د ایمان اغیزې

په رواني او جسمي روغتیا باندي

Ketabton.com

لیکوال:

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پېژندنه :

ليکوال :	ډاکټر فيض الله کاکړ
کمپوز :	خپله ليکوال
د پښتنۍ طرحه او انلاين چاري:	مختار احمد احسان - د لراوبر کتابتون

www.Larawbar.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیل

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ایمان اغېزې
په رواني او جسمي روغتیا باندې

لیکوال :

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتیا د وزارت مسلکي مرستیال

د۱۳۸۸ کال د لړم ۲۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

تقريظ

اَلْحَمْدُللهِ وَلِي الْمُؤمِنِيْنَ وَالصَّلاةُ وَ السَّلامُ عَلىٰ الرَحمَةِ لِلْعَالَمِيْنَ وَآلِهٖوَصَحْبِهٖاَجْمَعِيْن.

اما بعد:

گرانه لوستونکيه! دغه کتاب چي ستا په لاس کي دئ، يو ډېر ارزښتمن او پوخ علمي اثر دئ چي د افغانستان د عامي روغتيا وزارت مسلکي مرستيال ډېر قدرمن او د کلک ايمان او عقيدې خاوند عاليقدر ډاکټر صاحب فيض الله (کاکړ) ليکلی دئ .

ډاکټر صاحب کاکړ خپل دغه علمي اثر ماته د کره کتني په موخه راواستاوه او داچي ډېر په زړه پورې موضوعات ئي درلودل نويې پرېښودم چي تر څو هغه ټول په يو وار تر پايه ونه لولم . ما دغه کتاب له ځانه سره ددې لپاره په يو څه لوړ غږ لوسته تر څو جناب مولوي صاحب رازمحمد نايل د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورىٰ غړئ ئي هم واوري . د لوستلو په ترڅ کي مي په ځني ځايونو کي د ځنو کلماتو په ځاځ هغه کلمات چي ماته ښه برېښيدل ، ليکل. وروسته له يو څه تصحيح او کره کتني مي دغه اوچت علمي اثر ډېر لوې فاضل او جيد عالم او د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورىٰ غړي جناب محترم مولوي صاحب فيض محمد ته د لوستلو او نور لازمي تصحيح لپاره وسپاره چي له پوره غور او لوستلو څخه وروسته ئي خپل مثبت نظر ددغه لوی علمي او ارزښتمن اثر د چاپولو او نشرولو په هکله وليکه او هغه ئي پوره و ستايه.

هوکي !

په هغه څه چي په دغه علمي اثر کي جناب محترم ډاکټر صاحب فيض الله (کاکړ) پوره ټينګار کړئ، هغه د ايمان اغيزې په رواني او جسمي روغتيا باندې دي. ډېر د خواشينی ځاځ دئ چي بيا هم ځني 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 ګوري، په معنىٰ باندې عقيده نلري، يوازې هغه څه مني او قبلوي ئي چي د لمس، ليدلو او اورېدلو وړ وي اوبس . له ډېره بده مرغه له دې څخه بې خبره ، او حتىٰ پرې نه پوهيږي چي ډېر معنوي شيان لکه مقدس کلمات ، نيک ، حسنه او ښه اعمال او حتىٰ ښه اخلاق ، ښه کردار او ښه رفتار په رواني او جسمي روغتيا باندې ډېره ښه او مثبته اغيزه لري. لکه چي په همدې اثر کي راغلي ، دا حقيقت د ډېرو زياتو ډاکټرانو ، عالمانو او محققينو پواسطه ثابت شوئ دئ او هغوئ ټول دانظر لري چي د انسانانو ډېرې جسمي ناروغی لکه دويني لوړ فشار ، د شکرې ناروغي ، د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(احسان او نیکي کول له خلکو سره، او مهرباني کول له خپلوانو سره د انسانانو عمرونه اوږدوي، ښارونه آبادوي، هستي، دارایي او مالونه ډېروي). دغه حدیث شریف دا ثابتوي چې نیك 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 حتیٰ بد سلوك او بد اخلاق د منفي او بدو اغیزو لرونکي دي. بیځایه به نه وي که ددغې موضوع د ښه روښانه کولو لپاره دلته دیوې لنډې کیسې یادونه وکړم .

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

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

ابن سینا (رح) د دغه فیلسوف او ډاکټر خبره رد نکړه بلکه د هغه د پوهولو او قناعت د ترلاسه کولو په مقصد بې 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 ځو ډوله خواړه، میوې او د څښاك 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځو سپکي او سپورې خبرې ور واورولې او بيا يې ورته وويل چې خپل نس له دغو خوړو او ميوو څخه ډك كړه . ددغو بدو، سپكو او سپورو خبرو د اورېدلو له كبله په فيلسوف باندې سخته او شديده تبه راغله، سخت خولې شو، د خوړو او ميوو له خوړلو څخه يې زړه تور شو او هيڅ يې ونشواى خوړلاى. چورت يې هم سخت خراب شو او يوه غير عادي حالت ته ور واووښت. وروسته له دې څخه بيا ابن سينا (رح) ورته وويل چې: « جنابه ددغو بدو، سپكو او سپورو خبرو او همدارنګه ددغې بدې روېې څخه زما مرام او مقصد ستاسو بې قدري، بې عزتي او بې احترامي نه وه، بلكې ما غوښتل تر ځو تاسو ته دا ثابته كړم چې ځنې كلمات او نور ډېر موضوعات او مسايل دي، چې ظاهري شتون، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري خو په روحي رواني او جسمي روغتيا باندې ډېر تاثير لري» . د ابن سينا (رح) په دغو خبرو سره د نوموړي بې عقيدې فيلسوف او ډاكټر حالت سمدلاسه بدل شو؛ او كله چې يې هغه بد او ناوړه حالت بيرته ښه او عادي حالت ته راوګرځيدلو نو سمدلاسه ئې قناعت او اعتراف وكړ او ويې ويل: « واقعاً چې ډېر كلمات، الفاظ او غير مادي او غير جسمي شيان دي چې ظاهري شتون ، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري، خو د انسان په روحي ، رواني او جسمي حالت او روغتيا ډېر تاثير لري» .

خلص داچې، دغه د محترم او معزز ډاكټر صاحب كاكړ علمي اثر او كتاب په خپله بڼه كې يو ډېر پوخ علمي، اخلاقي ، طبي ، ګټور او اسلامي اثر دئ چې د ډېرو اسلامي او غير اسلامي ډاكټرانو د تجاربو او پلټنو په اساس او همدارنګه د طب او طبابت دعلم د څيړنو پر بنسټ يې ثابته كړې ده چې ايمان د انسان په روحي ، روراني او جسمي روغتيا باندې پوره پوره اغيزه لري .

زه په لومړي قدم كې د واحد ذات پاك الله (ج) له دربار څخه ډاكټر صاحب كاكړ ته د دواړو دارينو د لوى اجر او ثواب غوښتنه كوم او بيا هم له پاك الله (ج) څخه هيله كوم چې و ډاكټر صاحب كاكړ او نورو مؤمنو ډاكترانو ته توفيق وركړي تر څو نور هم همدا ډول پاخه، علمي، اخلاقي، طبي، اسلامي او ګټور آثار او كتابونه د افغانستان اسلامي ټولنې او ملت ته د لوستلو او د دوى د دواړو دارينو د ښيګڼې لپاره نشر او وړاندې كړي .

والله ولى التوفيق
پوهنيار مولوى اسرار الله (هميم) كاكړ
د افغانستان د علماوو د سرتاسري شوراګ غړى
د ننګرهار پوهنتون استاد
او (د ټولنې د اصلاح اسلامي مركز) مؤسس
بهسود ، ننګرهار

(c) ketabton.com: The Digital Library

تقريظ

بسمه تعالىٰ

نَحْمَدُهٗ وَ نُصَلِّىْ عَلىٰ رَسُوْلِهِ الْكَرِيْم

اما بعد:

فاعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمٰن الرحيم

ما دغه ارزښتمن او پوخ علمي اثر چې د افغانستان د عامې روغتيا وزارت مسلکي مرستيال جناب محترم ډاکټر صاحب فيض الله (کاکړ) چې يو ډېر عاليقدر، معزز او مکرم ورور او د ډېر کلک ايمان او عقيدې خاوند او يو با ديانته او متقي شخص دئ، ليکلى دئ، په ځير اوغور سره سر تر پايه ولوست، اوهغه مې يو ډېر پوخ، ګټور او له مطلب او مفهومه ډک اثر وموند.

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

په درنښت

مولوى فيض محمد (فائز)

د کندز ولايت د علماوو د شورىٰ رئيس

او د کندز ولايت د تخارستان د دارالعلوم استاد

(c) ketabton.com: The Digital Library

مـنـنـلـيـك

تر هر څه دمخه، زه د منان ذات پاك الله (ج) څخه ډېر منندوى او شُكر گزار يم چي ماته يې دا قدرت او توان راپه برخه كړ تر څو د دې اثر او ليكنې د ليكلو لپاره ملا وتړم، همدارنگه درود او سلامونه دې وي د رحمٰن ذات په محبوب او نازولي دوست او پيغمبرحضرت محمد مصطفىٰ (ص) او سلامونه دې وي د حضرت محمد مصطفىٰ (ص) په آل او اصحاب كرامو او په ټولو مؤمنانو باندې .

اما بعد :

جوته ده چې د افغانستان په اسلامي ټولنه او ددې اسلامي هيواد په علمي او اكاډيميكو حلقاتو او اداراتو كې په رواني او جسمي روغتيا باندې د ايمان د اغيزو په هكله ډېرو تحقيقاتو او پلټنو ته اړتيا شته؛ ما د الله (ج) يوه ناتوانه بنده د خپلو شخصي امكاناتو او د خپل قدرت او توان په اندازه هڅه وكړه چي د ډېرو لويو لويو عالمانو او شخصيتونو يو څه په زړه پورې كلمات او جملات د هغو له كتابونو څخه او همدارنگه څه ناڅه خپل تحقيقات هم په دغه هكله سره راټول او بيا ئې ددغه اثر يا وړوكي كتاب په شكل وليكم . زما هيله او هدف دادئ چي داسلسله دوام وكړي،د طب او طبابت پوهان د روانشناسۍ يا ارواه پيژندني له پوهانو او د ديني جيدو عالمانو سره په همكارۍ او همغږۍ د دغې موضوع په رابطه نور ډېر تحقيق او پلټنه هم وكړي تر څو ټول په گډه سره وكولاى شو چي د خپل ملت او خپلو وگړو د روحي، رواني او جسمي روغتيا او ددوى د تكړه توب او د روغتيا د لاښه والي لپاره د ښه خدمت كولو مصدر وگرځو .

زه غواړم په كراتو او مراتو سره د دوو ډيرو جيدو، متعهدو، او فضيلت مآبو لويو علماي كرامو هر يوه جناب پوهنيار مولوى صاحب اسرار الله (هميم) كاكړ د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورىٰ غړي او د ننگرهار پوهنتون استاد او د ننگرهار ولايت د بهسودو په ولسوالۍ كي د (د ټولنې د اصلاح اسلامي مركز) مؤسس، او د جناب مولوى صاحب فيض محمد (فائز) د كندز ولايت د علماوو د شورىٰ رئيس او د كندز ولايت د تخارستان د دارالعلوم استاد څخه ددې لپاره ډېره ډېره مننه او قدرداني وكړم چې دوى په خپل ډېر لطف او شفقت سره تر هر چا دمخه دا اثر او ليكنه ولوسته،

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

همدارنګه د عامې روغتیا د ملي 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 کړې او یوه خاصه ښکلا یې ودې لیکنې ته وربخښلې ده .

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

په درنښت

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالبو فهرست

سرليك . ...
روغتيا څه شئ ده ؟ ....
د رواني او جسمي روغتيا ترمينځ اړيكي ....
رواني روغتيا ....
د ايمان اغيزې په رواني او جسمي روغتيا باندې...
الف ـ ايمان او د زړه سكون يا د زړه آراموالئ
ب ـ ايمان د يوازيتوب او تنهايى احساس له منځه وړي
ج ـ ايمان هيلي او اميدونه غښتلي كوي او هيله شفا ښبونكي ده
د ـ ايمان يو مؤمن انسان د حسد له وژونكي ناروغى څخه ژغوري
هـ ـ ايمان، نيك او صالح عملونه د دواړو دارينو سرلوړي، سعادت او بريااليتوب
رامنځ ته كوى...
و ـ د يوه با ايمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونكئ دئ.....................
پايلي ....
د علماى كرامو او حكومت مسؤليتونه ....
ضميمى (مل) ....
په لنډ دول د دې كتاب لپاره مأخذونه او د هغوى فهرستونه . ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱ : ســــرلــــيك

څلور کاله دمخه په کال (۱۳۸۴ هـ ل) کې مې یو خبر ترلاسه کړ چې په امریکا کې یو کتاب چاپ شوئ، او پکښې په رواني او جسمي روغتیا باندې د ایثار او فداکارئ د اغیزو په هکله مقالې او لیکنې خپرې شوې دي . څکه نو دوه کاله دمخه مې چې کله امریکې ته سفر وکړ، نوموړئ کتاب مې پیدا او هغه مې په پوره غور ولوست. وروسته مې بیا عزم وکړ تر څو د هغه مطالب د عامې روغتیا له رئیسانو سره د هغوی په کلنۍ غونډه کې هم شریک کړم. د نوموړي کتاب څخه د نوټ او مضمون جوړولو په ترڅ کې متوجه شوم چې ایثاراو فداکاري د ایمان د خورا زیاتو تجلیاتو څخه یوه تجلی ده، څکه نو د هغو معتبرو او پخو منابعو په لټه او راتولونه بوخت شوم چې د ایمان اغیزې د انسانانو پر روغتیا او نورو نیکمرغیو باندې روښانه او څرګندوی. څنی د بحث وړ بیوشیمیکي او طبي څیړني مې د ښو پخو او معتبرو طبي ژېرمو څخه هم راټولې کړې. دا چې د ایمان څو څو ډوله میوې له روغتیا سره ګڼ شمیر نژدې اړیکی لري، چی دهغو ټولو ذکر په دې لنډه لیکنه کې ناشونئ وو نو څکه مې د څو لنډو مثالونوپه 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 وپوهېږو 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 لند اثر او لیکنه په لاندینیو موضوعاتو او مسایلو باندې ټینګار کوی او روښنایي وربانديې اچوي:

۱. وبه ګورو 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 . همدارنګه به ووینو چې نیکي او ښه چال چلند له خلکو سره او نیك صالح اعمال په څه ډول زموږ روغتیا ته ښه والی وربښي .

۲ : روغتیا څه شئ ده ؟

انسان دوه ګونی مادي او غیر مادي جوړښت لري، او د یوه انسان روغتیا هغه وخت بشپړه ګڼلی شو چې د هغه دا دواړه جوړښتونه د یو بل سره په پوره اندول او همغږی کې وي. په بل عبارت

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 الٰهي لوئ نعمت دئ چې یوازې او یوازې د هغه په شتون کې انسان کولای شي له نورو الٰهي نعمتونو څخه ګټه واخلي او برخورداره شي .

رواني فشار د هغو معلوماتو منفی تعبیر دی چې زموږ د حواسو په وسیله زموږ دماغ ته رسیدلی او زموږ په ذهن کی ئی د ناخوښی حالت رامنځ ته کړئ دئ. روانی فشارکولای شي زموږ د روغتیا د تعادل او موازنې درې ګونی حالات یعنې د بیوشیمیکي، فزیولوژیکي او رواني روغتیا تر مینځه اړیکي او ټوله موازنه او تعادل له پوره پوره خنډ سره مخامخ کړي، او د هغو پواسطه د نیورو ترانسمیترونو(Neurotransmitters)، پیپتیدونو (Peptides) او ستیروئیدونو(Steroids) تر مینځه د تعادل او موازینې حالت له ډېر لوی بدلون سره مخامخ کیږي. 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) ډیپریشن (Depration) یا خپګان او د یوه ټینشن (Tension) یعني تر فشار لاندې راتللو په بڼه زموږ رواني تعادل او موازنه ، د بحران او سخت مشکل سره مخامخ کړي.

---

(۱):- فزیکي فشارونه : د هوا د فشار او تودوخې بدلون(ګرمی او یخنی)، د ځای یا ارتفاع بدلون(اوچتي او ژوری سطحي)، د وچوبي او لندبل اندازه، حرکت، سرعت اوتشعشعات.

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 کیږي . کله چې موږ وایو بشپړه روغتیا، هغه د انسان د هغې وړتیا، ځواك او قابلیت څخه عبارت ده چې انسان د هغې پواسطه د فزیکي، بیولوژیکي، روحي او رواني فشارونو په وړاندې په کلکه سره ودریږي. زموږ موخه اوهدف د فشارونو یوه خاصه اندازه ده چې نارمل ګڼل کیږي. 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 لدې چې د پوره روغتیا خاوند هم وی، په دوامداره توګه د هغې په وړاندې د ودرېدو او مقاومت تمه او امید نه کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اضطراب يا تشويش په عمومي ډول له دې ډاره را منځ ته کيږي چې ممکن خپل يو ډېر د خوښی شئ به له لاسه ورکړم، او خپګان دهغه شي په باره کې وي چې موږ پخوا له لاسه ورکړئ وي. نو له همدې کبله هر څومره چې زموږ تړاو له مادياتو سره لږ وي، په هماغه اندازه به زموږ تشويش او خپګان هم لږ وي. لکه چې به په راتلونکو مخونو کې دا خبره روښانه او جوته شي، ايمان د انسان د ژوندانه د لومړيتوبونو د ټاکلو، او د ريښتينو او حقيقي بدلونونو لپاره يو ډېر ضروري شئ دئ. همدارنګه ايمان د روحي او رواني فشارونو اغيزې کموي او حتیٰ پخپله روحي او رواني فشارونه راکموي او د انسان د روغتيا بشپړه ساتنه او محافظت کوي .

۳ : د رواني او جسمي روغتيا تر منځ اړيکې :

د اوسني عصري او پرمختللي طب فلسفه يا جهان بيني د اوولسمي پيړی د ډېر لوی فزيك دان او ساينسي عالم نيوټن د قانون د نفوذ او اغيزې لاندې ده. که څه هم د نيوټن قوانين د فزيکي قوې او د مادې د کتلې سره تړاو لري، خو فوق العاده زياته اغيزه يې د طب او طبابت د پوهانو او عالمانو په فکر، طبابت او کړو وړو باندې وکړه، چې په پايله کې يې انسان يوازې او يوازې د يوه ميخانيکي او مادي موجود په توګه معرفي، او د هغه ناروغی يې د جراحي او کيمياوي موادو(درملو) پواسطه د درملنې وړ وګڼلې. دا جهان بيني يا د دې عالم نظريه لامل شوه چې د ډېر تعجب وړ پرمختګ د طب، طبابت او د جراحی په برخه او همدارنګه د طبي ګټورو درملو په برخه کې رامنځ ته شي . خو بايد وويل شي چې ډېرې نورې داسی ناروغی هم شته چې نه شو کولای د هغو درملنه د درملو، تابليتونو او يا جراحی پواسطه سرته ورسوو، چې د هغو يو ښه مثال د حسد ناروغي ده. له نيکه مرغه چې په نولسمه پيړی کې يوه بل مشهور او نوميالي عالم او پوه (انشټاين) د خپلو څيړنو پواسطه دا خبره کشف او معلومه کړه چې په اصل کې ماده يوه جامده انرژي ده او بيا دغه مشهور او نوميالي عالم يوه ډېره نوميالی معادله مينځ ته راوړه او ويې ويل چې انرژي مساوي ده د مادې له کتلې ضرب د نور له سرعت سره، يعنې ($E = mc^2$) او په نتيجه کې د دې عالم او پوه دې نظريې او دې معادلې د فزيك او د طب د عالمانو اتکل د مادې د ماهييت او څرنګوالي په هکله له لوی بدلون سره مخامخ کړ . همدارنګه کله چې دا خبره کشف شوه چې د برېښنا او مقناطيس يا آهن روبا انرژي هم د ژونديو موجوداتو په روغتيا او سلامتی باندې اغيزه کوي او هر ژوندی جسم هم انرژي توليدوي، نو له همدې کبله يې پوهان دې ته متوجه کړل تر څو د احساساتو(۱) او جسم تر مينځ اړيکې په پوره غور سره و څيړي او ولولي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

په نتیجه کي دامعلومه او کشف شوه چي مفکوره او احساسات دواړه یو ډول انرژي دي او کولای شي چي زموږ له مادي جسم (جامدې انرژۍ) سره تعامل وکړي. دا چي عقیده او دوعا هم د انرژۍ 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 کوی او که چیرې مثبت حالت ولري نو بیا د انسان په جسمي روغتیا باندې ډېرې ښې او په زړه پورې اغیزې اچولۍ شي . لکه چي وروسته به ولیدل شی، ایمان د منفي احساساتو د لیرې کولو او د مثبتو احساساتو د تقویې کولو خاصیت او وړتیا لري نو له همدې کبله د رواني او جسمي روغتیا تر مینځه د تعادل او موازینې حالت ساتي .

---

۱) د فزیکي او بیولوژیکي فکتورونو ډېري اغیزې په عضوي روغتیا باندې دي، خو کولای شي چي رواني روغتیا هم له خطر او خنده سره مخامخه کړي. احساسات یوه داسي انرژي ده چي د حرکت په حال کي ده او د وسایلو له ډلي څخه یوه وسیله دی چي د هغې په وسیله هغه څه چي یو انسان په خپل باطن کي لري هغه اظهاروي یا څرګندوي. احساسات کولای شي چي رواني فشارونه هم رامینځ ته کړي.

۴ : رواني روغتیا

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

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

" دیوه انسان ټول کره وړه یا بیو ګرافي د هغه بیولوژي جوړوي ".

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

څیړونکو او محققینو د مینانو او عاشقانو په هکله داسې معلومه کړې ده چې ډېرې ناروغی لکه آی بي اس (IBS) (د پیچش یو ډول ناروغي ده)، جرب(Eczema) (یو ډول جلدي یا د پوستکي ناروغي ده چې د حساسیت پواسطه رامنځ ته کیږی) د یوې معجزې په ډول د عاشقانو له بدن څخه لیرې کیږي. د یادولو وړ ده چې ټول رواني ورته یا مشابه فشارونه په مختلفو خلکو کې مختلف ډول اغیزې لري، یعنې رواني فشارونه په هر چا باندې یو ډول اغیزه نلري، او دا پدې پورې اړه لری چې دغه رواني فشار په هغه باندې اخته کس څرنګه اټکلوي او تعبیروي . له همدې کبله ده چې یو با ایمانه شخص چې په دې باندې عقیده او ایمان لري او وایي چې هره پیښنه د پاك الله (ج) له طرفه ده او خپل رضایت هم پرې څرګندوي، په نتیجه کې د یوې زړه بوګنوونکي پیښې منفي اغیزې په هغه کې خورا لږ وي . ځکه نو د یوه شخص تقویٰ او پرهیزګاری د هغه د روغتیا لپاره د یوه پوښ یا وقایي رول لوبوی. 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 <u>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 پښتورګو د پاسه ځای او موقعیت لري د کورتیزون د هورمون (۱) د زیات افرازیدو لامل کیږی چې بیا په دوامداره توګه د دې هورمون ډېروالی د وینې په جریان کې لاندینی څو څو ډوله منفي اغیزی او اثرات د انسان په بدن کی مینځ ته راولي</u> :

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

حجراتو) او همدارنګه د تي لمفوسایتس (T- Lymphocytes) حجراتو فعالیت کموي، ځکه نو کله چي ویروس د انسان بدن ته ورداخل شي د تي لمفوسیتس T- Lymphocytes حجرات د ویروسونو په مقابل کي وژونکي مواد لکه سایتوکین انترټرم Cytokine Interterm لېږ ترشح کوي.

۲) هغه څوک چي د ويني لوړ فشار ولري رواني فشار د هغه د ويني لوړ فشار لوړ ساتي چي د وینې د فشار لوړوالی د زړه له حملاتو او دماغي سکتو سره ډېري نژدې اړیکی لري .

---

۱) هورمون لاتین کلمه او د هغي معنیٰ (زه هڅول کوم) ده. د انسان په بدن کی څو ډوله هورمونونه شته چی 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 ويني يو ډول خطر ناکه غوړه ماده یا کولیسترول چي د ال ډي ال (LDL) په نامه یادېږي، د وینې په دوران کي ډېرېږي چي د زړه د ويني د رګونو یا شریانونو د تصلب(سختوالي) او تنګوالي سبب کیږي او په پایله کی د زړه د سکتي یا ودرېدلو او مړینې سبب کیږی .

۴) د کورتیزون هورمون په یوی کیمیاوي مادی باندي چي اډرېنوکروم (Adrenochrome) نومیږی، بدلیږي. چي بیا دا ماده د ويني د شریانونو د دیوالونو په داخلي مخ باندی ډېر واړه ذره بيني (میکروسکوپیک) زخمونه منځ ته راولي او په پایله کی د وینې د رګونو د تصلب (سختوالي) لامل کيږي .

۵) هغه رواني شدید فشار چي ډار مینځ ته راولي، کیدای شي ډېره خطرناکه او وژونکي پایله یا نتیجه ولري . کله چي په کال ۱۹۹۱ میلادي کښي د عراق حکومت د صدام حسين په مشری د فارس خلیج د جګړې په وخت کي د اسرائیلو په هیواد باندې د سکاډ توغندي وتوغول، د اسرائیلو په هیواد کي یو ډېر شمیر خلک د زړه د حملاتو په ناروغیو باندې اخته شول چي علت او لامل یي سخته ویره وه.

۶) همدارنګه کله چي په کال ۱۹۹۶ میلادي کښي د هالنډ د هیواد د فوټبال د لوبي لوبغاړو د فوټبال لوبه د فرانسي د هیواد لوبغاړو ته وروبایلله، د هالنډ په هیواد کي د زړه د حملاتو د ناروغی میزان ٪۵۰ لوړ شو .

(c) ketabton.com: The Digital Library

نن ورځ دا ثابته شوه چې شدید رواني فشار کولای شي چې د وینې د پرنډېدلو یا لخته کیدلو میکانزم فعال کړي، او په هغه چا کې چې د وینې د رګونو تصلب یا سختوالی او تنګوالی ولري نو بیا د وینې یوه ډېره کوچینی لخته هم کولای شي چې د هغه د وینې د رګونو د بندېدلو لامل او سبب شي او بیا دغه ډول خلك د زړه د حملې په ناروغۍ اخته شي . رواني فشار د دې لامل هم کیدای شي چې د وینې سره کرویات د یوې ژوند ببنونکې مادې یعنې اکسیجن د انتقال لړ قدرت او توانایي ولري .

په عامه توګه رواني فشارونه تر هر څه لومړی په تولنه کې د درې ډوله ناروغیو د ډېروالي لامل کیږي چې عبارت دي له: د سرطان ناروغي، د زړه او د زړه د وینې د رګونو ناروغۍ او دماغي سکتې (دانسان د مغزونو د رګونو شلیدل) .

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

د انسان په ماغزو کې امیګدولا (Amygdola) د احساساتو د منځ ته راتلو ځای دی . هغه معلومات چې د بدن د حواسو په واسطه دماغ ته رسیږي، د دماغ په همدې برخه کې د حس د ډول او څرنګوالي مطابق هماغه ډول احساس مینځ ته راولي او وروسته بیا همدا احساسات د یو ډول کیمیاوي موادو پواسطه د بدن نورو غړو ته 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، ولی اوس څرګنده شوی چې دا پروسه لدې څخه هم پیچلې او مغلقه ده .

په کال ۱۹۷۰ میلادی کې یوه کاناډایي څیړونکي (ډاکتر پیرت) د انسان په مغزونو کې یوه ماده کشف کړه چې د یوې مخدرې کیمیاوي مادې یعنې مورفین (Morphine) سره ئې ډېر نژدېوالی او ورته والی درلود، ځکه ئې نو نوم انډورفین (Endorphin) کیښود، چې وروسته بیا پوهانو دا ډول (۲۰۰) نورې مادې د انسان په بدن کې کشف کړې چې دغه (۲۰۰) د نیوروپیپتیداز (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 پوهاوئ کوي . د اوسنیو پوهانو نظریه داده چې د انسان بدن د همدغې ژبې پواسطه یو ښه یا بد خبر چې غیر مادي توکی دی د بدن نورو حجراتو او غړو ته وروراندې کوي او هغه وریپژني . د بدن حجرات هم په خپل منځ کې سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

افهام او تفهيم لري او هم کولای شي چې د نيوروپيپتيداز د ژبې پواسطه له دماغ يا مغز سره هم افهام او تفهيم وکړي. پدې ډول سره ليدل کيږي چې د انسان د بدن او د هغه د روحي او رواني حالت تر منځ يو ډېر نژدې او پيچلی تړاو شتون لري، او يو معنوي توکئ کولایٔ شي چې په يوه مادي موجود باندې بدل شي .

زموږ احساسات هم داسې يو ډول انرژي ده چې که چيرې منفي حالت ولري، زموږ د مادي روغتيا لپاره ورانوونکئ او تخريبي حالت لري او که مثبت حالت ولري نو هغه بيا زموږ د مادي جسم لپاره روغتيا راوړونکی اوجوړوونکئ دئ . د زړه له اخلاصه او په ډېرو ګرمو احساساتو سره دوعا د خورا ډېرې انرژی لرونکې وي او کولای شي چې د الله (ج) په حکم سره پوه ډېره کلکه مادي او معنوي اغيزه ولري.

کينه او حسد ، بخل او بد نيتي ، غيبت او تعصب، کرکه او نفرت، نااميدي او ناهيلي او همدارنګه ناشکري او ناسپاسي د روغتيا د خاصو پياوړو ورانوونکو انرژيو له جملې څخه دي او برعکس بيا مننه او رضايت، قبلول او قناعت، مينه او محبت، زړه سوی او عاطفه، هيله او اميد ، خوشبيني او لورېينه ، مننه او شکران، ژمنه او وفا، رېښتينولي او صداقت، ښه هيله، سرښندنه، ميرانه او سخاوت چې د ايمان له نښنو او تجلياتو څخه دي، دا ټول د خاصو پياوړتياوو او انرژيو له جملې څخه دي چې د انسان په روحي ، رواني او جسمي روغتيا باندې ډېرې مثبتې اغيزې لري.

د ډېرو رواني او جسمي ناروغيو عوامل يا سببونه چې بيوشيميکي منشه او ريشه (د حياتي کيمياوي موادو له لارې) لري، پيژندل شوي دي . يوه ناسالمه، بې نظمه او ګډه وډه تولنه او چاپيريال د رواني ناروغيو هغه عوامل او سببونه دي چې د غير حميده، نا ستايل شوو، او ناوړو اوصافو سره تړاو لري. کله چې نفساني هيلې او نفساني خواهشات له خپل روغ رمټ او سالم سرحد څخه تير شي، نو بيا په اخلاقي رزايلو بدليږي چې د زړه د ناروغيو او يا هم د روحي او رواني ناروغيو لامل او سبب ګرځي. پاك الله (ج) نفساني هيلې د ژوندانه د خاصو اهدافو لپاره په زيروحو او ژونديو موجوداتو کې مينځ ته راوړې دي. د بيلګې په توګه که چيرې يو ماشوم نفساني هيلې ونلري نو بيا دا ډول ماشوم د تفحصاتو او تحقيقاتو، تجسس او پلټنو، زيرکی او کنجکاوی خاصيت هم نلري. د هغه شوق، ذوق او علاقه هم له مينځه ځي، نشي کولای چې څه زده کړي او عقل او فکر ئې ښه وده نه کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا هم باید پوره څرګنده شي چې حرص او بخیلی هم د انسان په ژوندانه کې خپل ځانته معقول او مناسب ځایونه او وختونه لري. د نمونې په ډول سره دا ډېره ښه خبره ده چې موږ د علم د زدکړې حرص ولرو او همدارنګه د خپلې هستی او دارایی په بې ځایه مصرفولو کې بخیل واوسو او هیڅکله پرېنږدو چې زموږ هستي او دارایی بې ځایه اوپه 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 غوښتلو 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 بیایی او بیا په دغه حالت کې ډېر بد صفتونه لکه کینه او حسد ، قهر او غضب ، کرکه او نفرت، وېره او ډار راپیښوي 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 ګرځی چې له ګناهونو څخه ډک، غیرمعقول، ناسم او غیر صحیح کارونه سرته ورسوو چې بیا د غلطو او بدو کارونو د سرته رسولو پایلې د پاك 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 تولو کړو وړو د سرته رسولو واك او اختیار زموږ په لاس کې دئ، خو د هر عمل او هر کار پایلې بیا زموږ په واك او اختیار کې نه دي بلکې د ټولو کړو وړو او هر عمل پایلې او نتایج د پاك 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:(اَلْخَائِنُ 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 دئ 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 ګرځی او بلآخره د Deprission یا خپګان او پرېشانی ناروغي مینځ ته راولي او دا هغه تاوان او ضرر دئ، چې د خیانت د رواني او جسمي اړخ څخه مینځ ته راځي.

همدارنګه خائن 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 دوله پایلې دي چې د انسان طبیعي صفات د خپلې رضا او رغبت لپاره متشدد او د نه قبلولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړ گرځو؛ حال دا چي نفس په خپل ځای او په خپل حد او حدودو کي د معقولي کاروني ځای لري .
پدې هکله د دري ژبې يو شاعر داسې وايي:

ترا تيشه دادم که هيزم کني　　　　نداد‌م که بر فرق مردم زني

چې په پښتو کې به داسې وی:

ما خو تاته تيشه درکړه چي کرې بوټي برابر　　　　نه وداچي ته به ورکړې دا تيشه د چا په سر

يا داچي :

ما خو تاته تيشه درکړه چي وهي به وچي وني
نه ودا چي ته به مات کړې د چا سر لاسونه زني

هغه صفات چي پاك الله (ج) زموږ د استوګني او ژوندانه لپاره راکړي دي، که يو خاين او غدار سړئ هغه لکه د يادې شوې تيشي په څير بې ځايه او غلط په کار واچوي او تيشه د چا په سر ورکړي، نو له هغې څخه په ټولنه کې هرج ومرج او ګډوډي مينځ ته راځي چي په پايله کې زموږ سوکالي او امنيت، خوښي او خوشالي او حتیٰ زموږ روغتيا دپاك الله (ج) دپاك قانون د نه پرځاي په کار اچولو له کبله له کړاوونو سره مخامخ کيږي.

٥:- د ايمان اغيزی په رواني او جسمي ناروغيو باندی .

ايمان د پوره باور لرلو او حق ته د تسليميدلو په معنیٰ ده. ټول اسلامي او غير اسلامي پوهان په دې باندې سره يوموټی او متفق دي چي د انسان نيکمرغي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي په ډيرې شتمنی، ډيرې هستی او دارايی ، لوړمقام او لوړمنصب او حتیٰ ډيرې زده کړې او ډيرې پوهی پورې اړه نلري، بلکې د انسان نيکمرغي او سوکالي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي د زړه په پاکوالي، د زړه په راحت او آرامی، ډاډ او اطمينان او په اصل کې د انسان د روح او وجدان په آرامی پورې اړه لري. چي دغه ټولې نيکمرغی، خوښی او خوشالی او دا ټول مثبت کړه وړه د پاك الله (ج) د معنوي نعمتونو او د ايمان له تجلياتو او روښنايي ګانو څخه دي. دلته زموږ د بحث موضوع د ايمان اغيزه په رواني او جسمي روغتيا باندې ده، او روغتيا پرته د زړه له سکون او آرامی څخه بشپړيدای نشی .

لکه چي مخکې مو وويل انسان دوه ګونی جوړښت لري چي يو يې مادي يا جسمي جوړښت او بل يې غير مادي جوړښت دئ او هغه ته روحي يا رواني جوړښت هم وايي . دا چي دغه دوه ګونئ جوړښت په څه ډول د موازنې، تعادل، همغږی او همآهنګی په حالت کې دی او دهغه څه لپاره چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

پيدا شوي او منځ ته راغلي دي په ښه ډول کار وکړي، نو بايد موږ په هغه ذات پسې ولاړ شو چې هغه ددغو دوارو جوړښتونو خالق او پيداکوونکی دئ او د دغو دوارو جوړښتونو په ځرنګوالي، خواصو، اهميت او طبيعت باندې ښه پوهېږي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قرآن عظيم الشان کې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

اَلاَ يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ ط وَ هُوَ اللَّطِيْفُ الْخَبِيْرُ ۝ع (د الملک سورة -آيه ۱۴).

ژباړه :- آيا نه پوهيږي(په پټو اسرارو د زړونو) هغه(الله) چې پيدا کړي ئې دي زړونه (بلکه هر شي ور معلوم دي) او همغه (الله) دي عليم دانا (په پټو اسرارو) ښه خبر دار دی (په ظواهرو د موجوداتو هم) .

دلته د لطيف ژباړه او تفسير باريك بينه او د خبير ژباړه او تفسير د آګاه او يا ښه با خبره په معنیٰ دی. په پوره ډاډ او يقين چې پاك الله (ج) ښه پوهيږي پدې چې کوم شيان موږ ته ګټوراو کوم شيان زموږ په ضرر او تاوان دي. د الله (ج) مقدس او پاك کلام يعنې قرآن عظيم الشان هم په ډېرو آيتونو کې د ټولو انسانانو نيکمرغي او روغتيا د دوی په روحي او رواني آرامی کې نغښتې بللی او هغه ټولو انسانانو ته هم په همدې ډول ورپيژني، او هغه د الله (ج) له لوري څخه د ډېرو ښو او بهترينو سوغاتونو په ډول انسانانو ته ورپه ګوته کوي.

الف- ايمان او د زړه سکون يا د زړه آراموالی

روحي او رواني آرامي د ايمان څخه پيدا کيږي او هرڅومره چې ايمان غښتلئ او قوي وي هغومره د حقيقت په هکله شك، تردد او دوه زړه توب کميږي، او په هماغه اندازه روحي او رواني آرامي هم ډيريږي. په دې هکله يو ځل بيا ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلي کتاب قرآن عظيم الشان کې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمايلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

هُوَ الَّذِیْ أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِیْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيَزْدَادُوْا اِيْمَاناً مَّعَ اِيْمَانِهِمْ ط وَ لِلّٰهِ جُنُوْدُ السَّمٰوٰاتِ وَالْاَرْضِ ط وَ كَانَ اللّٰهُ عَلِيْماً حَكِيْمًا ۝ (د الفتح سورة ۴آيه) .

ژباړه : دغه الله (ج) هغه ذات دی چې نازله کړې ئې ده سکيينه او ډاډينه(سکون) په زړونود مؤمنانو کښې له پاره ددې چې زيات کړي دوی لره ايمان اوخاص الله(ج)لره

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي لښكرې د آسمانونو او د ځمكې (كه اراده وفرمائي الله د نصرت د دين خپل بې له تاسي څخه ئې هم كوي) ، اودى الله ښه خبردار ښه حكمت والا .

داچې په الله (ج) باندې ايمان لرل د انسانانو لپاره روحي او رواني آرامي او سكون منځ ته راولي پدې هكله ډېر دلايل شته‌ چې دلته د ذكر شوي مبارك آيات په تړاو د ډاكتر يوسف قرضاوي دليل راوړم چې وائى:

د ځمكي او آسمانونو لښكر يا قدرت له الله (ج) سره دئ او پاك الله (ج) عليم او حكيم ذات دئ. يعني داچې الله (ج) په هر څه باندې قادر دى او له ټولو شيانو څخه خبر دار او د حكمت لرونكى دئ. پس د الله (ج) دا مبارك آيات شريف موږ ته غوږ وهنه كوي چې كه موږ له الله (ج) سره واوسو، نو ځمكي او آسمانونه به له موږ سره وي او دا چې الله (ج) ښه عالم دى نو زموږ په ټولو كړنو او كړاونو باندې ښه پوهيږي او همدارنګه هغه لوى ذات زموږ له ټولوهڅو، كوښښونو او فرمانبردارى څخه خبر دئ. د پورتني حقيقت په اساس په څرګنده توګه سره ايمان داسي حالات په انسان كې مينځ ته راولي چې د روح او زړه سكون او آراموالى ئى يوه برخه ده. يو شمير رواني ناروغى د وېرې او نا امنى د احساسولو زيږنده دي، ولې د غښتلي او قوي ايمان څښتنان هيڅ كله هم بغير له الله (ج) څخه بل له هيچا څخه نه وېرېږي. په دې هكله ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلى كتاب قرآن عظيم الشان كې د ټولو انسانانو د لارښووني لپاره داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ لاَ يَخْشَوْنَ اَحداً اِلّا اللهَ ط وَ كَفٰى بِاللهِ حَسِيْبًا ۝ (د الاحزاب سورة ۳۹ آيه) .

ژباړه : او نه وېرېږي د بل هيچا څخه مګر يوازې له الله (ج) څخه ، او كافي (بس) دى الله ښه حساب كونكى (د بندګانو).

يعني مؤمنان هغه څوك دي چې دوى بې له لوى او پاك ذات الله (ج) څخه بل له هيچا وېره او ډار نلري، انتقاد او نيوكه، ملامتي، تندي او تريختوب د يوه كامل مؤمن او مسلمان په جرئت، هوډ او اراده او يا هم د هغه په روح او روان باندې كومه اغيزه نلري. پدې هكله يو ځل بيا هم ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ لَا يَخَافُوْنَ لَوْمَةُ لاَئِمٍ ط ۝ (د المآئِدة سورة ۵۴ آيه) .

ژباړه : او نه به وېرېږي دوى له ملامتيا د هيڅ ملامت كونكي څخه .

(c) ketabton.com: The Digital Library

یعنې دا چې الله (ج) یو مؤمن او با ایمانه شخص داسې معرفي کړی دئ چې هغه هیڅکله د خپل عبادت، نیك او ښه عمل په سرته رسولو، پرهیزګاری او تقویٰ په لرلو، د الله (ج) او پیغمبر (ص) د احکامو په منلو او پلي کولو کې د هیچا له ملامتیٰ، توراو بریښ، پېکو، لاپوشاپو او اختارونو څخه نه وېرېږي. اودا چې مؤمنان یا د کلك ایمان څښتنان هغه څوك دي چې که دوی څه شی له لاسه ورکړي وي په هغو باندې نه خوابدي کیږي. یو مؤمن شخص هیڅکله خپل ځان د پیښو او حوادثو په ډګر کې ګوښی نهویني، بلکې د الله (ج) له طرفه ساتنه او ملاتړ، لطفُ، کرم او مهرباني د تل لپاره له خپله ځانه سره احساسوي.

د سایکولوژی(روانشناسی) پوهانو دا ثابته او معلومه کړې ده چې د بې امنی دوامداره احساس په خلکو کې یو ډول رواني ناروغي د **Depression** یعنې 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 پیښیږي، په مومنانو کې د امن او امان احساس مینځ ته راولي او هغو ته د یوې رواني ناروغی څخه چې د خپګان او پرېشانی ناروغی ده، نجات ورکوي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ لَمْ يَلْبِسُوْا اِيْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُولٰٓئِكَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَ هُمْ مُّهْتَدُوْنَ ﴿٨٢﴾.

[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 شرك دی) دغه کسان (چه خپل ایمان ئې له شرکه ساتلی دی) هم دوی لره شته امن (له عذابه) او هم دوی دي لار موندونکي .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د طب او طبابت پوهانو د یوازیتوب، بې کسۍ او بیچارګۍ د احساسولو د ناروغۍ د درملنې لپاره تر اوسه پورې داسې کوم درمل چې بد اړخیزه اغیزې یا جانبي عوارض ونلري، ندي موندلي تر څو د دغې رواني ناروغۍ درملنه ورباندې وکړي. په دغې ناروغۍ اخته کس داسې احساس او اټکل کوي چې ګني د ټولې نړۍ ټولې دروازې یا وروښه ئې په مخ تړلي، او د خپل ژوندانه ددغو ټولو کړاوونو په وړاندې یوازې، ګوښې او تنها دئ او هیڅوک یې مل او ملګرۍ نه دی بس دئ دئ او دا غمونه .

ولې هغه څوك چې دا ایمان لري چې الله (ج) تل له موږ سره دئ اوموږ ته زموږ د غاړې له رګونو 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 ملګرۍ دئ. نو دا ډول خلك تل د ژوندانه په کارونو کې بریالي وي. پدې هکله بیا هم ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپیڅلی کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لارښوونې، ډاډ او اطمینان لپاره داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَ نَحْنُ اَقْرَبُ اِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيْدِ ۝(د ق□ سورة ۱۶ آیه) .

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

ایمان په دې چې الله (ج) تل له موږ سره دی او د تل لپاره د غاړې له رګونو څخه هم موږ ته رانژدې دئ، د همدغې رواني ناروغۍ 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 پیښه چې منځ ته راځي یو مؤمن شخص هغه د پاك الله (ج) له لوري بولي او په دې باندې کلکه عقیده او ایمان لري چې هره پیښه د پاك 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 بیایي. پس په پاك الله (ج) باندې چې قادر، توانا، علیم او حکیم ذات دئ، ایمان لرل هر ډول ویره، تردد، دوه زړه توب او هر ډول شك او شبهه له زړه څخه لیرې کوي، او د یوازیتوب، بې امنۍ، ګدوډۍ، انتقاد او ملامتۍ د ویرې 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 رحمٰن، کریم او عادل ذات دئ، په همدې لحاظ د تل لپاره د یوه پوره ډاډمن او ښه هیله من

(c) ketabton.com: The Digital Library

شخص په ډول په منني يا شکرانګی ، رضايت او قناعت کي خپل ژوند په مخ بيايي او د تل لپاره روحاً ، فکراً او جسماً آرام وي او په زړه کې هيڅ ډول تشويش او وسوسه نلري. نن ورځ بې له شکه چې پوهانو د ښو هيلو او ښو اميدواريو د مثبت احساس اغيزې او همدارنګه د منني يا شکرانګی او رضايت ژور نقش، رول او اغيزې په روغتيا باندې ثابتي کړې، او دا يې هم معلومه کړېده چې هغوی د جسمي او رواني روغتيا تر منځه د تعادل او موازني د ساتلوله يوه حالته څخه عبارت دي.

بيا هم غواړم چې د يوه مؤمن انسان د يو ډول شکرانګی يادونه وکړم او هغه دا چې کله چې يو مؤمن مسلمان په يوه شپه او ورځ کې لږ تر لږه پنځه وخته لمونځ کوي او د خپل لمانځه هر رکعت د فاتحې سورې(اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ) په ويلو سره شروع کوي، دا په حقيقت کې د منني، رضايت او د هغه لوی ذات پاك الله(ج) د احساناتو او پيرزوينو د شکرانګی يو حالت دئ چې د هغه لوی ذات له طرفه موږ ته د ژوند د رابښلو او نورو نعمتونو په مقابل کې تر سره کيږي. د ژوند دوام په دا ډول يوه رواني حالت کې د انسان لپاره ډېر ښه روغتيا راوړونکی حالت دئ چې د هغه د يو شمير ډېرو اغيزو له دلې څخه يوه هم د ډول ډول ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن د معافيت اوچتوالی دئ. د منني او شکرانګی دا حالت مثبت احساسات نور هم غښتلي کوي چې په پايله کې د يوې خاصي روغتيا زيږوونکي انرژی د منځ ته راتلو لامل کيږي.

ج : – ايمان هيلې او اميدونه غښتلي کوی او هيله شفا ښښونکې ده :

په تر کيه کې يو ضرب المثل يا يوه عامه خبره او اصطلاح ده او وايي چې " هيله او اميد نيمه نيکمرغي ده " . همدارنګه يو لويديځ پوه او عالم (هوګو) وايي چې " هيله او اميد په ژوندانه کې د يوه انسان لپاره لکه د الوتونکو لپاره د وزرونو په څير د اهميت وړ دی" . د هسپانيې وګړي بيا وايي چې " هغه څوك چې هيله او اميد له لاسه ورکوي، هغه ډېر ډېر نور څيزونه هم له لاسه ورکوي". او په پخوا زمانه کې يوه پوه او عالم (مارسيل آيشا) عقيده درلوده چې " هيله او اميد يو داسي دارو او درمل دي چې و چاته شفا نه ورکوي خو درد ئې د زغم او تحمل وړ ګرځوي". د نن ورځې د طب او طبابت پوهانو بيا اوس دا خبره کشف او جوته کړېده چې " د دې سره سره چې هيله او اميد درد د زغم او تحمل وړ ګرځوي، شفا ښښونکې او شفا ورکوونکې هم ده.

د ستاينې وړ اخلاق او کړه وړه د ايمان پايله يا نتيجه او په خپل ذات او خپله ريښه کې د انسان لپاره رواني روغتيا ده چې زموږ پر جسمي روغتيا باندې هم د يادولو وړ ډېرې اغيزې لري. موږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پدې باور يو چې يو با ايمانه شخص هېڅکله نهيلې او نا اميده نه وی، د الله (ج) په مرستې، رحم او مهربانی، لطف او کرم پوره ډاډ او پوره يقين لري. بايد ووايو شي چې د هيلې او اميد نعمت د ايمان يوه ځانګړې او د پام وړ يوه ميوه ده، او د ا چې په څه ډول سره هيله او اميد زموږ رواني او جسمي روغتيا سره اړيکه لري نو راځی چې تر هر څه لومړی د الله (ج) لوی کتاب قرآن عظيم الشان ته مراجعه وکړو تر څو وګورو چې الله (ج) پدې هکله څه فرمايلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

إِنْ تَكُوْنُوْا تَأْلَمُوْنَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُوْنَ كَمَا تَأْلَمُوْنَ ج وَ تَرْجُوْنَ مِنَ اللهِ مَا لَايَرْجُوْنَ ط وَ كَانَ اللهُ عَلِيْماً حَكِيْمًا ۝ ع (د النسآء سورة ۱۰۴ آيه) .

ژباړه:ای د ايمان څښتنانو ! که يئ تاسي چه دردمن کيږئ ! نو بيشکه دوی(هم) دردمن کيږي همغسي چه تاسي دردمن کيږی ! او هيله (اميد) لرئ تاسي له (جانبه د الله د هغه (ثواب) چه نه لری دوی (کفار) اميد ، (يی) او دی الله (په هر شي) ښه عالم ښه حکمت والا (چه هر کار په تدبير او مصلحت سره کوي).

د لته مؤمنانو ته دا اشاره شوېده چې که چيرې دوی په خپل ژوندانه کې کله نا کله رنځ ويني، په زحمت او ناراحتی کې دی، نو دا هيله او اميد 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 يعني دنيا او آخرت لپاره د بدلې، اجر او ثواب هيله هم لری نو پايله يې دا چې خپل جرئت او روحيات هم له لاسه نه ورکوي او په کومه رواني ناروغی باندې هم نه اخته کيږي. حال دا چې بې عقيدې انسانان هم رنځ ويني په زحمت او ناراحتی کښې وي خو په دې حالت کې هغوی خپل رنځ، غم، زحمت او ناراحتی ته ځورېږي د الله(ج) د مرستي ، رحم او مهربانی په هيله هم نه وي او د راتلونکي لپاره د الله(ج) له طرفه د کومې بدلې، اجر او ثواب هيله هم ورسره نه وي. چې دا ډول يو حالت په يوه بې عقيدې انسان باندې ډېر سخت او بد تيرېږي او پرې ډېره بده اغيزه کوي. دوی د ناوړه او نابره پيښو په وړاندې خپل جرئت او روحيات بلکل او سمدلاسه له لاسه ورکوي او په پايله کې په ډول ډول روحي او رواني ناروغيو هم اخته کيږي. دا آيات شريف دا هم څرګندوي چې کله که يو با ايمانه سړی ناروغه کيږي او يو بې ايمانه هم ناروغه کيږي، د با ايمانه سړي هيله او اميد د الله (ج) له طرفه د بيا روغتيا او ښې روغتيا لپاره شفا ببښونکي او شفا ورکونکې ده، او هر څوک چې ترې د ناروغی، روغتيا او ښه والي لپاره پوښتنه کوي، نو هغه حتماً په ځواب کې ورته وايي چې اَلْحَمْدُ ِللهِ ښه يم او څه چې د الله (ج) له طرفه امر وي هغه زما قبول دی او بيا وايي چې هيله او اميد پاك الله (ج) ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ اِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ۝ ص . (د الشعرآء سورة ۸۰ آیه) .

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

هر کله چې یو با ایمانه انسان په کړاوونو باندې اخته شي هغه بیا د الله (ج) په مرسته، رحم او مهربانی له دغو کړاوونو څخه د خلاصیدو پوره پوره هیله لري. موږ په خپله ټولنه او چاپیریال کې اورو او وینو کله چې یو با ایمانه او مؤمن انسان د یوه 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 رڼا شته. خیر دئ دا هر څه چې راغلي تیرېدونکي دي. خپل روحیات له لاسه نه ورکوي. پدې هکله بیا هم پاك الله (ج) د یوه باایمانه شخص د ټینګې ارادې او همت په هکله په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې زېرئ ورکوي او داسې فرمایي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ (د الشرح سورة ۵ او۶ 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 رڼایي سمدلاسه مل او ملګري وي. نو ټولو انسانانو او بیا په ځانګړې توګه د یوه با ایمانه انسان لپاره دا ښایي چې د هرې سختی ، کړاو او غم په حالت کې د زغم او حوصلې څخه کار واخلي او د راتلونکو ښو پایلو په هیله واوسي . هغه خلك چې تل د الله (ج) د رحم او مرستې په هیله وي هغوی په خپل ژوند کې ډېره

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د انسانانو په روغتیا باندې د هیلي او امید د اغیزو په هکله ډېرې څیړنې شوې، چې یو له دغو څیړنو او تحقیقاتو څخه د سرطان یا ناسور په هغو ناروغانو باندې ده چې د هغوی په سرطاني غدو باندې د جراحی عملیات تر سره شوي وو . څیړونکو دا ناروغان د لسو څخه تر پنځلسو کلونو پورې وڅارل او هغوی یې بیا تر څیړنې لاندې ونیول. ددې څیړنو په پایله کې داسې ښکاره او جوته شوه، چې هغو ناروغانو چې د بیا روغتیا لپاره ډېره ډېره خوشبیني یا ښه انګیرنه او همدارنګه 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 انګیرنې په پرتله د ناروغ د خپل ځان لپاره د بیا روغتیا او شفا ډېرې اوچتې هیلې او همدارنګه دهغه د ښې انګیرنې فکتور د ډېرو نورو فکتورونو په پرتله یو ډېر قوي او غښتلی فکتور وو .

په کال۱۹۹۹ میلادي کې د طبي پوهانو او عالمانو یوې بلې پلټنې او تحقیق و ښوده، چې په هغو ښځو کې چې د سینې (تیو) په سرطان اخته وې، او د درملنې لپاره په هغو باندې د جراحی عملیات تر سره شول د سینو سرطاني غدې یې قطع او لیرې شوې. په هغو کې د هیلې او امید او همدارنګه د ناهیلی او ناامیدی اغیزې وڅیړل شوې او څرګنده شوه چې هغو ناروغانو چې د خپل ځان او خپلې روغتیا په هکله یې په راتلونکي وخت کې ډېرې اوچتې او ښې لوړې هیلې او امیدونه درلودل او په دې عقیده وې چې بیا به ښه روغتیا تر لاسه کړي، نو په هغو کې سرطاني غدو بیا وده ونکړه او بلکل روغې رمتې شوې. ولې هغه ډله ناروغانې چې هغوی د راتلونکې لپاره د خپلې ښې روغتیا او سلامتیا په هکله هیله او امید نه درلود او ناامیدې وې، نو په هغوی کې سرطاني غدو بیا پوره پوره وده وکړه او بیا بیرته د دوهم ځل لپاره په هماغې خپلې ناروغی باندې اخته او په پایله کې مړې شوې.

دا چې هیله، امید او ښه انګیرنه یا خوشبیني د ناروغ په ناروغی او د هغه په بدن څه ډول اغیزی لري، پدې هکله د امریکې د واندربیلټ Vanderbilt د پوهنتون یوه ډېر مشهور رواڼشناس یا

(c) ketabton.com: The Digital Library

سایکولوجست اوکلي رایس (Ocli Rice) د وروستیو سلو کلونو پلټنې او تحقیقات راټول کړل او بیا یې هغه د پوره سوچ، ژور فکر، تحلیل او پوره پلټنې لاندې ونیول نو دا پایله او نتیجه یې تر لاسه کړه چي د یوه انسان لپاره هیله، امید او ښه انګیرنه یا خوشبیني د یو شمیر سایکونیوروایمیونولوجي(Psychoneuroimmunology (PNI اصولو پربنسټ د انسان د بدن مقاومت د ډول ډول ناروغیو په وړاندې غښتلی کوي، نو له همدې کبله ده چي هیله من، امید لرونکي، او هغه ناروغان چي د درملنې په درشل کې د خپلې بیا روغتیا لپاره د ځانه سره ښه انګیرنه لري یعني خوشبین وي، ژر شفا تر لاسه کوي او ژر روغیږي. د PNI د میکانیزمونو څخه یو دادئ چي د هیله منو، امید لرونکو او خوشبینو یا ښو انګیرونکو خلکو په وینو کې د ټي او ان کا حجرې (T-Cells او N K Cells) د هغو خلکو په پرتله چي هغوی خپله هیله او امید له لاسه ورکړی وي، ډېرې غښتلې او فعالې وي. باید وویل شي چي د ټي حجرو یا ژونکو(T-Cells) دنده پدې ډول ده چي کله کوم انتان یا میکروب د انسان بدن او وینې ته ورننوځي دا ژونکې هغه ژر تر ژره پیژني او بیا همدا T-Cells په ډېره تیزی او سرعت سره وده کوي او ډېرېږي او ددوئ شمیر آن میلونونو اومیلیاردونو ته رسیږي او بیا همدغه ژونکې، یرغلګر میکروبونه له مینځه وړي. خوهغه خلك چي تل خپه، خواشینی او اندېښمن وي او همدارنګه خپلې هیلې او امیدونه یې له لاسه ورکړي وي په وینه کې ئی د ټي T ژونکې یا حجرات په ډېره ورو او کراره توګه سره وده او تکثر کوي، شمیر یې په سمه توګه نه ډېرېږي او د دوی په پرتله یرغلګرې ژونکې دا چانس پیدا کوي تر څو خپل شمیر په وینه کې ډېر کړي او په پایله کې د انسان په بدن کې ناروغي رامینځ ته کړي. همدارنګه د N K ژونکې یا حجرات دا دنده لري چي وینې ته ورننه شوئ هر بهرنی توکئ یا موجود تشخیص او هغه له مینځه یوسي. په بهرنیو توکو کې د یوه ناروغ کس سرطاني ژونکې یا حجرې هم شاملی دی چې د N K ژونکو تر یرغل او حملې لاندې راځي. د N K ژونکې یا حجرې هم په هیله منو، امید لرونکو او خوشبینو یا د ښو انګیرونکو خلکو په وینو کې ډېرې غښتلې او ښې فعالې وي. هیله من، امیدواره او خوشبینه یا د ښې انګیرنې خلك تل د ښې رویې، ښه رفتار، ښه کردار، ښه نیت، اخلاص، صداقت، نرم او آرامه طبیعت او ډېرې انرژی خاوندان وي. چي 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 انګیرنه، له بیچاره وو، نادارو، غریبو او بې وزلی خلکو سره مرسته هم د روغتیا د ساتنې او پوښنې یا وقایې لپاره ګټور دي. خوبرعکس بیا ډېر شمیر نور فکتورونه لکه سګرټ، چلم، چرس، تاریاك او پوډر څکول، شراب څښل ،عیاشي او فحاشي، شهوت

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرستي، كينه او حسد، چل ول، غولونه او تيرويستنه، قهر او غوسه او داسې نور غير معقول او منفي فكتورونه د روغتيا لپاره خورا مضر او له هر ډول خطرونو ډك دي، چې له هغو څخه بايد په كلكه ځان ساتنه او پرهيز وشي. ايمان په دې دواړه ډوله فكتورونو باندې ښه پوره اغيزه لري. يعني هم يې موږ ټول مسلمانان د ښې روغتيا د لاسته راوړنې لپاره د ګټورو اعمالو او ښو كړو وړو د سرته رسولو لپاره هڅولي، او هم يې له هغو كړو وړو او اعمالو څخه چې زموږ د روغتيا لپاره ډېر بد اوله خطره ډك وژونكي زهر دي، منع كړي يو، او د هغو د سرته نه رسولو امر يې راته كړى دئ. الله (ج) خپلو مؤمنو او بايمانه بندګانو ته دا دنده وركوي چې بايد نورو خلكو ته د پورتنيو ګټورو او ښو كړو وړو د سرته رسولو، او د يادو شوو ناوړو او غير اخلاقي اعمالو د سرته نه رسولو د الله (ج) احكام، اوامر او نواهي په پوره توګه بيان او هغوى ته يې ورسوي. پدې هكله الله (ج) په خپل سپيڅلى كتاب قران عظيم الشان كې داسى فرمايلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

كُنْتُمْ خَيْرَ اُمَّةٍ اُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَاْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَ تَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ تُؤْمِنُوْنَ بِاللهِ ط

(د آل عمران سورة ۱۱۰ آيه) .

ژباړه: يئ تاسى (اى محمدي امته!) خير (بهتردهرهغه) امت چه ايستلى شوى دى لپاره د خلقو. چه حكم كوئ تاسې (هرچا ته) په معروف (نيكئ) سره . او منع كوئ تاسې (هر څوك) له منكر (بدئ) ځنى او ايمان لرى په الله باندې (په دوام او ثبات سره)،

دلته ګورو چې الله(ج) مؤمنانو ته دا دنده ورسپارلې ده چې بايد دوى د نورو انسانانو د دنيوي او اخروي ښېګڼو لپاره هڅه او هاند وكړي هغوى ښې روغتيا او ښو كړو وړو او د الله (ج) لوى مقام ته د قبلولو وړو هغو كارونو ته رادعوت كړي چې په كې د دوى ټولې دنيوي او اخروي ګټې نغښتې دي. اوله هغو اعمالو او كړو وړو څخه ئى منع كړي چې ددوى دنيوى او اخروى زيان پكښې نغښتئ وى. البته دا معلومه خبره ده چې د نيكيو او بديو يا معروف او منكراتو موضوع له دې څخه ډېره پراخه او لويه ده ، ولې ما دلته يوازې هغه څه ته اشاره كړې، كوم چې له رواني او جسمي روغتيا سره نژدې اړيكه لري.

د :- ايمان يو مؤمن انسان د حسد له وژونكي ناروغۍ څخه ژغوري

كينه او حسد هغه ناوړه صفات دى چې د منكراتو په ډله كى راځى، له رواني او جسمي روغتيا سره ډېرې نژدې اړيكي لري او د ايمان پواسطه له مينځه وړل كيږي. په يوه بې ايمانه انسان كې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

کینې او حسد شتون نه یوازې حاسد او کینه کوونکی وژني، بلکې د زرګونو نورو انسانانو د مړینې او تباهی لامل هم ګرځیدای شي . یو با ایمانه انسان تل د پاك زړه څښتن وی، هیڅکله له چا سره کینه او حسد نه کوي او هغې ته هیڅکله په خپل زړه کې ځای هم نه ورکوي. د یوه رښتینی 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 ، لورېینه او ښه نیت، رحم، ننګ او غیرت ځای لری.

جسمي ناروغی (لکه انتاني او ساري ناروغی) کولای شي چې په یوه تولنه کې د یوې وبا او یا یوه طوفان په ډول رامنځته شي او یو ګڼ شمیر خلك له مینځه یوسي او یا یی عیبي کړي. ولې د انسانانو د روحي او رواني ناروغیو وُبا او طوفان بیا کینه او حسد دئ. پدې هکله په عربي ژبه کې یو شعر دئ چې معنیٰ ئی داده:

" په سلګونو آفرینونه دې د کینې او حسد په عدالت باندې وي، چې د خپلې ندې له کبله وژل او تباه کول لومړی د خپل څښتن څخه شروع کوي او تر هر چا لمړی هغه وژني". چې په پښتو کی به داسی وی:

آفـــرین شه د کینـې په عدالـت   چې یـې کـړئ پـدې رنګـه قضاوت
چې تر نورو لا د مخه یو کـرت   و دا خپل خاونـد اخته کړي په آفت

د روانشناسی د علم له نظره حسد د نفساني خواهشاتو یا د ځان غوښتنې زیږنده 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 څوك دې د کوم نعمت څخه برخه من شي. حسود انسان تل ډېره سخته او شدیده هیله لري چې همدغه د ده ترسترګو لاندې نعمت او الٰهي ورکړه چې و بل سړي ته ورکړل شوې ده، باید له هغه څخه واخیستل شي او هغه ورڅخه خلاص شي. حسود انسان تر هغو پورې د خپل حسد په اور کې سوځي 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 لوی او لوړ مقام ته نه رسیږي .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هتلر په هکله ليکوالانو ليکلي دي چې که چيرې به د يوه چا د جاموا‌و لباسونو رنګ هتلر ته ښايسته او ښکلئ وبرېښيده، هغه رنګ جامه او لباس به يې زغملی نشوای، د امکان تر حده به يې هڅه او کوښښ کاوه تر څو هغه لباس او جامه چې د هغه د حسادت تر اغيزې لاندې راغلي وه هغه له مينځه يوسي، نو ډېره ژر به يې له مينځه وړله . هغه په خپله يوه مصاحبه کې ويلي وو چې: *" زه د داسې يوه وخت او داسې يوه حالت د ليدلو وس او توان نلرم چې زه دې زوړ او بوډا شم او ځوانان دې راشي او زما ځای دې ونيسي "* . د تاريخ ليکونکو څخه يو ليکوال په دې عقيده دئ چې: *" دا چې هتلر په دومره ډېرو وژنو، تباهيو او بربادېو لاس پورې کړ د دې ټولو وژنو، تباهيو او بربادېو يوازنۍ او يوازنۍ علت د هتلر حسادت وو. او هتلر به په خپلو جنايتو کې د خپلو دې ډول سختو او شديدو کړو وړو په سر ته رسولو سره د خپل حسادت د اور بلې لمبې غلې کولې "* .

يوه سويسي پلټونکي او محقق ليکلي دي چې د اسلام دين د حسد د نفساني خواهشاتو او د حسد د ځان غوښتنې د ناروغتياوو درملنه کوي. يقيناً چې ايمان په يوه انسان کې د بخيلی، بد نيتی، کينې او حسد روحيه او عادت له مينځه وړي. د حسادت اور د انسان د جګړې او تيښتې يا د فايټ اِنډ فلايټ (Fight and Flight) طبيعي غريزه او طبيعي غوښتنه راپاروي او هغه تحريکوي. ددې په پايله کې د کورتيزون(Cortisone) هورمون افراز زياتيږی، په وينه کې يې سوېه يا کچه لوړېږي چې په پايله کې د ډول ډول ناروغيو لکه د وينې د لوړ فشار، د زړه د نورو ډول ډول ناروغيو او د ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن د مقاومت د کمښت او کمزورتيا لامل کيږي.

په عام ډول زموږ د واك او اختيار څخه ليرې او بهر شعور د لوی ذات الله (ج) په امر سره زموږ د بدن په ميليونونو کيمياوي او بيولوژيکي تعاملات او همدارنګه د زړه او تنفس حرکات په خپل کنټرول او خپل اختيار کې لري او هغه کنټرولوي، نو زموږ د بدن همدغه ناخود آګاه يا زموږ له واك او کنټرول څخه بهر سيستم د ناروغيو د شفا او روغوالي دنده هم په غاړه لري. دغه ياد شوئ سيستم هغه وخت ښه کار کوي او ښه کړه وړه تر سره کولای شي چې د ډار او وېرې، کينې او حسد، کرکې او نفرت، قهر او غضب، بغض او عداوت، بخل او بد نيتی په بند، ولچك او زولنو کې نه وي او هغه په پوره ډول آزاد او ناپيليئ پرېښودل شي. دا آزادي يا ناپيليتوب د دې سيستم لپاره په ډېرښه او احسن ډول هغه وخت امکان لري چې يو انسان په پاك او لوی ذات الله (ج) باندې ايمان او عقيده ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکه چې ګورو ایمان د ټولو رواني ناروغیو لیرې کونکئ اود هغوی لپاره یو ډیر اوچت درمل او درملنه ده، ایمان د اخلاقي رزایلو ځائ په اخلاقي فضایلو باندې بدلوي یعنې د ایمان په واسطه د اخلاقي رزایلو ځای اخلاقي فضایل نیسي. ایمان د نیکو، ښو او صالحو اعمالو او کړو وړو په طرف د انسان تحریك کونکی او هڅونکی دئ. همدغه نیك او صالح اعمال او کړه وړه د الله (ج) د سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان د څلورګونو شرطونو څخه یو شرط دئ چې د هغو په سرته رسولو سره یو انسان د دواړو دارینو بریالیتوب، سرلوړي، خلاصون او آزادي تر لاسه کولای شي او د العصر په سوره کې له هغې څخه یادونه شوې ده چې لږ وروسته به د هغې څخه یادونه وشي.

هـ :- ایمان ، نیك او صالح عملونه د دواړو دارینو سرلوړي ، سعادت او بریالیتوب مینځ ته راولي

آیا د ښو، نیکو او صالحو اعمالو بدله یا ثواب یوازې په آخرت پورې اړه لري او که په دې دنیا او دې نړی کې هم له هغو څخه ګټه اخیستلی شو؟ په دې هکله ډیر لوی ذات پاك الله (ج) داسي فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَالْعَصْرِ۝ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ٥ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ . (د العصر سورة) .

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

یعنې هغه څوك چې ایمان لري، نیك او صالح اعمال سرته رسوي، هیڅکله هم په خسران، زیان او تاوان کې نه دي. په دې نړی کې یو شمیر خلك په ناپوهی سره په دې فکر او باور دي او وایي چې د دې دنیا سعادت او نیك 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 ډیرو ښواو ډیرو اوچتو مزایاوو څخه د ښې روغتیا سره سره برخه من کیدای شي. په دې هکله پاك الله (ج) داسي فرمايي :

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثٰى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُوْنَ (د النحل سورة ۹۷ آيه).

ژباړه :- هر چا چه وكړ نيك (عمل) له نارينه ځخه يا له ښځې ځخه حال دا چه دى مؤمن وي نو خامخا ژوندون به وركړو هرو مرو (خامخا) هغه ته ژوندون طيبه (پاكيزه) ، او خامخا جزا به وركړو هرومرو (خامخا) دوى ته اجر د دوى په ډير ښه د هغو (نيكيو) سره چه وو دوى (په دنيا كښې) چه كولى به ئى .

د قرآن عظيم الشان د دې آيت شريف ځخه په ډېره جوته او ځرګنده توګه ليدل كيږي چې هر نارينه او ښځينه يعني هر انسان چې په دنيا كې د ايمان د غوښتنې مطابق خپل ټول كړه وړه، د خپل ژوند ټولې چارې، نيك اعمال، نيك كردار او نيك رفتار تر سره كوي، هغه ته لوى ذات پاك الله (ج) په دنيا او آخرت كې ډېره ښه بدله (ډېر ښه اجر) ډېر ښه ژوند (ډېر ښه صحي، سالم او بې خطره ژوند)، ډېر ښه برياليتوب او سرلوړي ور په برخه كوي. د دې سربېره پاك الله (ج) فرمايلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

مَنْ كَانَ يُرِيْدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَاللهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَ الْاٰخِرَةِ ط (د النساء سورة ۱۳۴ آيه).

ژباړه :- كه ځوك وي چه وغواړي ثواب (بدل) د دى دنيا نو دى په نزد د الله ثواب (بدل) د دنيا او ثواب د آخرت ؛

دلته په دې آيت شريف كې د دنيا د ثواب د ډېرو مطلبونو ځخه يو مطلب دا دئ چې يو انسان د دې دنيا د ټولو الٰهي نعمتونو ځخه د شريعت، اسلاميت او انسانيت په چوكاټ كې په پوره او مكمله توګه ګټه اخيستلى شي او كولاى شي له هغو ټولو ځخه پوره پوره خوند او لذت هم واخلي. نو كه ځوك د الله (ج) په وحدانيت او يووالي باندې ايمان ولري او د پوره او ټينګ ايمان څښتن واوسي او همدارنګه خپل ټول اعمال او كړه وړه د ايمان د هيلې او غوښتنې مطابق تر سره كړي، نو بيا دا ډول خلكو ته الله (ج) هم په دې دنيا او هم په هغې دنيا يعنې آخرت كې ثواب، روحي، قلبي، او فكري سكون، اطمينان او رواني آراموالى، ښه اجر، او ښه ژوند ورپه برخه كوي. همدارنګه پاك الله (ج) د النحل د سورې په ۳۰ آيه كې فرمايلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

لِلَّذِيْنَ أَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ط وَلَدَارُ الْاٰخِرَةِ خَيْرٌ ط (د النحل سورة ۳۰ آيه)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه :- شته هغو کسانو ته چه نیکي ئی کړی ده (په ایمان راوړلو سره) په دغه دنیا کښي نیکه 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 یعني نیک اعمال، نیك کردار، نیك رفتار، له مظلومانو، فقیرانو، اړو او محتاجو انسانانو سره مرسته او همکاري وکړي، تل رحم، لوریینه، زړه سوی، ښه نیت او شفقت ولري نو بیا الله تبارك و تعالیٰ هم دی ډول انسانانو ته په دې دنیا کې ښه روغ او رمټ ژوند، قلبي، روحي او فکري اطمینان او آراموالی ، هر کله ښه برى ، په ټولنه او خلکو کی ښه قدر او عزت، وقار او شرافت، لوړ مقام او منزلت، کرامت او محبوبیت، زړورتوب او شجاعت، احترام او په خلکو کې حیثیت او صمیمیت وربښي او په آخرت کې هم الله (ج) د دې ډول خلکو سره د ډېرې ښې بدلې او ډېر ښه اجر او ثواب چې هغه جنت دئ وعده کړې ده . همدارنګه د ګران او محبوب پیغمبرحضرت محمد مصطفیٰ (ص) یو مبارك حدیث شریف دئ چې فرمایلي ئی دي:

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

دا چې نیکي له خلکو سره او لطف او مهرباني له خپلوانو سره څرنګه 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 اود هغه غښتلتوب د ټولنې په واسطه چې د ټولنیز ملاتړ(Social Support) په نامه یادیږي، د یوه انسان د ښې روغتیا د ساتنې او تحفظ لپاره یو ډېر مُهم او فوق العاده ښه فکتوردئ چې بیا همدا فکتور په ټولنه کې د یوه انسان لپاره د روحي فشارونو او ډېرو رواني ناروغیو د مینځ ته راتلوڅخه په کلکه مخنیوئ کوي. هر هغه څوك چې خلکو او خپلوانو سره نیکي، مرسته او احسان کوي او همدارنګه تل مهربانه او زړه سواندی وي، نو طبعاً د ټولنې او دوستانو لپاره محبوب او د مینې وړ ګرځي او د ټولو خلکو له دې ډول انسان سره مینه وي چې دا ډول خلك تل د ټولنې له خوا غښتلي وي او ټولنیز ملاتړ لرلی شي. بیا دغه ټولنیز تقویت او ملاتړ دئ چې له روحي فشارونو سره مقابله کوي او د روحي فشارونو مخنیوئ کوي، هغه بیا په یوه انسان کې د رواني فشارونو اغیزې هم رالږوي نو باید وویل شي چې همدا د ټولنیز ملاتړ او ټولنیز تقویت فکتور بیا د تیلومیرز(Telomeres) یا (د عمرونو د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوږدوالي) د فرضيي سره همغږې ده او له دغې فرضيي سره سم سر لګوي. د طب او طبابت پوهانو په دې وروستيو کې کشف او پوره روښانه کړې ده چې د انسانانو جينيتکي يا وراثتي رشتي يا دې اِن اِې (DNA) په خپلو دوارو سرونو کې د يو ډول حفاظتي يا ساتونکو موادو يا جوړښتونو لرونکي دي چې د Telomeres په نامه يادېږي او دغه مواد يا جوړښتونه د وخت او زماني په تيرېدو سره لنډيږي د دغو موادو يا Telomeres اوږدوالی د انسانانو د پاتې ژوند د عمر له اوږدوالي سره سمه او مستقيمه اړيکه لري. هر څومره ژر چې د دغو موادو يا Telomeres اوږدوالئ لنډ شي، په همغې اندازې د انسان عمرهم لنډيږي. دغه Telomeres د رواني فشارونو په واسطه سره هم لنډېدلای شي، نو دادئ په ډېره څرګنده او غوڅه توګه سره ويلای شو چې که چيرې د يوه انسان محبوبيت په ټولنه کې او همدارنګه د هغه ګرانښت د ټولنې له خوا څخه د هغه د رواني او روحي فشارونو لپاره خنثئ کونکی او له مينځه وړونکی خاصيت او اغيز ولري نو بيا دا روښانه او د لمر غوندې ځلانده خبره ده چې د روحي او رواني فشارونو او ناروغيو نشتوالی په يوه انسان کې د هغه عمر اوږدوي ځکه د هغه د Telomeres طول يا اوږدوالئ ژر نه لنډيږي بلکې د ډېر وخت لپاره اوږد او طويل پاتې کيږي چې په خپله د Telomeres اوږدوالئ او طول د انسان د عمر له دوام او اوږدوالي سره سمه او مستقيمه اړيکه لري.

<u>په پورتنې تصوير کې د DNA رشتې ليدل کيږي چې د DNA د هرې رشتې په آخرنی برخه کې په سور رنګ سره Telomeres ښکاري.</u>

نيك يا صالحه اعمال او کړه وړه هغه اعمال دي چې يو وګړئ او يا يوه ټولنه له هغو څخه ګټه تر لاسه کولای شي. دغه نيک اعمال او کړه وړه تل بايد په ډېر پاك نيت، پاك زړه او بغير له رياکارئ او ځان ښودنې څخه تر سره شی زموږ محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په دې هکله فرمايي: (اِنَّمَا الْاَعْمَالُ بِالنِّيَاتِ) الحديث .

ژباړه : په تحقيق سره چې ثواب (بدله يا اجر) د ټولو اعمالو چې تر سره کيږی، د خلکو په نيت پورې اړه لري.

يعني هر څوك چې کوم عمل په کوم نيت سره سرته رسوي، الله (ج) هغه ته د هغه د نيت مطابق بدله، اجر او ثواب ورپه برخه کوي. پدی معنی چې ثواب د اعمالو په نيت سره دئ. هغه کتاب چې ما د مخه د هغه نوم ياد کړ التروېزم اِنډ هِلت (Altruism and Health) يا ايثار او روغتيا په

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدی هکله لیکل شویدئ. دغه ایثار یا سربښندنه د نیکو او صالحو اعمالو او روغتیا په هکله ده. دلته د الترویزم څخه تعبیر ایثار یا سربښندنه او همدارنګه بشر دوستي ده. دا هغه ډول سربښندنه ده چې په هغې کي سربښندونکئ د خپلې سربښندني، نیك او صالح عمل چې د بل سره یې مرسته، زړه سوی او کمك کړئ دئ د هغه په بدل کي له دغه مرسته شوي شخص څخه د خپل نیك او صالح عمل د سرته رسولو په بدل کي کومه تمه نلري. همدارنګه د کومي بدلې او مکافاتو په هیله او امید هم نه وي او نه هم په راتلونکی کې کومه تمه او هیله کوي. که چیرې یو ژوی یا حیوان چې په یو سپیره او وچه دښته کي د لوږې او تندې له لاسه د سختي تباهی، هلاکت او فلاکت په حال کي وي او موږ دغه حیوان ته د خپلې اړتیا وړ اوبو او خوراکي توکو څخه یو څه برخه ورکړو او هغه حیوان له دغې وروپیښې تباهی، هلاکت او فلاکت څخه وژغورو زموږ دغه عمل او کردار په حقیقت کې یوه سربښندنه ده ځکه دلته دا یوه منلې خبره ده چي همدا مرسته کونکئ د خپل دغه احسان او نیکی په بدل کي له دغه ژوي یا حیوان څخه کومه تمه، هیله او امید نلري او په دې باندې هم ښه پوهیږي چي په راتلونکي وخت کي دغه ژوئ یا حیوان دغه مرسته کونکي انسان ته که هغه نارینه وي یا ښځینه نه کوم شی وربښلی شي او نه هم په راتلونکي کی کومه مرسته ورسره کولای شي.

په هر صورت! له ډیرې پخوا زماني څخه په اسلامي فرهنګ، کلچر، ثقافت او اسلامي ارزښتونو کي ایثار او سربښندنه د یوه انسان د حمیده او خورا ستایل شوو صفاتو له ډلی څخه ده، چې په دې هکله د د دري ژبي زاهد او صوفي شاعر داسي 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 نیکي او احسان وکړه دجلې سیند ته یې کړه غوځار = لوی الله به بدله درکړي سپیره دښته کي څو وار

که چا ولیدی ستومانه مرسته ونکړي له ځانه = دربار د پاك الله کي دا یو ظلم دئ پریښا نه
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 پاك الله (ج) ورڅخه و دغه بیوزلی ته د مرستي په خاطر ورڅخه راضي او خوښ شي، او د تل لپاره یي یوازې او یوازې د الله (ج) رضا موخه او هدف وي. نه دا چي هغه څوك ورڅخه خوښ، خوشاله او راضي شي چې د ده له خوا ورسره مرسته شوې ده. دا ډول انسانان نورو خلکو ته هم د ریا، تظاهر او ځان ښودني

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره د مرستي او سربښندني عمل سرته نه رسوي تر څو خلك دئ د سخاوتمن، ښه او نيك سړي په نوم سره ياد كړي. له همدې كبله ده چي له اړو او محتاجو، فقيرانو او مسكينانو، بې وسې او غريبانو، كونډو او يتيمانو سره مرسته بايد په داسي ډول سره تر سره شي چې د دغې مرستي كولو حالت نور خلك ونشي ليدلاى او هغه نورو خلكو ته د ښودلو او ځان ښودلو په ډول سره تر سره نشي بلكي يوازې اويوازې 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 چي هغه په څه ډول سره رواني او جسمي روغتيا ته ښه والئ وربښي. لمړى د صالحه او نيكو اعمالو اغيزې په راتلونكي نسل باندې څيرو. هغه څوك چې د راتلونكو نسلونو د ښيگڼي او خير په فكر كې دي او د هغوى لپاره يې د خير او ښيگڼي كړه وړه تر سره كړي دي د هغو كسانو په مقايسه چې هغوى د راتلونكو نسلونو د خير او ښيگڼي په فكر كې نه دي، د دې دواړه ډوله خلكو روغتيا څېړل شوې ده. د څيړنو په پاى كې دا جوته او څرگنده شوه چې هغه خلك چې د راتلونكو نسلونو د خير او ښيگڼي په فكر كې وه، د بوډاتوب يا زوړوالي په عمر كې د ښې روغتيا او سلامتيا څښتنان وو، ښه رواني روغتيا ئې هم درلوده او له خپل ژوند څخه خوښ او راضي ول. د اسلام په مقدس دين كې هغه نيك او ښه كار چي په راتلونكو نسلونو پورې اړه او تعلق پيدا كوي او راتلونكو نسلونو ته يې گټه رسيږي، د جاريه صدقي يا دوامداره او بې پايلي صدقې په نامه يادېږي لكه د ميوه لرونكو او يا نورو نيالگيو كينول، د لارو، پلونو، سړكونو، جوماتونو، مدرسو او مكتبونو، كلنيكونو، د اوبو د بندونو، ويالو او نهرونو او د داسي نورو تولگټو او عام المنفعه ځايونو جوړول. نو بايد وويل شي چې د الله (ج) په دربار كې د دې ډول صدقي سرته رسوونكئ او څښتن د ډېر لوئ اجر ، ثواب او ښې بدلي 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 بدلي ، لوى اجر او ثواب غوښتنه كوي نو الله (ج) هم دې ډول خلكو ته دنيوي او اخروي نيكى ، سرلوړي او نيك نوم، ښه بدله او ښه اجر، ښه ثواب او ښه ژوند ورپه برخه كوي. په دې هكله زموږ محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفىٰ (ص) فرمايي:

(خَيْرُ النّاسِ مَنْ يَّنْفَعُ النّاسَ) الحديث .

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

يو با ايمانه مسلمان نيك، ښه او صالح عمل د دې لپاره سرته رسوي چي يو خو الله (ج) ورته د دې ډول اعمالو او كړو وړو د سرته رسولو لپاره امر كړى دئ او بل دا چي همدا نيك اعمال او ښه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړه وړه يوه مسلمان ته ښه ښکاري نو ځکه يې سرته رسوي. نو يو د ايمان څښتن يا يو مسلمان چې د خپلو دې نيکو اعمالو ، ښه کار او ښه کردار کومې ګټې تر لاسه کوي هغه څو ګونې او څو اړخيزې وي. چې البته د رواني روغتيا په اړخ کې د هغو پايله دا ده چې هغه د ټولنې او خلکو تر منځ د مينې او محبت وړ ګرځوي او د خلکو په زړونو کې ځای نيسي او هر چاته محبوب وي چې دا حالت بيا د هغه د اجتماعي يا ټولنيزې روغتيا لپاره ډېر ګټور دئ او همدغه ګټور حالت يو مؤمن انسان د نيکو اعمالو او کړو وړو دوام ته هڅوي چې همدغه نيك او صالح اعمال او کړه وړه بيا د خپل عادت، خاصيت او خواصو له مخې رواني روغتيا ته ښه والی وربښي او دا چې دا خلك نورو ته ګټور واقع شوي دي نو په خپل نفس او خپل ځان باندې د دوی باور او اعتماد غښتلی کيږي. چې البته دا حالت بيا هم رواني روغتيا ته ګټور دئ او د دې ټولو اغيزو ټولګه يا مجموعه بيا د نوموړي انسان د خوښی ، خوشالی او رواني روغتيا لامل کيږي.

يو بل نيك او صالح عمل چې د هغه روغتيايي او صحي اغيزه په ثبوت رسيدلې ده هغه عفوه او بښنه ده. په هغه چا چې يرغل او تعرض شوئ وي، په داسې حالت کې هغه انسان د قهر، غضب او غصې ډېر سخت او ډېر تند احساس لري، که چيرې قهر، غضب او غصه ئی په زړه کې دوامداره وساتل شي د رواني او جسمي روغتيا لپاره ئی ډېره بد اړخيزه او خطرناکه ده. دغه قهر، غضب او غصه د کورتيزون هورمون د دوامداره ترشح او افرازېدلو لامل يا سبب کيږي چې په پايله کې د کورتيزون د هورمون لوړه کچه د ډول ډول رواني او جسمي ناروغيو لکه د وينې د لوړ فشار، د زړه د ډول ډول ناروغيو او د ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن د مقاومت د کمښت او کمزورتيا لامل کيږي. ولې که يو څوك په چا باندې تعرض او يرغل وکړي او هغه روحاً ، فکراً او حتیٰ جسماً وځوروي او هغه انسان له سالم عقل ، سوچ او سالم فکر څخه کار واخلي او يرغلګر ته د زړه له اخلاصه او په ډېره صادقانه او ريښتيني توګه سره عفوه او ښښنه وکړي، نو د داسې سړي د قهرجنو احساساتو اور مړ او مړاوې کيږي او سمدلاسه د داسې سړي د روحي ټپونو جوړېدنه پيل کيږي او روغتيا يې صورت مومي.

د اسلام مقدس او سپيڅلی دين عفوه او ښښنه تر غچ اخيستلو څخه ډېره ښه ګڼي او يو ايماندراه انسان تل کولای شي چې ژر وبل چاته عفوه او ښښنه وکړي. د سايکولوژي د پوهانو له ډلې څخه يوه تن د **Dr. Giuseppe** (ډاکټر ګيوسيپ) په نوم په کال ۲۰۰۲ ميلادي کښې د خپلو څېړنو په پايله کې وليکل چې: د غچ اخيستلو فکر او احساس او پخپله قهر او غصه د انسان د زړه د روغتيا لپاره ډېرې بدې، ناوړه او ډېرې خطرناکې پايلې لري او د انسان زړه په پايله کې په ډول ډول

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغيو باندې اخته کوي. ولې عفوه او بښنه کولای شي چې د دې ټولو بدو او ناوړو اغېزو مخه ونيسي. نو هغه څوک چې د رواني فشارونو تر اغېزې لاندې د غچ اخيستلو سوچ، فکر او خيال کوي، اړېږي چې په خپل ځان باندې د دې ډول روحي فشارونو د کميدلو لپاره د نشو، شرابو، مسکراتو، مخدراتو، نصوارو، سګرټو، چرسو، چلم، پوډرو، ترياکو او نورو ډول ډول ناوړه مخدراتو څکولو، خوړلو ، څښلو او استعمالولو ته مخه کړي چې دا ټول ياد شوي مخدره توکي رواني او جسمي روغتيا په ډېره کلکه او ناوړه توګه سره تهديدوي او حتیٰ هغه له مينځه وړي. يوازنی شی چې د دې ټولو بدمرغيو او بد بختيو مخنيوی کوي، هغه عفوه او بښنه ده او بس . چې همدا عفوه او بښنه يو انسان له ټولو دنيوي او اخروي کړاوونو او بدمرغيو څخه ژغوري.

و- د يوه با ايمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونکئ دئ.

بې له شکه چې لمونځ ، روژه ، زکات او حج د نيکو او صالحو اعمالو په ډله کې شامل او ګڼ دي. او هر يو له دې اسلامي بناوو څخه د څو اړخيزه دنيوي او اخروي ډېرو ښو، ګټورو او برياليو پايلو لرونکي دي. ولې زموږ بحث او خبرې دادي چې دا اسلامي بناوې د انسانانو په رواني روغتيا باندې څه اغيزې لري؟ خو دا خبره د دې لنډې ليکنې له پولو يا سرحداتو، وس او توانه څخه وتلې خبره ده. په دې بحث او صحبت کې موږ يوازې او يوازې يو لنډه تبصره او لنډ بحث د لمانځه په هکله تر سره کوو او ګورو چې هغه په رواني او جسمي روغتياوو باندې څه ډول اغيزې لري. موږ يوازې په همدومره لنډ بحث باندې اکتفا او قناعت کوو او دغه ليکنه پای ته رسوو. د دې لوی نعمت په هکله او د بشر د لارښوونې لپاره ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قرآن عظيم الشان کې داسې فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

يٰاَيُّهَاالَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلٰوةِ ط اِنَّ اللهَ مَعَ الصّٰابِرِيْنَ ۝ .

(د البقرة سورة ۱۵۳ آيه) .

ژباړه : ـ ای هغو کسانو چه ايمان ئی راوړی دی (ای مؤمنانو) مدد وغواړئ (تاسی له (الله څخه) په صبر (له معصيته په طاعت او مصيبت) او لمانځه سره بيشکه چه الله له صبر کوونکو سره دی.

کله چې روحي فشارونه يو انسان له کړاوونو سره مخامخ کوي او يو انسان د ډېرو ناوړه، نه زغملو او سختو پيښو سره مخامخ کيږي او خپله غښتلتيا او قوه د هغو په وړاندې ډېره لږه او کمزورې ويني نو په دغسې يوه بد حالت کې يو ښه ملاتړ او يوې ښې تکيې ته اړ دی او دا تکيه بايد

(c) ketabton.com: The Digital Library

بې له کومه قيده او شرطه ، تل تر تله او همدارنګه له هره اړخه بې له کومي پولې او بې له کومه سرحده او حتیٰ بې پايلې وي. چې البته هغه د ډېر لوی، ډېر قوي د جبار او قهار، رحيم او رحمٰن ذات يعني الله (ج) ملاتړ دئ. نو هغه وسيله چې د هغې په واسطه سره يو انسان د يوه داسي ملاتړ او تکيې اصلي مرجع ،او اصلي مبداء سره تړاو يا رابطه پيدا کولای شي او بيا هغه تکيه او ملاتړ تر لاسه کولای شي، هغه د لمانځه څخه عبارت دئ چې البته يو مؤمن او با ايمانه شخص د لمانځه د برکت تر سيوري لاندې په ډېره سره سينه ، آرامه روح او آرام فکر سره په ټولو ستونزو، کړاوونو او سختيو باندې برلاسی مومي او پوره پوره برياليتوب تر لاسه کولای شي. ځکه د همدغه لمانځه په واسطه سره خپله غوښتنه، خپل عذر، خپل کړاو او خپله ستونزه پاك الله (ج) ته د يوې دوعا په ډول سره وړاندې کولای شي او له خپل الله (ج) سره د لمانځه پواسطه وصليږي چې په پايله کې د ډېر غښتلي او قوي رحيم او رحمٰن ذات يعني پاك الله (ج) ملاتړ او مرسته د خلپو ټولو ستونزو د له مينځه وړلو او د هغوی د ليرې کولو لپاره تر لاسه کوي.

بايد وويل شي چې د يوه مؤمن لپاره تل د صبرکولو ضرورت هم دئ، يعنی دا چې هغه بايد د هر کړاو او هرې ستونزې په وخت کې صابر واوسي تر څو د نفس اماره او نورو ټولو کړاوونو او مصيبتونو په وړاندې په کلکه سره ودرېدای شي. دلته د صبر يادونه د دې لپاره وشوه چې يو انسان د هرې ستونزې او هر کړاو په وخت کې بايد له صبر او پوره حوصلي يا زغم څخه کار واخلي ځکه کله کله د يوې ستونزې په منځ ته راتلو کښې د الله (ج) ډېر لوی حکمت وي. چې د هغې په پايله کې خپله انسان د هغې په رامنځ ته کيدلو باندې خپل رضايت او خپله خوښې هم څرګندوي. بل دا چې ځنې ستونزې او کړاوونه د الله (ج) په حکم او ارادې سره ډېر ژر له منځه ځي او ځنې بيا ژر له منځه نه ځي نو که وغواړو او يا ونه غواړو خا مخا خپل پړاوونه او خپل وخت او زمان تيروي. دلته دئ چې يو با ايمانه انسان بايد تل پوره صبر او زغم ولري.
موږ ګورو چې يو با ايمانه انسان تل په لمانځه کې الله (ج) ته خپل د عجز، عذر او هيلې لاس ورو‌ړاندې کوي او د خپلو ټولو دنيوي او اخروي ستونزو د له منځه وړلو او حل لپاره له هغه لوی ذات څخه د وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ط (د الفاتحه سوره ۵آيه). په ويلو سره مرسته او ملاتړ غواړي. د دغه مبارك آيات شريف ژباړه داده : ای الله (ج) [او خاص له تا څخه مرسته غواړو].
نو دا چې يو مؤمن انسان تل د خپلو ستونزو او ټولو کړاوونو د ليرې کولو لپاره لړ تر لړه په ورځ کې پنځه ځله خپله هيله او غوښتنه وړاندې کوي تر څو د خپل خدای او خپل خاوند يعني الله (ج) ملاتړ او مرسته ترلاسه کړي نو په همدې اړه پاك الله (ج) د خپلو ټولو وفادارو ، اړو او بيا مطيع او فرمانبرداره بنده ګانو لپاره په خپل پاك کلام يعني قرآن عظيم الشان کې داسي فرمايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَ مَنْ یَّعْتَصِمْ بِاللهِ فَقَدْ هُدِیَ اِلٰی صِرَاطٍ مُّسْتَقِیْمٍ ۝ع(د آ ل عمران سورة ۱۰۱ آیه)

ژباړه : - او هر څوك چې منګولې ښخې کړی (د الله په دین) نو په تحقیق سره لاره وښودله شوه ده ته په طرف د لارې سمې .

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

۱ :- یو انسان کله کله له داسې ستونزو سره مخامخ کیږي چې هغه ستونزه نیغ په نیغه د نوموړي انسان په آبرو او حیثیت، عزت او شرافت، پرستیج او شخصیت باندې ناوړه اغیزه کوي، نو په داسې یوه حالت کښې نوموړئ کس نه غواړي چې خپله ورپیښه شوې ستونزه خپل ډېر نژدې دوست، خواخوږي او یا ملګري سره مطرح او شریکه کړي، ولې کولای شي چې خپله دغه ستونزه د لمانځه په واسطه له پاك الله(ج) سره مطرح او شریکه کړي او له هغه لوی او توانا ذات سره د خپل عزت او حیثیت د محفوظ پاتې کیدلو او د نوموړې ستونزې د لیرې کیدلو او له مینځه تللو لپاره راز او نیاز وکړي او تنها له هغه لوی ذات څخه د هغې د حل او لیرې کولو لپاره مرسته وغواړي.

د رواني ناروغیو ډاکتران هم ټول په یوه اتفاق او یوه ږغ سره دا نظریه لري او وایي چې که چیرې یو څوك کوم وخت له یوې ډېرې ناوړې او سختې ستونزې او حتیٰ له روحي او رواني ناروغۍ سره مخامخ شي، نو که چیرې دا شخص خپله دا ورپیښه شوې ستونزه له خپل یوه ډېر خواخوږي، صمیمي او ریښتیني دوست او ریښتیني ملګري سره مطرح او شریکه کړي او هغه ته د خپلې زړه بدۍ او پرېشانۍ ، غم او خپګیان د لاملونو په هکله د زړه غوټې وسپړي اوهغه ته دا خپل ټول

(c) ketabton.com: The Digital Library

غمونه څرګند او بيان کړي نو د دې ډول روحي او رواني ستونزو او ناروغيو د مخنيوي، درملني اوعلاج لپاره دا تر ټولو د مخه، ډېره اوچته او ښه درملنه ده نو له همدې کبله کله چې يو انسان کله ناکله خپلې ډېري ستونزې او غمونه له بل چا سره نه شي مطرح کولای او د هغو د حل، چارې سنجولو او ليرې کولو لپاره هم بل څوک بغير د الله (ج) څخه ورسره مرسته او ملاتړ نه شي کولای او يوازې د الله (ج) په واسطه سره حل او ليرې کيدای شي، او هم هغو ته تغير ورکولای شي او بس. نو بيا له الله (ج) سره رابطه نيول د لمانځه پواسطه سره صورت مومي او د همدې لپاره لمونځ د روحي او رواني ناروغيو د تداوی او درملني لپاره او همدارنګه د هغو د پرمختګ د مخنيوي لپاره ډېرمهم رول لري، ځکه نو يو با ايمانه 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 ليرې کولو لپاره مرسته او ملاتړ غواړي، نو هرومرو وروسته له دوعاوو او لمانځه څخه روحاً او فکراً آراميږي.

۲ :- لمونځ تاسو ته دا احساس درکوي چې تاسو يوازې نه ياست او له تاسو سره يو څوک دئ او هغه ذات هغه څوک دئ چې هغه رحيم او رحمٰن، عليم او کريم، توانا او مهربانه ذات دئ او هم تاسو ته ستاسو د غاړې له وريدونو او شارګونو څخه هم ډېر نژدې دئ. دا ډول راز او نياز 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 څرنګه چې په قرآن عظيم الشان کې له هغو څخه يادونه شوې ده کلکه عقيده ولرو او همدارنګه بايد په دې باندې ايمان ولرو چې د هر شي او هر کار اختيار د الله(ج) په لاس کې دئ. نو له همدې کبله يو لمونځ هغه وخت سم او پوره بلل کيدایٔ شي چې يو انسان د هغه څخه د مخه په الله(ج) باندې پوره او کلك ايمان ولري. نو که چيرې يو لمونځ کوونکئ د لمانځه د ادا کولو په وخت د الله(ج) په حضور کې په ډېره خشوع، خضوع او عجز سره ودرېږي او د خپل لمانځه ټول شرطونه او رکنونه په ډېره سمه او پوره توګه سره ادا کړي نو بيا دا ډول لمونځ هرو مرو ډول ډول ناروغيو ته شفا ورکوونکئ او له هغو څخه د انسان ساتونکئ او وقايه کونکئ دئ.

کله چې يو لمونځ کوونکئ خپل لمونځ په پوره حضور، خشوع ، خضوع او عجز سره لولي او ادا کوي، نو په دغه حالت کښې د انسان د دماغ يا مغزونو امواج بدلون مومي او په لمونځ کوونکي باندې يو داسې حالت منځ ته راځي چې د هغه جسم او بدن ته التيام او روغوالی وربښي او همدارنګه هغه ته يو خوښوونکی آراموالی او د زړه تسکين هم وربخښي. ممکن له همدې کبله به وو چې زموږ د اسلام محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) به د لمانځه په وخت کې خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

جليل القدره صحابي حضرت بلال (رض) ته ويل چې: أرحنا بها يا بلال. يعني ای بلاله په لمونځ سره مو په راحت کړه. نو د حضرت بلال(رض) ډېر ښکلي آذان به هم په ټولو حاضرينو کې 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 لمرې د الله (ج) د ټولو نعمتونو مننه او شکرانګي کوله او بيا به يې خپلې ټولې ستونزې او اړتياوې په ګډه سره او بيا وروسته په انفرادي ډول د دوعاوو په ډول الله (ج) ته بيانولې او د هغو د حل او ليرې کيدلو لپاره به يې له الله (ج) څخه مرسته او ملاتړ غوښتلو نو په پايله کې به ټولو ته يو ډول خاصه خوشالي، د زړه تسکين 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 توری هر حرف او هره کلمه د انسان د روغتيا په اړه مطالعه کړي. يو ډېر شمير کشفياتو او نويو څيړنو پدې هکله ډېر حقايق روښانه او په داګه کړيدي چې يوه له هغو څخه دا ښکاره کوي چې د الله د کليمې تکرار ډېرې ګټورې اغيزې د زړه په فعاليت او د هغه په دندو باندې لري. دوی د خپلو څيړنو په درشل کې دا هم څرګنده کړېده چې:
هر وار چې موږ په سجده کې خپل سر په ځمکه باندې ږدو او سجده کوو، نو هغه الکترو مکنتيك Electomagnetic (برقي مقناطيسي) څپې او امواج چې له چاپيريال څخه زموږ په روغتيا باندې ناوړې او بدې اغيزې لري هغه ټولې د سجدې په وسيله زموږ له بدن څخه د ځمکې خوا ته جذبيږي. په يوه ورځ کې څو څو ځله د دغه عمل (سجدې) تکرار موږ د مضرو او ناوړه امواجو له ضرر او تاوان څخه ژغوري. همدارنګه د سجدې په حالت کې د انسان سر لاندې خواته او د هغه قلب يا زړه له سر څخه پورته خواته راځي نو پدې حالت کې د انسان مغزو ، دماغ او سر ته ډېره وينه وربهيږي او د انسان ماغزه او دماغ ډېر او ښه تغذيه کيږي چې البته د دې عمل(سجدې) تکرار په يوه شپه او ورځ کې (۶۴) ځله يعني په ټول پنځه وخته لمانځه کې د انسان د ذکاوت او حافظې، اوريدلو او ليدلو، د فکرونو او سوچونو د ښه تمرکز لپاره، او همدارنګه د انسان د عقل او هوښيارۍ د ښه والي ، ښه کار کولو او د دې ټولو يادو شوو حواسو د غښتلتيا لامل کيږي او هغه ټول ښه غښتلي کوي.

پـايـلـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يوه انسان لپاره پوره روغتيا د هغه د جسمي او رواني روغتيا تر مينځه د تعادل او موازنې څخه عبارت ده. نو له همدې کبله د يوه انسان لپاره پوره او واقعي روغتيا د رواني آرامۍ څخه بغير امکان نلري. او لکه څرنګه چې څو ځله د مخه ذکر شول د يوه انسان لپاره رواني آراموالی يوازې او يوازې په الله(ج) باندې د ايمان لرلو په واسطه منځ ته راتلای شي. بايد وويل شي چې ايمان د يوه 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 نيکه مرغه چې ايمان لرل او همدارنګه د نيکو او صالحو اعمالو سرته رسول د رواني فشارونو اغيزې راکموي. يو با ايمانه انسان تل د ويجاړوونکو رواني فشارونو په وړاندې په ډېره کلکه او غښتلې توګه ودرېدلای شي. رواني فشارونه کولای شي چې د انسان د بدن د هورمونونو د تعادل او موازنې د ګډوډولو له کبله د ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن معافيتي سيستم له کمزورۍ سره مخامخ کړي. ولې ايمان له يوه پلوه موږ د ډېرو بدو او ناوړه صفتونو لکه د حسد او کينې له پنجو څخه ژغوري، او له بله پلوه ښه صفتونه لکه هيله او اميد، ښه انګيرنه او خوشبيني زموږ روح او روان غښتلي او تقويه کوي، او زموږ د بدن او رواني حالت تر منځه يوه موازنه او تعادل ساتي. دا چې يو انسان يو ډول دوه ګونۍ رواني او جسمي جوړښت لري او دا دواړه په داسې يوه ډول سره ګډ او يو ځای شوي دي چې په يوه کې يې يو ډېر وړوکی بدلون هم هغه بل اغيزمن کولای شي. نو له همدې کبله روحي او رواني آراموالۍ د يوه انسان د بدن د ښې جسمي روغتيا لامل او سبب کيږي او بيا جسمي روغتيا کولای شي چې په رواني روغتيا باندې اغيزه وکړي. له همدې کبله ده چې د ايمان روښنايی او تجليات د رواني او جسمي روغتياوو د بهبودۍ او ښه والي لامل کيږي. زموږ د رواني او جسمي روغتيا تر منځ ارتباط او تړاو خورا ډېر مغلق او پيچلی دئ. ولې هغه څه چې تر اوسه پورې کشف او موندل شوي دي دا ښکاره کوي چې يوه (۲۰۰) حرفي ژبه يا لسان د دوی په منځ کې شته چې د هغو په واسطه په يوه معجزه آميزه سرعت او ډېرې تيزۍ سره افهام او تفهيم يا پوهاوی او راپوهاوی زموږ د بدن يا جسم او روان تر مينځه منځ ته راځي.

ډېرې اوچتې او له حده تيرې نفساني غوښتنې يا ځانځانې هيلې او اميدونه ډېرۍ رزيله او رټل شوي صفتونه منځ ته راولي. او دغه رزيله او رټل شوي صفتونه لکه کينه او حسد ، قهر او غصه زموږ د شعور او عقل څېل سرۍ کار يعنې سب کانشيوزنس (Subconsciousness) له ګډوډۍ سره مخامخ کوي چې بيا دغه اختلال او ګډوډي زموږ د رواني او جسمي روغتيا د ګډوډۍ او ترغې په ترغې کيدلو لامل کيږي، ولې ايمان زموږ د ژوندانه لمړيتوبونو ته بدلون ورکوي او د نفساني هيلو او غوښتنو شدت او ډېروالی راکموي. د ايمان په لرلو، نيکو او صالحو اعمالو په سرته

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسولو، صبر او زغم، د ستونزو په وړاندې په ودرېدلو او زغملو، مقاومت او استقامت، او همدا رنګه په ګټورعلم او پوهې سره د رزيلو او رټل شوو شديدو نفساني هيلو او له حد او اټکل څخه بهرو ځانځاني هيلو او خواهشاتو د سرچينو کنټرول او مخنيوی په پوره ډول سره امکان لري. لکه څرنګه چې موږ هڅه او کوښښ کوو تر څوخپل ځانونه له ډول ډول ناپاکيو، چټليو او ميکروبونو څخه ليرې او خوندي وساتو نو دا هم ډېره د پام وړ خبره ده چې خپل روح او روان هم له اخلاقي رزايلو، انحرافاتو، بديو او سرکښيو څخه ليرې وساتو تر څو د الله(ج) په لطف او مرحمت سره د دواړو دارينو يعنې د دنيا او آخرت سعادت او کاميابي، سرلوړي او نيکمرغي ، نيکنامي او خوشالي تر لاسه کړو. ددې لپاره چې واقعاً ښه روغتيا ولرو، دا کار يوازې او يوازې د العصر د سورې په معنیٰ او مفهوم کې چې بايد عمل پرې وشي امکان لري او بس.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَالْعَصْرِ۝ اِنَّ الاِنْسَانَ لَفِىْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُواالصّالِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۵ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ . (د العصر سورة) .

ژباړه :- قسم دی په عصر چه بيشکه انسان خامخا په زيان کښې دی (په صرف کولو د عمر سره په فانيه ؤ مطالبو کښې) . مګر (خو زيانکاران نه دي) هغه کسان چه ايمان ئې راوړی دی او کړي ئې دی ښه (عملونه) او وصيت ئې کړی وي يو له بله په حقه سره چې ايمان دی او وصيت ئې کړی وي يو له بله په صبر (په طاعت او مصيبت او له معصيته) .

---------- صَدَقَ اللهُ الْعَظِيْم ----------

د علماې کرامو او حکومت مسوٴليتونه

- د ايمان نقش او رول خلکو ته د دنيوي او اخروي ژوند لپاره په تکرار او پرله پسې توګه بايد په داسې ډول سره تشريح او څرګند شي، چې هغه د پوهې وړ وي. په هره اندازه چې څرګندوونکي اوتشريح کوونکي مثالونه له عامه اوهر اړخيزه تجاربو او آزموينو څخه سرچينه واخلي، په هماغه اندازه به عام فهمه يا د ټولو خلکو لپاره د پوهيدلو وړ او اغيزمن وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- خلك بايد د خپلې روغتيا د ښه والي او د ثواب د لاسته راوړلو لپاره و هڅول شي تر څو:

۱ . تر هر څه د مخه د نورو د ستونزو د ليرې کولو په فکر کښې وي او بايد هڅه وکړي تر څو هر هغه څه چې په خپل وس او توان کې يې لري د خلکو د ستونزو د ليرې کولو لپاره د يوه نيك او صالح عمل د سرته رسولو په ډول په کار واچوي.

۲ . پدې هکله د سيمې مشران، سپين ږيري، متنفذين او علمای کرام بايد وهڅول شي تر څو په خپله خوښه کارونه تر سره کړي.

۳ . ميندې او پلرونه هم بايد وهڅول شي تر څو دوی خپل اولادونه په داسې ډول سره وروزي چې ونورو ته په درنه سترګه وګوري، احترام يې 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 سپين ږيرتوب په وخت کې د نورو سره مرسته وکړي .

۴ . ځوانان بايد وهڅول شي تر څو د راتلونکي نسل د ژوندانه د خير او ښيګنې لپاره هر هغه څه چې دوی يې په وس او توان کښې لري هغه تر سره کړي .

۵ . د طب د پوهنځی او ښوونځيو په تعليمي نصاب کې دې دا خورا مهمه موضوع چې نيك او صالح اعمال د روغتيا ساتونکي دي، ځای کړل شی، او بايد ښه تشريح او څرګند شي.

تـمـت بـالـخـيـر

ضـمـيـمـی (مــل)

<u>د رواني فشارونو د منفی اغيزو د کمولو لپاره مادی عوامل:</u>

رواني فشارونه د انسان په بدن کې د کورتيزون هورمون افراز چې د پښتورګو د فوق الکليی غدې څخه ترشح او افرازېږي، تحريکوي چې په پايله کې هغه له نارمل حالت څخه ډېر افرازېږي، د وينې په دوران کښې ډېرېږي او پخپل لوړ حالت کې پاته کيږي. د دغه هورمون ډېروالی د يوه انسان په وينه کې د دې لامل کيږي چې د انسان په وينه او بدن کې معافيتي او دفاعي ژونکي يا حجرات د کميت او کيفيت يا ډېروالي او قوت له لحاظه کمزورې اوضعيفي شي. لکه چې پخوا هم په دې رساله کې دا موضوع په پوره ډول تشريح او څرګنده شوه، په داسې يوه حالت کې بيا د انسان بدن د ډول ډول ناروغيو په وړاندې خورا ناتوانه، کمزوری او ضعيفه کيږي. حتیٰ همدا هورمون د نوموړي انسان لپاره د زړه او نور بدن ډول ډول ستونزې او ناروغی هم منځ ته راولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا چې دا ټولې يادې شوې ستونزې او ناروغۍ اکثراً د رواني فشارونو په واسطه منځ ته راځي، له ذکر شوو څرګندونو څخه دا پوره جوته، ښکاره او برملا شوه چې د يوه انسان د رواني فشارونو د تقليل يا کمښت او د منځه وړلو لپاره يوازنۍ اغيزمن او ګټور عامل او درمل ايمان دئ. نو هرهغه څوك چې ايمان ولري هغه به له رواني ستونزو سره مخامخ نشي او که مخامخ هم شي نو نومورې رواني ستونزې به په هغه باندې ډېر لږ اثر ولري .

هغه مادي عوامل يا سببونه چې بيا د طب او طبابت پوهانو او عالمانو د رواني فشارونو د اغيزو د تقليل او کمښت لپاره اغيزمن او ګټور ثابت کړي دي، هغه په لاندې ډول دي:

د الف نسخه :-

د روحي او رواني فشارونو د منفي اغيزو د تقليل او کمښت لپاره او همدارنګه د بدن د معافيتي او دفاعي سيستم د تقويې او غښتلتوب لپاره لازمه ده چې په بدن کې د درې لاندې سببونو يا عواملو له يوځای کيدو څخه مخنيوی وشي:

الف : کافين لرونکي توکي .

ب : د بي (B) د ويټامينونو کمښت .

ج : خورا ډېر خواږه خواړه .

يعنې دا چې تل بايد هڅه وشي چې يو انسان له کافين لرونکو توکو او د خورا ډېرو خوږو خوړو له بې ځايه او غيرضروري خوړلو او استعمال څخه خپل ځان ليرې وساتي. همدارنګه بايد تل هڅه وکړي چې هغه خواړه، سابه او ميوې وخوری، چې هغه د بي(B) ويټامينونه ولري.

د دې درېو يادو شوو عواملو او سببونو اړيکې هم له يوه او بل سره په دې ډول دي چې دوی په خپل منځ کې يو او بل ته لاسونه ورکوي او د رواني فشارونو منفي اغيزې نورې هم په يوه انسان باندې ورډېروي، راپاروي او راڅرګندوي نو له همدې کبله وړانديز کيږي چې :

۱) :- د خوړلو لپاره هغه غذاوې او خواړه بايد وکاروی چې د بي ويټامينونه (Vitamines-B) په کافی اندازه ولري لکه ينه يا جيګر، پښتورګي او زړه، شيدې او هګی، کيله او منې، ګل آفتاب پرست او بادام، رومي بانجان، نخود او داسې نورې ډېرې ميوې او اومه سابه. او که چيرې اړتيا وي، لازمه ده چې ويټامين بي کامپلکس (Vitamin B-Complex) د شربتو، ټابليټونو، کپسولونو او يا هم د زرقياتو په ډول سره په کار واچول شي او ګټه ورڅخه واخيستل شي.

۲) :- هغه خواړه چې زيات کافين (caffeine) لري لکه چای، قهوه، چاکليټونه، کوکا کولا او داسې نور بايد په ډېره کمه او ټيټه کچه زموږ په خوراکي توکو کې شامل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ب نسخه :-

<u>لوبې او ورزشونه یوه بله داسې نسخه ده</u> چې هغه د دې سره سره چې یوه انسان ته ډېرې ډول ډول روغتیایي ګټې لري، دهغه د روحي او رواني فشارونو منفي اغیزې 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 چیرې لوبې او ورزش په یوه ښه پراخه او آزاده هوا کښې تر سره شي، ګټه یې خورا ډېره وي او د هغو لپاره تر ټولو ښه وخت د ګهیځ یا سهار وخت دئ. ولې باید سپورتی 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 کی تر سره نه شي، دا ځکه چې د ځمکې د اوزون (Ozone) هغه برخه او طبقه چې د کثیفو او ککړو ګازونو او د لمر د وړانګو څخه منځ ته راځي، هغه د انسان د روغتیا لپاره خورا خطرناکه او زهرجنه ده او خورا ډېرې ناوړې اغیزې لري. نو هغه څوک چې خپلې لوبې او نورې فزیکي چارې په داسې یوه ککړ او زهرجن محیط او سیمه کې تر سره کوي په خورا لوړه کچه د اوزون Ozone دغه زهرجنه او ککړه هوا د هغه سږو ته د تنفسي سیستم له لارې چې له خولې، پوزې او ستونې څخه عبارت ده، ورننوځي او د ډول ډول روغتیایي ستونزو او ناروغیو لامل کیږي. په داسې یوه حالت کښې دا ډېره ښه خبره او ښه کار دئ چې سپورتونه او لوبې په داسی یوه خونه او آزاده هوا کی تر سره شي چې د لمروړانګی نه وی، یعنی د لمر راختلو څخه دمخه په شنه سهار کښې او یا وروسته له لمر پرېوتلو څخه د تیاره ماښام او مازدیګر په منځ کښې باید تر سره شي.

د ج نسخه :-

<u>باکیفیته او پوره یا کافي خوب</u> :- 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 کښې د انسان د بدن قوه رانوې کیږي او د بدن د هورمونونو کار او فعالیت د تعادل یا موازنې او سم سمکي حالت ځانته غوره کوي. ولې کافین (caffeine) لرونکي خواړه او د څښاك توکي د ځینې خلکو د خوب له کمیت اوځرنګوالي یا کیفیت څخه یو څه برخه راکموي. نو دا ډېره غوره او ښه خبره ده چې د خوب څخه یو څو ګړی د مخه د کافیین لرونکو خوړو، چای، قهوې او کوکاکولا له څښلو او خوړلو څخه چې خوب مختل او

(c) ketabton.com: The Digital Library

سطحی کوی، باید پرهیز او ځان ساتنه وشي. همدارنګه دا هم ښه او غوره ده چې پروتین (Protein) لرونکي خوارو (غوښې، هګۍ، لوبیا او داسې نور) دوه یا درې ګړی د خوب څخه د مخه وخوړل شي او د خوب کولو وخت ته نژدې ونه خوړل شي .

د خوب څخه د مخه کوم خوارو چې په مصرف رسېږي او خوړل کیږي، ښه ده چې هغه په لږه اندازه نشایسته لرونکي وي. نشایسته لرونکي خوارو د ترپپتوفان Tryptophan د امینو اسید مقدار او اندازه د انسان په بدن کښې ډېروي چې په پایله کښې زموږ خوب نور هم ژوروي یعنې موږ ژور خوب ته بیایي او موږ په خپل خوب کښې ډوبوي . کیله، ممیز او خرما د خوب کولو وخت ته په نژدې وخت کې ښه خوارو دي خو که څوک قبضیت ولري نو کیله دې ډېره نه خوري .

د دال نسخه :-

<u>ګټور او اغیزمن خوارو :</u> د خوړو ډېر ښه رژیم هغه رژیم دئ چې په هغو کښې سابه او هغه میوې چې ډېرې خوږې نه دي په ډېره کچه او ډېره پیمانه سره شتون ولري، د هغو غوړ او شکره خورا کمه او په کافي اندازه د نباتي پروتینونو څخه په هغو کې شتون ولري. پروتیني مواد د ژویو یا حیواناتو په غوښو، شیدو، هګیو، دالو، نخودو، لوبیا، بادامو او داسې نورو کې شته.

د ښې روغتیا لپاره نباتي پروتینونه د حیواني پروتینونو په پرتله خورا ښه دي. د ماهیانو په غوښه او د مرغانو د سینې په غوښه کې د کولسترول (Cholesterol) کچه او اندازه خورا لږه ده او اکثریت نباتي خوارو او منابع له کولسترولو څخه خلاصې او عاري دي. په هغو خلکو کې چې د ژوو یا حیواناتو لکه د غویانو، میښو،وزو، پسونو، اوښانو او داسې نورو له غوښو څخه کټه نه اخلي او هغه نه خوري، په هغوی کښې قلبي ناروغی یا د زړه رنځونه، مفصلي یا د بندونو ناروغی او همدارنګه بعضې سرطاني ناروغی خورا لږې لیدل کیږي.

- کولسترول (Cholesterol) د حیواني غوړو او وازګو یو کیمیاوي ترکیب دئ چې په خوراکي توکو کښې د هغه ډېر مصرفول او ډېر خوړل د انسان په روغتیا باندې ناوړه اغیزه لري، ځکه چې دغه ماده د وخت په تیرېدو سره د انسان د زړه او د بدن د وینې په رګونو کښې رسوب کوي هغه تنګوي. همدارنګه په وینه کښې د غوړو یا کولسترولو سویه لوړوي او په پایله کښې د زړه د ناروغی، د وینې د لوړ فشار، د دماغي اوعیو یا رګونو فلج یا عصبي ټکر یعنې سي وي اې(CVA) یا Cerebral Vascular Accident د ناوړې ناروغی او همدارنګه د بدن د نورو ډول ډول ناروغیو لامل کیږي. چې په پایله کښې د یوه انسان ژوند ډېر ژر له ګواښ او خطر سره مخامخ کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د (هـ) نسخه :-

<u>اوبه :</u> د انسان ٧٠٪ بدن له اوبو څخه جوړ شوی دئ او د اوبو لړوالئ د انسان په بدن کښې د رواني فشار د منځ ته راتلو لامل کيږي او همدارنګه يو ډېر شمير خلك شته چې اوبو ته اړتيا هم لري ولې د تندې احساس نه کوي نو له همدې کبله د هغوی د بدن اوبه کميږي او په پايله کښې د ډول ډول ناروغيو په وړاندې د هغوی د خطر قبلولو اندازه اوکچه لوړيږي.

يو انسان بايد په ورځ کښې لږ تر لږه اته ګيلاسه (دوه ليتره) اوبه وڅښي، که چيرې د اړتيا وړ مايعات يا اوبه د چای، قهوې او يا د کوکا کولا په ډول سره وي نو بيا په دغه حالت کښې د يوه انسان اړتيا له اته ګيلاسو يعني دوه ليترو څخه هم ډېره ده ځکه چې په پورتنيو يادو شوو مايعاتو يا اوبو کښې منحل کافين د انسان د پښتورګو څخه د پخوا په پرتله د ډېرو مايعاتو يا اوبو د اطراح يا وتلو لامل کيږي. نو ډېره ښه خبره داده چې تل د چای څښلو سره سره يوه اندازه خالصې اوبه هم په مصرف ورسيږي، ځکه چې ډېره اوچته او ښه مايع اوبه دي، که چيرې کله کله په يوه ګيلاس اوبو کښې يوه يا دوه دانې ليموګان بغير له شکرې څخه علاوه شي، نو دا يو ډېر ښه کار دئ، ځکه ليمو په ډېره اوچته پيمانه سره ويټامين سي Vitamin-C لري چې دغه ويټامين سي د انسان د بدن مقاومت د ناروغيو په وړاندې خورا ډېر غښتلی کوي. همدارنګه د امکان تر حده بايد هڅه وشي چې د ګاز لرونکو مايعاتو له څښلو څخه ځان ساتنه او ډډه وشي ځکه دا ډول مايعات اکثراً د انسان د روغتيا په ګټه نه دي او هغه د انسان د هضمي سيستم او روغتيا لپاره ډول ډول ناروغی مينځ ته راولي.

وَ مِنَ اللّٰهِ التَّوْفِيق

<u>په لنډ ډول د دې رسالې لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه</u>

1- د ايمان رول په ژوندانه کې د ډاکټر يوسف قرضاوی ليکنه

2- Altruism and Health (ايثار او روغتيا). د Stephen G. Post ليکنه

3- Cancer Prevention (د سرطان مخنيوئ) د Dr. Rosy Daniel ليکنه

4- Vibrational Medicine (په امواجو او اهتزازاتو درملنه). د Richard Gerber, M.D ليکنه

5- د اسلامی ټولنی لرليد د ډاکټر يوسف قرضاوی ليکنه

6- قلب سليم يا سليم زړه د آيت الله دستغيب شيرازی ليکنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

-7 A New Earth (یوه نوې ځمکه) د Eckhart Tolle لیکنه

-8 عمومی اسلامی ځانګړتیاوې د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه

-9 کیمیای سعادت یا د نیکمرغی کیمیا د امام محمد غزالی (رح) لیکنه

-10 رهنمون د غلام حسین ذولفقاری لیکنه

-11 Reversing Heart Disease (دزړه دناروغیوپه شا تمبونه) د Dr. Dean Ornish لیکنه

-12 The Biology of Success (د بریالیتوب یا بری بیالوژی) د Robert Arnot, M.D لیکنه

-13 The Power of Intention (دنیت قوه) د Dr. Wayne W. Dyer لیکنه

-14 دینی افراطیت د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه

-15 Good Stress, Bad Stress (ښه روانی فشار او بد روانی فشار) د Barry Lenson لیکنه

-16 The Omega Diet (د اومیګا لرونکو خوړو رژیم) د Artemis p. Simopoulos لیکنه

-17 The 7 Habits of Highly Effective people (د ډیرو بریالیو او اغیزمنو خلکو ۷ عادتونه) د Stephen R Covey لیکنه

-18 قضا و قدر د عبد الواحد نهضت فراهی لیکنه

-19 The power of Now (د اوس قدرت) د Eckhart Tolle لیکنه

-20 Happiness (خوښي) د Richard Layard لیکنه

-21 The Power is within you (قدرت په تاسو کې دئ) د Louise L. Hay لیکنه

-22 The South Beach Heart Health Revolution (د زړه د روغتیا انقلاب د امریکا په سویلی ساحل کی) د Arther Agaston لیکنه

-23 Anatomy of the Spirit (د روحیه اناتومي) د Caroline Myss, Ph.D لیکنه

-24 تفسیر نمونه- تفسیر هیئت علما د آیت الله مکارم شیرازی تر نظر لاندی

-25 ریاض الصالحین د امام نووی لیکنه او د عبد الله خاموش هروی ژباړه

-26 The Healing Mind(التیام کوونکئ مغز) د Dr. Paul Martin لیکنه

-27 The Message of the Quraan (د قرآن عظیم الشان پیغام) د محمد اسد (رح) تفسیر.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پای

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