



# د فکر بریالیتوب

Ketabton.com

بیکوان:  
اورایزن اسوت ماردن

ژباړه:  
شملة نیازی

۱۳۹۴ لمريز کال

# د فکر بریالیتوب

لیکوال:

اورایزن اسوت ماردن

ژباړونکې:

شملة نیازی

۱۳۹۴ ل کال



## کتاب پښندنه:

- د کتاب نوم: د فکر برياليتوب  
ليکوال: اورايزن اسوت ماردن  
ژباړونکې: شمله نيازی  
خپروندی: د افغانستان ملي تحريک، فرهنگي خانگه  
وېبپاڼه: [www.melitahrik.com](http://www.melitahrik.com)  
کمپوز: خپله ژباړونکې  
پښتۍ ډيزاين: فياض حميد  
چاپشمبر: ۱۰۰۰ ټوکه  
چاپکال: ۱۳۹۴ ل کال / ۲۰۱۵ م  
د تحريک د خپرونو لړ: (۸۴)

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

## ڊالی!

خپلي گرانې مور او مهربان پلار ته چې

هر ډول کړاوونه يې وگالل او زه يې د

ليک او لوست جوگه کړم.

## لړلیک

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

## زما خبرې

انساني ژوند د مبارزې ډگر دی چې انسان تل هڅه کوي په دې ډگر کې برياليتوب ترلاسه کړي او د همدې لارې په وسيله ځانونه د برياليتوب پړاو ته رسوي، بريالي انسانان تل د خپلو ژوند پريکړې تر فکر کولو وروسته کوي يانې فکر يې د چارو بنسټ دی. هر کار چې پيلوئ په سر کې يې بايد پخپل فکر کې انځور کړئ فکر دی چې انسانان د برياليتوب لوړو پوړونو ته رسوي او انسانانو د هوسا ژوند کولو لارې چارې ور په گوته کوي. د فکر برياليتوب کتاب چې اورايزن اسوت ماردن له خوا ليکل شوی د فکر په تړاو په کې بيلابيل گټور او په زړه پوره مالومات وړاندې شوي په مالوماتو کې موږ ته د فکر کولو ټولې لارې چارې په روښانه ډول بيان شوي دي چې مينه وال او لوستونکي کولای شي د ژوند د چارو په اړه فکر کولو لپاره ترې پوره گټه پورته کړي، فکر دی چې انسانان يې له لارې نړۍ څرخوي؛ له فکر کولو پرته د هر کار ترسره کول ناسم او بې گټې وي، فکر دی چې انسانان يې په ذريعه له گړنگونو څخه ژغورل کيږي، يانې په ټوله کې ويلای شو چې له فکر پرته د سالم ژوند کولو امکانات

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

د سترڅښتن تعالی شکر ادا کوم چې د دې وس يې راکړ ترڅو د خپل  
مسلك اړوند خپله لومړنۍ ژباړه بشپړه او مينه والو ته يې د پوهې په ډگر د  
گټې اخیستنې 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 بداینيې په هیله!

ش - نیازی

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

### نه دوپیری

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

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

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

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

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

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



سکان (هغه د بیړی وروستی برخه یا لکی چې د بیړی ساتنه کوي) څخه گټه واخلو.)

نوموړي سړي وویل چې؛ د ټولو بادبانونو په له منځه وړلو سره پرېږدئ چې بیړی په ازاده توگه حرکت وکړي. دهغه امر یې ومانه او ورسره سم بیړی 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 بیړی کولای شي له چلوونکي پرته وچلول شي. هر وومرو به ووايي چې دغه ډول افسانوي پیښې دېرې ندي، او تاسو حق لرئ او حتمي به پوښتنې چې ایا امکان لري چې په بشري وگړو کې پدې کچې ناپوه موجود وي؟ په داسې حال کې چې له بده مرغه په ځینو افرادو 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 شتمنی خاوندان یاست چې ارزښت یې په زرگونو ځلو ډیر دی، یانې د خپل ژوند، فهم او هوش خاوندان یاستی؟ دغه فهم او هوش په کوم لور لاروښونه کوي؟ یا یې په خپل حال پرېږدئ او د دې اجازه ورکوي چې شکمنې ملگر تیاوي، گواښونکي کتابونه او زیان اړونکې لوبې چې فکر ته مو دمنلو وړ نه وي په ناوړه توگه مو ژوند ته دننه شي؟

ایا په رښتیا سره د خپلې بیړی خاوند یاست؟ دا ځواک په ځان کې وینی چې خپله بیړی مو د ارامتیا، نیکمرغی او بریالیتوب ساحل ته ورسوي؟ که پوه شوی 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 کوي. کولای شئ بریالي اوسئ بسنه کوي چې یوازې له څو حقیقتونو سره بلدتیا پیدا کړئ،

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ت. کارټر وايي((پلرونه، میندې او روزونکي د دې پرځای چې ماشومان اطاعت کولو ته اړ کړي، داسې یو کار دې وکړي چې د هغوی اداره په خپل فکر سره زده کړي، روزنیز مسایل به په لوړه کچه اسانه شي اود ځمکې په سر به د پوه وگړو 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 اوامرو ته په تمه ونه اوسي، له کرکې پرته اومینه ناک به لوی شي. ځکه هغوی نو نور په ژوند کې پټونکي 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 پېښو څخه چې ناپوه وگړي 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 گټو د ساتنې لپاره باید خپل مغزي فعالیت تنظیم او لارښونه یې وکړو هغه شمیر نعمتونه چې پدې برخه کې لاسته راوړو یو یو تر سترگو تېر کړو.

## فکر د بدن واکمن دی

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

وراندې تر دې چې خپل فکري ډول د ارادې تر امر لاندې راولو، غوره به وي چې د فکر په مادي اومعنوي ځواک باندې پوه شو. هیڅ کله هم په دې مه راضي کیږئ چې دغه نظر په پتو سترگو ومنئ، بلکې غوره به وي چې پدې وپوهیږئ او قانع شئ چې کوم ډول فکر نښې پایلې لري او کوم ډول بدې. څوک چې له اور سره لوبې کوي د تل لپاره باید ویني او هوښیار وي او په 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 لارښوونه مو په سم ډول کړي نو په طبیعي او سمه توګه خپل برخلیک ټاکلی شئ او برعکس که چېرې همدا فکر مو په سم ډول ونه کاروی نو تل بل له بدمرغیو، ناخوالو او ستونزو سره لاس او ګرایوان واوسئ.

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

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

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

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

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

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

خُواک اندازه مالومه کړه او وې لیدل چې د بڼې مټ په خُواک ۶ پونډه او د کین بازو خُواک باندي ۷ پونډه ور زیاد شوي په داسې حال کې چې په کین مټ باندي هېڅ ډول تمرین ندي ترسره شوي. له دې ځایه څخه څرکندېږي چې نه سپورټ کوونکې عضلات هم د مغز تر اغيزې لاندي خُواکمن کيدای شي. وينه او عصبي خُواک يوازې له هغو حرکاتو څخه چې له مغز څخه سرچينه اخلي د بدن مختلفو برخو ته متوجې کيږي. له همدې امله چې پروفیسور انډرسن وايي: ((زه د زنگون د کاسې په وسيله کولای شم دا ثابته کړم چې فکر د بدن په ټولو حرکاتو باندي واکمن دي: ټول په دې پوهيږي چې د ژیک په نامه يو ډول نخاد زنگون دکاسې د تاوولو سره ترسره کيږي. کله چې زه دغه ډول نخا د خوب په ځای کې په خيالي ډول ترسره کوم سره له دې چې په دغه حالت کې مې په هېڅ ډول پښو ته ټکان نه ورکوم او په عضلاتو کې مې هېڅ ډول حرکت نه لیدل کيږي، د زنگون د کاسې عضلات پورته ځي. په دې حالت کې دا ثابتيږي چې د فکر د خُواک له امله چې وينه د زنگون کاسې ته متوجې شوي. دغه تجربه دا ثابتوي چې د رښتني نخا پر وخت مې عضلات له مغز څخه قدرت ترلاسه کوي) ساندو چې په خپل نوم د جناسټيکې وسايلو اختراع کوونکی دي ډير پخوا يې خپلو زده کوونکو ته ويلې چې که چېرې بدن د فکر تراغيزې لاندي نه وينو لږ تمرین وکړی، خو چې تر ټولو کوچنی تمرین چې له سالم فکر سره تر سره شي بدن ته خوبښې اوخُواک وربښي. اوس د جناسټيک يو شمير روزونکي همدغه دستورالعمل په يوه بل ډول په ډيره گرانه په خپلو زده کوونکو پلوري. پروفیسور انډرسن دا ثابته کړه، چې د هغو سپورتي لوبو ثمره چې د فکر او هوش په مرسته ترسره شي د جناسټيک له لاشعوره حرکاتو څخه څو ځلې ډيره دي.

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

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

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



عصاري 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 عصاري یې په معده کې تولیدیږي. په دغه وخت کې د خواړو د خوړلو هغه اصلې خوند د عصاري 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 روانې برخې هم ځانگړی ارزښت لرونکې دي .

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

((په کال ۱۸۷۹ کې د تنفس ناروغۍ د یوې منجمدې (لوله) په منځ کې تر معاینې لاندې ونیوله. سره له دې متراکم شوی نفس مې د یوه منځ خالي تونل کې له یوډور-ډوردو پسین سره یوځای کړ، په دې توگه 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 رنگه رسوب ولیدل شو)) په دې ډول ثابته شوه چې غوسې په بدن کې یو ډول کیمیاوي مواد تولید کړيدي. دغه رسوب یې راواخیست انسان او حیوان ته یې تزریق کړ په هغوی کې هم غوسه او تلوسه رابنکاره شوه. د مختلفو تجربو په ترڅ کې ولیدل شول چې ستونزمن رنځ د بیلگې په توگه د اولاد د مرگ خبر اوریدل یو ډول ایره رنگ رسوب او کمزوري تلوسه لکه پښیماني خاورین رنگ رسوب تولیدوي یا زما تجربو ښودلې چې زوروره او رنځیدونکې تلوسه یو ډول کیمیاوي مواد تولیدوي چې د حیاتي غړولپاره زیان اړونکي او کله، کله گوانبونکي وي دغه مواد د بدن په ټولو

برخو کې خورپرې. له خوبسې او خوند اخستلونه د ترلاسه شوي هيجاتا تو څخه، يو ډول مواد توليد او وروسته په بدن کې خپروي چې همدغه مواد د سلولونو د ځواک د تحريک سرچينه گرځي. که څه هم د دغو رسوبونو رنگ 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 رنگونو سره منځ ته راځي.

پروفیسور جک لویب د شیکاگو د پوهنتونو استاد او استراتفورډ ثابتہ کړي چې فکر د برېښنا د جريان 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 ليردوي. او د همدغه اصل له مخې چې فکر يې د هغه تلگراف سره چې له ارواح څخه رارسيرې تشبيه کړی.

## فکر هم د روغتیا سرچینه ده او هم د ناروغۍ

### لامل گرځي

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

انجيل يوحنا، ۶،۶۳

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 راوړسید د خبر موضوع پدې ډول وه چې دغلامۍ له منځه تلل ځانته رښتني بڼه ونيوله او په برازيل کې هم غلامي لغوه شوه. د امپراتور اعصاب ددې خوبۍ له امله ټکان وخور او هغه يې ناروغۍ څخه وژغوره.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

خلک پریږده هر څه چې غواړي ودې وايې

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

## ویره زموږ تر ټولو ستره دوښمنه ده

زموږ شکونه خیانتکاره دي. موږ له هغو فرصتونو او ازموینو چې لاس ته مو راوړي لیرې ساتي او له هغه نعمتونو څخه مو محروموي چې کولای شو گټه ترې واخلو تر ټولو وژونکی ځواک 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 بريالیتوب مخه نیسي. ویره یو نه جبرانیدونکی عیب دی یعنې یو ځانګړی عیب ده. اوس د ارواپوهنې پوهان په ښه توګه پوه شوي چې ویره وینه ضایع کوي او د خوړو هضم ستونزمنوي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

څوک چې ماشومان د ویرې او وحشت په منځ کې ساتي

له لوبو یې لېرې کوي او نغمې ورته مړې کوي

نه یوازې تیروتنه یې کړي

بلکې یو ډول جنایت یې هم ترسره کړی

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

بده داده چې دغه ډول مېنډې دغه انډينېنې خپله دنده او د مورنۍ مينې يوه نېنه بولي.

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

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

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



ددغې خواشینوونکي وروسته والي پایله داده چې کلونه یې د ځوانانو ځوانۍ تباه کوي اورتلونکی هم له گواښ سره مخ کوي. د بیلگې په توگه د یوه ماشوم ښوونځي ته د تلوخت رارسیدلی که چېرې وځنډول شي، د هغه عمر به ډیر شي یا به یې د نوم لیکنې وخت تېر شي.

موراو پلار وایې سړ کال باید ډیري پیسې مصرف نکړو لږ باید صبر وکړو اوهر شیبه دغه جمله تکراروي ((لږ به صبر وکړو.)) لکه څنگه چې ډیری ښځینه اونارینه له همدې امله اویا هم د مور اوپلار د پیسو د نه مصرف له امله په ژوند کې د بريالیتوب 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 راتلونکو احتمالي گواښونو باندې د خپلو افکارو اشغالول دي ځکه چې کیدای شي همدغه فکر هغه ښکلي تمایلات لکه له فرهنگ، سیاحت او کتاب 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 پدې اوفشار ورکړي او داسې یو حالت ته یې ورسوي چې هیڅ یو عاقل انسان یې زغملو ته چمتو نه وي په میلیونونو انسانان چې خدای (ج) دغې خوبښې نړۍ ته استولې اوتول د دې امکانات لري چې له دې ژوند څخه خوند واخلي څومره د خواشینې ځای دی د دې پر ځای چې ژوند له چیغو نارو ویرو او بدمرغیو په منځ کې تېر کړي.

گونځې څېرې،سپین وینستان او د هغه چا د خپکان نه ډک کتنې چې د درد، رنځ او احتمالي بدمرغیو تر سیوري لاندې له منځه ځي څومره خواشینوونکي دي. په داسې حال کې چې یوه سلنه هم دغه گونځې سپین وینستان د ریښتینو

بدمرغیو زیرنده نده، هغه څه چې ویبستان سپینوي، ښکلی څپرې له منځه وړي، د گامونو ځواک اخلې او د ژوندانه نیکمرغۍ د یوه غل په څېر غلا کوي، یوشمیر هغه خندونه دی چې تراوسه نه دی راغلي او هغه بدمرغي ده چې لا ندې رارسیدلي. که ځانگړې موارد یوي خواته پریردو 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 گرځي، که ه چیرې 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 گواښونو سره د مبارزې لپاره په فکر کولو مصرف کړيوي.

که وکولای شي د احتمالي بدمرغیو ویره له خپل خیال څخه وباسئ ژوند به مو لا پسې ښکلی اونوی شي. ځکه هیڅ څوک نشي کولای د ویرې تر توري پردې لاندې نیکمرغه ژوند ولري او هیڅ څوک تر دې چې ددغه معنوی سرطان ریبښه له خپل اروا څخه لیرې نکړی نشي کولای په خپلو کارونو کې د بريالتوب 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 ځانگړی توگه ځوانان له دغه بی رحمه منگولوڅخه خلاص کړي او که داسی وشي خامخا به دنړۍ حالت بدلون ومومي.

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

## څنگه کولای شو ویرې ته ماته ورکړو؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

يوازې پدې باندې عقیده 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 جدیت څخه کار واخلئ. مغز ته مو ددغه غم انگيزه 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 ويړيږئ چې په کار کې به بريالې نشئ ددې پر ځای چې د هغه کار لپاره د نه چمتوالي او وړتيا نه درلودلو په هکله فکر وکړي، داسې وګڼئ چې دغه ستاسو لپاره دومره ستونزمن نه دی. تر دې چې کولای شئ له هغه څخه ستر کارونه هم ترسره کړئ. او دا ځل به له تېرو تجربو څخه هم ګټه پورته کړئ او خامخا به بريالي شئ او له دې سره د نويو 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 ويړې ايستل او پر ځاييې د بنو افکارو، باور او هيلو ځای پرځای کول هر ساعت اوهره ورځ امکان لري او بايد ترسره شي. که څه هم د افکارو د لوړي بدلون په پيل کې لږ څه ستونزمن دی خو د دغه ډول کار پيل سره د مرستې لپاره ډول ډول لارې شتون لري. لکه انسان چې کوم کار په لاس کې وي هغه پريږدي او بل کار پيل کړي يا دومره ستر مصروفيت د ځان لپاره چې ټول پام هماغه يوه ټکې ته واړوي، يا دتېر وخت يوه خوشحاله پيښه په ياد راوړئ، يا ديوه ښکلی اوپه زړه پورې کتاب په ويلو پيل وکړئ، اوږده ګامونه واخلئ، له يوه خوش خويه انسان سره وګورئ. تر ټولې کوچنۍ ويړه په پای کې په ستره ويړه باندې بدلېږي او هغه ويړه مرګ ده، ځکه تر څو چې نړۍ نړۍ ده



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

(و.بایک) وایي:

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

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

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

له قبر څخه بل غیر واقعي څیز شتون نه لري . وروسته له دې چې اروا مو له بدن څخه جلا کیږي زموږ د جسد حالت له هغو وینستانو سره هیڅ توپیر نه لري چې سلمان یې زموږ له سر خړی 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 برلاسي د نیکی د اصولو د ځواکمنتیا له لارې او روحې ځانگړیتاوي ، تر ټولو ستره بریا شمیرل کیږي . تر څو چې دغه بریا ترلاسه نشي ، د بشر اروا رښتني مقام ته درسیدلو اود خدای ورکړل شوي ځواک له تر لاسه کولو څخه محرومه پاتې کیږي .

## څه ډول پر تلوسو برلاسي شوو

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

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

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

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

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

په پاریس په بخت ازمايي کې یوسړي خبر تر لاسه کړ چې هغه ستره جایزه وړي ناڅاپه سکنه 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 ویرونکي باندې بدلېږي او د دې کایکاتور په څیر کیږي. د مور د غصه کیدو په صورت کې، کیدای شي شیدېپې 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 او جنایتونو پورې تړلې ټول ورځنې خبرونه چې لولو یوازني لامل یې له کرکې پرته بل څه نه ده.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

غم لرونکې شیان او هغه څه چې غم او خپگان 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، آستها راوړي، د بدن د ودې لامل گرځي او عمر لا ډیروي .

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

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

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

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

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

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

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

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

غصه متعددي بنې لري. خولکه څنگه چې هوراس فلچر ثابته کړي پينځه يې بيا هم هماغه ويره ده. څوک چې غصه کيږي له هغې ويري چې له (عارضه جسماني) مادې زيان، مقام ته د زيان رسيدلو يا محروميت څخه يې لري. يو بار داده او د ټينگ عزم خاوند چې پر ځان باور لري او اخلاقي سجايو يا نښيگنو لرونکی اوسې هېڅ کله هم نه په غصه کيږي او له هغو پينځو څخه چې کيداي شي نور له ځان څخه بې خود کړي، نوموړيه ډيري آرامي او راحتې سره په وړاندې مبارزه وکړي.

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

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

وینا په خبر چې په ناپیژانده ژبه وویل شي، بې اغیرېدې 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 فرانسې مشهور خطیب میرابو په مارسي کې وینا کوله خلکو چغې ووھلي او هغه یې ((افراطي؛ دروغجن؛ اود اخلاقو دبنمن او قاتل)) وگانه خو میرابو داسې ځواب ورکړ: ((بناغلو په تمه یم چې تعارفاتونه مو پای ته ورسیري؛)) دغه ده د هوبنیاری لار چې کولای شو د نورو سپکاوي په وړاندې یې غوره کړو.

همدارنگه په هغه کار باندې په غصه کیدل چې په بڼه توگه ندې تر سره شوي بې ځایه دي.

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

اوپه ډیرې صبر او حوصلې سره نوموړې ته خپله تیروتنه ورپه گوته کړو او هغه ته ثابتته کړو چې تیروتنی دي او په ټینگار سره ورته ووايو چې بیا تیروتنه ونکړئ.

په دې ډول به مو هم گټور درس ورکړیوي او هم به مو اخلاقي ځانگړتیاوي تر دسپلین لاندې راوستېوي.

په اصل کې غصه چې هر لامل ولري. غصه ناک انسان وروسته له دې چې آرامه 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 وکړیگوري چې اوس نو اړ ده چې له چا څخه چې سپکاوي ورته کړیښنه وغواړي. که پدې باندې عادت



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

که د نیکمرغۍ حس ته مویه نفس کې پراختیا ورکړی او هڅه وکړی چې له  
خلکو سره مینه ولری، بوبه گوری چې ورځ په ورځ به عادت شیچې د نورو په  
وړاندې غصه نه شي اود هیچا سپکاوي ونه کړی، د دغه ډول فکر د پرمختگ  
سره به په عین حال کې له کرکې او بد بینۍ څخه هم وژغورل شي. د دغو ټولو  
تلوسو څخه د ژغورنې درمل چې د ژوند او نیکمرغیو د بنمن مو دی کولای شي په  
خپل ځان، په خپلو افکارو او کړنو کې مو ومومی.

پیری وړاندېله دې چې یوناني فیلسوف اپیکتتوس داسې ووايي:

((هغه ورځوکې چې نه غصه کیږئ یې شمیرئ، ما پخوا 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 بریالی  
شي چې غوصه کیدل مو په میاشت کې یولي ته راکم کړی هغه ورځ د خدای په  
لار کې یو قرباني ورکړی.))

## ددې لپاره چې يو په زړه پورې طبيعت ولری

د نيکۍ د اصولو خيشتن هغه څوک دي چې پوهیږي څه غواړی، د احساساتو غلام نه ده اود ملگرتيا د اصولو له مخې سلوک کوي. ((فرويد))  
په هغه شيبه کې چې شاوخوا مو ډول، ډول بدمرغيو نیولیوي، کارونه مود خندونو سره مخ وي اود هیلهمدنې په لوري مو هیڅ ډول روښنایی نه تر سترگو کیږي، ستاسو سلوک ښې چې زړورتیا مو د پېښو په وړاندې پخومره ده. سالمې او ځواکمنې اخلاقي ځانگړتیاوي ولری، دغه وړتیاوي به مو د بدمرغې په شیبو کې غوره رابښکاره شي

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

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

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

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

((له هر څه نه وړاندې، غصه او انديښنه، حسادت، ناهيلې، ناکام روحي احساسات، غم لرونکې اغيزې او انديښنه له مغز څخه وباسئ؛ دا هر څه شيطاني ارواوي دي يوازې موددماغې نظم په له منځه وړلو باندې بسنه نه کوي، بلکې د بدن د سلولونو د ودې د مسمومولو سرچينه موگرځي او پايله کې د جسمې زيان د رامنځته کيدو لامل گرځي، د وينې د جريان مخنيوي کوي او له هغه زهرو سره چې توليدوي د اعصابوسلسله کمزوري کوي اونه جيرانيداونکي زيان جسم او ارواح روغتيا ته اړوي. هيله له منځه وړي، لوړې موخې له خنډ سره مخ کوي اود مغزد وړتيا سطح ښکته راوړي، هغه بايد له ژوند څخه وشړو، او هغه ته د وينې د دښمن په ويلو سره يې د ژوند په ليرېځای کې زنداني کړئ او دروازه يې پرمخ وتړئ، څوک چې دغه پايلې ته ورسیده وبه گورئ چې اراده لاپسې زياته شوي اود هغې ارادې له لارې چې د ځواک سيوريترلانډپموتر لاسه کړی په ټولو ستونزو به بريالي شي...))

که غصه ناک شخص یاستې یا په دې روږدي یې چې د نورو په وړاندې شکایت وکړ یاود هغوی اغیزې رابڅخه کړی، د خپل فکر کولو طریقی ته په بشپړه توګه بدلون ورکړی، د تیر وخت یوه خوږه خاطره مو په مغز کې راژوندې کړی. د طبیعت ښکلا یا یوې ښکلې تابلو ته وګورئ، یو تفریحې یا جرئت ورکوونکی کتاب ولولئ؛ وپه ګورئ چې تیاره افکاره سنگه بهر کېږي، د انډیننو وریخي به سره خلاصې شي او د لمر خوښۍ او ځلانده وړانګې به ستاسو په زړه ولویږي.

مستېر ویګز وایې ((د خوښۍ راز په دې کې ده چې د انډیننو پېهشیبو کې وځاندي اود سر دردی پر وخت نور ناروغۍ په یاد راوړئ او په هغه شیبه کې چې اسمان تورو وریځو نیولیوي داسې فکر وکړئ چې لا لمر شتون لري.))

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

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

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

ستري ارادي ڄواک ته اڙتيا ده، يوه بد خصلت ته د ماتې ورکولو لپاره، بايد د هغه په وړاندې چې کوم فضيلتي ټکې ځای لري په هغه فکر وکړو اودغه فکر ته تردپورې داوام ورکړو چې په يوه عادت په ډول منځ ته راشي، که د غم او خپگان په وړاندې پر مخالفت باندې ټينگار وگرځي بالاخره به يو سالم او په زړه پورې شخص شي.

خيال د يوه فکر او احساس د بدلون لپاره فوق العاده ځواک لري، په هغه شيبه کې چې له زور غم او خپگان سره لاس او گريوان يې له ځان سره داسې وواياست:

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

په انديبنمن او ستونزمن شيبو کې مود ژوند تر ټولو خوږې پيښې اونیکمرغه ورځې په ټينگار سره په ياد راوړي. خپل خيال مو د تير وخت له خوږو خاطرو څخه ډک کړي. يو شمير هغه کړنې مو چې په برياليتوب سره تر سره کړي په ياد راوړي، تر څو انديبننه ناکامېوله مغز څخه بهر کړي.

کله چې غم او خپگان تاسو ته نژدې کيږي، تازه او په زړه پورې افکار په ځان کې راژوندي کړي اود دې اجازه مه ورکوي چې غم خپلې رېښې وغځوي او لاپسې ژوره شي. هيله په مرستې سره وغواړي، خپل دژوندانه راتلونونکي خيال مو روښانه او ځلانده وگورئ او که څو شيبې ځان ته يو چا پيريال جوړ کړي، وبه گورئ چې زاړه خيالونونه به موله مغز څخه بهر شي. ځکه دغه هغه پټ شوي

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

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

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

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

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

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

## د بدبینۍ زیانونه

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

ډول زکام ) او ذات الریه او یوشمیر نور ناروغیو به اخته شي. له دې امله چې کړکې خلاصه پرېښید هودغه 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 یخني په وړاندې حساس کړیده کله چې یوه ساریناروغۍ په ښار کې منځ ته راشي، ویریدوونکې له ټولو څخه ژر پرې اخته کېږي. یوشمیر کسان چې د خپلو ماشومانو توخي یا یو ډول سورولی او یا یې په سترخوان کې کم اشتها یې د ناوړغې د پیلیدو نښه بولي اوله له ویرې سره مخ کېږي او په دې ډول په تل پاتې ویرې او ورخطاي کې پر مخ ځي، له حده ډیره.

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

ډیر مې زړه غواړي چې یوشمیر هغه ورتیاوي مې لرلای چې دغه بدمرغه خلک ته مې لارښونه کړاي وای او په دې باوري کړم چې دوي له ځانه سره زیاتي کوي، دغو بدمرغيو ته د پای ټکې ایښودل د دوي په خپل لاس کې ده اوله لږ فشار وروسته چې په اراده راوړي کولای شي له دغه معنوي اوما دیناروغۍ څخه ځان وژغوري.

یوشمیر وگري تل له خپل مادي اوپولي حالت څخه شکایت کوي. بدمرغې يې په څرگند ډول په څېره باندې لیکل شوي دي؛ يعنيدوی پخپله د خپل ځان له برياليتوب څخه ځان خبر بولي ډير هونبیا رځوان پيژنم چې سوداگري يېپيل کړې. دغه ځوان ډير بد عادت لري، د هر چا په وړاندید خپل کار د خرابۍ په اړه بحث کوي، هغو کسانوته چې د سوداگري د حالت په اړه ترې وپوښتي: ډير بده، ډيره بده نه شم کولای چې پيسې پکې تر لاسه کړم. تردې چې ورځنې مصارف هم تر نشم تر لاسه کولای، تل له اصلي پانگې نه يې خورم، که کوم پيريدونکی پیدا کړم نو پلورنځي مې پري پلورم، په اصل کې ماد دې کار په غوره کولو کې تيروتنه کړيده که کوم بل کار مې کړيوای له دې څخه به ښه وایې اوهمداسې نور څه وایې..... داسې يې خپل کار په اړه په بد ويلو سره عادت کړيوې که گټه هم وکړييا هم په بد ويلو ته داوام ورکوي. خپل شاوخوا وگړو ته د بی جرئتي احساس ورکوي يا د بی جرئتي وينا کوي اومخنيوي کوي چې هغوی هم په دغه لار کې خپل چانس وازمايې. په رښتيا هم د خواشینی ځاي ده چې يو بااستعداده ځوان دې په داسې يوه معنوي ځان وژنې لاس پورېکړياو په خپل لاس د خپلې ورتبا پرمختگ په ځان کې ووژني.

دغه ډول عادت په ځانگړی توگه که په مدبر ياريس کې وي لابه بده وي؛ لاس لاندې وگړوته هم ليردول کيږي اود دې لامل گرځي چې هغوی نورپه ځان او ريس باندې باور ونه لري خلک دانه خوښوي چې د بدبينه ريس لاس لاندې کار وکړياوپه خوښی او ارامه چاپيريال کې غوره اوډير کار کوي څوک چې ځان سپک او کم شميري هيڅ کله به هم دچا په اندازه پرمختگ ونه شي کړای چې(علو طبع) لرونکيوې.

څوک چې عادت لري په هره برخه کې ځان کم او کمزور وشميرئ او په هر کار کې ځان بې ځواکه او کمزورې وښې کمزوری او ویریدلی منځ ته راځي. دغه ډول اشخاص هیڅ کله هم نه شي کولای چې لوړ پوړونو ته ورسیري. غلط او تیروتي افکار ستاسوتر ټول ستر دښمن دي گن شمیر وگړي پیژنم چې دغلط فکارو له امله چې گومان کوي څوک ورسره مینه نه لري. خلک هغوی نه خوښوي اوله هغوی سره د خبرو کولو علاقه نه لري اوشاته ورپسې بد وایې ددغه ډول افکارو تر اغیزې لاندې له دایمې اندیښنو سره لاس او گریون دي.

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

هغه څوک چې ددغه ډول افکارو غلام وي دژوري بدبینی، ناکامی او بدمرغیو په منځ کې ژوند کوي، هغه تور عینکې چې په سترگو لري، تل نری ورته تیاره ښکاري. هر څه چې وینې تور دي.

بدبینان چې هر ځای کې گام ږدید غم ا اندیښنې چاپیریال منځ ته راوړي؛ هیڅ څوک له هغوی سره د خبرو کولو علاقه نه لري ځکه هغوی تل د ځان د بدچانسی په اړه خبري کوي. هغه ناوړه پېښې چې په ژوند کې پېښ شوي تل ترې یادونه کوي، د هغوی په اند وضع تل خرابه ده، پیسې نه پیدا کیري او چاپیریال تل غم لړلی دي.

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

کله هم د یوه شخص اندیښنه ډاکورنۍ نورو غړو ته لیردول کیږي. دغه ډول اشخاص له خپلو شاوخوا وگړو سره بڼه سلوک نه کوي، سره له دې چې خپله له ژوند خوند نه اخلي د نورو مخنیوي هم کوي. دغه ډول فکر د ناروغۍ څرگندول اسانوي او درملنه یې ستونزمنوي. جرج تنې وروسته له یو شمیر تجربو څخه چې د مسلولین په اسایشگاه کې ترسره کړي، داسې وایي:

((د هغه چا درملنه چې له هر چا او هر شي سره مخالفت لري، دهغه چا د ژغورنې له هڅې څخه چې د ځان وژنې لپاره ځان سیند ته غورځوي ستونزمن ده. یوشمیر وگړي خپل ټول عمر د نویو غوسو او گرفتارې په لټون کې تیروي او وروسته د هغه گرفتارۍ له موندې څخه ځان نیکمرغه گڼي او دغه نویکړید خپلو بدمرغيو په ځنځیر کې زیاتولو سره خوښې محسوسوي. د ډول ناروغ له درملنې څخه بل هیڅ ستونزمن کار نشته. درمل ورکول هغه چاته چې تل د تلوسو اونا رضایتو په منځ کې ژوند کوي. ځکه ددې لپاره چې هره ناروغۍ اړینه اغیزه ولري ناروغ باید د اروایې باور لرونکې وي او دخپل فکر ارامتیا وساتي))

ډاکتر ساندرس هم داسې وایي:

که په یوه اندیښمن شخص کې هر څومر د غمونو او اندیښنوعلتونه 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 د بدن په داخلي غړو کې شتون ولري، معنوی ناروغۍ په هغې کمزوري ټکې باندې حمله کوي او د جسماني ناروغۍ د پیدا کیدو سرچینه گرځي.

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

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

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

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

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

ټول خوښ او په زړه پورې خلک خوښوي، موږيان عيب لټوونونکې اوبد ژبې اوبد غوښتونکې نه. نړۍ له امرسون سره مينه لري له نورو سره نه. هر څوک دنور په تيروتنو باندې دي د افسوس پر ځايدي په خپل پرمختگ فکروکړی، ډير ويونونکې، او بلاخره هغه کسان چې نه شي کولای د خپل دغه بد عادت مخنيوي وکړيله هرچاڅخه لومړې خپل ځان بدمرغه کوي، ځکه ټول له هغه څخه مخ گرځوي. له څه مودې وروسته گوري چې نور له ژوند څخه خوند اخلي خو هغه خپله نيکمرغه نه دي اوله خپلې دغه لاس ته راوړنې څخه حيرانپري. په دې نړۍ کې د ژوند کولو بڼې او بدې لارې شتون لري؛ انسان کولاي شي په دې هري يوي لار کې گام کيږدي او مخ ته لاړ شي. د بدۍ او بدرنگې پر ځای ښايست اونیکۍ ته، د د جنسۍ او ککړ تيا پر ځايپاکۍ ته، د انديښنې او غم پر ځای خوښۍ او تازه گۍ ته اود تياري پر ځای روښنايې ته پاملرنه کول په هيڅ وجه ستونزمن کار نه دي. د لمر په لوري مخ گرځول په هيڅ وجه له دې څخه ستونزمنه نه ده چې د سيوري په لوري مخ گرځوي او په داسې حال کې چې د دوي دواړو ترمنځ ستر توپير شتون لري.

نوله دې امله ځان تل ځان عادت کړی چې د روښنايې په لور وگورئ، اوتيارو او بد مرغيو ته د ځان په لوري اجازه مه ورکوی. دتخيل دروازي مو د هغه شيانو په مخ پرانيزی چې درته په زړه پورې اوخوښۍ ښوونکې وي. هغه وخت به وگورئ چې بد چانس نه ياستی اوپه کم وخت کې به مو اخلاقي روحيه هم راسمه شي. يو شمير خلک داسې فکر کوي چې که پيښې په بل ډول جريان موندلی وو، نيکمرغه کيدل په داسې حال کې چې د دوی نه نيکمرغه کيدل ددغو پيښو له



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

ډيری وگړي پيژنو چې په ژوند کې له ډيرو ستونزو سره مخ شوي او په دې ټوله موده کې له ناروغيو، د بنسټيزو، اونورزيانونو سره په ټينگه مبارزه کړي او هيڅ کله يې په دغه مبارزو کې ناهيلي يا خپل جرئت د لاسه نه دی ورکړ. دغه ډول اشخاص يوه بڼه بيلگه ده د شاوخوا وگړو لپاره شميرل کېږي.

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

که چيري عادت لري چې له هر څه سره پردې اوسې او کار مو، ملگري، د پيريدونکو وضعيت او هر څه درته سپک او کم وگنې بايد هڅه وکړئ چې دغه عادت ته موبه 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 او بڼه ده، که دغه ته عادت يوه موده داوام ورکړئ، يو ډول تغير به مو په فکر کې منځ راځي، شاوخوا هوا به مو برابره کړي او ژوند به مو بنکلی کړي.

هغه څوک چې د ټينگو اخلاقي ځانگړتياو لرونکي وي، نشي کولای چې منفي افکارو او وينا ته د ځان په اجازه ورکړي، هيڅ کله هم نه وايې چې: ((نشم کولای) بلکې وايې: (کولای شم)؛ نه وايې (دغه کار به په جدیت سره ترسره کړم) بلکې وايې (دغه کار به ترسره کړم) همدغه (نشم کولای) له هر علت څخه ډير يوشمير ځوانان تباه کړي، ځکه منفي فکر، شک او بې ځان نه باور لرل د هغوی روحیه کمزورې کړي او ځواک يې ورته فلج کړي.

هغه ځوانان چې منفي افكارو ته تسليم شي، په غاړه کې دغلامۍ ځنځير اچوي او تر څو چې خپل دغه فكر ته بدلون ورنكړي، يعني دغه منفي افكار اووينا د مثبت فعاليت باندې واټه اړوي، نشي كولاى له دغه ځنځير څخه ځان خلاص كړي.

ايمان او بشپړه عقیده په ژوند کې د نظم او خوشبيني زېږنده ده. بدبيني روغتيا له منځه وړي او روحيه كمزوري كوي. متوازنه اروح هيڅكله هم د بدۍ په تمه نه وي، د دې هيله لري چې تل له نيكيوسرمخ شي، ځكه پوهيږي چې نيكي يو تل پاتې حقيقت ده او بدۍ پرته د نيكي له كمزوري څخه بل څه نده، لكه هماغه ډول چې تياره په خپل نفس کې يو مستقل شي نه گڼل كيږي، بلكې د روښنايې له نشتون څخه عبارت ده، تلد روښنايې په لټه کې اوسئ، ځكه روښنايې، د زړه او ارواح تياره له منځه وړي.

كله چې ارواح غواړي خپلې بديانۍ پټېكړي د ځان لپاره يوشمير بدمرغي او مختلف اشكالات منځ ته راوړي.

په هر څه کې د هغه بڼه برخه وگورئ

د كمال په لټه کې اوسه اود ژوند بدباني هيري كړه

## د خوبنو افکاروخواک

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

هغوی چې په خوبنۍ او هېلو سره ژوند کړي، د ژوند تر ټول سترې بریاو یې تر لاسه کړي. هغوی د ژوند نیکو اوبدو پېښو ته په میړانه سره بڼه راغلاست ویلي اونیکمرغې او بدمرغې یو برابرې منلې او په موسکا سره مخ ته تللې دي (چارلز کینگزلی)

په خوبنو خلکو کې یو ډول، ځواک تر سترگو کېږي چې په بدبینه خلکو کې اغیزې نه لیدل کېږي. د نیکمرغۍ په اندازه هیڅ شی نه شي کولای چې ژوند بڼکلی کړي. رنځونه لیري کوي اود بریالیتوب لارې پرانیزي.

که فرض کړو یو خوبنی انسان او یو انديښمن انسان سره یو برابر وړتیاوي لري باید ووايو چې د لومړني شخص د کار تر ټولو کمه لاسته راوړنه په کراتو له دویمې شخص څخه ډیره ده. خوبنۍ د اروح د زیرندي سرچینه ده. هغه پتي ده چې رنځونه بدمرغې او ناوړه پېښې اسانوي.

د خوبنی انسان د وجود ماشین، د انديښمن انسان په پرتله ژر نه خرابیږي، ځکه د دویمې شخص افکار د ماشین نازکې پرې ژوي او په لږه موده کې له منځه وړي.

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

تیریدونکې او کم زوری غبرگون تولیدوي، خو خوبنۍ تل پاتې اغیزه په بدن باندې لري چې د بدن په ټولو برخو کې خپرېږي. سترگې روښانوي، اندام نازکه او گامونه مضبوطي. غږ صافوي او ټول حیاتي ځواک په فعالیت راولي. په خوبنو خلکو کې د وینې گرځیدنه په چټکې سره وي، هوا ښه بدن ته رادننه کېږي، روغیتا او سلامت تیا په بدن کې رینښې 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 دپورې یې له بدن څخه وینه لارله چې طیب یې له ژوندې پاتې کیدلو څخه ناهیلۍ شو. بزگر ورته ځواب ورکړ چې تر اوسه یې زه دمرگ لپاره نه یم چمتو او په خپل بستر کې په خوبنۍ اوشوخی پیل وکړ.

وروسته له دې چې خدا او خوبنۍ لږ وخت دوام وکړ، بزگر ورووروځواک تر لاسه کړ. بلاخره دناروغۍ له بستر څخه جگ اود تیر په څیر روغ او ځواکمن شو او تر اوسه خپلو ملگروته وايي (( که خدا او خوبنۍ مې نه ویکړیخامخا به مړ شوی وای))

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

يو ستر فيلسوف ويلې: ((د امکان تر حده هڅه كوم 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 کړي گنهگاريې شميرم))

سرجان لوبوک داسې ليکې: ((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 کوي موږ ټول دنده لرو چې دامکان تر حده نيکمرغه شو.))

د هيڅ شی د روښانه مغر په اندازه نه شي کولای چې ستاسو روغتيا اونیکمرغی سره مرسته وکړي. کله چې مغز خوښ وي د ټولو حياتي غړو فعاليت طبيعي بڼې اود بدن په ټولو برخو کې نظم او روغتيا واکمنه وي. شفاف مغز له انديښمن مغز څخه په کراتو ښه دنده ترسره کوي. روښانه فکر تل د غم او خپگان، توپانونو په وړاندې بريا خپلوي هغه کار چې په آرامه اومتوازن ه مغز سره ترسره شي بې عيبه اود دوام وړ وي. کمال په هماغه ډول داندېښمن او غم زده شخص په کارونو کې نه ليدل کېږي، له نارضياتي، ورخطايي، يا کرکې سره نه شي يو ځای کيدلی گنکاره شخص کمال ته نه رسېږي. ځکه د هغه چا چې وجدان پاک وي کولای شي ورته ورسېږي. هغه ځای کې چې د شرافت، خلص نيت او رښتتولي اغيزې نه وي، کمال هلته لار نه مومي.

خوښ شخص په کارونو کې بريالوي ځکه ټول مينه لري چې له يوه خوښ شخص سره د ملگرتيا اړيکه ولري. جنجالي، بد سلوکه ملگري او بد خوښه

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

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

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

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

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

کارکوونکې که خوش اخلاقه وي ډیر ژر پرمختگ 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 گټه اخلي.

بناغلی 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 دفتر په خوا روان شوم، له پخوانه ډير انديښمن او خپه وم. له ځان سره مې وويل: څو ځلې ځير شوم اوومې ليدل چې دنورو خوښۍ او خوشالۍ ماته ځواک او ارامتيا رابښي. 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 او الوزم. شاخو ميرمنو ته مې نظر کړ او داسې مې فکر کاوه چې د هغوی په څيرو کې د خپگان، انديښنې او نارضايتۍ نښې پيدا شوي. د هغوی په حالت مې زړه وسوځيده. او هيله مې کوله چې هغه نور چې زما په دننه کې ده يوه برخه هغوی ته هم وروښم. کارې خونې ته دننه شوم.

د حسابدارۍ له انجلۍ سره مې داسې روغ بر وکړلکه څنگه چې طبعاً خوښ انسان نه وم نو ورو، ورو زموږ منځ کې مينه او عاطفه پيدا شوه او ټوله 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.

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 نورې ورځې وای ډیر به خپه او زړه به مې مات شوي وه ځکه ډیر حساس یم. خوله څنگه چې هغه ورځ مې پریکړه کړې وو چې له هیڅ پېښې به نه خپه کیږم داسې په احترام او خوښې مې ځواب ورکړ چې د تڼدې گونځې راکمې شوي. اودا دهغې ورځې دویمه پېښه وه ترلمر پریوته پورې مې هڅه وکړه چې په کاري خونه کې خپله اود شاوخوا ملگرو خوښې مې وساتم او بریالی هم شوم.

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

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

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



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

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

په هماغه ډول چې لمر تیاره له منځه وړي خوښ وگړي هم د نورو له زړونو څخه غمونه خپگان او انديښنه ليرې کوي خوښ وگړي چې کله کوم مجلس ته وردننه شي چې ټول ځان خوړونکې يا ځان غوښتونکې هلته ټول شوېويد هغه لمر په څير چې د وريځوپه منځ وځلير يا وروښنايي راولي. ددغه نوي راغلې شخص له ليدو څخه هر څوک خوند محسوسوي. د ژبو قلف پرانيستل کېږي او هغه بحثونه چې تردې دمه ساړه او بی ساه وه يوځلې راژوندې کېږي او چاپيريال له خوښې او نیکمرغې ډکېږوي.

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

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

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

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

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

د تيزو څپو پر سر لمر تر لاسه کړئ ؛

مه ځورپړئ.

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

څپې ماتې کړئ اوله منځ څخه يې تير شي؛ ودرپړئ

جذر اومد شاته پريردئ.

به ساحل کې به ښکلی لمر ووينئ.

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

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

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

د ارامتيا لپاره د سمون او روښنايي په اړه بحث وکړئ. (الاولر ويلکاکس)

## منفي گرايې له منع يوسو

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

يو ځوانه انجلی په پام کې ونیسئ چې په خپل بد رنگې باندې متعقیده ده اودغه موضوع هر شیبه سترگوته دروي خو په عین حال کې هیله لري چې د مادي اومعنوي ښکلا تر ټولو لوړې درجې ته ورسیري په داسې حال 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 ورسیري. که هغه تل په خپلې بدرنگیاباندې فکر وکړي او له خپلې بدمرغۍ او بد چانسۍ څخه وځورېږي ښکلا دهغې بلنه نه قبلوي.

ډیری انجونې اوهلکان پیژنم او وینم چې په ځان د نه باور له امله په خپل کار کې پرمختگ نه شي کولای. دغه سیوري ، خیالونه او دغه د نیکمرغۍ دښمنان موله فکر څخه لیرې کړئ، د ناهیلې درې شاته پرېږدئ 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 کېږئ، دځان لپاره شخصیت کېږي.

که چیري یو ځلي هم وي خلک وکړایشي د هغه ویجاړونکو افکارو په اغیزه چې د بی وزلۍ او ناتوانۍ له امله منځ ته راغلي پوه شي، نور به ټول عمر کې دغه ډول افکارو ته لار ورنکړئ. که څوک په خپلې بد چانسۍ باور ولري دې وزلۍ اوناتوانۍ غلام به شي اوداسې فکر وکړیچې د نورو په څیر به ونشي کړایچې په کارونو کې بریالی شي هیڅ کله به هم په دې ونه توانیږي چې ازاد اونیکمرغه ژوند وکړیاو د پرمختگ په لور به لار 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

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

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

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



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

بدمرغه انجلی ورو، ورو خپل معنوي ځواک له لاسه وركړ اوځان يې ناهیلې ته وسپاره.

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

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

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 وځواړو ووايو چې لمر سیوري تولیدوي. له مینې څخه کرکه زیږي اوله نظم او روزنې څخه خپګان تولیدیږي. ددغو ډول فرضیو ویل نه بدې اوبې رحمې ده بلکې هیڅ کومه ګټه نه لري. خدای (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 دېپایډ پوه شو چې خدای (ج) په هغو ټولو باندې موږ ته د واکمنۍ ځواک راکړي اوموږ خپله په اسانۍ سره کولای شوپه ځان باندې د باور له لارې هر څه ته بدلون ورکړو.

## ایمان او عقیده

غوبنټل توانېدل دي.

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

يو شمير وگړي د سمو نظرياتو د لرلو وړتيا نه لري. هر څه ته په سر سري نظر گوري اونه شي کولای چې ژورتيا ته ځان ورسوي، د نور تر اغيزې لاندې خپلو افکارو او عقايدو ته تغير ورکوي، تر دې چې کله پريکړه هم کوي، پريکړه تر دې سر سري بڼه لري چې له يوي کوچني پيښې سره بدلون مومي، نيوکې منې او يا د نورو افکار منې. دغه ډول اشخاص بې ثباته وي او په هيڅ کار يې باور نه شي کيدای.

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 مضبوط نظریاتو درلودونکی نه وي په ژوند یې کې د بریالیتوب چانس ډیر لږ دي.

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

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

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

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

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

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

په ټینگار سره غوښتنه وکړي چې خدای (ج) هیڅ څوک د نیکمرغۍ او بریالیتوب له سرچینو څخه نه محروموي او عاجزي دمخلوق خپل فکري پریکړه وکړي چې د پېښو لپاره خوشبیننه اوسې اوله بدبینۍ څخه ټینښته وکړي. د حق او رښتنولۍ په اخري بریالیوب باندې ایمان ولري اود ومنې چې د ځمکې دسر له خوشچانسې ترین وگړو څخه یاستې، اود نړۍ په تر ټولو ښه ځای اووخت کې

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

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

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

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

شي، نيکمرغيانی به تاسو عادت کړي چې ټول چاپيريال به مو په نظر ښه ښکاري، دغه طريقه به مو د رضایت اونیکمرغی سره مرسته وکړي او د روغتيا لپاره به مو هم بی ساري درمل شي.

نيکمرغی به مو د شخصي ارزښت په لوړولو کې هم مرسته وکړی او دماغ مو ځواکمن، فکر مو روښانه او گړنې به مو لا اغيزمنې شي. که يو معنوي کمې هم ولری ددې طريقې نه په گټې اخستلو هغه له منځه یوسي. د بيلگې په توگه که وپريدونکی طبيعت لری په دې تکرار سره چې له هيڅ شي څخه نه وپريږی او زړور شخص یی، له هيڅ شي څخه بده تمه نه لري او کولای شي چې جرئت او زړورتيا ترلاسه کړی.

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

هڅه وکړی هغه افکار چې نه مو خوښيږي يا نه غواړي منځ ته راشي مه پريږدی چې مغز کې مو ځای ونیسی. د انديښمنو افکار يوه لويه برخه له منځه یوسي، په هماغه ډول چې د ناروغی له گواښونکو پایلو څخه وپره لری له گواښونکو افکارو څخه هم وپريږی او د فکر دروازي مو د خوښو او او خوشيښو افکارو پر مخ پرانيږی.

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

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

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

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

کله چې یوه 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 راگرځي او په هماغه اندازه چې دا موضوع اړینه ده په مثبت مغز سره موخې ته رسیدل هم اړین دي. هغه مقناطس چې موخه جذبوي خپله د انسان مغز ده .



## د افکارو نفوذ

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

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

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

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

که فکر کوي چې وبه کولایشي، یوازې په ویناوو سره به ځان نړۍ والو ته ځان وروپیژنی، په خپل ځان مو گول 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 ځانگړتیاوي مو، یانې کمزوری یا ځواک، رېښتنولی یا د هغه ساختگې توب محسوسوي، که دې د چیتیا په شیبو کې هم اوسئ، د هغې وړانگې په وسیلې چې ستاسو په شاوخوا کې خپره وي، هیلې او موخې مو ترلاسه کوي او عقیده یې ستاسو په اړه دومره قطعي کیږي چې هر څومره په وړاندې نیوکې وکړید هغه عقیده بدلون نه مومي.

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

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

نوموړي کس مخ يې پوښلې سوړۍ کوي او اصليڅيره يې راڅرگندوي. هر څومره چې فکر کوي په موږ باندې يې گول وهلي ، موږ تل ترې ژغورل شويو . کله ، کله د يو چاله خولې څخه اوږو چې وايي(ددغه شخص څيره نه شم زغملاي هغه مې نه خوښيږي.) څوک چې دغه ډول خبرې کوي له مقابل شخص يې تلبه 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 لوستی او محسوس کړی . په کورنې نظام کې ، په کار گاه گانو کې ، او د ژوند په ډول ، ډول اړيکو کې (فکري غبرگون) ډيره مهمه اغيزه لري. له دې امله بايد هڅه وکړو چې دغه غبرگون د نيکې غبرگون وي .

د ژوند له روښنایۍ سره د تياري يوځای کول ، د خوښيو او خوشاليو له منځه تلل ، د هيلو او ارمانونو پای ته رسيدل په يوه ورځ کې کولای شي داسې ناوړه اغيزې له ځانه پرېږدي چې تر اوږدو کلونو به . د جبران وړ نه وي که کولای مو شواى چې هغه پيښې او تجربې چې زموږ د تورو افکارو زيرنده ده د يوه سينمايي فلم په څېر سترگو په وړاندې کيږدو. په قطعې توگه به مو يو وحشت ترسره کړيوي . يوه کوچنې نيش ، د ژبې يو تپ ، يوه کنایه 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 ځای پرېږدي .

انديښمن شخص چې هر ځای ته ځي د بدبينې حس له ځانه سره ليردوي او خپل شاوخوا فضا مسمومه ، تيارهکوي . په کوم چاپيريال کې چې دغه ډول شخص ژوند کوي ، برياليتوب 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

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

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

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

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

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

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

فکري ډول ساري ده. هغه چا ته چې له مور سره اړیکه لري هم لیردول کیږي. که په خیال کې مو جرئت، زړورتیا، سوله او ارامې واکمنې ځای ورکړئ هر ځای ته چې لاړ شو سوله، ارامتیا، زړورتیا له ځان سره یوازې ورو.

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

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

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

له دې امله تر څو چې قطعي دلیل شتون ونه لري په هیچا باید شک ونه کړو اوناوړه افکار په مغز کې وروزو. د نورو وجدان سپیڅلی ده او تاسو حق نه لرئ چې هغ په شک باندې ولړئ یا ککړیکړي. لکه څنگه چې له گناه څخه تښتته 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 کړي. دغه ناوړه فکر د ازادواو نیکمرغه خلکو ته وردننه کیږي او رښې کوي. کله چې گورئ په زړه کې مو شک پیدا شوي نو پوه شي چې دغه مسموم فکر په تاسو کې هم پیدا شوي. هغه وخت کې له ځانه سره ووايئ: ((نور باید مخ ته لاړ نه شم او غوره به وي چې

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

تل د هر چا په وړاندې بڼه افکار، مینه، زړورتیا په خپل سر کې وروزی. په دې توگه هیڅ څوک له ځانڅه نه رنځوی. هڅه وکړئ چې د د اندینې او تیارې پر ځای روښنایې، خوښې، ویرې او ناهیلۍ پر ځای هیلې او جرئت له ځانه سره وواياست. کیدای شي تاسو هم له هغو کسانو څخه اوسې چې هر ځای ته ځې بریالیتوب خوښۍ او روغتیا له ځانه سره لیردویاود هیلې او جرئت وړانگې خورو. هغوی چې په د دروند بار د کمښت وړتیا لري او د ژوند دستونزو د حلولای شي او کمزورو ته ځواک وربښي، په رښتیا سره ددې لیاقت لري چې د (نړۍ روښنایې) 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 او شرط سره هر چاته وروښي. په کور کې مو، په کوڅه کې، په بازار کې او په هر ځای کې خوښې او تازه والی خپره کړئ. لکه د گلانو په څیر چې خپله بڼکلا او خوشبوي په بی پروایۍ سره د هر چا په وړاندې ږدې تاسو هم د وړانگو په خپرولو کې خوښ اوزرور اوسئ.

هغه وخت به دنیکمرغې په رښتینې راز پوه شي چې مینه ناک افکار شفا بخشه ځواک لریاود بڼکلا، درستي فکر اود ژوند سره همغږي لوروي او هغه ته لور تیا اود رښت وړښي.

## هغه افکار چې برياليتوب زيروي

هغه څوک چې د حق په لوري د تگ جرئت لري کولای شي بارو لرونکې او وياړونکې اوسي.

بخت له خزانو سره د هغه بڼه راغلاست ته راځي. (هيلرولمن)

هغه ځواکمن شخص چې په هيپنوتيزم اخته شوي وه لکه څنگه چې يې عقیده لرله له صندلی څخه حرکت نه شي کولای، تر څو چې د هيپنوتيزم اغيزه راکمه نه شي په رښتيا سره يې د حرکت کولو توان نه لري، هغه کمزورې او ډنگره بڼه چې له هغې ځواک سره چې د ويږې زيږنده وه په دې بريالې کيږي چې له ځان څخه دروند انسان ته د اور له خطر وژغورې. دواړه پاسنې حالتونه د مادي ځواک د عاملونو ټاکونکې نه دي بلکې دماغي ځواک ده.

مغز ستر ځواک لري. تر ټول ستر اتلان که د جگړې په ډگر کې وه او که په معنوي مبارزو او د کار په برخه کې وه برياليتوب يې د مغزي ځواک د اغيزې له امله تر لاسه کړي. د ځوانانو په مغز کې بايد دې ته ځای ورکړو چې فکري ځواک د برياليتوب ستر لامل ده. په کومه ورځ چې موږ ټول په دې متعقيد شوو، په ژوند کې به مو يوه نوي پړاو پيل شي او يو شمير رنځونه به مو له منځه لاړ شي.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

په ځان باندې باور لرو 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 د بنمن بلل کيږي له منځه وړي.

کوم خيال چې د بی قراری بنديوان وي نه شي کولای چې ټينگه 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 لړزیدونکې شرموي. خوله بدمرغه يوشمير زده کړه او بشپړه روزنه د کمزوی سرچينه او د غرور له منځه تگ لامل کيږي او د شرم يا بی جرئتې د ډيرولاي، ډيری ځوانان پيژنم چې په ډېر علاقې او شوق سره پوهنتون ته لاره پيدا کوي خو د زده کړو له پاي څخه خپل ټول دغه ځانگړتياوي له لاسه ورکوي.

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

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



## څنگه د نورو باور ځان ته واړوو

خپل برخليک په افکارو سره وټاکئ. (کارلایل)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خلاصه وي. که لاره مو څومره هم ستونزمنه اوسې په هيڅ وجه يی نبايدهم  
تردې چې د يوي شيبی لپاره هم خپل ايمان او باور سست نه کړو.  
وروسته له دې چې زموږ په ځان باور له ماتې سره مخ شو، شاوخوا وگړي مو  
محسوسوي. په مغز کې مو تر ټولو کوچنې شک له پيدا کيدو څخه وروسته پرته  
له ځنډه دنورو عقیده هم زموږ په وړاندې خرابيږي.  
د جرئت په له منځه تلو سره مو په بېره د شاوخوا وگړو جرئت هم زيانمن کيږي  
او هغه يوشمير وگړي چې له دغه ډول ناکامۍ سره مخ شوي بی حساب دي  
که د موسسي ريس يا ست کارکوونکې مو ستاسوله هر باوري کار او هر شکې  
کار څخه ستاسو په بري يا ماتې پوهيږي. هغه څېره چې د ژوند د ستونزو په  
وړاندې د مبارزې په وخت ځان ته غوره کوي کولای شي همدلته داسې  
وېنا يا ست چې مبارزه مو په گټه پاي ومومي يا مو په زيان.  
يو له هغو کارونو څخه چې پکې په ځان باوري کيدو حس ته اړتيا ده سوداگري  
گڼل کيږي ه څه هم ريښتني سوداگر يا هر هغه څوک چې د کارکوونکې په توگه  
يا د پيريدونکې په توگه د سوداگرۍ نړۍ کې وردننه شويوي، تر دې چې دنورو  
کارونو څښتن هم ايمان او بارو ته اړتيا لري. ستر سوداگر د خپلې سوداگرۍ په  
پلورنې او پيروندنې کړنې په هر صفحه کې د هيپنوتيزم په ډول کارورل کيږي. يو  
زړه نازړه پيريدونکې، ځکه ډير يا خستونکې له يو ډول شک سره مخ وي د  
پلورونکې د استادانه د ژبې په لوبو او هوښيارتيا په ادعاگانو ته تسليميږي او فورا  
خپل پريکړيته بدلون ورکوي. په دېکې ارزښتمنه تکې داده چې دغه هنر بايد د  
پيريدونکې د باور د راجلبولو او په هغوی کې د اغيزې له امله ترسره شي. هغه  
دلایل چې له پيريدونکې سره د کوم څه د خرڅولو په مذاکره بوخت وي که لږ

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

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

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

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

## ۱۵- د اخلاقي ځانگړتیاوو بنسټ

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

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

#### دنورمدار

دا د حيرانتيا خبره ده چې يوه ځوانه انجلۍ په خپل عمر کې هر ه ورځ څو ساعته د بيانو په زده کولو يا د غږ په تمرين باندې تيروي، يو هلک خپل پنځلس کاله په زده کړيتيروې، يو هنر مند نيم عمر په دې هڅه کې وي چې وکولای شي يو ور انځوگر 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 او روغتيا وربورې تړلي ده يانې روحي ځانگړتياو د بنسټ لپاره نه مصرفوي.

په رښتيا د خواشينیځای ده هغه څوک چې شپه او ورځ د پيسو د ټولو هڅه کوي دې ته تيار نه ده چې څو دقعتې د هغې ارزښتمن خزاني د ترلاسه کولو لپاره چې هماغه سالمې روحي ځانگړتياوي، سمې او په زړه پورې دي مصرف کړي.

معولاً داسې فکر کوو چې دغه خزانه پرته له دې چې زيار وباسو پرته له دې چې تر ټولو کوچني مطالعه يا تمرين وکړو په خپلو پښو زموږ خواته راځي او په داسې حال کې يو شمير اونداره استتاي وگړي شتون لري چې دغه ارزښتمنه خزانه يې په ميراثي توگه ياد چاپيريال تر اغيزې لاندې پرته له زيار تر لاسه کړي، موږ يوشمير د بشپړو اخلاقي او روحي ځانگړتياو د درلودلو لپاره ، يوي ټينگې او فعالې ارادې ته اړتيا لرو.

هربرت سپنسر وایې: ((هغه کیمیا چې وکړایشی له بدو احساساتو څخه سره زر جوړ کړیشتون نه لري خو د بد احساساتو بدلول په ښو احساساتو باندې امکان لري)) په هماغه ډول لکه د ونې ریبني ته د موادو په تزریقولو سره ونې ته تازه والی وربښلایشي، د انسان لپاره هم د غوره اخلاقي کیفیت جوړونه امکان لري. هغه نوي دانه (جودانه) چې نوي له خاورو څخه راویستل شوي په ډیرې اسانۍ سره چې هر خوا ته مو خوښه چپوي اړاولای شو اوداسې یو کاروکړو چې په هماغه خواته ته وده وکړي، د هغې ونې راتلونکی ښکلا یې دهغې پاملرنې پورې تړلي چې دځوانۍ په وخت کې مو ورته کړي. په همدې ډول که میندې غواړي ماشومان یې سم فکري ډول ولری هماغه فکري ډول باید ورته په ماشومتوب کې په ژبه ووايې چې د هغوی د فکر لوري وټاکي اوناوړه افکار ورڅخه لیرې کړی.

په پخوا وختونو کې د ماشوم روزنې اصول په دې ډول وه چې د هغه ټولې تیروتنې به یې پیداکولې اومخ ته به یې ورته ایښودلې،موراو پلاربه په ورځ کې سل واري د ماشوم عیبونه ورپه گوته کول اولکه څنگه چې دغه یادونه هرځلې تکراریده بی وزلې ماشوم داسې فکر کوه چې دغه عیبونو یې په ارواح کې ریبني کړیانور د زده کړو لپاره هڅه گټه نه لري. د دغه ډول روحيي د اصلاح کولو طریقه د دې په څېر ده چې انسان د خپل فکر په مصروفولو سره تل د پرلپسې ناکامیو په لور وي.

تل په تیروتنو او گناگانوباندې فکر کول ددې لامل گرځي چې هغه لا ډیر خپلي ریبني وغځوي او لاپسې پیچلیشي، که د خپلو بدو احساساتو اوعادتونود لمنځه وړلو لپاره په دوامداره توگه هڅه وکړو ورو،وړو او په تدریج سره کولای شو هغه

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

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

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

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



یوه کورنۍ چې د جرئت حس د تلقین، ادب او روزنه، له خپل د ژوند ملګري په مرسته شرافت، مهربانې، ناموس او په سمه توګه له ماشومانو سره هڅه کوي هغوی ته له هرې مدرسې څخه غوره ده.

کوم عادتونه چې د کوچنیتوب په لومړیو کې هغوی ته وربښودل کېږي ورو ورو د هغوی په ځان کې رینښې 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 او غوره کس ترې جوړېږي.

کومې ځانګړتیاوي چې ویل کېږي په هیڅ وجه په ماشومتوب کې په ماشومانو کې نه وي، په هماغه کوچنیتوب کې یې کولای شو په هغوی کې راوینښې کړو او تر لوړې کچې پورې وده ورکړو. یو سم او طریقوي وینا هم کولای شي تردې چې په یوه متوسط الحاله ماشوم هم کولای شي ځواکمن او ستر 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 کېږي او په طبیعي بڼه یې مغز کې ځای نیسي.

د بیلګې په توګه: تر څو چې مو د څلورو اصلي عملیو په اړه تمرین نه وي ترسره کړی، نو د دوو ساده عددونو 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 بیره په مغز کې راپیدا کېږي او پرته له ځنډه به ځواب ورکړو. ځکه چې مغز په دې عادت شوی چې په خودکار توګه په دغه لوري رهنمایې شي. په هماغه ډول کله چې مومغز دیوه نویاو غوره خوي د ترلاسه کولو لپاره په فعالیت مصر وښيي

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

په بېره کار کول يعنې، په دې پوهينده چې له لسو گوتو بايد څنگه گټه پورته کړو، د انسان په مغز باندې غوره اغېزه لري، په ځانگړی توگه په يوشمير طبایع کې په لاسې کار کولونه د اخلاقي ځانگړيتاو په سمه والې کې مرسته کوي. هغه ماشومان چې په فطري ډول ټنبل او بې قیده 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 اوقبال د ترلاسه کولو لپاره، د هغوی له دماغې وده سره مرسته کوي. يوشمير ماشومان هم شته ترڅو چې د کورنۍ او کور په سنگ کې وي ټنبل او بېکاره منځ ته راځي. دغه ډول ماشومانو لپاره د چاپيريال بدلونه ډير بڼه اغېزه لرلای شي که ميلمستون ته وسپارل شي يا يې دې ته اړ کړي چې د کورنۍ د چاپيريال څخه د باندې ځان خپله اداره کړي، د وخت په تيريدو سره يې دغه اخلاقي ځانگړتياوي بدلون مومي.

ډاکټر شوفيلد ماشومانو ته د اخلاقي کيفيتونه د بښلو لپاره مېندو او پلرونو ته يوشمير نصيحتونه ورکړي چې کولا شو په لاندې توگه يې خلاصه کړو: ماشومان بايد له ساده گۍ اونیکۍ سره وروپيژنو، مادي اومعنوي افکارو پورې اړونده بديانې بايد پرې نه ږدو چې مگر ته لار پيدا کړيا برعکس د دې چې په مغز کې نیکې رېښې وځغلوي، هغو اشخاصو ته چې ورسره په اړیکه کې دې ځانگړی پام ولرو او هغوی په ځير سره وټاکو.

هڅه بايد وشئ چې له غوره شيانو تقليد وكړو. د اتلولی کيسې اوحماسې ورته ووايو او هغوی وهڅوي چې د هغه اتلانو به څېر ووسې. هغوی بايد د عدالت او رېښتوالی په افکارو سره وروزو. دې لپاره چې ورځنې ستونزې په ارامې سره حل كړو اوفيلسوفانه يې په وړاندې ودرېرېرو، هغوی ته بايد د جرئت او امانتدارې سرچينه وروښيي او په دې لار کې له نصيحتونو او ورمونو څخه ليرې اوسو.

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

دغه اصول نه يواځې د ماشومانو لپاره بلکې د ځوانانو په وړاندې هم گټور دي. هر څوک بايد دغه افکار په خپل ارواح کې وروزی. د هغه سلوک له امله چې د دې اصولو په اساس ترسره كړيدانسان تخيل روښانه او له لاس ته راوړنو ډك كيږي او گټور افکار لا پسې ډېرېږي او دغه افکار په عادي توگه ورسره په کار اوفعاليت کې مرسته كوي.

## د کمزوری تکی موله منځه یوسی

څه غواړې؟ هرڅه ستا خپل دي. لارې پر مخ پرانیستی، د رښتنولۍ نور ستالپاره ځلیږي، نو مه ډار پوره او پوښتنه مه کوه، په ارامۍ سره مخ ته لار شه او شخصیت دې ټولو ته وښایه.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ایا غواړي د بیوزلی له فشار څخه وژغورل شي؟ ستر فکر او نعمت ته موپه ټول ځواک سره په مغز کې ځای ورکړی. هماغه ډول چې د گل خلاصیدل له غوتی څخه حتمی ده، ستاسو ژغورینده هم له بی وزلی سل په سلو کې امکان لري. د بیلگې په توگه که په سر کې موسودا لري او هر څه مو په اند تیاره راځي په ډیر کم وخت کې کولای شي چې له دغه بی وزلی څخه وژغورل شي.

چاره دا ده چې فکر مو د دغه لوري مخالف په کار واچوی. یانې په نړۍ کې په زړه پور، روښانه او خوښې بڼوونکې شیانو باندې فکر وکړی. که داسې وکړیله ډیر کم وخت وروسته غم او اندیښنه به مو راکمه شي، که راغې پرته له ځنډه مو له ذهن څخه بهر کړی، په هماغه ډول چې غل له کو رڅخه لیرې غورځوي هغه هم له مغز څخه بهر کړی. که سیوري ته مو خونې ته د رانوتلو اجازه ورکوي چې هلته پاتې شي؟ ژر پنجره خلاصوي تر څو نور رادنه شي اوسیوري بهر ته لاړه شي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## ښکلا څه ډول ترلاسه کيږي؟

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

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

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

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

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

## د خیال ځواک

خیال؛ د هر کار مخکنې گام او الهام بڼوونکی.

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

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

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

میکل انژ په هغه مجسمه کې چې په موسېکې یې ایښودل شوي د بشر راتلوونکې بشپړه بیلگه یې مور ته ښودلې ده. او څومره ستره گټه یې چې بشر د هغه د خیال ځواک څخه کړي.

د ارواح روزونکې او موسقې نوبت د سترو سندر و جوړونکو د خیال زید پرانده ده. د خیال تر سیوري لاندې چې سوداگرو کوم مالونه په یوه مغازه کې راتولول، نن په نړۍ کې سوپر مارکیتونه لري چې کولای شو د ژوند ټول د اړتیا وړ مواد پکې ترلاسه کړو. د خیال تر سیوري لاندې څو تنه ښوونکې چې د بشر د پوهې بی ساري پرمختگونه یې په خپل خیال کې روزلې دي چې نن د مدرسو او پوهنتونو څیښتن یو.

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

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

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

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

راتلوونکې نسلونه لا غوره پوه شي چې خيال د نړۍ په پرمختگ کې څه رول لوبوي او د هغوی روغتيا او سلامتيا ته يې څومره سترې مرستې کوي.

کوم خيالونه چې زموږ په فکر کې پيدا کيږي د ماتې لپاره نه دي بلکې د دې لپاره چې رښتني بڼه ځانته خپله کړي او زموږ په لوري راغلي دي. هغه د حقيقتونوله لومړنېو طرحو څخه بل څه نه دي او يوازې د دې لپاره زموږ مغز ته رادننه کيږي چې موږ مخ ته يوسې او غوره عالمونو ته مو ورسوي. د خيال ځواک يوازې يو اشفته يا انديښمن تصويريا فکر نه دې، بلکې د اديالوژي يا نظرياتو الهام ده

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

## له زربنت سره مبارزه وکړئ

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

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

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

جرح مردیت هغه کسانو ته چې د نوموړی په څلور او یاوومې کلیزې په مراسمو کې برخه اخستې وه وویل: ((د زړه او مغز زربنت مې په هیڅ وجه نه محسوسوم؛ تراوسه هم ژوند ته د یوه ځوان په سترگه گورم. ما ډیر پخوا پریکړه کړیوه چې زور نه شم. زاړه هغه څوک دې چې د فکر پام یی تیرو ته

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

څوک چې د اروا په جاودگۍ ايمان لري و د زړه څخه ورباندې عقیده لري چې هيڅ کله ارواح ته زبان نه پيښېږي، څومره يې چې عمر ډېرېږي وجود او مغز يې له زبان ليدلو څخه ژغورل کيږي.

د دې لپاره چې انسان ځوان ښکاره شي و مغز يې ژوندی پاتې شي د عمر د شميرلو عادت بايد له ذهن څخه بهر کړي. مغز ته د زړښت له وينا څخه ځان وساتي. مور ډېرې له هماغې ځوانې څخه دا عادت لرو چې د زړښت تخم مو په ارواح کې وکړو. په پنځه څلويښت کلنۍ کې زړښت ته په تمه کيږو اوله پنځوس کلنۍ څخه د زړښت په لور چمتوالی، خپله زړښت ژر رارسوي، څوک چې له پيښو څخه ويريږي او د رارسيدلو تمه يې لري بالاخره ورباندې اخته کيږي.

پرنتيس مولفورد وايي: ((څوک چې په دوامداره توگه له کوم څه نه ويريږي، د هغې ويريې نښې يې په شپږه کې په ښکاره توگه څرگنديږي. که تمه لري چې زړښت به ستاسو لوري ته راځي او ځان به مو ماته وخورې دې کې به شک نه وي چې خامخا په زاړه شۍ.))

تر دې چې کله کله تاسو زړښت د يو شمير کارونو له کولو څخه عاجز کړياست د هغه په فکر کې مه اوسئ ځکه چې دغه فکر او اندايښنې له وخته مخکې گونځې ستاسو په څېرې باندې اچوي او تاسو له وخت څخه مخکې زور ښې. هر څوک چې د ځان په اړه څنگه فکر وکړ بهماغه ډول کيږي.

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



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

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

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

اليوبه وندل هولمز لاندې شعر ويلې ده :

لا ورځ ده ځواکونه دې راټول کړه،

د رښتنولې په لار کې نوي مبارزې ته پاڅيره

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 آرام ته اړمن وکڼې اوله کار کولو څخه لاس واخلي. د ضرورت په وخت کې لږ وځنډوي. خو خپله دنده مه پرېږدئ. ژوند او ځوانی په دې کې ده.

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

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

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

دغه هغه ميرمنې وه چې په شپيته او اويا کلنې کې د خپلې حرفې د پريښودلو او دزړښت په فکر کې نه شوه او له بشرې ژوند سره يی دومره مينه پيدا شوه چې يوه شيبه هم ونه غوښته چې د خپلوسترو کارونو له يوې برخې پرېږدي.

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

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

هېڅ کله مه زړېږئ؛ د پخوانيو کلونو اثاره،  
غمونو، خوارايانو او اوبنکو  
له تېرو سره پاک شوي اوله منځه تللي ده.  
ستر مغز چې مينه لري او اغيزمن کيږي  
له خپلو نيکيانو څخه خوند اخلي  
هر څومره کلونو چې پرې تېر شي لا بنسکلی کيږي  
هوښيارېږي.

هېڅ کله نه زړېږي؛

کوم څه چې مو زروي زموږ عمر نه ده بلکې د ژوند کولو طريقه مو ده. هر ډول  
افراطيت ځوانې لندويي. د تېرو کلونو بد يادونه، د گناگانو عذاب او ناوړه کارونه  
څېره له وخته مخکې زروي. د سترگو برېښنا له منځه وړي، گامونه درندويي او  
زړښت انديښمنه او مړاوي کوي.

تورات هم بشر يا انسانانو ته زده کوي چې پاک، ساده ژوند اوږد او گټور وي او په  
دې هکله داسې وايي: ((د چا بدن چې په ساده گۍ سره ژوند کړيوي د ماشوم د  
بدن په څېر تازه او نوي پاتې کيږي.))

زموږ خپل حسادتونه او ځان لمانځه ده چې بې گټې اشکالات (شيان) مو  
ژوند سره يوځای کوي او څلويښت کلنه ښځينه اونارينه زاړه ښي. تر ټولو غوره  
اود لاسته راوړنوکې ډک ژوند هغه ده چې په ساده گۍ او معصوميت سره تېر  
شي.

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

دغه ليکوال په خپل کتاب کې چې د ساده ژوند په نوم ده ليکې چې موږ خپل  
افکار او احساسات له بې ځايه ستونزو سره گډو وخت او ځواک مو بې ځايه  
ضايع کوو، مغز مو له ساده گۍ او ارامتيا څخه ليرې کوو دځواکونو په ائتلاف کې

بی مصرفوو، په داسې حال کې که دغه ځواکونونه مو په گټورو او باارزښته کارونو باندې مصرف کړو، ډیره گټه به تر لاسه کړو.

پرنتیس مولفورد هم داسې وایي: د کارونو د کړکيچ په دغه پړاو کې یو شمیر داسې فکر کوي چې که هر شیبه کار وکړیږي یو دقیقه یی کاره پاتې کیدل ورته گناه ښکاري. دغه فکري ډول په تجربې سره ثابت شوي چې ناسم بلل شوي دغه شمیر ډیرید ستړیا له امله له خپل کار څخه ډیره کمه پایله تر لاسه کوي ځکه د ځواک په مصرفولو کې یی موازنه په پام کې نه دي نیولي. 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 نورو ته پریردي او دژوند بعضي ساعتونه د خپل ارامتیا لپاره ځانگړي کړي په دې کې شک نشته چې دویمه ښځه به د لومړنۍ په نسبت تر ډیره خپله روغتیا و جسماني ځواک وساتي او په هماغه متوسط عمر کې به د ځوانانو په څېر تازه او په زړه پورې به پاتې شي.

که فکر وي او که بدن تر هغې چې په کار او فعالیت کې وي آرام کولو ته اړتیا لري، ځکه د آرام 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 وربښي. او خپله ډیره اغیزه د آرام کولو پر وخت ښي. په عین حال کې چې د فکر او جسم فعالیت اړین او گټور دي، د ساعتونو ځانگړې کول هم د هغه د آرام او د معنوي خوړو د تر لاسه کولو لپاره اړینه ده.

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

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

یو شمیر وگړي داسې پیدا شوي کله چې آرام کوي او آرام کولو ته اړتیا ولري، غم، خپگان او اندینمن تخیلات یې په مغزو باندې برید کوي، د شپې کله چې د خوب ځای ته ځي مغز یې په کار کولو پیل کوي. ورځنې تراخه پینې، پنبیمانیانې، غصې یې په خیال کې سترېږي او پراختیا مومي. له دغه ډول ستري نیونې گرفتار پسره د خوب په ځای کې له یوه اړخ څخه بل اړخ ته اوږي او وروسته له دې چې مغز یې له دې ټولو اندیننو څخه ستریشي او په بشپړه توگه نارامه شي د ناتوانې او نارامې په منځ کې یې خوب وړي. دې کې شک نشته چې دغه ډول کسان ډیر ژر زړېږي او طبیعي خبره ده چې سهار ستري او نارامه وي، د خوب لپاره په درملو او مصنوعي وسایلو اخته کیږي اود کاربخواک د لاس ته کولو لپاره مصنوعي درمل مصرفوي.

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

که مغز له سمې لارې بی لارې نه شي اود فکر همغږي، په ځان کې خوبنې 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 پینو فکر چې ژوند تیاره کوي له مغز څخه بهر کړو اود ورځنې کارونوله پای ته رسولو وروسته د آرام کولو پر وخت د بلې ورځې لپاره نوي ځواک په ځان کې راټول کړو.

یوشمیر ملگرو مې د آرامه خوب کولو طریقه موندلې ده. دغه طریقه په دې ډول ده چې د شپې وروسته له دې چې کور ته راشی خپل ورځنې نارامیانې او خپگان

بی د کار په ځای کې پریرې اوله ځانه سره یی کور ته نه راوړې. له کوم ساعته یې چې کار پای ته رسیدلې تر سبا سهاره چې بیرته کار ته حاضریرې، هغه موده د ځان لپاره د ځنډونې وخت وشمیرئ. دوي په هیڅ وجې او دلیل سره د بهر کار کولو پورې 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 بڼوونکې افکارو څخه ډک کړیچمتو کوي .

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

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 گریوان 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 اوږدیري.

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 ، ماشومانوی هڅه وکړه چې پلار یې په لوبه کې گډون وکړي، پلار یې چې شپېته کاله عمر درلوده د زړښت په پلمه یې په لوبه کې گډون ونکړ، خو مور یی گډون وکړ سم لکه خپلو ماشومانو غوندې یې په خوښې اومینې سره لوبه وکړه په سترگو کې یې ځوانې بریښنا کوله. عمر یې د خاوند له عمر څخه کم نه وه خو له هغه څخه ځوانه ښکاریده اوپه هغه شیبه کې وه چې زه د هغې د ځوانې پاتې کیدلو په راز پوه شوم او دغه راز له دې څخه بل څه نه وه چې هغې ځان ځوان

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

تل ځوانه پاتې شى، د امکان تر کچې له ځوانانو سره اوسى اوله ځوانانو سره مینه وښى. په هیلو، امیدونو او تفریحاتو کې یې گډون وکړى. د ځوانانو خوښې ساري ده او که له ځوانانو سره اوسى دغه خوښې تاسو ته هم لیردول کيږي.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

## پر فکر د برلاسی لار

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

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

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

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

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

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

واضح او ښکاره تو که انځور کړی، خپله ټول وجود د دغې هیلې لپاره متمرکز کړی. او له هغه شیانو سره په اړیکه کې چې کیدای شي په هغه لار کې ورسره مرسته وکړیپه کار واچوی، له دوامداره هڅې سره خپلې موخې ته نږدې شی. که داسې وکړی و به گوری چې ستونزي یو یو لیرې کیرې او کوم کارونه چې په لومړې گام کې د بشر ځواک ښوده اسانه او ساده ښکاري. د دغه کار اصلې راز په دې کې دي چې موخه تل د سترگو په وړاندې اود ارادې د کمزورې لپاره موقع ورنکړلای شي.

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

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

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

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

هغه فكري نامالومهنامرایی وړانگه چې په مالوم موخې ته متمرکز ه شي يوه يوها نفرادې فضا منځ ته راوړي. کومې فضا چې ستاسو شاوخوا نیولې لکه څنگه چې ستاسو د خپل فکر زیږنده ده نو خپله ټول ځواک له هغه مغز نه چې د فکر سرچینه ده اخلې. د مغزي دستگاه واکمن موږ په خپله یو، له دې امله کولای شو خپل فکر ته څارنې لاندې ونیسو او کومه فضا چې غواړو منځ ته یې راوړو. که هر ورځ په چوپتیا کې، مالوم اخلاقي ځانگړتیاوې ولرو په پام کې انځور کړو. د خپل خوښې وړ فضا و چاپیریال د منځ ته راوړلو لپاره مو گام پورته کړي. دغه تجربې هر ه ورځ تکرار کړی.

ددغه ډول انځورېدلو پر وخت باید د امکان تر حده ځان تر اغیزې لاندې راولو او زړه له شک څخه لیرې کړو. کوم وخت چې ددې تجربو لپاره مصرفوو له هر بل گام نه موخې ته درسیدلو لپاره گټور وي.

(چارلز برودې پاترس) د انسان د بدن د گټو له لوري د فکر کنټرول طریقه په دې ډول تشریح کوي او وایي: ((مخپله (د خیالونو مرکز) مو پاکه او روښانه کړو، له سترو افکارو څخه یې ډکه کړو، د هر چا ښه والی او خوښې وغواړو له هیڅ څه نه پروایې ونه کړو او پوه شو چې موږ خپله د هغه سترالهیې ځواک یوه برخه یو چې د ټولو اړتیاو د پوره کولو توانایی لري. په دغه ټکي هم په ښه توگه باوري اوسو چې روښنتیا، ځواک او نیکمرغي هغه مشروع حقونه دي چې په مورزادې توگه موږ ته راکړل شوي دي.

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

که د هغو فیلسوفانو په وینا چې خلکو ته لارښونه کوي او خپل ژوند هم دهمدې وینا په اساس جوړويغورږ ونیسو کولای شو ټول ناوړه افکار له مغز څخه بهر کړو او په دې توگه مو د مغز سطحه پورته یوسو.

که مثبت چاپیریال مو په شاوخوا کې منځ ته راوړو، یعنی منفې او خپه افکار مو له سر بهر کړو کوم احساس چې د نه همغږی وینا، ناروغی، او له منځه تلل او ناکامی له ځانه سره لري زموږ په لوري نه راځي. لنډه داچې که په ذهن کې مو

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

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

د بیلگې په توگه هوراس فلچر وايي: ((ار نه یو چې په یو وارې له ټولو زیان اړوونکو احساساتو سره په مبارزې پیل وکړو. تاسو خپلې ټولې هڅې یوازې د غصې او نارضايتې په وړاندې د مبارزې کولو لپاره په کار واچوی ځکه ټول همدغه ناوړه احساسات د همدې دوو مور او پلار اولادونه دي. د دغو سترو د بنمنانو په وړاندې ټینگې او ځواکمنې ډلې جوړې کړی او په اتلولي سره ورباندې برید وکړی. په دې پوه شئ که وتښتې خپل ټول اولادونه له ځانه سره وېسې او پرته له ځنډه که یو وارې ستاسوله دننه څخه لار شي بیا به بیرته ونه راگرځي.))

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

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

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

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

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

له هر ډول ناروا تلوسو او شخصې سیا ليو څخه ځان وساتئ. که په مغز کې مو یوشمیر افکار شتون لري چې کیدای شي د نورو د خواشیني لامل شي په هېڅ وجه یې مه راڅرگندوی.

کبر او غرور له ځانه لیرې کړی او اجازه مه ورکوی چې کرکه، غصه، او دا ډول نورو تلوسې مو له دننه څخه بهر ته ولیرډول شي.

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

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

که دننه مو وي که شاوخوا مو وي له خوښي، باور او فعالو ځواکونو څخه ډک کړی او هڅه وکړی دغه حالت له منځه لاړ نه شي.

## انسان به په راتلونکي کې

### د کمال پور ته ورسیري

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

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

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

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

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

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

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

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

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

په خپلې ورتیا باور ولری

لکه څنګه چې په خدای باور لری.

ستا ارواح د هغه ستر واحد یوه برخه ده.

کوم ځواک چې په تا کې ده

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

ارواح دې د چوپتیا په منځ کې



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

وروسته له دې چې په خپل ځواک باندې پوه شوو او هغه مرکزي ځواک چې له  
حقیقت او له هغه ستر وجود څخه سرچینه اخلي په خپل نفس کې مومحسوس  
کړه، له 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 ریښتني خواږه وڅکل نور نه شي  
کولای په کوچنیو شیانو باندې قناعت وکړي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

((کله چې انسان د بی پروايۍ له خوبه پاڅيده او په دې پوه شو چې هغه هم د الهي ځواک برخمن دی په بیره به له کایناتو سره په اړیکه کې شی او د کایناتو د ژوندانه تازه والی او ځواکمنتيا به په خپل نفس کې محسوس کړی.))

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

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

((د هرې پيښې په وړاندې، د هغه انسان لپاره چې مضبوطې او ټينګې ارادې څيښتن 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 دنیکو، نیکمرغو او برياليتوب لرونکې افکارو لرونکيو، د دغو برياليتوبو د لاس ته راوړلو وړتيا يې هم په وجود کې لاپسې ډيره شي او دا هر څه به يې په نصيب کې شي.))  
((راتلونکى انسان به له هغه کمال څخه چې ستر خداى يې په اسمان کې لري برخمن شي.))

## د تحريك يادښت

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

د هېواد د فرهنگ د ښېرازۍ په هيله

د افغانستان ملي تحريك فرهنگي خانگه



## مننه او کور ودانی

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

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

په فرهنگي مينه

د افغانستان ملي تحریک



شملة نیازی

د خپرونو لړ: ۸۴



د افغانستان ملي تحریک

[www.melitahrik.com](http://www.melitahrik.com)



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