د ايمان اغيزې

په رواني او جسمي روغتيا باندي

ليکوال:

ډاکټر فيض الله (کاکړ)

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

پیل

د ایمان اغیزې
په رواني او جسمي روغتیا باندې

لیکوال :

ډاکتر فیض الله (کاکړ)
د افغانستان د عامې روغتیا د وزارت مسلکي مرستیال

د۱۳۸۸ کال د لړم ۲۸

بسم الله الرحمٰن الرحيم

تقريظ

اَلْحَمْدُللهِ وَلِي الْمُؤمِنِيْنَ وَالصَّلاةُ وَ السَّلامُ عَلىٰ الرَحمَةِ لِلْعَالَمِيْنَ وَآلِه وَصَحْبِه اَجْمَعِيْن.

اما بعد:

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

ډاکټر صاحب کاکړ خپل دغه علمي اثر ماته د کره کتنې په موخه راواستاوه او داچې ډېر په زړه پورې موضوعات ئې درلودل نويې پرېـښـودم چې تر ټو هغه تول په يو وار تر پايه ونه لولم . ما دغه کتاب له ځانه سره ددې لپاره په يو څه لوړ غږ لوسته تر څو جناب مولوي صاحب رازمحمد نايل د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورىٰ غړئ ئې هم واوري . د لوستلو په ترځ کې مې په ځنې ځايونو کې د ځنو کلماتو په ځاي هغه کلمات چې ماته ښه برېښيدل ، ليکل. وروسته له يو څه تصحيح او کره کتنې مې دغه اوچت علمي اثر ډېر لوې فاضل او جيد عالم او د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورىٰ غړي جناب محترم مولوي صاحب فيض محمد ته د لوستلو او نور لازمي تصحيح لپاره وسپاره چې له پوره غور او لوستلو څخه وروسته ئې خپل مثبت نظر ددغه لوی علمي او ارزښتمن اثر د چاپولو او نشرولو په هکله وليکه او هغه ئې پوره و ستايه.

هوکې !

په هغه څه چې په دغه علمي اثر کې جناب محترم ډاکټر صاحب فيض الله (کاکړ) پوره ټينګار کړئ، هغه د ايمان اغيزې په رواني او جسمي روغتيا باندې دي. ډېر د خواشينی ځاي دئ چې بيا هم ځنې بې عقيدې او بې ايمانه خلك له دغه فکر، عقيدې او نظر سره مخالف دي او هر څه ته د مادي او ماديت له نظره ګوري، په معنیٰ باندې عقيده نلري، يوازې هغه څه مني او قبلوي ئې چې د لمس، ليدلو او اورېدلو وړ وي اوبس . له ډېره بده مرغه له دې څخه بې خبره ، او حتیٰ پرې نه پوهيږي چې ډېر معنوي شيان لکه مقدس کلمات ، نيك ، حسنه او ښه اعمال او حتیٰ ښه اخلاق ، ښه کردار او ښه رفتار په رواني او جسمي روغتيا باندې ډېره ښه او مثبته اغيزه لري. لکه چې په همدې اثر کې راغلي ، دا حقيقت د ډېرو زياتو ډاکټرانو ، عالمانو او محققينو پواسطه ثابت شوئ دئ او هغوئ ټول دانظر لري چې د انسانانو ډېرې جسمي ناروغئ لکه د وينې لوړ فشار ، د شکرې ناروغي ، د

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 ناروغی ولري د هغو ناروغی 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 ددغې موضوع د ښه روښانه کولو لپاره دلته دیوې لنډې کیسې یادونه وکړم .

وایي چې ابن سینا (رح) چې یو مشهور، پیژندل شوئ مسلمان، فیلسوف او یو مشهور ډاکټر وو، د سپیڅلو کلماتو او معنوي شیانو په اغیزو باندې پوره عقیده درلوده، او هر کله به چې هغه ته یو ناروغ د درملنې او علاج لپاره راتللو، نو هغه به د ناروغ درملنه نه 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

څو سپکي او سپورې خبرې ور واورولې او بیا یې ورته وویل چې خپل نس له دغو خوړو او میوو څخه ډك كړه . ددغو بدو، سپكو او سپورو خبرو د اورېدلو له كبله په فیلسوف باندې سخته او شدیده تبه راغله، سخت خولې شو، د خوړو او میوو له خوړلو څخه یې زړه تور شو او هیڅ یې ونشواۍ خوړلای. چورت یې هم سخت خراب شو او یوه غیر عادي حالت ته ور واووښت. وروسته له دې څخه بیا ابن سینا (رح) ورته وویل چې: « جنابه ددغو بدو، سپكو او سپورو خبرو او همدارنګه ددغې بدې روېې څخه زما مرام او مقصد ستاسو بې قدري، بې عزتي او بې احترامي نه وه، بلكې ما غوښتل تر څو تاسو ته دا ثابته كړم چې ځنې كلمات او نور ډېر موضوعات او مسایل دي، چې ظاهري شتون، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري خو په روحي رواني او جسمي روغتیا باندې ډېر تاثیر لري» . د ابن سینا (رح) په دغو خبرو سره د نوموړي بې عقیدې فیلسوف او ډاكټر حالت سمدلاسه بدل شو؛ او كله چې یې هغه بد او ناوړه حالت بیرته ښه او عادي حالت ته راوګرځیدلو نو سمدلاسه ئې قناعت او اعتراف وكړ او ویې ویل: « واقعاً چې ډېر كلمات، الفاظ او غیر مادي او غیر جسمي شیان دي چې ظاهري شتون ، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري، خو د انسان په روحي ، رواني او جسمي حالت او روغتیا ډېر تاثیر لري» .

خلص داچې، دغه د محترم او معزز ډاكټر صاحب كاكړ علمي اثر او كتاب په خپله بڼه كې یو ډېر پوخ علمي، اخلاقي ، طبي ، ګټور او اسلامي اثر دئ چې د ډېرو اسلامي او غیر اسلامي ډاكټرانو د تجاربو او پلټنو په اساس او همدارنګه د طب او طبابت دعلم د څېړنو پر بنسټ یې ثابته كړې ده چې ایمان د انسان په روحي ، روراني او جسمي روغتیا باندې پوره پوره اغیزه لري .

زه په لومړي قدم كې د واحد ذات پاك الله (ج) له دربار څخه ډاكټر صاحب كاكړ ته د دواړو دارینو د لوی اجر او ثواب غوښتنه كوم او بیا هم له پاك الله (ج) څخه هیله كوم چې و ډاكټر صاحب كاكړ او نورو مؤمنو ډاكټرانو ته توفیق وركړي تر څو نور هم همدا ډول پاخه، علمي، اخلاقي، طبي، اسلامي او ګټور آثار او كتابونه د افغانستان اسلامي تولنې او ملت ته د لوستلو او د دوی د دواړو دارینو د ښیګڼې لپاره نشر او وړاندې كړي .

والله ولی التوفیق
پوهنیار مولوی اسرار الله (همیم) كاكړ
د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورایٰ غړی
د ننګرهار پوهنتون استاد
او (د ټولنې د اصلاح اسلامي مركز) مؤسس
بهسود ، ننګرهار

تقريظ

بسمه تعالیٰ

نَحْمَدُه‘ وَ نُصَلِیْ عَلیٰ رَسُوْلِهِ الْکَرِیْم

اما بعد:

فاعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمٰن الرحيم

ما دغه ارزښتمن او پوخ علمي اثر چې د افغانستان د عامې روغتيا وزارت مسلكي مرستيال جناب محترم ډاكټر صاحب فيض الله (كاكړ) چې يو ډېر عاليقدر، معزز او مكرم ورور او د ډېر كلك ايمان او عقيدې خاوند او يو با ديانته او متقي شخص دئ، ليكلى دئ، په ځير اوغور سره سر تر پايه ولوست، اوهغه مى يو ډېر پوخ ، په زړه پورې، ګټور او له مطلب او مفهومه ډك اثر وموند.

زه د دې ارزښتمن اثر لوستل د انسان په فزيكي او معنوي، روحي او رواني ژوندانه او روغتيا باندی خورا اغيزمن بولم، دا ځكه چې د ايمان، تقوىٰ او ديانت تاثيرات په مادي او معنوي ژوند كې ښه روښانه او ځرګندوي. نو په همدې خاطر د منان ذات پاك الله (ج) له لوی دربار څخه د دې ګټور اثر ليكونكي ته لا ډېر توفيق، او د دواړو دارينو او كونينو سرلوړي او برياليتوب غواړم او الله (ج) دې ورته د دې نيك عمل او زحمت په بدل كې اجر عظيم هم په نصيب كړي .

په درنښت

مولوی فيض محمد (فائز)

د كندز ولايت د علماوو د شوریٰ رئيس

او د كندز ولايت د تخارستان د دارالعلوم استاد

مـنـنـلـیـك

تر هر څه دمخه، زه د منان ذات پاك الله (ج) څخه ډېر مننديوی او شُکر ګزار يم چې ماته يې دا قدرت او توان راپه برخه کړ تر څو د دې اثر او ليکنې د ليکلو لپاره ملا وتړم، همدارنګه درود او سلامونه دې وي د رحمٰن ذات په محبوب او نازولي دوست او پيغمبرحضرت محمد مصطفیٰ (ص) او سلامونه دې وي د حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په آل او اصحاب کرامو او په ټولو مؤمنانو باندې .

اما بعد :

جوته ده چې د افغانستان په اسلامي ټولنه او ددې اسلامي هيواد په علمي او اکاډيميکو حلقاتو او اداراتو کې په رواني او جسمي روغتيا باندې د ايمان د اغيزو په هکله ډېرو تحقيقاتو او پلټنو ته اړتيا شته؛ ما د الله (ج) يوه ناتوانه بنده د خپلو شخصي امکاناتو او د خپل قدرت او توان په اندازه هڅه وکړه چې د ډېرو لويو لويو عالمانو او شخصيتونو يو څه په زړه پورې کلمات او جملات د هغو له کتابونو څخه او همدارنګه څه ناڅه خپل تحقيقات هم په دغه هکله سره راټول او بيا ئی ددغه اثر يا وړوکي کتاب په شکل وليکم . زما هيله او هدف دادئ چې داسلسله دوام وکړي،د طب او طبابت پوهان د روانشناسی يا ارواه پيژندنې له پوهانو او د ديني جيدو عالمانو سره په همکاری او همغږی د دغې موضوع په رابطه نور ډېر تحقيق او پلټنه هم وکړي تر څو ټول په ګډه سره وکولای شو چې د خپل ملت او خپلو وګړو د روحي، رواني او جسمي روغتيا او ددوی د تکړه توب او د روغتيا د لاښه والي لپاره د ښه خدمت کولو مصدر وګرځو .

زه غواړم په کراتو او مراتو سره د دوو ډيرو جيدو، متعهدو، او فضيلت مآبو لويو علماي کرامو هر يوه جناب پوهنيار مولوی صاحب اسرار الله (هميم) کاکړ د افغانستان د علماوو د سرتاسري شوریٰ غړي او د ننګرهار پوهنتون استاد او د ننګرهار ولايت د بهسودو په ولسوالی کې د (د ټولنې د اصلاح اسلامي مرکز) مؤسس، او د جناب مولوی صاحب فيض محمد (فائز) د کندز ولايت د علماوو د شوریٰ رئيس او د کندز ولايت د تخارستان د دارالعلوم استاد څخه ددې لپاره ډېره ډېره مننه او قدرداني وکړم چې دوی په خپل ډېر لطف او شفقت سره تر هر چا دمخه دا اثر او ليکنه ولوسته،

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

همدارنګه د عامې روغتیا د ملي انستیتوت له لوی رئیس - محترم پوهندوی ډاکتر بشیر(نورمل) څخه د زړه له کومې مننه کوم چې ددې کتاب پښتو کلمې او جملې ئې اصلاح کړي او یوه خاصه ښکلا یي ودې لیکنې ته وربخښلې ده .

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

په درنښت

ډاکتر فیض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال

د مطالبو فهرست

سرليك . ...
روغتيا څه شی ده ؟ ....
د رواني او جسمي روغتيا ترمينځ اړيکي ....
رواني روغتيا ....
د ايمان اغيزې په رواني او جسمي روغتيا باندې...
الف ـ ايمان او د زړه سکون يا د زړه آراموالئ
ب ـ ايمان د يوازيتوب او تنهايی احساس له منځه وړي
ج ـ ايمان هيلي او اميدونه غښتلي کوي او هيله شفا ښئونکی ده
د ـ ايمان يو مؤمن انسان د حسد له وژونکي ناروغی څخه ژغوري
هـ ـ ايمان، نيك او صالح عملونه د دواړو دارينو سرلوړي، سعادت او برياليتوب
رامنځ ته کوی..
و ـ د يوه با ايمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونکئ دئ...................
پايلې ....
د علمای کرامو او حکومت مسؤليتونه ....
ضميمی (مل) ....
په لنډ دول د دې کتاب لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه . ...

۱ : ســـــرلــــیـــك

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

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

۱. وبه ګورو چې ایمان په څه ډول مثبت احساسات لکه هیلې او امیدونه په موږ کې غښتلي او منفي احساسات لکه حسد او کینه په موږ کې ناتوانه او کمزوري کوي .

۲. و به وینو چې د مثبتو احساساتو یا اخلاقي فضیلتونو او روغتیا تر مینځ څه ډول اړیکې شته، او منفي احساسات، اخلاقي رزایل او د بد اخلاقه اعمالو سرته رسول په څه ډول روغتیا له ناوړه خطراتو سره مخامخ کوي .

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

۲ : روغتیا څه شئ ده ؟

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

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

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

---

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

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

اضطراب یا تشویش په عمومی ډول له دې ډاره را منځ ته کیږی چی ممکن خپل یو ډېر د خوښی شئ به له لاسه ورکړم، او خپګان دهغه شي په باره کې وي چې موږ پخوا له لاسه ورکړئ وي. نو له همدې کبله هر څومره چې زموږ تړاو له مادیاتو سره لږ وي، په هماغه اندازه به زموږ تشویش او خپګان هم لږ وي. لکه چې به په راتلونکو مخونو کې دا خبره روښانه او جوته شي، ایمان د انسان د ژوندانه د لومړیتوبونو د ټاکلو، او د ریښتینو او حقیقي بدلونونو لپاره یو ډېر ضروري شئ دئ. همدارنګه ایمان د روحي او رواني فشارونو اغیزې کموي او حتیٰ پخپله روحي او رواني فشارونه راکموي او د انسان د روغتیا بشپړه ساتنه او محافظت کوي .

۳ : د روانی او جسمی روغتیا تر منځ اړیکی :

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

په نتيجه کي دامعلومه او کشف شوه چي مفکوره او احساسات دواړه یو ډول انرژي دي او کولای شي چي زموږ له مادي جسم (جامدې انرژۍ) سره تعامل وکړي. دا چي عقيده او دوعا هم د انرژۍ د مينځ ته راتلو لامل کيږي نو له همدې کبله د عقيدې او دوعا اړيکه هم له جسمي روغتيا سره لا ډېره څرګنده او روښانه شوه . احساسات د انسان د روحي او رواني حالت او د انسان د جسم يا ټول بدن تر مينځه د یوه پول حيثيت لري، ځکه نو که چيرې د یوه انسان احساسات منفي حالت ولري، د انسان په جسمي روغتيا باندې ناوړه اغيزې کوی او که چيرې مثبت حالت ولري نو بيا د انسان په جسمي روغتيا باندې ډېرې ښې او په زړه پورې اغيزې اچولئ شي . لکه چی وروسته به وليدل شی، ایمان د منفي احساساتو د لیرې کولو او د مثبتو احساساتو د تقويې کولو خاصيت او وړتيا لري نو له همدې کبله د رواني او جسمي روغتيا تر مينځه د تعادل او موازينې حالت ساتي .

---

١) د فزيکي او بيولوژيکي فکتورونو ډېرې اغيزې په عضوي روغتيا باندې دي، خو کولای شي چي رواني روغتيا هم له خطر او خنډه سره مخامخه کړي. احساسات یوه داسي انرژي ده چي د حرکت په حال کي ده او د وسايلو له ډلې څخه یوه وسيله دی چي د هغې په وسيله هغه څه چي یو انسان په خپل باطن کي لري هغه اظهاروي يا څرګندوي. احساسات کولای شي چي رواني فشارونه هم رامينځ ته کړي.

۴ : رواني روغتيا

رواني روغتيا له خپل ځان، کورنۍ، ټولني او چاپيريال سره له برخورد يا کړو وړو څخه عبارت ده، پدی شرط چي دا برخورد یا کړه وړه ښې پايلي پخپله همدې شخص او ټولني ته ولري. په بل عبارت رواني روغتيا د تفکر يا ذهنيت او احساساتو تر مينځ د نظم يا سم سمکي او تعادل يا موازني څخه عبارت ده. که چيرې احساسات د انسان په آند او عقل باندې برلاسي شي نو بيا په دې حالت کښې رواني ګډوډي يا اختلال رامنځ ته کيږي. د ذهن، فکر او آند طغيان او سرکښي هم د روحي او رواني حالت د اختلال او ګډوډۍ څرګندونه کوي .

رواني فشار یوه داسي غير مادي پيښه ده چي د منفي احساساتو لکه وېرې، قهر، خپګان، کينې او حسد څخه مينځ ته راځي. دا ډول منفي احساسات کولای شي چي ډېر ژور، ورانوونکي او تخريبي اثرات په جسمي روغتيا باندې ولري نو له همدې کبله ده چي وايي :

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

دا په دې معنیٰ ده چي د وخت په تيرېدو سره زموږ د ژوند تجربې يا ازميينې زموږ د بدن بيولوژيکي تعاملاتو ته تغير ورکوي نو که چيرې د ژوندانه دا تجربې او ازميينې له وېرې ، قهر غم

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

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

څېړونکو او محققینو د مینانو او عاشقانو په هکله داسې معلومه کړې ده چې ډېرې ناروغی لکه آی بي اس (IBS) (د پیچش یو ډول ناروغي ده)، جرب(Eczema) (یو ډول جلدي یا د پوستکي ناروغي ده چې د حساسیت پواسطه رامنځ ته کیږی) د یوې معجزې په ډول د عاشقانو له بدن څخه لیرې کیږي. د یادولو وړ ده چې ټول رواني ورته یا مشابه فشارونه په مختلفو خلکو کې مختلف ډول اغیزې لري، یعنې رواني فشارونه په هر چا باندې یو ډول اغیزه نلري، او دا پدې پورې اړه لری چې دغه رواني فشار په هغه باندې اخته کس څرنګه اټکلوي او تعبیروي . له همدې کبله ده چې یو با ایمانه شخص چې په دې باندې عقیده او ایمان لري او وایي چې هره پیښنه د پاک الله (ج) له طرفه ده او خپل رضایت هم پرې څرګندوي، په نتیجه کې د یوې زړه بوګنوونکي پیښې منفي اغیزې په هغه کې خورا لږوي . ځکه نو د یوه شخص تقویٰ او پرهیزګاری د هغه د روغتیا لپاره د یوه پوښ یا وقایې رول لوبوی. د طب او طبابت د علم پوهانو د رواني فشارونو اغیزې په ښه غور سره څېړلې او مطالعه کړې دي او نور تحقیقات او څېړنې هم په دغه هکله دوام لري. تر اوسه پورې هغه څه چې کشف شوي دا دي، چې دوی معلومه کړې ده چې یوه ډېره نژدې اړیکه د انسان د بدن او د انسان د رواني حالت تر مینځه شتون لري . په دوامداره توګه سره د رواني فشار موجودیت له ادرینال(Adrenal) غدو څخه چې د دواړو پښتورګو د پاسه ځای او موقعیت لري د کورتیزون د هورمون (۱) د زیات افرازیدو لامل کیږي چې بیا په دوامداره توګه د دې هورمون ډېروالی د وینې په جریان کې لاندینې څو څو ډوله منفي اغیزې او اثرات د انسان په بدن کې مینځ ته راولي :

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

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

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

---

۱) هورمون لاتین کلمه او د هغي معنیٰ (زه هڅول کوم) ده. د انسان په بدن کی څو ډوله هورمونونه شته چی د انسان د داخلي غدواتو ترشحات او افرازات دی او د انسان د بدن د ډول ډول یا مختلفو سیستمونو د کیمیاوي او استقلابي تعاملاتو لپاره ډېر مهم او ضروري دي .

۳) د ویني یو ډول خطر ناکه غوړه ماده یا کولیسترول چې د ال ډي ال (LDL) په نامه یادېږي، د ویني په دوران کې ډېرېږي چې د زړه د ویني د رګونو یا شریانونو د تصلب(سختوالي) او تنګوالي سبب کیږي او په پایله کی د زړه د سکتي یا ودرېدلو او مړیني سبب کیږی .

۴) د کورتیزون هورمون په یوی کیمیاوي مادی باندې چې اډرېنوکروم (Adrenochrome) نومیږی، بدلیږي. چې بیا دا ماده د ویني د شریانونو د دیوالونو په داخلي مخ باندی ډېر واړه ذره بیني (میکروسکوپیک) زخمونه منځ ته راولي او په پایله کی د ویني د رګونو د تصلب (سختوالي) لامل کیږي .

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

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

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 ښنونکې مادې یعني اکسیجن د انتقال لږ 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 شوې چې دا پروسه لدې څخه هم پیچلې او مغلقه ده .

په کال ۱۹۷۰ میلادی کې یوه کاناډایي څیړونکي (ډاکتر پیرت) د انسان په مغزونو کې یوه ماده کشف کړه چې د یوې مخدرې کیمیاوي مادې یعني 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 وروراندې کوي او هغه ورپیژني . د بدن حجرات هم په خپل منځ کې سره

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

زموږ احساسات هم داسې یو ډول انرژي ده چې که چیرې منفي حالت ولري، زموږ د مادي روغتیا لپاره ورانوونکۍ او تخریبي حالت لري او که مثبت حالت ولري نو هغه بیا زموږ د مادي جسم لپاره روغتیا راوړونکې اوجوړوونکۍ 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 یوه ډېره کلکه مادي او معنوي اغیزه ولري.

کینه او حسد ، بخل او بد نیتي ، غیبت او تعصب، کرکه او نفرت، ناامیدي او ناهیلي او همدارنګه ناشکري او ناسپاسي د روغتیا د خاصو پیاوړو ورانوونکو انرژیو له جملې څخه دي او برعکس بیا مننه او رضایت، قبلول او قناعت، مینه او محبت، زړه سوی او عاطفه، هیله او امید ، خوشبیني او لورپینه ، منته او شکران، ژمنه او وفا، ریښتینولي او صداقت، ښه هیله، سرښندنه، میرانه او سخاوت چې د ایمان له نښو او تجلیاتو څخه دي، دا ټول د خاصو پیاوړتیاوو او انرژیو له جملې څخه دي چې د انسان په روحي ، رواني او جسمي روغتیا باندې ډېرې مثبتې اغیزې لري.

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

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

د هر عمل او ټولو کړو وړو د سرته رسولو واك او اختیار زموږ په لاس کې دئ، خو د هر عمل او هر کار پایلې بیا زموږ په واك او اختیار کې نه دي بلکې د ټولو کړو وړو او هر عمل پایلې او نتایج د پاك الله (ج) د کلك او ثابت قانون مطابق مینځ ته راځي . د مثال په ډول خیانت کول د خاین لپاره ډېرې او ډول ډول بدې پایلې لري چې د هغو له جملې څخه یو یې هم ډار یا وېره ده. پدې هکله د امام حسین (رض) یوه ډېره ارزښتناکه وینا یا مقوله ده چې هغه جناب فرمایلي دي:(اَلْخَائِنُ خَائِفٌ) یعنې دا چې " خاین خایف وي " مانا داچې کله چې یو 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

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

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

چي په پښتو کی به داسی وی:

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

يا داچي :

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

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

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

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

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

پیدا شوي او منځ ته راغلي دي په ښه ډول کار وکړي، نو باید موږ په هغه ذات پسې ولاړ شو چې هغه ددغو دواړو جوړښتونو خالق او 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 ـآیه 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 آرامی کې نغښتې بللې او هغه ټولو انسانانو ته هم په همدې ډول ورپیژني، او هغه د الله (ج) له لوري څخه د ډېرو ښو او بهترینو سوغاتونو په ډول انسانانو ته ورپه ګوته کوي.

الف- ایمان او د زړه سکون یا د زړه آراموالی

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 سکیینه او ډاډینه(سکون) په زړونود مؤمنانو کښې له پاره ددې چې زیات کړي دوی لره ایمان اوخاص الله(ج)لره

دي لښکرې د آسمانونو او د ځمکې (که اراده وفرمائي الله د نصرت د دين خپل بې له تاسي څخه ئې هم کوي) ، اودی الله ښه خبردار ښه حکمت والا .

داچې په الله (ج) باندې ايمان لرل د انسانانو لپاره روحي او رواني آرامي او سکون منځ ته راولي پدې هکله ډېر دلايل شتهٔ چې دلته د ذکر شوي مبارك آيات په تړاو د ډاکتر يوسف قرضاوي دليل راوړم چې وائی:

د ځمکې او آسمانونو لښکر يا قدرت له الله (ج) سره دئ او پاك الله (ج) عليم او حکيم ذات دئ. يعنې داچې الله (ج) په هر څه باندې قادر دی او له ټولو شيانو څخه خبر دار او د حکمت لرونکی دئ. پس د الله (ج) دا مبارك آيات شريف موږ ته غوږ وهنه کوي چې که موږ له الله (ج) سره واوسو، نو ځمکې او آسمانونه به له موږ سره وي او دا چې الله (ج) ښه عالم دی نو زموږ په ټولو کړنو او کړاونو باندې ښه پوهيږي او همدارنګه هغه لوی ذات زموږ له ټولوهڅو، کوښښونو او فرمانبرداری څخه خبر دئ. د پورتني حقيقت په اساس په ځرګنده توګه سره ايمان داسې حالات په انسان کې مينځ ته راولي چې د روح او زړه سکون او آراموالی ئی يوه برخه ده. يو شمير رواني ناروغی د وېرې او نا امنی د احساسولو زيږنده دي، ولې د غښتلي او قوي ايمان څښتنان هيڅ کله هم بغير له الله (ج) څخه بل له هيچا څخه نه ويرېږي. په دې هکله ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قرآن عظيم الشان کې د ټولو انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

ژباړه : او نه وېرېږي د بل هيچا څخه مګر يوازې له الله (ج) څخه ، او کافي (بس) دی الله ښه حساب کونکی (د بندګانو).

يعنې مؤمنان هغه څوك دي چې دوی بې له لوی او پاك ذات الله (ج) څخه بل له هيچا ويره او ډار نلري، انتقاد او نيوکه، ملامتي، تندي او تريختوب د يوه کامل مؤمن او مسلمان په جرئت، هوډ او اراده او يا هم د هغه په روح او روان باندې کومه اغيزه نلري. پدې هکله يو ځل بيا هم ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) داسې فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

ژباړه : او نه به وېرېږي دوی له ملامتيا د هيڅ ملامت کونکي څخه .

يعنې دا چې الله (ج) يو مؤمن او با ايمانه شخص داسي معرفي کړی دئ چې هغه هيڅکله د خپل عبادت، نيك او ښه عمل په سرته رسولو، پرهيزګاری او تقویٰ په لرلو، د الله (ج) او پيغمبر (ص) د احکامو په منلو او پلي کولو کې د هيچا له ملامتی، توراو برېښ، پټکو، لاپوشاپو او اختارونو څخه نه وېرېږي. اودا چې مؤمنان يا د کلك ايمان څښتنان هغه څوك دي چې که دوی څه شی له لاسه ورکړي وي په هغو باندې نه خوابدي کيږي. يو مؤمن شخص هيڅکله خپل ځان د پيښو او حوادثو په ډګر کې ګوښی نه ويني، بلکې د الله (ج) له طرفه ساتنه او ملاتړ، لطفُ، کرم او مهرباني د تل لپاره له خپله ځانه سره احساسوي.

د سايکولوژی(روانشناسی) پوهانو دا ثابته او معلومه کړې ده چې د بې امنی دوامداره احساس په خلکو کې يو ډول رواني ناروغي د **Depression** يعنې پرېشانی په نوم مينځ ته راولي، ځکه نو په دې حقيقت باندې عقيده، ايمان او باور لرل چې هر خير او شر د الله (ج) لخوا، او بغير د هغه (الله (ج)) له ارادې هيڅ شی نه پيښيږي، په مومنانو کې د امن او امان احساس مينځ ته راولي او هغو ته د يوې رواني ناروغی څخه چې د خپګان او پرېشانی ناروغی ده، نجات ورکوي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْ□ا وَ لَمْ يَلْبِسُوْ□ا اِيْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُو□لٰٓئِكَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَ هُمْ مُّهْتَدُوْنَ۝ ٨٢

[د الانعام سورة ـ ٨٢ آيه]

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

ب:- ايمان د يوازيتوب او تنهايی احساس له مينځه وړي :

د يوازيتوب، بې کسی او همدارنګه خواری او غربت احساس د ژوندانه د پيښو په وړاندې يوه بله ډېره خطرناکه رواني ستونزه او نارغي ده، خو د کلك ايمان او عقيدې څښتن تل خپل ځان د الله (ج) په مرسته او کمك، سيوري او ساتنه کې ويني او احساسوي، ځکه نو دغه احساس، ايمان او عقيده دا ډول شخص د يوازيتوب، بې کسی، بيچارګی او غربت له احساس څخه ژغوري.

د طب او طبابت پوهانو د يوازيتوب، بې کسی او بیچارگی د احساسولو د ناروغی د درملنې لپاره تر اوسه پورې داسې کوم درمل چې بد اړخیزه اغیزې یا جانبي عوارض ونلري، ندي موندلي تر څو د دغې رواني ناروغی درملنه وربانديږ وکړي. په دغې ناروغۍ اخته کس داسې احساس او اټکل کوي چې ګنې د ټولي نړۍ ټولی دروازې یا ورونه ئی په مخ تړلي، او د خپل ژوندانه ددغو ټولو کړاوونو په وړاندې يوازې، ګوښی او تنها دئ او هیڅوك يې مل او ملګرې نه دی 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 کې هیڅکله او په هیڅ کار کې يوازې نه يو، بلکی الله (ج) د تل لپاره راسره مل او ملګرې دئ. نو دا ډول خلك تل د ژوندانه په کارونو کې بریالي وي. پدې هکله بیا هم ډیر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپیڅلی کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لارښوونې، ډاډ او اطمينان لپاره داسې فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

ايمان په دې چې الله (ج) تل له موږ سره دی او د تل لپاره د غاړې له رګونو څخه هم موږ ته رانژدې دئ، د همدغې رواني ناروغی د شفا او درملنې لپاره يو ډیر فوق العاده او خورا اغیزمن 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 کلکه عقیده او ايمان لري چې هره پيښه د پاك الله (ج) په اذن او ارادې پورې اړه لري، ځکه نو په هغې باندې راضي وي او د هغې لپاره چندان غم، غصه، اندیښنه او خوابدي نه کوي، خود به خوده روحاً او فکراً آرام وي او په ډیر نارمل ډول سره د خپل ژوند ټولې چارې پر مخ بيايي. پس په پاك الله (ج) باندې چې قادر، توانا، عليم او حکیم ذات دئ، ايمان لرل هر ډول ويره، تردد، دوه زړه توب او هر ډول شك او شبهه له زړه څخه لیرې کوي، او د يوازيتوب، بې امنی، ګډوډی، انتقاد او ملامتی د ویرې پر ځای د هغه په زړه کې ډاډ، سکون او اطمينان نازلوي.

دا چې يو مؤمن شخص دا عقيده لري چې ده خو په داسې يوه لوی ذات باندې تکيه کړېده چې هغه رحیم او رحمٰن، کريم او عادل ذات دئ، په همدې لحاظ د تل لپاره د يوه پوره ډاډمن او ښه هیله من

شخص په ډول په مننې یا شکرانګۍ ، رضایت او قناعت کې 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 مننې یا شکرانګۍ 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 شکرانګۍ 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 لِلّٰهِ) په ویلو سره شروع کوي، دا په حقیقت کې د مننې، رضایت او د هغه لوی ذات پاك الله(ج) د احساناتو او پیرزوینو د شکرانګۍ 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 دلې څخه یوه هم د ډول ډول ناروغیو په وړاندې د انسان د بدن د معافیت اوچتوالی دئ. د مننې او شکرانګۍ دا حالت مثبت احساسات نور هم غښتلي کوي چې په پایله کې د یوې خاصې روغتیا زیږوونکي انرژۍ د منځ ته راتلو لامل کیږي.

ج : – ایمان هیلې او امیدونه غښتلي کوی او هیله شفا ښښونکي 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

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

إِنْ تَكُوْنُوْا تَاْلَمُوْنَ فَاِنَّهُمْ يَاْلَمُوْنَ كَمَا تَاْلَمُوْنَ ۚ وَ تَرْجُوْنَ مِنَ اللهِ مَا لَايَرْجُوْنَ ؕ وَ كَانَ اللهُ عَلِيْماً حَكِيْمًا ۝ ؏ (د النسآء سورة ۱۰۴ آیه) .

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

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

ده، انشا الله تعالیٰ چې ښه به شم. خو بې عقیدې شخص لدی هرڅه محروم دئ. هیله او امید د انسان روح او جسم ته خوښي، استقامت، او جرئت وربښي. هیله او امید یو مخکې وړونکی او مخکښه ځواك دئ، یو با ایمانه انسان د نورو ټولو انسانانوپه پرتله تل 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 بې سرحده ځواك، بې پایلې رحمت، بې اندازې بخشش او ببښنه ده.

کله چې یو با ایمانه انسان ناروغه شي هغه د خپلې 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 ٨٠ 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 ٥ او ٦ 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 رڼايي 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

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 ځوریږي. نن ورځ د طب او طبابت پوهانو او عالمانو دا ثابته او جوته کړېده چې:
هیله او امید او همدارنګه خوشبیني او ښه انګیرنه د انسان مقاومت او ټینګه ودرېدنه د رواني فشارونو په وړاندې ډېروي.

د انسانانو په روغتیا باندې د 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 بلې پلټنې او تحقیق و ښوده، چې په هغو ښځو کې چې د سینې (تیو) په سرطان اخته وې، او د درملنې لپاره په هغو باندې د 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 رمتې شوې. ولې هغه ډله ناروغانې چې هغوی د راتلونکې لپاره د خپلې ښې روغتیا او سلامتیا په هکله هیله او امید نه درلود او ناامیدې وې، نو په هغوی کې سرطاني غدو بیا پوره پوره وده وکړه او بیا بیرته د دوهم ځل لپاره په هماغې خپلې 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

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 ښیا 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 ټي 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 ټي 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 مینحه 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 ټي T ژونکې یا حجرات په ډېره ورو او کراره توګه سره وده او تکثر کوي، شمیر یې په سمه توګه نه ډېرېږي او د دوی په پرتله یرغلګرې ژونکې دا چانس پیدا کوي تر څو خپل شمیر په وینه کې ډېر کړي او په پایله کې د انسان په بدن کې ناروغي رامینځ ته کړي. همدارنګه د N K ژونکې یا حجرات دا دنده لري 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 انرژی 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، تارياك او پوډر څکول، شراب څښل ،عیاشي او فحاشي، شهوت

پرستي، کينه او حسد، چل ول، غولونه او تيرويستنه، قهر او غوسه او داسي نور غير معقول او منفي فکتورونه د روغتيا لپاره خورا مضر او له هر ډول خطرونو ډك دي، چي له هغو څخه بايد په کلکه ځان ساتنه او پرهيز وشي. ايمان په دې دواړه ډوله فکتورونو باندې ښه پوره اغيزه لري. يعني هم يې موږ ټول مسلمانان د ښې روغتيا د لاسته راوړني لپاره د ګټورو اعمالو او ښو کړو وړو د سرته رسولو لپاره هڅولي، او هم يې له هغو کړو وړو او اعمالو څخه چې زموږ د روغتيا لپاره ډېر بد اوله خطره ډك وژونکي زهر دي، منع کړي يو، او د هغو د سرته نه رسولو امر يې راته کړی دئ. الله (ج) خپلو مؤمنو او بايمانه بندګانو ته دا دنده ورکوي چي بايد نورو خلکو ته د پورتنيو ګټورو او ښو کړو وړو د سرته رسولو، او د يادو شوو ناوړو او غير اخلاقي اعمالو د سرته نه رسولو د الله (ج) احکام، اوامر او نواهي په پوره توګه بيان او هغوی ته يې ورسوي. پدې هکله الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قران عظيم الشان کي داسی فرمايلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(د آل عمران سورة ١١٠ آيه) .

ژباړه: يئ تاسی (ای محمدي امته!) خير (بهتردهرهغه) امت چه ايستلی شوی دی لپاره د خلقو. چه حکم کوئ تاسې (هرچا ته) په معروف (نيکئ) سره . او منع کوئ تاسې (هر څوك) له منکر (بدئ) څنی او ايمان لری په الله باندې (په دوام او ثبات سره)،

دلته ګورو چي الله(ج) مؤمنانو ته دا دنده ورسپارلې ده چي بايد دوی د نورو انسانانو د دنيوي او اخروي ښيګڼو لپاره هڅه او هاند وکړي هغوی ښې روغتيا او ښو کړو وړو او د الله (ج) لوی مقام ته د قبلولو وړو هغو کارونو ته رادعوت کړي چي په کی د دوی ټولی دنيوي او اخروي ګټي نغښتي دي. اوله هغو اعمالو او کړو وړو څخه ئی منع کړي چي ددوی دنيوی او اخروی زيان پکښی نغښتئ وی. البته دا معلومه خبره ده چي د نيکيو او بديو يا معروف او منکراتو موضوع له دې څخه ډېره پراخه او لويه ده ، ولې ما دلته يوازې هغه څه ته اشاره کړې، کوم چي له رواني او جسمي روغتيا سره نژدې اړيکه لري.

د :- ايمان يو مؤمن انسان د حسد له وژونکي ناروغی څخه ژغوري

کينه او حسد هغه ناوړه صفات دی چی د منکراتو په ډله کی راځی، له رواني او جسمي روغتيا سره ډېري نژدې اړيکي لري او د ايمان پواسطه له مينځه وړل کيږي. په يوه بې ايمانه انسان کی د

کيني او حسد شتون نه يوازې حاسد او کينه کوونکی وژني، بلکې د زرګونو نورو انسانانو د مړيني او تباهی لامل هم ګرځيدای شي . يو با ايمانه انسان تل د پاك زړه څښتن وی، هيڅکله له چا سره کينه او حسد نه کوي او هغي ته هيڅکله په خپل زړه کې ځائ هم نه ورکوي. د يوه رښتينی مؤمن انسان په زړه کې د حسد، بخل او کيني پر ځای تل مينه او محبت، زړه سوی او سخاوت، دوستي او ورورولي ، اخلاص او صداقت ، تقوی او ديانت ، وفا او صميميت ، لورېينه او ښه نيت، رحم، ننګ او غيرت ځای لری.

جسمي ناروغی (لکه انتاني او ساري ناروغی) کولای شي چې په يوه تولنه کې د يوې وبا او يا يوه طوفان په ډول رامنځته شي او يو ګڼ شمير خلك له مينځه يوسي او يا يې عيبي کړي. ولې د انسانانو د روحي او رواني ناروغيو وُبا او طوفان بيا کينه او حسد دئ. پدې هکله په عربي ژبه کي يو شعر دئ چې معنٰی ئی داده:

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

آفـــرين شه د کينـي په عدالـت	چې يـې کـړِئ پـدې رنګـه قضاوت
چې تر نورو لا د مخه يو کـرت	و دا خپل خاونـد اخته کړي په آفت

د روانشناسی د علم له نظره حسد د نفساني خواهشاتو يا د ځان غوښتنې زيږنده ده او د يوه انسان په خپل ځان باندې د شديدي او کلکي بې اعتمادی او بې باوری څخه سرچينه اخلي. يو حسود او کينه ناکه انسان دا نه خوښوي چې بل انسان او نور څوك دې د کوم نعمت څخه برخه من شي. حسود انسان تل ډېره سخته او شديده هيله لري چې همدغه د ده ترسترګو لاندې نعمت او الٰهي ورکړه چې و بل سړي ته ورکړل شوې ده، بايد له هغه څخه واخيستل شي او هغه ورڅخه خلاص شي. حسود انسان تر هغو پورې د خپل حسد په اور کي سوځي تر څو چې له دې بل انسان څخه هغه نعمت واخيستل شي. د حضرت علي کرم الله وجهه د يوې غوره وينا او مقولې په اساس (الحسود لايسود) يو حسود انسان هيڅکله هم د خپل حسد څخه غوره ګټه نه شي اخيستلای .
يا داچې : حسود هيڅکله لوي او لوړ مقام ته نه رسيږي .

دلته غواړم چې د حسد د ډېرو بدو او ناوړه پايلو په اړه د هتلر د کړو وړو څخه څه ناڅه يادونه وکړم. هتلر د جرمني ډېر مشهور او جګړه مار ولسمشر وو، چې د حسد د ډېرې سختې او شديدې ناروغی له امله د ميلونونو انسانانو د مړيني او وژنې لامل شو.

د هتلر په هكله ليكوالانو ليكلي دي چې كه چيرې به د يوه چا د جامواو لباسونو رنګ هتلر ته ښايسته او ښكلئ وبرېښيده، هغه رنګ جامه او لباس به يې زغملی نشواى، د امكان تر حده به يې هڅه او كوښښ كاوه تر څو هغه لباس او جامه چې د هغه د حسادت تر اغيزې لاندې راغلي وه هغه له مينځه يوسي، نو ډېره ژر به يې له مينځه وړله . هغه په خپله يوه مصاحبه كې ويلي وو چې:
" زه د داسې يوه وخت او داسې يوه حالت د ليدلو وس او توان نلرم چې زه دې زوړ او بوډا شم او ځوانان دې راشي او زما ځای دې ونيسي " . د تاريخ ليكونكو څخه يو ليكوال په دې عقيده دئ چې:
" دا چې هتلر په دومره ډېرو وژنو، تباهيو او بربادو لاس پورې كړ د دې ټولو وژنو، تباهيو او بربادي يوازنئ او يوازنئ علت د هتلر حسادت وو. او هتلر به په خپلو جناياتو كې د خپلو دې ډول سختو او شديدو كړو وړو په سر ته رسولو سره د خپل حسادت د اور بلې لمبې غلې كولې " .

يوه سويسي پلټونكي او محقق ليكلي دي چې د اسلام دين د حسد د نفساني خواهشاتو او د حسد د ځان غوښتنې د ناروغتياوو درملنه كوي. يقيناً چې ايمان په يوه انسان كې د بخيلی، بد نيتی، كينې او حسد روحيه او عادت له مينځه وړي. د حسادت اور د انسان د جګړې او تيښتې يا د فايټ اِنډ فلايټ (Fight and Flight) طبيعي غريزه او طبيعي غوښتنه راپاروي او هغه تحريكوي. ددې په پايله كې د كورتيزون(Cortisone) هورمون افراز زياتيږی، په وينه كې يی سوبه يا كچه لوړيږي چې په پايله كې د ډول ډول ناروغيو لكه د وينې د لوړ فشار، د زړه د نورو ډول ډول ناروغيو او د ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن د مقاومت د كمښت او كمزورتيا لامل كيږي.

په عام ډول زموږ د واك او اختيار څخه ليرې او بهر شعور د لوی ذات الله (ج) په امر سره زموږ د بدن په ميليونونو كيمياوي او بيولوژيكي تعاملات او همدارنګه د زړه او تنفس حركات په خپل كنټرول او خپل اختيار كې لري او هغه كنټرولوي، نو زموږ د بدن همدغه ناخود آګاه يا زموږ له واك او كنټرول څخه بهر سيستم د ناروغيو د شفا او روغوالي دنده هم په غاړه لري. دغه ياد شوئ سيستم هغه وخت ښه كار كوي او ښه كړه وړه تر سره كولای شي چې د ډار او وېرې، كينې او حسد، كركې او نفرت، قهر او غضب، بغض او عداوت، بخل او بد نيتی په بند، ولچك او زولنو كې نه وي او هغه په پوره ډول آزاد او ناپيلئ پرېښودل شي. دا آزادي يا ناپيليتوب د دې سيستم لپاره په ډېرښه او احسن ډول هغه وخت امكان لري چې يو انسان په پاك او لوی ذات الله (ج) باندې ايمان او عقيده ولري.

لكه چې ګورو ايمان د ټولو رواني ناروغيو ليرې کونکئ اود هغوی لپاره يو ډېر اوچت درمل او درملنه ده، ايمان د اخلاقي رزايلو ځائ په اخلاقي فضايلو باندې بدلوي يعني د ايمان په واسطه د اخلاقي رزايلو ځای اخلاقي فضايل نيسي. ايمان د نيکو، ښو او صالحو اعمالو او کړو وړو په طرف د انسان تحريك کونکی او هڅونکی دئ. همدغه نيك او صالح اعمال او کړه وړه د الله (ج) د سپيڅلي کتاب قرآن عظيم الشان د څلورګونو شرطونو څخه يو شرط دئ چې د هغو په سرته رسولو سره يو انسان د دواړو دارينو بريالیتوب، سرلوړي، خلاصون او آزادي تر لاسه کولای شي او د العصر په سوره کې له هغې څخه يادونه شوې ده چې لږ وروسته به د هغې څخه يادونه وشي.

هـ :- ايمان ، نيك او صالح عملونه د دواړو دارينو سرلوړي ، سعادت او بريالیتوب مينځ ته راولي

آيا د ښو، نيکو او صالحو اعمالو بدله يا ثواب يوازې په آخرت پورې اړه لري او که په دې دنيا او دې نړی کې هم له هغو څخه ګټه اخيستلی شو؟ په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) داسې فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

يعنې هغه څوك چې ايمان لري، نيك او صالح اعمال سرته رسوي، هيڅکله هم په خسران، زيان او تاوان کې نه دي. په دې نړی کې يو شمير خلك په ناپوهی سره په دې فکر او باور دي او وايي چې د دې دنيا سعادت او نيك بختي د کافرانو لپاره او د هغې دنيا يا آخرت نيکبختي د مسلمانانو لپاره ده. زموږ د دې ليکنې د بحث او تبصرې وړ موضوع د يوه انسان د روغتيا په هکله د دغې ځمکې پر مخ د هغه د ژوندانه په وخت کې ده. او لکه څرنګه چې يادونه وشوه، يو مسلمان هم په دې دنيا او هم په آخرت کې د ژوندانه د ډېرو ښواو ډېرو اوچتو مزاياوو څخه د ښې روغتيا سره سره برخه من کيدای شي. په دې هکله پاك الله (ج) داسې فرمايي :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ 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 سرببیره پاك الله (ج) فرمایلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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 هیلې 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 ورپه 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 خَيْرٌ ط(د النحل سورة ۳۰ آيه)

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 چې په دې دنيا کې احسانات يعني نيك اعمال، نيك کردار، نيك رفتار، له مظلومانو، فقيرانو، اړو او محتاجو انسانانو سره مرسته او همکاري وکړي، تل رحم، لورينه، 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 رمټ ژوند، قلبي، روحي او فکري اطمينان او آراموالی ، هر کله ښه بری ، 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 ځا 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

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 لنډېږي 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 لنډېږي. 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 لنډېږي 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.

په پورتني تصوير کې د DNA رشتې ليدل کيږی چې د DNA د هرې رشتې په آخرنی برخه کې په سور رنګ سره Telomeres ښکاری.

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 رياكارئ او ځان ښودني څخه تر سره شی زموږ محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په دې هكله فرمايي: (اِنَّمَا الْاَعْمَالُ بِالنِّيَاتِ) الحديث .

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

يعني هر څوك چې كوم عمل په كوم نيت سره سرته رسوي، الله (ج) هغه ته د هغه د نيت مطابق بدله، اجر او ثواب ورپه برخه كوي. پدې معنی چې ثواب د اعمالو په نيت سره دئ. هغه كتاب چې ما د مخه د هغه نوم ياد كړ التروېزم اِنډ هِلث (Altruism and Health) يا ايثار او روغتيا په

همدی هکله لیکل شویدئ. دغه ایثار یا سربښندنه د نیکو او صالحو اعمالو او روغتیا په هکله ده. دلته د الترویزم څخه تعبیر ایثار یا سربښندنه او همدارنګه بشر دوستي ده. دا هغه ډول سربښندنه ده چې په هغې کې سربښندونکئ د خپلې سربښندنې، 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 راتلونکی 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 تباهی، هلاکت او فلاکت په حال کې وي او موږ دغه حیوان ته د خپلې اړتیا وړ اوبو او خوراکي توکو څخه یو څه برخه ورکړو او هغه حیوان له دغې ورپیښې تباهی، هلاکت او فلاکت څخه وژغورو زموږ دغه عمل او کردار په حقیقت کې یوه سربښندنه ده ځکه دلته دا یوه منلې خبره ده چې همدا مرسته کونکئ د خپل دغه احسان او نیکی په بدل کې له دغه ژوي یا حیوان څخه کومه تمه، هیله او امید نلري او په دې باندې هم ښه پوهیږي چې په راتلونکي وخت کې دغه ژوئ یا حیوان دغه مرسته کونکي انسان ته که هغه نارینه وي یا ښځینه نه کوم شی وربښلی شي او نه هم په راتلونکي 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 سربښندنه 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 داسي وايي.

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 عـدل الـهی ستمگر است
هر کس که مستـــمند برهانـد 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 پرېمانه
که چا ولیدی مجبور مرسته وکړي په ضرور = هم یې لیرې کړي دردونه عبادت دئ سل کلونه

یو با ایمانه انسان تل له نورو سره په دې نیت مرسته کوي تر څو 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

لپاره د مرستې او سرښندنې عمل سرته نه رسوي تر څو خلك دې 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 والى وربښي. لمړى د صالحه او نيكو اعمالو اغېزې په راتلونكي نسل باندې څېړو. هغه څوك چې د راتلونكو نسلونو د ښېګڼې او خير په فكر كې دي او د هغوى لپاره يې د خير او ښېګڼې كړه وړه تر سره كړي دي د هغو كسانو په مقايسه چې هغوى د راتلونكو نسلونو د خير او ښېګڼې په فكر كې نه دي، د دې دواړه ډوله خلكو روغتيا څېړل شوې ده. د څېړنو په پاى كې دا جوته او څرګنده شوه چې هغه خلك چې د راتلونكو نسلونو د خير او ښېګڼې 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 رسوونكې 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 يَنْفَعُ 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

کړه وړه یوه مسلمان ته ښه ښکاري نو ځکه یې سرته رسوي. نو یو د ایمان څښتن یا یو مسلمان چې د خپلو دې نیکو اعمالو ، ښه کار او ښه کردار کومې ګټې تر لاسه کوي هغه څو ګوني او څو اړخیزې وي. چې البته د رواني روغتیا په اړخ کې د هغو پایله دا ده چې هغه د ټولنې او خلکو تر منځ د مینې او محبت وړ ګرځوي او د خلکو په زړونو کې ځای نیسي او هر چاته محبوب وي چې دا حالت بیا د هغه د اجتماعي یا ټولنیزې روغتیا لپاره ډېر 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 خوښۍ ، خوشالۍ او رواني روغتیا لامل کیږي.

یو بل نیك او صالح عمل چې د هغه روغتیایي او صحي اغیزه په ثبوت رسیدلې ده هغه عفوه او بښنـه 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 ریښتینې توګه سره عفوه او ښښنه وکړي، نو د داسې سړي د قهرجنو احساساتو اور مړ او مړاوې 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 ښښنه تر غچ اخیستلو څخه ډېره ښه ګڼي او یو ایماندار انسان تل کولای شي چې ژر وبل چاته عفوه او ښښنه وکړي. د سایکولوژۍ د پوهانو له ډلې څخه یوه تن د Dr. Giuseppe (ډاکټر ګیوسیپ) په نوم په کال ۲۰۰۲ میلادي کښې د خپلو څېړنو په پایله کې ولیکل چې: د غچ اخیستلو فکر او احساس او پخپله قهر او غصه د انسان د زړه د روغتیا لپاره ډېرې بدې، ناوړه او ډېرې خطرناکې پایلې لري او د انسان زړه په پایله کې په ډول ډول

ناروغیو باندې اخته کوي. ولې عفوه او بښنه کولای شي چې د دې ټولو بدو او ناوړو اغیزو مخه ونیسي. نو هغه څوک چې د رواني فشارونو تر اغیزې لاندې د غچ اخیستلو سوچ، فکر او خیال کوي، اړېږي چې په خپل 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 ، ښېلو 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 بښنه ده او بس . چې همدا عفوه او بښنه یو انسان له ټولو دنیوي او اخروي کړاوونو او بدمرغیو څخه ژغوري.

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

(د البقرة سورة ۱۵۳ آیه) .

ژباړه : - ای هغو کسانو چه ایمان ئی راوړی دی (ای مؤمنانو) مدد وغواړئ (تاسی له (الله څخه) په صبر (له 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 کمزورېویني نو په دغسې یوه بد حالت کې یو ښه ملاتړ او یوې ښې تکیې ته اړ دی او دا تکیه باید

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

باید وویل شي چې د یوه مؤمن لپاره تل د صبرکولو ضرورت هم دئ، یعنې دا چې هغه باید د هر کړاو او هرې ستونزې په وخت کې صابر واوسي تر څو د نفس اماره او نورو ټولو کړاوونو او مصیبتونو په وړاندې په کلکه سره ودرېدای شي. دلته د صبر یادونه د دې لپاره وشوه چې یو انسان د هرې ستونزې او هر کړاو په وخت کې باید له صبر او پوره حوصلې یا زغم څخه کار واخلي ځکه کله کله د یوې ستونزې په منځ ته راتلو کښې د الله (ج) ډېر لوی حکمت وي. چې د هغې په پایله کې خپله انسان د هغې په رامنځ ته کیدلو باندې خپل رضایت او خپله 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 بیا ژر له منځه نه ځي نو که وغواړو او یا ونه غواړو خا مخا خپل پړاوونه او خپل وخت او زمان تیروي. دلته دئ چې یو با ایمانه انسان باید تل پوره صبر او زغم ولري.
موږ ګورو چې یو با ایمانه انسان تل په لمانځه کې الله (ج) ته خپل د عجز، عذر او هیلې لاس وروړاندې کوي او د خپلو ټولو دنیوي او اخروي ستونزو د له منځه وړلو او حل لپاره له هغه لوی ذات څخه د وَ اِيَّاکَ نَسْتَعِينُ ۝ط (د الفاتحه سوره ۵آیه). په ویلو سره مرسته او ملاتړ غواړي. د دغه مبارك آیات شریف ژباړه داده : ای الله (ج) [او خاص له تا څخه مرسته غواړو].
نو دا چې یو مؤمن انسان تل د خپلو ستونزو او ټولو کړاوونو د لیرې کولو لپاره لړ تر لږه په ورځ کې پنځه ځله خپله هیله او غوښتنه وړاندې کوي تر څو د خپل خدای او خپل خاوند یعنې الله (ج) ملاتړ او مرسته ترلاسه کړي نو په همدې اړه پاك الله (ج) د خپلو ټولو وفادارو ، اړو او بیا مطیع او فرمانبرداره بنده ګانو لپاره په خپل پاك کلام یعنې قرآن عظیم الشان کې داسې فرمایي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ مَنْ يَّعْتَصِمْ بِاللهِ فَقَدْ هُدِیَ اِلٰی صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ ۝ع(د ا ل عمران سورة ۱۰۱ آيه)

ژباړه : - او هر څوك چي منګولي ښخې کړی (د الله په دين) نو په تحقيق سره لاره وښودله شوه ده ته په طرف د لاری سمی .

دلته دي خبري ته اشاره شوې ده چي 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 منګولي او لاسونه د ژمني او تعهد په ډول سره د الله (ج) په رالیږل 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 داسي انسان سره الله (ج) مل او ملګری 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 سايکولوژي د علم له نظره لمونځ کولای شي چي د يوه انسان په واك او اختيار کي دوه لاندی ډېر مهم شيان کيږدي چي هر بې دينه او بادينه انسان له هغو څخه خلاصی نلري او هغو ته اړ دئ.

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

د رواني ناروغيو ډاکتران هم ټول په يوه اتفاق او يوه ږغ سره دا نظريه لري او وايي چي که چيرې يو څوك کوم وخت له يوې ډېرې ناوړې او سختي ستونزې او حتیٰ له روحي او رواني ناروغی 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 بدی او پريشانی ، غم او خپګيان د لاملونو په هکله د زړه غوټې وسپړي اوهغه ته دا خپل ټول

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

۲:- لمونځ تاسو ته دا احساس درکوي چې تاسو يوازې نه ياست او له تاسو سره يو څوک دئ او هغه ذات هغه څوک دئ چې هغه رحيم او رحمٰن، عليم او کريم، توانا او مهربانه ذات دئ او هم تاسو ته ستاسو د غاړې له وريدونو او شارګونو څخه هم ډېر نژدې دئ. دا ډول راز او نياز له الله (ج) سره هغه وخت امکان لري او منځ ته راتلای شي چې موږ سل په سلو کې (٪۱۰۰) د الله (ج) په شتون باندې لکه څرنګه چې په قرآن عظيم الشان کې له هغو څخه يادونه شوې ده کلکه عقيده ولرو او همدارنګه بايد په دې باندې ايمان ولرو چې د هر شي او هر کار اختيار د الله(ج) په لاس کې دئ. نو له همدې کبله يو لمونځ هغه وخت سم او پوره بلل کيدای شي چې يو انسان د هغه څخه د مخه په الله(ج) باندې پوره او کلك ايمان ولري. نو که چيرې يو لمونځ کوونکئ د لمانځه د ادا کولو په وخت د الله(ج) په حضور کې په ډېره خشوع، خضوع او عجز سره ودريږي او د خپل لمانځه ټول شرطونه او رکنونه په ډېره سمه او پوره توګه سره ادا کړي نو بيا دا ډول لمونځ هرو مرو ډول ډول ناروغيو ته شفا ورکوونکئ او له هغو څخه د انسان ساتونکئ او وقايه کونکئ دئ.

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

جليل القدره صحابي حضرت بلال (رض) ته ويل چې: أرحنا بها يا بلال. يعني اى بلاله په لمونځ سره مو په راحت کړه. نو د حضرت بلال(رض) ډېر ښکلي آذان به هم په ټولو حاضرينو کې يو ډول خاصه آرامي ، راحت او خوشالي او د لمانځه لپاره تشويق او هڅونه منځ ته راوستله. او وروسته له آذان او لمانځه څخه به ټولو د حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په امامت د دوعا په ډول لمړی د الله (ج) د ټولو نعمتونو مننه او شکرانګي کوله او بيا به يې خپلې ټولې ستونزې او اړتياوې په ګډه سره او بيا وروسته په انفرادي ډول د دوعاوو په ډول الله (ج) ته بيانولې او د هغو د حل او ليرې کيدلو لپاره به يې له الله (ج) څخه مرسته او ملاتړ غوښتلو نو په پايله کې به ټولو ته يو ډول خاصه خوشالي، د زړه تسکين او آراموالی منځ ته راتللو.

له څه مودې راپدېخوا اروپايي پوهانو ډېرې پراخې څېړنې په لاره اچولې دي تر څو د لمانځه هر حرکت هر توری هر حرف او هره کلمه د انسان د روغتيا په اړه مطالعه کړي. يو ډېر شمير کشفياتو او نويو څېړنو پدې هکله ډېر حقايق روښانه او په ډاګه کړيدي چې يوه له هغو څخه دا ښکاره کوي چې د الله د کليمې تکرار ډېرې ګټورې اغيزې د زړه په فعاليت او د هغه په دندو باندې لري. دوی د خپلو څېړنو په درشل کې دا هم څرګنده کړېده چې:
هر وار چې موږ په سجده کې خپل سر په ځمکه باندې ږدو او سجده کوو، نو هغه الکترو مګنتيك Electomagnetic (برقي مقناطيسي) څپې او امواج چې له چاپيريال څخه زموږ په روغتيا باندې ناوړې او بدې اغيزې لري هغه ټولې د سجدې په وسيله زموږ له بدن څخه د ځمکې خوا ته جذبيږي. په يوه ورځ کې څو څو ځله د دغه عمل (سجدې) تکرار موږ د مضرو او ناوړه امواجو له ضرر او تاوان څخه ژغوري. همدارنګه د سجدې په حالت کې د انسان سر لاندې خواته او د هغه قلب يا زړه له سر څخه پورته خواته راځي نو پدې حالت کې د انسان مغزو ، دماغ او سر ته ډېره وينه وربهيږي او د انسان ماغزه او دماغ ډېر او ښه تغذيه کيږي چې البته د دې عمل(سجدې) تکرار په يوه شپه او ورځ کې (۶۴) ځله يعني په ټول پنځه وخته لمانځه کې د انسان د ذکاوت او حافظې، 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

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 آرامی څخه بغیر امکان نلري. او لکه څرنګه چې څو ځله د مخه ذکر شول د یوه انسان لپاره رواني آراموالی یوازې او یوازې په الله(ج) باندې د ایمان لرلو په واسطه منځ ته راتلای شي. باید وویل شي چې ایمان د یوه انسان لپاره پوره پوره رواني آراموالی منځ ته راولي. رواني فشارونه کولای شي چې زموږ رواني آراموالی له ګواښ سره مخامخ او هغه ګډ وډ کړي. ولې له نیکه مرغه چې ایمان لرل او همدارنګه د نیکو او صالحو اعمالو سرته رسول د رواني فشارونو اغیزې 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 ګونۍ 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 سری 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

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَالْعَصْرِ۝ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِىْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُواالصّالِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ٥ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ . (د العصر سورة) .

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

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

د علماي کرامو او حکومت مسؤليتونه

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

- 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 لیرې کولو په فکر کښي وي او باید هڅه وکړي تر څو هر هغه څه چي په خپل وس او توان کي يې لري د خلکو د ستونزو د ليرې کولو لپاره د يوه نيك او صالح عمل د سرته رسولو په ډول په کار واچوي.

۲ . پدې هکله د سیمي مشران، سپین ږیري، متنفذین او علمای کرام باید وهڅول شي تر څو په خپله خوښه کارونه تر سره کړي.

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

۴ . ځوانان باید وهڅول شي تر څو د راتلونکي نسل د ژوندانه د خیر او ښیګڼي لپاره هر هغه څه چي دوی يې په وس او توان کښي لري هغه تر سره کړي .

۵ . د طب د پوهنځی او ښوونځيو په تعلیمي نصاب کي دې دا خورا مهمه موضوع چي نیك او صالح اعمال د روغتیا ساتونکي دي، ځای کړل شی، او باید ښه تشریح او څرګند شي.

تمت بالخير

ضـميـمی (مـل)

<u>د رواني فشارونو د منفي اغیزو د کمولو لپاره مادی عوامل:</u>

رواني فشارونه د انسان په بدن کي د کورتيزون هورمون افراز چي د پښتورګو د فوق الکلیې غدې څخه ترشح او افرازېږي، تحریکوي چي په پایله کي هغه له نارمل حالت څخه ډېر افرازېږي، د وینې په دوران کښي ډېرېږي او پخپل لوړ حالت کی پاته کیږي. د دغه هورمون ډېروالی د یوه انسان په وینه کي د دې لامل کیږي چي د انسان په وینه او بدن کي معافیتي او دفاعي ژونکي یا حجرات د کمیت او کیفیت یا ډېروالي او قوت له لحاظه کمزورې اوضعيفي شي. لکه چي پخوا هم په دې رساله کي دا موضوع په پوره ډول تشریح او څرګنده شوه، په داسې یوه حالت کي بیا د انسان بدن د ډول ډول ناروغیو په وړاندې خورا ناتوانه، کمزوری او ضعیفه کیږي. حتیٰ همدا هورمون د نوموړي انسان لپاره د زړه او نور بدن ډول ډول ستونزې او ناروغی هم منځ ته راولي.

دا چي دا ټولې يادې شوې ستونزې او ناروغۍ اكثراً د رواني فشارونو په واسطه منځ ته راځي، له ذكر شوو ځرګندونو څخه دا پوره جوته، ښكاره او برملا شوه چي د يوه انسان د رواني فشارونو د تقليل يا كمښت او د منځه وړلو لپاره يوازنۍ اغيزمن او ګټور عامل او درمل ايمان دئ. نو هرهغه څوك چي ايمان ولري هغه به له رواني ستونزو سره مخامخ نشي او كه مخامخ هم شي نو نوموړې رواني ستونزې به په هغه باندې ډېر لږ اثر ولري .

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

د الف نسخه :-

د روحي او رواني فشارونو د منفي اغيزو د تقليل او كمښت لپاره او همدارنګه د بدن د معافيتي او دفاعي سيستم د تقويې او غښتلتوب لپاره لازمه ده چي په بدن كي د درې لاندی سببونو يا عواملو له يوځای كيدو څخه مخنيوی وشي:

الف : كافين لرونكي توكي .

ب : د بي (B) د ويټامينونو كمښت .

ج : خورا ډېر خواړه خواړه .

يعني دا چي تل بايد هڅه وشي چي يو انسان له كافين لرونكو توكو او د خورا ډېرو خوږو خوړو له بې ځايه او غيرضروري خوړلو او استعمال څخه خپل ځان ليرې وساتي. همدارنګه بايد تل هڅه وكړي چي هغه خواړه، سابه او ميوې وخوری، چي 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 چي دوی په خپل منځ كي يو او بل ته لاسونه وركوي او د رواني فشارونو منفي اغيزې نورې هم په يوه انسان باندې وردېروي، راپاروي او راځرګندوي نو له همدې كبله وړانديز كيږي چي :

١) :- د خوړلو لپاره هغه غذاوې او خواړه بايد وكاروی چي د بي ويټامينونه (Vitamines-B) په كافی اندازه ولري لكه ينه يا جيګر، پښتورګي او زړه، شيدې او هګی، كيله او مني، ګل آفتاب پرست او بادام، رومي بانجان، نخود او داسې نورې ډېرې ميوې او اومه سابه. او كه چيرې اړتيا وي، لازمه ده چي ويټامين بي كامپلكس (Vitamin B-Complex) د شربتو، تابليتونو، كپسولونو او يا هم د زرقياتو په ډول سره په كار واچول شي او ګټه ورڅخه واخيستل شي.

٢) :- هغه خواړه چی زيات كافين (caffeine) لري لكه چای، قهوه، چاكليټونه، كوكا كولا او داسې نور بايد په ډېره كمه او ټيټه كچه زموږ په خوراكي توكو كې شامل شي.

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 شيرينی او شکرې) او يا هم د انسان په بدن کښې ورڅخه شکره منځ ته راځی لکه پټاټې يا کچالو، وريجې، بې سبوسه ډوډی او داسې 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 څوک چې خپلې لوبې او نورې فزيکي چارې په داسې يوه ککړ او زهرجن محيط او سيمه کی 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، وردننوځي 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 داسی يوه خونه او آزاده هوا کی تر سره شي چې د لمرورانکی 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

سطحې کوی، بايد پرهيز او ځان ساتنه وشي. همدارنګه دا هم ښه او غوره ده چې پروتين (Protein) لرونکي خواړه (غوښې، هګۍ، لوبيا او داسې نور) دوه يا درې ګړی د خوب څخه د مخه وخوړل شي او د خوب کولو وخت ته نژدې ونه خوړل شي .

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

د دال نسخه :-

<u>ګټور او اغيزمن خواړه :</u> د خوړو ډېر ښه رژيم هغه رژيم دئ چې په هغو کښې سابه او هغه ميوې چې ډېرې خوږې نه دي په ډېره کچه او ډېره پيمانه سره شتون ولري، د هغو غوړ او شکره خورا کمه او په کافي اندازه د نباتي پروتينونو څخه په هغو کې شتون ولري. پروتيني مواد د ژويو يا حيواناتو په غوښو، شيدو، هګيو، دالو، نخودو، لوبيا، بادامو او داسې نورو کې شته.

د ښې روغتيا لپاره نباتي پروتينونه د حيواني پروتينونو په پرتله خورا ښه دي. د ماهيانو په غوښه او د مرغانو د سينې په غوښه کې د کولسترول (Cholesterol) کچه او اندازه خورا لږه ده او اکثريت نباتي خواړه او منابع له کولسترولو څخه خلاصې او عاري دي. په هغو خلکو کې چې د ژوو يا حيواناتو لکه د غوايانو، ميښو،وزو، پسونو، اوښانو او داسې نورو له غوښو څخه ګټه نه اخلي او هغه نه خوري، په هغوی کښې قلبي ناروغۍ يا د زړه رنځونه، مفصلي يا د بندونو ناروغۍ او همدارنګه بعضې سرطاني ناروغۍ خورا لږې ليدل کيږي.

- کولسترول (Cholesterol) د حيواني غوړو او وازګو يو کيمياوي ترکيب دئ چې په خوراکي توکو کښې د هغه ډېر مصرفول او ډېر خوړل د انسان په روغتيا باندې ناوړه اغيزه لري، ځکه چې دغه ماده د وخت په تيرېدو سره د انسان د زړه او د بدن د وينې په رګونو کښې رسوب کوي هغه تنګوي. همدارنګه په وينه کښې د غوړو يا کولسترولو سويه لوړوي او په پايله کښې د زړه د ناروغۍ، د وينې د لوړ فشار، د دماغي اوعيو يا رګونو فلج يا عصبي ټکر يعنې سي وي اې(CVA) يا Cerebral Vascular Accident د ناوړې ناروغۍ او همدارنګه د بدن د نورو ډول ډول ناروغيو لامل کيږي. چې په پايله کښې د يوه انسان ژوند ډېر ژر له ګواښ او خطر سره مخامخ کوي.

د (هـ) نسخه :-

اوبه : 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 کيږي او همدارنګه يو ډېر شمير خلك شته چې اوبو ته اړتيا هم لري ولې د تندې احساس نه کوي نو له همدې کبله د هغوی د بدن اوبه کميږي او په پايله کښې د ډول ډول ناروغيو په وړاندې د هغوی د خطر قبلولو اندازه اوکچه لوړيږي.

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

وَ مِنَ اللهِ التَّوْفِيق

په لنډ ډول د دې رسالې لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه

1- د ايمان رول په ژوندانه کي د ډاکتر يوسف قرضاوی ليکنه

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

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

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

5- د اسلامی تولنی لرليد د ډاکتر يوسف قرضاوی ليکنه

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

7- A New Earth (يوه نوې ځمکه) د Eckhart Tolle ليکنه

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 دناروغيوپه شا تمبونه) د Dr. Dean Ornish ليکنه

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

13- The Power of Intention (دنيت قوه) د Dr. Wayne W. Dyer ليکنه

14- دینی افراطیت د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه

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

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

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

18- قضا و قدر د عبد الواحد نهضت فراهی لیکنه

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

20- Happiness (خوښي) د Richard Layard ليکنه

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

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

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

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 کوونکی مغز) د Dr. Paul Martin ليکنه

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

پای