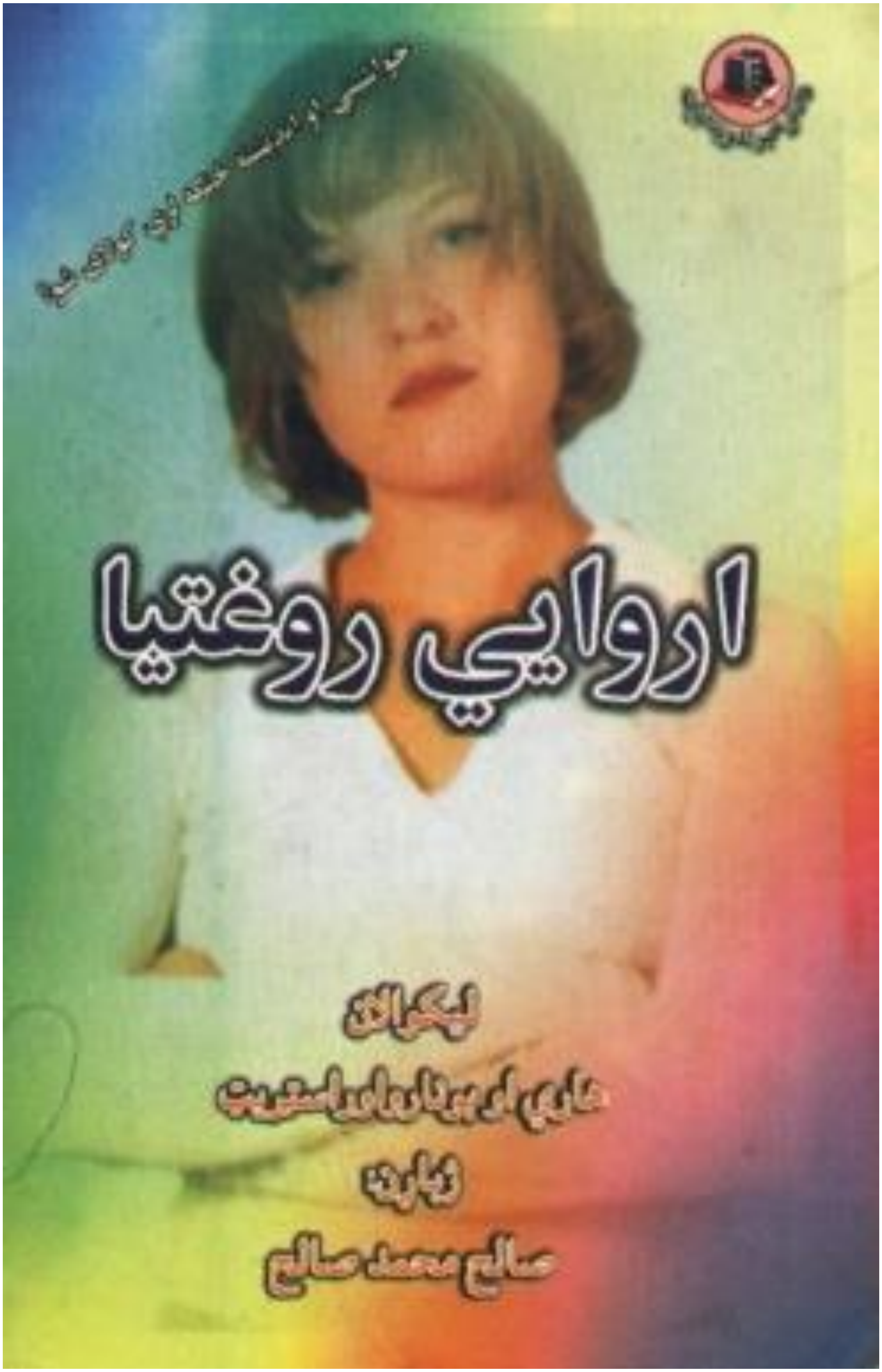

Download from: ketabton.com

بسم الله الرحمن الرحیم

Download from: ketabton.com

د کتاب پېژندنه

||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

د کتاب نوم : اروايي روغتيا

ليکوالان : هاري او بوناروواوراسترېټ

ژباړن : صالح محمد صالح

Download from: ketabton.com

د ژباړن خبرې

اروایي روغتیا په هغه چا کې وي، چې په ژوند کې هره فیصله د عقل او فکر په مرسته کوي او د خپلو تېروتنو کچه راټیټوي. دغه شان د ژوند او روزګار ستونزې په ډېره اسانۍ سره حلوي او هېڅوخت د ستونزو په وړاندې خپله روحیه نه بایلي. ژوند د ښکلاګانو او خوندونو یوه ستره جزیره ګڼي او نېکمرغه هغه کسان وي، چې له دغه ستر نعمت څخه ورڅ ګټه اوچته کړي.

زموږ په ټولنه کې ګڼ شمېر داسې زلمي او ځوانان شته، چې هسې بېځایه له ژونده بېزاره دي پرته له دې، چې ددې بېزارۍ لپاره کوم پوخ دلیل ولري، ځانوژنې ته هم غاړه ږدي. دوی خو د وړو ستونزو له کبله زیات خواشیني کېږي او د همدغو نهیلیو له کبله په ځان کې خپل پټ استعدادونه او روحي قوتونه له ګواښ سره مخامخوي، خو لکه څنګه چې ستونزې پیدا شوي، د حل آسانه لارې یې هم شته، چې موږ په ډېره اسانۍ سره خپلې ستونزې اوارولای شو، خو دغه کار تمرین او د هوډ ځواك ته اړتیا لري. دغه صفات په ځان کې پیاوړي کړئ، دغه کتاب ولولئ او وګورئ، چې ژوند څومره ښایسته او رنګین دی. دا خو موږ یو چې د وېرې او نهیلۍ د تورې پردې تر شا ژوند بدرنګ وینو. راشئ ژوند ته په رښتیني نظر وګورو، راشئ ستر انساني نعمت (مینه) دود کړو او په نړۍ کې د کرکې، نهیلۍ او بدمرغۍ کمبله ټوله کړو.

په ادب

صالح محمد صالح

1381/10/1کابل

Download from: ketabton.com

لومړی څپرکی

د ناروغۍ نخښه

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

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

نورو ګډونوالو په یوه خوله وخندل، خو هغه کس ځان ورك کړ، په ډېره خواشینۍ سره پر خپل ځای کښېناست. څو ورځې وروسته چې مې ولید نو داسې ښکارېدل چې هغه شپه سخت ځورېدلی وي، نو ځکه یې له نورو ملګرو ګیله کوله.

داسې کسان به مو هم لیدلي وي، چې له لومړۍ ماتې سره یې خپله هیله او مېړانه له لاسه ورکړې، له خپلو هیلو یې سترګې پټې کړي، یا یې هم له هغو دوستانو سره د تل لپاره مخه ښه کړې، چې د هغوی په غوښتنه یې چلند نه دی کړی، دوی آن هغه کتابونه هم نه لولي، چې د خوښې وړ یې وي. په دغو خلکو کې عادي حالت ته د راتلو، یا نرمۍ ځواك نه شته، ځکه هېڅ دردوونکې پېښه، آن د عزیزانو مړینه هم د سالمې اروا د کار او فعالیت مخه نه شي نیولای، ځکه په دې نړۍ کې باید د ننداريك (نمایشنامې) په شان هر کس خپل رول تر پایه په بري سره ولوبوي، خو په ننداريك کې دې خپل دروني احساسات نه ورځایوي، ګنې د نورو کسانو د فعالیت مخنیوی هم کوي.

ځینې کسان له ډېرو دردوونکو پېښو څخه هم نه اغېزمنېږي. په ډېره سړه سینه د حالاتو ننداره کوي، خو دغه سړه سینه او بېغوري د اروا ځواك او عادي حالت ته د ستنېدو قوت نه څرګندوي، بلکې نور لاملونه لري، چې ټول یې موږ ته جوت شوي نه دي. یو یې هم په ماشومتوب کې ماتې او محرومیتونه دي، هغه مهال ماشوم له ځانه دفاع نه شي کولای، له تسلیم او ناچارۍ سره عادت او له همدغه عادت سره لوی شي، کله چې لږ غټ شي، نو د پټو غوسو او نه هېرېدونکو کینو یادونه کوي. حال دا چې ځواکمنه اروا او د نرمۍ ځواك، هره ستونزه او ربړه آواروي، کینه هم پر ځای نه پرېږدي.

د اروا دغه سلامتي او د ستنېدنې ځواك، چې د روښانه زړه نښه ده، یوازې د ایمان په سیوري یې نه شي ترلاسه کېدلی. له ایمان څخه دلته موخه کوم ځانګړي مذهب ته اعتقاد نه دی، بلکې دغه حقیقت ته اعتقاد دی، چې ژوند یوه سپېڅلې دنده ده او موږ باید له هر هغه خیال او وهم څخه ډډه وکړو، چې د دغې دندې مخه نیسي، چې یوه هم خواشیني، غم او دښمني ده، چې موږ له انساني ستونزو او ربړو راګرځوي.

هغه زړه، چې د ایمان په دغې رڼا روښانه شو، له هېڅ مصیبت او خطر څخه نه وېرېږي، په ډېره مېړانه له ستونزو سره مخامخېږي، په ډېره اسانۍ سره له هر رنځ، خواشینۍ او کړاو څخه ځان خلاصوي، هغه چا چې ځان د ایمان په دغه ځواك سمبال کړی وي، د هر ډول ستونزې مقابله کولای شي، نه یوازې اروا، بلکې خپل جسم هم د ځان مشر او رهبر ګڼي، ځکه د اروایي روغتیا یوه نخښه د بدن توانایي ده.

یو متل هم دی: آرام خوب، د اروا د ارامۍ نتیجه ده. هغه څوك، چې خوب نه لري، په خوب کې سره اوړي راوړي، دوی اروایي آرامي نه لري. د سهار په لیدو خواشیني کېږي او د ژوند د مبارزې ډګر پرېږدي، اروایي آرامي نه لري، له هغه خوب څخه هم بې برخې دي، چې د ایمان خاوندان یې لري.

Download from: ketabton.com

د اروايي ځواك بله نخښه دا ده، چې شخص د ماتې پروخت د خوښۍ او آرامۍ لټون كوي. يو انگرېز ليكوال (استي ونسن) هم ددغې ناروغۍ له كبله اړ شو چې كورنۍ، دوستان او خپل هېواد پرېږدي، ددې پر ځاى چې ځان د كډوالۍ درد ته تسليم كړي او غمونه خپله وگالي، لټون يې وكړ له هغو شيانو يې چې ورته تر گوتو كېدل، يو گنج جوړ كړ، د" خواشينۍ په ځاى كې د خوښۍ په نوم" تر سليك لاندې يې يوه ليكنه هم وكړه.

زياتره ناتوان او كمزوري كسان وينو، چې د محروميت پر درد بريمن شوي او ځانونو ته يې له سره يوه ښه بوختيا او كار برابر كړى او پر هغې وينا يې عمل كړى، چې :"كه ډېر څيزونه مو له لاسه وركړل، ډېر نور څيزونه مو لا په واك كې دي."

دا نه يوازې د ټولنې د پايښت او سرلوړۍ لامل دى، بلكې د هر كس د وياړ او سرلوړۍ مايه هم ده، چې تر ماتې وروسته بيا د بري په هيله اوچت شي، همدغه راز د نهيليو له منځه هيله ووينې او خوښي له لاسه ورنه كړي.

له بده مرغه زيات داسې كسان شته، چې په خواشينۍ او نهيلۍ كې ژوند كوي يانې په ژوندوني مړه دي، دغه ډول كسان د نرمښت او زغم قوه نه لري، په وړه خبره ماتې مني، د ژوند په جگړه كې تر شا كېږي، وړاندې تردې چې له دنيا څخه لاړ شي، له خوښيو څخه يې سترگې پټوي او كله - كله خو په خپله دوى د ژوند له درانه باره ځانونه خلاصوي.

نړۍ له پامه غورځول، خواشيني او د ژوند په جگړه كې تر شا كېدل، يا هم تل ځان ته د دښمنۍ او كينې پارول، دا ټول د ستونزو نه زغم دى، خو كه غشى له هر لوري څخه خوشې كړل شي، د دوى خواته روانېږي، ځكه له ستونزو څخه د خلاصون لار زغم دى، بله هېڅ وسيله موږ نه شي ژغورلاى.

كله چې سوچ كوونكي او په ستونزو اخته كسان وينو، شكايتونه او تحليلونه يې اورو، نو داسې ښكاري چې لا يې ډېر ټپونه پر زړونو شته، چې درملنه يې نه ده شوې. پرته له دې، چې متوجه وي دنيا ته د كركې په سترگه گوري.

خو هغه كسان، چې خپلواكه اروا او خوشحاله ژوند لري، ستونزې وړې گڼي. په هر حال كې له نړۍ سره سازش كوي او د نرمښت په وسلې سمبال، په ډېره مېړانه د هرې هيلې پر ډگر گام ږدي. له نېكه مرغه دغه وسله په هڅو سره ترلاسه كولاى شو، يانې كه هر بې حوصلې او زغم نه لرونكى كس د تمرين په مرسته د ارادې ځواك خپل كړي، ځانونه صابر او زغم لرونكي وگرځوي، نو موږ د همدغه بدلون لپاره په دې كتاب كې وسايل په پام كې نيولي دي.

Download from: ketabton.com

دویم څپرکی

اروايي روغتيا په خپل ځان کې ولټوئ!

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

په لنډه توګه، که نه شو کولای چې سالمه اروا په بشپړ ډول تعریف کړو، دومره ویلای شو چې دغسې وجود په ډېر ډاډ سره موږ ته ثبات او له ژوند سره مینه راکوي. دوی هغه ساتندویان دي، چې پاك خدای د لړزانده زړونو ساتنې ته ګمارلي دي.

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

درېيم خپرکی

وینـــا

زموږ د حالت بدلون زموږ له وينا څخه څرګندېږي، لکه څنګه چې د قهر او خواشينۍ پر وخت بل ډول غږېږو، نو د عادي وضعې په پرتله مو تر خولې داسې ناوړه خبرې راوځي، چې بايد ونه ويل شي. باور لرو، چې دغه خبرې به مو د پښېمانۍ لامل هم شي. ارواپي ناروغان تل په دې درد اخته دي، چې له اړتيا پرته په بيړه او زياتې خبرې کوي، يا هم توري په ډېرو ستونزو سره پيدا کوي او سره اوډي يې، يا هم د ځان د ښوونې او اظهار لپاره د خپلې پوهې او کمالونو په باره کې بېځايه خبرې کوي، چې د حاضرينو د ستړيا لامل هم ګرځي، خو روغ کس تل طبيعي، وړ او منطقي خبرې کوي، همدغه راز د نورو کسانو د احساساتو رعايت هم له ياده نه باسي.

له دې کبله ارواپوهان د خبرو ډول ته هم اهميت ورکوي او په دې باور دي، چې فکر او بيان سره نېغې اړيکې لري، د فکر روغتيا، د بيان ښه والی دی، چې دا خبره له ډېره وخته د ارواپوهانو د پام وړ ده او په عمل کې يې هم ثابته کړې ده .

پخوا به يو شمېر اغېزناك او جادويي توري دود وو، چې د اړتيا پر وخت به يې کارول، په دې توګه به بريالي کېدل. نن هم ثابګه شوې، که يوه خبره په وړ وخت کې پر ژبه راشي ډېر ښه اغېز ښندي، يانې ارواپي ناروغ ته روغتيا وربخښي.

انسان ته ناطق حيوان وايي. له "نطق" څخه موخه له خولې څخه د بېلابېلو اوازونو راکښل نه دي، بلکې موخه دا ده چې انسان د تصور او عقل ځواکونه لري او نه يوازې په اوسني زمان کې ژوند کوي، بلکې تېر او راتلونکی مهال يې هم په تصور کې شته او د خپل ژوند يوه برخه يې ګڼي، دی د فکر او تصور د ځواك په مرسته د طبيعت قوا په خپل واك کې راولي. لنډه دا چې انسان د فکر خاوند دی، تر ټولو مهمه يې لا دا چې د تورو (کلماتو) په وسيله ، موږ په طبيعي او غريزي ډول پرته له دې چې کومه خبره وکړو، ډېر کارونه ترسره کوو او بېلابېل احساسات درك کوو.

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

هغه څه چې زموږ پر جسم نه دي وارد شوي، نو موږ هم د تورو په بڼه نه دي اړولي. دغه څيزونه زموږ د وجود برخې نه دي، زموږ پر تجربو يې هم زياتونه نه ده کړې او نه هم زموږ په حکم کې راګډ شوي، بلکې تراوسه لا هغه سرچينې دي، چې زموږ پر وجود مشري کوي، نو ويلای شو چې ارواپي روغتيا د تورو په سمې کارونې پورې تړلې ده،

Download from: ketabton.com

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

کله کله دغه کسان ډېرې خبرې کوي او کله خو بیا د دروني خواشینۍ او اضطراب له کبله له خبرو پاتې شي، بې نظمه او بې ترتیبه خبرې کوي. ګیلې، شکایت، ځانښودنه، غوره مالي، غیبت او بدغوښتنه، دغه ټول د اروایي ناروغۍ ښکارندویي کوي.

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

کوي، خو د خبرو لپاره ژبه او توري نه لري، نو ځکه خپل احساسات د باطن شعور ته سپاري. دویمه ډله دا ده چې کله د ماشوم ژبه خلاصه شي، له هره اړخه ځان ناتوانه او د مشرانو په واك کې ګڼي، په دې ګومان چې خبرې به یې د مشرانو د قهر لامل شي، نه غږېږي. خپلې هیلې، غوښتنې او غوسې زړه ته سپاري، په علمي اصطلاح، د خپل باطن په شعور کې یې ښخوي. همدغه پټ شوي احساسات د شخص پر وجود واکمنېږي، زموږ ژوند او چلندونه په خپل واك کې راولي، لکه څنګه چې مو له یوه چا څخه بد راځي، پرته له دې چې ددغې کرکې لپاره کوم ظاهري لامل او دلیل هم ولرو، خو که د باطن شعور مو وپلټو، نو څرګندېږي چې دغه بېچاره هغه سړي ته ورته دی، چې موږ یې په ماشومتوب کې ځورولو، له بده مرغه کله، کله دغه پلټنه کومه پایله نه ورکوي، کرکه مو د باطن له شعور څخه سرچینه نه اخلي، نو له زیاترو ناپېژندویه شیانو سره دښمني پیلوو.

زیات داسې خلك شته، چې د ماشومتوب له نرۍ څخه نه دي راوتلي، دوی له هغه حالت څخه د نه راوتو په نیت نه، بلکې د ماشومتوب د عادت له مخې، د ستونزې له حل څخه تښتي او د خپل باطن شعور ته یې سپاري، دغه ډول کسان له کوم ظاهري علت پرته په بېلابېلو اروایي او جسمي ناروغیو اخته وي او ستونزې ګالي.

د اروپوهنې موخه دا ده چې د ناروغ په باطن کې پټو شویو پېښو او د اروایي ستونزو څېړنې ته زمینه برابره شي.

ناروغ کس ته باید د ملامتۍ ګوته ونه نیول شي، ځکه بیا د ځان په دفاع لاس پورې کوي، بیا به حقایق نه بیانوي. بله دا چې ناروغ ته باید لارښوونه هم ونه شي، ځکه کېدی شي بیا د ډاکټر له وجې ځان خبرو ته اړ ونه ګڼي، یا هم تصور وکړي که د ډاکټر خبرې عملي نه کړي، نو دا په دې مانا ده چې کوم بد کار یې کړی دی. ناروغ ته باید لارښوونه او نصیحت ونه شي، ځکه دی باید ځان خپلواك او له لارښوونې بېنیازه وګڼي. همدغه راز ناروغ باید بیړه او تلوسه حس کړي، چې په دې توګه یې د افکارو د تسلسل له کبله په ازادۍ او آرامۍ سره تېرې پېښې ذهن او ژبې ته راشي.

که ټول شرطونه مراعات شي، نو ورکه به پیدا شي. یانې د ناروغ د باطن له شعور څخه به ناروغۍ راووځي او ناروغ به هغه پېښه هم په ژبه یاده کړي، چې اروایي ستونزه یې ورپېښه کړې وه، تر هغه وخته چې د هغې پېښې په اړه څرګندونې ونه کړي، نو ژغورون یې هم ستونزمن ښکاري.

کله چې پېښه په ژبه یاده شي، نو هغه فکر چې د نعقل او د ناروغ د اختیار تر قدرت بهر اوسېده او ناروغ به یې ځوراوه د عقل او اختیار په واك کې راځي، په دې توګه د ناروغ له اوږو څخه د غم او خواشینۍ دروند بار سپکېږي.

اوس وپوهېدو که چاپېریال ازاد نه وي، نو نه شو کولای خپل افکار په خپلواك ډول څرګند کړو، له ناچارۍ څخه یې زړه ته لېږو، یا یې هم په علمي اصطلاح د باطن شعور ته سپارو، په دې توګه یې د خپلو اروایي ناروغیو سرچینه ګرځوو. د اروایي سلامتیا لپاره باید هر کس ځان ته یو آزادانه چاپېریال جوړ کړي او په هغه چاپېریال کې دې په آزادانه ډول خپل خیالونه او غوښتنې په ژبه بیانې کړي، په بله وینا په اوچت اواز دې د زړه خواله وکړي، نو په دې

Download from: ketabton.com

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

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

په هغه کورنۍ کې چې ټول عمر د ګاونډیو او دوستانو شکیاتونه، بد ویل او غیبت کېږي، د ماشومانو روزنه یې هم ناسمه وي. هغه کسان چې په دغسې چاپېریال کې روزل کېږي، د عامو خلکو د تېر ایستنو ښکار کېږي، د هغوی وینا اسماني وحی ګڼي او ډېر ژر یې په لومه کې ښکېل کېږي، ځکه دغه تېر ایستونکي خلك مطلب له حقیقت څخه زیات لیرې بیایي، په پېچلو تصوراتو او افکارو زینت ورکوي او په دې کار سره د بې تجربه کسانو ژوند په خپل واك کې راولي.

په کور او ښوونځي کې د میندو، پلرونو او ښوونکو لومړنۍ دنده دا ده، چې ماشوم ته ژبه په پاخه ډول ورزده کړي، چې ماشوم وکولای شي خپلې خبرې په جوت ډول سره وکړي، همدغه راز د نورو په لیکنو هم ښه پوه شي. هغه کس، چې خپل مقصود په څرګند او اسانه ډول سره ادا کړای شي، په هر ځای کې چې وي، خپل مطلب د نورو د پام وړ ګرځوي او تر نورو ژر بریالي کېږي. په دې صورت کې دا منلای شو، چې د اروایي سلامتیا یوه نخښه وینا ده، خو په دې شرط، چې سمه او پرځای وي. همداراز له پاك زړه څخه راوتلې وي.

Download from: ketabton.com

څلورم څپرکی

اروايي خپلواکي

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

د اروايي ناروغانو بله نخښه له کور او ټولنې څخه تېښته ده، تر ورځني کار وروسته په کور کې ارام کول د ځواك د بیا لاسته راوړلو لپاره ضروري دي، خو هغه کس چې تل له ټولنې څخه تښتي او زیات وخت په کور کې تېروي، په حقیقت کې د تکلیف او سیالۍ له درانه باره، همدغه راز خبرو اترو او د ژوند له مبارزې څخه پناه کېږي او له پرمختګ څخه بې برخې پاتې کېږي، خو هغه کسان چې خپل زیات وخت په بهر کې تېروي او کور ته له تلو څخه انکار کوي، هغه چاته ورته دي چې په کوم ګرداب کې لوېدلي وي او نه شي کولای ځان وژغوري، نو د کمزورۍ له کبله له پښو لوېږي.

د اروا آزادي دا ده، چې: دنیا او خلك په واقعي بڼه ووینو، له باټو او لاپو څخه ډډه وکړو، همدغه راز وېرې ته په ځان کې ځای ورنه کړو، که موږ د ځان په درملنې نه توانېدلو، باید ډاکټر ته لاړ شو او له هغه څخه د اروايي روغتیا او د خاطر د هوسایۍ په اړه پوښتنې ګروېږنې وکړو.

Download from: ketabton.com

پېنځم څپرکی

د يوازېتوب حس

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

کله خاندي او کله بیا په غوسه وي، کله دوست وي او کله هم دښمن، هغه څه چې نن یې خوښوي، سبا یې له ځانه لیرې شړي، نن چې یو قول کوي، سبا یې هېروي.!

نور کسان ددغه ډول چلند له کبله په ستونزو او حېرانۍ کې وي، خو ناروغ کس کوم ری نه ورباندې وهي، ځکه په دې لار کې د عقل قوې ته د ګوتنیونې او نیوکې حق نه ورکوي. دی پر ټولو بدقولیو او بې انصافینو سربېره ځان با انصافه او ژمن ګڼي.

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

هر ځل په هېڅ خبره په غوسه کېږي، چغې وهي او شور جوړوي، ددې پرځای چې تر آرام وروسته د موضوع بې ارزښتۍ ته پام وکړي او پر ځان وخاندي، یوه وړه ستونزه ډېره لویه ګڼي او په اصطلاح د مچ له سر څخه غر جوړوي، چې دا ورسره چندان نه ښايي. دی تل نور خلك مسؤله او ځان بېګناه شمېري.

د اروايي ناروغۍ بله نخښه تلپاتې نارضايتي ده. هغه کسان چې په خپله خپلې ستونزې نه شي غوڅولای، دنیا تیارهویني او ګومان وي چې له نړۍ څخه، نېکۍ، اخلاقو او پوهې کډه کړې، ټول خلك فاسد او خراب دي، د دوی په اند په همدغو ورځو کې به دنیا پر بله واوړي.

هغه کسان، چې نه شي کولای خپل ژوند منظم او خیالي ستونزې له پامه وغورځوي او ښتینې خنډونه له خپلې لارې لیرې کړي، نو تل په دروني خواشینۍ او جګړه اخته وي، دغه حالت یې بهر ته هم لاره اواروي، له نړۍ او خلکو سره یې جګړې او دښمنۍ ته هڅوي.

ددې ستونزې یو ستر زیان د کورنۍ له غړو څخه د هوسایۍ اخیستل دي، دوی تل د ناسم چلند او د ناروغ د اروايي ناروغۍ له کبله په عذاب کې وي. دغه ناروغان چې له کوره لیرې شي، چغې وهي او غوغا جوړوي، خو کله چې کور ته راشي، د جګړې او شخړې بدرنګه سندره پېلوي. دوی ته د نورو پر استقامت او آرامۍ هم رخه ورځي، د خپلې کمزورۍ او خواشینۍ له کبله ځورېږي او دغه غچ د کورنۍ له نورو غړو څخه اخلي.

که څه هم موږ او تاسې ګومان کوو له دغې ناروغۍ څخه په امن کې یو، خو که خپلو چلندونو ته پام وکړو، نو ددغې ناروغۍ نخښې به په ځان کې هم ووینو. په بله وینا داسې کس نه شته، چې د اروايي ناروغۍ نخښې په کې نه وي. یانې هېڅوك نه شي کولای تل له اروايي ناروغۍ څخه په امن کې وي، نو که موږ دغه ټکي ته پام وکړو، ښايي له زیاتو ناروا چلندونو او خبرو څخه ځانونه وساتو، چې بیا به له شرم او پښېمانۍ سره هم نه مخامخېږو.

کله چې رواني ناروغ لږ روغ شو، نو متوجه کېږي، چې نورو ته باید د وسایلو او الاتو په سترګه ونه ګوري، موږ باید د هر چا د آزادۍ حق وپېژنو او د هر چا درناوی پر ځانکړو. تر دې وروسته له نړۍ او خلکو سره د اخته ناروغ اړیکې

Download from: ketabton.com

ښې کېږي، د بدبينۍ او توند چلندۍ پرځای به ګذشت، سره سينه او نرمښت خپلوي، د کرکې او دښمنۍ حس به يې په مينې بدلېږي، بدګوماني او بد غوښتنه به يې هم له سره کډه شي. د مينې وړانګې به يې هر پلو خپرېږي، تردې چې د نړۍ هنداره د شخص په وړاندې خاندي او د دوستۍ د جنت دروازه هم ورته پرانيستل کېږي.

روغ کس له هغې ودانۍ سره تشبېه کولای شو، چې دنګه ولاړه وي او له هوا څخه خښتې اخلي او په خپله يې سره اوډي. سالمه اروا هم د ژوند کارونه په هماغومره اسانۍ سره ترسره کوي. که د خرابې خښتې په شان کوم کار ناسم وي، ليرې کوي يې. لکه څنګه چې په عمل کې مهارت د تمرين او ارادې حاصل دی. ښه ژوند کول، هرې پېښې ته تدبير او وړ ځواب لرل، خپله ستونزه پېژندل هم بيا د فکر د ودې او روزنې نتيجه ده.

کله چې سقراط ته وويل شول: ځان مرګ ته تيار کړه! نو هغه وويل: ما ټول عمر ځان مرګ ته چمتو کړی دی. کله چې د امريکا جمهور رئيس له ابراهيم لينکلن څخه وپوښتل، چې په خپل حکومت کې څه پروګرام لري؟ نو بې له ځنډه يې وويل: نه به د چا بنده شم او نه به پر چا مشري وکړم.

روغ کسان پوهېږي چې څه وکړي او څه ووايي، همدغه راز د پېښو پرضد څنګه مقابله وکړي. دغه کسان د ژوند په لاره کې د وېرې، شك او مايوسۍ ښکار نه شي کېدی، له ژوند او د مقصود پر لوري له پرمخيون څخه زيات خوند اخلي.

روغ کس هره ماتې زغمي، پر پېښو درېږي او بيا هم هڅې رواني ساتي، لکه څنګه چې له ځان سره د نښان د وېشتلو لپاره څو غشي ولري، که يوه لاره وربانديې بنده شوه بله لاره نيسي او بل هدف ټاکي، آن د سقراط په شان که ژوند کول ورته ناشوني شي، په ډېره هوسايۍ سره د مرګ لار نيسي، خو ناروغه اروا يوازې يو هدف او يوه لارويني، که کومه ستونزه ورپېښه شوه، نو وچ پاتې کېږي او ډېر ژر د نهيليو په سيند کې ډوبېږي.

انسان، چې څومره د نرمښت له ځواك څخه برخمن وي، له ماتې څخه لږ وېرېږي او د برياليتوب ډګر نيسي، هغه نړۍ د خپلو هيلو، استعداد او مېړانې جونګړه ګڼي، که هرڅومره له دغه قدرت څخه بې برخې وي، دومره ژر له مبارزې څخه لاس اخلي او ځان ناکامه ګڼي.

هغه کس، چې په زړورتيا سره کوم کار ته غاړه ږدي، که مقصد ته ونه رسېد، کومه خبره نه ده، ځکه په بدل کې خپله تجربه زياتوي او هغه تېروتنه بيا نه تکراروي، چې لومړی ځل ترې شوې وه. پر دې سربېره د هڅو او پلټنو په نتيجه کې د تدبر او فعاليت يوه بله چينه چې ځان کې پيدا کوي، چې وړاندې ترې بې خبره و.

د روغ کس يوه نخښه هغه تدبير دی، چې په اوسنۍ وضعه کې ترې کار اخلي. بې تدبيره او کمزوري سړی د ښې وضعې او ښو وسايلو په هيله خپل ارزښتمن ژوند په محروميت کې تېروي، خو دی په هماغو اسبابو او نيمګړې وضعې سره بريالی کېږي.

Download from: ketabton.com

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

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

دغه ډول کمزوري کسان تل د ټولنې د بدمرغۍ لامل ګرځي، ځکه دوی خپل پرمختګ د لويو پېګښو په رامنځته کولو کې ويني، په هر حالت کې ددغه ډول لويو پېښو وړاندوينه (پېشبيني) کوي، خلك په وېره کې اچوي او اوضاع خرابوي. اروايي ناروغ ځان د نړۍ مرکز ګڼي، هرڅه تر ځان قربانوي له هېڅ ډول بد کار څخه مخ نه اړوي، ځکه د خپل نفس او رضايت لپاره بله نړۍ جوړوي، د نورو په غم کې شريك نه وي. که کومه ستونزه ګالي، د ځان لپاره يې ګالي او که له کوم مصيبت څخه وېرېږي، د ځان لپاره وېرېږي، نه د نورو لپاره.

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

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

هغه کس چې اروايي روغتيا ولري، هېڅکله هم له اړو او خوارو کسانو سره له مرستې لاس نه اخلي، ځان نهيليو او خواشينيو ته هم نه ورکوي، هر سهار په خوښۍ سره مني او په پراخه تندہ يې هرکلی کوي. هره ورځ د خوارۍ په ګاللو سره ځواکمن او خوشحاله کېږي، چغې، زارۍ، بدبيني، نهيلي او ځانوژنه د اروايي ناروغيو او کمزوريو څرګندوی دي. موږ ټول ښه څيزونه ځان ته غواړو، کله چې دا ناشونې شي، نو ګردسره لېوني کېږو، حال دا چې نړۍ له ښکلاګانو، خوښيو او نعمتونو څخه ډکه ده، په دې شرط چې ټول يې يوازې ځان ته ونه غواړو، نورو ته هم بايد برخه ورکړو، موږ بايد په خپله خټه کې د طبيعت له خوا د ډالۍ شوې مينې او محبت له سرچينو څخه نور ترې خلك هم خړوب کړو.

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

Download from: ketabton.com

دا خو د مينې ستونزه او کړاو دی، چې د ژوند په ډګر کې اروا جګړې ته هڅوي، دا مينه ده چې هوښ او حس مو پاروي، زړه نرموي او له جنتي مينې او مهربانيو ځخه يې ډکوي.

Download from: ketabton.com

شپېږم څپرکی

موخه (هدف)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

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

Download from: ketabton.com

اووم څپرکی

رضایت

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

چاپېریال سره په جګړه بوخت وي، یانې ځان او دنیا چې څنګه دي، هغسې نه مني، که له دغې خواشینۍ او کړاو څخه نه وي خلاص شوي، ستونزې هم لیرې کولای نه شي، دی تل د ژوند په لار کې د مچ له سر څخه غر جوړوي.

نوی زېږېدلی ماشوم یوازې له خپلې مور سره مینه ښیي، له مور څخه بېلتون ورته له مرګ سره برابر دی، څومره چې غټېږي، په وجود کې یې د مینې کړۍ پراخېږي او هره ورځ زیات کسان مني. یا په بله ژبه انسان چې څومره د کمال په پړاوونو کې وړاندې ځي، هومره یې وجود پراختیا مومي او په ځان کې لویه دنیا ځایوي. دا په دې مانا نه ده، چې ماشوم ځوان شي نو له مور سره یې مینه کمېږي او خپله مینه نورو ته ورکوي، بلکې څومره چې د خپلې مینې په چاپېریال کې نور خلك مني، دمور په وړاندې خپله مینه او ارادت زیاتوي. ځکه مینه هغه ګنج دی، چې څومره وکارول شي، هومره زیاتېږي.

څرنګه چې هغه خواشینې او نهیلې نجلۍ وتوانېدله له نورو خلکو او دنیا سره مینه وکړي، د مور وپلار د بېلتون له رنځه خلاصه شوه او له شعر څخه په الهام سره ناڅاپه فکري ودې ته ورسېده، ځکه د پاڅه فکر نخښه دا ده چې څنګه یو، ځان هغسې ومنو او له خپل نصیب څخه رضایت ولرو، کله چې له ځانه خوشحاله واوسو له دنیا او نورو کسانو سره مینه وکړو، نو د هغې نجلۍ په وینا (موږ باید "ته" یانې دنیا او هغه څه، چې په هغې کې دي، خوښ کړو).

په ځوانۍ کې هند ته په یوه سفر تللی وم او یو څه موده یوازې شوم. یوه ورځ د یوه کروندګر کور ته وبلل شوم، هغه کور د یوې غونډۍ پر سر په یوه باغ کې و، سترګې به د باغ د ګلونو، د سارا سمسورتیا او د رود ښکلا ته هر پلو کرېدلې. ما ننداره کوله او په فکر کې وم. کوربه په ژور نظر راوکتل او ویې ویل: لکه چې خوښ نه یې، په څه اړه فکر کوې؟ ومې ویل: نه پوهېږم، چې پر دغې ټولې ښکلا سربېره ولې خپه یم! ویې ویل: دا ځکه چې پلار یوازې پرېښې یې او درنه تللی دی، ته ځان یوازې او پردی ګڼې، یانې د ژوند شریك نه لرې، ته نه شې کولای د خپلې مینې فکر له نورو سره شریك کړې، که پلار دا درزده کړي وای، چې له هر چا سره مینه وکړې، اوس به دې زه "پلار" ګڼلم، ددغې منظرې د خوند سندره به دې راسره شریکولای او خوشحاله به وای.

Download from: ketabton.com

اتم څپرکی

بـاور

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

لکه څنګه چې ځوان مرغه، په ډېر ډاډ سره لومړی ځل وزرونه غوړوي او له ځالې څخه بهر کېږي، بل ځل ځان په هوا کې خوشې کوي، هر ځل لیرې ځي او نور هم پر ځان ډاډ ترلاسه کوي. روغ کس هم په ډاډ، د سازش په ځواك، زغم او نورو ځانګړنو (صفاتو) سره هره ورځ د فکر او عمل په هسك کې لیرې الوزي او نور هم پر ځان باور پیدا کوي.

د رواني روغتیا بله نخښه دا هم ده، چې شخص ځان په ټولو اسرارو پوه نه بولي او هره ورځ خپله یوه - یوه هیله ترسره کېدونکې نه ګڼي، د خپل همت او قدرت په کارونه قناعت لري، خپل نوی ځواك خوندي ساتي، خو که ده خپله موخه ترلاسه نه کړه نهیلی کېږي نه، بلکې ځان نور هم ځواکمنوي.

څرنګه چې اروایي ناروغان ځانونه د هر ډول نېکمرغۍ لایق او نړۍ خپله فرمانبرداره ګڼي، له دې کبله هر ځل چې له ماتې سره مخ شي، نو دا چې له تدبیر او ښه چلند څخه کار نه اخلي، نور کسان او نړۍ د خپلو بدمرغیو لامله ګڼي او په دې توګه یې بیا زیات اروایي ځواك مصرفېږي. دوی له نورو خلکو څخه ځکه کرکه کوي، چې نور خلك په خپله ماتې کې شریك ګڼي او اصلي لاملین هم دوی ورته ښکاري. په ظاهره هم خپله کینه یادوي.

د هرې ورځې په تېرېدو سره خپل دوستان له لاسه ورکوي، که دغه حالت څه موده نور هم دوام وکړي، نو دوی به کینه ګر او رخه ګر خلك شي، خو روغ کسان که د خپلو دوستانو کومه خطا هم ویني، د هغه عذر یې ګڼي او بخښي یې، هېڅکله هم په زړه کې له چا څخه کرکه نه کوي، دوی تل خپل زړونه د نویو دوستانو منلو ته د ښایسته باغونو په شان پرانیستي ساتي.

د ماشوم ځانګړنه دا ده، تر هغه وخته چې له چا څخه مینه ونه ویني، د چا دوست کېږي نه، ځکه دوستۍ ته اقدام او په مینه کې پرمخیون، بشپړ عقل او اروایي مېړانه غواړي، چې په ماشومانو کې لا دغه دوه صفتونه نه وي موجود، خو کله چې ماشوم ځوانېږي او بیا ځوان سپین ږیرتابه ته رسېږي، نو په سپین ږیرتوب کې د ماشوم غوندې پاتېږي. ځینې یې مینه نه مني او زیات مهال د دوستۍ لاس چاته نه ورکوي، ځکه د ماشومانو په څېر له نوي کس څخه شرمېږي او د یوه درانه بار په شان له مینې او دوستۍ څخه وېره لري.

هغه کس، چې رواني سلامتیا او اروایي کمال لري، نه یوازې د مینې هرکلي ته ځي او ورڅخه مخ نه راګرځوي، بلکې دښمنۍ هېروي، ځکه دښمني او کینه د هغه چا له خوا پیلېږي، چې ځان ټیټ او کوچنی احساسوي. حال دا چې دوی ځواکمن دي، دوی دښمنان تر پښو لاندې نه ویني، که وینې یې هم، نو بخښي یې.

روغ کس ځکه له دښمن څخه تښتي، چې بشر په تېروتنه، رنځ او کړاو کې ویني او دا خپل مسولیت ګڼي، چې مصیبت او محنت لیرې کړي.

Download from: ketabton.com

هغه زړه چې نرۍ یې د خپلې مینې په وړانګو کې نیولې، ښه او بد دواړه یو شان تاوده او روښانوي، دا زړه هغه لمر دی، چې عادي خلك یې په سترګو نه ویني، هغه رمز دی چې یوازې د اسرارو محرم یې درك کولای شي، خو خدای دغه نعمت هغه چاته ورکړی، چې د نېکمرغۍ غوښتونکی و.

Download from: ketabton.com

نهم څپرکی

د ارواپوهنې تجربې

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

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

Download from: ketabton.com

لسم څپرکی

پر نفس اعتماد

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

څوك، چې پر خپل نفس اعتماد لري او ځان ته درناوی کوي، ځانغوښتنه نه لري. ددې پر ځای چې د خپل ژوند پر نيمګړتياوو سوچ وکړي، يا ځان ستاينه وکړي او نور کسان تر ځان ټيټ وګڼي، خپل فکر په ګټورو کارونو لګوي، ځکه پر نفس اعتماد، په ارواييي سلامتيا او د شخصيت په وده کې زيات ارزښت لري.

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

خلاصه نه شي، چې په دې ډول ماشوم خپل مور و پلار د ځان لپاره څواکمن ملاتړي او پوه مشران وګڼي، همدغه راز ځان ته په واك او شخصيت قايل شي او ځان ته درناوی هم ولري.

پخوا به ويل کېدل، که په يوه کورنۍ کې له يو مور و پلار څخه زيات ماشومان وزېږي او په يوه چاپېريال کې لوی شي، نو احساسات او خيالونه به يې سره ورته وي، خو دا تصور سم نه دی، ځکه هر ماشوم ځانګړې وضعه لري، نو ارومرو به يې ذهني حالت هم توپير لري، هم به يې احساسات بېل وي. د ساري په توګه لومړنی ماشوم په ډېره مينه لويېږي، خو دويم ماشوم بيا هغه مينه نه ويني. د لومړي ځل لپاره، چې يو مور و پلار کوم ماشوم زېږوي، نو په خپله وضعه کې بدلون راولي. لومړنی ماشوم دوی په هغه حالت کې غير عادي ويني، يانې دوی د داسې وضعې شاهدان وي، چې راروان ماشومان ترې بې برخې وي.

دويم ماشوم بيا له بلې وضعې سره مخ کېږي: ماشومتوب، کشرتوب او دېته ورته نور... هر ماشوم په يوه ځانګړې وضعه کې لويېږي، چاپېريال او حالتونه د هغوی پر چلند او احساساتو زيات اغېز لري، نو مېندو او پلرونو ته په کار ده، چې دغه ټکي ته زياته پاملرنه ولري، له ټولو ماشومانو سره دې داسې چلند وکړي، چې ترمنځ يې هېڅ ډول حقارت او يا هم نه درناوی نه وي موجود. هغه ماشوم، چې په کورنۍ کې ځان له نورو ماشومانو سره برابر ونه ويني، تل په اندېښنه، فکر او د نفس له اعتماد څخه بې برخې وي.

د انساني پرېشانۍ او خپګان بله وجه جنسي غريزه، يا د مينې داستان دی، که دغه داستان په طبيعي ډول تېر شي، نو د خوښۍ او نېکمرغۍ لامل ګرځي، خو که دغه داستان د هوس، شهوت او ځانغوښتنې له اور سره مل شو، نو عمر له ناکامۍ، درد او کړاو سره مخ کوي.

په مينه کې مات شوی کس تل په اندېښنه کې وي او د وصال په ارمان سوځي، دغه ډول خپه وجود نه شي کولای پر ځان ډاډمن شي، ځکه پر نفس باندې د اعتماد لومړنی شرط ذهني ارامي او رضايت دی. هغه کس چې په مينه کې بريالی وي، تل خوښ وي، له ځانه تېرېږي، شهوت، هوس او ځانغوښتنه شاته غورځوي، چې په دې توګه د مينې جنتي هوسايۍ ته ورسېږي.

پر نفس باندې د اعتماد لامل د بدن له ظاهري جوړښت څخه رضايت دی. لږ کسان په دې برخه کې رضايت لري، خو بشپړ خلقت بايد د روزګار له نادرو ځيزونو څخه وګڼل شي.

هغه څه، چې د بدن تر ظاهري ښکلا زياته ضروري ده او له نېکمرغۍ سره مرسته کوي، د بدن روغتيا ده. که بدن مو بدرنګه هم وي، خو روغتيا ولرو ډېر ښه ژوند کولای شو او د ځان نېکمرغي هم برابرولای شو، خو که په جوړ او ښکلي بدن، له روغتيا څخه بې برخې واوسو، له بدمرغۍ او خپګان پرته به بله لار نه لرو. هر بدن د ورزش او روزنې په مرسته ښايسته کېدی شي، په ځانګړې توګه هغه وخت چې ښکلې او څواکمنه اروا يې ملګرې وي.

Download from: ketabton.com

هغه ساده قفس، چې یو بلبل په کې سندرې بولي، تر هغه ښکلي قفس غوره دی، چې یو بد غږه مرغه په کې چغېږي. له دې کبله هنرمندان او پوهان، که بدرنګه دي که ښایسته، ځوانان دي یا سپین ږیري، ټول ښه او محبوب دي.

د خاطر د آرام او ذهني ډاډ لپاره باید هر کس پر خپل لیاقت ډاډه وي، ځان باید ښه وګڼي. ځینېکسان ګومان کوي، چې په هر کار کې لایق او ځواکمن کېدی شي، له دې کبله په څو کارونو لاس پورې کوي، کله چې په ټولو کې کوم مهارت نه ترلاسه کوي، نو تل خواشیني او نهیلي وي. البته له هرې پوهنیزې څانګې څخه خبرتیا بې ګټې کار نه دی، خو یوه هنر او کار ته پاملرنه د پرمختګ لارې اواروي، چې په دې توګه پر نفس د اعتماد قوت زیاتېږي.

د هنر یا دندې د ټاکلو لپاره باید له بېځایه خیالونو ډډه وکړو او په اړونده څانګه کې خپله مطالعه زیاته کړو، د نورو له ټاکنې پرته باید، د خپل استعداد په حدودو کې خپل ذوق وټاکو، ځکه هېڅ هنر نیمګړتیا نه لري، په دې شرط چې په ښه توګه وکارول شي.

هر کس په یو کار کې استعداد لري. هغه کسان چې ګومان کوي، ځینې کارونه یې مهم او لوړ دي، نو له خپل ذوق او استعداد څخه سترګې پټوي او د خلکو د پام اړونې په خاطر داسې کارونه ترسره کوي، چې په باطن کې ورسره مینه نه لري، دوی د خپل ذوق په اور کې ځانونه سوځي خو کوم بل څراغ نه بلوي.

Download from: ketabton.com

یوولسم څپرکی

زموږ نیمګړتیاوې

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

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

د بالغ کس شاوخوا کسان که دده کومه تېروتنه ویني او ویې بخښي، د هغه د شرم کچه به ټيټه کړي، خو که پر ملامتیا ټینګار وکړي، کېدی شي خطا کوونکی کس په خپل ناسم چلند کې نور هم کلك او د پښېمانۍ پرځای د خپلې خطا دفاع وکړي. په دې وخت کې د مشرانو دنده دا ده، چې په ټولنه، ښوونځي او کورنۍ کې له ملامتولو او تحقیرولو ډډه وکړي. هغه تېروتنه، چې د نیوکې او ملامتیا وړ وي، دومره مهمه نه ده، ځکه نورو ته یې زیان نه دی رسېدلی، نه به یې هم د اشنایانو اودوستانو اړیکو ته ګوزار ورکړی وي.

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

یوه شاعر ویلي:" ای حقیقته! تا راسره څه بد کړي، چې موږ درڅخه په تېښته کې یو؟" نو غوره دا ده، چې موږ هم ووایو:" ای ناپوهۍ! تا راسره څه کړي، چې دومره وېره درڅخه لرو؟."

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

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

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

Download from: ketabton.com

تر مشرانو ماشومان زيات ځورېږي، ځکه چې ډېر لږ د دوی پوښتنو ته ځوابونه ويل کېږي، زياتره وخت د ماشومانو له پوښتنو عاجز يو او د خپلې ناپوهۍ د پټولو لپاره د دوی په تحقيرولو، مسخرو او بې پروايۍ لاس پورې کوو، يا هم پر ماشوم په غوسه کېږو او د پوښتنو مخنيوی يې کوو.

ددغه چلند په نتيجه کې د ماشوم فکري بهير له خپلواکۍ څخه ليرې پاتېږي او تصور کوي، چې ماشومان بايد د ښوونځي له زده کړې پرته نور څه زده نه کړي، ځکه د دوی په اند د ښوونځي تر درس ورهاخوا نور څيزونه علم نه دی، دغه ډول اندود (طرز تفکر) ماشومانو ته دويم طبيعت جوړېږي. دوی په مشرتوب کې هم له پوښتنو ځان ساتي او هڅه کوي د ژوند پوښتنو ته هم د ښوونځي په درسونو کې ځواب ولټوي، خو که درس ونه وايي ښه نه ده، ماشوم بايد سوچ وکړي، حقايق ولټوي، ځکه پوه کس، په هغه څه چې زده کړې يې دي قانع کېږي، بيا د درس کتاب بندوي، خو که د فکر خاوند کس درس نه وي ويلی، ټول عمر په پلټنه او د پوهې په لاسته راوړنه کې تېروي، نو ځکه د ژوند ستونزې په اسانۍ سره حلوي.

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

Download from: ketabton.com

دوولسم څپرکی

حافظه

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

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

څلورم لامل، چې د معلوماتو او حقايقو د لاسته راوړلو خنډ گرځي، د پوهې په برخه کې د خلکو لومړنيو پړاوونو نشتوالی دی. د ساري په توگه هغه کس، چې د انجنيرۍ له لومړنيو معلوماتو بې برخې وي، ددغې پوهې مونډنې يې ددرك له ځواك څخه بهر وي او نه شي کولای په اسانۍ سره پردې لار گامونه اوچت کړي، که څه هم زيات داسې کسان وينو چې په کومه پوهنيزه څانگه کې له پوهې پرته څرگندونې کوي، چې خپله ناپوهي پټه کړي، خو دغه ناوړه عادت دغه ډول انسان د پوهې له نعمت څخه بې برخې کوي او د ناپوهۍ تورې کندې ته يې غورځوي.

موږ بايد د ځوانانو او ماشومانو د بېړنۍ زده کړې مخه ونيسو او پرې نه ږدو، چې په يوه کال کې څو ټولگي ولولي، دوی بايد پوهه په ښه توگه ذهن ته وسپاري، که چېرې دوی په کوم مطلب کې معلومات نه لري، نو بايد د بېځايه څرگندونو مخنيوی يې هم وکړو، ځکه د پوهې پر ځای بيا ځانښوونه زده کوي، بيا به يو ځانپاله او ځانښود ناپوه ترې جوړ شي.

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

د خپل معرفت د بشپړاوي لپاره باید له دغو څلورو لارو څخه پوه ترلاسه کړو:

لومړی: باید له خپلو ادبیاتو، فلسفې، هنر، دین، تاریخ او خپلو ملي کیسو څخه ډېر اطلاعات ترلاسه کړو او هره ورځ د معاشرت آداب، د انسانیت او مینې دندې شې زده کړو.

دویم: د شاعرانو او لیکوالو په څېر باید ځانونه د نورو پر ځای احساس کړو او هر حالت درك کړو.

دریم: باید د هرې ورځې په تېرېدو سره د خپل مسلك په رموزونو او باریکیو باندې ځانونه ښه ترا پوه کړو.

څلورم: باید خپلو عقایدو ته کتنه وکړو، که کومه تېروتنه مو ولیده، د سمون لپاره یې هڅه پیل کړو او یو ځل له کوم شك پرته له خپلې خطا څخه تېر شو، د خپلسرو مشرانو په څېر باید په دې کار کې ځانغوښتنې او استبداد ته ګډون ورنه کړو. د ستم د جبارانو له خوا دا دومره اورونه ځکه د بشر پر هستۍ لګول کېږي، چې دوی تل د غوړه مالانو او خپل نفس له خوا تېر وېستل کېږي، دومره په خپله تېروتنه کې تم پاتېږي، چې د خپل ژوند ختمولو ته هم غاړه ږدي.

موږ هم پر خپل وجود باندې مشري کوو، که هر وخت په خپلو فکرونو او عقایدو کې پلټنه او د ځان په باب کومه مثبته پرېکړه ونه کړو، نو بې له شکه چې د ظالمانو په برخلیك به اخته شو.

Download from: ketabton.com

نـــاســـازګاري

د ناسازګارۍ، شخړو او جګړو تاریخ له هغه وخته پیلېږي، چې په نړۍ کې دوه کسه پیدا شول، د ماشومانو جګړې په ډېرو بیا د نړۍ پر واکمنۍ باندې د ملتونو تر نښتو پورې، دا ټول د عقیدو اختلاف او د ګټو په پام کې نیول دي. هېڅ داسې کس نه شته، چې په نړۍ کې دې له ټکرونو او لانجو څخه په امن کې وي، که موږ له اختلاف او جګړو سره د مخامخېدو په وخت کې له عقل څخه کار واخلو او د دغسې پېښو حل، د وېرې، غوسې، کینې او دښمنۍ په شان غریزو ته وسپارو، نو تل به په اوږدو لانجو اخته او له ارواېي سلامتیا څخه به بې برخې یو.

البته دوستانه خبرې اترې او لانجې د دغسې شخړو په کتار کې نه شو راوستلای، ځکه په دې حالت کې تر مباحثې وروسته دواړه لوري سره کښېني او له کومې کینې پرته بیا سره بېلېږي، همدغه راز د دولتونو او ملتونو ترمنځ خونړۍ جګړې هم په دې کتار کې نه شمېرو، چې د هوس چلونې او پراختیا غوښتنې لپاره وي، دا به بل وخت ته پرېږدو. زموږ موخه هغه اختلافونه دي، چې د خلکو ترمنځ لېدل کېږي او د ارواېي ناروغیو په شان، که درملنه یې ونه شي لا زیاتېږي او وروسته په کورنیو دښمنیو بدلېږي.

کله چې د دوو کسانو ترمنځ د کینې اور بل شو، د حقایقو په وړاندې سترګې تړل کېږي او د خیال په تیاره کې د انتقام په زرګونو بلاوې په تېروېستنې سلاس پورې کوي. له دښمن څخه ټول انساني صفات تښتي او له انسان څخه له ځانغوښتنې، سراښتوب (حرص)، کینې او... یو ډګ موجود جوړېږي. بل لوری بیا ځان پرښته ګڼي، داسې پرښته چې مینه، رښتینولي، ځوانمردي او زغم په کې وي...!

ددغو دوو لوریو ترمنځ چې یو یې ځان پرښته ګڼي او بل شیطان، یوه جګړه پیلېږي، چې د هرې ورځې په تېرېدو سره تودېږي، ځکه ګومان کېږي، چې له کینې څخه لاس اخیستل او جګړه ختمول، د کمزورۍ او مغلوبېدو نخښه ده.

لکه څنګه چې ارواېي ناروغ هغه کارونه تکراروي، چې دده ناروغي نوره هم زیاتوي، نو ښکېلې ډلې هم د دفاع په موخه یو لړ تدابیر زیاتوي او سولې ته د رسېدو لار نوره هم اغزنوي، دوی پر دښمن باندې د برې په هیله خپل ځواک بېځایه کاروي او د خپلې ماتې زمینه برابروي، چې بیا ارواېي سلامتیا هم ترې کډه کېږي.

څومره ډېرې هوسا ورځې، شپې د دغو دښمنیو په بهیر کې تېرېږي، څه ډېر وختونه د پوهې د لاسته راوړلو او یا هم د کوم غوره کار د ترسره کولو پر ځای، د دښمنۍ د زهرو او د زړه د وینو په خوړلو تېرېږي.

کینه او دښمني او راتلونکي ته نه سوچ، نه یوازې یوه لویه تېروتنه ده، بلکې هغه ګناه ده چې آن د ملتونو سیاستوال او لاربښود کسان یې هم ترسره کوي او د زیاتو انسانانو کور په غم لړي. له یوه لوړ پوړي سرتېري څخه وپوښتل شول: که بیا په نړۍ کې کومه جګړه ونښته، اټم بم به وکارول شي؟ هغه وویل: هو! یوازې پر فاتحینو تر چاودنې وروسته به یوازې یوه وچه سارا او څه غنمیت پاتې شي. یانې د جګړې موخه کینه او دښمني ده، نه ګټه او غنیمت.

Download from: ketabton.com

مورږ، ناپوه سیاستوال د جګړو له عواقبو نه شو پوهولای، نه یې له لېونتوب او دښمنیو راګرځولای شو، خو هغو کسانو ته چې روغ عقل لري، ویلای شو چې دښمنۍ بندې کړي او عبرت دې واخلي، ځکه دغه دوې بلاوې له زیان او بدمرغۍ پرته بله لاسته راوړنه لري!

د کورنیو دا دومره خپګانونه او ورانۍ له دې کبله دي، چې خاوند او مېرمن بېځایه ځانونه یو د بل دښمنان ګڼي او ګومان کوي، چې له نیوکې، لفظي شخړې او ملامتیا پرته بله لار نه لري، یو پر بل برید او کنځاوې کوي، خو بیا یې هم په خاطر کې یو پټ غبر اوچتېږي او وایي چې ته ددغو لفظي شخړو پر ځای ولې سولې ته لاره نه اّواروې؟

د حېرانۍ وړ خبره ده، سره له دې چې زړونه په مینې ښکلي دي، خو بیا نو هم نافرمانه ژبه مداخله کوي او په پای کې د مینې، انس او لېوالتیا اړیکې شلېږي، بیا خبره طلاق او بېلتون ته وځي.

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

باید د عقل او منطق په مرسته ددغې غریزې پر ضد مبارزه وکړو، په بېځایه سوچونو سره باید اروایي سلامتي او خپله نېکمرغي ناڅیزه ونه شمېرو، یانې مورږ باید خپل ځواك پر نفس غالب وګڼو، نه پر خپلو حېواني او تیارو غوښتنو.

هغه کس، چې په ځان کې د دښمنۍ بلا له منځه یوسي، په پراخه تندې او پاك زړه د دوستۍ لاره ونیسي، تر هغه کس زړور دی، چې د کینې او غوسې په زنځیر بند او په ورځنیو چارو کې د عقل له ځواك څخه بې برخې وي.

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

"زما دښمن ناڅاپه لار راباندې بنده کړه او ویې خندل، بیا یې زیاته کړه: سترګې مې کښېکاږلې او شونډې مې په غاښ وچیچلې...

دښمن وویل: ای ملګریه! یوه ورځ به ددې کینې اور سوړ شي او مورږ به له بېځایه دښمنۍ څخه لاس په سر شو، که هغه وخت چا زمورږ څخه وپوښتل، چې ولې مو ځانونه په دې اور کې اچولي وو، نو له پښېمانۍ او حسرت پرته به بل ځواب نه ورته لرو.

ستونی مې له ژړا ډك شو او لړ پاتې و، چې خپل دښمن په غېږ کې ونیسم، وژاړم او لاسونه یې ښکل کړم، خو سر مې کښته واچاوه او وتښتېدم. شپه مې په ډېره ناکرارۍ سره تېره کړه، له ځان سره مې ویل: ولې نه درېدې او هغه ځه دې چې د دښمنیو په کلونو کې په زړه کې ساتلي وو، د هغه په وړاندې توی نه کړل! ولې دې هغه شېبه له لاسه ورکړه، چې دښمن دې ماتې ته نژدې شوی و... بیا مې زیاته کړه: ځان ولې تېر باسې؟ هغه دښمن چې د دوستۍ لاس درکوي، مات نه دی، هغه ښه نېك او د لوړ مقام خاوند سړی دی، چې پر خپل نفس واکمن شوی، پر کینې او

Download from: ketabton.com

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

غوښتونکی باید لومړی له ځانه سره روغه وکړي او په ځان کې دې ارامي واکمنه کړي، چې بیا وتوانېږي، په نورو کسانو کې هم دغه فضا رامنځته کړي. یا په بله وینا، تر هغه وخته چې د زړه څراغ بل نه وي، وړانګې یې دباندې نه خپرېږي او بل زړه نه شي روښانه کولای، ګنې بېځایه څرګندونې او تظاهر اخر رسوایۍ ته وځي.

که دا وګڼو، چې په چا کې مېړانه، زغم او اروایي سکون موجود وو، خپل دښمن ته یې هم د روغې لاس وغزاوه، خو دښمن ونه منله، د خواشینۍ او تأسف ځای نه دی، ځکه د اروایي سلامتیا او د خاطر د آرامۍ شرط دا دی، چې موږ خپله د زړه له کوره بغض، کینه او دښمني وباسو. هغه کس، چې اروایي سکون ولري، پرته دې چې خپل ځواك د دښمنۍ په لار کې وکاروي، کولای شي ډېر انتظار وکړي او نهیلی نه شي.

هو! د سوله غوښتنې یوه ستره ګټه دا ده، چې انساني ځواکونه بېځایه نه ځي، نه یوازې دا چې د نېکمرغۍ او ډاډ لامل ګرځي، بلکې د بدن او اروا ناروغۍ هم له منځه وړي.

کاشکې د نړۍ اوسېدونکي په دې حقیقت پوه شي، چې آزادي او نېکمرغي په سوله او روغه کې ده، نهیلي او خواشیني په کینه او دښمنۍ کې. د نننۍ نړۍ دغه ناسمه وضعه له دې کبله روانه ده، چې له بده مرغه چارواکي مو اروایي روغتیا ته پام نه کوي، د دوستۍ او همفکرۍ پر ځای تل په خپل زړه کې د کرکې، دښمنیو او ځانغوښتنې تخم کري.

خو څرنګه چې په هره نهیلي کې یو هیله پرته ده، باید هیله من واوسو، که کوم کار د خواشینۍ تر بریده ورسېد، لږه موده وروسته به سم شي، یانې د نړۍ خلك چې د اروایي ناروغیو ښکار شوي اخر خپل حالت ته راځي او د ځان په اړه به

Download from: ketabton.com

څوارلسم څپرکی

آرامتیـا

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

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

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

له نېکه مرغه چې لا په نړۍ کې دره، ځنګل، غلي غرونه، ساراوې او پاك اسمان پیدا کېږي، چې موږ یې په مرسته خپله ستړې اروا تازه کړو او د آرامتیا درس زده کړو. هغه کسان، چې تل په اندېښنه کې دي او په ډېره لالهاندۍ سره په نړۍ کې په خپلې ورکې پسې ګرځي، په هر ګام کې د خپلې موخې له څنګ څخه تېرېږي، خو نه یېویني، یا هم نه پوهېږي چې څه غواړي او څه موخه لري، ځکه یوه تیره چې له لوړه ځایه خطا شوې وي، په ډېره بیړه رغړي، خو خبره نه وي چې هوښیار مسافر تل په خلاصو سترګو شاوخوا منظرو ته ځیر وي او دنیا ته د ښکلا په سترګه ګوري.

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

Download from: ketabton.com

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

پنځلسم څپرکی

خواشيني

غوسه کول، عادت دی او عادت د سړي دويم طبيعت جوړېږي. ددغه عادت سرچينه اروايي ناروغي ده، چې د نورو ناروغيو په څېر موږ ته مخه کوي، ګنې هېڅوك هم له موره خواشيني او غوسه ناك نه زېږي. هماغسې چې يوه ناروغي تداوي کېږي، د عادت له منګولو هم ځانونه خلاصولای شو، اّن د خواشينۍ او غوسې له عادت څخه هم.

زياتره خلك دغو حقايقو ته پام نه کوي او تصور کوي، چې خواشيني، يوه ناروغي ده، په زيانونو يې نه پوهېږي او نه پوهېږي، چې دغه ستونزه هم د نورو ناروغيو په شان زموږ بدن کمزوری کوي او تر څه مودې وروسته نورې ناروغۍ زېږوي.

اوس په ټوله نړۍ کې خواشيني، د وبا په شان په بشر کې ګډه شوې او د څو نورو ناروغيو لامل هم ګرځېدلې، چې ډاکټران يې زيات حېران کړي دي. هغه څه چې موږ يې په سترګو وينو او احساسوو يې، دا دي چې غوسه او خواشيني، زموږ اروايي او جسمي ځواك همدغه راز حافظه تر ډېره حده زيانمنوي.

نو وېره د تصور زېږنده نه ده. د ساري په توګه موږ داسې تصور کوو، که تالنده او برېښنا وشوه، کېدی شي کور مو وسوځي، يا هم که جګړه وشي زموږ ټوله هستي به لولپه کړي. دا ټول تصور او انګېرنې دي، موږ بايد ددغو تصورونو په وړاندې خپل نور فکرونه وهځوو او ووايو، چې ډېرې تالندې او برېښناوې شوي، ډېرې جګړې نښتې دي، خو موږ ته يې لا زيان نه دی رارسولی، ښايي زموږ په ژوند کې کومه جګړه ونه شي، که وشي، نو څه معلومه ده چې زموږ لمن ته به لاس راوغزوي که نه؟ که را ويې غزاوه، نو د خطر وېره يې همدومره په کار ده؟...

څرنګه چې د راتلونکي پېښې يوازې تصور او خيال دی، نو ځان په راتلونکي کې داسې تصور کړئ، چې له هرې بلا څخه به په امن کې ياست او د برخليك قلم چې تر دې وخته ستاسو په ساتنه بوخت دی، تردې وروسته به هم ستاسو خير او نېکمرغي غواړي. خوشبيني، د خپل ژوند يوه مايه وټاکئ او ځان له هر ډول وېرې، کمزورۍ او خواشينۍ څخه خوندي کړئ، ځکه په راتلونکي کې به هر کس هغه وي، چې دی يې اوس انګېري.

خو بايد پاملرنه وشي، چې له وېرې او خواشينۍ څخه يوازې د ضمير ساتنه ضروري نه ده، بلکې دغم او وېرې پر ځای بايد روښانه فکر وکړو، چې پر ټول ضمير واکمن شي او بېځايه خيالونو ته ځای پرې نه ږدي. بايد دا تصور ونه کړو، چې ددغو تورو په تش لوستو او پند اخيستلو سره کولای شو ځانونه دبېځايه خيالونو له منګولو وژغورو، ددغو خيالونو ورکول تش په ورځنيو تمرينونو او مبارزې سره نه شي کېدای، بايد د ورځې څو ځلې له ځان سره سوچ وکړو او ووايو: "ناليدلې بلا ولې ځان ته انځور کړو او تر مړينې مخکې ولې څو- څو ځلې مړه شو، زموږ ملاتړي زموږ

Download from: ketabton.com

ځواکمن زړونه او حافظې دي، چې تراوسه يې ساتلي يو. له هېڅ پېښې څخه نه وېرېږم، د هرې ستونزې پر ضد په نره مبارزه کوم او هره ستونزه په عقل او تدبير سره غوځوم."...

څرګنده خبره ده، چې زموږ راتلونکی زموږ په اندود (طرز تفکر) پورې اړه لري. یانې، په ناپوهۍ او له پاملرنې پرته د ښو او بدو اسباب په خپل لاس برابروو. نو غوره دا ده، چې تل هيله او نېکمرغي د خپل خيال منظر وګرځوو، هر ډول تياره فکر او نهيلي له ځانه ليرې کړو، بايد يقين ولرو، چې انسان د پاملرنې په صورت کې خپلې غورې هيلې ته رسېدی شي، خو که چېرې خپل فکر او حواس يې له کوم خطر سره مخ کړ، نو په ناپوهۍ سره به د هغه خطر د پېښېدو امکانات برابر کړي.

د بدبينۍ، وېرې او غوسې عادت په ناڅاپي ډول له منځه نه شو وړلای. بايد له ماشومه نيولې تر مشرانو پورې ورته پاملرنه وکړي. د ساري په توګه بايد ونه ويل شي، چې: وېرېږم، يخ مې ونه شي. يا هم څومره بد وشول، پلانی رانغی، زړه مې ددې تيارې هوا له کبله خواشينی دی...

بلکې وواياست، چې: بايد د ځان ساتنه وکړم، چې يخ مې ونه شي، که پلانی راتللای ډېر به ښه وو، په تياره هوا کې بايد څراغ ولګول شي...

څومره چې په ژبه د وېرې، غم او نهيلۍ يادونه ونه کړو، نو د اغېزو کچه يې هم ټيټېږي. بله خبره دا ده، هېڅ خطر دومره چې موږ تصورکوو، لوی نه دی. خطر د تيارې وريځې په شان زموږ دفکر پر اسمان تېرېږي، خو توپان نه رامنځته کوي. که تاسې هره شپه د خپلې وېرې لاملونه وليکئ او د اوونۍ په پای کې يې بيا وګورئ، نو وبه وينئ چې په سلو کې پنځه نوي خطرونه، نه دي پېښ شوي، يا هم دومره تت دي، چې احساس شوي نه دي يا دا چې د زغملو او له منځه وړلو وړ دي.

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

Download from: ketabton.com

شپاړسم څپرکی

وخت ښه تېرول

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

تاسې به واياست، چې پردې دومره ستونزو سربېره څنګه ښه ژوند تېرولای شو، ما دوه ملګري لرل، چې يوه هرڅه لرل، خو خوښ نه و، بل يې هېڅ نه لرل، خو بيا هم خوښ و. لومړنی پوه او شتمن و، دويم يې په خوارۍ سره ډوډۍ پيدا کوله، خو پوهه يې نه لرله.

شتمن سړي به تل د روزګار له کبله شکايت درلود، خو هغه بل به نصيحت ورته کاوه او ډاډ يې ورکاوه.

يوه ورځ مې له خپل نېستمن ملګري څخه د خوښۍ لامل وپوښت، ويې ويل: کوم رمز نه دی. سهار چې له خوبه پاڅم، نو وينم چې دوې لارې مې مخې ته پرتې يوه يې څوك نېکمرغي ته بيايي، بله يې بدمرغي ته. موسکی کېږم او له ځان سره وايم:" چا "سبا" نه دی ليدلی، زه يوازې "نن" لرم او څومره چې توان لرم، بايد له ژوند څخه استفاده وکړم. که خواشينۍ راڅخه نه ځي، سبا ته يې پرېږدم". هغ وخت لکه څوك چې يوازې يوه ورځ عمر ولري، په ټولو شيانو ځان بوختوم او خوند اخلم. بدۍ له پامه غورځوم او له ټولو سره مينه کوم.

هغه څوك، چې يوازې څو ساعته وخت ولري، که له دې پرته بل کار وکړي، نو لېونی دی! همدغسې مې هغه خپه ملګری هم وپوښت هغه وويل:" له ټولو شيانو مې بد راځي کورنۍ مې خواشينې، نوکران مې غله او خاينان، ملګري مې بې انصافه، ملت مو ړوند او ناپوه دولت تر هغه بدتر"...

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

البته ټول خلك نه شي کولای د ژوند د ستونزو په وړاندې سړه سينه ولري او غلي کښېني، ځکه موږ خپلې ستونزې غټې او نه حلېدونکې ګڼو، خو بيا هم غور په کار دی، ځکه د نورو کسانو په ژوند کې هم ستونزې شته دا بايد ومنو، چې زياتې ستونزې ساختګي او بېځايه دي، که نور يې د ليرې کولو وړ نه وي، په اسانۍ سره يې زغملای شو.

که د خپلې خوښۍ او خواشينۍ يو انځور وباسو، وبه وينو چې زياتې خواشينۍ ليرې کولای شو او موږ کولای شو زياتې خوښۍ ولرو. له ښکلاوو او ښېګڼو څخه ګټه اوچتول، هغه عادت دی چې د مشق او تمرين په مرسته ترلاسه کېدی شي، لکه څنګه چې ټول خلك د وښو، غرونو، دښتو او ساراوو له ننداري څخه يو ډول خوند نه شي اخيستلای.

Download from: ketabton.com

زيات كسان شته، چې دغو ښکلاوو ننداره کوي، خو ويني يې نه، ځکه چې دوی په خپلو خيالونو بوخت دي او د زړه سترګې يې يوازې د نړۍ بدۍ او ناخوالې ويني، خو بيا داسې بختور خلك هم شته، چې د يوه ګل په ننداره زيات وخت اخته وي او ډېر خوند ترې اخلي.

موږ د ښه او بد ژوند تېرولو عادت، همدغه راز غوسه او خواشيني په کورنۍ کې زده کوو او په کورني چاپېريال کې روزل کېږو، چې زيات شمېر يې زموږ په اروايي او جسمي جوړښت پورې تړاو نيسي. پايله يې دا چې د يوې پېښې په وړاندې هر څوك اغېزمن کېږي، يو کس يې زياته وېروونکې او سخته ګڼي او ځان بايلي، بل بيا له خطر سره ډغرې وهي او په خپله ګټه يې اړوي.

له نېکه مرغه، د تمرين په مرسته کولای شو له خپل ګرېوان څخه د هر ناوړه عادت منګولې ليرې کړو، چې په دغو عادتونو کې بدبيني، اندېښنه، غوسه او خواشيني هم راځي. نو غوره دا ده چې د اروايي سکون لپاره که هر څنګه کېږي، يوه لاره خپله کړو او له دغه زيان رسوونکي افت څخه ځانونه وژغورو.

غوسه او اندېښنه په هېڅ منطق کې نه راځي، ځکه: کېدی شي راتلونکی زموږ په خوښه واوړي، نو په دې صورت کې اندېښنه نه ده په کار، خو که زموږ د تمې خلاف کومه پېښه وشوه، بيا هم اندېښنه نه ده په کار، ځکه په دې توګه موږ د پېښې مخنيوی نه شو کولای، خو له بده مرغه چې طبيعت په اسانۍ سره عقل او منطق ته نه تسليمېږي او بايد د يوه ضدي ماشوم په شان يې په احتياط او زيات تمرين سره سمې لارې ته راوبولو.

هر څوك په ژوند کې نيمګړتياوې او رښتينې بوختياوې لري، چې ترې خلاصون نه شي مونډلای، خو هغه وېروونکې بلا چې موږ يې د خيال په واسطه ځان ته جوړوو، تر رښتينو اندېښنو زياته لويه ده او بدبيني هم د بدغوښتنې زېږنده ده. ددې لپاره چې په ځان کې دغه چينه وچه کړو، بايد د کينې او بدغوښتنې حس له ځانه ليرې کړو او پر ځای يې د بخښنې او زغم حس زيات کړو. له اشنايانو، دوستانو او د نړۍ له ټولو خلکو سره مينه وکړو او په اسانۍ سره د دښمن له ګناهونو تېر شو.

هو! د ښه او سوکاله ژوند لپاره بايد له زړه څخه کينه او بېځايه اندېښنه ليرې کړو او ددې پرځای نېك خوی او هيله خپله دنده وګرځوو.

ما په يوه هنري مرکز کې درس ورکاوه، هلته مې زده کوونکو ته ويلي وو، چې يوه موضوع وليکي. يوې حساسې او د ښه ذوق لرونکې نجلۍ د زړه له کومې موضوع ته ننوتله، د روزګار له بېوفايۍ او د حالاتو له نه سموالي څخه يې سر وټکاوه، هغې، ژوند د بدمرغيو او تورو تيارو د يوې بلا په شان انځور کړی و، ومې ويل: توري او جملې دې ښې سره اوډلي، خو حقيقت دا دی، چې خپل فکر دې زموږ څخه پټ کړی او په دغو خواشينوونکو جملو سره دې هڅه کړې، چې موږ خپلې ستاينې ته وهڅوې.

Download from: ketabton.com

هغه منکره شوه، ومې ویل: لکه څنګه چې تا لیکلي، که ژوند دومره بدمرغه او خواشینوونکی وي، نو بیا ولې مونږ ددغه رنځ او کړاو بار ته اوږه ورکړو؟ ولې باید له دغې خوارۍ څخه ونه تښتو!

سر یې کښته واچاوه او کوم ځواب یې رانه کړ. ومې ویل: داسې نه ده، تاسې د خپل ژوند یوه شېبه هم په ډېر قیمت نه خرڅوئ. د ساري په توګه که ناروغه شئ، نو درملنه کوئ، د درملنې له هیلې پرته به بل فکر نه لرئ. دغه چغې او شکایتونه هسې برسېرن دي او مونږ هڅه کوو، چې د نورو خلکو شفقت او مهرباني ځان ته راجلبه کړو او غواړو چې د غم د خوند په ذریعو، نور خلك د ځان لېوال کړو، ځکه چې غم او خواشیني سړي ته خوند وربخښي، خو د نورو نشه یې توکو په شان د سړي اعصاب سست او اراده کمزوري کوي. له چغو او شکایتونو څخه بله نتیجه دا ده، چې غواړو د ځان په وړاندې د نورو خلکو حسادتونه لرې کړو.

تر دې وروسته، چې هغه نجلۍ څه لیکي د هیلو او نېکمرغۍ په رڼا روښانه دي او د اورېدونکو زړونه هم روښانوي. هغه وایي: داسې ښکاري، چې وړاندې مې په زړه کې کومه کنډواله وه او اوس یو سمسور بڼ دی، هرڅه چې مې لیدل تیاره او بدرنګۍ به په کې وه، اوس چې څه ګورم، ښکلا او رڼا په کې ځلېږي. د نېکمرغۍ او ښه ژوند لپاره باید خوشبیني خپل عادت وګرځوو.

Download from: ketabton.com

اوولسم څپرکی

هغه څه به شو، چې غواړو یې

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

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

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

ماتې، بری، نېکمرغي او بدمرغي مو په هغه امر پورې تړلې ده، چې په خپل ځواك سره یې تاسو ته په برخه کوي، ځکه ستاسو په وجود کې یو نه مغلوبېدونکی ځواك پټ دی، چې د فرمان په تمه دی. که چېرې نهیلی، کراره او بې زړه وئ او ومو ویل چې :(نه یې شم کولای، نه یې غواړم). نو وسلوال ځواك ته ماتې ورکوئ او سر په ګرېوانه کې ځوړند، د چوپتیا غېږې ته پناه وړئ. که د تیارسۍ وسله ولرئ، ناڅاپه په پښو درېږئ او تر ټولو سختو جګړو ته هم هرکلی وایاست، په هڅو او ځانتېرېدنې سره اخر بری خپلوئ.

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

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

Download from: ketabton.com

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

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

څرنګه چې بدبينه سړي د بدبينۍ له کبله خپل جرئت او مېړانه له لاسه ورکړې، پر خپلو هيلو، که ارزښتمنې هم وي، د (نه) ټاپه وهي او ترې تېرېږي، يوازې په آه او افسوس قناعت کوي. هغه کارکوونکي، چې په لړه پانګه ځان په راتلونکي کې شتمن احساسوي، شتمن به شي او هغه سوداګر چې راتلونکی تياره او بدمرغه ګڼي، له زياتو دردوونکو پېښو سره به مخ شي.

وړاندې تر دې، چې د خپل راتلونکي انځور جوړ کړئ، بايد له دوو شيانو ډاډ ولرئ: يو دا چې ستاسو هيله بايد شونې او معقوله وي، بله دا چې له شرافت، حق او عدالت سره په مخالفت کې نه وي. که دغه دوه شرطونه مو تامين کړل، هره ستونزه چې درپېښه شي، له لوړه ځايه ورته وګورئ او خاندئ ورته، ځکه که هر څومره لويه وي، د خوشبينۍ، ارادې او هوډ په ملتيا ليرې کېدی شي.

په هر حال کې چې ياست، ځان د زړګونو فکرونو خاوند وګڼئ، څرنګه چې برى او کاميابي د فکر زېږنده ده، نو ځان په راتلونکي کې بريمن او کاميابه وګڼئ. بې له اندېښنې او د وخت تر تېرېدو مخکې له دغو فکرونو څخه، هغه هدف چې ستاسو د خوښې وړ وي وټاکئ، بيا يې د هنداري په شان د ځان په وړاندې کښېږدئ، تل خپل راتلونکی په کې وګورئ، تل دې حقيقت ته متوجه واوسئ، چې نه حلېدونکې ستونزې بايد يوازې د عقل او تدبير په مرسته حلې شي، بله دا چې د خنډ شتوالی هم کېدی شي زموږ د بېغورۍ او تېروتنې له کبله وي، بايد د ځان د سمون هڅه وکړو او په راتلونکي کې د ستونزو او خنډونو له رامنځته کولو ډډه وکړو.

بدبينه، بد غوښتونکي، بې تدبيره او بې هوډه خلك هغه کسان دي، چې بد فکر کوي. هغه کس چې روغه اروا لري، لومړى په سم سوچ پسې ځي، ځکه پوهېږي چې نېکمرغي، بدمرغي، ماتې او برى زموږ د خپل فکر زېږنده دي.

د بري راز په دې کې دى، چې وکړاى شو د فکر تېروتنې او ښويېدنې کمې کړو، په هره وسيله چې وي بايد سمه او سېده لار پيدا کړو او ډاډه شو، چې کوږ بار تر منزله نه رسېږي، نو ناوړه برى هم له شرم پرته بل حاصل نه لري. هغه کس، چې روغ عقل او سالمه اروا لري، هر وخت چې له ماتې سره مخ شي، ددې پر ځاى چې د خپلې ماتې مسؤله دنيا وګڼي او په ګېلو باندې خپل وخت تېر کړي، د ماتې علت په خپل فکر او عمل کې لټوي او بيا د خپلې تېروتنې په ليرې کولو کې هڅه کوي.

Download from: ketabton.com

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

Download from: ketabton.com

اتلسم خپرکی

مهرباني

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

خو ځرګنده خبره ده، چې نن د بشر خلك تر ډېره حده يو د بل مرستې ته دانګي. دا دومره روغتونونه، ښوونځي او د خير ښېګڼو مرکزونه، له خلکو سره د مرستې لپاره جوړ شوي، اّن د کومې طبيعي غميزې پر وخت زيات خلك اړو کسانو ته د مرستې لاس غزوي، که زلزلې يا سېل کوم ځای وران کړي وي، خلك د هغه ځای په ودانولو پيل کوي، هر ځای چې قحطي وي، د خوړو مرستې ورسره کوي، دوی د علومو موندنې، د دغو کړېدلو خلکو په واك کې ورکوي، اّن چې د اړتيا په وخت کې له خپلو شتمنيو څخه هم تېرېږي.

هغه کس، چې خپل شته، د نېستمنو خلکو په مرسته کې لګوي او څوك يې نهويني، د ډېرې ستاينې او مننې وړ دی او هغه تشلاسي خلك چې د کړېدلو او بېوزلو خلکو په لاسنيوي کې هڅه کوي، هومره د ستاينې وړ دي، ځکه هغه مينه چې له سترګو او ژبې څخه سرچينه اخلي، د لاس تر مرستې زياته اغېزناکه پرېوځي. ماته پښه په دارو رغېږي خو مات زړه بيا په مينه ناکه خبره، نه په دارو.

په کور، کوڅه، غونډو، کارځايونو او مېلمستياوو، يا نورو ځايونو کې چې په ظاهره زيات ښکلي دي، لنډه دا چې هر ځای له چا سره مخ کېږئ.

يو زړه ستاسو مينې ته اړتيا لري. ښايي ستاسو په يوه خبره د يوه زړه ټپ روغ شي، نو دغه خبرې زده کړئ او مه يې هېروئ، که تاسو ته کوم ارزښت نه لري نورو ته بيا زيات قدر لري. څومره غوره ده، چې د اوښکو مخنيوی وکړو، ساړه اّهونه ليرې او موسکا واکمنه کړو، هغه کس ته چې ژوند ته د جرم او ګناه رنګ ورکوي، د ژوند او مينې درس ورکړو.

مينه هغه سينګار دی، چې هر مخ ښکلی کوي، داسې جادو دی چې نېستمن، شتمن کوي، هغه پوهه ده چې ناپوه ته انسانيت وربنيي. مينه ناك زړه د ژوند سرچينه دی، مهربانه ژبه هم ددغه ارزښتناك ګوهر چينه.

که څوك د مينې په اغېز، جادو او ځواك پوه شي، له دې پرته به بله غوښتنه ونه کړي. څومره چې د خپل زړه مينه زياته کړو، اروايي سکون مو هم ورسره زياتوالی مومي، څومره چې له دغې سرچينې څخه ګټه واخلو، هومره شتمن او بډای کېږو: په مينې سره نارينه نه بنده کېږي، بلکې که بنده هم مينه وکړي، نارينه کېږي.

Download from: ketabton.com