د افغانستان ملي تحریک
AFGHAN NATIONAL MOVEMENT
2013 ۱۳۹۲

د فکر بریالیتوب

Ketabton.com

لیکوال:
اورایزن اسوت ماردن

ژباړه:
شمله نیازی

۱۳۹۴ لمریز کال

ketabton.com - The Digital Library

د فکر بریالیتوب

لیکوال:

اوراېزن اسوټ ماردن

ژباړونکې:

شمله نیازۍ

۱۳۹۴ ل کال

ketabton.com - The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: د فکر بریالیتوب

لیکــوال: اورایزن اسوت ماردن

ژباړونکې: شمله نیازۍ

خپرندی: د افغانستان ملي تحریك، فرهنګي څانګه

وېبپاڼه: www.melitahrik.com

کمپوز: خپله ژباړونکې

پښتۍ ډیزاین: فیاض حمید

چاپشمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

چاپکال: ۱۳۹۴ ل کال/ ۲۰۱۵م

د تحریك د خپرونو لړ: (۸۴)

یادونه: د چاپ حقوق له ملي تحریک سره خوندي دي او د کتاب د محتوا مسولیت لیکوال پورې اړه لري.

ketabton.com - The Digital Library

ډالۍ!

خپلې ګرانې مور او مهربان پلار ته چې

هر ډول کړاوونه يې وګالل او زه يې د

ليک او لوست جوګه کړم.

ketabton.com - The Digital Library

لړلیک

عنوان مخ

- زما خبرې.. ۱
- هغوی چې دفکر له مخې کار کوي ۳
- فکر د بدن واکمن دی ۸
- فکر هم د روغتیا سرچینه ده ۱۴
- ویره زموږ تر ټولو ستره دښمنه ده.. ۲۳
- څنګه کولای شو ویرې ته ماته ورکړو؟............................. ۳۱
- څه ډول پر تلوسو برلاسې شو.. ۳۷
- ددې لپاره چې یو په زړه پورې طبیعت ولرې........................ ۴۵
- د بدبینۍ زیانونه ۵۱
- د خوښو افکاروځواک... ۶۲
- منفې ګرایې له منځ یوسؤ.. ۷۱
- ایمان او عقیده ۷۸
- د افکارو نفوذ... ۸۴
- هغه افکار چې بریالتیوب زیږوي.................................... ۹۱
- څنګه د نورو باور ځان ته واړوو.................................... ۱۰۰
- د اخلاقې ځانګړتیاوو بنسټ... ۱۰۴
- د کمزورۍ ټکي مو له منځه یوسئ.................................... ۱۱۱
- ښکلا څه ډول ترلاسه کیږي؟.. ۱۱۶
- د خیال ځواک... ۱۱۸
- له زړښت سره مبارزه وکړئ.. ۱۲۲
- پر فکر د برلاسۍ لار... ۱۳۳
- انسان به په راتلوونکې کې د کمال پوړ ته ورسیږي.......... ۱۳۸

ketabton.com - The Digital Library

زما خبرې

انساني ژوند د مبارزې ډګر دی چې انسان تل هڅه کوي په دې ډګـر کـې بریالیتوب ترلاسه کړي او د همدې لارې په وسیله ځانونـه د بریـالیتوب پړاو ته رسوي، بریالي انسانان تل د خپلو ژونـد پریکـړې تـر فکـر کولـو وروسته کوي یانې فکر یې د چارو بنسټ دی. هر کار چې پیلوئ پـه سـر کې یې باید پخپل فکر کې انځور کړئ فکر دی چې انسانان د بریـالیتوب لوړو پوړونو ته رسوي او انسانانو د هوسا ژوند کولو لارې چارې ور په ګوته کوي. د فکر بریالیتوب کتاب چې اورایزن اسوت ماردن له خوا لیکل شوی د فکر په تړاو په کې بیلابیل ګټور او په زړه پوره مالومات وړاندې شوي پـه مالوماتو کې موږ ته د فکر کولو ټولې لارې چـارې پـه روښـآنه ډول بیـان شوي دي چې مینه وال او لوستونکي کولای شي د ژوند د چارو په اړه فکر کولو لپاره ترې پوره ګټه پورته کړي، فکر دی چې انسـانان یـې لـه لارې نړۍ څرخوي؛ له فکر کولو پرته د هر کار ترسره کول ناسـم او بـې ګټـې وي، فکر دی چې انسانان یې په ذریعه له ګړنګونو څخـه ژغـورل کیـږي، یانې په ټوله کې ویلای شو چې له فکر پرته د سالم ژوند کولـو امکانـات

ketabton.com - The Digital Library

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

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

د پښتو ژبې د بډاینې په هیله!

ش ـ نیازۍ

ketabton.com - The Digital Library

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

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

مینه، مینه زیږوي اوکرکه، کرکه (و ویلوکس)

ویل کیږې چې یوه ناپوه سړیته یوه بیړۍ په میراث پاتې شوه، سره له دې چې دی د بیړۍ په چلولو او د هغې په میخانیکې کارونو هم نه پوهیده، پدی فکر کې شوچې بیړۍ په خپل امر سره د اوقیانوس په سرکښه څپو کیپه حرکت راولي.

کله چې بیړۍ چلوونکي بیړۍ د حرکت لپاره چمتو کوله،نوموړي هم لکه څنګه چې په کار کې یې پوهه نه لرله،لاس وهنه یې ونه کړه،خو وروسته له دې چې بیړۍبې پراخ سیند کې وردننه کړه نو بیړۍ چلول ورته ساده او اسانه کار ښکاره شو کله چې یې بیړۍ بل لورې ته راتاووله نو په یو سړې یې سترګې ولګیدې چې یو څرخ یې په لاس کې دی او یوې او بلې خوا ته یې تاووي.

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

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

ویې ویل:((څه یوه حماقت !...زه خو په دې کار کې هیڅ ګټه نه وینم.زموږ په وړاندې له اوبو نه پرته بل څه نشته او د بیړۍمحرکې وسیلې چې بیړۍ مخ ته وړي.کله چې ساحل ته نږدې شواویا ووینوچې بله بیړۍ زموږ په لوري راځي له

ketabton.com - The Digital Library

سکان (هغه د بیړی وروستې برخه یا لکۍ چې د بیړی ساتنه کوي)څخه ګټه واخلو.))

نوموړي سړي وویل چې؛ د ټولو بادبانونو په له منځه وړلو سره پریږدئ چې بیړۍ په ازاده توګه حرکت وکړي. دهغه امر یې ومانه او ورسره سم بیړۍ هم په اوبو کې ډوبه شوه او هغه څوک چې پکې ژوندي پاتې شول، نو ددې ناپوه سړي دا بیکاره فکر به یې تل په ذهن کې وي،چې ویل به یې بیړۍ کولای شي له چلوونکي پرته وچلول شي. هرومرو به ووایئ چې دغه ډول افسانوي پیښې ډېرې ندي،او تاسو حق لرئ اوحتمي به پوښتئ چې ایا امکان لري چې په بشري وګړوکې پدې کچې ناپوه موجود وي؟په داسې حال کې چې له بده مرغه په ځینو افراداو کې دغه ډول لیونتوب شته تردې چې تاسو پخپله هم نشئ ډاډه کېدلی چې ددې جنون څخه پاک واوسئ.

په ځیر سره فکر وکړئ:ایا تاسو د هغې شتمنۍخاوندان یاست چې ارزښت یې په زرګونوځلو ډیر دی، یانې د خپل ژوند، فهم او هوش خاوندان یاستئ؟ دغه فهم او هوش په کوم لور لاروښونه کوئ؟ یا یې په خپل حال پریږدئ او د دې اجازه ورکوئ چې شکمنې ملګرتیاوې، ګواښونکي کتابونه او زیان اړونکې لوبې چې فکر ته مو دمنلو وړ نه وي په ناوړه توګه مو ژوند ته دننه شي؟

ایا په رښتیا سره د خپلې بیړۍخاوند یاست؟ دا څواک په ځان کې وینئ چې خپله بیړۍ مو د ارامتیا،نیکمرغۍ اوبریالیتوب ساحل ته ورسوئ؟ که پوه شوئ چې داسې نده نو زیاتو لارښونو ته اړتیا لرئ که چیرې غواړئ خپل لارښود په خپله واوسئ نو دا به له هغه هم نه اسانه وي چې تاسو یې فکر کوئ. کولای شئ بریالي اوسئ بسنه کوي چې یوازې له څو حقیقتونو سره بلدتیا پیداکړئ،

ketabton.com - The Digital Library

زموږ موخه د هغو مخونو له لیکلو څخه چې کولاي شي په ورځنۍ عملی ژوند کې د فکر کولو ځواک راوښيي. له حقايقو سره ستاسو پيژندګلوی او هڅونه ددې لپاره ده چې ګټه تري پورته کړئ.

فکر د هر څه بنسټ دی. دغه حقيقت تر ډېره نه دی څرګند شوی او يا له پامه غورځول شوی. کله چې خلک په فکرې ځواک پوه شول او هغه يې د درناوي اوستاينې وړ وګرځوو، تازه يې داسې فکر وکړچې يو ډول نامالوم اونه بدليدونکی ځواک شته چې يوازې استثنايې مغزو ته ځانګړی شوی. په دې ورستيو کلونوکې وو چې د فکر د اداره کولوهنرتر څيړنې لاندې ونيول شو او خلک پرې پوه شول.

دغو مطالعاتو او څيړنو وښودله چې کولای شو له فکرڅخه په ګټې اخستنې سره خپلې اخلاقې ځانګړتياوې لاهم تنظيم کړو. د خپل ژوند بهرني عوامل يا ددې عواملو تر ټولو کوچنۍ اغيزې ته په خپل نفس کې بدلون ورکړو، او په پايله کې روغتيا،نيکمرغی اوبرياليتوب ترلاسه کړو.

په همدې حال کې د فکر روزنيز امکانات بی ساري او نه ختميدونکې پايلې لري. ډيری وګړي د دې پرځای چې هڅه وکړي په خپل فکري ځواک اوافکارو برلاسي واوسي هر څه چانس او تصادف ته پريږدي. څکه د افکارو ساتنه او وده کولای شي د نورو وړتياوو په انکشاف سره بدل شي، په همدې اساس د هغه ساتنه د ځان او نورو په وړاندې زموږ تر ټولو ستره دنده ده.

ولې د فکر اداره کول يو مفهوم ګڼو او ضروري خبرتياوې، ستونزمنې تجربې ډير وخت په هغه کې د برياليتوب لپاره اړين بولو؟

ketabton.com - The Digital Library

په اصل کې له دې ناسم فکرنشته چې ګواکې ناپوه وګړي هم که هر څومره کار زیاتوي کولای شي خپلو افکارو اواخلاقي ځانګړتیاوو او په پایله کې د خپل ژوند لارې ته بدلون ورکړي او ددغو ټولو تغیراتو لپاره یو لازم فرصت ترلاسه کړو.

کوم کار باید ترسره شي؟ هغه مسایل چې حل یې اړین دی، پایلې یې د ټولو لپاره پخپل منځ کې سره توپیر لري. خو علمې اصول یې بیا یو ډول دي. اودا هغه څه دي چې هر څوک یې ترسره کولای شي که قلم د کمزوري مجسمه جوړونکي په لاس کې هم وي نو کولای شي یوه ښکلې مجسمه بدرنګه کړي. همدا ډول یوه ګټوره اله هم د یو مجرم په لاس ناوړه او بې ګټې کیږي. په همدې ډول فکر هم زموږ په لاس کې یوه اله ده چې کولای شي زموږ ټولې صنایع ښکلې یا بدرنګه کړي.

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

هر فکر، یوه قلمي ضربه ده، چې د ژوند دمرمرو یوه ټوټه توږي. له دې ځایه باید پریکړه وکړو چې خپل فکر په پام سره د غوره موخو لپاره وکاروو، د ارزښتمنو مقاصدو لپاره یې له دې ټولو سره سره هر څومره چې انسان له ښه نیت او مثبتې پریکړې سره دغه کار ته پابند اوسئ، د دغه کار ترسره کول د هغو کسانو په هکله چې د ماشومتوب پړاو یې تیر کړی او د ځوانۍ پړاوته رسیدلیوي، د هغو افکارو عادتونو اونظریاتو اغیزه چې کلونه پخوا یې په مغز کې ریښې کړي لږ څه ستونزمن کیږي او له خنډونو سره به مخ شي.

دغه طریقه د نوي نسل لپاره ترټولو ښه پایله لري، یانې د هغوکسانو په هکله چې لا د کوچنیتوب په عمر کې دې په کار ورل کیږي.

ت. کارټر وایې((پلرونه، میندې او روزونکي د دې پرځای چې ماشومان اطاعت کولوته اړ کړي، داسې یو کار دې وکړي چې د هغوی اداره په خپل فکر سره زده کړئ، روزنیز مسایل به په لوړه کچه اسانه شي اود ځمکې په سر به د پوه وګړو شمیره څو برابره شي.))که چیرې ماشومان په دې عادت شي چې سم فکر وکړي، ناسم افکار له مغز څخه وباسئ، خپل مغز په خپلې ارادې سره کنټرول کړي او بهرنیو اوامراو ته په تمه ونه اوسي،له کرکې پرته اومینه ناک به لوی شي.څکه هغوی نو نور په ژوند کې پېښونکي او خجالت کوونکي مسایل نه لري.

هغه څوک چې له ماشومتوب څخه په فکر کولو عادت شي او د خپل ژوند ساتونکی وي له هغو پیښو څخه چې ناپوه وګړي ورسره مخ وي ژغورل کیږي.

په داسې حال کې د خپل او د هغه ځوان نسل روزنه چې زموږ په غاړه ده د وي د ګټو د ساتنې لپاره باید خپل مغزي فعالیت تنظیم او لارښونه یې وکړو هغه شمیر نعمتونه چې پدې برخه کې لاسته راوړو یو یو تر سترګو تېر کړو.

ketabton.com - The Digital Library

فکر د بدن واکمن دی

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

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

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

دغه حقیقت په نه بدلیدونکو دلایلو سره ثابت شوی. کومه اغیزه چې فکر یې د نړۍ په مادي او معنوي جریان باندې لري د وخت په تېریدو سره څرګندیږي.

ټول هغه وګړي چې په ډېرې مسایلو کې سره یوډول نظر نه لري خو پدې برخه کې په ځانګړې توګه سره یو ډول نظر لري.

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

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

په عضلاتو باندې دفکر د اغیزې د ثابتولو لپاره یې د یولسو ځوانانو د ځواک اندازه یې مالومه کړه، په متوسط ډول د ښې مټ ځواک ۱۱۱ پونډه اود کین لاس د ځواک اندازه په متوسط ډول ۹۸ پونډ ه وه. یوه اونۍ یوازې په ښې مټ یو شمیر جمناستیکې تمرینونه ترسره کړه، له یوي اونۍ وروسته د دواړو متو د

ketabton.com - The Digital Library

ځواک اندازه مالومه کړه او وې ليدل چې د ښې مټ په ځواک ۶ پونډه او د کیڼ بازو ځواک باندې۷پونډه ور زیاد شوي په داسې حال کې چې په کیڼ مټ باندې هیڅ ډول تمرین ندی ترسره شوي. له دې ځایه څخه څرګندیږي چې نه سپورټ کوونکې عضلات هم د مغز تر اغیزې لاندې ځواکمن کیدای شي. وینه او عصبي ځواک یوازې له هغو حرکاتو څخه چې له مغز څخه سرچینه اخلې د بدن مختلفو برخو ته متوجې کیږي. له همدې امله چې پروفیسور اندړسن وایي: ((زه د زنګون د کاسې په وسیله کولای شم دا ثابته کړم چې فکر د بدن په ټولوحرکاتو باندې واکمن دي: ټول په دې پوهیږي چې د ژیک په نامه یو ډول نڅاد زنګون دکاسې د تاوولو سره ترسره کیږي. کله چې زه دغه ډول نڅا د خوب په ځای کې په خیالي ډول ترسره کوم سره له دې چې په دغه حالت کې مې په هیڅ ډول پښو ته تکان نه ورکوم او په عضلاتو کې مې هیڅ ډول حرکت نه لیدل کیږي، د زنګون د کاسې عضلات پورته ځي. په دې حالت کې داثابتیږي چې د فکر د ځواک له امله چې وینه د زنګون کاسې ته متوجې شوي.دغه تجربه دا ثابتوي چې د ربښتنې نڅا پر وخت مې عضلات له مغز څخه قدرت ترلاسه کوي) ساندو چې په خپل نوم د جمناستیکې وسایلو اختراع کوونکی دي ډیر پخوا یې خپلو زده کوونکو ته ویلې چې که چېرې بدن د فکر تراغیزې لاندې نه وینو لږ تمرین وکړئ، خو چې تر ټولو کوچنی تمرین چې له سالم فکرسره تر سره شي بدن ته خوښې اوځواک وربښې.اوس د جمناستیک یو شمیر روزونکې همدغه دستورالعمل په یوه بل ډول په ډیره ګرانه په خپلو زده کوونکو پلوري.

پروفیسوراندړسن دا ثابته کړه، چې د هغو سپورټي لوبو ثمره چې د فکر او هوش په مرسته ترسره شي د جمناستیک له لاشعوره حرکاتو څخه څو ځلې ډیره دي.

ketabton.com - The Digital Library

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

پروفيسور ګيټس په واشنګتن کې لاندې تجربه ترسره کړه:لاس يې په لوښې کې دننه کړ او هغه لوښی يې له اوبو څخه ډک کړ. بيا يې په ټول فکري ځواک سره وغوښتل چې خپل لاس ته پام ورواړوي، نوله ځنډه پرته لوښې څخه اوبه پورته راغلې اود لوښي له شاوخوا لاندې توی شوي.د هغو اوبو اندازه چې باندې توي د وينو له هغه اندازې سره برابري وي چې د فکر کولو څخه وروسته يې پام لاس ته اړولی وو .خو ډيری وګړي نه يوازې په لومړنۍ تجربه بلکې په سلمې تجربه هم ددې امکان ونه مونده چې کومې پايلې ته ورسيږي ،ځکه دا موضوع دې پورې تړلې ده چې تر کومې کچې فکر په وجود باندې واکمن ده

څو کاله وړاندې يو نفر د معدي د ټپ په ناروغۍ اخته شوی وو روغ شو خود ټپ سر يې هماغسې خلاص پاتې شو.

ځيرونکو د دغه خلاص ټپ له معاينه کولو وروسته دې پايلې ته ورسيدل چې زوروره تلوسه د هاضمې جهاز او نورټولو جسمانې غړو لپاره ګټور ده.هغه تلګراف چې بد خبر يې درلود،د معدې د عصارې توليدونکي سلولونه يې کمزوري کړل او د دې لامل شول چې هضم شوي خواړه په معده کې پاتې شي.

پروفيسور ايوان پاولف د روسې ستر پوه له هغو تجربو څخه چې په سپيانو کې يې ترسره کړي، دې پايلې رسيدلی چې د پخوانې نظرياتو په خلاف د معدې د

ketabton.com - The Digital Library

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

پروفیسور ګیټس تجربو داثابته کړي چې تلوسې په بدن کې یوشمیر کیمیاوي مواد تولیدوي. پروفیسور داسې لیکې:

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

ketabton.com - The Digital Library

برخو کې خوريږي.له خوښې او خوند اخستلونه د ترلاسه شوي هيجاتاتو څخه، يو ډول مواد توليد او وروسته په بدن کې خپروي چې همدغه مواد د سلولونو د ځواک د تحريک سرچينه ګرځي.که څه هم د دغو رسوبونو رنګ د هغه مادي څخه چې د جوړښت لپاره مصرف شوی توپير لري، خو هغه رسوب چې د مشخصې مادي له جوړښت څخه ترلاسه شوی د تلوسې له امله په مختلف رنګونو سره منځ ته راځي.

پروفيسور جک لويب د شيکاګو د پوهنتونو استاد او استراتفورد ثابته کړي چې فکر د برېښنا دجريان په څېر ده او د دغه جريان تر اغيزې لاندې د بدن په غړو کې ژوندی ماده له مثبت څخه منفي اوله منفي څخه مثبت ته ليږدوي.

او د همدغه اصل له مخې چې فکر يې د هغه تلګراف سره چې له ارواح څخه رارسيږي تشبيه کړی.

ketabton.com - The Digital Library

فکر هم د روغتیا سرچینه ده او هم د ناروغۍ لامل ګرځي

اروا ده چې ژوندې کوي مو خو له جسد څخه ګټه نشته
انجیل یوحنا ،۶،۶۳

د انسان هره اراده او فکر د مغز زیږنده ده .له مغز څخه د بدن غړو ته لیږدول کیږي او په پاې کې د کار په بڼه راڅرګندیږي.هرهغه فکر چې له مغز څخه د بدن غړو ته لیږدول کیږي د بدن له غړو سره همغږیوي .

نو پدې ډول انسان خپل ژوند په خپل مادي جوړښت کې راجوړوي ((یعنې خپله، دخپل بیان حالت راجوړوي)). په همدې وخت کې وي چې پرښتې د انسان بدنې جوړښت ته ګوري اود هغه برخلیک ټاکې.((سوئد نبورې))

په ناروغۍ او روغتیا باندې د فکر نفوذکولو ځواک د ثابتولو لپاره هیڅ کومې فنې تجربې ته اړتیا نشته، کومې پیښې چې هر ورځ زموږ د سترګو په وړاندی دوام لري، دغه مسله په ښه توګه ثابتوي. له هغو سلګونو بیلګو څخه چې علماوو راټولې کړي، څو بیلګې په پام کې نیسو: د یو شمیر وګړي د وژونکو افکارو له اغیزو سره داسی روږدي شوي چې خو داسې فکر هم نه کیږي چې هماغه به زموږ د ناروغۍ اومرګ سرچینه وي.وایو چې پلانی د زړه ناروغۍ له امله مړ شو، یانې څه؟.... په ساده ډول ویلې شو چې تلوسه ـ یانې یو ناڅاپې فکر یې د ژوندانه میکانیزم ولړزاوه او ژوند ته یې ورته د پاي ټکي کیښود.

ketabton.com - The Digital Library

ويره ـ ياني د ويريدلو فکر ـ د زړه درزهار په فلج باندې اخته کړ، ياني دغه فکر يې زړه درزهار دومره زورور کړه چې رګونه يې ورسره پرې شول.
امکان لري چې ناڅاپې خوشحالي هم د وينی د حملې يا(هجوم) لامل ګرځي، کيدای شي په دې سره د بدن کوچنې رګونه پرې شي.
يوه سړی چې خپله ماينه يې د لاسه ورکړي وه د ستونزمن رنځ له امله يې داسې فکر کاوو چې ناروغ شويدی ناروغۍ په دې ډول وه چې بايد ژر روغ شوی وای، خو ناروغ د تلوسې د اغيزې له کبله کمزوري شوی وو او ونه توانيد چې مقاومت وکړي او په پاي کې ومړ. تر دې چې داسې وګړي هم ليدل شوي چې پرته له کومې ناروغۍ يوازې د ليرېوالې د رنځ له امله مړه شويدي. څو کاله وړاندې يوه ورځ د لندن بريښنايې قطار په داسې حال کې چې اور يې اخستی وو او د اورلمبې له پورته ځای څخه وتلې تمځای ته ننوت. په همدا شيبه يوي ځوانې ميرمنې چې غوښتل يې قطار ته پورته شي، ناڅاپه د پيښې په ليدو سره په ځمکه پريوته او مړه شوه، ميرمنه يې معاينه کړه، بريښنا نه وه نيولي او د بدن هيڅ غړی يې زيان نه وو ليدلې. هيڅ ډول ناروغۍيې هم نه درلوده، خو يوازې د اورلړيدنې په نوموړې ميرمنې داسې ژوره اغيزه کړي وه چې يو رګ يې شليدلی وو. او اروا يې هوا وکړه. که چېري ارام اومنظم فکر يې لرلی نو نن به له دغه نارويں څخه روغه وتلی وو.
يوه ښکلې او پيغله انجلۍ د ګلف د لوبې پروخت يې لاس دسته په مخ ولګيده اود زنې هډوکې يې ورمات کړ. وروسته له څو اونيو يې ټپ ښه شو خو د ټپ اغيزه يې په زنه پاتې شوه. دټپ دغه ځای د انجلۍ ښکلا زيانمنه کړه. دغه ناوړه فکر يې اعصاب تر دې پورې ورخراب کړه چې له خلکو څخه يې تيښته کوله.

ketabton.com - The Digital Library

اوپه یوي لېږي ځای کې يې ژوند کول پېل کړل. داسې فکر ېې کاوو چې ګواکې ټوله نړۍ ورځخه کرکه کوي او له همدې فکر سره يې له ژوند سره يې مينه او جسمې ځواک له لاسه ورکړ، په پاي کې ناروغه او بستري شوه. ډاکټرانو د هغې په داخلي اوبهرنیو غړو کې کومه ستنومزه ونه موندله. خو د هغې ناروغۍ لاپسې زیاتیده او په پاي کې يې ناروغۍ د درملنې وړ نه وه، یانې هماغه فکرونو هغه نارامه کړه او تبې يې ورځ تر بلې د هغې جسمانې ځواک راکموه او په پاي يې د مړينې سبب وګرځيد.دغه پر معنوياتو باندېد ماديات‌و د برلاسې تر ټولو ستره بیلګه ده. که چیري هغې بی وزلي پيغلې انجلۍ د خپلې ښېرې هغه نقص ته په خپل مغز کې ځای نه وای ورکړی، خامخا به بريالې شوي وه چې خپل ځان وژغوري.

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

راجرز وايې : ډير عوامل شتون لري چې ويښتانو ته زيان رسوي . چې په لومړۍ سره کې هوس، غوسع ،انديښنه او ثابت فکر ځای لري.

ډيری وګړي ليدل شوي په داسې حال کې چې روغ وي او کوم تېپ هم نه لري يوازې پدې فکر سره يې ژور تېپ اخستې مړه شوي، د طب زده کړيالانو يوه ورځ په شوخۍ سره خپل يوه ملګري ته وويل چې له بدن څخه د هغه زياته وينه اخستې زده کړيال له همدی ويرې مړ شو .يوه سړی چې فکر يې کاوه زهر يې خوړلې دي، د مسموميت يو شمير عوارض په ځان کې محسوسول لکه د معدې زخم او داسې نور، بلاخره وروسته لدې چې يو شمير دلايلو دا ثابته کړه زهر يې ندي خوړلې او بيا ارامه شو .

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

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

ketabton.com - The Digital Library

يو لوښی تر سترګو شو هغه مې راواخيست او په ډېرې اشتها سره مې پکې موجود خواړه وخوړل .ماښام مې له کارګرانو سره يوځای ډوډۍ وخوړه او دوه ساعته وروسته نيمه شپه وه چې کور ته راغلم.د خوب ځای ته ولاړم، ځان مې ډير ارامه، خوښ او روغ محسوساوه داسې لکه هيڅ چې ناروغ شوی نه يم ډير ارامه خوب مې وکړ.) د مجسمې د ژغورنې ځواک يې په داسې ډول په فکر کې خپور شوي وو، چې (نه يوازې ناروغۍ بلکې هغه خپله هم د مجسمه جوړونکي له بدن څخه بهر راويستې وه ملوي مولو د شمالي افريقا يو تن قوماندان په سختې ناروغۍ اخته وو په بستر ه کې له مرګ سره لاس او ګريوان وو او لښکر يې د پرتغال له اردو سره په جګړه کې وو. چې پدې وخت کې يې خبر ترلاسه کړ چې سرتېري يې کمزوري شوي او په هغوی کې د ماتې نښې ليدل کيږي، د دغه خبر په اوريدو سره ناڅاپه راپاڅيده او د جګړې ډګر ته يې ځان ورساوو د سرتېرو په سر کې ودرېده او بريا يې خپله کړه.

خو له برياليتوب وروسته له جسمانې پلوه کمزوري شوی اود ژوند څراغ مړ شو.

هغه ليکوال چې د ډاکټر اليسی بيوګرافې يې ليکلې وه، داسې کيسه کوي : ما له هغه نه هيله وکړه د هغو پيښو نه چې ته يې شاهد وي ماته دداسې يوي پيښې کيسه وکړه چې د ارواح غوروالی په جسم باندې ثابت کړي. وروسه لدې چې يوه شيبه يې فکر وکړ داسی ځواب يې راکړ((تر دې چې ارواح کولای شي جسم له تابوت څخه رابهر کړي. اوس به يو بيلګه درته ووايم: په يوي بيړۍکې مې ډير اوږد سفر کاوو، يوه ورځ بيړۍ چلوونکی داسې ناروغ شو چې د مرګ حالت ته ورسيد، زه دغه خبره په مبالغې سره نه وايم.بدن يې له سر نه تر پښو پورې پټي وو، او يوازې فوق العاده ځواکمن اساس او وړتيا کولای شي هغه ژوندی

ketabton.com - The Digital Library

وساتي. په دغه وخت کې د بيړۍ د سفروکوونکو او چلوونکي تر منځ اختلاف پيدا شو. ماپه دې کې هيڅ شک نه درلود چې د بيړۍ چلوونکی تر مړينې به وروسته دا اختلاف لاپسې زيات شي ومې غوښتل چې هغه په عزت او د دندې دترسره کولو په وخت کې مړشي، دهغه څنګ ته لاړم او چيغې مې ووهلې: بيړۍ چلونکيه په بيړۍ کې ناستو کسانو پاڅون کړي ده هغه بدن چې د جنازې په څېر شوي وه ټکان وخوړ او ويې ويل ((ما د بيړۍ پاسنۍ برخې ته يوسئ او هغوی راوغواړئ. دا کارمو وکړ د هغوی شکايتونو ته يې غوږونيو او تورن کسان يې په سزا ورسول. هيڅ کوم اعتراضي غږ پورته نشو اوله هماغې شيبې نه يې ناروغۍ هم ښه شوه.)

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

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

مسلماً په مادي شرايطو کې د هغې بدن اوپه عضلاتو او وينه کې يو شمير تغيرات منځ ته راغله او هغې داسې کار وکړچې په معمولي وخت کې په هيڅ

ketabton.com - The Digital Library

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

د اروا غوره والي په جسم باندې په هره ورځ له متعددو بیلګو سره مخ کیږو.

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

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

ketabton.com - The Digital Library

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

ډاکتر جلیف د کلمبیا پوهنتون استاد په هماغه دائراه المعارف کې داسې لیکې:

((په دې کې هیڅ شک نشته چې د درملنې تر ټولو پخوانی اوپه عین حال کې تر ټولو نوي عامل بلل کیږي. په ایمان سره درملنه، هغه لاره نه ده چې یوازې یوه کلیسا یا یو مذهب پورې تړاو ولري. که ایمان په خدای (ج) وي، مذهبي مقدساتو او که په طبیب یا په خپل نفس وي دا هر څه له یو ډول مغزي پاڅونونو له څانګې سره تړلي دي چې د بدن د حیاتي غړو په کار جوړونه کې ګټور واقع کیږي. که څه هم د ایمان ځواک نشي کولای، غړپه خوځښت راولي یا زما پښه ښه کړي، یا مړی ژوندی کړي یا یو فلج شوی په ناڅاپي ډول روغ کړي خوتلقین یا په ژبې وینامختلفې ښې د درملنې د فن یو له ارزښتمنواو غورو مرستو څخه ده .سترګې پټوونکي ساحران وو، هیپنوتیزم کوونکي او نور دهمدې تلقین له لارې په خپلو چاور کې کار اخلي د انسان اروا خوش باورۍته تمایل لري د څه هیله چې کوي او په هڅه کې ده ژر وربانديې متعقید کیږي په طب کې د وینا اصول یو له هغو اصولوڅخه دی چې هم د نیکې موخې لپاره اود بدي موخې لپاره ترې ګټه اخستل کیږي.)) کولای شو ووایو چې ډاکترجلیف په خپلې دغې لیکنې کې فوق العاده محافظه کاري مصرف کړي ځکه هغه خپله هم دا مني یا تصدیقوي چې ناروغ فکر د مات شوي هډوکي په ښه کیدو هم کې ستره اغېزه لري.

ketabton.com - The Digital Library

له دې هرڅه نه ډېر پخوا سر جمس سيمسون داسې ويلې دي:((که طبيب د ارواح اغېزېنه په بدن کې بی خبره پاتېشي ،مسلماً د خپل فن يو له ډېرو اړينو منابعو څخه پرته له ګټې اخستنې تېر شوي .))
چرچل په خپلي دغه څلوريزه کې موږ ته د روغتيا اوسلامتيا فلسفه بيانوي:
خلک پريږده هر څه چې غواړي ودې وايې
خو د روغتيا تر ټولو غوره لاره داده چې هيڅ کله ځان ناروغ ونه شميرئ زموږ يوشمير ناروغی د کمزورو خلکو د خېږونکو او زموږ له امله رامنځته کيږي.

ketabton.com - The Digital Library

ویره زموږ تر ټولو ستره دوښمنه ده

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

ویره د مغز اوبدن فعالیت اوحرکات لاپسې کموي او د بریالیتوب ټول عناصر وژني.د وینې دښمن د ځوانۍ نیکمرغۍ او د زوړتوب یو ویرونکی ملګری دی خوښۍ اوتازه والی له هغه څخه تیښته کوي او خوښي نه شي کولای له هغې سره یوځای ژوند وکړي.

ډاکتر هلکمب وایې: د بشر د ډیرو ناروغیو په منځ کې ویره تر ټولو زیان اړونکې، متفاوته او زیاته ده. د ویرې ډولونه او درجو شمیرډیر زیات دی.خفیف ترینه درجه یې داده چې انسان له هغې پیښې څخه چې کیدای شي په راتلونکې کې پیښه شي له اندیښنې سره مخ شي. له دې څخه ستونزمنه ویره هم شتون لري چې په چیغو او فریاد وهلو سره یوځای کیږي.خو د ویرې په ټولو ډولونو کې یوه ډول اغیزه شتون لري چې د اعصابوسلولونه په فلج باندې اخته کوي او دغه، اغیزه بدن د ډول،ډول ناروغیو لپاره چمتو کوي.

ketabton.com - The Digital Library

هوراس فلچر وايي ((:ويره د کاربنيک لرونکو ګازو د هوا په څېر ده چې مغز او اروا مسمومولي او کله،کله د مرګ لامل هم ګرځي.))

له دې سره موږ دپيدا کيدو له ورځي څخه د دغه زخ لاندې چې ويره نوميږي ژوند کوو. په کال کې له سل ځلو زيات يوه ماشوم ته ويل کيږي چې له پلاني ځيزڅخه اوله پلاني ځيز څخه ليرې اؤسه، دغه خواږه مسموميت يا ناروغۍ منځ ته راوړي، دغه ځناور تا چيچې،که چېرې دغه کار وکړئ مړ کيږئ، که پلانی کار دې وکه پلانۍ بلا درباندې راځي له همدې امله موږ ډيرې ځواکمنې او باهوښه ښځې او نارينه ليدلي چې له يوي بې ضرره حشرې څخه هم ويريږي.ځکه له ماشومتوب څخه د دغې حشرې ګواښونکي کيدل په مغزو کې ځای نيولی.

د يو نوي او حساس ځوان په خيال کې د ويرې ستر بار ځای پرځای کول تر ټولو ستر ظلم چې د هغه ځوان په هکله سرته رسولای شو. دغه هيولا(د هر څه لومړنۍ شکل) د هغې کلمې په څېر ده چې په کوچنۍ ونه کې راپيدا کيږي هر کال چې تيريږي لاپسې لويږي ، ژوريږي اوسيوري په ټول ژوند کې د لمر هغه ځليدونکې برخه نيسې. يو اتريشي ليکوال وايې: ((د ماشوم لپاره د داسې يو مور شتون چې د عصبی ويرو په منځ کې لاس اوپښې وهې تر ټولوستره بدمرغي دغه ډول مېندې د خپل ماشوم په شاوخوا کې د ويرې اووحشت څخه ډک چاپيريال منځ ته راوړي چې وروءورو لاپسې ستراوخطرناکه کيږي، د دغه ډول فکر په پايله کې ماشوم روږدی کيږي چې هر کارنه د دبدې پايلې تمه وکړي.

ketabton.com - The Digital Library

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

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

يو ايټالوي طبيب لينو فرياني داسې وايې ((شل کاله مې د ماشومانو اروا پوهنه مطالعه کړه چې په پای کې دغه خواشينونکې حقيقت باندې پوه شوم چې اتيا سلنه ماشومان چې له ويرې او شرم سره مخ دي، که په وخت سره د جرئت او زړورتيا درس اخستې وای له د غې بلا څخه به ژغورل شوي وو.))

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

ketabton.com - The Digital Library

ژوند په هماغه ډول راون دی لکه څنکه چې په روښنايي کې دی او کومه ځانګړی پیښنه نه رامنځ ته کیږي. ترڅو په دې وسیله د ماشومانو ویره له تیارې څخه له منځه لاړه شي.

خو برعکس یو شمیرپه خپلو ماشومانو کې د ویرې څوچنده کولو هڅو ته د پیریانو،لیوانو اوداسې نوروکیسو په ویلو سره لاپسي زیاتوي.دغه ګناه چې خلک یې د خپلو ماشومانو په وړاندې ترسره کوي شاعر په خپلې څلوریزي کې دا بیانوي :

څوک چې ماشومان د ویرې او وحشت په منځ کې ساتي

له لوبو یې لېرې کوي او نغمې ورته مړې کوي

نه یوازې تیروتنه یې کړي

بلکې یو ډول جنایت یې هم ترسره کړی

میندې د خپلو ماشومانو لپاره څومره هڅې کوي څومره قربانۍیې په لار کې ورکوي یو شمیر میندې چې زوی یالور یې د څو شپبو لپاره له سترګو لیرې شي خپل ارام له لاسه ورکوي کله یې چې ماشومان د سیند غاړې ته د سیل کولو،یا لامبو وهلو یا د فوټبال لوبې کولو لپاره لاړ شي تر راتلو پورې بې ډول، ډول فکرونه ورته راځي، چې ایا ماشوم به یې تر اوسه ډوب شوی وي یا به یې پښه ماته شوي وي یا به مخ ټپې شوي وي او په همدېډول فکرونه به یې سترګو ته دریدلي وي له دغو مېندو به وپوښتو: سره له دې چې له دې پیښو او ستونزو څخه یو هم نده پیښې شوي. تاسو د دغه ډول اضطرابونو څخه چې پرته له دوامداره روحي اضطراب څخه بله کومه ګټه کوي؛دغه بې ځایه اندیښنې او ورخطایانۍ ښځې له وخته مخکې زړوي او په مخ باندې ګونځې لویږي.او له ټولو

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

په ميلونونو انسانانو د دغه ډول ويرو د فشار له امله خپل ژوند په زهرو لړلی دی.

ډيری ښځينه او نارينه له دې ويرې چې په راتلونکي کې به له بی وزلۍ او د څه نه لرلو سره مخ نشي ژوند په ځان ستونزمن نيسي، کورنۍ يې له هغه غوره تفريحاتو څخه لکه ګرځيدنه محروموي اود بيلګې په توګه له دې ويرې چې په راتلونکي کې به يې کلني عوايد کم شي، اويا د ژوند مصارف يې پورته لاړشي، د خوړو اوژوند په مصارفو کې سپما کوي، ډېری وګړي دغه ډول فکر کوي.

((کيدای شي کړکيچ رامنځ ته شي، ماشومان ناروغان شي، عوايد کم وي،په پلاني کار کې له ناکامۍ سره مخ شو، په هر حالت کې بايد احتياط څخه کار واخلو.))

ketabton.com - The Digital Library

ددغې خواشينوونکي وروسته والي پايله داده چې کلونه يې د ځوانانو ځوانۍ تباه کوي اوراتلونکی هم له ګواښ سره مخ کوي.د بېلګې په توګه د يوه ماشوم ښوونځي ته د تلووخت رارسيدلی که چېرې وځنډول شي، د هغه عمر به ډېر شي يا به يې د نوم ليکنې وخت تېرشي.

موراو پلار وايې سږ کال بايد ډېري پيسې مصرف نکړؤ لږ بايد صبر وکړؤ اوهر شيبه دغه جمله تکراروي ((لږ به صبر وکړؤ.)) لکه څنګه چې ډېری ښځينه اونارينه له همدې امله اويا هم د مور اوپلار د پيسو د نه مصرف له امله په ژوند کې د برياليتوب له چانسونو نه محروم شوي دي.

په دې کې شک نشته چې زموږ د بحث وړ موضوع هماغه معقول اقتصاد او سپما نده، کومه چې زيان اړونکی دی په راتلوونکو احتمالي ګواښونو باندې د خپلو افکارو اشغالول دي ځکه چې کيدای شي همدغه فکر هغه ښکلي تمايلات لکه له فرهنګ، سياحت اوکتاب ويلو سر مينه اوداسې نور په انسان کې ووژني، وړتيا او له ښکلو هنرونوسره علاقه له منځه وړی، اروا د يو ماشين په منځ کې ږدي اوفشار ورکړي او داسې يو حالت ته يې ورسوي چې هيڅ يو عاقل انسان يې زغملو ته چمتو نه وي په ميلويونونو انسانان چې خدای (ج) دغې خوښې نړۍ ته استولې اوتول د دې امکانات لري چې له دې ژوند څخه خوند واخلې ځومره د خواشينې ځای دی د دې پر ځای چې ژوند له چيغو نارو ويرو او بدمرغيو په منځ کې تېر کړي.

ګونځې خېرې،سپين ويښتان او د هغه چا د خپګان نه ډک کتنې چې د درد، رنځ او احتمالي بدمرغيو تر سيوري لاندې له منځه ځي ځومره خواشينوونکي دي. په داسې حال کې چې يوه سلنه هم دغه ګونځې سپين ويښتان د ريښتينو

ketabton.com - The Digital Library

بدمرغیو زیږنده نده، هغه څه چې ویښتان سپینوي، ښکلی څېرې له منځه وړي، د ګامونو ځواک اخلې او د ژوندانه نیکمرغۍ د یوه غل په څېر غلا کوي، یوشمیر هغه خنډونه دی چې تراوسه نه دی راغلي او هغه بدمرغي ده چې لا ندې رارسیدلي. که ځانګړې موارد یوي خواته پریږدو باید ددې یادونه وکړو چې هغه یوشمیر بدمرغۍ چې زموږ په لور راځي د هغو بدمرغیو په وړاندې چې خیال یې موږ ته رنځ راکوي هیڅ هم ندي.

تل ناوړه پېښو ته په تمه کیدل ، د انسان د ژوندانه او دځواک د لمنځه تلو لامل ګرځي،ک ه چېرې هماغه دماغي او جسماني ځواک چې د ویرې د اغېزې له امله يې په بی ځایه خیالونو تیرو د مثبتو کارونو لپاره وکاروو څه پایلې به له هغه څخه ترلاسه شي؛ په یاد مو راوړي چې څومره ارزښتمن ساعتونه مو د احتمالي ګواښونو سره د مبارزې لپاره په فکر کولو مصرف کړیوي.

که وکولای شي د احتمالي بدمرغیو ویره له خپل خیال څخه وباسئ ژوند به مو لا پسې ښکلی اونوی شي. ځکه هیڅ څوک نشي کولای د ویرې تر توري پردې لاندې نیکمرغه ژوند ولري اوهیڅ څوک تر دې چې ددغه معنوی سرطان ریښه له خپل اروا څخه لیرې نکړی نشي کولای په خپلو کارونو کې د بریالتوب هیله وکړي.

هرڅوک دنده لري چې دغه معنوي دښمن له خپل خیال څخه وباسي او په خپل ټول ځواک سره دا هڅه وکړي چې نور په ځانګړی توګه ځوانان له دغه بی رحمه منګولوڅخه خلاص کړي او که داسی وشي خامخا به دنړی حالت بدلون ومومي.

ketabton.com - The Digital Library

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

ketabton.com - The Digital Library

څنګه کولای شو ویرې ته ماته ورکړو؟

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

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

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

خو ویره او ورخطایي تاسو کمزوري کوي.د بدن رنځ مو زیاتیږي او ګواښ هم ډیریوي. باید ووایودا چې ډیرې وخت د غه ناروغۍ د مرګ لامل ګرځي او ژر نور ته انتقالیږي علت یې داده چې ټول له هغه څخه ویریږي. یوه طبیعې خوښ او نه ویریدونکې په دومره اسانۍ په دغه ناروغۍ نه اخته کیږي.

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

ketabton.com - The Digital Library

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

ـ دغه ځوانه میرمنه په ژیړې تبې اخته شوي. ناروغۍبه تاسو یوه ته هم ونه لیږدول شي. له ماڅخه واورئ اوویره چې د ټولو ناروغیو د لیږدونې یوستر لامل دی له دغه ښار څخه بې ریښې کړئ. دناروغۍ شتون هیڅ چاته مهِ وایاست او خپله یې هم هیره کړئ. د هتل میرمنې دې د ناروغ ساتنه وکړئ او ګلان اوډالۍ دې ورته یوسئ، پیښه ډیره عادي او بې ګواښه وګڼئ، ځکه پدې ډول سره به هم خپل اود هم نور ژوند وژغورئ.

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

که همدغه نری پل د ځمکې سره برابر وای او په یوه پراخه جلګه کې ځای درلودلی هماغه وګړي پرته له دې چې خپل تعادل د لاسه ورکړي تیر به شي. یوازې د لویدو ویره ده چې دا پل دوی ته ګواښونکی ښیي په داسې حال کې د

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

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

ارثی تمایلاتو، او بدیو مورړ په ژوره له ده خخه سترې ویرې هم شته.(که بدبینی، درونی ناروغۍ نه اخته کولو)مورړ به هم د هماغه ماشوم په خېر په ډیرې اسانۍ سره کولای شول چې ویره لیرې واچوو.که وشمیرو ویره زمورړ د خپل خیال زیږنده ده اوپر ته زمورړ له مغز خخه بل ځای کې شتون نه لري اوله هغه خخه

ketabton.com - The Digital Library

ترلاسه شوي زيانونه هم موږ په خپل لاس منځ ته راوړي خامخا به وکولای شو برلاسي شو او دنړۍ له بی حده نعمتونو څخه به ګټه واخلو. چې پرې هغه ویره چې د خلکو په منځ کې عمومیت لري په پام کې نیسو: د مقام دلاسه ورکولو ویره هغو وګړو چې خپل ژوند د دغه زهرلرونکې ویره تر سزا لاندې جوړ کړې په ټول هغه وخت کې به چې لا د کار څخه نه وي ویستل شوي رنځ او نامالومه خیالونه زغمي.

دغه ډول اضطرابونه سره له دې چې کومه ګټه نه لري معنوي ځواک ته داسې زیان اړوي چې د بی کاره کیدو او بدمرغه کیدو پر وخت به نور دا پکې د نوي کار پیدا کولو ځواک اوجرئت نه وي پاتې. څه وخت به دنوي کار دپیداکولو ویره د هغه اروا وخوري. خو وروسته له دې چې نوی کار پیدا کړي نو په دې پوه شي چې هغه ویر بې ځایه وه.په دې ډول څرګنده شوه چې رنځ اندیښنه او ورخطایي چې په هر وخت اوهري موضوع کې چې وي بی ځایه ده.

ددې لپاره چې پر ویره باندې برلاسي شئ، تل مو په فکر کې داسې قضاوت وکړئ د غه ویرې پرته زموږ له خیال څخه بل هیڅ ځای کې شتون نه لري او په دې توګه مو په مغز کې ځای ورکړئ چې که دغه احتمالي ګواښونه پیښ شي او که پېښ نه شي اوسنۍ ویره مو پرته له وخت ضایع کولو او د بدني او معنوي ځواک د کمولو څخه بل څه ستاسو په برخه نه کوي.

په هماغه ډول چې تاسو د ناروغۍ په وخت کې د هغوو خوږو له خوړلو څخه ډډه کوئ چې په ناروغۍ مو اخته کوي مغزته د ویرې له دننه کیدو هم مخیوی وکړئ.که زړه مو غواړي چې فریاد او چیغې ووهئ له هغو اغیزو څخه چې له

ketabton.com - The Digital Library

ويرې پاتې کيږي شکايت وکړئ ......ځکه دغه هم د ويرې سره د مبارزې لپاره له تاسو سره مرسته کوي.

يوازې پدې باندې عقيده لرل چې په نامالومو خيالونو اخته يې بسنه نه کوي. له دوامداره فکري هڅو سره د خپل ځان د دفاع لپاره ددغو خيالونو په وړاندې له جديت څخه کار واخلئ. مغز ته مو ددغه غم انګيزه افکارو د دننه کيدو سره سم داسې يوکار وکړئ چې دغه افکار مو په مغز کې ځای ونه نيسي او بيرته ژر ووځي. د دغه ډول افکارو (مجرا) ته بدلون ورکړئ. د مغز دروازې مو د هغه افکارو لپاره چې په بشپړه توګه له دغه ډول افکارو سره په ټکر کې دي خلاصې کړئ.د بيلګې په توګه کله چې ويريږئ چې په کار کې به بريالې نشئ ددې پر ځای چې د هغه کار لپاره د نه چمتوالي او وړتيا نه درلودلو په هکله فکر وکړي، داسې وګڼئ چې دغه ستاسو لپاره دومره ستونزمن نه دی.تر دې چې کولای شئ له هغه څخه ستر کارونه هم ترسره کړئ. او دا ځل به له تېرو تجربو څخه هم ګټه پورته کړئ او خامخا به بريالي شئ او له دې سره د نويو بريالیتوبونو لپاره هم زمينه برابره کړئ. هغه وګړي چې پدې فکر روږدي شوي تل لوړو مقامونو ته رسيدلي. لويان، رهبران او اتلان تل له همدا ډول وګړو څخه څرګند شوي. له مغز څخه د ويرې ايستل او پر ځايي د ښو افکارو، باور او هيلو ځای پرځای کول هر ساعت اوهره ورځ امکان لري او بايد ترسره شي.که څه هم د افکارو د لوري بدلون په پيل کې لږ څه ستونزمن دی خو د دغه ډول کارد پيل سره د مرستې لپاره ډول ډول لارې شتون لري. لکه انسان چې کوم کارپه لاس کې وي هغه پريږدي او بل کار پيل کړي يا دومره ستر مصروفيت د ځان لپاره چې ټول پام هماغه يوه ټکې ته واړوي، يا دتېر وخت يوه خوشحاله پيښه په ياد راوړئ،يا ديوه ښکلی اوپه زړه پورې کتاب په ويلو پيل وکړئ، اوږده ګامونه واخلئ، له يوه خوش خويه انسان سره وګورئ.تر ټولې کوچنۍ ويره په پاي کې په ستره ويره باندې بدليږي اوهغه ويره مرګ ده، ځکه تر څو چې نړۍ نړۍ ده

ketabton.com - The Digital Library

مرګ به دیوه راز په بڼه د ځمکې پر سر پاتې شي . خوله لرې پاملرنې سره د ځرګندیږي چې له مرګ څخه ویره او د انسان له بې ځانه جسد څخه په ویره کولو سره یو ډیره بی ځایه اوبې منطقه فکر دي.

(و.بایک) وایي:

((د قبرد دیوالونو تر شا چې کومې پیښې پیښیږي زموږ لپاره ارزښت نه لري اوخپله قبر هم زموږپه وړاندې هیڅ دی .دګور د تنګوالی فکر، جنازې پسې د ورتګ مراسم،اود خروارو خاور لاندې دژوندیو د ویدکیدلو انځور ـ هو یوازې د ژوندیو لپاره ـ رنځ لرونکې ده .))

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

دغه رنځ اوعذاب له یوه خیال څخه پرته بل هیڅ هم نده اودغه خیال باید په بشبړ توګه له مغز څخه وباسو اولیرې وغورځوو.

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

له هري لارې اوهره وسیله چې وي پر ویرې باندې په برلاسې د نیکۍ د اصولو د ځواکمنتیا له لارې او روحې ځانګړیتاوي، تر ټولو ستره بریا شمیرل کیږي.تر څوچې دغه بریا ترلاسه نشي، د بشر اروا رښتنې مقام ته درسیدلو اود خدای ورکړل شوي ځواک له تر لاسه کولو څخه محرومه پاتې کیږي.

ketabton.com - The Digital Library

څه ډول پر تلوسو برلاسې شوو

غصه اواندیښنه نه یوازې داچې انسان کوچنې اوکمزوري کوي، بلکې وژني.......... هوراس فلچر......... زورواکې تیریدونکې ده.کرکه، غصه، او غچ اخستل تل پاتې نه وي زړوري کړنې او ټینګه اراده په دې ټولو برلاسې کیږي.
ځواکمن اوسئ ....آلبرت هوبارد

هغه تلوسې چې په موږ کې وژونکي اغیزې لري یوازې غصه نده. هغه څوک چې کمزوری زړه لري، ایا پوهیږئ چې یوه ورځ کیدای شي همدغه تلوسې د مرګ په بیه تمام شي؟البته کیدای شي هم د تلوسو قرباني شوي.

په کراتو لیدل شوي چې دغصې کړکیچونه د زړه د حملې اومرګ لامل ګرځیدلي. د غم، کرکې، غصې پایله ډیر وخت د لیونتوب اویا د ناځاپې مرګ سرچینه شوي ده. د دغه ډول احساساتو او تلوسو ترمنځ غم او اندیښنه یې تر ټولو مهمه برخه جوړوي.مشهوره انځورګر کورجو یوه داسې تابلو لري چې اوس د ننداړتون یو له ارزښتمنو انځورونو څخه شمیرل کیږي. انځورګر چې کله دغه تابلو بشپړه کړه هیڅوک دې ته حاضر نشو چې هغه له ځلوینښت ((دوکا)) څخه ډیره واخلي اوله دغه پیښې څخه یې داسې غم او اندیښنه د انځورګر په زړه کیناست چې د مر ګ سرچینه یې شوه کیتس دانګلسې ژبې ستر شاعر له دې امله مړ شو چې حساس زړه یې د ستونزمنې نیوکې زغم نه درلود.

داسې ډیرې هنرمنداناو لیکوالان شتون لري چې له دغه ډول برخلیک سره مخ شوي په نړۍ کې هغه ښځینه اونارینه چې د مینې له غمه مړه شوي کم ندي. خوښې هم که زوروره اوناځاپې وي کیدای شي انسان ووژني ـ تاسو به په

ketabton.com - The Digital Library

ورځپاڼوکې د هغه پلرونو د حالت په هکله لوستې وي چې د ورک شوي ماشوم له ناڅاپې پيدا کيدو څخه لويدلي اومړه شوي.

په پاريس په بخت ازمايي کې يوسړي خبر تر لاسه کړچې هغه ستره جايزه وړي ناڅاپه سکته وکړه .په نيويارک کې يوي ميرمنې دډېرې خوښې له امله چې زوی ښځه کړي او له ښځې سره يوځای کور ته راغی له هغې وروسته يوازې دقيقې هم نور ژوندی پاتې نشوه تر دې چې که تلوسه د وژونکو درجو پورې هم نه وي سره له دې هم ډير زيان اړونکې اغيزې لري.غصه اشتها له منځه وړي او هضم ستونزمنوي، د اعصابو تعادل يا موازنه په ساعتونو تردې چې د پرلپسې ورځو لپاره له منځه وړي،ټول جسماني جوړښت او په پايله کې د دماغ معنوي ځواک ته زيان اړوي. د غصې په حالت کې ښکلی څېره ويرونکې باندی بدليږي او د دې کايکاتور په څير کيږي. د مور د غصه کيدو په صورت کې ، کيدای شي شيدېيې ماشوم مسموم کړي.

کرکه د روغتيا او نيکمرغۍ له سترو دښمنانو څخه ده.په کرکې اخته کسان يوشمير بې فکره کارونه کوي په جنايت يا چاودنې لاس پورې کوييه عشقې مسايلو اوجنايتونو پورې تړلې ټول ورځنې خبرونه چې لولو يوازنې لامل يې له کرکې پرته بل څه نده.

د تلوسې زيانونه تر ډيره بريده د کيمياوي موادو پايله وي دغه کيمياوي مواد د تلوسې تر اغيزې لاندې په بدن کې جوړيږي اود طبيبانو د وينا په اساس د مار د زهرو په څېر دي. په اصل کې مار هم خپل زهر د ويرې اوغصې تر اغيزې لاندې توليدوي. يوازې په دومره توپير سره چې مار د خپلو زهرو د ټولو لپاره يوډول

ketabton.com - The Digital Library

کڅوره لري او مور دا ډول کڅوره نه لرو او هغه زهرچې د تلوسې له امله تولیدیږي زمو ږد بدن په ټولو برخو کې خپریږي.
پروفیسور ګیتس چې د تلوسې په مطالعه کې له ټولو متخصصینو پرمختګ کړي وو، په دې هکله داسې وایې:
((هر څوک کولای شي پدې وپوهیږئ چې د زوره ورو تلوسې پر وخت، د انسان تنفس یا تر ټولو ورو کیږي یا تیزیږي، د وینې د جریان نظم له منځه ځي، د خوړو هضم ستونرمن یږي، رنګ یې مړاوي کیږي ، اوسترګې یې ژوریږي.))
دغه پروفیسور وروسته له یوشمیر تجربو څخه چې په بشپړه دستګاه کې ترسره کړي دا یې ثابته کړي چې انسان کله د ښواوخوړو افکارو تر اغیزې لاندې وي که څه هم له فکر، مغز یا له عضلاتو سره په کراتو کولای شي ښه کار کوي له هغه وخت نه چې د غصې اوتلوسې پر وخت کې وي.
ډاکتر ګیتس زیاتوي((بدن هڅه کوي هغه مواد چې ورته زیان لري لیرې وغورځوي، دبیلګې په توګه د یو غم د لرلو پر وخت له سترګو څخه اوښکې ځي د هغې ویرې له امله چې په ناڅاپي ډول وي د کلیمو او(کلیه ها) ترشحات ډیریږي.په ضمن کې که ویره لږ څه دوام وکړي سړې خولې له بدن څخه جاري کیږي د انسان خوله ترخیږي.تنفس تر دې چې د تنفس بوي هغه څوک چې ویریدلې له عادي وګړو څخه توپیر لري))
پروفیسور ګیتس وایې چې بدن د هغه زهرجنیمادې په بهرولو کې چې د تلوسې له امله منځ راغلی ډیر ځواک مصرفوي. وروسته له دې چې د دي ځواک ارزښت د بدن حیاتي کړنو لپاره ذکر شو په دې ډول دوام ورکوي :

ketabton.com - The Digital Library

((اندیښنه لرونکې اورنځ لرونکې تلوسي سره له دې چې لوړ فعالیتونه له ځنډ سره مخ کوي یوه اندازه زهر هم په بدن کې ډیروي . برعکس کله چې په مغز کې خواږه اوښه افکار موجود سلولونه د بدن په انساجو کې ګټور وده کوونکې مواد جوړوي اود ژوندځواک لاهم ډیروي))له دغو کتنو څخه کولای شو ګټوره او عملې پایله تر لاسه کړو:کله چې له خپګان سره مخ کیدې نو ژوره ساه واخلئ.

خوله کول د بدودو فعالیت لا هم ډیروي . هڅه وکړئ له د ې لارې مو ژرد بدن څخه زهرجنه ماده بهر کړئ.تازه هوا ته لاړ شئ ترهغه هڅه وکړئ چې بدن مو خوله شي.

هغه زیان اړونکې عناصر چې د بدن پوستکی مو تولیدوي په ورځ کې بې په څوواري یخو اوبوپه لمبلو سره له ځانه لیرې کړئ اوپرته له دېبې نورد خپلې دخوښې ور دتفریحات ترسره کول لکه شعر او هنرونه چې غم اوخپګان له منځه وړي.

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

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

ketabton.com - The Digital Library

دېکې شک نشته چې همدغه اصول به راتلونکې نسل ته ډېر جرئت وروبښي .
که د يو شمير وګړو په ځېر ، غم او خپګان په مياشتو او کلونو په خپلو زړونو کې وروزو او وي ساتو ، نه يوازې د ځان بلکې د شاوخوا وګړو په وړاندېبه مو هم يو ډول جنايت ترسره کړی. دغه کار د هيچا لپاره ګټه نه لري تر دې چې خپله د انديښمن شخص لپاره هم له دغه حالت نه تر ټولو کوچنۍ ګټه هم نه رسيږي .
د چالپاره چې ژاړو ، که مړ وي او که اوس شتون ونه لري ، مسلماً که خپله خبر شي دا به يې په هيڅ وجه به يې خوښ نشي چې تل د چا د خپګان سرچينه اوسې اود انديښمن شخص شاوخوا وګړيهم لکه څنګه چې د هغه د غم اوخپګان تر اغيزې لاندې راځي اخته او غمګينه کيږي له دغه کار څخه ارواحاً نارامه کيږي او لکه څنګه چې دغه ډول ويرهم ديو ډول ځان خوښونې زيږنده ده ،يعنې يو ډول ځان لمانځه کڼل کيږي اوله اخلاقي پلوه هم ناوړه ده.
د دې پر ځای چې د عمر تر پايه خپل ځاناو شاوخوا وکړي له ځانه افسرده او(مغموم) کړې، دتېرو خوږو يادونو په ياد راوړلو سره وخاندئ ، او هڅه وکړئ چې ژوند مو په خوښۍ سره تېر کړئ.
که يوه ورځ يو سيلاني وګوري چې له سويس څخه راستون شوېيه دې دليل چې نور به هغه غرونه ونه وينې او وبه نشي کړای چې خپل پاتې ژ وند په هغه ښکلې او شين هيواد کې تېرکړيژاړي او چيغې وهي، ايا نه حيرانيږي اوهغه يو بې فکره او غير عادي شخص نه بولي؟ څکه تاسو لا ډيره هيله لري هغه چې څه ليدلي اواوريدلې تاسوته ووايې او سترګې يې له خوښي څخه وځليږي.
هوراس فلچر وايې: ((د هغو ښکلو ساعتونو يادونه چې موږ يېد خپل د خوښې وړ شخص تر سنګه تيروي په دردونو او بيلتون ډير غوروالی لري.))

ketabton.com - The Digital Library

د هغه ستر بيلتون په حالت باندېفكركول چې د مرګ سرچينه يې شوي،بايد په خپل زړه کې د هغه ګران شخص لپاره چې مړ شوي، داسې ووايئ:
((لاړ شه ګرانه ، له ما څخه لاړ شه يوه ورځ به زه هم ستا په څېر هغه کمال ته چې د ټولو خوښيو پاي ده ورسيږم. د هغو ورځو يادونه به مې تل په زړه کې پاتېشي چې له تاسره مې تېر کړي.))
غصه متعددې بڼې لري.خولکه څنګه چې هوراس فلچر ثابته کړيريښه يې بيا هم هماغه ويره ده. څوک چې غصه کيږي له هغې ويرې چې له (عارضه جسمانې)،مادي زيان ، مقام ته د زيان رسيدلويا محروميت څخه يې لري. يو باارداده او د ټينګ عزم خاوند چې پر ځان باور لري او اخلاقي سجايا يو يا ښيګڼو لرونکی اوسې هيڅ کله هم نه په غصه کيږي او له هغو پيښو څخه چې کيدايشي نور له ځان څخه بی خود کړي، نوموړيپه ډيرى ارامي او راحتي سره په وړاندېمبارزه وکړئ.
((پر ځان باندې برلاسې)) د غصې څخه د مخنيوي درمل بلل کيږي. پدېبايد عادت شو چې پيښې له منطقي مقياس سره وسنجو او په هوښيارتيا سره يې په هکله پريکړه وکړو.
د بيلګې په توګه تاسو د هغه تهمت له امله چې نور په تاسو پورېکړيپه غصه شوي ياست،که يوه شيبه فکر وکړئ پوه به شی له دېتور څخه مو په غصه کيدل بی مانا دي؛ستاسو د ويرې لامل هم دادې چې که داسې وګړي پيدا شي او په دغه تهمت باندې باور وکړي.که په بشپړه توګه په ځان باندې باور لري اوپه دې ډاډمن ياست چې کوم ناوړه يا مخالف کار مو ندې ترسره کړی، پدې پوه شئ چې د نورو دغه تور د يوه سپې له غپيدو څخه پرته بل څه ندې اود هغې

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

تير بيرته نه تکراريږي او غصه د هغه چا مهارت چې تيروتنه يې کړيکړينه ډيروي.

اوپه ډيرې صبر اوحوصلې سره نوموړې ته خپله تيروتنه ورپه ګوته کړؤ او هغه ته ثابته کړو چې تيروتی دي او په ټينګار سره ورته ووايؤ چې بيا تيروتنه ونکړئ.

په دې ډول به مو هم ګټور درس ورکړيوي او هم به مو اخلاقي ځانګړتياوي تر دسپلين لاندې راوستېوي.

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

ketabton.com - The Digital Library

وکړئ چې همدغه د سبا پریکړه نن وکړئ د غصې د کچې کرکیچ به مو لاپسې راکم شي.

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

پیړۍ وړاندېله دې چې یوناني فیلسوف اپیکتتوس داسې ووایې:

((هغه ورځوکې چې نه غصه کیږئوېې شمیرئ، ماپخوا عادت لره چې ورځ کې یوه ځلي په غصه شم ، وروسته مې دغه عادت په دریو ورځو کې یو ځلي ته راکم کړ،اوس هرو څلور ورځو کې یو ځلي غصه کیږم، هر کله چې په دې بریالې شي چې غوصه کیدل مو په میاشت کې یوځلي ته راکم کړیهغه ورځ د خداې په لار کې یو قرباني ورکړئ.))

ketabton.com - The Digital Library

ددې لپاره چې یو په زړه پورې طبیعت ولرئ

د نیکۍ د اصولو څیشتن هغه څوک دي چې پوهیږي څه غواړئ،د احساساتو غلام نه ده اود ملګرتیا د اصولو له مخې سلوک کوي. ((فروید))

په هغه شیبه کې چې شاوخوا مو ډول،ډول بدمرغیو نیولیوي، کارونه مود خنډونو سره مخ وي اود هیلهمدنې په لوري مو هیڅ ډول روښنایی نه تر سترګو کیږي، ستاسو سلوک ښې چې زړورتیا مو د پېښو په وړاندېڅومره ده.سالمې او څواکمنې اخلاقي ځانګړتیاوي ولرئ،دغه وړتیاوي به مو د بدمرغې په شیبو کې غوره راښکاره شي

د انسان ارزښت،د هغو کارونو په اندازه نه دي چې د پیښو له امله یې ترسره کوي،بلکې د هغو کړنو پورې تړلی چې د پیښو په وړاندې یې ترسره کوي.

سهار وختي له خوبه پاڅیږئ اوداسې محسوسوي چې هغه ورځ به یوه بده ورځ وي

اود ناوړه پیښو د پیښېدو امکان شتون لري،د ځان سره مو څو واري تکرار کړئ ،چې د هرې پیښې سره سره به هغه ورځ ستاسو د ژوند تر ټولو خوښه ورځ وي؛په دې ډول په هغه ورځ کې به هڅه وکړئ چې وخت او فرصت له لاسه ورنکړئ،د چاپېریال نامساعده شرایط له منځه یوسئ او ځان ناهیلۍ ته مه تسلیموئ.په دغه حالت کې به وګورئ چې دغه ورځ کې به مود ژوند د نور ورځوپه څیر تر ټولو غوره او ګټور کارونه تر سره کړئ.

ketabton.com - The Digital Library

انسان طبعاً یوه تنبل حیوان ده،اود ا ځانګړتیا لري چې له ستونزمنو کارونو څخه ځان خلاص کړي یا په ستونزمنې لارې کې له نیم څخه راوګرځي او صافې او خالې ځای ته ځان ورسوي په داسې حال کې چې هغه ګوابنونکی مار چې تاسو ګام په ګام تعقیبوي او غواړئ چې نیکمرغې مو له منځه یوسي داد نده ده .له کار څخه مه تښتئ ،ددې پر ځای چې له خنډونو څخه تاو شي د هغو له مخې څخه وتښتئ هماغه ګوابنونکی مار له ستوني څخه ونیسئ او له منځه یې یوسئ

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

((له هر څه نه وړاندې، غصه او اندیښنه،حسادت،ناهیلې،ناکام روحي احساسات ،غم لرونکې اغیزې اواندیښنه له مغز څخه وباسئ؛دا هر څه شیطانې ارواوي دې یوازې موددماغې نظم په له منځه وړلو باندې بسنه نه کوي،بلکې د بدن د سلولونو د ودې د مسمومولو سرچینه موګرځي او پایله کې د جسمې زیان د رامنځته کیدو لامل کرځي،د وینې د جریان مخنیوي کوي او له هغه زهرو سره چې تولیدوي د اعصابوسلسله کمزوري کوي اونه جیرانیداونکی زیان جسم او ارواح روغتیا ته اړوي.هیله له منځه وړي،لوړې موخې له خنډ سره مخ کوي اود مغزد وړتیا سطح ښکته راوړي،هغه باید له ژوند څخه وشړو، اوهغه ته د وینې د دښمن په ویلو سره یې د ژوند په لیرېځای کې زنداني کړئ او دروازه یې پرمخ وتړئ، څوک چې دغه پایلې ته ورسیده وبه ګورئ چې اراده لاپسې زیاته شوي اود هغې ارادې له لارې چې د ځواک سیوریترلاندېموتر لاسه کړی په ټولو ستونزو به بریالې شي...))

ketabton.com - The Digital Library

که غصه ناک شخص یاستې یا په دې روږدي یې چې د نورو په وړاندې شکایت وکړیاود هغوی اغیزې رابرڅیره کړئ،د خپل فکر کولو طریقې ته په بشپړه توګه بدلون ورکړئ،د تیر وخت یوه خوږه خاطره مو په مغز کې راژوندې کړئ.د طبیعت ښکلا یایوي ښکلې تابلو ته وګورئ،یو تفریحې یا جرئت ورکوونکی کتاب ولولئ؛وبه ګورئ چې تیاره افکار سنګه بهر کیږي،د اندیښنو وریځې به سره خلاصې شي او د لمر خوښۍ او ځلانده وړانګې به ستاسو په زړه ولویږي.

مستر ویګز وایې ((د خوښۍ راز په دې کې ده چې د اندیښنو پهشیبو کې وخاندئ اود سر دردۍ پر وخت نورناروغۍ په یاد راوړئ اوپه هغه شیبه کې چې اسمان تورو وریځو نیولیوي داسې فکر وکړئ چې لا لمر شتون لري.))

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

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

د رازنو مجموعې په نو يوي مجلې کې، يوه ليکوال ليکلې وه: ((له غمونوته پرته له کوم قيد څخه ښه راغلاست ووايئ. که چېرې په کار باندې په مصروفيدو سره غمونه له مغز څخه ليرې کړؤ اويا هغوی اصلاً د دې لايق ونه ګڼو چې موږ له ځان سره مشغول کړي، په هغه صورت کې به په خپله وشرميږي اوله موږ څخه به وتښتي.))

ترڅو چې په خپلو اخلاقي ځانګړتياو بر لاسې نه اوسو نشو کولای چې په کارونوکې بريالې شو. څوک چې د خپلو احساساتو غلام وي، ازاد شخص نه ده. ازاد کس هغه څوک ده چې د معنوي د ښمانانو په وړاندې په خپل نفس باندې برلاسیشي.

که هر سهار د ويخيدو پر وخت دې ته اړ اوسې چې خپلې روحي وضيعي ته وګورئ چې ايا دغه ترسره کولايشي که نه، د غه ډول شخص له غلام څخه پرته بل څه نده اونه شي کولای چې بريالې او نيکمرغه اووسې.

خود دغه بر عکس،که هر سهار د ويښيدو پر وخت ځان ته ډاډ ورکړئ چې په هر ډول چې وي د هغې ورځې کار به په بريالیتوب سره تر سره کوي اوهيڅ پيښه اوهيڅ کوم احساس به د هغه د بريالیتوب مخنيوي ونه شي کړای،ازاد شخص بلل کيږي، ځکه چې ويره ، ورخطايی، کمتري،شک او احساسات اوهمداسې نور هغه ته لار نشي موندلای، اود معنوي اومادي لحاظ نه روغ شخص بلل کيږي.

ketabton.com - The Digital Library

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

ketabton.com - The Digital Library

د بدبینۍ زیانونه

نړۍ له انسان سره متقابلې معاملې کوي.که وخاندئ په وړاندې مو خاندي اوکه ټنډه موګونځې ونیسئ هغه هم ستاسو په وړاندې وریځې ګونځوي.که سندرې ووایې خوښې ته بلل کیږئ اوکه متفکر اوسې د پوهانو خواته به ځای پیدا کړئ.بلاخره که مهربانه ووسې په شاوخواکې به مو داسې وګړي وګورئ چې ټول له تاسره مینه لري اود زړونوخزانې ستاسو په مخ خلاصوي. (زیمرمان)

یوشمیر هغه وګړي چې د غم په لور ځې اوهغه ته ښه راغلاست وایې اولایې پسې ډیروي،دلته د حیرانیا دخبري درجه ډیره ده .دوي خامخا په کار کې بریالې کیږي ،ځکه ځوک چې د غم اوخپګان په لټه کې وي،حتماً یې پیدا کوي یوازې بسنه کوي چې د خپلو خیالونو دروازې د غم او خپګان په مخ پرانیستې پریږدي.

وایې هغو ورځو کې چې په امریکا او اروپا کې.ستر ځنګلونه د مزرعې او جلګې په ښه منځ ته راغله هغه کډوال کارکوونکې چې وسله او چاقوکان ورسره موجود وه تل له خپلو ملګرو سره وهل کول ،خو بې وسلې کډوالو کې دغه کار کم تر سترګو کیده چې خپل منځ کې سره شخړه وکړي.ځکه که کوچنې پیښه هم کیده وسله لرونکې شخص به لاس وسلې ته وړه،او بې وسلې شخص به په اسانۍ او ځو خبرو حلوه.بی وسلې کډوال به د کار پر وخت په خپلې وسلې باندې نه بلکې په خپل هوښ اوهوښیارتیا، خوښ نفس باندې باور لره.

ketabton.com - The Digital Library

په عادي ژوند کې هم په همدې ډول ده، هغه پیښه چې یوه خوښ وګړی په نظر بې ارزښته ښکاري او پرته له کوم قید یا په خندا سره په وړاندې مبارزه کوي،د یوه بدبینه شخص په نظر ستریږي اود یوه رښتنې بدمرغۍ په بڼه راڅرګندیږي.

یوشمیر بدمرغه وګړو خپل کارونه ورووړو د بدمرغې په لور وړي دي.هغوی څکه بدمرغه شوي چې روږدې وه له نور څخه مخکې له خپل حالت څخه شکایت وکړئاود هوا او خوړوله بدولې څخه وځوریږي. داسې روږدي دي چې دیوه سفر څخه دراستنیدو په وخت د ستړیا به پلمه ،یا له یوه میلمستا نه د رسنتیدو وروسته د هغو ناخوښو خبرو په پلمه چې هلته اوریدلې له غصې به ځان سره پسپړي اوپه دې ډول به ورووړو ځان دغم اوخپګان په لور کشوي.

په شکایت باندې روږدي کیدل اوله ځان څخه نارامه یدل له یوه (هیڅ) او په هماغه ځای کې په پلمې پسې ګرځیدل،په ځانګړی توګه د ځوانانو لپاره تر ټولو بد اوناوړه عادتونه دي.څکه که څوک دغه ډول عادت ولري په ډیر کم وخت کې د هغه اسیرکیږي اوبلاخره بدبیني دهغه لپاره دیوه تکراري عمل په ډول منځ ته راځي.

د غم اوخپګان په څیړونکو کې متخصص وګړي هم شتون لري دوي د ملاریا ،زکام اوداسې نورو ناروغیو لپاره یوشمیر درمل پیژنې اولکه څنګه چې تل د ناروغۍ په تمه وي اوپه دې عقیده لري چې نن یا سبا به دغو درملوته اړتیا پیدا کړي؛ له همدې امله کله چې کوم ځای ته ځي هماغه سیار درمل له ځانه سره وړي چې د ټولو احتمالي ناروغیو درمل پکې شتون لري.حیرانوونکې داده چې دغه ډول اشخاص تل ناروغیږي،زکام باندې اخته وي اوتردې چې په ساري

ketabton.com - The Digital Library

ناروغیو هم اخته کیږي.خونور چې د ناروغۍ په تمه نه وي اود بدې پر ځای په نیکۍ باورمند دي هیڅ کله هم ګرځیدو پر وخت له ځانه سره درمل نه لیږدوي او ډیر لږ پیښیږي چې ناورغ شي.

له ځان سره وایئ هغه هوا چې تنفس کوو له خطرناکو میکروبونو ډکه ده،د کیناستلود ښونې هوا ناپاکه ده؛که په لوړو پوړونو کې وي وایې ډیر لمریزه ده اوکه ټیټو پوړونو کې وي وایې ډیره مرطوبه ده . تر ټولو کوچنې د رد په محسوسولو سره وایې چې تیوفئد پیلیږي.تر دې پورې د دغې ناروغۍ په تمه کینې چې بلاخره یوه ورځ یې په لوري راځي. هغوی نه پوهیږي چې ارواح یې دتیوفئد ناروغۍ په ریښواو مغزیې د هغه په مکروب اشغال کړی دي،او بلاخره ناروغۍ هم یوه ورځ په جسم باندې برلاسې او دغه کار د وخت په تیریدو سره عملې بڼه ځانته غوره کوي.

یوشمیر نور دغمونو پلټونکې بیا د بدمرغیو محور په معدې باندې څرخوي.د هغو خوړولست چې خوړل یی روا ندي، په مغز کې یې ځای په ځای کړي.د هغو خوړو پر لست چې نشي کولای هضم یی کړیيو نوي ډول ورزیاتوي اولکه څنګه چې له هرډو ل خوړو څخه چې خوري یې د زیان تمه لري، هر مړي چې خولي ته نږدې کوي، تر ټولو کمه ګټه یې هم بدن ته نه اخلیږي.ځکه شک اوویره د معدې د طبعي عصاري ترشح ته زیان رسوي ،د هضم کارستونرمنیږي اود بدن روغیتا ته زیان رسوي.

د غم لټوونکویوه بله ډله چې د ازادي هوا قسم خوړلې دښمنان دي. د فرانسي ټول وګړي په دغه ډله کې شاملیږي.که په فرانسې کې یو امریکایی د ښونې کړکې خلاصه پریږدي اوویده شي،هغه ته وایې چې د سترګو په درد،ګرېپ (یو

ketabton.com - The Digital Library

ډول زکام) او ذات الريه او يوشمير نور ناروغيو به اخته شي. له دې امله چې کړکې خلاصه پريښيد هوادغه دښمنان دې ته په تمه دي زکام له هغه ځای څخه رادننه شي او په قوي احتمال سره په زکام باندې اخته شي.ځکه ويره د هغوی د مقاومت ځواک کمزوری کوي او مزاج يې د يخنې په وړاندې حساس کړيده کله چې يوه سارينارو‌غۍ په ښار کې منځ ته راشي،ويريدوونکې له ټولو څخه ژر پرې اخته کيږي.يوشمير کسان چې د خپلو ماشومانو ټوخي يا يو ډول سورولی اويا يې په سترخوان کې کم اشتهايې د ناورغې د پيليدو نښه بولې اوله له ويرې سره مخ کيږي اوپه دې ډول په تل پاتې ويرې او ورخطاي کې پر مخ ځي،له حده ډيره.

د هغو بيوزلو حالت په اړه فکر وکړئ چې په ارثې ناروغۍ اخته دي، له ټولو څخه خواشينوونکې ده .هغه کسانوچې ليدلې مور ياپلار يا نيکونه يې دا مننژيت (يوډول زکام)، د زړه درد ياد معدې دزخم له امله مړه شوي اوله همدې امله تل د خپل زړه،معدي او سر په معاينه کولو اخته وي،ډير زيات دي،دوي ته په ټولو کارونو کې يو ډول د ناروغۍ خطر تر سترګو کيږي.ټولې خوښيې د مرګ له ويرې څخه له لاسه ورکړيپه داسې حال کې د ډيريو عيب پرته له يوه منحرف ماغې فعاليت څخه بل څه نده.

ډير مې زړه غواړي چې يوشميرهغه وړتياوي مې لرلای چې دغه بدمرغه خلک ته مې لارښونه کړاي وای اوپه دې باوري کړم چې دوي له ځانه سره زياتې کوي ،دغو بدمرغيو ته د پاي ټکې ايښودل د دوي په خپل لاس کې ده اوله لږ فشار وروسته چې په اراده راوړي کولای شي له دغه معنوي اومادينارو‌غۍ څخه ځان وژغوري.

ketabton.com - The Digital Library

يوشمير وګړي تل له خپل مادي اوپولي حالت څخه شکايت کوي.بدمرغې يې په څرګند ډول په څېره باندي ليکل شوي دي؛يعنيدوی پخپله د خپل ځان له برياليتوب څخه ځان خبر بولي ډير هوښيا رځوان پيژنم چې سوداګري يېپيل کړې.دغه ځوان ډير بد عادت لري،د هر چا په وړانديد خپل کار د خرابۍ په اړهبحث کوي،هغو کسانوته چې د سوداګرۍ د حالت په اړه ترې وپوښتي:ډير بده ،ډيره بده نه شم کولای چې پيسي پکې تر لاسه کړم.تردې چې ورځنې مصارف هم تر نشم تر لاسه کولای،تل له اصلې پانګې نه يې خورم ، که کوم پيريدونکی پيدا کړم نو پلورنځي مې پري پلورم ،په اصل کې ماد دې کار په غوره کولو کې تيروتنه کړيده که کوم بل کار مې کړيوا ی له دې څخه به ښه وايې اوهمداسې نور څه وايې......داسې يې خپل کا ر په اړه په بد ويلو سره عادت کړيوي که ګټه هم وکړيبيا هم په بد ويلو ته داوام ورکوي.خپل شاوخوا وګړو ته د بی جرئتۍ احساس ورکوي يا د بی جرئتۍ وينا کوي اومخنيوي کوي چې هغوی هم په دغه لار کې خپل چانس وازمايې.په رښتيا هم د خواشينۍ ځاي ده چې يو بااستعداده ځوان دې په داسې يوه معنوي ځان وژنې لاس پورېکړياو په خپل لاس د خپلې وړتيا پرمختګ په ځان کې ووژني.

دغه ډول عادت په ځانګړی توګه که په مدېر ياريس کې وي لابه بده وي؛لاس لاندې وګړوته هم ليږدول کيږي اود دې لامل ګرځي چې هغوی نورپه ځان او ريس باندې باور ونه لري خلک دانه خوښوي چې د بدبينه ريس لاس لاندې کار وکړياوپه خوښ او ارامه چاپيريال کې غوره اوډير کار کوي څوک چې ځان سپک او کم شميري هيڅ کله به هم دچا په اندازه پرمختګ ونه شي کړای چې(علو طبع) لرونکيوي.

ketabton.com - The Digital Library

ځوک چې عادت لري په هره برخه کې ځان کم اوکمزور وشمیرئ اوپه هر کار کې ځان بې ځواکه اوکمزورې وښې کمزوری او ویریدلی منځ ته راځي. دغه ډول اشخاص هیڅ کله هم نه شي کولای چې لوړ پوړونو ته ورسیږي. غلط او تیروتې افکار ستاسوتر ټول ستر دښمن دي ګڼ شمیر وګړي پیژنم چې دغلط فکارو له امله چې ګومان کوي ځوک ورسره مینه نه لري. خلک هغوی نه خوښوي اوله هغوی سره د خبروکولو علاقه نه لري اوشاته ورپسې بد وایې ددغه ډول افکارو تر اغیزې لاندې له دایمې اندیښنو سره لاس اوګرایون دي.

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

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

بدبینان چې هر ځاي کې ګام ږدید غم ا اندیښنې چاپیریال منځ ته راوړي؛هیڅ ځوک له هغوی سره دخبروکولو علاقه نه لري ځکه هغوی تل د ځان د بدچانسۍ په اړه خبري کوي. هغه ناوړه پیښې چې په ژوند کې پیښې شوي تل تر ې یادونه کوي، د هغوی په اند وضع تل خرابه ده ،پیسې نه پیداکیږي اوچاپیریال تل غم لړلی دي.

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

ketabton.com - The Digital Library

کله هم د یوه شخص اندیښنه داکورنۍ نورو غړو ته لیږدول کیږي. دغه ډول اشخاص له خپلو شاوخوا وګړو سره ښه سلوک نه کوي، سره له دې چې خپله له ژوند خوند نه اخلي د نورو مخنیوي هم کوي. دغه ډول فکر د ناروغۍ څرګندول اسانوي او درملنه یې ستونزمنوي .جرج تنې وروسته له یو شمیر تجربو څخه چې د مسلولین په اسایشګاه کې ترسره کړي، داسې وایې:

((د هغه چا درملنه چې له هر چا او هر شي سره مخالفت لري، دهغه چا دژغورنې له هڅي څخه چې د ځان وژنې لپاره ځان سیند ته غورځوي ستونزمن ده.یوشمیر وګړي خپل ټول عمر د نویو غوسو اوګرفتارې په لټون کې تیروياو وروسته د هغه ګرفتارۍ له موندي څخه ځان نیکمرغه ګڼې اودغه نویکړید خپلو بدمرغیو په ځنځیر کې زیاتولو سره خوښې محسوسوي.د ډول ناروغ له درملنې څخه بل هیڅ ستونزمن کار نشته. درمل ورکول هغه چاته چې تل دتلوسو اونارضایتو په منځ کې ژوند کوي.ځکه ددې لپاره چې هره ناروغۍ اړینه اغیزه ولري ناروغ باید د اروایې باور لرونکې وي اودخپل فکر ارامتیا وساتې))

ډاکتر ساندرس هم داسې وایې:

که په یوه اندیښمن شخص کې هر څومر د غمونو اواندیښنوعلتونه توپیر ولري ، د هغویاغیزه په بدن کې یو ډول ده ،د بدن هر غړې فعالیت ته زیان اړوي .په تیره بیا که کومه کمزورۍ ټکې یې دبدن په داخلې غړو کې شتون ولري،معنویناروغۍ په هغې کمزوري ټکې باندې حمله کوي او د جسمانې ناروغۍ د پیدا کیدو سرچینه ګرځي.

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

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

دغه عادت دهغه چینجې په څیر ده چې میوه له دننه څخه وخوري شیره وزبیښې اویوازېخالې پوستکې ترې پاتیشي،دانسان نیکمرغې خوري اوله منځه وړي،دغه ډول عادت د ترلاسه کولو څخه وروسته به نورد نیکمرغه ژوند امکان نه وي څوک چې داډول روږدیویاو تل دنور د عیبونوپه لټه کې او رسوا کولو کې وي.نوربه د نیکمرغی مخ ونه ګوري اوهغه نیکیانی ته یې هم چې ترلاسه کړیدي زیان رسیږي.

ketabton.com - The Digital Library

ټول خوښ او په زړه پورې خلک خوښوي،موذیان عیب لټوونکې اوبد ژبی اوبد غوښتوونکې نه .نړی له امرسون سره مینه لري له ثورو سره نه.هر څوک دنور په تیروتنو باندې دي د افسوس پر ځایدي په خپل پرمختګ فکروکړئ،ډیر ویونونکې ،او بلاخره هغه کسان چې نه شي کولای د خپل دغه بد عادت مخنیوي وکړیله هرچاڅخه لومړې خپل ځان بدمرغه کوي،ځکه ټول له هغه څخه مخ ګرځوي.له څه مودې وروسته ګوري چې نور له ژوند څخه خوند اخلې خو هغه خپله نیکمرغه نه دي اوله خپلې دغه لاس ته راوړنې څخه حیرانیږي.په دې نړی کې د ژوند کولو ښې او بدي لارې شتون لري؛انسان کولایشي په دې هري یوي لار کې ګام کیږدي او مخ ته لاړ شي.د بدی او بدرنګې پر ځای ښایست اونیکی ته، د د جنسی او ککړتیا پر ځایپاکی ته ، د اندیښنې اوغم پر ځای خوښی او تازه ګی ته اود تیاري پر ځای روښنا یې ته پاملرنه کول په هیڅ وجه ستونزمن کار نه دي. د لمر په لوري مخ ګرځول په هیڅ وجه له دې څخه ستونزمنه نه ده چې د سیوري په لوري مخ ګرځوي او په داسې حال کې چې د دوي دواړو ترمنځ ستر توپیر شتون لري.

نوله دې امله ځان تل ځان عادت کړئ چې د روښنایې په لور وګورئ،اوتیارو او بد مرغیو ته د ځان په لوري اجازه مه ورکوئ.دتخیل دروازي مو د هغه شیانو په مخ پرانیزئ چې درته په زړه پورې اوخوښی ښنوونکې وي. هغه وخت به وګورئ چې بد چانسه نه یاستئ اوپه کم وخت کې به مو اخلاقي روحیه هم راسمه شي.

یو شمیر خلک داسې فکر کوي چې که پیښې په بل ډول جریان موندلی وو، نیکمرغه کیدل په داسې حال کې چې د دوی نه نیکمرغه کیدل ددغو پیښو له

ketabton.com - The Digital Library

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

ډيرى وګړي پيژنو چې په ژوند کې له ډيرو ستونزو سره مخ شوي اوپه دې ټوله موده کې له ناروغيو، دښمنيو،اونورزيانونوسره په ټينګه مبارزه کړياوهيڅ کله يې په دغه مبارزوکې ناهيلي يا خپل جرئت د لاسه نه دى ورکړ.دغه ډول اشخاص يوه ښه بيلګه ده د شاوخوا وګړو لپاره شميرل کيږي.

تاسو چې تل له خپلې بد چانسۍ د ژوند له ستونزو،له مالي بى وزلۍ څخه شکايت کوي دا مه هيروي چې په زرګونو انسانان شته چې هيله لري ستاسو په څير وي يا ستاسو په ځايوي.

که چيري عادت لري چې له هر څه سره پردې اوسې اوکار مو،ملګري،د پيريدونکو وضيعت اوهر څه درته سپک اوکم وګڼې بايد هڅه وکړئ چې دغه عادت ته موپه بشپړه ډول تغير ورکړئ. له هر څه څخه په نيکۍ يادونه وکړئ په بد هوا کې هم داسې فکر وکړئ چې هوا دومره خرابه نده اوښه ده،که دغه ته عادت يوه موده داوام ورکړئ،يوډول تغير به مو په فکر کې منځ راځي،شاوخوا هوا به مو برابره کړياو ژوند به مو ښکلى کړي.

هغه څوک چې د ټينګواخلاقي ځانګړتياو لروونکيوي،نشى کولاى چې منفې افکارو اووينا ته د ځان په اجازه ورکړي،هيڅ کله هم نه وايې چې:((نشم کولاى)بلکې وايې: (کولاى شم)؛نه وايې (دغه کار به په جديت سره ترسره کړم)بلکې وايې(دغه کاربه ترسره کړم)همدغه (نشم کولاى)له هر علت څخه ډير يوشمير ځوانان تباه کړي،ځکه منفې فکر ،شک اوبه ځان نه باور لرل دهغوى روحيه کمزوريکړياوځواک يې ورته فلج کړي.

ketabton.com - The Digital Library

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

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

کله چې ارواح غواړي خپلې بدیانۍ پټېکړید ځان لپاره یوشمیر بدمرغې اومختلف اشکالات منځ ته راوړي.

په هر څه کې د هغه ښه برخه وګورئ

د کمال په لټه کې اوسه اود ژوند بدېانۍ هیرې کړه

ketabton.com - The Digital Library

د خوښو افکاروځواک

نیکمرغۍ دایمان ظاهري بڼه ده.تر څوچې ایمان اوهیله شتون ونه لري هیڅ کار نه شي تر سره کولای. ((هلن کلر))

هغوی چې په خوښۍ اوهیلو سره ژوند کړي، دژوند تر ټول ستري بریاوییې تر لاسه کړي. هغوی د ژوند نیکو اوبدو پیښېو ته په میړانه سره ښه راغلاست ویلي اونیکمرغي او بدمرغۍ یو برابره منلي اوپه موسکا سره مخ ته تللې دي (چارلزکینګزلې)

په خوښو خلکو کې یو ډول ،ځواک تر سترګوکیږي چې په بدبینه خلکو کې اغیزې نه لیدل کیږي. د نیکمرغۍ په اندازه هیڅ شی نه شي کولای چې ژوند ښکلی کړي.رنځونه لیري کوي اود بریالیتوب لارې پرانیزي.

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

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

د الاباما د سیمې یوه دهقان پیژنم چې تقریباً لس کاله وړاندې په ځمکه کې د کار کولو پر وخت له سختې خونریزی سره مخ شوي وه، تر دېپورې یې له بدن څخه وینه لاړله چې طبیب یې له ژوندې پاتې کیدلو څخه ناهیلی شو.بزګر ورته ځواب ورکړچې تر اوسه یې زه دمرګ لپاره نه یم چمتو اوپه خپل بستر کې په خوښی اوشوخی پیل وکړ.

وروسته له دې چې خندا او خوښی لږ وخت دوام وکړ،بزګر وروورو ځواک تر لاسه کړ.بلاخره دناروغی له بستر څخه جګ اود تیر په څیر روغ او ځواکمن شو اوتر اوسه خپلو ملګروته وایې ((که خندا او خوښی مې نه ویکړیخامخا به مړ شوی وای))

هغه شمیر وګړو چې ځان یې له خوښی او خندا له امله ژغورلای ډیر زیات دي.

د شکایت د پریښودلو خوښی او خندا په لوري تلل د هیڅ یوه درملو څخه اغیزناکه نه ده .کله چې له چا څخه شکایت کوي په دې پوه شئ چې په خپل درد اورنځ باندې ټینګار کوي.شکایت کول ددې نښه ده چې له دښمنانو مو ماته خوړلې ده.له دښمنانو څخه د خپلې د نیکمرغی د ژغورنې تر ټولو غوره لاردا ده چې له شتون نه یې انکار وکړو شخصیت یې له مغز څخه بهر راوړؤ او لیرې وغورځوو.

ketabton.com - The Digital Library

یو ستر فیلسوف ویلي : ((د امکان تر حده هڅه کوم چې له هیڅ شي څخه بیزاره او ستړی نه شم او هر پیښه چې راته پیښېږي په خوښې سره ورته ښه راغلاست ووایم.دغه ډول سلوک د هر چا دنده بولم او څوک چې د دې سلوک برعکس ترسره کړیګنهګاریې شمیرم))

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

د هیڅ شی د روښانه مغر په اندازه نه شي کولای چې ستاسو روغتیا اونیکمرغۍ سره مرسته وکړي.کله چې مغز خوښ وید ټولو حیاتې غړو فعالیت طبیعېوي اود بدن په ټولو برخوکې نظم او روغتیا واکمنه وي.شفاف مغزله اندیښمن مغز څخه په کراتو ښه دنده ترسره کوي. روښانه فکر تل د غم او خپګان، توپانونو په وړاندې بریا خپلوي هغه کار چې په ارامه اومتوازن ه مغز سره تر سره شي بې عیبه اود دوام وړ وي. کمال په هماغه ډول داندیښمن او غم زده شخص په کارونو کې نه لیدل کیږي، له نارضیاتی،ورخطایی،یا کرکې سره نه شي یو ځای کیدلی ګنګاره شخص کمال ته نه رسیږي.ځکه د هغه چا چې وجدان پاک وي کولایشي ورته ورسیږي.هغه ځای کې چې د شرافت ،خلص نیت او ریښتنولې اغیزې نه وي،کمال هلته لار نه مومې.

خوښ شخص په کارونو کې بریالیوي ځکه ټول مینه لري چې له یوه خوښ شخص سره د ملګرتیا اړیکه ولري.جنجالې ،بد سلوکه ملګري اوبد خویه

ketabton.com - The Digital Library

شخص که هر څومره په خپلوکارونو کې ماهر وي خو ټول له هغه څخه تیښته کوي.بشرته تر دې ه که مادې ګټه تربهمونه لري بیا هم مینه لري چې له خوش سلوکه شخص سره اړیکه ولري.
نن نړۍ د کار وګټې له توپان سره مخ ده .په امریکا کې ژوند داسې شوي چې دتاریخ په اوږدو کې یې ساری نه درلود.د دغه توپان په منځ کې انسان ځان اړ ګڼي چې ارامه ساه واخلئ
مغزد څوشیبو لپاره دفشار اود تلوسې له کار ازاد کړیاو ارامه پریږدي.کله چې له خوښ انسان سر مخ کیږو داسې محسوسو چې د دوبې په سختو ګرمیو کې د اوقیانوس ښکلی اونرم شمال زموږ په مخ لګیږي؛اوهغه ته په خوښې سره ښه راغلاست وایو.ځکه دغه ډول خلک د لنډې مودې لپاره زموږ فکري ستړیا له یاده وړي.
په کلو کې خلک په میاشتود خپلې سیمې د خوښو سیلانیان سوداګروته په تمه وي؛خوش خویه سوداګر په ډیرې اسانۍ سره کولایشي چې خپل مالونه په هغوی وپلوري.څوک چې په لویو کارونو لاس پورې کوي ښه سلوک او اخلاق باید د خپل ژوند قانون وشمیرئ او هڅه وکړئ چې محبوبیت ترلاسه کړئ.ورځپانه لیکوونکې د دې لپاره چې په زړه پورېلیدنې ترسره کړي،خبرونه تر لاسه کړیاوپټې پیښې راڅرګندي کړي،اړ دې چې یو شمیر ملګرې پیدا کړي..
د خوشحاله انسانانو په مخ ټولې دراوزې پرانیستې دي او خوښ انسان ټول ځایونه په واک کې لري.خو بدخویه او د چا چې تنده تل ګونځیوي د یو ځای ته د ننوتلو لپاره اړدې چې په ټرلو دروازو فشار راوړي .غوره کارونه هغه کارونونه دي چې په خوښې، ښه سلوک او په ادب او نزاکت سره ترسره شوي دي.

ketabton.com - The Digital Library

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

ښاغلی اموري بل هغه پیښه چې خپله ورسره مخ شویوه دا ډول کیسه کوي:

((پریکړه مې وکړه چې د خوښۍ څواک د ځان په اړه یو ځلې بیا تجربه کړم. له همدې پریکړیسره یوه ورځ مې د کاري دفترپه خوا روان شوم،له پخوانه ډیر اندیښمن او خپه وم .له ځان سره مې وویل:څو ځلې ځیر شوم اوومې لیدل چې دنورو خوښۍ او خوشالۍ ماته څواک او ارامتیا رابښې.باید یوه شم چې زه هم دغه توان لرم چې دغه ډول اغیزه په نورو وکړم کنه؟

په منځ لار کې مې پریکړه وکړه خوښۍ اوارمتیا له ځانه سره تکراروم او هڅه مې کوله ځان قانع کړم چې نیکمرغه او خوش چانسه یم.ددغه فکر تر اغېزي مې داسې محسوساوه چې بدن مې ارامه شوي،لکه وزرونه مې چې پیدا کړیوي اوالوزم.شاخوا میرمنو ته مې نظر کړ اوداسې مې فکر کاوه چې د هغوی په څیرو کې د خپګان ،اندیښنې اونارضایتۍ نښې پیدا شوي.د هغوی په حالت مې زړه وسوځیده .اوهیله مې کوله چې هغه نور چې زما په دننه کې ده یوه برخه هغوی ته هم وروښنم.کارې خونې ته دننه شوم.

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

ketabton.com - The Digital Library

د دې چې کمپنۍ ريس چې ما پکې دنده کوله له هغو اشخاصو نه وه چې هيڅ کله يې سره له کاره سر نه پورته کيده اوتند خويه هم وه.ددې کار لپاره يې ماته داسې سخت اخطار راکړ که نوري ورځې واى ډير به خپه او زړه به مې مات شوي وه ځکه ډير حساس يم.خوله ځنگه چې هغه ورځ مې پريکړه کړي وو چې له هيڅ پيښې به نه خپه کيږم داسې په احترام اوخوښې مې ځواب ورکړ چې د تندې ګونځې راکمې شوي.اودا دهغې ورځې دويمه پيښه وه ترلمر پريوته پورې مې هڅه وکړه چې په کاري خونه کې خپله اود شاوخوا ملګرو خوښې مې وساتم او بريالى هم شوم.

په کورنۍ ميلمستون کې چې هم اوسيدم همدغو تجربو ته مې داوام ورکړ.

د هغو کسانو په څيرو کې چې وړاندې يې په ځان کې له بى علاقه ګۍ او دل سردۍ پرته بل څه نه وه ليدلې،د دوستۍ او تودوخې نښې راپيدا شوي.اودغه تجربو مې په دې برخه کې عقيده لا هم پياوړي کړه.

په پايله کې ددغو يو شمير تجربو وروسته په دې پوه شوم چې په دغو کړنو مې کولاى شم خپله هم خوښ اوسم او شاوخوا وګړوته مې همد خوښې وينا وکړم.

نو له دې ځايه بايد له ځانه سره داسې ووايئ: ((غواړم که کارونه مې منظم هم نه وي په خوښۍ سره ژوند وکړم او ټولو شاوخوا وګړوته مې هم د خوښۍ وينا وکړم،که له دغه ډول فکر سره سلوک وکړيوبه ګورئ چې ډول ډول خوشاليانۍ به ستاسو په شاوخوا کې لکه د ګلانود غوټيوپه څير وغوړيږي.هيڅ لکه به هم بې ملګري نه شي اوسوله اوارامې به موتل په ارواح باندې واکمن وي)

نړۍ تر دې پورې له غمونو،انديښنو،او بد مرغيو ډکه ده چې ددغې تورې وريځې د له منځه وړلو لپاره چې زموږ ارواح نيولې يو لمر ته اړتيا لرو.نړۍ خوښو او په

ketabton.com - The Digital Library

زړه پورو خلکو ته اړتیا لري، هغه روزونکو ته اړتیا لري چې ارامې او خوښې تخم وشندې هیله او زړروتیا نورو ته وواییې.

خوشحاله ارواح د مال ارزښتمنه خزانه ده.خوش خويې ستر میراث ده،ځکه سوله او ارامې تل ورسره تړلي دي،نور يې شاوخوا سیوري له منځه وړي،اندیښمن زړونونه روښانوي.ځواک ناهیلو ته هم خوښی او جرئت وریښې.په ځانګری توګه که ښه سلوک له محبوبیت،ادب اود مخ ښکلا سره یوځایوي،د ځمکې پر سر هیڅ یوه پایله ورسره د پرتلنې وړ نه ده.ددې ارزښتمن نعمت ترلاسه کول دومره ستونزمنه نه دي،ښکلی مخ دیوه خوښ او روښانه زړه له بهرنې غبرګون څخه عبارت ده.دننی لمر لومړی په څیره کې نه بلکې ارواح کې راڅرګندیږي اوله هغه ځایه څیرې ته منعکس کیږي.هغه ښکلي موسکا چې څیرې ته رنګ او جذابیت وربښې د هغه دننې لمر له وړانګو څخه بل څه نه ده.

په هماغه ډول چې لمر تیاره له منځه وړي خوښ وګړي هم د نورو له زړونو څخه غمونه خپګان اواندیښنه لیرې کوي خوښ وګړي چې کله کوم مجلس ته وردننه شي چې ټول ځان خوږونکې یا ځان غوښتونکې هلته ټول شویوید هغه لمر په څیر چې د وریځوپه منځ وځلیږیاوروښنایی راولې.ددغه نوي راغلې شخص له لیدو څخه هر څوک خوند محسوسوي.د ژبو قلف پرانیستل کیږي اوهغه بحثونه چې تردې دمه ساړه او بی ساه وه یوځلې راژوندې کیږي او چاپیریال له خوښې او نیکمرغې ډکیږوي.

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

ketabton.com - The Digital Library

ښخه ډیر په درد وخوریږ.دندې مخکې له دې چې تاسو یې خوا ته لاړ شي ستاسو په لور به راځي،ملګري به ستاسو په لټه کې وي اوټولنه به خپلې ټولې دروازې ستاسو پر مخ پرانیزي .خوښ طبیعت د یو ډول جاذبې ځواک لرونکی ده.اودغه ځواک له هغه مقناطس ښخه عبارت ده چې د ژوند ټولې ښې برخې ځانه ته راکشوي.

ځان اړ کړئ چې له هر چا سره اړیکه کې نیسې،یوازې ښې ځانګړتیاوي او اخلاقي اوارواحي غوره والی یې ووینئ اودغه ځانګړتیاوي او غوره والی په خپل مغز کې لاپسې ستر کړئ.راسکین وایې: ((د نوروپه عیبونو مو خپل مغز مه ستړی کوئ.له هر چا سره چې لیدنه کوئ یوازیې ښې څوکمني برخې وګورئ.دنورو ښه عادات او اخلاق په درناوي سره بدرګه کړئ اود امکان تر کچې پورې هغه عادتونه تقلید کړئ.په دغه وخت کې به وي چې ستاسو عیبونه او نیمګړتیاوي به د منې د پاڼو په څیر په ځمکه ولویږي))که وکولایشی په څیر سره دغې موضوع ته په خپل مغز کې ځای ورکړئ چې هیڅ کله به د چا عیبونو ته نه ګورئ اوکه تر ټولو کوچني غوره عادت هم ونه لري بیا به هم ورپسې بد نه وایاست ،ژوند به مو ډیر ښکلی او خوښ شي.هرڅوک به تاسو ته د سولې څیرې دروښې اوهر څوک به دا هڅه وکړیچې له تاسو سره دوستانه اړیکې وساتي.

په هغه صورت کې چې عادت وکړئ تل د یوی پیښې یوازې ښو برخوته وګورئ په اسانۍ سره به پوه شئ چې د ځمکې پرسر ډیري کمې بدیانۍ امکان لري رامنځ ته شي یا ومونډل شي چې ستاسو حالت ته زیان ولري دیری بدیانې کیدایشي په نیکیانو واوړې .په حقیقت کې به هغه بد شکله نقاب چې ستاسود

ketabton.com - The Digital Library

نیکۍ د طبیعت مخ یې پوښلې ده لویږي او ټول بد عادتونه لکه شکایت،عیب پلټنه به مو هیر شي   اود ځمکي دسر تر ټولو خوندور نعمتونه به ستاسو شتمنېوي.

د تیزو څپو پر سرلمر ترلاسه کړئ ؛

مه ځوریږئ.

ژوند توپان لرونکی سیند دی، چې کیدای شی په هر ځای کې یې له څپوسره مخ شي.

څپې ماتې کړئ اوله منځ څخه یې تیر شئ؛ ودریږئ

جذر اومد شاته پریږدئ.

به ساحل کې به ښکلی لمر ووینئ.

 د نیکمرغیو په اړه بحث وکړئ؛نړۍ تر دې له غم اواندیښنو ډکه ده چې خپل ساتلو ته اړتیا نه لري.

هیڅ یوه لاره په بشپړه توګه ستونزمنه او ناممکنه نه ده.

ښو او روښانه برخو ته وګورئ ؛ارواح مو د دوامداره کار اوله غم اوخپګان نه ستړي او اندیښمنه ده.

د ارامتیا لپاره د سمون او روښنايې په اړه بحث وکړئ. (الاویلرویلکاکس)

ketabton.com - The Digital Library

منفي ګرايي له منځ يوسو

بايد منفي ګرايي په بشپړه توګه د خپل ژوند له ډيکشنرى څخه بهر کړۀ.
ځکه منفي ګرايي ټول هغه شيان زموږ په ياد راولي چې بايد له ژوند يې نه ليرې کړۀ.

(اګسن پروګنى) هغوى چې منفي روحيه لري هيڅ کله په کوم کار کې نه بريالې کيږي،په هغوى کې خوښې نه شته،يوازې بې وزلې، ناتوانى اوموذګرى په کې ليدل کيږي.هر څه يې چې ليدلې په هکله بد وايئ.تل د زمانې له بدى،د چارو له حالته،ناروغتيا،بې پيستوب او داسې نورو څخه شکايت کوي،له همدې امله د خپل فعاليت ځواک راکموي اود خپلو ناوړه افکارو تر اغيزى لاندې راځي.

څوک چې ويجاړ فکري ډول لري او تل يې افکار د ويجاړونکو کلماتو په شاوخوا کې ګرځي ورووروو ګورئ چې د بدن د جوړښت او پيدا کيدو ځواک يې کمزوري کيږي اوله منځه ځي،ځکه د پيداکيدنې عناصر نه شي کولاى په منفي چاپيريال کې وروزل شي بدبينه اشخاص تل په دې تورن دي چې په ټيټو مقامونو کې پاتېشي اوله ناتوانى سره لاس اوګريوان اوسي.د ژوند څپې يې تل شاته وړي.
اې ځوان ملګريه ؛که ځان منفي افکارو ته وسپاره،هغه هيلې چې د روښانه راتلوونکي لپاره لري بى ثمره به پاتې شوي او ژوند به مو مسموم شي.منفي ګرايي به ستاسو د ژوند نيکمرغې غلا کړي اوپه ځان باور به په تاسوکې ووژني ددپيرځاى چې په خپل برخليک باندې واکمن اوسي د برخليک غلام به شي.

ketabton.com - The Digital Library

ځواک او توانايی په هغه اشخاصو کې چې په ځان باور لري وده کوي، په هر کار چې لاس پورې کوي، د ايمان تر سيوري لاندې په بريالتيوب سره کولايشي بريالی شئ.د بريالیتوب نقشه لومړی په خپل مغز کې طرح کړئ اوبيا ورته رښتنې بڼه ورکړئ. غوښتل ترسره کول دي. لومړي بايد وغواړئ اوبيا يې ترسره کړئ.هر څه ته مخکې له دې چې ماديښه ورکړئپه خپل مغز کې طرح کړئ.

که بی ايمانې اوښک مو په زړه کې ځای نيوليوي، په دې باور ولرئ هغه نړۍڅخه ستاسود فکري ډول مخالفه ده هيڅ ګټه به تری پورته نه کړئ. هيڅ څوک هم نه شي کولای له هغه حدونو نه چې ورته ټاکل شوي مخ ته لاړ شي.هرڅوک چې ستر غوښتوونکي ده ، ځان بايد کوچنی ونه شميرئ.

ټول منفي افکار بايد باد ته وسپارئ. د ايمان بريالتيوب ته درسيدلو لپاره د لومړی ګام اخستل بريالې دي.انسان بايد دخپلې ساه يا نفس په وړاندې په ټينګې ارادې سره دا تکرار کړئ چې څه غواړي ترسره يی کړئ او تر کومې کچې د هغه کار د ترسره کولو ځواک لري.

د بيلګې په توګه يوماشوم چې کله د خوب په ځای کې سترګې وغړوي داسې وايې: ((د خوب له ځايه څخه به بهر نه شم او بی ځايه به هڅه نکوم چې بهر ته ووځم))په دغه وخت کې پرته له شکه ترڅو چې هغه ماشوم د خوب د ځاي څخه د وتلو پريکړه ونه کړئ او په خپل بريالیتوب ب باور ونه لري،نه شي کولای پورته شي.

که ماشوم داسېعادت شي چې د هر کار سره د مخامخ کيدو وروسته ووايې: ((بريالی به نه شم.خپله محسوسوم چې وبه نه شم کړای اوبی ځايه هڅه کوم.)) اوله دغه فکر سره عادت شي. هيڅ کله به يې درس زده نه کړئ او په

ketabton.com - The Digital Library

ازموینه کې به ناکام شي.د ((نه شم کولای))د ویلو عادت وروورو په مغز کې ریښه ځغلوي زیانمینږي په ژوند یې واکمن کیږې هم یې په ځان باور له منځه ځي او هم یې وړتیا ته زیان رسیږي.

ددغې موضوع برعکس په پام کې ونیسئ.هغه ځوان چې د کارپه ترسره کولوخپلې وړتیا ته په خپل مغز کې ځاي ورکړي،هر څومره چې له خنډونو سره ډیر مخ کیږي وړتیا یې هم لا زیاتیږي اوپه پایله کې دغه ډیروالی هغه د بریالیتوب په لور بیایې.

که یو حقوقي وکیل ډیری وخت د یوه ماشین یا طبابت په اړه فکر وکړيپه دې وخت کې نه شي کولای چې په خپلې تخصصي رشته کې کوم مقام ته ورسیږي.ځکه هغه بایدخپل ذهن د قوانینوزده کولو لپاره ځانګړی کړیاود قوانینو اصولو ته په خپل مغز کې ځاي ورکړي.

څوک چې خپل مغز له خپلې تخصصي رشتې نه په لیرې مسایلو باندې ستړی کوي په هرکار کې چې وي ،نشي کولای پرمختګ وکړي.په دغه وخت کې له داسې یوه چانه د سالمو اومظبوطو ګړنو تمه چې لا پخوایې ځان مړو اوکمزورو افکارو ته تسلیم کړیوي په ریښتیا هم د خندا وړ خبره ده. تر هغې چې په خپلې کمزورۍ باندې متعقد اوسئ که مادي او که معنویاتو پورې تړلیوي اوکه مغز پورې مو خپله مو ځان له هغې طبیعي انساني درجې څخه ښکته راولي او خپل نظر او موخې ته نه شي نږدې کیدای. یو شمیر وګړي چې کله ژوند ته رادننه کیږي ځان ناتوانه ښې. ایا په دغه ډول فکر سره کولای شو د بریالتیوب هیله ولرو؟

ketabton.com - The Digital Library

یو ځوانه انجلۍ په پام کې ونیسئ چې په خپل بد رنګې باندې متعقیده ده اودغه موضوع هر شیبه سترګوته دروي خوپه عین حال کې هیله لري چې د مادي اومعنوي ښکلا تر ټولو لوړې درجې ته ورسیږي په داسېحال کې ه هغه په رښتیا سره د ښکلی کیدو هیله لري باید په خپلې ارواح کې یو ډول نظري ښکلا انځور کړئ او د دې هڅه وکړئ چې ځان د هغه په شان کړئ. په دغه وخت کې نه یوازې چې مادي ښکلا بلکې معنوي ښکلا ته به هم ورسیږي.که هغه تل په خپلې بدرنګیباندې فکر وکړي او له خپلې بدمرغۍ او بد چانسۍ څخه وځوریږي ښکلا دهغې بلنه نه قبلوي.

ډیری انجونې اوهلکان پیژنم او وینم چې په ځان د نه باور له امله په خپل کار کې پرمختګ نه شي کولای.دغه سیوري ، خیالونه او دغه د نیکمرغۍ دښمنان موله فکرڅخه لیرې کړئ،د ناهیلې دړئ شاته پریږدئ او د ځواک او ښکلا تر ټولو لوړ ټکي ته ځان ورسوئ.

له دې موخو سره په ژوند کې دنوي کارونه په کولو باندې بریالې کیږئ ،دځان لپاره شخصیت کیږي.

که چیري یو ځلي هم وي خلک وکړایشي د هغه ویجاړونکو افکارو په اغیزه چې د بی وزلۍ او ناتوانۍ له امله منځ ته راغلې پوه شي، نور به ټول عمر کې دغه ډول افکارو ته لار ورنکړئ. که څوک په خپلې بد چانسۍ باور ولري دبې وزلۍ اوناتوانۍ غلام به شي اوداسې فکر وکړیچې د نورو په څیر به ونشي کړایچې په کارونو کې بریالیشي هیڅ کله به هم په دې ونه توانیږي چې ازاد اونیکمرغه ژوند وکړیاو د پرمختګ په لور به لاړ شي . که څوک په خپلو وړتیاو باور نه لریاوپه دې متعقید دي چې د نورو په څیر به بریالې شتمن نه شي، بیا نو په

ketabton.com - The Digital Library

کوم ځواک باندې په تکیه سره به د ژوند له ستونزو سره مبارزه وکړي؟دغه ډول اشخاص له یوه ستونزمن حالت څخه د ژغورنې لپاره د دوامدارېهڅې او کوښښ لپاره چې څومره انرژي ته اړتیا ده نه شي مصرفولې.ځکه په دې باور نه لري چې د ستونزو حل د دې وپه خپل لاس کې ده اوپه خپل نفس کې د تکیې تکې نه مومې. تل د بې وزلۍ او بیچاره ګۍ په فکر کې وي .تل د بې وزلۍ په اړه خبرې کوي او بې وزله سلوک کوي. تردې چې په خوب کې هم داسې ګوري چې څه نه لري اوبیا له ځان پوښتې چې ولې څه نه لري خوکوم ځواب نه مومې. دغه شخص ځان یو منفې ګرا کړی . ټول امکانات او موقیعتونه یې له ځان لیرېکړیاویوازې یې د ناکامۍ دروازې پر مخ پرانیستې اوهغو ځواکونو پام چې توانایې یې کولایشي هغه له دغه ستونزمن حالت څخه وژغوري له لاسه ورکړي.

یوشمیر وګړو د ناروغۍ فکر په داسې ځواکمنتیا سره په مغز کې ځای پر ځایکړیچې روغ ځان یې ددې لپاره چې داوړدو کلونو لپاره د فکرناروغۍ سره لاس وګریوان وه خپله روغتیا له لاسه ورکړیاو په رښتیا سره ناروغ شوی.په ناروغۍ متعقید کیدل ناوړه پایلې له ځانه سره لري.

د بیلګې په توګه که باور ولرو یوه ګوانښونکې ناروغۍ لکه سرطان په ارثي ډول زموږ په ځان کې شتون لري او یا موپه کوم ځای کې ویلې وي یا اوریدلې وي چې دغه ناروغۍ معمولا په څلویښت کلنې کې راڅرګندیږي کلونه یې راڅرګندیدلو ته په تمه یو او همدغه اوږده اندیښنه کیدایشي لکه یوه بې زیانه برامدګې چې زموږ دبدن په یوه برخه کې تولیدیږي په ګوانښونکې ټپ باندې واوړي.یوي ځوانې نازک بدنې انجلۍ ته وویل شوه چې موریې د سل ناروغۍ له

ketabton.com - The Digital Library

امله مړه شوي او دا هم پرې د اخته کیدو وړتیا لري اوبايد ځان له پښنې څخه وساتې. بی وزلې انجلۍ تل د سل وجاړونکې ګواښونه خپلو سترګو ته انځورول اوله دغو افکارو سره غتیده، خپله اشتها له لاسه ورکړه.تل به يې ورته شاوخوا وګړو ويل چې ورځ په ورځ کمزوري او رنګ خرابيږي اوزياتوه به يې (ځان وساته، د هوا له جريانونو څخه ليرې اوسه.پوهيږې چې موردې همدغو شيانو ووژله)سره له دې چې دکبانوپه غوړيو او يوشمير نورو مقوی دواګانو باندې هغې ته ځواک او اشتها ورکوله،خو دغو درملو ونه شو کړای چې ددغې بې وزلې انجلۍ معنوي ځواک چې په بيرحمې سره له منځه تللې وه بيرته راولې.خو ايا درمل کولايشي له ژوند سره مينه او په ځان باورځای چې له ستروااسماني نعمتونو څخه ده ونيسې؟ي

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

اوبلاخره له ناروغۍ څخه ډير له شاوخوا زيان اړوونکې ويناو اغيزو هغه په بشپړه توګه ناتوانه کړه او مړه شوه.

افسوس چې دا يوازنې پيښه نه ده د دې په څير ډير بيلګې موجودې دي او د بشر ژوند ډيری له همدې ډول ناوړه تخيلات او تيره افکار له امله د منځه تلو په حال کې دي د يوه ظالمانه برخليک نه د قربانيد و ويره او يا هغه ناروغۍچې د والدينو د تيروتنو پايله ده، په ډيره کچه دوګړود ژوند کچه د وګړو په لمنځه تلو سره پاي ته رسيږي په داسې حال کې چې دغه ويره دومره بې منطقه ده لکه څوک چې وغواړئ د وژنې په تور يا په پلرنې غلا سره زوي مجازات کړي.

ketabton.com - The Digital Library

دغه ډول ناسمې عقيدې بايد د ځوانانو له مغز څخه بهر کړو. د هغوی متعقيد کول په دا ډول شيانو باندې بيخي داسې ده لکه چې وغواړو ووايو چې لمر سيوري توليدوي. له مينې څخه کرکه زيږي اوله نظم ا و روزنې څخه خپګان توليديږي.ددغو ډول فرضيوويل نه بدې اوبی رحمې ده بلکې هيڅ کومه ګټه نه لري.خدای (ج) په دې راضي نه ده چې دبشر ژوند دېدا ډول له منځه لاړ شي .زموږ د نيکونو ميراث او ارثي شرايط چې هر ډول وي په دېبايد پوه شو چې خدای (ج) په هغو ټولو باندې موږ ته د واکمنی ځواک راکړي اوموږ خپله په اسانی سره کولای شوپه ځان باندې د باور له لارې هر څه ته بدلون ورکړو.

ketabton.com - The Digital Library

ایمان او عقیده

غوښتل توانېدل دي.

پیاوړیهغه څوک دې چې په خپلې وړتیاوو باندې باور لري.د بریالیتوب لارې دهغه چا په لوري ځي چې د ټینګې ارادې څیښتن او خندونو ته په موسکا سره ښه راغلاست وایې لکه څنګه چې امرسون وایې: ((هغه څوک چې په ټینګه اراده د (ستاره اسبد تر لاسه کولو لپاره هڅه کوي د بریالیتوب احتمال یې له هغه چا څخه ډېر دې چې د خپلې موخې لپاره په بی حالۍ او سستۍ سره پاڅیږي

زموږ باور د بریالتیوب دروازه ده،مهارت ډېروي،ځواک ته پراختیا ورکوي،مغز سالم وي او د عمل کولوپه ځواک ورزیاتیږي.کوم کار چې ترسره کوي ستاسو د باورنو زیږنده ده ،ستاو عزم ،اراده او باور ده.که دا هر څه کمزوریوي ستاسو د کار لاس ته راوړنه هم کمزوري ده.

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

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

کړم))،((د هغه کارد ترسره کولو پریکړه لرم))،نه یوازې دا چې خپل جرئت زیاتوي،بلکې منفي ځواکونه هم کمزوري کوئ. هر هغه څه چې مثبته اراده ډیروي منفي ځواکونه چې مقابل ټکې ده راکموي.تر ټو لو ستونزمن کارونه د مثبتې ارادې په درلودلو سره ترسره کولای شو، خو له منفي نظریاتو سره تر ټولو اسانه کار د ترسره کولو امکان هم نه وي.

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

په نړۍ کې هري موخې ته درسیدلو لپاره ،د ناتوانۍ بدچانسۍ په ځیر افکار له مغز نه بهر کړئ،دغه فکر و په ټول ځواک سره رد کړئ.هیڅ ډول مادي او معنوي ځواک ته لار ه مه ورکوئ اووسوسه او نه بریالیتوب موله زړه څخه وباسئ.هیڅ کله فکر مه کوئ چې نه شي کولای د لویانو په ځیر کاروکړئ او په ټیټو مقامونو باندې اکتفا مه کوئ. د شک هغه خطرناکه مارپه ځیر چې ستاسو ژوند یې له کواښ سره مخ کړیله منځه یوسئ.هیڅ کله د خپل فقر او بدمرغې په اړه خبرې مه کوئ دغه موضوع له ځانه سره مه تکراروئ او په دې هکله څه مه لیکئ.دغه شک موباید له ژوند څخه ووژنئ.تاسو دې نړۍ ته راغلي یاست چې له نیکمرغۍ او خوښۍ سره ژوند وکړئ.

په ټینګار سره غوښتنه وکړئ چې خدای(ج) هیڅ څوک د نیکمرغۍ او بریالیتوب له سرچینو څخه نه محروموي او عاجزي دمخلوق خپل فکردي پریکړه وکړئ چې د پیښو لپاره خوشبینه اوسئ اوله بدبینۍ څخه تیښته وکړئ.د حق او ربښتنولی په اخري بریالیوب باندې ایمان ولرئ اود ومنئ چې د ځمکې دسر له خوشچانسه ترین وګړو څخه یاستې،اود نړۍ په ترټولو ښه ځا ې اووخت کې

ketabton.com - The Digital Library

زیږدلې یاست ځان ته مبارکې ووایې اوپه دې باور ولرئ چې هیڅوک دې ته حاضردنهدي چې ستاسو کار په سمه توګه تر سره کړي. په هر وخت کې په خپلې وړتیا ،روغتیا او روزنې باندې وویاړئ.هر ورځ د ځان لپاره د خوښ اوعلاقې موضوع راپیداکړئ. اوهیڅ کله مه هیروئ چې خدای(ج) تاسوته د ډیرو نیکیانو ژمنه درکړې. په خپل بریالیتوب باور ولرئ او په دې پوه شي چې بریالې استې.او باور ولرئ چې غوښتنه تر سره کول دي.

کله مو چې فکرد موخې په لور متوجې کړ باید شاوخوا وګړې مو ستاسو دبریالتوب کیسې وکړئ.خوځیده ،کالي ، څېره او بلاخره خبرې کول مو باید په ټوله مانا سره د بریالیتوب زیږنده وي د ناهیلې کومې اغیزې پکې ونه لیدل شي.که هر سهار مو د بریالیتوب فکر په مغز کې ځای پر ځای کړئ او په ایمان او ترتیب سره د هغه په لور لاړ شئ، د بریالیتوب امکان لا پسې ډیریږي.دغه که د نصیحت له لاریوي اویامشخصو فرمول د تکرار په وسیله کولای شئ ترسره یې کړې.په دغسې حالت کې به بی جرئتي تاسو ته نږدې نه شي او کار ته به مو کوم زیان ونه رسوي.

که شک لرې چې کوم کار به ترسره کړیکه نه ،په تینګار سره دا په ځان ومنئ چې په ښه توګه هغه کار ترسره کولاې شئ. په ځان بارو لرل د هوښ د ترلاسه کولو او د انسان وړتیا سره مرسته کوي.تاسو ته دا امکان درکوي چې کوم کار مو پیل کړي پایلې ته تر رسیدو پورې په نیکمرغې سر ترسره کړئ.

که دغه اصولو ته په ځواکمنتیا سره دوام ورکړئ وبه ګورئ چې په ډیر کم وخت کې به مو د ژ وند په وړاندې نظر په بشپړه توګه بدلون وموميې،پیچلې مسایل به مو په نظر ساده بریښې.وجود به مو په نوي وړانګو سره روښانه

ketabton.com - The Digital Library

شي،نیکمرغیانی به تاسو عادت کړیچې ټول چاپیریال به مو په نظر ښه ښکاري،دغه طریقه به مو د رضایت اونیکمرغۍ سره مرسته وکړیاود روغتیا لپاره به مو هم بی ساري درمل شي.

نیکمرغي به مو د شخصي ارزښت په لوړولو کې هم مرسته وکړئ او دماغ مو ځواکمن،فکر مو روښانه او ګړنې به مو لا اغیزمنې شي.که یو معنوي کمې هم ولرئ ددې طریقې نه په ګټې اخستلو هغه له منځه یوسئ. د بیلګې په توګه که ویریدوونکی طبیعت لرئ په دې تکرار سره چې له هیڅ شي څخه نه ویریږئ او زړور شخص یئ، له هیڅ شي څخه بده تمه نه لریاو کولایشي چې جرئت اوزړورتیا ترلاسه کړئ.

ویره دګواښ د محسوسولو حس څخه عبارت ده. که ایمان پیداکړئ چې خدای (ج)تل زموږ نیکمرغۍ غوښتونکی ده.نو له څه نه باید وویریږو؟کله چې مو دا ډول ایمان په زړه کې ځای ونیوه ورو، ورو د ویره حس کمیږي او هغه جرئت مو چې ټول هیلو ته د رسیدلو لامل ګرځیکولایشي ترلاسه کوئ .امرسون چې ددغه غوراوي فلسفې باندې باور کړی داسې وایې: ((تل له ځان سره خبرې وکړو او اعصاب مو ځواکمن وساتو د بدي په تمه نه اوسو اوتل د ښکلا او غوره توب نغمې په مغز کې وساتو .))

هڅه وکړئ هغه افکار چې نه مو خوښیږي یا نه غواړې منځ ته راشي مه پریږدئ چې مغز کې مو ځای ونیسئ. د اندیښمنو افکار یوه لویه برخه له منځه یوسئ،په هماغه ډول چې د ناروغۍ له ګواښونکو پایلو څخه ویره لرئ له ګواښونکو افکارو څخه هم وویریږئ اود فکر دروازې مو د خوښو او او خوشبینو افکارو پر مخ پرانیرئ.

ketabton.com - The Digital Library

هر وخت چې محسوسوي نږدې ده چې اندېښمنو افکارو ته تسلمېږئ ځان ته مو يوه خوښ او په زړه پورې مصروفيت پيدا کړئ.په دې ډول به وګورئ چې څومره په اسانۍ سره مو ددغو افکارو له بند څخه ځان ژغورلای ده حيران به شي. که په هرسيالۍ کې ايمان او جرئت ولري په دې پوه شئ چې مخکې له مخکې مو نيمه سيالې ګټلې ده .

په ډير لږ وخت کې به بيرته ځواکمن شي اود ايمان په وړانګو به مو شاوخوا وګړي روښانه کړئ.راتلوونکې ته به په روغ فکر سره وګورئ. افکارو مو د دې پرځای چې ستاسو جرئت ته زيان ورسوي، تاسو ته بهيله او جرئت دروبښې او هغه توري وريځې چې ارواح مو تياره کوي د هيلو او جرئت د وړانګو له امله به وشيندل شي.

که په ځواک مو ايمان او روغ باور ولرئ،که بريالې شوي ياست چې معنوي احساسات مو په ښه توګه دموخو لوري ته متوجې کړئ، خامخا به ټولو هيلو ته ورسيږي.

که هيله لرئ چې ټولو هيلو ته مو لکه روغتيا ،پيسې،مقام اوداسې نورو ته ورسيږي اراده مو بايد په پوره ځواکمنتيا سره هغې موخې ته ځانګړې کړئ. هره هيله چې لرئ په ټينګار سره په خپل مغز کې تکرار کړئ او فکر مو تل د هغه په لوري متوجې کړئ.دغه افکار موتل اوپه نظم سره دمغزپه مثبت ځواک کې په پايدارۍ سره منځ ته راځي اود هيلو پوره کول اسانوي.

کله چې يوه تيره د هوا په لوري اچول کيږي ،انسان باور لري چې د ځمکې د جاذبې ځواک به هغه د ځان په لوري کشوي،په دې ډول هغه تيره بيرته ځمکې ته راګرځي او په هماغه اندازه چې دا موضوع اړينه ده په مثبت مغز سره موخې ته رسيدل هم اړين دې. هغه مقناطس چې موخه جذبوي خپله د انسان مغز ده .

ketabton.com - The Digital Library

د افکارو نفوذ

د وروور سترګو ته دې یوه نظر واچوه او وګوره چې د نیکۍ نور پکې ځلیږې یاد کړکې اورترې بهر ته راوځي او کومه اغیزه چې دغه دوو بریښناویی ستا په ارواح لري،محسوس کړه او له هغه ځایه پوه شه چې غوره والی څنګه په معجزیې توګه له یوه انسان څخه بل انسان ته لیږدول کیږي. (کارلایل)

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

دغه وینا په هغه افکارو کې نه شامليږي چې په ورځ پاڼو او کتابونو کې چاپ شوي اویا د ویناو په کرسۍ بیان شوي اویا په ساده ګۍ سره ویل شوي دي بلکې هغه افکار هم پکې شامليږي چې په دننه کې پټ دي.تر ټولو پټ افکار هم بی حرکته هم نه پیداکیږي،په لاره ځي ، شاوخوا کې خپریږي او نړۍ تر خپلې اغیزې لاندې راولي.

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

ketabton.com - The Digital Library

که فکر کوي چې وبه کولايشي ،يوازې په ويناوو سره به ځان نړۍ والو ته ځان وروپيژنئ،په خپل ځان مو ګول وهلي.نوو ستاسو په اړه په هغه اندازې باندې پريکړه نه کوي کومه چې ستاسو په لاس کې ده،بلکې ستاسو له دننې حالت څخه پيژنم .

څوک چې له تاسو سره خبرې کوي ،د افکارو ځانګړتياوي مو،يانې کمزورۍ يا ځواک،رينښتنولۍ يا د هغه ساختګې توب محسوسوي،که دې د چپتيا په شيبو کې هم اوسئ ،د هغې وړانګې په وسيلي چې ستاسو په شاوخوا کې خپره وي،هيلې او موخې مو ترلاسه کوي او عقيده يې ستاسو په اړه دومره قطعي کيږي چې هر څومره په وړاندې نيوکې وکړيد هغه عقيده بدلون نه مومې.

لکه څنګه چې امرسون ويلي: ((انسان د چيغو په وهلو سره نه شيکولای خپل غږ د خلکو غوږ ته و رسوي،بلکې هغه څه چې موږ په خپل شاوخوا کې خپروو هماغه زموږ دننې حالت څرګندونه کوي .هغه څه چې په موږ کې شتون نه لري نه شو کولای نوروته وليږدوو.اشنايان ښه پوهيږي چې موږ څوک يو.که هڅه وکړو خپل ځان خلکو ته بل ډول وروپيژنو دا به بې ځايه به وي.))په دې باندې پوهيدل چې نور زموږ په اړه څه فکر کوي،غوره به دا وي چې وګورو موږ خپله د هغوی په اړه څه فکر کوو.څوک چې زموږ په وړاندې ښه افکارپه زړه کې لري موږ هم هغه د رينښتنو ملګرو په ډله کې شميرو او زړونه مو د تل لپاره ورسره په اړيکه کې پاتې کيږي.

څوک چې هڅه کوي زموږ په وړاندېځان ښه وښې اوزموږد خوښې وړ وګرځي که زموږ په اړه په زړه کښد افکار ولري يا زموږ بدې وغواړې يا له موږ څخه کرکه کوي لنډه دا چې په رښتنې ښه ځان نه ښې زموږ حواس هغه توره پرده چې د

ketabton.com - The Digital Library

نوموړي کس مخ يې پوښلې سورى کوي او اصليڅيره يې راڅرگندوي. هر څومره چې فکر کوي په موړ باندې يې گول وهلي ، موړ تل ترې ژغورل شوييو .
کله ،کله د يو چاله خولې څخه اورو چې وايې(ددغه شخص څيره نه شم زغملاي هغه مې نه خوښيږي.))څوک چې دغه ډول خبرې کوي له مقابل شخص يې تلپه وړاندې ښه سلوک او خندانه څېره لري ،له دې هر څه سره ،سره بيا هم له هغه سره مينه نه لري.ځکه د هغه دننې بد افکار يې لوستى او محسوس کړى.
په کورنې نظام کې،په کار گاه گانو کې، او دژ وند په ډول،ډول اړيکو کې (فکري غبرگون)ډيره مهمه اغيزه لري.له دې امله بايد هڅه وکړو چې دغه غبرگون د نيکې غبرگون وي.
د ژوندله روښنايى سره د تياري يوځاى کول ،د خوښيو او خوشاليو له منځه تلل، د هيلو او ارمانونو پاي ته رسيدل په يوه ورځ کې کولايشي داسې ناوړه اغيزې له ځانه پريږدي چې تر اوږدو کلونو به .د جبران وړ نه وي که کولاى مو شواى چې هغه پيښې او تجربې چې زموږ د تورو افکارو زيږنده ده د يوه سينمايى فلم په څېر سترگو په وړاندې کيږدو.په قطعې توگه به مو يو وحشت ترسره کړيوي.
يوه کوچنې نيش،د ژبې يو تپ،يوه کنايه لرونکې شوخې،يوه ترخه کيسه،يو بى انصافه تنقيد چې د کرکې يا د غچ حس چې تل له مغز څخه رابهر کيږي له ځانه وژونکې اغيزې پر ځاى پريږدي.
انديښمن شخص چې هر ځاى ته ځې د بدبينې حس له ځانه سره ليږدوي او خپل شاوخوا فضا مسمومه،تيارهکوي.په کوم چاپيريال کې چې دغه ډول شخص ژوند کوي ،بريااليتوب او نيکمرغې هلته وده نه کوي،هيلي نه روزل کيږي،او خوښې خپل مخ ورته نه اړوي.هيڅ ماشوم په دا ډول چاپيريال کې نه

ketabton.com - The Digital Library

نیکمرغه کیږي،هلته خندا هیریږي او خوښې خیرې له منځه ځي. ژوند د هغه چا لپاره چې اړ وي د تل لپاره په دغه ډول چاپیریال کې ژوند وکړید یوه دروند بار په څیر وي.کله چې هغه شخص له دغه ډول چاپیریال څخه لیرېشي، نور بیرته خپله خوښی‌ترلاسه کوي.

په خواکې مو داسې کسان هم شته چې له امله یې مورږ له خپلوهغه شمیر ناوړه احساساتو څخه خبر کړیچې موږ خپله هم ترې بی خبره پاتي شوي ووراخرګندوي.دا ډول کسان موږ دځان په وړاندې کوچنې کوي.دغه ډول پیښې ډیرې د ښځي او خاوند په ژوند کې لیدل کیږي؛په بعضي وختونو کې د ښځه یا میړه هغه شمیر عاداتونه چې له واده څخه مخکې ځان کې پټ وه او خپله یې هم له شتون څخه بی خبره وه.له واده څخه وروسته راڅرګندیږي.

یو شمیر وګړي دا وړتیا لري چې خپل شاوخوا کې داسې زهرجنه فضا رامنځته کړي اود هغه چاارواوي چې ورسره اړیکه لري پرې مسموم کړي.موږ ډیری مخکې له دې څخه چې له دغه ډول زیان اړاوونکو اشخاصو سره وپیژنو ځان مو شریف او لویه محسوسساوه،خو کله چې ناڅاپه له هغوی سره په اړیکه کې شو سپک او کوچنې کیږو.

په موږ کې علاقه له منځه ځي او د بلا پوش دهغ دننې لاک په څیر پټ پاتې کیږو،تر هغې چې زموږپه خواکې وي خپل طبیعي اوصاف یا ځانګړتیاو مو هیرو. هرڅومرچې یې په وړاندې ځان ټینګو او با اراده اوسو بیا هم له یوشمیرناوړه پیښو سره مخ کیږو او کله هم چې له موږ څخه جلا شي ناڅاپه داسې محسوسیږي چې له اوږو څخه مو یو دروند بار لیرې شوي، او ځان ارامه ګڼو.

ketabton.com - The Digital Library

د یوشمیرنورو په وړاندې د نرم باد په څیر موږ ته ځواک، ارامتیا او خوښې رابښي.له هغوی سره په اړیکه لرلو تل ګټه ترلاسه کوو.لکه څنګه چې هغوی په خپل شاوخوا کې وینو فکر مو پراختیا مومي،فکرمولوړیږي او په مغزکې موله نیکې اوښکلا سره علاقه وده کوي.

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

فکري ډول ساري ده.هغه چا ته چې له موږ سره اړیکه لري هم لیږدول کیږي.که په خیال کې مو جرئت،زړوتیا،سوله او ارامې واکمنې ځاي ورکړئ هر ځای ته چې لاړ شو سوله ،ارمتیا ،زړورتیا له ځان سره یوزاې وړو.

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

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

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

بیرته وګرځم.))سترګې مو د لمر لوري ته واړوئاو له ځان سره وواياست چې په نړۍ که دنيکې د کولو توان هم ونه لري بياهم هيڅ کله به د بدې،کرکې تخم ونه کري.

تل د هر چا په وړاندې ښه افکار،مينه ،زړورتيا په خپل سر کې وروزئ.په دې توګه هيڅ څوک له ځانخ مه رنځوئ.هڅه وکړئ چې د د انديښنې اوتيارې پر ځای روښنايې، خوښي، ويرې او ناهيلۍ پر ځای هيلې او جرئت له ځانه سره وواياست.کيدايشي تاسو هم له هغو کسانو څخه اوسې چې هر ځای ته ځې برياليتوب خوښۍ اوروغتيا له ځانه سره ليږدوياود هيلي او جرئت وړانګې خوروۍۍۍۍي هغوی چې په د دروند بار د کمښت وړتيا لري او د ژوند دستونزو د حلولايشي او کمزورو ته ځواک وربښې،په ربښتيا سره ددې لياقت لري چې د(نړۍ روښنا يی)وبلل شي.

جرئت وکړئ چې خوښې څاڅکې،څاڅکې او په سپکاوي نه ،بلکې په زړورتيا او موتې،موتې خپره کړئ.هغه پرته له کوم بند اوشرط سره هر چاته وروبښئ.په کور کې مو،په کوڅه کې،په بازار کې اوپه هر ځای کې خوښې او تازه والی خپرهکړئ.لکه د ګلانو په څير چې خپله ښکلا او خوشبوي په بی پروايی سره د هر چا په وړاندې ږدې تاسو هم د وړانګو په خپرولو کې خوښ اوزړور اوسئ.

هغه وخت به دنيکمرغې په ربښتينې راز پوه شي چې مينه ناک افکار شفا بخشه ځواک لرياود ښکلا،درستي فکر اود ژوند سره همغږي لوړوي اوهغه ته لوړتيا اودرنښت وربښې.

ketabton.com - The Digital Library

هغه افکار چې بریالتیوب زیږوي

هغه څوک چې د حق په لوري دتګ جرئت لري کولایشي بارو لرونکې او ویاړونکې اوسې.

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

په دي خيال کې اوسيدل چې بايد د پيښو په وړاندې تسليم شو،تر ټولو ستر کمزوري ده او دبی وزلۍ ستر لامل همدا کمزوري ده .دغه ډول تصور لکه څنگه چې خپله غير طبيعي ده په همدې توګه غير طبيعي پايلې له ځانه سره لري.برياليتوب زموږ مورزادي حق ده .خو موږ خپل ددغه حق پسی نه ځو .د دې پر ځای چې نيکمرغه کيدل،شتمنې او ازداې وغواړو بيوزلې،بدمرغۍ اود غلامۍ غوښتونکې يو.

څوک چې له پيښې څخه په ژغورنې باور نه لري،څنگه کولايشي چې وژغول شي؟هغه غر ختونکې چې نه شي کولای د غره په رود کې پورته شي ايا دا امکان لري چې تر ټولو لوړې څوکې ته وخيژي،څوک چې فکر کوي په فلسفې باندې د پوهيدلو وړتيا نه لري ايا کولايشي هماغه فلسفې ته په مغز کې ځای ورکړئ؟ څوک چې داسې ګومان کوي دا لار د تيريد وړ نه ده نو ايا وبه کړايشي ورڅخه تير شي؟له دوو مختلفو لارو څخه په عين وخت کې نه شي تللې.تر څو مو چې دنه شم کولای کلمه د ضمير له ډيکشنرۍ څخه نه وي بهرکړې برياليې کيدای نه شي.تر هغې چې په خپلې کمزورۍ باوري اوسې نه شي کولای د بدمرغو او ناوړه پيښنو په وړاندې نيکمرغه شي.

يوشمير وګړي چې له ناکامۍ سره مخ شوي،هغه څوک دي چې د کار د پيل پر وخت يې،په خپلې وړتيا او ځواک شکمن وه.کوم ځوان چې کار پيلوي که په خپل وړتيا باندې شک ولري،دغه شک به يې په ټولو فعاليتونو کې د وخت په تيريدو سره پرمختګ وکړي د جاسوس په څېر به ورته خيانت کوي. شک د ناکاميو له کورنۍ څخه ده.که هغه مو په خپل مغز کې ومنه په يو وارې مو بايد له خوبونو،هيلو،ملګرتياو او پرمختګونو سره خدای پاماني وکړئ.دغه پرازيټ مو

ketabton.com - The Digital Library

انرژي تحليلوي اواراده مو له منځه وړې اود ې کې شک نشته چې له ناکامۍ سره به مخ شي.په هماغه شيبه کې چې په خپلي کمزورۍ باوري شوي اوپه ماتي ټينګار وکړي له منځه تللي ياست.د هيلو دروازې دهغه چا پر مخ چې د مبارزې څخه تير شوي تړلې دي،چاچې خپلي تولې وسلې پريښې اوشکايت کوي: ((نه شم کولای))،((زما له وسې پوره نه ده))،((بد چانسه يم)) له خپل بخت او طالعو څخه په شکايت او چغې وهلو باندې هيڅ کار نه شو کولای کله چې له بخت څخه شکايت کوي او په تمه کيني،څنګه امکان لري چې بخت او طالع دې تاسو ته مخ دروا ړوي؟کله چې ځان دځمکې د چنچنې په څير سپک اوناتوانه وينې څنګ کيدايشي چې په عقاب باندې بدل شي ځکه له هغه ارزښت څخه هيڅ کله هم لوړ ارزښت ترلاسه نه کړيچې ځان ته مو خپله ورکړي.

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

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

ketabton.com - The Digital Library

نیوکې ته هم غوږ نه نیسي؛دښمنانو په تمسخر او استهزا باندې يوازې خپلې اوړې خوځوي اوبس؛تر دې چې که خلک هغه لیونې هم وشمیرې بیا هم ورته ارزښت نه ورکوي.په اصل کې تر ټول سترنارینه یې په خپل وخت کې لیوني اومشهور ښځي بی شرمه ګڼلي. هغوی به یې دناوړه موخوسره تشبه او ویل به یې: ((سر یې د سبود قورمې بوي کوي))په داسې حال کې چې موږ یې دنوي تمدن د ثبات او پایدارې لپاره احسانمند یو.د ستر شخصیتونو بیوګرافي او د مهم پرمختګونو توضیح د دغو دلیلونو څرګندونکې دي.

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

نیوکو ته ارزښت ورکړای وای اوله کار څخه لاس اخستې وای ایا د ډول بریالیتوب به یې ترلاسه کړیوای؟
کله چې ګراهام بل د تیلفون د جوړولو په ازمایښت بوخت وه او تر اخره وسه یې چې هم په د ې ازمایښت کې مصرف کړه ټولو هغه ته لیونی ویل. که هغه دېمسخرو ته غوږ نیولي وای او په ځان یې باور له لاسه ورکړایوی د دې امکان به وه چې نن د تیلفون د اختراع کوونکې په نوم یاد شوي وه؟ساوونارلا کله چې بیوزله او ګمنامه روحاني وو.په هغه وخت کې لوران د مدیسې له کورنۍ څخه چې جرئت یې د فوق العاده ځواکمنې زیږنده ده،ظلم او زور یې له حده تیر شوی وه.شیږم السکاندر چې د بورژیا له کورنۍ نه د پاپې په تخت ناست وه له ظلم،اسراف او نفساني هواسو څخه یې ملاتړ کاوه.ساوونارلا کله چې ولید چې خلک ترډیر فشار لاندې راغلي،په دې ایمان یې پیدا کړ چې د یوه الهې ځواک له لوري د ټولنیز عدلت د برقرار ولو لپاره مامور شوی.پرته له دې چې خپلې بیوزلۍ اود دښمنانو ځواکمنیتا ته ارزښت ورکړید جګړي ډګرته وردننه شو. د هغه باور چې په بریالیتوب یې لرلو له هیڅ ستونزې څخه ونه ویریده او هر څومر مال چې د دې جګړي څخه د لاس په سر کیدو لپاره ورته وړاندې شوه رد یې کړه،بلاخره په دې بریالې شو چې دمدیسانو ظلم ته د پاې ټکي کیږدي.کلیسا هغه ژوندې،ژوندې وسوځاوه خود هغه د ایمان څخه ډکې هڅې د پروتستانود مذهب بنسټ لومړني تیږه شوه.
کله چې ژنرال وولف د انګلیس دولت له خوا په کاناډا کې د لښکر کشي ماموروټاکل شو دانګلیس پارلمان په یوه کنفرانس کې ترې پوښتنه وکړه چې ایا وبه کړایشي چې بریالې شي کنه؟ ځوان ژنرال شمشیر له پوښه راوویسته

ketabton.com - The Digital Library

اوپه ميز يې ووهه په بريالیتوب يې ايمان په داسې ډول بيان کړ چې کميسون د دا ډول مغروره شخص له ټاکلو څخه پيښمانه شوه .خو ځوان وولف چې کومې اتلاوليانې د ابراهام په جلګه کې د انګلسي د ځواکونو په سر کې وښوده ،د هغه په ارزښت لروونکې غرور ثمره بلل کيده.د ايمان اوباور تر سيوريلاندې وه چې د مونت کالم په مشرۍ د فرانسي ځواکونو ته ماته ورکړه.

ناپيلون،بيسمارک ، ويکتورهوګو او يو شمير نور ستر ستر خلک تر دې په ځان باورلره چې د غروره له امله يې دډيرى خلکو استهزا او دښمنې ځان ته متوجې کړيوه،خو غرور چې په ځان باورلرلو له يوه ډولونو ګڼل کيږي او هغه کسانو له ځانګړتياو څخه ده چې ستر کارونه ترسره کوي.که ايمان او په ځان باور شتون ونه لري،ايا لوتو،وسلې به د هغه سترو کارونو په ترسره کولو بريالې شوي وي؟ ژاندارک چې يوه کليواله او بې خبره انجلۍ وه که په خپل اسماني ماموريت باندېيې له زړه نه ايمان ه نه واى پيداکړيايا د دې امکان وه چې هغه سترځواک د ځان لپاره جوړ کړاى واى اود هغه ځواک په سر کې په زرګونو کليوال بد خلک او لويان لکه د کوچنيو ماشومانو په څير يې د ځان نه په اطاعت هڅولې واى؟دغه ايمان،باور او ځواک هغه څو برابره کړه او کار هغه ځاى ته ورسيد چې خپله د فرانسي پاچا هم له هغې کليوالې انجلۍ نه اطاعت وکړ.

کله چې امريکا په ستونزمنې داخلي جګړي باندې اخته وه اراهام لينکن د عوامې طبقي يو عادي او بى شهرته سړى وه څو سياستمدا رو ته په ورتلو سره اوله هغوى څخه غوښتنه وکړه تر څو هغه رياست جمهوري ته وټاکې ترڅو دې ټولوبدمرغيو ته د پاي ټکي کيږدي.فکر وکړئ هغه سړى چې په يوه ځنګلې (کلبه) ياه کوټه کې نړۍ ته راغلي او له زده کړو يلرې پاتيده ،په څومره جرئت

ketabton.com - The Digital Library

سره په دغسې یو کار باندې لاس پورې کوي.اوبیا فکر وکړیژنرال ګرانت خو لس کاله یوه هېیوال پاتي شوي اود ابرهام لینکلن په وړاندې یې ژمنه وکړه چې داخلي جګړو به پاي ته رسوي اود خپل تینګ ایمان له امله وکړای شو چې تر ټولوستونزمن مقاومت ته ماته ورکړیاو داخلې جګړو پاي ته ورسوي که لینکن او ګرانت د مخالفینو د تیرو له امله زړه سوړ شوي وای او خپل ایمان یا باور له لاسه ورکړای وای،ایا د امریکا متحده هیوادونو به نن دا حال لرلو؟

ژنرالان چې له ګرانت نه مخکې راغلي په خپل مهارت باندې د ګرانت په څیر ایمان نه لره ، لږ یا ډیر به یې شک درلود، ځکه یوازې ناقصه او ناتمامه بریاوي ترلاسه کولای په داسې حال کې چې ګرانت په خپل وجدان کې تر ټولو کوچنې شک هم نه محسوساوه یانه لیده.له همدې امله په حالاتو باندې برلاسه شوه او پایلنې بریاوو یې خپلې کړي.

ایمان اوباور یوه ځواکمن،منځ ته راوړونکې او پوره ځواک ده اود بی ایمانې ځواک سسته ،منفي اوله منځه وړونکې ده.په ځان د باورلرلو حس شک او زړه نازړه توب له منځه وړې او انسان ته دا امکان ورکوي چې پرته له دریدو او پرته د اضافې ځواک له مصرفولو څخه مخ ته لاړ شي.

ټولو اختراع کوونکو،څیړوونکو،ساحانو،کشف کوونکو،جګړه مارو او اتلانو په خپلو وړتیاو باندې باور درلود.په وړاندې،که ماته شوي او او ناتوانه اشخاص تر څیړنې لاندې ونیسو؛په دې وپوهیږو چې ډیری چې له ثبات او باور څخه برخمن نه وه.

موږ په ښه توګه په دې نه پوهیږو چې خدای (ج) په بااستعداده خلکو کې چې ستر کارونه ترسره کوي کوم شیان ورکړیدي،یوازې په دې پوهیږو چې د یوه

ketabton.com - The Digital Library

شخص په پوره باور یې په کار کې بریالیتوب ده،ښکاره دلیل یې ورڼیا ده.خدای (ج) هغه څوک چې د ایمان په وسله سمبال کړي په کارونو کې دبریالیتوب لپاره هم ورسره مرسته کوي.

په ځان باندې باور هیڅ کله هم له لاسه ورنکړئ اونورو ته هم داجازه مه ورکوئ چې هغه اولړځاوي.ځکه ستاسو د ټولاو ستروبریاو بنسټ ده .

که په دغه اساس زیان من شي،بنسټ مو له منځه ځي او که روغ پاتیشئ د هیلو دروازې تل خلاصې وي.بی پاي او نه لړزیدونکې باور که د بی پروایی اخرې درجې ته هم ورسیږي بیاهم د سترو کړنو یوه اړینه وسیله ده.

په ځان باندې باورلرلو حس کوچنی اشخاصو سره د لوړ مرتبو ته د رسیدو لپاره مرسته کوي او هغوی د کارونو د ترسره کولو امکان ورکوي چې له هغوی څخه یې تمه کیږي او شک چې د بشر ستر دښمن بلل کیږي له منځه وړي.

کوم خیال چې د بی قرارۍ بندیوان وي نه شي کولای چې ټینګه او مرتبه کار وکړي،اود انسان په اعمالو او افکارو کې بی نظمې رامنځ ته کوي .

کوم ناپوه انسان چې په ځان باور لریکله،کله ډیر پوهاو عالم شخص خو بی ځواکه او لړزیدونکې شرموي. خوله بدمرغه یوشمیر زده کړه او بشپړه روزنه د کمزوزۍ سرچینه او د غرور له منځه تګ لامل کیږي او د شرم یا بی جرئتې د ډیرولای،ډیری ځوانان پیژنم چې په ډېر علاقې او شوق سره پوهنتون ته لاره پیدا کوي خو د زده کړو له پاي څخه خپل ټول دغه ځانګړتیاوي له لاسه ورکوي.

د علم او فن پراخه ساحه ورو،ورو د هغوی په ځان باور راکموي شرم او بی جزئتي ورته ښښې.ځکه هر څومره یې چې علم ډېریږي ،لاپسې په خپلې ناپوهې

ketabton.com - The Digital Library

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

ketabton.com - The Digital Library

څنګه د نورو باور ځان ته واړوو

خپل برخليک په افکارو سره وټاکئ. (کارلايل)

د بریالیتوب د ترلاسه کولولپاره يوازې په ځان باور بسنه نه کوي.بلکې نور هم بايد په موږ باور ولرئ اود نورو بارو تاسو، ته د خپل باور غبرګون ده،ستاسو باور چې هر څومره په ځان ځواکمن وي په هماغه کچه د نورومتقابل باور هم ستاسو په وړاندې ځواکمن وي.

هر يو له هغو کسانو څخه چې تاسو سره اړيکه لري په هماغه کچه چې په ځان بارو لري هغوی هم په تاسو باور کوي.که څه هم د يوه ښوونکې، خطيب، قاضې، سوداګر، کارمند يا هر بل مقام کې اوسې که غواړئ ستاسو خبرو ته غوږ ونيسې په دې بايد وپوهيږئ چې ستاسو اغيزه په هغوی ستاسو په خپلـې عقيـدې او د ايمان ځواک پورې تړلي خبره ده.

د باور کولو خوږ غږ په نورو باندې جادويی اغيزه لري؛کله چې دا ډول غږ ولرئ وبه ګورئ چې څه ډول مو په ځان باور لرل نورو ته ليږدولای ده او په تاسو ځان او وړتيا به مو د نور باورکولو څخه حيران شي.

په نفس باندې د باور درلودلو خاوندان د ستروښيګڼو (سجايا) درلودونکی دی. څوک چې په خپل نفس باندې برلاسې وي په خپلو خبرو سره خپل شاوخوا وګړو ته د باور ډاډګيرنې الهام ورکوي اونورله شک څخه ژغوري ځکه په دې وخت کې هر څوک په خپل معنوي ځواک عقيده پيدا کوي.

ketabton.com - The Digital Library

څوک چې پوهیږې څه غواړي شک نه لري او پریکړه نیسې او ترسره کوي یې،ټول هغه سره مینه لري اود دغه ډول وګړو کارونه تل په ترلي او سمه لار وی.

اصلا بشري طبه داسې منځ ته راغلې چې غواړي له هر چا سره چې کومه لاره یې ټاکلي ورسره مرسته وکړئ.هغه څوک چې پورته ځي هیلو ته د رسیدو لپاره ورسره مرسته کوي او څوک چې ښکته لوري ته ځیاو ناکامیو ته لار هوارویله دې امله څوک چې په ځان باور نه لري د هیچا د بارو وړ نه ګرځي.

مفتون مرد با ایمان می شویم هغه ته درناوي کوو اود هغه د تمسخر کولو جرئت نه لرو،څوک د هغه په وړاندې خبرې نه کوي اونه لیکې،بی وزلي د هغه جرئت له منځه نه وړې او دبرمرغۍ هغه له خپلې لار نه راګرځوي او هغه مستقیما د موخې په لور ځي.هغه څېره چې د پریکړې نښې تر موندل کیږي او هغه اراده چې ماته نه مومې،او په هر جګړه کې له دتیر له ویشتلویې مخکې نیمه بریا ترلاسه کوي.

لیکوال هغه څوک پیژني چې هرکار پیلوي ،له کوچنې زیان څخه پرته یې ترسره کوي،هیڅکله شک نه کوي او لکه څنګه چې په خپلې وړتیا او ځواک باور لري په ژوند کې ځلانده مقام تر لاسه کوي او لکه څنګه چې په ځان باور یې کله غرور درجې ته رسیږي یوشمیرترې خپه کیږي خو همدغه شمیر هم نه شي کولای چې ده له ستاینې ځان لیرې وساتي،په هغو کارونو کې یې ګډون کړیاو بریالې شوي چې له دغه څخه پوه ملګریبه هغه کار ته شک په سترګه کتل اوله دی ویرې چې که په دغه کار کې په ګډون سره به بریالې نه شي همدغه بریالیتوبونه ددې لامل کیږې چې ملګرې هم ورته درناوي وکړې.

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

که یو ځوان سړی د خپلې دروازې په سر په تابلو کې خپل د دفتر رسمې اسناد یاد لومړي درجه د وکالت دفتر وځړوي خلک پرته له دې چې په مفصلو څیړنو لاس پورېکړید هغه په حقوقې اطلاعاتو او په لوړو کارونو کې په وړتیاوباندې متعقید کیږي.لکه څنګه چې یو طبیب هیڅ کله هم اړ نه دې چې خپل هر ناورغ ته دا تشریح کړي چې پلانۍ درس یې لوستي او په پلانیځای کې ازموینه کې منل شوی.په دې وخت کې په خپلو وړتیاو کې شک وښایی د ناکامۍ په لور لاره

ketabton.com - The Digital Library

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

وروسته له دې چې زموږ په ځان باور له ماتي سره مخ شو،شاوخوا وګړي مو محسوسوي.په مغز کې مو تر ټولو کوچنې شک له پيدا کيدو څخه وروسته پر ته له ځنډه دنورو عقيده هم زموږ په وړاندې خرابيږي.

د جرئت په له منځه تلو سره مو په بيړه د شاوخوا وګړو جرئت هم زيانمن کيږي او هغه يوشمير وګړي چې له دغه ډول ناکامۍ سره مخ شوي بې حسابه دي

که د موسسي ريس ياست کارکوونکې مو ستاسوله هر باوري کار او هر شکې کار څخه ستاسو په بريا يا ماتې پوهيږي.هغه څېره چې د ژوند د ستونزو په وړاندېيا د مبارزې په وخت ځان ته غوره کوي کولای شئ همدلته داسې وښاياست چې مبارزه مو په ګټه پاي ومومې يا مو په زيان.

يو له هغو کارونو څخه چې پکې په ځان باوري کيدو حس ته اړتيا ده سوداګري ګڼل کيږي ه څه هم ريښتنې سوداګر يا هر هغه څوک چې د کارکوونکې په توګه يا د پيريدونکې په توګه د سوداګرۍ نړۍ کې وردننه شويوي،تر دې چې دنورو کارونو څيښن هم ايمان او بارو ته اړتيا لري. ستر سوداګر د خپلې سوداګرۍ په پلورنې او پيروندنې کړنې په هر صفحه کې د هيپنوتيزم په ډول کاروړل کيږي.يو زړه نازړه پيريدونکې،ځکه ډيرياخستونکې له يو ډول شک سره مخ وي د پلورونکې د استادانه د ژبې په لوبو او هوښيارتيا په ادعاګانو ته تسليميږي او فورا خپل پريکړيته بدلون ورکوي. په دېکې ارزښتمنه ټکې داده چې دغه هنر بايد د پيريدونکې د باور د راجلبولو او په هغوی کې د اغيزې له امله ترسره شي.هغه دلايل چې له پيريدونکې سره د کوم څه د خرڅولو په مذاکره بوخت وي که لږ

ketabton.com - The Digital Library

شک او بی باروي له ځانه وښي پیریدونکي تښتي او نور هیڅ ډول زبان بازي اود باور راجلبول ورته گټه نه لري.

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

ښوونکې خپلې دندې لکه:د زده کوونکو تر منځ د نظم او ارمتیا رامنځ ته کول، د ټنبل او ستړي مغزونو په کار اچول،او ویریدونکو محصیلینو ته جرئت ورکول یوازې د معنوي شخصیت او اغیزې تر سیوري لاندې ترسره کیدایشي.

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

۱۵- د اخلاقي ځانگړتیاوو بنسټ

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

ketabton.com - The Digital Library

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

دنورمدار

دا د حيرانتيا خبره ده چې يوه ځوانه انجلۍ په خپل عمر کې هر ه ورځ څو ساعته د پيانو په زده کولو يا د غږ په تمرين باندې تيروي، يو هلک خپل پنځلس کاله په زده کړيتيروي،يو هنر مند نيم عمر په دې هڅه کې وي چې وکولايشي يو وړ انځوګر يا مجسمه جوړوونکې ووسې، يو ليکوال د يوه کتاب د ليکلو لپاره په کلونو زيار باسې، خو له هغوی هيڅ يوه هم د خپل عمر هغه کوچني برخه د هغه کار لپاره چې نيکمرغې اوروغتيا وريورې تړلي ده يانې روحي ځانګړتياو د بنستې لپاره نه مصرفوي.

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

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

ketabton.com - The Digital Library

هربرت سپنسر وايې: ((هغه کيميا چې وکړايشي له بدو احساساتو څخه سره زر جوړ کړيشتون نه لري خو د بد احساساتو بدلول په ښو احساساتو باندې امکان لري)) په هماغه ډول لکه د ونې ريښې ته د موادو په ترزيقولو سره ونې ته تازه والې وربښلايشي، د انسان لپاره هم د غوره اخلاقي کيفيت جوړونه امکان لري.
هغه نوي دانه (جودانه)چې نوي له خاورو څخه راويستل شوي په ډيرې اسانۍ سره چې هر خوا ته مو خوښه چېوي اړولای شو اوداسې يو کاروکړو چې په هماغه خواته ته وده وکړي، د هغې ونې راتلوونکی ښکلا يې دهغې پاملرنې پورې تړلي چې دځوانۍ په وخت کې مو ورته کړي. په همدې ډول که ميندې غواړي ماشومان يې سم فکري ډول ولرئ هماغه فکري ډول بايد ورته په ماشومتوب کې په ژبه ووايې چې د هغوی د فکر لوري وټاکې اوناوړه افکار ورڅخه ليرې کړئ.
په پخوا وختونو کې د ماشوم روزنې اصول په دې ډول وه چې د هغه ټولې تيروتنې به يې پيداکولې اومخ ته به يې ورته اينښودلې،موراو پلاربه په ورځ کې سل واري د ماشوم عيبونه ورپه ګوته کول اولکه څنګه چې دغه يادونه هرځلې تکراريده بی وزلې ماشوم داسې فکر کوه چې دغه عيبونو يې په ارواح کې ريښې کړياونور د زده کړو لپاره هڅه ګټه نه لري.د دغه ډول روحيي د اصلاح کولو طريقه د دې په خبر ده چې انسان د خپل فکر په مصروفولو سره تل د پرلپسې ناکاميو په لور وي.
تل په تيروتنو او ګناګانوباندې فکر کول ددې لامل ګرځي چې هغه لا ډير خپلې ريښې وغځوي او لاپسې پيچليشي، که د خپلو بدو احساساتو اوعادتونود لمنځه وړلو لپاره په دوامداره توګه هڅه وکړو ورو،ورو او په تدريج سره کولای شو هغه

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

نن په باغچو،وړکتونو کې یو شمیر ځانګړی لوبې ماشومانو لپاره ترتیب بیږي.د دغه ډول لوبو موخه د هغو ځانګړتیاواو اوصاف وده ده چې غواړي په ماشوم کېوده وکړیاوپه زړه پورې پایلې ترلاسه کړي. د عدالت لوبه،د جرئت لوبه،د قناعت لوبه،د ادب لوبه اوهمداسې نورې لوبې ماشومان په اخلاقي کیفیت او یو شمیر ځانګړتیاو سمبالوي اویوه جالبه اغیزه یې په مغز باندې لري.

ketabton.com - The Digital Library

یوه کورنۍ چې د جرئت حس د تلقین،ادب او روزنه، له خپل د ژوند ملګري په مرسته شرافت،مهرباني، ناموس اوپه سمه توګه له ماشومانو سره هڅه کوي هغوی ته له هرې مدرسې ښخه غوره ده.
کوم عادتونه چې د کوچنیتوب په لومړیو کې هغوی ته ورښودل کیږي ورو ورو د هغوی په ځان کې ریښې ځغلوي.کوم ماشوم چې په داسې کورنۍ کې روزل شوي وي چې د منظمه اخلاقي ځانګړتیاو، ښه او روغ لرونکې ده او یو خوش خویه،سم اوغوره کس ترې جوړیږي.
کومې ځانګړتیاوې چې ویل کیږي په هیڅ وجه په ماشومتوب کې په ماشومانو کې نه وي،په هماغه کوچنیتوب کې یې کولای شو په هغوی کې راویښې کړواو تر لوړې کچې پورې وده ورکړو.یو سم او طریقوي وینا هم کولایشي تردې چې په یوه متوسط الحاله ماشوم هم کولایشيځواکمن اوستر ځانګړتیاو رامنځ ته کړي.د دوامداره وینا تر سیوري لاندې غوره عادتونه د هغوی په مغزي سلولونو کې د هغوی خپل پام هغو عادتونو ته اړوي او ورو،ورو غوره وینا کیږي او په طبیعي ښه یې مغز کې ځای نیسي.
د بیلګې په توګه:تر څو چې مو د څلورو اصلې عملیو په اړه تمرین نه وي ترسره کړی، نود دوو ساده عددنو د جمعو کولو لپاره هم باید حساب وکړو. خو که ځان مو په دغه ډول عملیاتو عادت کړیوي د هغه دوو عددونو د جمعې حاصل مو په بیړه په مغز کې راپیدا کیږي اوپرته له ځنډه به ځواب ورکړو.ځکه چې مغز په دې عادت شوی چې په خودکار توکه په دغه لوري رهنمایښي.په هماغه ډول کله چې مومغز دیوه نویاو غوره خوي د ترلاسه کولو لپاره په فعالیت مصر وفیږي

ketabton.com - The Digital Library

ځکه د دغه تمرين تر سيوري لاندې، نوي خوي په مغز کې ريښې ځغلوي او د عادت په بڼه منځ ته راځي.

په بيړه کار کول يعنې،په دې پوهينده چې له لسو ګوتو بايد ځنګه ګټه پورته کړو،د انسان په مغز باندې غوره اغيزه لري، په ځانګړې توګه په يوشميرطبايعکې په لاسې کارکولونه د اخلاقي ځانګړيتاو په سمه والې کې مرسته کوي.هغه ماشومان چې په فطري ډول ټنبل او بی قيده دې ،وروسته له دې چې په لاسې کار پيل وکړيله زده کړوسره هم مينه پيدا کوي.

په هغه ماشومانو کې هم چې د جاه طلبې حس لرونکې وي،د هغوی هڅونه د مال اواقبال د ترلاسه کولولپاره ،د هغوی له دماغې وده سره مرسته کوي.يوشمير ماشومان هم شته ترڅو چې د کورنۍ اوکور په سنګ کې وي ټنبل او بيکاره منځ ته راځي. دغه ډول ماشومانو لپاره د چاپيريال بدلونه ډير ښه اغيزه لرلايشي که ميلمستون ته وسپارل شي يا يې دې ته اړ کړيچې د کورنۍ د چاپيريال ځخه د باندې ځان خپله اداره کړي،د وخت په تيريدو سره يی دغه اخلاقي ځانګړتياوي بدلون مومې.

ډاکټر شوفيلد ماشومانو ته د اخلاقې کيفيتونه د ښښلو لپاره مېندو او پلرونو ته يوشمير نصيحتونه ورکړيچې کولا شو په لاندې توګه يې خلاصه کړو: ماشومان بايد له ساده ګۍ اونيکۍ سره ورو‌پيژنو،مادي اومعنوي افکارو پورې اړونده بدياني بايده پرې نه ږدو چې مغر ته لار پيدا کړيیا برعکس د دې چې په مغز کې نيکي ريښې وځغلوي،هغو اشخاصو ته چې ورسره په اړيکه کې دې ځانګړی پام ولرو او هغوی په خير سره وتاکو.

ketabton.com - The Digital Library

هڅه باید وشئ چې له غوره شیانو تقلید وکړو. د اتلولی کیسې اوحماسې ورته ووایو او هغوی وهڅوي چې د هغه اتلانو به خبر ووسې.هغوی باید د عدالت او رښتنوالی په افکارو سره وروزو.د دې لپاره چې ورځنې ستونزي په ارامې سره حل کړو اوفیلسوفانه یې په وړاندې ودریږو،هغوی ته باید د جرئت او امانتدارې سرچینه وروښیوي او په دې لار کې له نصیحتونو او ورمونو څخه لیرې اوسو.

ددې لپاره چې د ماشوم یوه غوښتنه (تمایلات) په نورو ټول غوښتنو باندې وده ونه کړي هغه په بشپړه توګه تر اغیزې لاندې مه نیسئ،د اردي ځواک یې باید قوي کړئ او داسې یو کار وکړئ چې هغه خپله پریکړه وکړي او پریکړه یې اجرا شي.معنوي ارزښت یې باید ورځ، په ورځ پورته یوسو،له هغوی سره باید داسې چلند وشي چې ځان ،نورو او خدای په وړاندې یوشمیر ذمه واریانی لري.

دغه اصول نه یواځې د ماشومانو لپاره بلکې د ځوانانو په وړاندې هم ګټور دي.هر څوک باید دغه افکار په خپل ارواح کې وروزئ.د هغه سلوک له امله چې د دې اصولو په اساس ترسره کړیدانسان تخیل روښانه او له لاس ته راوړنو ډک کیږي او ګټور افکار لا پسې ډېریږي او دغه افکار په عادي توګه ورسره په کار اوفعالیت کې مرسته کوي.

ketabton.com - The Digital Library

د کمزورۍ ټکي موله منځه یوسئ

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

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

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

فکر او لړ انرژۍ ته اړتیا ده چې دغه کمزوری ځواکمن کړیاو کمزورې له منځه یوسې.
کلهد چې کمزوري نښې د ځان په وړاندې ووینې،خپله اراده مو د هغه برعکس ټینګه کړئ.که مغز مو ډیر وخت په دغه بدل لوري یانې د هغو اوصافو په لوري چې هیله مو لرله چې تکیه پرې وکړیچې بلاخره به همدغو اوصافو ته ورسیږي.طبیعې وجود د یو ه طبیعي فکر زیږنده ده.خو که د کمزوري ټکې مو په خپل حال پریږدې او د فکر په تمرین ولو سره مو د هغه په ځواکمن تیا کې هڅه ونکړئ،څه ډول تمه لرې چې دغه ټکي له منځه یوسئ؟
څوک چې تل په یوې ټکې کې بی حرکته پاتې شي او یوازې متوو ته حرکت ورکړي خامخا د خپلو بدن کمزرو ټکو په ځواکمن کولو باندېب ریالې نه شي.مغز هم په همد ې ډول ده، کومې برخې نه چې ګټه وانخستل شي ،بی حرکت پاتې کیږیاو زنګ یې وهي.کله چې د څه هیله کوې او په خپله ټول ځواک سره چې په ځان کې وینئ په لور ي یې ځې،مستقیما په ورته ورسیږي.
که په ټینګه ارادې سره دپاکې په لوري لاړ شي بالاخره پاک شخص به شي.که دټنبلې او عیاشي په هیله کې اوسئ بالاخره ټنبل او عیاش به منځ ته راشي.هیڅ کله د دې خېال مه کوې چې د عیاشۍ او نفسانې غوښتنو په لټه کې ووځئ.خو سپیڅلي پاتې شئ.
کله چې د روغیتا او سالامتیا په فکر کې اوسئ، روغتیا د په اړه خبرې وکړئ اود روغتیا په فکر کې اوسئ؛په هماغه ډول چې یو مجسمه جوړونکې غواړي کومه مجسمه جوړوه کړیپه خپل خیال کې محفوظوي،تاسو هم باید په دوامداره توګه

ketabton.com - The Digital Library

روغتیا په خپل خیال کې انځور کړئ تر څو چې روغتیا و سلامتیا مو په ځان کې منځ ته راوړي.

ایا غواړي د بیوزلی له فشار څخه وژغورل شي؟ ستر فکر او نعمت ته موپه ټول ځواک سره په مغز کې ځای ورکړئ.هماغه ډول چې د ګل خلاصیدل له غوټۍ څخه حتمي ده،ستاسو ژغورینده هم له بی وزلیسل په سلو کې امکان لري.

د بیلګې په توګه که په سر کې موسودا لري او هر څه مو په اند تیاره راځي په ډیر کم وخت کې کولایشي چې له دغه بی وزلی څخه وژغورل شي.

چاره دا ده چې فکر مو د دغه لوري مخالف په کار واچوئ.یانې په نړۍ کې په زړه پور،روښانه او خوښې ښښوونکې شیانو باندې فکر وکړئ.که داسې وکړیله ډیر کم وخت وروسته غم او اندیښنه به مو راکمه شي،که راغې پرته له ځنډه مو له ذهن څخه بهر کړئ،په هماغه ډو ل چې غل له کو رڅخه لیرې غورځوي هغه هم له مغز څخه بهر کړئ.که سیوري ته مو خونې ته د راننوتلو اجازه ورکوي چې هلته پاتې شي؟ژر پنچره خلاصوي تر څو نور رادننه شي اوسیوري بهر ته لاړه شي.

د دغه کار ترسره کول ستونزمن نه دې .خو هرڅومره مو کمزوري ځواکمنه کړیاود دې اجازه ورکړیچې ماته ورکوونکې افکار ستاسوپه مغز کې ځای ونیسې، خپله مو له دغو افکارو سره مرسته و همکاریکړیده. په تیاره ته په کتلو عادت کیدل، د ژوند هر څه مو تیاره یا توروي اود بریالیتوب مخنیوي موکوي.

ځوانانو ته باید وروښودل شي چې د خپلې خوښې اوصاف یا ځانګړتیاوي خپل مورنۍ حق وګڼې او په سالمې،ځواکمنې اردې سره د دغو افکارو په لټون پسې

ketabton.com - The Digital Library

وروځوزيږئ. د ارادې اوټينګې پريکړيله مخې د يوه څه غوښتنه اود هغه د ترلاسه کولو لپاره، د بریالیتوب دوه لوی طلسم دي.

د هيلو او موخو له تکرار څخه مو پروا مه لرئ غو ښتنې مو بايد په ټنټده وليکئ او ټول ته اعلان وکړئ چې غواړئ دې هيلو ته ورسيږي.له څه مودې وروسته به وګورئ چې څنګه مو مغز د مقناطيس په څير تاسو د موخو په لور راکشوی.

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

مور ټولو ليدلې چې ډيرى اشخاصو له هغو شيانو څخه چې غواړي ترلاسه يې کړيبالاخره يې ترلاسه کړي.کيدايشي له ده منځ څخه يوشمير په بشپړه توګه خپلو هيلو ته ونه رسيږي،خو دې کې شک نشته چې د ټينګښت اومبارزي له امله به ورته نږدې کيږي.په هيلو کې بریالیتوب زمور د ارادې له ځواک سره مستقيما اړيکه لري.

ډيرى وګړي شته فکر کوي چې ګواکې د خلکو د تمسخر ور دي او په دغو خيالونو يې خپل ژوند خراب او تباره کوي. يو شمير په دې فکر دې چې پلانى بد خوي له مور او پلار يا له نيکونو څخه په ميراث وړي،ځان ټنبلوي اودغه نارامياني د دې لامل کيږي چې هغه بدينې يې په خيال کې لاهم ستريږي؛ځکه که د اوږد وخت لپاره له يوي بدي باندې مصروف شي،څرګنده ده چې هغه بدي ستريږي او اغيزه هم ډيريږي.

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

ketabton.com - The Digital Library

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

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

که فکر کوي د نور و په وړاندې تر مسخرو لاندې یاستئ له ځانه سره باید ووایئ: ((څوک نه شي کولای ما مسخره کړيپه اصل کې داسې یوڅه بیخې شتون نه لري.خیالونه بی بنسټه دي.خدای تعالې بشرد خندا اومسخري وړ نه دې پیدا کړي؛دغه عیبونه چې زموږ فکر کې پیدا شوي بهرني شتون نه لري)) او په دې ترتیب داسې یو څه وکړي چې د هغه خیالونو اغیزه له منځه یوسئ په پایله کې کولایشي ځان قانع کړئ چې له نورو سره دومره توپیر نه لری خوښې اوله ژوند سره مینه بیا ترلاسه کوئ.

شرم او کمروایی په یوشمیرمواردو کې د یو ې ناروغۍ په بڼه منځ ته راځي.خو دغه د خیال ناروغۍ ده اود افکارو د لوري د بدلون له مخې په اسانۍ سره د درملنې وړ ده .په ځانګړی توګه له دې فکر سره چې د هیڅ چا تاسو ته پام نه دي او په نړۍ کې هر څوک ځانته کار او ستونزي لري او ستاسو په هکله د خبرو او د عیبونو د کشف لپاره مو دومره وخت نه لري، کولایشي د دغې ناروغۍ له ګریوانه ځان خلاص کړئ.

ketabton.com - The Digital Library

ښکلا څه ډول ترلاسه کیږي؟

هر سم کار اوغوره فکر، دانسان څېرې ته ښکلا وربښې. (راسکین)

که یوه انجلۍ یا کومه میرمنه هر څومره بدرنګه څېره ولري که د ښه او نیک زړه څیښتنه وي، د خپلوانوپه نظر ښکلې معلومیږي.بسنه کوي چې انسان د ښکلا فکر ، یانې د سر سري ښکلا فکر نه بلکې د زړه اوارواح ښکلا ته په عادتي ډول سره په خپل مغز کې ځای ورکړو.

د رښتنې ښکلا راز په مهربانه اود خوښې او مینه ناک زړه په درلودلو کې ده.د ښځې په څېره کې مینې او خوښې ته تمایل لرل منعکس کیږي او هغې ته ښکلا وربښې.د غوره اخلاقي ځانګړتیاو د لرلو لپاره هڅه،ټول ژوند ښکلی کوي.

ځکه د انسان بیروني یا ظاهري بڼه دهغه د باطني بڼې هنداره ده ،که مخ وي یا نور حرکات انسان د هغو افکارو تر اغیزې لاندې راځي چې د هغه په دننه واکمن دي،که له مینې،ښکلا او نیکې سره تړلي افکار مو په نورو ټول احساساتو باندې غوره والی ولري،هلته به د نرمۍ غږ اود ارواح د پاکې وینا کیږي؛ په هغه ډول چې هیڅ څوک بدي یا ستاسو تناقص الاعضا کیدو نه متوجي کیږي.

بشپړه ښکلا، چې په کراتو د مخ یا ظاهري ښکلا باندې غوره والۍ لري د هر چاپه لاس کې ده.یو شمیر انجونۍ دهغه تناسب له نه درلودلو سره چې په مخ باندې شتون لري خپله هم یو ډول بدرنګې یا بدي ګڼې،داسې اندیښمن کیږي چې همدغه اندیښنه په رښتیا سره هغه بدرنګه ښې اوپه داسې حال کې چې په نیمه به هم په هغه ډول نه وي لکه څنګه یې چې دې تصور کړیوي.که ډیر حساس او ژور خپګان ونلري کیدایشي نور بیخې ورته پام ونه کړي.که له

ketabton.com - The Digital Library

اندیښنې ځخه وژغورل شي او خپله طبیعي ځېره خپله کړیکولایشي په هځو او کارکولو سره چې کوم نقص په ښکلا کې لري د خوښي،ښه خوي،مینې اومهربانۍ تر سیوري لاندې یې جبران کړي.

یوه بې لاسه او بې پښو او بده انجلۍ مې پیژانده،دغه انجلۍ چې کله د واده کولو عمر ته نږدې کیده د مخ بدرنګۍ یې داسې اندیښمنه کړیوه چې د ځان وژنې په فکر کې وه خو له نیکمرغه دغه اندیښنې ډېر وخت دوام ونکړ هغې پریکړه وکړه چې د بد مرغۍ ځخه د ژغورنې لپاره ډیره هځه وکړي. د خلکو ځخه یې د تیښتې پر ځای یې پریکړه وکړه له ټولو خپلوانوسره نږدېشي ، دردونو ته ځان یې ورسوي او هر چاسره تر خپل توان مرسته و کړي. خپلې د زړه اودننې ښیګڼې یې تر دې پورې په کار واچولې چې ظاهري بدرنګۍ یې ورته بشپره توګه جبران کړ. کومو ځایونو ته چې تلله اوله بې وزله او اندیښمن وګړو سره مخ کیده ځان به یې ورته نږدې کاوه او په بیړه به یې د هغه علاقه او ملګرتیا ځان ترلاسه کړه. د دې لپاره چې خوږې خبرې وکړیاو ځان خوشاله او تازه وښې هځه یې وکړه چې خپل مغز په خوښو اوښکلوافکارو وروزي.او خوښ خویه او خوشبینه اوسې.په کمه موده کې هغه ځوانان چې ورځخه په تیښته کې وه په خوا کې ټول راټول اومینه یې ورسره پیدا شوه.په دې ترتیب دا چې مادې بدي یې جبران کړه روحي ښکلا یې هم پراختیا موندله .دغه روحیښکلا چې په کراتوله د ځېرې له ښکلا ځخه ارزښتمنه وه د زړښت تر وخته هم یې دوام وکړ.

هر ځای ته چې تلله شاوخوا وګړوته یې د جرئت او خوښي وینا کوله او دومره ډېر ملګري یې درلودل چې تر ټول ښکلې انجلۍ هم ورسره بخیلې کوله .

ketabton.com - The Digital Library

د خیال ځواک

خیال؛ د هر کار مخکښې ګام او الهام ښښوونکی.

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

مورس په خپل خیال کې داسې یوه مخابره جوړه کړه چې له پخواني پست(د لیکونو او سامان الاتو د لیږد وسیله) څخه ښشپړه وه،په پایله کې یې تلګراف یې دي بشر ته ډالۍ کړ؛بل د تلګراف څخه د لا ښشپړي دستګاه د جوړولو په خیال کې شو او تیلفون یې منځ ته راوړو.فیلد په خپل خیال کې د یوي سمندري مخابري وسیلې د جوړولوپه هڅه کې شو چې له بیړۍ څخه ښشپړه وي او د همدغه خیال تر سوري لاندې وه چې نن وچې د سمندري کابل په وسیله سره نښلول شوي.مارکني په خپله وخت کې له ټولو مخابراتې وسایلو څخه یوه ښشپړه وسیله په خپل خیال کې وروزله او بې سیمه تلګراف یې منځ ته راوړه او د همدغې دستګاه تر سیوري لاندې وه هر مسافر وکړای شو چې د اوقیانوس په منځ کې د تلګراف په وسیله مخابره وکړي او په ښار کې په میلمستون کې ځانته خونه په کرایه نیسې اویا خپل ملګري ته خبر ورکړیچې په بندر کې ورته په تمه اوسې.بالاخره رادیو،تلویزیون او ټول وسایل چې اختراع شوه د هغه خیال پایله وه چې د چا په مغز کې پالل شوي او د اردې او کار د ځواک تر سیوري لاندې په رښتنې بڼه منځ ته راغلې.

ketabton.com - The Digital Library

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

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

د ارواح روزونکې او موسقۍ نوښت د ستروسندرو جوړونکو د خیال زیدږنده ده.

د خیال تر سیوري لاندې چې سوداګرو کوم مالونه په یوه مغازه کې راټولول،نن په نړۍ کې سوپر مارکیټونه لري چې کولای شو د ژوند ټول د اړتیا وړ مواد پکې ترلاسه کړو.د خیال تر سوري لاندې څوتنه ښوونکې چې د بشرد پوهي بی ساري پرمختګونه یې په خپل خیال کې روزلې دي چې نن د مدرسو او پوهنتونو څیښتن یو.

څه شیان به وي چې د خیال د ځواک د احسانمنه نه وي؟څوک چې له دغه ځواک څخه محروم دي د شته شیانو یوازې ظاهري بڼه ګوري اوله هغه څخه غوره فکر نه شي کولای. خو هغوی چې تل پرمختګ کوي،اصلاح کوي،تازه والی منځ ته راوړیاود بادې جالې پر ځای اقیانوس وهوونکې بیړۍ منځ ته راوړۍ ټول هغه کسان وه چې ځواکمن خیال یی درلود.

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

ketabton.com - The Digital Library

شیانو ته په هماغه حالت کې لیدنه ډیر اسانه کار ده او یوازي د سترګو کار دي.خو د هغه لیدنه په غوره توګه له شته حالت څخه اوهغې خیال ته ربښتنې بڼه ورکول دمخیله کار دي.

هغوی چې سر سري فکر لري،دغه ډول اشخاصو ته خیال پالوونکې واېي واستهزاکوي یا یې تر پوښتنې لاندې نیسې په داسې حال کې چې تر ټولو ستر اختراعات د همدغو خیال پالوونکو له مغز څخه منځ ته راغلي دي.همدغو خیال پالوونکو د بشر ستونزې حل کړي.موږ ته یې زموږ د مادي اړتیاو څخه پورته پرمختګونه راکړیدي اوله ستونزو څخه یې ژغورلی یو.ډیر کم کسان په دې پوهیږي چې نننۍ نړۍ په کومه کچه د دغو خیال پالوونکود سترو کارونو احسانمنه ده.ډیری ښځینه او نارینه شته دي چې ځان د نورو د خیال تر حده ارزښتمن شمیري. د ټینګو اخلاقي ځانګړتیاو څیښتن کیږي او لوړو رتبو ته رسیږي. میندې اوپلرونه داسې فکر یا خیال کوي چې ماشومان یې له دوي څخه نیکمرغه ژوند ولري هغوی په غوره اولوړې طریقې سره روزې له ځانه یې لوړ وړي.

 راتلوونکې نسلونه لا غوره پوه شي چې خیال د نړۍ په پرمختګ کې څه رول لوبوي او د هغوی روغتیا او سلامتیا ته یې څومره سترې مرستې کوي.

کوم خیالونه چې زموږ په فکر کې پیداکیږي د ماتې لپاره نه دي بلکې د دې لپاره چې ربښتنې بڼه ځانته خپله کړیاوزموږ په لوري راغلې دي. هغه دحقیقتونوله لومړنیو طرحو څخه بل څه نه دي او یوازې د دې لپاره زموږ مغز ته رادننه کیږي چې موږ مخ ته یوسې او غوره عالمونو ته مو ورسوي.د خیال ځواک یوازې یو اشفته یا اندیښمن تصوریا فکر نه دې ،بلکې د اډیالوژی یا نظریاتو الهام ده

ketabton.com - The Digital Library

.ستر افکار او څواکمن تصورات لومړې په مخيله يا مغز کې منځ ته راځياو وروسته په زيار او کار کولو سره ځانته رښتنې بڼه غوره کوي.

دډيرو وګړو مخيله يا فکر که په ګټورې لارې په کار واچول شي،د راتلوونکې نيکمرغې تامينوي. خو که د بدو په لاره په کارولويږي بدمرغې ا و تباهې د هغوی په برخه کيږي او ټول شتمنې يې له منځه وړي.

له دې امله مو بايد د ماشومانو مخيله يا تصورات داسې وروزئ چې يوازې د سپيڅلتيا،غوره او ځان تيريدنې لپاره په کارو ليويږي.دغه ډول روزنه په کراتو له هغه مال او شتمنيو څخه غوره ده چې کيدای شي په ميراث يې پريښې وي او کولايشي د هغوی لپاره ګټور شي.

ketabton.com - The Digital Library

له زړښت سره مبارزه وکړئ

زړښت يوازې د اروا په مرسته کولای شي په ښه کې راښکند شي.

سارا برنار به چې کله د عمر په هکله خبرې کولې،ويل به يې: ((هر څومره مې چې عمر ډېريږي زه له شپاړسو نه ښکته راځم)) چاچې هغه د عمر په پاي کې ليدلې وه دا تاييدوي چې نوموړی يې خبرو ته وفاداره پاتې شوي.دغه هنرمنده په پنځه اويا کلنې کې د خپل هنر تر ټولې لوړې سطحې ته ورسيده او په هغه وخت کې به چې هر چا دا ليده داسې فکر يې کاوه چې عمر يې له څلويښتو کلونوډير نه ده.د ستر ساراپيه ځېر ځوانانوداسې نورو زړو اشخاصو ځوان پاتې کيدل د طبيعت استثنايي موهبت نه دی. بلکې هغه د دې پورې تړلې ده چې هغوی زړښت ته ارزښت نه ده ورکړي،هغوی له دې امله نه زړيږي چې په دې باور نه لري چې دوي به زاړه نه شي.

دغه قاعيده بايد ياده کړو او هيره مو نه شي چې(د نه زړيدو هنر له دې څخه ارزښتمنه ده چې د يوه ښه زړښت لپاره خوښه ولرو . ښځې او نارينه په هماغه کچه زيږي څومره چې خپله يی منلې وي.پرته له شکه دغه موضوع ستاسو د ارادې پورې تړاو لري څکه نړۍ د ارادې پر ځواک څرخې.

ژوليا ورودهاو د زړښت په وخت دمغزې فعاليت تازه والی او په زړه پورې توب يوه ښکاره بيلگه وه .هنري ديويس په اتيا کلنې کې داسې بدني او دماغي له ځانه وښود چې د ډمکرات حزب هغه د ولسمشرۍ په معاونيت کې وټاکه.

جرح مرديت هغه کسانو ته چې د نوموړی په څلور اوياوومې کليزې په مراسمو کې برخه اخستې وه وويل:((د زړه او مغز زړښت مې په هيڅ وجه نه محسوسوم؛تراوسه هم ژوند ته د يوه ځوان په سترگه گورم.ما ډير پخو ا پريکړه کړيوه چې زوړ نه شم. زاړه هغه څوک دي چې د فکر پام يی تيرو ته

ketabton.com - The Digital Library

اړوي او له تازه ګۍ څخه ويريږي خوزه ځوانې او راتلوونکې ته تل د هيلو په سترګو ګورم او تر اوسه مې هيلې د عمل بڼه لري او زړښت راته مخ نه دې اړولي.))

ځوک چې د اروا په جاودګرۍ ايمان لري و د زړه څخه ورباندې عقيده لري چې هيڅ کله ارواح ته زيان نه پيښيږي،ځومره يې چې عمر ډيريږي وجود او مغز يې له زيان ليدلو څخه ژغورل کيږي.

د دې لپاره چې انسان ځوان ښکاره شي و مغز يې ژوندی پاتې شي د عمر د شميرلو عادت بايد له ذهن څخه بهر کړئ.مغز ته د زړښت له وينا څخه ځان وساتې. موږ ډيری له هماغې ځوانې څخه دا عادت لرو چې د زړښت تخم مو په ارواح کې وکرو.په پنځه څلويښت کلنی کې زړښت ته په تمه کيږو اوله پنځوس کلنۍ څخه د زړښت په لور چمتوالی،خپله زړښت ژر رارسوي،ځوک چې له پيښو څخه ويريږي او د رارسيدلو تمه يې لرې بلاخره ورباندې اخته کيږي.

پرنتيس مولفورد وايی: ((ځوک چې په دوامداره توګه له کوم څه نه ويريږي،د هغې ويرې نښې يې په څېره کې په ښکاره توګه څرګنديږي. که تمه لري چې زړښت به ستاسو لوري ته راځي او ځان به مو ماته وخوري دې کې به شک نه وي چې خامخا په زاړه شئ.))

تر دې چې کله کله تاسو زړښت د يو شمير کارونو له کولو څخه عاجز کړيياست د هغه په فکر کې مه اوسئ ځکه چې دغه فکر اوانداېښنې له وخته مخکې ګونځې ستاسو په څېرې باندې اچوي او تاسو له وخت څخه مخکې زوړ ښيې.هر ځوک چې د ځان په اړه ځنګه فکر وکړيهماغه ډول کيږي.

ميلووکې وځپانې د (څو کاله عمر لري) تر عنوان لاندې يوه ليکنې کې داسې ليکلې وه: ((ايا داسې انګيرئ چې د ښځو عمر هغومره دې چې له څېرې څخه ښکاري او د نارينو هم په همدې ډول دغه انګيرنه سمه نه ده، که ښځه وي که

ketabton.com - The Digital Library

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

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

په تيرو کې به هم تل د (ژوند د اوبو په چينې پسې ګرځېدل خو بايد ووايو چې دغه چينه د هر چا په دننه کې شتون لري. تر دی که بدن له منځه لاړ شي ارواح بايد ځوانه وساتو ،ځکه د انسان فکر خراب شي د کارونو له ترسره کولو څخه عاجزه پاتې کيږي له فکر او مطالعې څخه هم خوند نه اخلې د وچې ونې په څير له پيله په وچيدو باندې پيل کوي.انسان بايد له دې حالت څخه ډډه وکړئ اوتل له ځانه سره ووايئ چې تر اوسه يې هم دندې نه دې ترسره کړي.

زړښت يوازې کولايشي د ارواح په مرسته په څېره کې راڅرګند شي.د څېرې خطونه ارواح رسموي.

اليويه وندل هولمز لاندې شعر ويلې ده :

لا ورځ ده ځواکونه دې راټول کړه،

د رښتنولې په لار کې نوي مبارزې ته پاڅيږه

خو زړښت څه ده؟د ځوانۍ کمال ده

د ځوانۍ څخه ښکلی او ارزښتمنه څېره.

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

ketabton.com - The Digital Library

مشهوره هنرمند داسې ویلې دي: ((زه نه شم کولای زوړ شم ځکه زه مې له کار سره مینه لرم.له هنر سره مینه ما د خجالت کیدلو څخه ژغوري. کله چې انسان مصروف او نیکمرغه اوسې اومغز یې ارامه او فعال پاتې شي د زړښت ستړیا پرې اغیزه نه کوي کله چې ستړی شي دغه ستړیا یی په ارواح کې نه ده بلکې په جسم کې ده.))

فکر وکړئ چې سوزان انتونې به درې اتیا کلنې کې یو ټولنیز انقلاب منځ ته راوړه .میسزجیلبرا مشهور هنرمند په هماغه عمر کې د خپل هنر لوړیبرخې ته ورسیده او څه وخت وړاندې مړ شوه؛دغه میرمنې د کاراو هڅو بیلگې وی څوک کولای شي دوي زړې وشمیري.

څوک کولایشي د دې ادعا وکړیچې د هغوی د کارکولو ځواک له ځوانانو څخه کم وه؟ میس انتونې د سپینو ویښتانو سره د نیمې پیړۍ نه وړاندی په څیر دتازه او ژوندی زړه لرونکې وه اودښځو په نړیوالې کنگرې کې چې په برلین کې جوړه شوی وه د ټولو هیوادونود استازو په منځ کې د هغې څېره له ټولو څخه ځانگړی وه،د تیائتر په نوی نندارتون کې هم دیوي تمثیلې ټوټې د ستوري په توگه یی د ټولوستاینه ځانته راواړوله .

دغه هغه میرمنې وه چې په شپیته اواویا کلنې کې د خپلې حرفې د پرېښودلو او دزړښت په فکر کې نه شوه او له بشرې ژوند سره یی دومره مینه پیدا شوه چې یوه شیبه هم ونه غوښته چې د خپلوسترو کارونو له یوي برخې پرېږدي.

مارگارت دلاند وایې: ((زموږ د وخت یوه له غوره ځانگړیتاو څخه داد ده چې زړښت له عینکو او امسا څخه بل هیڅ کومه نښه نه لري اوورځ په ورځ په دی پوهیږو چې اندیښنه،نارضایتې،غم اوخپگان،ناهیلې اوستړیا د زړښت پورې نه دې تړلې اود هغه چا زړښت چې له دې هر څه سره ملگري ده کم جرئت او ځانغوښتونکې اشخاص گڼل کیږي.))

فرانک.م.وانسیل په دې هکله یوه منظومه ویلې ده:

ketabton.com - The Digital Library

هیڅ کله مه زړیږئ؛د پخوانیو کلونو اثاره،
غمونو،خوارایانواو اوښکو
له تیرو سره پاک شوي اوله منځه تللې ده.
ستر مغز چې مینه لري او اغیزمن کیږي
له خپلو نیکیانو څخه خوند اخلې
هر څومره کلونو چې پرې تیر شي لا ښکلی کیږي
هوښیاریږي.
هیڅ کله نه زړیږي؛
کوم څه چې مو زړوي زموږ عمر نه ده بلکې د ژوند کولو طریقه مو ده .هر ډول افراطیت ځوانې لنډوي.د تېرو کلونو بد یادونه ،د ګناګانو عذاب او ناوړه کارونه څېره له وخته مخکې زړوي.د سترګو بریښنا له منځه وړي،ګامونه درندوي او زړښت اندیښمنه او مړاوي کوي.
تورات هم بشر یا انسانانو ته زده کوي چې پاک،ساده ژوند اوږد او ګټور وي اوپه دې هکله داسې وایی: ((د چا بدن چې په ساده ګۍ سره ژوندکړیوي د ماشوم د بدن په څېر تازه او نوي پاتې کیږي.))
زموږ خپل حسادتونه او ځان لمانځه ده چې بی ګټې اشکالات(شیان) مو ژوندسره یوځای کوي او څلویښت کلنه ښځینه اونارینه زاړه ښيې. تر ټولو غوره اود لاسته راوړنونکی ډک ژوند هغه ده چې په ساده ګۍ او معصومیت سره تیر شي.
کارل واګنر په دې عقیده لري چې ژوند په عین حال کې کولایشي ساده اوسې ، هم روښانه،هم ارامه او هم له شور ا زوږ نه ډک.
دغه لیکوال په خپل کتاب کې چې د ساده ژوند په نوم ده لیکې چې موږ خپل افکار او احساسات له بی ځایه ستونزو سره ګډو وخت او ځواک مو بی ځایه ضایع کوو،مغز مو له ساده ګۍ او ارامتیا څخه لیرې کوو دځواکونو په ائتلاف کې

ketabton.com - The Digital Library

یی مصرفوو،په داسې حال کې که دغه ځواکونونه مو په ګټورو او باارزښته کارونو باندی مصرف کړو، ډیره ګټه به تر لاسه کړو.
پرنتیس مولفوردهم داسې وایی: د کارونو د کړکیچ په دغه پړاو کې یو شمیر داسې فکر کوي چې که هر شیبه کار وکړیبریالی کیږي.یو دقیقه بی کاره پاتې کیدل ورته ګناه ښکاري.دغه فکري ډول په تجربې سره ثابت شوي چې ناسم بلل شوي دغه شمیر ډیرید سترړیا له امله له خپل کار څخه ډیره کمه پایله ترلاسه کوي ځکه د ځواک په مصرفولو کې یی موازنه په پام کې نه دې نیولي.
که یوه څلویښت کلنه ښځه هر ورځ د ځنډ څخه پر ته نظافت،جارو کولو او داسې نورو کارونو باندې تیر کړي خپل فکر او بدن سترړی کړي، او برعکس یوه بله ښځه دغه کارونه نورونو ته پریږدي او دژوند بعضي ساعتونه د خپل ارامتیا لپاره ځانګړیکړئ په دې کې شک نشته چې دویمه ښځه به د لومړنۍ په نسبت تر ډیره خپله روغتیا و جسماني ځواک وساتي او په هماغه متوسط عمر کې به د ځوانانوپه څېر تازه او په زړه پورې به پاتې شي.
که فکر وي اوکه بدن تر هغې چې په کار اوفعالیت کې وي ارام کولو ته اړتیا لري،ځکه د ارام کولو په وخت کې تازه ځواکونه زیرمه کوي.انسان یوازې په مادي خوړو باندې نه روزل کیږي بلکې معنوي خواړه هم د انسان جسم او ارواح ته ځواک وربښې.او خپله ډیره اغیزه د ارام کولو پر وخت ښښې.په عین حال کې چې د فکر او جسم فعالیت اړین او ګټور دي،د ساعتونو ځانګړې کول هم د هغه د ارام او د معنوي خوړو د ترلاسه کولو لپاره اړینه ده .
که ورځنې کارونه او مصروفیتونه د یوه وخت لپاره پری نه ږدئ او ارام ونه کړي،سترړیا مو په خوب کې دوام پیداکوي . که په ورځ کې زیاد سترړي او عصبې شي او اعصاب موپه غمونو او خپګانونو باندې اخته کړییا د دې اجازه ورکړئ چې حسادت،بد بینې او ځان لمانځونکې افکار مو په مغز کې ځای ونیسې، باوري اوسئ چې دغه افکار مود شپې تر ډیره فکري فعالیت کولو ته هڅوي.د

ketabton.com - The Digital Library

اعصابو په انساجو مو ژوره اغیزه پری باسې تازه والی او ځواک مو له منځه وړي او کله چې وینې هم شي په څېره کې مو اغیزې لیدل کیږي.

یو شمیر وګړي داسې پیدا شوي کله چې ارام کوي او ارام کولو ته اړتیا ولري،غم، خپګان او اندیښمن تخیلات یې په مغزو باندې برید کوي،د شپې کله چې د خوب ځای ته ځي مغز یی په کار کولو پیل کوي. ورځنې تراخه پیښې،پښیمانیانې،غصې یې په خیال کې ستریږي او پراختیا مومې. له دغه ډول ستري نیونې ګرفتارېسره د خوب په ځای کې له یوه اړخ څخه بل اړخ ته اوړي او وروسته له دې چې مغز یی له دې ټولو اندیښنو څخه ستړیشي او په بشپړه توګه نارامه شي د ناتوانې او نارامې په منځ کې یی خوب وړي.دې کې شک نشته چې دغه ډول کسان ډیر ژر زړیږي او طبیعي خبره ده چې سهار ستړي او نارامه وي، د خوب لپاره په درملو او مصنوعي وسایلو اخته کیږي اود کاریځواک د لاس ته کولو لپاره مصنوعي درمل مصرفصوي.

په داسې حال کې چې تر ټولو ځواکمن درمل زموږ په خپلې ارواح کې ده اویوازې یې باید د ګټه اخستلو طریقه یی زده کړو. کله چې طبیعي ژوند ولرو، کولای شو د درملو د مصرفولو څخه پرته هم ارامه ویده شو اویوارامه خوب د وجود اودماغ ستړیاوي له منځه وړي.

که مغز له سمې لارې بی لارې نه شي اود فکر همغږي،په ځان کې خوښې او مینه ولري،هغه مسمومو کوونکې افکار چې بشر له ځواک څخه بې برخې کوي د هغه په لوري لار نه پیداکوي. هغه وخت دغه ځواک په ځان کې وینو چې د هغو ترخو پیښو فکر چې ژوند تیاره کوي له مغز څخه بهر کړو اود ورځنې کارونوله پاي ته رسولو وروسته د ارام کولوپر وخت د بلې ورځې لپاره نوي ځواک په ځان کې راټول کړو.

یوشمیر ملګرو مې د ارامه خوب کولوطریقه موندلې ده . دغه طریقه په دې ډول ده چې د شپې وروسته له دی چې کور ته راشی خپل ورځنې نارامیانې او خپګان

ketabton.com - The Digital Library

یی د کار په ځای کې پریږې اوله ځانه سره یی کور ته نه راوړې. له کوم ساعته یې چې کار پای ته رسیدلې تر سبا سهاره چې بیرته کار ته حاضریږي،هغه موده د ځان لپاره د ځندونې وخت وشمیرئ. دوي په هیڅ وجې او دلیل سره د بهر کار کولو پوري اړونده مسایل په کور کې تر بحث لاندې نه نیسې اود کار له ځای څخه د جلاوالی وروسته ځان د خوږ خوب چې مغز یې له خوښې بښوونکې افکارو څخه ډک کړیچمتو کوي .

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

په هماغه ډول چې ناروغې ستاسو د روغتیا له ساتلو څخه بی خبرې له امله مو په لور راځي،زړښت هم د ستاسو د ځوان پاتې کیدلو څخه د بی خبرې په پایله کې ستاسو ګریوان نیسې.بلاخره یو وخت به راشي چې هماغه ډول چې بشر به د خپل منځې اورونو څخه مخنیوي وکړي،له هغه کارونو څخه به هم ځان وساتې چې روغتیا اوسلامتیا یی له منځه وړي.څوک چې تل سالم افکار په سر کې لري او جسم ته هم لازمه پاملرنه کوي،د ځوانۍ دوره یې ډیره اوږدیږي.

هیڅ یوه هیله چې په ځوانۍ کې په مغز کې پیدا کیږي د زړښت په پلمه یی له منځه مه وړئ څه موده وړاندې مې په یوي کورنۍ ناستې کې برخه اخستې وه ،ماشومانویی هڅه وکړه چې پلار یې په لوبه کې ګډون وکړي،پلار یې چې شپېته کاله عمر درلوده د زړښت په پلمه یې په لوبه کې ګډون ونکړ،خو موریی ګډون وکړ سم لکه خپلو ماشومانو غوندې یې په خوښې اومینې سره لوبه وکړه په سترګو کې یې ځوانې بریښنا کوله. عمر یې د خاوند له عمر څخه کم نه وه خو له هغه څخه ځوانه ښکاریده اوپه هغه شیبه کې وه چې زه د هغې د ځوانې پاتې کیدلو په راز پوه شوم او دغه راز له دې څخه بل څه نه وه چې هغې ځان ځوان

ketabton.com - The Digital Library

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

تل ځوانه پاتې شئ،د امکان تر کچې له ځوانانو سره اوسئ اوله ځوانانو سره مینه وښئ.په هیلو،امیدونو او تفریحاتو کې یې ګډون وکړئ.د ځوانانو خوښې ساري ده او که له ځوانانو سره اوسئ دغه خوښې تاسو ته هم لیږدول کیږي.

اولیویه وندل هولمز په دې هکله چې څنګه په اتیا کلنې کې ځوان پاتې شوي داسې ځواب ورکړ: ((دغه ځوانې له هر څه نه ډیر د دایمې خوښیو او خوشاله طبع احسامنه بولم،تل له خپل حالت څخه راضي وم،په حرص ا ځانغښتونې باندې نه یم اخته شویاو له اندیښنو او غمونو مې تیښته کړیځکه اندیښنه او غم موږ له هر څه نه ډیر زړوي.په هغو څیر و کې چې په خندا کولو عادت دې ګونځې او روتې نه موندل کیږي،مسکا تر ټولو غوره مساژونه دي. خوښي جادوګره اکسیر ده چې ځواني ببښي.))

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

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

وایی: ((هغه چې ډیرې هیلې لري عمریې هم ډیر ده.))که د هغه ماتو په وړاندې چې په ژوند کې خوري هیلې موپه تینګه سره وساتئ او ټولې ستونزوته په مسکا سره ښه راغلاست ووایئ نه یوازې دا چې عمر مو اوږدیږي بلکې ځوانې مو هم ډیر دوام مومې.

ketabton.com - The Digital Library

له مينې او محبت څخه مه ليرې کيږئ.مينې لرلو ته علاقه ولرئ،د مخ د ګونځو په وړاندې يو جادوګرطلسم ده .که ارواح د مينې دوامداره سرچينه وي اود هر چا په وړاندې ښه نيت او د مهرباني حس وروزې ،خوښې او وجود روغتيا مو لا پسې ډير دوام پيدا کوي.په هغهزړه کې چې د مينې اور بل ده،دکلونو په تيريدوسره هم خپل تودوخه له لاسه نه ورکوي،هغه عمر چې په ځان لمانځنې سره تير شي،زړه وچ او زړه وي.

وايي يو ې فرانسوي ميرمنه په ښکلا کې مشهوره وه،د دې لپاره چې د بدن پوستکې يې نرم پاتې شي هر شپه به يې ځان په تيلو يا غوړيو سره ښو وارې ماساژ کاوه،خو اوس د ښکلا دساتلو لپاره اغيزمنه درمل پيدا شوي او هغه د ارواح ماساژ په خوش بينه،د مينې احساس او محبت سره يوځای افکارو باندې.

که غواړئ د تېرو کلونو له اغيزې څخه په امن کې پاتې شي،تل شاته وګورئ هغه څه مو چې شاته پاتې هير کړئ او امکان تر کچې مو ژوند د نوښتونوپه منځ کې تېر کړئ.يو ډول کيدل او بی علاقه ګې زړښت ته تر ټولو ستره بلنه ده .هغه ميرمنې چې په ښارونو کې د مختلفه پرمختګونو په منځ کې ژوند کوي نسبت د کليو ميرمنو ته چې په يو ډول ژوند لري ،په کلې توګه يې دځوانې پړوا ډير اوږد وي.

بزګران په عين حال کې چې په ازاده هوا او صحې ترو شرايطو کې ژوند کوي ،له يوه ښاري څخه چې فکري کار لري لنډ عمر لروونکې دي.يو طبی راپور چې د لندن محکمې ته ورکړل شوي ښودل کيږي چې د مغزد سستې ناروغې د نورو ګروپونوپه نسبت په بزګرانو کې ډيره ده .دليل دا ده چې بيکاره او تنبل مغز له هغه مغز څخه ژر ستړی کيږي او له منځه ځي .چې کار کوي.

په يوشمير راپورنونو کې دا ډول بيلګې ذکر شوي چې ډېری بزګران په پنځه شپيته يا اويا کلنی د مغزی فلج له امله مري په داسې حال کې چې دفکري کار خاوندان سره له دې چې ډير ژوند کوي،د ژوند تر اخرې شيبې يې فکري ځواک هم ساتل کيږي.

ketabton.com - The Digital Library

له اتني فیلسوف سولون څخه یې وپوښتل چې د ځواکمنتیا او ځوان پاتې کیدلو راز یې په څه کې ده؟ ځواب یې ورکړ: ((زما د ځوانې راز په دې کې ده چې هر ورځ نوي شیان زده کوم))دغه امر یا دستور د پخوانیو یونانیانو په منځ کې د یوې عقیدې په توګه خپره شوه اوپخوانیو یونانیانو ((هر ورځ دنویشي زده کول))د تل پاتې ځوانې راز ګڼه.

ددغې نظریی اساس په تینګې ربښتنولې باندې ولاړ دي.هغه څه چې ارواح او جسم ځواکمن او متوازنه ساتې او انسان ته د ځوانېخوښې وربښې منظم فعالیت ده .په دغسې حالاتو کې د تیرو کلونو په وړاندې که غواړې ځوانه پآتې شئ،له نویو افکارو سره مینه پیدا کړئ؛فکر مو د نویو اطلاعاتو د درک کولو لپاره چمتو کړئ.هر څومره چې د ژوند په لارکې مخ کې ځې،ارواح مود نوي الهام،مینې اومحبت د اخستلو لپاره پرانستې پریږدئ.

خو د زړښت ترټولو ستر ماته ورکوونکې،تل د مینې فکر دي.څوک چې غواړئ په تیرو کلونو برلاسی شي د هر چا نه ډیر مهربانې او ښه نیت لرونکی دي.حسد،کرکه اوحرص باید له زړه څخه بهر کړؤ دغه هغه شمیر ناوړه ځانګړتیاوې یا حواس دي چې د زړه نارامې لاپسې ډیروي او په څېرې کې ګونځې منځ ته راوړي اودسترګو روښنایی له منځه وړي.یو پاک زړه او ستر او پراخه فکرد ځوانې له برکته ډک سرچینه ده هر څوک ده سرچینه په خپل ځان کې مومې.

مارګارت دلاند وایې: ((ځان لمانځه ،کار نه کول او نه تیریدنه د زړښت درې ستر لامله دي.هر کله مو چې دغه لاملونه په ځان کې محسوس کړه باید پوه شو چې زاړه شوی یو. خوله نیکمرغه د دغو په وړاندې درې دفاعې وسلې په لاس کې لرو که په مهارت سره ترې کارواخلو کیدایشي تر سل کلنی پورې مو ځوانې وساتئ.دغه درې وسلې:مینه او محبت،ګذاشت او وړاندې پر مخ تګ ده.)) هغه ښځینه اونارینه چې په دغو وسلو سمبال وي تل ځوان پاتې کیږي.

ketabton.com - The Digital Library

پر فکر د برلاسۍ لار

په مالوم لوري باندې د حرکت خط ځانته رسم کړئ او هغه وخت که یوازېوي او که د ټولو په منځ کې دغه لاره ووهئ. (اپیکتتوس)

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

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

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

و.ژ.کالویل وایی: ((هندې طرقې نشو کولای عینا په امریکایانو باندې ومنو ځکه د انګلوساکسون اړیتاوي د ختیځ ګندم ګونمان د ورونو له اړتیاو سره توپیر لري.

خو کوم ځواک چې په دغو دوو کلمو ((تمرکز))او ((تصور)) کې پروت ده د ځمکې په دواړو نیمکرو کې د منلو وړ ده.

((کومه لاره چې باید وی ټاکو داده :انسان کوم څه چې غواړي په تودوخې او مینې سره یی وغواړئ.هغه څه په خیال کې چې ګواکې ترلاسه کړیمودې په

ketabton.com - The Digital Library

واضح او ښکاره تو ګه انځور کړئ،خپله ټول وجود د دغې هيلې لپاره متمرکز کړئ. او له هغه شيانو سره په اړيکه کې چې کيداى شي په هغه لار کې ورسره مرسته وکړيپه کار واچوئ،له دوامداره هڅې سره خپلې موخې ته نږدې شئ.که داسې وکړئ وبه ګورئ چې ستونزي يو يو ليرې کيږې او کوم کارونه چې په لومړې ګام کې د بشر ځواک ښوده اسانه او ساده ښکاري.د دغه کار اصلې راز په دې کې دي چې موخه تل د سترګو په وړاندېوي اود ارادې د کمزورې لپاره موقع ورنکړلايشي.

تر ټول ستر او بشپړه نصيحت چې کولاى شو هر چاته يې وکړو دا ده چې انسان په ارامې کې فکر وکړئ او پريکړه ونيسې او وروسته دغه پريکړه په ټول ځواک سره چې ليرې يئ په عمل کې پياده کړي.داسې فرض کړئ چې موخې ته مو رسيدلې ياست او کوم څه مو چې لټول موندلې مودي.يو تل پاتې خيال د غوښتنو د څيړنو او غير ممکن ته د امکان ورکولو سره ستره مرسته ده.

((خونبايد فکر وکړو چې يوازې په خيال سره کولاى شو موخې ته ورسيږو،دننې خيال بايدله کار او فعاليت سره يوځاى کړؤ او تصور چې هر څومره ځواکمن وي نه شي کولاى موږ له عملهمستغنې کړي.خيال يوازې هغه وسيله ده چې کولايشي د کار لاره موږ ته راوښې.))

يو بل ليکوال تقريبا د هغه پاسنې طريقې په څير يوي طريقې ته اشاره کوي اوداسې وايې: ((په چوپتيا کې مو فکر متمرکز کړئ او فکر مو هغه مالوم ټکې ته واړوئ.ځکه دغه ځواک هر شيبه حاضر ده چې د چا په واک کې راشي.او کله چې هغه تر لاسه کړئ،که خپله يې بې مصرفه پرې نه ږدي ،هيڅ کله له تاسو څخه نه جلا کيږي.))

ف.ب.ويلسونه په خپله کتاب کې د ((ځواک په لوري)) تر عنوان لاندې ليکلې دي: ((ستاسو شاوخوا فضا مو د هغه فکر زيږنده ده چې هر وخت وغواړئ هغه ته بدلون ورکولاى شئ.))

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

يوازېلوړ او مثبت افکار پرېږدو اخلاقي ځانګړتیاو مو په بیړه سره د نیکۍ په لور بیایی کولای شو ځان د نیکمرغۍ او بریالیتوب دښمنانو څخه وژغورو. کله چې مو دغه دښمنان په ارواح باندې برید کوي هغه باید پرته له ځنډه له منځه یوسو،کومې ویناوي چې هیله او زړروتیا رابښي،د سپیڅلتیا داحساس الهام راکوي او ارواح ته مو تودوخه او مینه ښښي ومنو اونور ټولې ویناوي او افکار له منځه یوسو.

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

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

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

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

فرانک .ث.هادوک یوشمیر قوانین ذکر کړي چې ګټور او علمي دي د هغوپه ذکر کولوسره دغه څېرکې پاي ته رسوو:

ketabton.com - The Digital Library

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

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

له هر ډول ناروا تلوسو او شخصې سیا لیو څخه ځان وساتئ. که په مغز کې مو یوشمیر افکار شتون لري چې کیدایشي د نورو د خواشیني لامل شي په هیڅ وجه یې مه راڅرګندوئ.

کبر اوغرور له ځانه لیرې کړئ او اجازه مه ورکوئ چې کرکه،غصه، او دا ډول نورو تلوسې مو له دننه څخه بهر ته ولیږدول شي.

له هغو کسانو سره چې په اړیکه کې استې په وړاندې یې له بی باورۍ څخه ځان وساتئ.

د خپلو کړنو او هڅو پایلې له مغز څخه بهر کړئ.

که دننه مو وي که شاوخوا مو وي له خوښې،باور او فعالو ځواکونو څخه ډک کړئ او هڅه وکړئ دغه حالت له منځه لاړ نه شي.

ketabton.com - The Digital Library

انسان به په راتلloونکي کې
د کمال پوړ ته ورسیږي

کله چې د علم اوپوهې په ترلاسه کولو پيل وکړو اوستر ذات ته نږدې شو، ټول پټ شيان (ترلاسه کيږي.پوهيدل او ازادي د هر چا موخه ده او په دغه روښانه وخت کې ډيری وکړيشته چې بشپړ شعورته رسيدلې دي.

څوک چې خپل هر کار کې خدای وينې، او د ستر ذات نه تعريفيدونکې هڅه او خوښي په خپل ځان کې محسوسوي.

څوک چې خداې پاک سره يوځايشي او د کايناتو په راز وپوهيږي کاينات سپيڅلي شميري.

هغه متفکر مغز چې په ستر خدای بی کچې باور او ايمان لري او زموږ دټولو احتياجاتو پوره کوونکی دي،خامخ به بريالی او غوره راتلloونکې ولري.

باور نه لرل،شک او د توازن نه شتون د برياليتوب په مخ کې خنډونه رامنځ ته کوي.دطبيعت شيانو او د حقايقو ريښنو کې بايد په داسې ژوروالې سره نفوذ وکړو چې په بشپړه توګه موږ له بی قرارۍ او نه پريکړه کولو څخه وژغوري.په نه لړزيدونکې ايمان سره په دې باوري اوسو چې موږ هر يو ديوازنۍ خالق د زراتو له زروو څخه يو،يو اود ټولو موجوداتو اداره کوونکې کې يو. که فکر وکړو چې هيڅ کومه ځمکنۍ او بهرنې ځواک او هيڅ کومه ناروغۍ نه شي کولای زموږ د اتحاد اړيکه د خدای (ج) له قدرت سره وشلوي،د ځان په وړاندې به مومطلق ايمان او بارو پيدا کړو.

ketabton.com - The Digital Library

په پایله کې دغه باور زموږ ویره په بشپړه توګه له منځه وړي،بې قراري او اضطراب زموږ له ګریوان څخه لاس اخلي او زموږ ټول فعالیتونه په نظم او ترتیب سره داوام پیدا کوي او لاپسې ډیریږي.

که پوه شو چې هیڅ کوم ځواک نه شي کولای موږ له مورزادېږ ځواک څخه محروم کړي،او هیڅ کوم شي نه شي کولای موږ د کمال په لورې له تللو څخه راوګرځوي.هر ګام چې مخ ته ږدو موږ بریالتیوب ته نږدې کوي هر عادلانه عمل او دنیکې هر تخم د وخت په تیریدوسره په ګل باندې بدلیږي او میوه ورکوي،کولای شوو په زړه پورې او له پایلو څخه ډک کارونه پیل کړو.

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

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

په خپلې وړتیا باور ولرئ

لکه څنګه چې په خدای باور لرئ.

ستا ارواح د هغه ستر واحد یوه برخه ده.

کوم ځواک چې په تا کې ده

دپراخ،ژور او نه ختمدونکې سمندر په څېر ده.

ارواح دې د چوپتیا په منځ کې

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

د نړۍ ټول رياضي کتابونه په يوي اورلگيدنې کې له منځه لاړل،بيا هم دوه دوه تر څلور څلور به شتون ولري او خپله دغه قاعده به هيڅ کله له منځه لاړه نه شي. په دغه وخت کې به کوم انسان چې د کمال پوړ ته رسيدلی هيڅ کله به له کومې پېښې څخه اغيزمن نه شي،د هر ډول پيښې او لامل په وړاندې بهخپله فکري موازنه وساتئ او ځان به ونه بايلې.هغه پيداکيدونکې ځواک هيڅ کله د مخلوقاتو څخه غوره شوي د نامالوم بخت د لوبو وسيله نه گرځوي او دغه ډول تيروتنه نه کوي،بلکې په هر برخه کې يې نيکې په پأم کې نيسې.ارامتيا د ستري اردې له پايلو څخه شميرل کيږي او له بشپړ باور، د اداره کوونکو ځواک څخه سرچينه اخلې؛انسان کله چې وټاکې چې د يوه مظمه واحد يوه برخه ده او د غلامې لپاره نه ده پيدا شوي ،بلکې د دې لپآره پيدا شوي چې خپله اراده په کارواچوی؛د هري پيښې په وړاندې به د يوه غلام په بڼه نه بلکې د يوه واکمن په توگه سلوک وکړئ.هغه کسان چې پوه شوي چې د الهې ځواک کې يوه برخه لري د فکر ارامتيا او متانت يې تر دې پورې ډير ده چې بی خبران به د دغې ځواک له اغيزو څخه حيران شي.

اسرام.يوکانادې وايې: ((د ټينگې ارادې له سترو نښو څخه يو ارامتيا او متانت شتون دي.عصبی کيدل اسانه کار دي.که د سرکشه اسب زين خوشيکړيتاسو په ځمکه وهې.دغه کار هر څوک کولاېشي،خو ځواکمن هغه څوک دې چې دغه سرکشه اسب تر ولکې لاندې وساتې.ځکه د غصې ارامول د ازاد پريښودلوله هغه څخه ډير ستونزمن دې.

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

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

ketabton.com - The Digital Library

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

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

یو شمیر انسانانو داسې خپل فکر له خوښۍ،همغږۍ او ارامتیا سره روږدېکړی چې پیښې او بدمرغیانې وربانې هیڅ ډول اغیزه نه شي لرلای.

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

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

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

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

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

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

((کله چې انسان د بی پروايۍ له خوبه پاڅيده او په دې پوه شو چې هغه هم د الهي ځواک برخمن دی په بيړه به له کايناتو سره په اړيکه کې شئ او د کايناتو د ژوندانه تازه والی او ځواکمنتيا به په خپل نفس کې محسوس کړئ.))

((له خپلې تنګې ا وکوچنۍ باغچې څخه به بهر ته راووزی او په ستر باغ اودښتې کې به په ګرځيدو باندی پيل وکړئ.))

ketabton.com - The Digital Library

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

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

((د مثل د توليد د قانون په اساس انسان چې هر څومره دنيکو،نيکمرغو او بريالیتوب لرونکې افکارو لرونکيوي،د دغو بريالیتوبو د لاس ته راوړلو وړتيا يې هم په وجود کې لاپسې ډيره شي او دا هر څه به يې په نصيب کې شي.))

((راتلونکی انسان به له هغه کمال څخه چې ستر خدای يې په اسمان کې لري برخمن شي.))

ketabton.com - The Digital Library

د تحریك یادښت

د افغانستان ملي تحریك د (۱۳۹۳ ل) کال په پیل کې له خپلو ګرانو هېوادوالو سره ژمنه کړې وه چې د دې کال په بهیر کې به (شل عنوانونه) بېلا بېل دیني، علمي، ادبي او ټولنیز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې کوي. ملي تحریك دا ژمنه د یاد کال د کب پر (۲۸)مه نېټه پوره او د یوې پرتمینې غونډې په ترڅ کې یې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې کړل. ملي تحریك په یاده غونډه کې ژمنه وکړه چې د (۱۳۹۴ ل) کال په بهیر کې به انشاء الله د خدای (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې کوي. طبیعي خبره ده چې دا اسانه کار نه دی، ډېر زیات زیار او زحمت ته اړتیا لري، خو ملي تحریك ټینګ هوډ کړی چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملی کوي. دا اثر چې ستاسو په لاس کې دی د همدې (سل عنوانونو) ژمنه کړو اثارو له جملې څخه دی، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحریك هیله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې ګټه پورته کړي. ملي تحریك له ټولو هغو لیکوالو، ژباړونکو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندویانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهیر کې یې یو بل سره مرسته او ملګرتیا کړې او دا فرهنګي بهیر یې بریالی کړی، د زړه له کومې مننه کوي او کور ودانې ورته وایي.

د هېواد د فرهنګ د ښېرازۍ په هیله

د افغانستان ملي تحریك فرهنګي څانګه

ketabton.com - The Digital Library

مننه او کور ودانی

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

یو ځل بیا د دې اثر له ژباړونکې او چاپوونکي څخه د زړه له تله مننه کوو چې د دې اثر د ژباړلو او چاپولو جوګه شول.

په فرهنګي مینه

د افغانستان ملي تحریک

ketabton.com - The Digital Library

شمله نیازی

د خپرونو لړ: ۸۴

د افغانستان ملي تحریک

www.melitahrik.com

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English