د فکر بریالیتوب

لیکوال:
اورایزن اسوټ ماردن

ژباړه:
شمله نیازی

۱۳۹۴ لمریز کال

Download from:aghalibrary.com

د فکر بریالیتوب

لیکوال:

اورایزن اسوټ ماردن

ژباړونکې:

شمله نیازۍ

۱۳۹۴ ل کال

Download from:aghalibrary.com

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: د فکر بریالیتوب

لیکــوال: اورایزن اسوت ماردن

ژباړونکې: شمله نیازۍ

خپرونـدی: د افغانستان ملي تحریك، فرهنګي څانګه

وېـبپـاڼـه: www.melitahrik.com

کمپوز: خپله ژباړونکې

پښتۍ ډیزاین: فیاض حمید

چـاپشمېـر: ۱۰۰۰ ټوکه

چـاپکـال: ۱۳۹۴ ل کال/ ۲۰۱۵م

د تحریك د خپرونو لړ: (۸۴)

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

Download from:aghalibrary.com

ډالۍ!

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

Download from:aghalibrary.com

لړلیک

عنوان　　　　　　　　　　　　　　　　　　مخ

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

Download from:aghalibrary.com

زما خبرې

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

Download from:aghalibrary.com

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

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

د پښتو ژبې د بډاینې په هیله!

ش ـ نیازۍ

Download from:aghalibrary.com

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

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

مینه، مینه زیږووي اوکرکه، کرکه (و ویلوکس)

ویل کیږي چې یوه ناپوه سړیته یوه بیړۍ په میراث پاتې شوه، سره له دې چې دی د بیړۍ په چلولو او د هغې په میخانیکې کارونو هم نه پوهیده، پدی فکر کې شوچې بیړۍ په خپل امر سره د اوقیانوس په سرکښه څپو کېپه حرکت راولي. کله چې بیړۍ چلوونکي بیړۍ د حرکت لپاره چمتو کوله،نوموړي هم لکه څنګه چې په کار کې یې پوهه نه لرله،لاس وهنه یې ونه کړه،خو وروسته له دې چې بیړۍبې پراخ سیند کې وردننه کړه نو بیړۍ چلول ورته ساده او اسانه کار ښکاره شو کله چې یې بیړۍ بل لورې ته راتاووله نو په یو سړې یې سترګې ولګیدې چې یو څرخ یې په لاس کې دی او یوې او بلې خوا ته یې تاووي.

ـ پوښتنه یې وکړه؛ ((دغه سړی دلته څه کوي؟))

ـ ځواب یې ورکړ: ((سکاندر دی او یو مالوم لورې ته د بیړۍ لارښوونه کوي)).

ویې ویل:((څه یوه حماقت !...زه خو په دې کار کې هیڅ ګټه نه وینم.زموږ په وړاندې له اوبو نه پرته بل څه نشته او د بیړۍمحرکې وسیلې چې بیړۍ مخ ته وړي.کله چې ساحل ته نږدې شواویا ووینوچې بله بیړۍ زموږ په لوري راځي له

Download from:aghalibrary.com

سکان (هغه د بیړی وروستې برخه یا لګۍ چې د بیړی ساتنه کوي)خخه ګټه واخلو.))

نوموړي سړي وویل چې؛ د ټولو بادبانونو په له منځه وړلو سره پریږدۍ چې بیړۍ په ازاده توګه حرکت وکړې. دهغه امر یې ومانه او ورسره سم بیړۍ هم په اوبو کې ډوبه شوه او هغه څوک چې پکې ژوندي پاتې شول، نو ددې ناپوه سړي دا بیکاره فکر به یې تل په ذهن کې وي،چې ویل به یې بیړۍ کولای شي له چلوونکي پرته وچلول شي. هرومرو به ووایئ چې دغه ډول افسانوي پیښې ډېرې ندي،او تاسو حق لرئ اوحتمي به پوښتئ چې ایا امکان لري چې په بشري وګروکې پدې کچې ناپوه موجود وي؟په داسې حال کې چې له بده مرغه په ځینو افراداو کې دغه ډول لیونتوب شته تردې چې تاسو پخپله هم نشئ ډاډه کېدلی چې ددې جنون څخه پاک واوسئ.

په ځیر سره فکر وکړئ:ایا تاسو د هغې شتمنۍخاوندان یاست چې ارزښت یې په زرګونوځلو ډیر دی، یانې د خپل ژوند، فهم او هوش خاوندان یاستئ؟ دغه فهم او هوش په کوم لور لاروښونه کوئ؟ یا یې په خپل حال پریږدئ او د دې اجازه ورکوئ چې شکمنې ملګرتیاوي، ګواښونکي کتابونه او زیان اړونکې لوبې چې فکر ته مو دمنلو وړ نه وي په ناوړه توګه مو ژوند ته دننه شي؟

ایا په رښتیا سره د خپلې بیړۍخاوند یاست؟ دا ځواک په ځان کې وینئ چې خپله بیړۍ مو د ارامتیا،نیکمرغۍ اوبریالیتوب ساحل ته ورسوئ؟ که پوه شوئ چې داسې نده نو زیاتو لارښونو ته اړتیا لرئ که چیرې غواړئ خپل لارښود په خپله واوسئ نو دا به له هغه هم نه اسانه وي چې تاسو یې فکر کوئ. کولای شئ بریالي اوسئ بسنه کوي چې یوازې له څو حقیقتونو سره بلدتیا پیداکړئ،

Download from:aghalibrary.com

زموږ موخه د هغو مخونو له ليکلو څخه چې کولای شي په ورځنې عملي ژوند کې د فکر کولو ځواک راوبښي. له حقايقو سره ستاسو پيژندګلوی او هڅونه ددې لپاره ده چې ګټه ترې پورته کړئ.

فکر د هر څه بنسټ دی. دغه حقيقت تر ډېره نه دی څرګند شوی او يا له پامه غورځول شوی. کله چې خلک په فکرې ځواک پوه شول او هغه يې د درناوي اوستاينې وړ وګرځوو، تازه يې داسې فکر وکړچې يو ډول نامالوم اونه بدليدونکی ځواک شته چې يوازې استثنايې مغزو ته ځانګړی شوی. په دې ورستيو کلونوکې وو چې د فکر د اداره کولوهنرتر څيړنې لاندې ونيول شو او خلک پرې پوه شول.

دغو مطالعاتو او څيړنو وښودله چې کولای شو له فکرڅخه په ګټې اخستنې سره خپلې اخلاقې ځانګړتياوې لاهم تنظيم کړو. د خپل ژوند بهرني عوامل يا ددې عواملو تر ټولو کوچنی اغيزې ته په خپل نفس کې بدلون ورکړو، او په پايله کې روغتيا،نيکمرغی اوبريااليتوب ترلاسه کړو.

په همدې حال کې د فکر روزنيز امکانات بی ساري او نه ختميدونکې پايلې لري. ډيری وګړي د دې پرځای چې هڅه وکړي په خپل فکري ځواک اوافکارو برلاسي واوسي هر څه چانس او تصادف ته پرېږدي. ځکه د افکارو ساتنه او وده کولای شي د نورو وړتياوو په انکشاف سره بدل شي، په همدې اساس د هغه ساتنه د ځان او نورو په وړاندې زموږ تر ټولو ستره دنده ده.

ولې د فکر اداره کول يو مفهوم ګڼو او ضروري خبرتياوې، ستونزمنې تجربې ډير وخت په هغه کې د برياليتوب لپاره اړين بولو؟

په اصل کې له دې ناسم فکرنشته چې ګواکې ناپوه وګړي هم که هر څومره کار زیاتوي کولای شي خپلو افکارو اواخلاقي ځانګړتیاوو او په پایله کې د خپل ژوند لارې ته بدلون ورکړي او ددغو ټولو تغیراتو لپاره یو لازم فرصت ترلاسه کړو.

کوم کار باید ترسره شي؟ هغه مسایل چې حل یې اړین دی، پایلې یې د ټولو لپاره پخپل منځ کې سره توپیر لري. خو علمې اصول یې بیا یو ډول دي. اودا هغه څه دي چې هر څوک یې ترسره کولای شي که قلم د کمزوري مجسمه جوړونکي په لاس کې هم وي نو کولای شي یوه ښکلې مجسمه بدرنګه کړي. همدا ډول یوه ګټوره اله هم د یو مجرم په لاس ناوړه او بې ګټې کیږي. په همدې ډول فکر هم زموږ په لاس کې یوه اله ده چې کولای شي زموږ ټولې صنایع ښکلې یا بدرنګه کړي.

هغه به څومره ساده افراد وي چې له یوې ګټورې وسیلې څخه د ځان په بریالیتوب، ښکلا او خوښۍ کې ګټه وانخلې.

مجسمه جوړونکی د کار په وخت له مرمر کاڼي څخه سترګې نه اړوي . کومه پایله چې باید تر لاسه شي وړاندې یې پخپل ذهن کې انځوروي او د خپل اوسپنیز قلم په هرې ضربې سره دا هڅه کوي چې یوې پایلې ته ورسیږي او خپل کار په هماغه ډول ترسره کړي چې په خپل ذهن کې انځور کړی وو. په همدې ډول موږ هم باید دخپلو اخلاقي ځانګړتیاوو او ژوند په فکر سره وتوږو او په کوم ډول یېچې غواړو منځ ته راوړ.

پدې پوهېدل اړین دي چې څه غواړو او په دې باوري اوسو چې هغه ته رسیږو په جرئت سره په کار پیل وکړو.

هر فکر، یوه فلمي ضربه ده، چې د ژوند دمرمرو یوه ټوټه توړي. له دې ځایه باید پریکړه وکړو چې خپل فکر په پام سره د غوره موخو لپاره وکاروو، د ارزښتمنو مقاصدو لپاره یې له دې ټولو سره سره هر څومره چې انسان له ښه نیت او مثبتې پریکړې سره دغه کار ته پابند اوسئ، د دغه کار ترسره کول د هغو کسانو په هکله چې د ماشومتوب پړاو یې تیر کړی او د ځوانۍ پړاوته رسیدلیوي، د هغو افکارو عادتونو اونظریاتو اغیزه چې کلونه پخوا یې په مغز کې ریښې کړي لږ څه ستونزمن کیږي او له خنډونو سره به مخ شي.

دغه طریقه د نوي نسل لپاره ترټولو ښه پایله لري، یانې د هغوکسانو په هکله چې لا د کوچنیتوب په عمر کې دې په کار وړل کیږي.

ت. کارټر وایي((پلرونه، میندې او روزونکي د دې پرځای چې ماشومان اطاعت کولوته اړ کړي، داسې یو کار دې وکړي چې د هغوی اداره په خپل فکر سره زده کړئ، روزنیز مسایل به په لوړه کچه اسانه شي اود ځمکې په سر به د پوه وګړو شمیره څو برابره شي.))که چیرې ماشومان په دې عادت شي چې سم فکر وکړي، ناسم افکار له مغز څخه وباسئ، خپل مغز په خپلې ارادې سره کنټرول کړي او بهرنیو اوامراو ته په تمه ونه اوسي،له کرکې پرته اومینه ناک به لوی شي.ځکه هغوی نو نور په ژوند کې پټونکي او خجالت کوونکي مسایل نه لري.

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

په داسې حال کې د خپل او د هغه ځوان نسل روزنه چې زموږ په غاړه ده د وي د ګټو د ساتنې لپاره باید خپل مغزي فعالیت تنظیم او لارښونه یې وکړو هغه شمیر نعمتونه چې پدې برخه کې لاسته راوړو یو یو تر سترګو تېر کړو.

فکر د بدن واکمن دی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

عصارې ترشح معدې ته د خوړو ننوتلو پورې تړاو نه لري.سپي د خپلې خوښې خوړو ته د انتظار په شیبو کې، لکه د خامې غوښې لپاره، تر دې وړاندې چې خواړه ورته ورکړای شي، یوشمیر نوي عصارې یې په معده کې تولیدیږي.په دغه وخت کې د خواړو د خوړلو هغه اصلي خوند د عصارې د ترشح سرچینه نده شوي، همدې خواړو ته د په تمه کیدو له کبله دغه ترشح، تولید شوي، په دې ډول ثابتیږي چې حیاتي غړي یوازې په مادي او اتوماتیک ډول کار نکوي، بلکې فکر هم د هغه په فعالیت کې ونډه لري،د خوړو د هضم په برخه کې له جسمانې عواملو څخه په تیریدو روانې برخې هم ځانګړی ارزښت لرونکې دي .

پروفیسور ګیتس تجربو داثابته کړي چې تلوسې په بدن کې یوشمیر کیمیاوي مواد تولیدوي. پروفیسور داسې لیکي:

((په کال ۱۸۷۹ کې د تنفس ناروغۍ د یوي منجمدې (لوله) په منځ کې تر معاینې لاندې ونیوله. سره له دې متراکم شوی نفس مې د یوه منځ خالي تونل کې له یودوړ ـ دوردو پسین سره یوځای کړ، په دې توګه دغه جوړښت له ځانه هیڅ ډول رسوب چې د لیدلو وړ وي پرې نښوده خو وروسته له دې چې ناروغ په غوسه شو،په منځ خالي تونل کې یو ډول تیز رنګه رسوب ولیدل شو)) په دې ډول ثابته شوه چې غوسې په بدن کې یو ډول کیمیاوي مواد تولید کړیدي. دغه رسوب یې راواخیست انسان او حیوان ته یې ترزیق کړ په هغوی کې هم غوسه اوتلوسه راښکاره شوه.د مختلفو تجربو په ترڅ کې ولیدل شول چې ستونزمن رنځ د بیلګې په توګه د اولاد د مرګ خبر اوریدل یو ډول ایره رنګ رسوب او کمزوري تلوسه لکه پښیمانې خاورین رنګ رسوب تولیدوي یا زما تجربو ښودلې چې زوروره او رنځیدونکې تلوسه یو ډول کیماوي مواد تولیدوي چې د حیاتې غړولپاره زیان اړونکي او کله ،کله ګواښونکي وي دغه مواد د بدن په ټولو

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

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

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

فکر هم د روغتیا سرچینه ده او هم د ناروغۍ لامل ګرځي

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

انجیل یوحنا ،۶،۶۳

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

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

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

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

اوپه یوي لېږي ځای کې یې ژوند کول پېل کړل. داسې فکر بې کاوو چې ګواکې ټوله نړۍ ورڅخه کرکه کوي او له همدې فکر سره یې له ژوند سره یې مینه او جسمې ځواک له لاسه ورکړ، په پای کې ناروغه او بستري شوه. ډاکټرانو د هغې په داخلي اوبهرنیو غړو کې کومه ستنومزه ونه موندله. خو د هغې ناروغۍ لاپسې زیاتیده او په پای کې یې ناروغۍ د درملنې وړ نه وه، یانې هماغه فکرونو هغه نارامه کړه او تبې یې ورځ تر بلې د هغې جسمانې ځواک راکموه او په پای یې د مړینې سبب وګرځید.دغه پر معنویاتو باندېد مادیاتو د برلاسې تر ټولو ستره بیلګه ده. که چیري هغې بی وزلي پیغلې انجلۍ د خپلې څېرې هغه نقص ته په خپل مغز کې ځای نه وای ورکړی، خامخا به بریالې شوي وه چې خپل ځان وژغوري.

په کراتو لیدل شوي چې اندېښنې، رنځ او ویرې د څو ورځو اویا ساعتونو په موده کې د یوه انسان ټول ویښتان سپین کړي.تاریخ د دغه موضوع ډیری بیلګې له ځانه سره لري:

د باویر پاچا دویم لوئې، د فرانسې ملکه ماری انتونت د انګلستان پادشاه لومړی شارل او بلاخره دوک دو برونشیک او داسې نور هم له دې ډول برخلیک سره مخ شوي دي.

زموږ په وخت کې هم کیدای شي له دا ډول پیښو سره مخ شو. زورور هیجان په بدن کې کیمیاوي مواد تولیدوي او په قوي احتمال سره (ګوګرد تولیدوي)او د ویښتانو د عصارې رنګ ته بدلون ورکوي. دغه جوړښت په معمولي توګه دعمر له زیاتیدو سره منځ ته راځي خو یوه زورور هیجان له امله کیدای بې ډیر ژر عمل وکړي

راجرز واېي : ډېر عوامل شتون لري چې ويښتانو ته زيان رسوي . چې په لومړی سره کې هوس، غوسع ،انديښنه او ثابت فکر ځای لري.

ډيری وګړي ليدل شوي په داسې حال کې چې روغ وي او کوم تپ هم نه لري يوازې پدې فکر سره يې ژور تپ اخستې مړه شوي، د طب زده کړيالانو يوه ورځ په شوخۍ سره خپل يوه ملګري ته وويل چې له بدن څخه د هغه زياته وينه اخستې زده کړيال له همدی ويرې مړ شو .يوه سړی چې فکر يې کاوه زهر يې خوړلې دي، د مسموميت يو شمير عوارض په ځان کې محسوسول لکه د معدې زخم او داسې نور، بلاخره وروسته لدې چې يو شمير دلايلو دا ثابته کړه زهر يې ندي خوړلي او بيا ارامه شو .

له بل لوري بيا ليدل شوي چې د زورو افکارو د اغيزې له امله لکه ويره او هڅه ،يا ډېره خوښي، ناروغۍ د انسان له وجود څخه ليرې شوي .

بنونوتو چليني ايټالوي مجسمه جوړونکې د پرسئوس د مجسمه له جوړولو وروسته چې اوس په فلورانس موزيم کې په يوي ځانګړی کوزه کې ايښودل شوي ناڅاپه تبې ونيو، او دې ته اړ شو چې کور ته لاړ شي او ارام وکړي په داسې حال کې د ملاريا له تبې سره لاس اوګريوان وو، ناڅاپه يو زده کوونکی په بيړه کور ته راورسيد او ويې ويل: ښوونکيه! کومه مجسمه مو چې جوړه کړيوه په کوزه کې خرابه شوي ومې نشو کړای چې له کوزې يې راوباسم. هنرمند په بيړه سره جامې واغوستې او د کارګاه په لور روان شو ويې ليدل چې مجسمه خرابه شوي نو هرو مرو يې امر وکړ چې وچ لرګی راوړئ او په کوزه کې يې اور بل کړ، د لږ وخت لپاره يې کار وکړ ترڅو چې وتوانيد چې خپل اثر له خرابېدو نه وژغوري هغه نوره کيسه داسې کوي (په هغه ځای کې مې د ميز پر سر د سلاد

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د ایمان او عقیدې تر سیورې لاندې ورکړای شي یوه حیرانوونکې اعیزه به ناروغ ته وروبښي.په طب کې د بریالیتوب بنسټ دادی چې د ډاکټر په نسخواو درملو باور ولري))

ډاکتر جلیف د کلمبیا پوهنتون استاد په هماغه دائراه المعارف کې داسې لیکي:

((په دې کې هیڅ شک نشته چې د درملنې تر ټولو پخوانی اوپه عین حال کې تر ټولو نوې عامل بلل کیږي. په ایمان سره درملنه، هغه لاره نه ده چې یوازې یوه کلیسا یا یو مذهب پورې تړاو ولري. که ایمان په خدای (ج) وي، مذهبي مقدساتو او که په طبیب یا په خپل نفس وي دا هر څه له یو ډول مغزي پاڅونونو له ځانګې سره تړلي دي چې د بدن د حیاتي غړو په کار جوړونه کې ګټور واقع کیږي. که څه هم د ایمان ځواک نشي کولای، غړپه خوځښت راولي یا زما پښه ښه کړي، یا مړی ژوندی کړي یا یو فلج شوی په ناڅاپي ډول روغ کړي خوتلقین یا په ژبې وینامختلفې بڼې د درملنې د فن یو له ارزښتمنواو غورو مرستو څخه ده .سترګې پټوونکي ساحران وو، هیپنوتیزم کوونکي او نور دهمدې تلقین له لارې په خپلو چاور کې کار اخلي د انسان اروا خوش باورۍته تمایل لري د څه هیله چې کوي او په هغه کې ده ژر ورباندې متعقید کیږي په طب کې د وینا اصول یو له هغو اصولوڅخه دی چې هم د نیکې موخې لپاره اود بدې موخې لپاره ترې کټه اخستل کیږي.)) کولای شو ووایو چې ډاکترجلیف په خپلې دغې لیکنې کې فوق العاده محافظه کاري مصرف کړي ځکه هغه خپله هم دا مني یا تصدیقوي چې ناروغ فکر د مات شوي هډوکي په ښه کیدو هم کې ستره اغېزه لري.

له دې هرڅه نه ډير پخوا سر جمس سيمسون داسې ويلې دې:((که طبيب د ارواح اغېزېنه په بدن کې بی خبره پاتېشي ،مسلماً د خپل فن يو له ډيرو اړينو منابعو څخه پرته له ګټې اخستنې تېر شوي .))

چرچل په خپلي دغه ځلوريزه کې موږ ته د روغتيا اوسلامتيا فلسفه بيانوي:

خلک پريږده هر څه چې غواړي ودې وايې

خو د روغتيا تر ټولو غوره لاره داده چې هيڅ کله ځان ناروغ ونه شميرئ زموږ يوشمير ناروغی د کمزورو خلکو د خپږونکو او زموږ له امله رامنځته کيږي.

ويره زموږ تر ټولوستره دوښمنه ده

زموږ شکونه خيانتکاره دي. موږ له هغو فرصتونو او ازموينو چې لاس ته مو راوړي ليرې ساتي او له هغه نعمتونو څخه مو محرومويي چې کولای شو ګټه ترې واخلو تر ټولو وژونکی څواک چې ژوند له منځه وړي، ويره د ژوند د نيکۍ اصول کمزوري کوي د کار کولو او د پرمختګ حس ته ماته ورکوي، د ناروغۍ لامل ګرځي، نيکمرغۍ فلجوي او په کارونو کې د بريالیتوب مخه نيسي. ويره يو نه جبرانيدونکی عيب دی يعنې يو ځانګړی عيب ده.اوس د ارواپوهنې پوهان په ښه توګه پوه شوي چې ويره وينه ضايع کوي او د خوړو هضم ستونزمنوي.

ويره د مغز اوبدن فعاليت اوحرکات لاپسې کموي او د بريالیتوب ټول عناصر وژني.د وينې دښمن د ځوانۍ نيکمرغۍ او د زوړتوب يو ويرونکی ملګری دی خوښۍ اوتازه والی له هغه څخه تيښته کوي او خوښي نه شي کولای له هغې سره يوځای ژوند وکړي.

ډاکتر هلکمب وايي: د بشر د ډيرو ناروغيو په منځ کې ويره تر ټولو زيان اړونکې، متفاوته او زياته ده. د ويرې ډولونه او درجو شميرډير زيات دی.خفيف ترينه درجه يې داده چې انسان له هغې پيښې څخه چې کيدای شي په راتلونکې کې پيښه شي له انديښنې سره مخ شي. له دې څخه ستونزمنه ويره هم شتون لري چې په چيغو او فرياد وهلو سره يوځای کيږي.خو د ويرې په ټولو ډولونو کې يوه ډول اغيزه شتون لري چې د اعصابوسلولونه په فلج باندې اخته کوي او دغه، اغيزه بدن د ډول،ډول ناروغيو لپاره چمتو کوي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

څوک چې ماشومان د ويرې او وحشت په منځ کې ساتي
له لوبو يې لېرې کوي او نغمې ورته مړې کوي
نه يوازې تيروتنه يې کړي
بلکې يو ډول جنايت يې هم ترسره کړی

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

بده دا ده چې دعه ډول مېندې دعه اندیښنې خپله دنده او د مورنۍ مینې یوه ښه بولي.
تر دې چې داسې مېندې هم شته چې خپل اولادونه دویرې او وحشت په چاپیریال کې روزي اوهر ورځ یې د ویرولو لپاره نوي موضوعات رامنځ ته کوي، په داسې حالاتو کې به هیڅ د حیرانتیا وړ خبره نه وه چې نړۍ به دویرې او وحشت توره پرده ونیسي،کله چې د ټولنې منځ ته ځي او د خلکو ډلې وګورئ، دې ته مو پام کیږي چې خوښ، نیکمرغه او په تفریح مصروف دي، که له دغو ډلو څخه یو بهر راوباسي اوترڅیړنې لاندې ونیسو وبه ګورو چې ډول، ډول ویرو یې په زړه کې ریښې کړي.
له پیښې، ناروغۍاوله بې وزلي څخه ویره له مرګ څخه او نورو سترو بدمرغیو او تباهیو څخه ویره .... دغه د هغو کسانو باطن چې په ظاهر یې د خوښۍ څېرې لري.
په میلونونو انسانانو د دغه ډول ویرو د فشار له امله خپل ژوند په زهرو لړلی دی.
ډیری ښځینه او نارینه له دې ویرې چې په راتلونکي کې به له بی وزلۍ او د څه نه لرلو سره مخ نشي ژوند په ځان ستونزمن نیسي، کورنۍ یې له هغه غوره تفریحاتو څخه لکه ګرځېدنه محروموي اود بیلګې په توګه له دې ویرې چې په راتلونکي کې به یې کلني عواید کم شي، اویا د ژوند مصارف یې پورته لاړشي، د خوړو اوژوند په مصارفو کې سپما کوي، ډېری وګړي دغه ډول فکر کوي.
((کیدای شي کړکیچ رامنځ ته شي، ماشومان ناروغان شي، عواید کم وي،په پلاني کار کې له ناکامۍ سره مخ شو، په هر حالت کې باید احتیاط څخه کار واخلو.))

ددعې خواشینوونکي وروسته والي پایله داده چې کلونه یې د خوانانو ځوانۍ تباه کوي اوراتلونکی هم له ګواښ سره مخ کوي.د بیلګې په توګه د یوه ماشوم ښوونځي ته د تلووخت رارسیدلی که چېرې وځنډول شي، د هغه عمر به ډیر شي یا به یې د نوم لیکنې وخت تېرشي.

موراو پلار وایې سږ کال باید ډیري پیسې مصرف نکړؤ لږ باید صبر وکړؤ اوهر شیبه دغه جمله تکراروي ((لږ به صبر وکړؤ.)) لکه څنګه چې ډیری ښځینه اونارینه له همدې امله اویا هم د مور اوپلار د پیسو د نه مصرف له امله په ژوند کې د بریالیتوب له چانسونو نه محروم شوي دي.

په دې کې شک نشته چې زموږ د بحث وړ موضوع هماغه معقول اقتصاد او سپما نده، کومه چې زیان اړونکی دی په راتلوونکو احتمالي ګواښونو باندې د خپلو افکارو اشغالول دي ځکه چې کیدای شي همدغه فکر هغه ښکلي تمایلات لکه له فرهنګ، سیاحت اوکتاب ویلو سر مینه اوداسې نور په انسان کې ووژنې، وړتیا او له ښکلو هنرونوسره علاقه له منځه وړی، اروا د یو ماشین په منځ کې ږدي اوفشار ورکړي او داسې یو حالت ته یې ورسوي چې هیڅ یو عاقل انسان یې زغملو ته چمتو نه وي په میلویونونو انسانان چې خدای (ج) دغې خوښې نړۍ ته استولې اوتول د دې امکانات لري چې له دې ژوند څخه خوند واخلې ځومره د خواشینې ځای دی د دې پر ځای چې ژوند له چیغو نارو ویرو او بدمرغیو په منځ کې تېر کړي.

ګونځې خپرې،سپین ویښتان او د هغه چا د خپګان نه ډک کتنې چې د درد، رنځ او احتمالي بدمرغیو تر سیوري لاندې له منځه ځې ځومره خواشینوونکي دي. په داسې حال کې چې یوه سلنه هم دغه ګونځې سپین ویښتان د ریښتینو

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

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

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

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

له نیکه مرعه پوهانو اومتخصیصینو د د عه ډول یوه څه امکان تابت کړی اوکولای شو چې په خوښی سره ووایو چې راتلوونکې نسلونه به په دې وتوانیږي چې ځان له هر ډول ویرې خلاص کړي اوپه ورین تندي سره د بشپړې نیکمرغۍ په لور مخکې لاړ شي.

څنګه کولای شو ويرې ته ماته ورکړو؟

ويره، يا دانسان ددغه عصر دښمنه سره له دې چې کولای شو له خپل خيال څخه يې وباسود دې توان هم لرو چې په بشپړه توګه يې له منځه يوسو. ((هوراس فلچر))

په ويرې باندې د برلاسه کيدلو لپاره تر هرڅه لومړی بايد دا وټاکو چې له څه شي څخه ويريږو؟ زموږ ويره له هغه څه نه ده چې لاندې راڅرګنده شوي اوشتون نه لري، يعني هغه بدمرغه احتمالات دي چې له پيښيدو څخه وړاندې احتمال زموږ مغزه اشغال کړي.

د بيلګې په توګه چې له ((ژيړې تبې)) او هغه کوم رنځونه اودردونه چې د دې زيږنده ده ويريږي. ناروغۍ مو چې لا بدن ته نه وي دننه شوي ستاسو لپاره بهرنی وجود لري که بدن ته مو دننه هم شي لايې تاسو نه ياست وژلي او په دومره اسانۍ هم نشي کولای چې ومو وژني.

خو ويره او ورخطايي تاسو کمزوري کوي.د بدن رنځ مو زياتيږي او ګواښ هم ډيريوي. بايد ووايودا چې ډېرې وخت د غه ناروغۍ د مرګ لامل ګرځي او ژر نور ته انتقالبږي علت يې داده چې ټول له هغه څخه ويريږي. يوه طبيعې خوښ او نه ويريدونکې په دومره اسانۍ په دغه ناروغۍ نه اخته کيږي.

کله چې په نيواورلئان کې ژيړه تبه منځ ته راغلې وه يوه ځوانه ښوونکې چې په هتلې کې اوسيده په دغې ناروغۍ اخته شوي وه .ډاکټر کارترايت يې دهغې د

درملنې لپاره راوسته. سبا سهار دعه ډاکټر د هتل ټول اوسيدونکې اوکار کوونکې په يوه تالار کې راټول کړه اولاندې ويناوي ورته وويلې :

ـ دغه ځوانه ميرمنه په ژيړې تبې اخته شوي. ناروغۍ‌به تاسو يوه ته هم ونه ليږدول شي. له ماښخه واورئ اوويره چې د ټولو ناروغيو د ليږدونې يوستر لامل دی له دغه ښار څخه بې ريښې کړئ. دناروغۍ شتون هيڅ چاته مهٍ واياست او خپله يې هم هيره کړئ. د هتل ميرمنې دې د ناروغ ساتنه وکړئ او ګلان اوډالۍ دې ورته يوسئ، پيښه ډيره عادي او بې ګواښه وګڼئ، ځکه پدې ډول سره به هم خپل اود هم نور ژوند وژغورئ.

دغه ورمونه ټولو غوره وګڼل اوعمل يې پرې وکه. خو يوازې يوې ميرمنې غوږ ونه نيوه اود هتل له ټولو اوسيدونکوڅخه ليرې خونه کې يې اوسيده اوله ټولو څخه يې ځان ګوښه کاوو. ځوانه ښوونکی ښه شوه او د هتل هيڅ يو اوسيدونکی هم پرې اخته نشو. يوازې څو ورځې وروسته هماغه ويريدونکې ميرمن چې له نوروڅخه يې ځان ګوښه نيوه پرې اخته شوه خو هغه هم په پايله کې ښه شوه.

ډاکټر کارترايت د معنوي ځواکمنتيا تر سيوري لاندې د هتل اوسيدونکې لپاره يې په ډيری هوښياری سره د اروا او فکر حاکمت يې پر جسم باندې تثبيت کړ او د ناروغۍ د ليږدونې له ګواښ څخه يې مخنيوی کړی وو. ايا دا به غوره نه وي چې د هغه نوم بشرته دخدمتګرانو په شمير کې ذکر شي؟ يوشمير په هغه پل باندې له تيريدلو څخه ويريږي چې له ځمکې څخه لږ پورته ده.

که همدغه نری پل د ځمکې سره برابر وای او په يوه پراخه جلګه کې ځای درلودلی هماغه وګړي پرته له دې چې خپل تعادل د لاسه ورکړي تېر به شي. يوازې د لويدو ويره ده چې دا پل دوی ته ګواښونکی ښيي په داسې حال کې د

روغ مغز خاوندانو لپاره د ډول ویره ستون نه لري هغوی د لویدلو احتمال ته دا موقع نه ورکوي چې په مغز کې ځای ونیسي او خپله جسماني ځواکمنتیا د فکر تر بشپړ کنترول لاندې نیسي.
یو سپورت مېن کولای شي یوازې په ویره باندې د برلاسۍ تر سیوري لاندې حیرانوونکي عملیات ترسره کړي. دا سمه ده چې ځانګړي تمرینونه، مهارت او جسمي ورتیا هم اړینه ده خو په لومړی درجه کې باید نه ویریدونکې وي.
(هغه کوټه کې چې ماشوم په ویره او اظطراب اخته کیږي په هماغه ماشوم د مور او پلار لپاره چې په هماغه خونه کې ویده دي شتون نه لري. خپله ماشوم هم چې پدې عقیده پیدا کړی چې پیریان او پرې کوم بهرنی شتون نه لري، په بشپړ ډول له ویرې څخه ژغورل کیږي.
هغه ماشوم چې په ښار کې نړۍ ته راغلی او چمن یې نه وي لیدلی یوه ورځ یې اړ کړ چې د جلګې او چمن په سره ولاړ شي. ماشوم تر دې پورې ویریدلي وو چې ګامونه یې په ډیر احتیاط سره په ځمکه ایښودل داسې لکه تا به ویل چې د غنو د ځالې په سر روان دی. سره له دې چې ګواښ شتون نه درلود یوازې ماشوم په خپل مغز کې ګواښ رامنځ ته کړی وو، خو وروسته له دې چې پوه شو ګواښ شتون نه لري په ازادانه توګه یې خپل تګ ته دوام ورکړ.
ارثی تمایلاتو، او بدیو مور په ژوره له ده څخه سترې ویرې هم شته.(که بدبینی، درونی ناروغۍ نه اخته کولو)مور به هم د هماغه ماشوم په څېر په ډیرې اسانۍ سره کولای شول چې ویره لېرې واچوو.که وشمیرو ویره زمور د خپل خیال زیږنده ده اوپر ته زمور له مغز څخه بل ځای کې شتون نه لري اوله هغه څخه

ترلاسه ښوي زيانونه هم موږ په خپل لاس منځ ته راوړي خامخا به وکولای ښو برلاسي شو او دنړۍ له بی حده نعمتونو څخه به ګټه واخلو. چې پرې

هغه ویره چې د خلکو په منځ کې عمومیت لري په پام کې نیسو: د مقام دلاسه ورکولو ویره هغو وګړو چې خپل ژوند د دغه زهرلرونکې ویره تر سزا لاندې جوړ کړې په ټول هغه وخت کې به چې لا د کار څخه نه وي ویستل شوي رنځ او نامالومه خیالونه زغمي.

دغه ډول اضطرابونه سره له دې چې کومه ګټه نه لري معنوي ځواک ته داسې زیان اړوي چې د بی کاره کیدو او بدمرغه کیدو پر وخت به نور دا پکې د نوي کار پیدا کولو ځواک اوجرئت نه وي پاتې. څه وخت به دنوي کار دپیداکولو ویره د هغه اروا وخوري. خو وروسته له دې چې نوی کار پیدا کړي نو په دې پوه شي چې هغه ویر بې ځایه وه.په دې ډول څرګنده شوه چې رنځ اندیښنه او ورخطایي چې په هر وخت اوهري موضوع کې چې وي بی ځایه ده.

ددې لپاره چې پر ویره باندې برلاسي شئ، تل مو په فکر کې داسې قضاوت وکړئ د غه ویرې پرته زموږ له خیال څخه بل هیڅ ځای کې شتون نه لري او په دې توګه مو په مغز کې ځای ورکړئ چې که دغه احتمالي ګواښونه پیښ شي او که پېښ نه شي اوسنۍ ویره مو پرته له وخت ضایع کولو او د بدني او معنوي ځواک د کمولو څخه بل څه ستاسو په برخه نه کوي.

په هماغه ډول چې تاسو د ناروغۍ په وخت کې د هغوو خوږو له خوږلو څخه ډېره کوئ چې په ناروغۍ مو اخته کوي مغزته د ویرې له دننه کیدو هم مخیوی وکړئ.که زړه مو غواړي چې فریاد او چیغې ووهئ له هغو اغیزو څخه چې له

ويرې پاتې كيږي شكايت وكړئ ......ځكه دعه هم د ويرې سره د مبارزې لپاره له تاسو سره مرسته كوي.

يوازې پدې باندې عقيده لرل چې په نامالومو خيالونو اخته يې بسنه نه كوي. له دوامداره فكري هڅو سره د خپل ځان د دفاع لپاره ددغو خيالونو په وړاندې له جديت څخه كار واخلئ. مغز ته مو ددغه غم انگيزه افكارو د دننه كيدو سره سم داسې يوكار وكړئ چې دغه افكار مو په مغز كې ځاى ونه نيسي او بيرته ژر ووځي. د دغه ډول افكارو (مجرا) ته بدلون وركړئ. د مغز دروازې مو د هغه افكارو لپاره چې په بشپړه توگه له دغه ډول افكارو سره په ټكر كې دي خلاصې كړئ.د بيلگې په توگه كله چې ويريږئ چې په كار كې به بريالې نشئ ددې پر ځاى چې د هغه كار لپاره د نه چمتوالي او وړتيا نه درلودلو په هكله فكر وكړي، داسې وگڼئ چې دغه ستاسو لپاره دومره ستونزمن نه دى.تر دې چې كولاى شئ له هغه څخه ستر كارونه هم ترسره كړئ. او دا ځل به له تېرو تجربو څخه هم گټه پورته كړئ او خامخا به بريالي شئ او له دې سره د نويو برياليتوبونو لپاره هم زمينه برابره كړئ. هغه وگړي چې پدې فكر روږدي شوي تل لوړو مقامونو ته رسيدلي. لويان، رهبران او اتلان تل له همدا ډول وگړو څخه خرگند شوي. له مغز څخه د ويرې ايستل او پر ځايې د ښو افكارو، باور او هيلو ځاى پرځاى كول هر ساعت اوهره ورځ امكان لري او بايد ترسره شي.كه څه هم د افكارو د لوري بدلون په پيل كې لږ څه ستونزمن دى خو د دغه ډول كارد پيل سره د مرستې لپاره ډول ډول لارې شتون لري. لكه انسان چې كوم كارپه لاس كې وي هغه پريږدي او بل كار پيل كړي يا دومره ستر مصروفيت د ځان لپاره چې ټول پام هماغه يوه ټكي ته واړوي، يا دتېر وخت يوه خوشحاله پيښه په ياد راوړئ،يا ديوه ښكلى اوپه زړه پورې كتاب په ويلو پيل وكړئ، اوږده گامونه واخلئ، له يوه خوش خويه انسان سره وگورئ.تر ټولې كوچنۍ ويره په پاي كې په ستره ويره باندې بدليږي اوهغه ويره مرگ ده، ځكه تر څو چې نرۍ نرۍ ده

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

(و.بایک) وایي:

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

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

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

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

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

څه ډول پر تلوسو برلاسي شوو

غصه اواندیښنه نه یوازې داچې انسان کوچنې اوکمزوري کوي، بلکې وژني.......... هوراس فلچر......... زورواکې تیریدونکې ده.کرکه، غصه، او غچ اخستل تل پاتې نه وي زږوري کړنې او ټینګه اراده په دې ټولو برلاسې کیږي.
ځواکمن اوسئ ....آلبرت هوبارد
هغه تلوسې چې په موږ کې وژونکي اغیزې لري یوازې غصه نده. هغه څوک چې کمزوری زړه لري، ایا پوهیږئ چې یوه ورځ کیدای شي همدغه تلوسې د مرګ په بیه تمام شي؟البته کیدای شي هم د تلوسو قرباني شوي.
په کراتو لیدل شوي چې دغصې کړکیچونه د زړه د حملې اومرګ لامل ګرځیدلي. د غم، کرکې، غصې پایله ډیر وخت د لیونتوب اویا د ناڅاپې مرګ سرچینه شوي ده. د دغه ډول ډول احساساتو او تلوسو ترمنځ غم او اندیښنه یې تر ټولو مهمه برخه جوړوي.مشهوره انځورګر کورجو یوه داسې تابلو لري چې اوس د ننداړتون یو له ارزښتمنو انځورونو څخه شمیرل کیږي. انځورګر چې کله دغه تابلو بشپړه کړه هیڅوک دې ته حاضر نشو چې هغه له څلویښت ((دوکا)) څخه ډیره واخلي اوله دغه پیښې څخه یې داسې غم او اندیښنه د انځورګر په زړه کیناست چې د مر ګ سرچینه یې شوه کیتس دانګلسې ژبې ستر شاعر له دې امله مړ شو چې حساس زړه یې د ستونزمنې نیوکې زغم نه درلود.
داسې ډیرې هنرمنداناو لیکوالان شتون لري چې له دغه ډول برخلیک سره مخ شوي په نړۍ کې هغه ښځینه اونارینه چې د مینې له غمه مړه شوي کم ندي. خوښې هم که زورورہ اوناڅاپې وي کیدای شي انسان ووژني ـ تاسو به په

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وينا په خبر چې په ناپيژانده ژبه وويل شي،بې اعيرېدي خود دعه تور اعيزه ستاسو په مغز باندې ستاسو له خپله لاسه ده اوله دې څخه بهر هيڅ شي شتون نه لري چې ستاسوپه حالت کې هم کوم بدلون نه شي راويستلی.

يوه ورځ د فرانسي مشهور خطيب ميرابو په مارسي کې وينا کوله خلکو چغې ووهلي او هغه يې ((افراطي ؛دروغجن؛اود اخلاقو دښمن او قاتل)) وګانه خو ميرابو داسې ځواب ورکړ:((ښاغلو په تمه يم چې تعارفاتونه مو پاي ته ورسيږي؛))دغه ده د هوښيارۍ لار چې کولای شو د نورود سپکاوي په وړاندې يې غوره کړو.

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

تير بيرته نه تکراريږي او غصه د هغه چا مهارت چې تيروتنه يې کړيکړينه ډيروي.

اوپه ډيرې صبر اوحوصلې سره نوموړې ته خپله تيروتنه ورپه ګوته کړؤ او هغه ته ثابته کړو چې تيروتې دي او په ټينګار سره ورته ووايؤ چې بيا تيروتنه ونکړئ.

په دې ډول به مو هم ګټور درس ورکړيوي او هم به مو اخلاقي ځانګړتياوي تر دسپلين لاندې راوستېوي.

په اصل کې غصه چې هر لامل ورلري .غصه ناک انسان وروسته له دې چې ارامه شي د خپلې غصې په بې ځايه توب باندې پوهيږي اوله همدې امله کله چې سبا د سالم عقل له مخې د چا په هکله پريکړه وکړيګوري چې اوس نو اړ ده چې له چا څخه چې سپکاوي ورته کړيښنه وغواړي. که پدې باندې عادت

وکړئ چې همدعه د سبا پریګړه ترن وکړئ د عصې د کچې کر کیچ به مو لاپسې راکم شي.

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

پیړۍ وړاندېله دې چې یوناني فیلسوف اپیکتتوس داسې ووایې:

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

ددې لپاره چې یو په زړه پورې طبیعت ولرئ

د نیکۍ د اصولو ځیشتن هغه څوک دي چې پوهیږي څه غواړئ،د احساساتو غلام نه ده اود ملګرتیا د اصولو له مخې سلوک کوي. ((فروید))

په هغه شیبه کې چې شاوخوا مو ډول،ډول بدمرغیو نیولیوي، کارونه مود خنډونو سره مخ وي اود هیلهمدنې په لوري مو هیڅ ډول روښنایی نه تر سترګو کیږي، ستاسو سلوک ښې چې زړورتیا مو د پېښنو په وړاندېڅومره ده.سالمې او ځواکمنې اخلاقي ځانګړتیاوي ولرئ،دغه وړتیاوي به مو د بدمرغې په شیبو کې غوره راښکاره شي

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

سهار وختي له خوبه پاڅیږئ اوداسې محسوسوي چې هغه ورځ به یوه بده ورځ وي

اود ناوړه پیښنو د پیښندو امکان شتون لري،د ځان سره مو څو واري تکرار کړئ ،چې د هرې پیښې سره سره به هغه ورځ ستاسو د ژوند تر ټولو خوښه ورځ وي؛په دې ډول په هغه ورځ کې به هڅه وکړئ چې وخت او فرصت له لاسه ورنکړئ،د چاپېریال نامساعده شرایط له منځه یوسئ او ځان ناهیلی ته مه تسلیموئ.په دغه حالت کې به وګورئ چې دغه ورځ کې به مود ژوند د نور ورځوپه څیر تر ټولو غوره او ګټور کارونه تر سره کړئ.

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

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

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

که عصه نا ک سخص یاستې یا په دې روږدي يې چې د نورو په وړاندې سکایت وکړیاود هغوی اغیزې رابرخیره کړئ،د خپل فکر کولو طریقې ته په بشپړه توګه بدلون ورکړئ،د تیر وخت یوه خوږه خاطره مو په مغز کې راژوندې کړئ.د طبیعت ښکلا یایوي ښکلې تابلو ته وګورئ،یو تفریحي یا جرئت ورکوونکی کتاب ولولئ؛وبه ګورئ چې تیاره افکار سنګه بهر کیږي،د اندیښنو وریځي به سره خلاصې شي او د لمر خوښۍ او ځلانده وړانګې به ستاسو په زړه ولویږي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خيالونونه دي چې د روښنايې زعم نه لري.خوښې او تازه والی هغه وسلي دي چې تاسو د هغه په وړاندې په لاس کې لرئ.

د رازنو مجموعې په نو يوي مجلې کې، يوه ليکوال ليکلې وه: ((له غمونوته پرته له کوم قيد څخه ښه راغلاست ووايئ. که چېرې په کار باندې په مصروفيدو سره غمونه له مغز څخه ليرې کړۀ اويا هغوی اصلاً د دې لايق ونه ګڼو چې موږ له ځان سره مشغول کړي، په هغه صورت کې به په خپله وشرميږي اوله موږ څخه به وتښتې.))

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

که هر سهار د ويخيدو پر وخت دې ته اړ اوسې چې خپلې روحي وضيعې ته وګورئ چې ايا دغه ترسره کولايشي که نه، د غه ډول شخص له غلام څخه پرته بل څه نده اونه شي کولای چې بريالې او نيکمرغه اووسې.

خود دغه بر عکس،که هر سهار د ويښيدو پر وخت ځان ته ډاډ ورکړئ چې په هر ډول چې وي د هغې ورځې کار به په برياليتوب سره تر سره کوي اوهيڅ پيښه اوهيڅ کوم احساس به د هغه د برياليتوب مخنيوي ونه شي کړای،ازاد شخص بلل کيږي، ځکه چې ويره ، ورخطايی، کمتري،شک او احساسات اوهمداسې نور هغه ته لار نشي موندلای، اود معنوي اومادي لحاظ نه روغ شخص بلل کيږي.

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

د بدبینۍ زیانونه

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

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

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

په عادي ژوند کې هم په همدې ډول ده، هغه پيښه چې يوه خوښ وګړی په نظر بې ارزښته ښکاري او پرته له کوم قيد يا په خندا سره په وړاندې مبارزه کوي،د يوه بدبينه شخص په نظر ستريږي اود يوه رښتنې بدمرغۍ په بڼه راڅرګنديږي.

يوشمير بدمرغه وګړو خپل کارونه ورووړو د بدمرغۍ په لور وړي دي.هغوی ځکه بدمرغه شوي چې روږدې وه له نور څخه مخکې له خپل حالت څخه شکايت وکړ ئاود هوا او خوړوله بدولې څخه وځوريږي. داسې روږدي دي چې ديوه سفر څخه دراستنيدو په وخت د ستړيا به پلمه ،يا له يوه ميلمستا نه د رسنتيدو وروسته د هغو ناخوښو خبرو په پلمه چې هلته اوريدلې له غصې به ځان سره پسپږي اوپه دې ډول به ورووړو ځان دغم اوخپګان په لور کشوي.

په شکايت باندې روږدي کيدل اوله ځان څخه نارامه يدل له يوه (هيڅ) او په هماغه ځای کې په پلمې پسې ګرځيدل،په ځانګړی توګه د ځوانانو لپاره تر ټولو بد اوناوړه عادتونه دي.ځکه که څوک دغه ډول عادت ولري په ډير کم وخت کې د هغه اسيرکيږي اوبلاخره بدبيني دهغه لپاره ديوه تکراري عمل په ډول منځ ته راځي.

د غم اوخپګان په څيړونکو کې متخصص وګړي هم شتون لري دوي د ملاريا ،زکام اوداسې نورو ناروغيو لپاره يوشمير درمل پيژني اولکه څنګه چې تل د ناروغۍ په تمه وي اوپه دې عقيده لري چې نن يا سبا به دغو درملوته اړتيا پيدا کړي؛ له همدې امله کله چې کوم ځای ته ځي هماغه سيار درمل له ځانه سره وړي چې د ټولو احتمالي ناروغيو درمل پکې شتون لري.حيرانوونکې داده چې دغه ډول اشخاص تل ناروغيږي،زکام باندې اخته وي اوتردې چې په ساري

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

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

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

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

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

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

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

يوښمير وګړي تل له خپل مادي اوپولي حالت څخه ښکايت کوي.بدمرغۍ يې په څرګند ډول په څېره باندي ليکل شوي دي؛يعنيدوی پخپله د خپل ځان له بريالیتوب څخه ځان خبر بولي ډير هوښيا رځوان پيژنم چې سوداګري يېپيل کړې.دغه ځوان ډير بد عادت لري،د هر چا په وړاندید خپل کار د خرابۍ په اړهبحث کوي،هغو کسانوته چې د سوداګرۍ د حالت په اړه ترې وپوښتي:ډير بده ،ډيره بده نه شم کولای چې پيسي پکې تر لاسه کړم.تردې چې ورځنۍ مصارف هم تر نشم تر لاسه کولای،تل له اصلي پانګې نه يې خورم ، که کوم پيريدونکی پيدا کړم نو پلورنځي مې پري پلورم ،په اصل کې ماد دې کار په غوره کولو کې تيروتنه کړيده که کوم بل کار مې کړيوا ی له دې څخه به ښه وايې اوهمداسې نور څه وايې......داسې يې خپل کا ر په اړه په بد ويلو سره عادت کړيوي که ګټه هم وکړيبيا هم په بد ويلو ته داوام ورکوي.خپل شاوخوا وګړو ته د بی جرئتۍ احساس ورکوي يا د بی جرئتۍ وينا کوي اومخنيوي کوي چې هغوی هم په دغه لار کې خپل چانس وازمايی.په رښتيا هم د خواشينۍ ځاي ده چې يو بااستعداده ځوان دې په داسې يوه معنوي ځان وژنې لاس پورېکړیاو په خپل لاس د خپلې وړتیا پرمختګ په ځان کې ووژني.

دغه ډول عادت په ځانګړې توګه که په مدېر ياريس کې وي لابه بده وي؛لاس لاندې وګړوته هم ليږدول کيږي اود دې لامل ګرځي چې هغوی نورپه ځان او ريس باندې باور ونه لري خلک دانه خوښوي چې د بدبينه ريس لاس لاندې کار وکړياوپه خوښ او ارامه چاپيريال کې غوره اوډير کار کوي څوک چې ځان سپک او کم شميري هيڅ کله به هم دچا په اندازه پرمختګ ونه شي کړای چې(علو طبع) لرونکيوي.

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

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

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

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

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

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

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

ډاکتر ساندرس هم داسې وایې:

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

د درملنې تر ټولو ستر خنډ ،معنوي له منځ تلل دي .کله هم معنوي کمزوري د مادي ځواک څخه ډير د ښه کيدو مخه نيسې ؛ځکه چې د يوه ناروغ د روغيتا بيرته راوستلو لپاره کافي ځواک نه پاتې کيږي.

دانديښنې د منځ ته راتګ يو له طريقو نه د نورو عيب لټون ده.داسې وګړي هم شته چې تيريدنه او لويه زړه درلودل ورته هيڅ مفهوم نه لري.

غواړي دنورو عيبونه وپلټې او تر لاسه يې کړي په دې ټينګار کوي چې دغه عيبونه د نورو لپاره تعريف کړي.ستاينه يې په ژبه هيڅ نه جاري کيږي اونه غواړي د شاوخوا وګړو ښه والی ومنې اودنور د عيبونوله لټولوسره له هر څه نه ډيره مينه لري .

د نورو د عيبونو يادونه ،ياد هغو بدمرغيو تعريف چې د تيروتنې له امله د خلکو په سر راغلې او بلاخره په هر چا کې يوازې دهغه عيبونه او بدياني‌ليدل تر ټولو بده عادت ده .دغې موضوع ته مو په ښه توګه په مغزو کې ځای ورکړئ چې نور به عيب پلټل نه کوئ بلکې د هغوی ښې برخې وګورئ دغې موضوع ته موپه مغز کې ښه ځای ورکړئ چئ نور به د خلکو عيبونه نه لټوئ.هر چاته بد ويل او په کينې سره د هغوی ټکول او توازن له منځه وړل يو مهلکي عادت دی.

دغه عادت دهغه چينجې په څير ده چې ميوه له دننه څخه وخوري شيره وزبيښې اويوازېخالې پوستکې ترې پاتيشي،دانسان نيکمرغې خوري اوله منځه وړي،دغه ډول عادت د ترلاسه کولو څخه وروسته به نورد نيکمرغه ژوند امکان نه وي څوک چې داډول روږديوياو تل دنور د عيبونوپه لټه کې او رسوا کولو کې وي.نوربه د نيکمرغی مخ ونه ګوري اوهغه نيکياني ته يې هم چې ترلاسه کړيدي زيان رسيږي.

ټول خوښ او په زړه پورې خلک خوښوي،موديان عيب لټونوونکې اوبد ژبی اوبد غوښتوونکې نه .نړۍ له امرسون سره مينه لري له ثورو سره نه.هر څوک دنور په تيروتنو باندې دي د افسوس پر ځايدي په خپل پرمختګ فکروکړئ،ډير ويونونکې ،او بلاخره هغه کسان چې نه شي کولای د خپل دغه بد عادت مخنيوي وکړيله هرچاڅخه لومړې خپل ځان بدمرغه کوي،ځکه ټول له هغه څخه مخ ګرځوي.له څه مودې وروسته ګوري چې نور له ژوند څخه خوند اخلې خو هغه خپله نيکمرغه نه دي اوله خپلې دغه لاس ته راوړنې څخه حيرانيږي.په دې نړۍ کې د ژوند کولو ښې او بدي لارې شتون لري؛انسان کولايشي په دې هري يوي لار کې ګام کيږدي او مخ ته لاړ شي.د بدۍ او بدرنګې پر ځای ښايست اونيکۍ ته، د د جنسۍ او ککړتيا پر ځايپاکۍ ته ، د انديښنې اوغم پر ځای خوښۍ او تازه ګۍ ته اود تياري پر ځای روښنايې ته پاملرنه کول په هيڅ وجه ستونزمن کار نه دي. د لمر په لوري مخ ګرځول په هيڅ وجه له دې څخه ستونزمنه نه ده چې د سيوري په لوري مخ ګرځوي او په داسې حال کې چې د دوي دواړو ترمنځ ستر توپير شتون لري.

نوله دې امله ځان تل ځان عادت کړئ چې د روښنايې په لور وګورئ،اوتيارو او بد مرغيو ته د ځان په لوري اجازه مه ورکوئ.دتخيل دروازې مو د هغه شيانو په مخ پرانيزئ چې درته په زړه پورې اوخوښۍ ښوونکې وي. هغه وخت به وګورئ چې بد چانسه نه ياستئ اوپه کم وخت کې به مو اخلاقي روحيه هم راسمه شي.

يو شمير خلک داسې فکر کوي چې که پيښې په بل ډول جريان موندلی وو، نيکمرغه کيدل په داسې حال کې چې د دوی نه نيکمرغه کيدل ددغو پيښو له

امله نه دي،بلکې نومورې له فکري ډول سره تړاو لري چې خنګه په اړه ګومان کوي.
ډيری وګړي پيژنو چې په ژوند کې له ډيرو ستونزو سره مخ شوي اوپه دې ټوله موده کې له ناروغيو، دښمنيو،اونورزيانونوسره په ټينګه مبارزه کړياوهيڅ کله يې په دغه مبارزوکې ناهيلي يا خپل جرئت د لاسه نه دی ورکړ.دغه ډول اشخاص يوه ښه بيلګه ده د شاوخوا وګړو لپاره شميرل کيږي.
تاسو چې تل له خپلې بد چانسۍ د ژوند له ستونزو،له مالي بی وزلۍ څخه شکايت کوي دا مه هيروي چې په زرګونو انسانان شته چې هيله لري ستاسو په څير وي يا ستاسو په ځايوي.
که چيري عادت لري چې له هر څه سره پردې اوسې اوکار مو،ملګري،د پيريدونکو وضيعت اوهر څه درته سپک اوکم وګڼې بايد هڅه وکړئ چې دغه عادت ته موپه بشپړه ډول تغير ورکړئ. له هر څه څخه په نيکۍ يادونه وکړئ په بد هوا کې هم داسې فکر وکړئ چې هوا دومره خرابه نده اوښه ده،که دغه ته عادت يوه موده داوام ورکړئ،يوډول تغير به مو په فکر کې منځ راځي،شاوخوا هوا به مو برابره کړياو ژوند به مو ښکلی کړي.
هغه څوک چې د ټينګواخلاقي ځانګړتياو لروونکيوي،نشی کولای چې منفې افکارو اووينا ته د ځان په اجازه ورکړي،هيڅ کله هم نه وايې چې:((نشم کولای)بلکې وايې: (کولای شم)؛نه وايې (دغه کار به په جديت سره ترسره کړم)بلکې وايې(دغه کاربه ترسره کړم)همدغه (نشم کولای)له هر علت څخه ډير يوشمير ځوانان تباه کړي،ځکه منفې فکر ،شک اوبه ځان نه باور لرل دهغوی روحيه کمزوريکړياوځواک يې ورته فلج کړي.

هغه ځوانان چې منفې افکارو ته تسليم شي، په عاره کې دعلامې ځنځير اچوي اوتر څو چې خپل دغه فکر ته بدلون ورنکړي، يعنې دغه منفې افکاراووينا د مثبت فعاليت باندې وانه اړوي،نشي کولای له دغه ځنځير څخه ځان خلاص کړي.

ايمان او بشپړه عقيده په ژوند کې د نظم او خوشبينۍ زيږنده ده .بدبينې روغتيا له منځه وړي او روحيه کمزوري کوي.متوازنه اروح هيڅکله هم د بدۍ په تمه نه وي،د دې هيله لري چې تل له نيکيوسرمخ شي،ځکه پوهيږي چې نيکې يو تل پاتې حقيقت ده اوبدۍ پر ته د نيکۍ له کمزوري څخه بل څه نده،لکه هماغه ډول چې تياره په خپل نفس کې يو مستقل شي نه ګڼل کيږي، بلکې د روښنا يې له نشتون څخه عبارت ده، تلد روښنايې په لټه کې اوسئ،ځکه روښنايې،د زړه او ارواح تياره له منځه وړي.

کله چې ارواح غواړي خپلې بدياني پټېکړيد ځان لپاره يوشمير بدمرغې اومختلف اشکالات منځ ته راوړي.

په هر څه کې د هغه ښه برخه وګورئ

د کمال په لټه کې اوسه اود ژوند بدبڼې هيرې کړه

د خوښو افکاروځواک

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

يو ستر فيلسوف ويلې : ((د امكان تر حده هڅه كوم چې له هيڅ ښي څخه بيزاره او سترې نه شم او هر پيښه چې راته پيښږي په خوښې سره ورته ښه راغلاست ووايم.دغه ډول سلوک د هر چا دنده بولم او څوک چې د دې سلوک برعكس ترسره کړيګنهګاريې شميرم))

سرجان لوبوک داسې ليكې: ((زما په اند د دې پرځای چې ښوونكی موږ ته ووايې چې د دندې ترسره كول ستره نيكرغې ده ويلې به يې وه نيكمرغه كيدل ستاسواو زموږ دنده ده، دنږی حالت به له دې څخه غوره شوي وه.ځكه د هر چا نيكمرغې د نورو له نيكمرغيو سره مرسته كويموږ ټول دنده لرو چې دامكان تر حده نيكمرغه شو.))

د هيڅ شی د روښانه مغر په اندازه نه شي كولای چې ستاسو روغتيا اونيكمرغی سره مرسته وكړي.كله چې مغز خوښ ويد ټولو حياتې غړو فعاليت طبيعيوي اود بدن په ټولو برخوكې نظم او روغتيا واكمنه وي.شفاف مغزله انديښمن مغز څخه په كراتو ښه دنده ترسره كوي. روښانه فكر تل د غم او خپګان، توپانونو په وړاندې بريا خپلوي هغه كار چې په ارامه اومتوازن ه مغز سره تر سره شي بې عيبه اود دوام وړ وي. كمال په هماغه ډول دانديښمن او غم زده شخص په كارونو كې نه ليدل كيږي، له نارضياتی،ورخطايی،يا كركې سره نه شي يو ځای كيدلی ګنګاره شخص كمال ته نه رسيږي.ځكه د هغه چا چې وجدان پاک وي كولايشي ورته ورسيږي.هغه ځای كې چې د شرافت ،خلص نيت او رښتنولې اغيزې نه وي،كمال هلته لار نه مومې.

خوښ شخص په كارونو كې برياليوي ځكه ټول مينه لري چې له يوه خوښ شخص سره د ملګرتيا اړيكه ولري.جنجالې ،بد سلوكه ملګري اوبد خويه

شخص که هر څومره په خپلو کارونو کې ماهر وي خو ټول له هغه څخه تیښته کوي.بشرته تر دې ه که مادې ګټه تربههمونه لري بیا هم مینه لري چې له خوش سلوکه شخص سره اړیکه ولري.
نن نړۍ د کار وګټې له توپان سره مخ ده .په امریکا کې ژوند داسې شوي چې دتاریخ په اوږدو کې یې ساری نه درلود.د دغه توپان په منځ کې انسان ځان اړ ګڼي چې ارامه ساه واخلئ
مغزد څوشیبو لپاره دفشار اود تلوسې له کار ازاد کړیاو ارامه پریږدې.کله چې له خوښ انسان سر مخ کیږو داسې محسوسو چې د دوبې په سختو ګرمیو کې د اوقیانوس ښکلی اونرم شمال زموږ په مخ لګیږي؛اوهغه ته په خوښې سره ښه راغلاست وایو.ځکه دغه ډول خلک د لنډې مودې لپاره زموږ فکري ستړیا له یاده وړي.
په کلو کې خلک په میاشتود خپلې سیمې د خوښو سیلانیان سوداګروته په تمه وي؛خوش خویه سوداګر په ډیرې اسانۍ سره کولایشي چې خپل مالونه په هغوی وپلوري.څوک چې په لویو کارونو لاس پورې کوي ښه سلوک او اخلاق باید د خپل ژوند قانون وشمیرئ او هڅه وکړئ چې محبوبیت ترلاسه کړئ.ورځپانه لیکوونکې د دې لپاره چې په زړه پورښلیدنې ترسره کړي،خبرونه تر لاسه کړیاوپتې پیښې راڅرګندي کړي،اړ دې چې یو شمیر ملګرې پیدا کړي..
د خوشحاله انسانانو په مخ ټولې دراوزې پرانیستې دي او خوښ انسان ټول ځایونه په واک کې لري.خو بدخویه او د چا چې تنده تل ګونځیوي د یو ځای ته د ننوتلو لپاره اړدې چې په ترلو دروازو فشار راوړې .غوره کارونه هغه کارونونه دي چې په خوښي، ښه سلوک او په ادب او نزاکت سره ترسره شوي دي.

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

ښاغلی اموري بل هغه پيښه چې خپله ورسره مخ شويوه دا ډول کيسه کوي:

((پريکړه مې وکړه چې د خوښۍ ځواک د ځان په اړه يو ځلې بيا تجربه کړم. له همدې پريکړيسره يوه ورځ مې د کاري دفترپه خوا روان شوم،له پخوانه ډېر انديښمن او خپه وم .له ځان سره مې وويل:څو ځلې ځير شوم اوومې ليدل چې دنورو خوښۍ او خوشالۍ ماته ځواک او ارامتيا رابښې.بايد پوه شم چې زه هم دغه توان لرم چې دغه ډول اغيزه په نورو وکړم کنه؟

په منځ لار کې مې پريکړه وکړه خوښۍ اوارمتيا له ځانه سره تکراروم او هڅه مې کوله ځان قانع کړم چې نيکمرغه او خوش چانسه يم.ددغه فکر تر اغېزې مې داسې محسوساوه چې بدن مې ارامه شوي،لکه وزرونه مې چې پيدا کړيوي اوالوزم.شاخوا ميرمنو ته مې نظر کړ اوداسې مې فکر کاوه چې د هغوی په څيرو کې د خپګان ،انديښنې اونارضايتۍ نښې پيدا شوي.د هغوی په حالت مې زړه وسوځيده .اوهيله مې کوله چې هغه نور چې زما په دننه کې ده يوه برخه هغوی ته هم وروبښم.کارې خونې ته دننه شوم.

د حسابدارۍ له انجلۍ سره مې داسې روغ بړ وکړلکه څنګه چې طبعا خوښ انسان نه وم نو ورو،ورو زموږ منځ کې مينه او عاطفه پيدا شوه اوتېوله ورځ هغې هم ما غوندې په خوښۍ اوله دې خوا او هغه خوا خبرې وکړياو زه پوه شوم چې خوښې مې هغې ته هم سرايت کړی.

د دې چې کمپنۍ ریس چې ما پکې دنده کوله له هغو اشخاصو نه وه چې هیڅ کله یې سره له کاره سر نه پورته کیده اوتند خویه هم وه.ددې کار لپاره یې ماته داسې سخت اخطار راکړ که نوري ورځې وای ډیر به خپه او زړه به مې مات شوي وه ځکه ډیر حساس یم.خوله ښنګه چې هغه ورځ مې پریکړه کړي وو چې له هیڅ پیښې به نه خپه کیږم داسې په احترام اوخوښې مې ځواب ورکړ چې د تندې ګونځې راکمې شوي.اودا دهغې ورځې دویمه پیښه وه ترلمر پریوته پورې مې هڅه وکړه چې په کاري خونه کې خپله اود شاوخوا ملګرو خوښې مې وساتم او بریالی هم شوم.

په کورنۍ میلمستون کې چې هم اوسیدم همدغو تجربو ته مې داوام ورکړ.

د هغو کسانو په څیرو کې چې وړاندې یې په ځان کې له بی علاقه ګۍ او دل سردۍ پرته بل څه نه وه لیدلې،د دوستۍ او تودوخې نښې راپیدا شوي.اودغه تجربو مې په دې برخه کې عقیده لا هم پیاوړي کړه.

په پایله کې ددغو یو شمیر تجربو وروسته په دې پوه شوم چې په دغو کړنو مې کولای شم خپله هم خوښ اوسم او شاوخوا وګړوته مې همد خوښې وینا وکړم.

نو له دې ځایه باید له ځانه سره داسې ووایئ: ((غواړم که کارونه مې منظم هم نه وي په خوښۍ سره ژوند وکړم او ټولو شاوخوا وګړوته مې هم د خوښۍ وینا وکړم،که له دغه ډول فکر سره سلوک وکړیوبه ګورئ چې ډول ډول خوشالیانۍ به ستاسو په شاوخوا کې لکه د ګلانود غوټیوپه څیر وغوړیږي.هیڅ لکه به هم بې ملګري نه شي اوسوله اوارامې به موتل په ارواح باندې واکمن وي)

نړۍ تر دې پورې له غمونو،اندیښنو،او بد مرغیو ډکه ده چې ددغې تورې وریځې د له منځه وړلو لپاره چې زموږ ارواح نیولې یو لمر ته اړتیا لرو.نړۍ خوښو او په

زړه پورو خلکو ته اړتیا لري، هغه روزونکو ته اړتیا لري چې ارامې او خوښې تخم وشندې هیله او زړروتیا نورو ته ووایې.
خوشحاله ارواح د مال ارزښتمنه خزانه ده.خوش خویې ستر میراث ده،ځکه سوله او ارامې تل ورسره تړلي دي،نور يې شاوخوا سیوري له منځه وړي،اندیښمن زړونونه روښانوي.ځواک ناهیلو ته هم خوښی او جرئت وربښې.په ځانگری توگه که ښه سلوک له محبوبیت،ادب اود مخ ښکلا سره یوځایوي،د ځمکې پر سر هیڅ یوه پایله ورسره د پرتلنې وړ نه ده.ددې ارزښتمن نعمت ترلاسه کول دومره ستونزمنه نه دي،ښکلی مخ دیوه خوښ او روښانه زړه له بهرنې غبرگون څخه عبارت ده.دننی لمر لومړی په څیره کې نه بلکې ارواح کې راڅرگندیږي اوله هغه ځایه څیرې ته منعکس کیږي.هغه ښکلي موسکا چې څیرې ته رنگ او جذابیت وربښې د هغه دننې لمر له وړانگو څخه بل څه نه ده.
په هماغه ډول چې لمر تیاره له منځه وړي خوښ وگړي هم د نورو له زړونو څخه غمونه خپگان اواندیښنه لیرې کوي خوښ وگړي چې کله کوم مجلس ته وردننه شي چې ټول ځان خوړونکې یا ځان غوښتونکې هلته ټول شویوید هغه لمر په څیر چې د وریځوپه منځ وځلیږیاوروښنایی راولې.ددغه نوي راغلې شخص له لیدو څخه هر څوک خوند محسوسوي.د ژبو قلف پرانیستل کیږي اوهغه بحثونه چې تردې دمه ساړه او بی ساه وه یوځلې راژوندې کیږي او چاپیریال له خوښې او نیکمرغې ډکیږوي.
((تعمیم نشاط) یو له هغو سترو خدمتونو نه ده چې تاسو کولایشي هم د ځان اوهم د شاوخوا وگړو لپاره ترسره کړئ.په کړنو کې مو، په هغه کار کې يې ترسره کوي يئ اوپه ټولنیزه اړیکو کې به مو دغه ډول فکر له هر ډول فشار

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

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

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

نيکی د طبيعت مخ يې پوښلې ده لويږي او ټول بد عادتونه لکه شکايت،عيب پلټنه به مو هير شي اود ځمکي دسر تر ټولو خوندور نعمتونه به ستاسو شتمنيوي.

د تيزو څپو پر سرلمر ترلاسه کړئ ؛

مه ځوريږئ.

ژوند توپان لرونکی سيند دی، چې کيدای شی په هر ځای کې يې له څپوسره مخ شي.

څپې ماتې کړئ اوله منځ څخه يې تير شئ؛ ودريږئ

جذر اومد شاته پريږدئ.

به ساحل کې به ښکلی لمر ووينئ.

د نيکمرغيو په اړه بحث وکړئ؛نړۍ تر دې له غم اوانديښنو ډکه ده چې خپل ساتلو ته اړتيا نه لري.

هيڅ يوه لاره په بشپړه توګه ستونزمنه او ناممکنه نه ده.

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

د ارامتيا لپاره د سمون او روښنايې په اړه بحث وکړئ. (الاويلرويلکاکس)

منفي ګرايي له منځ يوسو

بايد منفي ګرايي په بشپړه توګه د خپل ژوند له ډيکشنرى څخه بهر کړؤ.
څکه منفي ګرايي ټول هغه شيان زمونږ په ياد راولي چې بايد له ژوند يې نه ليرې کړؤ.

(اګسن پروګنى) هغوى چې منفي روحيه لري هيڅ کله په کوم کار کې نه بريالي کيږي،په هغوى کې خوښې نه شته،يوازې بې وزلي، ناتوانۍ اوموذګرۍ په کې ليدل کيږي.هر څه يې چې ليدلي په هکله بد وايئ.تل د زمانې له بدى،د چارو له حالته،ناروغتيا،بې پيستوب او داسې نورو څخه شکايت کوي،له همدې امله د خپل فعاليت ځواک راکموي اود خپلو ناوړه افکارو تر اغيزى لاندې راځي.

څوک چې ويجاړ فکري ډول لري او تل يې افکار د ويجاړونکو کلماتو په شاوخوا کې ګرځي ورووړو ګورئ چې د بدن د جوړښت او پيدا کيدو ځواک يې کمزوري کيږي اوله منځه ځي،څکه د پيداکيدنې عناصر نه شي کولاى په منفي چاپيريال کې وروزل شي بدبينه اشخاص تل په دې تورن دي چې په ټيټو مقامونو کې پاتېشي اوله ناتوانۍ سره لاس اوګريوان اوسي.د ژوند څپې يې تل شاته وړي.

اې ځوان ملګريه ؛که ځان منفي افکارو ته وسپار،هغه هيلې چې د روښانه راتلوونکي لپاره لري بى ثمره به پاتې شوي او ژوند به مو مسموم شي.منفي ګرايې به ستاسو د ژوند نيکمرغې غلا کړي اوپه ځان باور به په تاسوکې ووژني ددپيرځاى چې په خپل برخليک باندې واکمن اوسي د برخليک غلام به شي.

ځواک او توانایی په هغه اشخاصو کې چې په ځان باور لري وده کوي، په هر کار چې لاس پورې کوي، د ایمان تر سیوري لاندې په بریالتیوب سره کولایشي بریالی شئ،د بریالیتوب نقشه لومړی په خپل مغز کې طرح کړئ اوبیا ورته رښتنې بڼه ورکړئ. غوښتل ترسره کول دي. لومړي باید وغواړئ اوبیا یې ترسره کړئ.هر څه ته مخکې له دې چې مادیبڼه ورکړئپه خپل مغز کې طرح کړئ.

که بی ایمانې اوشک مو په زړه کې ځای نیولیوي، په دې باور ولرئ هغه نړۍڅخه ستاسود فکري ډول مخالفه ده هیڅ ګټه به تری پورته نه کړئ. هیڅ څوک هم نه شي کولای له هغه حدونو نه چې ورته تاکل شوي مخ ته لاړ شي.هرڅوک چې ستر غوښتوونکي ده ، ځان باید کوچنی ونه شمیرئ.

ټول منفي افکار باید باد ته وسپارئ. د ایمان بریالتیوب ته درسیدلو لپاره د لومړی ګام اخستل بریالې دي.انسان باید دخپلې ساه یا نفس په وړاندې په ټینګې ارادې سره دا تکرار کړئ چې څه غواړي ترسره یی کړئ او تر کومې کچې د هغه کار د ترسره کولو ځواک لري.

د بیلګې په توګه یوماشوم چې کله د خوب په ځای کې سترګې وغړوي داسې وایې: ((د خوب له ځایه څخه به بهر نه شم او بی ځایه به هڅه نکوم چې بهر ته ووځم))په دغه وخت کې پرته له شکه ترڅو چې هغه ماشوم د خوب د ځاي څخه د وتلو پریکړه ونه کړئ او په خپل بریالیتوب ب باور ونه لري،نه شي کولای پورته شي.

که ماشوم داسېعادت شي چې د هر کار سره د مخامخ کیدو وروسته ووایې: ((بریالی به نه شم.خپله محسوسوم چې وبه نه شم کړای اوبی ځایه هڅه کوم.)) اوله دغه فکر سره عادت شي. هیڅ کله به یې درس زده نه کړئ او په

ازموینه کې به ناکام سي.د ((نه شم کولای))د ویلو عادت ورووړو په مغز کې ريښه ځغلوي زيانمينږي په ژوند يې واکمن کيږي هم يې په ځان باور له منځه ځي او هم يې وړتيا ته زيان رسيږي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دعه ډول ناسمې عقیدې باید د ځوانانو له مغز څخه بهر کړو. د هغوی متعقید کول په دا ډول شیانو باندې بیخي داسې ده لکه چې وغواړو ووایو چې لمر سیوري تولیدوي. له مینې څخه کرکه زیږي اوله نظم ا و روزنې څخه خپگان تولیدیږي.ددغو ډول فرضیوویل نه بدې اوبې رحمې ده بلکې هیڅ کومه گټه نه لري.خدای (ج) په دې راضي نه ده چې دبشر ژوند دېدا ډول له منځه لاړ شي .زموږ د نیکونو میراث او ارثي شرایط چې هر ډول وي په دېباید پوه شو چې خدای (ج) په هغو ټولو باندې موږ ته د واکمنې ځواک راکړي اوموږ خپله په اسانۍ سره کولای شوپه ځان باندې د باور له لارې هر څه ته بدلون ورکړو.

ايمان او عقيده

غوښتل توانېدل دي.

پياوړيهغه څوک دې چې په خپلې وړتياوو باندې باور لري.د برياليتوب لارې دهغه چا په لوري ځي چې د ټينګې ارادې څيښتن او خندونو ته په موسکا سره ښه راغلاست وايې لکه څنګه چې امرسون وايې: ((هغه څوک چې په ټينګه اراده د (ستاره اسبد تر لاسه كولو لپاره هڅه كوي د برياليتوب احتمال يې له هغه چا څخه ډېر دې چې د خپلې موخې لپاره په بې حالۍ او سستۍ سره پاڅيږي

زموږ باور د برياليتيوب دروازه ده،مهارت ډېروي،ځواک ته پراختيا وركوي،مغز سالم وي او د عمل كولوپه ځواک ورزياتيږي.كوم كار چې ترسره كوي ستاسو د باورنو زيږنده ده ،ستاو عزم ،اراده او باور ده.كه دا هر څه كمزوريوي ستاسو د كار لاس ته راوړنه هم كمزوري ده.

يو شمير وګړي د سمو نظرياتو د لرلو وړتيا نه لري.هر څه ته په سر سري نظر ګوري اونه شي كولای چې ژورتيا ته ځان ورسوي،د نور تر اغيزې لاندې خپلو افكارواو عقايدو ته تغير وركوي،تر دې چې كله پريكړه هم كوي،پريكړهتر دې سر سري ښه لري چې له يوي ګوچني پيښې سره بدلون مومې،نيوكې منې او يا د نورو افكار منې .دغه ډول اشخاص بې ثباته وي اوپه هيڅ كار يې باور نه شي كيدای.

څوک چې د پریکړیکولو ځواک نه لري ، د څه لپاره په درد خوري؟د چا چې کار سطحیوي د تکیې مضبوط ټکی نه لري، په دغه ډول اشخاصو چې هر څومره شریف هموي باور پرې نه شو کولای.څوک چې د سمو او مضبوطو نظریاتو درلودونکی نه وي په ژوند یې کې د بریالتیوب چانس ډیر لږ دي.

ددغې موضوع برعکس هم په پام کې ونیسئ:د چا افکا رچې له دننه څخه سرچینه اخلې اود فکر په ژوره کې ځای نیسي،یانې څوک چې ځواکمن او په خپلو پریکړو کې ټینګه اراده ولري،د هر چا د باور وړ دي.د دغه ډول اشخاصو افکار متغیره دي او د متعرضه خلکو غامغال ته غوږ نه نیسې و هیڅ کله هم د خپلو موخو څخه لاس نه اخلې.

که ځوانان په ایماني ځواک باندې باور ولري اوپه دې پوه شئ چې فکر ی ځواک څه معجزات لري ،خامخا په لوړ مقامونو ته ورسیږي.تل د ارادې د ټینګښت په اړه بحث کوو :اراده د ایمان یو ډول ده.ارداه یانې دیوه کار د تر سره کولو پریکړه اود ایمان له نښو نه د هغه کار دتر سره کولو وړتیا.

هیڅ څوک هم تر څو چې په خپلې وړتیا باندې د هغه کا ر په تر سره کولو کې چې پیل کړي یې دې باور ونه لري هغه کار نه شي تر سره کولای،څوک چې په مضبوط ایمان سره په خپلو ګړنو باور ولري او په دې متعقید دي چې ترسره کولاییې شي هیڅ د دې توان لري چې له هغې لارې څخه یې راوګرځوو.په خپل بریالیتوب باندې ایمان خپله د بریالیتوب غوښتنه کوي .کله چې یو کار ترسره کوئ تل دا له ځانه سره تکرار کړئ چې هغه کار ترسره کولای شئ. په دې ډول ستاسو جرئت هم ډیریږي او جرئت د ایمان اصلې بنسټ ده.څوک چې د کار په وړاندې له ځانه سره وایې((باید یې ترسره کړم))،((کولای شم ترسره یی

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

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

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

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

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

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

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

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

ښي،نیکمرغیانی به تاسو عادت کړیچې ټول چاپیریال به مو په نظر ښه ښکاري،دغه طریقه به مو د رضایت اونیکمرغۍ سره مرسته وکړیاود روغتیا لپاره به مو هم بې ساري درمل شي.
نیکمرغۍ به مو د شخصي ارزښت په لوړولو کې هم مرسته وکړئ او دماغ مو ځواکمن،فکر مو روښانه او ګړنې به مو لا اغیزمنې شي.که یو معنوي کمې هم ولرئ ددې طریقې نه په ګټې اخستلو هغه له منځه یوسئ. د بیلګې په توګه که ویریدوونکی طبیعت لرئ په دې تکرار سره چې له هیڅ شي څخه نه ویریږئ او زړور شخص یئ، له هیڅ شي څخه بده تمه نه لریاو کولایشي چې جرئت اوزړورتیا ترلاسه کړئ.
ویره دګواښ د محسوسولو حس څخه عبارت ده. که ایمان پیداکړئ چې خدای (ج)تل زموږ نیکمرغۍ غوښتونکی ده.نو له څه نه باید وویریږو؟کله چې مو دا ډول ایمان په زړه کې ځای ونیوه ورو، ورو د ویره حس کمیږي او هغه جرئت مو چې ټول هیلو ته د رسیدلو لامل ګرځیکولایشي ترلاسه کوئ .امرسون چې ددغه غوراوي فلسفې باندې باور کړی داسې وایې: ((تل له ځان سره خبرې وکړو او اعصاب مو ځواکمن وساتو د بدي په تمه نه اوسو اوتل د ښکلا او غوره توب نغمې په مغز کې وساتو .))
هڅه وکړئ هغه افکار چې نه مو خوښیږي یا نه غواړې منځ ته راشي مه پریږدئ چې مغز کې مو ځای ونیسئ. د اندیښمنو افکار یوه لویه برخه له منځه یوسئ،په هماغه ډول چې د ناروغۍ له ګواښونکو پایلو څخه ویره لرئ له ګواښونکو افکارو څخه هم وویریږئ اود فکر دروازې مو د خوښو او او خوشبینو افکارو پر مخ پرانیرئ.

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

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

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

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

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

د افکارو نفوذ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د یوشمیرنورو په وړاندې د نرم باد په څیر موږ ته ځواک، ارامتیا او خوښې رابښي.له هغوی سره په اړیکه لرلو تل ګټه ترلاسه کوو.لکه څنګه چې هغوی په خپل شاوخوا کې وینو فکر مو پراختیا مومي،فکرمولوړیږي او په مغزکې موله نیکې اوښکلا سره علاقه وده کوي.

دغه ډول ،ډو ل فکري اغیزې د فکري تشعشاتو زیږنده ده.موږ خپله هم په نورو دغه ډول اغیزه لرو. په هغه څه چې فکر کوو یا یې محسوساو د نه پیداکوونکو څپو په څیر زموږ په شاوخوا کې خپریږي.څومره ژر تیریدونکې هوس او څومره ژورنظریات به و په دغه وخت کې خپل شاوخوا کې خپاره شویوي . او هغه څه مو چې په مغز که شتون لري که وغواړو او که ونه غواړاوپه ویناو او لیکونو کې مو په ښکاره ډول ښکاري.

فکري ډول ساري ده.هغه چا ته چې له موږسره اړیکه لري هم لیږدول کیږي.که په خیال کې مو جرئت،زړوتیا،سوله او ارامې واکمنې ځاي ورکړئ هر ځای ته چې لاړ شو سوله ،ارمتیا ،زړورتیا له ځان سره یوزاې وړو.

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

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

که حریص او سپک اوسي،ددعو عیبونو سزابه وګورئ.که تنګ نظري اوسې وبه نه شي کړای چې نورو ته ځان زور او لویې وروښي.که دننه مو دنړۍ کوچنې ښکلاوي بی ارزښنه شمیري.د خلکو په وړاندې د دې خلاف ځان نه شئ ښودلای .که غم او ویره مو په مغز باند ې برلاسۍ وي فکري تشعشعات مو هم ددې یو برخه نه شي کیدای .اوس چې افکارمو دداسې ځواک او نفوذ لرونکې ښکاره ده چې په څنګه پام سره یې ساتنه وکړي.په دغه حال کې مو باید وروسته پاتې ،زیان اړونکیاوناوړه افکار له مغز څخه بهر کړئ او هڅه وکړئ چې پر ځای یې سپیڅلی،لوړ ځای ونیسې او وده وکړئ. یو شمیرنوکران دي چې څښتن تل په وړاندې شک لري او د غل کیدو احتمال یې رابښي.دغه نوکران په ربښتیا سره غله منځ ته راځي او په غلا لاس پورې کوي.که دغه ډول شک که په ژبه هم نه وي راغلې بیا هم خپل اغیزې رابښي اود هغوی ارواحویمسمومو‌ي په داسې ډول چې په ربښتیا به یوه ورځ هغه د غلا کولو په لور جذب کړي.

له دې امله تر څو چې قطعي دلیل شتون ونه لري په هیڅا باید شک ونه کړو اوناوړه افکار په مغز کې وروزو.د نورو وجدان سپیڅلی ده اوتاسو حق نه لرئ چې هغ په شک باندې ولړئ یا ککړیکړي.لکه څنګه چې له ګناه څخه تیښته کوي له دغو افکارو څخه هم وتښتې.ډیری داسې وکړیشته چې د همدغو ناوړه افکارو د اغیزې له امله په کلونو ،کلونو د تورې خاورو په سر ناست دي .

بعضي چې هر ځای ته ځي د بد فکر تخم هلته کري. دغه ناوړه فکر د ازادواو نیکمرغه خلکو ته وردننه کیږي او ریښې کوي.کله چې ګورئ په زړه کې مو شک پیدا شوي نو پوه شي چې دغه مسموم فکر په تاسو کې هم پیدا شوي.هغه وخت کې له ځانه سره ووایئ: ((نور باید مخ ته لاړ نه شم او غوره به وي چې

بیرته وګرځم.))سترګې مو د لمر لوري ته واړوئاو له ځان سره ووایاست چې په نړۍ که دنیکې د کولو توان هم ونه لري بیاهم هیڅ کله به د بدې،کرکې تخم ونه کري.

تل د هر چا په وړاندې ښه افکار،مینه ،زړورتیا په خپل سر کې وروزئ.په دې توګه هیڅ څوک له ځانځ مه رنځوئ.هڅه وکړئ چې د د اندیښنې اوتیارې پر ځای روښنایې، خوښۍ، ویرې او ناهیلۍ پر ځای هیلې او جرئت له ځانه سره ووایاست.کیدایشي تاسو هم له هغو کسانو څخه اوسې چې هر ځای ته ځې بریالیتوب خوښۍ اوروغتیا له ځانه سره لیږدویاود هیلي او جرئت وړانګې خورو◌ٜ◌ٜ◌ٜ◌ٜي هغوی چې په د دروند بار د کمښت وړتیا لري او د ژوند دستونزو د حلولایشي او کمزورو ته ځواک وربښې،په رښتیا سره ددې لیاقت لري چې د(نړۍ روښنایی)وبلل شي.

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

هغه وخت به دنیکمرغې په رښتینې راز پوه شي چې مینه ناک افکار شفا بخشه ځواک لریاود ښکلا،درستي فکر اود ژوند سره همغږي لوړوي اوهغه ته لوړتیا اودرنښت وربښې.

هغه افکار چې بریالتیوب زیږوي

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نیوکو ته ارزښت ورکړای وای اوله کار څخه لاس اخستې وای ایا د ډول بریالیتوب به یې ترلاسه کړیوای؟

کله چې ګراهام بل د تیلفون د جوړولو په ازمایښت بوخت وه او تر اخره وسه یې چې هم په د ې ازمایښت کې مصرف کړه ټولو هغه ته لیونی ویل. که هغه دېمسخرو ته غوږ نیولي وای او په ځان یې باور له لاسه ورکړایوی د دې امکان به وه چې نن د تیلفون د اختراع کوونکې په نوم یاد شوي وه؟ساوونارلا کله چې بیوزله او ګمنامه روحاني وو.په هغه وخت کې لوران د مدیسې له کورنۍ څخه چې جرئت یې د فوق العاده ځواکمنې زیږنده ده،ظلم او زور یې له حده تیر شوی وه.شپږم السکاندر چې د بورژیا له کورنۍ نه د پاپې په تخت ناست وه له ظلم،اسراف او نفساني هواسو څخه یې ملاتړ کاوه.ساوونارلا کله چې ولید چې خلک ترډیر فشار لاندې راغلي،په دې ایمان یې پیدا کړ چې د یوه الهې ځواک له لوري د ټولنیز عدلت د برقرار ولو لپاره مامور شوی.پرته له دې چې خپلي بیوزلۍ اود دښمنانو ځواکمنیتا ته ارزښت ورکړید جګړي ډګرته وردننه شو. د هغه باور چې په بریالیتوب یې لرلو له هیڅ ستونزې څخه ونه ویریده او هر څومر مال چې د دې جګړي څخه د لاس په سر کیدو لپاره ورته وړاندې شوه رد یې کړه،بلاخره په دې بریالې شو چې دمدیسانو ظلم ته د پاې ټکي کیږدي.کلیسا هغه ژوندي،ژوندې وسوځاوه خود هغه د ایمان څخه ډکې هڅې د پروتستانود مذهب بنسټ لومړني تیږه شوه.

کله چې ژنرال وولف د انګلیس دولت له خوا په کاناډا کې د لښکر کشي ماموروټاکل شو دانګلیس پارلمان په یوه کنفرانس کې ترې پوښتنه وکړه چې ایا وبه کړایشي چې بریالې شي کنه؟ ځوان ژنرال شمشیر له پوښه راوویسته

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

ناپیلون،بیسمارک ، ویکتورهوګو او یو شمیر نور ستر ستر خلک تر دې په ځان باورلره چې د غروره له امله يې دډېرۍ خلکو استهزا او دښمنې ځان ته متوجې کړیوه،خو غرور چې په ځان باورلرلو له یوه ډولونو ګڼل کیږي او هغه کسانو له ځانګړتیاو څخه ده چې ستر کارونه ترسره کوي.که ایمان او په ځان باور شتون ونه لري،ایا لوتو،وسلې به د هغه سترو کارونو په ترسره کولو بریالې شوي وي؟ ژاندارک چې یوه کلیواله او بې خبره انجلۍ وه که په خپل اسماني ماموریت باندېپې له زړه نه ایمان ه نه وای پیداکړیایا د دې امکان وه چې هغه سترځواک د ځان لپاره جوړ کړای وای اود هغه ځواک په سر کې په زرګونو کلیوال بد خلک او لویان لکه د کوچنیو ماشومانو په څېر يې د ځان نه په اطاعت هڅولې وای؟دغه ایمان،باور او ځواک هغه څو برابره کړه او کار هغه ځای ته ورسید چې خپله د فرانسي پاچا هم له هغې کلیوالې انجلۍ نه اطاعت وکړ.

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

سره په دعسې یو کار باندې لاس پورې کوي.اوبیا فکر وکړیژنرال ګرانت خو لس کاله یوه هټیوال پاتي شوي اود ابرهام لینکلن په وړاندې یې ژمنه وکړه چې داخلي جګړو به پاي ته رسوي اود خپل تینګ ایمان له امله وکړای شو چې تر ټولوستونزمن مقاومت ته ماته ورکړیاو داخلې جګړو پاي ته ورسوي که لینکن او ګرانت د مخالفینو د تیرو له امله زړه سوړ شوي وای او خپل ایمان یا باور له لاسه ورکړای وای،ایا د امریکا متحده هیوادونو به نن دا حال لرلو؟

ژنرالان چې له ګرانت نه مخکې راغلي په خپل مهارت باندې د ګرانت په څیر ایمان نه لره ، لږ یا ډیر به یې شک درلود، ځکه یوازې ناقصه او ناتمامه بریاوي ترلاسه کولای په داسې حال کې چې ګرانت په خپل وجدان کې تر ټولو کوچنې شک هم نه محسوساوه یانه لیده.له همدې امله په حالاتو باندې برلاسه شوه او پایلنې بریاوو یې خپلې کړي.

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

ټولو اختراع کوونکو،څیړوونکو،ساحانو،کشف کوونکو،جګړه مارو او اتلانو په خپلو وړتیاو باندې باور درلود.په وړاندې،که ماته شوي او او ناتوانه اشخاص تر څیړنې لاندې ونیسو؛په دې وپوهیږو چې ډیری چې له ثبات او باور څخه برخمن نه وه.

موږ په ښه توګه په دې نه پوهیږو چې خدای (ج) په بااستعداده خلکو کې چې ستر کارونه ترسره کوي کوم شیان ورکړیدي،یوازې په دې پوهیږو چې د یوه

شخص په پوره باور يې په کار کې بريالیتوب ده،ښکاره دليل يې وړتيا ده.خدای

(ج) هغه څوک چې د ايمان په وسله سمبال کړي په کارونو کې دبريالیتوب لپاره

هم ورسره مرسته کوي.

په ځان باندې باور هيڅ کله هم له لاسه ورنکړئ اونورو ته هم داجازه مه ورکوئ

چې هغه اولړځاوي.ځکه ستاسو د ټولاو ستروبرياو بنسټ ده .

که په دغه اساس زيان من شي،بنسټ مو له منځه ځي او که روغ پاتيشئ د

هيلو دروازې تل خلاصې وي.بی پاي او نه لړزيدونکې باور که د بی پروايی اخرې

درجې ته هم ورسيږي بياهم د سترو کړنو يوه اړينه وسيله ده.

په ځان باندې باورلرلو حس کوچنی اشخاصو سره د لوړ مرتبو ته د رسيدو لپاره

مرسته کوي او هغوی د کارونو د ترسره کولو امکان ورکوي چې له هغوی څخه

يې تمه کيږي او شک چې د بشر ستر دښمن بلل کيږي له منځه وړي.

کوم خيال چې د بی قراری بنديوان وي نه شي کولای چې ټينګه او مرتبه کار

وکړي،اود انسان په اعمالو او افکارو کې بی نظمې رامنځ ته کوي .

کوم ناپوه انسان چې په ځان باور لريکله،کله ډير پوهاو عالم شخص خو بی

ځواکه او لړزيدونکې شرموي. خوله بدمرغه يوشمير زده کړه او بشپړه روزنه د

کمزوزی سرچينه او د غرور له منځه تګ لامل کيږي او د شرم يا بی جرئتې د

ډيرولای،ډيری ځوانان پيژنم چې په ډېر علاقې او شوق سره پوهنتون ته لاره

پيدا کوي خو د زده کړو له پاي څخه خپل ټول دغه ځانګړتياوي له لاسه ورکوي.

د علم او فن پراخه ساحه ورو،ورو د هغوی په ځان باور راکموي شرم او بی

جزئتي ورته ښښې.ځکه هر څومره يې چې علم ډيريږي ،لاپسې په خپلې ناپوهې

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

څنګه د نورو باور ځان ته واړوو

خپل برخلیک په افکارو سره وټاکئ. (کارلایل)

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

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

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

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

ځوک چې پوهیږي څه عواړي شک نه لري او پریکړه نیسي او ترسره کوي یې،ټول هغه سره مینه لري اود دغه ډول وګړو کارونه تل په تړلي او سمه لار وي.
اصلا بشري طبه داسې منځ ته راغلې چې غواړي له هر چا سره چې کومه لاره یې ټاکلي ورسره مرسته وکړئ.هغه ځوک چې پورته ځي هیلو ته د رسیدو لپاره ورسره مرسته کوي او ځوک چې ښکته لوري ته ځیاو ناکامیو ته لار هوارویله دې امله ځوک چې په ځان باور نه لري د هیچا د بارو وړ نه ګرځي.
مفتون مرد با ایمان می شویم هغه ته درناوي کوو اود هغه د تمسخر کولو جرئت نه لرو،ځوک د هغه په وړاندې خبرې نه کوي اونه لیکي،بی وزلي د هغه جرئت له منځه نه وړي او دبرمرغۍ هغه له خپلې لار نه راګرځوي او هغه مستقیما د موخې په لور ځي.هغه ځېره چې د پریکړې نښې تر موندل کیږي او هغه اراده چې ماته نه مومي،او په هر جګړه کې له دتیر له ویشتلویې مخکې نیمه بریا ترلاسه کوي.
لیکوال هغه ځوک پیژني چې هرکار پیلوي ،له کوچنې زیان څخه پرته یې ترسره کوي،هیڅکله شک نه کوي او لکه ځنګه چې په خپلې وړتیا او ځواک باور لري په ژوند کې ځلانده مقام تر لاسه کوي او لکه ځنګه چې په ځان باور یې کله غرور درجې ته رسیږي یوشمیرترې خپه کیږي خو همدغه شمیر هم نه شي کولای چې ده له ستاینې ځان لیرې وساتي،په هغو کارونو کې یې ګډون کړیاو بریالې شوي چې له دغه څخه پوه ملګریبه هغه کار ته شک په سترګه کتل اوله دی ویرې چې که په دغه کار کې په ګډون سره به بریالې نه شي همدغه بریالیتوبونه ددې لامل کیږې چې ملګرې هم ورته درناوي وکړې.

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

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

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

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

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

ټک او بی باروي له ځانه وښې پیریدونکې ټښتې او نور هیڅ ډول زبان بازي اود باور راجلبول ورته ګټه نه لري.

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

ښوونکې خپلې دندې لکه:د زده کوونکو تر منځ د نظم او ارمتیا رامنځ ته کول، د تنبل او ستړي مغزونو په کار اچول،او ویریدونکو محصیلینو ته جرئت ورکول یوازې د معنوي شخصیت او اغیزې تر سیوري لاندې ترسره کیدایشي.

زده کوونکې د ښوونکې د معنوي ځانګړتیاو په وړاندې ډېر حساس وي. په ښه توګه دا محسوسوي چې ایا ښونکی جدې توګه د هغوی درسونو ته علاقمند دې اوپه مینه یې د درسونو د پرمختګ لپاره هڅه کوي اویا یې حرکات ساختګې دېاو یوازې د بی ځایه ګړاوونو لپاره ټولګې ته حاضریږي.ځان ستایوونکې او بی قیده ښوونکې نه خوښوي،په داسېحال کې چې هیڅ یوه ښونکی که ښځینه وي یا نارینه تر څو چې د زده کوونکو مینه ترلاسه نه کړیاو هغوی پرې په لوړه کچه باور او یقین ونه کړیپه هیڅ وجه نه شي کولای چې خپلې دندې په سمه توګه ترسره کړي.

۱۵- د اخلاقې ځانګړتیاوو بنسټ

دغه یوه عمومې تیروتنه ده.هر شخص کله چې یې ښه فکر مغز ته راشي داسې انګیریچې هغه خپله هم د هماغې شیبې فکر په څیر ښه ده په داسې حال کې

چې عوره افکارو سره ددې چې په خپله ارزښت لري خو د سجاياوو پرمختګ د فکر له څيښتن سره يوځاينه دی او حالت يې د صابون د زړد هغه دپوکانې په څير ده.

دنورمدار

دا د حيرانتيا خبره ده چې يوه ځوانه انجلۍ په خپل عمر کې هر ه ورځ څو ساعته د پيانو په زده کولو يا د غږ په تمرين باندې تيروي، يو هلک خپل پنځلس کاله په زده کړيتيروي،يو هنر مند نيم عمر په دې هڅه کې وي چې وکولايشي يو وړ انځوګر يا مجسمه جوړوونکې ووسې، يو ليکوال د يوه کتاب د ليکلو لپاره په کلونو زيار باسې، خو له هغوی هيڅ يوه هم د خپل عمر هغه کوچني برخه د هغه کار لپاره چې نيکمرغې اوروغتيا وريورې تړلي ده يانې روحي ځانګړتياو د بنسټ لپاره نه مصرفوي.

په رښتيا د خواشينيځای ده هغه څوک چې شپه او ورځ د پيسو د ټولو هڅه کوي دې ته تيار نه ده چې څو دقعقې د هغې ارزښتمن خزانې دترلاسه کولو لپاره چې هماغه سالمې روحي ځانګړتياوي،سمي او په زړه پورې دي مصرف کړي.

معولا داسې فکر کوو چې دغه خزانه پرته له دې چې زيار وباسو پرته له دې چې تر ټولو کوچنې مطالعه يا تمرين وکړو په خپلو پښو زموږ خواته راځي او په داسې حال کې يو شمير اونادره استثناې وګړي شتون لري چې دغه ارزښتمنه خزانه يې په ميراثې توګه ياد چاپيريال تر اغيزې لاندې پرته له زيار تر لاسه کړي،موږ يوشمير دبشپړو اخلاقي او روحي ځانګړتياو د درلودلو لپاره ، يوي ټينګې او فعالې ارادي ته اړتيا لرو.

هربرت سپنسر وایي: ((هغه کیمیا چې وکړایشي له بدو احساساتو څخه سره زر جوړ کړیشتون نه لري خو د بد احساساتو بدلول په ښو احساساتو باندې امکان لري)) په هماغه ډول لکه د ونې ریښې ته د موادو په ترزیقولو سره ونې ته تازه والی وربښلایشي، د انسان لپاره هم د غوره اخلاقي کیفیت جوړونه امکان لري.
هغه نوي دانه (جودانه)چې نوي له خاورو څخه راویستل شوي په ډیرې اسانۍ سره چې هر خوا ته مو خوښه چپوي اړولای شو اوداسې یو کاروکړو چې په هماغه خواته ته وده وکړي، د هغې ونې راتلوونکې ښکلا یې دهغې پاملرنې پورې تړلي چې دځوانۍ په وخت کې مو ورته کړي. په همدې ډول که میندې غواړي ماشومان یې سم فکري ډول ولرئ هماغه فکري ډول باید ورته په ماشومتوب کې په ژبه ووایې چې د هغوی د فکر لوري وټاکي اوناوړه افکار ورڅخه لیرې کړئ.
په پخوا وختونو کې د ماشوم روزنې اصول په دې ډول وه چې د هغه ټولې تیروتنې به یې پیداکولې اومخ ته به یې ورته اینښودلې،موراو پلاربه په ورځ کې سل واري د ماشوم عیبونه ورپه ګوته کول اولکه څنګه چې دغه یادونه هرځلې تکراریده بی وزلې ماشوم داسې فکر کوه چې دغه عیبونو یې په ارواح کې ریښې کړیاونور د زده کړو لپاره هڅه ګټه نه لري.د دغه ډول روحیي د اصلاح کولو طریقه د دې په څېر ده چې انسان د خپل فکر په مصروفولو سره تل د پرلپسې ناکامیو په لور وي.
تل په تیروتنو او ګناګانوباندې فکر کول ددې لامل ګرځي چې هغه لا ډیر خپلې ریښې وغځوي او لاپسې پیچلیشي، که د خپلو بدو احساساتو اوعادتونود لمنځه وړلو لپاره په دوامداره توګه هڅه وکړو ورو،ورو او په تدریج سره کولای شو هغه

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

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

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

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

یوه کورنۍ چې د جرئت حس د تلقين،ادب او روزنه، له خپل د ژوند ملګري په مرسته شرافت،مهرباني، ناموس اوپه سمه توګه له ماشومانو سره هڅه کوي هغوی ته له هرې مدرسې څخه غوره ده.

کوم عادتونه چې د کوچنيتوب په لومړيو کې هغوی ته وربښودل کيږي ورو ورو د هغوی په ځان کې ريښې ځغلوي.کوم ماشوم چې په داسې کورنۍ کې روزل شوي وي چې د منظمه اخلاقي ځانګړتياو، ښه او روغ لرونکې ده او يو خوش خويه،سم اوغوره کس ترې جوړيږي.

کومې ځانګړتياوي چې ويل کيږي په هيڅ وجه په ماشومتوب کې په ماشومانو کې نه وي،په هماغه کوچنيتوب کې يې کولای شو په هغوی کې راويښې کړواو تر لوړې کچې پورې وده ورکړو.يو سم او طريقوي وينا هم کولايشي تردې چې په يوه متوسط الحاله ماشوم هم کولايشيځواکمن اوستر ځانګړتياو رامنځ ته کړي.د دوامداره وينا تر سيوري لاندې غوره عادتونه د هغوی په مغزي سلولونو کې د هغوی خپل پام هغو عادتونو ته اړوي او ورو،ورو غوره وينا کيږي او په طبيعي ښه يې مغز کې ځای نيسي.

د بيلګې په توګه:تر څو چې مو د څلورو اصلې عمليو په اړه تمرين نه وي ترسره کړی، نود دوو ساده عددنو د جمعو کولو لپاره هم بايد حساب وکړو. خو که ځان مو په دغه ډول عملياتو عادت کړيوي د هغه دوو عددونو د جمعې حاصل مو په بيړه په مغز کې راپيدا کيږي اوپرته له ځنډه به ځواب ورکړو.ځکه چې مغز په دې عادت شوی چې په خودکار توکه په دغه لوري رهنمايښي.په هماغه ډول کله چې مومغز ديوه نوياو غوره خوي د ترلاسه کولو لپاره په فعاليت مصر وفيږي

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

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

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

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

هڅه بايد وشئ چې له عوره شيانو تقليد وکړو. د اتلولى کيسې اوحماسې ورته
ووايو او هغوى وهڅوي چې د هغه اتلانو به څېر ووسې.هغوى بايد د عدالت او
ربښتنوالى په افکارو سره وروزو.د دې لپاره چې ورځنې ستونزې په ارامې سره
حل کړو اوفيلسوفانه يې په وړاندې ودريږو،هغوى ته بايد د جرئت او
امانتدارې سرچينه وروښيوي او په دې لار کې له نصيحتونو او ورمونو څخه ليرې
اوسو.

ددې لپاره چې د ماشوم يوه غوښتنه (تمايلات) په نورو ټول غوښتنو باندې وده
ونه کړي هغه په بشپړه توګه تر اغيزې لاندې مه نيسئ،د اردې ځواک يې بايد
قوي کړئ او داسې يو کار وکړئ چې هغه خپله پريکړه وکړي او پريکړه يې اجرا
شي.معنوي ارزښت يې بايد ورځ، په ورځ پورته يوسو،له هغوى سره بايد داسې
چلند وشي چې ځان ،نورو او خداى په وړاندې يوشمير ذمه واريانى لري.

دغه اصول نه يواځې د ماشومانو لپاره بلکې د ځوانانو په وړاندې هم ګټور دي.هر
څوک بايد دغه افکار په خپل ارواح کې وروزئ.د هغه سلوک له امله چې د دې
اصولو په اساس ترسره کړيدانسان تخيل روښانه او له لاس ته راوړنو ډک
کيږي او ګټور افکار لا پسې ډېريږي او دغه افکار په عادي توګه ورسره په کار
اوفعاليت کې مرسته کوي.

د کمزورۍ ټکي موله منځه يوسئ

څه غواړې؟ هرڅه ستا خپل دي.لارې پر مخ پرانيستې، د رښتنولۍ نور ستالپاره ځليږي، نو مه ډارېږه او پوښتنه مه کوه،په ارامۍ سره مخ ته لاړ شه اوشخصيت دې ټولو ته وښايه.

د هغو وګړو شمير چې بشپړه موازنه ولري ډير کم دي.يوشمير په عين حال کې چې سره د دې چې روښانه وړتيا،ښه روزنه او کافې اندازه زده کړيلرونکې هم وي، د کار په ترسره کولو کې يې وړتيا کمه ده.دغه نيمګړتياوي د هغوی پرمختګ ستونزمنه وي،ژوند يې له منځه وړي او ټولو هڅو ته يې زيان رسوي.

يوشمير وګړي د دومره کمزورو ټکو لرونکې وي چې ه خپلوموخو تـه درسـيدو لپاره يې له ستونزې سره مخ کوي.که پام مو ونيسو او پريږدو چـې دغـه ټکـې ورو،ورو،ستر شي او کوم غمه يې ونه خورو؛خامخابه مـو ژونـد تـه سـتر زيـان رسوليوي،ايا د خواشينۍځای نه دی چې يو دښتي سـړی د کمـزورې ټکـې پـه درلودلو سره،کوچني او بی ارزښت ښکاره شي؟

که ميندې، پلرونه او روزونکې،د ماشومانو د کمزوري ټکې له هماغه لومړنۍ عمر څخه وپيژني او هغه کمزوريله منځه يوسئ،ستر خدمت به دغه نوي موجود ته کړيوي او د ژوند په اوږدو کې به يې له ويريدونکې ستونزو څخه ژغورليوي.

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

فکر او لړ انرژۍ ی ته اړتیا ده چې دعه کمزوری څواکمن کړیاو کمزورۍ له منځه یوسې.

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

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

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

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

روعتیا په خپل خیال کې انځور کړئ تر څو چې روعتیا و سلامتیا مو په ځان کې منځ ته راوړي.
ایا غواړي د بیوزلۍ له فشار څخه وژغورل شي؟ ستر فکر او نعمت ته موپه ټول ځواک سره په مغز کې ځای ورکړئ.هماغه ډول چې د ګل خلاصیدل له غوټۍ څخه حتمي ده،ستاسو ژغورینده هم له بی وزلۍ‌سل په سلو کې امکان لري.
د بیلګې په توګه که په سر کې موسودا لري او هر څه مو په اند تیاره راځي په ډیر کم وخت کې کولایشي چې له دغه بی وزلۍ څخه وژغورل شي.
چاره دا ده چې فکر مو د دغه لوري مخالف په کار واچوئ.یانې په نړۍ کې په زړه پور،روښانه او خوښې ښښوونکي شیانو باندې فکر وکړئ.که داسې وکړیله ډیر کم وخت وروسته غم او اندیښنه به مو راکمه شي،که راغې پرته له ځنډه مو له ذهن څخه بهر کړئ،په هماغه ډو ل چې غل له کو رڅخه لیرې غورځوي هغه هم له مغز څخه بهر کړئ.که سیوري ته مو خونې ته د راننوتلو اجازه ورکوي چې هلته پاتې شي؟ژر پنچره خلاصوي تر څو نور رادننه شي اوسیوري بهر ته لاړه شي.
د دغه کار ترسره کول ستونزمن نه دې .خو هرڅومره مو کمزوري ځواکمنه کړیاود دې اجازه ورکړیچې ماته ورکوونکې افکار ستاسوپه مغز کې ځای ونیسې، خپله مو له دغو افکارو سره مرسته و همکاریکړیده. په تیاره ته په کتلو عادت کیدل، د ژوند هر څه مو تیاره یا توروي اود بریالیتوب مخنیوي موکوي.
ځوانانو ته باید وروښودل شي چې د خپلې خوښې اوصاف یا ځانګړتیاوي خپل مورنۍ حق وګڼې او په سالمې،ځواکمنې اردې سره د دغو افکارو په لټون پسې

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

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

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

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

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

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

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

ښکلا څه ډول ترلاسه کیږي؟

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

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

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

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

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

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

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

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

د خیال ځواک

خیال؛ د هر کار مخکښې ګام او الهام بښوونکی.

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

مورس په خپل خیال کې داسې یوه مخابره جوړه کړه چې له پخواني پست(د لیکونو او سامان الاتو د لیږد وسیله) څخه بشپړه وه،په پایله کې یې تلګراف یې دې بشر ته ډالۍ کړ؛بل د تلګراف څخه د لا بشپړي دستګاه د جوړولو په خیال کې شو او تیلفون یې منځ ته راوړو.فیلد په خپل خیال کې د یوي سمندري مخابري وسیلې د جوړولوپه هڅه کې شو چې له بیړۍ څخه بشپړه وي او د همدغه خیال تر سوري لاندې وه چې نن وچې د سمندري کابل په وسیله سره نښلول شوي.مارکنې په خپله وخت کې   له ټولو مخابراتې وسایلو څخه یوه بشپړه وسیله په خپل خیال کې وروزله او بې سیمه تلګراف یې منځ ته راوړه او د همدغې دستګاه تر سیوري لاندې وه هر مسافر وکړای شو چې د اوقیانوس په منځ کې د تلګراف په وسیله مخابره وکړي او په ښار کې په میلمستون کې ځانته خونه په کرایه نیسې اویا خپل ملګري ته خبر ورکړیچې په بندر کې ورته په تمه اوسې.بالاخره رادیو،تلویزیون او ټول وسایل چې اختراع شوه د هغه خیال پایله وه چې د چا په مغز کې پالل شوي او د اردې او کار د ځواک تر سیوري لاندې په رښتنې بڼه منځ ته راغلې.

یوه ناپیژانده یونانی مجسمه جوړونکې په خپلې یوي مشهوري مجسمې د ونوس میلو کې د تر ټولې غوره ښځې بیلگه په خپل خیال کې منځ ته راوړي او له ځانه یې یوه یاد گار پرېښې. تر اوسه بشر هغه ځای ته نه دې رسیدلې چې داسې یوه ښکلیشخص ولري خو هنر مند دومره هڅه کړي چې د ښکلا دغې درجې ته رسیدلی ده.

میکل انژ په هغه مجسمه کې چې په موسېکې یې ایښودل شوي د بشر راتلوونکې بشپړه بیلگه یې موږ ته ښودلې ده.او څومره ستره گټه یې چې بشر د هغه د خیال ځواک څخه کړي.

د ارواح روزونکې او موسقۍ نوښت د ستروسندرو جوړونکو د خیال زیدړنده ده.

د خیال تر سیوري لاندې چې سوداگرو کوم مالونه په یوه مغازه کې راټولول،نن په نړۍ کې سوپر مارکیټونه لري چې کولای شو د ژوند ټول د اړتیا وړ مواد پکې ترلاسه کړو.د خیال تر سوري لاندې څوتنه ښوونکې چې د بشرد پوهي بی ساري پرمختگونه یې په خپل خیال کې روزلې دي چې نن د مدرسو او پوهنتونو څېښتن یو.

څه شیان به وي چې د خیال د ځواک د احسانمنه نه وي؟څوک چې له دغه ځواک څخه محروم دي د شته شیانو یوازې ظاهري بڼه گوري اوله هغه څخه غوره فکر نه شي کولای. خو هغوی چې تل پرمختگ کوي،اصلاح کوي،تازه والی منځ ته راوړیاود بادې جالې پر ځای اقیانوس وهوونکې بیړۍ منځ ته راوړۍ ټول هغه کسان وه چې ځواکمن خیال یی درلود.

تر ټول ستر هنري اثار د هنرمندانو د خیال زیږنده ده . هغوی تل په خپل خیال کې له شته شیانو څخه لوړه روزلې ده او نوښتونه یې منځ ته راوړي ده .موجوده

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

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

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

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

.ستر افکار او خواکمن تصورات لومړې په مخیله یا مغز کې منځ ته راځیاو
وروسته په زیار او کار کولو سره ځانته رښتنې بڼه غوره کوي.
دډیرو وګړو مخیله یا فکر که په ګټورې لارې په کار واچول شي،د راتلوونکې نیکمرغې تامینوي. خو که د بدو په لاره په کارولویږي بدمرغې ا و تباهې د هغوی په برخه کیږي او ټول شتمنې یې له منځه وړي.
له دې امله مو باید د ماشومانو مخیله یا تصورات داسې وروزۍ چې یوازې د سپیڅلتیا،غوره او ځان تیریدنې لپاره په کارو لیویږي.دغه ډول روزنه په کراتو له هغه مال او شتمنیو څخه غوره ده چې کیدای شي په میراث یې پریښې وي او کولایشي د هغوی لپاره ګټور شي.

له زړښت سره مبارزه وکړئ

زړښت یوازې د اروا په مرسته کولای شي په ښېره کې راڅرګند شي.

سارا برنار به چې کله د عمر په هکله خبرې کولې،ویل به یې: ((هر څومره مې چې عمر ډېریږي زه له شپاړسو نه ښکته راځم)) چاچې هغه د عمر په پاي کې لیدلې وه دا تاییدوي چې نوموړې یې خبرو ته وفاداره پاتې شوې.دغه هنرمنده په پنځه اویا کلنې کې د خپل هنر تر ټولې لوړې سطحې ته ورسیده او په هغه وخت کې به چې هر چا دا لیده داسې فکر یې کاوه چې عمر یې له څلویښتو کلونوډیر نه ده.د ستر ساراپیه ښېر ځوانانوداسې نورو زړو اشخاصو ځوان پاتې کیدل د طبیعت استثنایي موهبت نه دی. بلکې هغه د دې پورې تړلې ده چې هغوی زړښت ته ارزښت نه ده ورکړي،هغوی له دې امله نه زړیږي چې په دې باور نه لري چې دوي به زاړه نه شي.

دغه قاعیده باید یاده کړو او هیره مو نه شي چې(د نه زړیدو هنر له دې څخه ارزښتمنه ده چې د یوه ښه زړښت لپاره خوښه ولرو . ښځې او نارینه په هماغه کچه زیږي څومره چې خپله یې منلې وي.پرته له شکه دغه موضوع ستاسو د ارادې پورې تړاو لري ځکه نړۍ د ارادې پر ځواک څرخې.

ژولیا ورودهاو د زړښت په وخت دمغزې فعالیت تازه والی او په زړه پورې توب یوه ښکاره بیلګه وه .هنري دیویس په اتیا کلنې کې داسې بدني او دماغي له ځانه وښود چې د ډمکرات حزب هغه د ولسمشرۍ په معاونیت کې وټاکه.

جرح مردیت هغه کسانو ته چې د نوموړې په څلور اویاوومې کلیزې په مراسمو کې برخه اخستې وه وویل:((د زړه او مغز زړښت مې په هیڅ وجه نه محسوسوم؛تراوسه هم ژوند ته د یوه ځوان په سترګه ګورم.ما ډیر پخو ا پریکړه کړیوه چې زوړ نه شم. زاړه هغه څوک دې چې د فکر پام یې تیرو ته

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

ځوک چې د اروا په جاودګرۍ ایمان لري و د زړه څخه وړباندې عقیده لري چې هیڅ کله ارواح ته زیان نه پیښیږي،ځومره یی چې عمر ډیریږي وجود او مغز یی له زیان لیدلو څخه ژغورل کیږي.

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

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

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

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

تر عمر په اندازه ده چې څومره یې خپله باور کوي، د خپله شخص فکر د زړښت په مسله کې مهم ځای لري.))
انسان چې خپل ځان په زړه کې ځنګه ګڼې هماغه ډول ده څوک چې سر له ډېر عمر هم ځان ځوان ګڼې په رښتیار سره چې ځوان ده اود ماتې خوړلو په اړه باید ووایو چې له هغه څخه مخیوي هم زموږ په اراده پورې تړلي خبره ده . څوک چې له ژوند سره مبارزه کوي بخت ورسره مل دي خو هغه چې ځان جریان ته تسلیموي ډوبیږي.
په تیرو کې به هم تل د (ژوند د اوبو په چینې پسې ګرځېدل خو باید ووایو چې دغه چینه د هر چا په دننه کې شتون لري. تر دی که بدن له منځه لاړ شي ارواح باید ځوانه وساتو ،ځکه د انسان فکر خراب شي د کارونو له ترسره کولو څخه عاجزه پاتې کیږي له فکر او مطالعې څخه هم خوند نه اخلې د وچې ونې په څیر له پیله په وچیدو باندې پیل کوي.انسان باید له دې حالت څخه ډډه وکړئ اوتل له ځانه سره ووایئ چې تر اوسه یې هم دندې نه دې ترسره کړي.
زړښت یوازې کولایشي د ارواح په مرسته په څېره کې راڅرګند شي.د څېرې خطونه ارواح رسموي.
الیویه وندل هولمز لاندې شعر ویلې ده :

لا ورځ ده ځواکونه دې راټول کړه،
د رښتنولې په لار کې نوي مبارزې ته پاڅیږه
خو زړښت څه ده؟د ځوانۍ کمال ده
د ځوانۍ څخه ښکلی او ارزښتمنه څېره.

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

مشهوره هنرمند داسې ويلې دي: ((زه نه ښم کولای زوړ ښم ځکه زه مې له کار سره مينه لرم.له هنر سره مينه ما د خجالت کيدلو څخه ژغوري. کله چې انسان مصروف او نيکمرغه اوسې اومغز يی ارامه او فعال پاتې شي د زړښت ستړيا پری اغيزه نه کوي کله چې ستړی شي دغه ستړيا يی په ارواح کې نه ده بلکې په جسم کې ده.))

فکر وکړئ چې سوزان انتونې به دری اتيا کلنې کې يو ټولنيز انقلاب منځ ته راوړه .ميسزجيلبرا مشهور هنرمند په هماغه عمر کې د خپل هنر لوړيبرخې ته ورسيده او څه وخت وړاندې مړ شوه؛دغه ميرمنې د کاراو هڅو بيلګې وی څوک کولای شي دوي زړې وشميري.

څوک کولايشي د دې ادعا وکړيچې د هغوی د کارکولو ځواک له ځوانانو څخه کم وه؟ ميس انتونې د سپينو ويښتانو سره د نيمې پيړۍ نه وړاندی په ځير دتازه او ژوندی زړه لرونکې وه اودښځو په نړيوالې کنګرې کې چې په برلين کې جوړه شوی وه د ټولو هيوادونود استازو په منځ کې د هغې ځېره له ټولو څخه ځانګړی وه،د تيائتر په نوی نندارتون کې هم ديوي تمثيلې ټوټې د ستوري په توګه يی د ټولوستاينه ځانته راواړوله .

دغه هغه ميرمنې وه چې په شپيته اواويا کلنې کې د خپلې حرفې د پريښودلو او دزړښت په فکر کې نه شوه او له بشرې ژوند سره يی دومره مينه پيدا شوه چې يوه شيبه هم ونه غوښته چې د خپلوسترو کارونو له يوي برخې پريږدي.

مارګارت دلاند وايې: ((زموږ د وخت يوه له غوره ځانګړيتاو څخه داد ده چې زړښت له عينکو او امسا څخه بل هيڅ کومه نښه نه لري اوورځ په ورځ په دی پوهيږو چې انديښنه،نارضايتې،غم اوخپګان،ناهيلې اوستړيا د زړښت پورې نه دې تړلې اود هغه چا زړښت چې له دې هر څه سره ملګري ده کم جرئت او ځانغوښتونکې اشخاص ګڼل کيږي.))

فرانک.م.وانسيل په دې هکله يوه منظومه ويلې ده:

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

یی مصرفوو،په داسې حال کې که دغه ځواکونونه مو په ګټورو او باارزښته کارونو باندی مصرف کړو، ډیره ګټه به تر لاسه کړو.
پرنتیس مولفوردهم داسې وایی: د کارونو د کړکیچ په دغه پړاو کې یو شمیر داسې فکر کوي چې که هر شیبه کار وکړیبریالی کیږي.یو دقیقه بی کاره پاتې کیدل ورته ګناه ښکاري.دغه فکري ډول په تجربې سره ثابت شوي چې ناسم بلل شوي دغه شمیر ډیرید سترړیا له امله له خپل کار څخه ډیره کمه پایله ترلاسه کوي ځکه د ځواک په مصرفولو کې یی موازنه په پام کې نه دې نیولي.
که یوه څلویښت کلنه ښځه هر ورځ د ځنډ څخه پرته نظافت،جارو کولو او داسې نورو کارونو باندې تیر کړي خپل فکر او بدن سترړی کړي، او برعکس یوه بله ښځه دغه کارونه نورونو ته پریږدي او دژوند بعضي ساعتونه د خپل ارامتیا لپاره ځانګړیکړئ په دې کې شک نشته چې دویمه ښځه به د لومړنۍ په نسبت تر ډیره خپله روغتیا و جسماني ځواک وساتي او په هماغه متوسط عمر کې به د ځوانانوپه څېر تازه او په زړه پورې به پاتې شي.
که فکر وي اوکه بدن تر هغې چې په کار اوفعالیت کې وي ارام کولو ته اړتیا لري،ځکه د ارام کولو په وخت کې تازه ځواکونه زیرمه کوي.انسان یوازې په مادي خوړو باندې نه روزل کیږي بلکې معنوي خواړه هم د انسان جسم او ارواح ته ځواک وربښې.او خپله ډیره اغیزه د ارام کولو پر وخت ښښې.په عین حال کې چې د فکر او جسم فعالیت اړین او ګټور دي،د ساعتونو ځانګړې کول هم د هغه د ارام او د معنوي خوړو د ترلاسه کولو لپاره اړینه ده .
که ورځنې کارونه او مصروفیتونه د یوه وخت لپاره پری نه ږدئ او ارام ونه کړي،سترړیا مو په خوب کې دوام پیداکوي . که په ورځ کې زیاد سترړي او عصبې شي او اعصاب موپه غمونو او خپګانونو باندې اخته کړییا د دې اجازه ورکړئ چې حسادت،بد بینې او ځان لمانځونکې افکار مو په مغز کې ځای ونیسي، باوري اوسئ چې دغه افکار مود شپې تر ډیره فکري فعالیت کولو ته هڅوي.د

اعصابو په انساجو مو ژوره اعیزه پری باسې تازه والی او ځواک مو له منځه وړي او کله چې وینښ هم شي په څېره کې مو اغیزې لیدل کیږي.
 یو شمیر وګړي داسې پیدا شوي کله چې ارام کوي او ارام کولو ته اړتیا ولري،غم، خپګان او اندیښمن تخیلات یې په مغزو باندې برید کوي،د شپې کله چې د خوب ځای ته ځي مغز یی په کار کولو پیل کوي. ورځنې تراخه پیښې،پښیمانیانې،غصې یې په خیال کې ستړیږي او پراختیا مومې. له دغه ډول ستړي نیونې ګرفتارېسره د خوب په ځای کې له یوه اړخ څخه بل اړخ ته اوړي او وروسته له دې چې مغز یی له دې ټولو اندیښنو څخه ستړیشي او په بشپړه توګه نارامه شي د ناتوانې او نارامې په منځ کې یی خوب وړي.دې کې شک نشته چې دغه ډول کسان ډیر ژر زړیږي او طبیعي خبره ده چې سهار ستړي او نارامه وي، د خوب لپاره په درملو او مصنوعي وسایلو اخته کیږي اود کاریځواک د لاس ته کولو لپاره مصنوعي درمل مصرفصوي.
 په داسې حال کې چې تر ټولو ځواکمن درمل زموږ په خپلې ارواح کې ده اویوازې یې باید د ګټه اخستلو طریقه یی زده کړو. کله چې طبیعي ژوند ولرو، کولای شو د درملو د مصرفولو څخه پرته هم ارامه ویده شو اویوارامه خوب د وجود اودماغ ستړیاوي له منځه وړي.
که مغز له سمې لارې بی لارې نه شي اود فکر همغږي،په ځان کې خوښې او مینه ولري،هغه مسمومو کوونکې افکار چې بشر له ځواک څخه بې برخې کوي د هغه په لوري لار نه پیداکوي. هغه وخت دغه ځواک په ځان کې وینو چې د هغو ترخو پیښو فکر چې ژوند تیاره کوي له مغز څخه بهر کړو اود ورځنې کارونوله پاي ته رسولو وروسته د ارام کولوپر وخت د بلې ورځې لپاره نوي ځواک په ځان کې راټول کړو.
یوشمیر ملګرو مې د ارامه خوب کولوطریقه موندلې ده . دغه طریقه په دې ډول ده چې د شپې وروسته له دی چې کور ته راشی خپل ورځنې نارامیانې او خپګان

یی د کار په ځای کې پریږې اوله ځانه سره یی کور ته نه راوړې. له کوم ساعته یې چې کار پای ته رسیدلې تر سبا سهاره چې بیرته کار ته حاضریږي،هغه موده د ځان لپاره د ځندونې وخت وشمیرئ. دوي په هیڅ وجې او دلیل سره د بهر کار کولو پورې اړونده مسایل په کور کې تر بحث لاندې نه نیسې اود کار له ځای څخه د جلاوالی وروسته ځان د خوږ خوب چې مغز یې له خوښې بښوونکې افکارو څخه ډک کړیچمتو کوي .
د شپې د ارامتیا پر وخت هیڅ کوم بل فکر ته کورته اجازه نه ورکوي چې زښته او ناوړه خوي ورته راوړي.د همدغه احتیاط تر سوري لاندې سبا سهار په ارامه ،خوښ او ژوندې حالت سره د خوب له ځایه راپاڅیږي.
په هماغه ډول چې ناروغې ستاسو د روغتیا له ساتلو څخه بی خبرې له امله مو په لور راځي،زړښت هم د ستاسو د ځوان پاتې کیدلو څخه د بی خبرې په پایله کې ستاسو ګریوان نیسې.بلاخره یو وخت به راشي چې هماغه ډول چې بشر به د خپل منځې اورونو څخه مخنیوي وکړي،له هغه کارونو څخه به هم ځان وساتې چې روغتیا اوسلامتیا یی له منځه وړي.څوک چې تل سالم افکار په سر کې لري او جسم ته هم لازمه پاملرنه کوي،د ځوانۍ دوره یې ډیره اوږدیږي.
هیڅ یوه هیله چې په ځوانۍ کې په مغز کې پیدا کیږي د زړښت په پلمه یی له منځه مه وړئ څه موده وړاندې مې په یوي کورنۍ ناستې کې برخه اخستې وه ،ماشومانویی هڅه وکړه چې پلار یې په لوبه کې ګډون وکړي،پلار یې چې شپېته کاله عمر درلوده د زړښت په پلمه یې په لوبه کې ګډون ونکړ،خو موریی ګډون وکړ سم لکه خپلو ماشومانو غوندې یې په خوښې اومینې سره لوبه وکړه په سترګو کې یې ځوانې بریښنا کوله. عمر یې د خاوند له عمر څخه کم نه وه خو له هغه څخه ځوانه ښکاریده اوپه هغه شیبه کې وه چې زه د هغې د ځوانې پاتې کیدلو په راز پوه شوم او دغه راز له دې څخه بل څه نه وه چې هغې ځان ځوان

ښمیره او خپله تازه ګي يې ساتلې وه. په ناسته کې ټول ګډون کوونکو هغه میرمنه وستایله .
تل ځوانه پاتې شئ،د امکان تر کچې له ځوانانو سره اوسئ اوله ځوانانو سره مینه وښئ.په هیلو،امیدونو او تفریحاتو کې يې ګډون وکړئ.د ځوانانو خوښې ساري ده او که له ځوانانو سره اوسئ دغه خوښې تاسو ته هم لیږدول کیږي.
اولیویه وندل هولمز په دې هکله چې څنګه په اتیا کلنې کې ځوان پاتې شوي داسې ځواب ورکړ: ((دغه ځوانې له هر څه نه ډیر د دایمې خوښیو او خوشاله طبع احسامنه بولم،تل له خپل حالت څخه راضي وم،په حرص ا ځانغښتونې باندې نه یم اخته شویاو له اندیښنو او غمونو مې تیښته کړیځکه اندیښنه او غم موږ له هر څه نه ډیر زړوي.په هغو ځیر و کې چې په خندا کولو عادت دې ګونځې او روټې نه موندل کیږي،مسکا تر ټولو غوره مساژونه دي. خوښي جادوګره اکسیر ده چې ځواني ښښي.))
موږ ټول اړتیا لرو چې ددغه ستر فیلسوف دبحث وړد زړه خوښې تجربه کړو.خو د زړه خوښې په لږو قناعت او ټنبلی ته تسلیمیدلو څخه عبارت نه ده بلکې داده چې غم او خپګان لیرې وغورځوو او خوښ اوسو تر څو د فعالیت له ځواک څخه مو څه کم نه شي.
که غواړې په زړښت کې ځوان پاتې شي یوازې مو دژوند خوښ او روښانه ساعتونه په یاد کې ثبت کړئ او د خپګان ساعتونه مو له یاده وباسئ،د بدمرغه ورځو فکر مو له یاده بهر کړئ.یوازې خوښ ،نیکمرغه ساعتونه مو په یاد کې ولري او نورې ټولې ورځې هیري کړئ.
وایي: ((هغه چې ډیرې هیلې لري عمريې هم ډیر ده.))که د هغه ماتو په وړاندې چې په ژوند کې خوري هیلې موپه تینګه سره وساتئ او ټولې ستونزوته په مسکا سره ښه راغلاست ووایئ نه یوازې دا چې عمر مو اوږدیږي بلکې ځوانې مو هم ډیر دوام مومې.

له مينې او محبت څخه مه ليرې کيږئ.مينې لرلو ته علاقه ولرئ،د مخ د ګونځو په وړاندې يو جادوګرطلسم ده .که ارواح د مينې دوامداره سرچينه وي اود هر چا په وړاندې ښه نيت او د مهرباني حس وروزي ،خوښې او وجود روغتيا مو لا پسې ډير دوام پيدا کوي.په هغهزړه کې چې د مينې اور بل ده،دکلونو په تيريدوسره هم خپل تودوخه له لاسه نه ورکوي،هغه عمر چې په ځان لمانځنې سره تير شي،زړه وچ او زړه وي.

وايي يو ي فرانسوي ميرمنه په ښکلا کې مشهوره وه،د دې لپاره چې د بدن پوستکې يې نرم پاتې شي هر شپه به يې ځان په تيلو يا غوړيو سره څو وارې ماساژ کاوه،خو اوس د ښکلا دساتلو لپاره اغيزمنه درمل پيدا شوي او هغه د ارواح ماساژ په خوش بينه،د مينې احساس او محبت سره يوځاى افکارو باندې.

که غواړئ د تېرو کلونو له اغيزې څخه په امن کې پاتې شي،تل شاته وګورئ هغه څه مو چې شاته پاتې هير کړئ او امکان تر کچې مو ژوند د نوښتونوپه منځ کې تېر کړئ.يو ډول کيدل او بی علاقه ګې زړښت ته تر ټولو ستره بلنه ده .هغه ميرمنې چې په ښارونو کې د مختلفه پرمختګونو په منځ کې ژوند کوي نسبت د کليو ميرمنو ته چې په يو ډول ژوند لري ،په کلې توګه يې دځوانې پړوا ډير اوږد وي.

بزګران په عين حال کې چې په ازاده هوا او صحې ترو شرايطو کې ژوند کوي ،له يوه ښاري څخه چې فکري کار لري لنډ عمر لروونکې دي.يو طبی راپور چې د لندن محکمې ته ورکړل شوي ښودل کيږي چې د مغزد سستې ناروغې د نورو ګروپونوپه نسبت په بزګرانو کې ډيره ده .دليل دا ده چې بيکاره او ټنبل مغز له هغه مغز څخه ژر ستړی کيږي او له منځه ځي .چې کار کوي.

په يوشمير راپورنونو کې دا ډول بيلګې ذکر شوي چې ډېری بزګران په پنځه شپيته يا اويا کلنۍ د مغزی فلج له امله مري په داسې حال کې چې دفکري کار خاوندان سره له دې چې ډير ژوند کوي،د ژوند تر اخرې شيبې يې فکري ځواک هم ساتل کيږي.

له اتني فيلسوف سولون څخه يې وپوښتل چې د ځواکمنتيا او ځوان پاتې کيدلو راز يې په څه کې ده؟ ځواب يې ورکړ: ((زما د ځوانې راز په دې کې ده چې هر ورځ نوي شيان زده کوم))دغه امر يا دستور د پخوانيو يونانيانو په منځ کې د يوي عقيدې په توګه خپره شوه اوپخوانيو يونانيانو ((هر ورځ دنويشي زده کول))د تل پاتې ځواني راز ګڼه.

ددغې نظريی اساس په ټينګې ربښتنولې باندې ولاړ دي.هغه څه چې ارواح او جسم ځواکمن او متوازنه ساتې او انسان ته د ځوانېخوښې وربښې منظم فعاليت ده .په دغسې حالاتو کې د تيرو کلونو په وړاندې که غواړې ځوانه پآتې شئ،له نويو افکارو سره مينه پيدا کړئ؛فکر مو د نويو اطلاعاتو د درک کولو لپاره چمتو کړئ.هر څومره چې د ژوند په لارکې مخ کې ځې،ارواح مود نوي الهام،مينې اومحبت د اخستلو لپاره پرانستې پريږدئ.

خو د زړښت ترټولو ستر ماته ورکوونکې،تل د مينې فکر دي.څوک چې غواړئ په تيرو کلونو برلاسی شي د هر چا نه ډير مهرباني او ښه نيت لرونکی دي.حسد،کرکه اوحرص بايد له زړه څخه بهر کړؤ دغه هغه شمير ناوړه ځانګړتياوې يا حواس دي چې د زړه نارامې لاپسې ډيروي او په څېرې کې ګونځې منځ ته راوړي اودسترګو روښنايی له منځه وړي.يو پاک زړه او ستر او پراخه فکرد ځوانې له برکته ډک سرچينه ده هر څوک ده سرچينه په خپل ځان کې مومې.

مارګارت دلاند وايې: ((ځان لمانځه ،کار نه کول او نه تيريدنه د زړښت درې ستر لامله دي.هر کله مو چې دغه لاملونه په ځان کې محسوس کړه بايد پوه شو چې زاړه شوی يو. خوله نيکمرغه د دغو په وړاندې درې دفاعې وسلې په لاس کې لرو که په مهارت سره ترې کارواخلو کيدايشي تر سل کلنی پورې مو ځوانې وساتئ.دغه درې وسلې:مينه او محبت،ګذاشت او وړاندې پر مخ تګ ده.)) هغه ښځينه اونارينه چې په دغو وسلو سمبال وي تل ځوان پاتې کيږي.

پر فکر د برلاسۍ لار

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هغه فکري ناMالومهنامرايي وړانګه چې په مالوم موخې ته متمرکزه سي يوه يوها نفرادې فضا منځ ته راوړي.کومې فضا چې ستاسو شاوخوا نيولې لکه څنګه چې ستاسو د خپل فکر زيږنده ده نو خپله ټول ځواک له هغه مغز نه چې د فکر سرچينه ده اخلې.د مغزي دستګاه واکمن موږ په خپله يو ،له دې امله کولای شو خپل فکر ته څارنې لاندې ونيسو او کومه فضا چې غواړو منځ ته يې راوړو. که هر ورځ په چوپتيا کې ، مالوم اخلاقي ځانګړتياوي ولرو په پام کې انځور کړو.د خپل خوښې وړ فضا و چاپيريال د منځ ته راوړلو لپاره مو ګام پورته کړي.دغه تجربې هره ورځ تکرار کړئ.
ددغه ډول انځورېدلو پر وخت بايد د امکان تر حده ځان تر اغيزې لاندې راولو او زړه له شک څخه ليرې کړو. کوم وخت چې ددې تجربو لپاره مصرفوو له هر بل ګام نه موخې ته درسيدلو لپاره ګټور وي.
(چارلز برودې پاترس) د انسان د بدن د ګټو له لوري د فکر کنټرول طريقه په دې ډول تشريح کوي او وايې: ((مخيله (د خيالونو مرکز) مو پاکه او روښانه کړو، له سترو افکارو څخه يې ډکه کړو،د هر چا ښه والی او خوښې وغواړو له هيڅ څه نه پروايې ونه کړو اوپوه شو چې موږ خپله د هغه سترالهې ځواک يوه برخه يو چې د ټولو اړتياو د پوره کولو توانايی لري.په دغه ټکې هم په ښه توګه باوري اوسو چې روښتيا،ځواک او نيکمرغې هغه مشروع حقونه دي چې په موږزادې توګه موږ ته راکړل شوي دي.
دغه هر څه تل په ودومداره توګه زموږ په دننه کې په بالقوه توګه شتون لري اوپه بهرنې ژوند کې هم شتون محسوسيږي.په دغو حقونو باندې عقيده او باور کول زموږ بدن ته ځواک او روغتيا رابښې.))
که د هغو فيلسوفانو په وينا چې خلکو ته لارښونه کوي اوخپل ژوند هم دهمدې ويناو په اساس جوړويغوږ ونيسو کولای شو ټول ناوړه افکار له مغز څخه بهر کړو اوپه دې توګه مو د مغز سطحه پورته يوسو.
که مثبت چاپيريال مو په شاوخوا کې منځ ته راوړو،يعنې منفي او خپه افکار مو له سر بهر کړو کوم احساس چې د نه همغږۍ وينا،ناروغی، او له منځه تلل او ناکامې له ځانه سره لري زموږ په لوري نه راځي.لنډه داچې که په ذهن کې مو

يوازېلوږ او مثبت افکار پرېږدو اخلاقي ځانګړتیاو مو په بېره سره د نیکۍ په لور بیایی کولای شو ځان د نیکمرغۍ او بریالیتوب دښمنانو څخه وژغورو. کله چې مو دغه دښمنان په ارواح باندې برید کوي هغه باید پرته له ځنډه له منځه یوسو،کومې ویناوې چې هیله او زړروتیا رابښي،د سپېڅلتیا داحساس الهام راکوي او ارواح ته مو تودوخه او مینه بښې ومنو اونور ټولې ویناوې او افکار له منځه یوسو.

کوم متفکرین چې د ارواح له تحلیل سره سروکار لري د زیان اړوونکو احساساتو سرچینه یی پیدا کړي، د مخالفو احساساتو کچه راکمه کړئ او د مبارزې لار یې موږ ته راوښولې ده.

د بیلګې په توګه هوراس فلچر وایي: ((اړ نه یو چې په یو وارې له ټولو زیان اړوونکو احساساتو سره په مبارزې پیل وکړو.تاسو خپلې ټولې هڅې یوازې د غصې او نارضایتې په وړاندې د مبارزې کولو لپآره په کارواچوئ ځکه ټول همدغه ناوړه احساسات د همدې دوو مور او پلار اولادونه دي.د دغو سترو دښمنانو په وړاندې ټینګې او ځواکمنې ډلې جوړې کړئ اوپه اتلولي سره وړباندې برید وکړئ.په دې پوه شئ که وتښتې خپل ټول اولادونه له ځانه سره ویسې او پرته له ځنډه که یو وارې ستاسوله دننه څخه لاړ شي بیا به بیرته ونه راګرځي.))

و.اتکینسون هم داسې وایي: ((خپګان د ویرې ماشوم ده او له پلار سره یی ډیر ورته والی لري.د ویرې له کورنۍ سره په هماغه ډول سلوک وکړئ لکه څنګه چې یې له زیان اړوونکو حشرات سره کوئ اود دې لپاره چې هغوی ته د ودې امکان ورنکړئ،تر هر څه لومړی یی ستر مور او پلار له منځه یوسئ.

((د فکري ځواک دترلاسه کولو څخه وروسته هڅه وکړئ چې د پر ځان د باور کولو بشپړ ځیښتن هم شي په دغه وخت کې به وې چې خوښې او تازه والی به ستاسو په لورې مخه وکړئ اوپه پایله کې به د خپل د خوښې وړ نیکمرغۍ،پرمختګ اونعمت لاسته راوړي.))

فرانک .ث.هادوک یوشمیر قوانین ذکر کړي چې ګټور او علمي دي د هغوپه ذکر کولوسره دغه څپرکې پای ته رسوو:

ارواح مو په ټینګښت او کارکولو سره د نیکو په لوري وهڅوئ،د دعه کار د تر سره کولو لپاره اړتیا ده چې دغه څو ټکو ته فکر وکړئ؛ ((سم او مثبت نظريات،روغتيا،سوله ،ارامي،له نورو سره مرسته،سپيڅلي ادبيات، هنر، غوره اثار، ايمان او مينه.))
کله چې له نورو سره اوسئ هڅه وکړئ چې بشپړه ارامتيا او متانت ولرئ دغه متانت بايد تر دې حده بشپړ وي چې د تر لاسه کولو هڅه يې نورو محسوس نه کړي. خو ځېر اوسې چې دغه سکوت او ارامتيا مو قهريدو باندې تمامه نشي.يانې له هغو حرکاتو څخه چې نور هڅوي ستاسو په اړه دا ډول پريکړه وکړيځان وژغورئ.
له هر ډول ناروا تلوسو او شخصې سيا ليو څخه ځان وساتئ. که په مغز کې مو يوشمير افکار شتون لري چې کيدايشي د نورو د خواشيني لامل شي په هيڅ وجه يې مه راڅرګندوئ.
کبر اوغرور له ځانه ليرې کړئ او اجازه مه ورکوئ چې کرکه،غصه، او دا ډول نورو تلوسې مو له دننه څخه بهر ته وليږدول شي.
له هغو کسانو سره چې په اړيکه کې استې په وړاندې يې له بی باوری څخه ځان وساتئ.
د خپلو کړنو او هڅو پايلې له مغز څخه بهر کړئ.
که دننه مو وي که شاوخوا مو وي له خوښي،باور او فعالو ځواکونو څخه ډک کړئ او هڅه وکړئ دغه حالت له منځه لاړ نه شي.

انسان به په راتلوونکي کې

د کمال پوړ ته ورسیږي

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

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

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

هغه متفکر مغز چې په ستر خدای بی کچې باور او ایمان لري او زموږ دټولو احتیاجاتو پوره کوونکی دي،خامخ به بریالی او غوره راتلوونکې ولري.

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

په پایله کې دعه باور زموږ ویره په بشپړه توګه له منځه وړي،بی قراري او اضطراب زموږ له ګریوان څخه لاس اخلي او زموږ ټول فعالیتونه په نظم او ترتیب سره داوام پیدا کوي او لاپسې ډیریږي.
که یوه شو چې هیڅ کوم ځواک نه شي کولای موږ له مورزادېې ځواک څخه محروم کړي،او هیڅ کوم شي نه شي کولای موږ د کمال په لورې له تللو څخه راوګرځوي.هر ګام چې مخ ته ړدو موږ بریالتیوب ته نږدې کوي هر عادلانه عمل او دنیکې هر تخم د وخت په تیریدوسره په ګل باندې بدلیږي او میوه ورکوي،کولای شوو په زړه پورې او له پایلو څخه ډک کارونه پیل کړو.
یو وجدانې غږ موږ ته وایې چې زموږ شتون د تصادف په نامه یو لاس ته راوړنه نه ده. یوه دننې عقیده شتون لري په دې ټینګار سره چې غصه او خپګان زموږ د ژوند له اړتیاوو څخه نه دي یو طبیعي حس د دې امر کوي چې زموږ د واحد یوه نه بدلیدوونکې وجود یوه برخه یو؛له هغه سره یوځای یو؛ د هغه د وجود هینداره یو؛ اوزموږ د ستري موخې او د هغه د ستري موخې تر منځ هیڅ توپیر نه شته.
طبیعت موږ ته رابښې چې زموږ هر څه په یوه ((وحدت)) کې خلاصه شوي او موږ د دغه وحدت موندلو لپاره هڅوي.هغه ته د رسیدلو تر ټولو غوره لار په هغه یوازنۍ او ستر موجود باندې باور او عقیده لرل دي.موږ به له هر پریکړي،ایمان او عقیدې څخه ډیر دغه وحدت ته نږدې کړي.
په خپلې وړتیا باور ولرئ
لکه څنګه چې په خدای باور لرئ.
ستا ارواح د هغه ستر واحد یوه برخه ده.
کوم ځواک چې په تا کې ده
دپراخ،ژور او نه ختمدونکې سمندر په څېر ده.
ارواح دې د چوپتیا په منځ کې

د الماسو په جزايرو کې وګرځوه
هغه جزاير کشف کړه او ګټه ترې واخله.
دې لپآره بايد بادونو ته تسليم نه شي
که په پيدا کيدونکې او ځان دې ايمان ولرئ
هيڅ څوک نه شي کولای ستا ځواک ته حدونه وټاکئ
تر ټولو ستره بريا تا پورې اړه لري.
مخکې له مخکې
وروسته له دې چې په خپل ځواک باندې پوه شوو او هغه مرکزي ځواک چې له حقيقت او له هغه ستر وجود څخه سرچينه اخلې په خپل نفس کې مومحسوس کړه،له بی قراري څخه به وژغورل شو او سر سري او ژر تيريدونکې شيانو ته به نور پام ونه کړو.وروسته له دې چې ارواح خپله ريښتنې خواړه وڅکل نور نه شي کولای په کوچنيو شيانو باندې قناعت وکړئ.
څوک چې پوه شي چې د د الهې وجود يوه برخه ده هيڅ کله به خپل وجود او مغز موازنه له لاسه ورنکړياو لکه څنګه چې خپل ځواک له تل پاتې حقيقت څخه اخلي په هغه تل پاتې ستانځای کې به له ويرې،انديښنې او خپګان څخه په امن کې پاتې شي.ځکه پوهيږي چې خپله د تل پاتې حقيقت يوه برخه ده.د هغه باور په دې ده چې تل پيداکونکې ځواک او د کايناتو له ليدونکې سره په اړيکه کې ده او ايمان په دې چې هغه به هيڅ کله له هغه ځواک څخه جلا نه شي هغه ته د باور او روغتيا وينا کوي.هره ورځ کله چې تر اوتازه له خوبه پاڅيږي خپله اړيکه له الهې ځواک سره محسوسو وي د ستړيا اوتيارو په وخت کې په دې هيله چې خپله برخه به له هغه مرکزي ځواک څخه اخلې او خپله د ژوندانه اړتيا به له تل پاتې سرچيني څخه پوره کوي هغه بيرته تازه والی وربښې.
انسان تر هغې چې پوه نه شي چې وجود يې د رياضي د قوانينو په څېر نه بدليدونکې او نه لړزيدونکې ده د کمال پوړ ته نه شي رسيدلای.فرض کړئ چې

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

له کورونو سره ټولو اور واخست؛ خو په اصل کې دعه پيښې له موږ سره څه اړيکه لري؟

هو زيان مو وکړ شتمنې مو له لاسه لاړه؛خو زه هيڅ کله نه غواړم په دې باوروکړم چې له دغو شيانو څخه ليدلې زيان اويا هر ډول پيښې او بدمرغۍ به زما د شخصيت د ماتولو ځواک ولري.

يو شمير انسانانو داسې خپل فکر له خوښۍ،همغږۍ او ارامتيا سره روږدېکړی چې پيښې او بدمرغيانې وربانې هيڅ ډول اغيزه نه شي لرلای.

په هماغه ډول که د نړۍ ټول د موسقي الات وسوځوي،خود سندرې قوانينو ته کوم زيان نه شی رسولې.فکر کوم چې د راتلوونکې انسان لپاره به يانې هغه مفکورې انسان چې د لوړ تمدن پايله ده ،اورلګيدنه او د شتمنې له لاسه تلل هيڅ کومه اغيزه ونه لري.

راتلونکې انسان به داسې په خپل فکر باندې برلاسې وي چې وبه کړايشي يوازې له نيکمرغې او پرمختګ پورې تړلي افکار به د ځان په لوري راجذب کړياو خپل نفس د مقناطيس په بڼه رامنځ ته کړي چې يوازېهغه څه چې اړين دې دځان په لوري راجذب کړي،د روغتيا او سلامتيا پورې اړونده افکار ومنې او د ناروغۍ خياله له ځانه څخه ليرېکړياو خپل وجود د توازن او همغږې په منځ کې وساتې.راتلونکی انسان به تل خوشاله وي؛ځکه چې يوازې به نيکمرغه افکار په خپل ذهن کې وساتې.اجازه به ورنکړئ چې د غم او خپګان وريځې ،د غصې ،نيونې او د حرص،کرکې توري پردې يې مغز ته داخل شي.هيڅ کله به ونه ځوريږي او له خپل حالت څخه به شکايت ونه لري تل به خوشاله او تازه اوسې.

راتلوونکی انسان به پری نه ږدي چې هيڅ ډول مسموم کوونکې مواد يې معدې ته داخل شي او په هماغه ډول چې د دې اجازه به ونکړيله بدبينې،ناروغۍ او نه همغږۍ څخه رامنځ ته شي افکار يې ارواح مسمومه کړي.لکه څنګه چې پهخپل کور کې د خپلو ميلمنو د ټاکلو توان لري د خپلو افکارو د ټاکلو توانايې هم

چې په مغز کې يې لري او يوازې مفکورې او ګټور افکار به قبول کړيا ونور به ليرې وغورځوي.راتلونکې انسان بهد (نه شم کولای) کلمه له خپلې ډېکشنرۍ څخه ليرې کړي ؛ځکه هغه به په خپلې وړتيا او ځواک تر ټولو کوچنی شک هم ونه لري؛د هر ډول پيښې په وړاندې به د مبارزه کولو ځواک په ځان کې ووينې او په ځان به باوري اوسې.

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

راتلونکی انسان به د خوښې او مينې په منځ کې ژوند وکړی؛ځکه هغه به هم تل د خوښې او مينې احساس وکړئ اودغه ډول احساس به په ټولو کې خوښۍ رامنځته کوي او روغ به پاتې شي ځکه چې ارواح،فکر او وجود به يې تل له توازن او همغږۍ څخه برخمن وي اود دغه ډول توازن مانا له بشپړې روغتيا څخه بل څه نه ده.ايا کومه هڅه چې موږ يې دغې مفکورې ته د رسيدلو لپاره کوو د زيار ارزښت نه لري؟که د سخيدلو په ځای د يوه اسير په څير د يوه واکمن په څير به واکمنې وکړو لږ کار مو ترسره کړي؟

نو بيا بايد ووايو چې دغه ډول پايلو ته د رسيدلو لپاره چې هر څومره چې هڅه وکړو ارزښت يې لري.

لاندی ښکلی خبرې چې رالف والدوتراين يې يادونه کړي چې دغه پايله د انسان لپاره څومره ستر ارزښت لري.

((کله چې انسان د بی پروايۍ له خوبه پاڅيده او په دې پوه شو چې هغه هم د الهي ځواک برخمن دی په بيړه به له کايناتو سره په اړيکه کې شئ او د کايناتو د ژوندانه تازه والی او ځواکمنتيا به په خپل نفس کې محسوس کړئ.))

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

((هغه وخت چې کومې بنې د عم، خپګان او اضطراب سرچینه ګرځي په وړاندې به یې داسې بی ارزښته ښکاره شي چې په بشپړه توګه به خپل باور له لاسه ورکړئ.ورځ په ورځ به یې احساسات لاپسې نازکه شي او ډیر لږ به له تیروتنې سره مخ شي. او د لیرید لید او روښانه فکر کولو ځواک او له پیښو سره د مقابلې کولو وړتیا به یې په ارواح کې راډیر شي.))

((د هرې پیښې په وړاندې،د هغه انسان لپاره چې مضبوطې او ټینګې ارادې خیښتن ده طبیعت هم د (د ډیرې شتمنې ډیره ګټه)قانون په اساس ډیره مرسته کوي.))

((د مثل د تولید د قانون په اساس انسان چې هر څومره دنیکو،نیکمرغو او بریالیتوب لرونکې افکارو لرونکیوي،د دغو بریالیتوبو د لاس ته راوړلو وړتیا یې هم په وجود کې لاپسې ډیره شي او دا هر څه به یې په نصیب کې شي.))

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

د تحریك یادښت

د افغانستان ملي تحریك د (۱۳۹۳ ل) کال په پیل کې له خپلو ګرانو هېوادوالو سره ژمنه کړې وه چې د دې کال په بهیر کې به (شل عنوانونه) بېلا بېل دیني، علمي، ادبي او ټولنیز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې کوي. ملي تحریك دا ژمنه د یاد کال د کب پر (۲۸)مه نېټه پوره او د یوې پرتمینې غونډې په ترڅ کې یې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې کړل. ملي تحریك په یاده غونډه کې ژمنه وکړه چې د (۱۳۹۴ ل) کال په بهیر کې به انشاء الله د خدای (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې کوي. طبیعي خبره ده چې دا اسانه کار نه دی، ډېر زیات زیار او زحمت ته اړتیا لري، خو ملي تحریك ټینګ هوډ کړی چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملي کوي. دا اثر چې ستاسو په لاس کې دی د همدې (سل عنوانونو) ژمنه کړو اثارو له جملې څخه دی، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحریك هیله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې ګټه پورته کړي. ملي تحریك له ټولو هغو لیکوالو، ژباړونکو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندویانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهیر کې یې یو بل سره مرسته او ملګرتیا کړې او دا فرهنګي بهیر یې بریالی کړی، د زړه له کومې مننه کوي او کور ودانی ورته وایي.

د هېواد د فرهنګ د ښېرازۍ په هیله

د افغانستان ملي تحریك فرهنګي څانګه

مننه او کور ودانی

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

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

په فرهنګي مینه

د افغانستان ملی تحریک

Download from:aghalibrary.com

شمله نیازی

Download from:aghalibrary.com

د خپرونو لړ: ۸۴

د افغانستان ملي تحریک
www.melitahrik.com

Download from:aghalibrary.com