د فکر بریالیتوب

Ketabton.com

لیکوال:
اورایزن اسوت ماردن

ژباړه:
شمله نیازی

۱۳۹۴ لمریز کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فکر بریالیتوب

لیکوال:

اورایزن اسوت ماردن

ژباړونکې:

شمله نیازۍ

۱۳۹۴ل کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: د فکر بریالیتوب

لیکـــوال: اورایزن اسوت ماردن

ژباړونکې: شمله نیازۍ

خپرونـدی: د افغانستان ملي تحريك، فرهنګي څانګه

وېـبپـاڼـه: www.melitahrik.com

کمپوز: خپله ژباړونکې

پښتۍ ډيزاين: فیاض حمید

چـاپشمېـر: ۱۰۰۰ ټوکه

چـاپـکـال: ۱۳۹۴ ل کال/ ۲۰۱۵م

د تحريك د خپرونو لړ: (۸۴)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ!

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

عنوان مخ

- زما خبرې...١
- هغوی چې دفکر له مخې کار کوي ٣
- فکر د بدن واکمن دی ٨
- فکر هم د روغتیا سرچینه ده ١۴
- ویره زموږ تر ټولو ستره دښمنه ده...٢٣
- څنګه کولای شو ویرې ته ماته ورکړو؟.................................٣١
- څه ډول پر تلوسو برلاسې شو..٣٧
- ددي لپاره چې یو په زړه پوري طبیعت ولري.........................۴۵
- د بدبینۍ زیانونه ۵١
- د خوښو افکاروځواک...۶٢
- منفې ګرایې له منځ یوسؤ...٧١
- ایمان او عقیده ٧٨
- د افکارو نفوذ...٨۴
- هغه افکار چې بریالتیوب زیږوي......................................٩١
- څنګه د نورو باور ځان ته واړوو.......................................١٠٠
- د اخلاقې ځانګړتیاوو بنسټ...١٠۴
- د کمزورۍ ټکي مو له منځه یوسئ.................................١١١
- ښکلا څه ډول ترلاسه کیږي؟...١١۶
- د خیال ځواک...١١٨
- له زړښت سره مبارزه وکړئ...١٢٢
- پر فکر د برلاسۍ لار..١٣٣
- انسان به په راتلوونکې کې د کمال پوړ ته ورسیږي..........١٣٨

(c) ketabton.com: The Digital Library

زما خبرې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د پښتو ژبې د بډاینې په هیله!

ش ـ نیازۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

مینه، مینه زیږوي اوکرکه، کرکه (و ویلوکس)

ویل کیږي چې یوه ناپوه سړیته یوه بیړۍ په میراث پاتې شوه، سره له دې چې دی د بیړۍ په چلولو او د هغې په میخانیکي کارونو هم نه پوهیده، پدی فکر کې شوچې بیړۍ په خپل امر سره د اوقیانوس په سرکښه څپو کیپه حرکت راولي.

کله چې بیړۍ چلوونکي بیړۍ د حرکت لپاره چمتو کوله،نوموړي هم لکه څنګه چې په کار کې یې پوهه نه لرله،لاس وهنه یې ونه کړه،خو وروسته له دې چې بیړۍ یې پراخ سیند کې وردننه کړه نو بیړۍ چلول ورته ساده او اسانه کار ښکاره شو کله چې یې بیړۍ بل لورې ته راتاووله نو په یو سړې یې سترګې ولګیدې چې یو څرخ یې په لاس کې دی او یوې او بلې خوا ته یې تاووي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سکان (هغه د بیړی وروستۍ برخه یا لکۍ چې د بیړی ساتنه کوي)څخه ګټه واخلو.))

نوموړي سړي وویل چې؛ د ټولو بادبانونو په له منځه وړلو سره پریږدئ چې بیړۍ په ازاده توګه حرکت وکړي. 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 وګړوکې 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 ملګرتیاوې، 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 څواک 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،

(c) ketabton.com: The Digital Library

زموږ موخه د هغو مخونو له ليکلو څخه چې کولاي شي په ورځني عملی 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 څېړنو 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 اوبرياليتوب 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 پريږدي. 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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 په 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 کانې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر فکر، یوه قلمي ضربه ده، چې د ژوند دمرمرو یوه ټوټه توږي. 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 وایې((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 پیښو 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فکر د بدن واکمن دی

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

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

په دې عقیده ولرئ چې د فکر لارښونه مو په سم ډول کړي نو په طبیعي 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پروفیسور اندرسن د بال پوهنتون استاد پدې بریالی شو چې فکر یا په غوره توګه وو ایو 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 ذهني ډول حل کړي. لکه څنګه چې په مغز باندې د فشارد اغیزې له امله وینه د مغزو په لور حرکت کوي نو پدې سره ترازو مخ په پورته ځي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځواک اندازه مالومه کړه او وې لیدل چې د ښې مټ په ځواک ۶ پونډه او د کیڼ بازو ځواک باندې۷پونډه ور زیاد شوي په داسې حال کې چې په کیڼ مټ باندې هیڅ ډول تمرین ندی ترسره شوي. له دې ځایه څخه څرکندیږي چې نه سپورټ کوونکې عضلات هم د مغز تر اغیزې لاندې ځواکمن کیدای شي. وینه او عصبي ځواک یوازې له هغو حرکاتو څخه چې له مغز څخه سرچینه اخلې د بدن مختلفو برخو ته متوجې کیږي. له همدې امله چې پروفیسور اندرسن وایي:
((زه د زنګون د کاسې په وسیله کولای شم دا ثابته کړم چې فکر د بدن په ټولوحرکاتو باندې واکمن دي: ټول په دې پوهیږي چې د ژیک په نامه یو ډول نځاد زنګون دکاسې د تاوولو سره ترسره کیږي. کله چې زه دغه ډول نځا د خوب په ځای کې په خیالي ډول ترسره کوم سره له دې چې په دغه حالت کې مې په هیڅ ډول پښو ته تکان نه ورکوم او په عضلاتو کې مې هیڅ ډول حرکت نه لیدل کیږي، د زنګون د کاسې عضلات پورته ځي. په دې حالت کې داثابتیږي چې د فکر د ځواک له امله چې وینه د زنګون کاسې ته متوجې شوي.دغه تجربه دا ثابتوي چې د رښتني نځا پر وخت مې عضلات له مغز څخه قدرت ترلاسه کوي) ساندو چې په خپل نوم د جمناستیکې وسایلو اختراع کوونکی دي ډیر پخوا یې خپلو زده کوونکو ته ویلې چې که چیرې بدن د فکر تراغیزې لاندې نه وینو لږ تمرین وکړئ، خو چې تر ټولو کوچنی تمرین چې له سالم فکرسره تر سره شي بدن ته خوښې اوځواک وربښې.اوس د جمناستیک یو شمیر روزونکې همدغه دستورالعمل په یوه بل ډول په ډیره ګرانه په خپلو زده کوونکو پلوري.
پروفیسوراندرسن دا ثابته کړه، چې د هغو سپورتي لوبو ثمره چې د فکر او هوش په مرسته ترسره شي د جمناستیک له لاشعوره حرکاتو څخه څو ځلې ډیره دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه وګړي چې فکري کار لري لکه څنګه چې د عادي لارې تګ يې په لاشعوره توګه ترسره کيږي اود دې وړتيا نه لري هغه وينه يې چې په مغزو کې ټوله شوي د پښو په لوري حرکت کوي، نوله دې امله قدم وهل 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 معدې د ټپ په ناروغۍ اخته شوی وو روغ شو خود ټپ سر يې هماغسې خلاص پاتې شو.

ځيرونکو د دغه خلاص ټپ له معاينه کولو وروسته دې پايلې ته ورسيدل چې زوروره تلوسه د هاضمې جهاز او نورټولو جسمانې غړو لپاره ګټور ده.هغه تلګراف چې بد خبر 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

برخو کې خوريږي.له خوښې او خوند اخستلونه د ترلاسه شوي هيجاتاتو 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 شيکاګو د پوهنتونو استاد او استراتفورد ثابته کړي چې فکر د برېښنا دجريان په څېر ده او د دغه جريان تر اغيزې لاندې د بدن په غړو کې ژوندۍ ماده له مثبت څخه منفي اوله منفي څخه مثبت ته ليږدوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

فکر هم د روغتیا سرچینه ده او هم د ناروغۍ

لامل ګرځي

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

انجیل یوحنا ،۶،۶۳

د انسان هره اراده او فکر د مغز زیږنده ده .له مغز څخه د بدن غړو ته لیږدول کیږي او په پاي کې د کار په بڼه راڅرګندیږي.هرهغه فکر چې له مغز څخه د بدن غړو ته لیږدول کیږي د بدن له غړو سره 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 پرښتې د انسان بدنې جوړښت ته ګوري اود هغه برخلیک ټاکي.((سوئد نبورې))

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویره ـ یانې د ویریدلو فکر ـ د زړه درزهار په فلج باندې اخته کړ، یانې دغه فکر یې زړه درزهار دومره زورور کړه چې رګونه یې ورسره پرې شول.
امکان لري چې ناڅاپې خوشحالې هم د وینی د حملې یا(هجوم) لامل ګرځې، کیدای شي په دې سره د بدن کوچنې رګونه پرې شي.
یوه سړی چې خپله ماینه یې د لاسه 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 یوي ځوانې میرمنې چې غوښتل یې قطار ته پورته شي، ناڅاپه د پیښې په لیدو سره په ځمکه پریوته او مړه شوه، میرمنه یې معاینه کړه، بریښنا نه وه نیولي او د بدن هیڅ غړی یې زیان نه وو لیدلې. هیڅ ډول ناروغۍیې هم نه درلوده، خو یوازې د اورلړیدنې په نوموړې میرمنې داسې ژوره اغیزه کړي وه چې یو رګ یې شلیدلی وو. او اروا یې هوا وکړه. که چېري ارام اومنظم فکر یې لرلی نو نن به له دغه ناروین څخه روغه وتلی وو.
یوه ښکلې او پیغله انجلۍ د ګلف د لوبې پروخت یې لاس دسته په مخ ولګیده اود زنې هډوکې یې ورمات کړ. وروسته له څو اونیو یې تپ ښه شو خو د تپ اغیزه یې په زنه پاتې شوه. دتپ دغه ځای د انجلۍ ښکلا زیانمنه کړه. دغه ناوړه فکر یې اعصاب تر دې پورې ورخراب کړه چې له خلکو څخه یې تیښته کوله.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

راجرز وايې : 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 خوړلې او بيا ارامه شو .

له بل لوري بيا ليدل شوي چې د زورو افکارو د اغيزې له امله لکه ويره او هڅه ،يا ډېره خوښې، 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو لوښی تر سترګو شو هغه مې راواخیست او په ډیرې اشتها سره مې پکې موجود خواړه وخوړل .ماښام مې له کارګرانو سره یوځای ډوډۍ وخوړه او دوه ساعته وروسته نیمه شپه وه چې کور ته راغلم.د خوب ځای ته ولاړم، ځان مې ډیر ارامه، خوښ او روغ محسوساوه داسې لکه هیڅ چې ناروغ شوی نه یم ډیر ارامه خوب مې وکړ.) د مجسمې د ژغورنې ځواک یې په داسې ډول په فکر کې خپور شوي وو، چې (نه یوازې ناروغۍ بلکې هغه خپله هم د مجسمه جوړونکي له بدن څخه بهر راویستې وه ملوي مولو د شمالي افریقا یو تن قوموندان په سختې ناروغۍ اخته وو په بستر ه کې له مرګ سره لاس او ګریوان وو او لښکر یې د پرتغال له اردو سره په جګړه کې وو. چې پدې وخت کې یې خبر ترلاسه کړ چې سرتیري یې کمزوري شوي او په هغوی کې د ماتې نښې لیدل کیږي، د دغه خبر په اوریدو سره ناڅاپه راپاڅیده او د جګړې ډګر ته یې ځان ورساوو د سرتیرو په سر کې ودریده او بریا یې خپله کړه.

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

هغه لیکوال چې د ډاکتر الیسی بیوګرافې یې لیکلې وه، داسې کیسه کوي : ما له هغه نه هیله وکړه د هغو پیښو نه چې ته یې شاهد وي ماته دداسې یوي پیښې کیسه وکړه چې د ارواح غوروالی په جسم باندې ثابت کړي. وروسه لدې چې یوه شیبه یې فکر وکړ داسی ځواب یې راکړ((تر دې چې ارواح کولای شي جسم له تابوت څخه رابهر کړي. اوس به یو بیلګه درته ووایم: په یوي بیړۍکې مې ډیر اوږد سفر کاوو، یوه ورځ بیړۍ چلوونکی داسې ناروغ شو چې د مرګ حالت ته ورسید، زه دغه خبره په مبالغې سره نه وایم.بدن یې له سر نه تر پښو پورې پټې وو، او یوازې فوق العاده ځواکمن اساس او وروتیا کولای شي هغه ژوندی

(c) ketabton.com: The Digital Library

وساتي. په دغه وخت کې د بيړۍ د سفروکوونکو او چلوونکي تر منځ اختلاف پيدا شو. ماپه دې کې هيڅ شک نه درلود چې د بيړۍ چلوونکی تر مړينې په 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 غوږونيو 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 سرته نشو رسولای او پرته 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د اروا غوره والي په جسم باندې په هره ورځ له متعددو بيلګو سره مخ کيږو.

خو د حيرانتيا ځای دادی چې بشر په دغه غوروالي باندې د پوهېدو سره يې له ګټورو پايلو څخه د ګټې اخيستنې لپاره اوس هم پاملرنه نه کوي، د راديو الکتريک څپې چې له سيندونو او وچو څخه تيريږي او د انسان غږ ليرې ځايونو ته رسوي سره له دې چې له اوله يې شتون درلود، خو موږ پرې پوه نه وو. د اروا عالي ځانګړتياوي هم له هماغه لومړيو پړاونو څخه شتون درلود خو تر اوسه پرې پوه نشوو او يوازې پدې اخرو کلونوکې تر يوي اندازې پورې خلکو هغې ته پام واړوو، د څيړونکو کتنو چې کوم رول اروايې ناروغۍ په درملنه کې لرې ثابت کړيده. پدې هکله يوشميرکتابونه ليکل شوي او بيلګې هم ذکر شوي، ډاکتر ويليام اوسلر د طب دنړۍ يو له سترو پوهانو څخه ده او د اووم (ادوارد) لخوا د اکسفورد پوهنتون استاد وټاکل شو، په دائره المعارف کې داسې ليکې:

((روحي طريقو د درملنې دفنونو په منځ کې مهم مقام اشغال کړی خو په کافي اندازه نده پيژندل شوي. د ايمان ځواک د اروا د غوره والي د بنسټ سرچينه بلل کيږي د وينې جريان ازادوي او د هغه اعصاب ارامو ي، د ناروغۍ په درملنه کې مهم رول لوبوي ډېره بې جرئتي هم زموږ سالم بدن له ګواښ سره مخ کوي. ناهيلي تر ټولو غوره دواګانې بې اغيره کوي په داسې حال کې که چيري يوه کاچغه اوبه، يا هغه کوچنۍ دانه چې ډوډۍ ترې جوړه شوي د ګټورو درملو په څير

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ایمان او عقیدې تر سیوري لاندې ورکړای شي یوه حیرانوونکې اغیزه 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 نوي 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 پټوونکې ساحران وو، هیپنوتیزم کوونکې 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 هغځه کې ده ژر وربانديې 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 هډوکې په ښه کیدو هم کې ستره اغیزه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

چرچل په خپلي دغه څلوريزه 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 څېړونکو او زموږ له امله رامنځته کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويره زموږ تر ټولو ستره 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 محروموي 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 نيسې. ويره يو نه جبرانيدونکی عيب دی يعنې يو ځانګړی عيب ده.اوس د اروپوهنې 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 وايې: 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هوراس فلچر وايي ((:ويره د کاربنيک لرونکو ګازو د هوا په څېر ده چې مغز او اروا مسموموي 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 اوسه، دغه خواره مسموميت يا ناروغۍ منځ ته راوړي، دغه ځناور تا چيچي،که چېرې دغه کار وکړئ مړ کيږئ، که پلانی کار دې وکه پلانۍ بلا درباندې راځي له همدې امله موږ ډيرې ځواکمنې او باهوښه ښځې او نارينه ليدلي چې له يوي بې ضرره حشرې څخه هم ويريږي.ځکه له ماشومتوب څخه د دغې حشرې ګواښونکي کيدل په مغزو کې ځای نيولی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه مور چې په هر حرکت سره يې ماشوم ته د بدمرغۍ احتمال ورکوي او خپل دغه نظر په ښکاره توګه بيانوي، د خپل ماشوم هغه نوی ژوند وروورو په دغه اغيزناکو زهرو سره مسموموي.

په سلګونه انجونې اوهلکان پيژنم چې له ماشومتوب څخه په دې روږدی دي د هغه کارپايله چې تر سره کوي.يا غواړي چې ترسره يې کړي ويرونکې وړاندوينه کوي اوپه پايله کې بې ځواکه بې کاره او د کمزوري ارادې وګړی ترې جوړيږي، هغه ميندې چې د خپلو ماشومانو جرئت، هڅه، د تر سره کولو ځواک او په ځان باور د ويرې تر توري پردې لاندې پټوي په اصل کې ځانته ستره ذمه واري متوجې کوي.))

يو ايټالوي طبيب لينو فرياني داسې وايې ((شل کاله مې د ماشومانو ارواپوهنه مطالعه کړه چې په پای کې دغه خواشينونکي حقيقت باندې پوه شوم چې اتيا سلنه ماشومان چې له ويرې او شرم سره مخ دي، که په وخت سره د جرئت او زړورتيا درس اخستې وای له د غې بلا څخه به ژغورل شوي وو.))

يانې يوشميرميندې اوپه ځانګړی توګه نياګانې او روزونکي شتون لري چې د ماشومانو په ويرولو کې يوازې په احتمالي ګواښونو باندې بسنه نکوي د دې لپاره چې سرغړونکي ماشومان وويروي او اطاعت کولو ته اړ کړي هغوی ته د ډول ډول خيالي او عجيب اوغريبو شيانو يادونه کوي.تردې چې يو شمير يې هغوی ددې لپاره چې ماشومان په زور ويده کوي، ورته وايئ ((که اوس ويده نشوي ليوه راځې او تا خوري؛))تاسو فکر وکړئ که دغه ويره د يوه مشر په مغز کې ځای ونسې، نو وبه وکولای شي چې په ارام فکر سره ويده شي؟ کاش ميندې اوپلرونه ددې پر ځای خپل ماشومانو ته داسې وښيي چې په تياره کې هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژوند په هماغه 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

مېندې د خپلو ماشومانو لپاره څومره هڅې کوي څومره قرباني‌يې په لار کې ورکوي يو شمير مېندې چې زوی يالور يې د څو شپو لپاره له سترګو لېرې 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 ټپې شوي وي او په همدې‌ډول فکرونه به يې سترګو ته دريدلي وي له دغو مېندو به وپوښتو: سره له دې چې له دې پيښو او ستونزو څخه يو هم نده پيښې شوي. تاسو د دغه ډول اضطرابونو څخه چې پرته له دوامداره روحي اضطراب څخه بله کومه ګټه کوي؛دغه بې ځايه انديښنې او ورخطا يانی ښځې له وخته مخکې زړوي او په مخ باندې ګونځې لويږي.او له ټولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له نیکه مرغه پوهانو اومتخصیصینو د د غه ډول یوه څه امکان ثابت کړی اوکولای شو چې په خوښۍ 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه کولای شو ویرې ته ماته ورکړو؟

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

دغه ورمونه ټولو غوره وګڼل اوعمل یې پرې وکه. خو یوازې یوې میرمنې غوږ ونه نیوه اود هتل له ټولو اوسیدونکوښخه لیرې خونه کې یې اوسیده اوله ټولو ښخه یې ځان ګوښه کاوو. ځوانه ښوونکې ښه شوه او د هتل هیڅ یو اوسیدونکی هم پرې اخته نشو. یوازې څو ورځې وروسته هماغه ویریدونکې میرمن چې له نوروښخه یې ځان ګوښه نیوه پرې اخته شوه خو هغه هم په پایله کې ښه شوه. ډاکټر کارترایت د معنوي ځواکمنتیا تر سیوري لاندې د هتل اوسیدونکې لپاره یې په ډیرې هوښیارۍ سره د اروا او فکر حاکمت یې پر جسم باندې تثبیت کړ او د ناروغۍ د لېږدونې له ګواښ ښخه یې مخنیوی کړی وو. ایا دا به غوره نه وي چې د هغه نوم بشرته دخدمتګرانو په شمیر کې ذکر شي؟ یوشمیر په هغه پل باندې له تیریدلو ښخه ویریږي چې له ځمکې ښخه لږ پورته ده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

روغ مغز خاوندانو لپاره د ډول ویره شتون نه لري هغوی د لویدلو احتمال ته دا موقع نه ورکوي چې په مغز کې ځای ونیسي او خپله جسماني ځواکمنتیا د فکر تر بشپړ کنترول لاندې نیسي.
یو سپورت 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 وړتیا هم اړینه ده خو په لومړی درجه کې باید نه ویریدونکې وي.
(هغه کوټه کې چې ماشوم په ویره او اظطراب اخته کیږي په هماغه ماشوم د مور او پلار لپاره چې په هماغه خونه کې ویده دي شتون نه لري. خپله ماشوم هم چې پدې عقیده پیدا کړی چې پیریان او پرې کوم بهرنی شتون نه لري، په بشپړ ډول له ویرې خخه 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 غښو 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 مورږ په ژوره له ده خخه سترې ویرې هم شته.(که بدبینی، درونی ناروغۍ نه اخته کولو)مورږ به هم د هماغه ماشوم په څېر په ډیرې اسانۍ سره کولای شول چې ویره لېرې واچوو.که وشمیرو ویره زمورږ د خپل خیال زیږنده ده اوپر ته زمورږ له مغز خخه بل ځای کې شتون نه لري اوله هغه خخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترلاسه شوي زيانونه هم موږ په خپل لاس منځ ته راوړي خامخا به وکولای شو برلاسي شو او دنړۍ له بې حده نعمتونو څخه به ګټه واخلو. چې پرې
هغه ويره چې د خلکو په منځ کې عموميت لري په پام کې نيسو: د مقام دلاسه ورکولو ويره هغو وګړو چې خپل ژوند د دغه زهرلرونکې ويره تر سزا لاندې جوړ کړې په ټول هغه وخت کې به چې لا د کار څخه نه وي ويستل شوي رنځ او نامالومه خيالونه زغمي.
دغه ډول اضطرابونه سره له دې چې کومه ګټه نه لري معنوي ځواک ته داسې زيان اړوي چې د بې کاره کيدو او بدمرغه کيدو پر وخت به نور دا پکې د نوي کار پيدا کولو ځواک اوجرئت نه وي پاتې. څه وخت به دنوي کار دپيداکولو ويره د هغه اروا وخوري. خو وروسته له دې چې نوی کار پيدا کړي نو په دې پوه شي چې هغه وير بې ځايه وه.په دې ډول څرګنده شوه چې رنځ انديښنه او ورخطايي چې په هر وخت اوهري موضوع کې چې وي بی ځايه ده.
ددې لپاره چې پر ويره باندې برلاسي شئ، تل مو په فکر کې داسې قضاوت وکړئ د غه ويرې پرته زموږ له خيال څخه بل هيڅ ځای کې شتون نه لري او په دې توګه مو په مغز کې ځای ورکړئ چې که دغه احتمالي ګوابنونه پيښ شي او که پېښ نه شي اوسنۍ ويره مو پرته له وخت ضايع كولو 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 خوړلو څخه ډډه کوئ چې په ناروغۍ مو اخته کوي مغزته د ويرې له دننه کيدو هم مخيوی وکړئ.که زړه مو غواړي چې فرياد او چيغې ووهئ له هغو اغيزو څخه چې له

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرګ به دیوه راز په بڼه د ځمکې پر سر پاتې شي . خوله لړې پاملرنې سره د
ځرګندیږي چې له مرګ څخه ویره او د انسان له بې ځانه جسد څخه په ویره
کولو سره یو ډیره بی ځایه اوبې منطقه فکر دي.
(و.بایک) 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 ــ هو یوازې د
ژوندیو لپاره ــ رنځ لرونکې ده .))
انسانان دخپلو خیالونو جریانونو ته تسلیمیږي 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 ندی اودغه خیال باید په
بشبړ توګه له مغز څخه وباسو اولیرې وغورځوو.
له قبر څخه بل غیر واقعې ځیز 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 نیکیِ د اصولو د
ځواکمنتیا له لارې او روحې ځانګړیتاوي، تر ټولو ستره بریا شمیرل کیږي.تر
ځوچې دغه بریا ترلاسه نشي، د بشر اروا ربښتنې مقام ته درسیدلو اود خدای
ورکړل شوي ځواک له تر لاسه کولو څخه محرومه پاتې کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول پر تلوسو برلاسې شوو

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

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

په کراتو لیدل شوي چې دغصې کړکیچونه د زړه د حملې اومرګ لامل ګرځیدلي. د غم، کرکې، غصې پایله ډیر وخت د لیونتوب اویا د ناڅاپې مرګ سرچینه شوي ده. د دغه ډول احساساتو او تلوسو ترمنځ غم او اندیښنه یې تر ټولو مهمه برخه جوړوي.مشهوره انځورګر کورجو یوه داسې تابلو لري چې اوس د نندارتون یو له ارزښتمنو انځورونو څخه شمیرل کیږي. انځورګر چې کله دغه تابلو بشپړه کړه هیڅوک دې ته حاضر نشو چې هغه له 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 زوروره اوناڅاپې وي کیدای شي انسان ووژني ـ تاسو به په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په پاریس په بخت ازمایي کې یوسړي خبر تر لاسه کړچې هغه ستره جایزه وړي ناڅاپه سکته وکړه .په نیویارک کې یوي میرمنې دډېرې خوښۍ له امله چې زوی ښځه کړي او له ښځې سره یوځای کور ته 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 ویرونکي باندی بدلیږي او د دې کایکاتور په څیر کیږي. د مور د غصه کیدو په صورت کې ، کیدای شي شیدېې 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 کوي‌په عشقې مسایلو اوجنایتونو پورې تړلې ټول ورځنې خبرونه چې لولو یوازنې لامل يې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کڅوره لري او موږ دا ډول کڅوره 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 وایي:
((هر څوک کولای شي پدې وپوهیږئ چې د زوره ورو تلوسې پر وخت، د انسان تنفس یا تر ټولو ورو کیږي یا تیزیږي، د وینې د جریان نظم له منځه ځي، د خوړو هضم ستونرمن یږي، رنګ یې مړاوي کیږي ، اوسترګې یې ژوړیږي.))
دغه پروفیسور وروسته له یوشمیر تجربو څخه چې په بشپړه دستګاه کې ترسره کړي دا یې ثابته کړي چې انسان کله د ښواوخوږو افکارو تر اغیزې لاندې وي که څه هم له فکر، مغز یا له عضلاتو سره په کراتو کولای شي ښه کار کوي له هغه وخت نه چې د غصې اوتلوسې پر وخت کې وي.
ډاکتر ګیتس زیاتوي((بدن هڅه کوي هغه مواد چې ورته زیان لري لیرې وغورځوي، دبیلګې په توګه د یو غم د لرلو پر وخت له سترګو څخه اوښکې ځي د هغې ویرې له امله چې په ناڅاپي ډول وي د کلیمو او(کلیه ها) ترشحات ډیریږي.په ضمن کې که ویره لږ څه دوام وکړي سړې خولې له بدن څخه جاري کیږي د انسان خوله ترخیږي.تنفس تر دې چې د تنفس بوي هغه څوک چې ویریدلې له عادي وګړو څخه توپیر لري))
پروفیسور ګیتس وایي چې بدن د هغه زهرجنیمادې په بهرولو کې چې د تلوسې له امله منځ راغلی ډیر ځواک مصرفوي. وروسته له دې چې د دي ځواک ارزښت د بدن حیاتې کړنو لپاره ذکر شو په دې ډول دوام ورکوي :

(c) ketabton.com: The Digital Library

((اندیښنه لرونکې اورنۍ 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 ژوند ځواک لاهم ډیروي))له دغو کتنو څخه کولای شو ګټوره او عملي پایله تر لاسه کړو:کله چې له خپګان سره مخ کیدې نو ژوره ساه واخلئ.

خوله کول د 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 دېښې نورد خپلې دخوښې وړ دتفریحات ترسره کول لکه شعر او هنرونه چې غم اوخپګان له منځه وړي.

غم لرونکې شیان اوهغه څه چې غم او خپګان زورور کوي یا اوږدوي ځان وساتئ.نیکمرغې سره د دې چې موخه شمیرل کیږي، په عین حال کې د بدن دروغیتا وسیله هم ده،انرژي تولیدوي،آشتها راوړي،د بدن د ودې لامل ګرځي او عمر لا ډیروي.

د علمې اصولو له مخې د ژوندانه دفن او په ځانګړی توګه د غوره او نیکمرغه ژوند د لارې موندلو لپاره د تلوسو اواحساساتو مطا لعه د ارزښت وړ ده .د ځانګړی روزني تر سیوري لاندې چې د ژوند په لومړیو کې ماشوم ته ورکول کیږي له همدغه وخته کولای شو د هغوی له ژوند څخه زیان اړونکې تلوسې لیرې او پر ځای یې ګټوري تلوسې ځاي پر ځای کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دېکې شک نشته چې همدغه اصول به راتلونکې نسل ته ډیر جرئت وروبښي .
که د یو شمیر وګړو په خبر ، غم او خپګان په میاشتو او کلونو په خپلو زړونو کې وروزو او وي ساتو ، نه یوازې د ځان بلکې د شاوخوا وګړو په وړاندېبه مو هم یو ډول جنایت ترسره کړی. دغه کار د هیچا لپاره ګټه نه لري تر دې چې خپله د اندیښمن شخص لپاره هم له دغه حالت نه تر ټولو کوچنې ګټه هم نه رسیږي .
د چالپاره چې ژاړو ، که مړ وي او که اوس شتون ونه لري ، مسلماً که خپله خبر شي دا به یې په هیڅ وجه به یې خوښ نشي چې تل د چا د خپګان سرچینه اوسې اود اندیښمن شخص شاوخوا وګړیهم لکه څنګه چې د هغه د غم اوخپګان تر اغیزې لاندې راځي اخته او غمګینه کیږي له دغه کار څخه ارواحاً نارامه کیږي او لکه څنګه چې دغه ډول ویرهم دیو ډول ځان خوښونې زیږنده ده ،یعنې یو ډول ځان لمانځه کڼل کیږي اوله اخلاقي پلوه هم ناوړه ده.
د دې پر ځای چې د عمر تر پایه خپل ځاناو شاوخوا وکړي له ځانه افسرده او(مغموم) کړې، دتېرو خوږو یادونو په یاد راوړلو سره وخاندئ ، او هڅه وکړئ چې ژوند مو په خوښۍ سره تېر کړئ.
که یوه ورځ یو سیلاني وګوري چې له سویس څخه راستون شوی‌یه دې دلیل چې نور به هغه غرونه ونه وینې او وبه نشي کړای چې خپل پاتې ژ وند په هغه ښکلې او شین هیواد کې تېرکړيژاړي او چیغې وهي، ایا نه حیرانیږي اوهغه یو بې فکره او غیر عادي شخص نه بولي؟ څکه تاسو لا ډیره هیله لري هغه چې څه لیدلي اواوریدلې تاسوته ووایې او سترګې یې له خوښي څخه وځلیږي.
هوراس فلچر وایې: ((د هغو ښکلو ساعتونو یادونه چې موږ یېډ خپل د خوښې وړ شخص تر سنګه تیروي په دردونو او بیلتون ډیر غوروالی لري.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

غصه متعددې بڼې لري.خولکه څنګه چې هوراس فلچر ثابته کړیریښه یې بیا هم هماغه ویره ده. څوک چې غصه کیږي له هغې ویرې چې له (عارضه 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 دې؛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 پرته بل څه ندې اود هغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وينا په خبر چې په ناپيژانده ژبه وويل شي،بې اغيرېدي خود دغه تور اغيزه 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)) وګڼه خو ميرابو داسې ځواب ورکړ:((ښاغلو په تمه يم چې تعارفاتونه مو پای 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 نومورې ته خپله تيروتنه ورپه ګوته کړۀ او هغه ته ثابته کړو چې تيروتنی دي او په ټينګار سره ورته ووايۀ 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 بی 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وکړئ چې همدغه د سبا پريکړه نن وکړئ د غصې د کچې کرکيچ به مو لاپسې راکم شي.

که د نيکمرغۍ حس ته موپه نفس کې پراختيا ورکړئ او هڅه وکړئ چې له خلکو سره مينه ولرئ،وبه ګورئ چې ورځ په ورځ به عادت شيچې د نوروپه وړاندې غصه نه شي اود هيچا سپکاوي ونه کړئ،د دغه ډول فکر د پرمختګ سره به.په عين حال کې له کرکې او بد بينۍ څخه هم وژغورل شي. د دغو ټولو تلوسو څخه د ژغورنې درمل چې د ژوند او نيکمرغيو دښمن مو دی کولايشي په خپل ځان، په خپلو افکارو او کړنو کې مو ومومئ.

پيړۍ وړاندېله دې چې يوناني فيلسوف اپيکتتوس داسې ووايې:

((هغه ورځوکې چې نه غصه کيږئويې شميرئ، ماپخوا عادت لره چې ورځ کې يوه ځلي په غصه شم ، وروسته مې دغه عادت په دريو ورځو کې يو ځلي ته راکم کړ،اوس هرو څلور ورځو کې يو ځلي غصه کيږم، هر کله چې په دې بريالې شي چې غوصه کيدل مو په مياشت کې يوځلي ته راکم کړيهغه ورځ د خداې په لار کې يو قرباني ورکړئ.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې لپاره چې یو په زړه پورې طبیعت ولرئ

د نیکۍ د اصولو څیشتن 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 پېښو په وړاندېڅومره ده.سالمې او ځواکمنې اخلاقي ځانګړتیاوي ولرئ،دغه وړتیاوي به مو د بدمرغۍ په شیبو کې غوره راښکاره شي

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

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

اود ناوړه پیښو د پیښېدو 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان طبعاً یوه ټنبل حیوان ده،اود ا ځانګړتیا لري چې له ستونزمنو کارونو څخه ځان خلاص کړي یا په ستونزمنې لارې کې له نیم څخه راوګرځي او صافې او خالي ځای ته ځان ورسوي په داسې حال کې چې هغه ګواښونکی 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 ګواښونکی 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 اندېښنه،حسادت،ناهیلې،ناکام روحي احساسات ،غم لرونکې اغیزې اواندیښنه له مغز څخه وباسئ؛دا هر څه شیطانې ارواوې دې یوازې موددماغې نظم په له منځه وړلو باندې بسنه نه کوي،بلکې د بدن د سلولونو د ودې د مسمومولو سرچینه موګرځي او پایله کې د جسمې زیان د رامنځته کیدو لامل کرځي،د وینې د جریان مخنیوي کوي او له هغه زهرو سره چې تولیدوي د اعصابوسلسله کمزوري کوي اونه جیرانیداونکی زیان جسم او ارواح روغتیا ته اړوي.هیله له منځه وړي،لوړې موخې له خنډ سره مخ کوي اود مغزد وړتیا سطح ښکته راوړي،هغه باید له ژوند څخه وشړو، اوهغه ته د وینې د دښمن په ویلو سره یې د ژوند په لیرېځای کې زنداني کړئ او دروازه یې پرمخ وتړئ، څوک چې دغه پایلې ته ورسیده وبه ګورئ چې اراده لاپسې زیاته شوي اود هغې ارادې له لارې چې د ځواک سیوریترلاندېموتر لاسه کړی په ټولو ستونزو به بریالې شي...))

(c) ketabton.com: The Digital Library

که غصه ناک شخص یاستې یا په دې روږدي یې چې د نورو په وړاندې شکایت 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 تفریحې یا جرئت ورکوونکی کتاب ولولئ؛وبه ګورئ چې تیاره افکار سنګه بهر کیږي،د اندیښنو وریځې به سره خلاصې شي او د لمر خوښۍ او ځلانده وړانګې به ستاسو په زړه ولویږي.

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

یوله ډیرو سالمو او په زړه پورو ښځو څخه چې ما په ژوند کې پیژندده 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

خيال د يوه فکر اواحساس د بدلون لپاره فوق العاده ځواک لري،په هغه شيبه کې چې له ژور غم اوخپګان سره لاس اوګريوان يې له ځان سره داسې ووایاست:

((هغه څه چې مو له غم سره مخ کوي هيڅ شتون نه لري،هغه زموږ په وجود باندې څه اغيزه لرلايشي.ځکه هغه خدای چې موږ پيدا کړيو هيڅ کله هم دا نه غواړي چې موږ د غم او خپکان تر سيوري لاندې وواسو.))

په انديښمن او ستونزمن شيبو کې مود ژوند تر ټولو خوږې پيښې اونيکمرغه ورځې په ټينګار سره په ياد راوړئ.خپل خيال مو د تير وخت له خوږو خاطرو څخه ډک کړئ.يو شمير هغه کړنې مو چې په برياليتوب سره تر سره کړيپه ياد راوړئ، تر څو انديښنه ناکامېموله مغز څخه بهر کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یو میلیون هغه رواني ناروغانو په منځ کې چې د احساساتو د حکمرانۍتر سیوریلاندې لاس او ګریوان دي، یوازې یوه ارواح د هغه په نفس باندې بر لاسې ده.خوکه لږ ځانته زحمت ورکړئ هماغه ارواح به ستاسو ارواح وي.تاسو هم خپله ارواح د ځلانده ارواحو په شمیر کې راوړئ لکه د اسمان د ستورو په څیر ،په ارامې ، څواکمنتیا او ډاډ سره د خپلې موخې په لور مخکې ځئ.هغه ارواحې چې دغې درجې ته 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 څواکمنتیا 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بدبینۍ زیانونه

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

یوشمیر هغه وګړي چې د غم په لور ځې اوهغه ته ښه راغلاست وایې اولایې پسې ډیروي،دلته د حیرانیا دخبري درجه ډیره ده .دوي خامخا په کار کې بریالې کیږي ،ځکه 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 پریږدي.

وایې هغو ورځو کې چې په امریکا او اروپا کې.ستر ځنګلونه د مزرعې او جلګې په بڼه منځ ته راغله هغه کډوال کارکوونکي 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغيو هم اخته کيږي.خونور چې د ناروغۍ په تمه نه وي اود بدې پر ځای په نيکې باورمند دي هيڅ کله هم ګرځيدو پر وخت له ځانه سره درمل نه ليږدوي او ډير لږ پيښيږي چې ناورغ شي.

له ځان سره وايئ هغه هوا چې تنفس کوو له خطرناکو ميکروبونو ډکه ده،د کيناستلود ښونې هوا ناپاکه ده؛که په لوړو پوړونو کې وي وايې ډير لمريزه ده اوکه ټيټو پوړونو کې وي وايې ډيره مرطوبه ده . تر ټولو کوچنې د رد په محسوسولو سره وايې چې تيوفئد پيليږي.تر دې پورې د دغې ناروغۍ په تمه کينې چې بلاخره يوه ورځ يې په لوري راځي. هغوی نه پوهيږي چې ارواح يې دتيوفئد ناروغۍ په ريښواو مغزيې د هغه په مکروب اشغال کړی دي،او بلاخره ناروغۍ هم يوه ورځ په جسم باندې برلاسې او دغه کار د وخت په تيريدو سره عملې بڼه ځانته غوره کوي.

يوشمير نور دغمونو پلټونکې بيا د بدمرغيو محور په معدې باندې څرخوي.د هغو خوړولست چې خوړل يی روا ندي، په مغز کې يې ځای په ځای کړي.د هغو خوړو پر لست چې نشي کولای هضم يی کړييو نوي ډول ورزياتوي اولکه څنګه چې له هرډو ل خوړو څخه چې خوري يې د زيان تمه لري، هر مړي چې خولي ته نږدې کوي، تر ټولو کمه ګټه يې هم بدن ته نه اخليږي.ځکه شک اوويره د معدې د طبعي عصاري ترشح ته زيان رسوي ،د هضم کارستونرمنيږي اود بدن روغيتا ته زيان رسوي.

د غم لټوونکويوه بله ډله چې د ازادي هوا قسم خوړلې دښمنان دي. د فرانسي ټول وګړي په دغه ډله کې شامليږي.که په فرانسې کې يو امريکايی د ښونې کړکې خلاصه پريږدي اوويده شي،هغه ته وايې چې د سترګو په درد،ګرېپ (يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول زکام) او ذات الريه او يوشمير نور ناروغيو به اخته شي. له دې امله چې کړکې خلاصه پرېښيد 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 ساريناروغۍ په ښار کې منځ ته راشي،ويريدوونکې له ټولو څخه ژر پرې اخته کيږي.يوشمير کسان چې د خپلو ماشومانو ټوخي يا يو ډول سوروالی اويا يې په سترخوان کې کم اشتهايې د ناورغې د پيليدو نښه بولې اوله له ويرې سره مخ کيږي اوپه دې ډول په تل پاتې ويرې او ورخطاي کې پر مخ ځي،له حده ډيره.

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

ډير مې زړه غواړي چې يوشميرهغه وړتياوي مې لرلای چې دغه بدمرغه خلک ته مې 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 اوماديناروغۍ څخه ځان وژغوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوشمير وګړي تل له خپل مادي اوپولي حالت څخه شکايت کوي.بدمرغۍ يې په څرګند ډول په څېره باندي ليکل شوي دي؛يعنيدوی پخپله د خپل ځان له برياليتوب څخه ځان خبر بولي ډير هوښيا رځوان پيژنم چې سوداګري يېپيل کړې.دغه ځوان ډير بد عادت لري،د هر چا په وړانديد 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.ترديې چې ورځنۍ مصارف هم تر نشم تر لاسه کولای،تل له اصلې 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 پورېکړياو په خپل لاس د خپلې ورتیا پرمختګ په ځان کې ووژني.

دغه ډول عادت په ځانګړی توګه که په مدير 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څوک چې عادت لري په هره برخه کې ځان کم اوکمزور وشميرئ اوپه هر کار کې ځان بې ځواکه اوکمزورې وبښې کمزوری او ويريدلی منځ ته راځي. دغه ډول اشخاص هيڅ کله هم نه شي کولای چې لوړ پوړونو ته ورسيږي. غلط او تيروتې افکار ستاسوتر ټول ستر دښمن دي ګڼ شمير وګړي پيژنم چې دغلط فکارو له امله چې ګومان کوي څوک ورسره مينه نه لري. خلک هغوی نه خوښوي اوله هغوی سره د خبروکولو علاقه نه لري اوشاته ورپسې بد وايې ددغه ډول افکارو تر اغيزې لاندې له دايمې انديښنو سره لاس اوګرايون دي.

ډېری دغه ډول افکار له بيځايه تخيلاتو نه بل څه نه دي.دغه ډول فکر نيکمرغې له منځه وړي اواخته کسان پرې نه يوازې د ځان لپاره بلکې د شاوخواو ګړو لپاره هم درنځ او کمترۍ وينا کوي.

هغه څوک چې ددغه ډول افکارو غلام وي دژوري بدبينۍ ،ناکامۍ او بدمرغيو په منځ کې ژوند کوي، هغه تور عينکې چې په ستر ګو لري،تل نړۍ ورته تياره ښکاري .هر څه چې وينې تور دي.

بدبينان چې هر ځاي کې ګام ږديد غم ا انديښنې چاپيريال منځ ته راوړي؛هيڅ څوک له هغوی سره دخبروکولو علاقه نه لري ځکه هغوی تل د ځان د بدچانسۍ په اړه خبري کوي. هغه ناوړه پيښې چې په ژوند کې پيښ شوي تل تر ې يادونه کوي، د هغوی په اند وضع تل خرابه ده ،پيسې نه پيداکيږي اوچاپيريال تل غم لړلی دي.

هر څومره چې عمر ډيريږي اروايې توازن يې هم له منځه ځي. لکه څوک چې د طاعون له ناروغۍ څخه تيښته کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ډاکتر ساندرس هم داسې وایې:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټول خوښ او په زړه پورې خلک خوښوي،موذيان عيب لټونوونکې اوبد ژبی اوبد غوښتوونکې نه .نړی 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 نړی 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 بدی او بدرنګې پر ځای ښايست اونيکی ته، د د جنسی او ککړتيا پر ځايپاکی ته ، د انديښنې اوغم پر ځای خوښی او تازه ګی 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 دروازي مو د هغه شيانو په مخ پرانيزئ چې درته په زړه پورې اوخوښی ښنوونکې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

تاسو چې تل له خپلې بد چانسۍ د ژوند له ستونزو،له مالي 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 چيرې 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 منفي فکر ،شک اوبه ځان نه باور لرل دهغوی روحيه کمزوريکړياوځواک يې ورته فلج کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

په هر څه کې د هغه ښه برخه وګورئ

د کمال په لټه کې اوسه اود ژوند بدېانۍ هیرې کړه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوښو افکاروځواک

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو ستر فيلسوف ويلې : ((د امکان تر حده هڅه کوم چې له هيڅ شي څخه بيزاره او سټړی نه شم او هر پيښه چې راته پيښيږي په خوښې سره ورته ښه راغلاست ووايم.دغه ډول سلوک د هر چا دنده بولم او څوک چې د دې سلوک برعکس ترسره کړيګنهګاريې شميرم))

سرجان لوبوک داسې ليکې: ((زما په اند د دې پرځای چې ښوونکی موږ ته ووايې چې د دندې ترسره کول ستره نيکرغې ده ويلې به يې وه نيکمرغه کيدل ستاسواو زموږ دنده ده، دنړۍ حالت به له دې څخه غوره شوي وه.ځکه د هر چا نيکمرغې د نورو له نيکمرغيو سره مرسته کويموږ ټول دنده لرو چې دامکان تر حده نيکمرغه شو.))

د هيڅ شی د روښانه مغز په اندازه نه شي کولای چې ستاسو روغتيا اونيکمرغۍ سره مرسته وکړي.کله چې مغز خوښ ويد ټولو حياتې غړو فعاليت طبيعيوي اود بدن په ټولو برخوکې نظم او روغتيا واکمنه وي.شفاف مغزله انديښمن مغز څخه په کراتو ښه دنده ترسره کوي. روښانه فکر تل د غم او خپګان، توپانونو په وړاندې بريا خپلوي هغه کار چې په ارامه اومتوازن ه مغز سره تر سره شي بې عيبه اود دوام وړ وي. کمال په هماغه ډول دانديښمن او غم زده شخص په کارونو کې نه ليدل کيږي، له نارضياتی،ورخطايی،يا کرکې سره نه شي يو ځای کيدلی ګنګاره شخص کمال ته نه رسيږي.ځکه د هغه چا چې وجدان پاک وي کولايشي ورته ورسيږي.هغه ځای کې چې د شرافت ،خلص نيت او ربښتنولې اغيزې نه وي،کمال هلته لار نه مومې.

خوښ شخص په کارونو کې برياليوي ځکه ټول مينه لري چې له يوه خوښ شخص سره د ملګرتيا اړيکه ولري.جنجالې ،بد سلوکه ملګري اوبد خويه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کارکوونکې که خوش اخلاقه وي ډیر ژر پرمختګ کوي او ژر په دې بریالي کیږي چې خپل حقونه او مقام پورته یوسي او په عین حال کې یې وجود هم له هغه خوښۍ څخه کافي ګټه اخلې.

ښاغلی اموري بل هغه پیښه چې خپله ورسره مخ شویوه دا ډول کیسه کوي:

((پریکړه مې وکړه چې د خوښۍ ځواک د ځان په اړه یو ځلې بیا تجربه کړم. له همدې پریکړیسره یوه ورځ مې د کاري دفترپه خوا روان شوم،له پخوانه ډیر اندیښمن او خپه وم .له ځان سره مې وویل:څو ځلې ځیر شوم اوومې لیدل چې دنورو خوښۍ او خوشالۍ ماته ځواک او ارامتیا رابښي.باید پوه شم چې زه هم دغه توان لرم چې دغه ډول اغیزه په نورو وکړم کنه؟

په منځ لار کې مې پریکړه وکړه خوښۍ اوارمتیا له ځانه سره تکراروم او هڅه مې کوله ځان قانع کړم چې نیکمرغه او خوش چانسه یم.ددغه فکر تر اغیزې مې داسې محسوساوه چې بدن مې ارامه شوي،لکه وزرونه مې چې پیدا کړیوي اوالوزم.شاخوا میرمنو ته مې نظر کړ اوداسې مې فکر کاوه چې د هغوی په څیرو کې د خپګان ،اندیښنې اونارضایتۍ نښې پیدا شوي.د هغوی په حالت مې زړه وسوځیده .اوهیله مې کوله چې هغه نور چې زما په دننه کې ده یوه برخه هغوی ته هم وروښنم.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 مینه او عاطفه پیدا شوه اوتړوله ورځ هغې هم ما غوندې په خوښۍ اوله دې خوا او هغه خوا خبرې وکړیاو زه پوه شوم چې خوښې مې هغې ته هم سرایت کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

خوشحاله ارواح د مال ارزښتمنه خزانه ده.خوش خويې 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 وربښي.په ځانګری توګه که ښه سلوک له محبوبیت،ادب اود مخ ښکلا سره یوځایوي،د ځمکې پر سر هیڅ یوه پایله ورسره د پرتلنې وړ نه ده.ددې ارزښتمن نعمت ترلاسه کول دومره ستونزمنه نه دي،ښکلی مخ دیوه خوښ او روښانه زړه له بهرنې غبرګون څخه عبارت ده.دننی لمر لومړی په څیره کې نه بلکې ارواح کې راځرګندیږي اوله هغه ځایه څیرې ته منعکس کیږي.هغه ښکلي موسکا چې څیرې ته رنګ او جذابیت وربښې د هغه دننې لمر له وړانګو څخه بل څه نه ده.

په هماغه ډول چې لمر تیاره له منځه وړي خوښ وګړي هم د نورو له زړونو څخه غمونه خپګان اواندیښنه لیرې کوي خوښ وګړي چې کله کوم مجلس ته وردننه شي چې ټول ځان خوږونکې 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 وګړو لپاره ترسره کړئ.په کړنو کې مو، په هغه کار کې یې ترسره کوي يئ اوپه ټولنیزه اړیکو کې به مو دغه ډول فکر له هر ډول فشار

(c) ketabton.com: The Digital Library

څخه ډیر په درد وخوری.دندې مخکې له دې چې تاسو یې خوا ته لاړ شي ستاسو په لور به راځي،ملګري به ستاسو په لټه کې وي اوټولنه به خپلې ټولې دروازې ستاسو پر مخ پرانیزي .خوښ طبیعت د یو ډول جاذبې ځواک لرونکی ده.اودغه ځواک له هغه مقناطس څخه عبارت ده چې د ژوند ټولې ښې برخې ځانه ته راکشوي.

ځان اړ کړئ چې له هر چا سره اړیکه کې نیسې،یوازې ښې ځانګړتیاوې او اخلاقي اوارواحي غوره والی یې ووینئ اودغه ځانګړتیاوې او غوره والی په خپل مغز کې لاپسې ستر کړئ.راسکین وایې: ((د نوروپه عیبونو مو خپل مغز مه ستړی کوئ.له هر چا سره چې لیدنه کوئ یوازیې ښې ځوکمني برخې وګورئ.دنورو ښه عادات او اخلاق په درناوي سره بدرګه کړئ اود امکان تر کچې پورې هغه عادتونه تقلید کړئ.په دغه وخت کې به وې چې ستاسو عیبونه او نیمګړتیاوې به د منې د پاڼو په څیر په ځمکه ولویږي))که وکولایشی په څیر سره دغې موضوع ته په خپل مغز کې ځای ورکړئ چې هیڅ کله به د چا عیبونو ته نه ګورئ اوکه تر ټولو کوچني غوره عادت هم ونه لري بیا به هم ورپسې بد نه وایاست ،ژوند به مو ډیر ښکلی او خوښ شي.هرڅوک به تاسو ته د سولې څیرې دروښې اوهر څوک به دا هڅه وکړیچې له تاسو سره دوستانه اړیکې وساتي.

په هغه صورت کې چې عادت وکړئ تل د یوی پیښې یوازې ښو برخوته وګورئ په اسانۍ سره به پوه شئ چې د ځمکې پرسر ډیري کمې بدیانۍ امکان لري رامنځ ته شي یا ووندل شي چې ستاسو حالت ته زیان ولري دیری بدیانې کیدایشي په نیکیانو واوړې .په حقیقت کې به هغه بد شکله نقاب چې ستاسود

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د تیزو څپو پر سرلمر ترلاسه کړئ ؛

مه ځوریږئ.

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

څپې ماتې کړئ اوله منځ څخه یې تیر شئ؛ ودریږئ

جذر اومد شاته پریږدئ.

به ساحل کې به ښکلی لمر ووینئ.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

منفي ګرايي له منځ يوسو

بايد منفي ګرايي په بشپړه توګه د خپل ژوند له ډيکشنرى څخه بهر کړؤ.
ځکه منفي ګرايي ټول هغه شيان زموږ 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 بريالې کيږي،په هغوى کې خوښې نه شته،يوازې بې وزلې، ناتوانى اوموذګرى په کې ليدل کيږي.هر څه يې چې ليدلې 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 وروورو ګورئ چې د بدن د جوړښت او پيدا کيدو ځواک يې کمزوري کيږي اوله منځه ځي،ځکه 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 ناتوانى 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 ګرايي 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 نړیځخه ستاسود فکري ډول مخالفه ده هیڅ ګټه به تری پورته نه کړئ. هیڅ څوک هم نه شي کولای له هغه حدونو نه چې ورته ټاکل 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 ځخه 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 ځخه 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ازموینه کې به ناکام شي.د ((نه شم کولای))د ویلو عادت وروورو په مغز کې ریښه ځغلوي زیانمینږي په ژوند یې واکمن کیږې هم یې په ځان باور له منځه ځي او هم یې وړتیا ته زیان رسیږي.

ددغې موضوع برعکس په پام کې ونیسئ.هغه ځوان چې د کارپه ترسره کولوخپلې وړتیا ته په خپل مغز کې ځاي ورکړي،هر څومره چې له خنډونو سره ډیر مخ کیږي وړتیا یې هم لا زیاتیږي اوپه پایله کې دغه ډیروالی هغه د بریالیتوب په لور بیایې.

که یو حقوقي وکیل ډیری وخت د یوه ماشین یا طبابت په اړه فکر وکړيپه دې وخت کې نه شي کولای چې په خپلې تخصصي رشته کې کوم مقام ته ورسیږي.ځکه هغه بایدخپل ذهن د قوانینوزده کولو لپاره ځانګړی کړياود قوانینو اصولو ته په خپل مغز کې ځاي ورکړي.

څوک چې خپل مغز له خپلې تخصصي رشتې نه په لېرې مسایلو باندې ستړی کوي په هرکار کې چې وي ،نشي کولای پرمختګ وکړي.په دغه وخت کې له داسې یوه چانه د سالمو اومظبوطو ګړنو تمه چې لا پخوایې ځان مړو اوکمزورو افکارو ته تسلیم کړیوي په ربښتیا هم د خندا وړ خبره ده. تر هغې چې په خپلې کمزورۍ باندې متعقد اوسئ که مادي او که معنویاتو پورې تړلیوي اوکه مغز پورې مو خپله مو ځان له هغې طبیعي انساني درجې څخه ښکته راولي او خپل نظر او موخې ته نه شي نږدې کیدای. یو شمیر وګړي چې کله ژوند ته رادننه کیږي ځان ناتوانه ښې. ایا په دغه ډول فکر سره کولای شو د بریالتیوب هیله ولرو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو ځوانه انجلۍ په پام کې ونيسئ چې په خپل بد رنګې باندې متعقيده ده اودغه موضوع هر شيبه سترګوته دروي خوپه عين حال کې هيله لري چې د مادي اومعنوي ښکلا تر ټولو لوړې درجې ته ورسيږي په داسې‌حال کې ه هغه په رښتيا سره د ښکلی کيدو هيله لري بايد په خپلې ارواح کې يو ډول نظري ښکلا انځور کړئ او د دې هڅه وکړئ چې ځان د هغه په شان کړئ. په دغه وخت کې نه يوازې چې مادي ښکلا بلکې معنوي ښکلا ته به هم ورسيږي.که هغه تل په خپلې بدرنګيباندې فکر وکړي او له خپلې بدمرغۍ او بد چانسۍ څخه وځوريږي ښکلا دهغې بلنه نه قبلوي.

ډيری انجونې اوهلکان پيژنم او وينم چې په ځان د نه باور له امله په خپل کار کې پرمختګ نه شي کولای.دغه سيوري ، خيالونه او دغه د نيکمرغۍ دښمنان موله فکرڅخه ليرې کړئ،د ناهيلې درئ شاته پريږدئ او د ځواک او ښکلا تر ټولو لوړ ټکي ته ځان ورسوئ.

له دې موخو سره په ژوند کې دنوي کارونه په کولو باندې بريالې کيږئ ،دځان لپاره شخصيت کيږي.

که چيري يو ځلي هم وي خلک وکړايشي د هغه ويجاړونکو افکارو په اغيزه 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 وکړيچې د نورو په څير به ونشي کړايچې په کارونو کې برياليشي هيڅ کله به هم په دې ونه توانيږي چې ازاد اونيکمرغه ژوند وکړياو د پرمختګ په لور به لاړ شي . که څوک په خپلو وړتياو باور نه لرياوپه دې متعقيد دي چې د نورو په څير به بريالې شتمن نه شي، بيا نو په

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوم ځواک باندې په تکیه سره به د ژوند له ستونزو سره مبارزه وکړي؟دغه ډول اشخاص له یوه ستونزمن حالت څخه د ژغورنې لپاره د دوامدارېهڅې او کوښښ لپاره چې خومره 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 فکرناروغۍ سره لاس وګریوان وه خپله روغتیا له لاسه ورکړیاو په رښتیا سره ناروغ شوی.په ناروغۍ متعقید کیدل ناوړه پایلې له ځانه سره لري.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

افسوس چې دا یوازنې پیښه نه ده د دې په څیر ډیر بیلګې موجودې دي او د بشر ژوند ډیری له همدې ډول ناوړه تخیلات او تیره افکار له امله د منځه تلو په حال کې دي د یوه ظالمانه برخلیک نه د قربانید و ویره او یا هغه ناروغۍچې د والدینو د تیروتنو پایله ده، په ډیره کچه دوګړود ژوند کچه د وګړو په لمنځه تلو سره 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ايمان او عقيده

غوښتل توانېدل دي.

پياوړيهغه څوک دې چې په خپلې وړتياوو باندې باور لري.د برياليتوب لارې دهغه چا په لوري ځي چې د ټينګې ارادې څېښتن 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 کولو لپاره هڅه کوي د برياليتوب احتمال يې له هغه چا څخه ډېر دې چې د خپلې موخې لپاره په بی حالۍ او سستۍ سره پاڅيږي

زموږ باور د بريالتيوب دروازه ده،مهارت ډېروي،ځواک ته پراختيا ورکوي،مغز سالم وي او د عمل کولوپه ځواک ورزياتيږي.کوم کار چې ترسره کوي ستاسو د باورنو زيږنده ده ،ستاو عزم ،اراده او باور ده.که دا هر څه کمزوريوي ستاسو د کار لاس ته راوړنه هم کمزوري ده.

يو شمير وګړي د سمو نظرياتو د لرلو وړتيا نه لري.هر څه ته په سر سري نظر ګوري اونه شي کولای چې ژورتيا ته ځان ورسوي،د نور تر اغيزې لاندې خپلو افکارواو عقايدو ته تغير ورکوي،تر دې چې کله پريکړه هم کوي،پريکړهتر دې سر سري ښه لري چې له يوي ګوچني پيښې سره بدلون مومې،نيوکې منې او يا د نورو افکار منې .دغه ډول اشخاص بې ثباته وي اوپه هيڅ کار يې باور نه شي کيدای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوک 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.ځوک 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 ځوک 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 ځوک 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،ځوک چې په مضبوط ایمان سره په خپلو ګرنو 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.ځوک چې د کار په وړاندې له ځانه سره وایې((باید یې ترسره کړم))،((کولای شم ترسره یی

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړم))،((د هغه کارد ترسره کولو پریکړه لرم))،نه یوازې دا چې خپل جرئت زیاتوي،بلکې منفي ځواکونه هم کمزوري کوئ، هر هغه څه چې مثبته اراده ډیروي منفي ځواکونه چې مقابل ټکې ده راکموي.تر ټو لو ستونزمن کارونه د مثبتې ارادې په درلودلو سره ترسره کولای شو، خو له منفي نظریاتو سره 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 ښیر 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 ښیر کاروکړئ او په ټیټو مقامونو باندې اکتفا مه کوئ. د شک هغه خطرناکه مارپه ښیر چې ستاسو ژوند یې له کواښ سره مخ کړیله منځه یوسئ.هیڅ کله د خپل فقر او بدمرغې په اړه خبرې مه کوئ دغه موضوع له ځانه سره مه تکراروئ او په دې هکله څه مه لیکئ.دغه شک موباید له ژوند څخه ووژنئ.تاسو دې نړۍ ته راغلي یاست چې له نیکمرغۍ او خوښۍ سره ژوند وکړئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

زیږدلې یاست ځان ته مبارکې 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 ، ځېره او بلاخره خبرې کول مو باید په ټوله مانا سره د بریالیتوب زیږنده وي د ناهیلې کومې اغیرې 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 کولاې شئ. په ځان بارو لرل د هوښ د ترلاسه کولو او د انسان وړتیا سره مرسته کوي.تاسو ته دا امکان درکوي چې کوم کار مو پیل کړي پایلې ته تر رسیدو پورې په نیکمرغې سر ترسره کړئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ویره 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 دروازي مو د خوښو او او خوشبینو افکارو پر مخ پرانیزئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر وخت چې محسوسوي نږدې ده چې اندیښمنو افکارو ته تسلمیږئ 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 .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د افکارو نفوذ

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

که فکر کوي چې وبه کولایشي ،یوازې په ویناوو سره به ځان نړۍ والو ته ځان وروپیژنئ،په خپل ځان مو ګول وهلي.نوو ستاسو په اړه په هغه اندازې باندې پریکړه نه کوي کومه چې ستاسو په لاس کې ده،بلکې ستاسو له دننې حالت څخه پیژنم .

څوک چې له تاسو سره خبرې کوي ،د افکارو ځانګړتیاوي مو،یانې کمزورۍ یا ځواک،ریښتنولۍ یا د هغه ساختګې توب محسوسوي،که دې د چپتیا په شیبو کې هم اوسئ ،د هغې وړانګې په وسیلي چې ستاسو په شاوخوا کې خپره وي،هیلې او موخې مو ترلاسه کوي او عقیده یې ستاسو په اړه دومره قطعي کیږي چې هر څومره په وړاندې نیوکې وکړید هغه عقیده بدلون نه مومې.

لکه څنګه چې امرسون ویلي: ((انسان د چیغو په وهلو سره نه شیکولای خپل غږ د خلکو غوږ ته و رسوي،بلکې هغه څه چې موږ په خپل شاوخوا کې خپروو هماغه زموږ دننې حالت ځرګندونه کوي .هغه څه چې په موږ کې شتون نه لري نه شو کولای نوروته ولیږدوو.اشنایان ښه پوهیږي چې موږ څوک یو.که هځه وکړو خپل ځان خلکو ته بل ډول وروپیژنو دا به بې ځایه به وي.))په دې باندې پوهیدل 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 ریښتنو ملګرو په ډله کې شمیرو او زړونه مو د تل لپاره ورسره په اړیکه کې پاتې کیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوموړي کس مخ يې پوښلې سورۍ کوي او اصليځيره يې راځرګندوي. 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 ځيره 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 زموږ د تورو افکارو زيږنده ده د يوه سينمايی فلم په
څېر سترګو په وړاندې کيږدو.په قطعې توګه به مو يو وحشت ترسره کړيوي.
يوه کوچنې نيش،د ژبې يو تېپ،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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 وکړيد یوه دروند بار په څير وي.کله چې هغه شخص له دغه ډول چاپیریال څخه لیرېشي، نور بیرته خپله خوښي‌ترلاسه کوي.

په خواکې مو داسې کسان هم شته چې له امله يې موږ له خپلوهغه شمیر ناوړه احساساتو څخه خبر کړیچې موږ خپله هم ترې بی خبره پاتي شوي ووراخرګندوي.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 راخرګندیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ژور نظریات 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 موږ سره اړیکه لري هم لیږدول کیږي.که په خیال کې مو جرئت،زړوتیا،سوله او ارامې واکمنې ځاي ورکړئ هر ځاى 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 کولاى 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که حریص او سپک اوسې،ددغو عیبونو سزابه وګورئ.که تنګ نظري اوسې وبه نه شي کړای چې نورو ته ځان زور او لویې وروښې.که دننه مو دنړۍ کوچنې ښکلاوي بی ارزښنه شمیري.د خلکو په وړاندې د دې خلاف ځان نه شئ ښودلای .که غم او ویره مو په مغز باند ې برلاسی وي فکري تشعشعات مو هم ددې یو برخه نه شي کیدای .اوس چې افکارمو دداسې څواک او نفوذ لرونکې ښکاره ده چې په څنګه پام سره یې ساتنه وکړي.په دغه حال کې مو باید وروسته پاتې ،زیان اړونکیاوناوړه افکار له مغز څخه بهر کړئ او هڅه وکړئ چې پر ځای یې سپیڅلی،لوړ ځای ونیسې او وده وکړئ. یو شمیرنوکران دي چې څښتن تل په وړاندې شک لري او د غل کیدو احتمال یې راښې.دغه نوکران په 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 رابښې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه افکار چې بریالتیوب زیږوي

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

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

هغه ځواکمن شخص چې په هیپنوتیزم اخته شوي وه لکه څنګه چې یې عقیده لرله له صندلۍ څخه حرکت نه شي کولای،تر څو چې د هیپنوتیزم اغیزه راکمه نه شي په 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 دماغي ځواک ده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې خيال کې اوسيدل چې بايد د پيښو په وړاندې تسليم شو،تر ټولو ستر کمزوري ده او دبی 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.برياليتوب زموږ مورزادي حق ده .خو موږ خپل ددغه حق پسی 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 کولايشي چې وژغول شي؟هغه غر ختونکې چې نه شي کولای د غره په رود کې پورته شي ايا دا امکان لري چې تر ټولو لوړې څوکې ته وخيژي،څوک چې فکر کوي په فلسفې باندې د پوهيدلو وړتيا نه لري ايا کولايشي هماغه فلسفې ته په مغز کې ځای ورکړئ؟ څوک چې داسې ګومان کوي دا لار د تيريد وړ نه ده نو ايا وبه کړايشي ورڅخه تير شي؟له دوو مختلفو لارو څخه په عين وخت کې نه شي تللې.تر څو مو چې دنه شم کولای کلمه د ضمير له ډيکشنرۍ څخه نه وي بهرکړي 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 څېر به ورته خيانت کوي. شک د ناکاميو له کورنۍ څخه ده.که هغه مو په خپل مغز کې ومنه په يو وارې مو بايد له خوبونو،هيلو،ملګرتياو او پرمختګونو سره خدای پاماني وکړئ.دغه پرازيټ مو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

که په رښتيا سره په خپل بدمرغۍ،بدچانسۍ باندې باوري ياست ،په هماغه ډول به هم اوسې.هيڅ کومه اسمانې معجزه له هغه پړاو څخه ستاسو د لوړولو توان ونه لري.تر هغې چې خپل فکر ته بدلون ورنکړئ او په خپلې تيروتنئ 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 راوړی،ستاسو حالت به هم بدلون ومومې.په دې کې هيځ 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 منفي فکر مانا نه لري.هغوی باورې دې هره نقشه چې وباسې په بريالیتوب سره به يې ترسره کړي؛ايمان تر دې پورې ده چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

نيوکې ته هم غوږ نه نيسي؛دښمنانو په تمسخر او استهزا باندې يوازې خپلې اوږې خوځوي اوبس؛تر دې چې که خلک هغه ليونې هم وشميرې بيا هم ورته ارزښت نه ورکوي.په اصل کې تر ټول سترنارينه يې په خپل وخت کې ليوني اومشهور ښځي بی شرمه ګڼلي. هغوی به يې دناوړه موخوسره تشبه او ويل به يې: ((سر يې د سبود قورمې بوي کوي))په داسې حال کې چې موږ يې دنوي تمدن د ثبات او پايدارۍ لپاره احسانمند يو.د ستر شخصيتونو بيوګرافي او د مهم پرمختګونو توضيح د دغو دليلونو څرګندونکې دي.

که کوپرنيګ او ګاليله په خپل وخت کې کله چې په ليونتوب تورن شوه له دغې ادعا څخه لاس اخستې نننۍ نړۍ به په کوم حالت کې وه؟ځکه نننې علم دد هغوی د نظريو په اساس يعنې د ځکمې کروي کيدل او د لمر په شاوخوا کې کرځيدل رامنځ ته شوي.که په هغو ورځو کې چې په ټوله اروپا کې کريستف کلمب يې د باد په استهزا نيولې وه ،خپل باور له لاسه ورکړيواې او له نيمې لارې څخه بيرته ګرځيدلې واې ،څه به شوي وه؟

سايروس فيلد وروسته له دې چې دولس کاله يې د کابل د سيند لاندې د ساختمان د جوړولو لپاره بی ځايه زحمت وويست، که د کورنې په نوم يې(چې ليکلې وه ټول مال له لاسه لاړ او له لوږې به مړ شوي)اثر ترتيب کړيواې او له نقشي څخه لاس اخستې واې څه پايله به ترلاسه کړيواې؟

کله چې فولتون د بيړۍ ته د بخار د ځواک په وسيله دحرکت ورکولو هڅه کوله يو کتاب پدې اړه وليکل شو چې بيړۍ نه شي کولای چې د بيړۍ د اړتيا وړ د ډبرو سکاره له ځانه سره د اقيانوس نه بلې خواته له يوسي.خوبلاخره د همدغه کتاب ليکوال د بيړۍ مسافرت دامريکا څخه اروپا ته په سترګو وليد.که فولتون

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 خپلې 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 پایې ټکي کیږدي.کلیسا هغه ژوندې،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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره په دغسې 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 ،منفې اوله منځه وړونکې ده.په ځان د باورلرلو حس شک او زړه
نازړه توب له منځه وړي او انسان ته دا امکان ورکوي چې پرته له 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شخص په پوره باور یې په کار کې بریالیتوب ده،ښکاره دلیل یې وړتیا ده.خدای (ج) هغه څوک چې د ایمان په وسله سمبال کړي په کارونو کې دبریالیتوب لپاره هم ورسره مرسته کوي.

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

که په دغه اساس زیان من شي،بنسټ مو له منځه ځي او که روغ پاتیشئ د هیلو دروازې تل خلاصې وي.بی پاي او نه لړزیدونکې باور که د بی پروایی اخرې درجې ته هم ورسیږي بیاهم د سترو کړنو یوه اړینه وسیله ده.

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

کوم خیال چې د بی قرارۍ بندیوان وي نه شي کولای چې ټینګه او مرتبه کار وکړي،اود انسان په اعمالو او افکارو کې بی نظمې رامنځ ته کوي .

کوم ناپوه انسان چې په ځان باور لریکله،کله ډیر پوهاو عالم شخص خو بی ځواکه او لړزیدونکې شرموي. خوله بدمرغه یوشمیر زده کړه او بشپړه روزنه د کمزوزۍ سرچینه او د غرور له منځه تګ لامل کیږي او د شرم یا بی جرئتې د ډیرولای،ډیری ځوانان پیژنم چې په ډېر علاقي او شوق سره پوهنتون ته لاره پیدا کوي خو د زده کړو له پاي څخه خپل ټول دغه ځانګړتیاوي 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 یې چې علم ډیریږي ،لاپسې په خپلې ناپوهې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه د نورو باور ځان ته واړوو

خپل برخلیک په افکارو سره وټاکئ. (کارلایل)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څوک چې پوهیږي څه غواړي 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 څوک چې پورته ځي هیلو ته د رسیدو لپاره ورسره مرسته کوي او څوک چې ښکته لوري ته ځياو ناکامیو ته لار هوارویله دې امله څوک چې په ځان باور نه لري د هیچا د بارو وړ نه ګرځي.

مفتون مرد با ایمان می شویم هغه ته درناوي کوو اود هغه د تمسخر کولو جرئت نه لرو،څوک د هغه په وړاندې خبرې نه کوي اونه لیکي،بې 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 څېره چې د پریکړې نښې تر موندل کیږي او هغه اراده چې ماته نه مومې،او په هر جګړه کې له دتیر له ویشتلویې مخکې نیمه بریا ترلاسه کوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلاصه وي.که لاره مو څومره هم ستونزمنه اوسې په هيڅ وجه يې نبايدهم تردې چې د يوي شيبې لپاره هم خپل ايمان 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 پيدا کيدو څخه وروسته پر ته له ځنډه دنورو عقيده هم زموږ په وړاندې خرابيږي.

د جرئت په له منځه تلو سره مو په بيړه د شاوخوا وګړو جرئت هم زيانمن کيږي او هغه يوشمير وګړي چې له دغه ډول ناکامۍ سره مخ شوي بې حسابه دي که د موسسي ريس ياست کارکوونکې مو ستاسوله هر باوري کار او هر شکې کار څخه ستاسو په بريا يا ماتې پوهيږي.هغه څېره چې د ژوند د ستونزو په وړاندېيا د مبارزې په وخت ځان ته غوره کوي کولای شئ همدلته داسې وښاياست چې مبارزه مو په ګټه پاي وموميې يا مو په زيان.

يو له هغو کارونو څخه چې پکې په ځان باوري کيدو حس ته اړتيا ده سوداګري ګڼل کيږي ه څه هم ريښتنې سوداګر يا هر هغه څوک چې د کارکوونکې په توګه يا د پيريدونکې په توګه د سوداګرۍ نړۍ کې وردننه شويوي،تر دې چې دنورو کارونو څېښن هم ايمان او بارو ته اړتيا لري. ستر سوداګر د خپلې سوداګرۍ په پلورنې او پيروندنې کړنې په هر صفحه کې د هيپنوتيزم په ډول کاروړل کيږي.يو زړه نازړه پيريدونکې،ځکه ډيرياخستونکې له يو ډول شک سره مخ وي د پلورونکې د استادانه د ژبې په لوبو او هوښيارتيا په ادعاګانو ته تسليميږي او فورا خپل پريکړيته بدلون ورکوي. په دېکې ارزښتمنه ټکې داده چې دغه هنر بايد د پيريدونکې د باور د راجلبولو او په هغوی کې د اغيزې له امله ترسره شي.هغه دلايل چې له پيريدونکې سره د کوم څه د خرڅولو په مذاکره بوخت وي که لږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

یو له هغو کسانو څخه چې ډیر 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 ډیر 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دنورمدار

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ښو عادتونو بدل کړو.د طب يوشمير زده کړيالانو ليدلي چې د يو شمير ناروغيو په هکله د ډيري مطالعي له امله هغه ناروغۍ په خپل ځان کې محسوسوي.

په همدې توګه د غوره ځانګړتياو د پلټنې پر وخت نه بايد د بدو عادتونو په فکر کې اوسو بلکې افکارو مو هم بايد هماغه ښو عادتونو او ځانګړتياو ته متوجې کړو ځان ته د فضايلو اونيکو اوصافو تکرارول او دغو اوصافو ته پراخيتا ورکول دي چې کولای شو له امله يې ښې پايلې تر لاسه کړو.

د هغو کلماتو دقيقه ټاکنه چې بايد ماشومان يې کاوري د هغوی په روزنه کې ډير ارزښت لري،ځکه د کلماتو مفهوم د هغوی په مغز کې ځای پرځای کيږي، د ماشومانو په ژبه کې بايد هغه څه شتون ولري چې له خوښيو،نيکمرغيو ارامتيا اوروښنايی ښکارندويوي. ناوړه اوبد کلمات يې په ويناو کې شتون ونه لرئ او که وي ليري دې‌شي ځکه د وخت په تيريدو سره يې نامناسبه احساسات زړونو ته لاره پيدا کوي او اخلاقي ځانګړتياوي يې ورخرابوي او د ژوند په ښکلا يې داغ پيدا کيږي.

نن په باغچو،وړکتونو کې يو شمير ځانګړی لوبې ماشومانو لپاره ترتيب بيږي.د دغه ډول لوبو موخه د هغو ځانګړتياواو اوصاف وده ده چې غواړي په ماشوم کېوده وکړياوپه زړه پورې پايلې ترلاسه کړي. د عدالت لوبه،د جرئت لوبه،د قناعت لوبه،د ادب لوبه اوهمداسې نورې لوبې ماشومان په اخلاقي کيفيت او يو شمير ځانګړتياو سمبالوي اويوه جالبه اغيزه يې په مغز باندې لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

کوم عادتونه چې د کوچنیتوب په لومړیو کې هغوی ته وربښودل کیږي ورو ورو د هغوی په ځان کې ریښې ځغلوي.کوم ماشوم چې په داسې کورنۍ کې روزل شوي وي چې د منظمه اخلاقي ځانګړتیاو، ښه او روغ لرونکې ده او یو خوش خویه،سم اوغوره کس ترې جوړیږي.

کومې ځانګړتیاوي چې ویل کیږي په هیڅ وجه په ماشومتوب کې په ماشومانو کې نه وي،په هماغه کوچنیتوب کې یې کولای شو په هغوی کې راویښې کړواو تر لوړې کچې پورې وده ورکړو.یو سم او طریقوي وینا هم کولایشي تردې چې په یوه متوسط الحاله ماشوم هم کولایشيځواکمن اوستر ځانګړتیاو رامنځ ته کړي.د دوامداره وینا تر سیوري لاندې غوره عادتونه د هغوی په مغزي سلولونو کې د هغوی خپل پام هغو عادتونو ته اړوي او ورو،ورو غوره وینا کیږي او په طبیعي بڼه یې مغز کې ځای نیسي.

د بیلګې په توګه:تر څو چې مو د څلورو اصلې عملیو په اړه تمرین نه وي ترسره کړی، نود دوو ساده عددنو د جمعو کولو لپاره هم باید حساب وکړو. خو که ځان مو په دغه ډول عملیاتو عادت کړیوي د هغه دوو عددونو د جمعې حاصل مو په بیړه په مغز کې راپیدا کیږي اوپرته له ځنډه به ځواب ورکړو.ځکه چې مغز په دې عادت شوی چې په خودکار توکه په دغه لوري رهنمایښي.په هماغه ډول کله چې مومغز دیوه نویاو غوره خوي د ترلاسه کولو لپاره په فعالیت مصر وفیږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځکه د دغه تمرين تر سيوري لاندې، نوي خوي په مغز کې ريښې ځغلوي او د عادت په بڼه منځ ته راځي.

په بيړه کار کول يعنې،په دې پوهينده چې له لسو ګوتو بايد ښنګه ګټه پورته کړو،د انسان په مغز باندې غوره اغيزه لري، په ځانګړی توګه په يوشميرطبايعکې په لاسې کارکولونه د اخلاقي ځانګړيتاو په سمه والې کې مرسته کوي.هغه ماشومان چې په فطري ډول ټنبل او بی قيده دې ،وروسته له دې چې په لاسې کار پيل وکړيله زده کړوسره هم مينه پيدا 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.يوشمير ماشومان هم شته ترڅو چې د کورنۍ اوکور په سنګ کې وي ټنبل او بيکاره منځ ته راځي. دغه ډول ماشومانو لپاره د چاپيريال بدلونه ډير ښه اغيزه لرلايشي که ميلمستون ته وسپارل شي يا يې دې ته اړ کړيچې د کورنۍ د چاپيريال ښخه د باندې ځان خپله اداره کړي،د وخت په تيريدو سره يی دغه اخلاقي ځانګړتياوي بدلون مومې.

ډاکټر شوفيلد ماشومانو ته د اخلاقې کيفيتونه د ښښلو لپاره مېندو او پلرونو ته يوشمير نصيحتونه ورکړيچې کولا شو په لاندې توګه يې خلاصه کړو: ماشومان بايد له ساده ګۍ اونيکۍ سره ورو‌پيژنو،مادي اومعنوي افکارو پورې اړونده بدياني بايده پرې نه ږدو چې مغر ته لار پيدا کړييا برعکس د دې چې په مغز کې نيکي ريښې وځغلوي،هغو اشخاصو ته چې ورسره په اړيکه کې دې ځانګړی پام ولرو او هغوی په خير سره وټاکو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هخه بايد وشئ چې له غوره شيانو تقليد وکړو. د اتلولی کيسې اوحماسې ورته وواېو او هغوی وهڅوي چې د هغه اتلانو به څېر ووسي.هغوی بايد د عدالت او ربښتنوالی په افکارو سره وروزو.د دې لپاره چې ورځنې ستونزي په ارامې سره حل کړو اوفيلسوفانه يې په وړاندې ودريږو،هغوی 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 اردي 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 هغوی سره بايد داسې چلند وشي چې ځان ،نورو او خدای په وړاندې يوشمير ذمه واريانی 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 کافي 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 پاّم مو ونيسو او پريږدو چـې دغـه ټکـې ورو،وروستر 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 پهِ ځان وړي.په داسې حال کې چې سالم

(c) ketabton.com: The Digital Library

فکر او لږ انرژۍ ته اړتیا ده چې دغه کمزوری ځواکمن کړیاو کمزورې 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 دټنبلې او عیاشي په هیله کې اوسئ بالاخره ټنبل او عیاش به منځ ته راشي.هیڅ کله د دې خېال مه کوي چې د عیاشۍ او نفسانې غوښتنو په لټه کې ووځئ.خو سپیڅلي پاتې شئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

روغتیا په خپل خیال کې انځور کړئ تر څو چې روغتیا و سلامتیا مو په ځان کې منځ ته راوړي.
ایا غواړي د 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 ښښوونکې شیانو باندې فکر وکړئ.که داسې وکړیله ډیر کم وخت وروسته غم او اندیښنه به مو راکمه شي،که راغې پرته له ځنډه مو له ذهن څخه بهر کړئ،په هماغه ډو ل چې غل له کو رڅخه لیرې غورځوي هغه هم له مغز څخه بهر کړئ.که سیوري ته مو خونې ته د راننوتلو اجازه ورکوي چې هلته پاتې شي؟ژر پنچره خلاصوي تر څو نور رادننه شي اوسیوري بهر ته لاړه شي.
د دغه کار ترسره کول ستونزمن نه دې .خو هرڅومره مو کمزوري ځواکمنه کړیاود دې اجازه ورکړیچې ماته ورکوونکې افکار ستاسوپه مغز کې ځای ونیسې، خپله مو له دغو افکارو سره مرسته و همکاریکړیده. په تیاره ته په کتلو عادت کیدل، د ژوند هر څه مو تیاره یا توروي اود بریالیتوب مخنیوي موکوي.
ځوانانو ته باید وروښودل شي چې د خپلې خوښې اوصاف یا ځانګړتیاوې خپل مورنۍ حق وګڼې او په سالمې،ځواکمنې اردې سره د دغو افکارو په لټون پسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وروځوزیږئ. د ارادې اوټینګې پریکړیله مخې د یوه څه غوښتنه اود هغه د ترلاسه کولو لپاره، د بریالیتوب دوه لوی طلسم دي.

د هیلو او موخو له تکرار څخه مو پروا مه لرئ غو ښتنې مو باید په ټنټده ولیکئ او ټول ته اعلان وکړئ چې غواړئ دې هیلو ته ورسیږي.له څه مودې وروسته به وګورئ چې څنګه مو مغز د مقناطیس په څیر تاسو د موخو په لور راکشوی.

که د غوره اخلاقي ځانګړتیاو غوښتنه کوي له ټینګښت سره یې وغواړئ.د دغه ټینګښت تر سیوري لاندې به مو ذهن د غوره اخلاقي ځانګړتیاو منلو لپاره تیار کړئ او کومې ځانګړتیاو چې غواړئ ترلاسه به یې کړي.

موږ ټولو لیدلي چې ډیری اشخاصو له هغو شیانو څخه چې غواړي ترلاسه یې کړیبالاخره یې ترلاسه کړي.کیدایشي له ده منځ څخه یوشمیر په بشپړه توګه خپلو هیلو ته ونه رسیږي،خو دې کې شک نشته چې د ټینګښت اومبارزي له امله به ورته نږدې کیږي.په هیلو کې بریالیتوب زموږ د ارادې له ځواک سره مستقیما اړیکه لري.

ډیری وګړي شته فکر کوي چې ګواکې د خلکو د تمسخر وړ دي او په دغو خیالونو یې خپل ژوند خراب او تیاره کوي. یو شمیر په دې فکر دې چې پلانی بد خوي له مور او پلار یا له نیکونو څخه په میراث وړيځان ټنبلوي اودغه نارامیانې د دې لامل کیږي چې هغه بدینې یې په خیال کې لاهم ستریږي؛ځکه که د اوږد وخت لپاره له یوي بدي باندې مصروف شي،څرګنده ده چې هغه بدي ستریږي او اغیزه هم ډیریږي.

ددغه ډول تخیلاتو څیښتنان،دهغو بدو خیالونو له لارې چې په خپل خیال کې یې انځور کړي،ډیر حساسیږي. که څه هم له بدي په اړه بحث نه کوي اونه غواړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې نور یی په هکله بحث وکړي،خو مغز یې تل پړی 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 ستریړي 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښکلا څه ډول ترلاسه کيږي؟

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

که يوه انجلۍ يا کومه ميرمنه هر څومره بدرنګه ځېره ولري که د ښه او نيک زړه څيښتنه وي، د خپلوانوپه نظر ښکلې معلوميږي.بسنه کوي چې انسان د ښکلا فکر ، ياني د سر سري ښکلا فکر نه بلکې د زړه اوارواح ښکلا ته په عادتي ډول سره په خپل مغز کې ځای ورکړو.

د رښتنې ښکلا راز په مهربانه اود خوښې او مينه ناک زړه په درلودلو کې ده.د ښځې په ځېره کې مينې او خوښې ته تمايل لرل منعکس کيږي او هغې ته ښکلا وربښې.د غوره اخلاقي ځانګړتياو د لرلو لپاره هڅه،ټول ژوند ښکلی کوي.

ځکه د انسان بيروني يا ظاهري بڼه دهغه د باطني بڼې هنداره ده ،که مخ وي يا نور حرکات انسان د هغو افکارو تر اغيزې لاندې راځي چې د هغه په دننه واکمن دي،که له مينې،ښکلا او نيکې سره تړلي افکار مو په نورو ټول احساساتو باندې غوره والی ولري،هلته به د نرمۍ غږ اود ارواح د پاکې وينا کيږي؛ په هغه ډول چې هيڅ څوک بدي يا ستاسو تناقص الاعضا کيدو نه متوجي کيږي.

بشپړه ښکلا، چې په کراتو د مخ يا ظاهري ښکلا باندې غوره والی لري د هر چاپه لاس کې ده.يو شمير انجونۍ دهغه تناسب له نه درلودلو سره چې په مخ باندې شتون لري خپله هم يو ډول بدرنګې يا بدي ګڼې،داسې انديښمن کيږي چې همدغه انديښنه په رښتيا سره هغه بدرنګه ښې اوپه داسې حال کې چې په نيمه به هم په هغه ډول نه وي لکه څنګه يې چې دې تصور کړيوي.که ډير حساس او ژور خپګان ونلري کيدايشي نور بيخې ورته پام ونه کړي.که له

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

یوه بې لاسه او بې پښو او بده انجلۍ مې پیژانده،دغه انجلۍ چې کله د واده کولو عمر ته نږدې کیده د مخ بدرنګې یې داسې اندیښمنه کړیوه چې د ځان وژنې په فکر کې وه خو له نیکمرغه دغه اندیښنې ډېر وخت دوام ونکړ هغې پریکړه وکړه چې د بد مرغۍ څخه د ژغورنې لپاره ډیره هڅه وکړي. د خلکو څخه یې د تیښتې پر ځای یې پریکړه وکړه له ټولو خپلوانوسره نږدېشي ، دردونو ته ځان یې ورسوي او هر چاسره تر خپل توان مرسته و کړي. خپلې د زړه اودننې ښیګڼې یې تر دې پورې په کار واچولې چې ظاهري بدرنګې یې ورته بشپړه توګه جبران کړ. کومو ځایونو ته چې تلله اوله بې وزله او اندیښمن وګړو سره مخ کیده ځان به یې ورته نږدې کاوه او په بیړه به یې د هغه علاقه او ملګرتیا ځان ترلاسه کړه. د دې لپاره چې خوږې خبرې وکړياو 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 خبرې له ښکلا څخه ارزښتمنه وه د زړښت تر وخته هم یې دوام وکړ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خیال ځواک

خیال؛ د هر کار مخکښې ګام او الهام ښښوونکی.

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 ربښتنې 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 بشپړې دستګاه د جوړولو په خیال کې شو او تیلفون یې منځ ته راوړو.فیلد په خپل خیال کې د یوې سمندري مخابرې 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 ربښتنې بڼه منځ ته راغلې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 اینښودل 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 زیدږنده 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 ځوتنه ښوونکې چې د بشرد پوهي بی ساري پرمختگونه یې په خپل خیال کې روزلې دي چې نن د مدرسو او پوهنتونو څیښتن 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شيانو ته په هماغه حالت کې ليدنه ډير اسانه کار ده او يوازې د سترګو کار دی.خو د هغه ليدنه په غوره توګه له شته حالت څخه اوهغې خيال ته ربنتنې بڼه ورکول دمخيله کار دی.

هغوی چې سر سري فکر لري،دغه ډول اشخاصو ته خيال پالوونکې واپي واستهزاکوي يا يې تر پوښتنې لاندې نيسي په داسې حال کې چې تر ټولو ستر اختراعات د همدغو خيال پالوونکو له مغز څخه منځ ته راغلي دي.همدغو خيال پالوونکو د بشر ستونزې حل کړي.موږ ته يی زموږ د مادي اړتياو څخه پورته پرمختګونه راکړيدې اوله ستونزو څخه يې ژغورلی يو.ډير کم کسان په دې پوهيږي چې ننني نړۍ په کومه کچه د دغو خيال پالوونکود سترو کارونو احسانمنه ده.ډيری ښځينه او نارينه شته دې چې ځان د نورو د خيال تر حده ارزښتمن شميري. د ټينګو اخلاقي ځانګړتياو څيښتن کيږي او لوړو رتبو ته رسيږي. ميندې اوپلرونه داسې فکر يا خيال کوي چې ماشومان يې له دوي څخه نيکمرغه ژوند ولري هغوی په غوره اولوړې طريقې سره روزې له ځانه يې لوړ وړي.

راتلوونکې نسلونه لا غوره پوه شي چې خيال د نړۍ په پرمختګ کې څه رول لوبوي او د هغوی روغتيا او سلامتيا ته يې څومره سترې مرستې کوي.

کوم خيالونه چې زموږ په فکر کې پيداکيږي د ماتې لپاره نه دي بلکې د دې لپاره چې ربنتنې بڼه ځانته خپله کړياوزموږ په لوري راغلې دي. هغه دحقيقتونوله لومړنيو طرحو څخه بل څه نه دي او يوازې د دې لپاره زموږ مغز ته رادننه کيږي چې موږ مخ ته يوسې او غوره عالمونو ته مو ورسوي.د خيال ځواک يوازې يو اشفته يا انديښمن تصوريا فکر نه دې ،بلکې د اډيالوژی يا نظرياتو الهام ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

.ستر افکار او ځواکمن 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 کارولویړي بدمرغې ا و تباهې د هغوی په برخه کیږي او ټول شتمنې یې له منځه وړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له زړښت سره مبارزه وکړئ

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

سارا برنار به چې کله د عمر په هکله خبرې کولې،ویل به یې: ((هر څومره مې چې عمر ډېرېږي زه له شپاړسو نه ښکته راځم)) چاچې هغه د عمر په پای 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 څېر 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 یی 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.

جرج مردیت هغه کسانو ته چې د نوموړي 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 دي چې د فکر پام یی تیرو ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

تر دې چې کله کله تاسو زړښت د یو شمیر کارونو له کولو څخه عاجز کړیياست د هغه په فکر کې مه اوسئ ځکه چې دغه فکر اوانداییښني له وخته مخکې ګونځې ستاسو په څېرې باندې اچوي او تاسو له وخت څخه مخکې زوړ ښيې.هر څوک چې د ځان په اړه څنګه فکر وکړيهماغه ډول کیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

اليويه وندل هولمز لاندې شعر ويلې ده :

لا ورځ ده ځواکونه دې راټول کړه،

د رښتنولې په لار کې نوي مبارزې ته پاڅيږه

خو زړښت څه ده؟د ځوانۍ کمال ده

د ځوانۍ څخه ښکلی او ارزښتمنه څېره.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هیڅ کله مه زړیږئ؛د پخوانیو کلونو اثاره،
غمونو،خوارایانواو اوښکو
له تیرو سره پاک شوي اوله منځه تللې ده.
ستر مغز چې مینه لري او اغیزمن کیږي
له خپلو نیکیانو څخه خوند اخلې
هر څومره کلونو چې پرې تیر شي لا ښکلی کیږي
هوښیاریږي.
هیڅ کله نه زړیږي؛
کوم څه چې مو زړوي زموږ عمر نه ده بلکې د ژوند کولو طریقه مو ده .هر ډول افراطیت ځوانې لنډوي.د تېرو کلونو بد یادونه ،د ګناګانو عذاب او ناوړه کارونه ځېره 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 ګی سره ژوندکړیوي د ماشوم د بدن په څېر تازه او نوي پاتې کیږي.))
زموږ خپل حسادتونه او ځان لمانځه ده چې بی ګټې اشکالات(شیان) مو ژوندسره یوځای کوي او څلویښت کلنه ښځینه اونارینه زاړه ښې. تر ټولو غوره اود لاسته راوړنونکی ډک ژوند هغه ده چې په ساده ګی 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 لیکې چې موږ خپل افکار او احساسات له بی ځایه ستونزو سره ګډو وخت او ځواک مو بی ځایه ضایع کوو،مغز مو له ساده ګی او ارامتیا څخه لیرې کوو دځواکونو په ائتلاف کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پرنتیس مولفوردهم داسې وایی: د کارونو د کړکیچ په دغه پړاو کې یو شمیر داسې فکر کوي چې که هر شیبه کار وکړیبریالی کیږي.یو دقیقه بی کاره پاتې کیدل ورته ګناه ښکاري.دغه فکري ډول په تجربې سره ثابت شوي چې ناسم بلل شوي دغه شمیر ډیرید ستړیا 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 ستړی 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،ستړیا مو په خوب کې دوام پیداکوي . که په ورځ کې زیاد ستړي او عصبې شي او اعصاب موپه غمونو او خپګانونو باندې اخته کړییا د دې اجازه ورکړئ چې حسادت،بد بینې او ځان لمانځونکې افکار مو په مغز کې ځای ونیسې، باوري اوسئ چې دغه افکار مود شپې تر ډیره فکري فعالیت کولو ته هڅوي.د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

یو شمیر وګړي داسې پیدا شوي کله چې ارام کوي او ارام کولو ته اړتیا ولري،غم، خپګان او اندیښمن تخیلات یې په مغزو باندې برید کوي،د شپې کله چې د خوب ځای ته ځي مغز یی په کار کولو پیل کوي. ورځنې تراخه پیښې،پښیمانیانې،غصې یې په خیال کې ستریږي او پراختیا مومې. له دغه ډول ستري نیونې ګرفتارېسره د خوب په ځای کې له یوه اړخ څخه بل اړخ ته اوړي او وروسته له دې چې مغز 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 پای ته رسولو وروسته د ارام کولوپر وخت د بلې ورځې لپاره نوي ځواک په ځان کې راټول کړو.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

په هماغه ډول چې ناروغې ستاسو د روغتیا له ساتلو څخه بی خبرې له امله مو په لور راځي،زړښت هم د ستاسو د ځوان پاتې کیدلو څخه د بی خبرې په پایله کې ستاسو ګریوان نیسي.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 ځوانی دوره یې ډیره اوږدیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شميره او خپله تازه ګې يې ساتلې وه. په ناسته کې ټول ګډون کوونکو هغه ميرمنه وستايله .

تل ځوانه پاتې شئ،د امکان تر کچې له ځوانانو سره اوسئ اوله ځوانانو سره مينه وښئ.په هيلو،اميدونو او تفريحاتو کې يې ګډون وکړئ.د ځوانانو خوښې ساري ده او که له ځوانانو سره اوسئ دغه خوښې تاسو ته هم ليږدول کيږي.

اوليويه وندل هولمز په دې هکله چې څنګه په اتيا کلنې کې ځوان پاتې شوي داسې ځواب ورکړ: ((دغه ځوانې له هر څه نه ډير د دايمې خوښيو او خوشاله طبع احسامنه بولم،تل له خپل حالت څخه راضي وم،په حرص ا ځانغښتونې باندې نه يم اخته شوياو له انديښنو او غمونو مې تيښته کړيځکه انديښنه او غم موږ له هر څه نه ډير زړوي.په هغو ځير و کې چې په خندا کولو عادت دې ګونځې او روتې نه موندل کيږي،مسکا تر ټولو غوره مساژونه دي. خوښي جادوګره اکسير ده چې ځواني ببښي.))

موږ ټول اړتيا لرو چې ددغه ستر فيلسوف دبحث ورد زړه خوښې تجربه کړو.خو د زړه خوښې په لږو قناعت او تنبلی ته تسليميدلو څخه عبارت نه ده بلکې داده چې غم او خپګان ليرې وغورځوو او خوښ اوسو تر څو د فعاليت له ځواک څخه مو څه کم نه شي.

که غواړې په زړښت کې ځوان پاتې شي يوازې مو دژوند خوښ او روښانه ساعتونه په ياد کې ثبت کړئ او د خپګان ساعتونه مو له ياده وباسئ،د بدمرغه ورځو فکر مو له ياده بهر کړئ.يوازې خوښ ،نيکمرغه ساعتونه مو په ياد کې ولري او نورې ټولې ورځې هيري کړئ.

وايي: ((هغه چې ډيرې هيلې لري عمريې هم ډير ده.))که د هغه ماتو په وړاندې چې په ژوند کې خوري هيلې موپه تينګه سره وساتئ او ټولې ستونزوته په مسکا سره ښه راغلاست ووايئ نه يوازې دا چې عمر مو اوږديږي بلکې ځوانې مو هم ډير دوام مومې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 وروزې ،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.

وايی يو ی فرانسوي ميرمنه په ښکلا کې مشهوره وه،د دې لپاره چې د بدن پوستکې يی نرم پاتې شي هر شپه به يې ځان په تيلو يا غوړيو سره ځو 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 يوځای 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 يی 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 تنبل 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 کلنی 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له اتني فيلسوف سولون څخه يې وپوښتل چې د ځواکمنتيا او ځوان پاتې کېدلو راز يې په څه کې ده؟ ځواب يې ورکړ: ((زما د ځوانۍ 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 ځوانۍ راز ګڼه.

ددغې نظريی اساس په ټينګې رښتنولې 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 مهربانې او ښه نيت لرونکی دي.حسد،کرکه اوحرص بايد له زړه څخه بهر کړۀ 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 ځوانۍ 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر فکر د برلاسۍ لار

په مالوم لوري باندې د حرکت خط ځانته رسم کړئ او هغه وخت که 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 ورکړو.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

(c) ketabton.com: The Digital Library

واضح او ښکاره تو ګه انځور کړئ،خپله ټول وجود د دغې هیلې لپاره متمرکز کړئ. او له هغه شیانو سره په اړیکه کې چې کیدای شي په هغه لار کې ورسره مرسته وکړيپه کار واچوئ،له دوامداره هڅې سره خپلې موخې ته نږدې شئ.که داسې وکړئ وبه ګورئ چې ستونزي یو یو لیرې کیږي او کوم کارونه چې په لومړي ګام کې د بشر څواک 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 ورنکړلایشي.

تر ټول ستر او ښېپړه نصیحت چې کولای شو هر چاته یې وکړو دا ده چې انسان په ارامې کې فکر وکړئ او پریکړه ونیسې او وروسته دغه پریکړه په ټول څواک سره چې لیرې یئ په عمل کې پیاده کړي.داسې فرض کړئ چې موخې ته مو رسیدلې یاست او کوم څه مو چې لټول موندلې مودي.یو تل پاتې خیال د غوښتنو د څېړنو او غیر ممکن ته د امکان ورکولو سره ستره مرسته ده.

((خونباید فکر وکړو چې یوازې په خیال سره کولای شو موخې ته ورسیږو،دننې خیال بایدله کار او فعالیت سره یوځای کړؤ او تصور چې هر څومره څواکمن وي نه شي کولای موږ له عملهمستغنې کړي.خیال یوازې هغه وسیله ده چې کولایشي د کار لاره موږ ته راوښيې.))

یو بل لیکوال تقریبا د هغه پاسنې طریقې په څیر یوي طریقې ته اشاره کوي اوداسې وایې: ((په چوپتیا کې مو فکر متمرکز کړئ او فکر مو هغه مالوم ټکې ته واړوئ.څکه دغه څواک هر شیبه حاضر ده چې د چا په واک کې راشي.او کله چې هغه تر لاسه کړئ،که خپله یې بی مصرفه پری نه ږدي ،هیڅ کله له تاسو څخه نه جلا کیږي.))

ف.ب.ویلسونه په خپله کتاب کې د ((څواک په لوري)) تر عنوان لاندې لیکلې دي: ((ستاسو شاوخوا فضا مو د هغه فکر زیږنده ده چې هر وخت وغواړئ هغه ته بدلون ورکولای شئ.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه فکري نامالومهنامرايي وړانگه چې په مالوم موخې ته متمرکزه شي يوه يوها نفرادې فضا منځ ته راوړي.کومې فضا چې ستاسو شاوخوا نيولې لکه څنگه چې ستاسو د خپل فکر زيږنده ده نو خپله ټول ځواک له هغه مغز نه چې د فکر سرچينه ده اخلې.د مغزي دستگاه 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 ځانگړتياوي ولرو په پام کې انځور کړو.د خپل خوښې وړ فضا و چاپيريال د منځ ته راوړلو لپاره مو گام 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 گام نه موخې ته درسيدلو لپاره گټور وي.
(چارلز برودې پاترس) د انسان د بدن د گټو 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 توگه باوري اوسو چې روښتيا،ځواک او نيکمرغې هغه مشروع حقونه دي چې په موړزادې توگه موږ ته راکړل شوي دي.
دغه هر څه تل په ودومداره توگه زموږ په دننه کې په بالقوه توگه 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 توگه مو د مغز سطحه پورته يوسو.
که مثبت چاپيريال مو په شاوخوا کې منځ ته راوړو،يعنې منفې او خپه افکار مو له سر بهر کړو کوم احساس چې د نه همغږی وينا،ناروغی، او له منځه تلل او ناکامې له ځانه سره لري زموږ په لوري نه راځي.لنډه داچې که په ذهن کې مو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان به په راتلوونکي کې
د کمال پوړ ته ورسیږي

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

څوک چې خپل هر کار کې خدای وینې، 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پایله کې دغه باور زموږ ویره په بشپړه توګه له منځه وړي،بې 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 پوه شو چې هیڅ کوم ځواک نه شي کولای موږ له مورزادېږ ځواک څخه محروم کړي،او هیڅ کوم شي نه شي کولای موږ د کمال په لورې له تللو څخه راوګرځوي.هر ګام چې مخ ته ږدو موږ بریالتیوب ته نږدې کوي هر عادلانه عمل او دنیکې هر تخم د وخت په تیریدوسره په ګل باندې بدلیږي او میوه ورکوي،کولای شوو په زړه پورې او له پایلو څخه ډک کارونه پیل کړو.
یو وجداني غږ موږ ته وایې چې زموږ شتون د تصادف په نامه یو لاس ته راوړنه نه ده. یوه دننې عقیده شتون لري په دې ټینګار سره چې غصه او خپګان زموږ د ژوند له اړتیاوو څخه نه دي یو طبیعي حس د دې امر کوي چې زموږ د واحد یوه نه بدلیدوونکې وجود یوه برخه یو؛له هغه سره یوځای یو؛ د هغه د وجود هینداره یو؛ اوزموږ د ستري موخې او د هغه د ستري موخې تر منځ هیڅ توپیر نه شته.
طبیعت موږ ته رابښې چې زموږ هر څه په یوه ((وحدت)) کې خلاصه شوي او موږ د دغه وحدت موندلو لپاره هڅوي.هغه ته د رسیدلو تر ټولو غوره لار په هغه یوازنۍ او ستر موجود باندې باور او عقیده لرل دي.موږ به له هر پریکړي،ایمان او عقیدې څخه ډیر دغه وحدت ته نږدې کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې په مغز کې 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 کوچنۍ 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.

لاندې ښکلې 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 باندې پيل وکړئ.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((هغه وخت چې کومې بنې د غم، 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.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مننه او کور ودانی

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

يو ځل بيا ددې اثر له ژباړونکې او چاپوونکي څخه د زړه له تله مننه کوو چې ددې اثر د ژباړلو او چاپولو جوګه شول.

په فرهنګي مينه

د افغانستان ملي تحریک

(c) ketabton.com: The Digital Library

شمله نیازی

د خپرونو لړ: ۸۴

د افغانستان ملي تحریک

www.melitahrik.com

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