

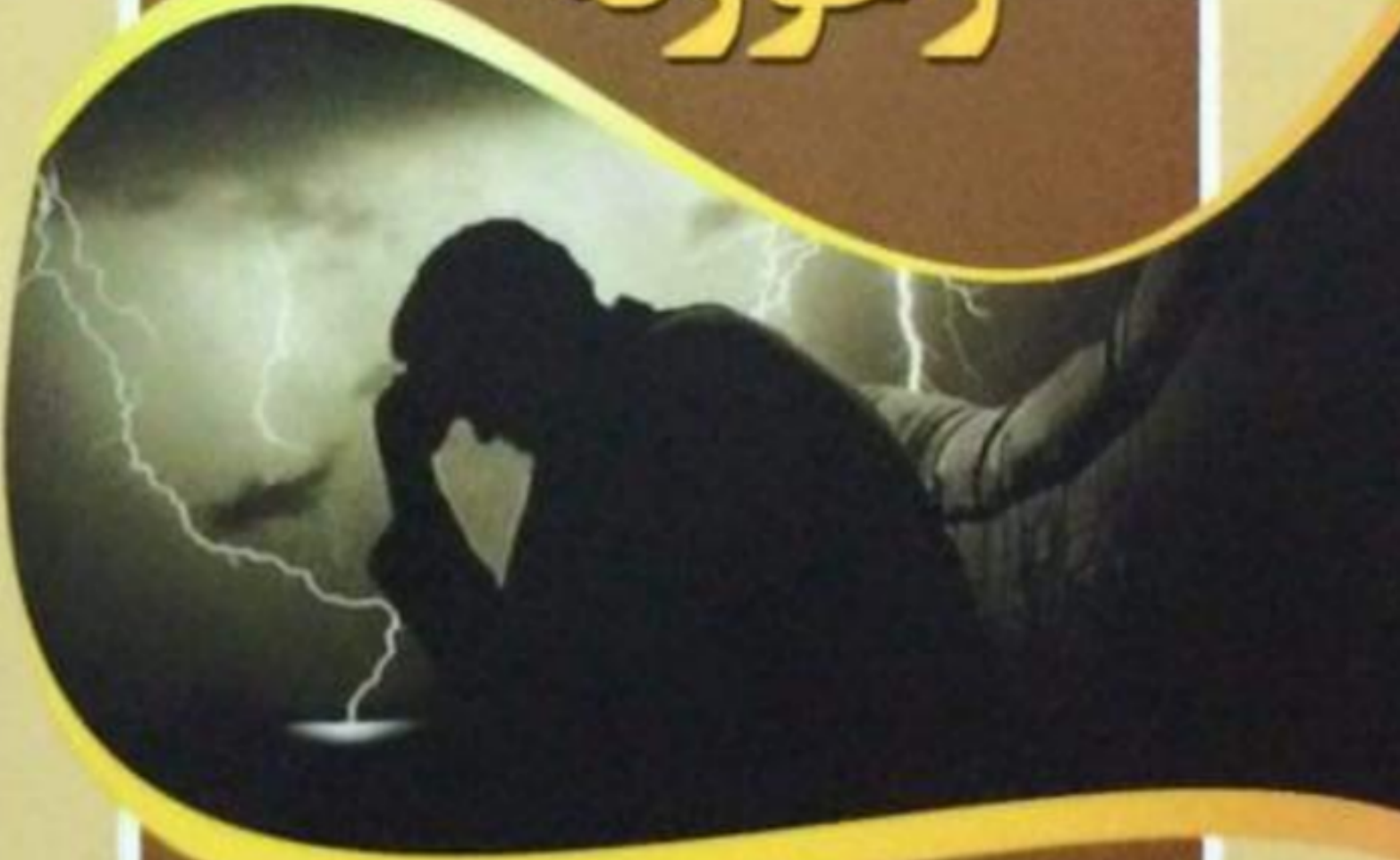
(اروا پوهنه)



له

ذهني فشاره

ژغورنه



ليکوال

ديل کارينګي

ژباړنه

خپرندويه عاقله سادات

له ذهني فشاره ژغورنه

(ارواپوهنه)



ليکوال: ډيل کارينګي
ژباړنه: څپرندويه عاقله سادات

فهرست

۱	ذهني فشار څه شي دی؟
۲	بورېن پر تاسې څه ډول اغېز پرېباسي؟
۹	له ذهني فشار څخه اغېزمن خلک
۱۳	د مثبتو خيالونو قوت
۱۷	له ذهني فشار څخه څنګه خوندي پاتې کېدای شو؟
۱۹	د خيال قوت ... يو حقيقت
۲۱	خلک اغېزمن کړئ
۲۵	د شخصت ښکلا
۲۷	شخصيت مو بايد تل ښه رازده وي
۲۸	په غونډه، محفل يا مېلمستيا کې ځان او جامې د پاملرنې
۲۸	ټوله پاملرنه د محفل خلکو ته اړوئ
۲۹	له ژوند سره د مينې انداز غوره کړئ
۳۰	خپل کره وړه غوره او په زړه پورې کړئ
۳۱	آواز، ژبه او لهجه مو غوره او په زړه پورې کړئ
۳۲	په زړه کې د مينې او خواخوږۍ جذبه پيدا کړئ
۳۲	ورانپوهای مه کوئ
۴۳	الفاظو په بدلېدو برياليتوب ترلاسه کړئ
۵۰	حالات ښه کېدای شي
۵۴	ذهني چلن هم مثبت کېدای شي، هم منفي
۵۲	د موخو ټاکل
۵۲	غوره ملګرتيا

- له بدلون پرته پرمختګ ناشونی دی ۵۲
- داسې ورځ به راشي چې نوم او نښان به یې هم نه ترسترگو کېږي ۵۸
- غمجن زړه ټول بانډار غمجنوي ۲۸
- روغ 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 طریقې 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، ملګري 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 نیمګړې 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 بریک ونيو. له لګېدو لګېدو سره مې ځان ټينګ کړ. په ډېر لوړ آوازي وخنډل، بيا يې د څنګ 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 سيالۍ لوبه ونښته. زه په منځ سيټ کې ناست وم او دعا مې کوله چې په خير ورسېږو. ملګري مې د تل په څېر هڅه کوله، چې نړېوال جام ترلاسه کړي او ورسره يې د څنګ په موټر کې ناستو خلکو ته سپکې سپورې هم ويلې او په ډېره تېزۍ ترې تېرېده. دې سفر ما ته يو ډېر ښکاره او څرګند حقيقت راوسپړه. ملګري 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 بوږن 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 مېر تنوب د اظهارولو وسیله نه. بلکې د یوې خطرناکې ذهني او اروايي ناروغۍ نڅېه ده. دې ناروغۍ ته ارواپوهان «اروایي بوږن خوښونه» وايي 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 گڼ 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 ورځه 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 ملگري له خوا د ستایل شویو خلکو اړوند خلک، چې زه هم پکې شامل یم. چې پخپل ژوند کې دا ډول بوږن، شور او فساد په هېڅ ډول نننۍ زغملاي او په ډېره آساني د هر ډول فشار ښکار کېږي. بڼه مې یاد دي چې په ښوونځي کې به تر



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

اوس زه په دې پوه شوم، چې د هغو ناروغيو يوازينۍ بنسټي لامل څه وو، يانې ما د هېڅ ډول ذهني فشار د زغملو وړتيا نه درلوده او زه له هغه ډول خلکو څخه يم، چې ډېر ژر ستونزو او فشار ته وسله پر ځمکه ېږدم، بنايي زه تر خپل ملگري امن خوښۍ يم.

ټولې ناروغۍ لاملونه لري. په ټولنه کې د خلکو خپل اروايي جوړښت، ناوړه خواږه، د ژوند دود، ناوړه چاپېريال او داسې نور؛ خو نوې ساينسي څېړنې وايي چې په نړۍ کې د شپېته سلنه ناروغيو تر ټولو له بوږن يا ذهني فشار، (stress) سره دي. هغه خلک چې بوږن خوښي دي، له هر ډول ناروغيو څخه د هغوی د اغېزمنېدو وړتيا تر يوه عام او روغ وگړي درې برابره زياته وي.

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

نو يو څېړنو ثابته کړې، چې د اکثرو جسماني ستونزو لوی لامل «بوږن» دی. دې خبرې په ساينسي نړۍ کې يو انقلاب راووست او د طبي څېړنو مخ يې يوه بل پلوت ته واړاوه.

ساينسپوهان او طبيپوهان اوس په دې اړه څېړنې کوي، چې څېړنې خلک ولې ددې خبرو بنکار کېږي؟ لاملونه يې څه دي؟ او په بېلابېلو



خلکو کې يې ولې سختوالی بېلابېل دی؟ له «فشار» سره اړوندې دې نظريې یو نوی ساینسي اړخ راوسپړه او د «سایکونیوروا میونولوجی»، نوم یې ورکړ او په دې اړه یې د ذهن او بدن د خپلمنځي اړیکو او عمل په اړه د نویو نظریو پر بنسټ د پوهېدو هڅه پیل کړه.

د دې نوي بڼاخ تر ټولو لومړنۍ بریا دا ده، چې: «که غواړئ روغتیا مو په برخه شي؛ نوروغ چلن غوره کړئ». د نویو څېړنو اړوند «بوړن یا 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 اړیکه تر ټولو زیاته له هغو قوتونو سره وه، چې د دوی د پابښت خلاف یې عمل کاوه؛ خو ساینسپوهان وایي چې دې بوړن زموږ له پلار او نیکه سره د پابښت په برخه کې تر ټولو ډېره مرسته کړې ده او د دښمن د قوتونو پر خلاف یې د بدن د یوې فطري وسلې په توګه کار ورکاوه؛ ځکه چې هغه وخت انساني شعور دومره پرمختګ نه وکړی، چې د هر وخت لپاره مناسب دفاعي آلات رامنځته کړي؛ نو ځاني قوتونو یې ورسره په هر ډول حالاتو کې مرسته کوله.

د ساري په توګه، پخواني خلک به چې کله له ځناورو سره مخامخېدل؛ نو په وجود کې یې Adrenal and pituitary glands (مادي لنډه بل او لنډو به خپروله، چې د وینې له جریان سره له واره ګډېده او د زړه په حرکت، د وینې په فشار، د ساه په تګ راتګ او

داسې نورو کې يې کلک والی او ټينګښت رامنځته کاوه او په دې توګه به د جګړې لپاره چمتو کېدل.

همدارنگه د ځان په همدې کرکېچن حالت کې به دا پرېکړه هم کېده، چې له دښمن سره جګړه 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 جګړې يا تېښتې غوره کولو صفت ګډ دی. اوسنی انسان له ځناور څخه د ځان ساتلو له اندېښنې نه ځورېږي؛ بلکې په ساعتونو د موټرو په ګڼه ګونه کې تمېدل، يا د فترې جګړې او ستونزې يې د وجود نظام او د زړه حرکت اغېزمنوي. اوسني انسانان له ګڼ شمېر ستونزو او رېږو سره مخامخ دي، چې د ژوند او مرګ هومره ارزښت لري، خو کوم وړ (مناسب) غبرګون ورته نه لري. د بېلګې په توګه کله چې د موټرو په ګڼه ګونه کې ښکېلېږي؛ نو له زغم او ځورېدو پرته بل څه نشي کولای. په دفتر کې د ملګرو په ناپوهۍ او تېروتنو هېڅ ډول غبرګون نشي ښودلای. خپل تلویزیون نشي جوړولای او د لوړو قيمتونو له امله يې اخيستلای هم نشي. اوسني انسانان ددې هر څه پر وړاندې هېڅ نشي کولای او هېڅ ډول غبرګون 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 بيا يې يوه ورځ پايلې مخې ته راځي، يانې... يوه نه يوه ناروغي.



«بوړن پر تاسې څه ډول اغېز پرېباسي؟»

دا به موږ پر ځله لوستي وي، چې «ورزش د صحت لپاره ډېره ګټه لري»، ډاکټران هم د سهار او ماښام له خوا د ورزش د ګټو 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 ټينګار 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 بوړن او فشار کې هم وي؛ نو بيا ډاکټران ولې له بوړن او فشار د ځان ژغورنې مشوره ورکوي؟

د پوهانو د وينا اړوند د دې اختلاف بنسټي لامل د پيدا شويو نښو غبرګون 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 نښې پر بدن کوم غبرګون 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 خطره ژغورل کېږي؛ نو د وينې لوړ فشار ورسره مرسته کوي او په تېز تګ 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 راڅرګندېږي، چې کله انسان د موټرو په ګڼه ګڼه کې ښکېل وي او له بلې خوا یې د الوتکې شېبې هم رانژدې 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 مولنډېږي، 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 ده.

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 ثابتهېدای شي. په داسې حالاتو کې د انسان د وجود زياته دايدرينل ماده (adrenal glands) د (corticosteroid) په نامه يو ډول نم او لنډوبه له لاسه ورکوي، چې له امله يې د تيومر او نورو ناروغيو پر خلاف طبيعي دفاعي مادې ((cells killer)) په اندازه کې د اندېښنې وړ کموالي 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 کموالي 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 اوسنۍ پرمختللي نړۍ کې یواځې مکروب د انسان د روغتیا د بنمن نه ګڼي؛ 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 ځانګړی چلن او تګلود د ګڼ شمېر ناروغيو بنسټي لامل دی. پوهانو د ځانګړو غبرګونونو تر سیوري لاندې ګڼ شمېر نیمګړتیاوې راسپړلي. د څېړنو پر بنسټ په ښکاره او روښانه توګه کینه او کرکه د زړه د ناروغيو زیانونه څو 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 ګوته 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 ښې پایلې نه لري. د امریکا د سرطان د انستیتوت د اړوندو (۷۵) سلنه ښځو، چې پر ځان ظلم کوي او خپل جذبات له نورو څخه پټوي، په تیومر د اخته کېدو امکانات ډېر دي، یا پکې د دماغي



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 کړۍ 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 چاپېريال د غوره کولو اجازه ورکوي، چې په وسيله يې د خپلو جذباتو اظهار کوي او دا چې له پرېشانۍ پاک ژوند کوي؛ نو له ګڼ شمېر ناروغيو څخه هم خوندي کېږي.

نويو څېړنو دا ثابته 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 ارواپوهانو په اند ددې ډول خلکو په جسمي حالت کې هغه وخت ډېر قوي 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، کر کېچ 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 توګه که پخوا یې ډېر سکرټ څکول؛ نو اوس یې د سکرټو له لوګۍ هم کرکه کېږي. که له ماشومتوبه یې ګازرې نه خوښېدې؛ خو تر بدلون وروسته سهار او ماښام ګازرې غواړي. د ګازرو حلوا، د ګازرو اچار، د ګازرو قورمه، په ټوله نړۍ کې بې له ګازرو بل څه ورته نه ښکاري. په عمومي توګه 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 کر کېچ او



فشار کې زیاتوالی رامنځته کېږي.

څوک چې د بېلابېلو شخصیتونو درلودونکي دي، نه یواځې د تننۍ 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. ښایي هغوی ټولو ته په یوه سترگه گوري.



« د مثبتو خيالاتو قوت »

که منفي خيالات انسان ناروغه کولای شی: نو آیا مثبت خيالات يې روغتيا ته گټه لري؟ دا پوښتنه داسې ده، لکه څوک چې له سگرېت پرېښودو وروسته ووايي، آيا دوه مياشتې وروسته له کوم مشهور غېږ نيوونکي سره غېږ نيولای شم او ځملولای يې شم؟ د انسانانو روغتيا يوازې له خيالاتو سره تړاو نه لري، بلکې خواږه، چاپېريال او داسې نورو ته هم اړتيا لري؛ خو تر کومه ځايه چلیدل شوي، منفي خيالات روغتيا اغېزمنوي او مثبت خيالات روغتيا ته گټه رسوي. پوهان په دې لړ کې د ټاکل شوي تصور (Gidedimmagenry) لار غوره کوي. له څېړنو څخه داسې ښکاري، چې دا لار د هغو ناروغانو لپاره ډېره گټوره ثابته شوې، چې له خپل روغتيايي حالت څخه تقريباً نهيلي شوي وو. په دې طريقه کې ناروغ ته ويل کېږي، چې په آرام چاپېريال کې ژوره ژور ساه واخلي، کله چې هغه په بشپړه توگه ځان آرام او ډاډه احساس کړي؛ نو بيا ورته په خپل وجود کې د يوې داسې منظري د انځورولو هدايت ورکول کېږي، چې له امله يې په وجود کې د شتو دفاعي برخو شمېره دوه برابره کېږي. له يوه 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 يې زرو نه رسېږي او ټول وجود يې د



ناروغيو پر خلاف وړې وړې دفاعي مورچې جوړوي پوهان وايي چې دې تصور تقريباً دېرو ناروغانو ته بشپړه شفا وربخښلې او د پرله پسې تصور په وسيله يې گڼ شمېر ناروغۍ له بېخه را ايستلې 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، د اکثرانو يې د ژوندي پاتې کېدو هېڅ هيله نه درلوده بڼه يې هم ورځ تر بلې زېږېده، روغتيايي حالت يې دېر 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 کړکېچ، دار 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 ناروغه نه یم»

«د اکثران هسې او تې بوتې وايي، زه نه مرم»

ټوله شپه يې همدا خبرې کولې؛ خو په لومړۍ شپه هېڅ ونشول. سهار يې چې د اکثرانو روغتيايي گزارش لیکه؛ نو په حالت کې يې کوم بدلون نه تر سترگو کېده. دويمه شپه يې بيا دا عمل تکرار کړ. له هیلو



ډک خیالات یې په ذهن کې اوښتل را اوښتل، د ژوند په اړه یې فکر کوه، 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 همداسې وکړل، بیا څلورمه، پنځمه، لس شپې یې په همدې توګه تېرې کړې، د یوولسمې شپې په سهار پرې ټول ډاکټران راټول 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 ورځ تر بلې ښه کېده. د ټولو لپاره د نه منلو وه. په طبیعونه کې یې هغوی ته پر معجزو یقین کول نه وو وربښودلي. دلته معجزه خپله د هغوی د سترګو پر وړاندې راڅرګنده شوه. ورو ورو یې روغتیايي حالت په حیرانوونکې توګه 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 ورځ هم راغله چې پر خوله لګېدلی 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 راګوزار کړل. پرچا یې اوبه واچولې او ټول یې له خوبه پاڅول بیا یې یوې ښکلې نرسې ته د ګلاب 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 خو ان
پر خپلو د نننيو قوتونو غږ وکړ، هغوی هم دی د مرگ له کومې
راوگرځاوه که دا پېښه تجزيه کړو: نور اڅرگنده 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 پرېږ، 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 ښيي 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 سطحي 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 خوندې پاتې کېدای شي، چې خپل ذهن له دې حالت څخه بل لوري 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 لاسوگرېوان 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 سترگو 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 ګڼو اړخونو زیان رسوونکی دی او د شخصیت ګڼې 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 وړتياوو د پيدا کېدو ده. کوم اصول چې په کارولو يې خپلې ويدې وړتياوې راوينولای شو.

له نن څخه څو کاله پخوا يې په تلویزیون کې د لوتمارانو په اړه يو فلم ښوده، بيا يې د فلم په اړه د ښار له ځينو لوتمارانو سره مرکې وکړې. د لوتمارانو 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 نخښه کوم، چې يواځې وي، سړي يې تپت 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 وغوښتل د ځان په اړه وپوهېږي؛ نو له هغه څخه يې بيا وپوښتل، زما په اړه څه



فکر کوي آیا زه ژر بنکار کېدای شم؟

((نه کنه، زه له تاسې سره د ټکر کولو جرأت نه لرم!))

مرکچي ویوښت ((ولې؟))

((هغه وویل، کوټې 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 اود 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

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

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

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

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

د ارواپوهانو 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؛ بلکې دماغی څپې دا کار تر سره کوي. په ارادي

یا نا ارادي توگه دیو بل په اړه د جذباتو د را کړې 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 كېدای شي او همدا لومړنی اغېزې
نلياتې 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 كړی وي؟

((تاسې خپله د خپل شخصيت هينداره ياست))

د دې پنځوسو كلونو په بهير كې مې له گڼو خلكو سره لیده کاته 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 پرېكنده 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 لوري 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 ملګري 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 زېږتوب، په لوړ آواز يا په نرمه لهجه د خبرو عادت، د جذبېدو څرګندولو دود، د نورو د زړه رابښکون 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 ځانګړتياوو پر بنسټ او له امله وي.

د ژوند داسې فرصتونه درياد کړئ، چې څنګه مو نور تر اغېز لاندې راوستل، فکر وکړئ، پخپلې کومې کړنې مو برياليتوب تر لاسه کړی و زه يقين لرم، چې تاسې پخپلو خبرو په بشپړه توګه يقين هم درلود تاسې چې د کومې موضوع په اړه خبرې کولې، پر هغې برلاسي وئ او پخپلو خبرو کې دومره ډوب شوی وئ، چې ځان به مو هم هېر و.



« د شخصیت ښکلا »

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

د ښکلي او ښایسته ایسېدو لپاره څومره هڅې کوي، څومره منډې رامنډې وهي او څومره زیار گالي، تر ټولو غوره او ښایسته جامې اخلي 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 موله هره اړخه ښایسته، په زړه پورې او ښکلي کړي.

خو آیا تر دومره 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 بویي د چاپام نه وراوړي، همداسې ظاهري ښکلا هم له اخلاقي حسن پرته په زړه پورې نه ده او د چاپام نه وراوړي. څومره هڅې چې د ظاهري ښکلا لپاره کوي، که د هغو نيمایي 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 وکړئ او د نړۍ د وتليو ښځو د ژوند حالات وڅېړئ: نو حيران به شئ چې هغوی هم ډېرې ښکلې نه وې، بلکې د نورو په څېر يې عادي ښکلا درلوده

دا خبره تل په یاد ولری، د دې لپاره چې په زړه پورې شخصيت ولری 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 گرانبه 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
اصولونه مو پام را اړوو:

((شخصيت مو بايد تل ښېراز 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 ښودنه 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 خلا 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 ياملرني کي

خان او جامي د پاملرني مرکز مه گڼي

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 ښوداني خواته اړوي. هره شېبه د جامو جوړول، خوځو ځلې په دسټمال 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 ښوداني 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 ستايني او پاملرني هيله لري، تاسې يې دا هيله پوره کولای شي او د دې هر څه په کولو به تاسو پخپله د پاملرني وړ وگرځي.

ټوله پاملرنه د محفل خلکو ته واړوي

کله کله ډېرې هوښياري 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



ښکلا له منځه وړي. غوره طریقه دا ده، چې نورو ته د خبرو کولو تر ټولو زیاته مخه ورکړو، کله چې هغوی خپل نظریات ښکاره کړل؛ نو په لنډه توګه خپل نظر هم وړاندې کړئ. د نورو خبرې، چې خومره 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. مسکاندې 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 بېزاره 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 گيلوگودي وي، له داسې خلکو څخه ټول لرې تېستي، حتی ناسې 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 ښکاره کوي. ځينې خلک په هر محفل کې همدا دوه کاره کوي او خپل شخصيت د نورو پر وړاندې ټيټ او ناخوښه ښکاره 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 ښه نيت او پراخه تنده مه هېروي. ځان د هغه خپل وگڼي او هڅه وکړي چې همت يې لوړ کړي. 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 مهربان او ښکلی وي؛ له تصنع څخه کار مه اخلي، کېدای شي، دا خبره پخپله احساس نه کړي؛ خو نور خلک ډېر ژر تصنع او ریا کاري احساسوي، له همدې امله مو په ځان کې وړتيا، ښکلا او تهذيب پيدا کړي، چې په طبيعي توگه مو کره وړه ښکلي او بايسته شي. ډېر زیات له تکلف



ډک انداز مصنوعي احساسېږي او ډېره بې تکلفي هم څوک نه خوښوي، ځکه نو تل منځلاري غوره کړئ. ځينې خلک ډېر ژر د پردې چاپېريال د خپلولو هڅه کوي او داسې گڼي چې دا يې خپل چاپېريال دی؛ خو ځينې پخپل چاپېريال کې هم ځانونه پردې گڼي. څرگنده خبره ده، د خپلولی د دې وړتيا له امله په هر زړه کې ځای پيدا کوي او ټول ورسره مينه کوي. ښه او غوره اخلاق داسې حسن دی، چې پردې پرې خپلېږي او ډېر گران ملگري ترې جوړېږي. وړ او ښايسته شخصيت د هر چا د پاملرنې وړ گرځي او پر ښو 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 پورتيایې ټول شخصيت ته ښکلا بخښلای شي. نرمه ژبه او لهجه د سرو زرو په څېر په هر بانډار کې تاسې ته ښکلا دريځي. 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 جذبه پیدا کړئ))

دا د ژوند ریښتني اصول دي، 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 مثلي گرځي، همدا یې د گرانېت راز دی. له مشرانو او کشرانو سره مینه وکړئ، تل ښه چلن ورسره وکړئ او خبرې یې په خواخوږۍ واورئ، چې شخصیت مو هم د ټول د خوښي وړ وگرځي. په زړه پورې او غوره شخصیت له ښکلي



بنې، 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 لري:

لاندې پوښتنو ته په ريښتني په ((هو)) يا ((نه)) ځوابونه ورکړئ: که په منځنۍ توگه مو ۱۶۰ نومرې تر لاسه کړې؛ نو د ملگرو د پيدا کولو ښه وړتيا لري. 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 شئ:

پوښتنه: هو، نه، کله کله

۱. آيا د خلکو له خوښۍ خوند اخلي؟

۱۵-۱۵

۲. آيا پر ژمنو مو ټينگ ولاړ ياست؟

۱۵-۱۵

۳. که څومره هم مهمې يا عادي نه وي؟

۵-۱۵

۴. آيا تل پاک او منظم ياست؟

۵-۱۵

۵. آيا د نورو په ستاېنو خوښي احساسوي؟

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 شئ؟

۵.۱۵

۱۳. آیا خلک درڅخه مشورې اخلي؟

۵.۱۵

۱۴. آیا د خلکو رازونه خوندي ساتلای شئ؟

۵.۱۵

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



له ذهني فشاره ژغورنه/ اروا پوهنه

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 نشي! 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 ګانده (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 ګام اخیستل د بریالیتوب او پرمختګ ضامن دی.

آیا کله موهم په دې اړه فکر کړی، چې د یوې موضوع د ښه او بد اړخ په اړه وله فکر وروسته هم ډېر وخت پرېکړې ولې غلطې ثابتېږي؟ یا له دې سره چې منزل معلوم هم دی؛ خو وررسېدل ستونزمن دي او نه ورسېږو او په دې برخه کې پاتې راځو؟ د دې لامل که له یوې خوا ناساز ګار چاپیریال 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 گرځم. 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 بيرنۍ پرېکړې غوښتونکي وي. شنه 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 توګه يې ذهني حالت پرېشانه او د موضوع په اړه ټکنی کېږي، د بېلګې په توګه 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 ګټې او زيان په دې کړکېچ کې ښکېلېږي او پر ځای پرېکړه ورته ستونزمنه وي. که له داسې يوه ټکني 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 نشئ کولای او لامل يې دا دی چې تاسې پر ځان او خپلو پرېکړو اعتماد نه لرئ. که د ژوند له هرې څانګې سره اړه لرئ؛ خو د برياليتوب لپاره د دې څانګړتياوو لرل اړين دي. په همدې توګه 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؟ ارواپوهانو په دې اړه کوم ځانگړي اصول نه دي ټاکلي. د دې خبرو راکړه ورکړه، تر ډېره د انسان له خپلو حالاتو سره ده. څرنگه 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 پټو سترگو پرېکړې وکړئ، تلوار او بېړه کارونه ویجاړوي، ځکه هېڅکله هم بېړه مه کوئ. هره پرېکړه چې کوئ، لومړی یې په ذهن کې ښه وتلئ او وارزوی، ټول له پخونه یې وڅېړئ او د پرېکړې د رامنځته کېدو نکیو تغیراتو یوه ځا که جوړه کړئ. هڅه وکړئ چې ټول کارونه مو په ټاکلې وخت تر سره شي، کنه نو څومره چې یې په اړه فکر او اندېښنه کوئ، 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 ارواپوهانو 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 خوړوونکې اوله گڼو ذهني ستونزو سره مخ کوونکې فکرونه اواندېښنې 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 وررسېږي.

ډیل کارینګي وايي؛ کله چې د کومې مهمې موضوع په اړه پرېکړه کوم؛ نو لومړی یې په اړه ښه فکر کوم او ټول معلومات راټولوم. یانې د یوه هوښیار څارنوال په څېر، چې د خپلې د عوا لپاره 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 ښه 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 ورونه 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 فرايدېو 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 سترې پرېکړې مخکې يو ځل ویده شی»، يقين وکړئ چې په دې کې ډېره دراز خبره پټه ده، ډېر ځله په ذهن کې موضوعات ناسپړلي پاتېږي او له هڅو سره سره د حل لار نشو موندلای؛ خو کله چې سترې کېږو؛ نو ویدېږو او کرکېچ مو په خوب



کې هوارېږي. د انسان 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 کړکېچ 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 شي؛ 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 کړولای؛ خو بل څوک دا کار ورته په ښه توګه کولای



شي گوټه ويلې وو: زموږ په ژوند کې له همت، قوت او خپلواکۍ پرته نور څه دي؟ دا خبره پر خپل ځای سمه ده، هره لويه پرېکړه ګټه 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 کوی چې ژرېې 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 ښه پوهېږئ. په ژوند کې هر ځل 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 ښهراز وي او دا هم کېدای شي، چې د غمونو دروند پېټی 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 ويلی 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؟ خود 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 ښکلي 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 شيانو 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 زیاته ده. 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 ايله د لسو روپیو وې. په تکلفاتو پرېشانه 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 ښيي.

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 راغلې 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 څو څو ځله استعمال کړو؛ نو ورسره عادت کېږي. کله چې په



الفاظو کې د خپلې ناچارۍ او ناڅرګندو پېښو خوروونکي انځور تر سترگو کېږي؛ نو دا ډول الفاظ مو د ماتې او ناکامیو لامل کېږي ذهن مو هم منفي فکر کول پیلوي. 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 کامیابېداي شم؟»

ستاسې د خدمت فرصت څنګه تر لاسه کولای شم؟

کورنۍ 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 مو د خاکسارۍ، 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 هوسا ښه 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 رابنځاره کېږي؛ نو ژر تر ژره به د ((څنگه)) ښه غوره كوي. په دې توگه به په يوه اوونۍ كې د ((كه چېرې)) ويی له ورځنيو خبرو څخه هېر او پر ځای به يې د ((څنگه)) ويی كارول پيل كړئ. اوس د يوه بل ويی 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 دی. پر دې سربېره 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؛ ځكه نو له دې ناکاميو څخه د ژغورلو لپاره د يوه ويی (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 كيلی پخپله لاس ته درشي.

((غواړم چې خلك را سره مرسته وكړي))

((خلك هم زموږ مرستې ته رادانگي))



په «لاسته راوړو» او رابښکون کې ډېر زیات توپیر دی. ناکام خلک تل د نورو مرستې ته سترګې پر لار وي 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 کوئ، چې «څه کېدای شول» بلکې 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 گوته کوي. تېرې خبرې هېرې او مخ هغه لوري ته واړوي، چې بري ته پرې رسېږئ او پرمختګ کوئ.

«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 شاتنه 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 کوئ 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 ورتر سترګو کېږي، زموږ د خبرو موخه دا ده چې د ناوړه حالاتو وروستی پوړ دی او د ناوړه حالاتو تل ته لوبډلي یو، په دې پسې چې کوم بدلون رامنځته کېږي؛ نو هغه به مو د ستونزو له تله راباسي. د الفاظو دا څرګند اړخ مو سترګوته 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 سړي 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 ځور وونکی اعلان نغښتی دی، په داسې وخت کې اعصاب ځواب درکوي او همت د مني د زېرو پانډو په څېر رېږدي، د ذهن دا کیفیت له هره پلوه ډېر ځور وونکی دی، 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 نغښتې دي، چې پورته یادې شوې؛ خو د ویلو دود یې یو له بله توپیر کوي، په یوه طریقه کې نهیلی او په بله کې هیلې، مینه او شوق نغښتی دی. « حالات مخ په ښه کېدو دي »، له دې وینا څخه په ډېرو کړکېچنو حالاتو کې هم په ذهن کې د هیلو څرک راڅرګندېږي او له نهیلیو سره د جګړې قوت لاپیاوړی کېږي. په عمومي توګه په څېړنو کې یوه بله خبره هم راڅرګنده شوې، چې په غیر شعوري توګه یې زموږ په فکر او عادتونو کې ژورې اغېزې تر سترګو کېږي دا فقره به مو اکثر له خلکو اورېدلې وي او تاسې یې پخپله هم په ورځ کې څو څو ځلې تکراروئ:

« دا کار نشم کولای »

د دې الفاظو ظاهري مانا خو دا ده، چې د دې کار د کولو وړتیا نه لری؛ خو دا الفاظ چې د هر چا له خولې څخه راوځي په ذهن کې یې



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 اوله 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 کر کېچنو حالاتو کې له خپلې غښتلتیا څخه ډېره ګټه اخیستای شئ همدارنګه دماغ به مود ستونزو د حل لپاره لار لټوي او ویده قوتونه به مود تېز اوړ په څېر په غورځنګ وي پر یوه ملګري مود دې بدلون



حیرانوونکی اغېز پرېووت، نوموړي به ویل:

«د بوختیاوو له امله په ازموینه کې نشم کامیابېدای، تل به یې دا خبرې پر ژبه وې او تل به یې له دې موضوع څخه سر ټکاوه؛ نو په ازموینه کې بریالی نشو؛ خو کله چې یې ذهن بدلون وموند، نو په خبرو او هوډ کې یې هم بدلون راغی، وروسته به یې ویل «په ازموینه کې کامیابېدای شم» او له خپلو ټولو بوختیاوو سره یې هڅه کوله، چې د زده کړې لپاره هم وخت پیدا کړي؛ نو په خپله دې موخه کې بریالی شو او کامیابي یې تر لاسه کړه. په پای کې د یوه بل مهم ټکي یادونه اړینه ده، هغه دا چې په ژوند کې ستونزې ډېرې دي، په دې اړه د خپل ملګري یوه پېښه راپادېږي: هغه ډېر خبر لوڅ و او په دې برخه کې یې ښه وړتیا هم درلوده. یوه بل ملګري مې په دنده وګوماره؛ خو په دوهمه میاشت یې له دندې څخه ګوښه کړ، کله چې مې یې لامل وپوښت، نو په ډېره خواشینۍ یې وویل: چې هغه په یوه میاشت کې څلوېښت ځله راته راغلی او هر ځل به یې یوه نوې ستونزه له ځان سره راوړله؛ خو هېڅکله یې هم دا ونه کړل چې د ستونزو حل ولټوي، له همدې امله یې زما د ذهن د ستونزو او مسایلو پټی دروند کړ، په هره لیدنه کې به یې همدا وینا وه: «صاحب یوه نوې ستونزه پېښه شوې ده» زه به تل سترګې پر لار وم، چې هغه به د دې ویلو 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 یاست، چې له ستونزو څخه



د سر ټکولو پر ځای یې حل ولټوی او تل د ستونزو د حل په لټه کې اوسئ او په عمومي توګه داسې وویاست: په ډېره لویه ستونزه کې بنکېل یم، د دې پر ځای که داسې وویل شي: نو غوره به وي؛ ((ستونزه هر څومره که لویه هم وی؛ خوزه یې هر ورو د حل لار لټوم)) زموږ دا څو وړاندیزونه به په ظاهره ډېر ساده بنکاري؛ خو کله چې پر هغو عمل وکړئ؛ نو پایلې به یې پخپله درځرګندې شي. د یوې اوونۍ په بهیر کې د الفاظو د بدلون شعوري هڅه وکړئ، بیا مو به لاشعور مثبت الفاظ قبلوي او په ژوند کې به مو د نهیلیو پر ځای د هیلو غوټې په غوړېدو شي.



«ذهني چلن هم مثبت کېدای شي، هم منفي»

دا خبره اوس تقریباً د منلو وړ ده، چې مثبت ذهني چلن په ورځنیو چارو کې ډېر کارېږي او کېدای شي، گڼې بڼې او بېلابېل اړخونه ولري. تر ټولو لومړی مثبت ذهني چلن د ژوند په اړه د بېلابېلو تجربو له لارې ډېر څه رابښي، که څه هم تجربې بڼې وي، که بدې؛ خو یو څه ضرور ترې زده کوو او په دې توګه ذهن متوازن وي. مثبت چلن موندنه پرېږدي، چې له ناکامیو څخه نهیلي شو؛ بلکې د دې پر ځای د نیمګړتیاوو د بشپړولو لار رابښي او له ناکامیو څخه د سبق اخیستو وړاندیز کوي. له ناکامیو او نهیلیو تر هغې پورې خوندي نشو پاتې کېدای، ترڅو چې د ژوند په اړه مثبت چلن غوره نه کړو.

مثبت ذهني چلن په اصل کې یو 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 ټکنیتوب ښکار وي. هغوی ډېر وړې بري هم نشي تر لاسه کولای. داسې خلک د خپلو ناکامیو پرې پر خپله غاړه نه اخلي، بلکې ټوله پر نورو اچوي او که ژر تر ژره یې دې کار ته څوک پیدا نه کړل؛ نو له تقدیر څخه سر ټکول راواخلي او د ناکامۍ ټوله پرې پر تقدیر اچوي. مثبت چلن داسې یو عادت دی، چې هر وخت مو د موضوعاتو خپرلو 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 بنسټيزو بڅښو او نيمگړتياوې يې له پامه وغورځوو، په دې توگه به له گټورنځونو 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 ښه او ناښه 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 گرېوان وي چې له امله يې په ډول ډول ناروغيو اخته کېږي، لکه بد هضمي، سرخوږ او داسې نور.

د سياسي او ټولنيزو مشرانو د بريو راز 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 ترا روښانهږي، 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 ملګرتيا»

له داسې خلکو سره اړيکې ټينګې او ملګرتيايې 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 پرمختګ ناشونی دی»

کله چې ارواپوهان د دې ډول اصولو وړاندیز کوي؛ نو په ظاهره دا اصول ډېر ساده ښکاري؛ خو په اصل کې د پرمختګ 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 توګه دا مني، چې تر اوسه انسانانو څومره پرمختګ هم کړي؛ نو يواځې او يواځې د بدلون پرلپسې پايلې دي. تننې 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 ګڼ بدلونونه راوستي دي.

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

انسان د پرمختګ 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 شاته آوازونه را اېستل، مېوه او ځنگلي بوټي 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 پاڅه او کوتلي اصول دي. کله چې انسان دا اصول



هېروي او سترگې پرې پټوي؛ نو له ډېرو دردوونکو پايلو سره مخ کېږي، ناروغۍ نېستې او خوارۍ، بېوزلۍ او کورنۍ جگړې په اصل کې دا يو ډول خبرتيا ده، که غواړئ پرمختګ وکړئ؛ نو د بدلون لړۍ مه پرېکړئ، بلکې حرکت يې نور هم چټک کړئ. تاريخ له دې ډول مثالونو ډک دی. کومو قومونو چې له بدلون څخه مخ وړاوه؛ نو له منځه ولاړل او پوپنا شول او کومو قومونو چې بدلون غوره کړ او د هغې هر کلي يې وکړ؛ نو ډېر پرمختګ 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 پرمختګ يې يوازې کيسې پاتې دي او د تاريخ د څانګې 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 سترګې 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 وړوي؛ نو پرمختګ نشي کولای او تر ټولو وروسته به پاتې وي. ارواپوهان دا اصول يوازې د يوه کس لپاره هم اړين ګڼي، د هغوی په اند که څوک غواړي، په ژوند کې پرمختګ 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 توګه واورې، چې هره شېبه په لوړ آواز وايي: «که زما د پرمختګ له قانون سره د ټکر هڅه وکړي؛ نو له منځه به دې یو سم» له ټولنیز پلوه تاریخ د دې خبرې شاهد دی او له انفرادي پلوه یې نخښې په ورځني ژوند کې هم لیدلای شو.

په چارو کې هم تبدیلی اړینه ده، څوک چې په خپلو چارو کې د وخت او حالاتو له مخې تبدیلی نه راولي؛ نو یو وخت به پخپله داسې احساس کړي، چې یو ناڅاپه یو غیبی قوت مداخله کوي، ټولې چارې یې له منځه وړي او له خاورو سره یې خاورې کوي. پخپله به هم د دې خبرې تجربه لري او یا به مو دا جمله د هر چا له خولې ضرور اورېدلې وي، چې نه پوهېږم یو ناڅاپه څه وشول، کنه نو چارې خو په ښه توګه 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 وړاندوېل دوی پخپله دي، چې پخپلو چارو کې یې د وخت او حالاتو اړوند تبدیلی نه ده راوستې؛ نو یقیناً چې ګڼ 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 ښه شول؛ نو زه یې له کاره ګوښه کړم. زیاترې 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 هرومرو یو معقول دلیل هم لري. د ارواپوهانو 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 توګه 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 نیمګړتیا د لرې کولو پر ځای پر اداره توروڼه لګوي او ټوله پېره 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 تګ 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 کمپنۍ نوم یې نه وي اورېدلی، د موټرو دا کمپنۍ نن ورځ د نړۍ له ډېرو لویو صنعتي کمپنیو څخه شمېرل کېږي او ګڼ شمېر خلک ورسره کار کوي؛ خو په دې حقیقت لږ شمېر خلک پوهېږي چې د دې کمپنۍ بنسټ اېښودونکي هنري فورډ خپل کار له یوه واړه دوکان څخه پیل کړی و. فورډ ډېر زیار ګاله او خپل کاريې ورځ تر بلې



پراخاوه او په لږه موده کې يې ښه پرمختګ هم وکړ؛ خو وروسته يې چلن ډېر خراب شو او د خپل ښه 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 تلوسره مخامخ شوه. د هنري فورډ تر مړينې وروسته د کمپنی ټول واک د هغه لمسی ته وسپارل شو. د هنري فورډ ځوان لمسی ډېر ښه او غوره چلن درلود او په دې هم ښه پوهېده، چې پرمختګ 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 پرمختګ 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 ښه ډيزاين او په نړيوال بازار کې د پېرونکيو د ذوق او خوښې معلومولو، لنډه دا چې د کاروبار په هره څانګه 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 پرمختګ نشي تمبولای. د انسان نا قراره روح هره شېبه په چيغو چيغو وايي: پاڅېږه، 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 ګڼو ستونزو سره لاسو ګرېوان و؛ خو هېڅکله هم نهیلی نشو اوله هڅو یې نوم تلپاتې شو. ایډیسن یې له دې امله له ښوونځي څخه واېست، 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 ګوښه 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 ګر 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 دا عادت، چې انسان ځان له خپل اصلي قدر و قیمت څخه کم ګڼي باید هېر شي.



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

سر مه کوزوئ:

له ستړيا او ستوماني.

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 نشي کولای. کوم احساس چې په ذهن کې نيمگړتياوې راولي، 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 نغښتي 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 لگوئ، بلکې د يوه بشپړ پلان له مخې کار ترې واخلي.

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



بلکې اخلاقي جواز هم بايد ولري. د لومړنيو برياوو په تر لاسه 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 ښه 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 ښيي، 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 شؤئ؛ نو پخپلو ورځنيو چارو کې د برياليو په لړ کې به وشمېرل شئ.

يوه بله موضوع چې دلته يې يادونه اړينه ده، د تېامس 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 کوي؟ خو هغه هېڅکله هم نه رامنځته کېږي او تاسې يې بېخايه په اړه فکر کوي.

جي گولډ د ټينس 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 ريکټوي، 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 ټينس 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 کوي، 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 بيه گورئ چې همدا مو د برياليتوب او خوښيو کيلي ده.

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



اوسني ارواپوهان 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 پريوه وخت د پروني او سباني ورځې د پېټې وړلو 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 خومره 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 زیانمن 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 ښې او روښانه گاندي لپاره کړنلار جوړول ښه 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 ښه خبره ده چې له همدا اوس هسپما ولري، د پرمختگ په اړه د فکر، چمتو کېدو او لنډه دا چې د ښې 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 تنني 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 خوبۍ 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 خوبښ او کامياب دي او هېڅ ډول ستونزه نه لري. د ده خوبښ ژوند ته چې د هر چا پام کېږي؛ نو پخسېږي، چې د ده په څېر ژوند ولري، د ملگري وينا مې ده چې دا وړه شاته 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 خوبښو ضامن وي. پر مخ لاړ شئ، نوې ورځې ته ښه راغلاست ووياست، هره



ورځ 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 احساسوئ، چې له هر ډول پرېشانیو سره د مخامخېدو وړتیا لرئ. 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 ناکامۍ او نهیلۍ 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 وکړئ هسې نه، چې تاسې هم د دې خلکو پر لیکه ولاړ یاست. پام کوئ له هغوی سره په یو ځای کېدو په ټولنه کې د ناکامو خلکو شمېر مه زیاتوئ. 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 شي. 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 پېټې یې له اوږو کوز کړئ، چې د نوې ورځې لپاره مو ټولې ذهني وړتیاوې او جسمي غښتلتیاوې خوندي پاتې شي. که د ژوند د 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 کلنز (جنټري) کې په نخښه کوم، د هغه په وینا دا نخښه د دې خبرې ښکارندويي 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 ریښتینی 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



ورځنۍ چارې په ډېره چټکۍ، بڼه نیت او بشپړه توګه ترسره کړی. ورځنۍ چارې مو د وړتیاوو لپاره یوه تنګونه 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 شئ او کله چې ورځ د نورو په خدمت کې پای ته رسېږي؛ نو په بشپړه توګه ډاډه کېږئ، چې په نړۍ کې داسې څوک هم شته چې له تاسې څخه ورته ګټه رسېږي او له همدې امله د خدای تعالیٰ شکر پر ځای کوی او د دې تر څنګ چې خپلو موخو ته رسېږئ، خدای تعالیٰ 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 توګه 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 ګواښ سره مخامخوي. له دې څخه دا خبره په بڼه توګه 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 ښکار 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 یوه ځانگړي بریده، تر یوه 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 بریده او په ځانگړو حالاتو کې راڅرگندېږي؛ د بېلگې په توگه یو سړی وزگار او بېکاره دی، هره شېبه په دې خبره خورېږي، 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. یو زده 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



درسونه بوخت وي. ځينې خلک له خپلو چارو او مسوولیتونو څخه اوږې سپکوي؛ خو کله چې ورته وویل شي او ټینګار پرې وشي؛ نو د غوسې له امله خپلې چارې ښې ترسره کوي او د اوږو سپکولو هڅه نه کوي. کله چې انسان خپلو موخو ته نه رسېږي؛ نو د ناکامیو له امله غوسه ورځي او همدا غوسه یې د دې لامل کېږي، چې خواري کوي او خپلو موخو ته رسېږي. له همدې امله ځينې وختونه غوسه په انسان کې غښتلتیا پیدا کوي او د هغو چارو کولو ته یې هڅوي، چې پخوا ورته ناممکن برېښېدل.

((غوسه څه وخت د زیان لامل کېږي؟))

غوسه هغه وخت د زیان لامل کېږي، چې څو څو ځلې تکرار شي؛ یانې 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 ځایه پلمې لټوي. تر ډېره وخته په غوسه پاتېدل هم ډېر زیان رسوي.

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



انسان ډېر ژر غبرگون ښيي. سخته غوسه ډېر ژر او یو ناڅاپه عصبي نظام له عادي حالته وباسي؛ نو اوس به درانه لوستونکي په دې خبره ښه پوه شوي وي، چې غوسه څه وخت د زیان لامل کېږي؟

((د غوسې د څرګندولو طریقې))

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 ګام نه اخلي، بلکې یوازې سختې سختې خبرې کوي، بېلابېل دلايل وړاندې کوي او غواړي خپله هره خبره پر نورو په زور ومني، که یې خبرې ومنل شوې، نو خپل عادي حالت ته ژر راګرځي. اکثر لوستي خلک د خپلې غوسې ښکارونه داسې کوي. د دې پر عکس ځينې خلک په غوسه کې شيان ماتوي، هرڅه یو په بل ولي، چيغې وهي او په لوړ آواز نارې سوري وهي چې په چاپېريال کې ترې ډار او وحشت خپریږي، ټول تر خپل اغېز لاندې راولي او خپلې خبرې پرې مني. دا دود ځينې وختونه ډېر خطرناک وي او د ګڼو زیانونو لامل کېږي. د غوسې د ښکارولو درېیمه لار هم شته، چې له پورتنیو دواړو څخه توپیر لري. په دې طریقه 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 راڅرګندېږي. داسې خلک چې کله په غوسه کېږي، نو په دې حالت کې یې 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 لرې ترې تېستی 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 کوی 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



نرمه ژبه وويل شي؛ نو په نورو يې اغېز ډېروي او په ورين تندي يې مني؛ ځكه هغه كار چې نرمه ژبه كوي، ترخه ژبه او لهجه يې نشي كولاى او د غوسې په حالت كې يوازې خاتنه زيان رسولاى شي او بس. له همدې امله انسانانو ته اړينه ده چې په خپله غوسه كابو ولري او په ښه او نرمه ژبه خپلې خبرې تر نورو پورې ورسوي او له ټولو سره ښه 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، ترڅو چې د انساني عقل او ذهن دا پټ دښمن په ښه 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 گرځي 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

★★★