د افغانستان ملي تحریک
AFGHAN NATIONAL MOVEMENT
2013 ۱۳۹۲

د فکر بریالیتوب

Ketabton.com

لیکوال:
اورایزن اسوت ماردن

ژباړه:
شمله نیازی

۱۳۹۴ لمریز کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فکر بریالیتوب

لیکوال:

اورایزن اسوت ماردن

ژباړونکې:

شمله نیازۍ

۱۳۹۴ل کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: د فکر بریالیتوب

لیکـــوال: اورایزن اسوت ماردن

ژباړونکې: شمله نیازۍ

خپرونـدی: د افغانستان ملي تحريك، فرهنګي څانګه

وېـبپـاڼـه: www.melitahrik.com

کمپوز: خپله ژباړونکې

پښتۍ ډیزاین: فیاض حمید

چـاپشمېـر: ۱۰۰۰ ټوکه

چـاپـکـال: 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.

(c) 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.

(c) 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 کولاي شو ویرې ته ماته ورکړو؟..................................... ۳۱
- څه ډول پر تلوسو برلاسې شو.. ۳۷
- ددي لپاره چې یو په زړه پوري طبیعت ولري.............................. 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

(c) 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د پښتو ژبې د بډاينې په هيله!

ش ـ نيازۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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 ناځاپې والی دی نو له همدې ځایه خپل برخلیک وټاکئ.

مینه، مینه زیږوي اوکرکه، کرکه (و ویلوکس)

ویل کیږي چې یوه ناپوه سړیته یوه بیړۍ په میراث پاتې شوه، سره له دې چې دی د بیړۍ په چلولو او د هغې په 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 بیړۍ یې پراخ سیند کې وردننه کړه نو بیړۍ چلول ورته ساده او اسانه کار ښکاره شو کله چې یې بیړۍ بل لورې ته راتاووله نو په یو 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سکان (هغه د بېړۍ وروستې برخه یا لکۍ چې د بېړۍ ساتنه کوي)ځخه ګټه واخلو.))

نوموړي سړي وویل چې؛ د ټولو بادبانونو په له منځه وړلو سره پرېږدئ چې بیړۍ په ازاده توګه حرکت وکړې. دهغه امر یې ومانه او ورسره سم بېړۍ 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 پېښې 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 پرېږدئ 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،

(c) ketabton.com: The Digital Library

زموږ موخه د هغو مخونو له ليکلو 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 ترې 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 استثنايي 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 څېړنو 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،نيکمرغۍ اوبريا ليتوب 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. ځکه 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؟

(c) 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 به څومره ساده افراد وي چې له یوې ګټورې وسیلې څخه د ځان په بریالیتوب، ښکلا او خوښۍ کې ګټه وانخلي.

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 وتوږو 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.

(c) 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 يې 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 يې تیر کړی او د ځوانۍ پړاوته رسيدليوي، د هغو افکارو عادتونو اونظرياتو اغیزه چې کلونه پخوا يې په مغز کې ريښې 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 وړل کیږي.

ت. کارټر وايي((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 یوه 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.ځکه هغوی نو نور په ژوند کې پېټونکي 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 يې وکړو هغه شمیر نعمتونه چې پدې برخه کې لاسته راوړو یو یو تر سترګو تېر کړو.

(c) 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 ټپو سترګو ومنئ،بلکې غوره به وي چې پدی وپوهیږئ او قانع شئ چې کوم ډول فکر ښې پایلې لري او کوم ډول بدې. څوک چې له اور سره لوبې کوي د تل لپاره باید 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 نړی په مادي او معنوي جریان باندې لري د وخت په تیریدو سره څرګندیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پروفیسور اندړسن 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 ذهني 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 سپورټي 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځواک اندازه مالومه کړه او وې ليدل چې د ښې مټ په ځواک ۶ پونډه او د کيڼ بازو ځواک باندې۷پونډه ور زياد شوي په داسې حال کې چې په کيڼ مټ باندې هيڅ ډول تمرين ندی ترسره شوي. له دې ځايه څخه ځرکندېږي چې نه سپورټ کوونکې عضلات هم د مغز تر اغيزې لاندې ځواکمن کيدای شي. وينه او عصبي ځواک يوازې له هغو حرکاتو څخه چې له مغز څخه سرچينه اخلې د بدن مختلفو برخو ته متوجې کيږي. له همدې امله چې پروفيسور اندرسن وايي: ((زه د زنګون د کاسې په وسيله کولای شم دا ثابته کړم چې فکر د بدن په ټولوحرکاتو باندې واکمن دي: ټول په دې پوهيږي چې د ژيک په نامه يو ډول نڅاد زنګون دکاسې د تاوولو سره ترسره کيږي. کله چې زه دغه ډول نڅا د خوب په ځای کې په خيالي ډول ترسره کوم سره له دې چې په دغه حالت کې مې په هيڅ ډول پښو ته تکان نه ورکوم او په عضلاتو کې مې هيڅ ډول حرکت نه ليدل کيږي، د زنګون د کاسې عضلات پورته ځي. په دې حالت کې داثابتيږي چې د فکر د ځواک له امله چې وينه د زنګون کاسې ته متوجې شوي.دغه تجربه دا ثابتوي چې د رښتنې نڅا پر وخت مې عضلات له مغز څخه قدرت ترلاسه کوي) ساندو چې په خپل نوم د جمناستيکې وسايلو اختراع کوونکی دي ډير پخوا يې خپلو زده کوونکو ته ويلې چې که چيرې بدن د فکر تراغيزې لاندې نه وينو لږ تمرين وکړئ، خو چې تر ټولو کوچنی تمرين چې له سالم فکرسره تر سره شي بدن ته خوښې اوځواک وربښې.اوس د جمناستيک يو شمير روزونکې همدغه دستورالعمل په يوه بل ډول په ډيره ګرانه په خپلو زده کوونکو پلوري.

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

(c) 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 بې 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 واشنګټن 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 خو کاله وړاندې يو نفر د معدې د تپ په ناروغۍ اخته شوی وو روغ شو خود تپ سر يې هماغسې خلاص پاتې شو.

ځيرونکو د دغه خلاص تپ له معاينه کولو وروسته دې پايلې ته ورسيدل چې زوروره تلوسه د هاضمې جهاز او نورټولو جسماني غړو لپاره ګټور ده.هغه تلګراف چې بد خبر بې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

((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 پری نښوده خو وروسته له دې چې ناروغ په غوسه شو،په منځ خالي تونل کې یو ډول تیز رنګه رسوب ولیدل شو)) په دې ډول ثابته شوه چې غوسې په بدن کې یو ډول کیمیاوي مواد تولید کړیدي. دغه رسوب یې راواخیست انسان او حیوان ته یې ترزیق کړ په هغوی کې هم غوسه اوتلوسه راښکاره شوه.د مختلفو تجربو په ترځ کې ولیدل شول چې ستونزمن رنځ د بیلګې په توګه د اولاد د مرګ خبر اوریدل یو ډول ایره رنګ رسوب او کمزوري تلوسه لکه پښیماني خاورین رنګ رسوب تولیدوي یا زما تجربو ښودلې چې زوروره او رنځیدونکې تلوسه یو ډول کیماوي مواد تولیدوي چې د حیاتي غړولپاره زیان اړونکي او کله ،کله ګواښونکي وي دغه مواد د بدن په ټولو

(c) 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 ژوندۍ 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.

(c) 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 پاي 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 فني 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویره ـ یانې د ویریدلو فکر ـ د زړه درزهار په فلج باندې اخته کړ، یانې دغه فکر یې زړه درزهار دومره زورور کړه چې رګونه یې ورسره پرې شول.
امکان لري چې ناڅاپي خوشحالي هم د وینی د حملې یا(هجوم) لامل ګرځې، کیدای شي په دې سره د بدن کوچنې رګونه پرې شي.
یوه سړی چې خپله ماینه یې د لاسه ورکړې وه د ستونزمن رنځ له امله یې داسې فکر کاوو چې ناروغ شویدی ناروغۍ په دې ډول وه چې باید ژر روغ شوی وای، خو ناروغ د تلوسې د اغیزې له کبله کمزوري شوی وو او ونه توانید چې مقاومت وکړي او په پای کې ومړ. تر دې چې داسې وګڼي هم لیدل شوي چې پرته له کومې ناروغۍ یوازې د لیرېوالې د رنځ له امله مړه شویدي. څو کاله وړاندې یوه ورځ د لندن بریښنایې قطار په داسې حال کې چې اور یې اخستی وو او د اورلمبې له پورته ځای څخه وتلې تمځای ته ننوت. په همدا شیبه یوې ځوانې میرمنې چې غوښتل یې قطار ته پورته شي، ناڅاپه د پیښې په لیدو سره په ځمکه پریوته او مړه شوه، میرمنه یې معاینه کړه، بریښنا نه وه نیولې او د بدن هیڅ غړی یې زیان نه وو لیدلې. هیڅ ډول ناروغۍ یې هم نه درلوده، خو یوازې د اورلږیدنې په نوموړې میرمنې داسې ژوره اغیزه کړې وه چې یو رګ یې شلیدلی وو. او اروا یې هوا وکړه. که چېري ارام اومنظم فکر یې لرلی نو نن به له دغه نارویں څخه روغه وتلی وو.
یوه ښکلې او پیغله انجلۍ د ګلف د لوبې پروخت یې لاس دسته په مخ ولګیده اود زنې هډوکې یې ورمات کړ. وروسته له څو اونیو یې تپ ښه شو خو د تپ اغیزه یې په زنه پاتې شوه. دتپ دغه ځای د انجلۍ ښکلا زیانمنه کړه. دغه ناوړه فکر یې اعصاب تر دې پورې ورخراب کړه چې له خلکو څخه یې تیښته کوله.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوپه يوي لېرې ځاى کې يې ژوند کول پېل کړل. داسې فکر يې کاوو چې ګواکې ټوله نړۍ ورڅخه کرکه کوي او له همدې فکر سره يې له ژوند سره يې مينه او جسمي ځواک له لاسه ورکړ، په پاى کې ناروغه او بستري شوه. ډاکټرانو د هغې په داخلي اوبهرنيو غړو کې کومه ستنومزه ونه موندله. خو د هغې ناروغۍ لاپسې زياتيده او په پاى کې يې ناروغۍ د درملنې وړ نه وه، يانې هماغه فکرونو هغه نارامه کړه او تبې يې ورځ تر بلې د هغې جسماني ځواک راکموه او په پاى يې د مړينې سبب وګرځيد.دغه پر معنوياتو باندېد ماديا‌تو د برلاسې تر ټولو ستره بيلګه ده. که چيري هغې بى وزلي پيغلې انجلۍ د خپلې خبرې هغه نقص ته په خپل مغز کې ځاى نه واى ورکړى، خامخا به بريالې شوي وه چې خپل ځان وژغوري.

په کراتو ليدل شوي چې اندېښنې، رنځ او ويرې د څو ورځو اويا ساعتونو په موده کې د يوه انسان ټول ويښتان سپين کړي.تاريخ د دغه موضوع ډيرى بيلګې له ځانه سره لري:

د باوير پاچا دويم لوئي، د فرانسې ملکه مارى انتونت د انګلستان پادشاه لومړى شارل او بلاخره دوک دو برونشيک او داسې نور هم له دې ډول برخليک سره مخ شوي دي.

زموږ په وخت کې هم کيداى شي له دا ډول پيښو سره مخ شو. زورور هيجان په بدن کې کيمياوي مواد توليدوي او په قوي احتمال سره (ګوګرد توليدوي)او د ويښتانو د عصارې رنګ ته بدلون ورکوي. دغه جوړښت په معمولي توګه دعمر له زياتيدو سره منځ ته راځي خو يوه زورور هيجان له امله کيداى بې ډير ژر عمل وکړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

راجرز وايي : ډير عوامل شتون لري چې وينښتانو ته زيان رسوي . چې په لومړی سره کې هوس، غوسع ،اندیښنه او ثابت فکر ځای لري.
ډيری وګړي ليدل شوي په داسې حال کې چې روغ وي او کوم تپ هم نه لري يوازې پدې فکر سره يې ژور تپ اخستې مړه شوي، د طب زده کړيالانو يوه ورځ په 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 خوښې، 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو لوښی تر سترګو شو هغه مې راواخیست او په ډیرې اشتها سره مې پکې موجود خواړه وخوړل .ماښام مې له کارګرانو سره یوځای ډوډۍ وخوړه او دوه ساعته وروسته نیمه شپه وه چې کور ته راغلم.د خوب ځای ته ولاړم، ځان مې ډیر ارامه، خوښ او روغ محسوساوه داسې لکه هیڅ چې ناروغ شوی نه یم ډیر ارامه خوب مې وکړ.) د مجسمې د ژغورنې ځواک یې په داسې ډول په فکر کې خپور شوي وو، چې (نه یوازې ناروغۍ بلکې هغه خپله هم د مجسمه جوړونکي له بدن څخه بهر راویستې وه ملوي مولو د شمالي افریقا یو تن قوموندان په سختې ناروغۍ اخته وو په بستر ه کې له مرګ سره لاس او ګریوان وو او لښکر یې د پرتغال له اردو سره په جګړه کې وو. چې پدې وخت کې یې خبر ترلاسه کړ چې سرتیري یې کمزوري شوي او په هغوی کې د ماتې نښې لیدل کیږي، د دغه خبر په اوریدو سره ناڅاپه راپاڅیده او د جګړې ډګر ته یې ځان ورساوو د سرتیرو په سر کې ودریده او بریا یې خپله کړه.

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

هغه لیکوال چې د ډاکټر الیسی بیوګرافې یې لیکلې وه، داسې کیسه کوي : ما له هغه نه هیله وکړه د هغو پیښو نه چې ته یې شاهد وي ماته دداسې یوي پیښې کیسه وکړه چې د ارواح غوروالی په جسم باندې ثابت کړي. وروسه لدې چې یوه شیبه یې فکر وکړ داسی ځواب یې راکړ((تر دې چې ارواح کولای شي جسم له تابوت څخه رابهر کړي. اوس به یو بیلګه درته ووایم: په یوي بیړۍ کې مې ډیر اوږد سفر کاوو، یوه ورځ بیړۍ چلوونکی داسې ناروغ شو چې د مرګ حالت ته ورسید، زه دغه خبره په مبالغې سره نه وایم.بدن یې له سر نه تر پښو پورې پټي وو، او یوازې فوق العاده ځواکمن اساس او وړتیا کولای شي هغه ژوندی

(c) 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 په 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 غوړ ونيو 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 پرته د څوګامونو 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

(c) 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 یې شتون درلود، خو موږ پرې پوه نه وو. د اروا عالي ځانګړتیاوې هم له هماغه لومړیو پړاونو څخه شتون درلود خو تر اوسه پرې پوه نشوو او یوازې پدې اخرو کلونوکې تر یوې اندازې پورې خلکو هغې ته پام واړوو، د څیړونکو کتنو چې کوم رول اروایې ناروغۍ په درملنه کې لرې ثابت کړیده. پدې هکله 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 ارامويې، 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ایمان او عقیدې تر سیوري لاندې ورکړای شي یوه حیرانوونکې 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 ویناءمختلفې بڼې 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 هغه کې ده ژر وربانديې متعقید کیږي په طب کې د وینا اصول یو له هغو اصولوڅخه دی چې هم د نیکې موخې لپاره اود بدې موخې لپاره ترې کته 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له دې هرڅه نه ډېر ښخوا 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 مورږ 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 زمورږ يوشمير ناروغی د کمزورو خلکو د خېږونکو او زمورږ له امله رامنځته کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويره زموږ تر ټولوستره 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 څوانۍ 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هوراس فلچر وايي ((:ويره د کاربنيک لرونکو ګازو د هوا په څېر ده چې مغز او اروا مسموموي 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 اوّسه، 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 دربانديې 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 وروورو لاپسې ستراوخطرناکه کيږي، د دغه ډول فکر په پايله کې ماشوم روږدی کيږي چې هر کارنه د دبدې پايلې تمه وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په سلګونه انجونې اوهلکان پیژنم چې له ماشومتوب څخه په دې روږدی دي د هغه کارپایله چې تر سره کوي.یا غواړي چې ترسره یې کړي ویرونکې وړاندوینه کوي اوپه پایله کې بې ځواکه بې کاره او د کمزوري ارادې وګړی ترې جوړیږي، هغه میندې چې د خپلو ماشومانو جرئت، هڅه، د تر سره کولو ځواک او په ځان باور د ویرې تر توري پردې لاندې پټوي په اصل کې ځانته ستره ذمه واري متوجې کوي.))

یو ایټالوي طبیب لینو فریاني داسې وایې ((شل کاله مې د ماشومانو ارواپوهنه مطالعه کړه چې په پای کې دغه خواشینونکې حقیقت باندې پوه شوم چې اتیا سلنه ماشومان چې له ویرې او شرم سره مخ دي، که په وخت سره د جرئت او زړورتیا درس اخستې وای له د غې بلا څخه به ژغورل شوي وو.))

یانې یوشمیرمیندې اوپه ځانګرې توګه نیاګانې او روزونکي شتون لري چې د ماشومانو په ویرولو کې یوازې په احتمالي ګواښونو باندې بسنه نکوي د دې لپاره چې سرغړونکي ماشومان وویروي او اطاعت کولو ته اړ کړي هغوی ته د ډول ډول خیالي او عجیب اوغریبو شیانو یادونه کوي.تردې چې یو شمیر یې هغوی ددې لپاره چې ماشومان په زور ویده کوي، ورته وایئ ((که اوس ویده نشوي لیوه راځې او تا خوري؛))تاسو فکر وکړئ که دغه ویره د یوه مشر په مغز کې ځای ونسې، نو وبه وکولای شي چې په ارام فکر سره ویده شي؟ کاش میندې اوپلرونه ددې پر ځای خپل ماشومانو ته داسې وښي چې په تیاره کې هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژوند په هماغه ډول راون دی لکه څنکه چې په روښنايي کې دی او کومه ځانګړی پيښه نه رامنځ ته کيږي. ترڅو په دې وسيله د ماشومانو ويره له تيارې څخه له منځه لاړه شي.

خو برعکس يو شميرپه خپلو ماشومانو کې د ويرې څوچنده کولو هڅو ته د پيريانو،ليوانو اوداسې نوروکيسو په ويلو سره لاپسې زياتوي.دغه ګناه چې خلک يې د خپلو ماشومانو په وړاندې ترسره کوي شاعر په خپلې څلوريزې کې دا بيانوي :

څوک چې ماشومان د ويرې او وحشت په منځ کې ساتي

له لوبو يې لېرې کوي او نغمې ورته مړې کوي

نه يوازې تيروتنه يې کړي

بلکې يو ډول جنايت يې هم ترسره کړی

ميندې د خپلو ماشومانو لپاره څومره هڅې کوي څومره قربانۍيې په لار کې ورکوي يو شمير ميندې چې زوی يالور يې د څو شيبو لپاره له سترګو ليرې شي خپل ارام له لاسه ورکوي کله يې چې ماشومان د سيند غاړې ته د سيل کولو،يا لامبو وهلو يا د فوټبال لوبې کولو لپاره لاړ شي تر راتلو پورې بې ډول، ډول فکرونه ورته راځي، چې ايا ماشوم به يې تر اوسه ډوب شوی وي يا به يې پښه ماته شوې وي يا به مخ ټپې شوي وي او په همدېډول فکرونه به يې سترګو ته دريدلي وي له دغو مېندو به وپوښتو: سره له دې چې له دې پيښو او ستونزو څخه يو هم نده پيښې شوي. تاسو د دغه ډول اضطرابونو څخه چې پرته له دوامداره روحي اضطراب څخه بله کومه ګټه کوي؛دغه بې ځايه انديښنې او ورخطا يانۍ ښځې له وخته مخکې زړوي او په مخ باندې ګونځې لويږي.او له ټولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

بده دا ده چې دغه ډول مېندې دغه اندیښنې خپله دنده او د مورنۍ مینې یوه نښه بولي.

تر دې چې داسې مېندې هم شته چې خپل اولادونه دویرې او وحشت په چاپیریال کې روزي اوهر ورځ یې د ویرولو لپاره نوي موضوعات رامنځ ته کوي، په داسې حالاتو کې به هیڅ د حیرانتیا وړ خبره نه وه چې نړۍ به دویرې او وحشت توره پرده ونیسي،کله چې د ټولنې منځ ته ځي او د خلکو ډلې وګورئ، دې ته مو پام کېږي چې خوښ، نیکمرغه او په تفریح مصروف دي، که له دغو ډلو څخه یو بهر راوباسي اوترڅیرنې لاندې ونیسو وبه ګورو چې ډول، ډول ویرو یې په زړه کې ریښې کړي.

له پیښې، ناروغۍ اوله بې وزلې څخه ویره له مرګ څخه او نورو سترو بدمرغیو او تباهیو څخه ویره .... دغه د هغو کسانو باطن چې په ظاهر یې د خوښۍ څېرې لري.

په میلونونو انسانانو د دغه ډول ویرو د فشار له امله خپل ژوند په زهرو لړلی دی.

ډیری ښځینه او نارینه له دې ویرې چې په راتلونکي کې به له بې وزلۍ او د څه نه لرلو سره مخ نشي ژوند په ځان ستونزمن نیسي، کورنۍ یې له هغه غوره تفریحاتو څخه لکه ګرځېدنه محروموي اود بیلګې په توګه له دې ویرې چې په راتلونکي کې به یې کلني عواید کم شي، اویا د ژوند مصارف یې پورته لاړشي، د خوړو اوژوند په مصارفو کې سپما کوي، ډېری وګړي دغه ډول فکر کوي. ((کیدای شي کړکیچ رامنځ ته شي، ماشومان ناروغان شي، عواید کم وي،په پلاني کار کې له ناکامۍ سره مخ شو، په هر حالت کې باید احتیاط څخه کار واخلو.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددغې خواشینوونکي وروسته والي پایله داده چې کلونه یې د ځوانانو ځوانۍ تباه کوي اوراتلونکی هم له ګواښ سره مخ کوي.د بیلګې په توګه د یوه ماشوم ښوونځي ته د تلووخت رارسیدلی که چېرې وځنډول شي، د هغه عمر به ډیر شي یا به یې د نوم لیکنې وخت تېرشي.

موراو پلار وایې سږ کال باید ډیري پیسې مصرف نکړو لږ باید صبر وکړو اوهر شیبه دغه جمله تکراروي ((لږ به صبر وکړو.)) لکه څنګه چې ډیری ښځینه اونارینه له همدې امله اویا هم د مور اوپلار د پیسو د نه مصرف له امله په ژوند کې د بریالیتوب 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 زیان اړونکی دی په راتلوونکو احتمالي ګواښونو باندې د خپلو افکارو اشغالول دي ځکه چې کیدای شي همدغه فکر هغه ښکلي تمایلات لکه له فرهنګ، سیاحت اوکتاب ویلو سر مینه اوداسې نور په انسان کې ووژنې، وړتیا او له ښکلو هنرونوسره علاقه له منځه وړی، اروا د یو ماشین په منځ کې ږدي اوفشار ورکړي او داسې یو حالت ته یې ورسوي چې هیڅ یو عاقل انسان یې زغملو ته چمتو نه وي په میلویونونو انسانان چې خدای (ج) دغې خوښې نړۍ ته استولې اوټول د دې امکانات لري چې له دې ژوند څخه خوند واخلې ځومره د خواشینې ځای دی د دې پر ځای چې ژوند له چیغو نارو ویرو او بدمرغیو په منځ کې تېر کړي.

ګونځې خېرې،سپین ویښتان او د هغه چا د خپګان نه ډک کتنې چې د درد، رنځ او احتمالي بدمرغیو تر سیوري لاندې له منځه ځې ځومره خواشینوونکي دي. په داسې حال کې چې یوه سلنه هم دغه ګونځې سپین ویښتان د ریښتینو

(c) 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 یې 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 احتمالې بدمرغیو ویره له خپل خیال څخه وباسۍ 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 ومومې.

(c) 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.

(c) 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 اوښتون 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. ناروغی مو چې لا بدن ته نه وي دننه شوي ستاسو لپاره بهرنی وجود لري که بدن ته مو دننه هم شي لایې تاسو نه یاست وژلي او په دومره اسانی 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 ډېری وخت د غه ناروغی 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 اسانی په دغه ناروغی نه اخته کیږي.

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

(c) 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 شوې. ناروغۍ به تاسو یوه ته هم ونه لیږدول شي. له ماشخه 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 ډیری 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

(c) 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 اینښودل داسې لکه تا به ویل چې د غښو 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 مورې په ژوره له ده خخه سترې ویرې هم شته.(که بدبینی، درونی ناروغۍ نه اخته کولو)مورې به هم د هماغه ماشوم په خېر په ډیرې اسانۍ سره کولای شول چې ویره لېرې واچوو.که وشمیرو ویره زمورږ د خپل خیال زیږنده ده اوپر ته زمورږ له مغز خخه بل ځای کې شتون نه لري اوله هغه خخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترلاسه شوي زيانونه هم موږ په خپل لاس منځ ته راوړي خامخا به وکولای شو برلاسي شو او دنړی له بی حده نعمتونو څخه به ګټه واخلو. چې پرې
هغه ويره چې د خلکو په منځ کې عموميت لري په پام کې نيسو: د مقام دلاسه ورکولو ويره هغو وګړو چې خپل ژوند د دغه زهرلرونکې ويره تر سزا لاندې جوړ کړې په ټول هغه وخت کې به چې لا د کار څخه نه وي ويستل شوي رنځ او نامالومه خيالونه زغمي.
دغه ډول اضطرابونه سره له دې چې کومه ګټه نه لري معنوي ځواک ته داسې زيان اړوي چې د بی کاره کيدو او بدمرغه کيدو پر وخت به نور دا پکې د نوي کار پيدا کولو ځواک اوجرئت نه وي پاتې. څه وخت به دنوي کار دپيداکولو ويره د هغه اروا وخوري. خو وروسته له دې چې نوی کار پيدا کړي نو په دې پوه شي چې هغه وير بې ځايه وه.په دې ډول څرګنده شوه چې رنځ انديښنه او ورخطايي چې په هر وخت اوهري موضوع کې چې وي بی ځايه ده.
ددې لپاره چې پر ويره باندې برلاسي شئ، تل مو په فکر کې داسې قضاوت وکړئ د غه ويرې پرته زموږ له خيال څخه بل هيڅ ځای کې شتون نه لري او په دې توګه مو په مغز کې ځای ورکړئ چې که دغه احتمالي ګوابڼونه پيښ شي او که پيښ نه شي اوسنۍ ويره مو پرته له وخت ضايع کولو او د بدني او معنوي ځواک د کمولو څخه بل څه ستاسو په برخه نه کوي.
په هماغه ډول چې تاسو د ناروغۍ په وخت کې د هغوو خوړو له خوړلو څخه ډډه کوئ چې په ناروغۍ مو اخته کوي مغزته د ويرې له دننه کيدو هم مخيوی وکړئ.که زړه مو غواړي چې فرياد او چيغې ووهئ له هغو اغيزو څخه چې له

(c) 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 تيرو تجربو څخه هم ګټه پورته کړئ او خامخا به بريالي شئ او له دې سره د نويو برياليتوبونو 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 ځايې 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 ټکي ته واړوي، يا دتير 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرگ به دیوه راز په بڼه د ځمکې پر سر پاتې شي . خوله لړې 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 خرواړو خاور لاندې دژوندیو د ویدکیدلو انځور ــ هو یوازې د ژوندیو لپاره ــ 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 بشپړ 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول پر تلوسو برلاسې شوو

غصه اواندېښنه 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.
څواکمن 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 ناڅاپې 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 نندارتون یو له ارزښتمنو انځورونو څخه شمیرل کیږي. انځورګر چې کله دغه تابلو بشپړه کړه هیڅوک دې ته حاضر نشو چې هغه له څلویښت ((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 اوناڅاپې وي کیدای شي انسان ووژني ـ تاسو به په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورځپاڼوکې د هغه پلرونو د حالت په هکله لوستې وي چې د ورک شوي ماشوم له ناڅاپې پیدا کیدو څخه لویدلي اومړه شوي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کځوره لري او موږ دا ډول کځوره نه لرو او هغه زهرچې د تلوسې له امله توليديږي زموږ د بدن په ټولو برخو کې خپريږي.

پروفيسور ګيتس چې د تلوسې په مطالعه کې له ټولو متخصصينو پرمختګ کړي وو، په دې هکله داسې وايې:

((هر څوک کولای شي پدې وپوهيږئ چې د زوره ورو تلوسې پر وخت، د انسان تنفس يا تر ټولو ورو کيږي يا تيزيږي، د وينې د جريان نظم له منځه ځي، د خوړو هضم ستونرمن يږي، رنګ يې مړاوي کيږي ، اوسترګې يې ژوريږي.))

دغه پروفيسور وروسته له يوشمير تجربو څخه چې په بشپړه دستګاه کې ترسره کړي دا يې ثابته کړي چې انسان کله د ښواوخوړو افکارو تر اغيزې لاندې وي که څه هم له فکر، مغز يا له عضلاتو سره په کراتو کولای شي ښه کار کوي له هغه وخت نه چې د غصې اوتلوسې پر وخت کې وي.

ډاکتر ګيټس زياتوي((بدن هڅه کوي هغه مواد چې ورته زيان لري ليرې وغورځوي، دبيلګې په توګه د يو غم د لرلو پر وخت له سترګو څخه اوښکې ځي د هغې ويرې له امله چې په ناڅاپي ډول وي د کليمو او(کليه ها) ترشحات ډيريږي.په ضمن کې که ويره لږ څه دوام وکړي سړې خولې له بدن څخه جاري کيږي د انسان خوله ترخيږي.تنفس تر دې چې د تنفس بوي هغه څوک چې ويريدلې له عادي وګړو څخه توپير لري))

پروفيسور ګيتس وايې چې بدن د هغه زهرجنيمادې په بهرولو کې چې د تلوسې له امله منځ راغلی ډير ځواک مصرفوي. وروسته له دې چې د دي ځواک ارزښت د بدن حياتې کړنو لپاره ذکر شو په دې ډول دوام ورکوي :

(c) 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 بډوډو 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 ځوواړې یخو اوبوپه لمبلو سره له ځانه لیرې کړئ اوپرته له دېبې نورد خپلې دخوښې وړ 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 روزنې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دېکې شک نشته چې همدغه اصول به راتلونکې نسل ته ډېر جرئت وروبښي .
که د يو شمير وګړو په خبر ، غم او خپګان په میاشتو 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 هیچا لپاره ګټه نه لري تر دې چې خپله د انديښمن شخص لپاره هم له دغه حالت نه تر ټولو کوچنې 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 شويږه 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 خه ليدلي اواوريدلې تاسوته ووايې او سترګې يې له خوښي څخه وځليږي.
هوراس فلچر وايې: ((د هغو ښکلو ساعتونو يادونه چې موږ يې د خپل د خوښې وړ شخص تر سنګه تيروي په دردونو او بيلتون ډير غوروالی لري.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هغه ستر بیلتون په حالت باندېفکر کول چې د مرګ سرچینه یې شوي،باید په خپل زړه کې د هغه ګران شخص لپاره چې مړ شوي، داسې ووایئ:

((لاړ شه ګرانه ، له ما څخه لاړ شه یوه ورځ به زه هم ستا په څېر هغه کمال ته چې د ټولو خوښیو پاي ده ورسیږم. د هغو ورځو یادونه به مې تل په زړه کې پاتېشي چې له تاسره مې تېر کړي.))

غصه متعددې بڼې لري.خولکه څنګه چې هوراس فلچر ثابته کړیریښه یې بیا هم هماغه ویره ده. څوک چې غصه کیږي له هغې ویرې چې له (عارضه جسمانې)،مادي زیان ، مقام ته د زیان رسیدلویا محرومیت څخه یې لري. یو بااراداه او د ټینګ عزم خاوند چې پر ځان باور لري او اخلاقي سجایا یو یا ښیګڼو لرونکی اوسې هیڅ کله هم نه په غصه کیږي او له هغو پیښو څخه چې کیدایشي نور له ځان څخه بی خود کړي، نوموړیپه ډیری ارامي او راحتي سره په وړاندېمبارزه وکړئ.

((پر ځان باندې برلاسې)) د غصې څخه د مخنیوي درمل بلل کیږي. پدېباید عادت شو چې پیښې له منطقي مقیاس سره وسنجو او په هوښیارتیا سره یې په هکله پریکړه وکړو.

د بیلګې په توګه تاسو د هغه تهمت له امله چې نور په تاسو پوربکړیپه غصه شوي یاست،که یوه شیبه فکر وکړئ پوه به شی له دېتور څخه مو په غصه کیدل بی مانا دي؛ستاسو د ویرې لامل هم دادې چې که داسې وګړي پیدا شي او په دغه تهمت باندې باور وکړي.که په بشپړه توګه په ځان باندې باور لري اوپه دې ډاډمن یاست چې کوم ناوړه یا مخالف کار مو ندې ترسره کړی، پدې پوه شئ چې د نورو دغه تور د یوه سپې له غپیدو څخه پرته بل څه ندې اود هغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وینا په خبر چې په ناپیژانده ژبه وویل شي،بې اغیر بدي خود دغه تور اغیزه ستاسو په مغز باندې ستاسو له خپله لاسه ده اوله دې څخه بهر هیڅ شي شتون نه لري چې ستاسوپه حالت کې هم کوم بدلون نه شي راویستلی.

یوه ورځ د فرانسي مشهور خطیب میرابو په مارسي کې وینا کوله خلکو چغې ووهلي او هغه یې ((افراطي ؛دروغجن؛اود اخلاقو دښمن او قاتل)) وګڼه خو میرابو داسې ځواب ورکړ:((ښاغلو په تمه یم چې تعارفاتونه مو پاي ته ورسیږي؛))دغه ده د هوښیارۍ لار چې کولای شو د نورود سپکاوي په وړاندې یې غوره کړو.

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

تیر بیرته نه تکراریږي او غصه د هغه چا مهارت چې تیروتنه یې کړیکړینه ډیروي.

اوپه ډیرې صبر اوحوصلې سره نوموړې ته خپله تیروتنه ورپه ګوته کړۀ او هغه ته ثابته کړو چې تیروتی دي او په ټینګار سره ورته ووایۀ چې بیا تیروتنه ونکړئ.

په دې ډول به مو هم ګټور درس ورکړیوي او هم به مو اخلاقي ځانګړتیاوي تر دسپلین لاندې راوستېوي.

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

(c) 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 هیڅا 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 کیږئویې 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 خدای په لار کې یو قرباني ورکړئ.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې لپاره چې يو په زړه پورې طبيعت ولرئ

د نيکۍ د اصولو څيښتن هغه څوک دي چې پوهيږي څه غواړئ،د احساساتو غلام نه ده اود ملګرتيا د اصولو له مخې سلوک کوي. ((فرويد))

په هغه شيبه کې چې شاوخوا مو ډول،ډول بدمرغيو نيوليوي، کارونه مود خنډونو سره مخ وي اود هيلهمدنې په لوري مو هيڅ ډول روښنايي نه تر سترګو کيږي، ستاسو سلوک ښې چې زړورتيا مو د پېښو په وړاندېڅومره ده.سالمې او څواکمنې اخلاقي ځانګړتياوي ولرئ،دغه وړتياوي به مو د بدمرغې په شيبو کې غوره راښکاره شي

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

سهار وختي له خوبه پاڅيږئ اوداسې محسوسوي چې هغه ورځ به يوه بده ورځ وي

اود ناوړه پيښو د پيښندو امکان شتون لري،د ځان سره مو څو واري تکرار کړئ ،چې د هرې پيښې 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 چاپېريال نامساعده شرايط له منځه يوسئ او ځان ناهيلی ته مه تسليموئ.په دغه حالت کې به وګورئ چې دغه ورځ کې به مود ژوند د نور ورځوپه څير تر ټولو غوره او ګټور کارونه تر سره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان طبعاً یوه ټنبل 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 زندانې 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...))

(c) ketabton.com: The Digital Library

که غصه ناک شخص یاستې یا په دې روږدي یې چې د نورو په وړاندې شکایت وکړیاود هغوی اغیزې رابرخیره 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 تفریحي 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 پیژندده 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستري ارادي ځواک ته اړتیا ده، یوه بد خصلت ته د ماتې ورکولو لپاره،باید د هغه په وړاندې چې کوم فضیلتي ټکې ځای لري په هغه فکر وکړؤ اودغه فکرته تردپیورې داوام ورکړو چې په یوه عادت په ډول منځ ته راشي، که د غم او خپګان په وړاندې پر مخالفت باندې ټینګار وکړئ بلاخره به یو سالم او په زړه پورې شخص شي.

خیال د یوه فکر اواحساس د بدلون لپاره فوق العاده ځواک لري،په هغه شیبه کې چې له ژور غم اوخپګان سره لاس اوګریوان یې له ځان سره داسې ووایاست:

((هغه څه چې مو له غم سره مخ کوي هیڅ شتون نه لري،هغه زموږ په وجود باندې څه اغیزه لرلایشي.ځکه هغه خدای چې موږ پیدا کړیو هیڅ کله هم دا نه غواړي چې موږ د غم او خپکان تر سیوري لاندې وواسو.))

په اندیښمن او ستونزمن شیبو کې مود ژوند تر ټولو خوږې پیښې اونیکمرغه ورځې په ټینګار سره په یاد راوړئ.خپل خیال مو د تیر وخت له خوږو خاطرو څخه ډک کړئ.یو شمیر هغه کړنې مو چې په بریالیتوب سره تر سره کړیپه یاد راوړئ، تر څو اندیښنه ناکامېموله مغز څخه بهر کړي.

کله چې غم او خپګان تاسو ته نژدې کیږي، تازه او په زړه پورې افکار په ځان کې راژوندي کړئ اود دې اجازه مه ورکوئ چې غم خپلې ریښې وغځوي او لاپسې ژوره شي. هیله په مرستې سره وغواړئ، خپل دژوندانه راتلونونکي خیال مو روښانه او ځلانده وګورئ او که څو شیبې ځان ته یو چاپیریال جوړ کړئ، وبه ګورئ چې زاړه خیالونونه به موله مغز څخه بهر شي:ځکه دغه هغه پټ شوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د رازنو مجموعې په نو یوي مجلې کې، یوه لیکوال لیکلي وه: ((له غمونوته پرته له کوم قید څخه ښه راغلاست ووایئ. که چېرې په کار باندې په مصروفیدو سره غمونه له مغز څخه لیرې کړۀ اویا هغوی اصلاً د دې لایق ونه ګڼو چې موږ له ځان سره مشغول کړي، په هغه صورت کې به په خپله وشرمیږي اوله موږ څخه به وتښتي.))

ترڅو چې په خپلو اخلاقي ځانګړتیاو بر لاسې نه اوسو نشو کولای چې په کارونوکې بریالې 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 برلاسیږشي.

که هر سهار د ویخیدو پر وخت دې ته اړ اوسې چې خپلې روحي وضیعي ته وګورئ چې ایا دغه ترسره کولایشي که نه، د غه ډول شخص له غلام څخه پرته بل څه نده اونه شي کولای چې بریالې او نیکمرغه اووسې.

خود دغه بر عکس،که هر سهار د ویښیدو پر وخت ځان ته ډاډ ورکړئ چې په هر ډول چې وي د هغې ورځې کار به په بریالیتوب سره تر سره کوي اوهیڅ پیښه اوهیڅ کوم احساس به د هغه د بریالیتوب مخنیوي ونه شي کړای،ازاد شخص بلل کیږي، ځکه چې ویره ، ورخطایی، کمتري،شک او احساسات اوهمداسې نور هغه ته لار نشي موندلای، اود معنوي اومادي لحاظ نه روغ شخص بلل کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یو میلیون هغه رواني ناروغانو په منځ کې چې د احساساتو د حکمرانۍتر 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 ارامۍ ، 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بدبينۍ زيانونه

نړۍ له انسان سره متقابلې معاملې کوي.که وخاندئ په وړاندې مو خاندې اوکه تنده موګونځې ونيسئ هغه هم ستاسو په وړاندې وريځې ګونځوي.که سندرې ووايې خوښې ته بلل کيږئ اوکه متفکر اوسې د پوهانو خواته به ځای پيدا کړئ.بلاخره که مهربانه ووسې په شاوخواکې به مو داسې وګړي وګورئ چې ټول له تاسره مينه لري اود زړونوخزانې ستاسو په مخ خلاصوي. (زيمرمان)

يوشمير هغه وګړي چې د غم په لور ځې اوهغه ته ښه راغلاست وايې اولايې پسې ډيروي،دلته د حيرانيا دخبري درجه ډيره ده .دوي خامخا په کار کې بريالي کيږي ،ځکه ځوک چې د غم اوخپګان په لټه کې وي،حتماً يې پيدا کوي يوازې بسنه کوي چې د خپلو خيالونو دروازې د غم او خپګان په مخ پرانيستې پريږدي.

وايې هغو ورځو کې چې په امريکا او اروپا کې.ستر ځنګلونه د مزرعې او جلګې په بڼه منځ ته راغله هغه کډوال کارکوونکي چې وسله او چاقوکان ورسره موجود وه تل له خپلو ملګرو سره وهل کول ،خو بې وسلې کډوالو کې دغه کار کم تر سترګو کيده چې خپل منځ کې سره شخړه وکړي.ځکه که کوچنې پيښه هم کيده 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 اوهوښيارتيا، خوښ نفس باندې باور لره.

(c) 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 میلمستیا نه د رستنیدو وروسته د هغو ناخوښو خبرو په پلمه چې هلته اوریدلې له غصې به ځان سره پسپږي 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغیو هم اخته کیږي.خونور چې د ناروغۍ په تمه نه وي اود بدې پر ځای په نیکې 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 کړییو 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 فرانسې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول زکام) او ذات الریه او یوشمیر نور ناروغیو به اخته شي. له دې امله چې کړکې خلاصه پریښید 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 ویره د هغوی د مقاومت ځواک کمزوری کوي او مزاج یې د یخنې په وړاندې حساس کړیده کله چې یوه سارینارو‌غۍ په ښار کې منځ ته راشي،ویریدوونکې له ټولو څخه ژر پرې اخته کیږي.یوشمیر کسان چې د خپلو ماشومانو ټوخي یا یو ډول سورولی اویا یې په سترخوان کې کم اشتهایې د ناورغې د پیلیدو نښه بولې اوله له ویرې سره مخ کیږي اوپه دې ډول په تل پاتې ویرې او ورخطاي کې پر مخ ځي،له حده ډیره.

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

ډیر مې زړه غواړي چې یوشمیرهغه وړتیاوي مې لرلای چې دغه بدمرغه خلک ته مې لارښونه کړاي وای اوپه دې باوري کړم چې دوي له ځانه سره زیاتې کوي ،دغو بدمرغیو ته د پاي ټکې ایښودل د دوي په خپل لاس کې ده اوله لږ فشار وروسته چې په اراده راوړي کولای شي له دغه معنوي اومادیناروغۍ څخه ځان وژغوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوشمير وګړي تل له خپل مادي اوپولي حالت څخه شکايت کوي.بدمرغۍ 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 وازمايي.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 ورتيا پرمختګ په ځان کې ووژني.

دغه ډول عادت په ځانګړی توګه که په مدير 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوک چې عادت لري په هره برخه کې ځان کم اوکمزور وشميرئ اوپه هر کار کې ځان بې ځواکه اوکمزورې وښې کمزوری او ويريدلی منځ ته راځي. دغه ډول اشخاص هيڅ کله هم نه شي کولای چې لوړ پوړونو ته ورسيږي. غلط او تيروتې افکار ستاسوتر ټول ستر دښمن دي ګڼ شمير وګړي پيژنم چې دغلط فکارو له امله چې ګومان کوي ځوک ورسره مينه نه لري. خلک هغوی نه خوښوي اوله هغوی سره د خبروکولو علاقه نه لري اوشاته ورپسې بد وايې ددغه ډول افکارو تر اغيزې لاندې له دايمې انديښنو سره لاس اوګرايون دي.

ډېری دغه ډول افکار له بيځايه تخيلاتو نه بل څه نه دي.دغه ډول فکر نيکمرغې له منځه وړي اواخته کسان پرې نه يوازې د ځان لپاره بلکې د شاوخواو ګړو لپاره هم درنځ او کمترۍ وينا کوي.

هغه ځوک چې ددغه ډول افکارو غلام وي دژوري بدبينۍ ،ناکامۍ او بدمرغيو په منځ کې ژوند کوي، هغه تور عينکې چې په سترګو لري،تل نړۍ ورته تياره ښکاري .هر څه چې وينې تور دي.

بدبينان چې هر ځاي کې ګام ږديد غم ا انديښنې چاپيريال منځ ته راوړي؛هيڅ ځوک له هغوی سره دخبروکولو علاقه نه لري ځکه هغوی تل د ځان د بدچانسۍ په اړه خبري کوي. هغه ناوړه پيښې چې په ژوند کې پيښ شوي تل تر ې يادونه کوي، د هغوی په اند وضع تل خرابه ده ،پيسې نه پيداکيږي اوچاپيريال تل غم لړلی دي.

هر ځومره چې عمر ډيريږي اروايې توازن يې هم له منځه ځي. لکه ځوک چې د طاعون له ناروغۍ ځخه تيښته کوي .

(c) 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 هڅې څخه چې د ځان وژنې لپاره ځان سیند ته غورځوي ستونزمن ده.یوشمیر وګړي خپل ټول عمر د نویو غوسو اوګرفتارې په لټون کې تیرویاو 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 هغویاغېزه 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.

(c) 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 کيدو مخه نيسې ؛ځکه چې د يوه ناروغ د روغيتا بيرته راوستلو لپاره کافي ځواک نه پاتې کيږي.

داندېښنې د منځ ته راتګ يو له طريقو نه د نورو عيب لټون ده.داسې وګړي هم شته چې تيريدنه او لويه زړه درلودل ورته هيڅ مفهوم نه لري.

غواړي دنورو عيبونه وپلټي او تر لاسه يې کړي په دې ټينګار کوي چې دغه عيبونه د نورو لپاره تعريف کړي.ستاينه يې په ژبه هيڅ نه جاري کيږي اونه غواړي د شاوخوا وګړو ښه والی ومنې اودنور د عيبونوله لټولوسره له هر څه نه ډېره مينه لري .

د نورو د عيبونو يادونه ،ياد هغو بدمرغيو تعريف چې د تيروتنې له امله د خلکو په سر راغلې او بلاخره په هر چا کې يوازې دهغه عيبونه او بدياني ليدل تر ټولو بده عادت ده .دغې موضوع ته مو په ښه توګه په مغزو کې ځای ورکړئ چې نور به عيب پلټل نه کوئ بلکې د هغوی ښې برخې وګورئ دغې موضوع ته موپه مغز کې ښه ځای ورکړئ چې نور به د خلکو عيبونه نه لټوئ.هر چاته بد ويل او په کينې سره د هغوی ټکول او توازن له منځه وړل يو مهلکي عادت دی.

دغه عادت دهغه چينجې په څير ده چې ميوه له دننه څخه وخوري شيره وزبيښې اويوازېخالې پوستکې ترې پاتيشي،دانسان نيکمرغې خوري اوله منځه وړي،دغه ډول عادت د ترلاسه کولو څخه وروسته به نورد نيکمرغه ژوند امکان نه وي څوک چې داډول روږديوياو تل دنور د عيبونوپه لټه کې او رسوا کولو کې وي.نوربه د نيکمرغی مخ ونه ګوري اوهغه نيکيانی ته يې هم چې ترلاسه کړيدي زيان رسيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټول خوښ او په زړه پورې خلک خوښوي،موذیان عیب لټونوونکې اوبد ژبی اوبد غوښتوونکې نه .نړۍ 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 نړۍ 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 بدۍ او بدرنګې پر ځای ښایست اونیکۍ ته، د د جنسۍ او ککړتیا پر ځایپاکۍ ته ، د اندیښنې اوغم پر ځای خوښۍ او تازه ګۍ 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 اوخوښۍ ښښوونکې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ډيری 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 دی 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 بی 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 ښکلی کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه ځوانان چې منفي افکارو ته تسلیم شي، په غاړه کې دغلامۍ ځنځیر اچوي اوتر څو چې خپل دغه فکر ته بدلون ورنکړي، یعنې دغه منفي 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

(c) 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 ستړې برياوييې تر لاسه کړي. هغوی د ژوند نیکو اوبدو پيښېو ته په میړانه سره ښه راغلاست ویلي اونیکمرغۍ او بدمرغۍ یو برابره منلي اوپه موسکا سره مخ ته تللې دي (چارلزکینګزلې)

په خوښو خلکو کې یو ډول ،ځواک تر سترګوکيږي چې په بدبینه خلکو کې اغیزې نه لیدل کيږي. د نیکمرغۍ په اندازه هیڅ شی نه شي کولای چې ژوند ښکلی کړي.رنځونه ليري کوي اود برياليتوب لارې پرانيزي.

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 زيږندي سرچينه ده.هغه پټې ده چې رنځونه بدمرغې او ناوړه پيښې اسانوي.

د خوښ انسان دوجود ماشین ،د اندیښمن انسان په پرتله ژر نه خرابيږي،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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

د شکایت د پریښودلو خوښۍ 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 نیکمرغۍ د ژغورنې تر ټولو غوره لاردا ده چې له شتون نه یې انکار وکړو شخصیت یې له مغز څخه بهر راوړؤ او لیرې وغورځوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو ستر فيلسوف ويلې : ((د امکان تر حده هڅه کوم چې له هيڅ شي څخه بيزاره او ستړی نه شم او هر پيښه چې راته پيښېږي په خوښې سره ورته ښه راغلاست ووايم.دغه ډول سلوک د هر چا دنده بولم او څوک چې د دې سلوک برعکس ترسره کړيګنهګاريې شميرم))

سرجان لوبوک داسې ليکي: ((زما په اند د دې پرځای چې ښوونکی موږ ته ووايې چې د دندې ترسره کول ستره نيکرغې ده ويلې به يې وه نيکمرغه کيدل ستاسواو زموږ دنده ده، دنړۍ حالت به له دې څخه غوره شوي وه.ځکه د هر چا نيکمرغې د نورو له نيکمرغيو سره مرسته کويموږ ټول دنده لرو چې دامکان تر حده نيکمرغه شو.))

د هيڅ شی د روښانه مغز په اندازه نه شي کولای چې ستاسو روغتيا اونيکمرغۍ سره مرسته وکړي.کله چې مغز خوښ ويد ټولو حياتې غړو فعاليت طبيعيوي اود بدن په ټولو برخوکې نظم او روغتيا واکمنه وي.شفاف مغزله انديښمن مغز څخه په کراتو ښه دنده ترسره کوي. روښانه فکر تل د غم او خپګان، توپانونو په وړاندې بريا خپلوي هغه کار چې په ارامه اومتوازن ه مغز سره تر سره شي بې عيبه اود دوام وړ وي. کمال په هماغه ډول داندېښمن او غم زده شخص په کارونو کې نه ليدل کيږي، له نارضياتی،ورخطايی،يا کرکې سره نه شي يو ځای کيدلی ګنګاره شخص کمال ته نه رسيږي.ځکه د هغه چا چې وجدان پاک وي کولايشي ورته ورسيږي.هغه ځای کې چې د شرافت ،خلص نيت او رښتنولې اغيزې نه وي،کمال هلته لار نه مومې.

خوښ شخص په کارونو کې برياليوي ځکه ټول مينه لري چې له يوه خوښ شخص سره د ملګرتيا اړيکه ولري.جنجالې ،بد سلوکه ملګري اوبد خويه

(c) 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 ګڼې چې ارامه ساه واخلئ
مغزد څوشیبو لپاره دفشار اود تلوسې له کار ازاد کړیاو ارامه پریږدې.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.ورځپاڼه 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 دروازې 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 ترلو دروازو فشار راوړې .غوره کارونه هغه کارونونه دي چې په خوښې، ښه سلوک او په ادب او نزاکت سره ترسره شوي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کارکوونکې که خوش اخلاقه وي ډېر ژر پرمختګ کوي او ژر په دې بريالي کيږي چې خپل حقونه او مقام پورته يوسي او په عين حال کې يې وجود هم له هغه خوښۍ څخه کافي ګټه اخلي.

ښاغلی اموري بل هغه پيښه چې خپله ورسره مخ شويوه دا ډول کيسه کوي:
((پريکړه مې وکړه چې د خوښۍ ځواک د ځان په اړه يو ځلې بيا تجربه کړم. له همدې پريکړيسره يوه ورځ مې د کاري دفترپه خوا روان شوم،له پخوانه ډېر انديښمن او خپه وم .له ځان سره مې وويل:څو ځلې ځير شوم اوومې ليدل چې دنورو خوښۍ او خوشالۍ ماته ځواک او ارامتيا رابښې.بايد پوه شم چې زه هم دغه توان لرم چې دغه ډول اغيزه په نورو وکړم کنه؟
په منځ لار کې مې پريکړه وکړه خوښۍ اوارمتيا له ځانه سره تکراروم او هڅه مې کوله ځان قانع کړم چې نيکمرغه او خوش چانسه يم.ددغه فکر تر اغېزي مې داسې محسوساوه چې بدن مې ارامه شوي،لکه وزرونه مې چې پيدا کړيوي اوالوزم.شاخوا ميرمنو ته مې نظر کړ اوداسې مې فکر کاوه چې د هغوی په څيرو کې د خپګان ،انديښنې اونارضايتۍ نښې پيدا شوي.د هغوی په حالت مې زړه وسوځيده .اوهيله مې کوله چې هغه نور چې زما په دننه کې ده يوه برخه هغوی ته هم وروبښم.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 مينه او عاطفه پيدا شوه اوتوله ورځ هغې هم ما غوندې په خوښۍ اوله دې خوا او هغه خوا خبرې وکړياو زه پوه شوم چې خوښې مې هغې ته هم سرايت کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په کورنۍ میلمستون کې چې هم اوسیدم همدغو تجربو ته مې داوام ورکړ.

د هغو کسانو په څیرو کې چې وړاندې یې په ځان کې له بې علاقه ګۍ او دل سردۍ پرته بل څه نه وه لیدلې،د دوستۍ او تودوخې نښې راپیدا شوي.اودغه تجربو مې په دې برخه کې عقیده لا هم پیاوړي کړه.

په پایله کې ددغو یو شمیر تجربو وروسته په دې پوه شوم چې په دغو کړنو مې کولای شم خپله هم خوښ اوسم او شاوخوا وګړوته مې همد خوښې وینا وکړم.

نو له دې ځایه باید له ځانه سره داسې ووایۍ: ((غواړم که کارونه مې منظم هم نه وي په خوښۍ سره ژوند وکړم او ټولو شاوخوا وګړوته مې هم د خوښۍ وینا وکړم،که له دغه ډول فکر سره سلوک وکړیوبه ګورئ چې ډول ډول خوشالیانۍ به ستاسو په شاوخوا کې لکه د ګلانود غوټیوپه څیر وغوړیږي.هیڅ لکه به هم بې ملګري نه شي اوسوله اوارامې به موتل په ارواح باندې واکمن وي)

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

(c) 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 ووایې.

خوشحاله ارواح د مال ارزښتمنه خزانه ده.خوش خویې ستر میراث ده،ځکه سوله او ارامې تل ورسره تړلي دي،نور یې شاوخوا سیوري له منځه وړي،اندیښمن زړونونه روښانوي.ځواک ناهیلو ته هم خوښی او جرئت وربښې.په ځانګړی 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 خوړونکې 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 یې ترسره کوي یئ اوپه ټولنیزه اړیکو کې به مو دغه ډول فکر له هر ډول فشار

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځخه ډېر په درد وخوري.دندې مخکې له دې چې تاسو يې خوا ته لاړ شي ستاسو په لور به راځي،ملګري به ستاسو په لټه کې وي اوټولنه به خپلې ټولې دروازې ستاسو پر مخ پرانيزي .خوښ طبيعت د يو ډول جاذبې ځواک لرونکی ده.اودغه ځواک له هغه مقناطس ځخه عبارت ده چې د ژوند ټولې ښې برخې ځانه ته راکشوي.

ځان اړ کړئ چې له هر چا سره اړيکه کې نيسې،يوازې ښې ځانګړتياوې او اخلاقي اوارواحي غوره والی يې ووينئ اودغه ځانګړتياوې او غوره والی په خپل مغز کې لاپسې ستر کړئ.راسکين وايې: ((د نوروپه عيبونو مو خپل مغز مه سترى کوئ.له هر چا سره چې ليدنه کوئ يوازيېې ښې ځوکمني برخې وګورئ.دنورو ښه عادات او اخلاق په درناوي سره بدرګه کړئ اود امکان تر کچې پورې هغه عادتونه تقليد کړئ.په دغه وخت کې به وي چې ستاسو عيبونه او نيمګړتياوې به د منې د پاڼو په څېر په ځمکه ولويږي))که وکولايشی په څېر سره دغې موضوع ته په خپل مغز کې ځای ورکړئ چې هيڅ کله به د چا عيبونو ته نه ګورئ اوکه تر ټولو کوچنې غوره عادت هم ونه لري بيا به هم ورپسې بد نه واياست ،ژوند به مو ډېر ښکلی او خوښ شي.هرڅوک به تاسو ته د سولې څيرې دروښې اوهر څوک به دا هڅه وکړيچې له تاسو سره دوستانه اړيکې وساتي.

په هغه صورت کې چې عادت وکړئ تل د يوی پيښې يوازې ښو برخوته وګورئ په اسانۍ سره به پوه شئ چې د ځمکې پرسر ډېري کمې بدياني امکان لري رامنځ ته شي يا وموندل شي چې ستاسو حالت ته زيان ولري ديرى بدياني کيدايشي په نيکيانو واوړې .په حقيقت کې به هغه بد شکله نقاب چې ستاسود

(c) ketabton.com: The Digital Library

نیکی 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 شتمنیوي.

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 ځخه یې تیر شئ؛ ودریږئ

جذر اومد شاته پریږدئ.

به ساحل کې به ښکلی لمر ووینئ.

د نیکمرغیو په اړه بحث وکړئ؛نړی 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 روښنایې په اړه بحث وکړئ. (الاویلرویلکاکس)

(c) ketabton.com: The Digital Library

منفي ګرايۍ 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 ورووړو 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 وسپار،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.

(c) 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 برياليتوب 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 ماديبڼه ورکړئپه خپل مغز کې طرح کړئ.

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

ټول منفي افکار بايد باد ته وسپارئ. د ايمان برياليتوب 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 برياليتوب 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

(c) 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 ځای 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 ځای 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 ربښتیا 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 ښيې. ایا په دغه ډول فکر سره کولای شو د بریالتیوب هیله ولرو؟

(c) 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 درئ 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

(c) 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 ټکې 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 داوږدو کلونو لپاره د فکریناروغۍ 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 تپ باندې واوړي.یوې ځوانې نازک بدنې انجلۍ ته وویل شوه چې موریې د سل ناروغۍ له

(c) ketabton.com: The Digital Library

امله مړه شوي او دا هم پرې د اخته کیدو وړتیا لري اوباید 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 یې ورته شاوخوا وګړو ویل چې ورځ په ورځ کمزوري او رنګ خرابیږي اوزیاتوه به یې (ځان وساته، د هوا له جریانونو څخه لیرې اوسه.پوهیږې چې موردې همدغو شیانو ووژله)سره له دې چې دکبانوپه غوړیو او یوشمیر 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 بیرحمې سره له منځه تللې وه بیرته راولې.خو ایا درمل کولایشي له ژوند سره مینه او په ځان باورځای چې له ستروااسماني نعمتونو څخه ده ونیسې؟ي

بدمرغه انجلۍ ورو،ورو خپل معنوي ځواک له لاسه ورکړ اوځان یې ناهیلۍ ته وسپاره.

اوبلاخره له ناروغۍ څخه ډیر له شاوخوا زیان اړوونکې ویناو اغیزو هغه په بشپړه توګه ناتوانه کړه او مړه شوه.

افسوس چې دا یوازنې پیښه نه ده د دې په څیر ډیر بیلګې موجودې دي او د بشر ژوند ډیری له همدې ډول ناوړه تخیلات او تیره افکار له امله د منځه تلو په حال کې دي د یوه ظالمانه برخلیک نه د قربانید و ویره او یا هغه ناروغۍچې د والدینو د تیروتنو پایله ده، په ډیره کچه دوګړود ژوند کچه د وګړو په لمنځه تلو سره پاي ته رسیږي په داسې حال کې چې دغه ویره دومره بې منطقه ده لکه څوک چې وغواړئ د وژنې په تور یا په پلرنې غلا سره زوي مجازات کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه ډول ناسمې عقیدې باید د ځوانانو له مغز څخه بهر کړو. د هغوی متعقید کول په دا ډول شیانو باندې بیخي داسې ده لکه چې وغواړو ووایو چې لمر سیوري تولیدوي. له مینې څخه کرکه زیږي اوله نظم ا و روزنې څخه خپګان تولیدیږي.ددغو ډول فرضیوویل نه بدې اوبی رحمې ده بلکې هیڅ کومه ګټه نه لري.خداې (ج) په دې راضي نه ده چې دبشر ژوند دېدا ډول له منځه لاړ شي .زموږ د نیکونو میراث او ارثي شرایط چې هر ډول وي په دېباید پوه شو چې خداي (ج) په هغو ټولو باندې موږ ته د واکمنی ځواک راکړي اوموږ خپله په اسانۍ سره کولای شوپه ځان باندې د باور له لارې هر څه ته بدلون ورکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ايمان او عقيده

غوښتل توانېدل دي.

پياوړيهغه څوک دې چې په خپلې وړتياوو باندې باور لري.د بریالیتوب لارې دهغه چا په لوري ځي چې د ټينګې ارادې څيښتن او خندونو ته په موسکا سره ښه راغلاست وايې لکه څنګه چې امرسون وايې: ((هغه څوک چې په ټينګه اراده د (ستاره اسبد تر لاسه کولو لپاره هڅه کوي د بریالیتوب احتمال يې له هغه چا څخه ډېر دې چې د خپلې موخې لپاره په بی حالۍ او سستۍ سره پاځيږي

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

يو شمير وګړي د سمو نظرياتو د لرلو وړتيا نه لري.هر څه ته په سر سري نظر ګوري اونه شي کولای چې ژورتيا ته ځان ورسوي،د نور تر اغيزې لاندې خپلو افکارواو عقايدو ته تغير ورکوي،تر دې چې کله پريکړه هم کوي،پريکړهتر دې سر سري ښه لري چې له يوې ګوچني پيښې سره بدلون مومې،نيوکې منې او يا د نورو افکار منې .دغه ډول اشخاص بې ثباته وي اوپه هيڅ کار يې باور نه شي کيدای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څوک چې د پریکړیکولو ځواک نه لري ، د څه لپاره په درد خوري؟د چا چې کار سطحیوي د تکیې مضبوط ټکی نه لري، په دغه ډول اشخاصو چې هر څومره شریف هموي باور پرې نه شو کولای.څوک چې د سمو او مضبوطو نظریاتو درلودونکی نه وي په ژوند یې کې د 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 نیسې،یانې څوک چې ځواکمن او په خپلو پریکړو کې ټینګه اراده ولري،د هر چا د باور وړ دي.د دغه ډول اشخاصو افکار متغیره دي او د متعرضه خلکو غامغال ته 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

(c) 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 ترټولو 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 کوانښ 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

زيړدلې ياست ځان ته مبارکې ووايې اوپه دې باور ولرئ چې هيڅوک دې ته حاضردنهدي چې ستاسو کار په سمه توګه تر سره کړي. په هر وخت کې په خپلې وړتيا ،روغتيا او روزنې باندې ووياړئ.هر ورځ د ځان لپاره د خوښ اوعلاقې موضوع راپيداکړئ. اوهيڅ کله مه هيروئ چې خداى(ج) تاسوته د ډيرو نيکيانو ژمنه درکړې. په خپل بريالیتوب باور ولرئ او په دې پوه شي چې بريالې استې.او باور ولرئ چې غوښتنه تر سره کول دې.

کله مو چې فکرد موخې په لور متوجې کړ بايد شاوخوا وګړې مو ستاسو دبريالتوب کيسې وکړئ.خوځيده ،کالي ، څېره او بلاخره خبرې کول مو بايد په تړوله مانا سره د بريالیتوب زيړنده وي د ناهيلې کومې اغيزې پکې ونه ليدل شي.که هر سهار مو د بريالیتوب فکر په مغز کې ځاى پر ځاى کړئ او په ايمان او ترتيب سره د هغه په لور لاړ شئ، د بريالیتوب امکان لا پسې ډيريږي.دغه که د نصيحت له لارېوي اوپامشخصو فرمول د تکرار په وسيله کولاى شئ ترسره يې کړې.په دغسې حالت کې به بى جرئتي تاسو ته نږدې نه شي او کار ته به مو کوم زيان ونه رسوي.

که شک لرې چې کوم کار به ترسره کړيکه نه ،په تينګار 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 وړتيا سره مرسته کوي.تاسو ته دا امکان درکوي چې کوم کار مو پيل کړي پايلې ته تر رسيدو پورې په نيکمرغې سر ترسره کړئ.

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

(c) 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.

نیکمرغې 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 دروازي مو د خوښو او او خوشبینو افکارو پر مخ پرانیزئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر وخت چې محسوسوي نږدې ده چې اندیښمنو افکارو ته تسلمیږئ ځان ته مو یوه خوښ او په زړه پورې مصروفیت پیدا کړئ.په دې ډول به وګورئ چې څومره په اسانۍ سره مو ددغو افکارو له بند څخه ځان ژغورلای ده حیران به شي. که په هرسیالۍ کې ایمان او جرئت ولري په دې پوه شئ چې مخکې له مخکې مو نیمه سیالي ګټلي ده .

په ډیر لږ وخت کې به بیرته ځواکمن شي اود ایمان 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 زیان ورسوي، تاسو ته بهیله او جرئت دروبښې او هغه توري وریځې چې ارواح مو تیاره کوي د هیلو او جرئت د وړانګو له امله به وشیندل شي.

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

که هیله لرئ چې ټولو هیلو ته مو لکه روغتیا ،پیسې،مقام اوداسې نورو ته ورسیږي اراده مو باید په پوره ځواکمنتیا سره هغې موخې ته ځانګړې کړئ. هره هیله چې لرئ په ټینګار 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 پایدارۍ سره منځ ته راځي اود هیلو پوره کول اسانوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د افکارو نفوذ

د ورور سترګو ته دې يوه نظر واچوه او وګوره چې د نيکۍ نور پکې ځليږي ياد کړکې اورترې بهر ته راوځي او کومه اغيزه چې دغه دوو بريښناويي ستا په ارواح لري،محسوس کړه او له هغه ځايه پوه شه چې غوره والی څنګه په معجزيي توګه له يوه انسان څخه بل انسان ته لېږدول کيږي. (کارلايل)

زموږ د افکارو اغيزه سره له دې چې زموږ په خپل ژوندکې ډيره زياته ده يوازې په خپل ژوند بسنه نه کوي اونيکه يا بده اغيزې نور ته هم ور ښيې.امرسون وايې: ((هر فکر چې دانسان په وسيله په مختلفو عقيدو سره په نړۍ کې خپور شي،په نړۍ کې يې بدلون رامنځ ته کوي.))

دغه وينا په هغه افکارو کې نه شامليږي چې په ورځ پاڼو او کتابونو کې چاپ شوي اويا د ويناو په کرسۍ بيان شوي اويا په ساده ګۍ سره ويل شوي دي بلکې هغه افکار هم پکې شامليږي چې په دننه کې پټ دي.تر ټولو پټ افکار هم بی حرکته هم نه پيداکيږي،په لاره ځي ، شاوخوا کې خپريږي او نړۍ تر خپلې اغيزې لاندې راولي.

هرڅوک خپل ځانګړی حالت لري او دغه حالت د هغه فرد د اروايی، اخلاقي ځان ګړتياوو او هيلو زيږنده ده .هغه سرچينه چې د کړنود عملي کولو امرانسان نه کوي دغه حالت په ټاکلو کې خپله اغيزه لري . دغه حالت په هغه کسانو چې له نوموړي انسان سره په اړيکه کې وي هم اغيزه لري او دغه اغيزه 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 تيريږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

څوک چې له تاسو سره خبرې کوي ،د افکارو ځانګړتیاوي مو،یانې کمزورۍ یا ځواک،رینښتنولۍ یا د هغه ساختګې توب محسوسوي،که دې د چپتیا په شیبو کې هم اوسئ ،د هغې وړانګې په وسیلي چې ستاسو په شاوخوا کې خپره وي،هیلې او موخې مو ترلاسه کوي او عقیده یې ستاسو په اړه دومره قطعي کیږي چې هر څومره په وړاندې نیوکې وکړید هغه عقیده بدلون نه مومې.

لکه څنګه چې امرسون ویلي: ((انسان د چیغو په وهلو سره نه شیکولای 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 ولیږدوو.اشنایان ښه پوهیږي چې موږ څوک یو.که هڅه وکړو خپل ځان خلکو ته بل ډول وروپیژنو دا به بې ځایه به وي.))په دې باندې پوهیدل 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 رینښتنو ملګرو په ډله کې شمیرو او زړونه مو د تل لپاره ورسره په اړیکه کې پاتې کیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوموړي کس مخ يې پوښلې سورى کوي او اصليځيره يې راڅرګندوي. هر څومره چې فکر کوي په موړ باندې يې ګول وهلي ، موړ تل ترې ژغورل شوييو .

کله ،کله د يو چاله خولې څخه اورو چې وايې(ددغه شخص ځيره 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 ګاه ګانو کې، او دژ وند په ډول،ډول اړيکو کې (فکري غبرګون)ډيره مهمه اغيزه لري.له دې امله بايد هڅه وکړو چې دغه غبرګون د نيکې غبرګون 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 سترګو په وړاندې کيږدو.په قطعې توګه به مو يو وحشت ترسره کړيوي.

يوه کوچنې نيش،د ژبې يو ټپ،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

(c) 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 خوښۍ ترلاسه کوي.

په خواکې مو داسې کسان هم شته چې له امله یې مور له خپلوهغه شمیر ناوړه احساساتو څخه خبر کړیچې مور خپله هم ترې بی خبره پاتي شوي ووراخرګندوي.دا ډول کسان مور 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 چاپاروایي چې ورسره اړیکه لري پرې مسموم کړي.مور ډیری مخکې له دې څخه چې له دغه ډول زیان اړاوونکو اشخاصو سره وپیژنو ځان مو شریف او لویه محسوساوه،خو کله چې ناڅاپه له هغوی سره په اړیکه کې شو سپک او کوچنې کیږو.

په مور 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 مور څخه جلا شي ناڅاپه داسې محسوسیږي چې له اوږو څخه مو یو دروند بار لیرې شوي، او ځان ارامه ګڼو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دغه ډول ،ډو ل فکري اغیزې د فکري تشعشاتو زیږنده ده.مور خپله هم په نورو دغه ډول اغیزه لرو. په هغه څه چې فکر کوو یا یې محسوساو د نه پیداکوونکو څپو په څیر زمور 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 مور 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.

(c) 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 راښې.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 ارواحویمسمومويي 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بیرته وګرځم.))سترګې مو د لمر لوري ته واړوئاو له ځان سره ووایاست چې په نړۍ که دنیکې د کولو توان هم ونه لري بیاهم هیڅ کله به د بدې،کرکې تخم ونه کري.

تل د هر چا په وړاندې ښه افکار،مینه ،زړورتیا په خپل سر کې وروزئ.په دې توګه هیڅ څوک له ځانخ مه رنځوئ.هڅه وکړئ چې د د اندیښنې اوتیارې پر ځای روښنایې، خوښۍ، ویرې او ناهیلۍ پر ځای هیلي او جرئت له ځانه سره وواياست.کیدایشي تاسو هم له هغو کسانو څخه اوسې چې هر ځای ته ځې بریالیتوب خوښۍ اوروغتیا له ځانه سره لیږدویاود هیلي او جرئت وړانګې خورو؟؟؟؟ي هغوی چې په د دروند بار د کمښت وړتیا لري او د ژوند دستونزو د حلولایشي او کمزورو ته ځواک وربښې،په ربښتیا سره ددې لیاقت لري چې د(نړۍ روښنايي)وبلل شي.

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

هغه وخت به دنیکمرغې په ربښتینې راز پوه شي چې مینه ناک افکار شفا بخشه ځواک لریاود ښکلا،درستي فکر اود ژوند سره همغږي لوړوي اوهغه ته لوړتیا اودرنښت وربښې.

(c) 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 بریالۍ 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې خيال کې اوسيدل چې بايد د پيښو په وړاندې تسليم شو،تر ټولو ستر کمزوري ده او دبی وزلې ستر لامل همدا کمزوري ده .دغه ډول تصور لکه څنګه چې خپله غير طبيعي ده په همدې توګه غير طبيعي پايلې له ځانه سره لري.برياليتوب زمونږ مورزادي حق ده .خو مونږ 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،څنګه 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 بهرکړي برياليې کيدای نه شي.تر هغې چې په خپلې کمزورۍ باوري اوسې نه شي کولای د بدمرغو او ناوړه پيښو 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

انرژي تحليلوي اواراده مو له منځه وړي اود ي 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 دروارْوي؟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 راوړی،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 منفي فکر مانا نه لري.هغوی باورې دې هره نقشه چې وباسې په بريالیتوب سره به يې ترسره کړي؛ايمان تر دې پورې ده چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

نیوکې ته هم غوږ نه نیسي؛دښمنانو په تمسخر او استهزا باندې یوازې خپلې اوږې خوځوي اوبس؛تر دې چې که خلک هغه لیونې هم وشمیرې بیا هم ورته ارزښت نه ورکوي.په اصل کې تر ټول سترنارینه یې په خپل وخت کې لیوني اومشهور 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 پایدارۍ 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 نقشي 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

(c) 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.شپږم السکاندر چې د بورژیا له کورنۍ نه د پاپې په تخت ناست وه له ظلم،اسراف او نفساني هواسو څخه یې ملاتړ کاوه.ساوونارلا کله چې ولید چې خلک 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 جګړې ډګرته وردننه شو. د هغه باور چې په بریالیتوب یې لرلو له هیڅ ستونزې څخه ونه ویریده او هر څومر مال چې د دې جګړې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ناپیلون،بیسمارک ، ویکتورهوګو او یو شمیر نور ستر ستر خلک تر دې په ځان باورلره چې د غروره له امله یې دډېرې خلکو استهزا او دښمنې ځان ته متوجې کړیوه،خو غرور چې په ځان باورلرلو له یوه ډولونو ګڼل کیږي او هغه کسانو له ځانګړتیاو څخه ده چې ستر کارونه ترسره کوي.که ایمان او په ځان باور شتون ونه لري،ایا لوتو،وسلې به د هغه سترو کارونو په ترسره کولو بریالې شوي وي؟ ژاندارک چې یوه کلیواله او بې خبره انجلۍ وه که په خپل اسماني ماموریت باندېیې له زړه نه ایمان ه نه وای پیداکړیایا د دې امکان وه چې هغه سترځواک د ځان لپاره جوړ کړای وای اود هغه ځواک په سر کې په زرګونو کلیوال بد خلک او لویان لکه د کوچنیو ماشومانو په څېر یې د ځان نه په اطاعت هڅولې وای؟دغه ایمان،باور او ځواک هغه څو برابره کړه او کار هغه ځای ته ورسید چې خپله د فرانسي پاچا هم له هغې کلیوالې انجلۍ نه اطاعت وکړ.

کله چې امریکا په ستونزمنې داخلي جګړي باندې اخته وه اراهام لینکن د عوامې طبقي یو عادي او بی شهرته سړی وه څو سیاستمدا رو ته په ورتلو سره اوله هغوی څخه غوښتنه وکړه تر څو هغه ریاست جمهوري ته وټاکې ترڅو دې ټولوبدمرغیو ته د پاي ټکي کیږدي.فکر وکړئ هغه سړی چې په یوه ځنګلې (کلبه) یاه کوټه کې نړۍ ته راغلي او له زده کړو یلرې پاتیده ،په څومره جرئت

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

که په دغه اساس زيان من شي،بنسټ مو له منځه ځي او که روغ پاتيشئ د هيلو دروازې تل خلاصې وي.بی پاي او نه لړزيدونکې باور که د بی پروايی اخرې درجې ته هم ورسيږي بياهم د سترو کړنو يوه اړينه وسيله ده.

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

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

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

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

(c) 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 خوښونۍحس 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه د نورو باور ځان ته واړوو

خپل برخلیک په افکارو سره وټاکئ. (کارلایل)

د بریالیتوب د ترلاسه کولولپاره یوازې په ځان باور بسنه نه کوي.بلکې نور هم باید 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 یو له هغو کسانو څخه چې تاسو سره اړیکه لري په هماغه کچه چې په ځان بارو لري هغوی هم په تاسو باور کوي.که څه هم د یوه ښوونکې، خطیب، قاضې، سوداګر، کارمند یا هر بل مقام کې اوسې که غواړئ ستاسو خبرو ته غوږ ونیسې په دې باید وپوهیږئ چې ستاسو اغیزه په هغوی ستاسو په خپلـې عقیـدې او د ایمان ځواک پورې تړلي خبره ده.

د باور کولو خورږ غبږ په نورو باندې جادویی اغیزه لري؛کله چې دا ډول غبږ ولرئ وبه ګورئ چې څه ډول مو په ځان باور لرل نورو ته لیږدولای ده او په تاسو ځان او وړتیا به مو د نور باورکولو څخه حیران شي.

په نفس باندې د باور درلودلو خاوندان د ستروښیګڼو (سجایا) درلودونکی دی. څوک چې په خپل نفس باندې برلاسې وي په خپلو خبرو سره خپل شاوخوا وګړو ته د باور ډاډګیرنې الهام ورکوي اونورله شک څخه ژغوري ځکه په دې وخت کې هر څوک په خپل معنوي ځواک عقیده پیدا کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څوک چې پوهیږي څه غواړي شک نه لري او پریکړه نیسي او ترسره کوي یې،ټول هغه سره مینه لري اود دغه ډول وګړو کارونه تل په تړلي 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 دبرمرغی هغه له خپلې لار نه راګرځوي او هغه مستقیما د موخې په لور ځي.هغه څېره چې د پریکړې ښښې 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 کوچني 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.

(c) 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 دروازي 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 یی لوستي او په پلانیځای کې ازموینه کې منل شوی.په دې وخت کې په خپلو وړتیاو کې شک وښایی د ناکامۍ په لور لاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلاصه وي.که لاره مو څومره هم ستونزمنه اوسې په هيڅ وجه يی 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 بی 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شک او بی باروي له ځانه وښې پیریدونکې تښتې او نور هیڅ ډول زبان بازي اود باور راجلبول ورته ګټه نه لري.

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

ښوونکې خپلې دندې لکه:د زده کوونکو تر منځ د نظم او ارمتیا رامنځ ته کول، د تنبل 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 ځانګړتیاو په وړاندې ډیر حساس وي. په ښه توګه دا محسوسوي چې ایا ښونکی جدې توګه د هغوی درسونو ته علاقمند دې اوپه مینه یې د درسونو د پرمختګ لپاره هڅه کوي اویا یې حرکات ساختګې دې او یوازې د بی ځایه ګړاوونو لپاره ټولګې 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 توګه ترسره کړي.

۱۵- د اخلاقې ځانګړتیاوو بنسټ

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

(c) 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 زږد 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 بنسټ 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 دې 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 ارادي ته اړتيا لرو.

(c) 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 والی وربښلايشي، د انسان لپاره هم د غوره اخلاقي کيفيت جوړونه امکان لري.

هغه نوي دانه (جودانه)چې نوي له خاورو څخه راويستل شوي په ډيرې اسانۍ سره چې هر خوا ته مو خوښه 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

(c) 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوه 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 ځانګړتیاوي 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 کولایشیځواکمن 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

(c) 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 څنګه 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 ټنيل 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 څخه 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 پريې نه ږدو چې مغر ته لار پيدا کړييا 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 وټاکو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه باید وشئ چې له غوره شیانو تقلید وکړو. د اتلولی کیسې اوحماسې ورته ووایو او هغوی وهڅوي چې د هغه اتلانو به خبر ووسي.هغوی باید د عدالت او ربښتنوالی 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 ډکه 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 اردې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کمزورۍ ټکي موله منځه یوسئ

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

فکر او لړ انرژۍ ي ته اړتیا ده چې دغه کمزوری ځواکمن کړیاو کمزورې له منځه یوسي.

کلهد چې کمزوري نښې د ځان په وړاندې ووینې،خپله اراده مو د هغه برعکس ټینګه کړئ.که مغز مو ډېر 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 پرېږدي او د فکر په تمرین ولو سره مو د هغه په ځواکمن تیا کې هڅه ونکړئ،څه ډول تمه لري چې دغه ټکي له منځه یوسئ؟

ځوک چې تل په یوي ټکې کې بی حرکته پاتې شي او یوازې مټوو ته حرکت ورکړي خامخا د خپلو بدن کمزرو ټکو په ځواکمن کولو باندېب ریالې نه شي.مغز هم په همد ې ډول ده، کومې برخي نه چې ګټه وانخستل شي ،بی حرکت پاتې کیږیاو زنګ یې وهي.کله چې د څه هیله کوي او په خپله ټول ځواک سره چې په ځان کې وینئ په لور ي یې ځي،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 کوي 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

(c) 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 بیوزلۍ 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 حتمې ده،ستاسو ژغورینده هم له بی وزلۍسل 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 وزلۍ 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 ښوونکې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د هيلو او موخو له تکرار څخه مو پروا مه لرئ غو ښتنې مو بايد په ټينګه 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 ډيری 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 بريالیتوب زمور د ارادې له ځواک سره مستقيما اړيکه لري.

ډيری وګړي شته فکر کوي چې ګواکې د خلکو د تمسخر ور دي او په دغو خيالونو يې خپل ژوند خراب او تياره کوي. يو شمير په دې فکر دې چې پلانی 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې نور یی په هکله بحث وکړي،خو مغز يې تل پرى مصروف او ستړی کوي اونورو تړولو مسايلو ته په دويمه درجه کې ارزښت ورکوي.
په داسې حال کې چې په یوشمیر برخو یا مواردودو کې دغه بدیانې یوازې په خیال کې ځای لري او بهرني وجود نه لري اويا اقلا په اصل کې ډېر کوچنې او بی ارزښته دي او په مغز کې د ډير پام له امله ستريږي اوخپله اصلي بڼه له لاسه ورکوي.د حل لاره يې داده چې افکارمو په بشپړه توګه د هغه لوري مخالف عيار 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 ووايئ: ((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 زموږفکر 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښکلا څه ډول ترلاسه کیږي؟

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

که یوه انجلۍ یا کومه میرمنه هر څومره بدرنګه څېره ولري که د ښه او نیک زړه څېښتنه 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 کړاتو د مخ یا ظاهري ښکلا باندې غوره والی 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اندیښنې څخه وژغورل شي او خپله طبیعي څېره خپله کړیکولایشي په هڅو او کارکولو سره چې کوم نقص په ښکلا کې لري د خوښې،ښه خوي،مینې اومهربانۍ تر سیوري لاندې یې جبران کړي.

یوه بی لاسه او بی پښو او بده انجلۍ مې پېژانده،دغه انجلۍ چې کله د واده کولو عمر ته نږدې کیده د مخ بدرنګۍ یی 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 څخه د ژغورنې لپاره ډیره هڅه وکړي. د خلکو څخه یې د تیښتې پر ځای یې پریګړه 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 بی 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 هڅه یې وکړه چې خپل مغز په خوښو اوښکلوافکارو وروزي.او خوښ خویه او خوشبینه اوسې.په کمه موده کې هغه ځوانان چې ورڅخه په تیښته کې وه په خوا کې ټول راټول اومینه یې ورسره پیدا شوه.په دې ترتیب دا چې مادې بدې یې جبران کړه روحي ښکلا یې هم پراختیا وموندله .دغه روحیښکلا چې په کراتوله د خبرې له ښکلا څخه ارزښتمنه وه د زړښت تر وخته هم یې دوام وکړ.

هر ځای ته چې تلله شاوخوا وګړوته یی د جرئت او خوښې وینا کوله او دومره ډېر ملګري یې درلودل چې تر ټول ښکلی انجلۍهم ورسره بخیلې کوله .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خیال ځواک

خیال؛ د هر کار مخکنې 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 بشپړه وه،په پایله کې یې تلګراف یې دې بشر ته ډالۍ کړ؛بل د تلګراف څخه د لا بشپړي 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 بشپړه وي او د همدغه خیال تر سوري لاندې وه چې نن وچې د سمندري کابل په وسیله سره نښلول شوي.مارکنې په خپله وخت کې   له ټولو مخابراتې وسایلو څخه یوه بشپړه 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوه ناپيژانده يونانی مجسمه جوړونکې په خپلې يوي مشهوري مجسمې د ونوس ميلو کې د تر ټولې غوره ښځې بيلګه په خپل خيال کې منځ ته راوړي او له ځانه يې يوه ياد ګار پرېښي. تر اوسه بشر هغه ځای ته نه دې رسيدلې چې داسې يوه ښکليشخص ولري خو هنر مند دومره هڅه کړي چې د ښکلا دغې درجې ته رسيدلی ده.

ميکل انژ په هغه مجسمه کې چې په موسېکې يې اينښودل شوي د بشر راتلوونکې بشپړه بيلګه يې موږ ته ښودلې ده.او څومره ستره ګټه يې چې بشر د هغه د خيال ځواک څخه کړي.

د ارواح روزونکې او موسقۍ نوښت د ستروسندرو جوړونکو د خيال زيدږنده ده.

د خيال تر سيوري لاندې چې سوداګرو کوم مالونه په يوه مغازه کې راټولول،نن په نړۍ کې سوپر مارکيټونه لري چې کولای شو د ژوند ټول د اړتيا وړ مواد پکې ترلاسه کړو.د خيال تر سوري لاندې څوتنه ښوونکې چې د بشرد پوهي بی ساري پرمختګونه يې په خپل خيال کې روزلې دي چې نن د مدرسو او پوهنتونو څيښتن يو.

څه شيان به وي چې د خيال د ځواک د احسانمنه نه وي؟څوک چې له دغه ځواک څخه محروم دي د شته شيانو يوازې ظاهري بڼه ګوري اوله هغه څخه غوره فکر نه شي کولای. خو هغوی چې تل پرمختګ کوي،اصلاح کوي،تازه والی منځ ته راوړياود بادې جالې پر ځای اقيانوس وهوونکې بيړۍ منځ ته راوړۍ ټول هغه کسان وه چې ځواکمن خيال يی درلود.

تر ټول ستر هنري اثار د هنرمندانو د خيال زيږنده ده . هغوی تل په خپل خيال کې له شته شيانو څخه لوړه روزلې ده او نوښتونه يې منځ ته راوړي ده .موجوده

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

هغوی چې سر سري فکر لري،دغه ډول اشخاصو ته خیال پالوونکې وایي 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 راکړیدې اوله ستونزو څخه یې ژغورلی یو.ډیر کم کسان په دې پوهیږي چې ننني نړۍ په کومه کچه د دغو خیال پالوونکود سترو کارونو احسانمنه ده.ډیری ښځینه او نارینه شته دې 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 رښتنې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

.ستر افکار او ځواکمن تصورات لومړې په مخیله یا مغز کې منځ ته راځیاو وروسته په زیار او کار کولو سره ځانته رښتنې بڼه غوره کوي.

دډیرو وګړو مخیله یا فکر که په ګټورې لارې په کار واچول شي،د راتلوونکې نیکمرغې تامینوي. خو که د بدو په لاره په کارولویږي بدمرغې ا و تباهې د هغوی په برخه کیږي او ټول شتمنې یې له منځه وړي.

له دې امله مو باید د ماشومانو مخیله یا تصورات داسې وروزو چې یوازې د سپیڅلتیا،غوره او ځان تیریدنې لپاره په کارو لیویږي.دغه ډول روزنه په کراتو له هغه مال او شتمنیو څخه غوره ده چې کیدای شي په میراث یې پریښې وي او کولایشي د هغوی لپاره ګټور شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له زړښت سره مبارزه وکړئ

زړښت يوازې د اروا په مرسته کولای شي په څېره کې راڅرګند شي.

سارا برنار به چې کله د عمر په هکله خبرې کولې،ويل به يې: ((هر څومره مې چې عمر ډېرېږي زه له شپاړسو نه ښکته راځم)) چاچې هغه د عمر په پای کې ليدلې وه دا تاييدوي چې نوموړی يې خبرو ته وفاداره پاتې شوې.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 څېر 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 زړېږي 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 يې منلې وي.پرته له شکه دغه موضوع ستاسو د ارادې پورې تړاو لري ځکه نړی د ارادې پر ځواک څرخې.

ژوليا ورودهاو د زړښت په وخت دمغزې فعاليت تازه والی او په زړه پورې توب يوه ښکاره بيلګه وه .هنري ديويس په اتيا کلنې کې داسې بدني او دماغي له ځانه وښود چې د ډمکرات حزب هغه د ولسمشری 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 سترګه ګورم.ما ډير پخو ا پريکړه کړيوه چې زوړ نه شم. زاړه هغه څوک دې چې د فکر پام يې تيرو ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړوي او له تازه ګۍ څخه ویریږي خوزه ځوانې او راتلوونکې ته تل د هیلو په سترګو ګورم او تر اوسه مې هیلې د عمل بڼه لري او زړښت راته مخ نه دې اړولی.))

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

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

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

تر دې چې کله کله تاسو زړښت د یو شمیر کارونو له کولو څخه عاجز کړییاست د هغه په فکر کې مه اوسئ ځکه چې دغه فکر اواندایښنې له وخته مخکې ګونځې ستاسو په څېرې باندې اچوي او تاسو له وخت څخه مخکې زوړ ښيې.هر څوک چې د ځان په اړه ځنګه فکر وکړیهماغه ډول کیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

انسان چې خپل ځان په زړه کې څنګه ګڼي هماغه ډول ده ځوک چې سر له ډېر عمر هم ځان ځوان ګڼي په ربښتيار سره چې ځوان ده اود ماتې خوړلو په اړه بايد ووايو چې له هغه څخه مخيوي هم زموږ په اراده پورې تړلي خبره ده . ځوک 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 ربښتنولې 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 وګڼې 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.

(c) 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 یی ارامه او فعال پاتې شي د زړښت ستړیا پری 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 دری 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 بیلګې 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 کنګرې کې چې په برلین کې جوړه شوی وه د ټولو هیوادونود استازو په منځ کې د هغې څېره له ټولو څخه ځانګړی وه،د تیاتر په نوی نندارتون کې هم دیوي تمثیلې ټوټې د ستوري په توګه یی د ټولوستاینه ځانته راواړوله .

دغه هغه میرمنې وه چې په شپیته اواویا کلنې کې د خپلې حرفې د پریښودلو 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 پریږدي.

مارګارت دلاند وایې: ((زموږ د وخت یوه له غوره ځانګړیتاو 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 اوخپګان،ناهیلې اوستړیا د زړښت پورې نه دې تړلي اود هغه چا زړښت چې له دې هر څه سره ملګري ده کم جرئت او ځانغوښتونکې اشخاص ګڼل کیږي.))

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

(c) 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 ښې. 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

(c) 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 ستړیا له امله له خپل کار څخه ډیره کمه پایله ترلاسه کوي ځکه د ځواک په مصرفولو کې یی موازنه په پام کې نه دې نیولې. که یوه څلویښت کلنه ښځه هر ورځ د ځنډ څخه پرته نظافت،جارو کولو او داسې نورو کارونو باندې تیر کړي خپل فکر او بدن ستړی 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 ښېې.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،ستړیا مو په خوب کې دوام پیداکوي . که په ورځ کې زیاد ستړي 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اعصابو په انساجو مو ژوره اغیزه پری باسې تازه والی او ځواک مو له منځه وړي او کله چې ویښ 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 پېل 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

(c) 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 ښښوونکې افکارو څخه ډک کړیچمتو کوي .

د شپې د ارامتیا پر وخت هیڅ کوم بل فکر ته کورته اجازه نه ورکوي چې زشته 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شمیره او خپله تازه ګې يې ساتلې وه. په ناسته کې تېول 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 يې 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.

(c) 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 ،خوښي 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.

وايی يو ي فرانسوي ميرمنه په ښکلا کې مشهوره وه،د دې لپاره چې د بدن پوستکې يی نرم پاتې شي هر شپه به يې ځان په تيلو يا غوړيو سره څو 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 يی 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له اتني فيلسوف سولون څخه يې وپوښتل چې د ځواكمنتيا او ځوان پاتې كيدلو راز يې په څه كې ده؟ ځواب يې وركړ: ((زما د ځوانۍ راز په دې كې ده چې هر ورځ نوي شيان زده كوم))دغه امر يا دستور د پخوانيو يونانيانو په منځ كې د يوي عقيدې په توګه خپره شوه اوپخوانيو يونانيانو ((هر ورځ دنويشي زده كول))د تل پاتې ځواني راز ګڼه.

ددغې نظريی اساس په ټينګې ربښتنولې باندې ولاړ دي.هغه څه چې ارواح او جسم ځواكمن او متوازنه ساتې او انسان ته د ځوانېخوښې وربښې منظم فعاليت ده .په دغسې حالاتو كې د تيرو كلونو په وړاندې كه غواړې ځوانه پآتې شئ،له نويو افكارو سره مينه پيدا كړئ؛فكر مو د نويو اطلاعاتو د درک كولو لپاره چمتو كړئ.هر څومره چې د ژوند په لاركې مخ كې ځې،ارواح مود نوي الهام،مينې اومحبت د اخستلو لپاره پرانستې پريږدئ.

خو د زړښت تر ټولو ستر ماته وركوونكې،تل د مينې فكر دي.څوک چې غواړئ په تيرو كلونو برلاسی شي د هر چا نه ډير مهرباني او ښه نيت لرونكی دي.حسد،كركه اوحرص بايد له زړه څخه بهر كړؤ دغه هغه شمير ناوړه ځانګړتياوې يا حواس دي چې د زړه نارامې لاپسې ډيروي او په څېرې كې ګونځې منځ ته راوړي اودستركو روښنايی له منځه وړي.يو پاک زړه او ستر او پراخه فكرد ځوانې له بركته ډک سرچينه ده هر څوک ده سرچينه په خپل ځان كې مومې.

ماركارت دلاند وايې: ((ځان لمانځه ،كار نه كول او نه تيريدنه د زړښت درې ستر لامله دي.هر كله مو چې دغه لاملونه په ځان كې محسوس كړه بايد پوه شو چې زاړه شوی يو. خوله نيكمرغه د دغو په وړاندې درې دفاعې وسلې په لاس كې لرو كه په مهارت سره ترې كارواخلو كيدايشي تر سل كلنی پورې مو ځوانې وساتئ.دغه درې وسلې:مينه او محبت،ګذاشت او وړاندې پر مخ تګ ده.)) هغه ښځينه اونارينه چې په دغو وسلو سمبال وي تل ځوان پاتې كيږي.

(c) 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 پریږدو 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 ایډیال 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 علمې 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 یې وغواړئ.هغه څه په خیال کې چې ګواګې ترلاسه کړیمودې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

((خونباید فکر وکړو چې یوازې په خیال سره کولای شو موخې ته ورسیږو،دننې خیال بایدله کار او فعالیت سره یوځای کړؤ او تصور چې هر څومره ځواکمن وي نه شي کولای موږ له عملهمستغني کړي.خیال یوازې هغه وسیله ده چې کولایشي د کار لاره موږ ته راوښيې.))

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه فکري نامالومهنامرايي وړانګه چې په مالوم موخې ته متمرکزه شي یوه یوها 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 یو ،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 ټکې هم په ښه توګه باوري اوسو چې روښتيا،ځواک او نيکمرغې هغه مشروع حقونه دي چې په موږزادې 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 رابښې.))

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 منفې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوازېلوړ او مثبت افکار پرېږدو اخلاقي ځانګړتیاو مو په بېړه سره د نیکۍ په لور بیايي 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 ویناوې چې هیله او زړروتیا رابښي،د سپیڅلتیا داحساس الهام راکوي او ارواح ته مو تودوخه او مینه بښي ومنو اونور ټولې ویناوې او افکار له منځه یوسو.

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

د بیلګې په توګه هوراس فلچر وایي: ((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 جوړې 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 راګرځي.))

و.اتکینسون هم داسې وایي: ((خپګان د ویرې ماشوم ده او له پلار سره یې 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 یې ستر مور او پلار له منځه یوسئ.

((د فکري ځواک دترلاسه کولو څخه وروسته هڅه وکړئ چې د پر ځان د باور کولو بشپړ څېښتن 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 ړړ نیکمرغۍ،پرمختګ اونعمت لاسته راوړي.))

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

(c) 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 يې نورو محسوس نه کړي. څو 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 وکړيځان 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 یی مه راځرګندوئ.

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 خوښي،باور او فعالو ځواکونو څخه ډک کړئ او هڅه وکړئ دغه حالت له منځه لاړ نه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان به په راتلوونکي کې
د کمال پوړ ته ورسیږي

کله چې د علم اوپوهې په ترلاسه کولو پیل وکړو اوستر ذات ته نږدې شو، ټول پټ شیان (ترلاسه کیږي.پوهیدل او ازادي د هر چا موخه ده او په دغه روښانه وخت کې ډیرى وکړیشته چې بشپړ شعورته رسیدلې دي.

څوک چې خپل هر کار کې خداى وینې، او د ستر ذات نه تعریفیدونکې هڅه او خوښي په خپل ځان کې محسوسوي.

څوک چې خداې پاک سره یوځایشي او د کایناتو په راز وپوهیږي کاینات سپیڅلي شمیري.

هغه متفکر مغز چې په ستر خداى بى کچې باور او ایمان لري او زموږ دټولو احتیاجاتو پوره کوونکى دي،خامخ به بریالى او غوره راتلوونکې ولري.

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

(c) 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 یوه شو چې هیڅ کوم ځواک نه شي کولای موږ له مورزادېې 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 وجداني 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 راښې چې زموږ هر څه په یوه ((وحدت)) کې خلاصه شوي او موږ د دغه وحدت موندلو لپاره هڅوي.هغه ته د رسیدلو تر ټولو غوره لار په هغه 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

(c) 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 رینښتنې 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 څیر نه بدلیدونکې او نه لړزیدونکې ده د کمال پوړ ته نه شي رسیدلای.فرض کړئ چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نړۍ ټول رياضي کتابونه په يوي اورلګيدنې 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 پيښې څخه اغيزمن نه شي،د هر ډول پيښې او لامل په وړاندې بهخپله فکري موازنه وساتئ او ځان به ونه بايلي.هغه پيداکيدونکې څواک هيڅ کله د مخلوقاتو څخه غوره شوي د نامالوم بخت د لوبو وسيله نه ګرځوي او دغه ډول تيروتنه نه کوي،بلکې په هر برخه کې يې نيکې په پآم کې نيسې.ارامتيا د ستري اردې له پايلو څخه شميرل کيږي او له بشپړ باور، د اداره کوونکو څواک 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 توګه سلوک وکړئ.هغه کسان چې پوه شوي چې د الهې څواک کې يوه برخه لري د فکر ارامتيا او متانت يې تر دې پورې ډير ده چې بی خبران به د دغې څواک له اغيزو څخه حيران شي.
اسرام.يوکانادې وايې: ((د ټينګې 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 څواکمن 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 ګڼلې ارمتيا بايد له ټنبلې او سستې سره يو ډول ونه ګڼو.يوه په زړه پورې څواک شتون لري او يوه ناوړه يا پسته،غصه او خپګان د ناوړه څواک نښې او ارمتيا په زړه پورې څواک نښې بلل کيږي.
د متوازن او باعزمه شخص لپاره اورلګيدنې،کرکيچونه او مادي زيانونه څه ارزښت لري؟فرض کړئ چې خپله شتمنې موله لاسه ورکړه؛بيرۍ مو له مغازو او

(c) ketabton.com: The Digital Library

له کورونو سره تړلو 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 نه ږدي 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې په مغز کې یې لري او یوازې مفکورې او ګټور افکار به قبول کړیا ونور به لیرې وغورځوي.راتلونکې انسان بهد (نه شم کولای) کلمه له خپلې ډیکشنرۍ څخه لیرې کړي ؛ځکه هغه به په خپلې وړتیا او ځواک تر ټولو کوچنی شک هم ونه لري؛د هر ډول پیښې په وړاندې به د مبارزه کولو ځواک په ځان کې ووینې او په ځان به باوري اوسې.

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

راتلونکی انسان به د خوښې او مینې په منځ کې ژوند وکړی؛ځکه هغه به هم تل د خوښې او مینې احساس وکړئ اودغه ډول احساس به په ټولو کې خوښۍ رامنځته کوي او روغ به پاتې شي ځکه چې ارواح،فکر او وجود به یې تل له توازن او همغږۍ څخه برخمن وي اود دغه ډول توازن مانا له بشپړې روغتیا څخه بل څه نه ده.ایا کومه هڅه چې موږ یې دغې مفکورې ته د رسیدلو لپاره کوو د زیار ارزښت نه لري؟که د سخیدلو په ځای د یوه اسیر په څیر د یوه واکمن په څیر به واکمنې وکړو لږ کار مو ترسره کړي؟

نو بیا باید ووایو چې دغه ډول پایلو ته د رسیدلو لپاره چې هر څومره چې هڅه وکړو ارزښت یې لري.

لاندی ښکلی خبرې چې رالف والدوتراین یې یادونه کړي چې دغه پایله د انسان لپاره څومره ستر ارزښت لري.

((کله چې انسان د بی پروایۍ له خوبه پاڅیده او په دې پوه شو چې هغه هم د الهي ځواک برخمن دی په بیړه به له کایناتو سره په اړیکه کې شئ او د کایناتو د ژوندانه تازه والی او ځواکمنتیا 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 ګرځیدو باندی پیل وکړئ.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((هغه وخت چې کومې بنې د غم، خپګان او اضطراب سرچینه 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 برياليتوب لرونکې افکارو لرونکيوي،د دغو برياليتوبو د لاس ته راوړلو وړتيا يې هم په وجود کې لاپسې ډيره شي او دا هر څه به يې په نصيب کې شي.))

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

(c) 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحریک له هېواد پال او فرهنګپال شخصیت ښاغلي (زمرک پاد خوابي) 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شمله نیازی

د خپرونو لړ: ۸۴

د افغانستان ملي تحریک

www.melitahrik.com

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