

تکرہ شہ!

تہ یی ک ولای شہی

((هغوته چې يوڅه کول غواړي !!))

لیکوال:
قیصر عباس

رحمت شاہ (فراز)

Ketabton.com

د کتاب پېژندنه

تکره شه! ته يې کولای شې

ليکوال:

قيصر عباس

ژباړه:

رحمت شاه فراز

د کتاب ټول حقونه له ژباړن سره خوندي دي.

اړيکشمېره او واټسآپ:

0092 311 42 25 611

برېښنالیک:

rsfaraz4@gmail.com

لړلیک

5	د شاباش سفر
12	زما یوازینی خوب
17	سرلوری ژوند وکړی
30	بریا لیتوب ستا حق دی!
37	د کتار خلک ، د شمار خلک
44	د وخت لتون
60	د ازادۍ لاره
67	خوشالي شوني ده
77	نور نو..... بس دی!
81	ټاکنه ستاسې په واک کې
108	رښتیا
126	تکره شه! ته یې کولای شې
143	جادوگره کیلي
152	«ستر فکر ، ستره گټه»
162	دا د چا کار دی ؟
179	فیل زما ملگری نه دی

- 184..... ځان وپېژنئ
- 197..... «بې شکه په هرې ستونزې پسې اسانتيا ده»
- 205..... پېژنپانه مو چېرته ده ؟
- 216 آيا کومه ستونزه لرئ ؟
- 229..... «د ښوال کار اوبول دي»
- 236..... نه پوهېږم چې څوک يم ؟
- 255 د خپلې خوښې ژوند وکړئ

د «تکره شه» سفر

ویناوال د «نېسلی اوبو» شرکت کاري ډلې ته له برمه ډک انداز کې وکتل او ویې ویل: ((که خوبونه مو ډېر لوړ او پیل مو خورا ټیټ وي، نو مبارک مو شه ژوند مو درنه د یوه ستر کار هیله لري. ستونزه خو هاله وي چې پیل مو ډېر هسک او خوبونه مو خورا ولېدلي وي. ستونزه دا نه ده چې زموږ موخې دومره لوړې وي چې د لاسته راوړو وس یې ونه لرو، ستونزه دا ده چې موخې مو دومره وړې وي چې په ترلاسي یې برلاسي شو.)) ټول گډونوال ویناوال ته غوږ، غوږ وو.

((غواړم یوه رېښتینې کیسه درته وکړم.)) د ځوان ویناوال ځلانده سترگو د خلکو زړونو ته د لار کولو هوډ کړی وو. او ورسره یې د پردې پر مخ د یوه ماشوم انځور وښوده چې په سترگو کې یې د لوړو خوبونو څرک او په څېره کې یې د بېوسې نښې ځلېدې. ((هو، سم پوه شوی. د دې ماشوم خوبونه لوړ خو پیل یې هماغومره ټیټ وو څومره چې یې تاسې فکر کولی شئ. د ده کورنۍ د غریبۍ، بې وزلۍ، کرکې، ناپوهۍ، تعصب او بې کورۍ په څېر په ټولو ناروغیو اخته وه. دا ماشوم د یوه عزتمن مزدور پلار په اتو زامنو کې تر ټولو کوچنی وو. په اوه کلنۍ کې د خپلې مور د جسد تر څنگ یې ځکه ژړل چې مور یې له داسې ناروغۍ نه وه مړه شوې چې درملنه یې نه کېده. ماشوم د خپلې کورنۍ لپاره د سترو لاسته راوړنو فکرونه لرل.)) په تالار کې ناستو ټولو گډونوالو په ټوله ځیرکتیا غوږ ورته نیولی وو.

((دې ماشوم هېڅ کله د خپلې خوښې جامې پر تن نه کړې او نه یې د خپلې خوښې په لوبتوکو لوبې وکړې. په ښوونځي کې د لومړي مقام د گټلو لپاره د ورسره شوې جایزې ژمنه یې هېڅ کله پوره نه شوه. د ژوند تر ټولو لویه ننگونه یې دا وه چې د

شپې ډوډۍ به له کومه کېږي؟ د کور کرایه به له کوم ځایه پوره کېږي؟ او د کورنۍ ((احساساتي چاپېریال)) یې تر ده مشر ورور په نشه یي توکو روږدی کړی وو. او بیا کور د رغېدو پر ځای ورو ورو د ویجاړتیا په لور روان شو. خو د ده خوبونه لا هم لوړ او اراده یې پیاوړې وه.))

((په یو نه یو ډول یې کالج ته لار ومونده. پر نفس تیت باور، شرم و حیا او د ځوانۍ د دور هر کړاو یې د لارې ملگری او د خپل شوي عزت نفس یو ژوندی انځور وو. د خپل کمزوري او بېوسه اندام او د خپل شکل او ونې په اړه به تل له کړوونکو فکرونو ځورېده خو سربېره پر دې یې هم خوبونه لوړ او پیل... په کالج او پوهنتون دواړو کې یې وکولی شول چې د سرو زرو مډال ترلاسه کړي.)) د ویناوال په دې خبرې د تالار چوپتیا د لاسونو پرکا ماته کړه.

((د ستر کار کولو لېونتوب د زړه ډاډ او سکون ترې اخیستي وو. د پوهنتون نوم لیکنې ته یو کال انتظار ورته ناشونی وو. کور یې پرېښود او په لاهور کې یې ځان د آزمایشتونو منگولو ته وسپاره. د ورځې له خوا به یې د کمپیوټر هارډویر زده کاوه او له ماسپېښنه تر ماخوسته پورې به یې د ((جنگ وړځپانې)) په کانتین کې دنده ترسره کوله. خدای پرې مهربانه شو او ماسټرۍ ته بریالی شو. په ورته وخت کې یې په یوې مجلې کې دنده هم ترسره کوله. ده غوښتل چې ژر تر ژره مسلکي ژوند پیل کړي خو لا هم ځینې ازموینې ورته په مخ کې پرتې وې. د پوهنتون په لومړي کال د نړۍ تر ټولو خوږ ملگري - پلار یې - له دنیا نه سترگې پټې کړې او دی یې یوازې پرېښود. خو خوبونه یې لا هم لوړ او پیل... د ده پر وړاندې هر ډول احساساتي، بدني، اقتصادي، ټولنیزو او رواني ننگونو تېر غوړولی وو.

د پوهنتون په وروستي کال کې له يوه داسې مهربانه ملگري سره مخ شو چې د ده شخصيت يې وځانده او د لوستلو او اورېدلو لپاره يې داسې مواد ورکړل چې د ده په ژوند کې يې سترو بدلونونو ته لاره هواره کړه او د ژوند موخه يې وموندله. ده د انسانانو او ادارو د بريا هسکو ته د رسولو خوبونه ليدل او خپل ځان يې د يوه اداري روزونکي، مشاور او هڅاند ويناوال په بڼه لیده او دا خوب يې د اوسنۍ ځورتيا په مقابل کې ډېر هسک وو.))

((له ماسترۍ وروسته يې کورنۍ د نوموړي د زحمتونو مېوو او لاسته راوړنو ته سترگې په لار وه، خو پرلپسې ماتو يې لا هم شا نه پرېښوده. لسگونه شرکتونو ته په دې هوډ ورغی چې چې گنې برخليک به يې ور بدل کړي، خو ناهيلي به ترې راستون شو. د کليو باندو له وړو او لويو اکاډوميو نيولې، د ټولنيزو خدمتونو تر اکاډميو پورې ټولې دروازې يې وټکولې خو هېچا هم دروازه ورته خلاصه نه کړه. ټول مياشتينۍ عايد يې ۱۸۰۰ کلدارې وې چې په ((ايم. او. کالج)) کې د ماسترۍ ټولگې ته د تدريس په عوض کې ورکول کېده، خو هېڅ کله يې هم له داسې لارو د پيسو گټل نه غوښتل چې د ده له هدف سره يې اړيکه نه لرله. ((پنجاب پوهنتون)) او ((بي. اي. ايف.)) هر يوه دوه دوه ځلې ځواب ورکړ او يو ځل ورته ((بي. سي. اېس.)) د ناکامۍ لار وښوده؛ او مخکې له دې چې د ((عامه خدمتونو د کميسيون)) په ازموينه کې لومړی مقام وگټي، د خپلې موخې وړو - وړو برياوو خپلې دروازې ورته پرانيستلې. له همدې امله د عامه خدمتونو له کميسيون سره يې جوړ جاري ونه شو.))

((د ده خوبونه لا هم ډېر لوړ او پيل خورا ټيټ وو. د ده تر ټولو لوی خپگان دا وو چې د خوبونو په دې سفر کې يې د کورنۍ د يوه غړي باور او اعتماد هم نه وو په

برخه. د کورنۍ او دباندې خلکو د ده د ماتو په هکله وړاندوینې کول د خپلو خبرو لازمي جز گرځولی وه: ((وبه یې گورې، د سړک په سر به لاسي کراچی چلوي؛ خیرات به ټولوي؛ د روزنې او ترینګ دا نشه یې چې له سر نه والوځي، پخپله به د اوږو او دالو له بیو خبر شي))؛ خو ده له اوږو او دالو وړ هاخوا د سترو کارونو هوډ کړی وو. له همدې امله به هره ورځ د نوو دروازو په لټون ووت، خو دا بېله خبره وه چې ماښام به یې د خپل کور دروازه هم پر مخ تړل شوې وه. په لاهور کې یې د اوسېدو ځای نه درلود او ملګرو تر اوږدې مودې زغملی نه شوی، بیا بیا ځای بدلولو په څو څو ځله له کړاوونو سره مخ کړی وو، تر دې چې د خپلې خوښې څو جوړه جامې او کتابونه یې هم د همدې بې کورۍ قرباني شوو.

په دې دوو کلونو کې یې هېڅ کله هم هره ورځ د غرمې ډوډۍ ونه خوړله، ځکه تر ټولو لویه ننگونه یې دا وه چې له دې ځایه تر هغه ځایه پورې به د موټر کرایه له کومه کوي؟ او له همدې امله په خپل لومړني دفتر میکډونلډز - چې خپل دفتر یې گڼلی وو - کې یې هېڅ کله هم ډوډۍ ونه خوړه. په دفتر کې به یې یوازې د لیکوالۍ او مطالعې کارونه کول او چې وږی به شو، د سړک د غاړې له کراچی نه به یې خواړه وخوړل او بېرته به په خپل کار بوخت شو. همدلته به د ترینګ لپاره مراجعین ورته راتلل او په همدې ګڼه ګونه کې یې خپل کتاب ((تکره شه! ته یې کولای شې)) بشپړ کړ.

په تالار کې ژوره چوپټیا خوره شوه.

((تاسې به حیرانه یاست چې زه د دې ماشوم په اړه څنګه دومره زیات پوهېږم؟)) د وینوال غږ لږزنده شو: ((په دې چې هغه ماشوم زه پخپله یم... قیصر عباس.))

د تالار ۱۶۰ تنه له خپلو څوکیو پاڅېدل، له هرې سترگې اوبښکې روانې وې او په تالار کې پرلپسې د چکو غږ تاوېده. زما ملگري قیصر عباس له خپلو خوبونو سره سم د دې نندارې - چې ټول خلک ورته ولاړ وو - وس نه درلود او له همدې امله یې له اورېدونکو څخه مخ اړولی وو او د ماشومانو په څېر یې په سلگیو سلگیو ژړل، ځکه د خلکو زړونو ته د لار کولو خوب یې لومړی ځل رښتیا شوی او خلکو ته د دې پیغام په رسولو کې بریالی شوی وو چې خپلو خوبونه ته نه رسېدل، هېڅ پلمه نه لري. خپلې اوبښکې یې پاکې کړې، اورېدونکو ته یې مخ را واپاوه او ویې ویل: ((زما خوبونه نن هم هسک او په مقابل کې یې زما پیل خورا ټیټ او ولېدلی دی.)) په ډاډ درته ویلی شم چې نن ورځ ((قیصر عباس)) په خوبونو کې لیدلی ژوند په حقیقت کې تېروي.

د خلکو د ژوند د بدلولو خوب ((قیصر عباس)) هره ورځ په یوه نوې بڼه تشویقوي. په لنډو وختونو کې د ((ځوان رهبر)) په کانفرانس کې ځوانانو ته د وینا پر مهال اورېدونکي دوه ځله ورته پاڅېدل او لاسونه یې ورته وپړکول. کله چې قیصر خپله وینا پای ته ورسوله نو د ((شیرین کراچي)) په تالار کې اورېدونکي هېڅ پوه نه شوو چې له دې زړونو او خوبونو ته لار کوونکي ویناوال سره څه ډول چلند وکړي... او یو ځل بیا ټول خلک ورته پاڅېدل. او هغه ورځ هم د ((قیصر عباس)) سترگې خپلو خوبونو ته د رسېدو له امله له اوبښکو ډکې وې.

د پاکستان په هر وگړي په تېره د ځوانانو په زړونو کې د ((تکره شه! ته یې کولای شې)) تخم کرل د ((قیصر عباس)) موخه ده او د دې موخې لپاره یې په لنډ وخت کې خورا اوږد واټن وهلی دی.

د ټولنيزو خدمتونو په اکاډمۍ کې د هغه روزنيز پروگرامونه د نصاب برخه ګرځېدلي او د دې ترڅنګ د عامه مديريت ملي انستيتيوت په څېر ادارو کې د دولت د لوړ پوړو چارواکو د روزنې دنده هم پر مخ بيايي.

دغه راز، د پاکستان پوځ هم د خپلو لوړ پوړو افسرانو د روزنې لپاره د ده له خدماتو ګټه اخيستي او د ((پاکستان کرکټ بورډ)) هم د ملي لوبډلې د روزنې په موخه بلنه ورکړې.

کولا کولا، نسلي، پروکټر اېنډ ګيمبل، پېکيجز، اينګرو کيمیکلز، د پاکستان تمباکو شرکت، د پاک هينو موټرونه، اې بي اين ايمرو بانک، ټوټل پارکو، کالتيکس، ټي آر جي، پاکستان سمنيز، کې ايس بي پمپس، اورکس ليزنګ، پاکستاني سمنټ او شيل پاکستان په څېر ادارې په پاکستان او له پاکستان نه بهر د خپلې کاري ډلې د تيرينګ لپاره قيصر عباس ته سترګې وړ اوړي.

قيصر عباس دوه کاله وړاندې د «Possibilities» بنسټ کېښود او له دوو کلو نه هم په لږه موده کې يې دغه اداره اوس د پاکستان، دوبي، اومان، او انډيا له نوموتو روزنيزو او مشاورتي ادارو څخه شمېرل کېږي.

زه، «قيصر عباس» له څو کلونو راهيسې پېژنم. پر ډېرو پروژو مو يو ځای کار کړی، چې زموږ نوی کتاب «زما حلوا چېرته ده؟» يې يوه بېلګه ده. په ژوند کې د هدف لټون او د هغه د بشپړاوي لپاره روزنه ورکول د قيصر عباس مينه هم ده او مسلک هم. د هغه د دې هدف موخه يو څه «لاسته راوړل» نه، بلکې يو څه «ورکول» دي او په ډاډ ويلي شم چې د «قيصر عباس» د برياليتوب تر شا يوازې او يوازې همدا يو اصول

دی؛ ڇڪه هر ڪله چي تاسي «ورڪولو» ته پام ڪوئي نو د «لاسته راوڀو» له فڪر ڇڏه
خپلواڪه ڪيري.

د «تڪڙه شه» په سفر ڪي د «قيصر عباس» ملتيا وڪړي!

ڊاڪٽر صداقت علي
د صداقت روغتون مسؤل مدير

زما يوازينی خوب

((تکړه شه! ته يې کولای شې)) زما د ژوند موخه ده. زه ستاسو د خوبونو په هکله په څه نه پوهېږم او ستاسو لپاره زېری دا دی چې اړتیا هم ورته نه لرم چې ستاسو پر خوبونو پوه شم. زما خوب يوازې دا دی چې خوبونه مو رښتیني شي، د خپل لاسي پلمو زولنې ماتې کړئ او هر هغه څه ترسره کړئ او هر هغه څه ترلاسه کړئ چې هیله يې لرئ.

د دې کتاب يو توری هم زما خپله شخصي پنځونه نه ده، دا ټول هماغه څه دي چې ما لوستلي، لیدلي، زده کړي، په خپل ژوند عملي کړي، د خپلې خوښې پایلې ترلاسه کړې؛ او هر کله مې چې باور ښه پرې پوخ شوی نو د خپل ژوند د موخې په توګه مې تر نورو د رسولو پرېکړه کړې.

هغه ژوند چې زه يې تېروم، له نن نه څلور کاله وړاندې يوازې يو تن خوب وو. راتلونکی له تیارو لارو پرته بل څه نه وو. د ((تکړه شه! ته يې کولای شې)) هره تجربه پخپله پر ما تېره شوې. حقيقت خو دا دی چې نن زه له خپلو ((لومړنيو خوبونو)) چې ما پخپله او زما نږدې ملګرو لېونتوب ګڼل، ډېر وړاندې سفر کوم الحمد لله. ما له ((علامه محمد اقبال رح)) همدا زده کړي چې:

شايد که زمين هے يه کسسی اور جهان کی

تو جس کو سمجھتا هے فلک اپنے جهان کا

ژباړه: هغه چې ته يې د خپلې نړۍ اسمان ګڼې، هغه به ښايي د کومې بلې نړۍ ځمکه وي.

د کتاب لومړۍ، دوهم او دریم چاپ چې له خومره تود هرکلي سره مخ شو او په څه ډول چې خلکو لیکونه او برېښنالیکونه را واستول، په هماغه شېبه مې پرېکړه وکړه چې د کتاب په را روان چاپ کې به خپل پیغام له پخوا زیات اغېزمن او هڅاندوم.

په همدې جریان کې مې په ورځپاڼو کې د ((تکره شه! ته یې کولای شې)) تر سرلیک لاندې مقالې هم لیکلې، د حوصلو او افرینې هغه پیچکاری چې د کتاب او مقالو له امله د خلکو له خوا را رسېدې او د هغوی د کیسو په اورېدو به مې په سترگو کې د خوښۍ اوښکې ډنډ شوې، نو که رښتیا ووايم همدا زما خوب وو.

د ((تکره شه! ته یې کولای شې)) له لیکلو وروسته زما خپل ژوند هم بدل شوی. د خپل مسلکي ژوند په گڼ شمېر ستونزمنو شېبو کې دې کتاب د ((کولو)) زړورتیا را بښلې. د خپل کتاب په لوستو هیجاني کېدل، د ستونزو پر وړاندې سپر کېدل او د ستونزو د حل لپاره د خپلو لیکلو خبرو په عملي ډول بیا بیا کارول، یوه ځوروونکې خو په زړه پورې تجربه وه.

د ((تکره شه! ته یې کولای شې)) له لیکلو وروسته له یوې عجیبه وېرې سره ونښتم. د کتاب خپرېدل په خپله یو خوب وو او زه کله دا هېرولی شم چې د کتاب د کمپوز او چاپ هر پړاو د غره هومره راته اېښده.

پر خپل ذهن او جسم باندې د شته وېرې، بې باورۍ، بې اعتمادۍ او بې اعتبارۍ له ژور اغېزه راوتل او د یو څه ترسره کولو هوډ کول، یو له کړاوه ډک کار وو.

د نورو په وړاندې د خپلو خوبونو د بيانولو پر مهال به مې زړه په چيغو چيغو په دردمنه ژبه راته ويل: ((شېخ چلي¹ صېب! خبرې مه كوه؛ هر كله دې چې څه وكړل، بيا به دې ومنو.)) يو خوا د نورو زړه ماتوونكي گوزارونه او بل خوا دنننۍ ((نقاد)) چې هر وخت به يې د تورونو د يو اوږد لست لپاره محاسبه راڅخه كوله.

هغه وخت چې سترگې به برياليتوب ته تېرې شوې، هغه وخت چې منزل به د دوو گامونو په واټن كې مرور شو، هغه وخت چې هيلې به مې ماتې شوې، هغه مهال به د سترو پښو او مات زړه بارونو ته اوږه وركوونكې هېڅوك هم نه وو. هغه وخت به د خوبونو له ژورو يو غږ را پورته شو او ويل به يې، همت وكړه، گام پورته كړه، زړه مه وړوكي كوه، هڅو ته دوام وركړه، ((تكړه شه! ته يې كولاى شې.))

د ((تكړه شه! ته يې كولاى شې)) پېچكاري په دريو پړاوونو كې خپله معجزه ښيي. دا كتاب لومړى د خوبونو ليدل در زده كوي. هېرو خوبونو ته بېرته بلنه وركوي. له خوبونو سره مو شلېدلې اړيکه ټينگوي. دا احساس در ښيي چې خوبونه ليدل د ژوند نښه ده او دا چې خوب ليدل مو اساسي حق دى.

په دوهم پړاو كې دا كتاب پر خوبونو باور كول در ښيي. په لومړي پړاو كې مو چې د تېل شوې منځنۍ درجې له ژوند څخه پورته د څه كولو خوب ليدلى وو، دا كتاب د هغه خوب پر هوډ او عزم بدلول در زده كوي. په دې ډول هغه خوبونه چې په پيل كې مو لېونتوب گڼل، ورو ورو رښتيني درته برښي او په زړه كې مو دا احساس را وينس

¹ شېخ چلي په پاکستان كې يو افسانوي شخص تېر شوى چې د خپلو لوړو لوړو خيالونو له امله خورا نامتو وو. [ژباړن]

شي چې خوبونه مو پوره کېدای شي. يا په بل عبارت دا کتاب ستاسې خوبونه د وينو سترگو هدف گرځوي يعنې خوبونه مو د يوې موخې او هدف بڼه خپلوي.

له دې وروسته دريم پړاو پيلېږي، هغه دا چې د کتاب موخه د کار لپاره ستاسې هڅونه ده. لاس تر زنې کېناستلو باندې خوبونه چېرته بشپړېږي! په دې پړاو کې تاسې د ژوند په موټر کې د مسافر پر ځای د موټروان پر څوکۍ کېنئ او زړه مو د خوبونو د رښتيا کولو له هيلو ډکېږي. په دې ځای کې مو دا کتاب يوازې نه پرېږدي، بلکې د خوبونو د رښتيا کولو لپاره چې کوم هنر، مهارت او وړتيا ته ضرورت وي، د هغو ټولو د زده کړې لارې چارې هم درښيي.

د دې ټولو تر څنگ ((تکره شه! ته يې کولای شې)) د يوه شي د ترلاسي لپاره ((درېدل)) هم در زده کوي چې بنسټ يې پر دې قول بنا شوی چې ((هغه کس چې د يو شي لپاره له ژونده نه شي تېرېدلی، هغه د ژوند کولو حق هم نه لري.))

تاسو د کوم شي لپاره د خپل ژوند له لاسه ورکولو ته تيار ياستئ؟ او د څه شي لپاره مقاومت کولای شئ؟

په ياد ولرئ! هغه کس چې د کوم شي لپاره درېدلی نه شي، د هر شي لپاره ولېدلی شي.

زما خوب يوازې همدومره دى چې د نړۍ هر تن سرلوړى ژوند وکړي او ((هر هغه
څه)) وکړي چې خداى يې د کولو وړتيا ورکړې.

د شاباس په سفر کې ستاسې مل

قيصر عباس

۰۱ جنوري ۲۰۰۹ء

Qaiser@possibilities.net.pk

سرلوری ژوند وکړی

څوک خوبونه نه ویني... کومې سترگې د خوبونو طواف نه کوي؟ خو یوازې طوافونه گټه نه لري، خوبونه لیدل هغه مهال گټور وي چې په خپلو خوبونو پسې ورشو او تعقیب یې کړو. د ځمکې پر مخ د هغو خلکو نومونه پاتې کېږي چې سترگې یې د خوبونو او پښې یې د سترگو په تعقیب کې وي.

د بریا، ښې روغتیا، خوښۍ، ښایسته کور، روغ بدن، ښې دندې، ښک اوډاد، رښتیني ملګرتیا، اقتصادي ازادۍ او روحي ډاډ خوب څوک نه ویني... څوک دی چې ځان ته کله ناکله د آرامتیا، بریا، ډاډ او مینې د خوبونو پرتمینه نړۍ نه ودانوي؟



خو ډېری خلک پر دې ناسم باور اخته دي چې ((خوبونه خو بس خوبونه دي؛ له خوبونو راوینښ شه، گرانه؛ په خوبونه کې نو څه دي؟ خوبونه خو یوازې تپونه درکوي.)) دا ډول جملې مو باوري کوي چې خوب لیدل یو ډېر لوی لېونتوب دی.

خوب څه ته وايي؟ په ځواب کې يې دا کلمات اورم: ((بې گټې خبرې، ناشونې فکر، دروغجن تصور، نه ترلاسه کېدونکې، له عقل نه لرې خبرې، تبلي، بېکاري، بېوسي او بېوزلي.))

خو آيا له خوبونو سره دا کلمات مناسب برېښي؟ که ستاسې په ذهن کې هم د خوبونو په اړه داسې فکرونه وي نو پوه شئ چې تر ننه پورې مو په خوبونو پورې چې کوم کلمات تړلي، هغه ټول ناسم دي. تاسې فرصت لرئ چې له خوبونو سره نوي، ښايسته، تاند او تازه کلمات يو ځای کړئ، مثلاً، هيجان، رنگ، خوندور راتلونکې، هيله، ولوله، رڼا، وړتيا، څراغ، هدف او ((مقناطيس)).

((مقناطيس)) څه شی دی؟ زموږ ژوند له دوه ډوله ((مقناطيسونو)) سره مخ وي. د ادارو په ژوند کې هم همدا دوه ډوله ((مقناطيسونه)) وجود لري. يو د تېر مهال ((مقناطيس)): د ستونزو، تېرو ماتو، د بېوسي د کيسو، د کمزورۍ د شېبو، د بې باورۍ د کړاوونو، د بې اعتمادۍ د يرغلونو او د ناارامتيا د لومو ((مقناطيس)) چې ستاسې د پښو زولنې دي چې هېڅ کله مو هم پرمختگ ته نه پرېږدي او له کړوونکي تېر مهال څخه مو راوتو ته نه پرېږدي.

د ((مقناطيس)) يو بل ډول هم شته دی. د خوبونو ((مقناطيس))، پرلپسې د پرمختگ په لور راکاږونکې، بلونکې، لارښوونکې، د وړتياوو ډېروونکې ((مقناطيس)): د شپې تر ناوخته وينې ساتونکې او سهار وختي را وښوونکې، د ستونزو پر وړاندې مقاومت ښوونکې. يا په بل عبارت د موخې ((مقناطيس)) چې د خوبونو د رښتيا کولو معجزه در ښکاري.

له يوه ځوانه مې وپوښتل: ستا تر ټولو لوی خوب څه شی دی؟

((خوب...؟ پرېږده یې ښاغلیه، په اقتصاد کې مې لیسانس کړی، په کوم بانک کې

دنده ترلاسه کړم، بس لویه خبره ده.))

((دنده ولې غواړې؟))

((ترڅو پیسې وگټم.))

((که له کوم ځایه ناڅاپه دومره پیسې په لاس درشي چې ټول ژوند هم پای ته ونه

رسېږي، بیا به هم په بانک کې دنده کوې؟))

((نه! دنده... دنده به نو کوم لېونی کوي.))

((بیا؟))

((بیا څه، مزې به کوم.))

په دې خبره یې سترگو ته ور ښکته شوم او ورته ومې ویل: موږ نړۍ ته د مزو لپاره نه

یو راغلي، موږ د یو څه کولو لپاره راغلي یو.

هغه په حیرانتیا زما مخ ته وکتل.

تاسو نړۍ ته د څه لپاره راغلي یاست؟

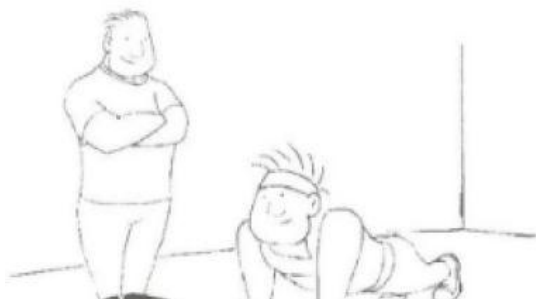
آیا تاسې هم پر دې پوښتنې فکر کولو ته وخت نه لرئ؟

تېرو ورځو کې د بدن ښکلا کلپ ته لارم، یو ملگری تخته وو سینه کشی یې ویستلې.

خو په پنځمه سینه کشی کې یې انرژي ختمه شوه.

ترې ومې پوښتل: څومره سینه کشی کولی شې؟

((پنځه..... یا نو.... ښایي... لس))



((آيا پنځوس سینه کشی ایستلی شی؟))

((څه وایې وروره، دومره زور په ما کې چېرته ده؟))

((که له دوو دقیقو ارام وروسته بیا هڅه وکړې، نورې څو سینه کشی به وایستلی

شی؟))

((ښايي پنځه نورې.))

((او که دوه دقیقې نور ارام وکړې، بیا؟))

((پنځه نورې))

((او که همداسې لږ ارام...سینه کشی، لږ ارام...سینه کشی، لږ ارام...سینه کشی، لږ

ارام...سینه کشی، نو آیا تر پنځوسو سینه کشیو رسېدلی شی؟))

((نه ... ښايي...)) یوه شېبه تم شو او په هوډمن غږ یې وویل ((یقیناً، کولای یې

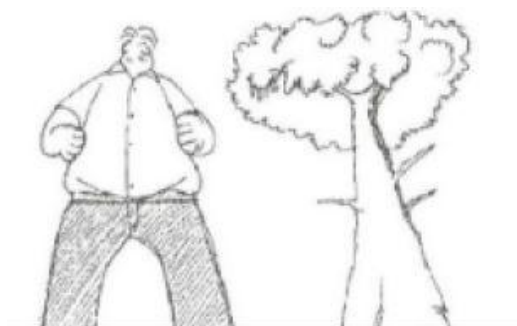
شم!))

((نو له پنځو تر پنځوسو پورې د رسېدو راز څه شی دی؟))

له لنډ فکر وروسته یې په داسې انداز کې، ته واکوم لوی راز یې موندلی وي، وویل:

زه خو وایم چې زما غونډې کس لپاره دا یوه معجزه ده، خو اصل راز (ارامتیا) ده.))

((نه وروړه... اصل راز (لږ آرام) دی... ډېر لږ آرام. د ژوند موخه آرام کول نه، کار کول دي.)) د ملگري پر خبره مې د نوې موندنې حیرانتیا خوره وه.



موږ ټول په خوبونو کې د سترو کارونو پلانونه جوړوو، موږ ټول دا خوب وینو چې له مړینې وروسته هم ژوندي پاتې شو، په موږ کې د یو څه کولو مینه ډېر کله سر راپورته کوي او یوې نا ارامتیا تل زموږ دننه اور بل کړی وي. خو سربېره پردې هم ډېری د هغه ژوند څښتنان نه دي چې خوب یې لیدلی وي. کله راسره پیسې نه وي او کله بیا زموږ اړیکې تر گواښ لاندې وي؛ کله مو پر سر د ماتې توره ځوړنده وي او کله د برېښنا، گاز، اوبو او ټلیفون بیلونه زموږ وینه را زېښتي؛ کله زموږ دنده په خطر کې وي او کله بیا په خپل احساساتي ژوند کې بې لاس او پښو شو.

موږ ولې د خپلې خوښې ژوند په تېرولو نه بریالي کېږو؟ کوم څه موږ نه پرېږدي چې هر هغه څه لاسته راوړو چې موږ یې هیله من یو؟

ما دا پوښتنه له سلگونو خلکو کړې، هر تن خپلو خوبونو ته نه رسېدو درې زېر علتونه خامخا لري، چې دی ولې د خپلو خوبونو له نړۍ دومره لرې پاتې دی؟ او دا چې دی ولې هغه ژوند نه تېروي، چې مستحق یې دی؟

هسې خو له ځينو سره د علتونو پندونه وي چې د هر چا په مخکې يې وغوروي. داسې خلک هر چا ته د خپلې بې وسۍ، مظلومۍ، بېوزلۍ نندارې ښکاروي او د دې خبرې ثابتولو ته ملا وتړي چې ژوند ورسره څومره ظالمانه لوبه کړې. دا علتونه په اصل کې پلمې دي چې موږ ورته غاړه ايښي وي. او نورو ته هم د دې پلمو د رښتينولۍ ثابتولو بشپړه وړتيا لرو. که څه هم د زړه له ژورو خامخا دا احساس لرو چې موږ هر هغه څه ترلاسه کولی شوای چې موږ يې غوښتونکي يو، که يوازې مو په رښتيني زړه هڅه کړې وای او زړورتيا مو کړې وای.

آيا ستاسې زړه دا خبره مني چې تر ټولو لوی ((خندا)) زموږ خپله وېره ده؟

زما ځواب ((هو!)) دی.

همدا وېره ده چې موږ راپرځوي، وينه را وچوي، ځان درناوی مو له دننه ورستوي، حوصلې راځپي او د هدفونو پر وړاندې داسې خيالي غرونه ولاړوي چې ترې اوښتل راته ناشونی ښکاري.

وېره د عمل او اقدام وژونکې ده، وېره مو له گام اخيستو را گرځوي او که گام وا نه خلو نو له هغه ځايه مخکې نه شو تللی چې نن يو. خو زموږ وېره هغه وخت وتښتي چې کله يې پر وړاندې ودرېږو. او هر کله چې يو ځلې له پاڅه هوډ سره ودرېږو نو هر څه لاسته راوړلی شو، هر څه کولی شو، هر څه کېدلی شو او هر هغه شی ترلاسه کواى شو چې يو وخت مو يې خوب ليدلی وو.

کله چې له خلکو د هغوی د نه برياليتوب علتونه پوښتم، نو له هغوی سره لسگونه ((ښکلي)) علتونه وي. له هغو څخه يو څو يې ستاسو مخې ته ږدم:

((زه ډېر بدرنگه يم؛ زه ډېر چاغ يم؛ ډنگر يم؛ اوږد يم؛ وړوکی يم؛ زوړ يم؛ ماشوم يم؛ زه خو دومره تکړه نه يم؛ زه ډېر کمزوری يم؛ زه خو ناروغ يم؛ زه خو زدکړې نه لرم؛ زه خو له وروسته پاتې طبقې يم؛ زه خو گنجی يم؛ زه خو ښځه يم؛ ماته خو بېي طلاق راکړی؛ زما کور سوځېدلی؛ دنده مې له لاسه وتلې؛ پلار مې نشه کوي؛ کورنۍ راته څه راکړي؟؛ زه خو يوازې يم؛ زما خو ژوند د ماتو او ناکاميو کيسه ده.))

ستاسو لست څه وايي؟ آيا تاسو هم داسې ((درې غوره)) علتونه لرئ چې په خپله مو هم منلي وي او پر نورو بې د منلو له وړتيا هم برخمن ياستئ؟ آيا تاسو خو به د ورځې لويه برخه پر دې نه تېروئ چې نورو ته دا ثابته کړئ چې تاسو ولې هومره بريالي نه ياستئ، څومره چې بايد وای؟

نو آيا دا يوازې پلمې دي؟ آيا ستاسې پلمې څه وزن لري او که يوازې د تېښتې لاره مو ده؟ آيا زړه مو درته دا نه وايي چې: ((هر څه ترلاسه کولی شې که په رښتيني زړه او رښتيني مينې، رښتيني هڅه وکړې.)) آيا دا پلمې مو پر وړاندې خنډونه جوړوي او که خبره يوازې دومره ده چې د گام اخيستو جرأت نه لرئ؟

پلمې خو يوازې نورو ته د ښودلو لپاره دي، خو په دې يوازې تاسې پوهېږئ چې دننۍ حقيقت مو څه دی؟ که جرأت کول غواړئ نو دباندې څه لټوئ، زړورتيا خو دننه وي او د زړورتيا معنا دا ده چې پر زړه لاس کېږدئ او پټ ورته ووايئ ((گرانې، ته وېرېدلې يې)) ((وېره...))

آيا فکر کوئ چې اصلي دښمن مو همدا ((وېره)) ده؟



د ټوکر جوړونې د فابریکې د بازار موندنې په څانګه کې یوه کار کوونکي راته وویل چې کمپنۍ زما د ترفیع پرېکړه وکړه او ویې وویل چې دوه میاشتې ښه زیار وباسه، ترفیع به درکړو، بس ناڅاپه هر څه رانه پاتې شوو. فکر مې وکړ چې که کار راباندې زیات شي، د کار تر بوج لاندې به شم. ورپسې ناروغ شوم او د یوې اونۍ رخصت مې واخیست. د پرمختګ له اورېدو وروسته نږدې وه چې سا مې ووځي. په کار کې به مې هېڅ زړه نه لګېده. پنځه ورځې مې نور هم رخصت واخیست. له دې وروسته چې کله دفتر ته لاړم، زما پر ځای هغوی بل نفر کښولی وو. له بریالیتوب څخه د وېرې دا کیسه درته اشنا غوندې نه ښکاري؟

زموږ کلتور موږ نه پرېږدي چې دا ومنو چې وېرېدلي یو. وېره د بې زړه توب نښه ده، نو بیا څنګه خپله وېره څرګندولی شو؟ دوه ډوله وېره د هر انسان په ژوند کې د خنډ رول ترسروي. له موږ څخه ځینې له ماتې وېرېږي؛ که مو هڅه وکړه او ماته مو وخوړه بیا؟ دغه ماته خو به مو د خپل ځان او نورو په مخکې سرتیټی کړي!

ځینې له بریالیتوب څخه هم وېرېږي. د بریا وېره؟ که زه د خپلې کمپنۍ، څانګې یا هېواد مشر شوم نو د لویې ګټه ګوښې په مخکې به وینا کوم، له رسنیو سره به مخ کېرم،

د ټولو په سترگو کې به یم، پرېکړې به کوم، او نه پوهېږم نور څه او څه؟ آیا زه به یې اداره کولی وشم؟ نو آیا موږ د بريالیتوب وېره نه لرو؟

د درې لوېشتو فلمي ستوری ((کوډو)) د فلمونو، ټلويزون او دريځ روح روان دی. څومره ښه خبره یې کړې: زه پر خپلې وېرې برلاسی شوم، مخکې له دې چې وېره پر ما برلاسي شي.

((که فلمي ستوری شوم نو آیا د رسنيو، گوتخنډونکو او کامرو مقابله به وکولی شم؟))
((که مشهور شوم نو آیا د خپلو ملگرو له نږدېکت او د کورنۍ له مينې خو به لاسونه ونه وينځم؟))

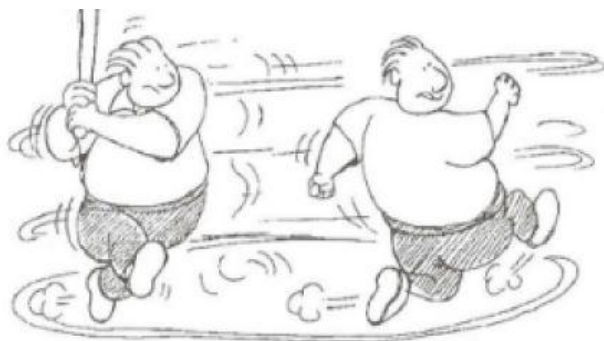
((که له مور و پلار او نورو خويندو و وروڼو ډېر شتمن شوم او له هغوی ډېر بريالی شوم نو آیا د هغوی په درناوي او عزت کې خو به څه توپير نه راځي؟))

دا پوښتنې د کوم بريالي انسان په ذهن کې د وېرې تخم نه کړي؟ آیا داخلي وېره، د بريا د لارې دېوال گرځېدای شي؟ آیا دا ((پټه ناروغي)) د بريا لاره خنثی کولی شي؟ غواړئ له ما يې ځواب واورئ؟ نو زما ځواب دی، «هو!»

وېره که د بريا وي او که د ماتې، حقيقت خو دا دی چې د دې وېرې له امله له موږ نه ډېری خلک د هغه څه کوښښ نه کوي چې موږ يې د کولو وړتيا لرو. هېڅوک هم زموږ د برياليتوب مخه نه نيسي، بلکې موږ پخپله په خپله لاره کې د خنډ په توگه ولاړ يو. دا خبره «منير نيازي» په ډېر ښايسته انداز کړې:

میں خود ہوں اپنے آپ کے پیچھے پڑا ہوا

ژباړه: ما پخپله په خپل ځان پسې پايڅې را بله وهلې دي.



ښايي له موږ نه څوک دې خبرې ته غاړه کېږدي چې وېرېدلی دی، ښايي همدا د خپل دفاع يوازینی لاره وي. په دې ډول زموږ لاشعور زموږ وېرې ته د منلو وړ جامه ور واغوندي او بيا يې زموږ او نورو مخې ته د ((بانې او پلمې)) په نوم را وړاندې کړي.

((دا چې زما ونه ټيټه ده، زه گنجی یم، د غټو شیشو عینکي په سترگو کوم، له همدې امله به یوه نجلی هم واده را سره ونه کړي.))

((زه خو یوه عادي ښځه یم، چاغه او بدرنگه، زه هېڅ کله هم د نارینه وو په دې ټولنه کې په خپله اداره کې د مدیریت مقام ته نه شم رسېدای.)) او په دې ډول ستاسې دروني نقاد ستاسې غوږونه در ډکوي.

((زه خو له کلي راغلی یم، نه مې زده کړې دومره دي، نه په انگلیسي سمې خبرې کولی شم، ماته به نو چېرته د ښه معاش دنده پیدا شي؟))

((په کاروبار کې مې ټولې پیسې په اوبو لاهو شوې، اوس به نو څوک باور راباندې کوي؟ ته راته وايې چې یو نوی کاروبار پیل کړم او په دې ډول نورو ته وښایم چې له یو ځل ډېوالي کېدو وروسته هم کاروبار رغولی شو، آیا زما په څېر یو ناکام انسان دا کار کولی شي؟))

((همداسې نه ده؟))

((نه، بالکل غلط.))

تاسو منفي پروپاګند ته غوږ ایښی. خو تاسې رښتیا وایئ. تاسو یې نه شئ کولی ځکه چې تاسو پخپله پر خپل ځان دا منلې چې ((تاسو یې نه شئ کولای.))

وېره مو په خپلو خپلو له هرې خوا وباسي، ټولې وړتیاوې مو زبېښي، یا په بل عبارت د یوې خوا مو هم نه پرېږدي. وېره مو اصلاً هڅې ته نه پرېږدي. خو که هڅه ونه کړو نو له خپله ځایه به مخکې تګ څنګه کوو؟

د یوه روزنیز پروګرام پر مهال یو ښاغلی زما خواته ته راغی او ویې ویل چې کومې خبرې تاسې کوئ له هغه وروسته خو راته پکار ده چې سمدلاسه کوم پوهنتون ته د اېم بی اې (MBA) لپاره لاړ شم تر څو خپلو خوبونو ته ورسېږم، خو مخکې مې هم اېم بی اې پیل کړې وه او ترې وتښتېدم. اوس بیا نه غواړم پوهنتون ته لاړ شم ځکه اېم بی اې دوه نیم کاله وخت نیسي او تر هغو خو به درې څلوېښت کلن شوی یم.

په ځواب کې مې ورته له دې ټکو پرته بل څه نه لرل: ((که پوهنتون ته لاړ نه شئ او اېم بی اې هم ونه کړئ، نو هله به دوه نیم کاله وروسته څو کلن یاست؟))

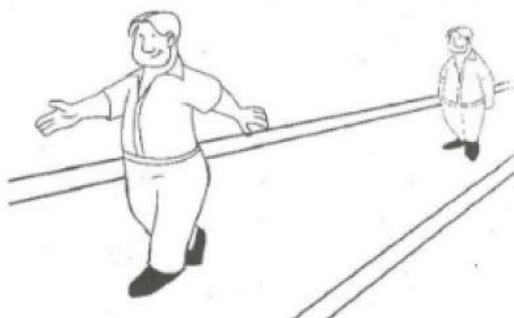
که یو، یوڅلوېښت کلن ښاغلی د درې څلوېښت کلنۍ په عمر کې اېم بي اې وکړي او په خپلو پښو ودرېږي نو که اویا کلن منځنی ژوند ورته په پام کې ونیسو، بیا هم دا ښاغلی د یوه غوره ژوند او ټولنې ته د یو څه د بېرته ورکولو لپاره اوه ویشت کاله په لاس کې لري.

نو په اصل کې خبره دا ده چې وېرې ته ماته ورکولی شو، خو یوازې په هغه صورت کې چې کله دا احساس کړو چې د وېرې علت مو دننه دی، نه دباندې.

زه یوازې دومره غواړم چې: باید یوازې له یوه شي ووېرېږو او د هغه نوم دی، وېره! او زه د وېرې د له منځه وړلو لپاره یوازې یوه لاره لرم: باید ورسره مخ شو.

کله چې هوډ وکړو چې په ژوند کې مو پلمې هېڅ ځای نه لري، نو په ژوند کې مو د معجزو پېښېدل پیل شي. کله چې ومنو چې بهرني حالات نه، بلکې داخلي وېره د ناروغۍ رېښه ده نو له ټولو رېږو خلاصی ومومو.

بریا، د خپلې وېرې له بریدونو څخه د اوښتو نوم دی. زه نه پوهېږم چې د خپلې وېرې د له منځه وړو لپاره تاسو کوم منتر یا جادو لرئ او دا منتر مو څومره گټور دی. خو زه باوري یم چې له خپلې وېرې مو ځان ژغورلی شئ.



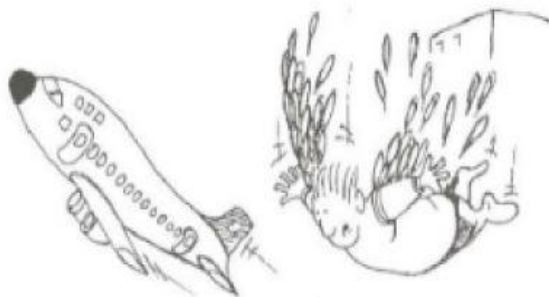
د ((تکړه شه! ته يې کولای شې)) ليکلو موخه او هدف ستاسو په داخل کې بدلون ته لاره هوارول او ستاسو باوري کول ده چې خوبونه مو رښتيا کېدای شي. ښايي په خپل ځان باور ونه کړئ.

په خپل ځان باور کولو ته اړتيا هم نه لرئ. اوس يوازې زما پر دې خبره باور وکړئ چې زه پر تاسې باور لرم، تاسو يې کولای شئ ځکه موږ هر څه کولی شو، په دې شرط چې له خدايي اصولو او د هغه د مخلوق پر حقونو تېری ونه کړو.

برياليټوب ستا حق دی !

ستاسو زېږېدنه په خپله ستاسې د برياليټوب تر ټولو لوی ثبوت دی .

خپړنې ښيي چې د مور او پلار د يو ځای کېدو په پايله کې مو تقريباً د ۶۰ زره ماشومانو د نړۍ ته راتگ امکان وو. دا ټول ماشومان دې نړۍ ته د راتگ لپاره په هيچان کې وو. او بيا مو له ټولو سره ((يو په يو)) سيالۍ پيل شوه. څوکي يوه وه خو کانديدان ۶۰ زره. په پای کې بريا ستاسې په برخه شوه په دې چې په تاسې کې د هغوی په پرتله ډېره وړتيا، ډېر ځواک، ډېره روغتيا او په بل عبارت له نورو ټولو ډېر زړور وي او په دې ډول د ((۵۹۹۹۹)) خلکو په سيالۍ کې برياليټوب ستاسې قدمونه ښکل کړل او په دې نړۍ کې وځلېدئ.



مبارک مو شه! نړۍ ته ستاسې لومړی گام په اصل کې ستاسې د بريا شاهدي ورکوي .

که تاسې د دې وړ نه وای نو نن به ستاسې پر ځای له ((۵۹۹۹۹)) ماشومانو څخه کوم بل څوک په نړۍ کې وای او دا بريا به د هغه په برخه شوې وه .

برياليټوب ته رسېدل د دې ټول کاینات په خټه کې نغښتي، بريا فطري ده، د دې نړۍ هر شی لوېدل، وده کول، يا په بله معنا بريا ته رسېدل غواړي. بوتي د خوړو، هوا او اوبو په لټون کې برياليټوب غواړي. که په څارويو کې د برياليټوب جبلت نه وای نو زموږ شاوخوا به نه تر سترگو کېدل. تر دې چې کاني هم لوېدل او غوړېدل غواړي او که يوه تيره بل چېرته ځای پيدا نه کړي نو د انسان په پښتورگو کې د خپلې ودې غمه خوري.

برياليټوب د انسان په خټه کې اخېستل شوی، خو که برياليټوب د انسان په خټه کې شتون لري، نو بيا ولې ډېری خلک نه شي بريالي کېدای؟

آيا فطرت د هغو پر وړاندې سازشونه ترسروي؟ آيا فطرت د هغوی ماتې ته مټې رانغښتي؟ زما ځواب دی...((نه!))

فطرت خو غواړي چې موږ بريالي شو او موږ په خپله هم بريا غواړو، (تاسو هم بريالي کېدل غواړئ او د برياليټوب ډېره ژوره هيله مو په زړه کې شتون لري. همدا لامل دی چې دا کرښې لولئ) خبره يوازې دومره ده چې موږ د برياليټوب په راز نه پوهېږو. خلک له دې امله ماتې نه خوري چې په استعداد او وړتيا کې يې کمی دی، خلک په دې ماتې خوري چې بريالي کېدل يې نه وي زده کړي.

ښوونيزې ادارې هم هغوی ته کيميا، بازار موندنه او انگليسي ور زده کړي خو دا نه ور زده کوي چې د برياليټوب اصول څه دي. ځينې خلک د سمو و ناسمو هڅو په پايله کې بريالي شي خو ډېری هغه څه نه شي جوړېدی چې خوب يې ليدلی وي. که هر

څوګ د برياً اصول وکاروي، ډېر ژر او ډېر زيات بريالی کېدای شي او برياً به يې ډېره اوږدمهاله وي.

خو د برياً اصول له کوم ځايه زده کړي؟ که فطرت د برياً جبلت زموږ په درون کې ايښی نو ولې د دې پوښتنې ځواب پخپله له فطرت څخه نه غواړو.

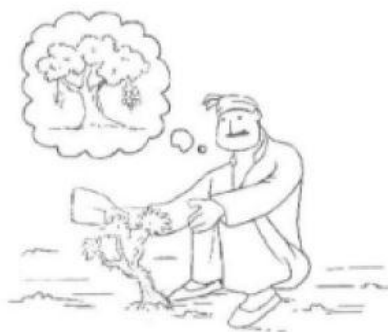
د فطرت ځواب دا دی: ((چې څه کړې، هغه به رېښې!))

((که د غنمو تخم وکرل شي نو غنم به ترې شنه کېږي، د وريجو له تخم نه د گنو هيله لرل لېونتوب دی.)) په همدې وخت کې مې د خپلې خوښې د مدیریت لارښود، فرید بابا غږ تر غوږو شو:

«لوړې داکه بجوړيان، ککر بيجه جټ»

هندې اُن کتاي دا، پيدا لوړې پټ»

ژباړه: اړتيا د باجوړ انګورو ته لري، خو تخم د ځوځانو کړي؛ او اړتيا وړېښمو ته لري او هيله يې د پومې له کروندې کوي.



((چې څه کرې هغه به رېبې)) څومره ښکلی اصل دی. د برياليتوب په راز د پوهېدو لومړنی شرط د بزگرۍ اصول پېژندل دي. موږ يوازې تخم کرلی دی، له هغه وروسته د ځمکې، موسم، لمر، باران، اوبو او فطرت معجزه ورسره څه کوي، د دې راز په هکله اندېښنې ته اړتيا نشته. فطرت د نړۍ د تر ټولو ستر ځواک په ملتيا له دې تخم څخه يوه گڼه ونه راشنه کړي. د دې تخم دننه پټه پرته ونه د تخم کرلو پر مهال تاسې نه وينئ، خو کله چې دا تخم نېښ ووهي او مېوه درکړي، هاله ټول پوه شي چې د دې هر څه تر شا کوم تخم وو.

نو موږ په خپل ژوند کې چې د بريا او ماتې کومې کړوندي کوو، د هغو تخم مو کله، چېرته او څنگه کرلی وو؟

زموږ د ژوند د پايلو «که مو خوښې وي يا نه» تر شا زموږ خپل کار ولاړ دی او تر کار شاته ولاړ وي فکر. د ارواپوهنې په برخه کې شوې څېړنه ښيي چې موږ د انځورونو په بڼه فکر کوو. له هر فکر سره مو په ذهن کې يو انځور جوړېږي، مثلاً کله چې زه وایم چې «کور» نو په ذهن کې مې د کور تصوير انځورېږي. موږ چې د هر څه په اړه فکر کوو، هغه مو په ذهن کې په ژوره توگه وښندل شي، يا په بل عبارت د يو شي په اړه زيات او په څرگند ډول فکر کول په دې معنا ده چې د خپل ذهن په کړوندي کې مو د هغه فکر تخم وکاره. هغه فکر به مو کارونو ته لارښوونه کوي. اوس نو د دې تخم په پايله کې د زرغونېدونکې مېوې روغتيا د تخم په روغتيا پورې اړه لري. که مو فکر روغ وو نو پايلې به يې هم سمې وي. که فکر ناروغ وو نو پايلې به يې هم ناروغي وي. او په دې ډول به مو د فکر د تخم ځواک درته روښانه شي.

د خپل فکر تخمونه بې ارزښته مه گڼئ، په هغو کې ډېر زيات ځواک نغښتی. کېږي به هماغه چې تاسو يې فکر کوئ. کوم فکر چې په ټينگار سره پرلپسې د رنگینو او لویو لویو انځورونو په بڼه گورئ، هغه به مو د ذهن په مخ د یوه کښت په توگه ثبت شي چې پر یوه ټاکلي وخت به يې ورېښي.



ښه ووايئ! له نن څخه پنځه کاله شاته لار شئ او فکر وکړئ چې پنځه کاله مخکې مو په خپل ژوند کې د کومو شيانو هیله لرله، څه ډول ژوند مو غوښته. که په هغه وخت کې مو د خپلې خوښې د ژوند په هکله د خپل ذهن په پردې څرگند، روڼ، رنگین او زړه راښکونکي انځور جوړ کړی وي نو پوره باوري یم چې نن هماغه ډول ژوند تېروئ. د دې پر عکس که مو د ذهن په پردې پنځېدونکي انځورونه تیاره، ت او د ماتې له بوج څخه ډک وو نو پخپله پوهېږئ چې په حقيقي ژوند کې به دا پېټی لا هم په خپلو اوږو احساسوئ.

د بزگرۍ د اصولو له کارولو مخکې پر ذهن پوهېدل اړین دي. ذهن د یوې فابریکې په څېر دی چې دوه څانگې لري: ((یوه د ډیزاین او بله د تولید څانگه)). د تولید څانگه هماغه شی تیاروي چې د ډیزاین څانگې يې نقشه ورکړې وي.

که مو د ذهن د ډیزاین څانګه پرلپسې ناروغ، ځوروونکي او پر ماتې ولاړ انځورونه وکارې، نو د تولید څانګه له دې پرته بله لاره نه لري چې هماغه نقشي په حقيقت واړوي. ځکه چې د تولید څانګه د فکر کولو حق او واک نه لري، هغه خو باید یوازې امرونه پر ځای کړي.

په یاد به مو نه وي چې تېر ځل د دندې لپاره مو تر انټرویو دمخه د خپل ذهن په پردې چې کوم انځورونه ویستلي وو (چې کله کله د انځوریز فلم بڼه غوره کړي) په هغو کې مو ځان یوازې او یوازې د ناکام انسان په توګه لیده. او په حقيقت کې بیا څه وشوو؟ ښه نو د بزګرۍ په اصولو مو سر خلاصېږي!؟

په اصل کې د تولید څانګه له دې سره کار نه لري چې د ډیزاین څانګې کومه نقشه ور لېږلې، هغوی خو بس باید له ادارې څخه وسایل ترلاسه کړي او هغې نقشي ته د حقيقت جامې ور واغوندي. او کله کله خو د تولید څانګې جوړ کړي ((توکي)) تاسې ته هم د منلو نه وي. او په دې وخت کې مو د تولید څانګه هغه نقشه ستاسې په وړاندې وغوړوي او درته ووايي: ((په خپله یې وګورئ، آیا دا هماغه ډیزاین نه دی چې را لېږلی مو وو؟))

تاسې په ترش تندي ورته وایئ: ((مګر په حقيقت کې مې داسې څه خو نه غوښتل.))

((موږ د دې ((حقيقت)) په فلسفې خو نه پوهېږو، په هر حال زموږ په مخکې دا ډیزاین دی او موږ هماغه شی جوړوو چې ډیزاین یې راکول شوی وي.))

نو آیا فکر نه کوئ چې د زړه له ژورو څخه بریا، خوشالي، عزت، شهرت، لوړتیا، ازادي او پرمختګ غواړئ، خو د ذهن په پردې مو پرلپسې د ناهيلي، بېوسي،

نااميدي، ناکامي او ماتې اعلانونه خپرېږي. او څنگه چې ځمکه د طبیعت د یوه راز له مخې د نړۍ له ستر ځواک سره اړیکه ټینګه کړي او له تخم څخه ګوره ونه وپنځوي، په همدې ډول د ذهن تولیدي څانګه هم د فکرونو ثمره زموږ په لمنې کې راغورځوي. او مېوې ته له کتو وروسته په یوه شېبه کې به پوه شئ چې د دې تر شا زموږ فکر د بریا پیغمبر وو او که د ماتې پیلامه.

اوسمهال چې هر څه یاستی، په ژوند کې مو چې هر څومره بریاوې لاسته راوړې او چې له څومره ستونزو (یعنې ننگونو) سره مخ یاستی، د هغو تر شا مو فکر ولاړ دی. په راتلونکي کې به مو په ژوند کې کومې بریاوې راځي یا کومې ستونزې به مو ((برخلیک)) ګرځي، په هغو فکرونو پورې مو اړه لري چې همدا اوس یې ستاسې په ذهن وزرې خورې کړې. د همدې لپاره په خپل ځان زړه وخورئ او په خپلو فکرونو کې ځان یوازې او یوازې بریالی وګورئ.



د خپل ذهن په پردې را ټوکېدونکو انځورونو کې ځان خوشاله، خوښ او بریالی ووينئ. دا فکرونه به درته لارښوونه وکړي او هغو خلکو، هغو فرصتونو او هغو وسایلو ته به مو ور نږدې کړي چې خوبونو ته مو رښتیني تعبیر ور بښلای شي.

دا اصول زما د خوښې يو گرو وارث شاه په دې ډول بيانوي:

جهيڙا بيـجيـ وارا وډه لئـ

حرف وچ قرآن دے آيا اے

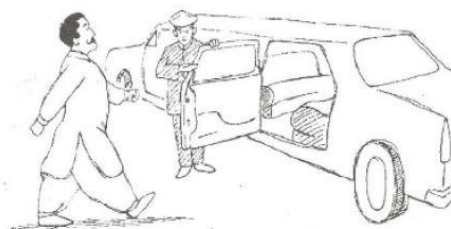
ژباړه: اي وراث شاه! چې څه کرو هغه به رښو، دا ټکي په قرآن کریم

کې بيان شوی دی.))

د کتار خلک، د شمار خلک

په بريالي ذهن کې زېږېدونکي د برياليتوب فکرونه، د بريالي ژوند په سفر کې د برياليتوب ډاډ درېښي. د برياليتوب اصول ډېر ساده دی. د دې ساده اصول د څرگنداوي لپاره به يوه ساده بېلگه درکړم.

کوم هوټل ته به د ((وړيا ډوډۍ)) لپاره خامخا تللي ياستي، څلوېښت پنځوس ډوله خوراکونه درته په تمه وي څومره غواړي، وخورئ او وڅښئ، هېڅ بنديز درباندي نشته. ((د وړيا ډوډۍ)) مېز ته اوږد کتار جوړ وي. په کتار کې تر ټولو شاته خلک، مېز ته نږدې خلکو ته په حاسدو سترگو گوري، ځکه چې د هوټل ټول خوراکونه يې په خدمت کې وي.



په ژوند کې د بریا او خوښۍ مېز ته د رسېدو لپاره هم همداسې یو «کتار» جوړ دی. ځینې خلک د کتار په پای کې ولاړ دي او د کتار د سر کسانو ته په حاسدو سترگو ور گوري او د سر کسانو په خدمت کې ژوند خوندور او غوره «خوراکونه» ایښي دي.

د بریالیتوب له ((وړیا فرصت)) څخه خوند اخیستل خوب نه دی. ډېری خلک په لاسونو کې قاب نیولي ولاړ وي او له ((وړیا خوړو)) څخه د خوند اخیستو په اړه یوازې په ((سوچونو)) کې ورک وي. د بریا اصول ډېر ساده دی.

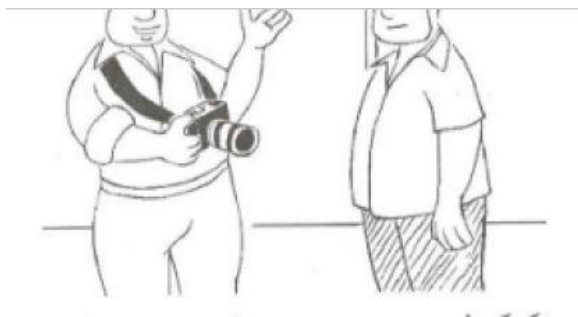
په کتار ور ګډ شئ او بیا په کتار کې ولاړ اوسئ.

ډېره ساده خبره ده کنه! ((په کتار کې ور ګډ شئ او بیا نو په کتار کې ولاړ اوسئ)) خو دا خبره سلهاوو کسانو ته ډېره ستونزمنه ښکاري. ځینې خلک به ووايي چې دا خبره دومره ساده ده چې کول یې ډېر زیات اسانه ده. خو زه وایم چې نه کول یې اسانه دي. هغه خلک چې گومان کوي، په دې اصول عمل کول اسانه دی هغوی د خوښۍ او بریا له ((وړیا فرصت)) څخه بیا بیا خوند اخلي! خو کومو خلکو ته یې چې نه کول اسانه برېښي، هغوی له تشو قابونو سره د بې باورۍ په حالت کې ولاړ په وارخطا ژبه له ځان سره گونګوسي کوي: ((آیا تر هغه ځایه به ور ورسېرم، آیا زه به هم له خوشالۍ او بریالیتوب نه برخمن شم؟))

زما ځواب دا دی: ((تکره شه! ته یې کولای شې.))

دې ساده اصول زما په ګډون د نړۍ د میلیونونو انسانانو ژوند ور بدل کړ. خو په حقیقت کې همدا په کتار کې ور ګډېدل خلکو ته ستونزمن ښکاري. په کتار کې به نو څوک درېږي؟ څوک دومره انتظار وکړي؟

په کومو ورځو کې مې چې لومړنی کتاب ((ټک ټک ډالر)) چاپ ته نږدې وو، یوې عکاسخانې ته د انځور جوړولو لپاره ورغلم. د عکاسخانې ځوان راته وویل چې: ((غواړم د پیسو په برخه کې په بشپړ ډول خپلواک شم. تاسې ووايئ چې څه وکړم.))



((باید یو پلان جوړ کړې چې لږ تر لږه د پنځو نه تر لسو کلو لپاره وي او که په منظم ډول له دې پلان سره مخکې لاړ شئ نو په راتلونکو پنځو کلونو کې به مو د اقتصادي خوښۍ مېوې په برخه کېدل پیل شي.))

((پنځه کاله! زما خدایه، زه دومره انتظار نه شم کولی. زه دومره وخت نه لرم.))، په داسې ډول یې چينغې کړې لکه سپکاوی مې چې ورته کړی وي.

د دې خبرې کابو څلور کاله کېږي، په تېرو ورځو کې د یوه کار په ترڅ کې هماغې عکاسخانې ته ورغلم. هغه هلک اوس هم کم او زیات په هماغه معاش همالته دنده ترسروي او لا هم همدا وایي چې دومره موده نه شم په تمه کېدای ځکه دومره وخت نه لرم.

ایا تاسې هم په کتار کې درېدو ته وخت نه لرئ؟

په کتار کې درېدل څه معنا لري؟

په موږ کې څوک نه پوهېږي چې نن ورځ په بېلا بېلو څانگو کې مخکېن خلک یو څه موده مخکې په کتار کې تر ټولو شاته ولاړ وو او ځنې خو له سره په کتار کې هم لا نه وو گډه شوي. وروسته بیا په کتار کې ور گډه شوو او په ورو ورو بالاخره ((د وړیا ډوډۍ)) تر مېز پورې ور ورسېدل. په کتار کې د ور گډېدو پر مهال له ځان سره یوازې یوه ژمنه باید وشي: په هر گام د ځان د لا ښه کولو ژمنه، دا ژمنه چې له غوره څخه به لږ غوره شي ته هېڅ کله هم غاړه نه ږدئ. دا ژمنه چې د بریالیتوب د کتار سر ته د رسېدو لپاره د هغه بېې پرې کولو ته چمتو یاستئ. دا ژمنه چې نظم به مو د خپل ژوند شعار گرځوئ، ځکه د ((جم ران)) په وینا: ((په ژوند کې دوه ډوله کړاوونه وي یو د نظم او ډسپلن او بل د پښېمانتیا؛ د ډسپلن کړاو د اونس په اندازه در رسېږي، حال دا چې د پښېمانتیا کړاو په ټننو.))

تاسې د خپل ځان لپاره څه ډول کړاو غوره کوئ؟

ډسپلن څه شی دی؟ کله مو چې له ځان سره په کتار کې د راتلونکي گام لپاره د یو څه د ترسره کولو ژمنه کړې وي، پښې مو بوج ونه شي زغملی او له تناکو چیغې وهي، خو بیا هم تاسې د هر هغه څه کولو ته چمتو واوسئ چې په نه کولو یې راتلونکي گام اخیستل ناشونی وي.

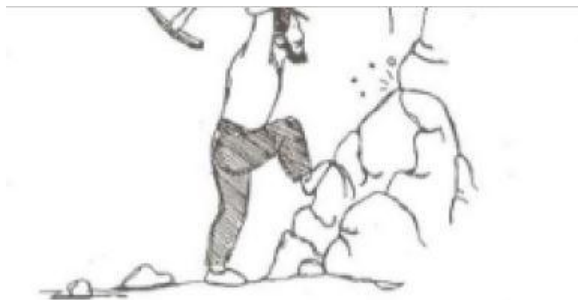
هغه وخت چې د ټلويزون د خوښې پروگرام، د ملگرو مجلسونه، د لوبغالي مېچ، له تلوسې ډک ناول، د سټارپلس ډرامې، د انټرنېټ زړه راکیښونې ویبپاڼې او له خوبه ډکې سترگې د دې هر څه پر ځای یو بل څه وغواړي او د هدف په لور مو شېبه په

شېبه وړاندې کېدونکي گامونه له ځان سره د کړيو ژمنو د بشپړولو درنه غوښتنه کوي ،



هغه مهال پرېکړه ستاسو په لاس کې ده چې کړاو د اونس په اندازه غواړئ او که د
ټننو؟

په کتار کې له گډون وروسته په کتار کې ((پاتې کېدل)) اړين دي. ډېر ځله به مو
حوصلې وازمېل شي، کله کله به مو له زړه غبر راوځي چې د هلو ځلو عوض او بدل
به کله را کول کېږي؟ کله به خدای زما غبر اوري؟ همدا زما په قسمت کې دا وژونکي
انتظار ولې لیکل شوی دی؟



په کتار کې به داسې صحنې هم ووينئ چې ډېر کسان به په کتار کې له ودرېدو پرته يا
د کتار په ماتولو تر ((وړيا مېز)) پورې ور ورسېږي. هاله به فکر وکړئ: ((زه له دومره

ځنډ راهيسې په کتار کې وم او دا ښاغلی له مانه وروسته راغی او له ما مخکې ... دا خو سراسر بې انصافي ده. که نور خلک د کتار پروا نه کوي نو يوازې ما په ايماندارۍ برياً ته د رسېدو تېکه په غاړه اخيستې؟)) په دې ځای کې ډېر احتياط او حوصلې ته اړتيا لرئ، يو ناسم گام مو د برياً له گلبن څخه لرې کولی شي.

کتار ماتوونکي ستاسو ايډيال نه دي. په ټولنه کې بې شمېره په اداري فساد ککړ خلک هم شته چې ((وړيا قاب)) يې د حرامو، رشوتونو، بې ايمانۍ او درواغو له بد خونده خوراکونو ډک دی. پوښتنه دا ده چې ايا تاسې غواړئ د هغوی له ډلې وشمېرل شئ؟ تاسو د هغو خلکو په کتار کې د گډون فکر هم څنگه کولی شئ؟ دا بېله خبره ده چې د لنډو لارو د پلټونکو پای ډېر زيات له عبرته ډک وي، د حرامې ډوډۍ له ((پايولو او اغېزو)) هم موږ ټول ډېر ښه خبر يو.

بريا يوازې په رښتينولۍ، ايماندارۍ او نېک نيتۍ ممکنه ده. زموږ شاوخوا د دې رښتينولۍ د اثبات لپاره ډېری خلک شتون لري. زموږ بېلگه يوازې هماغه خلک دي چې په کتار کې يې برخه اخيستې، گام په گام يې د برياليتوب بيه پرې کړې او په کتار کې تر وروستۍ شېبې پاتې شوي دي. تر کله؟ تر څو چې ژوند هر هغه څه پښو ته نه وي ور غورځولي چې په خپلې ښکلې لمنې کې يې له مودو راهيسې يوازې او يوازې د دوی لپاره د امانت په توگه خوندي اېښي وو.

له ژوند څخه تاسو خپل امانتونه څه وخت غواړئ؟

په ياد ولرئ! په کتار کې برخه اخيستل، په کتار کې پاتې کېدل او په هر گام ځان له پخوا ښه ثابتول، د برياً راز دی.

((اوس نو تاسو په كوم كتار كې د برخې اخيستو هوډ لرئ؟))

د وخت لټون

((وخت خو اصلاً نه شي مدیریت کېدای.)) د ډېری روزنیزو پروگرامونو په پیل کې له گډونوالو له همداسې گیلو نه ډکې جملې اورم.

((هو! سمه خبره کوئ، د وخت مدیریت رښتیا هم ناشونی کار دی.)) زه یې هم سمدستي ورسره ومنم.

که فکر کوئ چې د وخت مدیریت امکان لري نو راتلونکي پنځه دقیقې ((اداره)) کړئ.

((تاسې به وایئ، څنگه؟ څه وکړو؟ یو کار خو راوښیئ؟))

او زه به درته ووايم چې خبره مو په ځای ده. موږ وخت نه، یوازې د خپل ځان مدیریت کولی شو. وخت نه کمولی شو نه زیاتولی، نه یې چټکتیا زیاتولی شو او نه یې کمولی شو، نه یې درولی شو او نه یې هم په یخچال کې خوندي ساتلی شو. موږ وخت نه شو په واک کې کولی، خو د خپل ځان د کنټرول بشپړ واک راسره شته دی.

د وخت د مدیریت فلسفه مې له کوم امریکایي ارواپوه څخه نه ده زده کړې، بلکې له خپلو مشرانو مې زده کړې. له هغوی یو هم «بابا فرید» دی چې وایي:

چار گنوائيان هنډ کے چار گنوائيان سم
لیکھا رب منگیسیا توں آیوں کیڑے کم

ژباړه: د ژوند څلور برخې مو په وختېږي او څلور په خوب کې تېرې کېږي او کله چې خدای پوښتنه وکړي چې ته مې د کوم کار لپاره لېږلی وې او تا څه کول، نو څه ځواب به ورکوي؟

د دې ځواب احساس مو د خپل وخت مدیریت او د یو څه کولو ته هڅوي.

همدا فرید بابا په یو بل ځای کې لیکي:

جے جانا تل تھوڑے سنبھل بُک بھریں

جے جاناں شوہ نندھڑا تھوڑا مان کریں

نوموړی بابا وايي چې «که پوهېدای چې د ژوند ساوې کمې دي نو ډېر احتیاط به مې ورسره کاوه او بې ځايه به مې نه تېرولې. خو ما فکر کاوه چې ژوند د ناپايه ساوو یوه نه ختمېدونکې سلسله ده، له همدې امله مې ټول وخت بې غمه په بې ځايه کارونو کې تېراوه. او په دې ډول مې د کار کولو او مسؤلیت منلو پر ځای هر څه په خدای وسپارل او هغه خو بې پروا ذات دی».

د وخت مدیریت یوازې مهالوېش جوړول، ډایری ډکول او یا د کارونو عیارول نه دي. د وخت مدیریت د خپل ژوند لومړیتوبونه ټاکل او په ښو طریقو له هغو لومړیتوبونو څخه پایلې ترلاسه کول دي. د وخت مدیریت د ناسمو کارونو په سمه توګه ترسره کولو ته نه وايي. د وخت له مدیریت نه مراد ((بوخت اوسېدل)) هم نه دي، بلکې په سم وخت کې د سمو شيانو په سم ډول ترسره کولو ته د وخت مدیریت بلل کېږي.

وخت خو اصلاً په لاس نه راځي او تل د اردو شاعري د معشوقي په څېر له لرې څخه مخ ښکاره کړي او بيا بېرته پټه شي .

د ټلويزون په وړاندې درې څلور ساعته په ريموټ چېنلونه بدلوو را بدلوو . له لومړي څخه تر سل او له سل څخه تر لومړۍ شمېرې چېنل پورې په تگ راتگ کې به مو خداى خبر گوټې څو ځله بېته کېدولې وي ، خو کېدای شي چې داسې څه هم شتون ولري چې موږ «کېکاري» . موږ په بې پامۍ د يوې شېبې لپاره يوې شبکې ته تم شو چې ښايي په زړه پورې شى ننداره کړو او زړه ته مو خوشالي وښيي . په همدې هيله کې يو وخت پوه شو څلور ساعته راباندې تېر شوي . ((څه؟ څلور ساعته تېر شوي؟)) په دې وخت کې مو دننه يو ځورونکى احساس سر را پورته کړي او د دې کار له امله خپل ځان رټو : ((څلور ساعته مې ضايع کړل.))

له موږ نه د اکثره خلکو هره ورځ څو ساعته په همدې ډول د ((تورې سمخې)) مېلمانې شي او هېڅ کله هم بېرته نه راستنېږي .

کله چې وخت او ځواک پر يوه ځانگړي مسير وکاروو ، نو هر څه کولى شو . خو دا چې ژوند د امکاناتو يوه سرچينه ده او هره شېبه د فرصتونو يو انبار مو په تعقيب کې وي ، له دې امله دا گواښ موجود وي چې په پاى کې له خپل مرکزي ټکي څخه وا وړو او يوه داسې ځاى ته ورسېږو چې ښکاره خو زړه راکښونى ، خو زموږ له موخو سره هېڅ تړاو هم ونه لري .

دا رښتيا ده چې په ورځ کې يوازې ۲۴ ساعته وي خو داسې ولې کېږي چې ځينې خلک په يوه ورځ کې ښه پرېمانه کارونه ترسره کړي ، حال دا چې نور خلک له ټولو

هڅو سربېره هم کوم ((ځانگړی)) کار نه شي کولی. ۲۴ ساعته خو دواړه ډله خلکو لاس ته په مساوي ډول رسېدلي وي؛ نو بيا ولې ځينو خلکو ته دا ساعتونه د خوښيو او بریاوو پیغام راوړي او د ځينو لپاره د پېښمانتیاوو، ناهیلیو او ماتو یوه ترخه خاطره وگرځي.



پر دې باور ولرئ چې تاسې ((هر کار)) ته وخت نه شي ویستلی، کوم هوښیار ویلي دي چې: ((په ژوند کې که د متیو ټول زور هم وکاروو او هر څومره ستر کار ترسره کړو، خو له مرگ مخکې به باوري یو چې لا هم ډېر څه کول پاتې دي.)) ځکه د هر کار لپاره وخت نه پیدا کېږي، له دې امله پکار ده چې خپله لاره په پوره پاملرنې او احتیاط غوره کړو.

د نورو زړه راکښوني کارونه چې وگورو نو وایو: ((خامخا به یې ښه زیات زیار ویستلی وي.))

په داسې حال کې چې په دې خبره نه یو پوه چې دا د ډېرې خواږۍ پایله نه، بلکې دې ((نېکمرغه)) خلکو پرلپسې له اوږدې مودې راهیسې هره ورځ هغه کار ترسره کړی او له هغه وروسته د اوسنۍ لوړتیا دې پورې ته رسېدلي وي.

د برياليتوب په ماڼۍ کې هره ورځ د خپلې برخې يوه يوه خښته ږدئ او بيا وگورئ چې دا ماڼۍ مو په څه ډول د بشپړتيا خوب ته رښتينی تعبير ور بښي. په دې چې د يوې موخې لپاره اخيستل شوي شل گامونه، د شلو موخو په پار له اخيستل شوو شلو گامونو ډېر وزن لري.



ډېری خلک په دې اند دي چې د هغوی تر ټولو ستر دښمن وخت دی ځکه تل ور کمېږي، بسندويه نه وي او کله ناکله خو له سره د لاسرسي وړ نه وي، حال دا چې د دوی اصلي دښمن ناسم لومړيتوبونه وي. فرض کړئ چې گپ شپ سړي ته ارامتيا ور بښي، خو په یاد ولرئ که هره ورځ يو ساعت بهې ځايه خبرو اترو او ناستو ته ورکړو، نو د اونۍ اوه ساعته مو د بهې ځايه ((گپ شپ)) قرباني کړل. که په اونۍ کې همدا اوه ساعته د کوم کتاب مطالعې ته ورکړو، نو په مياشت کې يو کتاب لوستلی شو. دا خو يوازې يو ساعت دی. د نورو بوختياوو پر ځای د سمو لومړيتوبونو له ټاکلو وروسته به نور څومره کارونه وکولی شئ؟ په ځواب کې به يې د امکاناتو او فرصتونو له يوه اوږد لسټ سره مخ شئ. په هر حال په انتخاب کې بيا هم خپلواک ياستئ.

په ځانگړي ډول ((کور)) او ((کار)) د هر انسان د ژوند دوه تر ټولو مهم اړخونه دي او کابو هر دوهم شخص په دواړو کې د انډول په نه ساتلو اقرار کوي.

ډاکټر ((ایلن باگ)) وايي: ((کوم شي ته چې ډېر پام کوو، هماغه د دې پرېکړه کوي چې موږ کوم څه له پامه غورځوو.))

گواکې د ځينو شيانو د سنبالښت پر مهال نور ډېر کارونه يوې خواته پورې وهو.

برياليټوب په يوې ځانگړې برخې کې د سترو لاسته راوړنو لرلو ته نه وايي. تلپاتې بريا هغه وخت برخليک گرځي چې کله د انسان شخصي، ټولنيز، روحي، بدني او اروايي اړخونه په ورته وخت کې وده وکړي او د شخصيت د بېلا بېلو اړخونو ترمنځ يې بشپړ انډول شتون ولري.

د دفتر د وخت په ژغورلو کې که خپل کورنی ژوند له پامه وغورځوئ، نو په يوه ځای کې برياليټوب به مو په نورو ډېرو شيانو کې ناکام ثابت کړي.



په ننني سوداگريز کلچر کې هر کس دومره بوخت دی چې د خپل کور لپاره وخت نه لري. په کتاب کې مې د دې مقالې زياتولو اړتيا هغه مهال احساس کړه چې د شپې په

لس بجې مې کور کې لا پښه نه وه ايښې چې له خپلې ښځې مې واورېدل: ((همدا کور ته د راتلو وخت دی؟))

او هغه مهال چې کله مې د کورنۍ ځينو غړو راته وويل: ((نن شپږ ورځې وروسته سره وينو، حال دا چې په يوه کور کې اوسېږو!))

له يوې مودې راهيسې مې د خپلې کورنۍ له وخت نه غلا کوله، د کور وخت به مې هم له مراجعينو سره په ليدنو، د روڼيزو پرواگرمونو په ډيزاين کولو، د پوهنتون د لکچرونو په تيارولو، د کتابونو، مضامينو، څېړنيزو مقالو په ليکلو او په خپل کار کې د مهارت په ترلاسه کولو تېراوه.

کله به چې ماشومان ښوونځي ته تلل زه به ويده وم، چې بېرته به راغلل زه به په دفتر کې وم، له دفتر نه به چې کور ته ورسېدم، هغوی به ويده شوي وو. نه مې د کورنۍ په کوم پروگرام کې برخه واخيسته او نه مې کله د کور کوم کار وکړ او په دې ډول د ورځې ټولې بوختياوې به مې د مسلکي کارونو شاوخوا خرڅېدلې.

مسلکي موخو له خپل کور نه لرې کړم او د کور والو مې خبرې پيل کړې: ((دی زموږ د يوه کار هم نه دی.))

دفتر مې دومره پراختيا موندلې وه چې د کور تر سرحدونو يې پښې غځولې وې او د مسلکي ژوند له ډېرو څرگندو برياليتوبونو سربېره هم له دننه څخه ناخوښ وم او د کورنۍ له غړو سره به مې څو څو ورځې نه شوی ليدای. يوه ورځ مې ښځې په تليفون کې له طنز نه په ډکه ژبه وويل: ((د وخت مديريت» ليکواله! زما لپاره هېڅ وخت نه لري. د خپل ساعت په ټک ټک کې ډالرو ته نه، تاسو ته اړتيا لرم. نن زموږ د واده

کلیزه ده.)) د شرم له لاسه مې خبرې په ستونې کې ونښتې او خپلې مسلکي بریاوې راته بې گټې او بې معنا ښکاره شوې.

هغه وخت مې احساس کړه چې د کور او کار ترمنځ انډول د اوږد مهاله بریالیتوب لومړنۍ زینه ده. په کور کې د دفتر کارونه کول او د دفتر پر لومړیتوبونو کور ته ترجیح ورکول، له منفي پایلو پرته بل څه نه شي درکولی. په کور او کار دواړو کې د یوه حق تر پښو لاندې کول به مو په داخل کې د شرمندګۍ د احساس پنځې ځلې ودانې کړي.

خو له ډېرو هڅو سره مې هم ځان د ښځې له ګواښونو ونه شو ژغورلی او یوه ورځ یې په کور کې د دفتر پر یوه کار ونیولم. په بې وسۍ مې ورته وکتل او ومې ویل: ((له دې پرته بله هېڅ چاره نه لرم.)). په مینه یې زما پرېشانه سترګو ته وکتل او په جدي غږ یې وویل:

((د دې ساده حل لاره دا ده چې د میاشتې په سر کې پلان جوړوئ چې ټول څومره وخت لرئ او غواړئ چېرته یې وکاروئ؟ که پلان جوړ نه کړئ نو پوه به هم نه شئ چې ماښامونه مو چېرته تېرېږي او د غرمې پر مهال څه کوئ؟)) دا ځل مې د ښځې غږ له گیلو ډک شو: «له وړاندې څخه د وخت اندازه وټاکئ او د مناسبې کارونې په هکله یې پرېکړه وکړئ. او د هرې شېبې په شمېرلو ځان مه ستومانه کوئ. د خپل وخت ځینې برخې د ناڅاپي بوختیاوو لپاره له وړاندې لا بېلې کړئ. د یوې یوې شېبې حسابول امکان نه لري. له همدې امله بې ځایه فشار په ځان مه راوړئ.» ښځې مې په شوخی زما د خپل کتاب ((ټک ټک ډالر)) یو پراګراف راته تېر کړ.

((يعني د تلپاتې انډول لپاره اړينه ده چې پرېکړه وکړم چې څه راته مهم دي او بيا نور خلک پرې پوه کړم او نورو ته خپل لومړيتوبونه په دې ډول ووايم چې دفاع يې هم وکولای شم.))

له مننې ډکو سترگو مې خپلې ښځې ته وکتل او د هغې خبره مې تکرار کړه.

ښځې په ملا وټپولم او په هيچاني انداز يې وويل: ((افرين! اوس دې د ښو مېړونو خبره وکړه!))

په دې ډول د خپلې ښځې په مشورې له عمل کولو يو څه موده وروسته زموږ کورني ژوند کې بېرته مثبت بدلون راغی.

له دفتر، کور، تاسو پخپله، ښځې، ماشومانو، ملگرو، خپلوانو او دوستانو، بوختياوو او تفريح څخه کومو شيانو ته څومره ارزښت ورکوئ؟ ټولو ته د ارزښت له مخې شمېرې ورکړئ. کوم شيان چې مهم گڼئ، هغو ته څومره وخت ورکوئ؟ په راتلونکي کې څومره وخت ورکول غواړئ؟

وگورئ چې خپل څومره وخت په هغو بې ځايه فعاليتونو کې تېروئ چې د ځان لپاره يې مهم نه بولي؟

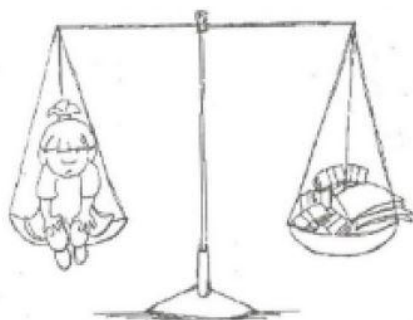
نور خلک له خپلو لومړيتوبونو په ښه ډول خبر کړئ، د وخت اضافي کمک خو امکان نه لري، نو يوازېنۍ لاره يې همدا ده چې خپل وخت مو په عقلمنۍ په سمو کارونو کې وکاروئ. له همدې امله تر هغو پورې کوم کار مه کوئ، چې د کولو لپاره يې معقول لامل ونه لري.

د بریا لپاره د ((د انکار کولو حوصله)) هم اړین شی دی. کله چې فکر کوئ چې یوه بوختیا مو پر وخت، وړتیا او ځواک بوج دی، نو د هغې له ترسره کولو د انکار زړورتیا مو د بریالیتوب پر لور سوق کوي.

کار که د کور وي او که د دفتر، دا فکر خامخا وکړئ چې ترسره کول یې ولې اړین دي؟ نه کول یې څومره تاوان لري؟ کول به یې څه گټه را ورسوي؟ د کارونو لست خو ناپایه وي، اما پوښتنه دا ده چې

اوس چې تاسې پر کوم کار لگیا یاستئ، آیا تر دې هم ډېر مهم کار شته؟

له ماشومانو سره گپ شپ لگول درته ډېر مهم دي او که د دفتر د دوسیو څېړل؟



د توازن ساتلو په خاطر له نورو هم مرسته غوښتلې شئ. خپل مهم کارونه په یو چا د پیسو په بدل کې هم ترسره کولی شئ، خو دلته باید له کورنۍ او پیسو څخه د یوه ټاکنه وکړئ.

آیا چمتو یاستئ چې په کور کې خوندور وخت تېرول د یو څو پیسو په بدل کې قرباني کړئ؟

د کور ښځې د وخت او پیسو په ټاکنه کې په ځینو حالاتو کې له خورا زیاتې خپلواکۍ برخمنې وي. خو کېدای شي هغوی د بل په کار ډاډ ونه لري. د جامو وینځل، لوبڼو پاکول، خوړو پخول او داسې نور ځینې کارونه د پیسو په عوض کې په نورو هم ترسره کولی شو، خو ډېری ښځې په دې اند وي چې که یې پخپله وکړي، نو ډېر معیاري به یې ترسره کړي. لکه زما خور چې د کار کوونکې ښځې وینځلې جامې او لوبڼې پخپله بیا ځلې هم وینځي.

لږ فکر وکړئ او ووايئ، هغه اضافي وخت چې په دفتر کې یې تېروئ، په هغه کې مو اصلي وړتیا څه رول لوبوي؟ په هغه وخت کې څومره کار په مخ بیایي؟ همدا پایلې له کومې بلې لارې نه شي ترلاسه کېدای؟ آیا په عادي وختونو کې د غوره لومړیتوبونو له ټاکلو، د دې اضافي کارونو لپاره وخت نه شي ویستل کېدای؟ ولې؟ که په جدي ډول په دې پوښتنې فکر وکړئ نو په باوري توګه د کار په اصلي مهالوېش کې به د خپلو ټولو کارونو لپاره ځای ومومئ او په دې توګه له دې ځایه د وخت په ژغورلو دغه وخت له خپلې کورنۍ سره تېرولی شئ. زما په خبر دا وخت اخر ((د هغوی هم دی)).

د وخت د کموالي د شکایت تر شا یو بل ډېر لوی لامل د کارونو ځنډول ده، د کارونو ځنډول ځینې وختونه د خلکو د خوښې بوختیا وګرځي. د ځینو خلکو په اند د ځنډولو علت له کار سره د لېوالتیا کمښت دی. له کار ستوماني یا بې ګټې کېدا یې هم یو علت کېدای شي او کله ناکله د دې ځنډ لامل دا وي چې د کار د ترسره کولو لپاره مطلوب مهارت نه لري. خو د دې ځنډ یو ستر علت د ذهن په ژورو کې ناسته دا

وېره وي چې: ((دا کار ډېر ستر دی)) يا ((دا کار چې څومره وسایلو، وخت، زیار او وړتیا ته اړتیا لري، هغه لا تر اوسه زه نه لرم.))

کله چې ذهن کوم شی ((ډېر لوی)) يا ډېر ((سخت)) وگڼي نو د دې مطلب دا وي چې دا کار ستاسې له عادي کارونو څخه نه دی.

((زموږ ذهن د لومړیتوب په اساس موږ داسې کارونو ته هڅوي چې له وړاندې څخه یې په کولو عادت یو. په دې چې د هغو د ترسراوي پر مهال د ((خودکار سیستم)) تابع یو؛ یعنې د داسې کارونو لپاره له ډېر زور نه کار نه اخلو. له عادي کارونو سره د پیوستون او له هغو سره د ((ژورې ملگرتیا)) له امله دا کارونه مو د دوامداره مهارت مرتبې ته ورسېږي.

د مسلکي نړۍ د ټولو وگړو لپاره ځینې کارونه د عادت تر بریده ورسېږي او هر کله چې له کوم نوي او بېل کار سره مخ شي، نو د هغوی ذهن سمدلاسه دا کار د خپل اتوماتیک سیستم په خلاف یو سازش وگڼي او په دې اساس، د هغه کار ځنډول ورته د یوې ((دفاعي وسلې)) په توگه په درد وځوري.

خپل مسلک مو په ذهن کې ونیسی او فکر وکړئ چې څومره کارونه ستاسو لپاره د ((عادي)) کارونو حیثیت لري؟ د انساني شخصیت وده هغه وخت پیلېږي چې کله خپل ډېری کارونه د ((عادي)) کارونو په چاپېریال کې ورگډه کړي. موږ تل داسې کارونو ته ډېر ژر غاړه ږدو چې پخوا مو یو نیم ځل کړی وي او هر کله چې له یو نوي کار سره مخ کېږو، نو ذهن مو سمدلاسه د هغه له کولو انکار وکړي او په موقتي توگه

يې هغې څلور دېوالۍ ته نه ور پرېږدي، چېرته چې له گډون وروسته دا کار د تل لپاره زموږ د تجربو په ((حساب)) کې خوندي کېږي.

د خپل ذهن دغه فعاليتونه په ځيرکتيا وڅارئ او د پاليسيو پر وړاندې يې ودرېږئ او خپله شخصي پاليسي پرې تطبيق کړئ او پوه يې کړئ چې تاسې په خپله څلور دېوالي کې د کومو مېلمنو شتون غواړئ او دا چې د کور اصلي څښتن څوک دی.

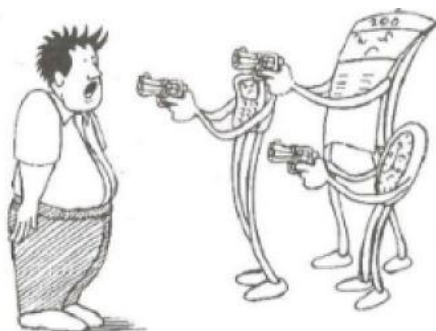
د دې لاره دا ده چې کارونه په داسې وړو وړو برخو ووېشئ چې ذهن مو ورسره يو څه بلدتيا ولري داسې چې ذهن يې سمډلاسه ومني، د ذهن لپاره د يوه ((کوچني)) او ((اشنا)) کار ترسره کول ستونزمن نه وي په دې چې د خپلکاره سيستم پر بنسټ يې په اسانۍ ترسره کولی شي.

د کار ځنډولو تر ټولو لوی لامل د اهدافو په داسې وړو وړو کارونو وېشلو کې پاتې راتلل دي چې ستاسې لپاره اسانه، ساده او «شوني» وي. کله چې د کارونو ((وېش)) ترسره کوئ نو پخپله درته څرگنده شي چې اوس يې له کولو پرته بله لاره نشته. په اصل کې د کار ځينې ((ورکې برخې)) د کار د نه پيلېدا لامل گرځي او موږ د هغو ورکو برخو له پېژندو پرته د هغو په هکله اندېښنه پيل کړو.

موږ ځينې وختونه دا هېر کړي وي چې د خپل ذهن واکمن موږ پخپله يو. له ذهن څخه د نوي کار اخيستو په خاطر شعوري پاملرنې او کوښښ ته اړتيا وي. يا په بل عبارت موږ بايد خپل ذهن ته وښيو چې بايد څه وکړي، که نه نو هغه به په خپله خوښه په ((خپلو فعاليتونو)) ځان بوخت کړي. د ذهن د بيا پر کار اچولو تر ټولو غوره لاره د کارونو په وړو برخو وېشل ده.

ځان تېر ایستل پرېږدئ او له زیاتو کارونو سره د ځان د عادت کولو په پار لاس په کار شی. زموږ ټولو په ژوند کې ځینې شیان داسې دي چې د پاملرنې وړ دي. داسې کارونه چې موږ یې له کلونو کلونو راهیسې له پامه غورځوو! که څه هم موږ پوهیږو چې د هغو کارونو ترسره کول اړین دي، خو بیا یې هم له بشپړولو ډېر زیات لرې یو.

نیمګړی پرې ایښی کار مو د وړتیاوو دښمن دی. هر کله چې د هغه په اړه فکر کوئ، وینه مو در وچوي. د هغه په اړه فکر هم ستاسې پر څېره د مړاویتوب نښې را برسېره کوي او د شرمندګۍ پټی مو پر اوږو بار وي. تاسې پوهیږئ چې دا کار اړین دی خو ((خداي خبر... د دې کار لپاره به کله وخت پیدا کړم؟)) له ویلو پرته نور څه نه شی کولای.



دا نیمګړی کار مو په دوامداره ډول وړتیاوې زېښي. په شخصي ژوند کې مو کوم کارونه نیمګړي پاتې دي؟ کېدای شي د یو چا د ښه کار یا چلند اعتراف کول وغواړئ، د یو چا بښل وغواړئ، د چا په وړاندې د خپل د زړه احساسات څرګندول وغواړئ، کوم چیرته ځلېدل او په زړونو ورېدل وغواړئ، د خپلې تېروتنې لپاره بښنه غوښتل وغواړئ، رښتیا ویل وغواړئ، د ((خاص)) ملګري په لور د ملګرتیا لاس اوږدول وغواړئ، ژمنه بشپړول وغواړئ، د خپلې ((بې کاره دندې)) پرېښودل

وغواږئ، د ورکړې وړ پورونو ورکول وغواږئ، د عايد د ساتنې لپاره پلان جوړول
وغواږئ، د اندام جوړولو لپاره ورزش پیلول وغواږئ، سگرېټ پرېښودل وغواږئ، له
خپلو بېهوده عادتونو خلاصی وغواږئ، د نوي مهارت زده کول وغواږئ، له پامه
غورځول شوې پرېکړه کول وغواږئ، د خپل ژوند موخې او هدفونه ټاکل وغواږئ، د
خپل ځان منل هغسې چې یاستی او ځان ته د مینې اظهار کول وغواږئ.

که له دې څخه مو ځینې کارونه نیمگړي پرې ایښي وي او پر هغو فکر کول مو د
خپلو وړتیاوو د زبېښل کېدو احساس درکوي، نو همدا نن د خپلو نیمگړو کارونو د
تکمیل دپاره پلان جوړ کړئ.

وبه گورئ چې د نیمگړو کارونو پر بشپړولو دومره وخت، ځواک او وړتیا نه
مصرفېږي، څومره چې د هغو د نه کولو لپاره د پلمو پر پلټلو او د هغو پر دفاع
مصرفېږي. د نن کارونه که همدا نن نه ترسره کوئ نو ((سبا)) ته یې د کولو لپاره دوه
چنده او ((بل سبا)) یې درې چنده وخت، وړتیا او ځواک ته اړتیا لرئ.

د کارونو په خپل سم وخت ((یعنې همدا اوس)) پیلول په دې معنا ده چې په داسې
مناسب وخت به اقدام کوئ، چې هیجاني وئ او ذهن د کار په وړو برخو وېشلو او
پېژندلو په خاطر په غوره حالت کې وي. که موږ خپل کارونه په خپل وخت پیل او په
سم وخت یې پای ته ورسوو، نو د شرمندگۍ له احساس او کړکېچ سره به نه مخېږو،
ډېر ارامه به یو، ډېر وخت او وړتیا به مو خوندي وي، عزت نفس به مو زیاتوالی
ومومي او له هر څه زیات دا چې شېبه په شېبه به خپلو موخو ته ور نږدې کېږو. که نه
نو د «منیر نیازی» نظم «تل ناوخته کېږم د هر کار په ترسره کولو کې» به مو د خولې
خوند در خراب کړي.

د ازادۍ لاره

((د رسنيزو څېړنو له مخې د ژوند په بېلا بېلو مسلکونو پورې اړوند د خلکو اکثريت له خپل شخصي او مسلکي ژوند څخه ناخوښ دي او د حيرانتيا خبره خو دا ده...))
خبريال د قهوي غړپ وکړ او زياته يې کړه: ((چې خلک له خپل تريخ ژوند څخه د خلاصون لپاره نه له هيڅانه ډک دي او نه يې هيلو لري. خداى خبر خلک ولې د خپل چلن، فکر او عادتونو له بدلون څخه لاس اخلي؟)) خبريال په خبرو کې يو دم جدي شو.

((يو سړى له ډېرو زحمتونو وروسته هم بيا بيا خپل کنترول له لاسه ورکوي. په نه غوښتو به هم يوه ښځه له کړېدو خلاصى نه شي موندلې.)) دا ځل د خبريال غږ له اندېښنې سره مل وو، ((ځکه نه پوهېږي چې د دوى کارونه او فکر څه شى کنټرلوي، له همدې امله مايوسي د ځان لپاره غوره بولي.))

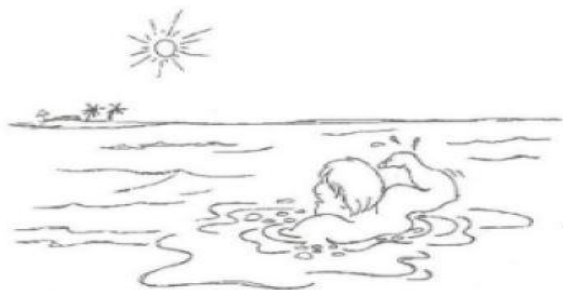
په همدې شېبه، ته وا چا په غوږ کې راته ويلې وي، د خبريال حيرانه سترگو ته مې په کتو په ډاډمن غږ وويل «له هر شي نه د ازادۍ لاره شته».

ځوان خبريال خپلې عينکې لرې کړې او په نا ارامتيا د څوکۍ مخنۍ څنډې ته را وړاندې شو او ويې ويل «خو که تېر مهال مو د ماتو داستان او راتلونکى مو د وېروونکو اندېښنو بيا بان وي، هغه وخت څه وکړو؟»

«د تېر مهال تېروتنې مو له اوسني ژوند يا راتلونکي سره د لوبېدو حق نه لري. اړينه نه ده چې هر ځل د ستونزو پر وړاندې پرېشانه او وارخطا شئ. له خپلو زړو عادتونو نه ځان ژغورلى شئ او له هغو ورهاخوا د بل څه کولو هوډ کولای شئ.»

((آيا دا کار په حقيقت کې کېدون لري؟)) د ژورناليست په خبره کې د نيوکې څرک وو.

((زه په ډاډ سره ويلای شم چې له موږ نه هر يو له خپلو منفي سوچونو او چلندونو خلاصون موندلی شي. نوي چلندونه زده کولای شي، شيانو ته په تاند ذهن او له نوي ليدلوري کتلی شي. داسې ښايسته ورځې پيلولی شي چې د ښکلو لاسته راوړنو يوه زړه راکښوني لږی ورسره مله وي او د وچو چلندونو، ناروغو فکرونو او جبري غوښتنو سرکښه اس لارې ته برابرولی شي.



خو ډېری خلک د دې خبرې منلو ته چمتو نه دي چې د هغوی چلن وچ او نارېښتونی دی، هغوی دا نه مني چې د خپل ځان په هکله د دوی سوچونه د عادت له مخې پنځېږي او اړینه نه ده چې دا سوچونه دې سم او روغ وي. خلک خپلې روپې په هر حال کې سمې گڼي او پر هغو مین شي او که کوم څوک ورته د هغو د بدلون خبره وکړي، نو ورسره لاس او گړېوان شي.))

خبريال په نا ارامتيا وپوښتل: «د منفي فکرونو او محدودو سوچونو د ځواک، ريښې ويستل له کوم ځايه پيلولی شو؟»

((پر دې له پوهېدو چې زموږ تر شخصيت لاندې زموږ فکرونه او سوچونه پټ دي او همدا مو د شخصيت لوری ټاکي. موږ له دې خبرې ناخبره يو چې يو کار ولې ترسره کوو؟ خو په دې پوهېدل چې فکر مو د ژوند لوری ټاکي، يوه زوروره وسله ده. دا پوهه چې پر همدې شېبه په بشپړه توگه خپلواک يو، په اصل کې زموږ د تلپاتې ازادۍ ضامن گرځي.))، په زړه راکښوني ډول مې ځواب ورکړ.

خبريال په پرېشاني وپوښتل: ((له خپل منفي چلن سره بايد څه ډول چلند وکړو؟))

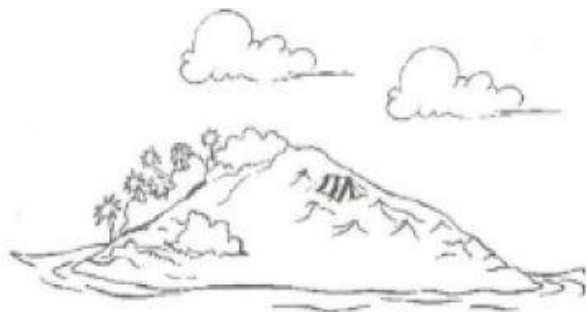
((د منفي چلندونو د تاوان ارزونه او څېړنه اړين کار دی. وگورئ چې په څه ډول مو منفي چلن د فشار او پرېشاني لامل گرځېدلی دی. دا کار ورو ورو رينښې کوي. ورو ورو شيان لاپسې روښانه کېږي او يو وخت پوه شئ چې په څه ډول ځان له منفي چلند څخه بېل وساتو. کله چې له منفي سوچونو او محدودو فکرونو خلاصی ومومو، هغه وخت نو د يوه خپلواک ژوند په تېرولو پيل کوو.))



خبريال د تجسس په ډول وويل: ((آيا د يوې عملي بېلگې په مرسته پر دې حقيقت پوهېداى شو؟))

((دا حقيقت مې هغه وخت سم درک کړ، کوم وخت مې چې د انگليسي ادب کلاسيک کتاب «رابنسن کروسو» مطالعه کاوه. د يوې بحري جهاز له پېښې وروسته ((رابنسن)) په ډېره ستونزه په يوې ويجاړې ټاپو کې پناه واخيسته او په يوه کونج کې يې خېمه ولگوله. د حواسو له را پرځای کېدو وروسته يې د خپل ((سلطنت)) پلټل پيل کړل. د ټاپو په بېلا بېلو برخو کې له گرځېدو وروسته يې احساس کړه چې ده د ټاپو په ناسمه برخه کې خېمه ايښې ده. د جزيرې بلې خواته پرېمانه خواږه، خونديتوب او ارامتيا ده. د دې حقيقت له ليدو وروسته يې هم خپل ځان قايل نه شو کړای چې خپل لومړی کېمپ پرېږدي او په دوهم ځای کې کېمپ ته لاړ شي.))

((خو ولې؟ ولې د «رابنسن کروسو» او ده ته ورته خلک د کم شي په بدل کې د ډېر شي ترلاسه کولو ته زړه نازړه وي؟ ولې دوی د غوره په پرتله په کمتر شي گوزارې ته زړه ښه کوي؟)) د خبريال خبرې له احساساتو سره غاړه غړۍ وې، ((که هر څوک د ژوند گرانيه شتمني او ښکلا موندلې شي نو ولې ډېری خلک د تنگلاسی او مفلسۍ ژوند تېرولو ته اړ دي؟))



د هغه پرېشاني ته په کتو مې په ډاډ وويل: ((خلک د خپل ايډيال ژوند په لور ولې عملي قدم نه شي پورته کولی؟ د دې گڼ علتونه دي: ذهني ناډامي يې يو لوی لامل دی. د ثبات کمی او په ناسم ځای کې د خپلو موخو په لټون کې وخت بې ځايه تېرول هم يو له دې علتونو څخه دی. په وړې ماتې حوصله له لاسه ورکول او په بدلون پورې وېره او کړاو وابسته کول هم د خوښې له ژوند څخه د لريوالي باعث گرځي.

يو ځلې يوه سړي له کوم ځايه واورېدل چې د غره هابلې غاړې ته يوه ډېره لويه کلا ده، هغه کلا بالکل ويجاړه پرته ده او په تهکاويو کې يې د سرو زرو ډېری هم پرتې دي. خو هغه شخص هغه کلا ته له ورتگ او پر هغې د خپلې پاچاهۍ د بيرغ له رپولو گوښه والی غوره کوي.))

((نو... ولې؟ د څه لپاره؟)) خبريال ناڅاپه په خبره کې را ولوېد او په نا ارامتيا يې وپوښتل.

((هغه ځکه چې له ده سره مخکې هم څو ځله داسې شوي دي. ډېرو خلکو ورته پخوا هم د کلاوو، خزانو او د نوي راتلونکي ژوند زرغون او شنه باغونه ور ښکاره کړي. خو... وروسته به هر څه يوازې خبرې وې. کلا خو لرې پرېږده، يوه خېمه به هم نه وه. د تېر وخت د تجربو د دې ازغنو لارو له امله نه غواړي چې يو ځل بيا خپلې جامې پکې څيرې پيرې کړي. له دې امله په ډېرې زړورتيا دا ځل هم وايي: ((اول کلا رانېکاره کړئ، بيا به د هغې په لور ورشم.))

د خبريال له خولې ناڅاپه ووتل: ((په داسې حال کې چې اصل خبره خو دا ده چې کلا به تر هغه وخته ونه ويني، تر څو چې د هغې په لور قدم وا نهخلي.))

((ډېر ښه...))، خبريال ته مې په ستاينکو سترگو وکتل، ((خير... يوه ورځ زېورتيا وکړي او د زړه له وسوسو سره سره د نوې کلا په لټون پسې ووځي. په زېورو قدمونو، گام په گام مخکې ځي. په لاره کې لوړې ژورې وي، توپانونه پرې راشي، زړه يې لږزېري، بيا بيا ځلې د راستنېدو په اړه فکر وکړي، خو بيا يې هم ځان کلک کړی وي. سفر ته دوام ورکوي او بيا ... له تيارو هاخوا د دنگو او لوړو دېوالونو برجونه ور ښکاره شي.))

((اوه، اوه... افرين دې وي ورباندې.)) خبريال په هيجان وويل.

«همداسې ده... اوس نو د لټونکي برېکونه کار پرېږدي او ټولې وسوسې يې د بادونو ملگرې شي، قدمونه يې چټک چټک پورته کېږي او برجونه وار په وار پسې نږدې او روښانه کېږي.»

((يعنې اوس چې څومره ور نږدې کېږي، هومره به يې زيات ويني او هماغومره به يې زيات ترلاسه کړي.))



په قوي لهجه مې خبرو ته دوام ورکړ: ((بالکل... خو د بې باوري په پل صراط له تېرېدو وروسته... له موږ نه هر يو بايد د کلا د دېوالونو د لومړي څرک لپاره خپل

ځان ته ټپله ورکړي. چې يو ځل روان شوې بيا پرې ورځه... يعنې لومړني څو گامونه، څو ميله سفر سخت وي.))

((يو بل علت به يې هم درته ووايم، بنيادي ډېری خلکو به ورته پام نه وي کړی. ډېری خلک په دې اند دي چې نوې ارادې او تازه فکرونه به يې له اوسني ژوند او د ارامتيا له کور نه د وتلو لامل شي. د ډېر په لور په پرمختگ کې د ناکامۍ يو لامل د دوی دا وېره ده چې هسې نه د ډېر په هيله دا څه چې ورسره دي، دا هم له لاسه ورکړي. او دا هغه پاتېکي دی چې حوصلې او احتياط ته پکې اړتيا ده. د نوې صحنې له ليدو مخکې بايد له زړو صحنو سترگې واړوو. پر نوي ځای له پنبو ټينگولو مخکې د زاړه ځای پرېښودل اړين دي. د نوو سيندونو او ټاپوگانو د لټون په عمل کې د سيند د غاړې ارامتيا او خونديتوب سره مخه ښه کول لومړنی شرط دی.))

((آيا تاسې د سيند غاړې سره مخه ښه کولو ته چمتو ياستئ؟))

ډهونډن والا رهيا نه خالی ډهونډ کيتی جس سچی
ډهونډ کريندا جو مړ آيا ډهونډ اوهدی اے کچی

(ميا محمد بخش - د رهبري گرو)

ژباړه: هغه لټوونکی هېڅ کله تش لاس نه دی پاتې شوی، چې رښتینوی لټون يې کړی وي. هغه چې تش لاس بېرته راستبري، د هغه لټه نیمگړې او خامه ده.

خوشالي شوني ده

د بريا لپاره يوازې وړتيا بسنه نه کوي، که يوازې د وړتيا په مټ غواړئ د برياليتوب هسکو ته ورسېږئ نو وېښئ، ناسم کتاب لولئ. په نړۍ کې تر ټولو عام شی هغه ناکام خلک دي چې ماشاء الله ډېر زيات با استعداد دي. نړۍ له با استعداد، ناکامه خلکو نه ډکه ده. د لوړ لوړ استعداد خاوندان به وگورئ خو تر ټولو زيات ناکام خلک به همدوی وي. په دې چې زموږ ښوونيز نظام د برياليتوب لارې نه رابښي په داسې حال کې چې د بريا لوړتياوو ته د رسېدو لپاره د بريا او خوښۍ په اساسي اصولو پوهېدل اړين او لازمي دي.

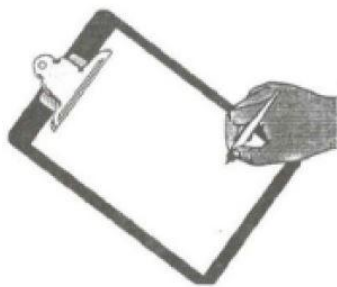
د اقتصادي هوساينې خوب مو رښتيا کېدای شي او کولای شئ په بشپړ ډول له اقتصادي اړخه هوسا شئ، څومره پيسې چې غواړئ گټلې يې شئ. که په تېر وخت کې مو د بريا، مال، شتمنۍ يا ژوند په اړه ښه احساس نه درلود، هېڅ خبره نه ده! دا هر څه ترلاسه کولی شئ او له هغه ډېر زيات چې تاسې يې په اړه فکر کړی وو. د دې لپاره يوازې يوه شي ته اړتيا لرئ او هغه يو خوشاله ذهن.

د خوشاله ژوند لپاره يوه خوشاله ذهن ته اړتيا وي. په ذهن کې مو د خوښۍ د تخم کرل اړين دي ځکه چې خوښي په اصل کې ستاسې د ذهن له داسې کيفيت څخه را ټوکېږي چې د خوښي په فکرونو ولاړ وي. اصول ډېر ساده دي «کله چې تاسې د خوښي په اړه هيڅکله کيږئ، نو خوښي ستاسو په اړه هيڅکله کيږي».



د ځان د خوشالۍ موخې وليکئ. لیکل یې ډېر اړین دي، ځکه که ویې نه لیکئ نو له یاده به مو ووځي. هغه ټولې موخې چې ستاسې په اقتصادي خوښۍ پورې تړلي دي، ویې لیکئ، په هکله یې فکر وکړئ او په اړه یې په باوري انداز خبرې وکړئ او هر وخت یې په ذهن کې ترلاسه کېدونکې وگنئ. یعنې په حقیقت کې به مو هغه موخې نه وي ترلاسه کړې، خو د خپل ذهن په پردې به وینئ چې خپلې موخې مو دمخه لا ترلاسه کړې دي.

یو ډېر غوره اصل دی چې په خپل ژوند کې مې عملي کړی او بریالیتوب مې پرې لاسته راوړی. هر څه چې لرئ، په هغه له الله تعالی منندوی اوسئ. او هر هغه څه چې غواړئ یې، خو لا مو نه دی ترلاسه کړی، د هغه لپاره له وړاندې څخه لا د خدای شکر او مننه کول، پیل کړئ.



تاسې چې مخکې له مخکې لا د خدای په وړاندې شکرونه کوئ، د زړه له تله ځان د خدای احسان من بولئ او په هماغو احساساتو ترې مننه کوئ چې د هغه شي د لاسته راتلو وروسته به یې لرئ، هغه وخت خدای فکر کوي چې زما بنده وړاندې لا شکرونه وباسي، نو هله د خدای په زړه کې د ځای په موندلو بريالي شئ او بیا خدای هغه شی په غېره کې در واچوي.

د اقتصادي خوشالۍ تر ټولو لویه گټه دا وي چې له امله یې انسان د خپلواکۍ احساس کوي، زما په فکر ډېرې پیسې له هر اړخه له کمو پیسو ښې دي. په پیسو پیدا کولو کې له هر څه مخ اړول ښه نه دي، خو په خپله موخه کې په مینه لگیا کېدل او خپل ځان ته د پیسو لار هوارول یو ځانگړی مهارت دی. ځکه کله چې تاسې خپل هدف ته پام کوئ نو پیسې د باران په څېر پر تاسو ورېږي او په داسې وخت کې ډېر احتیاط پکار وي چې پام مو له خپل هدف څخه د باران په لور وا نه وړي. څنگه چې هغه باران، ستاسې د موخې، مینې، د پاخه هوډ او جذباتو له امله وي نو که هغه هیجان او احساسات، هغه مینه، هغه پوخ هوډ کم شو نو باران به هم سمدلاسه تم شي. دا باران مو ازادۍ ته ور نږدې کوي او د بېوزلۍ له غلامۍ مو ژغوري. زما په فکر هېڅوک به هم له دې سره اختلاف نه لري چې پیسې باید وي. پیسې انسان ته د ازادۍ او خپلواکۍ احساس وربښي. هسې هم بېوزله اوسېدل ډېر ستونزمن کار دی او شتمن کېدل دومره سخت نه دی څومره چې بېوزله اوسېدل سخت دي. ځکه د بېوزله اوسېدو مطلب دا دی چې کارونه به تل درته سخت وي او د شتمن کېدو په پایله کې به هغه ستونزې درنه کله شي.



د خوشالي په سفر کې تر ټولو دمخه کوم گام پورته کړو، کومه لار غوره کړو؟ که غواړو چې خوشاله شو نو باید پوه اوسو چې له کوم ځای نه یې پیل کړو. موږ په دې پوهېږو چې له یوه ځایه خو یې باید پیل کړو، لاکن په دې نه پوهېږو چې له کوم ځایه؟ د دې ځواب هم ډېر ساده دی. خوشالي په یوه فکر پیلېږي، په دې فکر چې خوشالي شته، د لاسرسي وړ ده او تاسې یې په اړه پوره باوري یاستئ. تاسې دا منئ او ځان هڅوئ چې خوشالي ترلاسه کېدای شئ. که تاسې یې د منلو لپاره چمتو شئ، نو د خوشالي سفر ستاسې په لور پیلېدای شي. چې په مثبت ډول فکر کول پیل کړئ له هماغې شېبې مو خوشالي د ژوند برخه گرځي. بس فکر مو باید مثبت وي.

له نن نه څلور پنځه کاله مخکې به مې دا خوب لیده چې د پاکستان او ټولې نړۍ تجارتي ټولنو کې به روزنیز پروگرامونه وړاندې کوم. د پاکستان د نوموتو سازمانونو، لویو لویو کمپنیو د مدیرانو لپاره به روزنیز پروگرامونه جوړوم او ملگرو او خپلوانو به مې ویل: ((دا خوله او د چرک ښوروا!)) خو په یو نه یو ډول مې کار پیل کړ. ما خوب لیدلی وو چې په ځنګل کې به د غرونو په څوکو روزنیز پروګرام ترسره کوو او نن مو د ((Wilderness Challenge)) تر نوم لاندې د پاکستان لښکر لښکر لښکر ته روزنه ورکړې ده. د هغو برنامو په وسیله مو په خلکو کې پر ځان باور، د نوښتگر فکر

مشري او په ډله ييزه توگه د کار کولو فکر رامنځته کړ او د خلکو پټې وړتياوې او صلاحيتونه مو رابرسېره کړل. موږ له يو اتاقه دفتر څخه پيل وکړ، هلته چې يوازې پخپله موږ (زه او زما ښځه) تللي وو ځکه نور هېڅ مو هم نه لرل. له لاندیني پور څخه مو دوه څوکۍ پور ترلاسه کړې او په کار مو پيل کړ. خو نن پرتمين دفترونه لرو او زموږ کمپنۍ د پاکستان په گډون د نړۍ په گڼو هېوادونو کې د خلکو او ادارو په ژوند کې د مثبت بدلون دنده پر مخ وړي او خدای زموږ ټول خوبونه رښتيني کړو او يوازې په دوو کلونو کې مو له ۲۰۰ څخه د ډېرو کمپنيو زرگونه لوی او د منځني پور مديرانو ته روزنه ورکړه؛ د روزنې په برخه کې مو داسې نوي پروگرامونه خلکو ته ور وپېژندل چې د خلکو په ژوند کې يې انقلابي بدلونونه رامنځته کړل.

ستاسې په اقتصادي خوښۍ پورې تړلي خوبونه هم پوره کېدای شي خو په شپه، شپه کې نه. هيله کوم! خپل ژوند مو د پلان له مخې تېر کړئ، ځکه په پلان کې ماته خوړل په اصل کې د ماتې خوړلو پلان دی. ډېر ژر مو خوښي په برخه کېدای شي، که يوازې دا پرېکړه وکړئ چې اقتصادي خوښي ستاسو حق دی. او په نړۍ کې د هېڅ شي کمۍ هم نشته! ډېری خلک يوازې د کمښت له ليدلوري فکر کوي. دوی فکر کوي چې د کار، پيسو او فرصتونو کمۍ دی. په داسې حال کې چې ټوله نړۍ يوازې د يوه ټکي يعنې ((کثرت)) تر شاوخوا راڅرخي. د داسې خلکو کمۍ نشته چې په برياليتوب کې مو رول لوبولی شي او نه د هغو ادارو کمۍ شته چې د خپلو وړتياوو څرگنداوی پکې کولی شئ. که کم فکر وکړو او کم عمل وکړو، نو خامخا به له کمښت سره مخ کېږو. کله چې پوه شو چې نړۍ د ډېرښت، بې کچې او بې شمېره فرصتونو او د کثرت پر اصول ولاړه ده، هغه وخت مو يوازې برياليتوب برخليک گرځي او همدا فکر زموږ د کمپنۍ ((Possibilities - امکانات)) بنسټ دی.

خوښي یو ځانگړی مضمون دی. د فزیک په څېر خوښي هم خپل قوانین لري چې د هغو عملي کول ډېر ژر-ډېره زیاته خوښي در ښلای شي. له بده مرغه په ښوونځي او پوهنتون کې د خوشالۍ پر موضوع هېڅ هم نه تدریسېږي. او کله چې له پوهنتون نه فارغ شو، بیا هم د خپلو اقتصادي اړتیاوو د پوره کولو وړتیا را کې نه وي، او له ډېرو خوارو او منډو تړو وروسته تېر آخر څه نا څه د اقتصادي خپلواکۍ په لاسته راوړو کې بریالي کېږو.

د خوښۍ په لور لومړی گام دا دی چې: ((څه چې خلک غواړي، هماغه ورته ورکول شي)). یعنې خلکو ته هغه شی زیات ورکړای شي چې هغوی یې غواړي او هغه شی کم ورکړی شي چې نه یې غواړي.

دا اصل چې څومره ساده ښکاري، هومره ساده نه دی. ډېری خلک هېڅ په دې فکر نه کوي چې نور خلک څه غواړي. هغوی بس له دې سره کار لري چې پخپله دوی څه غواړي؟ خو څنگه چې خپل پام دې خبرې ته واړوئ چې نور څه غواړي نو بیا نور خلک پخپله هغه څه درکول پیل کړي چې تاسې یې غواړئ.

ټول بریالي انسانان، کمپنۍ او ادارې پر همدې اصول روانې دي. د منځنۍ کار کړنې خلک او ادارې تل په دې فکر کې اخته وي چې پخپله دوی څه غواړي! همدا علت دی چې هغوی له نورو سره بې ځایه سیالۍ او رقابتونه پیل کړي او نور خلک خپل شریکان نه گڼي او نه یې په خپلو بریاوو کې ور شریکوي.

د خوښۍ معنا ((له هرې لارې)) د پیسو گټل نه، بلکې په رښتینولۍ پیسې گټل ده. ډېری خلک د ((رسېدلو پیسو))، ((پیسې راغلې)) او ((پیسې وگټلې)) تر منځ توپیر

نه شي کولای. هغه خلک چې پیسې ورته ((رسېدلې)) دي، ((گټلې)) یې نه دي، په اصل کې د ټولنې لپاره د نه رغېدونکي ټپ په څېر دي، په دې چې هغوی له یو بل څخه نه پوښتي چې پیسې یې له کومه کړي؟

کله چې زه وایم، شتمن شئ، له دې زما موخه هېڅ کله هم دا نه ده چې په شپه، شپه کې شتمن شئ. د شتمن کېدو لپاره له پنځو تر لسو کلو پورې وخت پکار دی، پلان ته اړتیا ده او د دې فکر غورځولو ته اړتیا ده چې په حلالو پیسو څوک نه شي شتمن کېدای. خلک چې د چا لوی کور او لوی موټر وويني نو وايي: ((وگوره! په حلالو پیسو خو دا کور او موټر نه شي اخیستل کېدای، خامخا یې حرامې خوړلې دي او لا یې خوري.))

له ماشومتوب نه زه هم په همدې فکر وم خو حقیقت مې د هغې برعکس وموند او اوس د هغې عقیدې ډېر سخت مخالف یم. کله چې مې په خپل ژوند کې د خوښۍ او اقتصادي خپلواکي مسیر وټاکه او په دې لاره روان شوم نو په وړاندې مې داسې بې شمېره ایډیال خلک وو چې په رښتیني معنا میلیونران شوي وو. هغوی د خپلې اقتصادي خوشالۍ سفر په بشپړې رښتینولۍ وهلی وو او هېڅ کله یې هم د داسې پیسو لپاره هڅه نه وه کړې چې کوم هدف ورسره نه وي تړلی. زه فکر کوم چې داسې پیسې گټل چې هېڅ موخه ونه لري، گناه ده. پیسې باید له هماغه لارې وگټل شي چې تړاو یې له یوې نه یوې خوا ستاسې د ژوند له هدف سره وي.

که غواړئ شتمن او خوشاله شئ نو معلومه کړئ چې خلک به په راتلونکي کې څه غواړي، له همدا نن څخه د هغه شي جوړول پیل کړئ او خلک هم له همدې شېبې نه قایل کړئ چې هغوی دې شي ته اړتیا لري. اصول په یاد ولرئ: خلکو ته هغه شی

زیات ورکړئ، چې هغوی یې غواړي، هغه شی کم ورکړئ چې نه یې غواړئ. موږ څه نه غواړو؟ هېڅوک هم نه غواړي چې سپکاوی یې وشي یا یې عقل ښکاره شي. آخر څوک ناوړه چلن، منفي فکر او حوصله وژونکې خبرې خوښوي؟ هغه شيان چې خلک یې نه خوښوي هغه مه ورکوئ، هغوی ته به ور نږدې شئ، په هغوی به گران شئ. تل هغه خلک چې په موږ گران وي، د هغو لپاره هر څه کولو ته چمتو کېږو.

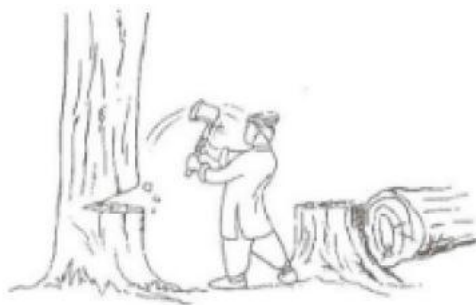
له دوه ډوله خلکو سره موږ تجارت کولو ته لومړیتوب ورکوو، یو هغه چې موږ یې خوښوو، او بل هغه چې په اړه یې باور لرو چې موږ یې خوښېږو. د ماتې تر ټولو اسانه فورمول دا دی چې د خلکو په ذهنونو کې په داسې شي پورې تړاو ولرئ چې هغوی یې نه غواړي. که ستاسې فکر، هغوی ته داسې کمپنۍ، اداره، یا داسې ټولنه وریادوي چې هغوی پرې ځورېږي، نو هغوی به درسره هېڅ ډول اړیکه ساتل هم ونه غواړي.

له خپل مشر څخه وپوښئ چې داسې څه وکړم چې کمپنۍ ته مې لا زیاته گټه ورسېږي، خپل کار څنگه لا زیات ښه کولی شم؟ کوم داسې کتابونه او مجلې ولولم چې په کمپنۍ کې خپل رول لا ښه ولوبولی شم، کومو روزنیزو پروگرامونو کې گډون وکړم، کوم داسې اضافي مسئولیتونه ترسره کړم چې خپل حق په بشپړ ډول پر ځای کړم. ښه نو د دې پایله به څه وي؟ اقتصادي خوښي او مسلکي پرمختگ.

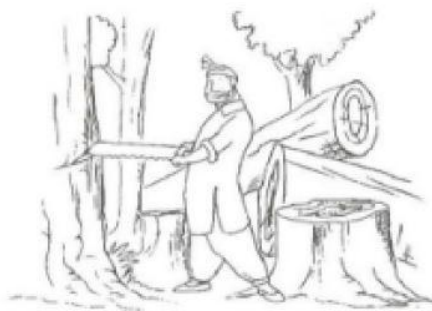
یوازې د زیار او زحمت په مټ له خوشالۍ سره بشپړه ملګرتیا سخته ده. د زیار ایستلو هوډ ډېری خلکو کړی وي، بیا هم حالات ځپلي پاتې وي. که له زحمت سره یو بل

شی زیاتول هم زده کړئ، خوښي او بریا به مو پښو ته سر راتیټ کړي. د هغه اضافي شي نوم دی ((مهارت)).

د تېرگي په وسیله یوه ونه له سخت ((زحمت)) وروسته په څلورو ساعتونو کې ځمکې ته راغورځولی شئ.



که د تېر پر ځای آره لاس ته درشي نو په څلورو ساعتونو کې دا ډول څلوېښت ونې غوځولی شي.



که برېښنايي آره مو په لاس کې وي نو دا ډول څلور سوه ونې غوځول هم امکان لري. په تېر او آره کې توپیر په اصل کې د زحمت او مهارت توپیر دی. زحمت او مهارت چې کله یو ځای شي نو سترې او اوږدمهاله خوشالۍ مو په برخه کېږي.



يو كس د يوه ساعت ((زحمت)) په بدل كې لس زره روپۍ اخلي ، حال دا چې بل نفر ته د ټولې ورځې سل روپۍ ورکول كېږي. په يوه ساعت كې د دولس روپيو او لس زره روپيو گټلو تر منځ څه فرق دی؟ آیا ۱۲ يا لس زره روپۍ د يو چا د ساعتونو بيه ده؟ هېڅ كله هم نه. بيه خو د ((ارزښت)) او ((مهارت)) ده چې دې كس په يوه ساعت كې ښودلی. كوم شخص چې ځان څومره با ارزښته او ماهره كړي ، د وخت بيه به يې هماغومره لوړه شي .

ستاسې د يوه ساعت ارزښت څومره دی؟

د خپل ارزښت د زياتولو لپاره كوم اقدام ته چمتو ياستئ؟

نور نو.....بس دی !

اقتصادي خوښي يوازې په بلنه خپل ژوند ته راغوښتی شو. د ډېری خلکو په ژوند کې اقتصادي خوښي بې بلنې راشي. او تاسې پوهېږئ چې نابېلې خوښي ډېری وختونه بېرته د سترگو په رپ کې ولاړه شي.

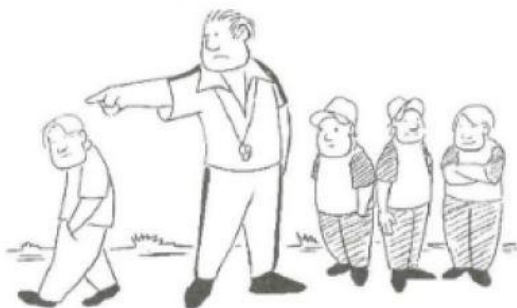
خوشالي داسې مېلمه ده چې کور ته یې د راغوښتلو لپاره باید بلنلیک ور ولېږو او بیا په صبر او حوصلې ورته سترگې په لار شو. یو ځل مو چې دا مېلمه کور ته درغی، بیا مو په مېلمه پالنې پورې اړه لري چې مېلمه مو څومره موده په کور کې په خوښۍ پاتې کېږي.

که له زړه وغواړئ او د مېلمه ((لگښت)) وزغملی شئ، نو مېلمه د تل لپاره له تاسې سره د پاتېدو اراده کولی شي. او کله چې داسې وشو، بیا نو مزې کوئ. که غواړئ د خوشالۍ مېلمه درسره پاتې شي، څو اساسي خبرو ته پام پکار دی.

لومړۍ خبره خو دا ده چې هر وخت ستونزو ته مه گورئ. که موږ هر وخت د ستونزو په لټه کې یو، نو په خپله لار کې به یوازې ستونزې پرتې مومو. که بېوزله یاستئ او فکر مو هر وخت په بېوزلۍ کې وي، نو یوازې بېوزلي به مو برخلیک گرځي.

د بېوزلي معنا څه ده؟ چې تاسې د خپلو نږدې خلکو اړتیاوې پوره نه شئ کړای. یعنې تاسو خپلې کورنۍ ته د ښه کور، ښو زده کړو، ښې روغتیا او ښه راتلونکي زمینه برابره نه کړئ. معنا دا چې که مو خراغ وسوځي، نو څو ورځې به مو په کور کې تیاره وي. که د کور کرایه ورنه کړئ، د کور د څښتن په وړاندې به هره ورځ د شرمندگۍ احساس کوئ، هتیوال به پور درباندي بند کړي او هره ورځ به د پیسو غوښتنه درنه

کوي، شيدې پلورونکي به ستاسو د دروازې له ټکولو پرته تېر شي. د اختر په ورځ به مو ماشومان نوې جامې پر تن ونه لري. ماشوم به مو د ښوونځي د کرکټ له لوبډلې - سره له استعداد - يوازې له دې امله وايستل شي چې د کرکټ يونيفورم او نور سامان يې نشته.



ښځه مو يوازې له دې امله د يو چا واده ته نه ورځي چې ښې جامې نه لري. تاسې له دې امله د خپل ملگري کلزې ته نه ياست ورغلي چې د ډالۍ لپاره مو پسې نه لرلې. خپل ماشومان مو له اوږدې مودې راهيسې د ترور کور ته نه دي بولي، په دې چې کرايه به مو له کومه کوله؟ او ډېر ځله مو وېښتان اوږده شي، خو په جېب کې مو د نايي پيسې نه وي؛ له ډېرې مهمو خلکو سره يوازې له دې امله ونه شئ ليدای چې څېره مو هغوی ته د ښکارولو وړ نه وه او يوازې د پيسو د نشتون له امله د خپل ژوند له وړو وړو خوښيو بې برخې کېږئ.

پورته مې چې کوم شيان ياد کړي، زما کورنۍ له دې هر کړاو نه تېره شوې.

هغه ورځ هېڅ کله هم نه شم هېرولی چې د خورزې د کلزې د انځورونو را ويستلو لپاره يوه انځورگر ته لارم. د انځورنو د پرنت کولو لپاره مې پيسې نه لرلې. نو ځکه مې

یوازې د انځورونو د را ویستلو لپاره ورته وویل. راتلونکي ورځ چې ورغلم، هتیاوال مې په لاس کې یوه کڅوړه راکښوده. د تمې خلاف، په کڅوړه کې د انځورونو پرنټ هم وو، نو له حده زیات ورته خوشاله شوم. په شېبه کې د خپلې وړې خورزې د کلیزې په خوندورو خاطرو کې ډوب شوم. خو د یو چا غیر ناڅاپه وڅوڅولم: ((ورور جان، ۲۲۰ روپۍ راوباسئ.))

((دوه سوه او شل روپۍ....)) له خولې مې دا الفاظ داسې ووتل لکه دوه کروړه او شل لکه روپۍ چې وي او په حقیقت کې له نن نه څلور کاله مخکې ۲۲۰ روپۍ زما لپاره ډېرې غټې پیسې وې، په دې پیسو به مې یو، دوه اونۍ گوزاره کوله.

په ډېرې سختۍ مې وویل: ((خو ما یوازې د انځورونو د راویستو په خاطر فلم درکړی وو.))

((اوه وښه! را یاد مې شوو. خو دا چې اوس فلم پرنټ شوی دی نو تاسو یې واخلي.)) هتیاوال هڅه کوله ځان بااخلاقه وښيي.

((خو....)) دا ځل مې هغه جمله ورته وویل چې هېڅ مې نه خوښېده - خو د هغو ورځو تر ټولو مشهوره جمله مې وه - ((له ما سره اوس پیسې نشته دي.))

د دې خبرې اورېدل وو چې هتیاوال د ((انځورونو فلم)) په لاس کې راکښود او انځورونه یې له کڅوړې وایستل او خڅلنۍ ته یې وغورځول.

د سترگو په وړاندې مې یوازې د ۲۲۰ روپو د نشتون له امله د خپلوانو انځورونه په خڅلنۍ کې پراته وو. دغه کار مې د خولې خوند را ترېخ کړ او د ورېرې د کلیزې او نورو خپلوانو انځورونو له خڅلنۍ نه زما بېوسۍ ته په سپینو سترگو کتل.

خو په همدې شېبه مې پر دې ستونزې د فکر کولو پر ځای له خپل ځان سره يوه ژمنه وکړه: ((هېڅ کله هم نه پرېږدم چې دا کار بيا تکرار شي، هېڅ کله به هم دا کار تکرارېدو ته پرې نه ږدم، هېڅ کله به هم زړه ته را نږدې خلک د بېوزلۍ له امله کړاو گاللو ته پرې نه ږدم.)) له ځان سره مې پخه ژمنه وکړه. او يوازې په دوه کاله کې خدای د اقتصادي خوشالۍ له مېوو برخمن کړم او ځان مې کلک کړ. د پلمو سپر مې له ځانه لرې کړ. په رښتینې مینه د خپلو ژمنو په پوره کولو لگيا شوم. له دې پېښې څلور کاله وروسته نن د ((نپولن هل)) دا خبره څومره رښتیني راته اېس «کله چې خوښي راځي، په خلاص زړه راځي او تاسې حیرانه شئ چې په ستونزمنو او د بېوزلۍ په ورځو کې دا خوښي چېرته پته وه».

مخکې مې هم وویل چې خوښي د يوه چلند نوم دی. که په فکر کې مو د خوښۍ تخم وي نو د ((نپولن هل)) له خبرې سره سم د حیراندو لپاره تیار اوسئ.

د دوه وخته ډوډۍ او د برېښنا، گاز او اوبو له بلونو لوړ فکر وکړئ. د ((ژوند له اړتیاوو)) هاوخوا د ((ژوند مهربانيو)) ته وگورئ. د هوساینو لټون بده خبره نه ده. د ژوند په هرې ډالۍ تاسې هم پوره حق لرئ. په هر حال زما دا ژمنه په یاد ولرئ چې کله د هوساینو لټون پیل کړئ نو د اړتیاوو بشپړېدل به مو پخپله پیل شي.

تاسو د خپل ژوند د مهربانيو دروازې څه وخت خپل ځان ته پرانیزئ؟

آیا نن له ځان سره دې ژمنې کولو ته تیار یاستئ چې «د دې کار د بیا ځلې پېښېدو مخنیوی به کوم».

آيا په خپل ژوند کې د هغې شېبې راغونښتو ته چمتو ياستئ، چې ووايئ: ((نور نو
..... بس دی!))

ټاکنه ستاسې په واک کې

((افکار زموږ بچي دي، زموږ دننه زېږي او په خپله خوښه د هغوی د غوره کولو يا ردولو بشپړ واک لرو.))، په همدې ټکو مې لېکچر پيل کړ.

((که دا خبره سمه وي، نو بيا ولې موږ هر کله د خپلې خوښې په فکري نړۍ کې نه شو اوسېدلای؟))

((که موږ هر وخت د خپلو فکرونو او احساساتو په بدلانه برلاسي يو، نو بيا ځينې مړاوي کوونکي فکرونه ولې تر څو څو ورځو، اونيو، مياشتو او کله نا کله تر اوږدو مودو پورې د تيارو پردې راباندې غوړولي وي؟))

((موږ ولې هر وخت خوندور او د مزو فکرونه نه کوو؟))

((ولې له ترڅو او بدخونده احساساتو خلاصون نه مو مو؟))، زده کوونکو سمدلاسه د پوښتنو تر بريد لاندې ونيولم.

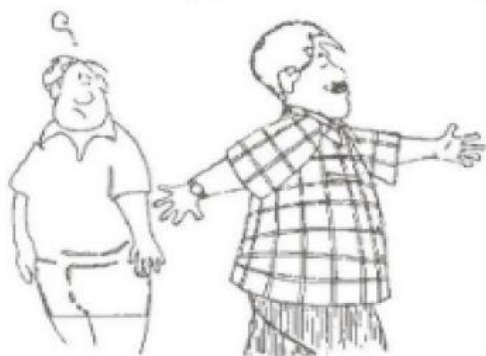
((هغه ځکه چې....))، په ډاډ مې خبره وغزوله، ((له موږ نه د ډېری خلکو په نزد خفگان کول او پرېشانه اوسېدل ((طبيعي)) خبره دي او موږ فکر کوو چې د خوشالي

لپاره د یوه ((علت)) شتون په هر حال کې ضرور ده. کله چې یو څوک خوشاله وینئ
نو آیا سمدستي مو پام د هغه د خوښۍ په علت پوهېدو ته نه اوړي؟
«وايه وروره، څه خبره ده، ډېر خوشاله ښکاري؟»

که هغه ووايي چې: ((نه داسې کومه خاصه خبره نه ده، بس همداسې.))

نو زموږ ځواب څه وي؟

((لېونی شوی، بې علتته یې خوله خلاصه نیولې.))



امکان لري چې له دې ((درس)) وروسته هغه کس تر هغو ستاسو په وړاندې خپله
خوشالي څرگنده نه کړي، تر څو پورې چې د خپلې خوشالۍ لپاره یو معقول
((علت)) ورسره نه وي. په ټولګي کې شپږم ځل څه شوه او څپرې له خوښۍ
وغوړېدې.

((باور وکړئ...))، د خبرو په دوام مې وویل، ((د خوشالۍ لپاره تاسې هېڅ لامل ته
اړتیا نه لرئ. په ناسته ناسته پرېکړه کولی شئ چې باید همدا اوس خوشاله شئ، د

خپل ځان په اړه بايد ښه احساس وکړئ او د دې لپاره يوازې دا علت بسنه کوي چې تاسې ژوندي ياستئ.))

((همم....؟)) ټولگي د يوې ښکلي موندنې له احساس څخه چيغې کړې.

((آيا د خوشالۍ لپاره دا علت بسنه نه کوي چې تاسې غواړئ خوشاله شئ؟ او تاسې له ځمکې څخه لس فټه لاندې نه ياستئ پراته، بلکې د هغې له پاسه روان ياستئ. که فکر کوئ چې بايد خوشاله واوسئ چې فطري حق مو دی، نو کومې پېښې يا کوم کس ته له انتظار پرته د ځان لپاره د خوشالۍ انتخاب کولای شئ.

آيا تاسو همدا اوس دا کار کولای شئ؟))

د ټولگيو الو پر څېرو د حيرانتيا او خوشالۍ گډو احساساتو دمه - دمه خپل ځای يو بل ته پرېښود.

((امکان لري.))

((هو.))

((يقيناً))، بېلا بېل ځوابونه تر غوږو کېدل.

((خو...))، آغلې «فرحت زوار» په بې صبرۍ وپوښتل، ((د خپل منفي فکر د له منځه وړلو تر ټولو غوره لاره به څه وي...؟))

((خلک د دې په ځواب کې سلهاوو زړې او سولېدلې لارې وړاندیز کوي. مثلاً:

○ تاسو خپل منفي فکرونه له پامه غورځولی شئ. خو پر دې درملنه يې د بېرته نه راتلو مخه نه شي نيول کېدای.

○ خپلی يې هم شئ، خو کېدای شي په بله بڼه ځان څرگند کړي. په دې چې کوم شی چې څومره ځپئ، هماغومره هغه شی سر را پورته کوي.

○ د خپلو منفي فکرونو او احساساتو پر ځان بارول مو شرمولای يا خفه کولای شي، خو په دې ډول به پر ځان له زړه خوږي پرته بل څه ونه شئ کړای.

○ خپل احساسات مو له بل چا سره پرتله کولی او ویلی شئ چې «پرېشانه خو ته هم يې، خو زما حالت له تا هم بتره دی».

دا دوهمه زوروره خندا وه چې د ټولگي د چاپېريال په ښه کولو کې يې پرېکنده رول ولوباوه.

((باوري يم چې له منفي احساساتو سره د مبارزې تر دې ښه لاره به هم وي.))، دا ځل «امېد بخاري» په کنجکاوی وپوښتل.

((يقينا... د حالاتو عاقلانه درک، د ستونزو پر ځای د هغو پر حل لارو فکر کول او د منفي احساساتو ځواک د خپل ځان په ګټه د کارونې له لارې کولای شئ، دا احساسات مو د خپل ژوند په ښکلا کې د زياتوالي لامل وګرځوئ.)) دا ځواب زما پر ځای اعجاز صېب ورکړی وو او ټول ټولګي ورته له افریني څخه په ډکو سترګو کتل.

((هو! اعجاز کمبوا صېب ډېره د کار خبره وکړه.))، خبره مې وغزوله، ((بس دومره پوه شئ چې ټول احساسات په يو نه يو ډول زموږ د ګټې لپاره پېښېږي. هغه

احساسات چې په تېر مهال کې مو منفي او زیانمن گڼل، په اصل کې هغه ټول د کار زنگونه دي.))

((د کار زنگونه...؟))، تقریباً ټولو گډوډوالو په حیرانتیا وپوښتل.

((هو! هر منفي احساس له ځان سره د یوه ځانگړي ((اقدام)) پیغام لېږدوي.))، په پرېکنده ډول مې خپلو خبرو ته دوام ورکړ.



((د بېلگې په ډول که همدا اوس د محرومي احساس کوئ، نو د دې معنا دا ده چې دا باور لرئ چې په ځینو شیانو کې د لارښوونې والي ځای پاتې دی او دا چې تر اوسه هم هغه شیان بشپړ نه دي...))

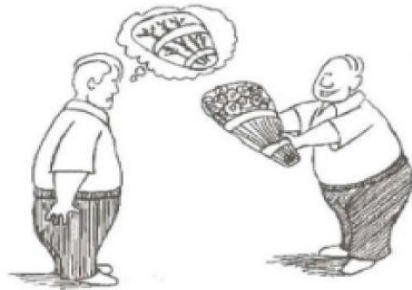
په دې احساس کې ستاسې لپاره د عمل بلنه نغښتي او درته وایي چې که غواړئ روان حالات په خپله گټه وکاروئ، نو سمدستي لاس په کار شئ.))

((نو گڼې محرومي منفي احساس نه، بلکې زموږ لپاره یوه ((ډالۍ)) ده او اوس دا په موږ پورې اړه لري چې له دې ډالۍ سره څه ډول چلند کوو؟))

((مننه حسنه)), حسن صېب ته مې د ستاينې په سترگو وکتل چې په ښايسته ډول يې يوه پېچلې خبره اسانه کړه.

((له نن نه وروسته هر کله چې له منفي احساس سره مخ شئ، نو د هغه د زيانمن گڼلو پر ځای په هغه کې د نغښتې ډالۍ د لاسته راوړلو لپاره خپل هيچان او ولوله ښکاره کړئ.))

((خو که د خوشاله اوسېدو له پرېکړې سربېره مو هم په ژوند کې غمونه په برخه وي، نو بيا څه وکړو؟)), «راشده قريشي» مهمه پوښتنه وکړه.



((هر کله چې په ژوند کې له غم او کړاو سره مخ شئ نو تر شا يې دوه لاملونه کېدای شي:))

۱- د دې کړاو علت د پېښو په تړاو ستاسې ځانگړی ليدلوری دی.

۲- يا د دې علت ستاسې کړنلاره ده.

اورېدونکو په همغږۍ سرونه وڅوځول.

((که په کوم حالت کې له خپلو احساساتو ناخوښ وي، نو سمدلاسه خپل لیدلوری بدل کړي یا په څه چې لگیا یاستی د هغه پر ځای کوم بل څه وکړي. د مثال په ډول که له کوم ملگري سره په اړیکو کې خوشاله نه یاستی، نو د هغه څه پر ځای چې تاسې یې کوئ، بل څه ترسره کړي. یا خپل دا لیدلوری بدل کړي چې: ((ملگری مو باید په ټولو خبرو کې درسره همغږی وي.)) د دې پر ځای د دې لیدلوري په خپلولو چې «اختلاف رغوونکی هم کېدای شي» خپله اړیکه پیاوړې کولای شی.))، خپله خبره مې په همدې ټکو بشپړه کړه.

((کله چې موږ له کوم منفي احساس سره مخ یو، نو هغه ته د منفي احساس پر ځای د عمل د زنگ په سترګه د کتنې، له هغه څخه د پند اخیستنې او پخپله ګټه د هغه د کارونې په خاطر موږ څه کولای شو؟))، د «بقعه نور» غږ را پورته شو.

((د دې لپاره بې له ځنډه لاندې پنځه اقدامه کولای شو:

۱- هغه څه چې تاسو یې په حقیقت کې احساسوئ، هغه ((وپیژنئ)).

۲- خپل جذبات ((ومنئ)) او په درنه سترګه ورته وګورئ. پر دې باور ولرئ چې دا احساسات په تاسو کې د مثبت بدلون د زیږولو لپاره له تاسو سره مرسته کوي.

۳- په خپلو احساساتو باندې د پوهېدو او د هغو د سپړنې لپاره له ځان نه ((کنجکاوې)) ښکاره کړئ. مالومه کړئ چې یو احساس د ((تمرکز)) او ((اقدام)) تر منځ د کوم یوه د بدلولو وړاندیز درته کوي.

۴- په خپل ځان ((باور)) ولرئ چې تاسې بې له ځنډه کولای شئ له دې منفي احساس سره ډغرې ووهئ. ځکه پخوا هم تاسو له دې منفي کیفیت څخه په

برياليټوب راوتلي وئ. در په ياد كړئ چې په ماضي كې مو د هغه منفي احساس د خپلو لپاره كومه لاره كار كړې وه. دا وار هم له هماغې تگلارې او طريقې مخته لاړ شئ.

۵- د دې امكان پر وړاندې چې په ځان كې مثبت بدلون راوستلای شئ، له ځانه جذبه او هيجان ښكاره كړئ او سمدلاسه لاس په كار شئ.))

((خو كله چې يو څوك د يوه منفي احساس په لمبو كې سوځېږي، هغه مهال ځان آرامول څه د اوبو څښاك نه وي.)) «فرذوق چوهديري» گواكي په ټپي رگ گوته كېښوده.

((په داسې حالت كې له ځان نه لاندې څلور پوښتنې وكړئ چې د عمل د زنگ تر شا د پټې ډالۍ د ترلاسه كولو ډاډ به دركړي:

? همدا شېبه د زړه له ژورو څه احساسول غواړم؟

? د هغه احساس د ترلاسي لپاره څه ته اړتيا ده؟

? د روان حالت د بدلانه لپاره كوم اقدام ته چمتو يم؟

? د احساساتو له دې تجربې څه زدكړه كولای شم؟

((په دې كار كې بشپړه وړتيا لرل څنگه امكان لري.))، ډاكټر جاوېد ايل په درېدلي غږ پوښتنه وكړه.

((د منفي احساساتو د ښه ترا مدیریت د وړتیا په خاطر د ماضي کومه داسې پېښه در په یاد کړئ، چې کله د همداسې احساساتو ښکار وئ او هغه وخت په بریالیتوب ورسره جنگېدلي وئ.))

((د دې خبرې د لا څرگندوي لپاره که یو مثال ورکړئ!)) جنید حیدري په کنجکاوی وپوښتل.

((آیا کومه داسې شېبه مو په زړه ده چې ډېر زیات غمجن وئ او بیا مو کیفیت یو دم بدل شوی اوسي؟ یا ډېر وارخطا او پرېشانه وئ خو خپل فکر مو یو څه بدل کړ او خپل ځان مو ځواکمن احساس کړ. کله چې د کوم تاوان لپاره کړېدلئ او ناڅاپه ولاړ شوي اوسئ او په بې باکی سره مو په لوړ غږ خندلي وي او ویلي مو وي.... «چې نه کېږي، نو نه دې کېږي»؟ زما په پوښتنه ډېری گډونوالو د هو په ښه سر وښوراهه.

((خپلې بریالۍ تگلارې مو یو ځل بیا خپل ایډیال وگرځوئ.)) په ځواکمنه ژبه مې وویل، ((خپل ځان د ځان لپاره ساری وگرځوئ. آیا د هغو حالاتو د بدلولو لپاره مو خپل تمرکز بدل کړی وو؟ کومه بېله پوښتنه مو کړې وه؟ خپل بدن ته مو په ځانگړي ډول خوځښت ورکړی وو؟ او د قدم وهلو لپاره پورته شوي وئ؟)) ورو ورو ټول په موضوع پوه شوو.

((تاسې د خپل منفي احساس فلم په کوم ځای کې پرې کړی او څنگه لاسوهنه مو پکې کړې وه؟ د خپلو احساساتو چپل مو څنگه بدل کړی وو؟ که تاسو یو ځل بیا له هماغه منفي احساس سره مخ شئ، نو هماغه تگلارې کار کړئ، د کومو په مرسته مو چې تېر ځل دا منفي احساس په پوره بریالیتوب د خپل ځان په گټه کارولی وو.))

((وبښئ، خو زه پر دې خبره پوه نه شوم.)) «نثار علي گوهر» په اندېښمن غږ شکایت وکړ.

((د خپل ذهن پر پرده له هغو ټولو ممکنه حالتونو سره خپل ځان په برياليتوب سره د سيالۍ په ډگر کې ووينئ، په کومو کې چې دا منفي احساسات زېږېدلای شي. خپل ځان په هغو ستونزمنو شېبو کې په منفي احساساتو باندې د برلاسي کېدو په حالت کې په مفصل ډول وگورئ. واورئ او احساس کړئ چې په پوره بريا له هغه حالت څخه د راوتلو پر مهال ستاسې غبرگون څه دی؟ دا کار په پوره پام سره وکړئ او تر هغو دوام ورکړئ چې پر دې باوري نه شئ چې تاسو هر کله پر خپلو احساساتو غلبه کولای شئ.))

((بنه! اوس پوه شوم.)) د نثار علي گوهر خپروونکي غږ مې تر غوړو تېر شو.

((زما شخصي فلسفه دا ده چې ...)) ديشان لاس پورته کړ او ويې ويل، ((هره بدي بايد په پيل کې لا له ريښو وايستل شي. له يوه منفي احساس سره د مبارزې تر ټولو غوره وخت هماغه وي چې کله يې لومړی ځل احساس کړئ؛ په دې چې کله هغه احساس پوخ شي، نو هله د هغه منفي احساس نابودول خورا ستونزمن کېږي.))

((زه درسره پوره موافق یم.)) ديشان حيدري ته مې د مننې په سترگه وکتل.

((د منفي احساساتو ځواک د خپل ځان په گټه څنگه وکاروو؟)) دا پوښتنه د «روحي يوسف» له خوا وه چې عموماً پټه خوله ناسته وي.

((ډېر بنه! لومړنۍ خبره خو دا ده چې دا مو وپتېيله چې منفي احساس يو ځواک دی او کولای شو د خپل ځان په گټه يې وکاروو. گوندې اوس بايد د منفي احساساتو د

سېلاو پر وړاندې بند وتړو او له هغه څخه برېښنا وپنځوو. هغه ټول احساسات چې تاسو ترې بېزاره کېږئ مثلاً ستړیا، بې صبري، نا ارامتیا، غوسه، خجالت، خواشینی او داسې نور، دا ټول د دې خبرداری درکوي چې تر اوسه پورې مو هم په شاوخوا کې ځینې شیان نیمگړي دي. کېدای شي چې د حالاتو په اړه ستاسې لیدلوری د دې نا ارامتیا لامل وي او یا اوسنۍ تگلاره د مطلوبو پایلو د ترلاسه کولو لپاره وړ نه وي.))

د یوې پېچلې موضوع د اسانه کولو په موخه مې وویل: ((له همدې...

✓ د خپل احساساتي کیفیت د بدلون لپاره سمدستي یو ((بېل)) کار ترسره کړئ.

✓ مالومه کړئ چې دا شېبه غواړئ څه احساس ولرئ.

✓ خپل اوسني ((اقدام)) ته بیا کتنه وکړئ. بدل یې کړئ یا لږ سمون پکې وکړئ. آیا د دې کارونو په ترسره کولو مو په احساساتو کې بدلون راځي؟ آیا له دې بدلون وروسته د مطلوبو پایلو ترلاسه درته شونې ښکاري؟ که دا منفي احساس له مناسبې لارې په همدې ځای کې تداوي نه کړئ، نو لا ډېر به غښتلی شي.))

((آیا کولای شئ چې د هغو بېلا بېلو منفي احساساتو د بېلگو په وړاندې کولو چې موږ یې عموماً احساسوو، دا خبره راته روښانه کړئ.)) هرکله تر ټولو زده کوونکو د ځانگړو پوښتنو انسان «جاوېد اکرام صېب» د ملگرتیا په ډول په مسکا وپوښتل.

((ولي نه...)) په ورين تندي مې ځواب ورکړ، ((مور يې د وېرې له منفي احساس څخه يې پيلولی شو او بيا به ټول منفي احساسات يو يو ونښتېځو او په هغو کې د شته پټو ډاليو د لاسته راوړلو لپاره به ځان چمتو کړو. آيا تاسو چمتو ياستئ؟))

((هو!!)) ټول ټولگي په يوه خوله چيغه کړه.

((نو بيا يې له وېرې څخه پيلوو. د کومو شيانو په اړه چې موږ د نا ارامتيا ښکار يو. که موږ ورته پام ونه کړو نو هغه د وېرې بڼه غوره کوي. د وېرې، ترهې، اندېښنې او پرېشاني په څېر احساسات يوازې د کار زنگونه دي چې معنا يې دا ده چې وړاندې کوم حالت يا پېښه پېښېدونکې ده، د هغه لپاره بايد لږ نور چمتوالی هم ونيسئ.))

((د يوه داسې حالت په اړه فکر وکړئ چې تاسې ترې وېره لرئ، او پرېکړه وکړئ چې د هغه حالت پر وړاندې د اغېزمنې تگلارې د خپلولو لپاره بايد په بدني او ذهني ډول کوم چمتوالی ونيسئ؟ فکر وکړئ چې له هغه حالت څخه په بريالي ډول د خلاصون لپاره څه بايد وکړئ؟ کله مو چې خپل ځان تيار کړ، نور نو په دې اړه له لا زيات پرېشانه کېدو سره مخه ښه وکړئ. په خپل ذهن کې وانگېرئ چې له دې حالت سره په برياليتوب مبارزه کوئ او تر هغو پورې د انگېرنو فلم ته گورئ، تر څو پورې چې د هغه په اړه باوري نه شئ.))

((هو...! دا خو ډېر په زړه پورې تمرين دی، څومره ښه!!)) برهان الدين په خپل دوديز هيچاني انداز کې وويل.

((استاذ! يو څه يادونه بايد د غم او خفگان د احساس هم وشي؟)) «تبسم جمال» ټول را بيدار کړل.

((د غم او خفگان احساس هغه وخت زېږي چې کله دا احساس کړو چې کوم شی مو له لاسه وتلی دی. د له لاسه ورکولو احساس زیاتره یو وهم او د سترگو دوکه وي. ځکه که حالات د حقیقت له مخې تجزیه شي نو جوته به شي چې اصلاً مو کوم شی له لاسه نه دی ورکړی، بلکې حقیقت دا دی چې یو څه مو ترلاسه کړي دي.))

((بالکل.)) ناصر محمود له ځان سره وویل.

((د ورکې دا احساس مشوره را کوي چې خپل لیدلوری بدل کړو او یا یې کله نا کله پیغام دا وي چې هیلې او ارمانونه مو ناسم او له حقیقت څخه لرې دي. خپل ځان وپوهوئ چې په اصل کې مو هېڅ شی هم له لاسه نه دي ورکړي. معمولي خفگان په دې معنا نه دی چې د یوې اړیکې دروازې د تل لپاره ستاسې پر وړاندې تړل شوې. له ځانه وپوښتنئ:

((آیا دا امکان لري چې زما د هیلو له نه پوره کېدو پرته ماته یو څه نوره گټه را ورسېږي؟

آیا داسې خو به نه وي چې د دې حالت د پایلو وړاندوینه ډېره وړاندې یا ډېره وروسته کوم؟)) عدليې سر وخوځاوه.

((که تاسې کوم څوک د دې حالت مسؤل گڼئ نو په ډېر درناوي او ادب له هغه نه وپوښتنئ. «زه پوهېږم چې تاسې زما په اړه ډېره اندېښنه لرئ او زما ښېگڼه غواړئ، ډېر پام راباندې کوئ، آیا راته ویلای شئ چې په اصل کې څه شوي وو؟»))

((خو دا هم وي چې ستاسې له ښه نېټ سربېره هم نور خلک ستاسې هره هڅه له ماتې سره مخ کوي، د هغې شېبې ناهيلي انسان ډېر زيات کړوي؟)) اجالا جعفري وپوښتل.

((بالکل! که مو پرلپسې هڅې له ماتې سره مخ شي، نو د ناهيلۍ بلا به هرومرو ستاسې شا ونيسي. خو! ناهيلي په دې معنا ده چې په روان حالت کې د ښو هڅو د ماتې خوړلو سربېره هم کولای شئ لا ډېرې غوره لارې ومومئ او لا ښې پايلې ترلاسه کړئ.)) اجالا جعفري ته مې ډاډ ښونکي ځواب ورکړ.

ناهيلى خو د کار زنگ دى چې وايي خپله تگلاره مو لږ بدله کړئ، خپل مطلوب هدف ته به ورسېږئ. په خپل چلند او فکر کې مو نرمښت راولئ. پوه شئ چې ناهيلي ستاسې ملگرى دى نو له دې ملگرې څخه د استفادې په نوو لارو فکر وکړئ.))

((خو څنگه؟))، «علي حرمين» اخر هم وويل.

((په ذهن کې داسې يو ((ايډيال)) تصور کړئ چې هماغه پايلې يې ترلاسه کړې وي چې تاسې يې هيله من ياستئ. وگورئ چې هغه کوم کوم کارونه کړي وو او په پيل کې پر هماغې لارې پل واخلي، وروسته خو تاسې له هغه هم دوه گامه وړاندې تللى شئ. په دې فکر هيځانه شئ چې د کومو وړتياوو په زدکړه په راتلونکي کې په دې ډول حالت کې د مثبت تگلوري په ښودلو خپلو مطلوبو موخو ته رسېدلای شئ.))

((په دې لوړو ژورو کې خو کله نا کله له نامېندۍ پرته بل هېڅ هم زموږ لاسته نه راځي.)) «سعد مغربي» خپله خبره په سوړ اسوېلي بدرگه کړه.

((ناميندي خورا خوروونکی احساس دی. ناميندي پر دې گروهه وده کوي چې يو شی مو د تل لپاره له لاسه وتلی دی. ناميندي خو يوه ډالۍ ده چې درته وايي خپلو هيلو ته مو بيا کتنه وکړئ.))

((خو څنگه؟)) د غالب منصور په خبره اندېښنه وه...

((داسې چې په دې فکر وکړئ چې له دې حالت څخه څه زدکړه کولای شئ؟))

((په هيلو کې بدلون په نتايجو څخه اغېز لري؟)) غالب لا هم ډاډه نه برېښېده.

((يو نوی او ډېر اغېزمن هدف وټاکئ او سمدلاسه د هغه د ترلاسي لپاره لومړی گام پورته کړئ. وگورئ چې د حالاتو په اړه خو به مو ډېر ژر پرېکړه نه وي کړې؟ د کومو شيانو له امله چې تاسې ناهيلي کېږئ هغه ډېری وختونه د پېښو لنډ مهاله پایله يا يې يوازې يو اړخ وي. له يو څه انتظار وروسته مو په وړاندې ډېری داسې اړخونه مخې ته راشي چې د پيل ناهيلۍ ته مو د رشخند په سترگو گوري. صبر وکړئ. په خپلو موخو له سره فکر وکړئ او د هغو د ترلاسي لپاره يو نوی او لا زيات اغېزمن پلان جوړ کړئ. په خپلو هڅو پورې مثبتې هيلې وتړئ. دې خبرې ته له پام پرته چې په تېر وخت کې څه شوي وو، د راتلونکي په اړه هيله من اوسئ.))

((اوس په رښتيا هم په يو څه پوه شوم.)) غالب ورور له ځان سره وويل.

((شکر ده!)) ټول ټولگي چيغه کړه.

((يو څه خبرې به د جرم د احساس په اړه وکړو.)) جاوېد حيدري صېب هم بحث ته لاس را اوږد کړ.

((د جرم احساس د دې نښه ده چې تاسې خپل کوم ډېر مهم اصول ترېښو لاندې کړی او سمدلاسه باید داسې گام پورته کړئ چې دا باوري کړي چې په راتلونکي کې به تاسې له هغه اصول څخه سرغړونه نه کوئ. همدا یوه لاره ده چې کولای شئ د خپل شخصیت ودانۍ مو له وړاندو وژغورئ او ټیکاو یې پخپل ځای وساتئ.))

((هیله کوم پر دې لږ نوره رڼا هم واچوئ.))، «رجاء» په لږزنده غږ وویل.

((ډېره ساده خبره ده، دې خبرې ته غاړه کېږدئ چې تاسې خپل یو ډېر مهم اصول مات کړی او دا خبره باوري کړئ چې په راتلونکي کې به هغه اصول نه ماتوئ. په راتلونکي کې له ذهني او جذباتي اړخه د لوړ معیار د ساتلو ذهني تمرین وکړئ.))

((خو څنگه؟)) دا ځل خو غالب ټول له خندا ووژل.

((د احساس جرم پټی له اوږو څخه ښکته کړئ. اوس چې له ځان سره مو نېغې لارې ته د راتګ ژمنه کړې ده، نو هغه منفي احساس ته د تلو لاره ورکړئ. د خپل ځان ملامتول، لعنت ویل، ځان ته پیغور ورکول، ټول بې ثمره کارونه دي. پوه شوې ښاغلیه!)) غالب په پټه خوله سر وخوځاوه.

((کله کله خو موږ اسمان ته د الوتلو تاییا لرو، او کله نا کله داسې احساسو چې له موږ نه تنبل او بېکاره به په دنیا کې نه وي، د دې څه لامل دی؟)) «محسن رضا» جدي وپوښتل.

((د بې وسۍ او بېکارۍ احساس در ښيي چې تاسې دا مهال کوم کار کوئ، پوره باور لرئ چې د دې کار د کولو لپاره اړین معلومات، پوهه، کړنلاره او پر ځان باور نه لرئ. دا یو پیغام دی چې نورو «وسایلو» ته هم اړتیا لرئ.))

((کېدای شي د خپلو وړتياوو د کچنې لپاره مو ناسم معیار ټاکلی وي. له خپل ځان څخه وپوښتنئ «آیا داسې خو به نه وي چې زه د دې کار پوره وړتیا لرم، یوازې د حالاتو د ناسمې ارزونې له امله ځان «نیمګړی» احساسوم؟»

((که دې پایلې ته ورسېږئ چې وړتیا مو د دې کار لپاره بسنه نه کوي، نو په مینه او لېوالتیا د نوو وړتیاوو د ترلاسي او د تېرو مهارتونو د ښه کولو فرصت ته هرکلی وکړئ. که خفه او پرېشانه شئ، نو د خپل شخصیت د رغښت دا شېبه به د تل لپاره له لاسه ورکړئ.))

((آیا دا ټول په رښتیا هم امکان لري؟)) مظهر شاه په حیرانتیا وویل.

((ولې نه، داسې ((څوک)) ولټوئ چې د دې څانګې ماهر وي او بیا پخپله هم د ماهر کېدو لپاره سمدلاسه د دې کس ځینې تګلارې وکاروئ.))

((دا خو ډېر اسانه کار دی.)) مظهر شاه په لا حیرانتیا وویل.

ټول ټولګي په ګډه خدا وویل: «بالکل!»

((د ژور خفګان او بې وسۍ احساسات د کوم ځای تولیدات دي؟)) لاریب وپوښتل.

((د خفګان او بې وسۍ احساس هغه وخت زموږ په ذهن کې رښې کوي چې کله موږ پر دې باوري شو چې پر هغه څه موږ هېڅ واک او کنټرول نه لرو چې همدا اوس ورسره مخ یو.))

((نو دا ډول حالت یو څوک څنګه د خپل ځان په ګټه کارولی شي.)) لاریب بیا وغږېده.

((همدا اوس مو چې پر کومو شيانو «تمرکز» کړی، له هغو څخه څومره شيان په رښتيا هم ستا د پاملرنې وړ دي. له کومو مسايلو سره چې ته مخ یې، په هغو کې کوم مسايل په رښتيا هم ستا لپاره مهم دي؟ په کوم ځای کې ښه تر لارو چارو ته اړتيا ده؟ د خفگان له بې پلوه تجزيې وروسته به دا احساس کړئ چې په دې کې ارومرو يوه داسې خبره شته چې په اصل کې تاسو ته ځواک در بښي. له دې پېښې سره ځواک بښونکي مفاهيم پيوند کړئ. ستاسې د ژوند تر هر شي شاته ارومرو يو لامل وي، باور ولرئ چې د دې پېښې تر شا چې هره موخه وي، په يو نه يو ډول تاسو ته ګټه رسوي.))

((زه خو داسې فکر کوم چې يوازيتوب زما تر ټولو لوی دښمن دی. آيا د يوازيتوب له وېرې خلاصون شونی دی؟)) د اسد صېب پوښتنه په رښتيا مهمه وه.

له يوې شېبې ځنډ وروسته بيا په غرېدا شوم: ((يوازيتوب کوم وېروونکی خوب يا ضرري زهرجن مار نه دی، بلکې د يوازيتوب احساس موږ ته خبردارۍ را کوي چې موږ له خلکو سره اړيکو پالللو ته اړتيا لرو، او دا چې موږ له خلکو سره مينه کوو، پر هغوی پام ساتو او د هغوی په شتون د خوښۍ احساس کوو. په دې کې زموږ لپاره پيغام دا دی چې له خلکو سره د قوي اړيکو جوړولو لپاره د هغوی پيوستون غوره کړئ.))

((دا ښک کار بايد له کوم ځای نه پيل کړو؟)) له پوښتنې سره جوخت زين پخپله هم وخنډل.

((باوري اوسئ چې سمدلاسه داسې يو څوك لټولى شئ چې د قوي اړيكو پيل ورسره وكړئ. له ذهن نه د تېرمهال د اړيكو تپونه وغورځوئ او مثبت كړنلاره غوره كړئ او په دې باور ووځئ چې مينه ناك او په نورو پام كوونكي وگړي هر ځاى شتون لري.))

((خو دا بدمرغه خلك دي چېرته؟)) د اسد صېب له پوښتنې وروسته خو هېچا هم د خدا مخه ونشوه نيولى.

((دا په دې پرېكړې پورې اړه لري چې تاسو څه ډول پيوستون غواړئ؟ په اړيكو پورې څه ډول اړتياوې غوټه كوئ؟ آيا تاسو ملگري غواړئ؟ د مينې هيله من ياست؟ او كه يوازې داسې كوم كس مو په كار دى چې هر څه ورسره شريكولى وشئ؟))

((آه... هر څه!)) علي حرمين وويل.

((نو بيا له باوره ډك چلند غوره كړئ او دا احساس ولرئ چې تاسو د مينې وړ ياستئ؛ مينه، توجه، خپلوي او نورو ته ارزښت وركول ستاسې د شخصيت تر ټولو مهم صفات دي، د دې ترڅنگ خلكو ته بې شرطه د مينې وركولو او اخيستلو لپاره له ذهني او احساساتي پلوه چمتو اوسئ.))

((هر وخت چمتو يو!))، كاشف، حنين او عرزم په يو غږ چيغه كړه.

((آيا پاتې ملگري هم چمتو دي چې منفي احساسات په خپله گټه وکاروي؟))

((هو!))، ټولو په يوه ژبه وويل.

((نو آیا پردې باوري شم چې هر کله ستاسې په وړاندې کوم منفي احساس سر راپورته کړي، نو کولای شئ چې له دې ناخوښ حالت څخه د وتلو لپاره به یې په بریالیتوب وکاروئ؟))

((ښه پوخ باور لرو!!))، شاوخوا ټولو له هیجانه ډک غږ وویل .

((له منفي احساساتو څخه د خلاصون او د خپل ځان په ګټه د هغو د کارونې ترڅنګ دا هم راوښايئ چې د خپلې خوښې مثبتو احساساتو ته څنګه ورسېږو؟)) د عاليه نذیر پوښتنې بحث ته یو نوی لوری ورکړ .

((زه به تاسې ته داسې بدیل «مثبت احساسات» در وپېژنم چې له هغو څخه هر یو به د خپل ناخوښ حالت پر ځای د یوه بدیل انتخاب په توګه درسره وي .

او دا دی لومړنی بدیل: د شکر کولو احساس.))

((له شکر څخه ستاسې موخه څه ده؟))، حسن صېب د تفصیل غوښتنه کوله .

((څه چې درسره دي، هغه ته ارزښت ورکول او شکر پرې کول، داسې مهم روحاني احساسات دي چې د هر انسان د شخصیت یوه اړینه برخه جوړوي. زموږ د ژوند د ارامتیا، ډاډ او علم له اصلي خوندونو سره د بلدتیا لپاره دا دواړه احساسات کلیدي رول لوبوي. له همدې امله د شکر له عادت سره ژوند کول پیل کړئ.))

((کوم بل مثبت احساس؟))، دا غږ د صبا بخاري وو .

((ډېر زيات آغلي! په خپل ځان کې د مينې او هيجان احساسات وغوړوي. يو متل دی چې د ټولو انسانانو خپل منځي تگ راتگ د مينې څرگندونه ده او يا د مرستې غوښتنه ده.))

((خو که يو څوک زموږ د مينې او هيجان ځواب په مينه را نه کړي، نو هغه مهال څه کول پکار دي؟))، صبا بخاري يوه بله گټوره پوښتنه وکړه.

((که کوم څوک غوسه او کينه درته راوړي او په غبرگون کې يې تاسې د مينې او هيجان ښکارندويي وکړئ، نو په پای کې به د هغه شخص چلند هم بدل شي او د هغه د منفي جذباتو په شدت کې به کمښت راشي.))، زما پر ځای نييله سيال ځواب ورکړ.

((آيا کنجکاوي د مثبتو احساساتو له ډلې څخه شمېرلی شو؟))، سعديه مصطفى په حيرانتيا وپوښتل.

((ولې نه!)) د ستاينې په سترگو مې د سعديې په لور وکتل.

((د خپل ذهن په کرونده کې د ((کنجکاوی)) تخم شيندل خورا ضروري ده. که تاسې په رښتيا په ژوند کې د بريا لوړو څوکو ته رسېدل غواړئ، نو په خپل ځان کې د ماشومانو ناپوهي او کنجکاوي وپنځوئ. د ماشومانو په شان له وېرې پرته د شيانو د موندلو هيله من خلک په ژوند کې هېڅ کله هم د ستړيا احساس نه کوي. د دا ډول خلکو لپاره ژوند يوه ناپايه ښوونيزه لړۍ وگرځي. همدا هغه خلک دي چې د نورو لپاره د اختراعاتو په څېره کې د هوساينو يوه نوې نړۍ پنځوي.))

((ستاسو له دې خبرې خو په ما کې ولوله او هیجان را پیدا شو.))، شهباز مجید صېب
د لومړي ځل لپاره خوله خلاصه کړه.

((ډېر ښه... تاسې خو زما د زړه خبره وکړه.))، دا غږ د چوهدري يوسف صېب وو.

((د ولولو او هیجان په احساساتو باندې د ملکیت اعلان زموږ لومړنی مسؤلیت دی.
همدا ولوله او هیجان هغه دوه جادوگر وسایل دي چې په هر ډگر کې بریالیتوب در
په برخه کولای شي او زموږ ژوند ته د پرمختګ سون توکي برابر وي. همدا هغه دوه
ځواکونه دي چې زموږ د بریا موثر ته په نه باوري سرعت د تګ ځواک ورکوي او
زموږ دننه ویده صلاحیتونه را ویښوي.))

((موږ خپل هیجان او ولوله څنګه ژوندۍ ساتلای شو؟))، طارق په هیجان وویل.

((ډېره آسانه نسخه ده. د خپلو جذباتو د ژوندي، ځوان او بیدار ساتلو لپاره خپل ځان
ته لږ ټکان ورکړئ، د خبرو سرعت مو چاپک کړئ. د خپل ذهن په پرده د انګېرنو
بدلون په تېزۍ ننداره کړئ او خپل ځان ته په هغه لور حرکت ورکړئ چې تاسو یې
خپل هدف او منزل گڼئ.))

((هدف ته د رسېدو لپاره د جذبې تر څنګ نور څه شی اړین دي؟))، عقلیه امان
پوښتنه وکړه.

((استقامت او خپلواکي، هغه دوه احساسات دي چې د «وسله غورځوونکو وگړو»
هغه چې خپله کښتۍ د حالاتو څپو ته خوشي کوي، او د ((لاره ویستونکو وگړو))
هغه چې له مخالفو حالاتو سره ډغرې وهي، ترمنځ توپیر کوي. دا ځانګړنې مو له
خپلو موخو سره ژور تړاو ښکاره کوي.))

((د استقامت شمع د حالاتو او زمانې د توپانونو پر وړاندې تل روښانه وي. د خپلو موخو په لور يوازې ځان ((ټېله کول)) هېڅ توپیر نه رامنځته کوي. د بریا ستر سفر په ((ټېله)) وړاندې تلونکو خلکو ته پخپله غېږه کې ځای نه ورکوي. پر دې لویه لار يوازې هغه خلک پښې ایښودلی شي چې د استقامت او هوډ ماشین يې تل روښانه وي.))

((که د بري په سفر کې له خپل ځان سره يوازې د يوه مثبت احساس د غوراوي اجازه وي، نو تاسې د کوم احساس د اخیستلو مشوره راکوئ؟))

((د نن ورځې تر ټولو ښایسته پوښتنه مو وکړه.)) نورین ته مې د مننې په ډول وویل، ((که په رښتیا هم همداسې وي نو زه غواړم چې په چلند او کړو وړو کې د نرمښت منلو احساس غوره کړئ.))

((له نرمښت منلو څخه مو موخه څه ده؟)) نورین بله پوښتنه وکړه.

((نرمښت د خپل چلند او تگلارې د بدلولو وړتیا ده. په حقیقت کې ټول ((کاري زنگونه)) مو د ډېر نرمښت منونکي چلند غوره کولو ته هڅوي.))

((په ژوند کې به ډېری داسې حالات هم راشي چې تاسو به هېڅ کنټرول پرې نه لرئ. په داسې وخت کې خپلو قوانینو، لیدلورو او چلند کې انعطاف منل مو د بریا په تېر کېنولای شي. په خپل چلند، اند، افکارو او احساساتو کې د نرمښت منلو وړتیا په آر کې ستاسې د بریا، خوښیو او له نورو سره د اړیکو د پیاوړتیا مسؤل وي.))

((پخپل ځان د باور په اړه څه نظر لرئ؟))، زین زړه نا زړه وپوښتل.

په خپل ځان باندې ((باور)) د بريالي ژوند کيلي ده. که مو يو ځل کوم کار په برياليتوب ترسره کړ، نو بيا يې هم کولای شئ. د خپل باور او پياوړې گروهې په اساس په هغو وختونو کې هم پر ځان باور کولای شئ چې له دې مخکې نه وئ ورسره مخ شوي.

((کومه بېلگه يې....؟)) علي حنين په درېدلي غږ پوښتنه وکړه.

((په دې وخت کې فکر وکړئ چې په پوره ډاډ او آرامتيا د خپلې خوښې له مثبتو احساساتو خوند اخلي. ښې ورځې ته د تم کېدو پر ځای همدا اوس دا پرېکړه وکړئ چې دا ټول مثبت احساسات به د خپل شخصيت برخه گرځوي. همدا شېبه هغه ټول مثبت احساسات د خپل ذهن پر پردې د خپل ذات د يوې برخې په توگه وگورئ.))

((مسکا زموږ پر ژوند څه اغېزه کوي؟)) دا پوښتنه نجف زیدي وکړه.

((په خندا، مسکا او خوشاله اوسېدو مو ځان درناوی پياوړی کېږي، ژوند ښکلی کېږي او د شاوخوا خلک مو هم له خوښۍ او «مسکا» نه ښه تاثر اخلي.))

((که هر وخت خوشاله خوشاله اوسو، لېوني به نه ښکارو؟))، راشده قریشي له ډېر ځنډ وروسته خبرې وکړې.

((خوشاله اوسېدل په دې معنا نه ده چې تاسو جدي نه یاست، عقل مو له لاسه ورکړی او یا نړۍ ته له ځانگړو عینکو گورئ. د دې معنا دا ده چې تاسو د باور له بریده زیات هوښیار یاستئ. ځکه تاسو پوهېږئ چې که خوښ او مثبت کیفیت ولرئ، نو په لاشعوري توگه به د خپلې خوښۍ دا احساس د څنگ کسانو ته هم ولېږدوئ او

له هر ډول ننگونې او ربړې سره د مبارزې لپاره به له بدني او ذهني پلوه په بشپړ ډول چمتوالی ولري.))

((روغ ذهن په روغ بدن کې وي، په دې اړه څه نظر لري؟))، منظور صېب خپل قوي اندام ته په اشاره وويل.

((بدني روغتيا او ځواک ته پاملره خورا زياته اړينه ده. که تاسو خپلې روغتيا ته پام ونه کړئ، نو له مثبتو احساساتو څخه خوند اخيستل به درته زښت زيات ستونزمن شي. له ټولو کارونو څخه له لاس اخيستو مو خپله انرژي او ځواک نه شئ خوندي کولای. د ځواک د ترلاسي لپاره د بدن خوځښت اړين دی. کله چې تاسو حرکت کوئ نو آکسيجن مو ټول بدن ته رسېږي. د دې لپاره چې د ژوند ننگونې او ربړې د آسانتياوو او پرمختگ په فرصتونو واړوئ، د ذهني روغتيا تر څنگ روغ بدن ته هم اړتيا ده. د خپل بدن پوره ساتنه وکړئ او د روغتيايي معيار د ساتلو په پار مناسب تمرين او ورزش وکړئ.))

((او د نن ورځې د درس له ختمولو مخکې به زه د هغه وروستني مثبت احساس په اړه خبرې وکړم چې زما په اند د انسانيت د بقا، پرمختگ او خوشالۍ بنسټيز راز دی او هغه دی....))

د ټولو زده کوونکو له تجسس ډکې خبرې مې ولوستې او خبره مې وغزوله: ((چې تاسې نور خلک په خپلو خوښيو، برياوو او وسايلو کې يو شان برخوال وگڼئ، نو د دې احساس هېڅ بديل نشته.))

((د يوه انسان په توگه تاسې څوك ياست؟ خپل ژوند مو څنگه تېر كړ؟ داسې څه مو وويل يا وكړل چې د خلكو د زړونو ژورو ته يې لاره كړې وي او په معنوي ډول يې د هغوی زړونه لمس كړي وي او د خلكو ژوند ته يې خوشالي، بری او ډاډ ور په برخه كړی وي؟ د انسانیت او خواخوږۍ احساس د هر وگړي لپاره د ژوند تر ټولو لویه ډالۍ گڼل کېدای شي... د ژوند راز په ورکړه کې دی، د نن ورځې درس موږ په دې پوښتنه پای ته رسوو چې...))

((د خپل ژوند په کومو شیانو کې نورو خلكو ته برخه ورکولای شو؟))

((ستاسو خبرې زړونو ته لار کوي.))، دا توري د صبا بخاري له زړه څخه راوتل.

((د پخوا وختونو خبره ده چې په غرونو کې د ايسار کلي د روښانولو لپاره پر پایو خراغونه راخوړند وو. هر ماښام به له نږدې غره څخه يو کس را ښکته شو او هرې پایې ته به يې زینه کېښوده، د خراغ ښيښې به يې به صفا کړې، تېل به يې پکې واچول او روښانه به يې کړل. په لومړي پسې دوهم، بيا درېيم او په دې ډول به د دې کس سفر جاري وو. کلي ته له دباندي څخه تگ راتگ کوونکي خلک به د روښانه خراغونو په لیدو له لرې څخه پوه شول چې هغه کس همدا اوس له دې ځای څخه تېر شوی. د هغه روښانه کړي خراغونه به د دې خبرې نښه وه چې نوموړی همدا اوس له دې ځايه تېر شوی.))

خبرو ته مې دوام ورکړ.

((گرانو ملگرو! زموږ ټولو لپاره د هغه کس ژوند یو ایډیال دی. خومره ښه به وي چې زموږ له امله د نورو خلکو په ژوند کې له شته رڼا څخه دا اټکل وشي چې موږ همدا اوس هلته وو، او دا مهال دلته یو.))

((تاسې د نورو خلکو ژوند ته څنگه رڼا ښلای شئ؟))

د ګډونوالو پر خبرو ژور ډاډ وزرې کړې وې.

په راتلونکو دوو ورځو کې هر کله چې ځان د یوه منفي احساس پر وړاندې کمزوری وویښی، نو د نن ورځې د خبرو یوه برخه پر خپل ځان باندې د کنټرول د ترلاسه کولو لپاره وکاروئ. د دې تر څنګ د خپلې خوښې مثبت احساسات د هغو منفي احساساتو د بدیل په توګه هم وکاروئ.))

((په یاد ولرئ، د خپلو احساساتو په غوراوي کې په بشپړ ډول خپلواک یاستی، نو بیا ولې داسې مثبت احساسات نه غوره کوئ چې د شخصیت د پیاوړي او زړه راکښون کولو ترڅنګ ستاسو لپاره د بریاوو او خوښیو نوې دروازې هم پرانيزي او له دې لارې وکړای شئ چې زړه ته در تېرو خپلوانو او پر دې ستوري باندې د شته میلیاردونو خلکو اسره وګرځئ او د هغوی د ژوند د معیار په بهتر کولو کې پراخه «ونډه» واخلي او په دې ډول نن ورځ په دنیا او په آخرت کې د ذوالجلال څښتن په وړاندې سرلوړې شئ.))

((تاسې د احساساتو په مېنیو کې څه شی غواړئ؟))

رښتيا

ماشوم ډېره بېله دعا وکړه.

نن د هغه کلېزه وه او ورته ويل شوي وو چې د کېک پرې کولو پر مهال چې هره دعا کېږي، هغه قبلېږي. ماشوم شمعې روښانه کړې او په ډېر اخلاص يې دعا وکړه، ((اې زما خدايه! له نن نه وروسته دې زما پلار يوازې او يوازې رښتيا ووايي او که درواغ ويل هم وغواړي ويې نه شي ويلای)).

د خداي کارونه دي چې دعا قبوله شوه.

خو... څه فکر کوي آيا د دعا له منل کېدو د هغوی ټولو له خوشالي ډک ژوند په برخه شو؟

نه! هېڅ کله نه.



پلار يې وزلي ښه په غم واوښت، بلکې ژوند يې پسې تريخ شو. نوموړی يو مسلکي وکیل وو. د رښتيا ويلو له امله ورو ورو د هغه ټول مشتريان ورنه په منډو شول. په گډ

ژوند کې يې درزونه پيدا شول. ملگرو يې لاره ورنه بېله کړه. هر چهرته به چې دی ته، خلکو به يې له سيوري هم تېښته کوله.

دا د هالي ووډ د فلم يوه برخه ده او په همدې مرکزي ټکي د نړۍ په گڼو ژبو لسگونه فلمونه پنځول شوي.

خو ولې؟ ولې رښتيا د محشر ورځ جوړوي؟

که ستاسې په اړه کوم څوک همدا دعا وغواړي او هغه قبوله شي؟.... اوه هو! ولې وډار شوی؟

((حقيقت تل تريخ وي.))

د دې خبرې پر رښتينولۍ موږ دومره پوخ باور لرو چې هېڅ کله هم دا «بې ادبي» نه کوو چې خپل نږدې کسان د رښتينولۍ له خوند سره آشنا کړو. زموږ کوبښن همدا وي چې له چا سره مينه لرو، د حقيقت ترخه بايد د هغوی تر ستوني تېر نه شي. نو موږ په هغوی يوازې «خواږه» خورو. او هغه وايي کنه «د خپل ځان لپاره هم هغه څه خوښوي چې د خپل ورور لپاره يې خوښوي»، نو موږ هم له خپل شعور سره اړيکه پرې کوو او خپل ځان ته همدا «خواږه» وړاندې کوو.

موږ د حقيقت ترخو ته هېڅ کله دا فرصت نه ورکوو چې زموږ تر غوږونو ورسېږي او ځان «په دروغجنو ټپو» دوکه کوو. خو دا دروغجنه خوږلني يوازې د ژاولو په څېر وي چې د يو څو شېبو لپاره زموږ خوله له خوږو ډکه کړي او له هغه وروسته يوازې په غاښونو يو بوج وي. که څه هم د دې ژاولو د ژوولو لپاره گڼ دلايل لرلی شو. مثلاً دا د ژامو لپاره يو تمرين دی. په همدې ډول د دروغو لپاره هم له موږ سره بې شمېره

جوازونه پراته وي. خو حقيقت همدا دی چې د دې دوروغو خوړلني لنډمهاله وي او وروسته د دروغو په هماغه بې خونده ژاولو خپلې ژامې ستومانوو. او که له دې ژاولو هر څومره لویه پوکانه جوړه کړو، په پای کې بیا هم په یوې چاودنې له منځه ځي او ډېر کله دا ژاولي زموږ په مخونو ونښلي. او هو! د هغو د لرې کولو په هڅه کې خو کله نا کله خپل مخ هم شوگاري کړو.

زما موضوع د رښتیا او دروغو پر اخلاقي اړخونو باندې بحث نه ده، بلکې زه غواړم د اړیکو او ارتباطاتو مختلف ډولونو تر بحث لاندې ونیسم. خو مخکې له دې چې تاسې لږ وړاندې لار شئ، یوازې د یوې شېبې لپاره فرض کړئ چې د راتلونکي یوې میاشتې لپاره له ځان سره یوازې او یوازې د رښتیا ویلو ژمنه وکړئ.

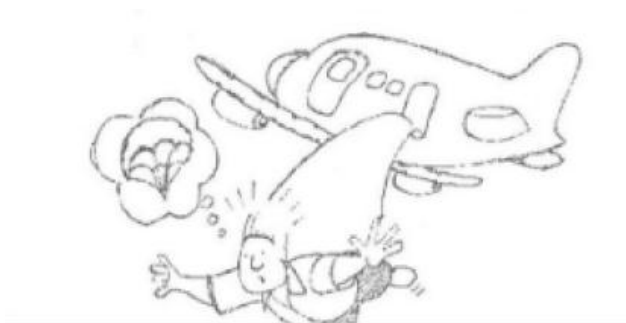
دا هوډ وکړئ چې په دې یوه میاشت کې به چې هرڅه وایئ رښتیا به وایئ. څو شېبې فکر وکړئ چې د خپل شعور په عدالت کې له رښتیا ویلو پرته د بل څه نه ویلو هوډ به ستاسې په ژوند څه اغېزې وښدي؟ دفتر وي یا کور، سوداگریزه ناسته وي یا د ملگرو مجلس، وینا کوئ یا کاروباري راپور لیکئ، په هر حال به یوازې او یوازې رښتیا وایئ.

په رښتیا ووايئ دا فکر څنگه درباندې ولگېد؟ په ستوني کې خو به مو د تريخوالي احساس نه وی کړی؟ بدن خو به مو له ترخو بدخونده احساساتو څخه نه وي ډک شوی؟ سخته ژمنه ده کنه؟

د یوې شېبې لپاره تم شئ، راتلونکي کړنې وروسته ولولئ. سترگې پټې کړئ او فکر وکړئ چې تاسې یوازې د رښتیا ویلو پر ژمنه وفا کوئ. وگورئ چې دې ژمنې ستاسې

په ټولنيز ژوند، کاروبار، ملګرتيا، کورنۍ، بوختياوو، تفریح او شخصي ژوند کې څه ډول بدلون پېښ کېږي؟

د خپلو شاوخوا انسانانو په وړاندې د خپل دنني حقيقي انسان د را برسېره کولو فکر پخپله يو وېروونکی فکر دی. انسان خپل ځان ناخوندي احساسوي او داسې احساسوي لکه له چورلکې څخه له خېز وهلو مخکې يې چې پراشوت تړل هېر شوي وي.



ښايي همدا علت وي چې په ورځني ژوند کې زموږ د انرژۍ يوه لويه برخه پر دې مصرف شي چې هسې نه نور خلک زموږ په اصلي احساساتو او فکرونو پوه شي. په دې معنا چې موږ د خپلې انرژۍ يوه لويه برخه پوځ د خپل وجود پر پولو وگمارو او د خپل ژوند ۸۰ سلنه پانگه د همدې پوځ په لگښتونه ضايع کړو. خو که موږ دا «دفاعي» لگښتونو شاته وغورځوو او خپله پانگه د نوښت او ابتکار په بڼه د خپلو اړيکو په قوي کولو مصرف کړو، نو د شخصيت چټکه وده سل په سلو کې ممکنه ده.

مور د رښتيا لاره له دې امله نه خپلوو چې پايلې يې زموږ لپاره د منلو وړ نه وي. خو که تاسو ته د رښتيا له منفي پايلو څخه د ژغورل کېدو بشپړ ډاډ درکول شي، نو غواړئ کوم کوم دروغ ووايي؟

(دا پوښتنه يو ځل بيا ولولئ او د څو شېبو لپاره په دې اړه فکر وکړئ.)

په رښتيا پوهېدا سخته نه ده. په ساده ټکو کې له رښتيا مراد ده... «حقيقت څه دی؟» يا په بل ډول ويلاى شو چې شيانو ته د هغو په اصل صورت کتل، رښتيا باله شي.

رښتيا زما د خپل ځان په اړه هغه شعور ته ويل کېږي چې په خپل ځان د پردې اچولو پرته يې له تاسو سره شريک کړاى شم. د يوه شخص، پېښې يا څيز په اړه چې موږ په هر څه پوهېږو، له هر ډول بدلون پرته د هغه څرگنداوى رښتيا بلل کېږي. خو د «خلکو د غوښتنو» په اساس کومه مالگه چې له خپل لوري وړ زياتوو، هغه زموږ شعور د يوه چينجي په څېر له منځه خوري او کله نا کله په دومره تړلي ډول دروغ ووايو چې په شعوري ډول يو سلنه هم دا نه احساسوو چې موږ دروغ ووايو، په دې چې لږ ځنډ وروسته موږ هم هغو دروغو ته د رښتيا په سترگه گورو.

«رښتيا» او «زما رښتيا» له يو بل سره مختلف هم کېدای شي! د رښتيا په اړه چې زما شخصي تجربه څومره «اصل رښتيا» ته نږدې وي، د هغه د بيان له امله خپلمنځي اړيکې هم هماغومره پخېږي. د خپلمنځي اړيکو وده او د ذهني توافق يون د رښتياوو له تشويق او هڅونې پيل کوي.

د رښتيا لپاره ځان پېژندنه او رښتينولي اساسي شرط دی. په دې چې يوازې د رښتيا په صورت کې وينا اغېزمنه او پر ځاى وي، له همدې امله ايمانداري او ځان پېژندنه د

اغېزمن ابلاغ لومړنی شرط دی. که څه هم د هر مذهب رهبران د رښتیا ویلو فضیلت را پورته کړی. خو له هر ډول مذهبي، ټولنیز او اخلاقي تبلیغ او بندیز سر بېره رښتیا ویل یو ستونزمن امتحان دی.

رښتیا ویل او اورېدل دوه بېل شیان دي. لږ فکر وکړئ که د شاوخوا وگړي تاسو ته یوازې رښتیا ویل پیل کړي، نو ستاسې په ژوند به څه اغېز ولري؟

((ودرېږئ او د ژوند له بېلا بېلو اړخونو په دې پوښتنې غور وکړئ.))

د دوو کسانو د خپلمنځي اړیکو دوام او وده پر دې بنا ده چې هغه دواړه تر کومه بریده په رښتیا ویلو او رښتیا اورېدلو باور لري. د رښتیا هغه کچه چې موږ یې په خپلو کې له یو بل سره شریکوو، له نورو سره زموږ د اړیکو لوری ټاکي.

زما د یوه وکیل ملگري «برکت علي نوناري» یو ځل ناڅاپه له خولې ووتل:

((که تاسو رښتیا ویل پیل کړئ، نو بیا اړتیا نه لرئ چې کوم څه په یاد وساتئ.))

((خو تاسې پخپله هوښیار یاستئ چې د یوه وکیل لپاره په رښتیا ویلو درېدل څومره سخته ده.))، نوناري په خندا وویل. د رښتیا له گټو هېڅوک هم مخ نه اړوي؛ خو کله چې خبره د عمل میدان ته راووځي، نو مشاهده راته دا ښيي چې د دروغو لاره هر چا ته ډېره اسانه او د منلو وړ ښکاري.

ډېر کله رښتیا له دې کبله نه ویل کېږي چې نور خلک به وځورېږي، د کوم چا زړه به پرې خوږمن شي، یا به څوک خواشینی شي. له دې وېرې چې زموږ په رښتیا ویلو نورو ته کړاو ونه رسېږي، په رښتیا پرده اچوو او داسې معلومات لېږدوو چې زموږ له

پوهې سره په ټکر کې وي. کله چې موږ له رښتیا سره ټکر خبرې کوو، نو زموږ الفاظ، غیرلفظي اشارې او د خبرې بڼه یو بل ته د توافق غاړه نه ورکوي. کوم څه چې موږ وایو، زموږ بدن ورسره ملګرتیا نه شي کولای او په دې ډول خپل شته اعتبار په اوبو لاهو کړو، او د اړیکو په منځ کې د باور شته دېوال په نږدېدو شي.

د وخت په تېرېدو سره زموږ خبرې تر ډېره ځایه د «ډیپلوماتیک» روش رنګ خپل کړي او نور خلک زموږ له اصلي افکارو او احساساتو ناخبره پاتې شي. د خبرو د مهارت په مټ موږ د نورو خلکو په ذهنونو کې زېږېدلي شکونه او شبهات په خورا اسانۍ وڅپو، خو په پای کې زموږ «اړیکه» هم ورسره وځپل شي.

یوه بله خطرناکه خبره دا ده چې کله موږ خپل اصل احساسات له نورو څخه پټوو، نو هغوی اټکل کولو ته اړ شي چې موږ څه احساس کوو؟ څه فکر کوو؟ او څه غواړو؟ په دې اړه د هغوی اټکل سم هم کېدای شي او ناسم هم او کله نا کله یوازې د یوه ناسم اټکل پټی ټول ژوند زموږ په اوږو بار وي. د دې برعکس د رښتیا لاره څرګنده او خورا ساده ده چې زموږ خپلمنځي اړیکو ته ځواک ښیي او زموږ خبرې اترې اسانوي.

په روزنیزو پروګرامونو کې چې کله خپلو اورېدونکو ته د حقیقت د څرګندولو خبره کوم، نو یو اوږد بحث را پورته شي چې په هغه کې ګډونوال د رښتیا او دروغو په ګټو او تاوانونو باندې د خپلو ځانګړو تجرباتو له اړخه خورا په زړه پورې او هیښنده دلایل وړاندې کوي. له هغو ځنې یو څو یې په دې ډول دي:

د رښتیا ویلو د ګټو په تړاو خلک وايي:

ح د رښتيا له امله اړيکې ښه وده کوي .
ح خپل منځي خبرې اترې اسانه کېږي .
ح په اړيکو کې د متقابل درناوي لاره هوارېږي .
ح د زړه لوی بار سپک شي .
ح بدني فشار ورسره له منځه لاړ شي .
ح په اړيکو کې د باور او اعتبار فضا رامنځته شي .
ح له رښتيا ويلو وروسته اړتيا نه وي چې دا په ياد ولرو چې مخکې مو څه ويلي وو .

ح رښتيا الله تعالی خوښوي .
ح په رښتيا ستونزې حل کېږي .
ح رښتيا د ويلو ځواک درکې پيدا کوي .
ح رښتيا په خپل ځان باور کول در زده کوي .
ح رښتيا د انتخاب زيات فرصتونه په لاس کې درکوي .
ح رښتيا د موخو ترلاسی اسانه کوي .
ح رښتيا مو خدای ته ور نږدې کوي .
ح رښتيا ذهني ډاډ او آرامتيا درکوي .
ح رښتيا مو ځان پېژندنه زياتوي .
ح رښتيا د غمونو او پرېشانيو درملنه ده .

د دې ترڅنګ ، خلک دا گيله هم کوي او دا مني چې د رښتيا ويلو په صورت کې ډېر ځله له کړوونکو پايلو سره هم مخ کېږي . مثلاً:

- ✖ امکان لري زموږ رښتيا د نورو لپاره د کړاو سبب وگرځي .
- ✖ رښتيا ذهني نارامتيا زياتوي .
- ✖ رښتيا موږ نارامه کوي .
- ✖ په رښتيا ويلو کې ډېر زيات خطر دی .
- ✖ خپلمنځي کشالي ورسره غځېږي .
- ✖ رښتيا مو د ستونزو پر جاده دروي .
- ✖ رښتيا د خلکو ترمنځ ميرځي پيدا کوي .
- ✖ کله کله خو رښتيا ويل يوازې يوه ټوکه ښکاري .
- ✖ د رښتيا ويلو لپاره لوړ مرال او انرژي پکار وي .
- ✖ که رښتيا ووايو نو په ځواب کې به يې هم رښتيا اوږو .
- ✖ دا هم امکان لري چې ستاسې رښتيا يوازې ستاسې لپاره رښتيا وي او حقيقت له يوې مخې مختلف وي .

د سيمينار د گډونوالو له خوا له وړاندې شوو ځينو ويناوو سره ښايي تاسې يوه خوله نه اوسئ . د رښتيا او دروغو په هکله دا يوازې د ډول ډول انسانانو خپل تاثرات دي . ستاسې تجربه له دې سره توپير لرلی شي . اصل ټکی دا دی چې تاسې هم له دې زاويې فکر وکړئ او وگورئ چې رښتيا مو په ژوند کې کومې مېوې او ستونزې در په برخه کولای شي .

خو د دې نظرونو له تجزيې څخه يوه خبره په ډاگه کېږي چې د رښتيا مناسب څرگنداوی زموږ د شاوخوا د حالاتو او شرايطو په شاليد پورې هم اړه لري . په دې

چې ځينې خلک دا گيله کوي چې موږ خو رښتيا ويل غواړو، مگر نور خلک يې اورېدو ته چمتوالی نه لري.

در په زړه کړئ چې کله مې له تاسې دا پوښتنه وکړه چې: ((آيا له نن څخه به يوازې رښتيا اورېدل خوښ کړئ؟)) نو په ذهن کې مو څه څه وسوسې او څنگه څنگه انډېښنې راپورته شوې؟ که ټول خپلوان، د دفتر همکاران، ملگري، کليوال او داسې نور يوازې رښتيا ويل پيل کړي، نو دا به څه زيان درته ولري؟

د رښتيا نه ويلو له امله څه زيان او گټه در رسېدای شي؟ که تاسې د خپل ځان په اړه رښتيا نه شئ ويلای، نو د نورو په اړه به مو رښتيا ويل چېرته په وس پوره وي؟ خو په نړۍ کې به ارومرو له داسې خلکو سره مخامخ شئ چې يوازې او يوازې د نورو په اړه په رښتيا ويلو پوهېږي، خو د خپل ځان په اړه نه؛ بلکې که داسې ووايو نو ښه به وي چې د نورو په اړه رښتيا ويل د خپل ځان په اړه له رښتيا اورېدلو څخه ډېر سخت ده.

راشئ! اوس به د رښتيا ويلو او اورېدلو په بېلا بېلو اړخونو خبرې وکړو. لومړنی اړخ يې دا دی چې:

کله چې تاسې رښتيا او نور دروغ ووايي

دا داسې حالت دی چې په هغه کې تاسې خپل دروني رښتينوني انسان ته د را برسېره کېدو فرصت ورکوئ. ستاسې وينا د داخلي احساساتو، فکرونو او هيلو پوره ترجماني کوي. تاسې په څرگند ډول دا په ډاگه کوئ چې تاسې څوک يې؟ څه فکر کوئ؟ په کومو ارزښتونو باور لرئ؟ څه احساس کوئ؟ او څه غواړئ؟

د دا ډول رښتیا تر ټولو نږه څرگنداوی په ماشومانو کې لیدلی شو. د ماشومانو په دروني احساس او بیروني څرگندونه کې بشپړه همغږي وي. هغوی په خپله درته وایي چې هغوی څه غواړي او څه احساسوي، او تر شایې کومه سیاسي موخه هم نه لري. زړه یې له پټو اېجنډاوو څخه سپېڅلی وي. خو ورو- ورو دا زده کړي چې دوی باید خپل دروني احساسات په سمه توګه څرګند نه کړي. دوی رښتیا پټول، بدلول، خپل او مړول زده کړي. د خپلو رښتینو احساساتو برعکس فکرونو په څرګنداوي اخر هغوی له خپل اصلي تشخیص څخه ډېر لرې ووځي او په دې ډول د یوه بالغ فرد په توګه د هغوی لپاره دا پوښتنه خورا مهمه او لانجمنه شي چې «زه څوک یم؟»

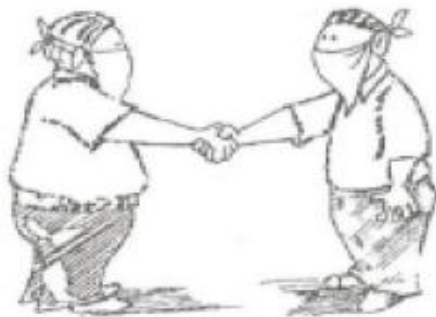
د رښتیا له لارې د خپل ځان د دروني اړخونو څرګنداوی د ژوند د سمې معنا په درک او له هغه څخه د غوره لاسته راوړنې د ترلاسه کولو ضمانت ګرځي. کله چې تاسې خپل دروني احساسات ومنئ او هغو ته د رابرسېره کېدو بلنه ورکړئ، نو د ژوند په تړاو ستاسو لیدلوری په بشپړ ډول بدل شوی وي او د لومړیو وختونو تر څخه حقیقت مو «د خواږه خښاک» په څېر رګونو ته ښکته شي.

دوهم اړخ یې دا دی:

کله چې دواړه لوري دروغ وایي

د خپل شخصیت د سرحدونو دفاع هغه وخت لا ستونزمنه شي چې کله له دواړو خواوو د دروغو وارونه ترسره کېږي. کله چې دواړه لوري د خپل درون له ښکارولو څخه په وېره کې وي، نو خپلمنځي ډيالوګ لا پېچلی شي. کله چې دواړو لورو خپلو خبرو ته «نقاب» ور اغوستی وي، نو د اصلي خبرو پېژندنه ناممکنه شي. د ابلاغ ټولې

لارې يو په يو وتړل شي. د نا امنۍ احساس دواړه لوري د خپل حقيقت پټولو ته تشويقوي. د اصلي احساساتو د څرگندولو له امله د رټل کېدا احساس دواړه د حقيقت له مهربانه چتر څخه بې برخې کړي. ورو، ورو د نابلدۍ او بې باورۍ لمر پخپلو سوځوونکو وړانگو د دوی اروا و بدن هم وسوځوي.



دوی خپل ارزښتونه او اصول شاته وغورځوي او د لنډمهاله اړتیاوو د پوره کولو لپاره په لېونتوب کې اخته دې خلکو لپاره د حقایقو په پرتله تصورات ډېر مهم وي، دوی یوازې د هماغه خبرې لپاره خوله وازوي چې د دوی په فکر دا بل لوری یې اورېدل غواړي. بل لوری څه غواړي، د هغه اټکل دوی د دې بل «دروغجن» له دروغجنو خبرو څخه کوي او په دې ډول د یوه ناسم اټکل په اساس دوی د دوهم لوري د یوې ناسمې اړتیا په پوره کولو کې خپلې او د هغه «اصلي» اړتیاوې، احساسات او هیلې تر پښو لاندې کړي.

او بیا نو د دوی د انرژۍ لوری د اړیکو د پراختیا په ځای «عزت ساتنې» ته واړي. د ابتکار او نوښت وړتیا د پلمو او دروغو په دفاع کې لاهو شي. د باور ځای اندېښنه او د اعتبار ځای وېره ونيسي. په پایله کې د یو بل په وده کې د دوی د ګټو کار مخه ډب

شي. د نیمګړتیاوو لټول، د یو بل سپکاوی، له یو بل څخه د ځان لوړ ګڼلو هیله د دوی لومړیتوبونه وګرځي... او یوازې همدا په یاد لرل د بریا یوازینی شرط وګرځي چې له دې نه وړاندې مو څه ویلي وو.

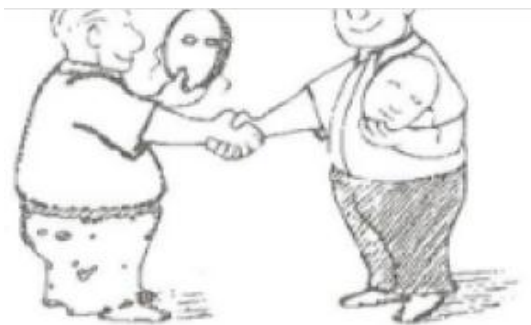
دریم صورت دا دی چې:

کله دواړه لوري په رښتیا باور ولري

څېرې ته د نقاب اغوستنې له احساس پرته چې کله دواړه لوري د خپل «اصلیت» څرګندولو ته چمتوالی ولري، نو له همدې ځایه د مثبتو اړیکو د ناپایه ودې او پراختیا سفر پیل شي. اړیکې هغه وخت غوړېږي چې د اصلي څېرې پټولو ته اړتیا نه وي پاتې، په زړه باندې کوم بوج نه وي، د خپلې دفاع وېره نه وي، تر شا پټه ایجنډا نه وي، د پوهاوي راپوهاوي ترمخ بې ځایه خنډونه نه وي او نه دا اړتیا وي چې خپلې تېرې خبرې په یاد ولرې.

دا د ایډیال اړیکې بېلګه ده. د خپل داسې یوه ملګري تصور ذهن ته راوړئ چې هغه ته هر څه ویلای او واورېدلی شی؛ هغه چې په هماغه ډول مو خپل ملګری ګڼي، «څنګه تاسې یاستئ». هغه چې د اړیکې څرنګوالی ورسره له شک او تردید پورته وي. که مو په ژوند کې داسې کوم شخص وي، نو تاسو پوهېدای شئ چې له هغه ملګري سره لیده کاته کول څومره آسانه دي او څومره په ارامه تاسو کولای شئ چې خپلې وېرې، هیلې، فکرونه، خیالات، ښېګڼې، نیمګړتیاوې او پرېشانی د هغه په وړاندې بې له کوم تردد څخه بیان کړئ.

دا هغه اړیکه ده چېرته چې تاسې د خونديتوب له احساس پرته رښتیا ویلای شئ. تاسې دواړه په اصل کې یو بل د جذباتي او ټولنیز خونديتوب په ګاڼه سنبالوئ او د یو بل د رواني ودې لامل ګرځئ. په دې اړیکه کې تاسې د ځان درناوي او درناوي احساس کوئ او په دې ډول د یو بل د غمونو او ټپونو لپاره درمان ګرځئ.



دروغجن شخص تل ځان نا خوندي احساسوي. د رښتیا ویلو لپاره حوصله ورسره نه وي. کله نا کله دی له دې امله هم رښتیا نه وايي چې د تېرې اړیکې د له منځه تلو لامل د رښتیا ویلو «تېروتنه» وه.

که تاسو نوموړي کس ته «ذهني» خونديتوب ورکړئ او ښه په غور ورته غور شئ، په منځ کې د شته خنډونو په لرې کولو غور وکړئ، د یو بل لېوالتیاوو او د نظرونو توافق ته توجه وکړئ، نو تاسې به د باور د یوې داسې فضا په جوړولو بریالي شئ چې په هغه کې به دا شخص له «نقاب» پرته په خبرو کولو کې د ارامتیا احساس وکړي. په دې ځای کې د تنقیدي طرز د غوره کولو پر ځای داسې فرصتونه ولټوئ چې لا زیات یې تشویق کړای شئ. د دې منښت او تشویق په وسیله به د هغه لپاره د خپلو دروني ژورتیاوو څرګندوی ښه تراسانه شي او څنګه چې نوموړی د رښتیا ویلو خوږ

خوند وڅکي، بيا به هېڅ کله د دروغو په ترڅو لارو سرگردانه کېدو ته زړه ښه نه کړي.

د رښتيا ويلو د انتخاب پر مهال موږ په روانه شېبه کې حضور لرو، په بشپړ ډول له خپل ځان څخه خبر يو، شيانو ته په شعوري سترگو گورو او د خپلو کړنو او کړو وړو بشپړ مسؤليت په غاړه اخلو. د دې برعکس «د نقاب پوښ په رول» کې خپل ځان د نا امنۍ په درشل کې وینو او دا وېره مو د دروغو دار ته خپژوي چې د حالاتو په ځپلو کې به پاتې راشو.

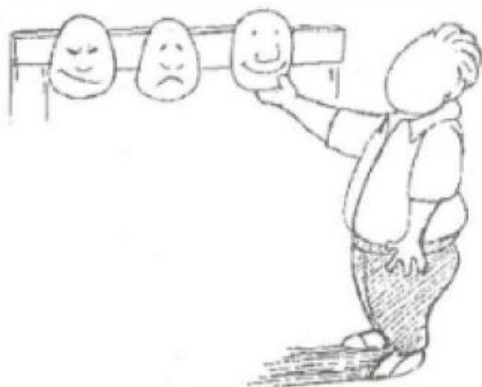
ارواپوهانو انساني شخصيت له يوې داسې کړکۍ سره تشبيه کړی چې څلور پټه لري. د لومړي پټ تر شا ستاسې په اړه هغه څه دي چې تاسې پرې پوهېږئ، خلک پرې نه پوهېږي؛ د دوهم پټ تر شا ستاسې په اړه هغه څه دي چې خلک پرې پوهېږي، تاسې ورباندې نه پوهېږئ؛ د دريم پټ تر شا ستاسې په اړه هغه څه دي چې نه تاسې پرې پوهېږئ او نه خلک؛ او تر څلورم پټ شاته ستاسې په اړه هغه څه دي چې خلک هم پرې پوهېږي او تاسې په خپله هم ورنه خبر ياست.

وخت وباسئ او د کړکۍ هر پټ ته د کاغذ پرمخ يوه شمېره ورکړئ او تفصيل يې پخپله وليکئ او د ځان د پېژندلو هڅه وکړئ. په دې ډول به د خپل ځان د پېژندگلوی گټې دروازې درباندې وازې شي.

د خپل اصل شناخت څرگندول، د ځان د منلو اعلان او د ځان د گرانښت اعتراف زموږ وړتياوو او استعدادونو ته ځلا ورکوي، د غوره ژوند تېرولو هنر را زده کوي او د «نقاب» اړتيا ته د پای ټکی ږدي.

کله چې موږ د رښتیا په ځای «ماسک» اغوندو، نو په لنډمهاله توګه مو دا ځان تېر ایستنه د کړاو له احساس څخه وژغوري، خو په راتلونکي کې مو دا انتخاب په تلپاتې کړاو کې اخته کړي او په دې توګه د ژوند له رښتیني خوند څخه بې برخې پاتې شو.

د نقاب له اغوستو وروسته موږ د ځان پېژندنې حق له لاسه ورکړو او د خپل شخصیت واکې د یوه داسې خپلسري نظام په واک کې ورکړو چې زموږ پر وړاندې د شعور لاره وتړي او په پای کې دا نقاب په لوړه بیه راته پرېوځي او د ژوند خوند او کیف ته د نږدې کېدو پر ځای موږ خپل ځان له خپلو اصلي دروني احساساتو څخه پردی کړو. له خپل ځان، خپلو اړتیاوو، هیلو او فکرونو بېل شو. په خپل ځان باندې د ځلېدو لارې وتړو. له نورو سره مو اړیکې بې رنگه شي. د پنځونې او نوښت د استعداد لوری د مثبتو چارو په ځای د خپل ځان دفاع ته واوړي. د مسؤلیت د منلو پر ځای د نورو ملامتول پیل کړو. ځان درناوی مو ټپي شي. د انرژۍ هدف د ودانۍ پر ځای د تهداب ژغورل وګرځي او شخصیت مو د یوه تش کالبوت بڼه خپله کړي.



رښتیني خوشالي، په اړیکو کې هیجان، ارامتیا، د زړه ډاډ، سکون او خوند، د نقاب لګولو، احساساتو پټولو او دروغ ویلو له لارې لاسته نه راځي، دا ډالۍ مو هغه وخت

غېرې ته غورځي چې خپل ځان «څنگه چې یاست او چېرته یاست» د اصول له مخې ومني او د خپلو فکرونو او احساساتو بشپړ مسؤلیت په اوږو واخلي.

د دې مقالې له پای ته رسولو دمخه له تاسو هیله کوم چې لاندینو پوښتنو ته د ځواب ورکولو پر مهال په بشپړ ډول د «رښتیا» لمن ونیسئ:

- د ژوند په کومو کومو برخو کې مو نقاب اغوستی دی؟
- د دې «نقاب» له امله مو تر اوسه پورې کومې گټې ترلاسه کړې دي؟
- د دې نقاب لپاره مو تر دا مهاله څومره بیه پرې کړې؟
- که د ژوند په ټولو ډگرونو کې په خپله اصلي خبره کې را وړاندې شئ، نو څه به وشي؟
- په دې ټول جریان کې به کوم څه زده کړئ؟

کله چې تاسې په خپله د رښتیا ویلو لاره غوره کړئ او له نورو څخه د رښتیا اورېدو لپاره چمتوالی ولرئ، نو په راتلونکي کې به له نا اټکل شوو حالاتو سره نه مخ کېږئ او نه به مو هم د اړیکو د ناڅاپي پرېکېدا وېره د تورې په څېر په غاړه ایښي وي.

رښتیا ویل کوم «تخنیک» نه دی، نه هم د ژوند تېرولو یوه پالیسي ده، رښتیا خو په اصل کې ژوند دود دی.

رښتیا د مجبوري یا د ټولنیزو، اخلاقي او مذهبي بنديزونو پر ځای د «ژوند د یوه موډ» په توګه در خپل کړئ. په څه ډول چې په ژوند کې نور شیان غوره کوئ، په هماغه ډول «رښتیا ویل» هم د ځان لپاره غوره کړئ. له ځان سره ژمنه وکړئ چې په راتلونکي

کې به د خپلو احساساتو بشپړ مسؤليت په غاړه اخلي او له زړه نه به يې څرگنداوی کوي.

د خپلو دروني احساساتو او د هغو د څرگنداوي ترمنځ د توافق لاره غوره کړئ او له نورو څخه د رښتيا اورېدو لپاره په پراخه سینه چمتو اوسئ. په دې ډول به پر تاسې ستاسې د شخصيت ټول پټونه واز شي. په ياد ولرئ چې هر کله د شک په حالت کې اوسئ، نو تل په ياد ساتئ چې يوازې د رښتيا لاره تر ټولو غوره لاره ده. په دې کې شک نشته چې رښتيا د اور يوه تونده لمبه ده، خو همدا د اور رڼا د ځان پېژندنې نوي پړاوونه در پېژني.

تکړه شه! ته یې کولای شې

د خپل هدف د ترلاسي لپاره هر زیارکښ شخص گام په گام له ډول ډول ستونزو، ناهیلو او ننگونو سره مخ کېږي. په داسې حالت کې هغه یوه داسې مهربانه ملگري ته اړتیا لري چې د ده مرال ور لوړ کړي، د زیار، لوړې حوصلې او مېړانې اعتراف یې وکړي، دی په دې باوري کړي چې خپلې موخې ته رسېدل شونی دی او دې هدف ته د رسېدو وړتیا او استعداد لري او دا یې «حق» دی. او یو داسې څوک چې په مسکانه خبره د هغه ملا وټپوي او په بشپړ باور ورته وایي چې «تکړه شه! ته یې کولای شې».

خو حقیقت د دې برعکس دی. زموږ شاوخوا زموږ نږدې کسان چې کله موږ په کومه سخته ننگونه کې له ماتو سره لاس او گړېوان وويني، نو هغوی د دې پر ځای چې زموږ مرال لوړ کړي او په هیله بنسټونکو خبرو زموږ ماته حوصله پیاوړې کړي، د پیغور په ډول وایي «مخ دې ورک شه، ته هېڅ هم نه شې کولای».

د نړۍ د میلیاردونو خلکو د ژوند د معیار لوړولو یو راز د داسې نادره خلکو په شمېر کې زیاتوالی راوستل ده چې ولېدلو، ستومانه، له ناکامۍ مات شوو او ټپي شوو خلکو ته اوږه ورکړي! دا ومني چې بريا د هغوی هم حق دی، د حوصلې او زړورتیا پیچکاری ور ولگوي او ورته ووايي «گوره مرال له لاسه ورنه کړې، حوصله ولره، پاڅېره... هو، هو... پورته شه... تکړه شه! ته یې کولای شې».

د نورو هڅول، په هغوی کې د خپل شته استعداد، صلاحیت او وړتیاوو د احساس په ورکولو په هغوی کې هیجان را ټوکول او خپلو موخو ته د رسېدو لپاره د هغوی تکړه کول، یو داسې «استعداد» دی چې زه یې د ژوند یوه مهمه پانگه ګڼم.

لږ فکر وکړئ او ووايئ، په خپل شاوخوا کې مو د خوښې خلک څوک دي؟ آیا دا هماغه خلک نه دي چې تاسې ته دا احساس درکوي چې تاسو تکړه یاستئ، هغه چې هڅوي مو چې په هر حال هوډمن پاتې شئ او هغه چې ستاسې پر جرأت، استقامت او جنون بشپړ باور لري. هغه چې ستاسې پر جذباتو هېڅ شک نه لري او هغه چې تاسې ورته د یوه خپلواک «غورځنګ» په سترګه ګورئ. د دې برعکس، هغه خلک چې هر وخت پر تاسو نیوکې کوي او ستاسې په کارونو کې عیبونه لټوي، هغوی ته په ښه سترګه نه ګورئ او هڅه کوئ چې هغوی مو پر هېڅ کار خپل نظر ورنه کړي. زه دا ډول خلکو ته د «خنډ» ټکی کاروم.



د «تکړه شه» ویلو او د نورو د تشویقولو شتمني د ډېرو کمو خلکو په برخه وي، خو د دې سره سره هر څوک بیا له نورو څخه دا تمه لري چې له دې شتمنۍ څخه دې زیاته

برخه ورکړي. دې شتمنۍ ته لاسرسی ستاسې په درون پورې اړه لري. ځينې خلک ټول ژوند د کوم چا د کار د ستايلو «زحمت» نه کوي. تاسې ووايئ چې وروستی ځل مو څه وخت د يوه مايوسه او مات شوي انسان ملا ور تپولې او هغه ته مو د باور ورکولو هڅه کړې او ويلي مو دي «همت وکړه، ته ډېر بااستعداده يې، ستا لپاره خو دا کار هېڅ سخت نه دی. تکره شه! ته يې کولای شې».

آيا تاسې پخپله دا گيله نه کوئ چې «نورو هېڅ کله هم زما وړتيا او کار ته په سمه سترگه نه دي کتلي، د خپل زيار مناسب عوض نه دی راکړل شوی او هېڅ کله هم کوم چا د ناهيلۍ په شېبو کې نه يم تشويق کړی».

موږ د نورو زړونه ساتو يا يې زړونه ماتوو، مرال ورکوو يا يې هيلې په اوبو لاهو کوو، دا زموږ په چلند پورې اړه لري. خو موږ د خپل چلند واگې نورو خلکو ته سپارلې وي، په دې چې موږ د نورو له چلند څخه «تقليد» کوو.

موږ هم د نورو عزيزانو په څېر په تمه يو چې خلک دې لومړی په خپل کار کې تر ټولو لوړ معيار لمس کړي، بيا به د هغوی ستاينه کوو. له دې څخه په راتيت مقام کې د هغوی د تشويق يا ستاينې «خطر» ته غاړه نشو ايښودلی. په داسې حال کې چې د تشويق او هڅونې تر ټولو غوره وخت خو هغه وي چې کله خلک د خپلې بريا سفر پيلوي، هغه وخت چې د پرلپسې ماتو له امله د هغوی مرال ضربه وينی يا هغه وخت چې د هغوی سترگې د يو چا تشويق ته ختلي وي. خو هغه مهال ورته وايو «دا څه به يې ځايه کارونو کې لگيا يې! کوم داسې د گټې کار وکړه، دا ستا د وس خبره نه ده؛ تېر شه! ته يې نه شې کولای».

د بريا وروستۍ زینې ته د رسېدو په تمه د تشویق او هڅونې توري په خوله کې درول،
یو داسې منفي چلن دی چې د یو چا بريا د چينجیو په څېر له منځه وړای شي.

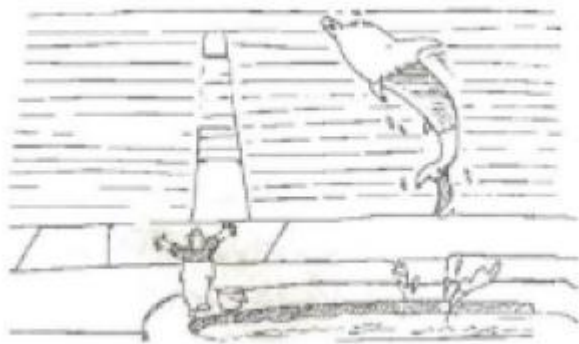
د برېښنايي خراغ مخترع ایډیسن په یوه دفتر کې کار کاوه، مشري یې په تونده ژبه ورته
وویل: «(دا خپل «د لوبو شیان» دې واخله او له دې ځایه ورک شه، تا ته دلته د لوبو
لپاره معاش نه درکوو.)» خو کله چې «د لوبو هغو شیانو» ټوله نړۍ رڼا کړه، نو مشري یې
پېښمانه وو چې درېغه ایډیسن مې له خپلې کمپنۍ څخه نه وای شړلی، نو نن به زه
هم د هغه په بريا کې ور شریک وای.

تاسې کومو خلکو ته په سختو شېبو کې حوصله او مرال ورکولای او د هغوی په
راتلونکو برياوو کې ور شریکېدای شئ؟

یوه ځوان په ژړغوني حالت راته وویل... «(زما په یاد دي چې د زده کړو په ټول بهیر
کې مې مشر ورور هېڅ کله هم نه یم تشویق کړی. که څه هم زه د لومړۍ درجې زده
کوونکی وم، خو زما د سرو زرو مډال په لیدو به یې ویل: «(په دې مډال دې څه دنیا
را فتح کړه، په CSS کې بریالی شه، بیا به خبرې کوو.)» زما به تل دا هیله وه چې
ورور مې د پایله لیک په لیدو په مینه خپلې سینې ته ور جوخت کړي، په تندي مې
ښکل کړي او په ملا له هیجانه ډک ټپ راکړي، او په پوره باور راته ووايي: «(آفرین!
زړه دې راخوشاله کړ او باور ولره چې له دې هم زیات پرمختګ کولای شي.» خو
هغه به د ټولو په وړاندې ویل: «(همدا نمرې دې که په ساینسي مضامینو کې اخیستې
وای، بیا یوه خبره وه.)» (او پام کوئ چې په دې خبره ډېر حیران نه شئ، هغه ځوان
زه پخپله وم.)

مور خلکو ته د هغه څه لپاره چې هغوی کړي دي، د افرینې ورکولو پر ځای د هغوی د هغو کارونو له امله پیغورونه ورکوو، چې نه یې دي کړي. همدا هغه تېروتنه ده چې د نورو خلکو په ذهن کې د خپل ځان په اړه زموږ د لاجاری او بې ارزښتوب احساس پیاوړی کوي.

نامتو ارواپوه وین ډایر وايي: ((د دې لپاره چې د نړۍ تر ټولو ستر او وحشتناکه نهنګ له دېرش فته لوړ پري څخه د اوښتلو نندارې ته تربیه کړي، دوه لارې دي. یوه لاره دا ده چې د سمندر په منځ کې د دوو کښتیو په منځ کې دېرش فته لوړ پری وتړئ او په لاسپکر کې په لوړ غبر چيغه کړئ: ((نهنګه! هر چېرته چې یې، راووخه او له دې پري څخه ټوپ واچوه...)) مګر د دې لارې له پایلې تاسې ښه خبر یاست.



بله لاره یې دا ده چې نهنګ ونیسی او د روزنې ټانکر ته یې وغورځوئ او لومړی ورسره ملګرتیا وکړئ، هغه ته دا احساس ورکړئ چې تاسې ورته زیان نه رسوئ. بیا د اوبو په لاندینۍ برخه کې یو پری وغورځوئ او کله چې هغه ناڅاپه دا پری لمس کړي، نو د انعام په توګه د خوړو یو څه ورکړئ. د اوبو په بېخ کې له پراته پري څخه خېز اچول د نندارچیانو لپاره زړه راکښون نه لري! هېڅوک به هم د دې نندارې لپاره د

سلو ډالرو ټکټ ونه پېري چې د اوبو په بېخ کې له پراته پري څخه يو نهنگ د ټوپ اچولو پر مهال ننداره کړي او له خوشالۍ لاسونه ورته وپړکوي. خو د روزونکي لپاره دا خبره ډېره اړينه ده. نوموړی هغه وخت دا نهنگ تشويقيوي، کله چې دا روزونکی له خپل مطلوب هدف څخه زښت ډېر لرې وي. ورو، ورو نوموړی پری را پورته کوي، لومړی يو فت، دوه فته، درې فته او بيا دېرش فته... په دې ټوله پروسه کې دی له نهنگ سره د ملگرتيا تار اچوي او هغه وخت کب ته افرینی او انعام ورکوي، چې کله د هغه لاسته راوړنه په «پوره توگه سمه» نه وي، بلکې «تقریبا سمه» وي.

د «غوره لاسته راوړنې» په هيله موږ ډېر کله نور خلک د ناهيليو کندو ته تېل وهو. د تشويق او د کوشنې له اعتراف څخه بې برخې زموږ زړه ته راتېر خلک تېر اخر له خپل هدف څخه لاس په سر شي. بيا نو موږ د يوه تکړه شننونکي په توگه وايو: ((ما خو په لومړۍ ورځ لا وويل چې دی هسې خپل وخت بربادوي، ده دا کار کله کولی شوی. دا هېڅ د ده د وس کار نه وو. ځان يې هم پکې تباه کړ او نور هم.))

خپل شاوخوا ته سترگې وغړوئ او وگورئ چې د څومره خلکو «تقریبا سم» کار ستاسې پاملرنې، ستاينې او تشويق ته سترگې په لار ده؟

وانگېرئ چې تاسو د يوه اوبډنډ په غاړه ولاړ ياست او په لاس کې مو دوه کانې دي يو چټل او بل پاک. که تاسو چټل کانې ډنډ ته وغورځوئ، نو د راتلونکو ټولو پښتونو لپاره به مو هغه اوبه چټلې، ککړې او بې گټې کړې وي. په داسې حال کې چې که چېرته پاک کانې وغورځوئ، نو د ډنډ اوبه به د تل لپاره پاکې او روغتيا بښونکي وي او تر ابده به انساني پښتونه له دې اوبو نه استفاده کوي.

غواړئ اوبڼه ته کوم کانی وغورځوئ؟

انساني ذهن ډنډ ته ورته دی او الفاظ هغه کانی دي چې پاکولی یا چټلولی یې شي. که تاسې د نورو د اذهانو ډنډ ته د ککړو الفاظو یو کانی هم وغورځوئ، نو د ټول ژوند لپاره به د هغه کس ذهن ککړ شي. په خپلو سترگو کې به یې ارزښت ورکړ شي، د هغه د ارادو د کروندې خړوبوونکې دا خیرنې او زهرجنې اوبه به د تل لپاره د هغه د بریا کرونده شاړه کړي. د دې برعکس، ستاسې یو پاک کانی د ژوند تر پایه پورې د هغه د بریا او خوښۍ پیلامه کېدای شي.

د خپلو الفاظو په انتخاب او کارونه کې محتاط اوسئ. د ځان او نورو خلکو اذهانو ته د داسې زهرجنو الفاظو کانی مه غورځوئ چې د هغوی له سترگو څخه د ځلېل خوبونو رڼا او ځلا وتښتوي.

د بریا په وروستی زینه کې د انتظار کولو په ځای ور وړاندې شئ او د بریا په لومړیو زینو کې د درناوي سلام ورته وکړئ. د بریالیتوب په سفر کې د پښه ایښودو په ویاړ تېریکي ورکړئ. په نا ارادي ډول موږ له ماشومانو سره د همدا ډول تشویق، چلند کوو. د بېلګې په ډول کله چې یو ماشوم په پښو تګ زده کوي، نو هېڅ کله به مو هم هغه ته نه وي ویلي «اوه، ولې وغورځېدې؟ او پام کوه چې بیا د تلو هڅه ونه کړې، دا ستا د وس کار نه دی، ته نه شې تلای». بلکې د دې پر خلاف، د ماشوم ګوته نیسئ او تګ ور زده کوئ، حوصله ورکوئ، په خپلو سترگو، الفاظو او حرکاتو هغه ته دا باور لېږدوئ چې «تکړه شه! ته تلای شې». موږ باور لرو چې د خپلې کمزورتیا، بې وسي او ناپوهي سربېره به هم ماشوم د تګ جوګه کېدای شي.

خو همدا ماشوم چې کله لوی شي او گام په گام ستاسې د پاملرنې او تشویق مستحق او غوښتونکی وي، نو تاسو یې گوته پرېږدئ او په خپلو حرکتو، سترگو او الفاظو هغه ته همدا باور او یقین ورکوئ چې «پام کوه! ته هېڅ هم نه شې کولای، د بل کار نه یې، یوازې د غلې دښمن یې».

د ځینو ښوونکو او مشرانو دا ستایل وي چې هغوی «بې لامله» د چا ستاینه نه کوي. بس وایي کله چې ماشوم کوم «لوی کار» وکړي، هله باید شاباسی ورکول شي. د دوی لپاره د ستاینې او تشویق معیار د «سترو کارونو کول» وي. زه له دوی سره اختلاف نه لرم، شک نشته چې د ماشومانو سترو موخو ته هڅول ضروري ده، خو په وړو وړو بریاوو باندې له ستاینې او تشویق څخه بې برخې ماشومان او لویان، په اخر کې نور خلک «د لویو لاسته راوړنو» له لیدو څخه بې برخې کړي.

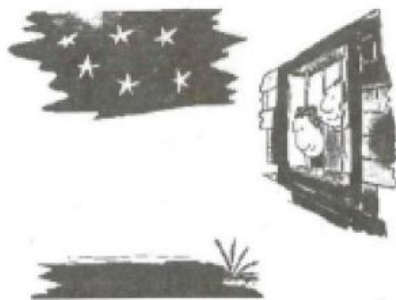
تاسو د خپل شاوخوا څومره خلکو بې شمېره کوچني او عادي بریالیتوبونه نه وینئ چې په اصل کې د هغوی لپاره ډېر ستر دي؟

کله داسې هم شوي چې تر سختو نیوکو وروسته هم کوم چا مو زړه ته ډاډ درکړی وي؟ ډېر کم به داسې شوي وي. دا ډول خلک د څراغ په گرځولو موندل کېږي چې نیوکې او ستاینې ته په «یوه سترگه» گوري.

ستاسې په ملگرو، کورنۍ یا دفتر کې څومره کسان دي چې د پرلپسې نیوکو او غندنې ښکار دي؟ آیا کولای شئ چې په تشویق او هڅونه د هغوی ژوند ته ښکلا وښئ؟

له ځان سره هوډ وکړئ چې په بڼایسته، هڅاندو او مرال بښونکو الفاظو به د ځان او نورو د اذهانو ډنډ پاک ساتئ. کلکه اراده وکړئ چې ژبه او لاسونه به مو له «زهرجنو کانو» نه تش وي.

د بريالي ژوند لپاره مثبت چلن، د مننې احساس او قوي عزت نفس، خورا اړين دي. دوو زندانيانو د د زندان له کړکيو څخه دباندي وکتل. يوه ستوري او بل ختې وليدې. په يوه حالت کې بېلا بېل کسان کوم شي ته توجه کوي، دا د هغوی په فکر پورې اړه لري.



ستاسې شاوخواگني ستوري هم شته، نو بيا ولې د خپل ځان لپاره تل د «ختو» انتخاب کوئ؟

د شاوخوا ډېری شيان موږ له خپل ځانه خپل «مورنی حق» وېلو. او ورو، ورو بيا د هغو شيانو له شتون څخه بې خبره شو. تر دې چې دا هم نه احساسوو چې دا ټول شيان زموږ په شاوخوا کې پراته دي؛ له دې شيانو څخه موږ د وړيا مال په توگه گټه اخلو، مگر په شعوري ډول د هغو شتون نه منو.

مور ژوند، مینه، باران، موسم، چمن، پاکه هوا، کور، خپلواکي، ملگري، مور او پلار، روغتيا، استعداد، ښکلا، خوراک او کله نا کله سا هم خپل حق وگټو او د هغوی له شتون څخه ناخبره یو او د ستورو په موجودیت کې مو سترگې په خټو لگېږي.

بريالی او ډاډمن ژوند هغه وخت امکان لري چې تاسې د شکر کولو چلند غوره کړئ. څه چې درسره دي، له زړه یې اعتراف وکړئ او د خدای شکر پر ځای کړئ. خو دا شکر هېڅ کله په دې معنا نه دی چې پر همدې قناعت وکړئ او د راتلونکي لپاره په خپل ځان د پرمختګ دروازي وتړئ، بلکې پر شته «لورېښو» باندې د شکر په پایله کې چې کوم مثبت او ځواک ښونکي احساس زېږي، هماغه احساس مو په راتلونکو بریاوو کې د لارښود دنده ترسره کوي.

خپل کور، دفتر، ملگري او ټولنه په پام کې ونیسئ او وگورئ چې په کومو نعمتونو همدا اوس د الله تعالی شکر کولای شئ. کله چې تاسې د شکر چلند غوره کوئ، نو منفي فکرونو ته هېڅ ځای نه پاتې کېږي. او په دې ډول هره شېبه له بدني او ذهني پلوه له یوه خوشالوونکي کیفیت نه برخمن کېږئ. همدا هغه مثبت ځواک ښونکي کیفیت دی چې په دې حالت کې هر کار ته لاس واچوئ، د خپلې خوښې ثمره به ترې لاسته راوړئ. که خاورو ته لاس کړئ سره زر به شي، خو که تاسې له هلو ځلو وړاندې پر خپلو محرومیتونو کړېږئ، نو یو داسې منفي کیفیت پر ځان مسلط کوئ چې ذهني او بدني وړتیاوې مو له پښو غورځوي او خپل «ستوري» هم د «ختیو» په څېر درښکاري.

د مدیریت مخکښه مشاوره، کرسټینا هایرس وایي:

((بريالي انسانان هره شپه تر ويده کېدو دمخه له خپل ځان نه درې پوښتنې کوي:

۱- د نن ورځ لپاره له کومو خلکو مننه کولای شم؟

۲- نن ورځ مې کوم داسې پړاوونه وهلي چې د هغو لپاره بايد له خدای نه منندوی اوسم؟

۳- د سبا لپاره به زما هیلې او موخې څه وي؟

دا مثبت احساسات او د مننې جذبه لومړی د خپل شخصیت برخه وگرځوي، بیا دا خیالات نورو ته ولېږدوي او د هغوی ژوند هم د ولولو، هیجاناتو او احساساتو په اوبو خړوب کړي.

د ځان د ارزښت احساس داسې اساسي جذبه ده چې په ټولو انسانانو کې په ډېره ښه توګه لیدل کېدای شي. موږ ټول غواړو چې په درنه سترګه راته وکتل شي، د خپلې لاچارۍ او بې وسۍ احساس موږ د تیارو لور ته کاري او پر وړاندې مو د پرمختګ ټولې دروازې تړي.

دا احساس چې تاسې د مینې وړ، د درناوي مستحق او له وړتیاوو برخمن یاستی، په خپلو سترګو کې ستاسې د درناوي د زیاتوالي لامل ګرځي. بل خوا، ځان ته په ټیټه سترګه کتل مو په خپل بازار کې نرخ او ارزښت را ټیټوي.



د خلکو بريا ته رسول او د پرمختګ وروستيو بریدونو ته يې بيول دا غوښتنه کوي چې هغوی ته دا باور ورکړئ چې هغوی د درناوي وړ دي. که خلک په خپله د بې ارزښتوب د احساس ښکار شي، نو دا احساس ډېر ژر د هغوی د ادارې يا د کورنۍ د تصوير يوه برخه وګرځي. له خلکو سره مرسته وکړئ چې خپل پټ استعدادونه وپېژني او د ځان ارزښت ته قايل شي. مخکې له دې چې دا کار د نورو لپاره ترسره کړئ ضرور ده چې لومړی خپل درون ته ننوځئ او له هغه «غوره انسان» سره د پېژندګلوي وياړ ترلاسه کړئ چې دا يوه موده له هغه سره په مخ کېدو وېرېدلې.

تېرو ورځو کې د رهبرۍ په ساعت کې مې زده کوونکو ته وويل چې په خپل ځان کې د شته ښېګڼو يو لست تيار کړي. بله ورځ مې وليدل چې ۹۰ سلنه زده کوونکي په خپل ځان کې د کومې ښېګڼې په موندلو کې پاتې راغلي وو. يوه زده کوونکي وويل: «ښوونکيه! له ماشومتوب نه موږ ته همدا را زده شوي چې د خپل ځان ستاينه ښه نه وي او موږ په دې اصول دومره کلک ولاړ يو چې په ځان کې د ستاينې يو ټکی هم نه وينو.»

زموږ په ټولنه کې د يوچا ستاينه او يا تشويقول يو څه سخت هم دی، ځکه ډېر کله خو خلکو ته شک ور ولوېږي. موږ غوره مالانو او هڅوونکو دواړو ته په يوه سترگه گورو. که کوم څوک په تېروتنه هم زموږ په ستاينه کې يو دوه خبرې وکړي، نو سمدلاسه مو غوږونه څک شي چې دا سپری خامخا کوم کار را سره لري. له موږ نه څومره خلک دي چې رښتيني ستاينه هم درواغ ورته ښکاري او له ډېرې حيرانتيا په غټو غټو سترگو راته گوري او وايي «آيا په رښتيا هم زه تکړه يم؟ داسې خو به نه وي چې زما د خوشالولو لپاره دا خبره کوې؟... يا خو به کوم کار نه را سره لرې؟»

د ساختماني ارواپوهنې په ساعت کې مې د تدريس پر مهال احساس کړه چې ټول زده کوونکي د بلا څيرک او له نوښتگرو استعدادونو څخه برخمن دي. خو بيا يې هم پر اذهانو د بې وسۍ او بې ارزښتوب احساس سيوری غوړولی وو. نو د هغوی د شخصيت ودې ته مې ځانگړې توجه پيل کړه. کله مې چې د ستاينې او تشويق روا حق تر هغوی ورساوه، نو وار له مخه يې له دې حق نه مخ واړاوه. کله مې چې هغوی ته خپل پټ با استعداد انسان ور وپېژانده، نو هغوی وار له لاسه له دې انسان سره د نابلدتيا او پرديتوب چلند وکړ او ښه صفا يې وويل: ((ښوونکيه! تاسو دا هر څه د دې لپاره وایئ چې موږ په حرکت راولئ، که نه موږ خو له ازل نه تنبله يو.))

د لېکچر تر پايه پورې د پاکو کابو دوامداره ور غورځېدل د هغوی د اذهانو اوبه پاکې، رڼې او خوندورې کړې وې او اوس يې په دې رڼو اوبو کې نه يوازې د خپل رښتيني بااستعداده او با ارزښته انسان انځور په اسانۍ ليدای شوی، بلکې له هغه سره يې پخه ملگرتيا هم جوړه شوې وه. نن هغوی ټول د بريا په سفر په هيجان او ولولو

گامونه وهي او د هغوی بریاوو ته په کتو مې د ((تکره شه! ته یې کولای شې)) پر پیغام باندې ایمان لا زیات پوخ شي.

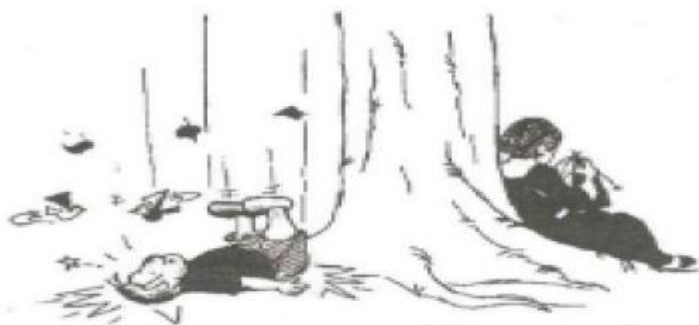
پخپله خوښه خپل چلند غوره کړئ. د نورو چلن تقلیدول داسې ده لکه د داسې چا پنی پښو کړئ چې هېڅ مو پښو ته ((برابري)) نه وي. د خپل ځان لپاره مثبت او ځواک ښوونکی چلند غوره کړئ او د ډاډ، مننې او ځان ته د ارزښت ورکولو د احساس په واسطه د خپل ژوند اوډل ستاسې خپل مسؤلیت دی.

په یاد ولرئ! مثبت چلند، د مننې او د ارزښت لرلو احساس، د بريالي ژوند اساسي ستنې دي. له موږ نه هر کس «مستحق» دی او د «بریا» بشپړ استعداد ورسره دی.

مرتضی مظهری په خپل کتاب «انسان کامل» کې لیکي چې انسان پر ځمکه باندې د خدای د استازي په توګه د خدای د ډېرو صفاتو مظهر دی. د خدای خلیفه کېدل یو ویاړ دی چې د کوم بې ارزښته، ناهله او بې استعداد مخلوق نه شي په برخه کېدای. دا د انسان مورنی حق دی چې د بشپړ انسان کېدو لپاره خپل ټول کوشښ وکړي. خدای د خپل استازي په توګه انسان په بې شمېره وړتیاوو او وسایلو نازولی دی. اوس دا د انسان فرض ده چې دا وړتیاوې وپېژنې او د الهي رضا او د انسانیت د فلاح لپاره یې وکاروي او له غوره څخه ټیټ ته هېڅ کله هم سر کوز نه کړي. ځکه چې کله موږ دا پریکړه وکړو چې موږ به له غوره شي څخه ټیټ شي ته سر نه کوزوو، نو بیا هماغه غوره راکول کېږي.

خپل ژوند په مثبتو او ژوند ښوونکو الفاظو ورغوئ، د نورو لپاره د درناوي، ارزښت او تشویق توري وکاروئ.

وايي چې علم، له عمل پرته بې گټې دی. تاسې د نړۍ تر ټولو ښه مفکوره لرلې شئ، خو که ويې نه کاروئ، نو هېڅ په درد هم نه خوري. يوه هدف ته د رسېدو لپاره په پنځو سوو لارو باندې له پوهېدا څخه په هغه يوه لاره باندې تگ ډېر مهم دی چې ستاسو په علم کې ده، آيا تاسې دا خوښوئ چې په لاس کې مو پاک کانی وي، د ډنډ په غاړه ولاړ اوسئ، او په دې ښه وپوهېږئ چې که دا کانی ور وغورځوئ، نو اوبه به د تل لپاره له ککړتيا پاکې، رڼې او د کارولو وړ شي او تر قيامته پورې به بشري پښتونه خړوبوي، خو تاسې دا کانی ډنډ ته له غورځولو پرته راستانه شئ؟ يقيناً چې داسې نه غواړئ.



نو آيا تاسو دا خوښوئ چې د دې مقالې له لوستلو وروسته او د مقالې له مثبتو فکرونو څخه له خبرېدو وروسته هم د خپل شاوخوا خلکو ذهنونو ته د زهرجنو کلماتو کاني وغورځوئ او د پاکو کلماتو «زېرمې» له ځان سره بېرته له دې نړۍ څخه یوسئ. آيا تاسې په «تقریبا سمو» هڅو باندې د نورو خلک ستاینې ته چمتو یاستئ؟ آيا همدا اوس دا زېږورتیا کولای شئ چې د نورو خلکو ذهنونه له سپېڅلتیا او روڼوالي سره د غاړه غړۍ کولو په خاطر خپل شاوخوا ته لومړنی سپېڅلی کانی وغورځوئ؟

که تاسو لا هم دا مقاله لولئ، نو دا پخپله د دې خبرې روښانه دلیل ده چې تاسې په خپل چلند کې د بدلون هیله لرئ. زه درته له زړه نه مبارکي وایم چې ستاسې په زړه کې دا هیله پیدا شوې. د بدلون په لور د لومړي گام په پورته کولو زما له خوا ښه راغلاست! وړاندې لار شئ، د ځان او نورو ذهنونه په سپېڅلو الفاظو ښایسته کړئ. د ځان غندنې پر ځای د ځان ستاینې لاره خپله کړئ. د ځان لپاره ژوند ښونکي الفاظ وکاروئ، د نورو غوږونه په زړه خوشالوونکو الفاظو خواره کړئ او د ځان په گډون له ټولو انسانانو سره هغه څه ته په رسېدو او کولو کې د مرستې لاس ورکړئ چې په حقیقت کې یې وړ او مستحق دي.

وگورئ چې په عامه توگه په لیکلو او ویلو کې کوم الفاظ کاروئ؟

تر کومه بریده خپل ځان ته له اړتیا پرته بد رد وایئ؟

په الفاظو، جملو، ټوکو او ملنډو کې تر کوم بریده نور خلک د ځورونې ښه گرځوئ؟

آیا تاسې خپل ځان ته د خپلو احساساتو، فکرونو او په ځانگړي ډول د الفاظو د ځواک د موندلو او له هغو څخه د استفادې لپاره اجازه ورکولو ته چمتو یاست؟

آیا تاسې فکر کوئ چې شکر ستاسې د ژوند تر ټولو اړین احساس دی؟

د خپل ځان درناوی او عزت خورا مهم دی، آیا غواړئ چې په پراخه سینه خپلو ځواکونو او استعدادونو ته له نوي سره کتنه وکړئ او له دې نه ډډه وکړئ چې هر وخت خپلې نیمگړتیاوې او کمزورۍ پخپل ذهن سپرې کړئ؟

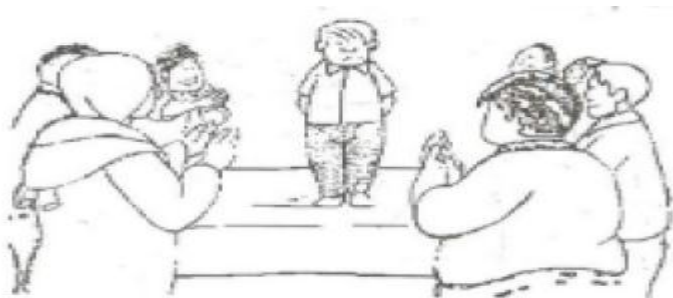
له دې څخه د ځينو فکرونو په خپل ژوند کې د کارولو له امله مو ذاتي ارزښت تر کومه بريده لوړېدلی شي؟

دې فکرونو ته د عمل جامه ور اغوستل څومره وخت غواړي؟

ستاسو لومړنۍ گام به څه وي؟

آيا تاسې د لومړني گام په خپل «تقريباً سم» کوبښښ باندې خپل زړه ته ډاډ ورکولای شئ؟

زه باور لرم چې تاسو دا کار کولی شئ، وړاندې لاړ شئ او په ذهنونو کې مو د پاک تخم کرل پيل کړئ. زه ستاسې پر بريا پوخ باور لرم او هغې شېبې ته په خورا بې صبرۍ سترگې په لاريم چې کله ستاسې د خپل بري کيسه د کتاب په راتلونکي چاپ کې د نورو لپاره د لارې مثال وگرځي. هو رښتيا، ((تکره شه! ته يې کولای شې.))



جادوگره کيلي

د موټرو په ورکشاپ کې مې د ((تکره شه! ته يې کولای شې)) پر دريم چاپ کار کاوه. د دې لپاره چې د موټر د سرويس په خاطر خپل نوبت ته د رسېدو له انتظار نه ډکو شېبو څخه ښه استفاده وکړم، له شاوخوا خلکو او د ترافیک له شور نه بې پروا په خپل کتاب بوخت وم.

((د موټر کيلي چېرته ده صېب؟))، ناڅاپه يوه غږ د خپلې نړۍ له ژورو څخه را وايستلم.

((کيلي راکړئ، صېب))، يوه اتلس شل کلن هلک ماته لاس نيولی وو.

((په کيلي څه کوي؟))

((ښاغلیه! که کيلي رانه کړئ، نو موټر به څنگه روښانه کېږي؟))، هلک په مسکانه څېره وويل.

کيلي مې هغه ته وسپارله او يوه عجيبه فکر له ځان سره رهي کړم.

په ظاهره خو ما هغه هلک ته وکتل چې کيلي يې په موټر کې تاووله، خو زما دننه يوې په زړه پورې وراشې ځای نيولی وو.

((که کيلي رانه کړئ، نو موټر به څنگه چالانېږي؟)) له ځان سره وبونگېدم.

((څومره غوره لفظ دی، «کيلي»)).

((واه..... يو جادوگر لفظ «کلي»)).

((دا کیلي څه کار کوي؟))، له ځانه مې وپوښتل .

کیلي کلپونه، گواکې تړلې دروازې پرانيزي. کیلي شيان «روښانوي». موټر د یوه نوي عمل لپاره چمتو کوي، د هغه پر وړتیاوو د «روښانه» ټاپه لگوي، د هغه ځواک چابک کوي.

زموږ په کور کې ((کیلي چېرته ده؟)) ډېره عامه جمله ده.

((زما د موټر کیلي چېرته ده؟))، زه له خپلې خور نه پوښتنه کوم.

((همالته به وي چېرته دې چې ایښې وه.))، د هغوی ځواب ډېر ساده وي.

په رښتیا هم کیلي له هماغه ځایه ترلاسه کوم چېرته مې چې ایښې وي او هر ځل خپل ځان ملامتوم چې ولې یې ځای رانه هېر شوی وو.

د موټرو په ورکشاپ کې د کار کولو پر مهال خلک په حیرانتیا راته گوري، خو ما په خپل کار سر ټیټ اچولی او لگیا یم. یو نیم خو د «جاسوس» گمان را باندې کوي او داسې راته گوري لکه کوم گرانیه راز چې غلا کوم، د هغوی په اړه یادښتونه اخلم او هوډ لرم چې وړاندې یې ولېږم. هغوی بیخي سم فکر کوي. زه په رښتیا هم د ژوند گرانیه رازونه غلا کوم. د خپل شاوخوا له هر شي نه څه نا څه زده کوم. د بريالي ژوند گرانیه رازونو غلا کول او د هغو نورو ته رسول، زما دنده او موخه ده. کېدای شي له هغوی څخه یو هم دا اټکل ونه کړي.

ناڅاپه یوه خبره را په زړه شوه چې کله کیلي نه پیدا کېږي، نو انسان څومره پرېشانه کېږي.

آيا كله ستاسې كيلى هم ورکه شوي؟

هغه وخت مو څه احساس کاوه؟

د کور دباندې ولاړ وئ او کلپ مو په خولې پورې خندل. په دفتر کې ستاسې د روک، الماری، موټر يا کوټې کولپونه چې كله له تاسې د کيلي غوښتنه کوي، نو څه احساس کوئ؟ ډېر پرېشانه، ناهيلي او نا ارامه کېږئ، کنه؟ په دې لانجه کې مو آيا كله خپل لاس، کولپ يا وره ته زيان رسولى؟

که کيلي نه وي، څومره دروازې نه خلاصېږي، څومره انجنونه کار نه شي کولای، څومره موټرې حرکت نه شي کولای، څومره د پیسو الماری نه شي وازېدای، خو که دا موټرې او دا انجنونه «روښانه» نه شي، نو د هغو د خوځښت له وړتيا څخه استفاده ناممکنه کېږي.

((ما څه شی «روښانه» کوي؟؟))، له خپل ځان نه مې ژوند جوړوونکې پوښتنه وکړه.

زه څه شي دې مقالې لیکلو ته «فعاله» کړې يم؟ زه کومې کيلۍ «روښانه» کړې يم؟ کوم شی زما لیکوالۍ ته لمنه وهي چې په دې گټه گټه کې د شاوخوا خلکو په څېر په مجلسونو باندې د «وخت تېرولو» په ځای کاغذونه تورووم. هغه کوم څه وو چې كله له کور څخه د موټر وينځلو لپاره راوتلم، نو يو څو پاڼو، قلمونو او د لوست لپاره يې کتاب راوړلو ته مجبوره کړم؟ په دې تمه چې که مې لیکلو ته زړه شو يو څه به وليکم، که نه نو کتاب به ولولم. هغه کوم شی وو چې په واگون، ملي بس تر دې چې په رکشه کې يې هم د لیکلو او لوستلو ځواک راکاوه. آيا دا هماغه کيلي ده چې په

خپل موټر کې مې د موسيقۍ پر ځای د نړۍ د غوره استاذانو د غږيزو درسونو اورېدو ته هڅوي. زما «کيلي» څه شی ده؟

خو سترگې مې د خوښۍ له اوبښکو را ډکې شوې چې کله پوه شوم چې زه له خپلې کيلي سره ډېر ښه بلد یم.

يو وخت وو چې د خپلې کيلي په اړه هېڅ خبر نه وم. زما د وړتياوو «انجن» له ډېرې بېکارۍ نږدې وو له کاره ولوېږي. د ليکلو پر مهال د يوې شېبې لپاره خپلې سترگې شاوخوا ته غروم، يوه گڼه گوڼه ده، هر څوک په منډه دي. زما تر څنگ يوه حالات خپلي کس خيږنې جامې پر تن دي. په پښو کې يې د پېړيو گردونه او وېښتان يې له دوږو ډک دي. له څه وخت راهيسې له ځان سره عجيبه خبرې کوي او بې له دې چې د روژې د مياشتې سپېڅلتيا په پام کې ونيسي، بې باکه سگرت وهي.

پاڅېدم، لرې ترې روان شوم او په همدې فکر کې شوم «د ده کيلي چېرته ده؟»



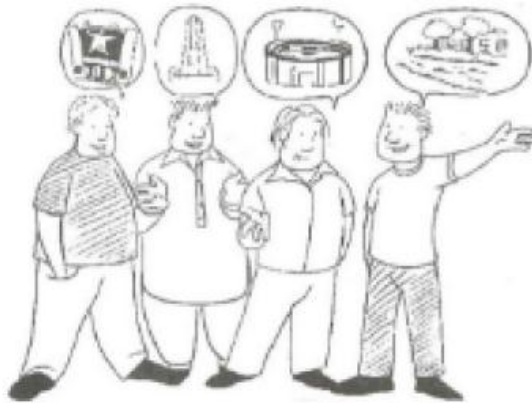
آيا له موږ نه ډېری خلک له خپلې کيلي څخه ناخبره دي؟ آيا دوی نه پوهېږي چې هغه کوم څه دي چې دوی «فعاله» کوي؟

آيا له موږ نه هر يو په دې پوهېږي چې خپله کيلي يې چېرته ايښې وه؟

له موږ نه څومره خلکو په دې هڅه کې چې د خپل شخصيت کولپونه مات کړي،
خپل ځان درناوی، باور، شخصيت او استعداد ته زيان رسولي دی؟

را ياد مې شوو چې په ماشومتوب کې موږ شپږ ملگري له کور څخه په چکر وتلي وو. هېڅ خبر نه وو چې موږ به چېرته ځو. ((پغمان ته به لاړ شو.))، يو چا خپل نظر راکړ. د تگ په حال کې وو چې يوه بل ملگري د «قرغې» نظر راکړ. لږ وروسته يو چا د گرځېدنيز له قانون نه خبر کړو او د کرکت د لوبغالي مشوره يې راکړه. يوې خواته به مو يو څه گامونه واخيستل، نو کوم بل هدف به زموږ پښې بل لور ته کش کړې. او په دې ډول مو د رخصتۍ نيمه ورځ پغمان، لوبغالي، قرغې، سېنما، د سيند د غاړې هوتلونو او له کروندو وړ هاخوا د ويالو ترمنځ په بې هدفه گرځېدو راگرځېدو کې تېره کړه. په پای کې تنگ راغلو او د خپل خپل کور لاره مو ونيوله. انتها يې لا دا چې بيا مو هېڅ کله د يوځايي چکر پلان ونه شو نيولی.

له موږ نه يو هم په سمه توگه نه پوهېده چې موږ څه غواړو، کوم ځای به زموږ خوښ شي، د کوم ځای ځلا و ښکلا به مو زړه ډاډه کړي. په اصل کې مو له دې چکر نه څه غوښتل، د چا په فکر او گمان کې هم نه وو.



((ستاسو کيلي چپرته ده؟))، له ما سره يې ډېر ساده ځواب دی.

((کيلي همالته ده چپرته مو چې ايښي وه.))

خو څوک دومره زحمت کوي. له «دې» ځايه «هلته» لاړ شي چې کيلي پرته ده. له همدې امله همدلته غوسې کول، خواشيني کېدل او د شيانو ماتول ډېر اسانه برېښي. حقيقت خو دا دی چې موږ هر کله وغواړو پر دې پوهېدلی شو چې موږ څه غواړو او د همدې پوښتنې په ځواب کې «زموږ د کيلي راز» نغښتی دی.

د نړۍ په هر ډگر کې له غوره لاسته راوړنو برخمن انسانان د بريا هسکو ته د رسېدلو لپاره کوم شی «روښانه» کوي، د هغه «روښانوونکي» نوم څه شی دی؟

يو مشخص، ستر او بامعنا هدف... يعنې کيلي.

د ځينو خلکو کيلي د لويو کارونو کولو جنون وي، د ځينو کيلي بيا د نورو خلکو له خوا د منل کېدو احساس، د ځينو لپاره دا کيلي د مهارت لوړو څوکو ته د رسېدلو لېونتوب، د ځينو لپاره بيا د نوې نړۍ د موندلو لېوالتيا، د ځينو لپاره دا کيلي د خپلو

تېرو غوره لاسته راوړنو د ننگولو شوق وي، د ځينو لپاره بيا له نورو څخه د وړاندې تگ هيله، د ځينو کيلي د هغوی خوبونه دي او د ځينو کيلي د هغوی هيلې، د چا کيلي يوه مينه ناکه څېره وي او د ځينو لپاره بيا خپل گران بچيان، د کوم چا لپاره کيلي د ناروغۍ په کټ پروت د يوه نږدې خپل مړاوې سترگې وي او د ځينو کيلي بيا په کور کې سترگې غړوونکې نوې مېلمه، د چا کيلي د دوه وخته ډوډۍ لپاره هڅه او د چا کيلي بيا دا هوډ وي چې زما هېواد وال به په لوږه نه ويده کېږي، د چا کيلي د خپل ژوند د بدلولو ژمنه وي او د چا لپاره بيا دا کيلي د ټولې نړۍ د بدلولو ستره وعده وي.

«کيلي» خو يو احساس دی، يو خوب دی، يوه هڅه ده، يوه هيله ده چې تاسې کوم چېرته اېښې او هېره کړې مو ده.

په لرغوني يونان کې يو ظالم پاچا وو چې خپلو دښمنانو، سرکښو او مجرمانو ته يې د عبرتناکې سزا لپاره تر ځمکې لاندې يوه خطرناکه د مرگ کلا جوړه کړې وه. په دې کلا کې داړونکي ځناور، ښاماران، آدم خوره دېوان او سترې وېروونکې بلاوې وې.

د خواته هېواد شهزاده يوه ورځ د ښکار پر مهال په تېروتنه د دې ظالم پاچا قلمرو ته را داخل شو. ظالم پاچا د شهزاده لپاره د دې خونړۍ کلا سزا واوروله. کومه شپه يې چې شهزاده د کلا په لور روان کړی وو، ناڅاپه په هماغه شپه د ظالم پاچا د زړه سواندې شهزۍ سترگې په دې بېگناه شهزاده ولگېدې. په لومړي ديدن کې شهزۍ په شهزاده مينه شوه او د شهزاده د ژغورلو هوډ يې وکړ. شهزۍ د شپې د يوې وينځې په لاس شهزاده ته يو جادوگر توپ ولېږه او ورته ويې ويل چې په دې توپ د خدای

نوم واخله او ويې غورځوه او بيا په دې توپ پسې روان شه، اوس ستا د ساتنې او ازادۍ مسؤل همدا توپ دی.



کله چې د شهزاده په وړاندې د داړونکو ښامارانو پوځ راغی، توپ یې وغورځاوه. د تنگو، تیارو لارو، وېروونکو گړنگونو او داړونکو بلاوو پر وړاندې هغه جادوگر توپ شهزاده ته لارښوونه کوله. تر دې چې شهزاده د مرگ له کلا څخه د تېښتې د دروازه وموندله. خو په وره کې ادم خورې بلا په داړونکو سترگو شهزاده ته کتل.

د شهزاده او بلا تر منځ ښه سخته جگړه وشوه، په پای کې شهزاده ته خدای بریا ور په برخه کړه. نو په دې توگه په استقامت او صبر سره په جادوگر توپ پسې د منډو له امله شهزاده د مرگ له خولې څخه ژوندی راووت.

جادوگر توپ په اصل کې همدا کیلي ده. که تاسې د خپلې کیلي په موندلو بریالي شوی، نو د هغه توپ په څېر دا کیلي د ژوند د هرې رېږې پر وړاندې درېدل، مبارزه کول او بریالي کېدل در زده کوي.

کوم خلک چې رښتیني وي، د ځوابونو په لټه کې وي او د لارې هیله من وي، دا جادوگر توپ هغوی ته لارښوونه کوي. بې له دې چې د لارو تیاره په پام کې ولري،

يا دا چې په ذهن کې يې څه شكونه او شېهات دي، په درون کې يې د کمزورتيا او بې باورۍ د فکرونو څومره انبارونه لگېدلي دي، يا مخکې له څه ډول خطرناکو ښامارانو، بلاگانو او دېبانو سره مخ کېدونکي دي. کيلي د هغه جادوگر توپ په شان ستاسې د ساتنې او بريا مسؤله ده.

کيلي د جادوگر توپ په څېر دا حوصله او ځواک در بڼي چې د خپلو دروني وپروونکو ښامارانو، وژونکو اندېښنو، داړونکو افکارو او کمزورو عقيدو سره وجنگېږي.

په دې سفر کې تاسې يوازې نه ياستئ. کله چې د خپل رښتيني هدف «کيلي» ومومئ، نو ستاسې په درون کې د انرژۍ يوه کيلي سر را پورته کړي او هغه جادوگر توپ درته څرگند شي.

هغه چې تاسو ته له ستونزو سره جنگېدل، مقاومت کول، مبارزه کول، برلاستيا او بريا ته رسېدل در زده کوي او د جادوگر توپ په څېر له هر ډول زندان څخه د ازادۍ احساس در بڼي.

«سترفکر، ستره کټه»

د خپلې ذهني نړۍ په سمون باندې وخت، پیسې او ځواک لگول د ژوند تر ټولو ښه پانګه ده. کوم څوک چې خپل ذهني ځواک په سمه معنا پېژني، یوازې هماغه دا ځواک د یوه لوی هدف د ترلاسي لپاره په بریالیتوب سره کارولای شي. خو کوم څوک چې خپل ذهني ځواک ونه پېژني، هغه به ضرورته یوه بې گټې او تپل شوي ژوند تېرولو ته مجبور وي. ځکه چې زموږ لپاره د زدکړې او پوهېدا بې شمېره فرصتونه شته، د په زړه پورې او ځواک ښونکو مهارتونو په زده کولو کولای شو د خپل ژوند لوری بدل کړو. د خپل مثبت چلند له امله موږ هر څه کولای شو.

خو د انساني ذهن اړوند کوم داسې شیان دي چې موږ خامخا باید پرې پوه شو؟ مثبت فکر زموږ په ورځني کې ژوند کې څنګه مرستندوی ثابتېدای شي؟

د دې پوښتنې په ځواب کې پنځه بېلابېل فکرونه ستاسو مخې ته ږدم.

((د شاهین غوندې ستاسې ذهن د لوړ او بې زحمته الوت لپاره تخلیق شوی دی، نو په نورو فعالیتونو کې یې له سرگردانه کېدو وژغورئ.))

((بې لامله خپل ذهن په ګډوډو ستونزو کې مه ښکېلوئ، په دې ډول به مو یوازې خپل ذهن د هغه له اصلي دندې یعنې «الوتنې» راګرځولی وي.))

((د یو شي په اړه د پوهېدا په برخه کې پاتې راتلل په دې معنا نه ده چې ستاسو ذهن یې له پامه وغورځوي.))

((له دنني ذهني بدلون پرته، د هېڅ ډول بیروني پرمختګ هیله نه شي کېدای.))

((کله چې تاسو نه یوازې په «څه چې تاسو کول غواړئ»، بلکې په «څه چې تاسو نه کول غواړئ» هم واکمن شئ، نو د «ذهني جادوگر» مقام ته ورسېږئ.))

((موږ په داسې ډېری شیانو باندې په ښه ژورتیا پوهېدا ته اړتیا لرو چې په ظاهره خو سم ښکاري، خو په اصل کې بیخي ناسم وي.))

((په یوه پیچلي Puzzle کې د بريالي کېدا په څېر د خپل ذهن په ځواک باندې د بشپړ کنټرول ترلاسه کولو چاره د پرلپسې هلو ځلو او استقامت غوښتنه کوي.))

په پورتنیو نظریاتو کې که په هر یوه اند په بشپړ ډول پوه شوئ، نو دا به مو د پوهې هغو لوړو ته ورسوي، چې له هغه ځایه هر څه په څرګند ډول لیدلای شئ.

((که دا رښتیا وي چې له انساني ذهن نه چې په عامه توګه څومره کار اخیستل کېږي، ذهن له هغه نه د څو چنده ډېر کار وس او وړتیا لري، نو ولې د منځنۍ درجې سړی خپل تر ټولو لوړ ذهني استعداد نه شي څرګندولی؟))

ځواب یې ډېر اسانه دی.

((بې خبري.))

خلک د خپلو ذهني وړتیاوو پېژندلو ته هېڅ وخت نه شي ورکولای. د خپل ذهن د جادوګر کمال د لیدو پر ځای هغوی هماغه څه بشپړ رښتیا ګڼي چې ویني یې. دا کټ مټ همداسې ده لکه یو څوک چې د لمر لومړنۍ وړانګه د لمر ټوله تودوخه او ګرمي وګڼي.

د یوې بېلګې په وسیله به دا انګېرنه درته روښانه کړم.

فرض کړئ چې تاسو ته یوه الوتکه درکول کېږي چې په هغې کې په ټوله نړۍ را ګرځېدای شئ. خو تاسو د هغې الوتکې د ځواکونو په اړه معلومات نه لرئ او اصلاً نه پوهېږئ چې دغه الوتکه مو له اسمانونو هم هاخوا وړلای شي. خو تاسو فکر کوئ چې له دې نه باید څه نا څه کار خو باید واخیستل شي. نو تاسې په الوتکه کې کېنئ او د خپل اس تر شا یې وتړئ؛ اوس نو اس ستاسې الوتکه کشوي او تاسې په خوند خوند په الوتکه کې ناست، ځمکنی سفر کوئ.



د خپل محدود علم له امله تاسو د الوتکې له ځواکونو څخه «محدوده» ګټه اخلئ.

خو د الوتکې د ماشین په اړه له یو څه معلوماتو ترلاسه کولو وروسته پوه شئ چې په دې کې د یوه موټر او انجن په ګډون بې شمېره نور قوي شیان هم ځای پر ځای شوي او الوتکه د بل شي له مرستې پرته پخپله هم کولای شي په ځمکه منډې ووهي. تاسو اس ورنه لرې کوئ او الوتکه د هغې پخپل داخلي ځواک په ځمکه غځوئ. دا یې یو څه ښه استفاده ده خو لا تر اوسه هم تاسو د هغې له اصلي استفادې ناخبره یاستئ. تاسې یو څه نوره زدکړه کوئ او د الوتکې دننۍ او بهرنۍ برخې وینئ. تاسې احساسوئ چې د الوتکې وزرونه د یوې عملي موخې له مخې لګول شوي. اوس

تاسې له ځمکې څخه د اسمان په لور پرو کې د الوتنې تصور پیل کړئ. دې نوې پوهې او پېژندنې تاسې یوه بل عمل ته چمتو کړئ؛ او بالاخر د الوتکې په بشپړ سیستم او ځواک باندې له پوهېدو وروسته تاسې چې د کوم منزل په لور غواړئ، الوتلی شئ.



انساني ذهن هم همدې ته ورته ځينې نامحدود صلاحيتونه لري. د انساني ذهن وړتياوې او ځواکونه ډېر لوړ دي، خو د پوهې د نشتون له کبله بېکاره پراته دي. د زيار او کوښښ له لارې تر ځان پېژندنې وروسته ذهني ځواکونه ستاسو ملگري شي، ځکه چې بشپړه پوهه د لوړې الوتنې ضمانت گرځي.

آيا کله مو هيله کړې چې ذهن مو کار کول پرېږدي او د شيانو په اړه فکر کول ودروي؟ آيا کله مو د خپل ذهن د «ټالونو» د درولو هڅه کړې؟ له ستروونکي سفر وروسته مو دا ټالونه په پای کې هېڅ ځای ته هم نه رسوي؟ کله نا کله موږ په هره بيه ځان د خپلو فکرونو له تعقيبولو څخه راگرځوو. د فکر نه کولو هيله خامخا يو څه ثابتوي. موږ ته احساس را کوي چې موږ د ژوند په خلاف د وچو، رسمي او د مجبورۍ له فکرونو سره د جگړې په برخه کې د ځان د کمزورتيا اعتراف کوو. فکر خپل اهميت لري، خو په حقيقت کې دا ستاسو دوهمي ځواک دی. له دې نه لوړ او

اعلی شی هم شتون لري. رښتیا دا دي چې تاسو په «دودیز ذهن» فکر کول پرېښودلای شئ او باید داسې وکړئ. زاره، جامد او تعصب ځپلي فکرونه مو له هره کاره اچوي او دا خبره هر شخص خپل ځان ته په لسگونو ځله ثابتولای شي.

نو بیا د دې دودیز فکر بدیل به څه وي؟

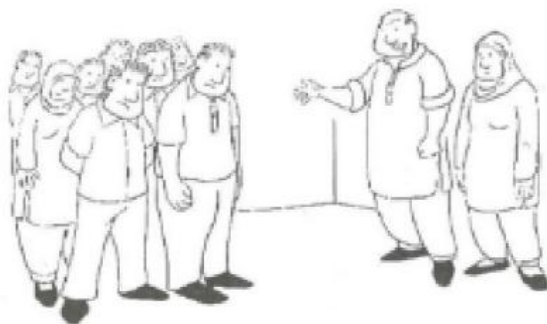
((هغه تر ټولو ستر راز یوازې «پوهه» ده.))

((آیا په فکر او پوهه کې توپیر شته؟))

((د فکر او پوهې په توپیر باندې ښه ترا پوهېدل خورا زیات اړین دي. د خپلو بشپړو ذهني ځواکونو په ترلاسي کې په دې توپیر پوهېدل د لومړنۍ درجې درس دی، ځکه چې له دې لارې تاسو ډېر ژر د پرمختګ او ودې لاره لندولی شئ.))

فکر په حقیقت کې څه شی دی؟ لومړنۍ خبره خو دا ده چې فکر زموږ د حافظې په عمل کې د راتلو بل نوم دی. که زموږ په حافظه کې دا فکر په انبارونو پروت وي چې چې «ژوند شرمندګي ده»، نو موږ چې هر چېرته څو د دې فکر انځور به را سره ملګری وي او په پایله کې به ناخوښه یو. په بل عبارت فکر یوازې «تکرار» دی لکه د ورځپاڼې پر یوه پاڼه چې یوه خبره بیا بیا ځلې خپرېږي، په همدې ډول له فکر څخه هم سړی ډېر په اسانه دوکه خوړلی شي.

زموږ فکرونه د ژوند په لومړنیو کلونو کې له شیانو سره زموږ د پیوستون پایله وي. که موږ ته هغو خلکو د ژوند د بې انصافو، کړاوونو او ستونزو کیسې کړې وي چې ژوند تریخ ګڼي، نو زموږ ذهن هماغه څه حقیقت ګڼي.



خو دا حقيقت نه دی په اصل کې دا فکر زموږ د جعلی شخصیت تولید دی چې په خپل ځان شرمنده او خفگان ځپلی دی. فکر له نورو څخه د پور اخیستل شوو چلندونو او نظرونو نتیجه ده. داسې چلندونه او نظرونه چې له حقيقت سره په ټکر او ناوړه کېدای شي. کله چې موږ د یوه شي په اړه یوازې «فکر» کوو، نو تېروتنه کولای شو؛ خو کله چې «پوه» شو، نو بیا هېڅ کله هم نه شو تېروتنلی ځکه چې پوهه د یو شي په اړه رښتیا ته د بشپړ لاسرسي بل نوم دی.

((ښايي له همدې امله د ستونزو په اړه د پرلپسې فکر له امله هم د ستونزو حل لاره په لاس نه درځي؟ دا ډول بې گټې فکر مو په داسې سرگومۍ اخته کوي چې یوه لوري ته هم نه شی ترې وتلی او په پای کې یوازې په یوه ځای کې تاوېږئ او را تاوېږئ.

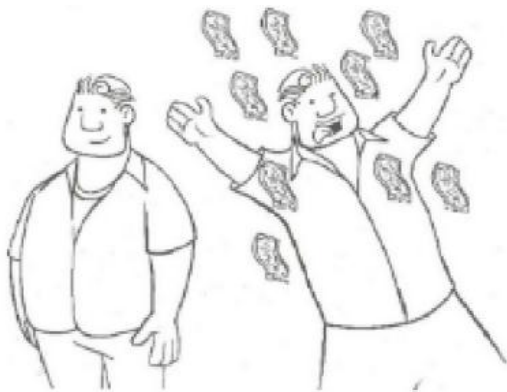
فکر د ژوند د څرخ لپاره اړین او مفید دی. لکه څنګه چې د ژوند لپاره خوراک، څښاک او کور جوړول مهم او ګټور دي، په همدې ډول فکر هم د ژوند یوه اړینه برخه ده. خو څنګه چې ستاسو د «خوښې ژوند» د ژوند له عادي څرخ نه بېل دی، نو د هغه وده او لوړتیا په یوه بیخي بېل ځواک پورې اړوند ده او هغه ځواک «پوهه» ده.

د فکر او پوهې تر منځ په توپیر باندې د ښه پوهېدا لپاره به یوه بله بېلگه ستاسو په وړاندې کېږدم.

فرض کړئ چې تاسې د رخصتیدو د تېرولو لپاره د ناران دره غوره کړئ. تاسو د هغې درې اړوند ادبیات او انځورونه په ډېرې لېوالتیا سره گورئ او تل د هغه ځای په اړه «فکر» کوئ. په حیرانتیا سوچ کوئ چې هغه ځای به څنگه وي؟ خامخا به یو خوندور ځای وي! او دا ډول ډېر نور فکرونه ستاسو په ذهن کې زېږي. تاسو د دې درې په اړه له فکر کولو او پرلپسې اټکلونو پرته بل هېڅ شی هم نه شئ کولای.

مگر دا اټکلونه مو نه پوښتنې سمې ځوابولای شي او نه هم کومه خوښي در بښلای شي. په پای کې تاسو دې پایلې ته رسېږئ چې تاسو باید په خپله د ناران درې په خوا سفر وکړئ او دا ټولې لوړې ژورې باید پخپلو سترگو ووينئ. په دې توگه، تاسو د ناران په لور سفر پیل کړئ. کله چې هلته ورسېږئ، نو هر شی درته بېل او بدل ښکاري؛ اوس تاسو د هغه ځای په اړه یوازې له «فکر کولو» څخه بې غمه شوي یاستئ. او په حقیقت کې دا ځای چې څنگه دی، په بشپړ ډول ترې «خبر» شوئ.

تاسو احساسوئ چې په حقیقت کې ستاسو ډېری اټکلونه د دې ځای له لیدو وروسته ناسم وختل. هو... لومړی ځل مو د رښتیا اصلي څېره ولیده. فکر له منعّه تللی دی او پوهه پیل شوې او دا چې دا مهال تاسو د لوړې درجې له خبرتیا برخمن یاستئ، نو له خپل ځان او شاوخوا ماحول نه ډېر زیات خوند اخلئ.



فرض کړئ چې تاسو په خپل دفتر کې ډېر زیات زیار وباسئ، تر ناوخته پورې کار کوئ او دا احساس لرئ چې باید ترفیع درکول شي، خو ستاسو پر ځای بل چاته ترفیع ورکول شي. تاسې غوسه شوئ، زړه مو مات شو او له دننه څخه داسې احساس کوئ چې له دنیا څخه د انصاف جنازه پورته شوې. د خپل دې غبرگون له امله تاسو ډېر تاوان گالي او ډېر زیات کړېړئ او ځورېړئ.

اوس زما یوې پوښتنې ته ځواب را کړئ: «تاسې چا اړ کړئ چې وکړېړئ یا وځورېړئ؟»

او همدا هغه ټکی دی چېرته چې ډېر زیات احتیاط ته اړتیا لرئ. په دې برخه کې باید دا هڅه وکړئ چې پوه شئ او وگورئ چې دې حالت پخپله تاسو نه شواي کړولی او ځورولی. د دې حالت په اړه ستاسو «فکر» تاسو د غم په تېر کېنولي یاستئ. تاسې خپله ترفیع په ډېر ټینګار غوښته. ولې؟ که تاسو باور کوئ او که نه کوئ، دلته خبره یوازې د پیسو هم نه وه. په اصل کې تاسې خپلې کورنۍ او پخپله خپل ځان ته د یو څه د «ثابتولو» هڅه کوله. خبره دا ده چې تاسو باصلاحیته، باستعداده، وفا پاله، د

درناوي او مينې وړ ياستی. کله چې ستاسو دا اړتيا چې ستاسې د جعلي شخصيت برخه ده، پوره شوې نه ده؛ نو پرېکړه مو وکړه چې غمجن او دردمن شئ. خپل ځان د خپل ځان په وړاندې ثابتول ډېره بې گټې هيله ده.

ستاسو جعلي شخصيت له خپلو ټولو وېرو، اندېښنو، غوښتنو او دوکو سره د ځان د ثابتولو هڅه کوي. خو تاسې دوکه و فرېب څنگه ثابتولای شئ؟ دا خو له اوبو څخه د يوه داسې لوبښي د ډکولو په څېر ده چې اصلاً بېخ نه لري.

کله چې تاسو د خپل رښتيني «شخصيت» د ليدو وړ وگرځئ، نو هله بيا د يو شي ثابتولو ته اړتيا نه لرئ. کله چې پوه شوئ چې په رښتيا هم يو ميليونر انسان ياستی، نو بيا د دې خبرې ثابتولو ته نوره اړتيا هم پاتېږي؟ کله چې خپل اصلي شخصيت (چې په هر حال کې په هر اړخيز ډول د بشپړ ډاډ نښه ده) وپېژنئ، نو تاسې د هېڅ شي په اړه هم «خفگان» نه کوئ. که دا خبره د ځان ملگرې کړئ، نو د ژوند گرانيه شتمنۍ به مو پښو ته را وغورځي.

هېڅ اړتيا نه لرئ چې د خپل فکر په اړه غم وکړئ او د څيزونو په اړه د سم چلن په لټه کې سرگردانه وگرځئ. ستونزې له همدې ځايه زېږي چې له اړتيا پرته د شيانو په اړه «چلندونه» غوره کړئ. له «چلند» پرته ژوند کولو ته غېږه ورکړئ. دا ښکلي تجربه يو ځلې ترسره کړئ!

د خپلو ورځنيو چارو د ترسره کولو پر مهال د کوم چلند د «خپلولو» په لټه کې خپل ځان مه ستومانه کوئ. د دې پر ځای چې د پېښو سيند بهېدو ته مجبوره کړئ، خپل طبعي بهاند ته يې اجازه ورکړئ چې وړاندې مو يوسي. په دې برخه کې د خپل فکر

او مسیر بدلېدو ته عمومي اجازه ورکړئ، خو څنگه چې هغه خپل مسیر بدلوي، د هغه بهاند ته په ځیرتیا گورئ. کارونه به مو بیخي په هماغه ډول ښه ترسره کېږي څنگه مو چې د خپل چلن د جوړولو له اضافي زیار او زحمت وروسته ترسره کول. ستاسو په کاروباري چارو، روغتیا، ټولنیزو اړیکو او احساساتو کې به هر وروسته ښه والی راځي او تر ټولو مهم دا چې په بشپړ ډول به په نوي انداز د فکر کولو وړتیا ومومئ. تاسو به په بشپړ ډول یو «باخبر» انسان اوسئ او په اصل کې یو «باخبر» انسان په بشپړ ډول ډاډمن، خوشاله، ارامه او بریالی شخص وي.

هو، خپل ذهن ته په خپل فطري روش د کار کولو اجازه ورکول، د زړورتیا گام دی. د دې کار په کولو د «اتل» کېدو ویاړ در په برخه کېدای شي. ښه نو په اتل کېدو کې څه بدې ده؟ نو ولې بیا خپلې ذهني کړنې د هغو طبیعي جریان او گرانیه عقل او پوهې ته ونه سپارو؟ او له دې کار وروسته به له خوښۍ یوه نعره لگوئ. «څه ارامتیا ده!». د فکر او پوهې په توپیر د یو څو شېبو لپاره فکر وکړئ. دا توپیر مو د ژوند په کیفیت کې ستر «توپیر» ته لاره هوارولی شي.

داد چا کاردی؟

د انساني شخصیت د منظمې او پرلپسې ودې لپاره ځان پېژندنه لومړنی شرط دی، په داسې حال کې چې د ځان پېژندنې سفر خپل درون ته د څیر کتنې له ژمنې څخه پیل مومي. کله چې یو ځل موږ خپلو دروني احساساتو او فکرونو ته پام کول پیل کړو، نو زموږ د شخصیت ډېری داسې اړخونه را باندې روښانه شي چې له مودو راهیسې په تیارو کې وو. له نوې سره د خپل ځان د لټون په چاره کې د خپل شخصیت له داسې گوټونو سره مخ کېږو چې د هغو شتون منل، زموږ لپاره له ډېر کړاوه ډک وي. په دې ډول موږ په خپله د خپل شخصیت له ځینو برخو څخه په انکار لاس پورې کړو او د هغو د «منلو» پر ځای له هغو نه د «مخ گرځولو» لار غوره کړو.

په اساسي توګه، هر انسان انساني غواړي. انسان یوازې هغه کارونه کوي چې ده ته خوشالي ور بښي. دا چې ناخوښ فکرونه، چلندونه او ځانګړنې منل یې ځوروي، له همدې امله دی هغه ټول له پامه غورځوي او تر ځان چاپېره د یوې دروغجنې کړنې په کارلو کې د ځان خیر او ښېګڼه ګوري.

له ځان پېژندنې وروسته دوهم پړاو له ځان سره د محاسبې پړاو وي. خپل درون ته له کتنې او د خپلې اصلي بڼې له لیدنې وروسته، پر هغه اعتراف کول په آر کې د «محاسبې» په لور لومړی ګام وي.

د محاسبې کلمه په اوسني سیاسي او ټولنیز تناظر کې زیاته بدنامه شوې، خو په ژوند کې له خپلو وړتیاوو څخه په بشپړ ډول کار اخیستنه د خپل ځان له محاسبې څخه پیل

مومي . له مذهبي او اخلاقي اړخه د ځان محاسبه يوه گټوره او مفيده وسله پاتې شوې ده . د شخصيت د بشپړې ودې لپاره تر دې لويه تگلاره هېڅ کله هم نه شي پنځېدای .
زموږ خوږ پيغمبر ﷺ فرمايي : ((ستاسې هر يو تن ، يو ساتونکی دی او د هغه د رعيت په هکله به پوښتنه ترې کېږي .))

د يوه انسان لږ تر لږه رعيت د هغه خپل شخصيت دی . دی د خپل بدني او ذهني سلطنت واکمن دی او په دې سلطنت کې د را ټوکېدونکي هر احساس او فکر مسؤل دی پخپله دی . پر ده دا لازمه ده چې په دې واکمنۍ کې چې کوم وسايل نوموړي ته ورکول شوي ، د هغو د ساتنې ، کارونې او ودې لپاره په بشپړ ډول مسؤل او ځواب ويونکی اوسي .

د ځواب ورکونې چاره په سترگو انسان ته ځورونکې برېښي ځکه چې انسان د ازادۍ او خپلواکۍ هيله من وي . خو که نن د ځواب ورکونې لاره نه غوره کوي ، نو سبا ورځ له يوې لويې او سختې ځواب ورکونې سره مخ کېږي .

دا محاسبه په اصل کې ده څه شی ؟

محاسبه پر خپل شخصيت د بشپړ ملکيت اعلان دی . محاسبه د دې خبرې اعتراف دی چې ستاسې ذات د يوه ناپايه ځواک سرچينه ده . دا اعتراف مو د خپلو وړتياوو په غوره مصرف او له ژوند څخه د خپلې خوښې د پايلو د ترلاسي ، وړ گرځوي . د ځان محاسبې عادت مو په هر حال کې فکر او شخصيت اغېزمن کوي ، هر وخت مو شعور وينس ساتي او په هر حالت کې د دې پوښتنې ځواک درکوي چې «په دې حالت کې د غوره پايلو د ترلاسي لپاره څه کولی شم ؟»

کله چې د ځان محاسبه د یو چا عادت وگرځي، نو بیا انسان د خپلو فکرونو، جذباتو، کړنو او خیالاتو کنټرول په خپل لاس کې واخلي. د نورو غبرگون او حالات چې هر ډول وي، دی د خپل ژوند د بنایسته او ډاډمن کولو مسؤلیت ته په خپله اوږه ورکړي.

په هر حال، د محاسبې لاره اسانه نه ده. د خپل هر کار مسؤلیت منل کله نا کله ډېر کړوونکی وي، نو ځکه ډېر کله په شعوري یا لاشعوري ډول موږ د مسؤلیت له منلو نه تېښته کوو.

د یوه ارواپوه په حیث د خلکو د شخصیت له شننې وروسته موږ دې پایلې ته رسېدلي یو چې له موږ نه هر یو کله نا کله له خپلې خبرې یا کړنې څخه تېښته غواړي. کله چې کوم څوک له محاسبې څخه د ځان ساتنې او له مسؤلیت څخه د تېښتې هوډ وکړي، نو د هغه په وړاندې شاوخوا دوولس لارې وي. هره دروازه نوموړی د محاسبې له کړاو جن کیفیت څخه د ځان ژغورنې لپاره خپل لور ته ور غواړي. دا دوولس لارې به زه در وښیم، تاسو به احساس کړئ چې له ځینو څخه خو څو ځله تېر شوي یاستئ او په ځینو کې مو د تل لپاره پرلت وهلې دی.

عموما خلک له محاسبې څخه د ځان ساتنې لپاره وایي چې «بله لاره مې نه لرله».

په مخدره موادو د اخته ناروغانو د یوې ډلې د درملنې پر مهال یوه ناروغ بیخي د چیغې په ډول راته وویل: ((له نشې پرته مې بله هېڅ لاره نه لرله، ځکه چې زما چاپېره ټولو کسانو همدا کار کاوه.))

دا خبره چې بله لاره مې نه درلوده، په اصل کې نوموړی د نشې د مسؤليت له منلو څخه خپلواک کوي. له خپلې ټاکنې څخه انکار کول په اصل کې له محاسبې څخه د ژغورل کېدو تر ټولو اسانه لاره ده.

موږ په هر حال کې يوه نه يوه ټاکنه لرو. هو، دا کېدای شي چې د هغې ټاکنې پایلې زموږ لپاره د منلو وړ نه اوسي. تاسو دا انتخاب لرئ چې د برېښنا بیل ورنه کړئ، خو د دې ټاکنې پایلې به مو ډېرې خوشې نه وي.

په ۱۹۸۶ز کال په لیبیا باندې د امریکې له بمبارۍ وروسته ولسمشر رېګن ويلي وو: ((موږ پر لیبیا باندې له بم غورځونې پرته بله لاره نه لرله.))

هرومرو لاره وه؛ خو پوځ ته له امر وړاندې هر ډول سفارتي اړیکې پخپل لاس کېرکېچنې کړای شوې وې. پر لیبیا باندې يرغل له دې امله وشو چې د جرمني د نڅا په يوه کلب کې په يوه ترهگریز برید کې څو امریکایي وگړي وژل شوي وو، د امریکې شک دا وو چې په دې برید کې لیبیا لاس درلود. خو په لیبیا باندې له امریکایي بمبارۍ یو څه موده وروسته ثابته شوه چې لیبیا د امریکایانو د وژل کېدو په پېښه کې هېڅ لاس نه درلود. ستاسو په فکر صدر رېګن په رښتیا هم بله لاره نه لرله؟ آیا بش هم د رېګن په پلونو نه دی روان؟

کله مو چې له ځانه واورېدل چې: «بله کومه لاره نه وه»، نو يوه شېبه تم شئ او له ځانه پوښتنه وکړئ: ((آیا په رښتیا هم بله لاره نشته؟)) او بیا وگورئ چې اړومرو به يوه نه يوه لاره در تر سترگو شي.

موږ نور خلک محاسبې ته نه شو اړ کولای، خو پخپله د خپل ځان په وړاندې ځواب ویونکي کېدای او د نورو چلند او فکر خامخا اغېزمن کولی شو. د ځان د محاسبې له امله موږ په ډېری چارو کې نور خلک ښه چلن ته هڅولای شو.

کله مو له کوم چا نه اورېدلي دي: ((په ما خو دا هر څه شیطان وکړل.))؛ له محاسبې څخه د ځان ایستني دا دوهمه اسانه لار ده: «پر ځان مې کنټرول نه وو»؛ «ډېر زیات په غوسه شوی وم»؛ «هېڅ په هوښ نه وم»؛ او یا «بې کنټروله شوم».

زما مشر ورور او مېرمنه یې په خپلو کې په کومه خبره ډېر سخت خفه دي. له دواړو خواوو د غوسه ناکو جملو راکړه ورکړه روانه ده. چیغې یې اسمان رانیسي. داسې ووايه چې د الفاظو جنگ روان دی. له دواړو خواوو د دلایلو انبارونو را رهي دي او په ژبو کې تر وروستي بریده تريخوالی دی، ته وا دواړه «بې کنټروله» شوي دي. ناڅاپه د تېلفون زنگ وکړنگېده. ورور مې غوږی ور پورته کوي: ((بخاري صېب! څنگه یاستی؟))

د ورور غږ مې ناڅاپه ډېر زیات ورو او ارامه شو. ژبه یې خوږه او پر خبره یې د ملګرتیا او دوستۍ وزرې وغوړېدې، بل خوا وربنده هم ارامه ښکاري (ته وا، دواړه بېرته باکنټروله شوي او په دې ډېر ښه پوهېږي چې په څه ډول بېرته خپل ځان کنټرول کړي)؛ خو ورور لا غوږی ایښې نه وه چې بیا هماغه تريخ غږ، هماغه چیغې او هماغه دلایل. ورور او وربندار مې بیا ((بې کنټروله)) شوو.

راشئ چې ته د تېښتې درېمه لاره در وښیم، واخلئ ویې لولئ، دلته لیکلې ده «زه نه پوهېږم».

له دې دروازو څخه موږ په دوه ډوله تېرېږو:

۱- کله چې موږ پر حقه يو ۲- کله چې غواړو وتښتو.

مثلاً يو کتاب په فرانسوي ژبه کې دی او زه په فرانسوي ژبه نه پوهېږم نو زه به وایم چې ((زه نه پوهېږم)) دا څه ليکل شوي دي. خو کله ناکله چې موږ دا خبره کوو چې ((زه نه پوهېږم)) نو په خپل زړه کې پوهېږو چې په اصلي خبره خبر يو. د اصلي ستونزې د هوارولو پر ځای دا خبره کول چې ((زه نه پوهېږم چې پلانکي کار ولې وشو))، ډېر اسانه برېښي.

مثلاً زما يوې ښځينه مراجع چې له واده نه لس کاله وروسته يې د خپل مېړه له لوري د طلاق وېره بيانوله، ماته وويل ((زه نه پوهېږم چې هغه ولې داسې کوي)).

پر ځای د دې چې هغې په پيل کې خپل مسؤليت منلی وای او دې ته يې غاړه ايښې وای چې د دوی له اړيکې څخه هغه پخوانۍ ژورتيا له منځه تللې، نور يو بل درک کولای نه شي، نوموړې په دې خبره ټوله موضوع له پامه غورځوي چې: ((نه پوهېږم زما د مېړه چلن ولې داسې بدل شوی غوندې دی؟))

له محاسبې څخه د تېښې يوه لاره دا هم ده چې هغه وخت دا خبره وکړي چې «زه پوهېږم»، کوم وخت چې په حقيقت کې نه پوهېږي. ډېر کله موږ ادعا کوو چې موږ په يوه موضوع پوهېږو، حال دا چې په هغه برخه کې موږ معلومات نه لرو. زموږ ادعا وي چې موږ د نورو په احساساتو پوهېږو، حال دا چې له موږ سره د هغوی د احساساتو ذره هومره پروا هم نه وي. د پوهېدو پر مهال د ناپوهي چلن او د ناپوهۍ پر

مهال د پوهېدو تمثيل، په اصل کې د ځان لپاره د ژورې کندنې ويستل دي. د دې کندنې د لا ژورولو مخه نيول هم ستاسو خپله ټاکنه ده.

له داسې خلکو سره ليدنه يوه ډېره منفي تجربه وي چې ډېر کله همدا خبره کوي چې «زه نه پوهېږم» زه ډېر کله پوښتنه ترې کوم: ((که تاسو پوهېداى، نو څه به مو کړي يا ويلى وای؟)) تاسو به حيرانه شئ چې ۸۰ سلنه خلک د دې پوښتنې لپاره له يوه زيات ځوابونه لري؛ حال دا چې څو شېبې وړاندې همدې خلکو د مراوېتوب په حالت کې ويل چې «زه نه پوهېږم».

د تېښتې پر څلورمه دروازه ليکل شوي ((هېر شوي مې وو)).

هېرېدل او پخپله خوښه د يو څه هېرول پخپلو کې فرق لري. په دې هېواد کې زموږ له اداري کسانو څخه د دندې اړوند کارونه هېر وي، خو د معاش د ورځو، اضافي مبلغونو او نورو مراعتونو په اړه واړه، واړه جزيات يې هم تل په ذهن کې وي.

کله چې موږ دا پرېکړه وکړو چې يو څه به په ذهن کې نه ساتو او دا ووايو چې هېر شوي مې وو، نو دا په حقيقت له محاسبې څخه له تېښتې پرته بل هېڅ هم نه دي. پر دې پوهېدل اړين دي چې ستاسو له ملگري ستاسو د کليزې ورځ هېره شوې او يا د هغه لپاره د دې ورځې په ياد لرل ضروري نه دي؟

د تېښتې يو حالت دا هم دی چې په «خپلو» مهمو کارونو کې دومره بوخت شو چې د نورو خلکو مهمو کارونو ته هېڅ پاملرنه ونه کړو.

((زه به هڅه وکړم))، د تېښتې پنځمه لاره ده.

يو ځلې د رهبري په اړه په يوه سيمينار کې مې اعلان وکړ چې کوم څوک دې را وړاندې شي او زما له لاسه دې د قلم د اخيستو «هڅه» وکړي. يو ځوان را مخکې شو او قلم يې رانه واخيست.

((ما درته يوازې د قلم د اخيستو لپاره د «هڅې» کولو ويلي وو، نه د قلم د اخيستو))، په ټينگار مې ورته وويل؛ ځوان مې په خبره پوه شوی وو او بيا يې د قلم د اخيستو لپاره د کوبنس کولو ډېر اعلى تمثيل وکړ.

که تاسو يوه ملگري ته د ډوډۍ بلنه ورکړئ او هغه په ځواب کې درته ووايي چې: ((هڅه به وکړم))، نو څه ډول احساس به وکړئ؟

نورو ته د کارونو د ور سپارلو پر مهال هم دې ټکي ته پاملرنه اړينه ده. کله چې يو ځواک ووايي چې «زه به د دې کار کولو هڅه وکړم»، نو يوه شېبه يې ودرؤئ او وضاحت ترې وغواړئ چې دى دا کار کوي او که نه؟ آيا په رښتيا هم دى غواړي چې دا کار وکړي او که يوازې غلطول کوي.

ځينې وختونه له «نيم زړه» څخه د ويل شوي هو پر ځاى «ښکاره، نه» ډېره ښه وي. بې مسؤله خبره او چلن ډېر کله په اړيکو کې درزونه او خنډونه زېږوي، خپلمنځي باور له منځه وړي او دواړو خواوو ته د سرگومۍ سيورى غوړېږي.



((که نو.....))؛ د تېښتې يوه بله مهمه لاره ده. په ادارو کې ډېری کارمندان وايي: ((که زموږ پلانی غوښتنه پوره شي، نو ډېر په مینه به کار وکړو.))

په همدې نږدو وختونو کې د ټوکر جوړونې د یوې فابریکې له کارمندانو سره د مرکې پر مهال یوه کارمند راته وویل: ((که مې معاش زیات کړای شي، نو کولای شم د ډېر تولید او غوره معیار ضمانت ورکړم.)) پخپله فکر وکړئ چې داسې کس ته به څوک ولې ډېرې پیسې ورکوي چې د تولید او معیار هېڅ فکر ورسره نه وي. د تولیداتو د برخې مدیر ته مې د هغه کارمند د نوم له اخیستو پرته همداسې یادونه وکړه، نو هغه ډېر په هیجان وویل «که کوم کارمند د ډېرې پاملرنې له مخې، تولید او معیار په خپل ځای وساتي، نو اړومرو کولای شم د هغه معاش ور زیات کړم».

زما یو مراجع وایي: ((تر څو پورې چې هغه نجلۍ واده را سره ونه کړي، همداسې به خفه یم، نه به له خپلو عبث کارونو لاس واخلم او نه د خپل مسلک په غم کې کېرم.))؛ نو له داسې یو کس سره څوک اړیکه جوړول خوښوي. د یوه بېکاره انسان د خوشالولو له هدف سره د اړیکو جوړول اسانه کار نه دی.

د ((که....نو....!!)) لاره، زموږ د موخو او زموږ د شرطونو ترمنځ یو ستر دېوال جوړوي. کله ناکله خو شرطونه له اهدافو هم ډېر مهم شي.

موږ وايو: ((که ته فلاټی کار وکړې، نو بیا به باور درباندي وکړم))؛ موږ د خلکو پر وړاندې پری اچوو چې هغوی ترې توپ واچوي، خو ایا د توپ اچولو وروسته پر هغو باور کول پیل کړو؟ امکان لري وبې کړو یا یې ونه کړو، ډېر کله همداسې کېږي چې موږ د هغوی پر وړاندې د ازموینې یو بل پری هم وغځوو او یو ځل بیا د توپ اچولو بلنه ورکوو.



که تاسو د خپلو موخو پر وړاندې مخلص یاستی نو شرطونه مو له منځه یوسی او نېغ په نېغه د خپلو موخو پر لور گامونه پورته کړئ او پخپله د خپل ځان موخه وگرځئ. شرطونه خو له خپل مسؤلیت څخه ځان ویستنه دي. نو ولې د خپلو وړتیاوو غشی په خپل لاس کې نه اخلئ او هغه ټولې تجربې نه ترسره کوئ چې تر اوسه پورې مو یې یوازې خوبونه رالیدل.

((ماته خو هېچا هم نه وو ويلي))؛ د تېښتې اووم ور دی. زما وراره احسن له ښوونځي راغی، نو یو څه خفه وو. ((کاکا، نن زموږ په ښوونځي کې د سټېژ ډرامه وه، خو ماته هېچا هم نه وو ويلي.))

((ښه، ځينې نور ماشومان هم ستا په څېر له دې خبرې نه وو خبر؟))، ما ترې وپوښتل.

((نه، نور ټول خو په بشپړ ډول چمتو وو، یوازې ماته چا نه وو ويلي!))

په دفترونو کې هم ډېری خلک شکایت کوي چې د هغوی مشر یې د خپلو کارونو له پایلو نه خبروي. که په رښتیا هم دوی دا گڼي چې دا خبره یې د ترفیع، راتلونکي ژوند او مسلک لپاره مهمه ده، نو ولې پخپله خپلو پایلو ته نه ځیر کېږي؟

په ناپوهۍ کې ستاسو «مزې» وي او د پوهېدو په بدل کې مو کړاو په برخه کېږي. غوره همدا ده چې د ارامتیا څادر د یوې شېبې لپاره وغورځوئ او د کوم شي چې په لټه کې یاستئ، د هغه د ترلاسه کولو لپاره لاس په کار شئ.

که تاسو د خپلو کارونو له پایلو خبر اوسئ او په دې اړه خپل راپور د خپل مشر په مېز کېږدئ او د هغه نظر وغواړئ، نو د مشر لپاره به مو دا یو ډېر مثبت گام وي. کله چې تاسو خپله بریا، ماتې او نیمگړتیاوې د خپل مشر په وړاندې کېږدئ، نو په اصل کې مو د هغه کار ور اسانه کړی دی.

د ناپوهۍ «بار» تاسو نه شئ زغملای. د ژوند په سفر کې ویده پاتېدل او یا په بشپړ ډول «حضور» نه لرل، گرانه سودا ده. خپل چاپېر ماحول ته په ځیرتیا وگورئ. د بدن د هر هلوکي غږ ته غوږ ونیسئ او هڅه وکړئ چې له خپله ځانه په هر هغه څه پوه

شي چي تاسو يې گيله کوئ. که مو په سر کې لا د دې ستونزې حل را وايست، نو ډېره ښه ده؛ که نه نو ټول ژوند به مو په همدې گيلو کې تېر شي چې ((ماته خو هېچا هم نه وو ويلې)).

((**۱۵ زما تېروتنه نه ده**)) دا لوحه د تېښتې پر اتمې دروازې راڅوړنده ده. د يوې پېښې مسؤليت د بل پر اوږو اچول، په اصل کې په خپل ځان باندې د زدکړې د هرې لارې د تړلو په معنا ده. د منفي حالت مسؤليت د بل چا پر اوږه له اچولو وروسته تاسو د خپلې برخې له سزا څخه وژغورل شئ. په هر حال کې په دې کې ستاسو هم څه نا څه «ونډه» وي.

هو، په ځينو کارونو کې په رښتيا هم زموږ تېروتنه نه وي، خو هر ځلې د نورو ملامتول او پر نورو تور لگول په اصل کې موږ پخپله د تيارو او جمود کندو ته ور ښويوي چې له امله يې زموږ عزت نفس کمزوری کېږي.

په زندان کې د يوې څېړنې له مخې، يوازې درې سلنه زندانيانو د خپل جرم مسؤليت ومانه. د پاتې ۹۷ سلنه زندانيانو د کيسو عنوان همدا وو چې: ((په دې کې زه اصلا ملامته نه وم)).

د غلا په جرم کې بندي له يوه زنداني نه مې وپوښتل: ((څنگه دلته را ورسېدې؟))

زندانې په ډېر معصوميت ځواب راکړ: ((زندان ته د راتگ لپاره زه ملامت نه يم. موږ په يوه بانک کې د غلا کولو په هوډ ووتو. ټاکل شوې وه چې د عسکرو د راتگ په حالت کې به مې ملگری خبروي. خو کله چې عسکر راغلل، هغه راته هېڅ هم ونه

ویل، زه یې همالته پرېښودم او پخپله وتښېده. ښه نو، په دې کې زما څه گناه ده، زه خو د خپل ملگري د بې وفایي له کبله زنداني شوی يم.)



له محاسبې نه تېښته په اصل کې د ستونزې له علت نه تېښته ده. د دې برعکس که له خپل ځانه دا پوښتنه وکړئ چې ((په هغه حالت کې مې څه زدکړه کولای شواي؟)) او يا ((لا تر اوسه کوم څه بشپړتيا غواړي؟))؛ نو د ژوند لوری مو په یوه شېبه کې بدلون موندلی شي.

((دا زما کار نه دی))، د تېښتې یوه بله زړه راکښونې لاره ده. په دې تېرو ورځو کې زه او زما ملگری «حسن اظهر» یوه داسې هوټل ته د مېلمستیا لپاره بلل شوي وو چې په بېکاره خدماتو کې د شهرت له کبله په همدې نږدو کې بندېده. د خوړو لوبښي له اړتیا کم او ډوډۍ یخې و سړې وې. نږدې گارسون ته مې شکایت وکړ، نو هغه وویل ((دا زما کار نه دی))؛ حسن ته مې وویل «له همدې امله دا هوټل دې حال ته رسېدلی دی».

په بریالو ادارو کې داسې نه وي. هلته هر کارمند د مشتري هر کار خپل کار گڼي. هلته پر کارونو باندې د کوم کارمند نوم نه سړینول کېږي.

تاسو هم فکر وکړئ چې له کور نه دباندې، په دنده يا خپلوانو کې هغه کوم کارونه دي چې تاسو يې خپله «دنده» نه گڼئ؟ د دې کار له امله مو تر اوسه پورې څه زيان ليدلی دی؟ څه به وشي که چېرته د «دا زما کار نه دی» لوحه له خپل ذهن څخه را ښکته کړئ. که تاسو د هر کار د کولو لپاره تيار شئ، نو ژوند به مو کوم مسير غوره کړي؟

((زه يې نه شم کولای)) مو د لسمې دروازې په لور سوق کوي. هنري فورډ وايي «کله چې تاسو دا خبره کوئ چې زه دا کار کولای شم او يا دا کار زما له وس نه بهر دی، نو په دواړو حالتونو کې سمه خبره کوئ».

موږ د هر حالت پايلې له وړاندې څخه لا د خپل ذهن پر پرده وينو او بيا د همدې پايلو د رښتيا ثابتنولو لپاره هر کار کولو ته پايڅې را بل و هو. د پايلې دمخه لا ټاکل او بيا هغه څه کول چې ټاکل شوې پايله رښتيا کړي، دا مو د خپل ذهن توليد دی.

ښايي موږ هغه وخت هم «زه يې نه شم کولای» ووايو چې په زړه کې وايو چې «زه يې نه کوم».

د کارونو د کولو ټول صلاحيت او ځواک ستاسو په درون کې ايښی دی، تاسو بايد يوازې دا اعلان وکړئ چې پر دې ځواک او صلاحيت يوازې ستاسو خپل واک دی.

کله چې له ځانه دا خبرې چې «زه چېک نه شم ليکلی»؛ «زه ورزش نه شم کولای» او «زه رياضي نه شم زده کولی» واورئ نو له هغه وروسته ارومرو د ((زه يې نه شم کولای)) او ((زه يې بايد ونه کړم)) ترمنځ توپير ولټوئ.

خپله «خوښه» وپېژنئ. د دې خبرې په ځای چې «زه د دې کار واک نه لرم»، د خپل اختیار، ځواک په کار واچوئ او پر دې اختیار خپله دعوا وکړئ.

له ډېری اداري او اجرايي مدیرانو سره د خبرو پر مهال له هغوی اورم: ((زه د خپل کار د کولو لپاره واک و صلاحیت نه لرم)); په داسې حال کې چې ډېری وختونه هغوی دا واک لري، خو پر هغه باندې یې د ملکیت کولو حوصله نه وي. ((زه یې کولای شم)), د بریا پر لور لومړی گام دی.

((زه خو بس همداسې یم)) مو پرمخ د تېښتې یوولسمه دروازه پرانیزي. ((زه چې څنگه یم، ښه یم؛ زه نورو زدکړو ته اړتیا نه لرم؛ زه پوره یم.)); دا ډول فکر په دې معنا دی چې سړی له خپل اوسني حالت څخه ذره هومره ښورېدو ته هم چمتو نه دی، له خپل مسؤلیت څخه په تېښته کې دی او پر نورو تکیه کول یې عادت گرځېدلی. ښايي هغه مهال له ده دا هېر وي چې موږ انسانان په ونو پورې د راځوړندو مېوو په څېر یو، موږ وده کوو او یا بیا ورستېرو.

که چېرته زموږ لیدلوری، فکر، چلن او فلسفه جامده وي، نو باید د ورستېدو او خوړېندو لپاره چمتوالی ونیسو. کله چې موږ د انعطاف نه کولو چلن غوره کړو، نو خلک له موږ «سره» د کار کولو پر ځای په موږ «باندې» په کار کولو مامور شي او په ټوله کې یو خنډ وگرځو او په پای کې د خپلې دې سر زورۍ لویه بیه پرې کوو، ځکه چې دا تړلی حالت موږ د بریا په سفر کې د شا په لور تېل وهي.

((لږ نور صبر وکړئ))، د ځان له محاسبې څخه د منډې دوولسمه لار ده. د رهبري په ټولگي کې يوه ښاغلي راته وويل: ((زه به وگورم چې تاسو څنگه زما منفي افکار او چلن بدلوئ. څنگه ماته يو څه را زده کوئ او ما تکړه کوئ.))

کله چې دا ډول تگلاره غوره کوئ، نو په اصل کې له پروگرام څخه د استفادې او د ذاتي بدلون مسؤليت پر نورو اچوئ او د ځان لپاره د دې سيمينار د گټور کولو لپاره هېڅ عملي ونډه نه اخلي، بلکې يوازې يو پټه خوله ناست نندارچي گرځي.

په کاروبار او اړيکو کې دا ډول خلک يوازې د نیمگړتياوو په موندلو مامور کېږي. له خپل ځان څخه يې د مرستو، همکاريو او د ښو احساساتو مخه ډب کړې وي او کله چې حالت وران شي، نو په وياړ سره وايي: ((ما خو مخکې لا درته ويلي وو.))

د خپل ژوند د هرې پېښې تر شا په يو نه يو ډول زموږ خپل لاس وي. له ژوند نه چې هر څه وغواړو، ترلاسه کولی يې شو؛ هر څه چې لټول وغواړو، لاسته يې راوړلی شو. خو که چېرته د بريا لپاره مو له دې دوولسو لارو څخه کومه يوه غوره کړه، نو د خپلې بريا مسؤليت به مو په نورو اچولی وي او زموږ به يوازې بې وسي په برخه کېږي.

خلک د خپلو اړتياوو د پوره کولو پر ځای ستاسو اړتياوې خپل لومړيتوب نه گرځوي. که تاسو په خپل ژوند کې د مثبت بدلون لپاره نورو ته سترگې په لار ياستئ، نو بيا ټول ژوند يوه وژونکي انتظار ته چمتو اوسئ.

د مسؤليت له احساس څخه د تېښتې او له محاسبې څخه د ځان ايستنې ډېرې نورې لارې به هم وي. په پوره رښتينولۍ ووايئ چې په دې دوولس لارو کې مو کومه يوه د خوښې لار ده؟

په کومو لارو ډېر تگ راتگ کوئ؟ کېدای شي تاسو په دې لست کې زیاتوالی وکولی شئ. که مو ځواب دا وي چې: ((له ما سره د دې کار وخت نشته))؛ نو مبارک مو شه، یوه بله دروازه مو هم وموندله.

خو په یاد ولرئ چې تېښته اخر هم تېښته ده؛ یو وخت راځي چې له حقایقو سره مخ کېدو ته اړ کېږئ. له محاسبې څخه په منډو، منډو اخر ستومانه شئ او کله نا کله خو مجبوره کېږئ چې د خپل وجدان د قاضي په وړاندې ودرېږئ.



د خپل جسمي او ذهني سلطنت لپاره د یو ښه واکمن کېدا ثبوت وړاندې کړئ. د خپلو وړتیاوو واگې په خپلو لاسونو کې واخلي او ژوند په بشپړ ډول د مسؤلیت له احساس سره تېرول پیل کړئ او بیا وگورئ چې په څه ډول مو د بریاوو اسمان تر پښو لاندې ورو، ورو غوړېږي.

فيل زما ملڪري نه دي

«د فيل پر پلونو به نه ڄو.»

عجيبه خبره مې ڪړې، ڪنه؟

خو زما خبرې ته لږ په ځير غور شئ، ځكه له دې وروسته چې ڪومه خبره ڪوم، هغه ستاسو په شخصي او مسلڪي ژوند کې انقلاب راوستلی شي.

نو اجازه ده چې د فيل پر پلونو د نه تلو خبره څرگنده ڪړم؟

د هند په يوه ولايت کې به فيلان د پېټو او بارونو د لېږد او وړلو لپاره کارول کېدل. د خلکو لپاره دا خبره اکثر د اندېښنې لامل گرځېده چې په اوزگارو وختونو کې فيلان په څه ډول کنټرول کړي. د فيلانو ږوند ځواک په څه ډول کنټرول کړای شي؟ د دې پوښتنې ځواب له دوی سره نه وو.

د يوه عمر خوږلي ذهن ته يو نوی فکر راغی: «څنگه به وي که له ماشومتوب څخه يې لا روزنه وشي؟»

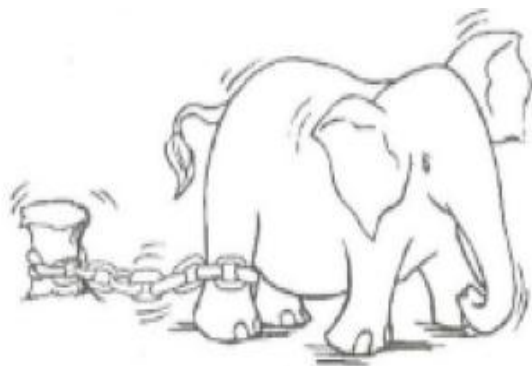
«څنگه روزنه؟» ټول حيرانه ول.

«که د فيلانو په ذهن کې له ماشومتوب څخه لا د کمزورۍ او بېوسۍ احساس ځای پر ځای شي، د هغوی په ذهن کې د کمزورو فکرونو پردې وغوړول شي او هېڅ کله پرې نه ښودل شي چې د خپل «ږوند ځواک» اټکل وکړي، نو د هغوی کنټرول به هېڅ ستونزمن نه وي.»

«خو دا به کپري څنگه؟» حيرانتيا يې وار په وار زياتېده.

او بيا د عمر خوړلي نظر خپله گټه په ډاگه کړه.

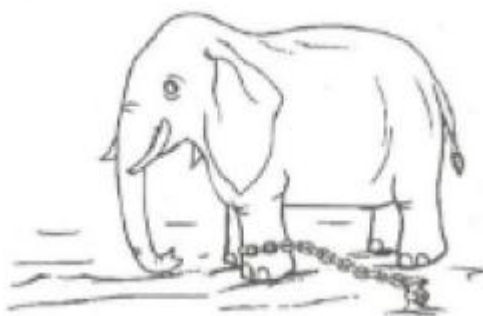
کله چې فيلان ډېر واړه وو او وزن به يې په ډېره سخته پنځوس شپېته کيلو وو، نو په يوه درانه زنځير به يې وتړل. ټوله ورځ به فيلانو له دې زنځير سره خپل زورنه ازمايل او له دې بوج څخه به يې د ځان د خلاصون په خاطر د خپلو متو ټول زور ولگاوه خو... بې گټې.



ورو، ورو فيلانو په خپلو هڅو باندې خپل باور له لاسه ورکړ. په پيل کې خو هغوی له دې حالت څخه کړېدل او ځورېدل، خو په پای کې يې ماته ومنله. ورو، ورو حالت نور هم پسې په زړه پورې شو، اوس خو هغوی باور کړی وو چې له دې زنځير نه د دوی خپلواکي اصلاً امکان نه لري. هغو زده کړل چې همدا زنځير يې اوس برخليک دی. په خپلې بې وسۍ باندې پوخ باور ورو، ورو د هغو ټول «ځواک» وزېښه. او يوه ورځ يې دې حقيقت ته غاړه کېښوده چې د دې زنځير له بند څخه نه شي ازادېدی او ويې ومنله چې د دوی ځواک پر همدې زنځير پای ته رسېږي. دوی پوه شوو چې دا

زنځير د دوی د ځواک له بريد څخه بهر دی. تر دې زیاته د خوند خبره خو دا وه چې اوس فيلان د لومړنيو زنځيرونو په پرتله هم په کمزورو زنځيرونو تړل کېدل، خو بیا هم د هغو څښتنان د دوی په قابو کولو کې بريالي وو. خلکو د فيلانو د «پانده ځواک» د کنټرولولو حل موندلی وو. د زوړ سړي د پلان له مخې د کلي خلک د پيلانو په «روزنه» کې بريالي شوي وو.

اوس چې فيلان له لويېدو وروسته اته يا لس زره پاونډه درانه شوي وو او ځواک يې هېڅ حد نه درلود، نو بيخي يې هم د دې زنځيرونو د ماتولو هڅه ونه کړه او نه يې هم کله په دې اړه فکر وکړ. په دې چې دوی پوهېدل چې بريا هېڅ امکان لري. دوی خبر وو چې دوی څومره بدمرغه، شوم، بې وسه او کمزوري دي او دا چې دوی د خپل بد حالت د بدلون په خاطر هېڅ هم نه شي کولای.



تاسو په خپله هم پوهېږئ چې د فيل د بې وسې احساس رښتيني نه دی. فيل چې د خپل ځان لپاره کوم «بريدونه» تعين کړي دي، هغه رښتيني نه دي. د دې «بريدونو» او «بوسيو» فکر خو يوازې د ده په ذهن کې دی.

په همدې ډول موږ انسانان هم خپل ځان ته همداسې خپل ځاني «بريدونه» وټاکو. موږ په لوی لاس خپلو «بادارانو» ته اجازه ورکړو چې په څه ډول غواړي، هماغسې دې موږ وروزي. وروسته د خپلې روزنې له کبله ډېر ژر پوه شو چې زموږ وړتياوې نابېندويه دي، زموږ ذهن ښه نه دی، موږ نوښتگر فکر نه لرو، زموږ ښه او شکل د هېڅ کار نه دي. له همدې امله، موږ تر لوړو هسکو نه شو الوتلی. موږ هېڅ کله د حالاتو له ظلمونو نه شو په امان کېدای. او په پای کې یوه ورځ پر دې باوري شو چې د بېوسۍ، بېوزلۍ، ناهیلۍ او ماتې له زنځیرونو نه خپلواکي اصلاً امکان نه لري.

مگر حقیقت خو دا دی چې د فیل غوندې ستاسو د «بېوسۍ» فکرونه هم رښتیني نه دي. تاسو تر کوم ځایه تلې شي، د هغې برید په نړۍ کې نه، بلکې یوازې ستاسو په ذهن کې دی. د خواشینۍ خبره خو دا ده چې د دې دنیو ذهني فکرونو له امله موږ په خپل منفي چلند او عقیدو دومره پوخ ایمان راوړو او دا باور وکړو چې موږ یو ښه ژوند نه شو تېرولای او هېڅ کله هم نه شو بریالي کېدای. نه لوی اهداف ټاکلی شو او نه هغو ته رسېدلی شو. خوشاله او شتمن کېدای نه شو، یو بریالی کاروبار نه شوی پیلولی، د پرمختګ په لیست کې هېڅ کله زموږ نوم نه شي راتلی او زموږ خوبونه او هیلې هېڅ کله نه شي پوره کېدای. په ساده ټکو کې زموږ گران تکیه کلام همدا وگرځي چې «زه هېڅ بخت نه لرم».

خو ستاسو فکر او حالات باید په همدې ډول دوام ونه مومي. منفي فکرونه دا حق نه لري چې زموږ بریالیتوبونه را محدود کړي. که تاسو په رښتیني زړه د بریالیتوب هیله لرئ (او له ځان سره ټوکې نه کوئ)، نو سمدلاسه په خپل ذهن کې ناروغ فکرونه په روغو فکرونو بدل کړئ. خپل فکر، چلن او باورونه وننگوئ. له خپلو «بریدونو» تېر

شئ. د خپل ژوند د بدلون لپاره هر شي ته چې تاسو اړتيا لرئ، هغو مو په درون کې
ځای لري. ستاسو دننه «ږوند ځواک» پروت دی، هغه ځواک مه پرېږدئ چې د یوه
زنځیر پر وړاندې، خپله وسله وغورځوي.



په یاد ولرئ. هېڅ کله ماتې مه منئ، هېڅ کله د فیل په پلونو پل مه ږدئ.

خان وپېژنئ

«بريا، پرمختګ او لوړو مقامونو ته په ارامه او باوري توګه د رسېدا لپاره تېزه سورلی ستاسو «فطري وړتيا» ده.»

فطري وړتيا د هغه «خطر ضد موټر» په څېر ده چې ستونزمن منزل ته به مو په لږ وخت کې په خوندي او ارامه ډول ورسوي.

په خپل ژوند کې کابو هر کس د لوړتيا او بريا هيله لري، ځکه په طبيعي ډول هر انسان د کمال په لټه کې وي. د کایناتو خالق هم په هر انسان کې د لوړتيا تخم کرلی دی. له همدې امله د انسان دننه دا هيله تل سر راپورته کوي چې له نورو څخه بېل او ځانګړی وېرېښي، کوم ځانګړی کار سرته ورسوي، يو ناشونی شی، شونی کړي، د کوم ساحل پر شګو يا په لوړه غونډۍ خپل اغېز پرېږدي، د پښو چاپونه يې وپېژندل شي، درناوی يې وشي او تلپاتې شي. ګواکې انسان په بنسټي توګه د بريا، لوړتيا او پرمختګ لېونی مينه لري. خو د دې هدف د ترلاسي لپاره چې کومه لاره يا سورلی غوره کوي، هماغه دا پرېکړه کوي چې نوموړی به دې هدف ته ورسېږي او که به ناهیلی پاتې شي.

که هدف سخت وي، ستونزمن او لرې هم وي، حال دا چې چې تاسو د مېړي په څېر تګ کوونکي په ګوډ اوښ د خپل برياليتوب سفر پيل کړئ، نو ډېر ژر به مو د سفر ستومانی، د لارې ستونزې، او د بې باورۍ و ناهیلی احساسات ټولې وړتياې وزېږېښي. د لوړتيا هيله به مو له زړه نه خپل ټغر ټول کاندې او د برياليتوب خوب به مو له سترګو کډه وکړي.

له هدف سره ستاسو مینه او اخلاص په خپل ځای صحیح دی، خو د لارې او سورلۍ په انتخاب کې ماته خوړل، په اصل کې د ماتې لپاره د چمتوالي په معنا ده. په دې ډول به مو ژوند په یوه داسې ناپایه او بې سر و پښو سفر بدل شي چې په پای کې به مو یوازې ستړیا او ستومانی په برخه وي. د خلکو اکثریت په ژوند کې د خپل هدف د ټاکلو پر مهال خپل درون ته د کتلو پر ځای، یوازې هاخوا دېخوا گوري. شاوخوا خلک څه کوي؟ خلک د دوی په اړه څه نظر لري؟ خلک له دوی څخه د کوم ډول هدفونو د بشپړاوي تمه لري؟

او دغه خلک، بیا ځان د خلکو د هیلو دار ته د پورته کېدا لپاره چمتو کړي او پاتې ژوند د خپل ځان پر ځای، د خپلې ماتې لپاره د ټولنې په مسؤل گڼلو کې تېره کړي.

«زه فکر کوم چې ته د کرکټ ښه لوبغاړی کېدای شي، که ته خپل فټنس ته پام وکړې، په منظم ډول ورزش وکړې، له کوم ښه روزونکي سره مشوره وکړې او زیار وکړې، نو کرکټ زده کولی شي.» یو چا یې تر غوږو دا خبرې ور تېرې کړې او منډه یې کړه چې اوس وسیم اکرم یا عمران خان شي.

دا ډول خلک ټول ژوند هم خپل درون ته سم غوږ نه ږدي، بلکې د شاوخوا د بې ټوله او بې وزنه غاړو په وړاندې د خپلو نایابه وړتیاوو گڼا ته ناست وي او خپل ځان د یوه بې گټې زیار له لاسه سوځېدو او کړېدو ته پرېږدي.

د شنو، زرغونو، لوړو، ښکلو او گڼ سیوره ونو د ودې راز د هغو په «تخم» کې دی. د هرې ونې تر شا یو تخم وي چې پرېکړه کوي د ونې جوړښت، لوړتیا، رنگ و ښه او

مېوه به څنگه وي. د ام ونه يوازې امونه نيولای شي. د انارو په هيله که د ام ونه هر څومره وکړېږي، بيا به هم ماته خوري.

د ونو په څېر په انسانانو کې هم يو ځانگړی تخم اېښودل شوی دی چې د انسان د رنگ، بڼې، قد او شکل ترڅنگ، د ده د وړتياوو، لومړيتوبونو او فطري ځانگړنو راز هم پکې نغښتی وي. د دې تخم د پېژندنې او سمې اوبونې له مخې انسان کولی شي چې ځان او نورو ته گټه ورسوي.

د بريا او لوړتيا ترلاسی هغه وخت ناشونی کېږي چې کله تاسو د خپل تخم پټ ځواک له پامه وغورځوئ او د خپل لاسي موخو په لتون کې کړېدل غوره کړئ.

که موږ خپل تخم تجزيه کړو، نو په ډاگه به شي چې له دننه څخه موږ ټول انسانان د ښه والي هيله من يو. موږ ټول غواړو چې خوشالي، بريا او رښتيني خوښي مو په برخه شي، زموږ له لاسه د نورو په ژوند کې خوشالي وزېږي او د ځمکې پر مخ غمونه، مصيبتونه او اندېښنې پای ته ورسېږي.

د انفرادي او ټولنيزې بريا او ارامتيا دا مقصد د هر انسان په تخم کې نغښتی دی. د دې تخم د ودې اړين مسؤليت پخپله زموږ په غاړه دی، که نه نو له دې تخم سره يو ځای به د تل لپاره، تر ډېرې، ډېرې خاورو لاندې خښ شو.

په ۱۹۸۰ء کې امريکايي ارواپوهانو په يوه مهمه څېړنه کې ۱۵۰۰ وگړي را ټول کړل. له دې پنځلس سوو څخه ۸۷ سلنه هغه ډله کسان وو چې د پيسو گټلو لپاره له هر شي تېرېدلو ته چمتو وو، په داسې حال کې چې د کوم کار دوی هيله لرله، غوښتل يې چې د هغه لپاره بيا وروسته وخت وباسي. دې خلکو د خپل فطري صلاحيت په مټ

د یو څه د کولو پر ځای، داسې «هر څه» کولو ته سر تمبه کړی وو چې په لنډ وخت کې یې شتمن کړي. دوی په دې اند وو چې په دې ډول به دوی د خوښې کار او د فطري استعداد د ښکارولو لپاره غوره فرصتونه پیدا کولای شي. په داسې حال کې چې دوهمه ډله کسان چې د ټولټال وگړو ۱۳ سلنه وو، هغه څوک وو چې د پیسو پر ځای یې د خپلو طبیعي وړتیاوو له مخې کار کولو ته لومړیتوب ورکړ او هوډ یې وکړ چې دوی به د پیسو فکر ته د خپلو طبیعي وړتیاوو پر ښودلو، لومړیتوب نه ورکوي.

شل کاله وروسته د هغه پنځلس سوو وگړو ژوند ته له نوې سره کتنه وشوه. د کتنې نتایجو ارواپوهان حیرانه کړل. په پنځلس سوو کې ۱۰۱ تنه میلیونران شوي وو او له دې نه هم د حیرانتیا ځای دا وو چې په دې ۱۰۱ کسانو کې ۷۹ په هغې ډلې پورې اړوند وو چې په څېړنه کې د شته د ټولټال کسانو ۱۳ سلنه یې جوړوله او هغه کسان وو چې د خپل تخم وده یې د خپل ژوند هدف ګرځولی وو.

یوازې د خپل «تخم» د ودې له لارې مو ځان او د نورو لپاره د خوښۍ او بریالیتوب خوب پوره کولای شئ. په دې چې کله تاسو له طبیعي وړتیاوو سره د همغږي او باهدفه ژوند تېرولو پرېکړه وکړئ، نو بیا مو بریا، نوم او درناوی په خپله د ژوند برخه وګرځي. د ختیځ شاعر علامه اقبال هم دا خبره تاییدوي:

فیض فطرت نه تجھے دیدۀ شایین بخشا

ژباړه: د فطرت لوربینې د باز سترګې در پېروز کړې.

بېړنۍ، اسانه او لویه بریا یوازې د خپلو طبیعي غوښتنو په اساس په وړاندې تګ کې ده.

د خلکو خبرو ته د غور نیولو پر ځای یوه شېبه چوپتیا غوره کړئ او د خپل دروني غږ
د اورېدو هڅه وکړئ. بیا د هغه ودې ته خپل ټول وسایل وسپارئ.

یوه ډېر په زړه پورې کیسه په دې ډول ده چې د انسان د تخلیق پر مهال الله تعالی چې
کله انسان ته د «وړتیا» ډالۍ ورکوله، نو څلور واړه مقربې پرېستې یې خپل حضور ته
وغوښتې او ویې فرمایل: «نن چې کومه ډالۍ انسان ته ورکوم، غواړم هغه پټه پاتې
شي تر څو انسان تر هغه ځایه پورې په اسانه ور ونه رسېږي. دا ډالۍ د وړتیا او لوړتیا
ډالۍ ده، تاسو ووايئ چې چېرته یې پټه کړم؟»

لومړۍ پرېستې وویل: «اې زموږ باداره! غوره به دا وي چې دا ډالۍ د ځمکې تر
پوړونو لاندې پټه کړئ، هلته انسان نه شي ور رسېدلی.»

الله تعالی لرې راتلونکي ته وکتل او د نه په بڼه یې سر وښوراه.



دوهمې پرېستې وویل: «اې زموږ معبوده! ښه به وي چې دا ډالۍ تر اوبو لاندې، کوم
چېرته په ژورو سیندونو کې پټه کړئ.»

الله تعالی راتلونکي ته وکتل او انکار یې وکړ.

دریمې پرېنټې وویل: «اې زموږ خالقه! زه خو وایم چې دا ډالۍ دې په اوو اسمانونو کې کوم چېرته پټه کړای شي.»

څلورمې پرېنټې وویل: «اې زموږ مالکه! تاسو پخپله تر ټولو ښه پوهېږئ، خو زه به دا عرض وکړم چې دا ډالۍ دې له ځمکې پرته په کومه بله سیاره کې پټه کړای شي تر څو انسان ور ونه شي رسېدلای.»

الله تعالی دا دواړه وړاندیزونه هم رد کړل او ویې فرمایل چې: «زه وینم چې انسان به هرومرو سیندونو، ځمکو، اسمانونو او سیارو ته ورسېږي... د همدې لپاره د وړتیا او لوړتیا ډالۍ هلته نه بلکې د هغه دننه، د هغه په زړه کې پټوم، په دې چې تر هر څه وروسته به یې هلته لټوي.»

آیا دا رښتیا نه دي چې موږ خپل درون ته تر هر څه وروسته ور کوزېږو.

د لوړتیا د تخم پېژندنه په اصل کې د خپل ځان د ودې د سفر لومړۍ گام دی. که هره ورځ دې تخم ته د رڼو موخو، پخو عقایدو، سمو ارزښتونو او مثبتو او سپېڅلو فکرونو خواړه ورکړو، نو بیا وگورئ چې څنگه په اسانه تگک د بريالیتوب پر زینو ور پورته کېږئ. که ستاسو تخم د انارو وي، نو ستاسو لپاره د مڼو نیول ناشونې ده. د مڼو په هیله د څورېدو او د موسم، ځمکې، تودوخې، باران او کود د رټلو پر ځای خپل دروني انار در خپل کړئ. تاسو ځانگړي یاستی، بېل یاستی او د انفرادیت همدا پېژندنه مو د بريالیتوب د سفر ضمانت دی. همدا خبره زموږ نوميالي صوفي شاعر «شاه حسین» په دې ډول کړې:

«جے تیں آپ پچھاتا، سائیں دا ملن اسان
بندے آپ نوں پچھان»

ژباړه: که دې خپل ځان وپېژانده، نو د بادار موندل اسانه دي؛ نو اې
سړیه! خپل ځان دې وپېژنه.

کوم شيان چې د زېږون پر وخت په طبيعي ډول مېرته را پېرزو کېږي، هغې ته
«فطرت» وايي او هغه شيان چې په ټولنه او له خلکو سره په تګ راتګ کې زده کوو،
هغو ته «روزنه» ويل کېږي.

د فطرت او روزنې بحثونه له څو کاله راهيسې د فلاسفه وو، ارواپوهانو او بيولوژي
پوهانو يوه مهمه موضوع پاتې شوې. «د جين په بڼه د منځته راغلو ځانګړتياوو او
وړتياوو په اساس د انساني شخصيت، اړين رغښت صورت مومي.» دا ادعا د
«فطرت» ملاتړې ډله کوي.

په داسې حال کې چې د «روزنې» د ملاتړ ماهرينو په اساس يوازې د چاپېريال او
روزنې تر چتر لاندې د انسانانو د ژوند لورې ټاکل کېږي، خو زما په فکر د فطرت او
روزنې (وراثت او چاپېريال) تر منځ خپلمنځي تعامل د انسان ژوند ته جوړښت
ورکوي.

زما په اند تر لوړتيا او بریا پورې په ورو تګ، خوندي ډول او باور سره د رسېدا خوب
يوازې هماغه مهال امکان لري چې انسان خپل شخصيت د فطرت پر ځای په روزنه
سمبال کړي.

کله چې موږ د یوه کس فطرت په روزنه بدل کړو، نو په اصل کې د هغه لپاره د بریالیتوب د سفر د اسانه کولو دنده سرته رسوو.

د تاریخ پانې د داسې لویو انسانانو له لاسته راوړنو ډکې دي چې د خپل ژوند لپاره یې د نورو له خوا ټاکل شوو موخو سره مخالفت ښودلې، خپل دروني تخم یې پیژندلې او بیا یې د چاپېریال ځواکونه د هغه تخم د ودې او غوړېدا لپاره په بریالیتوب سره په کار اچولي دي.

د نومیالي هنرمند، سندرغاړې، ساینسپوه، شاعر، نوښتگر، لنډه دا چې د هر بریالي شخص د کیسې تر شا په ډېره اسانه هغه «تخم» لټولای شو چې پر وخت، په متوازن او غوره ډول پالنې د بریا تر لوړو هسکو پورې رسولی.

که تاسو هم د بریا تر ټولو هسک اسمانونه لمسول غواړئ، نو خپل درون ته ور ښکته شئ او د هغه تخم د غوړېدا لپاره رڼا، کود، هوا او اوبه چمتو کړئ.

د خپل فطرت په روزنه باندې د بدلولو لپاره همدا تر ټولو ښه وخت دی. اقبال فرمایي:

«موسم اچھا، پانی وافر، مٹی بھی زرخیز
جس نے اپنا کھیت نہ سینچا، وہ کیسا دہقان؟»

ژباړه: ښه موسم، پرېمانه اوبه او خاوره هم کرنیزه ده. نو که چا خپل کښت اوبه نه کړ او ویې نه غوړاوه، نو دا څنگه کروندگر دی؟

نوميالی امريکايي سندرغاړی او اداري مشاور مايکل جونز له نن نه څو کاله وړاندې په يوه معمولي هوټل کې د سندرغاړو له يوې ډلې سره وو. که څه هم نوموړي خپله شخصي موسيقي هم تياره کړې وه، خو ده به خپله موسيقي ډېره کمه غږوله. جونز به ډېر کله د امريکې د نامتو سندرغاړو د مشهورو سندرو سازونه غږول. يوه ورځ له معمول سره سم نوموړی د موسيقي په غږولو بوخت وو چې يو زوړ سپری يې څنگ ته راغی، يوه څوکۍ يې ورته راکش کړه او موسيقي ته په ډېر غور، غوږ شو. د هغه له دې چلند څخه مايکل يو څه اندېښمن شو. عمر خوړلي د اشارې په ډول په مهربانه انداز هيله ترې وکړه چې خپل کار ته دوام ورکړي.

ناڅاپه زوړ سپری ودراره او ورته يې وويل: «کومه موسيقي دې چې دمخه غږوله، هغه د کوم فلم وه.»

مايکل له شرمه ډک انداز کې په لږزنده غږ وويل: «هغه د کوم فلم نه، بلکې زما خپل جوړ کړی ساز وو.»

«نو ته ولې دومره شرمېږي؟ زه تاته د مشهورو فلمونو د سندرو اورېدو لپاره نه وم راغلی، بلکې ستا شخصي سندرو موسيقي زه ستا لور ته راکش کړم.»

د ستاينې له اورېدو وروسته مايکل داسې احساس کړه لکه زوړ سپری يې چې يوازې د ده د زړه د ډاډمنتيا لپاره دا ستاينه کوي.

مايکل خبرې وغځولې: «خو هغه خو ډېره عادي موسيقي ده. زه يې نه منم چې هغه به دومره ښه وي چې د ټولو په وړاندې دې وغږول شي.»

هغه شېبه سپين ږيري د مايکل سترگو ته په کتو په ډېره زړوره، با ارزښته او جادوگره ژبه وويل: «که ته پخپله خپله موسيقۍ ونه غږوې، نو بيا به يې څوک غږوي؟»



د پوهې يوې نوې څپې د مايکل په ټول بدن کې غځونې وکړې. د زاړه سړي د دې جادوگرې وينا اغېز چې پورته شو، نو ويې ليدل چې لاسونه يې د خپلې شخصي موسيقۍ ساز ته په نڅا دي او زوړ سړی په هماغه دروند انداز د خپلې څوکۍ پر لور روان وو.

«که ته پخپله خپله موسيقي ونه غږوې، نو څوک به يې غږوي.» مايکل د هغه زاړه سړي خبره تکرار کړه چې روان وو او ده ورپسې له مننې نه په ډکو سترگو کتل.

هغې يوې جملې د مايکل جونز د ټول ژوند تگلوری ور بدل کړ. نوموړي داسې احساس کاوه لکه کوم چا چې پر هغه د خپل تخم د ودې نوي بابونه پرانيستي وي. په دې وخت کې مايکل جونز هوډ وکړ چې په راتلونکي کې به يوازې خپله موسيقي غږوي.

نن ورځ مايکل جونز يو نوميالی سندرغاړی او سوداگريز روزونکی دی او د نړۍ په غوره کمپنيو کې د استعدادونو د ودې روزنه ورکوي.

په یاد ولرئ! يوازې د «فطرت» په «روزنه» باندې بدلول، برياليتوب او لوړتيا ته رسېدا ممکن کولای شي. که تاسو بې ځايه په خپل ځان باندې د لوړتيا بارولو هڅه وکړئ، نو په دې ډول به مو د ملا له کروږېدو پرته بل هېڅ شی هم لاسته در نه شي.

يو دوه کاله دمخه، زما يو ملگری په زاهد نواز روغتون کې تر درملنې لاندې وو. هغه ورځ يې د پښې ډېر جدي عمليات وو. د ډاکترانو په خبره د عملياتو د بريالي کېدو امکان ډېر کم وو. پښه پکې ضايع کېدای هم شوی، مور ټول اندېښمن وو.

کله چې عمليات پای ته ورسېدل، نو ډاکتر ضياء له عملياتخونې راووت، په ډاډمنه خبره يې مور ته وکتل او ويې ويل: «مبارک دې وي، عمليات بريالي وو.» همدا شېبه د ډاکتر ضياء يو مرستيال ډاکتر زمور څنگ ته راغی او ويې ويل: «ډاکتر ضياء! له تاسو سره کار کول لويه نېکمرغي ده، نن خو مو بيخي معجزه وښوده او ناشونی، مو شونی کړ.»

ډاکتر ضياء مسکي وو، نو ما هم وويل: «تاسو خو له پيدايښته ډاکتر ښکاري. ارومرو به مو ډاکتري له کوچنيوالي نه يو خوب وو.»

«نه!» ډاکتر ضياء په جدي تندي وويل: «دا خو بس د پيسو گټلو يوه پلمه وگڼئ. په اصل کې زما تل دا هيله وه چې درېغه يو سندرغاړی وی او سندرې مې بللی.»

ما د دې ځواب هېڅ تمه نه لرله او په ذهن کې مې د «فطرت» او «روزنې» بحث پيل شوی وو. «ستاسو د څېرې له دې مسکا او مرستيال ډاکتر دې حوصله ښونکو خبرو

څخه ماته همدا ښکاري چې تاسو له خپل کار سره لېونی مینه لرئ، له کار سره له مینې کولو پرته لوړ معیارونه کله پنځول کېدای شي؟»

زما اندېښنې ته په کتو ډاکټر ضياء په مسکا زما په اوږه لاس را کېښود او د راز په ډول يې راته وويل: «په اصل کې نن سهار ډېر وخته پاڅېدم او دوه ساعته مې په پيانو د خپلې خوښې سندرې وغږولې.»



ډاکټر ضياء خپل لاس زما په لاس ووايه او په زوره يې وخنډل، خو زه په خپل ځان کې ډېر لرې ورک وم.

داسې ښکاره شوه لکه يوه پېچلې غوټه مې چې پرانيستلې وي او ډېره لويه ستونزه مې اسانه شوې وه.

په بله ورځ د رهبرۍ د مهارتونو په اړه مې مديرانو ته د سيمينار ورکولو پر مهال په ټولگي کې وويل: «که تاسو هغو کارونو ته په منظم ډول وخت ورکاوه چې تاسو ورسره مینه لرئ، نو دا به مو له هغه ځواک څخه برخمن کړي چې په بل هر کار کې به ستاسو د وړتيا لپاره د لوړ معيار ضمانت وگرځي.»

«خُکِه کله چي مور هغه کار کوو چي مور له زړه ورسره مينه لرو، نو دنيا ته په غوره ډول خدمت کولای شو. يوازې په همدې ډول د نړۍ پر مخ د مېشتو انسانانو د ژوند د معيار په لوړولو کې د پام وړ ونډه اخيستلاى شو.»

تاسې به مو د خپل دنني تخم ودې ته څه وخت فرصت ورکوئ؟ تاسو به خپله سندره څه وخت غبروئ؟ د دې ستوري پر مخ د مېشتو انسانانو د ژوند د معيار په ښه والي کې څنگه برخه اخيستلاى شئ؟

او تاسو به د خپل ژوند پر پيانو د خپلې خوښې ساز څه وخت غبروئ؟

«جرات هو نمو کی تو فضا تنگ نهی هے

اے مرد خدا ملک خدا تنگ نهی هے»

ژباړه: که د الوتنې جرات وي، نو بيا دا فضا تنگ نه ده. اې د خدای مجاهده، د خدای کاینات تنگ نه دی.

«بې شکه په هرې ستونزې پسې اسانتيا ده»

((د دندې د ترلاسي لپاره مې له هرې لارې گټه واخيسته، د خوښ اوسېدو ټولې هڅې بې گټې شوې، د بدلېدو هېڅ امکان نه برېښي. زما مخې ته د مايوسيو تيارې او شاته مې د ماتو او پېښمانتياوو نښې دي، يوه لاره مې هم نه ترسترگو کېږي.))

آيا دا کيسه درته اشنا اشنا ښکاري؟ که ستاسو شاوخوا ستاسو کوم خپل يا تاسې پخپله دا ډول «وړنې» بولئ، نو باور ولرئ چې دا مقاله ستاسو لپاره ده.

په ژوند کې ځينې داسې پېښې هم راځي چې کنټرولولی يې نه شو، حالات زموږ په لاس کې نه وي او د پېښو تگلوري ټاکونکي مزى هم کله ناکله له لاسونو وښويږي.

په کومه کمپنۍ کې چې کار کوو هغه غواړي د کارکوونکو شمېر را ټيټ کړي، د ژوند ملگرى مو يوازې پرېږدي، کوم نږدې خپل مو له نړۍ سره مخه ښه وکړي، د حکومت له کوم پلان سره مو چې مثبتې هيلې تړلې وې، حکومت يې د له منځه وړلو اعلان وکړي او هر گام مو ماتې ته ور نږدې کوي. داسې احساس کوو چې باکل بې وسه يو او د خپل حالت د غوره والي لپاره هېڅ هم نه شو کولای.

خو زما پوښتنه درنه دا ده چې کله يو ځل له خپلو ښو هڅو وروسته ماتې وخورو، نو موږ له بيا ځلې کوښښ نه ولې وېرېږو؟

ښايي له دې امله چې موږ ټول له «درد» نه ټنټو. هېڅوک هم په دوهم ځل د ماتې خوړلو هيله من نه وي. يو څوک بيا بيا ځلې له ماتې سره د مخ کېدو لپاره ولې خپلې ټول کوښښونه قرباني کړي؟

د مایوسیو له گڼو تجرباتو سره له مخ کېدو وروسته زیاتره وختونه موږ د لا زیاتو هڅو فکر له زړه نه وباسو او د باور یو داسې ځای ته ورسېږو چې اوس «موږ هېڅ هم نه شو کولای». که خپل ځان په داسې مقام کې احساسوئ چې د یو ځل بیا هڅې په اړه د فکر لپاره هم تیار نه یاستئ، نو پوه شئ چې خپل ځان مو په یوه داسې تیاره سمخه کې بند کړی دی چې «خپل لاسي بېوسی» نومېږي. په دې ځای کې باید تاسو پخپله خپله حوصله لوړه کړئ او په هیجاني ډول ځان ته په باورمنو سترگو وگورئ او ووايئ «تکړه شه! ته یې کولای شې».

ارواپوهانو په یوه تجربه کې پيشو په یوه پړي وتړله او د برېښنا شارټ یې ورکړ. پيشو څو ځله هڅه وکړه خو ویې نه شو کړای چې له دې ځورونکي حالت نه ځان وژغوري. د تجربې په دوهم پړاو کې د پيشو په غاړه کې پړی واچول شو خو ونه تړل شوه، که هغې غوښتلې چې له شارټۍ وروسته وتښتي، کولی یې شوی. تاسو به حیرانه یاستئ چې د تښتې د امکان سربېره پيشو پټه خوله ناسته وه او یوې بلې شارټۍ ته په تمه وه، په دې چې زده یې کړل چې دا بېوسه ده او د خپل لاسي بېوسی له لاسه یې پرلپسې کړاو او درد تېراوه.

کله کله موږ اشرف المخلوقات هم د ماضي د تجربو له امله د بېوسی په کیفیت کې ژوند کول زده کړو او د شیانو د بهتره کولو د امکاناتو سربېره هم پر ځورونکي حالت تکیه کوو. د ځواک، واک، صلاحیت او امکان پر سر هم موږ یوازې یوې هڅې ته نه چمتو کېږو. لږ فکر وکړئ که په یوه ډېره ترخه تجربه کې له یوې مودې ځورېدو وروسته پوه شئ چې هغه حالت مو په ډېر معمولي کونښن سره بدلولی شوی، نو څه احساس به وکړئ؟ که تاسو په دې کیفیت کې یاستئ، نو زه درته یو زېری لرم. هغه دا

چې «ستاسو لیدلوری ناسم دی». تاسو یو څه ممکن کولی شئ. د خپل ژوند هر ناخوښ شی همدا نن بدلولی شئ، خو د هغه لپاره اړ یاستی چې یوازې د خپل فکر کولو په دود او ډول کې یو څه بدلون پېښ کړئ.

تامس ایډیسن به ویل چې «هېڅ ماته مې هم زړه نه ماتوي، په دې چې هر غلط گام مې خپل هدف ته نور هم وړ نږدې کوي.» همدا لامل دی چې له ۹۹۹۹ په ښکاره ناکامو تجربو وروسته یې هم خپل ځان بېوسه ونه لید او په پای کې لس زرمې تجربې د شهرت او لوړتیا هسکو ته ورساوه. په خپل ژوند کې خپلو خوبونو ته د حقیقت د رنګ ورکولو لپاره تر هر څه دمخه له دې منفي فکر نه ځان ژغورل ضرور دي چې «زه بېوسه یم» یا «زه څه نه شم کولی».

دا به څنګه امکان مومي؟

د «زه څه نه شم کولی» ملاتړي زیاتره وایي چې «دمخه مې هم ډېر کوښښونه وکړل، خو هېڅ هم بدل نه شوو، د نورو هلو ځلو هم هېڅ ګټه نشته».

خو په یاد ولرئ چې ستاسو تېر او راتلونکی دوه بېل حقیقتونه دي، دا هېڅ توپیر نه پېښوي چې په تېر کې څه شوي وو، اصل ارزښت دا خبره لري چې همدا اوس تاسو څه کوئ. دا خبره له یوې مخې بې ګټې ده چې په تېر وخت کې تاسې څه وئ. اصلي خبره دا ده چې نن مو د څه کېدو پرېکړه کړې ده. ډېری خلک د راتلونکي په لور د سفر پر مهال مخته د کتو په ځای تېرښود هیندارې ته گوري. که مو دا کار وکړ، د بریا موټر به مو ټکر وکړي. د دې پر عکس له تاسې سره ښایي چې ټوله توجه دې

ته ورکړئ، چې د حالاتو د ښه کولو لپاره څه کولی شئ او د مخې په صحنه کې مو څه بدلون را روان دی؟

خلک خو دا هم وایي «سلگونه لارې مې ازېښت کړې، هېڅ گټه یې ونه کړه.» یا به وایي «زرهاوو کوښښونه مې وکړل چې خو ټول بېکاره لاړل.» په داسې حال کې چې دوی به سلگونه خو نه، لسلگونه لارې هم نه وي ازېښلي. زیاتره خلکو به یوازې له اوو، اتو لارو گټه اخیستي وي او بیا به یې «زده» کړي وي چې اوس هېڅ هم نه شي کېدای او له نور کوښښ نه به لاس په سر شوي وي.

په ژوند کې د بریا ضمانت په دې پرېکړه کې پټ دی چې په ژوند کې څه غواړئ او بیا د دې «غوښتنې» په حقیقت باندې د بدلولو لپاره ښې هڅې وکړئ، که څه هم په ښکاره له دې هڅو نه د خوښې وړ هېڅ پایله ترلاسه نه کړئ. خو له دې پرته به بله کومه لاره درسه نه وي. د بریا په سفر کې د کوښښ نه کولو انتخاب له سره شتون نه لري.

که د نړۍ تر ټولو بريالي وگړي در وگورئ، نو هغوی ټول د همدې ځانگړنې په مزي پورې تړل شوي وو، چې هېڅ کله به یې مخ نه گرځاوه. د خپلو موخو او خوبونو د پوره کېدو پر وړاندې یو خنډ هم نه پرېږدي، آیا پوهېږئ چې والټ ډزني د نړۍ د تر ټولو ښکلي ځای د پنځونې پر مهال ۳۰۲ څله له ماتې سره مخ شو.

نوموړی لېونی نه وو، د لرلید څښتن وو، نن ټوله نړۍ ډزني لېنډ د نړۍ تر ټولو ارامه ځای گڼي، چې یوازې د یوه شخص د پرېکړې او مېړانې ژوندی ثبوت دی.

د انساني بريا، لوړتيا او درناوي د لوړتياوو لا زيات لوړوونکي هر انسان به همدا باور در په يادوي چې «هېڅ ستونزه تلپاتې نه ده، هېڅ رنځ مو ټول ژوند نه شي اغېزمن کولی او که په استقامت سره پوره هڅه وکړئ نو هر کړاو به له منځه ولاړ شي. کله مو چې ژوند په بشپړ ډول پر خلاف شي، نو ښايي چې له زړه نه له الله تعالى منندوی اوسئ چې «زه په هوبښ او بيدار يم، په تازه هوا کې سا ايستی شم، ځينې ملگري مې هم شته او خدای را سره دی».

تاسو بايد پر دې باور ولرئ چې يوازې له دې امله مو ژوند نه شي تباه کېدای چې د اقتصادي ستونزو ښکار ياستی يا له جذباتي اړخه بې وزلي شوي ياستی. تاسو بايد پرېکړه وکړئ چې په تاسې کې هېڅ کومه ستونزه نشته، يوازې مهالنۍ بد وخت درباندي راغلی او ځان ترې ويستلای شئ. که د خپلې بريا لپاره د کرلو تخمونو وده غواړئ، نو په سم وخت کې سم کار کولو ته اړتيا لرئ. که استقامت وکړئ، نو د خپل ژوند منی په پسرلي بدلولی شئ او دا به هغه وخت وي چې کله تاسې په ښکاره د کلونو د بې گټې هڅو، مېوې را ټولئ». او بيا به له ځان نه خوښ وئ او وبه وايئ: «تکره شه! ته يې کولای شي».

د انسانيت خدمت د خپل ژوند هدف گرځوونکی او د مذهب، ذات، توکم، جغرافيا او رنگ و نسل له چوکاټونو ور هاخوا د انساني ښکمرغۍ لپاره شاوخوا نيمه پېړۍ وقف کوونکی عبدالستار ايدي په يوه هټۍ کې له «کوچنيو» کارونو نيولي د کراچۍ پر سرکونو باندې د «موبايل او پانونو» تر دوکان پورې هره شېبه د يوه داسې ستر خوب په منگولو کې نښتی وو چې تعبير يې نن ورځ د «ايدي بنسټ» په بڼه د يوه يوازيني کس د مېړانې، استقامت، صبر، حوصلې، د کردار د پخوالي او تر هر څه

زیات په خپلو خوبونو او بریاوو باندې د پوخ باور ژوندی انځور دی. د یو اطاقه «درملتون» بهر د ژمي او اوږي له پروا پرته به په مېز باندې پروت وو او په راتلونکي کې به یې د یوې ایډیال خیریه مؤسسې فکرونه ښکته و پورته کول.



په ۱۹۵۵ء کې چې په کراچۍ کې یوازې د سور صلیب پنځه امبولانسونه وو، نوموړی به چې کله په خپل مات کړوپ موټر کې چې په سیمه کې د «بېوزلي موټر» په نوم مشهور وو، د پېښې ځای ته د مرستې لپاره روان وو، نو فکر به یې کاوه چې اې کاش دې موټر ته وزرې ور لگېدلي وای، تر څو یوه ډېره نږدې ساه یې هم له روح سره له اړیکې شلولو ژغورلې وای. په همدې «د بېوزلي موټر» کې نوموړي د لومړي ځل لپاره د «هوايي امبولانس» خوب ولیده چې له اورېدو وروسته یې ملګرو ښه ور پورې وخنډل. نن ورځ ټوله نړۍ ایدي ته د هغه د سترو خدمتونو له امله د درناوي میال ورکوي. خو یو وخت وو کله چې همدا ایدي د خپلې کورنۍ، خپلوانو، ټولنې او رسنیو له خوا د سختو کرکو، بدګمانیو او سازشونو ښکار وو. خو دې پرېښته خویه انسان یوازې یو فکر درلود چې «د زړه له اخلاصه د بشري دردونو او کړاوونو د له منځه وړلو په هڅه کې لګیا اوسئ او د خلکو پروا مه کوئ».

د ژوند هدف مو چې خومره لوی وي، په لاره کې به یې له هماغومره لویو ستونزو او ننگونو سره مخ کېږئ. خو که چېرته مو نېټ سوچه، جذبې روغې، حوصله لوړه او فکر مثبت وو، نو بریا به مو خپلې سترگې غوړولې، تاسو ته سترگې په لار وي.

د زړه ارمان مو څه دی؟ د برياليتوب کومه هسکه لمس کول غواړئ؟ په غبرگون کې یې ټولنې ته څه ورکول غواړئ؟ د خلکو ژوند څنگه په مثبت او جلا ډول اغېزمن کولای شئ؟ فکر وکړئ چې څه غواړئ؟ د ستونزو پر ځای د هغو پر حل لارو غور وکړئ او باور ولرئ چې هېڅ ستونزه مو هم ټول ژوند نه شي تباہ کولای.

په یاد ولرئ چې په ژوند کې یوازې د یوې تگلارې په بیا بیا ځلې کارولو بریا لاسته نه راځي، بلکې پکار ده چې هر ځل خپله طریقه یو څه بدله کړئ. که مو په پوښتلو کې له استقامت نه کار واخلي، د هرې پوښتنې ځواب به درکول شي. په ژمنتیا او استقامت پوره هڅه او د هدف د ترلاسي لپاره خوځنده چلند به مو په پای کې له خپل هدف سره پیوست کړي.

خو لومړی باید دا فکر له خپل ذهن نه ایسته کړئ چې په اوسنیو شرایطو کې بېوسه یاستئ.

تاسو باید فکر وکړئ چې په سملاسي ډول د خپل ژوند د بدلولو لپاره څه کولی شئ او بیا سمدلاسه گام پورته کړئ. که څه هم دغه گام ډېر عادي او وړ وي.

فکر به کوئ چې که د بریا فورمول دومره اسانه وي، نو بیا هر کس د خپلې بریا ودانۍ ولې نه ودانوي؟ ولې هر شخص د لوړتیا لاره نه غوره کوي؟

د دې تر ټولو لوی لامل له ماتې وېره ده په دې چې موږ ماته یو دردوونکی څیز گڼو. هر هغه کار چې د ماتې امکانات ور پورې تړلي وي، د هغه له کولو ترهېرو څه چې وېرېږو. خو د یوې شېبې لپاره فکر وکړئ که چېرته باوري شئ چې تاسو هر څه وکړئ، نو هر گام به مو د بریا ضمانت وي او دا ضمانت در کول شي چې ماتې به نه خورئ، نو په ژوند کې به کوم کار کول خوښ کړئ؟ ژوند به مو په څه ډول بدل شي؟ او د یوه انسان په توګه به د خپلو وړتیاوو او ښېګڼو پر مټ د ځان او نورو خلکو ژوند په څه ډول ورغوئ؟

د قرآن کریم په الم نشرح سورت کې د کایناتو پالونکی د بریا له رازو پرده اوچتوي او فرمایي:

«په هرې ستونزې پسې اساني ده، یقیناً چې په هرې ستونزې پسې اساني ده.»

ګواکې ماتې او ستونزې د بریا لومړنۍ زینې دي. دغه حقیقت د الله تعالی ژمنه وګڼئ چې له ستونزو وروسته به ارومرو اساني راځي، د ازمايښتونو پر وړاندې وسله مه غورځوئ. له ټپونو مات مات وجود مو سنبال کړئ، د الله تعالی ژمنه رښتینې وګڼئ او خپلې ټولې وړتیاوې په کار واچوئ او له ځان سره ووايئ «تکره شه! ته یې کولای شې.»

«یقیناً له هرې ستونزې وروسته اساني ده.»

پېژنپاڼه موچېرته ده؟

هو! يو ځواک شته چې زموږ د ژوند لوری ټاکي او دا پرېکړه کوي چې ستاسو لپاره کوم څه ممکن او کوم څه ناممکن دي، له کوم کار نه به لاس واخلي او په کوم کار کې به تر وروستۍ شېبې پورې مقاومت وکړي. له دې ځواک نه مراد د دې پوښتنې ځواب دی چې «زه څوک یم؟» د «تاسې څوک یاست؟» ځواب ستاسو پېژندنه ده او همدا ځواک مو د ژوند لوری ټاکي.

موږ، که په ناغوبنډي توگه هم وي، په څه ډول چې خپل ځان نورو ته ورپېژنو، دغه پېژندنه زموږ د ژوند هره برخه اغېزمنوي. که چېرته تاسو ځان ته د زړښتپاله انسان په سترگه گورئ، نو ستاسو فکر او ژوند دود به د يوه نوښتپاله انسان په صورت کې بېل وي.

په خپل فکر او خپله پېژندنه کې بدلون به مو د وړتيا په څرگندونه، چلند، عادتونو، خوبونو او فکرونو کې هم بدلون پېښ کړي. دا يو داسې «غلبېل» دی چې له دې نه له تېرېدو وروسته هره پرېکړه د منل کېدا او عملي کېدا تر درجې پورې رسېږي. ستاسو پېژندنه هغه «تر ټولو مهمه گروهه» ده چې د دې عینکو له په سترگو کولو وروسته خپلې ټولې تجربې تشریح او روښانه کوي.

آیا کله مو ويلي دي چې «زه دا نه شم کولی» یا «زه داسې نه یم». که مو کله دا جملې کارولې وي، نو هغه برید ته رسېدلي یاستی چې په تېر وخت کې مو د خپلې پېژندنې لپاره جوړ کړی وو او اوس هم ستاسې د ژوند پر کیفیت باندې اغېز ښکاري.

له ځانه وپوښتئ چې د «زه څوك يم او چيرته يم؟» اړوند زما عقايد له كوم وخت راهيسې دي؟ له كوم ځايه زېږېدلي وو؟ امكان لري چې دا د خپلې پېژندنې د «نوي كولو» وخت وي؟ آيا دا پېژندنه مو په خپله ټاكلې وه او كه د نورو خلكو د رايو ټولگه ده؟ آيا په جوړښت كې يې ستاسې د ژوند د مهمو پېښو څرك دى او كه د داسې عواملو رنګ هم پكې شته چې ستاسو له پوهې او خوښې پرته د پېژندنې برخه گرځېدلي دي؟

كه غواړئ چې خپل ځان په يو بېل او ځواك بڼونكي انداز كې له نوي سره متعارف كړئ، نو د خپلې پېژندنې لپاره به مو كوم لغتونه غوره كوي؟

موږ ټولو ته پكار ده چې دې فكر ته ښه والى او پراختيا وښو چې «موږ څوك يو» او «د څه كولو وړتيا لرو» او خپل ځان بايد باوري كړو چې په خپل ځان باندې مو د «پېژندنې» كوم «سرليكونه» سرينس كړي دي، هغه مو محدودوي نه، بلكې موږ ته پراختيا را ښيي، په موږ كې چې كومې ښېگڼې دمخه لا شته، دا نوى سرليك يې بايد په خپل ځان كې راوڼغاړي. سرليك بايد داسې نه وي چې زموږ د مخكينيو ښېگڼو سر هم ومروړي.

خبر اوسئ! د «زه يم؟» تر منع تش ځاى چې په هر لغت ډك كړئ، هماغه به شئ.

آيا تاسو د خپلې پېژندنې لپاره داسې سرليك كاروئ چې «محدود» مو كړي؟ آيا دا بريدونه خو به يوازې ستاسو د ذهن اختراع نه وي؟

که ستاسو پېژندنه د يوه انسان په توگه ستاسو د ودې پر ځای تاسې را ايساروي، نو همدا نن يې لا بدله کړئ.

هر کله چې موږ په خپل ژوند کې کوم بدلون راوړو، نو يا چارچاپېر خلک دې بدلون ته په ښه سترگه گوري او يا بيا د دې بدلون له منلو انکار کوي او زموږ د ودې په لاره کې خنډونه را اچوي. که هغوی زموږ په اړه داسې فکر کوي لکه پخوا يې چې کاوه، نو زموږ د پېژندنې او وړتياوو په اړه به د هغوی نظر زموږ لپاره د يوې داسې منفي استعارې ښه خپله کړي چې بېرته به مو د هغو تنگو جذباتو او باورونو نړۍ ته تېل وهي چې په رښتيا هم يو وخت زموږ د پېژندنې برخه وو.

موږ بايد يوازې په دې ځواب پوره پوه اوسو چې «موږ څوک يو؟» د دې ځواب بشپړ اختيار يوازې او يوازې له موږ سره دی. زموږ تېرمهال، زموږ اوس يا راتلونکي مهال ټاکي. په ياد ولرئ چې د عزازيل د زرگونو کلونو سجدو، نوموړی هغه وخت له رټل کېدو ونه شو ژغورلی چې له عزازيل څخه يې د ابليس کېدو پرېکړه وکړه.

همدا نن په پوره هيجان او ولولو په خپلې نوې او ځواک ښونکې پېژندنې باندې د ملکيت اعلان وکړئ او د نوې پېژندنې له ځواکمنو اغېزو څخه گټه اخيسته پيل کړئ. خپل ځان ته په درنه سترگه وگورئ. حضرت علي عليه السلام فرمايي: «چا چې خپل درناوی ونه کړ، نور به هم يې درناوی ونه کړي.»

آيا کله داسې شوي چې د مثبت بدلانه لپاره مو ډېره هڅه کړې وي خو برياليتوب مو نه وي په برخه شوی؟ که داسې وشو نو د دې امکان شته چې تاسې د يوه داسې

چلند په لور ور روان وئ چې د «زه څوک یم؟» په اړه ستاسې له عقیدې سره په ټکر کې وو.

په خپل ژوند کې د غوره او چټکې بهتری لپاره پکار ده چې خپله پېژندنه پرېږدئ، بدله یې کړئ یا یې پراخه کړئ. د یوه عادت یا چلن مثلاً د سگریټو د پرېښودو لپاره د هڅې پر ځای باید د خپلې پېژندنې دایره پراخه کړئ او دا پکې ور زیات کړئ چې «زه یو روغ انسان یم چې خپل هدف ته وقف دی.» د دې پرېکړې پایله به دا وي چې کله به سگریټو ته د نږدې کېدو زړه هم ونه کړئ.

د «پېژندنې» مسئله څنگه کړکېچنه شي؟ زما په فکر دغه کړکېچ هغه وخت زېږي چې د خلکو کړنلاره د «هغوی څوک دي او څه کولای شي؟» اړوند د هغوی له عقایدو سره همغږي نه وي. په دې ناهمغږي حالت کې هغوی خپل ټول ژوند خطر ته وغورځوي.

خو آیا له موږ نه کوم څوک په بشپړ ډول پوهېږي چې «دی څوک دی؟». زما په گمان کېدای شي، یو هم نه! که تاسو خپله پېژندنه په خپل عمر، شکل او بڼې پورې وتړئ، نو په رښتیا به درد او رنځ ووينئ په دې چې دغه څیزونه بدلېدونکي دي خو که تاسې په یو څه لوړه کچه مثلاً روحاني، اخلاقي یا ټولنیزه کچه خپله پېژندنه غوره کوئ، نو په راتلونکي کې له بحرانونو څخه هم ژغورل کېدای شي او پېژندنه به مو هم خوندي وي.

په باوري ډول موږ له خپل ظاهري اندام نه ډېر زیات یو، موږ یوازې دغه ظاهري بدن نه یو!

د هالي ووډ په نوميالي فلم «مايتي» کې يو معيوب هلک څو چاغ او تکړه دښمنان را وپړځوي. د فلم تر نوم لاندې دغه کرښه ځلېل کوي:

“Courage Comes in all sizes”

ژباړه: زړورتيا په هر کچ کې ځاييږي.

څه ښايسته فکر دی. زړورتيا د بدن پوښتنه نه کوي چې څومره لوی دی، حوصله دا پوښتنه نه کوي چې خنډ څومره لوړ دی او باور دا پوښتنه نه کوي چې زه په څه پوهېږم.

کوم شی مو له ټولو خلکو څخه ځانگړی کوي؟

د يوې شېبې لپاره فکر وکړئ او ووايئ چې ستاسو پېژندنه څه ده؟ د دې پوښتنې چې «زه څوک یم» د ځواب پر مهال د تجسس انداز غوره کړئ.

آيا تاسو د تېر مهال د پېښو له مخې خپل ځان ته پېژندنه ورکوئ؟ خپله پېژندنه د راتلونکي د برياوو په اساس ټاکئ؟ اوسنی حالت په پام کې نيسي؟ خپله پېژندنه د خپل مسلک له مخې کوئ؟ د عايد له مخې؟ د ژوند بېلا بېلو چلندونو ته په کتو او که د خپلو روحاني باورونو تر اغېز لاندې؟ پر پېژندنه مو د بدني ځانگړنو سيوري غوږېدلې دی او که له ورايه پکې د کومې وړتيا انځور ښکاري؟ او که مو په پېژندنه کې کوم داسې شی دی چې له دې ټولو شيانو نه جلا او بېل دی؟



که مو خپل نوم په سیند کې درکتلی، نو خپله «تشریح» به مو څنگه کوله؟ آیا یوازې درې لغتونو به ستاسو د نوم ټول مفهوم رانغاړلی وو او که به مو په پاڼو پسې پانې اړولې او که به مو یوازې د خپل نوم د تشریح لپاره د سیند یوه بشپړ ټوک ته اړتیا لرله؟

اوس تر خپل نوم لاندې هغه پېژاند ولیکئ چې په سیند کې لاسته درغلی.

که یوې داسې پېژنپانې ته مو اړتیا پېښه شوه چې په سمه معنا ستاسو د پېژندنې انځور وړاندې کړي، نو پر هغې به مو نوم ته څېرمه څه لیکل شوي وي؟

آیا خپل انځور به ورباندې لگوي او که به یوازې د بدني جوړښت او ښې څرګنداوې پکې لیکي او که به دغه شیان بې گټې وگڼي او ترې تېر به شي.

پر دې کارت به ستاسو په اړه کوم معلومات لیکل شوي وي؟ آیا د خپلو بریاوو، مهمو ارزښتونو، باورونو، احساساتو، خوبونو او د ژوند هدف یادول به مو پرې خوښ شي؟

خپلې پېژننې ته څو شېبې وخت ورکړئ او خپله پېژنپاڼه ډيزاين کړئ او د خپل ډېر اړين سند په توگه يې داسې خلکو ته د وړښودو لپاره وساتئ، چې دا خبره ورته کول بې حده ضروري وي چې تاسې څوک ياستئ؟

که د خپلې پېژندنې کوم اړخ ستاسو لپاره ځوروونکى وي، نو په هغه پورې نښلېدا ته څه اړتيا ده؟ پخپله مو له خپل ځان سره د دغه اړخ د نښلولو پرېکړه کړې او له خپل ځان څخه د ايسته کولو واک يې هم له تاسو سره دى.

د يوه ماشوم په زړه کې زېږېدونکو باکماله انگېرنو نه مرسته واخلي، يو وخت هغه ماشوم د نړۍ تر ټولو ځواکمن شخص وي بله ورځ بيا د ټولو بديو وژونکى مسيحا ورنه جوړ وي. کله کله هغه پخپله د خپل ژوند هير وې او کله بيا اسمان ته د تگ خوبونه وينې.

د خپلې پېژندنې بدلون د ژوند تر ټولو خوښوونکې، خوندوره او جادوگره تجربه کېدای شي؛ داسې چې د سترگو په رپ کې پر خپل ځان په يوه بېل ډول راڅرگند شو.

په دې ډول نه يوازې موږ خپل «اصلي شخصيت» ته د ودې فرصت ورکوو، بلکې خپله داسې پېژندنه بياومو چې زموږ د ظاهري شخصيت، د تېرمهال د تجربو او له هغو دروغجنو لوحو څخه څو چنده لوى وي چې د خپل ذات په دهلېز کې مو راڅوړندې وي.

که چېرته د «څه نا څه» کېدو بشپړ توان ولرئ، نو څه کېدل غواړئ؟ پېژندنه به مو څه وي؟ د هغو ټولو ځانگړنو او عواملو لست جوړ کړئ چې د هغې نوې پېژندنې برخه

گرځي. آيا کوم داسې شخص مو تر سترگو درځي چې دمخه لا ستاسو د «مطلوب شناخت» له ځانگړنو برخمن وي؟ آيا د يوه ايډيال په توگه يې خپلې مخې ته ايښودلې شې؟

تصور کړئ چې نوې پېژندنه مو جوړه شوې ده، له دې ځواک بښونکي احساس نه خوند واخلي او وگورئ چې څه ډول ساه اخلي؟ د تگ انداز مو څنگه دی؟ د غږېدا ډول مو څنگه بدل شوی؟ څه ډول فکر کوئ؟ او له دې نوې پېژندنې وروسته د خپل ځان په اړه څنگه احساس کوئ؟

همدا اوس مو چې کوم ځواک لاسته راوړی، پر هغه خوشاله شئ، ځکه چې دا ځواک هره شېبه د خپلې پېژندنې د بدلولو وړتيا درېښلای شي او اوس د خپلې ناخوښې او ځورونکې پېژندنې د بدلولو لپاره يوازې «يوې پرېکړې» ته اړتيا لرئ!

که تاسې د زړه له تله خپل ژوند ته يوه زبر معنا او مفهوم ورکول غواړئ او غواړئ چې پېژندنه مو تلپاتې وي، نو په شعوري ډول دا مسؤليت ومنئ او پرېکړه وکړئ چې «تاسې څه کېدل غواړئ؟»

پر دې پوښتنه هيچانې شئ، د ماشومانو په څېر په معصوميت او زړورتيا فکر وکړئ چې نن به په خپل ځان باندې د لوحې نصبولو پرېکړه کوئ؟

خپله پېژندنه له نوي سره وټاکئ او له ايساري فکرونو ډډه وکړئ او په څرگند ډول هغه ځانگړنې وليکئ چې غواړئ د خپلې پېژندنې برخه يې وگرځوئ.

له کومو خلکو سره چې موږ ژوند کوو، هغوی زموږ پر دې فکر چې «موږ څوک یو» ژور اغېز لري، کله چې تاسو خپله نوې پېژندنه غوره کړئ، نو د شاوخوا په خلکو ژور پام وساتئ.

آیا ستاسو ملګري، د کورنۍ غړي او کاروباري ملګري به مو د نوې پېژندنې لپاره حوصله در لوړه کړي او که به دا هڅه وکړي چې د خپل ځان په اړه ستاسې دغه نوی ځواک بشونکی تصور له خاورو سره یو کړي؟ د هغوی له احتمالي غبرګون سره د مبارزې لپاره څه پلان لرئ؟

له خپل نوي پېژند سره د ژمنتیا یوه لاره دا ده چې په خپل ژوند کې شاوخوا مېشتو مهمو کسانو ته د خپل دې نوي پېژند په اړه په هیجان ووايو. خو تر ټولو مهم کس چې باید په بشپړ تفصیل خپله نوې پېژندنه ورته په ډاګه کړئ، هغه پخپله تاسو یاستئ. هره شېبه د دې نوي شناخت له مخې د خپل ذات روښانول پیل کړئ او بیا وګورئ چې دا ښکلی پېژند به د تل لپاره ستاسو په ذات پورې پیوست شي، ځکه موږ چې څه فکر کوو، هماغه کېږو.

همدا شېبه کولای شئ چې له خپل نوي پېژند سره ژوند پیل کړئ. له ځانه وپوښئ «نور کوم باکماله شیان د خپلې پېژندنې په پولو کې را ننه ایستلی شم؟»



«دا مهال څه رانه جوړېږي؟»

د خپل چاپېريال ستونزو ته له پام پرته په خپل نوي پېژند ښه کلک ولاړ اوسئ. تاسو بايد د تل لپاره د يوه داسې شخص په څېر چلن وکړئ چې دمخه يې لا دا پېژند په برياليتوب سره ترلاسه کړی وي، د هماغه په ډول سا واخلي. د هماغه په څېر خبرې وکړئ، د هماغه کس په ډول له خلکو سره روغبړ وکړئ. له خلکو سره هماغه د درناوي، برم، مينې او مهربانۍ چلن وکړئ چې هغه يې کوي. که تاسې د هغه شخص غوندې د فکر کولو، احساس کولو او چلن کولو پرېکړه وکړئ چې غواړئ په څېر يې شئ، نو په حقيقت کې به هماغه کس شئ.

په هغه شېبه که تاسو په يوه څلورلاره کې ولاړ اوسئ يا په سل لاره کې، تېر مهال هېر کړئ. پر دې فکر مه کوئ چې تاسې څوک وئ، بلکې دا فکر وکړئ چې تاسې د څه کېدو پرېکړه کړې ده.

دا پرېکړه په شعوري ډول ومنئ، په احتياط سره د دې تصميم نيونې وروسته د دې تصميم تر شا خپل ټول ځواک په کار واچوئ او بيا خپل خدای ته د استقامت او

نېغې لارې لپاره لاسونه لپه کړي چې کښتۍ جوړول، سمندر ته راوستل او پارو وهل
خو ستاسې په غاړه ده، خو تر پورې غاړې پورې د کښتۍ رسول د خدای کار دی،
باور ولری چې ذوالجلال رب ایمان او باور، ناهیلی نه راستنوي په دې چې د هغه دا
ژمنه ده چې «انسان ته هماغه څه ورکول کېږي، د څه شي لپاره چې دی هڅه کوي.»

آيا کومه ستونزه لرئ؟

په غرونو کې ايسارې د يوې درې په ژورو کې مېشته قبيله په زياتو ستونزو کې ښکېل وه. هر کله به چې د غره خدای خفه شو، د تيرو يو لښکر به يې پرې را خوشي کړ. لسگونه کورونه به يې ورسره ونړول، د بارانو په ورځو کې به د خلکو ژوي، غلې او نور گرانیه توکي سېلاو ورسره په مخه کړل. د واورو په ورځو کې به يې کوڅې او بازارونه له واورو ډک شوو. څو څو ځله يې پر ماشومانو تيرې راغلې او ټپي شوو. د دې قبيلې د خلکو ژوند ډېر زيات له کړاوونو ډک وو. خو همدا ژوند وو چې دوی ورسره بلدتيا لرله. د دوی په فکر دوی بس همداسې ژوند کولی شوی او باور يې درلود چې همدا پرلپسې راتلونکې تباهی يې په برخليک کې ليکل شوې.

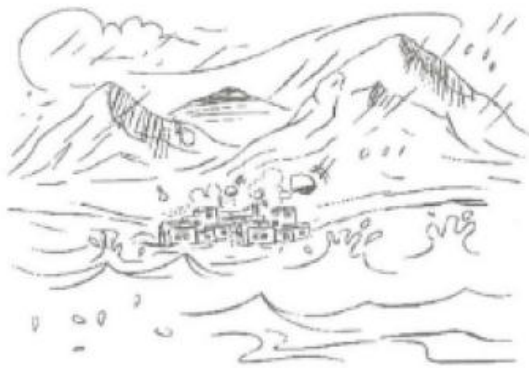
يوه ورځ يو هوشيار سړی له دې ځايه تېرېده. د دوی خوار حالت يې وليد او دوی يې پوه کړل چې «ستاسو اصلي ستونزه له غرونو د تيرو را ښويېدل، د واورې ورنښت يا سېلاو نه ده، اصلي ستونزه خو تاسې په خپله ياستئ.»

ټولو په يوه خوله وويل: «اصلي ستونزه موږ پخپله يو؟ دا نو څه خبره شوه؟»

«تاسې له اړتيا پرته په ټيټه سطح کې ژوند تېروئ.»

ټولو په لوړ غږ وويل: «له اړتيا پرته ټيټه سطح؟»

«هو!» هوشيار سړي په باورمن غږ ورته وويل، «په خبره ځان پوه کړئ. په دومره ټيټه سطح کې د ژوند له امله يو په بل پسې د بحرانونو ښکار کېږئ. تر څو چې په دې ټيټه سطح کې ياستئ، تل به په دې ستونزو کې اخته ياستئ.»



خپل ځان پورته کړئ، خپل ځان لوړ کړئ. له لاندینۍ سطحې نه د پورته تگ پرېکړه وکړئ، بیا وگورئ چې د ستونزو په ماتولو کې بریالي کېږئ که نه. یوازې په پورته تگ کې بهتري ده. اصلي خلاصون هسکو ته په ختلو کې دی.»

«خو موږ همدلته ښه یو، د پورته تگ زحمت نو څوک تېروي؟»

«منی که یې نه منی، په پورته تگ کې مو گټه ده.»

یو چا له حیرانتیا وپوښتل: «خو څنګه، ته یې راوښایه.»

هوبنیر سړي ورته وښودل چې په څه ډول د یوې درې په لوړو ځایونو کې له څوړونو بره کورونه جوړ کړي. ځینو خلکو د درې په لوړو ځایونو باندې کورونه جوړ کړل. هغه چې لا ډېر هوبنیر وو، هغه لا زیات لوړو ته وختل او په دې ډول یې د ستونزو پر وړاندې لا ډېر خوندي ځای انتخاب کړ.

عقلمن سړي ورته وویل: «اوس د تېر مهال له ستونزو څخه په خوندي ډول ژوند کولای شئ. د خپلو استوګنو په بدلولو مو د ستونزو رېښې ور غوڅې کړې.»

«رښتيا وايې» يوه ضدي کس يې په همغږي کې وويل، «اوس مې ژوند څومره ارامه شو، هسې بې ځايه په هغه کړاوون ژوند پورې نښتې وم. درېغه له دومره زحمتونو گاللو پرته مې دا گام وړاندې لا پورته کړی وای.»

«زه حيرانه يم چې په دومره عادي خبره دا دومره موده دمخه ولې پوه نه شوو؟» يو بل کس هم اعتراف وکړ.

دا کيسه موږ ته له هر ډول ستونزو څخه د خلاصې لاره رابښي. په ژوند کې هېڅ داسې ستونزه، هېڅ داسې کړکېچ نشته چې د فکر په يوه لوړه کچه يې حل نه شو کړای.

که د فکر په ټيټ پوړ کې پاتې اوسئ، نو هماغه ټيټ ژوند به تېروئ. هر څومره چې ستاسو د فکر کولو درجه لوړېږي، هماغومره مو ژوند له لوړتياوو سره همغاړی کېږي.



يو کس يوه مشر ته ورغی او ويې ويل: «بابا! هيله کوم مرسته راسره وکړئ، ستونزې مې له وسه ډېرې زياتې دي، نه يې شم هوارولی». بابا له اوږې ونيو او ويې ويل

«گوره زه اوس چېرته روان یم، هو که ته غواړې نو یو داسې ځای در ښودلی شم چې هلته خلک هېڅ ستونزه نه لري! خو که دې هلته بوخم نو آیا هلته به پاتې کېدل وغواړې؟» هغه سړي په لېوالتیا وویل «په هره بیه خم او له هغو خلکو سره یو ځای کېدل غواړم چې هېڅ ستونزه نه لري. بابا ورته وویل، «یو ځلې خو به لار شې، خو کېدای شي هلته پاتې نه شې، هغه ځای له دې ځایه به لږ واټن کې دی.» هغه کس تلو ته چمتو شو. لږ ځنډ وروسته بابا یوه ځای ته ورسېد او هغه سړي ته یې وویل «ها مخامخ هدیره ده، هلته تقریباً یو نیم سل زره کسان خښ دي، په هغو کې یو هم کومه ستونزه نه لري.»

ملگرو! ستونزې په اصل کې د ژوند ډالۍ دي. ستونزې د ژوند نښې دي او که تاسو له یوې لویې ستونزې سره مخ یئ، نو پکار ده شکر پر ځای کړئ. دا خبره د دې ثبوت ده چې تاسې په اروايي او بدني توګه ژوندي او بوخت یاستئ.

ډېر څیزونه، فکرونه او اندېښنې به مو پرېشانه کوي، خو تل داسې نه شي کولای. پرېشاني په اصل کې ستاسو خپله زېږنده ده. شیان تاسې نه شي خفه کولی او نه تاسې په غوسه کولی شي، غم او غوسه مو له خپله لاسه ده. نړۍ چې څنګه ده هماغسې ده، خو تاسې ته چې څنګه ښکاري هغه ستاسې خپل لیدلوری دی، ستاسو تجربې هم ستاسې په شخصي احساساتو پورې اړه لري. هر شی چې تاسې وینئ هغه ستاسې په فکر کې له چاڼ کېدو وروسته دماغ ته رسېږي او هلته هماغسې ښکاري څنګه چې یې لیدل غواړئ.

د فکر په ټاکنه کې تاسې خپلواک یاستئ، همدا علت دی چې یو شخص د بریا لوړه او دنګه ودانۍ جوړوي خو بل د ماتې په خېمه کې اوسېږي. د خلکو بېلا بېلو

لیدلورو له امله د هغوی تجربې، هیلې او بالاخره مېوې هم بېلې بېلې دي. تاسې نړۍ بدلول غواړئ نو د نړۍ د نندارې عینکې بدلې کړئ، نړۍ به ستاسو د خوښې مطابق در واپسي.

فکر او ادراک یوازې خوب او خیال نه دی بلکې د حقیقت هغه خوند دی چې ستاسو خوښېږي، د خپلې خوښې نړۍ غوره کړئ او بیا شته دنیا د خپلې خوښې د نړۍ قالب ته واچوئ. د بریالیتوب پر زینو باندې منډې ترې کونکي خلک بریالي کېږي، ذهني وروسته پاتې او ستومانه خلک ډېر لږ له بریا برخمن کېږي. که تاسې په نه زړه یوې مېلمستیا ته د تگ لپاره اړ اوسئ، نو بیا به د سور څراغ یا خراب موسم پلمې لټوئ خو د خوښې له خلکو سره د لیدو لپاره به هیجاني یی او د سفر په اوږدو کې به هم خوشاله او هیجانه یی، په دې چې له زړه نه هغه ځای ته رسېدل غواړئ. ترافیکي بندښت، سور څراغ، د سرکونو د رغونې کار، توپان او بادونه یو به هم ستاسې لاره ونه تړي. کله چې په مېړانې سره یو چیلنج ته غاړه ږدئ، نو د دې معنا دا ده چې لوری مو سم دی، خو که چېرته گیلې، ناهیلی، ژړا او د نورو ملامتول کوئ، نو باور وکړئ چې پر ناسمه لاره یاستئ. ستاسې چلند به دا ښيي چې په رښتیا هم د دې هدف لاروي یاستئ او که نه.

د هرې بریا لپاره رښتیني مینه پکار ده، که مو سترگې په داسې موخه باندې وي چې په خوا یې ور مخته کېدل نه غواړئ، نو نه یوازې ور وېه نه رسېږئ، بلکې سفر به یې هم ستاسو رنځ وگرځي. خو که هدف ته رسېدا مو مینه او لېوالتیا وي، نو د هدف له ترلاسي سر بهر سفر به هم ستاسې لپاره د ښکلو یادښتونو زېرمه وگرځي.

له نورو څخه ډېر څه زده کولی شئ، خو په سمه معنا علم هماغه دی چې کله تاسې پخپله له تجربو تېرېږئ. ډېر زیات معلومات را ټولوی خو علم او پوهه مو هغه وخت زیاتېږي کله چې په شخصي ډول یې تجربه کړئ. د منې تصور په ذهن کې راوړئ، په اړه یې فکر وکړئ، خبرونه یې واورئ یا یې ولولئ، خو دا ټول د پخې شوې منې د خوړلو بدیل نه شي گرځېدای. هغه شیان چې تاسې یې پخپله تجربه کوئ، هغه ستاسې په ذهن، جسم او روح کې نقش شي. څومره چې تاسو ژوند ځکئ، هماغومره یې خوند پسې خوږېږي. در په زړه کړئ چې هغه کوم وخت وو چې په بشپړ ډول ژوندي وئ؟ د وروستي ځل لپاره مو ذهن، جسم او روح څه وخت په بشپړه توګه له نړۍ سره مخ شوو، نړۍ لمس مو کړه، محسوس مو کړه، بوی مو کړه، پکې مېشت شوئ، ومو پېژندله او ور ټوپ مو کړل. د ژوند په سمندر کې خپلې پښې لمدې کړئ او ټول بدن مو د ژوند له تلپاتې تجربو تېر کړئ.

که تلپاتې بریا غواړئ نو همدا نن ژمنه وکړئ چې تاسې له غوره څخه به په ټیټ باندې بسنه نه کوئ. دا زېر فکر دی چې ناڅاپه زېر احساس کول پیل کړئ. له تاسو سره به یې ګڼ لاملونه وي. کېدای شي چې خلک ګڼ دلیلونه درکړي او هغه دلیلونه سم هم وي، خو له هغو نه یو هم باید ستاسې د لارې دېوال ونه ګرځي. هېڅ شی هم تاسې د ځان او نړۍ په اړه د زېر فکرونو کولو څخه نه شي راګرځولی.

کټ مټ هماغسې چې ایډیسن ۹۹۹۹ ماتو د څراغ په جوړولو کې له بريالیتوبه را ونه ګرځاوه. یو ځل یې ملګري ورته وویل «بس که ګرانه! ډېره شوه! بلب جوړول، ستا د وس کار نه دی. ۹۹۹۹ ماتې، د خدای پناه وغواړه! نور ترې لاس واخله.»

ایډیسن په مسکا ځواب ورکړ «ما ماتې کله خوړلې، ما خو ۹۹۹۹ داسې نوې طریقې وپنځولې چې خراغ پرې نه شي جوړېدای».



د یوې شېبې لپاره فکر وکړئ چې د ژوند ټولې ناهیلې، اندېښنې او ماتې مو د تل لپاره په ماضي کې ورکې شوې او د بریالیتوب په سفر کې مو ټول خنډمن علتونه، فکرونه او ناروغ سوچونه له منځه تللي دي. زېر احساس کول شونې هم دی او آسانه هم. خپل ژوند له خوندونو او رنگونو ډکول او په هر ډول حالاتو کې ژوندی اوسېدل باید ستاسې اولنۍ لومړیتوب وي. د زېر احساس لپاره د کوم چا اجازې ته اړتیا نه لرئ، بس باید په دې پوه شئ چې دا کار کولای شئ. کله چې تاسې نعمتونه ومنئ او شکر پر ځای کړئ نو ټول غمونه، اندېښنې، ناهیلې او ماتې پایڅې ور بله وهي او وتښتي. او له دې نه د شکر لویه خبره چېرته ده چې تاسې ژوندي یاستئ. د ژوندي اوسېدو معنا دا ده چې خدای غواړي کوم کار درنه واخلي. د ځمکې پر سر یاستئ، لاندې نه یاستئ، له دې نه لوی زېری به نور څه وي.

دا شېبه غنیمت وگنئ او یو څه وکړئ. په دې چې زما د خوښې د مدیریت یو بل گرو
میا محمد بخش لیکي:

لکه هزار بهار حسن دی خاک دے وچ سمانی
پریت اجہی لا محمد، جگ تے رہے کھانی

ژباړه: د حسن سلهاوو او زرهاوو پسرلي به — خاور
لاندې شي، اې محمده! داسې مينه وکړه چې په نړۍ دې
کيسه پاتې شي.

هغه چې له زړه نه د خوب ليدنې زپورتيا کوي، تعبيرونه د هماغو پښې ښکلوي. کله
چې تاسې د بريا په تمه د خپلو خوبونو په لور ور درومئ، نو بريا په ټول برم او پرتم
ستاسو هرکلی کوي.

خومره چې تاسو خپل ژوند «ساده» کوئ، د نړۍ او فطرت قوانين هم ورو په ورو
درته ساده او اسانه کېږي.

زما ترور په کراچۍ کې اوسېده چې هر وخت به بې شمېره قواعدو، قوانينو او مقرراتو
را ايساره کړې وه. د کور جوړول، سپک ته د موټر ويستل، د پيسو ساتنه او په
سوداگريز ژوند کې گام، گام بايد د پېچلو قوانينو مطابق وړاندې تللې وای. ژوند يې
په ځانگړي ډول سخت شوی وو. په اساسي توگه نوموړې غوښتل چې ساده ژوند تېر
کړي او د لوتمار ښار له پېچلي ژوند څخه په تنگ شوې وه. په پای کې يې زما د
پلار په مشوره ښار پرېښود او په زپورتيا يې له مور سره په وړوکی کلي کې د اوسېدو
پرېکړه وکړه.

فکر کولای شئ چې په کلي کې هر شی اسانه وو. نه د قوانینو لاندې، نه د قواعدو او مقرراتو بې ځایه بندیزونه. د ښاري قوانینو برعکس د کلي ساده او اسانه قوانینو زما له ترور سره د یوه ښکلي، ارامه او خوندور ژوند تېرولو کې مرسته وکړه. اوس نوموړې له ډېرې خپلواکۍ برخمنه ده او په خوند خوند یو ډاډمن او ساده ژوند تېروي.

له خپلو منفي فکرونو څخه له خلاصې وروسته انسان هم خپل ځان په یوه ارامه کلي کې د ساده او اسانه ژوند تېرولو په څېر احساسوي. ځکه کله چې انسان له خپلو منفي احساساتو او دروغجن شخصیت څخه واټن ومومي، نو بیا په ډېرې خپلواکۍ ژوند کول زده کړي. او په دې کې تر ټولو ښایسته خبره دا ده چې دا یو داسې شی دی چې له مور نه یې هر یو کولای شي.

له ما نه یو ځلې په یوه روزنیز سیمینار کې یوې ښځې وپوښتل «تاسې څو ځله ویلي دي چې فلج شوی ژوند د فلج شوو چلندونو پایله وي، زه په دې خبره پوهېږم خو بیا هم ولې ځان ماتېدنې ته له لمن وهونکو چلندونو ځان نه شم ژغورلی؟

په ځواب کې مې ورغبرګه کړه: «ځکه چې په حقیقت کې دا نه وینئ چې دغه وژونکي چلندونه مو په څه ډول وینه زېښي، په یو نه یو ډول پخپله تاسې د هغو ملاتړ کوئ او د شتون جواز په لاس ورکوئ. د یوه شخص لپاره په دې پوهېدل چې هغه له خپل ځان سره څه کوي، په ظاهره ستونزمن خو ژوند سازه کړنه ده!»

هغې ښځې په اندېښمن ډول بیا وپوښتل «زما لپاره د خپلو چلندونو بدلول ولې دومره ستونزمن دي؟»

«ځکه چې تاسې خپل چلندونه د خپلې پېژندنې یوه برخه ګرځولي. تاسو فکر کوئ چې تاسې هماغه یاستی چې تاسو یې کوئ، وایئ یا فکر کوئ او په دې باور یاستی چې د دې چلندونو په نشتون کې به ستاسې شخصیت هېڅ پېژندنه ونه مومي او شخصیت به مو تش، شاړ او بې نومه پاتې شي. خو همدا هغه ګام دی چې باید یې پورته کړئ. د خپلو ناسمو او منفي چلندونو لپاره د بدیل لټولو پرته باید سملاسي ځان ترې خلاص کړئ. دغه تشه به لومړی یو ځوروونکی احساس وي، خو د دې تش پوست له ډکولو پرته په زړورتیا له تشوالي سره مبارزه وکړئ. هله به یاده تشه په خپله له رښتیاوو ځنې ډکه شي.

دا کټ مټ هماغسې ده چې له تازه، پاکو او روغتیايي اوبو څخه د یوه اوبډنډ د ډکولو لپاره لومړی د ټولو خیرنو اوبو را ویستل اړین دي. همدا نن له خپل ژوند څخه د وېرې او بې ځایه غوسې د منفي چلندونو د ایستلو زړورتیا وکړئ».

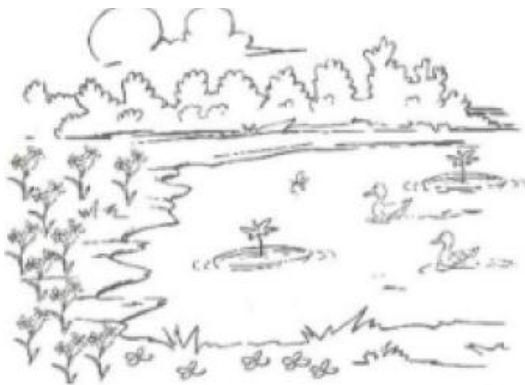


نېکي یا مثبت چلن ستاسې له کومې «کړنې» سره تړاو نه لري، بلکې ستاسو په «شتون» پورې اړه لري. د دې اړیکه د یو کار له کولو سره نه، بلکې معنا یې په اصل کې

ستاسو شخصیت دی. د یوه کره دیانتداره شخص دیانت او هغه په خپله، په اصل کې د یوه واحد په څېر دي.

د خپلو دروني منفي چلندونو او احساساتو له شتون څخه په خبرېدو مه اندېښمن کېږئ. بس داسې ورته وگورئ، څنگه چې هغه دي. په یاد ولرئ چې هغه ستاسې د رښتیني شخصیت انځور نه دی، بلکې یوازې له نورو څخه پور اخیستل شوي دي چې په اسانه بېرته خپلو څښتنانو ته سپارل کېدای شي.

ځینې خلک دا شکایت لري چې له ډېرو هڅو او زیار وروسته هم د دوی ژوند د پخوا په پرتله نه ښه کېږي. د کتابونو د لوستلو او په روزنیزو سیمینارونو کې د گډون سربېره د ژوند د کیفیت په گراف کې یې د پام وړ زیاتوالی نه ترسترگو کېږي. داسې خلکو ته زه وایم چې «په لټ کې له سپرېدو وروسته یوازې د هغه بېلا بېلو کونجونو ته د خپل ځای له بدلولو څخه ستاسې د پورته ختلو چاره نه پیلېږي. ارومرو ځان باوري کړئ چې د «پورته» تگ لپاره د بریالیتوب له اصلي اصولو مثلاً رښتینولي او پاک نېت څخه په سمه توګه ګټه اخلئ. یوازې په هماغه حالت کې په اسانۍ سره پورته تگ محسوسولی شئ.»



«که د ارواپوهنې د نړۍ له مخې د وگړي د دروني رواني نړۍ پلټنه وکړو نو معلومه شي چې په دې دنیا کې شتمن انسان لا شتمن او نېستمن، لا نېستمن کېږي»؛ یو ځل مې دا خبره په یوه لېکچر کې وکړه نویو کس نیوکه وکړه.

«دا څنگه شونې ده چې په ارواپوهنیزه نړۍ کې ډېر پوه او سترگور کس ورځ په ورځ د کمالونو څښتن گرځي او لږ پوه انسان هغه څه هم له لاسه ورکوي چې ورسره دي؟»

«په دې چې ژوند ولاړ نه دی»، په ځواب کې مې ورته وویل، «په ژوند کې یا خو پرمختګ کوئ یا د ځورتیا ښکار کېږئ، منځنۍ لاره نشته. اوس انتخاب ستاسو په لاس کې دی، د دې څرګنداوی څه نا څه په دې ډول شونې دی.

تصور وکړئ چې په د یوې شاړې دښتې په منځ کې یو ځای دی چې شنې او زرغونې ونې، ارامتیا، سیوری او یخې اوبه لري. له هغه ځای نه تقریباً یو میل لرې په خوټېدونکي تودې دښتې کې یو سپری ورک شوی دی. د هغه ورک شوي کس له لرې څخه پر دې ځای سترګې لگېږي. نوموړی د شنه ځای د ښه والي او د دښتې د وحشت ترمنځ په اسانه فرق کولای شي. هغه ځای ته د نږدېکت په سبب کوم څه چې دی ویني، هغه د دې لپاره کافي دي چې دی وړاندې ورشي، نو دی د هغه ځای په لور ور روان شي او څومره چې وړاندې ورځي، ډاډ او ارامتیا نه ډکه یوه زړه راکښونې نړۍ ورته خپل وروڼه پرانیزي.

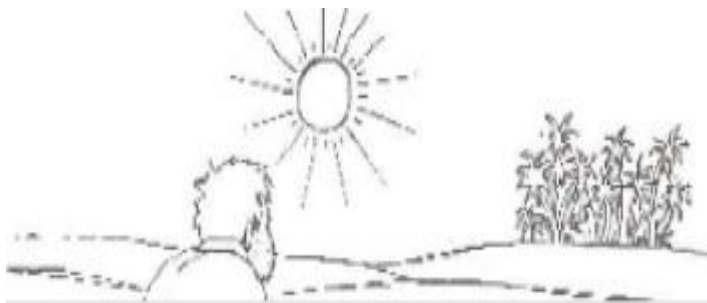


خو د هغه ځای په لور د کښښ احساس او د هغه په لور د سفر پیلولو شونتیا ډېره کمه ده. په پایله کې نوموړی په ناسم لوري گام پورته کړي او هر گام یې د ډاډ او ارامتیا له دې نړۍ څخه لرې بیایي. ځکه چې نوموړی د دې شین او زرغون ځای له شتون څخه بې خبره دی او په دې دښته کې نوموړی لا زیات لار ورکې شي. غم او ناهیلی یې برخلیک وگرځي. په دې حالت کې دی د اوبو او شنو ځایونو په سراونو پسې منډې پیل کړي. د سترگو دغه دوکه یې د ژوند سفر ور بې گټې کړي او په یو پسې بل سراب یې د برخلیک برخه گرځي.

«نو اصل ټکی دا دی چې»، د پایلې په ډول مې وویل، «خومره چې موږ رښتیا ته ور نږدې کېږو، هماغومره مو د رښتیا ارزښت په سترگو کې لوړېږي او دا چې موږ ډېر ارزښت ورکوو، نو له همدې رښتیا ته ډېر زیات ورنږدې کېږو؛ همدا علت دی چې شتمن، شتمنېري ځکه دې «لوړتیا» ته نوموړي په خپلې ذاتي وړتیا لاره موندلي وي.»

هر لار ورکې انسان هره شېبه د خپل لوري د بدلولو زړوړتیا، واک او وس په ځان کې لري. هېڅوک هم اړتیا نه لري چې لار ورکې شي، هره ښځه یا سړی د سمو گامونو په اخیستو په پای کې د ژوند له وېروونکې دښتې وتلی او له ارامتیا، سوکالي او بریا

برخمنې سیمې ټکټ ترلاسه کولای شي ، په دې ټولو خبرو کې تر ټولو ښایسته ټکي دا دی چې له ډاډ، سوکالي او بریا ډکه دا شنه او گڼه نړۍ په حقیقت کې وجود لري او د هر چا لپاره تر دې ځایه رسېدل په رښتیني معنا شونې دی. او که تاسو هم دلته راتلل غواړئ نو «تکره شه! ته یې کولای شي».



«د ښوال کاراوبول دي»

«پرې مې ږدئ! د خدای لپاره پرې مې ږدئ چې لاړ شم، د خپل کلي له بوی پرته به مړ شم». ځوان شپون له بې چارۍ چېغې کړې خو مریي پلورونکو غوږ هم پرې ونه گراوه. «پټه خوله پروت اوسه»، یوه بد مخې زوړ کوچي د شپون په خوله کې په زوره ټوکر ور تخته کړ او گواښ یې ورته وکړ، «که نه نو ژوند به له لاسه ورکړې».



د بې چارۍ په حالت کې شپون د پښو او لاسونو له مزي سره لاس او گړهوان شي، دې فکر يې وپتياوې زېښتلې وې چې نوموړی يوې نابلدې ځمکې ته ور روان دی او د کلي خاروه د تل لپاره ترې لرې کېږي. خو خپل حواس يې کنترول کړل او له ځانه يې په لوړ غږ وپوښتل: «خپل کلي ته به څنگه راستنېږم؟ په دومره لويه او پراخه نړۍ کې به اخر هغه څه وي چې د خپل کلي په پېژندو کې مرسته راسره وکړي؟»

نوموړی په فکر کې شو. همدا شېبه يې د کلي د شريفو کاکا د اوبو د ژړندې ځانگړۍ غږ تر غوږو شو، نو له ځان سره يې وويل: «په دې غږ کې زما د کلي غاړې دي، همدا غږ زما د کلي نښه ده». څومره چې د مسافرو بگۍ مخته روانه وه، د گړنجووني غږ ورو ورو ولېده او په فضا کې ورک شو او پای کې يې يوازې يوه انگازه په غوږو کې پاتې شوه.

تر څو کلونو پورې دغه بېوزلی شپون له کوچيانو سره بندي وو او هره شېبه به يې د کلي د گړنجووني غږ په غوږونو کې خوږلني پاشله. د گړنجووني په هره غاړه کې به د سرکښۍ پيغام نغښتی وو او د شپون د ذهن په آسمان به د باور برېښنا وپړکېده او ځان ته به يې په باورمن غږ وويل: «زه بېرته خپل کلي ته ستنېدلی شم».

یوه ورځ د هغه گړنچوونې راکښون نوموړي ته له کښمپ نه د تېښتې زړه ورکړ. له کښمپ نه له تېښتې وروسته په ډېرو کلو او ښارونو کې وگرځېد. کله نا کله به یې چې د زنگ غږ واورېد، نو سمدستي به یې غوږونه څک شوو خو سمدلاسه به د خپل کلي د زنگ او دې زنگ ترمنځ په توپیر پوه شو او پورته شوي گامونه به یې ودرېدل. خو په پای کې یوه ورځ د ده غوږونه د یوه اشنا زنگ په غږ باندې څک شوو. گامونه یې ناڅاپه پورته کېدل او هغه مهال چې هغه زنگ په دې بریالی شو چې نوموړی بېرته خپل کلي ته ور وغواړي، له ډېرې خوشالۍ په جامو کې نه ځایېده.

له موږ نه هر شخص په بشپړ ډول له خپلې دروني رښتینولۍ، سوچه والي او نېکۍ نه لرې نه شي پاتې کېدای. یوه ورځ بېرته راستنېدای شي؛ د سراب، نا ارامتیا، اضطراب او ستونزو له کښمپ څخه بېرته راستنېدل کېدونی دی. خو یوازې په هغه صورت کې چې کله موږ خپل داخلي زنگ پېژنو او له هغه سره مشابه د جعلی زنگونو د تېر ایستونکو غږونو په شور کې ورک نه شو.

کله چې دا هوډ وکړو چې له تر ټولو غوره نه به په کم شي باندې «جوجاړی» نه کوو، نو زیاتره وختونه غوره راکول کېږي. د رښتینو هیلو او موخو زنگ د شخص په درون کې په پرلپسې توګه گړنچېږي خو کله نا کله موږ هماغه زنگ ته ورته یو غږ واورو او پر هماغه غږ باندې د لیک (زه حاضر یم!) نعرې پیل کړو. خو په پای کې احساس کړو چې دا خو هغه ځمکه نه ده چې موږ ورسره د خپلو هیلو، خوبونو او موخو د بشپړتیا هیله تړلې وه.

د هیلې مزی له غوڅېدو ژغورلی شو، د هیلو مړ ژواندی حالت په ژوندسازه جام بېرته رغول کېدای شي. خو یوازې په هغه صورت کې چې تاسې هغو غږونو ته چې درته

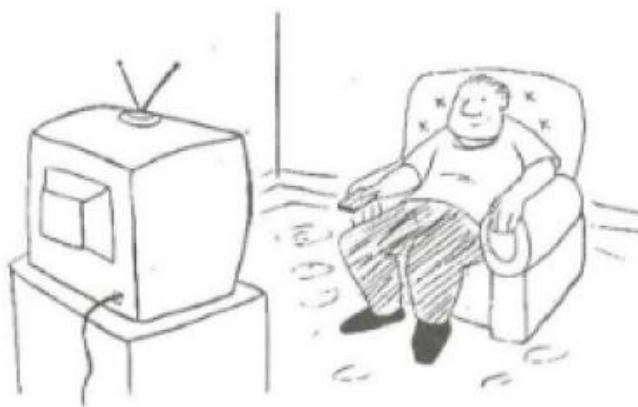
وايي «ستا دا خوښېږي»، «ته دا شی غواړې» «ستا ژوند د پلاني هدف لپاره دی»
توجه ورکول پرېږدئ او د یوې شېبې لپاره خپل غوږونه بند کړئ او د شور ماشور له
دې ځایه لر ھاخوا ته ودرېږئ او د خپل دروني غږ د اورېدو لپاره خپله «خوښه»
څرګنده کړئ. هغه وخت به په ژوند کې د لومړي ځل لپاره پوه شئ چې تاسو په
رښتیا له ژوند نه څه غواړئ؟ او دې سیارې ته ستاسې د راتګ اصلي هدف څه وو؟

همدا به ستاسې په درون کې د رښتوني زنگ د شتون لومړنی دلیل وي او یو ځل مو
چې غوږونه له دې رنګ سره اشنا شي نو په مشابهه زنگونو پسې د ځان کړولو پر ځای
به یوازې د هماغه زنگ په لټه کې یاستئ چې په پای کې به مو هغه کلي ته ورسوي
چې ستاسو د خوشالیو، بریالیتوبونو او سولې استعاره ده.

د ځینو خلکو په فکر، د دې زنگ په لور د ور دانګلو سربېره هم دوی د خپلو
خوبونو د ځمکې زیارت نه شي کولای. په یوه سیمینار کې له خفګانه ډکې خبرې یو
کس په گيله من غږ رانه وپوښتل: «له خپلو ټولو زحمتونو، مطالعې او پلټنې سربېره هم
هماغسې یم چې پخوا وم، د یوه انسان په توګه مې د ژوند په کیفیت کې د پام وړ
کوم توپیر نه احساسېږي».

ځواب مې ورکړ: «د لفت له یوه ګوټ نه بل ګوټ ته ټوپونه څوک پورته نه خېژوي.
د پورته تګ لپاره په سم وخت باید سمه بټنه کېکاږل شي او له هغه وروسته به ویده
کېږي نه، بلکې د لفت شمېرو ته به پام کوې. د خپل پور یوه پخه نښه به هم په ذهن
کې ساتې چې هسې نه کوم بل چېرته ورسېږئ. کله چې تاسو پر دې نه پوهېږئ چې
کوم لور ته روان یاستئ، نو باید له ډېر غور او فکر وروسته ګام واخلي ځکه کېدای
شي چې هلته ونه رسېږئ».

په لفت کې هاخوا دېخوا کېدو باندې چې کومه انرژي مصرفوئ، هغه مو په اوسني حالت کې له بدلون راوستو پرته بې ضرورته ستومانه کوي. له دې ذهني او جسمي ستړيا څخه د خلاصون يوازينی لاره دا ده چې بټنه کېکارئ او بيا د لفت پر طبيعي نظام او د خپل پور د پېژندلو په وړتيا باور ولرئ او په ډاډمن ډول خپل د خوندي کوزېدنې لپاره چمتو شئ.



فرض کړئ چې دا مهال اوه بجې دي او په اتو بجو مو د خوښې پروگرام خپرېږي. د پروگرام خپرېدو ته تر اوسه يو ساعت پاتې دی، تاسې ټلويزون روښانوئ او خبرېږئ چې د ټلويزون ټول چېنلونه چا وړ خراب کړي، د خپلې خوښې چېنل په لټولو او د هغه په سمولو کې لس پنځلس دقيقې تېرې شي، په درې څلورو دقيقو کې د سم چېنل په تنظيم کولو بريالي شئ. بيا اتنن سم لوري ته واړوئ او د روښانه، پاک او روڼ انځور په ترلاسي کې بريالي شئ. اوس اوه نيمې بجې دي او تاسې په بشپړ ډول آرام او ډاډمن ياستئ. تاسو د خپلې برخې ټول کارونه بشپړ کړي دي. د ټلويزون د سم چېنل له روښانولو وروسته ستاسې مسؤليت بشپړ شوی دی. پروگرام خپرول ستاسو کار نه دی. ستاسې په غاړه يوازې همدومره کار وو چې «سم چېنل» پکې پيدا

کړئ، او وروسته په کوچ يا خوکی باندې کېنئ، چای يا قهوه وڅښئ او پروگرام ته په تمه شئ .

مالی دا کم پانی دینا بهر بهر مشکان پاوې
مالک دا کم پهل پهل لانا لاوې يا نه لاوې

ژباړه: د ښوال کار د بوټو اوبول دي چې ډکې ډکې کوزې ور تشې
کړي. د مېوو او گلانو را ټوکول د څښتن کار دی، خوښه يې چې را
ټوکوي يې يا نه.

له سازونو او سرنیو سره په ټاکلي وخت پروگرام ستاسو په چوپړ کې وي او اوس په
سمه معنا ترې خوندونه اخیستلای شئ .

په ژوند کې به مو د راتلونکي په پرده باندې ستاسو د خوښې د بریالیتوب پروگرامونه
په ټاکلي وخت له بشپړ برم او پرتم او روښانه رنگونو سره را څرگند شي. خو تر دې
وړاندې یوازې د سمو چټلونو انتخاب او د هغو «تنظیم» ته اړتیا لرئ. پروگرام خو به
په خپل ټاکلي وخت اړومرو پیل شي خو که ستاسو د شخصیت په ټلويزون کې
مطلوب چټل هېڅ شتون ونه لري يا مو منظم کړی نه وي، نو بیا د هغه پروگرام له
ژوند ښونکو احساساتو څخه هېڅ کله هم نه شئ برخمن کېدای. د دې تنظیم تر
ټولو غوره وخت همدا دی. پاڅېرئ او دا کار وکړئ او بیا له ښکلو پروگرامونو له کړاو
پرته، په خوشالۍ او ارامتیا خوندونه واخلي. او هو «تکره شئ! تاسو دا کار کولای
شئ».

نه پوهېږم چې څوك یم؟

د ماښام تیارې په منډه منډه خورېدلې. د تیارو نښې له ډېر نږدې وړ تر غوږو شوې. په یوه خطرناکه ځنګل کې یې لاره ورکه کړې وه. د ځنګلي حیواناتو چیغې یې پر زړه باندې د برېښنا په څېر را ولېدې. تر ټول بدن یې وېره چاپېر ده. ناپېژانده اندېښنو یې په ذهن کې لارې کړې او د ملا په تیر کې یې ډار را ټول شوی دی. دی پوهېږي چې په ناسم لوري یو ګام یې هم د ډارونکي حیوان یا ځنګلي کنډې خولې ته ور ټېل وهلاي شي. کنگل کوونکې وېره یې په سترګو کې نڅا کوله او د اټکلي توپان خطر یې د زړه دروازه ور ټکوله.

ناڅاپه خپل ځنګ ته د ځان په څېر د یوه غوښن نا اشنا شي شتون احساسوي.



پر دې نا اشنا شي باندې د سترګو لګېدو سره سم د نوموړي ځواک بېرته را وګرځي. له هغه نه د لارې پوښتنه کوي، ناپېژانده ورته له خپل ځان سره د تګ بلنه ورکوي او ادعا کوي چې زه د دې ځنګل له یوه یوه ګوټ نه خبر یم. د هغه د ملګرتیا له دې

چلند څخه اغېزمن شي او لار ورکي کس ور سره يو ځای شي خو په يو څو ثانيو کې احساسوي چې د ده لارښود خو په خپله يو لار ورکي مسافر دی. هماغه شېبه ترې لاره بېلوي او په خپله د لارې لټون ته لومړيتوب ورکوي.

لږ ځنډ وروسته له يوه بل نا اشنا انسان سره مخ کېږي. هغه خو له جېب نه سمه دمه نقشه راوباسي او پر ځمکه يې وغږوي، چې د هغه په خبره، د ځنگل ټولې لارې پکې په نښه شوې دي. ناپېژانده ده ته د مرستې او نجات پوخ باور ورکوي. لار ورکي شخص په دې نوي لارښود پسې روان شي. خو يوځل بيا پوه شي چې د لارښود نقشه خو يې بيخي غلطه ده او هر گام يې د ځان تېرايستې په زولنو پورې تړلی دی. لار ورکي کس ته لا ډېره اندېښنه او وېره ور ولوېږي. نوموړی له ډېرو دې ته ورته «تش د نوم رهبران» سره مخ کېږي، چې د لارې پر لورې ژورو باندې د پوهېدو غټې غټې دعوي کوي خو دی د هغوی په سترگو کې له شته اندېښنې او بې باورۍ ځنې پوه شي چې له دوی سره تگ به له ستومانۍ پرته نور هېڅ هم ور نه کړي.

د يخنۍ شدت زياتېږي او لاسونه له کاره ولوېږي، نوموړی د تودوخې او حرارت لپاره خپل لاسونه د جامپر په جېبونو کې ننباسي. د بني لاس يوه گوته يې په جېب کې پروت يو کلک شى لمس کړي. په پوښتني انداز په خپل جېب کې دننه دننه هغه شى اړوي را اړوي او د پېژندلو هڅه يې کوي. او د تجسس پر آسمان يې هغه وخت د حيرانتيا برېښنا وځلېږي او په دې رڼا کې يې د بني لاس ورغوی له يوې معجزې سره مخ شي. هو! په لاس کې يې مسيرښود (قطب نما) وي. نوموړی د ډاډ او حماقت له گډ احساس سره په زوره زوره وخاندي او فکر کوي چې د لار ورکوي په دې ټول جريان کې دغه مسيرښود له ده سره ملگری وو.



دی احساسوي چي اړتيا وه چې خپل «درون» ته يې ور کتلي وای، خو دی له نورو
څخه د لارې په پوښتلو او د هغوی په تعقيب کې دومره ورک شوی وو چې خپل
داخلي «وسایل» ترې هېر وو. خو اوس يې په خپل داخل کې د ستونزې حل لاره
موندلې وه. د ده لارښود خو هر وخت له ده سره وو. خو لار ورکاوی يې له خپله
لاسه خپل بخت گرځولی وو.

دا غوټه د مدیریت نامتو گرو، فرید بابا په دې ډول وازه کړې:

«جنگل بیلے کیوں بهوئیں، ون کنډیا موږیں

وسی رب ږیا لئیے، جنگل کیوں پھریں»

ژباړه: په ځنگلونو کې څه شی لټوې چې ازغي او بوټې اخوا دېخوا

کوې خدای خو ستا دننه اوسي، نو ولې په ځنگلونو گرځي؟».

په داسې حال کې چې شاه حسین خو ستونزه نوره هم آسانه کړې، نوموړی فرمایي:

«جنگل بیلے پھراں ڊهو ڊیندی، اڄے نه پائو لال

رانجهن رانجهن پھراں لېھیندی، رانجهن میرے نال»

ژباړه: په ځنگلونو کې پسې گرځېدمه، خو تر اوسه پورې مې خپل

غمی ونه موند: په رانجا رانجا پسې گرځېدمه، او رانجا مې په خوا کې

دی.

د دې لار ورکي مسافر په څېر له موږ سره هم یو مسیرنود شته دی چې د وېرې،

اندېښنې، مړاویتوب، ناپوهۍ، ماتې او بېوسۍ له ځنگل څخه د دباندې وتو لپاره د

«لارنود» رول لوبولی شي.

زه یوازې د کومې فلسفې یا تیوري خبره نه کوم، بلکې رښتیا خو دا دي چې وېره یو

ډېر بې ځایه شی دی. که کوم کس ورسره مخالفت کوي یا د هغه برعکس نظر لري،

نو هغه لا تر اوسه پورې خپل ځان اصلاً په سمه معنا نه دی پېژندلی. د وېرې حل لاره

شته، د اندېښنو ځوابونه د لاسرسي وړ دي خو موږ باید د آسانو ځوابونو پر وړاندې

وسله ونه وغورځوو. موږ باید په هېڅ صورت کې هم خپله ځیرکتیا خطر ته ونه

وغورځوو او په پټو سترگو د چا تقلید پیل نه کړو.

یوازې د دې لپاره چې یو کس دعوه کوي چې په ټولو لارو پوهېږي، نه باید چې د

خپل لارې لارنود یې ومنو. دا پرېکړه باید ونه کړو چې د تجسس، نوښت او ازادانه

فکر په څېر وسلې د هغه په وړاندې وغورځوو. یوازې پر خپل ځان باور د بریالیتوب

ضمانت کېدای شي. که مو باور نه کېږي نو د سلطان باهو دا شعر ولولئ:

«اے تن رب سچے دا هجرا، وچ پا فقیرا جهاتی هو

نه کر منت خواجه خضر دی، تیرے اندر آب حیاتی هو»

ژباړه: ستا زړه د الله تعالی کور دی، ای غوښتنکیه! دننه ور ودانگه.

خضر (ع) ته زاری مه کوه، آب حیات ستا دننه دي.»

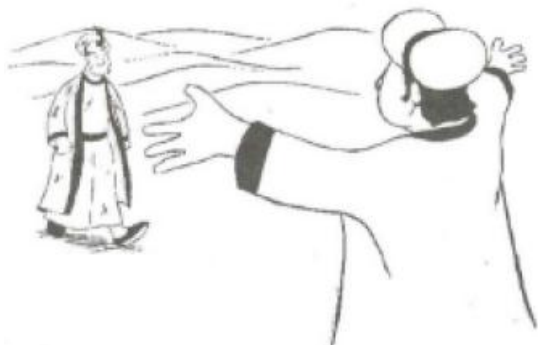
موږ باید ارومرو د خپل ځان لپاره لاره ولټوو. او یقیناً چې دا کار کولای شو او کله چې اراده وکړو نو زموږ ستونزې، زحمتونه او ناهیلۍ به هم زموږ له مرستندویانو څخه وي. که مو زما پر خبر باور نه کېږي، نو پر لاندې کیسې یو ځغلنده لید تېر کړئ.

د لرغوني مصر یو شهزاده ډېر زیات سر زوری او ضدي وو. یوه ورځ د ښکار او وختېري لپاره یوازې ووت. پاچا لارې ته پسې ورغی، ښه یې پوه کړ خو هغه ونه منله. پاچا بله چاره نه لرله، اجازه یې ورکړه او پوه یې کړ چې د نیل سیند له ښکلا او زرغونتیا ارومرو خوند واخله خو د صحرا په لوري مه وځه.

شهزاده د خپل پلار نصیحت شاته واچاو او د صحرا لاره یې ونیوله. تجسس یې گامونو ته لارښوونه وکړه او په پای کې په یوه وېروونکې دښته کې ورک شو.

پاچا دا ټوله صحنه له لرې څخه ننداره کوله، خو د لرغوني مصري قانون له مخې چې کوم شخص په خپله خوښه په دښته کې د لار ورکولو پرېکړه وکړي، له هغه سره هېڅ مرسته نه شي کېدای. شهزاده تر درې، څلورو ورځو پورې په بې سرو او سامانۍ کې په صحرا کې سرگردانه گرځېده. لوږې، تندې، سټړیا او وېرې یې ماغزه سر ته راوستي وو. د مرگ سیوري یې په وړاندې ورته نڅېدل او د صحرايي حیواناتو چیغاړو یې په یخ شوي بدن پسې منډې وهلې. نوموړي په هره بیه د لارې موندنې اراده وکړه.

له ډېرو هڅو، منډو ترږو او ستونزو وروسته سمې لارې ته په را رسېدو کې بريالی شو
او په دې ځای کې پاچا هم ورته په ډېرې بې صبرۍ سترگې په لار وو.



کله کله موږ په خپل لاس د ځان لپاره د يوې خطرناکې دښتې په څېر ژوند غوره کړو.
له وارخطايي او ستوماني څخه حيرانه سرگردانه کېږو. خو کله چې اراده وکړو، نو په
څو گامه کې د خلاصون لارې خپلې وزرې راته غوړولې وي.

د ژوند کولو هيله هغه وخت په سمه معنا را وينږي، چې کله د ژوند د ښکلاوو،
رنگونو او نعمتونو رازونه درباندي وا شي. په کومه شېبه چې تاسو پوه شئ چې ژوند
څومره ښکلی، باکماله او زړه راکښونی دی، نو د بدن هره حجره مو د پاتې ساگانو د
ساتنې واگې په لاس کې واخلي او زړه مو د نور ژوند کولو له هيلې را ډک شي.

خو د ژوند له «خوږو» څخه په سمه توگه د خوند اخيستو لپاره په دې پوهېدل ډېر
زيات اړين دي چې دا مهال په کومه نړۍ کې ژوند کوئ؟ په نورو ټکو، تاسې په
خپل ذهن کې څه ډول نړۍ ودانه کړې او په هغه نړۍ کې ستاسو «درېځ» څه دی؟
داسې خو به نه وي چې د خپل ځان لپاره مو خپل لاسي دښته تياره کړې وي او په
هغې کې کېږدل مو د خوښې وړ بوختيا گرځولې وي. داسې خو به نه وي چې د ژوند

له ستریاوو څخه مات زړه مو د «خپلواکۍ» له سهار سره روغې ته هیله من نه وي؟
 آیا د دې نړۍ له ظلم او ځور نه خو به په تنگ نه یاست راغلي؟ آیا په ذهن کې مو
 چېرته لرې د یوې ښکلې، رنگینې او سوکاله نړۍ خوب وینئ؟ که د دې دښتې په
 وېروونکي حالت کې د خوبونو یو ور هم پر تاسو پرانیستل کېږي نو دا د دې خبرې
 سمبول او زېږی دی چې په ژوند کې مو د مثبت بدلانه شونتیا شته ده.

په زړه کړئ، یو وخت وو چې ذهني نړۍ به مو په بشپړ ډول د ارامتیا او ډاډ
 استوگنځی وو. ذهن مو د مینې، سولې او ډاډ زانگو وه، بیا ورو ورو د سولې دغه
 ځمکه مو له سترگو څخه لرې کېده او ځای یې گڼو خطرناکو ځنگلونو ونيو. اوس د
 ډاډ او ارامتیا هغه ځمکه له لرې څخه د یوه سراب په شان ستاسو زړه خوشالوي. باور
 وکړئ چې دا سراب په حقیقت بدلېدای شي او ژوند مو بېرته د خوښیو، خوشالیو او
 ډاډ زانگو گرځېدای شي. بس دې باور ته اړتیا لرئ چې لار ورکي ستاسو برخلیک نه
 دی، د هدف ترلاسی ستاسو حق دی او دا چې ټول خوبونه مو پوره کېدای شي. په
 بل عبارت تاسې باید په خلاص زړه خپل ځان ته ووايئ چې «تکره شه! ته یې کولای
 شې».

همدا شېبه په کومه ذهني نړۍ کې ژوند کوئ؟ پر دې پوهېدا خورا ډېر اسانه کار دی.
 که هره ورځ د الله تعالی په وړاندې د شکر سجده ستاسو په تندي کې ژوندی وي،
 نو د یوې پراخې او سترې مثبتې ذهني نړۍ څښتنان یاستی او که حالت د دې
 برعکس وي، نو مبارک شه تر اوسه پورې له یوې زېر تجربې څخه باید تېر شئ. په
 راتلونکو څو اونیو کې تاسو هم د خپل ځان لپاره د دې ارامه او ډاډ ښونکې نړۍ په
 جوړولو بریالي کېدای شئ. لږ په غور دا مکالمه ولولئ:

«ستاسو ژوند څوځ تېروي؟»

«څوځ ولې؟ زه پخپله خپل ژوند تېروم».

«څه ډول ژوند چې تاسو تېروئ يا څه چې تاسو کوئ، د هغه تر شا د کومو عواملو لاس دی؟»

«یقیناً زما خپل چلن، سوچونه، عقاید او زما د فکر کولو ډول زما پر کړنو اغېز ښکاري».

«او تاسې دا چلندونه له کومه کوئ؟ د فکر ډول مو له کوم ځايه خړوبېږي؟ نظريې مو له کوم ځايه سر را پورته کوي؟ د سياست، کاروبار او ټولنې په اړه مو چلندونه څنگه رازېږي؟»

«د خپل ژوند په لومړنيو کلونو کې مې دا چلندونه د شاوخوا له خلکو زده کړي وو».

«نو بيا دا چلندونه ستاسو د «سوچه شخصيت» برخه نه دي، دا مو يوازې له نورو خلکو نه «پور» اخيستي دي».

«هو، همداسې به وي».

«نو ګواکې تاسو د هغو چلندونو، باورونو او نظرياتو مطابق ژوند تېروئ چې ستاسو خپل نه دي، بلکې له نورو مو پور اخيستي.»

«هو! بيخي همداسې ده.»

«نو بيا د حقيقت له مخې تاسو خپل ژوند نه تېروئ».

«فکر کوم تاسو چې کوم څه غواړئ، ووايئ، پر هغه پوه شوم. کوم څه مې چې له نورو زده کړي، زه هماغه تکراروم. نو آیا زه یو مستعار ژوند تېروم؟ زما خدايه! زما ژوند کوم بل څوک تېروي؟»

«څه احساس به وکړئ که له هغو څخه ډېر چلندونه او عقايد له يوې مخې ناسم، غیرحقيقي يا زیانمن وي؟ مثلاً تاسو پر دې باور اوسئ چې له اندېښنې څخه سملاسي نجات شونی نه دی، حال دا چې له اندېښنې څخه خلاصون په یوه شېبه کې ممکن وي.»

«نو هغه وخت به د دې باورونو بیه پرې کوم.»

«او دغه بیه پرې کول به مو خوښ شي؟»

«نه، هېڅ کله هم نه.»

«آیا له دې ناسمو نظرياتو او افکارو څخه خورېدل مو خوښېږي؟»

«بالکل هم نه.»

«ولې؟»

«په دې چې له هغو منفي، ناسمو او دروغجنو نظرياتو سره «مخه ښه» کولای شم، ځکه چې دا خو «پور» دي او بېرته یې ورسپارلی شم.»

«بيا...؟»

«بيا به د لومړي ځل لپاره «خپل ژوند» په خپله کول پیل کړم.»

«دا خبره له زړه نه کوي؟»

«هو! د دې کار لپاره په بشپړ ډول چمتو یم.»

موږ په شعوري توګه د ژوند «انتخاب» کوو او که د نورو پر ناسمو نظرياتو باندې ځان قربانو، د دې بشپړ اختیار له موږ سره دی. کله چې موږ په شعوري کچه د خپل ژوندون مسئولیت ته غاړه کېږدو، نو له نورو څخه پور غوښتل شوي چلندونه، ناسم عقاید او دودیز سوچ پرېږدو او د رښتیا او درواغو تر منځ توپیري لاره غوره کوو. چلندونه او گروهې د جامې په څېر دي او موږ یوازې خپلې جامې نه یو.

د ځان پېژندنې د سفر له پیل سره ستاسو د شخصیت په داخل کې معجزې ترسره کېدل پیل شي. دا یوازې کلمات نه دي بلکې یو ژوندی حقیقت دی. د ځان پېژندنې په سفر کې ستونزې او کړاوونه د تېر مهال د یوې خاطرې په توګه شاته پاتې شي او هر ګام د ډاډ او ارامتیا د نوې خپې ضمانت وګرځي.

کله مو په کوم فلم یا ډرامه کې جاسوسي کرکټر لیدلی دی. یو جاسوس چې له یو بل هېواد څخه د ګرانییه رازونو غلا کولو ته ځي. نوموړی له نوي نوم، نوي پاسپورټ او نوي پېژند سره هلته ځي او عادتونه، چلندونه، خیالونه او کړنلارې یې کټ مټ د هغه انسان په څېر وي د چا پېژند چې ده خپل کړی وي. په بل عبارت دی د خپل داخل د اصلي انسان په ځای یو «جعلی انسان» وګرځي او باید هغه ټول کارونه ترسره کړي چې د ده د «آر شخصیت» لپاره نا اشنا وي.

که نوموړی دوه درې کاله په دې عملیاتو کې پاتې شي، نو څه پېښېږي؟ په لومړیو کې نا اشنا چلندونه، فکرونه او کړنې د خپل شخصیت یوه برخه ورته اېسي او همدا

«جعلی شخصیت» خپل «آر شخصیت» وگڼي او وروسته یې ورو، ورو له دې «جعلی شخصیت» سره پخه ملگرتیا شي.



بیا یوه ورځ د نوموړي دنده بشپړه شي او دولت یې بېرته را وغواړي. تر یوې مودې لپاره په پور اخیستل شوو چلندونو کې له ژوند تېرولو وروسته نوموړی له دې ژوند سره دومره عادي شوی وي چې له خپل اصل وجود نه پرديوالی یې عادي چلن وگرځي. اوس دی هر وخت د سرگومی، اندېښنو او پښېمانتیا د احساس ښکار وي. جعلی شخصیت یې پر اصلي شخصیت په ډېر ناوړه ډول خپور شوی وي، خو دی خپله هڅه جاري ساتي او په پرلپسې هڅه یو څه موده وروسته د مستعارو چلندونو، فکرونو او عقایدو بوج ایسته وغورځوي او له خپل «اصل» سره بېرته ملگرتیا وکړي. هره شېبه د خپل اصل شخصیت د اصلي چلندونو ښودنه کوي او خپل اصلي شخصیت ته ورو، ورو ور نږدې کېږي.

په ورځني ژوند کې له موږ نه ډېری خلک په خپل ځان باندې دروغجن او جعلی سرلیکونه سربښ کړي. د دې جعلی سرلیکونو تر شا پټ اصلي پېژند راته بیخي پردی شي او د دې پردیوالي په نتیجه کې مو داخلي اړ و دوږ، رنځ او کړاو په برخه کېږي.

خو د خوشالۍ خبره دا ده چې د جاسوس او مصري شهزاده په څېر موږ بېرته راستنېدای شو. د بېرته ستنېدو په سفر کې چې کله موږ د خپل شخصیت له «رېښتیني» اړخ سره اشنا کېږو نو زموږ ژوند بدل شوی وي او ځان پېژندنه زموږ لپاره د ژوند تر ټولو مثبت زېږی ثابت شي.

د ځان پېژندنې او د خپل دروني رېښتیني انسان د پېژندنې په اړه د سیمینار پر مهال چې ډېر کله ژور بحث ته ورسېږو، نو له گډونوالو څخه د یوه غږ راشي.

«ځینې وختونه داسې احساسوم لکه په پردي زندان کې یم او په دې نه پوهېږم چې چا د دې وېروونکي بند په تیارو کې تړلی یم؟»

بحث چې څومره وړاندې ځي، هغه کس احساس کړي چې هغه پخپله خپل ځان په لاشعوري ډول د کړاو دې زندان ته غورځولی. «جعلی انسان»، دی هېڅ کله هم نه خوشي کوي او هر کله چې نوموړی د ازادۍ هیله کوي، ووېرېږي او د خپلې بقا خطر ور ولېږي. د بدلون پر خلاف جعلی انسان هر ډول وسله ټوله کړې وي، یو بشپړ دفاعي نظام وي، چې له جعلی شخصیت څخه د رېښتیني شخصیت په لور سفر یې ورته ستونزمن کړی وي.

دا جعلی انسان به مو کله د جرم په احساس اخته کړي، کله به له ځان سره د بې مخلصه کېدو پیغور درکوي، کله به مو وېروي چې له دې سرلیک څخه که ځان خلاص کړې نو چېرته به ځي؟

د جعلی انسان تر ټولو خطرناکه وسله دا وېره ده چې د بدلون لپاره هره هڅه بې گټې ثابتېږي. دا احساس چې د دې سفر په پای کې به هېڅ هم په لاس در نه شي، د

بدلون پر لور له گام اخیستو مو راگرځولی شي. خو د دې «هېڅ شی هم نشته» دننه خپل اصلي انسان ته د رسېدو راز پټ دی او همدا بې گټې هڅه په اصل کې ستاسې د رښتیني خپلواکۍ ضمانت دی.

پوښتنه دا ده چې کله ستاسو جعلي انسان په جنگي او دفاعي فعالیتونو کې بوخت وي نو هغه وخت ستاسې «سوچه شخصیت» په څه باندې لگيا وي؟

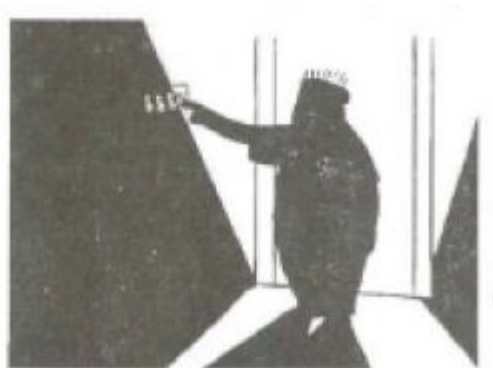
ستاسو سوچه او رښتینی شخصیت په مهربانه انداز کې ستاسې پام دې حقیقت ته را اړوي چې تاسې له پخوا نه ازاد او خپلواک وئ. دا احساس درکوي چې تاسې د خپلو ناسمو عقایدو او دروغجنو خیالاتو مریي نه یئ او وینوي مو چې جعلي انسان ټگي درسره کوي او ستاسو په درون کې د دې تېر ایستني په خلاف د جنگ کولو بشپړ ځواک پروت دی. په بل عبارت ستاسو «رښتینی شخصیت»، د رښتیا یو غږ دی.

که دا احساس کړئ چې تاسو څومره خپلواک یاستئ، نو دا به د حیرانتیا تر کچې ښکلی انکشاف وي.

دروني بدلون زموږ فکر، چلند، کړنلاره، لیدلوری، احساس او د پوهېدلو انداز په بشپړ ډول بدل کاندې. له دروني بدلون پرته د بیروني نړۍ د بدلون هیله له یوه خیال پلاؤ څخه زیات بل څه نه دی. همدا لامل دی چې ډېری خلک په بیا بیا کور، ښار او ملگرو بدلولو هم ځان ناډاډمن، تش او ناخوښ احساسوي. د دې سبب دا دی چې که تاسې خپل چاپېریال بدل هم کړئ، نو خپل ځان خو هر چېرته درسره گرځوئ، کنه! د ژوند د حقيقي «تگلوري» لټون په اصل کې د درون له موندنې وروسته پیلېږي. کله چې له درون څخه بدل شو نو ټوله نړۍ بدله شي. کله مو چې

سترگې له بصيرت نه برخمنې شي، نو سراب مو له لارو څخه خپل ټغر ور ټول کړي
او په دې ډول ژوند د ښکلا، هوساينې او ډاډ له نوو لارو رودو سره د اشنا کېدو سفر
بشپړ کړي.

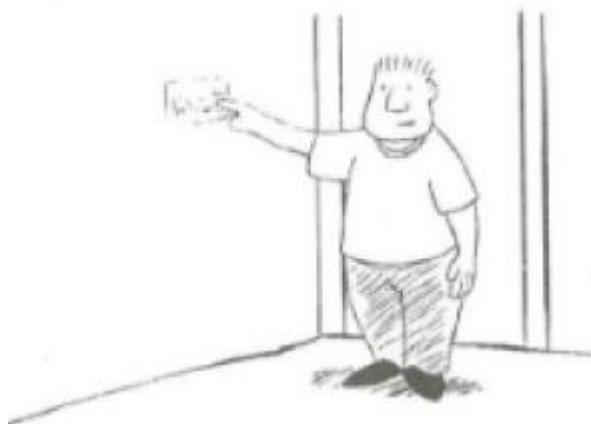
فرض کړئ چې يوې تيارې کوټه ته ننوتئ او د خراغ د روښانولو لپاره تنی کېکارئ.
يو، يو ټولې تنی کېکارئ، خو کوټه بيا هم تياره وي.



د دې پر ځای چې له بتنو سره ساتبري وکړئ، د خراغ په اړه فکر کوئ چې خراغ خو
به نه وي سوځېدلی. ستاسو گمان سم وي. دغه خراغ په هېڅ ډول هم د کوټې د رڼا
کولو وړتيا نه لري او د کوټې د يوه شي په ليدو کې هم کمک نه شي درسره کولای.
تاسو د هوښيارۍ پرېکړه کوئ او پوه شئ چې له بدلون پرته بله چاره نشته او پر ځای
يې بل خراغ راوړئ او د بتنې په کېکارلو سره ټوله کوټه له رڼا ډکه شي.

نوی خراغ په نوي ډول د کوټې د در ښودو لپاره ستاسو په چوپړ کې دی. اوس نه
يوازې په کوټه کې هر شی ليدلی شئ، بلکې په آسانه په کوټه کې گرځېدای را

گرځېدای هم شئ. په دې ډول په پیل کې د تیارو له امله زیږېدونکي نا ارامتیا او وېره په پای کې په ارامتیا او راحت بدله شي.



په ژوند کې ډېر ځله زموږ پر وړاندې هره خوا تیارې تیارې وي، په داسې حالت کې یوازې د بڼې په لومه کې د ښکېلتیا پر ځای د څراغ بدلولو ته باید پام وکړو. د نوي اند دود، نوي سوچ، نوي چلند، نوي باور، نوي اعتقاد او نوې کړنلارې یو څراغ نه یوازې له تیارو نجات درکوي، بلکې په اوسنیو شرایطو کې د پټو اړخونو د لیدو وړتیا هم در بڼې. دا نوی څراغ د خدای په پېژندلو لاسته درځي، له ایمان نه لاسته درځي او له ځان پېژندنې لاسته درځي او دغه ځان پېژندنه به مو خپل خدای ته ورسوي چې د رڼا تر ټولو لویه سرچینه ده.



ځينې خلک گيله کوي چې «داسې ښکاري چې ژوند مو بې خونده شوی دی». يو رنگي او بې خوندي ښايي د يو چا هم خوښ نه وي. موږ پوهېږو چې بې خوندي د ژوند ښکلا او خوند رانه اخلي. خو کله چې ژوند بې خونده احساس کړو او د ژوند کولو هيله وروستۍ سلگۍ ووهي، نو په داسې حالت کې څه وکړو؟

زما وراره محسن به هر وخت په پيانو باندې هماغه يو ساز غږاوه. د کورنۍ غږي، ملگري او تر دې چې گاونډيان هم د نوموړي له دې «يوه ساز» نه پوزې ته رسېدلي وو. ده به ويل «زه په خپله نه پوهېږم، خو بله هېڅ نغمه نه شم غږولی». که به چا په ټوکه يا د زارۍ په ژبه گيله ترې وکړه، نو په عاجزي به يې ورته ويل: «ومې ښئ، خو زه بله نغمه نه شم غږولی، زه پخپله غواړم چې يو څوک راته ووايي چې زه څنگه نور سازونه غږولی شم». تېر آخر، ما په الحمرا کې د پيانو له يوه ښوونکي سره مخ کړ. له ښې ارزونې وروسته ښوونکي وويل «ته په اصل کې د پيانو د يوې غاړې (سُر) په دايره کې ايسار شوی او په مصنوعي خوب کې دومره غرق يې چې بله هېڅ بټنه نه در ښکاري. د پيانو د نورو غاړو په برخه کې په لاشعوري ډول پوند او کون شوی يې.»

«ته نو هسې لگيا يې، ټولې بټنې ښې صفا راته ښکاري»، محسن په غبرگون کې ورته وويل.

«نه» د استاد غږ دروند شو، «که دې په رښتيا هم ليدلې، نو خامخا به دې هڅه کوله».

«هر ستار يا بيانو غبروونکې تر يوې زياتې غاړې غبرول غواړي، خو کله چې داسې ونه شي کړای، نو د هغه همدا يوه معنا ده چې هغه دا نورې بټنې هېڅ کله ليدلې نه دي»، استاذ ورته روښانه کړل.

«رښتيا؟» محسن په بې باوري کې وپوښتل.

«هو! ته ځان او نور له دې کبله ستومانوې چې ته يوازې هماغه يو ډول بټنې کېکاري او هيله دې دا وي چې هر ځل يو بېله غاړه ترې وزېږي. داسې امکان نه لري، ته بايد له دې خوبه را وينې کړای شې. پکار ده چې نورې بټنې هم احساس کړې او تجربه يې کړې. په پيل کې چې کوم نا اشنا او نابنده غبرونه اورې، پر هغو شرمېږه يا وېرېږه مه. څومره يې چې ته غږوې، هماغومره به ورو، ورو دا غبرونه اشنا، ښايسته او ارام ښوونکي درته واېسي. او بيا به دا ژوره بلدتيا د يوه ژور او منظم سړ بڼه غوره کړي». ښوونکي يوه پېچلې غوټه ورته پرانيسته.

بې خوندي هم د ژوند پر بيانو باندې د شته بټنو له پراختيا څخه د بې خبري پايله ده. تاسو دا واک لرئ چې د رازراز بټنو کېکارلو گواښ په غاړه واخلي. موږ د وېرې، اندېښنې يا خفگان هماغه يوه غاړه بيا بيا بولو او په نتيجه کې يې د خوشالي، باور او ډاډ پر نورو غاړو ډانده او کاڼه شو.

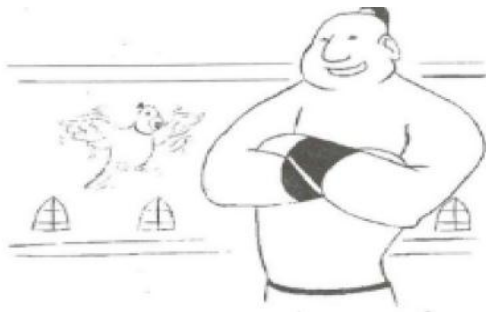
زموږ اساسي هدف يو داسې انسان کېدل دي چې له درون څخه په بشپړ ډول «خپلواک» وي. د خپلواکۍ د همدې احساس په واسطه موږ هغه غاړې زده کولی شو چې زموږ ژوند ته انډول، خونديتوب، ډاډ او خوښي ور بښلای شي.

کوم کس چې د زړه له اخلاصه د ژوند د حقيقت په لټه کې ووځي، ژوند يې هېڅ کله هم نه ناهیلی کوي او نه يې هم د بې خونديتوب او يو رنگي په خبر احساسات د لارې دېوال گرځي.

خو کله کله موږ له هڅو برسېره د خپل شخصيت د منفي اړخونو د پولو په ماتولو کې پاتې راځو. زموږ د شخصيت منفي اړخونه زموږ مثبتې او سپېڅلې برخې په بشپړ ډول اغېزمن کړې وي تر دې چې کله موږ نورو ته هم د «ډېر ښه يم» پيغام ورکوو، نو په شدت سره دا محسوسوو چې دروني بدلون ته اړتيا لرو.

خو دا اعتراف چې ارومرو ستونزه په موږ کې ده، د يوې نوې او ښکلې لارې په لور د پرمختګ حوصله را کوي. رښتيا په موږ ټولو کې شته. که په ايماندارۍ د حقيقت بلنه ومنو، نو زموږ ټول جعلي سرليکونه به پخپله وسوځي او له همدې ځايه له بشپړ حق سره يې ژوند کول، پيل مومي.

هغه کلاسيکه کيسه به مو ارومرو اورېدلې وي چې يو دېو د شهزاده په سر کې مېخ ور ټک وي او توتي يا کوم بل حيوان ورته جوړ کړي. زموږ جعلي پوښ هم زموږ دروني او بيروني بڼه په همدې ډول بدله کړي. په خپل سر باندې لږ لاس را تېر کړئ او وگورئ چې ستاسو چاپېريال، خپلوانو، ملگرو، مجبوريتونو او ځانغوښتنو په کوم کوم ځای کې مېخونه ټک وهلې. دا مېخونه وپېژنئ او ايسته يې وغورځوئ.



همدا د دېو له جادو څخه د راوتو وخت دی.

همدا له خپل اصلي شخصیت سره د ژوند کولو وخت دی. له خپل اصل سره ژوند کول پیل کړئ او هر هغه څه ترسره کړئ چې الله تعالی یې د کولو ځواک او وړتیا در کړې.

د خپلې خوښې ژوند وکړئ

آیا هغه شېبه پېژنئ چې ستاسو د برخليک او ژوند لوری ټاکي؟

ډېری خلک په دې گومان دي چې د ژوند تگلوری د دوی شاوخوا «حالات» ورته ټاکي. دا ډول خلک د حالاتو او واقعاتو د غبرگون په توگه ژوند تېروي، د حالاتو خپه یې چې کومې خواته تېل وهي، په هماغه باندې له کوم غبرگون پرته په پټه خوله قناعت وکړي. دغه خلک د حالاتو له لاسه په زېږېدونکو ستونزو باندې کړېړي او د شاوخوا ستونزو، زیاتو او رنځونو ته په کتو وايي:

«داسې ولې ده؟»

په داسې حال کې چې له حالاتو څخه پورته د برياليتوب لپاره مبارز خلک د خپل ذهن په لرلیدونو سترگو د خپل ځان لپاره د یوه بريالي، خوشاله او مجلل ژوند خوب ويني. دوی د خپل ځان په گټه او همغږه حالاتو ځواکمن او روښانه تصور ته گوري او ځان ته په ننگوونکي ډول وايي:

«داسې ولې نه ده؟»

او همدا هغه پوښتنه ده چې د دوی ژوند د بریا او ډاډ له یوې نوې لارې سره اشنا کوي.

زموږ برخليک ټاکونکې شېبې په اصل کې زموږ د «پرېکړو» شېبې دي، همدا د پرېکړې شېبه ده چې دا ټاکي چې موږ به څه ډول خلکو کې اوسېږو؟ د کومو موخو لپاره به هلې ځلې کوو؟ زموږ د خبرو، ناستې پاستې، خوراک څښاک او ژوند کولو

ډول به څنگه وي؟ څومره عمر به لرو او زموږ د قبر په تخته باندې به څه ليکل شوي وي؟

تاسې چې همدا اوس هر څه ياستئ د خپل تېر وخت د پرېکړو له کبله ياستئ. ستاسو د ملگرو، زده کړو، مسلک، ښار، عادتونو، ټولنيزو کړيو، بوختياوو او ژوند دود په هکله له وږو، وږو پرېکړو نه ستاسو اوسنۍ شخصيت رغېدلی دی. په راتلونکي کې به مو ژوند څنگه وي، دا ستاسې په هغو پرېکړو پورې اړه لري چې نن يې کوي. هره پرېکړه څه نا څه اغېزې لري، تر دې چې هېڅ پرېکړه نه کول هم په خپله يوه پرېکړه ده چې په هر حال يې ځينې اغېزې ستاسې په ژوند کې څرگندېږي.

د خپل ژوند په بدلونونو کې ناپايه ځواک (چې ستاسو دننه شتون لري) باور وکړئ او په يوه بالکل نوي انداز د ژوند د تېرولو پرېکړه وکړئ، د تېرمهال له ترخو يادښتونو، ماتو او ستونزو خپله لمنه ورغورئ. تېر مهال يوازې يو تاريخ دی او راتلونکی د امکاناتو او خوبونو يوه ناپايه لړۍ. آيا تاريخ ته دا اجازه ورکوي چې ستاسو له خوبونو څخه د ليدلو ځواک وتښتوي؟

تېر د هغه انځوريز فلم په څېر دی چې تغير او بدلون پکې راوستل ناشونی دی، د دې پړعکس په راتلونکي کې د انځوريزو فلمونو بې شمېره داسې تشې پيټې درته سترگې په لار دي چې د خپلې بريا، خوشالي او ډاډ پروگرامونه پکې ثبتولی شي.

بريالی ژوند په اصل کې د گټو برياليو ورځو ټولگه وي. په «نن» کې اوسېدل پيل کړئ، نن ورځ د خپل پاتې ژوند د لومړنۍ ورځې په توگه تېره کړئ، پخوا به مو هم د خپل ځان د بدلولو پرېمانه کوښښونه کړي وي چې گټه يې نه ده کړې، د هغو په

هکله منفي فکرونه او د شرم احساس له ځانه وځنډئ او باور ولرئ چې خپل ژوند ته د مسير بښلو هره وړتيا، ځواک او استعداد يوازې او يوازې له تاسو سره دی، هاغه ځواک په کار واچوئ. موږ باور لرو چې تاسو د خپل ځان لپاره د يوه ښکلي، مجلل او بريالي ژوند هيله من ياستئ.

«همداسې نه ده؟»

کله مو فکر کړی چې پر دې ستوري شته د بيليونونو وگړو په مقابل کې تاسو څنگه مختلف ياستئ؟ هغه څه دي چې د ځمکې پر مخ له اوسېدونکو بيليونونو انسانانو څخه مو توپيروي؟

د ځمکې پر مخ د شته انسانانو په گڼه گوڼه کې ستاسو د بېلتون يو سبب ستاسو «تجربې» دي. د زوکړې له ورځې تر ننه پورې له تاسو سره هره پېښ شوې کيسه او هره ځانگړې تجربه ستاسې په يادښت کې ثبت شوې ده.

تر ننه پورې مو چې هر څه ليدلي، اورېدلي، لمس کړي، ځکلي يا بوی کړي، هغه ټول ستاسو د مغزو په دوسيو کې خوندي دي. دغه شعوري او لاشعوري يادښتونه په اصل کې ستاسې «مرجع» بلل کېږي. تاسو پر کومو شيانو باور لرئ؟ څوک ياست؟ څه کولی شئ؟ کومې وړتياوې لرئ؟ او دې ته ورته نورو پوښتنو د ځوابولو پر مهال همدې يادښتونو ته «رجوع» کوئ. د شيانو منل يا رټل ستاسې په هغه يادښت پورې اړه لري چې د يوه مثبت يا منفي «مرجع» په بڼه ستاسو پر ذهن ثبت ده.

ستاسو هره تجربه په اصل کې ستاسې د ژوند يوه گرانيه مرجع ده.

ایډیسن وایي «که موږ هر هغه کار پیل کړو چې د کولو له وړتیا سره یې زیږېدلي یو، نو ټوله نړۍ او پخپله موږ به هم خپل ځان ته حیرانه شو».

زموږ د ژوند لوری یوازې زموږ پېښې او تجربې نه ټاکي، بلکې په هغو احساساتو او مفاهیمو پورې هم اړه لري چې له دې پېښو یا تجرباتو سره یې اړیکه ورکوو. که تاسو یې منئ یا نه، خو پخپله تاسو د خپل ژوند «ماستر اوډونگر» یاستئ.

فکر وکړئ، په ژوند کې مو ټولې پېښې او تجربې د رازراز اوږدوالي، کچې او رنگ تارونه دي، که ستاسو تجربې د بېلا بېلو رنگونو ټولګه وي، نو کولای شئ چې له دې تارونو څخه هر شی واوبئ. آیا له دې تارونو داسې پرده جوړوئ چې تر شا یې په خپله «پټ» شی او که به داسې «جادوګره قالینه» ترې جوړوئ چې نالیدلو هسکو ته مو ورسوي؟ آیا خپل ډیزاین ته له نوي سره ترتیب ورکولای شئ چې هغه مرجع او یادښتونه چې تاسو ته ځواکمن، مثبت او ښه احساس درکوي، په دې ډیزاین کې مرکزي او څرګند حیثت ولري. په هر حال، دا اوږد ستاسې خپله «خوښه» ده. نو آیا د خوښې دغه حق مو د هغه ډیزاین په چمتو کولو کې استفاده کوي چې ژوند مو له رنگونو، خوښو او آرامتیاوو در ډک کړي؟

اوس لږ وخت وباسئ او د خپل ژوند پنځه داسې تجربې په یوه کاغذ ولیکئ چې تر اوسه پورې یې ستاسې د ژوند په تشکیل کې کلیدي رول لوبولی وي. نه یوازې د هرې تجربې خاطره لیکئ، بلکې دا هم په لنډو ټکو کې ورسره ولیکئ چې په څه ډول هغو تجربو ستاسې په ژوند کې ژور اغېز پرې اېښی.

که مو ذهن ته داسې تجربه درځي چې اغېز يې په منفي بڼه ستاسې سترگو ته درېږي، نو سمدلاسه د منفي فکرونو د څپو مخه ونيسئ. په پيل کې به دا کار سخت وي. کېدای شي چې په دې کار کې يوې پېښې ته بيخي له يوه نوي تناظر څخه ليدو ته اړ شئ، يا د خپل ليدلوري بدلون پکار وي يا په خپل باور او ليدلوري کې ترميم ته اړتيا وي، خو دا باور به مو کار ډېر اسانه کړي چې ټولې تجربې په يو نه يو ډول انسان ته ګټه رسوي.

په ياد ولرئ چې د ژوند هره پېښه ستاسې لپاره يو درس دی، د هغې پېښې پر مثبتو پايلو سترګې وساتئ او خپل ځان د منفي احساساتو په ژور کوهي کې له ولېدو وژغورئ.

د هر کار د بريالي بشپړاوي لپاره موږ د باور احساس ته اړتيا لرو چې «موږ دا کار کولای شو» او دې يقين ته زموږ «مرجع» ښه وده ورکولای شي. خو که د «مرجع په بانک» کې مو د دې کار په بريالي ډول د سرته رسولو يوه ښه هم نه وي او په ټوله نړۍ کې يو داسې سړی هم تر سترگو نه شي چې زموږ حوصله را زياته کړي او راته ووايي «تکره شه! ته يې کولای شي»، نو هله به د بريا «باور» له کومه کوو؟

ستاسو لپاره زېری دی چې تاسې يوازې د خپلو حقيقي تجربو (مرجعو) ته اړ نه ياست، بلکې ستاسې تصورات او انگېرنې د هغو تجربو يوه ناپايه زېرمه لري چې د برياليتوب لوړ ارزښته «باور» در ښلای شي.

له زرګونو کلونو انسان په دې باور وو چې هېڅوک هم په څلورو دقيقو کې يو ميل منډه نه شي وهلی او د انساني بدن له وس نه وتلې خبره ده. خو راجر بينسټر دغه باور

هغه مهال ورپرډاوه چې په درې دقیقو او نهه پنځوس ثانیو کې یې د یو کیلومتر ریکاډ کېښود. نوموړي د دغه ریکاډ ایښودل د ذهن په سترګه دمخه هم ډېر ځله لیدلي وو.

په تصور کې بیا بیا ځلې د ریکارډ ایښودو، تمرین نوموړي خپل ذهن ته هغه مرجع او کلک باور ور په لاس کړ چې د خپلې زېر بدني وړتیا د په کار اچولو زېږورتیا او لېوالتیا یې ور په برخه کړه.

که تاسې هم د خپلو انګېرنو ځواک په سم لور وکاروئ، نو تاسو به خپل ځان ته کوم «ضروري مراجع» ور رسوئ چې د بريالیتوب په لاره کې مو شته خنډونه له منځه یوسي؟

په خپل تصور کې ځان د بريالیتوب په کوم پوړ کې وینی؟

ستاسې د انګېرنو ځواک ستاسې له ارادي ځواک څخه لس چنده زیات ګټور دی. که د انګېرنو ځواک په سمه معنا په کار واچوئ، نو دغه ځواک به د «کامل باور» ځواک بڼونکی احساس او د راتلونکي یو داسې روښانه انځور در وښيي چې د تېر مهال ټولې ستونزې، نیمګړتیاوې او ایساروونکي فکرونه به ورپرډوي.

همدې وختونو کې جهانگیر خان راته وویل چې یوازې د لسو کلو په عمر کې یې په زړه اوو ځله (د خپل ذهن په پرده) باندې د سکواش نړیوال ټورنامنټ ګټلی دی.

همدې روښانه او پرلپسې «خیالي بریا» نوموړي ته هغه دروني باور ور وبښه چې څو ځله یې په حقیقي نړۍ کې په دې بریا سر لورې کړ او نه یوازې دا، بلکې د یو نه ماتېدوني لوبغاړي په توګه یې د سکواش په تاریخ کې تر ټولو ډېر ریکاډ هم کېښود.

په استقامت او پرلپسې ډول د خپلو انگېرنو د ځواک په کارولو تاسې کومو خوبونو ته د حقيقت جامې ور په تن کولای شئ؟

څومره به ښه وي چې د دې باور لمنه کلکه ونيسو چې هېڅ تجربه «بده» نه وي. په ژوند کې چې له هر ډول تجربو تېر شوي اوسئ، هغه که ځوروونکي وي يا خوښوونکي، سختې وي که اسانه، آيا داسې نه ده چې دا ټولې تجربې تاسې ته په يو نه يو ډول گټه رسوي؟

د خپل ژوند يوه تر ټولو بده تجربه ذهن ته راوړئ. د ژوند د مسير ټاکونکي ځواک هغه وخت ستاسې پښو ته راوغورځي چې کله له خپلو تجربو سره تړلي مفاهيم بدلول پيل کړئ. آيا فکر کوئ چې تر ټولو «بدې» تجربې په يو نه يو ډول ستاسې په ژوند مثبت اغېز ښندلی دی؟

کېدای شي چې دنده مو له لاسه ورکړې وي، کور مو نيلام شوی وي، ډېوالي شوي اوسئ، کومه پېښه در شوې وي خو له دې تجربې نه له تېرېدو وروسته په تاسې کې شيانو ته د ليدو يو نوی انداز راغی. له غشي خوړلو وروسته، مورچې ته په ورکتو مو ځينې خلک او ځينې څېرې وپېژندې. د ځان او نورو په اړه يوه نوې پوهه او يو نوی «حساسيت» وزېږېده چې د يوه انسان په توگه يې ستاسو وړتياوو ته وده ورکړه او په ټولنه کې د «ونډې» اخيستو له کبله يې سر لوړه کړئ. په ياد ولرئ په ژوند کې بدې تجربې يوازې هماغه دي چې موږ ترې په څه نا څه زده کړه کې پاتې راشو.

«محدودې تجربې» د محدود ژوند انځورگري کوي، که چېرته تاسو پرېمانه پرمختگ، وده او برياليتوب غواړئ نو بايد ډېرې ځواکمنې، ځوانې او ژوندۍ

«مرجعې» وټاکئ چې له داسې فکرونو او تجربو سره مو همغږي کړي چې تر دې وړاندې مو د هغو په تړاو د فکر کولو زحمت نه وو گاللی.

د بې فکري په نړۍ کې د گرځېدو پر مهال یو ستر فکر ناڅاپه ستاسو پښه نه شي وهلی، بلکې پخپله یې باید په پلټلو پسې ووځئ. داسې کوم کار دی چې د کولو په اړه یې تاسې مخکې هېڅ کله هم فکر نه وي کړی، خو ناڅاپه مو په وړاندې د یوې نوې نړۍ دروازې پرانیستلای شي؟

د داسې تجربو په لټه کې ووځئ چې هېڅ کله هم نه یاست ورسره مخ شوي. پر یخ ښویېدل او د سمندر په بې پایه اوبو کې یو څو شېبې تېرول به څنگه وي؟ یو ماښام په دښته یا یوه شپه د ځنگل په یوه تیاره گوټ کې د تېرولو فکر که ستونزمن وي نو کوم داسې کار وکړئ چې په عامه توګه یې هر وخت کوئ. د موسیقۍ په ماښامني محفل کې ګډون وکړئ، د ډرامې لیدلو لپاره ووځئ، د قوالۍ کوم محفل ته ور ودانګئ یا د قرآن مجید د حفظولو نېټ وکړئ یا کومه دنده پیل کړئ، یا د عبدالستار ایدي، عمران خان، ابرار الحق² له ډلو سره یو ځای شئ او د نورو انسانانو لپاره خپل ژوند تېرول پیل کړئ. لنډه دا چې کوم داسې کار وکړئ چې د عادت له مخې یې له ترسره

ان یاد کړي؛ خو په

² دا چې دغه کتاب د ډ افغانستان کې هم په انسانو

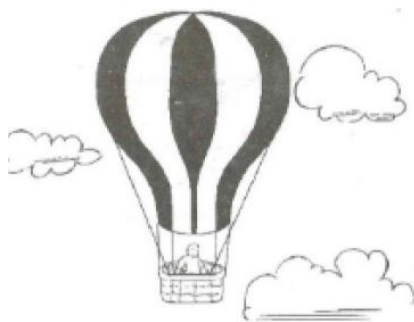


کولو څخه وېرېږي.

په یاد ولری، تاسو د خپل ځان عادت نه یاستی. د ماشومانو د روغتون لیدو ته ور شئ، د بېلا بېلو فرهنگونو او کلچرونو له خلکو سره یو څه وخت تېر کړئ، د خپلې سیمې د د پولیسو حوزې ته سر ور ایسته کړئ او د کومې قضیې په برخه کې خپل خدمات وړاندې کړئ؛ (په خپل مسئولیت) اس ځغلونه، کښتیاوې، رزمي لوبې، شطرنج، تېنس او دې ته ورته لوبې وکړئ.

په یاد ولری ستاسو د ژوند ټولې اندېښنې په اصل کې ستاسو د محدودو تجربو پایله ده. د خپلو تجربو بریدونو ته پراختیا ورکړئ نو همدا شېبه به خپل ژوند ته پراختیا ورکول پیل کړئ. داسې کومې نوې تجربې دي چې غواړئ د خپل ژوند برخه یې وگرځوئ؟ له خپل ځان څخه یوه پوښتنه خامخا وکړئ چې:

«زه چې په ژوند کې هر څه لاسته راوړل غواړم، د هغه لپاره زه څه ډول «مرجعو» ته اړتیا لرم؟ د ځینو داسې شیانو په اړه فکر وکړئ چې په کولو یې خوشاله شئ، یا یې کول د خپل ځان په اړه ښه احساس درکړي. یو ځل مو چې د خپلو مطلوبو تجربو د لست د برابرولو لپاره منډې ترې وکړې، نو د هرې مرجعې په وړاندې د وخت یو ټاکلی حد وټاکئ. پرېکړه وکړئ چې له دې هرې تجربې څخه تر کوم وخته پورې تېرېدل غواړئ. تر کوم وخته به په جرمني، فرانسوي یا جاپاني ژبې خبرې کول زده کړئ؟ څه وخت به په پراشوت کې کښی او په اسمان کې له الوتنې خوند اخیستل غواړئ؟



څه وخت د يوه بيخي نوي ، نادود او بېل کار کولو اراده لرئ؟

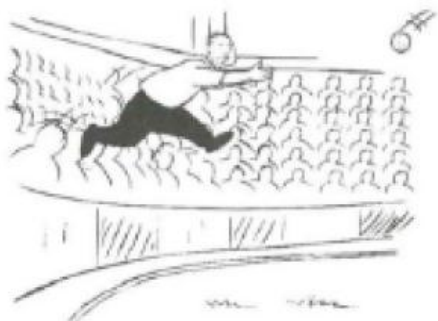
ستاسې د ژوند هغه کومې «زبر» تجربې دي چې غواړئ له خپلو نږدې خلکو سره يې شريکې کړئ؟

خو په ياد ولرئ چې د خپلې مرجعې د پراختيا لپاره د افريقې په ځنگلونو کې له برگو خړو سره سيالۍ ته اړتيا نه لرئ ، همدا د خپل کلي په يوه کونج کې له يوه اړمن سره کمک کولای شئ . د يوې نوې مرجع د زياتوالي لپاره ټوله نړۍ پرانيستي غېره ولاړه ده . د مرجع په دايره کې هر هغه شى راتلى شي چې ستاسو لپاره ناليدلي يا ناوړېدلي وي ، نوې خبره ، نوى فلم يا سيمينار يا کوم داسې شى چې همدا شېبه به يې په راتلونکې پاڼه کې ولولئ .

سترگې پرانيستې ساتئ او د ځان لپاره په خپله خوښه داسې نوي مرجع ولټوئ چې ستاسې ژوند ته نوې معناوې او نوي مفاهيم وېښلاى شي .

نن ورځ له کومو داسې نوو تجربو نه تېرېدل غواړئ چې ستاسو ژوند ته پراختيا وېښلاى شي؟ له دې تجربو څخه د تېرېدو په پايله کې به مو شخصيت د کوم ډول مثبتو بدلونونو په واسطه يو شاهکار گرځېدلى وي؟

پر خپلو انگېرنو باور وکړئ او واگې يې سستې پرېږدئ، د امکاناتو په سمندر کې د انگېرنو له غوږو وهلو خوند واخلي. د نړۍ د لوبغالي له لوبو څخه د «ژوند په لوبه» کې د امکاناتو بې شمېره لړۍ نغښتې دي، يوازې خپلو انگېرنو ته اجازه ورکړئ چې د موندنو لړۍ ته دوام ته ورکړي او د نوو تجربو لپاره مو سينه پراخه کړئ، پاڅېړئ، تکره شئ او د نندارچيانو په مېز باندې د کېناستو پر ځای لوبغالي ته ور ښکته شئ او د ژوند په «لوبه» کې ونډه واخلي.



عجب نهی که بدل دے اُسے نگاہ تیری
بلا ربی هے تجھے ممکنات کی دنیا

ژباړه: عجيبه نه ده چې ستا نظر به يې بدل کاندې، د امکاناتو نړۍ دې خپلې غبرې ته ور بولي.³

³ په دې شعر کې علامه اقبال يو صوفي ته مخاطب دی چې د خپل کشف او کراماتو له نړۍ نه راووځه او مادې نړۍ ته سر ورشکاره کړه، هلته چې کفارو دومره پرمختګ او ترقي وکړه، نو ته خو د توحيد علمبرداره يې، کېدای شي د ممکناتو په دې نړۍ کې ډېر څه لاسته راوړې او ستا يو نظر هر څه بدل کاندې. [ژباړن]

پای

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