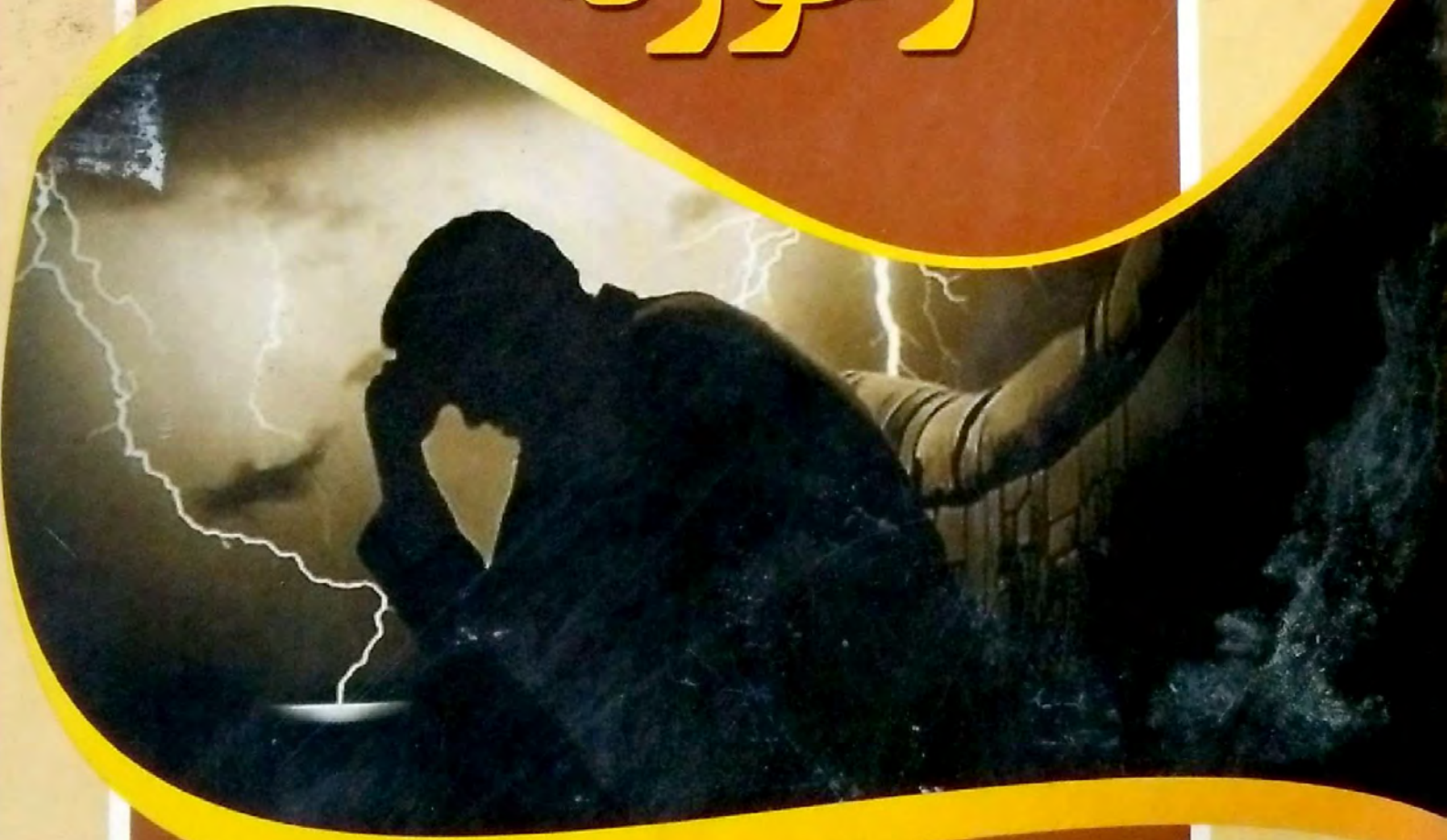


(اروا پوهنه)

# له ذهني فشاره ژغورنه



ليکوال

ډیل کارینګي

ژباړنه

خپړندويه عاقله سادات



# له ذهني فشاره ژغورنه

(ارواپوهنه)

ليکوال: ډيل کارينګي  
ژباړنه: خپرندويه عاقله سادات



# فهرست

- ۱ ..... ذهني فشار څه شی دی؟
- ۲ ..... بورن پر تاسې څه ډول اغېز پرېباسي؟
- ۹ ..... له ذهني فشار څخه اغېزمن خلك
- ۱۳ ..... د مثبتو خيالاتو قوت
- ۱۷ ..... له ذهني فشار څخه څنگه خوندي پاتې کېدای شو؟
- ۱۹ ..... د خيال قوت ..... يو حقيقت
- ۲۱ ..... خلك اغېزمن كړئ!
- ۲۵ ..... د شخصت ښكلا
- ۲۷ ..... شخصيت مو بايد تل ښېرازه وي
- ۲۸ ..... په غونډه، محفل يا مېلمستيا كې ځان او جامې د پاملرنې ...
- ۲۸ ..... ټوله پاملرنه د محفل خلكو ته اړوئ
- ۲۹ ..... له ژوند سره د مينې انداز غوره كړئ
- ۳۰ ..... خپل كره وړه غوره او په زړه پورې كړئ
- ۳۱ ..... آواز، ژبه او لهجه مو غوره او په زړه پورې كړئ
- ۳۲ ..... په زړه كې د مينې او خواخوږۍ جذبه پيدا كړئ
- ۳۲ ..... وړانپوهای مه كوئ
- ۴۳ ..... الفاظو په بدلېدو برياليتوب ترلاسه كړئ
- ۵۰ ..... حالات ښه کېدای شي
- ۵۴ ..... ذهني چلن هم مثبت کېدای شي، هم منفي
- ۵۶ ..... د موخو ټاكل
- ۵۶ ..... غوره ملگرتيا



- له بدلون پرته پرمختګ ناشونی دی ----- ۵۶
- داسې ورځ به راشي چې نوم او نښان به یې هم نه ترسترگو کېږي ۵۸
- غمجن زړه ټول بانډار غمجنوي ----- ۶۸
- روح انسان ته پکار ده چې غوسه وکړي؟ ----- ۷۰
- غوسه مثبتې اغېزې درلودلای شي؟ ----- ۷۱
- غوسه څه وخت د زیان لامل کېږي؟ ----- ۷۲
- د غوسې د څرګندولو طریقي ----- ۷۳
- د غوسې موخه ----- ۷۴
- غوسه اړینه ده؟ ----- ۷۴
- د غوسې زیانونه ----- ۷۵
- پای ----- ۷۶



## ذهني فشار څه شی دی؟

«ته پوهېږې چې په نړۍ کې دوه ډوله خلک پیدا کېږي» ملگري مې په دې خبره موټر نور هم تېز کړ او لاس يې زما پر اوږه، کېښود ويې ويل: «يو هغه، چې د ژوند د سرک پر وروستی کرښه ولاړ دي؛ خو ځان تر هر چا په بېرته منزل ته رسوي»؛ هغه خبره نیمگړې پرېښوده، په ډېر لوړ غږ يې د موټر هارن وواهه، د مخې موټر ته يې په شونډو کې څه وويل، هغه هم مخه ورکړه، ده بيا موټر تېز کړ او «دويم هغه چې په لومړۍ کرښه کې ولاړ؛ په ډېره سختۍ او ورو ورو يواځې يوه منزل ته رسېږي». ناڅاپه يې په ډېر زور بړیک ونيو. له لگېدو لگېدو سره مې ځان ټينگ کړ. په ډېر لوړ آوازي وخنډل، بيا يې د څنگ په موټر کې ناست سړي ته په ډېره حيرانتيا وکتل او اشاره يې ورکړه. هغه ددې هر څه په ليدو ډېر په غوسه شو، بيا نوزموږ د موټرو تر منځ د سيالی لوبه ونښته. زه په منځ سيټ کې ناست وم او دعا مې کوله چې په خیر ورسېږو. ملگري مې د تل په څېر هڅه کوله، چې نړېوال جام ترلاسه کړي او ورسره يې د څنگ په موټر کې ناستو خلکو ته سپکې سپورې هم ويلې او په ډېره تېزۍ ترې تېرېده. دې سفر ما ته يو ډېر ښکاره او څرگند حقيقت راوسپړه. ملگري مې رښتيا ويل، رښتيا خبره ده چې په دې نړۍ کې دوه ډوله خلک ژوند کوي: يو هغه چې تل په ژوند کې



شور، فساد، فشار او بوړن خوښوي، بل هغه چې تر وسه وسه له دې خبرو ډډه کوي. له دې څخه داسې معلومېږي، چې ملگری مې له لومړي ډول خلکو څخه و او زه له دویم څخه د هغه د موټر چلولو دا تېزي او جنون د مېرنتوب د اظهارولو وسیله نه، بلکې دیوې خطرناکې ذهني او اروايي ناروغۍ نڅښه ده. دې ناروغۍ ته ارواپوهان «اروایي بوړن خوښونه» وایي له دې ناروغۍ اغېزمن خلک له شور او فساد سره روږدي دي، هغوی پلمې لټوي، شور، فساد او نارو سورو ته اړتیا لري. تاسې به هم گن شمېر داسې خلک لیدلي وي. دا ډول خلک ورسپارل شوی کار تر وروستیو شېبو پورې ځنډوي، که څه هم په دې بڼه پوهېږي چې ورسپارل شوی کار ټاکلی وخت لري؛ خو نیمگړی یې پرېږدي او کله چې وپوهېږي چې اوبه له ورڅه تېرې شوې؛ نو بیا د څه کولو تکل کوي او چې له ډېرو نارو سورو او منډو رامنډو وروسته په وروستو شېبو کې کار بشپړوي؛ نو بیایې یوه بله خبره په ذهن کې ځای نیسي: «زه د هر کار د سر ته رسولو وړتیا لرم، دا خو هېڅ شی هم نه و، زه تر دې هم زیات کار په دومره موده کې کولای شم.» ددې خیال په پایله به یقیناً، چې تاسې هم پوه شوي یاست، یانې د کار زیات فشار او له زغم پورته بوختیاوې. بل خوا مې د ملگری له خوا د ستایل شویو خلکو اړوند خلک، چې زه هم پکې شامل یم چې پخپل ژوند کې دا ډول بوړن، شور او فساد په هېڅ ډول ننسی زغملای او په ډېره آسانی د هر ډول فشار بنکار کېږي. بڼه مې یاد دي چې په ښوونځي کې به تر





هرې کلنۍ ازمويښې وروسته د تبې، والگي (زکام) او د مری له درده ناروغه کېدم.

اوس زه په دې پوه شوم، چې د هغو ناروغیو یوازینی بنسټي لامل څه وو، یانې ما د هېڅ ډول ذهني فشار د زغملو وړتیا نه درلوده او زه له هغه ډول خلکو څخه یم، چې ډېر ژر ستونزو او فشار ته وسله پر ځمکه ېږدم، بنایي زه تر خپل ملگري امن خوښی یم.

ټولې ناروغۍ لاملونه لري. په ټولنه کې د خلکو خپل اروایي جوړښت، ناوړه خواړه، د ژوند دود، ناوړه چاپیریال او داسې نور؛ خو نوې ساینسي څېړنې وایي چې په نړۍ کې د شپېته سلنه ناروغیو تر او له بوږن یا ذهني فشار، (stress) سره دی. هغه خلک چې بوږن خوښي دي، له هر ډول ناروغیو څخه د هغوی د اغېزمنېدو وړتیا تر یوه عام او روغ وگړي درې برابره زیاته وي.

د ستوني - درد، د زړه ناروغي، د سرطان - بېلابېل - ډولونه، عصبي کرکېچ، بې - خوښي، د ځيگر غټېده، حتی ځان وژنه، بې هضمی او سر خوږ خوښي ډېره کمکی ډالۍ ده.

نو یو څېړنو ثابته کړې، چې د اکثره جسماني ستونزو لوی لامل ((بوږن)) دی. دې خبرې په ساینسي نړۍ کې یو انقلاب راووست او د طبي څېړنو مخ یې یوه بل پلوت ته واړاوه.

ساینسپوهان او طبيپوهان اوس په دې اړه څېړنې کوي، چې څېړنې خلک ولې ددې خبرو بنسټ کار کېږي؟ لاملونه یې څه دي؟ او په بېلابېلو





خلکو کې يې ولې سختوالی بېلابېل دی؟ له «فشار» سره اړوندې دې نظريې يو نوی ساينسی اړخ راوسپړه او د «ساييکونيوروا ميونولوجی»، نوم يې ورکړ او په دې اړه يې د ذهن او بدن د خپلمنځي اړيکو او عمل په اړه د نويو نظريو پر بنسټ د پوهېدو هڅه پيل کړه.

د دې نوي بناخ تر ټولو لومړنۍ بريا دا ده، چې: «که غواړئ روغتيا مو په برخه شي؛ نوروغ چلن غوره کړئ». د نويو څېړنو اړوند «بوړن يا فشار» له پخوا څخه په انسانانو کې وو، په پخوا وختونو کې هم انسان له دې څخه همدومره اغېزمنېده، لکه نن چې پرېشانه دی؛ خو په پخوا وختونو کې د بوړن ډولونه بېلابېل وو. په پخواني انسان کې د بوړن اړيکه تر ټولو زياته له هغو قوتونو سره وه، چې د دوی د پابښت خلاف يې عمل کاوه؛ خو ساينسپوهان وايي چې دې بوړن زموږ له پلار او نيکه سره د پابښت په برخه کې تر ټولو ډېره مرسته کړې ده او د دښمن د قوتونو پر خلاف يې د بدن د يوې فطري وسلې په توگه کار ورکاوه؛ ځکه چې هغه وخت انساني شعور دومره پرمختگ نه وکړی، چې د هر وخت لپاره مناسب دفاعي آلات رامنځته کړي؛ نو ځاني قوتونو يې ورسره په هر ډول حالاتو کې مرسته کوله.

د ساري په توگه، پخواني خلک به چې کله له ځناورو سره مخامخېدل؛ نو په وجود کې يې Adrenal and pituitary glands (مادې لنده بل او لنډو به خپروله، چې د وينې له جريان سره له واره گډېده او د زړه په حرکت، د وينې په فشار، د ساه په تگ راتگ او





داسې نورو کې يې کلک والی او ټينگښت رامنځته کاوه او په دې توگه به د جگړې لپاره چمتو کېدل.

همدارنگه د ځان په همدې کرکېچن حالت کې به دا پرېکړه هم کېده، چې له دښمن سره جگړه وکړي، که تېښته غوره کړي؟

په اوسني وخت کې هم بوږن هماغه دی چې پخوا وو، خولاملونه يې بدل شوي دي. په اوسني انسان کې هم د پخواني هغه په څېر له بوږن سره د جگړې يا تېښتې غوره کولو صفت گډ دی. اوسنی انسان له ځناور څخه د ځان ساتلو له اندېښنې نه ځورېږي؛ بلکې په ساعتونو د موټرو په گڼه گڼه کې تمېدل، يا دفترې جگړې او ستونزې يې د وجود نظام او د زړه حرکت اغېزمنوي. اوسني انسانان له گڼ شمېر ستونزو او رېږو سره مخامخ دي، چې د ژوند او مرگ هومره ارزښت لري، خو کوم وړ (مناسب) غبرگون ورته نه لري. د بېلگې په توگه کله چې د موټرو په گڼه گڼه کې ښکېلېږي؛ نو له زغم او ځورېدو پرته بل څه نشي کولای. په دفتر کې د ملگرو په ناپوهۍ او تېروتنو هېڅ ډول غبرگون نشي ښودلای. خپل تلویزیون نشي جوړولای او د لوړو قیمتونو له امله يې اخیستلای هم نشي. اوسني انسانان ددې هر څه پر وړاندې هېڅ نشي کولای او هېڅ ډول غبرگون هم نشي ښودلای. يواځې ځورېږي او هر څه په پټه خوله زغمي، که وهم غواړي چې د خپل زړه غوټه راوسپړي او ټوله نړۍ له خپل بوږن څخه خبره کړي؛ خو بيا هم کومه لاره او چاره نه لري. دا غوټې يې په زړه کې ورځ په ورځ غټېږي او بيایي يوه ورځ پایلې مخې ته راځي، يانې يوه نه يوه ناروغي.



## «بورن پر تاسې څه ډول اغېز پر بېاسي؟»

دا به مو ډېر ځله لوستي وي، چې «ورزش د صحت لپاره ډېره گټه لري» ډاکټران هم د سهار او ماښام له خوا د ورزش د گټو په اړه خبرې کوي، خلک ورزش ته هڅوي او د حرص له امله د اوږده عمر سره او شنه باغونه وربښکاروي. پر ورزش د ډېر ټينگار لامل دا دی، چې له ورزش څخه د وينې جريان او ورسره د زړه درزا تېزېږي. سربېره پر دې د ساه د تېزوالي له امله ډېر اکسيجن اخيستل کېږي، چې له امله يې فعاليتونه هم ډېرېږي؛ خو دلته دا پوښتنه راپيدا کېږي، چې که دا ټول حالتونه په بورن او فشار کې هم وي؛ نو بيا ډاکټران ولې له بورن او فشار د ځان ژغورنې مشوره ورکوي؟

د پوهانو د وينا اړوند د دې اختلاف بنسټي لامل د پيدا شويو نخښو غبرگون دی.

کله چې ورزش کوو، نو د ډېر اکسيجن او وينې اړتيا پيدا کېږي، چې دا کار پرې جاري وساتلای شو. په جسمي حالاتو کې د ټکر پر بنسټ دا نخښې پر بدن کوم غبرگون نه لري، ځکه چې دا هر څه د قدرت تر قانون لاندې دي. کله چې څوک په يوه ستونزه کې ښکېلېږي او د سر خطري يې وي او په تېښته له دې خطر څخه ژغورل کېږي؛ نو د وينې لوړ فشار ورسره مرسته کوي او په تېز تگ کې ورسره مرستندوی ثابتېږي. پر دې سربېره په وينه کې د شکرې لوړوالي د دې لامل کېږي، چې غړي





ډېر غښتلی شی او څه چې د تېز حرکت په بهیر کې لگېږي، بېرته ترلاسه کېږي. هسې خو که ولیدل شي، په وجود کې د بوږن پر مهال هم غبرگون پیلېږي؛ خو هېڅ اغېزې نه پاتې کېږي او کوم بدلون چې رامنځته شوی وي و څو شېبې وروسته بېرته له منځه ولاړ. د بوږن دا ډول نخښې په وجود کې هغه مهال راڅرگندېږي، چې کله انسان د موټرو په ګڼه ګڼه کې ښکېل وي او له بلې خوا یې د الوتکې شېبې هم راتردې کېږي؛ خو په داسې حالت کې د بوږن دا نخښې د ګټې پر ځای ډېرې زیانمنې وي. داسې وګڼئ، چې د موټرو په ګڼه ګڼه کې ښکېل یاست، څلورو خواوو ته مو د موټرو شور او لوګی دی، له ډېرې گرمۍ مو پر مخ خولې رابېږي، په همداسې یوه حالت کې بوږن هم خپل ځان راڅرګندوي، ساه مو لنډېږي، د زړه درزا مو ډېرېږي، لاسونه او پښې مو سستېږي او ټول وجود مو په خولو کې ډوب وي. آیا دا داخلي کرکېچ ستاسې لپاره ګټور دی؟ یقیناً چې نه، ستاسې په وجود کې بوږن راڅرګندېږي؛ خو تاسې هېڅ ډول کار ورڅخه نشئ اخیستلای، حتی کله کله یې زغمل هم ستاسې د وس خبره نه وي، او بېلابېلې ناروغۍ له همدې راپیدا کېږي، چې لومړني ناروغي یې د زړه ناروغي

«(۵)»

دا اړینه نه ده، چې انسان یواځې په ناخوالو کې د بوږن ښکار اوسي، په ژوند کې بې شمېره شېبې داسې وي، چې هر شی د تل په څېر عادي پر مخ ځي؛ خو انسان بیا هم پرېشانه وي، د بېلګې په توګه له یوه ډېر



نژدې او گران ملگري څخه لرې کېدل او بېلتون، په رښتيا چې يوه ډېره له غم او خفگان ډکه شېبه ده. د ساينسپوهانو په اند يې اغېزې تر دې لانورې هم خطرناکې ثابتېدای شي. په داسې حالاتو کې د انسان د وجود زياته دايدرينل ماده (adrenal glands) د (corticosteroid) په نامه يو ډول نم او لنډو به له لاسه ورکوي، چې له امله يې د ټيومر او نورو ناروغيو پر خلاف طبيعي دفاعي مادې ((cells killer)) په اندازه کې د اندېښنې وړ کموالی رامنځته کېږي. د يوازېتوب احساس هم بشپړ دفاعي نظام له منځه وړي. د نهيلۍ او خفگان په حالت کې انسان نسبتاً ډېرې غښتلتيا ته اړتيا لري او د دې نيمگړتيا په مخنيوي کې د خولې په موجوده ماده کې په شاملو دفاعي توکيو ((antibodies virus fighting)) کې د اندېښنې وړ کموالی رامنځته کېږي.

د هر ډول ذهني فشار د زغملو وړتيا په دې کې نغښتې ده، چې په پېچلو حالاتو څومره برلاسي تر لاسه کولای شو. حيوانات ذهني فشار نشي زغملای، له همدې امله يې پر وړاندې وسله پر ځمکه ږدي. په دې اړه يې بېلابېل حيوانات تر څېړنولاندې ونيول او دا خبره ورته څرگنده شوه، چې حيوانات د زغملو وړتيا نه لري، د بېلگې په توگه بېلابېلو حيواناتو ته يې برېښنايي جټکې ورکړې، لومړۍ يې د ځان ژغورنې ډېرې هڅې وکړې؛ خو کله چې يې د تېښتې کومه لاره ونه مونده؛ نو همت يې له لاسه ورکړ او ټولې هڅې يې هېرې کړې. له ماتې يې وروسته برېښنايي جټکې زغملې، کله چې يې د پرېښودو لاره هم ورکړه؛ بيا هم پر خپل ځای پټه خوله ولاړ وو او د تلو هېڅ هڅه يې هم ونه کړه.



## «له ذهني فشار څخه اغېزمن خلک»

ساینسپوهان په اوسنی پرمختللي نړۍ کې یواځې مکروب د انسان د روغتیا د بنمن نه گڼي؛ بلکې وایي چې ځینې وختونه پخپله انسان هم د خپل ځان د بنمن کېږي. منفي فکرونه او له ځانه جوړ شوي ذهني فشارونه، په همدې اړه یو مثال دی: د انسان ځانگړی چلن او تگدود د گڼ شمېر ناروغيو بنسټي لامل دی. پوهانو د ځانگړو غبرگونو تر سیوري لاندې گڼ شمېر نیمگړتیاوې راسپړلي. د څېړنو پر بنسټ په بنکاره او روښانه توگه کینه او کرکه د زړه د ناروغيو زیانونه خو برابره ډېروي او دا ډول خلک د زړه په بېلابېلو ناروغيو اخته دي. له همدې امله ډاکټران د زړه ناروغانو ته مشوره ورکوي، چې له ذهني فشار ځان وژغوري او تل دا خبره ورته په گوته کوي، چې په هره معامله کې سخت چلن له زړه سره لویه بې انصافي ده. ځینې خو په دې اند دي، چې د زړه د ناروغۍ تر ټولو لوی لامل همدا سخت او ناوړه چلن دی. له بلې خوا هره شېبه ځان تر ذهني فشار لاندې راوستل او ځان ورسره روږدي کول هم بڼې پایلې نه لري. د امریکا د سرطان د انستیتوت د اړوندو (۷۵) سلنه بنځو، چې پر ځان ظلم کوي او خپل جذبات له نورو څخه پټوي، په تیومر د اخته کېدو امکانات ډېر دي، یا پکې د دماغی





سرطان پېښې ډېرې ليدل کېږي؛ ددې په پرتله په هغو ښځو کې چې په ښکاره توګه د خپل غم، غوسې او جذباتو څرګندونه کوي سرطاني پېښې لږې ليدل کېږي. خپلواکي او د رايو اظهارول هم د همدې لړۍ يوه کرې ده. دا د ټولو انسانانو لپاره په ازاده فضا کې د ژوند کولو فرصت ونه برابروي. د خپلې خوښې او په خپله خوښه د هر څه د غوره کولو فرصت ورکوي، همدارنګه پخپله خوښه د چاپيريال د غوره کولو اجازه ورکوي، چې په وسيله يې د خپلو جذباتو اظهار کوي او دا چې له پرېشانو پاک ژوند کوي؛ نو له ګڼ شمېر ناروغيو څخه هم خوندي کېږي.

نويو څېړنو دا ثابتې کړې، کوم خلک چې په يوه وخت کې څو بېلابېل شخصيتونه په خپل وجود کې روزي؛ نو له دې ګڼو شخصيتونو څخه د يوه نه يوه جذبات د ناروغي لامل کېدای شي.

تاسې به ګڼ شمېر داسې خلک ليدلې وي، چې له ډېرې پوهې سره سره په کوم لوی جرم لاس پورې کوي او وروسته بيا په خپلو کړو پېښمانه وي. عقیده يې پر يوه شي وي او عمل پر بل شي کوي. په ذهن کې يې تل د هو او نه تر منځ شخړه روانه وي، په هر ډول حالاتو کې له خپل عمل او پرېکړې اوږي.

د اروا پوهانو په اند ددې ډول خلکو په جسمي حالت کې هغه وخت ډېر قوی بدلون رامنځته کېږي، چې په يوه وخت کې يې بېلابېل شخصيتونه پر وجود يرغل کوي او هر يو غواړي هغه پخپل واک کې





راولي په داسې حالت کې عصبي فشار، کرکېچ او بېلابېلې ناروغۍ ورباندې يرغل کوي، همدارنگه ذهني کمزوري او د پوستکي بېلابېلې ناروغۍ هم تر سترگو کېږي. د بېلابېلو شخصیتونو په دې جگړه کې انسان له گڼو حالتونو تېرېږي او له بېلابېلو کیفیتونو سره مخ وي. په پای کې یو شخصیت نور ټول شخصیتونه په ځان کې رانغاړي او ټول په خپل واک کې راولي، څرنگه چې نور شخصیتونه د یو څه مودې لپاره له سترگو پتېږي. کله چې یو شخصیت له یوه حالت څخه بل حالت ته اوږي؛ نو په مزاج او عادتونو کې یې حیرانوونکې تبدیلی رامنځته کېږي او د وخت په تېرېدو یې نوموړي لوري ته پام کېږي، د بېلکې په توگه که پخوا یې ډېر سگرت څکول؛ نو اوس یې د سگرتو له لوگي هم کرکه کېږي. که له ماشومتوبه یې گازرې نه خوښېدې؛ خو تر بدلون وروسته سهار او ماښام گازرې غواړي. د گازرو حلوا، د گازرو اچار، د گازرو قورمه، په ټوله نړۍ کې بې له گازرو بل څه ورته نه ښکاري. په عمومي توگه دې ډول چلن ته طبیعي بدلون وايي، څرنگه چې په حقیقت کې دا د یوه لوی ذهني انقلاب اغېزې دي، چې له امله یې پوره ذهن په دا بل پلو اوږي او د پخواني شخصیت معمولي شاتته نڅښې به هم پکې نه تر سترگو کېږي. د شخصیت دا تبدیلی تر ذهني فشار لاندې رامنځته کېږي.

کله چې انسان د خپل شخصیت له کوم اړخ څخه ډاډه نه وي؛ نو د یوې بلې لارې د غوره کولو هڅه کوي او له دې امله یې په ذهني کرکېچ او





فشار کې زیاتوالی رامنځته کېږي.

څوک چې د بېلابېلو شخصیتونو درلودونکي دي، نه یواځې د تنی نړۍ یې یو شان ده، بلکې بهرني نړۍ ته هم په ورته نظر گوري. د سترگو د پوهانو له خوا د نویو څېړنو پر بنسټ په ټوله نړۍ کې د هر انسان د سترگو جوړښت بېلابېل دی، د سترگو په حجم، جوړښت او د لیدو په وړتیا کې توپیر لیدل کېږي؛ څوک چې د گڼو شخصیتونو خاوندان دي، له دې ډلې څخه بېل دي او په سترگو کې یې توپیر نه تر سترگو کېږي. پورته بیان شوي توکي یې په سترگو کې یو شان دي. د هغوی د سترگو جوړښت، حجم، نیمگړتیاوې، بڼېگنې او د لیدو وړتیا تقریباً یو شان ده. بنایي هغوی ټولو ته په یوه سترگو کې گوري.





## « د مثبتو خیالاتو قوت »

که منفي خیالات انسان ناروغه کولای شی؛ نو آیا مثبت خیالات یې روغتیا ته گټه لري؟ دا پوښتنه داسې ده، لکه څوک چې له سگریټ پرېښودو وروسته ووايي، آیا دوه میاشتي وروسته له کوم مشهور غېر نیوونکي سره غېر نیولای شم او څملولای یې شم؟ د انسانانو روغتیا یوازې له خیالاتو سره تړاو نه لري، بلکې خواږه، چاپېریال او داسې نورو ته هم اړتیا لري؛ خو تر کومه ځایه چې لیدل شوي، منفي خیالات روغتیا اغېزمنوي او مثبت خیالات روغتیا ته گټه رسوي. پوهان په دې لړ کې د ټاکل شوي تصور (G idedimmagenry) لار غوره کوي. له څېړنو څخه داسې ښکاري، چې دا لار د هغو ناروغانو لپاره ډېره گټوره ثابته شوې، چې له خپل روغتیايي حالت څخه تقریباً نهیلی شوي وو. په دې طریقه کې ناروغ ته ویل کېږي، چې په آرام چاپېریال کې ژوره ژور ساه واخلي، کله چې هغه په بشپړه توګه ځان آرام او ډاډه احساس کړي؛ نو بیا ورته په خپل وجود کې د یوې داسې منظرې د انځورولو هدايت ورکول کېږي، چې له امله یې په وجود کې د شتو دفاعي برخو شمېره دوه برابره کېږي. له یوه نه دوه، له دوو نه څلور، له څلورو نه اته، له اتو نه شپاړس، له شپاړسو نه شل، له شلو نه څلوېښت او تر دې چې شمېر یې زرو نه رسېږي او ټول وجود یې د





ناروغيو پر خلاف وړې وړې دفاعي مورچې جوړوي پوهان وايي چې دې تصور تقريباً ډېرو ناروغانو ته بشپړه شفا وربخښلې او د پرله پسې تصور په وسيله يې گڼ شمېر ناروغۍ له بېخه را اېستلې هم دي. له همدې امله ددې تصور ارزښت تر غرونو هم لوړ دی د خو ورځو مخکې خبره ده: يواځه ويشت کلن ځوان د نري رنځ په وروستي پوړ کې و، ډاکټرانو يې د ژوندي پاتې کېدو هېڅ هيله نه درلوده. بڼه يې هم ورځ تر بلې زېږېده، روغتيا يې حالت يې ډېر د اندېښنې وړ و او چې هر چا به په دې حالت کې لیده؛ نو نهيلي کېده؛ خو دې ځوان نه غوښتل چې مړ شي او له ژوند سره يې مينه درلوده. نه پوهېده چې څه وکړي او څنگه د مرگ دا گړندی راتگ وتمبوي؟ د همدې کرکېچ، ډار او وهم په نړۍ کې يې يوه شپه په همدې طريقه عمل وکړ. په هغه شپه په ډاډه زړه پر خپل بستر ځملاست او له ذهنه يې ټولې اندېښنې لرې کړې، يوازې د دې خبرو تکرارول يې پيل کړل:

«زه ژوندي پاتې کېږم، ناروغي مې ورځ تر بلې کمېږي»

«زه به ژوندي پاتې شم»

«زه ناروغي نه يم»

«ډاکټران هسې اوتې بوتې وايي، زه نه مرم»

ټوله شپه يې همدا خبرې کولې؛ خو په لومړۍ شپه هېڅ ونشول. سهار يې چې ډاکټرانو روغتيا يې گزارش لیکه؛ نو په حالت کې يې کوم بدلون نه ترسترگو کېده. دويمه شپه يې بيا دا عمل تکرار کړ، له هيلو





ډک خیالات یې په ذهن کې اوښتل را اوښتل، د ژوند په اړه یې فکر کاوه، په ذهن کې یې له مرگ سره جگړه ښه په زور روانه وه، تردې چې سهار یې د خیال په میدان کې مرگ ته ماتې ورکړې وه سهار یې ډاکټر په گزارش کې حیرانوونکي څه لیکلي وو: «حالت د ډاډ وړ»

درېیمه شپه یې هم همدا سې وکړل، بیا څلورمه، پنځمه، لس شپې یې په همدې توگه تېرې کړې، د یوولسمې شپې په سهار پرې ټول ډاکټران راتول شول، ددې هر څه په لیدو یې بیا هم یقین نشو کولای، ټول ډېر خوشحاله وو او په ډېره خوښۍ یې ځوان ته کتل، گزارش یې ورڅ تر بلې ښه کېده. د ټولو لپاره د نه منلو وه. په طبیوهنه کې یې هغوی ته پر معجزو یقین کول نه وو وربښودلي. دلته معجزه خپله د هغوی د سترگو پر وړاندې راڅرگنده شوه. ورو ورو یې روغتیايي حالت په حیرانوونکې توگه مخ په ښه کېدو شو، هېڅوک یې له خپل راز نه خبرول، بس په مسکا به یې ټولو ته کتل او په پټه خوله یې همدا عمل تکرار او، بیا داسې ورڅ هم راغله چې پر خوله لگېدلی مهر یې مات کړ. یو سهار چې له خوبه پاڅېده؛ نو په لوبو یې پیل وکړ، ټولو ناروغانو ته یې غېږې ورکړې او له کټونو څخه یې لاندې راگوزار کړل. پرچا یې اوبه واچولې او ټول یې له خوبه پاڅول. بیا یې یوې ښکلې نرسې ته د گلاب گل هم په مسکا وړاندې کړ، نن سهار ډېر خوشحاله و او نن له روغتون څخه رخصتېده. ډاکټر په خپل گزارش کې لیکلي وو: «د نه منلو وړ؛ خو بشپړه روغتیا»، ځوان خپل کور ته لاړ او ډاکټر





پر معجزو يقين وکړ

دا معجزه د بل چانه، بلکې يواځې د خيال د قوت مندويه وه. ځوان پر خپلو دننيو قوتونو غږ وکړ، هغوی هم دی د مرگ له کومې راوگرځاوه که دا پېښه تجزيه کړو؛ نور اخرکنده به شی چې کله د ځوان روغتيايي حالت ورځ تر بلې خرابېده او ډاکټران هم نهيلی شوي وو؛ خو په داسې يوه حالت کې ځوان د اميد لمن ټينگه کړه او همت يې له لاسه ورنه کړ؛ نو ناروغي يې هم پخپله مخه لاړه.

په ورځپاڼو کې دا پېښه په ډېر شور او زوږ خپره شوه، چا ورته ډاکټري درملنه وويله، چا ارادي قوت وباله، چا د الله تعالی لورنه گڼله؛ خو ارواپوهان ورته د منل شوي تصور زړه خوښوونکې لوبه وايي، تاسې څه فکر کوئ؟



## «له ذهني فشار څخه څنگه خوندي پاتې

### کېدای شو؟»

په ختيزو هېوادو کې له ذهني فشار سره اړوندو څېړنو او د ذهني فشار پرمختګ نه يواځې عام وګړي؛ بلکې ډاکټران هم پرېشانه کړي او اوس هغوی د ژغورلو نوې لارې لټوي، په دې لړ کې بېلابېلې نظريې تر سترګو کېږي، د بېلګې په توګه د ځينو ډاکټرانو په اند ورزش، سم او متوازن خواړه او له سګرټ، الکولو او داسې نورو زيانمنو توکو څخه پرېږد، د ذهني فشار په کمولو او مخنيوي کې ډېر ګټور دي؛ خود ځينو نورو ډاکټرانو په اند يواځې دا شيان بسنده نه دي، بلکې هغوی پر ځان د اعتماد او باور پر بنسټ د آرام، ډاډه او غوره فکر کولو په وسيله له ذهني فشار، د ژغورلو لاره بڼي د هغوی په اند پر ځان د اعتماد او باور په وسيله او مرسته د وينې له لوړ فشار، لوړې شکرې او داسې نورو ناروغيو خوندي پاتې کېدای شي او کله چې وجود ته بشپړ اکسيجن ورسېږي؛ نو د زړه درزا هم ورسره منظموي؛ خو ځينې دا هم د منلو وړ نه ګڼي او وايي: له دې ډول کړنې څخه يواځې په سطحې توګه ذهني فشار کمېږي. د ډاکټرانو دا ډله د چلن په بدلون سره د درملنې وړاندیز کوي. دا ډول درملنه د انسان د ځاني تشخيص له امله بريالۍ کېدای شي په دې طريقه کې په





ځانگړې توگه هغه لاملونه په نخښه کېږي، چې هغه څه ډول غبرگون ورسره ښکاره کوي، چلن يې هم بايد بدلون ومومي؛ د بېلگې په توگه، که څوک په گڼه گوڼه او اوږده ليکه کې د درېدو له امله د ذهني فشار ښکار کېږي؛ نو په گڼه گوڼه کې دې درېدل او اوسېدل پرېږدي، يا دې خپل چلن بدل کړي. نوموړی له دې ډار او فشار څخه په دې توگه خوندي پاتې کېدای شي، چې خپل ذهن له دې حالت څخه بل لور ته واړوي، يا د هغو خلکو په اړه فکر وکړي، چې په آرامه او ډاډه زړه په ليکه کې ولاړ دي او خپل وار ته سترگې پر لار دي، يا دې هم کومه بله لاره غوره کړي. دا ډول بدلون هغو خلکو ته ډېر اړين دی، چې تل له ذهني فشار سره لاسو گربوان او د زړه ناروغان ترې جوړ شوي دي. داسې خلکو ته تل بايد د هرې چارې مثبت اړخ وروښودل شي او ويې هڅوو، چې همدا لاره غوره کړي او خپلې دا هڅې تر هغې وغځوي، تر څو چې يې چلن په بشپړ ډول نه وي بدل شوی.





## «د خیال قوت... یو حقیقت»

که څه هم «د چلن په بدلون» کې بېلابېلې لارې بریالۍ ثابتې شوي؛ خو بیا هم ځینې نیمګړتیاوې تر سترګو کېږي. ځینې پوهانو لا اوس هم دا بریاوې بشپړې نه دي منلې. د دوی په اند د کوم چا د چلن بدلون دومره اسانه کار نه دی؛ خو که له ډېرو هڅو وروسته داسې وهم شي؛ نو پر ناروغ ناوړه اغېزې پرېوتای شي او دا هم کېدای شي، چې ذهني فشار یې نور هم زیات شي. له بلې خوا دا هم غوره نه ده، چې چاته وویل شي، چې د ناروغۍ لامل پخپله ته یې، ځکه چې له دې ډول وینا څخه ناروغ د پېښمانۍ او شرم احساس کوي او دا ډول خبرې یې په ذهن کې راپیدا کېږي چې ما غلط فکر کاوه، ځکه سرطان شوم، یا ما ته له پخوا څخه معلومه وه، چې پخپلو غلطو او منفي فکرونو به له منځه ځم. پر ناروغ دا تور لګول چې خپل فکر یې د له منځه وړلو لامل دی، له گڼو اړخونو زیان رسوونکی دی او د شخصیت گڼې برخې یې زیانمنېدای او ذهني فشار یې د کمېدو پر ځای زیاتېدای شي. له همدې امله پوهان له دې نظریې سره له سره موافق نه دي، چې دا ډول خلک تل د خپلو منفي فکرونو له امله ناروغه دي. د ناروغۍ لامل یې بل څه هم کېدای شي، البته ذهني فشار یې د ناروغۍ د سختۍ لامل کېدای شي.





له ذهني فشار سره د ناروغيو د تر او په اړه او د نوموړې نظريې د لا  
روښانولو لپاره اوس هم څېړنې روانې دي. د هرې نظريې په څېر يې  
ځينې خلک ملاتړ او ځينې نور يې مخالف دي او بېلابېلې ويناوې يې  
په اړه اورېدل کېږي؛ خو يوه خبره پر خپل ځای رښتيا ده، چې د  
انساني خيال قوت يو حقيقت دی، چې پرې پوهېدل اړين دي، که له  
هغو څخه ذهني فشار کمېږي، يا زياتېږي. دا قوت په طبي چارو کې له  
ډاکټرانو سره ډېره مرسته کوي. دماغ په هر دور کې واکمن دی او تل  
به وي.





## «خلک اغېزمن کړئ!»

د ارواپوهانو په اند په تاسې کې ډېرې وړتیاوې شته، چې پتې دي او په سترگو يې نشئ ليدای، که چېرې مو دا وړتیاوې په وجود کې راڅرگندې شي؛ نو په مرسته يې کولای شي، خپل شاوخوا خلک اغېزمن کړئ، مسله يوازې د دې پټو وړتیاوو د پيدا کېدو ده. کوم اصول چې په کارولو يې خپلې ويدې وړتیاوې راوينولای شو.

له نن څخه څو کاله پخوا يې په تلویزیون کې د لوټمارانو په اړه يو فلم ښوده، بيا يې د فلم په اړه د ښار له ځينو لوټمارانو سره مرکې وکړې. د لوټمارانو د ډلې له يوه اوولس کلن مشر سره، چې پر ځان يې ډېر اعتماد هم درلود مرکه وکړه د هغه د وينا اړوند چې هره اوونۍ له دې لارې پنځوس زره لاسته راوړي، وپوښتل چې خپل ښکار څه ډول ټاکي، هغه وويل: «داسې سړی په نڅښه کوم، چې يواځې وي، سړي تيت اچولی وي، چې پر لار ځی نو؛ لينگي يې رېږدي او چې له ما سره سترگې په سترگو کېږي؛ نو په زړه کې يې اندېښنه وي او رانه وډار شي؛ دا ډول خلک ډېر ژر ښکار کېدای او په لومه کې بندېدای شي. داسې خلک له کومې ستونزې پرته په لومړي ځل گواښلو او ډارولو خپل ټول جېب راتشوي، د هغه له خبرو وروسته مرکچي وپوښتل د ځان په اړه وپوهېږي؛ نو له هغه څخه يې بيا وپوښتل، زما په اړه څه





فکر کوي آیا زه ژر بنسکار کېدای شم؟

«نه کنه، زه له تاسې سره د تکر کولو جرأت نه لرم.»

مرکچي وپوښت «ولې؟»

«هغه وویل، کوتې ته له رانتوتو سره دې زما سترگو ته وکتل او را سره

سترگې په سترگو شوې، بیا دې سر تر پښو له نظره تېر کړم او د دې

خبرې د معلومولو هڅه دې وکړه، چې که شخړه مو تر منځ پېښه شي؛

نو پر ما مو وس بر دی کنه؟ ستا په څېر خلکو څخه ستونزې رامنځته

کېږي او د دې پر ځای، چې له تانه څه تر لاسه کړم، د یو څه ورکړې ته

اړ کېږو، له همدې امله هڅه کوو له دې ډول خلکو سره بنکېل نشو او

ځانونه ترې ژغورو. دې ناپوه او بد عملة ځوان د خپلو طبیعي قوتونو د

راوینښېدو په مرسته دا وړتیا په ځان کې پیدا کړې وه، چې مقابل

لوري ته په کتو دا پرېکړه کولای شي چې هغه بنسکار کولای شي که نه؟

د اروا پوهانو له څېړنو دا په ډاگه شوې ده، چې له چا سره گورو او

خبرې اترې ورسره کوو، یواځې په اوو ثانیو کې یې د ټول شخصیت

شننه کولای شو او په ذهن کې یې اړوند یو اغېز هم منلای شو. دا عمل

خبرو ته اړتیا نه لري؛ بلکه دماغی څپې دا کار تر سره کوي. په ارادي

یا نا ارادي توگه د یو بل په اړه د جذباتو د راکړې ورکړې وسیله زموږ

سترگې، څېره او چلن کېدای شي. له دې تجربې سره زموږ په ذهن کې

د یو بل لپاره د جذباتي اړیکو د ټینګولو لړۍ پیلېږي. د عمل او

غبرگون په پایله کې زموږ په زړونو کې د مقابل لوري لپاره د مینې،





زړه سوي يا د ډار جذبات پيدا كېداى شى او همدا لومړنى اغېزې  
تلياټې كېږي

د بېلگې په توگه د خپلو برياليو او همېشنيو ليدنو كتنو كومه لړۍ  
درياده كړئ، له خپلې مېرمنې سره لومړۍ ليدنه، د كار په ترڅ كې ښه  
مرکه، له يو چا سره تاريخي ليدنه، پر خپل ذهن زور واچوئ، په  
لومړيو اوو ثانيو كې پر پيدا شوو اغېزو يو ځل بيا غور وكړئ. هغه  
شېبه مو څه احساس درلود او په ذهن كې مو څه ډول خيالات پيدا  
شوي وو؟ د مقابل لوري په اړه مو څه فكر درلود او هغه به ستاسې په  
اړه څه فكر كړى وي؟

«تاسې خپله د خپل شخصيت هينداره ياست»

د دې پنځوسو كلونو په بهير كې مې له گڼو خلكو سره ليده كاته وشول  
اود كار كولو فرصت مې ورسره تر لاسه كړ. دې ټولو غوښتل، چې  
كامياب ژوند ولري او ټول د بېلابېلو مسلكونو څښتنان وو لكه  
سوداگر، ښوونكي انجينران، هنرمندان، سياسي شخصيتونه او...  
خود ټولو منزل يو وو، يانې پخپل مسلك كې د برياليتوب هيله. ما  
هم په دې موده كې له ټولو سره ډېره مرسته وكړه. د ټولو شخصيتونه  
مې ښه وځلول او د زړه رابښكون خواږه مې پكې پيدا كړل. په عملي  
ډگر كې مې د روښانه او پرېكننده وينا د غوره كولو لاره وروښوده او د  
افكارو د اظهار د وړتيا د لا ښه كېدو هڅه مې يې وكړه او د مقابل  
لوري د قايلېدو او اغېزمنېدو غوټه مې وسپړله. دا ټوله روزنه يوازې





يو اصول لري، يانې ستاسې بشپړ شخصيت يو پيغام دی، يو داسې پيغام چې يواځې د اوو ثانيو په لنډه موده کې مقابل لوری تر اغېز لاندې راوستلای شئ او د شخصيت اړوند لومړنۍ اغېزه موبيا وروسته ټولې خبرې په ځان کې رانغاړي، يانې پاتې ټولې خبرې په واک کې لري او راايساروي.

غوره وړتياوې مو د دې لامل کېږي، چې ټول خپلوان او ملگري درباندي راتول شي او د مرستې لېوالتيا درسره ولري. خپلې وړتياوې پخپله وڅېړئ په دې کې ستاسې د شخصيت ټولې برخې لکه د جامو بڼکلا، د وجود غښتلتيا، د وينا انداز او کره وړه، د آواز نرمي او زېربتوب، په لوړ آواز يا په نرمه لهجه د خبرو عادت، د جذباتو د څرگندولو دود، د نورو د زړه رابڼکون د وړتيا درلودل او داسې نور نور چې ستاسې په اړه هر ډول فکر کوي او څه ډول مو تر اغېز لاندې راځي، ټول به ستاسې د ځاني ځانگړتياوو پر بنسټ او له امله وي. د ژوند داسې فرصتونه درياد کړئ، چې څنگه مو نور تر اغېز لاندې راوستل، فکر وکړئ، پخپلې کومې کړنې مو برياليتوب تر لاسه کړي و زه يقين لرم، چې تاسې پخپلو خبرو په بشپړه توگه يقين هم درلود. تاسې چې د کومې موضوع په اړه خبرې کولې، پر هغې برلاسي وي او پخپلو خبرو کې دومره ډوب شوی وي، چې ځان به مو هم هېر و.





## « د شخصیت بنکلا »

د انسان ریښتني حسن د هغه په بڼه او صورت کې نه دی، بلکې بنکلا یې په ښو کړو وړو کې ده. د شخصیت زړه پورتیا او زړه رابښکون د اخلاقو په بنکلا کې دی او په هر زړه کې د هغه لپاره مینه هم د ښو کړو وړو په بنکلا کې نغښتې ده. مشهور فلسفي ایمر سمنوایي، چې له بد اخلاقو او بد چلنو سره د ښه چلن وړتیا د انسان د کردار ریښتني بنکلا ده.

د ښکلي او ښایسته ایسېدو لپاره څومره هڅې کوي، څومره منډې رامندې وهي او څومره زیار گالی، تر ټولو غوره او ښایسته جامې اخلی او جوړوي، په سینگار د ښکلي ایسېدو هڅې، په یوه نوي انداز د وېښتانود جوړېدو فکر او د ټولو پام ځان ته را اړول، لنډه دا چې ټولې هغه لارې چارې لټوي چې ظاهري بڼه او صورت مو له هره اړخه ښایسته، په زړه پورې او ښکلي کړي.

خو آیا تر دوهمه هڅو او زیار وروسته بیا هم تاسې د نورو په نظر ښکلي او په زړه پورې کېدای شئ؟ آیا له دې هر څه وروسته د نورو په زړه کې ځای پیدا کولای شئ او آیا له تاسو سره د نورو مینه پیدا کېدای شي؟ د دې پوښتنو ځوابونه په ریښتني توګه ولټوي، یقین وکړئ چې دا هر څه ستاسې لپاره ډېر ګټور دي. بې له شکه چې





ظاهري بڼه هم لکه جامې، سينگار او داسې نور د شخصيت د ښکلا يوه برخه ده؛ خو څرنگه چې ښکلي گل ته هم پرته له خوږ بويي د چا پام نه وراوړي، همداسې ظاهري ښکلا هم له اخلاقي حسن پرته په زړه پورې نه ده او د چا پام نه وراوړي. څومره هڅې چې د ظاهري ښکلا لپاره کوي، که د هغو نيمايي هم د اخلاقي سمون او اصلاح لپاره وکړي؛ نو په ډېرو زړونو کې به ځای پيدا کړي او گڼ شمېر خلک به درسره مينه کوي.

که تاسې خپل شا وخوا ته پام وکړي او د نړۍ د وتليو ښځو د ژوند حالات وڅېړي؛ نو حيران به شئ چې هغوی هم ډېرې ښکلې نه وي، بلکې د نورو په څېر يې عادي ښکلا درلوده.

دا خبره تل په ياد ولري، د دې لپاره چې په زړه پورې شخصيت ولري او ټول درسره مينه وکړي؛ نو سادگي تر ټولو لويه ښکلا ده. هغه ښځې چې ځانونه د بڼې، رنگ، ښکلا او ښايست له امله تر نورو کمې گڼي او په دې اړه پرېشانه دي، چې څنگه خپل شخصيت په زړه پورې او ښکلي کړي؛ نو په دې بايد وپوهېږي چې شخصيت يواځې د ظاهري ښکلا او حسن نوم نه دی، بلکې په هغو کې اخلاق، پوهه، هوښياري، جامې او د ژبې او لهجې سينگار او حسن هم راځي. له همدې امله کله چې د کوم په زړه پورې او درانه شخصيت په اړه خبرې کوو؛ نو موخه مو يواځې د هغه ظاهري بڼه او حسن نه وي. ستاسې غوره او په زړه پورې شخصيت ستاسې تر ټولو گران بڼه او با ارزښته شتمني ده، چې د





جوړېدو او سمون واک يې ستاسي په خپل لاس کې دی  
اوس دا چې شخصيت څنگه په زړه پورې، غوره او گران اوسي، ځينو  
اصولوته مو پام را اړوو:

### **((شخصيت مو بايد تل بېراز وي!))**

پاکي او تازگي مو بايد له ټول وجود، يانې جامو، وېښتانو، سترگو،  
لاسو او پښو څخه راڅرگنده شي. مړاوی او پرېشانه شخصيت هېڅوک  
هم تر خپل اغېز لاندې نشي راوستلای. خوښ، سمسور، پاک، تازه  
مسکانه اوله ولولو ډک شخصيت ډېر په زړه پورې وي او هر څوک  
ځان ته راکاږي، همدارنگه دا پاکي او تازگي يواځې بهر نه، بلکې په  
کور کې هم اړينه ده.

جامې چې هر ډول وي، پروا نه لري؛ خو بايد پاکې، منظمې او په تېره  
گټه ترې واخيستل شي. وېښتان پاک او منظم، نوکان پاک او  
پرېکړي، ټول وجود پاک او خوږ بويه. په سينگار کې سادگي وي، غير  
عادي بنودانه نه وي. څېره بايد غوړېدلې وي. شور، غوسه، بد چلني  
اونارې سورېد شخصيت ټوله ښکلا له منځه وړي. مسکانه او ډاډمنه  
څېره مقناطيسي زړه راښکون پيدا کوي. غاښونه بايد پاک او په  
سترگو کې ځلا او تازگي وي. دا څو خبرې په پام کې وساتئ، شکل او  
صورت چې هر ډول وي؛ خو شخصيت به مو ضرور په زړه پورې وي.





## په غونډه، محفل يامېلمستيا کې

### خان او جامې د پاملرنې مرکز مه گڼئ

د شخصيت ټوله بنکلا، زړه پورتيا او زړه رابښکون هغه وخت له منځه ځي، چې غونډې او بانډار ته ځي او ټوله پاملرنه د خان او جامو د ښودانې خواته اړوي. هره شېبه د جامو جوړول، خوځو ځلې په دستمال دمخ پاکول او پرلپسې د ډول ډال ليدل او اوډون او يا دخبرو طريقه، کره وړه او تگ راتگ ټول داسې وي، چې موخه مو ترې يواځې ښودانه وي؛ نو دا هر څه مو د شخصيت ټول زړه رابښکون او بنکلا له منځه وړي. خان ښودنه له ډېرو ناوړو خويو څخه ده.

کله چې غونډې يا بانډار ته ځي؛ نو سينگار د خان ښودانې لپاره مه کوي او د دې پر ځای چې ټول پام مو جامو ته وي د نورو خلکو خيال وساتي، له هغوی سره خبرې وکړي او له محفل څخه خوند واخلي. ټول د ستاينې او پاملرنې هيله لري، تاسې يې دا هيله پوره کولای شي او د دې هر څه په کولو به تاسو پخپله د پاملرنې وړ وگرځئ.

### ټوله پاملرنه د محفل خلکو ته واړوي

کله کله ډېرې هوښيارې ښځې هم دا اصول هېروي. هغوی له خانونو او خپلو تجربود وينا موضوع جوړوي او نورو ته د خان په اړه د څه ويلو فرصت هم نه ورکوي. دا يو داسې ناوړه خوي دی، چې د شخصيت ټوله





بنکلا له منځه وړي. غوره طریقه دا ده، چې نورو ته د خبرو کولو تر ټولو زیاته مخه ورکړو، کله چې هغوی خپل نظریات بنکاره کړل؛ نو په لنډه توګه خپل نظر هم وړاندې کړئ. د نورو خبرې، چې څومره هم په بشپړه پاملرنه او مینه واورېدل شي، هغومره به مو خوښ کړي او تاسې به هم د پاملرنې وړوګرځئ. د خلکو په زړونو کې د ځای پیدا کولو تر ټولو غوره لار همدا ده.

### له ژوند سره د مینې انداز غوره کړئ

ژوند د هغه چا په نامه نومول شوی، چې ژوندي او ولولیز زړونه لري. څوک چې غواړي په ژوند کې خوښ او خپاند اوسي؛ نو دا اصول باید خپل کړي.

هڅاند او خپاند خلک هر لوري ته چې ځي، خوښي له ځان سره وړي، له همدې امله د هر چا په زړونو کې ځای لري او ټول ورسره مینه کوي. له ژوند سره مینه کول زده کړئ، یانې په خوښۍ او خوشحالی د ژوند تېرولو دود خپل کړئ. مسکاندي او غوړېدلې څېرې ډېرې په زړه پورې او زړه راښکونکې وي. څوک چې تل د ژوند له ستونزو سره ټکوي، نارې سورې یې جوړې کړې وي او له ژونده گيله من وي؛ نو له داسې خلکو څخه ټول بهزاره وي او هېڅوک یې نه خوښوي. په ټوله نړۍ کې داسې څوک نشته، چې ستونزې ونه لري؛ خو د ځینو خلکو دا عادت وي چې په هر محفل کې له خپلو دردونو او غمونو سره ټکوي او





زړونه يې د گيلوگوډي وي، له داسې خلکو څخه ټول لرې تېستي، حتی تاسې پخپله هم؛ خو کله چې خپله خبرې کوي نو دا کمزوري هېروې په ياد ولري نړۍ د خواخوږۍ او مينې گل دی، د نورو ستونزې او درد و غم په پوره غور واورئ، ستاسې مينه او خواخوږي يې درد و غم سپکولای شي.

ځان تر ټولو غوره گڼل او تل پر نورو نيوکه کول، تاسې له ټولو ناخوښه او ټيټ بڼکاره کوي. ځينې خلک په هر محفل کې همدا دوه کاره کوي او خپل شخصيت د نورو پر وړاندې ټيټ او ناخوښه بڼکاره کوي، داسې خلک هېڅ دوست او ملگری نه لري. دا خبره تل په ياد ولري، چېرې چې ځی، له چا سره چې گوري؛ نو د هغوی د ستاينې پر مهال بڼه نيت او پراخه ټنډه مه هېروئ. ځان د هغه خپل وگڼئ او هڅه وکړئ چې همت يې لوړ کړئ. د نورو په زړونو کې د ځای پيدا کولو او مينې تر ټولو غوره لار همدا ده.

### خپل کره وړه غوره او په زړه پورې کړئ

کله چې له خلکو سره گوري؛ نو د خبرو انداز مو بايد ډېر مهذب او بڼکلی وي؛ له تصنع څخه کار مه اخلي، کېدای شي، دا خبره پخپله احساس نه کړئ؛ خو نور خلک ډېر ژر تصنع او ریا کاري احساسوي، له همدې امله مو په ځان کې وړتيا، بڼکلا او تهذيب پيدا کړئ، چې په طبيعي توگه مو کره وړه بڼکلي او بڼایسه شي. ډېر زیات له تکلف





هک انداز مصنوعي احساسپړی او ډېره بې تکلفي هم څوک نه خوښوي، ځکه نو تل منځلاري غوره کړئ. ځينې خلک ډېر ژر د پردي چاپېريال د خپلولو هڅه کوي او داسې گڼي چې دا يې خپل چاپېريال دی؛ خو ځينې پخپل چاپېريال کې هم ځانونه پردي گڼي. څرگنده خبره ده، د خپلولی د دې وړتيا له امله په هر زړه کې ځای پيدا کوي او ټول ورسره مينه کوي. بڼه او غوره اخلاق داسې حسن دی، چې پردی پرې خپلپړی او ډېر گران ملگري ترې جوړېږي. وړ او بنايسته شخصيت دهر چا د پاملرنې وړ گرځي او پر بڼو اخلاقو د خلکو په زړونو کې ځای پيدا کولای شي.

### آواز، ژبه او لهجه مو غوره او په زړه پورې کړئ

آواز مو د شخصيت تر ټولو اغېزمنه شتمني ده او زړه پورتيا يې ټول شخصيت ته ښکلا بخښلای شي. نرمه ژبه او لهجه د سرو زرو په څېر په هر بانډار کې تاسې ته ښکلا دربخښی. د آواز جادو ډېر اغېزمن وي، سخت، زيربه او له ملنډو مسخرو ډکه لهجه د انسان ټولې ځانگړتياوې له منځه وړي. د هغو پر خلاف نرمه او خوږه ژبه او لهجه له تاسو څخه د هر محفل خراغ جوړوي. په دې کې مينه او خواخوږي هم راگډه کړئ؛ نو داسې رابښکون به پيدا کړئ چې شخصيت به مو په هر بانډار کې تر ټولو غوره وي.

په ژبه او لهجه کې خوږلني پيدا کول دومره ستونزمنه خبره نه ده،





یواځې لږه پاملرنه او مشق غواړي. هر ډول خبره چې وي؛ خو چې په نرمه او خوږه ژبه وویل شي؛ نو زیاته کامیابي تر لاسېدای شي، که هغه له کومې خبرې څخه شکایت هم وي؛ خو که چېرې ښه خبره هم په سخته او ترخه ژبه او لهجه وویل شي؛ نو خپل اغېز له لاسه ورکوي. له همدې امله په آواز کې د جادو پیدا کول مو د واک خبره ده.

### ((په زړه کې د مینې او خواخوږۍ جذبې پیدا کړئ))

دا د ژوند ریښتني اصول دی، تر څو چې یوڅه له لاسه ورنه کړې؛ نو څه نشي تر لاسه کولای. مینه له مینې پیدا کېږي او له خواخوږۍ څخه د نورو خوښي او رضایت لاسته راځي. په دې خبرو ټول پوهېږو؛ خو په عمل کې یې هېروو. ښه نیت، اخلاص او ورین تندي مو له خلکو سره اغېږي. پر خواخوږۍ د خلکو په زړونو کې ځای پیدا کوو. په ټولنیز ژوند کې کوم مقام چې له خواخوږۍ تر لاسه کېږي، هغه نه په شتو تر لاسه کېدای شي اونه له بلې مرتبې. له چا سره چې خلک ډېره مینه کوي، له دې شتمنۍ څخه برخمن دي. خواخوږي یوازې له ژبې نه؛ بلکې باید له هر عمل څخه وڅاڅي. څوک چې له ماشومانو سره مینه کوي؛ له هغه سره ټول مینه کوي او ټول منلی گرځي، همدا یې د گرانبت راز دی. له مشرانو او کشرانو سره مینه وکړئ، تل ښه چلن ورسره وکړئ او خبرې یې په خواخوږۍ واوړئ، چې شخصیت مو هم د ټولو د خوښي وړ وگرځي. په زړه پورې او غوره شخصیت له ښکلي





بڼې، جامو يا ظاهري حسن څخه نه پېژندل کېږي. څومره چې د چا ملگري ډېر وي، هغومره به ټول مينه ورسره کوي او د ټولو د پام وړ به وي. له همدې امله لومړی دا معلومو چې د ملگرو د پيدا کولو څومره وړتيا لری:

لاندې پوښتنو ته په ريښتني په «هو» يا «نه» ځوابونه ورکړئ. که په منځنۍ توگه مو ۱۶۰ نومرې تر لاسه کړئ؛ نو د ملگرو د پيدا کولو بڼه وړتيا لری. د دې ازموينې په رڼا کې اوپه دې ټاکل شويو اصولو تر عمل وروسته به د يوه غوره، په زړه پورې او مينه ناک شخصيت څښتن شی:

پوښتنه: هو، نه، کله کله

۱. آیا د خلکو له خوښۍ خوند اخلي؟

۱۵-۱۵

۲. آیا پر ژمنو مو ټينگ ولاړ ياست؟

۱۵-۱۵

۳. که څومره هم مهمې يا عادي نه وي؟

۵-۱۵

۴. آیا تل پاک او منظم ياست؟

۵-۱۵

۵. آیا د نورو په ستاېنو خوښي احساسوئ؟

۵-۱۵





۶. آیا د خلکو د ستونزو د هوارولو او مرستې هڅه کوی؟

۵.۱۵

۷. آیا د هرې مسلې په اړه تر خپل نظر وړاندې د نورو نظریات

معلوموی؟

۵.۱۵

۸. آیا له نورو سره یو ځای اوسېدل خوښوی؟

۵.۱۵

۹. آیا شاوخوا خلکو سره مینه لری؟

۵.۱۵

۱۰. آیا په غونډو کې یو ښه گډونوال یاست؟

۵.۱۵

۱۱. آیا په غونډو کې له برخې اخیستو خوند اخلی؟

۵.۱۵

۱۲. آیا خوږ ژبي یاست او بې تکلفه خبرې کولای شی؟

۵.۱۵

۱۳. آیا خلک درڅخه مشورې اخلی؟

۵.۱۵

۱۴. آیا د خلکو رازونه خوندي ساتلای شی؟

۵.۱۵

۱۵. آیا خوښ او غورېدلی طبیعت لری او جذبات مو په واک کې دي؟





۵.۱۵

۱۶. آیا د خلکو د بې ځایه شکایتونو ملاتړ کوی؟

۵.۱۵

ټول میزان:





## «ورانپوهاوی مه کوی»

د انسانانو ژوند له بېلابېلو پېښو، ستونزو او مسایلو څخه جوړ دی او هېڅوک هم له دې څخه خلاصېدای نشی! البته د دې ستونزو او مسایلو ډولونه او د زیاتوالي او کموالي اندازه توپیر کوي، یانې د ځینو خلکو په ژوند کې ستونزې ډېرې زیاتې او د ځینو کمې وي. هر سړی د خپلې پوهې او فکر په اندازه د ستونزو او مسایلو د حل په اړه هڅې او پرېکړې کوي. په گانده (آینده) کې همدا پرېکړې د انسان په ژوند کې ډېر ارزښت لري. بې فکره او ناڅاپي پرېکړې د خوښ او خوشحاله ژوند لمن له اوره ډکوي؛ ځکه نو پر سم لوري گام اخیستل د بريالیتوب او پرمختگ ضامن دی.

آیا کله موهم په دې اړه فکر کړی، چې د یوې موضوع د ښه او بد اړخ په اړه ډوله فکر وروسته هم ډېر وخت پرېکړې ولې غلطې ثابتېږي؟ یا له دې سره چې منزل معلوم هم دی؛ خو ور رسېدل ستونزمن دي او نه ورسېږو او په دې برخه کې پاتې راځو؟ د دې لامل که له یوې خوا ناسازگار چاپېریال او ناسازه حالات دي؛ نو له بلې خوا پخپله د انسانانو ځاني پرېکړې هم ستر نقش لري.

د ورځني ژوند واړه واړه مسایل د وخت له تېرېدو سره پخپله حلېږي. د یوه مشهور پوه وینا ده: «کله چې غواړم د یوې موضوع په اړه د چهار





شنبې په ورځ پرېکړه وکړم؛ نو د چهار شنبې تر لمر خاته پورې له هغې موضوع لري گړځم. په دې ترڅ کې د موضوع پر بېلابېلو اړخونو بڼه فکر کوم او بڼه يې څېرم، چې بيا وروسته په پرېکړه کې خنډ رانشي. ځينې وختونه داسې هم کېږي، چې له ټاکلې ورځې مخکې د حل يوه نه يوه لاره پيدا کېږي او په دې اړه د پېرېشاني يا ډار اړتيا نه پېښېږي. د فکر کولو دا دود تر يوه ځايه سم دی؛ خو د ژوند ستر مسايل د بېرني پرېکړې غوښتونکي وي. شننه او له ورځنيو عادي مسايلو څخه يې بېلول په هر حال کې اړين دي، په بله وينا هره شېبه يې د زيان او ماتې اندېښنه وي.

انسان چې کله له ځينو مهمو مسايلو سره مخ کېږي؛ نو په عمومي توگه يې ذهني حالت پرېشانه او د موضوع په اړه ټکنی کېږي، د بېلگې په توگه کله چې له دې پوښتنې سره مخ کېږي، چې څه ډول دنده بايد غوره کړي، يا اوسنی دنده پرېږدي؛ نو بله دنده به يې څه ډول وي؛ نو د گټې او زيان په دې کرکېچ کې ښکېلېږي او پر ځای پرېکړه ورته ستونزمنه وي. که له داسې يوه ټکنی حالت سره مخ شوی او پرېکړه درته ستونزمنه شوه؛ نو په دې وپوهېږئ چې ارادي قوت مو کمزوری دی، د ځای او وخت په اړه ژر او سمه پرېکړه نشي کولای او لامل يې دا دی چې تاسې پر ځان او خپلو پرېکړو اعتماد نه لرئ. که د ژوند له هرې څانگې سره اړه لرئ؛ خو د برياليتوب لپاره د دې څانگې تياوو لرل اړين دي. په همدې توگه د برياليتوب لپاره يوازې ډېر





زیار او زحمت بسنده نه دی؛ بلکې د سمې لارې ټاکل هم ډېر اړین دي په ځینو خلکو کې دا ځانگړتیاوې وي؛ خو تاسې به خپل شاوخوا گڼ شمېر داسې خلک هم لیدلي وي، چې په ځاني هڅو یې په ځان کې دا ځانگړتیاوې پیدا کړي او د هغو په مرسته او وسیله آرام او له عزت ډک ژوند تېروي.

پوښتنه دا راپیدا کېږي، چې سمې او پر ټاکلې وخت پرېکړې څه ډول امکان لري؟ اروا پوهانو په دې اړه کوم ځانگړي اصول نه دي ټاکلي. د دې خبرو راکړه ورکړه، تر ډېره د انسان له خپلو حالاتو سره ده. څرنګه چې یې له ډېرو څېړنو او تجربو څخه وروسته د لارښوونې ځینې اصول غوره کړل، چې پر هغو له عمل وروسته گڼ شمېر خلکو ډېرې بریاوې ترلاسه کړې، د دې خبرو مطلب دا نه دی، چې په پتو سترگو پرېکړې وکړئ، تلوار او بېړه کارونه ویجاړوي، ځکه هېڅکله هم بېړه مه کوی. هره پرېکړه چې کوی، لومړی یې په ذهن کې ښه وتلی او وارزوی، ټول اړخونه یې وڅېړئ او د پرېکړې د رامنځته کېدو نکیو تغیراتو یوه ځاکه جوړه کړئ. هڅه وکړئ چې ټول کارونه مو په ټاکلې وخت تر سره شي، کنه نو څومره چې یې په اړه فکر او اندېښنه کوی، هغومره به مو ذهني او جسمي وړتیاوې اغېزمنېږي او هېڅکله به هم خپلې پرېکړې عملي نه کړای شئ او نه به هم د حالاتو پر وړاندې ودرېدای شئ. د اروا پوهانو په اند، انسان تر څو چې د یوې موضوع په اړه سمه او غوره پرېکړه ونه کړي او حل یې راونه باسي؛ نو په ذهن کې یې ډول





ډول خوروونکې اوله گڼو ذهني ستونزو سره مخ کوونکي فکرونه اواندېبننې راگرځي، چې پایله به یې له عصبي ماتې سره مخامخېدل او د غلطې پرېکړې کول وي، چې د دې پرېکړې له امله به ډېر اغېزمنې او زیات زیان به هم ور ورسېږي.

ډیل کارینګي وايي؛ کله چې د کومې مهمې موضوع په اړه پرېکړه کوم؛ نو لومړی یې په اړه بڼه فکر کوم او ټول معلومات راټولوم. یانې د یوه هوښیار څارنوال په څېر، چې د خپلې دعوایپاره بشپړه تیاری نیسي او د بري ټول اړین توکي راټولوي. تاسې هم د ډیل کارینګي په خبرو عمل وکړئ

په دې توګه به له هر ډول پرېکړو مخکې د پایلو بڼه او بد اړخ روښانه وینئ او نسبتاً غوره پرېکړه به وکړای شئ.

د ځینو ارواپوهانو په وینا، کله چې د یوې موضوع په اړه پرېکړه کوو؛ نو په اړه یې یوازې د مختلفو معلوماتو راغونډول بسنده نه دي او نه هم د مسلې په حل کې مرسته کوي. د غوره پایلو لپاره اړینه ده، چې نوموړي معلومات په اړوند انداز کې ترتیب او منظم وڅېړل شي. په دې توګه به ټول حالت پخپله روښانه او راڅرګند شي. د دې تر څنګ دا هم ډېره اړینه ده، چې د وخت او ځای ارزښت ته په کتو د موضوع په اړه سمه اندازه ولګولای شئ.

تر څو چې انسان ته خپلې موخې په روښانه توګه څرګندې نشي او په ارزښت یې ونه پوهېږي؛ تر هغې پورې سیمه لاره هم نشي غوره کولای.





موخو ته د رسېدو لپاره د سمو لارو غوره کول ډېر اړين دي. کله چې سمه لار غوره کړئ نو ستونزې هم ورځ تر بلې کمېږي. ډېر داسې ليدل شوي، چې انسان په سمو پرېکړو د خوښيو او برياوو وروڼه ځان ته پرانيستيدې.

د دې برعکس چا چې په ژوند کې غلط گامونه پورته کړي او د هرې موضوع په اړه يې سمه پرېکړه نه ده کړې؛ نو تل له ذهني پرېشانيو سره لاسو گرېوان دي. قدرت په دې برخه کې له انسانانو سره نا محسوسه مرسته کوي او خپله احساسات او جذبات يې لارښوونه کوي او دوی پر مخ ځي.

سگمنده فرايد يو ځل چا وپوښت، چې د بېلابېلو موضوعاتو په اړه څه ډول پرېکړه کوي؟ هغه وويل: د وړو وړو ورځنيو موضوعاتو په اړه، مخکې له تجزيې مخکې يې پر بېلابېلو اړخونو ښه فکر کوم؛ خو کله چې د ژوند د سترو موضوع گانو په اړه پرېکړه کوم، لکه د نوې دندې غوره کول او داسې نور؛ نو زما په عقیده په دې برخه کې انسان بايد له خپل زړه څخه لارښوونه وغواړي او په عمومي توگه د زړه د لارښوونې په رڼا کې چې هر ډول پرېکړه کوي؛ نو تل سمه ثابتېږي.

پخوانی متل دی، چې «تر هرې ستړې پرېکړې مخکې يو ځل ويده شی»، يقين وکړئ چې په دې کې ډېره د راز خبره پټه ده، ډېر ځله په ذهن کې موضوعات ناسپړلي پاتېږي او له هڅو سره سره د حل لار نشو موندلای؛ خو کله چې ستړي کېږو؛ نو ويديږو او کرکېچ مو په خوب





کې هوارېږي. دانسان مزاج د جذباتي کیفیت د پیدا کېدو تر څنګ بدلون مومي او د دې جذباتو اغېزې د انسانانو په پرېکړو کې په ښه توګه احساسېږي. چېرې چې کار کوي، که د آمر یا ریس طبع او مزاج ښه وي؛ نو ستاسې له ډېرې لویې تېروتنې به هم تېرېږي او په مسکا به هر څه له پامه غورځوي؛ خو برعکس که په غوسه وي؛ نو سم کار به مو هم ورته ناسم ښکاري او په وړو وړو تېروتنو به هم درته ګواښېږي. پورتنی متل د همدې ډول خلکو د نیمګړتیاوو عکاسي کوي. څوک چې نوی کار پیلوي او ولولیز طبیعت هم لري؛ نو ډېرې غوره پرېکړې کوي. څوک چې په غوسه وي او په کوم کرکېچ کې ښکېل وي؛ نو په داسې وخت کې تاسې هڅه وکړئ او هوښیار اوسئ، ځکه چې داسې حالت هېڅکله هم دسترو پرېکړو لپاره مناسب نه دی.

کله چې د یوې موضوع په اړه پرېکړه کوئ؛ نو له نورو سره هم مشوره وکړئ، ځکه چې یو کس هېڅکله هم د موضوع ټول اړخونه نشي خپرلای، دا له بشري طاقت څخه وتلې خبره ده. اسلام هم د مسایلو د حل لپاره په ټولیزه توګه د اصلاح مشوره ورکوي. د نورو په مشورو په عمل سره به له ګڼو ستونزو وژغورل شی؛ ځکه نو له نورو سره د خپلو مسایلو په اړه وغږېږئ او له هغوی سره د خیالاتو شریکول در سره په سمه پرېکړه کې ډېره مرسته کوي او په دې توګه به مو د موضوع ګڼ شمېر نوي اړخونه هم مخې ته ودرېږي. انسان خپلې پرېکړې خپله نشي ارزولای او کرولای؛ خو بل څوک دا کار ورته په ښه توګه کولای





شي گويته ويلى وو: زمور په ژوند کې له همت، قوت او خپلواکۍ پرته نور څه دي؟ دا خبره پر خپل ځای سمه ده، هر ه لويه پرېکړه گټه او زيان دواړه لري؛ خو له زيانونو څخه ځان ژغورل ستاسې په خپل واک کې دي. له غور او فکر څخه وروسته مو چې کومې پرېکړې کولې؛ نو هڅه کوي چې ژر يې بدلې نه کړي. په دې اړه مه پرېشانېږئ، چې خلک مو په اړه څه وايي او څه فکر کوي، د خپلو اړتياوو په اړه همدا تاسې بڼه پوهېږئ. په ژوند کې هر څل د غوره او کاميابو پرېکړو فرصت نه تر لاسه کېږي؛ ځکه نو دا ډول فرصتونه د ناپوهۍ له امله له لاسه مه ورکوي. په ياد ولرئ که په ژوند کې د برياليتوب هيله لرئ؛ نو دا اصول د لارې مشال وگرځوي. کله چې پرېکړه کوي؛ نو د عملي کولو لپاره يې بايد بشپړه خپلواکي، زغم او حوصله ولري، ستونزې او د لارې خنډونه به خپله له منځه لاړ شي.



## الفاظو په بدلېدو برياليتوب تر لاسه کړئ

ژوند کېدای شي له خوښيو ډک او ښېراز وي او دا هم کېدای شي، چې د غمونو دروند پېټې وي، يانې څوک چې د ژوند مزاج او طبيعت درک نه کړای شي، يا د ژوند په لارو چارو ښه ونه پوهېږي؛ نو ټول ژوند به يې له ستونزو او پرېشانيو سره لاس وگرېوان وي او څوک چې په دې راز پوه وي؛ نو له ماتې سره سره به تل بريالی وي. اروا پوهانو د برياليتوب د رازونو په اړه تر اوسه ډېر څه ويلې دي؛ خو نن په دې اړه د ځينو داسې ټکو يادونه کوو چې که عمل پرې وکړئ؛ نو کوم مالي زيان درباندي نه راځي او نه هم ډېرو هڅو او زيارته اړتيا پيدا کېږي، همدارنگه په ورځنيو چارو کې د غير عادي غبرگون او راکړې ورکړې اړتيا هم نه تر سترگو کېږي. دا اسانه نسخه يواځې درڅخه پخپلو خبرو او ويناوو کې د ځينو الفاظو د بدلون غوښتنه کوي، يانې کله چې له خلکو سره ليدنې کتنې کوئ؛ نو ځينې الفاظ بدل کړئ، په دې توگه به مو خنډونه له مخې لرې او برياليتوب به مو په برخه شي. تاسې به وياست چې څنگه کېدای شي، يواځې د څو الفاظو په بدلون د ژوند ستونزې او پرېشاني له منځه لاړې شي؟ خو د حيرانتيا خبره نه ده، که په دې خبرو ښه غوراو پر هغو د عمل تکل وکړئ؛ نو پخپلو سترگو به ووينئ چې څنگه مو د ژوند ښه تر ښکلو ښکلې او تر ښو ښه شوې ده؟





یواځې او یواځې له دې څو الفاظو څخه چې کومه معجزه منځته راځي، اندازه یې له عمل څخه مخکې نشو لگولای.

په اصل کې مو ذهن د قیمتي نسخو په لټه کې دی او د ارزانه او عامو شیانو د منلو لپاره چمتو نه دی، وایي یو ځل د یوه لوی هېواد ولسمشر ناروغه شوی و. ټول طبیبان یې راوغوښتل، په دې ډله کې یو ډېر هوښیار او تجربه کار طبیب یوه نسخه ورکړه او ورسره یې دا هم وویل، چې دا نسخه ډېره ارزانه ده، بس د لسو روپو نسخه ده، ولسمشر د دې په اورېدو د دوا له خوړلو ډډه وکړه؛ خو ناروغی یې ورځ تر بلې زیاتېده. په ټول هېواد کې په دې اړه گونگوسی خپاره شول، د درملنې لپاره یې له بل هېواده طبیب راوغوښت. طبیب په درملنه لاس پورې کړ؛ خو دې طبیب هم هماغه پخواني تشخیص وکړ؛ خو دې طبیب د لسو روپیو د نسخې پر ځای د لسو زرو نسخه ولیکله او درمل یې تیار کړل. ولسمشر له دې امله چې دا نسخه د لسو زرو روپیو وه؛ نو په ډېر اعتماد او ډاډ یې استعمال کړه او په دوو ورځو کې پکې حیرانوونکې بدلون راغی. په ریښتیا چې نوموړې نسخه ډېره اسانه او ارزانه وه، ځکه چې دا چنې وې او ایله د لسو روپیو وې. په تکلفاتو پرېشې زیاتېږي او د بري په لار کې تر ټولو لوی خنډ راولاړوي. کله چې د بري داسې ساده او اسانه نسخې وړاندې کوو؛ نو د امریکا او اروپا گڼ شمېر خلک عمل پرې کوي او خپلو موخو ته رسېږي. زموږ په چاپېریال کې په ډېرې اسانۍ سره کارول کېدای او





لاسته راتلای شي. بهرني ارواپوهان دا نسخه په ډېرو قيمتي او ښکلو پوښونو کې نغاړي او موږ يې بې له کوم زحمت او ډول څخه تاسې ته ښييو.

د اصلي نسخې له ويلو مخکې د دې خبرې يادونه اړينه گڼو، چې دا نسخه په هر عمر او ځای کې کارول کېدای شي، دا اصول د ټولو لپاره گټور دي. که ماشومان له پيله په دې اصولو وپوهول شي؛ نو د ژوند له گڼو ټکرو او ستونزو څخه به خوندي پاتې شي. په دې اصولو د پوهېدو لپاره کاغذ او قلم راواخلي او دا اصول وليکئ، زموږ د خبرو له پای ته رسېدو سره سم به ستاسې په وجود کې گڼ بدلونونه راغلي وي. مخکې وويل شول، چې يواځې په خپلو ورځنيو خبرو کې څو کلمې بدلې کړئ. زموږ ټول بحث د کلمو پر بدلون راڅرخي، تاسې به وگورئ، کله چې الفاظ پر تاسو اغېز پرېباسي؛ نو ذهن به مو په حيرانوونکې توگه په کار پيل وکړي، دا دی سبق مو پيلېږي:

اکثر په ورځنيو خبرو کې وايو:

که په ازموېنه کې بريالی شوم؛ نو....

که مو د خدمت کولو فرصت راکړ؛ نو....

که په ټاکلي وخت تم ځای ته ورسېدم؛ نو....

که کورنۍ ژوند مې ښه او خوښ وای؛ نو....

دا او دې ته ورته نورې جملې په ورځ کې په زړونو ځله کاروو او کله چې دا الفاظ څوڅو ځله استعمال کړو؛ نو ورسره عادت کېږو. کله چې په





الفاظو کې د خپلې ناچاری او ناڅرګندو پېښو څوړوونکي انځور تر سترگو کېږي؛ نو دا ډول الفاظ مو د ماتې او ناکامیو لامل کېږي. ذهن مو هم منفي فکر کول پیلوی. په «که بريالی شوم» جمله کې د ناکامۍ ښکاره او څرګند اعلان نغښتی دی او په ذهن کې د ناکامۍ ګڼ اړخونه راڅرګندېږي. زموږ مشوره دا ده، چې د «که» لفظ پر ځای د «څنګه» لفظ وکاروئ او پورتنۍ جملې په دې توګه وکاروئ:

«په ازموینه کې څنګه کامیابېدای شم»؟

ستاسې د خدمت فرصت څنګه تر لاسه کولای شم؟

کورنی ژوند څنګه له خوښیو ډکولای شم؟

پخپله به مو هم احساس کړې وي، چې له دې واړه بدلون څخه ستاسې د ذهن پر وړاندې د منفي اړخ پر ځای مثبت اړخ راڅرګند شو او د دې پر ځای، چې په راتلونکې کې به وسوسو کې ښکېل شئ؛ نو د عمل ډګر ته به راڅکول کېږئ او منزل ته د رسېدو هڅې به کوئ.

د «څنګه» لفظ دا لاندې پوښتنې هم راپیدا کوي. څنګه نشم کولای چې ځان د خلکو د خوښې وړ ونه ګرځوم؟ د دې پوښتنې د ځواب په ترڅ کې مو په ذهن کې یوه بله پوښتنه هم راپیدا کېږي، څنګه نشم څرګندولای چې له خلکو سره مینه لرم. په اظهارولو کې چې څومره هم غور کوئ؛ نو په وجود کې مود خاکساری، د خلکو د خدمت، تهذیب، زغم او داسې نورې وړتیاوې او ښېګڼې ښې روزل کېږي. په اظهار کې بې ځایه سینګار، تصنع یا چس او فریب باید نه وي؛ بلکې





دامو بايد د زړه هيله وي او په ريښتني توگه دومره ښه او غوره وي، چې نورو ته ترې هوساښه او گټه ورسېږي. كله چې د خلكو خدمت كوي او هڅه كوي، چې خوشحاله وي؛ نو هغوی هم در سره مينه كوي او هڅه كوي چې تاسې هم خوشحاله اوسئ. د دوی مينه د دې لامل کېږي، چې تاسې د خلكو لپاره كار وكړئ او په دې توگه مو د «څنگه» د كلمې اغېزې د ژوند نقشه بدلوي. كله چې په ذهن كې «كه چېرې» وي رابنكاره کېږي؛ نو ژر تر ژره به د «څنگه» ښه غوره كوي. په دې توگه به په يوه اوونۍ كې د «كه چېرې» وي له ورځنيو خبرو څخه هېر او پر ځای به يې د «څنگه» وي كارول پيل كړئ. اوس د يوه بل ويي د بدلون هڅه وكړئ، په نوي دور كې د ژوند اړتياوې تر ډېره د نورو په مرسته برابرېږي. كله چې ډوډۍ يا نور خواړه خوري؛ نو په هغو كې د گڼ شمېر خلكو زيارگه دي. پر دې سر بېره په ټولنيز ژوند كې د پرمختگ لپاره د اړيكو ټينگول د مرستې اصول گڼل کېږي، چې ورپسې لالهانده گرځو او له هڅو سره بيا هم اكثر وختونه ناکامېږو؛ ځکه نو له دې ناکاميو څخه د ژغورلو لپاره د يوه ويي (كلمې) د بدلون اړتيا ليدل کېږي، چې بري ته پرې رسېږو. د لاندې دوو فقرو توپير په غور سره وگورئ، چې تر غور وروسته به مو د برياليتوب کيلي پخپله لاس ته درشي.

«غواړم چې خلك را سره مرسته وكړي»

«خلك هم زموږ مرستې ته رادانگي»





په «لاسته راوړو» او رابنګون کې ډېر زیات توپیر دی. ناکام خلک تل د نورو مرستې ته سترګې پر لاروي او د مرستې لپاره د بریالیو خلکو پر شا و خوا څرخي. د نورو په مرسته بسنه ناچاري زېږوي او د نورو په مرسته ډېر باورمن خلک ناکام او بېکاره وي. د بریالیو خلکو بوختیاوې او ولولې د دې لامل کېږي، چې بې شمېره خلک پرې راوڅرخي.

«درېیم ټکی دی چې»

خپل وخت په دې فکر کولو مه ضایع کوی، چې «څه کېدای شول» بلکه د دې پر ځای داسې فکر وکړئ چې اوس «څه کېدای شي». د «څه کېدای شول» الفاظ مو تېر وخت ته بیایي، چې اوس یې سمون ناممکن دی، ځکه چې هغه خبرې خو اوس تېرې شوې دي او د تېر وخت په اړه فکر کول، بنیایي دراتلونکو بریو د له منځه وړلو سره برابر وي. د «اوس څه کېدای شي»، فقره مو د راتلونکې خوا ته بیایي او د پرمختګ لوری در په ګوته کوي. تېرې خبرې هېرې او مخ هغه لوري ته واړوي، چې بري ته پرې رسېږئ او پرمختګ کوی.

«څلورمه خبره لنډه؛ خو ډېره ستره ده»

په عمومي توګه په دې ټول پوهېږو، چې د انسان په وجود کې دماغ هم شته، دلته د معمولي شاتته سمون اړتیا لیدل کېږي. د دماغ شتون له وجود سره ډېر مهم دی. له دې تبدیلی څخه حیرانوونکي توپیر رامنځته شو، اوس به داسې فکر کوی چې په اصل کې اصلي او مهم





ارزښت د دماغ دی، ځکه دماغ پرېکړه کوي او وجود دې پرېکړو ته عملي جامه وراغوندي. اوس به له دې نظر سره پخپلو ټولو چارو کې له دماغ څخه ډېر کار اخلئ او ارزښت به ورکوي. د پرېکړو پر مهال به د دماغ غوښتنې د وجود پر غوښتنو برلاسي وي، يانې په چلن او سلوک کې به مو حیواني توکي کم او انساني هغه به زیات وي او په دې توګه به مو ټولې موخې بدلون ومومي. اوس پنځم ټکي ته نژدې کېږو، چې غیر عادي ارزښت لري. زموږ د څېړنو اړوند همدا هغه ټکي دي چې اکثر د تفکراتو په یرغل کې له منځه ځي او له امله یې بې شمېره ستونزې راتوکېږي، دا ټکي لږ په روښانه توګه بیانوو:

کله چې له کومې ستونزې او کرکېچ سره مخ کېږو؛ نو خفګان او نهیلي راباندې یرغل کوي او نهیلي مو له څلورو خواوو څخه کلابندوي؛ نو له ناچاری په نارو سورو سر کېږو: «له دې بل کرکېچن حالت نشي کېدای»، په دې ټکو کې د ژورې نهیلي بیان پروت دی؛ خو که غور وشي، نو دا به احساس کړئ، چې هغوی ګرد سره نهیلي شوي دي او د رڼا هېڅ څرک هم نه ورتړ سترګو کېږي، زموږ د خبرو موخه دا ده چې د ناوړه حالاتو وروستی پور دی او د ناوړه حالاتو تل ته لوبدلي یو، په دې پسې چې کوم بدلون رامنځته کېږي؛ نو هغه به مو د ستونزو له تله راباسي. د الفاظو دا څرګند اړخ مو سترګو ته نه راځي او په اورېدونکو د نهیلي اغېزې پرېوځي او د دې خبرو تکراروونکی هم د نهیلي تل ته کوزېږي. نن سبا دا الفاظ ډېر اورېدل کېږي «موږ په ډېره بده ورځ





ککړيو»، د هر سرې پر ژبه همدا خبرې دي «له دې څخه بده ورځ بله نشته». په اصل کې په دې خبرو کې د ماتې او بې همتۍ ډېر ځورونکي اعلان نغښتي دي، په داسې وخت کې اعصاب ځواب درکوي او همت د مني د زېرو پانوپه څېر رېږدي، د ذهن دا کیفیت له هره پلوه ډېر ځورونکي دي، له دې حالت څخه د ژغورلو لپاره تاسې ته د لاندې الفاظو وړاندیز کوو:

### «حالات ښه کېدای شي»

په دې الفاظو کې هم هماغه خبرې نغښتي دي، چې پورته يادې شوې؛ خو د ويلو دود يې يو له بله توپير کوي، په يوه طريقه کې نهيلي او په بله کې هيلې، مينه او شوق نغښتي دي. «حالات مخ په ښه کېدو دي»، له دې وينا څخه په ډېرو کرکېچنو حالاتو کې هم په ذهن کې د هيلو څرک راڅرگندېږي او له نهيليو سره د جگړې قوت لاپياوړی کېږي. په عمومي توگه په څېړنو کې يوه بله خبره هم راڅرگنده شوې، چې په غير شعوري توگه يې زموږ په فکر او عادتونو کې ژورې اغېزې تر سترگو کېږي. دا فقره به مو اکثر له خلکو اورېدلې وي او تاسې يې پخپله هم په ورځ کې څوڅو ځلې تکراروي:

«دا کار نشم کولای»

د دې الفاظو ظاهري مانا خو دا ده، چې د دې کار د کولو وړتيا نه لري؛ خو دا الفاظ چې د هر چاله خولې څخه راوځي په ذهن کې يې



کوم بل څه دي، په اصل کې هغوی غواړي دا ووايي چې:

دا کار نه کوم

ځينې وختونه نه کوم، په نشم کولای تبدیلوو، چې زیانونه یې یو په دوه وي، «نشم کولای» په دې مانا، چې وړتیا یې نه لرم او دا خبره په گڼو چارو کې ناسمه ده، کله چې نه غواړو، یو کار وکړو؛ نوله هغه کار څخه د خلاصون لپاره وایو: دا کار نشم کولای. د ځان د تېر اېستو دا عادت ډېر زیانمن دی. د مثبت لید لوري د غوره کولو او له دې ذهني ناروغۍ د ژغورلو لپاره په پورتنیو الفاظو کې دغه لاندې بدلونونه راولی: د «نشم کولای»، پر ځای «کولای شم»، جمله وکاروی، د بېلگې په توګه:

- دنده نشم تر لاسه کولای.

- تر لاسه کولای یې شم.

- صداقت نشم کولای.

- صادق کېدای شم.

- لوړ مقام نشم تر لاسه کولای.

لوړ مقام تر لاسه کولای شم.

تر دې بدلون وروسته خپلې وړتیاوې په سمه توګه کارولای شئ او په

کې کېچنو حالاتو کې له خپلې غښتلتیا څخه ډېره گټه اخیستای شئ

همدارنگه دماغ به مو د ستونزو د حل لپاره لار لټوي او ویده قوتونه

به مو د تېز اوږ په څېر په غورځنگ وي پر یوه ملګري مو د دې بدلون





حيرانوونكى اغېز پرېووت، نوموړي به ويل:

«د بوختياوو له امله په ازموېنه کې نشم کاميابېدای، تل به يې دا خبرې پر ژبه وې او تل به يې له دې موضوع څخه سر ټکاوه؛ نو په ازموېنه کې بريالی نشو؛ خو کله چې يې ذهن بدلون وموند، نو په خبرو او هوډ کې يې هم بدلون راغی، وروسته به يې ويل «په ازموېنه کې کاميابېدای شم» او له خپلو ټولو بوختياوو سره يې هڅه کوله، چې د زده کړې لپاره هم وخت پيدا کړي؛ نو په خپله دې موخه کې بريالی شو او کاميابي يې تر لاسه کړه. په پای کې د يوه بل مهم ټکي يادونه اړينه ده، هغه دا چې په ژوند کې ستونزې ډېرې دي، په دې اړه د خپل ملگري يوه پېښه را يادېږي: هغه ډېر خبر لوخ و او په دې برخه کې يې ښه وړتيا هم درلوده. يوه بل ملگري مې په دنده وگوماره؛ خو په دوهمه مياشت يې له دندې څخه گوښه کړ، کله چې مې يې لامل وپوښت، نو په ډېره خواشيني يې وويل: چې هغه په يوه مياشت کې څلوېښت ځله راته راغلی او هر ځل به يې يوه نوې ستونزه له ځان سره راوړله؛ خو هېڅکله يې هم دا ونه کړل چې د ستونزو حل ولټوي، له همدې امله يې زما د ذهن د ستونزو او مسایلو پټی دروند کړ، په هره ليدنه کې به يې همدا وينا وه: «صاحب يوه نوې ستونزه پېښه شوې ده» زه به تل سترگې پر لاروم، چې هغه به د دې ويلو پر ځای د ستونزو حل ولټوي؛ خو هغه به تل له ستونزو څخه سر ټکاوه او په نارو سورو به سروو. د دې پېښې له اورېدو به پوه شوي ياست، چې له ستونزو څخه





د سر ټکولو پر ځای يې حل ولټوی او تل د ستونزو د حل په لټه کې اوسئ او په عمومي توګه داسې ووياست: په ډېره لويه ستونزه کې بنکېل يم، د دې پر ځای که داسې وويل شي: نو غوره به وي؛ ((ستونزه هر څومره که لويه هم وي؛ خوزه يې هر ورو د حل لار لټوم)) زموږ دا خو وړاندیزونه به په ظاهره ډېر ساده بنکاري؛ خو کله چې پر هغو عمل وکړئ؛ نو پايلې به يې پخپله درڅرګندې شي. د يوې اوونۍ په بهير کې د الفاظو د بدلون شعوري هڅه وکړئ، بيا مو به لاشعور مثبت الفاظ قبلوي او په ژوند کې به مو د نهيليو پر ځای د هيلو غوټۍ په غورېدو شي.



## «ذهني چلن هم مثبت کېدای شي، هم منفي»

دا خبره اوس تقريباً د منلو وړ ده، چې مثبت ذهني چلن په ورځنيو چارو کې ډېر کارېږي او کېدای شي، گڼې بڼې او بېلابېلې ډولونه ولري. تر ټولو لومړی مثبت ذهني چلن د ژوند په اړه د بېلابېلو تجربو له لارې ډېر څه رانښيي، که څه هم تجربې بڼې وي، که بدې؛ خو يو څه ضرور ترې زده کوو او په دې توگه ذهن متوازن وي. مثبت چلن موندنه پرېږدي، چې له ناکاميو څخه نهيلې شو؛ بلکې د دې پر ځای د نیمگړتياوو د بشپړولو لار رانښيي او له ناکاميو څخه د سبق اخيستو وړانديز کوي. له ناکاميو او نهيليو تر هغې پورې خوندي نشو پاتې کېدای، ترڅو چې د ژوند په اړه مثبت چلن غوره نه کړو.

مثبت ذهني چلن په اصل کې يو عادت دی. داسې عادت چې تل مو موخو ته د رسېدو لپاره هڅوي. چا چې منفي چلن غوره کړی وي؛ نو تل د ډار، وهم او ټکنيتوب بنسټکار وي. هغوی ډېر وړې بري هم نشي تر لاسه کولای. داسې خلک د خپلو ناکاميو پرېه پر خپله غاړه نه اخلي، بلکې ټوله پر نورو اچوي او که ژر تر ژره يې دې کار ته څوک پيدا نه کړل؛ نو له تقدير څخه سر ټکول راواخلي او د ناکامۍ ټوله پرېه پر تقدير اچوي. مثبت چلن داسې يو عادت دی، چې هر وخت مو د موضوعاتو څېړلو ته اړ باسي او په دې څېړنه مو لارښوونه کوي، چې





کوم کارونه باید تر سره کړو او له کومو څخه ډډه وکړو. مثبت ذهني چلن راسره ډېره مرسته کوي، چې د نورو بنسويېدنېو بڅبنسو او نيمگړتياوې يې له پامه وغورځوو، په دې توگه به له گڼو رنځونو او زيانونو څخه خوندي پاتې شو، همدارنگه به د نورو د منفي تجربو اغېزې زموږ پر ژوند نه پرېوځي. په بشپړه توگه ويلای شو: مثبت ذهني چلن يوداسې عادت دی، چې تل مو خپلو موخو ته رسوي.

ټول بڼه اوناښه عادتونه، پخپله خوښه وي که نه وي، شعوري وي که نا شعوري په ټولو کې د انسان ذهني چلن ډېره ونډه لري. ذهني چلن د انسان پر روغتيا هم اغېز پرېباسي. څوک چې منفي ذهني چلن لري، تل له پرېشانو سره لاسو گربوان وي چې له امله يې په ډول ډول ناروغيو اخته کېږي، لکه بد هضمي، سر خوږ او داسې نور.

د سياسي او ټولنيزو مشرانو د بريوراز هم په ذهني چلن کې نغښتې دی. دا مشران په خپل چلن سره د خلکو په زړونو کې ځای پيدا کوي او خلک هم ورسره مينه کوي، د دې مشرانو ټولې ويناوې ورته غوره وي او ټول يې د سر په سترگو مني. د ليکوالو او شاعرانو په اړه هم داسې ويل کېږي: ډېر غوره اشعار او کيسې هغه وخت رامنځته کېدای شي، چې د ويونکي ذهني چلن يې مثبت وي.

ذهني چلن د انسان په ژوند کې پرېکنده نقش لري. که يو چلن مو له ناکاميو سره مخ کوي؛ نو بل مو د کاميابۍ لور پورته رسوي. له دې لنډې مطالعې څخه دا خبره ښه تراوښانېږي، چې د انسان په ژوند





کې ذهني چلن ډېر مهم نقش لري او که داسې وويل شي؛ نو بې ځايه به نه وي چې اصلاً هر څه له همدې ذهني چلن څخه رامنځته کېږي، کاميابي او ناکامي، خوښي او ستونزې، لنډه دا چې د ژوند هره موضوع ورسره تړاو لري. اوس پوښتنه دا راپيدا کېږي، چې پر ذهني چلن څه ډول برلاسي کېدای شو او څه ډول يې په واک کې راولو؟ موخو ته د رسېدو لپاره په وجود کې له جوش او ولولو ډکې غوښتنې او هيلې راپيدا کړئ.

### «د موخو ټاکل»

ذهن داسې بايد وروزل شي، چې پخپله مثبتو او حقيقت منليو موخو ته د رسېدو لپاره هڅې وکړي.

### «غوره ملگرتيا»

له داسې خلکو سره اړيکې ټينگې او ملگرتيايې غوره کړئ، چې تل يې ذهني چلن مثبت وي او د ژوند په اړه يې ليدلوري مثبت او له هيلو ډک وي.

### «له بدلون پرته پرمختگ ناشونی دی»

کله چې ارواپوهان د دې ډول اصولو وړاندیز کوي؛ نو په ظاهره دا اصول ډېر ساده ښکاري؛ خو په اصل کې د پرمختگ په اړه د انسانانو ژورې څېړنې او تجربې پکې شاملې دي. له همدې امله ارواپوهان دا





اصول تر ټولو لومړني اصول گڼي. لري مه ځي، خپل شاوخوا ته پام وکړي، پخپله خپل ځان وڅېړي؛ نو دا به درته څرگنده شي چې تاسې هم د نورو خلکو په څېر له بدلون څخه ډېر ډارېږي، که څه هم په شعوري توگه دا مني، چې تر اوسه انسانانو څومره پرمختگ هم کړي؛ نو يواځې او يواځې د بدلون پرلپسې پايلې دي. نننۍ انسان د دې لپاره چې د دې پراخه نړۍ په راز وپوهېږي، فضا ته ځي راځي. ساينس او تکنالوجي د حيرانوونکو ايجاداتو په وسيله د انسانانو په ژوند کې گڼ بدلونونه راوستي دي.

تلويزيون، راډيو، الوتکه، تيلفون، تيلي فکس او داسې نور... گڼ شمېر شيان ټول د انسان د ذهن لاسته راوړنې او پايلې دي، چې هر وخت غواړي تر ټولو بڼه او غوره شيان ايجاد کړي او تل په دې هيله په بدلونونو بوخت دی.

انسان د پرمختگ او بدلون له اوږده پړاوه تېر شوی او پرلپسې تېرېږي. پخوا انسانان هم د څارويو په څېر په ځنگلونو کې اوسېدل. له خولو به يې عجيبه شاتته آوازونه را اېستل، مېوه او ځنگلي بوتې به يې خوړل. اوسني انسان له پخواني هغه څخه څومره توپير لري. د اوسني انسان په ژوند او ذهن کې دومره توپير رامنځته شوی، چې لومړنيو انسانانو ته وحشي ويل مناسب گڼي، لنډه دا چې بشپړ تاريخ بدلون ته وايي.

بدلون د قدرت پاڅنه او کوتلي اصول دي. کله چې انسان دا اصول





هېروي او سترگې پرې پټوي؛ نو له ډېرو دردوونکو پايلو سره مخ کېږي، ناروغۍ نيستی او خواری، بېوزلی او کورنۍ جگړې په اصل کې دا يو ډول خبرتيا ده، که غواړئ پرمختگ وکړئ؛ نو د بدلون لړۍ مه پرېکوي، بلکه حرکت يې نور هم چټک کړئ. تاريخ له دې ډول مثالونو ډک دی. کومو قومونو چې له بدلون څخه مخ واپاوه؛ نو له منځه ولاړل او پوپنا شول او کومو قومونو چې بدلون غوره کړ او د هغې هر کلي يې وکړ؛ نو ډېر پرمختگ يې وکړ او خپلو موخو ته ورسېدل. جرمني او جاپان د دې حقيقت تر ټولو غوره مثالونه دي. په تاريخ کې د داسې قومونو مثالونه هم ډېر دي، چې د پرمختگ يې يوازې کيسې پاتې دي او د تاريخ د څانگې له زده کوونکو پرته يې بل څوک نه پېژني.

## داسې ورځ به راشي چې نوم او نښان به يې هم

### نه تر سترگو کېږي

قدرت د ډېرو لویو او غښتليو قومونو نوم او نښان هم له منځه یووړ، چې د بدلون اصول يې نه منل او سترگې يې پرې پټولې. که يو کس وي يا يوه ډله يا قوم، يا قومونه، هېواد وي يا هېوادونه که چېرې د بدلون له فطري عمل څخه مخ واپوي؛ نو پرمختگ نشي کولای او تر ټولو وروسته به پاتې وي. ارواپوهان دا اصول يوازې د يوه کس لپاره هم اړين گڼي، د هغوی په اند که څوک غواړي، په ژوند کې پرمختگ وکړي او بري تر لاسه کړي؛ نو لومړی شرط يې دادی، چې بايد له





ذهني او اروايي پلوه د بدلون قانون ومني او سترگې پرې پټې نه کړي او د قدرت دا خبرې په سمه توگه واورې، چې هره شېبه په لوړ آواز وايي: «که زما د پرمختگ له قانون سره د ټکر هڅه وکړي؛ نو له منځه به دې یوسم». له ټولنيز پلوه تاريخ د دې خبرې شاهد دی او له انفرادي پلوه يې نخښې په ورځني ژوند کې هم ليدلای شو.

په چارو کې هم تبديلي اړينه ده، څوک چې په خپلو چارو کې د وخت او حالاتو له مخې تبديلي نه راولي؛ نو يو وخت به پخپله داسې احساس کړي، چې يو ناڅاپه يو غيبي قوت مداخله کوي، ټولې چارې يې له منځه وړي او له خاورو سره يې خاورې کوي. پخپله به هم د دې خبرې تجربه لري او يا به مو دا جمله د هر چاله خولې ضرور اورېدلې وي، چې نه پوهېږم یوناڅاپه څه وشول، کنه نو چارې خو په بڼه توگه پر مخ تلې؛ خو اوس هر څه له منځه لاړل او له خاورو سره خاورې شول او له دې هر څه سره به دوی هم در په در او خاورې پر سر شي. که دوی په دې وپوهېږي، چې د دې ټولو وړانيو لامل دوی پخپله دي، چې پخپلو چارو کې يې د وخت او حالاتو اړوند تبديلي نه ده راوستې؛ نو يقيناً چې گڼ شمېر خلک به له دې در په درۍ وژغورل شي. دا خبره به مو د ډېرو خلکو له خولو اورېدلې وي، چې په سختو حالاتو کې مې د خپل کارو بار له څښتن سره ډېره مرسته وکړه، هغه مې له ستونزو او کړاوونو څخه وژغوره؛ خو کله چې هر څه بڼه شول؛ نو زه يې له کاره گوښه کړم. زياترې ادارې همداسې کوي، چې خپل پخواني، تجربه





کار، صادق او زیار کښ کار کوونکي له کاره گوښه کوي او پر ځای یې کم تجربه خلک په لوړ معاش په کار گوماري؛ خو پوه او بريالی څښتن هېڅکله هم خپل پخواني او صادق کار کوونکي له کاره نه گوښه کوي او کله چې داسې پرېکړه کوي؛ نو هر ورو یو معقول دلیل هم لري. د اروا پوهانو په اند په داسې حالاتو کې گرم خپله کار کوونکي دي، ځکه چې دوی پخپلو کړو وړو کې بدلون نشي راوستای او په دې برخه کې پاتې راځي، چې له امله یې کارونو ته ډېر زیات زیان رسېږي او په دې توگه له دې سره چې اداره نه غواړي، هغه له کاره گوښه کړي؛ خو اړوځي او له کاره یې گوښه کوي. څوک چې په دې خبرو نه پوهېږي؛ نو د خپلې نیمگړتیا د لرې کولو پر ځای پر اداره توروڼه لگوي او ټوله پوره پر دوی اچوي.

هر چېرې چې کار کوي، که ښه چلن ونه لري، یا پخپل چلن کې د بدلون وړتیا ونه لري؛ نو ورکه او له منځه تگ مو په تقدیر کې لیکل شوی او که ښه او غوره چلن لري او د چلن د بدلون وړتیا؛ نو غوره پایلې تر لاسه کولای شي او تل به بريالي یاست. داسې څوک به نه وي، چې د فورډ کمپنی نوم یې نه وي اورېدلی، د موټرو دا کمپنی نن ورځ د نړۍ له ډېرو لویو صنعتي کمپنیو څخه شمېرل کېږي او گڼ شمېر خلک ورسره کار کوي؛ خو په دې حقیقت لږ شمېر خلک پوهېږي چې د دې کمپنی بنسټ اېښودونکي هنري فورډ خپل کار له یوه واړه دوکان څخه پیل کړی و. فورډ ډېر زیار گاله او خپل کاريې ورځ تر بلې





پراخاوه او په لږه موده کې يې بڼه پرمختگ هم وکړ؛ خو وروسته يې چلن ډېر خراب شو او د خپل بڼه او غوره چلن پر ځای يې ډېر سپور او ناوړه چلن غوره کړ او په خپل چلن کې يې د بدلون هڅه هم ونه کړه. له همدې امله دوه ځله دا لويه صنعتی اداره له ډېرو زيانونو او له منځه تلو سره مخامخ شوه. د هنري فورډ تر مړينې وروسته د کمپنی ټول واک د هغه لمسی ته وسپارل شو. د هنري فورډ ځوان لمسی ډېر بڼه او غوره چلن درلود او په دې هم بڼه پوهېده، چې پرمختگ له بدلون پرته ناشونی دی. د خپل همدې غوره چلن او ليدلوري له امله يې په ډېره لږه موده کې له کمپنی څخه د نړۍ غوره صنعتی اداره جوړه کړه او دومره پراختيا يې ورکړه، چې نيکه يې په ټول ژوند کې د دې ډول پرمختگ تصور هم نشو کولای.

د کارکوونکو ستونزې او د هغوی لپاره د هر ډول امکاناتو برابرول، د کمپنی په اړه په ډېرو مهمو پرېکړو، د موټرو په بڼه ډيزاين او په نړيوال بازار کې د پېرونکیو د ذوق او خوښې معلومولو، لنډه دا چې د کاروبار په هره څانگه کې يې ډېرې هڅې کولې، د بدلون وړتيا يې درلوده او ډېر برياليتوبونه يې تر لاسه کړل. څوک چې په ژوند کې هڅه کوي، د بدلون وړتيا لري او د برياليتوب د تر لاسه کولو لپاره يې هر څه ته پام وي؛ نو هيڅوک يې هم پرمختگ نشي تمبولای. د انسان نا قراره روح هره شېبه په چيغو چيغو وايي: پاڅېره، وينښ شه، ځان وپېژنه، له نويو غوښتنو سره همغږی شه او هغه پخواني عادتونه هېر





کړه، چې په پښو کې یې ځنځیرونه در اچولي او پرمختګ ته دې نه پرېږدي.

تهامس ای - ایډیسن د خپل ژوند په لومړیو کې له گڼو ستونزو سره لاسوگرېوان و؛ خو هېڅکله هم نهیلی نشو اوله هڅو یې نوم تلپاتې شو. ایډیسن یې له دې امله له ښوونځي څخه وایست، چې د زده کولو وړتیا یې نه درلوده. بیا یې هېڅکله هم په ښوونځي کې زده کړې ونه کړې، په کار یې پیل وکړ؛ خو څه موده وروسته یې له کاره هم په دې گوښه کړ، چې د کار وړتیا نه لري. ایډیسن دا هر څه په پټه خوله وزغمل او هېڅکله یې هم همت له لاسه ورنه کړ، په ځان کې یې بدلون راووست. قدرت هم سم لوری وروښود او د خپلو هڅو او زیار له امله د نړۍ یو لوی ایجاد گر شو. د ایډیسن د ژوند په دې اړخ کې ډېر له کماله ډک راز پټ دی، یانې انسان نه بویه چې له ناکامیو او محرومیتونو زړه توری شي؛ بلکې له هغو څخه باید سبق واخلي او له ذهني فشارونو څخه خپلې غښتلتیاوې ضایع نه کړي.

ارواپوهان تر ډېرو څېړنو وروسته دې پایلې ته ورسېدل، چې که د هغوی په ځینو مشورو عمل وشي؛ نو انسان له اروايي پلوه د دې وړتیا پیدا کولای شي چې مثبتې تبدیلی په ځان کې پیدا کړي. لاندې ځینې داسې مشورې راوړل شوي، چې د عملي کولو هڅه یې باید وشي:

- پر ځان د اعتماد د کمښت له امله راپیدا شوی داعادت، چې انسان ځان له خپل اصلي قدر و قیمت څخه کم گڼي باید هېر شي.





له خپل ځانه دا لاندې اووه ډاره او وېرې لرې کړئ او هېڅکله هم ورته

سر مه کوزوئ:

له ستړيا او ستومانۍ.

له نيوکو او نقد څخه.

له ناروغۍ.

د مينې او اړيکو د له منځه تلو ډار.

د خپلواکۍ له لاسه ورکول.

له ډېر عمره.

له مړينې.

دا احساس بايد له منځه يووړل شي، چې بېوسه شوي ياست او هېڅ نشئ کولای. کوم احساس چې په ذهن کې نيمگړتياوې راوړي، بايد له منځه يووړل شي. موخو ته د رسېدو لپاره ذهن فعال کړئ او د لارښوونې په اړه اندېښنې مه کوئ. د کار له پيلېدو څخه مخکې يې پايلو ته مه په تمه کېږئ. ځانونه په دې خبره مه غولوی، چې کاميابي يوازې په صداقت او ريښتنو موخو کې نغښتې ده. دا خبره هم سمه نه ده، چې کاميابي له لوړو زده کړو او هنر څخه پرته ناشونې ده. خپل وخت او وړتياوې بې ځايه مه لگوی، بلکې د يوه بشپړ پلان له مخې کار ترې واخلي.

د ژوند ډېره برخه مو د ښکاره او ټاکل شويو موخو لپاره ځانگړې کړئ. مادي گټې دې يواځې د شتمنيو د لاسته راوړلو لپاره نه وي،





بلکې اخلاقي جواز هم بايد ولري. د لومړنيو برياوو په ترلاسه کولو ځانونه ډېر هوښيار مه گڼئ، بلکې له خپلو تجربو څخه د سبق اخيستو هڅه وکړئ. د دې پر ځای چې د نورو پر ناکاميو خوشحاله او په کاميابيو يې رخه وکړئ بڼه به دا وي چې د هغوی له تجربو څخه گټه واخلي. د ارواپوهانو دا مشورې او اصول ډېر ارزښتناک دي، که پر دې مشورو عمل وشي او دا بدلونونه په ځان کې راوستل شي؛ نو د انسان په وجود کې به يو انقلاب راشي. په چلن کې يې داسې نرمي پيدا کېدای شي، چې د پرمختگ او برياليتوب لپاره به تر ټولو زيات ارزښت ولري.

پوهان د خپلو مطالعاتو، څېړنو او تجربو له مخې تاسې ته يواځې مشوره درکولای شي، نور نو په تاسې پورې ده چې د هغوی پر مشورو او اصولو څومره او څنگه عمل کولای شئ. ارواپوهان د ذهن غوتې په نڅښه کوي، د پرانيستلو چاره يې هم درته بنسټي، پاتې کار بايد پخپله وکړئ. دلته په دې پوهېدل پکار دي، چې پرمختگ له بدلون پرته ناممکن دی، که چېرې دا اصول خپل کړئ او فکر او عمل ورسره همغږي کړئ او په دې برخه کې بريالي شوی؛ نو پخپلو ورځنيو چارو کې د برياليو په لړ کې به وشمېرل شئ.

يوه بله موضوع چې دلته يې يادونه اړينه ده، د ټامس کارلايل دا ويناده، چې په تيارو ليکو کې د ناڅرگندي گاندي په اړه پرېشانه کېدل ناپوهي ده. له ژونده خوند هغه څوک اخيستلی شي، چې د کار د سرته





رسولو په غوره طريقه او وخت پوهېږي او بري هم تل د داسې خلکو په برخه وي. خپل ورځنی ژوند وڅېړئ؛ نو څرگنده به شي، د کومو موضوعاتو په اړه چې اکثر پرېشانه ياست او تل يې په اړه فکر کوئ؟ خو هغه هېڅکله هم نه رامنځته کېږي او تاسې يې بېخايه په اړه فکر کوئ.

جي گولډ د تينس له نوموړو لوبغاړو څخه دی، څو ځلې يې نړيوال جام گټلی دی. هغه يې د خپل بري د راز په اړه وپوښت؛ نو ځواب يې ورکړ: «په لوبه کې مې ټول پام يواځې ته ريکتوي، په ذهن کې مې له توپ پرته بل څه نه وي، خپل شاوخوا هېڅ نه وينم، په زړه کې مې د ماتې په اړه اندېښنه هم نه راگرځي، يوازې او يوازې په پوره ډاډ او پاملرنه لوبه کوم او دا مې د بري لوی راز دی. له همدې امله بشپړه پاملرنه او ډاډ د بري دويم نوم دی؛ ځکه پر هغو له عمل کولو نه يوازې د تينس لوبه، بلکې د ژوند هره لوبه گټل کېدای شي. خو د دې لپاره پکار ده چې يواځې د نن په اړه فکر وکړئ او خپله ټوله پاملرنه دې چارو ته واړوئ، چې همدا نن يې ترسره کوئ، ځکه چې د پرون ورځې راستنول مو د وس خبره نه ده، په همدې توگه د راتلونکې په اړه هم کومه پرېکنده پرېکړه نشي کولای. د نن ورځې خیر و غواړئ او په همدې توگه ژوند وکړئ؛ نو وبه گورئ چې همدا مو د برياليتوب او خوښيو کيلي ده.

مشهور چينايي متل دی: د سبا ورځې فکر مه کوئ، هغه به خپله د ځان په اړه فکر وکړي، ستاسې لپاره د نن ورځې په اړه فکر بسنده دی.





اوسني اروا پوهان په دې اند دي او ټول دا خبره مني، د دې لپاره چې نن ورځ مو له خوښيو او بريو ډکه وي؛ نو اړينه ده چې پر يوه وخت د پروني او سباني ورځې د پټي ورلو هڅه ونکړي. په داسې کولود ډېرو لويو او غښتليو خلکو لينگي هم رېږدېدلي او ژوند يې له ستونزو او کړاوونو سره مخ شوی دی. داسې کړنې چې څومره هم ژر هېرې کړي؛ نو هغومره به ډېره گټه لاسته راوړي. د ماضي په اړه فکر کول، يا د راتلونکي له نا معلومو پېښو څخه ډارېدل ډېر زيانمن دي. په دواړو حالتونو کې ذهني پرېشاني د بريد لارې خنډ کېږي. زما د خبرو موخه دا نه ده، چې انسان د راتلونکې په اړه هېڅ فکر ونه کړي، دا سمه خبره ده چې ماضي او گانده د انسان پر ژوند اغېز پرېباسي. کله چې ماضي او گانده ورڅخه بېله کړي؛ نو د ژوند لوبه نشي گټلای. د بڼې او روښانه گاندي لپاره کړنلار جوړول بڼه خبره ده. دا چې تل به ځوان نه ياست او يو ورځ به بوډاگان کېږي او د کار کړلو توان به هم نه لري؛ نو بڼه خبره ده چې له همدا اوس هسپما ولري، د پرمختگ په اړه د فکر، چمتو کېدو او لنډه دا چې د بڼې او روښانه گاندي لپاره هڅې وکړي. ضرورت يوازې د دې خبرې دی چې اعتدال هېر نه کړي، کنه نو يوازې د ماضي يا گاندي په اړه فکر به مو ټول ژوند له منځه يوسي او له ناکاميو او کړاوونو پرته به بل څه لاسته درنشي.

د راتلونکې د اړتياوو د برابرولو لپاره لومړی له حال سره په سمه توگه مخامخېدل ډېر اړين دي. د دې لپاره تر ټولو غوره لار دا ده، چې خپله





ټوله پوهه، وړتيا او غښتلتيا پر ننني کار ولگوي، وروسته به پخپله وگوري چې يوه خوبه او کاميابه ورځ څه ډول د يوې خوبې او روښانه گاندي ضمانت کوي. په لمر ختو نوې ورځ پيلېږي او گڼې چارې درته سترگې پر لار دي. د هرې ورځې خوبې او برې تر ډېره ستاسې په چلن او د فکر په دود پورې اړه لري. پر دې خبره پوهېدل ډېر اړين دي، چې د ورځې څنگه هر کلي کوي او څه ډول يې پيلوي.

د ژوند په چارو کې د برخې اخيستو لپاره سهار له خوبه په مسکا راپاڅېږي که څوک مو په زوره راپاڅوي. داسې خلک هم شته، چې د سهار له رڼا څخه ډارېږي او له ځان سره وايي، چې بيا سهار شو، بيا به د ژوند له ترڅو حقيقتونو سره مخامخ کېږم. دا رښتيا خبره ده، څوک چې سهار په مسکا له خوبه راپاڅي؛ نو ټوله ورځ يې په خوبې او خوشحالي تېرېږي. زما يو ملگري له ډېرو کلونو راهيسې وينم، چې سهار له خوبه پاڅېږي او سترگې پرانيځي؛ نو په لوړ آواز وايي ښه راغلي نوې سهاره! ملگري مې پخپل ژوند کې ډېر خوبې او کامياب دي او هېڅ ډول ستونزه نه لري. د ده خوبې ژوند ته چې د هر چا پام کېږي؛ نو پخسېږي، چې د ده په څېر ژوند ولري، د ملگري وينا مې ده چې دا وره شاتته جمله يې په وجود کې د جادو په څېر اغېز کوي، کله چې دا جمله له خولې راباسم؛ نو داسې گڼم چې نوې راژوندي کېږم، باور وکړي چې دا جمله او اصول به ستاسې لپاره هم د بري او خوبنيو ضامن وي. پر مخ لاړ شئ، نوې ورځې ته ښه راغلاست ووياست، هره





ورخ به مو خوبنه او کامیابه وي. د دې خوبنیو لاسته راوړونه ډېر لگښت نه غواړي؛ بلکې پخپل فکر کې لږ بدلون راولی. اوس به دا مقصد په ښه توګه روښانه شوی وي، چې تر دې بدلون وروسته تاسې پخپله هم دا احساسوی، چې له هر ډول پرېشانیو سره د مخامخېدو وړتیا لری. هغه خلک چې سهار په غوسه او نارو سورو پیلوي؛ نو ټوله ورځ به له پرېشانیو او ناکامیو سره مخ وي. هر سهار به یې د ناکامی او نهیلی د پیغام په راوړو پیلېږي، دا ډول خلک تل په خپل ژوند کې زیانمن وي. کله چې دوی د ژوند په هر قدم کې له ناکامیو سره مخامخېږي؛ نو اغېز یې یوازې تر دوی پورې نه محدودېږي؛ بلکې له دوی سره چې څوک ناسته ولاړه لري، ټول ترې اغېزمنېږي، ځکه چې:

### «غمجن زړه ټول بانډار غمجنوي»

خپل ځانته پام وکړی هسې نه، چې تاسې هم د دې خلکو پر لیکه ولاړ یاست. پام کوی له هغوی سره په یو ځای کېدو په ټولنه کې د ناکامو خلکو شمېر مه زیاتوی. د ناکامیو دا لړۍ چې کله پیلېږي؛ نو ورځ تر بلې زیاتېږي او د انسان ټول ژوند رانغاړي، بیا یې نو ټول ژوند په نارو سورو او ژړا تېرېږي. د دې حقیقت په منلو چې ژوند له لوړو او ژورو سره تړلی دی او حالات تل یو ډول نه پاتې کېږي او بدلونونه پکې راځي؛ نو له نیمایي څخه زیاتې پرېشانی به مو پخپله له منځه لاړې شی. دا چې ټول ژوند به مو خوښ او کامیاب اوسی؛ نو دا خبره





ناشونې ده. اوس پوښتنه دا ولاړېږي چې څه ډول له سختو او ستونزمنو حالاتو سره مبارزه وشي، له داسې حالاتو څخه تېښته نه ده پکار، ځکه چې دا د مېړانې خبره نه ده. نوې ورځ چې کله له لمر خاته سره پیلېږي، د ټاکلي وخت په تېرېدو سره بالاخره پای ته رسېږي او له پای ته رسېدو سره یې بیا نوې ورځ پیلېږي. اوس که په دې لړ کې مو کومه ورځ پرېشانه تېرېږي؛ نو د اندېښنې وړ نه ده. د شپې په تیارو کې مو خپلې ټولې پرېشاني او غمونه ښخ کړئ او دروند پېټی یې له اوږو کوز کړئ، چې د نوې ورځې لپاره مو ټولې ذهني وړتیاوې او جسمي غښتلتیاوې خوندي پاتې شي. که د ژوند روښانه اړخ له لیدو سره روږدي یاست او هر سهار له نوې ورځې سره د مخامختیا وړتیا لرئ؛ نو یقین وکړئ چې یوه ورځ مو بری هرومرو په برخه کېږي. یو توریالی او بریالی افسر چې ډېر زیات مسوولیتونه او بوختیاوې هم لري، وايي: چې ورځ پای ته رسېږي؛ نو په منظمه توګه نوموړې نېټه په کلیز (جنټري) کې په نخښه کوم، د هغه په وینا دا نخښه د دې خبرې ښکارندویې کوي، چې ورځ پای ته ورسېده او ورسره د هغې ورځې پرېشاني هم پای ته رسېدلې دي. ماښام چې کله کور ته ځم؛ نو ذهن مې د دفتر د ټولو چارو له پرېشانیو او فکرونو څخه آزاد وي، ځکه چې خپلې ورځنۍ چارې مې په ټاکلي ورځ بشپړې ترسره کړې دي. په یاد ولرئ ریښتني ډاډ او خوښي د چارو په بشپړولو کې نغښتې ده. له چارو اوږه سپکول غوره نه دي او ډاکار مو خواشیني کوي، له همدې امله خپلې





ورځنی چاري په ډېره چټکۍ، بڼه نیت او بشپړه توگه ترسره کړی. ورځنی چاري مو د وړتیاوو لپاره یوه تنگونه ده، هغه د زړه له کومې او په ورین تندي ومنی. ورځ مو له دې جذبي سره پیل کړی، چې نن د خلکو لپاره ډېر څه کولای شی او کله چې ورځ د نورو په خدمت کې پای ته رسېږي؛ نو په بشپړه توگه ډاډه کېږی، چې په نړۍ کې داسې څوک هم شته چې له تاسې څخه ورته گټه رسېږي او له همدې امله د خدای تعالی شکر پر ځای کوی او د دې تر څنگ چې خپلو موخو ته رسېږی، خدای تعالی مو د خوښیو او خوشحالیو په شتو هم نازوي.

### «روغ انسان ته پکار ده چې غوسه وکړي؟»

دا ډېره مهمه پوښتنه ده او ځواب یې تر یوه بریده داسې سم دی، روغ انسان ته پکار نه ده چې غوسه وکړي؛ نو په ځینو ناوړو حالاتو کې روغ انسان هم غوسه کولای شي؛ خو اړینه دا ده چې روغ انسان خپله غوسه کابو کړي او هر ډول سخت حالات په پټه خوله او سره سینه وزغمي او هڅه وکړي، چې بیا تکرار نشي. له روغ انسان څخه مو موخه په ذهني توگه متوازن او پر جذباتي کیفیتونو برلاسی سړی دی. د دې پر عکس څوک چې ذهني توازن نه لري؛ نو ډېر ژر په غوسه کېږي او شخړه کوی چې خپله او د نورو آرامي او سکون له گواښ سره مخامخوي. له دې څخه دا خبره په بڼه توگه روښانه کېږي، چې روغ انسان هم په ناوړو حالاتو کې غوسه کولای شي؛ خو په دې هم بڼه پوهېږي چې غوسه څه





ډول کابو کړي، په داسې حال کې چې د دوی پر عکس نا متوازن خلک داسې حالات نشي زغملای او له واره د عصبي کرکېچ بنسکار کېږي، غبرگون يې هم منفي وي، چې د غوسې له امله د ځان او نورو سکون او آرامي له منځه وړي. دا خبره سمه ده چې غوسه د انسان په فطرت کې نغښتې ده؛ خو تر يوه ځانگړي بريده، تر يوه ځانگړي وخته او په ډېرو کرکېچنو حالاتو کې. د روغو انسانانو غوسه تر ډېرې مودې پورې دوام نه کوي او په ډېرو سختو او کرکېچنو حالاتو کې غوسه کوي؛ خو تل هڅه کوي چې پر غوسه کابو ومومي.

### (( غوسه مثبتې اغېزې درلودلای شي؟ ))

د ځينو ارواپوهانو په اند غوسه هم ځينې وختونه مثبتې اغېزې درلودلای شي؛ خو تر منفي هغو ډېرې کمې، تر ځانگړي بريده او په ځانگړو حالاتو کې راڅرگندېږي؛ د بېلگې په توگه يو سپری وزگار او بېکاره دی، هره شېبه په دې خبره څورېږي، چې کار نه لري او هره گړۍ يې بې ځايه تېرېږي، نو په غوسه کېږي او په کار پسې کېږي او په پای کې کار مومي او غوسه يې د دې لامل کېږي، چې له بېکارۍ څخه يې ژغوري. يوزده کوونکی چې هېڅکله هم خپلو درسونو ته پاملرنه نه کوي او تل په لوبو بوخت دی؛ خو کله چې يې مور پلار ورته په غوسه کېږي؛ نو د دوی له ډاره درسونو ته ځير کېږي او ټوله ورځ په خپلو





درسونو بوخت وي. ځينې خلک له خپلو چارو او مسوولیتونو څخه اوږې سپکوي؛ خو کله چې ورته وويل شي او ټينگار پرې وشي؛ نو د غوسې له امله خپلې چارې بې ترسره کوي او د اوږو سپکولو هڅه نه کوي. کله چې انسان خپلو موخو ته نه رسېږي؛ نو د ناکاميو له امله غوسه ورځي او همدا غوسه يې د دې لامل کېږي، چې خواري کوي او خپلو موخو ته رسېږي. له همدې امله ځينې وختونه غوسه په انسان کې غښتلتيا پيدا کوي او د هغو چارو کولو ته يې هڅوي، چې پخوا ورته ناممکن برېښېدل.

### (( غوسه څه وخت د زيان لامل کېږي؟ ))

غوسه هغه وخت د زيان لامل کېږي، چې څو څو ځلې تکرار شي؛ يانې انسان دومره بې حوصلې کېږي چې په هره خبره غوسه ورځي او لاندې جوړوي، تر دې چې په سمو حالاتو کې هم د غوسې په کرکېچ کې ښکېل وي او بې ځايه پلمې لټوي. تر ډېره وخته په غوسه پاتېدل هم ډېر زيان رسوي.

له څېړنو دا خبره روښانه شوې، که څوک په غوسه کېږي؛ خو غوسه يې تر ډېرې مودې پورې دوام نه کوي، نو زيان يې هم کم وي؛ خو که څوک تر ډېره وخته په غوسه پاتې شي؛ نو ډېر زيانمنېږي؛ ځکه کله چې دا حالت تر ډېره وخته پاتې شي، عصبي نظام گډوډوي. تر ټولو مهمه خبره د غوسې زياتوالی دی، ځکه چې د سختې غوسې په صورت کې





انسان ډېر ژر غبرگون بښي. سخته غوسه ډېر ژر او يو ناخاپه عصبي نظام له عادي حالته وباسي؛ نو اوس به درانه لوستونکي په دې خبره بڼه پوه شوي وي، چې غوسه څه وخت د زيان لامل کېږي؟

### ((د غوسې د څرگندولو طريقې))

په دې خبره پوهېدل به تاسې ته هم په زړه پورې وي، چې د غوسې ښکارول څه ډول کېږي؟ انسانان په بېلابېلو لارو سره د خپلې غوسې ښکارونه کوي. ځينې د غوسې په حالت کې عملي گام نه اخلي، بلکې يوازې سختې سختې خبرې کوي، بېلابېل دلايل وړاندې کوي او غواړي خپله هره خبره پر نورو په زور ومني، که يې خبرې ومنل شوې، نو خپل عادي حالت ته ژر راگرځي. اکثر لوستي خلک د خپلې غوسې ښکارونه داسې کوي. د دې پر عکس ځينې خلک په غوسه کې شيان ماتوي، هرڅه يو په بل ولي، چيغې وهي او په لوړ آواز نارې سوري وهي چې په چاپېريال کې ترې ډار او وحشت خپرېږي، ټول تر خپل اغېز لاندې راولي او خپلې خبرې پرې مني. دا دود ځينې وختونه ډېر خطرناک وي او د گڼو زيانونو لامل کېږي. د غوسې د ښکارولو درېيمه لار هم شته، چې له پورتنیو دواړو څخه توپير لري. په دې طريقه کې نه دلايل ويل کېږي او نه هم شيان ماتېږي، بلکې د غوسه کوونکي په وجود کې دننه داسې حالت پيدا کېږي، چې غوسه ترې راڅرگندېږي. داسې خلک چې کله په غوسه کېږي، نو په دې حالت کې يې عصبي





کرکېچ زیاتېږي، مخ یې سور کېږي، د ډار او جذبې کیفیت یې په ځان کې رانغاړي، د دې هر څه په لیدو ټول پرې پوهېږي چې په غوسه دی او په دې توګه د خپلې غوسې څرګندونه کوي.

### ((د غوسې موخه))

هر جذباتي کیفیت ضرور یوه موخه لري، د بېلګې په توګه کله چې مو څوک نه خوښېږي؛ نو لري ترې تښتې په داسې حالت کې یو ځانګړی کیفیت تاسې په ځان کې رانغاړي، چې کرکه ورته وایي. په همدې توګه مو چې څوک خوښېږي، نو هڅه کوي چې ورنژدې شي او په ذهن کې مو د هغه لپاره یو ځانګړی کیفیت پیدا کېږي، چې مینه یې بولي. ځکه نو غوسه هم یو جذباتي کیفیت دی، چې په ځینو حالاتو کې راڅرګندېږي. له انسانانو څخه دا کیفیت ځینې وختونه د ناخوښۍ د څرګندولو لپاره راڅرګندېږي او ځینې وختونه د خپلو خبرو د منلو لپاره، د یوه کار د ژر تر ژره بشپړولو لپاره هم د غوسې کیفیت راڅرګندېږي؛ ځکه نو غوسه په بېلابېلو حالاتو کې بېلابېلې موخې لري.

### ((غوسه اړینه ده؟))

ځینې وختونه دا پوښتنه راپیدا کېږي، چې آیا غوسه اړینه ده؟ زما په اند دې پوښتنې ته به دا ځواب سم وي، کوم کارونه او خبرې چې په





نرمة ژبه وويل شي؛ نو په نورو يې اغېز ډېر وي او په ورين تندي يې مني؛ ځكه هغه كار چې نرمة ژبه كوي، ترخه ژبه او لهجه يې نشي كولاى او د غوسې په حالت كې يوازې ځانته زيان رسولاى شي او بس. له همدې امله انسانانو ته اړينه ده چې په خپله غوسه كابو ولري او په بڼه او نرمة ژبه خپلې خبرې تر نورو پورې ورسوي او له ټولو سره بڼه او غوره چلن ولري. كله چې په غوسه كېږي؛ نو هڅه وكړي، چې ژر يې كابو كړي.

### (( د غوسې زيانونه ))

د غوسې تر ټولو مهم اړخ يې زيانونه دي، چې بايد رڼا پرې واچول شي، تر څو چې د انساني عقل او ذهن دا پټه دښمن په بڼه توگه ونه پېژنو، تر هغې پورې يې پخپل واک كې نشو راوستاى او ځانونه هم ترې نشو ژغورلاى. غوسه د دې تر څنگ چې د انسان ذهن ته ډېر زيان رسوي، له هغو سره گڼ شمېر داسې زيانونه هم مله دي، چې د انسان له ژونده يو تريخ حقيقت جوړوي او انسان د خپل شخصيت اندول هم له لاسه ورکوي، د غوسې زيانونه دا دي:

د غوسې په حالت كې د انسان ذهن بې حسه كېږي، چې په داسې وخت كې ډېر ساده كار هم نشي كولاى او په ورځنيو چارو كې له گڼو ستونزو سره مخ كېږي او ډېرې تبديلي هم رامنځته كېږي.

د غوسې په حالت كې جذباتي اندول برابر نه وي، چې له امله يې د انسان په چلن او كړو وړو كې بدلون راځي او هغه پخواني رابښكون او





ښېگنې يې نه پاتې کېږي، چې په عادي حالت کې يې درلودې. په داسې حالاتو کې په غونډو کې د ګډون وړتيا هم له لاسه ورکوي، چې له امله يې له ټولنيزو چارو څخه ګوښه او لرې پاتې کېږي. د غوسې په وخت کې له خپلو ملګرو او خپلوانو سره هم ښه چلن نه کوي، چې په پايله کې يې خپلوان او ملګري ترې مخ اړوي او لرې ترې ګرځي چې په دې توګه ورځ په ورځ يوازې کېږي او هېڅوک ورسره مينه نه کوي. همداشان يې يادښت هم کمزوری کېږي او دماغي وړتياوې يې ورځ تر بلې کمېږي. د غوسې په حالت کې د ستونزو پر وړاندې د مقابله وړتيا هم له لاسه ورکوي او فکر و سوچ يې منفي کېږي، چې بيا داسې پرېکړې کوي چې ځان په ګڼو زيانمنو ستونزو او کرکېچونو کې ښکېلوي. د غوسې له امله ځينې ذهني او جسمي نيمګړتياوې او ناروغۍ راپيدا کېږي؛ لکه د وينې لوړ فشار، سرخوږ، د معدې درد، ذهني بوج او داسې نورې ناروغۍ.

### پای

★★★