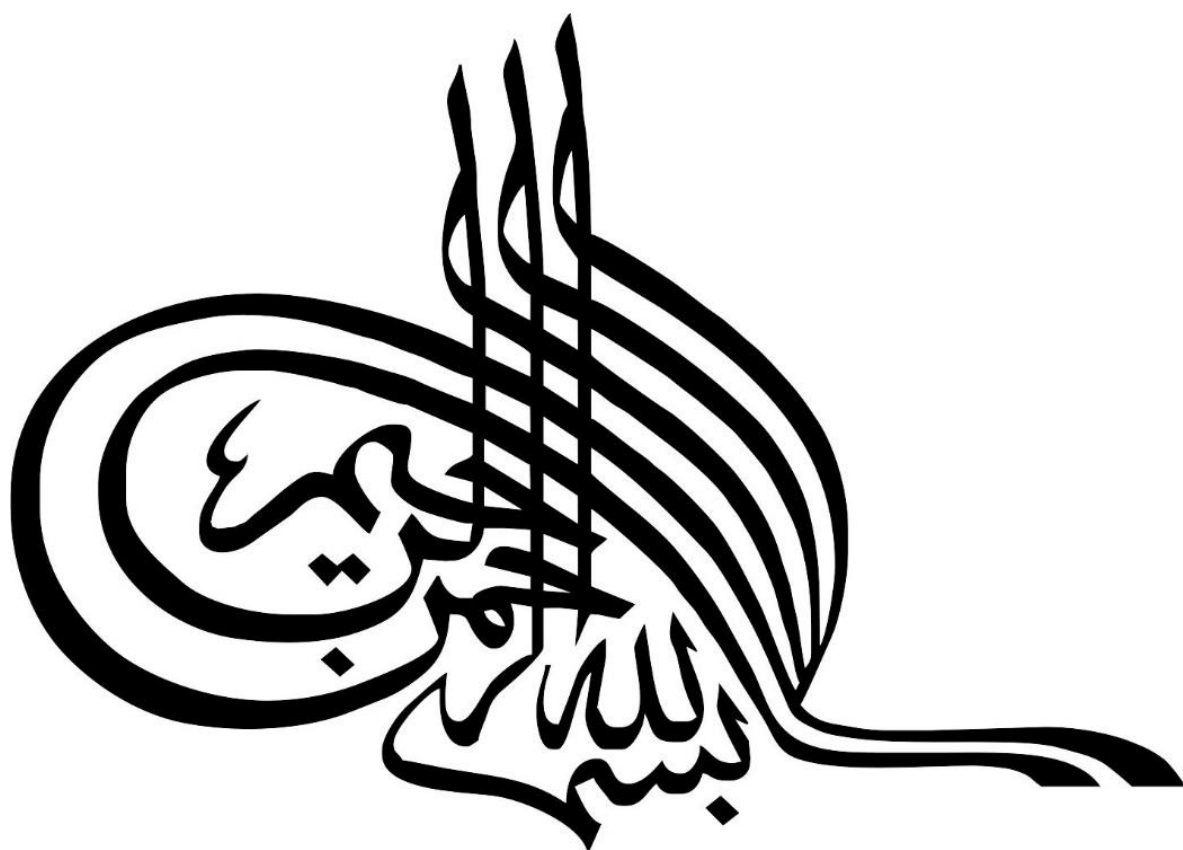






د کتاب پیژندنه

|||||

د کتاب نوم : اروایي روغتیا

لیکوالان : هاري او بونارواو راستریت

ژباړن : صالح محمد صالح

## د ژباړن خبرې

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

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

په ادب

صالح محمد صالح

1381/10/1 کابل

## لومړۍ څپرکۍ

### د ناروغۍ نخښه

که گوته مو لږه ټپي شوه او په دوو، درېيو ورځو کې ښه نه شوه، غوره داده چې يو ځل له ډاکټر سره وگورئ. د ډاکټر په مرسته مو د گوټې ټپ رغېږي. که د ډاکټر لارښوونې مو عملي هم کړې، خو گوته مو روغه نه شوه، په دويمه کتنه يې به ډاکټر حيران شي او وايي به: وېره لرم، هسې نه چې د شکرې ناروغي ولري.

هو، که بدن ونه توانېد چې په اسانۍ سره يو زخم جوړ کړي، نو دا يې د ناروغۍ نخښه ده. که زموږ اروا هم هغه زخم چې د ژوند په بهير کې ورسېږي، درملنه نه کړای شي، دا يې هم د ناروغۍ دليل دی.

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

که کوم کس مو وليد، چې د بل چا په خبره زيات وخبښېد او پاتې مجلس يې غلی کړ، نو پوه شئ چې دغه کس اروايي ناروغ دی، خو د هغه د ناروغۍ په پېژندنه کې بېره مه کوئ، ځکه که څوک هر څومره له کيفياتو خبر وي، هومره پوهېږي، چې روحي ناروغۍ زيات ډولونه او لاملونه لري.

اوس په همدې بسنه کوو، چې د اروا روغتيا، د شخص له ظاهري بڼې وپېژنو يانې که مو وليد، چې يو کس د کومې خواشینۍ له کبله اغېزمن شو او بېرته خپل عادي حالت ته راونه گرځېد، نو بايد پوه شو، چې اروايي ستونزه لري، خو که ژر پر ستونزې لاسېږي شو، دا په دې مانا ده، چې دغه کس اروايي روغتيا لري. اروايي روغتيا دا نه ده، چې شخص دې د هېڅ ستونزې او ناخوالې له کبله اغېزمن نه شي، بلکې روغ شخص د ناخوالو پر وخت د دفاع ځواک له لاسه نه ورکوي او ژر خپل عادي حالت ته راځي.

تر دې سريزې وروسته بايد پوه شو، چې د ژوند ستونزې اروايي خواشینۍ زېږوي، يانې که اروا ناروغه وي، نو ستونزې او خواشینۍ پر ځان واکمنوي، خو روغه اروا پر هرې ستونزې بری مومي.

موږ زيات هوسا خلک هم وینو، چې تر څه مودې وروسته يې بيا هم خپل تېر غم نه دی هېر کړی او هغه تېرې پېښې يادوي. خښمېږي او په خپل زړه کې بيا د کينې اور ته لمن وهي. دا په خپله د اروايي ناروغۍ نخښه په گوته کوي، چې اخته کس ژبنی ټپ هماغسې تازه ساتي. گنې د انسان د اروا او جسم ټپ بايد تر ډېره پاتې نه شي.

په يوه مېلمستيا کې يو کس د خپل مېز له شا څخه اوچت شو او لږې خبرې يې وکړې سره له دې چې ښې څرگندونې يې کولې، خو يو ځل يې ژبه بنده شوه او يوه خبره يې هم سمه ونه شوه کړای.

نورو گډونوالو په يوه خوله وځنډل، خو هغه کس ځان ورک کړ، په ډېره خواشينۍ سره پر خپل ځای کښېناست. څو ورځې وروسته چې مې وليد نو داسې ښکارېدل چې هغه شپه سخت ځورېدلی وي، نو ځکه يې له نورو ملگرو گيله کوله.

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

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

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

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

يو مثل هم دی: آرام خوب، د اروا د آرامۍ نتيجه ده. هغه څوک، چې خوب نه لري، په خوب کې سره اوږي رالوړي، دوی اروايي آرامي نه لري. د سهار په ليدو خواشيني کېږي او د ژوند د مبارزې ډگر پرېږدي، اروايي آرامي نه لري، له هغه خوب څخه هم بې برخې دي، چې د ايمان خاوندان يې لري.

د اروايي ځواک بله نخښه دا ده، چې شخص د ماتې پروخت د خوښۍ او آرامۍ لټون کوي. يو انگرېز ليکوال (استي ونسن) هم ددغې ناروغۍ له کبله اړ شو چې کورنۍ، دوستان او خپل هېواد پرېږدي، ددې پر ځای چې ځان د کډوالۍ درد ته تسليم کړي او غمونه خپله وگالي، لټون يې وکړ له هغو شيانو يې چې ورته تر گوتو کېدل، يو گنج جوړ کړ، د "خواشيني په ځای کې د خوښۍ په نوم" تر سليک لاندې يې يوه ليکنه هم وکړه.

زياتره ناتوان او کمزوري کسان وينو، چې د محروميت پر درد بريمن شوي او ځانونو ته يې له سره يوه ښه بوختيا او کار برابر کړی او پر هغې وينا يې عمل کړی، چې: "که ډېر څيزونه مو له لاسه ورکړل، ډېر نور څيزونه مو لا په واک کې دي."

دا نه يوازې د ټولنې د پايښت او سرلوړۍ لامل دی، بلکې د هر کس د وياړ او سرلوړۍ مايه هم ده، چې تر ماتې وروسته بيا د بري په هيله اوچت شي، همدغه راز د نهيليو له منځه هيله وويني او خوښي له لاسه ور نه کړي.

له بده مرغه زيات داسې کسان شته، چې په خواشيني او نهيلۍ کې ژوند کوي يانې په ژوندوني مړه دي، دغه ډول کسان د نرمښت او زغم قوه نه لري، په وړه خبره ماتې مني، د ژوند په جگړه کې تر شا کېږي، وړاندې تردې چې له دنيا څخه لاړ شي، له خوښيو څخه يې سترگې پټوي او کله - کله خو په خپله دوی د ژوند له درانه باره ځانونه خلاصوي.

نړۍ له پامه غورځول، خواشيني او د ژوند په جگړه کې تر شا کېدل، يا هم تل ځان ته د دښمنۍ او کينې پارول، دا ټول د ستونزو نه زغم دی، خو که غشۍ له هر لوري څخه خوشې کړل شي، د دوی خواته روانېږي، ځکه له ستونزو څخه د خلاصون لار زغم دی، بله هېڅ وسيله موږ نه شي ژغورلای.

کله چې سوچ کوونکي او په ستونزو اخته کسان وينو، شکايتونه او تحليلونه يې اورو، نو داسې ښکاري چې لا يې ډېر ټپونه پر زړونو شته، چې درملنه يې نه ده شوې. پرته له دې، چې متوجه وي دنيا ته د کرکې په سترگه گوري.

خو هغه کسان، چې خپلواکه اروا او خوشحاله ژوند لري، ستونزې وړې گڼي. په هر حال کې له نړۍ سره سازش کوي او د نرمښت په وسلې سمبال، په ډېره مېړانه د هرې هيلې پر ډگر گام ږدي. له نېکه مرغه دغه وسله په هڅو سره ترلاسه کولای شو، يانې که هر بې حوصلې او زغم نه لرونکی کس د تمرين په مرسته د ارادې ځواک خپل کړي، ځانونه صابر او زغم لرونکي وگرځوي، نو موږ د همدغه بدلون لپاره په دې کتاب کې وسايل په پام کې نيولي دي.

## دويم څپرکی

### اروايي روغتيا په خپل ځان کې ولټوي!

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

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

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

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

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

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

په لنډه توگه، که نه شو کولای چې سالمه اروا په بشپړ ډول تعریف کړو، دومره ویلای شو چې دغسې وجود په ډېر ډاډ سره موږ ته ثبات او له ژوند سره مینه راکوي. دوی هغه ساتندویان دي، چې پاک خدای د لږزنده زېږونو ساتنې ته گمارلي دي.

وړاندې به ویل کېدل: اروايي ناکراري هغه بلا ده، چې په موږ کې ټوکېدلې، برخليک (سرنوشت) ته له تسلیمۍ او رضا پرته بله چاره نه شته، خو هغه برخليک چې درد راکړی، دوا یې هم راکړې، اوس د ارواپوهنې په مرسته وینو، چې هره ناتوانه او کمزورې اروا کولای شي، د روغتیا او کمال تر بریده ورسېږي.

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

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

د اروايي ناروغیو درملنه، عادي حالت ته د گرځېدو او په چلندونو کې له نرمښت څخه د کار اخیستو په واسطه کېدی شي. لومړی د ناروغۍ پلټنه کېږي لکه چې د ناروغۍ لامل پیدا شو، هغه د نرمښت په مرسته د ناروغ له بدنه ایستل کېږي، چې په دې توگه ناروغ کس د ناروغۍ له شره خلاصون مومي.

هغه کمزوري خلک، چې د ستونزو مقابله نه شي کولای او تل پر ناسمه لار روان دي، نو د درملنې په مرسته یو وخت متوجه کېږي، چې ځواکمن وجود لري، ځکه دنیا ته د خوشحالی په نظر گوري، دوی خپلې ستونزې په اسانۍ سره حلوي په دې توگه خپل خوشحاله او ښکمره ژوند پیلوي.

گومان نه کوو چې تاسې دې هم د ارواپوهنې د پلټنو له مخې له روحي ناروغیو څخه په امن کې واوسئ. په هر حال کې ضروري ده، چې پوه شو اروايي سلامتیا کوم شرطونه او حالتونه لري او څنگه کولای شو اروايي روغتیا ولرو.

## درېم څپرکی

### وینا

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

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

پخوا به یو شمېر اغېزناک او جادويي توري دود وو، چې د اړتیا پر وخت به یې کارول، په دې توګه به بريالي کېدل. نن هم ټاټګه شوې، که یوه خبره په وړ وخت کې پر ژبه راشي ډېر ښه اغېز ښندي، یانې اروايي ناروغ ته روغتیا ورځيني.

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

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

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

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

کله کله دغه کسان ډېرې خبرې کوي او کله خو بیا د دروني خواشینۍ او اضطراب له کبله له خبرو پاتې شي، بې نظمه او بې ترتیبه خبرې کوي. گیلې، شکایت، ځانښودنه، غوړه مالي، غېټت او بدغوښتنه، دغه ټول د اروايي ناروغۍ څرگندويي کوي.

هغه کس، چې د کومې کرکې له کبله په خواشینۍ اخته وي او د کرکې موضوع په ژبه یاده کړي. حقیقت، له کومې زیاتونې او کمونې پرته مخې ته کېښېږدي، د کینې او کرکې کچه به یې ټیټه شي. کله چې له کومې ستونزې سره مخ یو، که دغه ستونزه له کومې زیاتونې او پېچلتیا پرته له دوستانو سره شریکه کړو، وینو څومره چې مو په ژبه خپله ستونزه بیانې کړې، هومره مو اروايي پرېشاني لیرې شوې، دا داسې مانا لري، چې موږ عقدې له زړه څخه باسو او ورباندې پریمن کېږو.

هغه بېلگه خلک چې کوم یار او ملگری نه لري، اخر له یوازېتوب څخه د ژغورنې په موخه، له ځانه سره خبرې یا هم لیکنې کوي. همدغه شان سیاسي خلک چې خپل اسرار له چا سره شریکولای نه شي، اخر قلم و کاغذ ته پناه وړي.

پردی کس چې د هېواد په ژبه نه پوهېږي، نه شي کولای نورو کسانو ته دا ووايي چې زه هم فکر، فهم، زړه او غوښتنه لرم، دی ازیات فشارونه گالي، یو وخت د اروايي ناروغانو په شان شي: غالباً حساس وي او ژر خپه کېږي: یا ځان ټیټ او کوچنی گڼي، یا هم لویي او بې پروايي خپل شعار گرځوي، تر دې چې د خپل هېواد له داسې کس سره مخ شي چې په ژبه یې پوهېږي، لکه کب (ماهی) چې اوبو ته خوشې کړل شي، بیا یو نوی ژوند پیلوي.

لکه مهربانه خاوند او مېرمن چې له مینې او لېوالتیا سره سره د خپل مقصد له څرگندولو عاجز وي، د یو بل په خبرو نه پوهېږي، اخر بېلتون پرې راځي او د دوی ژوند زیات تریخوي.

انسان چې څومره د باطني شعور تر اغېزې لاندې راځي، هومره د اروا له روغتیا بې برخې وي. هغه کس چې له ځان او نړۍ سره په جگړه کې وي، له خپل چلند څخه ناراضه او په عذاب کې وي، هغه څه وایي چې باید ویې نه وایي او هغه څه چې باید ویې وایي، نه یې وایي. دوی توند چلند او ژور خپګانونه لري، چې په خپله یې هم په علت نه پوهېږي. دغه کسان د خپل باطن په شعور کې په دروني ټپونو اخته دي، چې د ځورونې لامل یې هم گرځي، دوی که دغه ټپونه په ژبه یاد کړي، نو کولای شي له کړاو څخه یې ځانونه وژغوري.

هغه کړاوونه چې زموږ د باطن شعور ته رسېږي، همالته پاتې کېږي، هېڅکله هم له منځه نه ځي، خو په آزادانه ډول د سړي یاد یا خاطر ته نه راځي، باید په ځینو وسایلو یې له هغه پټ ځای څخه رابهر کړو او په ژبه یې یاد کړو. دغه ترخه یادونه زیاتره د ماشومتوب له مهاله وي، ځکه ماشومان دوه حالت لري، یو شمېر چې په توندۍ سره احساس

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

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

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

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

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

کله چې پېښه په ژبه ياده شي، نو هغه فکر چې د عقل او د ناروغ د اختيار تر قدرت بهر اوسېده او ناروغ به يې ځوراهه د عقل او اختيار په واک کې راځي، په دې توگه د ناروغ له اوږو څخه د غم او خواشيني دروند بار سپکېږي.

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

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

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

په هغه کورنۍ کې چې ټول عمر د گاونډيو او دوستانو شکیاتونه، بد ويل او غېبت کېږي، د ماشومانو روزنه يې هم ناسمه وي. هغه کسان چې په دغسې چاپېريال کې روزل کېږي، د عامو خلکو د تېر ايستنو ښکار کېږي، د هغوی وينا اسماني وحی گڼي او ډېر ژر يې په لومه کې ښکېل کېږي، ځکه دغه تېر ايستونکي خلک مطلب له حقيقت څخه زيات ليرې بيايي، په پېچلو تصوراتو او افکارو زينت ورکوي او په دې کار سره د بې تجربه کسانو ژوند په خپل واک کې راولي.

په کور او ښوونځي کې د ميندو، پلرونو او ښوونکو لومړنۍ دنده دا ده، چې ماشوم ته ژبه په پاخه ډول ورزده کړي، چې ماشوم وکولای شي خپلې خبرې په جوت ډول سره وکړي، همدغه راز د نورو په ليکنو هم ښه پوه شي. هغه کس، چې خپل مقصود په څرگند او اسانه ډول سره ادا کړای شي، په هر ځای کې چې وي، خپل مطلب د نورو د پام وړ گرځوي او تر نورو ژر بريالي کېږي. په دې صورت کې دا منلای شو، چې د اروايي سلامتيا يوه نخبه وينا ده، خو په دې شرط، چې سمه او پرځای وي. همداراز له پاک زړه څخه راوتلې وي.

## څلورم څپرکی

### اروايي خپلواکي

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

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

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

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

د اروايي ناروغانو بله نخښه له کور او ټولنې څخه تېښته ده، تر ورځني کار وروسته په کور کې آرام کول د ځواک د بيا لاسته راوړلو لپاره ضروري دي، خو هغه کس چې تل له ټولنې څخه تېښتي او زيات وخت په کور کې تېروي، په حقيقت کې د تکليف او سيالۍ له درانه باره، همدغه راز خبرو اترو او د ژوند له مبارزې څخه پناه کېږي او له پرمختګ څخه بې برخې پاتې کېږي، خو هغه کسان چې خپل زيات وخت په بهر کې تېروي او کور ته له تلو څخه انکار کوي، هغه چاته ورته دي چې په کوم گرداب کې لوېدلي وي او نه شي کولای ځان وژغوري، نو د کمزورۍ له کبله له پښو لوېږي.

د اروا آزادي دا ده، چې: دنيا او خلک په واقعي بڼه ووينو، له باتو او لاپو څخه ډډه وکړو، همدغه راز وېرې ته په ځان کې ځای ور نه کړو، که موږ د ځان په درملنې نه توانېدلو، بايد ډاکټر ته لار شو او له هغه څخه د اروايي روغتيا او د خاطر د هوسايۍ په اړه پوښتنې گروېږنې وکړو.

## پېنځم څپرکی

### د یوازېتوب حس

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

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

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

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

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

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

کله خاندي او کله بيا په غوسه وي، کله دوست وي او کله هم دشمن، هغه څه چې نن يې خوښوي، سبا يې له ځانه ليرې شپي، نن چې يو قول کوي، سبا يې هېروي!

نور کسان ددغه ډول چلند له کبله په ستونزو او هېرانۍ کې وي، خو ناروغ کس کوم رى نه ورباندې وهي، ځکه په دې لار کې د عقل قوې ته د گوتنيونې او نيوکې حق نه ورکوي. دى پر ټولو بدقوليو او بې انصافينو سربېره ځان با انصافه او ژمن گڼي.

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

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

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

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

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

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

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

ښې کېږي، د بدبینۍ او توند چلندۍ پرځای به گذشت، سره سینه او نرمښت خپلوي، د کرکې او دښمنۍ حس به یې په مینې بدلېږي، بدگوماني او بد غوښتنه به یې هم له سره کډه شي. د مینې وړانگې به یې هر پلو خپرېږي، تردې چې د نړۍ هنداره د شخص په وړاندې خاندې او د دوستۍ د جنت دروازه هم ورته پرانیستل کېږي.

روغ کس له هغې ودانۍ سره تشبیه کولای شو، چې دنگه ولاړه وي او له هوا څخه خښتې اخلي او په خپله یې سره اوږي. سالمه اروا هم د ژوند کارونه په هماغومره اسانۍ سره ترسره کوي. که د خرابې خښتې په شان کوم کار ناسم وي، لیرې کوي یې. لکه څنگه چې په عمل کې مهارت د تمرین او ارادې حاصل دی. ښه ژوند کول، هرې پېښې ته تدبیر او وړ ځواب لرل، خپله ستونزه پېژندل هم بیا د فکر د ودې او روزنې نتیجه ده.

کله چې سقراط ته وویل شول: ځان مرگ ته تیار کړه! نو هغه وویل: ما ټول عمر ځان مرگ ته چمتو کړی دی. کله چې د امریکا جمهور رئیس له ابراهیم لینکلن څخه وپوښتل، چې په خپل حکومت کې څه پروگرام لري؟ نو بې له ځنډه یې وویل: نه به د چا بنده شم او نه به پر چا مشري وکړم.

روغ کسان پوهېږي چې څه وکړي او څه ووايي، همدغه راز د پېښو پرضد څنگه مقابله وکړي. دغه کسان د ژوند په لاره کې د وېرې، شک او مایوسۍ ښکار نه شي کېدی، له ژوند او د مقصود پر لوري له پرمخون څخه زیات خوند اخلي.

روغ کس هره ماتې زغمي، پر پښو درېږي او بیا هم هڅې روانې ساتي، لکه څنگه چې له ځان سره د نښان د وېشتلو لپاره څو غشي ولري، که یوه لاره ورباندې بنده شوه بله لاره نیسي او بل هدف ټاکي، آن د سقراط په شان که ژوند کول ورته ناشوني شي، په ډېره هوسایۍ سره د مرگ لار نیسي، خو ناروغه اروا یوازې یو هدف او یوه لار ویني، که کومه ستونزه ورپېښه شوه، نو وچ پاتې کېږي او ډېر ژر د نهیلیو په سیند کې ډوبېږي.

انسان، چې څومره د نرمښت له ځواک څخه برخمن وي، له ماتې څخه لږ وېرېږي او د بريالیتوب ډگر نیسي، هغه نړۍ د خپلو هیلو، استعداد او مېړانې جونگره گڼي، که هرڅومره له دغه قدرت څخه بې برخې وي، دومره ژر له مبارزې څخه لاس اخلي او ځان ناکامه گڼي.

هغه کس، چې په زړورتیا سره کوم کار ته غاړه ږدي، که مقصد ته ونه رسېد، کومه خبره نه ده، ځکه په بدل کې خپله تجربه زیاتوي او هغه تېروتنه بیا نه تکراروي، چې لومړی ځل ترې شوې وه. پر دې سربېره د هڅو او پلټنو په نتیجه کې د تدبیر او فعالیت یوه بله چینه چې ځان کې پیدا کوي، چې وړاندې ترې بې خبره و.

د روغ کس یوه نخښه هغه تدبیر دی، چې په اوسنۍ وضعه کې ترې کار اخلي. بې تدبیره او کمزوری سړی د ښې وضعې او ښو وسایلو په هیله خپل ارزښتمن ژوند په محرومیت کې تېروي، خو دی په هماغو اسبابو او نیمگړې وضعې سره بریالی کېږي.

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

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

دغه ډول کمزوري کسان تل د ټولنې د بدمرغۍ لامل گرځي، ځکه دوی خپل پرمختگ د لويو پېگښو په رامنځته کولو کې ويني، په هر حالت کې ددغه ډول لويو پېښو وړاندوينه (پېښبيني) کوي، خلک په وېره کې اچوي او اوضاع خرابوي. اروايي ناروغ ځان د نړۍ مرکز گڼي، هرڅه تر ځان قربانوني له هېڅ ډول بد کار څخه مخ نه اړوي، ځکه د خپل نفس او رضایت لپاره بله نړۍ جوړوي، د نورو په غم کې شريك نه وي. که کومه ستونزه گالي، د ځان لپاره يې گالي او که له کوم مصيبت څخه وېرېږي، د ځان لپاره وېرېږي، نه د نورو لپاره.

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

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

هغه کس چې اروايي روغتيا ولري، هېڅکله هم له اړو او خواړو کسانو سره له مرستې لاس نه اخلي، ځان نهيليو او خواشينيو ته هم نه ورکوي، هر سهار په خوښۍ سره مني او په پراخه ټنډه يې هرکلی کوي. هره ورځ د خواړۍ په گاللو سره ځواکمن او خوشحاله کېږي، چغې، زاری، بدبيني، نهيلي او ځانونه د اروايي ناروغيو او کمزوريو څرگندوی دي. موږ ټول ښه څيزونه ځان ته غواړو، کله چې دا ناشونې شي، نو گردسره لېوني کېږو، حال دا چې نړۍ له ښکلاگانو، خوښيو او نعمتونو څخه ډکه ده، په دې شرط چې ټول يې يوازې ځان ته ونه غواړو، نورو ته هم بايد برخه ورکړو، موږ بايد په خپله خټه کې د طبيعت له خوا د ډالۍ شوې مينې او محبت له سرچينو څخه نور تېري خلک هم ځړوب کړو.

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

دا خو د مینې ستونزه او کړاو دی، چې د ژوند په ډگر کې اروا جگړې ته هڅوي، دا مینه ده چې هوښ او حس مو پاروي، زړه نرموي او له جنتي مینې او مهربانیو څخه یې ډکوي.

## شپږم خپرکی

### موخه (هدف)

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

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

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

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

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

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

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

پېنځم: رښتينې مينه له خوښيو او هيلو سره \_ سره د کمال له حدودو زيات واټن لري، ځکه نو تل له ځانه شرمېږي او نورو ته سترگې نه لري.

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

خو حقيقت دا دی، چې هر موجود ځانگړی استعداد لري، هر څومره چې روغ وي، استعداد به یې هم په هماغه کچه غوړېږي.

## اووم خپرکی

### رضایت

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

د بڼ او اسمان ښکلا، د زده کوونکو خوشحاله خبرو، د ښوونکي مهربانو خبرو او په ځانگړي توگه فکري ازادۍ او د کومې ستونزې نشتوالي په هغه ساعت کې ذوق راپاراوه هېڅوک هم د شعر پر جوړونه او نه جوړونه ټینگار نه کاوه، د اجورې او پایلې خبره هم نه وه، له همدې امله هغه جملې چې د زړه په نازکیو جوړېدې، که د شعر په تله به پوره ختلې، په مانا او حقیقت کې به شعرونه وو.

یوه ورځ د مریم په نامه یوې نجلۍ چې مور و پلار یې بېل شوي وو او دا ډېره غمجنه وه، وویل:

"خومره تیاره ورځ! خو زه په دغه تیاره کې بیا هم خوشحاله یم، داسې نه ده چې د نېکمرغۍ په تمه یم، بلکې په دې خوشحاله یم، چې دا هیله نه لرم. د بل چا پرځای زه واوسم. یانې زه دې بل څوک واوسم. همدا چې زه یمه، ښه یمه. نه غواړم چې ته له دې پرته بل څوک واوسې، همدغسې چې یې، خوښ مې یې."

ته وا دغه نجلۍ ډېره موده د ډاکټر تر څارنې لاندې وه او درملنه یې کېده، د گلونو او شنو ورشو په لیدو سره ناڅاپه روغه او د غم له باره بېغمه شوه، دا چې کوم کار د هغې د ضمیر د بدلون لامل شو، زموږ د بحث موضوع نه ده. هغه څه چې د هغې له خبرو څرگندېږي دا دي، چې هغه پر نېکمرغیو وربرابره شوې، هغه نېکمرغي نه چې زموږ تر وجود دباندي ده او باید له بهر څخه زموږ سره مله شي، یا یې هم په تمه ټول عمر تېروو، خو بیا هم نه راځي، بلکې هغه نېکمرغي چې زموږ په وجود کې، زموږ سره مله او هر وخت مو په واک کې ده، چې هغه رضایت دی.

تر دې وروسته هغه نجلۍ خوشحالي کوي: "زړه مې نه غواړي، ته د اوسني حالت پر خلاف بل کس واوسې، همدغسې چې یې، خوښ مې یې." له "ته" څخه یې موخه مور و پلار، دوست او ننني ټولگيوال، زړه او خپل ځان نه دی. دلته له "ته" څخه موخه دنیا او مافیه ده، ځکه کله چې انسان وتوانېد له یوه کس سره رښتینې مینه ولري، نو په حقیقت کې له نړۍ سره مینه کوي.

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

چاپېريال سره په جگړه بوخت وي، يانې ځان او دنيا چې څنگه دي، هغسې نه مني، که له دغې خواشينۍ او کړاو څخه نه وي خلاص شوي، ستونزې هم ليرې کولای نه شي، دی تل د ژوند په لار کې د مچ له سر څخه غر جوړوي.

نوی زېږېدلی ماشوم يوازې له خپلې مور سره مينه ښيي، له مور څخه بېلتون ورته له مرگ سره برابر دی، څومره چې غټېږي، په وجود کې يې د مينې کړۍ پراخېږي او هره ورځ زيات کسان مني. يا په بله ژبه انسان چې څومره د کمال په پړاوونو کې وړاندې ځي، هومره يې وجود پراختيا مومي او په ځان کې لويه دنيا ځايوي. دا په دې مانا نه ده، چې ماشوم ځوان شي نو له مور سره يې مينه کمېږي او خپله مينه نورو ته ورکوي، بلکې څومره چې د خپلې مينې په چاپېريال کې نور خلک مني، د مور په وړاندې خپله مينه او ارادت زياتوي. ځکه مينه هغه گنج دی، چې څومره وکارول شي، هومره زياتېږي.

څرنگه چې هغه خواشينې او نهيلې نجلۍ وتوانېدله له نورو خلکو او دنيا سره مينه وکړي، د مور وپلار د بېلتون له رنځه خلاصه شوه او له شعر څخه په الهام سره ناڅاپه فکري ودې ته ورسېده، ځکه د پاڅه فکر نخښه دا ده چې څنگه يو، ځان هغسې ومنو او له خپل نصيب څخه رضايت ولرو، کله چې له ځانه خوشحاله واوسو له دنيا او نورو کسانو سره مينه وکړو، نو د هغې نجلۍ په وينا (مور بايد "ته" يانې دنيا او هغه څه، چې په هغې کې دي، خوښ کړو).

په ځوانۍ کې هند ته په يوه سفر تللی وم او يو څه موده يوازې شوم. يوه ورځ د يوه کروندگر کور ته وبلل شوم، هغه کور د يوې غونډۍ پر سر په يوه باغ کې و، سترگې به د باغ د گلونو، د سارا سمسورتيا او د رود ښکلا ته هر پلو کېږدلې. ما ننداره کوله او په فکر کې وم. کوربه په ژور نظر راوکتل او ويې ويل: لکه چې خوښ نه يې، په څه اړه فکر کوې؟ ومې ويل: نه پوهېږم، چې پر دغې ټولې ښکلا سربېره ولې خپه يم! ويې ويل: دا ځکه چې پلار يوازې پرېښی يې او درنه تللی دی، ته ځان يوازې او پردی گڼې، يانې د ژوند شريک نه لرې، ته نه شې کولای د خپلې مينې فکر له نورو سره شريک کړې، که پلار دا درزده کړي وای، چې له هر چا سره مينه وکړې، اوس به دې زه "پلار" گڼلم، ددغې منظري د خوند سندره به دې راسره شريکولای او خوشحاله به وای.

## اتم خپرکی

### باور

د رواني روغتيا يوه نخبه پر ځان او د نړۍ پر نورو کارونو باور دی. داسې هم نه ده چې باور لرونکی کس به په ژوند کې کومه ستونزه نه ويني، ماتې به نه خوري او يا به هم کومه خطا او تېروتنه نه کوي، بلکې دا ټول جبرانېدونکي دي، موږ کولای شو ښځې شوې ډېرې راوباسو او په کې جوړې شوې کندنې ورډکې کړو.

روغ کس په ژوند کې يوه مانا او موخه ويني او د ايمان د رڼا په هدايت پر هغه خوا روان وي. د لارې له اغزيو نه وېرېږي، له خنډ او خطر څخه هم باک نه لري، دوی هر ډول نيوه، بدبيني او غېبت په ورين تندي مني.

د باور لرونکي کس بل امتياز دا دی، چې په لږو وسایلو په کار لاس پورې کوي. ټينگ هوډ او مېړانه، د خپل کار لپاره غوره وسيلې گڼي، بری ځان ته ډېر نژدې احساسوي. د بري په لاره کې هيله او اميد درلودل، په خپله له بري سره برابر دي. که چېرې د دوی په لار کې د دوی تر وس زيات لوی خنډ پيدا شو، هغه له بوختيا، د کار له خوند او هيلې څخه خپله ونډه کموي. بل ځای په زياتو تجربو سره په کار لاس پورې کوي.

د اروايي سلامتيا او ناروغۍ څرک بايد په کورنۍ کې ولټول شي، هغه ميندې او پلرونه چې هېڅکله د ستونزو او کړاوونو له کبله د خپلو اولادونو په وړاندې کوم شکايت نه کوي، خپلو بچيو ته ښه لارښود دي. په هغه کورنۍ کې چې نهيلي، يانې بې باوري واکمنه وي او يوه وړه خبره هم په کورنۍ کې د جگړو او شخړو لامل شي، نو ماشومان به يې وېرېدونکي، نهيلي او بې باوره لوی شي، دوی بيا په ژوند کې له همدې کبله ځورېږي. د ژوند هره ستونزه د هغوی اراده کمزورې کوي او نهيلي يې زياتوي. خو هغه ماشوم، چې په هيله من چاپېريال کې لوی شي، د هرې ستونزې د مقابلې له کبله زيات اروايي ځواک او باور خپلوي، ژوند يې هم ورځ په ورځ ښکمرغه او له خوښيو ډکېږي.

که د ټينگ باور درلودونکي کس خپل ځواک وکاراوه، خو مقصد ته ونه رسېد، نهيلي کېږي نه، بلکې ځان ته يې دومره دوستان او مينه وال رامات کړي، چې باور لري د مرستې لپاره به يې د مينې له کوم لستوني څخه لاس رابهر شي، که له کومې ستونزې سره مخ شو، نهيلي ته ځان نه ورکوي، ځکه ډاډه دی چې هره ستونزه پای لري او هېرېږي. باور درلودونکی کس په هېڅ کومه ناڅاپي پېښه نه هېرانېږي او نه هم ځان بايلي، ځکه پوهېږي انسان هر وخت مينه کولای شي او خپله هره ستونزه اوارولای شي.

باور، زموږ د ورځني ژوند پر ټولو افکارو او چلندونو اغېز لري: هغه کارکوونکی چې د باور خاوند دی، تر نورو زيات کار کوي، د ايمان او باور خاوند ارام خوب لري او هر سهار په پراخه او غوږېدلې ټنډه خپلې دندې ته ځي. ايمان او باور، موږ د پېښو له توپان څخه خوندي کوي، حال دا چې بې باوره خلک، په بېځايه وسوسو او اندېښنو کې ډوب وي.

لکه څنگه چې ځوان مرغه، په ډېر ډاډ سره لومړی ځل وزرونه غوړوي او له ځالې څخه بهر کېږي، بل ځل ځان په هوا کې خوشې کوي، هر ځل ليرې ځي او نور هم پر ځان ډاډ ترلاسه کوي. روغ کس هم په ډاډ، د سازش په ځواک، زغم او نورو ځانگړنو (صفاتو) سره هره ورځ د فکر او عمل په هسک کې ليرې الوزي او نور هم پر ځان باور پيدا کوي.

د رواني روغتيا بله نڅېنه دا هم ده، چې شخص ځان په ټولو اسرارو پوه نه بولي او هره ورځ خپله يوه - يوه هيله ترسره کېدونکې نه گڼي، د خپل همت او قدرت په کارونه قناعت لري، خپل نوی ځواک خوندي ساتي، خو که ده خپله موخه ترلاسه نه کړه نهيلی کېږي نه، بلکې ځان نور هم ځواکمنوي.

څرنگه چې اروايي ناروغان ځانونه د هر ډول نېکمرغۍ لايق او نړۍ خپله فرمانبرداره گڼي، له دې کبله هر ځل چې له ماتې سره مخ شي، نو دا چې له تدبير او ښه چلند څخه کار نه اخلي، نور کسان او نړۍ د خپلو بدمرغيو لامله گڼي او په دې توگه يې بيا زيات اروايي ځواک مصرفېږي. دوی له نورو خلکو څخه ځکه کرکه کوي، چې نور خلک په خپله ماتې کې شريك گڼي او اصلي لاملين هم دوی ورته ښکاري. په ظاهره هم خپله کينه يادوي.

د هرې ورځې په تېرېدو سره خپل دوستان له لاسه ورکوي، که دغه حالت څه موده نور هم دوام وکړي، نو دوی به کينه گر او رخه گر خلک شي، خو روغ کسان که د خپلو دوستانو کومه خطا هم وويني، د هغه عذر يې گڼي او بخښي يې، هېڅکله هم په زړه کې له چا څخه کرکه نه کوي، دوی تل خپل زړونه د نويو دوستانو منلو ته د ښايسته باغونو په شان پرانيستي ساتي.

د ماشوم ځانگړنه دا ده، تر هغه وخته چې له چا څخه مينه ونه ويني، د چا دوست کېږي نه، ځکه دوستۍ ته اقدام او په مينه کې پرمخون، بشپړ عقل او اروايي مېړانه غواړي، چې په ماشومانو کې لا دغه دوه صفتونه نه وي موجود، خو کله چې ماشوم ځوانېږي او بيا ځوان سپين ږيرتابه ته رسېږي، نو په سپين ږيرتوب کې د ماشوم غوندې پاتېږي. ځينې يې مينه نه مني او زيات مهال د دوستۍ لاس چاته نه ورکوي، ځکه د ماشومانو په څېر له نوي کس څخه شرمېږي او د يوه درانه بار په شان له مينې او دوستۍ څخه وېره لري.

هغه کس، چې رواني سلامتيا او اروايي کمال لري، نه يوازې د مينې هرکلي ته ځي او ورڅخه مخ نه راگرځوي، بلکې دښمنۍ هېروي، ځکه دښمني او کينه د هغه چا له خوا پيلېږي، چې ځان ټيټ او کوچنی احساسوي. حال دا چې دوی ځواکمن دي، دوی دښمنان تر پښو لاندې نه ويني، که وينې يې هم، نو بخښي يې.

روغ کس ځکه له دښمن څخه تښتي، چې بشر په تېروتنه، رنځ او کړاو کې ويني او دا خپل مسوليت گڼي، چې مصيبت او محنت ليرې کړي.

هغه زړه چې نړۍ يې د خپلې مينې په وړانگو کې نيولې، ښه او بد دواړه يو شان تاوده او روښانوي، دا زړه هغه لمر دی، چې عادي خلک يې په سترگو نه وينې، هغه رمز دی چې يوازې د اسرارو محرم يې درک کولای شي، خو خدای دغه نعمت هغه چاته ورکړی، چې د ښکمرغۍ غوښتونکی و.

## نهم خپرکی

### د ارواپوهنې تجربې

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

موږ د اجباري کارونو له کمپونو اورېدلي او لوستلي، خو حقیقت د قلم او ژبې د بیان تر کچې زیات تریخ دی. دلته به د ارواپوهنې له علم څخه د اسیرانو او بندیانو لپاره د نازیانو ناوړه استفادې تر بحث لاندې ونیسو.

نوماند ارواپوه (بتل هایم) چې یو کال په نازي بند کې بندي و، لیکي: "د اجباري کار له کمپ څخه پټ پولیس څو موخې لري:

یو څو غواړي له خلکو څخه هوډ (اراده) او شخصیت واخلي او دوی د داسې دستګاه غوندې جوړ کړي، چې د هر ډول مقاومت فکر له لاسه ورکړي، دوی په وحشت کې واچوي او هر ډول مخالفت ترېنه واخلي. پولیس د ځان لپاره باوري غړي زیاتوي. دوی د تمرین او عادت په مرسته له دغو بندیانو څخه د رحم او زړه سوي ټول حس اخلي. پولیسو غوښتل د خلکو د مقاومت د حس په وژلو سره داسې انسانان وساتي، چې لږ خواږه وځوري او زیات کارونه ترسره کړي.

دوی د هغو کسانو روحیه خپرله، چې په زوره له کورنۍ څخه بېل شوي دي. بل دا چې د نازي حکومت په ګټه د بشري غرایزو او طبیعت بدلون، یانې ددې پر ځای چې د انساني غرایزو په مرسته کوم بېلاری شوی څیز استوار کړي، هڅه یې کوله چې روغ غرایز په فشار او زور سره له روغتیا څخه بې برخې کړي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## لسم خپرکی

### پر نفس اعتماد

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

څوک، چې پر خپل نفس اعتماد لري او ځان ته درناوی کوي، ځانغوښتنه نه لري. ددې پر ځای چې د خپل ژوند پر نيمگړتياوو سوچ وکړي، يا ځان ستاينه وکړي او نور کسان تر ځان ټيټ وگڼي، خپل فکر په گټورو کارونو لگوي، ځکه پر نفس اعتماد، په اروايي سلامتيا او د شخصيت په وده کې زيات ارزښت لري.

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

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

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

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

خلاصه نه شي، چې په دې ډول ماشوم خپل مور و پلار د ځان لپاره ځواکمن ملاتړي او پوه مشران وگڼي، همدغه راز ځان ته په واک او شخصیت قایل شي او ځان ته درناوی هم ولري.

پخوا به ویل کېدل، که په یوه کورنۍ کې له یو مور و پلار څخه زیات ماشومان وزېږي او په یوه چاپېریال کې لوی شي، نو احساسات او خیالونه به یې سره ورته وي، خو دا تصور سم نه دی، ځکه هر ماشوم ځانگړې وضعه لري، نو ارومرو به یې ذهني حالت هم توپیر لري، هم به یې احساسات بېل وي. د ساري په توگه لومړنی ماشوم په ډېره مینه لویېږي، خو دویم ماشوم بیا هغه مینه نه ویني. د لومړي ځل لپاره، چې یو مور و پلار کوم ماشوم زېږوي، نو په خپله وضعه کې بدلون راولي. لومړنی ماشوم دوی په هغه حالت کې غیر عادي ویني، یانې دوی د داسې وضعې شاهدان وي، چې راروان ماشومان ترې بې برخې وي.

دویم ماشوم بیا له بلې وضعې سره مخ کېږي: ماشومتوب، کثرتوب او دېته ورته نور... هر ماشوم په یوه ځانگړې وضعه کې لویېږي، چاپېریال او حالتونه د هغوی پر چلند او احساساتو زیات اغېز لري، نو مېندو او پلرونو ته په کار ده، چې دغه ټکي ته زیاته پاملرنه ولري، له ټولو ماشومانو سره دې داسې چلند وکړي، چې ترمنځ یې هېڅ ډول حقارت او یا هم نه درناوی نه وي موجود. هغه ماشوم، چې په کورنۍ کې ځان له نورو ماشومانو سره برابر ونه ویني، تل په اندېښنه، فکر او د نفس له اعتماد څخه بې برخې وي.

د انساني پرېشانی او خپگان بله وجه جنسي غریزه، یا د مینې داستان دی، که دغه داستان په طبیعي ډول تېر شي، نو د خوښۍ او نېکمرغۍ لامل گرځي، خو که دغه داستان د هوس، شهوت او ځانغوښتنې له اور سره مل شو، نو عمر له ناکامۍ، درد او کړاو سره مخ کوي.

په مینه کې مات شوی کس تل په اندېښنه کې وي او د وصال په ارمان سوځي، دغه ډول خپه وجود نه شي کولای پر ځان ډاډمن شي، ځکه پر نفس باندې د اعتماد لومړنی شرط ذهني آرامي او رضایت دی. هغه کس چې په مینه کې بریالی وي، تل خوښ وي، له ځانه تېرېږي، شهوت، هوس او ځانغوښتنه شاته غورځوي، چې په دې توگه د مینې جنتي هوسایۍ ته ورسېږي.

پر نفس باندې د اعتماد لامل د بدن له ظاهري جوړښت څخه رضایت دی. لږ کسان په دې برخه کې رضایت لري، خو بشپړ خلقت باید د روزگار له نادرو څیزونو څخه وگڼل شي.

هغه څه، چې د بدن تر ظاهري ښکلا زیاته ضروري ده او له نېکمرغۍ سره مرسته کوي، د بدن روغتیا ده. که بدن مو بدرنگه هم وي، خو روغتیا ولرو ډېر ښه ژوند کولای شو او د ځان نېکمرغي هم برابرولای شو، خو که په جوړ او ښکلي بدن، له روغتیا څخه بې برخې واوسو، له بدمرغۍ او خپگان پرته به بله لار نه لرو. هر بدن د ورزش او روزنې په مرسته ښایسته کېدی شي، په ځانگړې توگه هغه وخت چې ښکلی او ځواکمنه اروا یې ملگرې وي.

هغه ساده قفس، چې يو بلبل په کې سندرې بولي، تر هغه ښکلي قفس غوره دی، چې يو بد غږه مرغه په کې چغېږي. له دې کبله هنرمندان او پوهان، که بدرنگه دي که ښايسته، ځوانان دي يا سپين ږيري، ټول ښه او محبوب دي.

د خاطر د آرام او ذهني ډاډ لپاره بايد هر کس پر خپل لياقت ډاډه وي، ځان بايد ښه وگڼي. ځينېکسان گومان کوي، چې په هر کار کې لايق او ځواکمن کېدی شي، له دې کبله په څو کارونو لاس پورې کوي، کله چې په ټولو کې کوم مهارت نه ترلاسه کوي، نو تل خواشيني او نهيلي وي. البته له هرې پوهنيزې څانگې څخه خبرتيا بې گټې کار نه دی، خو يوه هنر او کار ته پاملرنه د پرمختگ لارې اواروي، چې په دې توگه پر نفس د اعتماد قوت زياتېږي.

د هنر يا دندې د ټاکلو لپاره بايد له بېځايه خيالونو ډډه وکړو او په اړونده څانگه کې خپله مطالعه زياته کړو، د نورو له ټاکنې پرته بايد، د خپل استعداد په حدودو کې خپل ذوق وټاکو، ځکه هېڅ هنر نيمگړتيا نه لري، په دې شرط چې په ښه توگه وکارول شي.

هر کس په يو کار کې استعداد لري. هغه کسان چې گومان کوي، ځينې کارونه يې مهم او لوړ دي، نو له خپل ذوق او استعداد څخه سترگې پټوي او د خلکو د پام اړونې په خاطر داسې کارونه ترسره کوي، چې په باطن کې ورسره مينه نه لري، دوی د خپل ذوق په اور کې ځانونه سوځي خو کوم بل څراغ نه بلوي.

## يوولسم څپر کی

### زموږ نیمګړتیاوې

که هر څوک خپلو نیمګړتیاوو ته ځیر وي، نو پرمختګ یې هم ضروري دی، خو دا د هر کس د فکر او ادارې په کمزورۍ او پیاوړتیا پورې تړلې خبره ده.

هغه خلک، چې خپلو نیمګړتیاوو ته په اندېښنه کې دي، تر هغه وخته چې خپله درملنه ونه کړي. زیاتې نورې ستونزې هم ویني. دوی بیا د خپلو نیمګړتیاوو د پټولو لپاره د نورو خلکو په تحقیقولو لاس پورې کوي، بد ویل او بد غوښتل، خپل شعار ګرځوي یا هم خپل زیات وخت په بېځایه فکر او تصور کې تېروي، له دنیا څخه بېزاره، له ژوند سره بې مینې وي او له نورو څخه لیرېوالی غوره کوي. په پایله کې د خپل ژوند بار په خپلو اوږو اوچتوي.

په تېر څپر کې مو ولوستل، لکه څنګه چې یو، باید ځانونه هغسې ومنو، په دې څپر کې پر دې خبره کوو، هغه څه چې نه لرو باید ویې منو. آیا داسې څوک شته، چې هر کار په ډېر کمال سره ترسره کړي او په هرڅه باندې وپوهېږي، کومه خطا ونه کړي او هر وخت د عقل په لارښوونه کارونه ترسره کړي، تل ښه او مهربانه وي او هېڅ وخت په غوسه نه شي او غلی وي؟...

زیات داسې کسان شته چې د تصور په ذره بین له خپلې وړې تېروتنې څخه یوه لویه بلا جوړوي، خپل خوب هم پر ځان حراموي او له ځانه نه پوښتي، چې ددغې تېروتنې له کبله نورو خلکو ته څومره زیان رسېدلی، یا یې هم د دوی په ژوند کې کوم بدلون راوستلی دی؟ بس خپله خطا د ځان ګناه ګڼي او ددغه ناوړه فکر له کبله خپله اروايي قوه ضایع کوي، چې بیا یې اعصاب هم کمزوري کېږي.

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

هغه کسان، چې غټ شوي او د فکر واګې یې په خپل لاس کې نیولي، کولای شي په یوازې سر له چاپېریال سره پر ناسازګارۍ سربېره دغه تګلاره خپله کړي، یانې هر ځل چې تېروتنه کوي، ددې پر ځای چې شرم او پښېمانۍ ته ځان ورکړي، په ځان کې د خطا علت ولټوي او لیرې یې کړي.

خو که ماشومانو او زلمیانو ته چاپېریال نامساعد وي، یانې که د ښوونځي همزولي یا د کورنۍ غړي هغه ملامتوي، دغه کار پر خطاکاره ماشوم بدې اغېزې ښکاري.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## دوولسم څپرکی

### حافظه

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

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

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

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

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

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

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

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

څلورم لامل، چې د معلوماتو او حقايقو د لاسته راوړلو خنډ گرځي، د پوهې په برخه کې د خلکو لومړنيو پړاوونو نشتوالی دی. د ساري په توگه هغه کس، چې د انجنيرۍ له لومړنيو معلوماتو بې برخې وي، ددغې پوهې موندنې يې ددرک له ځواک څخه بهر وي او نه شي کولای په اسانۍ سره پردې لار گامونه اوچت کړي، که څه هم زيات داسې کسان وينو چې په کومه پوهنيزه څانگه کې له پوهې پرته څرگندونې کوي، چې خپله ناپوهي پټه کړي، خو دغه ناوړه عادت دغه ډول انسان د پوهې له نعمت څخه بې برخې کوي او د ناپوهۍ تورې کندنې ته يې غورځوي. موږ بايد د ځوانانو او ماشومانو د بهرنۍ زده کړې مخه ونيسو او پرې نه ږدو، چې په يوه کال کې څو ټولگي ولولي، دوی بايد پوهه په ښه توگه ذهن ته وسپاري، که چېرې دوی په کوم مطلب کې معلومات نه لري، نو بايد د بېځايه څرگندونو مخنيوی يې هم وکړو، ځکه د پوهې پر ځای بيا ځانښوونه زده کوي، بيا به يو ځانپاله او ځانښود ناپوه ترې جوړ شي.

هغه چا چې زده کړه نه وي کړې، نورو ته ښوونه هم نه شي کولای، چا چې مينه نه وي ليدلې، نورو ته هم مينه نه شي ورکولای. دغه وضعه په هغو ماشومانو کې زياته ليدل شوې، چې له جگړو څخه روغ راوتلي وو، جگړه مارو د هغوی ميندې، پلرونه او کورونه له منځه وړي وو، د دوی حال د زړه سوي وړ و. دوی به د وږو حيواناتو غوندې خواږه غلا کول او تښتېدل به، ددې لپاره چې د راتلونکي غم هم وخوري، نو يو څه خواږه به يې تر خاورو لاندې پټول. د هغوی په نظرونو کې د مينې، باور او انسانيت نخښه نه ليدل کېده.

په عادي کسانو کې هم داسې خلک شته، چې مينه يې نه ده ليدلې او نه پوهېږي، چې څنگه مينه وکړي. دوی په خپلو چلندونو کې زياتره د خپلې گټې په سوچ کې وي، نه د نورو، خو غوره خلک تل د اړو کسانو مرسته او لاسنيوی کوي. دوی هغه کسان دي، چې د کورنۍ مينې له گنج څخه يې ډېر څه ترلاسه کړي دي.

دغسې پياوړي هنرمندان، ليکوالان او تکړه پوهان، چې دطبيعت د مور نازولي خلک دي، د الهام په خزانه شتمن دي، چې په دې توگه هرچاته وړيا سخاوت کوي.

ددې لپاره، چې موږ هم مينه ناکه او له پوهې ډکه دنيا جوړه کړو، بايد تر خپله وسه د پوهې په خپرولو او مينې لاس پورې کړو، چې نور کسان له موږ څخه ډېر زده کړي او نورو ته يې وروبښي، هغه چا چې د مينې زياته کچه وليده، له نورو سره به زياته مينه وکړي.

د خپل معرفت د بشپړاوي لپاره بايد له دغو څلورو لارو څخه پوه ترلاسه كړو:

لومړۍ: بايد له خپلو ادبياتو، فلسفې، هنر، دين، تاريخ او خپلو ملي كيسو څخه ډېر اطلاعات ترلاسه كړو او هره ورځ د معاشرت آداب، د انسانيت او مينې دندې ښې زده كړو.

دويم: د شاعرانو او ليكوالو په څېر بايد ځانونه د نورو پر ځاى احساس كړو او هر حالت درك كړو.

درېيم: بايد د هرې ورځې په تېرېدو سره د خپل مسلك په رموزونو او باريكيو باندې ځانونه ښه ترا پوه كړو.

څلورم: بايد خپلو عقايدو ته كتنه وكړو، كه كومه تېروتنه مو وليده، د سمون لپاره يې هڅه پيل كړو او يو ځل له كوم شك پرته له خپلې خطا څخه تېر شو، د خپلسرو مشرانو په څېر بايد په دې كار كې ځانغوښتنې او استبداد ته گډون ورنه كړو. د ستم د جبارانو له خوا دا دومره اورونه ځكه د بشر پر هستۍ لگول كېږي، چې دوى تل د غوړه مالانو او خپل نفس له خوا تېر وېستل كېږي، دومره په خپله تېروتنه كې تم پاتېږي، چې د خپل ژوند ختمولو ته هم غاړه ږدي.

موږ هم پر خپل وجود باندې مشري كوو، كه هر وخت په خپلو فكرونو او عقايدو كې پلټنه او د ځان په باب كومه مثبتې پرېكړه ونه كړو، نو بې له شكه چې د ظالمانو په برخليك به اخته شو.

## ناسازگاري

د ناسازگاري، شخړو او جگړو تاريخ له هغه وخته پيلېږي، چې په نړۍ کې دوه کسه پيدا شول، د ماشومانو جگړې په ډبرو بيا د نړۍ پر واکمنۍ باندې د ملتونو تر نښتو پورې، دا ټول د عقيدو اختلاف او د گټو په پام کې نيول دي. هېڅ داسې کس نه شته، چې په نړۍ کې دې له ټکرونو او لانجو څخه په امن کې وي، که موږ له اختلاف او جگړو سره د مخامخېدو په وخت کې له عقل څخه کار واخلو او د دغسې پېښو حل، د وېرې، غوسې، کينې او دښمنۍ په شان غريزو ته وسپارو، نو تل به په اوږدو لانجو اخته او له اروايي سلامتيا څخه به بې برخې يو.

البته دوستانه خبرې اترې او لانجې د دغسې شخړو په کتار کې نه شو راوستلای، ځکه په دې حالت کې تر مباحثې وروسته دواړه لوري سره کښېني او له کومې کينې پرته بيا سره بېلېږي، همدغه راز د دولتونو او ملتونو ترمنځ خونړۍ جگړې هم په دې کتار کې نه شمېرو، چې د هوس چلونې او پراختيا غوښتنې لپاره وي، دا به بل وخت ته پرېږدو. زموږ موخه هغه اختلافونه دي، چې د خلکو ترمنځ ليدل کېږي او د اروايي ناروغيو په شان، که درملنه يې ونه شي لا زياتېږي او وروسته په کورنيو دښمنيو بدلېږي.

کله چې د دوو کسانو ترمنځ د کينې اور بل شو، د حقايقو په وړاندې سترگې تړل کېږي او د خيال په تياره کې د انتقام په زرگونو بلاوې په تېروېستنې سلاس پورې کوي. له دښمن څخه ټول انساني صفات تښتي او له انسان څخه له ځانغوښتنې، سرانښتوب (حرص)، کينې او... يو ډک موجود جوړېږي. بل لوری بيا ځان پرېښته گڼي، داسې پرېښته چې مينه، رښتينولي، ځوانمردي او زغم په کې وي...

ددغو دوو لوريو ترمنځ چې يو يې ځان پرېښته گڼي او بل شيطان، يوه جگړه پيلېږي، چې د هرې ورځې په تېرېدو سره تودېږي، ځکه گومان کېږي، چې له کينې څخه لاس اخيستل او جگړه ختمول، د کمزورۍ او مغلوبېدو نښه ده.

لکه څنگه چې اروايي ناروغ هغه کارونه تکراروي، چې دده ناروغي نوره هم زياتوي، نو ښکېلې ډلې هم د دفاع په موخه يو لړ تدابير زياتوي او سولې ته د رسېدو لار نوره هم اغزنوي، دوی پر دښمن باندې د بري په هيله خپل ځواک بېځايه کاروي او د خپلې ماتې زمينه برابروي، چې بيا اروايي سلامتيا هم ترې کډه کېږي.

خومره ډېرې هوسا ورځې، شپې د دغو دښمنيو په بهير کې تېرېږي، څه ډېر وختونه د پوهې د لاسته راوړلو او يا هم د کوم غوره کار د ترسره کولو پر ځای، د دښمنۍ د زهرو او د زړه د وينو په خوړلو تېرېږي.

کينه او دښمني او راتلونکي ته نه سوچ، نه يوازې يوه لويه تېروتنه ده، بلکې هغه گناه ده چې آن د ملتونو سياستوال او لارښود کسان يې هم ترسره کوي او د زياتو انسانانو کور په غم لري. له يوه لور پورې سرتېري څخه وپوښتل شول: که بيا په نړۍ کې کومه جگړه ونښته، اتم بم به وکارول شي؟ هغه وويل: هو! يوازې پر فاتحينو تر چاودنې وروسته به يوازې يوه وچه سارا او څه غنميت پاتې شي. يانې د جگړې موخه کينه او دښمني ده، نه گټه او غنيمت.

موږ، ناپوه سياستوال د جگړو له عواقبو نه شو پوهولای، نه يې له لېونتوب او دښمنيو راگرځولای شو، خو هغو کسانو ته چې روغ عقل لري، ويلای شو چې دښمنۍ بندې کړي او عبرت دې واخلي، ځکه دغه دوې بلاوې له زيان او بدمرغۍ پرته بله لاسته راوړنه لري!

د کورنيو دا دومره خپگانونه او وړانۍ له دې کبله دي، چې خاوند او مېرمن بېځايه ځانونه يو د بل دښمنان گڼي او گومان کوي، چې له نيوکې، لفظي شخړې او ملامتيا پرته بله لار نه لري، يو پر بل بريد او کنځاوې کوي، خو بيا يې هم په خاطر کې يو پټ غږ اوچتېږي او وايي چې ته ددغو لفظي شخړو پر ځای ولې سولې ته لاره نه اواروې؟

د حېرانۍ وړ خبره ده، سره له دې چې زړونه په مينې ښکلي دي، خو بيا نو هم نافرمانه ژبه مداخله کوي او په پای کې د مينې، انس او لېوالتيا اړيکې شلېږي، بيا خبره طلاق او بېلتون ته وځي.

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

بايد د عقل او منطق په مرسته ددغې غريزې پر ضد مبارزه وکړو، په بېځايه سوچونو سره بايد اروايي سلامتي او خپله نېکمرغي ناڅيزه ونه شمېرو، يانې موږ بايد خپل ځواک پر نفس غالب وگڼو، نه پر خپلو جهواني او تيارو غوښتنو.

هغه کس، چې په ځان کې د دښمنۍ بلا له منځه يوسي، په پراخه ټنډه او پاک زړه د دوستۍ لاره ونيسي، تر هغه کس زړور دی، چې د کينې او غوسې په زنځير بند او په ورځنيو چارو کې د عقل له ځواک څخه بې برخې وي.

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

"زما دښمن ناڅاپه لار راباندې بنده کړه او ويې خندل، بيا يې زياته کړه: سترگې مې کېښکارلې او شونډې مې په غاښ وچيچلې..."

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

ستونی مې له ژړا ډک شو او لږ پاتې و، چې خپل دښمن په غېږ کې ونيسم، وژاړم او لاسونه يې ښکل کړم، خو سر مې کښته واچاوه او وتښتېدم. شپه مې په ډېره ناكرارۍ سره تېره کړه، له ځان سره مې ويل: ولې نه درېدې او هغه څه دې چې د دښمنيو په کلونو کې په زړه کې ساتلي وو، د هغه په وړاندې توی نه کړل! ولې دې هغه شېبه له لاسه ورکړه، چې دښمن دې ماتې ته نژدې شوی و... بيا مې زياته کړه: ځان ولې تېر باسې؟ هغه دښمن چې د دوستۍ لاس درکوي، مات نه دی، هغه ښه نېک او د لوړ مقام خاوند سړی دی، چې پر خپل نفس واکمن شوی، پر کينې او

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

کرار، کرار مې خاطرات او خويونه بدل شول، يانې له بدن څخه مې هغه ځانغوښتونکی، کينه گر او انتقام اخيستونکی موجود کډه شو، پرځای يې يو بل حقيقت خوښوونکی، انصاف لرونکی او روڼ کس راغی، نو پوه شوم چې د هغو دښمنيو، کينو او کرکو حس په ما کې د ناپوهۍ له کبله و، خو هغه زما دښمن له مينې ډک زړه لري، هغه مينه غواړي، له دښمنۍ څخه بېزاره دی، هغه په دې خبر دی چې دغه د دوو ورځو ژوند ولې په بغض، کينه او کرکه کې تېر کړي. دا خو لويه ناپوهي ده..."

وايي د غاښ جزا د غاښ کښل دي. دا به د عدالت وسيله وي، خو خبره په مينه کې ده، موږ غواړو د دښمنيو لوگي، چې د غوسې، کينې، بېرحمۍ او کرکې له اور څخه جگېږي، د ادب او زغم په اوبو وړک کړو او تياره زړونه روښانه کړو. موږ هغه خوښي او رضايت چې له فتحې او بريد څخه لاسته راځي او راروانې جگړې ته مبارزه غښتلې کوي، په هېڅ کې شمېرو، ځکه دغه کار نه يوازې له اروايي سلامتيا سره څه مرسته نه کوي، بلکې اروا نوره هم ناروغوي او ځپي يې، يانې هغه څه زموږ څخه تروړي، چې د نړۍ پر ټولو نعمتونو برتري لري.

ايا په دې صورت کې بايد د اسماني سوغات، نېکمرغۍ، له دښمنۍ، د ځانغوښتنې له انتقام څخه د خلاصون او د سولې لپاره هاند وکړو؟ دښمنۍ او غچ اخيستنه وخت په وخت لېږدول شوې او د دايرې په شان يې پيل لرلی دی، خو پای نه لري. يو له ښکېلو خواوو بايد پر خپل نفس غالب شي او په خپل ځان کې د غچ چغه په ډېره برلاسی سره غلې کړي؛ بايد چې زړه رامخې ته شي او د دښمن، چې زموږ په شان خوار، کمزوری او مينې ته لېواله دی پلوي وکړي.

په دې ډگر کې بايد يو تن د مېړانې او غښتلتيا قرباني ورکړي، يانې د غرور او کبر له برج څخه کښته شي او د سولې وړ دې وټکوي. البته سوله غوښتنه بې خطره او بې زحمته نه ده، ځکه کېدی شي حريف يې کمزوری او خوار وگڼي، په دې توگه خپله مقابله نوره هم زياتوي، که بل اقدام وکړي، نو بل سخت گوزار ورکوي، خو په دښمنۍ کې هم زيات خطرونه شته، تر ټولو مهم يې بېځايه خواشيني، خپگان، د زړه تياره او اروايي ناروغي ده، خو سوله زيات خوند لري، په دې برخه کې د ارادې تمرين او پر هېواني نفس باندې تسلط ته اړتيا شته.

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

سوله غوښتنه هم سترکار دی، چې له هر چا څخه يې تمه نه شو کولای. سوله غوښتونکی بايد تر خپل حريف پوځ، زړور، فداکاره او ښه وي. له هغه چا څخه بيا دا تمه خطا ده، چې دغه صفات نه لري. هغه کس چې د وېرې له کبله سولې ته غاړه ږدي، پر خپل کرکجن او ځپلي زړه باندې يو نقاب غوړوي، که له سولې برخمن هم شي، بيا يې هم په دننه کې اروايي سلامتيا، چې اصلي نعمت او مقصد دی، نه وي پيدا شوې. تر دې هاخوا، رښتيني سوله

غوښتونکي بايد لومړی له ځانه سره روغه وکړي او په ځان کې دې ارامي واکمنه کړي، چې بيا وتوانېږي، په نورو کسانو کې هم دغه فضا رامنځته کړي. يا په بله وينا، تر هغه وخته چې د زړه څراغ بل نه وي، وړانگې يې دباندي نه خپرېږي او بل زړه نه شي روښانه کولای، گنې بېځايه څرگندونې او تظاهر اخر رسوايي ته وځي.

که دا وگڼو، چې په چا کې مېړانه، زغم او اروايي سکون موجود وو، خپل دښمن ته يې هم د روغې لاس وغزاوه، خو دښمن ونه منله، د خواشيني او تأسف ځای نه دی، ځکه د اروايي سلامتيا او د خاطر د آرامۍ شرط دا دی، چې موږ خپله د زړه له کوره بغض، کينه او دښمني وباسو. هغه کس، چې اروايي سکون ولري، پرته دې چې خپل ځواک د دښمنۍ په لار کې وکاروي، کولای شي ډېر انتظار وکړي او نهيلي نه شي.

هو! د سوله غوښتنې يوه ستره گټه دا ده، چې انساني ځواکونه بېځايه نه ځي، نه يوازې دا چې د نېکمرغۍ او ډاډ لامل گرځي، بلکې د بدن او اروا ناروغۍ هم له منځه وړي.

کاشکې د نړۍ اوسېدونکي په دې حقيقت پوه شي، چې آزادي او نېکمرغي په سوله او روغه کې ده، نهيلي او خواشيني په کينه او دښمنۍ کې. د نننۍ نړۍ دغه ناسمه وضعه له دې کبله روانه ده، چې له بده مرغه چارواکي مو اروايي روغتيا ته پام نه کوي، د دوستۍ او همفکرۍ پر ځای تل په خپل زړه کې د کرکې، دښمنيو او ځانغوښتنې تخم کړي.

خو څرنگه چې په هره نهيلي کې يو هيله پرته ده، بايد هيله من واوسو، که کوم کار د خواشيني تر بريده ورسېد، لږه موده وروسته به سم شي، يانې د نړۍ خلک چې د اروايي ناروغيو ښکار شوي اخر خپل حالت ته راځي او د ځان په اړه به

## خوارلسم خپرکی

### آرامتیا

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

که آرامتیا، د توپان په وړاندې کښېږدو او دبېرۍ د گډونوالو ژوند په دوو توپاني او آرام سیندونو کې پرتله کړو، نو ددغو دوو حالتونو ترمنځ توپیر څرگندېږي. هغه کس، چې واک یې له لاسه ورکړی، چغې وهي، دی هغه څه وایي او هغه څه کوي، چې بیا د پښېمانۍ لامل گرځي، لکه توپاني سیند یا اورشیندونکی غر، په دننه کې زیات خواشینی دی، ځکه زموږ اندود (طرز تفکر) زموږ د چلند لامل گرځي. نامنظم فکر، چې انسان یې له کبله د مرغۍ په شان له یوې ځانگې بلې ته الوزي او پر یوه اصل استوار نه وي، زموږ خاطر هم درنوي، هم موجسم او اروا ځپي. څرنگه چې ځپل شوې اروا له ځانه واک نه لري، د بې خاوندې بېرۍ په شان د احساساتو په څپو کې لالهنده وي، له هرې ډبرې او غرقاب سره ټکرې خوري. په داسې حالت کې ژوند ډېر دردوونکی او کړاوجن وي.

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

له نېکه مرغه چې لا په نړۍ کې دره، ځنگل، غلي غرونه، ساراوې او پاک اسمان پیدا کېږي، چې موږ یې په مرسته خپله سترې اروا تازه کړو او د آرامتیا درس زده کړو. هغه کسان، چې تل په اندېښنه کې دي او په ډېره لالهندۍ سره په نړۍ کې په خپلې ورکې پسې گرځي، په هر گام کې د خپلې موخې له څنگ څخه تېرېږي، خو نه یې ویني، یا هم نه پوهېږي چې څه غواړي او څه موخه لري، ځکه یوه تېره چې له لوړه ځایه خطا شوې وي، په ډېره بېړه رغړي، خو خبره نه وي چې هوښیار مسافر تل په خلاصو سترگو شاوخوا منظرو ته ځیر وي او دنیا ته د ښکلا په سترگه گوري.

که د ژوند په سفر کې، د طبیعت له خوا له راډالۍ شویو خوښیو، ښکلاگانو او ښېگڼو څخه سترگې پټې کړو، له هرې یوې څخه د لارې د توبنې په توگه یوه برخه له ځان سره وانه خلو له راتلونکي او خیر و شر څخه مخ واړوو، نو له لوړې به ومرو. هغه اروا چې ځپل شوې، خواشینې او نهیلې وي مړاوې کېږي او مري.

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

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

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

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

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

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

## پنځلسم څپرکی

### خواشيني

غوسه کول، عادت دی او عادت د سړي دویم طبیعت جوړېږي. ددغه عادت سرچینه اروايي ناروغي ده، چې د نورو ناروغيو په څېر موږ ته مخه کوي، گنې هېڅوک هم له موره خواشيني او غوسه ناک نه زېږي. هماغسې چې یوه ناروغي تداوي کېږي، د عادت له منگولو هم ځانونه خلاصولای شو، آن د خواشینی او غوسې له عادت څخه هم.

زیاتره خلک دغو حقایقو ته پام نه کوي او تصور کوي، چې خواشيني، یوه ناروغي ده، په زیانونو یې نه پوهېږي او نه پوهېږي، چې دغه ستونزه هم د نورو ناروغيو په شان زموږ بدن کمزوری کوي او تر څه مودې وروسته نورې ناروغۍ زېږوي.

اوس په ټوله نړۍ کې خواشيني، د وبا په شان په بشر کې گډه شوې او د څو نورو ناروغيو لامل هم گرځېدلې، چې ډاکټران یې زیات حېران کړي دي. هغه څه چې موږ یې په سترگو وینو او احساسوو یې، دا دي چې غوسه او خواشيني، زموږ اروايي او جسمي ځواک همدغه راز حافظه تر ډېره حده زیانمنوي.

نو وېره د تصور زېږنده نه ده. د ساري په توگه موږ داسې تصور کوو، که تالنده او برېښنا وشوه، کېدی شي کور مو وسوځي، یا هم که جگړه وشي زموږ ټوله هستي به لولپه کړي. دا ټول تصور او انگېرنې دي، موږ باید ددغو تصورو په وړاندې خپل نور فکرونه وهڅوو او ووايو، چې ډېرې تالندې او برېښناوې شوي، ډېرې جگړې نښتې دي، خو موږ ته یې لا زیان نه دی رارسولی، ښايي زموږ په ژوند کې کومه جگړه ونه شي، که وشي، نو څه معلومه ده چې زموږ لمن ته به لاس راوغزوي که نه؟ که را ویې غزاوه، نو د خطر وېره یې همدومره په کار ده؟...

څرنگه چې د راتلونکي پېښې یوازې تصور او خیال دی، نو ځان په راتلونکي کې داسې تصور کړئ، چې له هرې بلا څخه به په امن کې یاست او د برخليک قلم چې تر دې وخته ستاسو په ساتنه بوخت دی، تردې وروسته به هم ستاسو خیر او نېکمرغي غواړي. خوشبيني، د خپل ژوند یوه مایه وټاکئ او ځان له هر ډول وېرې، کمزورۍ او خواشینی څخه خوندي کړئ، ځکه په راتلونکي کې به هر کس هغه وي، چې دی یې اوس انگېري.

خو باید پاملرنه وشي، چې له وېرې او خواشینی څخه یوازې د ضمیر ساتنه ضروري نه ده، بلکې دغم او وېرې پر ځای باید روښانه فکر وکړو، چې پر ټول ضمیر واکمن شي او بېځایه خیالونو ته ځای پرې نه ږدي. باید دا تصور ونه کړو، چې ددغو تورو په تش لوستو او پند اخیستلو سره کولای شو ځانونه د بېځایه خیالونو له منگولو وژغورو، ددغو خیالونو ورکول تش په ورځنیو تمرینونو او مبارزې سره نه شي کېدای، باید د ورځې څو ځلې له ځان سره سوچ وکړو او ووايو: "نالیدلې بلا ولې ځان ته انځور کړو او تر مړینې مخکې ولې څو- څو ځلې مړه شو، زموږ ملاتړي زموږ

خواکمن زړونه او حافظې دي، چې تراوسه یې ساتلي یو. له هېڅ پېښې څخه نه وېرېږم، د هرې ستونزې پر ضد په نره مبارزه کوم او هره ستونزه په عقل او تدبیر سره غوڅوم."...

څرگنده خبره ده، چې زموږ راتلونکی زموږ په اندود (طرز تفکر) پورې اړه لري. یانې، په ناپوهۍ او له پاملرنې پرته د ښو او بدو اسباب په خپل لاس برابر وو. نو غوره دا ده، چې تل هیله او نېکمرغي د خپل خیال منظر وگرځوو، هر ډول تیاره فکر او نهیلي له ځانه لیرې کړو، باید یقین ولرو، چې انسان د پاملرنې په صورت کې خپلې غوړې هیلې ته رسېدی شي، خو که چېرې خپل فکر او حواس یې له کوم خطر سره مخ کړ، نو په ناپوهۍ سره به د هغه خطر د پېښېدو امکانات برابر کړي.

د بدبینۍ، وېرې او غوسې عادت په ناڅاپي ډول له منځه نه شو وړلای. باید له ماشومه نیولې تر مشرانو پورې ورته پاملرنه وکړي. د ساري په توګه باید ونه ویل شي، چې: وېرېږم، یخ مې ونه شي. یا هم څومره بد وشول، پلانی رانغی، زړه مې ددې تیاري هوا له کبله خواشینۍ دی...

بلکې ووايست، چې: باید د ځان ساتنه وکړم، چې یخ مې ونه شي، که پلانی راتللای ډېر به ښه وو، په تیاره هوا کې باید څراغ ولګول شي...

څومره چې په ژبه د وېرې، غم او نهیلي یادونه ونه کړو، نو د اغېزو کچه یې هم ټیټېږي. بله خبره دا ده، هېڅ خطر دومره چې موږ تصور کوو، لوی نه دی. خطر د تیاري وړیخې په شان زموږ د فکر پر اسمان تېرېږي، خو توپان نه رامنځته کوي. که تاسې هره شپه د خپلې وېرې لاملونه وليکئ او د اوونۍ په پای کې یې بیا وګورئ، نو وبه وینئ چې په سلو کې پنځه نوي خطرونه، نه دي پېښ شوي، یا هم دومره تن دي، چې احساس شوي نه دي یا دا چې د زغملو او له منځه وړلو وړ دي.

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

## شپاړسم څپرکی

### وخت ښه تېرول

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

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

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

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

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

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

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

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

زیات کسان شته، چې دغو ښکلاوو ننداره کوي، خو ویني یې نه، ځکه چې دوی په خپلو خیالونو بوخت دي او د زړه سترگې یې یوازې د نړۍ بدۍ او ناخوالې ویني، خو بیا داسې بختور خلک هم شته، چې د یوه گل په ننداره زیات وخت اخته وي او ډېر خوند ترې اخلي.

موږ د ښه او بد ژوند تېرولو عادت، همدغه راز غوسه او خواشینی په کورنۍ کې زده کوو او په کورني چاپېریال کې روزل کېږو، چې زیات شمېر یې زموږ په اروايي او جسمي جوړښت پورې تړاو نيسي. پایله یې دا چې د یوې پېښې په وړاندې هر څوک اغېزمن کېږي، یو کس یې زیاته وپروونکې او سخته گڼي او ځان بایلي، بل بیا له خطر سره ډغرې وهي او په خپله گټه یې اړوي.

له نېکه مرغه، د تمرین په مرسته کولای شو له خپل گروېان څخه د هر ناوړه عادت منگولې لیرې کړو، چې په دغو عادتونو کې بدبیني، اندېښنه، غوسه او خواشینی هم راځي. نو غوره دا ده چې د اروايي سکون لپاره که هر څنگه کېږي، یوه لاره خپله کړو او له دغه زیان رسوونکي افت څخه ځانونه وژغورو.

غوسه او اندېښنه په هېڅ منطق کې نه راځي، ځکه: کېدی شي راتلونکی زموږ په خوښه واوړي، نو په دې صورت کې اندېښنه نه ده په کار، خو که زموږ د تمې خلاف کومه پېښه وشوه، بیا هم اندېښنه نه ده په کار، ځکه په دې توگه موږ د پېښې مخنیوی نه شو کولای، خو له بده مرغه چې طبیعت په اسانۍ سره عقل او منطق ته نه تسلیمېږي او باید د یوه ضدي ماشوم په شان یې په احتیاط او زیات تمرین سره سمې لارې ته راوبولو.

هر څوک په ژوند کې نیمگړتیاوې او رښتینې بوختیاوې لري، چې ترې خلاصون نه شي موندلای، خو هغه وپروونکې بلا چې موږ یې د خیال په واسطه ځان ته جوړوو، تر رښتینو اندېښنو زیاته لویه ده او بدبیني هم د بدغوښتنې زېږنده ده. ددې لپاره چې په ځان کې دغه چینه وچه کړو، باید د کینې او بدغوښتنې حس له ځانه لیرې کړو او پر ځای یې د بخښنې او زغم حس زیات کړو. له اشنايانو، دوستانو او د نړۍ له ټولو خلکو سره مینه وکړو او په اسانۍ سره د دښمن له گناهونو تېر شو.

هو! د ښه او سوکاله ژوند لپاره باید له زړه څخه کینه او بېځایه اندېښنه لیرې کړو او ددې پرځای نېک خوی او هیله خپله دنده وگرځوو.

ما په یوه هنري مرکز کې درس ورکاوه، هلته مې زده کوونکو ته ویلي وو، چې یوه موضوع ولیکي. یوې حساسې او د ښه ذوق لرونکې نجلۍ د زړه له کومې موضوع ته ننوتله، د روزگار له بېوفایۍ او د حالاتو له نه سموالي څخه یې سر وټکاوه، هغې، ژوند د بدمرغيو او تورو تیارو د یوې بلا په شان انځور کړی و، ومې ویل: توري او جملې دې ښې سره اوډلي، خو حقیقت دا دی، چې خپل فکر دې زموږ څخه پټ کړی او په دغو خواشینوونکو جملو سره دې هڅه کړې، چې موږ خپلې ستاینې ته وهڅوي.

هغه منكره شوه، ومې ويل: لكه څنگه چې تا ليكلي، كه ژوند دومره بدمرغه او خواشينوونكى وي، نو بيا ولې موږ ددغه رنځ او كړاو بار ته اوږه وركړو؟ ولې بايد له دغې خواړې څخه ونه تېستو!

سر يې كېنښته واچاوه او كوم ځواب يې رانه كړ. ومې ويل: داسې نه ده، تاسې د خپل ژوند يوه شېبه هم په ډېر قيمت نه خرڅوئ. د ساري په توگه كه ناروغه شئ، نو درملنه كوي، د درملنې له هيلې پرته به بل فكر نه لرئ. دغه چغې او شكايټونه هسې برسېرن دي او موږ هڅه كوو، چې د نورو خلكو شفقت او مهرباني ځان ته راجلبه كړو او غواړو چې د غم د خوند په ذريعو، نور خلك د ځان لېوال كړو، ځكه چې غم او خواشيني سړي ته خوند وربخښي، خو د نورو نشه يي توكو په شان د سړي اعصاب سست او اراده كمزوري كوي. له چغو او شكايټونو څخه بله نتيجه دا ده، چې غواړو د ځان په وړاندې د نورو خلكو حسادتونه لږ كړو.

تر دې وروسته، چې هغه نجلى څه ليكي د هيلو او نېكمرغۍ په رڼا روښانه دي او د اورېدونكو زړونه هم روښانوي. هغه وايي: داسې ښكاري، چې وړاندې مې په زړه كې كومه كنډواله وه او اوس يو سمسور بڼ دى، هرڅه چې مې ليدل تياره او بدرنگۍ به په كې وه، اوس چې څه گورم، ښكلا او رڼا په كې ځلېږي. د نېكمرغۍ او ښه ژوند لپاره بايد خوشبيني خپل عادت وگرځوو.

## اوولسم خپر کی

### هغه څه به شو، چې غواړو یې

د یوه ښوونځي زده کوونکو د تېښتې هڅه کوله. کله چې ښوونکی راغی، پر خپل ځای کښېناستل. ښوونکي لرگی په لاس کې واخیست، یو زده کوونکی ورنژدې شو، په نرم آواز او خواشینې خبره یې وویل: خدا دې ښه درسره وکړي! داسې ښکاري چې ناروغ یې، ښوونکي ځان ناگاره وچاوه، لرگی یې پر ځمکه وواهه او په درس یې پیل وکړ، خو داسې یې انځېرل چې کوم پټ شور یې په بدن کې راڅرگند شوی وي، لږ څه اغېزمن شو. دویم زده کوونکی راغی او د لومړي پر ځای کښېناست، هغه هم وویل: استاده لکه چې ناروغ یې! لنډه دا چې تاسې هم پوهېږئ، دغه ښوونکی د ماشومانو په خبرو ناروغ شو او د ناروغۍ تر کټه ورسېد!

خو ویل او پوهول، زموږ تر باور او هوډه زیات ارزښت نه لري، هغه ناروغان چې آن راروانو جراحي عملیاتو ته اړتیا لري او یوه شپه وړاندې د خپل زړه په ځواکمنولو او ډاډ اخته وي، بېشکه چې روغتیا یې په برخه کېږي او ژر ښه کېږي.

لکه چې تلقین او پوهونه، پر هغه جسم چې د بهرنیو کارونو له کبله اغېزمنېږي، دومره تاثیر لري، نو په هغه ضمیر کې چې د فکر او ارادې تاج دی، وار په وار د هوډ یا ارادې ځواک زیاتېږي.

ماتې، بری، نېکمرغي او بدمرغي مو په هغه امر پورې تړلې ده، چې په خپل ځواک سره یې تاسو ته په برخه کوي، ځکه ستاسو په وجود کې یو نه مغلوبېدونکی ځواک پټ دی، چې د فرمان په تمه دی. که چېرې نه یلی، کراره او بې زړه وئ او ومو ویل چې: (نه یې شم کولای، نه یې غواړم). نو وسلوال ځواک ته ماتې ورکوي او سر په گربوانه کې ځوړند، د چوپتیا غېږې ته پناه وړي. که د تیارسۍ وسله ولري، ناڅاپه په پښو درېږي او تر ټولو سختو جگړو ته هم هرکلی وایاست، په هڅو او ځانتېږېدنې سره اخر بری خپلوي.

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

د هر چا خوښي او خپګان د هغه اندود دی، په سم فکر سره روغ او نېکمرغه یو، خو په ناسم فکر سره د ناروغیو او بدمرغيو په منګولو کې ښکېل پاتېږو. مه وېرېږئ راتلونکی هغسې انځور کړئ، چې هیله یې لري، خو په دې شرط

چې حدود او امکانات يې عقلاني وي او باور ولري که په دې لار کې خپل هوډ او خيال له لاسه ورنه کړي، نو له شک پرته چې هيله به مو ترسره شي، په دې مانا چې فکر او عمل مو تل مقصود ته خیر وي او ستاسو د خوښې پر لار به دومره هڅه وکړي، چې ستاسو ورکه ترلاسه شي.

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

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

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

په هر حال کې چې یاست، ځان د زرګونو فکرونو خاوند وګڼي، څرنگه چې بری او کامیابي د فکر زېږنده ده، نو ځان په راتلونکي کې بریمن او کامیابه وګڼي. بې له اندېښنې او د وخت تر تېرېدو مخکې له دغو فکرونو څخه، هغه هدف چې ستاسو د خوښې وړ وي وټاکي، بیا یې د هندارې په شان د ځان په وړاندې کښېږدي، تل خپل راتلونکي په کې وګوري، تل دې حقیقت ته متوجه واوسي، چې نه هلېدونکې ستونزې باید یوازې د عقل او تدبیر په مرسته حلې شي، بله دا چې د خنډ شتوالی هم کېدی شي زموږ د بهغورۍ او تېروتنې له کبله وي، باید د ځان د سمون هڅه وکړو او په راتلونکي کې د ستونزو او خنډونو له رامنځته کولو ډډه وکړو.

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

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

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

## اتلسم خپرکی

### مهرباني

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

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

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

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

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

خو څرگنده خبره ده، چې نن د بشر خلك تر ډېره حده يو د بل مرستې ته دانگي. دا دومره روغتونونه، ښوونځي او د خير ښېگڼو مركزونه، له خلكو سره د مرستې لپاره جوړ شوي، آن د كومې طبيعي غميزې پر وخت زيات خلك اړو كسانو ته د مرستې لاس غزوي، كه زلزلې يا سېل كوم ځای وړان كړي وي، خلك د هغه ځای په ودانولو پيل كوي، هر ځای چې قحطي وي، د خوړو مرستې ورسره كوي، دوى د علومو موندنې، د دغو كړېدلو خلكو په واك كې وركوي، آن چې د اړتيا په وخت كې له خپلو شتمنيو څخه هم تېرېږي.

هغه كس، چې خپل شته، د نېستمنو خلكو په مرسته كې لگوي او څوك يې نه ويني، د ډېرې ستاينې او مننې وړ دى او هغه تشلاسي خلك چې د كړېدلو او بېوزلو خلكو په لاسنيوي كې هڅه كوي، هومره د ستاينې وړ دي، ځكه هغه مينه چې له سترگو او ژبې څخه سرچينه اخلي، د لاس تر مرستې زياته اغېزناكه پرېوځي. ماته پښه په دارو رغېزي خو مات زړه بيا په مينه ناكه خبره، نه په دارو.

په كور، كوڅه، غونډو، كارځايونو او مېلمستياوو، يا نورو ځايونو كې چې په ظاهره زيات ښكلي دي، لنډه دا چې هر ځای له چا سره مخ كېږئ.

يو زړه ستاسو مينې ته اړتيا لري. ښايي ستاسو په يوه خبره د يوه زړه تپ روغ شي، نو دغه خبرې زده كړئ او مه يې هېرئ، كه تاسو ته كوم ارزښت نه لري نورو ته بيا زيات قدر لري. څومره غوره ده، چې د اوښكو مخنيوى وكړو، ساړه آهونه ليرې او موسكا واكمنه كړو، هغه كس ته چې ژوند ته د جرم او گناه رنگ وركوي، د ژوند او مينې درس وركړو.

مينه هغه سينگار دى، چې هر مخ ښكلى كوي، داسې جادو دى چې نېستم، شتمن كوي، هغه پوهه ده چې ناپوه ته انسانيت وربښي. مينه ناك زړه د ژوند سرچينه دى، مهربانه ژبه هم ددغه ارزښتناك گوهر چينه.

كه څوك د مينې په اغېز، جادو او ځواك پوه شي، له دې پرته به بله غوښتنه ونه كړي. څومره چې د خپل زړه مينه زياته كړو، اروايي سكون مو هم ورسره زياتوالى مومي، څومره چې له دغې سرچينې څخه گټه واخلو، هومره شتمن او بډاى كېږو: په مينې سره نارينه نه بنده كېږي، بلكې كه بنده هم مينه وكړي، نارينه كېږي.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**  
**Ketabton.com: The Digital Library**