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 :

لیکوال : ډاکټر فیض الله کاکړ

کمپوز : خپله لیکوال

د پښتنې طرحه او انلاین 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 اغیزې
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 الرحیم

تقریظ

اَلْحَمْدُلله وَلِي الْمُؤمِنِیْنَ وَالصَّلاةُ وَ السَّلامُ عَلیٰ الرَحْمَةِ لِلْعَالَمِیْنَ وَآلِه وَصَحْبِه اَجْمَعِیْن.

اما بعد:

گرانه لوستونکیه! دغه کتاب چې ستا په لاس کې دئ، یو ډېر ارزښتمن او پوخ علمي اثر دئ چې د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال ډېر قدرمن او د کلك ایمان او عقیدې خاوند عالیقدر ډاکټر صاحب فیض الله (کاکړ) لیکلی دئ .

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

هوکې !

په هغه څه چې په دغه علمي اثر کې جناب محترم ډاکټر صاحب فیض الله (کاکړ) پوره ټینګار کړئ، هغه د ایمان اغیزې په رواني او جسمي روغتیا باندې دي. ډېر د خواشینی ځائ دئ چې بیا هم ځنې بې عقیدې او بې ایمانه خلك له دغه فکر، عقیدې او نظر سره مخالف دي او هر څه ته د مادې او مادیت له نظره ګوري، په معنیٰ باندې عقیده نلري، یوازې هغه څه مني او قبلوي ئې چې د لمس، لیدلو او اورېدلو وړ وي اوبس . له ډېره بده مرغه له دې څخه بې خبره ، او حتیٰ پرې نه پوهیږي چې ډېر معنوي شیان لکه مقدس کلمات ، نیك ، حسنه او ښه اعمال او حتیٰ ښه اخلاق ، ښه کردار او ښه رفتار په رواني او جسمي روغتیا باندې ډېره ښه او مثبته اغیزه لري. لکه چې په همدې اثر کې راغلي ، دا حقیقت د ډېرو زیاتو ډاکټرانو ، عالمانو او محققینو پواسطه ثابت شوئ دئ او هغوئ ټول دانظر لري چې د انسانانو ډېرې جسمي ناروغۍ لکه د وینې لوړ فشار ، د شکرې ناروغي ، د

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه ډېري ناروغی ، 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 ناروغی د بدو اخلاقو او بدو کړو وړو په سرته رسولو، غم، جیګرخونی، کینې، حسد، بخل او بد نیتی 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 دی 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 ددغي 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 یوازی 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 یوازی په درملو سره کوله؛ هغه یوه ورځ د ابن سینا (رح) کور ته راغلی وو، نو وئی لیدل چې ابن سینا د یوه ناروغ درملنه په درملو سره کوي او بیا هغه په سپیڅلو او مقدسو کلماتو هم دموي . نو دغه سړي ابن سینا (رح) ته وویل:« زه خو فکر نه کوم چې ستا دغه توري او کلمات چې تا وویل او ستا دغه کوف او چف به د ناروغ په رواني او جسمي ناروغیو څه اثر وکړي» .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څو 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 روبې څخه زما مرام او مقصد ستاسو بې قدري، بې عزتي او بې احترامي نه وه، بلكې ما غوښتل تر څو 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 څېړنو 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 ډاكټرانو ته توفيق وركړي تر څو نور هم همدا ډول پاخه، علمي، اخلاقي، طبي، اسلامي او ګټور آثار او كتابونه د افغانستان اسلامي ټولني او ملت ته د لوستلو او د دوى د دواړو دارينو د ښېګڼي لپاره نشر او وړاندې كړي .

والله ولى التوفيق

پوهنيار مولوى اسرار الله (هميم) كاكړ

د افغانستان د علماوو د سرتاسري شوراىٰ غړى

د ننګرهار پوهنتون استاد

او (د ټولني د اصلاح اسلامي مركز) مؤسس

بهسود ، ننګرهار

(c) ketabton.com: The Digital Library

تقریظ

بسمه تعالیٰ

نَحْمَدُہ، وَ نُصَلِیْ عَلیٰ رَسُوْلِہِ الْکَرِیْم

اما بعد:

فاعوذ بالله من الشیطان الرجیم

بسم الله الرحمٰن الرحیم

ما دغه ارزښتمن او پوخ علمي اثر چې د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال جناب محترم ډاکټر صاحب فیض الله (کاکړ) چې یو ډېر عالیقدر، معزز او مکرم ورور او د ډېر کلك ایمان او عقیدې خاوند او یو با دیانته او متقي شخص دئ، لیکلی دئ، په ځیر اوغور سره سر تر پایه ولوست، اوهغه می یو ډېر پوخ ، په زړه پورې، ګټور او له مطلب او مفهومه ډك اثر وموند.

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

په درنښت

مولوی فیض محمد (فائز)

د کندز ولایت د علماوو د شوریٰ رئیس

او د کندز ولایت د تخارستان د دارالعلوم استاد

(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 چې ماته يې دا قدرت او توان راپه برخه كړ تر څو د دې اثر او ليكنې د ليكلو لپاره ملا وتړم، همدارنګه 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 كي 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 همدارنګه څه ناڅه خپل تحقيقات هم په دغه هكله سره راټول او بيا ئى ددغه اثر يا وړوكي كتاب په شكل وليكم . زما هيله او هدف دادئ چې داسلسله دوام وكړي،د طب او طبابت پوهان د روانشناسى يا ارواه پيژندني له پوهانو او د ديني جيدو عالمانو سره په همكارى او همغږى د دغې موضوع په رابطه نور ډېر تحقيق او پلټنه هم وكړي تر څو ټول په ګډه سره وكولاى شو چې د خپل ملت او خپلو وګړو د روحي، رواني او جسمي روغتيا او ددوى د تكړه توب او د روغتيا د لاښه والي لپاره د ښه خدمت كولو مصدر وګرځو .

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 ننګرهار پوهنتون استاد او د ننګرهار ولايت د بهسودو په ولسوالئ 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 ډيره 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

تائيد يې کړه او زه يې هم په خپلو عالمانه او ډېرو ارزښتناکه کلماتو او الفاظو سره ددې ليکنې او دې اثر يا دې وړوکي کتاب په ليکلو کې ډېر ډېر ستايلې او د نورو ليکنو لپاره تشويق کړی يم. همدارنګه يې ټول ګران لوستونکي د دې اثر د لوستلو لپاره دعوت او تشويق کړي دي.

همدارنګه د عامې روغتيا د ملي انستيتيوټ له لوی رئيس - محترم پوهندوی ډاکټر بشير(نورمل) څخه د زړه له کومې مننه کوم چې ددې کتاب پښتو کلمې او جملې ئې اصلاح کړي او يوه خاصه ښکلا يې ودې ليکنې ته وربخښلې ده .

په پای کې له محترم عبد الحکيم(شکيب) څخه چې د دې اثر د ډيزاين او صفحاتو په ترتيب او تنظيم کی يی پوره زيار کښلی او همدارنګه له محترم ډاکټر ميافضل الرحيم (باور) څخه چی ددې اثر په پښتو ژباړه او د قرآن عظيم الشان د مبارکو آياتونو ، نبوي احاديثو او مقولو د تنظيمولو په برخه کې يی مرسته کړې، د زړه له کومې مننه کوم . دا هم د يادونې وړ ده، چې پدې اثر کی د پښتو اشعارو شاعر هم محترم ډاکټر (باور) دئ چی دې کتاب ته ئی خاصه ادبي ښکلا بخښلې او زه يې ډېره مننه او درناوی کوم .

په درنښت

ډاکټر فيض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتيا وزارت مسلکي مرستيال

(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 باندي.....................................
الف ـ ايمان او د زړه سكون يا د زړه آراموالئ
ب ـ ايمان د يوازيتوب او تنهايئ احساس له منځه وړي
ج ـ ايمان هيلي او اميدونه غښتلي كوي او هيله شفا ښنونكي ده
د ـ ايمان يو مؤمن انسان د حسد له وژونكي ناروغئ څخه ژغوري
هـ ـ ايمان، نيك او صالح عملونه د دواړو دارينو سرلوړي، سعادت او برياليتوب
رامنځ ته كوئ...
و ـ د يوه با ايمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونكئ دئ.....................
پايلې ....
د علماى كرامو او حكومت مسؤليتونه ....
ضميمى (مل) ....
په لنډ ډول د دې كتاب لپاره مأخذونه او د هغوئ فهرستونه . ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱ : ســـرلـــیـك

څلور کاله دمخه په کال (۱۳۸۴ هـ ل) کي مي یو خبر ترلاسه کړ چي په امریکا کي یو کتاب چاپ شوئ، او پکښې په رواني او جسمي روغتیا باندې د ایثار او فداکارۍ د اغیزو په هکله مقالي او لیکني خپرې شوې دي . ځکه نو دوه کاله دمخه مي چي کله امریکي ته سفر وکړ، نوموړئ کتاب مي پیدا او هغه مي په پوره غور ولوست. وروسته مي بیا عزم وکړ تر څو د هغه مطالب د عامي روغتیا له رئیسانو سره د هغوی په کلنۍ غونډه کي هم شریک کړم. د نوموړي کتاب څخه د نوټ او مضمون جوړولو په ترڅ کي متوجه شوم چي ایثاراو فداکاري د ایمان د خورا زیاتو تجلیاتو څخه یوه تجلی ده، ځکه نو د هغو معتبرو او پخو منابعو په لټه او راټولونه بوخت شوم چي د ایمان اغیزې د انسانانو پر روغتیا او نورو نیکمرغیو باندې روښانه او څرګندوی. ځنی د بحث وړ بیوشیمیکي او طبي څېړني مي د ښو پخو او معتبرو طبي ژېرمو څخه هم راټولي کړې. دا چي د ایمان څو څو ډوله میوې له روغتیا سره ګڼ شمیر نژدې اړیکی لري، چی دهغو ټولو ذکر په دې لنډه لیکنه کي ناشونئ وو نو ځکه مي د څو لنډو مثالونوپه یادولو باندې اکتفا وکړه.

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

۱. وبه ګورو چی ایمان په څه ډول مثبت احساسات لکه هیلي او امیدونه په موږ کي غښتلي او منفي احساسات لکه حسد او کینه په موږ کي ناتوانه او کمزوري کوي .

۲. و به وینو چی د مثبتو احساساتو یا اخلاقي فضیلتونو او روغتیا تر مینځ څه ډول اړیکي 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 چي 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 چي د هغه دا دواړه جوړښتونه د یو بل سره په پوره اندول او همغږی کي وي. په بل عبارت

(c) ketabton.com: The Digital Library

بشپړه روغتيا د بدن د ټولو غړو او رواني فعاليتونو په سمه توګه سرته رسيدلو څخه عبارت ده او د انسان هغه قابليت او توانايى ده چې د هغې په وسيله انسان د فزيکي(١)، بيولوژيکي، روحي او رواني فشارونو او نادودو په وړاندې په کلکه ودرېږي. همدارنګه روغتيا هغه الٰهي لوئ نعمت دئ چې يوازې او يوازې د هغه په شتون کې انسان کولاى شي له نورو الٰهي نعمتونو څخه ګټه واخلي او برخورداره شي .

رواني فشار د هغو معلوماتو منفى تعبير دى چې زموږ د حواسو په وسيله زموږ دماغ ته رسيدلى او زموږ په ذهن کې ئې د ناخوښى حالت رامنځ ته کړئ دئ. روانى فشارکولاى شي زموږ د روغتيا د تعادل او موازنې درې ګونى حالات يعنې د بيوشيميکي، فزيولوژيکي او رواني روغتيا تر منځه اړيکې او توله موازنه او تعادل له پوره پوره خنډ سره مـخامخ کړي، او د هـغو پواسـطه د نيـورو ترانـسـميترونو(Neurotransmitters)، پيپتيدونو (Peptides) او ستيروئيدونو(Steroids) تر منځه د تعادل او موازينې حالت له ډېر لوى بدلون سره مخامخ کيږي. روانى فشار د انسان فزيولوژيکي تعادل او موازنه لکه د وينې فشار، د زړه ضربان يا د زړه حرکات او خوځښتونه، او همدارنګه د انسانانو ډېر نور حالات هم له پوره خنډ سره مخامخ کولاى شى . روحي او رواني فشار کولاى شي چې د اضطراب (Anxiety) ډيپرېشن (Depration) يا خپګان او د يوه ټينشن (Tension) يعنې تر فشار لاندې راتللو په بڼه زموږ رواني تعادل او موازنـه ، د بحران او سخت مشکل سره مخامخ کړي.

---

(١):- <u>فزيکي فشارونه :</u> د هوا د فشار او تودوخې بدلون(ګرمى او يخنى)، د ځاى يا ارتفاع بدلون(اوچتي او ژورى سطحي)، د وچوبې او لندبل اندازه، حرکت، سرعت اوتشعشعات.

<u>بيولوژيکي فشارونه :</u> د انسان د بدن هغه بدلونونه دى چې د کيمياوي توکو د تعاملاتو يا د ميکروبونو او پرازيتونو په شته والي کې د انسان په بدن او يا دهغه په چاپيريال کې رامينځ ته کيږي . کله چې موږ وايو بشپړه روغتيا، هغه د انسان د هغې وړتيا، ځواک او قابليت څخه عبارت ده چې انسان د هغې پواسطه د فزيکي، بيولوژيکي، روحي او رواني فشارونو په وړاندې په کلکه سره ودرېږي. زموږ موخه اوهدف د فشارونو يوه خاصه اندازه ده چې نارمل کڼل کيږي. که چيرې د بشپړې روغتيا خاوند يو شخص د دغو فشارونو له غير نارمل حالت سره مخامخ شى، د هغو په وړاندې ودرېدل او مقاومت يې له منځه وړي. د مثال په ډول که چيرې په يوه سيمه کې د تودوخې درجه ډېره لوړه يا ډېره ټيټه شي، نو د انسان څخه سره لدې چې د پوره روغتيا خاوند هم وى، په دوامداره توګه د هغې په وړاندې د ودرېدو او مقاومت تمه او اميد نه کيږي.

(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 خوښې 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 اوولسمې پيړۍ 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 ناروغۍ 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 جراحۍ په برخه او همدارنګه د طبي ګټورو درملو په برخه کې رامنځ ته شي . خو بايد وويل شي چې ډېرې نورې داسې ناروغۍ هم شته چې نه شو کولای د هغو درملنه د درملو، تابليتونو او يا جراحۍ پواسطه سرته ورسوو، چې د هغو يو ښه مثال د حسد ناروغي ده. له نيکه مرغه چې په نولسمه پيړۍ کې يوه بل مشهور او نوميالي عالم او پوه (انشتاين) 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 نوميالۍ معادله مينځ ته راوړه او وېې ويل چې انرژي مساوي ده د مادې له کتلې ضرب د نور له سرعت سره، يعني ($E = mc^2$) 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 بريښنا او مقناطيس يا آهن روبا انرژي هم د ژونديو موجوداتو په روغتيا او سلامتۍ 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 کې دامعلومه او کشف شوه چې مفکوره او احساسات دواړه یو ډول انرژي دي او کولای شي چې زموږ له مادي جسم (جامدې انرژۍ) سره تعامل وکړي. دا چې عقیده او دوعا هم د انرژۍ د مینځ ته راتلو لامل کیږي نو له همدې کبله د عقیدې او دوعا اړیکه هم له جسمي روغتیا سره لا ډیره 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 ډیرې ښې او په زړه پورې اغیزې اچولۍ شي . لکه چې 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 ډیرې اغیزې په عضوي روغتیا باندې دي، خو کولای شي چې رواني روغتیا هم له خطر او خنده سره مخامخه کړي. احساسات یوه داسې انرژي ده چې د حرکت په حال کې ده او د وسایلو له ډلې څخه یوه وسیله دی چې د هغې په وسیله هغه څه چې یو انسان په خپل باطن کې لري هغه اظهاروي یا څرګندوي. احساسات کولای شي چې رواني فشارونه هم رامینځ ته کړي.

۴ : رواني روغتیا

رواني روغتیا له خپل ځان، کورنۍ، ټولني او چاپیریال سره له برخورد یا کړو وړو څخه عبارت ده، پدې شرط چې دا برخورد یا کړه وړه ښې پایلې پخپله همدې شخص او 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 داسې غیر مادي پیښه ده چې د منفي احساساتو لکه ویرې، قهر، خپګان، کینې او حسد څخه مینځ ته راځي. دا ډول منفي احساسات کولای شي چې ډیر ژور، ورانوونکي او تخریبي اثرات په جسمي روغتیا باندې ولري نو له همدې کبله ده چې وایي :

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

دا په دې معنیٰ ده چې 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 ویرې ، قهر غم

(c) ketabton.com: The Digital Library

او خواشينی او داسې نورو سره تړاو ولري نو بيا زموږ د ژوندانه بيولوژي داسې تغير کوي چې سړئ له ساري او غير ساري ناروغيو سره مخامخ کوي .

او که چيرې زموږ د ژوندانه تجربی داسې وي چې په هغه کې د مثبتو احساساتو ډېروالی لکه مينه او محبت ، لورېينه او عاطفه ، رحم او زړه سوی ، يقين او باور ځائ ولري نو بيا په دغه حالت کې زموږ د ژوندانه بيولوژي داسې برابرېږي چې زموږ د دې خدای راکړي لوی نعمت يعني روغتيا په پوره پوره ډول سره پوښنه او ساتنه کوي .

څېړونکو او محققينو د مينانو او عاشقانو په هکله داسې معلومه کړې ده چې ډېرې ناروغی لکه آی بي اس (IBS) (د پيچش يو ډول ناروغي ده)، جرب(Eczema) (يو ډول جلدي يا د پوستکي ناروغي ده چې د حساسيت پواسطه رامنځ ته کيږی) د يوې معجزې په ډول د عاشقانو له بدن څخه ليرې کيږي. د يادولو وړ ده چې ټول رواني ورته يا مشابه فشارونه په مختلفو خلکو کې مختلف ډول اغيزې لري، يعني رواني فشارونه په هر چا باندې يو ډول اغيزه نلري، او دا پدې پوری اړه لری چې دغه رواني فشار په هغه باندې اخته کس څرنګه اټکلوي او تعبيروي . له همدې کبله ده چې يو با ايمانه شخص چې په دې باندې عقيده او ايمان لري او وايي چې هره پيښه د پاك الله (ج) له طرفه ده او خپل رضايت هم پرې څرګندوي، په نتيجه کې د يوې زړه بوګنوونکي پيښې منفي اغيزې په هغه کې خورا لږوي . ځکه نو د يوه شخص تقویٰ او پرهيزګاری د هغه د روغتيا لپاره د يوه پوښ يا وقايې رول لوبوی. د طب او طبابت د علم پوهانو د رواني فشارونو اغيزې په ښه غور سره څېړلې او مطالعه کړې دي او نور تحقيقات او څېړنې هم په دغه هکله دوام لري. تر اوسه پورې هغه څه چې کشف شوي دا دي، چې دوی معلومه کړې ده چې <u>يوه ډېره نژدې اړيکه د انسان د بدن او د انسان د رواني حالت تر مينځه شتون لری . په دوامداره توګه سره د رواني فشار موجوديت له ادرينال(Adrenal) غدو څخه چې د دواړو پښتورګو د پاسه ځای او موقعيت لري د کورتيزون د هورمون (١) د زيات افرازيدو لامل کيږی چې بيا په دوامداره توګه د دې هورمون ډېروالی د وينې په جريان کې لاندينی څو څو ډوله منفي اغيزی او اثرات د انسان په بدن کې مينځ ته راولي</u> :

١) د انسان د بدن معافيتي سيستم د انتاناتو او ميکروبونو په مقابل کي کمزوری او انسان له مختلفو ناروغيو سره مخامخ کوي. د امريکې د اوهايو په پوهنتون کې يوه عالم (Ranuld Glaser) د خپلو تحقيقاتو او څېړنو په واسطه دا معلومه کړه چې رواني فشار ډول ډول منفي تغيرات او بدلونونه د انسان د بدن په معافيتي سيستم کې د مختلفو ناروغيو په مقابل کې رامنځ ته کوی. د آزموينې يا امتحان په وخت کې رواني فشار د Natural Killer Cells (طبيعي وژونکو

(c) ketabton.com: The Digital Library

حجراتو) او همدارنګه د تي لمفوسايتس (T- Lymphocytes) حجراتو فعاليت کموي، څکه نو کله چې ويروس د انسان بدن ته ورداخل شي د تي لمفوسيتس T- Lymphocytes حجرات د ويروسونو په مقابل کې وژونکي مواد لکه سايتوکين انټرټرم Cytokine Interterm لږ ترشح کوي.

۲) هغه څوك چې د وينې لوړ فشار ولري رواني فشار د هغه د وينې لوړ فشار لوړ ساتي چې د وينې د فشار لوړوالی د زړه له حملاتو او دماغي سکتو سره ډېرې نژدې اړيکې لري .

---

۱) هورمون لاتين کلمه او د هغې معنیٰ (زه هڅول کوم) ده. د انسان په بدن کې څو ځو ډوله هورمونونه شته چې د انسان د داخلي غدواتو ترشحات او افرازات دی او د انسان د بدن د ډول ډول يا مختلفو سيستمونو د کيمياوي او استقلابي تعاملاتو لپاره ډېر مهم او ضروري دي .

۳) د وينې يو ډول خطر ناکه غوړه ماده يا کوليسترول چې د ال ډي ال (LDL) په نامه ياديږي، د وينې په دوران کې ډېرېږي چې د زړه د وينې د رګونو يا شريانونو د تصلب(سختوالي) او تنګوالي سبب کيږي او په پايله کی د زړه د سکتې يا ودرېدلو او مړينې سبب کيږی .

۴) د کورتيزون هورمون په يوی کيمياوي مادی باندې چې ادرېنوکروم (Adrenochrome) نوميږی، بدليږي. چې بيا دا ماده د وينې د شريانونو د ديوالونو په داخلي مخ باندی ډېر واړه ذره بيني (ميکروسکوپيك) زخمونه منځ ته راولي او په پايله کی د وينې د رګونو د تصلب (سختوالي) لامل کيږي .

۵) هغه رواني شديد فشار چې ډار مينځ ته راولي، کيدای شي ډېره خطرناکه او وژونکې پايله يا نتيجه ولري . کله چې په کال ۱۹۹۱ ميلادي کښې د عراق حکومت د صدام حسين په مشری د فارس خليج د جګړې په وخت کې د اسرائيلو په هيواد باندې د سکاډ توغندي وتوغول، د اسرائيلو په هيواد کې يو ډېر شمير خلك د زړه د حملاتو په ناروغيو باندې اخته شول چې علت او لامل يې سخته ويره وه.

۶) همدارنګه کله چې په کال ۱۹۹۶ ميلادي کښې د هالنډ د هيواد د فوټبال د لوبې لوبغاړو د فوټبال لوبه د فرانسې د هيواد لوبغاړو ته وروبايلله، د هالنډ په هيواد کې د زړه د حملاتو د ناروغی ميزان ۵۰٪ لوړ شو .

(c) ketabton.com: The Digital Library

نن ورځ دا ثابته شوه چې شدید رواني فشار کولای شي چې د وینې د پرندېدلو 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 کوچینۍ 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 لپ 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، ولې اوس څرګنده شوی چې دا پروسه لدې څخه هم پیچلې او مغلقه ده .

په کال ۱۹۷۰ میلادی کې یوه کاناډایي څیړونکي (ډاکټر پیرت) د انسان په مغزونو کې یوه ماده کشف کړه چې د یوې مخدرې کیمیاوي مادې یعنې مورفین (Morphine) سره ئې ډېر نژدېوالی او ورته والی درلود، ځکه ئې نو نوم اندورفین (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 ورورساندې کوي او هغه ورپیژني . د بدن حجرات هم په خپل منځ کې سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

افهام او تفهيم لري او هم کولای شي چي د نيوروپيپتيداز د ژبې پواسطه له دماغ يا مغز سره هم افهام او تفهيم وکړي. پدی ډول سره ليدل کيږي چي 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 کولائ 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 انرژۍ لرونکې وي او کولای شي چې د الله (ج) په حکم سره يوه 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 لوريينه ، مننه او شکران، ژمنه او وفا، ريښتينولي او صداقت، ښه هيله، سرښندنه، ميړانه او سخاوت چې د ايمان له ښېو 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 حياتی 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 بيلګی 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 ئی 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 هستۍ او دارایۍ 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 ګرځي چې له ګناهونو څخه ډك، 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 دول 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 سړئ د یوه جرم او یا یوه خیانت مرتکب شي نو دغه سړئ 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 ګرځو؛ حال دا چې نفس په خپل ځای او په خپل حد او حدودو کې د معقولې کارونې ځای لري .
پدې هکله د دري ژبې یو شاعر داسې وايي:

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

چې په پښتو کې به داسې وی:

مـا خو تاته تیشه درکړه چې کړې بوټي برابر نه وداچې ته به ورکړې دا تیشه د چا په سر

یا داچې :

ما خـو تـاتـه تیـشـه درکـړه چـې وهــې به وچې ونـې
نه ودا چې ته به مـات کـړې د چـا سر لاسـونه زنـې

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

اَلاَ یَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ ط وَ هُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُ ۝ع (د الملک سورة -آیه ۱۴).

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

دلته د لطیف ژباړه او تفسیر باریك بینه او د خبیر ژباړه او تفسیر د آګاه او یا ښه با خبره په معنیٰ دی. په پوره ډاډ او یقین چې پاك الله (ج) ښه پوهیږي پدې چې کوم شیان موږ ته ګټوراو کوم شیان زموږ په ضرر او تاوان دي. د الله (ج) مقدس او پاك کلام یعني قرآن عظیم الشان هم په ډېرو آیتونو کې د ټولو انسانانو نیکمرغي او روغتیا د دوی په روحي او رواني آرامۍ کې نغښتې بللي او هغه ټولو انسانانو ته هم په همدې ډول ورپیژني، او هغه د الله (ج) له لوري څخه د ډېرو ښو او بهترینو سوغاتونو په ډول انسانانو ته ورپه ګوته کوي.

الف- ایمان او د زړه سکون یا د زړه آراموالئ

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

هُوَ الَّذِیْ أَنزَلَ السَّکِینَةَ فِیْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِیْنَ لِیَزْدَادُوْا اِیْمَاناً مَّعَ اِیْمَانِهِمْ ط وَ لِلّٰهِ جُنُوْدُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ط وَ کَانَ اللهُ عَلِیْماً حَکِیْمًا۝ (د الفتح سورة ۴آیه) .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي لښکرې د آسمانونو او د ځمکي (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 شتهٔ چې دلته د ذكر شوي مبارك آيات په تړاو د ډاكتر يوسف قرضاوي دليل راوړم چې وائي:

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 ټولوڅو، كوښښونو او فرمانبردارى څخه خبر دئ. د پورتني حقيقت په اساس په ډرګنده 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 ښتلي 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 لارښوونې لپاره داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ لاَ يَخْشَوْنَ اَحَداً اِلَّا 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 پلې کولو کې د هیچا له ملامتۍ، توراو برېښ، پټکو، 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 نه ویني، 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 امنۍ 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 الرحیم

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ لَمْ یَلْبِسُوْا اِیْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُولٰٓئِکَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَ هُمْ مُّهْتَدُوْنَ۝ ٨٢.

[د الانعام سورة ـ ٨٢ 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 يوازيتوب، بې كسى او بيچاركى د احساسولو د ناروغى د درملني لپاره تر اوسه پورې داسي كوم درمل چې بد اړخيزه اغيزې يا جانبي عوارض ونلري، ندي موندلي تر څو د دغي رواني ناروغى درملنه وربانديې وكړي. په دغي ناروغى اخته كس داسي احساس او اټكل كوي چې ګني د ټولي نړى ټولى دروازې يا ورونه ئى په مخ تړلي، او د خپل ژوندانه ددغو ټولو كړاوونو په وړانديې يوازې، ګوښى او تنها دئ او هيڅوك يې مل او ملګرى نه دى بس دئ دئ او دا غمونه .
ولې هغه څوك چې دا ايمان لري چې الله (ج) تل له موږ سره دئ اوموږ ته زموږ د غاړې له رګونو څخه هم را نژدې دئ، وايي چې موږ په خپل ژوندانه كې هيڅكله او په هيڅ كار كې يوازې نه يو، بلكى الله (ج) د تل لپاره راسره مل او ملګرى دئ. نو دا ډول خلك تل د ژوندانه په كارونو كې بريالي وي. پدې هكله بيا هم ډېر لوى ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلى كتاب قرآن عظيم الشان كې د انسانانو د لارښوونې، ډاډ او اطمينان لپاره داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

ايمان په دې چې الله (ج) تل له موږ سره دى او د تل لپاره د غاړې له رګونو څخه هم موږ ته رانژدې دئ، د همدغي رواني ناروغى د شفا او درملني لپاره يو ډېر فوق العاده او خورا اغيزمن درمل دئ .

د ايمان بله اغيزه په رواني روغتيا باندې رضايت او قبلونه ده. هره پيښه چې منځ ته راځي يو مؤمن شخص هغه د پاك الله (ج) له لوري بولي او په دې باندې كلكه عقيده او ايمان لري چې هره پيښه د پاك الله (ج) په اذن او ارادې پورې اړه لري، ځكه نو په هغي باندې راضي وي او د هغي لپاره چندان غم، غصه، اندېښنه او خوابدي نه كوي، خود به خوده روحاً او فكراً آرام وي او په ډېر نارمل ډول سره د خپل ژوند ټولي چارې پر مخ بيايي. پس په پاك الله (ج) باندې چې قادر، توانا، عليم او حكيم ذات دئ، ايمان لرل هر ډول وېره، تردد، دوه زړه توب او هر ډول شك او شبهه له زړه څخه ليرې كوي، او د يوازيتوب، بې امنى، ګډوډى، انتقاد او ملامتى د وېرې پر ځاى د هغه په زړه كې ډاډ، سكون او اطمينان نازلوي.

دا چې يو مؤمن شخص دا عقيده لري چې ده خو په داسي يوه لوى ذات باندې تكيه كړېده چې هغه رحيم او رحمٰن، كريم او عادل ذات دئ، په همدې لحاظ د تل لپاره د يوه پوره ډاډمن او ښه هيله من

(c) ketabton.com: The Digital Library

شخص په ډول په منني یا شکرانګی ، رضایت او قناعت کي خپل ژوند په مخ بیایي او د تل لپاره روحاً ، فکراً او جسماً آرام وي او په زړه کې هیڅ ډول تشویش او وسوسه نلري. نن ورځ بې له شکه چې پوهانو د ښو هیلو او ښو امیدواریو د مثبت احساس اغیزې او همدارنګه د منني یا شکرانګی او رضایت ژور نقش، رول او اغیزې په روغتیا باندې ثابتې کړې، او دا یې هم معلومه کړېده چې هغوی د جسمي او رواني روغتیا تر منځه د تعادل او موازنې د ساتلوله یوه حالته څخه عبارت دي.

بیا هم غواړم چې د یوه مؤمن انسان د یو ډول شکرانګی یادونه وکړم او هغه دا چې کله چې یو مؤمن مسلمان په یوه شپه او ورځ کې لږ تر لږه پنځه وخته لمونځ کوي او د خپل لمانځه هر رکعت د فاتحې سورې(اَلْحَمْدُ ِللهِ) په ویلو سره شروع کوي، دا په حقیقت کې د منني، رضایت او د هغه لوی ذات پاك الله(ج) د احساناتو او پیرزوینو د شکرانګی یو حالت دئ چې د هغه لوی ذات له طرفه موږ ته د ژوند د رابښلو او نورو نعمتونو په مقابل کې تر سره کیږي. د ژوند دوام په دا ډول یوه رواني حالت کې د انسان لپاره ډېر ښه روغتیا راوړونکی حالت دئ چې د هغه د یو شمیر ډېرو اغیزو له ډلې څخه یوه هم د ډول ډول ناروغیو په وړاندې د انسان د بدن د معافیت اوچتوالی دئ. د منني او شکرانګی دا حالت مثبت احساسات نور هم غښتلي کوي چې په پایله کې د یوې خاصې روغتیا زیږوونکې انرژی د منځ ته راتلو لامل کیږي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پدې باور يو چې يو با ايمانه شخص هيڅکله نهيلي او نا اميده نه وی، د الله (ج) په مرستی، رحم او مهربانی، لطف او کرم پوره داډ او پوره يقين لري. بايد وويل شي چې د هيلي 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 لَاَيَرْجُوْنَ ط وَ كَانَ اللهُ عَلِيْماً حَكِيْمًا ۝ ع (د النسآء سورة ۱۰۴ آيه) .

ژباړه:ای د ايمان څيښتنانو ! 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 کي کله نا کله رنځ وينی، په زحمت او ناراحتی کي 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 بدلي، 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 رنځويني په زحمت او ناراحتی کښې وي خو په دې حالت کي 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 نابېره پيښو په وړاندې خپل جرئت او روحيات بلکل او سمدلاسه له لاسه ورکوي او په پايله کي 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 ښبونکي او شفا ورکونکي ده، او هر څوك چې ترې د ناروغی، روغتيا او ښه والي لپاره پوښتنه کوي، نو هغه حتماً په ځواب کي ورته وايي چې اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ 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 مخکښنه ځواك دئ، یو با ایمانه انسان د نورو ټولو انسانانوپه پرتله تل ډېر 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 ډېر 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 ځانګړی 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 ناروغۍ ورپیښې هم شي، پرې لږه اغیزه کوي او له دا ډوله ناروغیو څخه لږ ځوربږي. 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 هیلې 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 جراحۍ 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 ډلې 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 جراحۍ عملیات تر سره شول د سینو سرطاني غدې یې قطع او لیرې شوې. په هغو کې د هیلې او امید او همدارنګه د ناهیلۍ او ناامیدۍ اغیزې وڅیړل شوې او څرګنده شوه چې هغو ناروغانو چې د خپل ځان او خپلې روغتیا په هکله یې په راتلونکي وخت کې ډېرې اوچتې او ښې 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 رمټې شوې. ولې هغه ډله ناروغانې چې هغوی د راتلونکې لپاره د خپلې ښې روغتیا او سلامتیا په هکله هیله او امید نه درلود او ناامیدې وې، نو په هغوی کې سرطاني غدو بیا پوره پوره وده وکړه او بیا بیرته د دوهم ځل لپاره په هماغې خپلې ناروغۍ باندې اخته او په پایله کې مړې شوې.

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

(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 چې 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 چې هیله من، امید لرونکي، او هغه ناروغان چې د درملنې په درشل کې د خپلې بیا روغتیا لپاره د ځانه سره ښه انګیرنه لري یعنې خوشبین وي، ژر شفا تر لاسه کوي او ژر روغیږي. د PNI د میکانیزمونو څخه یو دادئ چې د هیله منو، امید لرونکو او خوشبینو یا ښو انګیرونکو خلکو په وینو کې د تي او ان کا حجرې (T-Cells او N K Cells) د هغو خلکو په پرتله چې هغوی خپله هیله او امید له لاسه ورکړی وي، ډېرې غښتلې او فعالې وي. باید وویل شي چې د تي حجرو یا ژونکو(T-Cells) دنده پدې ډول ده چې 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 چې تل خپه، خواشینی او اندېښمن وي او همدارنګه خپلې هیلې او امیدونه یې له لاسه ورکړي وي په وینه کې ئی د تي T ژونکې یا حجرات په ډېره ورو او کراره توګه سره وده او تکثر کوي، شمیر یې په سمه توګه نه ډېرېږي او د دوی په پرتله یرغلګرې ژونکې دا چانس پیدا کوي تر څو خپل شمیر په وینه کې ډېر کړي او په پایله کې د انسان په بدن کې ناروغي رامینځ ته کړي. همدارنګه د N K ژونکې یا حجرات دا دنده لري چې وینې ته وردننه 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 شاملې دی چې د N K ژونکو تر یرغل او حملې لاندې راځي. د N K ژونکې یا حجرې هم په هیله منو، امید لرونکو او خوشبینو یا 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 انرژۍ خاوندان وي. چې دا ټول عادات او خواص په حقیقت کې د ایمان له روښنایي ګانو او تجلیاتو څخه دي.

په عامه روغتیا او طبابت کې یو شمیر نور فکتورونه لکه مناسب او ښه خواړه، سپورت، ورزش یا لوبې، هیله، امید او تمه، خوشبیني یا ښه 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، کینه او حسد، چل ول، غولونه او تیروېستنه، قهر او غوسه او داسې نور غیر معقول او منفي فکتورونه د روغتیا لپاره خورا مضر او له هر ډول خطرونو ډك دي، چې له هغو څخه باید په کلکه ځان ساتنه او پرهیز وشي. ایمان په دې دواړه ډوله فکتورونو باندې ښه پوره اغیزه لري. یعني هم یې موږ ټول مسلمانان د ښې روغتیا د لاسته راوړنې لپاره د ګټورو اعمالو او ښو کړو وړو د سرته رسولو لپاره هڅولي، او هم یې له هغو کړو وړو او اعمالو څخه چې زموږ د روغتیا لپاره ډېر بد اوله خطره ډك وژونکي زهر دي، منع کړي یو، او د هغو د سرته نه رسولو امر یې راته کړی دئ. الله (ج) خپلو مؤمنو او بایمانه بندګانو ته دا دنده ورکوي چې باید نورو خلکو ته د پورتنیو ګټورو او ښو کړو وړو د سرته رسولو، او د یادو شوو ناوړو او غیر اخلاقي اعمالو د سرته نه رسولو د الله (ج) احکام، اوامر او نواهي په پوره توګه بیان او هغوی ته یې ورسوي. پدې هکله الله (ج) په خپل سپیڅلی کتاب قران عظیم الشان کې داسی فرمایلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

(د آل عمران سورة ۱۱۰ آیه) .

ژباړه: یئ تاسی (ای محمدي امته!) خیر (بهتردهرهغه) امت چه ایستلی شوی دی لپاره د خلقو. چه حکم کوئ تاسي (هرچا ته) په معروف (نیکئ) سره . او منع کوئ تاسي (هر څوك) له منکر (بدئ) څنی او ایمان لری په الله باندې (په دوام او ثبات سره)،

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیني او حسد شتون نه یوازې حاسد او کینه کوونکی وژني، بلکي د زرګونو نورو انسانانو د مړیني او تباهۍ لامل هم ګرځېدای شي . یو با ایمانه انسان تل د پاك زړه څښتن وی، هیڅکله له چا سره کینه او حسد نه کوي او هغي ته هیڅکله په خپل زړه کي ځای هم نه ورکوي. د یوه ربښتیني مؤمن انسان په زړه کي د حسد، بخل او کیني 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 ناروغۍ) کولای شي چي په یوه تولنه کي د یوې وبا او یا یوه طوفان په ډول رامنځته شي او یو ګڼ شمیر خلك له مینځه یوسي او یا یی عیبي کړي. ولي د انسانانو د روحي او رواني ناروغیو وُبا او طوفان بیا کینه او حسد دئ. پدې هکله په عربي ژبه کي یو شعر دئ چي معنیٰ ئی داده:

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

آفـــرین شه د کینـي په عدالـت — چـي یـې کـړئ پـدې رنـګـه قـضاوت

چي تر نورو لا د مخه یو کــرت — و دا خپل خاونـد اخته کړي په آفت

د روانشناسی د علم له نظره حسد د نفساني خواهشاتو یا د ځان غوښتني زېرنده ده او د یوه انسان په خپل ځان باندې د شدیدي او کلکي بې اعتمادی او بې باوری څخه سرچینه اخلي. یو حسود او کینه ناکه انسان دا نه خوښوي چي بل انسان او نور څوك دې د کوم نعمت څخه برخه من شي. حسود انسان تل ډېره سخته او شدیده هیله لري چي همدغه د ده ترسترګو لاندې نعمت او الٰهي ورکړه چي 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 کي سوځي تر څو چي له دې بل انسان څخه هغه نعمت واخیستل شي. د حضرت علي کرم الله وجهه د یوې غوره وینا او مقولي په اساس (الحسود لایسود) یو حسود انسان هیڅکله هم د خپل حسد څخه غوره ګټه نه شي اخیستلای .

یا داچي : حسود هیڅکله لوي او لوړ مقام ته نه رسیږي .

دلته غواړم چي د حسد د ډېرو بدو او ناوړه پایلو په اړه د هتلر د کړو وړو څخه څه ناڅه یادونه وکړم. هتلر د جرمني ډېر مشهور او جګړه مار ولسمشر وو، چي د حسد د ډېرې سختي او شدیدې ناروغی له امله د میلونونو انسانانو د مړیني او وژني لامل شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هتلر په هکله لیکوالانو لیکلي دي چې که چیرې به د یوه چا د جامواو لباسونو رنګ هتلر ته ښایسته او ښکلئ وبرېښېده، هغه رنګ جامه او لباس به یې زغملی نشوای، د امکان تر حده به یې هڅه او کوښښ کاوه تر څو هغه لباس او جامه چې د هغه د حسادت تر اغیزې لاندې راغلي وه هغه له مینځه یوسي، نو ډېره ژر به یې له مینځه وړله . هغه په خپله یوه مصاحبه کې ویلي وو چې: *" زه د داسې یوه وخت او داسې یوه حالت د لیدلو وس او توان نلرم چې زه دې زوړ او بوډا شم او ځوانان دې راشي او زما ځای دې ونیسي "* . د تاریخ لیکونکو څخه یو لیکوال په دې عقیده دئ چې: *" دا چې هتلر په دومره ډېرو وژنو، تباهیو او بربادیو لاس پورې کړ د دې تولو وژنو، تباهیو او بربادیو یوازنۍ او یوازنۍ علت د هتلر حسادت وو. او هتلر به په خپلو جنایاتو کې د خپلو دې ډول سختو او شدیدو کړو وړو په سر ته رسولو سره د خپل حسادت د اور بلې لمبې غلې کولې"* .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکه چي گورو ایمان د ټولو رواني ناروغیو لیرې کونکئ اود هغوی لپاره یو ډېر 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 څلورگونو شرطونو څخه یو شرط دئ چي 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 کي له هغي څخه یادونه شوې ده چي لږ وروسته به د هغي 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 کي هم له هغو څخه گټه اخیستلی شو؟ په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) داسي فرمایي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَالْعَصْرِ۝ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۵ 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) . مگر (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) .

یعني هغه څوك چي ایمان لري، نیك او صالح اعمال سرته رسوي، هیڅکله هم په خسران، زیان او تاوان کي نه دي. په دې نړی کي یو شمیر خلك په ناپوهی سره په دې فکر او باور دي او وايي چي د دې دنیا سعادت او نیك بختي د کافرانو لپاره او د هغي دنیا یا آخرت نیکبختي د مسلمانانو لپاره ده. زموږ د دې لیکني د بحث او تبصرې وړ موضوع د یوه انسان د روغتیا په هکله د دغي ځمکي پر مخ د هغه د ژوندانه په وخت کي ده. او لکه څرنگه چي یادونه وشوه، یو مسلمان هم په دې دنیا او هم په آخرت کي د ژوندانه د ډېرو ښواو ډېرو اوچتو مزایاوو څخه د ښې روغتیا سره سره برخه من کیدای شي. په دې هکله پاك الله (ج) داسي فرمایي :

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (د النحل سورة ۹۷ آيه).

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

د قرآن عظیم الشان د دې آیت شریف څخه په ډېره جوته او څرګنده توګه لیدل کیږی چې هر نارینه او ښځینه یعني هر انسان چې په دنیا کې د ایمان د غوښتني مطابق خپل ټول کړه وړه، د خپل ژوند ټولې چارې، نیك اعمال، نیك کردار او نیك رفتار تر سره کوي، هغه ته لوی ذات پاك الله (ج) په دنیا او آخرت کې ډېره ښه بدله (ډېر ښه اجر) ډېر ښه ژوند (ډېر ښه صحي، سالم او بې خطره ژوند)، ډېر ښه بریالیتوب او سرلوړي ور په برخه کوي. د دې سربیره پاك الله (ج) فرمایلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

مَنْ كَانَ يُرِيْدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَاللهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ ط (د النسآء سورة ۱۳۴ آیه).

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

دلته په دې آیت شریف کې د دنیا د ثواب د ډېرو مطلبونو څخه یو مطلب دا دئ چې یو انسان د دې دنیا د ټولو الٰهي نعمتونو څخه د شریعت، اسلامیت او انسانیت په چوکاټ کې په پوره او مکمله توګه ګټه اخیستلی شي او کولای شی له هغو ټولو څخه پوره پوره خوند او لذت هم واخلي. نو که څوك د الله (ج) په وحدانیت او یووالي باندې ایمان ولري او د پوره او ټینګ ایمان څښتن واوسي او همدارنګه خپل ټول اعمال او کړه وړه د ایمان د هیلي او غوښتني مطابق تر سره کړي، نو بیا دا ډول خلکو ته الله (ج) هم په دې دنیا او هم په هغې دنیا یعنې آخرت کې ثواب، روحي، قلبي، او فکري سکون، اطمینان او رواني آراموالی، ښه اجر، او ښه ژوند وریه برخه کوي. همدارنګه پاك الله (ج) د النحل د سورې په ۳۰ آیه کې فرمایلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

لِلَّذِيْنَ أَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ط وَلَدَارُ الْاٰخِرَةِ خَيْرٌط(د النحل سورة ۳۰ آیه)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه :- شته هغو کسانو ته چه نيکي ئی کړی ده (په ايمان راوړلو سره) په دغه دنيا کښې نيکه جزا (چه عزت او نصرت دی) او خامخا کور د آخرت (جنت) خير غوره دی (له دنيا او ما فيها څخه) ؛

دلته په دې آيت شريف کې هم د احسان او نيکی څخه يادونه شوې ده او د الله (ج) له طرفه څخه ويل شوي دي، چی هر هغه با ايمانه شخص چی په دې دنيا کې احسانات يعني نيک اعمال، نيك کردار، نيك رفتار، له مظلومانو، فقيرانو، اړو او محتاجو انسانانو سره مرسته او همکاري وکړي، تل رحم، لورېينه، زړه سوی، ښه نيت او شفقت ولري نو بيا الله تبارك و تعالیٰ هم دی ډول انسانانو ته په دې دنيا کې ښه روغ او رمتې ژوند، قلبي، روحي او فکري اطمينان او آراموالی ، هر کله ښه برې ، په ټولنه او خلکو کې ښه قدر او عزت، وقار او شرافت، لوړ مقام او منزلت، کرامت او محبوبيت، زړورتوب او شجاعت، احترام او په خلکو کې حيثيت او صميميت 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 پيغمبرحضرت محمد مصطفیٰ (ص) يو مبارك حديث شريف دئ چې فرمايلي ئی دي:

" ښيګڼه له خلکو سره او مهرباني له خپلوانو سره عمرونه اوږدوي، ښارونه آبادوي او په مالونو او شتمنيو کې ډېروالی مينځ ته راولي " .

دا چې نيکي له خلکو سره او لطف او مهرباني له خپلوانو سره څرنګه د يوه انسان عمر ډېروي، دا موضوع د ډېرې پلټنې او تحقيق وړ ده . ولې هغه څه چې زه يې پدې ځای کې اړين او ضرور بولم، چې بايد يادونه ئی وکړم، هغه داده چې د يوه چا ملاتړ اود هغه غښتلتوب د ټولنې په واسطه چې د ټولنيز ملاتړ(Social Support) په نامه يادېږي، د يوه انسان د ښې روغتيا د ساتنې او تحفظ لپاره يو ډېر مُهم او فوق العاده ښه فکتوردئ چې بيا همدا فکتور په ټولنه کې د يوه انسان لپاره د روحي فشارونو او ډېرو رواني ناروغيو د مينځ ته راتلوڅخه په کلکه مخنيوئ کوي. هر هغه څوك چې خلکو او خپلوانو سره نيکي، مرسته او احسان کوي او همدارنګه تل مهربانه او زړه سواندی وي، نو طبعاً د ټولنې او دوستانو لپاره محبوب او د مينې وړ ګرځي او د ټولو خلکو له دې ډول انسان سره مينه وي چې دا ډول خلك تل د ټولنې له خوا غښتلي وي او ټولنيز ملاتړ لرلی شي. بيا دغه ټولنيز تقويت او ملاتړ دئ چې له روحي فشارونو سره مقابله کوي او د روحي فشارونو مخنيوئ کوي، هغه بيا په يوه انسان کې د رواني فشارونو اغيزې هم رالږوي نو بايد وويل شي چې همدا د ټولنيز ملاتړ او ټولنيز تقويت فکتور بيا د ټيلوميرز(Telomeres) يا (د عمرونو د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوږدوالي) د فرضيي سره همغږي ده او له دغي 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 رشتې يا ډي اِن اِی (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 پاتي 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 پاته 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 پورتنی تصوير کی د DNA رشتی ليدل کيږی چی د DNA د هری رشتی په آخرنی برخه کی په سور رنګ سره Telomeres ښکاری.</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 رياکاری 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 پوری 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 سرښندنه د نیکو او صالحو اعمالو او روغتیا په هکله ده. دلته د التروېزم څخه تعبیر ایثار یا سرښندنه او همدارنګه بشر دوستي ده. دا هغه ډول سرښندنه ده چې په هغې کې سرښندونکئ د خپلې سرښندنې، نیك او صالح عمل چې د بل سره یې مرسته، زړه سوی او کمك کړئ دئ د هغه په بدل کې له دغه مرسته شوي شخص څخه د خپل نیك او صالح عمل د سرته رسولو په بدل کې کومه تمه نلري. همدارنګه د کومې بدلې او مکافاتو په هیله او امید هم نه وي او نه هم په راتلونکې کې کومه تمه او هیله کوي. که چیرې یو ژوی یا حیوان چې په یو سپیره او وچه دښته کې د لوږې او تندې له لاسه د سختې تباهۍ، هلاکت او فلاکت په حال کې وي او موږ دغه حیوان ته د خپلې اړتیا وړ اوبو او خوراکي توکو څخه یو څه برخه ورکړو او هغه حیوان له دغې ورپیښې تباهۍ، هلاکت او فلاکت څخه وژغورو زموږ دغه عمل او کردار په حقیقت کې یوه سرښندنه ده ځکه دلته دا یوه منلې خبره ده چې همدا مرسته کونکئ د خپل دغه احسان او نیکۍ په بدل کې له دغه ژوي یا حیوان څخه کومه تمه، هیله او امید نلري او په دې باندې هم ښه پوهیږي چې په راتلونکې وخت کې دغه ژوئ یا حیوان دغه مرسته کونکي انسان ته که هغه نارینه وي یا ښځینه نه کوم شی ورببښلی شي او نه هم په راتلونکې کې کومه مرسته ورسره کولای شي.

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

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

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

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

که چا ولیدی ستومانه مرسته ونکړي له ځانه = دربار د پاك الله کې دا یو ظلم دئ پریمانه
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 مرستې په خاطر ورڅخه راضي او خوښ شي، او د تل لپاره یې یوازې او یوازې د الله (ج) رضا موخه او هدف وي. نه دا چې هغه 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 ښودنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره د مرستې او سربېندنې عمل سرته نه رسوي تر څو خلك دئ د سخاوتمن، ښه او نيك سړي په نوم سره ياد كړي. له همدې كبله ده چې له اړو او محتاجو، فقيرانو او مسكينانو، بې وسې او غريبانو، كونډو او يتيمانو سره مرسته بايد په داسې ډول سره تر سره شي چې د دغې مرستې كولو حالت نور خلك ونشي ليدلاى او هغه نورو خلكو ته د ښودلو او ځان ښودلو په ډول سره تر سره نشي بلكې 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 ګورو چې 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 ښيګڼې او خير په فكر كې دي او د هغوى لپاره يې د خير او ښيګڼې كړه وړه تر سره كړي دي د هغو كسانو په مقايسه چې هغوى د راتلونكو نسلونو د خير او ښيګڼې په فكر كې نه دي، د دې دواړه ډوله خلكو روغتيا څيړل شوې ده. د څيړنو په پاى كې دا جوته او څرګنده شوه چې هغه خلك چې د راتلونكو نسلونو د خير او ښيګڼې 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 چې په راتلونكو نسلونو پورې اړه او تعلق پيدا كوي او راتلونكو نسلونو ته يې ګټه رسيږي، د جاريه صدقې يا دوامداره او بې پايلې صدقې په نامه يادېږي لكه د ميوه لرونكو او يا نورو نيالګيو كينول، د لارو، پلونو، سړكونو، جوماتونو، مدرسو او مكتبونو، كلنيكونو، د اوبو د بندونو، ويالو او نهرونو او د داسې نورو تولګټو او عام المنفعه ځايونو جوړول. نو بايد وويل شي چې د الله (ج) په دربار كې د دې ډول صدقې سرته رسوونكئ او څښتن د ډېر لوئ اجر ، ثواب او ښې بدلې وړ ګرځي. دا ځكه چې د دې ډول خلكو خير په دوامداره توګه سره دوام مومي او نسلونه، نسلونه ورڅخه ګټه اخلي، نو دا ډول خلكو ته ډلې ډلې خلك او راتلونكي نسلونه دوعاوې كوي او تل د الله (ج) له دربار څخه ورته د ښې بدلې ، لوى اجر او ثواب غوښتنه كوي نو الله (ج) هم دې ډول خلكو ته 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 ګټه رسوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړه وړه یوه مسلمان ته ښه ښکاري نو ځکه یي سرته رسوي. نو یو د ایمان څښتن یا یو مسلمان چې د خپلو دې نیکو اعمالو ، ښه کار او ښه کردار کومې ګټې تر لاسه کوي هغه څو ګونې او څو اړخیزې وي. چې البته د رواني روغتیا په اړخ کې د هغو پایله دا ده چې هغه د ټولني او خلکو تر منځ د مینې او محبت وړ ګرځوي او د خلکو په زړونو کې ځاي نیسي او هر چاته محبوب وي چې دا حالت بیا د هغه د اجتماعي یا ټولنیزې روغتیا لپاره ډېر ګټور دئ او همدغه ګټور حالت یو مؤمن انسان د نیکو اعمالو او کړو وړو دوام ته هڅوي چې همدغه نیك او صالح اعمال او کړه وړه بیا د خپل عادت، خاصیت او خواصو له مخې رواني روغتیا ته ښه والی وربښي او دا چې دا خلك نورو ته ګټور واقع شوي دي نو په خپل نفس او خپل ځان باندې د دوی باور او اعتماد غښتلی کیږي. چې البته دا حالت بیا هم رواني روغتیا ته ګټور دئ او د دې ټولو اغیزو ټولګه یا مجموعه بیا د نوموړي انسان د خوښی ، خوشالی او رواني روغتیا لامل کیږي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

يٰاَيُّهَاالَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِينُوْا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلٰوةِ ط اِنَّ اللهَ مَعَ الصَّابِرِيْنَ ۝ .

(د البقرة سورة ۱۵۳ آیه) .

ژباړه : ـ ای هغو کسانو چه ایمان ئی راوړی دی (ای مؤمنانو) مدد وغواړئ (تاسی) له (الله څخه) په صبر (له معصیته په طاعت او مصیبت) او لمانځه سره بیشکه چه الله له صبر کوونکو سره دی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بې له کومه قيده او شرطه ، تل تر تله او همدارنګه له هره اړخه بې له کومې 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 يعنې الله (ج) ملاتړ دئ. نو هغه وسيله چې د هغې په واسطه سره يو انسان د يوه داسې 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 يعنې 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، يعنې 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 حوصلې 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 کېدلو 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 لږ تر لږه په ورځ کې پنځه ځله خپله هيله او غوښتنه وړاندې کوي تر څو د خپل خدای او خپل خاوند يعنې 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 يعنې قرآن عظيم الشان کې داسې فرمايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ مَنْ يَّعْتَصِمْ بِاللهِ فَقَدْ هُدِىَ اِلٰى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ ۝ع(د آ ل عمران سورة ۱۰۱ آيه)

ژباړه : - او هر څوك چې منګولې ښخې کړى (د الله په دين) نو په تحقيق سره لاره وښودله شوه ده ته په طرف د لارى سمى .

دلته دې خبرې ته اشاره شوې ده چې که چيرې يو انسان د خپلو ټولو دنيوي او اخروي ستونزو د ليرې کولو او خپلو چارو ته د حلالو او 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 يعني قرآن عظيم 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 راليږل شوي کلام يعني پاك قرآن عظيم الشان باندې کيږدي او په هغه باندې د عمل کولو ژمنه وکړي نو د خپل ټول ژوندانه په ټولو چارو کې به هيڅکله هم له کومې ستونزې او کړاو سره مخامخ نه شي. هر کله به له داسې انسان سره الله (ج) مل او ملګرى وي بس په سمه او مستقيمه لاره به روان وي او د خپل ژوندانه له سمې او مستقيمې لارې څخه به هيڅکله هم بلې خواته و نه وځي او خپله سمه لاره به ورکه نه کړي. د سايکولوژۍ د علم له نظره لمونځ کولاى شي چې د يوه انسان په واك او اختيار کې دوه لاندى ډېر مهم شيان کيږدي چې هر بې دينه او بادينه انسان له هغو څخه خلاصى نلري او هغو ته اړ دئ.

۱ :- يو انسان کله کله له داسې ستونزو سره مخامخ کيږي چې هغه ستونزه نيغ په نيغه د نومورې انسان په آبرو او حيثيت، عزت او شرافت، پرستيج او شخصيت باندې ناوړه اغيزه کوي، نو په داسې يوه حالت کښې نوموړئ کس نه غواړي چې خپله ورپيښه شوې ستونزه خپل ډېر نژدې دوست، خواخوږي او يا ملګري سره مطرح او شريکه کړي، ولې کولاى شي چې خپله دغه ستونزه د لمانځه په واسطه له پاك الله(ج) سره مطرح او شريکه کړي او له هغه لوى او توانا ذات سره د خپل عزت او حيثيت د محفوظ پاته کيدلو او د نومورې ستونزې د ليرې کيدلو او له مينځه تللو لپاره راز او نياز وکړي او تنها له هغه لوى ذات څخه د هغې د حل او ليرې کولو لپاره مرسته وغواړي.

د رواني ناروغيو ډاکتران هم ټول په يوه اتفاق او يوه ږغ سره دا نظريه لري او وايي چې که چيرې يو څوك کوم وخت له يوې ډېرې ناوړې او سختې ستونزې او حتیٰ له روحي او رواني ناروغى سره مخامخ شي، نو که چيرې دا شخص خپله دا ورپيښه شوې ستونزه له خپل يوه ډېر خواخوږي، صميمي او ريښتيني دوست او ريښتيني ملګري سره مطرح او شريکه کړي او هغه ته د خپلې زړه بدى او پريشانى ، غم او خپګيان د لاملونو په هکله د زړه غوټې وسپړي اوهغه ته دا خپل ټول

(c) ketabton.com: The Digital Library

غمونه څرګند او بیان کړي نو د دې ډول روحي او رواني ستونزو او ناروغیو د مخنیوي، درملني اوعلاج لپاره دا تر ټولو د مخه، ډېره اوچته او ښه درملنه ده نو له همدې کبله کله چې یو انسان کله ناکله خپلې ډېرې ستونزې او غمونه له بل چا سره نه شي مطرح کولاۍ او د هغو د حل، چارې سنجولو او لیرې کولو لپاره هم بل څوك بغیر د الله (ج) څخه ورسره مرسته او ملاتړ نه شي کولاۍ او یوازې د الله (ج) په واسطه سره حل او لیرې کیداۍ شي، او هم هغو ته تغیر ورکولاۍ شي او بس. نو بیا له الله (ج) سره رابطه نیول د لمانځه پواسطه سره صورت مومي او د همدې لپاره لمونځ د روحي او رواني ناروغیو د تداوۍ او درملني لپاره او همدارنګه د هغو د پرمختګ د مخنیوي لپاره ډېرمهم رول لري، ځکه نو یو با ایمانه انسان هر کله چې خپلې ټولې ستونزې او وریښ شوی غمونه د لمنځونو او دوعاوو په واسطه الله (ج) ته څرګندوي، د خپل زړه ټولې غوټې سپړي او د هغه لوی ذات څخه د هغو د لیرې کولو لپاره مرسته او ملاتړ غواړي، نو هرومرو وروسته له دوعاوو او لمانځه څخه روحاً او فکراً آرامیږي.

۲:- لمونځ تاسو ته دا احساس درکوي چې تاسو یوازې نه یاست او له تاسو سره یو څوك دئ او هغه ذات هغه څوك دئ چې هغه رحیم او رحمٰن، علیم او کریم، توانا او مهربانه ذات دئ او هم تاسو ته ستاسو د غاړې له وریدونو او شارګونو څخه هم ډېر نژدې دئ. دا ډول راز او نیاز له الله (ج) سره هغه وخت امکان لري او منځ ته راتلاۍ شي چې موږ سل په سلو کې (٪۱۰۰) د الله (ج) په شتون باندې لکه څرنګه چې په قرآن عظیم الشان کې له هغو څخه یادونه شوې ده کلکه عقیده ولرو او همدارنګه باید په دې باندې ایمان ولرو چې د هر شي او هر کار اختیار د الله(ج) په لاس کې دئ. نو له همدې کبله یو لمونځ هغه وخت سم او پوره بلل کیداۍ شي چې یو انسان د هغه څخه د مخه په الله(ج) باندې پوره او کلك ایمان ولري. نو که چیرې یو لمونځ کوونکۍ 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 بیا دا ډول لمونځ هرو مرو ډول ډول ناروغیو ته شفا ورکوونکۍ او له هغو څخه د انسان ساتونکۍ او وقایه کونکۍ دئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

جليل القدره صحابي حضرت بلال (رض) ته ويل چي: 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 کي يو ډول خاصه آرامي ، راحت او خوشالي او د لمانځه لپاره تشويق او هڅونه منځ ته راوستله. او وروسته له آذان او لمانځه څخه به ټولو د حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په امامت د دوعا په ډول لمړی د الله (ج) د ټولو نعمتونو مننه او شکرانګي کوله او بيا به يې خپلي ټولي ستونزې او اړتياوې په ګډه سره او بيا وروسته په انفرادي ډول د دوعاوو په ډول الله (ج) ته بيانولي او د هغو د حل او ليرې کيدلو لپاره به يې له الله (ج) څخه مرسته او ملاتړ غوښتلو نو په پايله کي به ټولو ته يو ډول خاصه خوشالي، د زړه تسکين او آراموالی منځ ته راتللو.

له څه مودې راپدېخوا اروپايي پوهانو ډېرې پراخې څېړنې په لاره اچولي 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 څېړنو پدې هکله ډېر حقايق روښانه او په ډاګه کړيدي چې يوه له هغو څخه دا ښکاره کوي چي د الله د کليمې تکرار ډېرې ګټورې اغيزې د زړه په فعاليت او د هغه په دندو باندې لري. دوی د خپلو څېړنو په درشل کي دا هم څرګنده کړېده چې:
هر وار چي موږ په سجده کي خپل سر په ځمکه باندې ږدو او سجده کوو، نو هغه الکترو مګنتيك Electomagnetic (برقي مقناطيسي) څپې او امواج چي له چاپيريال څخه زموږ په روغتيا باندې ناوړې او بدې اغيزې لري هغه ټولي د سجدې په وسيله زموږ له بدن څخه د ځمکي خوا ته جذبيږي. په يوه ورځ کي 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 کي د انسان سر لاندې خواته او د هغه قلب يا زړه له سر څخه پورته خواته راځي نو پدې حالت کي د انسان مغزو ، دماغ او سر ته ډېره وينه وربهيږي او د انسان ماغزه او دماغ ډېر او ښه تغذيه کيږي چي البته د دې عمل(سجدې) تکرار په يوه شپه او ورځ کي (۶۴) ځله يعني په ټول پنځه وخته لمانځه کي د انسان د ذکاوت او حافظې، اورېدلو 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 یوه انسان لپاره پوره روغتیا د هغه د جسمي او رواني روغتیا تر مینځه د تعادل او موازنې څخه عبارت ده. نو له همدې کبله د یوه انسان لپاره پوره او واقعي روغتیا د رواني آرامۍ څخه بغیر امکان نلري. او لکه څرنګه چې څو ځو ځله د مخه ذکر شول د یوه انسان لپاره رواني آراموالی یوازې او یوازې په الله(ج) باندې د ایمان لرلو په واسطه منځ ته راتلای شي. باید وویل شي چې ایمان د یوه انسان لپاره پوره پوره رواني آراموالی منځ ته راولي. رواني فشارونه کولای شي چې زموږ رواني آراموالی له ګواښ سره مخامخ او هغه ګډ وډ کړي. ولې له نیکه مرغه چې ایمان لرل او همدارنګه د نیکو او صالحو اعمالو سرته رسول د رواني فشارونو اغېزې راکموي. یو با ایمانه انسان تل د ویجاړوونکو رواني فشارونو په وړاندې په ډېره کلکه او غښتلې توګه ودرېدلای شي. رواني فشارونه کولای شي چې د انسان د بدن د هورمونونو د تعادل او موازنې د ګډوډولو له کبله د ناروغیو په وړاندې د انسان د بدن معافیتي سیستم له کمزورۍ سره مخامخ کړي. ولې ایمان له یوه پلوه موږ د ډېرو بدو او ناوړه صفتونو لکه د حسد او کینې له پنجو څخه ژغوري، او له بله پلوه ښه صفتونه لکه هیله او امید، ښه انګیرنه او خوشبیني زموږ روح او روان غښتلي او تقویه کوي، او زموږ د بدن او رواني حالت تر منځه یوه موازنه او تعادل ساتي. دا چې یو انسان یو ډول دوه ګونې رواني او جسمي جوړښت لري او دا دواړه په داسې یوه ډول سره ګډ او یو ځای شوي دي چې په یوه کې یې یو ډېر وړوکی بدلون هم هغه بل اغیزمن کولای شي. نو له همدې کبله روحي او رواني آراموالۍ د یوه انسان د بدن د ښې جسمي روغتیا لامل او سبب کیږي او بیا جسمي روغتیا کولای شي چې په رواني روغتیا باندې اغیزه وکړي. له همدې کبله ده چې د ایمان روښنایی او تجلیات د رواني او جسمي روغتیاوو د بهبودۍ او ښه والي لامل کیږي. زموږ د رواني او جسمي روغتیا تر منځ ارتباط او تړاو خورا ډېر مغلق او پیچلی دئ. ولې هغه څه چې تر اوسه پورې کشف او موندل شوي دي دا ښکاره کوي چې یوه (۲۰۰) حرفي ژبه یا لسان د دوی په منځ کې شته چې د هغو په واسطه په یوه معجزه آمیزه سرعت او ډېرې تیزۍ سره افهام او تفهیم یا پوهاوی او راپوهاوی زموږ د بدن یا جسم او روان تر مینځه منځ ته راځي.

ډېرې اوچتې او له حده تیرې نفساني غوښتنې یا ځانځاني هیلې او امیدونه ډېرۍ رزیله او رټل شوي صفتونه منځ ته راولي. او دغه رزیله او رټل شوي صفتونه لکه کینه او حسد ، قهر او غصه زموږ د شعور او عقل خپل سرۍ کار یعنې سب کانشیوزنس (Subconsciousness) له ګډوډۍ سره مخامخ کوي چې بیا دغه اختلال او ګډوډي زموږ د رواني او جسمي روغتیا د ګډوډۍ او ترغې په ترغې کیدلو لامل کیږي، ولې ایمان زموږ د ژوندانه لمړیتوبونو ته بدلون ورکوي او د نفساني هیلو او غوښتنو شدت او ډېروالی راکموي. د ایمان په لرلو، نیکو 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 رزیلو او رټل شوو شدیدو نفساني هیلو او له حد او اټکل څخه بهرو ځانځاني هیلو او خواهشاتو د سرچینو کنټرول او مخنیوی په پوره ډول سره امکان لري. لکه څرنګه چې موږ هڅه او کوښښ کوو تر څوخپل ځانونه له ډول ډول ناپاکیو، چټلیو او میکروبونو څخه لیرې او خوندي وساتو نو دا هم ډېره د پام وړ خبره ده چې خپل روح او روان هم له اخلاقي رزایلو، انحرافاتو، بدیو او سرکښیو څخه لیرې وساتو تر څو د الله(ج) په لطف او مرحمت سره د دواړو دارینو یعنې د دنیا او آخرت سعادت او کامیابي، سرلوړي او نیکمرغي ، نیکنامي او خوشالي تر لاسه کړو. ددې لپاره چې واقعاً ښه روغتیا ولرو، دا کار یوازې او یوازې د العصر د سورې په معنیٰ او مفهوم کې چې باید عمل پرې وشي امکان لري او بس.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَالْعَصْرِ۝ اِنَّ اْلاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُواالصّالِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ۵ 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) .

------------ صَدَقَ اللّٰهُ الْعَظِیْم ----------

د علماې کرامو او حکومت مسؤلیتونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱ . تر هر څه د مخه د نورو د ستونزو د ليرې كولو په فكر كښې وي او بايد هڅه وكړي تر څو هر هغه څه چي په خپل وس او توان كي يې لري د خلكو د ستونزو د ليرې كولو لپاره د يوه نيك او صالح عمل د سرته رسولو په ډول په كار واچوي.

۲ . پدې هكله د سيمي مشران، سپين ږيري، متنفذين او علمای كرام بايد وهڅول شي تر څو په خپله خوښه كارونه تر سره كړي.

۳ . ميندې او پلرونه هم بايد وهڅول شي تر څو دوی خپل اولادونه په داسي ډول سره وروزي چي ونورو ته په درنه سترګه وګوري، احترام يې وكړي او په نورو باندې د باور لرلو توان ولري. په نورو باندې د باور لرلو توان د دې لامل ګرځي چي د ځوانی او سپين ږيرتوب په وخت كي د نورو سره مرسته وكړي .

۴ . ځوانان بايد وهڅول شي تر څو د راتلونكي نسل د ژوندانه د خير او ښيګڼي لپاره هر هغه څه چي دوی يې په وس او توان كښې لري هغه تر سره كړي .

۵ . د طب د پوهنځی او ښوونځيو په تعليمي نصاب كي دې دا خورا مهمه موضوع چي نيك او صالح اعمال د روغتيا ساتونكي دي، ځای كړل شی، او بايد ښه تشريح او څرګند شي.

تمت بالخير

ضميمی (مل)

<u>د رواني فشارونو د منفي اغيزو د كمولو لپاره مادي عوامل:</u>

رواني فشارونه د انسان په بدن كي د كورتيزون هورمون افراز چي د پښتورګو د فوق الكليي غدې څخه ترشح او افرازيږي، تحريكوي چي په پايله كي هغه له نارمل حالت څخه ډېر افرازيږي، د وينې په دوران كښې ډېرېږي او پخپل لوړ حالت كی پاته كيږي. د دغه هورمون ډېروالی د يوه انسان په وينه كي د دې لامل كيږي چي د انسان په وينه او بدن كي معافيتي او دفاعي ژونكي يا حجرات د كميت او كيفيت يا ډېروالي او قوت له لحاظه كمزوري اوضعيفي شي. لكه چي پخوا هم په دې رساله كي دا موضوع په پوره ډول تشريح او څرګنده شوه، په داسي يوه حالت كي بيا د انسان بدن د ډول ډول ناروغيو په وړاندې خورا ناتوانه، كمزوری او ضعيفه كيږي. 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 څوک چې ايمان ولري هغه به له رواني ستونزو سره مخامخ نشي او که مخامخ هم شي نو نوموړې رواني ستونزې به په هغه باندې ډېر لږ اثر ولري .

هغه مادي عوامل 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 لاندی 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 :

١) :- 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 هګۍ، 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.

٢) :- 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 بايد ډېرې کمې وخوړل شي چې په هغو کې د شکرې کچه او اندزه خورا لوړه او ډېره وي (ټولې شيريني او شکرې) او يا هم د انسان په بدن کښې ورڅخه شکره منځ ته راځی لکه پټاټې يا کچالو، وريجې، بې سبوسه ډوډۍ او داسي نور.

د ب نسخه :-

<u>لوبې او ورزشونه يوه بله داسې نسخه ده</u> چې هغه د دې سره سره چې يوه انسان ته ډېرې ډول ډول روغتيايي ګټې لري، دهغه د روحي او رواني فشارونو منفي اغيزې هم خورا ډېرې راکموي. لوبې او ورزشونه د يوه انسان د بدن معافيت د انتاناتو يا ميکروبونو او ناروغيو په وړاندې هم غښتلی کوي او همدارنګه د انسان د بدن يوه ډېره مهمه غده (د تايروئيدغده) هڅوي او تحريکوي چې بيا د دغې غدې سم او ښه فعاليت او د هغې په ښه توګه سره کار کول يو انسان له خورا ډول ډول ناروغيو څخه ژغوري. نو که چيرې لوبې او ورزش په يوه ښه پراخه او آزاده هوا کښې تر سره شي، ګټه يې خورا ډېره وي او د هغو لپاره تر ټولو ښه وخت د ګهيځ يا سهار وخت دئ. ولې بايد سپورتی لوبې په هغو ځايونو کې چې د هوا ککړتيا 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 کثيفو او ککړو ګازونو او د لمر د وړانګو څخه منځ ته راځي، هغه د انسان د روغتيا لپاره خورا خطرناکه او زهرجنه ده او خورا ډېرې ناوړې اغيزې لري. نو هغه څوك چې خپلې لوبې او نورې فزيکي چارې په داسې يوه ککړ او زهرجن محيط او سيمه کې تر سره کوي په خورا لوړه کچه د اوزون Ozone دغه زهرجنه او ککړه هوا د هغه سږو ته د تنفسي سيستم له لارې چې له خولې، پوزې او ستونې څخه عبارت ده، ورننوځي او د ډول ډول روغتيايي ستونزو او ناروغيو لامل کيږي. په داسې يوه حالت کښې دا ډېره ښه خبره او ښه کار دئ چې سپورتونه او لوبې په داسې يوه خونه او آزاده هوا کی تر سره شي چې د لمروړانکی نه وی، يعنی د لمر راختلو څخه دمخه په شنه سهار کښې او يا وروسته له لمر پرېوتلو څخه د تياره ماښام او مازديګر په منځ کښې بايد تر سره شي.

د ج نسخه :-

<u>باکيفيته او پوره يا کافي خوب</u> :- د خوب لپاره د خلکو اړتيا فرق کوي چې لږ حد او اندازه يې شپږ (۶) ساعته او ډېره يې لس (۱۰) ساعته ده. د خوب په وخت کښې د انسان د بدن قوه رانوې کيږي او د بدن د هورمونونو کار او فعاليت د تعادل يا موازنې او سم سمکي حالت ځانته غوره کوي. ولې کافين (caffeine) لرونکي خواړه او د څښاك توکي د ځينې خلکو د خوب له کميت اوڅرنګوالي يا کيفيت څخه يو څه برخه راکموي. نو دا ډېره غوره او ښه خبره ده چې د خوب څخه يو څو ګړی د مخه د کافيين 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 خواړه (غوښې، هګۍ، لوبیا او داسې نور) دوه یا درې ګړۍ د خوب څخه د مخه وخوړل شي او د خوب کولو وخت ته نژدې ونه خوړل شي .

د خوب څخه د مخه کوم خواړه چې په مصرف رسیږي او خوړل کیږي، ښه ده چې هغه په لږه اندازه نشایسته لرونکي وي. نشایسته لرونکي خواړه د ترېپتوفان 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 خواړه دي خو که څوك قِبضیت ولري نو کیله دې ډېره نه خوري .

د دال نسخه :-

<u>ګټور او اغیزمن خواړه :</u> د خوړو ډېر ښه رژیم هغه رژیم دئ چې په هغو کښې سابه او هغه میوې چې ډېرې خوړې 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 خواړه او منابع له کولسترولو څخه خلاصي 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 ګټه 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 ٪۷۰ بدن له اوبو څخه جوړ شوی دئ او د اوبو لړوالئ د انسان په بدن کښې د رواني فشار د منځ ته راتلو لامل کیږي او همدارنګه یو ډېر شمیر خلك شته چې اوبو ته اړتیا هم لري ولې د تندې احساس نه کوي نو له همدې کبله د هغوی د بدن اوبه کمیږي او په پایله کښې د ډول ډول ناروغیو په وړاندې د هغوی د خطر قبلولو اندازه اوکچه لوړیږي.

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

وَ مِنَ اللہِ التَّوْفِیق

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

1- د ایمان رول په ژوندانه کې د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه

2- Altruism and Health (ایثار او روغتیا). د Stephen G. Post لیکنه

3- Cancer Prevention (د سرطان مخنیوی) د Dr. Rosy Daniel لیکنه

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

5- د اسلامی ټولنی لرلید د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه

6- قلب سلیم یا سلیم زړه د آیت الله دستغیب شیرازی لیکنه

(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) دStephen 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 کوونکۍ 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