



د فکر بریالیتوب

Ketabton.com

بیکوال:
اورایزن اسوت ماردن

ژباړه:
شمه نیازی

۱۳۹۴ لمریز کال

د فکر بریالیتوب

لیکوال:

اورایزن اسوت ماردن

ژباړونکې:

شملة نیازی

۱۳۹۴ ل کال



کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: د فکر برياليتوب

ليکوال: اورايزن اسوت ماردن

ژباړونکې: شمله نيازی

خپروندى: د افغانستان ملي تحريک، فرهنگي خانگه

وېبپاڼه: www.melitahrik.com

کمپوز: خپله ژباړونکې

پښتۍ ډيزاين: فياض حميد

چاپشمبر: ۱۰۰۰ ټوکه

چاپکال: ۱۳۹۴ ل کال / ۲۰۱۵ م

د تحريک د خپرونو لړ: (۸۴)

يادونه: د چاپ حقوق له ملي تحريک سره خوندي دي او د کتاب د محتوا مسوليت ليکوال پورې اړه لري.

ڊالی!

خپلې گرانې مور او مهربان پلار ته چې
هر ډول کړاوونه یې وگالل او زه یې د
لیک او لوست جوگه کړم.

لړلیک

عنوان	مخ
• زما خبرې.....	۱
• هغوی چې د فکر له مخې کار کوي.....	۳
• فکر د بدن واکمن دی.....	۸
• فکر هم د روغتیا سرچینه ده.....	۱۴
• ویره زموږ تر ټولو ستره دښمنه ده.....	۲۳
• څنگه کولای شو ویرې ته ماته ورکړو؟.....	۳۱
• څه ډول پر تلوسو برلاسې شو.....	۳۷
• ددې لپاره چې یو په زړه پوري طبیعت ولري.....	۴۵
• د بدینې زیانونه.....	۵۱
• د خوبنو افکارو ځواک.....	۶۲
• منفې گرایې له منځ یوسو.....	۷۱
• ایمان او عقیده.....	۷۸
• د افکارو نفوذ.....	۸۴
• هغه افکار چې بریالیتوب زیږوي.....	۹۱
• څنگه د نورو باور ځان ته واړوو.....	۱۰۰
• د اخلاقي ځانگړتیاوو بنسټ.....	۱۰۴
• د کمزورۍ ټکي مو له منځه یوسئ.....	۱۱۱
• بڼکلا څه ډول تر لاسه کیږي؟.....	۱۱۶
• د خیال ځواک.....	۱۱۸
• له زړښت سره مبارزه وکړئ.....	۱۲۲
• پر فکر د برلاسی لار.....	۱۳۳
• انسان به په راتلونکې کې د کمال پور ته ورسېږي.....	۱۳۸

زما خبرې

انساني ژوند د مبارزې ډگر دی چې انسان تل هڅه کوي په دې ډگر کې بریالیتوب ترلاسه کړي او د همدې لارې په وسیله ځانونه د بریالیتوب پړاو ته رسوي، بریالي انسانان تل د خپلو ژوند پریکړې تر فکر کولو وروسته کوي یانې فکر یې د چارو بنسټ دی. هر کار چې پیلوی په سر کې یې باید پخپل فکر کې انځور کړی فکر دی چې انسانان د بریالیتوب لوړو پوړونو ته رسوي او انسانانو د هوسا ژوند کولو لارې چارې ور په گوته کوي. د فکر بریالیتوب کتاب چې اورایزن اسوت ماردن له خوا لیکل شوی د فکر په تړاو په کې بیلابیل گټور او په زړه پوره مالومات وړاندې شوي په مالوماتو کې موږ ته د فکر کولو ټولې لارې چارې په روښانه ډول بیان شوي دي چې مینه وال او لوستونکي کولای شي د ژوند د چارو په اړه فکر کولو لپاره ترې پوره گټه پورته کړي، فکر دی چې انسانان یې له لارې نړۍ څرخوي؛ له فکر کولو پرته د هر کار ترسره کول ناسم او بې گټې وي، فکر دی چې انسانان یې په ذریعه له گړنگونو څخه ژغورل کیږي، یانې په ټوله کې ویلای شو چې له فکر پرته د سالم ژوند کولو امکانات

موږ ته په لاس نه راځي په ټولو چارو کې بايد له فکر کولو څخه ګټه پورته کړو.

د سترڅښتن تعالی شکر ادا کوم چې د دې وس يې راکړ ترڅو د خپل مسلک اړوند خپله لومړنۍ ژباړه بشپړه او مينه والو ته يې د پوهې په ډګر د ګټې اخيستنې لپاره مخې ته کيږدم په پای کې له خدای تعالی څخه د پراخې حوصلې غوښتونکې يم ترڅو دې لړۍ ته دوام ورکړم او تر خپلې وسې پورې د خپلې ژبې (پښتو) حق ادا کړم.

د پښتو ژبې د بدایينې په هيله!

ش - نيازی

هغوی چې د فکر له مخې کار کوي د ژوند په توپانونو کې

نه ډوبېږي

د راتلونکي بنسټ باید د فکري مصالحو په اساس جوړکړو. موږ خپله له دې څخه بې خبره یو چې د ژوند نیکمرغۍ زموږ په فکر سره رامنځته کیږي. د کایناتو بنسټ د دې اصل پر اساس ایښودل شوی چې نوم یې ناڅاپي والی دی نو له همدې ځایه خپل برخلیک وټاکئ.

مینه، مینه زیږوي او کرکه، کرکه (و ویلوکس)

ویل کیږي چې یوه ناپوه سړیته یوه بیړۍ په میراث پاتې شوه، سره له دې چې دی د بیړۍ په چلولو او د هغې په میخانیکي کارونو هم نه پوهیده، پدې فکر کې شو چې بیړۍ په خپل امر سره د اوقیانوس په سرکښه څپو کپه حرکت راولي. کله چې بیړۍ چلونکي بیړۍ د حرکت لپاره چمتو کوله، نوموړي هم لکه څنګه چې په کار کې یې پوهه نه لرله، لاس وهنه یې ونه کړه، خو وروسته له دې چې بیړۍ یې پراخ سیند کې وردننه کړه نو بیړۍ چلول ورته ساده او اسانه کار ښکاره شو کله چې یې بیړۍ بل لورې ته راتاووله نو په یو سړي یې سترګې ولګیدې چې یو څرخ یې په لاس کې دی او یوې او بلې خوا ته یې تاووي.

– پوښتنه یې وکړه؛ ((دغه سړی دلته څه کوي؟))

– ځواب یې ورکړ: ((سکاندر دی او یو مالوم لورې ته د بیړۍ لارښوونه کوي)).

ويي ويل: ((څه یوه حماقت!... زه خو په دې کار کې هیڅ ګټه نه وینم. زموږ په وړاندې له اوبو نه پرته بل څه نشته او د بیړۍ محرکې وسیلې چې بیړۍ مخ ته وړي. کله چې ساحل ته نږدې شو او یا وینو چې بله بیړۍ زموږ په لوري راځي له

سكان (هغه د بيړی وروستې برخه يا لکۍ چې د بيړی ساتنه کوي) څخه گټه واخلو.)

نوموړي سړي وويل چې؛ د ټولو بادبانونو په له منځه وړلو سره پريږدئ چې بيړۍ په ازاده توگه حرکت وکړي. دهغه امر يې ومانه او ورسره سم بيړۍ هم په اوبو کې ډوبه شوه او هغه څوک چې پکې ژوندي پاتې شول، نو ددې ناپوه سړي دا بيکاره فکر به يې تل په ذهن کې وي، چې ويل به يې بيړۍ کولای شي له چلوونکي پرته وچلول شي. هرومرو به ووايي چې دغه ډول افسانوي پيښې ډېرې ندي، او تاسو حق لرئ اوحتمي به پوښتنې چې ايا امکان لري چې په بشري وگړو کې پدې کچې ناپوه موجود وي؟ په داسې حال کې چې له بده مرغه په ځينو افرادو کې دغه ډول ليونتوب شته تردې چې تاسو پخپله هم نشئ ډاډه کېدلی چې ددې جنون څخه پاک واوسئ.

په ځير سره فکر وکړئ: ايا تاسو د هغې شتمنۍ خاوندان ياست چې ارزښت يې په زرگونو ځلو ډير دی، يانې د خپل ژوند، فهم او هوش خاوندان ياست؟ دغه فهم او هوش په کوم لور لاروښونه کوي؟ يا يې په خپل حال پريږدئ او د دې اجازه ورکوي چې شکمنې ملگريايي، گواښونکي کتابونه او زبان اړونکې لوبې چې فکر ته مو دمنلو وړ نه وي په ناوړه توگه مو ژوند ته دننه شي؟

ايا په رښتيا سره د خپلې بيړۍ خاوند ياست؟ دا ځواک په ځان کې وينئ چې خپله بيړۍ مو د ارامتيا، نيکمرغۍ او برياليتوب ساحل ته ورسوي؟ که پوه شوي چې داسې نده نو زياتو لارښوونو ته اړتيا لرئ که چيرې غواړئ خپل لارښود په خپله واوسئ نو دا به له هغه هم نه اسانه وي چې تاسو يې فکر کوئ. کولای شئ بريالي اوسئ بسنه کوي چې يوازې له څو حقيقتونو سره بلدتيا پيدا کړئ،

زموږ موخه د هغو مخونو له لیکلو څخه چې کولای شي په ورځنې عملی ژوند کې د فکر کولو ځواک راوبښي. له حقایقو سره ستاسو پیژندګلوی او هڅونه ددې لپاره ده چې ګټه ترې پورته کړئ.

فکر د هر څه بنسټ دی. دغه حقیقت تر ډېره نه دی څرګند شوی او یا له پامه غورځول شوی. کله چې خلک په فکري ځواک پوه شول او هغه یې د درناوي اوستاینې وړ وګرځوو، تازه یې داسې فکر وکړ چې یو ډول نامالوم اونه بدلیدونکی ځواک شته چې یوازې استثنايې مغزو ته ځانګړی شوی. په دې ورستیو کلونو کې وو چې د فکر د اداره کولو هنر تر څپرني لاندې ونيول شو او خلک پرې پوه شول.

دغو مطالعاتو او څېړنو وښودله چې کولای شو له فکر څخه په ګټې اخستني سره خپلې اخلاقي ځانګړتیاوې لاهم تنظیم کړو. د خپل ژوند بهرني عوامل یا ددې عواملو تر ټولو کوچنۍ اغیزې ته په خپل نفس کې بدلون ورکړو، او په پایله کې روغتیا، نیکمرغۍ او بریالیتوب تر لاسه کړو.

په همدې حال کې د فکر روزنیز امکانات بی ساري او نه ختمیدونکې پایلې لري. ډیری وګړي د دې پرځای چې هڅه وکړي په خپل فکري ځواک او افکارو برلاسي واوسي هر څه چانس او تصادف ته پریري. ځکه د افکارو ساتنه او وده کولای شي د نورو وړتیاوو په انکشاف سره بدل شي، په همدې اساس د هغه ساتنه د ځان او نورو په وړاندې زموږ تر ټولو ستره دنده ده.

ولې د فکر اداره کول یو مفهوم ګڼو او ضروري خبرتیاوې، ستونزمنې تجربې ډیر وخت په هغه کې د بریالیتوب لپاره اړین بولو؟

په اصل کې له دې ناسم فکر نشته چې ګواکې ناپوه وګړي هم که هر څومره کار زیاتوي کولای شي خپلو افکارو او اخلاقي ځانګړتیاوو او په پایله کې د خپل ژوند لارې ته بدلون ورکړي او ددغو ټولو تغیراتو لپاره یو لازم فرصت ترلاسه کړو. کوم کار باید ترسره شي؟ هغه مسایل چې حل یې اړین دی، پایلې یې د ټولو لپاره پخپل منځ کې سره توپیر لري. خو علمي اصول یې بیا یو ډول دي. اودا هغه څه دي چې هر څوک یې ترسره کولای شي که قلم د کمزوري مجسمه جوړونکي په لاس کې هم وي نو کولای شي یوه بڼکلی مجسمه بدرنگه کړي. همدا ډول یوه ګټوره اله هم د یو مجرم په لاس ناوړه او بې ګټې کیږي. په همدې ډول فکر هم زموږ په لاس کې یوه اله ده چې کولای شي زموږ ټولې صنایع بڼکلي یا بدرنگه کړي.

هغه به څومره ساده افراد وي چې له یوې ګټورې وسیلې څخه د ځان په بریالیتوب، بڼکلا او خوښۍ کې ګټه وانخلي.

مجسمه جوړونکی د کار په وخت له مرمر کاني څخه سترګې نه اړوي. کومه پایله چې باید تر لاسه شي وړاندې یې پخپل ذهن کې انځوروي او د خپل اوسپنیز قلم په هرې ضربې سره دا هڅه کوي چې یوې پایلې ته ورسېږي او خپل کار په هماغه ډول ترسره کړي چې په خپل ذهن کې انځور کړی وو. په همدې ډول موږ هم باید دخپلو اخلاقي ځانګړتیاوو او ژوند په فکر سره وتوبو او په کوم ډول یېچې غواړو منځ ته راوړ.

پدې پوهېدل اړین دي چې څه غواړو او په دې باوري اوسو چې هغه ته رسیږو په جرئت سره په کار پیل وکړو.

هر فکر، يوه قلمي ضربه ده، چې د ژوند دمرمرو يوه ټوټه توپي. له دې ځايه بايد پريکړه وکړو چې خپل فکر په پام سره د غوره موخو لپاره وکاروو، د ارزښتمنو مقاصدو لپاره يې له دې ټولو سره سره هر څومره چې انسان له ښه نيت او مثبتې پريکړې سره دغه کار ته پابند اوسي، د دغه کار ترسره کول د هغو کسانو په هکله چې د ماشومتوب پړاو يې تير کړی او د ځوانۍ پړاوت ته رسيدليوي، د هغو افکارو عادتونو اونظرياتو اغيزه چې کلونه پخوا يې په مغز کې ريښې کړي لږ څه ستونزمن کيږي او له خنډونو سره به مخ شي.

دغه طريقه د نوي نسل لپاره ترټولو ښه پايله لري، يانې د هغو کسانو په هکله چې لا د کوچنيتوب په عمر کې دې په کار ورل کيږي.

ت. کارټر وايي ((پلرونه، ميندې او روزونکي د دې پرځای چې ماشومان اطاعت کولوته اړ کړي، داسې يو کار دې وکړي چې د هغوی اداره په خپل فکر سره زده کړی، روزنيز مسايل به په لوړه کچه اسانه شي اود ځمکې په سر به د پوه وگړو شميره څو برابره شي.)) که چيرې ماشومان په دې عادت شي چې سم فکر وکړي، ناسم افکار له مغز څخه وباسي، خپل مغز په خپلې ارادې سره کنټرول کړي او بهرنيو اوامرو ته په تمه ونه اوسي، له کرکې پرته اومينه ناک به لوی شي. ځکه هغوی نو نور په ژوند کې پټونکي او خجالت کوونکي مسايل نه لري.

هغه څوک چې له ماشومتوب څخه په فکر کولو عادت شي او د خپل ژوند ساتونکی وي له هغو پيښو څخه چې ناپوه وگړي ورسره مخ وي ژغورل کيږي.

په داسې حال کې د خپل او د هغه ځوان نسل روزنه چې زموږ په غاړه ده د وي د گټو د ساتنې لپاره بايد خپل مغزي فعاليت تنظيم او لارښونه يې وکړو هغه شمير نعمتونه چې پدې برخه کې لاسته راوړو يو تر سترگو تېر کړو.

فکر د بدن واکمن دی

عقل زموږ په بدن کې تر ټولو حیرانوونکی ځواک دی نو دابه غوره وي چې تل فکر د وجود واکمن پاتې شي.

وراندې تر دې چې خپل فکري ډول د ارادې تر امر لاندې راولو، غوره به وي چې د فکر په مادي اومعنوي ځواک باندې پوه شو. هیڅ کله هم په دې مه راضي کیږئ چې دغه نظر په پټو سترگو ومنئ، بلکې غوره به وي چې پدې وپوهیږئ او قانع شئ چې کوم ډول فکر ښې پایلې لري او کوم ډول بدې. څوک چې له اور سره لوبې کوي د تل لپاره باید وینې او هوښیار وي اوپه بشپړ شعور سره دا ومنئ چې فکر په مطلقه توګه ستاسو په مقدراتو واکمن دی. او هر فکر ستاسو د برخلیک په ټاکلو کې ځانګړې ونډه لري.

په دې عقیده ولرئ چې د فکر لارښونه مو په سم ډول کړي نو په طبیعي او سمه توګه خپل برخلیک ټاکلی شئ او برعکس که چېرې همدا فکر مو په سم ډول ونه کاروئ نو تل بل له بدمرغیو، ناخوالو او ستونزو سره لاس او ګرایوان واوسئ.

دغه حقیقت په نه بدلیدونکو دلایلو سره ثابت شوی. کومه اغیزه چې فکر یې د نړۍ په مادي او معنوي جریان باندې لري د وخت په تېریدو سره څرګندېږي. ټول هغه وګړي چې په ډېری مسایلو کې سره یوډول نظر نه لري خو پدې برخه کې په ځانګړې توګه سره یو ډول نظر لري.

هغه پایلې چې له دغه تجربو څخه ترلاسه شوي تر ټولو بد بینه وگړو هم ورباندې باور کړی او په دې برخه کې فني آزمایشونه د متفکرانو نظریات لا پسې ځواکمن شوي.

پروفیسور اندرسن د بال پوهنتون استاد پدې بریالی شو چې فکر یا په غوره توګه ووايو د فکر اغیزه یې وزن کړي.

تجربه دا ډول ترسره شوه: زده کوونکی یې په یوه ترازو کې کینوو، او په منځنۍ برخه کې یې ورته د هغه د بدن د ثقل مرکز برابر کړ او له زده کوونکې څخه یې غوښتنه وکړه چې ځینې ریاضیکي مسائل په ذهنې ډول حل کړي. لکه څنګه چې په مغز باندې د فشارد اغیزې له امله وینه د مغزو په لور حرکت کوي نو پدې سره ترازو مخ په پورته ځي.

یاني هر څومره چې فکري فعالیت زیاتېږي، نو د ترازو حرکت هم مخ په پورته زیاتوالی مومي. پروفیسور خپلې تجربې ته دوام ورکړ له زده کوونکي څخه یې وغوښتل چې په خپل ذهن کې ځینې داسې سپورتي حرکات انځور کړي چې ګواکې په پښو سره یې سرته رسوي. کله چې زده کوونکې دا کار ترسره کړ. نو وینې د پښو په لور حرکت وکړ چې له دې حرکت سره ترازو هم په لاندې لور حرکت وکړ. دا ډول تجربې په څو نورو زده کوونکو کې هم ترسره کړې چې پایلې سره ورته والی لري.

په عضلاتو باندې د فکر د اغیزې د ثابتولو لپاره یې د یولسو ځوانانو د ځواک اندازه یې مالومه کړه، په متوسط ډول د ښې مټ ځواک ۱۱۱ پونډه اود کین لاس د ځواک اندازه په متوسط ډول ۹۸ پونډه وه. یوه اونۍ یوازې په ښې مټ یو شمیر جمناسټیکي تمرینونه ترسره کړه، له یوې اونۍ وروسته د دواړو مټو د

خُواک اندازه مالومه کړه او وې لیدل چې د ښې مټ په خُواک ۶ پونده او د کین بازو خُواک باندې ۷ پونده ور زیاد شوي په داسې حال کې چې په کین مټ باندې هېڅ ډول تمرین ندی ترسره شوي. له دې ځایه څخه څرکندېږي چې نه سپورټ کوونکې عضلات هم د مغز تر اغیزې لاندې خُواکمن کیدای شي. وینه او عصبي خُواک یوازې له هغو حرکاتو څخه چې له مغز څخه سرچینه اخلي د بدن مختلفو برخو ته متوجې کیږي. له همدې امله چې پروفیسور اندرسن وایي: ((زه د زنگون د کاسې په وسیله کولای شم دا ثابته کړم چې فکر د بدن په ټولو حرکاتو باندې واکمن دي: ټول په دې پوهیږي چې د ژیک په نامه یو ډول نخاد زنگون د کاسې د تاوولو سره ترسره کیږي. کله چې زه دغه ډول نخا د خوب په ځای کې په خیالي ډول ترسره کوم سره له دې چې په دغه حالت کې مې په هېڅ ډول پښو ته ټکان نه ورکوم او په عضلاتو کې مې هېڅ ډول حرکت نه لیدل کیږي، د زنگون د کاسې عضلات پورته ځي. په دې حالت کې د اثابتیږي چې د فکر د خُواک له امله چې وینه د زنگون کاسې ته متوجې شوي. دغه تجربه دا ثابتي چې د رښتني نخا پر وخت مې عضلات له مغز څخه قدرت ترلاسه کوي) ساندو چې په خپل نوم د جناسټیکې وسایلو اختراع کوونکی دي ډیر پخوا یې خپلو زده کوونکو ته ویلې چې که چېرې بدن د فکر تراغیزې لاندې نه وینو لږ تمرین وکړی، خو چې تر ټولو کوچنی تمرین چې له سالم فکر سره تر سره شي بدن ته خوښې اوځواک وربښي. اوس د جناسټیک یو شمیر روزونکي همدغه دستورالعمل په یوه بل ډول په ډیره کرانه په خپلو زده کوونکو پلوري. پروفیسور اندرسن دا ثابته کړه، چې د هغو سپورتي لوبو ثمره چې د فکر او هوش په مرسته ترسره شي د جناسټیک له لاشعوره حرکاتو څخه څو ځلې ډیره دي.

هغه وگړي چې فکري کار لري لکه څنگه چې د عادي لارې تگ يې په لاشعوره توگه ترسره کيږي اود دې وړتيا نه لري هغه وينه يې چې په مغزو کې ټوله شوي د پښو په لوري حرکت کوي، نوله دې امله قدم وهل يې دومره گټه نه لري پداسې حال کې چې هغه ژر ژر لاره تلل چې د مالومې موخې لپاره ترسره کيږي وينه پښو ته متوجې کوي او عضلات لا پسې غښتلې کيږي.

پروفیسور گیتس په واشنګټن کې لاندې تجربه ترسره کړه: لاس يې په لوبښې کې دننه کړ او هغه لوبښې يې له اوبو څخه ډک کړ. بيا يې په ټول فکري ځواک سره وغوښتل چې خپل لاس ته پام ورواړوي، نوله ځنډه پرته لوبښې څخه اوبه پورته راغلې اود لوبښې له شاوخوا لاندې توی شوې. د هغو اوبو اندازه چې باندې تويي د وينو له هغه اندازې سره برابري وي چې د فکر کولو څخه وروسته يې پام لاس ته اړولی وو. خو ډیرې وگړي نه يوازې په لومړنۍ تجربه بلکې په سلمې تجربه هم ددې امکان ونه مونده چې کومې پايلې ته ورسېږي، ځکه دا موضوع دې پورې تړلي ده چې تر کومې کچې فکر په وجود باندې واکمن ده څو کاله وړاندې يو نفر د معدې د تپ په ناروغۍ اخته شوی وو روغ شو خود تپ سر يې هماغسې خلاص پاتې شو.

څيړونکو د دغه خلاص تپ له معاینه کولو وروسته دې پايلې ته ورسيدل چې زوروره تلوسه د هاضمې جهاز او نور ټولو جسماني غړو لپاره گټور ده. هغه تلگراف چې بد خبر يې درلود، د معدې د عصاري توليدونکي سلولونه يې کمزوري کړل او د دې لامل شول چې هضم شوي خواړه په معدده کې پاتې شي. پروفیسور ايوان پاولف د روسې ستر پوه له هغو تجربو څخه چې په سپيانو کې يې ترسره کړي، دې پايلې رسيدلی چې د پخواني نظرياتو په خلاف د معدې د

عصارې ترشح معدې ته د خوړو ننوتلو پورې تړاو نه لري. سپي د خپلې خوښې خوړو ته د انتظار په شیبو کې، لکه د خامې غوښې لپاره، تر دې وړاندې چې خواړه ورته ورکړای شي، یوشمیر نوي عصارې یې په معده کې تولیدیږي. په دغه وخت کې د خواړو د خوړلو هغه اصلي خوند د عصارې د ترشح سرچینه نده شوي، همدې خواړو ته د په تمه کیدو له کبله دغه ترشح، تولید شوي، په دې ډول ثابتېږي چې حیاتي غړي یوازې په مادي او اتوماتیک ډول کار نکوي، بلکې فکر هم د هغه په فعالیت کې ونډه لري، د خوړو د هضم په برخه کې له جسماني عواملو څخه په تیریدو روانې برخې هم ځانګړی ارزښت لرونکې دي.

پروفیسور ګیتس تجربو د اثباته کړي چې تلوسې په بدن کې یوشمیر کیمیاوي مواد تولیدوي. پروفیسور داسې لیکي:

((په کال ۱۸۷۹ کې د تنفس ناروغۍ د یوې منجمدې (لوله) په منځ کې تر معاینې لاندې ونیوله. سره له دې متراکم شوی نفس مې د یوه منځ خالي تونل کې له یوډور-دوردو پسین سره یوځای کړ، په دې توګه دغه جوړښت له ځانه هیڅ ډول رسوب چې د لیدلو وړ وي پری نښوده خو وروسته له دې چې ناروغ په غوسه شو، په منځ خالي تونل کې یو ډول تیز رنګه رسوب ولیدل شو)) په دې ډول ثابته شوه چې غوسې په بدن کې یو ډول کیمیاوي مواد تولید کړيدي. دغه رسوب یې راواخیست انسان او حیوان ته یې تزریق کړ په هغوی کې هم غوسه او تلوسه رانېکاره شوه. د مختلفو تجربو په ترڅ کې ولیدل شول چې ستونزمن رنځ د بیلګې په توګه د اولاد د مرګ خبر اوریدل یو ډول ایره رنګ رسوب او کمزوري تلوسه لکه پښیماني خاورین رنګ رسوب تولیدوي یا زما تجربو ښودلې چې زوروره او رنځیدونکې تلوسه یو ډول کیمیاوي مواد تولیدوي چې د حیاتي غړولپاره زیان اړونکي او کله، کله ګواښونکي وي دغه مواد د بدن په ټولو

برخو کې خورېږي. له خوبښې او خوند اخستلونه د ترلاسه شوي هیجاناتو څخه، یو ډول مواد تولید او وروسته په بدن کې خپروي چې همدغه مواد د سلولونو د ځواک د تحریک سرچینه ګرځي. که څه هم د دغو رسوبونو رنګ د هغه مادي څخه چې د جوړښت لپاره مصرف شوی توپیر لري، خو هغه رسوب چې د مشخصې مادي له جوړښت څخه ترلاسه شوی د تلوسې له امله په مختلف رنګونو سره منځ ته راځي.

پروفیسور جک لویب د شیکاګو د پوهنتونو استاد او استراتفورډ ثابت کړي چې فکر د برېښنا د جریان په څېر ده او د دغه جریان تر اغیزې لاندې د بدن په غړو کې ژوندۍ ماده له مثبت څخه منفي اوله منفي څخه مثبت ته لېږدوي. او د همدغه اصل له مخې چې فکر یې د هغه تلګراف سره چې له ارواح څخه رارسېږي تشبیه کړی.

فکر هم د روغتیا سرچینه ده او هم د ناروغۍ

لامل گرځي

اروا ده چې ژوندې کوي مو خو له جسد څخه ګټه نشته

انجيل يوحنا، ۶،۶۳

د انسان هره اراده او فکر د مغز زیربنده ده. له مغز څخه د بدن غړو ته لیږدول کیږي او په پای کې د کار په بڼه راڅرګندیږي. هر هغه فکر چې له مغز څخه د بدن غړو ته لیږدول کیږي د بدن له غړو سره همغږیوي .

نو پدې ډول انسان خپل ژوند په خپل مادي جوړښت کې راجوړوي ((یعنې خپله، دخپل بیان حالت راجوړوي)). په همدې وخت کې وي چې پرنښتې د انسان بدني جوړښت ته گوري اود هغه برخلیک ټاکي. ((سوئد نېورې))

په ناروغۍ او روغتیا باندې د فکر نفوذ کولو ځواک د ثابتولو لپاره هېڅ کومې فني تجربې ته اړتیا نشته، کومې پیښې چې هر ورځ زموږ د سترگو په وړاندې دوام لري، دغه مسئله په ښه توګه ثابتوي. له هغو سلګونو بیلګو څخه چې علماوو راتولې کړي، څو بیلګې په پام کې نیسو: د یو شمیر وګړي د وژونکو افکارو له اغیزو سره داسې روږدي شوي چې خو داسې فکر هم نه کیږي چې هماغه به زموږ د ناروغۍ او مرګ سرچینه وي. وایو چې پلانی د زړه ناروغۍ له امله مړ شو، یانې څه؟.... په ساده ډول ویلې شو چې تلوسه – یانې یو ناڅاپي فکر یې د ژوندانه میکانیزم ولړزاوه او ژوند ته یې ورته د پای ټکي کیښود.

ویره - يانې د ویریدلو فکر - د زړه درزهار په فلج باندې اخته کړ، يانې دغه فکر يې زړه درزهار دومره زورور کړه چې رگونه يې ورسره پرې شول. امکان لري چې ناڅاپي خوشحالي هم د وینې د حملې يا (هجوم) لامل گرځي، کيدای شي په دې سره د بدن کوچنې رگونه پرې شي.

يوه سړی چې خپله ماینه يې د لاسه ورکړي وه د ستونزمن رنځ له امله يې داسې فکر کاوو چې ناروغ شويدي ناروغۍ په دې ډول وه چې بايد ژر روغ شوی وای، خو ناروغ د تلوسې د اغيزې له کبله کمزوري شوی وو او ونه توانيد چې مقاومت وکړي او په پای کې ومړ. تر دې چې داسې وگړي هم ليدل شوي چې پرته له کومې ناروغۍ يوازې د ليرېوالي د رنځ له امله مړه شويدي. څو کاله وړاندې يوه ورځ د لندن بریښنايي قطار په داسې حال کې چې اور يې اخستی وو او د اورلمې له پورته ځای څخه وتلې تمځای ته ننوت. په همدا شيبه يوي ځوانې ميرمنې چې غوښتل يې قطار ته پورته شي، ناڅاپه د پيښې په ليدو سره په ځمکه پريوته او مړه شوه، ميرمنه يې معاینه کړه، بریښنا نه وه نيولي او د بدن هيڅ غړی يې زيان نه وو ليدلې. هيڅ ډول ناروغۍ يې هم نه درلوده، خو يوازې د اورلړيدنې په نوموړې ميرمنې داسې ژوره اغيزه کړي وه چې يو رگ يې شلیدلی وو. او اروا يې هوا وکړه. که چېرې ارام او منظم فکر يې لرلی نو نن به له دغه ناروين څخه روغه وتلی وو.

يوه ښکلې او پيغله انجلۍ د گلف د لوبې پروخت يې لاس دسته په مخ ولگيده اود زنې هډوکې يې ورمات کړ. وروسته له څو اونیو يې تپ ښه شو خو د تپ اغيزه يې په زړه پاتې شوه. د تپ دغه ځای د انجلۍ ښکلا زیانمنه کړه. دغه ناوړه فکر يې اعصاب تر دې پورې ورځراب کړه چې له خلکو څخه يې تېښته کوله.

اوپه یوې لېرې ځای کې یې ژوند کول پېل کړل. داسې فکر یې کاوو چې ګواکې ټوله نړۍ ورڅخه کرکه کوي او له همدې فکر سره یې له ژوند سره یې مینه او جسمې ځواک له لاسه ورکړ، په پای کې ناروغه او بستري شوه. ډاکټرانو د هغې په داخلي اوبهرنېو غړو کې کومه ستنومزه ونه موندله. خو د هغې ناروغۍ لاپسې زیاتیده او په پای کې یې ناروغۍ د درملنې وړ نه وه، یانې هماغه فکرونو هغه نارامه کړه او تېې یې ورځ تر بلې د هغې جسماني ځواک راکموه او په پای کې د مړینې سبب وګرځید. دغه پر معنویاتو باندېد مادیاتو د برلاسې تر ټولو ستره بیلګه ده. که چیرې هغې بی وزلي پیغلې انجلۍ د خپلې خپرې هغه نقص ته په خپل مغز کې ځای نه وای ورکړی، خامخا به بریالې شوي وه چې خپل ځان وژغوري.

په کراتو لیدل شوي چې اندېښنې، رنځ او ویرې د څو ورځو او یا ساعتونو په موده کې د یوه انسان ټول وینښتان سپین کړي. تاریخ د دغه موضوع ډیری بیلګې له ځانه سره لري:

د باویر پاچا دویم لوئی، د فرانسې ملکه ماری انتونت د انگلستان پادشاه لومړی شارل او بالاخره دوک دو برونشیک او داسې نور هم له دې ډول برخلیک سره مخ شوي دي.

زموږ په وخت کې هم کیدای شي له دا ډول پېښو سره مخ شو. زورور هیجان په بدن کې کیمیاوي مواد تولیدوي او په قوي احتمال سره (ګوګرد تولیدوي) او د وینښتانو د عصاري رنګ ته بدلون ورکوي. دغه جوړښت په معمولي توګه د عمر له زیاتیدو سره منځ ته راځي خو یوه زورور هیجان له امله کیدای یې ډیر ژر عمل وکړي

راجرز وايې : ډير عوامل شتون لري چې وينستانو ته زبان رسوي . چې په لومړۍ سره کې هوس، غوسه، اندېښنه او ثابت فکر ځای لري.

ډيرۍ وگړي ليدل شوي په داسې حال کې چې روغ وي او کوم تپ هم نه لري يوازې پدې فکر سره يې ژور تپ اخستې مړه شوي، د طب زده کړيالانو يوه ورځ په شوځۍ سره خپل يوه ملگري ته وويل چې له بدن څخه د هغه زياته وينه اخستې زده کړيال له همدې ويرې مړ شو. يوه سړی چې فکر يې کاوه زهر يې خوړلې دي، د مسموميت يو شمير عوارض په ځان کې محسوسول لکه د معدې زخم او داسې نور، بالاخره وروسته لدې چې يو شمير دلایلو دا ثابته کړه زهر يې ندې خوړلې او بيا ارامه شو .

له بل لوري بيا ليدل شوي چې د زورو افکارو د اغيزې له امله لکه ويره او هڅه، يا ډيره خوښې، ناروغۍ د انسان له وجود څخه ليرې شوي .

بنونتو چلینې ايتالوي مجسمه جوړونکې د پرسټوس د مجسمه له جوړولو وروسته چې اوس په فلورانس موزيم کې په يوې ځانگړې کوزه کې ايښودل شوي ناڅاپه تبې ونيو، او دې ته اړ شو چې کور ته لاړ شي او ارام وکړي په داسې حال کې د ملاريا له تبې سره لاس اوگريوان وو، ناڅاپه يو زده کوونکی په بیره کور ته راوړسيد او ويې ويل: ښوونکيه! کومه مجسمه مو چې جوړه کړيوه په کوزه کې خرابه شوي ومې نشو کړای چې له کوزې يې راوباسم. هنرمند په بیره سره جامې واغوستې او د کارگاه په لور روان شو ويې ليدل چې مجسمه خرابه شوي نو هرو مرو يې امر وکړ چې وچ لرگی راوړئ او په کوزه کې يې اور بل کړ، د لږ وخت لپاره يې کار وکړ ترڅو چې وتوانيد چې خپل اثر له خرابېدو نه وژغوري هغه نوره کيسه داسې کوي (په هغه ځای کې مې د ميز پر سر د سلاد

يو لوبښی تر سترگو شو هغه مې راواخيست او په ډيرې اشتها سره مې پکې موجود خواړه وخورل. ماښام مې له کارگرانو سره يوځای ډوډۍ وخوړه او دوه ساعته وروسته نيمه شپه وه چې کور ته راغلم. د خوب ځای ته ولاړم، ځان مې ډير ارامه، خوښ او روغ محسوساوه داسې لکه هيڅ چې ناروغ شوی نه يم ډير ارامه خوب مې وکړ. (د مجسمې د ژغورنې ځواک يې په داسې ډول په فکر کې خپور شوي وو، چې (نه يوازې ناروغۍ بلکې هغه خپله هم د مجسمه جوړونکي له بدن څخه بهر راويستې وه ملوي مولو د شمالي افريقا يو تن قومندان په سختې ناروغۍ اخته وو په بستره کې له مرگ سره لاس او گريوان وو او لښکر يې د پرتغال له اړودو سره په جگړه کې وو. چې پدې وخت کې يې خبر ترلاسه کړ چې سرتېري يې کمزوري شوي او په هغوی کې د ماتې نښې ليدل کيږي، د دغه خبر په اورېدو سره ناڅاپه راپاڅيده او د جگړې ډگر ته يې ځان ورساوه د سرتېرو په سر کې ودرېده او بريا يې خپله کړه.

خو له برياليتوب وروسته له جسماني پلوه کمزوري شوی اود ژوند څراغ مړ شو. هغه ليکوال چې د ډاکټر اليسی بيوگرافي يې ليکلې وه، داسې کيسه کوي: ما له هغه نه هيله وکړه د هغو پېښو نه چې ته يې شاهد وي ماته دداسې يوې پېښې کيسه وکړه چې د ارواح غوروالی په جسم باندې ثابت کړي. وروسته لدې چې يوه شيبه يې فکر وکړ داسې ځواب يې راکړ ((تر دې چې ارواح کولای شي جسم له تابوت څخه رابهر کړي. اوس به يو بيلگه درته ووايم: په يوې بيړۍ کې مې ډير اوږد سفر کاوو، يوه ورځ بيړۍ چلوونکی داسې ناروغ شو چې د مرگ حالت ته ورسيد، زه دغه خبره په مبالغې سره نه وایم. بدن يې له سر نه تر پښو پورې پټي وو، او يوازې فوق العاده ځواکمن اساس او وړتيا کولای شي هغه ژوندی

وساتي. په دغه وخت کې د بېړۍ د سفروکوونکو او چلوونکي تر منځ اختلاف پيدا شو. ما په دې کې هېڅ شک نه درلود چې د بېړۍ چلوونکي تر مړينې به وروسته دا اختلاف لاپسې زيات شي ومې غوښتل چې هغه په عزت او د دندې د ترسره کولو په وخت کې مړ شي، دهغه څنگ ته لاړم او چيغې مې ووهلې: بېړۍ چلونکيه په بېړۍ کې ناستو کسانو پاڅون کړي ده هغه بدن چې د جنازې په څېر شوي وه ټکان وخور او ويې ويل ((ما د بېړۍ پاسنۍ برخې ته يوسئ او هغوی راوغورئ. دا کارمو وکړ د هغوی شکايتونو ته يې غوږ ونيو او تورن کسان يې په سزا ورسول. هېڅ کوم اعتراضې غږ پورته نشو اوله هماغې شيبې نه يې ناروغۍ هم ښه شوه.)

دوڼ پدرو د برازيل امپراتور په اروپا کې ناروغ وو. د هغه د ناروغۍ په وخت يې لور د سلطنت چارې پر مخ وړلې يو خبر ورته راوړسید د خبر موضوع پدې ډول وه چې دغلامۍ له منځه تلل ځانته رښتني بڼه ونيوله او په برازيل کې هم غلامي لغوه شوه. د امپراتور اعصاب ددې خوښۍ له امله ټکان وخور او هغه يې ناروغۍ څخه وژغوره.

يوه ډيره کمزوري اود نازک بدن ميرمن او هغه ناروغه چې په خپله اراده يې هېڅ سرته نشو رسولای او پرته د څوگامونو څخه چې په خونه کې يې واخلي بل هېڅ کار يې له وسې پوره نه ده ايا هغه د کوم عامل له کبله وو چې د اورلگيدنې پر وخت په منډو سره له يو شمير زينو نه ښکته ولاړه او خپل ماشومان يې د اور له لمبو څخه وژغورل؟

مسلماً په مادي شرايطو کې د هغې بدن او په عضلاتو او وينه کې يو شمير تغيرات منځ ته راغله او هغې داسې کار وکړ چې په معمولي وخت کې به هېڅ

وجه نشو ترسره کولای. یانې د خطر په حالت کې یې خپله کمزوري هیږه کړه او یوازې د خپلو گرانو ماشومانو د ژغورنې په فکر کې شوه. اودغه فکر دومره ځواکمن وو چې پر وجود یې برلاسی شو او د اړتیا وړ انرژي یې د هغې بدن ته ورکړه.

د اروا غوره والي په جسم باندې په هره ورځ له متعددو بیلگو سره مخ کیږو. خو د حیرانتیا ځای دادی چې بشر په دغه غوروالي باندې د پوهېدو سره یې له ګټورو پایلو څخه د ګټې اخیستنې لپاره اوس هم پاملرنه نه کوي، د رادیو الکتریک څپې چې له سیندونو او وچو څخه تیریږي او د انسان غږ لیرې ځایونو ته رسوي سره له دې چې له اوله یې شتون درلود، خو موږ پرې پوه نه وو. د اروا عالي ځانګړتیاوي هم له هماغه لومړیو پړاونو څخه شتون درلود خو تر اوسه پرې پوه نشوو او یوازې پدې اخرو کلونو کې تر یوې اندازې پورې خلکو هغې ته پام واړوو، د څیړونکو کتنو چې کوم رول اروایې ناروغۍ په درملنه کې لرې ثابت کړیده. پدې هکله یوشمیر کتابونه لیکل شوي او بیلګې هم ذکر شوي، ډاکټر ویلیام اوسلر د طب د نړۍ یو له سترو پوهانو څخه ده او د اووم (ادوارد) لخوا د اکسفورډ پوهنتون استاد وټاکل شو، په دائره المعارف کې داسې لیکي:

((روحي طریقو د درملنې د فنونو په منځ کې مهم مقام اشغال کړی خو په کافي اندازه نده پیژندل شوي. د ایمان ځواک د اروا د غوره والي د بنسټ سرچینه بلل کېږي د وینې جریان ازادوي او د هغه اعصاب اراموي، د ناروغۍ په درملنه کې مهم رول لوبوي ډېره بې جرټي هم زموږ سالم بدن له ګواښ سره مخ کوي. ناهيلي تر ټولو غوره دواګانې بې اغېره کوي په داسې حال کې که چیرې یوه کاچغه اوبه، یا هغه کوچنۍ دانه چې ډوډۍ ترې جوړه شوي د ګټورو درملو په څېر

د ایمان او عقیدې تر سیوري لاندې ورکړای شي یوه حیرانوونکي اغیزه به ناروغ ته وروښېږي. په طب کې د بریالیتوب بنسټ دادی چې د ډاکټر په نسخاو درملو باور ولري))

ډاکټر جلیف د کلمبیا پوهنتون استاد په هماغه دائره المعارف کې داسې لیکي:
 ((په دې کې هېڅ شک نشته چې د درملنې تر ټولو پخوانی او په عین حال کې تر ټولو نوي عامل بلل کېږي. په ایمان سره درملنه، هغه لاره نه ده چې یوازې یوه کلیسا یا یو مذهب پورې تړاو ولري. که ایمان په خدای (ج) وي، مذهبي مقدساتو او که په طبیب یا په خپل نفس وي دا هر څه له یو ډول مغزي پاڅونونو له څانګې سره تړلي دي چې د بدن د حیاتي غړو په کار جوړونه کې ګټور واقع کېږي. که څه هم د ایمان ځواک نشي کولای، غږ په خوځښت راولي یا زما پښه ښه کړي، یا مړی ژوندی کړي یا یو فلج شوی په ناڅاپي ډول روغ کړي خوتلقین یا په ژبې وینامخلفې ښې د درملنې د فن یو له ارزښتمنو او غورو مرستو څخه ده. سترګې پټوونکي ساحران وو، هیپنوتیزم کوونکي او نور دهمدې تلقین له لارې په خپلو چاور کې کار اخلي د انسان اروا خوش باوری ته تمایل لري د څه هیله چې کوي او په هڅه کې ده ژر ورباندې متعقید کېږي په طب کې د وینا اصول یو له هغو اصولو څخه دی چې هم د نیکې موخې لپاره اود بدې موخې لپاره ترې ګټه اخستل کېږي.)) کولای شو ووايو چې ډاکټر جلیف په خپلې دغې لیکنې کې فوق العاده محافظه کاري مصرف کړي ځکه هغه خپله هم دا مني یا تصدیقوي چې ناروغ فکر د مات شوي هډوکي په ښه کیدو هم کې ستره اغیزه لري.

له دې هرڅه نه ډیر پخوا سر جمس سیمسون داسې ویلي دي: ((که طیب د ارواح اغېزېنه په بدن کې بی خبره پاتېشي، مسلماً د خپل فن یو له ډیرو اړینو منابعو څخه پرته له گټې اخستنې تېر شوي.))

چرچل په خپلي دغه څلوریزه کې موږ ته د روغتیا اوسلامتیا فلسفه بیانوي:

خلک پریږده هر څه چې غواړي ودې وایې

خو د روغتیا تر ټولو غوره لاره داده چې هیڅ کله ځان ناروغ ونه شمیرئ زموږ یوشمیر ناروغۍ د کمزورو خلکو د څپرونکو او زموږ له امله رامنځته کېږي.

ویره زموږ تر ټولو ستره دوښمنه ده

زموږ شکونه خیانتکاره دي. موږ له هغو فرصتونو او ازموینو چې لاس ته مو راوړي لیرې ساتي او له هغه نعمتونو څخه مو محروموي چې کولای شو ګټه ترې واخلو تر ټولو وژونکی ځواک چې ژوند له منځه وړي، ویره ده ژوند د نیکۍ اصول کمزوري کوي د کار کولو او د پرمختګ حس ته ماته ورکوي، د ناروغۍ لامل ګرځي، نیکمرغۍ فلجوي او په کارونو کې د بريالیتوب مخه نیسي. ویره یو نه جبرانیدونکی عیب دی یعنې یو ځانګړی عیب ده. اوس د ارواپوهنې پوهان په ښه توګه پوه شوي چې ویره وینه ضایع کوي او د خوړو هضم ستونزمنوي.

ویره د مغز او بدن فعالیت او حرکات لاپسې کموي او د بريالیتوب ټول عناصر وژني. د وینې دښمن د ځوانۍ نیکمرغۍ او د زوړتوب یو وېرونکی ملګری دی خوښۍ اوتازه والی له هغه څخه تېښته کوي او خوښي نه شي کولای له هغې سره یوځای ژوند وکړي.

ډاکټر هلکمب وايي: د بشر د ډیرو ناروغيو په منځ کې ویره تر ټولو زیان اړونکې، متفاوته او زیاته ده. د ویرې ډولونه او درجو شمیر ډیر زیات دي. خفیف ترینه درجه یې داده چې انسان له هغې پیښې څخه چې کیدای شي په راتلونکې کې پیښه شي له اندېښنې سره مخ شي. له دې څخه ستونزمنه ویره هم شتون لري چې په چیغو او فرياد وهلو سره یوځای کیږي. خو د ویرې په ټولو ډولونو کې یوه ډول اغیزه شتون لري چې د اعصابو سلولونه په فلج باندې اخته کوي او دغه، اغیزه بدن د ډول، ډول ناروغيو لپاره چمتو کوي.

هوراس فلچر وايي ((وېره د کاربنیک لرونکو گازو د هوا په څېر ده چې مغز او اروا مسموموي او کله، کله د مرگ لامل هم ګرځي.))

له دې سره موږ د پيدا کيدو له ورځې څخه د دغه زخ لاندې چې وېره نومېږي ژوند کوو. په کال کې له سل څلو زيات يوه ماشوم ته ويل کېږي چې له پلاني څيز څخه اوله پلاني څيز څخه ليرې اوسه، دغه خواړه مسموميت يا ناروغۍ منځ ته راوړي، دغه ځناور تا چيچې، که چېرې دغه کار وکړي مړ کېږي، که پلاني کار دې وکه پلاني بلا درباندي راځي له همدې امله موږ ډيرې ځواکمنې او باهوښه ښځې او نارينه ليدلي چې له يوې بې ضرره حشرې څخه هم ويريږي. ځکه له ماشومتوب څخه د دغې حشرې ګواښونکي کيدل په مغزو کې ځای نيولی.

د يو نوي او حساس ځوان په خيال کې د ويرې ستر بار ځای پرځای کول تر ټولو ستر ظلم چې د هغه ځوان په هکله سرته رسولای شو. دغه هيولا (د هر څه لومړنۍ شکل) د هغې کلمې په څېر ده چې په کوچنۍ ونه کې راپيدا کېږي هر کال چې تيريږي لاپسي لويږي، ژورېږي اوسيوري په ټول ژوند کې د لمر هغه څليدونکې برخه نيسي. يو اتريشي ليکوال وايي: ((د ماشوم لپاره د داسې يو مور شتون چې د عصبي ويرو په منځ کې لاس اوپښې وهې تر ټولوستره بدمرغي دغه ډول مېنډې د خپل ماشوم په شاوخوا کې د ويرې او وحشت څخه ډک چاپيريال منځ ته راوړي چې ورو، ورو لاپسي ستراو خطرناکه کېږي، د دغه ډول فکر په پايله کې ماشوم روږدی کېږي چې هر کارنه د دېدې پايلې تمه وکړي.

هغه مور چې په هر حرکت سره يې ماشوم ته د بدمرغۍ احتمال ورکوي او خپل دغه نظر په ښکاره توګه بيانوي، د خپل ماشوم هغه نوی ژوند ورووړو په دغه اغيزناکو زهرو سره مسموموي.

په سلګونه انجونې اوهلکان پيژنم چې له ماشومتوب څخه په دې روږدی دي د هغه کارپايله چې تر سره کوي. يا غواړي چې ترسره يې کړي ويرونکې وړاندوينه کوي او په پايله کې يې ځواکه بې کاره او د کمزوري ارادې وګړی ترې جوړېږي، هغه ميندې چې د خپلو ماشومانو جرئت، هڅه، د تر سره کولو ځواک او په ځان باور د ويرې تر توري پردې لاندې پتوي په اصل کې ځانته ستره ذمه واري متوجې کوي.))

يو ايتالوي طبيب لينو فرياني داسې وايي ((نل کاله مې د ماشومانو ارواپوهنه مطالعه کړه چې په پای کې دغه خواشينونکي حقيقت باندې پوه شوم چې اتيا سلنه ماشومان چې له ويرې او شرم سره مخ دي، که په وخت سره د جرئت او زړورتيا درس اخستې وای له دغې بلا څخه به ژغورل شوي وو.))

ياني يوشميرميندې او په ځانګړی توګه نياګانې او روزونکي شتون لري چې د ماشومانو په وپړولو کې يوازې په احتمالي ګواښونو باندې بسنه نکوي د دې لپاره چې سرغړونکي ماشومان وويروي او اطاعت کولو ته اړ کړي هغوی ته د ډول ډول خيالي او عجيب او غريبو شيانو يادونه کوي. تردې چې يو شمير يې هغوی ددې لپاره چې ماشومان په زور ويده کوي، ورته وايي ((که اوس ويده نشوي ليوه راځې او تا خوري؛)) تاسو فکر وکړئ که دغه ويړه د يوه مشر په مغز کې ځای ونسې، نو وبه وکولای شي چې په ارام فکر سره ويده شي؟ کاش ميندې او پلرونه ددې پر ځای خپل ماشومانو ته داسې وښيي چې په تياره کې هم

ژوند په هماغه ډول راوړن دی لکه څنګه چې په روښنایي کې دی او کومه ځانګړی پېښه نه رامنځ ته کېږي. ترڅو په دې وسیله د ماشومانو ویره له تیارې څخه له منځه لاړه شي.

خو برعکس یو شمیر په خپلو ماشومانو کې د ویرې څوچنده کولو هغو ته د پیریانو، لیوانو اوداسې نورو کیسو په ویلو سره لاپسي زیاتوي. دغه ګناه چې خلک یې د خپلو ماشومانو په وړاندې ترسره کوي شاعر په خپلې څلوریزې کې دا بیانوي:

څوک چې ماشومان د ویرې او وحشت په منځ کې ساتي

له لوبو یې لېرې کوي او نغمې ورته مړې کوي

نه یوازې تیروتنه یې کړي

بلکې یو ډول جنایت یې هم ترسره کړي

میندې د خپلو ماشومانو لپاره څومره هڅې کوي څومره قربانۍ یې په لار کې ورکوي یو شمیر میندې چې زوی یا لور یې د څو شیبو لپاره له سترګو لیرې شي خپل ارام له لاسه ورکوي کله یې چې ماشومان د سیند غاړې ته د سیل کولو، یا لامبو وهلو یا د فوتبال لوبې کولو لپاره لاړ شي تر راتلو پورې یې ډول، ډول فکرونه ورته راځي، چې ایا ماشوم به یې تر اوسه ډوب شوی وي یا به یې پېښه ماته شوي وي یا به مخ تپي شوي وي او په همدې ډول فکرونه به یې سترګو ته دریدلي وي له دغو مېندو به وپوښتو: سره له دې چې له دې پېښو او ستونزو څخه یو هم نده پېښ شوي. تاسو د دغه ډول اضطرابونو څخه چې پرته له دوامداره روحي اضطراب څخه بله کومه ګټه کوي، دغه بې ځایه اندېښنې او ورخطایانۍ ښځې له وخته مخکې زروي او په مخ باندې ګونځې لویږي. او له ټولو

بده دا ده چې دغه ډول مېندې دغه اندېښنې خپله دنده او د مورنۍ مينې يوه نښه بولي.

تر دې چې داسې مېندې هم شته چې خپل اولادونه دوپرې او وحشت په چاپيريال کې روزي اوهر ورځ يې د ويرولو لپاره نوي موضوعات رامنځ ته کوي، په داسې حالاتو کې به هيڅ د حيرانتيا وړ خبره نه وه چې نړۍ به دوپرې او وحشت توره پرده ونيسي، کله چې د ټولنې منځ ته ځي او د خلکو ډلې وگورئ، دې ته مو پام کېږي چې خوښ، نيکمرغه او په تفريح مصروف دي، که له دغو ډلو څخه يو بهر راوباسي او تر څيرنې لاندې ونيسو وبه گورو چې ډول، ډول ويرو يې په زړه کې ريښې کړي.

له پيښې، ناروغۍ اوله بې وزلي څخه ويړه له مرگ څخه او نورو سترو بدمرغيو او تباھيو څخه ويړه دغه د هغو کسانو باطن چې په ظاهر يې د خوښۍ څېرې لري.

په ميلونونو انسانانو د دغه ډول ويرو د فشار له امله خپل ژوند په زهرو لړلی دی. ډيری ښځينه او نارينه له دې ويږې چې په راتلونکي کې به له بې وزلۍ او د څه نه لرلو سره مخ نشي ژوند په ځان ستونزمن نيسي، کورنۍ يې له هغه غوره تفريحاتو څخه لکه گرځيدنه محرومي اود بيلگې په توگه له دې ويږې چې په راتلونکي کې به يې کلني عوايد کم شي، اوبا د ژوند مصارف يې پورته لاړ شي، د خوړو اوژوند په مصارفو کې سپما کوي، ډېری وگړي دغه ډول فکر کوي. ((کيدای شي کړکيچ رامنځ ته شي، ماشومان ناروغان شي، عوايد کم وي، په پلاني کار کې له ناکامۍ سره مخ شو، په هر حالت کې بايد احتياط څخه کار واخلو.))

ددغې خواشينيوونکي وروسته والي پايله داده چې کلونه يې د ځوانانو ځوانۍ تباہ کوي اوراتلونکي هم له گوانې سره مخ کوي. د بيلگې په توگه د يوه ماشوم ښوونځي ته د تلووخت رارسيدلی که چېرې وځنډول شي، د هغه عمر به ډير شي يا به يې د نوم ليکنې وخت تېر شي.

موراو پلار وايې سر کال بايد ډيري پيسې مصرف نکړو لږ بايد صبر وکړو اوهر شيبه دغه جمله تکراروي ((لږ به صبر وکړو.)) لکه څنگه چې ډيري ښځينه اونارينه له همدې امله اويا هم د مور اوپلار د پيسو د نه مصرف له امله په ژوند کې د برياليتوب له چانسونو نه محروم شوي دي.

په دې کې شک نشته چې زموږ د بحث وړ موضوع هماغه معقول اقتصاد او سپما نده، کومه چې زيان اړونکي دی په راتلونکو احتمالي گوانبونو باندې د خپلو افکارو اشغالول دي ځکه چې کيدای شي همدغه فکر هغه ښکلي تمايلات لکه له فرهنگ، سياحت او کتاب ويلو سر مينه اوداسې نور په انسان کې ووژنې، وړتيا او له ښکلو هنرونوسره علاقه له منځه وړي، اروا د يو ماشين په منځ کې پدې افشار ورکړي او داسې يو حالت ته يې ورسوي چې هيڅ يو عاقل انسان يې زغملو ته چمتو نه وي په ميلويونونو انسانان چې خدای (ج) دغې خوبنې نړۍ ته استولې اوټول د دې امکانات لري چې له دې ژوند څخه خوند واخلي څومره د خواشينې ځای دی د دې پر ځای چې ژوند له چيغو نارو ويرو او بدمرغيو په منځ کې تېر کړي.

گونځې خبرې، سپين وينبتان او د هغه چا د خپگان نه ډک کتنې چې د درد، رنج او احتمالي بدمرغيو تر سيوري لاندې له منځه ځي څومره خواشينيوونکي دي. په داسې حال کې چې يوه سلنه هم دغه گونځې سپين وينبتان د ريښتينو

بدمرغيو زيرنده نده، هغه څه چې وينستان سپينوي، ښکلی څپرې له منځه وړي، د گامونو ځواک اخلي او د ژوندانه نيکمرغي د يوه غل په څېر غلا کوي، يوشمير هغه خندونه دی چې تراوسه نه دی راغلي او هغه بدمرغي ده چې لا ندې رارسيدلي. که ځانگړې موارد يوي خواته پرېږدو بايد ددې يادونه وکړو چې هغه يوشمير بدمرغي چې زموږ په لور راځي د هغو بدمرغيو په وړاندې چې خيال يې موږ ته رنځ راکوي هيڅ هم ندي.

تل ناوړه پېښو ته په تمه کيدل، د انسان د ژوندانه او دځواک د لمنځه تلو لامل گرځي، که ه چيرې هماغه دماغي او جسماني ځواک چې د ويرې د اغېزې له امله يې په بې ځايه خيالونو تيرو د مثبتو کارونو لپاره وکاروو څه پايې به له هغه څخه ترلاسه شي؛ په ياد مو راوړي چې څومره ارزښتمن ساعتونه مو د احتمالي گواښونو سره د مبارزې لپاره په فکر کولو مصرف کړيوي.

که وکولای شي د احتمالي بدمرغيو ويره له خپل خيال څخه وباسئ ژوند به مو لا پسې ښکلی اونوی شي. ځکه هيڅ څوک نشي کولای د ويرې تر توري پرې لاندې نيکمرغه ژوند ولري او هيڅ څوک تر دې چې ددغه معنوی سرطان ريښه له خپل اروا څخه ليرې نکړی نشي کولای په خپلو کارونو کې د بريالتوب هيله وکړي.

هرڅوک دنده لري چې دغه معنوي دښمن له خپل خيال څخه وباسي او په خپل ټول ځواک سره دا هڅه وکړي چې نور په ځانگړی توگه ځوانان له دغه بې رحمه منگولوڅخه خلاص کړي او که داسی وشي خامخا به دنړۍ حالت بدلون ومومي.

له نیکه مرغه پوهانو اومتخصیصینو د دغه ډول یوه څه امکان ثابت کړی
اوکولای شو چې په خوښۍ سره ووايو چې راتلونکې نسلونه به په دې
وتوانېږي چې ځان له هر ډول ویرې خلاص کړي اوپه ورین تندي سره د
بشپړې نیکمرغۍ په لور مخکې لاړ شي.

څنگه کولای شو ویرې ته ماته ورکړو؟

ویره، یا دانسان ددغه عصر دښمنه سره له دې چې کولای شو له خپل خیال څخه یې وباسود دې توان هم لرو چې په بشپړه توګه یې له منځه یوسو. ((هوراس فلچر))

په ویرې باندې د برلاسه کیدلو لپاره تر هرڅه لومړی باید دا وټاکو چې له څه شي څخه ویرېږو؟ زموږ ویره له هغه څه نه ده چې لاندې راڅرګنده شوي اوښتون نه لري، یعنې هغه بدمرغه احتمالات دي چې له پېښیدو څخه وړاندې احتمال زموږ مغزه اشغال کړي.

د بیلګې په توګه چې له ((ژیرې تې)) او هغه کوم رنځونه اودردونه چې د دې زیږنده ده ویرېږي. ناروغۍ مو چې لا بدن ته نه وي دننه شوي ستاسو لپاره بهرنی وجود لري که بدن ته مو دننه هم شي لایې تاسو نه یاست وژلي او په دومره اسانۍ هم نشي کولای چې ومو وژني.

خو ویره او ورخطايي تاسو کمزوري کوي. د بدن رنځ مو زیاتېږي او ګواښ هم ډیريوي. باید ووايو دا چې ډېری وخت دغه ناروغۍ د مرګ لامل ګرځي او ژر نور ته انتقالېږي علت یې داده چې ټول له هغه څخه ویرېږي. یوه طبیعي خوښ او نه ویریدونکې په دومره اسانۍ په دغه ناروغۍ نه اخته کېږي.

کله چې په نیواورلئان کې ژیره تبه منځ ته راغلې وه یوه ځوانه ښوونکې چې په هتلي کې اوسیده په دغې ناروغۍ اخته شوي وه. ډاکټر کارترایت یې دهغې د

درملنې لپاره راوسته. سبا سهار دغه ډاکټر د هتل ټول اوسیدونکې اوکار کوونکې په یوه تالار کې راټول کړه اولاندې ویناوې ورته وویلې :

– دغه ځوانه میرمنه په ژیرې تېې اخته شوي. ناروغۍ به تاسو یوه ته هم ونه ليردول شي. له ماڅخه واورئ اوویره چې د ټولو ناروغیو د ليردونې یوستر لامل دی له دغه ښار څخه بې رېښې کړئ. دناروغۍ شتون هېڅ چاته مه وایاست او خپله یې هم هیږه کړئ. د هتل میرمنې دې د ناروغ ساتنه وکړئ او گلان اودالۍ دې ورته یوسئ، پېښه ډیره عادي او بې گواښه وگنئ، ځکه پدې ډول سره به هم خپل اود هم نور ژوند وژغورئ.

دغه ورمونه ټولو غوره وگڼل اوعمل یې پرې وکه. خو یوازې یوې میرمنې غوږ ونه نیوه اود هتل له ټولو اوسیدونکوڅخه ليرې خونه کې یې اوسیده اوله ټولو څخه یې ځان گوښه کاوو. ځوانه ښوونکې ښه شوه او د هتل هیڅ یو اوسیدونکی هم پرې اخته نشو. یوازې څو ورځې وروسته هماغه ویریدونکې میرمن چې له نوروڅخه یې ځان گوښه نیوه پرې اخته شوه خو هغه هم په پایله کې ښه شوه. ډاکټر کارترایت د معنوي ځواکمنتیا تر سیوري لاندې د هتل اوسیدونکې لپاره یې په ډیری هوښیاری سره د اروا او فکر حاکمت یې پر جسم باندې تثبیت کړ او د ناروغۍ د ليردونې له گواښ څخه یې مخنیوی کړی وو. ایا دا به غوره نه وي چې د هغه نوم بشرته دخدمتگرانو په شمیر کې ذکر شي؟ یوشمیر په هغه پل باندې له تیریدلو څخه ویرېږي چې له ځمکې څخه لږ پورته ده.

که همدغه نړۍ پل د ځمکې سره برابر وای او په یوه پراخه جلگه کې ځای درلودلی هماغه وگړي پرته له دې چې خپل تعادل د لاسه ورکړي تېر به شي. یوازې د لویدو ویره ده چې دا پل دوی ته گواښونکی ښیي په داسې حال کې د

روغ مغز خاوندانو لپاره د ډول ویره شتون نه لري هغوی د لویدلو احتمال ته دا موقع نه ورکوي چې په مغز کې ځای ونیسي او خپله جسماني ځواکمنتیا د فکر تر بشپړ کنټرول لاندې نیسي.

یو سپورت مېن کولای شي یوازې په ویره باندې د برلاسی تر سیوري لاندې حیرانوونکي عملیات ترسره کړي. دا سمه ده چې ځانگړي تمرینونه، مهارت او جسمي وړتیا هم اړینه ده خو په لومړۍ درجه کې باید نه ویریدونکې وي.

(هغه کوټه کې چې ماشوم په ویره او اضطراب اخته کیږي په هماغه ماشوم د مور او پلار لپاره چې په هماغه خونه کې ویده دي شتون نه لري. خپله ماشوم هم چې پدې عقیده پیدا کړی چې پیریان او پرې کوم بهرنی شتون نه لري، په بشپړ ډول له ویرې څخه ژغورل کیږي.

هغه ماشوم چې په ښار کې نړۍ ته راغلی او چمن یې نه وي لیدلی یوه ورځ یې اړ کړ چې د جلگې او چمن په سره ولاړ شي. ماشوم تر دې پورې ویریدلي وو چې گامونه یې په ډیر احتیاط سره په ځمکه ایښودل داسې لکه تا به ویل چې د غڼو د خالي په سر روان دی. سره له دې چې گواښ شتون نه درلود یوازې ماشوم په خپل مغز کې گواښ رامنځ ته کړی وو، خو وروسته له دې چې پوه شو گواښ شتون نه لري په ازادانه توګه یې خپل تګ ته دوام ورکړ.

ارثی تمایلاتو، او بډیو موږ په ژوره له ده څخه سترې ویرې هم شته. (که بدبینی، درونی ناروغۍ نه اخته کولو) موږ به هم د هماغه ماشوم په څېر په ډیرې اسانۍ

سره کولای شول چې ویره لېرې واچوو. که وشمیرو ویره زموږ د خپل خیال

زیږنده ده او پرته زموږ له مغز څخه بل ځای کې شتون نه لري اوله هغه څخه

ترلاسه شوي زيانونه هم موږ په خپل لاس منځ ته راوړي خامخا به وکولای شو
برلاسي شو او دنړۍ له بې حده نعمتونو څخه به گټه واخلو. چې پرې
هغه ويره چې د خلکو په منځ کې عموميت لري په پام کې نيسو: د مقام دلاسه
ورکولو ويره هغو وگړو چې خپل ژوند د دغه زهرلرونکې ويره تر سزا لاندې جوړ
کړې په ټول هغه وخت کې به چې لا د کار څخه نه وي ويستل شوي رنځ او
نامالومه خيالونه زغمي.

دغه ډول اضطرابونه سره له دې چې کومه گټه نه لري معنوي ځواک ته داسې
زيان اړوي چې د بې کاره کيدو او بدمرغه کيدو پر وخت به نور دا پکې د نوي کار
پيدا کولو ځواک او جرئت نه وي پاتې. څه وخت به دنوي کار دپيدا کولو ويره د
هغه اروا وخورې. خو وروسته له دې چې نوی کار پيدا کړي نو په دې پوه شي
چې هغه وير بې ځايه وه. په دې ډول څرگنده شوه چې رنځ انديښنه او ورخطايي
چې په هر وخت او هري موضوع کې چې وي بې ځايه ده.

ددې لپاره چې پر ويره باندې برلاسي شئ، تل مو په فکر کې داسې قضاوت
وکړئ دغه ويرې پرته زموږ له خيال څخه بل هيڅ ځای کې شتون نه لري او په
دې توگه مو په مغز کې ځای ورکړئ چې که دغه احتمالي گواښونه پيښ شي او
که پيښ نه شي اوسنۍ ويره مو پرته له وخت ضايع کولو او د بدني او معنوي
ځواک د کمولو څخه بل څه ستاسو په برخه نه کوي.

په هماغه ډول چې تاسو د ناروغۍ په وخت کې د هغوو خوږو له خوړلو څخه ډډه
کوئ چې په ناروغۍ مو اخته کوي مغز ته د ويرې له دننه کيدو هم مخيوی
وکړئ. که زړه مو غواړي چې فرياد او چيغې ووهئ له هغو اغيزو څخه چې له

ویرې پاتې کيږي شکایت وکړئ ځکه دغه هم د ویرې سره د مبارزې لپاره له تاسو سره مرسته کوي.

یوازې پدې باندې عقیده لرل چې په نامالومو خیالونو اخته یې بسنه نه کوي. له دوامداره فکري هڅو سره د خپل ځان د دفاع لپاره ددغو خیالونو په وړاندې له جدیت څخه کار واخلئ. مغز ته مو ددغه غم انگیزه افکارو د دننه کیدو سره سم داسې یوکار وکړئ چې دغه افکار مو په مغز کې ځای ونه نیسي او بیرته ژر ووځي. د دغه ډول افکارو (مجرا) ته بدلون ورکړئ. د مغز دروازې مو د هغه افکارو لپاره چې په بشپړه توګه له دغه ډول افکارو سره په ټکر کې دي خلاصې کړئ. د بیلګې په توګه کله چې ویرېږئ چې په کار کې به بریالي نشئ ددې پر ځای چې د هغه کار لپاره د نه چمتوالي او وړتیا نه درلودلو په هکله فکر وکړي، داسې وگنئ چې دغه ستاسو لپاره دومره ستونزمن نه دی. تر دې چې کولای شئ له هغه څخه ستر کارونه هم ترسره کړئ. او دا ځل به له تېرو تجربو څخه هم ګټه پورته کړئ او خامخا به بریالي شئ او له دې سره د نویو بریالیتوبونو لپاره هم زمینه برابره کړئ. هغه وګړي چې پدې فکر روږدي شوي تل لوړو مقامونو ته رسیدلي. لویان، رهبران او اتلان تل له همدا ډول وګړو څخه څرګند شوي. له مغز څخه د ویرې ایستل او پر ځای یې د ښو افکارو، باور او هیلو ځای پر ځای کول هر ساعت اوهره ورځ امکان لري او باید ترسره شي. که څه هم د افکارو د لوړې بدلون په پیل کې لږ څه ستونزمن دی خو د دغه ډول کار پیل سره د مرستې لپاره ډول ډول لارې شتون لري. لکه انسان چې کوم کار په لاس کې وي هغه پریږدي او بل کار پیل کړي یا دومره ستر مصروفیت د ځان لپاره چې ټول پام هماغه یوه ټکې ته واړوي، یا د تېر وخت یوه خوشحاله پیښه په یاد راوړئ، یا دیوه ښکلی اوپه زړه پورې کتاب په ویلو پیل وکړئ، اوږده ګامونه واخلئ، له یوه خوش خویه انسان سره وګورئ. تر ټولې کوچنۍ ویره په پای کې په ستره ویره باندې بدلېږي او هغه ویره مرګ ده، ځکه تر څو چې نړۍ نړۍ ده

مرگ به دیوه راز په بڼه د ځمکې پر سر پاتې شي . خوله لږې پاملرنې سره د څرگندېږي چې له مرگ څخه ویره او د انسان له بې ځانه جسد څخه په ویره کولو سره یو ډیره بې ځایه او بې منطقه فکر دي.

(و.بایک) وایي:

((د قبر د دیوالونو تر شا چې کومې پېښې پېښېږي زموږ لپاره ارزښت نه لري او خپله قبر هم زموږ په وړاندې هیڅ دی . دگور د تنگوالی فکر، جنازې پسې د ورتگ مراسم، اود خړوارو خاور لاندې د ژوندیو د ویدکیدلو انځور – هو یوازې د ژوندیو لپاره – رنځ لرونکې ده.))

انسانان دخپلو خیالونو جریانونو ته تسلیمېږي او هغه رنځ او عذاب چې مری په هیڅ وجه نشي محسوسولای په خپل مغز کې انځوروي.

دغه رنځ او عذاب له یوه خیال څخه پرته بل هیڅ هم نده اودغه خیال باید په بشپړ توگه له مغز څخه وباسو اولیرې وغورځوو.

له قبر څخه بل غیر واقعي څیز شتون نه لري. وروسته له دې چې اروا مو له بدن څخه جلا کېږي زموږ د جسد حالت له هغو ویښتانو سره هیڅ توپیر نه لري چې سلمان یې زموږ له سر خړیي او په ځمکه لویږي. له همدې امله په هیڅ وجې باید په هغه باندې دې د زړه سوي لپاره خپل مغز خراب نه کړو.

له هري لارې اوهره وسیله چې وي پر ویږې باندې په برلاسي د نیکۍ د اصولو د ځواکمنتیا له لارې او روحي ځانگړیتاوي، تر ټولو ستره بریا شمیرل کېږي. تر څو چې دغه بریا تر لاسه نشي، د بشر اروا رښتنې مقام ته درسیدلو اود خدای ورکړل شوي ځواک له تر لاسه کولو څخه محرومه پاتې کېږي.

څه ډول پر تلوسو برلاسې شوو

غصه اوانديښنه نه يوازې داچې انسان کوچنې او کمزوري کوي، بلکې وژني..... هوراس فلچر..... زورواکې تيريدونکې ده. کرکه، غصه، او غچ اخستل تل پاتې نه وي زوروي کړنې او ټينگه اراده په دې ټولو برلاسې کيږي. ځواکمن اوسئ.... آلبرت هوبارد

هغه تلوسې چې په موږ کې وژونکي اغيزې لري يوازې غصه نده. هغه څوک چې کمزوری زړه لري، ايا پوهيږئ چې يوه ورځ کيدای شي همدغه تلوسې د مرگ په بيه تمام شي؟ البته کيدای شي هم د تلوسو قرباني شوي.

په کراتو ليدل شوي چې دغصې کړکيچونه د زړه د حملې اومرگ لامل گرځيدلي. د غم، کرکې، غصې پايله ډير وخت د ليونتوب اويا د ناڅاپي مرگ سرچينه شوي ده. د دغه ډول ډول احساساتو او تلوسو ترمنځ غم او انديښنه يې تر ټولو مهمه برخه جوړوي. مشهوره انځورگر کورجو يوه داسې تابلو لري چې اوس د نندارتون يو له ارزښتمنو انځورونو څخه شميرل کيږي. انځورگر چې کله دغه تابلو بشپړه کړه هيڅوک دې ته حاضر نشو چې هغه له څلويښت ((دوکا)) څخه ډيره واخلې اوله دغه پيښې څخه يې داسې غم او انديښنه د انځورگر په زړه کيناست چې د مرگ سرچينه يې شوه کيټس دانگلېسې ژبې ستر شاعر له دې امله مړ شو چې حساس زړه يې د ستونزمنې نيوکې زغم نه درلود.

داسې ډيرې هنرمندانو او ليکوالان شتون لري چې له دغه ډول برخليک سره مخ شوي په نړۍ کې هغه ښځينه اونارينه چې د مينې له غمه مړه شوي کم ندې. خوښې هم که زوروره اوناڅاپي وي کيدای شي انسان ووژني - تاسو به په

ورځپانوکې د هغه پلرونو د حالت په هکله لوستې وي چې د ورک شوي ماشوم له ناڅاپي پيدا کيدو څخه لويديلي اومره شوي.

په پاریس په بخت ازمايي کې یوسړي خبر تر لاسه کړ چې هغه ستره جایزه وړي ناڅاپه سخته وکړه. په نیویارک کې یوي میرمنې دډېرې خوښې له امله چې زوی ښځه کړي او له ښځې سره یوځای کور ته راغی له هغې وروسته یوازې دقیقې هم نور ژوندی پاتې نشوه تر دې چې که تلوسه د وژونکو درجو پورې هم نه وي سره له دې هم ډیر زیان اړونکې اغیزې لري. غصه اشتها له منځه وړي او هضم ستونزمنوي، د اعصابو تعادل یا موازنه په ساعتونو تردې چې د پرلپسې ورځو لپاره له منځه وړي، ټول جسماني جوړښت او په پایله کې د دماغ معنوي ځواک ته زیان اړوي. د غصې په حالت کې ښکلی خبره ویرونکي باندې بدلیږي او د دې کایکاتور په څیر کیږي. د مور د غصه کیدو په صورت کې، کیدای شي شیدېې ماشوم مسموم کړي.

کرکه د روغتیا او نیکمرغۍ له سترو دښمنانو څخه ده. په کرکې اخته کسان یوشمیر بې فکره کارونه کوي په جنایت یا چاودنې لاس پورې کويپه عشقې مسایلو اوجنایتونو پورې تړلې ټول ورځنې خبرونه چې لولو یوازنې لامل یې له کرکې پرته بل څه نه ده.

د تلوسې زیانونه تر ډیره بریده د کیمیاوي موادو پایله وي دغه کیمیاوي مواد د تلوسې تر اغیزې لاندې په بدن کې جوړیږي اود طبیبانو د وینا په اساس د مار د زهر په څېر دي. په اصل کې مار هم خپل زهر د ویرې اوغصې تر اغیزې لاندې تولیدوي. یوازې په دومره توپیر سره چې مار د خپلو زهر د ټولو لپاره یوډول

کڅوره لري او موږ دا ډول کڅوره نه لرو او هغه زهرچې د تلوسې له امله تولیدیږي زموږ د بدن په ټولو برخو کې خپریږي.

پروفیسور گیتس چې د تلوسې په مطالعه کې له ټولو متخصصینو پرمختګ کړي وو، په دې هکله داسې وایي:

((هر څوک کولای شي پدې وپوهیږي چې د زوره ورو تلوسې پر وخت، د انسان تنفس یا تر ټولو ورو کیږي یا تیزیږي، د وینې د جریان نظم له منځه ځي، د خوړو هضم ستونزمن یږي، رنگ یې مراوي کیږي، اوسترګې یې ژورېږي.))

دغه پروفیسور وروسته له یوشمیر تجربو څخه چې په بشپړه دستگاه کې ترسره کړي دا یې ثابته کړي چې انسان کله د ښواوڅوږو افکارو تر اغیزې لاندې وي که څه هم له فکر، مغز یا له عضلاتو سره په کراتو کولای شي ښه کار کوي له هغه وخت نه چې د غصې اوتلوسې پر وخت کې وي.

ډاکټر گیتس زیاتوي((بدن هڅه کوي هغه مواد چې ورته زیان لري لیرې وغورځوي، دبیلګې په توګه د یو غم د لرلو پر وخت له سترګو څخه اوبښکې ځي د هغې ویرې له امله چې په ناڅاپي ډول وي د کلیمو او(کلیه ها) ترشحات دیرېږي. په ضمن کې که ویره لږ څه دوام وکړي سړې خولې له بدن څخه جاري کیږي د انسان خوله ترخېږي. تنفس تر دې چې د تنفس بوي هغه څوک چې ویریدلې له عادي وګړو څخه توپیر لري))

پروفیسور گیتس وایي چې بدن د هغه زهرجنیمادې په بهرولو کې چې د تلوسې له امله منځ راغلی ډیر ځواک مصرفوي. وروسته له دې چې د دې ځواک ارزښت د بدن حیاتي کړنو لپاره ذکر شو په دې ډول دوام ورکوي :

((اندیښنه لرونکې اورنځ لرونکې تلوسي سره له دې چې لوړ فعالیتونه له ځنډ سره مخ کوي یوه اندازه زهر هم په بدن کې ډیروي . برعکس کله چې په مغز کې خواږه اوښه افکار موجود سلولونه د بدن په انساجو کې گټور وده کوونکې مواد جوړوي اود ژوند ځواک لاهم ډیروي)) له دغو کتنو څخه کولای شو گټوره او عملي پایله تر لاسه کړو: کله چې له خپګان سره مخ کیدې نو ژوره ساه واخلي. خوله کول د بدودو فعالیت لاهم ډیروي . هڅه وکړئ له دې لارې مو ژرد بدن څخه زهرجنه ماده بهر کړئ. تازه هوا ته لار شئ ترهغه هڅه وکړئ چې بدن مو خوله شي.

هغه زیان اړونکې عناصر چې د بدن پوستکي مو تولیدوي په ورځ کې یې په څوواړې یخو اوبو په لمبلو سره له ځانه لیرې کړئ او پرته له دې چې نور د خپلې د خوبنې وړ دتفریحات ترسره کول لکه شعر او هنرونه چې غم اوخپګان له منځه وړي.

غم لرونکې شیان او هغه څه چې غم او خپګان زورور کوي یا اوږدوي ځان وساتئ. نیکمرغې سره د دې چې موخه شمیرل کیږي، په عین حال کې د بدن دروغیتا وسیله هم ده، انرژي تولیدوي، آستېها راوړي، د بدن د ودې لامل ګرځي او عمر لا ډیروي.

د علمي اصولو له مخې د ژوندانه دفن او په ځانګړی توګه د غوره او نیکمرغه ژوند د لارې موندلو لپاره د تلوسو او احساساتو مطالعه د ارزښت وړ ده. د ځانګړی روزني تر سیوري لاندې چې د ژوند په لومړیو کې ماشوم ته ورکول کیږي له همدغه وخته کولای شو د هغوی له ژوند څخه زیان اړونکې تلوسې لیرې او پر ځای یې ګټوري تلوسې ځای پر ځای کړو.

دېکې شک نشته چې همدغه اصول به راتلونکې نسل ته ډیر جرئت وروبښي .
که د یو شمیر وگړو په څېر ، غم او خپګان په میاشتو او کلونو په خپلو زړونو کې
وروزو او وي ساتو ، نه یوازې د ځان بلکې د شاوخوا وگړو په وړاندېبه مو هم یو
ډول جنایت ترسره کړی. دغه کار د هیچا لپاره ګټه نه لري تر دې چې خپله د
انديښمن شخص لپاره هم له دغه حالت نه تر ټولو کوچنې ګټه هم نه رسیږي .

د چالپاره چې ژاړو ، که مړ وي او که اوس شتون ونه لري ، مسلماً که خپله خبر
شي دا به یې په هیڅ وجه به یې خوښ نشي چې تل د چا د خپګان سرچینه
اوسې اود انديښمن شخص شاوخوا وگړیهم لکه څنګه چې د هغه د غم
او خپګان تر اغیزې لاندې راځي اخته او غمگینه کیږي له دغه کار څخه ارواحاً
نارامه کیږي او لکه څنګه چې دغه ډول ویرهم دیو ډول ځان خوښوونې زیږنده
ده ، یعنې یو ډول ځان لمانځه کڼل کیږي اوله اخلاقي پلوه هم ناوړه ده.

د دې پر ځای چې د عمر تر پایه خپل ځاناو شاوخوا وکړي له ځانه افسرده
او (مغموم) کړي، د تېرو خوږو یادونو په یاد راوړلو سره وخاندئ ، او هڅه وکړئ
چې ژوند مو په خوښۍ سره تېر کړئ.

که یوه ورځ یو سیلاني وگوري چې له سویس څخه راستون شوی په دې دلیل چې
نور به هغه غرونه ونه ویني او وبه نشي کړای چې خپل پاتې ژوند په هغه ښکلې
او شین هیواد کې تېر کړي ژاړي او چیغې وهي، ایا نه حیرانېږي او هغه یو بې فکره
او غیر عادي شخص نه بولي؟ ځکه تاسو لا ډیره هیله لري هغه چې څه لیدلي
او اوریدلي تاسوته ووايي او سترګې یې له خوښي څخه وځلېږي.

هوراس فلچر وایي: ((د هغو ښکلو ساعتونو یادونه چې موږ یېد خپل د خوښې وړ
شخص تر سڼګه تیروي په دردونو او بیلټون ډیر غوروالی لري.))

د هغه ستر بيلتون په حالت باندې فکر کول چې د مرگ سرچينه يې شوي، بايد په خپل زړه کې د هغه گران شخص لپاره چې مړ شوي، داسې ووايي:

((لار شه گرانه، له ما څخه لار شه يوه ورځ به زه هم ستا په څېر هغه کمال ته چې د ټولو خوښيو پاي ده ورسيرم. د هغو ورځو يادونه به مې تل په زړه کې پاتې شي چې له تاسره مې تېر کړي.))

غصه متعددي بنې لري. خولکه څنگه چې هوراس فلچر ثابته کړيښه يې بيا هم هماغه ويړه ده. څوک چې غصه کيږي له هغې ويړې چې له (عارضه جسماني) مادي زبان، مقام ته د زيان رسيدلويا محروميت څخه يې لري. يو بارداده او د ټينگ عزم خاوند چې پر ځان باور لري او اخلاقي سجايو يا نښکيو لرونکی اوسې هېڅ کله هم نه په غصه کيږي او له هغو پېښو څخه چې کيداي شي نور له ځان څخه بې خود کړي، نوموړيه ډيرې آرامي او راحتي سره په وړاندې مبارزه وکړي.

((پر ځان باندې برلاسې)) د غصې څخه د مخنيوي درمل بلل کيږي. پدې بايد عادت شو چې پېښې له منطقي مقياس سره وسنجو او په هوښيارتيا سره يې په هکله پريکړه وکړو.

د بيلگې په توگه تاسو د هغه تهمنت له امله چې نور په تاسو پورېکړپه غصه شوي ياست، که يوه شيبه فکر وکړئ پوه به شئ له دېتور څخه مو په غصه کيدل بې مانا دي؛ ستاسو د ويړې لامل هم دادي چې که داسې وگړي پيدا شي او په دغه تهمنت باندې باور وکړي. که په بشپړه توگه په ځان باندې باور لري اوپه دې ډاډمن ياست چې کوم ناوړه يا مخالف کار مو ندې ترسره کړی، پدې پوه شئ چې د نورو دغه تور د يوه سپې له غپيدو څخه پرته بل څه ندې اود هغې

وينا په خبر چې په ناپېژانده ژبه وويل شي، بې اغېزېدې خود دغه تور اغېزه ستاسو په مغز باندې ستاسو له خپله لاسه ده اوله دې څخه بهر هيڅ شي شتون نه لري چې ستاسوپه حالت کې هم کوم بدلون نه شي راويستلی.

يوه ورځ د فرانسې مشهور خطيب ميرابو په مارسي کې وينا کوله خلکو چغې ووهلي او هغه يې ((افراطي؛ دروغجن؛ اود اخلاقو دښمن او قاتل)) وگاڼه خو ميرابو داسې ځواب ورکړ: ((بناغلو په تمه يم چې تعارفاتونه مو پاي ته ورسېږي)) دغه ده د هوبنيارۍ لار چې کولای شو د نورو د سپکاوي په وړاندې يې غوره کړو.

همدارنگه په هغه کار باندې په غصه کيدل چې په ښه توگه ندې تر سره شوي بې ځايه دي.

تير بيرته نه تکرارېږي او غصه د هغه چا مهارت چې تيروتنه يې کړيکړينه ديروي.

اوپه ډيرې صبر او حوصلې سره نوموړې ته خپله تيروتنه ورپه گوته کړو او هغه ته ثابته کړو چې تيروتنې دي او په ټينگار سره ورته ووايو چې بيا تيروتنه ونکړئ.

په دې ډول به مو هم گټور درس ورکړيوي او هم به مو اخلاقي ځانگړتياوي تر دسپلين لاندې راوستېږي.

په اصل کې غصه چې هر لامل ولري. غصه ناک انسان وروسته له دې چې ارامه شي د خپلې غصې په بې ځايه توب باندې پوهيږي اوله همدې امله کله چې سبا د سالم عقل له مخې د چا په هکله پريکړه وکړيگوري چې اوس نو اړ ده چې له چا څخه چې سپکاوي ورته کړيښنه وغواړي. که پدې باندې عادت

وکرئ چې همدغه د سبا پریږه نن وکرئ د غصې د کچې کرکچ به مو لاپسې
راکم شي.

که د نیکمرغۍ حس ته موپه نفس کې پراختیا ورکړئ او هڅه وکړئ چې له
خلکو سره مینه ولرئ، وبه گورئ چې ورځ په ورځ به عادت شپې د نوروپه
وړاندې غصه نه شي اود هیچا سپکاوي ونه کړئ، دغه ډول فکر د پرمختګ
سره به په عین حال کې له کرکې او بد بینۍ څخه هم وژغورل شي. د دغو ټولو
تلوسو څخه د ژغورنې درمل چې د ژوند او نیکمرغیو د بنمن مو دی کولای شې په
خپل ځان، په خپلو افکارو او کړنو کې مو ومومئ.

پیرۍ وړاندېله دې چې یوناني فیلسوف اپیکتتوس داسې ووايې:

((هغه ورځو کې چې نه غصه کېږئ یې شمیرئ، ماپخوا عادت لره چې ورځ کې
یوه ځلې په غصه شم، وروسته مې دغه عادت په دریو ورځو کې یو ځلې ته
راکم کړ، اوس هرو څلور ورځو کې یو ځلې غصه کېږم، هر کله چې په دې بریالې
شي چې غوصه کیدل مو په میاشت کې یو لې ته راکم کړی هغه ورځ د خدای په
لار کې یو قرباني ورکړئ.))

ددې لپاره چې يو په زړه پورې طبيعت ولری

د نيکۍ د اصولو خيشتن هغه څوک دي چې پوهیږي څه غواړی، د احساساتو غلام نه ده اود ملګرتيا د اصولو له مخې سلوک کوي. ((فرويد))

په هغه شيبه کې چې شاوخوا مو ډول، ډول بدمرغيو نیولیوي، کارونه مود خندونو سره مخ وي اود هیلهمدنې په لوري مو هیڅ ډول روښنایی نه تر سترگو کیږي، ستاسو سلوک ښې چې زړورتیا مو د پېښو په وړاندېڅومره ده. سالمې او ځواکمنې اخلاقي ځانګړتیاوي ولری، دغه وړتیاوي به مو د بدمرغې په شیبو کې غوره رابښکاره شي

د انسان ارزښت، د هغو کارونو په اندازه نه دي چې د پېښو له امله یې ترسره کوي، بلکې د هغو کړنو پورې تړلی چې د پېښو په وړاندې یې ترسره کوي. سهار وختي له خوبه پاڅیږی اوداسې محسوسوي چې هغه ورځ به یوه بده ورځ وي

اود ناوړه پېښو د پېښدو امکان شتون لري، د ځان سره مو څو واري تکرار کړی، چې د هرې پېښې سره سره به هغه ورځ ستاسو د ژوند تر ټولو خوښه ورځ وي، په دې ډول په هغه ورځ کې به هڅه وکړی چې وخت او فرصت له لاسه ورنکړی، د چاپېریال نامساعد شرایط له منځه یوسی او ځان ناهیلۍ ته مه تسلیموی. په دغه حالت کې به وګورئ چې دغه ورځ کې به مود ژوند د نور ورځو په څیر تر ټولو غوره او ګټور کارونه تر سره کړی.

انسان طبعاً يوه ټنبل حيوان ده، اود ا ځانگړتيا لري چې له ستونزمنو کارونو څخه ځان خلاص کړي يا په ستونزمنې لارې کې له نيم څخه راوگرځي او صافې او خالې ځای ته ځان ورسوي په داسې حال کې چې هغه گواښونکي مار چې تاسو گام په گام تعقيبوي او غواړئ چې نيکمرغې مو له منځه يوسي داد نده ده. له کار څخه مه ټينتي، ددې پر ځای چې له خنډونو څخه تاو شي د هغو له مخي څخه وتينتي هماغه گواښونکي مار له ستوني څخه ونيسي او له منځه يې يوسئ

(فرانک هدرک) د ځواک د ارادې په کتاب کې داسې وايي:

((له هر څه نه وړاندې، غصه او اندېښنه، حسادت، ناهيلي، ناکام روحي احساسات، غم، لرونکي اغيزې او اندېښنه له مغز څخه وباسئ؛ دا هر څه شيطاني اروايي دې يوازې مودماغې نظم په له منځه وړلو باندې بسنه نه کوي، بلکې د بدن د سلولونو د ودې د مسمومولو سرچينه موگرځي او پايله کې د جسمي زيان د رامنځته کيدو لامل گرځي، د وينې د جريان مخنيوي کوي او له هغه زهرو سره چې توليدوي د اعصابو سلسله کمزوري کوي اونه جيرانيدونکي زيان جسم او ارواح روغتيا ته اړوي. هيله له منځه وړي، لوړې موخې له خنډ سره مخ کوي اود مغز وړتيا سطح ټيټه راوړي، هغه بايد له ژوند څخه وشړو، اوهغه ته د وينې د دښمن په ويلو سره يې د ژوند په ليرېځای کې زنداني کړئ او دروازه يې پرمخ وتړئ، څوک چې دغه پايلې ته ورسیده وبه گورئ چې اراده لاسي زياته شوي اود هغې ارادې له لارې چې د ځواک سيوريتر لاندې موتر لاسه کړی په ټولو ستونزو به بريالي شي...))

که غصه ناک شخص یاستې یا په دې روږدي یې چې د نورو په وړاندې شکایت وکړ یاود هغوی اغیزې رابڅیره کړی، د خپل فکر کولو طریقي ته په بشپړه توګه بدلون ورکړی، د تیر وخت یوه خوږه خاطره مو په مغز کې راژوندې کړی. د طبیعت ښکلا یا یوې ښکلې تابلو ته وګورئ، یو تفریحې یا جرئت ورکوونکی کتاب ولولئ؛ وبه ګورئ چې تیاره افکار سترګه بهر کیږي، د اندیښنو ورپېښي به سره خلاصې شي او د لمر خوښۍ او ځلانده وړانګې به ستاسو په زړه ولوړي.

مستړ ویکړ وایې ((د خوښۍ راز په دې کې ده چې د اندیښنو پېښیو کې وځاندي اود سر دردی پر وخت نور ناروغۍ په یاد راوړئ او په هغه شیبه کې چې اسمان تورو وړیځو نیولیوي داسې فکر وکړئ چې لا لمر شتون لري.))

یوله ډیرو سالمو او په زړه پورو ښځو څخه چې ما په ژوند کې پیژنده ماته دا ډول کیسه کوله. ((کله چې به له اندیښنې او کرکیچ سره مخ شوم خو هر کله به مې چې محسوسا ووچې د کرکیچ وخت رارسیدلې د خوښۍ ویشنه مو زمزمه کولې یا به پیانو ته کیناستم اود نڅا سندري به مې غږولي اود دغو کارونو په پایله کې چې په ځان مې منل بالاخره په دې بریالی شو چې خپلې روحي وضعیت ته بدلون ورکړم او هغه ناروغۍ په بشپړ توګه له ځانه لیرې کړم.))

دیو فکر بدلون په بل فکر سره، پدې شرط چې نوي فکر له پخواني څخه ځواکمن وي، یوه ډیره ښه طریقه ده.

روترفورد وایې: ((د ټېبلۍ چاره هڅه او کوښښ ده، د ځان لمانځې درملنه فداکاری، د بی ایمانۍ چاره د خدای (ج) له اوامرو څخه اطاعت کول او بالاخره دویرې درملنه د ویریدونکې شي سره مخ کیدل او د هغه لیدنه)) په همدې ډول د غم او خپګان درملنه د مغز مصروفول په زړه پورو افکارو سره. د دې کار لپاره

ستري ارادي ځواک ته اړتيا ده، يوه بد خصلت ته د ماتې ورکولو لپاره، بايد د هغه په وړاندې چې کوم فضيلتي ټکې ځای لري په هغه فکر وکړو اودغه فکر ته ترديپورې داوام ورکړو چې په يوه عادت په ډول منځ ته راشي، که د غم او خپګان په وړاندې پر مخالفت باندې ټينګار وکړئ بالاخره به يو سالم او په زړه پورې شخص شي.

خيال د يوه فکر اواحساس د بدلون لپاره فوق العاده ځواک لري، په هغه شيبه کې چې له ژور غم اوخپګان سره لاس اوګريوان يې له ځان سره داسې ووياست:

((هغه څه چې مو له غم سره مخ کوي هيڅ شتون نه لري، هغه زموږ په وجود باندې څه اغيزه لرلايشي. ځکه هغه خداى چې موږ پيدا کړيو هيڅ کله هم دا نه غواړي چې موږ د غم او خپګان تر سيوري لاندې وواسو.))

په انديښمن او ستونزمن شيبو کې مود ژوند تر ټولو خوږې پيښې اونیکمرغه ورځې په ټينګار سره په ياد راوړئ. خپل خيال مو د تير وخت له خوږو خاطرو څخه ډک کړئ. يو شمير هغه کړنې مو چې په برياليتوب سره تر سره کړيپه ياد راوړئ، تر څو انديښنه ناکامېموله مغز څخه بهر کړي.

کله چې غم او خپګان تاسو ته نژدې کيږي، تازه او په زړه پورې افکار په ځان کې راژوندي کړئ اود دې اجازه مه ورکړئ چې غم خپلې ريښې وغځوي او لاپسې ژوره شي. هيله په مرستې سره وغواړئ، خپل دژوندانه راتلونونکي خيال مو روښانه او ځلانده وګورئ او که څو شيبې ځان ته يو چاپيريال جوړ کړئ، وبه ګورئ چې زاړه خيالونونه به موله مغز څخه بهر شي. ځکه دغه هغه پټ شوي

خیالونونه دي چې د روښنایې زغم نه لري. خوښې او تازه والی هغه وسلي دي چې تاسو د هغه په وړاندې په لاس کې لرئ.

د رازنو مجموعې په نو یوې مجلې کې، یوه لیکوال لیکلې وه: ((له غمونو ته پرته له کوم قید څخه ښه راغلاست ووايئ. که چېرې په کار باندې په مصروفیدو سره غمونه له مغز څخه لیرې کړو او یا هغوی اصلاً د دې لایق ونه گڼو چې موږ له ځان سره مشغول کړي، په هغه صورت کې به په خپله وشرمېږي اوله موږ څخه به وتښتې.))

ترڅو چې په خپلو اخلاقي ځانگړتیاو بر لاسې نه اوسو نشو کولای چې په کارونو کې بريالې شو. څوک چې د خپلو احساساتو غلام وي، ازاد شخص نه ده. ازاد کس هغه څوک ده چې د معنوي د ښمانانو په وړاندې په خپل نفس باندې بر لاسی شي.

که هر سهار د وپخیدو پر وخت دې ته اړ اوسې چې خپلې روحي وضعي ته وگورئ چې ایا دغه ترسره کولای شي که نه، دغه ډول شخص له غلام څخه پرته بل څه نده اونه شي کولای چې بريالې او نیکمرغه اووسي.

خود دغه بر عکس، که هر سهار د وینیدو پر وخت ځان ته ډاډ ورکړی چې په هر ډول چې وي د هغې ورځې کار به په بريالیتوب سره تر سره کوي او هیڅ پېښه او هیڅ کوم احساس به د هغه د بريالیتوب مخنیوي ونه شي کړای، ازاد شخص بلل کېږي، ځکه چې ویره، ورخطايی، کمټري، شک او احساسات او همداسې نور هغه ته لار نشي موندلای، اود معنوي اومادي لحاظ نه روغ شخص بلل کېږي.

د یو میلیون هغه رواني ناروغانو په منځ کې چې د احساساتو د حکمرانۍ تر سیوریاندې لاس او گریوان دي، یوازې یوه ارواح د هغه په نفس باندې بر لاسې ده. خوکه لږ ځانته زحمت ورکړی هماغه ارواح به ستاسو ارواح وي. تاسو هم خپله ارواح د ځلانده ارواحو په شمیر کې راوړئ لکه د اسمان د ستورو په څیر، په آرامې، ځواکمنتیا او ډاډ سره د خپلې موخې په لور مخکې ځئ. هغه ارواحې چې دغې درجه ته رسیدلې وي کولای شي د هغه پریکړیله مخې چې تاسود تلوسو له بند څخه خلاص شوي یې په احساساتو مو او په عین حال کې په انسانانو او پېښو واکمني کولای شي. که وغواړئ تاسو هم دغه ډول ارواح لرلای شي. پر نفس باندې د برلاسی اصول، د ژوند تر ټولوبڼه طریقه ده. که څه هم په لومړي سر کې مو دندې ته زړه نه کیږي خو د دې لپاره ځان اړ کړئ. اودغه کار که هرڅومره ستونزمن هم وي د ځواکمنتیا سره یې په تر سره کولو کې هڅه وکړئ اودغه طریقه ورځ په ورځ اواونۍ په اونۍ تعقیب کړئ. په دغه ډول به په کم وخت کې تر ټولوبڼکلي هنرونه زده کړئ. یعنې خپله به ځان واکمن اوسې.

د بدبینۍ زیانونه

نړۍ له انسان سره متقابلې معاملې کوي. که وځاندي په وړاندې مو ځاندي اوکه تنډه موگونځې ونیسئ هغه هم ستاسو په وړاندې وریځې گونځوي. که سندرې ووايې خوښې ته بلل کیږي اوکه متفکر اوسې د پوهانو خواته به ځای پیدا کړي. بالاخره که مهربانه ووسې په شاوخواکې به مو داسې وگړي وگورئ چې ټول له تاسره مینه لري اود زړونوڅزانې ستاسو په مخ خلاصوي. (زیمرمان)

یوشمیر هغه وگړي چې د غم په لور ځي اوهغه ته ښه راغلاست وایي اولایې پسې ډیروي، دلته د حیرانیا دخبري درجه ډیره ده. دوي خامخا په کار کې بریالې کیږي، ځکه څوک چې د غم اوځپکان په لټه کې وي، حتماً یې پیدا کوي یوازې بسنه کوي چې د خپلو خیالونو دروازي د غم او ځپکان په مخ پرانیستي پریږدي.

وايي هغو ورځو کې چې په امریکا او اروپا کې ستر ځنگلونه د مزرعې او جلگې په بڼه منځ ته راغله هغه کډوال کارکوونکې چې وسله او چاقوکان ورسره موجود وه تل له خپلو ملگرو سره وهل کول، خو بې وسلې کډوالو کې دغه کار کم تر سترگو کیده چې خپل منځ کې سره شخړه وکړي. ځکه که کوچنې پیښه هم کیده وسله لرونکې شخص به لاس وسلې ته وړه، او بې وسلې شخص به په اسانۍ او څو خبرو حلوه. بې وسلې کډوال به د کار پر وخت په خپلې وسلې باندې نه بلکې په خپل هوښ او هوښیارتیا، خوښ نفس باندې باور لرله.

په عادي ژوند کې هم په همدې ډول ده، هغه پيښه چې يوه خوښۍ وگړی په نظر بې ارزښته ښکاري او پرته له کوم قيد يا په خدا سره په وړاندې مبارزه کوي، د يوه بدبينه شخص په نظر ستريري اود يوه رښتني بدمرغۍ په بڼه راڅرگنديږي.

يوشمير بدمرغه وگړو خپل کارونه وروورو د بدمرغې په لور وړي دي. هغوی ځکه بدمرغه شوي چې روږدې وه له نور څخه مخکې له خپل حالت څخه شکايت وکړ ناود هوا او خوړوله بدولې څخه وځورېږي. داسې روږدي دي چې ديوه سفر څخه دراستنيدو په وخت د ستړيا به پلمه، يا له يوه ميلمستا نه د رستنيديو وروسته د هغو ناخوښو خبرو په پلمه چې هلته اوريدلې له غصې به ځان سره پسېږي او په دې ډول به وروورو ځان د غم اوخپگان په لور کشوي.

په شکايت باندې روږدي کيدل اوله ځان څخه نارامه يدل له يوه (هيڅ) او په هماغه ځای کې په پلمې پسې گرځيدل، په ځانگړی توگه د ځوانانو لپاره تر ټولو بد اوناوړه عادتونه دي. ځکه که څوک دغه ډول عادت ولري په ډير کم وخت کې د هغه اسيرکيږي اوبلاخره بدبيني دهغه لپاره ديوه تکراري عمل په ډول منځ ته راځي.

د غم اوخپگان په څيړونکو کې متخصص وگړي هم شتون لري دوي د ملاريا، زکام اوداسې نورو ناروغيو لپاره يوشمير درمل پيژني اولکه څنگه چې تل د ناروغۍ په تمه وي اوپه دې عقیده لري چې نن يا سبا به دغو درملوته اړتيا پيدا کړي؛ له همدې امله کله چې کوم ځای ته ځي هماغه سيار درمل له ځانه سره وړي چې د ټولو احتمالي ناروغيو درمل پکې شتون لري. حيرانوونکې داده چې دغه ډول اشخاص تل ناروغيږي، زکام باندې اخته وي اوتردې چې په ساري

ناروغیو هم اخته کیږي. خونور چې د ناروغۍ په تمه نه وي اود بدې پر ځای په نیکی باورمند دي هېڅ کله هم گرځیدو پر وخت له ځانه سره درمل نه لېږدوي او ډیر لږ پېښېږي چې ناروغ شي.

له ځان سره وایی هغه هوا چې تنفس کوو له خطرناکو میکروبونو ډکه ده، کیناستلود ښونې هوا ناپاکه ده؛ که په لوړو پوړونو کې وي وایې ډیر لمريزه ده او که ټیټو پوړونو کې وي وایې ډیره مرطوبه ده. تر ټولو کوچنې د رد په محسوسولو سره وایې چې تیوفند پیلېږي. تر دې پورې د دغې ناروغۍ په تمه کینې چې بالاخره یوه ورځ یې په لوري راځي. هغوی نه پوهیږي چې ارواح یې د تیوفند ناروغۍ په رینښواو مغزیې د هغه په مکروب اشغال کړی دي، او بالاخره ناروغۍ هم یوه ورځ په جسم باندې برلاسي او دغه کار د وخت په تیریدو سره عملي بڼه ځانته غوره کوي.

یوشمیر نور دغمونو پلټونکې بیا د بدمرغيو محور په معدې باندې څرخوي. د هغو خوړولست چې خوړل یې رواندي، په مغز کې یې ځای په ځای کړي. د هغو خوړو پر لست چې نشي کولای هضم یې کړیو نوي ډول ورزشاتوي اولکه څنگه چې له هرډول خوړو څخه چې خوري یې د زیان تمه لري، هر مړي چې خولي ته نږدې کوي، تر ټولو کمه گټه یې هم بدن ته نه اخلېږي. ځکه شک اوویره د معدې د طبعي عصاري ترشح ته زیان رسوي، د هضم کارستونرمنېږي اود بدن روغیتا ته زیان رسوي.

د غم لټونکو یوه بله ډله چې د ازادي هوا قسم خوړلې دښمنان دي. د فرانسې ټول وگړي په دغه ډله کې شاملېږي. که په فرانسې کې یو امریکایی د ښونې کړکې خلاصه پرېږدي اوویده شي، هغه ته وایې چې د سترگو په درد، گرېپ (یو

ډول زکام) او ذات الریه او یوشمیر نور ناروغیو به اخته شي. له دې امله چې کړکې خلاصه پریښید هوداغ د ښمنان دې ته په تمه دي زکام له هغه ځای څخه رادننه شي او په قوي احتمال سره په زکام باندې اخته شي. ځکه ویره د هغوی د مقاومت ځواک کمزوری کوي او مزاج یې د یخنې په وړاندې حساس کړیده کله چې یوه ساریناروغۍ په ښار کې منځ ته راشي، ویریدوونکې له ټولو څخه ژر پرې اخته کیږي. یوشمیر کسان چې د خپلو ماشومانو توخي یا یو ډول سورولی او یا یې په سترخوان کې کم اشتها یې د ناوړغې د پیلیدو نښه بولي اوله له ویرې سره مخ کیږي او په دې ډول په تل پاتې ویرې او ورخطاي کې پر مخ ځي، له حده ډیره.

د هغو بیوزلو حالت په اړه فکر وکړئ چې په ارثي ناروغۍ اخته دي، له ټولو څخه خواشینوونکې ده. هغه کسانو چې لیدلې مور یا پلار یا نیکونه یې دا مننډیت (یو ډول زکام)، د زړه درد یاد معدې د زخم له امله مړه شوي اوله همدې امله تل د خپل زړه، معدې او سر په معاینه کولو اخته وي، ډیر زیات دي، دوي ته په ټولو کارونو کې یو ډول د ناروغۍ خطر تر سترگو کیږي. ټولې خوښې د مرگ له ویرې څخه له لاسه ورکړیپه داسې حال کې د ډیریو عیب پرته له یوه منحرف ماغې فعالیت څخه بل څه نده.

ډیر مې زړه غواړي چې یوشمیر هغه وړتیاوي مې لرلای چې دغه بدمرغه خلک ته مې لارښوونه کړي اوای اوپه دې باوري کړم چې دوي له ځانه سره زیاتې کوي، دغو بدمرغيو ته د پای ټکې ایښودل د دوي په خپل لاس کې ده اوله لږ فشار وروسته چې په اراده راوړي کولای شي له دغه معنوي اوما دیناروغۍ څخه ځان وژغوري.

یوشمیر وگړي تل له خپل مادي اوپولي حالت څخه شکایت کوي. بدمرغې یې په څرگند ډول په څېره باندې لیکل شوي دي؛ یعنیدوی پخپله د خپل ځان له بریالیتوب څخه ځان خبر بولي ډیر هوبنیا رځوان پیژنم چې سوداگري یېپیل کړې. دغه ځوان ډیر بد عادت لري، د هر چا په وړاندید خپل کار د خرابۍ په اړه بحث کوي، هغو کسانوته چې د سوداگرۍ د حالت په اړه ترې وپوښتي: ډیر بده، ډیره بده نه شم کولای چې پیسې پکې تر لاسه کړم. تردې چې ورځنې مصارف هم تر نشم تر لاسه کولای، تل له اصلې پانگې نه یې خورم، که کوم پیریدونکی پیدا کړم نو پلورنځي مې پرې پلورم، په اصل کې ماد دې کار په غوره کولو کې تیروتنه کړیده که کوم بل کار مې کړیوای له دې څخه به ښه وایې اوهمداسې نور څه وایې..... داسې یې خپل کار په اړه په بد ویلو سره عادت کړیوي که څه هم وکړییا هم په بد ویلو ته داوام ورکوي. خپل شاوخوا وگړو ته د بی جرئتۍ احساس ورکوي یا د بی جرئتۍ وینا کوي اومخنیوي کوي چې هغوی هم په دغه لار کې خپل چانس وازمابې. په رښتیا هم د خواشینۍ ځای ده چې یو بااستعداده ځوان دې په داسې یوه معنوي ځان وژنې لاس پورېکړیو په خپل لاس د خپلې ورتېا پرمختګ په ځان کې ووژني.

دغه ډول عادت په ځانګړی توګه که په مدبر یاریس کې وي لابه بده وي؛ لاس لاندې وگړوته هم لیردول کیږي اود دې لامل ګرځي چې هغوی نورپه ځان او ریس باندې باور ونه لري خلک دانه خوښوي چې د بدبینه ریس لاس لاندې کار وکړیو په خوښی او ارامه چاپیریال کې غوره اوډیر کار کوي څوک چې ځان سپک او کم شمیري هیڅ کله به هم دچا په اندازه پرمختګ ونه شي کړای چې (علو طبع) لرونکيوي.

څوک چې عادت لري په هره برخه کې ځان کم او کمزور وشمیري او په هر کار کې ځان بې ځواکه او کمزورې وښي کمزوری او ویریدلی منځ ته راځي. دغه ډول اشخاص هیڅ کله هم نه شي کولای چې لوړ پوړونو ته ورسېږي. غلط او تیروتي افکار ستاسو تر ټول ستر دښمن دي ګڼ شمیر وګړي پیژنم چې د غلط فکارو له امله چې ګومان کوي څوک ورسره مینه نه لري. خلک هغوی نه خوښوي اوله هغوی سره د خبرو کولو علاقه نه لري اوشاته ورپسې بد وایې ددغه ډول افکارو تر اغیزې لاندې له دایمې اندېښنو سره لاس او ګریبون دي.

دېری دغه ډول افکار له بیځایه تخیلاتو نه بل څه نه دي. دغه ډول فکر نیکمرغې له منځه وړي اواخته کسان پرې نه یوازې د ځان لپاره بلکې د شاوخواو ګړو لپاره هم درنځ او کمتری وینا کوي.

هغه څوک چې ددغه ډول افکارو غلام وي د ژوري بدبینۍ، ناکامۍ او بدمرغیو په منځ کې ژوند کوي، هغه تور عینکې چې په سترګو لري، تل نړۍ ورته تیاره ښکاري. هر څه چې ویني تور دي.

بدبینان چې هر ځای کې ګام ږديد غم ا اندېښنې چاپیریال منځ ته راوړي؛ هیڅ څوک له هغوی سره د خبرو کولو علاقه نه لري ځکه هغوی تل د ځان د بدچانسۍ په اړه خبرې کوي. هغه ناوړه پېښې چې په ژوند کې پېښې شوي تل ترې یادونه کوي، د هغوی په اند وضع تل خرابه ده، پیسې نه پیدا کېږي او چاپیریال تل غم لړلی دي.

هر څومره چې عمر ډیرېږي اروایې توازن یې هم له منځه ځي. لکه څوک چې د طاعون له ناروغۍ څخه تیښته کوي.

کله هم د يوه شخص انديبننه ډاکورنۍ نورو غړو ته ليردول کيږي. دغه ډول اشخاص له خپلو شاوخوا وگړو سره بڼه سلوک نه کوي، سره له دې چې خپله له ژوند خوند نه اخلي د نورو مخنيوي هم کوي. دغه ډول فکر د ناروغۍ څرگندول اسانوي او درملنه يې ستونزمنوي. جرج تنې وروسته له يو شمير تجربو څخه چې د مسلولين په اسايشگاه کې ترسره کړي، داسې وايي:

((د هغه چا درملنه چې له هر چا او هر شي سره مخالفت لري، دهغه چا د ژغورنې له هڅې څخه چې د ځان وژنې لپاره ځان سيند ته غورځوي ستونزمن ده. يوشمير وگړي خپل ټول عمر د نويو غوسو او گرفتارې په لتون کې تيروي او وروسته د هغه گرفتارۍ له موندې څخه ځان نيکمرغه گڼي او دغه نويکريد خپلو بدمرغيو په ځنځير کې زياتولو سره خوښې محسوسوي. د ډول ناروغ له درملنې څخه بل هيڅ ستونزمن کار نشته. درمل ورکول هغه چاته چې تل د تلوسو اونا رضايتمو په منځ کې ژوند کوي. ځکه ددې لپاره چې هره ناروغۍ اړينه اغيزه ولري ناروغ بايد د اروايې باور لرونکې وي او دخپل فکر ارامتيا وساتي))

ډاکتر ساندرس هم داسې وايي:

که په يوه انديبنمن شخص کې هر څومر د غمونو او انديبنمنو علتونه توپير ولري، د هغوياغېزه په بدن کې يو ډول ده، د بدن هر غړې فعاليت ته زيان اړوي. په تيره بيا که کومه کمزورۍ ټکې يې د بدن په داخلي غړو کې شتون ولري، معنوي ناروغۍ په هغې کمزوري ټکې باندې حمله کوي او د جسماني ناروغۍ د پيدا کيدو سرچينه گرځي.

د درملنې تر ټولو ستر خنډ، معنوي له منځ تلل دي. کله هم معنوي کمزوري د مادي ځواک څخه ډیر د ښه کیدو مخه نیسي؛ ځکه چې د یوه ناروغ د روغتیا بیرته راوستلو لپاره کافي ځواک نه پاتې کیږي.

داندیښنې د منځ ته راتګ یو له طریقو نه د نورو عیب لټون ده. داسې وګړي هم شته چې تیریدنه او لویه زړه درلودل ورته هیڅ مفهوم نه لري.

غواړي دنورو عیبونه وپلټي او تر لاسه یې کړي په دې ټینګار کوي چې دغه عیبونه د نورو لپاره تعریف کړي. ستاینه یې په ژبه هیڅ نه جاري کیږي اونه غواړي د شاوخوا وګړو ښه والی ومنې اودنور د عیبونوله لټولوسره له هر څه نه ډیره مینه لري.

د نورو د عیبونو یادونه، یاد هغو بدمرغیو تعریف چې د تیروتنې له امله د خلکو په سر راغلې او بالاخره په هر چا کې یوازې دهغه عیبونه او بدیانې لیدل تر ټولو بده عادت ده. دغې موضوع ته مو په ښه توګه په مغزو کې ځای ورکړی چې نور به عیب پلټل نه کوی بلکې د هغوی ښې برخې وګورئ دغې موضوع ته موپه مغز کې ښه ځای ورکړی چې نور به د خلکو عیبونه نه لټوی. هر چاته بد ویل او په کینې سره د هغوی ټکول او توازن له منځه وړل یو مهلکي عادت دی.

دغه عادت دهغه چینجې په څیر ده چې میوه له دننه څخه وخوري شیرې وزیښې اویوازېخالې پوستکې ترې پاتیشي، دانسان نیکمرغې خوري اوله منځه وړي، دغه ډول عادت د ترلاسه کولو څخه وروسته به نورد نیکمرغه ژوند امکان نه وي څوک چې داډول روږدیو یاو تل دنور د عیبونوپه لټه کې او رسوا کولو کې وي. نوریه د نیکمرغۍ مخ ونه ګوري اوهغه نیکیانۍ ته یې هم چې ترلاسه کړيدي زیان رسیږي.

تول خوښی او په زړه پورې خلک خوښوي، موذیان عیب لټوونونکې اوبد ژبې اوبد غوښتونکې نه. نړۍ له امرسون سره مینه لري له نورو سره نه. هر څوک دنور په تیروتنو باندې دي د افسوس پر ځایدي په خپل پرمختګ فکروکړی، ډیر ویونونکې، او بالاخره هغه کسان چې نه شي کولای د خپل دغه بد عادت مخنیوي وکړي له هرچاڅخه لومړې خپل ځان بدمرغه کوي، ځکه تول له هغه څخه مخ گرځوي. له څه مودې وروسته گوري چې نور له ژوند څخه خوند اخلي خو هغه خپله نیکمرغه نه دي اوله خپلې دغه لاس ته راوړنې څخه حیرانېږي. په دې نړۍ کې د ژوند کولو ښې او بدې لارې شتون لري، انسان کولای شي په دې هري یوې لار کې ګام کیږدي او مخ ته لاړ شي. د بدۍ او بدرنگۍ پر ځای ښایست اونیکۍ ته، د د جنسۍ او ککړتیا پر ځای پاکۍ ته، د اندیښنې او غم پر ځای خوښۍ او تازه ګۍ ته اود تیاري پر ځای روښنایې ته پاملرنه کول په هیڅ وجه ستونزمن کار نه دي. د لمر په لوري مخ گرځول په هیڅ وجه له دې څخه ستونزمنه نه ده چې د سیوري په لوري مخ گرځوي او په داسې حال کې چې د دوي دواړو ترمنځ ستر توپیر شتون لري.

نوله دې امله ځان تل ځان عادت کړی چې د روښنایې په لور وګوري، اوتیارو او بد مرغیو ته د ځان په لوري اجازه مه ورکوی. دتخیل دروازي مو د هغه شیانو په مخ پرانیزي چې درته په زړه پورې اوخوښۍ ښوونکې وي. هغه وخت به وګوري چې بد چانس نه یاستی اوپه کم وخت کې به مو اخلاقي روحیه هم راسمه شي. یو شمیر خلک داسې فکر کوي چې که پیښې په بل ډول جریان موندلی وو، نیکمرغه کیدل په داسې حال کې چې د دوی نه نیکمرغه کیدل ددغو پیښو له

امله نه دي، بلکې نوموړې له فکري ډول سره تړاو لري چې څنگه په اړه گومان کوي.

ډیری وگړي پیژنو چې په ژوند کې له ډیرو ستونزو سره مخ شوي او په دې ټوله موده کې له ناروغیو، د بنسټیو، اونور زیانونو سره په ټینګه مبارزه کړیاوهیڅ کله یې په دغه مبارزو کې ناهیلې یا خپل جرئت د لاسه نه دی ورکړ. دغه ډول اشخاص یوه ښه بیلګه ده د شاوخوا وگړو لپاره شمیرل کېږي.

تاسو چې تل له خپلې بد چانسۍ د ژوند له ستونزو، له مالي بې وزلۍ څخه شکایت کوي دا مه هیروي چې په زرګونو انسانان شته چې هیله لري ستاسو په څیر وي یا ستاسو په ځایوي.

که چیرې عادت لري چې له هر څه سره پردې اوسې او کار مو، ملګري، د پیریدونکو وضعیت او هر څه درته سپک او کم وګڼي باید هڅه وکړي چې دغه عادت ته مو په بشپړه ډول تغیر ورکړي. له هر څه څخه په نیکۍ یادونه وکړي په بد هوا کې هم داسې فکر وکړي چې هوا دومره خرابه نده او ښه ده، که دغه ته عادت یوه موده داوام ورکړي، یو ډول تغیر به مو په فکر کې منځ راځي، شاوخوا هوا به مو برابره کړیاو ژوند به مو ښکلی کړي.

هغه څوک چې د ټینګواخلاقي ځانګړتیاو لرونکی وي، نشي کولای چې منفې افکارو او وینا ته د ځان په اجازه ورکړي، هیڅ کله هم نه وایي چې: ((نشم کولای) بلکې وایي: (کولای شم)؛ نه وایي (دغه کار به په جدیت سره ترسره کړم) بلکې وایي (دغه کار به ترسره کړم) همدغه (نشم کولای) له هر علت څخه ډیر یوشمیر ځوانان تباه کړي، ځکه منفې فکر، شک او به ځان نه باور لرل د هغوی روحیه کمزورې کړیاو ځواک یې ورته فلج کړي.

هغه ځوانان چې منفې افکارو ته تسلیم شي، په غاړه کې دغلامۍ ځنځیر اچوي او تر څو چې خپل دغه فکر ته بدلون ورنکړي، یعنې دغه منفې افکاراووینا د مثبت فعالیت باندې وانه اړوي، نشي کولای له دغه ځنځیر څخه ځان خلاص کړي.

ایمان او بشپړه عقیده په ژوند کې د نظم او خوشبینۍ زېږنده ده. بدبینې روغتیا له منځه وړي او روحیه کمزوري کوي. متوازنه ارواح هیڅکله هم د بدۍ په تمه نه وي، د دې هیله لري چې تل له نیکو سر مخ شي، ځکه پوهیږي چې نیکې یو تل پاتې حقیقت ده او بدۍ پرته د نیکۍ له کمزوري څخه بل څه نده، لکه هماغه ډول چې تیاره په خپل نفس کې یو مستقل شي نه گڼل کیږي، بلکې د روښنايې له نشتون څخه عبارت ده، تلد روښنايې په لټه کې اوسئ، ځکه روښنايې، د زړه او ارواح تیاره له منځه وړي.

کله چې ارواح غواړي خپلې بدیانۍ پټېکړي د ځان لپاره یو شمیر بدمرغي او مختلف اشکالات منځ ته راوړي.

په هر څه کې د هغه بڼه برخه وگورئ

د کمال په لټه کې اوسه اود ژوند بدباني هیرې کړه

د خوښو افکارو ځواک

نيکمرغۍ دایمان ظاهري بڼه ده. تر څو چې ایمان اوهيله شتون ونه لري هيڅ کار نه شي تر سره کولای. ((هلن کلر))

هغوی چې په خوښۍ اوهېلو سره ژوند کړي، دژوند تر ټول سترې بریاوېې تر لاسه کړي. هغوی د ژوند نیکو اوبدو پېښو ته په میړانه سره بڼه راغلاست ویلي اونیکمرغې او بدمرغې یو برابرې منلې اوپه موسکا سره مخ ته تللې دي (چارلز کینګزلي)

په خوښو خلکو کې یو ډول ځواک تر سترگو کېږي چې په بدبینه خلکو کې اغیزې نه لیدل کېږي. د نیکمرغۍ په اندازه هيڅ شی نه شي کولای چې ژوند ښکلی کړي. رنځونه ليري کوي اود برياليتوب لارې پرانيږي.

که فرض کړو یو خوښ انسان او یو اندیښمن انسان سره یو برابر وړتیاوي لري باید ووايو چې د لومړني شخص د کار تر ټولو کمه لاسته راوړنه په کراتو له دویمې شخص څخه ډیره ده. خوښۍ د اروح د زیږندي سرچینه ده. هغه پټي ده چې رنځونه بدمرغې او ناوړه پېښې اسانوي.

د خوښ انسان دوجود ماشین، د اندیښمن انسان په پرتله ژر نه خرابیږي، ځکه د دویمې شخص افکار د ماشین نازکې پرې ژوي اوپه لږه موده کې له منځه وړي.

ډاکتر ساندرس وایې: ((له ستونزمنو ناروغیو نه د پیشگری لپاره خوښۍ په لومړې کتار کې ځای لري، یو شمیر درمل یوډول مصنوعي بڼه والیاوژر

تیریدونکې او کم زوری غبرگون تولیدوي، خو خوښۍ تل پاتې اغیزه په بدن باندې لري چې د بدن په ټولو برخو کې خپرېږي. سترګې روښانوي، اندام نازکه او ګامونه مضبوطي. غږ صافوي او ټول حیاتي ځواک په فعالیت راولي. په خوښو خلکو کې د وینې ګرځیدنه په چټکې سره وي، هوا ښه بدن ته رادننه کیږي، روغیتا او سلامت تیا په بدن کې ریښې ځغلوي او ناروغۍ ماته خوري.)

د الاباما د سیمې یوه دهقان پیژنم چې تقریباً لس کاله وړاندې په ځمکه کې د کار کولو پر وخت له سختې خونریزۍ سره مخ شوي وه، تر دپیورې یې له بدن څخه وینه لارله چې طبیب یې له ژوندې پاتې کیدلو څخه ناهیلۍ شو. بزګر ورته ځواب ورکړ چې تر اوسه یې زه دمرګ لپاره نه یم چمتو او په خپل بستر کې په خوښۍ اوشوخی پیل وکړ.

وروسته له دې چې خدا او خوښۍ لږ وخت دوام وکړ، بزګر وروړوځواک تر لاسه کړ. بلاخره دناروغۍ له بستر څخه جګ اود تیر په څیر روغ او ځواکمن شو او تر اوسه خپلو ملګروته وايي ((که خدا او خوښۍ مې نه ویکړیخامخا به مړ شوی وای))

هغه شمیر وګړو چې ځان یې له خوښۍ او خدا له امله ژغورلای ډیر زیات دي. د شکایت د پریښودلو خوښۍ او خدا په لوري تلل د هېڅ یوه درملو څخه اغیزناکه نه ده. کله چې له چا څخه شکایت کوي په دې پوه شئ چې په خپل درد اورنځ باندې ټینګار کوي. شکایت کول ددې نښه ده چې له دښمنانو مو ماته خوړلې ده. له دښمنانو څخه د خپلې د نیکمرغۍ د ژغورنې تر ټولو غوره لاردا ده چې له شتون نه یې انکار وکړو شخصیت یې له مغز څخه بهر راوړو او لیرې وغورځوو.

یو ستر فیلسوف ویلي: ((د امکان تر حده هڅه کوم چې له هیڅ شي څخه بیزاره او ستړی نه شم او هر پېښه چې راته پېښېږي په خوښې سره ورته ښه راغلاست ووايم. دغه ډول سلوک د هر چا دنده بولم او څوک چې د دې سلوک برعکس ترسره کړي گنهگاريې شميرم))

سرجان لوبوک داسې ليکې: ((زما په اند د دې پرځای چې ښوونکی موږ ته ووايې چې د دندې ترسره کول ستره نیکمرغې ده ویلي به یې وه نیکمرغه کیدل ستاسو او زموږ دنده ده، دنړۍ حالت به له دې څخه غوره شوي وه. ځکه د هر چا نیکمرغې د نورو له نیکمرغيو سره مرسته کویموږ ټول دنده لرو چې دامکان تر حده نیکمرغه شو.))

د هیڅ شی د روښانه مغر په اندازه نه شي کولای چې ستاسو روغتیا اونیکمرغۍ سره مرسته وکړي. کله چې مغز خوښ وید ټولو حیاتي غړو فعالیت طبیعي او د بدن په ټولو برخو کې نظم او روغتیا واکمنه وي. شفاف مغز له اندېښمن مغز څخه په کراتو ښه دنده ترسره کوي. روښانه فکر تل د غم او خپګان، توپانونو په وړاندې بریا خپلوي هغه کار چې په ارامه او متوازن ه مغز سره ترسره شي بې عیب او دوام وړ وي. کمال په هماغه ډول د اندېښمن او غم زده شخص په کارونو کې نه لیدل کېږي، له نارضیاتو، ورخطایو، یا کرکې سره نه شي یو ځای کیدلی گنګاره شخص کمال ته نه رسیږي. ځکه د هغه چا چې وجدان پاک وي کولای شي ورته ورسېږي. هغه ځای کې چې د شرافت، خلص نیت او رښتینولي اغیزې نه وي، کمال هلته لار نه مومي.

خوښ شخص په کارونو کې بریالېوي ځکه ټول مینه لري چې له یوه خوښ شخص سره د ملګرتیا اړیکه ولري. جنجالي، بد سلوکه ملګري اوید خویه

شخص که هر څومره په خپلو کارونو کې ماهر وي خو ټول له هغه څخه تېښته کوي. بشرته تر دې ه که مادي گټه تر پېهمونه لري بيا هم مينه لري چې له خوش سلوکه شخص سره اړيکه ولري.

نن نړۍ د کار وگټې له توپان سره مخ ده. په امريکا کې ژوند داسې شوي چې د تاريخ په اوږدو کې يې ساری نه درلود. د دغه توپان په منځ کې انسان ځان اړ گنې چې ارامه ساه واخلي

مغز د خوشيښو لپاره د فشار اود تلوسې له کار ازاد کړياو ارامه پرېږدې. کله چې له خوښ انسان سر مخ کېږو داسې محسوسو چې د دوبي په سختو گرميو کې د اوقيانوس بڼکلی اونرم شمال زموږ په مخ لگيږي؛ او هغه ته په خوښي سره بڼه راغلاست وايو. ځکه دغه ډول خلک د لنډې مودې لپاره زموږ فکري ستړيا له ياده وړي.

په کلو کې خلک په مياشتود خپلې سيمې د خوښو سيلانيان سوداگرو ته په تمه وي؛ خوش خويه سوداگر په ډيرې اسانۍ سره کولای شي چې خپل مالونه په هغوی وپلوري. څوک چې په لويو کارونو لاس پورې کوي بڼه سلوک او اخلاق بايد د خپل ژوند قانون وشميرئ او هڅه وکړئ چې محبوبيت تر لاسه کړئ. ورځپاڼه لیکونکې د دې لپاره چې په زړه پورې پلېدنې ترسره کړي، خبرونه تر لاسه کړياو پټې پيښې راڅرگندي کړي، اړ دي چې يو شمير ملگرې پيدا کړي.

د خوشحاله انسانانو په مخ ټولې داروازي پرانيستې دي او خوښ انسان ټول ځايونه په واک کې لري. خو بدخويه او د چا چې تنده تل گونځيوي د يو ځای ته د ننوتلو لپاره اړ دي چې په تړلو دروازو فشار راوړي. غوره کارونه هغه کارونونه دي چې په خوښي، بڼه سلوک او په ادب او نزاکت سره ترسره شوي دي.

کارکوونکې که خوش اخلاقه وي ډیر ژر پرمختګ کوي او ژر په دې بريالي کيږي چې خپل حقونه او مقام پورته یوسي او په عین حال کې یې وجود هم له هغه خوښۍ څخه کافي ګټه اخلي.

ښاغلی اموري بل هغه پېښه چې خپله ورسره مخ شویوه دا ډول کیسه کوي: ((پریکړه مې وکړه چې د خوښۍ ځواک د ځان په اړه یو ځلې بیا تجربه کړم. له همدې پریکړې سره یوه ورځ مې د کاري دفتر په خوا روان شوم، له پخوانه ډیر انډینېمن او خپه وم. له ځان سره مې وویل: څو ځلې ځیر شوم اوومې لیدل چې دنورو خوښۍ او خوشالۍ ماته ځواک او ارامتیا رابښي. باید پوه شم چې زه هم دغه توان لرم چې دغه ډول اغیزه په نورو وکړم کنه؟

په منځ لار کې مې پریکړه وکړه خوښۍ او ارامتیا له ځانه سره تکراروم او هڅه مې کوله ځان قانع کړم چې نیکمرغه او خوش چانسه یم. ددغه فکر تر اغېزې مې داسې محسوساوه چې بدن مې ارامه شوي، لکه وزرونه مې چې پیدا کړيوي او الوزم. شاخوا میړمنو ته مې نظر کړ او داسې مې فکر کاوه چې د هغوی په څیرو کې د خپګان، انډینېنې او نارضايتۍ نښې پیدا شوي. د هغوی په حالت مې زړه وسوځیده. او هیله مې کوله چې هغه نور چې زما په دننه کې ده یوه برخه هغوی ته هم وروښم. کاري خونې ته دننه شوم.

د حسابدارۍ له انجلۍ سره مې داسې روغ بر وکړلکه څنګه چې طبعاً خوښ انسان نه وم نو ورو، ورو زموږ منځ کې مینه او عاطفه پیدا شوه او ټوله ورځ هغې هم ما غوندې په خوښۍ اوله دې خوا او هغه خوا خبرې وکړیاو زه پوه شوم چې خوښې مې هغې ته هم سرایت کړی.

د دې چې کمپنۍ ریس چې ما پکې دنده کوله له هغو اشخاصو نه وه چې هېڅ کله یې سره له کاره سر نه پورته کیده اوتند خویه هم وه. ددې کار لپاره یې ماته داسې سخت اخطار راکړ که نورې ورځې وای ډیر به خپه او زړه به مې مات شوي وه ځکه ډیر حساس یم. خوله څنگه چې هغه ورځ مې پریکړه کړې وو چې له هېڅ پېښې به نه خپه کیږم داسې په احترام اوخوښې مې ځواب ورکړ چې د تندې گونځې راکمې شوي. اودا دهغې ورځې دویمه پېښه وه ترلمر پریوته پورې مې هڅه وکړه چې په کاري خونه کې خپله اود شاوخوا ملگرو خوښې مې وساتم او بریالی هم شوم.

په کورنۍ میلمستون کې چې هم اوسیدم همدغو تجربو ته مې داوام ورکړ. د هغو کسانو په څیرو کې چې وړاندې یې په ځان کې له بې علاقه گۍ او دل سردۍ پرته بل څه نه وه لیدلې، د دوستۍ او تودوخې نښې راپیدا شوي. اودغه تجربو مې په دې برخه کې عقیده لا هم پیاوړې کړه.

په پایله کې ددغو یو شمیر تجربو وروسته په دې پوه شوم چې په دغو کړنو مې کولای شم خپله هم خوښ اوسم او شاوخوا وگړوته مې همد خوښې وینا وکړم. نو له دې ځایه باید له ځانه سره داسې ووايئ: ((غواړم که کارونه مې منظم هم نه وي په خوښۍ سره ژوند وکړم او ټولو شاوخوا وگړوته مې هم د خوښۍ وینا وکړم، که له دغه ډول فکر سره سلوک وکړیو په گورۍ چې ډول ډول خوشالیاڼۍ به ستاسو په شاوخوا کې لکه د گلانو د غوټیو په څیر وغوړېږي. هېڅ لکه به هم بې ملگري نه شي اوسوله اوارامې به مو تل په ارواح باندې واکمن وي)

نړۍ تر دې پورې له غمونو، اندېښنو، او بد مرغیو ډکه ده چې ددغې تورې ورېځې د له منځه وړلو لپاره چې زموږ ارواح نیولې یو لمر ته اړتیا لرو. نړۍ خوښو او په

زړه پورو خلکو ته اړتیا لري، هغه روزونکو ته اړتیا لري چې ارامې او خوښې تخم وښندي هيله او زړورتیا نورو ته ووايي.

خوشحاله ارواح د مال ارزښتمنه خزانه ده. خوش خويې ستر ميراث ده، ځکه سوله او ارامې تل ورسره تړلي دي، نور يې شاوخوا سيوري له منځه وړي، انديښمن زړونونه روښانوي. ځواک ناهيلو ته هم خوښۍ او جرئت ورښيي. په ځانگړی توگه که ښه سلوک له محبوبيت، ادب اود مخ ښکلا سره يوځایوي، د ځمکې پر سر هيڅ يوه پايله ورسره د پرتلنې وړ نه ده. ددې ارزښتمن نعمت ترلاسه کول دومره ستونزمنه نه دي، ښکلی مخ دیوه خوښ او روښانه زړه له بهرنې غبرگون څخه عبارت ده. ددنی لمر لومړی په څیره کې نه بلکې ارواح کې راڅرگندیږي اوله هغه ځایه څیرې ته منعکس کیږي. هغه ښکلي موسکا چې څیرې ته رنگ او جذابیت وربښي د هغه دننې لمر له وړانگو څخه بل څه نه ده.

په هماغه ډول چې لمر تیاره له منځه وړي خوښ وگړي هم د نورو له زړونو څخه غمونه خپگان او اندیښنه لیرې کوي خوښ وگړي چې کله کوم مجلس ته وردننه شي چې ټول ځان خوړونکې یا ځان غوښتونکې هلته ټول شوېوید هغه لمر په څیر چې د وریځو په منځ وځلیر یا وروښنایی راولي. ددغه نوي راغلې شخص له لیدو څخه هر څوک خوند محسوسوي. د ژبو قلف پرانیستل کیږي او هغه بحثونه چې تردې دمه ساره او بی ساه وه یوځلې راژوندې کیږي او چاپیریال له خوښې او نیکمرغې ډکېږي.

((تعمیم نشاط)) یو له هغو سترو خدمتونو نه ده چې تاسو کولای شي هم د ځان اوهم د شاوخوا وگړو لپاره ترسره کړئ. په کړنو کې مو، په هغه کار کې یې ترسره کوي یی اوپه ټولنیزه اړیکو کې به مو دغه ډول فکر له هر ډول فشار

څخه ډیر په درد وخورئ. دندې مخکې له دې چې تاسو یې خوا ته لاړ شي ستاسو په لور به راځي، ملگري به ستاسو په لټه کې وي او ټولنه به خپلې ټولې دروازي ستاسو پر مخ پرانيزي. خوښ طبيعت د یو ډول جاذبې ځواک لرونکی ده. اودغه ځواک له هغه مقناطس څخه عبارت ده چې د ژوند ټولې بڼې برخې ځانه ته راکشوي.

ځان اړ کړئ چې له هر چا سره اړیکه کې نیسې، یوازې بڼې ځانگړتیاوي او اخلاقي اوارواحي غوره والی یې ووينئ اودغه ځانگړتیاوي او غوره والی په خپل مغز کې لاپسې ستر کړئ. راسکین وايي: ((د نورو په عیبونو مو خپل مغز مه ستړی کړئ. له هر چا سره چې لیدنه کوئ یوازې بڼې څوکمني برخې وگورئ. دنورو بڼه عادات او اخلاق په درناوي سره بدرگه کړئ اود امکان تر کچې پورې هغه عادتونه تقلید کړئ. په دغه وخت کې به وي چې ستاسو عیبونه او نیمگړتیاوي به د منې د پانو په څیر په ځمکه ولوېږي)) که وکولای شئ په څیر سره دغې موضوع ته په خپل مغز کې ځای ورکړئ چې هیڅ کله به د چا عیبونو ته نه گورئ او که تر ټولو کوچني غوره عادت هم ونه لري بیا به هم ورپسې بد نه وایاست، ژوند به مو ډیر ښکلی او خوښ شي. هرڅوک به تاسو ته د سولې څیرې دروښتې اوهر څوک به دا هڅه وکړي چې له تاسو سره دوستانه اړیکې وساتي.

په هغه صورت کې چې عادت وکړئ تل د یوې پېښې یوازې بڼو برخوته وگورئ په اسانۍ سره به پوه شئ چې د ځمکې پرسر ډیري کمې بدیانۍ امکان لري رامنځ ته شي یا وموندل شي چې ستاسو حالت ته زیان ولري ډیری بدیانې کیدای شي په نیکیانو واوړي. په حقیقت کې به هغه بد شکله نقاب چې ستاسود

نيکۍ د طبيعت مخ يې پوښلې ده لويږي او ټول بد عادتونه لکه شکايت، عيب
پلټنه به مو هير شي اود ځمکي دسر تر ټولو خوندور نعمتونه به ستاسو
شتمنپوي.

د تيزو څپو پر سرلمر تر لاسه کړئ ؛

مه ځورپړئ.

ژوند توپان لرونکی سيند دی، چې کيدای شي په هر ځای کې يې له څپوسره
مخ شي.

څپې ماتې کړئ اوله منځ څخه يې تير شئ؛ ودريږئ

جذر اومد شاته پريږدئ.

به ساحل کې به ښکلی لمر ووينئ.

د نيکمرغيو په اړه بحث وکړئ؛ نړۍ تر دې له غم اواندينښنو ډکه ده چې خپل
ساتلو ته اړتيا نه لري.

هيڅ يوه لاره په بشپړه توگه ستونزمنه او ناممکنه نه ده.

ښو او روښانه برخو ته وگورئ؛ ارواح مو د دوامداره کار اوله غم اوخپگان نه
ستړي او اندينښمنه ده.

د ارامتيا لپاره د سمون او روښنايې په اړه بحث وکړئ. (الاوليرويلکاکس)

منفي گرايې له منع يوسو

بايد منفي گرايې په بشپړه توگه د خپل ژوند له ډيکشنري څخه بهر کړو. ځکه منفي گرايې ټول هغه شيان زموږ په ياد راولي چې بايد له ژوند يې نه ليرې کړو.

(اگسټ پروگني) هغوی چې منفي روحیه لري هېڅ کله په کوم کار کې نه بريالې کېږي، په هغوی کې خوښې نه شته، يوازې بې وزلې، ناتوانې اوموډگرۍ په کې ليدل کېږي. هر څه يې چې ليدلې په هکله بد وايي. تل د زمانې له بدۍ، د چارو له حالت، ناروغتيا، بې پيستوب او داسې نورو څخه شکايت کوي، له همدې امله د خپل فعاليت ځواک راکموي اود خپلو ناوړه افکارو تر اغيزې لاندې راځي.

څوک چې ويجاړ فکري ډول لري او تل يې افکار د ويجاړونکو کلماتو په شاوخوا کې گرځي وروږو گورۍ چې د بدن د جوړښت او پيدا کيدو ځواک يې کمزوري کېږي اوله منځه ځي، ځکه د پيدا کيدنې عناصر نه شي کولای په منفي چاپيريال کې وروزل شي بدبینه اشخاص تل په دې تورن دي چې په ټيټو مقامونو کې پاتېشي اوله ناتوانۍ سره لاس او گريوان اوسي. د ژوند څپې يې تل شاته وړي.

اې ځوان ملگريه؛ که ځان منفي افکارو ته وسپار، هغه هيلې چې د روښانه راتلونکي لپاره لري بې ثمره به پاتې شوي او ژوند به مو مسموم شي. منفي گرايې به ستاسو د ژوند نيکمرغې غلا کړي او په ځان باور به په تاسو کې ووژني. د دې پر ځای چې په خپل برخليک باندې واکمن اوسي د برخليک غلام به شي.

خُواک او توانایی په هغه اشخاصو کې چې په ځان باور لري وده کوي، په هر کار چې لاس پورې کوي، د ایمان تر سیوري لاندې په بریالیتوب سره کولای شي بریالی شي، د بریالیتوب نقشه لومړی په خپل مغز کې طرح کړی اوبیا ورته رښتني بڼه ورکړی. غوښتل ترسره کول دي. لومړي باید وغواړی اوبیا یې ترسره کړی. هر څه ته مخکې له دې چې ماديینه ورکړئ په خپل مغز کې طرح کړی.

که بی ایماني او شک مو په زړه کې ځای نیولوي، په دې باور ولری هغه نړۍ څخه ستاسود فکري ډول مخالفه ده هیڅ گټه به ترې پورته نه کړی. هیڅ څوک هم نه شي کولای له هغه حدونو نه چې ورته ټاکل شوي مخ ته لاړ شي. هر څوک چې ستر غوښتونکي ده، ځان باید کوچنی ونه شمیري.

ټول منفي افکار باید باد ته وسپاري. د ایمان بریالیتوب ته درسیدلو لپاره د لومړي گام اخستل بریالي دي. انسان باید دخپلې ساه یا نفس په وړاندې په ټینګې ارادې سره دا تکرار کړی چې څه غواړي ترسره یی کړی او تر کومې کچې د هغه کار د ترسره کولو خُواک لري.

د بیلګې په توګه یوماشوم چې کله د خوب په ځای کې سترګې وغړوي داسې وايي: ((د خوب له ځایه څخه به بهر نه شم او بی ځایه به هڅه نکوم چې بهر ته ووځم)) په دغه وخت کې پرته له شکه ترڅو چې هغه ماشوم د خوب د ځای څخه د وتلو پریکړه ونه کړی او په خپل بریالیتوب ب باور ونه لري، نه شي کولای پورته شي.

که ماشوم داسپعدات شي چې د هر کار سره د مخامخ کیدو وروسته ووايي: ((بريالی به نه شم. خپله محسوسوم چې وبه نه شم کړای اوبی ځایه هڅه کوم.)) اوله دغه فکر سره عادت شي. هیڅ کله به یې درس زده نه کړی او په

ازمونه کې به ناکام شي. د ((نه شم کولای)) د ویلو عادت وروړو په مغز کې رېښه ځغلوې زیانمنېږي په ژوند یې واکمن کېږي هم یې په ځان باور له منځه ځي او هم یې وړتیا ته زیان رسیږي.

ددغې موضوع برعکس په پام کې ونیسئ. هغه ځوان چې د کار په ترسره کولو خپلې وړتیا ته په خپل مغز کې ځای ورکړي، هر څومره چې له خنډونو سره ډیر مخ کېږي وړتیا یې هم لا زیاتېږي او په پایله کې دغه ډیروالی هغه د بريالیتوب په لور بیا یې.

که یو حقوقي وکیل ډیری وخت د یوه ماشین یا طبابت په اړه فکر وکړي په دې وخت کې نه شي کولای چې په خپلې تخصصي رشته کې کوم مقام ته ورسېږي. ځکه هغه باید خپل ذهن د قوانینو زده کولو لپاره ځانگړی کړي او د قوانینو اصولو ته په خپل مغز کې ځای ورکړي.

څوک چې خپل مغز له خپلې تخصصي رشتې نه په لېرې مسایلو باندې ستړی کوي په هر کار کې چې وي، نشي کولای پرمختګ وکړي. په دغه وخت کې له داسې یوه چانه د سالمو او مضبوطو گړنو تمه چې لا پخوا یې ځان مړ او کمزور و افکارو ته تسلیم کړي یو په رښتیا هم د خدا وړ خبره ده. تر هغې چې په خپلې کمزورۍ باندې متعقد اوسئ که مادي او که معنوياتو پورې تړلي یو او که مغز پورې مو خپله مو ځان له هغې طبیعي انساني درجې څخه بڼکته راولي او خپل نظر او موخې ته نه شي نږدې کیدای. یو شمیر وگړي چې کله ژوند ته رادننه کېږي ځان ناتوانه بڼې. ایا په دغه ډول فکر سره کولای شو د بريالیتوب هیله ولرو؟

يو ځوانه انجلۍ په پام کې ونيسئ چې په خپل بد رنگې باندې متعقیده ده اودغه موضوع هر شيبه سترگوته دروي خوپه عين حال کې هيله لري چې د مادي اومعنوي ښکلا تر ټولو لوړې درجې ته ورسېږي په داسې حال کې ه هغه په رښتيا سره د ښکلی کيدو هيله لري بايد په خپلې ارواح کې يو ډول نظري ښکلا انځور کړي او د دې هڅه وکړي چې ځان د هغه په شان کړي. په دغه وخت کې نه يوازې چې مادي ښکلا بلکې معنوي ښکلا ته به هم ورسېږي. که هغه تل په خپلې بدرنگياندې فکر وکړي او له خپلې بدمرغۍ او بد چانسۍ څخه وځورېږي ښکلا دهغې بلنه نه قبلوي.

ډيری انجونې اوهلکان پيژنم او وينم چې په ځان د نه باور له امله په خپل کار کې پرمختگ نه شي کولای. دغه سيوري ، خيالونه او دغه د نيکمرغۍ دښمنان موله فکرڅخه ليرې کړي، د ناهيلې درې شاته پرېږدي او د ځواک او ښکلا تر ټولو لوړ ټکي ته ځان ورسوي.

له دې موخو سره په ژوند کې دنوي کارونه په کولو باندې بريالې کېږي، دځان لپاره شخصيت کېږي.

که چيري يو ځلي هم وي خلک وکړايشي د هغه ويجاړونکو افکارو په اغيزه چې د بې وزلۍ او ناتوانۍ له امله منځ ته راغلې پوه شي، نور به ټول عمر کې دغه ډول افکارو ته لار ورنکړي. که څوک په خپلې بد چانسۍ باور ولري دبې وزلۍ اوناتوانۍ غلام به شي اوداسې فکر وکړيچې د نورو په څير به ونشي کړايچې په کارونو کې برياليشي هيڅ کله به هم په دې ونه توانيږي چې ازاد اونیکمرغه ژوند وکړياو د پرمختگ په لور به لاړ شي . که څوک په خپلو وړتياو باور نه لرياوپه دې متعقيد دي چې د نورو په څير به بريالې شتمن نه شي، بيا نو په

کوم ځواک باندې په تکیه سره به د ژوند له ستونزو سره مبارزه وکړي؟ دغه ډول اشخاص له یوه ستونزمن حالت څخه د ژغورنې لپاره د دوامدار پېښې او کوښښ لپاره چې څومره انرژي ته اړتیا ده نه شي مصرفولې. ځکه په دې باور نه لري چې د ستونزو حل د دې وپه خپل لاس کې ده او په خپل نفس کې د تکیې تکیې نه مومي. تل د بې وزلۍ او بیچاره گۍ په فکر کې وي. تل د بې وزلۍ په اړه خبرې کوي او بې وزله سلوک کوي. تردې چې په خوب کې هم داسې گوري چې څه نه لري اوبیا له ځان پوښتې چې ولې څه نه لري خو کوم ځواب نه مومي. دغه شخص ځان یو منفې گرا کړی. ټول امکانات او موقعیتونه یې له ځان لیرې کړي او یوازې یې د ناکامۍ دروازې پر مخ پرانیستې او هغو ځواکونو پام چې توانایي یې کولای شي هغه له دغه ستونزمن حالت څخه وژغوري له لاسه ورکړي.

یوشمیر وگړو د ناروغۍ فکر په داسې ځواکمنتیا سره په مغز کې ځای پر ځای کړی چې روغ ځان یې ددې لپاره چې دا وږدو کلونو لپاره د فکری ناروغۍ سره لاس وگرېوان وه خپله روغتیا له لاسه ورکړې او په رښتیا سره ناروغ شوی. په ناروغۍ متعقید کیدل ناوړه پایلې له ځانه سره لري.

د بیلگې په توگه که باور ولرو یوه گواښونکې ناروغۍ لکه سرطان په ارثي ډول زموږ په ځان کې شتون لري او یا موږ په کوم ځای کې وېلې وي یا اوریدلې وي چې دغه ناروغۍ معمولا په څلویښت کلنې کې راڅرگندیږي کلونه یې راڅرگندیدلو ته په تمه یو او همدغه اوږده اندیښنه کیدای شي لکه یوه بې زیانه برآمدگې چې زموږ د بدن په یوه برخه کې تولیدیږي په گواښونکې تپ باندې واوړي. یوې ځوانې نازک بدنې انجلۍ ته وویل شوه چې موریې د سل ناروغۍ له

امله مړه شوي او دا هم پرې د اخته كيدو وړتيا لري اوباید ځان له پېښې څخه وساتې. بې وزلې انجلۍ تل د سل وچارونكې گوانېونه خپلو سترگو ته انځورول اوله دغو افكارو سره غټېده، خپله اشتها له لاسه وركړه. تل به يې ورته شاوخوا وگړو ويل چې ورځ په ورځ كمزوري او رنگ خرابيږي اوزياتوه به يې (ځان وساته، د هوا له جريانونو څخه ليرې اوسه. پوهيږې چې مordې همدغو شيانو ووژله) سره له دې چې دكبانوپه غوړيو او يوشمير نورو مقوی دواگانو باندې هغې ته ځواک او اشتها وركوله، خو دغو درملو ونه شو كړای چې ددغې بې وزلې انجلۍ معنوي ځواک چې په بيرحمې سره له منځه تللې وه بيرته راولې. خو ايا درمل كولايشي له ژوند سره مينه او په ځان باورځای چې له سترواسماني نعمتونو څخه ده ونيسي؟ ي

بدمرغه انجلۍ ورو، ورو خپل معنوي ځواک له لاسه وركړ اوځان يې ناهيلۍ ته وسپاره.

اوبلاخره له ناروغۍ څخه ډير له شاوخوا زيان اړوونكې ويناو اغيزو هغه په بشپړه توگه ناتوانه كړه او مړه شوه.

افسوس چې دا يوازني پېښه نه ده د دې په څير ډير بيلگې موجودې دي او د بشر ژوند ډيری له همدې ډول ناوړه تخیلات او تيره افكار له امله د منځه تلو په حال کې دي د يوه ظالمانه برخليک نه د قربانيد و ويره او يا هغه ناروغۍ چې د والدينو د تيروتنو پايله ده، په ډيره كچه دوگړود ژوند كچه د وگړو په لمنځه تلو سره پاي ته رسيږي په داسې حال کې چې دغه ويره دومره بې منطقه ده لكه څوك چې وغواړي د وژنې په تور يا په پلرنې غلا سره زوي مجازات كړي.

دغه ډول ناسمې عقيدې بايد د ځوانانو له مغز څخه بهر كړو. د هغوى متعقيد كول په دا ډول شيانو باندې بيخي داسې ده لكه چې وغواړو ووايو چې لمر سيوري توليدوي. له مينې څخه كركه زيږي اوله نظم او روزنې څخه خپگان توليديږي. ددغو ډول فرضيوويل نه بدې اوبې رحمې ده بلكې هيڅ كومه گټه نه لري. خداي (ج) په دې راضي نه ده چې دبشر ژوند دېدا ډول له منځه لاړ شي. زموږ د نيكونو ميراث او ارثي شرايط چې هر ډول وي په دېبايد پوه شو چې خداي (ج) په هغو ټولو باندې موږ ته د واكمنۍ ځواك راكړي اوموږ خپله په اسانۍ سره كولای شوپه ځان باندې د باور له لارې هر څه ته بدلون وركړو.

ایمان او عقیده

غوښتل توانېدل دي.

پیاوړه پهنه څوک دې چې په خپلې وړتیاوو باندې باور لري. د بريالیتوب لارې دهغه چا په لوري ځي چې د ټينګې ارادې څښتن او خنډونو ته په موسکا سره ښه راغلاست وايي لکه څنګه چې امرسون وايي: ((هغه څوک چې په ټينګه اراده د (ستاره اسبډ تر لاسه کولو لپاره هڅه کوي د بريالیتوب احتمال يې له هغه چا څخه ډیر دې چې د خپلې موخې لپاره په بی حالی او سستی سره پاڅیږي زموږ باور د بريالیتوب دروازه ده، مهارت ډېروي، ځواک ته پراختیا ورکوي، مغز سالم وي او د عمل کولو په ځواک ورزیاتېږي. کوم کار چې ترسره کوي ستاسو د باورنو زیږنده ده، ستاو عزم، اراده او باور ده. که دا هر څه کمزوري ستاسو د کار لاس ته راوړنه هم کمزوري ده.

یو شمیر وګړي د سمو نظریاتو د لرلو وړتیا نه لري. هر څه ته په سر سري نظر ګوري اونه شي کولای چې ژورتیا ته ځان ورسوي، د نور تر اغیزې لاندې خپلو افکارو او عقایدو ته تغیر ورکوي، تر دې چې کله پریکړه هم کوي، پریکړه تر دې سر سري ښه لري چې له یوې کوچنۍ پېښې سره بدلون مومي، نیوکې مني او یا د نورو افکار مني. دغه ډول اشخاص بې ثباته وي او په هیڅ کار یې باور نه شي کیدای.

څوک چې د پریکړیکولو ځواک نه لري ، د څه لپاره په درد خوري؟ د چا چې کار سطحیوي د تکیې مضبوط ټکی نه لري، په دغه ډول اشخاصو چې هر څومره شریف هموي باور پرې نه شو کولای. څوک چې د سمو او مضبوطو نظریاتو درلودونکی نه وي په ژوند یې کې د بریالیتوب چانس ډیر لږ دي.

ددغې موضوع برعکس هم په پام کې ونیسئ: د چا افکا رچې له دننه څخه سرچینه اخلي اود فکر په ژوره کې ځای نیسې، یانې څوک چې ځواکمن او په خپلو پریکړو کې ټینګه اراده ولري، د هر چا د باور وړ دي. د دغه ډول اشخاصو افکار متغیره دي او د متعرضه خلکو غامغال ته غوړ نه نیسې و هیڅ کله هم د خپلو موخو څخه لاس نه اخلي.

که ځوانان په ایماني ځواک باندې باور ولري او په دې پوه شئ چې فکر ی ځواک څه معجزات لري ، خامخا په لوړ مقامونو ته ورسیري. تل د ارادې د ټینګښت په اړه بحث کوو : اراده د ایمان یو ډول ده. اراده یانې دیوه کار د تر سره کولو پریکړه اود ایمان له نښو نه د هغه کار د تر سره کولو وړتیا.

هیڅ څوک هم تر څو چې په خپلې وړتیا باندې د هغه کار په تر سره کولو کې چې پیل کړي یې دې باور ونه لري هغه کار نه شي تر سره کولای، څوک چې په مضبوط ایمان سره په خپلو گړنو باور ولري او په دې متعقید دي چې ترسره کولای شې شي هیڅ د دې توان لري چې له هغې لارې څخه یې راوگرځوو. په خپل بریالیتوب باندې ایمان خپله د بریالیتوب غوښتنه کوي . کله چې یو کار ترسره کوئ تل دا له ځانه سره تکرار کړئ چې هغه کار ترسره کولای شئ. په دې ډول ستاسو جرئت هم ډیر پري او جرئت د ایمان اصلي بنسټ ده. څوک چې د کار په وړاندې له ځانه سره وایې ((باید یې ترسره کړم))، ((کولای شم ترسره یی

کرم))، ((د هغه کارد ترسره کولو پریکړه لرم))، نه یوازې دا چې خپل جرئت زیاتوي، بلکې منفي ځواکونه هم کمزوري کوي. هر هغه څه چې مثبتۀ ارادۀ دیروي منفي ځواکونه چې مقابل ټکې ده راکموي. تر ټولو ستونزمن کارونه د مثبتې ارادې په درلودلو سره ترسره کولای شو، خو له منفي نظریاتو سره تر ټولو اسانه کارد ترسره کولو امکان هم نه وي.

په ستونزو باندې بریالیتوب یوازې دهغه چا لپاره امکان لري چې دمبارزه کولو ځواک لروونکې وي. بریالیتوب دهغه چا مال ده چې غواړي بریالیشي.

په نړۍ کې هرې موخې ته درسیدلو لپاره، د ناتوانۍ بدچانسۍ په څیر افکار له مغز نه بهر کړی، دغه فکر و په ټول ځواک سره رد کړی. هیڅ ډول مادي او معنوي ځواک ته لاره مه ورکوي اووسوسه او نه بریالیتوب موله زړه څخه وباسي. هیڅ کله فکر مه کوي چې نه شي کولای د لویانو په څیر کارو کړی او په ټیټو مقامونو باندې اکتفا مه کوي. د شک هغه خطرناکه مارپه څیر چې ستاسو ژوند یې له کوانډ سره مخ کړیله منځه یوسي. هیڅ کله د خپل فقر او بدمرغۍ په اړه خبرې مه کوي دغه موضوع له ځانه سره مه تکراروي او په دې هکله څه مه لیکي. دغه شک مو باید له ژوند څخه ووژني. تاسو دې نړۍ ته راغلي یاست چې له نیکمرغۍ او خوښۍ سره ژوند وکړی.

په ټینگار سره غوښتنه وکړی چې خدای (ج) هیڅ څوک د نیکمرغۍ او بریالیتوب له سرچینو څخه نه محروموي او عاجزي دمخلوق خپل فکري پریکړه وکړی چې د پېښو لپاره خوشبینه اوسئ اوله بدبینۍ څخه ټیښته وکړی. د حق او رښتینولۍ په اخري بریالیتوب باندې ایمان ولری اود ومنی چې د ځمکې دسر له خوشچانسه ترین وگړو څخه یاستې، اود نړۍ په تر ټولو ښه ځای اووخت کې

زېږدلې ياست ځان ته مبارکې ووايې او په دې باور ولرئ چې هيڅوک دې ته حاضر دنده چې ستاسو کار په سمه توګه تر سره کړي. په هر وخت کې په خپلې وړتيا، روغتيا او روزنې باندې وويارئ. هر ورځ د ځان لپاره د خوښ او علاقي موضوع راپیدا کړئ. اوهيڅ کله مه هيرؤئ چې خداى (ج) تاسو ته د ډيرو نيکيانو ژمنه درکړې. په خپل برياليتوب باور ولرئ او په دې پوه شي چې بريالې استې. او باور ولرئ چې غوښتنه تر سره کول دي.

کله مو چې فکر د موخې په لور متوجې کړ بايد شاوخوا وګرځې مو ستاسو د برياليتوب کيسې وکړئ. خوځيده، کالي، خبره او بالاخره خبرې کول مو بايد په ټوله مانا سره د برياليتوب زېږنده وي د ناهيلې کومې اغېرې پکې ونه ليدل شي. که هر سهار مو د برياليتوب فکر په مغز کې ځای پر ځای کړئ او په ايمان او ترتيب سره د هغه په لور لاړ شئ، د برياليتوب امکان لا پسې ډير پري. دغه که د نصيحت له لارې او يا مشخصو فرمول د تکرار په وسيله کولای شئ ترسره يې کړې. په دغسې حالت کې به بى جرئتي تاسو ته نږدې نه شي او کار ته به مو کوم زيان ونه رسوي.

که شک لرې چې کوم کار به ترسره کړيکه نه، په ټينګار سره دا په ځان ومنئ چې په ښه توګه هغه کار ترسره کولای شئ. په ځان بارو لرل د هوښ د ترلاسه کولو او د انسان وړتيا سره مرسته کوي. تاسو ته دا امکان درکوي چې کوم کار مو پيل کړي پايلې ته تر رسيدو پورې په نيکمرغې سر ترسره کړئ.

که دغه اصولو ته په ځواکمنتيا سره دوام ورکړئ وبه گورئ چې په ډير کم وخت کې به مو د ژوند په وړاندې نظر په بشپړه توګه بدلون ومومې، پيچلې مسايل به مو په نظر ساده برينېږي. وجود به مو په نوي وړانګو سره روښانه

شي، نيکمرغيانۍ به تاسو عادت کړي چې ټول چاپيريال به مو په نظر ښه ښکاري، دغه طريقه به مو د رضايات او نيکمرغۍ سره مرسته وکړي او د روغتيا لپاره به مو هم بې ساري درمل شي.

نيکمرغې به مو د شخصي ارزښت په لوړولو کې هم مرسته وکړي او دماغ مو ځواکمن، فکر مو روښانه او گړنې به مو لا اغيزمنې شي. که يو معنوي کمې هم ولري ددې طريقې نه په گټې اخستلو هغه له منځه يوسي. د بيلگې په توگه که ويږيدونکي طبيعت لري په دې تکرار سره چې له هيڅ شي څخه نه ويږي او زړور شخص يي، له هيڅ شي څخه بده تمه نه لري او کولاي شي چې جرئت او زړورتيا ترلاسه کړي.

وېره د گواښ د محسوسولو حس څخه عبارت ده. که ايمان پيدا کړي چې خدای (ج) تل زموږ نيکمرغۍ غوښتونکی ده. نو له څه نه بايد وويږي؟ کله چې مو دا ډول ايمان په زړه کې ځای ونيوه ورو، ورو د وېره حس کميږي او هغه جرئت مو چې ټول هيلو ته د رسيدلو لامل گرځي کولاي شي ترلاسه کوي. امرسون چې ددغه غوراوي فلسفې باندې باور کړی داسې وايي: ((تل له ځان سره خبرې وکړو او اعصاب مو ځواکمن وساتو د بدې په تمه نه اوسو او تل د ښکلا او غوره توب نغمې په مغز کې وساتو.))

هڅه وکړي هغه افکار چې نه مو خوښيږي يا نه غواړي منځ ته راشي مه پريږدي چې مغز کې مو ځای ونيسي. د انديښمنو افکار يوه لويه برخه له منځه يوسي، په هماغه ډول چې د ناروغۍ له گواښونکو پايلو څخه وېره لري له گواښونکو افکارو څخه هم وويږي او د فکر دروازي مو د خوښو او خوشبينو افکارو پر مخ پرانيږي.

هر وخت چې محسوسوي نږدې ده چې انديښمنو افکارو ته تسلیمېږئ ځان ته مو يوه خوښۍ او په زړه پورې مصروفیت پیدا کړئ. په دې ډول به وگورئ چې څومره په اسانۍ سره مو ددغو افکارو له بند څخه ځان ژغورلای ده حیران به شي. که په هر سیالۍ کې ایمان او جرئت ولري په دې پوه شئ چې مخکې له مخکې مو نیمه سیالې گټلې ده.

په ډیر لږ وخت کې به بیرته ځواکمن شي اود ایمان په وړانگو به مو شاوخوا وگړي روښانه کړي. راتلونکې ته به په روغ فکر سره وگورئ. افکارو مو د دې پرځای چې ستاسو جرئت ته زیان ورسوي، تاسو ته بهیله او جرئت دروښي او هغه توري ورپېڅې چې ارواح مو تیاره کوي د هیلو او جرئت د وړانگو له امله به وشیندل شي.

که په ځواک مو ایمان او روغ باور ولرئ، که بریالې شوي یاست چې معنوي احساسات مو په ښه توګه دموخو لوري ته متوجې کړئ، خامخا به ټولو هیلو ته ورسېږي.

که هیله لرئ چې ټولو هیلو ته مو لکه روغتیا، پیسې، مقام اوداسې نورو ته ورسېږي اراده مو باید په پوره ځواکمنتیا سره هغې موخې ته ځانګړې کړي. هره هیله چې لرئ په ټینګار سره په خپل مغز کې تکرار کړئ او فکر مو تل د هغه په لوري متوجې کړي. دغه افکار مو تل اوپه نظم سره دمغز په مثبت ځواک کې په پایداری سره منځ ته راځي اود هیلو پوره کول اسانوي.

کله چې یوه تېره د هوا په لوري اچول کیږي، انسان باور لري چې د ځمکې د جاذبې ځواک به هغه د ځان په لوري کشوي، په دې ډول هغه تېره بیرته ځمکې ته راګرځي او په هماغه اندازه چې دا موضوع اړینه ده په مثبت مغز سره موخې ته رسیدل هم اړین دي. هغه مقناطس چې موخه جذبي خپله د انسان مغز ده.

د افکارو نفوذ

د ورور سترگو ته دې یوه نظر واچوه او وگوره چې د نیکۍ نور پکې خلیږې یاد کړکې اورترې بهر ته راوځي او کومه اغیزه چې دغه دوو بریښناوې ستا په ارواح لري، محسوس کړه او له هغه ځایه پوه شه چې غوره والی څنگه په معجزې توگه له یوه انسان څخه بل انسان ته لېږدول کیږي. (کارلایل)

زموږ د افکارو اغیزه سره له دې چې زموږ په خپل ژوند کې ډیره زیاته ده یوازې په خپل ژوند بسنه نه کوي اونیکه یا بده اغیزې نور ته هم ور بښي. امرسون وايي: ((هر فکر چې دانسان په وسیله په مختلفو عقیدو سره په نړۍ کې خپور شي، په نړۍ کې یې بدلون رامنځ ته کوي.))

دغه وینا په هغه افکارو کې نه شاملیږي چې په ورځ پانو او کتابونو کې چاپ شوي او یا د ویناو په کرسی بیان شوي او یا په ساده کۍ سره ویل شوي دي بلکې هغه افکار هم پکې شاملیږي چې په دننه کې پټ دي. تر ټولو پټ افکار هم بی حرکت هم نه پیدا کیږي، په لاره ځي، شاوخوا کې خپریږي او نړۍ تر خپلې اغیزې لاندې راولي.

هرڅوک خپل ځانگړی حالت لري او دغه حالت د هغه فرد د اروایی، اخلاقي ځان گړتیاوو او هیلو زیږنده ده. هغه سرچینه چې د کړنود عملي کولو امرانسان نه کوي دغه حالت په ټاکلو کې خپله اغیزه لري. دغه حالت په هغه کسانو چې له نوموړي انسان سره په اړیکه کې وي هم اغیزه لري او دغه اغیزه د هغو خبرو له امله نه ده چې په خوله جاري دي بلکې د هغو افکارو لاسته راوړنه ده چې د نوموړي له مغز څخه تیریږي.

که فکر کوي چې وبه کولایشي، یوازې په ویناوو سره به ځان نړۍ والو ته ځان وروپیژنئ، په خپل ځان مو گول وهلې. نوو ستاسو په اړه په هغه اندازې باندې پریکړه نه کوي کومه چې ستاسو په لاس کې ده، بلکې ستاسو له دننې حالت څخه پیژنم.

څوک چې له تاسو سره خبرې کوي، د افکارو ځانگړتیاوي مو، یانې کمزورۍ یا ځواک، ریښتینولۍ یا د هغه ساختگي توب محسوسوي، که دې د چیتیا په شیبو کې هم اوسئ، د هغې وړانگې په وسیلې چې ستاسو په شاوخوا کې خپره وي، هیلې او موخې مو ترلاسه کوي او عقیده یې ستاسو په اړه دومره قطعي کیږي چې هر څومره په وړاندې نیوکې وکړید هغه عقیده بدلون نه مومي.

لکه څنگه چې امرسون ویلي: ((انسان د چیغو په وهلو سره نه ښیکولای خپل غږ د خلکو غږ ته ورسوي، بلکې هغه څه چې موږ په خپل شاوخوا کې خپروو هماغه زموږ دننې حالت څرگندونه کوي. هغه څه چې په موږ کې شتون نه لري نه شو کولای نوروته ولېږدوو. اشنایان ښه پوهیږي چې موږ څوک یو. که هڅه وکړو خپل ځان خلکو ته بل ډول وروپیژنو دا به بی ځایه به وي.)) په دې باندې پوهیدل چې نور زموږ په اړه څه فکر کوي، غوره به دا وي چې وگورو موږ خپله د هغوی په اړه څه فکر کوو. څوک چې زموږ په وړاندې ښه افکار په زړه کې لري موږ هم هغه د ریښتینو ملگرو په ډله کې شمېرو او زړونه مو د تل لپاره ورسره په اړیکه کې پاتې کیږي.

څوک چې هڅه کوي زموږ په وړاندې ځان ښه وښي اوزموږد خوښې وړ وگرځي که زموږ په اړه په زړه کېد افکار ولري یا زموږ بدې وغواړي یا له موږ څخه کرکه کوي لنډه دا چې په رښتیني بڼه ځان نه ښي زموږ حواس هغه توره پرده چې د

نوموړي کس مخ يې پوښلې سوری کوي او اصليخیره يې راڅرگندوي. هر څومره چې فکر کوي په موږ باندې يې گول وهلې ، موږ تل ترې ژغورل شويو . کله ، کله د يو چاله خولې څخه اورو چې وايي(ددغه شخص خیره نه شم زغملاي هغه مې نه خوښيږي.) څوک چې دغه ډول خبرې کوي له مقابل شخص يې تلپه وړاندې ښه سلوک او خندانۀ خپره لري ، له دې هر څه سره ، سره بيا هم له هغه سره مينه نه لري. ځکه د هغه دننې بد افکار يې لوستی او محسوس کړی . په کورنې نظام کې ، په کار گاه گانو کې ، او د ژوند په ډول ، ډول اړيکو کې (فکري غبرگون) ډيره مهمه اغيزه لري. له دې امله بايد هڅه وکړو چې دغه غبرگون د نيکې غبرگون وي .

د ژوند له روښنايۍ سره د تياري يوځای کول ، د خوښيو او خوشاليو له منځه تلل ، د هيلو او ارمانونو پاي ته رسيدل په يوه ورځ کې کولای شي داسې ناوړه اغيزې له ځانه پرېږدي چې تر اوږدو کلونو به . د جبران وړ نه وي که کولای مو شواي چې هغه پيښې او تجربې چې زموږ د تورو افکارو زيربنده ده د يوه سينمايي فلم په څېر سترگو په وړاندې کيږدو. په قطعې توگه به مو يو وحشت ترسره کړيوي . يوه کوچنۍ نيش ، د ژبې يو تپ ، يوه کنايه لرونکې شوخۍ ، يوه ترخه کيسه ، يو بی انصافه تنقيد چې د کرکې يا د غچ حس چې تل له مغز څخه رابهر کيږي له ځانه وژونکې اغيزې پر ځای پرېږدي .

انديښمن شخص چې هر ځای ته ځي د بدبينې حس له ځانه سره ليرېږدي او خپل شاوخوا فضا مسمومه ، تيارهکوي. په کوم چاپيريال کې چې دغه ډول شخص ژوند کوي ، برياليتوب او نيکمرغي هلته وده نه کوي ، هيلي نه روزل کيږي ، او خوښې خپل مخ ورته نه اړوي. هيڅ ماشوم په دا ډول چاپيريال کې نه

نيکمرغه کيږي، هلته خندا هيريږي او خوبښې خبرې له منځه ځي. ژوند د هغه چا لپاره چې اړ وي د تل لپاره په دغه ډول چاپيريال کې ژوند وکړي د يوه دروند بار په څير وي. کله چې هغه شخص له دغه ډول چاپيريال څخه ليرې شي، نور بيرته خپله خوبښې ترلاسه کوي.

په ځواکې مو داسې کسان هم شته چې له امله يې موږ له خپلو هغه شمير ناوړه احساساتو څخه خبر کړي چې موږ خپله هم ترې بې خبره پاتي شوي وورځرگندوي. دا ډول کسان موږ د ځان په وړاندې کوچنې کوي. دغه ډول پيښې ډيرې د ښځې او ځاوند په ژوند کې ليدل کيږي؛ په بعضي وختونو کې د ښځه يا ميره هغه شمير عاداتونه چې له واده څخه مخکې ځان کې پټ وه او خپله يې هم له شتون څخه بې خبره وه. له واده څخه وروسته راڅرگندېږي.

يو شمير وگړي دا وړتيا لري چې خپل شاوخوا کې داسې زهرجنه فضا رامنځته کړي اود هغه چارواکي چې ورسره اړيکه لري پرې مسموم کړي. موږ ډيرې مخکې له دې څخه چې له دغه ډول زيان اړاوونکو اشخاصو سره وپيژنو ځان مو شريف او لويه محسوساوه، خو کله چې ناڅاپه له هغوی سره په اړيکه کې شو سپک او کوچنې کيږو.

په موږ کې علاقه له منځه ځي او د بلا پوښ دهغ دننې لاک په څير پټ پاتي کيږو، تر هغې چې زموږ په ځواکې وي خپل طبيعي اوصاف يا ځانگړتياو مو هير و. هرڅومر چې يې په وړاندې ځان تينگو او با اراده اوسو بيا هم له يوشمير ناوړه پيښو سره مخ کيږو او کله هم چې له موږ څخه جلا شي ناڅاپه داسې محسوسېږي چې له اوږو څخه مو يو دروند بار ليرې شوي، او ځان ارامه گڼو.

د یوشمیرنورو په وړاندې د نرم باد په څیر موږ ته ځواک، ارامتیا او خوښې رابښې. له هغوی سره په اړیکه لرلو تل گټه ترلاسه کوو. لکه څنگه چې هغوی په خپل شاوخوا کې وینو فکر مو پراختیا مومي، فکرمولوږیږي او په مغز کې موله نیکې او ښکلا سره علاقه وده کوي.

دغه ډول، ډول فکري اغیزې د فکري تشعشاتو زیږنده ده. موږ خپله هم په نورو دغه ډول اغیزه لرو. په هغه څه چې فکر کوو یا یې محسوسو د نه پیداوونکو څپو په څیر زموږ په شاوخوا کې خپریږي. څومره ژر تیریدونکې هوس او څومره ژور نظریات به و په دغه وخت کې خپل شاوخوا کې خپاره شوي وي. او هغه څه مو چې په مغز کې شتون لري که وغواړو او که ونه غواړو په ویناو او لیکونو کې مو په ښکاره ډول ښکاري.

فکري ډول ساري ده. هغه چا ته چې له موږ سره اړیکه لري هم لیرېډول کیږي. که په خیال کې مو جرئت، زړورتیا، سوله او ارامې واکمني ځای ورکړي هر ځای ته چې لاړ شو سوله، ارامتیا، زړورتیا له ځان سره یوازې وړو.

که برعکس، د عاجزۍ او ناهیلۍ حالت ولرو نورو ته هم د کمزورتیا وینا کوو. څنگه کولای شو په هغه چا چې ځان ورته ارزښت نه لري، له نه بریالیتوب څخه ویره لري، او تل له ویرې او ماتې سره مخ دي باور وکړو؟ تر هغې چې مو سپک افکار، او مخالف احساسات لکه کرکه، حسد، او غچ اوداسې نور په مغز کې شتون ولري. دغه افکارو او احساسات به مو په شاوخوا کې خپاره کړي.

که ځان خوښوونکې اوسې دا امکان نه لري چې دا ځان خوښونه مو له نورو څخه پټه کړي، هر څوک به مو په دا عیب پوه شي او هغه ته به پام سره به یې سلوک له تاسو سره تنظیم کړي.

که حریص او سپک اوسې، ددغو عیبونو سزابه وگورئ. که تنگ نظري اوسې وبه نه شي کړای چې نورو ته ځان زور او لویې وروښې. که دننه مو دنړۍ کوچنې ښکلاوي بې ارزښنه شمیري. د خلکو په وړاندې د دې خلاف ځان نه شی ښودلای. که غم او ویره مو په مغز باندې برلاسی وي فکري تشعشعات مو هم ددې یو برخه نه شي کیدای. اوس چې افکارمو دداسې ځواک او نفوذ لرونکې ښکاره ده چې په څنگه پام سره یې ساتنه وکړي. په دغه حال کې مو باید وروسته پاتې، زیان اړونکیاوناوړه افکار له مغز څخه بهر کړئ او هڅه وکړئ چې پر ځای یې سپیڅلی، لوړ ځای ونیسې او وده وکړئ. یو شمیرنوکړان دي چې څښتن تل په وړاندې شک لري او د غل کیدو احتمال یې رابښې. دغه نوکړان په رښتیا سره غله منځ ته راځي او په غلا لاس پورې کوي. که دغه ډول شک که په ژبه هم نه وي راغلې بیا هم خپل اغیزې رابښې اود هغوی ارواحویمسموموي په داسې ډول چې په رښتیا به یوه ورځ هغه د غلا کولو په لور جذب کړي.

له دې امله تر څو چې قطعي دلیل شتون ونه لري په هیچا باید شک ونه کړو اوناوړه افکار په مغز کې وروزو. د نورو وجدان سپیڅلی ده اوتاسو حق نه لرئ چې هغ په شک باندې ولړئ یا ککړیکړي. لکه څنگه چې له گناه څخه تښته کوي له دغو افکارو څخه هم وتښتي. ډیری داسې وکړیشته چې د همدغو ناوړه افکارو د اغیزې له امله په کلونو، کلونو د تورې خاورو په سر ناست دي.

بعضي چې هر ځای ته ځي د بد فکر تخم هلته کړي. دغه ناوړه فکر د ازادواو نیکمرغه خلکو ته وردننه کیږي او رښې کوي. کله چې گورئ په زړه کې مو شک پیدا شوي نو پوه شي چې دغه مسموم فکر په تاسو کې هم پیدا شوي. هغه وخت کې له ځانه سره ووايئ: ((نور باید مخ ته لاړ نه شم او غوره به وي چې

بیرته وگرځم)) سترگې مو د لمر لوري ته واړوئ او له ځان سره وویاست چې په نړۍ که د نیکې د کولو توان هم ونه لري بیا هم هیڅ کله به د بدې، کرکې تخم ونه کړي.

تل د هر چا په وړاندې ښه افکار، مینه، زړورتیا په خپل سر کې وروزی. په دې توګه هیڅ څوک له ځانځ مه رنځوی. هڅه وکړئ چې د د اندیښنې اوتیارې پر ځای روښنایې، خوښۍ، ویرې او ناهیلۍ پر ځای هیلې او جرئت له ځانه سره وویاست. کیدای شي تاسو هم له هغو کسانو څخه اوسې چې هر ځای ته ځې بریالیتوب خوښۍ او روغتیا له ځانه سره لیرې دویاد هیلې او جرئت وړانګې خورو. ښه هغوی چې په د دروند بار د کمښت وړتیا لري او د ژوند دستونزو د حلولای شي او کمزورو ته ځواک وربښي، په رښتیا سره ددې لیاقت لري چې د (نړۍ روښنایۍ) وبلل شي.

جرئت وکړئ چې خوښې څاڅکې، څاڅکې او په سپکاوي نه، بلکې په زړورتیا او موټې، موټې خبره کړئ. هغه پرته له کوم بند او شرط سره هر چاته وروښي. په کور کې مو، په کوڅه کې، په بازار کې او په هر ځای کې خوښې او تازه والی خبره کړئ. لکه د گلانو په څیر چې خپله ښکلا او خوشبوي په بی پروایۍ سره د هر چا په وړاندې ېږدي تاسو هم د وړانګو په خپرولو کې خوښ اوزرور اوسئ.

هغه وخت به د نیکمرغې په رښتینې راز پوه شي چې مینه ناک افکار شفا بخشه ځواک لریاد ښکلا، درستي فکر او د ژوند سره همغږي لوروي او هغه ته لوړتیا او درنښت وربښي.

هغه افکار چې بریالیتوب زیږوي

هغه څوک چې د حق په لوري د تګ جرئت لري کولای شي بارو لرونکې او ویاړونکې اوسې.

بخت له خزانو سره د هغه ښه راغلاست ته راځي. (هیلرولمن)

هغه ځواکمن شخص چې په هیږنو تیزم اخته شوي وه لکه څنګه چې یې عقیده لرله له صندلۍ څخه حرکت نه شي کولای، تر څو چې د هیږنو تیزم اغیزه راکمه نه شي په رښتیا سره یې د حرکت کولو توان نه لري، هغه کمزورې او ډنګره ښځه چې له هغې ځواک سره چې د ویرې زیږنده وه په دې بریالې کیږي چې له ځان څخه دروند انسان ته د اور له خطر وژغورې. دواړه پاسنې حالتونه د مادي ځواک د عاملونو ټاکونکې نه دي بلکې دماغي ځواک ده.

مغز ستر ځواک لري. تر ټول ستر اتلان که د جګړې په ډګر کې وه او که په معنوي مبارزو او د کار په برخه کې وه بریالیتوب یې د مغزي ځواک د اغیزې له امله تر لاسه کړي. د ځوانانو په مغز کې باید دې ته ځای ورکړو چې فکري ځواک د بریالیتوب ستر لامل ده. په کومه ورځ چې موږ ټول په دې متعقید شوو، په ژوند کې به مو یوه نوي پړاو پیل شي او یو شمیر رنځونه به مو له منځه لاړ شي.

په دې خیال کې اوسیدل چې باید د پېښو په وړاندې تسلیم شو، تر ټولو ستر کمزوري ده او د بې وزلې ستر لامل همدا کمزوري ده. دغه ډول تصور لکه څنګه چې خپله غیر طبعي ده په همدې توګه غیر طبعي پایلې له ځانه سره لري. بریالیتوب زموږ مورزادي حق ده. خو موږ خپل ددغه حق پسې نه ځو. د دې پر ځای چې نیکمرغه کیدل، شتمنې او ازدای وغواړو بیوزلې، بدمرغۍ اود غلامۍ غوښتونکې یو.

څوک چې له پېښې څخه په ژغورنې باور نه لري، څنګه کولای شي چې وژغول شي؟ هغه غر ختونکې چې نه شي کولای د غره په رود کې پورته شي ایا دا امکان لري چې تر ټولو لوړې څوکې ته وڅیږي، څوک چې فکر کوي په فلسفې باندې د پوهیدلو وړتیا نه لري ایا کولای شي هماغه فلسفې ته په مغز کې ځای ورکړي؟ څوک چې داسې گومان کوي دا لار د تیرید وړ نه ده نو ایا وبه کړای شي ورڅخه تیر شي؟ له دوو مختلفو لارو څخه په عین وخت کې نه شي تللې. تر څو مو چې دنه شم کولای کلمه د ضمیر له ډیکشنري څخه نه وي بهر کړي بریالې کیدای نه شي. تر هغې چې په خپلې کمزورۍ باوري اوسې نه شي کولای د بدمرغو او ناوړه پېښو په وړاندې نیکمرغه شي.

یوشمیر وګړي چې له ناکامۍ سره مخ شوي، هغه څوک دي چې د کار د پیل پر وخت یې، په خپلې وړتیا او ځواک شکمن وه. کوم ځوان چې کار پیلوي که په خپل وړتیا باندې شک ولري، دغه شک به یې په ټولو فعالیتونو کې د وخت په تیریدو سره پرمختګ وکړي د جاسوس په څېر به ورته خیانت کوي. شک د ناکامیو له کورنۍ څخه ده. که هغه مو په خپل مغز کې ومنه په یو وارې مو باید له خوبونو، هیلو، ملګرتیاو او پرمختګونو سره خدای پاماني وکړي. دغه پرازیت مو

انرژي تحليلوي اواراده مو له منځه وړې اود ې کې شک نشته چې له ناکامۍ سره به مخ شي. په هماغه شېبه کې چې په خپلې کمزورۍ باوري شوي اوپه ماتي ټينگار وکړي له منځه تللي ياست. د هيلو دروازې دهغه چا پر مخ چې د مبارزې څخه تير شوي ترلې دي، چاچې خپلې تولې وسلې پريښې اوشکایت کوي: ((نه شم کولای))، ((زما له وسې پوره نه ده))، ((بد چانسې يم)) له خپل بخت او طالعو څخه په شکایت او چغې وهلو باندې هيڅ کار نه شو کولای کله چې له بخت څخه شکایت کوي او په تمه کينې، څنگه امکان لري چې بخت او طالع دې تاسو ته مخ درواړوي؟ کله چې ځان دځمکې د چنچنې په څير سپک اوناتوانه وينې څنگ کيدای شي چې په عقاب باندې بدل شي ځکه له هغه ارزښت څخه هيڅ کله هم لوړ ارزښت ترلاسه نه کړي چې ځان ته مو خپله ورکړي.

که په رښتيا سره په خپل بدمرغۍ، بدچانسۍ باندې باوري ياست، په هماغه ډول به هم اوسې. هيڅ کومه اسماني معجزه له هغه پراو څخه ستاسو د لوړولو توان ونه لري. تر هغې چې خپل فکر ته بدلون ورنکړئ او په خپلې تيروتنې پوه نه شئ او هغه رفع نه کړئ، دغه حالت به دوام ومومي. د فکر له بدلون څخه به وروسته، هماغه ډول چې د لمر وړانگې يوه غوټې خلاصوي او د يوه گل په ډول منځ ته راوړي، ستاسو حالت به هم بدلون ومومي. په دې کې هيڅ کوم رمز شتون نه لريدا د طبيعت قانون ده.

هغه څوک چې ستر کارونه ترسره کوي هغه کسان دي چې په خپل استعداد باندې باوري وي. د هغوی لپاره منفي فکر مانا نه لري. هغوی باوري دي هره نقشه چې وباسې په برياليتوب سره به يې ترسره کړي؛ ايمان تر دې پورې ده چې

نیوکې ته هم غوړ نه نیسي؛ د بنمنانو په تمسخر او استهزا باندې یوازې خپلې اوږې خوځوي اوبس؛ تر دې چې که خلک هغه لیونې هم وشمیرې بیا هم ورته ارزښت نه ورکوي. په اصل کې تر ټول سترنارینه یې په خپل وخت کې لیوني اومشهور بنځي بې شرمه گڼلي. هغوی به یې د ناوړه موخوسره تشبه او ویل به یې: ((سر یې د سبود قورمې بوي کوي)) په داسې حال کې چې موږ یې دنوي تمدن د ثبات او پایداری لپاره احسانمند یو. د ستر شخصیتونو بیوگرافي او د مهم پرمختگونو توضیح د دغو دلیلونو څرگندونکې دي.

که کوپرنیک او گاليله په خپل وخت کې کله چې په لیونتوب تورن شوه له دغې ادعا څخه لاس اخستې نننې نړۍ به په کوم حالت کې وه؟ ځکه نننې علم دد هغوی د نظریو په اساس یعنې د حکمې کروي کیدل او د لمر په شاوخوا کې کرځیدل رامنځ ته شوي. که په هغو ورځو کې چې په ټوله اروپا کې کریستف کلمب یې د باد په استهزا نیولې وه، خپل باور له لاسه ورکړیوای او له نیمې لارې څخه بیرته گرځیدلې وای، څه به شوي وه؟

سایروس فیلد وروسته له دې چې دولس کاله یې د کابل د سیند لاندې د ساختمان د جوړولو لپاره بې ځایه زحمت وویست، که د کورنې په نوم یې (چې لیکلې وه ټول مال له لاسه لاړ او له لوږې به مړ شوي) اثر ترتیب کړیوای او له نقشي څخه لاس اخستې وای څه پایله به تر لاسه کړیوای؟

کله چې فولتون د بیړۍ ته د بخار د ځواک په وسیله د حرکت ورکولو هڅه کوله یو کتاب پدې اړه ولیکل شو چې بیړۍ نه شي کولای چې د بیړۍ د اړتیا وړ د ډبرو سکاره له ځانه سره د اقیانوس نه بلې خواته له یوسي. خوبلاخره د همدغه کتاب لیکوال د بیړۍ مسافرت د امریکا څخه اروپا ته په سترگو ولید. که فولتون

نيوکو ته ارزښت ورکړای وای اوله کار څخه لاس اخستې وای ایا د ډول بریالیتوب به یې ترلاسه کړیوای؟

کله چې گراهام بل د تېلفون د جوړولو په ازمايښت بوخت وه او تر اخره وسه یې چې هم په دې ازمايښت کې مصرف کړه ټولو هغه ته لیونی ویل. که هغه دېمسخرو ته غوږ نیولي وای او په ځان یې باور له لاسه ورکړایوی د دې امکان به وه چې نن د تېلفون د اختراع کوونکې په نوم یاد شوي وه؟ ساوونارلا کله چې بیوزله او گمنامه روحاني وو. په هغه وخت کې لوران د مديسې له کورنۍ څخه چې جرئت یې د فوق العاده ځواکمنې زیږنده ده، ظلم او زور یې له حده تیر شوی وه. شپږم السکاندر چې د بورژیا له کورنۍ نه د پاپې په تخت ناست وه له ظلم، اسراف او نفساني هواسو څخه یې ملاتړ کاوه. ساوونارلا کله چې ولید چې خلک تردیر فشار لاندې راغلي، په دې ایمان یې پیدا کړ چې د یوه الهې ځواک له لوري د ټولنیز عدلت د برقرارولو لپاره مامور شوی. پرته له دې چې خپلي بیوزلی اود دېنمنانو ځواکمنیتا ته ارزښت ورکړید جگړې ډگر ته وردننه شو. د هغه باور چې په بریالیتوب یې لرلو له هیڅ ستونزې څخه ونه ویریده او هر څومر مال چې د دې جگړې څخه د لاس په سر کیدو لپاره ورته وړاندې شوه رد یې کړه، بالاخره په دې بریالې شو چې دمدیسانو ظلم ته د پای ټکي کیږدي. کلیسا هغه ژوندې، ژوندې وسوځواوه خود هغه د ایمان څخه ډکې هڅې د پروتستانود مذهب بنسټ لومړني تیره شوه.

کله چې ژنرال وولف د انگلیس دولت له خوا په کانادا کې د لښکر کشي مامور وټاکل شو د انگلیس پارلمان په یوه کنفرانس کې ترې پوښتنه وکړه چې ایا وبه کړایشی چې بریالې شي کنه؟ ځوان ژنرال شمشیر له پوښه راوویسته

اوپه میز یې ووهه په بریالیتوب یې ایمان په داسې ډول بیان کړ چې کمیسون د دا ډول مغروره شخص له ټاکلو څخه پېښمانه شوه. خو ځوان وولف چې کومې اتالولیانې د ابراهام په جلگه کې د انگلسي د ځواکونو په سر کې وښوده، د هغه په ارزښت لروونکې غرور ثمره بلل کیده. د ایمان اوباور تر سیوریالاندې وه چې د مونت کالم په مشرۍ د فرانسې ځواکونو ته ماته ورکړه.

ناپیلون، بیسمارک، ویکتور هوگو او یو شمیر نور ستر ستر خلک تر دې په ځان باور لرله چې د غروره له امله یې د ډېرې خلکو استهزا او دښمنې ځان ته متوجې کړیوه، خو غرور چې په ځان باور لرلو له یوه ډولونو گڼل کېږي او هغه کسانو له ځانگړتیاو څخه ده چې ستر کارونه ترسره کوي. که ایمان او په ځان باور شتون ونه لري، ایا لوتو، وسلې به د هغه سترو کارونو په ترسره کولو بریالې شوي وي؟ ژاندارک چې یوه کلیواله او بې خبره انجلۍ وه که په خپل اسماني ماموریت باندې په زړه نه ایمان ه نه وای پیدا کړ یا د دې امکان وه چې هغه ستر ځواک د ځان لپاره جوړ کړای وای اود هغه ځواک په سر کې په زرگونو کلیوال بد خلک او لویان لکه د کوچنیو ماشومانو په څېر یې د ځان نه په اطاعت هڅولې وای؟ دغه ایمان، باور او ځواک هغه څو برابرې کړه او کار هغه ځای ته ورسید چې خپله د فرانسې پاچا هم له هغې کلیوالې انجلۍ نه اطاعت وکړ.

کله چې امریکا په ستونزمنې داخلي جگړې باندې اخته وه اراهم لینکن د عوامې طبقې یو عادي او بی شهرته سړی وه څو سیاستمدارو ته په ورتلو سره اوله هغوی څخه غوښتنه وکړه تر څو هغه ریاست جمهوري ته وټاکي ترڅو دې ټولوبدمرغیو ته د پای ټکي کیږدي. فکر وکړی هغه سړی چې په یوه ځنگلې (کلبه) یاه کوټه کې نړۍ ته راغلي او له زده کړو یلرې پاتیده، په څومره جرئت

سره په دغسې يو کار باندې لاس پورې کوي. اوبيا فکر وکړيژنرال گرانټ خو لس کاله يوه هټيوال پاتي شوي اود ابرهام لينکلن په وړاندې يې ژمنه وکړه چې داخلي جگړو به پاي ته رسوي اود خپل ټينگ ايمان له امله وکړای شو چې تر ټولوستونزمن مقاومت ته ماته ورکړياو داخلي جگړو پاي ته ورسوي که لينکلن او گرانټ د مخالفينو د تيرو له امله زړه سور شوي وای او خپل ايمان يا باور له لاسه ورکړای وای، ايا د امريکا متحده هيوادونو به نن دا حال لرلو؟

ژنرالان چې له گرانټ نه مخکې راغلي په خپل مهارت باندې د گرانټ په څير ايمان نه لره ، لږ يا ډير به يې شک درلود، ځکه يوازې ناقصه او ناتمامه برياوې ترلاسه کولای په داسې حال کې چې گرانټ په خپل وجدان کې تر ټولو کوچنې شک هم نه محسوساوه يانه لیده.له همدې امله په حالاتو باندې برلاسه شوه او پايلنې برياوو يې خپلې کړي.

ايمان اوباوړ يوه ځواکمن،منځ ته راوړونکې او پوره ځواک ده اود بې ايماني ځواک سسته ،منفي اوله منځه وړونکې ده.په ځان د باورلرلو حس شک او زړه نازړه توب له منځه وړي او انسان ته دا امکان ورکوي چې پرته له دريدو او پرته د اضافي ځواک له مصرفولو څخه مخ ته لاړ شي.

ټولو اختراع کوونکو،څيړوونکو،ساحانو،کشف کوونکو،جگړه مارو او اتلانو په خپلو وړتياو باندې باور درلود.په وړاندې،که ماته شوي او او ناتوانه اشخاص تر څيړنې لاندې ونيسو،په دې پوهيږو چې ډيري چې له ثبات او باور څخه برخمن نه وه.

موږ په ښه توگه په دې نه پوهيږو چې خدای (ج) په بااستعداده خلکو کې چې ستر کارونه ترسره کوي کوم شيان ورکړيدي،يوازې په دې پوهيږو چې د يوه

شخص په پوره باور يې په کار کې برياليتوب ده، ښکاره دليل يې وړتيا ده. خدای (ج) هغه څوک چې د ايمان په وسله سمبال کړي په کارونو کې د برياليتوب لپاره هم ورسره مرسته کوي.

په ځان باندې باور هيڅ کله هم له لاسه ورنکړی اونورو ته هم د اجازه مه ورکوی چې هغه اولر ځاوي. ځکه ستاسو د ټولواو ستروبرياو بنسټ ده.

که په دغه اساس زيان من شي، بنسټ مو له منځه ځي او که روغ پاتيشی د هيلو دروازې تل خلاصې وي. بې پاي او نه لړزیدونکې باور که د بې پروايی اخري درجې ته هم ورسېږي بيا هم د سترو کړنو يوه اړينه وسيله ده.

په ځان باندې باور لږلو حس کوچنی اشخاصو سره د لوړ مرتبو ته د رسيدو لپاره مرسته کوي او هغوی د کارونو د ترسره کولو امکان ورکوي چې له هغوی څخه يې تمه کيږي او شک چې د بشر ستر دښمن بلل کيږي له منځه وړي.

کوم خيال چې د بې قرارۍ بنديوان وي نه شي کولای چې ټينگه او مرتبه کار وکړي، اود انسان په اعمالو او افکارو کې بې نظمې رامنځ ته کوي.

کوم ناپوه انسان چې په ځان باور لريکله، کله ډير پوهاو عالم شخص خو بې ځواکه او لړزیدونکې شرموي. خوله بدمرغه يوشمير زده کړه او بشپړه روزنه د کمزورۍ سرچينه او د غرور له منځه تگ لامل کيږي او د شرم يا بې جرئتې د ډيرولاي، ډيری ځوانان پيژنم چې په ډېر علاقې او شوق سره پوهنتون ته لاره پيدا کوي خو د زده کړو له پاي څخه خپل ټول دغه ځانگړتياوي له لاسه ورکوي.

د علم او فن پراخه ساحه ورو، ورو د هغوی په ځان باور راکموي شرم او بې جزئتي ورته بښي. ځکه هر څومره يې چې علم ډېرېږي، لاپسې په خپلې ناپوهې

پوهیږي اوداسې فکر کوي چې په دې سترې نړۍ کې چې کوم څه په دې کې
شته د مهمو او سترو کارونو د ترسره کولو وړتیا نه لري.
ډیری پوه وگړي ویریدونکې، بی جرئته او مکار دي. هغوی د ځان خوښوونۍ حس
په بشپړه توګه له لاسه ورکوي او د هغه پرځای یې شرم او بی جرئتې ځای پر
ځای کړي. البته بی شک چې دا ټول ښه ځانګړتیاوي دي په دې شرط چې د
اعتدال له حد نه ونه وځي، خو که له حده ووځي په ځان باندې باور سره به هم
یو زاپې نه وای، او بدې پایلې به هم ولری او په ستر کارونو کې د بریالیتوب
امکان له منځه وړي.

څنگه د نورو باور ځان ته واړوو

خپل برخليک په افکارو سره وټاکئ. (کارلایل)

د برياليتوب د ترلاسه کولو لپاره يوازې په ځان باور بسنه نه کوي. بلکې نور هم بايد په موږ باور ولري اود نورو بارو تاسو، ته د خپل باور غبرگون ده، ستاسو باور چې هر څومره په ځان ځواکمن وي په هماغه کچه د نورو متقابل باور هم ستاسو په وړاندې ځواکمن وي.

هر يو له هغو کسانو څخه چې تاسو سره اړيکه لري په هماغه کچه چې په ځان باور لري هغوی هم په تاسو باور کوي. که څه هم د يوه ښوونکي، خطيب، قاضي، سوداگر، کارمند يا هر بل مقام کې اوسې که غواړئ ستاسو خبرو ته غوږ ونيسي په دې بايد وپوهيږئ چې ستاسو اغيزه په هغوی ستاسو په خپلې عقيدې او د ايمان ځواک پورې تړلي خبره ده.

د باور کولو خوږ غږ په نورو باندې جادويي اغيزه لري؛ کله چې دا ډول غږ ولري وبه گوري چې څه ډول مو په ځان باور لرل نورو ته ليردولای ده او په تاسو ځان او وړتيا به مو د نور باور کولو څخه حيران شي.

په نفس باندې د باور درلودلو خاوندان د سترو ښيگڼو (سجايي) درلودونکي دي. څوک چې په خپل نفس باندې برلاسې وي په خپلو خبرو سره خپل شاوخوا وگړو ته د باور ډاډگيرنې الهام ورکوي اونور له شک څخه ژغوري ځکه په دې وخت کې هر څوک په خپل معنوي ځواک عقیده پيدا کوي.

څوک چې پوهیږي څه غواړي شک نه لري او پریکړه نیسي او ترسره کوي
یې، ټول هغه سره مینه لري اود دغه ډول وگړو کارونه تل په تړلي او سمه لار
وی.

اصلا بشري طبعه داسې منځ ته راغلي چې غواړي له هر چا سره چې کومه لاره
یې ټاکلي ورسره مرسته وکړي. هغه څوک چې پورته ځي هیلو ته د رسیدو لپاره
ورسره مرسته کوي او څوک چې نښکته لوري ته ځي او ناکامیو ته لار هوارويله دې
امله څوک چې په ځان باور نه لري د هیچا د بارو وړ نه گرځي.

مفتون مرد با ایمان می شویم هغه ته درناوي کوو اود هغه د تمسخر کولو
جرئت نه لرو، څوک د هغه په وړاندې خبرې نه کوي اونه لیکي، بی وزلي د هغه
جرئت له منځه نه وړي او دېر مرغی هغه له خپلې لار نه راگرځوي او هغه
مستقيما د موخې په لور ځي. هغه څېره چې د پریکړې نښې تر موندل کيږي او
هغه اراده چې ماته نه مومي، او په هر جگړه کې له دتیر له ویشتلويې مخکې نیمه
بریا تر لاسه کوي.

لیکوال هغه څوک پیژني چې هر کار پیلوي، له کوچنې زیان څخه پرته یې ترسره
کوي، هیڅکله شک نه کوي او لکه څنگه چې په خپلې وړتیا او ځواک باور لري په
ژوند کې ځلانده مقام تر لاسه کوي او لکه څنگه چې په ځان باور یې کله غرور
درجې ته رسېږي یوشمېر ترې خپه کیږي خو همدغه شمېر هم نه شي کولای
چې ده له ستاینې ځان لیرې وساتي، په هغو کارونو کې یې گډون کړي او بریالي
شوي چې له دغه څخه پوه ملگریبه هغه کار ته شک په سترگه کتل اوله دی
ویرې چې که په دغه کار کې په گډون سره به بریالي نه شي همدغه
بریا لیتوبونه ددې لامل کیږي چې ملگري هم ورته درناوي وکړي.

که یوه متوسط استعداد له نه ماتیدونکې ایمان سره یوځای شي هغه بریالیتوبونه ترلاسه کوي چې یو لوړ استعداد چې د ویرې په مزاج کې وي نه شي ترلاسه کولای. یو زده کوونکی چې په یوې ځانګې کې سطحې اطلاعات ولري ډیر غوره دي له هغه زده کوونکې څخه چې لس برابره ډیر معلومات ولري خو چې ددې وړتیا ونه لري چې خپل اطلاعات په ژبه بیان او ثابت کړي او بریالې شي. کیدای شي په دغه برخو کې یو شمیر لیکوال ته حق ورنکړي، خو څه باید وکړو ځکه ددې موضوع ریښتینولې همداسې ده. د بارزښت او وړو انسانانو دنده دا ده چې په ځان د باور لرلو حس ځواکمن کړي او د دغه حس تر سیوري لاندې په نور کې اغیزه او نفوذ وکړي.

هر دنده او کاروبار چې ولرو زموږ بریالیتوب دې پورې تړلي دي چې په خپلو وړتیا او ځواکمنتیا باندې ایمان ولرو او دغه باور او ایمان خپل شاوخوا وګړو ته هم ولیږدو.

ژوند ډیر لنډ ده او که له کلي نظر څخه قضاوت وکړو نو، خلک تر دې پورې په خپلو کارونو کې مصروف دي چې د ستاسو د وړتیاو د څیړنې لپاره وخت نه لري. هغه ارزښت چې تاسو یې ځان ته ورکوی خلک یې په پراخه توګه مني.

که یو ځوان سړی د خپلې دروازي په سر په تابلو کې خپل د دفتر رسمي اسناد یاد لومړي درجه د وکالت دفتر وځړوي خلک پرته له دې چې په مفصلو څیړنو لاس پورې کړي هغه په حقوقي اطلاعاتو او په لوړو کارونو کې په وړتیاو باندې متعقید کیږي. لکه څنګه چې یو طبیب هیڅ کله هم اړ نه دی چې خپل هر ناوړه ته دا تشریح کړي چې پلانی درس یی لوستي او په پلانیځای کې ازموینه کې منل شوی. په دې وخت کې په خپلو وړتیاو کې شک ونښایي د ناکامۍ په لور لاره

خلاصه وي. که لاره مو څومره هم ستونزمنه اوسې په هيڅ وجه يی نبايدهم
تردې چې د يوي شيبی لپاره هم خپل ايمان او باور سست نه کړو.

وروسته له دې چې زموږ په ځان باور له ماتې سره مخ شو، شاوخوا وگړي مو
محسوسوي. په مغز کې مو تر ټولو کوچنې شک له پيدا کيدو څخه وروسته پرته
له ځنډه دنورو عقیده هم زموږ په وړاندې خرابيږي.

د جرئت په له منځه تلو سره مو په بېره د شاوخوا وگړو جرئت هم زيانمن کيږي
او هغه يوشمير وگړي چې له دغه ډول ناکامۍ سره مخ شوي بې حسابته دي
که د موسسي ريس يا ست کارکوونکې مو ستاسوله هر باوري کار او هر شکې
کار څخه ستاسو په بري يا ماتې پوهيږي. هغه څېره چې د ژوند د ستونزو په
وړانديا د مبارزې په وخت ځان ته غوره کوي کولای شي همدلته داسې
وښايست چې مبارزه مو په گټه پاي ومومي يا مو په زيان.

يو له هغو کارونو څخه چې پکې په ځان باوري کيدو حس ته اړتيا ده سوداگري
گڼل کيږي ه څه هم ريښتني سوداگر يا هر هغه څوک چې د کارکوونکې په توگه
يا د پيريدونکې په توگه د سوداگرۍ نړۍ کې وردننه شويوي، تر دې چې دنورو
کارونو څښتن هم ايمان او بارو ته اړتيا لري. ستر سوداگر د خپلې سوداگرۍ په
پلورنې او پيرونډنې کړنې په هر صفحه کې د هيپنوتيزم په ډول کارول کيږي. يو
زړه نازړه پيريدونکې، ځکه ډير يا خستونکې له يو ډول شک سره مخ وي د
پلورونکې د استادانه د ژبې په لوبو او هوښيارتيا په ادعاگانو ته تسليميږي او فورا
خپل پريکړيته بدلون ورکوي. په دېکې ارزښتمنه ټکې داده چې دغه هنر بايد د
پيريدونکې د باور د راجلبولو او په هغوی کې د اغيزې له امله ترسره شي. هغه
دلایل چې له پيريدونکې سره د کوم څه د خرڅولو په مذاکره بوخت وي که لږ

شک او بی باړوي له ځانه ونښې پیریدونکې تنبتي او نور هیڅ ډول زبان بازي اود باور راجلبول ورته گټه نه لري.

یو له هغو کسانو څخه چې ډیر په ځان باندې باور ته اړتیا لري ښوونکې ده. یو عصبي، ستړی او بی ثباته ښوونکی ټول ټولگې له بی نظمي سره مخ کوي په داسې حال کې چې باوري او ارامه ښوونکی چې په ځان برلاسې وي ټول ټولگې په خورا نظم سره اداره کوي.

ښوونکې خپلې دندې لکه: د زده کوونکو تر منځ د نظم او اړمتیا رامنځ ته کول، د تنبل او ستړي مغزونو په کار اچول، او ویریدونکو محصلینو ته جرئت ورکول یوازې د معنوي شخصیت او اغیزې تر سیوري لاندې ترسره کیدای شي.

زده کوونکې د ښوونکې د معنوي ځانگړتیاو په وړاندې ډیر حساس وي. په ښه توگه دا محسوسوي چې ایا ښوونکی جدې توگه د هغوی درسونو ته علاقمند دي او په مینه یې د درسونو د پرمختگ لپاره هڅه کوي او یا یې حرکات ساختگي دېاو یوازې د بی ځایه گړاوونو لپاره ټولگې ته حاضرېږي. ځان ستایوونکې او بی قیده ښوونکې نه خوښوي، په داسې حال کې چې هیڅ یوه ښوونکی که ښځینه وي یا نارینه تر څو چې د زده کوونکو مینه تر لاسه نه کړي او هغوی پرې په لوړه کچه باور او یقین ونه کړي په هیڅ وجه نه شي کولای چې خپلې دندې په سمه توگه ترسره کړي.

۱۵- د اخلاقي ځانگړتیاو بنسټ

دغه یوه عمومي تیروتنه ده. هر شخص کله چې یې ښه فکر مغز ته راشي داسې انگیریچې هغه خپله هم د هماغې شیبې فکر په څیر ښه ده په داسې حال کې

چې غوره افکارو سره ددې چې په خپله ارزښت لري خو د سجاياوو پرمختګ د فکر له څښتن سره يوځاینه دی او حالت يې د صابون د زړد هغه دپوکاڼې په څير ده.

دنورمدار

دا د حيرانتيا خبره ده چې يوه ځوانه انجلۍ په خپل عمر کې هر ه ورځ څو ساعته د بيانو په زده کولو يا د غږ په تمرين باندې تيروي، يو هلک خپل پنځلس کاله په زده کړيتيروي،يو هنر مند نيم عمر په دې هڅه کې وي چې وکولای شي يو ور انځوگر يا مجسمه جوړوونکې وووسي، يو ليکوال د يوه کتاب د ليکلو لپاره په کلونو زيار باسې، خو له هغوی هيڅ يوه هم د خپل عمر هغه کوچني برخه د هغه کار لپاره چې نيکمرغې او روغتيا وربورې تړلي ده يانې روحي ځانګړتياو د بنسټ لپاره نه مصرفوي.

په رښتيا د خواشينينځای ده هغه څوک چې شپه او ورځ د پيسو د ټولو هڅه کوي دې ته تيار نه ده چې څو دقعي د هغې ارزښتمن خزاني دترلاسه کولو لپاره چې هماغه سالمې روحي ځانګړتياوي،سمي او په زړه پورې دي مصرف کړي.

معولا داسې فکر کوو چې دغه خزانه پرته له دې چې زيار وباسو پرته له دې چې تر ټولو کوچنې مطالعه يا تمرين وکړو په خپلو پښو زموږ خواته راځي او په داسې حال کې يو شمير اونداده استثنای وګړي شتون لري چې دغه ارزښتمنه خزانه يې په ميراثي توګه ياد چاپيريال تر اغيزې لاندې پرته له زيار تر لاسه کړي،موږ يوشمير د بشپړو اخلاقي او روحي ځانګړتياو د درلودلو لپاره ، يوي ټينګې او فعالې ارادې ته اړتيا لرو.

هربرت سپنسر وايې: ((هغه کيميا چې وکړايشي له بدو احساساتو څخه سره زر جوړ کړيشتون نه لري خو د بد احساساتو بدلول په ښو احساساتو باندې امکان لري)) په هماغه ډول لکه د ونې رېښې ته د موادو په ترزيقولو سره ونې ته تازه والی وربښلايشي، د انسان لپاره هم د غوره اخلاقي کيفيت جوړونه امکان لري. هغه نوي دانه (جودانه) چې نوي له خاورو څخه راويستل شوي په ډيرې اسانۍ سره چې هر خوا ته مو خوښه چپوي اړاولای شو اوداسې يو کاروکړو چې په هماغه خواته ته وده وکړي، د هغې ونې راتلونکی ښکلا يې دهغې پاملرنې پورې تړلي چې دځوانۍ په وخت کې مو ورته کړي. په همدې ډول که ميندې غواړي ماشومان يې سم فکري ډول ولری هماغه فکري ډول بايد ورته په ماشومتوب کې په ژبه ووايې چې د هغوی د فکر لوري وټاکي اوناوره افکار ورڅخه ليرې کړي.

په پخوا وختونو کې د ماشوم روزنې اصول په دې ډول وه چې د هغه ټولې تيروتنې به يې پيدا کولې اومخ ته به يې ورته ايښودلې،موراو پلار به په ورځ کې سل واري د ماشوم عيونه ورپه گوته کول اولکه څنگه چې دغه يادونه هرځلې تکرارېده بې وزلې ماشوم داسې فکر کوه چې دغه عيونو يې په ارواح کې رېښې کړيانور د زده کړو لپاره هڅه گټه نه لري. د دغه ډول روحيي د اصلاح کولو طريقه د دې په څېر ده چې انسان د خپل فکر په مصروفولو سره تل د پرلپسې ناکاميو په لور وي.

تل په تيروتنو او گناگانو باندې فکر کول ددې لامل گرځي چې هغه لا ډير خپلي رېښې وغځوي او لاپسې پيچليشي، که د خپلو بدو احساساتو اوعادتونود لمنځه وړلو لپاره په دوامداره توگه هڅه وکړو ورو، ورو او په تدريج سره کولای شو هغه

په ښو عادتونو بدل کړو. د طب یوشمیر زده کړیالانو لیدلي چې د یو شمیر ناروغیو په هکله د ډیرې مطالعې له امله هغه ناروغۍ په خپل ځان کې محسوسوي.

په همدې توګه د غوره ځانګړتیاو د پلټنې پر وخت نه باید د بدو عادتونو په فکر کې اوسو بلکې افکارو مو هم باید هماغه ښو عادتونو او ځانګړتیاو ته متوجې کړو ځان ته د فضایلو اونیکو اوصافو تکرارول او دغو اوصافو ته پراختیا ورکول دي چې کولای شو له امله یې ښې پایلې تر لاسه کړو.

د هغو کلماتو دقیقه ټاکنه چې باید ماشومان یې کاوري د هغوی په روزنه کې ډیر ارزښت لري، ځکه د کلماتو مفهوم د هغوی په مغز کې ځای پر ځای کیږي، د ماشومانو په ژبه کې باید هغه څه شتون ولري چې له خوښیو، نیکمرغيو ارامتیا او روښنایۍ ښکارندويوي. ناوړه او بد کلمات یې په ویناو کې شتون ونه لری او که وي لیرې دېشي ځکه د وخت په تیریدو سره یې نامناسبه احساسات زړونو ته لاره پیدا کوي او اخلاقي ځانګړتیاوي یې وړخړاوي او د ژوند په ښکلا یې داغ پیدا کیږي.

نن په باغچو، ورکتونو کې یو شمیر ځانګړی لوبې ماشومانو لپاره ترتیب بیږي. د دغه ډول لوبو موخه د هغو ځانګړتیاوو اوصاف وده ده چې غواړي په ماشوم کېږدې وکړي او په زړه پورې پایلې تر لاسه کړي. د عدالت لوبه، د جرئت لوبه، د قناعت لوبه، د ادب لوبه او همداسې نورې لوبې ماشومان په اخلاقي کیفیت او یو شمیر ځانګړتیاو سمبالوي او یوه جالبه اغیزه یې په مغز باندې لري.

يوه کورنۍ چې د جرئت حس د تلقين، ادب او روزنه، له خپل د ژوند ملگري په مرسته شرافت، مهرباني، ناموس او په سمه توگه له ماشومانو سره هڅه کوي هغوی ته له هرې مدرسې څخه غوره ده.

کوم عادتونه چې د کوچنيتوب په لومړيو کې هغوی ته وربښودل کيږي ورو ورو د هغوی په ځان کې ريښې ځغلي. کوم ماشوم چې په داسې کورنۍ کې روزل شوي وي چې د منظمه اخلاقي ځانگړتياو، ښه او روغ لرونکې ده او يو خوش خويه، سم او غوره کس ترې جوړيږي.

کومې ځانگړتياوي چې ويل کيږي په هيڅ وجه په ماشومتوب کې په ماشومانو کې نه وي، په هماغه کوچنيتوب کې يې کولای شو په هغوی کې راويني کړو او تر لوړې کچې پورې وده ورکړو. يو سم او طريقوي وينا هم کولای شي تردې چې په يوه متوسط الحاله ماشوم هم کولای شي ځواکمن او ستر ځانگړتياو رامنځ ته کړي. د دوامداره وينا تر سيوري لاندې غوره عادتونه د هغوی په مغزي سلولونو کې د هغوی خپل پام هغو عادتونو ته اړوي او ورو، ورو غوره وينا کيږي او په طبيعي بڼه يې مغز کې ځای نيسي.

د بيلگې په توگه: تر څو چې مو د څلورو اصلي عمليو په اړه تمرين نه وي ترسره کړی، نو د دوو ساده عددنو د جمعو کولو لپاره هم بايد حساب وکړو. خو که ځان مو په دغه ډول عملياتو عادت کړي وي د هغه دوو عددونو د جمعې حاصل مو په بېره په مغز کې راپيدا کيږي او پرته له ځنډه به ځواب ورکړو. ځکه چې مغز په دې عادت شوی چې په خودکار توگه په دغه لوري رهنمايېشي. په هماغه ډول کله چې مومغز د يوه نوي او غوره خوي د ترلاسه کولو لپاره په فعاليت مصر وږيږي

ځکه د دغه تمرین تر سیوري لاندې، نوي خوي په مغز کې رېښې ځغلوي او د عادت په بڼه منځ ته راځي.

په بېړه کار کول یعنې، په دې پوهېنده چې له لسو گوتو باید څنگه گټه پورته کړو، د انسان په مغز باندې غوره اغېزه لري، په ځانگړی توگه په یوشمیر طبایع کې په لاسې کار کولونه د اخلاقي ځانگړیتاو په سمه والې کې مرسته کوي. هغه ماشومان چې په فطري ډول تنبل او بی قیده دي، وروسته له دې چې په لاسې کار پیل وکړي له زده کړوسره هم مینه پیدا کوي.

په هغه ماشومانو کې هم چې د جاه طلبې حس لرونکې وي، د هغوی هڅونه د مال اوقبال د ترلاسه کولو لپاره، د هغوی له دماغې وده سره مرسته کوي. یوشمیر ماشومان هم شته ترڅو چې د کورنۍ او کور په سنگ کې وي تنبل او بیکاره منځ ته راځي. دغه ډول ماشومانو لپاره د چاپیریال بدلونه ډیر بڼه اغېزه لرلای شي که میلمستون ته وسپارل شي یا یې دې ته اړ کړي چې د کورنۍ د چاپیریال څخه د باندې ځان خپله اداره کړي، د وخت په تیریدو سره یی دغه اخلاقي ځانگړتیاوي بدلون مومي.

ډاکټر شوفیلد ماشومانو ته د اخلاقي کیفیتونه د بښلو لپاره مېندو او پلرونو ته یوشمیر نصیحتونه ورکړي چې کولا شو په لاندې توگه یې خلاصه کړو: ماشومان باید له ساده گۍ اونیکۍ سره وروپېژنو، مادي اومعنوي افکارو پورې اړونده بدیانې باید پرې نه ږدو چې مغر ته لار پیدا کړي یا برعکس د دې چې په مغز کې نیکې رېښې وځغلوي، هغو اشخاصو ته چې ورسره په اړیکه کې دي ځانگړی پام ولرو او هغوی په ځیر سره وټاکو.

هڅه بايد وشئ چې له غوره شيانو تقليد وكړو. د اتلولۍ كيسې او حماسې ورته ووايو او هغوی وهڅوي چې د هغه اتلانو به څېر ووسې. هغوی بايد د عدالت او رېښتوالۍ په افكارو سره وروږود دې لپاره چې ورځنې ستونزې په ارامې سره حل كړو او فيلسوفانه يې په وړاندې ودرېږو، هغوی ته بايد د جرئت او امانتدارۍ سرچينه وروښيي او په دې لار كې له نصيحتونو او ورمونو څخه ليرې اوسو.

ددې لپاره چې د ماشوم يوه غوښتنه (تمايلات) په نورو ټول غوښتنو باندې وده ونه كړي هغه په بشپړه توگه تر اغيزې لاندې مه نيسي، د اردې ځواك يې بايد قوي كړئ او داسې يو كار وكړئ چې هغه خپله پريكړه وكړي او پريكړه يې اجرا شي. معنوي ارزښت يې بايد ورځ، په ورځ پورته يوسو، له هغوی سره بايد داسې چلند وشي چې ځان، نورو او خداى په وړاندې يوشمير ذمه واريانۍ لري.

دغه اصول نه يواځې د ماشومانو لپاره بلكې د ځوانانو په وړاندې هم گټور دي. هر څوك بايد دغه افكار په خپل ارواح كې وروزي. د هغه سلوك له امله چې د دې اصولو په اساس ترسره كړيدانسان تخيل روښانه او له لاس ته راوړنو ډك كيږي او گټور افكار لا پسې ډېرېږي او دغه افكار په عادي توگه ورسره په كار او فعاليت كې مرسته كوي.

د کمزوری ټکي موله منځه یوسی

څه غواړې؟ هرڅه ستا خپل دي. لارې پر مخ پرانیستې، د رښتنولۍ نور ستالپاره ځلېږي، نو مه ډارېږه او پوښتنه مه کوه، په ارامۍ سره مخ ته لاړ شه اوشخصیت دې ټولو ته وښايه.

د هغو وگړو شمیر چې بشپړه موازنه ولري ډیر کم دي. یوشمیر په عین حال کې چې سره د دې چې روښانه وړتیا، ښه روزنه او کافي اندازه زده کړلرونکې هم وي، د کار په ترسره کولو کې یې وړتیا کمه ده. دغه نیمگړتیاوي د هغوی پرمختګ ستونزمنه وي، ژوند یې له منځه وړي او ټولو هڅو ته یې زیان رسوي.

یوشمیر وگړي د دومره کمزورو ټکو لرونکې وي چې ه خپلوموڅو ته درسیدو لپاره یې له ستونزې سره مخ کوي. که پام مو ونیسو او پریږدو چې دغه ټکې ورو، وروستر شي او کوم غمه یې ونه خورو؛ خامخابه مو ژوند ته ستر زیان رسولیوي، ایا د خواشینی ځای نه دی چې یو دښتي سړی د کمزورې ټکې په درلودلو سره، کوچني او بی ارزښت ښکاره شي؟

که میندې، پلرونه او روزونکې، د ماشومانو د کمزوري ټکې له هماغه لومړنۍ عمر څخه وپېژني او هغه کمزوريله منځه یوسی، ستر خدمت به دغه نوي موجود ته کړیوي او د ژوند په اوږدو کې به یې له ویریدونکې ستونزو څخه ژغورلیوي.

ځوانان په خپلو ارواحو کې د کمزورۍ ټکې له بد چانسۍ سره تړي و غواړي خپل مسولیت په ارثي عواملو او د(گردن شکل جمجمه) ورواچوي، په پایله کې په ټول عمر کې دغه د کمزورۍ ټکو بار په ځان وړي. په داسې حال کې چې سالم

فکر او لږ انرژي ي ته اړتيا ده چې دغه کمزوری ځواکمن کړياو کمزورې له منځه یوسي.

کلهد چې کمزوري نښې د ځان په وړاندې ووينې،خپله اراده مو د هغه برعکس ټينګه کړی.که مغز مو ډیر وخت په دغه بدل لوري يانې د هغو اوصافو په لوري چې هیله مو لرله چې تکیه پرې وکړیچې بالاخره به همدغو اوصافو ته ورسېږي.طبیعی وجود د یو ه طبیعي فکر زیږنده ده.خو که د کمزوري ټکې مو په خپل حال پریږدي او د فکر په تمرین ولو سره مو د هغه په ځواکمن تیا کې هڅه ونکړی،څه ډول تمه لري چې دغه ټکي له منځه یوسي؟

څوک چې تل په یوي ټکې کې بی حرکت پاتې شي او یوازې متوو ته حرکت ورکړي خامخا د خپلو بدن کمزرو ټکو په ځواکمن کولو باندې ریاې نه شي.مغز هم په همدې ډول ده، کومې برخي نه چې ګټه وانخستل شي ،بی حرکت پاتې کیږياو زنگ یې وهي.کله چې د څه هیله کوي او په خپله ټول ځواک سره چې په ځان کې وینی په لوري یې ځي،مستقېما په ورته ورسېږي.

که په ټينګه ارادې سره دپاکې په لوري لاړ شي بالاخره پاک شخص به شي.که د ټنبلې او عیاشي په هیله کې اوسې بالاخره ټنبل او عیاش به منځ ته راشي.هیڅ کله د دې خپال مه کوي چې د عیاشۍ او نفسانې غوښتنو په لټه کې ووځي.خو سپیڅلي پاتې شئ.

کله چې د روغتیا او سلامتیا په فکر کې اوسئ، روغتیا د په اړه خبرې وکړئ اود روغتیا په فکر کې اوسئ؛په هماغه ډول چې یو مجسمه جوړونکې غواړي کومه مجسمه جوړوه کړیپه خپل خیال کې محفوظوي،تاسو هم باید په دوامداره توګه

روغتيا په خپل خيال کې انځور کړی تر څو چې روغتيا و سلامتيا مو په ځان کې منځ ته راوړي.

ايا غواړي د بيوزلۍ له فشار څخه وژغورل شي؟ ستر فکر او نعمت ته موپه ټول ځواک سره په مغز کې ځای ورکړی. هماغه ډول چې د گل خلاصيدل له غوتۍ څخه حتمي ده، ستاسو ژغورينده هم له بې وزلۍ سل په سلو کې امکان لري. د بيلگې په توگه که په سر کې موسودا لري او هر څه مو په اند تياره راځي په ډير کم وخت کې کولاي شي چې له دغه بې وزلۍ څخه وژغورل شي.

چاره دا ده چې فکر مو د دغه لوري مخالف په کار واچوي. يانې په نړۍ کې په زړه پور، روښانه او خوښې بڼوونکې شيانو باندې فکر وکړی. که داسې وکړيله ډير کم وخت وروسته غم او انديښنه به مو راکمه شي، که راغې پرته له ځنډه مو له ذهن څخه بهر کړی، په هماغه ډول چې غل له کو رڅخه ليرې غورځوي هغه هم له مغز څخه بهر کړی. که سيوري ته مو خونې ته د راننوتلو اجازه ورکوي چې هلته پاتې شي؟ ژر پنجره خلاصوي تر څو نور رادننه شي اوسيوري بهر ته لاړه شي.

د دغه کار ترسره کول ستونزمن نه دي. خو هرڅومره مو کمزوري ځواکمنه کړياود دي اجازه ورکړي چې ماته ورکوونکې افکار ستاسوپه مغز کې ځای ونيسي، خپله مو له دغو افکارو سره مرسته و همکاري کړيده. په تياره ته په کتلو عادت کيدل، د ژوند هر څه مو تياره يا توروې اود برياليتوب مخنيوي موکوي.

ځوانانو ته بايد وروښودل شي چې د خپلې خوښې اوصاف يا ځانگړتياوي خپل مورنۍ حق وگنې او په سالمې، ځواکمنې اردې سره د دغو افکارو په لتون پسې

وروځوږي. د ارادې او ټينگې پريکړيله مخې د يوه څه غوښتنه اود هغه د ترلاسه کولو لپاره، د برياليتوب دوه لوی طلسم دي.

د هيلو او موخو له تکرار څخه مو پروا مه لرئ غوښتنې مو بايد په ټينده وليکئ او ټول ته اعلان وکړئ چې غواړئ دې هيلو ته ورسېږي. له څه مودې وروسته به وگورئ چې څنگه مو مغز د مقناطيس په څير تاسو د موخو په لور راکشوی.

که د غوره اخلاقي څانگه تياو غوښتنه کوي له ټينگښت سره يې وغواړئ. د دغه ټينگښت تر سيوري لاندې به مو ذهن د غوره اخلاقي څانگه تياو منلو لپاره تيار کړئ او کومې څانگه تياو چې غواړئ ترلاسه به يې کړي.

موږ ټولو ليدلې چې ډيری اشخاصو له هغو شيانو څخه چې غواړي ترلاسه يې کړي بالاخره يې ترلاسه کړي. کيدای شي له ده منځ څخه يوشمير په بشپړه توگه خپلو هيلو ته ونه رسېږي، خو دې کې شک نشته چې د ټينگښت اومبارزي له امله به ورته نږدې کيږي. په هيلو کې برياليتوب زموږ د ارادې له ځواک سره مستقيما اړيکه لري.

ډيری وگړي شته فکر کوي چې گواکې د خلکو د تمسخر وړ دي او په دغو خيالونو يې خپل ژوند خراب او تياره کوي. يو شمير په دې فکر دي چې پلانی بد خوي له مور او پلار يا له نيکونو څخه په ميراث وړي، ځان ټنلوي اودغه ناراميانۍ د دې لامل کيږي چې هغه بدینې يې په خيال کې لاهم سترېږي، ځکه که د اوږد وخت لپاره له يوې بدې باندې مصروف شي، څرگنده ده چې هغه بدې سترېږي او اغيزه هم ډيرېږي.

ددغه ډول تخيلاتو څښتنان، دهغو بدو خيالونو له لارې چې په خپل خيال کې يې انځور کړي، ډير حساسيږي. که څه هم له بدې په اړه بحث نه کوي اونه غواړي

چې نور یی په هکله بحث وکړي، خو مغز یې تل پری مصروف او ستړی کوي اونورو ټولو مسایلو ته په دویمه درجه کې ارزښت ورکوي.

په داسې حال کې چې په یوشمیر برخو یا مواردو کې دغه بدیانې یوازې په خیال کې ځای لري او بهرني وجود نه لري او یا اقله په اصل کې ډېر کوچنې او بې ارزښته دي او په مغز کې د ډیر پام له امله ستړیې او خپله اصلي بڼه له لاسه ورکوي. د حل لاره یې داده چې افکارو په بشپړه توګه د هغه لوري مخالف عیار او ځان په دې قانع کړو چې دغه عیب هیڅ کوم ارزښت نه لري او نه شي کولای د تمسخر وړ وي.

که فکر کوي د نور و په وړاندې تر مسخرو لاندې یاستی له ځانه سره باید ووايي: ((څوک نه شي کولای ما مسخره کړی په اصل کې داسې یوڅه بیخي شتون نه لري. خیالونه بې بنسټه دي. خدای تعالیٰ بشر د خدا اومسخرې وړ نه دي پیدا کړي؛ دغه عیبونه چې زموږ فکر کې پیدا شوي بهرني شتون نه لري)) او په دې ترتیب داسې یو څه وکړي چې د هغه خیالونو اغیزه له منځه یوسي په پایله کې کولای شي ځان قانع کړي چې له نورو سره دومره توپیر نه لري خوښې اوله ژوند سره مینه بیا ترلاسه کوي.

شرم او کمروایی په یوشمیر مواردو کې د یوې ناروغۍ په بڼه منځ ته راځي. خو دغه د خیال ناروغۍ ده اود افکارو د لوري د بدلون له مخې په اسانۍ سره د درملنې وړ ده. په ځانګړي توګه له دې فکر سره چې د هیڅ چا تاسو ته پام نه دي او په نړۍ کې هر څوک ځانته کار او ستونزې لري او ستاسو په هکله د خبرو او د عیبونو د کشف لپاره مو دومره وخت نه لري، کولای شي د دغې ناروغۍ له ګریوانه ځان خلاص کړي.

ښکلا څه ډول تر لاسه کيږي؟

هر سم کار او غوره فکر، دانسان څېرې ته ښکلا وربښي. (راسکين)
که يوه انجلۍ يا کومه ميرمنه هر څومره بدرنگه څېره ولري که د ښه او نیک زړه څښتنه وي، د خپلوانوپه نظر ښکلې معلوميږي. بسنه کوي چې انسان د ښکلا فکر، يانې د سر سري ښکلا فکر نه بلکې د زړه او ارواح ښکلا ته په عادي ډول سره په خپل مغز کې ځای ورکړو.

د رښتنې ښکلا راز په مهربانه اود خوښې او مينه ناک زړه په درلودلو کې ده. د ښځې په څېره کې مينې او خوښې ته تمايل لرل منعکس کيږي او هغې ته ښکلا وربښي. د غوره اخلاقي ځانگړتياو د لرلو لپاره هڅه، ټول ژوند ښکلی کوي. ځکه د انسان بيروني يا ظاهري بڼه دهغه د باطني بڼې هنداره ده، که مخ وي يا نور حرکات انسان د هغو افکارو تر اغيزې لاندې راځي چې د هغه په دننه واکمن دي، که له مينې، ښکلا او نيکې سره تړلي افکار مو په نورو ټول احساساتو باندې غوره والی ولري، هلته به د نرمۍ غږ اود ارواح د پاکې وينا کيږي؛ په هغه ډول چې هيڅ څوک بدې يا ستاسو تناقص الاعضا کيدو نه متوجي کيږي.

بشپړه ښکلا، چې په کراتو د مخ يا ظاهري ښکلا باندې غوره والی لري د هر چا په لاس کې ده. يو شمير انجونۍ دهغه تناسب له نه درلودلو سره چې په مخ باندې شتون لري خپله هم يو ډول بدرنگې يا بدې گڼي، داسې انديښمن کيږي چې همدغه انديښنه په رښتيا سره هغه بدرنگه ښي او په داسې حال کې چې په نيمه به هم په هغه ډول نه وي لکه څنگه يې چې دې تصور کړيوي. که ډير حساس او ژور خپگان ونلري کيداي شي نور بيخي ورته پام ونه کړي. که له

انديښنې څخه وژغورل شي او خپله طبيعي څېره خپله کړيکولايشي په هڅو او کارکولو سره چې کوم نقص په ښکلا کې لري د خوښې، ښه خوي، مينې او مهربانۍ تر سپوري لاندې يې جبران کړي.

يوه بې لاسه او بې پښو او بده انجلۍ مې پيژانده، دغه انجلۍ چې کله د واده کولو عمر ته نږدې کيده د مخ بدرنگې يې داسې انديښمنه کړيوه چې د ځان وژنې په فکر کې وه خو له نيکمرغه دغه انديښنې ډېر وخت دوام ونکړ هغې پريکړه وکړه چې د بد مرغۍ څخه د ژغورنې لپاره ډيره هڅه وکړي. د خلکو څخه يې د تينبتې پر ځای يې پريکړه وکړه له ټولو خپلوانو سره نږدې شي ، دردونو ته ځان يې ورسوي او هر چا سره تر خپل توان مرسته وکړي. خپلې د زړه اودننې ښيگڼې يې تر دې پورې په کار واچولې چې ظاهري بدرنگې يې ورته بشپړه توگه جبران کړ. کومو ځايونو ته چې تلله اوله بې وزله او انديښمن وگړو سره مخ کيده ځان به يې ورته نږدې کاوه او په بيره به يې د هغه علاقه او ملگرتيا ځان تر لاسه کړه. د دې لپاره چې خوږۍ خبرې وکړي او ځان خوشاله او تازه وښي هڅه يې وکړه چې خپل مغز په خوښو او ښکلو افکارو وروزي. او خوښ خويه او خوشبينه اوسې. په کمه موده کې هغه ځوانان چې ورڅخه په تينبته کې وه په خوا کې ټول راتول اومينه يې ورسره پيدا شوه. په دې ترتيب دا چې مادې بدي يې جبران کړه روحي ښکلا يې هم پراختيا وموندله. دغه روح ښکلا چې په کراتوله د څېرې له ښکلا څخه ارزښتمنه وه د زړښت تر وخته هم يې دوام وکړ. هر ځای ته چې تلله شاوخوا وگړو ته يې د جرئت او خوښې وينا کوله او دومره ډېر ملگري يې درلودل چې تر ټول ښکلی انجلۍ هم ورسره بخيلې کوله.

د خیال ځواک

خیال؛ د هر کار مخکنې گام او الهام بڼوونکی.

هغوی چې تر ټول ستر خومتونه دی بشر ته کړي، هغه څوک وه چې د خپل وخت له شته شيانو څخه یې غوره څه په خپل خیال کې روزلې ده او وروسته په دې فکر کې شوه چې دغه جامې فکر ته رښتني بڼه ورکړي.

مورس په خپل خیال کې داسې یوه مخابره جوړه کړه چې له پخواني پست(د لیکونو او سامان الاتو د لیږد وسیله) څخه بشپړه وه، په پایله کې یې تلگراف یې دې بشر ته ډالۍ کړ؛ بل د تلگراف څخه د لا بشپړي دستگاه د جوړولو په خیال کې شو او تېلفون یې منځ ته راوړ. فیلډ په خپل خیال کې د یوې سمندري مخابراتي وسیلې د جوړولو په هڅه کې شو چې له بیړۍ څخه بشپړه وي او د همدغه خیال تر سوري لاندې وه چې نن وچې د سمندري کابل په وسیله سره نښلول شوي. مارکنې په خپله وخت کې له ټولو مخابراتي وسایلو څخه یوه بشپړه وسیله په خپل خیال کې وروزله او بې سیمه تلگراف یې منځ ته راوړه او د همدغې دستگاه تر سیوري لاندې وه هر مسافر وکړای شو چې د اوقيانوس په منځ کې د تلگراف په وسیله مخابره وکړي او په ښار کې په میلمستون کې ځانته خونه په کرایه نیسي او یا خپل ملگري ته خبر ورکړي چې په بندر کې ورته په تمه اوسي. بالاخره رادیو، تلویزیون او ټول وسایل چې اختراع شوه د هغه خیال پایله وه چې د چا په مغز کې پالل شوي او د اردې او کار د ځواک تر سیوري لاندې به رښتني بڼه منځ ته راغلې.

یوه ناپیژانده یونانی مجسمه جوړونکې په خپلې یوې مشهورې مجسمې د ونوس میلو کې د تر ټولې غوره ښځې بیلګه په خپل خیال کې منځ ته راوړي او له ځانه یې یوه یادگار پرېښې. تر اوسه بشر هغه ځای ته نه دی رسیدلې چې داسې یوه ښکلېشخص ولري خو هنر مند دومره هڅه کړي چې د ښکلا دغې درجې ته رسیدلی ده.

میکل انژ په هغه مجسمه کې چې په موسې کې یې ایښودل شوي د بشر راتلوونکې بشپړه بیلګه یې موږ ته ښودلې ده. او څومره ستره ګټه یې چې بشر د هغه د خیال ځواک څخه کړي.

د ارواح روزونکې او موسقۍ نوښت د سترو سندرې جوړونکو د خیال زیږنده ده. د خیال تر سیوري لاندې چې سوداګرو کوم مالونه په یوه مغازه کې راټولول، نن په نړۍ کې سوپر مارکیټونه لري چې کولای شو د ژوند ټول د اړتیا وړ مواد پکې ترلاسه کړو. د خیال تر سیوري لاندې څو تنه ښوونکې چې د بشر د پوهې بی ساري پرمختګونه یې په خپل خیال کې روزلې دي چې نن د مدرسو او پوهنتونو څیښتن یو.

څه شیان به وي چې د خیال د ځواک د احسانمنه نه وي؟ څوک چې له دغه ځواک څخه محروم دي د شته شیانو یوازې ظاهري بڼه گوري اوله هغه څخه غوره فکر نه شي کولای. خو هغوی چې تل پرمختګ کوي، اصلاح کوي، تازه والی منځ ته راوړي او د بادي جالې پر ځای اقیانوس و هوونکې بیړۍ منځ ته راوړي. ټول هغه کسان وه چې ځواکمن خیال یې درلود.

تر ټول ستر هنري اثار د هنرمندانو د خیال زیږنده ده. هغوی تل په خپل خیال کې له شته شیانو څخه لوړه روزلې ده او نوښتونه یې منځ ته راوړي ده. موجوده

شيانو ته په هماغه حالت کې ليدنه ډير اسانه کار ده او يوازې د سترگو کار دي. خو د هغه ليدنه په غوره توگه له شته حالت څخه اوهغې خيال ته رښتني بڼه ورکول دمخيله کار دي.

هغوی چې سر سري فکر لري، دغه ډول اشخاصو ته خيال پالوونکې وایې واستهزا کوي يا يې تر پوښتنې لاندې نيسي په داسې حال کې چې تر ټولو ستر اختراعات د همدغو خيال پالوونکو له مغز څخه منځ ته راغلي دي. همدغو خيال پالوونکو د بشر ستونزې حل کړي. موږ ته يې زموږ د مادي اړتياو څخه پورته پرمختگونه را کړيدي اوله ستونزو څخه يې ژغورلی يو. ډير کم کسان په دې پوهيږي چې نننۍ نړۍ په کومه کچه د دغو خيال پالوونکو د سترو کارونو احسانمنه ده. ډيری ښځينه او نارينه شته دې چې ځان د نورو د خيال تر حده ارزښتمن شميري. د تينگو اخلاقي ځانگړتياو څښتن کيږي او لوړو رتبو ته رسيږي. ميندې او پلرونه داسې فکر يا خيال کوي چې ماشومان يې له دوي څخه نیکمرغه ژوند ولري هغوی په غوره اولورې طريقې سره روزې له ځانه يې لوړ وړي.

راتلوونکې نسلونه لا غوره پوه شي چې خيال د نړۍ په پرمختگ کې څه رول لوبوي او د هغوی روغتيا او سلامتيا ته يې څومره سترې مرستې کوي. کوم خيالونه چې زموږ په فکر کې پيداکيږي د ماتې لپاره نه دي بلکې د دې لپاره چې رښتني بڼه ځانته خپله کړي او زموږ په لوري راغلي دي. هغه د حقيقتونوله لومړنيو طرحو څخه بل څه نه دي او يوازې د دې لپاره زموږ مغز ته رادننه کيږي چې موږ مخ ته يوسي او غوره عالمونو ته مو ورسوي. د خيال ځواک يوازې يو اشفته يا انديښمن تصويريا فکر نه دي، بلکې د اډيالوژۍ يا نظرياتو الهام ده

ستر افکار او ځواکمن تصورات لومړې په مخيله يا مغز کې منځ ته راځياو وروسته په زيار او کار کولو سره ځانته رښتني بڼه غوره کوي. د ډيرو وگړو مخيله يا فکر که په گټورې لارې په کار واچول شي، د راتلونکې نيکمرغې تامينوي. خو که د بدو په لاره په کارولو پري بدمرغې او تباھې د هغوی په برخه کيږي او ټول شتمنې يې له منځه وړي. له دې امله مو بايد د ماشومانو مخيله يا تصورات داسې وروزی چې يوازې د سپيڅلتيا، غوره او ځان تيريدنې لپاره په کارو ليو پري. دغه ډول روزنه په کراتو له هغه مال او شتمنيو څخه غوره ده چې کيدای شي په ميراث يې پريښې وي او کولای شي د هغوی لپاره گټور شي.

له زړښت سره مبارزه وکړئ

زړښت یوازې د اروا په مرسته کولای شي په څېره کې راڅرگند شي.

سارا برنار به چې کله د عمر په هکله خبرې کولې، ویل به یې: ((هر څومره مې چې عمر ډېرېږي زه له شپاړسو نه ښکته راځم)) چا چې هغه د عمر په پای کې لیدلې وه دا تاییدوي چې نوموړی یې خبرو ته وفاداره پاتې شوی. دغه هنرمنده په پنځه اويا کلنې کې د خپل هنر تر ټولې لوړې سطحې ته ورسیده او په هغه وخت کې به چې هر چا دا لیده داسې فکر یې کاوه چې عمر یې له څلویښتو کلونو ډیر نه ده. د ستر ساراپه څېر ځوانانوداسې نورو زړو اشخاصو ځوان پاتې کیدل د طبیعت استثنایي موهبت نه دی. بلکې هغه د دې پورې تړلې ده چې هغوی زړښت ته ارزښت نه ده ورکړي، هغوی له دې امله نه زیږي چې په دې باور نه لري چې دوي به زاړه نه شي.

دغه قاعیده باید یاده کړو او هیڅ مو نه شي چې(د نه زړیدو هنر له دې څخه ارزښتمنه ده چې د یوه ښه زړښت لپاره خوښه ولرو. ښځې او نارینه په هماغه کچه زیږي څومره چې خپله یی منلې وي. پرته له شکه دغه موضوع ستاسو د ارادې پورې تړاو لري ځکه نړۍ د ارادې پر ځواک څرخي.

ژولیا وروډهاو د زړښت په وخت دمغزې فعالیت تازه والی او په زړه پورې توب یوه ښکاره بیلگه وه. هنري دیویس په اتیا کلنې کې داسې بدني او دماغي له ځانه وښود چې د ډمکرات حزب هغه د ولسمشرۍ په معاونیت کې وټاکه.

جرج مردیت هغه کسانو ته چې د نوموړی په څلور اوياوومې کلیزې په مراسمو کې برخه اخستې وه وویل:((د زړه او مغز زړښت مې په هیڅ وجه نه محسوسوم؛ تراوسه هم ژوند ته د یوه ځوان په سترګه ګورم. ما ډیر پخوا پرېکړه کړیوه چې زور نه شم. زاړه هغه څوک دې چې د فکر پام یی تیرو ته

اړوي او له تازه گۍ څخه ویریري خوزه ځوانې او راتلونکې ته تل د هیلو په سترگو گورم او تر اوسه مې هیلې د عمل بڼه لري او زړښت راته مخ نه دې اړولي.)

څوک چې د اروا په جاودگۍ ایمان لري و د زړه څخه ورباندې عقیده لري چې هیڅ کله ارواح ته زیان نه پیښېږي، څومره یې چې عمر ډېریري وجود او مغز یې له زیان لیدلو څخه ژغورل کیږي.

د دې لپاره چې انسان ځوان ښکاره شي و مغز یې ژوندی پاتې شي د عمر د شمیرلو عادت باید له ذهن څخه بهر کړي. مغز ته د زړښت له وینا څخه ځان وساتې. موږ ډېری له هماغې ځوانې څخه دا عادت لرو چې د زړښت تخم مو په ارواح کې وکړو. په پنځه څلویښت کلنۍ کې زړښت ته په تمه کیږو اوله پنځوس کلنۍ څخه د زړښت په لور چمتوالۍ، خپله زړښت ژر رارسوي، څوک چې له پیښو څخه ویریري او د رارسیدلو تمه یې لري بالاخره ورباندې اخته کیږي.

پرنتیس مولفورد وایی: ((څوک چې په دوامداره توګه له کوم څه نه ویریري، د هغې ویرې ښې یې په شپږه کې په ښکاره توګه څرګندیږي. که تمه لري چې زړښت به ستاسو لوري ته راځي او ځان به مو ماته وخوري دې کې به شک نه وي چې خامخا په زاړه شۍ.))

تر دې چې کله کله تاسو زړښت د یو شمیر کارونو له کولو څخه عاجز کړیاست د هغه په فکر کې مه اوسئ ځکه چې دغه فکر او اندایښنې له وخته مخکې ګونځې ستاسو په څېرې باندې اچوي او تاسو له وخت څخه مخکې زوړ ښې. هر څوک چې د ځان په اړه څنګه فکر وکړ بهماغه ډول کیږي.

میلوکې وځپانې د (څو کاله عمر لري) تر عنوان لاندې یوه لیکنې کې داسې لیکلې وه: ((ایا داسې انګیرئ چې د ښځو عمر هغومره دې چې له څېرې څخه ښکاري او د نارینو هم په همدې ډول دغه انګیرنه سمه نه ده، که ښځه وي که

نر عمر په اندازه ده چې خومره يې خپله باور کوي، د خپله شخص فکر د زړښت په مسئله کې مهم ځای لري.))

انسان چې خپل ځان په زړه کې څنگه گڼي هماغه ډول ده څوک چې سر له ډېر عمر هم ځان ځوان گڼي په رښتيا سره چې ځوان ده اود ماتې خوړلو په اړه بايد ووايو چې له هغه څخه مخوي هم زموږ په اراده پورې تړلي خبره ده. څوک چې له ژوند سره مبارزه کوي بخت ورسره مل دي خو هغه چې ځان جريان ته تسليموي ډوبيري.

په تيرو کې به هم تل د (ژوند د اوبو په چينې پسې گرځېدل خو بايد ووايو چې دغه چينه د هر چا په دننه کې شتون لري. تر دې که بدن له منځه لاړ شي ارواح بايد ځوانه وساتو، ځکه د انسان فکر خراب شي د کارونو له ترسره کولو څخه عاجزه پاتې کيږي له فکر او مطالعې څخه هم خوند نه اخلي د وچې ونې په څير له پيله په وچيدو باندې پيل کوي. انسان بايد له دې حالت څخه ډډه وکړي او تل له ځانه سره ووايي چې تر اوسه يې هم دندې نه دي ترسره کړي. زړښت يوازې کولاي شي د ارواح په مرسته په خبره کې راڅرگند شي. د خبرې خطونه ارواح رسموي.

اليويه وندل هولمز لاندې شعر ويلې ده :

لا ورځ ده ځواکونه دي راتول کړه،

د رښتنولې په لار کې نوي مبارزې ته پاڅيږه

خو زړښت څه ده؟ د ځوانۍ کمال ده

د ځوانۍ څخه ښکلی او ارزښتمنه څېره.

که غواړئ چې ډېر عمر ولرئ، هنر ته مو په شوق سره دوام ورکړئ. که په پنځوس کلنۍ کې ځان لويدلې او ارام ته اړمن وکړئ اوله کار کولو څخه لاس واخلي. د ضرورت په وخت کې لږ وځنډوئ. خو خپله دنده مه پرېږدئ. ژوند او ځواني په دې کې ده.

مشهوره هنرمند داسې ويلې دي: ((زه نه شم کولای زور شم ځکه زه مې له کار سره مينه لرم. له هنر سره مينه ما د خجالت کيدلو څخه ژغوري. کله چې انسان مصروف او نيکمرغه اوسې اومغز يې ارامه او فعال پاتې شي د زړښت ستړيا پری اغيزه نه کوي کله چې ستړی شي دغه ستړيا يې په ارواح کې نه ده بلکې په جسم کې ده.))

فکر وکړی چې سوزان انتونې به درې اتيا کلنې کې يو ټولنيز انقلاب منځ ته راوړه. ميسز جيلبرا مشهور هنرمند په هماغه عمر کې د خپل هنر لوړيږخې ته ورسیده او څه وخت وړاندې مړ شوه؛ دغه ميرمنې د کاراو هڅو بيلگې وی څوک کولای شي دوي زړې وشميري.

څوک کولای شي د دې ادعا وکړي چې د هغوی د کارکولو ځواک له ځوانانو څخه کم وه؟ ميس انتونې د سپينو وينتانو سره د نیمې پيړۍ نه وړاندې په څير دتازه او ژوندی زړه لرونکې وه اودښځو په نړيوالې کنگرې کې چې په برلين کې جوړه شوی وه د ټولو هيوادونود استازو په منځ کې د هغې څېره له ټولو څخه ځانگړی وه، د تياتر په نوی نندارتون کې هم ديوې تمثيلې ټوټې د ستوري په توگه يې د ټولوستاينه ځانته راواړوله .

دغه هغه ميرمنې وه چې په شپيته اووايا کلنې کې د خپلې حرفې د پريښودلو او دزړښت په فکر کې نه شوه او له بشري ژوند سره يې دومره مينه پيدا شوه چې يوه شيبه هم ونه غوښته چې د خپلو سترو کارونو له يوې برخې پرېږدي.

مارگارت دلاند وايې: ((زموږ د وخت يوه له غوره ځانگړيتاو څخه داد ده چې زړښت له عينکو او امسا څخه بل هيڅ کومه نښه نه لري اوورځ په ورځ په دی پوهيږو چې انديښنه، نارضايتي، غم اوخيگان، ناهيلې اوستړيا د زړښت پورې نه دي تړلي اود هغه چا زړښت چې له دې هر څه سره ملگري ده کم جرئت او ځانغوښتونکي اشخاص گڼل کيږي.))

فرانک.م. وانسيل په دې هکله يوه منظومه ويلې ده:

هېڅ کله مه زړېږئ؛ د پخوانیو کلونو اثاره،
غمونو، خوارایانو او اوبنکو
له تیرو سره پاک شوي اوله منځه تللي ده.
ستر مغز چې مینه لري او اغیزمن کیږي
له خپلو نیکیانو څخه خوند اخلي
هر څومره کلونو چې پرې تیر شي لا ښکلی کیږي
هوښیارېږي.

هېڅ کله نه زړېږي؛

کوم څه چې مو زروي زموږ عمر نه ده بلکې د ژوند کولو طریقه مو ده. هر ډول
افراطیت ځوانې لندوي. د تېرو کلونو بد یادونه، د گناگانو عذاب او ناوړه کارونه
څېره له وخته مخکې زروي. د سترگو برېښنا له منځه وړي، گامونه درندوي او
زړښت اندینښمنه او مړاوي کوي.

تورات هم بشر یا انسانانو ته زده کوي چې پاک، ساده ژوند اوږد او ګټور وي او په
دې هکله داسې وایي: ((د چا بدن چې په ساده ګۍ سره ژوند کړيوي د ماشوم د
بدن په څېر تازه او نوي پاتې کیږي.))

زموږ خپل حسادتونه او ځان لمانځه ده چې بی ګټې اشکالات (شیان) مو
ژوند سره یوځای کوي او څلویښت کلنه ښځینه اونارینه زاړه ښې. تر ټولو غوره
اود لاسته راوړننکی ډک ژوند هغه ده چې په ساده ګۍ او معصومیت سره تیر
شي.

کارل واکنر په دې عقیده لري چې ژوند په عین حال کې کولای شي ساده اوسې ،
هم روښانه، هم ارامه او هم له شور ا زوږ نه ډک.

دغه لیکوال په خپل کتاب کې چې د ساده ژوند په نوم ده لیکې چې موږ خپل
افکار او احساسات له بی ځایه ستونزو سره ګډو وخت او ځواک مو بی ځایه
ضایع کوو، مغز مو له ساده ګۍ او ارامتیا څخه لیرې کوو دځواکونو په ائتلاف کې

بی مصرفوو، په داسې حال کې که دغه ځواکونونه مو په ګټورو او بارزېنښته کارونو باندې مصرف کړو، ډیره ګټه به تر لاسه کړو.

پرنټیس مولفورد هم داسې وایی: د کارونو د کړکېچ په دغه پړاو کې یو شمیر داسې فکر کوي چې که هر شیبه کار وکړیږي، یو دقیقه یی کاره پاتې کیدل ورته ګناه ښکاري. دغه فکري ډول په تجربې سره ثابت شوي چې ناسم بلل شوي دغه شمیر ډیرید ستړیا له امله له خپل کار څخه ډیره کمه پایله تر لاسه کوي ځکه د ځواک په مصرفولو کې یی موازنه په پام کې نه دې نیولي. که یوه څلویښت کلنه ښځه هر ورځ د ځنډ څخه پرته نظافت، جaro کولو او داسې نورو کارونو باندې تیر کړي خپل فکر او بدن ستړی کړي، او برعکس یوه بله ښځه دغه کارونه نورو ته پرېږدي او دژوند بعضي ساعتونه د خپل ارامتیا لپاره ځانګړي کړي په دې کې شک نشته چې دویمه ښځه به د لومړنۍ په نسبت تر ډیره خپله روغتیا و جسماني ځواک وساتي او په هماغه متوسط عمر کې به د ځوانانوپه څېر تازه او په زړه پورې به پاتې شي.

که فکر وي او که بدن تر هغې چې په کار او فعالیت کې وي ارام کولو ته اړتیا لري، ځکه د ارام کولو په وخت کې تازه ځواکونه زیرمه کوي. انسان یوازې په مادي خوړو باندې نه روزل کېږي بلکې معنوي خواړه هم د انسان جسم او ارواح ته ځواک وربښي. او خپله ډیره اغیزه د ارام کولو پر وخت ښیي. په عین حال کې چې د فکر او جسم فعالیت اړین او ګټور دي، د ساعتونو ځانګړې کول هم د هغه د ارام او د معنوي خوړو د تر لاسه کولو لپاره اړینه ده.

که ورځنې کارونه او مصروفیتونه د یوه وخت لپاره پری نه ږدي او ارام ونه کړي، ستړیا مو په خوب کې دوام پیدا کوي. که په ورځ کې زیاد ستړي او عصبي شي او اعصاب مو په غمونو او خپګانونو باندې اخته کړي یا د دې اجازه ورکړي چې حسادت، بد بڼې او ځان لمانځونکې افکار مو په مغز کې ځای ونیسي، باوري اوسئ چې دغه افکار مود شپې تر ډیره فکري فعالیت کولو ته هڅوي. د

اعصابو په انساجو مو ژوره اغيزه پری باسې تازه والی او ځواک مو له منځه وړي او کله چې وينې هم شي په خبره کې مو اغيزې ليدل کيږي.

يو شمير وگړي داسې پيدا شوي کله چې آرام کوي او آرام کولو ته اړتيا ولري، غم، خپگان او اندېښمن تخيلات يې په مغزو باندې بريد کوي، د شپې کله چې د خوب ځای ته ځي مغز يې په کار کولو پېل کوي. ورځنې تراخه پېښې، پښېمانيانې، غصې يې په خيال کې ستريري او پراختيا مومي. له دغه ډول ستري نيونې گرفتارېسره د خوب په ځای کې له يوه اړخ څخه بل اړخ ته اوږي او وروسته له دې چې مغز يې له دې ټولو اندېښنو څخه ستريشي او په بشپړه توگه نارامه شي د ناتواني او نارامې په منځ کې يې خوب وړي. دې کې شک نشته چې دغه ډول کسان ډير ژر زړېږي او طبيعي خبره ده چې سهار ستري او نارامه وي، د خوب لپاره په درملو او مصنوعي وسايلو اخته کيږي اود کارېځواک د لاس ته کولو لپاره مصنوعي درمل مصرفوي.

په داسې حال کې چې تر ټولو ځواکمن درمل زموږ په خپلې ارواح کې ده اويوازې يې بايد د گټه اخستلو طريقه يې زده کړو. کله چې طبيعي ژوند ولرو، کولای شو د درملو د مصرفولو څخه پرته هم ارامه ويده شو اويوارامه خوب د وجود اودماغ سترياوي له منځه وړي.

که مغز له سمې لارې بې لارې نه شي اود فکر همغږي، په ځان کې خوښې او مينه ولري، هغه مسمومو کوونکې افکار چې بشر له ځواک څخه بې برخې کوي د هغه په لوري لار نه پيدا کوي. هغه وخت دغه ځواک په ځان کې وينو چې د هغو ترخو پېښو فکر چې ژوند تياره کوي له مغز څخه بهر کړو اود ورځنې کارونوله پاي ته رسولو وروسته د آرام کولو پر وخت د بلې ورځې لپاره نوي ځواک په ځان کې راټول کړو.

يوشمير ملگرو مې د ارامه خوب کولو طريقه موندلې ده. دغه طريقه په دې ډول ده چې د شپې وروسته له دې چې کور ته راشی خپل ورځنې ناراميانې او خپگان

بی د کار په ځای کې پرېږي اوله ځانه سره یی کور ته نه راوړي. له کوم ساعته یې چې کار پای ته رسیدلې تر سبا سهاره چې بیرته کار ته حاضرېږي، هغه موده د ځان لپاره د ځنډونې وخت وشمیري. دوي په هیڅ وجې او دلیل سره د بهر کار کولو پورې اړونده مسایل په کور کې تر بحث لاندې نه نیسي اود کار له ځای څخه د جلاوالی وروسته ځان د خوږ خوب چې مغز یې له خوښې بڼوونکې افکارو څخه ډک کړیچمتو کوي .

د شپې د آرامتیا پر وخت هیڅ کوم بل فکر ته کورته اجازه نه ورکوي چې زښته او ناوړه خوي ورته راوړي. د همدغه احتیاط تر سوري لاندې سبا سهار په ارامه، خوښ او ژوندې حالت سره د خوب له ځایه راپاڅیږي.

په هماغه ډول چې ناروغې ستاسو د روغتیا له ساتلو څخه بی خبرې له امله مو په لوړ راځي، زړښت هم د ستاسو د ځوان پاتې کیدلو څخه د بی خبرې په پایله کې ستاسو گریوان نیسي. بالاخره یو وخت به راشي چې هماغه ډول چې بشر به د خپل منځې اورونو څخه مخنیوي وکړي، له هغه کارونو څخه به هم ځان وساتې چې روغتیا اوسلامتیا یی له منځه وړي. څوک چې تل سالم افکار په سر کې لري او جسم ته هم لازمه پاملرنه کوي، د ځوانۍ دوره یې ډیره اوږدېږي. هیڅ یوه هیله چې په ځوانۍ کې په مغز کې پیدا کیږي د زړښت په پلمه یی له منځه مه وړئ څه موده وړاندې مې په یوي کورنۍ ناستې کې برخه اخستې وه ، ماشومانو یی هڅه وکړه چې پلار یې په لوبه کې گډون وکړي، پلار یې چې شپېته کاله عمر درلوده د زړښت په پلمه یې په لوبه کې گډون ونکړ، خو مور یی گډون وکړ سم لکه خپلو ماشومانو غوندې یې په خوښې اومینې سره لوبه وکړه په سترگو کې یې ځوانې بریښنا کوله. عمر یې د خاوند له عمر څخه کم نه وه خو له هغه څخه ځوانه ښکاریده اوپه هغه شیبه کې وه چې زه د هغې د ځوانې پاتې کیدلو په راز پوه شوم او دغه راز له دې څخه بل څه نه وه چې هغې ځان ځوان

شمیره او خپله تازه گې یې ساتلې وه. په ناسته کې ټول گډون کوونکو هغه میرمنه وستایله.

تل ځوانه پاتې شې، د امکان تر کچې له ځوانانو سره اوسې اوله ځوانانو سره مینه وښې. په هیلو، امیدونو او تفریحاتو کې یې گډون وکړی. د ځوانانو خوښې ساري ده او که له ځوانانو سره اوسې دغه خوښې تاسو ته هم لېږدول کيږي.

اولیویه وندل هولمز په دې هکله چې څنگه په اتیا کلنې کې ځوان پاتې شوي داسې ځواب ورکړ: ((دغه ځوانې له هر څه نه ډیر د دایمي خوښیو او خوشاله طبع احساسمنه بولم، تل له خپل حالت څخه راضي وم، په حرص ا ځانغښتوني باندې نه یم اخته شوی او له انديښنو او غمونو مې تېښته کړيځکه انديښنه او غم موږ له هر څه نه ډیر زروي. په هغو څیر و کې چې په خدا کولو عادت دې گونځي او روټې نه موندل کيږي، مسکا تر ټولو غوره مساژونه دي. خوښي جادوگره اکسیر ده چې ځواني ښي.))

موږ ټول اړتیا لرو چې ددغه ستر فیلسوف دبحث وړد زړه خوښې تجربه کړو. خود زړه خوښې په لږو قناعت او ټنبلۍ ته تسلیمیدلو څخه عبارت نه ده بلکې داده چې غم او خپګان لیرې وغورځوو او خوښ اوسو تر څو د فعالیت له ځواک څخه مو څه کم نه شي.

که غواړې په زړښت کې ځوان پاتې شي یوازې مو دژوند خوښی او روښانه ساعتونه په یاد کې ثبت کړی او د خپګان ساعتونه مو له یاده وباسی، د بدمرغه ورځو فکر مو له یاده بهر کړی. یوازې خوښ، نیکمرغه ساعتونه مو په یاد کې ولري او نورې ټولې ورځې هیږي کړی.

وايي: ((هغه چې ډیرې هیلې لري عمر یې هم ډیر ده.)) که د هغه ماتو په وړاندې چې په ژوند کې خوري هیلې مویه ټینګه سره وساتئ او ټولې ستونزوته په مسکا سره ښه راغلاست ووايي نه یوازې دا چې عمر مو اوږد کيږي بلکې ځوانې مو هم ډیر دوام مومي.

له مینې او محبت څخه مه لیرې کیږئ. مینې لرلو ته علاقه ولرئ، د مخ د گونځو په وړاندې یو جادوگر طلسم ده. که ارواح د مینې دوامداره سرچینه وي اود هر چا په وړاندې بڼه نیت او د مهربانې حس وروزی، خوښې او وجود روغتیا مو لا پسې ډیر دوام پیدا کوي. په هغه زړه کې چې د مینې اور بل ده، د کلونو په تیریدو سره هم خپل تودوخه له لاسه نه ورکوي، هغه عمر چې په ځان لمانځنې سره تیر شي، زړه وچ او زړه وي.

وايي یو ې فرانسوي میرمنه په ښکلا کې مشهوره وه، د دې لپاره چې د بدن پوستګې یی نرم پاتې شي هر شپه به یې ځان په تیلو یا غوړیو سره څو وارې ماساژ کاوه، خو اوس د ښکلا دساتلو لپاره اغیزمنه درمل پیدا شوي او هغه د ارواح ماساژ په خوش بینه، د مینې احساس او محبت سره یوځای افکارو باندې. که غواړئ د تېرو کلونو له اغیزې څخه په امن کې پاتې شي، تل شاته وګورئ هغه څه مو چې شاته پاتې هیڅ کړئ او امکان تر کچې مو ژوند د نوښتونو په منځ کې تېر کړئ. یو ډول کیدل او بی علاقه کې زړښت ته تر ټولو ستره بلنه ده. هغه میرمنې چې په ښارونو کې د مختلفه پرمختګونو په منځ کې ژوند کوي نسبت د کلیو میرمنو ته چې په یو ډول ژوند لري، په کلې توګه یی د ځوانې پروا ډیر اوږد وي.

بزرګان په عین حال کې چې په ازاده هوا او صحې ترو شرایطو کې ژوند کوي، له یوه ښاري څخه چې فکري کار لري لنډ عمر لروونکې دي. یو طبی راپور چې د لندن محکمې ته ورکړل شوي ښودل کیږي چې د مغز د سستې ناروغې د نورو ګروپونو په نسبت په بزرګانو کې ډیره ده. دلیل دا ده چې بیکاره او ټنبل مغز له هغه مغز څخه ژر سترې کیږي او له منځه ځي. چې کار کوي.

په یوشمیر راپورونو کې دا ډول بیلګې ذکر شوي چې ډېری بزرګان په پنځه شپيته یا اويا کلنۍ د مغزی فلج له امله مري په داسې حال کې چې د فکري کار خاوندان سره له دې چې ډیر ژوند کوي، د ژوند تر اخرې شیبې یې فکري ځواک هم ساتل کیږي.

له اتني فيلسوف سولون څخه يې وپوښتل چې د ځواکمنتيا او ځوان پاتې کيدلو راز يې په څه کې ده؟ ځواب يې ورکړ: ((زما د ځوانې راز په دې کې ده چې هر ورځ نوي شيان زده کوم)) دغه امر يا دستور د پخوانيو يونانيانو په منځ کې د يوې عقيدې په توگه خپره شوه او پخوانيو يونانيانو ((هر ورځ دنوښي زده کول)) د تل پاتې ځواني راز گڼه.

ددغې نظريې اساس په ټينگې رښتنولې باندې ولاړ دي. هغه څه چې ارواح او جسم ځواکمن او متوازنه ساتې او انسان ته د ځوانپخواني وربښې منظم فعاليت ده. په دغسې حالاتو کې د تيرو کلونو په وړاندې که غواړې ځوانه پاتې شئ، له نويو افکارو سره مينه پيدا کړئ؛ فکر مو د نويو اطلاعاتو د درک کولو لپاره چمتو کړئ. هر څومره چې د ژوند په لار کې مخ کې ځې، ارواح مود نوي الهام، مينې او محبت د اخستلو لپاره پرانستې پريږدئ.

خو د زړښت تر ټولو ستر ماته ورکوونکې، تل د مينې فکر دي. څوک چې غواړي په تيرو کلونو برلاسی شي د هر چا نه ډير مهرباني او ښه نيت لرونکی دي. حسد، کرکه او حرص بايد له زړه څخه بهر کړو دغه هغه شمير ناوړه ځانگړتياوې يا حواس دي چې د زړه نارامې لايښې ډيروي او په څېرې کې گونځې منځ ته راوړي او دسترگو روښنايي له منځه وړي. يو پاک زړه او ستر او پراخه فکر د ځوانې له برکته ډک سرچينه ده هر څوک ده سرچينه په خپل ځان کې مومي.

مارگارت دلاند وايي: ((ځان لمانځه، کار نه کول او نه تيريدنه د زړښت درې ستر لامله دي. هر کله مو چې دغه لاملونه په ځان کې محسوس کړه بايد پوه شو چې زاړه شوی يو. خوله نيکمرغه د دغو په وړاندې درې دفاعي وسلې په لاس کې لرو که په مهارت سره ترې کارواخلو کيدای شي تر سل کلنۍ پورې مو ځوانې وساتئ. دغه درې وسلې: مينه او محبت، گذاشت او وړاندې پر مخ تگ ده.)) هغه ښځينه اونارينه چې په دغو وسلو سمبال وي تل ځوان پاتې کيږي.

پر فکر د برلاسی لار

په مالوم لوري باندې د حرکت خط ځانته رسم کړی او هغه وخت که یوازې یو او که د ټولو په منځ کې دغه لاره ووهی. (ایپیکتوس)

د فکر په تل پاتې کنټرول سره کولای شو د ارواح غوښتنو ته بدلون ورکړو. دا کومه مانا نه لري چې ارواح مو پریږدو هر لوري ته مخ کړی او له مختلفو او ډول، ډول موضوعاتو سره په سطحې یا سر، سري ډول مصروفه شي.

د ارادې ځواک کولای شي فکر تر فرمان او لاس لاندې ونیسي او دې لپاره چې وکولای شو ارواح مو په کومه لار چې غواړو پام یی وروړو یوازې لږ تمرین ته اړتیا لری، کومه پاملرنه چې له ارادې سره یوازې او د عقل ومنطق له مخې وي کولای شي ارواح او فکر د ((مشخص نظم)) تر سیوري لاندې لوړو نقطو او ایډیال ته ورسوي. هغه وخت نامناسه احساسات او ناوړه افکار له شعور څخه د باندې شړل کیږي او د ایډیال کمال یې ځای نیسي. دغه بریالیتوب د نظم او ترتیب پایله ده.

کومې طریقې چې فیلسوفانو په فکر باندې د برلاسی لپاره بیان کړي سره له دې چې مختلف ډولونه لري، له علمي لحاظ یی ډیری سره ورته دي. البته دهغوی په ډولونو کې د پیچلو فرمولونو او اصولو اغیزې شتون نه لري.

وژ. کالویل وایی: ((هندې طرقې نشو کولای عینا په امریکایانو باندې ومنو ځکه د انگلوساکسون اړتیاوي د ختیځ گندم گونمان د ورونو له اړتیاو سره توپیر لري. خو کوم ځواک چې په دغو دوو کلمو ((تمرکز)) او ((تصور)) کې پروت ده د ځمکې په دواړو نیمکرو کې د منلو وړ ده.

((کومه لاره چې باید وی ټاکو داده: انسان کوم څه چې غواړي په تودوخې او مینې سره یی وغواړی. هغه څه په خیال کې چې گواکې ترلاسه کړي مودې په

واضح او ښکاره تو که انځور کړئ، خپله ټول وجود د دغې هیلې لپاره متمرکز کړئ. او له هغه شیانو سره په اړیکه کې چې کیدای شي په هغه لار کې ورسره مرسته وکړي په کار واچوئ، له دوامداره هڅې سره خپلې موخې ته نږدې شئ. که داسې وکړئ وبه گورئ چې ستونزي یو یو لیرې کيږي او کوم کارونه چې په لومړي گام کې د بشر ځواک ښوده اسانه او ساده ښکاري. د دغه کار اصلي راز په دې کې دي چې موخه تل د سترگو په وړاندې اود ارادې د کمزورې لپاره موقع ورنکړلای شي.

تر ټول ستر او بشپړه نصیحت چې کولای شو هر چاته یې وکړو دا ده چې انسان په ارامې کې فکر وکړي او پریکړه ونیسي او وروسته دغه پریکړه په ټول ځواک سره چې لیرې یې په عمل کې پیاده کړي. داسې فرض کړئ چې موخې ته مو رسیدلې یاست او کوم څه مو چې لټول موندلې مودي. یو تل پاتې خیال د غوښتنو د څیړنو او غیر ممکن ته د امکان ورکولو سره ستره مرسته ده.

((خو باید فکر وکړو چې یوازې په خیال سره کولای شو موخې ته ورسېږو، دننې خیال باید له کار او فعالیت سره یوځای کړو او تصور چې هر څومره ځواکمن وي نه شي کولای موږ له عملهمستغني کړي. خیال یوازې هغه وسیله ده چې کولای شي د کار لاره موږ ته راوښي.))

یو بل لیکوال تقریبا د هغه پاسنې طریقې په څیر یوې طریقې ته اشاره کوي اوداسې وايي: ((په چوپتیا کې مو فکر متمرکز کړئ او فکر مو هغه مالوم ټکي ته واړوئ ځکه دغه ځواک هر شیبې حاضر ده چې د چا په واک کې راشي. او کله چې هغه تر لاسه کړئ، که خپله یې بی مصرفه پری نه ږدي، هیڅ کله له تاسو څخه نه جلا کیږي.))

ف.ب. ویلسونه په خپله کتاب کې د ((ځواک په لوري)) تر عنوان لاندې لیکلې دي: ((ستاسو شاوخوا فضا مو د هغه فکر زیږنده ده چې هر وخت وغواړئ هغه ته بدلون ورکولای شئ.))

هغه فكري نامالومهنامرایی وړانګه چې په مالوم موخې ته متمرکز ه شي يوه يوها نفرادې فضا منځ ته راوړي. کومې فضا چې ستاسو شاوخوا نيولې لکه څنګه چې ستاسو د خپل فکر زېږنده ده نو خپله ټول ځواک له هغه مغز نه چې د فکر سرچينه ده اخلي. د مغزي دستگاه واکمن موږ په خپله يو، له دې امله کولای شو خپل فکر ته څارنې لاندې ونيسو او کومه فضا چې غواړو منځ ته يې راوړو. که هر ورځ په چوپتيا کې، مالوم اخلاقي ځانګړتياوي ولرو په پام کې انځور کړو. د خپل خوښې وړ فضا و چاپيريال د منځ ته راوړلو لپاره مو ګام پورته کړي. دغه تجربې هره ورځ تکرار کړئ.

د دغه ډول انځورېدلو پر وخت بايد د امکان تر حده ځان تر اغيزې لاندې راولو او زړه له شک څخه ليرې کړو. کوم وخت چې ددې تجربو لپاره مصرفوو له هر بل ګام نه موخې ته درسيډلو لپاره ګټور وي.

(چارلز بروډي پاترس) د انسان د بدن د ګټو له لوري د فکر کنټرول طريقه په دې ډول تشرېح کوي او وايي: ((مخيله (د خيالونو مرکز) مو پاکه او روښانه کړو، له سترو افکارو څخه يې ډکه کړو، د هر چا ښه والی او خوښې وغواړو له هيڅ څه نه پروايې ونه کړو او پوه شو چې موږ خپله د هغه سترالهيې ځواک يوه برخه يو چې د ټولو اړتياو د پوره کولو توانايی لري. په دغه ټکي هم په ښه توګه باوري اوسو چې روښنتيا، ځواک او نيکمرغي هغه مشروع حقونه دي چې په مورزادې توګه موږ ته راګرل شوي دي.

دغه هر څه تل په ودومداره توګه زموږ په دننه کې په بالقوه توګه شتون لري او په بهرنې ژوند کې هم شتون محسوسېږي. په دغو حقونو باندې عقیده او باور کول زموږ بدن ته ځواک او روغتيا رابښي.))

که د هغو فيلسوفانو په وينا چې خلکو ته لارښونه کوي او خپل ژوند هم دهمدې ويناو په اساس جوړويغور ونيسو کولای شو ټول ناوړه افکار له مغز څخه بهر کړو او په دې توګه مو د مغز سطحه پورته یوسو.

که مثبت چاپيريال مو په شاوخوا کې منځ ته راوړو، يعنې منفي او خپه افکار مو له سر بهر کړو کوم احساس چې د نه همغږۍ وينا، ناروغۍ، او له منځه تلل او ناکامۍ له ځانه سره لري زموږ په لوري نه راځي. لنډه داچې که په ذهن کې مو

یوازې بلور او مثبت افکار پرېږدو اخلاقي ځانګړتیاو مو په بېره سره د نیکۍ په لور بیا یی کولای شو ځان د نیکمرغې او بریالیتوب دښمنانو څخه وژغورو. کله چې مو دغه دښمنان په ارواح باندې برید کوي هغه باید پرته له ځنډه له منځه یوسو، کومې ویناوې چې هیله او زړورتیا رابښې، د سپیڅلتیا احساس الهام راکوي او ارواح ته مو تودوخه او مینه بښي ومنو اونور ټولې ویناوې او افکار له منځه یوسو.

کوم متفکرین چې د ارواح له تحلیل سره سروکار لري د زیان اړوونکو احساساتو سرچینه یی پیدا کړي، د مخالفو احساساتو کچه راکمه کړی او د مبارزې لار یې موږ ته راوښولې ده.

د بیلګې په توګه هوراس فلچر وایي: ((ار نه یو چې په یو وارې له ټولو زیان اړوونکو احساساتو سره په مبارزې پیل وکړو. تاسو خپلې ټولې هڅې یوازې د غصې او نارضايتې په وړاندې د مبارزې کولو لپاره په کارواچوئ ځکه ټول همدغه ناوړه احساسات د همدې دوو مور او پلار اولادونه دي. د دغو سترو دښمنانو په وړاندې ټینګې او ځواکمنې ډلې جوړې کړئ او په اتلولي سره ورباندې برید وکړئ. په دې پوه شئ که وتښتې خپل ټول اولادونه له ځانه سره وېسې او پرته له ځنډه که یو وارې ستاسوله دننه څخه لاړ شي بیا به بیرته ونه راګرځي.))

و. ا. تکیسنسون هم داسې وایي: ((خپګان د ویرې ماشوم ده او له پلار سره یی ډیر ورته والی لري. د ویرې له کورنۍ سره په هماغه ډول سلوک وکړئ لکه څنګه چې یې له زیان اړوونکو حشرات سره کوی اود دې لپاره چې هغوی ته د ودې امکان ورنکړئ، تر هر څه لومړی یی ستر مور او پلار له منځه یوسی.

((د فکري ځواک د ترلاسه کولو څخه وروسته هڅه وکړئ چې د پر ځان د باور کولو بشپړ څښتن هم شي په دغه وخت کې به وي چې خوښې او تازه والی به ستاسو په لوري مخه وکړئ او په پایله کې به د خپل د خوښې وړ نیکمرغې، پرمختګ اونعمت لاسته راوړي.))

فرانک. ث. هادوک یوشمیر قوانین ذکر کړي چې ګټور او علمي دي د هغوپه ذکر کولو سره دغه څپر کې پای ته رسوو:

ارواح مو په ټينگښت او کارکولو سره د نیکو په لوري وهڅوئ، دغه کار د تر سره کولو لپاره اړتیا ده چې دغه څو ټکو ته فکر وکړئ؛ ((سم او مثبت نظریات، روغتیا، سوله، ارامې، له نورو سره مرسته، سپیڅلي ادبیات، هنر، غوره اثار، ایمان او مینه.))

کله چې له نورو سره اوسئ هڅه وکړئ چې بشپړه ارامتیا او متانت ولری دغه متانت باید تر دې حده بشپړ وي چې د تر لاسه کولو هڅه یې نورو محسوس نه کړي. خو څېر اوسې چې دغه سکوت او ارامتیا مو قهریدو باندې تمامه نشي. یانې له هغو حرکاتو څخه چې نور هڅوي ستاسو په اړه دا ډول پریکړه وکړي ځان وژغورئ.

له هر ډول ناروا تلوسو او شخصي سیاستو څخه ځان وساتئ. که په مغز کې مو یوشمیر افکار شتون لري چې کیدای شي د نورو د خواشینی لامل شي په هیڅ وجه یې مه راڅرگندوئ.

کېر او غرور له ځانه لیرې کړئ او اجازه مه ورکوئ چې کرکه، غصه، او دا ډول نورو تلوسې مو له دننه څخه بهر ته ولېږدول شي. له هغو کسانو سره چې په اړیکه کې استې په وړاندې یې له بی باورۍ څخه ځان وساتئ.

د خپلو کړنو او هڅو پایلې له مغز څخه بهر کړئ. که دننه مو وي که شاوخوا مو وي له خوښې، باور او فعالو ځواکونو څخه ډک کړئ او هڅه وکړئ دغه حالت له منځه لاړ نه شي.

انسان به په راتلونکي کې

د کمال پور ته ورسېږي

کله چې د علم او پوهې په ترلاسه کولو پیل وکړو اوستر ذات ته نږدې شو، ټول پټ شيان (ترلاسه کېږي. پوهیدل او ازادي د هر چا موخه ده او په دغه روښانه وخت کې ډیرې وګرځېدنه چې بشپړ شعور ته رسیدلې دي.

څوک چې خپل هر کار کې خدای ویني، او د ستر ذات نه تعریفیدونکې هڅه او خونې په خپل ځان کې محسوسوي.

څوک چې خدای پاک سره یوځای شي او د کایناتو په راز وپوهیږي کاینات سپیڅلي شمیري.

هغه متفکر مغز چې په ستر خدای بې کچې باور او ایمان لري او زموږ د ټولو احتیاجاتو پوره کوونکی دي، خامخ به بریالی او غوره راتلونکې ولري.

باور نه لرل، شک او د توازن نه شتون د بریالیتوب په مخ کې خنډونه رامنځ ته کوي. د طبیعت شیانو او د حقایقو ریښو کې باید په داسې ژوروالي سره نفوذ وکړو چې په بشپړه توګه موږ له بې قرارۍ او نه پریکړه کولو څخه وژغوري. په نه لږزیدونکې ایمان سره په دې باوري اوسو چې موږ هر یو دیوازنی خالق د زراتو له زروو څخه یو، یو اود ټولو موجوداتو اداره کوونکې کې یو. که فکر وکړو چې هیڅ کومه ځمکنۍ او بهرنې ځواک او هیڅ کومه ناروغۍ نه شي کولای زموږ د اتحاد اړیکه د خدای (ج) له قدرت سره وشلوي، د ځان په وړاندې به مومطلق ایمان او بارو پیدا کړو.

په پایله کې دغه باور زموږ ویره په بشپړه توګه له منځه وړي، بی قرارې او اضطراب زموږ له ګریوان څخه لاس اخلې او زموږ ټول فعالیتونه په نظم او ترتیب سره داوام پیدا کوي او لاپسې ډیرېږي.

که یوه شو چې هیڅ کوم ځواک نه شي کولای موږ له مورزادې ځواک څخه محروم کړي، او هیڅ کوم شي نه شي کولای موږ د کمال په لورې له تللو څخه راوګرځوي. هر ګام چې مخ ته ږدو موږ بریالیتوب ته نږدې کوي هر عادلانه عمل او دنيکې هر تخم د وخت په تیریدو سره په ګل باندې بدلېږي او میوه ورکوي، کولای شوو په زړه پورې او له پایلو څخه ډک کارونه پیل کړو.

یو وجدانې غږ موږ ته وایي چې زموږ شتون د تصادف په نامه یو لاس ته راوړنه نه ده. یوه دننې عقیده شتون لري په دې ټینګار سره چې غصه او خپګان زموږ د ژوند له اړتیاوو څخه نه دي یو طبیعي حس د دې امر کوي چې زموږ د واحد یوه نه بدلیدوونکې وجود یوه برخه یو؛ له هغه سره یوځای یو؛ د هغه د وجود هینداره یو؛ اوزموږ د ستري موخې او د هغه د ستري موخې تر منځ هیڅ توپیر نه شته.

طبیعت موږ ته رابښې چې زموږ هر څه په یوه ((وحدت)) کې خلاصه شوي او موږ د دغه وحدت موندلو لپاره هڅوي. هغه ته د رسیدلو تر ټولو غوره لار په هغه یوازنی او ستر موجود باندې باور او عقیده لرل دي. موږ به له هر پریکړې، ایمان او عقیدې څخه ډیر دغه وحدت ته نږدې کړي.

په خپلې وړتیا باور ولری

لکه څنګه چې په خدای باور لری.

ستا ارواح د هغه ستر واحد یوه برخه ده.

کوم ځواک چې په تا کې ده

د پراخ، ژور او نه ختمدونکې سمندر په څېر ده.

ارواح دې د چوپټیا په منځ کې

د الماسو په جزایرو کې وگرځوه
هغه جزایر کشف کړه او گټه ترې واخله.
دې لپاره باید بادونو ته تسلیم نه شي
که په پیدا کیدونکې او ځان دې ایمان ولری
هیڅ څوک نه شي کولای ستا ځواک ته حدونه وټاکي
تر ټولو ستره بریا تا پورې اړه لري.
مخکې له مخکې

وروسته له دې چې په خپل ځواک باندې پوه شوو او هغه مرکزي ځواک چې له
حقیقت او له هغه ستر وجود څخه سرچینه اخلي په خپل نفس کې مومحسوس
کړه، له بې قراري څخه به وژغورل شو او سر سري او ژر تیریدونکې شیانو ته به
نور پام ونه کړو. وروسته له دې چې ارواح خپله ریښتینې خواږه وڅکل نور نه شي
کولای په کوچنیو شیانو باندې قناعت وکړي.

څوک چې پوه شي چې د د الهې وجود یوه برخه ده هیڅ کله به خپل وجود او مغز
موازنه له لاسه ورنکړي او لکه څنګه چې خپل ځواک له تل پاتې حقیقت څخه
اخلي په هغه تل پاتې ستانځای کې به له ویرې، اندیښنې او خپګان څخه په
امن کې پاتې شي. ځکه پوهیږي چې خپله د تل پاتې حقیقت یوه برخه ده. د هغه
باور په دې ده چې تل پیدا کونکې ځواک او د کایناتو له لیدونکې سره په اړیکه
کې ده او ایمان په دې چې هغه به هیڅ کله له هغه ځواک څخه جلا نه شي هغه
ته د باور او روغتیا وینا کوي. هره ورځ کله چې تر اوتازه له خوبه پاڅیږي خپله
اړیکه له الهې ځواک سره محسوسو وي د ستړیا اوتیارو په وخت کې په دې
هیله چې خپله برخه به له هغه مرکزي ځواک څخه اخلي او خپله د ژوندانه اړتیا
به له تل پاتې سرچینې څخه پوره کوي هغه بیرته تازه والی وربښي.

انسان تر هغې چې پوه نه شي چې وجود یې د ریاضي د قوانینو په څېر نه
بدلیدونکې او نه لږزیدونکې ده د کمال پور ته نه شي رسیدلای. فرض کړئ چې

د نړۍ ټول رياضي کتابونه په يوې اورلگيدنې کې له منځه لاړل، بيا هم دوه دوه تر څلور څلور به شتون ولري او خپله دغه قاعده به هيڅ کله له منځه لاړه نه شي. په دغه وخت کې به کوم انسان چې د کمال پور ته رسيدلی هيڅ کله به له کومې پېښې څخه اغيزمن نه شي، د هر ډول پېښې او لامل په وړاندې به خپله فکري موازنه وساتئ او ځان به ونه بايلې. هغه پيدا کيدونکې ځواک هيڅ کله د مخلوقاتو څخه غوره شوي د نامالوم بخت د لوبو وسيله نه گرځوي او دغه ډول تيروتنه نه کوي، بلکې په هر برخه کې يې نيکې په پام کې نيسي. ارامتيا د ستري اردې له پايلو څخه شميرل کېږي او له بشپړ باور، د اداره کوونکو ځواک څخه سرچينه اخلي؛ انسان کله چې وټاکي چې د يوه مظمه واحد يوه برخه ده او د غلامې لپاره نه ده پيدا شوي، بلکې د دې لپاره پيدا شوي چې خپله اراده په کارواچوي؛ د هري پېښې په وړاندې به د يوه غلام په بڼه نه بلکې د يوه واکمن په توگه سلوک وکړي. هغه کسان چې پوه شوي چې د الهي ځواک کې يوه برخه لري د فکر ارامتيا او متانت يې تر دې پورې ډير ده چې بې خبران به د دغې ځواک له اغيزو څخه حيران شي.

اسرام. يوکانادې وايي: ((د ټينگې ارادې له سترو نښو څخه يو ارامتيا او متانت شتون دي. عصبي کيدل اسانه کار دي. که د سرکشه اسب زين خوشيکړي تا سو په ځمکه وهي. دغه کار هر څوک کولای شي، خو ځواکمن هغه څوک دي چې دغه سرکشه اسب تر ولکې لاندې وساتي. ځکه د غصې ارامول د ازاد پريښودلوله هغه څخه ډير ستونزمن دي.

ارامه خلک بې عقل نه شو گڼلې ارميتيا بايد له ټنبلې او سستې سره يو ډول ونه گڼو. يوه په زړه پورې ځواک شتون لري او يوه ناوړه يا پسته، غصه او خپگان د ناوړه ځواک نښې او ارميتيا په زړه پورې ځواک نښې بلل کېږي.

د متوازن او باعزمه شخص لپاره اورلگيدنې، کرکچونه او مادي زيانونه څه ارزښت لري؟ فرض کړئ چې خپله شتمنې موله لاسه ورکړه، بېړۍ مو له مغازو او

له کورونو سره ټولو اور واخست؛ خو په اصل کې دغه پېښې له موږ سره څه اړیکه لري؟

هو زیان مو وکړ شتمنې مو له لاسه لاړه؛ خو زه هیڅ کله نه غواړم په دې باور وکړم چې له دغو شیانو څخه لیدلې زیان اویا هر ډول پېښې او بدمرغۍ به زما د شخصیت د ماتولو ځواک ولري.

یو شمیر انسانانو داسې خپل فکر له خوښۍ، همغږۍ او آرامتیا سره روږد پکړی چې پېښې او بدمرغیانې ورباندې هیڅ ډول اغیزه نه شي لرلای.

په هماغه ډول که د نړۍ ټول د موسقي آلات وسوځوي، خود سندرې قوانینو ته کوم زیان نه شي رسولې. فکر کوم چې د راتلونکې انسان لپاره به یانې هغه مفکورې انسان چې د لوړ تمدن پایله ده، اورلگیدنه او د شتمنې له لاسه تلل هیڅ کومه اغیزه ونه لري.

راتلونکې انسان به داسې په خپل فکر باندې برلاسې وي چې وبه کړایشی یوازې له نیکمرغې او پرمختګ پورې تړلي افکار به د ځان په لوري راجذب کړي او خپل نفس د مقناطیس په بڼه رامنځ ته کړي چې یوازې هغه څه چې اړین دي د ځان په لوري راجذب کړي، د روغتیا او سلامتیا پورې اړونده افکار ومنې او د ناروغۍ خیاله له ځانه څخه لیر پکړي او خپل وجود د توازن او همغږۍ په منځ کې وساتې. راتلونکی انسان به تل خوشاله وي؛ ځکه چې یوازې به نیکمرغه افکار په خپل ذهن کې وساتې. اجازه به ورنکړی چې د غم او خپګان وریځې، د غصې، نیونې او د حرص، کرکې توري پردې یې مغز ته داخل شي. هیڅ کله به ونه ځوریږي او له خپل حالت څخه به شکایت ونه لري تل به خوشاله او تازه اوسې.

راتلونکی انسان به پری نه ږدي چې هیڅ ډول مسموم کوونکې مواد یې معدې ته داخل شي او په هماغه ډول چې د دې اجازه به ونکړي له بدبینې، ناروغۍ او نه همغږۍ څخه رامنځ ته شي افکار یې ارواح مسمومه کړي. لکه څنګه چې پېهخپل کور کې د خپلو میلمنو د ټاکلو توان لري د خپلو افکارو د ټاکلو توان یې هم

چې په مغز کې يې لري او يوازې مفکورې او گټور افکار به قبول کړيا ونور به ليرې وغورځوي. راتلونکې انسان بهد (نه شم کولای) کلمه له خپلې ډېکشنرۍ څخه ليرې کړي؛ ځکه هغه به په خپلې وړتيا او ځواک تر ټولو کوچنی شک هم ونه لري؛ د هر ډول پيښې په وړاندې به د مبارزه کولو ځواک په ځان کې وويني او په ځان به باوري اوسي.

راتلونکې انسان به تل له ډيروالې سره مخ وي؛ ځکه د دې اجازه به ونکړي چې بې وزلي او فقر يې ارواح ته رادننه شي او تل به له برکته ډک افکار له ځانه سره ولري.

راتلونکی انسان به د خوښې او مينې په منځ کې ژوند وکړي؛ ځکه هغه به هم تل د خوښې او مينې احساس وکړي اودغه ډول احساس به په ټولو کې خوښۍ رامنځته کوي او روغ به پاتې شي ځکه چې ارواح، فکر او وجود به يې تل له توازن او همغږۍ څخه برخمن وي اود دغه ډول توازن مانا له بشپړې روغتيا څخه بل څه نه ده. ايا کومه هڅه چې موږ يې دغې مفکورې ته د رسيدلو لپاره کوو د زيار ارزښت نه لري؟ که د سخيډلو په ځای د يوه اسير په څير د يوه واکمن په څير به واکمني وکړو لږ کار مو ترسره کړي؟

نو بيا بايد ووايو چې دغه ډول پايلو ته د رسيدلو لپاره چې هر څومره چې هڅه وکړو ارزښت يې لري.

لاندې ښکلی خبرې چې رالف والدوتراين يې يادونه کړي چې دغه پايله د انسان لپاره څومره ستر ارزښت لري.

((کله چې انسان د بې پروايۍ له خوبه پاڅيده او په دې پوه شو چې هغه هم د الهي ځواک برخمن دی په بېره به له کایناتو سره په اړيکه کې شى او د کایناتو د ژوندانه تازه والی او ځواکمنتيا به په خپل نفس کې محسوس کړى.))

((له خپلې تنگې او کوچنۍ باغچې څخه به بهر ته راووزی او په ستر باغ اودښتې کې به په گرځيدو باندی پيل وکړى.))

((هغه وخت چې کومې بڼې د غم، خپګان او اضطراب سرچینه ګرځي په وړاندې به يې داسې بى ارزښته ښکاره شي چې په بشپړه توګه به خپل باور له لاسه ورکړي. ورځ په ورځ به يې احساسات لاپسې نازکه شي او ډير لږ به له تيروتنې سره مخ شي. او د ليريد ليد او روښانه فکر کولو ځواک او له پيښو سره د مقابلې کولو وړتيا به يې په ارواح کې راډير شي.))

((د هرې پيښې په وړاندې، د هغه انسان لپاره چې مضبوطې او ټينګې ارادې څښتن ده طبيعت هم د (د ډيرې شتمنې ډيره ګټه) قانون په اساس ډيره مرسته کوي.))

((د مثل د توليد د قانون په اساس انسان چې هر څومره دنيکو، نیکمرغو او برياليتوب لرونکې افکارو لرونکيوي، د دغو برياليتوبو د لاس ته راوړلو وړتيا يې هم په وجود کې لاپسې ډيره شي او دا هر څه به يې په نصيب کې شي.))
((راتلونکى انسان به له هغه کمال څخه چې ستر خداى يې په اسمان کې لري برخمن شي.))

د تحريك يادښت

د افغانستان ملي تحريك د (۱۳۹۳ ل) كال په پيل كې له خپلو گرانو هېوادوالو سره ژمنه كړې وه چې د دې كال په بهير كې به (شل عنوانونه) بېلا بېل ديني، علمي، ادبي او ټولنيز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې كوي. ملي تحريك دا ژمنه د ياد كابل د كب پر (۲۸) مه نېټه پوره او د يوې پرتمينې غونډې په ترڅ كې يې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې كړل. ملي تحريك په ياده غونډه كې ژمنه وكړه چې د (۱۳۹۴ ل) كال په بهير كې به انشاء الله د خداى (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې كوي. طبيعي خبره ده چې دا اسانه كار نه دى، ډېر زيات زيار او زحمت ته اړتيا لري، خو ملي تحريك ټينگ هوډ كړى چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملى كوي. دا اثر چې ستاسو په لاس كې دى د همدې (سل عنوانونو) ژمنه كړو اثارو له جملې څخه دى، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحريك هيله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې گټه پورته كړي. ملي تحريك له ټولو هغو ليكوالو، ژباړونكو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندويانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهير كې يې يو بل سره مرسته او ملگرتيا كړې او دا فرهنگي بهير يې بريالى كړى، د زړه له كومې مننه كوي او كور وداني ورته وايي.

د هېواد د فرهنگ د ښېرازۍ په هيله

د افغانستان ملي تحريك فرهنگي خانگه



مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحریک له هېواد پال او فرهنګپال شخصیت
بناغلي (زمرک پادخوابي) څخه د زړه له تله مننه کوي چې د دې اثر
چاپ ته يې اوږه ورکړه. ملي تحریک وياړي چې د علمي اثارو د
چاپ لړۍ يې پيل کړې ده. دا لړۍ به دوام لري. موږ له ټولو درنو
هېوادوالو څخه په خورا درنښت هيله کوو چې په خپل معنوي او
مادي وس د کتابونو د چاپ دا لړۍ لا پسې وغځوي.

يو ځل بيا ددې اثر له ژباړونکې او چاپوونکي څخه د زړه له تله مننه
کوو چې ددې اثر د ژباړلو او چاپولو جوګه شول.

په فرهنګي مينه

د افغانستان ملي تحریک



شملة نیازی

د خپرونو لړ: ۸۴



د افغانستان ملي تحریک
www.melitahrik.com

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