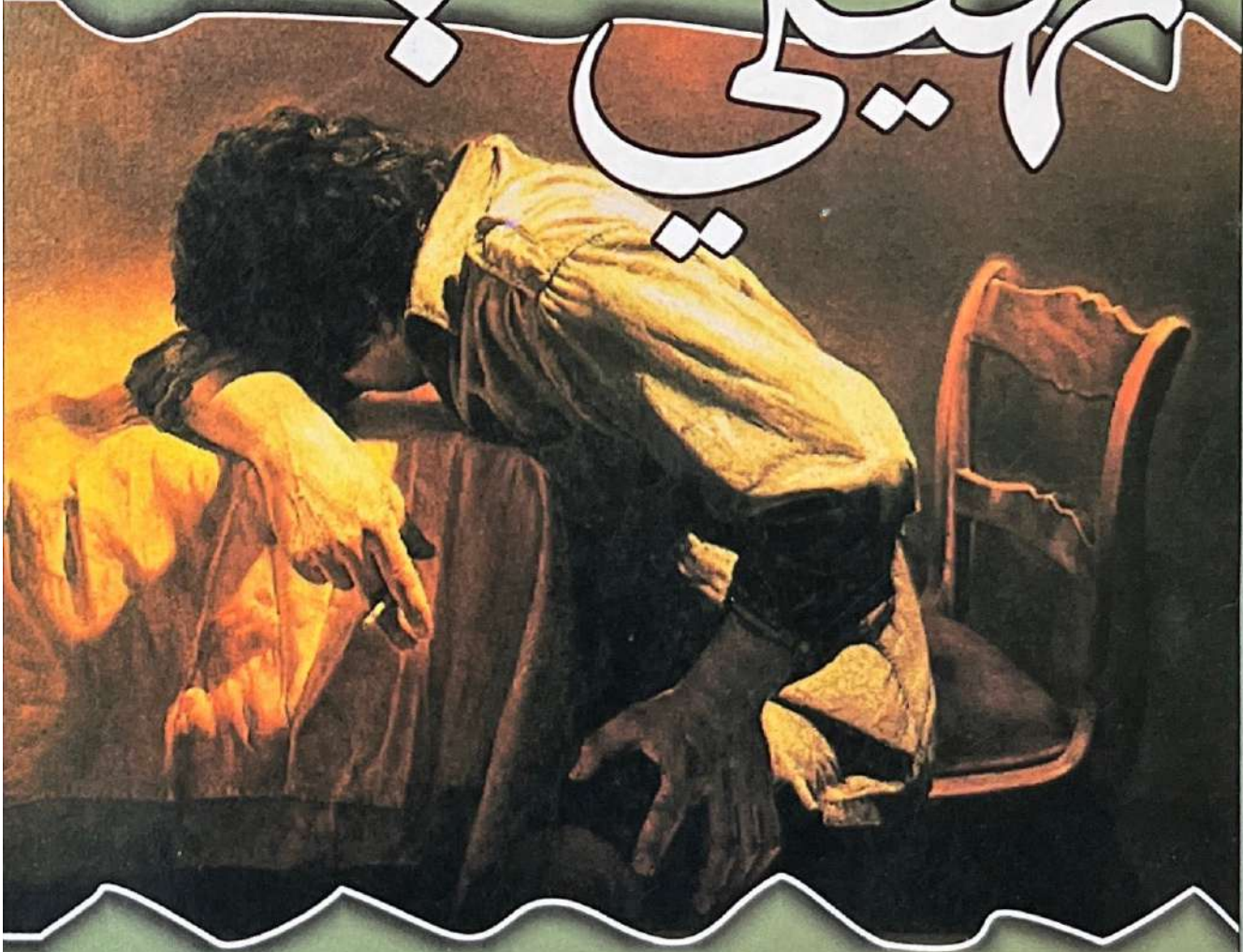




# خزینہ کی اولیٰ؟



لیکوال: م: الف

ژباړن: محمد حنیف خیر ان توتا خیل

# نهيلى ولي؟

ليکوال: م. الف

ژباړن: محمد حنيف حيران توتاخېل

# بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## خانگرنی



د کتاب نوم: نهیلی ولی؟

لیکوال: م. الف

ژباړن: محمد حنیف حیران

hanif\_hairan@yahoo.com

خپرندوی: دانش خپرندویه ټولنه

چاپکال: ۱۳۸۶ ل، ۲۰۰۷ ز

چاپشمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

کمپوزر: خپله لیکوال

ډیزاین: حاجي محمد عمر خپل

### چاپ او کمپیوټر ځای

د دانش خپرندویې ټولنې تخنیکي څانگه پېښور

E-mail: danish2k2000@yahoo.com Tel/ Fax: 2564513

# لړليک

## سرليک

۱	د ژبړن خبرې
۳	د پيرېشن (ژورخفگن) او لاملونه يې
۳	ژورخفگن يعنې څه؟
۶	تدريبن د كليوالو په پرتله زيات په د پيرېشن اخته کېږي
۹	په ت سو کې څه خرابي ده؟
۲۰	د اروايي او روحاني ناروغيو درملنه داسې وکړئ
۲۱	تاسې بايد فکر وکړئ
۲۳	يوه خبره ومني
۲۳	د ملگري تکل
۲۶	د جرم کولو احساس پرېږدئ
۲۸	دوه گناوې
۳۴	ځينې وهمي ناروغۍ او اغېزې يې
۳۶	ذهني عياشي پرېږدئ
۳۹	ستا سې خيالات. جذبت او رايې د چا په لاس کې دي؟
۴۱	آزادانه سوچ مو بايد تر کومه بريده بيداروي؟
۴۳	ستا سې روحاني درملنه داده
۵۲	روحانيت څه ته وايي؟
۵۹	کلک هوډ. ماتې او برياوې
۶۱	د محصيلينو او زده کوونکيو د کتبونو او فلمونو د کيسو زده کړه
۶۴	ځانونه ولې بد قسمته بولي؟
۶۵	بهار وختي پورته شئ
۶۹	خلک ستا سې د نيمنان نه دي
۷۳	د خپلې کورنۍ غړي مو ولې اروايي ناروغدن کړي؟
۷۷	خپل ځانونه په تکليف کې واچوئ
۸۲	خپلې غوښتنې کمې کړئ
۸۳	اې تاسې غريبان يئ؟
۸۳	دا ټول ستا سې د خپلو ذهنونو زېږنده ده
۸۷	د نشه يي توکو او د آرام د گونډو بدې اغېزې
۹۱	د روغ ولې؟ د روغ نه چا سره دوکه؟
۹۱	د روغ ويل د پوهانو نه انده
۹۷	غوښه هم زهر ده او هم گنده

## ڊالی

خپل مشرورور حاجي عبدالحلیم، کشرورور  
محمد نعیم، د تره زوی عبدالبصیر او نورو هغو  
ټولو مسافرو ته، چې په پرديو هېوادونو کې په  
حلالې روزي پسې د پردېسې شپې سبا کوي.

محمد حنیف حیران توتا خپل

بسم الله تعالى

## د ژباړن خبرې

مور چې څه مهال له پکتیا څخه سلیمان غر مجله چلوله: نو ما پکې د اروایي اوروانی ناروغیو د ژباړې (نهيلي ولي؟) یوه لړۍ پیل کړه. مادومره فکر نه کاوه، چې دا برخه به د لوستونکیو لپاره دومره اثرناکه او اغیزمنه وي: خو په وروستیو گڼو کې چې د لوستونکیو له خوا کوم لیکونه راوړسېدل، د نورو ډېرو نیوکو او ستاینو سره سره د نهيلي ولي؟ برخه زیاته اغیزمنه شوه. تردې چې یو دوه د سلیمان غر لوستونکي داسې پیدا شول، چې ماته کور ته راغلل، ویل یې، چې ددې ژباړې (نهيلي ولي؟) له برکته زموږ د عمر ډیر پېرېشن (ژور خفگان) له مېنځه لاړ. زه نه پوهېدم، چې دوی رښتیا ویل او که بل څه کیسه وه. ما هم دې ته ملا وتړله چې باید دا کتاب چې په اردو ژبه دی (مایوسي کیون؟) اولیکوال یې (حالف) دی وژباړم.

ما به ډېر اوږدېدل، چې د وروستنیو پاتې او غریبو ټولنو په ځانگړي ډول زموږ د افغاني ټولني له اتیا څخه تر پینځه نوي سلني وگړي په اروایي ناروغیو اخته دي څه مهال چې ما دا کتاب ژباړه، دومره څه مې ترې واخیستل، چې خپله راته ظاهره شوه، چې دا خوزه هم وړاندې تردې اروایي ناروغ وم؛ خودا چې مور او یې ناروغ لیوني ته وایو، کوم چې په لارو کې خلک په کانیو ولي. دې ته مو فکر نه و، چې اروایي ناروغ تردې کم نه وي. هغه چې د کرکې په لفظي کانیو ویشتل کوي او یادی ویشتل کیږي، تر هغې ښه دی چې په کانیو ویشتل شي. دا اروایي ناروغانو، چې زیاته برخه یې ځوانان او پېغلي جوړوي

دوى دې لارېتوب او دخپلې کورنۍ او ټولنيز چاپېريال دناوړه پالنې په سبب داسې جوړ شوي وي، چې خپل مسووليتونه نه پېژني. څوک چې خپل مسووليت ونه پېژني، هر وروسته اروايي نارامتيا سره مخ کېږي. يو وخت داسې ناروغ تردې بريده ورسېږي، چې په ټولنه کې له زده کړو، له خوښ او سوکاله ژوند څخه بې برخې وي. هر خپل ورته پردې او هر پردې ورته دښمن ښکاري. په هغه نه بيا دچا خبره اثر کوي او نه خپله دځان په اړوند دغوره راتلونکي لپاره فکر کوي. هغوى خپلې پرېکړې ختمې گڼي او ددې دناوړو پايلو پرېه دکورنۍ پر نور ورو غړو وراچوي.

په دې کتاب کې ددې ټولو ستونزو او رېږود هوارې په اړوند لوستلې شې. ماچې په عقيدوي لحاظ په دې کتاب کې کوم ځانگړى درس وليده، هغه دکتاب په زياتو ليکنو کې داسلامي لارښوونو (دقران او حديث) په رڼا کې داروايي ناروغيو درملنه وه. داچې په دې کتاب کې ځينې داسې ليکنې هم وې، چې ماته گټورې ښکاره نه شوې او يابې هم موضوع تکراري وې؛ نومې دملگرو په مشوره هغه له ژباړې څخه پرېښودې. هيله ده چې دا کتاب به تاسې په مينه او شوق سره ولولئ او هغه کسان، چې په دې ناروغيو اخته دي ورسره همکاري او مرسته وکړئ.

په پاى کې له دانش صاحب څخه مننه کوم، چې دکتاب مالي لگښت يې په غاړه ومانه او دکتاب يې ددې جوگه کړ، چې ستاسو ترگوتو د رورسېږي.

په تليانې مينه

محمد حنيف جيران توتا خپل. پېښور نصرت مينه

۰۳-۰۳-۲۰۰۷ ل

## ڊيپريشن (ژورخفگان) او لاملونه ٻي

ويل کيڙي چي په افغانستان، پاڪستان او ڇيني نورو وروستو پاتي هيوادونو ۹۰ سلني وگري په ڊيپريشن يعني ژورخفگان او ياهم په رواني ناروغيو اخته دي. داهم ويل کيڙي چي له ۱۹۰۵ز کال نه تر ۱۹۲۰ز کلونو پوري ڊيپريشن ترمنځي د ژورخفگان ناروغي بيخي په نشت حساب وه؛ مگر له دويمې نړيوالې جگړې څخه وروسته دې ناروغي ډېر سرايت وکړ او لکه چي گورونن سبا ټي دويا شکل اختيار کړي دي. څېړنو داهم ښودلې ده چي دنورو په نسبت په ژورخفگان ځوانان او پېغلې يا ځوانې ښځې زياتې اخته دي چي ددې لاملونه غربت، د نشه يي توکوزيات کارول، ټي روزگاري او کورني ستونزې ښودل شوي دي.

### ژورخفگان يعني څه؟

- ۱- هغه وگري چي د حالاتو مقابله نشي کولاي او تل شکسته وي
- ۲- حوصلې يې ماتې وي، خپلې برياوې کمې او يا بيخي نه ويني
- ۳- له دنيا، ورځني کاروبار، مطالعې، له خپلو ملگرو او خپل خپلوانو سره يې زړه رانښکون نه وي او ځان يوازې ترخپله ذاته پوري محدود ووتري
- ۴- تل منفي فکرونه کوي، د ځان خبرخواڅوک نه گوري او داسې نور.



دداسي ناروغيو ترٽولو عجيبه ذهني بدلون داوي. هغه وگري چي ترنورو خلکو ده ته ډېر ورنږدې وي؛ لکه مور و پلار، بنځه او زامن او ټول ورته بدنڪاري اوبښه نه پرې لگيري دلته نو دداسي کس ناروغي په دې زياتيري چي راشه درشه او حساب کتاب ټول يې له خپلې کورنۍ سره وي. بيا يوداسي کس چي دکورنۍ مشروي، هغه ته خويياڅوک دهغه نيمگرتياوي هم نشي ورپه گوته کولاي؛ نوممکنه ده چي دداسي کس ژور خفگان دلپونټوب تريولي ورسيري

عجبه داده چي داسي کس تل داهڅه کوي چي ځانوژنه وکړي؛ ليکن له مرگ نه ېې ډار هم کيږي. ډيپريشن په دوه ډوله دي. يوله دغونه يې ناروغ تل پر خپل ځان تشدد کوي. تل په لوراواز غږيږي، بښه خبره هم په غوسه کوي اوبده خبره هم کله يې داتشدد تردي ورسوي چي خپلې جامې څېرې کړي، خپل وپښتان په موتو کاري اوله دپواله سره سروهي. داسي کس که چيري دتشدد او تکليف رسوني ترانتهاپوري ونه رسيري؛ نو د غوسې اونفرت اظهار کوي اوداسي حرکتونه کوي چي دهغي په وجه نوري کورنۍ ته صدمه رسيري. ترٽولو عجبه خبره داده چي داسي کس له يادوشويو گستاخيو څخه وروسته هيڅ پښېمانه نه وي؛ بلکي دارمان لري چي يوه چاره خويې کړي واي.

دډيپريشن دويم ډول ېې بيا داول خلاف دي؛ په دې کې ناروغ ژاري او تل يريږي. له خپل مور و پلار، زامنو، کليوالو او ملگرو نه تل گيله من او ځان ددوي درحم وړېولي؛ خو عجبه داوي چي داسي کس د يادوشويو خلکو هيڅ خبره نه مني اوڅه مرسته هم نه ورسره کوي. داسي کس ډېرې زړه اوډارن وي.

داسي کس تل هڅه کوي چي گونښه کيني اوزړه يې نه غوازي چي له چاسره خبرې وکړي. دچاناروغ عيادت ته ورشي، کومې

وادد بندي اوي هم دمري له کورنۍ سره راشه درشه وکړي تل چې کوم نږدې ملگري اوي هم خپلوان وويني، هڅه کوي چې وپي نه ويني. دژور خفگان ناروغان په ځای ددې چې د چا بسو خبرو او نصيحت ته غوږېشي. زړه يې ورته راتنگيږي په همدې وجه يې دخواخوږي خبرې په مغزونه لگيږي؛ بلکه په اصطلاح په يوه غوږ يې واورې او په بل غوږ يې وباسي دهغه نه په خپل ځان باور وي نه پر بل چا.

تعجب کيسه داده، چې د مخکنيو پېر يود معاصر ساينس او تکنالوجي په برکت چې کوم پرمختگ شوی دی، هر رنگ اسانتياوې، الوتکې، موټرې، دخپل منځي تړونونو د لږ لږ لولپاره تليفون، گرځنده، کمپيوټر او انټرنېټ او نورو اسانتياوو ددې دور خلکو ته هيڅ اروايي ارامتيا ورنکړه؛ بلکه ددوی ستونزې او نا ارامتياوې يې لاسي زياتې کړې.

له نن څخه اتيانوي کلونه وړاندې خلک ددې پېر پېشن له نوم سره بيخي اشنا نه وو. داناروغي موجوده وه؛ مگر ددې ناروغي ناروغ نه وو. ددې لامل داوچې خلکو ساده ژوند تېراوو، ساده خوراکونه به يې کول، غوښتنې يې کمې وې په هغوی کې د صبر او قناعت ماده زياته وه. ددې زمان په څېر عريانې او عياشې نه وې جنسي غريزې يې ترخپلې کورودانې پورې محدودې وې منفي فکرونه په دې نه و، چې دخيالي پاڅايي جوړولوپاره يې څه اسباب نه ليدل. خلک دېر مهذب و. له مذهبي او اخلاقي پولو څخه څوک نه منحرف کېدل خپل منځي مينه اودوستي زياته وه؛ ځکه چې دولت به کم و او چا به چاته د دولت او ملگرتيا دپاره سترگې نه پټولې.



## بناريان د كليوالو په پرتله زيات

### په ډيپريشن اخته کېږي

۱- بناري نجونې او هلکان تل دا هڅه کوي، چې د ځان د پاره په اصطلاح يومعشوق يا معشوقه پېدا کړي. دنن سبا پر مختللي فلمي نړۍ ديارانو جوړولو دا کچه دومره زياته کړې ده چې هر هلک کونښن کوي، چې د کوم فلمي ستوري په څېر وېسته جوړ کړي، لباس يې دواغوندي اويا يې هم ددوی په اصطلاح ايکتونه (حرکتونه) وکړي. هغه فلمونه چې نن سبا په سپنماگانو خپريږي اويا يې هم په بازار کې پلورل کيږي، له اخلاقي پلوه بيخي صفر دي. زموږ د انوی نسل په ځای ددې چې علمي رنگ ترې واخلي، نور يې هم دفحاشي لورته ورکاري او بالاخره يې چې عقدې سرې نه شي، په مختلفو ناروغيو اخته شي. بيا يې نو مور وپلار کونښن کوي چې رنځپوهانو ته يې بوځي، دم او تاويز ورتنه وکړي. په ځينو کليوالو سيمو کې اکثره خلک داسې انگيري چې په زوی يا لور باندې يې چا کوډې کړې دي. بيا يې نو د خدای په زيارتونو گرځوي، تاويزونه ورتنه کوي. په هغه چا باندې يې چې شک راشي، مختلف گواښونه ورتنه کوي او بالاخره يې د ابعض او کينه د دښمنۍ تريولي ورسپري.

۲- لکه چې و موويل بناري خلک په دې وياړي چې زوی يې فلمي هيرو جوړ شي. هغوی پخپله لاسه رنگارنگ فلمونه کورته راوړي. ډېش انټن او کېبل ورتنه لگوي. اکثره خلک خودا کونښن کوي چې اولاد يې له بې ځايه گرځېدو څخه رامنځ شي او پخپل کور کې تلویزون او انټرنیټ ته ناست وي او يا هم په دې وياړي چې زوی يې دفلانکي هيرو په څېر قد و قامت، وېسته او لباس لري. اولاد يې نور هم تشويقېږي او بالاخره يې چې غوښتنې پوره

نشي نوداروايي نارامتيا بنڪار شي.

تاسي دا حقيقت ومنئي چي دي فلمونو اوڊراموز مور تهول نسل په ژور خفگان اخته كړي دي. ډيپريشن په دوه ډوله دي لكه چي وړاندې مووويل يوقسم يي له تشدد څخه ډك وي، چي بالاخره سړي ځانوژني ته هڅوي او بل قسم يي داچي انسان تل ژروي، دردوي اوله خپلو خپلوانو څخه بيلوي.

۳- داسي وگړي داروايي ارامتيا دپاره بياله بيلابيلو نشه يي موادو؛ لكه شراب، چرس اوله نورو نشه يي درملو څخه استفاده كوي. په ځاي ددي چي ددي ستونزي حل او عريزي يي سړي كړي، دوي نور هم له كاره وباسي. داسي مستان هڅه كوي چي خپلي معشوقې اويا هم كوروداني ته په زوره شراب او نور نشه يي توكي وركړي، چي په پای كې په اكثره ځايونو كې ليدل شوي دي چي دوي لوڅ لغړپه ورځو وړ څو پراته وي. داسي خلك بالاخره په ټولني يولوي پټي جوړشي. له بده مرغه بايد ووايو چي په داسي خلكو كې دلوستو خلكو شمېره ډېره ده.

۴- بناري نجوني او هلكان چي له يوبل سره ملگرتيا كوي، تل يوبل ته دروغ وايي.

داسي پېسه داريم، پلارمې په لندن كې دي، دومره ماركيټونه مودي او..... دا كيسې يي ټولې له هغو فلمونو او ډرامو څخه زده كړې وي چي په هغوي كې خلكو ته بنودل كيږي چي په بنارونو كې داسي پېښيږي نجلۍ هم ځان دغټې كورنۍ بولي. هلك په ډول ډول خبرو غلطوي. دالوبه كه تاسي په انټرنېټ وگورئ، بيا به ښه درته ظاهره شي.

په لنډو ټكو كې بايد ووايو، چي چرته دا اخلاقي كدر و نو زوال پيل شي، له هغه ځايه د ژور خفگان چينه خوتېږي په اصل كې ډيپريشن يا ژور خفگان دا اخلاقياتو او دانسانيت له عظمت څخه

بېزارتوب دی او د شيطان غلبه ده. چې زموږ ځوان کهول يې  
تردې ځايه راوستی دی هغه وگړي چې سوچه ليوني دي، هغوی  
يا هيڅ نشي کولای او يا ډېر څه کولای شي (دوران کاري له  
لوري)؛ خو هغه وگړي چې په ډېر پېرېشن لگيادي هغوی بيا ددې  
زهرو په درياب کې ډېر خلک له ځانه سره لاهو کولای شي

داسې وگړي په اصل کې د دين او اسلام له سپېڅليو کړيو  
څخه ځانونه ازاد او مطمئن بولي؛ لېکن د ځان دننه چې کوم  
اضطرار، ذهني بوج او ډېر پېرېش محسو سوي، هغه د دين  
او مذهب نه د بېزارتوب او دخپل ضمير او روح يولوی عکس  
العمل (غبرگون) دی

لکه چې وموو ويل پوهانو د ژور خفگان لوبې سرچينې بې  
لارېتوب، دنشه يي توکو کارول او فاحش فلمونه ليدل بڼو دلي  
دي. هغو کسانو ته چې نشه يي توکي نه رسېږي او ياهم کرکه ترې  
کوي، هغوی د ذهني ارامتيا د پاره نشه لرونکي درمل کاروي.  
د درمل په هر ځای کې بې له کومې پابندي څخه پلورل کيږي  
او کوم قانوني جرم هم نه لري. که چېرې موږ ووايو چې هريوتم  
ځوان په نشه لرونکو درملو اخته دی نو مبالغه به نه وي.

زموږ اوستاسې مشران د ماشومانو او ځوانانو بې لارېتوب  
يو ازې او يوازې تلويزون، تيلي فون او انټرنېټ گڼي.  
هوربښتيا هم که دا څېزونه په سمه توگه ونه کارول شي؛  
نوماشومان او لويان د بې لارېتوب او بد مرغی لوري ته کشوي؛  
خو کشران بيا ټول ناوړه کارونه له مشرانو څخه زده کوي. هغوی  
د شنولښتو په څېر وي هر طرف بې چې کږوي کږيږي. هر مشر که  
همدا تلويزون، سي ډي، انټرنېټ سم و کاروي، کېدای شي  
کوچنيان هم همغسې رنگ ترې واخلي.

ښه خبره خوداده چې هر پلار او مشر ورور ياتره بايد دخپل

زوی یا ورورد ناستي پاستي ملگري. انڊيوالان او د هغوی د ناستي پاستي ځیونه معلوم او تعقیب کړي. د هغوی جایزې ستونزې دې ور حل کړي او داسې نازدې ورکړي چې هغوی دې لاربتوب لوري ته نه بیایي.

### په تاسو کې څه خرابي ده؟

زه ستاسو دا مشکل حل کوم، ستاسو مخې ته څو پوښتنې رږدم، دا په دقت سره ولولئ او په پوره ایماندارۍ سره ددې ځواب (هو) یا (نه) ورکړئ، ماته ځواب مه راکوئ، خپل ضمیر ته ځواب ورکړئ، خپلې مخې ته کاغذ کېږدئ، اول پوښتنه ولولئ او پر کاغذ باندې یې ولیکئ:

۱- "هو" یا "نه" داسې د هرې پوښتنې شمېره ولیکئ او مخې ته یې ځواب ولیکئ.

لاندې د "هو" یا "نه" پوښتنې بېله بېله جمع کړئ.

زه وروسته ددې پوښتنو د اروایي خامیو تشخیص او درملنه درته بنسیم. خپل خپل ځوابونه وگورئ، دا ځوابونه به ستاسې له "هو" او "نه" سره سم وي.

پوښتنې:

۱- تاسې پوهېږئ، تاسو چې کوم کار کول غوښتل ددې لپاره مو هېڅ وخت نه درلود؟

۲- تاسو محسوسوئ، چې ستاسې خپل خپلوان (مور و پلار او نور...) ستاسو په لاره کې خنډ دي؟

۳- ستاسو باور دی، چې که ستاسو شکل و صورت ښه وای: نو تاسو به خوښ او خوشحاله وئ؟

۴- تاسو چې خپل کامیاب او خوښ ملگري وینئ، په زړونو

کي مو حسد او کينه ورته پيدا کيږي؟  
۵- تاسو که چيري بل چيرته لار شي: نو تاسي ته به خوښي

او برياوې تر لاسه شي؟

۶- ستاسو قسمت خراب دي؟

۷- تاسو ته په دي غوسه درخي، چي له تاسو سره انصاف نه

کيږي او ستاسي حقوق تر پښو لاندې کيږي؟

۸- نور خلک، چي بريالي، خوښ او صحتمند وگورئ.

تاسو ته غوسه درخي، چي دا دوي حق نه و؟

۹- څه مو خيال دي، که ستاسو ارسني حالات مختلف

واي؛ او تاسو ته د خبرو کولو موقع درکړاي شوې واي: نو

ستاسي صلاحيتونه به پارېدلي او تاسي ته به هېڅ خطر نه وه؟

۱۰- تاسي ته د خپلو صلاحيتونو د پارېدلو موقع درکړاي

شوې ده؟

۱۱- تاسو په دي اميد ناست يئ، چي يو غير متوقع انقلاب

راتلونکي دي او هغه به ستاسي قسمت وپښ کړي؟

۱۲- تاسو محسوسوئ، چي تاسي ته د ښو کارونو او نورو

خوبيو صله (بدله) نه ملا وپري؟

۱۳- تاسو باور لرئ، چي د هر انسان تقدير له مخکي څخه

ليکل شوي وي؟

۱۴- ستاسو چي څومره هم جذباتي اروايي مسایل وي.

تاسو ددي ذمه وار خپل مور و پلار گڼي. هغه دا چي هغوی

ستاسي تربيه او روزنه په سمه توگه نه ده کړي؟

۱۵- تاسي د نورو په مخکي د فحش مضمون يا ليکنې په

لوستلو يا د فحش فلم په کتو وپريږئ؟

۱۶- خلک، چي ستاسو لوري ته درگوري: نو تاسو

شرمېږئ؟

- ۱۷- ڇه مهال، ڇي تاسي له کومې پيغلي نجلي سره خبري کوي؟ نو تاسي محسوسوي، ڇي تاسي له نينبي نه جوړي او تاسي هغي نجلي ته دننه هم نينکاري؟
- ۱۸- له تاسو نه که کوم کس ستاسو ذات په اړه څه ويونتي، په تاسو بده لگيږي. يا تاسو پرې غوسه کيږي؟
- ۱۹- تاسو څي اول ځل له چا سره مخ شئ، په تاسو د ډار څي راځي؟
- ۲۰- آيا تاسو شرميږي، څه وخت څي ستاسو ذهن ته جنسي خيالات درشي؟
- ۲۱- کومه بڼه، څي در سره غږيږي. تاسو يې پر نيت شک کوي؟
- ۲۲- تاسي څي کوم مجلس ته لاړ شئ. بيا د راتلو پر وخت تاسو ته څيگان وي، څي معلومه نه ده تاسو هلته څه تاثير پيدا کړ او تاسو، څي هلته کومې خبرې وکړې. کوم بنده اړ مو جوړ و، هغه به هېچا ته هم د خوښي وړ نه وي؟
- ۲۳- تاسو محسوسوي، څي زيات ملگري، انډيوالان دي ولري او ستاسي اړيکي دي له ډېرو خلکو سره وي؟
- ۲۴- په کومو خلکو کې، څي تاسي کشش او زړه رانېکون محسوسوي او پوهيږي، څي له هغوي سره وگوري، يا يې ملگرتيا وکړي. تاسو هغوي له نظره غورځوي او که ستاسي رويه داسي وي؛ لکه تاسو څي هغوي نه خوښوي؟
- ۲۵- تاسو نه خوښوي، کوم خلک، څي تاسي سم نه پېژني، هغوي له تاسي سره ودرېږي او يا لاس دروړي؟
- ۲۶- په کوم مجلس کې څي تاسي کوم وخت له يو ښه سړي سره خبرې کوئ. تاسو پوهيږي، څي دا سړي له تاسي سره خبري کول نه غواړي او هغه موقع گوري. څي لري در څخه لاړ شي؟



۲۷\_ داسي ٻنڌڻ يا سري شته. چي هغه تاسي د خپلو خيالونو مرکز جوړ کړي وي. ضروري نه ده. چي ستاسو دي له هغوی سره عملاً څه اړيکي وي؟

۲۸\_ د نورو په شتون کي تاسو ن کراره اوسئ. مانا دا چي ارام نه شی کولای؟

۲۹\_ ستاسو ملگري يا ټنډه. چي ستاسو پر وړاندې د مينې اظهار وکړي؛ نو تاسو ته د هغوی په نيت يا جذباتو شک کوي؟

۳۰\_ د واده له نومه وپرېږئ؟

دا د پېرش پوښتنې دي. دا په دقت سره ولولئ. د "هو" يا "نه" ځوابونه ورکړئ. دا هېڅ د شرم خبره نه ده. يوازې ورته کښي او ځوابونه ورکړئ، که تاسو په دې لاره کي له ايمانداري څخه کار وانخلي؛ نو ستاسي درملنه هم نه کېږي.

داسي هم کېدای شي، چي پوښتنه ولولئ. فکر مند شی. چي ددې ځواب خو په "هو" کي دی، لېکن ددې څه لاملونه دي. گڼې ځواب يې په "نه" کي کېده. په همدې وجه يې ځواب په "نه" کي دی. که تاسو داسي وکړئ؛ نو ددې دا مانا ده، چي ستاسو ستونزې ډېرې زياتې دي. يعنې درملنه مو گرانه ده، که تاسو خپله درملنه کول غواړئ؛ نو د هرې پوښتنې ځواب په "هو" يا "نه" کي وليکئ.

هيله ده، چي ستاسو د زياتو پوښتنو ځواب به په "هو" کي وي. مانا دا چي د "نه" په مقابل کي به د "هو" ځوابونه زيات وي. که چېرې د "نه" شمېره زياته وه؛ نو تاسي له اروايي پلوه صحتمند يئ. تاسو هر عزم تر سره کولای شی. تاسي د داسي تقدير او برخليک قایل نه يئ. چي له وړاندې څخه ليکل شوی وي، تاسي پخپله د خپل تقدير د جوړونې صلاحيت لرئ. د خپلو تېروتنو پر نورو نه اچوئ. لنډه دا چي شخصيت مو

قوي او كردار مو اوچت دي

دا څېړنه په كمو كسانو پورې اړه لري. د زياتو نفساتي شننه څه نوره ده. زه د اكثریت ذكر كوم. د چا چې په ځوابونو كې د "هو" شمېره زياته ده. په دې حضراتو كې د تېبستې او شاتگ قوه زياته ده. دوى ته داسې هم ويلاى شو. چې د دوى لا شعور ذهن په دوى قبضه كړې ده. پكار ده. چې په ذهن دوى قبضه كړې وای زه وایم. چې مو وپلار په ځانگړې توگه ستاسو پلارانو په تاسو داسې حاکمانه فشار راوستى دى. چې ستاسې صلاحیتونه او آزاد فکرونه يې پارېدو ته نه دي پرېښي؛ مگر تاسې اوس ځوانان يئ، تاسې ته اوس خپله لاره موندنه پخپله پكار ده.

تاسې پخپل ذهن ماضي سپور كړى دى. د دې دا مطلب دى. چې وړاندې قدم اخيستل نه غواړئ؛ ځكه چې تاسو څه كول غوښتل. په همدې وجه تاسې خپل ځانته د اطمینان وركولو لپاره ستاسو په لاسونو كې يو دا جواز راغلى دى. چې ستاسو تربيه او روزنه سمه نه ده شوې او ستاسې د ناکامې او اروايي شاتگ عاملين څوك نور دي. بيا تاسې د يوه ناڅاپي راتلونكي انقلاب يا معجزې په اميد لاس ترزنې ناست يئ.

دې ذهني کیفیت تاسې د پلمې جوړونې او د بې بنسټه جوازاتو ساتلو عادي جوړ كړي يئ. د دې پايله داده. چې تاسې خپلې ځانگړنې او خدای دركړي قوتونه پخپله ځانونو ته بلاوي جوړوئ. په نتيجه كې تاسې د وړو وړو پخو او خاشكو په څېر د دنيا هر باد په هوا كې الوځوي او تاسې د حالاتو په دې تورو تيارو كې هرې خوا ته تيند كونه خورئ. د انسان فطرت داسې دى، چې څه كول غواړي؛ مگر تاسو څه نه كوئ د دې دا مانا ده. چې ستاسو د خپل فطرت خلاف مورچې جوړې كړي دي او د

فطرت عكس العمل ستاسي صلاحيتونه مجروح كوي  
يو خود اٽڪرڊي. چي ستاسي اوڊ انساني فطرت په منع  
کي چلپري. دويم ٽڪر ستاسي خپل خلاف دي. ددي دا مانا ده.  
چي تاسي خپله محسوسوي، چي تاسي په پشيمانيو او  
ناڪاميو کي رغرئي او تاسي دا هم محسوسوي، چي له داسي  
کيفيت خخه وتل غواړي. گني ستاسي ٽول راتلونکي به خراب  
شي. په تاسي کي دا دواړه احساسه موجود دي او د يوه بل  
خلاف نستي دي.

دا دواړه ٽڪرونه تاسي ته نقصان پيشوي، تاسي له دي  
دواړو وهر بدلي يئي او غواړي، چي فرار شي. يعني تاسي د  
لاشعور ذهن په تيارو کي ورک شوي يئي، ستاسو داسي  
کيفيت د محروميو، ناڪاميو او نورو خرابيو پره ستاسو پر  
خپله غاړه ده.

اوس نو نور ڪسان او يا هم خپل پلار پر گهل بي خايه دي. دا  
سمه ده، چي بهرني عناصر پر ژوند او جذباتو باندي اثر  
غور ڪوي او دا يوه عامه عقیده هم ده، چي د انسان په ژوند  
قسمت او تقدير اثر شته، لپکن زه تاسو ته يقين درڪوم، چي  
قسمت داسي شي نه دي، چي انسان دي په کلي توگه باور پري  
وڪري. که چيري ستاسي تبسته د تقدير په لاسونو کي واي: نو  
الله تعاليٰ به په قرآن ڪريم کي نه فرمايل. چي: زه دهغه چا  
مرسته ڪوم څوڪ چي د خپل خان خپله مرسته ڪوي. ترڪومه.  
چي د بهرنيو عناصرو د اثراتو تعلق دي: نو دا د هر انسان سره  
وي. هونسيار تيا داده. چي خپل صلاحيتونه له بهرنيو اثراتو  
خخه وڙغورو. که چيري تاسي د تقدير بهرنيو اثراتو پابند شي:  
نو تاسي ته به خه ڪول او خپل ژوند د عظمت په ڪالب کي له  
اچولو خخه بي برخي يئي، په دي وخت کي په تاسو کي دا

بنسٽيزه نيمگرتيا ڏد.

د شخصيت جو هر هغه مهال مخي ته راڃي، ڇه وخت چي انسان له نورو سره راشه درشه او خپلمنڃي اڙيڪي ولري، په اصل کي شخصيت په خلکو کي دناسٽي پاستي او دهغوي د ستونزو له اوريدو څخه جوړپري، لپکن په تاسو کي دا نيمگرتيا ده، چي پخپل ځان کي مو شرم او وحشت پيدا کري دي، که چيري ستاسي د پوښتنو زيات ځوابونه په "هو" کي دي؛ نو دا څرگنده خبره ده، چي تاسي له حقايقو څخه فرار شوي يئ او په جنسيت کي مو پناه اڃيستي ده، دا تپښته، چي له جنسيت سره تړاو لري دا يوه جرم جوړ شوي او ستاسو په ضمير باندي له پاسه سپور شوي دي، په تاسو يي داسي وپزه راوستي ده، چي تاسي نه پوهپري، چي دا وپره څه ده؟

تاسي د ډيرو اروايي ستونزو بنڪاريئ، مثلاً تاسو هر وخت په ډار او هم کي يئ، تاسو چي کومې ښي ارادي لري، ستاسو ددي ډار په سبب هغه تل ماتپري، ددي ټولو ستونزو د حل لاره داده، چي تاسي خپلي جنسي جذبي معتدلي وساتي، د تپښتي په ذريعه يي مه جوړوي.

تاسو ته به پوښتنه پيدا شوې وي، چي ښه ددي علاج څه دي؟ سمه ده، تاسو دا پوښتنې يو ځل بيا ولولي، ستاسو علاج په دي پوښتنو کي پته دي، چپرته، چي تاسي "هو" ليکلي دي، کونښن وکري، چي ددي ځواب په "نه" کي بدل شي، زه يقين درکوم، چي تاسي په ذهني توگه مفلوج نه يئ، ستاسي ما زغه بپخي روع دي، په تاسي کي ذهني نقصانات پيدا شوي دي، تاسي ډپر ژر حال ته راشئ، دا وگوري او شاته کتل پرېږدي

زه يو واري دا کيسه بيا په جدي توگه کوم، چي هر څه دي په ذهن کي دي او ذهن يو ډبر لوي قوت دي په يد ولري، چي

انسان هغه څه جوړېږي. کوم څه چې د دوی په ذهن کې وي. دا پوښتنې. چې تاسې لوستې وي، تاسې به محسوسه کړې وي، چې دا ټول د ذهن او سوچونو کار دی، مانا دا چې حقیقت څه بل شان دی او ستاسې ذهن څه بل فکر کوي.

له دې سره تاسې ته نور ډېر فکرونه پیدا کېږي، که کوم کس تاسې ته په بې پامۍ او یا هم دغسې وگوري، دا وهم درته پیدا کېږي. چې خامخا په تاسې کې څه نقص شته: ځکه هغه کس په طنزیه نظر سره درته گوري. لېکن حقیقت داسې نه وي. خپل ځان شکسته مه گڼئ او خپل اروايي نقایص لا علاج مه تصور کوئ، پخپلو افکارو کې بدلون رامنځته کړئ.

اوس نورې دېرش پوښتنې وړاندې کوم، ددې ځوابونه وليکئ. دا خبره بیا تکراروم، چې د پوښتنو ځوابونه په پوره ایماندارۍ سره ورکړئ. گڼې درملنه مو گرانه ده، ددې مخې ته "هو" یا "نه" وليکئ:

۱- کوم کس، چې تاسې ډېر خوښوئ، هغه تاسې پیر. مرشد او یا هم د نړۍ تر ټولو لوی انسان گڼئ، تاسې یې پیري منئ او مریدي یې کوئ؟

۲- تاسې ډېرې وړې پرېکړې هم نه شئ کولای؟

۳- هغه کسان بښئ. چې له تاسو سره یې دوستي پرېکړې ده او څه موده وروسته مو بیا دوست جوړ شوی؟

۴- تاسو غواړئ، چې کوم بل کس په تاسې نظم عاید کړي. تاسې پخپل ځان نظم نه شئ عایدولی؟

۵- څه مهال چې تاسې هېڅ سوچ نه شئ کولای: نوله مختلفو خلکو نه رایې اخلئ؟

۶- په جذباتي معاملو کې چاته ښودل نه غواړئ. چې تاسې څه محسوسوئ؟

- ۷\_ که ستاسي کوم ملگري ستاسي په اړه څه پرېکړه وکړي؛  
نو تاسي پوهېږئ. چې ستاسو لپاره دا پرېکړه غوره ده؟
- ۸\_ دا خو تاسي غواړئ. چې ژوند مو بايد ډېر ښه وي،  
لېکن که تاسي ته يوازې يو يا دوه فرايض وښودل شي؛ نو تاسي  
به خپل دماغ په ازادانه توگه وکاروئ؟
- ۹\_ که چېرې تاسي په تلوېزيون يا سپنما کې فلم گورئ، يا  
چېرې سيل ته تللي يئ؛ نو تاسي محسوسوئ، چې تاسي يوازې  
خوند نه شئ اخيستلای، څوک بايد درسره ملگري وای؟
- ۱۰\_ ستاسي ملگري که له وخت سره بدلېږي له دې سره سم  
ستاسي ذوق، خوښي او ناخوښي هم بدلېږي؟
- ۱۱\_ که تاسي يوازې پاتې شئ؛ نو تاسي ډار او وهم اخلي؟
- ۱۲\_ تاسي د کوم کار په غاړه اخيستلو ډارېږئ، تاسي له ذمه  
واريو نه د تبستي لپاره خپلې رايې او ارادې بدلوي؟
- ۱۳\_ تاسو ته، چې څوک لږ اهميت درکړي؛ نو د هغوی  
مريدان جوړېږئ؟
- ۱۴\_ د خپلې انا د خوندي ساتلو لپاره دروغ وايئ؟
- ۱۵\_ څوک، چې خپل دوست جوړوئ. د هغوی پر خلاف څه  
خبره اورېدل نه غواړئ؟
- ۱۶\_ پوهېږئ. چې وخت روان دی تېرېږي او تاسي ته د ټولو  
کارونو او ارادو د پوره کېدو وخت لاسته نه درځي؟
- ۱۷\_ تاسي پخې ارادې لرئ، چې فلانکې عادت به پرېږدئ،  
ورزش به پيل کوئ. سهار به وختي پورته کېږئ؛ مگر هېڅ نه  
شئ کولای؟
- ۱۸\_ تاسو ښوونځي يا کوم کار ته په تلو تلو کې ډېر وخت  
مصرفوئ، بيا هم پوهېږئ، چې تياري مو بشپړه نه شوه؟
- ۱۹\_ ستاسي په ذهن کې که د خيالونو او جذباتي فکرونو

بيروباروي، آيا تاسي لاچاره کيږئ؟

۲۰\_ په يوه نه يوه ډار کې مبتلا کيږئ؟

۲۱\_ تاسي محسوسوئ، چې واړه ورونه، خوبندي او بچيان

مو په کومې خطري کې دي؟

۲۲\_ د شپې په کراتو کراتو گورئ، چې ټولې کړکۍ او

دروازې بندې دي، که نه؟

۲۳\_ څه وخت، چې په سفر ځئ؛ نو دا وهم درسره وي، چې

تاسي به پخپل وخت تم ځای ته ونه رسېږئ، يا به څه پېښه

رامنځته شي؟

۲۴\_ په وره پېښه هم تاسي ته خطر ده وي او يا هم وېرېږئ؟

۲۵\_ که معمولي تکليف يا ناروغي درته وي؛ لکه زکام، سر

درد او تبه، په داسې حال کې ځان مجبور، بې وسه او ډېر په

خطره کې وينئ؟

۲۶\_ د ناروغۍ په حالت کې کوبنس کوي، چې هريو دي له

تاسي سره همدردي وکړي او د هغوی توجه دې تاسي ته وي؟

۲۷\_ تاسي محسوسوئ، چې يو ډېر مهم کار مو هېر کړی

دی؟

۲۸\_ جذبات تاسي ترانتهها پورې رسوي، که وره پېښه

وشي؛ نو تاسي په فکر کې دا يوه لويه پېښه گڼئ؟

۲۹\_ تاسي ته که څوک گوتیونه يا پر تاسي اعتراض

وکړي، زغمۍ يې؟

۳۰\_ د خپل ځان په اړه حساس يئ؟

دا پوښتنې ولولئ او "هو" يا "نه" يې په ځواب کې وليکئ.

تاسي به وگورئ، چې د "هو" د ځوابونو شمېره ډېره ده. په دې

صورت کې علم نفسيات وايي، چې په تاسي کې خپل پېټې پر

نورود وراچونې عادت ډېر دی، چې ستاسي د شخصيت د پاره

بورنوونکي دي. تاسي له مسووليتونو څخه تښتئ. تاسي د هر هغه چا مريدان جوړېږئ. چې ستاسي کار کوي.

د داسي عادتونو نقصانات دادي. چې ستاسي انفراديت ختمېږي. ستاسي صلاحيتونه مري. شخصيت مو مجروح کېږي. تاسي پخپل کم ژوند کې د ډېرو وړو هلکانو او نجونو په مجلس کې کېناستل خوښوئ. د غټو سړيو يا ښځورا تلل نه خوښوئ. ستاسي خپله رايه هېڅ نشته. له چا څخه چې متاثره کېږئ. هغه د ټولې نړۍ د خوبو حامل گڼئ او د هغوی رايې ډېرې مستندې بولي. تاسو چې د کومو عملونو ځانونه پخپله عاملين جوړ کړي دي. د دې دا مانا ده. چې تاسي هر وخت له خوند څخه ډک تصورات کوئ. دا تصورات تاسي د حيوانيت لوري ته بيايي. دا ځای ستاسي د زوال او تباهۍ پيلامه ده. تاسي خولې حقيقت ته ځير شئ. ټولنيز ژوند پيل کېږي. په ټولنه کې چې کومه نارامي ده په هغې کې د آرام پلټنه وکړئ.

دا چې ستاسي ځوابونه زيات په "هو" کې دي. په همدې خاطر ستاسي اروايي شننه څرگندوي. چې تاسي دې ناخونديتوب وهم ولرئ. مانا دا چې داسې انگېږئ. چې په خطرو کې رانېکېل يئ او ستاسي د ساتنې هېڅ انتظام نشته دا وهم تاسي بې زړه او کم حوصله کوي. تاسي د هغه سرباز په څېر وېرېږئ. چې په سنگر کې ناست وي او د هغه شاوخوا گولۍ ورېږي. داسې سرباز يا عسکر بې له پټېدنې او يا تېښتې هېڅ لار نه لري.

په تاسو کې. چې کومه وېره ده. د هغې هېڅ نوم نشته. تاسي وېرېدلې يئ او د دې وېرې هېڅ راز نه دي درته معلوم. دا وېره ستاسي زړونه. احساسات. ارادې او انرژي خوري. تاسي به تل بې له کوم کار کولو ستړي او ستومانه يئ.



د پوښتنو ځوابونه يو ځل بيا وگورئ، له ځوابونو نه ستاسې د اروايي خاميو د بنسټ پته لگېږي خپله بايد وپوهېږئ، چې له کومو خطراتو څخه وپرېږئ، ددې هېڅ وجود نشته او کومې وېرې، چې اخیستي يئ، ددې هم هېڅ وجود نشته. ستاسې د تېښتې رجحان بې بنسټه دی. يوه يادونه، چې بايد ويې کړم هغه دا چې پردې خبرو سر بېره له ذکر الهي څخه هېڅکله مه غافله کېږئ، خپل سر و نه الله (ج) ته ټيټ کړئ، پينځه وخته لمونځه په جمعې سره کوئ، له خلکو سره نېکې کړئ: ځکه چې نېکي بدي خوري.

## د اروايي او روحاني ناروغيو

### درملنه داسې وکړئ

زمورپه ټولنه کې اکثره وگړي هغه دي، چې ژوند يې د پېښماني، نهيلي، خفگان او زړه تنگون سره تړلی دی. هغوی ته د اکاينات او دهر انسان ژوند او د هريوشي راتلونکي توره شپه ښکاري. ماښام مهال چې د لمر زېږې وړانگې د چپنارونو له سرونو سره خدای پاماني کوي؛ نو هغوی د مغرب د افق د شفق له زړه رانېکونکو رنگونو څخه خوندونه نشي اخیستلای. هغوی صرف د اگوري چې لمر سترگه پرېوتله او اوس به شپه خپل تور مخ رانېکاره کړي له دې څخه هغوی ژور خفگان اخلي. په اکثره خلکو په ماښام مهال د نااميدي څپې راځي. هغوی د افکر نه کوي چې په هرې شپې پسې سبا شته او د لمر سترگه چې ماښام د وبيږي هغه سهار بېرته راختلای شي او خپله رڼا او ښکونې به د کائيناتو په هر څيز باندې شيندي.

نااميدي او ناكامي څپلي خلک اکثره داسې وي چې ماښام

مهال ڊپر خوش وي، دوی وایي چي ښه ده لمر سترگه پر بوتله  
 اوتر سهاره به اوده وي چي سهار شي افسوس کوي چي  
 اوهوشپه تيره شوه. دسهار درنا په ليدلو ډار پرې راشي او ځيني  
 يې داسې اختلاج قلب محسوسوي چي دهغوی د زغملو څخه  
 دباندې وي داپه اصل کي دور کتوب اثرات دي چي په لاشعور  
 ذهن کي موجود وي له مينې او شفقت څخه محرومي او ځيني  
 ناکامي غوښتنې په لاشعور ذهن کي اوسيري.

زه پخواني اثرات اوداسې نور ماضي ته وایم ماضي له ذهن  
 څخه وباسي. دازما تجربه ده، چي کوم خلک خپل ذهن او فکر له  
 ماضي څخه ازاد نکړي، په هغوی کي چي څومره هم اروايي  
 نیمگړتيا پيدا کيږي، دهغې فقط يوه وجه ده، چي هغوی په  
 ماضي کي ژوند تېروي او په جسماني توگه په حال زمانه کي  
 اوسي. پکار داسې ده. چي ذهن دې له وجود سره وي. اوس  
 داسې کيږي چي ذهن وجود د شالوري ته کشوي او وجود  
 وړاندې نشي تللی.

د ذهن او وجود دا شخړه په انسان کي د تېښتي روحیه  
 پياوړې کوي. دايو لاشعوري عمل دی، چي انسان پرې نه  
 پوهيږي. ددې په پای کي کوم کشمکش راولاړيږي دهغې له  
 دوی سره هېڅ درملنه نشته. د تېښتي غوره والی انسان د لذت  
 پرستي په طرف بيایي. هغه خوښي لاسته راوړل غواړي، په  
 اصل کي هغه له دې ځايه په غلطو لارو ځي. هغه جنسي لذت له  
 غیر فطري لارو څخه لاس ته راوړي. بد اخلاقه ناولونه لولي او  
 تور فلمونه گوري. د سگرت څکونې عادي وي او چرس بې بیا  
 ترهیر وینو پورې ورسوي.

په دې کي چي کوم دنشي عادي نه وي هغوی له خپل وجود  
 څخه دخوند او لذت اخیستو لپاره غیر فطري لارې چارې غوره

کوي. په تنهائي (يو ازيټوب) کې په غليظو تصوراتو زړه ته هوا ورکوي. په دې شغل سره ددوی جسماني انرژي ضايع شي اود هغوی ځانگړتياوې کمزورې او ياهم ختمې شي. يوه لوري ته حقيقي ژوند دی او بل لوري ته تصورات. انسان ددې دواړو تر منځ لاس ترزني ناست وي.

نن سبا چې زموږ په ټولنه کې د حيواني جذباتو د پارېدنې سامانونه بيخي ډېر دي، په همدې سبب اکثره خلک په ځانگړې توگه په ځوانانو او نجونو جنسيت غالب شوی دی. ماته وييل شوي دي چې په شپه غاليو (ليليو) کې د امريکه او اروپا د هيوادونو په څېر جنسي ازادې په خوره تېزۍ سره مخ پر وړاندې روانه ده. له دې تېزۍ سره نشه يي توکو ته هم ډېر مقبوليت حاصلېږي. ددې حيوانيت عکس العمل بنودل شوی دی، په امريکه او غربي هيوادونو کې خود مادر پادر (مورو پلار) ازادې رامنځته شوې ده؛ ليکن دخداي فضل دی چې دلته تراوسه داسې نشته.

### تاسې بايد فکر وکړئ

تاسې پخپله د پوهېدنې زيار وباسئ، چې ستاسې د اروايي ناروغيو لامل څه دی؟ مانا دا چې تاسې ولي هروخت نا اميده، خفه، نيم ژواندي او شکسته يئ؟ تاسې بايد په ايماندارۍ سره فکر وکړئ چې که ستاسې اروايي يا جسماني انرژي ضايع شوې وي؛ نو ددې دحل لياره شته هغه دا چې ستاسو په ذهن کې چې کوم ترڅه يادونه او تصورات دي، هغه له ذهن څخه لرې کړئ. تاسو خپله اروايي څېړنه پخپله وکړئ. هغه وگړي چې خپل تصورات او فکرونه يې ترخپل ځان او

صحت پوري محدود ڪري وي، دهغوي شخصيت سوڻي، او هغه ڪسان چي ڄاڻونہ غٽ خلڪ بولي، په حقيقت ڪي هغوي دومره واره دي، چي هيچاته هم نه بنڪاري هغوي توقع لري چي هر ڇوڪ دي دهغوي سره همدردي او تکلف وڪري اود هغوي هره خبره دي ومني: مگر هغوي ته هيڇوڪ هم دومره توجه نه ورڪوي لڪه يو مپرتون ته هغوي سوڻي اولمبه ڪيري. هرانسان هغوي ته بدنڪاري، په هريوڪس ڪي فرق ويني. هغوي په يوه نه يوه وهم ڪي خامخامبتلاوي ڇوڪ چي خاندي، دوي ته غوسه ورڃي. چي گني په دوي پسي خاندي هغوي په فڪرونوڪي هيرو جوڙشي، ددي سره ددوي يقين تردي بريدہ درسيڙي، چي دبل ڪس گو تنيونه خپله بي عزتي گني.

### يوه خبره ومني

ددي درملنه داده چي بنه ملگري پيدا ڪري، له يوازي ڪهناسو ڇخه ڊڊه وڪري، زه پوهيڙم چي تاسي ته دا ڪارونه ڪول ڊپرگران دي، بايد چي وپي ڪري. ڪه تاسو وپوئنتي چي ددي لاره ڇه ده؟ زه دا و ايم چي د حل لاري يوازي داده چي له خپله ڄانه وڃي او ملگري پيدا ڪري. ددي لپاره نه ڪوم درمل شته اونه هم تاويزونه

### د ملگري ٽاڪل

په ملگري ٽاڪل دا انتخاب پابندي مه ڪوي دامه گوري چي فلانڪي د ملگري اوڙ دي او فلانڪي يي ورنه دي. ددي پيل داسي وڪري، چي په هر رنگ مجلس ڪي ڪئي، هلته چي ڇه رنگ خبري ڪيري، تاسي هم همهنسي ڪوي. ڪه غير سنجيده!

بيڪاره او بيهوده خبري ڪبيدي؛ نوتاسي هم دهغوى په خبر خبري ڪوي؛ لپکن ترڙبي پوري محدود دي. ددي اثر هيڅڪنه په خان مه قبلوي. داسي هيڅڪله ونڪري، چي دي خلکوته تاسي دنبو خبرو بلنه ورکري، بحث مه ورسره ڪوي

په ڪوم مجلس ڪي ڪه نبي خبري ڪبيدي؛ نود داسي خبرو ڪولو ڪو نهن وکري چي يوڅه خاي ونيسي او تاسي ته داعترض ڳوته ونه نپول شي، ڪه په خبرو ڪولو ڪي ڪومه ستونزه لري او يا موجرات ڪم وي؛ نود نورو خبري واورئ او فکرورتبه وکري چي داخلڪ څرنگ خبري ڪوي ڪه موخبره ڪوله اول يي بنه د خان سره وتلي او بيبي نوروته وکري په دي اړوند يو عالم وايي چي (عقلمندله سوچ ڪولو څخه دروسته خبر ڪوي او بي وقوف له خبري ڪولو وروسته سوچ ڪوي.)

لر نوره وړاندي لارشي، په خپلوزرونو ڪي د بني نوع انسان محبت پيدا ڪري. دا يقين تر لاسه ڪري، چي ستاسو گهر چا پره چي ڪوم خلڪ اوسي هغه ڪه تاسي پيڙئي اويانه، له تاسونه زيات دهمدردي وړدي او هغوى ته ستاسوله لوري دد پري همدردي، عاطفي او ميني اړتيا ده.

د ژوند نصب العين داسي جوړ ڪري، چي دنورولپاره ژوند ڪول يو عظمت دي اود خپلي شيپي او ورخي يوه يوه شپه دنورولپاره په زره پوري جوړه ڪري. زه تاسي ته يقين در ڪوم چي دا ژوند به ستاسو دپاره دومره په زره پوري شي. څه مهال چي لمر سترگه پر بوزي نوتاسي به افسوس ڪوي چي اف دادى نن ورځ هم تيره شوه.

دا په نظر ڪي لري داروايي علومو لارنيوونې داسي دي؛ لکه وعظ، پند او نصيحت چي وي؛ مگر داداروايي علومو اصول دي، خپل ذهني تمايل او خپل قول و فعل ددي اصولو په سانچه

کې و اچوئ، د فلسفې او نفسياتو بنسټ اېښودونکيو ارسطو او اپلاتون خلکو ته دا اصول د عقېدې او گروهې په ډول ورکړي وو. چې دانسان نصب العين او د ژوندې او سپېدلو مرام او مقصد يو ازې د بني نوع انسان خدمت او محبت دى. د دې بدله څه ملا وېرې؟ خدمت او محبت.

تسو مسلمانان يئ، د اسلام بنسټيزه فلسفه خدمت او محبت دى. په قران او احاديثو کې وگورئ دايوازې د خداى پاک او نبي کریم (ص) حکم نه دى چې تاسې د دې مطابق عمل کوئ؛ نو هغه بل جهان به ستاسې وي. چرته به چې حورې او غلمان وي، خواږه شراب به وي او... تاسې د خدمت خلق او د محبت په بدله کې تر لاسه کېدونکې دانعمتونه وگورئ چې په دې دنيا کې تاسې ته تر لاسه کېږي، ولې نه تاسې ته به دا جهان جنت وي جنت.

زه دا خبره لږه نوره څېرم، مسلمانانو به چې کوم بنا رفتح کړ، دهغه ځاى خلک به د مسلمانانو له بڼې روپې، محبت او د خدمت خلق له جذبې څخه متاثره شول او ايمان به يې راوړ. دا خلک د اسلام د بنسټان وو. په دې خلکو کې چې چا مذهبي امور پېژندل، هغوى د اسلام بنسټيز ارکان او تعليمات وليدل او اسلام يې قبول کړ. دلته يوه بله خبره چې بايد ذکر يې کړم هغه دا چې ما وليدل مور چې ځوانانو ته د مذهب او يا د اسلام په حوالې سره څه لارښوونې کوو؛ نو هغوى ناامېده کېږي. ځينې خو بې وايي چې داروايي نيمگړتياوو له مذهب سره څه اړيکې دي زه غواړم دوى پوى کړم. زموږ د ځوان کهول د ځينو اروايي نيمگړتياوو سبب دادى چې هغوى له مذهب څخه منحرف شوي دي. داسې ولې شوي دي؟ يو علت يې دادى چې اسلام د بنسټه قوتونه ډېر فعال شوي دي. دا چې اسلام ضدو عناصرو د مادې

لذتونو باران کړی دی او دوی یې ځان ته ورمات کړي دي. په همدې خاطر دوی ډېر ژر د هغوی هرامر ته لېږک وايي. دویم علت یې دادی، چې مولوي صاحبانو چې کومې چغې په لاهه سپیکرو کې د دین متعلق خورې کړې دي. زموږ ځوان نسل یې په شک کې اچولی دی. یوه مسئله به دوی دومره درته گرانه کړي. چې انسان بېخي له خوشبختي او جنت څخه نامېده کړي. په همدې سبب گورو چې زموږ ډېر ځوانان له خپل مذهب څخه بېزار شوي دي.

یوه پوښتنه چې له مانه څو څو ځلې شوې ده هغه دا چې: آیا ستاسو په اسلام کې له لمونځ، روژې او سزاگانو پرته نور هیڅ نشته؟

زه دوی ته وایم چې تاسې پوهېږئ چې اسلام څه دی؟ غوره اخلاق، غوره ژوند، یووالی او محبت. په عبادت او دعاگانو څو ډېر ټینگار کوم. د اروایي ناروغانو لپاره څو لمونځ او دعا تر ټولو غوره درملنه ده. د ورو ورو ملایانو په خبرو مه غلطېږئ. دغو بېچاره گانو ته معلومه نه ده چې د اسلام بنسټیز تعلیمات څه دي؟ او په دې تعلیماتو په عمل کولو سره څه رنگ د اروایي او روحاني انرژي خزانه ترلاسه کيږي.

### د جرم کولو احساس پرېږدئ

په اکثره خلکو کې داسې منفي احساسات وي. چې دوی ترې ناخبره وي. د دوی یوه چاره هم نه سمیږي او دوی دکامیابي او ناکامي په منځ کې شتیري دوی هروخت ملول (خفه) او مغموم (ذهیر) وي.

دلته زه له دغو احساساتو څنې دوه ذکر کوم. چې یو یې د جرم احساس او دویم یې ذهني خفگان دی. دا هغه څه وي. چې د

حقيقت سره ٻي اړيکي وي. لکه دکور کوم غړي دنري رنځ ياد سرطان ناروغ وي. يا کوم نرېدې خپل مړوي. يا کوم يوناخاږي مصيبت پېښ شي. ددې ستونزو او پرېشانيو درملنه داده، چې پردغو د همت او استقلال سره د قابو کولو کوښښ وشي.

زه د ذهني خفگان يادونه کوم، چې دهغې عملاً هېڅ وجود نشته؛ مگر دا په ذهن قابض وي. په همدې خاطر دې ته ذهني خفگان ويل کيږي. له دې نه وړاندې د جرم کولو د احساس خبره کوم. دا په ذهن کې کېږدئ، چې د جرم د احساس سره د ذهني خفگان ژورې اړيکې دي. داسې وگڼئ چې چرته د جرم احساس وي هلته ذهني خفگان هرومرو وي. د جرم د احساس اړيکې د تېر شوي وخت سره او د ذهني خفگان اړيکې له راتلونکي وخت سره تړلې وي.

د جرم احساس يو داسې احساس دی چې په تاسې کې موجود دی؛ لېکن له تاسې وړځني خبر نه يئ او تاسې ته دا معلومات هم نشته چې دا هغه احساس دی چې ستاسې اروايي اسکېلټ د چنچوپه خبر خوري او تاسې چې په کوم ذهني خفگان کې ښکېل يئ، هغه ددې احساس زېږنده ده.

د جرم احساس په اصل کې يوه پښېماني ده. هر انسان په کوچنيوالي او ځواني کې څه نه څه غلط حرکتونه او تېروتنې هرومرو کوي. ددې ارتکاب څخه وروسته هغوی ته دا احساس وي. چې بايد داسې تېروتنې يې نه وای کړې ځينې تېروتنې د معمولي نوعيت لرونکې وي، چې په هغې پښېماني ژر له منځه ځي، ځينې تېروتنې بيا د پرې بدې وي، ددې پښېماني بيا تر ډېره وخته پورې وي ځينې تېروتنې د سنگين جرم او گناه په تله کې راځي. دهغې پښېماني د جرم د احساس جوړ شي اولاشعور ذهن ته پناه يو سي.



مادرته وويل چي دکم نوعيت دبد حرکت پښماني ژر او ددي  
 خخه دزيات بد حرکت پښماني تر دپره وخته وروسته  
 ختميري؛ مگر د پښماني اثرات يې پاتي وي. دا بيا دجرم  
 کولو احساس جوړيري. دانسان پر نفسياتو باندې ددي اغيز  
 داسې وي چې خپل ذهن د خپل ذات د پرمختگ لپاره او د  
 اروايي او جسماني وضعې د سالم ساتلو دپاره او د وړاندې تگ  
 پرځای شاتگ ته مجبوريري. مانا دا چې دجرم کړنې احساس هغه  
 د پرمختگ ته نه پرېږدي؛ بلکه وروستويې را کاري ددي پايله  
 دا وي چې دانسان ټول سوچونه منفي وگرځي.

دا چې دجرم کولو احساس په کم عمر کې پيدا کيږي، په  
 همدې خاطر داد لاشعور ذهن تر اخره بريده پورې ځان رسوي او  
 بيا په لاشعوري توگه دانسان په ذهني کړنو، قول او فعل باندې  
 اغيز کوي. ددي يوه نښه دا وي چې انسان په يوه داسې ذهني  
 خفگان کې ونښلي، چې هغه نه پوهيږي چې دا څه دي او ولي  
 دي؟ دويمه نښه يې دا دي چې هغه تل نا امېده، شکسته، بې  
 همته او پخپل ځان کې بد اعتمادي گوري، چې دانيمگر تياوي د  
 هغه د ټول عمر د پېرېشن (ژور خفگان) وگرځي.

انسان د ژر ندي دوو تيرو ترمخ مېده کيږي. يو د تېروخت د  
 تېروتنو او گناهونو پښماني او دويم د راتلونکي وخت  
 خفگان (نه پوهېږم سبابه څه کيږي؟) داسې پېښ شي چې  
 يو طرف ته پان وي او بل طرف ته پرانگ وي. دلته بيا مثبت  
 سوچونه هيڅ کار نه ورکوي.

ددي يوه بله نښه دا هم وي چې دوی پرته له کومې ناروغي  
 خخه ناروغه وي او هر چاته دا ظاهر وي چې هغه ناروغ دی. که  
 څوک بې ورسره ونه مني، بيا د پېرېشن نوم ورکوي.

## دوه گناوي

مخکې تردې چې وړاندې څه ووايم. اول زه دا پوښتم چې هغه کوم دجرم احساس دی. چې انسان په جسماني او ذهني توگه فلج کوي او انسان تېښتې ته امدده کوي.

دارنگه دوه گناوي دي چې هغه پيدا کوونکي احساس وپري بدي اغېزې بندي هغه يو ددروغو ويلو عادي دی او ددويم اړيکي له جنسيت سره دي. دجرم کولو احساس په ضمن کې چې داروايي علم دکومو ورو اولويوتېرو تنولرليک وړاندې کوي دی. په هغې کې يې په دې دوو گناهونو زيات تاکيد (زور) کړی دی. چې يودروغو ويل او بل جنسي بې لارېتوب دی. پرته له دې جنسي انحراف هم په دې کې راځي. ددروغو په اړوند خو مور په دې کتاب کې يوشپړ بابلرو: خوبيا هم زه يو حديث را نقلوم.

رسول الله (ص) وفرمايل چې يوشخص پرله پسې دروغ وايي. کله هم چې هغه دروغ وايي: نو پر زړه باندې بې يوتور داغ جوړېږي. حتی چې ټول زړه بې تور شي. دخداي پاک په نزد هغه ددروغو په لړليک کې راځي.

په دروغو ويلو دوی په داخوبي په نظر راځي. چې داددوی په هره خطا (گناه) پرده اچوي. بيا داسې خلک دي چې گناه دپاره خو نور دروغ وايي. داسلسله همدا سې روانه وي. په همدې توگه انسان ددروغو ويلو عادي وگرځي.

همدارنگه يوبل بوزنووکي احساس جرم اړيکي له جنسيت يعنې له جنسي جذباتو سره دي. دنفسيتو علم پدې باندې وپري تينگار کوي مور پدې باندې دوه کتابونه (ژوندي و اوسئ. خوانان و اوسئ) او (روحاني خونبي، جسماني قوت) ليکلي

دي. دلته بي زه تا سوته په لنډه توگه بيانوم.  
 زموږ ځوان کهول (ځوانان او انجونې) اکثره د جنسي  
 بېلابرته عادي جوړشوي دي. په دې بدو عادتونو کې له خپل  
 ځان څخه خوند اخيستنه، هم جنس پرستي او دوه درې نورې  
 غير فطري طريقې راځي. د ځواناني جذباتو د سرښت د پاره  
 د لارې چارې دوی پتوي: لکه چې هيڅوک دوی نه گوري  
 همداسې ده. څوک خو بې نه گوري: مگر خداي پاک خو بې  
 گوري وايي چې:

— که زړه دې گناه چرته وغواړي: نو داسې ځای ته ورته لار  
 شه. چې هلته خداي پاک (ج) نه وي.

په ځوانانو او نجونو کې يو قباحت دا هم دی، چې د دوی  
 ذهنونه له جنسي خيالاتو او تصوراتو څخه ډک وي. د تلویزون  
 ډرامو او فحش فلمونو زموږ د ځوان نسل ذهنونه له داسې وړ  
 تصوراتو څخه ډک کړي دي، که د ځواناني جذباتو تسکين په  
 فحش خيالاتو او تصوراتو باندې وشي: نو د دې غير گون بيا  
 ډېر ناوړه وي چې د ناوړه غير گون د جرم کولو احساس راپاروي.

د دروغو، فحش خيالاتو او جنسي جبلت غير فطري کارول  
 چې کوم د جرم احساس رازيروي، هغه شخصيت او کردار  
 کنډواله (کنډر) جوړوي. د زې بنسټيزې ځانگړتياوې خود  
 اعتمادې، ارادې قوت او ډير پکړې قوت له تولو وړاندې له  
 منځه ځي. اخلاقي جرات ناپېد شي او د دې ځای بې زړه توب  
 ونيسي. تردې چې د ملگرو په بنديار کې هم له خبرو کولو بيرېږي.  
 په زړه کې يې ډار داسې کور جوړوي، چې هغه سوچ هم نشي  
 کولی چې دا څرنگ ډار دی او لامل يې څه دی.

نورې نښې يې دادي چې ژور خفگان رامنځ ته شي. د دې  
 بيا دوه ډولونه دي په يوه کې نهيلي ترانته پورې ورسيرې زړه

بې غواړي چې وژاړي. چغې وکړي هر لوري تياره تياره ورته  
بنکاري. په ذهن کې يې چې څه سوچونه راځي. هغه ټول منفي  
وي

د ژور خفگان د دويم ډول نښې بيا بېلابېلې وي. په دې کې  
ناروغ ته غوسه زياتې ورځي. که څوک سمه او د ملگرتيا خبره  
ورته وکړي هم بده پرې لگيږي. داسې کس په خپل کور کې له هر  
وگړي سره نښتی وي که اولاد يې وي؛ نوله خپلې مېرمنې او  
بچيانو سره لاس وگرېوان وي. دهغه په ژبه هيڅ دميني او محبت  
لفظ نه راځي. دهر هغه چا په ذهن چې د جرم کولو احساس قابض  
وي. هغه ځينې وخت دومره تنگ شي. چې د ځان وژنې تکل  
وکړي. ځينې بيا د خداي پاک. دهغه د نبي (ص) او د اسلام له  
مقدس دين څخه بېزاره شي. زموږ د طب او نفسياتو څانگې ته د  
ځينو ځوانانو داسې ليکونه راغلي دي. چې پکې کښلي يې دي:

له مذهب سره مو عقيدت او مينه ختمه کړای شوې ده او په  
ذهن کې مو د خداي تعالی (ج) نبي کریم (ص) قران مجيد او د  
دين خلاف بد خيالات راځي.

اکثره ځوانان او نجونې په داسې ذهني کيفيت کې ښکېل  
دي. چې له اسلام څخه باغي شوي دي. دهغوی عقېدې او  
ايمانونه متزلزل شوي دي؛ مگر بيا هم په هغوی کې دا احساس  
موجود وي. چې هغوی مسلمانان دي او له دين څخه بېزار توب  
لويه گناه ده. بيا نو دا ټول څه دي؟ دا دهغو گناهونو د پيټي اثرات  
دي. چې په ضمير باندې پروت دي او دا احساس جرم غبرگون  
دی چې شدت يې غوره کړی دی هغه وگړي چې په همدې سبب  
له مذهب او اسلام څخه بېزاره شوي دي. هغوی دې زما د ليکنه  
په غور سره ولولي. د دې داستونزې به حل شي.

هر هغه انسان چې د دروغ ويلو. د جنسي بې لار توب په

خپل ذهن کي د جنسي خيالاتو او تصوراتو در او ستلو عادي وي. يې په کومه نشه عادت وي. او ياهم دکومې نجلۍ په ملگرتيا کي بنکېل وي. نو هر و مرو دهغي پايله داوي. چې دهغوی په ضمير دومره دروند پېټي پروت وي. چې دوی مقاومت نشي ورته کولای. يې په بله مانا دوی نشي ورته تم کېدلی. تردې ځايه چې راورسي: نو ددوی پښمانتيا پېل شي. بيا دا اروايي عمل راڅرگند شي چې انسان بدې چارې کوي او هغه له خلکو پټوي هم هغه د ابد کارونه کوي او توبې هم باسي. له خداي پاک سره ژمنې وکړي چې بيا به داسې عملونه نکوي: مگر عادت يې دومره پوخ شوی وي. چې توبې يې وارد واره ماتې شي.

بېگانه مې د توبو بلالبنکر له تبغه تېر کړ  
 ذاهده جنتي حورې دې ستا دمور شېدې شي

(کاروان)

له داسې کړنو سره انسان په سخت ذهني کيفيت کي بنکېل شي. هغه توبه. قران او قسم او دخداي پاک سره کړې ژمنې ماتول گناه کبيره بولي: مگر بيا هم له عادت څخه مجبور وي. په همدې توگه دهغه په ذات کي چې دگناه کوم احساس موجود وي. هغه ذهو وگرځي. بيا هغه خپل ځان بې وسه او مات گڼي: لکه خداي پاک چې په دنيا کي د جهنم سزا ورکوي. دا چې هغه ژوندی وي. په همدې خاطر د تېښتې لارې گوري او په دې کي خپل خلاصون گوري. په همدې خاطر هغه يوه دالاره هم ومومي. چې کوم قبيح عمل ته يې لاس اچولی وي. په هغه کي ښه ډوب شي او له هغه څخه پوره پوره خوند ترلاسه کوي بيا يوداسې وخت راشي. چې توبه نکوي. قسمونه نه خوري او له خداي پاک سره وعدي نکوي داسې خلک په پېل کي دا

امپدلري چي خداي پاڪ ددوي مرسته کوي؛ لپکن ددوي توقع نه پوره کيڙي. ددي علت داوي چي داسي خلڪ گناوي هم کوي او توبې هم باسي.

ددي پايله داوي چي دوي دتباهي تربريده ورسيري. ددي تباهي غت اثر ددوي په ذهن باندې وي. په پاي کي دوي په ذهن کي دا باطله نظريه پيدا کري، چي خداي پاڪ او مذهب نعوذ بالله يوازي فرضي دي.

خيني خلڪ وايي چي، په گناه باندې پنبمان بدل ضرور پکار دي، که چيري په کوم انسان کي دا احساس نه وي: نو ددي داماناده، چي په داسي کس کي دنېگري او بدگري هيڅ تميز نشته، نه بي دکوم انسان پروا شته او نه د خداي

د نفسياتو علم وايي چي که په زړه کي دې د خداي پاڪ او د هغه د بندگانو پروانه وي؛ نو په پنبمانتيا سره نه خداي خوشحال ږي او نه بنده. پنبمانتيا خوداسي وي، لکه په مري چي ماتم کيږي جرمي اگناه دې کري ده؛ نو دا وعده وکړه چي بيا به داسي هيڅکله نه کوي.

په قران او احاديثو له مخي غوره لاره داده، چي بيا کومې گناه ته ارتکاب ونکړي. يالکه وايي چي:  
(که يوه گناه ستا په وس کي وي، ته به کولي شي؛ خونه به کوي دې ته توبه وايي).

توبه هله د شرابو

چي شراب درته پراته وي

(غني خان)

خداي پاڪ په قرآن كريم کي وايي: ان الله يغفر الذنوب جميعاً. (بي شکه خداي پاڪ ټولي گناوي بښي.)

له خپلو خطاگانو څخه پنداو عبرت اخيستل، دالويه

هونسيار تيارتيا ده. که چيرې مويه ذهن کې دجرم احساس وي. تا سوبه تل خفه وي. داخفگ ز ستاسې جسماني اوارو ايي انرژي ضايع کوي او تر ټولو يه ستونزه داوي چې انسان له خوښي او له موسکا څخه بې برخې شي. داسې کس چې بيا نور خوښ خلک وينې: نوسوځي اولمبه کيږي. په ځای ددې چې له هغوی څخه عبرت واخلي. خپله ناروغي يې نوره هم پسې زياتيږي.

### ځيني وهمي ناروغي او اغېزې يې

ځينو خلکو ته خپل ځان ډېر خوږ وي، هغوی چې معمولي ټپي شي، داډار ورسره وي، سرطان (چنگاښ) ترې جوړنشي. که مچ پرې کېني داسې انگيري، چې ملاريا او يا هم بله ناروغي ورته پيدا کوي. ځيني خلک خپله شېخې او زهد تردې ورسوي، چې وړو وړو خطاگانو او گناهونو ته سوچونه کوي او کله کله بيا غټې غټې گناوې معمولي تېروتنې بولي. ما يو داسې کس ولېد، چې په يو حوض کې يې لامبل. هغه څو ځله غسل وکړ، بيا به يې، چې جامې واغوستې، فکربه يې وکړ، چې که يې کوم وپښته د وجود وچ پاتې وي؛ نو غسل يې نه کيږي. بيا به يې جامې واپستې او حوض ته به يې ورو دانگل. داسې به هغه ټوله ورځ په لامبلو تېره کړه.

ځيني خلک بيا چې په کوم ځای کې بند راشي. يعنې داسې کس ته سترې مشي ورکړي او يا يې هغه ښکل کړي، چې کومه ناروغي لکه نري رنځ، شکر او يا هم محرقه ولري، داسې کس په روغې او يا هم په يو ځای خوراک کولو سرده او همونه اخلي، چې ناروغي گڼي ده ته سرايت نه وي کړي. دانوفطري ده، چې کوم کس دوهم تر يولي کرکه کوي، هغوی ته همغه ناروغي له خپله

وهمه اوبې ځايه فکړه زيرې بالاخره يې. چې گمان په يقين  
 واوري بيا: نو تر دې راورسي، چې د هېڅ طبيب. حکيم  
 اورنځپوه درمل اغېز نه پرې کوي.

داسې کسان يوازېتوب غواړي هغوی له جسماني لوري ډېر  
 خوار ځواکي وي. د وجود دفاعي ځواک يې پېڅي کم وي. وهم  
 لرونکي کسان هېڅکله داسې اورېدل نه غواړي. چې د هغه  
 جسماني او اروايي انرژي و خوري. د جنسي سرغړونو د عادت  
 هغه ذهني؛ بلکه درو حاني ارامتيا وسيله گڼي. زه داسې خلکو  
 ته خبرداري ورکوم، چې دوی به په ډېرې چټکۍ سره د مرگي  
 ناروغي (epilepsy) ښکار شي.

دا ذهني کيفيت دخپل ذاتي خوند اخیستنې په وجه پېدا  
 کيږي او يا هم دخپل ماضي د ماشومتوب له هغو ښکليو يادونو  
 او زړه راښکونکو پېښو په تصور کې ښکېل شي. چې دنن له  
 حقايقونه له فرارېدو څخه پېدا کيږي. داسې کسان تل نهيلي او  
 نا امېده وي. د دوی داخيالي پاچاهي په دوی لږزه او کپکپه  
 راوړي. ځيني وخت يې په لاسونو يا پښو کې يو عجيب کيفيت  
 پېدا شي، خپل ځان غزوي (غزونې کوي) پښې اولاسونه يې  
 رېږدي. خو له زياته پرې راځي. وجود يې تل يخ وي. ناروغ سهار  
 وختي له بستري څخه نه اوچتېږي. که کوم رنځپوه ته ورشي،  
 وړاندې تر دې، چې هغه يې تشخيص وکړي. نوموړی کس ورته  
 خپله وايي. چې د ژور خفگان ناروغي لري.

ځيني وهمي کسان خپل ځانونه ډېر خوددار گڼي. هغوی له  
 دې يرې. چې خپله ناروغي پته کړي. تر څو يې خلک په تنگ  
 نکړي. خپل ځان ورته دومره معصوم اونېک ښکاري؛ لکه  
 پرېښته هغه په خپلو غوښتنو، او ارادو باندې دنړۍ هر يوشی  
 قربانول غواړي. داسې خلک دخپلې خبرې هېڅ قسم مخالفت نه



غواړي؛ بلکه داسې مخالفت دخپل خان توهين (سپکاوی) گڼي.

داسې کسان اکثره دهيندارې مخې ته ولاړوي او خپل خان معاینه کوي ترډېره وخته هيندارې کې خپل خان ته گوري که چېرې يې له کوم رنځپوه نه درملنه شروع وي، بيا دتېروخت سره خان پرتله کوي، چې خومره فرق يې کړې دی. داچې داسې کس دوهم په ناروغۍ اخته وي؛ نو هيڅ مثبت بدلون په خان کې نه وينې. په پای کې خپل معالج ته کنځل کوي. ددې درملنه يوازې داده، چې له خپله خانه توجه واپروي او دخپل خان دپاره داسې بوختياومومي؛ چې دی دورځې ډېر کم دخپل خان په اړوند فکر وکړي. په خپل خان کې عجز او انکساري پيدا کړي نور و خلکو ته د عزت او احترام په سترگه وگوري. تاسې که نور خلک سپک او حقير گڼئ، تاسو ته له هغوی نه هيڅ احترام نه ملاويږي. خپل ذهن په بې ځايه جنسي خيالاتو او تصوراتو څخه پاک کړئ. هره ورځ وختي پورته شئ، اودس، لمونځ او تلاوت وکړئ او لږ لږ ورزش خپل عادت جوړ کړئ.

### ذهني عياشي پرېږدئ

ماداسې ډېر د لوړې رتبې افسران او مامورين ليدلي دي، چې دهغوی هرځای پزيرايي کيږي؛ لېکن په ذهني توگه هغوی دومره حساس وي چې دوی ته وهم وي. چې خلکو خوددوی بڼه احترام او پزيرايي ونکړه، خومره يې چې دوی قابل احترام دي ددې په مقابل کې دعامو وگړو د ذهني کيفيت اندازه واخلي. د داسې ذهني کيفيت خلک په دې وهم کې ښکېل وي، چې داسې خلک کمتر گڼي او توجه نه ورکوي. داسې کسان د توجه

د جلب کولو په خاطر په خپل خان کومه ناروغي راولي. په کوم محفل، بندار او په هم پخپل کور کې په کټ ناست په خان دوره راولي. څه مهال چې دى وگوري چې د ټولو خلکو توجه ده ته ده: نو د وره يې ختم شي.

داسې خلک دانه محسوسوي، چې دوى خو خپله لويي او د خلکو پام غواړي؛ لېکن کوم خلک چې توجه او همدردي ورکوي هغوى په اصل کې په ده پورې خاندې په داسې ذهني کيفيت کې مبتلا خلک د بنځو په بندار کې زيات خوښ وي. داسې وگړي د زر پښېمانۍ او په وړې خبرې د ناراضتيا عادي وي. په اصل کې داسې کسان د کومې نشې هر و مر عملي وي، که کومه کيسه منځته راشي؛ نو خامخا نشه يې توکي او يا هم د آرام گولۍ خوري. د ذهني نارامتيا سبب چې هر څه وي، داد اعصابو تر کمزورتيا پورې رسېږي. څه مهال چې مغز متاثره شي؛ نو بيا ذهني صورت حال بيخي بدل شي. د داسې ناروغۍ درملنه بيا نو ستاسې په خپلو لاسونو کې ده. له نور و خلکو يې درملنه مه غواړئ، که چېرې تاسو ته د اعصابو زدگي ناروغي در پېښه وي؛ نو د دې درملنه ډېره ستونزمنه ده؛ بلکه داسې هم کيږي چې د ناروغي لاء علاج به خپله کړي. تاسو خپله فکر وکړئ، زه ځينې علايم (نښې) وړاندې کوم که تاسې کومې نښې په خان کې وينئ؛ نو وپوهېږئ چې تاسې هم د ذهني گډوډيو ښکار شوي يئ. تاسو به هم بيا ټول عمر د آرام په گوليو ژوند تېروئ.

— طبيعت مو هر وخت خراب وي؟

— په نه خبره غوسه کېږئ؟

— يوازې تبوب خوښوئ؟

— خپل مورپلار، وروڼه، خوښې، خپله مېرمن او زامن

څنگه درباندي لگي؟

— موسيقي څنگه درباندي لگي؟

دا او داسې نورې پوښتنې چې هر کس يې بايد له خپله ځانه وکړي هغه خلک چې د ذهني عياشي په لټه کې سرگردان دي. په اصل کې دوی له هيڅ شي نه خوند نشي اخيستلای. د هغوی خوب کم شي. د شپې چې معمولي کړپ شي پورته شي. خراغ ولگوي. بيابې گول کړي. هغه خپله خوښي او ښه ژوند يوازې ترياک او نشه لرونکي درمل گڼي. د هغوی د وينې فشار چې د دوی له فکر څخه رامنځ ته شوی وي، تل لور يا تپت وي. هره ورځ ډاکتر ته ورځي او خپل فشار پرې گوري.

داسې کس تل تنهائي (يو ازبتوب) غواړي، په تنهائي کې په فحش تصوراتو باندي خپل زړه خوشالوي، خيالي پلورونه خوري. دا ذهني عياشي يې تر دې ځايه ورسوي، چې هغه په رښتيا هم د جسمي کمزوري ښکار شي. داسې ډېر کسان به مو ليدلي وي، چې د عياشي او فحش په خاطر په جينکيو يا هلکانو پسې د بچه بازی په خاطر گرځي. د بې وسۍ او لاچارۍ پايله يې تر دې راولي، چې نوموړی کس خپله د نورو خلکو دفحاشۍ ښکار شي. داسې کس د خپلو عقدو د سرولو د پاره بيا له نورو ترانسره همبستري کوي، که داسې کار ونکړي، زړه يې هيڅ طاقت نه کوي. په پای کې دې ته مجبور يږي، چې خپله پېسې پرې ورکوي او خپلې جذبې سرې. بالاخره د اېډز او نورو ناوړو ناروغيو ښکار شي. دا ناروغي بيا له داسې ملبوث کس څخه په سوونو نورو ته او بيا له هغوی څخه نورو ته خورېږي، چې بېلگې يې موږ د نړۍ ډېرو هيوادونو دخلکو ورکولای شو.

## ستاسي خيالات، جذبات او راڻي

### د چا په لاس کې دي؟

حقيقت دادي چې مور خپل خيالات او راڻي خارجي اثراتو ته سپارلي دي. په اكثره خلکو کې د خپل ځان په اړوند د پرېکړې هيڅ ماده نه وي موجوده. دوی په خپل ځان کې داسې هيڅ صفت نه ويني، چې خپل ځان ته تسلي پرې ورکړي. ددې نيمگړتياوو پايله داوي، چې هغوی داسې حکيمانو، کوډگرو او رنځپوهانو ته مخه کړي، چې کليوال يې ورته صفت وکړي. هغوی اکثره داسې کس ته مشوره ورکوي، ددوی تشخيص وار د واره وکړي، ورته وايي: ته فلانکي ملا، حکيم يا پيري ته ورشه، خامخابه چا کوډې تاويذونه درباندي کړي وي. رنگ دې هم زيږدي، کمزوري هم يې او داسې نور. يا ورته وايي: فلانکي حکيم ته ورشه داسې درمل به درکړي... فلانکي هم ورسره روغ شو. داسې کسان د دنيا درمل وخورې؛ خو صحت يې په ځای ددې چې ښه شي، نورې ناروغۍ هم ورسره پېداشي.

زموږ په ټولنه کې اکثره وگړي خبره پرته له مبالغې نه کوي. دهغوی په دې حکيمانو دومره باوروي چې په پېغمبريې نه وي که تاسې هم داسې کوئ؛ نو ددې دامان ده، چې تاسې هم خپلې پرېکړې پر نورو خلکو د کولو عادي يئ. يا په بله مانا خپل قسمت مو پر نورو ورسپارلی دی. داسې وگړي، چې دنورو بې ځايه مشورې مني، دروبوت (مشينې انسان) په څېروي. چې هيڅکله د سوچ او فکر کولو ځانگړتيا نلري.

داسې کسان چې په کلونو نه رغيرې، هغوی تردې ځايه ورسيرې، چې په خپل ځان، په الله او د الله تعالی په رسول (ص) هم بد گمانه شي. له خپل دين څخه بېزاره شي؛ لېکن ددې سره

هغوی دداسې پاروونکي احساس په غېږه کې هم ولویږي، چې له خدای تعالی اورسول (ص) څخه هم منکر شي، مانا دا چې داسلام له چوکاټ څخه ووځي. ماداسې کسان په ژړا ژړا لیدلي دي.

داسې ځوانان په روحاني توگه خدای پاک، نبي علیه السلام او قرآن مني، دا چې دوی له دین څخه بېزاره وي، دا په دوی کې اروایي کیفیت وي، چې مادرته بیان کړي.

دې خلکو په خپلو سوچونو خارجي اثرات غالب کړي دي، دا اثرات دوی د زړپرستو او غولونکیو رنځپوهانو لورته بیایي؛ مگر هر ځای دوی ته له ناامیدي څخه پرته هیڅ لاسته نه ورځي. په پای کې دوی له خدای پاک څخه بېزاره شي.

ماداسې ځوانان لیدلي دي، چې د خپلو جنسي کمزوریو له کبله له واده کولو څخه یریري. هغوی په خپلو ځانونو کې ډېرې نیمگړتیاوې گوري، چې په دوی کې اتجونې هم دي.

په حقایق ورځپاڼه یوه لیکنه راغلې وه، په هغې کې د امریکې د زړه د ناروغیو د رنځپوهانو په خولې سره کښل شوي وو، چې دغو پوهانو له تجربو ثابتې کړې وه، چې د خدای پاک په عبادت او ذکر سره د زړه ناروغي له منځه ځي. دا د هغه هېواد پوهان دي، چې داسلام له نوم څخه بېزاره دي. دا تجربه زما هم ده او زموږ د طب او نفسیاتو څانگې هم دا تجربې کړې دي. دا چې غېرمذهب خلک زموږ په احکاماتو دومره باوري دي، موږ باید ډېر احترام ورته ولرو.

لکه چې وړاندې مو وویل تاسې باید هره ورځ وختي پورته شی او ورش وکړئ. دا مهمه نه ده چې ستاسې عمر له پینځو سو کلونو اوښتی دی. تاسې بد ښکاری، چې منډې وهئ یا لوبې کوئ. دا هیڅ بده خبره نه ده. تاسې که په داسې هره ساحه کې

شرم کوي: نو ډبرې ستونزې به هم لرئ، پرته له دې قهوه چای کم  
 ځکي، د نشه لرونکيو توکو له کارولو څخه ډډه وکړئ، د خپلې  
 کورنۍ او نورو خلکو سره داسې چلند وکړئ، چې خلک ووايي ( فلانکي  
 ډېر طبيعتي يا خوش مزاجه سړي دي ) که کومه پېښه  
 رامنځ ته شوه: نو تېښته مه کوي له حالاتو سره مسابقه وکړئ  
 له خپل ذات څخه دو تلو هڅه وکړئ او خپل ځانونه حقير مه گڼئ.

## ازادانه سوچ مو بايد تر کومه بريده

### بیدار وي؟

دا مساله په ټولنه کې د ټولو لکه د ځوانانو، دمورو پلار؛  
 بلکې د ټولو قومونو مساله ده؛ خو په ځانگړې توگه تر ځوانانو  
 پورې محدوده ده؛ ځکه چې ځوانان د قوم او ملت مټې دي د  
 ځوانانو لپاره ذهنونه بدلول هيڅ ستونزمنه خبره نه ده. تاسې ته  
 ما وړاندې ويلي دي، چې هرڅه دي په ذهن کې دي تردې پورې  
 چې ستاسې ځينې جسماني ناروغۍ جسماني نه دي؛ بلکه  
 ذهني دي تاسو يوازې دومره درد محسوس کوئ، څومره مو  
 چې ذهن محسوسوي

هغه وگړي چې په کوچنيوالي کې له مينې، عاطفې او شفقت  
 څخه محروم شوي دي، يا د هغوی مورو پلار د هغوی لوري ته  
 مشفقانه توجه نه ده ورکړې. هغوی په لاشعوري توگه د مينې او  
 شفقت په لټون دي د دوی ذهنونه هر ورو يوه مضره ناروغي  
 پېداکوي په دې موخه چې دکورنۍ غړي د دوی لور ته توجه  
 وکړي کېدای شي چې په وخت سره دا ناروغي جسماني بڼه  
 غوره کړي

تاسې د ذهن او مغزو په منځ کې فرق وپېژنئ. ذهن د وجود

برخه نه ده؛ لکه سر، مت، خپته او نور، ذهن د اروايي مشينري يوه برخه ده. ماغزه د وجود يوه برخه ده. داسر د کاسې دننه وي. چې د ماغ هم ورته ويل کيږي. دې ته که چيرې وينه په سمه توگه ونه رسيږي؛ نو ددې په کار کې خلل رامېنځ ته کيږي. که چيرې مو سر ټپي شي؛ نو په دماغو اثر کوي، چې ځينې وخت انسان بې سده کيږي؛ ليکن ذهن نه بې سده کيږي. ماغزه چې څومره په ژور خوب او ده کيږي، همدغو څومره زيات بيدار هم وي تاسې. چې کوم خوبونه وينئ، د اد ذهن د بيداري دليل دی. دا ويل بې ځايه نه دي، چې ذهن ماغزه خرابوي. مانا دا چې ماغزه چې څه کوي هغه بايد د ذهن تابع وي. ددې ټولو خبرو نه مې مطلب دا وو، چې تاسو په خپلو مغزو هيڅ سوچ نه دی کړی. خپل ماغزه مو په ازادانه توگه نه دي کارولي؛ بلکه چې په دې کې کومې محرومۍ، ناکامۍ او تعصبات دي، ددې پرېنساء موسوچ کړی دی.

په مور کې داسې خلک ډېر دي، چې د خپلې رايې خلاف هيڅ خبره نه مني. هغوی دعوه کوي د دوی رايې حرف آخروى. داسې خلک په اصل کې په احساس کمترې کې رانکېل دي. په اصل کې دوی د خپلې رايې څخه نه؛ بلکه په لاشعوري توگه د خپل ذلت او خپل وقار (عزت) څخه دفاع کوي. د صحيح استدلال په تسليم کولو کې هم دوی د خپلو ځانونو بې عزتي گڼي.

ددې پايله داده، چې ستاسې خپل ذهنونه ستاسې د خپلو نيمگړتياوو په وجه په ازادانه توگه سوچ نشي کولای. که چيرې تاسې د صحيح سوچ او رايې غوښتونکي يئ؛ نو په خپلې رايې تنقيد او گوت نيونه ومنئ. د نورو دليلونو ته توجه ورکړئ. که چيرې په هغوی کې وزن او پوهه وي؛ نو ضروريې قبول کړئ.

هر انسان يو نه يو انسان يو مثالي انسان بولي؛ اڅر که هغه انسان په حقيقت کې دومره نه وي؛ خو بيا يې هم هره خبره مني او رايې يې مستندې بولي. که چېرې له يوه ياله ډېرو داسې کسانو څخه متاثره ياستي؛ نو له دې عادت څخه ځانونه وژغورئ

د ازادانه سوچ لپاره دا هم اړينه ده، چې يو خو مطالعه پراخه کړئ، اخبارونه او مجلې ولولئ، دويم دا چې له ښو خلکو سره ناسته پاسته کوئ د هغوی دلايل په غور سره اورئ. تاسې به وگورئ چې د هر چا نظريه سره څه ناڅه توپير لري. تاسې که داسې بنديارونو کې ناسته وکړئ؛ نو ډېر څه به ترلاسه کړئ. ستاسې سوچونه بايد صحت مند او تعميري وي. له غوسې، انتقامي جذبې او کينې څخه بايد پاک وي. له دې سره سره له فحاشي څخه لرې گرځئ؛ ځکه چې دا هغه خوږه دي، چې ستاسې جسماني انرژي خوري.

له خپل مذهب او عبادت يعني لمونځ او تلاوت قران څخه تېښته مه کوئ. په دې لارې به تاسې ته روحاني نجات درکړای شي. پرضمير به مو پېټی نه وي. خداي پاک له تاسې سره دی، تاسې هم له خداي سره شئ. خداي پاک تاسې نه نهيلي کوي.

### ستاسې روحاني درملنه داده

زموږ په ټولنه کې زياتره خلک (په ځانگړي ډول ځوانان) دا دوه نيمگړتياوې لري. يوه دا چې ځانته نا اهل، نالايق او کمزوری وايي، بله دا چې وايي: زه ډېر بد قسمته او هميشه نا اميده او نامراده يم، دا هغه وگړي دي، چې ځانته خپله د ناکامی سوالونه کوي. د دوی نښې دادي، چې دوی ته هره خبره



او د هرانسان راتلونکی تياره بنکاري داسې کسان غواړي، چې د نورو په خندا، خوښي او خوش طبيعتي کې غم او درد ورواچوي.

د اهغه کسان دي، چې خپل ځانونه په يوه نه يوه ناروغۍ کې بنکېل گوري، له دې سره خپل ځانته دا يقين ورکوي، چې د دوی درملنه گرانه او بې علاجه ده. هغوی تلپاتې ناروغان دي، ډيپريشن (ژور خپگان) خو هرومرو له دوی سره وي. د دوی د تېښتې لامل يوازې له ځان څخه خوند اخیستنه او پخپلو ذهنونو د جنسي خيالاتو او تصوراتو غلبه ده.

داسې خلک، چې ځانونه بدمرغه، شکسته او بد نصيبه گڼي، هغوی د ځانونو په اړه داسې فکر کوي:

— زه له وروکتوبه داسې يم

— زه هم داسې بد قسمت يم

— زما په قسمت کې يا زما په تنده کې نا اميدي او ناکامي

ليکلې ده.

— زه چې هر څه ته گوتې وروړم وړانږې.

— د خلکو په لاسونو کې خاورې زرشې، زما په لاس کې زر

خاورې شي.

يقيناً، چې ستاسې به دا غوښتنه وي، چې ستاسې به له داسې تخريبي خيالاتو او نيمگړتياوو څخه د خلاصون ارمان وي، لېکن په تاسو کې د بې وسۍ او ماتې احساس دومره سخت دی، چې ستاسو پر سوچونو يې اغېزه کړې ده.

په همدې خاطر تاسو وايئ، چې قسمتونه مو خراب دي، زه مو مرسته کوم کوښښ تاسو خپله وکړئ، ان شاء الله تاسې به بريالي کېږئ، تاسې به وپوهېږئ، چې خداي پاک يونوی ژوند درکړي.

له ټولو وړاندي په دې د پوهېدنې کوښښ وکړئ، چې په تاسو کې دا نیمګړتیا له کومې راغله. د دې اړیکې ستاسې له ماضي سره دي، د دې ریښې له ماضي سره تړل شوي دي. تاسو ګورئ، چې زموږ په کورونو کې له کوچنیانو سره ښه رویه نه کېږي. د کورنۍ چاپیریال مو د دوی د پاره وړ نه دی. موږ خپلې کورنۍ ستونزې دومره لرو، چې د دوی ژوند مو هم له ګواښ سره مخ کړی دی، دوی ته د شفقت د لاسې او مینې اړتیا وي؛ مګر موږ په عوض کې بل څه ورکوو، په هغوی سخت سخت کارونه کوو، بې وجې وهل ټکول ورکوو. لوبو ته یې نه پرېږدو، نن سبا په نړۍ کې څو میلیونه ماشومان له زده کړې څخه بې برخې او په سختو کارونو ګومارل شوي دي. په دې وروستیو کې د بشري حقوقو نړیوالې ټولنې د داسې کارګرو ماشومانو شمېره څو چنده زیاته ښودلې ده. د دې علت یې د زده کړې نشتوالی، بې کاري او غربت ښودلی دی.

لس منۍ او سپنې راوړې او وکلونو پر اوږو  
غربت دومره زورور کړل، زما د کلي ماشومان

موږ خپلو ماشومانو ته په ځان د باور لرلو هېڅ موقع نه ده ورکړې، د هغوی جذبې مو پارېدو ته نه دي پرېښې. هغوی مو آزاد فکر ته نه دي پرېښې.

زموږ دا ماشومان چې د ځوانۍ په درشل پښې کېږدي، دا محسوسوي لکه په پنجره (قفس) کې چې بند کړای شوي وي. هغوی د ذهن دا قفس ماتول غواړي؛ مګر دوی ته کامیابي لاسته نه ورځي. هغوی له ماتو سره مخ وي. هغوی مجبوراً په جنسي سرغړونو خپلې عقدې سپروي د دوی د بدمرغۍ د ایون دوی تردې ځایه ورسوي. چې ځانونو ته بدقسمته او بدمرغه

وايي.

دي خاي ته په رسېدو سره دوى ته يوه بله اروايي نيمگرتيا پيدا شي، چې هغې ته Self-condemnation ويل کېږي. مانا دا چې انسان خپل خان ډېر حقير او بېکاره گڼي. هغه ته خپل خان ډېر بدرنگه بېکاري او له خپل خان څخه يې کرکه کېږي. زه ستاسو لارښوونه کوم، ستاسو دا خيالات، چې بدقسمته يئ، بدرنگه يئ او لاسونه مو تورې پيشو څټلي دي دا ټول د ماضي او ازونه دي، چې ستاسې په لاشعور ذهن کې موجود دي، دا او ازونه ستاد پلار، ستاسې د ښوونځي استاد او د کورنۍ چاپيريال دي او دا ددې څو کسانو خبرې دي. چې تاسو ته به يې په وړوکتوب کې کولې. دا او ازونه د هغه کورني چاپيريال دي، چې ستاسې مور و پلار به پخپل منځ کې سره نښتي وو او تاسې ته به يې د ښې لارې، مينې او عاطفې پر خاي دا څيزونه درښودل.

تاسې په ذهنونو کې دا غلط خيال کېنولى دى، چې تاسې د مينې او رحم وړ نه يئ، شفقت او مينه د روح خواږه وي، له دې سره روحاني قوتونه، اروايي انرژي او خداى (ج) درکېږي ځانگړتياوې بيدارېږي. که چېرې تاسې ته شفقت او مينه څوک در نه کړي؛ نو ددې هېڅکله دا مانا نه ده، چې گڼې ستاسې جذبې مړې شوې دي زه د اروايي علومو په رڼا کې تاسې ته وایم، چې ستاسې په ذات او فطرت کې هر رنگ صلاحيت او جوهر موجود دى، هغه تاسې راوپاروي.

ددې چاره داده؛ لکه چې وړاندې مو وويل، د ماضي زنجيرونه مات کړئ، د ماضي غبرونه او تاثرات مه منئ، سمه ده ستاسو د پاره دا کار لږ ستونزمن دى؛ خو کلک هوډ تاسې له دې جنجاله خلاصولى شي، ما تاسې ته ويلې دي، چې دا

ستاسو عادت جوڙ شوي دي، چي تاسي خپل ڄاڻونه بيڪاره بولي. زه لڙه نوره هم ددي موضوع ڇپنه كوم. تاسو يي په غور ولولي.

ستاسي جذبي وڙل شوي دي، تاسي هپڻ ڪار ڪولنه غواڙي، ستاسي لاشعور ذهن ستاسي پر شعوري قوتونو غالب دي، تاسو رڻتيا بد قسمته جوڙ شوي ياستي.

د نفسياتو علم ددي شننه داسي ڪوي، چي تاسي د تڀنتي لاره غوره ڪري ده او خپلو ڄاڻونو ته مو دا يقين ور ڪري دي، چي تاسي له استقلال او همت ڇڻه محرومه يئ، په همدې سبب د ذهني درملني او غوراوي دپاره هپڻ نه شي ڪولاي.

تاسي داسي انگڀري، چي گني په تاسي ڪي داسي زره رانڳون نشته، چي خلڪ مو خونن ڪري او مينه درسره وڪري، ما ڄو ڪرته درته ويلي دي، چي ددي ٽولو ڪرڻو لامل ستاسي لاشعور ذهن دي.

تر اوسه پوري تاسي ويل، چي زه بد قسمته يم، چي ڪوم ڪار ته لاس واچوم، وراڻڀري، اوس په ڪلڪ هوڊ سره دا ووايي "ما خپل ڄاڻته بد قسمته ويل، قسمت خو انسان خپله جوڙوي. دا خوزه خپل مور و پلار او ڪورني تر دې ڄايه راوستي وم. په همدې سبب مي چي هر ڇه ته لاس وروڙ. هغه به وراڻڀده، اوس به زه هر ڪار په پوره توجهه او زره سره ڪوم."

تر اوسه پوري تاسي، په دې وهم ڻسڪيل يئ. چي په تاسو ڪي همت، استقلال او دڇه ڪولو ورتيا نشته. اوس پخپل ذهن ڪي واچوي "دا چي ما ويل، چي زه د همت. استقلال اوله نورو ڄاڻڳرتيا وڙ ڇڻه بي برخي يم، دا د خداي تعاليٰ (ج) ناشڪري ڪوم. الله تعاليٰ (ج) هر بنده ته خپل لاول قوتونه ور ڪري دي."

تر اوسه پوري تاسي ويل، چي:

”په هينداره کې د خپلې څېرې په ليدو مې وحشت اخلي. خپله څېره مې له پامه بده ده.“ اوس خپل ځانته دا تاثر ورکړئ ”خلک له څېرې څخه نه؛ بلکې له شخصيت، کړنو، غوره اخلاقو او له بڼې رويې څخه متاثره کېږي. زما څېره له بې شمېره خلکو څخه بڼايسته ده، لېکن زه اوس د خلکو څېرو ته نه گورم؛ بلکې پخپل کردار کې عظمت او د خلکو په زړونو کې محبت پيدا کوم.“

لنډه دا چې د تخريبي سوچونو پر ځای تعميري سوچونه پخپل ذهن کې واچوئ.

روحاني قوتونه بيدارول بنسټيز حيثيت لري، ددې غوره لاره عبادت، لمونځ کول او له منفي سوچونو څخه ځان ساتل دي، داسې نه چې په لمانځه ولاړې او دلته هم د عام په څېر تصوراتو په مخه کړي يې. لمونځ داسې وکړئ، چې په ذهن کې مو د خداي پاک ذات وي، د لمونځ معنی مو بايد زده وي؛ ځکه چې تاسو ته احساس وي. چې تاسو الله تعالی (ج) ته څه وايئ، تاسو به وگورئ، چې وجود مو څومره آرامه دی.

له لمانځه نه وروسته دعا و غواړئ، د ماسخوتن لمانځه نه وروسته لاندې وظيفه سل ځله ولولئ، په اول او اخر کې يوولس يوولس ځله درود شريف ولولئ.

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

ددې معنی داسې ده ”زموږ لپاره د الله تعالی مرسته او وسيله کافي ده او الله تعالی کار جوړوونکی دی.“

په پوره خشوع او خضوع سره الله تعالی حاضر او ناظر وگڼئ، خپل تصورات د يوه صحتمند او کامران انسان په څېر وساتئ، په ذهن کې کوم بل خيال مه راوړئ. په پيل کې به تاسو ته لږ ستونزه وي؛ مگر همت مه بايلئ، دا ستاسو روحاني درملنه ده.

## اغراض

بايد ووايم، چي ذهني ناروغيو ماهر ډاکټران يوازې ستاسې دومره اوري، چي: "زه ذهني ناروغي م" ډاکټر له ناروغ او د ناروغ له راتلونکي سره هېڅ زړه رابښکون نه وي هغه يوازې دا غواړي، چي د ناروغ څرمن (پوستکي) وباسي او په موقتي ډول ورته آرام رسوونکي درمل وليکي او يا هم د برېښنا شارتونه ورکړي

دا څه درملنه نه ده، د درملني پروخت دا په ياد لرئ، چي اشتهاري رنځپوهانو، حکيمانو او نجومياتو ته مه ورځئ، تاسې پوهېږئ، چي دا ټول ستاسو د ذهنونو زېږنده ده، د دې چي کوم وجوهات او محرکات دي په دې د پوهېدنې هڅه وکړئ، تاسې چي کومې نيمگړتياوې لرئ، هغه تسليم کړئ (ويې منئ).

که چېرې تاسې په دې ناروغيو اخته يئ؛ نو د خپلې رويې څېړنه وکړئ او وگورئ، چي خوښ او خنده رويه وگړي له نورو خلکو سره څه ډول تگ راتگ او ناسته پاسته کوي

د جرم د احساس يو اثر دا وي، چي متاثره انسان په ذهني توگه د ماشوم په خپل (ډول) وي هغه پخپل ځان کې د ماشومانو په څېر صفتونه پيدا کوي، بيا د هغه ذهني غوښتنې دا وي، چي په هغه دې څوک د ژوند غوښتنې، مسووليتونه او پيټي نه اچوي، هغه ته دې څوک رښتيا خبره نه کوي. پرته له دې د هغه د ژوند پرېکړې بايد بل څوک وکړي. بايد هره غوښتنه او ارمان يې پوره شي او دا احساس هم بايد ورنه کړای شي. چي ده گنې کوم بد حرکت يا هم کومه گناه کړې ده.

د هغه دا غوښتنې هېڅکله نه پوره کېږي، داسې کس کېدای شي، چي څو اولادونه ولري؛ مگر بيا هم له مسووليتونو

څخه تپېسته کوي. داسې کس تل خپل ځان د نورو د رحم وړ بولي.

### درملنه

ستاسې درملنه داده، چې د خپل چاپيريال او خپل مسووليتونه ومنئ، له ماضي څخه راو وځئ، حال ته راشئ، زه پوهېږم. چې دا کار پر ستونزمن دي: خو ناشونئ نه دي. دويمه خبره داده، تاسو چې څومره په متواتر ډول په ذهني او جذباتي فشار او نهيلۍ کې ښکېل يئ همدې کيفيت ستاسې تعميري او د صحت مندو سوچونو نظام له ستونزو سره مخ کړي دي. دا عمده ستونزه ده، کومې چې ستاسې صحت هم له گواښ سره مخ کړي دي.

تاسې فکرو کړئ، له تاسو سره نن ورځ ده، تاسو دا ضايع کړه؛ نو ددې مانا داده، چې ستاسې نښانه هم ضايع وي او ستاسې ذهني او جسماني ناروغۍ ددې پر ځای، چې کمې شي نورې هم پسې سپوا کېږي، بيا خپل ځانته يقين ورکړئ، چې کومې گناهې مو کړې دي، هغه د ماضي کيسې جوړې شوې دي. اسم په ياد ساتئ، چې خدای پاک بڅښونکي ذات دی، هره يوه گناه بڅښي، په شرط ددې چې هغه گناه بيا ونه کړای شي، له خپل ذهن څخه دا وباسئ، چې مخکې مو څه گناه کړې وه.

زه تاسې ته يوه وظيفه درکوم، ددې لپاره دا اړينه ده، چې په پوره عاجزي سره يوازې د خدای پاک مقدس ذات په ذهن کې کېږدئ، د احساس جرم د بدو اثراتو او د پرله پسې ذهني خپگان څخه د خلاصون لپاره د ماسخوتن له لمانځه وروسته لاندې وظيفه سل ځله يعنې يو تسبيح ولولئ، په اولادو اخر کې

اوه اوه ځله درود شريف ووايي:

يَا بَدِيعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيعُ

وظيفه داسې وکړئ. چې بېله کوټه مو وي. دروازه بنده کړئ، لمونځ وکړئ او دا وظيفه ولولئ. ستاسې اړيکې بايد له دنيا سره نه وي. په تصور کې خدای پاک وساتئ، په دې تصور کې بايد تاسې نا اميده او مات نه يئ: بلکې د يوه خوښ او کامران (بريالي) انسان تصور بايد وي. چې په هغې کې ارادي قوت، د پرېکېرې قوت او پخپل ځان د اعتماد قوت وي.

د وظيفې د الفاظو د ويلو په وخت کې خدای پاک (ج) ته مخاطب شئ او ويې لولئ او پخپل ذهن کې دا يقين راولئ، چې خدای پاک ستاسې شخصيت همدا رنگ جوړوي؛ لکه څنگه چې تاسې پخپل ذهن کې کوم تصور ځای پر ځای کړی وي، په ذهن کې شک او شبهه پېڅکله مه راولئ.

په اولنيو څو ورځو کې به مو د ذهن واگې له لاسه ووځي، د خدای پاک تصور به مو هم په ذهن کې نه کېني او خپل تصور به مو هم شکل بدلوي. تاسو به نهيلي شئ او درې څلور ورځې وروسته مو کېدای شي، له وظيفې څخه بېخي زړه تور شي، که چېرې تاسې برياليتوب غواړي: نو ثابت قدم واوسئ، د همت او استقلال لمنه مه پرېږدئ؛ يو وخت به مو ذهن ستاسو په واک کې کېوځي او کرار کرار په څه موده وروسته تاسې د مراقبې کولو سعادت ترلاسه کړئ.

وظيفه به تاسې خدای پاک ته نژدې کړي، ستاسې روحاني قوتونه به راوپارېږي، د وظيفې او درود شريف څخه وروسته له خدای پاک څخه دعاوې او معافي وغواړئ، خدای پاک ته سوال وکړئ، چې نوی انسان مو جوړ کړي او په همدغه تصور کې اوډه شئ.



خه مهال چي تاسي د پاسني عمل تمرين بنه ډېرو کړي: نو بيا د يوه تسبيح پر خاي دوه تسبيحه ووايي، دا وظيفه هغه ورځ پای ته ورسوي کومه ورځ. چي تاسي ته يقين تر لاسه شي، چي ستاسي مرام تر سره شو او تاسي له ذهني خپگان او د احساس جرم له زيان څخه خلاصون وموند.

زه دا يادونه اړينه گنم، چي زه د وظيفو بنودني، تاويز جوړوني او د غيب د خبرو د بنوولو عامل نه يم، زه تاسي هغي لاري ته سموم، چي تاسي خدای پاک ته نژدې کوي، په شرط ددې چي تاسي په ظاهر او باطن صاف يئ، ما چي درته وبنودله، دا وظيفه ده، سحر او جادو نه دي، تاسي دا وظيفه په بنه توگه تر سره کړي بيا وگوري، چي څنگه اروايي، روحاني او جسماني انرژي درته رسېږي.

د ذهني خپگان يوه درملنه دا هم ده، چي تاسي بايد هر و مرو خه کارو بار وکړي، خپل ځانونه بوخت کړي او خپل مسووليتونه وپېژني، بيا تاسي وگوري، چي په ژوند کي مو څومره بدلون راغلی دی.

### روحانيت خه ته وايي؟

روحانيت يوه داسي موضوع ده، چي علماوو پري غټ غټ کتابونه کښلي دي ددې پوښتنې ځواب، چي روحانيت خه ته وايي؟ څېړنه يې په يو څو پاڼو کي نه ځايېږي؛ مگر زه بيا هم کوښښ کوم، چي هغه خه درته وړاندې کړم، چي د روحاني درملني لپاره اړين وي، زه تاسي عاميلين نه جوړوم؛ بلکه درملنه مو کوم.

لومړی دا حقيقت په ذهن کي کېږي، چي خدای پاک

تاسې ته د روحانيت نور درېښلی دی؛ مگر تاسې ترې ناخبره یئ. ستاسې بل کوم لارښوونکي ته اړتیا نشته، خپله کونښن وکړئ او خپل روحانيت راوپاروئ.

ماد بازاری هغو ټولو وکړوسره ولیدل، چې ځانونه عامیلین یا نجومیان بولي. هغه کسان، چې په دوکې، فریب او قسمونو له خلکو څخه پېسې اخلي. په هرځای یې اشتهازات لگولي وي. زه په داسې خلکو ډېر څه کښلی شم. د اروایي څېړنو په رڼا کې زه د داسې خلکو په منځ کې ډېر کښاستلی یم، او ډېر لیدنې کتنې مو شوې دي. لنډه دا چې ماد دوی ضمیرونه هم لوستي دي. له دوی سره د دین په اړوند یوازې تشې خبرې دي؛ مگر دین نشته، د روحانيت خبرې دي؛ مگر روحانيت نشته.

تاسې په ډېرو ورځپاڼو او مجلو کې گورئ (ستاسو به دا هفته څنگه وي؟) یا (ستاسو به نن ورځ څنگه تېره شي؟) او په ځینو میاشتنيو مجلو کې راځي (په تاسو به دا میاشت څنگه تېره شي؟) په دې لیکنو کې د ستورو په حوالې سره وړاندوینې کيږي.

ماته مالومه ده، چې زیات خلک داسې وړاندوینې په صحیح توگه مني او په ډېر عقیدت او درناوي سره یې لولي. په ذهن، سوچ او فکر باندې د دې اغېزې ډېرې بدې وي تر ټولو سترزبان یې دادی، چې پر ځان باور درلودل (خود اعتمادی)، ډېر مجروح کيږي او همدارنگه ارادي قوت متزلزل کيږي.

تاسې دا ټولې ورځپاڼې، مجلې او جریدې راغونډې کړئ، د دوی وړاندوینې وگورئ او سره پرتله یې کړئ، تاسې ته به د سپین او تور او دزمکې او اسمان هومره توپیر ولیدل شي. گورئ. روحاني علم یو حقیقت دی، د دې ځینې علماء هم

شته او وظيفي هم دايوسپېڅلي حقيقت دي او ددي اثرات د معجزې په څېروي: مگر ځيني اصول او قواعد يې دي، چې بايد پلي شي.

ماته هغه کسان ښه معلوم دي، چې داسې کسانوته ورځي او خپلې مسالې وروړي په دې کې زياتې ستونزې او مشکلات، ددي د خپلې لاپروايي، ناپوهي او د بې ځايه گرځېدو له امله پېداشوي وي، او څه مهال، چې داسې ستونزې له زغملو څخه ووځي، بيانو دوی دارنگ عاميلينو ته رجوع وکړي او يا پخپله د ځان تشخيص وکړي، چې چا دښمن يا بدخواه يې کوډې يا تاويزونه پرې کړي دي.

دوهم ډول يې هغه کسان دي، چې ورکړې ځانگړتياوې نشي کارولي، او غواړي چې څوک يې رهنمايي وکړي او ستونزې يې ورحل کړي، هغوی داسې حل غواړي، چې دوی ته سترې نه وي پکې. داسې خلک بيا د عاميلينو لپاره ښه ښکاروي.

په ياد لرئ، چې د روحانيت د علم وجود داسې دی؛ لکه د اروايي علومو، او يا د نورو علمونو. په دې وپنوهېږئ، چې د روحانيت او نفسياتو په خپل منځ کې ژورې اړيکې وي؛ لکه څنگه چې ستاسو د شخصيت ښېگړې او بدگړې ستاسو د نفسياتو زېږنده وي، دارنگ روحانيت هم په تاسو اثر لرونکی وي. خدای پاک تاسې ته ډېر زيات روحاني قوتونه درکړي دي په قران کریم کې ددې څرگندې اشارې موندل کيږي. غواړم دلته يې ذکر کړم.

د سوره جاثیه ۱۳ ایت کریم وگورئ- (او خدای پاک ستاسې لپاره مسخر کړل، له خپل لوري هغه ټول څېزونه چې اسمانونو کې دي او په زمکو کې دي بې شکه په دې خبرو کې دهغو خلکو لپاره دلايل دي، چې غورکوي.)

د سوره يوسف ۵۳ ايت كريم وگورئ. (زه خپل نفس بد  
پاک) نشم بنوولي. نفس خو هره خبره بده بنسي، پرته له دې چې  
په چا باندې زما رب رحم وکړي.)

همدارنگه د سوره شوري ۳۰ ايت كريم وگورئ. (او تاسې  
ته چې کوم تکليف در رسيري هغه تاسې ته له خپله لاسه شويو  
کارونو نه در رسيري او (الله) ډېره زياته بنسنه هم کوي).

دا يو خوايات كريم ماته ياد ته راغلل په قرانکريم کې داسې  
نور ډېر څه شته، چې خدای پاک فرمايي، چې انسان ماخپل  
سيوري او خپل خليفه زمکې ته لېرلی دی او سمه لاره مې هم  
وربنوولي ده؛ مگر هغه د شيطان په لومو کې زيات پر بوځي.

لنډه دا چې د خدای پاک د ذات پر شتون يقين پيدا کړئ،  
لمنځونه او وظيفې ولولئ او بيا ددې پايلې وگورئ؛  
مگر منفي، تخريبي سوچونه او وهم او لمنځونو او وظيفو لپاره  
يوازې زيانمنوونکي نېه وي؛ بلکې د ورځني ژوند د معاملاتو  
او د هر لوی او واړه کار او کړنولپاره هم تاواني وي. له دې سره  
ستاسې شخصيت ته غټه ضربه رسيري.

د شخصياتو يوه بله نيمگريتا (PARANOIA) يعنې  
ذهني خرابتيا بنودلې ده، دې ته وسوسه او وهم پرستي هم  
وايي. ددې مطلب دادی چې ملوث کس خپل ذهن غير فعال  
بولي، او پر هيچايې اعتماد نه وي هغه که دده پرگټه وي يا دده  
پرتاوان؛ خودی د شک پرسترگو ورته گوري هغه ته که کوم  
رنځپوه درمل ورکړي، يا کوم بزرگ او عالم کومه وظيفه  
وروښايي؛ نو هغه يوازې يو دوه ورځې هغه درمل وخوري يا  
هغه وظيفه لږ ولولي او بيا يې ترک کړي پر دې ټولو سربېره  
هغه ته شک وي، چې په دې درملويا عبادت او وظيفو سره څه نه  
ترلاسه کړي.

دارنگ ذهني نقص كرار كرار وده كوي او انسان هغه خاي ته رسوي، چرته چې نعوذ بالله انسان د خدای پاڪ (ج) پر ذات مبارك هم شك كوي. دا بېله خبره ده، چې هغه له خدای پاڪ نه دببزارې اظهار چاته نه كوي؛ ځكه چې خلك يې بيا د هري او كافر بولي.

داسې كس د خپلې (زه) بنديوان وي. مانا دا چې يوازې يې پر خپل ځان باور وي، چې په حقيقت كې باور نه؛ بلكه بې باوري وي. داسې كس خپلې بې ځايه خبرې او غلط حركات، لنډه دا چې خپلو ټولو كړنو ته په پوره باور سره صحيح وايي. سمه ده له وهم او اندېښنو څخه غټ غټ خلك، يعنې پاچايان، وزيران، تاريخ ليكوونكي او... نه وي. خلاص؛ مگر په داسې خلكو كې خود اعتمادي او داستدلالات قوت دومره زيات وي، چې هغوی په وهم او وسوسو باندي قابور او ستلی شي. وهم او بې ځايه اندېښنې هسې نه را ولاړېږي، كه چېرې تاسې په ايمانداري سره د خپلو خيالونو، تصوراتو، عاداتو او اعمالو جايزه واخلئ؛ نو تاسې ته به دخپلې اروايي نيمگړتيا حقيقت څرگند شي.

عجبه خبره ده، په داسې خلكو كې كوم اخلاقي نقص هم نه وي، په عمومي توگه د دوی دنقص اړيكي له جنسي بې لارېتوب سره وي. پر ذهن يې د جنسي خيالونو او تصوراتو غلبه وي. داسې تصورات هر ورو مرو جنسي بې لارېتوب ته انسان هڅوي. له دې سره انسان په داسې عاداتونو كې ښكېل شي، چې په هغوباندي انسان خپله شرميرې او ك وښښ كوي چې دا راز له خپله ځانه هم پټ كړي. خپل ضمير يې پېغور وركوي؛ خودی يې خوب نه مومي.

دارنگ اروايي نيمگړتيا بيا وروسته داسې بڼه غوره كړي چې انسان وايي:

- زه مظلوم یم خپل او پردي زما دشمنان دي، زما هيڅوک نه اوري زه تر ټولو ښه یم، زما په څېر هيڅوک نشته او...

ددې اروايي نيمگړتيا ځينې نور لاملونه هم دي: مگر تر ټولو غټه وجه يې ما پورته بيان کړه. يو علت يې دا هم دی، چې کوم انسان غوره مالي خوښوي؛ نو هغه خپل ځان تر نور و دلوی گڼلو په لټه کې وي که چېرې داسې کس ډېر پېسه داري يا د کوم منصب خاوند وي؛ نو بيا غوره مالي هغه ذاتي مفاداتو په خاطر تر اسمانه رسوي. د داسې کس عادي ژوند ته راستنېدل ډېر ناشوني وي.

د کومې مالدارې کورنۍ غړی، چې بې لارې وي، اکثره يې له پرديو نجونو سره راشه درشه کوي، نجونې هغه د پېسولپاره کاروي؛ خوده ته ځان شازاده ښکاري. داسې کس بيا د کورنۍ ټول غړي جاهل گڼي او بې له کومې وجې په کور کې شور او جنگ کوي.

داسې بې لارې کس بيا په دوه ډوله اخلاقي جرمونو کې ښکېل شي، يو دا چې د هغه مېرمن داسې انگيري، چې کومې انجلۍ يې پر خاوند کوډې او تاويزونه کړي دي. هغه کوم تاويزگري يا عامل ته وزخي، هغه يې وهم پخوي. ددې پېښې پخلی کوي او په دې چل ډېرې پېسې ترې تروري.

دويم صورت يې دا کېدای شي، که چېرې د داسې کس مېرمن ځوانه او روښان فکره وي. اود کورنۍ له خوا پرې د باندې وتو پابندي نه وي (په ښاروتوکې)؛ نو هغه انتقاماً له کوم سړي سره ملگرتيا اچوي. هغه خپل ځان ته دې جواز اطمینان ورکوي، چې خاوند ته يې ديارانې حق شته؛ نو ماته ولي نشته.

د کورنۍ داسې وضعه پر ماشومانو هم بده اغېزه کوي، د

هغوی ژوند له گواښ سره مخ کيږي او هغوی هم د مور و پلار په  
خپراروایي ناروغان جوړيږي له وخت تېرېدو سره دوی هم د  
ټولني لپاره د اورو باز جوړيږي.

فکر وکړئ، چې له یوه بې لارې سړي نه ټوله کورنۍ بلکه  
ټوله ټولنه له تباهي سره مخ کيږي؛ خو په یاد لرئ، چې داسې  
کس به هیڅکله مطمین ژوند تېرنکړي او نه به یې د زړه عقدي  
سړې شي.

د انسان فطري غوښتنې او اړتیاوې: اوي چي، ک  
او مطمین ژوند تېرکړي. دیني خوښي او  
بیکلیو گناهونو کې دی، نه په دولت کې او نه هم د  
گنلو کې کوم خلک چې ځانونه له خوښي څخه محروم گڼي،  
هغوی د خپل بې کاره چاپیریال او د خپل شاوخوا حالاتو سره د  
هماهنگي د نه لرلو په سبب ترې محروم دي.

د اکثره خلکو داسې حال وي، چې هغوی په خپل ځان کې او  
د خپلې انا په قشر (پوښ) کې بند وي او د دې وننه خوښي  
او خوش قسمتي لټوي، گورئ هیڅوک هم په بند کې خوښ نه  
وي. هغه که مجرم هم وي همدارنگه که یو انسان د خپل ځان  
لپاره یوه بنديخانه جوړوي او خپله پکې اوسي؛ نو څنگه  
کېدای شي چې ساتوونکي او روزونکي دې نوروي. دا بند د  
جذباتو، د ډار، د خپلې سوزیدنې، د کینې او د مظلومیت د  
احساس وي دا ټول د انسان د خپل ذات زنجیرونه او هتکړې  
وي په دې زنجیرونو اکثره مېرمنو ځانونه تړلي وي. هغه خلک  
همیشه له خوښي څخه محروم وي، د چاغوښتنې چې یوازې  
تر خپل ذات پورې محدودې وي. دوی داسې انگيري چې د  
دنیا په ټولو نعمتونو کې یوازې د هغه حق دی؛ خو هغه ته یو  
نعمت هم نه رسيږي په همدې خاطر هغه ځان مظلوم گڼي.

اي مستي نازيني كه دي غوارم گناه نه ده  
ته هم د خدای تعالی په نعمتونو کي راځي

(الياس تلووال)

اوس تاسې لوستونکي فکرو کړئ، که چېرې تاسې په هغو  
کسانو کې یئ، چې د چا شخصیت ما بیان کړ؛ نوزه تاسې ته  
یقین درکوم. چې تاسې د خپل ذات په خول کې راڅپړئ.  
ستاسې په ذات کې روحاني قوتونه او ځانگړتیاوې شته. خپل  
رښتیني ژوند ته راوگرځئ او په دې ژوند کې خپل رول  
وپېژنئ. ما وړاندې درته وویل چې خدای پاک تاسې ته د  
روحانیت نور درکړی دی؛ مگر تاسې ترې بې خبره یئ. داسې بها  
خزانه تاسې د خپل ذات په تیارو کونجونو کې ولټوئ؛ مگر د  
دې لپاره یو شرط دی، چې خپلې نیمگړتیاوې او ناسمې رویې  
موومنی. خپل ځان په هغه ډول وگورئ، چې کوم قدرت درکړی  
دی

دلته یوه پوښتنه راولاړیږي، چې ذهن موله دې نیمگړتیاوو  
څخه څنګه خلاص کړو؟ زه دا چل درښایم، لمونځ وکړئ او په  
فکر کې خدای پاک ولرئ، چې تاسې د هغه په دربار کې دلاریئ.  
له لمانځه وروسته درود شریف یوولس ځله ولولئ او بیا یاحي  
یاقیوم سل ځله ولولئ. په تصور کې خپل ځان د خدای پاک په  
دربار کې حاضر وگنئ، د دوظیفې په پای کې بیا یوولس ځله  
درود شریف ولولئ. له دې سره به ذهني آرام و موسومئ او ذهني  
قوتونه به موهم راوپارېږي

### کک هوډ، ماتې او بریاوې

که چېرې تاسې خوښ او خنده رویه انسانان یاستئ؛ نو یوه  
ورځ په خپلو ذهنونو کې دا خیالات واچوئ: زه ډېر خفه یم



لر وروسته به په تاسې کې خپله تبديلي پېداشي. دا تبديلي به داسې وي لکه يوه روښانه شمع چې يودم سېلې وورښي.

که چېرې تاسې خفه يئ او هر وخت له نا اميدي سره لاس وگريوان يئ؛ نو په خپلو ذهنونو کې دا خيال راوئ (زه په ويړه ټنډه او پراخه سينه د دې غمونو سره مقاومت کوم او خپل ځان خوښ ساتم) تاسې به ډېر ژر خپل ځانونه خوښ محسوس کړئ. د اکاډمسيک مشكل نه دي، تاسې د څو دقيقو دپاره دا تجربه وکړئ. ما په دې اوږد ژوند کې داسې ډېرې تجربې کړې دي. چې ځينو ته يې زه معجزې وایم. دا معجزې تاسې هم کولای شئ. زه تاسې له نفسياتو څخه د الله د فرمان لوري ته بيايم شېخ عبدالقادر جيلاني (رح) پخپل کتاب فتوح الغيب کې ليکي:

په اسماني کتاب کې د الله تعالی ارشاد دی. (اې بني ادمه، زه الله تعالی يم (ج) يم زه چې د کوم کار ووايم، هغه کيږي. زما اطاعت وکړئ، بيا چې تاسې د کوم کار ووايئ هغه به کيږي.)  
په يوه بل کتاب (ترييت العشاق) کې قطب الاقطاب الحاج شاه سيد محمد ذوقی ليکي:

دا دنيا د خيالونو کرشمه ده. د انبياء عليه السلام معجزې هم له مضبوطو خيالونو څخه راښکاره شوي.

ما چې پورته کومې دوه کيسې وکړې دا د روحانيت د علم خبرې دي. زه تاسې ته وایم چې له روحانيت سره د نفسياتو ژورې اړيکې دي. که چېرې تاسو کې اروايي نېمگړتيا وي؛ نو له روحاني پلوه تاسې هيڅکله نشئ قوي کېدلی او تاسې ته له روحانيت څخه هم څه نشي لاس ته درتللی. د مثال په توگه تاسې ته يوه وظيفه درکړای شوې ده، چې له هر لمانځه نه وروسته يو يا دوه تسبيح بايد ووايئ او تاسې همداسې کوئ او د خپلې وظيفې جمله شمېره پوره کوئ؛ مگر په دې حال کې ستاسې

فکر چرته بل حای وي. په فکر کې مویوه بنکلی نجلۍ وي. کومه چې تاسې په همدې ورځ لیدلې وي. کوم سړی په فکر کې درشي چې تاسې چرته جنگ ورسره کړی وي. د وظيفې په جريان کې تاسې ته غوسه راشي او په تصور کې ورسره لاس وگرېوان يې. داسې سختې او سپکې خبرې ورته وکړئ چې د چاپر خوله نه راځي.

که په داسې ذهني کيفيت وظيفه کوئ؛ نو د ابې گټې ده. ستاسې ذهنونه له منفي خيالاتو او ناپاکو تصوراتونه، چې د روحاني قوتونو لپاره د کومو مضرو زهرو اثر لري، پاک نه دي؛ نو تاسې به له روحانيت څخه څه گټه پورته کړئ. د وظيفې په دوران خو بايد يوازې خدای پاک حاضر او ناظر وگڼل شي. ستاسې بايد دا يقين پوخ وي، چې روحاني قوتونه مو په پارېدو دي او دا وظيفه به ستاسې په ژوند پوره اغېز کوي.

که چېرې تاسې په خپل ذهن کې دا فکر لرئ، چې تاسې مظلوم يئ، بد قسمته يئ. تاسې هيڅکله خوشالي نه ده ليدلې؛ نو ستاسې تقدير به همدا سې جوړېږي. مانا دا چې تل به په مشکلاتو کې بنکېل يئ.

## د محصيلينو او زده کوونکيو د کتابونو

### او فلمونو د کيسو زده کړه

زده له هغو ځوانانو نه پوښتم، چې تاسې هغه مهال له ذهني پلوه ولي جوړ يئ. څه مهال چې فلم يا ډرامه گورئ؛ څنگه مو ټولې صحفې او سندري زباني يادې وي. کيسه يې هم درته ياده وي له دې نه دا جو تيرې. چې تاسې له ذهني پلوه روغ رمت يئ. که روغ نه وای؛ نو بيا داسې نيت دی.

د مطالعي اوزده کړې لپاره کليدي اصول دا دي. چې ددې د پاره هم بايد زړه رانکون او شوق ولري: لکه چې د فلمونو او ډرامو د پاره يې چې لري. دلته زه بيا هغه خبره تکراروم. چې دا مو د ذهن کړونده ده. چې بڼه پرې کړي او يابد. تاسې تل خپلو ځانونو ته دوکې ورکوي وايي چې:

— درسي کتابونه موبڼه نه ياديري. زړونه مو ورته راتنگيري.

اکثره زده کوونکي به موليدي وي، چې رياضيات يې نه زده کيږي. په نورو مضمونونو کې بڼې نمرې اخلي. داسې کسان تل له خپلو ځانونو سره چل کوي. د تعجب کيسه داده، تاسې به په ډېرو فلمونو کې او يا هم عملي ليدلي وي، چې په ځينو هيوادونو کې خلکو داسې سپي روزلي دي، چې هغوی غله معلوموي. کوم ځای چې ماینونه يا چاوديدونکي مواد ښخ وي، هغه رابرسېره کوي. خپل څښتن د ښمن له خطراتو څخه خبروي. دهغه خبره مني. هرڅه چې هغه ورته ووايي، عملي کوي يې او داسې نور. يو حيوان چې دومره غټ غټ کارونه اوزده کړي د خپل شعور په مرسته کولای شي: نو انسان چې د عقل او شعور لويه زېرمه لري او خدای پاک ورته اشرف المخلوقات وي. ولي نشي کولای چې يوڅه زده کړي؟

تاسې لږ خپل چاپېريال ته څيرشئ. نه بلکې لومړی دې کاینات ته وگورئ. چې خدای پاک څومره په هنر سره پيدا کړي دي. د يو شاعر د شعر مقصد رااڅلم، هغه وايي. (خدای پاک پخپله يو عظيم او بې سياله هنرمند دی. او دا دنيا يې د خپلې خدايي، عظمت او هنر له برکته پيدا کړي ده.)

دا چې ستاسو څه نه زده کيږي، داسې خپله اروايي نيمگړتيا ده. دې نيمگړتيا په تاسې کې د تېښتې قوه پيدا کړي ده. مانا دا چې تاسې له حقايقو څخه تېښتئ. تاسې په لوی لاس په

دي کارونو ځانونه نه پوهوي: بلکه ددي نيمگرتيا هيڅ وجود  
 هه نه مني. ددي لامل دادی. چي داسي کړني مولا شعوري دي.  
 شعوري نه دي. داسي کسان تل دا پلمي کوي چي په مطالعي  
 کولو سره دوی ته خوب ورځي. که داسي مو وکړل. فکر کوم چي  
 ډېر ژر به خپل ځانونه له بنوونځيو څخه خارج کړي. بيا به نو  
 بېکاره وي. د نشو به عادي جوړشي. اقتصادي ستونزي به  
 لري. نشه او د جېب خرڅه به نه وي در سره. په پای کي به تاسي د  
 ټولني دپاره. زهراو پېټي جوړشي. بيا چي تاسي خپل همزولي  
 او همصنفيان په جگو چو کيو او بنو معاشونو گوري: نو  
 سوځي به، اروايي ناروغي او نارامتيا به درته پېدا شي. د مور  
 وپلار او د کورني د بنسپرو بنکار به شي. بيا به نه څوک لور خور  
 درکوي او نه به هم څوک مهربان او نېک سړي ملگرتيا در سره  
 کوي.

تاسي که داستونزي بڼي مخي ته بوځي: نو د يوې ټولني د  
 بدو او بېکاره وگړو ټول عادتونه به په تاسو کي وي. په ځای  
 ددي چي ډاکتران، انجينران او... جوړشي. خبره به بېخي د  
 متضاد لوري ته لاړه شي. داسي وگړي چي په داسي  
 بدمرغيو کي بېکېل شي: نو زموږ او تاسي خلک وايي چي  
 چاپري تاویدونه يا کوډي کړي دي: مگر دا خبري ناسمي  
 دي حقيقت دادی. چي تاسي پخپله په ځانونو باندي  
 جادو، کوډي او تاویدونه کړي دي.

تجربه وکړي. له هم دانن څخه د اتوري له ځانه سره تکرار  
 کړي (زه زده کړه کوم، زه بايد بڼي نومري واخلم ماته خوب نه  
 راځي) ستاسي هوډ بايد ډېر قوي وي. د اتوري تاسي داسي  
 تکرار کړي: لکه په ذهن کي يې چي اچوي ددي عمل دپاره  
 غوره وخت دشيپي دی. څه وخت چي تاسي د خوب لپاره په

بستره پر پوځي او تاسې ته د خوب بنا پېرئ راځي، خپل ذهنونه په دې وخت کې له هرڅه نه خالي کړئ، دا الفاظ چې مادرته وښودل. له ځانه سره پې تکرار او گردان کړئ، که په دې دوران کې خوب درشي: نو ډېره غوره خبره ده. د ورځې هم له ځانه سره دوه درې ځلې دا الفاظ تکرار کړئ: خو دا تر ټولو اړینه خبره ده، چې ددې الفاظو تر شا باید پوخ عزم وي.

### ځانونه ولي بد قسمته بولي؟

لکه وړاندې مو چې وويل. ستاسې قسمتونه پخپل لاس کې ډلي تعجب خبره ده. گناه پخپله کوي او پرې په تقدیر او نصیب وړ اچوي. قسمت او نصیب ستاسې تر پښو لاندې هغه اس دی. چې هر خوا موزره غواړي، بیوولای یې شي. دا داسې ناروغي ده. چې له حکیمانو او رنځپوهانو سره یې درمل نشته داسې وگړي. چې ځانونه بد نصیبه بولي. له هر چا سره د خپل نصیب او تقدیر کیسې کوي له بېلابېلو ډاکترانو او حکیمانو څخه علاج پیل کړي. هغوی مجبوراً دارام درمل ورته لیکي. داسې درمل ځینې وخت ډېر بد اغېز ښکاري او یا هم کیدای شي ددې درملو داسې عادي وگرځي. چې پرته له دې هېڅ خوب او آرام نه ورځي.

دا ټولې اروایي پېښې دي. ددې درملنه له ناروغانو سره خپله ده. دلته اړتیا یوازې دیوه مخلص لارښوونکي ده. ددوی د منفي خیالاتو بدلېدو ته اړتیا ده. د نفسیتو دا اصول په یاد ساتئ. چې انسان هغه څه کوي چې په ذهن کې یې راځي. ډار یوازې هغه خلک په خپله غېږه کې نیسي. چې مقاومت نشي کولای: بلکه هر وخت په تېښته وي. کامیاب وگړي هغه

دي، چي د ډار او وهم اثرات نه قبلوي  
 د درد شدت همغومره وي، خومره يې چي څوک محسوسوي.  
 داسې خلک هم شته چي ډېر شديد دردونه هم معمولي دردونه  
 بولي.  
 دا ټول څه دي؟ دا ټول د بې ځايه خيالاتو او تصوراتو بدې  
 اغېزې دي، چي انسانانو په لوی لاس په خپل ذهن کي اچولي  
 دي.

### سهار وختي پورته شی

يو ازې تاسې پخپلو منفي او تخريبي سوچونو  
 قابو راوستلی شی، که داسې نه وي؛ نو بيا ددې پوښتنې ځواب  
 ورکړئ. چي تاسو نشئ کولی؛ نو څوک به ستاسې منفي  
 خيالات له ذهن څخه وباسي. تاسې کله نجوميانو ته ورځئ، کله  
 اشتهاري حکيمانو ته ورځئ او کله هم د خپل کلي ناپوهه  
 کسانو ته خپلې رايې پرېږدئ.  
 ستاسې ماغزه خپل دي. له دې نه خپله کار واخلي. زه  
 پوهېږم. چي تاسې له منفي خيالاتو څخه په اسانۍ سره ځانونه  
 نشئ ساتلی، که چېرې تاسې ټينگ عزم وکړئ. د اهيڅ  
 ستونزمنه خبره نه ده، د دې درملنه ډېره اسانه ده.  
 زه پوهېږم تاسې هر وخت پخپل ذهن کي داسې خيالونه  
 ساتئ:

- فلانکي کس چي وگورم، وينه مې په جوش راشي.
- په داسې خلکو کي چي کېنم: نو ما وحشت اخلي.
- د فلانکي سړي د لاسه زه ذليل یم.
- له خپله ځانه کرکه راځي.

- چي غوسه ونكرم: نو خه وكرم؟  
 - خه وكرم، خداى (ج) مي هم نه اوري  
 - زما قسمت توره شپه ده.  
 اوس دا ذهني تمايلات داسي واپروي  
 - دي كس زما خه واران كپري دي، چي په لپدويي زما وينه  
 جوش كوي  
 - په نري كي هر انسان ډپر خوږ دي  
 - په خلكو كي چي كېنم، پما بايد وحشت رانشي  
 - نورو خلكو زه خه ذليل كپري يم دا خوزه په خپله خان  
 ذليل جوړوم  
 - ما په خپله د غوسي زهر خوړلي دي او خان مي نيم ژواندي  
 كپري دي  
 - سر له نن ورخي غوسه ختم  
 - خداى پاك د ټولو اوري، زما هم اورېدلي شي  
 - قسمت خو زما خپل لاس كي دي، زه يي چي هرې خوا  
 بيايم، راسره ځي.  
 يوه ډېره قيمتي خبره درته كوم، هغه داچي، تاسي په  
 ذهني يا جسماني ناروغي يا هم په كمزوري ككړيئ؛ نو  
 داناروغي دومره شديده او پېچلې نه ده، بلكه دا تاسي په منفي  
 او تخريبي سوچونو پېچلې كړې ده.  
 هغه خلك چي خانونه كمزوري بولي، هغوي په رښتيا هم  
 كمزوري وي. دا د ذهن اثرات دي، داروايي علومو دا اټكل  
 پرځاى دي چي وايي:  
 انسان هغسي جوړېږي، څرنگه چي هغه دخپل خان په اړوند  
 فكر كوي  
 كوم انسان چي هروخت خپل خان ته دا تاثرور كوي (زه له

جسماني پلوه کمزوری او خوارخواکی یم، بدرنگه یم. ناروغ یم، او داسې نور) دا خپل خان ته یقین ورکوي، چې رښتیا هم همداسې دی. لکه څرنګه چې دوی فکر کوي.

د اروايي علومو د اصولو مطابق د انسان وجود احوال و افعال د لاشعور ذهن تابع وي بیا نو ولي داسې کېږي، چې وجود د ذهن د اثر لاندې پخپل خان کې د کمزوری نښې پیدا کړي. ددې داماناده، چې دننه یا اصلاً بېخي روغ رمتیئ: لپکن په دې اصل باندې منفي سوچونو توره پرده غوړولې ده. یعنی تاسې له حقیقت څخه منکر یئ او خپلو ناروا کړنو ته حقیقت وایئ.

داسې وکړئ، چې سبا وختي د خپل ذهن د دفاع او ساتنې دپاره تیار شئ. سهار مو چې سترګې پرانیستې؛ نو هېڅ رنگ منفي خیالات ذهن ته مه راولئ. تاسو په بېله خان دا کار نشئ. خدای پاک له خان سره کړئ. له خدای پاک پرته ستاسو هېڅوک مرستندوی نشي کېدلی، ددې طریقه داده، اووه ځله پخپل زړه کې ووايئ:

اعوذ بالله من الشيطان الرجيم، بسم الله الرحمن الرحيم  
بیا اووه ځله - یا حی یا قیوم برحمتک استغیث.

ددې مقدسو تورو معانی هم زده کړئ؛ ځکه چې تاسو ته باید معلومه وي، چې تاسې الله تعالی ته وایئ. (زه د خدای پاک پناه غواړم له شېطان مردود څخه شروع کوم په نامه د خدای چې بښونکی او مهربانه دی)

د دویمې وظیفې ماناده (ای تل ترتله ژوندی اوسیدونکیه او د ټولو قایم کونکیه) (الله) په ما باندې رحم وکړه او زما مرسته وکړه.)

پروانه کوي تاسې د اوږدو وظیفه پرته له اودس لرلو هم کولی



شيء؛ خڪه چي ددي داماناده چي شه مهال له خوبه راپورته شيء. ست سوپه ذهن کي لومري چي کوم خيالات راشي. هغه بايد دخداي پاڪ وي او ستاسي له زره نه چي دعاوخي، له شيطان خني خوندي شيء. که چيري تاسي له راوينسپدو ڊپروروسته دادعاوويله؛ نو وړاندي تردي به منفي خيالاتو ستاسي ذهن نيولي وي. تاسي بايد پخپله د اوسپدو په خونه کي هم خداي پاڪ له خانه سره حاضر وگنئ. هغه د يو ملگري په خبر وگنئ.

د خداي پاڪ له تصور سره خپل تصور گڏ کړئ. دا تصور بايد د يوه تميدلي، مظلوم او مغموم انسان نه وي؛ بلکه د يوه خوبن، بريالي او خوبن طبيعته انسان تصور وي. دخداي پاڪ او خپل دا تصور په خپل ذهن کي کپږدي او درود شريف ووايي؛ لکه تاسي ته مې چي ونبوڏه. له دي وروسته پورته شيء، اودس، لمونځ او تلاوت وکړئ او خپل کاروبار او زده کړو ته دتلوتيار ونيئ.

يوه خبره چي بايد ويي کړم، هغه داچي که تاسي دا وظيفه سهار وختي ونه کړئ يعني له لمر راختو څخه يې وروسته وکړئ، بيا يې هغه اغېزه نه وي. تاسي بايد د سهار وختي پورته کپږو عادي وي. که داسي مو ونه کړل، ستاسي په ژوند کي هيڅ بدلون نه راخي. که چيري تاسي له همت او استقلال څخه کار واخلي؛ نو په يوه ورځ کي دسهار وختي پورته کپږني عادت جوړولي شيء؛ مگر دا په هغه وخت کي شونې ده، چي ستاسي ارادي قوت قوي وي.

زه تاسي ته په کراتو کراتو ووايم. چي له خپل ذات څخه ووځئ. که داسي ونکړئ زما دا خبري به تاسي ته هيڅ گټه ونکړي.

که چيري تاسي په دي وړو وړو خبري عمل وکړئ؛ نو تاسي

به لويي او انقلابي لاسته راوړني ولري د راز خبره داده. چي د سهار اولني دېرش دقيقې د پرې قېمتي دي ستاسې جسماني او ارويي صحت په دې دېرشو دقيقو كې غوره جوړيدلى او تېاه كېدلى شي. دا نو ستاسې په لاس كې ده چې څه پرې كوي.

## خلک ستاسې دشمنان نه دي

داروایي درملني بنسټ پردې ولاړدی، چې تاسې خوښ وساتي، له منفي او تخريبي سوچونو څخه لاس واخلي. دخوښ اوسېدو په معنا ځانونه پوی کړئ، معنا دانه ده، چې له خپلو ستونزو څخه سترگې وغړوئ او خوښي وکړئ او خپلو ځانونو ته په دې تسلي ورکړئ، چې (هر هغه څه کيږي، کوم چې خدای پاک ته منظوروي) دې ته تېښته وایي. له حالاتو څخه تېښته، له حقایقو څخه تېښته ده. دخوښ اوسېدو مطلب دادی چې خپلې ستونزې خپلې مخې ته کېږدئ. هغه که جسماني وي، اروایي وي، د ټولني او یا هم کورني ستونزې وي؛ مگر ماتي منل، او دنهيلي کېدو کفیت په ځان مه راوړئ. خپل ځانونه کامران او بريالي وگنئ.

د ذهني صحت او تندروست اوسېدو لپاره دا هم اړینه ده، چې هر انسان ته باید څرگنده وي، چې په هغه کې کومې نیمگړتیاوې او ځانگړتیاوې موجودې دي. دا هم دانساني فطرت یوه لویه نیمگړتیا ده، چې انسان د خپلو نیمگړتیاوو په اړوند دېر حساس وي او په هغو داسې پرده اچوي، چې غواړي پخپله هم ځان پرې پوی نکړي او نور خلک هم، اویا خپل ځان ته دایقین ورکوي، چې گني په هغه کې هیڅ نیمگړتیا نشته. هغه خپل ځان له دې څخه بې برخې کوي خپلې ځاني چې کومې

نيمگرتياوي پتوي. هغه په اصل کې خپل شخصيت ته لويه ضربه ورکوي.

دې رنگ ذهني خرابي ته persecution mania ويل کيږي. mania معنا دماغي خلل او د persecution مانا نورو ته زيان رسول دي. په دې ذهني خرابي يا خلل کې چې څوک نېکېل وي، هغه دا فکر کوي چې شاوخوا خلک غواړي چې هغه قتل کړي، که چېرې دهغه وهم تر دې بريده ونه رسيږي؛ نو هغه په دې شک کې هرومرو لويږي، چې دهغه په کلي، کوڅه، بنونځي يا په کوم فتر کې چې هغه کار کوي، يا نوکروي، دهغه ځای کارکوونکي غواړي چې ده ته زيان ورسوي او هغه ډېر بد او دنفرت ورسوي وگهي. داسې سرې هرچاته د شک په سترگوگوري او دخپل ځان هيڅوک ملگري او همدرد نه گوري. دارنگ ذهني نيمگرتيا په نرانو او بنځو کې يو ډول وي. د اروايي علومو پوهان وايي، چې دې ډول دماغي خرابي ته لېونتوب (insanity) ويل کيږي.

دلته داهم بايد وڅيرو، چې خوښي څه وي؟ زمورپه ټولنه کې د خوښي تصور څه بل ډول دي. خوښي له دولت او شتمن توب سره تړلې بولي. دې خيال اوس د يقين جامې اغوستې دي. چې خوښي او سرور؛ خو هغه وي، څوک شتمن وي، ښه کور، موټر او ځمکې دلري او.....

زه تاسې ته دخدايي پاک د قدرت يورينستيني مثال دېنايم. هغه دا چې دخوښي له شتو او دنياوي شان وشوکت سره هيڅ اړيکې نشته. خوښ او سيدونکي په غربت کې هم خوښ وي. دخوښ او سيدو مطلب دانه دی، چې خلک نڅاکوي، سندرې وايي او خاندي. دخوښ او سيدو مطلب دادی چې نهيلي او خفگان قبول نشي، خپلې ستونزې بايد ومنل شي او دحل لارې يې وسنجول شي.

ماته نه ياد يږي. چې دا حکايت ما وړاندې ويلی دي او که نه په دې کې د خوښي او سرور نغښتې ده، کومه چې هر کس او ناکس په اسانۍ سره اندازه کولی شي.

وايي، چې يو پاچا يو ناخپه ډېر خفه او ذهیر شو. د هغه موسکا ورکه شوه. هر وخت به خفه او ناخوښ معلومېده. د هغه وزيرانو او مشاورينو هغه په وړاندې د شاهي خزاني انبار جوړ کړ؛ لېکن پاچا هماغسې زهیر و. له حرم سرای څخه دوه ښايسته نجونې په نڅا نڅاد پاچا په خدمت کې حاضرې کړای شوې؛ مگر پاچا هغه لوري ته ورکتل هم نه. ا خريوه دروېش وويل، چې پاچا صاحب ته د يوه داسې کس کميس ورواغوندي، چې هغه ډېر خوښ او خنده روی وي. له ډېر لټون څخه وروسته يو داسې کس پيدا کړای شو، چې هم د زړه له لوري خوښ و، او هم په روحاني خوښي سرشاره و. هغه په يوه جونگره کې اوسېده، د هغه لباس يوازې يو لنگ و، هغه ته ويل شول، چې خپل کميس بايد پاچا صاحب ته ورکړي؛ مگر معلومه شوه، چې هغه بېخي کميس نه لري. زه اوس بيا خپلې موضوع ته راکم. تاسو دا وگورئ، چې د ماغي خلل څه دی او ولي پيدا کېږي؟ که چيرې تاسې دې پوښتنې ته ځواب ورکړئ؛ نو بيا دې ته هيڅ اړتيا نشته، چې زه درملنه درته وښاييم. تاسو بيا خپله د ځان درملنه کولی شئ.

کېدای شي، تاسې دا ونه منئ، چې په تاسې کې دا نيمگر تيا ده. د دې علت دادی، چې دا يو اروايي عمل دی، چې په لاشعوري توگه په خوښت راځي. بيا د لاشعور ذهن ته ځي او د انسان شعور په ولکه کې رانيسي. په هر صورت د دې درملنه شته.

له خلکو څخه یرېدونکي خلک یو بل ډول هم دي، چې د

هغوی ضمير معمولي جرم هم نشي منلی اگر چي داله اره د دوی  
د خپل ضمير غبرگون وي. دايواروايي: بلکه روحاني عمل دی.  
ضمير د گناه د پيټي دلري کولو لپاره، انسان تردې بريده  
زهيروي، چې هغه بيا له هر چا څخه مخ اړوي.

دارنگ کیفیت په عمومي توگه په هغو ځوانانو زيات اغيز  
کوي، چې جنسي بې لارې وي. له ځان څخه خوند اخيستنې يو  
داسې عمل دي، چې په يوازېتوب کې کيږي. دايو داسې ناروا  
عمل دی، چې دانسان دننه يو رنگ د جرم کولو احساس زيږي  
داسې کس په دې هم يريږي، چې زما ددې فعل هر چاته راز  
خرگند دی، داسې کس بيا هر چاته د شک په سترگو گوري او  
دخپل ذات په خول کې سوځي. داسې کس بيا يوازېتوب  
خوښوي. که له چا سره يې کاروبار وي، هغوی ته هم په بد  
نظرگوري.

تاسې اوس اندازه واخلي، چې په تاسو کې داسې کومه يوه  
نيمگړتيا ده، چې دهغې د اثر لاندې تاسې ته دا وهم دي، چې  
شاوخوا خلک تاسې نه خوښوي، له تاسې کرکه کوي، تاسې ته  
زيان رسوي او ستاسې خلاف اقدامات کوي. موږ ته چې د داسې  
خلکو کوم ليکونه راځي، په ډېريو کې داسې کښل شوي وي:  
خلک راته وايي، ته خپله درملنه وکړه، خلک داسې وايي او.....

زه له تاسو پوښتم، تاسو خپله څه وايئ؟ تعجب خبره ده،  
وجود مو خپل دی، شخصيت او ذهن مو خپل دي. بيا نو خلکو  
ته دخپل ځان په اړوند درايې ورکولو حق ولې ورکوئ. ددې  
داماناده، چې خلک درته وايي، چې فلانکې سړي له فلانکې  
اشتھاري حکيم څخه درمل اخيستي دي او هغه ورسره ښه شوی  
دی، تاسو په همغه شېبه پايڅې رابده وهئ او هغه درمل  
رانيسئ؛ مگر تاسې ته هيڅ گټه نه ترې ترلاسه کيږي. ددې

يو ازي يوه درملنه ده. هغه داچي له داسي خلکو څخه لري گرځي اوبس.

خپل ذهن په خپل کنترول کې د ساتلو لپاره او د خوښ ژوند تېرولو لپاره سمه لاره د خداي پاک عبادت او وظيفه ده. خداي پاک هر و مړو ستاسي مرسته کوي. پخپلو زړونو کې د خلکو او د هغوی په زړونو کې د مینې پيدا کولو لپاره لاندې وظيفه وکړئ. د ماسخوتن لمانځنه وروسته زر ځله يا واحد الا حد ولولئ. په اول او اخر کې نهه نهه ځله درود شريف ولولئ، د وظيفې پر مهال په تصور کې يوازي د الله پاک ذات ونيسئ او خپل ځان ته په تصور کې د خوښ او خنده روی انسان په شکل وگورئ. توجه مو بايد برابره وي. که داسي مو ونکړل، وظيفه به مو بريالۍ نه وي.

## د خپلې کورنۍ غړي مو ولي

### اروايي ناروغان کړي؟

زموږ په ټولنه کې د ايو تاثر ډېر عام دی. چې وايو (بنځه ناقص العقله ده) دا الفاظ مال ډېرولو ستو کسانو هم اورېدلي دي. چې بنځه د پښو پېژاردی. داچې مذهب نارينه و اجاره کړي دی. په همدې سبب خوښځي کنيزې، خدمتگاري او د خپلو جذباتو د سرولو يوه وسيله گڼي. دانن نه دي شوي. دا غلط اقدام به خداي خبر په کوم زمان کې رامنځ ته شوی وي. داسې ډېر کسان دي. چې خپلې مېرمنې د ژوند ملگري بولي؛ خو حقيقت داسې نه وي.

زه غواړم چې د امساله نوره هم وڅېرم. ټولو هغو پلارانو ته د دوی په نوم استدعا کوم، چې دې څېړنې ته د علماوو په

سترگومه گوري، د خپل وقار په سترگو هم مه ورته گوري. داستاسې د اولادونو داروایي او جسماني صحت مساله ده. دا ان تر قوم او ولس پورې هم محدود ده؛ ځکه چې قوم له خلکو جوړوي او د خلکو د کردار او شخصیت تشکیل په کورونو کې وي. که چېرې کورنۍ چاپیریال جوړنه وي؛ نو د افرادو شخصیت او کردار دومره پوخ وي، چې باندني بد اثرات بده اغېزه نشي پرې کولای.

ځینې مذهبي بنیادګرو د نرانو په غوږونو کې دا فتوی د شریعت له لارې ورکړې، چې د بنځې خاوند هر وخت وغواړي درې ځله دې طلاق طلاق ووايي او بنځه دې له کوره وشړي او په اسلام کې خو څلور بنځې یو سړي ته جایز دي. سمه ده، دا خبره خو خدای پاک په قران کریم کې هم کړې ده؛ خو باید ووايو چې هغه کار، چې روا هم دی او خدای پاک پرې زیات خفه کېږي هم، هغه طلاق دی.

له بده مرغه د نرانو اکثریت داد شریعت مساله بنودلې ده چې بنځه ناقص العقله او د پښو پېزاروي. داهم ویل کېږي، چې د بنځو عقل په پوندو کې وي یا تر پوندو پورې وي.

اکثره سړي له بنځو سره په دې موخه مینه کوي، چې هغه زوی ورته وزېږوي که چېرې یې لور وزېږوله، بیا ترې کرکه کوي. که یې څو لونه سر په سر پېدا شوې بیا خو طلاق ورکوي. سپرې یې بولي او کرکه ترې کوي که طلاق یې ورنکړ نو دویمه بنځه خو خامخا پرې کوي. تعجب خبره داده دا خلک د خدای پاک په نظام کې (نعوذ بالله) ګوتې وهي.

اکثره خلک پدې موخه خپلو زامنو ته په ورکتوب کې ودونه کوي، چې له بدو رامنځ شي، یا یې کورنۍ لویه شي. په پای کې گورو، چې له داسې کم عمره هلکانو درسونه پاتې شي. هغه

جنسي غوښتنې چې ددوی کورودانه يې غواړي، هغه نشي تر سره کولای. بالآخره د ښځې او خاوند تر منځ د نفرت او کرکې اورونه بل شي.

په اکثره سيمو کې له ځلمي يا نجلی څخه دخپلې خوښې دواډه کولو پوښتنه نه کيږي. دا حق ددوی نه گڼي. که چېرې هلک يا نجلی ددې اظهار وکړي، هغه بې حيا او بې شرم گڼل کيږي. دا چې داد عمر سوداوي، دا جامې او پېزارنه وي چې څو مياشتې پس زور شي. ددې پايله هم گورو، چې کورنۍ ستونزې ترې راوړيږي. داسې ډېرشوي دي، چې په خپله خوښه دواډه نه کولو په سبب هلک يا نجلی ځانونه کرې ده. له کوره فرار شوي دي او يا هم ورته عصبي او رواني ناروغۍ ورپېښې شوې دي. ددې ټولو پړه د مور وپلار په غاړه ده.

د داسې ميړونو کمۍ هم نشته، چې په هغوی کې اروايي او جسماني کمزوري نه وي. هغوی په لاشعوري توگه ددې نيمگړتياوو د پټونې هڅې کوي. ددې دپاره دوی داسې کوي چې په ښځو کې د هغوی نيمگړتياوې پېداکوي، په پای کې په هغوی دکورنه د باندې وتو او دخپلو خپلوانو کره په تلو بندېز لگوي. داسې سړي هڅه کوي چې دمور او نورو خوښو مرسته او مينه ترلاسه کړي. مور، خوښې او کورنۍ يې بيا له داسې کس څخه هير و جوړوي او ښځه يې بې شرمه او ناپوهه وي.

وايي چې مېړونه په درې ډوله وي. يو دا چې خپلې ښځې زوروي او طنز په خبرې ورته کوي، دويم ډول يې مېړمنو ته کنځل کوي او دريم ډول يې بيا خپلې ښځې وهي تکوي. اروايي علوم دې درې ډوله مېړمنو ته اروايي ناروغان وايي. ومو ويل چې ددوی دارنگ چلند لاشعوري وي او دوی دخپلو نيمگړتياوو د پټولو هڅه کوي.



د داسې ميرونو د بنځو غبرگون په دود ډوله وي. لومړی دا چې دوی له جذباتي پلوه بېخي مړې کيږي د ځينو خو دا غبرگون دومره شديد وي. چې په زړونو کې يې دمپرونو لپاره بېخي مينه نه وي. تردې چې دخپلو بچيانو مينه يې هم زړه کې نه وي. دويم غبرگون يې دا وي. چې بنځه دنوک ځواب په سوک ورکوي مېړه يې چې يوه کوي. بنځه يې دوه کوي. بيا: نو په کور کې هره ورځ شخړې او جنگونه وي. پداسې حالاتو کې يې خپل خپلوان هڅه کوي چې ددوی کره لارنشي، ددوی زامن هم ددوی په څېر له يو بل سره لاس وگرېوان وي؛ ځکه چې هغوی يوازې جنگ او شخړې لېدلې وي دوی دميني، عاطفي او شفقت ډېر وړي وي. نه هغوی ته دامينه څوک ورکوي اونه يې هم له خپلې کورنۍ پرته څوک ورکولی شي. دا چې دانسان د ميني او محبت يوه سمبول دی. کله هم چې دوی ته مينه ونه رسي؛ نو لازماً په دوی کې ناپوهي او دتخريب ماده پيدا کيږي. دا ټولې هغه ستونزې دي، چې موږ خپلو اولادونو ته پخپلو لاسونو ورپېښې کړې دي او دوی مو ذهني ناروغان جوړ کړي دي.

آخرهم انساني فطرت له داسې حالاتو، ستونزو او نهيليو څخه په ډار سره دتېښتې لاره غوره کوي. ددې مخه نيول بيا اسان کار نه دی. دتېښتې دا لاره سيخه دجنسي بې لارېتوب لوري ته خي. دا چې د جنسي بېلارېتوب نه کومې ستونزې اوبد مرغی رامانځته کيږي. په هغې موږ پرې خبرې کړې دي، چې بايد غور ورته وشي. له دې امله چې د انجونو په توليدي نظام کې کومې ستونزې رامنځ ته کيږي. هغه د پام وړ دي. په مياشتني عادت کې دوی ته ډېر تکليف وي. ددې له امله دوی ښه ليکوريا اخته کيږي. دانباروغي دوی کمزورې کوي. ملايي

تل درد کوي. هر وخت غوسه وي کله واري په دوى داسې کيفيت راشي. چې دوى پتې پتې ژاړي. دوى ته په هر طرف نهيلي توب مخې ته راځي. داسې انجونې خپل ځانونه دودېدو وړنه بولي. هغوى په داسې اندېښنو او فکرونو کې رانېکېلي وي. چې بې بنسټه او بې معنى وي.

ډېرې نجونې به مولهېدلي وي. چې په درسونو کې له هلکانو څخه ډېرې ذهينې وي. هغوى مطالعه کوي، ورځپاڼې او مجلې لولي. دا چې دوى اکثره په دې ورځپاڼو او مجلو کې لولي، چې بنځه د نرد جسماني او جنسي اړتياوو دپاره پيدا کړاى شوي ده او شريعت نرته دا اجازه ورکوي. چې هغه دې بنځه د پښو پېزار وبولي. کومې چې بدلېدلای هم شي او نرداسې پېزار خو جوړه ساتلى شي: نو په بنځو کې د خونديتوب او په ترانو باندي د پوخ باور احساس پيدا کيږي. چې په پای کې ددې په سبب ډېرې نجونو ته جسماني ناروغۍ پيدا شي او که هغه بل کورته واده هم شي. هلته به هم له داسې ستونزو سره لاس او گربوان وي.

### خپل ځانونه په تکليف کې واچوئ

تر څو پورې چې تاسې د سهار وختي پورته کېدو عادت جوړنکړئ. تاسې هيڅکله اروايي او جسماني انرژي نشئ ترلاسه کولى. ما دا پوښتنه له يوه بزرگ څخه کړې وه، څه مهال چې زه ځوان وم. (دومره وختي پورته کېدل څه فايده؟ دا غوره نده په ځاى ددې چې يو ساعت خوشى وگرځم. يو ساعت آرام وگرځم؟) هغه وويل:

— بيا به ډېر ژر هغه ځاى ته لاړشي. چرته به چې ته په همېشني خوب اوډه يې.

بزرگ داهم وويل: که چيري ته سهار وختي پاڅيري: نو محسوس به کري چي ورځ څومره لويه شوې ده. اوستا هغه گيلي به ختم وي. چي وايي. هيڅ وخت راسره نشته: ځکه زه څه کولي شم.

زه پوهېږم چي ستاسي سترگي خلاصيري: لپکن وجود مو کمزوري او دشيطان و سوسو داسي په سراخيستي وي، چي له بستري نشي پورته کېدلای. ددي جسماني ستريا او ذهني نارامتيا له تاسي سره علتونه شته. زه هغه علتونه او جوهات پېژنم: لپکن ددي علتونو څه حقيقت نشته داستا سو خپل ذهني تمايل جوړشوي دي تاسي له خپل خول (قشر) څخه دباندې وتي او د ژوندانه له حقيقتونو سره له يو کېدلو څخه پرېږي.

ستاسو دا حالت داسي دي: لکه چي تاسو ته لامبونه درځي او تاسي ته لامبوزن په سيند کې د کوزېدو ووايي، تاسو وربنکته شئ. زه تاسو ته يقين درکوم چي نه به ډوبېږي. داسي څوک نشي کولای، چي يو څوک راشي، تاسي دي په شا کري او په سيند مو پورېباسي. دژوند په سيند کې هرچا خپلي بېري خوشي کري دي، هر سړي دخپلي بېري ياکشتي کشتيوان دي. دهرچا عمل دخپلي لاري مل دي. خبره مو دسهار وختي پورته کېدو کوله راجئ تاسي ته زه دسهار کرشمې وښاييم.

هرسهار ديوه نوي ژوند پېغام راوړي. (ته ژوندی يي... خپل خان له انرژي څخه مالمال کړه.) يوه ورځ وختي پورته شه. د حسين (بنکلي) چاپېريال دزمکي او اسمان نيايست ته ښه څير شه. د بلبلو چغار واوره. باد نسيم وگورده. که د خزان موسم و. پانې به وگوري، چي له ونو رالويږي. گلان به رڅېدلي او مړاوي وگوري. تاسي ته به په دي کې هم حسن اوزره رابنکون تر سترگوشي هو. خودي خزان. پانې توويدلو او رڅېدليو

گلانو ته په دې نظر مه گوره. چې دا گلان د تل لپاره ورژ بدل نا داسې هيڅکله نه ده. په هرې شپې پسې سبا شته. په هر خزان پسې پسرلی شته. داسې دې خپل ژوند هم له دې سره پرتله کړه.

سهار وختي مهال شفق ته وگوره چې لمريې ورو ورو لمنې د رڼا په گدو زوي ورسپينوي. هغه يو دوو ستورو ته وگوره، چې لاهم لمړنه دي اخیستي او بلاخره دې ته خیرشه چې تياره څنگه پنا کيږي او سپين لمريې ځای نيسي.

داسې وگڼه چې شپې درنه ټول غمونه، مصيبتونه او ناخوالي واخیستي، او سپين سهار له سپينو او خوږو زبړيو سره راغلی دی. په خپل ځان کې دايقين پيدا کړئ، چې ستاسې نوی سهار نوې کامراني او خوښي له ځانه سره راوړې ده او نن ورځ به تاسې د يوه کامل، بريالي او خوښ انسان په شکل کې تېروئ.

ما وړاندې وويل چې ستاسو سره د ناوخته پورته کېدو جواز شته؛ مگر دا جواز بهې بنسټه دی. تاسې په اصل کې له خپل قشر (پوښ) څخه وتل نه غواړئ. په خپل ضمير کې بدلون راولئ. شپه هغه پوخ وگڼئ چې تاسې پکې بند يا ستی شپه چې تېره شي؛ نو سترگې مو خلاصې کړئ او ذهن مو بيدار کړئ. ترڅو تاسې مطمئن شئ، چې د شپې پوخ درځنې لرې شوی دی او تاسې ازاد یئ. واقعاً تاسې به گنگس وئ؛ لپکن يقين وکړئ، چې دا يوازې ذهني گنگسيت دی. تاسې ته نور د خوب کولو اړتيا نشته. دا چې پورته کېدل نه غواړئ، په همدې سبب ستاسې ذهن هم نه بيدارېږي.

تر تېر ماښامه پورې چې څه تېر شوي دي، هغه په ذهن کې مه راولئ. تېر شوی پرون نن يابل وخت بېرته نه راځي. پرونی اندېښنې او مصيبتونه دفن کړئ. دکومې ورځې لمر چې وينئ.

دا ورځ مخي ته کپردي اودا تردي پوري بنکلي جوړه کري  
خومره. چي دي سهار بنکلي دي. تاسي کوم سهار دباندې  
ووځي. خپله به محسوس کري، چي په سحر کي باد نسيم اود  
لمروړانگي خومره دامبد او کامراني پيغامونه له خان سره  
راوړي دي او ستاسي د ذهن بندي دري (دروازي) پرانيزي.

دا فکر مه کوي چي زما دا خبري شاعرانه اوياهم د افسانوي  
مبالغې په څېر دي. هو که چيري زه شاعريا کيسه ليکونکي  
واي؛ نو ما به د سهار بنکلا تردي هم په بنکلو تورو کي درته  
بيان کري واي. دا چي زه داروايي علومو په رڼا کي خبري کوم په  
همدي سبب زه حقيقت وایم او تاسي ته د مشوره درکوم، چي دا  
حقيقت له نردي څخه وڅاري اوله دي څخه گټه پورته کري  
دا ستاسي د درملني لومړي کړي ده.

زما د سهار وختي پورته کېدو ټينگار به تاسي ته يوازې  
دا گټه درونه رسوي، چي يوازې له سهار څخه گټه پورته کري؛  
بلکه ۲۴ ساعتونه به مو په آرام سېره تېر شي. په لنډو ټکيو کي  
درته وایم:

(خپل خان په تکليف کي واچوي، اوله ځيني داسي څيزونو  
څخه ځانونه محروم کري. چي تاسي فکر کوي چي له دي پرته  
ژوندي نشي اوسېدلای.)

د پوهاوي خبره داده، چي تاسي څه محسوسوي، او خپل  
ځانونه مو چي کومو زنجيرونو کي تړلي دي، دا په حقيقت کي  
هيڅ نه دي. ستاسي ډار، اروايي نارامتيا، جسماني ستريا او  
ذهني پټي محض خيالي دي اودا پرته له وهم څخه هيڅ نه دي.

پوهيري چي وجود مو خچ پچ (تيکه تیکه) دي او پر ذهن  
موبوج دي، په همدي سبب تاسي ته دارام اړتيا ده. گوري دا  
ناسمه ده. ستاسي وجود ته په اصل کي د حرکت او خوځښت

ارتيا ده، او دمړه ذهن درملنه موداده، چې سهار وختي پورته شئ. دباندې ووځئ او پر خپل ذهن د بنكلي سهار باد نسيم حس كړئ تاسې به د شتمنو كورنيو ځوانان ليدلي وي. چې دوى څنگه مجرمانه حركتونه كوي، اكثره په دوى كې د جرمونو ارتكاب ډېروي. تاسې پوهېږئ چې دوى ولي داسې كوي. په عمومي توگه خلك وايي، چې ددوى په مغزو كې د دولت نشه ده. ناداسې نه ده، دوى له اروايي خلفشار سره لاس وگرېوان دي. ددى اروايي مسالې هغه دي چې د غريبو يا متوسطو طبقو د ځوانانو دي. دا چې دوى ځانونه دنورو عوامو له اولادونو څخه اوچت گڼي، په همدې خاطر دوى خپله اروايي ناروغي نه پېژني. دوى هيڅكله له لاشعور ذهن څخه ازادي نشي ترلاسه كولاى. په همدې سبب په دوى كې نارامتيا او گډوډي حس ډېر زيات دى له دوى سره دولت دى، موټرونه دي، ددوى د منعي كولو هيڅوك نشته، په همدې سبب دوى نشي هم كوي او تر كومه بې چې زړه وي دوى بد تميزي كوي.

دا موضوع له كرىمونولوجي (criminology) سره تړاو لري. ددې ليكنې سره بې څه تعلق نشته ما د هغو ځوانانو دېلې يادونه كړې ده. كوم چې د دولت نشي مستان كړي دي. دا فكرمه كوي چې له چا سره شته يا پېسې دي، هغوى ته سكون هم حاصل دى او دوى په صحيح مانا له ژوند څخه خوند او گټه پورته كولاى شي. نه داسې بيخي نه ده. زه د شتو خلاف خبره نكوم. زه د هغو خلكو خلاف خبره كوم څوك چې دولت خپل دين، ايمان، زور او سيالي گڼي. تاسې كوښښ وكړئ پېسې وگټئ او په سمه توگه يې مصرف كړئ. تر هغې پورې چې خپل ځانونه په تكليف كې وانه چوئ، تاسې ته به هيڅكله برياليتوب او خوښي ترلاسه نشي. خپل ذهنونه غلامان نه: بلکې اقاگان جوړ كړئ. خپل ځانونه او دنورو زړونه وگټئ.

## خپلي غوښتنې کمې کړئ

دود لارې دي. يوه داچې تاسې ازاد يئ، چې په زړه کې موخه راگرځي هغه وکړئ. دويم داچې هرڅه چې کوي دارتې مطابقې وکړئ. دنجات لاره دا دويمه ده. مانا داچې غوښتنو ته اوليت او اهميت مه ورکوي: بلکه اړتياوو ته يې ورکړئ.

په ځواني کې ذهن ډېر بغي وي. کونښن وکړئ. چې په دې عمر کې خپل ځانونه او بچيان له بې ځايه غوښتنو منع کړئ. له وړو څيزونو څخه پيل وکړئ. د مثال په توگه زړه مو غواړي چې آيس کريم و خورئ. پېسې در سره شته: لېکن مه يې خورئ. دخپل ذهن دا غوښتنه يوه ورځ رد کړئ، بله ورځ يې و خورئ. کوم يو کار چې ستاسې زړونه يې کول نه غواړي هغه کار په همدې ورځ د زړه په زور وکړئ. په خپل ځان باندې جبر وکړئ. تاسې ته يو سړی په زړه کې خوند نه درکوي. زړونه مونه غواړي چې له هغه سره خبرې وکړئ. پخپلو زړونو تيرې کېږدئ. اوله هغه سره کېنئ. له هغه سره داسې خبرې وکړئ، لکه يونزېډې ملگري موچې وي.

دا لارې غوره کړئ. څو مياشتې وروستو به څرگنده شي چې ستاسې ذهنونه نفرت، کرکې او وهم غصب کړي وو، او اوس درته دخلاصون لاره پېدا شوه. هغه خلک ډېر زيات په ستونزو کې ښکېل وي، چې دخپل ذهن او بې ځايه غوښتنو او خواهشاتو غلامان وي. په داسې خلکو کې ارادې قوه او ډېرېکېرې قوه نه پېدا کېږي. دا دواړه قوي په هر انسان کې هر وخت موجودې وي. دا هر وخت راپارېږي او انسان په ستونزو کې ښکېل کوي. داسې هېڅکله مه وايئ، چې په ما کې دارادې او پرېکړې قوت نشته. ددې دپارېدو يوه لاره ده، چې ما تاسې ته بيان کړه.

## ايا تاسي غريبان يي؟

وراندې مو د دولت ذکر کړی دی. دا یوه عقیده جوړه شوې ده. چې دولت نه وي: نو هيڅ نه وي. په ټولنه کې د وگړو ترمنځ توپير يوازې دولت گڼل کيږي. وگورئ ساينس خومره پرمختگ کړی دی. چې په تهي کېماندلو سره خومره غټ غټ کارونه ترسره کيږي. دا چې تاسې ښه موټر، بنگله او... نه لرئ. تاسې خلک غريبان بولي: لېکن دوی دا فکر نه کوي چې په ډېر دولت لرلو سره سپری غريب نه جوړيږي. که څوک دا فکر کوي هغه به وپوهيږي. چې هغه ته خدای ورکړې ځانگړتياوې او قوتونه مخ پر ختمېدو باندې دي او هغه رښتيا هم غريب جوړېدونکی دی.

يوه بله خبره هم په یاد لرئ. په خپل ځان کې ذهني بلاغت پېدا کړئ. تاسې په جسماني توگه بالغان يئ: مگر په ذهني توگه اوس هم کوچنيان يئ. همدا وجه ده، چې غواړئ، کوم شی مو چې خوښ شي، هغه اخلي. په همدې خاطر مو ذهن او فکر خپل صلاحيتونه او قوې پارېدنې ته نه پرېږدي. تاسې خپل جنسي فطرت د لوبو، خيزونه گڼئ او ورسره لوبېږئ. تاسې ته به ددې پايلې څرگندې شي. خپله به شاتگ ته مجبوره شئ. بيا به لاسونه مروړئ. زه درته وایم چې ستاسې اوس هم څه نه دي خراب شوي. اوس په خپل ځان قابو راوړئ، لږ خپل ځان په تکليف کې واچوئ

## دا ټول ستاسې د خپلو ذهنونو زېږنده ده

هغه وگړي چې فضول خرچ او عياشه وي. هغوی نيمه دنيا نه وينې. دداسې خلکو کورنۍ ستونزې له وخت سره ډېرېږي. يو وخت دې ته اړ کيږي چې د تېښتې لاره غوره کړي: خو له حقايقو



خخه تپنسته د نادانو خلکو کاردی. داسي خلک دمسايلو  
 داسباب او د حل په ځای نور هم عياشي ته مخه کوي او د داسي  
 دوستانو په لټه کې وي، چې له دوی خخه دبې ځايه گټې  
 اخيستني، خوراک خنباک او پېسې وهنې په خاطر د دوی  
 حوصله او چتوي. دوی ته ډاډ ورکوي، د دوی صفتونه کوي  
 دابې ځايه ستايل هغوی دې ته اړباسي چې پورونه وکړي؛ خو  
 دملگرو اندېوالی نه خرابوي

آخريو داسي وخت يې پرسرراشي، چې له پښو خخه يې  
 تيگه لوېدلې وي، په پای کې هغوی مجبوروي، چې خپل  
 پلرتي جايدادونه او شتمني وپلوري

داسي خلکو ته زه درې خبرې کوم، لومړی دا چې دخلکو  
 غوره مالي او ستايل مه قبلوی. دويم دا چې دروغ مه وایئ،  
 او دريم دا چې خود فريبي پرېږدئ. زموږ په ځوانانو کې  
 دابنستيزه نیمگرتیا ده، چې هغوی خپل ځانونه بنايسته او  
 شازادگان بولي او دوی چې په اصل کې څه دي، په هغې سترگې  
 پټوي. دا خبره خو صحيح ده، چې په هرچا کې خپله اروا خوشاله  
 وي؛ ځکه خو وایي چې:

— عقل خپل بڼه دی او قسمت د بل

ددې پایله دا وي چې د دوی ذهني وده په تپه ودریږي، د دوی  
 شخصیت او کردار د تعمیر په ځای لا پسي زیانمن کیږي. اکثره  
 د داسي ځوانانو چې څه ستونزې دي، د دې بنيادي وجه د دوی  
 جنسي بې لارېتوب دی. د دوی پر ذهنونو د جنسیت خپسي  
 ناستې دي؛ ځکه نن سبا گورو چې په هرکور کې خلک تلویزون،  
 وي سي آر، سي ډي، انټرنیټ او کمپیوټر په ناسمه توگه  
 کاروي. ناوړه گټې ترې پورته کوي. له همدې خپزونو دوی  
 کولای شي چې سمه استفاده وکړي. په پای کې گورو چې زموږ

دټولني تنکي ځوانان او انجونې له ډېرو ستونزو سره لاس  
وگرېوان دي.

— زه بنايسته نه يم.

— زما ونه وره ده.

— زما وښتانه تک تور او اوږده نه دي.

— زه تور رنگي يم.

— زما ځواني ډېره وره ده.

— خلک ماته دکرکې په نظر گوري.

— له ما سره خلک همدردي نکوي.

— زما قسمت ډېر خراب دی.

— زما ټول قوتونه سلب شوي دي.

— نهيلي، نامرادي، اوناکامي زما په قسمت کې ليکلي دي.

داسې خلک تل ډار اخیستي وي. هروخت ځان ته په ايینه کې گوري. خپل ځان ته فکرونه کوي. دا هغه اثرات دي، چې دوی ته له فحش تصوراتو نه ورپېداشوي دي. دا هغه غیبونه دي، چې دوی يې رازونه له خپله ځانه هم پټوي. يا په بله مانا دوی له خپلو ځانونو سره دوکې کوي. دوی دا تصورات تردې ځايه ورسوي. چې ځينې ځوانان او نجونې د ځان وژنې هڅې پيل کړي. خپل سرونه له دېوالونو سره وهي. بې هوښي پرې راځي. د مورکاتو او نورو حشراتو ضد درمل خوري. دوی هره بده پېښه په تقدير، نصيب او خلکو ورتپي. له حقايقو څخې تښتي او خپل ځانونه ورته بې گناه ښکاري. که چېرې داسې خلک په خپلو ځانونو کې اخلاقي جرات پېداکړي. زه دوی ته اطمینان ورکوم. چې دوی به له دې عذابونو څخه ډېر ژر خلاصون ومومي. اخلاقي جرات په داسې صورت کې چې د دوی پر زړونو چې کوم وهم او ډار يرغل کړی دی، هغه له زړونو څخه لرې کړي.

داڊار داسي خلکو د خيالاتو زبږنده ده.

خيال يو طاقت دی. دا پر انسان پورې منحصر دی. چي څه رنگ يې کاروي. د تعمير که د تخريب لپاره. دا چي په دوی کي اخلاقي جرات نه پيدا کيږي: خودوی بد اخلاقه او بد فعله دي ددی پر ضميرونو او ذهنونو د گنده خيالاتو ډېری پرتي دي. ددی گندگي ډېری تعلق له جنسي تمايلاتو سره دی. دوی ته معلومه نده، چي پر لا شعور ذهنونو يې وهم کيښاستلی دی.

ستاسي دويم ډار دادی، چي تاسي ښکلي نه ياستي. خبره تر ښايست او ښکلا پورې نده محدوده، ستاسي په شخصيت پورې اړه لري. د يو انسان غوره قيمت د هغه غوره صفات او غوره اخلاق جوړوي. په خلکو کي ستاسي مقبوليت په دې دوو ځانگړتياوو سره کيږي، نه په شکل او صورت سره. ځکه چي خلک ستاسي جسماني نيمگړتياوو ته نه گوري.

تاسي لږ په ذهن کي وسعت پيدا کړئ. چي يو صحت مند خيال مو ذهن ته راشي، ډار او وهم به پخپله تېښتي ته آماده شي. د ډار خپله هيڅ حقيقت نشته. دا ذهن حقيقت ترې جوړوي. د نامنلي حقيقت بيا ستاسي د ژوند پر ټولو چارو اغېزه کوي. تاسي لږ خپل ځانونه فطري حالت ته راوړئ. خپل ماغزه په قرار کړئ. خپله خبره د پای ټکی مه بولئ. ستاسي نور هيڅ ستونزه نشته.

گورئ تاسي ته ماورا ندي بيان وکړ. چي دنورو غوره مالي او بېخايه ستاينې هيڅکله مه قبلوئ. تاسي خپل ځانونه دلته تر ټولو ښکلي وگڼئ. ځانونو ته بدرنگ مه وايئ. پرته له دې د خداي پاک او رسول (ص) احکامات دخپل ولاړو ډېوي جوړي کړئ. ذکر الهي کوئ. له چغل خوري او غېبت څخه ځانونه وژغورئ. پېنځه وخته لمونځ په جماعت سره کوئ. که نه وه ځان

ته يي کوي. د خداي پاک بندگي او اطاعت په صحيح توگه کوي او د دې ټولو خيرو او صفاتو غوښتنه له خداي تعاليٰ څخه په دعا گانو کې کوي. تاسې به وگورئ چې ستاسې ټولې ستونزې به څرنگ هوارې شي.

### د نشه يي توکو او دارام د گوليو بدې اغېزې

زموږ په ټولنه کې حالاتو داسې شکل غوره کړی دی. چې ټول خلک په اروايي ستونزو کې بنکېل شوي دي. هر سړی تربل يو ځان ستړی ستومانه او بد مرغه گڼي. له خپل نصيب او قسمت څخه سرټکوي. هغه وگړي، چې له زدکړو څخه بې برخې شوي دي او يا هم بې لارې دي، هغوی داپره دوخت او زمان په ربړو او ستونزو وراچوي. داسې کسان هرومرو په يوه نه يوه نشه روږدي وي او هغه کسان، چې لوستي دي، هغوی ته که دکاروبار بڼه زمينه مساعده شوه، بڼه ده او کنه ټولې گېلې له حکومتي چارواکيو څخه کوي، چې دوی ته ولې کارونه او وظيفې نه ورکوي.

د عصبي اورواني ناروغيو هر رنځپوه غواړي، چې د داسې ناروغ کيسه واورې، په پای کې هغه هرومرو ورته دارامتيا درمل ليکي. دا درمل په اصل کې درملنه نه ده؛ بلکه يوه ډاډينه ده. که چېرې ناروغ له دې سره صحت ونه مومي؛ نو بيا يوبل ډاکتر ته ځي. داسې هغه ډېرې نسخې جمع کړي. هر ډاکتر د بل يوه نسخه ردوي او په بدل کې نوې نسخه ورته ليکي. په همدې سبب د کاروونکيو ټولو درملو اغېز دې حد ته ورسوي، چې له ډاکتر څخه يې ناروغي ورکه شي. هغه مجبور گډوډ د طاقت، درد او د اعصابو درمل وليکي. يا په بله اصطلاح د چهره دار ټوپک ډزېرې

وکړي، چې یوه نه یوه مرمی خوبه ورسپڅه شي.  
 داسې وگړي، چې د خوب او آرام گولۍ پرېږدي؛ نو په خپل  
 فکر کې داسې بې حسې او لېونتوب محسوسوي، چې دوی ته  
 زغملو وړ نه وي. ځینې خلک، چې چرس څکوي او غواړي، چې  
 پرې یې ږدي؛ نو سگرت څکول پیل کړي او یا هم سگرت  
 څکوونکي په نسوارو سگرت پرېږدي، چې دا عمل په پای کې  
 ددې لامل جوړ شي، چې په دواړو نشواخته شي. نه خواولنی  
 نشه پزېږدي؛ بلکې ددویمې نشې هم پوخ عادتې وگرځي. اکثره  
 خلک چرس، شراب او هیروین حرام گڼي او نشه لرونکي (تړانکولایزر)  
 درمل کاروي. داسې گڼي، چې گڼي داپه  
 درملو کې حسابېږي او حرام نه دي. حالانکه خدای پاک (ج)  
 فرمایي، چې هر یو نشه کوونکي څیز حرام دی. اسلام، چې  
 یو سالم دین دی، دا ټول اړونه یې په پام کې نېولي دي.

د نشه یې گوليو کاروونکې اکثره بنڅې دي. په دوی چې  
 معمولي تکلیف راشي؛ نو نشه لرونکې گولۍ کاروي. په ځینو  
 بنڅو د میاشتنې عادت له راتللو څخه وړاندې سخت خفگان او  
 زړه تنگي راځي، چې دې حالت ته دوی ډېر پېشن وایي. دوی  
 ژاړي، فریاد کوي او خپل ورځني کارونه په تپه ودروي. د نشه یې  
 درملو کارول دا خطر لري، چې داسې بنڅې یا ځوانان ددې  
 عادي جوړېږي، بل وخت یې که میاشتنې تکلیف هم نه وي  
 دا گولۍ کاروي. په پای کې داسې نجونې واده شي او د خاوند  
 په کور کې دارنگ درمل ورته نه رسېږي، ددوی د ژور خفگان او  
 یا هم د نورو ناوغيو سبب جوړېږي.

ځینې خلک، چې دارنگ درمل کاروي، بل کوم کس، چې  
 ورته تکلیف لري، لومړی کس یې مجبوروي خپل کاروونکي  
 درمل پرې وځوري. صفتونه یې ورته کوي. په پای کې هغه هم

ددې ناروغي بنکارشي. په کلیوالو سیمو کې به مولیدلي وي  
 دچا. چې د ساه بندي تکلیف وي، خلک ورته تر ټولو غوره  
 درمل سگرت څکول بښي. داسې انگیري، چې د سگرتو لوگی  
 سربې خلاصوي. په پای کې گورو، چې نوموړی ناروغ نه له  
 خپلې ساه بندي څخه جوړشي؛ بلکه په سگرتو هم روږدی شي.  
 داسې کس بیان شي کولای، چې ددې بلا لاسونه له خپل گروانه  
 څخه وباسي. اکثره ستړی ستړی وي، شونډې او غاښونه یې  
 توروې جنسي غوښتنې یې بیخي صفرشي. له زړه نه یې دمورو  
 پلار، خوښدو، وروڼو او بچیانو مینه وځي. تردې، چې له  
 خدای (ج) څخه یې هم یره نه کیږي. په وړه وړه خبره قهریږي.  
 داسې کس اکثر دروغجن وي، له اخلاقي پلوه دومره پرېوتی  
 وي، چې له هر چا سره دوکه او چل کوي او په داسې بدو کارونو  
 کولو ډېره خوښي محسوسوي او فخر پرې کوي.

داسې عاداتي انسان ډېر زړه تنگی وي. په کورنیو معاملو کې  
 په وړو وړو کیسو د ځانوژنې گواښونه کوي. نشه یې توکي  
 کارول په حافظه کې خلل پیدا کوي. د فکر او زده کړې پیاوړتیا  
 کمزورې کوي. دروږدي کس دفاعي ځواک او ظرفیت کم وي. تل  
 یې زړه سوی کوي، دگپې له پرسوب څخه شکایت کوي. په  
 بولي جهاز هم بدې اغېزې ښکاري. د متیازو ضد هورمونه افراز  
 کوي. د متیازو کولو احساس چټکوي او په فریکوینسي کې یې  
 زیاتوالی راولي. هغه روږدي کسان، چې تېزې نشې کوي،  
 دهغوی وجود تل خرابت کوي. زیاتره وخت لږمی کیږي او تل  
 خولې خولې وي. داسې کس عمومي کمزوري لري او اشتها یې  
 بېخي نه وي. دنخاعي غدې توموري، چې فشاریکې لوړیږي،  
 رامنځته کیږي.

داسې کس خپل ځان د نورو په پرتله ډېر هوښیار، چالاک او

مپرنی بولي. هغه هره کيسه په امري لهجه کې کوي او د مخالفت کوونکي په مقابل کې هيڅ دفاعي ځواک نه ويني. داسې کس خپلې کورنۍ؛ بلکه ټولني ته سردرد جوړ شوی وي.

د هرانسان دا قوالو او افعالو کشمکش د لاشعور ذهن په لاسونو کې دی. اکثره خلک تردې حده د لاشعور ذهن په قبضه کې وي. چې په شعوري توگه دده ذهن وروستو پاتې وي. څه مهال، چې دی ماشوم و، نه څه غم و او نه هم کومه لانه. د مور و پلار په غېږ کې لوبېده. خوښي وه. د داسې خلکو د عادت لاشعور جوړ شي. په ظاهر ډول هغه په ورځنيو کارونو کې بوخت وي؛ لېکن دده ذهن ددې کارونو څخه لرې گرځي. داسې خلک خپلو کارونو ته په سمه توگه توجه نشي ورکولای. د ژوندانه د حقایقو له وړاندې کولو څخه ډارېږي. هغوی په ذهني توگه له ماشومتوب څخه نه وي راغلي، ځکه چې کوچنيان لوبې غواړي، خوښي غواړي او...

هغه کسان، چې په لاشعوري توگه په وړکتوب کې اوسي، هغوی پرته له لاس او پښې وهني او خوارې څخه د خوښيو غوښتونکي وي؛ خو له بده مرغه، چې دوی ته نه ترلاسه کېږي. په پای کې داسې وگړي تېښتي ته مجبور شي. له حقایقو او فرايضو څخه تېښته خو ناشوني ده. داسې کسان دنن غوښتنې غواړي او زړه پرې خوشالوي. خپل ځان پخپله تېرباسي. د راتلونکي پروانکوي څوک، چې تېر خواږه یادوي او د راتلونکي دپاره هڅه وهاند نکوي. د هغوی راتلونکی به تیاره اوله ستونزو څخه ډک وي.

دامه وایئ، چې د تېښتي او نهيلي دا کیفیت یوازې په عادي خلکو کې وي. داسې نه ده، په ځینو لویو لویو عالمانو او رهبرانو کې هم دا کیفیت ترسترگو کېږي؛ بلکه په هرانسان کې

وي په چ کي چي زيات وي. هغه په ذهني سوچونو اخته وي. وره کيسه هغه رنځوي. فکرونه يې منفي وي. داسې کسان د شخصيت او کړو وړو لپاره تل تخريبي جوړيږي. که تا سو هم دستونزي لري: نو درملنه يې داده. چي د تېري زمانې خونې او کړاوونه له ذهن څخه وباسي: بلکه دنن په مسئلو باندې کار و فکرو کړي. خونې پيدا کيږي نه: بلکه تر لاسه کيږي او ددې لپاره د سخت محنت اړتيا ده.

جنسي غوښتنې هر ساه لرونکي لري. له مېرې نه ونيسه ان تر فيل پورې. په هر ژوي کي داماده موجوده وي. داچې په ځناورو کي دانسانانو په څېر جذبات په عقل نه وي. په همدې سبب د دوی جنسيت کنترول وي. انسان. چي عقل او شعور لري په همدې سبب د جنسي غوښتنو د پوره کېدنې فکرونه کوي.

## دروغ ولي؟

### دروغ له چا سره دوکه؟

داليکنه ديوې داسې نيمگړتيا په اړوند کارم کومه. چي زمور په چاپريال کي تر ټولو زياته ده. هغه دروغ ويل دي. دا عادت يوه داسې نيمگړتيا ده. چي نزدې په ټولو کسانو کي شته. هغه که زمور عام وگړي دي. که سياسي او مذهبي عالمان دي. دروژي په مبارکه مياشت کي يو دکاندار د پري خبرې کول نه غواړي. گاهک ته وايي: د پري خبرې مه کوه. روژه ده. دروغ نه درته وایم. له تانه پنځه روپۍ کمې اخلم.

په اصل کي پنځه روپۍ زياتې ترې اخلي. زه د دوکاندارانو. سياسي رهبران او د ديني علماوو د دروغ ويلو ذکر کول نه غواړم: بلکه زه داروايي نيمگړتياوو شننه کول



غوارم

دروغ وييل يو داسې بد عادت دی، چې په قران کريم کې يې هم ترديد شوی دی. خدای پاک (ج) په دروغ ويونکيو لعنت رالېږلی دی او داسې کس ته يې دشيطان ملگري ويلى دی. زه ديو ايت شريف ترجمه رااڅليم. (اې ايمان لرونکو. له الله څخه ويرېږئ او رښتيني واوسئ او له دروغو څخه ځانونه وژغورئ)

له دې سره په احاديثو کې هم ددې وعيد راغلی دی. په يوه حديث شريف کې دي: کوم کس، چې دروغ وييل او پر دروغو عمل کول پرې نږدي، هغه که له خوږو څخه بې برخې شي؛ نو الله تعالی د هغه لوري ته توجه نکوي. يعنې خدای پاک هغه له خپل فضل و کرم څخه محروموي.

يو بل حديث شريف دی، چې راوي يې عبدالله (رض) دی: رسول (ص) وفرمايل، چې رښتيا ويل د نيکي لوري ته او نيکي د جنت لوري ته ځي او هغه کس، چې رښتيا وايي، هغه صديق وي او دروغ د بد کاري لوري او بد کاري د دوزخ لوري ته ځي. څوک چې دروغ وايي، هغه د خدای پاک په نزد په دروغ جنو کې گنبل کيږي.

په يوه بل حديث شريف کې دي: د منافق درې نښې دي، چې خبره کوي دروغ به وايي، په وعدي وفا نکوي او په امانت کې خيانت کوي.

د انسان هره يوه گناه هغه که وره وي يا غټه، دهغې غبرگون په ذهن باندې وي؛ مگر د ضمير کوم غبرگون، چې پر دروغو باندې وي، هغه ډېر سخت وي. انسان اکثره له گناه کولو څخه وروسته نارامي محسوسوي گناه، چې څومره غټه وي، له کولو څخه يې وروسته نارامتيا همغومره زياته وي. قتل (وژنه) يوه داسې گناه ده، چې کوم قاتل (وژونکی) يې نشي زغملی.

که چپري هغه ونپول شي او چارواکي يې له وهلو ټکولو څخه وروسته اقرار وکړي؛ نو دوی آرامه شي. که چپري ونه نپول شي؛ نو يو وخت کوم نږدې ملگري ته هر ورو کپسه کوي. چې هغه فلانکی سړی وژلی دی. د هغه ضمير دده گناه رسوا کوي او ده ته آرام ووربښي؛ خودا آرام له آراه نارامتياوي.

د روغ يوه داسې کړنه ده، چې پر هغې د ضمير غبرگون ډېر سخت او د اروايي انرژي تباکوونکی دی. معاصر ساينس ددې ثبوت پيدا کړی دی. تاسو ته به معلومه وي، چې څو کلونه وړاندې يوه آلې جوړه کړای شوې ده. هغې ته lie detector يعنې د دروغو د معلومولو آلې ويل کيږي. د آلې مجریمينو او شخړه کسانو نه د بيان اخيستو لپاره کارول کيږي. ددې تار د جرم کوونکي يا شکي کس د زړه يا نبض سره لگول کيږي. لکه څرنګه، چې د زړه د فعاليت د معلومولو لپاره داي سي جي مشين تار د ناروغ له بدن سره لگول کيږي. څه مهال، چې د آلې له جرم کوونکي سره ولگول شي، هغه ته ووايي، چې اوس خپل بيان ورکړه. په بيان کې، چې چرته هم هغه وروغ وایي، ددې آلې ستن ښوري. که بيان ورکوونکی رښتيا وایي؛ نو ستن حرکت نه کوي.

د آلې د کمپوټر له کورنۍ څخه نده او نه هم په دې کې کوم مافوق الفطرت کمال اېښودل شوی دی، چې دروغ وپوښي سړی چرته هم دروغ ووايي او دايې ونيسي. د د زړه د ښورېدنې د بې قاعدګي د معلومولو د مشين electrocardiography په څېر حساس دی. د زړه ضربان څو په مشين سره معلوم کيږي. پوښتنه دا پيدا کيږي، چې د دروغو د معلومولو مشين ته څه پته لگيږي، چې داسې دروغ وایي؟

ددې پوښتنې د ځواب د پاره دروغ وپوښي ته غور کول پکار

دي. چې دروغ ويل يوداسي ناوړه عمل دی، چې دانسان خه مير يې نشي زغملی له دروغ ويلو څخه ضمير ته دومره شدبد، ضربه رسيري. چې هغه وجود هم محسوسوي. ددې اغېزه زړه او د عصبي نظام په مرکزي باندې وي. په همدې سبب دهغه شين ستن نسوري. فکرو کړی، چې له دروغ ويلو څخه وجود د زلزي (ځمکې پرېد) په څېر پرېدي. هغه خلک، چې په دروغ ويلو عادت دي. هغوی متواترې جتکې خوري، تردې، چې له دروغو ويلو سره سره هغوی له دې جتکو سره عادي شي. داکټر مټ داسې مثال لري: لکه کوم کس، چې د تمباکو (نسوارو) يا د کومې بې نشې عادتې وي او داسې گڼي، چې نشه يې توکي دوی ته هيڅ ضرر نه رسوي. د دروغو ويلو کي هم په دې خوش فهمي کې ککړوي او خپل ځانونه ددې له نقصاناتو څخه خوندي بولي.

د طبي ساينس څېړنو بڼو دلې ده، چې دروغ داسې زهر دي، چې اروايي انرژي کمزورې کوي او جسماني انرژي هم له کاره غورځوي، چې دهغې په سبب په وجود کې دفاعي ځواک کميري.

د دروغ ويلو تر ټولو زيات اثر په زړه پرېوزي دزړه د ناروغيو نور هم ډېر و جوهات دي. په دې کې يو هم د دروغ ويلو عادت دی. په جرمني کې يو متخصص ډاکټر شنایډر چا چې دزړه په افعالو او ناروغيو باندې څلور کاله څېړنې کړې دي، يو راپور تيار کړی دی، وايي، چې يوازې د دروغو ويلو کي انسان دزړه ناروغ جوړېدلای شي.

د دروغ ويلو هدف يوازې دادی، چې د کوم بد عمل کولو ارتکاب موکړی دی. په هغې پرده اچوو. ديوي گناه د پټولو لپاره دروغ ويل کيږي. بيا ددې دروغو د پټولو لپاره نور دروغ ويل کيږي. دروغو ويلو کي، چې څه مهال وگوري، چې د گناهونو د

پولو بريالی لاره دروغ دي: نو هغه ته ډېره خوښي ترلاسه  
 ږي. دا خوښي دهغه حوصله نوره هم اوچتوي. په پای کې هغه  
 نورې غټې غټې گناوې کوي او په گناهونو دروغو پردې  
 اچي. بالاخر تردې ورسېږي. چې په گناهونو او دروغو کې پټ  
 وي او همدا زندگي له خوښي څخه ډکه زندگي بولي:  
 مگر گناهونو او دروغو د بدو اثراتو په سبب چې د ضمير کوم  
 غبرگون رامنځته کيږي. هغه پرله پسې دا حس د نهيلي او  
 خفگان کندی ته غورځوي او په لاشعوري توگه د پنا غوښتنې په  
 فکرونو کې ډوب وي.

د کيفيت زه داسې څېرم چې: د شراب څښونکيو دا حال وي.  
 څه مهال يې، چې د شرابو نشه له سره کوزه شي: نو په طبيعت  
 کې خفگان او زړه تنگي پېدا شي. چې هغې ته ډېر پېشن يا ژور  
 خفگان ويل کيږي. ددې خفگان يو اخښی درملنه داده. چې لږ  
 نور هم شراب وڅښي يا لږ غوندي هغه نشه بيا وکړي. له  
 هغې وروسته د کيفيت پېدا کيږي. دروغجن، چې په خپل ځان  
 کې کومه نارامتيا محسو سوي. دی دهغې په لاشعوري توگه  
 درملنه کولی شي. چې دروغ ووايي: لېکن هغه بې له کومې  
 وجې دروغ څنگه ووايي. هغه بايد له دې وړاندې يو ځل گناه  
 وکړي. چې له هغې نه ده ته لږ څه خوند ترلاسه شي. مزې او مستي  
 پرې وکړي. هغه د خندي او خوښي کولو زيار باسي او د همدې  
 دلاسته راوړلو لپاره يو سبب پېدا کوي.

دروغجن کس له هر هغه چا څخه لرې تښتي. چې هغه د  
 صداقت او حقيقت لوري ته بيايي. هغه کس که دده ورور. پلار  
 او يا هم نږدې ملگري وي. هغه ځای که دده کور هم وي لنډه  
 دا چې داسې کس ته هغه ځای او خلک په زړه پورې وي. چې ده  
 ته احساس ورکړي. چې ته رينښتيني يې. يا هغه ته هغه بندار په

زړه پورې وي. چرته چې هغه ته د خود فريبي مواد په لاس ورشي

## د روغ ويل د پوهانو له انده

لومړی بايد ستاسې مخې ته يو حديث شريف کېږم.  
له نبي عليه السلام څخه وپوښتل شول (ايا مومن بې زړه کېدلی شي).

— هو. نبي عليه السلام وفرمايل. مومن بزدل جوړېدلی شي.

اي مومن بخيل کېدلی شي.

— هو. نبي عليه السلام وفرمايل. مومن بخيل کېدلی شي.

ايامومن: وغجن کېدلی شي.

— نا. نبي عليه السلام وفرمايل، مومن دروغجن نشي

کېدلی.

حديث شريف ته فکر وکړئ، چې مومن ځينې نيمگړتياوې

لري؛ مگر دروغجن کېدلی نشي. ددې دامان ده، چې کوم کس

د روغ وایي، هغه ته د مومن ويل ښه نه دي

که غواړئ، چې له کوم بد عمل څخه خلاصی ومومئ، دهغه

تخريبي اثرات مخې ته کېږدئ.

د حضرت علي (رض) له قوله:

— په زستيا ويلو کې اگر چې ډارده: لپکن سبب د خلاصون

دی او په دروغو کې که څه هم اطمینان دی؛ مگر موجب

دهلاکت دی.

پرته له دې مور او تاسې يو مشهور متل لرو، وایي، چې د

د روغو مزل لنډوي. يو مشهور فلسفي فرانس بېکر پخپل

يو کتاب THE TRUTH کې د روغو په اړوند ليکي:

(له ژبې (خولې) څخه وتونکي دروغ له ذهن څخه نه راوځي  
د اړه ذهن کې ژور کوزيرې او هلته پټ کيني او انسان ته د ازغي  
په څير تکليف رسوي.)

يو بل ليکوال د بليو هومز ليکي: د گناه ډېر زيات توکي دي:  
لېکن دروغ يو داسې هيندل دی، چې په هر توکي کې ځای پر  
ځای کېږي

ددې دا مطلب دی، چې د دروغو اړيکې له گناه سره دي،  
ستا سې هره گناه دروغ بد رنگوي

### غوسه هم زهر ده او هم گناه

د غوسې له لامله چې په عامو خلکو کې کومې ناروغۍ  
رامنځته کېږي، په دغو کې يوه د يادولو وړ ناروغي د وينې د  
لوړ فشار (hypertension) هم دی. دا خو جوته خبره ده، چې څه  
مهال د وينې فشار لوړ شي، سړي ته غوسه ورځي. تاسو ته به  
معلومه وي، چې که ددې ناروغي په وخت درملنه ونشي، امکان  
لري، چې فالج (گوزن) رامنځ ته شي.

د فشار د پورته کېدو نور هم ډېر لاملونه دي: لکه ډېر  
چاغوالی، بېکاري او داسې نور. دا چې زموږ موضوع غوسه  
ده، په همدې وجه غواړم، چې لږ يې نوره هم روښانه کړم، که  
چېرې غوسه د عادت يا فطرت برخه جوړه شي: نو ددې اثر  
هر ورو د وينې پر فشار لويږي څه مهال، چې د وينې فشار د  
همېشني ناروغۍ شکل غوره کړي: نو غوسه نوره هم زياتيږي  
داسې کس د تل لپاره په دوو ناروغيو اخته شي. مانا دا چې هر  
وخت غوسه هم کوي او فشار يې هم لوړيږي.

داسې کسان، چې فشار يې لوړيږي، هغوی ته ښکاره نه وي

دوی ۾ ناپوهي کي ددي دارام کولو ٻه ڀاره د سردرد گولي خوري  
 د داسي گولي ۾ خوراڪ سره فشار نور هم لوڙيري. که کوم  
 رنڇپوه ترپ وپوڻستي. داسي نه ورتي وایي. چي د فشار له  
 لوڙيدو سره ڏي غوسه ۾ سپوا کيري ڊاڪٽر هغه له هگی.  
 غوڻي، ڊبرو غورو او د ماهيانو له خوڙلو ڇه منع کوي. په دې  
 ڊول ناروغ نه ڊبر مهم او طاقت لرونکيو خوراڪونو ڇه بي  
 برخي پاتي شي.

د ويني دلور فشار لاملونه له جسماني ناروغيو سره سره  
 موروثي هم کيڏلي شي. په عمومي توگه هر چاته غوسه ورځي.  
 نرم طبيعت څلک هم غوسه کوي؛ لڳن هغه غوسه نه د وجود  
 لپاره زين رسوونکي وي اونه د ذهن لپاره. هغه څلک هم غومره  
 ژر په غوسه قالوراوستلي شي. زه دهغو څلکو خبره کوم، چي هر  
 وخت غوسه وي. په کورکي، چي وږه خبره راشي، هغه غوسه  
 وي، بي وجي خپل ماشومان او مڙمن وهي. په ښوونځي،  
 دفتر او ياهم په نورو ځايونو کي د ځانه لاندې کسانو باندې  
 قهريري.

که چيري تاسي په دغو کسانو کي ياستي، چي غوسه روا او  
 حتمي گڻي؛ نو له دې څخه لاس واخلئ. که چيري تاسي تراوسه  
 پوري په کومې ناروغي نه يئ لگيا؛ نو امکان لري، چي په  
 همدې سبب تاسي ته کومه ناروغي درپښه شي؛ لکه د ويني  
 لوڙ فشار، دمعدې زخم، د پوستکي ناروغي (عموماً دانې،  
 خارښ، واره واره داغونه) بي خوبې او عصبي کمزوري امکان  
 لري، چي له وخت تېرېدو سره د زړه کومه ناروغي هم رامنځته  
 شي.

د غوسې له لامله، چي کومې اروايي نيمگړتياوي  
 راولايري، په هغو کي يوه دميني او عاطفي د ځانگړتياو له

منځه تلل دي. انسان په ټولو کړنو کې مينه او محبت نه وي. کېدای شي همدا علت وروسته په ژو خفگان بدل شي. دا په مغزو کې تعميري سوچونه او په ذهن کې مثبت خيالات نه پرېږدي. انسان هروخت له نورو گيله کوي او خپل راتلونکی تياره گوري.

غوسه دمعدې نظام بې بادوي دغوسې عادي انسان خړاک هم د غوسې په حالت کې کوي. زه تاسو ته په طبي ژبه نه غږېږم؛ بلکه په عامه ژبه درته وايم، چې دغوسې په کيفيت کې خوراک کول گټور نه دي. دا په هاضمه کې خلل پېدا کوي. پدې حالت کې خواړه نه هاضم کېږي. کوم خواړه، چې هضم شي، په هغه کې زهر هم گډوي. د زهر په وينه کې گډېږي. تاسو پوهېږئ، چې وينه په ټول وجود کې دوران کوي او د ماغوته هم ځي. له دې سره په مغزو کې هم خلل پېدا کېږي او انسان نشي کولای، چې په صحيح توگه سوچ وکړي.

د انسان په څېره هم بدي اغېزې بندي. يو خوداچې زهري وينه د څېرې تازگي او نور ختموي او بل لوري ته په سترگو کې سرخي راوړي.

ما ځينې بنايسته مخي سړي او بنځې لېدلې دي، دا چې د هغوی په څېرو کې هيڅ زړه رابنکون نه و؛ بلکه دهغوی څېرې نورې هم بدرنگې بنکارې دي.

يوه ضروري خبر، چې بايد ويې کړم هغه دا چې اکثره خلک؛ بلکه ځينې زخپوهان هم دا وايي، چې که چېرې غوسه راغله، بايد په يوې نه يوې طريقې سره ويستل شي. غوسه تم کول نه دي پکار. هغوی د غوسې دا بستلو لپاره ځينې لارې چارې بنايي، په هغو کې يوه دا چې کوم کلک لرگی يامېز په زوره زوره ووهي، يا هم کوم لرگی د چاقو په واسطه په زور زور سره پرې



کري او داسي نور...

د نفسياتو علم بيا دا خبرې نه مني، وايي، چې غوسه بايد هيڅکله ونه شي. که څوک وقهر پده، بايد خپله يې کنترول کړي. اصل خبره داده، چې د غوسه کوونکيو لپاره دا کار ستونزمن دی، چې دوی دې غوسه پرېږدي؛ خو دومره هم نه لکه چې دوی فکر کوي زه تاسې ته داسې خلک بښلي شم، چې هغوی ته غوسه ورځي؛ مگر هغوی د غوسې اظهار نکوي؛ ځکه چې هغوی له عقل څخه کار اخلي او عقل د دوی رهنمايي کوي. که حالات ترينگلي شول، کوبنس وکړي، سم يې کړي که چيرې ماشوم کوم قيمتي لوښی مات کړ، هغه تاسو وهئ، ټکوي مات شوی لوښی ستاسو پر غوسه او وهلو بيا نه رغيرې ددې پرځای ستاسو په ذات کې بدلون هرومرو راځي.

که چيرې مو کومه بده خبره واورېده او په هغې تاسې ته غوسه درغله؛ نو غوسه وخورئ په قران کریم کې خدای پاک (ج) فرمايي: (يوه خوږه خبره او (دچا بد حرکت) بښل له هغه خيرات څخه غوره دي، چې په غوسه او طنز سره ورکړای شي.)

په قران کریم او اخاديثو کې يونه څو ځايه منع راغلي ده، يو حديث شريف دی (رسول الله ص) وفرمايل، په لوان هغه نه دی، چا چې کوم زورور په لوان راوپرځاوه؛ بلکې زورور په لوان هغه دی چا چې په غوسه قابور اوسته)

په قران کریم کې خدای پاک (ج) ټپک بندگان داسې راپېژني. (او کله چې غوسه ورشي؛ نو هغه معافي کوي) الشوری: ۲۷

ماويل، چې غوسه ولې راځي. دا په ذهن کې کېږدی، چې د غوسې راتللو علت نه حالات دي اونه کومه پېښه؛ بلکې دا ستاسې دسوچونو او خيالونو زېږنده ده. د غوسه لرونکي

طبيعت خلڪ په دوده ډوله دي. يو داچي په کور او د باندې دواړه  
 څيه غوسه کوي. دويم هغه، چي غوسه د زړه دننه ساتي. هغه په  
 يودنه يوده وجه دومره بي زړه شوي وي. چي په چا د غوسې د  
 وپستلو جراث نلري. هغه په خپل ذات کي دننه سوخي او لمبه  
 کيږي. دارنگ غوسه ډېره زيان رسوونکي وي او امکان لري.  
 چي دکومي ناخرگندي ناروغي شکل غوره کړي.

د غوسې له عادت څخه دلاس اخيستلو لپاره د حقيقت  
 ومنئ. چي دهر يوه انسان په زړه کي ستاسو عزت نه وي: اگر که  
 هغه ستاسي ماتحت (له امر نه لاندې) وي. نو کروي، ستاسو  
 مېرمن وي. زوی يا لور مو وي. دوی ټول ستاسي امر له زړه څخه  
 نه: بلکي له ډاره مني او په خپلو زړونو کي تاسي ته بدوايي او  
 رتي مو. ستاسو په نه موجوديت کي په تاسي باندې ملنډې  
 وهي. درپورې خاندي او پېښې مو کوي.

دا انساني فطرت دا عمل په ذهن کي کېنوي، چي ستاسي  
 اولاد په غوسې او وهلو ټکولو سره له بدو چارو نه منع کيږي.  
 هغوی ستاسو په نه موجوديت کي هغه بد کارونه او غلط  
 حرکات هرومرو کوي، له کوم يې، چي تاسي منع کوئ.  
 دا حقيقت هم ومنئ. چي يو انسان هغه که د هر څومره عمروي، که  
 په غوسه باندې موله کوم کار څخه منع کړو، هغه به منع شي:  
 مگر انتقاماً هغه که هرومرو کوي. له کوم، چي تاسي منع کړي  
 و. که چېرې تاسي په خپلې جسماني او اروايي صحت او انرژي  
 سره زړه رانکون وي: نو لاندې وجوهات مخې ته کېږدي او  
 تجزيه يې کړئ.

۱- په تاسو نهيلي. بي همتي او د ماتې احساس غالب  
 کيږي. داستاسي دخپلو کړنو پايله ده: لېکن تاسي دخپلې پرده  
 ساتني لپاره نور خلک ددې ذمه وارگني او د غوسې له ليارې

غواړئ. چې دهغوی خولي بندي کړئ.

۲- دخپل خان دلور بنودلو لپاره له خانه لاندې کسان بې عزته کوئ او بې ځايه پرې قهرېږئ. دايو ثبوت دی. چې تاسې د بدنيتي بنکار شوي يئ.

۳- تاسې بې وجه غوسه کوئ. چې شاوخوا خلک ستاسې لوري ته متوجه شي او تاسې غټ خلک وگڼي. دا هغه ځای دی. په کوم ځای کې. چې انسان ته دخان لور بنودلو احساس پيدا کېږي. دلته: نو داسې يوه ناروغي جوړه شي. چې هغې ته superiority complex ويل کېږي. دې ځای ته په رسېدو سره انسان ته دايقين ترلاسه شي. چې هغه له اشرف المخلوقاتو څخه هم لوړ دی: مگر هغه نه گوري. چې دخلکو دپاره يو کاتون جوړ شوی دی.

۴- داسې هم کېدای شي. چې ځيني خلک دخان په اړوند کومه داسې خبره وانه وري. کومې چې ددوی نيمگړتياوې يا غلطې رابرسېره کوي. هغوی په دې باندي دپردې اچونې لپاره له غوسې نه سورسوراوړي او په دومره لوړ او از غږېږي. چې ټول خلک يې غلي کړي وي.

۵- په تاسو کې ديوه نيم کار کولو ځانگړتيا او اهليت نشته. په دې خاطر. چې چاته مو عيب څرگند نه شي: نو بې ځايه غوسه کېږئ او دنورو خلکو خولي بندول غواړي: لپکن تاسو ته دا احساس نه وي. چې هغوی په اصل خبره پوه دي.

تاسو اوس دپورتنيو خبرو شننه وکړئ. که چېرې په تاسو کې داسې کوم عادت وي: نوله سره غورېږي وکړئ. بايد ووايم. چې غوسه دبره تواني جذبه ده. داستاسې اروايي او جسماني انرژي له گواښ سره مخ کوي. تر ټولو بده خبره داده. چې ستاسې بنځي. زامن او نور انډيوالو له تاسې څخه متنفره کېږي.

دا هم په ياد ولرئ. چې تاسې به يو وخت زړه پرې د غوسې عادت

مومخڪي له وخته زروي. په هغه عمر کي بيا د غوسې قابو کول  
 ډېر ستونزمن وي تاسې به توقع لرئ. چې اولادونه به مو غوره او وړ  
 خدمت وکړي. مگر هغوی ته به يودنه زمينه په لاس ورغلي وي  
 او هغوی به ستاسې غږ هم نه اوري: نو بيا به څه کړئ؟

له همدانن څخه په ذهن کي دميني او عاطفې خيال کېنوي.  
 ټولو خلکو. مورويلا. زامنو او ملگرو ته دمحببت په  
 سترگو کتل پېل کړئ. هغوی په داسې نظر سره وگورئ. وړاندې  
 تردې مونه وليدلي. که مورويلا درته وقهر بدل. په هغوی پسې  
 مخ مه اړوئ. په هغوی مه غوسه کېږئ. دا ځداي پاک (ج) اوني  
 عليه السلام امر دي. چې غوسه هم حرام ده او هم گناه گورئ  
 او په ابو مري. څه مهال. چې غوسه درغله اودس وکړئ.  
 رسول الله صلی الله عليه وسلم وفرمايل:

— څه مهال. چې چاته غوسه ورغله: نو هغه که چيرې ناست  
 وي نو ودي دريږي. که چيرې ولاړ وي: نو کيني دي. (اوداود)

روحاني درملنه داده. چې غوسه درغله: نو يو گيلاس اوبه وڅکئ.  
 بسم الله الرحمن الرحيم ووايئ. درې ځله ياودود ووايئ او په  
 دريو ساگانو کي اوبه وڅکئ. هر وخت. چې غوسه درتله دا عمل کوي.  
 که چيرې تاسې د غوسې کولو عادي ياستئ: نو له هر لمانځه  
 څخه وروسته يو تسبيح يعني سل کرته ياودود ووايئ. په اول او  
 اخر کي يوولس ځله درود شريف ووايئ. خپل ځان داسې وگڼئ:  
 لکه په مراقبه کي چې ناست يئ.

په ياد ولرئ. ياودود د خداي پاک صفتي نوم دی اوددي  
 مانا (ډېر زيات مينه کوونکی) دی. دوظيفې پرمهال په ذهن کي  
 دميني. عاطفې او دروحياني ارامتيا تصور کېږدئ. کرار کرار به  
 يو وخت تاسې په خپل ځان کي ښکاره بدلون ووينئ.

\*\*\*

## د ژباړن چاپ او نا چاپ اثار

### چاپ اثار

- ۱- د پکتیا په ډاک کې (شعري ټولگه).
- ۲- کړنې او انگېرنې، لومړی ټوک.
- ۳- لکه غرمې زړه کې پروت یې (شعري ټولگه).
- ۴- د طبي لابراتوار ازمېښتونه.
- ۵- نهيلي ولي؟ (همدا اثر).

### ناچاپ اثار

- ۱- کړنې او انگېرنې (دویم ټوک).
- ۲- باران اوري ترخې خاخي (ناول).
- ۳- د سپېڅليو ياد (تذکره).
- ۴- د لنډو کيسو ټولگه.



دانش خپرندویې ټولنې تخنیکي خانګه

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

Designed by: Zabi Shafaq

ISBN 978-9936-22-186-4



9 789936 221864 >