

صحت شما!  
با داکتر محمدناصر ((کاظمی))

### اضطراب چیست؟

اضطراب یا پریشانی یک حادثه احساساتی یا هیجانی بوده و قسمت از زندگی طبیعیست، در حقیقت هر کس در زندگی گاه ناگه مصاب اضطراب میگردد. اساساً دو نوع اضطراب وجود دارد یکی ترس از یک چیز و یا حالت خاص دیگر احساس غیر مشخص اضطراب که در این صورت شخص علت آنرا نمی داند.

اضطراب و ترس به قسم یک زنگ کار میکند که شخص را میفهماند که مواجه به خطر است و به او کمک میکند که خود را آماده فرار و یا مقابله نماید به هر صورت و قتیکه اضطراب و ترس در زندگی یک شخص جای گرفت بعد از آن آنها علائم طبعی محسوب نمیگردد. اینها دیگر تنها به خطرات حقیقی که مردم دیگر در آن نیز مصاب اضطراب و ترس میگردند محدود نمیباشد.

طوریکه احساس اضطراب و ترس در بدن باعث به وجود آمدن یک عکس العمل کیمیاوی میگردد که در اشخاص مصاب نه تنها اضطراب و ترس را باعث میشود بلکه در آنها اعراض فشار جسمی را نیز به وجود می آورد. بناً در اشخاص مضطرب معمول میباشد که فعالیت های روزانه خود را به شکل درست پیش برده نمیتوانند.

این مشکل در افغانستان بسیار معمول میباشد و تعداد کثیر از مردم مصاب اضطراب و ترس که از سبب مشکلات بسیار شدید متنوع که آنها در زندگی خود به آن مواجه اند میباشد.

#### اضطراب از چه به وجود می آید؟

فکتورهای متعدد سبب میشود که بیماری اضطراب را به وجود بیاورد: حالات فشار آور روحی در زندگی که شامل یک مانعه، کشمکش داخلی دریک شخص میباشد.

شخصیت یک شخص انفرادی در این مورد نقش عمده را بازی میکند بعضی مردم ممکن به طور ارثی یک حساسیت بالخاصه به اضطراب داشته باشند و به آسانی به فشار و موانع که در زندگی شان وجود دارد عکس العمل نشان دهند.

حالات طفولیت فکتور دیگر است: اشخاصیکه در طفولیت از امنیت و محبت برخوردار بوده اند کمتر مضطرب میگردند ، اطفالیکه به زودی از والدین خود جدا شده اند معلوم میشود که در آینده مصاب اضطراب شوند.

#### چگونه اضطراب را شناخته میتوانیم؟

اعراض جسمی:

شخص ممکن است در عضلات خود تشنج داشته که باعث اعراض ذیل میگردد:

- احساس نارامی
- لرزش
- سردردی ها
- درد شانه و کمر

اعضای بدن شخص نیز تحت فشار قرار داشته که سبب اعراض ذیل میگرددند:

- عرق
- ضربان سریع قلب
- دهن خشک
- نارامی های هضمی
- گنگسیت
- احساس فشار در سینه و مشکلات تنفسی
- ازدیاد تعداد تنفس

این اشخاص ممکن اعراض سیستم عصبی را هم نشان دهند

- مخروثیت
- ضعف تمرکز
- حساسیت به صدا ها

شخص مصاب اضطراب تمام این اعراض را نمی داشته باشد ممکن چند عدد آنرا داشته باشد شخص ممکن در جستجوی کمک در این مورد گردد و نمیفهمد که این از سبب اضطراب میباشد بلکه فکر میکند که کدام تکلیف یا مرض فزیکدی دارد. ممکن است اضطراب به اشکال دیگر نیز بروز کند.

سایر اعراض:

بعضی اشخاص که مصاب اضطراب اند همیشه یک احساس درونی اضطراب را دارند. آنها نمیتوانند که این حالت را به یک تشویش بالخاصه ارتباط دهند و قتیکه مضطرب میباشد آنرا گفته نمیتوانند. برعلاوه اعراض فزیکدی آنها را جمع به چیزهای بسیار خورد و کوچک تشویش میداشته باشند. آنها تشویش خود را کنترل کرده نمیتوانند. خواب شان مختل میشود و خواب های خراب میبینند از همین سبب احساس خستگی مینمایند. زود گریه میکنند.

بقیه در شمار ه بعدی

### حجاب از نظر اسلام چگونه است

آنچه بر زن لازم است این که در برخورد با نامحرم زمینه فساد را فراهم نکند و لباسش انگشت نما و لباس شهرت نباشد، حال پوشش او چادر باشد یا چیز دیگر فرقی نمی کند هر لباسی که دارای حجاب اسلامی میباشد جایز است.

تمام اعضای بدن، از فرق سر تا ناخن پا را بپوشاند به جز دستها تا مچ و گردی صورت اگر زینت نداشته باشند.

تمام برجستگی های بدن زن را بپوشاند به طوری که حجم بدن او مشخص نباشد.

آیه 59 سوره احزاب (ای پیامبر! به همسران و دخترانت و زنان مومنان بگو: روسری های بلند خود را بر خویش فرو افکنند، این کار برای اینکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند بهتر است و اگر تا کنون خطا و کوتاهی از آنها سرزده توبه کنند.) خداوند رحیم است. توجه نامحرم را به خود جلب نکند و تحریک آمیز هم نباشد.

پس با توجه به این مطالب حجاب اسلامی تنها در چادر خلاصه نمی شود. اما به عقیده ما چادر بهترین و کاملترین نوع حجاب است.

خواهر گرامی حجاب اسلامی یا مانتوی بلند و نقاب در صورتی کامل است که مانتو برجستگی های بدن را بپوشاند، آستین آن بقدری گشاد نباشد که بالاتر از مچ را نمایان سازد. گریبان آن به گونه ای نباشد که زینتها و لباسهای زیر را آشکار نماید، رنگ و مدل آن توجه نامحرمان را به خود جلب نکند، نقاب که می پوشد موها، تمام گردن، زیر شانه و سینه او باشد. علاوه بر آن جورابهایی بپوشد که رنگ پا را نمایان نکند و نیز کفشی هم بپوشد که رنگ و صدای آن توجه نامحرم را به خود جلب نکند. لذا اگر لباسهای او خصوصیات فوق را داشته باشد مصداق حجاب اسلامی است.

حقیقت آن است که وقتی زن پوشیده و با وقار از خانه بیرون رود و جانب عفاف و پاک دامنی را رعایت کند، فاسدان و مزاحمان جرأت خود را نمی یابند.

احکامی از اسلام که جنبه فردی و اعتقادی دارد و ماهیت و فلسفه آن بر ایمان و اعتقادات فردی است و اساس اثر بخشی آن بر خود سازی است، با اجبار تحقق نخواهد یافت و تنها راه تحقق واقعی این احکام، انسان سازی بر اساس معرفت و شناخت است.

زن همچون ریحانه یا شاخه گللی ظریف است، بی تردید اگر باغبان او را پاس ندارد، از دید و دست گلچین مصون نمی ماند. قرآن کریم، زنان ایده آل را که در بهشت جای دارند، به مروارید محبوب و پوشیده در صدف تشبیه می کند: سوره واقعه: (23)

افزون بر این، گاه آن ها را به جواهرات اصیلی چون یاقوت و مرجان که جواهر فروشان در پوششی ویژه قرار می دهند تا همچون جواهرات تبدیلی به آسانی در دسترس این و آن قرار نگیرند و ارزش و قدرشان کاستی نپذیرد، تشبیه می کند.

#### دنبوونکی د ورځې په پلمه

په پیل کې دافغانستان ټولوښوونکو ته دنبوونکی د نړیواله ورځې مبارکې وایم. دنبوونکی ورځ چې د تلې دیار لسمې نېټې سره برابر ده، دغه ورځ دنبوونکی ډلو مقام، احترام او عزت دتل لپاره دپاتې کیدو یاد ټاکل شوی البته نن داسې ورځ نه چې صرف ددغې ورځې لپاره دنبوونکي احترام او درناوی وشي، لکه پر غاړه یې گلان ورواچوي او یا هم ډالۍ ورکړي، نه بلکې دتل لپاره باید ښوونکی او زده کوونکي ترمنځ دشفقت او احترام اړیکه شتون ولري

پوشش و حجابی که اسلام مطرح می کند به سبب حفظ ارزش و کرامت زن است. برای حفظ و تحکیم روابط زن و مرد است، برای مصون ماندن زنان و مردان و دختران و پسران از گناه است، برای برقراری روابط درست بین زن و مرد است، برای جلوگیری از بازیچه شدن زنان و دختران است، برای جلوگیری از فساد مردان است، برای حفظ ارزش های انسانی و اسلامی است، برای حفظ نظام طبیعی حاکم بر جهان است و از همه مهمتر سعادت و کمال دنیوی و اخروی زنان و مردان است.

وقتی زن پوشیده و با وقار از خانه بیرون رود و جانب عفاف و پاک دامنی را رعایت کند، فاسدان و مزاحمان جرأت ندارد که با آن نگاه کنند.

سخن آخراگر امروز جوان اسلام به سادگی از احکام ناب اسلامی می گذرند، اگر امروز در پی آزاد شدن از قید و بند حجاب هستند، اگر امروز باید حدود حجاب با زور و اجبار تعیین شود، اگر زنان و دختران بین حکم اسلام و مسائل کنترل می شود، اگر امروز مادر و دختر با دو پوشش با شد، بدانید که از اسلام و حقیقت اسلام دور شده اید و بدون شک یکی از عوامل آن اصرار بر اجرای احکام اعتقادی و معرفتی با زور و اجبار است.

با کمی دقت به این نتیجه خواهید رسید که احکامی از اسلام که جنبه فردی و اعتقادی دارد ماهیت و فلسفه آن بر ایمان و اعتقادات فردی است و اساس اثر بخشی آن بر خود سازی است، با اجبار تحقق نخواهد یافت و تنها راه تحقق واقعی این احکام، انسان سازی بر اساس معرفت و شناخت است.

تهیه و ترتیب کننده امین الله (صفا)

#### ګرانو ځوانانو ! دخپل راتلونکي دښي

ودی لپاره یوازې د اسلام په رڼا کې د پوهې او زدکړې لپاره هڅې وکړئ.

ښوونکی هغه څوک ده، چې تل یې دناپوهي پروړاندې مبارزه کړې، ښوونکی معنوي پلار بلل شوی او معنویاتو جوړوونکی دی. ښوونکی ډیوه ده، چې خپله سوځي او ویلي کيږي، خورنایي نورو ته لیسر ډول کيږي. ښوونکی د دولت دداري چوکاټ کې بیوزله مظلومه برخه ده، چې هغه ته ډیر کم بدل وړ کول کيږي

ښوونکی دانسان جوړوونې په کارخانه کې په کار بوخت دی او ښوونکی هغه څوک ده، چې په نړۍ کې پادشاهان، پوهان، سیاسيون، څیړونکي، ډاکټران، انجنیران او همدارنگه نور ا هم قشرونه روزلي دي. زه وایم احترام او درناوی یې باید دیوځانگړې ورځې لپاره نه وي بلکې ټول عمر ښوونکی وستایل شي او درناوی یې وشي. داچې نن ورځ دنبوونکي نړیواله ورځ ده، ددې لپاره، چې دنبوونکو عزت او درناوی دتل لپاره پاتې او دغه فرهنگ دود شي.

زماله ټولو هیوادو الوڅخه هیله او غوښتنه داده، چې دخپلو ښوونکو خورا زیات درناوی او قدریې وکړي، نو ښوونکي د زده کوونکو څخه کومه هیله او توقع نه لري، بلکې د دوی ټولنیز احترام ته تېري دي

په پای کې یوځل بیا دهیواد ټولوزیاریاستونکو او اتلونوونکو ته ددې پر تمینې ورځې مبارکي دزړه له تل وایم.

استاد شاه محمد ((میرزوي)) دحضرت عمر فاروق د عالی لیسې د تدریسي چارو مدیر

### بشقاب نحس اعتصاب

سیمای عصبيت ها را باید در آيينه صلح دید زیرا که در صلح نور معرفت است و سبب اطمینان قلب های مضطرب و پریشان، شیرازه ترقی و پیشرفت، باب تعالی و بیرون رفت، عروج بصوب اطمینان و اعتماد و خروج از قید هراسانی و فساد است. صلح مخلوقات را به سکوی رفعت و مناعت و اوج کمال سعادت میرساند.

گفت جگر گوشه های / این وطن در گوش صلح جنگ لیل ظلمت / است و صلح روز روشن / است

صلح ظرفیت علمی و معنوی ز طهر من شمس به نمایش گذاشته و چشمان گلگون مادر و وطن را توتیای حسن و کمال زیبایی بخشیده و باعث نور و علامات آرامش میگردد، صلح ستاره گان پیروزی و پیشرفت را در افق تاریخ به درخشش آورده و انسانها را در انتظارت برگزارای جشن متداوم طراوت و تازگی می نشاند.

جنگ و نفاق عصبيت زهر قاتل است، بهر پیمانہ که عصبيت ها را رشد دهيم با دیده تعصب به مردم بنگريم و حمايت از برادر همزيان و قوميت خویش را در حالیکه ظالم باشد بنمایم زهر قاتل شقاوت و خشونت را در حلقوم خود سرازیر کرده و باعث رکود پیشرفت اجتماعی شده، خون، دود، آتش و خاکستر نفاق را بر فرق تشنگان صلح و آرامش به نمایش گذاشته و خرم هستی خویش را در صاعقه خشم و آتش فساد میسوزانيم.

همه فرشته های مکار به کاروان امید ما شیخون زده و دزد های قافله بجای رسانیدن نفع به ما ضرر میرساند با مرمی های دین مغز های خسته و افسرده ما را پاشان و دست های ارزو های ما را با تیغ شقاوت برید، بنگرید که در آيينه تعصب با چهره های خشن دست و گریبان بوده و دروادی های حیرت شهید و خون آلوده افتیده ایم.

چه دانی رمز دریا گردن داری گوش گردابی که کار خس نبود زبان موج فهمیدن میرا حمد ((فقیری)) آمرلیسه نسوان برکی برک

### پر رسول الله (صلی الله علیه وسلم) د

#### درو د ویلو ۴۰ ګټي

- (1) د الله امر په ځای کول.
- (2) له الله سره موافقت که څه هم د دواړو درود توپیر لري.
- (3) له ملایکو سره په درود ویلو کې موافقت.
- (4) د الله له لوري په درود ویونکي لس ځله درود ویل کيږي.
- (5) په درود سره لس درجې تر لاسه کيږي.
- (6) درود ویونکي ته لس نېکۍ لیکل کيږي.
- (7) په درود سره لس گنا هونه بښل کيږي.
- (8) درود د دعا قبیلدلو سبب کيږي.
- (9) درود د رسول الله شفاعت تر لاسه کولو سبب کيږي.
- (10) د گناهونو د بښلو سبب کيږي.
- (11) په درود سره الله د بنده غمونه او اندېښني ختموي.
- (12) د قیامت په ورځ به درود ویونکی رسول الله ته نږدې وي.
- (13) د غریب سړي له پاره درود د صدقې ځای نیسي.
- (14) درود داړتیاو د پوره کیدلو لامل گرځي.
- (15) درود دالله او ملایکو له لوري د درود سبب کيږي.
- (16) په درود سره انسان پاکي او تزکیه تر لاسه کوي.
- (17) په درود ویونکي به له مرگ مخکې د جنت زیری کيږي.
- (18) درود ویونکی به د اخرت له سختیو نجات تر لاسه کوي.

پاتې به راتلونکي ګڼه کې