Ketabton.com

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پيژندنه

||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

د کتاب نوم : اروايي روغتيا

ليکوالان : هاري او بوناروواوراستړيټ

ژباړن : صالح محمد صالح

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژباړن خبرې

اروايي روغتيا په هغه چا کې وي، چې په ژوند کې هره فيصله د عقل او فکر په مرسته کوي او د خپلو تېروتنو کچه راټيټوي. دغه شان د ژوند او روزګار ستونزې په ډېره اسانۍ سره حلوي او هېڅوخت د ستونزو په وړاندې خپله روحيه نه بايلي. ژوند د ښکلاګانو او خوندونو يوه ستره جزيره ګڼي او نېکمرغه هغه کسان وي، چې له دغه ستر نعمت څخه ور ګټه اوچته کړي.

زموږ په ټولنه کې ګڼ شمېر داسې زلمي او ځوانان شته، چې هسې بېځايه له ژونده بېزاره دي پرته له دې، چې ددې بېزارۍ لپاره کوم پوخ دليل ولري، ځانوژنې ته هم غاړه ږدي. دوی خو د وړو ستونزو له کبله زيات خواشيني کېږي او د همدغو نهيليو له کبله په ځان کې خپل پټ استعدادونه او روحي قوتونه له ګواښ سره مخامخوي، خو لکه څنګه چې ستونزې پيدا شوي، د حل آسانه لارې يې هم شته، چې موږ په ډېره اسانۍ سره خپلې ستونزې اوارولای شو، خو دغه کار تمرين او د هوډ ځواك ته اړتيا لري. دغه صفات په ځان کې پياوړي کړئ، دغه کتاب ولولئ او وګورئ، چې ژوند څومره ښايسته او رنګين دی. دا خو موږ يو چې د وېرې او نهيلۍ د تورې پردې تر شا ژوند بدرنګ وينو. راشئ ژوند ته په رښتيني نظر وګورو، راشئ ستر انساني نعمت (مينه) دود کړو او په نړۍ کې د کرکې، نهيلۍ او بدمرغۍ کمبله ټوله کړو.

په ادب

صالح محمد صالح

1381/10/1کابل

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی څپرکی

د ناروغۍ نخښه

که ګوته مو لړه ټپي شوه او په دوو، درېیو ورځو کې ښه نه شوه، غوره داده چې یو ځل له ډاکټر سره وګورئ. د ډاکټر په مرسته مو د ګوتې ټپ رغېږي. که د ډاکټر لارښوونې مو عملي هم کړې، خو ګوته مو روغه نه شوه، په دویمه کتنه یې به ډاکټر حیران شي او وایي به :وېره لرم، هسې نه چې د شکرې ناروغي ولرئ.

هو، که بدن ونه توانېد چې په اسانۍ سره یو زخم جوړ کړي، نو دا یې د ناروغۍ نخښه ده. که زموږ اروا هم هغه زخم چې د ژوند په بهیر کې وررسېږي، درملنه نه کړای شي، دا یې هم د ناروغۍ دلیل دی.

دغه ډول اروا، خپله درملنه نه شي کولای او طبیعي حالت ته هم د ستنېدنې ځواك نه لري، نو تل به د روزګار له کبله په عذاب کې وي.

که کوم کس مو ولید، چې د بل چا په خبره زیات وخښمېد او پاتې مجلس یې غلی کړ، نو پوه شئ چې دغه کس اروایي ناروغ دی، خو د هغه د ناروغۍ په پېژندنه کې بېړه مه کوئ، ځکه که څوك هر څومره له کیفیاتو خبر وي، هومره پوهېږي، چې روحي ناروغۍ زیات ډولونه او لاملونه لري.

اوس په همدې بسنه کوو، چې د اروا روغتیا، د شخص له ظاهري بڼې وپېژنو یانې که مو ولید، چې یو کس د کومې خواشینۍ له کبله اغېزمن شو او بېرته خپل عادي حالت ته راونه ګرځېد، نو باید پوه شو، چې اروایي ستونزه لري، خو که ژر پر ستونزې لاسبري شو، دا په دې مانا ده، چې دغه کس اروایي روغتیا لري. اروایي روغتیا دا نه ده، چې شخص دې د هېڅ ستونزې او ناخوالې له کبله اغېزمن نه شي، بلکې روغ شخص د ناخوالو پر وخت د دفاع ځواك له لاسه نه ورکوي او ژر خپل عادي حالت ته راځي.

تر دې سریزې وروسته باید پوه شو، چې د ژوند ستونزې اروایي خواشینۍ زېږوي، یانې که اروا ناروغه وي، نو ستونزې او خواشینۍ پر ځان واکمنوي، خو روغه اروا پر هرې ستونزې بری مومي.

موږ زیات هوسا خلك هم وینو، چې تر څه مودې وروسته یې بیا هم خپل تېر غم نه دی هېر کړی او هغه تېرې پېښې یادوي. خښمېږي او په خپل زړه کې بیا د کینې اور ته لمن وهي. دا په خپله د اروایي ناروغۍ نخښه په ګوته کوي، چې اخته کس ژبنی ټپ هماغسې تازه ساتي. ګنې د انسان د اروا او جسم ټپ باید تر ډېره پاتې نه شي.

په یوه مېلمستیا کې یو کس د خپل مېز له شا څخه اوچت شو او لږې خبرې یې وکړې سره له دې چې ښې څرګندونې یې کولې، خو یو ځل یې ژبه بنده شوه او یوه خبره یې هم سمه ونه شوه کړای.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ګډونوالو په يوه خوله وخندل، خو هغه کس ځان ورك کړ، په ډېره خواشينۍ سره پر خپل ځای کښېناست. څو ورځې وروسته چې مې وليد نو داسې ښکارېدل چې هغه شپه سخت ځورېدلی وي، نو ځکه يې له نورو ملګرو ګيله کوله.

داسې کسان به مو هم ليدلي وي، چې له لومړۍ ماتې سره يې خپله هيله او مېړانه له لاسه ورکړې، له خپلو هيلو يې سترګې پټې کړي، يا يې هم له هغو دوستانو سره د تل لپاره مخه ښه کړې، چې د هغوی په غوښتنه يې چلند نه دی کړی، دوی اّن هغه کتابونه هم نه لولي، چې د خوښې وړ يې وي. په دغو خلکو کې عادي حالت ته د راتلو، يا نرمۍ ځواك نه شته، ځکه هېڅ دردوونکې پېښه، اّن د عزيزانو مړينه هم د سالمې اروا د کار او فعاليت مخه نه شي نيولای، ځکه په دې نړۍ کې بايد د ننداريك (نمايشنامې) په شان هر کس خپل رول تر پايه په بري سره ولوبوي، خو په ننداريك کې دې خپل دروني احساسات نه ورځايوي، ګنې د نورو کسانو د فعاليت مخنيوی هم کوي.

ځينې کسان له ډېرو دردوونکو پېښو څخه هم نه اغېزمنېږي. په ډېره سړه سينه د حالاتو ننداره کوي، خو دغه سړه سينه او بېغوري د اروا ځواك او عادي حالت ته د ستنېدو قوت نه څرګندوي، بلکې نور لاملونه لري، چې ټول يې موږ ته جوت شوي نه دي. يو يې هم په ماشومتوب کې ماتې او محروميتونه دي، هغه مهال ماشوم له ځانه دفاع نه شي کولای، له تسليم او ناچارۍ سره عادت او له همدغه عادت سره لوی شي، کله چې لږ غټ شي، نو د پټو غوسو او نه هېرېدونکو کينو يادونه کوي. حال دا چې ځواکمنه اروا او د نرمۍ ځواك، هره ستونزه او ربړه اّواروي، کينه هم پر ځای نه پرېږدي.

د اروا دغه سلامتي او د ستنېدنې ځواك، چې د روښانه زړه نښه ده، يوازې د ايمان په سيوري يې نه شي ترلاسه کېدلی. له ايمان څخه دلته موخه کوم ځانګړي مذهب ته اعتقاد نه دی، بلکې دغه حقيقت ته اعتقاد دی، چې ژوند يوه سپېڅلې دنده ده او موږ بايد له هر هغه خيال او وهم څخه ډډه وکړو، چې د دغې دندې مخه نيسي، چې يوه هم خواشيني، غم او دښمني ده، چې موږ له انساني ستونزو او ربړو راګرځوي.

هغه زړه، چې د ايمان په دغې رڼا روښانه شو، له هېڅ مصيبت او خطر څخه نه وېرېږي، په ډېره مېړانه له ستونزو سره مخامخېږي، په ډېره اسانۍ سره له هر رنځ، خواشينۍ او کړاو څخه ځان خلاصوي، هغه چا چې ځان د ايمان په دغه ځواك سمبال کړی وي، د هر ډول ستونزې مقابله کولای شي، نه يوازې اروا، بلکې خپل جسم هم د ځان مشر او رهبر ګڼي، ځکه د اروايي روغتيا يوه نخښه د بدن توانايي ده.

يو متل هم دی: اّرام خوب، د اروا د ارامۍ نتيجه ده. هغه څوك، چې خوب نه لري، په خوب کې سره اوړي رااوړي، دوی اروايي اّرامي نه لري. د سهار په ليدو خواشيني کېږي او د ژوند د مبارزې ډګر پرېږدي، اروايي اّرامي نه لري، له هغه خوب څخه هم بې برخې دي، چې د ايمان خاوندان يې لري.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اروايي ځواك بله نخښه دا ده، چې شخص د ماتې پروخت د خوښۍ او آرامۍ لټون كوي. يو انګرېز ليكوال (استي ونسن) هم ددغې ناروغۍ له كبله اړ شو چې كورنۍ، دوستان او خپل هېواد پرېږدي، ددې پر ځاى چې ځان د كډوالۍ درد ته تسليم كړي او غمونه خپله وګالي، لټون يې وكړ له هغو شيانو يې چې ورته تر ګوتو كېدل، يو ګنج جوړ كړ، د" خواشينۍ په ځاى كې د خوښۍ په نوم" تر سليك لاندې يې يوه ليكنه هم وكړه.

زياتره ناتوان او كمزوري كسان وينو، چې د محروميت پر درد بريمن شوي او ځانونو ته يې له سره يوه ښه بوختيا او كار برابر كړى او پر هغې وينا يې عمل كړى، چې :"كه ډېر ځيزونه مو له لاسه وركړل، ډېر نور ځيزونه مو لا په واك كې دي."

دا نه يوازې د ټولنې د پايښت او سرلوړۍ لامل دى، بلكې د هر كس د وياړ او سرلوړۍ مايه هم ده، چې تر ماتې وروسته بيا د برې په هيله اوچت شي، همدغه راز د نهيليو له منځه هيله ووينې او خوښي له لاسه ورنه كړي.

له بده مرغه زيات داسې كسان شته، چې په خواشينۍ او نهيلۍ كې ژوند كوي يانې په ژوندوني مړه دي، دغه ډول كسان د نرمښت او زغم قوه نه لري، په وړه خبره ماتې مني، د ژوند په جګړه كې تر شا كېږي، وراندې تردې چې له دنيا څخه لاړ شي، له خوښيو څخه يې سترګې پټوي او كله - كله خو په خپله دوى د ژوند له درانه باره ځانونه خلاصوي.

نرۍ له پامه غورځول، خواشيني او د ژوند په جګړه كې تر شا كېدل، يا هم تل ځان ته د دښمنۍ او كينې پارول، دا ټول د ستونزو نه زغم دى، خو كه غشى له هر لوري څخه خوشې كړل شي، د دوى خواته روانېږي، ځكه له ستونزو څخه د خلاصون لار زغم دى، بله هېڅ وسيله موږ نه شي ژغورلاى.

كله چې سوچ كوونكي او په ستونزو اخته كسان وينو، شكايتونه او تحليلونه يې اورو، نو داسې ښكاري چې لا يې ډېر ټپونه پر زړونو شته، چې درملنه يې نه ده شوې. پرته له دې، چې متوجه وي دنيا ته د كركې په سترګه ګوري.

خو هغه كسان، چې خپلواكه اروا او خوشحاله ژوند لري، ستونزې وړې ګڼي. په هر حال كې له نرۍ سره سازش كوي او د نرمښت په وسلې سمبال، په ډېره مېړانه د هرې هيلې پر ډګر ګام ږدي. له نېكه مرغه دغه وسله په هځو سره ترلاسه كولاى شو، يانې كه هر بې حوصلې او زغم نه لرونكى كس د تمرين په مرسته د ارادې ځواك خپل كړي، ځانونه صابر او زغم لرونكي وګرځوي، نو موږ د همدغه بدلون لپاره په دې كتاب كې وسايل په پام كې نيولي دي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم څپرکی

اروايي روغتيا په خپل ځان کې ولټوئ!

هغه کس په اروايي ستونزو اخته دی، چې د خپل ژوند ستونزې نه شي غوڅولای، يا تل له نورو سره په جگړه اخته وي، يا هم له جگړې څخه تېښته غوره کوي، له خپلو دوستانو سره نه شي پاللای، په خاطر کې يې د وېرې او غوسې له کبله يوه غوغا جوړه وي، د ټولو بد وايي، پر نورو کسانو نيوکې کوي او ټول کسان ټيټ گڼي، خو خپله د يوې وړې کرکې زغم نه لري، ځان د نړۍ مرکز او ټول شيان او ټول کسان د ځان په خدمت کې گڼي.

کله چې په چا کې دغه حالت ووينو، نو سوچ کوو چې دغه بېچاره ولې د ناکامۍ او بدمرغۍ ژرنده په خپل لاس کې نيولې، شېبه وروسته ځير کېږو چې دا د هغه عيب نه دی، بلکې په موږ کې هم ځينې نيمگړتياوې شته!

ددغسې اروايي ناروغانو په حالت کې ژورېدل، زموږ لپاره د عبرت ډېر ښه درس دی، ځکه وينو چې بدمرغه کسان دومره پر خپلو اعمالو او سوچونو مينان وي، چې پر ماتې او نهيلۍ سربېره، له لارې نه اوړي او په خپل چلند کې هم کوم بدلون نه راولي، کله چې يوه شېبه ځان ته سوچ وکړو، همدغه چلندونه په ځان کې هم وينو او ناځاپه پرسد کېږو.

خو که د خپل سمون او اصلاح په سوچ کې واوسو. دغه لار ورکي کسان، چې ژوند په نهيلۍ او بدمرغۍ کې تېروي، تل په نورو پسې بدې خبرې وايي، زموږ لپاره ښه لارښود او وېښوونکي کېدای شي، دوی موږ ته د نرمښت او هوساينې درس راکولای شي. خو يو شمېر کسان د ځان د سمون په سوچ کې شوي، د ارواپوهنې او زياتو هڅو په مرسته يې اصلي لار پيدا کړې او موږ ته يې جوته کړې، چې ښار ته له هرې برخې څخه لارې ورغلې دي.

ارواپوهان او د اروايي ناروغيو متخصصين، د اروا په کيفياتو پوه دي، دوی د مطالعې او تجربې په مرسته پوهېدلي، چې هر حالت څنگه رامنځته کېږي او څنگه يې درملنه کېږي. ارواپوهان دې نتيجې ته رسېدلي، اروايي ناروغۍ که هرڅومره ژورې ريښې ولري، بيا يې هم درملنه کېدای شي، له دغه علم څخه بايد د طب په شان د رياضۍ د ثابتو نتايجو تمه ونه شي، ځکه د هر کس وجودي او اروايي کيفيتونه تر بل چا توپير لري او هر دارو پر خلکو بېلابېلې اغېزې ښندي، خو د هرې ورځې په تېرېدو سره مو له دغه علم څخه غوښتنې او تمې زياتېږي.

تراوسه روغ کس ته کوم بشپړ پېژند (تعريف) نه دی پيدا شوی، هغه کس ته هم کوم بشپړ توصيف نه شو موندلای، چې روحاً روغ دي، د سالمې اروا نخښه دا ده چې شخص د نورو په حضور کې هوسايي احساسوي، دنيا ورته ښه او خوشحاله ښکاري، د هغه په زړه او سترگو کې مو ددې رڼا په ليدو سره سترگې او زړه روښانه کېږي، دغه کس ښه فکر او په هوساينې سره خبرې کوي. په هغه قوت چې په هغو کې پټ وي، همت او قوت اخلو، موږ نه يوازې له دغه وجود سره مينه کوو، بلکې گټه هم ترې اخيستلای شو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

په لنډه توګه، که نه شو کولای چې سالمه اروا په بشپړ ډول تعریف کړو، دومره ویلای شو چې دغسې وجود په ډېر ډاډ سره موږ ته ثبات او له ژوند سره مینه راکوي. دوی هغه ساتندویان دي، چې پاك خدای د لړزانده زړونو ساتنې ته ګمارلي دي.

وړاندې به ویل کېدل: اروايي ناکراري هغه بلا ده، چې په موږ کې ټوکېدلې، برخليك (سرنوشت) ته له تسليمۍ او رضا پرته بله چاره نه شته، خو هغه برخليك چې درد راکړی، دوا يې هم راکړې، اوس د اروايوهنې په مرسته وينو، چې هره ناتوانه او کمزورې اروا کولای شي، د روغتيا او کمال تر بريده ورسېږي.

مخکې تر دې، چې بلې موضوع ته لاس وغزوو، غوره به دا وي، چې عادي حالت ته د ستنېدنې قوې يا ځواك ته يوه کتنه وکړو، نو ویلای شو چې: اروايي ناکراري، تل د نرمښت د ځواك د نشتوالي له کبله رامنځته کېږي، کله چې پر چا کومه خبره درنه تمامه شي او هغه کس ونه کړای شي دغه ستونزه په ښه توګه غوڅه کړي او له ناروا څخه تېر شي، نو هغه د خپل باطن شعور ته سپاري، ياني په ظاهره يې له ځانه ليرې کوي، خو په حقيقت کې په خپل ځان کې ځای ورکوي او د ځان ځورونې ته يې چمتو کوي.

د باطن په شعور کې دغه راټول شوي ټپونه زموږ ورځني ژوند ته لاره پيدا کوي. موږ ناوړو سوچونو ته هڅوي، چې د نورو د کرکې او زموږ د ناکرارۍ لامل ګرځي. دغه ناسم چلندونه او توند حرکتونه چې په نورو کې وينو، ټول د هغو ټپونو له کبله دي، چې زړه ته رسېدلي، خو درملنه يې نه ده شوې. دغه زخمونه د باطن په شعور کې سره راغونډ شوي دي.

د اروايي ناروغيو درملنه، عادي حالت ته د ګرځېدو او په چلندونو کې له نرمښت څخه د کار اخيستو په واسطه کېدی شي. لومړی د ناروغۍ پلټنه کېږي لکه چې د ناروغۍ لامل پيدا شو، هغه د نرمښت په مرسته د ناروغ له بدنه ايستل کېږي، چې په دې توګه ناروغ کس د ناروغۍ له شره خلاصون مومي.

هغه کمزوري خلك، چې د ستونزو مقابله نه شي کولای او تل پر ناسمه لار روان دي، نو د درملنې په مرسته يو وخت متوجه کېږي، چې ځواکمن وجود لري، ځکه دنيا ته د خوشحالۍ په نظر ګوري، دوی خپلې ستونزې په اسانۍ سره حلوي په دې توګه خپل خوشحاله او نېکمرغه ژوند پيلوي.

ګومان نه کوو چې تاسې دې هم د اروايوهنې د پلټنو له مخې له روحي ناروغيو څخه په امن کې واوسئ. په هر حال کې ضروري ده، چې پوه شو اروايي سلامتيا کوم شرطونه او حالتونه لري او څنګه کولای شو اروايي روغتيا ولرو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېیم څپرکی

وینـــا

زموږ د حالت بدلون زموږ له وینا څخه څرګندېږي، لکه څنګه چې د قهر او خواشینۍ پر وخت بل ډول غږېږو، نو د عادي وضعې په پرتله مو تر خولې داسې ناوړه خبرې راوځي، چې باید ونه ویل شي. باور لرو، چې دغه خبرې به مو د پښېمانۍ لامل هم شي. اروایي ناروغان تل په دې درد اخته دي، چې له اړتیا پرته په بېړه او زیاتې خبرې کوي، یا هم توري په ډېرو ستونزو سره پیدا کوي او سره اوډي یې، یا هم د ځان د ښوونې او اظهار لپاره د خپلې پوهې او کمالونو په باره کې بېځایه خبرې کوي، چې د حاضرینو د ستړیا لامل هم ګرځي، خو روغ کس تل طبیعي، وړ او منطقي خبرې کوي، همدغه راز د نورو کسانو د احساساتو رعایت هم له یاده نه باسي.

له دې کبله ارواپوهان د خبرو ډول ته هم اهمیت ورکوي او په دې باور دي، چې فکر او بیان سره نېغې اړیکې لري، د فکر روغتیا، د بیان ښه والی دی، چې دا خبره له ډېره وخته د ارواپوهانو د پام وړ ده او په عمل کې یې هم ثابته کړې ده .

پخوا به یو شمېر اغېزناك او جادویي توري دود وو، چې د اړتیا پر وخت به یې کارول، په دې توګه به بریالي کېدل. نن هم ثابګه شوې، که یوه خبره په وړ وخت کې پر ژبه راشي ډېر ښه اغېز ښندي، یانې اروایي ناروغ ته روغتیا وربخښي.

انسان ته ناطق حیوان وایي. له "نطق" څخه موخه له خولې څخه د بېلابېلو اوازونو راکښل نه دي، بلکې موخه دا ده چې انسان د تصور او عقل ځواکونه لري او نه یوازې په اوسني زمان کې ژوند کوي، بلکې تېر او راتلونکی مهال یې هم په تصور کې شته او د خپل ژوند یوه برخه یې ګڼي، دی د فکر او تصور د ځواك په مرسته د طبیعت قوا په خپل واك کې راولي. لنډه دا چې انسان د فکر خاوند دی، تر ټولو مهمه یې لا دا چې د تورو (کلماتو) په وسیله ، موږ په طبیعي او غریزي ډول پرته له دې چې کومه خبره وکړو، ډېر کارونه ترسره کوو او بېلابېل احساسات درك کوو.

که وغواړو، چې هغه کارونه او احساسات له نظره تېر کړو، سوچ پرې وکړو او ښه و بد یې وڅېړو، راتلونکي ته ترې عبرت واخلو، نو باید چې د تورو (کلماتو) په بڼه یې واړوو، هغه که په لوړ غږ وویل شي او که په ذهن کې ځای ورکړل شي، دواړه یو دي.

هغه څه چې زموږ پر جسم نه دي وارد شوي، نو موږ هم د تورو په بڼه نه دي اړولي. دغه څیزونه زموږ د وجود برخې نه دي، زموږ پر تجربو یې هم زیاتونه نه ده کړې او نه هم زموږ په حکم کې راګډ شوي، بلکې تراوسه لا هغه سرچینې دي، چې زموږ پر وجود مشري کوي، نو ویلای شو چې اروایي روغتیا د تورو په سمې کارونې پورې تړلې ده،

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې اروا خواشينې وي، له انسانه بېلابېل متضاد چلندونه ترسره کېږي، تل له ځان او نورو سره په جګړه کې وي، ډېګر لږ داسې توري کاروي، چې سم او معقول وي.

کله کله دغه کسان ډېرې خبرې کوي او کله خو بيا د دروني خواشينۍ او اضطراب له کبله له خبرو پاتې شي، بې نظمه او بې ترتيبه خبرې کوي. ګيلې، شکايت، ځانښودنه، غوړه مالي، غيبت او بدغوښتنه، دغه ټول د اروايي ناروغۍ څرګندويي کوي.

هغه کس، چې د کومې کرکې له کبله په خواشينۍ اخته وي او د کرکې موضوع په ژبه ياده کړي. حقيقت، له کومې زياتونې او کمونې پرته مخې ته کښېږدي، د کينې او کرکې کچه به يې ټيټه شي. کله چې له کومې ستونزې سره مخ يو، که دغه ستونزه له کومې زياتونې او پېچلتيا پرته له دوستانو سره شريکه کړو، وينو څومره چې مو په ژبه خپله ستونزه بيانه کړې، هومره مو اروايي پرېشاني ليرې شوې، دا داسې مانا لري، چې موږ عقدې له زړه څخه باسو او ورباندې پريمن کېږو.

هغه بېلګه خلك چې کوم يار او ملګرى نه لري، اخر له يوازېتوب څخه د ژغورنې په موخه، له ځانه سره خبرې يا هم ليکنې کوي. همدغه شان سياسي خلك چې خپل اسرار له چا سره شريکولای نه شي، اخر قلم و کاغذ ته پناه وړي.

پردی کس چې د هېواد په ژبه نه پوهېږي، نه شي کولای نورو کسانو ته دا ووايي چې زه هم فکر، فهم، زړه او غوښتنه لرم، دی ازيات فشارونه ګالي، يو وخت د اروايي ناروغانو په شان شي: غالباً حساس وي او ژر خپه کېږي: يا ځان ټيټ او کوچنی ګڼي، يا هم لويي او بې پروايي خپل شعار ګرځوي، تر دې چې د خپل هېواد له داسې کس سره مخ شي چې په ژبه يې پوهېږي، لکه کب (ماهی) چې اوبو ته خوشې کړل شي، بيا يو نوی ژوند پيلوي.

لکه مهربانه خاوند او مېرمن چې له مينې او لېوالتيا سره سره د خپل مقصد له څرګندولو عاجز وي، د يو بل په خبرو نه پوهېږي، اخر بېلتون پرې راځي او د دوی ژوند زيات تريخوي.

انسان چې څومره د باطني شعور تر اغېزې لاندې راځي، هومره د اروا له روغتيا بې برخې وي. هغه کس چې له ځان او نرۍ سره په جګړه کې وي، له خپل چلند څخه ناراضه او په عذاب کې وي، هغه څه وايي چې بايد ويې نه وايي او هغه څه چې بايد ويې وايي، نه يې وايي. دوی توند چلند او ژور خپګانونه لري، چې په خپله يې هم په علت نه پوهېږي. دغه کسان د خپل باطن په شعور کې په دروني ټپونو اخته دي، چې د ځوروني لامل يې هم ګرځي، دوی که دغه ټپونه په ژبه ياد کړي، نو کولای شي له کړاو څخه يې ځانونه وژغوري.

هغه کړاوونه چې زموږ د باطن شعور ته رسېږي، همالته پاتې کېږي، هېڅکله هم له منځه نه ځي، خو په آزادانه ډول د سړي ياد يا خاطر ته نه راځي، بايد په ځينو وسايلو يې له هغه پټ ځای څخه رابهر کړو او په ژبه يې ياد کړو. دغه ترخه يادونه زياتره د ماشومتوب له مهاله وي، ځکه ماشومان دوه حالته لري، يو شمېر چې په توندۍ سره احساس

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوي، خو د خبرو لپاره ژبه او توري نه لري، نو ځکه خپل احساسات د باطن شعور ته سپاري. دويمه ډله دا ده چې کله د ماشوم ژبه خلاصه شي، له هره اړخه ځان ناتوانه او د مشرانو په واك کې ګڼي، په دې ګومان چې خبرې به يې د مشرانو د قهر لامل شي، نه غږيږي. خپلې هيلې، غوښتنې او غوسې زړه ته سپاري، په علمي اصطلاح، د خپل باطن په شعور کې يې ښخوي. همدغه پټ شوي احساسات د شخص پر وجود واکمنيږي، زموږ ژوند او چلندونه په خپل واك کې راولي، لکه څنګه چې مو له يوه چا څخه بد راځي، پرته له دې چې ددغې کرکې لپاره کوم ظاهري لامل او دليل هم ولرو، خو که د باطن شعور مو وپلټو، نو څرګنديږي چې دغه بېچاره هغه سړي ته ورته دی، چې موږ يې په ماشومتوب کې ځورولو، له بده مرغه کله، کله دغه پلټنه کومه پايله نه ورکوي، کرکه مو د باطن له شعور څخه سرچينه نه اخلي، نو له زياترو ناپېژندويه شيانو سره دښمني پيلوو.

زيات داسې خلك شته، چې د ماشومتوب له نړۍ څخه نه دي راوتلي، دوی له هغه حالت څخه د نه راوتو په نيت نه، بلکې د ماشومتوب د عادت له مخې، د ستونزې له حل څخه تښتي او د خپل باطن شعور ته يې سپاري، دغه ډول کسان له کوم ظاهري علت پرته په بېلابېلو اروايي او جسمي ناروغيو اخته وي او ستونزې ګالي.

د ارواپوهنې موخه دا ده چې د ناروغ په باطن کې پټو شويو پېښو او د اروايي ستونزو څېړنې ته زمينه برابره شي.

ناروغ کس ته بايد د ملامتۍ ګوته ونه نيول شي، ځکه بيا د ځان په دفاع لاس پورې کوي، بيا به حقايق نه بيانوي. بله دا چې ناروغ ته بايد لارښوونه هم ونه شي، ځکه کېدی شي بيا د ډاکټر له وجې ځان خبرو ته اړ ونه ګڼي، يا هم تصور وکړي که د ډاکټر خبرې عملي نه کړي، نو دا په دې مانا ده چې کوم بد کار يې کړی دی. ناروغ ته بايد لارښوونه او نصيحت ونه شي، ځکه دی بايد ځان خپلواك او له لارښوونې بېنيازه وګڼي. همدغه راز ناروغ بايد بيړه او تلوسه حس کړي، چې په دې توګه يې د افکارو د تسلسل له کبله په ازادۍ او آرامۍ سره تېرې پېښې ذهن او ژبې ته راشي.

که ټول شرطونه مراعات شي، نو ورکه به پيدا شي. يانې د ناروغ د باطن له شعور څخه به ناروغۍ راووځي او ناروغ به هغه پېښه هم په ژبه ياده کړي، چې اروايي ستونزه يې ورپېښه کړې وه، تر هغه وخته چې د هغې پېښې په اړه څرګندونې ونه کړي، نو ژغورون يې هم ستونزمن ښکاري.

کله چې پېښه په ژبه ياده شي، نو هغه فکر چې د نعقل او د ناروغ د اختيار تر قدرت بهر اوسېده او ناروغ به يې ځوراوه د عقل او اختيار په واك کې راځي، په دې توګه د ناروغ له اوږو څخه د غم او خواشينۍ دروند بار سپکيږي.

اوس وپوهېدو که چاپېريال ازاد نه وي، نو نه شو کولای خپل افکار په خپلواك ډول څرګند کړو، له ناچارۍ څخه يې زړه ته لېږو، يا يې هم په علمي اصطلاح د باطن شعور ته سپارو، په دې توګه يې د خپلو اروايي ناروغيو سرچينه ګرځوو. د اروايي سلامتيا لپاره بايد هر کس ځان ته يو آزادانه چاپېريال جوړ کړي او په هغه چاپېريال کې دې په آزادانه ډول خپل خيالونه او غوښتنې په ژبه بيانې کړي، په بله وينا په اوچت اواز دې د زړه خواله وکړي، نو په دې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

صورت کې د روزنې یوه دنده د "تورو" زده کول دي. هر څومره چې په زیاتو تورو او لغتونو پوه شو، نو خپل افکار به هم داسې بیان کړو، چې مقصد ته مو نژدې وي.

دغه روزنه باید له ماشومتوبه پیل شي، آن کله چې لا د ماشوم ژبه خلاصه شوې نه وي، باید حرکتونو او غږونو ته یې پاملرنه وشي او ځان پرې پوه کړو، چې څه غواړي؟ په دې توګه ماشوم ځان بې پناه نه مومي، خپل احساسات هم په زړه کې پټ نه ساتي، ماشوم باید ډېر ژر له لوړو او ښکلو فکرونو سره بلد کړو، چې له معنوي خوندونو سره بلدتیا ومومي.

په هغه کورنۍ کې چې ټول عمر د ګاونډیو او دوستانو شکیاتونه، بد ویل او غیبت کېږي، د ماشومانو روزنه یې هم ناسمه وي. هغه کسان چې په دغسې چاپېریال کې روزل کېږي، د عامو خلکو د تېر ایستنو ښکار کېږي، د هغوی وینا اسماني وحی ګڼي او ډېر ژر یې په لومه کې ښکېل کېږي، ځکه دغه تېر ایستونکي خلك مطلب له حقیقت څخه زیات لیرې بیایي، په پېچلو تصوراتو او افکارو زینت ورکوي او په دې کار سره د بې تجربه کسانو ژوند په خپل واك کې راولي.

په کور او ښوونځي کې د میندو، پلرونو او ښوونکو لومړنۍ دنده دا ده، چې ماشوم ته ژبه په پاخه ډول ورزده کړي، چې ماشوم وکولای شي خپلې خبرې په جوت ډول سره وکړي، همدغه راز د نورو په لیکنو هم ښه پوه شي. هغه کس، چې خپل مقصود په څرګند او اسانه ډول سره ادا کړای شي، په هر ځای کې چې وي، خپل مطلب د نورو د پام وړ ګرځوي او تر نورو ژر بریالي کېږي. په دې صورت کې دا منلای شو، چې د اروایي سلامتیا یوه نخښه وینا ده، خو په دې شرط، چې سمه او پرځای وي. همداراز له پاك زړه څخه راوتلې وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورم څپرکی

اروايي خپلواکي

د اروايي خپلواکۍ نخښه دا نه ده، چې شخص دې چغې ووهي او ټول خلك دې له خپلې هوسايۍ څخه خبر کړي، بلکې روغ کس لا آرام او غلی وي او د تېر پر خلاف له ځان ستاينې او بدو چلندونو څخه ډډه کوي، دی تل د ودې او کمال په لاره کې يون کوي. بايد دا گومان ونه شي چې ددغه بدلون له کبله شخص له عالي هيلو څخه لاس اخيستی او حقارت ته يې اوږه ورکړې، برعکس ده يو داسې بار پر مځکه ايښی چې زور يې نه پرې رسېده، نو داسې بار يې اوچت کړی چې منزل ته يې رسولای شي. نېکمرغي په مال او مقام پورې اړه نه لري، بلکې په ښه چلند او د خاطر په آرامي کې موندل کېږي.

هغه کس، چې تل خپه او له نړۍ سره په مبارزه کې، له هرڅه ورهاخوا تل د عزت او شتمنيو په راټولولو بوخت وي، تل به خواشينی او ناکام وي، د ماشوم د ودې نخښه دا ده چې دی خپل چارچاپېرل ته پام اړوي، دغه پام اړول که په هر عمر کې وي دانسان د ودې په مانا دي، ياني څومره چې له ځانه بهر وځو او خپل بهرني چاپېريال ته پاملرنه کوو، په هماغه کچه نړۍ او نور کسان ښه پېژنو، په پايله کې آسانه او خوشحاله ژوند پيلوو، ځکه د دنيا د نعمتونو دترلاسه کولو يو شرط پېژندنه او خبرتياوې دي. هغه کس چې په ځان کې ډوب او تل د ځان په سوچ کې وي د زمان او مکان له غوښتنو او خبرتياوو ليرې پاتې وي، چې دغه نه خبرتيا، د هغه د پرمخيون مخه نيسي. هر څومره چې خپلو غوښتنو ته متوجه کېږو او د نورو نړۍ له پامه وغورځوو، ډېر لږ خپل موخې ته رسېدلای شو.

هغه کس، چې په اروايي خواشينۍ اخته وي، خپله بهرنۍ نړۍ نهويني، په خپل پرېشانه سوچ سره د نړۍ او خلکو په اړه داسې قضاوت کوي، چې له حقيقت سره سرنه خوري، دوی د خلکو او نړۍ په اړه له زياتو تېروتنو او ناکاميو سره مخ کېږي. هغه زده کوونکی چې په ښوونځي کې سم درس نه وايي او زيات تنبل ښکاري، داسې برېښي، چې دغه ماشوم په دروني خواشينۍ او پرېشانۍ اخته دی، بايد پوښتنه او پلټنه يې وشي، په سمه توگه مطالعه شي او د علت لټون يې وشي، د ړانده او هغه کس ترمنځ زيات توپير وي، چې په دوو سترگو ليدل کوي، خو متوجه کېږي نه او په پټو سترگو تېرېږي.

اروايي ناروغ چې آرام نه لري، تل د يوې پېښې او ماتې انتظار کوي، آن که په کوم کار کې بريالی هم شي، نو خپل برى کوچنى او لنډ مهالى گڼي. يا يې هم خپل نه گڼي. بل حالت يې دا دی، چې په هر حال کې آن که په وسه يې پوره هم نه وي، په لاپو او باټو نورو ته ځان ځواکمن او جوت ښيي. دوی د دروغو او ځان ستاينې په مرسته خپلې نيمگړتياوې پټوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اروايي ناروغانو بله نخښه له کور او ټولنې څخه تېښته ده، تر ورځني کار وروسته په کور کې ارام کول د ځواك د بیا لاسته راوړلو لپاره ضروري دي، خو هغه کس چې تل له ټولنې څخه تښتي او زیات وخت په کور کې تېروي، په حقیقت کې د تکلیف او سیالۍ له درانه باره، همدغه راز خبرو اترو او د ژوند له مبارزې څخه پناه کېږي او له پرمختګ څخه بې برخې پاتې کېږي، خو هغه کسان چې خپل زیات وخت په بهر کې تېروي او کور ته له تلو څخه انکار کوي، هغه چاته ورته دي چې په کوم ګرداب کې لوېدلي وي او نه شي کولای ځان وژغوري، نو د کمزورۍ له کبله له پښو لوېږي.

د اروا آزادي دا ده، چې: دنیا او خلك په واقعي بڼه ووینو، له باټو او لاپو څخه ډډه وکړو، همدغه راز وېرې ته په ځان کې ځای ورنه کړو، که موږ د ځان په درملنې نه توانېدلو، باید ډاکټر ته لاړ شو او له هغه څخه د اروايي روغتیا او د خاطر د هوسایۍ په اړه پوښتنې ګروېږنې وکړو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پینځم څپرکی

د یوازېتوب حس

اروايي ناروغي زيات ډولونه لري، يو يې چې په ټولو ناروغانو کې شته، د پردېتوب او بېزارۍ حس دی. ناروغ کس په خلکو کې ځان يوازې او پردی ګڼي، د ټولو وسايلو پر شتوالي سربېره له ژوند څخه بېزاره وي.

کله، کله دغه رنځ د غوسې او قهر بڼه خپله کړي او کله هم د کهالۍ او ټنبلۍ بڼه. البته دغه حالتونه په روغو کسانو کې هم ليدل شوي، لکه څنګه چې ځينې وخت وايو: پلانی له کينې اړخه پاڅېدلی، له ده او هغه سره شخړه کوي او بېځايه ځوابونه ورکوي، خو بله ورځ بيا وينو چې هماغه کس روغ او خوشحاله وي.

له نېکه مرغه، دغه کس سره له دې، چې حالت يې تغير کوي، بيا هم ځينې دوستان لري او له هغو سره ژوند کوي، له هغوی او خپل ژوند سره مينه کوي، خو که د پرديتوب حس دايمي او ژور شو، نو پايله يې خطرناکه ده او کله خو د لېونتوب تر حده رسېږي.

ددغو ناروغانو له چلندونو او کردارونو څخه عبرت او پند اخيستلای شو، ځکه ځينې وختونه دغه حالتونه په موږ کې هم رامنځته کېږي، هېڅوك په بشپړ ډول د اروا له سلامتيا څخه برخمن نه دی، بېځايه په غوسه کېږو، نور خلك له ځانه خوابدي کوو او دوستان له ځانه شړو. دغه حالتونه هغه مهال په موږ کې راڅرګندېږي، چې په پرېشانو افکارو او دروني دردونو اخته يو او ځان په پرديو کې پردی ګڼو، له دې کبله د نورو کسانو احساساتو ته پاملرنه نه کوو، ځکه له ځان پرته نور څيزونه نه وينو او د بل چا له ضمير څخه هم خبر نه يو.

بل پند دا دی، چې موږ هم د اروايي ناروغانو په شان، د نورو خلکو اشنايان او دوستان خپل ګڼو، د توان تر حده هڅه کوو، چې هغوی زموږ مقصدونو او غوښتنو ته غاړه کښېږدي، نه يې خاطر ساتو، نه هم د هغوی زيان ته پام کوو، هغه کس ښه ګڼو چې موږ ته ګټه رارسوي او خبره مو مني، هغه څوك بيا بد ګڼو چې په درد مو نه خوري او په خبرو مو غوږ نه ګروي. اروايي ناروغ دومره سراښ (حريص) وي، چې هېڅکله نه مړېږي، که زيات شته يې پيدا کړي هم وي، بيا هم دغه هڅه نه پرېږدي، څومره واك چې ولري بيا هم کوښښ کوي، د خپل واك نړۍ لا پراخه کړي. په شهوت چلوونه کې زيات بېباك وي، په خوړلو او اغوستلو کې هم کومه اندازه نه مني، ځان له نورو ليرې احساسوي، چاته قايل نه وي او نه هم د چا احساساتو او اړتياوو ته خيال ساتي. له بده مرغه دغه نخښې په موږ ټولو کې څرګندېږي.

د اروايي ناروغۍ يو بد عيب بې ثباتي، په فکر، خيال، قوا او عمل کې نه ټينګښت دی، دا هغه عيب دی چې نورو کسانو ته هم زيان او لالهاندۍ وراړوي. څوك له دغه ډول کس سره د خپلې ستونزې د حلولو لار نه شي پېژندلای:

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله خاندي او کله بیا په غوسه وي، کله دوست وي او کله هم دښمن، هغه څه چې نن يې خوښوي، سبا يې له ځانه لیرې شړي، نن چې يو قول کوي، سبا يې هېروي.!

نور کسان ددغه ډول چلند له کبله په ستونزو او حېرانۍ کې وي، خو ناروغ کس کوم ری نه وربانديې وهي، ځکه په دې لار کې د عقل قوي ته د ګوتنيونې او نيوکې حق نه ورکوي. دی پر ټولو بدقوليو او بې انصافينو سربېره ځان با انصافه او ژمن ګڼي.

د هغه چا حال هم د اندېښنې وړ دی، چې پر دوی نيوکه کوي، ناروغ کس له حاله بهر کېږي، شخړه کوي او کنځاوې په خوله راوړي .

هر ځل په هېڅ خبره په غوسه کېږي، چغې وهي او شور جوړوي، ددې پرځای چې تر آرام وروسته د موضوع بې ارزښتۍ ته پام وکړي او پر ځان وخاندي، يوه وړه ستونزه ډېره لويه ګڼي او په اصطلاح د مچ له سر څخه غر جوړوي، چې دا ورسره چندان نه ښايي. دی تل نور خلك مسؤله او ځان بېګناه شمېري.

د اروايي ناروغۍ بله نخښه تلپاتې نارضايتي ده. هغه کسان چې په خپله خپلې ستونزې نه شي غوڅولای، دنيا تياره ويني او ګومان وي چې له نړۍ څخه، نېکۍ، اخلاقو او پوهې کډه کړې، ټول خلك فاسد او خراب دي، د دوی په اند په همدغو ورځو کې به دنيا پر بله واوړي.

هغه کسان، چې نه شي کولای خپل ژوند منظم او خيالي ستونزې له پامه وغورځوي او رښتيني خنډونه له خپلې لارې ليرې کړي، نو تل په دروني خواشينۍ او جګړه اخته وي، دغه حالت يې بهر ته هم لاره اواروي، له نړۍ او خلکو سره يې جګړې او دښمنۍ ته هڅوي.

ددې ستونزې يو ستر زيان د کورنۍ له غړو څخه د هوسايۍ اخيستل دي، دوی تل د ناسم چلند او د ناروغ د اروايي ناروغۍ له کبله په عذاب کې وي. دغه ناروغان چې له کوره ليرې شي، چغې وهي او غوغا جوړوي، خو کله چې کور ته راشي، د جګړې او شخړې بدرنګه سندره پېلوي. دوی ته د نورو پر استقامت او آرامۍ هم رخه ورځي، د خپلې کمزورۍ او خواشينۍ له کبله ځورېږي او دغه غچ د کورنۍ له نورو غړو څخه اخلي.

که څه هم موږ او تاسې ګومان کوو له دغې ناروغۍ څخه په امن کې يو، خو که خپلو چلندونو ته پام وکړو، نو ددغې ناروغۍ نخښې به په ځان کې هم ووينو. په بله وينا داسې کس نه شته، چې د اروايي ناروغۍ نخښې په کې نه وي. ياني هېڅوك نه شي کولای تل له اروايي ناروغۍ څخه په امن کې وي، نو که موږ دغه ټکي ته پام وکړو، ښايي له زياتو ناروا چلندونو او خبرو څخه ځانونه وساتو، چې بيا به له شرم او پښېمانۍ سره هم نه مخامخېږو.

کله چې رواني ناروغ لږ روغ شو، نو متوجه کېږي، چې نورو ته بايد د وسايلو او الاتو په سترګه ونه ګوري، موږ بايد د هر چا د آزادۍ حق وپېژنو او د هر چا درناوی پر ځانکړو. تر دې وروسته له نړۍ او خلکو سره د اخته ناروغ اړيکې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښې کېږي، د بدبينۍ او توند چلندۍ پرځای به ګذشت، سره سينه او نرمښت خپلوي، د کرکې او دښمنۍ حس به يې په مينې بدلېږي، بدګوماني او بد غوښتنه به يې هم له سره کډه شي. د مينې وړانګې به يې هر پلو خپرېږي، تردې چې د نرۍ هنداره د شخص په وړاندې خاندي او د دوستۍ د جنت دروازه هم ورته پرانيستل کېږي.

روغ کس له هغې ودانۍ سره تشبېه کولای شو، چې دنګه ولاړه وي او له هوا څخه خښتې اخلي او په خپله يې سره اوډي. سالمه اروا هم د ژوند کارونه په هماغومره اسانۍ سره ترسره کوي. که د خرابې خښتې په شان کوم کار ناسم وي، ليرې کوي يې. لکه څنګه چې په عمل کې مهارت د تمرين او ارادې حاصل دی. ښه ژوند کول، هرې پېښې ته تدبير او وړ ځواب لرل، خپله ستونزه پېژندل هم بيا د فکر د ودې او روزنې نتيجه ده.

کله چې سقراط ته وويل شول: ځان مرګ ته تيار کړه! نو هغه وويل: ما ټول عمر ځان مرګ ته چمتو کړی دی. کله چې د امريکا جمهور رئيس له ابراهيم لينکلن څخه وپوښتل، چې په خپل حکومت کې څه پروګرام لرې؟ نو بې له ځنډه يې وويل: نه به د چا بنده شم او نه به پر چا مشري وکړم.

روغ کسان پوهېږي چې څه وکړي او څه ووايي، همدغه راز د پېښو پرضد څنګه مقابله وکړي. دغه کسان د ژوند په لاره کې د وېرې، شك او مايوسۍ ښکار نه شي کېدی، له ژوند او د مقصود پر لوري له پرمخيون څخه زيات خوند اخلي.

روغ کس هره ماتې زغمي، پر پېښو درېږي او بيا هم هڅې روانې ساتي، لکه څنګه چې له ځان سره د نښان د وېشتلو لپاره څو غشي ولري، که يوه لاره وربانديې بنده شوه بله لاره نيسي او بل هدف ټاکي، آن د سقراط په شان که ژوند کول ورته ناشوني شي، په ډېره هوسايۍ سره د مرګ لار نيسي، خو ناروغه اروا يوازې يو هدف او يوه لارويني، که کومه ستونزه ورپېښه شوه، نو وچ پاتې کېږي او ډېر ژر د نهيليو په سيند کې ډوبېږي.

انسان، چې څومره د نرمښت له ځواك څخه برخمن وي، له ماتې څخه لږ وېرېږي او د برياليتوب ډګر نيسي، هغه نرۍ د خپلو هيلو، استعداد او مېړانې جونګړه ګڼي، که هرڅومره له دغه قدرت څخه بې برخې وي، دومره ژر له مبارزې څخه لاس اخلي او ځان ناکامه ګڼي.

هغه کس، چې په زړورتيا سره کوم کار ته غاړه ږدي، که مقصد ته ونه رسېد، کومه خبره نه ده، ځکه په بدل کې خپله تجربه زياتوي او هغه تېروتنه بيا نه تکراروي، چې لومړی ځل ترې شوې وه. پر دې سربېره د هڅو او پلټنو په نتيجه کې د تدبر او فعاليت يوه بله چينه چې ځان کې پيدا کوي، چې وړاندې ترې بې خبره و.

د روغ کس يوه نخښه هغه تدبير دی، چې په اوسنۍ وضعه کې ترې کار اخلي. بې تدبيره او کمزوری سړی د ښې وضعې او ښو وسايلو په هيله خپل ارزښتمن ژوند په محروميت کې تېروي، خو دی په هماغو اسبابو او نيمګړې وضعې سره بريالی کېږي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اروايي ناروغۍ او اروايي روغتيا ترمنځ توپير داسي پېژندلای شو، چې ځينې د ژوند پر ټولو وسايلو سربېره د محنت او نامرادۍله کبله ځانوژنه کوي او ځينې نور بيا پر هر ډول ماتې او ناکامۍ سربېره خوښ او خوشحاله وي، دوی د ژوند له هرې شېبې څخه زياته ګټه اوچتوي او خوند ترې اخلي.

زيات ځانغوښتونکي کسان پېژنو، چې د اروايي ناروغيو له کبله په ټولنيزو کارونو کې ډېر وارد او د پام وړ نه وي. دوی زيات خواشيني کېږي، لمر يې د سترګو په وړاندې خپله ځلا او ښکلا له لاسه ورکوي او د ژوند کولو لپاره کوم دليل هم نه ويني، خو روغ کسان په ځان کې دهيلو او خوښيو دومره وسايل ويني، چې خپل بهرني چاپېريال ته دومره اړتيا نه احساسوي، له خپلو فکرونو سره خوښ وي او خپلو غوره صفتونو ته درناوی لري.

دغه ډول کمزوري کسان تل د ټولنې د بدمرغۍ لامل ګرځي، ځکه دوی خپل پرمختګ د لويو پېګښو په رامنځته کولو کې ويني، په هر حالت کې ددغه ډول لويو پېښو وړاندوينه (پېشبيني) کوي، خلك په وېره کې اچوي او اوضاع خرابوي. اروايي ناروغ ځان د نړۍ مرکز ګڼي، هرڅه تر ځان قربانوي له هېڅ ډول بد کار څخه مخ نه اړوي، ځکه د خپل نفس او رضايت لپاره بله نړۍ جوړوي، د نورو په غم کې شريك نه وي. که کومه ستونزه ګالي، د ځان لپاره يې ګالي او که له کوم مصيبت څخه وېرېږي، د ځان لپاره وېرېږي، نه د نورو لپاره.

روغ کس هم ځورېږي، ځکه دی وايي طبيعت ولې موږ ته دومره خپګانونه زېږولي، يا هم بشر ولې وينې تويوي، دی تر کنځاوو، مهربانۍ او د ښو چارو چغې وهل غوره ګڼي.!

موږ ټول ځورېږو، خو د روغ کس غم يو ډول خوند هم لري، چې اروايي ناروغ ترې ناخبره دی، ځکه هغه غم چې د نورو لپاره وي، خوند لري .

هغه کس چې اروايي روغتيا ولري، هېڅکله هم له اړو او خوارو کسانو سره له مرستې لاس نه اخلي، ځان نهيليو او خواشينيو ته هم نه ورکوي، هر سهار په خوښۍ سره مني او په پراخه تندي يې هرکلی کوي. هره ورځ د خوارۍ په ګاللو سره ځواکمن او خوشحاله کېږي، چغې، زارۍ، بدبيني، نهيلي او ځانوژنه د اروايي ناروغيو او کمزوريو څرګندوی دي. موږ ټول ښه ځيزونه ځان ته غواړو، کله چې دا ناشونې شي، نو ګردسره لېوني کېږو، حال دا چې نړۍ له ښکلاګانو، خوښيو او نعمتونو څخه ډکه ده، په دې شرط چې ټول يې يوازې ځان ته ونه غواړو، نورو ته هم بايد برخه ورکړو، موږ بايد په خپله خټه کې د طبيعت له خوا د ډالۍ شوې مينې او محبت له سرچينو څخه نور ترې خلك هم خړوب کړو.

د اروايي سلامتۍ بله نخښه مينه ده. له پوهې، هنر، ښو کارونو، اخلاقي سجاياوو، مور و پلار، کورنۍ، هېواد او معشوق سره مينه، په دې شرط چې دغه مينه له وفا سره مله وي. روغ کس د مينې له کړاو او رنځ څخه نه ويرېږي، دی خپله دغه خواري ځان ته غواړيو. د اروايي ناروغانو په څېر نه وي، چې د خطر، ستونزو او کړاوونو له کبله له آسماني خوندونو او مينې څخه تېر شي او د هېرې د پردې تر شا ځان له نظرونو څخه پټ وساتي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا خو د مينې ستونزه او کړاو دی، چې د ژوند په ډګر کې اروا جګړې ته هڅوي، دا مينه ده چې هوښ او حس مو پاروي، زړه نرموي او له جنتي مينې او مهربانيو څخه يې ډکوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپېرم څپرکی

موخه (هدف)

د هر چا فکري وده، له ځانګړي کار سره د هغه په مينې پورې اړه لري. هغه چا چې کومه موخه په پام کې نه وي نيولې او د هغې پر لوري الوتنه ونه کړي، د خپل وجود په قفس کې زنداني دی، هغه د زندان له څلورو دېوالونو پرته بل منظر نه لري.

مينه، هغه وزرونه دي، چې سړی تر نورو لوړ وي او توپيرو ورکوي. ياني اروا ځکه الوتنه کوي او اوج نيسي، چې جسماني ژوند يې له نورو سره يو شان کېږي، ښايي په ظاهره به تر نورو خواشينې وي، لکه څنګه چې زيات پوهان د لږ معاش له کبله له فقر سره لاس او ګرېوان پاتې شوي، ځکه دوی په اسمان کې تفريح کوي، ځمکې ته زياته پاملرنه نه کوي، دا خبره مشهوره شوې، چې (ثالث ملطي) د ستورو په څارنه بوخت و، څاه ته ولوېد .

يو ګياه پوه او ګلپال مې پېژانده، چې له کومې ستونزې سره مخ شوی و، غوښتل مې ډاډ ورکړم، زما خبره يې غوڅه کړه او ويې ويل:" زه له ګل سره ژوند کوم، له ګل پرته بل څه نه وينم او نه يې هم غواړم". هوکې! د هرچا پېژندونکی د هغه خپله مينه او لېوالتيا ده، څومره چې په دې خبره زيات پوه شي، هومره پر خپلې مينې برلاسی کېږي او شخصيت يې درنېږي. مينه له پنځو اړخونو تر غور لاندې نيولای شو:

لومړی: د هر چا مينه د هغه د خپل ذوق او فطرت نماينده ده.

دويم: د مينې موضوع هغه ترازو ده، چې مينه وال کس دنيا ورباندې اندازه کوي او تلې يې او ټول څيزونه په هماغه نظر ګوري.

درېيم: د هر چا د مينې کمزوري او توندوالی، د شخص ازادي په ګوته کوي، ياني که شخص څومره له ځانه تېر شي، دومره خپلې مينې ته لېواله کېږي.

څلورم: د هر چا د مينې تودوالی، د سختيو په وړاندې د شخص د زغم قوت او قدرت څرګندوي.

پينځم: رښتينې مينه له خوښيو او هيلو سره ــ سره د کمال له حدودو زيات واټن لري، ځکه نو تل له ځانه شرمېږي او نورو ته سترګې نه لري.

ځينې نور خلك ګومان کوي، چې نوابغ او ستر خلك اروايي تعادل نه لري، که خپله درملنه وکړي او اروايي روغتيا ورپه برخه شي، خپل نبوغ له لاسه ورکوي، پر اروايي درملنو باندې دا نيوکه هم کېږي، که ټول کسان د روغتيا له مخې په يوه کتار کې راشي، بېلابېل افکار او هنرونه به نه رامنځته کېږي. په دې توګه د نړۍ کار ځنډېږي او د ژوند لپاره مينه له منځه ځي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو حقیقت دا دی، چې هر موجود ځانګړی استعداد لري، هر څومره چې روغ وي، استعداد به يې هم په هماغه کچه غوړېږي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم څپرکی

رضايت

د ښوونځي زده کوونکو د ښوونځي په بڼ کې تر شنه اسمان لاندې د شعر درس وايه، په دې درس کې نه کومه ستونزه وه، نه هم جبر، نه پوښتنه او ځواب. زده کوونکو به په خپله غوښتنه قدم واهه، کښېناستل، يا به هم پر چمن غزېدل، ويل به يې او اورېدل به يې، يا به هم غلي په چورتونو کې ډوبېدل.

د بڼ او اسمان ښکلا، د زده کوونکو خوشحاله خبرو، د ښوونکي مهربانو خبرو او په ځانګړي توګه فکري ازادۍ او د کومې ستونزې نشتوالي په هغه ساعت کې ذوق راپاراوه هېڅوك هم د شعر پر جوړونه او نه جوړونه ټينګار نه کاوه، د اجورې او پايلې خبره هم نه وه، له همدې امله هغه جملې چې د زړه په نازکيو جوړېګدې، که د شعر په تله به پوره ختلې، په مانا او حقيقت کې به شعرونه وو.

يوه ورځ د مريم په نامه يوې نجلۍ چې مور و پلار يې بېل شوي وو او دا ډېره غمجنه وه، وويل:

"څومره تياره ورځ! خو زه په دغه تياره کې بيا هم خوشحاله يم، داسې نه ده چې د نېکمرغۍ په تمه يم، بلکې په دې خوشحاله يم، چې دا هيله نه لرم. د بل چا پرځاى زه واوسم. يانې زه دې بل څوك واوسم. همدا چې زه يمه، ښه يمه. نه غواړم چې ته له دې پرته بل څوك واوسې، همدغسې چې يې، خوښ مې يې."

ته وا دغه نجلۍ ډېره موده د ډاکټر تر څارنې لاندې وه او درملنه يې کېده، د ګلونو او شنو ورشو په ليدو سره ناڅاپه روغه او د غم له باره بېغمه شوه، دا چې کوم کار د هغې د ضمير د بدلون لامل شو، زموږ د بحث موضوع نه ده. هغه څه چې د هغې له خبرو څرګندېږي دا دي، چې هغه پر نېکمرغيو وربرابره شوې، هغه نېکمرغي نه چې زموږ تر وجود دباندې ده او بايد له بهر څخه زموږ سره مله شي، يا يې هم په تمه ټول عمر تېروو، خو بيا هم نه راځي، بلکې هغه نېکمرغي چې زموږ په وجود کې، زموږ سره مله او هر وخت مو په واك کې ده، چې هغه رضايت دی.

تر دې وروسته هغه نجلۍ خوشحالي کوي:" زړه مې نه غواړي، ته د اوسني حالت پرخلاف بل کس واوسې، همدغسې چې يې، خوښ مې يې". له "ته" څخه يې موخه مور و پلار، دوست او ننني ټولګيوال، زړه او خپل ځان نه دی. دلته له "ته" څخه موخه دنيا او مافيها ده، ځکه کله چې انسان وتوانېد له يوه کس سره رښتينې مينه ولري، نو په حقيقت کې له نړۍ سره مينه کوي.

د رواني ناروغيو د درملنې په لار کې لومړنی اقدام دا دی، چې ناروغ کس بايد د ځان او دنيا په منلو قانع او راضي کړو. تر هغه وروسته د ستونزو حل او د ژوند له پېښو سره مقابله آسانېږي. هغه کس، چې له ځانه ناراضي او له

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

چاپېریال سره په جګړه بوخت وي، یانې ځان او دنیا چې څنګه دي، هغسې نه مني، که له دغې خواشینۍ او کړاو څخه نه وي خلاص شوي، ستونزې هم لیرې کولای نه شي، دی تل د ژوند په لار کې د مچ له سر څخه غر جوړوي.

نوی زېږېدلی ماشوم یوازې له خپلې مور سره مینه ښیي، له مور څخه بېلتون ورته له مرګ سره برابر دی، څومره چې غټېږي، په وجود کې یې د مینې کړۍ پراخېږي او هره ورځ زیات کسان مني. یا په بله ژبه انسان چې څومره د کمال په پړاوونو کې وړاندې ځي، هومره یې وجود پراختیا مومي او په ځان کې لویه دنیا ځایوي. دا په دې مانا نه ده، چې ماشوم ځوان شي نو له مور سره یې مینه کمېږي او خپله مینه نورو ته ورکوي، بلکې څومره چې د خپلې مینې په چاپېریال کې نور خلك مني، دمور په وړاندې خپله مینه او ارادت زیاتوي. ځکه مینه هغه ګنج دی، چې څومره وکارول شي، هومره زیاتېږي.

څرنګه چې هغه خواشینې او نهیلې نجلۍ وتوانېدله له نورو خلکو او دنیا سره مینه وکړي، د مور وپلار د بېلتون له رنځه خلاصه شوه او له شعر څخه په الهام سره ناڅاپه فکري ودې ته ورسېده، ځکه د پاخه فکر نخښه دا ده چې څنګه یو، ځان هغسې ومنو او له خپل نصیب څخه رضایت ولرو، کله چې له ځانه خوشحاله واوسو له دنیا او نورو کسانو سره مینه وکړو، نو د هغې نجلۍ په وینا (موږ باید "ته" یانې دنیا او هغه څه، چې په هغې کې دي، خوښ کړو).

په ځوانۍ کې هند ته په یوه سفر تللی وم او یو څه موده یوازې شوم. یوه ورځ د یوه کروندګر کور ته وبلل شوم، هغه کور د یوې غونډۍ پر سر په یوه باغ کې و، سترګې به د باغ د ګلونو، د سارا سمسورتیا او د رود ښکلا ته هر پلو کږېدلې. ما نندارہ کوله او په فکر کې وم. کوربه په ژور نظر راوکتل او ویې ویل: لکه چې خوښ نه یې، په څه اړه فکر کوې؟ ومې ویل: نه پوهېږم، چې پر دغې ټولې ښکلا سربېره ولې خپه یم! ویې ویل: دا ځکه چې پلار یوازې پرېښې یې او درنه تللی دی، ته ځان یوازې او پردی ګڼې، یانې د ژوند شریك نه لرې، ته نه شې کولای د خپلې مینې فکر له نورو سره شریك کړې، که پلار دا درزده کړي وای، چې له هر چا سره مینه وکړې، اوس به دې زه "پلار" ګڼلم، ددغې منظرې د خوند سندره به دې راسره شریکولای او خوشحاله به وای.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم څپرکی

بـاور

د رواني روغتیا یوه نخښه پر ځان او د نړۍ پر نورو کارونو باور دی. داسې هم نه ده چې باور لرونکی کس به په ژوند کې کومه ستونزه نه ویني، ماتې به نه خوري او یا به هم کومه خطا او تېروتنه نه کوي، بلکې دا ټول جبرانېدونکي دي، مورږ کولای شو ښځې شوې ډبرې راوباسو او په کې جوړې شوې کندې ورډکې کړو.

روغ کس په ژوند کې یوه مانا او موخه ویني او د ایمان د رڼا په هدایت پر هغه خوا روان وي. د لارې له اغزیو نه وېرېږي، له خنډ او خطر څخه هم باك نه لري، دوی هر ډول نیوه، بدبیني او غېبت په ورین تندي مني.

د باور لرونکي کس بل امتیاز دا دی، چې په لږو وسایلو په کار لاس پورې کوي. ټینګ هوډ او مېړانه، د خپل کار لپاره غوره وسیلې ګڼي، بری ځان ته ډېر نژدې احساسوي. د بري په لاره کې هیله او امید درلودل، په خپله له بري سره برابر دي. که چېرې د دوی په لار کې د دوی تر وس زیات لوی خنډ پیدا شو، هغه له بوختیا، د کار له خوند او هیلې څخه خپله ونډه کموي. بل ځای په زیاتو تجربو سره په کار لاس پورې کوي.

د اروایي سلامتیا او ناروغۍ څرك باید په کورنۍ کې ولټول شي، هغه میندې او پلرونه چې هېڅکله د ستونزو او کړاوونو له کبله د خپلو اولادونو په وړاندې کوم شکایت نه کوي، خپلو بچیو ته ښه لارښود دي. په هغه کورنۍ کې چې نهیلي، یانې بې باوري واکمنه وي او یوه وړه خبره هم په کورنۍ کې د جګړو او شخړو لامل شي، نو ماشومان به یې وېرېدونکي، نهیلي او بې باوره لوی شي، دوی بیا په ژوند کې له همدې کبله ځورېږي. د ژوند هره ستونزه د هغوی اراده کمزورې کوي او نهیلي یې زیاتوي. خو هغه ماشوم، چې په هیله من چاپېریال کې لوی شي، د هرې ستونزې د مقابلې له کبله زیات اروایي ځواك او باور خپلوي، ژوند یې هم ورځ په ورځ نېکمرغه او له خوښیو ډکېږي.

که د ټینګ باور درلودونکي کس خپل ځواك وکاراوه، خو مقصد ته ونه رسېد، نهیلی کېږي نه، بلکې ځان ته یې دومره دوستان او مینه وال رامات کړي، چې باور لري د مرستې لپاره به یې د مینې له کوم لستوني څخه لاس رابهر شي، که له کومې ستونزې سره مخ شو، نهیلۍ ته ځان نه ورکوي، ځکه ډاډه دی چې هره ستونزه پای لري او هېرېږي. باور درلودونکی کس په هېڅ کومه ناڅاپي پېښه نه حېرانېږي او نه هم ځان بایلي، ځکه پوهېږي انسان هر وخت مینه کولای شي او خپله هره ستونزه اوارولای شي.

باور، زمونږ د ورځني ژوند پر ټولو افکارو او چلندونو اغېز لري: هغه کارکوونکی چې د باور خاوند دی، تر نورو زیات کار کوي، د ایمان او باور خاوند ارام خوب لري او هر سهار په پراخه او غوړېدلې ټنډه خپلې دندې ته ځي. ایمان او باور، مورږ د پېښو له توپان څخه خوندي کوي، حال دا چې بې باوره خلك، په بېځایه وسوسو او اندېښنو کې ډوب وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکه څنګه چې ځوان مرغه، په ډېر ډاډ سره لومړی ځل وزرونه غوړوي او له ځالې څخه بهر کېږي، بل ځل ځان په هوا کې خوشې کوي، هر ځل لیرې ځي او نور هم پر ځان ډاډ ترلاسه کوي. روغ کس هم په ډاډ، د سازش په ځواك، زغم او نورو ځانګړنو (صفاتو) سره هره ورځ د فکر او عمل په هسك کې لیرې الوزي او نور هم پر ځان باور پیدا کوي.

د رواني روغتیا بله نخښه دا هم ده، چې شخص ځان په ټولو اسرارو پوه نه بولي او هره ورځ خپله یوه - یوه هیله ترسره کېدونکې نه ګڼي، د خپل همت او قدرت په کارونه قناعت لري، خپل نوی ځواك خوندي ساتي، خو که ده خپله موخه ترلاسه نه کړه نهیلی کېږي نه، بلکې ځان نور هم ځواکمنوي.

څرنګه چې اروایي ناروغان ځانونه د هر ډول نېکمرغۍ لایق او نړۍ خپله فرمانبرداره ګڼي، له دې کبله هر ځل چې له ماتې سره مخ شي، نو دا چې له تدبیر او ښه چلند څخه کار نه اخلي، نور کسان او نړۍ د خپلو بدمرغیو لامله ګڼي او په دې توګه یې بیا زیات اروایي ځواك مصرفېږي. دوی له نورو خلکو څخه ځکه کرکه کوي، چې نور خلك په خپله ماتې کې شریك ګڼي او اصلي لاملین هم دوی ورته ښکاري. په ظاهره هم خپله کینه یادوي.

د هرې ورځې په تېرېدو سره خپل دوستان له لاسه ورکوي، که دغه حالت څه موده نور هم دوام وکړي، نو دوی به کینه ګر او رخه ګر خلك شي، خو روغ کسان که د خپلو دوستانو کومه خطا هم ویني، د هغه عذر یې ګڼي او بخښي یې، هېڅکله هم په زړه کې له چا څخه کرکه نه کوي، دوی تل خپل زړونه د نویو دوستانو منلو ته د ښایسته باغونو په شان پرانیستي ساتي.

د ماشوم ځانګړنه دا ده، تر هغه وخته چې له چا څخه مینه ونه ویني، د چا دوست کېږي نه، ځکه دوستۍ ته اقدام او په مینه کې پرمخیون، بشپړ عقل او ارواییي مېړانه غواړي، چې په ماشومانو کې لا دغه دوه صفتونه نه وي موجود، خو کله چې ماشوم ځوانېږي او بیا ځوان سپین ږیرتابه ته رسېږي، نو په سپین ږیرتوب کې د ماشوم غوندې پاتېږي. ځینې یې مینه نه مني او زیات مهال د دوستۍ لاس چاته نه ورکوي، ځکه د ماشومانو په څېر له نوي کس څخه شرمېږي او د یوه درانه بار په شان له مینې او دوستۍ څخه وېره لري.

هغه کس، چې رواني سلامتیا او ارواییي کمال لري، نه یوازې د مینې هرکلي ته ځي او ورڅخه مخ نه راګرځوي، بلکې دښمنۍ هېروي، ځکه دښمني او کینه د هغه چا له خوا پیلېږي، چې ځان ټیټ او کوچنی احساسوي. حال دا چې دوی ځواکمن دي، دوی دښمنان تر پښو لاندې نه ویني، که وینې یې هم، نو بخښي یې.

روغ کس ځکه له دښمن څخه تښتي، چې بشر په تېروتنه، رنځ او کړاو کې ویني او دا خپل مسولیت ګڼي، چې مصیبت او محنت لیرې کړي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه زړه چې نرۍ يې د خپلې مينې په وړانګو کې نيولې، ښه او بد دواړه يو شان تاوده او روښانوي، دا زړه هغه لمر دی، چې عادي خلك يې په سترګو نهويني، هغه رمز دی چې يوازې د اسرارو محرم يې درك کولای شي، خو خدای دغه نعمت هغه چاته ورکړی، چې د نېکمرغۍ غوښتونکی و.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهم څپرکی

د اروا پوهنې تجربې

اروا پوهنې زیات پرمختګ کړی او اوس موږ هم دېته رابولي، چې هرکلی یې وکړو. دغه علم د نړۍ تر ټولو ستر نعمت یانې اروايي سلامتي موږ ته راسپاري او په ډېره سادګۍ سره د رواني روغتيا په برخه کې لارښوونې راته کوي، چې څنګه د رواني ناروغيو مخه ونيسو او هغه څه چې د زړه د ځواکمنېدو او روښانه کېدو لامل ګرځي خپل کړو، خو له بده مرغه د طبيعت له خوا راسپارل شوی ګنج که د ناوړو کسانو لاسته ولوېد، د ټول بشر په زيان تمامېږي. الماني نازيانو به د اروا پوهنې موندنې (کشفيات) د خپلو همډولو (هم نوع) د زجر او شکنجې لپاره کارول.

موږ د اجباري کارونو له کمپونو اورېدلي او لوستلي، خو حقيقت د قلم او ژبې د بيان تر کچې زيات تريخ دی. دلته به د اروا پوهنې له علم څخه د اسيرانو او بنديانو لپاره د نازيانو ناوړه استفادې تر بحث لاندې ونيسو.

نوماند اروا پوه (بتل هايم) چې يو کال په نازي بند کې بندي و، ليکي:"د اجباري کار له کمپ څخه پټ پوليس څو موخې لري:

يو خو غواړي له خلکو څخه هوډ (اراده) او شخصيت واخلي او دوی د داسې دستګاه غوندې جوړ کړي، چې د هر ډول مقاومت فکر له لاسه ورکړي، دوی په وحشت کې واچوي او هر ډول مخالفت ترېنه واخلي. پوليس د ځان لپاره باوري غړي زياتوي. دوی د تمرين او عادت په مرسته له دغو بنديانو څخه د رحم او زړه سوي ټول حس اخلي. پوليسو غوښتل د خلکو د مقاومت د حس په وژلو سره داسې انسانان وساتي، چې لږ خواړه وخوري او زيات کارونه ترسره کړي.

دوی د هغو کسانو روحيه څېړله، چې په زوره له کورنۍ څخه بېل شوي دي. بل دا چې د نازي حکومت په ګټه د بشري غرايزو او طبيعت بدلون، يانې ددې پر ځای چې د انساني غرايزو په مرسته کوم بېلاری شوی څيز استوار کړي، هڅه يې کوله چې روغ غرايز په فشار او زور سره له روغتيا څخه بې برخې کړي.

د اروايي ناروغانو د ناروغۍ کچه د هغو په عمر پورې تړلې نه ده، څومره چې ناروغي تونده وي، د ناروغ کس چلند د ماشومانو په څېر وي، لکه څنګه چې په پنځه ويشت کلنو يا هم څلوېښت کلنو کسانو کې داسې چلندونه او خبرې وينو، چې په ماشومانو کې مو ليدلې دي.

د نازي بل مقصد دا و، چې د بنديانو اروايي دومره کمزورې او ناروغه کوله، چې بندي به ګردسره ماشوم کېده. دغو بنديانو به بيا د اوسني حالت په باب کوم سوچ نه کاوه، دوی به تل د خپلو مادي غوښتنو په پوره کولو لاس پورې کاوه. له دې کبله به ساتندويانو له بنديانو سره بد چلند کاوه، چې د ماشومانو حرکات وکړي، دوی آن د

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

حاجت د قضاء کولو لپاره خو څه، چې هېڅ وخت به یې هم بندي ته اجازه نه ورکوله، چې بهر شي او خپل حاجت پوره کړي.

بندیانو باید تل د ماشومانو په څېر یو او بل ته د (ته) خطاب کولای او زندان ساتونکو ته یې زیات درناوی لرلای.

دوی به د اروایي فشار لپاره په بندیانو له یوه ځایه بل ځای ته لویې ډېرې لېږدولې.

د ارواپوهنې په دغو تدابیرو سره به بندیان د ماشومانو په شان راتلونکې ته په سوچ کې نه وو، د خپلې بوختیا لپاره به یې کیسې ویلې او له ځانه به یې نکلونه کول، چې زیاته برخه به یې درواغ و، کله چې یې درواغ رسوا کېده، پرته له دې چې وشرمېږي، له نورو سره به یې یوځای خندل.

هغه بندیان، چې د بند له کړاوونو سره بلد شوي وو، د پټو پولیسو چلندونه به ورته عادي ښکارېدل، دغه پولیس به د نورو بندیانو ساتنې یا څورونې ته ګمارل کېدل، دومره بد چلندي به یې کوله، چې د اروپوهنې د میرغضبانو د خوښې لامل به کېده. دا د هغو ماشومانو حالت ته ورته دی، چې په بد چلندۍ سره لوی شوي او په لویوالي کې جابر، ستمکاره او بد چلنده خلك ترې جوړ شوي دي.

له (بتل هایم) څخه وپوښتل شول، چې ځان یې له هغه خطرناك اغېز څخه څنګه وژغوره؟ ویې ویل: که دوه درې کاله نور هم پاتېدای، ځان به مې بایله او د نورو په شان به کېدم، خو په هغه یو کال کې مې ځان د بندیانو او مامورینو د چلندونو په څېړنه بوخت وساته او نه مې پرېښودل چې هغه رنځ او کړاو زما پر روحیې اغېز وښندي، په دې توګه روغ پاتې شوم.

په حقیقت کې موږ دغه کار هر وخت کولای شو، یانې سره له دې چې د ژوند په صحنه کې لوبېږو، باید ننداړچي هم واوسو، ځان او نور کسان وګورو، عبرت واخلو، خپل معلومات او تجربګي زیاتې کړو، نه دا چې په یوه وارې اغېزمن او د ژوند د ستونزو تر پېټي لاندې مات شو.

د بندیانو د فکر او اروا د کنګل کولو لپاره، چې د اجباري کار په کمپونو کې بل عمل تکرارېده، هغه دا و چې تل به دغه خبرې لاندې باندې کېدې "زموږ حکومت تر ټولو نرم دریځه حکومت دی. باید له هغه وخت څخه ګټه اوچته کړو، چې دغه مهربانه حکومت، موږ ته راکړی، موږ باید ورځپاڼې او کتابونه ولولو. (البته هغه ورځپاڼې او کتابونه، چې بندیانو ته د لوستلو وړ وي) که دغه کار مو ونه کړ، نو د حکومت خلاف کار مو ترسره کړی او باید وځپل شو."

دوی به هڅه کوله بندیان دېته وهڅوي، چې خپلې تېروتنې او وېرې بیان کړي، ویې وایي او ویې لیکي"ما په پلانۍ ورځ له اجازې پرته خس راټول کړل... زه د حکومت ضد د پلانۍ ټولنې غړی یم او اوس نوره توبه کوم."...

که څه هم دغه تدابیر او دېته ورته نور اقدامات، دومره مهم نه برېښي، خو د بندیانو پر فکر او اروا یې زیات اغېز ښنده او په دوی کې یې لوی لوی بدلونونه راوستل. موږ باید له دغو پېښو څخه عبرت واخلو او ځیر واوسو، چې له

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بندي سره باید داسې چلند ونه شي، چې د هغه د اروايي وروسته والي د ذهن د تاريکۍ او د فکري خرابوالي لامل شي. ماشومانو ته هم بايد د ښوونې او روزنې په برخه کې د سختو چلندونو ښوونه ونه کړو، ځکه د هر ملت د پرمختګ او نېکمرغۍ شرط ارواييي آزادي ده.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لسم څپرکی

پر نفس اعتماد

هر څوك بايد په خپل قدر او اهميت پوه شي، خپل وجود يې چې څنګه دی، هغسې ومني او درناوی دې ورته ولري. په دې مانا نه، چې ځان ته په ځانګړي کمال او لياقت قايل شي، بلکې ځان دې په ټولنه کې يو ګټور غړی وګڼي او په ټولنه کې دې د يوه کار د ترسره کولو لپاره چمتو شي.

څوك، چې پر خپل نفس اعتماد لري او ځان ته درناوی کوي، ځانغوښتنه نه لري. ددې پر ځای چې د خپل ژوند پر نيمګړتياوو سوچ وکړي، يا ځان ستاينه وکړي او نور کسان تر ځان ټيټ وګڼي، خپل فکر په ګټورو کارونو لګوي، ځکه پر نفس اعتماد، په اروايي سلامتيا او د شخصيت په وده کې زيات ارزښت لري.

په دې څپرکي کې غواړو دا وڅېړو، چې څنګه کولای شو پر نفس اعتماد خپله ملکه وګرځوو او څنګه کېدی شي، څنګه چې يو او په کورنۍ، ټولنه او چاپېريال کې چې په کوم موقعيت کې يو، ځانونه وپېژنو.

د ماشوم لومړنی مقام په کورنۍ، وروسته په نورو ماشومانو کې پټ دی. هغه ماشوم چې په کور يا همزولو کې تر فشار لاندې وي، په اروايي فشار اخته کېږي، د دې پر ځای چې له نورو سره مرسته او مهرباني وکړي، تل له نورو سره په غوسه او شخړه کې وي.

د عمر په هر پړاو کې، که ماشومتوب هم وي، د قدرت لرونکو کسانو ژوند وروسته پاتېږي: ځکه زياتره ستر مصيبتونه او غميزې د زياتو قدرتونو له کبله وي، چې يو يا دوو کسانو ته رسګېدلي وي. هغه کسان چې خپلواکۍ غوښتونکي دي، کله چې واك ته رسېږي، د خپلواکۍ تر ټولو سخت دښمن ورڅخه جوړ شي. که په کورنۍ کې هم مور و پلار وغواړي په زور او جبر سره مشري وکړي، د ماشومانو په ضمير کې د دغو چلندونو اغېزې پاتېږي، چې تر عمره هم نه ليرې کېږي، څرنګه چې ماشوم د خيال زياته پراختيا نه لري، چې د (بتل هايم) په څېر ځان ته په بند کې هم يوه بوختيا برابره کړي او د ظلمونو له اغېزو په امان کې شي، نو قهر او غوسه په زړه کې سره يوځای کوي يا د سرکښۍ لاره خپلوي، يا هم د مېندو او پلرونو د خوښې لپاره پر خپلې ارادې او هيلې پښه ږدي، ځای کوچنی او فرمانبرداره ګڼي. رښتيا ده، زياتره مېندې او پلرونه د خپلو ماشومانو په دغه واړه توب او فرمانبردارۍ خوشحالېږي، له هغوی څخه د هڅې ذوق او استعداد اخلي، دوی د لويانو په وړاندې ځان ډېر وروسته پاتې او حقير ګڼي او د کشرانو په وړاندې ځان ستر.

مورې نه غواړو، چې د ماشوم له سره د مور و پلار واکمني ليرې کړو، دغه واکمني د ماشوم د ښې روزنې لپاره زياته ضروري هم ده، خو عدل او مهرباني هم په کار ده. بايد هر وخت تعادل وساتل شي، ظلم او استبداد ته بايد لاره

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلاصه نه شي، چې په دې ډول ماشوم خپل مور و پلار د ځان لپاره ځواکمن ملاتړي او پوه مشران وګڼي، همدغه راز ځان ته په واك او شخصيت قايل شي او ځان ته درناوی هم ولري.

پخوا به ويل کېدل، که په يوه کورنۍ کې له يو مور و پلار څخه زيات ماشومان وزېږي او په يوه چاپېريال کې لوی شي، نو احساسات او خيالونه به يې سره ورته وي، خو دا تصور سم نه دی، ځکه هر ماشوم ځانګړې وضعه لري، نو ارومرو به يې ذهني حالت هم توپير لري، هم به يې احساسات بېل وي. د ساري په توګه لومړنی ماشوم په ډېره مينه لوېږي، خو دويم ماشوم بيا هغه مينه نه ويني. د لومړي ځل لپاره، چې يو مور و پلار کوم ماشوم زېږوي، نو په خپله وضعه کې بدلون راولي. لومړنی ماشوم دوی په هغه حالت کې غير عادي ويني، يانې دوی د داسې وضعې شاهدان وي، چې راروان ماشومان ترې بې برخې وي.

دويم ماشوم بيا له بلې وضعې سره مخ کېږي: ماشومتوب، کشرتوب او دېته ورته نور... هر ماشوم په يوه ځانګړې وضعه کې لويېږي، چاپېريال او حالتونه د هغوی پر چلند او احساساتو زيات اغېز لري، نو مېندو او پلرونو ته په کار ده، چې دغه ټکي ته زياته پاملرنه ولري، له ټولو ماشومانو سره دې داسې چلند وکړي، چې ترمنځ يې هېڅ ډول حقارت او يا هم نه درناوی نه وي موجود. هغه ماشوم، چې په کورنۍ کې ځان له نورو ماشومانو سره برابر ونه ويني، تل په اندېښنه، فکر او د نفس له اعتماد څخه بې برخې وي.

د انساني پرېشانۍ او خپګان بله وجه جنسي غريزه، يا د مينې داستان دی، که دغه داستان په طبيعي ډول تېر شي، نو د خوښۍ او نېکمرغۍ لامل ګرځي، خو که دغه داستان د هوس، شهوت او ځانغوښتنې له اور سره مل شو، نو عمر له ناکامۍ، درد او کړاو سره مخ کوي.

په مينه کې مات شوی کس تل په اندېښنه کې وي او د وصال په ارمان سوځي، دغه ډول خپه وجود نه شي کولای پر ځان ډاډمن شي، ځکه پر نفس باندې د اعتماد لومړنی شرط ذهني ارامي او رضايت دی. هغه کس چې په مينه کې بريالی وي، تل خوښ وي، له ځانه تېرېږي، شهوت، هوس او ځانغوښتنه شاته غورځوي، چې په دې توګه د مينې جنتي هوسايۍ ته ورسېږي.

پر نفس باندې د اعتماد لامل د بدن له ظاهري جوړښت څخه رضايت دی. لږ کسان په دې برخه کې رضايت لري، خو بشپړ خلقت بايد د روزګار له نادرو څيزونو څخه وګڼل شي.

هغه څه، چې د بدن تر ظاهري ښکلا زياته ضروري ده او له نېکمرغۍ سره مرسته کوي، د بدن روغتيا ده. که بدن مو بدرنګه هم وي، خو روغتيا ولرو ډېر ښه ژوند کولای شو او د ځان نېکمرغي هم برابرولای شو، خو که په جوړ او ښکلي بدن، له روغتيا څخه بې برخې واوسو، له بدمرغۍ او خپګان پرته به بله لار نه لرو. هر بدن د ورزش او روزنې په مرسته ښايسته کېدی شي، په ځانګړې توګه هغه وخت چې ښکلې او ځواکمنه ار‌وا يې ملګرې وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه ساده قفس، چې یو بلبل په کې سندرې بولي، تر هغه ښکلي قفس غوره دی، چې یو بد غږه مرغه په کې چغېږي. له دې کبله هنرمندان او پوهان، که بدرنګه دي که ښایسته، ځوانان دي یا سپین ږیري، ټول ښه او محبوب دي.

د خاطر د آرام او ذهني ډاډ لپاره باید هر کس پر خپل لیاقت ډاډه وي، ځان باید ښه وګڼي. ځینېکسان ګومان کوي، چې په هر کار کې لایق او ځواکمن کېدی شي، له دې کبله په ځو کارونو لاس پورې کوي، کله چې په ټولو کې کوم مهارت نه ترلاسه کوي، نو تل خواشیني او نهیلي وي. البته له هرې پوهنیزې څانګې څخه خبرتیا بې ګټې کار نه دی، خو یوه هنر او کار ته پاملرنه د پرمختګ لارې اواروي، چې په دې توګه پر نفس د اعتماد قوت زیاتېږي.

د هنر یا دندې د ټاکلو لپاره باید له بېځایه خیالونو ډډه وکړو او په اړونده څانګه کې خپله مطالعه زیاته کړو، د نورو له ټاکنې پرته باید، د خپل استعداد په حدودو کې خپل ذوق وټاکو، ځکه هېڅ هنر نیمګړتیا نه لري، په دې شرط چې په ښه توګه وکارول شي.

هر کس په یو کار کې استعداد لري. هغه کسان چې ګومان کوي، ځینې کارونه یې مهم او لوړ دي، نو له خپل ذوق او استعداد څخه سترګې پټوي او د خلکو د پام اړونې په خاطر داسې کارونه ترسره کوي، چې په باطن کې ورسره مینه نه لري، دوی د خپل ذوق په اور کې ځانونه سوځي خو کوم بل څراغ نه بلوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوولسم څپرکی

زموږ نيمګړتياوې

که هر څوك خپلو نيمګړتياوو ته ځير وي، نو پرمختګ يې هم ضروري دی، خو دا د هر کس د فکر او ادارې په کمزوری او پياوړتيا پورې تړلې خبره ده.

هغه خلك، چې خپلو نيمګړتياوو ته په اندېښنه کې دي، تر هغه وخته چې خپله درملنه ونه کړي. زياتې نورې ستونزې هم ويني. دوی بيا د خپلو نيمګړتياوو د پټولو لپاره د نورو خلکو په تحقيرولو لاس پورې کوي، بد ويل او بد غوښتل، خپل شعار ګرځوي يا هم خپل زيات وخت په بېځايه فکر او تصور کې تېروي، له دنيا څخه بېزاره، له ژوند سره بې مينې وي او له نورو څخه ليرېوالی غوره کوي. په پايله کې د خپل ژوند بار په خپلو اوږو اوچتوي.

په تېر څپرکي کې مو ولوستل، لکه څنګه چې يو، بايد ځانونه هغسې ومنو، په دې څپرکي کې پردې خبره کوو، هغه څه چې نه لرو بايد ويې منو. آيا داسې څوك شته، چې هر کار په ډېر کمال سره ترسره کړي او په هرڅه باندې وپوهېږي، کومه خطا ونه کړي او هر وخت د عقل په لارښوونه کارونه ترسره کړي، تل ښه او مهربانه وي او هېڅ وخت په غوسه نه شي او غلی وي؟...

زيات داسې کسان شته چې د تصور په ذره بين له خپلې وړې تېروتنې څخه يوه لويه بلا جوړوي، خپل خوب هم پر ځان حراموي او له ځانه نه پوښتي، چې ددغې تېروتنې له کبله نورو خلکو ته څومره زيان رسېدلی، يا يې هم د دوی په ژوند کې کوم بدلون راوستلی دی؟ بس خپله خطا د ځان ګناه ګڼي او ددغه ناوړه فکر له کبله خپله ارواييې قوه ضايع کوي، چې بيا يې اعصاب هم کمزوري کېږي.

خپلې خطا ته پاملرنه او د علت پلټنه يې غوره خبره ده، څکه په ځان کې د خطا د لاملونو لټون، د ځان پېژندنې او د فساد د ريښې د له منځه وړلو وسيله برابروي او د خطا مخنيوی هم کوي. که تل د تېروتنو بار پر خپل ځان واړوو او ځانونه ملامت کړو، له ناتوانۍ پرته بل حاصل نه شو ترلاسه کولای.

هغه کسان، چې غټ شوي او د فکر واګې يې په خپل لاس کې نيولي، کولای شي په يوازې سر له چاپېريال سره پر ناسازګارۍ سربېره دغه تګلاره خپله کړي، يانې هر ځل چې تېروتنه کوي، ددې پر ځای چې شرم او پښېمانۍ ته ځان ورکړي، په ځان کې د خطا علت ولټوي او ليرې يې کړي.

خو که ماشومانو او زلميانو ته چاپېريال نامساعد وي، يانې که د ښوونځي همزولي يا د کورنۍ غړي هغه ملامتوي، دغه کار پر خطاکاره ماشوم بدې اغېزې ښندي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مشران باید د ماشوم له ځپلو او ټکولو څخه ځانونه وساتي، که ماشوم کوم کار ترسره نه کړای شو، نه دې ورباندې خاندي، بلکې مرسته دې وکړي چې بل ځل هغه کار په ښه توګه ترسره کړای شي.

د بالغ کس شاوخوا کسان که دده کومه تېروتنه ويني او ويې بخښي، د هغه د شرم کچه به ټيټه کړي، خو که پر ملامتيا ټينګار وکړي، کېدی شي خطا کوونکی کس په خپل ناسم چلند کې نور هم کلك او د پښېمانۍ پرځای د خپلې خطا دفاع وکړي. په دې وخت کې د مشرانو دنده دا ده، چې په ټولنه، ښوونځي او کورنۍ کې له ملامتولو او تحقيرولو ډډه وکړي. هغه تېروتنه، چې د نيوکې او ملامتيا وړ وي، دومره مهمه نه ده، څکه نورو ته يې زيان نه دی رسېدلی، نه به يې هم د اشنايانو اودوستانو اړيکو ته ګوزار ورکړی وي.

زموږ د اروايي ناکرارۍ بله وجه ناپوهي ده، که څه هم څرګنده ده، چې بشر ته بشپړه پوهه ناشونې ده او د هر چا معلومات نيمګړي او لږ دي، خو بيا هم د پوهنې دعوه کوو او له ناپوهۍ څخه وېره لرو. موږ په حقيقت کې له ناپوهۍ څخه نه وېرېږو، بلکې له دې وېره لرو چې نور کسان مو ناپوهان ونه بولي، کله چې کومې موضوع دا خلېږو او موږ پوهه په کې ونه لرو، ددې پر ځای چې پر خپلې ناپوهۍ اقرار وکړو او ځان له تشويشه خلاص کړو، په مباحثه او لفظي شخړې لاس پورې کوو، حال دا چې په دې کار سره نه يوازې خپله ناپوهي له خلکو نه شو پټولای، بلکې د ځانښودنې او لاپو صفت هم په خپله پوهه کې شمېرو.

يوه شاعر ويلي:" ای حقيقته! تا راسره څه بد کړي، چې موږ درڅخه په تېښته کې يو؟" نو غوره دا ده، چې موږ هم ووايو:" ای ناپوهۍ! تا راسره څه کړي، چې دومره وېره درڅخه لرو؟."

د بدمرغيو لامل ناپوهي ده، خو دلته موخه د ناپوهۍ نسبت ورکول دي، چې موږ راکول کېږي، نه خپله ناپوهي. ياني موږ له ناپوهۍ څخه نه وېرېږو، بلکې د ناپوهۍ په نامه له شهرت څخه وېره لرو.

ماشومان بايد په دې کې ونه شمېرو، څکه دوی له پوښتنو او پرخپلې ناپوهۍ له اقرار څخه نه وېرېږي، څومره چې له ځوانۍ څخه فاصله اخلو، دومره له پوښتنو او د ځان له ناپوه ښوولو ډډه کوو، په فرض، تصور او حدس سره ځانونه قانع کوو، خو د ځانښودنې او ځانغوښتنې لپاره ددغه ډول اطلاعاتو کارول د سړي اندېښنه زياتوي. حال دا چې د خپلې پوهې او ناپوهۍ ښودل، د سړي ډاډ او اروايي سلامتي زياتوي، همدغه راز سړی زده کړې ته هم هڅوي.

د ناپوهۍ او په دروغي پوهې باندې له خلکو د تظاهر، نه پوښتلو وجه، د ناپوه کس په وړاندې زموږ ناوړه چلند دی. ته وا موږ د بشري پوهنې لوی ګنج يو او اجازه لرو، چې د نورو د اطلاعاتو نيمګړتياوو او ناپوهۍ ته په سپکه سترګه وګورو، که له موږ څخه پوښتنه وشوه، نو په زيات غرور سره خپله پوهه څرګندوو.!!

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

تر مشرانو ماشومان زیات ځورېږي، ځکه چې ډېر لږ د دوی پوښتنو ته ځوابونه ویل کېږي، زیاتره وخت د ماشومانو له پوښتنو عاجز یو او د خپلې ناپوهۍ د پټولو لپاره د دوی په تحقیرولو، مسخرو او بې پروایۍ لاس پورې کوو، یا هم پر ماشوم په غوسه کېږو او د پوښتنو مخنیوی یې کوو.

ددغه چلند په نتیجه کې د ماشوم فکري بهیر له خپلواکۍ څخه لیرې پاتېږي او تصور کوي، چې ماشومان باید د ښوونځي له زده کړې پرته نور څه زده نه کړي، ځکه د دوی په اند د ښوونځي تر درس ورهاخوا نور څیزونه علم نه دی، دغه ډول اندود (طرز تفکر) ماشومانو ته دویم طبیعت جوړېږي. دوی په مشرتوب کې هم له پوښتنو ځان ساتي او هڅه کوي د ژوند پوښتنو ته هم د ښوونځي په درسونو کې ځواب ولټوي، خو که درس ونه وایي ښه نه ده، ماشوم باید سوچ وکړي، حقایق ولټوي، ځکه پوه کس، په هغه څه چې زده کړې یې دي قانع کېږي، بیا د درس کتاب بندوي، خو که د فکر خاوند کس درس نه وي ویلی، ټول عمر په پلټنه او د پوهې په لاسته راوړنه کې تېروي، نو ځکه د ژوند ستونزې په اسانۍ سره حلوي.

انسان نه شي کولای له خطا څخه ځان وساتي، نه هم بشپړه پوهه ترلاسه کولای شي. موږ باید خپلې نیمګړتیاوې له پامه ونه غورځوو، باید د ځان په اصلاح لاس پورې کړو، هغه کس چې تل د خپلې ناپوهۍ دفاع کوي، په بېلابېلو رواني ناروغیو اخته وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوولسم څپرکی

حـافظـه

هر ژوندی وجود یوه حافظه لري، څومره پوهه او تجربه چې په کې ذخیره کوي، ذهن يې هومره پراخېږي او زیاته وړتیا پیدا کوي، خو ځینې کسان د زده کړې د بهیر تر ختمېدو وروسته یا هم د عمر په بل پړاو کې د حافظې دروازه بندوي او هېڅ ډول نوې پوهه ځان ته نه پرېږدي. په دې توګه نه یوازې د ذهن پراختیا ته زیان رسېږي، بلکې د پوهې او خبرتیا پر ځای په کې شخصي ناخوالې ځای نیسي او سره اوډل کېږي، حال دا چې د ستونزو د اوارۍ لپاره د پوهې او خبرتیا لاسته راوړل غوره لار ده.

دغه د حافظې د وره تړل او د زړه په کور کې یوازې اوسېدل، پر خپلو غمونو او ستونزو ژړا، څلور علتونه لري: یو يې خواشیني او خپګان دی، هغه کس چې په ټولنه کې له ځانه راضي نه وي، یا هم په کورنۍ کې محبوبیت او هوسایي ونه لري، د دنیا لیدلو او د پوهې په اړه د نویو څیزونو اورېدلو او موندلو ته مینه نه ښيي، دوی یوازې خپل ځان ته پاملرنه کوي.

دویم لامل يې د هغه ګواښ یا خطر احساس دی، چې زموږ ژوند، حیثیت یا هم د خوښې وړ څیز ته پېښ وي. هغه څوک، چې له ګواښ سره مخ وي، د ګواښ د لیرېوالي او نژدېوالي په انډول يې د اندېښنې کچه هم برابره وي، خپل زیات فکر په همدې اړه کار وي. په دې توګه نورو موضوعاتو ته توجه نه شي کولای. یوه بېلګه يې دا هم کېدلای شي، لکه په یو ځای کې چې اور ولګېږي، په هغه وخت کې له دغه ګواښ څخه له خلاصون پرته نور فکرونه او خیال له سرې څخه هېر شي. یا هم کله چې ښوونکی په غوسه ناکه څېره د زده کوونکي سرته دربېږي او ازمویې يې، زده کوونکی یو ډول وېره احساسوي، په دې توګه يې زده شوي شیان هم هېرېږي.

یوې ورځپاڼې د نیوکې په توګه یو دولتي کارکوونکی انځور کړی و، چې د مېز تر شا ناست او خپل تندی يې ټینګ نیولی و، داسې ښکارېدل، چې غواړي خپل حواس راټول کړي، تر شا يې یو بل غوسه ناك سړی انځور شوی و، چې یوه لوڅه توره او دوسیه ورسره وه، سیوری يې پر کارکونکي خپور و، پر دوسیې لیکل شوي وو:"د ناپېژندویه کسانو له خوا د جرم اعلان او تور."

د هغه کس له خوا پر کارکوونکي داسې خطاب شوی و:"ماته متوجه مه اوسه، خپل فکر پر ځای وساته."!

خو له دغې دوسیې او لوڅې تورې سره دغه ډول غوښتنه بېځایه ده .

لنډه دا چې که وېره او خطر د انسان تر طاقت زیات وي، نو له انسان څخه پر نورو موضوعګانو باندې د فکر او سوچ قوه اخلي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریېیم لامل بهرنۍ نړۍ او د نورو کسانو د حالتونو درك ته پاملرنه ده چې غرور او ځانغوښتنه هم ورسره مله وي. هغه کسان، چې ځانونه له حقیقت څخه لیرې احساسوي او ځان بل ډول ښيي، د خپل دروني شخصیت په دفاع کې دومره بوخت وي، چې خپل ژوند او راتلونکي ته د فکر او سوچ وخت نه لري، له دې کبله له ډېرو واقعیتونو او پوهنو بې برخې پاتېږي.

څلورم لامل، چې د معلوماتو او حقایقو د لاسته راوړلو خنډ ګرځي، د پوهې په برخه کې د خلکو لومړنیو پړاوونو نشتوالی دی. د ساري په توګه هغه کس، چې د انجنیرۍ له لومړنیو معلوماتو بې برخې وي، ددغې پوهې موندنې یې ددرك له ځواك څخه بهر وي او نه شي کولای په اسانۍ سره پردې لار ګامونه اوچت کړي، که څه هم زیات داسې کسان وینو چې په کومه پوهنیزه څانګه کې له پوهې پرته څرګندونې کوي، چې خپله ناپوهي پټه کړي، خو دغه ناوړه عادت دغه ډول انسان د پوهې له نعمت څخه بې برخې کوي او د ناپوهۍ تورې کندې ته یې غورځوي.

موږ باید د ځوانانو او ماشومانو د بېړنۍ زده کړې مخه ونیسو او پرې نه ږدو، چې په یوه کال کې څو ټولګي ولولي، دوی باید پوهه په ښه توګه ذهن ته وسپاري، که چېرې دوی په کوم مطلب کې معلومات نه لري، نو باید د بېځایه څرګندونو مخنیوی یې هم وکړو، ځکه د پوهې پر ځای بیا ځانښوونه زده کوي، بیا به یو ځانپاله او ځانښود ناپوه ترې جوړ شي.

هغه چا چې زده کړه نه وي کړې، نورو ته ښوونه هم نه شي کولای، چا چې مینه نه وي لیدلې، نورو ته هم مینه نه شي ورکولای. دغه وضعه په هغو ماشومانو کې زیاته لیدل شوې، چې له جګړو څخه روغ راوتلي وو، جګړه مارو د هغوی میندې، پلرونه او کورونه له منځه وړي وو، د دوی حال د زړه سوي وړ و. دوی به د وړو حېواناتو غوندې خواږه غلا کول او تښتېدل به، ددې لپاره چې د راتلونکي غم هم وخوري، نو یو څه خواږه به یې تر خاورو لاندې پټول. د هغوی په نظرونو کې د مینې، باور او انسانیت نخښه نه لیدل کېده.

په عادي کسانو کې هم داسې خلك شته، چې مینه یې نه ده لیدلې او نه پوهېږي، چې څنګه مینه وکړي. دوی په خپلو چلندونو کې زیاتره د خپلې ګټې په سوچ کې وي، نه د نورو، خو غوره خلك تل د اړو کسانو مرسته او لاسنیوی کوي. دوی هغه کسان دي، چې د کورنۍ مینې له ګنج څخه یې ډېر څه ترلاسه کړي دي.

دغسې پیاوړي هنرمندان، لیکوالان او تکړه پوهان، چې دطبیعت د مور نازولي خلك دي، د الهام په خزانه شتمن دي، چې په دې توګه هرچاته وړیا سخاوت کوي .

ددې لپاره، چې موږ هم مینه ناکه او له پوهې ډکه دنیا جوړه کړو، باید تر خپله وسه د پوهې په خپرولو او مینې لاس پورې کړو، چې نور کسان له موږ څخه ډېر زده کړي او نورو ته یې وروبښي، هغه چا چې د مینې زیاته کچه ولیده، له نورو سره به زیاته مینه وکړي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل معرفت د بشپړاوي لپاره باید له دغو څلورو لارو څخه پوه ترلاسه کړو:

لومړی: باید له خپلو ادبیاتو، فلسفې، هنر، دین، تاریخ او خپلو ملي کیسو څخه ډېر اطلاعات ترلاسه کړو او هره ورځ د معاشرت آداب، د انسانیت او مینې دندې شې زده کړو.

دویم: د شاعرانو او لیکوالو په څېر باید ځانونه د نورو پر ځای احساس کړو او هر حالت درك کړو.

دریم: باید د هرې ورځې په تېرېدو سره د خپل مسلك په رموزونو او باریکیو باندې ځانونه ښه ترا پوه کړو.

څلورم: باید خپلو عقایدو ته کتنه وکړو، که کومه تېروتنه مو ولیده، د سمون لپاره یې هڅه پیل کړو او یو ځل له کوم شك پرته له خپلې خطا څخه تېر شو، د خپلسرو مشرانو په څېر باید په دې کار کې ځانغوښتنې او استبداد ته گډون ورنه کړو. د ستم د جبارانو له خوا دا دومره اورونه ځکه د بشر پر هستۍ لگول کېږي، چې دوی تل د غوړه مالانو او خپل نفس له خوا تېر وېستل کېږي، دومره په خپله تېروتنه کې تم پاتېږي، چې د خپل ژوند ختمولو ته هم غاړه ږدي.

موږ هم پر خپل وجود باندې مشري کوو، که هر وخت په خپلو فکرونو او عقایدو کې پلټنه او د ځان په باب کومه مثبته پرېکړه ونه کړو، نو بې له شکه چې د ظالمانو په برخلیك به اخته شو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نـــاســـازګاري

د ناسازګارۍ، شخړو او جګړو تاریخ له هغه وخته پیلېږي، چې په نړۍ کې دوه کسه پیدا شول، د ماشومانو جګړې په ډېرو بیا د نړۍ پر واکمنۍ باندې د ملتونو تر نښتو پورې، دا ټول د عقیدو اختلاف او د ګټو په پام کې نیول دي. هېڅ داسې کس نه شته، چې په نړۍ کې دې له ټکرونو او لانجو څخه په امن کې وي، که موږ له اختلاف او جګړو سره د مخامخېدو په وخت کې له عقل څخه کار واخلو او د دغسې پېښو حل، د وېرې، غوسې، کینې او دښمنۍ په شان غریزو ته وسپارو، نو تل به په اوږدو لانجو اخته او له اروایي سلامتیا څخه به بې برخې یو.

البته دوستانه خبرې اترې او لانجې د دغسې شخړو په کتار کې نه شو راوستلای، ځکه په دې حالت کې تر مباحثې وروسته دواړه لوري سره کښېني او له کومې کینې پرته بیا سره بېلېږي، همدغه راز د دولتونو او ملتونو ترمنځ خونړۍ جګړې هم په دې کتار کې نه شمېرو، چې د هوس چلونې او پراختیا غوښتنې لپاره وي، دا به بل وخت ته پرېږدو. زموږ موخه هغه اختلافونه دي، چې د خلکو ترمنځ لیدل کېږي او د اروایي ناروغیو په شان، که درملنه یې ونه شي لا زیاتېږي او وروسته په کورنیو دښمنیو بدلېږي.

کله چې د دوو کسانو ترمنځ د کینې اور بل شو، د حقایقو په وړاندې سترګې ترل کېږي او د خیال په تیاره کې د انتقام په زرګونو بلاوې په تېروېستنې سلاس پورې کوي. له دښمن څخه ټول انساني صفات تښتي او له انسان څخه له ځانغوښتنې، سراښتوب (حرص)، کینې او... یو ډك موجود جوړېږي. بل لوری بیا ځان پرښته ګڼي، داسې پرښته چې مینه، رښتینولي، ځوانمردي او زغم په کې وي...!

ددغو دوو لوریو ترمنځ چې یو یې ځان پرښته ګڼي او بل شیطان، یوه جګړه پیلېږي، چې د هرې ورځې په تېرېدو سره تودېږي، ځکه ګومان کېږي، چې له کینې څخه لاس اخیستل او جګړه ختمول، د کمزورۍ او مغلوبېدو نخښه ده.

لکه څنګه چې اروایي ناروغ هغه کارونه تکراروي، چې دده ناروغي نوره هم زیاتوي، نو ښکېلې ډلې هم د دفاع په موخه یو لړ تدابیر زیاتوي او سولې ته د رسېدو لار نوره هم اغزنوي، دوی پر دښمن باندې د برې په هیله خپل ځواك بېځایه کاروي او د خپلې ماتې زمینه برابروي، چې بیا اروایي سلامتیا هم ترې کډه کېږي.

څومره ډېرې هوسا ورځې، شپې د دغو دښمنیو په بهیر کې تېرېږي، څه ډېر وختونه د پوهې د لاسته راوړلو او یا هم د کوم غوره کار د ترسره کولو پر ځای، د دښمنۍ د زهرو او د زړه د وینو په خوړلو تېرېږي.

کینه او دښمني او راتلونکي ته نه سوچ، نه یوازې یوه لویه تېروتنه ده، بلکې هغه ګناه ده چې آن د ملتونو سیاستوال او لاربښود کسان یې هم ترسره کوي او د زیاتو انسانانو کور په غم لړي. له یوه لوړ پوړي سرتېري څخه وپوښتل شول: که بیا په نړۍ کې کومه جګړه ونښته، اټم بم به وکارول شي؟ هغه وویل: هو! یوازې پر فاتحینو تر چاودنې وروسته به یوازې یوه وچه سارا او څه غنمیت پاتې شي. یانې د جګړې موخه کینه او دښمني ده، نه ګټه او غنیمت.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مورږ، ناپوه سیاستوال د جګړو له عواقبو نه شو پوهولای، نه یې له لېونتوب او دښمنیو راګرځولای شو، خو هغو کسانو ته چې روغ عقل لري، ویلای شو چې دښمنۍ بندې کړي او عبرت دې واخلي، ځکه دغه دوې بلاوې له زیان او بدمرغۍ پرته بله لاسته راوړنه لري!

د کورنیو دا دومره خپګانونه او ورانۍ له دې کبله دي، چې خاوند او مېرمن بېځایه ځانونه یو د بل دښمنان ګڼي او ګومان کوي، چې له نیوکې، لفظي شخړې او ملامتیا پرته بله لار نه لري، یو پر بل برید او کنځاوې کوي، خو بیا یې هم په خاطر کې یو پټ غبر اوچتېږي او وایي چې ته ددغو لفظي شخړو پر ځای ولې سولې ته لاره نه آّواروې؟

د حېرانۍ وړ خبره ده، سره له دې چې زړونه په مینې ښکلي دي، خو بیا نو هم نافرمانه ژبه مداخله کوي او په پای کې د مینې، انس او لېوالتیا اړیکې شلېږي، بیا خبره طلاق او بېلتون ته وځي.

هو! د کینې او جګړې غریزه مو دومره راباندې واکمنه ده، چې په دې لار کې له خپل سعادت څخه لاس په سر کېږو. زده کوونکي له دې کبله له درس څخه وروسته پاتېږي، چې له ښوونکي سره یې جوړه نه وي، نو د زده کوونکي راروان ژوند هم په ستونزو کې ښکېل شي.

باید د عقل او منطق په مرسته ددغې غریزې پر ضد مبارزه وکړو، په بېځایه سوچونو سره باید اروایي سلامتي او خپله نېکمرغي ناڅیزه ونه شمېرو، یانې مورږ باید خپل ځواك پر نفس غالب وګڼو، نه پر خپلو حېواني او تیارو غوښتنو.

هغه کس، چې په ځان کې د دښمنۍ بلا له منځه یوسي، په پراخه تندہ او پاك زړه د دوستۍ لاره ونیسي، تر هغه کس زړور دی، چې د کینې او غوسې په زنځیر بند او په ورځنیو چارو کې د عقل له ځواك څخه بې برخې وي.

یو شاعر، د دوو ښکېلو کسانو د خولې خبرې داسې په شور او شوق سره پایته رسوي:

"زما دښمن ناڅاپه لار راباندې بنده کړه او ویې خندل، بیا یې زیاته کړه: سترګې مې کښېکاږلې او شونډې مې په غاښ وچیچلې...

دښمن وویل: ای ملګریه! یوه ورځ به ددې کینې اور سوړ شي او موږ به له بېځایه دښمنۍ څخه لاس په سر شو، که هغه وخت چا زموږ څخه وپوښتل، چې ولې مو ځانونه په دې اور کې اچولي وو، نو له پښېمانۍ او حسرت پرته به بل ځواب نه ورته لرو.

ستونی مې له ژړا ډك شو او لړ پاتې و، چې خپل دښمن په غېږ کې ونیسم، وژاړم او لاسونه یې ښکل کړم، خو سر مې کښته واچاوه او وتښتېدم. شپه مې په ډېره ناکراری سره تېره کړه، له ځان سره مې ویل: ولې نه درېدې او هغه څه دې چې د دښمنیو په کلونو کې په زړه کې ساتلي وو، د هغه په وړاندې توی نه کړل! ولې دې هغه شېبه له لاسه ورکړه، چې دښمن دې ماتې ته نژدې شوی و... بیا مې زیاته کړه: ځان ولې تېر باسې؟ هغه دښمن چې د دوستۍ لاس درکوي، مات نه دی، هغه ښه نېك او د لوړ مقام خاوند سړی دی، چې پر خپل نفس واکمن شوی، پر کینې او

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دښمنۍ یې تېرې کړې دی. دا خو ته بېچاره، خوار و زار یې چې ونه توانېدې په غېږ کې یې ونیسې، لاسونه یې ښکل کړې، دا خو ته وېرندونکی یې چې د سولې په ارمان دې ونه ژړل.

کرار، کرار مې خاطرات او خویونه بدل شول، یانې له بدن څخه مې هغه ځانغوښتونکی، کینه گر او انتقام اخیستونکی موجود کډه شو، پرځای یې یو بل حقیقت خوښوونکی، انصاف لرونکی او روْف کس راغی، نو پوه شوم چې د هغو دښمنیو، کینو او کرکو حس په ما کې د ناپوهۍ له کبله و، خو هغه زما دښمن له مینې ډك زړه لري، هغه مینه غواړي، له دښمنۍ څخه بېزاره دی، هغه په دې خبر دی چې دغه د دوو ورځو ژوند ولې په بغض، کینه او کرکه کې تېر کړي. دا خو لویه ناپوهي ده."...

وایي د غاښ جزا د غاښ کښل دي. دا به د عدالت وسیله وي، خو خبره په مینه کې ده، موږ غواړو د دښمنیو لوگی، چې د غوسې، کینې، بېرحمۍ او کرکې له اور څخه جگېږي، د ادب او زغم په اوبو ورك کړو او تیاره زړونه روښانه کړو. موږ هغه خوښي او رضایت چې له فتحې او برید څخه لاسته راځي او رارواني جگړې ته مبارزه غښتلې کوي، په هېڅ کې شمېرو، ځکه دغه کار نه یوازې له اروایي سلامتیا سره څه مرسته نه کوي، بلکې اروا نوره هم ناروغوي او ځپي یې، یانې هغه څه زموږ څخه تروړي، چې د نړۍ پر ټولو نعمتونو برتري لري.

آیا په دې صورت کې باید د اسماني سوغات، نېکمرغۍ، له دښمنۍ، د ځانغوښتنې له انتقام څخه د خلاصون او د سولې لپاره هاند وکړو؟ دښمنۍ او غچ اخیستنه وخت په وخت لېږدول شوې او د دایرې په شان یې پیل لرلی دی، خو پای نه لري. یو له ښکېلو خواوو باید پر خپل نفس غالب شي او په خپل ځان کې د غچ چغه په ډېره برلاسۍ سره غلې کړي؛ باید چې زړه رامخې ته شي او د دښمن، چې زموږ په شان خوار، کمزوری او مینې ته لېواله دی پلوي وکړي.

په دې ډگر کې باید یو تن د مېړانې او غښتلتیا قرباني ورکړي، یانې د غرور او کبر له برج څخه کښته شي او د سولې ور دې وټکوي. البته سوله غوښتنه بې خطره او بې زحمته نه ده، ځکه کېدی شي حریف یې کمزوری او خوار وگڼي، په دې توگه خپله مقابله نوره هم زیاتوي، که بل اقدام وکړي، نو بل سخت گوزار ورکوي، خو په دښمنۍ کې هم زیات خطرونه شته، تر ټولو مهم یې بېځایه خواشیني، خپگان، د زړه تیاره او ارواییي ناروغي ده، خو سوله زیات خوند لري، په دې برخه کې د ارادې تمرین او پر حېواني نفس باندې تسلط ته اړتیا شته.

د سقراط په وینا، ددې لپاره چې د نړۍ کارونه منظم شي، هر کار باید له کار پوه څخه وغوښتل شي.

سوله غوښتنه هم سترکار دی، چې له هر چا څخه یې تمه نه شو کولای. سوله غوښتونکی باید تر خپل حریف پوخ، زړور، فداکاره او ښه وي. له هغه چا څخه بیا دا تمه خطا ده، چې دغه صفات نه لري. هغه کس چې د وېرې له کبله سولې ته غاړه ږدي، پر خپل کرکجن او ځېلي زړه باندې یو نقاب غوړوي، که له سولې برخمن هم شي، بیا یې هم په دننه کې ارواییي سلامتیا، چې اصلي نعمت او مقصد دی، نه وي پیدا شوې. تر دې هاخوا، رښتینی سوله

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوښتونکی باید لومړی له ځانه سره روغه وکړي او په ځان کې دې ارامي واکمنه کړي، چې بیا وتوانېږي، په نورو کسانو کې هم دغه فضا رامنځته کړي. یا په بله وینا، تر هغه وخته چې د زړه څراغ بل نه وي، وړانګې یې دباندې نه خپرېږي او بل زړه نه شي روښانه کولای، ګنې بېځایه څرګندونې او تظاهر اخر رسوایی ته وځي.

که دا وګڼو، چې په چا کې مېړانه، زغم او اروایي سکون موجود وو، خپل دښمن ته یې هم د روغې لاس وغزاوه، خو دښمن ونه منله، د خواشینی او تأسف ځای نه دی، ځکه د اروایي سلامتیا او د خاطر د آرامی شرط دا دی، چې مورږ خپله د زړه له کوره بغض، کینه او دښمني وباسو. هغه کس، چې اروایي سکون ولري، پرته دې چې خپل ځواك د دښمنی په لار کې وکاروي، کولای شي ډېر انتظار وکړي او نهیلی نه شي.

هو! د سوله غوښتنې یوهستره ګټه دا ده، چې انساني ځواکونه بېځایه نه ځي، نه یوازې دا چې د نېکمرغی او ډاډ لامل ګرځي، بلکې د بدن او اروا ناروغی هم له منځه وړي.

کاشکې د نړی اوسېدونکي په دې حقیقت پوه شي، چې آزادي او نېکمرغي په سوله او روغه کې ده، نهیلي او خواشیني په کینه او دښمنی کې. د نننی نړی دغه ناسمه وضعه له دې کبله روانه ده، چې له بده مرغه چارواکي مو اروایي روغتیا ته پام نه کوي، د دوستی او همفکری پر ځای تل په خپل زړه کې د کرکې، دښمنیو او ځانغوښتنې تخم کري.

خو څرنګه چې په هره نهیلي کې یو هیله پرته ده، باید هیله من واوسو، که کوم کار د خواشینی تر بریده ورسېد، لږه موده وروسته به سم شي، یانې د نړی خلك چې د اروایي ناروغیو ښکار شوي اخر خپل حالت ته راځي او د ځان په اړه به

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

څوارلسم څپرکی

آرامتیـا

که څه هم په تېرو څپرکو کې پر آرامتیا وغږېدو، خو دغه موضوع بېل بحث هم غواړي او څومره چې پرې څه ووایو، پر ځای ده.

که آرامتیا، د توپان په وړاندې کښېږدو او دبېرې د ګډونوالو ژوند په دوو توپاني او آرام سیندونو کې پرتله کړو، نو ددغو دوو حالتونو ترمنځ توپیر څرګندېږي. هغه کس، چې واك يې له لاسه ورکړی، چغې وهي، دی هغه څه وايي او هغه څه کوي، چې بیا د پښېمانۍ لامل ګرځي، لکه توپاني سیند یا اورشیندونکی غر، په دننه کې زیات خواشینی دی، ځکه زموږ اندود (طرز تفکر) زموږ د چلند لامل ګرځي. نامنظم فکر، چې انسان يې له کبله د مرغۍ په شان له یوې څانګې بلې ته الوزي او پر یوه اصل استوار نه وي، زموږ خاطر هم درنوي، هم موجسم او اروا ځپي. څرنګه چې ځپل شوي اروا له ځانه واك نه لري، د بې خاوندې بېړۍ په شان د احساساتو په څپو کې لالهانده وي، له هرې ډبرې او غرقاب سره ټکرې خوري. په داسې حالت کې ژوند ډېر دردوونکی او کړاوجن وي.

زموږ لپاره تر ټولو ښه سرمشق د طبیعت آرام ګامونه دي، چې تل له بیړې او تلوسې پرته خپلې چارې ترسره کوي، خو چغې نه وهي. د ځمکې، اسمان، وښو، ونو، باغ او سارا نندارہ زموږ لپاره ددغه تګ بېلګه ده. یو سهار، یا هر وخت چې کولای شئ له کور او ښاره دباندې ووځئ، که یوازې هم وئ، یو څه شېبه خپل فکر ودروئ، د خپل وجود غږونه غلي کړئ او د طبیعت بې غږې او زړه راکښونکې موسیقۍ ته غوږ کښېږدئ، بیا به د آرامتیا او هوسایۍ له کبله په ځان کې هم نه ځایېږئ. تاسې به وینئ چې لمر ځلېږي، اوبه روانې دي، ونې ستاسو خدمت ته ولاړې دي او غږونه فرمان ته ناست دي، دغه ټولو فرمانبرداري او خاموشي ستاسو لپاره غوره پند او حکمت دی.

له نېکه مرغه چې لا په نړۍ کې دره، ځنګل، غلي غرونه، ساراوې او پاك اسمان پیدا کېږي، چې موږ يې په مرسته خپله ستړې اروا تازه کړو او د آرامتیا درس زده کړو. هغه کسان، چې تل په اندېښنه کې دي او په ډېره لالهاندۍ سره په نړۍ کې په خپلې ورکې پسې ګرځي، په هر ګام کې د خپلې موخې له څنګ څخه تېرېږي، خو نه يېویني، یا هم نه پوهېږي چې څه غواړي او څه موخه لري، ځکه یوه تیره چې له لوړه ځایه خطا شوې وي، په ډېره بیړه رغړي، خو خبره نه وي چې هوښیار مسافر تل په خلاصو سترګو شاوخوا منظرو ته ځیر وي او دنیا ته د ښکلا په سترګه ګوري.

که د ژوند په سفر کې، د طبیعت له خوا له راډالۍ شویو خوښیو، ښکلاګانو او ښېګڼو څخه سترګې پټې کړو، له هرې یوې څخه د لارې د توښې په توګه یوه برخه له ځان سره وانه خلو له راتلونکي او خیر و شر څخه مخ واړوو، نو له لوږې به ومرو. هغه اروا چې ځپل شوې، خواشینې او نهیلې وي مړاوې کېږي او مري.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

آرامتیا، نه یوازې د نرۍ د ښېګڼو او نعمتونو په وړاندې زموږ سترګې پرانیزي او موږ ته له ژوند څخه د استفادې وخت راکوي، بلکې هر ځای د پرمختګ لامل هم ګرځي. آن د ځغاستې او لمبا په سیالۍ کې هغه کس چې په کراره لوبه پېلوي، تر هدفه پورې خپل ځواك له لاسه نه ورکوي او بری به هم ګټي.

له نېکه مرغه د جسم آرام ساتنه، د اروا پر آرامتیا زیات اغېز لري، موږ کولای شو جسم ژر تر واك لاندې راولو، خو غوره دا ده چې د بدن آزادۍ ته پاملرنه وکړو او خپل هر غړی له آرامتیا سره عادت کړو، چې له بېلابېلو جسمي او اروايي ناروغیو څخه په امان کې واوسو، سره له دې چې د بدن آرام ساتنه اسانه ښکاري، خو دغه کار بیا هم ستونزمن دی او زیات تمرین ته اړتیا لري.

تر ټولو غوره تمرین، د ورځې څو واره غزېدل دي، پر څوکۍ ارام وغزېږئ او خپل هر غړی ارام او استراحت ته وهڅوئ، که مو ولیدل چې سر یا غاړه مو په استراحت کې ده، بیا یې آرام ته اړ کړئ، چې تسلیم شي. ترڅه تمرین وروسته چې بدن له آرامتیا سره عادت شو، نو داسې احساسوئ چې له بدن څخه مو کوم درووند بار لیرې کړی شوی او د ژوند لپاره ډېر وخت او ځواك لرئ. هغه کس چې په لوبه کې له بېړې څخه کار نه اخلي تر هدفه پورې خپل ځواك ساتي، خو هغه تن چې بیړه لري او په غوسه کېږي، څومره ځواك چې لري په یوه وار یې په کار اچوي او ختموي یې.

سره له دې، چې جسمي آرامتیا پر اروايي هوسایۍ زیات اغېز لري، د اروا او ضمیر د آرامتیا لپاره هم اروا پوهانو یو لړ تمرینونه وضع کړي، چې ټول پرځای او ګټور دي. یو یې دا دی، چې د ورځې دوه، درې واره هر کار او فکر پرېږدئ او په خیال کې د غره، دښتې، او فضا په خلوت او د اسمان په چوپتیا کې ډوب شئ او څه شېبه همداسې واوسئ، کله چې شخص د بدن او ضمیر له آرامتیا سره عادت شو، نو د ژوند موخه او ارمان یې هم بدلون مومي او یوه داسې صحنه راڅرګندېږي، چې موږ هر تن هلته غلی تر پایه لوبېږو، که دغه لوبه زموږ په خوښه پایته ورسېده، نو ښه، که نه نو د صحنه جوړوونکو رضایت ته به غاړه ږدو او غلي کېږو به.

باید پوه شو، چې په دې پړاو کې یوازې اعتقاد او ایمان دغه پایله موږ ته نه راکوي، بلکې مقصود ته رسېدل، تلپاتي تمرین ته اړتیا لري.

هغه څوك، چې ځان او خپله اروا آرامه ساتلای شي، هېڅکله بېواکه کېږي نه، نه هم غوسه کوي، هغه د عقل او منطق واګې له لاسه نه ورکوي، هر مهال د سوچ او فکر وخت لري او هره ستونزه په ډېره اسانۍ سره له منځه وړي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځلسم څپرکی

خواشيني

غوسه کول، عادت دی او عادت د سړي دويم طبيعت جوړېږي. ددغه عادت سرچينه اروايي ناروغي ده، چې د نورو ناروغيو په څېر موږ ته مخه کوي، ګنې هېڅوك هم له موره خواشيني او غوسه ناك نه زېږي. هماغسې چې يوه ناروغي تداوي کېږي، د عادت له منګولو هم ځانونه خلاصولای شو، اّن د خواشينۍ او غوسې له عادت څخه هم.

زياتره خلك دغو حقايقو ته پام نه کوي او تصور کوي، چې خواشيني، يوه ناروغي ده، په زيانونو يې نه پوهېږي او نه پوهېږي، چې دغه ستونزه هم د نورو ناروغيو په شان زموږ بدن کمزوری کوي او تر څه مودې وروسته نورې ناروغۍ زېږوي.

اوس په ټوله نړۍ کې خواشيني، د وبا په شان په بشر کې ګډه شوې او د څو نورو ناروغيو لامل هم ګرځېدلې، چې ډاکټران يې زيات حېران کړي دي. هغه څه چې موږ يې په سترګو وينو او احساسوو يې، دا دي چې غوسه او خواشيني، زموږ اروايي او جسمي ځواك همدغه راز حافظه تر ډېره حده زيانمنوي.

نو وېره د تصور زېږنده نه ده. د ساري په توګه موږ داسې تصور کوو، که تالنده او برېښنا وشوه، کېدی شي کور مو وسوځي، يا هم که جګړه وشي زموږ ټوله هستي به لولپه کړي. دا ټول تصور او انګېرنې دي، موږ بايد ددغو تصورونو په وړاندې خپل نور فکرونه وهڅوو او ووايو، چې ډېرې تالندې او برېښناوې شوي، ډېرې جګړې نښتې دي، خو موږ ته يې لا زيان نه دی رارسولی، ښايي زموږ په ژوند کې کومه جګړه ونه شي، که وشي، نو څه معلومه ده چې زموږ لمن ته به لاس راوغزوي که نه؟ که را ويې غزاوه، نو د خطر وېره يې همدومره په کار ده؟...

څرنګه چې د راتلونکي پېښې يوازې تصور او خيال دی، نو ځان په راتلونکي کې داسې تصور کړئ، چې له هرې بلا څخه به په امن کې ياست او د برخليك قلم چې تر دې وخته ستاسو په ساتنه بوخت دی، ترديې وروسته به هم ستاسو خير او نېکمرغي غواړي. خوشبيني، د خپل ژوند يوه مايه وټاکئ او ځان له هر ډول وېرې، کمزورۍ او خواشينۍ څخه خوندي کړئ، ځکه په راتلونکي کې به هر کس هغه وي، چې دی يې اوس انګېري.

خو بايد پاملرنه وشي، چې له وېرې او خواشينۍ څخه يوازې د ضمير ساتنه ضروري نه ده، بلکې دغم او وېرې پر ځای بايد روښانه فکر وکړو، چې پر ټول ضمير واکمن شي او بېځايه خيالونو ته ځای پرې نه ږدي. بايد دا تصور ونه کړو، چې ددغو تورو په تش لوستو او پند اخيستلو سره کولای شو ځانونه دبېځايه خيالونو له منګولو وژغورو، ددغو خيالونو ورکول تش په ورځنيو تمرينونو او مبارزې سره نه شي کېدای، بايد د ورځې څو ځلې له ځان سره سوچ وکړو او ووايو: "ناليدلې بلا ولې ځان ته انځور کړو او تر مړينې مخکې ولې څو- څو ځلې مړه شو، زموږ ملاتړې زموږ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځواکمن زړونه او حافظې دي، چې تراوسه يې ساتلي يو. له هېڅ پېښې څخه نه وېرېږم، د هرې ستونزې پر ضد په نره مبارزه کوم او هره ستونزه په عقل او تدبير سره غوځوم."...

څرګنده خبره ده، چې زموږ راتلونکی زموږ په اندود (طرز تفکر) پورې اړه لري. ياني، په ناپوهۍ او له پاملرنې پرته د ښو او بدو اسباب په خپل لاس برابروو. نو غوره دا ده، چې تل هيله او نېکمرغي د خپل خيال منظر وګرځوو، هر ډول تياره فکر او نهيلي له ځانه ليرې کړو، بايد يقين ولرو، چې انسان د پاملرنې په صورت کې خپلې غورې هيلې ته رسېدی شي، خو که چېرې خپل فکر او حواس يې له کوم خطر سره مخ کړ، نو په ناپوهۍ سره به د هغه خطر د پېښېدو امکانات برابر کړي.

د بدبينۍ، وېرې او غوسې عادت په ناڅاپي ډول له منځه نه شو وړلای. بايد له ماشومه نيولې تر مشرانو پورې ورته پاملرنه وکړي. د ساري په توګه بايد ونه ويل شي، چې: وېرېږم، يخ مې ونه شي. يا هم څومره بد وشول، پلانی رانغی، زړه مې ددې تيارې هوا له کبله خواشينی دی...

بلکې وواياست، چې: بايد د ځان ساتنه وکړم، چې يخ مې ونه شي، که پلانی راتللای ډېر به ښه وو، په تياره هوا کې بايد څراغ ولګول شي...

څومره چې په ژبه د وېرې، غم او نهيلۍ يادونه ونه کړو، نو د اغېزو کچه يې هم ټيټېږي. بله خبره دا ده، هېڅ خطر دومره چې موږ تصورکوو، لوی نه دی. خطر د تيارې وريځې په شان زموږ دفکر پر اسمان تېرېږي، خو توپان نه رامنځته کوي. که تاسې هره شپه د خپلې وېرې لاملونه وليکئ او د اوونۍ په پای کې يې بيا وګورئ، نو وبه وينئ چې په سلو کې پنځه نوي خطرونه، نه دي پېښ شوي، يا هم دومره تت دي، چې احساس شوي نه دي يا دا چې د زغملو او له منځه وړلو وړ دي.

لنډه دا چې، وېره او خواشيني، جسم او بدن کمزوري کوي، خو له نېکه مرغه دا يو داسې عادت دی، چې په تمرين او ارادې سره له منځه تللای شي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپاړسم څپرکی

وخت ښه تېرول

وخت ښه او بد تېرول زموږ په لاس کې دي، غوره دا ده چې د اروایي روغتیا لپاره وخت ښه تېر کړو.

تاسې به وایاست، چې پردې دومره ستونزو سربېره څنګه ښه ژوند تېرولای شو، ما دوه ملګري لرل، چې یوه هرڅه لرل، خو خوښ نه و، بل یې هېڅ نه لرل، خو بیا هم خوښ و. لومړنی پوه او شتمن و، دویم یې په خواری سره ډوډۍ پیدا کوله، خو پوهه یې نه لرله.

شتمن سړي به تل د روزګار له کبله شکایت درلود، خو هغه بل به نصیحت ورته کاوه او ډاډ یې ورکاوه.

یوه ورځ مې له خپل نېستمن ملګري څخه د خوښۍ لامل وپوښت، ویې ویل: کوم رمز نه دی. سهار چې له خوبه پاڅم، نو وینم چې دوې لارې مې مخې ته پرتې یوه یې څوك نېکمرغي ته بیايي، بله یې بدمرغي ته. موسکی کېږم او له ځان سره وایم:" چا "سبا" نه دی لیدلی، زه یوازې "نن" لرم او څومره چې توان لرم، باید له ژوند څخه استفاده وکړم. که خواشینۍ راڅخه نه ځي، سبا ته یې پرېږدم". هغ وخت لکه څوك چې یوازې یوه ورځ عمر ولري، په ټولو شیانو ځان بوختوم او خوند اخلم. بدۍ له یامه غورځوم او له ټولو سره مینه کوم.

هغه څوك، چې یوازې څو ساعته وخت ولري، که له دې پرته بل کار وکړي، نو لېونی دی! همدغسې مې هغه خپه ملګری هم وپوښت هغه وویل:" له ټولو شیانو مې بد راځي کورنۍ مې خواشینې، نوکران مې غله او خاینان، ملګري مې بې انصافه، ملت مو ړوند او ناپوه دولت تر هغه بدتر"...

هو! وخت ښه او بد تېرول، زموږ په سوچ پورې تړلې خبره ده. ماشومان تر مشرانو ښه ژوند تېروي، ځکه زموږ په څېر په وېروونکي او تیاره راتلونکي کې ژوند نه کوي. هغه څوك نېکمرغه دی، چې د ماشومتوب او خوښۍ وخت له لاسه ورنه کړي.

البته ټول خلك نه شي کولای د ژوند د ستونزو په وړاندې سره سینه ولري او غلي کښېني، ځکه موږ خپلې ستونزې غټې او نه حلېدونکې ګڼو، خو بیا هم غور په کار دی، ځکه د نورو کسانو په ژوند کې هم ستونزې شته دا باید ومنو، چې زیاتې ستونزې ساختګي او بېځایه دي، که نور یې د لیرې کولو وړ نه وي، په اسانۍ سره یې زغملای شو.

که د خپلې خوښۍ او خواشینۍ یو انځور وباسو، وبه وینو چې زیاتې خواشینۍ لیرې کولای شو او موږ کولای شو زیاتې خوښۍ ولرو. له ښکلاوو او ښېګڼو څخه ګټه اوچتول، هغه عادت دی چې د مشق او تمرین په مرسته ترلاسه کېدی شي، لکه څنګه چې ټول خلك د وښو، غرونو، دښتو او ساراوو له ننداري څخه یو ډول خوند نه شي اخیستلای.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

زيات کسان شته، چې دغو ښکلاوو ننداره کوي، خو ويني يې نه، ځکه چې دوی په خپلو خيالونو بوخت دي او د زړه سترګې يې يوازې د نړۍ بدۍ او ناخوالې ويني، خو بيا داسې بختور خلك هم شته، چې د يوه ګل په ننداره زيات وخت اخته وي او ډېر خوند ترې اخلي.

موږ د ښه او بد ژوند تېرولو عادت، همدغه راز غوسه او خواشيني په کورنۍ کې زده کوو او په کورني چاپېريال کې روزل کېږو، چې زيات شمېر يې زموږ په ارواپې او جسمي جوړښت پورې تړاو نيسي. پايله يې دا چې د يوې پېښې په وړاندې هر څوك اغېزمن کېږي، يو کس يې زياته وېروونکې او سخته ګڼي او ځان بايلي، بل بيا له خطر سره ډغرې وهي او په خپله ګټه يې اړوي.

له نېکه مرغه، د تمرين په مرسته کولای شو له خپل ګرېوان څخه د هر ناوړه عادت منګولې ليرې کړو، چې په دغو عادتونو کې بدبيني، انديښنه، غوسه او خواشيني هم راځي. نو غوره دا ده چې د ارواپې سکون لپاره که هر څنګه کېږي، يوه لاره خپله کړو او له دغه زيان رسوونکي افت څخه ځانونه وژغورو.

غوسه او انديښنه په هېڅ منطق کې نه راځي، ځکه: کېدی شي راتلونکې زموږ په خوښه واوړي، نو په دې صورت کې انديښنه نه ده په کار، خو که زموږ د تمې خلاف کومه پېښه وشوه، بيا هم انديښنه نه ده په کار، ځکه په دې توګه موږ د پېښې مخنيوی نه شو کولای، خو له بده مرغه چې طبيعت په اسانۍ سره عقل او منطق ته نه تسليمېږي او بايد د يوه ضدي ماشوم په شان يې په احتياط او زيات تمرين سره سمې لارې ته راوبولو.

هر څوك په ژوند کې نيمګړتياوې او رښتينې بوختياوې لري، چې ترې خلاصون نه شي مونډلای، خو هغه وېروونکې بلا چې موږ يې د خيال په واسطه ځان ته جوړوو، تر رښتينو انديښنو زياته لويه ده او بدبيني هم د بدغوښتنې زېږنده ده. ددې لپاره چې په ځان کې دغه چينه وچه کړو، بايد د کينې او بدغوښتنې حس له ځانه ليرې کړو او پر ځای يې د بخښنې او زغم حس زيات کړو. له اشنايانو، دوستانو او د نړۍ له ټولو خلکو سره مينه وکړو او په اسانۍ سره د دښمن له ګناهونو تېر شو.

هو! د ښه او سوکاله ژوند لپاره بايد له زړه څخه کينه او بېځايه انديښنه ليرې کړو او ددې پرځای نېك خوی او هيله خپله دنده وګرځوو.

ما په يوه هنري مرکز کې درس ورکاوه، هلته مې زده کوونکو ته ويلي وو، چې يوه موضوع وليکي. يوې حساسې او د ښه ذوق لرونکې نجلۍ د زړه له کومې موضوع ته ننوتله، د روزګار له بېوفايۍ او د حالاتو له نه سموالي څخه يې سر وټکاوه، هغې، ژوند د بدمرغيو او تورو تيارو د يوې بلا په شان انځور کړی و، ومې ويل: توري او جملې دې ښې سره اوډلي، خو حقيقت دا دی، چې خپل فکر دې زموږ څخه پټ کړی او په دغو خواشينوونکو جملو سره دې هڅه کړې، چې موږ خپلې ستاينې ته وهڅوې.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه منکره شوه، ومې ویل: لکه څنګه چې تا لیکلي، که ژوند دومره بدمرغه او خواشینوونکی وي، نو بیا ولې موږ ددغه رنځ او کړاو بار ته اوږه ورکړو؟ ولې باید له دغې خوارۍ څخه ونه تښتو!

سر یې کښته واچاوه او کوم ځواب یې رانه کړ. ومې ویل: داسې نه ده، تاسې د خپل ژوند یوه شېبه هم په ډېر قیمت نه خرڅوئ. د ساري په توګه که ناروغه شئ، نو درملنه کوئ، د درملنې له هیلې پرته به بل فکر نه لرئ. دغه چغې او شکایتونه هسې برسېرن دي او موږ هڅه کوو، چې د نورو خلکو شفقت او مهرباني ځان ته راجلبه کړو او غواړو چې د غم د خوند په ذریعو، نور خلك د ځان لېوال کړو، ځکه چې غم او خواشیني سړي ته خوند وربخښي، خو د نورو نشه یې توکو په شان د سړي اعصاب سست او اراده کمزوري کوي. له چغو او شکایتونو څخه بله نتیجه دا ده، چې غواړو د ځان په وړاندې د نورو خلکو حسادتونه لږ کړو.

تر دې وروسته، چې هغه نجلۍ څه لیکي د هیلو او نېکمرغۍ په رڼا روښانه دي او د اورېدونکو زړونه هم روښانوي. هغه وايي: داسې ښکاري، چې وړاندې مې په زړه کې کومه کنډواله وه او اوس يو سمسور بڼ دی، هرڅه چې مې لیدل تیاره او بدرنګۍ به په کې وه، اوس چې څه ګورم، ښکلا او رڼا په کې ځلېږي. د نېکمرغۍ او ښه ژوند لپاره باید خوشبیني خپل عادت وګرځوو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوولسم څپرکی

هغه څه به شو، چې غواړو يې

د يوه ښوونځي زده کوونکو د ټېښتي هڅه کوله. کله چې ښوونکی راغی، پر خپل ځای کښېناستل. ښوونکي لرگی په لاس کې واخيست، يو زده کوونکی ورنژدې شو، په نرم آواز او خواشينې څېره يې وويل: خدا دې ښه درسره وکړي! داسې ښکاري چې ناروغ يې، ښوونکي ځان ناگاره واچاوه، لرگی يې پر ځمکه وواهه او په درس يې پيل وکړ، خو داسې يې انگېرل چې کوم پټ شور يې په بدن کې راڅرگند شوی وي، لږ څه اغېزمن شو. دويم زده کوونکی راغی او د لومړي پر ځای کښېناست، هغه هم وويل: استاده لکه چې ناروغ يې! لنډه دا چې تاسې هم پوهېږئ، دغه ښوونکی د ماشومانو په خبرو ناروغ شو او د ناروغۍ تر کټه ورسېد.!

خو ويل او پوهول، زموږ ترباور او هوډه زيات ارزښت نه لري، هغه ناروغان چې آن راروانو جراحي عملياتو ته اړتيا لري او يوه شپه وړاندې د خپل زړه په ځواکمنولو او ډاډ اخته وي، بېشکه چې روغتيا يې په برخه کېږي او ژر ښه کېږي.

لکه چې تلقين او پوهونه، پر هغه جسم چې د بهرنيو کارونو له کبله اغېزمنېږي، دومره تاثير لري، نو په هغه ضمير کې چې د فکر او ارادې تاج دی، وار په وار د هوډ يا ارادې ځواك زياتېږي.

ماتې، برى، نېکمرغي او بدمرغي مو په هغه امر پورې تړلې ده، چې په خپل ځواك سره يې تاسو ته په برخه کوي، څکه ستاسو په وجود کې يو نه مغلوبېدونکی ځواك پټ دی، چې د فرمان په تمه دی. که چېرې نهيلی، کراره او بې زړه وئ او ومو ويل چې :(نه يې شم کولای، نه يې غواړم). نو وسلوال ځواك ته ماتې ورکوئ او سر په گرېوانه کې ځوړند، د چوپتيا غېږې ته پناه وړئ. که د تيارسۍ وسله ولرئ، ناڅاپه په پښو درېږئ او تر ټولو سختو جگړو ته هم هرکلی واياست، په هڅو او ځانتېرېدنې سره اخر برى خپلوئ.

زموږ ژوند د عقل په لاس کې دی او دغه بدن مو هم د عقل د لارښوونو له ترسره کوونکي پرته بل څه نه دی. په دې ترڅ کې دا ټوله ماده ده، چې په سر کې مو ځای لري. موږ ته چې ښه او بد رارسېږي له همدغه ځايه رارسېږي. په دغه مرکز کې يو ستر ځواك ځای لري، چې هېڅ پوهه يې حدود نه شي پېژندلای. په دې مرکز کې يو کوچنی تصميم هم د نړۍ وضعه بدلولای شي، کله چې په دغه ځاله کې يو کوچنی سوچ رامنځته شي، نو د اتم هېښوونکې موندنه وکړي. کله چې د فکر قدرت دومره اغېز ولري، نو دا بيا د منلو نه ده، چې د فکر ځواك د ژوند پر ستونزو برى موندلای شي، همدغه راز د نېکمرغۍ او خوښۍ رمز چې څومره پېچلی هم وي، ترلاسه کولای شي؟.

د هر چا خوښي او خپگان د هغه اندود دی، په سم فکر سره روغ او نېکمرغه يو، خو په ناسم فکر سره د ناروغيو او بدمرغيو په منگولو کې ښکېل پاتېږو. مه وېرېږئ راتلونکی هغسې انځور کړئ، چې هيله يې لرئ، خو په دې شرط

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې حدود او امکانات یې عقلاني وي او باور ولرئ که په دې لار کې خپل هوډ او خیال له لاسه ورنه کړئ، نو له شك پرته چې هیله به مو ترسره شي، په دې مانا چې فکر او عمل مو تل مقصود ته ځیر وي او ستاسو د خوښې پر لار به دومره هڅه وکړي، چې ستاسو ورکه ترلاسه شي.

هغه ورځ، چې په خپګان او ستړیا سره له خوبه پاځئ، هرڅه چې پېښ شي بدرنګ، ستړي کوونکي او کړوونکي وي. هغه ورځ دغه پېښې بدرنګې نه وي، بلکې زموږ بدبینه نظر دغه پېښې په دې بڼه اړوي، که چېرې خوښ او هیله من واوسو، هره ناوړه پېښه به اسانه او هره ستونزه به غوڅه شي.

څرنګه چې بدبینه سړي د بدبینۍ له کبله خپل جرئت او مېړانه له لاسه ورکړې، پر خپلو هیلو، که ارزښتمنې هم وي، د (نه) ټاپه وهي او ترې تېرېږي، یوازې په آه او افسوس قناعت کوي. هغه کارکوونکي، چې په لړه پانګه ځان په راتلونکي کې شتمن احساسوي، شتمن به شي او هغه سوداګر چې راتلونکی تیاره او بدمرغه ګڼي، له زیاتو دردوونکو پېښو سره به مخ شي.

وړاندې تر دې، چې د خپل راتلونکي انځور جوړ کړئ، باید له دوو شیانو ډاډ ولرئ: یو دا چې ستاسو هیله باید شونې او معقوله وي، بله دا چې له شرافت، حق او عدالت سره په مخالفت کې نه وي. که دغه دوه شرطونه مو تامین کړل، هره ستونزه چې درپېښه شي، له لوړه ځایه ورته وګورئ او خاندئ ورته، ځکه که هر څومره لویه وي، د خوشبینۍ، ارادې او هوډ په ملتیا لیرې کېدی شي.

په هر حال کې چې یاست، ځان د زړګونو فکرونو خاوند وګڼئ، څرنګه چې بری او کامیابي د فکر زېږنده ده، نو ځان په راتلونکي کې بریمن او کامیابه وګڼئ. بې له اندېښنې او د وخت تر تېرېدو مخکې له دغو فکرونو څخه، هغه هدف چې ستاسو د خوښې وړ وي وټاکئ، بیا یې د هنداري په شان د ځان په وړاندې کښېږدئ، تل خپل راتلونکی په کې وګورئ، تل دې حقیقت ته متوجه واوسئ، چې نه حلېدونکې ستونزې باید یوازې د عقل او تدبیر په مرسته حلې شي، بله دا چې د خنډ شتوالی هم کېدی شي زموږ د بېغورۍ او تېروتنې له کبله وي، باید د ځان د سمون هڅه وکړو او په راتلونکي کې د ستونزو او خنډونو له رامنځته کولو ډډه وکړو.

بدبینه، بد غوښتونکي، بې تدبیره او بې هوډه خلك هغه کسان دي، چې بد فکر کوي. هغه کس چې روغه اروا لري، لومړی په سم سوچ پسې ځي، ځکه پوهېږي چې نېکمرغي، بدمرغي، ماتې او بری زموږ د خپل فکر زېږنده دي.

د بري راز په دې کې دی، چې وکړای شو د فکر تېروتنې او ښویېدنې کمې کړو، په هره وسیله چې وي باید سمه او سېده لار پیدا کړو او ډاډه شو، چې کوږ بار تر منزله نه رسېږي، نو ناوړه بری هم له شرم پرته بل حاصل نه لري. هغه کس، چې روغ عقل او سالمه اروا لري، هر وخت چې له ماتې سره مخ شي، ددې پر ځای چې د خپلې ماتې مسؤله دنیا وګڼي او په ګیلو باندې خپل وخت تېر کړي، د ماتې علت په خپل فکر او عمل کې لټوي او بیا د خپلې تېروتنې په لیرې کولو کې هڅه کوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو په راتلونکي کې به مو ژوند او د روزګار حال هماغه وي، چې نن يې د خپل خيال په هنداره کې وينئ، په دې شرط چې معقول او غوره وي او د رسېدو په لار کې يې خپل عقل او فکر له بدبينۍ، شکونو، بدغوښتنو او نهيليو څخه وژغورئ، تل هغه ويناوې او فکرونه خپل شعار وګرځوئ، چې اروايي سکون ته ګټه رسوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتلسم خپرکی

مهرباني

د ژوند بنسټ مینه ده، ګنې هېڅ موجود هم ژوندی نه شي پاتېدای. تر هغه وخته، چې یو ځناور وده نه وي کړې او د مور له مینې بې برخې شي، نو مړ به شي. انسان هم له دغې قاعدې څخه بهر نه دی، څرنګه چې د بشر وده نامحدووده ده، نو ټول عمر د نورو دوستۍ او لاسنیوي ته اړتیا لري.

کله چې یو حېوان وتوانېد د ژوند وسایل ځان ته برابر کړي، نو د مور له خوا یې د مرستې کچه کمېږي، یانې بیا د چا مرستې ته اړتیا نه پیدا کوي، خو په کورنۍ کې بیا انسان بې نیازه نه وي، هر کس په هر حال کې نورو ته اړ دی، اّن مور هم د خپل بې ژبي ماشوم له عاطفې ډك نظر ته اړتیا لري.

مینه هغه بنسټ دی، چې د بشر ژوند پرې ولاړ دی، هر ځای چې دغه ستن کمزورې شي، د هوساینې بنسټونه هم نړېږي، خو کینه او دښمني زیاتېږي، چې د نړۍ زیات وګړي په بدمرغیو او نهیلیو اخته کوي. کرکه، د فکر نیمګړتیا او د ماشوم ناسمه روزنه په ګوته کوي. په هر هېواد او کورنۍ کې چې عقلاني وده بشپړه وي، نو د مینې بازار په کې تود او ژوند په کې نېکمرغه وي، ځکه چې انسان د ښوونې او روزنې په مرسته کولای شي د نورو په غوښتنو او اړتیاوو پوه شي، بیا خپله دنده وپېژني، دا اخلاقي روزنه ده، چې انسان ته مېرانه، یاري او مرسته رسول وربښي، چې دغه صفات د یوه نېك او مېړني سړي وي.

هغه کس، چې د ښوونې او روزنې له نعمت څخه بې برخې وي، بشري روحیات یې نه وي څېړلي، انسان ته د مادي غوښتنو پوره کېدل کافي ګڼي او یوازې ژوند کول مني. خو هغه ژوند چې له مینې او محبت څخه تش وي، داسې زندان ته ورته دی، چې وېره او کړاو په کې واکمن وي.

هغه مړه پیشي، چې پر نرم بستر غزېدلې، د هغې وږې پیشي په شان له حاله نه وي خبره، چې پر دېواله باندې نارې وهي، مړه پیشي د هغې په اړه سوچ نه کوي. خو له انساني صفاتو څخه یو دا دی چې ځان د بدمرغو او خوارو خلکو پر ځای احساسوي او د بل انسان د غم او خواشینۍ په لیدو سره خواشینی او اغېزمنېږي. هغه زړه چې له نورو سره غمشریکي او خواخوږي نه لري، له نورو زړونو څخه د مینې اړیکې غوڅوي، ځکه دغه زړه ستر انساني فضیلت یانې د همدردۍ حس نه لري، مینه خو په ځناورو کې نه وي. په هغه ټولنه کې چې شفقت او زړه سوی زیات وي، د انسانیت مرتبه لوړه وي، هو! د انسانیت او مینې مقام دومره لوړ دی، چې هر مرغه څومره لوړ الوتل وکړي اوج ته یې نه شي رسېدلی، څومره چې په کورنۍ او دوستانو کې مینه زیاته وي، څومره چې په خلکو کې دوستي زیاته شي، په هماغه کچه زړونه سره نژدې او خلك له کرکې څخه لیرې کېږي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو څرګنده خبره ده، چې نن د بشر خلك تر ډېره حده يو د بل مرستې ته دانګي. دا دومره روغتونونه، ښوونځي او د خير ښېګڼو مرکزونه، له خلکو سره د مرستې لپاره جوړ شوي، آن د کومې طبيعي غميزې پر وخت زيات خلك اړو کسانو ته د مرستې لاس غزوي، که زلزلې يا سېل کوم ځای وران کړي وي، خلك د هغه ځای په ودانولو پيل کوي، هر ځای چې قحطي وي، د خوړو مرستې ورسره کوي، دوی د علومو موندنې، د دغو کړېدلو خلکو په واك کې ورکوي، آن چې د اړتيا په وخت کې له خپلو شتمنيو څخه هم تېرېږي.

هغه کس، چې خپل شته، د نېستمنو خلکو په مرسته کې لګوي او څوك يې نه ويني، د ډېرې ستاينې او مننې وړ دی او هغه تشلاسي خلك چې د کړېدلو او بېوزلو خلکو په لاسنيوي کې هڅه کوي، هومره د ستاينې وړ دي، ځکه هغه مينه چې له سترګو او ژبې څخه سرچينه اخلي، د لاس تر مرستې زياته اغېزناکه پرېوځي. ماته پښه په دارو رغېږي خو مات زړه بيا په مينه ناکه خبره، نه په دارو.

په کور، کوڅه، غونډو، کارځايونو او مېلمستياوو، يا نورو ځايونو کې چې په ظاهره زيات ښکلي دي، لنډه دا چې هر ځای له چا سره مخ کېږئ.

يو زړه ستاسو مينې ته اړتيا لري. ښايي ستاسو په يوه خبره د يوه زړه ټپ روغ شي، نو دغه خبرې زده کړئ او مه يې هېروئ، که تاسو ته کوم ارزښت نه لري نورو ته بيا زيات قدر لري. څومره غوره ده، چې د اوښکو مخنيوی وکړو، ساړه آهونه ليرې او موسکا واکمنه کړو، هغه کس ته چې ژوند ته د جرم او ګناه رنګ ورکوي، د ژوند او مينې درس ورکړو.

مينه هغه سينګار دی، چې هر مخ ښکلی کوي، داسې جادو دی چې نېستمن، شتمن کوي، هغه پوهه ده چې ناپوه ته انسانيت ورښيي. مينه ناك زړه د ژوند سرچينه دی، مهربانه ژبه هم ددغه ارزښتناك ګوهر چينه.

که څوك د مينې په اغېز، جادو او ځواك پوه شي، له دې پرته به بله غوښتنه ونه کړي. څومره چې د خپل زړه مينه زياته کړو، اروايي سکون مو هم ورسره زياتوالی مومي، څومره چې له دغې سرچينې څخه ګټه واخلو، هومره شتمن او بډای کېږو: په مينې سره نارينه نه بنده کېږي، بلکې که بنده هم مينه وکړي، نارينه کېږي.

Download from: ketabton.com

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