د افغانستان ملي تحریک
AFGHAN NATIONAL MOVEMENT
2013 ۱۳۹۲

# د فکر بریالیتوب

Ketabton.com

لیکوال:
اورایزن اسوت ماردن

ژباړه:
شمله نیازی

۱۳۹۴ لمریز کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

# د فکر بریالیتوب

لیکوال:

اورایزن اسوت ماردن

ژباړونکې:

شمله نیازۍ

۱۳۹۴ل کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

# کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: د فکر بریالیتوب

لیکـــوال: اورایزن اسوت ماردن

ژباړونکې: شمله نیازۍ

خپرونـدی: د افغانستان ملي تحریك، فرهنګي څانګه

وېـبپـاڼـه: www.melitahrik.com

کمپوز: خپله ژباړونکې

پښتۍ ډیزاین: فیاض حمید

چـاپشمېـر: ۱۰۰۰ ټوکه

چـاپـکـال: ۱۳۹۴ ل کال/ ۲۰۱۵م

د تحریك د خپرونو لړ: (۸۴)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# ډالۍ!

خپلې ګرانې مور او مهربان پلار ته چې هر ډول کړاوونه يې وګالل او زه يې د ليک او لوست جوګه کړم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

# لړلیک

عنوان مخ


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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# زما خبرې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د پښتو ژبې د بډاینې په هیله!

ش ـ نیازۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

مینه، مینه زیږوي اوکرکه، کرکه (و ویلوکس)

ویل کیږي چې یوه ناپوه سړیته یوه بیړۍ په میراث پاتې شوه، سره له دې چې دی د بیړۍ په چلولو او د هغې په میخانیکې کارونو هم نه پوهیده، پدی فکر کې شوچې بیړۍ په خپل امر سره د اوقیانوس په سرکښه څپو کیپه حرکت راولي.
کله چې بیړۍ چلوونکي بیړۍ د حرکت لپاره چمتو کوله،نوموړي هم لکه څنګه چې په کار کې یې پوهه نه لرله،لاس وهنه یې ونه کړه،خو وروسته له دې چې بیړۍ یې پراخ سیند کې وردننه کړه نو بیړۍ چلول ورته ساده او اسانه کار ښکاره شو کله چې یې بیړۍ بل لورې ته راتاووله نو په یو سړې یې سترګې ولګیدې چې یو څرخ یې په لاس کې دی او یوې او بلې خوا ته یې تاووي.
ـ پوښتنه یې وکړه؛ ((دغه سړی دلته څه کوي؟))
ـ ځواب یې ورکړ: ((سکاندر دی او یو مالوم لورې ته د بیړۍ لارښوونه کوي)).
ویې ویل:((څه یوه حماقت !...زه خو په دې کار کې هیڅ ګټه نه وینم.زموږ په وړاندې له اوبو نه پرته بل څه نشته او د بیړۍمحرکې وسیلې چې بیړۍ مخ ته وړي.کله چې ساحل ته نږدې شواویا ووینوچې بله بیړۍ زموږ په لوري راځي له

(c) ketabton.com: The Digital Library

سکان (هغه د بېړی وروستۍ برخه يا لکۍ چې د بېړی ساتنه کوي)ځخه ګټه واخلو.))

نوموړي سړي وويل چې؛ د ټولو بادبانونو په له منځه وړلو سره پرېږدئ چې بېړۍ په ازاده توګه حرکت وکړي. دهغه امر يې ومانه او ورسره سم بېړۍ هم په اوبو کې ډوبه شوه او هغه ځوک چې پکې ژوندي پاتې شول، نو ددې ناپوه سړي دا بيکاره فکر به يې تل په ذهن کې وي،چې ويل به يې بېړۍ کولای شي له چلوونکي پرته وچلول شي. هرومرو به ووايئ چې دغه ډول افسانوي پيښې ډېرې ندي،او تاسو حق لرئ اوحتمي به پوښتئ چې  ايا امکان لري چې په بشري وګړوکې پدې کچې ناپوه موجود وي؟په  داسې حال کې چې له بده مرغه په ځينو افراداو کې دغه ډول ليونتوب شته تردې چې تاسو پخپله هم نشئ ډاډه کېدلی چې ددې جنون ځخه پاک واوسئ.

په ځير سره فکر وکړئ:ايا تاسو د هغې شتمنۍخاوندان ياست چې ارزښت يې په زرګونوځلو ډېر دی، ياني د خپل ژوند، فهم او هوش خاوندان ياستئ؟ دغه فهم او هوش په کوم لور لاروښونه کوئ؟ يا يې په خپل حال پرېږدئ او د دې اجازه ورکوئ چې شکمنې ملګرتياوي، ګواښونکي کتابونه او زيان اړونکې لوبې چې فکر ته مو دمنلو وړ نه وي په ناوړه توګه مو ژوند ته دننه شي؟

ايا په رښتيا سره د خپلې بېړۍخاوند ياست؟  دا ځواک په ځان کې وينئ چې خپله بېړۍ مو د ارامتيا،نيکمرغۍ اوبرياليتوب ساحل ته ورسوئ؟ که پوه شوئ چې داسې نده نو زياتو لارښونو ته اړتيا لرئ که چيرې غواړئ خپل لارښود په خپله واوسئ نو دا به له هغه هم نه اسانه وي چې تاسو يې فکر کوئ. کولای شئ برياليي اوسئ بسنه کوي  چې يوازې له ځو حقيقتونو سره بلدتيا پيداکړئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

زموږ موخه د هغو مخونو له لیکلو څخه چې کولاي شي په ورځنې عملی ژوند کې د فکر کولو ځواک راوبښې. له حقایقو سره ستاسو پیژندګلوی او هڅونه ددې لپاره ده چې ګټه ترې پورته کړئ.

فکر د هر څه بنسټ دی. دغه حقیقت تر ډېره نه دی څرګند شوی او یا له پامه غورځول شوی. کله چې خلک په فکرې ځواک پوه شول او هغه یې د درناوي اوستاینې وړ وګرځوو، تازه یې داسې فکر وکړچې یو ډول نامالوم اونه بدلیدونکی ځواک شته چې یوازې استثنایې مغزو ته ځانګړی شوی. په دې ورستیو کلونوکې وو چې د فکر د اداره کولوهنرتر څیړنې لاندې ونیول شو او خلک پرې پوه شول.

دغو مطالعاتو او څېړنو وښودله چې کولای شو له فکرڅخه په ګټې اخستنې سره خپلې اخلاقې ځانګړتیاوې لاهم تنظیم کړو. د خپل ژوند بهرني عوامل یا ددې عواملو تر ټولو کوچنی اغیزې ته په خپل نفس کې بدلون ورکړو، او په پایله کې روغتیا،نیکمرغی اوبریالیتوب ترلاسه کړو.

په همدې حال کې د فکر روزنیز امکانات بی ساري او نه ختمیدونکې پایلې لري.

ډیری وګړي د دې پرځای چې هڅه وکړي په خپل فکري ځواک اوافکارو برلاسي واوسي هر څه چانس او تصادف ته پریږدي. ځکه د افکارو ساتنه او وده کولای شي د نورو وړتیاوو په انکشاف سره بدل شي، په همدې اساس د هغه ساتنه د ځان او نورو په وړاندې زموږ تر ټولو ستره دنده ده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په اصل کې له دې ناسم فکرنشته چې ګواکې ناپوه وګړي هم  که هر څومره کار زياتوي کولای شي خپلو افکارو اواخلاقي ځانګړتياوو او په پايله کې د خپل ژوند لارې ته بدلون ورکړي او ددغو ټولو تغيراتو لپاره يو لازم فرصت ترلاسه کړو.

کوم کار بايد ترسره شي؟ هغه مسايل چې حل يې اړين دی، پايلې يې د ټولو لپاره پخپل منځ کې سره توپير لري. خو علمې اصول يې بيا يو ډول دي. اودا هغه څه دي چې هر څوک يې ترسره کولای شي که قلم د کمزوري مجسمه جوړونکي په لاس کې هم وي نو کولای شي يوه ښکلې مجسمه بدرنګه کړي. همدا ډول يوه ګټوره اله هم د يو مجرم په لاس ناوړه او بې ګټې کيږي. په همدې ډول فکر هم زموږ په لاس کې يوه اله ده چې کولای شي زموږ ټولې صنايع ښکلې يا بدرنګه کړي.

هغه به څومره ساده افراد وي چې له يوې ګټورې وسيلې څخه د ځان په بريالیتوب، ښکلا او خوښۍ کې ګټه وانخلې.

مجسمه جوړونکی د کار په وخت له مرمر کاڼي څخه سترګې نه اړوي . کومه پايله چې بايد تر لاسه شي وړاندې يې پخپل ذهن کې انځوروي او د خپل اوسپنيز قلم په هرې ضربې سره دا هڅه کوي چې يوې پايلې ته ورسيږي او خپل کار په هماغه ډول ترسره کړي چې په خپل ذهن کې انځور  کړی وو. په همدې ډول موږ هم بايد دخپلو اخلاقي ځانګړتياوو او ژوند په فکر سره وتوږو او په کوم ډول يېچې غواړو منځ ته راوړ.

پدې  پوهېدل اړين دي چې څه غواړو او په دې باوري اوسو چې هغه ته رسيږو په جرئت سره په کار پيل وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر فکر، يوه قلمي ضربه ده، چې د ژوند دمرمرو يوه ټوټه توږي. له دې ځايه بايد پريکړه وکړو چې خپل فکر په پام سره د غوره موخو لپاره وکاروو، د ارزښتمنو مقاصدو لپاره يې له دې ټولو سره سره هر څومره چې انسان له ښه نيت او مثبتې پريکړې سره دغه کار ته پابند اوسئ، د دغه کار ترسره کول د هغو کسانو په هکله چې د ماشومتوب پړاو يې تير کړی او د ځوانۍ پړاوته رسيدليوي، د هغو افکارو عادتونو اونظرياتو اغيزه چې کلونه پخوا يې په مغز کې ريښې کړي لږ څه ستونزمن کيږي او له خنډونو سره به مخ شي.

دغه طريقه د نوي نسل لپاره ترټولو ښه پايله لري، ياني د هغوکسانو په هکله چې لا د کوچنيتوب په عمر کې دې په کار وړل کيږي.

ت. کارټر وايي((پلرونه، ميندې او روزونکي د دې پرځای چې ماشومان اطاعت کولوته اړ کړي، داسې يو کار دې وکړي چې د هغوی اداره په خپل فکر سره زده کړئ، روزنيز مسايل به په لوړه کچه اسانه شي اود ځمکې په سر به د پوه وګړو شميره څو برابره شي.))که چيرې ماشومان په دې عادت شي چې سم فکر وکړي، ناسم افکار له مغز څخه وباسئ، خپل مغز په خپلې ارادې سره کنټرول کړي او بهرنيو اوامراو ته په تمه ونه اوسي،له کرکې پرته اومينه ناک به لوی شي.ځکه هغوی نو نور په ژوند کې پېټونکي او خجالت کوونکي مسايل نه لري.

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

په داسې حال کې د خپل او د هغه ځوان نسل روزنه چې زموږ په غاړه ده د وي د ګټو د ساتنې لپاره بايد خپل مغزي فعاليت تنظيم او لارښونه يې وکړو هغه شمير نعمتونه چې پدې برخه کې لاسته راوړو يو يو تر سترګو تېر کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

# فکر د بدن واکمن دی

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

عصارې ترشح معدې ته د خوړو ننوتلو پورې تړاو نه لري.سپي د خپلې خوښې خوړو ته د انتظار په شيبو کې، لکه د خامې غوښې لپاره، تر دې وړاندې چې خواړه ورته ورکړای شي، يوشمير نوي عصارې يې په معده کې توليديږي.په دغه وخت کې د خواړو د خوړلو هغه اصلې خوند د عصارې د ترشح سرچينه نده شوي، همدې خواړو ته د په تمه کيدو له کبله دغه ترشح، توليد شوي، په دې ډول ثابتيږي چې حياتي غړي يوازې په مادي او اتوماتيک ډول کار نکوي، بلکې فکر هم د هغه په فعاليت کې ونډه لري،د خوړو د هضم په برخه کې له جسمانې عواملو څخه په تيريدو رواني برخې هم ځانگړی ارزښت لرونکې دي .

پروفيسور گيټس تجربو داثابته کړي چې تلوسې په بدن کې يوشمير کيمياوي مواد توليدوي. پروفيسور داسې ليکي:

((په کال ۱۸۷۹ کې د تنفس ناروغۍ د يوي منجمدې (لوله) په منځ کې تر معاينې لاندې ونيوله. سره له دې متراکم شوی نفس مې د يوه منځ خالي تونل کې له يودور_ دوردو پسين سره يوځای کړ، په دې توگه دغه جوړښت له ځانه هيڅ ډول رسوب چې د ليدلو وړ وي پری نښووده خو وروسته له دې چې ناروغ په غوسه شو،په منځ خالې تونل کې يو ډول تيز رنگه رسوب وليدل شو)) په دې ډول ثابته شوه چې غوسې په بدن کې يو ډول کيمياوي مواد توليد کړيدي. دغه رسوب يې راواخيست انسان او حيوان ته يې ترزيق کړ په هغوی کې هم غوسه اوتلوسه راښکاره شوه.د مختلفو تجربو په ترڅ کې وليدل شول چې ستونزمن رنځ د بيلگې په توگه د اولاد د مرگ خبر اوريدل يو ډول ايره رنگ رسوب او کمزوري تلوسه لکه پښيمانې خاورين رنگ رسوب توليدوي يا زما تجربو ښودلې چې زوروره او رنځيدونکې تلوسه يو ډول کيماوي مواد توليدوي چې د حياتي غړولپاره زيان اړونکي او کله ،کله گواښونکي وي دغه مواد د بدن په ټولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# فکر هم د روغتیا سرچینه ده او هم د ناروغۍ

## لامل ګرځي

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

انجیل یوحنا ،۶،۶۳

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

راجرز واېي : ډېر عوامل شتون لري چې وينښتانو ته زيان رسوي . چې په لومړى سره كې هوس، غوسع ،انديښنه او ثابت فكر ځاى لري.

ډېرى وګړي ليدل شوي په داسې حال كې چې روغ وي او كوم تبې هم نه لري يوازې پدې فكر سره يې ژور تبې اخستې مړه شوي، د طب زده كړيالانو يوه ورځ په شوخۍ سره خپل يوه ملګري ته وويل چې له بدن څخه د هغه زيا ته وينه اخستې زده كړيال له همدى ويرې مړ شو .يوه سړى چې فكر يې كاوه زهر يې خوړلې دي، د مسموميت يو شمير عوارض په ځان كې محسوسول لكه د معدې زخم او داسې نور، بلاخره وروسته لدې چې يو شمير دلايلو دا ثابته كړه زهر يې ندي خوړلې او بيا ارامه شو .

له بل لوري بيا ليدل شوي چې د زورو افكارو د اغيزې له امله لكه ويره او هڅه ،يا ډېره خوښې، ناروغۍ د انسان له وجود څخه ليرې شوي .

بنونوتو چليني ايټالوي مجسمه جوړونكې د پرسئوس د مجسمه له جوړولو وروسته چې اوس په فلورانس موزيم كې په يوي ځانګړى كوزه كې اېښودل شوي ناڅاپه تبې ونيو، او دې ته اړ شو چې كور ته لاړ شي او ارام وكړي په داسې حال كې د ملاريا له تبې سره لاس اوګريوان وو، ناڅاپه يو زده كوونكى په بيړه كور ته راورسيد او ويې ويل: ښوونكيه! كومه مجسمه مو چې جوړه كړيوه په كوزه كې خرابه شوي ومې نشو كړاى چې له كوزې يې راوباسم. هنرمند په بيړه سره جامې واغوستې او د كارګاه په لور روان شو ويې ليدل چې مجسمه خرابه شوي نو هرو مرو يې امر وكړ چې وچ لرګى راوړئ او په كوزه كې يې اور بل كړ، د لږ وخت لپاره يې كار وكړ ترڅو چې وتوانيد چې خپل اثر له خرابېدو نه وژغوري هغه نوره كيسه داسې كوي (په هغه ځاى كې مې د ميز پر سر د سلاد

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ايمان او عقيدې تر سيورې لاندې ورکړای شي يوه حيرانوونکي اغيزه به ناروغ ته ورووبښي.په طب کې د بريالیتوب بنسټ دادی چې د ډاکټر په نسخواو درملو باور ولري ))

ډاکتر جليف د کلمبيا پوهنتون استاد په هماغه دائراه المعارف کې داسې ليکې:

((په دې کې هيڅ شک نشته چې د درملنې تر ټولو پخوانی اوپه عين حال کې تر ټولو نوې عامل بلل کيږي. په ايمان سره درملنه، هغه لاره نه ده چې يوازې يوه کليسا يا يو مذهب پورې تړاو ولري. که ايمان په خدای (ج) وي، مذهبي مقدساتو او که په طبيب يا په خپل نفس وي دا هر څه له يو ډول مغزي پاڅونونو له ځانګې سره تړلي دي چې د بدن د حياتي غړو په کار جوړونه کې ګټور واقع کيږي. که څه هم د ايمان ځواک نشي کولای، غړپه خوځښت راولي يا زما پښه ښه کړي، يا مړی ژوندی کړي يا يو فلج شوی په ناڅاپي ډول روغ کړي خوتلقين يا په ژبې وينامختلفې بڼې د درملنې د فن يو له ارزښتمنواو غورو مرستو څخه ده .سترګې پټوونکي ساحران وو، هيپنوتيزم کوونکي او نور دهمدې تلقين له لارې په خپلو چاور کې کار اخلي د انسان اروا خوش باورۍته تمايل لري د څه هيله چې کوي او په هغه کې ده ژر ورباندې متعقيد کيږي په طب کې د وينا اصول يو له هغو اصولوڅخه دی چې هم د نيکې موخې لپاره اود بدې موخې لپاره ترې کټه اخستل کيږي. )) کولای شو ووايو چې ډاکترجليف په خپلې دغې ليکنې کې فوق العاده محافظه کاري مصرف کړي ځکه هغه خپله هم دا مني يا تصديقوي چې ناروغ فکر د مات شوي هډوکي په ښه کيدو هم کې ستره اغيزه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له دې هرڅه نه ډیر پخوا سر جمس سیمسون داسې ویلې دې:((که طبیب د ارواح اغېزېنه په بدن کې بی خبره پاتېشي ،مسلماً د خپل فن یو له ډیرو اړینو منابعو څخه پرته له ګټې اخستنې تېر شوي .))
چرچل په خپلي دغه څلوریزه کې موږ ته د روغتیا اوسلامتیا فلسفه بیانوي:
خلک پریږده هر څه چې غواړي ودې وایې
خو د روغتیا تر ټولو غوره لاره داده چې هیڅ کله ځان ناروغ ونه شمیرئ زموږ یوشمیر ناروغۍ د کمزورو خلکو د خېړونکو او زموږ له املـه رامنځته کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

# ویره زموږ تر ټولو ستره دوښمنه ده

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

څوک چې ماشومان د ويرې او وحشت په منځ کې ساتي

له لوبو يې لېرې کوي او نغمې ورته مړې کوي

نه يوازې تيروتنه يې کړي

بلکې يو ډول جنايت يې هم ترسره کړی

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

**له نيکه مرغه پوهانو اومتخصيصينو د د غه ډول يوه څه امکان ثابت کړی اوکولای شو چې په خوښۍ سره ووايو چې راتلوونکې نسلونه به په دې وتوانيږي چې ځان له هر ډول ويرې خلاص کړي اوپه ورين تندي سره د بشپړې نيکمرغۍ په لور مخکې لاړ شي.**

(c) ketabton.com: The Digital Library

# څنګه کولای شو ویرې ته ماته ورکړو؟

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

دغه ورمونه ټولو غوره وګڼل اوعمل یې پرې وکه. خو یوازې یوې میرمنې غوږ ونه نیوه اود هټل له ټولو اوسیدونکوڅخه لیرې خونه کې یې اوسیده اوله ټولو څخه یې ځان ګوښه کاوو. ځوانه ښوونکی ښه شوه او د هټل هیڅ یو اوسیدونکی هم پرې اخته نشو. یوازې څو ورځې وروسته هماغه ویریدونکې میرمن چې له نوروڅخه یې ځان ګوښه نیوه پرې اخته شوه خو هغه هم په پایله کې ښه شوه.

ډاکټر کارترایت د معنوي ځواکمنتیا تر سیوري لاندې د هټل اوسیدونکې لپاره یې په ډیری هوښیارۍ سره د اروا او فکر حاکمت یې پر جسم باندې تثبیت کړ او د ناروغۍ د لیږدونې له ګواښ څخه یې مخنیوی کړی وو. ایا دا به غوره نه وي چې د هغه نوم بشرته دخدمتګرانو په شمیر کې ذکر شي؟ یوشمیر په هغه پل باندې له تیریدلو څخه ویریږي چې له ځمکې څخه لږ پورته ده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترلاسه شوي زيانونه هم موږ په خپل لاس منځ ته راوړي خامخا به وکولای شو برلاسي شو او دنړۍ له بی حده نعمتونو څخه به ګټه واخلو. چې پرې
هغه ویره چې د خلکو په منځ کې عمومیت لري په پام کې نیسو: د مقام دلاسه ورکولو ویره هغو وګړو چې خپل ژوند د دغه زهرلرونکې ویره تر سزا لاندې جوړ کړې په ټول هغه وخت کې به چې لا د کار څخه نه وي ویستل شوي رنځ او نامالومه خیالونه زغمي.
دغه ډول اضطرابونه سره له دې چې کومه ګټه نه لري معنوي ځواک ته داسې زیان اړوي چې د بی کاره کیدو او بدمرغه کیدو پر وخت به نور دا پکې د نوي کار پیدا کولو ځواک اوجرئت نه وي پاتې. څه وخت به دنوي کار دپیداکولو ویره د هغه اروا وخوري. خو وروسته له دې چې نوی کار پیدا کړي نو په دې پوه شي چې هغه ویر بې ځایه وه.په دې ډول څرګنده شوه چې رنځ اندیښنه او ورخطایي چې په هر وخت اوهري موضوع کې چې وي بی ځایه ده.
ددې لپاره چې پر ویره باندې برلاسي شئ، تل مو په فکر کې داسې قضاوت وکړئ د غه ویرې پرته زموږ له خیال څخه بل هیڅ ځای کې شتون نه لري او په دې توګه مو په مغز کې ځای ورکړئ چې که دغه احتمالي ګواښونه پیښ شي او که پېښ نه شي اوسنۍ ویره مو پرته له وخت ضایع کولو او د بدني او معنوي ځواک د کمولو څخه بل څه ستاسو په برخه نه کوي.
په هماغه ډول چې تاسو د ناروغۍ په وخت کې د هغوو خوږو له خوږلو څخه ډډه کوئ چې په ناروغۍ مو اخته کوي مغزته د ویرې له دننه کیدو هم مخیوی وکړئ.که زړه مو غواړي چې فریاد او چیغې ووهئ له هغو اغیزو څخه چې له

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(و.بایک) وايي:

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# څه ډول پر تلوسو برلاسې شوو

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

((هر څوک کولای شي پدې وپوهیږئ چې د زوره ورو تلوسې پر وخت، د انسان تنفس یا تر ټولو ورو کیږي یا تیزیږي، د وینې د جریان نظم له منځه ځي، د خوړو هضم ستونرمن یږي، رنګ یې مړاوي کیږي ، اوسترګې یې ژوړیږي.))

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

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

پروفیسور ګیتس وایې چې بدن د هغه زهرجنیمادې په بهرولو کې چې د تلوسې له امله منځ راغلی ډیر ځواک مصرفوي. وروسته له دې چې د دي ځواک ارزښت د بدن حیاتې کړنو لپاره ذکر شو په دې ډول دوام ورکوي :

(c) ketabton.com: The Digital Library

(( اندیښنه لرونکې اورنځ لرونکې تلوسي سره له دې چې لوړ فعالیتونه له ځنډ سره مخ کوي یوه اندازه زهر هم په بدن کې ډیروي . برعکس کله چې په مغز کې خواږه اوښه افکار موجود سلولونه د بدن په انساجو کې ګټور وده کوونکې مواد جوړوي اود ژوندځواک لاهم ډیروي))له دغو کتنو څخه کولای شو ګټوره او عملي پایله تر لاسه کړو:کله چې له خپګان سره مخ کیدې نو ژوره ساه واخلئ.
خوله کول د بدېوډو فعالیت لا هم ډیروي . هڅه وکړئ له د ې لارې مو ژرد بدن څخه زهرجنه ماده بهر کړئ.تازه هوا ته لاړ شئ ترهغه هڅه وکړئ چې بدن مو خوله شي.
هغه زیان اړونکې عناصر چې د بدن پوستکی مو تولیدوي په ورځ کې یې په څوواري یخو اوبوپه لمبلو سره له ځانه لیرې کړئ اوپرته له دیې نورد خپلې دخوښې وړ دتفریحات ترسره کول لکه شعر او هنرونه چې غم اوخپګان له منځه وړي.
غم لرونکې شیان اوهغه څه چې غم او خپګان زورور کوي یا اوږدوي ځان وساتئ.نیکمرغې سره د دې چې موخه شمیرل کیږي، په عین حال کې د بدن دروغیتا وسیله هم ده،انرژي تولیدوي،آشتها راوړي،د بدن د ودې لامل ګرځي او عمر لا ډیروي.
د علمې اصولو له مخې د ژوندانه دفن او په ځانګړی توګه د غوره او نیکمرغه ژوند د لارې موندلو لپاره د تلوسو اواحساساتو مطا لعه د ارزښت وړ ده .د ځانګړی روزني تر سیوري لاندې چې د ژوند په لومړیو کې ماشوم ته ورکول کیږي له همدغه وخته کولای شو د هغوی له ژوند څخه زیان اړونکې تلوسې لیرې او پر ځای یې ګټوري تلوسې ځاي پر ځای کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

اوپه ډیرې صبر اوحوصلې سره نوموړې ته خپله تیروتنه ورپه ګوته کړؤ او هغه ته ثابته کړو چې تیروتی دي او په تینګار سره ورته ووایؤ چې بیا تیروتنه ونکړئ.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

**پیرۍ وړاندېله دې چې یوناني فیلسوف اپیکتتوس داسې ووایې:**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# ددې لپاره چې يو په زړه پورې طبيعت ولرئ

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

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

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

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

اود ناوړه پيښو د پيښېدو امکان شتون لري،د ځان سره مو څو واري تکرار کړئ ،چې د هرې پيښې سره سره به هغه ورځ ستاسو د ژوند تر ټولو خوښه ورځ وي؛په دې ډول په هغه ورځ کې به هڅه وکړئ چې وخت او فرصت له لاسه ورنکړئ،د چاپېريال نامساعده شرايط له منځه يوسئ او ځان ناهيلی ته مه تسليموئ.په دغه حالت کې به وګورئ چې دغه ورځ کې به مود ژوند د نور ورځوپه څير تر ټولو غوره او ګټور کارونه تر سره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# د بدبینۍ زیانونه

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوشمیر وګړي تل له خپل مادي اوپولي حالت څخه شکایت کوي.بدمرغې یې په څرګند ډول په څېره باندي لیکل شوي دي؛یعنیدوی پخپله د خپل ځان له بریالیتوب څخه ځان خبر بولي ډیر هوښیا رځوان پیژنم چې سوداګړي يېپیل کړې.دغه ځوان ډیر بد عادت لري،د هر چا په وړاندید خپل کار د خرابۍ په اړهبحث کوي،هغو کسانوته چې د سوداګړۍ د حالت په اړه ترې وپوښتي:ډیر بده ،ډیره بده نه شم کولای چې پیسي پکې تر لاسه کړم.تردې چې ورځنې مصارف هم تر نشم تر لاسه کولای،تل له اصلي پانګې نه یې خورم ، که کوم پیریدونکی پیدا کړم نو پلورنځي مې پري پلورم ،په اصل کې ماد دې کار په غوره کولو کې تیروتنه کړیده که کوم بل کار مې کړیوا ی له دې څخه به ښه وایې اوهمداسې نور څه وایې......داسې یې خپل کا ر په اړه په بد ویلو سره عادت کړیوي که ګټه هم وکړیبیا هم په بد ویلو ته داوام ورکوي.خپل شاوخوا وګړو ته د بی جرئتۍ احساس ورکوي یا د بی جرئتۍ وینا کوي اومخنیوي کوي چې هغوی هم په دغه لار کې خپل چانس وازمایی.په رښتیا هم د خواشینۍ ځاي ده چې یو بااستعداده ځوان دې په داسې یوه معنوي ځان وژنې لاس پورېکړیاو په خپل لاس د خپلې ورتیا پرمختګ په ځان کې ووژني.

دغه ډول عادت په ځانګړی توګه که په مدېر یاریس کې وي لابه بده وي؛لاس لاندې وګړوته هم لیږدول کیږي اود دې لامل ګرځي چې هغوی نورپه ځان او ریس باندې باور ونه لري خلک دانه خوښوي چې د بدبینه ریس لاس لاندې کار وکړیاوپه خوښ او ارامه چاپیریال کې غوره اوډیر کار کوي څوک چې ځان سپک او کم شمیري هیڅ کله به هم دچا په اندازه پرمختګ ونه شي کړای چې(علو طبع ) لرونکیوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ډاکتر ساندرس هم داسې وایې:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

په هر څه کې د هغه ښه برخه وګورئ

د کمال په لټه کې اوسه اود ژوند بدبانۍ هیرې کړه

(c) ketabton.com: The Digital Library

# د خوښو افکاروځواک

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شخص که هر څومره په خپلوکارونو کې ماهر وي خو ټول له هغه څخه تیښته کوي.بشرته  تر دې ه که مادې ګټه تربهمونه لري بیا هم مینه لري چې له خوش سلوکه شخص سره اړیکه ولري.

نن نړۍ د کار وګټې له توپان سره مخ ده .په امریکا کې ژوند داسې شوي چې دتاریخ په اوږدو کې یې ساری نه درلود.د دغه توپان په منځ کې انسان ځان اړ ګڼې چې ارامه ساه  واخلئ

مغزد څوشیبو لپاره دفشار اود تلوسې له کار ازاد کړیاو ارامه پریږدې.کله چې له خوښ انسان سر مخ کیږو داسې محسوسو چې د دوبې په سختو ګرمیو کې د اوقیانوس ښکلی اونرم شمال زموږ په مخ لګیږي؛اوهغه ته په خوښې سره ښه راغلاست وایو.ځکه  دغه ډول خلک د لنډې مودې لپاره زموږ فکري ستړیا له یاده وړي.

په کلو کې خلک په میاشتود خپلې سیمې د خوښو  سیلانیان  سوداګروته په تمه وي؛خوش خویه سوداګر په ډیرې اسانۍ سره کولایشي چې خپل مالونه په هغوی وپلوري.څوک چې په لویو کارونو لاس پورې کوي ښه سلوک او اخلاق باید د خپل ژوند قانون وشمیرئ او هڅه وکړئ چې محبوبیت ترلاسه کړئ.ورځپاڼه لیکوونکې د دې لپاره چې په زړه پورېلیدنې ترسره کړي،خبرونه تر لاسه کړیاوپټې پیښې راڅرګندي کړي،اړ دې چې یو شمیر ملګرې پیدا کړي..

د خوشحاله انسانانو په مخ  ټولې دروازي پرانیستې دي او خوښ انسان ټول ځایونه په واک کې لري.خو بدخویه او د چا چې تنده تل  ګونځیوي د یو ځای ته د ننوتلو لپاره اړدې چې په ټرلو دروازو فشار راوړي .غوره کارونه هغه کارونونه دي چې په خوښي، ښه سلوک او په ادب او نزاکت سره ترسره شوي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د تیزو څپو پر سرلمر ترلاسه کړئ ؛

مه ځوریږئ.

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

څپې ماتې کړئ اوله منځ څخه یې تیر شئ؛ ودریږئ

جذر اومد شاته پریږدئ.

به ساحل کې به ښکلی لمر ووینئ.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# منفي ګرايې له منځ يوسو

بايد منفي ګرايې په بشپړه توګه د خپل ژوند له ډيکشنرۍ څخه بهر کړۀ.
ځکه منفي ګرايې ټول هغه شيان زموږ په ياد راولي چې بايد له ژوند يې نه ليرې کړۀ.
(اګسن پروګنی) هغوی چې منفي روحيه لري هيڅ کله په کوم کار کې نه برياليې کيږي،په هغوی کې خوښې نه شته،يوازې بې وزلې، ناتوانۍ اوموذګرۍ په کې ليدل کيږي.هر څه يې چې ليدلې په هکله بد وايئ.تل د زمانې له بدۍ،د چارو له حالته،ناروغتيا،بې پيستوب او داسې نورو څخه شکايت کوي،له همدې امله د خپل فعاليت ځواک راکموي اود خپلو ناوړه افکارو تر اغيزی لاندې راځي.
څوک چې ويجاړ فکري ډول لري او تل يې افکار د ويجاړونکو کلماتو په شاوخوا کې ګرځي ورووړو ګورئ چې د بدن د جوړښت او پيدا کيدو ځواک يې کمزوري کيږي اوله منځه ځي،ځکه د پيداکيدنې عناصر نه شي کولای په منفي چاپيريال کې وروزل شي بدبينه اشخاص تل په دې تورن دي چې په ټيټو مقامونو کې پاتېشي اوله ناتوانۍ سره لاس اوګريوان اوسي.د ژوند څپې يې تل شاته وړي.
اې ځوان ملګريه ؛که ځان منفي افکارو ته وسپاره،هغه هيلې چې د روښانه راتلوونکي لپاره لري بی ثمره به پاتې شوي او ژوند به مو مسموم شي.منفي ګرايې به ستاسو د ژوند نيکمرغې غلا کړي اوپه ځان باور به په تاسوکې ووژني ددپيرځای چې په خپل برخليک باندې واکمن اوسي د برخليک غلام به شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ازموينه کې به ناکام شي.د ((نه شم کولای ))د ويلو عادت وروورو په مغز کې ريښه ځغلوي زيانمينېږي په ژوند يې واکمن کيږې هم يې په ځان باور له منځه ځي او هم يې وړتيا ته زيان رسيږي.

ددغې موضوع برعکس په پام کې ونيسئ.هغه ځوان چې د کارپه ترسره کولوخپلې وړتيا ته په خپل مغز کې ځاي ورکړي،هر څومره چې له خنډونو سره ډير مخ کيږي وړتيا يې هم لا زياتيږي اوپه پايله کې دغه ډيروالی هغه د برياليتوب په لور بيايې.

که يو حقوقي وکيل ډيری وخت د يوه ماشين يا طبابت په اړه فکر وکړيپه دې وخت کې نه شي کولای چې په خپلې تخصصي رشته کې کوم مقام ته ورسيږي.ځکه هغه بايدخپل ذهن د قوانينوزده کولو لپاره ځانګړی کړياود قوانينو اصولو ته په خپل مغز کې ځاي ورکړي.

څوک چې خپل مغز له خپلې تخصصي رشتې نه په لېږې مسايلو باندې ستړی کوي په هرکار کې چې وي ،نشي کولای پرمختګ وکړي.په دغه وخت کې له داسې يوه چانه د سالمو اومظبوطو ګړنو تمه چې لا پخوايې ځان مړو اوکمزورو افکارو ته تسليم کړيوي په ربښتيا هم د خندا وړ خبره ده. تر هغې چې په خپلې کمزورۍ باندې متعقد اوسئ که مادي او که معنوياتو پورې ترليوي اوکه مغز پورې مو خپله مو ځان له هغې طبيعي انساني درجې څخه ښکته راولي او خپل نظر او موخې ته نه شي نږدې کيدای. يو شمير وګړي چې کله ژوند ته رادننه کيږي ځان ناتوانه ښيې. ايا په دغه ډول فکر سره کولای شو د برياليتيوب هيله ولرو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

امله مړه شوي او دا هم پرې د اخته کیدو وړتیا لري اوباید ځان له پښنې څخه وساتې. بی وزلې انجلۍ تل د سل وجاړونکې ګواښونه خپلو سترګو ته انځورول اوله دغو افکارو سره غتیده، خپله اشتها له لاسه ورکړه.تل به یې ورته شاوخوا وګړو ویل چې ورځ په ورځ کمزوري او رنګ خرابیږي اوزیاتوه به یې (ځان وساته، د هوا له جریانونو څخه لیرې اوسه.پوهیږې چې موردې همدغو شیانو ووژله)سره له دې چې دکبانوپه غوړیو او یوشمیر نورو مقوی دواګانو باندې هغې ته ځواک او اشتها ورکوله،خو دغو درملو ونه شو کړای چې ددغې بې وزلې انجلۍ معنوي ځواک چې په بیرحمې سره له منځه تللې وه بیرته راولې.خو ایا درمل کولایشي له ژوند سره مینه او په ځان باورځای چې له ستروا‌سماني نعمتونو څخه ده ونیسې؟ي

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# ايمان او عقيده

غوښتل توانېدل دي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څوک چې د پریکړیکولو ځواک نه لري ، د څه لپاره په درد خوري؟د چا چې کار سطحیوي د تکیې مضبوط ټکی نه لري، په دغه ډول اشخاصو چې هر څومره شریف هموي باور پرې نه شو کولای.څوک چې د سمو او مضبوطو نظریاتو درلودونکی نه وي په ژوند یې کې د بریالتیوب چانس ډیر لږ دي.
ددغې موضوع برعکس هم په پام کې ونیسئ:د چا افکا رچې له دننه څخه سرچینه اخلې اود فکر په ژوره کې ځای نیسې،یانې څوک چې ځواکمن او په خپلو پریکړو کې ټینګه اراده ولري،د هر چا د باور وړ دي.د دغه ډول اشخاصو افکار متغیره دي او د متعرضه خلکو غامغال ته غوږ نه نیسې و هیڅ کله هم د خپلو موخو څخه لاس نه اخلې.
که ځوانان په ایماني ځواک باندې باور ولري اوپه دې پوه شئ چې فکر ی ځواک څه معجزات لري ،خامخا په لوړ مقامونو ته ورسیږي.تل د ارادې د ټینګښت په اړه بحث کوو :اراده د ایمان یو ډول ده.ارداه یانې دیوه کار د تر سره کولو پریکړه اود ایمان له نښو نه د هغه کار دتر سره کولو وړتیا.
هیڅ څوک هم تر څو چې په خپلې وړتیا باندې د هغه کا ر په تر سره کولو کې چې پیل کړي یې دې باور ونه لري هغه کار نه شي تر سره کولای،څوک چې په مضبوط ایمان سره په خپلو ګړنو باور ولري او په دې متعقید دي چې ترسره کولاییې شي هیڅ د دې توان لري چې له هغې لارې څخه یې راوګرځوو.په خپل بریالیتوب باندې ایمان خپله د بریالیتوب غوښتنه کوي .کله چې یو کار ترسره کوئ تل دا له ځانه سره تکرار کړئ چې هغه کار ترسره کولای شئ. په دې ډول ستاسو جرئت هم ډیریږي او جرئت د ایمان اصلې بنسټ ده.څوک چې د کار په وړاندې له ځانه سره وایې((باید یې ترسره کړم))،((کولای شم ترسره یی

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په ډېر لږ وخت کې به بیرته ځواکمن شي اود ایمان په وړانګو به مو شاوخوا وګړي روښانه کړئ.راتلوونکې ته به په روغ فکر سره وګورئ. افکارو مو د دې پرځای چې ستاسو جرئت ته زیان ورسوي، تاسو ته بهیله او جرئت دروبښې او هغه توري وریځې چې ارواح مو تیاره کوي د هیلو او جرئت د وړانګو له امله به وشیندل شي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# د افکارو نفوذ

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوموړي کس مخ يې پوښلې سورې کوي او اصليځيره يې راځرګندوي. هر ځومره چې فکر کوي په موړ باندې يې ګول وهلي ، موړ تل ترې ژغورل شوييو .
کله ،کله د يو چاله خولې ځخه اورو چې وايې(ددغه شخص ځيره نه شم زغملاي هغه مې نه خوښيږي.))ځوک چې دغه ډول خبرې کوي له مقابل شخص يې تلپه وړاندې ښه سلوک او خندانه څېره لري ،له دې هر څه سره ،سره بيا هم له هغه سره مينه نه لري.ځکه د هغه دننې بد افکار يې لوستی او محسوس کړی.
په کورنې نظام کې،په کار ګاه ګانو کې، او دژ وند په ډول،ډول اړيکو کې (فکري غبرګون)ډيره مهمه اغيزه لري.له دې امله بايد هڅه وکړو چې دغه غبرګون د نيکې غبرګون وي.
د ژوندله روښنايی سره د تياري يوځای کول ،د خوښيو او خوشاليو له منځه تلل، د هيلو او ارمانونو پاي ته رسيدل په يوه ورځ کې کولايشي داسې ناوړه اغيزې له ځانه پريږدي چې تر اوږدو کلونو به .د جبران وړ نه وي که کولای مو شوای چې هغه پيښې او تجربې چې زموږ د تورو افکارو زيږنده ده د يوه سينمايی فلم په څېر سترګو په وړاندې کيږدو.په قطعې توګه به مو يو وحشت ترسره کړيوي.
يوه کوچنې نيش،د ژبې يو ټپ،يوه کنايه لرونکې شوخې،يوه ترخه کيسه،يو بی انصافه تنقيد چې د کرکې يا د غچ حس چې تل له مغز ځخه رابهر کيږي له ځانه وژونکې اغيزې پر ځای پريږدي.
انديښمن شخص چې هر ځای ته ځې د بدبينې حس له ځانه سره ليږدوي او خپل شاوخوا فضا مسمومه،تيارهکوي.په کوم چاپيريال کې چې دغه ډول شخص ژوند کوي ،بريالیتوب او نيکمرغې هلته وده نه کوي،هيلي نه روزل کيږي،او خوښې خپل مخ ورته نه اړوي.هيڅ ماشوم په دا ډول چاپيريال کې نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يوشميرنورو په وړاندې د نرم باد په څير موږ ته ځواک، ارامتيا او خوښې رابښي.له هغوی سره په اړيکه لرلو تل ګټه ترلاسه کوو.لکه څنګه چې هغوی په خپل شاوخوا کې وينو فکر مو پراختيا مومي،فکرمولوړيږي او په مغزکې موله نيکې اوښکلا سره علاقه وده کوي.

دغه ډول ،ډو ل فکري اغيزې د فکري تشعشاتو زيږنده ده.موږ خپله هم په نورو دغه ډول اغيزه لرو. په هغه څه چې فکر کوو يا يې محسوساو د نه پيداکوونکو څپو په څير زموږ په شاوخوا کې خپريږي.څومره ژر تيريدونکې هوس او څومره ژور نظريات به و په دغه وخت کې خپل شاوخوا کې خپاره شويوي . او هغه څه مو چې په مغز که شتون لري که وغواړو او که ونه غواړاوپه ويناو او ليکونو کې مو په ښکاره ډول ښکاري.

فکري ډول ساري ده.هغه چا ته چې له موږ سره اړيکه لري هم ليږدول کيږي.که په خيال کې مو جرئت،زړوتيا،سوله او ارامې واکمنې ځاي ورکړئ هر ځای ته چې لاړ شو سوله ،ارمتيا ،زړورتيا له ځان سره يوزاې وړو.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

که حریص او سپک اوسې،ددغو عیبونو سزابه وګورئ.که تنګ نظري اوسې وبه نه شي کړای چې نورو ته ځان زور او لویې وروښې.که دننه مو دنړۍ کوچنې ښکلاوي بی ارزښنه شمیري.د خلکو په وړاندې د دې خلاف ځان نه شئ ښودلای .که غم او ویره مو په مغز باند ي برلاسی وي فکري تشعشعات مو هم ددې یو برخه نه شي کیدای .اوس چې افکارمو دداسې ځواک او نفوذ لرونکې ښکاره ده چې په څنګه پام سره یې ساتنه وکړي.په دغه حال کې مو باید وروسته پاتې ،زیان اړونکیاوناوړه افکار له مغز څخه بهر کړئ او هڅه وکړئ چې پر ځای یې سپیڅلی،لوړ ځای ونیسې او وده وکړئ. یو شمیرنوکران دي چې څښتن تل په وړاندې شک لري او د غل کیدو احتمال یې راښې.دغه نوکران په رښتیا سره غله منځ ته راځي او په غلا لاس پورې کوي.که دغه ډول شک که په ژبه هم نه وي راغلې بیا هم خپل اغیزې رابښې اود هغوی ارواحویمسمومو‌ي په داسې ډول چې په رښتیا به یوه ورځ هغه د غلا کولو په لور جذب کړي.
له دې امله تر څو چې قطعي دلیل شتون ونه لري په هیڅا باید شک ونه کړو اوناوړه افکار په مغز کې وروزو.د نورو وجدان سپیڅلی ده اوتاسو حق نه لرئ چې هغ په شک باندې ولړئ یا ککړیکړي.لکه څنګه چې له ګناه څخه تیښته کوي له دغو افکارو څخه هم وتښتې.ډیری داسې وکړیشته چې د همدغو ناوړه افکارو د اغیزې له امله په کلونو ،کلونو د تورې خاورو په سر ناست دي .
بعضي چې هر ځای ته ځي د بد فکر تخم هلته کري. دغه ناوړه فکر د ازادواو نیکمرغه خلکو ته وردننه کیږي او ریښې کوي.کله چې ګورئ په زړه کې مو شک پیدا شوي نو پوه شي چې دغه مسموم فکر په تاسو کې هم پیدا شوي.هغه وخت کې له ځانه سره ووایئ: ((نور باید مخ ته لاړ نه شم او غوره به وي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# هغه افکار چې بریالتیوب زیږوي

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

**نيوکو ته ارزښت ورکړای وای اوله کار څخه لاس اخستې وای ايا د ډول بريالیتوب به يې ترلاسه کړيوای؟**

کله چې ګراهام بل د تيلفون د جوړولو په ازمايښت بوخت وه او تر اخره وسه يې چې هم په د ې ازمايښت کې مصرف کړه ټولو هغه ته ليونی ويل. که هغه دېمسخرو ته غوږ نيولي وای او په ځان يې باور له لاسه ورکړايوی د دې امکان به وه چې نن د تيلفون د اختراع کوونکې په نوم ياد شوي وه؟ساوونارلا کله چې بيوزله او ګمنامه روحاني وو.په هغه وخت کې لوران د مديسې له کورنۍ څخه چې جرئت يې د فوق العاده ځواکمنې زيږنده ده،ظلم او زور يې له حده تير شوی وه.شپږم السکاندر چې د بورژيا له کورنۍ نه د پاپې په تخت ناست وه له ظلم،اسراف او نفساني هواسو څخه يې ملاتړ کاوه.ساوونارلا کله چې وليد چې خلک ترډير فشار لاندې راغلي،په دې ايمان يې پيدا کړ چې د يوه الهې ځواک له لوري د ټولنيز عدلت د برقرار ولو لپاره مامور شوی.پرته له دې چې خپلي بيوزلۍ اود دښمنانو ځواکمنيتا ته ارزښت ورکړيد جګړي ډګرته وردننه شو. د هغه باور چې په بريالیتوب يې لرلو له هيڅ ستونزې څخه ونه ويريده او هر څومر مال چې د دې جګړي څخه د لاس په سر کيدو لپاره ورته وړاندې شوه رد يې کړه،بلاخره په دې بريالې شو چې دمديسانو ظلم ته د پاې ټکي کيږدي.کليسا هغه ژوندې،ژوندې وسوځاوه خود هغه د ايمان څخه ډکې هڅې د پروتستانود مذهب بنسټ لومړني تيږه شوه.

کله چې ژنرال وولف د انګليس دولت له خوا په کاناډا کې د لښکر کشي ماموروټاکل شو دانګليس پارلمان په يوه کنفرانس کې ترې پوښتنه وکړه چې ايا وبه کړايشي چې بريالې شي کنه؟ ځوان ژنرال شمشير له پوښه راوويسته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ناپیلون،بیسمارک ، ویکتورهوګو او یو شمیر نور ستر ستر خلک تر دې په ځان باورلره چې د غروره له امله یې دډېرۍ خلکو استهزا او دښمنې ځان ته متوجې کړیوه،خو غرور چې په ځان باورلرلو له یوه ډولونو ګڼل کیږي او هغه کسانو له ځانګړتیاو څخه ده چې ستر کارونه ترسره کوي.که ایمان او په ځان باور شتون ونه لري،ایا لوتو،وسلې به د هغه سترو کارونو په ترسره کولو بریالې شوي وي؟

ژاندارک چې یوه کلیواله او بې خبره انجلۍ وه که په خپل اسماني ماموریت باندیپې له زړه نه ایمان ه نه وای پیداکړیایا د دې امکان وه چې هغه سترځواک د ځان لپاره جوړ کړای وای اود هغه ځواک په سر کې په زرګونو کلیوال بد خلک او لویان لکه د کوچنیو ماشومانو په څېر یې د ځان نه په اطاعت هڅولې وای؟دغه ایمان،باور او ځواک هغه څو برابره کړه او کار هغه ځای ته ورسید چې خپله د فرانسي پاچا هم له هغې کلیوالې انجلۍ نه اطاعت وکړ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# څنګه د نورو باور ځان ته واړوو

**خپل برخلیک په افکارو سره وټاکئ. (کارلایل)**

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

**هر یو له هغو کسانو څخه چې تاسو سره اړیکه لري په هماغه کچه چې په ځان بارو لري هغوی هم په تاسو باور کوي.که څه هم د یوه ښوونکې، خطیب، قاضې، سوداګر، کارمند یا هر بل مقام کې اوسې که غواړئ ستاسو خبرو ته غوږ ونیسې په دې باید وپوهیږئ چې ستاسو اغیزه په هغوی ستاسو په خپلــې عقیــدې او د ایمان څواک پورې تړلې خبره ده.**

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلاصه وي.که لاره مو څومره هم ستونزمنه اوسې په هیڅ وجه یی نبایدهم تردې چې د یوي شیبی لپاره هم خپل ایمان او باور سست نه کړو.
وروسته له دې چې زموږ په ځان باور له ماتي سره مخ شو،شاوخوا وګړي مو محسوسوي.په مغز کې مو تر ټولو کوچنې شک له پیدا کیدو څخه وروسته پر ته له ځنډه دنورو عقیده هم زموږ په وړاندې خرابیږي.
د جرئت په له منځه تلو سره مو په بیړه د شاوخوا وګړو جرئت هم زیانمن کیږي او هغه یوشمیر وګړي چې له دغه ډول ناکامۍ سره مخ شوي بی حسابه دي که د موسسي ریس یاست کارکوونکې مو ستاسوله هر باوري کار او هر شکې کار څخه ستاسو په بریا یا ماتې پوهیږي.هغه څېره چې د ژوند د ستونزو په وړاندېیا د مبارزې په وخت ځان ته غوره کوي کولای شئ همدلته داسې وښایاست چې مبارزه مو په ګټه پاي ومومې یا مو په زیان.
یو له هغو کارونو څخه چې پکې په ځان باوري کیدو حس ته اړتیا ده سوداګري ګڼل کیږي ه څه هم ریښتنې سوداګر یا هر هغه څوک چې د کارکوونکې په توګه یا د پیریدونکې په توګه د سوداګرۍ نړۍ کې وردننه شویوي،تر دې چې دنورو کارونو څیښن هم ایمان او بارو ته اړتیا لري. ستر سوداګر د خپلې سوداګرۍ په پلورنې او پیروندنې کړنې په هر صفحه کې د هیپنوتیزم په ډول کاروړل کیږي.یو زړه نازړه پیریدونکې،ځکه ډیریاخستونکې له یو ډول شک سره مخ وي د پلورونکې د استادانه د ژبې په لوبو او هوښیارتیا په ادعاګانو ته تسلیمیږي او فورا خپل پریکړیته بدلون ورکوي. په دېکې ارزښتمنه ټکې داده چې دغه هنر باید د پیریدونکې د باور د راجلبولو او په هغوی کې د اغیزې له امله ترسره شي.هغه دلایل چې له پیریدونکې سره د کوم څه د خرڅولو په مذاکره بوخت وي که لږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

شک او بی باروي له ځانه وښې پيريدونکې تښتي او نور هيڅ ډول زبان بازي اود باور راجلبول ورته ګټه نه لري.

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

ښوونکې خپلې دندې لکه:د زده کوونکو تر منځ د نظم او ارمتيا رامنځ ته کول، د ټنبل او ستړي مغزونو په کار اچول،او ويريدونکو محصيلينو ته جرئت ورکول يوازې د معنوي شخصيت او اغيزې تر سيوري لاندې ترسره کيدايشي.

زده کوونکې د ښوونکې د معنوي ځانګړتياو په وړاندې ډير حساس وي. په ښه توګه دا محسوسوي چې ايا ښونکی جدې توګه د هغوی درسونو ته علاقمند دې اوپه مينه يې د درسونو د پرمختګ لپاره هڅه کوي اويا يې حرکات ساختګې دېاو يوازې د بی ځايه ګړاوونو لپاره ټولګې ته حاضريږي.ځان ستايوونکې او بی قيده ښوونکې نه خوښوي،په داسېحال کې چې هيڅ يوه ښونکی که ښځينه وي يا نارينه تر څو چې د زده کوونکو مينه ترلاسه نه کړياو هغوی پرې په لوړه کچه باور او يقين ونه کړيپه هيڅ وجه نه شي کولای چې خپلې دندې په سمه توګه ترسره کړي.

## ۱۵- د اخلاقي ځانګړتياوو بنسټ

دغه يوه عمومې تيروتنه ده.هر شخص کله چې يې ښه فکر مغز ته راشي داسې انګيريچې هغه خپله هم د هماغې شيبې فکر په څير ښه ده په داسې حال کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې غوره افکارو سره ددې چې په خپله ارزښت لري خو د سجایاوو پرمختګ د فکر له څېښتن سره یوځاینه دی او حالت یې د صابون د زږد هغه دپوکانۍ په څیر ده.

دنورمدار

دا د حیرانتیا خبره ده چې یوه ځوانه انجلۍ په خپل عمر کې هر ه ورځ څو ساعته د پیانو په زده کولو یا د غږ په تمرین باندې تیروي، یو هلک خپل پنځلس کاله په زده کړیتیروي،یو هنر مند نیم عمر په دې هڅه کې وي چې وکولایشي یو وړ انځوګر یا مجسمه جوړوونکې ووسې، یو لیکوال د یوه کتاب د لیکلو لپاره په کلونو زیار باسې، خو له هغوی هیڅ یوه هم د خپل عمر هغه کوچني برخه د هغه کار لپاره چې نیکمرغې اوروغتیا وریورې ترلي ده یانې روحي ځانګړتیاو د بنسټ لپاره نه مصرفوي.

په رښتیا د خواشینیځای ده هغه څوک چې شپه او ورځ د پیسو د ټولو هڅه کوي دې ته تیار نه ده چې څو دقعقې د هغې ارزښتمن خزانې دترلاسه کولو لپاره چې هماغه سالمې روحي ځانګړتیاوي،سمي او په زړه پورې دي مصرف کړي.

معولا داسې فکر کوو چې دغه خزانه پرته له دې چې زیار وباسو پرته له دې چې تر ټولو کوچنې مطالعه یا تمرین وکړو په خپلو پښو زموږ خواته راځي او په داسې حال کې یو شمیر اونادره استثناې وګړي شتون لري چې دغه ارزښتمنه خزانه یې په میراثې توګه یاد چاپیریال تر اغیزې لاندې پرته له زیار تر لاسه کړي،موږ یوشمیر دبشپړو اخلاقي او روحي ځانګړتیاو د درلودلو لپاره ، یوي ټینګې او فعالې ارادي ته اړتیا لرو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هربرت سپنسر وايي: ((هغه کيميا چې وکړايشي له بدو احساساتو څخه سره زر جوړ کړيشتون نه لري خو د بد احساساتو بدلول په ښو احساساتو باندې امکان لري)) په هماغه ډول لکه د ونې ريښې ته د موادو په ترزيقولو سره ونې ته تازه والی وربښلايشي، د انسان لپاره هم د غوره اخلاقي کيفيت جوړونه امکان لري.

هغه نوي دانه (جودانه)چې نوي له خاورو څخه راويستل شوي په ډيرې اسانۍ سره چې هر خوا ته مو خوښه چېوي اړولای شو اوداسې يو کاروکړو چې په هماغه خواته ته وده وکړي، د هغې ونې راتلوونکی ښکلا يې دهغې پاملرنې پورې تړلي چې دځوانۍ په وخت کې مو ورته کړي. په همدې ډول که ميندې غواړي ماشومان يې سم فکري ډول ولرئ هماغه فکري ډول بايد ورته په ماشومتوب کې په ژبه ووايې چې د هغوی د فکر لوري وټاکې اوناوړه افکار ورڅخه ليرې کړئ.

په پخوا وختونو کې د ماشوم روزنې اصول په دې ډول وه چې د هغه ټولې تيروتنې به يې پيداکولې اومخ ته به يې ورته اېښودلې،موراو پلاربه په ورځ کې سل واري د ماشوم عيبونه ورپه ګوته کول اولکه څنګه چې دغه يادونه هرځلې تکراريده بی وزلې ماشوم داسې فکر کوه چې دغه عيبونو يې په ارواح کې ريښې کړياونور د زده کړو لپاره هڅه ګټه نه لري.د دغه ډول روحيي د اصلاح کولو طريقه د دې په خبر ده چې انسان د خپل فکر په مصروفولو سره تل د پرلپسې ناکاميو په لور وي.

تل په تيروتنو او ګناګانوباندې فکر کول ددې لامل ګرځي چې هغه لا ډير خپلي ريښې وغځوي او لاپسې پيچليشي، که د خپلو بدو احساساتو اوعادتونود لمنځه وړلو لپاره په دوامداره توګه هڅه وکړو ورو،ورو او په تدريج سره کولای شو هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځکه د دغه تمرین تر سیوري لاندې، نوي خوي په مغز کې ریښې ځغلوي او د عادت په بڼه منځ ته راځي.

په بیره کار کول یعنې،په دې پوهینده چې له لسو ګوتو باید څنګه ګټه پورته کړو،د انسان په مغز باندې غوره اغیزه لري، په ځانګړی توګه په یوشمیرطبایعکې په لاسې کارکولونه د اخلاقي ځانګړیتاو په سمه والې کې مرسته کوي.هغه ماشومان چې په فطري ډول ټنیل او بی قیده دې ،وروسته له دې چې په لاسې کار پیل وکړیله زده کړوسره هم مینه پیدا کوي.

په هغه ماشومانو کې هم چې د جاه طلبې حس لرونکې وي،د هغوی هڅونه د مال اواقبال د ترلاسه کولولپاره ،د هغوی له دماغې وده سره مرسته کوي.یوشمیر ماشومان هم شته ترڅو چې د کورنۍ اوکور په سنګ کې وي ټنبل او بیکاره منځ ته راځي. دغه ډول ماشومانو لپاره د چاپیریال بدلونه ډیر ښه اغیزه لرلایشي که میلمستون ته وسپارل شي یا یې دې ته اړ کړیچې د کورنۍ د چاپیریال څخه د باندې ځان خپله اداره کړي،د وخت په تیریدو سره یی دغه اخلاقي ځانګړتیاوي بدلون مومې.

ډاکټر شوفیلد ماشومانو ته د اخلاقې کیفیتونه د ښښلو لپاره مېندو او پلرونو ته یوشمیر نصیحتونه ورکړیچې کولا شو په لاندې توګه یې خلاصه کړو: ماشومان باید له ساده ګۍ اونیکۍ سره ورووپیژنو،مادي اومعنوي افکارو پورې اړونده بدیانې بایده پرې نه ږدو چې مغر ته لار پیدا کړییا برعکس د دې چې په مغز کې نیکې ریښې وځغلوي،هغو اشخاصو ته چې ورسره په اړیکه کې دې ځانګړی پام ولرو او هغوی په ځیر سره وټاکو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# د کمزورۍ ټکي موله منځه یوسئ

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

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

یوشمیر وګړي د دومره کمزورو ټکو لرونکې وي چې ه خپلوموخو تـه درسـیدو لپاره یې له ستونزې سره مخ کوي.که پآم مو ونیسو او پریږدو چـې دغـه ټکـې ورو،وروستر شي او کوم غمه یې ونه خورو؛خامخابه مـو ژونـد تـه سـتر زیـان رسولیوي،ایا د خواشینۍځای نه دی چې یو دښتي سـړی د کمـزورې ټکـې پـه درلودلو سره،کوچني او بی ارزښت ښکاره شي؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

فکر او لړ انرژيي ته اړتیا ده چې دغه کمزورۍ ځواکمن کړیاو کمزورۍ له منځه یوسې.

کلهد چې کمزوري نښې د ځان په وړاندې ووینې،خپله اراده مو د هغه برعکس ټینګه کړئ.که مغز مو ډیر وخت په دغه بدل لوري یانې د هغو اوصافو په لوري چې هیله مو لرله چې تکیه پرې وکړیچې بلاخره به همدغو اوصافو ته ورسیږي.طبیعې وجود د یو ه طبیعي فکر زیږنده ده.خو که د کمزوري ټکې مو په خپل حال پریږدي او د فکر په تمرین ولو سره مو د هغه په ځواکمن تیا کې هڅه ونکړئ،څه ډول تمه لري چې دغه ټکي له منځه یوسئ؟

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

که په ټینګه ارادې سره دپاکې په لوري لاړ شي بالاخره پاک شخص به شي.که دټنبلې او عیاشي په هیله کې اوسئ بالاخره ټنبل او عیاش به منځ ته راشي.هیڅ کله د دې خېال مه کوي چې د عیاشۍ او نفسانې غوښتنو په لټه کې ووځئ.خو سپیڅلي پاتې شئ.

کله چې د روغیتا او سالامتیا په فکر کې اوسئ، روغتیا د په اړه خبرې وکړئ اود روغتیا په فکر کې اوسئ؛په هماغه ډول چې یو مجسمه جوړونکې غواړي کومه مجسمه جوړوه کړیپه خپل خیال کې محفوظوي،تاسو هم باید په دوامداره توګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې نور یی په هکله بحث وکړي،خو مغز یې تل پری مصروف او ستړی کوي اونورو تولو مسایلو ته په دویمه درجه کې ارزښت ورکوي.
په داسې حال کې چې په یوشمیر برخو یا موارودو کې دغه بدیانې یوازې په خیال کې ځای لري او بهرني وجود نه لري اویا اقلا په اصل کې ډېر کوچنې او بی ارزښته دي او په مغز کې د ډیر پام له امله ستریږي اوخپله اصلې بڼه له لاسه ورکوي.د حل لاره یې داده چې افکارمو په بشپړه توګه د هغه لوري مخالف عیار او ځان په دې قانع کړو چې دغه عیب هیڅ کوم ارزښت نه لري او نه شي کولای د تمسخر وړ وي.
که فکر کوي د نور و په وړاندې تر مسخرو لاندې یاستئ له ځانه سره باید ووایئ: ((څوک نه شي کولای ما مسخره کړيپه اصل کې داسې یوڅه بیخې شتون نه لري.خیالونه بی بنسټه دي.خدای تعالې بشرد خندا اومسخري وړ نه دې پیدا کړي؛دغه عیبونه چې زموږفکر کې پیدا شوي بهرني شتون نه لري)) او په دې ترتیب داسې یو څه وکړي چې د هغه خیالونو اغیزه له منځه یوسئ په پایله کې کولایشي ځان قانع کړئ چې له نورو سره دومره توپیر نه لری خوښې اوله ژوند سره مینه بیا ترلاسه کوئ.
شرم او کمروایی په یوشمیرمواردو کې د یو ې ناروغۍ په بڼه منځ ته راځي.خو دغه د خیال ناروغۍ ده اود افکارو د لوري د بدلون له مخې په اسانۍ سره د درملنې وړ ده .په ځانګړی توګه له دې فکر سره چې د هیڅ چا تاسو ته پام نه دي او په نړۍ کې هر څوک ځانته کار او ستونزي لري او ستاسو په هکله د خبرو او د عیبونو د کشف لپاره مو دومره وخت نه لري، کولایشي د دغې ناروغۍ له ګریوانه ځان خلاص کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

# ښکلا څه ډول ترلاسه کیږي؟

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# د خيال ځواک

خيال؛ د هر کار مخکنې ګام او الهام ښښوونکی.

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

مورس په خپل خيال کې داسې يوه مخابره جوړه کړه چې له پخواني پست(د ليکونو او سامان الاتو د ليږد وسيله ) څخه ښسپړه وه،په پايله کې يې تلګراف يې دې بشر ته ډالۍ کړ؛بل د تلګراف څخه د لا ښسپړي دستګاه د جوړولو په خيال کې شو او تيلفون يې منځ ته راوړو.فيلد په خپل خيال کې د يوي سمندري مخابري وسيلې د جوړولوپه هڅه  کې شو چې له بيړۍ څخه ښسپړه وي او د همدغه خيال تر سوري لاندې وه  چې نن وچې د سمندري کابل په وسيله سره نښلول شوي.مارکنې په خپله وخت کې   له ټولو مخابراتې وسايلو څخه يوه ښسپړه وسيله په خپل خيال کې وروزله او بې سيمه تلګراف يې منځ ته راوړه او د همدغې دستګاه تر سيوري لاندې وه هر مسافر وکړای شو چې د اوقيانوس په منځ کې د تلګراف په وسيله مخابره وکړي او په ښار کې په ميلمستون کې ځانته خونه په کرايه نيسې اويا خپل ملګري ته خبر ورکړيچې په بندر کې ورته په تمه اوسې.بالاخره راديو،تلويزيون او ټول وسايل چې اختراع شوه د هغه خيال پايله وه چې د چا په مغز کې پالل شوي او د اردې او کار  د ځواک تر سيوري لاندې په رښتنې بڼه منځ ته راغلې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# له زړښت سره مبارزه وکړئ

زړښت يوازې د اروا په مرسته کولای شي په ښېره کې راښکاره شي.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

اليويه وندل هولمز لاندې شعر ويلې ده :

لا ورځ ده ځواکونه دې راټول کړه،

د رښتنولې په لار کې نوي مبارزې ته پاڅيږه

خو زړښت څه ده؟د ځوانۍ کمال ده

د ځوانۍ څخه ښکلې او ارزښتمنه څېره.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

یی مصرفوو،په داسې حال کې که دغه ځواکونونه مو په ګټورو او باارزښته کارونو باندی مصرف کړو، ډیره ګټه به تر لاسه کړو.

پرنتیس مولفوردهم داسې وایی: د کارونو د کړکیچ په دغه پړاو کې یو شمیر داسې فکر کوي چې که هر شیبه کار وکړیبریالی کیږي.یو دقیقه بی کاره پاتې کیدل ورته ګناه ښکاري.دغه فکري ډول په تجربې سره ثابت شوي چې ناسم بلل شوي دغه شمیر ډیرید سټریا له امله له خپل کار څخه ډیره کمه پایله ترلاسه کوي ځکه د ځواک په مصرفولو کې یی موازنه په پام کې نه دې نیولې. که یوه ځلویښت کلنه ښځه هر ورځ د ځنډ څخه پرته نظافت،جارو کولو او داسې نورو کارونو باندې تیر کړي خپل فکر او بدن سټرې کړي، او برعکس یوه بله ښځه دغه کارونه نورونو ته پریږدي او دژوند بعضي ساعتونه د خپل ارامتیا لپاره ځانګړیکړئ په دې کې شک نشته چې دویمه ښځه به د لومړنۍ په نسبت تر ډیره خپله روغتیا و جسماني ځواک وساتي او په هماغه متوسط عمر کې به د ځوانانوپه څېر تازه او په زړه پورې به پاتې شي.

که فکر وي اوکه بدن تر هغې چې په کار اوفعالیت کې وي ارام کولو ته اړتیا لري،ځکه د ارام کولو په وخت کې تازه ځواکونه زیرمه کوي.انسان یوازې په مادي خوړو باندې نه روزل کیږي بلکې معنوي خواړه هم د انسان جسم او ارواح ته ځواک وربښې.او خپله ډیره اغیزه د ارام کولو پر وخت ښښې.په عین حال کې چې د فکر او جسم فعالیت اړین او ګټور دي،د ساعتونو ځانګړې کول هم د هغه د ارام او د معنوي خوړو د ترلاسه کولو لپاره اړینه ده .

که ورځنې کارونه او مصروفیتونه د یوه وخت لپاره پری نه ږدئ او ارام ونه کړي،سټړیا مو په خوب کې دوام پیداکوي . که په ورځ کې زیاد سټړي او عصبې شي او اعصاب موپه غمونو او خپګانونو باندې اخته کړییا د دې اجازه ورکړئ چې حسادت،بد بینې او ځان لمانځونکې افکار مو په مغز کې ځای ونیسې، باوري اوسئ چې دغه افکار مود شپې تر ډیره فکري فعالیت کولو ته هڅوي.د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له مینې او محبت څخه مه لیرې کیږئ.مینې لرلو ته علاقه ولرئ،د مخ د ګونځو په وړاندې یو جادوګرطلسم ده .که ارواح د مینې دوامداره سرچینه وي اود هر چا په وړاندې ښه نیت او د مهرباني حس وروزې ،خوښې او وجود روغتیا مو لا پسې ډیر دوام پیدا کوي.په هغهزړه کې چې د مینې اور بل ده،دکلونو په تیریدوسره هم خپل تودوخه له لاسه نه ورکوي،هغه عمر چې په ځان لمانځنې سره تیر شي،زړه وچ او زړه وي.

وایی یو ې فرانسوي میرمنه په ښکلا کې مشهوره وه،د دې لپاره چې د بدن پوستکې یی نرم پاتې شي هر شپه به یې ځان په تیلو یا غوړیو سره ښو وارې ماساژ کاوه،خو اوس د ښکلا دساتلو لپاره اغیزمنه درمل پیدا شوي او هغه د ارواح ماساژ په خوش بینه،د مینې احساس او محبت سره یوځای افکارو باندې.

که غواړئ د تېرو کلونو له اغیزې څخه په امن کې پاتې شي،تل شاته وګورئ هغه څه مو چې شاته پاتې هیر کړئ او امکان تر کچې مو ژوند د نوښتونوپه منځ کې تېر کړئ.یو ډول کیدل او بی علاقه ګې زړښت ته تر ټولو ستره بلنه ده .هغه میرمنې چې په ښارونو کې د مختلفه پرمختګونو په منځ کې ژوند کوي نسبت د کلیو میرمنو ته چې په یو ډول ژوند لري ،په کلې توګه یی دځوانې پړوا ډیر اوږد وي.

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

په یوشمیر راپورنونو کې دا ډول بیلګې ذکر شوي چې ډېری بزګران په پنځه شپیته یا اویا کلنی د مغزی فلج له امله مري په داسې حال کې چې دفکري کار خاوندان سره له دې چې ډیر ژوند کوي،د ژوند تر اخرې شیبې یې فکري ځواک هم ساتل کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# پر فکر د برلاسۍ لار

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

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

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

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

و.ژ.کالویل وایی: ((هندې طرقې نشو کولای عینا په امریکاینانو باندې ومنو ځکه د انګلوساکسون اړیتاوي د ختیځ ګندم ګونمان د ورونو له اړتیاو سره توپیر لري. خو کوم ځواک چې په دغو دوو کلمو ((تمرکز))او ((تصور)) کې پروت ده د ځمکې په دواړو نیمکرو کې د منلو وړ ده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوازېلوړ او مثبت افکار پرېږدو اخلاقي ځانګړتياو مو په بيړه سره د نيکۍ په لور بيايي کولای شو ځان د نيکمرغۍ او برياليتوب دښمنانو څخه وژغورو. کله چې مو دغه دښمنان په ارواح باندې برید کوي هغه بايد پرته له ځنډه له منځه يوسو،کومې ويناوي چې هيله او زړورتيا رابښي،د سپيڅلتيا داحساس الهام راکوي او ارواح ته مو تودوخه او مينه بښي ومنو اونور ټولې ويناوي او افکار له منځه يوسو.

کوم متفکرين چې د ارواح له تحليل سره سروکار لري د زيان اړوونکو احساساتو سرچينه يې پيدا کړي، د مخالفو احساساتو کچه راکمه کړئ او د مبارزې لار يې موږ ته راوښولې ده.

د بيلګې په توګه هوراس فلچر وايي: ((اړ نه يو چې په يو وارې له ټولو زيان اړوونکو احساساتو سره په مبارزې پيل وکړو.تاسو خپلې ټولې هڅې يوازې د غصې او نارضايتې په وړاندې د مبارزې کولو لپآره په کارواچوئ ځکه ټول همدغه ناوړه احساسات د همدې دوو مور او پلار اولادونه دي.د دغو سترو دښمنانو په وړاندې ټينګې او ځواکمنې ډلې جوړې کړئ اوپه اتلولي سره وړباندې برید وکړئ.په دې پوه شئ که وتښتې خپل ټول اولادونه له ځانه سره ويسې او پرته له ځنډه که يو وارې ستاسوله دننه څخه لاړ شي بيا به بيرته ونه راګرځي.))

و.اتکينسون هم داسې وايي: ((خپګان د ويرې ماشوم ده او له پلار سره يې ډير ورته والی لري.د ويرې له کورنۍ سره په هماغه ډول سلوک وکړئ لکه څنګه چې يې له زيان اړوونکو حشرات سره کوئ اود دې لپاره چې هغوی ته د ودې امکان ورنکړئ،تر هر څه لومړی يی ستر مور او پلار له منځه يوسئ.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ارواح مو په ټینګښت او کارکولو سره د نیکو په لوري وهڅوئ،د دغه کار د تر سره کولو لپاره اړتیا ده چې دغه څو ټکو ته فکر وکړئ؛ ((سم او مثبت نظریات،روغتیا،سوله ،ارامي،له نورو سره مرسته،سپیڅلي ادبیات، هنر، غوره اثار، ایمان او مینه.))
کله چې له نورو سره اوسئ هڅه وکړئ چې بشپړه ارامتیا او متانت ولرئ دغه متانت باید تر دې حده بشپړ وي چې د تر لاسه کولو هڅه یې نورو محسوس نه کړي. خو ځېر اوسې چې دغه سکوت او ارامتیا مو قهریدو باندې تمامه نشي.یانې له هغو حرکاتو څخه چې نور هڅوي ستاسو په اړه دا ډول پریکړه وکړيځان وژغورئ.
له هر ډول ناروا تلوسو او شخصې سیا لیو څخه ځان وساتئ. که په مغز کې مو یوشمیر افکار شتون لري چې کیدایشي د نورو د خواشیني لامل شي په هیڅ وجه یې مه راڅرګندوئ.
کبر اوغرور له ځانه لیرې کړئ او اجازه مه ورکوئ چې کرکه،غصه، او دا ډول نورو تلوسې مو له دننه څخه بهر ته ولیږدول شي.
له هغو کسانو سره چې په اړیکه کې استې په وړاندې یې له بی باورۍ څخه ځان وساتئ.
د خپلو کړنو او هڅو پایلې له مغز څخه بهر کړئ.
که دننه مو وي که شاوخوا مو وي له خوښې،باور او فعالو ځواکونو څخه ډک کړئ او هڅه وکړئ دغه حالت له منځه لاړ نه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

# انسان به په راتلوونکي کې
# د کمال پوړ ته ورسیږي

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

په خپلې وړتیا باور ولرئ
لکه څنګه چې په خدای باور لرئ.
ستا ارواح د هغه ستر واحد یوه برخه ده.
کوم ځواک چې په تا کې ده
دپراخ،ژور او نه ختمدونکې سمندر په څېر ده.
ارواح دې د چوپتیا په منځ کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نړۍ ټول رياضي کتابونه په يوي اورلګيدنې کې له منځه لاړل،بيا هم دوه دوه تر ځلور ځلور به شتون ولري او خپله دغه قاعده به هيڅ کله له منځه لاړه نه شي.
په دغه وخت کې به کوم انسان چې د کمال پوړ ته رسيدلی هيڅ کله به له کومې پېښې ځخه اغيزمن نه شي،د هر ډول پيښې او لامل په وړاندې بهخپله فکري موازنه وساتئ او ځان به ونه بايلې.هغه پيداکيدونکې ځواک هيڅ کله د مخلوقاتو ځخه غوره شوي د نامالوم بخت د لوبو وسيله نه ګرځوي او دغه ډول تيروتنه نه کوي،بلکې په هر برخه کې يې نيکې په پآم کې نيسې.ارامتيا د ستري اردې له پايلو ځخه شميرل کيږي او له بشپړ باور، د اداره کوونکو ځواک ځخه سرچينه اخلې؛انسان کله چې وټاکې چې د يوه مظمه واحد يوه برخه ده او د غلامې لپاره نه ده پيدا شوي ،بلکې د دې لپآره پيدا شوي چې خپله اراده په کارواچوی؛د هري پيښې په وړاندې به د يوه غلام په بڼه نه بلکې د يوه واکمن په توګه سلوک وکړئ.هغه کسان چې پوه شوي چې د الهې ځواک کې يوه برخه لري د فکر ارامتيا او متانت يې تر دې پورې ډير ده چې بی خبران به د دغې ځواک له اغيزو ځخه حيران شي.
اسرام.يوکانادې وايې: ((د ټينګې ارادې له سترو نښو ځخه يو ارامتيا او متانت شتون دي.عصبی کيدل اسانه کار دي.که د سرکشه اسب زين خوشيکړيتاسو په ځمکه وهې.دغه کار هر ځوک کولاېشي،خو ځواکمن هغه ځوک دې چې دغه سرکشه اسب تر ولکې لاندې وساتې.ځکه د غصې ارامول د ازاد پريښودلوله هغه ځخه ډير ستونزمن دې.
ارامه خلک بی عقل نه شو ګڼلې ارمتيا بايد له تنبلې او سستې سره يو ډول ونه ګڼو.يوه په زړه پورې ځواک شتون لري او يوه ناوړه يا پسته،غصه او خپګان د ناوړه ځواک نښې او ارمتيا په زړه پورې ځواک نښې بلل کيږي.
د متوازن او باعزمه شخص لپاره اورلګيدنې،کرکيچونه او مادي زيانونه څه ارزښت لري؟فرض کړئ چې خپله شتمنې موله لاسه ورکړه؛بيړۍ مو له مغازو او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# د تحريك يادښت

د افغانستان ملي تحريك د (۱۳۹۳ ل) کال په پيل کې له خپلو ګرانو هېوادوالو سره ژمنه کړې وه چې د دې کال په بهير کې به (شل عنوانونه) بېلا بېل ديني، علمي، ادبي او ټولنيز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې کوي. ملي تحريك دا ژمنه د ياد کال د کب پر (۲۸)مه نېټه پوره او د يوې پرتمينې غونډې په ترځ کې يې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې کړل. ملي تحريك په ياده غونډه کې ژمنه وکړه چې د (۱۳۹۴ ل) کال په بهير کې به انشاء الله د خداى (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې کوي. طبيعي خبره ده چې دا اسانه کار نه دى، ډېر زيات زيار او زحمت ته اړتيا لري، خو ملي تحريك ټينګ هوډ کړى چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملي کوي. دا اثر چې ستاسو په لاس کې دى د همدې (سل عنوانونو) ژمنه کړو اثارو له جملې څخه دى، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحريك هيله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې ګټه پورته کړي. ملي تحريك له ټولو هغو ليکوالو، ژباړونکو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندويانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهير کې يې يو بل سره مرسته او ملګرتيا کړې او دا فرهنګي بهير يې بريالى کړى، د زړه له کومې مننه کوي او کور وداني ورته وايي.

د هېواد د فرهنګ د ښېرازۍ په هيله

د افغانستان ملي تحريك فرهنګي څانګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

## مننه او کور ودانی

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

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

په فرهنګي مینه

د افغانستان ملي تحریک

(c) ketabton.com: The Digital Library

شمله نیازی

د خپرونو لړ: ۸۴

د افغانستان ملي تحریک
www.melitahrik.com

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