





د کتاب پیژندنه

|||||

د کتاب نوم : اروایي روغتیا

لیکوالان : هاري او بونارواو راستریت

ژباړن : صالح محمد صالح

## د ژباړن خبرې

اروايي روغتيا په هغه چا کې وي، چې په ژوند کې هره فيصله د عقل او فکر په مرسته کوي او د خپلو تېروتنو کچه راتپيږي. دغه شان د ژوند او روزگار ستونزې په ډېره اسانۍ سره حلوي او هېڅوخت د ستونزو په وړاندې خپله روحيه نه بايلي. ژوند د ښکلاگانو او خوندونو يوه ستره جزيره گني او نېکمرغه هغه کسان وي، چې له دغه ستر نعمت څخه وړ گټه اوچته کړي.

زموږ په ټولنه کې گڼ شمېر داسې زلمي او ځوانان شته، چې هسې بېخايه له ژونده بېزاره دي پرته له دې، چې ددې بېزاري لپاره کوم پوخ دليل ولري، ځانورنې ته هم غاړه ږدي. دوی خو د وړو ستونزو له کبله زيات خواشيني کېږي او د همدغو نهيليو له کبله په ځان کې خپل پټ استعدادونه او روحي قوتونه له گواښ سره مخامخوي، خو لکه څنگه چې ستونزې پيدا شوي، د حل آسانه لارې يې هم شته، چې موږ په ډېره اسانۍ سره خپلې ستونزې اوارولای شو، خو دغه کار تمرين او د هوډ ځواک ته اړتيا لري. دغه صفات په ځان کې پياوړي کړئ، دغه کتاب ولولئ او وگورئ، چې ژوند څومره ښايسته او رنگين دی. دا خو موږ يو چې د وېرې او نهيلۍ د تورې پردې تر شا ژوند بدرنگ وینو. راشئ ژوند ته په رښتيني نظر وگورو، راشئ ستر انساني نعمت (مينه) دود کړو او په نړۍ کې د کرکې، نهيلۍ او بدمرغۍ کمبله ټوله کړو.

په ادب

صالح محمد صالح

1381/10/1 کابل

## لومړی څپرکی

### د ناروغۍ نخښه

که گوته مو لږه تپي شوه او په دوو، درېيو ورځو کې ښه نه شوه، غوره داده چې يو ځل له ډاکټر سره وگورئ. د ډاکټر په مرسته مو د گوټې تپ رغېږي. که د ډاکټر لارښوونې مو عملي هم کړې، خو گوته مو روغه نه شوه، په دويمه کتنه يې به ډاکټر حيران شي او وايي به: وپره لرم، هسې نه چې د شکرې ناروغي ولري.

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

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

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

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

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

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

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

نورو گډونوالو په يوه خوله وخنډل، خو هغه کس ځان ورك كړ، په ډېره خواشيني سره پر خپل ځای كښېناست. څو ورځې وروسته چې مې وليد نو داسې ښكارېدل چې هغه شپه سخت ځورېدلی وي، نو ځكه يې له نورو ملگرو گيله كوله.

داسې كسان به مو هم ليدلي وي، چې له لومړۍ ماتې سره يې خپله هيله او مېړانه له لاسه وركړې، له خپلو هيلو يې سترگې پټې كړې، يا يې هم له هغو دوستانو سره د تل لپاره مخه ښه كړې، چې د هغوی په غوښتنه يې چلند نه دی كړی، دوی آن هغه كتابونه هم نه لولي، چې د خوښې وړ يې وي. په دغو خلكو كې عادي حالت ته د راتلو، يا نرمۍ ځواك نه شته، ځكه هېڅ دردوونكې پېښه، آن د عزيزانو مړينه هم د سالمې اروا د كار او فعاليت مخه نه شي نيولای، ځكه په دې نړۍ كې بايد د نندارليك (نمايشنامې) په شان هر كس خپل رول تر پايه په بري سره ولوبوي، خو په نندارليك كې دې خپل دروني احساسات نه ورځايوي، گنې د نورو كسانو د فعاليت مخنيوی هم كوي.

ځينې كسان له ډېرو دردوونكو پېښو څخه هم نه اغېزمنېږي. په ډېره سره سينه د حالاتو ننداره كوي، خو دغه سره سينه او بهغوري د اروا ځواك او عادي حالت ته د ستنېدو قوت نه څرگندوي، بلكې نور لاملونه لري، چې ټول يې موږ ته جوت شوي نه دي. يو يې هم په ماشومتوب كې ماتې او محروميتونه دي، هغه مهال ماشوم له ځانه دفاع نه شي كولاى، له تسليم او ناچارۍ سره عادت او له همدغه عادت سره لوی شي، كله چې لږ غټ شي، نو د پټو غوسو او نه هېرېدونكو كينو يادونه كوي. حال دا چې ځواكمنه اروا او د نرمۍ ځواك، هره ستونزه او رېږه اواروي، كينه هم پر ځای نه پرېږدي.

د اروا دغه سلامتي او د ستنېدنې ځواك، چې د روښانه زړه نښه ده، يوازې د ايمان په سيوري يې نه شي ترلاسه كېدلی. له ايمان څخه دلته موخه كوم ځانگړي مذهب ته اعتقاد نه دی، بلكې دغه حقيقت ته اعتقاد دی، چې ژوند يوه سپېڅلې دنده ده او موږ بايد له هر هغه خيال او وهم څخه ډډه وكړو، چې د دغې دندې مخه نيسي، چې يوه هم خواشيني، غم او دښمني ده، چې موږ له انساني ستونزو او رېږو راگرځوي.

هغه زړه، چې د ايمان په دغې رڼا روښانه شو، له هېڅ مصيبت او خطر څخه نه وېرېږي، په ډېره مېړانه له ستونزو سره مخامخېږي، په ډېره اسانۍ سره له هر رنځ، خواشيني او كړاو څخه ځان خلاصوي، هغه چا چې ځان د ايمان په دغه ځواك سمبال كړی وي، د هر ډول ستونزې مقابله كولاى شي، نه يوازې اروا، بلكې خپل جسم هم د ځان مشر او رهبر گڼي، ځكه د اروايي روغتيا يوه نخښه د بدن تواني ده.

يو مثل هم دی: آرام خوب، د اروا د آرامۍ نتيجه ده. هغه څوك، چې خوب نه لري، په خوب كې سره اوږي راورې، دوی اروايي آرامي نه لري. د سهار په ليدو خواشيني كېږي او د ژوند د مبارزې ډگر پرېږدي، اروايي آرامي نه لري، له هغه خوب څخه هم بې برخې دي، چې د ايمان خاوندان يې لري.

د اروايي ځواک بله نخښه دا ده، چې شخص د ماتې پروخت د خوښۍ او آرامۍ لټون کوي. يو انگرېز ليکوال (استي ونسن) هم ددغې ناروغۍ له کبله اړ شو چې کورنۍ، دوستان او خپل هېواد پرېږدي، ددې پر ځای چې ځان د کېدوالي درد ته تسليم کړي او غمونه خپله وگالي، لټون يې وکړ له هغو شيانو يې چې ورته تر گوتو کېدل، يو گنج جوړ کړ، د "خوآشيني په ځای کې د خوښۍ په نوم" تر سليک لاندې يې يوه ليکنه هم وکړه.

زياتره ناتوان او کمزوري کسان وينو، چې د محروميت پر درد بريمن شوي او ځانونو ته يې له سره يوه ښه بوختيا او کار برابر کړی او پر هغې وينا يې عمل کړی، چې: "که ډېر څيزونه مو له لاسه ورکړل، ډېر نور څيزونه مو لا په واک کې دي".

دا نه يوازې د ټولني د پايښت او سرلورۍ لامل دی، بلکې د هر کس د وياړ او سرلورۍ مایه هم ده، چې تر ماتې وروسته بيا د بري په هيله اوچت شي، همدغه راز د نهيليو له منځه هيله وويني او خوښي له لاسه ورنه کړي.

له بده مرغه زيات داسې کسان شته، چې په خوآشيني او نهيلۍ کې ژوند کوي يانې په ژوندوني مړه دي، دغه ډول کسان د نرمښت او زغم قوه نه لري، په وړه خبره ماتې مني، د ژوند په جگړه کې تر شا کېږي، وړاندې تردې چې له دنيا څخه لاړ شي، له خوښيو څخه يې سترگې پټوي او کله - کله خو په خپله دوی د ژوند له درانه باره ځانونه خلاصوي.

نړۍ له پامه غورځول، خوآشيني او د ژوند په جگړه کې تر شا کېدل، يا هم تل ځان ته د دښمنۍ او کينې پارول، دا ټول د ستونزو نه زغم دی، خو که غشی له هر لوري څخه خوشې کړل شي، د دوی خواته روانېږي، ځکه له ستونزو څخه د خلاصون لار زغم دی، بله هېڅ وسيله موږ نه شي ژغورلای.

کله چې سوچ کوونکي او په ستونزو اخته کسان وينو، شکايتونه او تحليلونه يې اورو، نو داسې ښکاري چې لا يې ډېر ټپونه پر زړونو شته، چې درملنه يې نه ده شوې. پرته له دې، چې متوجه وي دنيا ته د کرکې په سترگه گوري.

خو هغه کسان، چې خپلواکه اروا او خوشحاله ژوند لري، ستونزې وړې گڼي. په هر حال کې له نړۍ سره سازش کوي او د نرمښت په وسلې سمبال، په ډېره مېړانه د هرې هيلې پر ډگر گام ږدي. له نېکه مرغه دغه وسله په هڅو سره ترلاسه کولای شو، يانې که هر بې حوصلې او زغم نه لرونکی کس د تمرين په مرسته د ارادې ځواک خپل کړي، ځانونه صابر او زغم لرونکي وگرځوي، نو موږ د همدغه بدلون لپاره په دې کتاب کې وسايل په پام کې نيولي دي.

## دويم څپرکی

### اروايي روغتيا په خپل ځان کې ولټوي!

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

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

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

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

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

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



په لنډه توگه، که نه شو کولای چې سالمه اروا په بشپړ ډول تعريف کړو، دومره ويلای شو چې دغسې وجود په ډېر ډاډ سره مور ته ثبات او له ژوند سره مينه راکوي. دوی هغه ساتندويان دي، چې پاک خدای د لږزنده زړونو ساتنې ته گمارلي دي.

وړاندې به ويل کېدل: اروايي ناکراري هغه بلا ده، چې په مور کې ټوکېدلې، برخليک (سرنوشت) ته له تسليمۍ او رضا پرته بله چاره نه شته، خو هغه برخليک چې درد راکړی، دوا يې هم راکړې، اوس د ارواپوهنې په مرسته وينو، چې هره ناتوانه او کمزورې اروا کولای شي، د روغتيا او کمال تر بريده ورسېږي.

مخکې تر دې، چې بلې موضوع ته لاس وغزوو، غوره به دا وي، چې عادي حالت ته د ستنېدنې قوې يا ځواک ته يوه کتنه وکړو، نو ويلای شو چې: اروايي ناکراري، تل د نرمښت د ځواک د نشتوالي له کبله رامنځته کېږي، کله چې پر چا کومه خبره درنه تمامه شي او هغه کس ونه کړای شي دغه ستونزه په ښه توگه غوڅه کړي او له ناروا څخه تېر شي، نو هغه د خپل باطن شعور ته سپاري، يانې په ظاهره يې له ځانه ليرې کوي، خو په حقيقت کې په خپل ځان کې ځای ورکوي او د ځان ځورونې ته يې چمتو کوي.

د باطن په شعور کې دغه راتول شوي ټپونه زمور ورځني ژوند ته لاره پيدا کوي. مور ناوړو سوچونو ته هڅوي، چې د نورو د کرکې او زمور د ناکراري لامل گرځي. دغه ناسم چلندونه او توند حرکتونه چې په نورو کې وينو، ټول د هغو ټپونو له کبله دي، چې زړه ته رسېدلي، خو درملنه يې نه ده شوې. دغه زخموونه د باطن په شعور کې سره راغونډ شوي دي.

د اروايي ناروغيو درملنه، عادي حالت ته د گرځېدو او په چلندونو کې له نرمښت څخه د کار اخيستو په واسطه کېدی شي. لومړی د ناروغۍ پلټنه کېږي لکه چې د ناروغۍ لامل پيدا شو، هغه د نرمښت په مرسته د ناروغ له بدنه ايستل کېږي، چې په دې توگه ناروغ کس د ناروغۍ له شره خلاصون مومي.

هغه کمزوري خلک، چې د ستونزو مقابله نه شي کولای او تل پر ناسمه لار روان دي، نو د درملنې په مرسته يو وخت متوجه کېږي، چې ځواکمن وجود لري، ځکه دنيا ته د خوشحالي په نظر گوري، دوی خپلې ستونزې په اسانۍ سره حلوي په دې توگه خپل خوشحاله او ښکمرغه ژوند پيلوي.

گومان نه کوو چې تاسې دې هم د ارواپوهنې د پلټنو له مخې له روحي ناروغيو څخه په امن کې واوسئ. په هر حال کې ضروري ده، چې پوه شو اروايي سلامتيا کوم شرطونه او حالتونه لري او څنگه کولای شو اروايي روغتيا ولرو.

## درېم څپرکی

### وینا

زموږ د حالت بدلون زموږ له وینا څخه څرگندېږي، لکه څنگه چې د قهر او خواشینۍ پر وخت بل ډول غږېږو، نو د عادي وضعې په پرتله مو تر خولې داسې ناوړه خبرې راوځي، چې باید ونه ویل شي. باور لرو، چې دغه خبرې به مو د پښېمانۍ لامل هم شي. اروایي ناروغان تل په دې درد اخته دي، چې له اړتیا پرته په بیړه او زیاتې خبرې کوي، یا هم توري په ډېرو ستونزو سره پیدا کوي او سره اوډي یې، یا هم د ځان د ښوونې او اظهار لپاره د خپلې پوهې او کمالونو په باره کې بېځایه خبرې کوي، چې د حاضرینو د ستړیا لامل هم گرځي، خو روغ کس تل طبیعي، وړ او منطقي خبرې کوي، همدغه راز د نورو کسانو د احساساتو رعایت هم له یاده نه باسي.

له دې کبله ارواپوهان د خبرو ډول ته هم اهمیت ورکوي او په دې باور دي، چې فکر او بیان سره نېغې اړیکې لري، د فکر روغتیا، د بیان ښه والی دی، چې دا خبره له ډېره وخته د ارواپوهانو د پام وړ ده او په عمل کې یې هم ثابتېد کړې ده.

پخوا به یو شمېر اغېزناک او جادويي توري دود وو، چې د اړتیا پر وخت به یې کارول، په دې توگه به بريالي کېدل. نن هم ټاڼگه شوې، که یوه خبره په وړ وخت کې پر ژبه راشي ډېر ښه اغېز ښندي، یانې اروایي ناروغ ته روغتیا وربخښي.

انسان ته ناطق حیوان وایي. له "نطق" څخه موخه له خولې څخه د بېلابېلو اوازونو راکښل نه دي، بلکې موخه دا ده چې انسان د تصور او عقل ځواکونه لري او نه یوازې په اوسني زمان کې ژوند کوي، بلکې تېر او راتلونکی مهال یې هم په تصور کې شته او د خپل ژوند یوه برخه یې گڼي، دی د فکر او تصور د ځواک په مرسته د طبیعت قوا په خپل واک کې راولي. لنډه دا چې انسان د فکر خاوند دی، تر ټولو مهمه یې لا دا چې د تورو (کلماتو) په وسیله، موږ په طبیعي او غریزي ډول پرته له دې چې کومه خبره وکړو، ډېر کارونه ترسره کوو او بېلابېل احساسات درک کوو.

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

هغه څه چې زموږ پر جسم نه دي وارد شوي، نو موږ هم د تورو په ښه نه دي اړولي. دغه څیزونه زموږ د وجود برخې نه دي، زموږ پر تجربو یې هم زیاتونه نه ده کړې او نه هم زموږ په حکم کې راگډ شوي، بلکې تراوسه لا هغه سرچینې دي، چې زموږ پر وجود مشري کوي، نو ویلای شو چې اروایي روغتیا د تورو په سمې کارونې پورې تړلې ده،

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

کله کله دغه کسان ډېرې خبرې کوي او کله خو بیا د دروني خواشینۍ او اضطراب له کبله له خبرو پاتې شي، بې نظمه او بې ترتیبه خبرې کوي. گیلې، شکایت، ځانښودنه، غوړه مالي، غېټت او بدغوښتنه، دغه ټول د اروايي ناروغۍ څرگندويي کوي.

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

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

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

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

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

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

کوي، خو د خبرو لپاره ژبه او توري نه لري، نو ځکه خپل احساسات د باطن شعور ته سپاري. دويمه ډله دا ده چې کله د ماشوم ژبه خلاصه شي، له هره اړخه ځان ناتوانه او د مشرانو په واک کې گڼي، په دې گومان چې خبرې به يې د مشرانو د قهر لامل شي، نه غږېږي. خپلې هيلې، غوښتنې او غوسې زړه ته سپاري، په علمي اصطلاح، د خپل باطن په شعور کې يې ښخوي. همدغه پټ شوي احساسات د شخص پر وجود واکمنېږي، زموږ ژوند او چلندونه په خپل واک کې راولي، لکه څنگه چې مو له يوه چا څخه بد راځي، پرته له دې چې ددغې کرکې لپاره کوم ظاهري لامل او دليل هم ولرو، خو که د باطن شعور مو وپلټو، نو څرگندېږي چې دغه بېچاره هغه سړي ته ورته دی، چې مور يې په ماشومتوب کې ځورولو، له بده مرغه کله، کله دغه پلټنه کومه پایله نه ورکوي، کرکه مو د باطن له شعور څخه سرچينه نه اخلي، نو له زياترو ناپېژندويه شيانو سره دښمني پيلوو.

زيات داسې خلك شته، چې د ماشومتوب له نړۍ څخه نه دي راوتلي، دوی له هغه حالت څخه د نه راوتو په نيت نه، بلکې د ماشومتوب د عادت له مخې، د ستونزې له حل څخه تښتي او د خپل باطن شعور ته يې سپاري، دغه ډول کسان له کوم ظاهري علت پرته په بېلابېلو اروايي او جسمي ناروغيو اخته وي او ستونزې گالي.

د ارواپوهنې موخه دا ده چې د ناروغ په باطن کې پټو شويو پېښو او د اروايي ستونزو څېړنې ته زمينه برابره شي.

ناروغ کس ته بايد د ملامتۍ گوته ونه نيول شي، ځکه بيا د ځان په دفاع لاس پورې کوي، بيا به حقايق نه بيانوي. بله دا چې ناروغ ته بايد لارښوونه هم ونه شي، ځکه کېدی شي بيا د ډاکټر له وجې ځان خبرو ته اړ ونه گڼي، يا هم تصور وکړي که د ډاکټر خبرې عملي نه کړي، نو دا په دې مانا ده چې کوم بد کار يې کړی دی. ناروغ ته بايد لارښوونه او نصيحت ونه شي، ځکه دی بايد ځان خپلواک او له لارښوونې بېنيازه وگڼي. همدغه راز ناروغ بايد بېره او تلوسه حس کړي، چې په دې توگه يې د افکارو د تسلسل له کبله په ازادۍ او آرامۍ سره تېرې پېښې ذهن او ژبې ته راشي.

که ټول شرطونه مراعات شي، نو ورکه به پيدا شي. يانې د ناروغ د باطن له شعور څخه به ناروغۍ راووځي او ناروغ به هغه پېښه هم په ژبه ياده کړي، چې اروايي ستونزه يې ورپېښه کړې وه، تر هغه وخته چې د هغې پېښې په اړه څرگندونې ونه کړي، نو ژغورون يې هم ستونزمن ښکاري.

کله چې پېښه په ژبه ياده شي، نو هغه فکر چې د عقل او د ناروغ د اختيار تر قدرت بهر اوسېده او ناروغ به يې ځوراوه د عقل او اختيار په واک کې راځي، په دې توگه د ناروغ له اوږو څخه د غم او خواشيني دروند بار سپکېږي.

اوس وپوهېدو که چاپېريال ازاد نه وي، نو نه شو کولای خپل افکار په خپلواک ډول څرگند کړو، له ناچارۍ څخه يې زړه ته لېږو، يا يې هم په علمي اصطلاح د باطن شعور ته سپارو، په دې توگه يې د خپلو اروايي ناروغيو سرچينه گرځوو. د اروايي سلامتيا لپاره بايد هر کس ځان ته يو ازادانه چاپېريال جوړ کړي او په هغه چاپېريال کې دې په ازادانه ډول خپل خيالونه او غوښتنې په ژبه بيانې کړي، په بله وينا په اوچت اواز دې د زړه خواله وکړي، نو په دې

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

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

په هغه کورنۍ کې چې ټول عمر د گاونډيو او دوستانو شکياتونه، بد ويل او غېبت کېږي، د ماشومانو روزنه يې هم ناسمه وي. هغه کسان چې په دغسې چاپېريال کې روزل کېږي، د عامو خلکو د تېر ايستنو ښکار کېږي، د هغوی وينا اسماني وحی گڼي او ډېر ژر يې په لومه کې ښکېل کېږي، ځکه دغه تېر ايستونکي خلک مطلب له حقيقت څخه زيات ليرې بيايي، په پېچلو تصوراتو او افکارو زينت ورکوي او په دې کار سره د بې تجربه کسانو ژوند په خپل واک کې راوړي.

په کور او ښوونځي کې د ميندو، پلرونو او ښوونکو لومړنۍ دنده دا ده، چې ماشوم ته ژبه په پاخه ډول ورزده کړي، چې ماشوم وکولای شي خپلې خبرې په جوت ډول سره وکړي، همدغه راز د نورو په ليکنو هم ښه پوه شي. هغه کس، چې خپل مقصود په څرگند او اسانه ډول سره ادا کړای شي، په هر ځای کې چې وي، خپل مطلب د نورو د پام وړ گرځوي او تر نورو ژر بريالي کېږي. په دې صورت کې دا منلای شو، چې د اروايي سلامتيا يوه نخبه وينا ده، خو په دې شرط، چې سمه او پرځای وي. همداراز له پاک زړه څخه راوتلې وي.

## څلورم څپرکی

### اروايي خپلواکي

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

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

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

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

د اروايي ناروغانو بله نخښه له کور او ټولني څخه تېښته ده، تر ورځني کار وروسته په کور کې آرام کول د ځواک د بيا لاسته راوړلو لپاره ضروري دي، خو هغه کس چې تل له ټولني څخه تېښتي او زيات وخت په کور کې تېروي، په حقيقت کې د تکليف او سيالي له درانه باره، همدغه راز خبرو اترو او د ژوند له مبارزې څخه پناه کېږي او له پرمختگ څخه بې برخې پاتې کېږي، خو هغه کسان چې خپل زيات وخت په بهر کې تېروي او کور ته له تلو څخه انکار کوي، هغه چاته ورته دي چې په کوم گرداب کې لوېدلي وي او نه شي کولای ځان وژغوري، نو د کمزورۍ له کبله له پښو لوېږي.

د اروا آزادي دا ده، چې: دنيا او خلک په واقعي بڼه ووينو، له باټو او لاپو څخه ډډه وکړو، همدغه راز وېرې ته په ځان کې ځای ورته کړو، که موږ د ځان په درملنې نه توانېدلو، بايد ډاکټر ته لار شو او له هغه څخه د اروايي روغتيا او د خاطر د هوسايۍ په اړه پوښتنې گروېږنې وکړو.

## پنځم څپرکی

### د یوازېتوب حس

اروایی ناروغي زیات ډولونه لري، یو یې چې په ټولو ناروغانو کې شته، د پردېتوب او بېزاري حس دی. ناروغ کس په خلکو کې ځان یوازې او پردی گڼي، د ټولو وسایلو پر شتوالي سربېره له ژوند څخه بېزاره وي.

کله، کله دغه رنځ د غوسې او قهر بڼه خپله کړي او کله هم د کهالی او ټنبلی بڼه. البته دغه حالتونه په روغو کسانو کې هم لیدل شوي، لکه څنگه چې ځینې وخت وایو: پلانی له کین اړخه پاڅېدلی، له ده او هغه سره شخړه کوي او بېځایه ځوابونه ورکوي، خو بله ورځ بیا وینو چې هماغه کس روغ او خوشحاله وي.

له نېکه مرغه، دغه کس سره له دې، چې حالت یې تغیر کوي، بیا هم ځینې دوستان لري او له هغو سره ژوند کوي، له هغوی او خپل ژوند سره مینه کوي، خو که د پردیتوب حس دايمي او ژور شو، نو پایله یې خطرناکه ده او کله خو د لېونتوب تر حده رسېږي.

ددغو ناروغانو له چلندونو او کردارونو څخه عبرت او پند اخیستلای شو، ځکه ځینې وختونه دغه حالتونه په مور کې هم رامنځته کېږي، هېڅوک په بشپړ ډول د اروا له سلامتیا څخه برخمن نه دی، بېځایه په غوسه کېږو، نور خلک له ځانه خوابدي کوو او دوستان له ځانه شړو. دغه حالتونه هغه مهال په مور کې راڅرگندېږي، چې په پرېشانو افکارو او دروني دردونو اخته یو او ځان په پردیو کې پردی گڼو، له دې کبله د نورو کسانو احساساتو ته پاملرنه نه کوو، ځکه له ځان پرته نور څیزونه نه وینو او د بل چا له ضمیر څخه هم خبر نه یو.

بل پند دا دی، چې مور هم د اروایی ناروغانو په شان، د نورو خلکو اشنایان او دوستان خپل گڼو، د توان تر حده هڅه کوو، چې هغوی زموږ مقصدونو او غوښتنو ته غاړه کېنېږدي، نه یې خاطر ساتو، نه هم د هغوی زیان ته پام کوو، هغه کس ښه گڼو چې مور ته گټه رارسوي او خبره مو مني، هغه څوک بیا بد گڼو چې په درد مو نه خوري او په خبرو مو غوږ نه گروي. اروایی ناروغ دومره سرانښ (حریص) وي، چې هېڅکله نه مېرېږي، که زیات شته یې پیدا کړي هم وي، بیا هم دغه هڅه نه پرېږدي، څومره واک چې ولري بیا هم کوښښ کوي، د خپل واک نړۍ لا پراخه کړي. په شهوت چلوونه کې زیات بېباک وي، په خوړلو او اغوستلو کې هم کومه اندازه نه مني، ځان له نورو لیرې احساسوي، چاته قایل نه وي او نه هم د چا احساساتو او اړتیاوو ته خیال ساتي. له بده مرغه دغه نخښې په مور ټولو کې څرگندېږي.

د اروایی ناروغۍ یو بد عیب بې ثباتي، په فکر، خیال، قوا او عمل کې نه ټینګښت دی، دا هغه عیب دی چې نورو کسانو ته هم زیان او لالهاندی وراړوي. څوک له دغه ډول کس سره د خپلې ستونزې د حلولو لار نه شي پېژندلای:



کله خاندي او کله بيا په غوسه وي، کله دوست وي او کله هم دشمن، هغه څه چې نن يې خوښوي، سبا يې له ځانه ليرې شري، نن چې يو قول کوي، سبا يې هېروي!

نور کسان ددغه ډول چلند له کبله په ستونزو او حېراني کې وي، خو ناروغ کس کوم رى نه ورباندې وهي، ځکه په دې لار کې د عقل قوې ته د گوتنيونې او نيوکې حق نه ورکوي. دى پر ټولو بدقوليو او بې انصافينو سربېره ځان با انصافه او ژمن گڼي.

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

هر ځل په هېڅ خبره په غوسه کېږي، چغې وهي او شور جوړوي، ددې پرځاى چې تر آرام وروسته د موضوع بې ارزښتۍ ته پام وکړي او پر ځان وځاندي، يوه وړه ستونزه ډېره لويه گڼي او په اصطلاح د مچ له سر څخه غر جوړوي، چې دا ورسره چندان نه ښايي. دى تل نور خلك مسوله او ځان بېگناه شمېري.

د اروايي ناروغۍ بله نښه تلپاتې نارضايتي ده. هغه کسان چې په خپله خپلې ستونزې نه شي غوڅولای، دنيا تياره ويني او گومان وي چې له نړۍ څخه، نېکۍ، اخلاقو او پوهې کډه کړې، ټول خلك فاسد او خراب دي، د دوى په اند په همدغو ورځو کې به دنيا پر بله واوړي.

هغه کسان، چې نه شي کولای خپل ژوند منظم او خيالي ستونزې له پامه وغورځوي او رښتيني خنډونه له خپلې لارې ليرې کړي، نو تل په دروني خواشيني او جگړه اخته وي، دغه حالت يې بهر ته هم لاره اواري، له نړۍ او خلکو سره يې جگړې او دښمنۍ ته هڅوي.

ددې ستونزې يو ستر زيان د کورنۍ له غړو څخه د هوسايۍ اخيستل دي، دوى تل د ناسم چلند او د ناروغ د اروايي ناروغۍ له کبله په عذاب کې وي. دغه ناروغان چې له کوره ليرې شي، چغې وهي او غوغا جوړوي، خو کله چې کور ته راشي، د جگړې او شخړې بدرنگه سندرې پيلوي. دوى ته د نورو پر استقامت او آرامۍ هم رخه ورځي، د خپلې کمزورۍ او خواشيني له کبله ځورېږي او دغه غچ د کورنۍ له نورو غړو څخه اخلي.

که څه هم مور او تاسې گومان کوو له دغې ناروغۍ څخه په امن کې يو، خو که خپلو چلندونو ته پام وکړو، نو ددغې ناروغۍ نښې به په ځان کې هم ووينو. په بله وينا داسې کس نه شته، چې د اروايي ناروغۍ نښې په کې نه وي. يانې هېڅوک نه شي کولای تل له اروايي ناروغۍ څخه په امن کې وي، نو که مور دغه ټکي ته پام وکړو، ښايي له زياتو ناروا چلندونو او خبرو څخه ځانونه وساتو، چې بيا به له شرم او پښېمانۍ سره هم نه مخامخېږو.

کله چې رواني ناروغ لږ روغ شو، نو متوجه کېږي، چې نورو ته بايد د وسايلو او الاتو په سترگه ونه گوري، مور بايد د هر چا د آزادۍ حق وپېژنو او د هر چا درناوى پر ځانکړو. تر دې وروسته له نړۍ او خلکو سره د اخته ناروغ اړيکې

ښې کېږي، د بدبینۍ او توند چلندۍ پرځای به گذشت، سره سینه او نرمښت خپلوي، د کرکې او دښمنۍ حس به یې په مینې بدلېږي، بدگوماني او بدغوښتنه به یې هم له سره کډه شي. د مینې وړانگې به یې هر پلو خپرېږي، تردې چې د نړۍ هنداره د شخص په وړاندې خاندې او د دوستۍ د جنت دروازه هم ورته پرانیستل کېږي.

روغ کس له هغې ودانۍ سره تشبیه کولای شو، چې دنگه ولاړه وي او له هوا څخه خښتې اخلي او په خپله یې سره اوډي. سالمه اروا هم د ژوند کارونه په هماغومره اسانۍ سره ترسره کوي. که د خرابې خښتې په شان کوم کار ناسم وي، لیرې کوي یې. لکه څنگه چې په عمل کې مهارت د تمرین او ارادې حاصل دی. ښه ژوند کول، هرې پېښې ته تدبیر او وړ ځواب لرل، خپله ستونزه پېژندل هم بیا د فکر د ودې او روزنې نتیجه ده.

کله چې سقراط ته وویل شول: ځان مرگ ته تیار کړه! نو هغه وویل: ما ټول عمر ځان مرگ ته چمتو کړی دی. کله چې د امریکا جمهور رئیس له ابراهیم لینکلن څخه وپوښتل، چې په خپل حکومت کې څه پروگرام لري؟ نو بې له ځنډه یې وویل: نه به د چا بنده شم او نه به پر چا مشري وکړم.

روغ کسان پوهېږي چې څه وکړي او څه ووايي، همدغه راز د پېښو پرضد څنگه مقابله وکړي. دغه کسان د ژوند په لاره کې د وېرې، شک او مایوسۍ ښکار نه شي کېدی، له ژوند او د مقصود پر لوري له پرمخون څخه زیات خوند اخلي.

روغ کس هره ماتې زغمي، پر پښو درېږي او بیا هم هڅې روانې ساتي، لکه څنگه چې له ځان سره د نښان د وېشتلو لپاره څو غشي ولري، که یوه لاره ورباندې بنده شوه بله لاره نیسي او بل هدف ټاکي، آن د سقراط په شان که ژوند کول ورته ناشوني شي، په ډېره هوسایۍ سره د مرگ لار نیسي، خو ناروغه اروا یوازې یو هدف او یوه لار ویني، که کومه ستونزه ورپېښه شوه، نو وچ پاتې کېږي او ډېر ژر د نهیلیو په سیند کې ډوبېږي.

انسان، چې څومره د نرمښت له ځواک څخه برخمن وي، له ماتې څخه لږ وېرېږي او د بريالیتوب ډگر نیسي، هغه نړۍ د خپلو هیلو، استعداد او مېړانې جونگره گڼي، که هرڅومره له دغه قدرت څخه بې برخې وي، دومره ژر له مبارزې څخه لاس اخلي او ځان ناکامه گڼي.

هغه کس، چې په زړورتیا سره کوم کار ته غاړه ږدي، که مقصد ته ونه رسېد، کومه خبره نه ده، ځکه په بدل کې خپله تجربه زیاتوي او هغه تېروتنه بیا نه تکراروي، چې لومړی ځل ترې شوې وه. پر دې سربېره د هڅو او پلټنو په نتیجه کې د تدبیر او فعالیت یوه بله چینه چې ځان کې پیدا کوي، چې وړاندې ترې بې خبره و.

د روغ کس یوه نخښه هغه تدبیر دی، چې په اوسنۍ وضعه کې ترې کار اخلي. بې تدبیره او کمزوری سړی د ښې وضعې او ښو وسایلو په هیله خپل ارزښتمن ژوند په محرومیت کې تېروي، خو دی په هماغو اسبابو او نیمگړې وضعې سره بريالی کېږي.

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

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

دغه ډول کمزوري کسان تل د ټولنې د بدمرغۍ لامل گرځي، ځکه دوی خپل پرمختگ د لويو پېگښو په رامنځته کولو کې ويني، په هر حالت کې ددغه ډول لويو پېښو وړاندوينه (پېښيني) کوي، خلک په وېره کې اچوي او اوضاع خرابوي. اروايي ناروغ ځان د نړۍ مرکز گڼي، هرڅه تر ځان قربانوني له هېڅ ډول بد کار څخه مخ نه اړوي، ځکه د خپل نفس او رضایت لپاره بله نړۍ جوړوي، د نورو په غم کې شريك نه وي. که کومه ستونزه گالي، د ځان لپاره يې گالي او که له کوم مصيبت څخه وېرېږي، د ځان لپاره وېرېږي، نه د نورو لپاره.

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

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

هغه کس چې اروايي روغتيا ولري، هېڅکله هم له اړو او خوارو کسانو سره له مرستې لاس نه اخلي، ځان نهيليو او خواشينو ته هم نه ورکوي، هر سهار په خوښۍ سره مني او په پراخه ټنډه يې هرکلی کوي. هره ورځ د خواری په گاللو سره ځواکمن او خوشحاله کېږي، چغې، زاری، بدبيني، نهيلي او ځانوژنه د اروايي ناروغيو او کمزوريو څرگندوی دي. موږ ټول ښه څيزونه ځان ته غواړو، کله چې دا ناشونې شي، نو گردسره لېوني کېږو، حال دا چې نړۍ له ښکلاگانو، خوښيو او نعمتونو څخه ډکه ده، په دې شرط چې ټول يې يوازې ځان ته ونه غواړو، نورو ته هم بايد برخه ورکړو، موږ بايد په خپله خټه کې د طبيعت له خوا د ډالۍ شوې مينې او محبت له سرچينو څخه نور تېري خلک هم څرېب کړو.

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

دا خو د مینې ستونزه او کړاو دی، چې د ژوند په ډگر کې اروا جگړې ته هڅوي، دا مینه ده چې هوښ او حس مو پاروي، زړه نرموي او له جنتي مینې او مهربانیو څخه یې ډکوي.

## شپږم خپرکی

### موخه (هدف)

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

مينه، هغه وزرونه دي، چې سپری تر نورو لوړ وي او توپيرو ورکوي. يانې اروا ځکه الوتنه کوي او اوج نيسي، چې جسماني ژوند يې له نورو سره يو شان کېږي، بيايي په ظاهره به تر نورو خواشينې وي، لکه څنگه چې زيات پوهان د لږ معاش له کبله له فقر سره لاس او گرېوان پاتې شوي، ځکه دوی په اسمان کې تفریح کوي، ځمکې ته زياته پاملرنه نه کوي، دا خبره مشهوره شوې، چې (ثالث ملطي) د ستورو په څارنه بوخت و، څه ته ولويد .

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

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

دویم: د مينې موضوع هغه ترازو ده، چې مينه وال کس دنيا ورباندې اندازه کوي او تلي يې او ټول څيزونه په هماغه نظر گوري.

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

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

پېنځم: رښتيني مينه له خوښيو او هيلو سره \_ سره د کمال له حدودو زيات واټن لري، ځکه نو تل له ځانه شرمېږي او نورو ته سترگې نه لري.

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

خو حقيقت دا دی، چې هر موجود ځانگړی استعداد لري، هر څومره چې روغ وي، استعداد به يې هم په هماغه کچه غوړېږي.

## اووم خپرکی

### رضایت

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

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

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

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

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

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

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

چاپېريال سره په جگړه بوخت وي، يانې ځان او دنيا چې څنگه دي، هغسې نه مني، که له دغې خواشينۍ او کړاو څخه نه وي خلاص شوي، ستونزې هم ليرې کولای نه شي، دی تل د ژوند په لار کې د مچ له سر څخه غر جوړوي.

نوی زېږېدلی ماشوم يوازې له خپلې مور سره مينه ښيي، له مور څخه بېلتون ورته له مرگ سره برابر دی، څومره چې غټېږي، په وجود کې يې د مينې کړۍ پراخېږي او هره ورځ زيات کسان مني. يا په بله ژبه انسان چې څومره د کمال په پړاوونو کې وړاندې ځي، هومره يې وجود پراختيا مومي او په ځان کې لويه دنيا ځايوي. دا په دې مانا نه ده، چې ماشوم ځوان شي نو له مور سره يې مينه کمېږي او خپله مينه نورو ته ورکوي، بلکې څومره چې د خپلې مينې په چاپېريال کې نور خلک مني، د مور په وړاندې خپله مينه او ارادت زياتوي. ځکه مينه هغه گنج دی، چې څومره وکارول شي، هومره زياتېږي.

څرنگه چې هغه خواشينې او نهيلې نجلۍ وتوانېدله له نورو خلکو او دنيا سره مينه وکړي، د مور وپلار د بېلتون له رنځه خلاصه شوه او له شعر څخه په الهام سره ناڅاپه فکري ودې ته ورسېده، ځکه د پاخه فکر نڅېنه دا ده چې څنگه يو، ځان هغسې ومنو او له خپل نصيب څخه رضایت ولرو، کله چې له ځانه خوشحاله واوسو له دنيا او نورو کسانو سره مينه وکړو، نو د هغې نجلۍ په وينا (مور بايد "ته" يانې دنيا او هغه څه، چې په هغې کې دي، خوښ کړو).

په ځوانۍ کې هند ته په يوه سفر تللی وم او يو څه موده يوازې شوم. يوه ورځ د يوه کروندگر کور ته وبلل شوم، هغه کور د يوې غونډۍ پر سر په يوه باغ کې و، سترگې به د باغ د گلونو، د سارا سمسورتيا او د رود ښکلا ته هر پلو کېږدلې. ما ننداره کوله او په فکر کې وم. کوربه په ژور نظر راوکتل او ويې ويل: لکه چې خوښ نه يې، په څه اړه فکر کوې؟ ومې ويل: نه پوهېږم، چې پر دغې ټولې ښکلا سر بېره ولې خپه يم! ويې ويل: دا ځکه چې پلار يوازې پرېښی يې او درنه تللی دی، ته ځان يوازې او پردی گنې، يانې د ژوند شريك نه لرې، ته نه شې کولای د خپلې مينې فکر له نورو سره شريك کړې، که پلار دا درزده کړي وای، چې له هر چا سره مينه وکړې، اوس به دې زه "پلار" گنلم، ددغې منظرې د خوند سندره به دې راسره شريکولای او خوشحاله به وای.



## اتم خپرکی

### باور

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

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

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

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

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

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

لکه څنگه چې ځوان مرغه، په ډېر ډاډ سره لومړی ځل وزرونه غوړوي او له ځالې څخه بهر کېږي، بل ځل ځان په هوا کې خوشې کوي، هر ځل ليرې ځي او نور هم پر ځان ډاډ ترلاسه کوي. روغ کس هم په ډاډ، د سازش په ځواک، زغم او نورو ځانگړنو (صفاتو) سره هره ورځ د فکر او عمل په هسک کې ليرې الوزي او نور هم پر ځان باور پيدا کوي.

د رواني روغتيا بله نخبه دا هم ده، چې شخص ځان په ټولو اسرارو پوه نه بولي او هره ورځ خپله يوه - يوه هيله ترسره کېدونکې نه گڼي، د خپل همت او قدرت په کارونه قناعت لري، خپل نوی ځواک خوندي ساتي، خو که ده خپله موخه ترلاسه نه کړه نهيلي کېږي نه، بلکې ځان نور هم ځواکمنوي.

څرنگه چې اروايي ناروغان ځانونه د هر ډول نېکمرغۍ لايق او نړۍ خپله فرمانبرداره گڼي، له دې کبله هر ځل چې له ماتې سره مخ شي، نو دا چې له تدبير او ښه چلند څخه کار نه اخلي، نور کسان او نړۍ د خپلو بدمرغيو لامله گڼي او په دې توگه يې بيا زيات اروايي ځواک مصرفېږي. دوی له نورو خلکو څخه ځکه کرکه کوي، چې نور خلک په خپله ماتې کې شريك گڼي او اصلي لاملين هم دوی ورته ښکاري. په ظاهره هم خپله کينه يادوي.

د هرې ورځې په تېرېدو سره خپل دوستان له لاسه ورکوي، که دغه حالت څه موده نور هم دوام وکړي، نو دوی به کينه گر او رخه گر خلک شي، خو روغ کسان که د خپلو دوستانو کومه خطا هم وويني، د هغه عذر يې گڼي او بخښي يې، هېڅکله هم په زړه کې له چا څخه کرکه نه کوي، دوی تل خپل زړونه د نويو دوستانو منلو ته د ښايسته باغونو په شان پرانيستي ساتي.

د ماشوم ځانگړنه دا ده، تر هغه وخته چې له چا څخه مينه ونه ويني، د چا دوست کېږي نه، ځکه دوستۍ ته اقدام او په مينه کې پرمخيون، بشپړ عقل او اروايي مېړانه غواړي، چې په ماشومانو کې لا دغه دوه صفتونه نه وي موجود، خو کله چې ماشوم ځوانېږي او بيا ځوان سپين ږيرتابه ته رسېږي، نو په سپين ږيرتوب کې د ماشوم غوندې پاتېږي. ځينې يې مينه نه مني او زيات مهال د دوستۍ لاس چاته نه ورکوي، ځکه د ماشومانو په څېر له نوي کس څخه شرمېږي او د يوه درانه بار په شان له مينې او دوستۍ څخه وېره لري.

هغه کس، چې رواني سلامتيا او اروايي کمال لري، نه يوازې د مينې هرکلي ته ځي او ورڅخه مخ نه راگرځوي، بلکې دښمنۍ هېروي، ځکه دښمني او کينه د هغه چا له خوا پيلېږي، چې ځان ټيټ او کوچنی احساسوي. حال دا چې دوی ځواکمن دي، دوی دښمنان تر پښو لاندې نه ويني، که وينې يې هم، نو بخښي يې.

روغ کس ځکه له دښمن څخه تښتي، چې بشر په تېروتنه، رنځ او کړاو کې ويني او دا خپل مسوليت گڼي، چې مصيبت او محنت ليرې کړي.

هغه زړه چې نړۍ يې د خپلې مينې په وړانگو کې نيولې، ښه او بد دواړه يو شان تاوده او روښانوي، دا زړه هغه لمر دی، چې عادي خلک يې په سترگو نه وينې، هغه رمز دی چې يوازې د اسرارو محرم يې درک کولای شي، خو خدای دغه نعمت هغه چاته ورکړی، چې د ښکمرغۍ غوښتونکی و.

## نهم خپرکی

### د ارواپوهنې تجربې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هغه بنديان، چې د بند له کړاوونو سره بلد شوي وو، د پټو پولیسو چلندونه به ورته عادي ښکارېدل، دغه پولیس به د نورو بنديانو ساتنې یا ځورونې ته گمارل کېدل، دومره بد چلندي به یې کوله، چې د ارواپوهنې د میرغضبانو د خوښۍ لامل به کېده. دا د هغو ماشومانو حالت ته ورته دی، چې په بد چلندی سره لوی شوي او په لویوالي کې جابر، ستمکاره او بد چلنده خلك ترې جوړ شوي دي.

له (بتل هایم) څخه وپوښتل شول، چې ځان یې له هغه خطرناک اغېز څخه څنگه وژغوره؟ ویې ویل: که دوه درې کاله نور هم پاتېداى، ځان به مې بايله او د نورو په شان به کېدم، خو په هغه یو کال کې مې ځان د بنديانو او مامورینو د چلندونو په څېر نه بوخت وساته او نه مې پرېښودل چې هغه رنځ او کړاو زما پر روحيې اغېز وښندي، په دې توگه روغ پاتې شوم.

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

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

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

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

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

## لسم څپرکي

### پر نفس اعتماد

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

څوک، چې پر خپل نفس اعتماد لري او ځان ته درناوی کوي، ځانغوښتنه نه لري. ددې پر ځای چې د خپل ژوند پر نيمگړتياوو سوچ وکړي، يا ځان ستاينه وکړي او نور کسان تر ځان ټيټ وگڼي، خپل فکر په گټورو کارونو لگوي، ځکه پر نفس اعتماد، په اروايي سلامتيا او د شخصيت په وده کې زيات ارزښت لري.

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

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

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

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

خلاصه نه شي، چې په دې ډول ماشوم خپل مور و پلار د ځان لپاره ځواکمن ملاتړي او پوه مشران وگڼي، همدغه راز ځان ته په واک او شخصیت قایل شي او ځان ته درناوی هم ولري.

پخوا به ویل کېدل، که په یوه کورنۍ کې له یو مور و پلار څخه زیات ماشومان وزېږي او په یوه چاپېریال کې لوی شي، نو احساسات او خیالونه به یې سره ورته وي، خو دا تصور سم نه دی، ځکه هر ماشوم ځانگړې وضعه لري، نو ارومرو به یې ذهني حالت هم توپیر لري، هم به یې احساسات بېل وي. د ساري په توگه لومړنی ماشوم په ډېره مینه لویېږي، خو دویم ماشوم بیا هغه مینه نه ویني. د لومړي ځل لپاره، چې یو مور و پلار کوم ماشوم زېږوي، نو په خپله وضعه کې بدلون راولي. لومړنی ماشوم دوی په هغه حالت کې غیر عادي ویني، یانې دوی د داسې وضعې شاهدان وي، چې راروان ماشومان ترې بې برخې وي.

دویم ماشوم بیا له بلې وضعې سره مخ کېږي: ماشومتوب، کثرتوب او دېته ورته نور... هر ماشوم په یوه ځانگړې وضعه کې لویېږي، چاپېریال او حالتونه د هغوی پر چلند او احساساتو زیات اغېز لري، نو مېندو او پلرونو ته په کار ده، چې دغه ټکي ته زیاته پاملرنه ولري، له ټولو ماشومانو سره دې داسې چلند وکړي، چې ترمنځ یې هېڅ ډول حقارت او یا هم نه درناوی نه وي موجود. هغه ماشوم، چې په کورنۍ کې ځان له نورو ماشومانو سره برابر ونه ویني، تل په اندېښنه، فکر او د نفس له اعتماد څخه بې برخې وي.

د انساني پرېشانی او خپگان بله وجه جنسي غریزه، یا د مینې داستان دی، که دغه داستان په طبیعي ډول تېر شي، نو د خوښۍ او نېکمرغۍ لامل گرځي، خو که دغه داستان د هوس، شهوت او ځانغوښتنې له اور سره مل شو، نو عمر له ناکامۍ، درد او کړاو سره مخ کوي.

په مینه کې مات شوی کس تل په اندېښنه کې وي او د وصال په ارمان سوځي، دغه ډول خپه وجود نه شي کولای پر ځان ډاډمن شي، ځکه پر نفس باندې د اعتماد لومړنی شرط ذهني آرامي او رضایت دی. هغه کس چې په مینه کې بریالی وي، تل خوښ وي، له ځانه تېرېږي، شهوت، هوس او ځانغوښتنه شاته غورځوي، چې په دې توگه د مینې جنتي هوسایۍ ته ورسېږي.

پر نفس باندې د اعتماد لامل د بدن له ظاهري جوړښت څخه رضایت دی. لږ کسان په دې برخه کې رضایت لري، خو بشپړ خلقت باید د روزگار له نادرو څیزونو څخه وگڼل شي.

هغه څه، چې د بدن تر ظاهري ښکلا زیاته ضروري ده او له نېکمرغۍ سره مرسته کوي، د بدن روغتیا ده. که بدن مو بدرنگه هم وي، خو روغتیا ولرو ډېر ښه ژوند کولای شو او د ځان نېکمرغي هم برابرولای شو، خو که په جوړ او ښکلي بدن، له روغتیا څخه بې برخې واوسو، له بدمرغۍ او خپگان پرته به بله لار نه لرو. هر بدن د ورزش او روزنې په مرسته ښایسته کېدی شي، په ځانگړې توگه هغه وخت چې ښکلی او ځواکمنه اروا یې ملگرې وي.



هغه ساده قفس، چې يو بلبل په کې سندرې بولي، تر هغه ښکلي قفس غوره دی، چې يو بد غږه مرغه په کې چغېږي. له دې کبله هنرمندان او پوهان، که بدرنگه دي که ښايسته، ځوانان دي يا سپين ږيري، ټول ښه او محبوب دي.

د خاطر د آرام او ذهني ډاډ لپاره بايد هر کس پر خپل لياقت ډاډه وي، ځان بايد ښه وگڼي. ځينېکسان گومان کوي، چې په هر کار کې لايق او ځواکمن کېدی شي، له دې کبله په څو کارونو لاس پورې کوي، کله چې په ټولو کې کوم مهارت نه ترلاسه کوي، نو تل خواشيني او نهيلي وي. البته له هرې پوهنيزې څانگې څخه خبرتيا بې گټې کار نه دی، خو يوه هنر او کار ته پاملرنه د پرمختگ لارې اواروي، چې په دې توگه پر نفس د اعتماد قوت زياتېږي.

د هنر يا دندې د ټاکلو لپاره بايد له بېځايه خيالونو ډډه وکړو او په اړونده څانگه کې خپله مطالعه زياته کړو، د نورو له ټاکنې پرته بايد، د خپل استعداد په حدودو کې خپل ذوق وټاکو، ځکه هېڅ هنر نيمگړتيا نه لري، په دې شرط چې په ښه توگه وکارول شي.

هر کس په يو کار کې استعداد لري. هغه کسان چې گومان کوي، ځينې کارونه يې مهم او لوړ دي، نو له خپل ذوق او استعداد څخه سترگې پټوي او د خلکو د پام اړونې په خاطر داسې کارونه ترسره کوي، چې په باطن کې ورسره مينه نه لري، دوی د خپل ذوق په اور کې ځانونه سوځي خو کوم بل څراغ نه بلوي.

## يوولسم څپرکی

### زموږ نيمگړتياوې

که هر څوک خپلو نيمگړتياوو ته ځير وي، نو پرمختگ يې هم ضروري دی، خو دا د هر کس د فکر او ادارې په کمزورۍ او پياوړتيا پورې تړلې خبره ده.

هغه خلک، چې خپلو نيمگړتياوو ته په اندېښنه کې دي، تر هغه وخته چې خپله درملنه ونه کړي. زياتې نورې ستونزې هم وينې. دوی بيا د خپلو نيمگړتياوو د پټولو لپاره د نورو خلکو په تحقيرولو لاس پورې کوي، بد ويل او بد غوښتل، خپل شعار گرځوي يا هم خپل زيات وخت په بېځايه فکر او تصور کې تېروي، له دنيا څخه بېزاره، له ژوند سره بې مينې وي او له نورو څخه ليرېوالي غوره کوي. په پايله کې د خپل ژوند بار په خپلو اوږو اوچتوي.

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

زيات داسې کسان شته چې د تصور په ذره بين له خپلې وړې تېروتنې څخه يوه لويه بلا جوړوي، خپل خوب هم پر ځان حراموي او له ځانه نه پوښتي، چې ددغې تېروتنې له کبله نورو خلکو ته څومره زيان رسېدلی، يا يې هم د دوی په ژوند کې کوم بدلون راوستلی دی؟ بس خپله خطا د ځان گناه گڼي او ددغه ناوړه فکر له کبله خپله اروايي قوه ضايع کوي، چې بيا يې اعصاب هم کمزوري کېږي.

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

هغه کسان، چې غټ شوي او د فکر واگې يې په خپل لاس کې نيولي، کولای شي په يوازې سر له چاپېريال سره پر ناسازگاري سربېره دغه تگلاره خپله کړي، يانې هر ځل چې تېروتنه کوي، ددې پر ځای چې شرم او پښېمانۍ ته ځان ورکړي، په ځان کې د خطا علت ولټوي او ليرې يې کړي.

خو که ماشومانو او زلميانو ته چاپېريال نامساعد وي، يانې که د ښوونځي همزولي يا د کورنۍ غړي هغه ملامتوي، دغه کار پر خطاکاره ماشوم بدې اغېزې ښندي.

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

د بالغ کس شاوخوا کسان که دده کومه تېروتنه ويني او ويې بڅښي، د هغه د شرم کچه به ټيټه کړي، خو که پر ملامتيا ټينگار وکړي، کېدی شي خطا کوونکی کس په خپل ناسم چلند کې نور هم کلک او د پښېمانۍ پرځای د خپلې خطا دفاع وکړي. په دې وخت کې د مشرانو دنده دا ده، چې په ټولنه، ښوونځي او کورنۍ کې له ملامتولو او تحقيرولو ډډه وکړي. هغه تېروتنه، چې د نيوکې او ملامتيا وړ وي، دومره مهمه نه ده، ځکه نورو ته يې زيان نه دی رسېدلی، نه به يې هم د اشنایانو اودوستانو اړيکو ته گوزار ورکړی وي.

زموږ د اروايي نا کرارۍ بله وجه ناپوهي ده، که څه هم څرگنده ده، چې بشر ته بشپړه پوهه ناشونې ده او د هر چا معلومات نيمگړي او لږ دي، خو بيا هم د پوهنې دعوه کوو او له ناپوهۍ څخه وېره لرو. موږ په حقيقت کې له ناپوهۍ څخه نه وېرېږو، بلکې له دې وېره لرو چې نور کسان مو ناپوهان ونه بولي، کله چې کومې موضوع دا خپېرو او موږ پوهه په کې ونه لرو، ددې پر ځای چې پر خپلې ناپوهۍ اقرار وکړو او ځان له تشويشه خلاص کړو، په مباحثه او لفظي شخړې لاس پورې کوو، حال دا چې په دې کار سره نه يوازې خپله ناپوهي له خلکو نه شو پټولای، بلکې د ځانښودنې او لاپو صفت هم په خپله پوهه کې شمېرو.

يوه شاعر ويلي: "ای حقيقته! تا راسره څه بد کړي، چې موږ درڅخه په تېښته کې يو؟" نو غوره دا ده، چې موږ هم ووايو: "ای ناپوهۍ! تا راسره څه کړي، چې دومره وېره درڅخه لرو؟".

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

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

د ناپوهۍ او په دروغي پوهې باندې له خلکو د تظاهر، نه پوښتلو وجه، د ناپوه کس په وړاندې زموږ ناوړه چلند دی. ته وا موږ د بشري پوهنې لوی گنج يو او اجازه لرو، چې د نورو د اطلاعاتو نيمگړتياوو او ناپوهۍ ته په سپکه سترگه وگورو، که له موږ څخه پوښتنه وشوه، نو په زيات غرور سره خپله پوهه څرگندوو!!

تر مشرانو ماشومان زیات خورېږي، ځکه چې ډېر لږ د دوی پوښتنو ته ځوابونه ویل کېږي، زیاتره وخت د ماشومانو له پوښتنو عاجز یو او د خپلې ناپوهۍ د پټولو لپاره د دوی په تحقیرولو، مسخرو او بې پروایۍ لاس پورې کوو، یا هم پر ماشوم په غوسه کېږو او د پوښتنو مخنیوی یې کوو.

ددغه چلند په نتیجه کې د ماشوم فکري بهیر له خپلواکۍ څخه لیرې پاتېږي او تصور کوي، چې ماشومان باید د ښوونځي له زده کړې پرته نور څه زده نه کړي، ځکه د دوی په اند د ښوونځي تر درس ورهاخوا نور څیزونه علم نه دي، دغه ډول اندود (طرز تفکر) ماشومانو ته دویم طبیعت جوړېږي. دوی په مشرتوب کې هم له پوښتنو ځان ساتي او هڅه کوي د ژوند پوښتنو ته هم د ښوونځي په درسونو کې ځواب ولټوي، خو که درس ونه وایي ښه نه ده، ماشوم باید سوچ وکړي، حقایق ولټوي، ځکه پوه کس، په هغه څه چې زده کړې یې دي قانع کېږي، بیا د درس کتاب بندوي، خو که د فکر خاوند کس درس نه وي ویلی، ټول عمر په پلټنه او د پوهې په لاسته راوړنه کې تېروي، نو ځکه د ژوند ستونزې په اسانۍ سره حلوي.

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

## دوولسم څپرکی

### حافظه

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د خپل معرفت د بشپړاوي لپاره بايد له دغو څلورو لارو څخه پوه ترلاسه كړو:

لومړۍ: بايد له خپلو ادبياتو، فلسفې، هنر، دين، تاريخ او خپلو ملي كيسو څخه ډېر اطلاعات ترلاسه كړو او هره ورځ د معاشرت آداب، د انسانيت او مينې دندې ښې زده كړو.

دويم: د شاعرانو او ليكوالو په څېر بايد ځانونه د نورو پر ځاى احساس كړو او هر حالت درك كړو.

درېيم: بايد د هرې ورځې په تېرېدو سره د خپل مسلك په رموزونو او باريكيو باندې ځانونه ښه ترا پوه كړو.

څلورم: بايد خپلو عقايدو ته كتنه وكړو، كه كومه تېروتنه مو وليده، د سمون لپاره يې هڅه پيل كړو او يو ځل له كوم شك پرته له خپلې خطا څخه تېر شو، د خپلسرو مشرانو په څېر بايد په دې كار كې ځانغوښتنې او استبداد ته گډون ورنه كړو. د ستم د جبارانو له خوا دا دومره اورونه ځكه د بشر پر هستۍ لگول كېږي، چې دوى تل د غوره مالانو او خپل نفس له خوا تېر وېستل كېږي، دومره په خپله تېروتنه كې تم پاتېږي، چې د خپل ژوند ختمولو ته هم غاړه ږدي.

موږ هم پر خپل وجود باندې مشري كوو، كه هر وخت په خپلو فكرونو او عقايدو كې پلټنه او د ځان په باب كومه مثبتې پرېكړه ونه كړو، نو بې له شكه چې د ظالمانو په برخليک به اخته شو.

## ناسازگاري

د ناسازگاري، شخړو او جگړو تاريخ له هغه وخته پيلېږي، چې په نړۍ کې دوه کسه پيدا شول، د ماشومانو جگړې په ډبرو بيا د نړۍ پر واکمنۍ باندې د ملتونو تر نښتو پورې، دا ټول د عقيدو اختلاف او د گټو په پام کې نيول دي. هېڅ داسې کس نه شته، چې په نړۍ کې دې له ټکرونو او لانجو څخه په امن کې وي، که موږ له اختلاف او جگړو سره د مخامخېدو په وخت کې له عقل څخه کار واخلو او د دغسې پېښو حل، د وېرې، غوسې، کينې او دښمنۍ په شان غريزو ته وسپارو، نو تل به په اوږدو لانجو اخته او له اروايي سلامتيا څخه به بې برخې يو.

البته دوستانه خبرې اترې او لانجې د دغسې شخړو په کتار کې نه شو راوستلای، ځکه په دې حالت کې تر مباحثې وروسته دواړه لوري سره کښېني او له کومې کينې پرته بيا سره بېلېږي، همدغه راز د دولتونو او ملتونو ترمنځ خونړۍ جگړې هم په دې کتار کې نه شمېرو، چې د هوس چلونې او پراختيا غوښتنې لپاره وي، دا به بل وخت ته پرېږدو. زموږ موخه هغه اختلافونه دي، چې د خلکو ترمنځ ليدل کېږي او د اروايي ناروغيو په شان، که درملنه يې ونه شي لا زياتېږي او وروسته په کورنيو دښمنيو بدلېږي.

کله چې د دوو کسانو ترمنځ د کينې اور بل شو، د حقايقو په وړاندې سترگې تړل کېږي او د خيال په تياره کې د انتقام په زرگونو بلاوې په تېروېستنې سلاس پورې کوي. له دښمن څخه ټول انساني صفات تښتي او له انسان څخه له ځانغوښتنې، سرانښتوب (حرص)، کينې او... يو ډک موجود جوړېږي. بل لوری بيا ځان پرېښته گڼي، داسې پرېښته چې مينه، رښتینولي، ځوانمردي او زغم په کې وي...!

ددغو دوو لوريو ترمنځ چې يو يې ځان پرېښته گڼي او بل شيطان، يوه جگړه پيلېږي، چې د هرې ورځې په تېرېدو سره تودېږي، ځکه گومان کېږي، چې له کينې څخه لاس اخيستل او جگړه ختمول، د کمزورۍ او مغلوبېدو نښه ده.

لکه څنگه چې اروايي ناروغ هغه کارونه تکراروي، چې دده ناروغي نوره هم زياتوي، نو ښکېلې ډلې هم د دفاع په موخه يو لړ تدابير زياتوي او سولې ته د رسېدو لار نوره هم اغزنوي، دوی پر دښمن باندې د بري په هيله خپل ځواک بېځايه کاروي او د خپلې ماتې زمينه برابروي، چې بيا اروايي سلامتيا هم ترې کډه کېږي.

څومره ډېرې هوسا ورځې، شپې د دغو دښمنيو په بهير کې تېرېږي، څه ډېر وختونه د پوهې د لاسته راوړلو او يا هم د کوم غوره کار د ترسره کولو پر ځای، د دښمنۍ د زهرو او د زړه د وينو په خوړلو تېرېږي.

کينه او دښمني او راتلونکي ته نه سوچ، نه يوازې يوه لويه تېروتنه ده، بلکې هغه گناه ده چې آن د ملتونو سياستوال او لارښود کسان يې هم ترسره کوي او د زياتو انسانانو کور په غم لري. له يوه لور پورې سرتېري څخه وپوښتل شول: که بيا په نړۍ کې کومه جگړه ونښته، اتم بم به وکارول شي؟ هغه وويل: هو! يوازې پر فاتحينو تر چاودنې وروسته به يوازې يوه وچه سارا او څه غنميت پاتې شي. يانې د جگړې موخه کينه او دښمني ده، نه گټه او غنيمت.



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

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

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

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

باید د عقل او منطق په مرسته ددغې غریزې پر ضد مبارزه وکړو، په بېځایه سوچونو سره باید اروایي سلامتي او خپله ښکمرغي ناڅیزه ونه شمېرو، یانې مور باید خپل ځواک پر نفس غالب وگڼو، نه پر خپلو جهواني او تیارو غوښتنو. هغه کس، چې په ځان کې د دښمنۍ بلا له منځه یوسي، په پراخه تڼده او پاک زړه د دوستۍ لاره ونیسي، تر هغه کس زړور دی، چې د کینې او غوسې په زنځیر بند او په ورځنیو چارو کې د عقل له ځواک څخه بې برخې وي.

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

"زما دښمن ناڅاپه لار راباندې بنده کړه او ویې خندل، بیا یې زیاته کړه: سترگې مې کښېکارلې او شونډې مې په غاښ وچيچلې..."

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## څوارلسم څپرکی

### آرامتیا

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

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

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

له نېکه مرغه چې لا په نړۍ کې دره، ځنگل، غلي غرونه، ساراوې او پاک اسمان پیدا کېږي، چې موږ یې په مرسته خپله سترې اروا تازه کړو او د آرامتیا درس زده کړو. هغه کسان، چې تل په اندېښنه کې دي او په ډېره لالهاندۍ سره په نړۍ کې په خپلې ورکې پسې گرځي، په هر گام کې د خپلې موخې له څنگ څخه تېرېږي، خو نه یې ویني، یا هم نه پوهېږي چې څه غواړي او څه موخه لري، ځکه یوه تېره چې له لوړه ځایه خطا شوې وي، په ډېره بېره رغړي، خو خبره نه وي چې هوښیار مسافر تل په خلاصو سترگو شاوخوا منظرو ته ځیر وي او دنیا ته د ښکلا په سترگه گوري.

که د ژوند په سفر کې، د طبیعت له خوا له رادالی شویو خوښیو، ښکلاگانو او ښېگڼو څخه سترگې پټې کړو، له هرې یوې څخه د لارې د توبښې په توگه یوه برخه له ځان سره وانه خلو له راتلونکي او خیر و شر څخه مخ واړوو، نو له لوړې به ومرو. هغه اروا چې ځپل شوې، خواشینې او نهیلې وي مړاوې کېږي او مري.

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

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

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

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

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

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

## پنځلسم څپرکی

### خواشینی

غوسه کول، عادت دی او عادت د سړي دویم طبیعت جوړېږي. ددغه عادت سرچینه اروایي ناروغي ده، چې د نورو ناروغيو په څېر مور ته مخه کوي، گنې هېڅوک هم له مور څخه نه زېږي. هماغسې چې یوه ناروغي تداوي کېږي، د عادت له منگولو هم ځانونه خلاصولای شو، آن د خواشینی او غوسې له عادت څخه هم.

زیاتره خلک دغو حقایقو ته پام نه کوي او تصور کوي، چې خواشینی، یوه ناروغي ده، په زیانونو یې نه پوهېږي او نه پوهېږي، چې دغه ستونزه هم د نورو ناروغيو په شان زموږ بدن کمزوری کوي او تر څه مودې وروسته نورې ناروغي زېږوي.

اوس په ټوله نړۍ کې خواشینی، د وبا په شان په بشر کې گډه شوې او د څو نورو ناروغيو لامل هم گرځېدلې، چې ډاکټران یې زیات حېران کړي دي. هغه څه چې موږ یې په سترگو وینو او احساسوو یې، دا دي چې غوسه او خواشینی، زموږ اروایي او جسمي ځواک همدغه راز حافظه تر ډېره حده زیانمنوي.

نو وېره د تصور زېږنده نه ده. د ساري په توگه موږ داسې تصور کوو، که تالنده او برېښنا وشوه، کېدی شي کور مو وسوځي، یا هم که جگړه وشي زموږ ټوله هستي به لولپه کړي. دا ټول تصور او انگېرنې دي، موږ باید ددغو تصورونو په وړاندې خپل نور فکرونه وهڅوو او ووايو، چې ډېرې تالندې او برېښناوې شوي، ډېرې جگړې نښتې دي، خو موږ ته یې لا زیان نه دی رارسولی، ښايي زموږ په ژوند کې کومه جگړه ونه شي، که وشي، نو څه معلومه ده چې زموږ لمن ته به لاس راوغزوي که نه؟ که را وپې غزاوه، نو د خطر وېره یې همدومره په کار ده؟...

څرنگه چې د راتلونکي پېښې یوازې تصور او خیال دی، نو ځان په راتلونکي کې داسې تصور کړئ، چې له هرې بلا څخه به په امن کې یاست او د برخليک قلم چې تر دې وخته ستاسو په ساتنه بوخت دی، تردې وروسته به هم ستاسو خیر او نېکمرغي غواړي. خوشبيني، د خپل ژوند یوه مایه وټاکئ او ځان له هر ډول وېرې، کمزورۍ او خواشینی څخه خوندي کړئ، ځکه په راتلونکي کې به هر کس هغه وي، چې دی یې اوس انگېږي.

خو باید پاملرنه وشي، چې له وېرې او خواشینی څخه یوازې د ضمیر ساتنه ضروري نه ده، بلکې دغم او وېرې پر ځای باید روښانه فکر وکړو، چې پر ټول ضمیر واکمن شي او بېځایه خیالونو ته ځای پرې نه ږدي. باید دا تصور ونه کړو، چې ددغو تورو په تش لوستو او پند اخیستلو سره کولای شو ځانونه د بېځایه خیالونو له منگولو وژغورو، ددغو خیالونو ورکول تش په ورځنیو تمرینونو او مبارزې سره نه شي کېدای، باید د ورځې څو ځلې له ځان سره سوچ وکړو او ووايو: "نالیدلې بلا ولې ځان ته انځور کړو او تر مړینې مخکې ولې څو- څو ځلې مړه شو، زموږ ملاتړي زموږ

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

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

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

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

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

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

## شپاړسم څپرکی

### وخت ښه تېرول

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

تاسې به وایاست، چې پردې دومره ستونزو سر بېره څنگه ښه ژوند تېرولای شو، ما دوه ملگري لرل، چې یوه هرڅه لرل، خو خوښ نه و، بل یې هېڅ نه لرل، خو بیا هم خوښ و. لومړنی پوه او شتمن و، دویم یې په خواری سره ډوډۍ پیدا کوله، خو پوهه یې نه لرله.

شتمن سړي به تل د روزگار له کبله شکایت درلود، خو هغه بل به نصیحت ورته کاوه او ډاډ یې ورکاوه.

یوه ورځ مې له خپل نېستم ملگري څخه د خوښۍ لامل وپوښت، ویې ویل: کوم رمز نه دی. سهار چې له خوبه پاڅم، نو وینم چې دوې لارې مې مخې ته پرته یوه یې څوک نېکمرغي ته بیایي، بله یې بدمرغي ته. موسکی کېرم او له ځان سره وایم: "چا سبا" نه دی لیدلی، زه یوازې "نن" لرم او څومره چې توان لرم، باید له ژوند څخه استفاده وکړم. که خواشینۍ راڅخه نه ځي، سبا ته یې پرېږدم". هغ وخت لکه څوک چې یوازې یوه ورځ عمر ولري، په ټولو شیانو ځان بوختوم او خوند اخلم. بدۍ له پامه غورځوم او له ټولو سره مینه کوم.

هغه څوک، چې یوازې څو ساعته وخت ولري، که له دې پرته بل کار وکړي، نو لېونی دی! همدغسې مې هغه خپه ملگری هم وپوښت هغه وویل: "له ټولو شیانو مې بد راځي کورنۍ مې خواشینې، نوکران مې غله او خاینان، ملگري مې بې انصافه، ملت مو روند او ناپوه دولت تر هغه بدتر..."

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

البته ټول خلک نه شي کولای د ژوند د ستونزو په وړاندې سره سینه ولري او غلي کېښېني، ځکه موږ خپلې ستونزې غټې او نه حلېدونکې گڼو، خو بیا هم غور په کار دی، ځکه د نورو کسانو په ژوند کې هم ستونزې شته دا باید ومنو، چې زیاتې ستونزې ساختگي او بېځایه دي، که نور یې د لیرې کولو وړ نه وي، په اسانۍ سره یې زغملای شو.

که د خپلې خوښۍ او خواشینۍ یو انځور وباسو، وبه وینو چې زیاتې خواشینۍ لیرې کولای شو او موږ کولای شو زیاتې خوښۍ ولرو. له ښکلاوو او ښېگڼو څخه گټه اوچتول، هغه عادت دی چې د مشق او تمرین په مرسته ترلاسه کېدی شي، لکه څنگه چې ټول خلک د وښو، غرونو، دښتو او ساراوو له نندارې څخه یو ډول خوند نه شي اخیستلای.



زیات کسان شته، چې دغو ښکلاوو ننداره کوي، خو ویني یې نه، ځکه چې دوی په خپلو خیالونو بوخت دي او د زړه سترگې یې یوازې د نړۍ بدۍ او ناخوالې ویني، خو بیا داسې بختور خلک هم شته، چې د یوه گل په ننداره زیات وخت اخته وي او ډېر خوند ترې اخلي.

مور د ښه او بد ژوند تېرولو عادت، همدغه راز غوسه او خواشینی په کورنۍ کې زده کوو او په کورني چاپېریال کې روزل کېږو، چې زیات شمېر یې زموږ په اروایي او جسمي جوړښت پورې تړاو نیسي. پایله یې دا چې د یوې پېښې په وړاندې هر څوک اغېزمن کېږي، یو کس یې زیاته وپروونکې او سخته گڼي او ځان بایلي، بل بیا له خطر سره ډغرې وهي او په خپله گټه یې اړوي.

له نېکه مرغه، د تمرین په مرسته کولای شو له خپل گربوان څخه د هر ناوړه عادت منگولې لیرې کړو، چې په دغو عادتونو کې بدبیني، اندېښنه، غوسه او خواشینی هم راځي. نو غوره دا ده چې د اروایي سکون لپاره که هر څنگه کېږي، یوه لاره خپله کړو او له دغه زیان رسوونکي افت څخه ځانونه وژغورو.

غوسه او اندېښنه په هېڅ منطق کې نه راځي، ځکه: کېدی شي راتلونکی زموږ په خوښه واوړي، نو په دې صورت کې اندېښنه نه ده په کار، خو که زموږ د تمې خلاف کومه پېښه وشوه، بیا هم اندېښنه نه ده په کار، ځکه په دې توگه مور د پېښې مخنیوی نه شو کولای، خو له بده مرغه چې طبیعت په اسانۍ سره عقل او منطق ته نه تسلیمېږي او باید د یوه ضدي ماشوم په شان یې په احتیاط او زیات تمرین سره سمې لارې ته راوبولو.

هر څوک په ژوند کې نیمگړتیاوې او رښتینې بوختیاوې لري، چې ترې خلاصون نه شي موندلای، خو هغه وپروونکې بلا چې مور یې د خیال په واسطه ځان ته جوړوو، تر رښتینو اندېښنو زیاته لویه ده او بدبیني هم د بدغوښتنې زېږنده ده. ددې لپاره چې په ځان کې دغه چینه وچه کړو، باید د کینې او بدغوښتنې حس له ځانه لیرې کړو او پر ځای یې د بخښنې او زغم حس زیات کړو. له اشنايانو، دوستانو او د نړۍ له ټولو خلکو سره مینه وکړو او په اسانۍ سره د دښمن له گناهونو تېر شو.

هو! د ښه او سوکاله ژوند لپاره باید له زړه څخه کینه او بېځایه اندېښنه لیرې کړو او ددې پرځای نېک خوی او هیله خپله دنده وگرځوو.

ما په یوه هنري مرکز کې درس ورکاوه، هلته مې زده کوونکو ته ویلي وو، چې یوه موضوع ولیکي. یوې حساسې او د ښه ذوق لرونکې نجلۍ د زړه له کومې موضوع ته ننوتله، د روزگار له بېوفایۍ او د حالاتو له نه سموالي څخه یې سر وټکاوه، هغې، ژوند د بدمرغیو او تورو تیارو د یوې بلا په شان انځور کړی و، ومې ویل: توري او جملې دې ښې سره اوډلي، خو حقیقت دا دی، چې خپل فکر دې زموږ څخه پټ کړی او په دغو خواشینوونکو جملو سره دې هڅه کړې، چې مور خپلې ستاینې ته وهڅوي.

هغه منکره شوه، ومې ويل: لکه څنگه چې تا ليکلي، که ژوند دومره بدمرغه او خواشينوونکی وي، نو بيا ولې موږ ددغه رنځ او کړاو بار ته اوږه ورکړو؟ ولې بايد له دغې خواړې څخه ونه تښتو!

سر يې کښته واچاوه او کوم ځواب يې رانه کړ. ومې ويل: داسې نه ده، تاسې د خپل ژوند يوه شېبه هم په ډېر قيمت نه خرڅوئ. د ساري په توگه که ناروغه شئ، نو درملنه کوئ، د درملنې له هيلې پرته به بل فکر نه لرئ. دغه چغې او شکايتونه هسې برسېرن دي او موږ هڅه کوو، چې د نورو خلکو شفقت او مهرباني ځان ته راجلبه کړو او غواړو چې د غم د خوند په ذريعو، نور خلک د ځان لېوال کړو، ځکه چې غم او خواشينی سړي ته خوند وربخښي، خو د نورو نشه يي توکو په شان د سړي اعصاب سست او اراده کمزوري کوي. له چغو او شکايتونو څخه بله نتيجه دا ده، چې غواړو د ځان په وړاندې د نورو خلکو حسادتونه لږ کړو.

تر دې وروسته، چې هغه نجلی څه ليکي د هيلو او نېکمرغۍ په رڼا روښانه دي او د اورېدونکو زړونه هم روښانوي. هغه وايي: داسې ښکاري، چې وړاندې مې په زړه کې کومه کنډواله وه او اوس يو سمسور بڼ دی، هرڅه چې مې ليدل تياره او بدرنگۍ به په کې وه، اوس چې څه گورم، ښکلا او رڼا په کې ځلېږي. د نېکمرغۍ او ښه ژوند لپاره بايد خوشبيني خپل عادت وگرځوو.

## اوولسم خپرکی

### هغه څه به شو، چې غواړو یې

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

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

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

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

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

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

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

هغه ورځ، چې په خپگان او ستړيا سره له خوبه پاڅئ، هرڅه چې پېښ شي بدرنگ، ستړي کوونکي او کرښونکي وي. هغه ورځ دغه پېښې بدرنگې نه وي، بلکې زموږ بدبینه نظر دغه پېښې په دې بڼه اړوي، که چېرې خوښ او هيله من واوسو، هره ناوړه پېښه به اسانه او هره ستونزه به غوڅه شي.

څرنگه چې بدبینه سړي د بدبيني له کبله خپل جرئت او مېړانه له لاسه ورکړي، پر خپلو هيلو، که ارزښتمنې هم وي، د (نه) ټاپه وهي او ترې تېرېږي، يوازې په آه او افسوس قناعت کوي. هغه کارکوونکي، چې په لږه پانگه ځان په راتلونکي کې شتمن احساسوي، شتمن به شي او هغه سوداگر چې راتلونکي تياره او بدمرغه گڼي، له زياتو دردوونکو پېښو سره به مخ شي.

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

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

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

د بري راز په دې کې دی، چې وکړای شو د فکر تېروتنې او ښوېدنې کمې کړو، په هره وسيله چې وي بايد سمه او سپده لار پيدا کړو او ډاډه شو، چې کوږ بار تر منزله نه رسېږي، نو ناوړه بری هم له شرم پرته بل حاصل نه لري. هغه کس، چې روغ عقل او سالمه اروا لري، هر وخت چې له ماتې سره مخ شي، ددې پر ځای چې د خپلې ماتې مسوله دنيا وگڼي او په گېلو باندې خپل وخت تېر کړي، د ماتې علت په خپل فکر او عمل کې لټوي او بيا د خپلې تېروتنې په ليرې کولو کې هڅه کوي.

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

## اتلسم خپرکی

### مهرباني

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

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

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

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

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

خو څرگنده خبره ده، چې نن د بشر خلك تر ډېره حده يو د بل مرستې ته دانگي. دا دومره روغتونونه، ښوونځي او د خیر ښېگڼو مركزونه، له خلكو سره د مرستې لپاره جوړ شوي، آن د كومې طبيعي غميزې پر وخت زيات خلك اړو كسانو ته د مرستې لاس غزوي، كه زلزلې يا سېل كوم ځای وړان كړي وي، خلك د هغه ځای په ودانولو پيل كوي، هر ځای چې قحطي وي، د خوړو مرستې ورسره كوي، دوی د علومو موندنې، د دغو كړېدلو خلكو په واك كې وركوي، آن چې د اړتيا په وخت كې له خپلو شتمنيو څخه هم تېرېږي.

هغه كس، چې خپل شته، د نېستمنو خلكو په مرسته كې لگوي او څوك يې نه ويني، د ډېرې ستاينې او مننې وړ دی او هغه تشلاسي خلك چې د كړېدلو او بېوزلو خلكو په لاسنيوي كې هڅه كوي، هومره د ستاينې وړ دي، ځكه هغه مينه چې له سترگو او ژبې څخه سرچينه اخلي، د لاس تر مرستې زياته اغېزناکه پرېوځي. ماته پښه په دارو رغېزي خو مات زړه بيا په مينه ناکه خبره، نه په دارو.

په كور، كوڅه، غونډو، كارځايونو او مېلمستياوو، يا نورو ځايونو كې چې په ظاهره زيات ښكلي دي، لنډه دا چې هر ځای له چا سره مخ کېږئ.

يو زړه ستاسو مينې ته اړتيا لري. ښايي ستاسو په يوه خبره د يوه زړه تپ روغ شي، نو دغه خبرې زده كړئ او مه يې هېرئ، كه تاسو ته كوم ارزښت نه لري نورو ته بيا زيات قدر لري. څومره غوره ده، چې د اوښكو مخنيوی وكړو، ساړه اهُونه ليرې او موسكا واكمنه كړو، هغه كس ته چې ژوند ته د جرم او گناه رنگ وركوي، د ژوند او مينې درس وركړو.

مينه هغه سينگار دی، چې هر مخ ښكلی كوي، داسې جادو دی چې نېستمن، شتمن كوي، هغه پوهه ده چې ناپوه ته انسانيت وربښي. مينه ناك زړه د ژوند سرچينه دی، مهربانه ژبه هم ددغه ارزښتناك گوهر چينه.

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

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