



# د ایمان

## انجیری

په روانی او جسمی روغتیا باندی

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

لیکوال :

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

## د کتاب پېژندنه :



لیکوال : ډاکټر فیض الله کاکړ

کمپوز : خپله لیکوال

د پښتۍ طرحه او انلاین چاري: مختار احمد احسان - د لراوېر کتابتون

[www.Larawbar.com](http://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

د ۱۳۸۸ کال د لړم ۲۸

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تقریظ

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

اما بعد:

گرانه لوستونکيه! دغه کتاب چې ستا په لاس کې دى، يو ډېر ارزښتمن او پوخ علمي اثر دى چې د افغانستان د عامې روغتيا وزارت مسلکي مرستيال ډېر قدرمن او د کلك ايمان او عقيدې خاوند عاليقدر ډاکټر صاحب فيض الله (کاکړ) ليکلى دى .

ډاکټر صاحب کاکړ خپل دغه علمي اثر ماته د کره کتنې په موخه راواستاوه او داچې ډېر په زړه پورې موضوعات يې درلودل نويې پرېښودم چې تر څو هغه ټول په يو وار تر پايه ونه لولم . ما دغه کتاب له خانه سره ددې لپاره په يو څه لور غږ لوسته تر څو جناب مولوي صاحب رازمحمد نایل د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورى غړى ئې هم واورې . د لوستلو په ترڅ کې مې په ځنې ځايونو کې د ځنو کلماتو په ځاى هغه کلمات چې ماته ښه برېښيدل ، ليکل . وروسته له يو څه تصحيح او کره کتنې مې دغه اوچت علمي اثر ډېر لوى فاضل او جيد عالم او د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورى غړي جناب محترم مولوي صاحب فيض محمد ته د لوستلو او نور لازمي تصحيح لپاره وسپاره چې له پوره غور او لوستلو څخه وروسته يې خپل مثبت نظر ددغه لوى علمي او ارزښتمن اثر د چاپولو او نشرولو په هکله وليکه او هغه ئې پوره و ستايله .

هوکي !

په هغه څه چې په دغه علمي اثر کې جناب محترم ډاکټر صاحب فيض الله (کاکړ) پوره ټينگار کړى، هغه د ايمان اغيزې په رواني او جسمي روغتيا باندې دي. ډېر د خواشيني ځاى دى چې بيا هم ځنې بې عقيدې او بې ايمانه خلک له دغه فکر، عقيدې او نظر سره مخالف دي او هر څه ته د مادي او ماديت له نظره گوري، په معنى باندې عقیده نلري، يوازې هغه څه مني او قبلي ئې چې د لمس، ليدلو او اورېدلو وړ وي اوبس . له ډېره بده مرغه له دې څخه بې خبره ، او حتى پرې نه پوهيږي چې ډېر معنوي شيان لکه مقدس کلمات ، نيك ، حسنه او ښه اعمال او حتى ښه اخلاق ، ښه كردار او ښه رفتار په رواني او جسمي روغتيا باندې ډېره ښه او مثبت اغيزه لري. لکه چې په همدې اثر کې راغلي ، دا حقيقت د ډېرو زياتو ډاکټرانو ، عالمانو او محققينو پواسطه ثابت شوى دى او هغوى ټول دانظر لري چې د انسانانو ډېرې جسمي ناروغۍ لکه د وينې لوړ فشار ، د شکرې ناروغي ، 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 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 نیکی 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 درملني 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 نکره بلکه د هغه د پوهولو او قناعت د ترلاسه کولو په مقصد یې فکر وکړ او یو تدبیر یې وسنجولو. څرنګه چې دې فیلسوف په دمولو او دوعاګانو باندې عقیده نه درلوده، نو کله چې د ډوډۍ خوړلو وخت شو، ابن سینا (رح) په دسترخوان باندې څو ډوله خواړه، میوي 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 کره . 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 ونشوای 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 روپې 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 ټولني او ملت ته د لوستلو او د دوی د دواړو دارینو د بښګینې لپاره نشر او وړاندې کړي .

والله ولی التوفیق

پوهنیار مولوی اسرار الله (همیم) کاکړ

د افغانستان د علماوو د سرتاسري شوراى غړى

د ننګرهار پوهنتون استاد

او ( د ټولني 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 روغتیا وزارت مسلکي مرستیال جناب محترم ډاکټر صاحب فیض الله (کاکړ) چې یو ډېر عالیقدر، معزز او مکرم ورور او د ډېر کلك ایمان او عقیدې خاوند او یو با دیانته او متقي شخص دى، لیکلی دى، په خیر او غور سره سر تر پایه ولوست، او هغه می یو ډېر پوخ، په زړه پورې، گټور او له مطلب او مفهومه ډک اثر وموند.

زه د دې ارزښتمن اثر لوستل د انسان په فزیکي او معنوي، روحي او رواني ژوندانه او روغتیا باندې خورا اغیزمن بولم، دا ځکه چې د ایمان، تقویٰ او دیانت تاثیرات په مادي او معنوي ژوند کې ښه روښانه او څرگندوي. نو په همدې خاطر د منان ذات پاک الله (ج) له لوی دربار څخه د دې گټور اثر لیکونکي ته لا ډېر توفیق، او د دواړو دارینو او کونینو سرلوري او بریالیتوب غواړم او الله (ج) دې ورته د دې نیک عمل او زحمت په بدل کې اجر عظیم هم په نصیب کړي.

په درنښت

مولوی فیض محمد (فائز)

د کندز ولایت د علماوو د شوریٰ رئیس

او د کندز ولایت د تخارستان د دارالعلوم استاد



## منلیک

تر هر څه دمخه، زه د منان ذات پاک الله (ج) څخه ډېر مندوی او شکر گزار یم چې ماته یې دا قدرت او توان راپه برخه کړ تر څو د دې اثر او لیکني 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 حلقاتو 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 وړوکي کتاب په شکل ولیکم . زما هیله او هدف دادی چې داسلسله دوام وکړي، 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 ټولني د اصلاح اسلامي مرکز ) مؤسس، او د جناب مولوی صاحب فیض محمد ( فائز ) د کندز ولایت د علماوو د شوری رئیس او د کندز ولایت د تخارستان د دارالعلوم استاد څخه ددې لپاره ډیره ډیره 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 ستایلي او د نورو لیکنو لپاره تشویق کړی يم. همدارنگه یی ټول گران لوستونکي د دې اثر د لوستلو لپاره دعوت او تشویق کړي دي.

همدارنگه د عامې روغتیا د ملي انستیتوت 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 بڼکلا 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 همدارنگه 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 یادونې وړ ده، چې پدې اثر کې د پښتو اشعارو شاعر هم محترم ډاکټر (باور) دی چې دې کتاب ته ئې خاصه ادبي بڼکلا 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 .....  
 روغتیا څه شی ده ؟ .....  
 د رواني او جسمي روغتیا ترمینځ اړیکې .....  
 رواني روغتیا .....  
 د ایمان اغیزې په رواني او جسمي روغتیا 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 ناروغی څخه ژغوري  
 ه - 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 روغتیا ساتونکې دی.....  
 پایلي .....  
 د علمای کرامو او حکومت مسؤلیتونه .....  
 ضمیمی ( 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 پکښې په رواني او جسمي روغتیا باندې د ایثار او فداکارۍ د اغیزو په هکله مقالې او لیکنې خپرې شوي 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 عامي روغتیا له رئیسانو سره د هغوی په کلنی غونډه کې هم شریک کړم. د نوموړي کتاب څخه د نوټ او مضمون جوړولو په ترڅ کې متوجه شوم چې ایثار او فداکارۍ د ایمان د خورا زیاتو تجلیاتو څخه یوه تجلی ده، ځکه نو د هغو معتبرو او پخو منابعو په لټه او راټولونه بوخت شوم چې د ایمان اغیزې د انسانانو پر روغتیا او نورو نیکمرغیو باندې روښانه او څرگندوي. ځنی د بحث وړ بیوشیمیکي او طبي څیړني مې د بنو پخو او معتبرو طبي زېرمو څخه هم راټولي کړي. دا چې د ایمان څو څو ډوله میوي له روغتیا سره گڼ 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 ټینگار کوی او روښنایي ورباندې اچوي:

۱. و به 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. و به 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. همدارنگه 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 گونۍ مادي او غیر مادي جوړښت لري، او د یوه انسان روغتیا هغه وخت بشپړه گڼلی 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 نې د ناخوښی حالت رامنځ ته کړی دی. روانی فشار کولای شي زموږ د روغتیا د تعادل او موازني 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)، پپتیدونو (Peptides) او سټیروئیدونو (Steroids) تر مینځه د تعادل او موازني 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) 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) - فزیکی فشارونه: د هوا د فشار او تودوخې بدلون (ګرمی او یخنی)، د ځای یا ارتفاع بدلون (اوجتې 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 رامینځ ته کيږي. 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 کيږي. که چیرې 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 چیرې 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 د ودرېدو او مقاومت تمه او امید نه کيږي.

اضطراب یا تشویش په عمومي ډول له دې ډاره را منځ ته کیږي چې ممکن خپل یو ډېر د خوښی شئ 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 حقیقي بدلونونو لپاره یو ډېر ضروري شئ 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 اولسمې 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 درملني وړ وګڼلې. دا جهان بینی یا 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 بڼه 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 څرنګوالي 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 ژوندي 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 اغیزې کوي او که چیرې مثبت حالت ولري نو بیا د انسان په جسمي روغتیا باندې ډېرې ښې او په زړه پورې اغیزې 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 اغیزې په عضوي روغتیا باندې دي، خو کولای شي چې رواني روغتیا هم له خطر او ځنډه 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، ټولني 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 ټولني 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 کې 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 پېښه ده چې د منفي احساساتو لکه وېرې، قهر، خپګان، کیني او حسد څخه مینځ ته راځي. دا ډول منفي احساسات کولای شي چې ډېر ژور، وړانګونکي 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 سرئ 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 ، لورپینه 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 خدای راکړي لوی نعمت یعنی 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، یعنی 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 پرهیزگاری 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 مینځه 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 کورټیزون د هورمون (۱) د زیات افرازدو 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 کمزورئ 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 آزمویښي یا امتحان په وخت کې رواني فشار د Natural Killer Cells (طبیعي وژونکو



حجراتو) او همدارنگه د تي لمفوسایټس ( T- Lymphocytes ) حجراتو فعالیت کموي، ځکه نو کله چې ویروس د انسان بدن ته وړد داخل شي د تي لمفوسایټس T- Lymphocytes حجرات د ویروسونو په مقابل کې وژونکي مواد لکه ساینټوکین 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 ترشحات 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 دي ال ( LDL ) په نامه یادېږي، د وینې په دوران کې ډېرېږي چې د زړه د وینې د رگونو 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 کورتیزون 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 نره بڼې (میکروسکوپیک) زخمونه منځ ته راولي او په پایله کې د وینې د رگونو د تصلب (سختوالي) لامل کېږي .

(۵) هغه رواني شدید فشار چې ډار مینځ ته راولي، کیدای شي ډېره خطرناکه او وژونکې پایله یا نتیجه ولري . کله چې په کال ۱۹۹۱ میلادي کې 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) همدارنگه کله چې په کال ۱۹۹۶ میلادي کې 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 پرېندېدلو یا لخته کېدلو میکانزم 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 ناروغی اخته شي. رواني فشار د دې لامل هم کېدای شي چې د وینې سره کرویات د یوې ژوند بېنونکې مادې یعنی 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 ډېروالی لامل کیږي چې عبارت دي له: د سرطان ناروغی، د زړه او د زړه د وینې د رگونو ناروغی او دماغي سکتي (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 رسېږي، 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 ورپوهول 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 یعنی 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 نیوروپپتیداز (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 بڼه یا بد خبر چې غیر مادي توکی دی د بدن نورو حجراتو او غړو ته ورراندې 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. پدی 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 وړانګونکې او تخریبي حالت لري او که مثبت حالت ولري نو هغه بیا زموږ د مادي جسم لپاره روغتیا راوړونکې او جوړوونکې 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 ناهیلې 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 سوی او عاطفه، هیله او امید ، خوشبیني او لورپینه ، مننه او شکران، ژمنه او وفا، ریښتینولي او صداقت، بڼه هیله، سرښندنه، 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 ناروغيو عوامل یا سببونه چې بیوشیمیکي منشه او ریشه (د حیاتي کیمیاوي موادو له لارې) لري، پیژندل شوي دي . یوه ناسالمه، بې نظمه او ګډه وډه ټولنه او چاپیریال د رواني ناروغيو 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 ناروغيو او یا هم د روحي او رواني ناروغيو 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 کنجکاوی خاصیت هم نلري. د هغه شوق، ذوق او علاقه هم له مینځه ځي، نشي کولای چې څه زده کړي او عقل او فکر ئې بڼه وده نه کوي .

دا هم باید پوره څرگنده شي چې حرص او بخیلي هم د انسان په ژوندانه کې خپل خاتمه معقول او مناسب ځایونه او وختونه لري. د نمونې په ډول سره دا ډېره بڼه خبره ده چې موږ د علم د زدکړې حرص ولرو او همدارنگه د خپلې هستې او دارايۍ په بې ځایه مصرفولو کې بخیل وواسو او هیڅکله پرېنږدو چې زموږ هستې او دارايۍ بې ځایه 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 ځایه او غلط نفساني خواهشات د دې لامل ګرځي چې له گناهونو 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 کلك 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 بلآخره 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.

همدارنگه 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 قبولولو

وړ گرځو؛ حال دا چې نفس په خپل ځای او په خپل حد او حدودو کې د معقولې 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 پرځاي په کار اچولو له کبله له کړاوونو سره مخامخ کېږي.

### 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 یوموتی او متفق دي چې د انسان نیکمرغي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي په ډېرې شتمنۍ، ډېرې هستۍ او دارایی، لوړمقام او لوړمنصب 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 خوشالی او دا ټول مثبت کړه وړه د پاک الله (ج) د معنوي نعمتونو او د ایمان له تجلیاتو او روښنایي گانو 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 نشی .

لکه چې مخکې مو وویل انسان دوه ګونې 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 ګونې جوړښت په څه ډول د موازني، تعادل، همغږی او همآهنگۍ 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 ددغو 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.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

ژباړه :- آیا 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 ظواهرو د موجوداتو هم) .

دلته د لطیف ژباړه او تفسیر باریک بیننه او د خبیر 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 یعنی قرآن عظیم الشان هم په ډېرو آیتونو کې د ټولو انسانانو نیکمرغي او روغتیا د دوی په روحي او رواني آرامۍ کې نغښتي بللي او هغه ټولو انسانانو ته هم په همدې ډول ورپیژني، او هغه د الله (ج) له لوري څخه د ډېرو ښو او بهترینو سوځاتونو 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 کمېږي، او په هماغه اندازه روحي او رواني آرامي هم ډېرېږي. 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:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ط وَاللَّهُ جُنُودُ

السَّمَاوَاتِ 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 کېښي 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 بي له تاسي څخه ئي 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 راورم چې وائی:

د ځمکې او آسمانونو لښکر يا قدرت له الله (ج) سره دى او پاک الله (ج) علیم او حکیم ذات دى. يعنى داچې الله (ج) په هر څه باندې قادر دى او له ټولو شيانو څخه خبر دار او د حکمت لرونکى دى. پس د الله (ج) دا مبارک آیات شريف مور ته غوړ وهنه کوي چې که مور له الله (ج) سره واوسو، نو ځمکې او آسمانونه به له مور سره وي او دا چې الله (ج) بڼه عالم دى نو زموږ په ټولو کړنو او کړاونو باندې بڼه پوهيږي او همدارنگه هغه لوى ذات زموږ له ټولو هڅو، کوښښونو او فرمانبردارى څخه خبر دى. د پورتنې حقيقت په اساس په څرگنده توگه سره ایمان داسې حالات په انسان کې مينځ ته راولي چې د روح او زړه سکون او آراموالى ئي يوه برخه ده. يو شمير رواني ناروغى د وېرې او نا امنى د احساسولو زېږنده دي، ولي د غبنتلي او قوي ایمان څښتنان هيڅ کله هم بغير له الله (ج) څخه بل له هېچا څخه نه وپېرېږي. په دې هکله ډېر لوى ذات پاک الله (ج) په خپل سپيڅلى کتاب قرآن عظيم الشان کې د ټولو انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمايلي دي.

بسم الله الرحمن الرحيم

وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ ط وَ كَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا ○ (د الاحزاب سورة ۳۹ آيه ) .

ژباړه : او نه وپېرېږي د بل هېچا څخه مگر يوازي له الله (ج) څخه ، او کافي (بس) دى الله بڼه حساب کونکى ( د بندگانو).

يعنى مؤمنان هغه څوک دي چې دوى بي له لوى او پاک ذات الله (ج) څخه بل له هېچا وېره او ډار نلري، انتقاد او نيوکه، ملامتي، تندي او تريختوب د يوه کامل مؤمن او مسلمان په جرئت، هوډ او اراده او يا هم د هغه په روح او روان باندې کومه اغيزه نلري. پدې هکله يو ځل بيا هم ډېر لوى ذات پاک الله (ج) داسې فرمايلي دي.

بسم الله الرحمن الرحيم

وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةً لَّائِمَةً ط ○ (د المائدة سورة ۵۴ آيه ) .

ژباړه : او نه به وپېرېږي دوى له ملامتيا د هيڅ ملامت کونکي څخه .



یعنې دا چې الله (ج) یو مؤمن او با ایمانه شخص داسې معرفي کړی دی چې هغه هیڅکله د خپل عبادت، نیک او ښه عمل په سرته رسولو، پرهیزگاری او تقویٰ په لرلو، د الله (ج) او پیغمبر (ص) د احکامو په منلو او پلي کولو کې د هیچا له ملامتې، توراو برېښې، پټکو، لاپوشاپو او اختارونو څخه نه وپرېږي. اودا چې مؤمنان یا د کلک ایمان څښتنان هغه څوک دي چې که دوی څه شی له لاسه ورکړي وي په هغو باندې نه خواږدي کیږي. یو مؤمن شخص هیڅکله خپل ځان د پېښو او حوادثو په ډگر کې گوښی 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 بي امنی دوامداره احساس په خلکو کې یو ډول رواني ناروغي د Depression یعنی پرېشانی په نوم مینځ ته راولي، ځکه نو په دې حقیقت باندې عقیده، ایمان او باور لرل چې هر خیر او شر د الله (ج) لخوا، او بغیر د هغه (الله (ج)) له ارادې هیڅ شی نه پېښیږي، په مومنانو کې د امن او امان احساس مینځ ته راولي او هغو ته د یوې رواني ناروغۍ څخه چې د خپګان او پرېشانی ناروغی ده، نجات ورکوي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاک الله (ج) داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمن الرحيم

الَّذِينَ آمَنُوا □ وَ لَمْ يَلْبِسُوا □ اِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ □ اَوْ لُنِكَ لَهُمُ الْاَمْنُ □ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ □ ع.

[ 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، بي کسی او همدارنگه خواری او غربت احساس د ژوندانه د پېښو په وړاندې یوه بله ډېره خطرناکه رواني ستونزه او نارغي 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، بي کسی، بیچارگی او غربت له احساس څخه ژغوري.



د طب او طبابت پوهانو د یوازیتوب، بې کسی او بیچارگی د احساسولو د ناروغی د درملنې لپاره تر اوسه پورې داسې کوم درمل چې بد اړخیزه اغیزې یا جانبي عوارض ونلري، ندي موندلي ترڅو د دغې رواني ناروغی درملنه ورباندې وکړي. په دغې ناروغی اخته کس داسې احساس او اټکل کوي چې گنې د ټولې نړۍ ټولې دروازې یا وروڼه یې په مخ تړلي، او د خپل ژوندانه ددغو ټولو کړاوونو په وړاندې یوازې، گوښی او تنها دئ او هیڅوک یې مل او ملگری نه دی بس دئ دئ او دا غمونه . ولې هغه څوک چې دا ایمان لري چې الله (ج) تل له موږ سره دئ اوموږ ته زموږ د غارې له رگونو څخه هم را نژدې دئ، 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 ملگری دئ. نو دا ډول خلک تل د ژوندانه په کارونو کې بریالي 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 رگونو د ورمیز د ده.

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

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 خوابدي 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 دئ، ایمان لرل هر ډول وپره، تردد، دوه زړه توب او هر ډول شک او شبه له زړه څخه لیرې کوي، او د یوازیتوب، بې امنی، گډوډی، انتقاد او ملامتی د وپړې 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 دئ، 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 بنو هیلو او بنو امیدواريو د مثبت احساس اغیزې او همدارنګه د مننې یا شکرانګې او رضایت ژور نقش، رول او اغیزې په روغتیا باندې ثابتې کړې، او دا یې هم معلومه کړېده چې هغوی د جسمي او رواني روغتیا تر منځه 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 سوري (أَلْحَمْدُ 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 کیږي. د ژوند دوام په دا ډول یوه رواني حالت کې د انسان لپاره ډېر ښه روغتیا راوړونکی 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 چتوالی 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 کیږي.

### 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 لویدیځ 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 کړېده 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 کره 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 اغیزې لري. موږ

پدې باور یو چی یو با ایمانه شخص هیڅکله نهیلی او نا امیده نه وی، د الله (ج) په مرستی، رحم او مهربانی، لطف او کرم پوره ډاډ او پوره یقین لري. باید وویل شي چې د هیلې او امید نعمت د ایمان یوه خانګړې 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 وګورو چې الله (ج) پدې هکله څه فرمایلي دي:

بسم الله الرحمن الرحيم

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

ژباړه: ای د ایمان څیښتنانو! که یی تاسې چه دردمن کیږی! نو بیشکه دوی (هم) دردمن کیږي همغسې چه تاسې دردمن کیږی! او هیله (امید) لری تاسې له (جانبه د) الله د هغه (ثواب) چه نه لری دوی (کفار) امید، (بی) او دی الله (په هر شي) بڼه عالم بڼه 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 ناراحتی کې دی، نو دا هیله او امید خو لری چې د الله (ج) په رحم، مرسته او مهربانی ډېر ژر له دې بلا، رنځ او غم څخه بچ او خلاص شي، او همدارنګه د راتلونکي یعنی 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 ناروغی باندې هم نه اخته کیږي. حال دا چې بی عقیدي انسانان هم رنځ وینی په زحمت او ناراحتی کېږي وي خو په دې حالت کې هغوی خپل رنځ، غم، زحمت او ناراحتی ته ځورېږي د الله (ج) د مرستی، رحم او مهربانی په هیله هم نه وي او د راتلونکي لپاره د الله (ج) له طرفه د کومي بدلې، اجر او ثواب هیله هم ورسره نه وي. چې دا ډول یو حالت په یوه بی عقیدي 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 بڼې روغتیا لپاره شفا بښونکي او شفا ورکونکي ده، او هر څوک چې ترې د ناروغی، روغتیا او بڼه والي لپاره پوښتنه کوي، نو هغه حتماً په ځواب کې ورته وایي چې اَلْحَمْدُ لِلَّهِ بڼه 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 بڼه به شم. خو بی عقیدې شخص لدی هرڅه محروم دی. هیله او امید د انسان روح او جسم ته خوبښي، 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 بڼه انگیرونکی، بڼه 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:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
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 مهربانۍ 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 سختی او کړاو پسې سوکالي او آرامي او په هره تیاره پسې رښا 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 زېږی وړکوي او داسې فرمایي:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

ژباړه :- نو بیشکه سره له سختی آسانتیا شته . بیشکه سره له سختی 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 رښايي سمدلاسه مل او ملګري وي. نو ټولو انسانانو او بیا په ځانګړی توګه د یوه با ایمانه انسان لپاره دا بښايي چې د هرې سختی، کړاو او غم په حالت کې د زغم او حوصلې څخه کار واخلي او د راتلونکو بڼو پایلو په هیله واوسي . هغه خلك 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 همدارنگه 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 شوي، 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 همدارنگه ډېره هیله او امید درلود، هغوی تر نورو ژر د ښې روغتیا څښتنان شوي وو او ددوی ډېرشمیر 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 همدارنگه 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 بلي پلټنې او تحقیق و ښود، چې په هغو ښځو کې چې د سینې (تیو) په سرطان اخته وي، او د درملنې لپاره په هغو باندې د جراحی عملیات تر سره شول د سینو سرطاني غدې یې قطع او لیرې شوي. په هغو کې د هیلي او امید او همدارنگه د ناهیلی او ناامیدی اغیزې وڅیړل شوي 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 وي چې بیا به ښه روغتیا تر لاسه کړي، نو په هغو کې سرطاني غدو بیا وده ونکړه او بلکل روغي رمټې شوي. ولې هغه ډله ناروغانې چې هغوی د راتلونکي لپاره د خپلې ښې روغتیا او سلامتیا په هکله هیله او امید نه درلود او ناامیدې وي، نو په هغو کې سرطاني غدو بیا پوره پوره وده وکړه او بیا بیرته د دوهم ځل لپاره په هماغې خپلې ناروغی باندې اخته او په پایله کې مړې شوي.

دا چې هیله، امید او ښه انگیرنه یا خوشبیني د ناروغ په ناروغی او د هغه په بدن څه ډول اغیزې لري، پدې هکله د امریکې د وانډربیلټ 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 سایکونیورواپیمونولوجي (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 غښتلي 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 ژونکي 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 او میلیاردونو ته رسېږي او بیا همدغه ژونکي، یرغلگر میکروبیونه له مینحه وړي. خو هغه خلک چې تل خپه، خواشینی او اندېښمن وي او همدارنگه خپلې هیلې او امیدونه یې له لاسه ورکړي وي په وینه کې نې د تی T ژونکي 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 ژونکي 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. همدارنگه د N K ژونکي یا حجرات دا دنده لري چې وینې ته وردننه شوی هر بهرنی توکي یا موجود تشخیص او هغه له مینحه یوسي. په بهرنیو توکو کې د یوه ناروغ کس سرطاني ژونکي یا حجرې هم شاملې دی چې د N K ژونکو تر یرغل او حملې لاندې راځي. د N K ژونکي یا حجرې هم په هیله منو، امید لرونکو او خوشبینو یا ښو انگیرونکو خلکو په وینو کې ډېرې غښتلي او ښې فعالې وي. هیله من، امیدواره او خوشبیننه یا د ښې انگیرنې خلک تل د ښې رویې، ښه رفتار، ښه کردار، ښه نیت، اخلاص، صداقت، نرم او آرامه طبیعت او ډېرې انرژي 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 تیروپستنه، 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 بڼه پوره اغیزه لري. یعنې هم یې موږ ټول مسلمانان د بڼې روغتیا د لاسته راوړنې لپاره د کتورو اعمالو او بڼو کړو وړو د سرته رسولو لپاره هڅولي، او هم یې له هغو کړو وړو او اعمالو څخه چې زموږ د روغتیا لپاره ډېر بد اوله 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 باایمانه بندگانو ته دا دنده ورکوي چې باید نورو خلکو ته د پورتنیو کتورو او بڼو کړو وړو د سرته رسولو، او د یادو شوو ناوړو او غیر اخلاقي اعمالو د سرته نه رسولو د الله (ج) احکام، او امر 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 گورو چې الله (ج) مؤمنانو ته دا دنده ورسپارلې ده چې باید دوی د نورو انسانانو د دنیوي او اخروي بڼیګنو لپاره هڅه او هاند وکړي هغوی بڼې روغتیا او بڼو کړو وړو او د الله (ج) لوی مقام ته د قبلولو وړو هغو کارونو ته رادعوت کړي چې په کې د دوی ټولې دنیوي او اخروي ګټې نغښتي دي. اوله هغو اعمالو او کړو وړو څخه ئی منع کړي چې ددوی دنیوی او اخروی زیان پکښی 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 ژغوری

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



کیني او حسد شتون نه یوازې حاسد او کینه کوونکی 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 سوی 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 وې 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 کړی پدې رنگه قضاوت  
چې تر نورو لا د مخه یو کړت      و دا خپل خاوند اخته کړي په آفت

د روانشناسی د علم له نظره حسد د نفساني خواهاشاتو یا د ځان خوښتني زېړنده ده او د یوه انسان په خپل ځان باندې د شدیدې او کلکې بې اعتمادی او بې باوری څخه سرچینه اخلي. یو حسود او کینه ناکه انسان دا نه خوښوي چې بل انسان او نور څوک دي 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 شوي 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 رسیري.

دلته غواړم چې د حسد د ډېرو بدو او ناوړه پایلو په اړه د هتله د کړو وړو څخه څه ناڅه یادونه وکړم. هتله د جرمني ډېر مشهور او جګړه مار ولسمشر وو، چې د حسد د ډېرې سختې او شدیدې ناروغی 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 بڼکلی وپېښیده، هغه رنگ جامه او لباس به یې زغملی 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 راغلي وه هغه له مینځه یوسي، نو ډېره ژر به یې له مینځه ورله. 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 بوډا 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 کړ د دې ټولو وژنو، تباهیو او بربادیو یوازنی او یوازنی علت د هتله حسادت وو. او هتله به په خپلو جنایاتو 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 خواشانتو 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 انډ 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 کېږي.

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 شوي 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 ناپیښلی پریښودل شي. دا آزادي یا ناپیښتوب د دې سیستم لپاره په ډېرېښه 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 يعنې 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 کونکی او هڅونکی دی. همدغه نیک او صالح اعمال او کړه وړه د الله (ج) د سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان د څلورگونو شرطونو څخه یو شرط دی 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 شوی 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 وَ تَوَاصَوْا  
بِالْحَقِّ ۗ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٤﴾ . ( د العصر سورة ) .

ژباړه :- قسم دی په عصر چه بیشکه انسان خامخا په زیان کښي دی ( په صرف کولو د عمر سره په فاتیه و مطالبو کښي ) . مگر ( خو زیانکاران نه دي ) هغه کسان چه ایمان ئي راوړی دی او کړي ئي دی بنه ( 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 ) .

يعنې 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 بنواو ډېرو اوچتو مزایاوو څخه د ښې روغتیا سره سره برخه من کیدای شي. په دې هکله پاک الله (ج) داسې فرمایي :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

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

د قرآن عظیم الشان د دې آیت شریف څخه په ډېره جوته او څرگنده توگه لیدل کیږی چی هر نارینه او ښځینه یعنی 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 :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

ژباړه :- که څوک وي چه 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 توگه گټه 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 یعنی 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 :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

ژباړه :- شته هغو کسانو ته چه نيکي ئی کړی ده (په ایمان راورلو سره) په دغه دنیا کېنې نيکه جزا ( چه 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 نیکی څخه یادونه شوې ده او د الله (ج) له طرفه څخه ویل شوي دي، چی هر هغه با ایمانه شخص چې په دې دنیا کې احسانات یعنی نیک اعمال، نیک کردار، نیک رفتار، له مظلومانو، فقیرانو، اړو او محتاجو انسانانو سره مرسته او همکاري وکړي، تل رحم، لورینه، زړه سوی، بڼه نیت او شفقت ولري نو بیا الله تبارک و تعالیٰ هم دی ډول انسانانو ته په دې دنیا کې بڼه روغ او رمت ژوند، قلبی، روحي او فکري اطمینان او آراموالی، هر کله بڼه بری، په ټولنه او خلکو کې بڼه 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 بڼې بدلې او ډېر بڼه اجر او ثواب چې هغه جنت دی وعده کړې ده . همدارنگه د گران او محبوب پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) یو مبارک حدیث شریف دی چې فرمایلي ئی دي:

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

دا چې نیکی له خلکو سره او لطف او مهرباني له خپلوانو سره څرنگه 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 ئی وکړم، هغه داده چې د یوه چا ملاتړ او د هغه غښتلتوب د ټولني په واسطه چې د ټولنیز ملاتړ ( Social Support ) په نامه یادېږي، د یوه انسان د بڼې روغتیا د ساتنې او تحفظ لپاره یو ډېر مهم او فوق العاده بڼه فکتور دی چې بیا همدا فکتور په ټولنه کې د یوه انسان لپاره د روحي فشارونو او ډیرو رواني ناروغيو د مینځ ته راتلو څخه په کلکه مخنیوی کوي. هر هغه څوک چې خلکو او خپلوانو سره نیکی، مرسته او احسان کوي او همدارنگه تل مهربانه او زړه سواندی وي، نو طبعاً د ټولني او دوستانو لپاره محبوب او د مینې وړ گرځي او د ټولو خلکو له دې ډول انسان سره مینه وي چې دا ډول خلك تل د ټولني له خوا غښتلي وي او ټولنیز ملاتړ لرلی شي. بیا دغه ټولنیز تقویت او ملاتړ دی 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 ټیلومیرز (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 جینیتکي یا وراثتي رشتې یا ډي ان ای (DNA) په خپلو دواړو سرونو کې د یو ډول حفاظتي یا ساتونکو موادو یا جورښتونو لرونکي دي چې د Telomeres په نامه یادېږي او دغه مواد یا جورښتونه د وخت او زماني 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 څرگنده او غوڅه توګه سره ویلای شو چې که چیرې د یوه انسان محبوبیت په ټولنه کې او همدارنګه د هغه ګرانښت د ټولني 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 ناروغیو 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 رشتی لیدل کیږي چې د DNA د هرې رشتې په آخرنۍ برخه کې په سور رنگ 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 ریاکاری او ځان ښودنې څخه تر سره شي زموږ محبوب پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په دې هکله فرمایي: ( اِنَّمَا 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.

یعني 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 شویږي. دغه ایثار یا سرښندنه د نیکو او صالحو اعمالو او روغتیا په هکله ده. دلته د الترویزم څخه تعبیر ایثار یا سرښندنه او همدارنگه بشر دوستي ده. دا هغه ډول سرښندنه ده چې په هغې کې سرښندونکي د خپلې سرښندنې، نیک او صالح عمل چې د بل سره یې مرسته، زړه سوې او کمک کړی دئ 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 مور 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 سرښندنه 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 ایثار او سرښندنه 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 دجلی 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 دئ پرېمانه  
که چا ولیدی مجبور مرسته وکړي په ضرور = هم یې لیرې کړي دردونه عبادت دئ 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، بڼه 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 بڼه 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 جوتې 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، بڼه رواني روغتيا يې هم درلوده او له خپل ژوند څخه خوښ او راضي ول. د اسلام په مقدس دين كې هغه نيك او بڼه كار چې په راتلونكو نسلونو پورې اړه او تعلق پيدا كوي او راتلونكو نسلونو ته يې گټه رسيزي، د جاريه صدقې يا دوامداره او بې پايلې صدقې په نامه يادېږي لكه د ميوه لرونكو او يا نورو نيالگيو كينول، د لارو، پلونو، سړكونو، جوماتونو، مدرسو او مکتبونو، 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 دوعاوې 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 دنويي او اخروي نيكي، سرلوري او نيك نوم، بڼه بدله او بڼه اجر، بڼه ثواب او بڼه ژوند ورپه برخه كوي. په دې هکله زموږ محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفى (ص) فرمايي:

( خَيْرُ النَّاسِ مَنْ يَنْفَعُ النَّاسَ ) الحديث .

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

يو با ايمانې مسلمان نيك، بڼه 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 بڼه



کړه وړه یوه مسلمان ته بڼه ښکاري نو ځکه یې سرته رسوي. نو یو د ایمان څښتن یا یو مسلمان چې د خپلو دې نیکو اعمالو، بڼه کار او بڼه 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 ټولني 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 دئ 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 بڼه 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 دئ او د دې ټولو اغیزو ټولگه یا مجموعه بیا د نوموړي انسان د خوښۍ، خوشالی 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، فکراً او حتی جسماً 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 ریښتیني توگه 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 بڼه گڼي او یو ایمانداره انسان تل کولای شي چې ژر وبل چاته عفو او بښنه وکړي. د سایکولوژي د پوهانو له ډلې څخه یوه تن د Dr. Giuseppe (ډاکتر گیوسیپ) په نوم په کال ۲۰۰۲ میلادي کښې 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، اړیږي چې په خپل خان باندې د دې ډول روحي فشارونو د کمیدلو لپاره د نشو، شرابو، مسکراتو، مخدراتو، نساوارو، 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 توگه سره تهدیدوي او حتی هغه له مینځه وړي. یوازنی شی چې د دې ټولو بدمرغیو 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 بدمرغیو څخه ژغوري.

### و- د یوه با ایمانه سړي لمونځ د هغه د روغتیا ساتونکي دي.

بې له شکه چې لمونځ، روژه، زکات او حج د نیکو او صالحو اعمالو په ډله کې شامل او گډ دي. او هر یو له دې اسلامي بناوو څخه د څو اړخیزه دنیوي او اخروي ډېرو بڼو، کتورو او بریالیو پایلو لرونکي دي. ولې زموږ بحث او خبرې دادي چې دا اسلامي بناوي 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:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

(د البقرة سورة ۱۵۳ آیه) .

ژباړه: - ای هغو کسانو چه ایمان ئی راوړی دی (ای مؤمنانو) مدد وغواړئ (تاسی) له (الله څخه) په صبر (له معصيته په طاعت او مصیبت) او لمانځه سره بیشکه چه 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 کمزوري ويني نو په دغسې یوه بد حالت کې یو بڼه ملاتړ او یوې بڼې 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 سرحده 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 و اوسي 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 کې 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 اِيَّاكَ 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 تر لاسه 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 خېنې کړي (د الله په دين) نو په تحقيق سره لاره وپنودله شوه ده ته په طرف د لاري سمی .

دلته دې خبرې ته اشاره شوې ده چې که چيرې يو انسان د خپلو ټولو دنيوي او اخروي ستونزو د ليرې کولو او خپلو چارو ته د حلالو او بنو لارو د موندلو لپاره او د خپل ژوندانه د بڼه او سم پر مختگ لپاره پاک الله (ج) ته وروړاندې شي او د الله (ج) د پاک کلام يعنې قرآن عظيم 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 راليردل شوي کلام يعنې پاک قرآن عظيم الشان باندې کيږدي او په هغه باندې د عمل کولو ژمنه وکړي نو د خپل ټول ژوندانه په ټولو چارو کې به هيڅکله هم له کومې ستونزې او کړاو سره مخامخ نه شي. هر کله به له داسې انسان سره الله (ج) مل او ملگرې وي بس په سمه او مستقيمه لاره به روان وي او د خپل ژوندانه له سمې او مستقيمي لارې څخه به هيڅکله هم بلې خواته و نه وځي او خپله سمه لاره به ورکه نه کړي. د سايکولوژي د علم له نظره لمونځ کولای شي چې د يوه انسان په واک او اختيار کې دوه لاندې ډېر مهم شيان کيږدي چې هر بې دينه او بادينه انسان له هغو څخه خلاصی نلري او هغو ته اړ دی.

۱ :- يو انسان کله کله له داسې ستونزو سره مخامخ کيږي چې هغه ستونزه نيغ په نيغه د نوموړي انسان په آبرو او حيثيت، عزت او شرافت، پرستيغ او شخصيت باندې ناوړه اغيزه کوي، نو په داسې يوه حالت کېنې نوموړی کس نه غواړي چې خپله ورپيښه شوې ستونزه خپل ډېر نژدې دوست، خواخوږي او يا ملگري سره مطرح او شريکه کړي، ولي کولای شي چې خپله دغه ستونزه د لمانځه په واسطه له پاک الله (ج) سره مطرح او شريکه کړي او له هغه لوی او توانا ذات سره د خپل عزت او حيثيت د محفوظ پاته کيدلو او د نوموړي ستونزې د ليرې کيدلو او له مينځه تللو لپاره راز او نياز وکړي او تنها له هغه لوی ذات څخه د هغې د حل او ليرې کولو لپاره مرسته وغواړي. د رواني ناروغيو ډاکتران هم ټول په يوه اتفاق او يوه ږغ سره دا نظريه لري او وايي چې که چيرې يو څوک کوم وخت له يوې ډېرې ناوړې او سختې ستونزې او حتی له روجي او رواني ناروغۍ سره مخامخ شي، نو که چيرې دا شخص خپله دا ورپيښه شوې ستونزه له خپل يوه ډېر خواخوږي، صميمي او ريښتيني دوست او ريښتيني ملگري سره مطرح او شريکه کړي او هغه ته د خپلې زړه بدۍ او پرېشانی ، غم او خپکيان د لاملونو په هکله د زړه غوتې وسپري او هغه ته دا خپل ټول

غمونه څرگند او بیان کړي نو د دې ډول روحي او رواني ستونزو او ناروغیو د مخنیوي، درملني او علاج لپاره دا تر ټولو د مخه، ډېره اوچته او بڼه 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 ناروغیو د تداوی او درملني لپاره او همدارنگه 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 هر 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 دئ او هغه ذات هغه څوک دئ چې هغه رحیم او رحمن، علیم او کریم، توانا او مهربانه ذات دئ او هم تاسو ته ستاسو د غاړې له وریدونو او شارگونو څخه هم ډېر نژدې دئ. 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 همدارنگه باید په دې باندې ایمان ولرو چې د هر شي او هر کار اختیار د الله (ج) په لاس کې دئ. 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 ودریږي 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 ناروغیو ته شفا ورکونکی او له هغو څخه د انسان ساتونکی او وقایه کونکی دئ.

کله چې یو لمونځ کوونکی خپل لمونځ په پوره حضور، خشوع، خضوع او عجز سره لولي او ادا کوي، نو په دغه حالت کې د انسان د دماغ یا مغزونو 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 همدارنگه هغه ته یو خوبونوونکی 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. يعني اى بلاله په لمونځ سره مو په راحت كړه. نو د حضرت بلال(رض) ډېر بڼكلي 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 لمړی 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 آراموالی منځ ته راتللو.

له څه مودې راپدېخوا اروپايي پوهانو ډېرې پراخې څيړنې په لاره اچولې دي تر څو د لمانځه هر حرکت 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 تکرار ډېرې گټورې اغيزې د زړه په فعاليت او د هغه په دندو باندې لري. دوی 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 الكټرو مكنتيک Electromagnetic (برقي مقناطيسي) څپې او امواج چې له چاپيريال څخه زموږ په روغتيا باندې ناوړې او بدې اغيزې لري هغه ټولې د سجدي په وسيله زموږ له بدن څخه د ځمكې خوا ته جذبېږي. په يوه ورځ كې څو څو ځله د دغه عمل (سجدي) تکرار موږ د مضر او ناوړه امواجو له ضرر او تاوان څخه ژغوري. همدارنگه د سجدي 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 وربهيري او د انسان ماغزه او دماغ ډېر او ښه تغذيه كيږي چې البته د دې عمل(سجدي) تکرار په يوه شپه او ورځ كې (۶۴) ځله يعني په ټول پنځه وخته لمانځه كې د انسان د نكاوت او حافظې، اورېدلو او ليدلو، د فکرونو 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 موازني څخه عبارت ده. نو له همدې کبله د یوه انسان لپاره پوره او واقعي روغتیا د رواني آرامۍ څخه بهر 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 موازني 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 ګونې 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 بهبودی او ښه والي لامل کیږي. زموږ د رواني او جسمي روغتیا تر منځ ارتباط او تړاو خورا ډېر مغلط 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 تیزی 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 رزیه او رټل شوي صفتونه منځ ته راولي. او دغه رزیه او رټل شوي صفتونه لکه کینه او حسد، قهر او غصه زموږ د شعور او عقل خپل سړی کار یعنی سبب کانشیونزس (Subconscious) له ګډوډی سره مخامخ کوي چې بیا دغه اختلال او ګډوډي زموږ د رواني او جسمي روغتیا د ګډوډی 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 رنگه په ګټور علم او پوهې سره د رزیلو 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 مور هڅه او کوښښ کوو تر څو خپل ځانونه له ډول ډول ناپاکيو، چټلیو او میکروبونو څخه لیرې او خوندي وساتو نو دا هم ډېره د پام وړ خبره ده چې خپل روح او روان هم له اخلاقي رزایلو، انحرافاتو، بدیو او سرکښیو څخه لیرې وساتو تر څو د الله (ج) په لطف او مرحمت سره د دواړو دارینو یعنی د دنیا او آخرت سعادت او کامیابي، سرلوري او نیکمرغي، نیکنامي او خوشالي تر لاسه کړو. ددې لپاره چې واقعاً بڼه 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 ۗ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٤﴾ . (د العصر سوره) .

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 بڼه ( 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 تجارېو او آزموینو څخه سرچینه واخلي، په هماغه اندازه به عام فهمه یا د ټولو خلکو لپاره د پوهیدلو وړ او اغیزمن وي.



- خلک باید د خپلې روغتیا 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 لیرې کولو په فکر کېنې وي او باید هڅه وکړي تر څو هر هغه څه چې په خپل وس او توان کې یې لري د خلکو د ستونزو د لیرې کولو لپاره د یوه نیک او صالح عمل د سرته رسولو په ډول په کار واچوي.
  ۲. پدې هکله د سیمې مشران، سپین ږيري، متنفذین او علمای کرام باید وهڅول شي تر څو په خپله خوښه کارونه تر سره کړي.
  ۳. میندې او پلرونه هم باید وهڅول شي تر څو دوی خپل اولادونه په داسې ډول سره وروزي چې ونورو ته په درنه سترګه وګوري، احترام یې وکړي او په نورو باندې د باور لرلو توان ولري. په نورو باندې د باور لرلو توان د دې لامل ګرځي چې د ځوانی او سپین ږيرتوب په وخت کې د نورو سره مرسته وکړي.
  ۴. ځوانان باید وهڅول شي تر څو د راتلونکي نسل د ژوندانه د خیر او ښیګڼې لپاره هر هغه څه چې دوی یې په وس او توان کېنې لري هغه تر سره کړي.
  ۵. د طب د پوهنځی او ښوونځیو په تعلیمي نصاب کې دې دا خورا مهمه موضوع چې نیک او صالح اعمال د روغتیا ساتونکي دي، ځای کړل شي، او باید ښه تشریح او څرګند شي.

## تمت بالخیر

### ضمیمې (مل)

#### د رواني فشارونو د منفي اغیزو د کمولو لپاره مادي عوامل:

رواني فشارونه د انسان په بدن کې د کورتیزون هورمون افراز چې د پښتورګو د فوق الکلی غډې څخه ترشح او افرازېږي، تحریکوي چې په پایله کې هغه له نارمل حالت څخه ډېر افرازېږي، د وینې په دوران کېنې ډېرېږي او پخپل لور حالت کې پاته کېږي. د دغه هورمون ډېروالی د یوه انسان په وینه کې د دې لامل کېږي چې د انسان په وینه او بدن کې معافیتي او دفاعي ژونکي یا حجرات د کمیت او کیفیت یا ډېروالی او قوت له لحاظه کمزوري او ضعیفي شي. لکه چې پخوا هم په دې رساله کې دا موضوع په پوره ډول تشریح او څرګنده شوه، په داسې یوه حالت کې بیا د انسان بدن د ډول ډول ناروغیو په وړاندې خورا ناتوانه، کمزوري او ضعیفه کېږي. حتی همدا هورمون د نوموړي انسان لپاره د زړه او نور بدن ډول ډول ستونزې او ناروغی هم منځ ته راولي.



دا چې دا ټولې یادې شوي ستونزې او ناروغۍ اکثراً د رواني فشارونو په واسطه منځ ته راځي، له ذکر شوو څرگندونو څخه دا پوره جوته، بڼکاره او برملا شوه چې د یوه انسان د رواني فشارونو د تقلیل یا کمښت او د منځه وړلو لپاره یوازنی اغیزمن او گټور 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 گټور 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 همدارنگه 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 .

یعني 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. همدارنگه باید تل هڅه وکړي چې هغه خواړه، سابه او میوي 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 راڅرگندوي نو له همدې کبله وړاندیز کيږي چې :

۱) :- د خوړلو لپاره هغه غذاوي او خواړه باید وکاروئ چې د بي ویتامینونه ( Vitamines-B ) په کافي اندازه ولري لکه ینه یا جیگر، پښتورگي او زړه، شیدې او هکي، کیله او مني، گل آفتاب پرست او بادام، رومي بانجان، نخود او داسې نورې ډېرې میوي 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 گټه 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 تیتیه کچه زموږ په خوراكي توکو کې شامل شي.

۳) :- هغه خواړه او غذاوې باید ډېرې کمې وخورل شي چې په هغو کې د شکرې کچه او اندزه خورا لوړه او ډېره وي ( ټولې شیرینې او شکرې) او یا هم د انسان په بدن کېنې ورڅخه شکره منځ ته راځي لکه پټاتي یا کچالو، وریجې، بی 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 تایروئیدغده) 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. ولي باید سپورتي 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 گازونو 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 ستوني څخه عبارت ده، ورننوي او د ډول ډول روغتیايي ستونزو او ناروغیو لامل کیږي. په داسې یوه حالت کېنې دا ډېره ښه خبره او ښه کار دی چې سپورتونه او لوبې په داسې یوه خونه او آزاده هوا کې تر سره شي چې د لمرورانګې نه وي، یعنی 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 موازني او سم سمکي حالت ځانته غوره کوي. ولي 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، قهوي او کواکولا له څښلو او خوړلو څخه چې خوب مختل او

سطحي کوي، بايد پرهيز او خان ساتنه وشي. همدارنگه دا هم بڼه او غوره ده چې پروټين (Protein) لرونکي خواړه ( غوښې، هگي، لوبيا او داسې نور) دوه يا درې گړی 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 رسپوري او خورل کيږي، بڼه 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 دپروي چې په پايله کښې زموږ خوب نور هم ژوروي يعنې موږ ژور خوب ته بيابې او موږ په خپل خوب کښې دپروي . کيله، ممیز او خرما د خوب کولو وخت ته په نژدې وخت کې بڼه خواړه دي خو که څوک قبضيت ولري نو کيله دې دپره نه خوري .

د دال نسخه :-

**گټور او اغيزمن خواړه :** د خورو دپر بڼه رژيم هغه رژيم دی چې په هغو کښې سابه او هغه ميوې چې دپرې خورې نه دي په دپره کچه او دپره پيمانه سره شتون ولري، د هغو غور 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 بڼې روغتيا لپاره نباتي پروټينونه د حيواني پروټينونو په پرتله خورا بڼه دي. د ماهيانو په غوښه او د مرغانو د سيني په غوښه کې د کولسترول (Cholesterol) کچه او اندازه خورا لږه ده او اکثریت نباتي خواړه او منابع له کولسترولو څخه خلاصې او عاري دي. په هغو خلکو کې چې د ژوو يا حيواناتو لکه د غويانو، ميبنو، وزو، پسونو، اوبنانو او داسې نورو له غوښو څخه گټه نه اخلي او هغه نه خوري، په هغو کې کښې قلبي ناروغی يا د زړه رنځونه، مفصلي يا د بندونو ناروغی او همدارنگه بعضي سرطاني ناروغی خورا لږې ليدل کيږي.

• کولسترول (Cholesterol) د حیواني غورو او واژگو يو کيمياوي ترکيب دی چې په خوراکی توکو کښې د هغه دپر مصرفول او دپر خورل د انسان په روغتيا باندې ناوړه اغيزه لري، ځکه چې دغه ماده د وخت په تيرېدو سره د انسان د زړه او د بدن د ويني په رگونو کښې رسوب کوي هغه تنگوي. همدارنگه په وینه کښې د غورو يا کولسترولو سويه لوړوي او په پايله کښې د زړه د ناروغی، د ويني د لوړ فشار، د دماغي او عيو يا رگونو فلج يا عصبي ټکر يعنې سي وي اي (CVA) يا Cerebral Vascular Accident د ناوړې ناروغی او همدارنگه د بدن د نورو ډول ډول ناروغيو لامل کيږي. چې په پايله کښې د يوه انسان ژوند دپر ژر له گواښ او خطر سره مخامخ کوي.

## د ( ه ) نسخه :-

**اوبه:** د انسان ۷۰٪ بدن له اوبو څخه جوړ شوی دی او د اوبو لږوالی د انسان په بدن کې د رواني فشار د منځ ته راتلو لامل کېږي او همدارنگه 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 کې د ډول ډول ناروغیو په وړاندې د هغوی د خطر قېلولو اندازه او کچه لږېږي.

یو انسان باید په ورځ کې لږ تر لږه اته گیلاسه (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 کې د یوه انسان اړتیا له اته گیلاسو یعنی دوه لیټرو څخه هم ډېره ده ځکه چې په پورتنیو یادو شوو مایعاتو یا اوبو کې منحل کافین د انسان د پښتورگو څخه د پخوا په پرتله د ډېرو مایعاتو یا اوبو د اطراح یا وتلو لامل کېږي. نو ډېره بڼه خبره داده چې تل د چای څښلو سره سره یوه اندازه خالصې اوبه هم په مصرف ورسېږي، ځکه چې ډېره اوچته او بڼه مایع اوبه دي، که چیرې کله کله په یوه گیلاس اوبو کې یوه یا دوه دانې لیموگان بغیر له شکرې څخه علاوه شي، نو دا یو ډېر بڼه کار دی، ځکه لیمو په ډېره اوچته پیمانه سره ویتامین سي Vitamin-C لري چې دغه ویتامین سي د انسان د بدن مقاومت د ناروغیو په وړاندې خورا ډېر غښتلی کوي. همدارنگه 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 گټه نه دي او هغه د انسان د هضمي سیستم او روغتیا لپاره ډول ډول ناروغی مینځ ته راولي.

## وَمِنَ اللَّهِ التَّوْفِيقَ

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, M.D لیکنه
- 5- د اسلامی ټولنی 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 خانگړتیاوې د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه
- 9 کیمیاى سعادت یا د نیکمرغی کیمیا د امام محمد غزالی (رح) لیکنه
- 10 رهنمون د غلام حسین ذولفقاری لیکنه
- 11 Reversing Heart Disease (دزره دناروغیوپه شا تمبونه) د Dr. Dean لیکنه  
Ornish لیکنه
- 12 The Biology of Success (د بریالیتوب یا بری بیالوژی) 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 (بڼه 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 (خوبښي) د Richard Layard لیکنه
- 21 The Power is within you (قدرت په تاسو کې دئ) د Louise L. Hay لیکنه
- 22 The South Beach Heart Health Revolution (د زره د روغتیا انقلاب د امریکا په سویلی ساحل کې) د Arther Agaston لیکنه
- 23 Anatomy of the Spirit (د روحیه اناتومی) 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 (التیام کونکى 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](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**