Ketabton.com

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پیژندنه

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

د کتاب نوم : اروايي روغتیا

لیکوالان : هاري او بوناروواوراسټریټ

ژباړن : صالح محمد صالح

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 راټيټوي. دغه شان د ژوند او روزګار ستونزې په ډېره اسانۍ سره حلوي او هېڅوخت د ستونزو په وړاندې خپله روحيه نه بايلي. ژوند د ښکلاګانو او خوندونو يوه ستره جزيره ګڼي او نېکمرغه هغه کسان وي، چې له دغه ستر نعمت څخه ور ګټه اوچته کړي.

زموږ په ټولنه کې ګڼ شمېر داسې زلمي او ځوانان شته، چې هسې بېځايه له ژونده بېزاره دي پرته له دې، چې ددې بېزارۍ لپاره کوم پوخ دليل ولري، ځانوژنې 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 ګواښ سره مخامخوي، خو لکه څنګه 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 ځواك ته اړتيا لري. دغه صفات په ځان کې پياوړي کړئ، دغه کتاب ولولئ او وګورئ، چې ژوند څومره ښايسته او رنګين دی. دا خو موږ يو چې د وېرې او نهيلۍ د تورې پردې تر شا ژوند بدرنګ وينو. راشئ ژوند ته په رښتيني نظر وګورو، راشئ ستر انساني نعمت (مينه) دود کړو او په نړۍ کې د کرکې، نهيلۍ او بدمرغۍ کمبله ټوله کړو.

په ادب

صالح محمد صالح

1381/10/1کابل

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی څپرکی

د ناروغۍ نخښه

که ګوته مو لږه ټپي شوه او په دوو، درېیو ورځو کې ښه نه شوه، غوره داده چې یو ځل له ډاکټر سره وګورئ. د ډاکټر په مرسته مو د ګوتې ټپ رغېږي. که د ډاکټر لارښوونې مو عملي هم کړې، خو ګوته مو روغه نه شوه، په دویمه کتنه یې به ډاکټر حیران شي او وایي به :وېره لرم، هسې نه چې د شکرې ناروغي ولرئ.

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

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

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

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

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

موږ زیات هوسا خلك هم وینو، چې تر څه مودې وروسته یې بیا هم خپل تېر غم نه دی هېر کړی او هغه تېرې پېښې یادوي. خښمېږي او په خپل زړه کې بیا د کینې اور ته لمن وهي. دا په خپله د اروايي ناروغۍ نخښه په ګوته کوي، چې اخته کس ژبنی ټپ هماغسې تازه ساتي. ګنې د انسان د اروا او جسم ټپ باید تر ډېره پاتې نه شي.

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اروايي ځواك بله نخښه دا ده، چې شخص د ماتې پروخت د خوښۍ او آرامۍ لټون کوي. يو انګرېز ليکوال (استي ونسن) هم ددغې ناروغۍ له کبله اړ شو چې کورنۍ، دوستان او خپل هېواد پرېږدي، ددې پر ځای چې ځان د کډوالۍ درد ته تسليم کړي او غمونه خپله وګالي، لټون يې وکړ له هغو شيانو يې چې ورته تر ګوتو کېدل، يو ګنج جوړ کړ، د" خواشينۍ په ځای کې د خوښۍ په نوم" تر سليك 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 واك کې دي."

دا نه يوازې د ټولنې د پاينښت او سرلوړۍ لامل دی، بلکې د هر کس د وياړ او سرلوړۍ مايه هم ده، چې تر ماتې وروسته بيا د برې په هيله اوچت شي، همدغه راز د نهيليو له منځه هيله ووينې او خوښې له لاسه ورنه کړي.

له بده مرغه زيات داسې کسان شته، چې په خواشينۍ 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 جګړه کې تر شا کېږي، وړاندې تردې چې له دنيا څخه لاړ شي، له خوښيو څخه يې سترګې پټوي او کله - کله خو په خپله دوی د ژوند له درانه باره ځانونه خلاصوي.

نړۍ له پامه غورځول، خواشيني او د ژوند په جګړه 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 سترګه ګوري.

خو هغه کسان، چې خپلواکه اروا او خوشحاله ژوند لري، ستونزې ورې ګڼي. په هر حال کې له نړۍ سره سازش کوي او د نرمښت په وسلې سمبال، په ډېره مېړانه د هرې هيلې پر ډګر ګام 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 ځواك خپل کړي، ځانونه صابر او زغم لرونکي وګرځوي، نو موږ د همدغه بدلون لپاره په دې کتاب کې وسايل په پام کې نيولي دي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم څپرکی

اروايي روغتيا په خپل ځان کې ولټوئ!

هغه کس په اروايي ستونزو اخته دی، چې د خپل ژوند ستونزې نه شي غوڅولای، یا تل له نورو سره په جګړ اخته وي، یا هم له جګړې څخه تېښته غوره کوي، له خپلو دوستانو سره نه شي پاللای، په خاطر کې يې د وېرې او غوسې له کبله یوه غوغا جوړه وي، د ټولو بد وایي، پر نورو کسانو نیوکې کوي او ټول کسان ټيټ ګڼي، خو خپله د یوې ورې کرکې زغم نه لري، ځان د نړۍ مرکز او ټول شیان او ټول کسان د ځان په خدمت کې ګڼي.

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

ددغسې اروايي ناروغانو په حالت کې ژورېدل، زموږ لپاره د عبرت ډېر ښه درس دی، ځکه وينو چې بدمرغه کسان دومره پر خپلو اعمالو او سوچونو مينان وي، چې پر ماتې او نهيلۍ سربېره، له لارې نه اوړي او په خپل چلند کې هم کوم بدلون نه راولي، کله چې یوه 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 ويښوونکي کېدای شي، دوی موږ ته د نرمښت او هوسايۍ درس راکولای شي. خو یو شمېر کسان د ځان د سمون په سوچ کې شوي، د ارواپوهنې او زياتو هڅو په مرسته يې اصلي لار پيدا کړې او موږ ته يې جوته کړې، چې ښار ته له هرې برخې څخه لارې ورغلې دي.

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېیم څپرکی

وینـــا

زموږ د حالت بدلون زموږ له وینا څخه ښکاري، لکه څنګه 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. اروايي ناروغان تل په دې درد اخته دي، چې له اړتیا پرته په بېړه او زیاتې خبرې کوي، یا هم توري په ډېرو ستونزو سره پیدا کوي او سره اوډي يې، 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 ګرځي، 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 ثابته کړې ده .

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

انسان ته ناطق حیوان وايي. له "نطق" څخه موخه له خولې څخه د بېلابېلو اوازونو راکښل نه دي، بلکې موخه دا ده چې انسان د تصور او عقل ځواکونه لري او نه 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 ګڼي، دی د فکر او تصور د ځواك په مرسته د طبیعت قوا په خپل واك 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 درك 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 بڼه 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 بڼه 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 راګډ شوي، بلکې تراوسه لا هغه سرچینې دي، چې زموږ پر وجود مشري کوي، نو ویلای شو چې اروايي روغتیا د تورو په سمې کارونې پورې تړلې ده،

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

کله کله دغه کسان ډېرې خبرې کوي او کله خو بيا د دروني خواشينۍ او اضطراب له کبله له خبرو پاتې شي، بې نظمه او بې ترتيبه خبرې کوي. ګيلې، شکايت، ځانښودنه، غوره مالي، غېبت او بدغوښتنه، دغه ټول د اروايي ناروغۍ ښرګندويي کوي.

هغه کس، چې د کومې کرکې له کبله په خواشينۍ اخته وي او د کرکې موضوع په ژبه ياده کړي. حقيقت، له کومې زياتونې او کمونې پرته مخې ته کښېږدي، د کينې او کرکې کچه به يې ټيټه شي. کله چې له کومې ستونزې سره مخ يو، که دغه ستونزه له کومې زياتونې او پېچلتيا پرته له دوستانو سره شريکه کړو، وينو څومره چې مو په ژبه خپله ستونزه بيانه کړې، هومره مو اروايي پرېشاني ليرې شوې، دا داسې مانا لري، چې موږ عقدې له زړه څخه باسو او ورباندې پريمن کېږو.

هغه بېلګه خلك چې کوم يار او ملګرى نه لري، اخر له يوازېتوب څخه د ژغورنې په موخه، له ځانه سره خبرې يا هم ليکنې کوي. همدغه شان سياسي خلك چې خپل اسرار له چا سره شريکولاى نه شي، اخر قلم و کاغذ ته پناه وړي.

پردى کس چې د هېواد په ژبه نه پوهېږي، نه شي کولاى نورو کسانو ته دا ووايي چې زه هم فکر، فهم، زړه او غوښتنه لرم، دى ازيات فشارونه ګالي، يو وخت د اروايي ناروغانو په شان شي: غالباً حساس وي او ژر خپه کېږي: يا ځان ټيټ او کوچنى ګڼي، يا هم لويي او بې پروايي خپل شعار ګرځوي، تر دې چې د خپل هېواد له داسې کس سره مخ شي چې په ژبه يې پوهېږي، لکه کب (ماهى) چې اوبو ته خوشې کړل شي، بيا يو نوى ژوند پيلوي.

لکه مهربانه خاوند او مېرمن چې له مينې او لېوالتيا سره د خپل مقصد له څرګندولو عاجز وي، د يو بل په خبرو نه پوهېږي، اخر بېلتون پرې راځي او د دوى ژوند زيات تريخوي.

انسان چې څومره د باطني شعور تر اغېزې لاندې راځي، هومره د اروا له روغتيا بې برخې وي. هغه کس چې له ځان او نرۍ سره په جګړه کې وي، له خپل چلند څخه ناراضه او په عذاب کې وي، هغه څه وايي چې بايد ويې نه وايي او هغه څه چې بايد ويې وايي، نه يې وايي. دوى توند چلند او ژور خپګانونه لري، چې په خپله يې هم په علت نه پوهېږي. دغه کسان د خپل باطن په شعور کې په دروني ټپونو اخته دي، چې د ځورونې لامل يې هم ګرځي، دوى که دغه ټپونه په ژبه ياد کړي، نو کولاى شي له کړاو څخه يې 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 ياد يا خاطر ته نه راځي، بايد په ځينو وسايلو يې له هغه پټ ځاى څخه رابهر کړو او په ژبه يې ياد کړو. دغه ترخه يادونه زياتره د ماشومتوب له مهاله وي، ځکه ماشومان دوه حالته لري، يو شمېر چې په تونديۍ سره احساس

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځلورم څپرکی

اروايي خپلواکي

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

هغه کس، چې تل خپه او له نړۍ سره په مبارزه کې، له هرڅه ورهاخوا تل د عزت او شتمنيو په راټولولو بوخت وي، تل به خواشينی او ناکام وي، د ماشوم د ودې نخښه دا ده چې دی خپل چارچاپېرل ته پام اړوي، دغه پام اړول که په هر عمر کې وي دانسان د ودې په مانا دي، ياني ځومره چې له ځانه بهر وځو او خپل بهرني چاپېريال ته پاملرنه کوو، په هماغه کچه نړۍ او نور کسان ښه پېژنو، په پايله کې آسانه او خوشحاله ژوند پيلوو، ځکه د دنيا د نعمتونو دترلاسه کولو يو شرط پېژندنه او خبرتياوې دي. هغه کس چې په ځان کې ډوب او تل د ځان په سوچ کې وي د زمان او مکان له غوښتنو او خبرتياوو ليرې پاتې وي، چې دغه نه خبرتيا، د هغه د پرمخيون مخه نيسي. هر 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 خواشينۍ اخته وي، خپله بهرنۍ نړۍ نه ويني، په خپل پرېشانه سوچ سره د نړۍ او خلکو په اړه داسې قضاوت کوي، چې له حقيقت سره سرنه خوري، دوی د خلکو او نړۍ په اړه له زياتو تېروتنو او ناکاميو سره مخ کېږي. هغه زده کوونکی چې په ښوونځي کې سم درس نه وايي او زيات تنبل ښکاري، داسې برېښي، چې دغه ماشوم په دروني خواشينۍ او پرېشانۍ اخته دی، بايد پوښتنه او پلټنه يې وشي، په سمه توګه مطالعه شي او د علت لټون يې وشي، د ړانده او هغه کس ترمنځ زيات توپير وي، چې په دوو سترګو ليدل کوي، خو متوجه کېږي نه او په پټو سترګو تېرېږي.

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پېنځم څپرکی

د یوازېتوب حس

اروایي ناروغي زیات ډولونه لري، یو یې چې په ټولو ناروغانو کې شته، د پردېتوب او بېزارۍ حس دی. ناروغ کس په خلکو کې ځان یوازې او پردی ګڼي، 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 کهالۍ او ټنبلۍ بڼه. البته دغه حالتونه په روغو کسانو کې هم لیدل شوي، لکه څنګه چې ځینې وخت وایو: پلانی له کینې 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 دایمي 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 موږ کې هم رامنځته کېږي، هېڅوك په بشپړ ډول د اروا له سلامتیا څخه برخمن نه دی، بېځایه په غوسه کېږو، نور خلك له ځانه خوابدي کوو او دوستان له ځانه شړو. دغه حالتونه هغه مهال په موږ کې راڅرګندېږي، چې په پرېشانو افکارو او دروني دردونو اخته یو او ځان په پردیو کې پردی ګڼو، 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 موږ هم د اروایي ناروغانو په شان، د نورو خلکو اشنایان او دوستان خپل ګڼو، د توان تر حده هڅه کوو، چې هغوی زموږ مقصدونو او غوښتنو ته غاړه کښېږدي، نه یې خاطر ساتو، نه هم د هغوی زیان ته پام کوو، هغه کس ښه ګڼو چې موږ ته ګټه رارسوي او خبره مو مني، هغه څوك بیا بد ګڼو چې په درد مو نه خوري او په خبرو مو غوږ نه ګروي. اروایي ناروغ دومره سراښ (حریص) وي، چې هېڅکله نه مړېږي، که زیات شته یې پیدا کړي هم وي، بیا هم دغه هڅه نه پرېږدي، څومره واك چې ولري بیا هم کوښښ کوي، د خپل واك نړۍ لا پراخه کړي. په شهوت چلوونه کې زیات بېباك 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 موږ ټولو کې څرګندېږي.

د اروایي 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 لالهاندۍ وراړوي. څوك له دغه ډول کس سره د خپلې ستونزې د حلولو لار نه شي پېژندلای:

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

روغ کس له هغې ودانۍ سره تشبېه کولای شو، چې دنګه 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 څنګه 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 مرګ ته تیار کړه! نو هغه وویل: ما ټول عمر ځان مرګ ته چمتو کړی دی. کله چې د امریکا جمهور رئیس له ابراهیم لینکلن څخه وپوښتل، چې په خپل حکومت کې څه پروګرام 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 ووایي، همدغه راز د پېښو پرضد څنګه مقابله وکړي. دغه کسان د ژوند په لاره کې د وېرې، شك او مایوسۍ ښکار نه شي کېدی، له ژوند او د مقصود پر لوري له پرمخیون څخه زیات خوند اخلي.

روغ کس هره ماتې زغمي، پر پېښو درېږي او بیا هم هڅې روانې ساتي، لکه څنګه 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 مرګ لار نیسي، خو ناروغه اروا یوازې یو هدف او یوه لارویني، که کومه ستونزه ورپېښه شوه، نو وچ پاتې کېږي او ډېر ژر د نهیلیو په سیند کې ډوبېږي.

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

هغه کس، چې په 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 تدبر 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 نیمګړې وضعې سره بریالی کېږي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

زيات ځانغوښتونکي کسان پېژنو، چې د اروايي ناروغيو له کبله په ټولنيزو کارونو کې ډېر وارد او د پام وړ نه وي. دوی زيات خواشيني کېږي، لمر يې د سترګو په وړاندې خپله ځلا او ښکلا له لاسه ورکوي او د ژوند کولو لپاره کوم دليل هم 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 ګرځي، ځکه دوی خپل پرمختګ د لويو پېګښو په رامنځته کولو کې ويني، په هر حالت کې ددغه ډول لويو پېښو وړاندوينه (پېشبيني) کوي، خلك په وېره کې اچوي او اوضاع خرابوي. اروايي ناروغ ځان د نړۍ مرکز ګڼي، هرڅه تر ځان قربانوي له هېڅ ډول بد کار څخه مخ نه اړوي، ځکه د خپل نفس او رضايت لپاره بله نړۍ جوړوي، د نورو په غم کې شريك نه وي. که کومه ستونزه ګالي، د ځان لپاره يې ګالي او که له کوم مصيبت څخه وېرېږي، د ځان لپاره وېرېږي، نه د نورو لپاره.

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپېږم څپرکی

موخه (هدف)

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

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

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

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

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

درېيم: د هر چا د مينې کمزوري او تونداوالی، د شخص ازادي په ګوته 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 څرګندوي.

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

ځينې نور خلك ګومان کوي، چې نوابغ او ستر خلك 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 توګه د نړۍ کار ځنډېږي او د ژوند لپاره مينه له منځه ځي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم څپرکی

رضایت

د ښوونځي زده کوونکو د ښوونځي په بڼ کې تر شنه اسمان لاندې د شعر درس وايه، 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 ځانګړي توګه فکري ازادۍ او د کومې ستونزې نشتوالي په هغه ساعت کې ذوق راپاراوه هېڅوك هم د شعر پر جوړونه او نه جوړونه ټینګار نه کاوه، د اجورې او پایلې خبره هم نه وه، له همدې امله هغه جملې چې د زړه په نازکیو جوړېګدې، که د شعر په تله به پوره ختلې، په مانا او حقیقت کې به شعرونه وو.

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم څپرکی

بـاور

د رواني روغتیا یوه 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 ویني، ماتې به نه خوري او یا به هم کومه خطا او تېروتنه نه کوي، بلکې دا تول جبرانېدونکي دي، مورږ کولای شو ښځې شوې ډېرې راوباسو او په کې جوړې شوې کندې ورډکې کړو.

روغ کس په ژوند کې یوه مانا او موخه ویني او د ایمان د رڼا په هدایت پر هغه خوا روان وي. د لارې له اغزیو نه وېرېږي، له خنډ او خطر څخه هم باك نه لري، دوی هر ډول نیوه، بدبیني او غېبت په ورین تندي مني.

د باور لرونکي کس بل امتیاز دا دی، چې په لږو وساېلو په کار لاس پورې کوي. ټینګ هوډ او مېړانه، د خپل کار لپاره غوره وسیلې ګڼي، بری ځان ته ډېر نژدې احساسوي. د بري په لاره کې هیله او امید درلودل، په خپله له بري سره برابر دي. که چېرې د دوی په لار کې د دوی تر وس زیات لوی خنډ پیدا شو، هغه له بوختیا، د کار له خوند او هیلې څخه خپله ونډه کموي. بل ځای په زیاتو تجربو سره په کار لاس پورې کوي.

د اروایي سلامتیا او ناروغۍ څرك باید په کورنۍ کې ولټول شي، هغه میندې او پلرونه چې هېڅکله د ستونزو او کړاوونو له کبله د خپلو اولادونو په وړاندې کوم شکایت نه کوي، خپلو بچیو ته ښه لارښود دي. په هغه کورنۍ کې چې نهیلي، یانې بې باوري واکمنه وي او یوه وړه خبره هم په کورنۍ کې د جګړو او شخړو لامل شي، نو ماشومان به یې وېرېدونکي، نهیلي او بې باوره لوی شي، دوی بیا په ژوند کې له همدې کبله ځورېږي. د ژوند هره ستونزه د هغوی اراده کمزورې کوي او نهیلي یې زیاتوي. خو هغه ماشوم، چې په هیله من چاپېریال کې لوی شي، د هرې ستونزې د مقابلې له کبله زیات اروایي ځواك او باور خپلوي، ژوند یې هم ورځ په ورځ نېکمرغه او له خوښیو ډکېږي.

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه زړه چې نرۍ يې د خپلې مينې په وړانګو کې نيولې، ښه او بد دواړه يو شان تاوده او روښانوي، دا زړه هغه لمر دی، چې عادي خلك يې په سترګو نهويني، هغه رمز دی چې يوازې د اسرارو محرم يې درك کولای شي، خو خدای دغه نعمت هغه چاته ورکړی، چې د نېکمرغۍ غوښتونکی و.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهم څپرکی

د ارواپوهنې تجربې

ارواپوهنې زيات پرمختګ کړی او اوس مورږ هم دېته رابولي، چې هرکلی يې وکړو. دغه علم د نړۍ تر ټولو ستر نعمت يانې اروايي سلامتي مورږ ته راسپاري او په ډېره سادګۍ سره د رواني روغتيا په برخه کې لارښوونې راته کوي، چې څنګه د رواني ناروغيو مخه ونيسو او هغه څه چې د زړه د ځواکمنېدو او روښانه کېدو لامل ګرځي خپل کړو، خو له بده مرغه د طبيعت له خوا راسپارل شوی ګنج که د ناوړو کسانو لاسته ولوېد، د ټول بشر په زيان تمامېږي. الماني نازيانو به د ارواپوهنې موندنې (کشفيات) د خپلو همډولو (هم نوع) د زجر او شکنجې لپاره کارول.

مورږ د اجباري کارونو له کمپونو اورېدلي او لوستلي، خو حقيقت د قلم او ژبې د بيان تر کچې زيات تريخ دی. دلته به د ارواپوهنې له علم څخه د اسيرانو او بنديانو لپاره د نازيانو ناوړه استفادې تر بحث لاندې ونيسو.

نوماند ارواپوه (بتل هايم) چې يو کال په نازي بند کې بندي و، ليکي:"د اجباري کار له کمپ څخه پټ پوليس څو موخې لري:

يو خو غواړي له خلکو څخه هوډ (اراده) او شخصيت واخلي او دوی د داسې دستګاه غوندې جوړ کړي، چې د هر ډول مقاومت فکر له لاسه ورکړي، دوی په وحشت کې واچوي او هر ډول مخالفت ترېنه واخلي. پوليس د ځان لپاره باوري غړي زياتوي. دوی د تمرين او عادت په مرسته له دغو بنديانو څخه د رحم او زړه سوي ټول حس اخلي. پوليسو غوښتل د خلکو د مقاومت د حس په وژلو سره داسې انسانان وساتي، چې لږ خواړه وخوري او زيات کارونه ترسره کړي.

دوی د هغو کسانو روحيه څېړله، چې په زوره له کورنۍ څخه بېل شوي دي. بل دا چې د نازي حکومت په ګټه د بشري غرايزو او طبيعت بدلون، يانې ددې پر ځای چې د انساني غرايزو په مرسته کوم بېلارې شوی څيز استوار کړي، هڅه يې کوله چې روغ غرايز په فشار او زور سره له روغتيا څخه بې برخې کړي.

د اروايي 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 ويشت کلنو يا هم څلوېښت کلنو کسانو کې داسې چلندونه او خبرې وينو، چې په ماشومانو کې مو ليدلې دي.

د نازي بل مقصد دا و، چې د بنديانو اروايي دومره کمزورې او ناروغه کوله، چې بندي به ګردسره ماشوم کېده. دغو بنديانو به بيا 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 ساتندويانو له بنديانو سره بد چلند کاوه، چې د ماشومانو حرکات وکړي، دوی آن د

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بنديانو بايد تل د ماشومانو په څېر يو او بل ته د (ته) خطاب کولای او زندان ساتونکو ته يې زيات درناوی لرلای.

دوی به د اروايي فشار لپاره په بنديانو له يوه ځايه بل ځای ته لويې ډبرې لېږدولې.

د ارواپوهنې په دغو تدابيرو سره به بنديان د ماشومانو په شان راتلونکې ته په سوچ کې نه وو، د خپلې بوختيا لپاره به يې کيسې ويلې او له ځانه به يې نکلونه کول، چې زياته برخه به يې دروا‌غ و، کله چې يې درواغ رسوا کېده، پرته له دې چې وشرمېږي، له نورو سره به يې يوځای خندل.

هغه بنديان، چې د بند له کړاوونو سره بلد شوي وو، د پټو پوليسو چلندونه به ورته عادي ښکارېدل، دغه پوليس به د نورو بنديانو ساتنې يا څورونې ته ګمارل کېدل، دومره بد چلندي به يې کوله، چې د ارواپوهنې د ميرغضبانو د خوښې لامل به کېده. دا د هغو ماشومانو حالت ته ورته دی، چې په بد چلندۍ سره لوی شوي او په لويوالي کې جابر، ستمکاره او بد چلنده خلك ترې جوړ شوي دي.

له (بتل هايم) څخه وپوښتل شول، چې ځان يې له هغه خطرناك اغېز څخه څنګه وژغوره؟ ويې ويل: که دوه درې کاله نور هم پاتېدای، ځان به مې بايله او د نورو په شان به کېدم، خو په هغه يو کال کې مې ځان د بنديانو او مامورينو د چلندونو په څېړنه بوخت وساته او نه مې پرېښودل چې هغه رنځ او کړاو زما پر روحيې اغېز وښندي، په دې توګه روغ پاتې شوم.

په حقيقت کې موږ دغه کار هر وخت کولای شو، ياني سره له دې چې د ژوند په صحنه کې لوبېږو، بايد ننداړچي هم واوسو، ځان او نور کسان وګورو، عبرت واخلو، خپل معلومات او تجربګي زياتې کړو، نه دا چې په يوه وارې اغېزمن او د ژوند د ستونزو تر پېټي لاندې مات شو.

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

دوی به هڅه کوله بنديان دېته وهڅوي، چې خپلې تېروتنې او وېرې بيان کړي، ويې وايي او ويې ليکي"ما په پلانۍ ورځ له اجازې پرته خس راټول کړل... زه د حکومت ضد د پلانۍ ټولنې غړی يم او اوس نوره توبه کوم."...

که څه هم دغه تدابير او دېته ورته نور اقدامات، دومره مهم نه برېښي، خو د بنديانو پر فکر او اروا يې زيات اغېز ښنده او په دوی کې يې لوی لوی بدلونونه راوستل. موږ بايد له دغو پېښو څخه عبرت واخلو او ځير واوسو، چې له

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لسم څپرکی

پر نفس اعتماد

هر څوك باید په خپل قدر او اهمیت پوه شي، خپل وجود یې چې څنګه دی، هغسې ومني او درناوی دې ورته ولري. په دې مانا نه، چې ځان ته په ځانګړي کمال او لیاقت قایل شي، بلکې ځان دې په ټولنه کې یو ګټور غړی وګڼي او په ټولنه کې دې د یوه کار د ترسره کولو لپاره چمتو شي.

څوك، چې پر خپل نفس اعتماد لري او ځان ته درناوی کوي، ځانغوښتنه نه لري. ددې پر ځای چې د خپل ژوند پر نیمګړتیاوو سوچ وکړي، یا ځان ستاینه وکړي او نور کسان تر ځان ټیټ وګڼي، خپل فکر په ګټورو کارونو لګوي، ځکه پر نفس اعتماد، په اروایي سلامتیا او د شخصیت په وده کې زیات ارزښت لري.

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

د ماشوم لومړنی مقام په کورنۍ، وروسته په نورو ماشومانو کې پټ دی. هغه ماشوم چې په کور یا همزولو کې تر فشار لاندې وي، په اروایي 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 زیاتره ستر مصیبتونه او غمیزې د زیاتو قدرتونو له کبله وي، چې یو یا دوو کسانو ته رسګېدلي وي. هغه کسان چې خپلواکۍ غوښتونکي دي، کله چې واك ته رسېږي، د خپلواکۍ تر ټولو سخت دښمن ورڅخه جوړ شي. که په کورنۍ کې هم مور و پلار وغواړي په زور او جبر سره مشري وکړي، د ماشومانو په ضمیر کې د دغو چلندونو اغېزې پاتېږي، چې تر عمره هم نه لیرې کېږي، څرنګه چې ماشوم د خیال زیاته پراختیا نه لري، چې د (بتل هایم) په څېر ځان ته په بند کې هم یوه بوختیا برابره کړي او د ظلمونو له اغېزو په امان کې شي، نو قهر او غوسه په زړه کې سره یوځای کوي یا د سرکښۍ لاره خپلوي، یا هم د مېندو او پلرونو د خوښې لپاره پر خپلې ارادې او هیلې پښه ږدي، ځای کوچنی او فرمانبرداره ګڼي. رښتیا دهُ زیاتره میندې او پلرونه د خپلو ماشومانو په دغه واړه توب او فرمانبردارۍ خوشحالېږي، له هغوی څخه د هڅې ذوق او استعداد اخلي، دوی د لویانو په وړاندې ځان ډېر وروسته پاتې او حقیر ګڼي او د کشرانو په وړاندې ځان ستر.

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوولسم څپرکی

زموږ نیمګړتیاوې

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

زموږ د ارواېي ناکرارۍ بله وجه ناپوهي ده، که څه هم څرګنده ده، چې بشر ته بشپړه پوهه ناشونې ده او د هر چا معلومات نيمګړي 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 خلېږو 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. ياني موږ له ناپوهۍ څخه نه وېرېږو، بلکې د ناپوهۍ په نامه له شهرت څخه وېره لرو.

ماشومان بايد په دې کې ونه شمېرو، څکه دوی له پوښتنو او پرخپلې ناپوهۍ له اقرار څخه نه وېرېږي، څومره چې له ځوانۍ څخه فاصله اخلو، دومره له پوښتنو او د ځان له ناپوه ښوولو ډډه کوو، په فرض، تصور او حدس سره ځانونه قانع کوو، خو د ځانښودنې او ځانغوښتنې لپاره ددغه ډول اطلاعاتو کارول د سرې انديښنه زياتوي. حال دا چې د خپلې پوهې او ناپوهۍ ښودل، د سړي ډاډ او ارواېي سلامتي 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 ګنج يو او اجازه لرو، چې د نورو د اطلاعاتو نيمګړتياوو او ناپوهۍ ته په سپکه سترګه وګورو، که له موږ څخه پوښتنه وشوه، نو په زيات غرور سره خپله پوهه څرګندوو.!!

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوولسم څپرکی

حافظه

هر ژوندی وجود یوه حافظه لري، څومره پوهه او تجربه چې په کې ذخیره کوي، ذهن يې هومره پراخېږي او زياته وړتيا پيدا کوي، خو ځينې کسان د زده کړې د بهير تر ختمېدو وروسته يا هم د عمر په بل پړاو کې د حافظې دروازه بندوي او هېڅ ډول نوې پوهه ځان ته نه پرېږدي. په دې توګه نه يوازې د ذهن پراختيا ته زيان رسېږي، بلکې د پوهې او خبرتيا پر ځای په کې شخصي ناخوالې ځای نيسي او سره اوډل کېږي، حال دا چې د ستونزو د اوارۍ لپاره د پوهې او خبرتيا لاسته راوړل غوره لار ده.

دغه د حافظې د وره تړل او د زړه په کور کې يوازې اوسېدل، پر خپلو غمونو او ستونزو ژړا، څلور علتونه لري: يو يې خواشيني او خپګان دی، هغه کس چې په ټولنه کې له ځانه راضي نه وي، يا هم په کورنۍ کې محبوبيت او هوسايي ونه لري، د دنيا ليدلو او د پوهې په اړه د نويو څيزونو اورېدلو او موندلو ته مينه نه ښيي، دوی يوازې خپل ځان ته پاملرنه کوي.

دويم لامل يې د هغه ګواښ يا خطر احساس دی، چې زموږ ژوند، حيثيت يا هم د خوښې وړ څيز ته پېښ وي. هغه څوک، چې له ګواښ سره مخ وي، د ګواښ د ليرېوالي او نژدېوالي په انډول يې د اندېښنې کچه هم برابره وي، خپل زيات فکر په همدې اړه کار وي. په دې توګه نورو موضوعاتو ته توجه نه شي کولای. يوه بېلګه يې دا هم کېدلای شي، لکه په يو ځای کې چې اور ولګېږي، په هغه وخت کې له دغه ګواښ څخه له خلاصون پرته نور فکرونه او خيال له سړي څخه هېر شي. يا هم کله چې ښوونکی په غوسه ناکه څېره د زده کوونکي سرته درېږي او ازمويې يې، زده کوونکی يو ډول وېره احساسوي، په دې توګه يې زده شوي شيان هم هېرېږي.

يوې ورځپاڼې د نيوکې په توګه يو دولتي کارکوونکی انځور کړی و، چې د مېز تر شا ناست او خپل تندی يې ټينګ نيولی و، داسې ښکارېدل، چې غواړي خپل حواس راټول کړي، تر شا يې يو بل غوسه ناك سړی انځور شوی و، چې يوه لوڅه توره او دوسيه ورسره وه، سيوری يې پر کارکونکي خپور و، پر دوسيې ليکل شوي وو:"د ناپېژندويه 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 دوسيې او لوڅې تورې سره دغه ډول غوښتنه بېځايه ده .

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

موږ باید د ځوانانو او ماشومانو د بېړنۍ زده کړې مخه ونیسو او پرې نه ږدو، چې په یوه کال کې څو ټولگي ولولي، دوی باید پوهه په ښه توگه ذهن ته وسپاري، که چېرې دوی په کوم مطلب کې معلومات نه لري، نو باید د بېځایه څرگندونو مخنیوی یې هم وکړو، څکه د پوهې پر ځای بیا ځانښوونه زده کوي، بیا به یو ځانپاله او ځانښود ناپوه ترې جوړ شي.

هغه چا چې زده کړه نه وي کړې، نورو ته ښوونه هم نه شي کولای، چا چې مینه نه وي لیدلې، نورو ته هم مینه نه شي ورکولای. دغه وضعه په هغو ماشومانو کې زیاته لیدل شوې، چې له جگړو څخه روغ راوتلي وو، جگړه مارو د هغوی میندې، پلرونه او کورونه له منځه وړي وو، د دوی حال د زړه سوي وړ و. دوی به د وړو حیواناتو غوندې خواږه غلا کول او تښتېدل به، ددې لپاره چې د راتلونکي غم هم وخوري، نو یو څه خواږه به یې تر خاورو لاندې پټول. د هغوی په نظرونو کې د مینې، باور او انسانیت نخښه نه لیدل کېده.

په عادي کسانو کې هم داسې خلك شته، چې مینه یې نه ده لیدلې او نه پوهېږي، چې څنگه مینه وکړي. دوی په خپلو چلندونو کې زیاتره د خپلې گټې په سوچ کې وي، نه د نورو، خو غوره خلك تل د اړو کسانو مرسته او لاسنیوی کوي. دوی هغه کسان دي، چې د کورنۍ مینې له گنج څخه یې ډېر څه ترلاسه کړي دي.

دغسې پیاوړي هنرمندان، لیکوالان او تکړه پوهان، چې دطبیعت د مور نازولي خلك دي، د الهام په خزانه شتمن دي، چې په دې توگه هرچاته وړیا سخاوت کوي .

ددې لپاره، چې موږ هم مینه ناکه او له پوهې ډکه دنیا جوړه کړو، باید تر خپله وسه د پوهې په خپرولو او مینې لاس پورې کړو، چې نور کسان له موږ څخه ډېر زده کړي او نورو ته یې وروښيي، هغه چا چې د مینې زیاته کچه ولیده، له نورو سره به زیاته مینه وکړي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نــاســازګاري

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مور، ناپوه سیاستوال د جګړو له عواقبو نه شو پوهولای، نه يې له لېونتوب او دښمنيو راګرځولای شو، خو هغو کسانو ته چې روغ عقل لري، ويلای شو چې دښمنۍ بندې کړي او عبرت دې واخلي، ځکه دغه دوې بلاوې له زيان او بدمرغۍ پرته بله لاسته راوړنه لري!

د کورنيو دا دومره خپګانونه او ورانۍ له دې کبله دي، چې خاوند او مېرمن بېځايه ځانونه يو د بل دښمنان ګڼي او ګومان کوي، چې له نيوکې، لفظي شخړې او ملامتيا پرته بله لار نه لري، يو پر بل بريد او کنځاوې کوي، خو بيا يې هم په خاطر کې يو پټ غبږ اوچتېږي او وايي چې ته ددغو لفظي شخړو پر ځای ولې سولې ته لاره نه اّواروې؟

د حېرانۍ وړ خبره ده، سره له دې چې زړونه په مينې ښکلي دي، خو بيا نو هم نافرمانه ژبه مداخله کوي او په پای کې د مينې، انس او لېوالتيا اړيکې شلېږي، بيا خبره طلاق او بېلتون ته وځي.

هو! د کينې او جګړې غريزه 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 يې جوړه نه وي، نو د زده کوونکي راروان ژوند هم په ستونزو کې ښکېل شي.

بايد د عقل او منطق په مرسته ددغې غريزې پر ضد مبارزه وکړو، په بېځايه سوچونو سره بايد اروايي سلامتي او خپله نېکمرغي ناځيزه ونه شمېرو، ياني موږ بايد خپل ځواك پر نفس غالب وګڼو، نه پر خپلو حېواني او تيارو غوښتنو.

هغه کس، چې په ځان کې د دښمنۍ بلا له منځه يوسي، په پراخه ټنډه او پاك زړه د دوستۍ لاره ونيسي، تر هغه کس زړور دی، چې د کينې او غوسې په زنځير بند او په ورځنيو چارو کې د عقل له ځواك څخه بې برخې وي.

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

"زما دښمن ناڅاپه لار راباندې بنده کړه او ويې خندل، بيا يې زياته کړه: سترګې مې کښېکاږلې او شونډې مې په غاښ وچيچلې...

دښمن وويل: ای ملګريه! يوه ورځ به ددې کينې اور سوړ شي او موږ به له بېځايه 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 ډك شو او لږ پاتې و، چې خپل دښمن په غېږ کې ونيسم، وژاړم او لاسونه يې ښکل کړم، خو سر مې کښته واچاوه او وتښتېدم. شپه مې په ډېره ناکرارۍ سره تېره کړه، له ځان سره مې ويل: ولې نه درېدې او هغه ته دې چې د دښمنيو 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... بيا مې زياته کړه: ځان ولې تېر باسې؟ هغه دښمن چې د دوستۍ لاس درکوي، مات نه دی، هغه ښه نېك او د لوړ مقام خاوند سړی دی، چې پر خپل نفس واکمن شوی، پر کينې او

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

کرار، کرار مې خاطرات او خویونه بدل شول، یانې له بدن څخه مې هغه ځانغوښتونکی، کینه گر او انتقام اخیستونکی موجود کډه شو، پرځای یې یو بل حقیقت خوښوونکی، انصاف لرونکی او روْف کس راغی، نو پوه شوم چې د هغو دښمنیو، کینو او کرکو حس په ما کې د ناپوهۍ له کبله و، خو هغه زما دښمن له مینې ډك زړه لري، هغه مینه غواړي، له دښمنۍ څخه بېزاره دی، هغه په دې خبر دی چې دغه د دوو ورځو ژوند ولې په بغض، کینه او کرکه کې تېر کړي. دا خو لویه ناپوهي ده."...

وایي د غاښ جزا د غاښ کښل دي. دا به د عدالت وسیله وي، خو خبره په مینه کې ده، مورږ غواړو د دښمنیو لوگی، چې د غوسې، کینې، بېرحمۍ او کرکې له اور څخه جگېږي، د ادب او زغم په اوبو ورك کړو او تیاره زړونه روښانه کړو. مورږ هغه خوښي او رضایت چې له فتحې او برید څخه لاسته راځي او رارواني جگړې ته مبارزه غښتلې کوي، په هېڅ کې شمېرو، ځکه دغه کار نه یوازې له اروايي سلامتیا سره څه مرسته نه کوي، بلکې اروا نوره هم ناروغوي او ځپي یې، یانې هغه څه زموږ څخه تروړي، چې د نړۍ پر ټولو نعمتونو برتري لري.

آیا په دې صورت کې باید د اسماني سوغات، نېکمرغۍ، له دښمنۍ، د ځانغوښتنې له انتقام څخه د خلاصون او د سولې لپاره هاند وکړو؟ دښمنۍ او غچ اخیستنه وخت په وخت لېږدول شوې او د دایرې په شان یې پیل لرلی دی، خو پای نه لري. یو له ښکېلو خواوو باید پر خپل نفس غالب شي او په خپل ځان کې د غچ چغه په ډېره برلاسۍ سره غلې کړي؛ باید چې زړه رامخې ته شي او د دښمن، چې زموږ په شان خوار، کمزوری او مینې ته لېواله دی پلوي وکړي.

په دې ډگر کې باید یو تن د مېړانې او غښتلتیا قرباني ورکړي، یانې د غرور او کبر له برج څخه کښته شي او د سولې ور دې وټکوي. البته سوله غوښتنه بې خطره او بې زحمته نه ده، ځکه کېدی شي حریف یې کمزوري او خوار وگڼي، په دې توگه خپله مقابله نوره هم زیاتوي، که بل اقدام وکړي، نو بل سخت گوزار ورکوي، خو په دښمنۍ کې هم زیات خطرونه شته، تر ټولو مهم یې بېځایه خواشیني، خپگان، د زړه تیاره او اروايي ناروغي ده، خو سوله زیات خوند لري، په دې برخه کې د ارادې تمرین او پر حېواني نفس باندې تسلط ته اړتیا شته.

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

سوله غوښتنه هم سترکار دی، چې له هر چا څخه یې تمه نه شو کولای. سوله غوښتونکی باید تر خپل حریف پوخ، زړور، فداکاره او ښه وي. له هغه چا څخه بیا 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 یو نقاب غوړوي، که له سولې برخمن هم شي، بیا یې هم په دننه کې اروايي سلامتیا، چې اصلي نعمت او مقصد دی، نه وي پیدا شوې. تر دې هاخوا، رښتینی سوله

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ووایو، پر ځای ده.

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

زموږ لپاره تر ټولو ښه سرمشق د طبیعت آرام ګامونه دي، چې تل له بیړې او تلوسې پرته خپلې چارې ترسره کوي، خو چغې نه وهي. د ځمکې، اسمان، وښو، ونو، باغ او سارا ننداره زموږ لپاره ددغه تګ بېلګه ده. يو سهار، یا هر وخت چې کولای شئ له کور او ښاره دباندې ووځئ، که یوازې هم وئ، یو څه شېبه خپل فکر ودروئ، د خپل وجود غړونه 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 غړونه فرمان ته ناست دي، دغه ټولو فرمانبرداري او خاموشي ستاسو لپاره غوره پند او حکمت دی.

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

آرامتیا، نه یوازې د نرۍ د ښېګڼو او نعمتونو په وړاندې زموږ سترګې پرانیزي او موږ ته له ژوند څخه د استفادې وخت راکوي، بلکې هر ځای د پرمختګ لامل هم ګرځي. آن د ځغاستې او لمبا په سیالۍ کې هغه کس چې په کراره لوبه پېلوي، تر هدفه پورې خپل 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 واك لاندې راولو، خو غوره دا ده چې د بدن آزادۍ ته پاملرنه وکړو او خپل هر غړی له آرامتیا سره عادت کړو، چې له بېلابېلو جسمي او اروایي ناروغیو څخه په امان کې واوسو، سره له دې چې د بدن آرام ساتنه اسانه ښکاري، خو دغه کار بیا هم ستونزمن دی او زیات تمرین ته اړتیا لري.

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځلسم څپرکی

خواشيني

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپاړسم څپرکی

وخت ښه تېرول

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

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوولسم څپرکی

هغه څه به شو، چې غواړو يې

د يوه ښوونځي زده کوونکو د تېښتې هڅه کوله. کله چې ښوونکی راغی، پر خپل ځای کښېناستل. ښوونکي لرګی په لاس کې واخيست، يو زده کوونکی ورنژدې شو، په نرم آواز او خواشيني څېره يې وويل: خدا دې ښه درسره وکړي! داسې ښکاري چې ناروغ يې، ښوونکي ځان ناګاره واچاوه، لرګی يې پر ځمکه وواهه او په درس يې پيل وکړ، خو داسې يې انګېرل چې کوم پټ شور يې په بدن کې راڅرګند شوی وي، لږ څه اغېزمن شو. دويم زده کوونکی راغی او د لومړي پر ځای کښېناست، هغه هم وويل: استاده لکه چې ناروغ يې! لنډه دا چې تاسې هم پوهېږئ، دغه ښوونکی د ماشومانو په خبرو ناروغ شو او د ناروغۍ تر کټه ورسېد.!

خو ويل او پوهول، زموږ ترباور او هوډه زيات ارزښت نه لري، هغه ناروغان چې آن راروانو جراحي عملياتو ته اړتيا لري او يوه شپه وړاندې د خپل زړه په ځواکمنولو او ډاډ اخته وي، بېشکه چې روغتيا يې په برخه کېږي او ژر ښه کېږي.

لکه چې تلقين او پوهونه، پر هغه جسم چې د بهرنيو کارونو له کبله اغېزمنېږي، دومره تاثير لري، نو په هغه ضمير کې چې د فکر او ارادې تاج دی، وار په وار د هوډ يا ارادې ځواك زياتېږي.

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

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

د هر چا خوښي او خپګان د هغه اندود دی، په سم فکر سره روغ او نېکمرغه يو، خو په ناسم فکر سره د ناروغيو او بدمرغيو په منګولو کې ښکېل پاتېږو. مه وېرېږئ راتلونکی هغسې انځور کړئ، چې هيله يې لرئ، خو په دې شرط

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

د بري راز په دې کې دی، چې وکړای شو د فکر تېروتنې او ښويېدنې کمې کړو، په هره وسيله چې وي بايد سمه او سېده لار پيدا کړو او ډاډه شو، چې کوږ بار تر منزله نه رسېږي، نو ناوړه برې 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 مسؤله دنيا وګڼي او په ګيلو باندې خپل وخت تېر کړي، د ماتې علت په خپل فکر او عمل کې لټوي او بيا د خپلې تېروتنې په ليرې کولو کې هڅه کوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو په راتلونکي کې به مو ژوند او د روزګار حال هماغه وي، چې نن یې د خپل خیال په هنداره کې وینئ، په دې شرط چې معقول او غوره وي او د رسېدو په لار کې یې خپل عقل او فکر له بدبینۍ، شکونو، بدغوښتنو او نهیلیو څخه وژغورئ، تل هغه ویناوې او فکرونه خپل شعار وګرځوئ، چې اروایي سکون ته ګټه رسوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتلسم خپرکی

مهرباني

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

کله چې يو حېوان وتوانېد د ژوند وسايل ځان ته برابر کړي، نو د مور له خوا يې د مرستې کچه کمېږي، يانې بيا د چا مرستې ته اړتيا نه پيدا کوي، خو په کورنۍ کې بيا انسان بې نيازه نه وي، هر کس په هر حال کې نورو ته اړ دی، آن مور هم د خپل بې ژبي ماشوم له عاطفې ډك نظر ته اړتيا لري.

مينه هغه بنسټ دی، چې د بشر ژوند پرې ولاړ دی، هر ځای چې دغه ستن کمزورې شي، د هوساينې بنسټونه هم نړېږي، خو کينه او دښمني زياتېږي، چې د نړۍ زيات وګړي په بدمرغيو او نهيليو اخته کوي. کرکه، د فکر نيمګړتيا او د ماشوم ناسمه روزنه په ګوته کوي. په هر هېواد او کورنۍ کې چې عقلاني وده بشپړه وي، نو د مينې 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 اړتياوو پوه شي، بيا خپله دنده وپېژني، دا اخلاقي روزنه ده، چې انسان ته مېرانه، ياري او مرسته رسول وربښي، چې دغه صفات د يوه نېك او مېړني سړي وي.

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

هغه مږه پيشي، چې پر نرم بستر غزېدلې، د هغې وږې پيشي په شان له حاله نه وي خبره، چې پر دېواله باندې ناره وهي، مږه پيشي د هغې په اړه سوچ نه کوي. خو له انساني صفاتو څخه يو دا دی چې ځان د بدمرغو او خوارو خلکو پر ځای احساسوي او د بل انسان د غم او خواشينې په ليدو سره خواشينی او اغېزمنېږي. هغه زړه چې له نورو سره غمشريکي او خواخوږي نه لري، له نورو زړونو څخه د مينې اړيکې غوڅوي، ځکه دغه زړه ستر انساني فضيلت يانې د همدردۍ حس نه لري، مينه خو په ځناورو کې نه وي. په هغه ټولنه کې چې شفقت او زړه سوی زيات وي، د انسانيت مرتبه لوړه وي، هو! د انسانيت او مينې مقام دومره لوړ دی، چې هر مرغه څومره لوړ الوتل وکړي اوج ته يې نه شي رسېدلی، څومره چې په کورنۍ او دوستانو کې مينه زياته وي، څومره چې په خلکو کې دوستي زياته شي، په هماغه کچه زړونه سره نژدې او خلك له کرکې څخه ليرې کېږي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

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