



د ایمان

اغېزې

په رواني او جسمي روغتيا باندې

Ketabton.com

ليکوال :

ډاکټر فيض الله (کاکړ)

د کتاب پېژندنه :



ډاکټر فیض الله کاکړ

لیکوال :

خپله لیکوال

کمپوز :

مختار احمد احسان - د لراوېر کتابتون

د پښتۍ طرحه او انلاين چاري:

www.Larawbar.com



پیل

د ایمان اغېزې په رواني او جسمي روغتیا باندې

لیکوال :

ډاکټر فیض الله (کاکړ)
د افغانستان د عامې روغتیا د وزارت مسلکي مرستیال
۱۳۸۸ کال د لړم ۲۸

بسم الله الرحمن الرحيم

تقریظ

الْحَمْدُ لِلَّهِ وَلِي الْمُؤْمِنِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى الرَّحْمَةِ لِلْعَالَمِينَ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.
اما بعد:

گرانېه لوستونکيه! دغه کتاب چې ستا په لاس کې دی، یو ډېر ارزښتمن او پوخ علمي اثر دی چې د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال ډېر قدردان او د کله ایمان او عقیدې خاوند عالیقدر ډاکټر صاحب فیض الله (کاکړ) لیکلی دی.

ډاکټر صاحب کاکړ خپل دغه علمي اثر ماته د کره کتنې په موخه راواستاوه او داچې ډېر په زړه پورې موضوعات یې درلودل نویې پرېښودم چې تر څو هغه ټول په یو وار تر پایه ونه لولم. ما دغه کتاب له ځانه سره ددې لپاره په یو څه لوړ غږ لوسته تر څو جناب مولوي صاحب رازمحمد نایل د افغانستان د علماوو د سرتاسري شوری غړی یې هم واورې. د لوستلو په ترڅ کې مې په ځنې ځایونو کې د ځنو کلماتو په ځای هغه کلمات چې ماته ښه برېښیدل، لیکل. وروسته له یو څه تصحیح او کره کتنې مې دغه اوچت علمي اثر ډېر لوی فاضل او جید عالم او د افغانستان د علماوو د سرتاسري شوری غړي جناب محترم مولوي صاحب فیض محمد ته د لوستلو او نور لازمي تصحیح لپاره وسپاره چې له پوره غور او لوستلو څخه وروسته یې خپل مثبت نظر ددغه لوی علمي او ارزښتمن اثر د چاپولو او نشرولو په هکله ولیکه او هغه یې پوره و ستایه.

هوکی!

په هغه څه چې په دغه علمي اثر کې جناب محترم ډاکټر صاحب فیض الله (کاکړ) پوره ټینګار کړی، هغه د ایمان اغیزې په رواني او جسمي روغتیا باندې دي. ډېر د خواشینۍ ځای دی چې بیا هم ځنې بې عقیدې او بې ایمانه خلک له دغه فکر، عقیدې او نظر سره مخالف دي او هر څه ته د مادي او مادیت له نظره گوري، په معنی باندې عقیده نلري، یوازې هغه څه مني او قبلوي چې د لمس، لیدلو او اورېدلو وړ وي اوبس. له ډېره بده مرغه له دې څخه بې خبره، او حتی پرې نه پوهیږي چې ډېر معنوي شیان لکه مقدس کلمات، نیک، حسنه او ښه اعمال او حتی ښه اخلاق، ښه کردار او ښه رفتار په رواني او جسمي روغتیا باندې ډېره ښه او مثبت اغیزه لري. لکه چې په همدې اثر کې راغلي، دا حقیقت د ډېرو زیاتو ډاکټرانو، عالمانو او محققینو پواسطه ثابت شوی دی او هغوی ټول دانظر لري چې د انسانانو ډېرې جسمي ناروغۍ لکه د وینې لوړ فشار، د شکري ناروغۍ، د

زړه ډېرې ناروغۍ، او حتی د معدې د زخم ناروغۍ د ډېرو مقدسو کلماتو په ویلو، د نیکو او حسنه اعمالو په سرته رسولو، د نیک کردار او نیک رفتار او د ښو اخلاقو په سرته رسولو سره په ټولنه او جامعه کې تداوي او معالجه کېږي. دا هم ثابتې شوې ده چې ډېرې وخت دغه یادې شوې ناروغۍ د بدو اخلاقو او بدو کړو وړو په سرته رسولو، غم، جیگرخونی، کینې، حسد، بخل او بد نیتی په واسطه مینځ ته راځي او که څوک دا ډول ناروغۍ ولري د هغو ناروغۍ شدت پیدا کوي او ډېرېږي. جناب کاکړ صاحب ددغه کتاب په (۱۲) مخ کې د حضرت نبی اکرم (ص) د یوه حدیث شریف څخه په دې اړه یادونه کړې ده او لیکلي یې دي چې !

(احسان او نیکي کول له خلکو سره، او مهرباني کول له خپلوانو سره د انسانانو عمرونه اوږدوي، ښارونه آبادوي، هستي، دارايي او مالونه ډېروي). دغه حدیث شریف دا ثابتوي چې نیک عملونه یا ښه کړه وړه، ښه کردار، ښه رفتار او ښه اخلاق چې ظاهري او مادي شکلونه نلري د ډېرو مثبتو او ښو تاثیراتو لرونکي دي او د بدو اعمالو سرته رسول، بد کردار او بد رفتار او حتی بد سلوک او بد اخلاق د منفي او بدو اغیزو لرونکي دي. بیخایه به نه وي که ددغې موضوع د ښه روښانه کولو لپاره دلته دیوې لنډې کیسې یادونه وکړم .

وايي چې ابن سینا (رح) چې یو مشهور، پیژندل شوی مسلمان، فیلسوف او یو مشهور ډاکټر وو، د سپیڅلو کلماتو او معنوي شیانو په اغیزو باندې پوره عقیده درلوده، او هر کله به چې هغه ته یو ناروغ د درملنې او علاج لپاره راتللو، نو هغه به د ناروغ درملنه نه یوازې په درملو کوله، بلکه د هغو سره سره به یې هغه په سپیڅلو او مقدسو کلماتو هم دماوه .

د ابن سینا (رح) په زمانه کې یو بل فیلسوف او طبیب هم وو چې د ناروغانو درملنه به یې یوازې په درملو سره کوله؛ هغه یوه ورځ د ابن سینا (رح) کور ته راغلی وو، نو وی لیدل چې ابن سینا د یوه ناروغ درملنه په درملو سره کوي او بیا هغه په سپیڅلو او مقدسو کلماتو هم دموي . نو دغه سړي ابن سینا (رح) ته وویل: «زه خو فکر نه کوم چې ستا دغه توري او کلمات چې تا وویل او ستا دغه کوف او چف به د ناروغ په رواني او جسمي ناروغیو څه اثر وکړي» .

ابن سینا (رح) د دغه فیلسوف او ډاکټر خبره رد نکړه بلکه د هغه د پوهولو او قناعت د ترلاسه کولو په مقصد یې فکر وکړ او یو تدبیر یې وسنجولو. څرنگه چې دې فیلسوف په دمولو او دوعاگانو باندې عقیده نه درلوده، نو کله چې د ډوډۍ خوړلو وخت شو، ابن سینا (رح) په دسترخوان باندې څو ډوله خواړه، میوې او د څښاک شیان ښه تیار کړل، او هغه یې دسترخوان ته راوباله. کله چې دا بې عقیدې ډاکټر او فیلسوف د ډوډۍ خوړلو لپاره دسترخوان ته راوړاندې شو، ابن سینا (رح) یو

څو سپکې او سپورې خبرې ور واورولې او بیا یې ورته وویل چې خپل نس له دغو خوړو او میوو څخه پکې کړه . ددغو بدو، سپکو او سپورو خبرو د اورېدلو له کبله په فیلسوف باندې سخته او شدیدې تبه راغله، سخت خولې شو، د خوړو او میوو له خوړلو څخه یې زړه تور شو او هېڅ یې ونشولای خوړلای. چورت یې هم سخت خراب شو او یوه غیر عادي حالت ته ور واوښت. وروسته له دې څخه بیا ابن سینا (رح) ورته وویل چې: «جنابه ددغو بدو، سپکو او سپورو خبرو او همدارنګه ددغې بدې روپۍ څخه زما مرام او مقصد ستاسو بې قدرې، بې عزتې او بې احترامې نه وه، بلکې ما غوښتل تر څو تاسو ته دا ثابته کړم چې ځنې کلمات او نور ډېر موضوعات او مسایل دي، چې ظاهري شتون، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري خو په روحي رواني او جسمي روغتیا باندې ډېر تاثیر لري». د ابن سینا (رح) په دغو خبرو سره د نوموړي بې عقیدې فیلسوف او ډاکټر حالت سمدلاسه بدل شو؛ او کله چې یې هغه بد او ناوړه حالت بیرته بڼه او عادي حالت ته راوګرځیدلو نو سمدلاسه یې قناعت او اعتراف وکړ او ویې ویل: «واقعاً چې ډېر کلمات، الفاظ او غیر مادي او غیر جسمي شیان دي چې ظاهري شتون، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري، خو د انسان په روحي، رواني او جسمي حالت او روغتیا ډېر تاثیر لري» .

خلص داچې، دغه د محترم او معزز ډاکټر صاحب کاکړ علمي اثر او کتاب په خپله بڼه کې یو ډېر پوخ علمي، اخلاقي، طبي، ګټور او اسلامي اثر دی چې د ډېرو اسلامي او غیر اسلامي ډاکټرانو د تجارېو او پلټنو په اساس او همدارنګه د طب او طبابت د علم د څیړنو پر بنسټ یې ثابته کړې ده چې ایمان د انسان په روحي، رواني او جسمي روغتیا باندې پوره پوره اغېزه لري .

زه په لومړي قدم کې د واحد ذات پاک الله (ج) له دربار څخه ډاکټر صاحب کاکړ ته د دواړو دارینو د لوی اجر او ثواب غوښتنه کوم او بیا هم له پاک الله (ج) څخه هیله کوم چې و ډاکټر صاحب کاکړ او نورو مؤمنو ډاکټرانو ته توفیق ورکړي تر څو نور هم همدا ډول پاخه، علمي، اخلاقي، طبي، اسلامي او ګټور آثار او کتابونه د افغانستان اسلامي ټولنې او ملت ته د لوستلو او د دوی د دواړو دارینو د ښیګڼې لپاره نشر او وړاندې کړي .

والله ولی التوفیق

پوهنیار مولوی اسرار الله (همیم) کاکړ

د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورا غړی

د ننګرهار پوهنتون استاد

او (د ټولنې د اصلاح اسلامي مرکز) مؤسس

بهسود ، ننګرهار

تقریظ

بسمه تعالیٰ

نَحْمَدُهُ، وَ نُصَلِّي عَلَى رَسُولِهِ الْكَرِيمِ

اما بعد:

فاعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

ما دغه ارزښتمن او پوخ علمي اثر چې د افغانستان د عامې روغتيا وزارت مسلکي مرستيال جناب محترم ډاکټر صاحب فيض الله (کاکړ) چې يو ډېر عاليقدر، معزز او مکرم ورور او د ډېر کلك ايمان او عقيدې خاوند او يو با ديانته او متقي شخص دى، ليکلى دى، په خير او غور سره سر تر پايه ولوست، او هغه مى يو ډېر پوخ، په زړه پورې، گټور او له مطلب او مفهومه ډک اثر وموند.

زه د دې ارزښتمن اثر لوستل د انسان په فزيکي او معنوي، روحي او رواني ژوندانه او روغتيا باندې خورا اغيزمن بولم، دا ځکه چې د ايمان، تقوى او ديانت تاثيرات په مادي او معنوي ژوند کې ښه روښانه او څرگندوي. نو په همدې خاطر د منان ذات پاک الله (ج) له لوى دربار څخه د دې گټور اثر ليکونکي ته لا ډېر توفيق، او د دواړو دارينو او کونينو سرلوري او برياليتوب غواړم او الله (ج) دې ورته د دې نیک عمل او زحمت په بدل کې اجر عظيم هم په نصيب کړي .

په درنښت

مولوى فيض محمد (فائز)

د کندز ولايت د علماوو د شورى رئيس

او د کندز ولايت د تخارستان د دارالعلوم استاد

منځنۍ

تر هر څه دمخه، زه د منان ذات پاک الله (ج) څخه ډېر منندوی او شکر گزار یم چې ماته یې دا قدرت او توان راپه برخه کړ تر څو د دې اثر او لیکنې د لیکلو لپاره ملا وتړم، همدارنګه درود او سلامونه دې وي د رحمن ذات په محبوب او نازولي دوست او پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) او سلامونه دې وي د حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په آل او اصحاب کرامو او په ټولو مؤمنانو باندې .

اما بعد :

جوته ده چې د افغانستان په اسلامي ټولنه او ددې اسلامي هیواد په علمي او اکاډیمیکو حلقو او اداراتو کې په رواني او جسمي روغتیا باندې د ایمان د اغیزو په هکله ډېرو تحقیقاتو او پلټنو ته اړتیا شته؛ ما د الله (ج) یوه ناتوانه بنده د خپلو شخصي امکاناتو او د خپل قدرت او توان په اندازه هڅه وکړه چې د ډېرو لویو لویو عالمانو او شخصیتونو یو څه په زړه پورې کلمات او جملات د هغو له کتابونو څخه او همدارنګه څه ناڅه خپل تحقیقات هم په دغه هکله سره راټول او بیا یې ددغه اثر یا وړوکی کتاب په شکل ولیکم . زما هیله او هدف دادی چې داسې دواړو وګړي، د طب او طبابت پوهان د روانشناسۍ یا ارواه پېژندنې له پوهانو او د دیني جیدو عالمانو سره په همکارۍ او همغږۍ د دغې موضوع په رابطه نور ډېر تحقیق او پلټنه هم وکړي تر څو ټول په ګډه سره وکولای شو چې د خپل ملت او خپلو وګړو د روحي، رواني او جسمي روغتیا او ددوی د تکره توب او د روغتیا د لاینه والي لپاره د ښه خدمت کولو مصدر وګرځو .

زه غواړم په کراتو او مراتو سره د دوو ډیرو جیدو، متعهدو، او فضیلت مآبو لویو علمي کرامو هر یوه جناب پوهنیار مولوی صاحب اسرار الله (همیم) کاکړ د افغانستان د علماوو د سرتاسري شوری غړي او د ننګرهار پوهنتون استاد او د ننګرهار ولایت د بهسودو په ولسوالۍ کې د (د ټولنې د اصلاح اسلامي مرکز) مؤسس، او د جناب مولوی صاحب فیض محمد (فائز) د کنډز ولایت د علماوو د شوری رئیس او د کنډز ولایت د تخارستان د دارالعلوم استاد څخه ددې لپاره ډیره ډېره مننه او قدرداني وکړم چې دوی په خپل ډېر لطف او شفقت سره تر هر چا دمخه دا اثر او لیکنه ولوسته،

تائید یی کړه او زه ېې هم په خپلو عالمانه او ډېرو ارزښتناکه کلماتو او الفاظو سره ددې لیکنې او دې اثر یا دې وړوکي کتاب په لیکلو کې ډېر ډېر ستایلې او د نورو لیکنو لپاره تشویق کړی یم. همدارنګه یی ټول ګران لوستونکي د دې اثر د لوستلو لپاره دعوت او تشویق کړي دي.

همدارنګه د عامې روغتیا د ملي انستیتیوت له لوی رئیس - محترم پوهندوی ډاکټر بشیر(نورمل) څخه د زړه له کومې مننه کوم چې ددې کتاب پښتو کلمې او جملې ئې اصلاح کړي او یوه خاصه بڼګلا یې ودې لیکنې ته وربخښلي ده .

په پای کې له محترم عبد الحکیم (شکيب) څخه چې د دې اثر د ډیزاین او صفحاتو په ترتیب او تنظیم کې یی پوره زیار کښلی او همدارنګه له محترم ډاکټر میافضل الرحیم (باور) څخه چې ددې اثر په پښتو ژباړه او د قرآن عظیم الشان د مبارکو آیاتونو ، نبوي احادیثو او مقولو د تنظیمولو په برخه کې یی مرسته کړې، د زړه له کومې مننه کوم . دا هم د یادوني وړ ده، چې پدې اثر کې د پښتو اشعارو شاعر هم محترم ډاکټر (باور) دی چې دې کتاب ته ئې خاصه ادبي بڼګلا بخښلي او زه یې ډېره مننه او درناوی کوم .

په درنښت

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال

د مطالبو فهرست

سرليک .	
روغتيا څه شی ده ؟	
د رواني او جسمي روغتيا ترمینځ اړیکې	
رواني روغتيا	
د ایمان اغیزې په رواني او جسمي روغتيا باندې	
الف - ایمان او د زړه سکون یا د زړه آراموالی	
ب - ایمان د یوازیتوب او تنهایی احساس له منځه وړي	
ج - ایمان هیلي او امیدونه غښتلي کوي او هیله شفا بښونکې ده	
د - ایمان یو مؤمن انسان د حسد له وژونکې ناروغۍ څخه ژغوري	
هـ - ایمان، نیک او صالح عملونه د دواړو دارینو سرلوري، سعادت او بریالیتوب	
رامنځ ته کوی	
و- د یوه با ایمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونکې دئ	
پایلي	
د علمای کرامو او حکومت مسئولیتونه	
ضمیمې (مل)	
په لنډ ډول د دې کتاب لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه	

۱: سرلیک

څلور کاله دمخه په کال (۱۳۸۴ هـ ل) کې مې یو خبر ترلاسه کړ چې په امریکا کې یو کتاب چاپ شوی، او پکېنې په رواني او جسمي روغتیا باندې د ایثار او فداکارۍ د اغیزو په هکله مقالې او لیکنې خپرې شوې دي . ځکه نو دوه کاله دمخه مې چې کله امریکې ته سفر وکړ، نوموړی کتاب مې پیدا او هغه مې په پوره غور ولوست. وروسته مې بیا عزم وکړ تر څو د هغه مطالب د عامې روغتیا له رئیسانو سره د هغوی په کلنی غونډه کې هم شریک کړم. د نوموړي کتاب څخه د نوبت او مضمون جوړولو په ترڅ کې متوجه شوم چې ایثار او فداکاری د ایمان د خورا زیاتو تجلیاتو څخه یوه تجلی ده، ځکه نو د هغو معتبرو او پخوا منابعو په لټه او راټولونه بوخت شوم چې د ایمان اغیزې د انسانانو پر روغتیا او نورو نیکمرغيو باندې روښانه او څرگندوي. ځنې د بحث وړ بیوشیمیکي او طبي څیړنې مې د ښو پخوا او معتبرو طبي زېرمو څخه هم راټولې کړې. دا چې د ایمان څو څو ډوله میوې له روغتیا سره ګډ شمیر نژدې اړیکې لري، چې دهغو ټولو ذکر په دې لنډه لیکنه کې ناشونی وو نو ځکه مې د څو لنډو مثالونو په یادولو باندې اکتفا وکړه.

خو مخکې له دې چې د اصلي موضوع په روښانه کولو پیل وکړم، دا مې غوره وبلله چې لمړی د صحت یا روغتیا په حقیقت او ریښتینولي وپوهیږو او هم پدې پوه شو چې یوه ذهني او عقیدوي پدیده څه ډول کولای شي چې د انسان په مادي جسم او جوړښت کې ظاهري او باطني بدلونونه رامنځ ته کړي . دا لنډ اثر او لیکنه په لاندینيو موضوعاتو او مسایلو باندې ټینګار کوي او روښنایي ورباندې اچوي:

۱. وبه گورو چې ایمان په څه ډول مثبت احساسات لکه هیلې او امیدونه په موږ کې غښتلي او منفي احساسات لکه حسد او کینه په موږ کې ناتوانه او کمزوري کوي .
۲. وبه وینو چې د مثبتو احساساتو یا اخلاقي فضیلتونو او روغتیا تر مینځ څه ډول اړیکې شته، او منفي احساسات، اخلاقي رزایل او د بد اخلاقه اعمالو سرته رسول په څه ډول روغتیا له ناوړه خطراتو سره مخامخ کوي .
۳. همدارنګه به وینو چې نیکي او ښه چال چلند له خلکو سره او نیک صالح اعمال په څه ډول زموږ روغتیا ته ښه والی وربښي .

۲: روغتیا څه شی ده ؟

انسان دوه ګونې مادي او غیر مادي جوړښت لري، او د یوه انسان روغتیا هغه وخت بشپړه ګڼلې شو چې د هغه دا دواړه جوړښتونه د یو بل سره په پوره انډول او همغږۍ کې وي. په بل عبارت

بشپړه روغتیا د بدن د ټولو غړو او رواني فعالیتونو په سمه توګه سرته رسیدلو څخه عبارت ده او د انسان هغه قابلیت او توانایی ده چې د هغې په وسیله انسان د فزیکي (۱)، بیولوژیکي، روحي او رواني فشارونو او نادودو په وړاندې په کلکه ودرېږي. همدارنګه روغتیا هغه الهي لوی نعمت دی چې یوازې او یوازې د هغه په شتون کې انسان کولای شي له نورو الهي نعمتونو څخه ګټه واخلي او برخورداره شي.

رواني فشار د هغو معلوماتو منفي تعبیر دی چې زموږ د حواسو په وسیله زموږ دماغ ته رسېدلی او زموږ په ذهن کې یې د ناخوښۍ حالت رامنځ ته کړی دی. روانی فشار کولای شي زموږ د روغتیا د تعادل او موازنې درې ګونې حالات یعنې د بیوشیمیکي، فزیولوژیکي او رواني روغتیا تر مینځه اړیکې او ټوله موازنه او تعادل له پوره پوره خنډ سره مخامخ کړي، او د هغو پواسطه د نیورو ترانسسمیټرونو (Neurotransmitters)، پېپټیدونو (Peptides) او سټیروئیدونو (Steroids) تر مینځه د تعادل او موازنې حالت له ډېر لوی بدلون سره مخامخ کړي. روانی فشار د انسان فزیولوژیکي تعادل او موازنه لکه د وینې فشار، د زړه ضربان یا د زړه حرکات او خوځښتونه، او همدارنګه د انسانانو ډېر نور حالات هم له پوره خنډ سره مخامخ کولای شي. روحي او رواني فشار کولای شي چې د اضطراب (Anxiety) د ډېپرېشن (Depression) یا خپګان او د یوه ټینشن (Tension) یعنې تر فشار لاندې راتللو په بڼه زموږ رواني تعادل او موازنه، د بحران او سخت مشکل سره مخامخ کړي.

(۱) :- فزیکي فشارونه : د هوا د فشار او تودوخې بدلون (ګرمی او یخنۍ)، د ځای یا ارتفاع بدلون (اوچتې او ژورې سطحې)، د وچوبې او لنډېل اندازه، حرکت، سرعت او تشعشعات.

بیولوژیکي فشارونه : د انسان د بدن هغه بدلونونه دی چې د کیمیاوي توکو د تعاملاتو یا د میکروبونو او پرازیتونو په شته والي کې د انسان په بدن او یا دهغه په چاپیریال کې رامنځ ته کېږي. کله چې موږ وایو بشپړه روغتیا، هغه د انسان د هغې وړتیا، ځواک او قابلیت څخه عبارت ده چې انسان د هغې پواسطه د فزیکي، بیولوژیکي، روحي او رواني فشارونو په وړاندې په کلکه سره ودرېږي. زموږ موخه او هدف د فشارونو یوه خاصه اندازه ده چې نارمل ګڼل کېږي. که چېرې د بشپړې روغتیا خاوند یو شخص د دغو فشارونو له غیر نارمل حالت سره مخامخ شي، د هغو په وړاندې ودرېدل او مقاومت یې له مینځه وړي. د مثال په ډول که چېرې په یوه سیمه کې د تودوخې درجه ډېره لوړه یا ډېره ټیټه شي، نو د انسان څخه سره لږې چې د پوره روغتیا خاوند هم وی، په دوامداره توګه د هغې په وړاندې ودرېدو او مقاومت تمه او امید نه کېږي.

اضطراب یا تشویش په عمومي ډول له دې ډاره را منځ ته کیږي چې ممکن خپل یو ډېر د خوښۍ شې به له لاسه ورکړم، او خپګان دهغه شي په باره کې وي چې موږ پخوا له لاسه ورکړی وي. نو له همدې کبله هر څومره چې زموږ تړاو له مادياتو سره لږ وي، په هماغه اندازه به زموږ تشویش او خپګان هم لږ وي. لکه چې به په راتلونکو مخونو کې دا خبره روښانه او جوتنه شي، ایمان د انسان د ژوندانه د لومړیتوبونو د ټاکلو، او د ریښتینو او حقيقي بدلونونو لپاره یو ډېر ضروري شې دی. همدارنګه ایمان د روحي او رواني فشارونو اغېزې کموي او حتی پخپله روحي او رواني فشارونه راکموي او د انسان د روغتیا بشپړه ساتنه او محافظت کوي.

۳: د رواني او جسمي روغتیا تر منځ اړیکې:

د اوسني عصري او پرمختللي طب فلسفه یا جهان بینی د اوولسمې پیړۍ د ډېر لوی فزیک دان او ساینسي عالم نیوټن د قانون د نفوذ او اغېزې لاندې ده. که څه هم د نیوټن قوانین د فزیکي قوې او د مادي د کتلې سره تړاو لري، خو فوق العاده زیاته اغېزه یې د طب او طبابت د پوهانو او عالمانو په فکر، طبابت او کړو وړو باندې وکړه، چې په پایله کې یې انسان یوازې او یوازې د یوه میخانیکي او مادي موجود په توګه معرفي، او د هغه ناروغۍ یې د جراحي او کیمیاوي موادو (درملو) پواسطه د درملنې وړ وګڼلې. دا جهان بینی یا د دې عالم نظریه لامل شوه چې د ډېر تعجب وړ پرمختګ د طب، طبابت او د جراحي په برخه او همدارنګه د طبي ګټورو درملو په برخه کې رامنځ ته شي. خو باید وویل شي چې ډېرې نورې داسې ناروغۍ هم شته چې نه شو کولای د هغو درملنه د درملو، تابلیتونو او یا جراحي پواسطه سرته ورسوو، چې د هغو یو ښه مثال د حسد ناروغي ده. له نیکه مرغه چې په نولسمه پیړۍ کې یوه بل مشهور او نومیالي عالم او پوه (انشتاین) د خپلو څیړنو پواسطه دا خبره کشف او معلومه کړه چې په اصل کې ماده یوه جامده انرژي ده او بیا دغه مشهور او نومیالي عالم یوه ډېره نومیالی معادله مینځ ته راوړه او وېي ویل چې انرژي مساوي ده د مادي له کتلې ضرب د نور له سرعت سره، یعنې $(E = mc^2)$ او په نتیجه کې د دې عالم او پوه دې نظریې او دې معادلې د فزیک او د طب د عالمانو اټکل د مادي د ماهیت او څرنگوالي په هکله له لوی بدلون سره مخامخ کړ. همدارنګه کله چې دا خبره کشف شوه چې د برېښنا او مقناطیس یا آهن روبا انرژي هم د ژونديو موجوداتو په روغتیا او سلامتی باندې اغېزه کوي او هر ژوندی جسم هم انرژي تولیدوي، نو له همدې کبله یې پوهان دې ته متوجه کړل تر څو د احساساتو (۱) او جسم تر مینځ اړیکې په پوره غور سره و څیړي او ولولي.

په نتیجه کې دامعلومه او کشف شوه چې مفکوره او احساسات دواړه یو ډول انرژي دي او کولای شي چې زموږ له مادي جسم (جامدې انرژي) سره تعامل وکړي. دا چې عقیده او دوعا هم د انرژي د مینځ ته راتلو لامل کېږي نو له همدې کبله د عقیدې او دوعا اړیکه هم له جسمي روغتیا سره لا ډېره څرګنده او روښانه شوه. احساسات د انسان د روحي او رواني حالت او د انسان د جسم یا ټول بدن تر مینځه د یوه پول حیثیت لري، ځکه نو که چیرې د یوه انسان احساسات منفي حالت ولري، د انسان په جسمي روغتیا باندې ناوړه اغېزې کوي او که چیرې مثبت حالت ولري نو بیا د انسان په جسمي روغتیا باندې ډېرې ښې او په زړه پورې اغېزې اچولې شي. لکه چې وروسته به ولیدل شي، ایمان د منفي احساساتو د لیرې کولو او د مثبتو احساساتو د تقويې کولو خاصیت او وړتیا لري نو له همدې کبله د رواني او جسمي روغتیا تر مینځه د تعادل او موازیني حالت ساتي.

(۱) د فزیکي او بیولوژیکي فکتورونو ډېرې اغېزې په عضوي روغتیا باندې دي، خو کولای شي چې رواني روغتیا هم له خطر او خنده سره مخامخه کړي. احساسات یوه داسې انرژي ده چې د حرکت په حال کې ده او د وسایلو له ډلې څخه یوه وسیله دی چې د هغې په وسیله هغه څه چې یو انسان په خپل باطن کې لري هغه اظهاروي یا څرګندوي. احساسات کولای شي چې رواني فشارونه هم رامینځ ته کړي.

۴: رواني روغتیا

رواني روغتیا له خپل ځان، کورنۍ، ټولنې او چاپیریال سره له برخورد یا کړو وړو څخه عبارت ده، پدې شرط چې دا برخورد یا کړه وړه ښې پایلې پخپله همدې شخص او ټولنې ته ولري. په بل عبارت رواني روغتیا د تفکر یا ذهنیت او احساساتو تر مینځ د نظم یا سم سمکي او تعادل یا موازیني څخه عبارت ده. که چیرې احساسات د انسان په آند او عقل باندې برلاسي شي نو بیا په دې حالت کېښي رواني ګډوډي یا اختلال رامنځ ته کېږي. د ذهن، فکر او آند طغیان او سرکښي هم د روحي او رواني حالت د اختلال او ګډوډۍ څرګندونه کوي.

رواني فشار یوه داسې غیر مادي پیښه ده چې د منفي احساساتو لکه وېرې، قهر، خپګان، کینې او حسد څخه مینځ ته راځي. دا ډول منفي احساسات کولای شي چې ډېر ژور، وړاندوونکي او تخریبي اثرات په جسمي روغتیا باندې ولري نو له همدې کبله ده چې وایي:

"دیوه انسان ټول کړه وړه یا بیوګرافي د هغه بیولوژي جوړوي".

دا په دې معنی ده چې د وخت په تیرېدو سره زموږ د ژوند تجربې یا ازمیښي زموږ د بدن بیولوژیکي تعاملاتو ته تغیر ورکوي نو که چیرې د ژوندانه دا تجربې او ازمیښي له وېرې، قهر غم

او خواشینی او داسې نورو سره تړاو ولري نو بیا زموږ د ژوندانه بیولوژي داسې تغیر کوي چې سړی له ساري او غیر ساري ناروغیو سره مخامخ کوي .

او که چیرې زموږ د ژوندانه تجربې داسې وي چې په هغه کې د مثبتو احساساتو ډېروالی لکه مینه او محبت ، لورېینه او عاطفه ، رحم او زړه سوئ ، یقین او باور ځای ولري نو بیا په دغه حالت کې زموږ د ژوندانه بیولوژي داسې برابرېږي چې زموږ د دې ځدای راکړي لوی نعمت یعنې روغتیا په پوره پوره ډول سره پوښنه او ساتنه کوي .

څیړونکو او محققینو د مینانو او عاشقانو په هکله داسې معلومه کړې ده چې ډېرې ناروغۍ لکه آی بی اس (IBS) (د پیچش یو ډول ناروغي ده)، جرب (Eczema) (یو ډول جلدي یا د پوستکي ناروغي ده چې د حساسیت پواسطه رامنځ ته کیږي) د یوې معجزې په ډول د عاشقانو له بدن څخه لیرې کیږي. د یادولو وړ ده چې ټول رواني ورته یا مشابه فشارونه په مختلفو خلکو کې مختلف ډول اغیزې لري، یعنې رواني فشارونه په هر چا باندې یو ډول اغیزه نلري، او دا پدې پورې اړه لري چې دغه رواني فشار په هغه باندې اخته کس څرنگه اټکلي او تعبیروي . له همدې کبله ده چې یو با ایمانه شخص چې په دې باندې عقیده او ایمان لري او وایي چې هره پېښه د پاک الله (ج) له طرفه ده او خپل رضایت هم پرې څرگندوي، په نتیجه کې د یوې زړه بوگونوونکې پېښې منفي اغیزې په هغه کې خورا لږوي . ځکه نو د یوه شخص تقوی او پرهیزګاری د هغه د روغتیا لپاره د یوه پوښ یا وقایي رول لوبوي. د طب او طبابت د علم پوهانو د رواني فشارونو اغیزې په ښه غور سره څیړلي او مطالعه کړې دي او نور تحقیقات او څیړنې هم په دغه هکله دوام لري. تر اوسه پورې هغه څه چې کشف شوي دا دي، چې دوی معلومه کړې ده چې یوه ډېره نژدې اړیکه د انسان د بدن او د انسان د رواني حالت تر منځه شتون لري . په دوامداره توګه سره د رواني فشار موجودیت له ادرینال (Adrenal) غدو څخه چې د دواړو پېښتورګو د پاسه ځای او موقعیت لري د کورتیزون د هورمون (۱) د زیات افرازیدو لامل کیږي چې بیا په دوامداره توګه د دې هورمون ډېروالی د وینې په جریان کې لاندینی څو څو ډوله منفي اغیزې او اثرات د انسان په بدن کې مینځ ته راوړي :

(۱) د انسان د بدن معافیتي سیستم د انتاناتو او میکروبونو په مقابل کې کمزوری او انسان له مختلفو ناروغیو سره مخامخ کوي. د امریکې د اوهایو په پوهنتون کې یوه عالم (Ranuld Glaser) د خپلو تحقیقاتو او څیړنو په واسطه دا معلومه کړه چې رواني فشار ډول ډول منفي تغیرات او بدلونونه د انسان د بدن په معافیتي سیستم کې د مختلفو ناروغیو په مقابل کې رامنځ ته کوي. د آزمویني یا امتحان په وخت کې رواني فشار د Natural Killer Cells (طبیعي وژونکو

حجراتو) او همدارنګه د ټي لمفوسایټس (T- Lymphocytes) حجراتو فعالیت کموي، ځکه نو کله چې ویروس د انسان بدن ته وړد داخل شي د ټي لمفوسایټس T- Lymphocytes حجرات د ویروسونو په مقابل کې وژونکي مواد لکه سایټوکین انټرټرم Cytokine Interterm لږ ترشح کوي.

(۲) هغه څوک چې د وینې لوړ فشار ولري رواني فشار د هغه د وینې لوړ فشار لوړ ساتي چې د وینې د فشار لوړوالی د زړه له حملاتو او دماغي سکتو سره ډېرې نژدې اړیکې لري .

(۱) هورمون لاتین کلمه او د هغې معنی (زه هڅول کوم) ده. د انسان په بدن کې څو څو ډوله هورمونونه شته چې د انسان د داخلي غدواتو ترشح او افرازات دی او د انسان د بدن د ډول ډول یا مختلفو سیستمونو د کیمیاوي او استقلابي تعاملاتو لپاره ډېر مهم او ضروري دي .

(۳) د وینې یو ډول خطرناکه غوره ماده یا کولیسټرول چې د ال ډي ال (LDL) په نامه یادېږي، د وینې په دوران کې ډېرېږي چې د زړه د وینې د رګونو یا شریانونو د تصلب (سختوالي) او تنګوالي سبب کېږي او په پایله کې د زړه د سکتې یا ودرېدلو او مړینې سبب کېږي .

(۴) د کورټیزون هورمون په یوې کیمیاوي مادې باندې چې اډرنوکروم (Adrenochrome) نومېږي، بدلېږي. چې بیا دا ماده د وینې د شریانونو د دیوالونو په داخلي مخ باندې ډېر واړه زړه بېني (میکروسکوپیک) زخموڼه منځ ته راولي او په پایله کې د وینې د رګونو د تصلب (سختوالي) لامل کېږي .

(۵) هغه رواني شدید فشار چې ډار منځ ته راولي، کیدای شي ډېره خطرناکه او وژونکې پایله یا نتیجه ولري . کله چې په کال ۱۹۹۱ میلادي کښې د عراق حکومت د صدام حسین په مشرۍ د فارس خلیج د جګړې په وخت کې د اسرائیلو په هیواد باندې د سکات توغندي وتوغول، د اسرائیلو په هیواد کې یو ډېر شمیر خلک د زړه د حملاتو په ناروغیو باندې اخته شول چې علت او لامل یې سخته وېره وه.

(۶) همدارنګه کله چې په کال ۱۹۹۶ میلادي کښې د هالنډ د هیواد د فوټبال د لوبې لوبغاړو د فوټبال لوبه د فرانسې د هیواد لوبغاړو ته وروبايلله، د هالنډ په هیواد کې د زړه د حملاتو د ناروغۍ میزان ۵۰٪ لوړ شو .

نن ورځ دا ثابته شوه چې شدید رواني فشار کولای شي چې د وینې د پرنډېدلو یا لخته کېدلو میکانیزم فعال کړي، او په هغه چا کې چې د وینې د رگونو تصلب یا سختوالی او تنګوالی ولري نو بیا د وینې یوه ډېره کوچینی لخته هم کولای شي چې د هغه د وینې د رگونو د بندېدلو لامل او سبب شي او بیا دغه ډول خلک د زړه د حملې په ناروغۍ اخته شي. رواني فشار د دې لامل هم کېدای شي چې د وینې سره کرویات د یوې ژوند بېنوکې مادې یعنې اکسیجن د انتقال لږ قدرت او توانایی ولري.

په عامه توګه رواني فشارونه تر هر څه لومړی په ټولنه کې د درې ډوله ناروغیو د ډېروالي لامل کیږي چې عبارت دي له: د سرطان ناروغۍ، د زړه او د زړه د وینې د رگونو ناروغۍ او دماغي سکټي (د انسان د مغزونو د رگونو شلیدل).

پوښتنه دلته داده چې یو ذهني غیر مادي توکي مثلاً یو ناخوښه خبر چې جسم یا بهرنی وجود او شتون نلري، په څه ډول زموږ په مادي بدن باندې اغیزه کوي؟

د انسان په ماغزو کې امیګدولا (Amygdola) د احساساتو د منځ ته راتلو ځای دی. هغه معلومات چې د بدن د حواسو په واسطه دماغ ته رسیږي، د دماغ په همدې برخه کې د حس د ډول او څرنګوالي مطابق هماغه ډول احساس مینځ ته راولي او وروسته بیا همدا احساسات د یو ډول کیمیاوي موادو پواسطه د بدن نورو غړو ته وړپوهول کیږي. پخوا دا نظریه موجوده وه چې معلومات د انسان د بدن له یوې برخې څخه بلې برخې ته د انسان د بدن د عصبي رشتو پواسطه انتقالیږي، ولې اوس څرګنده شوی چې دا پروسه لدې څخه هم پیچلي او مغلقه ده.

په کال ۱۹۷۰ میلادی کې یوه کاناډایي څیړونکي (ډاکټر پیرت) د انسان په مغزونو کې یوه ماده کشف کړه چې د یوې مخدرې کیمیاوي مادې یعنې مورفین (Morphine) سره ئی ډېر نژدېوالی او ورته والی درلود، ځکه ئی نو نوم اندورفین (Endorphin) کېښود، چې وروسته بیا پوهانو دا ډول (۲۰۰) نورې مادې د انسان په بدن کې کشف کړې چې دغه (۲۰۰) د نیوروپپټیداز (Neuropeptidase) کیمیاوي مادې هره یوه یې لکه د انسان د مغزو د الفبا د تورو څخه د یوه توري په شکل دي، د انسان دماغ یا مغز د هغو له ترکیب او یوځایوالي څخه جملې جوړوي او د دغو جملو پواسطه سره د بدن له حجراتو او غړو سره مفاهمه او پوهاوی کوي. د اوسنیو پوهانو نظریه داده چې د انسان بدن د همدغې ژبې پواسطه یو ښه یا بد خبر چې غیر مادي توکی دی د بدن نورو حجراتو او غړو ته وروراندې کوي او هغه ورپیژني. د بدن حجرات هم په خپل منځ کې سره

افهام او تفهیم لري او هم کولای شي چې د نیوروپیتیداز د ژبې پواسطه له دماغ یا مغز سره هم افهام او تفهیم وکړي. پدې ډول سره لیدل کېږي چې د انسان د بدن او د هغه د روحي او رواني حالت تر منځ یو ډېر نژدې او پیچلی تړاو شتون لري، او یو معنوي توکي کولای شي چې په یوه مادي موجود باندې بدل شي .

زموږ احساسات هم داسې یو ډول انرژي ده چې که چیرې منفي حالت ولري، زموږ د مادي روغتیا لپاره وړانګونکي او تخریبي حالت لري او که مثبت حالت ولري نو هغه بیا زموږ د مادي جسم لپاره روغتیا راوړونکي او جوړوونکي دي . د زړه له اخلاصه او په ډېرو گرمو احساساتو سره دوعا د خورا ډېرې انرژي لرونکي وي او کولای شي چې د الله (ج) په حکم سره یوه ډېره کلکه مادي او معنوي اغیزه ولري.

کینه او حسد ، بخل او بدنیتي ، غیبت او تعصب، کرکه او نفرت، ناامیدي او ناهیلی او همدارنګه ناشکري او ناسپاسي د روغتیا د خاصو پیاوړو وړانګونکو انرژيو له جملې څخه دي او برعکس بیا مننه او رضایت، قبول او قناعت، مینه او محبت، زړه سوي او عاطفه، هیله او امید ، خوشبیني او لورېینه ، مننه او شکران، ژمنه او وفا، ریښتینولي او صداقت، ښه هیله، سربښندنه، میرانه او سخاوت چې د ایمان له نښو او تجلیاتو څخه دي، دا ټول د خاصو پیاوړتیاوو او انرژيو له جملې څخه دي چې د انسان په روحي ، رواني او جسمي روغتیا باندې ډېرې مثبتې اغیزې لري.

د ډېرو رواني او جسمي ناروغیو عوامل یا سببونه چې بیوشیمیکي منشه او ریشه (د حیاتي کیمیاوي موادو له لارې) لري، پیژندل شوي دي . یوه ناسالمه، بې نظمې او ګډه وده ټولنه او چاپیریال د رواني ناروغیو هغه عوامل او سببونه دي چې د غیر حمیده، نا ستایل شوو، او ناوړو اوصافو سره تړاو لري. کله چې نفساني هیلې او نفساني خواهشات له خپل روغ رمت او سالم سرحد څخه تیر شي، نو بیا په اخلاقي رزایلو بدلېږي چې د زړه د ناروغیو او یا هم د روحي او رواني ناروغیو لامل او سبب ګرځي. پاک الله (ج) نفساني هیلې د ژوندانه د خاصو اهدافو لپاره په زیروحو او ژونديو موجوداتو کې مینځ ته راوړي دي. د بیلګې په توګه که چیرې یو ماشوم نفساني هیلې ونلري نو بیا دا ډول ماشوم د تفحصاتو او تحقیقاتو، تجسس او پلټنو، زیرکي او کنجکاوي خاصیت هم نلري. د هغه شوق، ذوق او علاقه هم له مینځه ځي، نشي کولای چې څه زده کړي او عقل او فکر ئې ښه وده نه کوي .

دا هم باید پوره څرگنده شي چې حرص او بخیلي هم د انسان په ژوندانه کې خپل ځانته معقول او مناسب ځایونه او وختونه لري. د نمونې په ډول سره دا ډېره ښه خبره ده چې موږ د علم د زدکړې حرص ولرو او همدارنګه د خپلې هستې او دارايۍ په بې ځايه مصرفولو کې بخیل واوسو او هیڅکله پرېنږدو چې زموږ هستې او دارايۍ بې ځايه او په حرامه مصرف شي. خو کله چې زموږ ځان غوښتنه او نفساني خواهشات د پیسو، قدرت، شهوت او یا لوړ منصب د تر لاسه کولو او پرستیژ غوښتنو لپاره له خپل هغه معقول حد او اندازې څخه تیر شي، بیا نوله داسې بدو عاداتو سره روږدی، بوخت او معتادېږو چې زموږ نفس یوه اماره بالسوء نفس خواته بیایي او بیا په دغه حالت کې ډېر بد صفتونه لکه کینه او حسد، قهر او غضب، کرکه او نفرت، وېره او ډار راپېښوي چې بیا دا شیان پخپل نوبت موږ په رواني ناروغیو اخته کوي. په بل عبارت زموږ بې ځايه او غلط نفساني خواهشات د دې لامل ګرځي چې له ګناهونو څخه ډک، غیر معقول، ناسم او غیر صحیح کارونه سرته ورسوو چې بیا د غلطو او بدو کارونو د سرته رسولو پایلې د پاک الله (ج) د ثابتو قوانینو مطابق موږ ته ډېرې بدې پایلې لري چې رواني ناروغی د هغو په ډول ډول څانګو کې برخه لري.

د هر عمل او ټولو کړو وړو د سرته رسولو واک او اختیار زموږ په لاس کې دی، خو د هر عمل او هر کار پایلې بیا زموږ په واک او اختیار کې نه دي بلکې د ټولو کړو وړو او هر عمل پایلې او نتایج د پاک الله (ج) د کلک او ثابت قانون مطابق مینځ ته راځي. د مثال په ډول خیانت کول د خاین لپاره ډېرې او ډول ډول بدې پایلې لري چې د هغو له جملې څخه یو یې هم ډار یا وېره ده. پدې هکله د امام حسین (رض) یوه ډېره ارزښتناکه وینا یا مقوله ده چې هغه جناب فرمایلي دي: (الْخَائِنُ خَائِفٌ) یعنې دا چې "خاین خایف وي" مانا داچې کله چې یو سړی د یوه جرم او یا یوه خیانت مرتکب شي نو دغه سړی چې جرم او خیانت یې سرته رسولی دی د تل لپاره په وېره او ډار کې وي. چې بیا همدغه وېره او ډار د انسان په بدن کې د یو ډول بیوشیمیکي بدلونونو لامل ګرځي او بالاخره د Depression یا خپګان او پرېشانی ناروغي مینځ ته راولي او دا هغه تاوان او ضرر دی، چې د خیانت د رواني او جسمي اړخ څخه مینځ ته راځي.

همدارنګه ځان او غدار انسان تل په ټولنه کې منفور او د کرکې وړ وي چې البته د خاین سړي په هکله په ټولنه کې کرکه د خیانت د ټولنیزو تاوانونو له اړخه مینځ ته راځي. په همدې توګه کینه او حسد، قهر او غصه، کرکه او نفرت او داسې نور د ډېرو کلکو او شدیدو نفساني هیلو او نفس اماره څو څو ډوله پایلې دي چې د انسان طبیعي صفات د خپلې رضا او رغبت لپاره متشدد او د نه قبلولو

وړ گرځو؛ حال دا چې نفس په خپل ځای او په خپل حد او حدودو کې د معقولي کارونې ځای لري .
پدې هکله د دري ژبې یو شاعر داسې وایي:

ترا تیشه دادم که هیزم کني ندادم که بر فرق مردم زني

چې په پښتو کې به داسې وی:

ما خو تاته تیشه درکړه چې کړې بوتې برابر نه وداچې ته به ورکړې دا تیشه د چا په سر
یا داچې :

ما خو تاته تیشه درکړه چې وهې به وچې ونې

نه ودا چې ته به مات کړې د چا سر لاسونه زني

هغه صفات چې پاک الله (ج) زموږ د استوګنې او ژوندانه لپاره راکړي دي، که یو ځاین او غدار
سړی هغه لکه د یادې شوي تیشې په څیر بې ځایه او غلط په کار واچوي او تیشه د چا په سر
ورکړي، نو له هغې څخه په ټولنه کې هرج و مرج او ګډوډي مینځ ته راځي چې په پایله کې زموږ
سوکالي او امنیت، خوښي او خوشالي او حتی زموږ روغتیا د پاک الله (ج) د پاک قانون د نه پرځای په
کار اچولو له کبله له کړاوونو سره مخامخ کیږي.

۵:- د ایمان اغیزې په رواني او جسمي ناروغیو باندې .

ایمان د پوره باور لرلو او حق ته د تسلیمیدلو په معنی ده. ټول اسلامي او غیر اسلامي پوهان په
دې باندې سره یو موټی او متفق دي چې د انسان نیکمرغي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي په
ډېرې شتمنۍ، ډېرې هستۍ او دارایی، لوړ مقام او لوړ منصب او حتی ډېرې زده کړې او ډېرې پوهې
پورې اړه نلري، بلکې د انسان نیکمرغي او سوکالي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي د زړه په
پاکوالي، د زړه په راحت او آرامۍ، ډاډ او اطمینان او په اصل کې د انسان د روح او وجدان په
آرامۍ پورې اړه لري. چې دغه ټولې نیکمرغۍ، خوښۍ او خوشالۍ او دا ټول مثبت کړه وړه د پاک
الله (ج) د معنوي نعمتونو او د ایمان له تجلیاتو او روښنایي ګانو څخه دي. دلته زموږ د بحث
موضوع د ایمان اغیزه په رواني او جسمي روغتیا باندې ده، او روغتیا پرته د زړه له سکون او
آرامۍ څخه بشپړیدای نشي .

لکه چې مخکې مو وویل انسان دوه ګوني جوړښت لري چې یو یې مادي یا جسمي جوړښت او بل
یې غیر مادي جوړښت دی او هغه ته روحي یا رواني جوړښت هم وایي . دا چې دغه دوه ګوني
جوړښت په څه ډول د موازنې، تعادل، همغږۍ او هماهنگۍ په حالت کې دی او دهغه څه لپاره چې

پیدا شوي او منځ ته راغلي دي په ښه ډول کار وکړي، نو باید موږ په هغه ذات پسې ولاړ شو چې هغه ددغو دواړو جوړښتونو خالق او پیداوونکی دی او د دغو دواړو جوړښتونو په څرنگوالي، خواصو، اهمیت او طبیعت باندې ښه پوهیږي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاک الله (ج) په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمن الرحيم

أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ ط وَ هُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ○ ع (د الملك سورة - آیه ۱۴).

ژباړه :- آيا نه پوهیږي (په پټو اسرارو د زړونو) هغه (الله) چې پیدا کړي ئې دي زړونه (بلکه هر شي ور معلوم دي) او همغه (الله) دي علیم دانا (په پټو اسرارو) ښه خبر دار دی (په ظواهر و موجوداتو هم) .

دلته د لطیف ژباړه او تفسیر باریک بیننه او د خبر ژباړه او تفسیر د آگاه او یا ښه با خبره په معنی دی. په پوره ډاډ او یقین چې پاک الله (ج) ښه پوهیږي پدې چې کوم شیان موږ ته گټور او کوم شیان زموږ په ضرر او تاوان دي. د الله (ج) مقدس او پاک کلام یعنې قرآن عظیم الشان هم په ډېرو آیتونو کې د ټولو انسانانو نیکمرغي او روغتیا د دوی په روحي او رواني آرامۍ کې نغښتې بللې او هغه ټولو انسانانو ته هم په همدې ډول ورپیژني، او هغه د الله (ج) له لوري څخه د ډېرو ښو او بهترینو سوغاتونو په ډول انسانانو ته ورپه گوته کوي.

الف- ایمان او د زړه سکون یا د زړه آراموالی

روحي او رواني آرامي د ایمان څخه پیدا کیږي او هرڅومره چې ایمان غښتلی او قوي وي هغومره د حقیقت په هکله شک، تردد او دوه زړه توب کمیږي، او په هماغه اندازه روحي او رواني آرامي هم ډېریږي. په دې هکله یو ځل بیا ډېر لوی ذات پاک الله (ج) په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمایلي دي:

بسم الله الرحمن الرحيم

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّ عَ إِيمَانِهِمْ ط وَ لِلّٰهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ط وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ○ (د الفتح سورة ۴ آیه) .

ژباړه : دغه الله (ج) هغه ذات دی چې نازله کړې ئې ده سکینه او ډاډینه (سکون) په زړونو د مؤمنانو کښې له پاره ددې چې زیات کړي دوی لره ایمان او خاص الله (ج) لره

دې لښکري د آسمانونو او د ځمکې (که اراده وفرمائي الله د نصرت د دين خپل بې له تاسې څخه ئې هم کوي) ، اودى الله بڼه خبردار بڼه حکمت والا .

داچې په الله (ج) باندې ایمان لرل د انسانانو لپاره روحي او رواني آرامي او سکون منځ ته راولي پدې هکله ډېر دلایل شته چې دلته د ذکر شوي مبارک آیات په تړاو د ډاکتر يوسف قرضاوي دلیل راوړم چې وائی:

د ځمکې او آسمانونو لښکر یا قدرت له الله (ج) سره دى او پاک الله (ج) علیم او حکیم ذات دى. یعنې داچې الله (ج) په هر څه باندې قادر دى او له ټولو شیانو څخه خبر دار او د حکمت لرونکى دى. پس د الله (ج) دا مبارک آیات شریف موږ ته غوږ وهنه کوي چې که موږ له الله (ج) سره واوسو، نو ځمکې او آسمانونه به له موږ سره وي او دا چې الله (ج) بڼه عالم دى نو زموږ په ټولو کړنو او کړاونو باندې بڼه پوهیږي او همدارنګه هغه لوى ذات زموږ له ټولو هڅو، کوښښونو او فرمانبرداری څخه خبر دى. د پورتنۍ حقیقت په اساس په څرګنده توګه سره ایمان داسې حالات په انسان کې مینځ ته راولي چې د روح او زړه سکون او آراموالى ئې یوه برخه ده. یو شمیر رواني ناروغی د وېرې او نا امنۍ د احساسولو زیږنده دي، ولې د غښتلي او قوي ایمان څښتنان هیڅ کله هم بغیر له الله (ج) څخه بل له هیچا څخه نه وپریږي. په دې هکله ډېر لوى ذات پاک الله (ج) په خپل سپیڅلى کتاب قرآن عظیم الشان کې د ټولو انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمن الرحيم

وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ ط وَكَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا ﴿٣٩﴾ (د الاحزاب سورة ٣٩ آیه) .

ژباړه : او نه وېرېږي د بل هیچا څخه مګر یوازې له الله (ج) څخه ، او کافي (بس) دى الله بڼه حساب کونکى (د بندګانو).

یعنې مؤمنان هغه څوک دي چې دوى بې له لوى او پاک ذات الله (ج) څخه بل له هیچا وېره او ډار نلري، انتقاد او نیوکه، ملامتي، تندي او تريختوب د یوه کامل مؤمن او مسلمان په جرئت، هوډ او اراده او یا هم د هغه په روح او روان باندې کومه اغیزه نلري. پدې هکله یو ځل بیا هم ډېر لوى ذات پاک الله (ج) داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمن الرحيم

وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةً لَّائِمَةً ط ﴿٥٤﴾ (د المائدة سورة ٥٤ آیه) .

ژباړه : او نه به وېرېږي دوى له ملامتیا د هیڅ ملامت کونکي څخه .

یعنې دا چې الله (ج) یو مؤمن او یا ایمانه شخص داسې معرفي کړی دی چې هغه هیڅکله د خپل عبادت، نیک او ښه عمل په سرته رسولو، پرهیزګاری او تقویٰ په لرلو، د الله (ج) او پیغمبر (ص) د احکامو په منلو او پلي کولو کې د هیڅا له ملامتې، تور او برېښې، پټکو، لاپوشاپو او اختارونو څخه نه وېرېږي. اودا چې مؤمنان یا د کلک ایمان څښتنان هغه څوک دي چې که دوی څه شی له لاسه ورکړي وي په هغو باندې نه ځوابدي کیږي. یو مؤمن شخص هیڅکله خپل ځان د پېښو او حوادثو په ډګر کې ګوښی نه ویني، بلکې د الله (ج) له طرفه ساتنه او ملاتړ، لطف، کرم او مهرباني د تل لپاره له خپله ځانه سره احساسوي.

د سایکولوژۍ (روانشناسۍ) پوهانو دا ثابته او معلومه کړې ده چې د بې امنۍ دوامداره احساس په خلکو کې یو ډول رواني ناروغي د Depression یعنې پرېشاني په نوم مينځ ته راولي، ځکه نو په دې حقيقت باندې عقیده، ایمان او باور لرل چې هر څیر او شر د الله (ج) لخوا، او بغير د هغه (الله (ج)) له ارادې هېڅ شی نه پېښیږي، په مومنانو کې د امن او امان احساس مينځ ته راولي او هغو ته د یوې رواني ناروغۍ څخه چې د خپګان او پرېشاني ناروغۍ ده، نجات ورکوي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاک الله (ج) داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمن الرحيم

الَّذِينَ آمَنُوا ۖ وَلَمْ يَلْبِسُوا ۖ اِيْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ ۚ اُولَٰئِكَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ ۝۴۰

[د الانعام سورة - ۸۲ آیه]

ژباړه : هغه کسان چې ایمان ئې راوړی دی (یقین لرونکي دي) او نه دی ګډ کړی دوی ایمان (یقین) خپل له ظلم سره (له لوی نقصان سره چه شرک دی) دغه کسان (چه خپل ایمان ئې له شرکه ساتلی دی) هم دوی لره شته امن (له عذابه) او هم دوی دي لار موندونکي .

ب:- ایمان د یوازیتوب او تنهایی احساس له مینځه وړي :

د یوازیتوب، بې کسی او همدارنګه خواری او غربت احساس د ژوندانه د پېښو په وړاندې یوه بله ډېره خطرناکه رواني ستونزه او ناروغي ده، خو د کلک ایمان او عقیدې څښتن تل خپل ځان د الله (ج) په مرسته او کمک، سیوري او ساتنه کې ویني او احساسوي، ځکه نو دغه احساس، ایمان او عقیده دا ډول شخص د یوازیتوب، بې کسی، بیچارګۍ او غربت له احساس څخه ژغوري.

د طب او طبابت پوهانو د یوازیتوب، بې کسی او بیچارګۍ د احساسولو د ناروغۍ د درملنې لپاره تر اوسه پورې داسې کوم درمل چې بد اړخیزه اغیزې یا جانبي عوارض ونلري، ندي موندلي ترڅو د دغې رواني ناروغۍ درملنه ورباندې وکړي. په دغې ناروغۍ اخته کس داسې احساس او اټکل کوي چې ګڼې د ټولې نړۍ ټولې دروازې یا وروڼه یې په مخ تړلي، او د خپل ژوندانه د دغو ټولو کړاوونو په وړاندې یوازې، ګوښې او تنها دی او هیڅوک یې مل او ملګری نه دی بس دی دې او دا غمونه. ولې هغه څوک چې دا ایمان لري چې الله (ج) تل له موږ سره دی اوموږ ته زموږ د غاړې له رګونو څخه هم را نژدې دی، وایي چې موږ په خپل ژوندانه کې هیڅکله او په هیڅ کار کې یوازې نه یو، بلکې الله (ج) د تل لپاره راسره مل او ملګری دی. نو دا ډول خلک تل د ژوندانه په کارونو کې بريالي وي. پدې هکله بیا هم ډېر لوی ذات پاک الله (ج) په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لارښوونې، ډاډ او اطمینان لپاره داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمن الرحيم

وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ (د ق □ سورة ۱۶ آیه).

ژباړه: او حال دا چې مونږ ډېر نژدې یو ده ته په علم سره له رګونو د ورمیر د ده.

ایمان په دې چې الله (ج) تل له موږ سره دی او د تل لپاره د غاړې له رګونو څخه هم موږ ته رانژدې دی، د همدغې رواني ناروغۍ د شفا او درملنې لپاره یو ډېر فوق العاده او خورا اغیزمن درمل دی.

د ایمان بله اغیزه په رواني روغتیا باندې رضایت او قبلونه ده. هره پېښه چې منځ ته راځي یو مؤمن شخص هغه د پاک الله (ج) له لوري بولي او په دې باندې کلکه عقیده او ایمان لري چې هره پېښه د پاک الله (ج) په اذن او ارادې پورې اړه لري، ځکه نو په هغې باندې راضي وي او د هغې لپاره چندان غم، غصه، اندېښنه او خواږدې نه کوي، خود به خوده روحاً او فکراً آرام وي او په ډېر نارمل ډول سره د خپل ژوند ټولې چارې پر مخ بیايي. پس په پاک الله (ج) باندې چې قادر، توانا، علیم او حکیم ذات دی، ایمان لرل هر ډول وېره، تردد، دوه زړه توب او هر ډول شک او شبه له زړه څخه لیرې کوي، او د یوازیتوب، بې امنۍ، ګډوډۍ، انتقاد او ملامتۍ د وېرې پر ځای د هغه په زړه کې ډاډ، سکون او اطمینان نازلوي.

دا چې یو مؤمن شخص دا عقیده لري چې ده خو په داسې یوه لوی ذات باندې تکیه کړېده چې هغه رحیم او رحمن، کریم او عادل ذات دی، په همدې لحاظ د تل لپاره د یوه پوره ډاډمن او ښه هیله من

شخص په ډول په مننې یا شکرانګې ، رضایت او قناعت کې خپل ژوند په مخ بیایي او د تل لپاره روحاً ، فکرأ او جسمأ آرام وي او په زړه کې هیڅ ډول تشویش او وسوسه نلري. نن ورځ به له شکه چې پوهانو د بڼو هیلو او بڼو امیدواريو د مثبت احساس اغېزې او همدارنګه د مننې یا شکرانګې او رضایت ژور نقش، رول او اغېزې په روغتیا باندې ثابتې کړي، او دا به هم معلومه کېږده چې هغوی د جسمي او رواني روغتیا تر منځ د تعادل او موازنې د ساتلوله یوه حالت څخه عبارت دي.

بیا هم غواړم چې د یوه مؤمن انسان د یو ډول شکرانګې یادونه وکړم او هغه دا چې کله چې یو مؤمن مسلمان په یوه شپه او ورځ کې لږ تر لږه پنځه وخته لمونځ کوي او د خپل لمانځه هر رکعت د فاتحې سورې (الْحَمْدُ لِلَّهِ) په ویلو سره شروع کوي، دا په حقیقت کې د مننې، رضایت او د هغه لوی ذات پاک الله (ج) د احساناتو او پیرزویانو د شکرانګې یو حالت دی چې د هغه لوی ذات له طرفه موږ ته د ژوند د رابښلو او نورو نعمتونو په مقابل کې تر سره کېږي. د ژوند دوام په دا ډول یوه رواني حالت کې د انسان لپاره ډېر ښه روغتیا راوړونکې حالت دی چې د هغه د یو شمیر ډېرو اغیزو له ډلې څخه یوه هم د ډول ډول ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن د معافیت او چټوالۍ دی. د مننې او شکرانګې دا حالت مثبت احساسات نور هم غښتلي کوي چې په پایله کې د یوې خاصې روغتیا زیږوونکې انرژي د منځ ته راتلو لامل کېږي.

ج : – ایمان هیلې او امیدونه غښتلي کوي او هیله شفا بښونکې ده :

په تر کیه کې یو ضرب المثل یا یوه عامه خبره او اصطلاح ده او وایي چې " هیله او امید نیمه نیکمرغي ده ". همدارنګه یو لویديځ پوه او عالم (هوګو) وایي چې " هیله او امید په ژوندانه کې د یوه انسان لپاره لکه د الوتونکو لپاره د وزرونو په څیر د اهمیت وړ دی ". د هسپانیې وګړي بیا وایي چې " هغه څوک چې هیله او امید له لاسه ورکوي، هغه ډېر ډېر نور څیزونه هم له لاسه ورکوي ". او په پخوا زمانه کې یوه پوه او عالم (مارسیل آیشا) عقیده درلوده چې " هیله او امید یو داسې دارو او درمل دي چې وچاته شفا نه ورکوي خو درد ئې د زغم او تحمل وړ ګرځوي ". د نن ورځې د طب او طبابت پوهانو بیا اوس دا خبره کشف او جوته کېږده چې " د دې سره سره چې هیله او امید درد د زغم او تحمل وړ ګرځوي، شفا بښونکې او شفا ورکونکې هم ده.

د ستاینې وړ اخلاق او ګړه وړه د ایمان پایله یا نتیجه او په خپل ذات او خپله ریښه کې د انسان لپاره رواني روغتیا ده چې زموږ پر جسمي روغتیا باندې هم د یادولو وړ ډېرې اغېزې لري. موږ

پدې باور یو چی یو با ایمانه شخص هیڅکله نهیلې او نا امید نه وی، د الله (ج) په مرستې، رحم او مهربانۍ، لطف او کرم پوره ډاډ او پوره یقین لري. باید وویل شي چې د هیلې او امید نعمت د ایمان یوه ځانګړې او د پام وړ یوه میوه ده، او د ا چې په څه ډول سره هیله او امید زموږ رواني او جسمي روغتیا سره اړیکه لري نو راځی چې تر هر څه لومړی د الله (ج) لوی کتاب قرآن عظیم الشان ته مراجعه وکړو تر څو وگورو چې الله (ج) پدې هکله څه فرمایلي دي:

بسم الله الرحمن الرحيم

إِنْ تَكُونُوا تَأْلُمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلُمُونَ كَمَا تَأْلُمُونَ ۚ وَ تَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ ۖ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ٤ (د النساء سورة ١٠٤ آیه).

ژباړه: ای د ایمان څښتنانو! که یی تاسې چه دردمن کیږئ! نو بیشکه دوی (هم) دردمن کیږي همغسې چه تاسې دردمن کیږئ! او هیله (امید) لرئ تاسې له (جانبه د) الله د هغه (ثواب) چه نه لری دوی (کفار) امید، (بی) او دی الله (په هر شي) ښه عالم ښه حکمت والا (چه هر کار په تدبیر او مصلحت سره کوي).

د لته مؤمنانو ته دا اشاره شوېده چې که چیرې دوی په خپل ژوندانه کې کله نا کله رنځ وینی، په زحمت او ناراحتۍ کې دی، نو دا هیله او امید خو لری چې د الله (ج) په رحم، مرسته او مهربانۍ ډېر ژر له دې بلا، رنځ او غم څخه بچ او خلاص شي، او همدارنګه د راتلونکې یعنې دنیا او آخرت لپاره د بدلې، اجر او ثواب هیله هم لری نو پایله یې دا چې خپل جرئت او روحيات هم له لاسه نه ورکوي او په کومه رواني ناروغۍ باندې هم نه اخته کیږي. حال دا چې بی عقیدې انسانان هم رنځ وینی په زحمت او ناراحتۍ کېږي وي خو په دې حالت کې هغوی خپل رنځ، غم، زحمت او ناراحتۍ ته ځورېږي د الله (ج) د مرستې، رحم او مهربانۍ په هیله هم نه وي او د راتلونکې لپاره د الله (ج) له طرفه د کومې بدلې، اجر او ثواب هیله هم ورسره نه وي. چې دا ډول یو حالت په یوه بی عقیدې انسان باندې ډېر سخت او بد تیرېږي او پرې ډېره بده اغیزه کوي. دوی د ناوړه او نابېره پېښو په وړاندې خپل جرئت او روحيات بلکل او سمدلاسه له لاسه ورکوي او په پایله کې په ډول ډول روحي او رواني ناروغیو هم اخته کیږي. دا آیات شریف دا هم څرګندوي چې کله که یو با ایمانه سړی ناروغه کیږي او یو بی ایمانه هم ناروغه کیږي، د با ایمانه سړي هیله او امید د الله (ج) له طرفه د بیا روغتیا او ښې روغتیا لپاره شفا بښونکي او شفا ورکونکي ده، او هر څوک چې ترې د ناروغۍ، روغتیا او ښه والي لپاره پوښتنه کوي، نو هغه حتماً په ځواب کې ورته وایي چې اَلْحَمْدُ لِلَّهِ ښه یم او څه چې د الله (ج) له طرفه امر وي هغه زما قبول دی او بیا وایي چې هیله او امید پاک الله (ج) ته

ده، انشا الله تعالیٰ چې ښه به شم. خو بی عقیدې شخص لدی هرڅه محروم دی. هیله او امید د انسان روح او جسم ته خوښي، استقامت، او جرئت وربښي. هیله او امید یو مخکې وړونکی او مخکښه ځواک دی، یو با ایمانه انسان د نورو ټولو انسانانو په پرتله تل ډېر امیدواره او غښتلی وي، د نورو ټولو خلکو په پرتله ښه انگیرونکی، ښه هیله من او له رواني خپګان او پرېشانی څخه هم تر نورو څخه ډېر لرې وي. ځکه چې ایمان د زړه له کومې باور لرل په هغه ځواک او هغه قدرت باندې دی چې هغه یو بی سرحد ځواک، بی پایلې رحمت، بی اندازې بخشش او بښنه ده.

کله چې یو با ایمانه انسان ناروغه شي هغه د خپلې ناروغۍ د روغتیا او شفا لپاره ډېره لویه هیله او امید لري. چې پدې هکله بیا هم پاک الله (ج) د یوه باایمانه شخص د وینا، ټینګې ارادې او همت په هکله په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې داسې فرمایي:

بسم الله الرحمن الرحيم
وَ إِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (ص). (د الشعراء سورة ۸۰ آیه).

ژباړه :- او کله چې زه مریض (رنځور) شم پس همدی (الله جل جلاله) شفا راکوي.

هر کله چې یو با ایمانه انسان په کړاوونو باندې اخته شي هغه بیا د الله (ج) په مرسته، رحم او مهربانی له دغو کړاوونو څخه د خلاصیدو پوره پوره هیله لري. موږ په خپله ټولنه او چاپیریال کې اورو او وینو کله چې یو با ایمانه او مؤمن انسان د پوه غم او کړاو سره مخامخ شي نو سمد لاسه په دې فکر او عقیده وي او وایي چې په هره سختۍ او کړاو پسې سوکالي او آرامي او په هره تیاره پسې رڼا شته. خیر دی دا هر څه چې راغلي تیرېدونکي دي. خپل روحيات له لاسه نه ورکوي. پدې هکله بیا هم پاک الله (ج) د یوه باایمانه شخص د ټینګې ارادې او همت په هکله په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې زېږئ ورکوي او داسې فرمایي:

بسم الله الرحمن الرحيم

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (۱) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (۲) (د الشرح سورة ۵ او ۶ آیه).

ژباړه :- نو بیشکه سره له سختۍ آسانتیا شته. بیشکه سره له سختۍ آسانتیا شته.

دلته الله (ج) موږ ته دا څرګندوي چې که چیرې په کوم انسان باندې کومه سختي راشي پدې ټولو کې بیا هم د الله (ج) یو حکمت وي په هغې پسې سوکالي او آرامي، آساني او رڼايي سمدلاسه مل او ملګري وي. نو ټولو انسانانو او بیا په ځانګړې توګه د یوه با ایمانه انسان لپاره دا ښايي چې د هرې سختۍ، کړاو او غم په حالت کې د زغم او حوصلې څخه کار واخلي او د راتلونکو ښو پایلو په هیله واوسي. هغه خلک چې تل د الله (ج) د رحم او مرستې په هیله وي هغوی په خپل ژوند کې ډېره

مننه او رضایت، اطمینان او قناعت، ښه نظر او ښه انگیرنه لري او په رواني ناروغیو باندې لږ اخته کیږي، او که دا ډول ناروغی ورپېښې هم شي، پرې لږه اغیزه کوي او له دا ډوله ناروغیو څخه لږ خورېږي. نن ورځ د طب او طبابت پوهانو او عالمانو دا ثابتې او جوتې کړېده چې: هیله او امید او همدارنګه خوشبیني او ښه انگیرنه د انسان مقاومت او ټینګه ودرېدنه د رواني فشارونو په وړاندې ډېروي.

د انسانانو په روغتیا باندې د هیلي او امید د اغیزو په هکله ډېرې څیړنې شوې، چې یو له دغو څیړنو او تحقیقاتو څخه د سرطان یا ناسور په هغو ناروغانو باندې ده چې د هغوی په سرطاني غدو باندې د جراحی عملیات تر سره شوي وو. څیړونکو دا ناروغان د لسو څخه تر پنځلسو کلونو پورې وڅارل او هغوی یې بیا تر څیړنې لاندې ونيول. ددې څیړنو په پایله کې داسې ښکاره او جوتې شوه، چې هغو ناروغانو چې د بیا روغتیا لپاره ډېره ډېره خوشبیني یا ښه انگیرنه او همدارنګه ډېره هیله او امید درلود، هغوی تر نورو ژر د ښې روغتیا څښتنان شوي وو او ددوی ډېر شمیر یې ژوندي هم پاتې شول. تر ټولو ډېره مهمه دا چې د ناروغ د شفا د تر لاسه کیدو لپاره د وړاندې څخه د ښه فکر او ښې انگیرنې په پرتله د ناروغ د خپل ځان لپاره د بیا روغتیا او شفا ډېرې اوچتې هیلي او همدارنګه دهغه د ښې انگیرنې فکتور د ډېرو نورو فکتورونو په پرتله یو ډېر قوي او غښتلی فکتور وو.

په کال ۱۹۹۹ میلادي کې د طبي پوهانو او عالمانو یوې بلې پلټنې او تحقیق و ښوده، چې په هغو ښځو کې چې د سینې (تیو) په سرطان اخته وې، او د درملنې لپاره په هغو باندې د جراحی عملیات تر سره شول د سینو سرطاني غدې یې قطع او لیرې شوې. په هغو کې د هیلي او امید او همدارنګه د ناهیلې او ناامیدۍ اغیزې وڅیړل شوې او څرګنده شوه چې هغو ناروغانو چې د خپل ځان او خپلې روغتیا په هکله یې په راتلونکي وخت کې ډېرې اوچتې او ښې لورې هیلي او امیدونه درلودل او په دې عقیده وې چې بیا به ښه روغتیا تر لاسه کړي، نو په هغو کې سرطاني غدو بیا وده ونکړه او بلکل روغې رمټې شوې. ولې هغه ډله ناروغانې چې هغوی د راتلونکې لپاره د خپلې ښې روغتیا او سلامتیا په هکله هیله او امید نه درلود او ناامیدې وې، نو په هغوی کې سرطاني غدو بیا پوره پوره وده وکړه او بیا بېرته د دوهم ځل لپاره په هماغې خپلې ناروغۍ باندې اخته او په پایله کې مړې شوې.

دا چې هیله، امید او ښه انگیرنه یا خوشبیني د ناروغ په ناروغۍ او د هغه په بدن څه ډول اغیزې لري، پدې هکله د امریکې د واندربیلټ Vanderbilt د پوهنتون یوه ډېر مشهور روانشناس یا

سایکولوجست اوکلي رایس (Ocli Rice) د وروستیو سلو کلونو پلټنې او تحقیقات راتول کړل او بیا یې هغه د پوره سوچ، ژور فکر، تحلیل او پوره پلټنې لاندې ونيول نو دا پایله او نتیجه یې تر لاسه کړه چې د یوه انسان لپاره هیله، امید او ښه انگیرنه یا خوشبیني د یو شمیر سایکونیوروایمیونولوجي (PNI) Psychoneuroimmunology اصولو پربنسټ د انسان د بدن مقاومت د ډول ډول ناروغیو په وړاندې غښتلی کوي، نو له همدې کبله ده چې هیله من، امید لرونکي، او هغه ناروغان چې د درملنې په درشل کې د خپلې بیا روغتیا لپاره د ځانه سره ښه انگیرنه لري یعنې خوشبین وي، ژر شفا تر لاسه کوي او ژر روغیږي. د PNI د میکانیزمونو څخه یو دادی چې د هیله منو، امید لرونکو او خوشبینو یا ښو انگیرونکو خلکو په وینو کې د تی او ان کا حجرې (T-Cells او N K Cells) د هغو خلکو په پرتله چې هغوی خپله هیله او امید له لاسه ورکړی وي، ډېرې غښتلې او فعالې وي. باید وویل شي چې د تی حجرو یا ژونکو (T-Cells) دنده پدې ډول ده چې کله کوم انتان یا میکروب د انسان بدن او وینې ته ورننوخې دا ژونکې هغه ژر تر ژره پیژني او بیا همدا T-Cells په ډېره تیزی او سرعت سره وده کوي او ډېرېږي او ددوی شمیر آن میلیونونو اومیلیاردونو ته رسیږي او بیا همدغه ژونکې، یرغلگر میکروبیونه له مینځه وړي. خو هغه خلک چې تل خپه، خواشینی او اندېښمن وي او همدارنګه خپلې هیلې او امیدونه یې له لاسه ورکړي وي په وینه کې ئې د تی T ژونکې یا حجرات په ډېره ورو او کراره توګه سره وده او تکثر کوي، شمیر یې په سمه توګه نه ډېرېږي او د دوی په پرتله یرغلګرې ژونکې دا چانس پیدا کوي تر څو خپل شمیر په وینه کې ډېر کړي او په پایله کې د انسان په بدن کې ناروغي رامینځ ته کړي. همدارنګه د N K ژونکې یا حجرات دا دنده لري چې وینې ته وردننه شوی هر بهرنی توکي یا موجود تشخیص او هغه له مینځه یوسي. په بهرنیو توکو کې د یوه ناروغ کس سرطاني ژونکې یا حجرې هم شاملې دی چې د N K ژونکو تر یرغل او حملې لاندې راځي. د N K ژونکې یا حجرې هم په هیله منو، امید لرونکو او خوشبینو یا ښو انگیرونکو خلکو په وینو کې ډېرې غښتلې او ښې فعالې وي. هیله من، امیدواره او خوشبین په د ښې انگیرنې خلک تل د ښې رویې، ښه رفتار، ښه کردار، ښه نیت، اخلاص، صداقت، نرم او آرامه طبیعت او ډېرې انرژۍ خاوندان وي. چې دا ټول عادات او خواص په حقیقت کې د ایمان له روښنایي ګانو او تجلیاتو څخه دي.

په عامه روغتیا او طبابت کې یو شمیر نور فکتورونه لکه مناسب او ښه خواړه، سپورت، ورزش یا لوبې، هیله، امید او تمه، خوشبیني یا ښه انگیرنه، له بیچاره وو، نادارو، غریبو او بې وزلی خلکو سره مرسته هم د روغتیا د ساتنې او پوښنې یا وقایې لپاره ګټور دي. خو برعکس بیا ډېر شمیر نور فکتورونه لکه سګرت، چلم، چرس، تاريک او پوډر ځکول، شراب څښل، عیاشي او فحاشي، شهوت

پرستي، کینه او حسد، چل ول، غولونه او تیروېستنه، قهر او غوسه او داسې نور غیر معقول او منفي فکتورونه د روغتیا لپاره خورا مضر او له هر ډول خطرونو ډک دي، چې له هغو څخه باید په کلکه ځان ساتنه او پرهیز وشي. ایمان په دې دواړه ډوله فکتورونو باندې ښه پوره اغیزه لري. یعنې هم یې موږ ټول مسلمانان د ښې روغتیا د لاسته راوړنې لپاره د ګټورو اعمالو او ښو کړو وړو د سرته رسولو لپاره هڅولي، او هم یې له هغو کړو وړو او اعمالو څخه چې زموږ د روغتیا لپاره ډېر بد او له خطر ډک وژونکي زهر دي، منع کړي یو، او د هغو د سرته نه رسولو امر یې راته کړی دی. الله (ج) خپلو مؤمنو او بالیمانې بندگانو ته دا دنده ورکوي چې باید نورو خلکو ته د پورتنیو ګټورو او ښو کړو وړو د سرته رسولو، او د یادو شوو ناوړو او غیر اخلاقي اعمالو د سرته نه رسولو د الله (ج) احکام، اوامر او نواهي په پوره توګه بیان او هغوی ته یې ورسوي. پدې هکله الله (ج) په خپل سپیڅلي کتاب قران عظیم الشان کې داسې فرمایلي دي:

بسم الله الرحمن الرحيم

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ط
(د آل عمران سورة ۱۱۰ آیه) .

ژباړه: یی تاسی (ای محمدي امته!) خیر (بهتر دهر هغه) امت چه ایستلی شوی دی لپاره د خلقو. چه حکم کوئ تاسی (هرچا ته) په معروف (نیکی) سره . او منع کوئ تاسی (هر څوک) له منکر (بدی) ځنی او ایمان لری په الله باندې (په دوام او ثبات سره)،

دلته ګورو چې الله (ج) مؤمنانو ته دا دنده ورسپارلې ده چې باید دوی د نورو انسانانو د دنيوي او اخروي ښیګڼو لپاره هڅه او هاند وکړي هغوی ښې روغتیا او ښو کړو وړو او د الله (ج) لوی مقام ته د قبلولو وړو هغو کارونو ته رادعوت کړي چې په کې د دوی ټولې دنيوي او اخروي ګټې نغښتې دي. اوله هغو اعمالو او کړو وړو څخه ئی منع کړي چې ددوی دنيوی او اخروی زیان پکښې نغښتی وی. البته دا معلومه خبره ده چې د نیکیو او بدیو یا معروف او منکراتو موضوع له دې څخه ډېره پراخه او لویه ده ، ولې ما دلته یوازې هغه څه ته اشاره کړې، کوم چې له رواني او جسمي روغتیا سره نژدې اړیکه لري.

د :- ایمان یو مؤمن انسان د حسد له وژونکي ناروغی څخه ژغوري

کینه او حسد هغه ناوړه صفات دی چی د منکراتو په ډله کی راځی، له رواني او جسمي روغتیا سره ډېرې نژدې اړیکې لري او د ایمان پواسطه له مینځه وړل کیږي. په یوه ښې ایمانه انسان کې د

کینې او حسد شتون نه یوازې حاسد او کینه کوونکي وژني، بلکې د زرگونو نورو انسانانو د مړینې او تباهی لامل هم ګرځیدای شي. یو با ایمانه انسان تل د پاک زړه څښتن وي، هیڅکله له چا سره کینه او حسد نه کوي او هغې ته هیڅکله په خپل زړه کې ځای هم نه ورکوي. د یوه رښتیني مؤمن انسان په زړه کې د حسد، بخل او کینې پر ځای تل مینه او محبت، زړه سوې او سخاوت، دوستي او ورورولي، اخلاص او صداقت، تقوی او دیانت، وفا او صمیمیت، لوریینه او ښه نیت، رحم، ننگ او غیرت ځای لري.

جسمي ناروغی (لکه انتاني او ساري ناروغی) کولای شي چې په یوه ټولنه کې د یوې وبا او یا یوه طوفان په ډول رامنځته شي او یو ګڼ شمیر خلک له مینځه یوسي او یا یې عیبي کړي. ولې د انسانانو د روحي او رواني ناروغیو وبا او طوفان بیا کینه او حسد دی. پدې هکله په عربي ژبه کې یو شعر دی چې معنی ئې داده:

"په سلګونو آفرینونه دي د کینې او حسد په عدالت باندې وي، چې د خپلې دندې له کبله وژل او تباه کول لومړی د خپل څښتن څخه شروع کوي او تر هر چا لمړی هغه وژني". چې په پښتو کې به داسې وي:

آفرین شه د کینې په عدالت چې یې کړئ پدې رنگه قضاوت
چې تر نورو لا د مخه یو کړت و دا خپل خاوند اخته کړي په آفت

د روانشناسۍ د علم له نظره حسد د نفساني خواهاشاتو یا د ځان غوښتنې زیږنده ده او د یوه انسان په خپل ځان باندې د شدیدې او کلکې بې اعتمادۍ او بې باورۍ څخه سرچینه اخلي. یو حسود او کینه ناکه انسان دا نه خوښوي چې بل انسان او نور څوک دې د کوم نعمت څخه برخه من شي. حسود انسان تل ډېره سخته او شدیدې هیله لري چې همدغه د ده ترسترګو لاندې نعمت او الهی ورکړه چې و بل سړي ته ورکړل شوې ده، باید له هغه څخه واخیستل شي او هغه ورڅخه خلاص شي. حسود انسان تر هغو پورې د خپل حسد په اور کې سوخي تر څو چې له دې بل انسان څخه هغه نعمت واخیستل شي. د حضرت علي کرم الله وجهه د یوې غوره وینا او مقولې په اساس (الحسود لایسود) یو حسود انسان هیڅکله هم د خپل حسد څخه غوره ګټه نه شي اخیستلای. یا داچې: حسود هیڅکله لوي او لوړ مقام ته نه رسیږي.

دلته غواړم چې د حسد د ډېرو بدو او ناوړه پایلو په اړه د هتلر د کړو وړو څخه څه ناڅه یادونه وکړم. هتلر د جرمني ډېر مشهور او جګړه مار ولسمشر وو، چې د حسد د ډېرې سختې او شدیدې ناروغۍ له امله د میلیونونو انسانانو د مړینې او وژنې لامل شو.

د هتله په هکله لیکوالانو لیکلي دي چې که چیرې به د یوه چا د جامو او لباسونو رنگ هتله ته بنایسته او ښکلې وېرېښېده، هغه رنگ جامه او لباس به یې زغملي نشوای، د امکان تر حده به یې هڅه او کوښښ کاوه تر څو هغه لباس او جامه چې د هغه د حسادت تر اغېزې لاندې راغلې وه هغه له مینځه یوسي، نو ډېره ژر به یې له مینځه وړله. هغه په خپله یوه مصاحبه کې ويلي وو چې:

"زه د داسې یوه وخت او داسې یوه حالت د لیدلو وس او توان نلرم چې زه دې زور او بولې شم او ځوانان دې راشي او زما ځای دې ونیسي". د تاریخ لیکونکو څخه یو لیکوال په دې عقیده دی چې:

"دا چې هتله په دومره ډېرو وژنو، تباهیو او بربادیو لاس پورې کړي دې ټولو وژنو، تباهیو او بربادیو یوازنی او یوازنی علت د هتله حسادت وو. او هتله به په خپلو جناياتو کې د خپلو دې ډول سختو او شدیدو کړو وړو په سر ته رسولو سره د خپل حسادت د اور بلې لمبې غلې کولې".

یوه سویسي پلټونکي او محقق لیکلي دي چې د اسلام دین د حسد د نفساني خواهاشاتو او د حسد د ځان غوښتنې د ناروغتیاوو درملنه کوي. یقیناً چې ایمان په یوه انسان کې د بخیلۍ، بد نیتۍ، کینې او حسد روحیه او عادت له مینځه وړي. د حسادت اور د انسان د جگرې او تیښتې یا د فایټ اینډ فلايت (Fight and Flight) طبیعي غریزه او طبیعي غوښتنه راپاروي او هغه تحریکوي. ددې په پایله کې د کورتیزون (Cortisone) هورمون افراز زیاتېږي، په وینه کې یې سوپه یا کچه لوړېږي چې په پایله کې د ډول ډول ناروغیو لکه د وینې د لوړ فشار، د زړه د نورو ډول ډول ناروغیو او د ناروغیو په وړاندې د انسان د بدن د مقاومت د کمښت او کمزورتیا لامل کیږي.

په عام ډول زموږ د واک او اختیار څخه لیرې او بهر شعور د لوی ذات الله (ج) په امر سره زموږ د بدن په میلیونونو کیمیاوي او بیولوژیکي تعاملات او همدارنګه د زړه او تنفس حرکات په خپل کنټرول او خپل اختیار کې لري او هغه کنټرولوي، نو زموږ د بدن همدغه ناخود آگاه یا زموږ له واک او کنټرول څخه بهر سیستم د ناروغیو د شفا او روغوالي دنده هم په غاړه لري. دغه یاد شوی سیستم هغه وخت ښه کار کوي او ښه کړه وړه تر سره کولای شي چې د ډار او وېرې، کینې او حسد، کرکې او نفرت، قهر او غضب، بغض او عداوت، بخل او بد نیتۍ په بند، ولچک او زولنو کې نه وي او هغه په پوره ډول آزاد او ناپیېلۍ پرېښودل شي. دا آزادي یا ناپیېلتوب د دې سیستم لپاره په ډېر ښه او احسن ډول هغه وخت امکان لري چې یو انسان په پاک او لوی ذات الله (ج) باندې ایمان او عقیده ولري.

لکه چې گورو ایمان د ټولو رواني ناروغيو لیرې کونکې اود هغوی لپاره یو ډېر اوچت درمل او درملنه ده، ایمان د اخلاقي رزایلو ځای په اخلاقي فضایلو باندې بدلوي یعنې د ایمان په واسطه د اخلاقي رزایلو ځای اخلاقي فضایل نیسي. ایمان د نیکو، بنو او صالحو اعمالو او کړو وړو په طرف د انسان تحریک کونکې او هڅونکې دئ. همدغه نیک او صالح اعمال او کړه وړه د الله (ج) د سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان د څلورگونو شرطونو څخه یو شرط دئ چې د هغو په سرته رسولو سره یو انسان د دواړو دارینو بریالیتوب، سرلوري، خلاصون او آزادي تر لاسه کولای شي او د العصر په سوره کې له هغې څخه یادونه شوې ده چې لږ وروسته به د هغې څخه یادونه وشي.

هـ :- ایمان ، نیک او صالح عملونه د دواړو دارینو سرلوري ، سعادت او بریالیتوب

مینځ ته راوړي

آیا د بنو، نیکو او صالحو اعمالو بدله یا ثواب یوازې په آخرت پورې اړه لري او که په دې دنیا او دې نړۍ کې هم له هغو څخه ګټه اخیستلی شو؟ په دې هکله ډېر لوی ذات پاک الله (ج) داسې فرمایي:

بسم الله الرحمن الرحيم

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ ﴿٥﴾ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٦﴾ . (د العصر سورة) .

ژباړه :- قسم دی په عصر چه بیشکه انسان خامخا په زیان کېنې دی (په صرف کولو د عمر سره په فاتیه و مطالبو کېنې) . مگر (خو زیانکاران نه دي) هغه کسان چه ایمان ئې راوړی دی او کړي ئې دی بڼه (عملونه) او وصیت ئې کړی وي یو له بله په حقه سره چې ایمان دی او وصیت ئې کړی وي یو له بله په صبر (په طاعت او مصیبت او له معصیته) .

یعنې هغه څوک چې ایمان لري، نیک او صالح اعمال سرته رسوي، هیڅکله هم په خسران، زیان او تاوان کې نه دي. په دې نړۍ کې یو شمیر خلک په ناپوهۍ سره په دې فکر او باور دي او وایي چې د دې دنیا سعادت او نیک بختي د کافرانو لپاره او د هغې دنیا یا آخرت نیکبختي د مسلمانانو لپاره ده. زموږ د دې لیکنې د بحث او تبصرې وړ موضوع د یوه انسان د روغتیا په هکله د دغې ځمکې پر مخ د هغه د ژوندانه په وخت کې ده. او لکه څرنګه چې یادونه وشوه، یو مسلمان هم په دې دنیا او هم په آخرت کې د ژوندانه د ډېرو بڼو او ډېرو اوچتو مزایاوو څخه د ښې روغتیا سره سره برخه من کیدای شي. په دې هکله پاک الله (ج) داسې فرمایي :

بسم الله الرحمن الرحيم

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْشِيَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ (د النحل سورة ٩٧ آیه).

ژباړه :- هر چا چې وکړ نیک (عمل) له نارینه څخه یا له ښځې څخه حال دا چې دی مؤمن وي نو خامخا ژوندون به ورکړو هرو مرو (خامخا) هغه ته ژوندون طيبه (پاکیزه) ، او خامخا جزا به ورکړو هر ورو مرو (خامخا) دوی ته اجر د دوی په ډیر ښه د هغو (نیکو) سره چې وو دوی (په دنیا کېنې) چې کولی به ئی .

د قرآن عظیم الشان د دې آیت شریف څخه په ډېره جوته او څرگنده توګه لیدل کېږي چې هر نارینه او ښځینه یعنې هر انسان چې په دنیا کې د ایمان د غوښتنې مطابق خپل ټول کړه وړه، د خپل ژوند ټولې چارې، نیک اعمال، نیک کردار او نیک رفتار تر سره کوي، هغه ته لوی ذات پاک الله (ج) په دنیا او آخرت کې ډېره ښه بدله (ډېر ښه اجر) ډېر ښه ژوند (ډېر ښه صحي، سالم او بی خطر ژوند)، ډېر ښه بریالیتوب او سرلوري ور په برخه کوي. د دې سربیره پاک الله (ج) فرمایلي دي چې :

بسم الله الرحمن الرحيم

مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعَنِ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ط (د النساء سورة ١٣٤ آیه).

ژباړه :- که څوک وي چې وغواړي ثواب (بدل) د دې دنیا نو دی په نزد د الله ثواب (بدل) د دنیا او ثواب د آخرت ؛

دلته په دې آیت شریف کې د دنیا د ثواب د ډېرو مطلبونو څخه یو مطلب دا دی چې یو انسان د دې دنیا د ټولو الهي نعمتونو څخه د شریعت، اسلامیت او انسانیت په چوکاټ کې په پوره او مکمله توګه ګټه اخیستلی شي او کولای شي له هغو ټولو څخه پوره پوره خوند او لذت هم واخلي. نو که څوک د الله (ج) په وحدانیت او یووالي باندې ایمان ولري او د پوره او ټینګ ایمان څښتن واوسي او همدارنګه خپل ټول اعمال او کړه وړه د ایمان د هیلي او غوښتنې مطابق تر سره کړي، نو بیا دا ډول خلکو ته الله (ج) هم په دې دنیا او هم په هغې دنیا یعنې آخرت کې ثواب، رוחي، قلبي، او فکري سکون، اطمینان او رواني آراموالی، ښه اجر، او ښه ژوند ورپه برخه کوي. همدارنګه پاک الله (ج) د النحل د سوري په ٣٠ آیه کې فرمایلي دي چې :

بسم الله الرحمن الرحيم

لِّلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ ط (د النحل سورة ٣٠ آیه)

ژباړه :- شته هغو کسانو ته چې نیکي نۍ کړی ده (په ایمان راوړلو سره) په دغه دنیا کېنې نیکه جزا (چې عزت او نصرت دی) او خامخا کور د آخرت (جنت) خیر غوره دی (له دنیا او ما فیها څخه) ؛

دلته په دې آیت شریف کې هم د احسان او نیکۍ څخه یادونه شوې ده او د الله (ج) له طرفه څخه ویل شوي دي، چې هر هغه با ایمانه شخص چې په دې دنیا کې احسانات یعنې نیک اعمال، نیک کردار، نیک رفتار، له مظلومانو، فقیرانو، اړو او محتاجو انسانانو سره مرسته او همکاري وکړي، تل رحم، لورینه، زړه سوی، ښه نیت او شفقت ولري نو بیا الله تبارک و تعالیٰ هم دی ډول انسانانو ته په دې دنیا کې ښه روغ او رمت ژوند، قلبي، روحي او فکري اطمینان او آراموالی، هر کله ښه بری، په ټولنه او خلکو کې ښه قدر او عزت، وقار او شرافت، لوړ مقام او منزلت، کرامت او محبوبیت، زړورتوب او شجاعت، احترام او په خلکو کې حیثیت او صمیمیت وربښي او په آخرت کې هم الله (ج) د دې ډول خلکو سره د ډېرې ښې بدلې او ډېر ښه اجر او ثواب چې هغه جنت دۍ وعده کړې ده. همدارنګه د ګران او محبوب پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) یو مبارک حدیث شریف دۍ چې فرمایلي نۍ دي:

" ښیګڼه له خلکو سره او مهرباني له خپلوانو سره عمرونه اوږدوي، ښارونه آبادوي او په مالونو او شتمنیو کې ډېروالی مینځ ته راولي " .

دا چې نیکي له خلکو سره او لطف او مهرباني له خپلوانو سره څرګه د یوه انسان عمر ډېروي، دا موضوع د ډېرې پلټنې او تحقیق وړ ده. ولې هغه څه چې زه یې پدې ځای کې اړین او ضرور بولم، چې باید یادونه نۍ وکړم، هغه داده چې د یوه چا ملاتړ اود هغه غښتلتوب د ټولنې په واسطه چې د ټولنیز ملاتړ (Social Support) په نامه یادېږي، د یوه انسان د ښې روغتیا د ساتنې او تحفظ لپاره یو ډېر مهم او فوق العاده ښه فکتور دۍ چې بیا همدا فکتور په ټولنه کې د یوه انسان لپاره د روحي فشارونو او ډیرو رواني ناروغیو د مینځ ته راتلو څخه په کلکه مخنیوی کوي. هر هغه څوک چې خلکو او خپلوانو سره نیکي، مرسته او احسان کوي او همدارنګه تل مهربانه او زړه سواندۍ وي، نو طبعاً د ټولنې او دوستانو لپاره محبوب او د مینې وړ ګرځي او د ټولو خلکو له دې ډول انسان سره مینه وي چې دا ډول خلک تل د ټولنې له خوا غښتلي وي او ټولنیز ملاتړ لرلی شي. بیا دغه ټولنیز تقویت او ملاتړ دۍ چې له روحي فشارونو سره مقابله کوي او د روحي فشارونو مخنیوی کوي، هغه بیا په یوه انسان کې د رواني فشارونو اغېزې هم رالږوي نو باید وویل شي چې همدا د ټولنیز ملاتړ او ټولنیز تقویت فکتور بیا د تیلومیرز (Telomeres) یا (د عمرونو د

اوږدوالی) د فرضیې سره همغږي ده او له دغې فرضیې سره سم سر لگوي. د طب او طبابت پوهانو په دې وروستیو کې کشف او پوره روښانه کړې ده چې د انسانانو جینیټیکي یا وراثتي رشتې یا ډي ان ای (DNA) په خپلو دواړو سرونو کې د یو ډول حفاظتي یا ساتونکو موادو یا جوړښتونو لرونکي دي چې د Telomeres په نامه یادېږي او دغه مواد یا جوړښتونه د وخت او زمانې په تیرېدو سره لنډېږي د دغو موادو یا Telomeres اوږدوالی د انسانانو د پاتې ژوند د عمر له اوږدوالي سره سمه او مستقیمه اړیکه لري. هر څومره ژر چې د دغو موادو یا Telomeres اوږدوالی لنډ شي، په همغې اندازې د انسان عمر هم لنډېږي. دغه Telomeres د رواني فشارونو په واسطه سره هم لنډېدلای شي، نو دادی په ډېره څرګنده او غوڅه توګه سره ویلای شو چې که چیرې د یوه انسان محبوبیت په ټولنه کې او همدارنګه د هغه ګرانښت د ټولنې له خوا څخه د هغه د رواني او روحي فشارونو لپاره خنثی کونکی او له مینځه وړونکی خاصیت او اغیز ولري نو بیا دا روښانه او د لمر غونډې ځلانده خبره ده چې د روحي او رواني فشارونو او ناروغيو نشتوالی په یوه انسان کې د هغه عمر اوږدوي ځکه د هغه د Telomeres طول یا اوږدوالی ژر نه لنډېږي بلکې د ډېر وخت لپاره اوږد او طویل پاته کیږي چې په خپله د Telomeres اوږدوالی او طول د انسان د عمر له دوام او اوږدوالي سره سمه او مستقیمه اړیکه لري.

په پورتنۍ تصویر کې د DNA رشتې لیدل کیږي چې د DNA د هرې رشتې په آخرنۍ برخه کې په سور رنګ سره Telomeres ښکاري.

نیک یا صالحه اعمال او کړه وړه هغه اعمال دي چې یو وګړی او یا یوه ټولنه له هغو څخه ګټه تر لاسه کولای شي. دغه نیک اعمال او کړه وړه تل باید په ډېر پاک نیت، پاک زړه او بغیر له ریاکارۍ او ځان ښودنې څخه تر سره شي زموږ محبوب پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په دې هکله فرمایي: (إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ) الحديث .

ژباړه : په تحقیق سره چې ثواب (بدله یا اجر) د ټولو اعمالو چې تر سره کیږي، د خلکو په نیت پورې اړه لري.

یعنې هر څوک چې کوم عمل په کوم نیت سره سرته رسوي، الله (ج) هغه ته د هغه د نیت مطابق بدله، اجر او ثواب ورپه برخه کوي. پدې معنی چې ثواب د اعمالو په نیت سره دی. هغه کتاب چې ما د مخه د هغه نوم یاد کړ الترویزم اِنْدِ هِلْت (Altruism and Health) یا ایثار او روغتیا په

همدی هکله لیکل شويدي. دغه ايتار يا سرېښندنه د نیکو او صالحو اعمالو او روغتیا په هکله ده. دلته د الترويزم څخه تعبير ايتار يا سرېښندنه او همدارنگه بشر دوستي ده. دا هغه ډول سرېښندنه ده چې په هغې کې سرېښندونکي د خپلې سرېښندنې، نیک او صالح عمل چې د بل سره يې مرسته، زړه سوئ او کمک کړي دي د هغه په بدل کې له دغه مرسته شوي شخص څخه د خپل نیک او صالح عمل د سرته رسولو په بدل کې کومه تمه نلري. همدارنگه د کومې بدلې او مکافاتو په هیله او امید هم نه وي او نه هم په راتلونکي کې کومه تمه او هیله کوي. که چیرې یو ژوی یا حیوان چې په یو سپیره او وچه دښته کې د لوړې او تندي له لاسه د سختې تباهی، هلاکت او فلاکت په حال کې وي او موږ دغه حیوان ته د خپلې اړتیا وړ اوبو او خوراکي توکو څخه یو څه برخه ورکړو او هغه حیوان له دغې ورپېښې تباهی، هلاکت او فلاکت څخه وژغورو زموږ دغه عمل او کردار په حقیقت کې یوه سرېښندنه ده ځکه دلته دا یوه منلې خبره ده چې همدا مرسته کونکي د خپل دغه احسان او نیکی په بدل کې له دغه ژوي یا حیوان څخه کومه تمه، هیله او امید نلري او په دې باندې هم ښه پوهیږي چې په راتلونکي وخت کې دغه ژوی یا حیوان دغه مرسته کونکي انسان ته که هغه نارینه وي یا ښځینه نه کوم شی ورپېښلی شي او نه هم په راتلونکي کې کومه مرسته ورسره کولای شي.

په هر صورت! له ډېرې پخوا زمانې څخه په اسلامي فرهنگ، کلچر، ثقافت او اسلامي ارزښتونو کې ايتار او سرېښندنه د یوه انسان د حمیده او خورا ستایل شوو صفاتو له ډلې څخه ده، چې په دې هکله د د دري ژبې زاهد او صوفي شاعر داسې وایي.

تو نیکی میکن و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز

هر کس که دید خسته تن و چاره ای نکرد در پیش گاه عدل الهی ستمگر است
هر کس که مستمند برهاند زچنگ درد بی شک که از عبادت صد ساله بهتر است

ته نیکی او احسان وکړه دجلې سیند ته یې کړه غوڅار = لوی الله به بدله درکړي سپیره دښته کې څو وار

که چا ولیدی ستومانه مرسته ونکړي له ځانه = دربار د پاک الله کې دا یو ظلم دی پرېمانه
که چا ولیدی مجبور مرسته وکړي په ضرور = هم یې لیرې کړي دردونه عبادت دی سل کلونه
یو با ایمانه انسان تل له نورو سره په دې نیت مرسته کوي تر څو پاک الله (ج) ورڅخه و دغه
بیوزلی ته د مرستې په خاطر ورڅخه راضي او خوښ شي، او د تل لپاره یې یوازې او یوازې د
الله (ج) رضا موخه او هدف وي. نه دا چې هغه څوک ورڅخه خوښ، خوشاله او راضي شي چې د
ده له خوا ورسره مرسته شوي ده. دا ډول انسانان نورو خلکو ته هم د ریا، تظاهر او ځان ښودنې

لپاره د مرستې او سرښندنې عمل سرته نه رسوي تر څو خلك دى د سخاوتمن، ښه او نيك سړي په نوم سره ياد كړي. له همدې كبله ده چې له اړو او محتاجو، فقيرانو او مسكينانو، بې وسې او غريبانو، كوندو او يتيمانو سره مرسته بايد په داسې ډول سره تر سره شي چې د دغې مرستې كولو حالت نور خلك ونشي ليدلاى او هغه نورو خلكو ته د ښودلو او ځان ښودلو په ډول سره تر سره نشي بلکې يوازې او يوازې في سبيل الله او د پاك الله (ج) د رضا لپاره وي.

اوس د صالح او نيك عمل موضوع او خبرې ته راځو او گورو چې هغه په څه ډول سره رواني او جسمي روغتيا ته ښه والى وربښي. لمړى د صالحه او نيكو اعمالو اغيزې په راتلونكي نسل باندې ځيرو. هغه څوك چې د راتلونكو نسلونو د ښيگڼې او خير په فكر كې دي او د هغوى لپاره يې د خير او ښيگڼې كړه وړه تر سره كړي دي د هغو كسانو په مقايسه چې هغوى د راتلونكو نسلونو د خير او ښيگڼې په فكر كې نه دي، د دې دواړه ډوله خلكو روغتيا څيرل شوې ده. د څيرنو په پاى كې دا جوتنه او څرگنده شوه چې هغه خلك چې د راتلونكو نسلونو د خير او ښيگڼې په فكر كې وه، د بوداتوب يا زوروالي په عمر كې د ښې روغتيا او سلامتيا څښتنان وو، ښه رواني روغتيا يې هم درلوده او له خپل ژوند څخه خوښ او راضي ول. د اسلام په مقدس دين كې هغه نيك او ښه كار چې په راتلونكو نسلونو پورې اړه او تعلق پيدا كوي او راتلونكو نسلونو ته يې گټه رسېږي، د جاريه صدقې يا دوامداره او بې پايلې صدقې په نامه يادېږي لكه د ميوه لرونكو او يا نورو نياكيو كينول، د لارو، پلونو، سړكونو، جوماتونو، مدرسو او مكتبونو، كلنيكونو، د اوبو د بندونو، ويالو او نهرونو او د داسې نورو ټولگيو او عام المنفعه ځايونو جوړول. نو بايد وويل شي چې د الله (ج) په دربار كې د دې ډول صدقې سرته رسوونكى او څښتن د ډېر لوى اجر، ثواب او ښې بدلې وړ گرځي. دا ځكه چې د دې ډول خلكو خير په دوامداره توگه سره دوام مومي او نسلونه، نسلونه ورڅخه گټه اخلي، نو دا ډول خلكو ته ډلې ډلې خلك او راتلونكي نسلونه دوعاوي كوي او تل د الله (ج) له دربار څخه ورته د ښې بدلې، لوى اجر او ثواب غوښتنه كوي نو الله (ج) هم دې ډول خلكو ته دننوي او اخروي نيكي، سرلوري او نيك نوم، ښه بدله او ښه اجر، ښه ثواب او ښه ژوند ورپه برخه كوي. په دې هكله زموږ محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفى (ص) فرمايي:

(خَيْرُ النَّاسِ مَنْ يَنْفَعُ النَّاسَ) الحديث .

ژباړه : ښه ترين د خلكو هغه څوك دى چې نورو خلكو ته گټه رسوي.

يو با ايمان مسلمان نيك، ښه او صالح عمل د دې لپاره سرته رسوي چې يو څو الله (ج) ورته د دې ډول اعمالو او كړو وړو د سرته رسولو لپاره امر كړى دى او بل دا چې همدا نيك اعمال او ښه

کړه وړه یوه مسلمان ته ښه ښکاري نو ځکه یې سرته رسوي. نو یو د ایمان څښتن یا یو مسلمان چې د خپلو دې نیکو اعمالو، ښه کار او ښه کردار کومې گټې تر لاسه کوي هغه څو گوني او څو اړخیزې وي. چې البته د رواني روغتیا په اړخ کې د هغو پایله دا ده چې هغه د ټولنې او خلکو تر منځ د مینې او محبت وړ گرځوي او د خلکو په زړونو کې ځای نیسي او هر چاته محبوب وي چې دا حالت بیا د هغه د اجتماعي یا ټولنیزې روغتیا لپاره ډېر گټور دی او همدغه گټور حالت یو مؤمن انسان د نیکو اعمالو او کړو وړو دوام ته هڅوي چې همدغه نیک او صالح اعمال او کړه وړه بیا د خپل عادت، خاصیت او خواصو له مخې رواني روغتیا ته ښه والی وربښي او دا چې دا خلک نورو ته گټور واقع شوي دي نو په خپل نفس او خپل ځان باندې د دوی باور او اعتماد غښتلی کیږي. چې البته دا حالت بیا هم رواني روغتیا ته گټور دی او د دې ټولو اغیزو ټولگه یا مجموعه بیا د نوموړي انسان د خوښۍ، خوشالۍ او رواني روغتیا لامل کیږي.

یو بل نیک او صالح عمل چې د هغه روغتیايي او صحي اغیزه په ثبوت رسیدلې ده هغه عفو او بښنه ده. په هغه چا چې یرغل او تعرض شوی وي، په داسې حالت کې هغه انسان د قهر، غضب او غصې ډېر سخت او ډېر تند احساس لري، که چیرې قهر، غضب او غصه یې په زړه کې دوامداره وساتل شي د رواني او جسمي روغتیا لپاره یې ډېره بد اړخیزه او خطرناکه ده. دغه قهر، غضب او غصه د کورتیزون هورمون د دوامداره ترشح او افرازېدلو لامل یا سبب کیږي چې په پایله کې د کورتیزون د هورمون لوړه کچه د ډول ډول رواني او جسمي ناروغیو لکه د وینې د لوړ فشار، د زړه د ډول ډول ناروغیو او د ناروغیو په وړاندې د انسان د بدن د مقاومت د کمښت او کمزورتیا لامل کیږي. ولې که یو څوک په چا باندې تعرض او یرغل وکړي او هغه روحاً، فکرأ او حتی جسمأ وځوروي او هغه انسان له سالم عقل، سوچ او سالم فکر څخه کار واخلي او یرغلگر ته د زړه له اخلاصه او په ډېره صادقانه او ریښتینې توګه سره عفو او بښنه وکړي، نو د داسې سړي د قهرجنو احساساتو اور مړ او مړاوي کیږي او سمدلاسه د داسې سړي د روحي ټپونو جوړېدنه پیل کیږي او روغتیا یې صورت مومي.

د اسلام مقدس او سپیڅلی دین عفو او بښنه تر غچ اخیستلو څخه ډېره ښه ګڼي او یو ایمانداره انسان تل کولای شي چې ژر وېل چاته عفو او بښنه وکړي. د سایکولوژي د پوهانو له ډلې څخه یوه تن د Dr. Giuseppe (ډاکټر ګیوسیپ) په نوم په کال ۲۰۰۲ میلادي کېنې د خپلو څیړنو په پایله کې ولیکل چې: د غچ اخیستلو فکر او احساس او پخپله قهر او غصه د انسان د زړه د روغتیا لپاره ډېرې بدې، ناوړه او ډېرې خطرناکې پایلې لري او د انسان زړه په پایله کې په ډول ډول

ناروغیو باندې اخته کوي. ولې عفو ه او بېننه کولای شي چې د دې ټولو بدو او ناوړو اغیزو مخه ونیسي. نو هغه څوک چې د رواني فشارونو تر اغیزې لاندې د غچ اخیستلو سوچ، فکر او خیال کوي، اړېږي چې په خپل خان باندې د دې ډول روحي فشارونو د کمیدلو لپاره د نشو، شرابو، مسکراتو، مخدراتو، نصورو، سگرتو، چرسو، چلم، پوډرو، تاريکو او نورو ډول ډول ناوړه مخدراتو څکولو، خوړلو، څښلو او استعمالولو ته مخه کړي چې دا ټول یاد شوي مخدره توکي رواني او جسمي روغتیا په ډېره کلکه او ناوړه توګه سره تهدیدوي او حتی هغه له مینځه وړي. یوازنی شی چې د دې ټولو بدمرغيو او بد بختیو مخنیوی کوي، هغه عفو ه او بېننه ده او بس. چې همدا عفو ه او بېننه یو انسان له ټولو دنیوي او اخروي کړاوونو او بدمرغيو څخه ژغوري.

و- د یوه با ایمانه سړي لمونځ د هغه د روغتیا ساتونکې دئ.

بې له شکه چې لمونځ، روژه، زکات او حج د نیکو او صالحو اعمالو په ډله کې شامل او ګډ دي. او هر یو له دې اسلامي بناوو څخه د څو اړخیزه دنیوي او اخروي ډېرو ښو، ګټورو او بریالیو پایلو لرونکي دي. ولې زموږ بحث او خبرې دادي چې دا اسلامي بناوې د انسانانو په رواني روغتیا باندې څه اغیزې لري؟ خو دا خبره د دې لنډې لیکنې له پولو یا سرحداتو، وس او توانه څخه وتلې خبره ده. په دې بحث او صحبت کې موږ یوازې او یوازې یو لنډه تبصره او لنډ بحث د لمانځه په هکله تر سره کوو او گورو چې هغه په رواني او جسمي روغتیاوو باندې څه ډول اغیزې لري. موږ یوازې په همدومره لنډ بحث باندې اکتفا او قناعت کوو او دغه لیکنه پای ته رسوو. د دې لوی نعمت په هکله او د بشر د لارښوونې لپاره ډېر لوی ذات پاک الله (ج) په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې داسې فرمایي:

بسم الله الرحمن الرحيم

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ○ .

(د البقرة سورة ۱۵۳ آیه) .

ژباړه :- ای هغو کسانو چې ایمان ئی راوړی دی (ای مؤمنانو) مدد وغواړئ (تاسی) له (الله څخه) په صبر (له معصيته په طاعت او مصیبت) او لمانځه سره بېشکه چې الله له صبر کوونکو سره دی.

کله چې روحي فشارونه یو انسان له کړاوونو سره مخامخ کوي او یو انسان د ډېرو ناوړه، نه زغملو او سختو پیښو سره مخامخ کیږي او خپله غښتلتیا او قوه د هغو په وړاندې ډېره لږه او کمزورې ويني نو په دغسې یوه بد حالت کې یو ښه ملاتړ او یوې ښې تکیې ته اړ دی او دا تکیه باید

بې له کومه قیده او شرطه ، تل تر تله او همدارنگه له هره اړخه بې له کومې پولې او بې له کومه سرحدې او حتی بې پایلې وي. چې البته هغه د ډېر لوی، ډېر قوي د جبار او قهار، رحیم او رحمن ذات یعنی الله (ج) ملاتړ دئ. نو هغه وسیله چې د هغې په واسطه سره یو انسان د یوه داسې ملاتړ او تکیې اصلي مرجع ، او اصلي مبداء سره تړاو یا رابطه پیدا کولای شي او بیا هغه تکیه او ملاتړ تر لاسه کولای شي، هغه د لمانځه څخه عبارت دئ چې البته یو مؤمن او با ایمانه شخص د لمانځه د برکت تر سیوري لاندې په ډېره سره سینه ، آرامه روح او آرام فکر سره په ټولو ستونزو، کړاوونو او سختیو باندې برلاسی مومي او پوره پوره بریالیتوب تر لاسه کولای شي. ځکه د همدغه لمانځه په واسطه سره خپله غوښتنه، خپل عذر، خپل کړاو او خپله ستونزه پاک الله (ج) ته د یوې دوعا په ډول سره وړاندې کولای شي او له خپل الله (ج) سره د لمانځه پواسطه وصلیږي چې په پایله کې د ډېر غښتلي او قوي رحیم او رحمن ذات یعنی پاک الله (ج) ملاتړ او مرسته د خپلو ټولو ستونزو د له مینځه وړلو او د هغوی د لیرې کولو لپاره تر لاسه کوي.

باید وویل شي چې د یوه مؤمن لپاره تل د صبر کولو ضرورت هم دئ، یعنی دا چې هغه باید د هر کړاو او هرې ستونزې په وخت کې صابر واوسي تر څو د نفس اماره او نورو ټولو کړاوونو او مصیبتونو په وړاندې په کلکه سره ودرېدای شي. دلته د صبر یادونه د دې لپاره وشوه چې یو انسان د هرې ستونزې او هر کړاو په وخت کې باید له صبر او پوره حوصلې یا زغم څخه کار واخلي ځکه کله کله د یوې ستونزې په منځ ته راتلو کېنې د الله (ج) ډېر لوی حکمت وي. چې د هغې په پایله کې خپله انسان د هغې په رامنځ ته کیدلو باندې خپل رضایت او خپله خوښي هم څرګندوي. بل دا چې ځنې ستونزې او کړاوونه د الله (ج) په حکم او ارادې سره ډېر ژر له منځه ځي او ځنې بیا ژر له منځه نه ځي نو که وغواړو او یا ونه غواړو څا مخا خپل پړاوونه او خپل وخت او زمان تیروي. دلته دئ چې یو با ایمانه انسان باید تل پوره صبر او زغم ولري.

موږ گورو چې یو با ایمانه انسان تل په لمانځه کې الله (ج) ته خپل د عجز، عذر او هیلې لاس وروړاندې کوي او د خپلو ټولو دنیوي او اخروي ستونزو د له منځه وړلو او حل لپاره له هغه لوی ذات څخه د وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ط (د الفاتحه سوره ۵ آیه). په ویلو سره مرسته او ملاتړ غواړي. د دغه مبارک آیات شریف ژباړه داده : ای الله (ج) [او خاص له تا څخه مرسته غواړو]. نو دا چې یو مؤمن انسان تل د خپلو ستونزو او ټولو کړاوونو د لیرې کولو لپاره لږ تر لږه په ورځ کې پنځه ځله خپله هیله او غوښتنه وړاندې کوي تر څو د خپل خدای او خپل خاوند یعنی الله (ج) ملاتړ او مرسته ترلاسه کړي نو په همدې اړه پاک الله (ج) د خپلو ټولو وفادارو ، اړو او بیا مطیع او فرمانبرداره بنده گانو لپاره په خپل پاک کلام یعنی قرآن عظیم الشان کې داسې فرمایي:

بسم الله الرحمن الرحيم

وَمَنْ يَعْتَصِمْ بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ (د آل عمران سورة ۱۰۱ آیه)

ژباړه : - او هر څوک چې منگولي خښی کړی (د الله په دین) نو په تحقیق سره لاره وښودله شوه ده ته په طرف د لاری سمی .

دلته دې خبرې ته اشاره شوې ده چې که چیرې یو انسان د خپلو ټولو دنیوي او اخروي ستونزو د لیرې کولو او خپلو چارو ته د حلالو او ښو لارو د موندلو لپاره او د خپل ژوندانه د ښه او سم پر مختګ لپاره پاک الله (ج) ته وروړاندې شي او د الله (ج) د پاک کلام یعنې قرآن عظیم الشان د احکامو مطابق خپل ټول کړه وړه ، کردار او رفتار تر سره کړي ، خپلې منگولي او لاسونه د ژمنې او تعهد په ډول سره د الله (ج) په رالیدل شوي کلام یعنې پاک قرآن عظیم الشان باندې کیږدي او په هغه باندې د عمل کولو ژمنه وکړي نو د خپل ټول ژوندانه په ټولو چارو کې به هیڅکله هم له کومې ستونزې او کړاو سره مخامخ نه شي. هر کله به له داسې انسان سره الله (ج) مل او ملګری وي بس په سمه او مستقیمه لاره به روان وي او د خپل ژوندانه له سمې او مستقیمې لارې څخه به هیڅکله هم بلې خواته و نه وځي او خپله سمه لاره به ورکه نه کړي. د سایکولوژي د علم له نظره لمونځ کولای شي چې د یوه انسان په واک او اختیار کې دوه لاندې ډېر مهم شیان کیږدي چې هر یې دینه او بادیینه انسان له هغو څخه خلاصی نلري او هغو ته اړ دی.

۱ :- یو انسان کله کله له داسې ستونزو سره مخامخ کیږي چې هغه ستونزه نیغ په نیغه د نوموړي انسان په آبرو او حیثیت، عزت او شرافت، پرستیج او شخصیت باندې ناوړه اغیزه کوي، نو په داسې یوه حالت کې نوموړی کس نه غواړي چې خپله ورپېښه شوې ستونزه خپل ډېر نژدې دوست، خواخوږي او یا ملګري سره مطرح او شریکه کړي، ولې کولای شي چې خپله دغه ستونزه د لمانځه په واسطه له پاک الله (ج) سره مطرح او شریکه کړي او له هغه لوی او توانا ذات سره د خپل عزت او حیثیت د محفوظ پاته کیدلو او د نوموړي ستونزې د لیرې کیدلو او له مینځه تللو لپاره راز او نیاز وکړي او تنها له هغه لوی ذات څخه د هغې د حل او لیرې کولو لپاره مرسته وغواړي. د رواني ناروغیو ډاکتران هم ټول په یوه اتفاق او یوه ږغ سره دا نظریه لري او وایي چې که چیرې یو څوک کوم وخت له یوې ډېرې ناوړې او سختې ستونزې او حتی له روهي او رواني ناروغۍ سره مخامخ شي، نو که چیرې دا شخص خپله دا ورپېښه شوې ستونزه له خپل یوه ډېر خواخوږي، صمیمي او رېښتیني دوست او رېښتیني ملګري سره مطرح او شریکه کړي او هغه ته د خپلې زړه بدۍ او پرېشانی ، غم او خپګیان د لاملونو په هکله د زړه غوټې وسپړي او هغه ته دا خپل ټول

غمونه څرگند او بیان کړي نو د دې ډول روحي او رواني ستونزو او ناروغيو د مخنیوي، درملنې او علاج لپاره دا تر ټولو د مخه، ډېره اوچته او ښه درملنه ده نو له همدې کبله کله چې یو انسان کله ناکله خپلې ډېرې ستونزې او غمونه له بل چا سره نه شي مطرح کولای او د هغو د حل، چارې سنجولو او لیرې کولو لپاره هم بل څوک بغیر د الله (ج) څخه ورسره مرسته او ملاتړ نه شي کولای او یوازې د الله (ج) په واسطه سره حل او لیرې کیدای شي، او هم هغو ته تغیر ورکولای شي او بس. نو بیا له الله (ج) سره رابطه نیول د لمانځه پواسطه سره صورت مومي او د همدې لپاره لمونځ د روحي او رواني ناروغيو د تداوی او درملنې لپاره او همدارنګه د هغو د پرمختګ د مخنیوي لپاره ډېر مهم رول لري، ځکه نو یو با ایمانه انسان هر کله چې خپلې ټولې ستونزې او ورپېښ شوی غمونه د لمنځونو او دوعاوو په واسطه الله (ج) ته څرګندوي، د خپل زړه ټولې غوټې سپړي او د هغه لوی ذات څخه د هغو د لیرې کولو لپاره مرسته او ملاتړ غواړي، نو هرومرو وروسته له دوعاوو او لمانځه څخه روحاً او فکرآ آرامیږي.

۲:- لمونځ تاسو ته دا احساس درکوي چې تاسو یوازې نه یاست او له تاسو سره یو څوک دی او هغه ذات هغه څوک دی چې هغه رحیم او رحمن، علیم او کریم، توانا او مهربانه ذات دی او هم تاسو ته ستاسو د غاړې له وړیدونو او شارگونو څخه هم ډېر نژدې دی. دا ډول راز او نیاز له الله (ج) سره هغه وخت امکان لري او منځ ته راتلای شي چې موږ سل په سلو کې (٪ ۱۰۰) د الله (ج) په شتون باندې لکه څرنگه چې په قرآن عظیم الشان کې له هغو څخه یادونه شوې ده کلکه عقیده ولرو او همدارنګه باید په دې باندې ایمان ولرو چې د هر شي او هر کار اختیار د الله (ج) په لاس کې دی. نو له همدې کبله یو لمونځ هغه وخت سم او پوره بلل کیدای شي چې یو انسان د هغه څخه د مخه په الله (ج) باندې پوره او کلک ایمان ولري. نو که چیرې یو لمونځ کوونکی د لمانځه د ادا کولو په وخت د الله (ج) په حضور کې په ډېره خشوع، خضوع او عجز سره ودیږي او د خپل لمانځه ټول شرطونه او رکنونه په ډېره سمه او پوره توګه سره ادا کړي نو بیا دا ډول لمونځ هرو مرو ډول ډول ناروغيو ته شفا ورکونکی او له هغو څخه د انسان ساتونکی او وقایه کوونکی دی.

کله چې یو لمونځ کوونکی خپل لمونځ په پوره حضور، خشوع، خضوع او عجز سره لولي او ادا کوي، نو په دغه حالت کېنې د انسان د دماغ یا مغزوونو امواج بدلون مومي او په لمونځ کوونکي باندې یو داسې حالت منځ ته راځي چې د هغه جسم او بدن ته التیام او روغوالی وربښي او همدارنګه هغه ته یو خوښوونکی آراموالی او د زړه تسکین هم وربخښي. ممکن له همدې کبله به وو چې زموږ د اسلام محبوب پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) به د لمانځه په وخت کې خپل

جليل القدره صحابي حضرت بلال (رض) ته ويل چې: ارحنا بها يا بلال. يعنې اى بلاله په لمونځ سره مو په راحت كړه. نو د حضرت بلال (رض) ډېر ښكلي آذان به هم په ټولو حاضرينو كې يو ډول خاصه آرامي، راحت او خوشالي او د لمانځه لپاره تشويق او هڅونه منځ ته راوستله. او وروسته له آذان او لمانځه څخه به ټولو د حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په امامت د دوعا په ډول لمړۍ د الله (ج) د ټولو نعمتونو مننه او شكرانگي كوله او بيا به يې خپلې ټولې ستونزې او اړتياوې په گډه سره او بيا وروسته په انفرادي ډول د دوعاوو په ډول الله (ج) ته بيانولې او د هغو د حل او ليرې كيدلو لپاره به يې له الله (ج) څخه مرسته او ملاتړ غوښتلو نو په پايله كې به ټولو ته يو ډول خاصه خوشالي، د زړه تسكين او آراموالى منځ ته راتللو.

له څه مودې راپدېخوا اروپايي پوهانو ډېرې پراخې څيړنې په لاره اچولې دي تر څو د لمانځه هر حركت هر توري هر حرف او هره كلمه د انسان د روغتيا په اړه مطالعه كړي. يو ډېر شمير كشفياتو او نويو څيړنو پدې هكله ډېر حقايق روښانه او په ډاگه كړيدي چې يوه له هغو څخه دا ښكاره كوي چې د الله د كلمې تكرار ډېرې گټورې اغيزې د زړه په فعاليت او د هغه په دندو باندې لري. دوى د خپلو څيړنو په درشل كې دا هم څرگنده كړېده چې:

هر وار چې موږ په سجده كې خپل سر په ځمكه باندې ږدو او سجده كوو، نو هغه الكترو مكنتيك Electromagnetic (برقي مقناطيسي) څپې او امواج چې له چاپيريال څخه زموږ په روغتيا باندې ناوړې او بدې اغيزې لري هغه ټولې د سجدې په وسيله زموږ له بدن څخه د ځمكې خوا ته جذبېږي. په يوه ورځ كې څو څو ځله د دغه عمل (سجدې) تكرار موږ د مضرو او ناوړه امواجو له ضرر او تاوان څخه ژغوري. همدارنگه د سجدې په حالت كې د انسان سر لاندې خواته او د هغه قلب يا زړه له سر څخه پورته خواته راځي نو پدې حالت كې د انسان مغزو، دماغ او سر ته ډېره وينه ور بهيږي او د انسان ماغزه او دماغ ډېر او ښه تغذيه كيږي چې البته د دې عمل (سجدې) تكرار په يوه شپه او ورځ كې (۶۴) ځله يعنې په ټول پنځه وخته لمانځه كې د انسان د ذكاوت او حافظې، اورېدلو او ليدلو، د فكرونو او سوچونو د ښه تمرکز لپاره، او همدارنگه د انسان د عقل او هوښيارۍ د ښه والي، ښه كار كولو او د دې ټولو يادو شوو حواسو د غښتلتيا لامل كيږي او هغه ټول ښه غښتلي كوي.

پايلى

د یوه انسان لپاره پوره روغتیا د هغه د جسمي او رواني روغتیا تر مینځه د تعادل او موازنې څخه عبارت ده. نو له همدې کبله د یوه انسان لپاره پوره او واقعي روغتیا د رواني آرامۍ څخه بهیر امکان نلري. او لکه څرنګه چې څو څو ځله د مخه ذکر شول د یوه انسان لپاره رواني آراموالی یوازې او یوازې په الله (ج) باندې د ایمان لرلو په واسطه منځ ته راتلای شي. باید وویل شي چې ایمان د یوه انسان لپاره پوره پوره رواني آراموالی منځ ته راولي. رواني فشارونه کولای شي چې زموږ رواني آراموالی له ګواښ سره مخامخ او هغه ګډ وډ کړي. ولې له نیکه مرغه چې ایمان لرل او همدارنګه د نیکو او صالحو اعمالو سرته رسول د رواني فشارونو اغېزې راکموي. یو با ایمانه انسان تل د ویجاړوونکو رواني فشارونو په وړاندې په ډېره کلکه او غښتلي توګه ودرېدلای شي. رواني فشارونه کولای شي چې د انسان د بدن د هورمونونو د تعادل او موازنې د ګډوډولو له کبله د ناروغیو په وړاندې د انسان د بدن معافیتي سیستم له کمزورۍ سره مخامخ کړي. ولې ایمان له یوه پلوه موږ د ډېرو بدو او ناوړه صفتونو لکه د حسد او کینې له پنځو څخه ژغوري، او له بله پلوه ښه صفتونه لکه هیله او امید، ښه انګیرنه او خوشبیني زموږ روح او روان غښتلي او تقویه کوي، او زموږ د بدن او رواني حالت تر منځه یوه موازنه او تعادل ساتي. دا چې یو انسان یو ډول دوه ګونی رواني او جسمي جوړښت لري او دا دواړه په داسې یوه ډول سره ګډ او یو ځای شوي دي چې په یوه کې یې یو ډېر وړوکی بدلون هم هغه بل اغېزمن کولای شي. نو له همدې کبله روحي او رواني آراموالی د یوه انسان د بدن د ښې جسمي روغتیا لامل او سبب کیږي او بیا جسمي روغتیا کولای شي چې په رواني روغتیا باندې اغېزه وکړي. له همدې کبله ده چې د ایمان روښنایی او تجلیات د رواني او جسمي روغتیاوو د بهېدو او ښه والي لامل کیږي. زموږ د رواني او جسمي روغتیا تر منځ ارتباط او تړاو خورا ډېر مغلق او پیچلی دی. ولې هغه څه چې تر اوسه پورې کشف او موندل شوي دي دا ښکاره کوي چې یوه (۲۰۰) حرفي ژبه یا لسان د دوی په منځ کې شته چې د هغو په واسطه په یوه معجزه آمیزه سرعت او ډېرې تیزۍ سره افهام او تفهیم یا پوهاوی او راپوهاوی زموږ د بدن یا جسم او روان تر مینځه منځ ته راځي.

ډېرې اوچتې او له حده تیرې نفساني غوښتنې یا ځانځاني هیلې او امیدونه ډېرې رزېله او رټل شوي صفتونه منځ ته راولي. او دغه رزېله او رټل شوي صفتونه لکه کینه او حسد، قهر او غصه زموږ د شعور او عقل خپل سړی کار یعنې سب کانشیوزنس (Subconsciousness) له ګډوډۍ سره مخامخ کوي چې بیا دغه اختلال او ګډوډي زموږ د رواني او جسمي روغتیا د ګډوډۍ او ترغي په ترغي کیدلو لامل کیږي، ولې ایمان زموږ د ژوندانه لمریتوبونو ته بدلون ورکوي او د نفساني هیلو او غوښتنو شدت او ډېروالی راکموي. د ایمان په لرلو، نیکو او صالحو اعمالو په سرته

رسولو، صبر او زغم، د ستونزو په وړاندې په ودرېدلو او زغملو، مقاومت او استقامت، او همدا رنګه په ګټور علم او پوهې سره د رزېلو او رټل شوو شدیدو نفساني هیلو او له حد او اټکل څخه بهرو ځانځاني هیلو او خواهشاتو د سرچینو کنټرول او مخنیوی په پوره ډول سره امکان لري. لکه څرنګه چې موږ هڅه او کوښښ کوو تر څو خپل ځانونه له ډول ډول ناپاکيو، چټليو او میکروبونو څخه لیرې او خوندي وساتو نو دا هم ډېره د پام وړ خبره ده چې خپل روح او روان هم له اخلاقي رزايو، انحرافاتو، بدیو او سرکښیو څخه لیرې وساتو تر څو د الله (ج) په لطف او مرحمت سره د دواړو دارینو یعنې د دنیا او آخرت سعادت او کامیابي، سرلوري او نیکمرغي، نیکنامي او خوشالي تر لاسه کړو. ددې لپاره چې واقعاً ښه روغتیا ولرو، دا کار یوازې او یوازې د العصر د سوري په معنی او مفهوم کې چې باید عمل پرې وشي امکان لري او بس.

بسم الله الرحمن الرحيم

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ ﴿٥﴾ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٦﴾. (د العصر سورة).

ژباړه :- قسم دی په عصر چه بیشکه انسان خامخا په زیان کښي دی (په صرف کولو د عمر سره په فانيه و مطالبو کښي). مگر (خو زیانکاران نه دي) هغه کسان چه ایمان ئي راوړی دی او کړي ئي دی ښه (عملونه) او وصیت ئي کړی وي یو له بله په حقه سره چې ایمان دی او وصیت ئي کړی وي یو له بله په صبر (په طاعت او مصیبت او له معصیته) .

----- صدقَ اللهُ العَظیم -----

د علمای کرامو او حکومت مسؤلیتونه

- د ایمان نقش او رول خلکو ته د دنیوي او اخروي ژوند لپاره په تکرار او پرله پسې توګه باید په داسې ډول سره تشرېح او څرګند شي، چې هغه د پوهې وړ وي. په هره اندازه چې څرګندوونکي او تشرېح کوونکي مثالونه له عامه او هر اړخیزه تجاربو او آزموینو څخه سرچینه واخلي، په هماغه اندازه به عام فهمه یا د ټولو خلکو لپاره د پوهیدلو وړ او اغیزمن وي.

- خلك بايد د خپلې روغتيا د ښه والي او د ثواب د لاسته راوړلو لپاره و هڅول شي تر څو:
- ۱. تر هر څه د مخه د نورو د ستونزو د ليرې كولو په فكر كښې وي او بايد هڅه وكړي تر څو هر هغه څه چې په خپل وس او توان كې يې لري د خلكو د ستونزو د ليرې كولو لپاره د يوه نيك او صالح عمل د سرته رسولو په ډول په كار واچوي.
- ۲. پدې هكله د سيمې مشران، سپين ږيري، متنفذين او علمای كرام بايد وهڅول شي تر څو په خپله خوښه كارونه تر سره كړي.
- ۳. ميندې او پلرونه هم بايد وهڅول شي تر څو دوى خپل اولادونه په داسې ډول سره وروزي چې ونورو ته په درنه سترگه وگوري، احترام يې وكړي او په نورو باندې د باور لرلو توان ولري. په نورو باندې د باور لرلو توان د دې لامل گرځي چې د ځوانى او سپين ږيرتوب په وخت كې د نورو سره مرسته وكړي.
- ۴. ځوانان بايد وهڅول شي تر څو د راتلونكي نسل د ژوندانه د خير او ښيگڼې لپاره هر هغه څه چې دوى يې په وس او توان كښې لري هغه تر سره كړي.
- ۵. د طب د پوهنځي او ښوونځيو په تعليمي نصاب كې دې دا خورا مهمه موضوع چې نيك او صالح اعمال د روغتيا ساتونكي دي، ځاى كړل شى، او بايد ښه تشرېح او څرگند شي.

تمت بالخير

ضمیمې (مل)

د رواني فشارونو د منفي اغيزو د كمولو لپاره مادي عوامل:

رواني فشارونه د انسان په بدن كې د كورتيزون هورمون افراز چې د پښتورگو د فوق الكلبي غدې څخه ترشح او افرازېږي، تحريكوي چې په پايله كې هغه له نارمل حالت څخه ډېر افرازېږي، د ويني په دوران كښې ډېرېږي او پخپل لوړ حالت كې پاته كيږي. د دغه هورمون ډېروالي د يوه انسان په وینه كې د دې لامل كيږي چې د انسان په وینه او بدن كې معافيتي او دفاعي ژونكي يا حجرات د كميت او كيفيت يا ډېروالي او قوت له لحاظه كمزوري او ضعيفي شي. لكه چې پخوا هم په دې رساله كې دا موضوع په پوره ډول تشرېح او څرگنده شوه، په داسې يوه حالت كې بيا د انسان بدن د ډول ډول ناروغيو په وړاندې خورا ناتوانه، كمزوري او ضعيفه كيږي. حتی همدا هورمون د نوموړي انسان لپاره د زړه او نور بدن ډول ډول ستونزې او ناروغۍ هم منځ ته راولي.

دا چې دا ټولې یادې شوې ستونزې او ناروغۍ اکثراً د رواني فشارونو په واسطه منځ ته راځي، له ذکر شوو څرگندونو څخه دا پوره جوت، ښکاره او برملا شوه چې د یوه انسان د رواني فشارونو د تقلیل یا کمښت او د منځه وړلو لپاره یوازنی اغیزمن او ګټور عامل او درمل ایمان دی. نو هر هغه څوک چې ایمان ولري هغه به له رواني ستونزو سره مخامخ نشي او که مخامخ هم شي نو نوموړې رواني ستونزې به په هغه باندې ډېر لږ اثر ولري.

هغه مادي عوامل یا سببونه چې بیا د طب او طبابت پوهانو او عالمانو د رواني فشارونو د اغیزو د تقلیل او کمښت لپاره اغیزمن او ګټور ثابت کړي دي، هغه په لاندې ډول دي:

د الف نسخه :-

د روحي او رواني فشارونو د منفي اغیزو د تقلیل او کمښت لپاره او همدارنګه د بدن د معافیتي او دفاعي سیستم د تقویې او غښتلتوب لپاره لازمه ده چې په بدن کې د درې لاندې سببونو یا عواملو له یوځای کیدو څخه مخنیوی وشي:

الف : کافین لرونکي توکي .

ب : د بي (B) د ویتامینونو کمښت .

ج : خورا ډېر خواړه خوړه .

یعنې دا چې تل باید هڅه وشي چې یو انسان له کافین لرونکو توکو او د خورا ډېرو خوړو خوړو له بې ځایه او غیرضروري خوړلو او استعمال څخه خپل ځان لیرې وساتي. همدارنګه باید تل هڅه وکړي چې هغه خواړه، سابه او میوې وخورئ، چې هغه د بي (B) ویتامینونه ولري.

د دې درېو یادو شوو عواملو او سببونو اړیکې هم له یوه او بل سره په دې ډول دي چې دوی په خپل منځ کې یو او بل ته لاسونه ورکوي او د رواني فشارونو منفي اغیزې نورې هم په یوه انسان باندې ورډېروي، راپاروي او راڅرګندوي نو له همدې کبله وړاندیز کېږي چې :

(۱) :- د خوړلو لپاره هغه غذاوې او خواړه باید وکاروئ چې د بي ویتامینونه (Vitamines-B) په کافي اندازه ولري لکه ینه یا جیګر، پښتورګي او زړه، شیدې او هګۍ، کیله او منې، گل آفتاب پرست او بادام، رومي بانجان، نخود او داسې نورې ډېرې میوې او اومه سابه. او که چیرې اړتیا وي، لازمه ده چې ویتامین بي کامپلکس (Vitamin B-Complex) د شربتو، تابلیتونو، کپسولونو او یا هم د زرقیاتو په ډول سره په کار واچول شي او ګټه ورڅخه واخیستل شي.

(۲) :- هغه خواړه چې زیات کافین (caffeine) لري لکه چای، قهوه، چاکلیتونه، کوکا کولا او داسې نور باید په ډېره کمه او تیتېه کچه زموږ په خوراکی توکو کې شامل شي.

۳) :- هغه خواړه او غذاوې باید ډېرې کمې وخورل شي چې په هغو کې د شکرې کچه او اندازه خورا لوړه او ډېره وي (ټولې شیرینې او شکرې) او یا هم د انسان په بدن کېنې ورڅخه شکره منځ ته راځي لکه پټاټې یا کچالو، وریجې، بې سبوسه ډوډۍ او داسې نور.

د ب نسخه :-

لوبې او ورزشونه یوه بله داسې نسخه ده چې هغه د دې سره سره چې یوه انسان ته ډېرې ډول ډول روغتیايي ګټې لري، دهغه د روحي او رواني فشارونو منفي اغېزې هم خورا ډېرې راکموي. لوبې او ورزشونه د یوه انسان د بدن معافیت د انتاناتو یا میکروبونو او ناروغیو په وړاندې هم غښتلی کوي او همدارنګه د انسان د بدن یوه ډېره مهمه غده (د تایروئید غده) هڅوي او تحریکوي چې بیا د دغې غدې سم او ښه فعالیت او د هغې په ښه توګه سره کار کول یو انسان له خورا ډول ډول ناروغیو څخه ژغوري. نو که چېرې لوبې او ورزش په یوه ښه پراخه او آزاده هوا کېنې تر سره شي، ګټه یې خورا ډېره وي او د هغو لپاره تر ټولو ښه وخت د ګهیځ یا سهار وخت دی. ولې باید سپورټي لوبې په هغو ځایونو کې چې د هوا ککړتیا لری لکه د کابل د ښار د ورځې له مخې د لمر د وړانګو په شتون کې تر سره نه شي، دا ځکه چې د ځمکې د اوزون (Ozone) هغه برخه او طبقه چې د کثیفو او ککړو ګازونو او د لمر د وړانګو څخه منځ ته راځي، هغه د انسان د روغتیا لپاره خورا خطرناکه او زهرجنه ده او خورا ډېرې ناوړې اغېزې لري. نو هغه څوک چې خپلې لوبې او نورې فزیکي چارې په داسې یوه ککړ او زهرجن محیط او سیمه کې تر سره کوي په خورا لوړه کچه د اوزون Ozone دغه زهرجنه او ککړه هوا د هغه سږو ته د تنفسي سیستم له لارې چې له خولې، پوزې او ستونې څخه عبارت ده، ورننوځي او د ډول ډول روغتیايي ستونزو او ناروغیو لامل کیږي. په داسې یوه حالت کېنې دا ډېره ښه خبره او ښه کار دی چې سپورټونه او لوبې په داسې یوه خونه او آزاده هوا کې تر سره شي چې د لمرورانګې نه وی، یعنې د لمر راختلو څخه دمخه په شنه سهار کېنې او یا وروسته له لمر پرېوتلو څخه د تیاره ماښام او مازدیګر په منځ کېنې باید تر سره شي.

د ج نسخه :-

باکیفیته او پوره یا کافي خوب :- د خوب لپاره د خلکو اړتیا فرق کوي چې لږ حد او اندازه یې شپږ (۶) ساعته او ډېره یې لس (۱۰) ساعته ده. د خوب په وخت کېنې د انسان د بدن قوه رانوي کیږي او د بدن د هورمونونو کار او فعالیت د تعادل یا موازنې او سم سمکي حالت ځانته غوره کوي. ولې کافین (caffeine) لرونکي خواړه او د څښاک توکي د ځینې خلکو د خوب له کمیت او څرنگوالي یا کیفیت څخه یو څه برخه راکموي. نو دا ډېره غوره او ښه خبره ده چې د خوب څخه یو څو ګری د مخه د کافین لرونکو خوړو، چای، قهوه او کوکاګولا له څښلو او خوړلو څخه چې خوب مختل او

سطحي کوي، بايد پرهيز او ځان ساتنه وشي. همدارنگه دا هم ښه او غوره ده چې پروټين (Protein) لرونکي خواړه (غوښې، هگي، لوبيا او داسې نور) دوه يا درې گړۍ د خوب څخه د مخه وخورل شي او د خوب کولو وخت ته نژدې ونه خورل شي .

د خوب څخه د مخه کوم خواړه چې په مصرف رسېږي او خورل کيږي، ښه ده چې هغه په لږه اندازه نشايسته لرونکي وي. نشايسته لرونکي خواړه د تريپتوفان Tryptophan د امينو اسيد مقدار او اندازه د انسان په بدن کښې دېروي چې په پايله کښې زموږ خوب نور هم ژوروي يعنې موږ ژور خوب ته بيايي او موږ په خپل خوب کښې دېروي . کيله، مميز او خرما د خوب کولو وخت ته په نژدې وخت کې ښه خواړه دي خو که څوک قبضيت ولري نو کيله دې دېره نه خوري .

د دال نسخه :-

گټور او اغېزمن خواړه : د خوړو دېره ښه رژيم هغه رژيم دی چې په هغو کښې سابه او هغه ميوې چې دېره خورې نه دي په دېره کچه او دېره پيمانه سره شتون ولري، د هغو غوړ او شکره خورا کمه او په کافي اندازه د نباتي پروټينونو څخه په هغو کې شتون ولري. پروټيني مواد د ژويو يا حيواناتو په غوښو، شيدو، هگيو، دالو، نخودو، لوبيا، بادامو او داسې نورو کې شته.

د ښې روغتيا لپاره نباتي پروټينونه د حيواني پروټينونو په پرتله خورا ښه دي. د ماهيانو په غوښه او د مرغانو د سينې په غوښه کې د کولسترول (Cholesterol) کچه او اندازه خورا لږه ده او اکثريت نباتي خواړه او منابع له کولسترولو څخه خلاصې او عاري دي. په هغو خلکو کې چې د ژوو يا حيواناتو لکه د غويانو، مېښو، وزو، پسونو، اوښانو او داسې نورو له غوښو څخه گټه نه اخلي او هغه نه خوري، په هغو کې کښې قلبي ناروغۍ يا د زړه رنځونه، مفصلي يا د بندونو ناروغۍ او همدارنگه بعضي سرطانې ناروغۍ خورا لږې ليدل کيږي.

• کولسترول (Cholesterol) د حيواني غوړو او وازگو يو کيمياوي ترکيب دی چې په خوراكي توکو کښې د هغه دېره مصرفول او دېره خورل د انسان په روغتيا باندې ناوړه اغېزه لري، ځکه چې دغه ماده د وخت په تېرېدو سره د انسان د زړه او د بدن د وينې په رگونو کښې رسوب کوي هغه تنگوي. همدارنگه په وينه کښې د غوړو يا کولسترولو سويه لوړوي او په پايله کښې د زړه د ناروغۍ، د وينې د لوړ فشار، د دماغي او عيو يا رگونو فلج يا عصبي ټکر يعنې سي وي اي (CVA) يا Cerebral Vascular Accident د ناوړې ناروغۍ او همدارنگه د بدن د نورو ډول ډول ناروغيو لامل کيږي. چې په پايله کښې د يوه انسان ژوند دېره ژر له گواښ او خطر سره مخامخ کوي.

د (هـ) نسخه :-

اوبه : د انسان ۷۰٪ بدن له اوبو څخه جوړ شوی دی او د اوبو لېوالتی د انسان په بدن کېږي د رواني فشار د منځ ته راتلو لامل کېږي او همدارنګه یو ډېر شمیر خلک شته چې اوبو ته اړتیا هم لري ولې د تندي احساس نه کوي نو له همدې کبله د هغوی د بدن اوبه کمېږي او په پایله کېږي د ډول ډول ناروغيو په وړاندې د هغوی د خطر قبولولو اندازه او کچه لوړېږي.

یو انسان باید په ورځ کې لږ تر لږه اته ګیلاسه (دوه لیتره) اوبه وڅښي، که چیرې د اړتیا وړ مایعات یا اوبه د چای، قهوی او یا د کوکا کولا په ډول سره وي نو بیا په دغه حالت کېږي د یوه انسان اړتیا له اته ګیلاسو یعنې دوه لیټرو څخه هم ډېره ده ځکه چې په پورتنیو یادو شوو مایعاتو یا اوبو کېږي منحل کافین د انسان د پښتورګو څخه د پخوا په پرتله د ډېرو مایعاتو یا اوبو د اطراح یا وتلو لامل کېږي. نو ډېره ښه خبره داده چې تل د چای څښلو سره سره یوه اندازه خالصې اوبه هم په مصرف ورسېږي، ځکه چې ډېره اوچته او ښه مایع اوبه دي، که چیرې کله کله په یوه ګیلاس اوبو کېږي یوه یا دوه دانې لیموګان بغیر له شکرې څخه علاوه شي، نو دا یو ډېر ښه کار دی، ځکه لیمو په ډېره اوچته پیمانه سره ویتامین سي Vitamin-C لري چې دغه ویتامین سي د انسان د بدن مقاومت د ناروغيو په وړاندې خورا ډېر غښتلی کوي. همدارنګه د امکان تر حده باید هڅه وشي چې د گاز لرونکو مایعاتو له څښلو څخه ځان ساتنه او ډډه وشي ځکه دا ډول مایعات اکثراً د انسان د روغتیا په ګټه نه دي او هغه د انسان د هضمي سیستم او روغتیا لپاره ډول ډول ناروغۍ مینځ ته راولي.

وَمِنْ اللَّهِ التَّوْفِيقُ

په لنډ ډول د دی رسالې لپاره ماخذونه او د هغوی فهرستونه

- 1- د ایمان رول په ژوندانه کې د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه
- 2- Altruism and Health (ایثار او روغتیا). د Stephen G. Post لیکنه
- 3- Cancer Prevention (د سرطان مخنیوی) د Dr. Rosy Daniel لیکنه
- 4- Vibrational Medicine (په امواجو او اهتزازاتو درملنه). د Richard Gerber لیکنه M.D
- 5- د اسلامي ټولنې لرلید د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه
- 6- قلب سلیم یا سلیم زړه د آیت الله دستغیب شیرازی لیکنه

- 7 A New Earth (یوه نوې ځمکه) د Eckhart Tolle لیکنه
- 8 عمومی اسلامی ځانګړتیاوې د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه
- 9 کیمیاي سعادت یا د نیکمرغۍ کیمیا د امام محمد غزالی (رح) لیکنه
- 10 رهنمون د غلام حسین ذولفقاری لیکنه
- 11 Reversing Heart Disease (د زړه دناروغیو په شا تمبوڼه) د Dr. Dean Ornish لیکنه
- 12 The Biology of Success (د بریالیتوب یا بری بیالوژۍ) د Robert Arnot, M.D لیکنه
- 13 The Power of Intention (د نیت قوه) د Dr. Wayne W. Dyer لیکنه
- 14 دینی افراطیت د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه
- 15 Good Stress, Bad Stress (ښه روانی فشار او بد روانی فشار) د Barry Lenson لیکنه
- 16 The Omega Diet (د اوميگا لرونکو خوړو رژیم) د Artemis p. Simopoulos لیکنه
- 17 The 7 Habits of Highly Effective people (د ډیرو بریالیو او اغیزمنو خلکو ۷ عادتونه) د Stephen R Covey لیکنه
- 18 قضا و قدر د عبد الواحد نهضت فراهی لیکنه
- 19 The power of Now (د اوس قدرت) د Eckhart Tolle لیکنه
- 20 Happiness (خوښي) د Richard Layard لیکنه
- 21 The Power is within you (قدرت په تاسو کې دی) د Louise L. Hay لیکنه
- 22 The South Beach Heart Health Revolution (د زړه د روغتیا انقلاب د امریکا په سویلي ساحل کې) د Arther Agaston لیکنه
- 23 Anatomy of the Spirit (د روحیه اناتومي) د Caroline Myss, Ph.D لیکنه
- 24 تفسیر نمونه- تفسیر هیئت علما د آیت الله مکارم شیرازی تر نظر لاندې
- 25 ریاض الصالحین د امام نووی لیکنه او د عبد الله خاموش هروی ژباړه
- 26 The Healing Mind (التيام کوونکې مغز) د Dr. Paul Martin لیکنه
- 27 The Message of the Quraan (د قرآن عظیم الشان پیغام) د محمد اسد (رح) تفسیر.

پای

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library