

زوروره قوه

(نوي بحثونه)

ليکواله:

رونډيا برن

ژباړونکي:

ظاهر اخکزي



زوروره قوه

ليکواله: رونډيا برن

ژباړونکى: طاھر اخکزی

خپړندوى: علامه رشاد خپړندويه ټولنه - کندهار

کمپوز او ډيزاين: روھيال کمپيوټر اداره - کندهار

چاپ کال: ۱۳۹۹ ش = ۲۰۲۱ م

چاپ شمېر: ۵۰۰ ټوکه

د مخونو شمېر: ۲۲۳

د خپرونو لړ: ۱۲۲

تليفون: ۰۷۰۰۳۲۶۰۱۱

ايميل: mrohial2013@gmail.com

ټول چاپي حقوق په خپروونکي اړه لري!

اهدأ

دغه كتاب چي له انگليسي څخه مي په پښتو ژباړلی دئ
زما ورور قاهر اخکزي ته چي د خپل «زه» د پيدا کولو او
نېکمرغۍ ته د انسان د رسېدلو په لار کي ئې ډېري څېړني
او پلټني کړي دي د ورورۍ په خاص احساس اهدأ کوم.

طاهر اخکزی

د خپروونکي د یادښت پر ځای:

د دې کتاب ښاغلي ژباړونکي زما څخه هیله وکړه چې د کتاب د ارزښت او اهمیت په باب یو څه ولیکم، که څه هم ما ښاغلي طاهر اڅکزي ته د یو څه لیکلو ډاډ ورکړ، مگر کله چې مې پر دې کتاب د محترم قاهر اڅکزي هراړخیزه او غنیمت مقدمه ولوسته، راته معلومه سوه چې د دې کتاب د ارزښت او اهمیت په باب تر دغې مقدمې اضافه څه نه سي لیکل کېدای. د ښاغلي قاهر اڅکزي په مقدمه کې د دې کتاب د اهمیت، علمي خوا او ژباړي په باب ډېر منصفانه او عالمانه نظر وړاندې سوی دی.

خو دا هم نامناسبه بولم چې د مشر اڅکزي صاحب د غنیمت ژباړي په باب خپل لنډ نظر شریک نه کړم، نو مې بهتره وبلله چې په ټولنه کې د زوروري قوې (مېني) د تطبیقي اړخ په باب دوه درې داسې مثالونه درسره شریک کړم چې پر ما راغلي او راته تجربه سوي دي.

لومړی: لس یوولس کلن وم، په گاونډ کې مو نسبتاً شتمن گاونډیان اوسېدل. د دغو گاونډیانو کوچني ته پلار بایسکل ور رانیولی وو. د بایسکل لیدو پر ما قیامت جوړاوه. دومره د دې بایسکل درلودلو په ارمان وم چې د شپې ئې خوب راباندې حرام کړی وو، خو د پلار اقتصادي حالت زما ارمان پوره کولای نه سوای. دا چې ما له بایسکل سره مینه لرله او زړه مې غوښت

چي دغسي يو بايسکل ولرم نو مي پيسو ټولولو ته لاره جوړه کړه، غولک^۱ مي پيدا کړ. روزانه پيسې، د اخترونو په مبارکيو کي راټولي کړي روپۍ او داسي نورې په لاس راغلي خوشمړي مي تر غولکه رسولې. خو داسي ورځ هم راغله چي هماغسي بايسکل مي پيدا کړ او خپل ارمان ته ورسېدم.

دوهم: ځوانکۍ وم چي د کتاب مطالعه کولو، پيدا کولو او په کور کي د کتابتون جوړولو هوا راولاړه سوه. له کتاب او مطالعې سره آشنايي زما له پاره ميراثي حيثيت لري. پلار مي کتابونه درلودل او کوچنۍ کتابخانه ئې په کور کي جوړه کړې وه. د هغه پلار د خپل وخت ښه عالم او په کور کي ئې د کتابونو پرېمانه ذخيره درلوده. له کتابونو سره زما علاقه څه ارثي وه او څه هم په افغاني ټولنه کي د مطرحو ليکوالو او پوهانو لکه مرحوم پوهاند حبيبي، ارواښاد استاد الفت، خدای بخښلي استاد بېنوا او داسي نورو کسانو په ښه نامه يادولو اغېز وو چي زه ئې دې خوا ته متوجه کړم. په کور کي د يوه داسي کتابتون درلودل چي زما اړتياوي بشپړي کړي زما مينه او آرزو وه. کرار کرار مي د کتابونو په ټولولو او پيدا کولو پيل وکړ او اوس خپل ارمان ته رسېدلی يم. په کور کي د زرونو عنوانو په شاوخوا کي يوه نسبتاً غني کتابخانه لرم او خپلي اړتياوي پکښې پوره کولای سم.

درېم: د پوهنتون په وروستي کال يوه ورځ له خپل ملگري سره له تدریسي بلاک څخه د پوهنتون تر دروازې پوري پر پښو روان وم. خپل

^۱ زما په کوچنيوالي کي غولکان د منگي، منگوتي او کونجی غوندي له خټو څخه د کلال په واسطه جوړېدل، د خښتو په گره کي پخېدل او په بازار کي خرڅېدل. اوسمهال ئې نوي شکلونه له پلاستيک څخه جوړېږي. د تجارانو په واسطه له دباندي څخه راوړل کېږي. د کوچنيانو له پاره غولک د پيسو ټولولو تر ټولو ښه وسيله وه او ده. تر ډکېدو وروسته ماتېدی او له پيسو څخه ئې خاوند په خپله خوښه استفاده کول.

ملگري ته مي وويل: اوس خو دا دئ د محصلينو په توگه له پوهنتونه وزو، خو دا هم خوند کوي چي يوه ورځ د استادانو په شکل دلته را روان يو. ملگري مي وخنډل او زما خبره ئې د سر په ښورولو تائيد کړه.

نن پر هماغه ورځ کلونه تېر سوي دي. زه په هماغه پوهنتون کي د خپلي خوښي په پوهنځي کي د استاد په صفت وظيفه اجراء کوم. هره ورځ پر هماغه سړک تېرېرم او خپل ملگري ته کړې خبره مي يادېږي.

فکر کوم همدا درې نمونې کفايت کوي، زه په خپل ژوند کي له دغسي ډېرو حالاتو سره مخامخ سوي يم. د دغسي پېښو يادونه مي د خپلو ملگرو په منځ کي هم کړې او هغوی مي پوښتلي چي تاسي هم له دغسي واقعاتو سره مخامخ سوي ياست، چي يو وخت د يو څه په ارمان ياست او بل وخت مو هغه ارمان پوره سوي وي او دا درياد سوي وي چي يو وخت مو دغسي ارمان درلود؟

اکثرو ئې راته ويلي: هو! موږ هم په ژوند کي له دغسي پېښو سره مخامخ سوي يو. خو تر ډېره وخته زه او زما ځيني ملگري په دې نه پوهېدو چي د دغسي پېښو تر شا کوم علتونه موجود دي؟ ولي داسي کېږي؟ او يا ځيني کسان چي له دغسي پېښو سره مخامخ سوي نه دي، وجه ئې څه ده؟

د ښاغلي طاهر اخکزي حاضري ترجمې زما ډېري پوښتني حل کړې، که څه هم تر دې کتاب مخکي زه د دغسي پېښو په ځينو علتونو پوهېدلی وم، مگر د دې کتاب په لوستلو سره مي په دې باب معلومات نور هم اضافه سول او راته ثابته سوه چي دا هر څه زموږ په وجود کي دي او موږ د خپلو دروني غوښتنو عملي کوونکي يو.

انسان ډول ډول غوښتني لري، دغو غوښتنو ته د رسېدو لاره به سخته وي

خو ناممکنه نه ده، باید یادونه وکړم چې یوازې غوښتنه بسنه نه کوي، بلکې د غوښتنې تر شا باید یو محرک موجود وي چې تا خپل هدف ته د رسېدو له پاره وهڅوي، هغه محرک د دې کتاب د ښاغلي ژباړن په اصطلاح (زوروره قوه) بلل سوې ده. که تر دې هم یو څه واضح ووايم هغه (مینه) ده، چې موږ خپلو غوښتنو ته رسوي. مینه هغه زوروره قوه ده چې موږ تر خپلې موخې رسوي او د دنیا سخت او ناممکن کارونه راته آسانه کوي.

دا مینه ده چې انسان سختیو ته دروي او کامیابي ورپه برخه کوي، دا مینه ده چې انسان خپل هدف ته رسوي او پولاد غوندي سخته ماده ورته پستوي. دا مینه ده چې انسان ته خوښي او خوشحالي ورکوي.

خپلو غوښتنو، خواهشاتو او توقعاتو ته رسېدل د مینې له لارې کېږي. دا چې څنگه او په کوم شکل؟ دغه او دې ته ورته نور سوالونه د دې کتاب په پاڼو کې حل سوي دي. دا کتاب موږ ته رانښيي چې څنگه له یو شي سره مینه وکړو او څنگه هغه تر لاسه کړو؟ څه ډول خپل غمونه او گرومونه په خوشحالي بدل کړو او خپلو خواهشاتو ته لاره پیدا کړو؟ زه په دې باور یم هر څوک چې دا کتاب شروع کوي یو ډول به وي خو چې کتاب پای ته رسوي مطلق به بل ډول سړی وي.

د دې لنډکې یادښت په آخر کې به دا هم اضافه کړم:

پښتانه په خپله ژبه او عوامي ادب کې ځینې متلونه او اصطلاحات لري چې هغه د انساني کارونو، غوښتنو او توقعاتو د تر سره کولو له پاره د بریا او کامیابي څرکونه ورکوي. زه داسې فکر کوم چې زموږ د عوامي ادب دغسې متلونه، اصطلاحات او وراشې مثبت او منفي دواړه اړخونه رانغاړي. په مثبته خوا کې دا اصطلاح چې: «گوږه گوږه لره خوله به دي خوږه وي.» یا:

«چي حج حج لري آخر به حاجي سي.»^۲ راځي. دغه دواړي وراشې د يوه کار د تر سره کولو له پاره انسان ته مثبت ځواک او سېک ورکوي چي خپل هدف ته ځان ورسوي، خو دا چي زموږ پر عوامي ادب او د دغه ادب د محتوی په باب ژوره څېړنه او سپړنه سوې نه ده نو هر څه همداسي ډوبه جاله ده. که زموږ د شفاهي ادب د څېړني او سپړني له پاره ادب څېړونکي کار وکړي او د دغه ادب ځيني اړخونه د ارواپوهني، ټولنپوهني او انسانپېژندنې له زاويې وڅېړي باوري يم چي ډېر نوي څه به وموندل سي، خو د يوې خبري يادونه ضروري ده: زموږ د عوامي ادب دغسي څرکونه څېړل به يو څه زوړ رنگ او خوند ولري، دا نو د موضوع په څېړونکي اړه لري چي څنگه د خپلي ژبي دغه ارزښتونه د نوي نړۍ له غوښتنو سره عياروي.

ښاغلي طاهر اڅکزي چي کوم کتاب د ترجمې له پاره انتخاب کړی او په ډېره خوږه او روانه ژبه ئې پښتو کړی دئ، ټول پر دغسي مهمو او نويو بحثونو راگرځي. پښتو ژبي ته د دې کتاب ترجمه د خوشحالي خبره ده، زموږ دا خوشحالي هغه مهال دوه چنده سوه چي دا ترجمه د اڅکزي صاحب له خوا وسوه. زه باوري يم چي دغسي نوي او پېچلي موضوعات که د اڅکزي صاحب غوندي لاسبري او توانا مترجم له خوا سوي نه وای ډېر څه به پکښې مبهم او لار ورکوونکي وای، خو اڅکزي صاحب دومره طبعي ترجمه کړې چي هيڅ د ترجمې خيال نه پر کېږي، سپړی داسي فکر کوي چي دا د ښاغلي اڅکزي ليکلی کتاب دئ. د ترجمې په اصولو کي تر ټولو مهم اصل همدا

^۲ يو له هغو متلونو څخه چي په منفي اړخ کي کارېږي دا دئ: «چي بد گرځي بد به پرځي.» هغه څوک چي د ميني پر ځای کرکه صادروي او وروسته ئې له نتيجه سره مخامخ کېږي، هغه مهال موږ دغه متل وايو.

دئ چي په ترجمه کي د اصل رنگ پیکه نه سي او پیغام په بشپړه توگه تر
لوستونکي پوري ورسېږي.
زه ښاغلي اخکزي ته د دې غنیمت ترجمې مبارکي وایم او له خدایه اوږد
او صحتمند ژوند ورته غواړم.

مینه او درناوی

پوهنمل روهیال

فهرست

زوروره قوه، نویو بحثونو ته یوه کتنه / ۱۵

د ژباړونکي یو څو خبري / ۲۴

د لیکوالي مقدمه / ۲۸

لومړۍ بحث

زوروره قوه وپېژنئ / ۳۱

د مینې قوه / ۳۳

مینې محرکه قوه ده / ۳۴

د مینې قانون / ۳۶

د مینې د جذب قوه / ۳۸

ته مقناطیس یې / ۴۰

مثبت او منفي افکار / ۴۲

د بنو او مینه ناکو شیانو خبري کوه / ۴۳

دوهم بحث

د احساس قوه / ۴۷

ته احساس کوونکی موجود یې / ۴۷

بنه او بد احساسات / ۴۸

بنه یعني بنه / ۵۰

ستا احساسات هغه څه منعکسوي چي ته ئې صادروي / ۵۲
هر څه ستا د احساساتو په څرنگوالي اړه لري / ۵۳

دريم بحث

د احساساتو فريکوينسي / ۵۶
څه چي ته احساسوي هغه حاصلوي / ۵۶
خپل احساسات له اتوماتيک حرکت څخه وژغوره / ۵۹
د ميني قوه هيڅ عذر نه مني / ۶۰
ډېر کوچني شيان هم نقش لري / ۶۲
د ښه او بد اړخ د فيصدي درجه / ۶۴

څلورم بحث

زوروره قوه او پيدايښت / ۶۸
د پيدايښت پروسه / ۶۸
څه چي صادروي هغه حاصلوي / ۷۲
تصور / ۷۴
ته چي د هر شي تصور کوي هغه موجود دئ / ۷۶
د پيدايښت پروسه او جريان / ۸۰

پنځم بحث

احساس پيدايښت دئ / ۸۲
د احساس ساحي / ۸۲
د پيدايښت ټکي يا نقطه / ۸۴
منفي شيان څنگه بدلولاى سو؟ / ۸۶
بد احساسات څنگه ورکولاى سو؟ / ۸۹

د بدو احساساتو په مقابل کې مقاومت مه کوه/ ۹۱

شپږم بحث

ژوند تا تعقیبوي/ ۹۴

هغه څه انتخاب کړه چې مینه ورسره لرې/ ۹۵

ټول یوازی ته یې/ ۹۸

د جذب قانون یوازي «هو» لري/ ۹۹

ستا ژوند - ستا داستان/ ۱۰۰

حقیقي دنیا/ ۱۰۱

حقیقي داستان/ ۱۰۶

ته له څه شی سره مینه لرې؟ ته څه شي غواړې؟/ ۱۰۷

اووم بحث

د زوروري قوې کیلی/ ۱۰۹

د مینې کیلي/ ۱۰۹

مینه باخبره ده/ ۱۱۵

څنگه خپل دماغ مینې ته متوجه کولای سو؟/ ۱۱۶

د مننې څرگندولو کیلي/ ۱۱۸

مننه لوی ضریب دی/ ۱۲۱

مننه د مینې پول دی/ ۱۲۳

د لوبو کیلي/ ۱۲۸

لوبه څنگه کیږي؟/ ۱۲۹

اتم بحث

زوروره قوه او پیسې/ ۱۳۶

مینه نښلوونکې قوه ده/ ۱۳۸

ته څنگه د پیسو په اړه خپل احساس بدلولای سې؟/ ۱۴۰

د پیسو په ورکړه کې له هرې موقع څخه کار واخله/ ۱۴۲

پیسو ته هو ووايه/ ۱۴۴

مسلک او کاروبار/ ۱۴۷

مینه ستا غوښتنو ته ډېرې وسیلې لري/ ۱۵۱

مینه حاکمه ده/ ۱۵۳

نهم بحث

زوروره قوه او اړیکې/ ۱۵۵

څه چې نورو ته ورکوي هغه ځان ته ورکوي/ ۱۵۶

هر څه په تا اړه لري نه په بل چا/ ۱۵۷

مینه یعنې آزادي/ ۱۵۹

د اړیکو پټ راز/ ۱۶۱

د احساساتو خصوصي آزمویونکي/ ۱۶۳

د جذب قانون نښلوونکی دی/ ۱۶۶

غیبت هم منفي احساس او نښلوونکی دی/ ۱۶۷

ستا عکس العمل ئې انتخابوي/ ۱۶۸

مینه سپر دی/ ۱۷۰

د مینې قوه هر شی سره وصلوي/ ۱۷۲

لسم بحث

زوروره قوه او روغتیا/ ۱۷۵

ته پر څه شي باور او عقیده لرې؟/ ۱۷۶

ستا د بدن دننه نړۍ / ۱۷۸

ستا د زړه قوه / ۱۸۲

د مینې قوه د بشپړې روغتیا له پاره / ۱۸۴

ښکلا له مینې څخه پیدا کیږي / ۱۸۹

ته ریشتیاهم هغونه زوړې بې چي احساس ئې کوي؟ / ۱۸۹

مینډه حقیقت دی / ۱۹۱

مینډه د هرې معجزې تر شا ده / ۱۹۲

یوولسم بحث

زوروره قوه او ته / ۱۹۵

د خپل ژوند فلم دي وگوره / ۱۹۶

ستا مرموزه نښه / ۱۹۹

ژوند حیرانوونکی او جادو وزمه دی / ۲۰۱

مینډه ستا له پاره هر څه کولای سي / ۲۰۵

کوچنی شی مه لویوه / ۲۰۶

موږ هر شي ته معنی ورکوو / ۲۰۸

مینډه په نړۍ کي زوروره قوه ده / ۲۰۹

دوولسم بحث

زوروره قوه او ژوند / ۲۱۲

جنت ستا په ځان کي دی / ۲۱۳

د ژوند د مینې له پاره / ۲۱۴

ستا د ژوند هدف / ۲۱۶

زما لنډه سوانح / ۲۱۷

(زوروره قوه)

نويو بحثونو ته يوه کتنه

دغه کتاب چې اوس ئې موږ مطالعه کوو له انگلیسي ژبې څخه پښتو ژبې ته ژباړل سوی دی. څرنگه چې دا یوه ژباړه ده، نو دمخه تر دې چې د کتاب پر محتوا خبرې وکړو لومړی به په ډېر لنډ ډول د ژباړې په اړه او هم به د ژباړې د ارزښت او اهمیت په اړه یو څه ووايو.

ژباړه خو په حقیقت کې له یوې ژبې څخه بلې ژبې ته د کلمو او لغتونو اړول دي چې دا کار هم په تحریري ډول او هم په تقریري ډول کېدای سي. په پښتو ژبه کې د ژباړې کلمه داسې راغلې ده لکه د دوو لغتونو ترکیب چې وي. ژباړه له «ژبې» او «اړول» څخه ترکیب شوې یوه کلمه ده. کله چې کوم فکر، نظر، مفهوم او یا کومه معنا له یوې ژبې څخه بلې ته ژباړل کېږي، نو په دې صورت کې یوازې یوه ژبه په بلې ژبې اوږي، خو پخپله په هغه فکر کې، په هغه نظر او مفهوم کې او د هغه په معنا کې کوم بدلون نه راځي.

ښه ژباړه یوازې د سمو لغتونو پیدا کول نه دي او نه فقط توري په توري او لغت په لغت ژباړل دي. په ښه ژباړه کې خو د ټول متن له پاره د داسې لغتونو پیدا کول دي چې د متن اصلي مفهوم او معنا پکښې خوندي وساتل سي او هم متن په پوره وضاحت سره افاده کړای سي. د ښې ژباړې بل ښه صفت دا

دئ چي ساده او روانه وي او په آسانۍ سره ولوستل سي او لوستونکي داسي فکر وکړي چي دا کتاب گواکي د ژباړونکي ژباړه نه ده، بلکي پخپله د ليکوال تاليف دئ. د «نويو بحثونو» د کتاب په ژباړه کي دغه اصول مراعات سوي دي. دغه کتاب په ساده، روانه او آسانه پښتو ژباړل سوی دئ او په خورا آسانۍ سره لوستل کېدای سي.

ژباړه ډېري گټي لري، په تېره بيا په پښتو ژبه کي موږ ژباړي ته ډېره اړتيا لرو. په پښتو ژبه کي څرنگه چي علمي مواد ډېر کم دي، نو همدا ژباړه ده چي موږ له بېلابېلو علومو څخه خبروي. ژباړه موږ د نورو انسانانو له تجربو سره آشنا کوي. ژباړه موږ د نورو اولسونو له تمدن او فرهنگ څخه خبروي. په دې توگه موږ کولای سو خپل فرهنگ ته هم وده ورکړو، غني او پياوړی ئې کړو. د ژباړي له لاري موږ کولای سو خپله ژبه هم غني کړو. د ژباړي په واسطه خپله ژبه هم د علومو له اړخه او هم د مفهومونو له اړخه غني کولای سو.

د کتابونو د ژباړلو په لړ کي تر ټولو مهم او اساسي کار پخپله د کتاب انتخاب دئ، يعني دا چي ژباړونکی له ځان سره وایي دغه کتاب چي زه ئې خپلي ژبي ته ژباړم زموږ د ټولني له پاره څومره ارزښت لري او زموږ د خلگو له پاره په کومه کچه گټور تمامېدای سي. زما په نظر دغه اوسنی کتاب يو ډېر ښه انتخاب دئ، ځکه چي دا کتاب يوازي د يو ځانگړي مسلک په اړه نه دئ او نه فقط د يوې خاصي ځانگړي محدود معلومات پکښي موجود دي. دا کتاب په مجموع کي د ژوند په اړه دئ، د يو ډير ښه او ښکمرغه ژوند په اړه. دا کتاب چي پر بحثونو وېشل سوی دئ، په هر بحث کي داسي موضوع گاني

خپل کيږي چي د ميني، خوشحالي او نېکمرغي سره اړه لري. او دا هغه څه دي چي هر څوک د خپل ژوند په هر وخت کي اړتيا ورته لري.

د دې کتاب ټول بحثونه د ميني پر محور را څرخي. وايي مينه ستا په ځان کي دننه وجود لري. د ميني قوه همېشه سته او ته د ميني په احساس سره دغه قوه پر حرکت راوستلای سې. د ميني قوه تر بلي هري قوې لوړه او ستره ده. وايي هر عمل مساوي عکس العمل لري. که ته غواړې مينه تر لاسه کړې، نو يوازینی لار دا ده چي ته مينه صادره کړې. هر ځونه مينه چي ته صادروي په هغه اندازه او يا تر هغه لا هم زياته مينه تر لاسه کولای سې. که ته د ميني فريکوينسي لرې او په دغي فريکوينسي ژوند کوې، نو ته به خوشحاله، نېکمرغه او روغ رمت يې.

په رشتيا هم چي مينه يوه داسي قوه او انرژي ده چي نه يوازي د انسان سره، بلکي د ټول جهان او ټولو کاييناتو سره اړه پيدا کوي. مينه يوازي د کاغذ پر مخ يو لغت نه دی. مينه يو واقعيت دی. دا واقعيت موجود وو، موجود دی او موجود به وي. د ميني په هکله د تاريخ په اوږدو کي، په هر وخت او زمان کي ډېرو پوهانو، عارفانو، شاعرانو او ارواپوهانو په زياته پيمانه ډېر څه ويلي دي او ميني ته ئې زيات ارزښت او اهميت ورکړی دی.

پرتله له ميني انسان نيمگړی دی. دا مينه ده چي انسان بشپړوي او له انسان څخه انسان جوړوي او د انسانيت عالي مقام ته ئې رسوي. مينه د انسان طبيعي شتمني ده. هر ماشوم له ميني سره يو ځای زېږي. مينه د انسان د پيدايښت حق دی. مينه د انسان د سفر ملگرې ده. د انسان د زېږېدو سره يو ځای پيدا کېږي او د ژوند تر پايه ورسره ملگرې وي. خو د دې ټولو سره سره بيا هم ډېر لږ

کسان دي چی غواړي مینه پخپل ځان کي دننه پیدا او کشف کړي. خپل زړه ته ورشوه سي او له خپلي دغي داخلي شتمنۍ څخه ځان خبر کړي.

مینه فقط يو احساس يا يوازي يو هیجان نه دی. مینه يو حقیقت دی. د هر چا ژوند چي له ميني څخه ډک وي د هغه ژوند به ریشنی او حقیقي وي. مینه هر چیري، په هر چا او هر څه کي ده. مینه داسي يوه انرژي ده چي هر څوک کولای سي په هر وخت او هره شېبه کي هغه راوینښه کړي او په جریان کي ئې واچوي. مینه زور او قوت لري، نو که څوک خپل ژوند ته په ميني سره تغیر ورکړي، بیا نو پخپله دغه تغیر او بدلون دی چي نورو انسانانو ته ور انتقالیږي. که په نړۍ کي په کافي اندازه انسانان په مینه سره ژوند وکړي، نو دا نړۍ به په حقیقت کي د سولي او امن یوه نړۍ سي او ټول انسانان به په سوکالۍ او نېکمرغۍ کي ژوند سره کوي.

اوس نو داسي یوه پوښتنه را پیدا کيږي او زما په نظر دا یوه اساسي پوښتنه

هم ده:

کله چي مینه د هر چا په ځان کي دننه وجود لري، چي هر څوک له ميني سره يو ځای زېږي، او چي هر څوک کولای سي د ميني احساس په خپل ځان کي پیدا کړي چي د ميني انرژي راوینښه کړي او نورو ته هم مینه ور انتقال کړي چي وکولای سي هم خپله نېکمرغه واوسي او هم د نورو د نېکمرغۍ سبب سي. نو چي دا هر څه کولای سي. ولي ئې نه کوي؟ ولي دا کار نه کوي؟ موږ خو په عمل کي وینو چي د خلکو اکثریت په مینه کي ژوند نه کوي. ډېر کسان دي چي د ميني او محبت پر ځای کرکه او نفرت څرگندوي.

په نړۍ کې هر څوک د یو شي له پاره زیات هیله من وي او هغه «مینه» ده. او بیا هم هر څوک له یو شي څخه ډېر شکایت کوي او هغه هم «مینه» ده. هر څوک دا شکایت کوي او وایي چې مینه ئې نه ده لیدلې، مینه ئې نه ده تر لاسه کړې، خو هیڅوک له ځان څخه دا پوښتنه نه کوي چې آیا دا ممکنه ده چې یو څوک په خپله په خپل ځان کې مینه و نه پېژني، چې د خپل زړه په تل کې مینه پیدا نه کړي، نو بیا څنگه کولای سي له نورو څخه مینه وغواړي او یا نورو ته هغه څه ورکړي چې خپله ئې نه لري.

مولانا جلال الدین بلخي وایي: «ستا دا کار نه دئ چې د مینې او محبت له پاره تلابن وکړې او پسې وگرځې، بلکې ته باید دا هڅه وکړې هغه موانع او خنډونه چې تا په خپله په خپل ځان کې دننه د مینې په مقابل کې را پیدا کړي دي، هغه باید اول وپېژنې او بیا ئې له منځه یوسي.»

په رشتیا هم چې د خنډونو پیدا کول او پېژندل او بیا د هغو له منځه وړل اساسي او لومړنی کار دئ. د مینې په لار کې د ټولو خنډونو اصلي لامل «ځانمني» ده. ځانمني یو ستر خنډ دئ او د مینې په مقابل جهت کې قرار لري. پر هغه چا چې ځانمني او ایگو مسلطه وي او هغه څوک چې د خپلې ځان غوښتنې او ځانځانۍ په لومه کې بند وي نه سي کولای چې په خپل ځان کې دننه ریشتنې مینه پیدا کړي او په ځان کې د مینې احساس وکړي. او بیا خپل دغه احساس نورو ته وړانته کړي. داسې کسان خپل ځان له نورو څخه جلا کوي، له خپلو تنگ نظریو او ځانځانیو څخه یو جوړ کړی پولادین دیوال پر ځان را گرځوي او ځان پکښې ایساروي. دوي د مینې او محبت پر ځای کرکه او نفرت کوي.

د دې له پاره چې موضوع اوږده نه سي بيرته به کتاب ته راوگرځو. په کتاب کي همدارنگه د فريکوينسي په اړه خبري سوي دي. وايي چې په کایناتو کي ټول شيان مقناطيسي دي او هر شی فريکوينسي لري. احساسات او افکار هم فريکوينسي لري. ښه احساسات د ميني مثبت فريکوينسي او بد احساسات منفي فريکوينسي لري. همدارنگه د جذب د قانون په اړه بحث سوی دی. وايي هر څه چې ته صادروي، هغه تا ته راستنيري او ته به ئې حاصلوي.

دغه ډول موضوع گاني چې په کتاب کي بحث پر سوی دی ډېري مهمي دي، خو يوه بله موضوع چې څو څو واره ياده سوې او ډېره مهمه ده هغه د کوانتوم فزيک دی چې دا علم نن ورځ خورا زيات پر مخ تللی دی. خورا ډېري موضوع گاني ئې په بر کي نيولي دي او يوه حيرانوونکې دنيا ئې را منځته کړې ده. په اصطلاح يو انقلاب ئې راوستی دی. د کوانتوم فزيک نه يوازي په فزيک او نورو علمي برخو کي وړاندي تگ لري، بلکي په ذهني او رواني پديدو کي ئې هم د يادوني وړ ډېر چټک او ژور پرمختگ کړی دی. دا چې د کوانتوم فزيک څه شي دی په لنډ ډول به ئې توضيح کړو:

فزيک پر دوو برخو وېشل کېږي چې يو ئې کلاسيک او بل ئې مدرن يا نوی فزيک دی. کلاسيک فزيک د غټو اجسامو په اړه بحث کوي. د مثال په ډول هغه اجسام چې موږ ئې وينو او زموږ نظر ته راځي. او همدا رنگه د هغوی حرکتونه څېړي. او بل نوی فزيک دی چې د شلمې پېړۍ سره هم مهاله را پيدا سوی دی. نوی فزيک دوې څانگي لري: يوه ئې د کوانتوم فزيک دی او بله ئې د نسبیت تيوري ده.

د کوانتوم فزیک د ډېرو کوچنیو ذرو په اړه بحث کوي. لکه د اټوم په دننه کې (پروتون، نیوترون، الکترون، موون او ...) د نسیت تیوری د سترو اجسامو په هکله ده. (لکه په کایناتو کې ستوري، سیارې، سپوږمیانې، تور غارونه او ...)

یو شی چې په ټول فزیک کې باید روښانه وي هغه علت او معلول دی. د مثال په توګه یو جسم حرکت کوي، موږ باید د دغه حرکت علت پیدا کړو او د هغه په اړه فکر وکړو. د نیوتن د قانون له مخې یو جسم تر هغو حرکت کولای نه سي تر څو چې یو بل خارجي جسم پر هغه باندې قوه ودرېږي. نو په دې حساب **قوه** علت دی او **حرکت** معلول دی.

په دې فزیک کې دوې خبرې مهمې دي: لومړۍ: د معلول تر شا علت وجود لري، که نه نو د معلول رامنځته کېدل امکان نه لري.

دوهم: هېڅ یو مادي جسم د نور له حرکت څخه تېز او چټک حرکت نه سي کولای.

خو د کوانتوم فزیک په خپل ځان کې د ډېرو کوچنیو ذرو یوه بله دنیا ده. موږ د دغو کوچنیو ذرو لکه الکترون، پروتون او ... په اړه په دقیق ډول څه نه سو ویلای. موږ نه سو کولای ووایو چې د الکترون سرعت څومره دی او په عین دغه وخت کې د الکترون موقعیت هم معلوم کړو. یعنې هم مهاله او په یوه وخت کې د الکترون موقعیت او د هغه سرعت نه سو معلومولای. یا به ئې سرعت معلوموو او یا به ئې موقعیت. دواړه په یوه وخت کې امکان نه لري. چې دې ته په کوانتوم فزیک کې د «قاطعیت د نشتوالي قانون» هم وایي.

دوهم: که یو لیدونکی څوک الکترون ته نه گوري، نو الکترون په هر ځای کې خپل موجودیت ښيي، خو چې کله هغه لیدونکی څوک الکترون ته وگوري نو الکترون خپل اصلي موقعیت یا خپل اصلي ځای ته راگرځي. چې دې ته «په هر ځای کې د شتون اصول» وايي.

د کوانتوم یو بل عجبوالی دا دی: که موږ دوه جسمونه راواخلو یو الکترون او بل پوزیترون (پوزیترون د الکترون ضد ذره ده) هر کله چې الکترون د پوزیترون سره یو ځای سي نو دواړه په انرژي بدلېږي. الکترون که ماده وگڼو نو پوزیترون به ئې د مادې ضد وي، یعنې ماده او ضد ماده چې سره یو ځای سي دواړه په انرژي بدلېږي.

د کوانتوم فزیک له مخې الکترون هم ذره ای خاصیت او هم موجي خاصیت لري.

کوانتوم فزیک د مادې او انرژۍ سره سروکار لري. د نن ورځې په پرمختللو وسایلو کې لکه په کمپیوټر، موبایل تلفون، تېلېټ او نورو کې د اطلاعاتو له پاره له ترانزیستور څخه کار اخیستل کېږي چې ترانزیستور هم د کوانتومي پدیدې پر اساس کار کوي.

د ځایونود موقعیت پیدا کولو جهاني سیستم (جي. پی. اس) هم د کوانتوم فزیک ته اړتیا لري.

د لیزر وړانګې هم د کوانتوم فزیک په مرسته کار کوي.

په طبابت او روغتیا کې، د جراحی په عملیاتو او په نورو مهمو برخو کې هم د کوانتوم فزیک خپله ونډه لري.

که څه هم چي کوانتوم فزیک ځانته مجرد مفاهیم او د ریاضي پیچلي معادلې لري، خو له هغو څخه کار اخیستل نن ورځ د انسانانو په ژوند کي زیات تغیرات راوستلي دي. کوانتوم فزیک نور هم د پرمختګ له پاره زیات امکانات او له هیلو څخه ډکه لار مخ په وړاندې لري.

په پای کي یو پلا بیا وایم چی دا کتاب یو ډېر ښه انتخاب دی او فکر کوم چي لوستل به ئې د هر چا له پاره ګټور وي. هر څوک چي په هر دریځ او موقف کي وي، روهي آرامتیا ته اړتیا لري. د دې کتاب په لوستلو سره څوک کولای سي دغسي یوه آرامتیا تر لاسه کړي او په ځان کي د مینې، خوشحالی او نېکمرغۍ احساس را پیدا کړي.

دا کتاب چي محترم طاهر اخکزي په ډېره روانه او آسانه پښتو ژباړلی دی، د ټولو پښتو ژبو لوستونکو له پاره د زیاتي استفادې وړ کتاب دی. زه په خپله د دغې ګټوري ژباړي مبارکي ورته وایم او د نورو بریاوو له پاره ئې هیله من یم.

په درناوي

قاهر اخکزی

د ژباړونکي يو څو خبري

The Power نوي بحثونه مي د امريکايي ليکوالي رونډا برن د پاور په عنوان کتاب څخه ژباړلي دي. دې کتاب ته د واشنگټن ډي سي په يوه کتاب پلورنځي کي زما پام واوښت. کله چي مي راواخيست او د هغه د لومړيو پاڼو په لوستلو مي شروع وکړه، دونه مهم او نوي مطالب په کي ځای سوي وو چي زه ئې په اصطلاح ورواخيستم. دا کتاب په دې وروستيو وختونو کي ليکل سوی دئ او په امريکا کي چي کوم کتاب بازار ته راوړي نو په ډېر زيات تيراژ چاپېږي. ما دا کتاب په ۲۴ ډالره واخيست او د هغه په لوستلو مي پيل وکړ. د کتاب په لوستلو سړی ستړی کېږي، خو د دې کتاب په لوستلو ئې ستړيا ورکېږي.

يوه اونۍ لا نه وه تېره سوې چي بيا دغه کتاب پلورنځي ته ورغلم، گورم چي د کتاب اثر لا پاته نه و. په څو نورو کتاب پلورنځيو کي هم پسې وگرځېدم، خو پيدا مي نه کړ.

ليکوالي رونډا برن د خپل دغه کتاب له ليکلو او خپرولو څخه وروسته ويلې دي چي زما د زړه ارمان د مليارډونو انسانانو خوشحالي ده. زه د دغي ليکوالي دا خبره منم او باور لرم چي هر چا چي دا کتاب لوستلی وي په ژوند کي به ئې ښه سم بدلون راغلی وي.

په انگليسي کي د پاور لغوي معنی قوت يا قوه ده او ليکوالي دا قوه د

ميني قوه بللې ده او وايي چي دا په نړۍ کي تر ټولو لويه قوه ده. ما د ژباړونکي په توگه دغه تر ټولو لويه قوه (زوروره قوه) بللې ده او څرنگه چي د دې کتاب زياتره مطالب نوي دي نو (نوي بحثونه) مي هم بللي دي.

په دې بحثونو کي داسي خبري سوي دي چي که ئې لوستونکي له سر څخه تر پايه په دقت ولولي نو دا به ورته معلومه سي چي په افکارو او احساساتو کي ئې څونه مثبت بدلون راغلی دئ. ما هم چي دا کتاب ولوست په ځان پوه سوم چي هغه سړی نه يم چي درې ورځي دمخه وم.

ليکوالي رونډا برن د نړۍ د اوسنيو او پخوانيو مشهورو کسانو او نوابغو لکه ساينس پوهانو، ليکوالانو، فيلسوفانو، منجمانو، سياستمدارانو او مخترعانو له مقولو، وجيزو او علمي تحليلونو څخه هم استفاده کړې ده. د مثال په توگه کله چي د جذب د قانون په اړه خبري کوي نو د مځکي د جاذبې د کشفونکي اسحاق نوتن چي د نړۍ ډېر مشهور او پېژندل سوی رياضي دان او فزيک پوه و، دا مقوله رايادوي: «هر عمل مساوي عکس العمل لري...» او بيا د دې نظر د زياتي توضيح له پاره وايي چي هر هغه کار چي ته ئې کوې متقابل عمل ئې بيرته تر تا پوري رسيري او هغه چي تا ته را رسيري د هغه اصلي عمل سره مساوي وي چي تا تر سره کړی دئ، ځکه نو ويلاى سو چي هر څه چي تا په ژوند کي کړي دي هغه تا ته بيرته راستنيري او همدا د کایناتو فزيک او رياضي ده. ليکواله وايي که څوک ښه او مثبت کارونه کوي، د ښو او مثبتو سره به مخامخ کيري او که بد او منفي کارونه کوي، نو بد او منفي به مخ ورته رااړوي. دا خبره دونه نوې هم نه ده او زموږ د خلکو او د نړۍ د بېلو بېلو هيوادونو د خلکو د ژوند تجربو هغه په اثبات رسولې ده.

زموږ مشرانو هم په دې اړه ډېر متلونه را پرې ايښي دي چي دا يو ئې په

ډېرو لنډو او ساده الفاظو د ليکوالي روڼيا برن د خبرو سره سرخوري او هغه دا دئ: «څه چي کرې هغه به رېږي».

دا معلومه نه ده چي د پښتنو دا مثل به څه وخت او په کومه پېړۍ کي ويل سوی او عام سوی وي. چا چي په پام کي نيولی دئ ژوند ئې ور سره ښه سوی دئ او چا چي خوشي او بې اهميته بللی دئ نو په ژوند کي د ډېرو ناخوالو او بدبختيو سره مخامخ سوی دئ. که راسو اوسنيو حالاتو ته نو هغه هم ټول «د عمل او مساوي عکس العمل» ممثل دي لکه چي موږ په خپلو سترگو وليدل:

ډېر مو وليدل په ژوند کي قاتلان
را اخیستي ئې تېرونه توپکان
چي په تېر ئې وژل په تېر مړه سول
نور تېاه سول د مردکو په باران

خو روڼيا برن دا دئ اوس کوشش کړی دئ چي په خپل دې کتاب کي دا موضوع په علمي منطق او دلایلو ثابته کړي. هغه په دې اړه نوره هم وړاندي تللې او ويلي ئې دي چي د انسان بدن مقناطیس دئ او دا مقناطیس د هغه د افکارو او احساساتو پر بنسټ هر څه چي ئې له خپل ځان څخه دباندې لېږلي وي بیرته راجذبوي. هغې د معاصر هند د مؤسس او ستر سیاستمدار مهاتما گاندي (۱۸۶۹ - ۱۹۴۸) دا وینا هم ذکر کړې ده: «په دې زه نه پوهېږم چي بشریت به د مینې قانون په شعوري توگه تعقیب کړي که نه، چي دا زما د اندېښنې وړ نه ده. دا قانون به خامخا کار کوي، داسي لکه د جاذبې قانون چي کار کوي که ئې څوک مني او که ئې نه مني».

د روڼيا برن دا اثر د نړۍ په ډېرو ژبو ژباړل سوی دئ او ما هم کوشش

وګر پښتو ته ئې راواړوم. کله چې زه د دې کتاب په ژباړلو اخته وم نو زیاتره به د داسې مطالبو سره مخامخ وم چې زما سره ئې اړه درلوده او دا فکر به مې کاوه چې دا ټول د افغاني ټولنې د نورو خلکو سره هم اړیکې لري او که هغوی ته ورسول سي نو بې تاثیر به نه وي.

ما تر خپله وسه کوشش کړی دی چې د دې کتاب په ژباړلو کې تصرف و نه کړم او د کتاب پیغام په هغه ډول چې لیکل سوی دی په پښتو ژبه تر خپلو خلکو پوري ورسوم او لکه څنګه چې د کتاب لیکوالي ویلي دي چې «د دې کتاب په لیکلو کې زما هدف د ملیاردونو خلکو خوشحالي ده»، نو زه هم د ژباړونکي په توګه دا هیله په زړه کې ساتم.

د ليکوالي مقدمه

ته ډېر ښه او حيرانوونکي ژوند درلودلای سې!

ته هر څه چې مينه ور سره لرې او هيله من ئې يې درلودلای سې. ته ډېر ښه ژوند درلودلای سې او ته ټول هغه شيان لاس ته راوړلای سې چې د لاس ته راوړلو سره ئې مينه لرې. ته د خپلي کورنۍ او ملگرو سره له خوښۍ ډکې اړيکې درلودلای سې. ته ټولي هغه پيسې تر لاسه کولای سې چې د يوه بشپړ او خوشحاله ژوند له پاره ضرورت ورته لرې. ته هغه څه چې خوبونه ئې ويني تر لاسه کولای سې. که ته غواړې سفر او سياحت وکړې، کولای ئې سې. که ته غواړې په کوم شغل او کاروبار پيل وکړې، کولای ئې سې. که ته غواړې هنرمن سې، ساينس پوه سې، مخترع سې، په فلمونو او ډرامو کې کار وکړې، واده وکړې او ماشومان ولرې، په دې ټولو کې هر هغه څه چې ستا د مينې او علاقې وړ وي کولای سې!

کله چې ته هره ورځ سهار له خوبه راکښېنې، ستا زړه به له خوښۍ څخه ډک وي، ځکه چې ته به په دې پوهېږې چې په دې ورځ کې دي ډېر شيان پېښېدونکي دي. ستا خوله به له خدا ډکه وي او له زياتې خوښۍ څخه به په اصطلاح په جامو کې نه ځايېږې. ته به قوي او په ژوند کې خوندي او آرام يې. ته به د خپل ځان په اړه د ښه احساس درلودونکي يې او په دې به پوهېږې چې ژوند دي ډېر مهم او ارزښتمن دي. البته ژوند له ستونزو او

مشکلاتو څخه ډک دئ او ته به هم دا ستونزي ولرې، خو ته د دې قابليت او لياقت لرې چي پر دغو ستونزو باندي بريالی سي او خوشحاله او آرام ژوند ولرې.

ته له زحمتونو سره د مبارزې له پاره نه يې پيدا سوی. ته د داسي ژوند له پاره نه يې پيدا سوی چي د خوشحالی شېبې ئې ډېري کمي وي. ته د دې له پاره نه يې پيدا سوی چي په اونۍ کي پنځه ورځي خوارۍ او زحمتونه وگالې او پاته دوې ورځي ئې بې له تفريح او خوشۍ درباندي تېري سي. ته د دې له پاره نه يې پيدا سوی چي د محدودې انرژۍ په درلودلو سره ژوند ته دوام ورکړې او د ورځي په پای کي سترې ستومانه يې. ته د دې له پاره نه يې پيدا سوی چي د بېري او اندېښنو سره مخامخ اوسي. ته د دې له پاره نه يې پيدا سوی چي سختي او خواري وگالې.

ستا ژوند د څه له پاره دی؟ ته د دې له پاره پيدا سوی يې چي ژوند په بشپړه توگه تجربه کړې او هر څه چي غواړې هغه تر لاسه کړې او په عين حال کي دي خوشحالي، روغتيا او مينه په برخه وي، ځکه چي دا د ښه ژوند له پاره مهم شيان دي.

ستا د اميدونو ژوند او ډېر شيان چي ته مينه ورسره لرې تا ته ډېر نژدې دي، ځکه هر شی چي ته غواړې قوه ئې ستا په ځان کي دننه ده!

د نوي فکر امريکايي ليکوال پرينتيس ملفورډ (۱۸۳۴ - ۱۸۹۱) وايي: «يوه ستره او حاکمه قوه بې پايه کاینات اداره کوي. او ته د دغې قوې يوه برخه يې.»

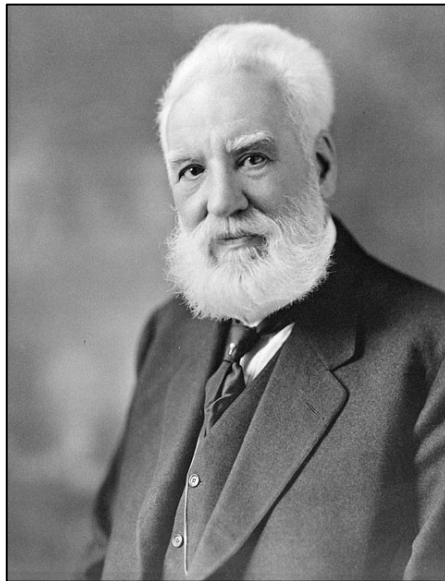
په دې کتاب کي زه غواړم تا ته د يوه ډېر ښه او په زړه پوري ژوند لار وښيم. ته به د خپل ځان، خپل ژوند او کایناتو په اړه داسي څه کشف کړې

چي باور ئې نه سې کولای. ژوند تر هغه چي ته فکر کوي ډېر آسانه دئ او کله چي ته په دې پوه سوي چي د ژوند لار کومه ده، او هغه قوه چي ته ئې په خپل ځان کي دننه لرې درته معلومه سوه نو ته به د ژوند سحر او جادو په خپل بشپړ حالت کي تجربه کړې!

لومړۍ بحث:

زوروره قوه وپېژنئ

د تلیفون مخترع الکزاندر گراهام بیل (۱۸۴۷ - ۱۹۲۲) وایي: «دا چي دا قوه څه شي ده زه څه نه سم ویلای، هغه څه چي زه په پوهېرم دا دي چي دا قوه موجوده ده.»



الکزاندر گراهام بیل (۱۸۴۷ - ۱۹۲۲م)

ژوند آسان او ساده دئ. هر څوک په ژوند کي له دوو ډولو شيانو سره

مخامخ کيږي چي هغه به يا مثبت يا به منفي وي. د هر چا د ژوند هره برخه که ئې روغتيا ده که ئې ثروت او شتمني ده، که ئې له نورو سره اړيکي او روابط دي که ئې کسب او کار او دفترداري ده، يا به مثبت اړخونه لري يا به منفي.

يو څوک به ډيري پيسې لري يا به ئې نه لري، يو څوک به ښه صحت لري يا به ناروغ وي، يو څوک به په خپل کار کي خوشحال او کامياب وي يا به خواشینی او ناکام وي، يو څوک به د نورو سره ښې اړيکي لري يا به په جنجالونو ورسره اخته وي، يو څوک به تل خوشحال وي يا به زياتره وختونه خوابدی وي، يو څوک به ښې ورځي ښه کلونه ښه وختونه لري يا به بدې ورځي بد کلونه بد وختونه لري. که په ژوند کي د يو چا منفي شيان تر مثبتو شيانو زيات وي نو هغه د ډېر بد حالت سره مخامخ دئ. هغه نورو خلکو ته گوري چي خوښ خوشحال دي او ډېري غوښتي ئې تر سره کيږي او ژوند ئې په اصطلاح د ښو ښاديو ډک دئ او ده ته هم دا هيله پيدا کيږي چي کښکي دی هم د دوی غوندي وای. د ده دا هيله پر ځای ده. دی هم د ټولو ښو شيانو مستحق دئ چي وئې لري.

خو اکثره خلک چي د خوښيو ډک ژوند لري په دې نه پوهيږي چي دا خوښي څنگه او له کوم ځای څخه ورته راغلې ده. دوی به خامخا يو څه کړي وي، بې څه به هم نه وي. دوی له يوې داسي قوې څخه کار اخيستی دئ چي په ژوند کي د هر ښه شي سرچينه ده.

په دې کي هيڅ شک نه سته چي هر څوک چي ډېر ښه او خوشحال ژوند لري هغه دغه قوه استعمال کړې ده. دلته به هر چا ته دا پوښتنه پيدا کيږي چي دا کومه او څه ډول قوه ده؟ په جواب کي ئې ويل کيږي چي دا قوه د نړۍ په بېلو بېلو ژبو کي بېل بېل لغتونه لري خو په پښتو کي ئې مينه بولي.

هو! دا د ميني قوه ده چي په ژوند کي د ټولو مثبتو او بنو شيانو سرچينه ده. مينه د انسان له پيدايښت سره يو ځای پيدا سوې او انسان په ميني يا انس سره انسان دی.

د ميني په باب په ډېرو پخوانيو او لرغونو زمانو کي خبري سوي او په هر دين کي ئې ذکر سوی دی. پيغمبرانو عليهم السلام، سترو ليکوالانو او فيلسوفانو ئې ستايني کړي دي. او دا ځکه چي مينه دونه لويه قوه ده چي که ئې څوک هېره نه کړي او په کار ئې واچوي نو هغه به په دې جهان کي تر ټولو له ستر طاقت څخه کار اخلي.

د ميني قوه

د نوي فکر امريکايي ليکوال پرينټيس ملفورډ (۱۸۳۴ - ۱۸۹۱) وايي: «مينه داسي يو عنصر دی چي په فزيکي لحاظ ليدل کېدلای نه سي، خو د هوا او اوبو غوندي حقيقي دی. هغه يوه فعاله، ژوندۍ او متحرکه قوه ده او د سمندر د څپو او جريان په شان حرکت کوي.»

خو هغه مينه چي سترو پوهانو او بشريت ژغورونکو اشخاصو ئې خبري کړي دي له هغې ميني څخه چي اکثرو خلکو پېژندلې او د هغې په باب فکر کوي فرق لري. دا مينه تر هغې ميني چي څوک ئې له خپلي کورنۍ، دوستانو او زړه ته نژدې کسانو سره لري ډېره لويه ده خو له هغې څخه جلا نه ده او له ډېرو څانگو څخه ئې يوه کوچنۍ څانگه ده. ځکه نو ويلای سو چي مينه فقط يو احساس نه دی، بلکي يوه مثبت قوه ده. مينه کمزوره او عاجزه نه ده، مينه د ژوند مثبت طاقت او د هر ښه شي اصلي عامل دی.

په طبيعت کي ځيني قوې لکه د جاذبې قوه او الکټرو مقناطيسي قوه په

سترگو نه لیدل کیري خو زور او طاقت ئې څوک نه سي ردولای. داسي هم د ميني قوه موږ په سترگو نه سو لیدلای، مگر د هغې زور او طاقت تر هرې بلي قوې چې په طبیعت کې موجوده ده زیات دئ. د دغې قوې شواهد په نړۍ کې هر چیرې لیدل کېدای سي. که مینه نه وي ژوند به نه وي. له دې خبرې څخه دا پوښتنه را پیدا کیري چې که مینه نه وای نو دا ژوند به څنگه وای؟

اول جواب ئې دا دئ چې نه به ته وای نه به زه. نه به ستا کورنۍ وای نه به زما. نه به ستا دوستان وای نه به زما. په حقیقت کې د دې مخکې پر مخ به انسانان نه وای. او که د ميني قوه دا نن ختمه سي نو انسانان به کرار کرار ختم سي.

هره اختراع، هر کشف او هر بشري ابتکار له هغې ميني څخه را پیدا سوی دئ چې د انسان په زړه کې ئې ځای نیولی دئ. د ساینس پوهانو، مخترعانو او کاشفانو له ميني پرته به موږ بریښنا نه درلوده او توري شپې به مو همداسي توري پاته وې. نه به مو الوتکې، نه موټر، نه ټلیفون او نه به مو داسي نور وسایل چې ژوند آسانوي درلودل. له ميني پرته به موږ کورونه، ودانۍ او ښارونه نه درلودل، دارو درمل به مو نه درلودل. هنري آثار او موسیقي به مو هم نه درلوده، ځکه چې دغه ټول شیان د ميني له مثبتې قوې څخه را پیدا کیري.

د نولسمې پېړۍ یوه نامتو برتانوي شاعر رابرت براونینگ (۱۸۱۲ - ۱۸۸۹) ویلي دي چې: «دا نړۍ به بې له ميني یوه تشه گمبته وي.»

مینه محرکه قوه ده

هر څه چې موږ ئې غواړو، لرو ئې، یا ئې په ژوند کې تطبیق او عملي کوو

له مینې څخه را پیدا کيږي. پرته له مینې موږ حرکت نه سو کولای. که مینه نه وي موږ به سهار له خوبه راکښینستلای نه سو. نه به کار، نه به لوبې او نه به خبرې کولای سو، نه به څه زده کولای سو او نه به سندري او موزیک اورېدلای سو. لنډه دا چې پرته له مینې به موږ هیڅ نه سو کولای او د ډبرینو مجسمو په شان به یو.

دا د مینې مثبته قوه ده چې موږ حرکت ته هڅوي او دې ته مو رابولي چې یو څه باید وکړو. د مینې مثبته قوه موږ ته ښه شیان رابښي او په ژوند کې مو هر منفي شی بدلوي.

موږ پر خپلو صحي چارو، شتمنیو، کاروبار او د نورو سره پر خپلو اړیکو او د ژوند پر ټولو شیانو باندي د کنټرول توان او طاقت پیدا کوو او دا توان او طاقت همدا د مینې «قوه» ده چې زموږ په بدن کې دننه ئې ځای نیولی دی. خو دلته دا پوښتنې را پیدا کيږي چې که موږ پر خپل ژوند باندي توان او طاقت لرو او دا قوه زموږ په بدن کې دننه موجوده ده نو ولې موږ ښه ژوند نه لرو؟ ولې زموږ د ژوند هره برخه ښکمرغه نه ده؟ ولې هغه څه چې غواړو نه رارسېږي؟ ولې مو غوښتنې نه تر سره کيږي؟ ولې مو هره ورځ خوشحاله نه ده؟

جوابونه ئې دا دي چې موږ د خپل ژوند اختیار داره یو. موږ د دې اختیار لرو چې مینه را سره وساتو یا ئې له ځانه لیري کړو او په دې ډول به موږ ته دا معلومه سي چې موږ د خپل ژوند په هره ورځ او په هره شېبه کې د اختیار درلودونکي یو، ځکه چې که موږ هره ورځ او هره شېبه د مینې مثبته قوه په خپل زړه کې درلودلې وي نو ښه مو په برخه سوي دي او برعکس که مو دا قوه له زړه څخه ایستلې وي نو له بدو سره خامخ سوي یو. له همدې کبله

ویلاي سو چي مینه زموږ په ژوند کي د ټولو ښو او مثبتو شيانو عامل دئ او نشتوالی ئې منفي شیان، ستونزي او دردونه را پیدا کوي.

مخکي دا خبره یاده سوه چي د ژوند د ټولو ښو شيانو منبع د مینې ستره قوه ده او دا هم وویل سول چي که موږ دغه قوه په خپل ژوند کي وکاروو نو ژوند به مو را بدل کړي، خو اوس دا سوال را پیدا کيږي چي مینه څنگه باید وکارول سي؟

دې ته «د مینې قانون» ویل کيږي چي په لاندې ډول توضیح کيږي.

د مینې قانون

کاینات په طبعي قوانینو سره کنټروليري. موږ الوتکي هوا ته الوزوو او سفرونه په کي کوو ځکه چي هوانوردي د طبعي قوانینو پر اساس منځ ته راغلې ده. د محکي د پیدایښت سره د فزیک قوانین موجود وو خو انسانانو هغه ډېر وروسته کشف کړل. د دې قوانینو په کشفېدو او له هغو څخه په استفادې کولو سره موږ په الوتکو کي سفرونه کولای سو. لکه څنگه چي د فزیک قوانینو د جاذبې حقیقت پیدا او توضیح کړ او د طبیعت پر ډېرو شيانو باندي ئې برلاسی او کنټرول تر لاسه کړ، په طبیعت کي یو داسي قانون هم موجود دئ چي مینه کنټرولوي. د مینې د مثبتې قوې د ایسارولو له پاره یو څوک باید د هغې په قانون ځان پوه کړي چي دا قانون په کایناتو کي تر ټولو زورور دئ او هغه د جذب قانون دئ.

د جذب قانون په کایناتو کي ټول شیان غټ دي که کوچني یو له بل سره جذب کړي دي او نه ئې پریږدي چي سره جلا سي. د دې قانون پر اساس تر ټولو غټ شیان لکه ستوري او تر ټولو کوچنی ذرې لکه اټومونه او

مالیکيولونه یو له بل سره جذب سوي دي. د لمر د جذب قوي زموږ د شمسي نظام ټولي سياري سره جذب کړي دي او نه ئې پرېږدي د جذب له دې قوي څخه ووځي او د نورو سيارو او ستورو سره ټکر وکړي.

دا د جذب قوه ده چي زموږ په مځکه کي ئې انسانان، حيوانان، نباتات او د مځکي په تل کي کانونه او منرالونه سره جذب کړي دي. لنډه دا چي د جذب قوه په ټول طبيعت کي موجوده ده. دا قوه په گلونو کي موجوده ده چي مچۍ او بوراگانې را جذبوي. که د غنمو يو زڼی وکړې نو هغه له خاوري څخه غذايي مواد را جذبوي او همدا د جذب قوه ده چي له يوه زڼي څخه په سلگونو زره زڼي را پيدا کيږي. دا قوه په هر ژوندي ژوي کي هم موجوده ده چي خپل نوع يا جنس را جذبوي. د جذب قوي د مځکي پر مخ ټول ژوي که د هوا مرغان دي که د سمندر کبان يو له بل سره جذب کړي دي. زموږ د بدن حجرې د جذب په قوي سره نښتي دي. همدا قوه زموږ د کور ټول سامانونه لکه غالي، تغرونه، ميز او چوکۍ او هر څه چي په کور کي دي يو د بل سره ټينگ ساتي، حتی هغه اوبه چي په گيلاس کي ئې چيشو هم په گيلاس کي ساتي.

د جذب قوه داسي قوه ده چي خلک د خلکو سره يو ځای کوي او دې ته ئې هڅوي چي ښارونه ودان کړي، ملتونه، گوندونه او ټولني جوړي کړي چي خپلي عمومي او گډي گټي په کي خوندي کړي. دا داسي قوه ده چي موږ دې ته هڅوي چي د خپلي خوښي شيان تر لاسه کړو، زړه وپوښکو ځايونو ته ولاړ سو او د هغه چا سره يو ځای او ملگري سو چي مينه ورسره لرو.

د مینې د جذب قوه

د جذب قوه څه ته وايي؟ د جذب قوه د مینې قوه ده! جذب یعنې مینه. که څوک د خپلې خوښې غذا د جذب احساس وکړي نو هغه د دغې غذا سره د مینې احساس کوي. که د جذب قوه نه وي څوک د هیڅ شي احساس نه سي کولای. ټول خواړه او غذاګانې به ورته یو ډول وي. هغه به په دې نه پوهیږي چې د کومې غذا سره مینه لري او د کومې سره ئې نه لري ځکه چې هغه به کوم شي ته ور جذب سوی نه وي. که د جذب قوه نه وي څوک بل ښکلي انسان ته، بل ښکلي ښار ته، بل ښکلي کور، ښکلي موټر، ښکلو جامو یا بل هر ښکلي شي ته نه سي ور جذبېدلای او مینه نه سي ورسره درلودلای تر څو چې هغه د جذب د قوې په وسیله د مینې احساس و نه کړي.

د نوي فکر امریکایي لیکوال او فیلسوف چارلز هانبل (۱۸۶۶ - ۱۹۴۹)

وايي: «د جذب قانون او د مینې قانون دواړه یو او عین شی دي.»

د جذب قانون د مینې قانون دی او هغه داسې ستر او پیاوړی قانون دی چې له بې شمېره کهکشانونو څخه نیولې بیا د اتم تر کوچنیو ذرو پورې ټول شیان یو له بل سره په ارتباط او پیوستون کې ساتي. د جذب قانون په دې ابدي کایناتو کې په هر شي کې فعال دی او هغه ستا په ژوند کې هم فعال دی.

د جذب د قانون یو بل اساسي ټکی دا هم دی چې «هر هغه څه چې ته ئې په ژوند کې ورکوې، هغه تا ته بیرته په ژوند کې راځي.» یا په بل عبارت «هغه څه چې ته ئې په ژوند کې صادروي هغه بیرته په ژوند کې حاصلوې.»

ستر رياضي دان، فزيک پوه اسحاق نوتن (۱۶۴۳-۱۷۲۷) چي د جاذبې قوه ئې کشف کړه ويلې دي چي: «هر عمل مساوي عکس العمل لري.»

هر هغه کار چي ته ئې تر سره کوې متقابل عمل ئې بيرته تر تا پوري رسيري، او هغه چي تا ته را رسيري د هغه اصلي عمل سره مساوي وي چي تا کړې دئ. نو په دې ډول ويلای سو چي هر هغه څه چي تا په ژوند کي کړي وي هغه تا ته بيرته را ستيري او همدا د کایناتو فزيک او رياضي ده. که څوک ښه او مثبت کارونه کوي ښه او مثبت به بيرته مخ ورته را اړوي او که بد او منفي کارونه کوي نو د بدو او منفي سره به مخامخ کيږي.

دا چي ته ولي ښه او مثبت کارونه کوې يا ولي بد او منفي کارونه کوې، دا ستا په افکارو او احساساتو پوري اړه لري.

ته په هره شېبه کي مثبت يا منفي افکار صادروي، همداسي هم ته په هره شېبه کي مثبت يا منفي احساسات صادروي. ټول خلک، شرايط او حالات چي ستا د ژوند هره شېبه در جوړوي ستا د هغو افکارو او احساساتو له لاري چي تا صادر کړي دي بيرته تا ته را جذيري. ستا ژوند يوازي يوه پېښه او تصادف نه دئ. ته هغه ټول شيان بيرته حاصلوې چي صادر کړي دي وي.

که ته دي يوه دوست او ملگري ته په داسي حال کي د مرستي لاس ور اوږد کړې چي د کور په کډه اخته وي يا همداسي کوم بل ضرورت ولري نو په دې کي هيڅ شک مه لره چي د دې مرستي عوض به دي د برېښنا غوندي چټک تر لاسه کړې. او که ته د خپلي کورنۍ د يوه غړي سره چي په ژوند کي د ستونزو او پرېشانيو سره مخامخ وي داسي چلند وکړې چي د هغه دا ستونزي نوري هم پسې زياتي سي نو دا ستونزي به تا ته هم درپېښي سي.

ته دي خپل ژوند په خپلو افکارو او احساساتو سره جوړوي. هر هغه څه

چي ته ئې فکر او احساس کوي هغه څه منځ ته راوړي چي تا ته په ژوند کي درېښيري او ته ئې عملي کوي. که ته داسي فکر او احساس وکړې چي «دا نن ورځ به مې ډېره راته سخته او له کړاونو ډکه وي» نو په دې سره به ته ټول هغه خلک، شرايط او حالات ځانته در جذب کړې چي ستا دغه ورځ درته ډېره سخته او له کړاونو ډکه کړي.

که ته داسي فکر او احساس وکړې چي «شکر دئ ښه ژوند مې په برخه دئ» نو ته به ټول هغه خلک، شرايط او حالات ځانته در جذب کړې چي ژوند به دي په ريشتيا هم ښه او له خوښيو ډک سي.

ته مقناطيس يې

د جذب قانون تا ته په ژوند کي هر هغه څه درکوي چي تا ورکړي دي. ستا د بدن مقناطيس هر هغه څه چي تا د خپلو افکارو او احساساتو په بنا له خپل ځان څخه بهر ته صادر کړي دي بيرته تا ته راجذبوي. په دې کي د شتمنۍ، روغتيا، مينې، دوستۍ او ډېرو نورو شيانو مثبت او منفي حالات شامل دي.

که ته د پيسو په اړه خلک، شرايط او حالات په پام کي ونيسي او مثبت افکار او احساسات صادر کړې نو د بدن مقناطيس به دي دغه ټول مثبت شيان را جذب کړي او پيسې به پيدا کړې، خو که دي دا افکار او احساسات منفي وي نو مقناطيس دي منفي شيان راجذبوي او ته هيڅکله د پيسو خاوند کېدلای نه سي.

د معاصر هند مؤسس او ستر سياست پوه مهاتما گاندي (۱۸۶۹-۱۹۴۸م) ويلي دي چي: «په دې زه نه پوهيرم چي بشریت به د ميني قانون په شعوري

توگه تعقيب کړي که نه، چي دا زما د انديښنې وړ نه ده. دا قانون به خامخا کار کوي، داسي لکه د جاذبې قانون چي کار کوي که ئې څوک مني او که ئې نه مني.»



مهاتما گاندي (١٩٤٨-١٨٦٩م)

ته چي په هر څونه باور او يقين سره فکر کوې او په هره اندازه چي پر خپلو احساساتو باندي متيقين يې د جذب قانون ستا جواب وايي، فرق نه لري چي ستا افکار او احساسات ښه دي که بد دي. ته دي خپل افکار او احساسات صادروي او هغه به سمدستي په خپله اصلي بڼه بيرته تا ته راستانه سي. د دې خبري معنی دا ده چي ته کولای سي د خپلو افکارو او احساساتو په بدلولو سره خپل ژوند بدل کړې. «مثبت افکار او احساسات صادر کړه چي ژوند دي پر مثبت خواروان سي.»

مثبت او منفي افکار

ستا افکار هغه خبري دي چي ته ئې اورې او په دماغ کي ئې ساتې او هم هغه خبري دي چي ته ئې نورو ته کوې چي وايې وري. کله چي ته يو چا ته ووايې چي: «نن خونه ښه هوا او ښکلې ورځ ده» نو تا اول په دې اړه فکر وکړ او بيا دي دا خبره وکړه. ستا افکار ستا کارونه او حرکات هم دي. کله چي ته سهار له خوبه راکښې نو تا ته اول د راکښناستلو فکر پيدا کيږي او بيا دي دا فکر عملي کوې. ته هيڅکله هغه کار نه سې کولای چي اول دي د هغه په اړه فکر نه وي کړی. ستا د خبرو او اعمالو اساس ستا افکار دي او دا څرگندوي چي ستا خبري او اعمال به مثبت وي يا به منفي وي. اوس نو دا سوال هم را پيدا کيږي چي ته څنگه په دې پوهېداي سې چي ستا افکار مثبت دي که منفي دي؟ جواب ئې دا دی چي ستا افکار په داسي حال کي مثبت دي چي د هغه څه په باره کي وي چي ته ئې غواړې او مينه ورسره لرې.

موضوع ډېره ساده ده. هر هغه څه چي ته ئې په ژوند کي غواړې هغه د دې له پاره غواړې چي مينه ورسره لرې. په دې اړه لږ فکر وکړه! ته هغه څه نه غواړې چي مينه نه ورسره لرې او دا يوازي ته نه يې. هر څوک هغه څه غواړي چي مينه ورسره لري او هيڅوک هغه څه نه غواړي چي مينه نه ورسره لري.

کله چي ته د يو شي په اړه فکر کوې يا ئې خبري کوې چي ته ئې غواړې او مينه ورسره لرې، مثلاً په کومه مغازه کي دي بوتونه خوښيږي او په دې وخت کي له ځان سره ووايې چي «دا څونه ښه بوتونه دي» نو په دې وخت کي ستا افکار مثبت دي او دغه مثبت افکار دي د دغو ښو بوتونو په باب چي تا مينه ورسره وښودله بيرته تا ته راستنيري. خو کله چي ته د يو شي په اړه چي

نه ئې غواړې او مينه نه ورسره لرې فکر وکړې او خبرې ئې وکړې، مثلاً د همدغو بوټونو بيه دي خوښه نه سوه او له ځان سره ووايې چې «ورکوه ئې په دونه لوړ قيمت نه ارزي» نو په دې وخت کې ستا افکار منفي دي او دغه منفي افکار بيرته تا ته را ستيري.

ډېر خلک د هغه څه په باره کې چې مينه نه ورسره لرې فکر او خبرې کوي او برعکس د هغه څه په باره کې لږ فکر او خبرې کوي چې مينه ورسره لري. هغوی تر ميني او مثبتو افکارو زيات منفي افکار صادروي او په دې ډول له ښو شيانو څخه ځان بې برخي کوي.

دا ناممکنه ده چې له ميني پرته دي څوک ښه ژوند ولري. هغه خلک چې د ښه ژوند خاوندان دي د هغه څه په باره کې چې ښه او مينه ناک دي فکر او خبرې کوي، نه هغه چې بد او مينه ناک نه دي. او هغه خلک چې په ژوند کې تل له شخړو او جنجالونو سره مخامخ دي هغوی د هغه څه په باب فکر او خبرې کوي چې ډېره مينه نه ورسره لري.

د ښو او مينه ناکو شيانو خبرې کوه

که ته د پيسو، دوستۍ او خپلوۍ، روغتيا او په کاروبار کې دې د راپيدا سوو ستونزو په اړه خبرې کوې نو ته د هغه څه په اړه نه رځيرې چې ښه او مينه ناک دي.

که ته د يوه بد خبر په اړه چې اورېدلی دي دئ، يا د يوې پېښې يا يو چا په اړه چې ستا د خپلگان او پرېشاني سبب سوی وي خبرې کوې نو ته د هغه څه په اړه خبرې نه کوې چې مينه ورسره لرې او ستا د خوښۍ وړ دي. پرون که تا بده ورځ درلوده، مثلاً د کوم ملگري يا ډاکټر سره دي د کتلو وعده نه وه

پر ځای کړې، په کور کې دي له مېرمنې يا نورو خپلوانو سره جنجال پېښ
سوی و، له بایسکل څخه رالوېدلی او خوږ سوی وې. د دغو او داسې نورو
پېښو خبرې داسې خبرې دي چې ته ئې نه خوښوې او مینه نه ورسره لرې.

نو د دې پر ځای چې ته د دغو پېښو په اړه خبرې وکړې ته کولای سې
نوري پېښې چې ښې خاطرې ئې درته پرې ایښي دي او مینه ورسره لرې را
یادي کړې او خبرې ئې وکړې. مثلاً کوم وخت دي د خپل ملگري يا ډاکټر
سره د لیدو وعده پر خپل اصلي وخت پر ځای کړې وي، يا دي نن یو ښه
خبر اورېدلی وي د هغه په باب ورغبرې، د روغتیا په هکله دي خبرې وکړې
او ووايې چې «شکر دئ د بشپړې روغتیا خاوند یم»، ته کولای سې هغه گټه
چې دي په کاروبار کې کړې ده د هغې په باب خبرې وکړې، د هغو ښو شېبو
او پېښو په هکله خبرې وکړې چې د ورځې په اوږدو کې ورسره مخامخ سوی
يې. ته باید پر هغو شیانو باندي ورغبرې چې مینه ورسره لرې او په دې سره به
د دغو شیانو دروازه ستا پر مخ خلاصه سي او مینه ناک شیان به درجذب
کړې. خو که د هغو شیانو په اړه چې مینه نه ورسره لرې د توتي په شان گپوډ
ورغبرې نو ته په لوی لاس لکه توتي ځان په قفس کې قیدوې. هر وار چې ته
د هغه څه په اړه خبرې کوې چې مینه نه ورسره لرې نو ته د دې قفس د
پنجري یو بل سیخ هم ورزیاتوې او له ټولو ښو شیانو څخه بې برخي کېږې.

هغه خلک چې د ښه ژوند خاوندان دي د مینې په اړه ډېرې خبرې کوي
چې په دې کار سره هغوی په ژوند کې زیات نعمتونه تر لاسه کړي دي او
داسې آزاد گرځي لکه مرغان چې په هوا کې آزاد الوځي. ته که هم غواړې
چې ښه ژوند ولرې نو د هغه قفس د پنجري سیخان مات کړه چې ځان دي په
کې قید کړی دئ. مینه وښيه، په هغو شیانو باندي خبرې کوه چې مینه ورسره

لرې او مينه به تا آزاد کړي.

د ميني قوې ته هيڅ شى ناممکن نه دئ او دې ته نه گوري چي ته څوک يې او د څه شي سره به مخامخ کېږي، د ميني قوه تا په ژوند کي آزادوي.

زه يوه مېرمن پېژنم چي بس يوازي په مينه ئې هغه قفس مات کړ چي دا په کي قيد سوې وه. د هغې د واده شل کاله تېر سوي وو خو دا واده ئې په زور او جبر سوى و او د مېړه سره ئې ښه او خوشحاله ژوند نه درلود. کله چي ئې مېړه مړ سو نو دا د خپلو اولادونو سره يوازي پاته سوه او په خوارۍ او غربت کي ئې ژوند کاوه، مگر هغې هيڅکله په خپل دغه خوار ژوند کي شکايت و نه کړ او د خپل مېړه بد ئې و نه ويل، بلکي تل به ئې مثبت افکار او احساسات څرگندول او دې ته سترگي په لار وه چي که دوهم مېړه کوي نو هغه به يو ښه او مهربان سړى وي. د هغې بله هيله د اروپا سفر و چي دې سفر ته ئې هم په مثبت نظر کتل، که څه هم چي د دې سفر له پاره ئې پيسې نه درلودې، خو له دې سره سره ئې پاسپورټ تر لاسه کړ او هسپانيې ته روانه سوه. خداى د هغې ناره اورېدلې وه او هلته په هسپانيه کي د يوه ډېر ښه او مهربان سړي سره آشنا کيږي او له څو ملاقاتونو څخه وروسته ئې خبره تر واده پوري رسېږي. له واده څخه وروسته د مديترانې د سمندرگي په ساحل کي د خپل مېړه کور ته ځي چي تر اوسه پوري په دغه ښکلي کور کي په خوشحالي ژوند کوي.

دغي مېرمنې نه غوښتل د هغه څه په اړه خبري وکړي چي مينه ئې نه ورسره درلوده، بلکي د هغو شيانو په اړه ئې خبري کولې چي خوښ ئې وو او مينه ئې ورسره درلوده، او په دې سره هغې د ژوند له ستونزو او سختيو څخه ځان آزاد کړ او ښه ژوند ئې په برخه سو.

ته خپل ژوند ته تغیر ورکولای سې، ځکه چې ته د هغه څه په اړه چې مینه ورسره لرې د فکر او خبرو کولو بې حده قابلیت او استعداد لرې او د هر ښه شي په راجذبولو کې دې قابلیت او استعداد هم بې حده دئ، څرنگه چې د جذب قانون ستا افکارو او احساساتو ته جواب وایي، نو ته باید د مینې احساس وکړې چې د هغې قوه ایسار کړې.

دوهم بحث:

د احساس قوه

ته احساس کوونکی موجود یې!

له هغې شېبې څخه را وروسته چې ته زېږېدلی یې تا تل احساسات درلودلي او یو څه دي احساس کړي دي. ستا شعوري فکر کول هغه وخت بندیري چې ته بیده یې، مگر احساس دي په دې وخت کي هم فعال وي ځکه چې د ژوندي پاته کېدو له پاره باید د ژوند احساس ژوندی وي. ته په خپل ځان کي یو احساس کوونکی موجود یې او ځکه نو ستا د انساني بدن هره برخه داسي جوړه سوې ده چې ته د ژوند کولو احساس وکړې.

ته په سترگو لیدلای او په غوږو اورېدلای سې، ستا ژبه او خوله د شیانو د خوند احساس کوي، پزه دي بوی احساسوي او د بدن پوست دي د تماس احساس کولای سې چې دا ټول د احساس حواس دي او د دې له پاره دي چې ته په ژوند کي د هر څه احساس وکړای سې.

اوس نو دا خبره د پاملرنې وړ ده چې هر هغه څه چې ته ئې په هره شېبه کي احساسوي ډېر مهم دي ځکه څه چې ته ئې همدا اوس احساسوي هغه ستا ژوند جوړوي.

ستا احساسات د سوځېدونکو تېلو په شان دي.

ستا افکار او خبري به هیڅکله قوي تاثیر و نه لري که دي احساسات

ورسره ملگري نه وي. ته په يوه ورځ کي د ډېرو شيانو په اړه فکر کوې مگر هغه ټول همداسي د تشو فکرونو په توگه تېرېږي او دا ځکه چې د دې فکرونو سره ستا احساسات ملگري نه وي. او هغه وخت دي دا فکرونه عملي کېدای سي چې تا خپل احساسات هم ښوولي وي. د دې خبري د توضيح کولو له پاره به ښه مثال دا وي چې موږ خپل افکار او خبري لکه يوه راکټ لرونکې کښتۍ او احساسات مو د هغې تېل او د سونگ مواد وېولو. دا کښتۍ که تېل و نه لري نو ځای پر ځای به ولاړه وي او راکټونه به ئې هم تېلي پاته وي ځکه چې تېل کښتۍ ته حرکت ورکوي او راکټونه ئې واري. نو په دې ډول ستا افکار او خبري به هم کومه نتيجه و نه لري که دي احساسات ورسره يو ځای نه سي او دا ځکه چې همدا احساسات ستا د افکارو او خبرو قوه يا د سونگ مواد او تېل دي.

که ته داسي فکر وکړې چې ته د خپل آمر سره گوزاره نه سې کولای، نو دا فکر دي تا ته د خپل آمر په هکله يو قوي منفي احساس را پيدا کوي چې ته هغه صادروې او په نتيجه کي به له آمر سره ستا اړيکي خرابي سي. که ته داسي فکر وکړې چې په خپل دفتر او د کار په چاپېريال کي له ځينو ښو خلکو سره گوزاره کوې نو دا فکر دي د دغو خلکو په اړه چې ته کار ورسره کوې مثبت احساس را پيدا کوي او ته دي همدا احساس صادروې چې په نتيجه کي ستا اړيکي له خپلو همکارانو سره ښه کيږي.

ښه او بد احساسات

ستا احساسات هم لکه ستا د ژوند چاري يا به مثبت يا به منفي وي. په بله وينا هغه به يا ښه وي يا به بد وي. ټول ښه احساسات له ميني څخه را پيدا

کیري او بد احساسات هغه وخت راپیدا کیري چي څوک مینه ورکه کړي. د مثال په توگه هر ځونه چي ته ښه احساس کوي او خوشحاله یې نو په دې وخت کي ته ډېره مینه صادروي او هر ځونه مینه چي ته صادره کړې هغونه بیرته جذبوي.

خو هر ځونه چي ته بد احساس کوي، مثلاً نا امیده او مایوسه یې نو په دې وخت کي ته ډېر منفي شیان صادروي او ځکه نو په عوض کي ئې ډېر منفي شیان را جذبوي. دا چي ته د منفي احساساتو په وخت کي بد احساس کوي د هغه سبب دا دی چي منفي احساسات د مینې قوه چي د ژوند مثبتې قوه ده نه لري.

هر ځونه چي ته ښه احساس کوي ژوند دي ښه کیري او چي بد احساس کوي ژوند دي بدیري او دا بد ژوند به دي تر هغه وخت پوري دوام لري چي ستا په بدو احساساتو کي بدلون راځي.

ښه احساسات مینه، ممنونیت، شکر کول، ستایل، خوشحالي، زغم او حوصله، شوق او ذوق، لېوالتیا، امید، باور، اطمینان او داسي نور دي. بد احساسات قهر، غضب، ناامیدي، مایوسي، وارخطايي، بد ویل، ښکېنځل، خوابدي، بېزاري، کرکه، نفرت، حسد، بېره او داسي نور دي.

که ته ښه احساس کوي نو په دې وخت کي دي افکار ښه او مثبت وي. داسي نه سي کېدای چي ستا احساس دي په داسي حال کي ښه وي چي افکار دي منفي وي. او دا هم نه سي کېدای چي ته دي د بد احساس په وخت کي د ښو افکارو خاوند یې.

هغه څه چي ته ئې په یوه شېبه کي احساس کوي د هغه څه دقیق انعکاس دی چي ته ئې صادروي. کله چي ته ښه احساس کوي نو په دې وخت کي

ته د هيڅ شي په اړه اندېښنه نه لرې ځکه چې ستا افکار، خبري او اعمال ښه وي. ته د ښه احساس درلودلو په وخت کي مینه صادروې او دا مینه تا ته بیرته راستنېږي.

ښه يعني ښه

ډېر خلک په دې پوهېږي چې کله چې له ښه حالت يا بد حالت سره مخامخ وي نو دا حالت څنگه احساسوي، مگر په دې نه پوهېږي چې دوی په ډېرو وختو کي د منفي احساساتو درلودونکي وي. خلک فکر کوي چې د بد احساس درلودلو معنی د ډېر زیات منفي حالت احساس دی لکه غم، خواشینی، قهر، غضب، بېرې او داسي نور، او د دې منفي احساساتو درجې هم یو شان نه دي.

که ته ډېر وختونه دا احساس کوې چې ښه یې نو ته به شاید فکر کوې چې دغه «ښه احساس» دي مثبت احساس دي، ځکه چې ته په دې وخت کي «بد احساس» نه لرې. که تا بد احساس درلود او اوس ښه احساس لرې نو په دې کي شک نه سته چې دغه ښه احساس دي تر بد احساس ډېر ښه دي. د ښه احساس معنی دا ده چې ته په ریشتیا ښه احساس ولرې او که ته داسي ښه احساس ولرې نو په ریشتیا به ښه ژوند ولرې.

وايي چې د مینې اندازه «بې اندازې مینه ده». کله چې ته د خوشحالي احساس کوې نو ته خوشحالي صادروې او په دې ډول د خوشحالي وړ پېښي، شیان او خوشحاله خلک بیرته درته راجذبوي. خو کله چې ته د قهر او غضب احساس کوې نو ته قهر او غضب صادروې او د قهر او غضب وړ پېښي، شیان او قهرجن خلک درته را جذبوي، او دا هماغه د جذب قانون دی

چي مخکي ئې ذکر سوی دی.

ستا هر ښه احساس تا د مینې قوې ته رسوي ځکه چي مینه د ښو احساساتو سرچینه ده. د شوق او ذوق، هڅونې، لېوالتیا او دوستۍ احساسات له مینې څخه پیدا کیږي او کله چي په هغو کي هر یو ئې ته په دوامداره توگه احساسوې نو هغه به دي په ژوند کي په برخه سوی وي.

ته کولای سې د ښه احساس قوه په بشپړه توگه په داسي حال کي را ایسار کړې چي د هغې درجه ورلوړه کړې او دا کار په داسي ډول کولای سې چي هغه په خپل واک او اختیار کي وساتې او په خپله خوښه او خپله اراده ئې درجه ور لوړه کړې او په دې ډول به ستا دغه ښه احساس د امکان تر حده نور هم پسې ښه سي او قوه به ئې زیاته سي.

د مثال په توگه د «شوق او ذوق» د درجې د لوړولو له پاره ته باید اول دا وښې چي ته په حاضرېه شېبه کي د دغه احساس خاوند یې او هغه په خپل ټول قوت در سره وساتې. داسي هم د هڅونې او لېوالتیا احساسات دي چي ته ئې په ډېره ښه توگه درسره ساتلای سې. هر ځونه چي ته د خپلو ښو احساساتو درجه ور لوړوې په هماغه اندازه مینه صادروې او هغه څه چي ته به ئې په عوض کي بیرته جذبوې نو په کي به ښکاره زیاتوالی راغلی وي.

ته کولای سې د ښو احساساتو درجه په داسي ډول لوړه کړې چي اول د هغو شیانو په اړه چي ته ئې خوښوې او مینه ورسره لرې فکر وکړې او هغه ټول یو په بل پسې وشمېرې. په دې کي به دي کورنۍ، دوستان او ملگري، خپلوان، د کور گلان، پاکه او تازه هوا، ښکلي رنگونه، د ژوند خوږې خاطرې او داسي نور په زړه پوري شیان چي ته مینه ورسره لرې شامل وي. او که ته دا ټول د همدې مینې په احساس سره په دماغ کي وساتې نو په نتیجه کي به ئې

حیرانوونکې خوشحالي درته پیدا سي.
 په دې ډول د ښو احساساتو د درجې لوړول څه سخت کار نه دی او ته دا
 کار هر وخت کولای سي.

ستا احساسات هغه څه منعکسوي چي ته ئې صادروي

تا ته هر وخت دا معلومېدلای سي چي تا ډېر ښه احساسات او که ډېر بد
 احساسات درلودلي او صادر کړي دي. تا چي په ژوند کي د ځينو شيانو لکه
 د پیسو، روغتیا، کاروبار او د نورو خلکو سره د اړیکو په باب هر ډول
 احساسات درلودلي دي، دا د هغه څه دقیق انعکاس دی چي تا د همدغو
 شيانو په اړه صادر کړی دی.

که ته د ډېرو پیسو درلودلو فکر کوې نو ستا احساسات هغه څه منعکسوي
 چي ته ئې د پیسو په اړه صادروي. که ستا احساسات په دې وخت کي منفي
 وي ځکه چي ته ډېري پیسې نه لرې نو ته منفي شرایط او حالات درته
 راجذبوي چي هغه د ډېرو پیسو نه درلودل دي.

که ته د خپل کاروبار په اړه فکر کوې نو احساسات به دي کاروبار ته
 متوجه وي. که دي دا احساسات ښه وي نو ته دي د کاروبار په اړه مثبت
 شرایط او حالات درته را جذبوي ځکه چي همدا مثبت احساسات تا صادر
 کړي دي. که ته د خپلي کورنۍ، خپلي روغتیا یا هر هغه شي په اړه چي تا ته
 مهم دی فکر کوې نو ستا احساسات هغه څه څرگندوي چي ته ئې صادروي.
 د نوي فکر لیکوال نیویل گارد (۱۹۰۵ - ۱۹۷۲) چي اصلاً د نیوانډیز،
 باربیدوس دی وایي: «خپلو احساساتو ته مو باید ډېره پاملرنه وي ځکه چي
 زموږ د احساساتو او بهرنۍ نړۍ تر منځ نه شلېدونکي اړیکي موجودي دي.»

ستا ژوند ستا کړو او اعمالو ته جواب وايي. ته د خپل ژوند جوړوونکی یې. ته د خپل ژوند د داستان لیکونکی یې او هغه احساسات چې ته ئې صادروي په هغو سره ته د خپل ژوند پرېکړه او فیصله کوي. ستا د ښو احساساتو حد او حدود نامحدود دي او د دې معنی دا ده چې هغه ښه احساسات چې ته ئې درجذبوي د هغو وروستی حد معلوم نه دی. ستا بد احساسات هم بېل بېل حدود لري چې منفي اړخ ئې پراخیري، مگر دغه بد احساسات دي وروستی حد لري او هغه داسي حد دی چې نور ئې نو ته د زغملو طاقت نه لري او ته مجبوریرې چې ښه احساسات یو ځل بیا ځانته غوره کړې.

دا هم تصادف نه دی چې ښه احساسات خوښي راپیدا کوي او بد احساسات خوښي ورکوي. مینه د ژوند زوروره حاکمه قوه ده او تا د خپلو ښو احساساتو له لاري را جذبوي او داسي ژوند ته دي رابولي چې درته ښايي. مینه تا د خپلو بدو احساساتو له لاري هم رابولي ځکه چې دغو بدو احساساتو ستا اړیکي د ژوند له مثبتې قوې څخه شکولي دي.

هر څه ستا د احساساتو په څرنگوالي اړه لري

ستا د ژوند هر څه ستا د احساساتو پر بنسټ ولاړ دي. هره پرېکړه چې ته ئې په ژوند کي کوي اساس ئې ستا احساسات دي، يعني دا چې ته د خپلي پرېکړې په اړه څه ډول احساس کوي. ستا د ژوند یوازینی محرکه قوه ستا احساسات دي! هر څه چې ته ئې په خپل ژوند کي غواړې هغه ځکه غواړې چې خوښ دي او مینه ورسره لري او ښه احساس درته را پیدا کوي. هر هغه څه چې ته ئې په ژوند کي نه غواړې هغه ځکه نه غواړې چې د هغه په

اړه بد احساس درته پیدا کيږي او بد ئې بولې. ته ښه صحت او روغتيا غواړې ځکه چې ښه صحت دي خوشحاله ساتي او ښه احساس درته را پیدا کوي او برعکس ناروغتيا دي دردونه زیاتوي او د بد احساس سره دي مخامخ کوي. ته پیسې غواړې ځکه چې ستا سره د شیانو د تر لاسه کولو او ښه ژوند کولو ښه احساسات موجود دي، او که پیسې و نه لرې نو په ژوند کي به خوشحاله نه یې او له دې کبله به بد احساسات ولرې. ته غواړې د نورو خلکو سره ښې اړیکې او مناسبات ولرې ځکه چې دا ته ښه احساسات را پیدا کوي او بدې اړیکې او مناسبات دي له جنجالونو سره مخامخ کوي او احساسات دي بدوي. ته خوشحالي غواړې ځکه چې په دې سره ته د ښو احساس کوې او خواشینی بد احساس لري.

هر څه چې ته ئې غواړې محرکه قوه ئې ستا احساسات دي. ته ښه شیان په خپلو ښو احساساتو سره تر لاسه کولای سې.

ستا په ښو احساساتو سره به پیسې په تا پسې درځي، روغتيا به هم تا ته مخ در اړوي، خوشحالي به تا غواړي. ټول هغه شیان به چې ته ئې خوښوې او مینه ورسره لرې تا ته در روان وي. خبره ساده ده - ته ښه احساسات ولره چې دا ټول ښه شیان در جذب کړې.

ستا ښه احساسات د مینې قوه ایساروي چې دا په ژوند کي د هر ښه شي قوه ده. ستا ښه احساسات تا ته وایي چې دا هماغه لار ده چې ته ئې غواړې. ستا ښه احساسات تا ته وایي چې کله چې ته ښه احساس لرې نو ژوند به دي ښه وي! مگر ته اول باید خوشحال یې او دا خوشحالي دي صادره کړې چې د خوښۍ وړ شیان در جذب کړې. ځکه چې هر هغه څه چې ته ئې غواړې چې درته راسي هغه دي باید اول صادر کړي وي. ته د خپلو احساساتو

قوماندان يې، ته د خپلي ميني قوماندان يې او د ميني قوه به هر هغه څه بيرته
 تا ته در کړي چي ور کړي دي دي.

دریم بحث:

د احساساتو فريکوينسي

څه چي ته احساسوي هغه حاصلوي

په کایناتو کي ټول شيان مقناطيسي دي او هر شی مقناطيسي فريکوينسي لري. ستا احساسات او افکار هم مقناطيسي فريکوينسي لري. ستا د ښو احساساتو معنی دا ده چي ته د ميني مثبته فريکوينسي لرې او د بدو احساساتو معنی دي دا ده چي ستا فريکوينسي منفي ده. هر هغه څه چي ته ئې احساسوي - ښه وي که بد ستا دغه فريکوينسي معلوموي او ته د يوه مقناطيس په توگه هغه خلک، پېښي او حالتونه راجذبوي چي په عين فريکوينسي کي دي.

که ته د شوق ذوق او لهوالتيا د احساس درلودونکی يې نو ستا د شوق ذوق او لهوالتيا فريکوينسي به لهوال خلک او له شوق ذوق څخه ډکي پېښي او حالات درجذب کړي. که ته د بهري او وارخطايي احساس کوي نو ستا د بهري او وارخطايي فريکوينسي به بېرېدلي او وارخطا خلک، پېښي او حالات درته راجذب کړي.

ته بايد د خپلي فريکوينسي په اړه چي لرې يې هيڅ شک ونه لرې، ځکه چي ستا فريکوينسي تل هغه ده چي ته څه ډول احساس لرې. ته دا فريکوينسي په خپل احساس سره بدلولای سي او په دې وخت کي به ستا په

شاوخوا کي هر څه بدل سي ځکه چي ته نوې فريکوينسي لري^۳.
 ته که په ژوند کي هر حالت غوره کړې نو د هغه نتيجه به تر لاسه کړې او
 دا ځکه چي ته د دې حالت احساس کوي. که ته له بل چا سره د اړيکو هر
 ډول احساس کوي نو د هماغه احساس حاصل به واخلي ځکه چي دغه
 احساس دي دا معلوموي چي په دې اړيکو کي به څه پېښ سي. که ته په دې
 اړيکو کي هر ډول احساس صادر کړې نو په هماغه ډول به بيرته درته راسي.
 که ته په دې اړيکو کي د خوشحالي احساس کوي نو ته مينه صادروي او دا
 مينه به په دې اړيکو کي بيرته تا ته راسي، ځکه چي ته همدا فريکوينسي
 لري.

ليکوال نيوبل گدارد (۱۹۰۵ - ۱۹۷۲) چي په تېر بحث کي ئې نوم ياد سو
 په دې هکله هم خپل نظر څرگند کړی او ويلي ئې دي: «ستا د احساس
 بدلون ستا د سرنوشت بدلون دی».

که ته په خپل ژوند کي د ډول ډول شيانو په اړه د احساس بېلي بېلي
 فريکوينسي وگورې نو دا به درته معلومه سي چي د دې فريکوينسيو شمېر
 زيات دی او ته کولای سي په خپل احساس سره د هر شي نتيجه ځان ته

^۳ د ژباړونکي يادونه: د فريکوينسي داسي تعريف سوی دی: «فريکوينسي د زمان په يوه واحد کي
 د يوې پېښې تکراري شمېر دی».

پخوا به کله چي تلويزيون لا نه وو عام سوی د راديو کابل، آل انډيا راديو، راديو بي بي سي او نورو
 راديو گانو انانسرانو د خپلو خپرونو د شروع کېدو په وخت د خپل راديو سټېشن د فريکوينسي اعلان
 هم کاوه او دا فريکونسي گاني به د هري راديو د مخ پر پرده باندې ليکل سوي وې. که به چا غوښتل
 د خپلي خوښي راديو سټېشن ونيسي نو د راديو ستن به ئې پر مربوطي فريکوينسي باندې برابره کړه.
 څرنگه چي د فريکوينسي موضوع د فزيک له علم سره اړه لري نو لوستونکی د زياتو معلوماتو د تر
 لاسه کولو له پاره فزيک ته مراجعه کولای سي.

معلومه کړې.

ته د پیسو په اړه هیجاني، خوشحاله، هیله من، وارخطا، بېرېدلی او خوابدی کېدلای سې. ته د خپلې روغتیا په اړه اندېښمن، وارخطا، غمجن یا بېغمه او هوسا کېدلای سې.

دا ټولې د احساس بېلې بېلې فریکوینسۍ دي، او ته چې د احساس پر هرې فریکوینسۍ باندې یې، هغه به تا ته درورسیري.

ته به غواړې سفر او سیاحت وکړې، مگر که ته د ځان سره ووايې چې د دې کار له پاره پوره پیسې نه لرم او له دې کبله د مایوسۍ احساس وکړې نو د مایوسۍ د دې احساس معنی دي دا ده چې ته د مایوسۍ فریکوینسي لرې او د دې احساس دوام به د مایوسۍ حالات او شرایط درته را پیدا کړي چې د هغو پر اساس به سیاحت و نه کړای سې. خو که دي هر کله دا احساس بدل کړ نو د مینې قوه به حالات او شرایط درته بدل کړي او ته به سیاحت وکړای سې.

که ته د کوم حالت په باب د خپل احساس لاره بدله کړې نو په دې وخت کې به ته د احساس بل ډول فریکوینسي ولرې او دغه حالت به ستا د نوي فریکوینسۍ په را پیدا کېدو سره بدل سي. که ستا په ژوند کې کوم منفي شی پېښ سوی وي ته هغه بدلولای سې، ځکه چې ته تل د خپل احساس لار بدلولای سې. ته کولای سې هغه څه تر لاسه کړې چې مینه او علاقه ورسره لرې او ځکه نو ستا د احساس د لاري بدلولو ته ضرورت دی.

سربي امریکایي د برق انجنیر نیکولا ټیسلا (۱۸۵۶ - ۱۹۴۳) چې د برېښنا په چارو کې ئې ډېرې اختراع گانې کړي دي وایي: «که ته غواړې د کایناتو پټ رازونه پیدا کړې، د انرژي، فریکوینسي او اهتزازاتو په باره کې فکر وکړه.»

خپل احساسات له اتوماتیک حرکت څخه وژغوره

ډېر خلک په دې نه پوهیږي چې ښه احساسات څونه قوت لري او څکه نو د هغوی احساسات د هغه څه عکس العمل یا غبرگون دی چې هغوی ته ورپېښیږي. هغوی خپل احساسات په اتوماتیک حرکت کې ساتلي دي، نه دا چې په خپل واک او اراده کې ئې وساتي. کله چې یو ښه شی واقع کېږي نو دوی د ښو احساس کوي او کله چې کوم بد شی واقع کېږي نو دوی د بدو احساس کوي. هغوی په دې نه پوهیږي چې د دوی د احساساتو سبب هغه څه دي چې ورته پېښیږي. مثلاً هغوی د هغه څه په اړه چې پېښ سوي دي منفي عکس العمل ښوولی و او ډېر منفي احساسات ئې صادر کړي وو او ځکه نو ډېر منفي حالتونه او شرایط بیرته ورته راپیدا سوي دي. دغه حالتونه د هغوی د خپلو احساساتو په بهیر کې ایسار سوي دي. د هغوی ژوند په همدغو بهیرونو کې محدود پاته کېږي، ځکه چې هغوی په دې نه پوهیږي چې د ژوند د بدلون له پاره د احساساتو د فریکوینسي بدلون په کار دی.

که ته پوره پیسې نه لرې نو دا ښکاره او طبیعي ده چې ته د پیسو په اړه ښه احساس نه لرې، مگر د پیسو کمښت به ستا په ژوند کې تر هغو همداسې پاته وي او بدلون به په کې را نه سي که ته د هغو په باب ښه احساس و نه لرې. که ته د پیسو په هکله منفي احساسات صادروي نو د دغو پیسو په اړه دي فریکوینسي منفي ده او ته به د پیسو په پیدا کولو کې د منفي حالاتو او شرایطو سره مخامخ سې.

د مثال په توګه پوروږي به درته ودرېږي او د خپلو پورونو غوښتنه به درڅخه کوي، یا به دي په کور کې ځینې قیمتي شیان مات یا ورک سي او دا

ټول داسي حالتونه دي چي ستا له جېب څخه پيسې را باسي او مفلسه کوي دي.

ستا په ژوند کي هره شېبه داسي موقع ده چي ستا ژوند بدلولاى سي، ځکه چي ته په هره شېبه کي د خپل احساس لاره بدلولاى سې او کله چي ته دا لاره بدله کړې نو ته به دي د احساس په يوې بلي فريکوينسي باندي ولاړ يې او د جذب قانون دستي تا ته جواب درکوي. کله چي ته د خپل احساس لاره بدله کړې نو تېر وخت يا ماضي ورکيري او ورسره ستا ژوند هم بدليري.

دا وينا هم د نيویل گدارد ده: «يوه شېبه دي لا هم په پېښماني کولو مه ضايع کوه، ځکه چي په تېرو غلطيو او اشتباه گانو باندي فکر کول داسي دي لکه څوک چي په خپله ساري ناروغي ځان ته راکشوي.»

د ميني قوه هيڅ عذر نه مني

که ستا په ژوند کي هغه څه چي مينه ورسره لرې موجود نه وي نو د دې معنی دا نه ده چي ته ښه او د ميني وړ شخص نه يې. زموږ هر يوه د ژوند هدف دا دی چي د ميني په غوره کولو سره پر ټولو منفي شيانو باندي برلاسه سو، خو اصلي خبره دا ده چي ډېر خلک مينه څرگندوي او بيا ئې بيرته پرېږدي او بندوي ئې او دا کار په ورځ کي څو څو واره کوي. هغوی مينه د ډېر وخت له پاره نه څرگندوي چي قوه ئې ټول ښه ښه شيان ورته را جذب کړي.

مثالونه: په يوه شېبه کي ته د خپل يوه دوست او نژدې ملگري سره په توده مينه د غېږي روغېړ کوي او څو دقيقې وروسته ستا علاقه او د ميني احساس له دې کبله کميري يا ختميري چي د موټر يا د کور د دروازې کيلي دي ورکه

کړې ده او پیدا کولای ئې نه سې. یوه شېبه ته په کور کې د خپلې مېرمنې سره په مینه او خوشحالي خبرې کوي، بله شېبه دي پر دسترخوان باندي خواږه پر طبیعت برابر نه وي او خوابدې کېږي. یوه شېبه مینه صادروي او په دې خوشحال یې چې په کار او وظیفه کې دي ترفیع کړې ده او بله شېبه د کور کرایه ورکوي او بیرته مینه بندوي. په دې ډول دا احساسات دي په ورځ کې دوام کوي.

ته به یا مینه صادروي یا به د مینې قوه ایساروي. خو ته په دې عذر چې مینه نه لرې د مینې قوه نه سې ایسارولای. دا چې ته وایې مینه نه لرم یا د مینې په اړه عذرونه لرې نو دا ستا ژوند ته ډېر منفي شیان راوړي. ته په دې عذرونو سره منفي احساسات پیدا کوي او بیا همدا منفي احساسات صادروي.

د بودايي دین مؤسس گوتاما بودا (۵۶۳ - ۴۸۳ قبل المیلاد) ویلي دي: «قهر او غضب داسې دي لکه یو څوک چې بل څوک د اور په سکروته ولي. په دې سکروته هغه په خپله سوځي.»

که ته له دې کبله په قهر او خوابدې کېږې چې له یو چا سره دي د لیدو وعده کړې وه خو په هغې کې ځنډ راغلی یا نوري ستونزي را پیدا سوي دي او ته ئې ملامتي پر بل چا باندي اچوې نو ته په دې وخت کې داسې عذر ځانته پیدا کوي چې پر اساس ئې مینه بندوي، په داسې حال کې چې د جذب قانون یوازې هغه څه درته راجذبوي چې ته ئې صادروي. ځکه نو که ته ملامتي پر بل چا باندي اچوې ته د ملامتي شرایط منځ ته راوړې او هغه تا ته راستنېږي، حتمي نه ده چې دا شرایط دي بیرته تا ته د هغه چا له خوا راستانه سي چې تا د ملامتي تور پر لگولی دی. مگر دا یقیني ده چې ته به هم د ملامتي د تورونو سره مخامخ سې.

د مینې د قوې په مقابل کې هیڅ ډول عذر او پلمه نه سته. هغه څه چې ته صادروې هغه بیرته حاصلوې.

ډېر کوچني شیان هم نقش لري

ملا متي، انتقاد، عیب پلټنه او شکایتونه ټول د منفي حالت ډولونه دي چې هر یو یې زیاتي ستونزې او مشکلات را پیدا کوي. په هر کوچني شکایت سره او په هر انتقاد سره چې ته یې هر وخت کوې، ته منفي حالت یا منفي احساس صادروې. که ته د خرابې هوا، خرابې لارې، د کار د ځای او دفتر، د خپل ملګري او همکار، خپلو کوچنیانو، مور او پلار، په بازار کې د شیانو د نرخونو، خوړو، د خپل بدن، خپل کاروبار، د خپلو مشتریانو، د خلکو د لوړو آوازونو او داسې نورو ډېرو شیانو په اړه شکایتونه کوې، نو هغه په ښکاره کوچني شیان معلومېږي خو تا د زیات منفي حالت سره مخامخ کوي چې همدا حالت ته ځانته در جذبوي.

داسې لغتونه لکه بېره، قهر، غضب، کرکه، نفرت، د خپل ژوند له قاموس څخه بیخي وباسه ځکه کله چې ته هغه استعمالوې نو د هغو سره ستا احساسات زور اخلي او دا احساسات بیرته تا ته مخ را اړوي. د دې معنی دا ده چې ته دغو لغتونو ته په خپل ژوند کې ځای ورکوې. دا به ځونه ښه وي چې ته د دې پر ځای داسې لغتونه لکه هڅه، کوشش، ښکلی، ښایسته، روښان، ځلېدونکی، ښکلا، خلا او داسې نور ښه ښه لغتونه استعمال کړې ته هغه څه چې مینه ورسره لرې او غواړې یې حاصلولای سې په دې شرط چې ته مینه ځان ته را جذب کړې او د دې معنی دا ده چې د مینې په صادرولو کې عذرونه او پلمې نه ځایېږي. همدا عذرونه او پلمې داسې خنډونه دي چې

ستا په مخ کي پراته دي او تا نه پریردي هغه څه ته ځان ورسوي چي تا خوشحاله او آرام وساتي.

امريکايي شاعر ايډوين مرخم (۱۸۵۲ - ۱۹۴۰) وايي: «هر هغه څه چي موږ ئي د نورو ژوند ته لېرو بيرته زموږ خپل ژوند ته راځي.»

د اړيکو او روابطو په باب به ته دا بي ارتباطه بولي چي که ته په کوم دوکان کي سودا کوې او د دوکاندار سره دي جنجال را پيدا کيري، خو څو ساعته وروسته دي گاونډي تلفون درته کوي او وايي چي سپي دي ډېر غاږي او زه ئي په عذاب کړي يم. دا به هم درته بي ارتباطه ښکاري چي د يوه ملگري سره په رستوران کي ډوډي خورې او هغه ته د يوه بل ملگري چي هغه ئي هم پيژني شکايت کوې، خو کله چي خپل دفتر ته د کار له پاره ځې نو هلته دي د يوه مامور سره شخړه او جنجال را پيدا کيري. ته به دا دوي پېښي هم بي رابطې بولي چي يو لاروی په لار کي غوڅاږيري او ته ئي تر لاس نيسي او را پورته کوې ئي، خو په دا بله ورځ د موټر ميخانيک (مستري) تلفون درکوي او درته وايي چي موټر دي جوړ سوی دئ راسه وايي خله. او په دې کي به هم د ارتباط کوم عامل نه وينې چي که دي نن خپل يوه اړ او محتاج ملگري ته پيسي په پور ورکړي وي او يوه اونۍ وروسته دي د دفتر آمر تقديرنامه درکوي. دلته دا خبره بيا هم تکراروم چي ته د خپل ژوند په هر حال او هره شېبه کي هغه څه اخلي چي ورکوې ئي، فرق نه کوي چي ته هغو ته يو د بل سره ارتباط ورکوې که نه.

نيويل گدارد وايي: «هيڅ شی له دباندې څخه نه راځي. ټول شيان له دننه څخه راځي.»

د ښه او بد اړخ د فیصدۍ درجه

که ته تر ۵۰ فیصد زیات مثبت افکار او احساسات صادر کړې نو ته د ژوند په ښه اړخ او حالت کې یې، حتی که دا مثبت افکار او احساسات دي ۵۱ فیصد هم وي، ځکه چې په دې حال کې به ستا د تلې د ښو او مثبتو پله د بدو او منفي تر پلې درنه وي او دا داسې توضیح کېدلای سي:

کله چې ته مینه صادروي هغه تا ته د مثبتو حالاتو سره چې ته مینه ورسره لرې بیرته راستنوي، خو یو څه نوره مینه او مثبت والی پر زیات سوی وي. دغه نوی مثبت والی وروسته نور مثبت شیان ورجذبوي ځکه چې هر څه مقناطیسي دي، نو کله چې یو ښه شی تا ته راځي هغه په خپل مقناطیسي خصوصیت سره نور ښه شیان جذبوي. دا خبره بې څه نه ده که یو څوک وایي چې «نن مې ښه او نېکمرغه ورځ ده.» په ریشیا هم پر موږ او تاسې باندې کله کله داسې ورځ هم راغلې ده چې په کې د خوښیو او ښو شیانو راته مخ سوی وي. د دې اصلي عامل دا دی چې موږ په دې ورځ تر منفي احساساتو ډېره مینه صادره کړې ده او کله چې دغه مینه بیرته موږ ته راستنه سوې ده نو هغې زموږ په ژوند کې ډېر ښه شیان ور سره راوړي دي. کله کله به دي له یو چا څخه دا هم اورېدلي وي چې وایي: «نن پر بد مخ راکښېستلی یم او ځکه مې نو بدو شیانو ته مخ دی او یو بد او خواشینوونکی شی تېر سوی نه وي چې بل مخ را ته راوړوي.» دا البته د اول حالت برعکس دی او ښيي چې دغه شخص د مینې او مثبتو احساساتو پر ځای منفي احساسات صادر کړي دي او کله چې د دې احساساتو منفي حالت بیرته ورته راستون سوی دی نو په ژوند کې ئې منفي شیان ورته راوړي دي. دا هم د مقناطیس کار دی چې منفي

احساساتو منفي شيان را جذب کړي دي.

دغه شخص به دا حالت «بد بختي» يا «کم بختي» بولي، خو هر څه چي ئې بولي، اصلي خبره دا ده چي د جذب قانون په دقيقه توگه د هغه په ژوند کي خپل نقش لوبولی دئ او دا د هغو منفي احساساتو د فيصدۍ انعکاس و چي هغه صادر کړي وو. دا چي دغه ښه يا بد مخ څنگه بدل سوی دئ يا څنگه بدليري، علت ئې دا دئ چي هغه وروسته خپل احساسات په کومه شېبه کي بدل کړي دي.

امريکايي ليکوال او فيلسوف چارلز هانيل (١٨٦٦ - ١٩٤٩) وايي: «همداسي هم ته ډېر ښه ژوند درلودلای او د تل له پاره له زحمتونو او آفتونو څخه ځان گوښه کولای سي. همداسي هم ته کولای سي د بلایي او همآهنگي د شرايطو په راجلبولو سره يوه مثبت قوه سي.»

د ژوند د حالاتو د بدلولو ښه لار دا ده چي ته دي د ښو او مثبتو افکارو او احساساتو د فيصدۍ درجه لوړه کړې او هغه داسي چي د خپلو افکارو او احساساتو په وسيله د ميني درجه تر مساوي حالت يعني ٥٠ فيصد فقط يوه درجه لوړه کړې او ٥١ فيصد ته ئې ورسوي او هغه وخت چي ته دغي مقطع ته ورسېږي او تر منفي والي دي مثبت والی زيات سي نو کله چي دغه مثبت يا د ميني حالت بيرته تا ته را ستيري، هغه د جذب د قانون پر اساس ډېره مينه ورجدب کړې وي او دا مينه تر خپل لومړي حالت يا درجې څو چنده زياته سوې وي او ته ناڅاپه د څو چنده زياتو ښو شيانو او ښو حالاتو سره مخامخ کېږي چي بد او منفي شيان خپله لار بدلوي او په دې ډول ستا ژوند هم ورسره بدليري.

کله چي ته سهار له خوبه راکښيني نو ته د همدې ورځي د ښو او بدو

اړخونو سره مخامخ يې.

ښه اړخ ئې دا دئ چې ته به د دې ورځې په اوږدو کې د ښو پېښو او ښو شیانو سره مخامخ کېږې او بد اړخ ئې بدې پېښې او بد شیان دي. ځکه نو د تېرو سوو بحثونو پر اساس ستا دغه ورځ به ستا د احساساتو سره سمه وي، هر ډول احساسات چې تا صادر کړي وي هغه به بیرته تا ته راستانه سوي وي.

کله چې ته د ورځې په سهار د ښو او مثبتو احساساتو په درلودلو سره د ژوند او کاروبار ډگر ته ور ووځې نو دا ورځ به دې ښه او خوشحاله وي، خو که ته دا ورځ د بدو احساساتو په ښودلو او خوابدۍ سره پیل کړې او په ټوله ورځ کې دې دا احساسات بدل نه کړې او ځانته قناعت ور نه کړې نو ورځ به دې د ناخوالو او خواشینیو ډکه وي او د دغو بدو او منفي احساساتو سره سم به دې یوه ستونزه له بلې وروسته رابرسېره کیږي.

د ورځې په پیل کېدو سره ستا ښه او مثبت احساسات نه یوازې دا چې ستا دغه ورځ ښه کوي چې په آرامي او خوشحالي ئې تېره کړې، بلکې ستا بله ورځ او نوري ورځې به هم آرامي او خوشحاله وي، په دې شرط چې ته همدغو ښو احساساتو ته دوام ورکړې او هغه دا چې د شپې په ښو احساساتو سره بیده سې او سهار په ښو احساساتو سره له خوبه را کېښې.

که ته تر هغو چې کولای سې ښو احساساتو ته دې دوام ورکړې نو ستا دغه ښه احساسات د جذب د قانون په اساس ضریب پیدا کوي او څو چنده زیاتېږي او ځکه نو هره ورځ همداسې د ښو پر خوا روان وي او ستا ژوند ورسره ښه کیږي.

د ماشومانو د کتابونو مؤلف امریکایي لیکوال جیري سپاینیل (د زېږېدنې کال ۱۹۴۱) وایي: «دا نن دې ژوند کوه، نه پرون او نه سبا، فقط دا نن! له ننو

شېبو څخه گټه واخله او سبا ته ئې په کرایه مه ورکوه.»

دا خو ښه خبره ده، خو ډېر خلک نه یوازې په دا نن کې ژوند نه کوي، بلکې په بشپړه توګه د سبا او آينده په فکر کې وي. دا هم سمه ده که څوک د آينده په فکر کې وي او همدا آينده ده چې موږ نن ژوندي يو. ستا د نن احساسات حتماً پر سبا باندې تاثير لري او سبا دي تثبیتوي. هره ورځ د نوي ژوند له پاره ښه او مساعده موقع ده، ځکه چې تا د ورځې ښه اړخ غوره کړی دی او دا ښه اړخ تا ته ستا د ښو احساساتو له کبله در په برخه سوی دی. نو که ته دي دا نن ورځ ښه کړې او د سبا د ستونزو په فکر کې نه سې دا نن دي سبا هم درښه کوي او په دې ډول د مینې قوه تا ته راځي او داسې ژر دي ژوند بدلوي چې ته ئې تصور هم نه سې کولای.

خلورم بحث:

زوروره قوه او پيدايښت

مشهوري امريکايي ليکوالي شکتې گاوبن (۱۹۴۸ - ۲۰۱۸) ويلي دي: «ستاسي د ژوند هره شېبه په بېحده توگه پيدايښتي ده او د کایناتو سخاوت نه ختمېدونکې دى. فقط يوه واضحه او بشپړه غوښتنه وکړئ او هر شى چې ستاسي زړه ئې غواړي در رسېږي.»

په دې بحث کې به تاسې په دې پوه سئ چې دا خونه آسانه کار دئ چې يو څوک د پيسو، روغتيا، کار، شغل او اړيکو په اړه د مينې له قوې څخه کار واخلي او خپل ژوند هر ډول چې ئې غواړي بدل کړي. که تاسې غواړئ په دې پروسې يا جريان سره کوم شى تر لاسه کړئ يا ئې له لاسه ورکړئ، دا پروسه تل په عين ډول کار کوي. تاسې کولای سئ د خپلې خاصې غوښتنې د تر سره کولو له پاره د پيدايښت له پروسې څخه کار واخلي او هغه داسې:

د پيدايښت پروسه

تر دې عنوان لاندې درې شيان دي چې بحثونه پر سوي دي او هغه په لاندې ډول دي:

تصور کول، احساس کول، حاصلول.

١. تصور کول:

دماغ دي فعال کړه، هغه څه چې ته ئې غواړې او خواهش ئې لرې د هغه تصور وکړه او دونه زيات تصور ئې وکړه لکه چې دا غوښتنه دي تر سره سوې وي او هغه څه چې تا غوښتي وي در رسېدلي وي.

٢. احساس کول:

کله چې ته د يو شي تصور کوې نو په عين حال کې ته بايد د خپل دغه تصور په اړه د مينې احساس ولرې. کله چې ته د تصور په حال کې بې نو بايد دا احساس هم در سره وي چې دغه تصوري غوښتنه دي تر سره سوې ده او کارونه په هغه ډول روان دي چې تا په خپل تصور کې غوښتل.

په لنډ ډول ته اول بايد د خپلې غوښتنې تصور په خپل دماغ کې را پيدا کړې او بيا ئې احساس وکړې. ستا تصور تا د هغه څه سره نښلوي چې ته ئې غواړې. ستا غوښتنه او احساس په مينې سره مقناطيسي خاصيت پيدا کوي او همدا مقناطيسي قوه ستا غوښتنه تا ته در رسوي.

٣. حاصلول يا تر لاسه کول:

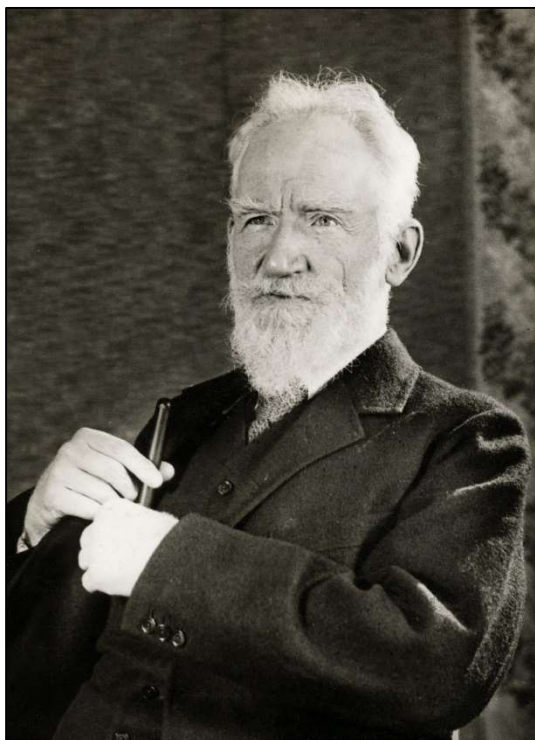
د مينې قوه د محسوسو او نا محسوسو قواوو له لاري چې په طبيعت کې موجودي دي خپل کار کوي چې تا ته ستا غوښتنه ورسوي. هغه به بېل بېل حالتونه، پېښې او خلک په کار واچوي چې هغه څه چې ته مينه ورسره لرې او خوښوې ئې تا ته در ورسوي. مگر هو! هغه څه چې ته ئې غوښتنه کوې، هغه بايد ته د زړه له کومې وغواړې. غوښتنه مينه ده او که دا غوښتنه ستا د زړه له تل څخه راونه وزي نو ته به کافي قوه و نه لرې چې د مينې قوه ايسار کړې. هغه څه چې ته ئې غواړې هغه بايد په ريشتيا وغواړې، ځکه چې همدا غوښتنه د مينې احساس دئ او ته بايد مينه صادره کړې چې هغه څه حاصل

کړې چې مینه ورسره لرې.

ته چې په خپل ژوند کې یو څه غواړې د پیدا کولو یا حاصلولو جریان ئې عین شی دئ او هغه دا چې «مینه صادره کړه چې مینه حاصله کړې.»
که ته د یو شي د حاصلولو له جریان څخه کار اخلي نو اول د هغه شي تصور وکړه او بیا ئې احساس را پیدا کړه چې هغه څه چې دي غوښتي دي هغه در رسیدلي دي، او له همدې احساس څخه باید وانه وړې او دا ځکه چې د جذب قانون هغه څه چې ته صادروي هغه کاپي کوي او په کار ده چې ته په حاضره شېبه کې تصور وکړې او ورسره د هغه د حاصلولو احساس هم ولرې.

که ته ډېر چاغ سوی یا برعکس ډېر ډنگر سوی یې او دا چاغېدل او ډنگرېدل دي نور هم پسې زیاتېږي، نو دا فکر او احساس مه کوه چې زه ولي هره ورځ داسې چاغېږم یا داسې ډنگرېږم، بلکې د دې پر ځای ته باید دا فکر او احساس ولرې چې ستا سره څونه چاغ یا ډنگر بدن ښه ایسي او د همدغه اندازې چاغښت یا ډنگرښت سره مینه وښیه. که ته غواړې سفر او سیاحت وکړې، نو د دې سفر سره دي د مینې احساس پیدا کړه، نه دا چې ووايي زه خو پوره پیسې نه لرم چې دا سفر په وکړم. که ته غواړې په ورزشي لوبو، تمثیلي پارچو، سندرو او موسیقي کې، یا په خپل کار او وظیفه کې او یا په بل هر کار کې چې مینه او علاقه ورسره لرې پرمختگ وکړې، نو د هغه په اړه دي اول دا مینه د خپل احساس له لارې صادره کړه. که ته غواړې واده وکړې یا د یو چا سره ښې اړیکې ولرې، نو دلته هم ستا احساسات مهم دي چې اول په کې مینه را پیدا کړې او فکر وکړې چې دا ژوند او دا اړیکې به دي ډېرې ښې وي.

کله چي ته د يو شي د حاصلولو يا پيدا کولو په جريان او پروسې پيل کوې، نو ته بايد د يوه غير عادي شي د راجذبولو تصور وکړې او په دې وخت کي ته بايد د خپلي هغي قوي په اړه هيڅ شک او تردد و نه لرې چي په هغي سره ته دغه شی تر لاسه کوې.



جورج برنارډ شا (۱۸۵۶-۱۹۵۰م)

وايي يوه ورځ يوې پېغلي نجلۍ ته د ارغواني رنگه شپو د گل تصور پيدا سو چي په ورغوي کي ئې نيولی وي او بويوي ئې. دوې اونۍ لانه وې تيري سوي چي دغه پېغله د نورو نجونو او مېرمنو سره د دوستانو او خپلوانو

مېلمستيا ته تللې وه او هلته چې کوربني د خپلو مېلمنو له پاره د گلو گېلې جوړه کړې وه په هغې کې ئې په عين هغه رنگ شو هم ايښې وه چې دغي پېغلي ئې خو ورځې مخکې تصور کړی و. کله چې د نجلۍ د گلو گېلې ته پام واوښت او هغه ارغواني رنگه شو ئې په کې وليده، نو څه فکر کوي چې څونه مينه او علاقه به ئې ورسره ښوولې وي؟ دونه مينه چې کوربڼه ورته متوجه سوه او گل ئې د گلو له گېلې څخه را وايست او دغي پېغلي ته ئې ورکړ او هغې هم د خپل پخواني تصور سره سم په لاس کې ونيو او په بويولو ئې شروع وکړه او دونه زياته خوشحاله وه لکه ټوله دنيا چې دي وربخښلې وي.

د نوبل د جايزې گټونکي برتانوي ليکوال جورج برنارډ شا (۱۸۵۶-۱۹۵۰) ويلي دي: «تصور د پيدايښت پيل دى. ته د هغه څه تصور وکړه چې هيله من يې ئې. په اخير کې به هغه درته خلق سي.»

څه چې صادروې هغه حاصلوې

دا په ياد ولرله چې د جذب قانون وايي: «هغه څه چې ته ئې صادروې، هغه بيرته حاصلوې.» د جذب قانون د هينداري يا ازانگې غوندي دى. هينداره عين هغه شى ښيي چې په مخکې ئې وي، هغه د ازانگې په شان هم دى ځکه چې ازانگه د هغو برغونو انعکاس دى چې خپاره کړي دي وي او بيرته په هغه ډول درته را رسېږي.

څو کاله مخکې زه د خپلې دندې په لړ کې پاریس ته تللې وم او په يوه بازار کې گرځېدم چې يوه مېرمن مې څنگ ته تېره سوه. هغې يوه ډېره ښکلې لمن چې په فرانسوي ستايل جوړه سوې وه اغوستې وه. ما د هغې دغي لمنې

ته په مینه وکتل، ځکه چې خوښه مې سوه او له ځان سره مې وویل چې دا ځونه ښکلې لمن ده! خو په دې وخت کې مېرمن را څخه تللې وه چې پوښتنه ځنې وکړم چې دا لمن دي چیرې رانیولې ده. خو بیا هم د پاریس په ډېرو مغازو کې پسې وگرځیدم مگر پیدا مې نه کړه.

څو اونۍ وروسته بیا د یوه رسمي کار له پاره د آسټرالیا د ملبورن ښار ته ولاړم او په ښار کې مې موټر چلاوه او کله چې یوې څلورلارې ته ورسېدم، مجبوره سوم موټر ودروم ځکه چې یو بل ډرایور د قانون خلاف خپل موټر زما د موټر مخ ته واچاوه. کله چې ما د خپل موټر بیریک وواهه او ودرېدم او یوې خوا ته مې وکتل، گورم چې د یوې لویې مغازې په کپکۍ کې عین هغه ډول لمن څرېده چې په پاریس کې هغې مېرمنې اغوستې وه. هیڅ باور مې نه کاوه چې دا لمن زه په خپلو سترگو وینم.

کله چې زه هغه دفتر ته ورسېدم چې ټاکل سوې وه هلته په کار شروع وکړم، نو د دغې مغازې ښانې مې خپلو همکارانو ته ورکړه او غوښتنه مې ځنې وکړه چې که ئې د تلیفون نمبر را معلوم کړي، او کله چې هغوی د مغازې د تلیفون نمبر پیدا کړ، نو ما په هغه ورځ د فراغت په وخت کې مغازې ته تلیفون وکړ او هغوی راته وویل چې لمن به ستا په نامه وساتو او هر وخت چې راغلې اخیستلای ئې سې...

په دا بله ورځ کله چې زه دغې مغازې ته ورغلم او د مغازې خاوند ته مې ځان معرفي کړ او د لمنې غوښتنه مې ځنې وکړه هغه په ورین تندي لمن چې یوه ورځ ئې ما ته ساتلې وه راکړه او دا ئې هم راته وویل چې ته ډېره ښکمرغه یې، د دې لمنې قیمت چې گورې هغه تر خپل اصلي قیمت سم نیمې را کم سوی دئ، ځکه چې موږ دا لمنې د کوم ځای څخه نه دي راغوښتي او فقط

دغه يوه دانه په نورو شيانو کي چي موږ راغوښتي وو گلپه سوې وه!
 دا چي ما دغه لمن تر لاسه کړه، زه فکر کوم يوازینی علت ئې زما هغه
 مينه او علاقه وه چي په پاریس کي مي له دغي لمني سره پيدا سوه او هغه مي
 د آستراليا په ميلبورن کي په برخه سوه. دا د ميني مقناطيسي قوه ده او دا د
 ميني د جذب قانون دئ چي خپل کار کوي!

تصور

کله چي ته د هر څه چي مثبت وي د حاصلولو تصور کوې او مينه ورسره
 لرې نو په دې وخت کي ته د ميني قوه په کار اچوې. د مثبتو حالاتو او شيانو
 تصور کول او له هغو سره د ميني احساس کول هغه څه دي چي ته ئې له ځان
 څخه صادروې او هغه بيرته حاصلوې. که ته د يوه شي تصور وکړې او هم ئې
 احساس وکړې نو هغه به حاصل کړې، مگر هغه شی چي ته ئې تصور کوې
 هغه بايد د ميني محصول وي يعني دا تصور دي بايد له ميني څخه را پيدا
 سوی وي.

ستا دغه تصور بايد بل چا ته د تاوان او ضرر رسولو له پاره نه وي. داسي
 تصور چي په کي بل چا ته ضرر رسول وي د ميني محصول نه دئ، بلکي هغه
 د ميني له نشتوالي څخه را پيدا کيږي او دا يقيني ده چي هر منفي حالت به
 چي يو څوک ئې تصور کوي په مساوي قوت او شدت بيرته هغه ته راستون
 سي. بيا هم هغه خبره ده: «هر څه چي ته ئې صادروې هغه بيرته حاصلوې.»

زه غواړم چي د ميني د قوې او ستا د تصور په اړه يوې مهمي او دلچسپي
 موضوع ته اشاره وکړم - يو ډېر ښه او عالي شی چي ته فکر کوې امکانات ئې
 موجود دي، د هغه څه سره مقايسه کېدلای نه سي چي د ميني قوه ئې تا ته

درکوي. مينه حد او حدود نه لري. که ته دي ژوند ته په بشپړه خوشحالي او فوق العاده شوق او علاقمندي وگورې، نو د ميني قوه به تا ته دونه زياته روغتيا او خوشحالي در په برخه کړي چې تر هغې به ډېره زياته وي چې دا اوس ئې لري.

زه دا خبره ځکه تا ته کوم چې ته د خپل تصور د سرحدونو له حد او حدود څخه ووځې او خپل ژوند محدود نه کړې. خپل تصور د سرحدونو څخه وباسه او د هر هغه څه په باره کي چې ته ئې غواړې د امکان تر حده ښه او عالي تصور وکړه.

هغه څوک چې تل د شخړو او نا آراميو سره مخامخ وي او هغه څوک چې ډېر ښه او آرام ژوند لري، د دغو دواړو تر منځ د توپير وجه يوازي يو شى دى او هغه «مينه» ده. هغوى چې د ښه او خوشحاله ژوند خاوندان دي د هغه څه په باره کي تصور کوي چې مينه ورسره لري او تر نورو خلکو زيات د ميني احساس ورسره وي. هغه خلک چې په جنجالونو اخته وي هغوى په غير ارادي توگه خپل تصور د هغه څه په باره کي په کار اچوي چې مينه نه ورسره لري او مينه نه غواړي. هغوى د خپلو تصوراتو د منفي والي احساس کوي. دا البته ډېره ساده موضوع ده، خو هغه د خلکو په ژوند کي ډېر زيات او بېل بېل تاثيرات لري او ته ئې هم هر چيري کتلاى سې.

د نوي فکر امريکايي ليکوال کريسچين لارسن (۱۸۷۴ - ۱۹۶۲) وايي: «د ستر دماغ پټ راز د هغه د تصور په کار اچول دي.»

تاريخ دا ثابته کړې ده چې هغه چا چې د ناممکنو شيانو تصور کړى دى هغه ټول بشري حد او حدود مات کړي دي.

د انسانانو د هلوځلو او زحمتونو په اړه چې په هره څانگه کي تر سره سوي

دي لکه ساینس، طبابت، ورزش، هنر، ټیکنالوجي او داسي نور او نور، د هغه چا نوم په تاریخ کي په سرو زرو لیکل سوی دی چي خپل تصور ئې ناممکنو شیانو ته اړولی او د هغو د ممکن کولو کوششونه ئې کړي دي. هو! داسي کسانو د خپلو تصوراتو د حدودو په ماتولو سره نړۍ بدله کړې ده.

ستا ژوند د هغو شیانو مجموعه ده چي تا ئې تصور کړی دی، هر څه چي ته ئې لرې یا ئې نه لرې او همدا راز ستا د ژوند ټول حالات او شرایط ستا د تصوراتو محصول دی. خو یوه خبره دا ده چي ډېر خلک د بدو تصور کوي! هغوی په اصطلاح «خپله پښه په تېشه وهي.» ډېر خلک د دې پر ځای چي د ښو شیانو تصور وکړي یا ښه تصور ولري د بهري او اندېښنو سره مخامخ وي او داسي تصور کوي چي په ژوند کي به ئې هر څه خراب وي. دا یقيني ده چي هر څونه چي دوی خپلو دغو تصوراتو ته دوام ورکوي نو هغسي ور پېښېږي. دا خبره بیا تکراروم: «هر څه چي ته صادروې هغه حاصلوې» ځکه نو په ژوند کي ډېر ښه تصورات او ډېر ښه احساسات ولره. ځکه چي ستا ښه او عالي تصور به د مینې د قوې له پاره «یوه ټوټه خوندور کېک وي.»

ته که د ژوند په هر ډول خراب او خطرناک حالت کي یې د هغه د بدې او خطرناکې نتیجې تصور مه کوه، بلکي د هغه د ښې نتیجې تصور او احساس وکړه او په دې سره به ته وکړای سې شرایط بدل کړې او داسي حالت ته ځان ورسوې چي ته ئې غواړې.

ته چي د هر شي تصور کوې هغه موجود دی

د هر شي او هر ډول غوښتنې تصور چي ته کولای سې هغه په کایناتو کي موجود دي.

د دې خبرې معنی دا ده چې هر هغه څه چې ته ئې په خپل ژوند کې تصور کولای سې هغه پخوا لا موجود و او د عملي کېدو امکانات ئې سته. او ته د هغه څه تصور نه سې کولای چې په کایناتو کې موجود نه وي.

پنځه زره کاله پخوا په لرغونو آثارو کې راغلي وو چې ټول خلقت بشپړ سوی دئ او هر هغه شی چې د پیدایښت امکان ئې سته مخکې لا موجود دئ. اوس دا دئ پنځه زره کاله وروسته د کوانتم فزیک علم دا تایید کړي دي چې د هر شي د موجودیت امکانات سته.^۴

د دې خبرې معنی دا ده چې هر هغه څه چې ته ئې په خپل ژوند کې تصور کوې هغه له پخوا څخه لا په کایناتو کې موجود دي او دا ناممکنه ده چې ته د هغه څه تصور وکړې چې په کایناتو کې موجود نه وي. ځکه نو که ته دا تصور وکړې چې په کوم کار کې د نړۍ ریکارډ ماتولای سې، یا ليري ليري هیوادو ته سفر کولای سې، یا بشپړه روغتیا درلودلای سې او داسې ډېر نور تصوراتو ته در پيدا کيږي، ټول ئې همدا اوس په کایناتو کې موجود دي او د عملي کېدو امکانات ئې سته.

هر څه چې ته مینه ورسره لرې او هغه دي په تصور کې چې ستا پټه دنیا ده موجود وي او غواړې چې خپلې ښکاره دنیا ته ئې را وباسې نو ته کولای سې دا کار د مینې په قوې سره تر سره کړې یعنې په خپلو دغو تصوراتو او

^۴ د ژباړونکي یادونه: کوانتم فزیک په ساده الفاظو د مادې او انرژۍ د مطالعې علم دئ. د کوانتم فزیک اساسي برخه دا ده چې دا ښيي چې انرژي په داسې ډول را پيدا کيږي چې موږ ئې لیدلای او ملاحظه کولای نه سو او هغې ته کوانتا وايي. کوانتا په مایکروسکوپ کې نه سي لیدل کېدای او د څپو او امواجو په شان وي.

کوانتم فزیک دا توضیح کوي چې ماده څنگه تشکیلېږي او اټومونه څنگه کار او فعالیت کوي. (ویکي پیډیا)

احساساتو کي دي مينه صادره کړې چې هغه حاصل کړې.

ته د خپل ژوند په اړه داسي تصور وکړه لکه څنگه چې ئې غواړې. د هر هغه څه په باره کي چې غواړې ئې تصور وکړه او دا تصور دي هره ورځ در سره وساته. ته دا تصور وکړه چې ستا اړيکي د خپلوانو او دوستانو سره ډېري بڼې دي او له ميني او مهرباني څخه ډکي دي. تصور وکړه چې ته په خپل کارو بار يا په خپله رسمي دنده کي ناڅاپي پرمختګ کوې. تصور وکړه چې ته د ضرورت وړ دونه پيسې لرې چې هغه شيان په تر لاسه کولای سې چې مينه ورسره لرې. خپل ټول حواس په کار واچوه او د هغه څه تصور وکړه چې په ژوند کي ئې غواړې. که ته غواړې ايټاليې ته سفر وکړې، د زيتون د غوړيو د بوی او ايټالوي خوړو د خوند تصور وکړه او دا دي هم په تصور کي ولره چې يو څوک په ايټالوي ژبه درته ګلې دئ او ته په ايټاليه کي ګرځې.

د هر شي چې ته ئې تصور کوې هغه تا ته په انتظار کي دئ، ځکه چې هغه په کایناتو کي موجود دئ، خو ته ئې نه سې ليدلای. او که ته د ميني قوه په کار واچوې نو د همدې قوې په وسيله به هغه حاصل کړې.

د خبرو او فکر کولو په وخت کي دي ووايه، «زه تصور کوم چې ...» او بيا د جملې پاته برخه په هغه څه بشپړه کړه چې ته ئې غواړې! که ته د خپل يوه دوست سره خبري کوې او څو کسه شکايت کوي چې ستا دغه دوست به رسمي کار کي ترفيع کړې او هغوی نه ده کړې نو د دوی سره په داسي الفاظو مرسته وکړه او ورته ووايه، «تصور وکړئ چې ستاسي د نه ترفيع کولو علت به دا وي چې تر دې لوړه ترفيع وکړئ او معاش به مو ډېر زيات سي!»

کوانتم فزيک پوه او د نوبل د جايزې ګټونکی جرمني وارنر هېزنبرګ (۱۹۰۱ - ۱۹۷۶) وايي: «اټومونه او د عناصرو ذرې حقيقي نه دي، هغه د پټو

قواوو او امکاناتو دنیا تشکیلوي او په خپله کوم شی نه دئ او حقیقت نه لري.»

یوه ځوانه نجلی چې د پوهنتون تحصیلات ئې ختم کړي وو په کار پسې گرځېده او غوښتل ئې د خپلي خوښي کار پیدا کړي. هغه هره خوا وگرځېده، زیاتي پلټني گروېږني ئې وکړې خو بریالی نه سوه. په دې لار کې ئې لوی خنډ خپل تصور و. هغې تصور کاوه چې د دې د خوښي کار نه سته او څوک کار نه ورکوي. څو میاشتي همداسي تېري سوې او هیڅ کومي مؤسسې یا ادارې ئې غوښتلیکونو ته جواب ورنه کړ. هغې دا غوښتلیکونه هره خوا استولي وو او خپله سوانح ئې هم ورسره ضمیمه کړې وه، هغې هر څه کړي وو خو دا یو ئې نه و کړي او هغه دا چې هغه تصور لا ورسره و چې د دې د خوښي کار نه سته او دا چې څوک کار نه ورکوي، چې دا البته د جذب د قانون خلاف و.

خو کله چې دغې پېغلي نجلی چې د پوهنتون تحصیلات ئې ختم کړي وو خپل تصور بدل کړ نو هر څه ورسره بدل سول. هغې دا فیصله وکړه چې له خپلو تصوراتو څخه سم کار واخلي او هغه داسي چې باید تصور وکړي چې غوښتلیکونه ئې قبول سوي او د یوې مؤسسې له خوا نه بلکې د څو مؤسسو له خوا د قبلېدو جوابونه ورته راغلي دي. هغې حتی د دې تصور هم وکړ چې په هغه وزارت کې چې دې غوښتل کار وکړي، کومي ادارې ئې غوښتلیک منظور کړی او د کار کولو موافقه ئې ورسره کړې ده.

څو اونۍ لا نه وې تېري سوي چې له هماغه وزارت څخه یو چا تلیفون ورته راوکړ او د کار زیری ئې پر وکړ.

د پیدایښت پروسه او جریان

دا هم د امریکا د نوي فکر د لیکوال کریسچین لارسن وینا ده: «که ته ځان ته د دې اجازه ورکړې چې د اشخاصو، شیانو، حالاتو او شرایطو په اړه فکر وکړې چې هغوی څه درته وایي، ته دي خپل فکر او غوښتنې نه تعقیبوي، بلکې له نورو څخه پور کړي غوښتنې تعقیبوي. د هغه څه په اړه چې ته غواړې فکر ئې وکړې یا ئې تر سره کړې له خپل تصور څخه کار واخله.»

کله چې ته د یو شي د پیدایښت له پروسې او جریان څخه کار اخلي نو له ټولو هغو امکاناتو څخه چې کولای سې کار واخله او داسې احساس او تصور درته را پیدا کړه چې ته ئې په ریشتیا غواړې. په دې کې ټول هغه شیان په پام کې ونیسه چې ته ورسره په تماس کې یې لکه جامې، عکسونه، ورځپاڼې، کتابونه، موبایل تلفونونه او ډېر نور داسې شیان چې ستا د ورځني ژوند سره اړه لري.

په دې هکله د بېلو بېلو خلکو د ژوند د اقتصادي حال او شرایطو پر اساس مثالونه ورکول کېدای سي. یو مثال دا چې د منځنۍ طبقې یوه پېغله نجلۍ په نظر کې نیسو. که د دغې پېغلې نوو جامو ته هوا سوې وي نو هغه باید اول ځان په دې ډاډه کړي چې د خپلو جامو له پاره په الماری کې کافي ځای لري چې دغه نوي جامې چې غواړي ئې په کې څړولای سي. که دغه پېغله غواړي د ژوند یو ښه ملگری پیدا کړي او واده ورسره وکړي نو باید داسې تصور وکړي چې هغه ملگری ئې دا اوس ورسره ناست دی او خبرې ورسره کوي، او هغه خبرې هم باید په خپل تصور کې طرح کړي چې دا به د دې

پوښتني او د هغه جوابونه يا به د هغه پوښتني او د دې جوابونه وي.
 ته بايد په خپل ژوند کي تر خپله وسه کوشش وکړې چي غوښتني دي
 متضادي نه وي او د خپلو تصوراتو دنيا دي داسي په کار واچوې چي دا
 احساس وکړې چي هغه څه چي ته ئې غواړې دا اوس د هغه خاوند يې. همدا
 کوچني شيان دي چي که ئې ته په خپلو تصوراتو کي ونيسې نو ډېر غټ
 شيان ځني جوړېږي.

ته د هغه څه په اړه چي غواړې ئې له خپلو حواسو څخه هم کار
 اخيستلای سې، ځکه نو ټول حواس دي په کار واچوه چي د هغو په وسيله دا
 احساس وکړې چي د خپلي غوښتني وړ شيان دي حاصل کړي دي. د بدن د
 پوست په تماس سره چي د چاپېريال سره ئې لري د هغه شي احساس وکړه
 چي غواړې ئې، په خوله ئې خوند او په پزه ئې بوی معلوم کړه، په سترگو ئې
 مجسم کړه او په غوږو ئې واوره.

په دې ډول کله چي تا د يو شي د پيدايښت يا تر لاسه کولو پروسه او
 جريان بشپړ کړ نو په دې جريان کي دي خپله ونډه تر سره کړې او خپل
 نقش دي لوبولی! تا چي څه غوښتي وو هغه جوړ سوي دي او درته په
 انتظار کي دي. ته اوس په هغه زړه دنيا کي نه ئې چي هغه څه چي دي
 غوښتل نه در رسېدل. ته اوس په يوه داسي نوې دنيا کي يې چي هر څه چي
 دي غوښتي وو په عين هغه ډول په کي موجود دي، که څه هم چي ته ئې نه
 سې ليدلای، خو په دې پوه سه چي ته به هغه حاصل کړې.

پنځم بحث:

احساس پيدائښت دی

د نوي فکر لیکوال نیویل گدارد (۱۹۰۵ - ۱۹۷۲) چې مخکي ئې هم نوم یاد سوی دی وایي: «که ستا د احساس او غوښتنې تر منځ شخړه او اختلاف را پيدا سي، احساس به غالب سي.»

د احساس ساحې

زه غواړم دا معلومه کړم چې کله چې ته د خپلو ښو احساساتو له لاري مینه ښیې نو په دې وخت کې تا ته څه پېښیږي، څکه چې دا وخت په ریشتیا هم چې ډېر مهم وخت دی. ستا احساسات مقناطیسي ساحه پيدا کوي چې په بشپړه توګه تا احاطه کوي. هر انسان مقناطیسي ساحه لري او کله چې ته هري خوا ته ځې دغه مقناطیسي ساحه هم ستا سره مل وي. تا به ځینې تصویرونه لیدلي وي چې ښیې د یو چا پر شاوخوا باندي د وړانګو یوه دایره راګرځېدلې وي. دغه دایره په حقیقت کې الکټرو مقناطیسي ساحه ده او دا ستا مقناطیسي ساحه ده چې ته په خپل ژوند کې هر څه ځانته جذبوي او هغه څه چې ته ئې جذبوي - مثبت وي که منفي هغه ستا احساسات دي.

هر وخت چې ته مینه ښیې او هغه دي د احساساتو، الفاظو، یا اعمالو له

لاري وي نو ته دي په خپله دې مقناطيسي ساحه كي ډېره مينه راغونډوي. هر ځونه زياته مينه چي ته وښيي په هغه اندازه دي مقناطيسي ساحه لويه او قوي كيږي، او هر هغه څه چي ستا په مقناطيسي ساحه كي وي هغه دي ځانته درجذبيږي او ځكه نو هر ځونه زياته مينه چي په دې ساحه كي وي هغونه زياته قوه به پيدا سي چي هغه شيان چي ته ئې غواړې او مينه ورسره لرې در جذب كړې. ته داسي يو ځای ته رسېدلای سې چي هلته ستا مقناطيسي ساحه دونه مثبتې او قوي كيږي چي تصور او احساسات دي دواړه د يوه ښه شي د رارسېدو په حال كي وي او هغه به ژر ستا په ژوند كي داخل سي. دا هغه زوروره قوه ده چي ته ئې لرې او دا د ميني قوه ده.

زه غواړم خپل د ژوند يوه ډېره کوچنۍ پېښه تا ته بيان كړم. په دې كي به تا ته په ښه شان معلومه سي چي مينه ځونه ژر خپل كار كوي. زه د گلانو سره مينه لرم او تل دا هڅه كوم چي هره اونۍ تازه گلان ولرم، ځكه چي دې گلانو ته په كتو خوشحاله كيږم. زه دا گلان عموماً د بزگرانو له بازار څخه چي په آزاده هوا كي ئې په کوچنيو غرفو كي خرڅوي را نيسم. مگر هغه ورځ چي ما غوښتل دا گلان رانيسم باران اورېدې او د بزگرانو بازار بند و. د دې پر ځای چي زه د خوابدۍ او نا اميدۍ احساس وكړم، ما بر عكس دا احساس وكړ چي دا ښه كار سو چي نن ما گلان تر لاسه نه كړل ځكه چي د گلانو نشتوالی به زما مينه د دې گلانو سره نوره هم زياته كړي. په ريشتيا هم زما په دې احساس سره د گلانو په اړه زما مقناطيسي ساحه نوره هم پراخه او قوي سوه.

دوه ساعته لا نه وو تېر سوي چي د ښكلو گلانو يوه مرتبانه زما د كور د دروازې اړخ ته پرته وه. هغه دونه ښكلي گلان وو چي په ستايلو ئې نه مېږم. هغه گلان مي خور د پوستې په وسيله له يوه ليري هيواد څخه را استولي وو.

کله چې ته مینه وښیې نو په دې سره دي د ژوند حال هر ډول چې وي بدلولای سې.

اوس نو ته له ځان سره دا فکر کولای سې چې دا څونه مهمه ده چې ته مینه ځانته غوره کړې. ځکه هر ځل چې ته مینه غوره کړې نو ته په خپله مقناطیسي ساحه کې دا مینه څو چنده زیاتوې او هر څونه زیاته مینه چې ته په خپل ورځني ژوند کې ښې تر هغه زیاته ئې په خپله مقناطیسي ساحه کې ساتې، او په دې ډول هر څه چې ته غواړې هغه به تر لاسه کړې.

ته چې کوم وخت مینه ښې نو په دې وخت کې ستا ژوند دونه نېکمرغه او له خوښیو ډک سي چې ته ئې خپله باور نه سې کولای.

زما ژوند دونه نېکمرغه او خوشحاله نه و لکه اوس چې دئ. زه له ډېرو سختیو او مشکلاتو سره مخامخ وم او تل مې له هغو سره مبارزه کوله، مگر وروسته مې د ژوند په اړه ډېر ښه او گټور شيان کشف کړل او پرې مې نه ښودل چې یوازې ئې ما ته گټه ورسیري او ومي غوښتل چې هغه ټول ستاسي سره په دې کتاب کې شریک کړم.

هیڅ شی د مینې د قوې په مقابل کې لوی او قوي نه دئ. د مینې د قوې په مخکې اوږد واټن نه سته او نه داسې خنډ سته چې مینه دې پر غالبه او بریالی نه سي. وخت ئې هم په مخکې نه سي خنډ کېدلای. ته کولای سې د کایناتو په دې سترې قوې سره په خپل ژوند کې هر څه بدل کړې او دا ټول کارونه هغه وخت کولای سې چې مینه غوره کړې.

د پیدایښت ټکي یا نقطه

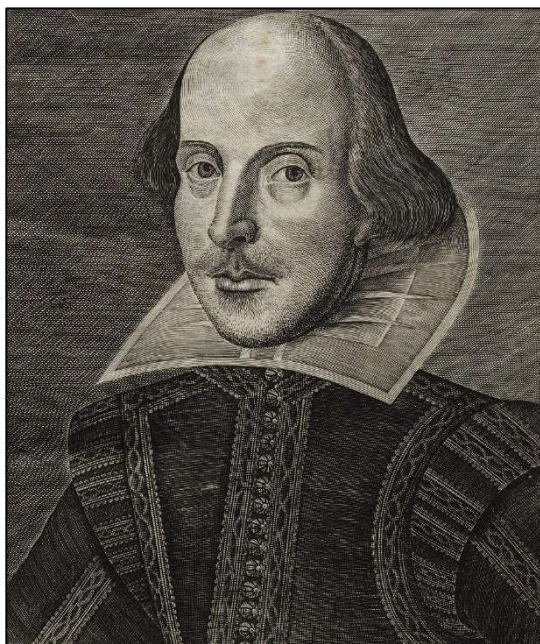
ته به کله کله د ځینو شیانو په باره کې چې غواړې ئې داسې فکر کوې

چي هغه ډېر لوی شيان دي او تر لاسه کول ئې سخت دي، خو په داسي فکر کولو سره ته په حقيقت کي د هغو په تر لاسه کولو کي مشکلات را پيدا کوي. کله چي ته فکر کوې کوم شی ډېر لوی دئ نو په دې سره ته د جذب قانون ته داسي وايې: «دا شی ډېر لوی دئ او ما ته دا ډېر گران کار دئ چي هغه تر لاسه کړم، او له بلي خوا دا ډېر وخت غواړي چي په تر لاسه کولو کي ئې بريالی سم.» ته به ريشتيا وايې، ځکه هر ډول چي ته فکر او احساس کوې په هغه ډول به ئې تر لاسه کوې. که ته فکر کوې چي ستا غوښتنه په ريشتيا هم ډېره لويه ده نو ته د هغې په حاصلولو کي ستونزي او مشکلات درته را پيدا کوې او وخت ځنډوې. مگر دا په پام کي ونيسه چي د جذب د قانون په مخکي لوی او کوچنی نه سته او نه وخت کوم مفهوم ورته لري.

که ته د شيانو د پيدايښت په لټه کي يې او غواړې هغه څه تر لاسه کړې چي هيله ئې لرې او دا هيله دي ډېره لويه هم وي، داسي فکر وکړه چي هغه د کاغذ پر مخ يو ټکی يا يوه نقطه ده! ته به شايد يو کور غواړې، يا به موټر غواړې، يا به غواړې کوم ځای ته په تفريح او سفر ولاړ سې، ته به د ډېرو پيسو غوښتونکی يې، د ژوند ډېر ښه انډيوال به غواړې، د ښه کار د پيدا کولو هيله من به يې، غواړې به چي ښه ماشومان ولرې، ته به غواړې د ښه صحت خاوند واوسې، دا هيله به لرې چي د کانکور په آزمويڼه کي په ښو نومرو بريالی سې او د خپلي خوښي په پوهنځي کي شامل سې، ستا په سر کي به نوري هيلي او اميدونه هم وي او غواړې به په خپله ورزشي لوبه کي د نړۍ قهرمان سې، د جمهوري رياست هوا به دي هم په سر کي وي او غواړې به چي جمهور رئيس سې، يا به غواړې ډېر ښه هنرمند، حقوقي مدافع وکیل، قاضي، ليکوال يا ښه ښوونکی سې.

په دې ټولو کي او په ډېرو نورو کي هر هغه څه چي ته غواړې او هر څونه
گران او مهم چي هم وي، هغه د يوه ټکي يا يوې ذرې په شان کوچنی وېوله،
ځکه چي هر څه چي ته غواړې د ميني قوې ته هغه تر يوه ټکي يا يوې ذرې
هم کوچنی دی.

برتانوي نامتو ليکوال ويليام شکسپير (۱۵۶۴ - ۱۶۱۶) وايي: «زموږ شکونه
ځاين دي او موږ د ښو شيانو گټلو ته نه پېرېږدي.»



ويليام شکسپير (۱۵۶۴ - ۱۶۱۶م)

منفي شيان څنگه بدلولاى سو؟

که ته په خپل ژوند کي د کوم منفي شي سره مخامخ يې او غواړې هغه

بدل کړې نو طریقه او عملیه ئې داده: «مینه وښه او دا تصور او احساس وکړه چې هغه څه چې ته ئې غواړې هغه لرې». په دې هم پوه سه چې هر منفي شی د مینې کمبود او نشتوالی دئ او ځکه نو ته باید د منفي حالت د مخالف اړخ تصور وکړې او دا مخالف اړخ «مینه» ده! د مثال په توګه که ته ناروغ یې او غواړې ناروغي دي ورکه کړې نو په خپل بدن کي دي د روغتیا او سلامتی مینه راپیدا کړه.

که ته غواړې د پیدایښت پروسه په کار واچوې او کوم منفي شی بدل کړې نو دې ته ضرورت نه سته چې کوشش وکړې منفي په مثبت بدل کړې. دا کار ډېر سخت دئ او د پیدایښت د پروسې سره سم هم نه دئ. د پیدایښت یا حاصلولو معنی دا ده چې یو نوی شی ایجاد سي او هغه په اتومات ډول د زاړه ځای ونيسي. دا حتمي نه ده چې ته د هغه څه په اړه فکر وکړې چې غواړې بدل ئې کړې. کوم شی چې ته ئې باید تر سره کړې هغه دا دئ چې د هغه څه له پاره چې ته ئې غواړې مینه وښه او دا د مینې قوه به دي منفي حالت بدل کړي.

که ته زخمي سوی یې او د خپل زخم د جوړېدو علاج کوې خو دا علاج دي سم نه وي او زخم دي نه جوړېږي، د دې معنی دا ده چې ته د دې پر ځای چې د خپل دې زخم د جوړېدو تصور او احساس وکړې، ستا سره ئې د نه جوړېدو تصور او احساس موجود دئ. د علاج او بشپړ جوړېدو لار دا ده چې ستا تصور او احساس د زخم د بشپړ جوړېدو په اړه وي نه د هغه د نه جوړېدو په اړه. دا حقیقت چې ته دي د خپل زخم د بشپړ جوړېدو تصور وکړې موجود دئ! خپله مقناطیسي ساحه په ښه احساس ډکه کړه - داسي احساس چې تا د ژوند په هره برخه کي خوشحاله کوي، ځکه هره شېبه چې

ته مينه وښيې تا ته بشپړه روغتيا په برخه کوي.

که ته غواړې خپله روغتيا او صحي حال دي بدل کړې، يا غواړې ډېري پيسې پيدا کړې او يا غواړې د نورو سره دي اړيکي ښې کړې - هر څه چي ته غواړې نو د عملي کولو جريان ئې هماغه دئ يعني اول تصور کول او بيا د ميني احساس را پيدا کول دي. اول د هر شي، هري پېښي او هر حالت چي ته ئې غوښتونکي يې تصور وکړه او بيا داسي احساس وکړه چي ته دا اوس هغه لرې او در رسېدلی دئ. هره ورځ فقط اووه دقيقې د هغه څه په باره کي چي ته ئې غواړې دا کار وکړه. بيا هم وایم چي هره ورځ اووه دقيقې داسي وکړه تر څو چي ته دا درک کړې او درته معلومه سي چي نور نو ستا غوښتنه ستا ده او په تا پوري اړه لري - داسي لکه ستا نوم چي په تا پوري اړه لري. ته به دوي درې ورځي وروسته د ځينو شيانو په اړه د دې حالت سره آشنا سي او د ځينو نورو شيانو په اړه به شايد ډېر وخت در څخه وغواړي. وروسته دي نو خپل عادي ژوند کوه او هر ځونه مينه چي ښوولای سي وئې ښيه او هر ځونه ښه احساسات چي درلودلای سي وئې لره، ځکه هر ځونه ډېره مينه چي ته ښوولای سي هغونه ژر به هغه څه چي غوښتي دي وو در ورسيري.

تر دې ټولو وروسته نو اوس ستا دنيا نوې سوې ده، ځکه چي تا ئې تصور کړی و او دا نوې دنيا دي مه غلطوه. هر چا ته دي د خپل زخم او ناروغۍ خبري مه کوه چي نه جوړيږي، ځکه چي که ته هر چا ته دا خبري کوې نو ته بيا بد او خراب احساسات څرگندوي او بيرته دي زړې دنيا ته ځې او دا احساسات دي بيرته تا ته راستنيري او برعکس هر ځونه ښه تصور او ښه احساسات چي دي څرگند کړي وي هغه هم بيرته مخ درته را اړوي.

که څوک پر تا پوښتنه وکړي او درته ووايي چي زخم دي څنگه دئ نو

ته ورته ویلای سې چې «ښه دئ.» حتی دا هم ورته ویلای سې چې «پوره ښه دئ او هیڅ تکلیف نه لرم.» ته دا هم ورته ویلای سې چې: «دې زخم مې ما ته په ژوند کې ډېر څه راوښوول او زه ئې دې ته متوجه کړم چې اوس د خپلې روغتیا غم وخورم او د خپل ځان سره مینه ولرم، دا ما ته ښه موقع ده.»

هغه څه چې ته نه غواړې نو د هغه په باب دې احساس هم ښه نه وي، ځکه چې دا د خلکو عادت دئ چې څه چې نه غواړي بېله دې چې په پوه سې د هغو په اړه بد احساسات ورته پیدا وي.

کله چې ته په دې پوه سې چې څه ډول احساس درته پیدا دئ او ته دې د دې احساس په باره کې ډېر فکر کوې او اندېښمن یې نو ته په دې وخت کې هغه ځای ته رسېدلې یې چې د ښه احساس ډېره کوچنۍ برخه دي لا هم درته د حوصلې او زغملو وړ نه ده. ته په دې وخت کې باید هر ډول اندېښنه له زړه څخه وباسې، او که دې دا کار وکړ نو ته بیرته د ښه احساس خاوند کېدلای سې. تا ته لازمه ده چې ښه احساس ولرې او ډېر وختونه خوشحاله واوسې، ځکه چې ته غواړې ډېر ښه ژوند ولرې او د داسې ژوند له پاره پرته له دې څخه بله لار نه سته.

د امریکا د لومړي جمهور رئیس جورج واشنگتن مېرمنې مارتا واشنگتن (۱۷۳۲ - ۱۸۰۲) ویلي دي: «زه تر اوسه لا هم دا په ټینګه وایم چې زه به په هر حالت کې چې یم خوښ خوشحاله اوسم، ځکه چې تجربې ما ته ښوولي دي چې زموږ د خوشحالی یا خپګان لویه برخه زموږ په طبیعت او شخصیت پورې اړه لري، نه زموږ په شرایطو پورې.»

بد احساسات څنګه ورکولای سو؟

ته د خپلو احساساتو په بدلولو سره کولای سې هر شی په خپل ژوند کې

بدل کړې.

کله چې ته د یو شي په اړه خپل احساسات بدل کړې، نو هغه شی باید بدل سي! مگر په هغه لار کې چې ته خپل احساسات بدلوي کوشش مه کوه چې له بدو احساساتو څخه ځان وژغورې، ځکه چې ټول بد احساسات هغه دي چې مینه په کې نه وي، نو د دې پر ځای ته باید چې په دغو بدو احساساتو کې دي مینه را پیدا کړې. ته کوشش مه کوه چې له غم، قهر او غوصې څخه ځان وژغورې. غم، قهر او غوصه هغه وخت ورکېږي چې ته مینه را پیدا کړې. کله چې ته مینه په ځان کې پیدا کړې ټول بد احساسات ورکېږي.

په ژوند کې یوازې یوه قوه سته او هغه قوه مینه ده. ته به یا ښه یې ځکه چې ښه احساس کوې او دا احساس دي له مینې څه ډک دي، یا به بد یې ځکه چې بد احساس لرې چې هیڅ مینه په کې نه سته. خو دا هم په پام کې ولرله چې ستا ټول احساسات د مینې بېلې بېلې درجې دي. که ته د مینې په اړه داسې فکر وکړې چې «مینه اوبه دي په گیلان کې او گیلان ستا ځان دی» کله چې په گیلان کې لږ اوبه پاته وي او ته غواړې دا گیلان په اوبو ډک کړې نو ته نه سې کولای چې د گیلان د تشوالي چاره د قهر او زور په ښوولو سره وکړې، بلکې کولای سې په ډېرې آسانی گیلان ته نوري اوبه واچوې او د تشوالي چاره ئې وکړې.

کله چې ته بد احساس ولرې نو ځان دي له مینې څخه تش دي او کله چې ته مینه در وبولې او د اوبو د گیلان په شان چې له اوبو څخه دي ډک کړ، په ځان کې مینه را پیدا کړې نو د بدو احساساتو چاره دي کېږي.

د بدو احساساتو په مقابل کې مقاومت مه کوه

هر شی په ژوند کې خپل ځای لري چې په دې کې بد احساسات هم شامل دي. که بد احساسات نه وي نو ته هیڅکله ښه احساسات نه سې معلومولای او نه ئې احساس کولای سې او ته به تل یوازې یو ډول احساس ولرې، ځکه چې ته به د بل حالت سره مقایسه نه سې کولای. ته به په دې نه پوهېږې چې خوشحالي، شوق ذوق او هڅېدل په حقیقت کې څه معنی لري. که ته د غم او خوابدې سره مخامخ نه سې نو ته د خوشحالی احساس نه سې کولای. ته هیڅکله نه سې کولای چې بد احساسات له خپل ژوند څخه بېخي ایسته کړې، ځکه چې هغه ستا د ژوند یوه برخه ده او له هغو پرته به ته ښه احساسات و نه لرې.

که ته د بدو احساساتو له کبله د بد احساس خاوند یې نو ته دي دغه بد احساس ته نوره قوه هم ورکوي او په دې حالت کې به دي نه یوازې ستا بد احساس نور هم پسې قوي سي بلکې هغه منفي اړخ یا «منفیت» به دي چې څرگندوي یې هم زیات سي. اوس نو ته په دې پوهېږې چې بد احساسات تا ته داسې ژوند نه درپه برخه کوي چې ته ئې غواړې - داسې ژوند چې تا دې ته متوجه کړي چې بدو احساساتو ته باید اجازه ور نه کړه سي چې غلبه درباندي وکړي. ته د خپلو احساساتو واک اختیار لرې او ځکه نو که ته د بدو احساساتو سره لاس په گریوان یې د هغو د انرژۍ د له منځه وړلو او ورکولو یوه لار دا ده چې ته هغه سپک او بې اهمیتته وبولې.

امریکايي لیکوال او فیلسوف چارلز هانيل (۱۸۶۶ - ۱۹۴۹) وايي: «زموږ دننه یوه بله دنیا هم سته - د فکر او احساس او قوي دنیا، د رڼا او ښکلا دنیا،

که څه هم چې موږ هغه نه سوليدلای خو قوه ئې زوروره ده.»

ژوند د يوې لوبې غوندې وېوله! کله چې ته په لوبه اخته يې نو ډېر ښه او ستر احساس لرې او ښه او مهم شيان تر لاسه کوي. کله چې ته ژوند ډېر جدي وېولې نو ته له جدي شيانو سره مخامخ کېږې. که ژوند د يوې لوبې غوندې وېولې نو هغه شيان به در ورسېږي چې تا غوښتي وي. ته به پر خپل ژوند باندي د بريالي کېدو قوه ولرې او ته دغه قوه داسي استعمالولای سې چې په هغې سره خپل ژوند په هر ډول چې غواړې عيار کړې.

زه بد احساسات لکه وحشي آسان داسي بولم. په دې آسانو کي خښم جن، سرکښه، خوابدي، مرور، قهرېدلي او داسي نور پيدا کېږي. ته داسي فکر وکړه چې دغه ډول آسان په يوه غوځل کي تړل سوي دي او زه له هغو څخه يو د سپرلۍ له پاره راباسم او پر سپرېرم، خو د سپرلۍ په وخت زه پښېمانه کېږم چې ولي مي دا آس انتخاب کړ. اوس نو دا زما کار دئ چې پر دغه وحشي او قهرجن آس باندي سپرلۍ ته دوام ورکړم چې تر آخيره به د دې پښېمانۍ په حال کي يم، که ئې ودروم او ځني را کښته سم. د داسي سرکښه او وحشي آس د کنټرولولو لار دا نه ده چې ته هغه په شلاخه ووېې، که دا کار وکړې نو هغه نور هم پسې وحشي کېږي.

زه فکر کوم چې بد احساسات زما اصلي ځان نه دئ او نه ستا يا د بل چا ځان دئ. يعنې دا چې بد احساسات هغه څه نه دي چې زه يم يا ته يې. بد احساسات هغه څه دي چې تا ځان ته اجازه ورکړې چې درته راسي او ته کولای سې ځونه چټک چې پر هغه آس سپور سوي يې هغونه چټک ځني راکښته سې.

ځکه نو هر هغه څه چې زه ئې په ژوند کي نه غواړم، هغه ته په خپل

تصور کي د یوې لوبې په توگه ځای ورکوم او په دې ډول ئې زور او طاقت را کموم. کله کله چي زه ځان او نورو کسانو ته گورم چي د ژوند په بېلو بېلو حالاتو کي پر وحشي آسانو سپاره یو نو خندا راسي او که ته دي پر بدو احساساتو باندي وخاندې، دا په ریشتیا هم چي ډېر زیات تاثیر لري او په دې سره دي ژوند بدلیږي.

که چيري ته د بدو احساساتو لرونکی یې خوا مه بدوه، ځکه چي په دې سره به ته د خپلو دغو بدو احساساتو زور او طاقت زیات کړې. که ته دا کار وکړې نو هغه سرکښه او وحشي آس به دي په کلکه شلاخه وهلی وي.

اصلي نظریه دا ده چي بدو احساساتو ته باید په نفرت او اهانت و نه کتل سي، بلکي ښه احساسات باید غوره او انتخاب سي او دا ښه احساسات سر پر سر او تل مدام انتخاب سي. کله چي ته د خپلو بدو احساساتو په مقابل کي مقاومت کوې هغه نور هم پسې زیاتیږي، لکه څنگه چي د وحشي آس وحشت په وهلو سره زیاتیږي. ته چي هر ځونه بد احساسات نه غواړې په هغه اندازه هغه درته زیاتیږي. ته چي په ژوند کي د هر شي سره زیات مقاومت کوې په هغه اندازه هغه تا ته مخ دراووي. ځکه نو پروا نه لري که تا ته بد احساسات را پیدا کیږي او مقاومت هم مه ورسره کوه چي په دې ډول به ته د هغو زور او قوت ختم کړې.

شپږم بحث:

ژوند تا تعقيبوي

د امريکا يوه سياسي مشر ويليام جيننگز بريان (۱۸۶۰ - ۱۹۲۵) ويلي دي: «سرنوشت تصادفي نه دی. هغه اختياري دی.»

ژوند تا تعقيبوي. هر شی چې تا په خپل ژوند کې تجربه کړی دی د هغه څه نتیجه ده چې تا د خپلو افکارو او احساساتو له لاري ښوولي دي او ته به يا په پوه سوی یې، يا به نه یې په پوه سوی. ستا ژوند تصادفي نه دی... ستا ژوند ستا په خپل لاس دی. هغه څه چې ته ئې فکر او احساس کوي ستا د ژوند پرېکړه او فيصله کوي.

په ژوند کې هر څه تا ته وړاندي کيږي او ته اختيار لرې چې کوم شيان ئې انتخابوي او د کومو شيانو سره مينه لرې! په دې کې ښه شيان او بد شيان دواړه دي. که ته په ژوند کې خوشحاله او ښکمرغه نه یې نو تا به خامخا بد شيان انتخاب او غوره کړي وي. او ځکه ئې نو ستا د ژوند لاره کره کړې او پر بله خوا ئې بېولي یې چې دا ستا د ژوند هدف نه دی. خو څرنگه چې ستا د ژوند هدف خوشحالي او ښکمرغي ده او ستا د ژوند هدف د هغو شيانو غوره کول دي چې ته مينه ورسره لرې، ځکه نو ته هغه انتخابوي او له هغو شيانو څخه ځان گوښه کوي او هغه نه درته انتخابوي چې مينه نه ورسره لرې.

هغه څه انتخاب کړه چې مينه ورسره لرې

که ته کله یو ښه او د خپلې خوښې موټر و وینې چې د ښار پر سړکونو ئې بورهار وي، ژوند تا ته دغه موټر وړاندې کوي! که ته دغه موټر هر څه درته بولې نو په دې وخت کې ته څنگه احساس لرې، ځکه که ته د دغه موټر په اړه له مینې څخه پرته بل هیڅ شی و نه ښې، نو ته دې د خپلې خوښې دغه موټر تر لاسه کوې. مگر که ته د مینې پر ځای د حسد لار غوره کړې ځکه چې ستا د خوښې موټر کوم بل څوک چلوي، نو ته هیڅکله د هغه خاوند کېدلای نه سې. ژوند تا ته دا موټر در کوي چې ته هغه د مینې په ښکاره کولو سره انتخاب کړې. په دې کې څه خبره ده که ته ووايې هیڅ پروا نه لري هغه شی چې زما خوښ دئ او د تر لاسه کولو خوښه ئې وینم بل څوک ئې هم ولري. ژوند هر شی تا ته درکوي او که ته د هغه شي سره مينه ښکاره کړې نو هغه به ستا هم سي.

کله چې ته دوه تنه (مېړه او ماینه یا دوه مینان) ووينې چې یو له بل سره په اصطلاح لېونی مینه لري او ته چې یوازې او مجرد گرځې او ژوند تا ته دغه خوشحاله جوړه وښوده چې وئې گورې، تر څو چې ته هم یو څوک ځان ته انتخاب کړې، مگر ته د دغې خوشحالي جوړې د لیدلو سره سره د یوازیتوب او خوابدۍ احساس ته دې دوام ورکوې، نو ته د دغه منفي احساس په حال کې په حقیقت کې وایې چې «زه غواړم یوازې او خوابدۍ اوسم». ته د هغه څه په اړه چې غواړې یې باید مینه وښې. ژوند تا ته هم د ژوند داسې مینه ناک ملگری ټاکلی دئ او د مینې په ښوولو سره هغه ته رسېدلای سې.

که ته ډېر چاغ یې او د بدن وزن دې نور هم پسې زیاتیري نو ته د کوم بل

چا په لیدو سره چي ستا همزولی او د بدن وزن ئې متوسط او معیاري وي څه ډول احساس کوې؟ ژوند تا ته هم داسي بشپړ بدن او کړه وړه وړاندې کړي دي چي وئې لرې او که ته په دې اړه چي دا اوس هغه نه لرې بد احساس وکړې نو تا په حقیقت کي ویلي دي چي «زه داسي معیاري بدن نه غواړم او غواړم همداسي چاغ اوسم».

که ته ناروغ یې او شاوخوا ته دي د ښه او بشپړ صحت خاوند خلک وینې نو ته په دې وخت کي څه ډول احساس کوې؟ ژوند ستا په شاوخوا کي د ښه صحت خاوند خلک د دې له پاره اچولي دي چي ته هم د هغو په شان ښه صحت ولرې په دې شرط چي ته د ښه صحت لرلو په اړه مینه وښې خو که خوابدې او غمجن سې چي ولي ښه صحت نه لرم، په حقیقت کي ته د ښه صحت خاوند کېدلای نه سې.

کله چي ته د هر ښه شي په باره کي چي بل څوک ئې لري سم او ښه احساس ولرې نو ته هغه ځانته درجذبوې. کله چي ته د یو بل چا د کامیابۍ، خوشحالی یا هر ښه شي په باره کي چي لري ئې ښه احساس ولرې نو ته هغه شیان د خپل ژوند د ښو شیانو په لیست کي شاملوې او هغه تر لاسه کوې.

که ته یو څوک پېژنې چي داسي لیاقتونه او خصوصیتونه لري چي ته هم غواړې وئې لرې، نو د دغو لیاقتونو او خصوصیتونو سره ئې مینه او علاقه وښه او په ښه احساس ورته وگوره، په تا کي به هم داسي لیاقتونه او خصوصیتونه پیدا سي.

که ته غواړې ماشوم ولرې او د هغه د پیدا کېدو له پاره دي ډېر وخت انتظار ایستلی دئ، نو هر وخت چي ته یو څوک د خپلو ماشومانو یا ماشوم سره وینې هغو ته دي مینه څرگنده کړه او ښه احساس درته پیدا کړه. خو که د

هغو په لیدو سره تا ته د غم او خوابدۍ احساس پیدا سي، ځکه چې ته ئې نه لرې، په دې احساس سره دي ته ماشوم يا ماشومان له ځان څخه شپړې. د ماشوم يا ماشومانو په لیدو سره ژوند تا ته هم ماشومان وړاندې کړي دي او ته ئې د مینې په ښوولو سره درلودلای سي.

که ستا د دفتر يا مؤسسې همکار تا ته ووايي چې ما ترفیع کړې يا مي کوم انعام اخیستی دئ، که دي کوم دوست درته ووايي چې ما نوی کور اخیستی دئ او ورکډه سوی یم، يا که درته ووايي چې لور يا زوی مي د لوړو تحصیلاتو له پاره سکالر شپ اخیستی دئ نو د داسي خبرو په اورېدو سره ته هم باید دونه خوشحاله سي او ښه احساسات درته پیدا کړې لکه دغه دوست چې دي دئ. او داسي فکر وکړې چې دا ټول ته هم لرې، ځکه چې په دې فکر او احساساتو سره دي ته هغو ته «هو» وایې او مینه ورسره څرگندوې او په دې ډول ته هغه ځانته در جذبوي.

په لنډ ډول بیا وایم: کله چې ته د خپلي خوښې موټر وینې، خوشحاله مېړه ماینه يا دوه تنه خوشحال دوستان او مینان وینې، د داسي چا سره مخامخ کېږې چې ښکلی وي او ښه او بشپړ صحت لري، يا هغه څوک وینې چې ښه خویونه او ښه استعدادونه لري، يا داسي ډېر نور ښه شيان وینې چې نور خلک ئې لري او ته ئې هم د درلودلو غوښتنه کوې. د دې معنی دا ده چې ته د دغو شيانو عین فریکوینسي لرې! هغو ته وهوسېږه، ځکه چې ستا هوس تا ته دغه شيان رسوي.

اتریشی نامتو شاعر او داستان لیکونکی رېنر ماریه ریلکي (۱۸۷۵ - ۱۹۲۶) وایي: «دا هغو کسانو ته چې په ریشتیا مینه لري یوه معجزه ده چې هر وخت ورته پېښېږي: هر ځونه زیات چې نورو ته ورکوي، هغونه زیات

ټول يوازي ته يې

د جذب د قانون له مخې ته له يوه ساده فارمول څخه استفاده کولای سې او هغه تا د هر بل چا سره په ښه دريځ، ښه حالت او ښو شرايطو کې ساتلای سي. تر کومه ځايه چې د جذب د قانون سره اړه لري په نړۍ کې يوازي يو څوک سته او هغه خپله ته يې! د دې قانون پر اساس بل هيڅوک او هيڅ شی نه سته او څه چې سته هغه ټول ته يې او دا ځکه چې د جذب قانون يوازي ستا احساسات په پام کې نيسي او هغو ته جواب وايي. او په دې ډول پر هغه څه حساب کيږي چې ته ئې صادروي. نو له همدې کبله د جذب قانون خپله «ته» يې. هو، دا يوازي ته يې او بل څوک نه سته. د جذب د قانون له مخې بل څوک «ته» يې او نور ټول خلک هم «ته» يې، او دا ځکه چې هر څه چې ته د هر بل چا په اړه احساسوي هغه ته ځان ته درجذبوي.

هر هغه څه چې ته د بل چا په اړه فکر کوې، هر هغه څه چې ته د بل چا په اړه وايې، هر هغه څه چې ته د بل چا په اړه تر سره کوې دا ټول ته د خپل ځان سره کوې. د بل چا په باب ستا خپل قضاوت او په بل چا باندې ستا انتقاد هغه څه دي چې ته ئې خپل ځانته در جذبوي. د جذب د قانون له پاره «بل» نه سته او ځکه نو دغه قانون ته دا فرق نه لري چې که بل څوک ډېر ښه شيان لري او ته هم غواړې چې وئې لرې. که ته د هغو سره مينه وښيي يعنې د ميني احساس ورسره ولرې، ته هم هغه ټول شيان په خپل ژوند کې شاملوي، او هغه څه چې ته ئې نه خوښوي او مينه نه ورسره لرې په ډېره ساده توگه بېله دې چې د هغو په اړه بد احساس درته راپيدا کړې له ځان څخه ليري کړه، ځکه

چي بد احساس منفي دئ او له منفي شيانو څخه بايد ځان وژغورې.

د جذب قانون يوازي «هو» لري

هغه څه چي ته ئې نه غواړې او مينه نه ورسره لرې هغو ته منفي احساس مه څرگندوه او «نه» مه ورته وايه ځکه چي د «نه» په ويلو سره هغه تا ته راځي. کله چي ته هغو شيانو ته چي مينه نه ورسره لرې «نه» ووايې، ته په دې وخت کي د هغو په اړه بد احساس لرې او دغه بد احساس دي صادروي او ته به دي دا احساس د منفي حالاتو او شرايطو په توگه بيرته ځان ته را جذب کړې.

ته کوم شي ته «نه» نه سې ويلای، ځکه چي که ته ووايې، «نه، زه هغه نه غواړم» نو ته په دې وخت کي د جذب قانون ته «هو» وايې. که ته ووايې «په لار کي ډېره گڼه گوښه ده»، «هغوی ناوخته راځي»، «دلته د خلکو لوړ آوازونه او غالمغال دئ»، «څوک مي خبره نه اوري» په دې سره ته دغو شيانو ته «هو» وايې او ته د هغو زياته برخه په خپل ژوند کي شاملوي. هر هغه شي ته چي ته ئې نه خوښوي او مينه نه ورسره لرې بد احساسات مه څرگندوه، ځکه چي هغه ټول په خپل حال کي بڼه دي خو يوازي ستا په ژوند کي ځای نه لري.

هغه څه ته چي ته ئې ووينې او مينه ورسره لرې «هو» ووايه. هغه څه ته چي ته ئې واورې او مينه ورسره لرې «هو» ووايه. هغه څه ته چي ته پې خوندي وگورې او مينه ورسره لرې «هو» ووايه. هغه څه ته چي ته ئې بوی کړې او مينه ورسره لرې «هو» ووايه. هغه څه ته چي ته ئې لمس کړې او مينه ورسره لرې «هو» ووايه، پروا نه لري چي ته هغه په خپل اختيار کي لرې که نه، هغه ته

«هو» ووايه ځكه چي په دې ډول ته هغه ته مينه څرگندوي او انتخاېې ئې .
 حد او حدود نه سته . كه ته هر څه وغواړې او په ريشتيا ئې وغواړې د هغه
 امكان سته . په كايئاتو كي د هيڅ شي كموالی نه سته او كه څوك د يو شي
 كموالی ويني نو هغه ئې د ميني كموالی دئ ... نه د ښه صحت او روغتيا
 كموالی سته ، نه د پيسو او منابعو كموالی سته او نه د خوشحالی كموالی سته .
 هر څه د تقاضا سره مساوي دي . فقط مينه غواړي . مينه وښه او هغه څه چي
 غواړې در رسيري .

ستا ژوند - ستا داستان

ته د خپل ژوند داستان په خپله جوړوي . چي داسي ده نو ته دي د ځان په
 اړه څنگه داستان موږ ته بيانوي ! آيا ته په دې باور لرې چي داسي شيان سته
 چي ته ئې كولای سې او داسي شيان هم سته چي ته ئې نه سې كولای ؟ آيا
 ستا دا باور صحيح دئ ؟ او آيا دا ستا د ژوند اصلي داستان دئ چي ته ئې موږ
 ته اوروي ؟

ته د هغه چا خبره مه منه كه درته ووايي چي ته تر بل چا كمزوری يې . ته
 ئې دا خبره هم مه منه كه درته ووايي چي ستا حد او حدود محدود دي . ته د
 هغه چا خبري ته هم غور مه نيسه چي درته ووايي ته هغه څه چي مينه ورسره
 لرې نه سې تر سره كولای چي خپل ژوند ته دوام وركړې . د چا دا خبره هم مه
 منه چي درته ووايي ته د پخوانيو مهمو او سترو اشخاصو په شان قدرمن او
 ارزښتمن نه يې . د هغه چا خبره هم و نه منې چي درته ووايي ته په خپل ژوند
 كي په كافي اندازه «ښه سړی» نه يې او بايد خپل ښه والی ثابت كړې . دا خبره
 هم مه منه چي كه يو څوك درته ووايي چي ته هغه څه نه سې درلودلای چي

مینه ورسره لرې یا هغه څه نه سې کولای چې مینه ورسره لرې او یا داسې ژوند نه سې کولای چې مینه ورسره لرې.

که ته په داسې خبرو باندې باور وکړې او هغه ومنې نو ته په خپل ځان باندې محدودیتونه لگوي، او تر ټولو مهمه لا دا چې هغه حقیقت او ریشیا نه دي. هیڅ داسې شی نه سته چې ته دي مینه ورسره ولرې او هغه دي ستا له پاره ښه نه وي.

د مینې قوه وایي: «هغه څه چې ته صادروي هغه بیرته تر لاسه کوي.» آیا هغه وایي چې ته په کافي اندازه ښه نه یې؟ د مینې قوه وایي: «د هر هغه څه له پاره چې ته یې غواړې، لرې یې یا عملي کوي یې مینه وښه، هغه به تر لاسه کړي.» آیا هغه وایي چې ته په کافي اندازه ښه نه یې؟ ته د هغه څه ارزښت لرې لکه څنگه چې یې او د هر هغه څه مستحق یې لکه څنگه چې یې. ته همدا اوس په کافي اندازه ښه یې. که ته دا احساس کوي چې داسې کار دي کړي دئ چې هغه ښه نه و نو په دې پوه سه چې ستا دغه احساس او اعتراف د جذب د قانون مطلقیت څرگندوي.

حقيقي دنيا

د نجوم او استرونومي فزیک پوه برتانوی مارتین ریز (د زېږېدو کال ۱۹۴۲) وایي، «په شروع کې یوازي امکانات وو. کایناتو په داسې حالت کې موجودیت درلودلای سو چې که چا لیدلای او ملاحظه کولای سول. څه خبره نه ده که ملاحظه کوونکي څو ملیارد کاله وروسته هم راغلي وي. کاینات موجود دي ځکه چې موږ په پوهیږو.»

زه غواړم چې تا د نړۍ د هغو صحنو شا ته هم ورسوم چې ته یې وینې.

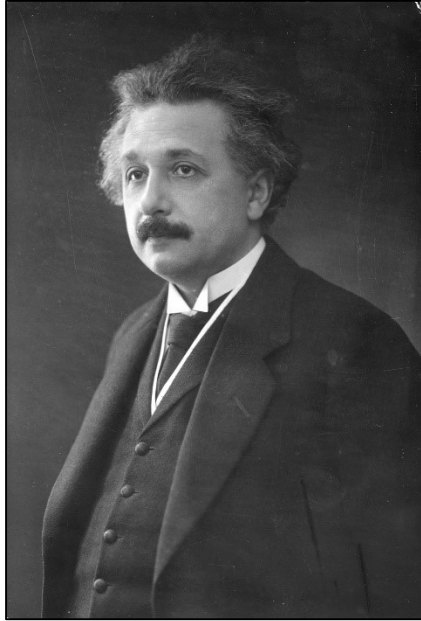
ځکه چې ډېر هغه شيان چې ته ئې وینې دونه حقيقي نه دي لکه څنگه چې فکر ئې کوې. که ته هغو صحنو ته هم چې په سترگو نه لیدل کيږي یو څو د خاطرو ډک گامونه واخلي نو دا به ستا نظر چې څنگه نړۍ ته گورې بدل کړي او د نامحدود ژوند په اړه به دي ذهن آزاد سي.

داسې ډېر شيان چې ته دا اوس د حقيقي نړۍ په هکله په هغو باندي باور لرې ریشتي نه دي. ژوند او کاینات تر هغه چې ته ئې پیژندلای سې ډېر زیات دي. ته به شاید فکر کوې چې په نړۍ کې چې کوم شيان سته هغه محدود دي. ته به شاید فکر کوې چې پیسې، روغتیا او منابع محدود دي. مگر دا فکر دي غلط دئ. په نړۍ کې د هیڅ شي کمښت نه سته. کوانتم فزیک موږ ته وایي چې نا محدود شمېرستوري او سیارې او بې شمېره شمسي نظامونه موجود دي او موږ د یوې ثانيې په یوه کوچني جز کې له یوې سیارې یا یوه شمسي نظام څخه بل ته حرکت کوو. دا هغه حقيقي نړۍ ده چې ساینس معلومه کړې ده.

امریکايي کوانتم فزیک پوه او د نوبل د جایزې گټونکی سټیون وینبرگ (د زېږېدو کال ۱۹۳۳) وایي: «زموږ په کایناتو کې موږ په داسې فزیکوینسي پورې تړلي یو چې فزیکي حقیقت څرگندوي، مگر داسې نامحدود شمېر حقیقتونه هم سته چې زموږ سره په یوه کوټه کې گډ ژوند کوي خو زموږ سره کومه اړه نه لري.»

ته به شاید فکر کوې چې په حقيقي نړۍ کې وخت هم محدود دئ او ځکه نو ته په خپل ژوند کې چټکي کوې او غواړې کارونه دي ژر ژر تر سره کړې او د وخت سره مبارزه وکړې. خو د نوبل د جایزې گټونکي ستر ساینس پوه البرت آینشتاین (۱۸۷۹ - ۱۹۵۵) ویلي دي چې وخت تش خیال او تصور

دئ. دا د هغه خبره ده: «د ماضي، حال او آينده تر منځ فرق کول يو تش خيال او تصور دئ.»



البرټ آينشتاين (۱۸۷۹ - ۱۹۵۵م)

ته به شايد فکر کوې چي حقيقي نړۍ له ژونديو او مړه سوو شيانو څخه جوړه ده، يا په نړۍ کي يوازي ژوندي او مړه شيان دي. خو په کایناتو کي هر شی ژوندی دئ او هيڅ شی مړ نه دئ. ستوري، لمر، سيارې، مخکې، هوا، اوبه، اور او هر شی چي ته ئې په سترگو وينې ژوندی دي. دا زموږ حقيقي نړۍ ده.

د نوي فکر امريکايي ليکوال پرينټيس ملفورډ (۱۸۳۴-۱۸۹۱) وايي: «هره ونه يو ډول حس لري چي ستا مينه احساسوي او جواب ورته وايي. هغه زموږ په ډول يا په بل هر ډول چي موږ په وپوهېدلای سو جواب نه وايي او نه په

همدې ډول خوشي څرگندوي.»

ته به شايد فکر کوي چې حقيقي نړۍ هغه شيان دي چې زه ئې وينم او هر څه چې زه ئې نه وينم حقيقي نه دي. خو کله دي په دې کې هم فکر کړې دئ چې د هر شي رنگ ته چې ته گوري، د هغه شي اصلي رنگ نه دئ. هر شي ټول رنگونه جذب کړي دي او هغه رنگ ئې اخيستی دئ چې ته ئې وينې. آسمان ته که وگورو شين معلومېږي، خو هغه په حقيقت کې ټول رنگونه دي او يوازي شين رنگ نه دئ.

داسې ډېر آوازونه دي چې موږ ئې نه سو اورېدلای ځکه چې د هغو فريکونسي تر هغه چې زموږ غوږونه ئې اورېدلای سي اوښتې ده، خو دا آوازونه حقيقي او موجود دي.

موږ ماورا بنفش رڼا نه سو ليدلای ځکه چې د هغې فريکونسي تر هغه چې زموږ سترگې کار کوي اوښتې ده، خو دا رڼا حقيقي او موجوده ده. ته تصور وکړه چې د رڼا ټولي پېژندل سوي فريکونسي د نړۍ تر ټولو جگ غره - ايوريست په اندازه دي، خو ته به هغه ټول د گلف د ورزشي لوبې د گيند په اندازه ليدلای سي.

ته به شايد فکر کوي چې حقيقي نړۍ له ټولو هغو جامداتو څخه جوړه ده چې ته ئې ليدلای او لمس کولای سي. مگر په حقيقت کې هيڅ شی جامد نه دئ! په کومه چوکۍ کې چې ته دا اوس ناست يې هغه د متحرکي انرژۍ قوه ده او زياتره ئې فضا ده. نو چې داسې ده ستا چوکۍ تر کومې اندازې حقيقي چوکۍ ده؟

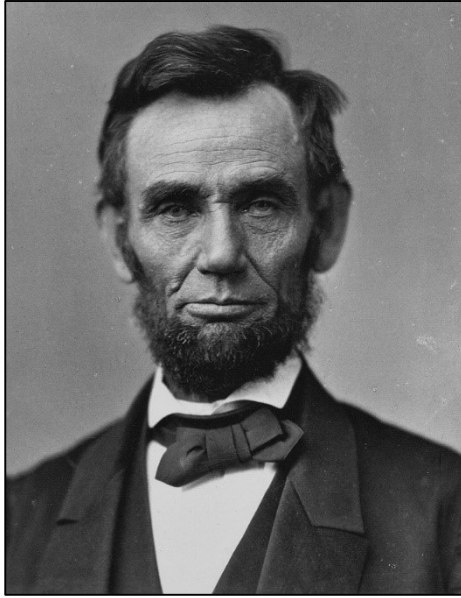
ته به شايد فکر کوي چې ستا تصورات فقط خوب او خيال دئ او په حقيقي نړۍ کې څه خاص نقش او تاثير نه لري. خو که ته په هغو باندي باور

ولرې هغه ستا په ژوند باندې تاثیر لري، ځکه چې د ریشیا کېدو او عملي کېدو امکانات ئې موجود دي. کله چې یو ساینس پوه کومه علمي تجربه کوي نو هغه غواړي خپل تصورات عملي کړي او هغه په ثبوت ورسوي ځکه چې هغه څه چې دغه ساینس پوه ئې تصور کړی دی او په هغه باندې باور او عقیده لري، هغه د ده د علمي آزموینو محصول دی چې تر لاسه کوي ئې او همدا د انسان د تصوراتو او عقایدو قوه ده چې پر ژوند باندې لوی تاثیر لري.

ستا تصورات او عقاید که حقیقي وي که نه ستا دنیا جوړوي. هغه څه چې ته ئې تصور او احساس کوي چې ریشیا دي ستا ژوند منځ ته راوړي، ځکه چې ته هغه د جذب قانون ته ورکوي او بیرته تا ته راستنېږي. ستا تصورات تر هغې نړۍ چې ته ئې په سترگو وینې ډېر حقیقي دي، ځکه چې دا نړۍ چې ته ئې وینې ستا له تصور او اعتقاد څخه جوړېږي. هغه څه چې ته اعتقاد پر لري او دا احساسوي چې هغه ریشیا دي، ستا ژوند جوړوي. که ته دا عقیده لري چې ته د خپل خوب و خیال ژوند نه سې درلودلای، نو د جذب قانون به هغه څه چې تا ویلي دي تعقیب کړي او هغه به ستا حقیقي دنیا وي.

د امریکا شپاړسم جمهورریس ابراهیم لینکن (۱۸۰۹-۱۸۶۵) ویلي دي: «که ته په هغه څه چې وینې ئې او لمس کوي ئې اعتقاد ولرې نو دا اعتقاد نه دی، خو که په هغه څه چې لیدلای ئې نه سې اعتقاد ولرې نو دا دي بریالیتوب او نېکمرغي ده.»

د بشر په تاریخ کې د حد او حدودو د محدود والي داستان له یوه نسل څخه بل نسل ته رسېدلی دی، خو اوس د دې وخت دی چې حقیقي داستان راواخلو.



ابراهیم لینکن (۱۸۰۹-۱۸۶۵م)

حقيقي داستان

حقيقي داستان دا دئ چي ته يو نامحدود موجود يې. حقيقي داستان دا دئ چي نړۍ او کاینات نامحدود دي. په کایناتو کي داسي ډېري نړۍ او جهانونه دي چي ته ئې نه سې لیدلای، مگر هغه ټول موجود دي. ځکه نو ته باید یو بل داستان مور ته بیان کړې! ته باید د خپل حیرانوونکي او عجب ژوند داستان مور ته ووايې، ځکه چي هر ډول داستان چي ته ئې مور ته اوروې هغه که ښه وي که بد، د جذب د قانون پر اساس هغه بیرته ځانته درجذبوي او همدا ستا د ژوند داستان دئ.

د هغه څه تصور او احساس وکړه چي ته ئې غواړې او دا به هغه تصویرونه

وي چي تا په ژوند کي غوښتي دي. هر ځونه چي کولای سې هغونه زیاته مینه وښه او هر ځونه چي کولای سې هغونه ښه احساس ولره، نو په دې حال کي به د مینې قوه تا د هغو خلکو، شیانو، حالاتو او شرایطو سره مخامخ کړي چي ته مینه ورسره لرې. ته به داسي څوک یې چي هر څه غواړې هغه به دررسیري. ته به هغه څه کولای سې چي غواړې ئې. ته به هغه څه درلودلای سې چي غواړې یې.

ته له څه شي سره مینه لرې؟ ته څه شي غواړې؟

ټول هغه شیان چي ته ئې نه خوښوې او مینه نه ورسره لرې د خپل ژوند په داستان کي مه ځایوه او فقط هغه شیان په کي ځای کړه چي مینه ورسره لرې. که ته د خپل تېر وخت منفي شیان در پیاوړې نو ته په حقیقت کي هغه د خپل حاضر وخت د ژوند په تصویرونو کي شاملوې.

ټول هغه کارونه چي ته ئې اوس نه خوښوې او د ژوند په تېرو وختونو کي دي کړي دي هېر کړه. ټولو هغو شیانو ته چي په تنکیتوب او خلیمیتوب کي دي کړي دي او اوس ښه نه درته ښکاري په مخه ښه ووايه او فقط هغه شیان چي ته په خپل ژوند کي خوښوې او مینه ورسره لرې ټینگ درسره وساته.

ډا هم د نوي فکر د لیکوال پرینتیس ملفورډ (۱۸۳۴ - ۱۸۹۱) وینا ده: «یوه زوروره او دایمي قوه چي څوک ئې نه سي پېژندلای موږ ټول مخ ته پوري وهي، خو ځيني پر خپل ځای ولاړ دي او شا ته گوري. هغوی په بې شعوره توگه د دې قوې سره مخالفت ښيي.»

که ته هغه شیان در پیاوړې چي یو وخت ظلم او زور زیاتی درسره سوی و، نو د دې ظلم او زور زیاتي تصویرونه به دي یو په بل پسې رابرسېره کړي.

که ته خپلي تېري سادگۍ او بېعقلۍ ته گورې او فکر کوې چې يو وخت دي د ژوند کارونه د نورو په پرتله په هوښيارۍ او کاميابۍ نه دي تر سره کړي، يا فکر کوې چې د نورو په شان جذاب او د استعداد خاوند نه وې نو دا ټول شيان او خصوصيتونه ته په خپله ځانته در جذبوي او دا ټول به ستا د ژوند تصويرونه وي. که ته خپل ژوند په مينه ډک کړې نو دا به درته معلومه سي چې ملامتي، پښيماني، عذاب، کرکه، بد نيتي او داسي ډېر نور منفي فکرونه او احساسات ستا څخه تېبتي، او بيا به نو ته د خپل ژوند ستر داستان خلکو ته اوږوې او د ميني قوه به دي ژوند ستا په ښکلو او روښانو تصويرونو سره ښکلې او روښانه کړي.

مېرمن پيس پيلگریم (۱۹۰۸ - ۱۹۸۱) چې د امريکا د سولي له فعالينو څخه وه ويلي دي: «مينه په دې نړۍ کې تر ټولو ستره قوه ده او هر څه فتح کولای سي.»

اووم بحث:

د زوروري قوي کيلي

امريکايي ليکوال او غټ سوداگر کليمينټ ستون (۱۹۰۲ - ۲۰۰۲) وايي: «ستا ډېره ارزښتمنه او قيمتي شتمني او ستا ډېري زوروري قواوي پټي دي او ليدل کېدای نه سي. هيڅوک هغه ستا څخه نه سي اخيستلای. ته او يوازي ته هغه بل چا ته ورکولای سې او په دې سره به ډېر مال او ثروت تر لاسه کړې.»

د زوروري قوي کيلي (کلياني) د ميني د پيدا کولو او د هغه ژوند چي ته ئې بايد ولرې لاري چاري دي. د هغو پيدا کول دونه ساده او آسانه دي چي يو ماشوم ئې هم پيدا کولای سي. هره کيلي ستا د زوروري قوي کيلي ده چي دا قوه تا په خپل بدن کي پټه ساتلې ده او دا کيلي (کلياني) په دې ډول دي:

د ميني کيلي

که ته په ژوند کي د زوروري قوي په توگه له ميني څخه کار اخلي نو ته بايد له هغې څخه داسي کار واخلې لکه چي پخوا دي هيڅکله داسي مينه نه وه درلودلې. او که دي درلودلې وه، په هره اندازه چي وه نو د هغې احساس دوه چنده کړه. بيا دي دغه احساس لس چنده، سل چنده، زر چنده او په

مليونو چنډو ته ورسوه، ځكه چي ته كولای سې په نا محدوده اندازه د ميني احساس ولرې، او دغه لا يتناهي احساس ټول ستا په خپل ځان كي دننه دئ. ته له ميني څخه جوړ سوي يې. دا ستا د ژوند، خلقت او د كایناتو اصلي جوهر دئ او ته تر هغه چي پخوا دي مينه درلودلې ده ډېره زياته او بې حده مينه درلودلای سې.

كه ته د ژوند سره مينه پيدا كړې نو ټول حد او حدود وركيري. ته د پيسو، شتمنۍ، روغتيا او خوشحالي حد او حدود له منځه وړې. كه ته د ژوند سره مينه ولرې نو ته مقاومتونه له منځه وړې او هر هغه څه چي ته مينه ورسره لرې سمدستي درته راځي.

ستا ژوند به د ډېرو مساعدتونو او نېكمرغيو ډك وي او ستا ډېر كوچني تماس به ستا منفي احساسات له منځه يوسي. ته به تر هغه چي د ښه احساس كولو امكانات دي سنجولي وو لا ښه احساسات ولرې. ته به بې حده انرژي ولرې او ژوند ته به هوسپرې. ته به داسي احساس كوي لكه يوه سپكه بېكه چي په هوا كي الوتې وي. هر هغه څه چي ته مينه ورسره لرې هغه به په اصطلاح ستا په پښو كي درلويري.

د ژوند سره مينه درلودل هغه ستره قوه چي ته ئې په خپل ځان كي دننه لرې را ژوندۍ كوي او په هغې سره ته له حد او حدود څخه وځي!
د فارسي ژبي شاعر حافظ شيرازي (۱۳۱۵ - ۱۳۹۰) ويلي دي: «د دې دونه زيات وخت په تېرېدو سره لمر هيڅكله مځكي ته و نه ويل چي ته مي پورېږي. وگورئ دا څنگه مينه ده! دا مينه ټول آسمان روښانه كوي»^۵.

^۵ د ژباړونكي يادونه: ليكوالي رونډا برن د دې كتاب په ليكلو كي زيات تحقيق او تتبع كړې او د خپلو ادعاگانو د تايد له پاره ئې د نړۍ د اوسنيو او پخوانيو پوهانو نظرونه او موقولي ذكر كړي دي.

لیکواله برن وایي چي ته څنگه له ژوند سره مینه درلودلای سې؟

ته په عین ډول لکه د بل چا سره چي مینه پیدا کوي د خپل ژوند سره هم مینه پیدا کولای سې. که ته د بل چا سره مینه ولري نو په هغه کي یوازي مینه گوري، یوازي مینه اورې، خبري دي هم ټولي یوازي د میني وي او ټول احساسات دي له میني څخه ډک وي. او که ته د ژوند سره د میني درلودلو له

هغې په دې لړ کي د ایران د پخواني شاعر حافظ شیرازي تر اشعارو پوري هم ځان رسولی دی. ما کوشش وکړ د حافظ شیرازي دغه شعر چي لیکوالي برن ئې انگریزي مفهوم پورته بیان کړی دی پیدا کړم چي لوستونکي ئې وگوري، خو پیدا مي نه کړ. دا شعر به د پخواني ایران د دغه نامتو متصوف شاعر د اشعارو د دیوان په کوم گوت یا حاشیه کي موجود وي او ما ته ډېر په زړه پوري معلومیري، ځکه چي د هغه مفهوم چي لیکوالي برن ئې ذکر کړی عین هغه څه دي چي دغې لیکوالي غوښتي دي په خپل دغه کتاب کي چي زه ئې په ژباړلو اخته یم توضیح کړي، خو حافظ تقریباً اووه سوه کاله پخوا ورته متوجه سوی و.

حافظ چي زیاتره اشعار ئې د میني او د انسانانو د ژوند د خوشحالی او نېکمرغۍ په باره کي دي، اصلي نوم ئې شمس الدین محمد و او څرنگه چي د ایران په شیراز کي پیدا سوی دی نو حافظ شیرازي ئې هم بولي. شعري تخلص ئې «حافظ» دی او دا له دې کبله چي په کوچنیوالي کي ئې قرآن شریف حفظ کړی و. حافظ ته د «لسان الغیب» او «ترجمان الاسرار» لقبونه هم ورکړه سوي دي. د هغه ډېر عمر په فقر او خواري کي تېر سو او د ژوند په وروستیو وختونو کي ئې انزوا او گوښه توب غوره کړی و. د وفات کال ئې په قمري حساب ۷۹۱ دی.

د حافظ له اشعارو څخه مي دا لنډ شعر د نمومي په توگه انتخاب کړی دی:

ساقی به نور باده برفروز جام ما
مطرب بگو که کار جهان شد به کام ما
ما در پیاله عکس رخ یار دیده ایم
ای بی خبر ز لذت شرب مدام ما
هرگز نمیرد آن که دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده عالم دوام ما

وگورئ حافظ میني ته څونه لوړ معنوي او ستر مقام ورکړی دی. (د حافظ د پېژندگلوی معلومات او شعر مي له فارسي ویکیپیډیا څخه راخیستي دي.)

پاره خپله ستره قوه په کار واچوې نو دا هم هغسي مینه ده.

ته چې هر څه کوې او په خپل ورځني ژوند کې چې هر چیرې یې، هغو شیانو ته گوره چې مینه ورسره لرې. هغو صنعتي او تخنیکي شیانو ته گوره چې خوښ دي دي. هغو مانیو او کورونو ته گوره چې خوښ دي دي او مینه ورسره لرې. پاکو سړکونو او ښکلو موټرونو ته گوره چې مینه ورسره لرې. رستورانونو، هوټلونو، مغازو ته گوره چې خوښ دي دي او مینه ورسره لرې. بازار ته ولاړه او د خپلي خوښي مغازې ته ورننځه او د داسې شیانو د رانیولو نیت وکړه چې مینه ورسره لرې، په هغو شیانو پسې وگرځه چې د بل چا له پاره ئې انتخابوې او مینه ورسره لرې. هر هغه شي ته وگوره چې ته په طبیعت کې مینه ورسره لرې. ښکلو مرغیو، ونو، گلانو او د طبیعت ښایسته رنگونو ته وگوره.

د هغه څه په باره کې فکر وکړه چې ته مینه ورسره لرې. د هغه څه په باره کې ورغیره چې ته مینه ورسره لرې. هغه څه عملي او تطبیق کړه چې ته ئې د کولو سره مینه لرې. ځکه چې که ته دغه ټول شیان عملي او تطبیقوې نو ته د مینې احساس کوې.

د هغو شیانو په اړه خبرې وکړه چې ته ئې د خپل کور او خپلو ماشومانو سره د مینې احساس لرې. د خپلو دوستانو او خپلوانو په باره کې خبرې وکړه چې ته مینه ورسره لرې. ووايه چې ته د دوی په اړه څه شي خوښوې او مینه ورسره لرې. د هغو شیانو په اړه خبرې وکړه چې ته ئې لمسوې، خوند ئې گوري او بویوې یې او مینه ورسره لرې.

د جذب قانون ته دا وښه چې ته د هغو شیانو په معلومولو سره چې مینه ورسره لرې او احساسوې ئې هره ورځ څه ډول شیان انتخابوې. فقط په دې

باره کي فکر وکړه چي ته له هغو شيانو سره چي مينه لرې په يوه ورځ کي هغو ته ځونه مينه ورکولای سې. کله چي ته په کوڅه او بازار کي گرځې نو هغو شيانو ته وگوره چي ته ئې په نورو خلکو کي وينې او مينه ورسره لرې. کله چي ته د ښار په مغازو کي گرځې نو د هغه څه په باره کي فکر وکړه چي ستا خوښ دي او مينه ورسره لرې. ووايه چي «زه د دغو عطرو سره مينه لرم»، «زه د دغو گلانو سره مينه لرم»، «زه د هغه کس له سترگو سره مينه لرم»، «زه د هغه کس د وينبتانو سره مينه لرم»، «زه د هغه کس د مسکا سره مينه لرم»، «زه د دې هوا د بوی سره مينه لرم»، «زه د دې مغازې سره مينه لرم»، «زه د هغه مېز، ډېوې، چوکۍ، غالی، کورتۍ، خولۍ، کوټ، کميس او زبور سره مينه لرم»، «زه د پسرلي له بوی سره مينه لرم»، «زه د مني له ونو سره مينه لرم»، «زه د هغه رنگ سره مينه لرم»، «زه له دې بازار سره مينه لرم»، «زه له دې ښار سره مينه لرم».

هغو شيانو ته وگوره چي ته ئې په بېلو بېلو حالاتو، حوادثو او شرايطو کي خوښوې او د هغو احساس کوي.

ووايه چي «زه له هغو خلکو سره چي تل خوشحال او خندان دي مينه لرم»، «زه له موټر چلولو سره مينه لرم»، «زه د بايسکل چلولو سره مينه لرم»، «زه په بس موټر يا په اورگاډي کي د سفر کولو سره مينه لرم»، «زه د اورلوبو او جشنونو سره مينه لرم»، «زه له ژوند سره مينه لرم».

هغو شيانو ته وگوره چي ته ئې په هره برخه کي خوښوې او مينه ورسره لرې او هغه ستا زړه روښانه کوي او تر هغه حده مينه احساسوې چي کولای ئې سې.

که ته داسي احساس نه لرې او غواړې د خپلو احساساتو طريقه بدله

کړې، يا غواړې ښه او مثبت احساسات دي لوړ کړې، نو په دې صورت کي ځان ته څو دقيقې وخت ورکړه او د هر هغه څه چي ته مينه ورسره لرې يو ذهني ليست برابر کړه. ته دا کار په داسي حال کي کولای سې چي سهار له کور څخه د راوتلو په وخت کي په چکر وهلو يا موټر چلولو يا په داسي بل کار پيل وکړې. دا ډېر آسانه کار دئ، مگر ستا پر ژوند باندې به ډېر زيات او حيرانوونکي تاثير ولري.

د ټولو هغو شيانو چي ته مينه ورسره لرې يو ليکل سوی ليست جوړ کړه او په دې اړه زه دا په ټينگه درته وایم چي ته دا کار د هري مياشتي په سر کي يو وار کوه او بيا ئې په هرو درو مياشتو کي کوه او په دې ليست کي هغه شيان او ځايونه شامل کړه چي ته مينه ورسره لرې. ښارونه، هيوادونه، خلک چي ته مينه ورسره لرې. رنگونه، د خلکو استعدادونه چي ته مينه ورسره لرې. د هغوی سره چي ته ملگرتيا غواړې او مينه ورسره لرې. ورزشي لوبي او د موسيقۍ پارچې چي ته مينه ورسره لرې. حيوانات چي ته مينه ورسره لرې. گلان، نباتات، بوټي او وني چي ته مينه ورسره لرې په دې ليست کي ونيسه. ټول نور شيان چي ته مينه ورسره لرې لکه هر ډول کالي، کورونه، د کور سامانونه، کتابونه، مجلې، ورځپاڼي، نور سامانونه او تجهيزات او بېل بېل خواړه هم په دې ليست کي شامل کړه. د هغو شيانو په اړه چي ته مينه ورسره لرې فکر وکړه او هغه ټول په ليست کي راوړه - سندرې، نڅاگاني، ورزشي لوبي، نندارتونونه، کانسرټونه، مېلمستياوي، د بازار سوداوي، رخصتۍ، فلمونه او ډېر نور شيان دې ليست ته ور واچوه.

ډنمارکي فيلسوف سورين کيرک گارډ (۱۸۱۳ - ۱۸۵۵) وايي: «که يو څوک په بشپړه توگه د ميني واکمنۍ ته ور داخل سي نو نړۍ به که هر څونه

نابشپړه او نیمګړې هم وي - ورته غني، ښکلي او د مساعدتونو ځای سي.»
ستا کار دا دی چې هر څونه مینه چې ممکنه وي هغه باید هره ورځ
وښیې.

که ته د هر هغه شي سره مینه ولرې چې نن ئې امکانات سته، د هغو شيانو
احساس وکړې چې مینه ورسره لرې او له هغو شيانو څخه ځان ګوښه کړې
چې مینه نه ورسره لرې نو ستا راتلونکي ورځي به د خوښیو ډکي وي او هر
هغه څه به په لاس درغلي وي چې تا غوښتي وي او مینه دي ورسره درلودلې
وي.

د امریکا د هارورډ پوهنځي رئیس اولیور وینډل هومز (۱۸۰۹ - ۱۸۹۴)
وايي: «مینه داسي کيلي ده چې د خوشحاليو دروازې په خلاصیږي.»

مینه باخبره ده

ته باید په دې پوه یې چې کوم شيان چې ستا په شاوخوا او چاپېریال کې
دي ته په ځان کې د هغو د مینې احساس لرې. که نه نو هر څه به ستا څخه
وتښتي. ته باید په دې پوه یې چې هغه څه چې ته مینه ورسره لرې هغه وینې.
ته باید په دې پوه یې چې ته هغه آوازونه اورې چې مینه ورسره لرې. ته باید
په دې پوه یې چې هغه ښکلي او خوشبویه گلان بویولای سې چې مینه
ورسره لرې. ته باید په دې پوه یې چې هغه خواړه چې خورې یې د هغو خوند
په ریشټیا معلومولای سې او د بشپړ خوند احساس ئې کولای سې. که ته په
ښار کې ګرځې او خپلو فکرونو ته چې په سر کې دي دي متوجه یې نو دا
ټول شيان ستا څخه تښتي او په ډېرو وختو کې ډېر خلک د داسي حالت سره
مخامخ وي. هغوی هېښ پېښ او هک حیران ګرځي او د خپلو هغو فکرونو

تر تاثیر لاندې راځي چي په سر کي ئې دي او ځکه نو د خپل چاپېريال په اړه او دا چي د هغوی په شاوخوا کي څه پېښېږي خبر نه وي.

کله به داسي پېښه سوې وي چي ته پر لار روان يې او نابره دي يو دوست ږغ درباندي وکړي او ته د وارخطايي په حال کي لو چيغه وکړې، ځکه چي ستا ټول فکر او حواس بلي خوا ته متوجه وو. برعکس تا به کوم وخت خپل يو دوست ليدلی وي او هغه به دي په خپل نامه دوه واره ياد کړی وي، خو هغه به تا ته هيڅ متوجه سوې نه وي او په دريم وار به ئې په ډېري وارخطايي درته کتلي وي. په دې ډول تا هغه راوينس کړ، ځکه چي هغه په خپلو فکرونو کي ډوب و او په دې نه و خبر چي پر لار روان دئ. تا به د موټر چلولو په وخت کي کله هم ناڅاپه خپلي شاوخوا ته کتلي وي او دا به درته معلومه سوې وي چي دا خو هغه ځای دئ چي ما غوښتل ورسم او ستا دا هېر و چي د لاري زياته برخه دي وهلې ده. په دې ډول ته د خپلو فکرونو تر تاثیر لاندې راغلی او په دې فکرونو کي ډوب سوې وې.

ښه خبر دا دئ چي هر ځونه زياته مينه چي ته درلودلای سي نو هغونه زيات به ته باخبره او پوه سوې يې! مينه تا بشپړ باخبر ساتي. هر ځونه ډېر چي ته هره ورځ له خپل شعور څخه کار اخلي او کوشش کوې په خپل چاپېريال کي ډېر شيان چي مينه ورسره لرې وگورې او درک ئې کړې نو ته به زيات باخبره سوې يې.

څنگه خپل دماغ ميني ته متوجه کولای سو؟

فرانسوي نامتو رياضي پوه او فيلسوف بلېز پاسکال (۱۶۲۳ - ۱۶۶۲) ويلي دي: «د دماغ پاکوالی د ميني او جذبې پاکوالی هم دئ، له همدې کبله يو

ستر او پاک دماغ له هغه څه سره چې مینه لري، په لېوالتیا مینه څرگندوي. «
د باخبره کېدو یوه لار دا ده چې ته له خپل دماغ څخه یو لړ د چل ول او
خطا ایستلو پوښتني وکړې او داسې ورته ووايې:

«له هغو ډېرو شیانو سره چې زه مینه لرم هغه څنګه لیدلای سم؟ او آیا له
دغو شیانو څخه پرته ځینې نور شیان هم سته چې زه مینه ورسره درلودلای
سم؟»، «هغه به کوم شیان وي چې ما مثبتو او بنو ته هڅوي او زه ئې لیدلای
سم؟»، «هغه به کوم شیان وي چې زه ئې په بې صبری سره لیدلای سم؟»، «آیا
نور شیان هم سته چې زه مینه ورسره لرم او لیدلای ئې سم؟»، «هغه به کوم
شیان وي چې زه ئې اورېدلای سم او مینه ورسره لرم؟»

کله چې ته له خپل دماغ څخه پوښتني کوې نو ستا دماغ بله هیڅ لار نه
لري او حتماً به ستا پوښتنو ته جوابونه وایي او په هغو سره به مصروفه کیږي.
هغه سمدستي نور فکرونه بندوي چې ستا پوښتنو ته جوابونه ووايي.

اصلي خبره دا ده چې ته باید خپل دماغ په مسلسل او منظم ډول په داسې
پوښتنو سره مصروف وساتې. هر ځونه زیاتي پوښتني چې ته له خپل دماغ
څخه کوې، نو په هغه اندازه به ستا دماغ ستا تر کنټرول لاندې وي. ستا دماغ
به ستا سره په ګډه کار کوي او د دې پر ځای چې ستا په خلاف فکر وکړي،
هغه به کوي چې ته ئې ځنې غواړې.

که ته دي خپل دماغ کنټرول نه کړې، نو ستا بدن به د داسې اورګاډي په
شان وي چې د سپرلیو ډک وي او ډرایور و نه لري او د یوه جګ کوتل له سر
څخه د لاندې پر خوا روان وي. ته د خپل دماغ ډرایور یې، ځکه نو هغه په
خپل کنټرول کې وساته او ورته ووايه چې «ته زما دماغ یې او زه پر تا حاکم
یم، نه دا چې ته باید پر ما حکومت وکړې.» که ته دي خپل دماغ ته و نه وایې

چي څه بايد وکړي، نو هغه به په خپل سر هر څه کوي. ته له خپل دماغ څخه د يوې ډېرې قوې او پياوړې وسيلې په توگه کار اخيستلای سې. ته له دې وسيلې څخه دا کار هم اخيستلای سې چي مينه دروښيي. ته کولای سې خپل دماغ داسي وروزي چي خپله توجه ميني ته واړوي او دا کار ډېر وخت هم نه غواړي، او کله چي دي دا کار وکړ نو بيا دي ژوند ته وگوره چي څونه تغيير په کي راغلی دی.

د مني څرگندولو کيلي

د نوي فکر ليکوال امريکايي واليس واطلز (۱۸۶۰ - ۱۹۱۱) وايي: «ته له مني څرگندولو څخه پرته له ډېرې قوې څخه کار نه سې اخيستلای ځکه چي دا مننه ده چي تا له زوروري قوې سره وصلوي.»

زه په زرگونو خلک پېژنم چي ډير بد حالتونه ئې درلودل مگر ژوند ئې د ممنونيت يا مني په څرگندولو سره بدل سوی دی. ما ته هغه معجزې هم معلومي سوي دي چي د خلکو په ژوند کي پېښي سوي او د هغوی په روغتيا باندي ئې چي هيڅ اميد ور پاته نه و مثبت تاثير کړی دی. له کاره لوبډلي پښتورگي يې بيرته فعال سوي دي، د زړه ناروغۍ ئې ښې سوي دي، د سترگو ليد ئې چي ورک سوی و بيرته پيدا سوی دی، خطرناکه تومورونه ئې ښه سوي دي، هډوکي ئې چي فعاليت ئې پرې ايښی و بيرته فعال سوي دي. ما ته د خلکو او دوستانو تر منځ هغه وړاني ويجاړي اړيکي او روابط هم ښه معلوم دي چي د ممنونيت او مني په ښودلو سره اعلى درجې ته رسېدلي دي. ناکامه ودونه بيرته کاميابه سوي او د مېړه او ماينې تر منځ د زړونو خيري پاکي سوي دي، د کورنيو د غړو او خپلوانو تر منځ خوابدي او خپگان ورک سوی

دئ، زامن او لوني چي د مور پلار سره ئې مخالفتونه پيدا سوي وو او کورونه ئې پرې ايښي وو بيرته خپلو کورونو ته راغلي او پخلا سوي دي. ما داسي خلک ليدلي دي چي ډېر خواران او مسکينان وو، خو د ممنونيت او مني په څرگندولو سره بډای او شتمن سوي دي او کارونه او تجارتي فعاليتونه ئې شروع کړي دي.

هغو خلکو چي په خپل ژوند کي ئې د پيسو پيدا کولو کوششونه کول ډېري پيسې پيدا کړي دي، ځينو خلکو چي کارونه او کورونه ئې نه درلودل او د لارو او سړکونو پر غاړو به ئې شپې ورځي تېرولې کارونه او کورونه پيدا کړي دي. زه هغه خلک پېژنم چي تر سختو دماغي فشارونو لاندې وو خو د ممنونيت په څرگندولو سره اوس د خوبنۍ څخه په جامو کي نه ځاييري، هغو خلکو چي روحي ناروغۍ ئې درلودې او په غم او خپګان کي به ئې شپې ورځي تېرولې د ممنونيت په ښوولو سره ئې دغه روحي ناروغتياوي بشپړي ښې سوي دي.

د نړۍ سترو قهرمانانو او د بشريت ژغورونکو انسانانو شکر ادا کړی او مننه ئې کړې ده، ځکه چي هغوی ټول په دې پوهېدل او پوهيري چي مننه د ميني د څرگندولو ډېره ښه نښه ده او که څوک په ژوند کي ممنون او متشکر وي نو د جذب د قانون سره سم ژوند کوي.

هره شېبه چي ته مننه کوې او شکر ادا کوې نو ته مينه ښيې او هر څه چي ته صادروي هغه بيرته حاصلوې. که ته د يوه بايسکل يا يوه موټر درلودلو، يوې ښي منظرې د کتلو، د کوم سوغات او تحفې رانيولو، نوي کور ته د کلي کولو يا کومي بلي خوشحالوونکي پېښي له کبله مننه کوې نو ته د هغو سره مينه څرګندوې او په دې سره به ته ډېره خوشحالي، ښه صحت، ډېري پيسې،

ډېري ښې او په زړه پوري خاطرې، اعلى اړيکي او روابط ولري.

البرټ آينشتاين د نړۍ يو ستر ساينس پوه و. د هغه علمي څېړنو او کشفياتو د کيانتو په اړه زموږ نظر بدل کړ. کله چې له آينشتاين څخه د هغه د دې برياليتوبونو په اړه پوښتنه وسوه نو هغه ئې علت له نورو څخه د امتنان او مني څرگندول وباله. دغه نابغه انسان له نورو څخه د هغه څه له کبله چې ده ته ئې ورکړي وو په ورځ کي تر سل څلو پوري مننه او امتنان څرگنداوه. د دې معنى دا ده چې آينشتاين به په ورځ کي سل واړه مينه ښووله. دا عجب نه ده چې ژوند البرټ آينشتاين ته دونه زيات پټ اسرار څرگند او برآلا کړي وو؟

البرټ آينشتاين (۱۸۷۹ - ۱۹۵۵) چې په فزيک کي ئې د نوبل جايزه هم گټلې ده، د خپلي مني ادا کولو په اړه داسي ويلي دي: «زه هره ورځ سل واړه دا راپيادوم چې زما دنننۍ او دباندينۍ ژوند د نورو خلکو - ژوندي دي که مړه، په کار او زحمت متکي دئ، او دا چې زه هم بايد په هغه اندازه چې رارسېدلي دي او لا رارسېږي، هغوى ته ورکړم.»

مننه لوى ضريب دى

که ته د هغو شيانو په اړه چې لرې يې، که څه هم چې لږ وي شکر او مننه کوې نو ته به ډېر نور داسي شيان تر لاسه کړې. که ته د هغو پيسو په اړه چې لرې ئې - لږ وي که ډيري، ممنون او متشکر يې نو ته به تر دې لا زياتي پيسې حاصلې کړې. که ته د هغو روابطو او اړيکو په اړه چې له نورو سره ئې لرې - که هغه ډېري ښې هم نه وي ممنون اوسې، نو دا اړيکي به دي نورې هم پسې ښې سي. که ته د خپل کاروبار په اړه ممنون او متشکر اوسې که څه هم چې

دغه کاروبار ستا د خوښي هم نه وي، نو تا ته به په کاروبار او ژوند کي ښه موقع برابره سي او دا ځکه چي مننه د ژوند لوی ضريب دی.

د لرغوني جرمنی یوه لیکوال میستر ایکهارت (۱۲۶۰ - ۱۳۲۸) ویلي و: «که ستا د ټول ژوند یواځنی عبادت «مننه» وي، دا کفایت کوي.

مننه یا امتنان څرگندول ډېر آسانه دي. فقط ووايه «مننه» یا «تشکر»، مگر هو! دا خبره ته باید د زړه له اخلاصه وکړې. هر ځونه ډېر چي ته ووايې «مننه» او «مننه» نو په هغه اندازه به دي په زړه کي اخلاص زیات سي او زیاته مینه به وښيې.

د منني یا امتنان څرگندولو له پاره درې طریقې دي چي هره یوه ئې مینه ښيي او هغه دا دي:

۱. د هر هغه څه له کبله ممنون او متشکر اوسه چي تا په تېر وخت کي تر لاسه کړي دي. (ماضي)

۲. د هر هغه څه له کبله ممنون او متشکر اوسه چي تا دا اوس او په دې حاضرې شېبه کي تر لاسه کړي دي. (حال)

۳. د هر هغه څه له کبله ممنون او متشکر اوسه چي ته غواړې په راتلونکي وخت کي ئې ولرې - داسي لکه چي درسېدلي وي. (آینده)

که ته د هغه څه له کبله چي تر لاسه کړي دي وي او یا ئې تر لاسه کوې ممنون او متشکر نه یې، نو ته مینه نه ښيې او د هغي قوي له درلودلو څخه دي ځان محروم کړی دی چي د خپل حاضر وخت حالت دي بدل کړې. کله چي ته د هغه څه له کبله چي تر لاسه کړي دي وي او یا ئې تر لاسه کوې ممنون او متشکر اوسې، نو په دې سره دي دغه شيان یو په بل کي ضربيري او څو چنده زیاتيري. په عين حال کي د منني او تشکر په څرگندولو سره هغه

څه چي ته ئې غواړې تا ته در رسيري! د هغو شيانو په اړه چي ته ئې غواړې
مخکي له مخکي لا داسي ممنون او متشکر اوسه لکه چي تا ته در رسيدلي
وي، او د جذب قانون وايي چي هغه به تا ته در ورسيري.

تا کله دا فکر کړی دئ چي داسي يو ساده شی يا يوه ساده خبره لکه «د
امتنان څرگندول» او «مننه کول» هغه څه سره ضربوي چي ته مينه ورسره لرې
او ستا په ژوند کي ستر بدلون راولي.

يوه سړي خپله مېرمن طلاقه کړې وه، مجرد او يوازي ئې ژوند کاوه او
دنده ئې هم د خپلي خوښي نه وه، ځکه نو له روحي فشارونو سره مخامخ و.
خو دې سړي ته داسي فکر پيدا سو چي د دې ټولو سره سره په ژوند کي بايد
ممنون اوسي. هغه به هره ورځ شکر او امتنان څرگنداوه او له هر چا سره به ئې
چي خبري کولې نو په دې خبرو کي به ئې مثبت نظر او مثبت احساسات
ښوول او خپل خپلوان او پخواني آشنایان ئې له دې کبله هک حيران کړي
وو چي هغه څنگه خپل نظر بدل کړی دئ او هر څه ته په مثبته سترگه گوري.
تر دې حده چي کله به ئې د نل اوبه را ايله کړې او مخ اولاسونه به ئې
پرېمينځل يا به ئې دا اوبه وچينېلې نو په دې سره به ئې هم شکر کاوه او
امتنان به ئې څرگنداوه. فقط څلور مياشتي تېري سوي وې چي دې سړي ته
چي له خپل کار او دندې څخه راضي نه و او له دې کبله ئې رنځ گاله، هر څه
د معجزې غوندي بدل سول. هغه بل رسمي کار پيدا کړ او د دې کار سره
اوس مينه او علاقه لري. او حتی هغو هيوادونو او هغو ځايونو ته چي خوښ
ئې دي رسمي سفرونه کوي. هغه اوس د خپلي کورنۍ له غړو او نورو خپلوانو
سره ډېري ښې اړيکي لري چي پخوا ئې هيڅکله نه درلودې او د خپلي
خوښي بل واده ئې کړی دئ. دغه سړی اوس يو ښه موټر لري چي د قيمت

ټولې پیسې ئې ورادا کړې دي. معاش ئې ډېر ښه دئ او د ضرورت وړ پیسې لري. ورځې ئې په خوشحالی سره تېرېږي.

د اسلام پیغمبر حضرت محمد ص (۵۷۰ - ۶۳۲) ویلي دي: «پر هغې پرېماني باندې چې ستا په برخه سوې، شکر او مننه څرگندول د دې پرېماني د دوام له پاره ډېره ښه ذمه واري ده.»

که ته په ژوند کې لږ ممنون او متشکر اوسې نو ژوند به دې لږ بدل سي، که ته ډېر ممنون او متشکر اوسې نو ژوند به دې هره ورځ په داسې ډول بدلېږي چې دا اوس ئې اصلاً فکر نه سې کولای. مننه نه یوازې دا چې د ژوند د ښو شیانو ضریب دئ هغه دې منفي شیان هم له منځه وړي. که ته په ژوند کې هر څونه د ډېرو منفي شیانو سره مخامخ یې، خو لږ مثبت شیان هم لرې، نو د دغو مثبتو شیانو له کبله شکر او مننه څرگنده کړه. که ته دا کار وکړې نو ته د مینې قوه راجذبوې چې دا قوه دې ټول منفي شیان ورکوي.

مننه د مینې پول دی

امریکايي پخواني نامتو لیکوال هینري ډېویل (۱۸۱۷ - ۱۸۶۲) ویلي دي: «که موږ په کافي اندازه آرام او چمتو اوسو، نو د هرې مایوسۍ او ناامیدۍ جبران او تلافی کولای سو.»

مني او شکران زما مور له سخت غم او خواشینۍ څخه وژغورله او برعکس خوښي ئې ور په برخه کړه. زما مور او پلار کله چې ئې لا واده نه و کړی په اول وار لیدو سره یو بل خوښ کړل او یو له بل سره ئې مینه پیدا سوه، او دې مینې ته ئې په ښه ډول دوام ورکړ او تر واده کولو وروسته ئې هم دې مینې دوام درلود. خو کله چې مې پلار مړ سو نو مور مې له سختې خواشینۍ

سره مخامخ سوه. هغې به تل غم کاوه، ځکه چې زما پلار چې ډېره مینه ئې ورسره درلوده د تل له پاره ځنې ولاړ. مگر د دغه ټول غم او خواشینی سره سره هغې ته یو معقول فکر پیدا سو. هغې ته دا فکر پیدا سو چې په ځینو داسي شیانو پسې هم وگرځي چې په هغو سره دې ته د زړه صبر پیدا سي او د منني او شکران سبب ئې سي. هغې فکر وکړ چې زما مېړه خو اوس په ابدی سفر راڅخه تللی دی او بیا ئې نه وینم او ما ته آینده کلونه هم په مخکي دي نو ولي هغه شیان و نه لټوم چې ما خوشحاله وساتي، شکر ادا کړم او ممنونه ئې واوسم.

تر ټولو لومړی شی چې زما مور پیدا کړ هغه نورو سیمو او ملکونو ته چې د دې خپلوان په کې اوسېدل سفر کول و. هغې پخوا لا د داسي سفرونو سره مینه درلوده، مگر ډېر سفرونه ئې ځکه نه سول کولای چې زما پلار نه غوښتل. خو اوس نو هغې کولای سول چې خپل دغه خوب او خیال تر سره کړي. هغې په سفرونو پیل وکړ. هم به ئې خپلوان لیدل او هم به ئې د نورو او نوو ملکونو سفرونه کول او په دې ئې ځان خوشحاله ساتی او مننه او شکران ئې څرگنداوه. برسېره پر سفرونو زما مور ډېر نور شیان او مصروفیتونه چې د خوښۍ وړ ئې وو پیدا کړل او کرار کرار ئې ټول غمونه او تشویشونه ليري سول.

دا ټول د منني او امتنان برکت و. مننه هغې ته داسي پل سو چې د غمونو او روحي فشارونو له څپانده سیند څخه ئې پوري ایستله او د آرامۍ او خوشحالی نوی ژوند ئې ور په برخه کړ. کله چې ته په ژوند کي ممنون او مشکور اوسې نو ټول منفي احساسات در څخه تښتي.

که ته په ډېر سخت حالت کي يې نو د هغه شي په اړه فکر وکړه چې د هغه له کبله د ممنونيت احساس وکړې او شکر ادا کړې. کله چې دې داسي شى پيدا کړ، نو د بل شي د پيدا کولو په لټه کي سه او بيا د بل شي، او همداسي دوام پسې ورکړه. ځکه چې هر شى چې ته ئې تر لاسه کوې او له کبله ئې د ممنونيت احساس کوې ستا حالت بدلوي. مننه داسي پول دئ چې تاله منفي احساساتو څخه ليري کوي او د ميني قوې ته دې رسوي.

برتانوي ليکوال جان هينري جوويټ (۱۸۶۴ - ۱۹۲۳) ويلي دي: «مننه واکسين دئ، مسموميت ورکوي او ميکروبونه وژني».

کله چې ستا په ژوند کي کوم ښه او د خوشحالي وړ شى پېښيږي نو مننه څرگنده کړه، پروانه لري که هغه ډېر مهم او لوى وي، که کوچنى او دونه مهم هم نه وي. فقط ووايه «مننه!» که کله د خپلي خوښي او فرمايش سندره اورې، يا د پسرلي په موسم کي په اصطلاح غوړ لمر او شنه چمن ته ور ووځي نو مننه وکړه. که په ښار کي کوم بس موټر ته ور وخېژي او يوه تشه چوکۍ پيدا کړې، يا يو بل څوک په لار کي په مينه او اخلاص سلام درواچوي نو مننه وکړه. فقط ووايه «مننه!» ځکه چې دا که څه هم چې ډېر کوچني شيان دي خو ښه شيان دي چې ژوند ئې تا ته درکوي.

د خپلو حواسو په اړه ممنون او مشکور اوسه. له دې کبله ممنون اوسه چې سترگي دي وينې، غوږونه دي اوري، د خولې خوند دي ښه دئ، پزه دي کار کوي او هر ډول بوى درته معلومولای سي. د بدن پوست دي هم کار کوي او د تودوخي او يخۍ په فرق دي پوهولای سي. له دې کبله ممنون او مشکور اوسه چې پر پښو ولاړ يې او هر چيري تللاى سې، په لاسو دي هر کار کولای سې، په ژبه او آواز دي هر څه چې وغواړې بيانولای او توضيح کولای سې او

خبري کولای سې. د بدن د ټولو غړو له کبله دي مننه وکړه چې تا ژوندی ساتي.

د خپل بشري دماغ له کبله دي مننه وکړه چې د نړۍ هیڅ کوم کمپیوټر او عصري ټیکنالوجي ئې ځای نه سي نیولای. ستا بدن د دې مخکي پر مخ تر ټولو ستر لابراتوار دئ او داسي شی نه سته چې ستا دماغ ته دي ځان ورسوي او سیالي دي ورسره وکړي. ستا بدن یوه معجزه ده! د خپل کور، خپلي کورنۍ، خپلو دوستانو او خپلوانو او خپل کار و بار له کبله ممنون اوسه.

لمر چې نړۍ ئې درته روښانه کړې ده، اوبه، غذا، هوا - ټول داسي شیان دي چې باید ممنون او مشکور ئې اوسې، ځکه چې پرته له هغو ته ژوند نه سې کولای.

د ونو او ځنگلونو، حیواناتو، سیندونو او سمندرونو، په هوا کي د الوتونکو مرغیو، ښکلو گلانو، شنه آسمان او روښانه ستورو، سپیني سپوږمۍ او د دې مخکي له کبله چې ژوند په کي کوې ممنون او مشکور اوسه.

د بسونو او نورو ترانسپورتي وسایلو له کبله چې په ښار کي چلیږي او تا د خپل هدف تر ځای پوري رسوي ممنون اوسه. د هغې برېښنا له کبله ممنون اوسه چې ستا کور ئې روښانه کړی دئ.

هر څونه زیات چې ته د ممنونیت احساس کوې هغونه زیاته مینه ښیې او هر څونه زیاته مینه چې وښیې هغونه بیرته حاصلوې.

جرمنی لیکوال دیتريچ بان هوفر (۱۹۰۶ - ۱۹۴۵) وایي: «په عادي ژوند کي موږ په سختي په دې پوهیږو چې موږ تر هغه څه چې صادروو ئې ډېر څه بیرته حاصلوو. دا یوازي مننه ده چې زموږ ژوند غني کوي.»

ته د خپلي روغتيا په اړه هغه وخت ممنون او متشکر يې چې صحت دي
 روغ رمټ وي او که ناروغ يې او بدن دي خوږيږي؟
 ته که کومه شپه ښه او آرام خوب وکړې نو ممنونيت څرگندوي او که هغه
 شپه چې لټ پر لټ اوږې او هيڅ خوب نه درځي؟
 ته له دې کبله ممنون او متشکر يې چې ماشومان دي روغ رمټ او
 خوشحال دي او که د خپلي کورنۍ د روابطو په اړه هغه وخت فکر کوې چې
 کومي ستونزي درته پيدا سوي وي؟

ته په دې ممنون او متشکر يې چې هره شپه دي په کور کې بربښنا سته او
 د ژمي سړې او توري شپې ئې در تودې او روښانه کړي دي او که د بربښنا په
 اړه يوازې هغه وخت فکر کوې چې بربښنا نه وي او کور دي سوړ پورې وي؟
 آيا ته له دې کبله ممنون يې چې هره ورځ ژوندۍ يې؟

ستا د ژوند هره شپه داسې موقع ده چې ته بايد ممنون اوسې او هر هغه
 څه چې ته مينه ورسره لرې سره ضرب کړه. ما فکر کاوه چې زه يو ممنون او
 متشکر انسان يم، مگر تر هغو چې مي د مني او ممنونيت څرگندولو تمرين
 نه و کړی په دې نه پوهېدم چې ممنونيت يعنې څه.

کله چې زه پر لاره ځم يا د موټر چلولو په حال کې يم نو زه له موقع څخه
 استفاده کوم او په ژوند کې د هر څه له کبله امتنان څرگندوم او شکر ئې ادا
 کوم. حتی که زه په خپل کور کې له پخلنځي څخه د خوب تر خونې پورې
 ځم هم مننه کوم. زه د زړه له کومې وایم: «دا چې ژوندۍ يم مننه، دا چې
 خوشحاله يم مننه، دا چې روغه رمته يم مننه، دا چې په تلویزیون کې مي يو
 ښه او تفريحي پروگرام وليد مننه، دا چې ژوند مي د خوږو خاطرو لرونکی
 دی مننه او د هغو ټولو ښو او د خوښيو ډکو شيانو له کبله چې په ژوند کې ئې

لرم مننه.»

ممنون اوسه! ممنونیت ستا څخه هیڅ نه کموي او نه کوم قیمت لري چي ادا ئې کړې. مگر هغه په نړۍ کي تر ټولو قیمتي شيانو هم قیمتي دئ. ممنونیت تا په ژوند کي په ټولي بډایي او شتمني سره بډای او شتمن کوي، ځکه د هر څه په اړه چي ته ممنونیت څرگندوي، اندازه ئې په ضرب سوې توگه درته زیاتیري.

د لوبو کیلي

ته د خپل ژوند د ښه کېدو او خوشحاله کېدو له پاره یوه خاصه لار هم لرې چي په هغې سره د خوشحالی احساس کولای سې او هغه دا ده چي په خپل تصور کي لوبي را پیدا کړې. لوبه خوښي او ساعت تیري ده او کله چي ته لوبه کوې نو په ریشتیا هم چي د خوښۍ احساس کوې.

موږ د ژوند په یوه خاص پړاو کي هغه لوبي پرې ایښي دي چي په ماشومتوب کي به مو کولې، ځکه چي د غټېدو په وخت کي موږ په خپل ژوند کي ډېر جدي کیږو. جدي توب ستا ژوند ته جدي حالات او شرایط راوړي. کله چي ته کومه لوبه کوې او په هغې سره ځان خوشحاله ساتې نو ته په ریشتیا هم د ښو احساس کوې او دا احساس دي ژوند ته ښه حالات او شرایط راوړي. داسي فکر وکړه چي ژوند خوښي او ساعت تیري ده، نو ته هم د جذب له قانون سره لوبه وکړه، په خپل تصور کي یوه لوبه درته غوره کړه ځکه چي د جذب قانون ته دا مهمه نه ده چي ته لوبه په خپل تصور کي کوې او که ئې په ریشتیا کوې. هر هغه څه چي ته ئې په خپل تصور کي لرې هغه به درته ریشتیا او حقیقي سي.

لوبه څنگه کيږي؟

د هند سياسي مشر مهاتما گاندي (۱۸۶۹ - ۱۹۴۸) ويلي دي: «موږ د ميني قانون په ډېره بڼه توگه د کوچنيو ماشومانو له لاري زده کولای او په هغه ځان پوهولای سو.»

که ته په خپل تصور کي کومه لوبه کوې نو هغه بايد په عين هغه ډول وکړې لکه د ماشومتوب په وخت کي چي دي کوله. ته دي د خپل تصور څخه بايد داسي کار واخلې لکه چي په دې لوبي باندي دي باور اوعقيده وي.

داسي تصور وکړه لکه چي ته يو بايسکل چلوونکی ورزشکار يې او غواړې د بايسکل چلولو د ورزشي لوبي نړۍ وال قهرمان سې او تر فرانسې پوري چي د بايسکل ځغلولو نړۍ والي لوبي په کي تر سره کيږي ځان ورسوې. دې کار ته د چمتو کېدو له پاره ته په خپل تصور کي تمرين کوې. مگر تا ته يوه ناروغي پيدا سوې ده او د ژوندي پاتېدو ۴۰ فيصد چانس لرې. ته مجبورېږې چي د دې ناروغي علاج دي شروع کړې او کله چي ډاکټران درته راځي، دارو درمل دي کوي نو ته په دې وخت کي هر څه له خپل تصور څخه باسې او فقط يوشی په کي ساتې او هغه دا چي پر بايسکل سپوږ يې او فرانسې ته ځان رسوې او غواړې تر ټولو نورو بايسکل سپرو مخکي او اول سې. ته په دې وخت کي فکر کوې چي ډاکټران او طبي کارکوونکي ستا د بايسکل ځغلولو د نړۍ والي سيالۍ د تمرين غږي دي او په هر تم ځای کي ستا بدرگه کوي. هره ورځ ته تصور کوې چي ته په يوه ټاکلي وخت کي دغي سيالۍ ته دوام ورکوې او په دې ډول ستا شپې ورځې بڼې تېريږي او صحت

دي مخ پر ښه کېدو دئ.

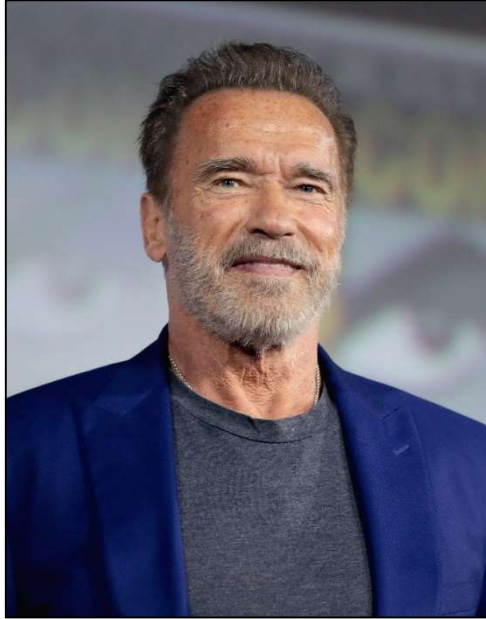
يو کال وروسته کله چي ستا صحت بشپړ ښه کيږي، ته د بايسکل ځغلولو د قهرمانۍ په دغه لوبه کي بريالي کېږې، او بل کال هم دوام ورکوي او بيا هم قهرمان کېږې. خو دا سيالي نه پرېږدې او اووه کاله سر پر سر دوام ورکوي چي اووه واره پر له پسې د نړۍ د بايسکل ځغلولو د قهرمانۍ لقب تر لاسه کوي.

دا کار (لېنس آرمسټرانگ) وکړ. هغه له ډېرو سختو شرايطو څخه کار واخيست او د داسي لوبي په غوره کولو سره ئې خپل خوب ريشتيا کړ.

يو بل مثال: ته غواړې د بدن د غړو په ښکلا او جوړښت کي دي په نړۍ کي نوم وگټې يا په بل عبارت يو قهرمان باډي بيلډر سې. او دا هم غواړې چي په امريکا کي يو نامتو او مشهور فلمي اکتېر سې، خو ته د اروپا په يوه کوچني کلي کي ژوند کوي او د کورنۍ اقتصادي وضع دي ښه نه ده او د دې سره سره خپل دغه دوه ارمانونه په زړه کي روزې. د دې له پاره ته د يوه قهرمان عکس گورې چي قوي مټي او کلکي اوچتي اوږې لري، ټټر ئې راوتلی او نس ئې ننوتلی دئ او د بدن نور غړي ئې ټول داسي دي لکه چي ته ئې غواړې او دا تصور کوي چي په اروپا کي د بدن د ښکلا په سيالي کي د قهرمانۍ لقب وگټې. ستا دا تصور ريشتيا کيږي او يو ځل نه بلکي اووه ځله دا لقب گټې. او اوس نو د دې وخت دئ چي يو وتلی او نامتو فلمي اکتېر هم سې. ته امريکا ته سفر کوي، مگر هيڅوک دا باور نه کوي چي ته دي د اکتېر کېدو کافي لياقتونه ولرې او ټول تا ته وايي چي ته دې هدف ته نه سې رسېدلای. خو تا د دې تصور کړی دئ چي ته يو مشهور اکتېر کېدلای سې او ته د خپلي کاميابۍ احساس کوي او په دې ډاډه يې چي دا کار هم کېدونکی

دئ.

دا کارونه (ارنولډ شوارزینيگر) وکړل. هغه د مستر اولمپيا لقب اووه ځله وگاټه او بيا د هاليوډ په سترو اکتورانو کي وشمېرل سو.



ارنولډ شوارزینيگر

ته دا تصور وکړه چي ته غواړې يو ډېر لوی او مشهور مخترع سې. خو ته چي کله ماشوم وې يو ډول روحي تکليف دي درلود او هغه دا چي تل به دي په زړه کي وهم او بېره موجوده وه. له شيانو څخه به بېرېدلې او رڼا به دي پر سترگو باندي پندېدونکي تاثير کاوه. سره له دې هم تا ښوونځي ختم کړ، مگر پوهنتون دي پر نيمه لار پرېښود او کوم کار چي دي کاوه هغه دي هم د روحي او عصبي نا آرامۍ په وجه پرېښود. د دې له پاره چي ته پر هغو

وهمونو او بهري باندې چې درلودل دي بريالۍ سې نو تا د خپل دماغ کنټرول خپل اختيار ته وسپاره او ځان ته دي خپله خاصه تصوري دنيا برابره کړه. ستا سره د يوه روښانه آينده ژوند مفکوره پيدا کيږي او تصور دي د نوو اختراعاتو خوا ته اوږي. ته په خپل تصور کي يو شى اختراع کوې او د دې له پاره چې دا اختراع څنگه وکړې نو دهغې په اړه په خپل ذهن کي يو لابر اتوار جوړوې. دا کار (نيکولا تيسلا) وکړ او هغه د نړۍ تر ټولو لوى مخترع سو. د هغه په اختراع گانو کي د برقي جريان بدلونکى ماشين، راډيو، امپليفير، بې سيم مخابره، لايزر وړانگي، ريموټ کنټرول او ډېري نوري اختراع گاني چې شمېر ئې درو سوو ته رسيږي شاملې دي. او ټولي ئې د هغه د تصور په قوې سره تر سره سوي دي.

ستر ساينس پوه البرټ آينشتاين (۱۸۷۹ - ۱۹۵۵) وايي: «منطق به دي له الف څخه ب ته ورسوي. تصور به دي هر چيري ورسوي.»

هر څه چې ته غواړې نو هغه په خپل تصور کي ونيسه، لوبه ورته غوره کړه او د دغي لوبي په شروع کولو پيل وکړه او دوام ورته ورکړه. هر هغه څه په کار واچوه چې ته ئې درلودلای سې او مرسته درسره کولای سي.

که ته ډېر چاغ سوى يې او غواړې د بدن وزن دي کم کړې، يا د بدن جوړښت او ساختمان دي برابر کړې، نو د دې له پاره لوبه غوره کړه او په هغې کي داسي تصور وکړه لکه چې هغه بدن چې ستا خوښ دئ همدا اوس ستا خپل بدن دئ. ته کولای سې د هغو قهرمانانو تصويرونه را غونډ کړې چې تا ئې تصور کړى دئ او په کتلو کتلو ئې ځان موږ کړې. مگر اصلي خبره دا ده چې ته بايد دا تصور وکړې چې دغه بشپړ بدن چې ته ئې غواړې ستا خپل بدن دئ. ته بايد دا تصور وکړې چې ته دي خپل بدن ته گورې نه د کوم بل

چا بدن ته.

که ته د ډېر چاغېدو يا ډنگرېدو له کبله اندېښمن يې، خو په حاضره شېبه کي د دې تصويرونو په ليدلو سره تصور کوي چې د هغو په شان د بدن د بشپړ وزن خاوند سوي يې، نو په دې تصور سره به ته څه ډول احساس کوي؟ ستا احساس به بېخي بدل سوي وي. ستا په شاوخوا کي به هر څه بدل سوي وي. ته به په لار کي بل ډول تگ کوي، بل ډول خبري به کوي او ټول کارونه به په بل ډول اجرا کوي، نو همدا اوس په همدې ډول تگ وکړه! همداسي خبري وکړه او کارونه دي هم په هغه ډول وکړه لکه چې ته دا اوس له دغو تصويرونو څخه د يوه تصوير په شان بدن لرې. تصور وکړه چې ته به څه ډول احساس کوي او په همدې احساس سره دي عمل وکړه. هر هغه څه چې ته ئې په خپل احساس سره تصور کوي نو د جذب د قانون سره سم هغه ته صادروي او څه چې صادروي هغه بيرته حاصلوي.

لېنس آرمسترانگ، آرنولډ شوارزينگر، نيکولا تيسلا او د دوی په شان نورو کسانو په خپلو تصويرونو کي لويې کړي دي او خپل خوبونه او ارمانونه ئې د خپلو احساساتو له لاري ريشتيا کړي او سر ته رسولي دي. دوی ته خپل تصويرونه دونه حقيقي ښکارېدل چې د خپلو خوبونو او ارمانونو احساس ئې کولای سو او په دې پوهېدل چې هغه به تر سره سي.

حضرت عیسی علیه السلام ويلي دي: «هغه چا ته چې عقیده لري هر شی

ممکن دی.»

په راتلونکي وخت کي به موږ د خپلو تصوراتو د قوې په اړه نور کشفیات او اختراعات گاني هم وگورو. ساينس پوهانو دمخه لا داسي خاصي حجرې کشف کړي دي چې د دماغ د هغو برخو فعالیت معلوموي چې يو څوک د يو

شي يا يو کار په اړه د تصور په حال کي دئ خو داسي ښکاري لکه دا تصور چې ئې په فزيکي توگه عملي کيږي. په بله وينا هغه څه چې ته غواړې عملي او تجربه کړې نو ستا په لوبي او تصور سره ستا دماغ سمدستي په داسي ډول جواب وايي لکه هغه چې حقيقي وي.

که ته د تېرو شيانو او حالاتو يا د آينده شيانو او حالاتو خبري کوې نو د هغو په اړه ته «دا اوس» او په دې «حاضره شېبه» کي تصور کوې، ته دا اوس د هغو احساس کوې يعني ته دا اوس د هغو فريکوينسي لرې او دا هغه څه دي چې ته ئې د جذب د قانون په وسيله حاصلوې. کله چې ته د خپل خوب و خيال تصور کوې، هغه د جذب قانون ته دا اوس يعني په دې حاضره شېبه کي رسيږي. دا په ياد ولره چې د جذب قانون نه تېر وخت پېژني نه آينده وخت. دا قانون يوازي دا اوس شېبه پېژني.

که ستا د غوښتنې په تر سره کېدو کي ځنډ راځي، دا له دې کبله چې ستا د احساس د فريکوينسي او غوښتنې د فريکوينسي تر منځ وخت په کار دئ چې دواړي سره برابري سي او د دې له پاره چې ته د خپلي غوښتنې فريکوينسي ولرې، ته بايد د دغې غوښتنې سره د ميني احساس دا اوس يعني په حاضره شېبه کي را پيدا کړې. کله چې دي د احساس عين فريکوينسي پيدا کړه او پر هغه ځای باندي ودرېدې نو غوښتنه به دي تر سره سي.

د نوي فکر ليکوال نيوييل گادارد (۱۹۰۵ - ۱۹۷۲) چې اصلاً د نيويانډيز دئ او مخکي ئې هم نوم څو واره ياد سوی دئ وايي: «هر هغه څه چې ته احتمالاً ضرورت ورته لرې يا ئې غواړې، له پخوا څخه لا ستا دي، خپلي غوښتنې د تصور او احساس له لاري راوبوله چې هيلي دي تر سره سي.»
کله چې ته يو شي ته هڅېدلې يې او د هغه په اړه د حيرانتيا احساس کوې،

نو د خپل دغه حیرانوونکي خوب و خیال د تر سره کېدو له پاره دي انرژي
 په کار واچوه او تصور ئې را پیدا کړه. ته د خپلو دغو حیرانوونکو احساساتو د
 قوي د ایسارولو له پاره باید چټکي وکړې. دا لوبه او ساتیري ده. دا ستا د ژوند
 لوبه او ساتیري ده.

اتم بحث:

زوروره قوه او پیسې

امریکايي لیکوال رالف والډو ایمرسن (۱۸۰۳ - ۱۸۸۲) وايي: «غربت د غربت په احساس پوري تړلی دی.»

ته د پیسو په اړه څه احساس کوي؟ ډېر خلک وايي چې دوی د پیسو سره مینه لري، خو که هغوی کافي اندازه پیسې و نه لري نو هیڅکله د پیسو په اړه د خوشحالي احساس نه کوي. که یو څوک دونه پیسې ولري چې ضرورت ورته لري نو دا ښکاره ده چې هغه د پیسو په هکله د خوشحالي احساس کوي. ته هم ویلای سې چې ته د پیسو په هکله څه ډول احساس لري، ځکه چې که ته دونه پیسې و نه لرې چې ضرورت ورته لرې نو ته به هم پیسو ته ښه احساس نه څرگندوي.

که ته نړۍ ته وگورې نو دا به درته معلومه سي چې د نړۍ د خلکو اکثریت د پیسو په اړه ښه احساسات نه لري، ځکه چې د ټولې نړۍ د پیسو او شتمني زیاتره برخه د تقریباً ۱۰ فیصد خلکو سره ده او د دغو شتمنو خلکو او هر بل چا تر منځ یوازینی توپیر دا دی چې شتمن او بډای خلک د پیسو په اړه ښه احساسات لري نه بد، او ټوله خبره په همدې ځای کې ده.

اوس به نو راسو دې بلي خبرې ته او هغه دا چې ډېر خلک ولي د پیسو په اړه ښه احساسات نه لري؟ د دې سبب دا نه دی چې هغوی هیڅکله پیسې

نه دي درلودلې، يا دا چې ځيني خلک چې ډېري پيسې لري هغوی پخوا پيسې نه درلودې، بلکې د دې سبب دا دى چې هغوی د پيسو په اړه منفي افکار او احساسات لري او دغو منفي افکارو او احساساتو د هغوی په تحت شعور کې له پخوا څخه لا چې کوچنيان وو ځای نيولی دى. د مثال په توگه هغوی له ځان سره وايي چې: «مور ډېري پيسې نه سو پيدا کولای يا مور ډېري پيسې نه غواړو»، «پيسې بدې دي»، «څوک چې ډېري پيسې لري هغوی ريشتيني او صادق خلک نه دي»، «د ډېرو پيسو درلودل يا غوښتل غلط کار دى او د انسان وجدان خرابوي». او داسې نور او نور.

کله چې ته کوچنی وې نو تا هر هغه څه منلي او قبول کړي وو چې مور او پلار، ښوونکو يا ټولني درته ويلې وو او اوس چې لوی سوی یې نو بې له دې چې فکر وکړې د پيسو په اړه منفي احساسات درته پيدا دي. عجب به لا دا ده چې کله چې تا ته ويل سوي و چې د پيسو غوښتنه غلط کار دى، په عين وخت کې دا هم درته ويل سوي و چې ته مجبور یې د ژوند کولو له پاره دي ټول شرايط برابر کړې چې د بل چا د اوږې بار نه سې او ځکه نو هغو کارونو ته هم بايد اوږه ورکړې چې ستا د خوښي کارونه نه دي.

خو دا خبرې چې تا ته په کوچنيوالي سوي دي صحيح نه دي. هغوی چې تا ته ئې دا خبرې کړي دي البته د کوم غرض له مخې ئې نه دي کړي او د خپلو افکارو او احساساتو له مخې ئې کړي دي او د جذب قانون دا افکار او احساسات په ژوند کې هغوی ته ورکړي وو. اوس نو تا ته دا معلومېږي چې ژوند په بشپړه توگه پر بله خوا روان دى او خپل کار کوي. که ته په ژوند کې پيسې نه لرې، دا له دې کبله چې ته د پيسو په اړه تر ښو احساساتو بد احساسات څرگندوي.

مینه نسلونکې قوه ده

زما کورنۍ یوه عاجزه کورنۍ وه، که څه هم چې زما مور پلار ډېرې پیسې نه غوښتلې، هغوی ته د میاشتي په پای کې د خرڅ خوراک له پاره پوره پیسې نه پاته کېدلې او له ستونزو سره به مخامخ وو. ځکه نو زه هم د ډېرو نورو خلکو په شان چې د پیسو په هکله منفي نظر لري رالویه سوم. زه په دې پوهېدل چې د خپل حال د بدلولو له پاره خپل احساس باید بدل کړم، او ما ته دا معلومه وه چې زه باید په خپل ځان کې بشپړ بدلون راولم چې پیسې نه یوازې ما ته راسي، بلکې په ما پورې ټینګې ونښلي!

ما هغو خلکو ته چې پیسې ئې درلودې کتل چې هغوی پیسې نه یوازې ځان ته را جذب کړي دي، بلکې په ځان پورې ئې ټینګې نښلولي هم دي. که ته د ټولې دنیا پیسې راوخلې او هر چا ته ئې په مساوي توګه ورکړې، لږ وخت وروسته به دا ټولې پیسې بیا د نړۍ د یو څو فیصد خلکو لاس ته ورغلي وي، ځکه چې د جذب قانون مینه تعقیبوي او ځکه نو دغه څو فیصد خلک به چې د پیسو په اړه ښه احساس لري بیرته دغه پیسې د ځان له پاره مقناطیسي کړي. د مینې قوه د نړۍ ټولې پیسې او شتمني د قانون سره سم پر حرکت راولي.

امریکايي لیکوال او فیلسوف چارلز هانېل (۱۸۶۶ - ۱۹۴۹) وایي: «یو دایمي او اساسي اصل په ټولو شیانو کې، د هرې فلسفې په سیستم کې، په هر دین کې او په هر علم کې اخیستل سوی دی - د مینې له قانون څخه څوک وتلای نه سي.»

ته د جذب قانون د لاترۍ په گټلو کې هم ملاحظه کولای سې. چا چې

لاټری گټلې ده، هغه په بشپړ ډاډه زړه د دې لاټری د گټلو تصور او احساس درلود. هغه به د دې لاټری د گټلو خبرې کولې او ویل به ئې چې: «دا لاټری به وگټم» نه دا چې «که مې دا لاټری وگټله...» هغه حتی د هغو پلانونو تصور هم کړی و چې د دې لاټری له گټلو څخه وروسته به کوم کوم کارونه کوی. او هغه دا لاټری وگټله. خو د لاټری گټونکو احصائیه ښيي چې هغوی گټلي پیسې په ځان پورې ټینګې نښلولي وې که نه. د لاټری له گټلو څخه څو کاله وروسته اکثره گټونکو پیسې له لاسه ورکړي دي او تر هغه هم تر زیاتو پورونو لاندې راغلي دي چې د لاټری گټلو څخه مخکې پر باندې وو.

دا ځکه پېښېږي چې هغوی د لاټری په گټلو کې د جذب قانون کارولی و، خو وروسته کله چې ئې پیسې تر لاسه کړي دي، د پیسو د احساس په اړه ئې په ځان کې کوم بدلون نه دی راوستلی. هغوی ټولې پیسې له لاسه ورکړي دي. او پیسې په هغوی پورې ټینګې و نه نښتلې!

کله چې ته د پیسو په اړه ښه احساس و نه لرې نو پیسې له ځان څخه دفع کوې. هغه به هیڅکله په تا پورې ټینګې و نه نښلې، حتی که ته یو څه اضافي پیسې چې په حساب کې دي نه وې نیولي هم تر لاسه کړې، په داسې وخت کې به دي له لاسه وتلي وي چې فکر دي ئې نه وي کړی. د پیسو د تادیې کولو لیکونه (بیلونه) به سر پر سر درته رارسېږي، شیان به ماتېږي او له فکره وتلي نوري پېښې به مخ درته را اړوي چې دا ټول دي له پیسو څخه جېبونه تشوي.

نو هغه څه شی دی چې پیسې به تا پورې ټینګې نښلوي؟ مینه! مینه جذبونکې قوه ده چې پیسې درته راوړي، او مینه داسې قوه هم ده چې پیسې به تا پورې ټینګې نښلوي. دا په دې اړه نه لري چې ته ښه سپری یې که نه. ستا

د ښه سپړتوب دریځ د پوښتني وړ نه دی، ځکه چې ته تر هغه چې په پوهېږې ډېر مهم یې. تا ته په کار ده چې مینه وښیې او د پیسو په اړه ښه احساس ولرې چې تر ځان پورې ئې راوړسوي او ټینګې ئې درباندي ونښلوي! دا اوس که ته پیسې نه لرې او د کرډیټ کارډ پورونه دي زیاتېدونکي دي، نو ته په ځان پورې د پیسو نښلونکې قوه نه لرې او پیسې درڅخه دفع کوي.

فرق نه کوي چې ته دا اوس په څنګه اقتصادي دریځ کي یې. فرق نه کوي چې ستا د کاروبار، ستا د هیواد او د ټولې نړۍ اقتصادي حالت څنګه دی. د نا امیدۍ حالت هیڅ نه سته. داسي خلک سته چې د نړۍ وال ستر اقتصادي تورم څخه سم راوتلي او اقتصاد ئې وده کړې ده، ځکه هغوی د مینې او جذب په قانون پوهېدل. هغوی چې هر شی غوښت نو هغه ئې د تصور او احساس له لاري د دغه قانون په تطبیقېدو سره تر لاسه کړ او هغه حالات او شرایط ئې رد کړل چې پر دوی ئې محدودیتونه لګولي وو.

د مینې قوه هر څنډه او ناوړه حالت له منځه وړي. د نړۍ ستونزي د مینې قوې ته ځنډونه نه دي. نړۍ وال حالات که سم وي که ناسم، د جذب قانون په عین ډول کار کوي.

ته څنګه د پیسو په اړه خپل احساس بدلولای سې؟

کله چې ته د پیسو په اړه د خپل احساس لاره بدله کړې نو په ژوند کي به دي د پیسو په اندازه کي هم بدلون راسي. هر څونه چې ته پیسو ته ښه احساسات څرګندوي نو ته ډېرې پیسې درته را جذبوي.

که ته ډېرې پیسې نه لرې نو د خپلو لګښتونو او پورونو په ادا کولو کي د

ستونزو او مشكلاتو سره مخامخ يې او ځكه نو خوشحاله نه يې. خو په هغه شېبه كې چې ته د يوه لوى تاديه ليك (بيل) له كبله منفي عكس العمل څرگندوي نو ته بد احساس بڼې او دا يقيني ده چې ته به تر دې لا غټ تاديه ليكونه تر لاسه كړې. ډېر مهم شى دا دى چې كله چې ته د خپلو لگښتونو پيسې تاديه كړې نو په يو ډول نه په يو ډول د خوښۍ احساس كوي. خپل لگښت ليكونه هغه وخت مه تاديه كوه چې ته د ښه احساس درلودونكى نه يې، ځكه چې تا ته به نور غټ تاديه ليكونه راورسيري.

كه ته غواړې په دې وخت كې هغه څه چې احساسوي بدل كړې، ته بايد له خپل تصور څخه داسي كار واخلي چې تاديه ليكونه دي د خپلي خوښي وړ وگرځوي. ته دا تصور كولای سې چې دا تاديه ليكونه داسي ليكونه دي چې ځيني مؤسسې ستا څخه ستا د ښو كارونو او خدماتو له كبله اعاني غواړي.

دا تصور وكړه چې ستا تاديه ليكونه د پيسو بانكي چكونه دي چې تا ته را لېږل سوي دي. يا له هغو شركتونو څخه مننه وكړه چې دا تاديه ليكونه ئې درته را لېږلي دي او ورته ووايه چې د دوى خدماتو تا ته څونه گټه رسولي ده. كله چې ته خپل معاش يا اجوره اخلي نو د مني او شكر ادا كولو اظهار وكړه، ځكه چې مننه او د شكر ادا كول ضريب دى! (اووم بحث دي وكتل سي). ډېر خلك كله چې معاش اخلي د خوشحالي چندان احساس نه كوي، ځكه چې د هغوى سره دا انديښنه وي چې په دې معاش به څنگه گوزاره كوي او خپل لگښتونه به څنگه پوره كوي. هغوى د ميني څرگندولو ستره موقع له لاسه وركوي، او دا موقع د مني او امتنان څرگندولو موقع ده ځكه چې هر وار چې ته معاش اخلي نو بايد چې ممنون او متشكر اوسي. كله چې

ستا لاس ته يو څه پيسې درځي او هغه كه هر ځونه لږ هم وي، مننه څرگنده كړه! دا در په ياد كړه او ښه ئې په پام كې ونيسه چې د هر څه په اړه چې ته ممنون او متشكر اوسې هغه څو چنده زياتيري.

د پيسو په وركړه كې له هري موقع څخه كار واخله

كله چې ته پيسې وركوې نو په دې وخت له هري موقع څخه كار واخله. ښه احساس ولره او ممنون او متشكر اوسه چې دا پيسې دي ضريب پيدا كړي. مخكې دا خبره سوې ده چې مننه يا ممنونيت لوى ضريب دئ. كله چې ته د خپلو لگښتونو پيسې كوم شركت ته تاديه كوې نو د زړه له كومي دا تصور وكړه چې دا پيسې دي ځونه دغه شركت او د هغه كاركوونكو ته گټوري تماميري. دا به تا ته د دغو پيسو په وركړه كې ښه احساس را پيدا كړي او له بد احساس څخه به دي وژغوري، ځكه چې ته لږ پيسې لرې.

دلته دي يوې لوبې ته پام را اړوم چې ته كولاى سې د پيسو د وركړې په وخت ئې وكاروې او تا ته ښه احساس راپيدا كړي. د يو ډالري كاغذي لوټ تصور وكړه. داسې تصور وكړه چې د ډالر د لوټ راسته مخ مښته خوا او د ډېرو پيسو خوا ده. تصور وكړه چې د ډالر د لوټ چپه مخ منفي خوا او د لږو پيسو خوا ده. ته دي خپل ټول يو ډالري لوټونه پر راسته خوا راواړوه او د پيسو په جيبې بسته كې ئې كښېرده. كله چې ته چا ته پيسې وركوې نو د دغو لوټونو د شمېرلو په وخت كې بايد د هر لوټ راسته مخ وليدلای سې. په دې كار سره تا ته د پيسو په هكله ښه احساس پيدا كيږي چې دا احساس دي زياتي پيسې درته راوړي. كه ته كريدېټ كارډ استعمالوې نو دا كريدېټ كارډ دي پر راسته مخ راواړوه، ځكه چې د كريدېټ كارډ پر راسته مخ ستا نوم

ليکل سوی دئ او تا ته د ډېرو پیسو پیغام رسوي! د پیسو د تادیه کولو په وخت کې، که په کریډیټ کارډ وي که په نقدو داسي تصور وکړه چې مقابله خوا ډېري پیسې لري، ځکه چې د ډېرو پیسو تصور دي تا ته هم ډېري پیسې راوړي. هر څه چې ته په خپل احساس او تصور کې صادروي هغه بیرته حاصلوي!

تصور وکړه چې ته دا اوس شتمن او بډای یې او ډېري پیسې لرې. تصور وکړه چې ته دا اوس د ضرورت وړ ټولي پیسې لرې نو په دې حالت کې به ته څنگه او په څه ډول ژوند کوې، يعني دا چې د ژوند لار او طریقه به دي بدله سوې وي. د ټولو هغو شیانو په باره کې فکر وکړه چې ته ئې تر سره کوې. ته به څنگه احساس کوې؟ ستا احساس به بدل سوی وي، او څرنگه چې ته بل ډول احساس کوې نو ته به په لار کې هم بل ډول ځي، ته به په بل ډول خبرې کوې. ستا د بدن حرکتونه به بل ډول وي. ته به د هر څه په مقابل کې بل ډول عکس العمل څرگندوې. د خلکو، حالاتو او شرایطو او په ژوند کې د ټولو شیانو په مقابل کې به دي عکس العمل بل ډول وي.

څرنگه چې ته به بل ډول احساس کوې نو اعصاب به دي هم آرام وي، فکر به دي آرام وي او د خوشحالی احساس به کوې. هر شي ته به په عادي نظر گورې او د جدیت څخه به کار نه اخلي. هره ورځ به په خوشحالي درباندي تېرېږي او د سبا تشویش او اندېښنه به درسره نه وي. او دا داسي احساس دئ چې ته ئې غواړې را ایسار ئې کړې. دا د پیسو سره د مینې احساس دئ او دا احساس مقناطیسي جذبونکی دئ.

پيسو ته هو ووايه

دا په پام کي ونيسه چي هر وخت چي ته د يو بل چا په باره کي واورې چي ډېري پيسې ئې گټلي دي يا په کاروبار کي ئې لويه کاميابي په برخه سوې ده، نو ته هم د خوشحالي احساس درته را پيدا کړه، ځکه چي د دې معنی دا ده چي ته هم عين هغه فريکوينسي لرې، او دا څرگنده ده چي ستا دغه فريکوينسي ښه فريکوينسي ده او ځکه نو هغونه خوشحاله اوسه لکه چي دغه پيسې تا گټلي وي او هغه کاميابي ستا په برخه سوې وي. ستا عکس العمل په دې وخت کي هر څه دئ. که ته د بل چا د ډېرو پيسو او برياليتوب په اړه په خوښۍ عکس العمل وښي نو ته ډېرو پيسو او خپل برياليتوب ته «هو» وايې. که ته برعکس د نا اميدۍ او حسد په احساس سره عکس العمل وښي او داسي فکر وکړې چي هغه څوک دونه ډېري پيسې لري او زه ئې نه لرم نو ستا دغه بد يا منفي احساس د ډېرو پيسو او برياليتوب په اړه تا ته «نه» وايې.

که ته واورې چي يو چا لاتړۍ وگټله، يا کوم سوداگر په خپل تجارت کي ډېري پيسې گټلي دي نو خوښ خوشحاله اوسه. د دغو خلکو په وړاندي ستا د ښو احساساتو عکس العمل تا ته «هو» وايې!

څو کاله مخکي زه ډېره مفلسه سوې وم، داسي چي مخکي له دې هيڅکله دونه مفلسه سوې نه وم. د کور مياشتني قسطونه را باندي وو او د هغو د ادا کولو پيسې مي نه درلودې او هغه شرکت چي ما کار ورسره کاوه هم پورورپی و او په مليونونو ډالره پورونه پر باندي وو او زما سره ئې په هيڅ ډول مرسته نه سوه کولای. له بلي خوا ما په دې وخت کي د يوه فلم په جوړولو

باندې چې «پټ راز» نومېدی کار کاوه چې د دې فلم د کارکوونکو پیسې هم راباندې وې. ما ته د جذب قانون معلوم و او په دې پوهېدم چې زه باید د پیسو په اړه ښه احساس ولرم چې هغه ځان ته را جذبې کړم. خو دا کار آسانه نه و، ځکه چې هره ورځ به زما د پورونو اندازه زیاتېدله او د پورونو خاوندانو به خپل پورونه او د فلم کارکوونکو به پیسې راڅخه غوښتې. زما څخه لار او گودر بېخي ورک سوي و او نه پوهیدم چې څه وکړم.

هغه و چې یو عجب کار مي وکړ:

زما کریډیټ کارډ لا کار کاوه او ځکه نو د پیسو اخیستلو یوه ماشین ته ورغلم او په کریډیټ کارډ مي څو سوه ډالر را وایستل. ما دغو پیسو ته سخته اړتیا درلوده او هغه دا چې د خپلو پورونو یوه برخه قسطونه باید ورکړم او د ضرورت وړ خوراکي شيان په واخلم. کله چې مي دا پیسې تر لاسه کړې نو سمدستي د یوه گڼ بازار پر خوا روانه سوم او پیسې مي لا په لاس کي نیولي وې چې بازار ته ورسېدم. کله چې په بازار کي تېرېدم ځینو محتاجو کسانو ته مي یو څو ډالره ورکړل. ما غوښتل چې دا پیسې مي هر یوه ته چې زما خوا ته ئې کتل ورکړم، خو د پیسو اندازه محدوده وه. او بیا مي هم څو تنو ته پیسې ورکړې. دا زما په ژوند کي اول وار و چې ما د پیسو سره مینه احساس کړه. خو دا خپله پیسې نه وې چې د هغو سره زما د مینې د احساسولو سبب سو، دا خلکو ته د پیسو ورکول و چې زه ئې دې ته وهڅولم چې د پیسو سره مینه احساس کړم. هغه ورځ د جمعې ورځ وه او له هغې څخه وروسته د اونۍ د رخصتۍ په دوو وروستیو ورځو کي ما له دې کبله د خونۍ اوبښکي تویولې او له ځان سره مي ویل چې د پیسو ورکړي ما ته ځونه ښه او خوشحالوونکی احساس راپیدا کړی دی.

د دوشنبې په ورځ ماښين يو عجب شى پېښ سو او هغه داسي:
 د يو لړ پېښو په نتيجه كي چي باور به و نه كړئ زما د بانک په حساب كي
 ۲۵ زره ډالره زيات سول، او هغه داسي پيسې وې لكه غيبي چي ما ته له
 آسمان څخه را ولوبدلې. اصلي كيسه داسي وه چي ما ډېر كلونه مخكي د
 خپل يوه دوست په شركت كي يو څه سهمونه رانيولي وو او هغه زما څخه
 بيخي هېر سوي وو ځكه چي دغو سهمونو خپل اهميت بايللى او قيمت ئې
 كم سوي و. دا د دوشنبې ورځ وه چي په سهار ئې ما ته تليفون وسو او يو چا
 پوښتنه را څخه وكړه چي ته غواړې خپل اسهام دي خرڅ كړې؟ دا پوښتنه
 اول ما ته عجب ښكاره سوه، خو وروسته را پياد سول چي ما خو په ريشتيا د
 كوم شركت يو شمېر اسهام درلودل.

ورته ومي ويل: «هو، ولي نه.» هغه و چي د همدې ورځي په ماښين
 ۲۵ زره ډالره زما بانكي حساب ته رسېدلي وو.

ليکواله (برن) په خپل دې داستان باندي تبصره کوي او وايي:
 اوس نو بيرته راځم هغو پيسو ته چي ما راسره اخيستي وې او خلکو ته مي
 ووېشلې. ما دا کار د دې له پاره و نه کړ چي زه دا پيسې ځکه نورو خلکو ته
 ورکوم چي ما ته نوري او ډېري پيسې راوړي. بلکي ما دا کار د دې له پاره
 وکړ چي په هغه سره مي زړه آرام سي او د خوښۍ احساس را ته پيدا سي او
 له بلي خوا د پيسو په اړه مي احساسات بدل سي. ما وغوښتل هغه بد
 احساسات چي مي په ژوند كي د پيسو په اړه درلودل هغه بدل کړم. که ما دغه
 پيسې د دې له پاره خلکو ته ورکړي وای چي پيسې به راته راوړي نو زما دغه
 احساس به هيڅکله کار نه وای کړی، ځکه چي د دې معنی به دا وه چي زه د
 پيسو د کموالي د احساس سره مخامخ وم چي دا منفي احساس دی. خو که

ته پیسې پر نورو خلکو ووېشي او د هغو د وېشلو په وخت مینه څرگنده کړې نو په دې کې شک نه سته چې پیسې به بیرته تا ته راسي او دا به تر هغو پیسو ډېري وي چې نورو خلکو ته دي ورکړي وي.

یو بل مثال: یوه سړي کومې مرسته رسوونکي مؤسسې ته چې ده فکر کاوه ریشټینې مرسته او خیر رسوونکې مؤسسه ده د سلو ډالرو چک په اعانه کې ورواستاوه، د چک له استولو څخه لس ساعته وروسته ئې د خپل شرکت دونه زیات اموال خرڅ کړي وو چې دمخه ئې هیڅکله په دې اندازه نه وو خرڅ کړي.

که ته د پیسو په اړه د ښه احساس د راپیدا کېدو له پاره کوشش کوې، نو هغو خلکو ته چې په لارو کوڅو کې گرځي د پیسو د پرېمانۍ افکار واستوه، د هغوی څېرو ته وگوره او دا تصور وکړه چې هر یوه ته دي پیسې ورکړي دي او له دې کبله د هغوی د خوشحالی تصور هم وکړه. دا آسانه کار دئ، خو که په ریشټیا دا احساس پیدا کړې نو هغه به د پیسو په اړه ستا احساس بدل کړي او دا به ستا په ژوند کې د پیسو شرایط بدل کړي.

مسلك او کاروبار

هالینډي ساینس پوه نیکولا جوزف وان جاکوین (۱۷۲۷ - ۱۸۱۷) وایي: «هغه ریشټینی نابغه چې زړه و نه لري په هیڅ کې شمېرل کیږي، ځکه چې یوازې زیاته پوهه، یوازې ډېر معلومات او یوازې دا دواړه نابغه نه جوړوي. مینه! مینه! مینه! دا د نابغه روح دئ.»

دا د پیسو سره د مینې د جذب قوه ده چې په نړۍ کې ټولې پیسې په جریان کې ساتي او هر څوک چې په ښه احساس سره دا مینه ښيي هغه به د

پيسو مقناطيس وي. ته د دې وړ او قابل يې چې هغونه پيسې چې ضرورت ورت لري دا اوس ولري! خو لازمه ده چې ته د هغو د لاسته راوړلو له پاره کار وکړې او يوه دنده ولري، ځکه چې دنده تا هڅوي او خوشحاله دي ساتي. برسېره پر دې ته د پيسو د لاسته راوړلو له پاره ځکه کار کوې چې له هغو سره مينه او علاقه لري! او کله چې ته هغه دنده چې خوښه دي ده او مينه ورسره لري تر لاسه کړې نو پيسې به درته راوړي.

که ته داسي دنده لري چې فکر کوې يوازينی دنده ده چې پيسې په گټلای سې، خو هغه ستا د علاقې وړ نه ده او مينه نه ورسره لري نو ته به دي په دې فکر سره پيسې يا هغه دنده پيدا نه کړې چې مينه ورسره لري. هغه دنده چې ته مينه ورسره لري تل موجوده ده او هغه څه چې ته د هغې د تر لاسه کولو له پاره کولای سې هغه دا دي چې مينه ورته وښيي. که ته دا تصور او احساس وکړې چې ته د خپلي خوښي دنده همدا اوس لري نو ته به هغه ولري. د ټولو هغو شيانو په اړه فکر وکړه چې د دې دندي له پاره دي ښه دي او له هغو سره مينه ولره. ځکه کله چې ته مينه ولري نو هر هغه څه به چې ته ئې خوښوې او مينه ورسره لري تا ته مخه کړي او هغه دنده به چې ته مينه ورسره لري هم تا ته حاضره سي!

يوه سړي چې کوم کار او دنده ئې نه درلوده، يوه شرکت ته د هغې دندي له پاره غوښتنلیک واستاوه چې ده غوښتل تر لاسه ئې کړي، او د دې غوښتنلیک د استولو سره سم ئې په خپله خيالي دنيا کي د دې غوښتنلیک يو جواب ليک جوړ کړ چې د دغه شرکت له خوا ور رسېدلی وي. په دې جواب ليک کې هغه ځان ته معاش هم ټاکلی و، او بيا ئې په خپله خيالي دنيا کي د خپلي دندي او کار په اړه يو کار جوړ کړی و چې خپل نوم، د شرکت

نوم او د دندې عنوان ئې په روښانو تورو پر ليکلی و. هغه به په خپل خيال او تصور کي دې کارډ ته کتل او مننه به ئې کوله چي د هغه شرکت سره کار کوي.

کله چي د شرکت آمريڼو د دې سړي اصلي غوښتنليک وکوت نو اول ئې د هغه سره څو تلفوني مرکې وکړې او بيا ئې مخامخ مرکې ته وروغوښت او په دې مرکه کي لسو تنو پوښتني ځني وکړې. له دې مرکې څخه دوه ساعته لا نه وو تېر سوي چي شرکت ور وغوښت او د هغي دندې مبارکي ئې ورکړه چي ده غوښتې وه. خو په يوه توپير او هغه دا چي د دې دندې معاش تر هغه ډېر و چي ده په خپله خيالي دنيا کي ځان ته ټاکلی و.

که ته په دې نه پوهيرې چي ته په خپل ژوند کي څه غواړې او د څه ډول دندي او کاروبار غوښتونکي يې نو هغه څه چي ته ئې بايد تر سره کړې هغه دا دي چي د خپلو ښو احساساتو له لاري مينه صادره کړې او په دې سره به ته هر هغه څه ځان ته مقناطيسي کړې چي ته ئې غواړې او مينه ورسره لرې. ستا د ميني احساسات به تا خپل هدف ته ورسوي. هغه دنده چي ته ئې غواړې د ميني په فريکوينسي کي ده او له همدې لاري ئې تر لاسه کولای سې.

جرمني فيلسوف الفريډ شويتزر (۱۸۷۵ - ۱۹۶۵) چي د نوبل د سولي جايزه ئې هم گټلې ويلي دي: «برياليتوب د خوشحالي کيلي نه ده، خوشحالي د برياليتوب کيلي ده.»

په دنده او کاروبار کي برياليتوب په عين طريقه تر لاسه کيږي. که ته داسي دنده يا کاروبار لرې چي ستا نه وي خوښ، نو خامخا داسي يو شی سته چي دا دنده او کاروبار دي اخلاوي. او د دې کار لويه وجه ستا منفي

احساسات دي. حتی که ستا کاروبار ښه او په مزه روان وي او ته په اصطلاح «پر گټو سپور یې»، خو د لږ تاوان په وخت کې په منفي او بدو احساساتو سره عکس العمل څرگند کړې نو له دغه لږ تاوان څخه وروسته به ډېر لوی لوی تاوانونه وکړې. ستا ټولې هڅې او نظریې چې د کاروبار د پرمختګ او ښه کېدو له پاره دي کړي او درلودلي دي د مینې فریکوینسي لري، ځکه نو ته باید داسې لاري چاري ولټوې چې د کاروبار او دندې په اړه دي ښه او مثبت احساسات درته پیدا کړي او هر ځونه چې کولای سې دا فریکوینسي لوړې درجې ته ورسوې.

د خپلو روحياتو د قوي کولو له پاره او د دې له پاره چې ښه او مثبت احساسات ولرې ښه تصور وکړه او ځان ته لوبې غوره کړه. که دي خپل روحيات قوي او احساسات دي ښه کړې نو کاروبار به دي هم ښه سي. د خپل ژوند په هره برخه کې هره ورځ د هر هغه شي په اړه چې ورته گورې مینه وښه او د نورو خلکو کاروبار ته چې پرمختګ کوي په ښه نظر وگوره او مینه ورته څرگنده کړه. داسې لکه هغه چې ستا خپل کاروبار وي! که ته په ریشټیا د برياليتوب په اړه د هر چا برياليتوب ته ښه احساسات څرگند کړې نو ته به هم بريالی یې.

په کاروبار او تجارت کې یا په هره دنده کې چې ته ئې لرې دا په یاد ولره چې ته باید هغو پیسو ته چې په کاروبار کې دي گټلي دي یا دي د خپلي دندې معاش تر لاسه کړی دئ د زیات ارزښت په سترګه وگورې. که ته دغو پیسو ته په کم ارزښت وگورې نو دغه پیسې چې تا تر لاسه کړي دي په اصطلاح «بې برکته» کېږي او ته په خپله دنده او کاروبار کې ناکامه کېږې. د دې له پاره یوازینی لار چې ته ځان په باوري کولای سې دا ده چې ته هغو

پيسو ته چي تا گتلي دي تر اصلي ارزښت زيات ارزښت ورکړې. او که ته دا کار وکړې نو کاروبار به دي پسې ښه سي، يا هره دنده چي لرې ئې په هغې کي به پرمختگ وکړې.

مينه ستا غوښتنو ته ډېري وسيلې لري

د هغو شيانو له پاره چي ته ئې په ژوند کي غواړې پيسې يوازي يوه وسيله ده. کله چي ته فکر کوې چي ځيني شيان په پيسو تر لاسه کولای سې نو په دې ډول ته تر هغه چي يوازي د پيسو په اړه فکر کوې د زياتي ميني او خوښۍ احساس کوې. ته دا تصور وکړه چي هغه څه چي ته غواړې او مينه ورسره لرې در رسېدلي دي، ځکه چي په دې صورت کي به ته تر هغه چي يوازي د پيسو په اړه فکر کوې، د زياتي ميني احساس وکړې.

د ميني د جذب قوه د هغه څه له پاره چي ستا خوښ دي او غواړې ئې ډېري زياتي او نامحدودي وسيلې لري او په دغو وسيلو کي يوازي يوه ئې پيسې دي. پام کوه چي دا غلطې و نه کړې چي ووايې پيسې د شيانو د تر لاسه کولو يوازينۍ وسيله ده. دا محدود فکر دئ او په دې سره ته خپل ژوند محدودوي.

زما خور په يوه عجبې پېښه کي د نوي موټر خاونده سوه. هغه په خپل زاړه موټر کي کار ته روانه وه چي موټر ئې د سېل په اوبو کي بند سو. د ژغورني د چارو يوه کارکوونکي هغه مجبوره کړه چي موټر د سېل په خړو اوبو کي پرېږدي او دا له اوبو څخه را وباسي چي غرقه نه سي. د سېل اوبه که څه هم چي ډېري خطرناکي نه وې خو د هغې موټر ئې له کاره واچاوه. په دوو اونيو کي هغې ته د بيمې د شرکت له خوا د ډېرو پيسو چک راوړسېد او په دې

پيسو هغې د خپلي خوښي نوى موټر واخيست.

د دې پېښې په زړه پوري او مهمه برخه دا ده چې زما خور په هغه وخت کي د خپل کور ترميمات کول او هغې د دغه نوي او ښکلي موټر د رانيولو له پاره پوره پيسې نه درلودې او حتى تصور ئې لاهم نه و کړې، خو هغې څنگه دغه نوى موټر ځان ته ور جذب کړ او خاونده ئې سو؟ زما دغه خور وروسته له هغه د دغه نوي او د خپلي خوښي د موټر خاونده سوه چې وايي ورېدل زموږ يوې بلي خور نوى موټر رانيولى دئ او د دې خبر په اورېدو سره هغه دونه خوشحاله سوه چې له سترگو څخه ئې د خوښۍ اوښکي را توى سوې او په اصطلاح له ډېرې خوشحالي څخه په جامو کي نه ځانډېده. او دونه مينه ئې خپلي خور ته ورکړه چې د جذب قانون ټول عناصر، ټول حالات او شرايط په داسي ډول ورته په حرکت کي واچول چې دا هم د نوي موټر خاونده سوه. دا ده د مينې قوه! تا ته به دا تر هغو معلومه نه سي چې هغه څه چې ته غواړې تر لاسه ئې کړې څنگه تر لاسه کوې، تر څو چې دي تر لاسه کړي نه وي. مگر د مينې قوې ته دا معلومه ده - خپله اوسنى لار پرېږده او عقیده ولره. د هغه څه تصور وکړه چې ته ئې غواړې تر لاسه ئې کړې، د خپل بدن په دننه کي د خوشحالي احساس را پيدا کړه. د مينې د جذب قوه به تا ته هغه ښه لار دروښي چې ته ئې غواړې. ستا د انساني دماغ معلومات محدود دي مگر د مينې معلومات نامحدود دي او لاري ئې هم تر هغه چې ته ئې فکر کوې اوښتي دي. ته بايد خپل ژوند په دې سره محدود نه کړې چې ووايي:

«پيسې د هغه څه له پاره چې زه ئې غواړم تر لاسه ئې کړم يوازينى لار ده.» ته بايد پيسې خپل يوازينى هدف و نه بولي، او ستا هدف بايد د هغه څه تر لاسه کول او تر سره کول وي چې ته غواړې په خپل ژوند کي ئې ولرې.

که ته د یوه نوي او ښکلي کور غوښتونکی یې نو تصور ئې وکړه چې په هغه کې په خوشحالی ژوند کوي. که ته ښکلي کالي یا نوی موټر غواړې، که ته غواړې چې لوړ تحصیلات وکړې، بل ملک ته سیاحت وکړې، موسیقي زده کړې، ښه ورزشکار او ښه اکتیر سې نو په هغو کې د هر یوه په اړه اول تصور وکړه! هر یو ئې تا ته راځي او ته ئې په نامحدودو لارو سره ځانته راجذبوي.

میننه حاکمه ده

د پیسو په اړه یوه قاعده موجوده ده او هغه دا چې ته نه سې کولای پیسې تر مینې مقدمې وبولې. که ته دا کار وکړې نو ته د مینې د جذب قانون ماتوي او ته به ئې له بدو نتیجو سره مخامخ سې. مینه باید ستا په ژوند کې حاکمه قوه وي. هیڅ شی تر مینې مخکې کېدلای نه سي. ته پیسې د یوې وسیلې په توګه کارولای سې او دا پیسې ته د مینې له لارې تر لاسه کولای سې، خو که ته په خپل ژوند کې پیسې تر مینې مخکې او مقدمې وبولې نو په دې سره به ته د ډېرو منفي شیانو سره مخامخ سې. ته نه سې کولای چې مینه د پیسو په مقابل کې له لاسه ورکړې او بیا را ووځې او شاوخوا د خلکو په مخ کې به بې ادبي او منفي احساساتو یوې او بلي خوا ته وګرځې. ځکه که ته دا کار وکړې نو ته به په خپلو اړیکو، خپلې روغتیا، خوشحالي او مالي چارو کې د منفي افکارو یا «منفیت» دروازې درته را خلاصې کړې.

امریکايي لیکوال او فیلسوف چارلز هانبل (۱۸۶۶ - ۱۹۴۹) ویلي دي: «که ته مینې ته ضرورت لرې نو کوشش وکړه په دې ځان پوه کړې چې د مینې د حاصلولو یوازینی لار د هغې صادرو ل دي. هر څونه مینه چې ته صادره کړې

هغونه به حاصله کړې او د مینې د صادروولو یوازینی لار دا ده چې ته دونه زیاته مینه را غونډه کړې چې له ځان څخه جذبونکی مقناطیس جوړ کړې.»

ته غواړې د ضرورت وړ پیسې ولرې چې سم ژوند په وکړای سې. ته نه غواړې چې د پیسو له کمښت سره مخامخ سې او له دې کبله ستونزې وگالې ځکه چې ستونزې منفیت منځ ته راوړي. د ژوند ښکلا په دې کې ده چې کله چې ته مینه مقدمه وبولې نو ټولې هغه پیسې به چې ته د بشپړ ژوند له پاره ضرورت ورته لرې ستا پر خوا را روانې وي.

نهم بحث:

زوروره قوه او اړيکي

امريکايي ليکوال او جې مينډينو (۱۹۲۳ - ۱۹۹۶) وايي: «له هر چا سره اړيکي او تماس وساته، هيڅ پروا نه لري که دي دا اړيکي او تماس ډېر جزئي هم وي. هر څونه توجه، مهرباني، تفاهم او مينه چي درلودلای سې ور ورسوه او د عوض تمه ئې مه کوه.»

د ميني ورکول داسي قانون دئ چي ستا د ژوند په ټولو شيانو او اړخونو کي تطبيقېدای سي. په بل عبارت د ميني ورکول د اړيکو او روابطو قانون دئ. د ميني قوه په دې پسې نه گرځي چي ته څوک پېژنې که ئې نه پېژنې، څوک دي دوست او څوک دي دښمن دئ، څوک دي خپل او څوک پردی دئ. د ميني قوه د دې پروا هم نه لري چي ته د هغه چا سره چي ستا سره د کار په ځای او دفتر کي کار کوي مخالفت لرې که ئې نه لرې. يا دي د آمر، مور يا پلار، لور يا زوی او نورو سره جنجال را پيدا دئ که نه. ته چي له هر چا سره په تماس کي يې او اړيکي او روابط ورسره لرې نو ته په دې وخت کي يا مينه صادروي يا ئې نه صادروي او هغه څه چي ته ئې صادروي هغه بيرته حاصلوي.

اړيکي ستا له پاره تر ټولو ښه او لويه لار ده چي ته له دغي لاري مينه صادروي او ځکه نو ستا ټول ژوند د هغي ميني له کبله چي ته ئې په خپلو

اړيکو کي صادروې بدلېدلای سي. او هغه داسي چي که ته په دې اړيکو کي ډېره مينه صادره کړې نو د ژوند دا بدلون به دي په زياته اندازه مثبت وي او که لږ مينه صادره کړې نو په ژوند کي به دي لږ مثبت بدلون راسي او که مينه هيڅ صادره نه کړې نو دا بدلون به منفي وي، يعني تر دا اوسني حال به دي هم ژوند خراب سي.

خه چي نورو ته ورکوې هغه ځان ته ورکوې

د تاريخ په اوږدو کي ډېرو پوهو او منورو اشخاصو تل دا ويلي دي چي د نورو سره مينه ولري. تا ته دا نه دي ويل سوي چي له نورو سره د دې له پاره مينه ولره چي ته يو ښه شخص سي. تا ته د ژوند پټ راز درکړه سوي دي! تا ته د جذب قانون درکړه سوي دي! کله چي ته له نورو سره مينه لرې نو ته به داسي ژوند ولرې چي لياقت ئې لرې.

د نورو سره د مهرباني، تشويق او هڅوني، ملاتړ، مني او ښو احساساتو په څرگندولو سره مينه ولره او دا مينه به په ضرب سوي توگه بيرته تا ته راستنه سي او ستا د ژوند ټولو څانگو ته به ځان ورسوي چي ستا روغتيا، ستا خوشحالي، ستا اقتصادي حالت او کاروبار او داسي نور ټول شيان به په کي شامل وي. که ته په نورو باندي بې ځايه انتقادونه کوې، بد رد ورته وايې، په هغوی باندي په قهر او غضب يې او بد احساسات ورته څرگندوي نو دا ټول منفي شيان دي او همدا شيان به بيرته تا ته مخه کړي. او کله چي دغه منفي شيان بيرته تا ته را ستيري نو هغه هم په ضرب سوي توگه تا ته را ستيري او ډېر نور منفي شيان له ځان سره راوړي چي ستا پر ژوند باندي منفي تاثير کوي.

هر څه په تا اړه لري نه په بل چا

ته د خپلو اړیکو په باب دا اوس لا ویلای سې چې تا څه ډول شیان نورو ته ورکړي دي. که ستا اوسنۍ اړیکې ډېرې ښې او خوندوري وي نو د دې معنی دا ده چې تا تر منفي شیانو ډېره مینه او مننه صادره کړې ده. که ستا اوسنۍ اړیکې له ستونزو او جنجالونو څخه ډکې او ترخې وي نو د دې معنی دا ده چې تا تر مینې ډېر خراب او منفي شیان صادر کړي دي.

ځینې خلک فکر کوي چې ښې یا بدې اړیکې په بل چا اړه لري، مگر ژوند داسې نه دی. ته د مینې قوې ته دا نه سې ویلای چې زه به له بل چا سره هغه وخت مینه ولرم چې هغه ئې زما سره ولري! ته په خپل ژوند کې هیڅکله هغه څه نه سې حاصلولای چې صادر کړي دي نه وي! یا په بل عبارت هغه څه چې ته ئې صادروي هغه حاصلوې، ځکه نو دا په هیڅ ډول له بل چا سره اړه نه لري. دا ټول خپله په تا اړه لري. دا ټول ستا سره او د هغه څه سره اړه لري چې ته ئې صادروي او دا چې ته څه ډول احساسات څرګندوې.

ته دا اوس هر ډول اړیکې او روابط د هغه چا سره بدلولای سې چې هغه ته د زړه له کومې مینه وښې، ستاینه او احترام ئې وکړې.

کله چې ته د دغه شخص ځینې منفي شیان ملاحظه کوې او پر هغو سترګې پټوې او په عوض کې ئې په قصدي توګه کوشش کوې د هغه ځینو داسې کارونو ته دي پام واړوې چې ستا خوښ وي، نو دا به له هغه سره ستا په اړیکو کې د معجزې په شان بدلون راولي. او د دې علت د مینې قوه ده، ځکه چې دا قوه ټول منفي شیان له منځه وړي چې په هغو کې په اړیکو او روابطو کې منفي شیان هم شامل دي. هغه څه چې ته ئې کولای سې دا دي

چي ته هغو شيانو ته په مينه وگوري چې د دغه کس په هکله ئې خوښوي. ته په دې کار سره مينه څرگندوي او په دې سره به ستاسي دواړو په اړيکو کي هر څه بدل سي!

ما ته د سلگونو خلکو اړيکي معلومي دي چې د ميني په قوې سره بدلي سوي دي. په دې کي مي يوه ښځه را پياديږي چې څنگه د ميني په قوې سره په ژوند کي بيرته خوشحاله او آرامه سوه. دغي مېرمنې له خپل مېړه سره مينه بيخي بايللې وه، تر دې حده چې هغه اصلاً خپل مېړه ته نژدې کېدلای نه سوه. د هغې مېړه به هره ورځ شکايت کاوه او له دې کبله تل تر روحي فشار لاندې او قهرجن و او تل مدام به ئې خپلي مېرمنې او څلورو ماشومانو ته ښکېنځل کول او په بدو نومونو به ئې يادول.

خو دغي مېرمنې د ميني د قوې په باب مطالعه وکړه او د مربوطو معلوماتو له حاصلولو څخه وروسته ئې د هغو په تطبيقولو پيل وکړ. هغې فيصله وکړه چې سمدستي د خوشحالي احساس وکړي، که څه هم چې د مېړه سره ئې لا زياتي ستونزې او جنجالونه درلودل.

کله چې دغي مېرمنې خپل احساس بدل کړ نو ورسره ئې د کور فضا يو څه ښه سوه او د ماشومانو سره ئې په اړيکو کي هم بدلون راغی. هغې وروسته د خپل واده عکسونه را واخيستل چې د خپل مېړه سره ئې اخيستي وو او دغو عکسونو ته به ئې د پخوانيو خوږو خاطرو په توگه کتل. په دغو عکسونو کي داسي عکسونه هم وو چې هغې پخوا لا ډېره مينه ورسره درلوده. هغې له دغو عکسونو څخه څو د خپل کار د مېز پر سر کېښېنول او هره ورځ به ئې ورته کتل. په دې سره د هغې په ژوند کي حيرانوونکي شې پېښ سو. هغې ته د خپل مېړه سره د هغې ميني احساس پيدا سو چې د واده په لومړيو

شپو ورځو کي ئې درلود، او کله چي ئې د خپلي ميني د بيرته را ستنېدو احساس وکړ نو دا احساس ئې په حيرانوونکي ډول مخ پر زياتېدو سو او دونه زيات سو چي د واده په لومړيو ورځو کي ئې لا د خپل مېړه سره د دونه زياتي ميني احساس نه درلود. دې ميني د هغې پر مېړه هم تاثير وکړ چي په نتيجه کي ئې قهرجن حال ښه او روحي فشار ئې ورک سو.

مينه يعني آزادي

دا په اړيکو او روابطو کي د ميني څرگندولو داسي يو مجهول حالت دئ چي ډېر خلک له هغه ژوند څخه منع کوي چي قابليت ئې لري. دا له دې کبله مجهول حالت دئ چي خلک په دې نه پوهيږي چي نورو ته مينه ورکول يا د ميني صادروول يعني څه. د دې خبري د واضح کولو له پاره چي نورو ته مينه ورکول څه معنی لري، بايد په دې ځان پوه کړو چي نورو ته د ميني نه ورکول څه معنی لري.

که څوک کوشش کوي د بل چا حالت بدل کړي دا د ميني ورکول نه دي! که ته فکر کوې چي يو بل چا ته کوم شی ښه ښکاري چي ور ئې کړې دا د ميني ورکول نه دي! که ته فکر کوې چي زه پر صحيح لار روان یم او بل پر غلطه دا د ميني ورکول نه دي! انتقاد کول، ملامتول، شکايت کول يا د بل چا نيمگړتياوي رابرسيره کول د ميني ورکول نه دي!

زه غواړم تا ته يوه داسي کيسه وکړم چي دا څرگندوي چي موږ په خپلو اړيکو کي بايد له څونه احتياط څخه کار واخلو:

د يو چا مېرمن له کور څخه ووتله او ماشومان ئې چي د دواړو اولادونه وو هم ورسره بوتلل. د هغې مېړه ډير په قهر او غضب سو او خپله مېرمن ئې

ملا متوله چي ولي له کور څخه وتلې ده. هغه کوشش وکړ چي له خپلي مېرمني سره تماس ونيسي او هغه مجبوره کړي چي خپله فيصله بدله کړي او بيرته ورته راسي. دغه سړي به شايد فکر کاوه چي له خپلي مېرمني او ماشومانو سره ئې مينه درلوده، خو د هغه اعمال مينه ناک نه وو. هغه د دې جلا والي ملامتي پر خپلي مېرمني باندي اچوله او باور ئې درلود چي ده کوم غلط کار نه دئ کړی او مېرمن ئې پر غلطه لار روانه ده. هغه د خپلي مېرمني دا فيصله چي د خپل ځان په هکله ئې کړې وه نه منله او له يوې يا بلې لاري به ئې د هغې سره تماسونه نيول او گواښونه به ئې ورته کول. هغه و چي د دې گواښونو له کبله پوليسو بندي کړ.

دغه سړي ته وروسته دا معلومه سوه چي ده کله چي ئې د خپلي مېرمني هغه فيصله ردوله چي د خپل ژوند او آزادۍ له پاره ئې کړې وه، نو په دې حال کي ده مينه نه ښووله او په نتيجه کي ئې خپله آزادي بايلوله. د جذب قانون د ميني قانون دئ او ته دا قانون نه سې ماتولای. که ته هغه مات کړې نو ځان به دي مات کړی وي.

له دې مثال څخه ښکاري چي د ځينو خلکو په ژوند کي اړيکي څونه مهمي دي. ته د بل چا د انتخاب له حق څخه چي څه غواړي او څه نه غواړي انکار نه سې کولای، ځکه چي دا د ميني صادرول نه دي. دا ستا د ژوند د مات زړه د حالت يو تريخ غوپړ دئ او بايد تر ستوني ئې تېر کړې. خو ته بايد د بل هر چا د آزادۍ او د انتخاب د حق احترام وکړې. هغه څه چي ته ئې بل چا ته ورکوې هغه ځان ته ورکوې او کله چي ته د بل چا د انتخاب د آزادۍ حق تر پښو لاندې کوې او هغه ردوې نو ته به داسي منفي شيان ځان ته در جذب کړې چي ستا خپله آزادي به هم رد کړي. شايد په پيسو او

عایداتو کي به دي کموالی راسي، یا به دي روغتیا ته تاوان ورسیري او یا به دي په کاروبار کي ستونزي او مشکلات را پیدا سي چي دا ټول شيان ستا پر آزادۍ تاثیر درلودلای سي. د جذب د قانون له پاره «بل څوک» نه سته. ته چي هر څه نورو ته ورکوي هغه خپله تر لاسه کوي.

نورو ته د ميني ورکولو معنی دا نه ده چي ته هغوی ته اجازه ورکړې چي ستا پر خلاف ودريري یا ستا حقوق سلب کړي. که ته بل څوک دې ته پرېږدې چي ستا په مقابل کي ودريري، یا په اصطلاح پر تا راوغورځي، یا تا استعمال کړي نو دا د هغه په گټه نه ده او هيڅ مرسته نه سي ورسره کولای. دا ستا په گټه هم نه ده. مینه سخته ده او موږ د هغې له قانون څخه زده کړه کوو او په همدې زده کړي سره د هغې نتیجې تجربه کوو. ځکه نو دا مینه نه ده چي ته بل څوک دې ته پرېږدې چي تا استعمال کړي یا ستا پر حقوقو باندي تېری وکړي. د دې مسألې جواب دا دی چي ته دي د ښو احساساتو فريکونسي لوړه کړه، دونه لوړه چي کولای سي او د ميني قوه به هر څه در حل کړي.

فرانسوي نامتو فیلسوف او ریاضي پوه دیکارت (۱۵۹۶ - ۱۶۵۰) ویلي دي: «هر وخت چي یو چا پر ما تېری کړی دی نو ما خپله روح دونه جگه خېژولې ده چي د هغه تېری ما ته نه دی را رسېدلی.»

د اړیکو پټ راز

ژوند تا ته هر څه وړاندي کوي چي ته هغه څه غوره کړې چي مینه ورسره لرې او د ژوند د سوغات یوه برخه دا ده چي ته له هر ډول خلکو سره اړیکي لرې چي هغوی غوره او انتخاب کړې او هغه څه په کي پیدا کړې چي مینه

ورسره لرې او له هغو کسانو څخه مخ واړوې چې د مینې وړ کوم شی په کې پیدا نه کړې.

ته نه سې کولای هغه چا ته مینه ورکړې چې داسې خواص او خویونه لري چې ستا نه خوښیږي او مینه نه ورسره لرې او هغه په اسانۍ سره پرېږدې بې له دې چې کوم ډول احساس ورته څرگند کړې.

که ته د یو چا له هغو خواصو او خویونو څخه چې ستا نه خوښیږي او مینه نه ورسره لرې تېښتې نو د دې معنی دا ده چې ته دې ځان آراموې او دا درته معلومه ده چې ژوند تا ته د انتخاب حق در کړی دی، نه دا چې ته به د هغه سره دلیل او دلایل وایې چې دا ورته ثابتې کړې چې هغه پر غلطه او کبره لار روان دی او ته هغه غندې او ملامتوې ئې او غواړې هغه خپل خویونه اصلاح کړي، ځکه چې ته فکر کوې چې ته پر سمه لار روان یې. په دې ډول که ته له دغو کارونو څخه هر یو وکړې نو ته مینه نه صادروې. کله چې ته د مینې د احساس کومه فریکوینسي لرې نو یوازې هغه څوک یا هغه خلک به په ژوند کې در نژدې سي چې ستا په شان د احساس عین فریکوینسي ولري.

ته په دې پوهېږې چې ځینې ورځي ته د خوشحالي زیات احساس کوې، ځینې ورځي بیا په قهر او غضب یې او نوري ورځي بیا د غم او خپګان احساس کوې. ته په خپل ځان کې څو ډوله شخصیتونه یې.

څوک چې ستا سره روابط او اړیکې لري هم په خپل ځان کې څو ډوله شخصیتونه لري. هغه به هم کله خوشحاله، کله په قهر او غضب او کله خوابدې او غمجن وي. په دې کې شک نه سته چې تا به هغه د څو شخصیتونو په توګه لیدلی وي، خو دغه ټول حالتونه او شخصیتونه بیا هم د هغه یو شخصیت دی. کله چې ته خوشحال یې نو په دې وخت کې یوازې د

هغه خوشحال شخصیت ستا په ژوند کي درگډیږي او د دې له پاره چي ته د نورو خلکو خوشحال شخصیتونه در جذب کړې نو ته باید خوشحال اوسې! د دې معنی دا نه ده چي ته د نورو خلکو د خوشحالی مسئول یې. یا په بل عبارت د نورو خوشحالي هم ستا پر غاړه ده، بلکي هر څوک د خپل ژوند او خپلي خوشحالی مسئول دی. او د دې معنی دا ده چي ته باید تل خوشحاله اوسې او پرته له خوشحالی چي وځي لري نور څه درته په کار نه دي. او د جذب قانون خپل کار کوي.

د لرغوني یونان ستر فیلسوف ارستو (۳۸۴ - ۳۲۲ ق م) ویلي وو چي:
«خوشحالي خپله په موږ پوري اړه لري.»

د احساساتو خصوصي آزمویونکي

له متقابلو او سختو اړیکو څخه د ځان ژغورلو یوه لار دا ده چي موږ داسي تصور وکړو چي خلک «زموږ د احساساتو خصوصي آزمویونکي دي!» د مینې قوې تا ته ستا د احساساتو خصوصي آزمویونکي درکړي دي چي هغوی عادي خلک دي او ته هره ورځ ورسره په تماس کي یې، خو هغوی تا د دې له پاره آزمویي چي مینه انتخاب کړې! ځيني خلک به شاید د احساساتو د خصوصي آزمویونکو په ډله کي نرم طبیعت او مهربان کسان وي ځکه چي هغوی پر تا باندي زیات او سخت فشار نه راوړي او په آسانی مینه ورسره پیدا کېدلای سي. ځيني خلک به شاید مهربان نه وي او پر تا باندي به تر وروستي حده فشار اچوي. خو هغوی داسي خلک دي چي تا په هر ډول د مینې په انتخابولو کي چمتو کوي.

د احساساتو خصوصي آزمویونکي تا متوجه کوي او د دې له پاره له ټولو

لارو چارو او تاکتیکونو څخه کار اخلي، مگر هغه څه چې ته ئې باید په پام کي ونیسې دا دي چې هره بلنه چې تا ته درکول کيږي په هغه کي باید مینه انتخاب سوې وي او منفي شيان او تومتونه په کي نه وي. ځيني آزمويونکي شايد تا ته بلنه درکړي چې د دوی يا نورو په اړه قضاوت وکړي. مگر دا يوه لومه ده او په دې لومه کي ځان مه بندوه. د بل چا په اړه قضاوت کول منفي کار دئ او مینه نه صادروي، ځکه نو که ته د يو چا د خويونو او کارونو يا کوم بل شي سره مینه و نه درلودلای سې، مخ ځني واپړوه او لاره بدله کړه. ځيني آزمويونکي به شايد تا د انتقام، قهر او غضب يا کرکي او نفرت احساساتو ته وهڅوي چې امتحان دي کړي. له هغو څخه هم ځان ليري وساته او هغو شيانو ته مخه کړه چې ته ئې په ژوند کي خوښوې او مینه ور سره لرې.

ځيني آزمويونکي به شايد پر تا باندي د مجرم تاپه هم ووهي. د بېکفایتی، نالایقی او کرکجنو او بېروونکو احساساتو سره به دي مخامخ کړي. په هغو کي يوه ته لا ځان مه تسليموه، ځکه چې ټول ئې منفي شيان دي او مینه نه لري. د امريکا د مدني حقوقو لارښوونکي مارټين لوترکينگ (۱۹۲۹ - ۱۹۶۸) ويلي دي:

«کرکه او نفرت ژوند فلجوي: مینه ئې آراموي.»

«کرکه او نفرت ژوند گډوډوي: مینه ئې سموي.»

«کرکه او نفرت ژوند تياره کوي: مینه ئې روښانوي.»

که ته دا تصور وکړې چې ځيني کسان ستا په ژوند کي ستا «د احساساتو خصوصي آزمويونکي» دي نو دا به ستا د سختو او مشکلو اړيکو سره مرسته وکړي. هغوی «سخت سره او سرتمبه آزمويونکي» دي او تا په هر حال دې ته

چمتو کوي چي مينه غوره کړې. مگر هغوی تا ته يو پيغام هم رسوي او درته وايي چي ته د احساساتو منفي فريکوينسي لري او ته بايد دا احساس ولري چي دا فريکوينسي دي بدله کړې! که ته مخکي لا د منفي احساساتو فريکوينسي و نه لري نو هيڅوک ستا ژوند ته منفي شيان نه راوړي. که ته د ميني د احساس فريکوينسي لري، نو بل څوک به که هر ځونه سرتمبه او د منفي احساساتو خاوند هم وي، پر تا تاثير و نه لري.



مارتين لوترکينگ (۱۹۲۹ - ۱۹۶۸م)

هر څوک په خپل ژوند کي د نورو سره په اړيکو کي يو نقش لري. که نور خلک ستا «د احساساتو خصوصي آزمويونکي» دي، نو ته هم د هغوی «د احساساتو خصوصي آزمويونکی» يې. ته دشمنان نه لري، خو يوازي «د

احساساتو خصوصي آزمويونکي» لرې او هر ځونه چي دغه آزمويونکي سرسخته او سرتېبه وي ستا څخه لوی او مهم شخص جوړوي.

د جذب قانون نېلونکي دی

که ته د بل چا په ښه طالع او زیات ثروت او شتمني باندي خوشحاله کېږې نو د هغه ښه طالع او زیات ثروت او شتمني په تا پوري نېلي! که ته د بل چا د ښو خوینو او خواصو قدر او ستاینه کوې نو ته دغه خواص ځانته درکشوې یا په بل عبارت په ځان پوري ئې نېلوې. مگر که ته د بل چا د منفي شیانو په اړه فکر کوې یا ئې خبري کوې نو ته دغه منفي شیان هم په ځان پوري نېلوې او په خپل ژوند کي ئې شاملوې.

د جذب قانون ستا احساساتو ته جواب وايي. بیا هم دا خبره کوم چي هر څه چي ته صادروې هغه حاصلوې. ځکه نو که ته په یو چا باندي هر راز ټاپه ووې، ته دغه ټاپه ځان ته درکشوې او پر خپل ځان باندي ئې وې. اوس نو دې خبري ته راځو چي ووايو: «هر هغه څه چي ته مینه ورسره لرې او په ژوند کي ئې غواړې او هغه په نورو خلکو کي وینې نو هغو ته «هو» ووايه!»

دا ستا د ژوند د بدلولو ډېره ښه او آسانه لار ده. ته فقط دونه کولای سې چي هغه شیان چي په نورو کي ئې وینې او خوښوې ئې او مینه ورسره لرې هغه په پام کي ونیسې او له هغو شیانو څخه ئې ځان گوښه کړې چي مینه نه ورسره لرې او نه ئې خوښوې او په دې ډول به له منفي احساساتو څخه ليري اوسې.

غیبت هم منفي احساس او نېلوونکی دی

د یو چا په نه موجودیت او غیاب کې خبرې کول او د هغه عیونه راسپړل او انتقادونه پر کول د خلکو په ژوند کې ډېر منفي شیان را پیدا کوي. غیبت منفي کار دی، په هغه کې مینه نه سته او که ئې څوک کوي نو عین هغه بیرته حاصلوي. غیبت هغه چا ته تاوان نه رسوي چې غیبت ئې کېږي، بلکې خپله غیبت کوونکي ته زیانمن دی.

که ته د خپل ملګري او کوم دوست سره په خبرو بوخت یې او هغه د یو چا ځینې منفي کارونه چې کړي ئې دي یا ځینې منفي خویونه چې لري ئې تا ته وایي نو دا غیبت دی او په دې حالت کې هغه منفي احساسات صادروي او کله چې ته د هغه دا خبرې اورې او غوږ دي ورته نیولی وي نو ته هم منفي احساسات صادروي، ځکه چې ته یو احساسوونکی موجود یې او منفي خبرې تر هغو اورېدلای سې چې دغه احساس درسته وي او که دي دا احساس ورک کړ نو بیا ئې نه سې اورېدلای.

سپینه خبره دا ده چې موږ دې ته باید ډېره پاملرنه وکړو چې د نورو خلکو په غیاب کې د هغوی بد و نه وایو، یا په بل عبارت د هغوی کړه وړه و نه غندو ځکه چې دا غندنه به ډېر ژر زموږ «د پزي پېزون» سي او څرنگه چې ته دا پېزون نه غواړې نو دا غندنه د خپل احساس په بدلولو سره رد کړه او که دا کار وکړې نو تا به نه یوازې له خپل ځان سره ښه کړي وي، بلکې له هغو کسانو سره به دي هم ښه کړي وي چې په دې نه پوهیږي چې غیبت د دوی پر ژوند باندې څونه منفي تاثیر لري.

په خبرو او مجلسونو کې څوک د هر چا سره مخامخ کېږي. که ته د داسې

کسانو سره په مجلس کې ناست یې چې له هغوی څخه د یو چا غیبت اورې نو په خبرو کې ئې ورولوېږه او ورته ووايه چې «ډېره مننه، مگر ما خو له هغه څخه بد نه دي لیدلي او نه ئې ما ته بد رسولي دي ...»

ستا عکس العمل ئې انتخابوي

ژوند تا ته هر ډول حالات او شرایط وړاندې کوي چې ته هغه څه انتخاب کړې چې مینه ورسره لرې یا ئې نه ورسره لرې. کله چې ته د یو شي په مقابل کې عکس العمل څرگندوې نو ته د خپلو احساساتو په مقابل کې عکس العمل څرگندوې، او کله چې ته دا کار کوې ته هغه انتخابوې! ستا عکس العمل ښه وي که بد هغه تا ته در جذبوي او په نتیجه کې ته وايي چې زه هغه لا یو څه زیات غواړم! او ځکه نو دا مهمه ده چې دې ته پاملرنه وکړې چې ته په خپلو اړیکو کې څه ډول عکس العمل څرگندوې، ځکه چې که ته په ښو احساساتو یا په بدو احساساتو سره عکس العمل وښې نو ته دي دا احساسات صادروي او په همدې احساساتو سره به د عین حالاتو او شرایطو سره مخامخ سې.

که یو څوک داسې خبره یا داسې کار وکړي چې په هغه سره ته په قهر او غضب سې، یا دي طبیعت خراب سې نو تر خپل وس پورې کوشش وکړه چې دغه منفي احساس دي بدل کړې. په دې وخت کې که ته په دې پوه سې چې تا منفي عکس العمل وښود نو دا کار دي سمډستي د منفي احساس قوه له منځه وړي. او که ته فکر کوې چې دغه منفي احساس دي کلک در پوري نښتی دئ او ته ځان نه سې ځني خلاصولای نو بیا به ښه دا وي چې ځای دي بدل کړې. دباندې ووزه او یوه شېبه هغو شيانو ته وگوره چې ستا خوښیږي او

مینه ورسره لرې تر څو چې د ښه والي احساس وکړي. ته له هر هغه شي څخه چې خوښ دي دئ او مینه ورسره لرې کار اخیستلای سې چې فکر دي سم سې لکه ستا د خوښي سندري اورېدل، د هغو شیانو تصور کول چې مینه ورسره لرې، یا د داسي کار تر سره کول چې ستا د مینې او علاقې وړ وي. ته همدا راز د هغو شیانو په اړه هم فکر کولای سې چې ستا خوښ دي او په هغه شخص کي موجود دي چې ته ئې په قهر کړی یې. دا به شاید ستا له پاره سخت کار وي، خو که ئې وکړای سې نو په دې سره به ته ډېر ژر ښه او آرام سې. دا همدا راز ډېره ښه او چټکه لار ده چې تا پر خپلو احساساتو باندې حاکموي.

آیرلینډي نامتو لیکوال او شاعر اوسکار وایلد (۱۸۵۴-۱۹۰۰) وایي: «څوک چې پر خپل ځان حاکم وي هم خپله خواشینی ليري کولای سي او هم ځان ته خوشحالي او ښکمرغي را پیدا کولای سي. زه نه غواړم د خپلو پاروونکو احساساتو تابع اوسم. زه غواړم احساسات مې د خپلي خوښۍ له پاره استعمال کړم او پر هغو حاکم اوسم.»

ته په خپل ژوند کي هر ډول منفي حالت بدلولای سې، مگر نه سې کولای چې دا کار د بدو احساساتو په لرلو سره تر سره کړي. ته باید د دې حالت د بدلولو له پاره بل ډول عکس العمل وښیې، ځکه چې که ته د منفي حالت د بدلولو له پاره منفي عکس العمل ښودلو ته دوام ورکړې نو ستا بد احساسات به دغه منفي عکس العمل څو چنده زیات کړي. خو که ته ښه احساسات ولرې او په همدې ښو احساساتو سره عکس العمل څرگند کړې نو مثبت عکس العمل دي څو چنده زیاتیري، حتی که ته دا تصور هم و نه کړای سې چې یو خاص حالت څنګه مثبت شکل غوره کولای سي. خو دا

کار کېدونکې دئ. د مینې قوه تل خپله لار پیدا کوي.

مینه سپر دئ

د نورو خلکو د منفي احساساتو د قوي کمولو له پاره چې پر تا تاثیر و نه کړي د هر چا د احساساتو مقناطيسي ساحې په پام کې ولره. په دې کې د مینې، خوشحالي، مننې، هڅونې او داسې نورو بڼو او مثبتو احساساتو مقناطيسي ساحې او همدا راز د قهر او غضب، مايوسۍ، بېرې، کرکې او نفرت، غچ اخيستلو او داسې نورو بدو او منفي احساساتو مقناطيسي ساحې يادولای سو.

يو څوک چې د قهر او غضب مقناطيسي ساحه ولري هيڅکله د خوشحالي احساس نه کوي او ځکه نو کله چې ته د هغه سره مخامخ سې شاييد سمدستي خپل قهر او غضب دروښيي. هغه نه غواړي چې تا ته څه تاوان ورسوي، خو څرنگه چې د قهر او غضب په مقناطيسي ساحه کې دئ نو په ټوله نړۍ کې هيڅ شي ته په بڼه سترگه او خوشحالي نه سي کتلای او هر څه چې ليدلای سي داسې شيان دي چې قهرجن کوي يې. هغه يوازي قهر او غضب وينې او دا قهر او غضب هغه چا ته هم انتقالوي چې ورسره مخامخ کېږي. څنگه داسې نه ده؟

که ته بڼه او ډېر بڼه احساسات ولري نو ستا د مقناطيسي ساحې قوه داسې سپر درته جوړوي چې د ټولو منفي شيانو په مقابل کې مقاومت او دفاع کوي. او ځکه نو که يو څوک هر څونه منفي او ناوړه احساسات درته څرگند کړي، دغه سپر د ټولو د تېرې دفاع کوي او ستا د احساساتو مقناطيسي ساحه به ئې بيرته پر شا پوري وهي او تا ته به در و نه رسېږي.

له بلي خوا که يو څوک تا له منفي شيانو سره مخامخ کوي يعني بدي او ناوړه خبري درته کوي او ته هم د خپل هغه احساس مخه نه سې نيولای چي د دغو بدو او منفي خبرو له کبله درته پيدا کيږي، نو په دې وخت کي ښه لار دا ده چي ځان ته يو عذر او پلمه پيدا کړې او په آرامۍ او ادب له هغه څخه جلا سې - که دننه يې دباندې ووزه، که دباندې يې نو له هغه څخه دي لار بدله کړه او پر دا بله خوا رهي سه تر څو چي د هغه له بد احساس څخه ځان وژغورې او ښه احساس پيدا کړې.

دوې منفي ساحې که په تماس کي سره راسي په ډېري چټکۍ سره ضريبږي او هيڅکله به له هغو څخه ښه تر لاسه نه سي. ته هم بايد د خپل ژوند له تجربو څخه په دې پوه سوۍ يې چي دوې منفي ساحې چي سره يو ځای سي بدوالۍ او ناوړتيا ئي زياتيږي.

که ته د غمجنۍ، مايوسۍ، بېري او داسي نورو منفي شيانو احساس لرې نو ته نړۍ ته د همدې احساس په ساحه کي گورې او نړۍ به تا ته غمجنه، مايوسه او بېروونکې ښکاري.

ته هيڅکله د بدو احساساتو په ساحه کي ښه شۍ نه سې ليدلای. که ته د خپل احساس لاره بدله نه کړې نو ته به د هيڅ ډول ستونزي او مشکل څخه ځان و نه ژغورلای سې او برسېره پر دې ستا دغه منفي ساحه به ډېر نور منفي شيان هم ځان ته را جذب کړي. د احساس د لاري بدلول تر هغه ډېر آسانه دي چي ته شاوخوا منډي را منډي وهي او غواړې د بهرنۍ دنيا حالات درته بدل کړې. هغه څه چي ته غواړې تر لاسه کولای ئي نه سې، ځکه چي دا ستا خپل احساس دئ او ستا په ځان کي دننه دئ.

امريکايي ليکوال او فيلسوف چارلز هانيل (۱۸۶۶-۱۹۴۹) وايي: «قوه

زموږ په دننه کي ده، خو موږ ئې تر هغو نه سو تر لاسه کولای چي ور ئې نه کړو.»

که یو څوک د خوښۍ مقناطیسي ساحه لري او د خونې په یو سر کي او ته ئې په بل سر کي ناست یې او خبري سره کوئ نو ته هم د خوښۍ احساس کوې ځکه چي ته د هغه د خوښۍ په مقناطیسي ساحه کي یې. هغه خلک چي د لوړ نوم او زیات شهرت خاوندان دي، هغوی معمولي اشخاص دي خو تل ښه احساسات لري او د خوښۍ مقناطیسي ساحه ئې دونه قوي ده چي ډېر شیان ورجذبوي. ته چي هر څونه زیاته مینه صادروې او د ښه والي او خوښۍ احساس کوې ستا مقناطیسي ساحه قوي کیږي او د هر چا سره چي ته مینه او علاقه لرې هغه ځان ته درکشوي!

د مینې قوه هر شی سره وصلوي

ته هره ورځ د دې موقع لرې چي په خپلو ښو احساساتو سره مینه وښیې. که ته د خوشحالی احساسات لرې نو په دې باور ولره د هر هغه چا سره چي په تماس کي راځې هغه ته مینه او علاقه څرگندوې. او کله چي ته بل چا ته مینه څرگنده کړې نو دا مینه د هغه له خوا بیرته تا ته راستنیري، خو تر هغه چي تا ورته څرگنده کړې ده په زیات قوت تا ته بیرته مخ را اړوي.

کله چي ته بل چا ته مینه ورسوې او ستا دا مینه پر هغه باندي دونه زیات مثبت تاثیر وکړي چي هغه هم بل چا ته مینه وښیې او همداسي پر هر څونه زیاتو خلکو باندي چي مثبت تاثیر وکړي او هر څونه زیات مزل چي ووهي، نو دغه ټوله مینه بیرته تا ته راستنیري. او په دې ډول ته نه یوازي هغه مینه بیرته حاصلوې چي لومړي کس ته دي رسولې وه، بلکي ته هغه مینه هم حاصلوې

چي پر نورو خلکو ئي مثبت تاثير کړی دئ او تا د ښو اشخاصو او مثبتو حالاتو سره مخامخ کوي.

برعکس که ته د منفي احساساتو په لرلو سره پر بل چا باندي دونه زيات منفي تاثير وکړې چي هغه هم دا منفي تاثير بل چا ته انتقال کړي، نو دا بشپړ منفي حالت به بيرته تا ته را ستون سي او ستا پر کار او شغل، اقتصادي ژوند، ستا پر روغتيا او ستا پر اړيکو باندي به منفي تاثير ولري.

کله چي ته د زياتي خوښۍ او شوق او ذوق احساسات ولرې نو دا مثبت احساسات دي پر هر هغه چا باندي چي ته په تماس کي ورسره راځې مثبت تاثير کوي، حتی که دا تماس ډېر لنډ هم وي. د مثال په توگه که ته په کومه مغازه، بس موټر يا په لار کي د چکر وهلو په وخت کي له يو چا سره مخامخ کېږې او ته له هغه سره په خوښۍ او د مينې په ښوولو سره خبري کوي نو دا خبري دي هغه ته هم د خوښۍ مثبت احساس را پيدا کوي چي دا کار ستا پر ژوند باندي مثبت تاثير درلودلای سي.

امريکايي هنرمند او کارتونيسټ سکات اېلمز (د زېږېدنې کال ۱۹۵۷) وايي: «دا په ياد ولره چي د مهربانۍ څرگندولو يو کوچنی کار دي په ډېرو لويو کارونو کي شمېرل کيږي. هر دا کار دي داسي څپې را پيدا کوي چي منطق ئې پای نه سي معلومولای.»

مينه د هري اړيکي او رابطې جواب او د حل لار ده. ته د نورو سره خپلي اړيکي په منفي احساساتو نه سې ښې کولای. ته به مينه صادروي چي بيرته ئې حاصله کړې. د خپلو اړيکو په هکله د زوروري قوې کيلۍ چي مخکي ئې ذکر سوی دئ را واخله او استعمال ئې کړه. هغه شيان په پام کي ولره چي ته مينه ورسره لرې، د هغو شيانو ليست جوړ کړه چي ته مينه ورسره لرې، د

هغو شيانو خبرې کوه چي ته مينه ورسره لرې او له هغو شيانو څخه ځان وساته چي خوښ دي نه دي او مينه نه ورسره لرې.

دا تصور وکړه چي د نورو سره دي اړيکي ډېرې ښې دي، دا تصور وکړه چي دا اړيکي دي همداسي په ښه او بشپړ ډول ساتلای سې او دا احساس ولره چي دا اړيکي دي ريښتيني او په اخلاص دي. که ته کله د دغو اړيکو په ساتلو کي د ستونزو او مشکلاتو سره مخامخ کېږې نو په خپل چاپېريال او شاوخوا کي دي د ټولو شيانو سره مينه ولره او له هر هغه منفي شي څخه ځان گوښه کړه چي تا ته ئې ستونزي را پيدا کړي دي.

مينه تا ته هر څه ده او هر کار دي کولای سي! هغه څه چي ته ئې کولای سې دا دئ چي د ښو احساساتو په درلودلو سره مينه صادره کړې. که داسي وکړې نو په اړيکو کي به دي ټول منفي شيان او حالتونه ورک او کمزوري سي. هر وخت چي ته په خپلو اړيکو کي د منفي حالاتو سره مخامخ سې نو د حل لار ئې تل مينه ده!

لاوتزو^۱، بودا، حضرت عيسي (ع) او حضرت محمد (ص) او د نړۍ د هر نابغه او ستر انسان پيغام په لوړ او واضح آواز وايي - مينه!

^۱ د ژباړونکي يادونه: لاوتزو چي لاوتزي ئې هم بولي د لرغوني چين يو مشهور فيلسوف او د توتيزم د دين بنسټ ايښوونکی و. په دې اړه چي د توتيزم دين څه وخت منځ ته راغلی دئ او لاوتزو په کوم عصر کي ژوند کاوه باوري معلومات نه سته، خو ويل کيږي دا دين له ميلاد څخه ۶۰۰ - ۴۰۰ کاله مخکي منځ ته راغلی دئ (انگليسي ويکي پېډيا).

لسم بحث:

زوروره قوه او روغتيا

د روغتيا معنى څه ده؟ ته به شايد فكر كوي چي يو څوك هغه وخت روغ رمت دئ چي ناروغ نه وي، مگر روغتيا يوازي دا نه ده. ته به شايد د بشپړي روغتيا احساس كوي يا به فكر كوي چي هيڅ ناروغي نه لرې خو له دې سره سره بيا هم پوره جوړ روغ نه يې.

د پوره روغتيا احساس داسي احساس دئ لكه ډېر كوچني ماشومان چي ئې لري. كوچني ماشومان هره ورځ خپل قوت او انرژي زياتوي، د هغوى بدنونه سپك او له فعاليت څخه ډك دي، په حركت نه سترې كيږي، په پښو چي هر ځونه گرځي د سترپا احساس نه كوي، د هغوى دماغونه پاك او صاف دي. هغوى تل خوشحاله دي، بېره او روحي فشار نه لري، كوچني ماشومان هره شپه ژور او آرام خوب كوي او كله چي له خوب څخه راويښيږي نو په اصطلاح تروتازه او خوښ خوشحال وي. هغوى ته د هري بلي ورځي په اړه د خوشحالي ستر احساس را پيدا وي.

كه ته كوچنيو ماشومانو ته وگورې او ښه فكر وكړې نو د روغتيا په مفهوم به پوه سې چي روغتيا يعنې څه! داسي احساس تا يو وخت درلودلى دئ او اوس ئې هم بايد ولرې!

ته د خپل ژوند په زياترو وختونو كي داسي احساس درلودلای سې، ځكه

چي تا ته د ميني د قوي په وسيله نامحدوده روغتيا ميسره ده! ستا په مخکي هيڅ خنډ نه سته، هر څه چي ته ئې غواړې هغه ستا دي او په دې کي نامحدوده روغتيا هم شامله ده. مگر ته بايد هغې ته دروازه خلاصه کړې چي درته راسي.

ته پر څه شي باور او عقیده لرې؟

حضرت سليمان له ميلاد څخه لس پېړۍ مخکي ويلي و: «څه چي دی ئې په خپل زړه کي فکر کوي، هغه دی دی». دا داسي عاقلانه خبره ده چي هيڅ زړېده نه لري. خو د دې خبري معنی څه ده؟

معنی دا چي هغه څه چي ته ئې په زړه کي فکر کوي ستا عقیده ده او تا ته وايي چي ټول ئې ريشتيا دي. عقايد تکرار سوي افکار دي چي قوي احساسات ورسره ملگري وي. لکه يو څوک چي ووايي: «زه ژر ژر زکام کېږم»، «زما معده حساسه ده»، «که زه ماښام چای وچېښم نو ټوله شپه خوب نه سم کولای»، «زه د هغه شي سره حساسيت لرم»، «زه د خپل بدن زيات وزن نه سم کمولای» دا او داسي نور شيان د يو چا عقايد دي نه حقايق. عقیده ستا د دماغ پرېکړه او فيصله ده. ته دروازې ته کلک قلف اچوې او د قلف کيلي ليري غورځوې او خبرو ته هم موقع نه ورکوې. خو په هر څه چي ته باور او عقیده لرې او د دې احساس کوي چي ريشتيا دي، هغه به ستا له پاره ريشتيا وي که گټه درته رسوي که تاوان. په هر څه چي ته باور او عقیده لرې او هغه صادروي، د جذب د قانون له مخي هغه بايد بيرته حاصل کړې.

ډېرو خلکو ته د دې پر ځای چي د روغتيا په اړه ښه عقايد پيدا سي د ناروغيو په اړه بېرېدونکي عقايد پيدا کيږي او دا ځکه چي نن ورځ په نړۍ

کي ناروغيو ته زيات پام اوږي او موږ هم په کي را ايسار يو. خو د دې ټولي توجه او پاملرني سره سره او د هغو ټولو پرمختگونو سره سره چي د نن ورځي په طب کي راغلي دي د انسانانو ناروغۍ زياتي سوي دي او دا ځکه چي د ناروغيو په اړه د انسانانو بېره او اندېښنه زياته سوي ده.

ته دي د روغتيا په اړه ښه او مثبت احساسات لرې که دي د ناروغۍ په اړه منفي احساسات زيات دي؟ ته په ژوند کي خپلي روغتيا ته عقیده لرې که د ناروغۍ حتمي والي ته؟ که ته دا باور او عقیده لرې چي ستا د عمر په زياتېدو سره ستا بدن کمزوری او ناروغه کيږي او دا چي ناروغي حتمي ده نو ته همدا عقیده صادروي او د جذب قانون به هغه بيرته تا ته را ورسوي.

د عقیدې درلودلو قوه له دې څخه هم معلوميږي: څو تنو ناروغانو ته اصلي گولی ورکړه سوي وې او څو تنو نورو ناروغانو ته جعلی گولی د اصلي گوليو په ډول ورکړه سوي وې خو هيچا ته نه وو ويل سوي چي کومي اصلي او کومي جعلی گولی دي. کله چي ټولو ناروغانو لازمي شمېر گولی وخورلې نو څو ورځي وروسته د هغو ناروغانو په روغتيا کي هم ښکاره ښه والی راغلی و چي جعلی گولی يې خوړلي وې. او دا د عقیدې هغه قوه ده چي تاثیر ئې زموږ پر بدنونو باندي معلوم دی. هغه څه چي ته په خپلي عقیدې سره خپل بدن ته سپارې نو هغه به په خپل بدن کي حاصل کړي. هر ډول احساس چي ته لرې هغه ستا د ټول بدن په هره حجره او هر غړي کي ځای نيسي.

کله چي ته ښه احساسات لرې نو ته مينه صادروي او ته په حيرانوونکي توگه په بشپړي قوې سره خپل بدن ته روغتيا رسوي. کله چي ته بد احساسات لرې او د بد حالت سره مخامخ يې نو دغه بد حالت او قهر او غضب دي د بدن پر حجرو او اعصابو باندي ناوړه تاثیر کوي - داسي لکه چي نښتېځي

يې، ستا د بدن د ضروري کيمياوي موادو توليدول بدليري، ستا د ويني انساج هم کوچني کيري او ساه دي تنگه تنگه کيري چي دا ټول ستا د بدن د غړو او د ټول بدن د روغتيا قوه او مقاومت کمزوری کوي. کله چي د انسان بدن د زياتي مودې له پاره د روحي فشار، وارخطايي او بېري سره مخامخ وي نو ناروغي ورته را پيدا کيري.

امريکايي ليکوال او روحيات پېژندونکی ټامس کټکو (د زېږېدني کال ۱۹۳۱) وايي: «ستا هيچانات ستا د بدن پر هري حجرې باندي تاثير کوي، دماغي او بدني، ذهني او فزيکي فعاليتونه دي سره گډوډيري.»

ستا د بدن دننه نړۍ

ستا په بدن کي بشپړه نړۍ ده! د دې له پاره چي ته هغه قوه وپېژنې چي ته ئې پر خپل بدن باندي لرې نو ته بايد په دې نړۍ ځان پوه کړې، ځکه چي هغه ټوله ستا په خپل واک اختيار کي ده!

ستا د بدن ټول حجرات خاص نقش لري او هغوی ټول د يوه هدف له پاره کار کوي او هغه دا چي تا ژوندی وساتي. ځيني حجرات ستا د بدن د خاصو سيمو يا خاصو غړو لارښوونکي دي او په خپله سيمه کي لکه زړه، دماغ، ينه، پښتورگي، سږي او نورو کي د ټولو کارکوونکو حجراتو لارښوونه کوي او سره تنظيموي ئې. د يوه غړي د حجراتو لارښوونکې حجره د دې غړي ټول حجرات تنظيموي او لارښوونه ئې کوي چي دا غړی په منظم ډول او په بشپړه توگه کار وکړای سي. ستا په بدن کي محافظي حجرې هم سته چي هغه گزمه کوونکي حجرې دي او ستا د بدن د ويني په انساجو کي شپېته زره ميله تگ راتگ او گزمنې کوي چي نظم او آرامي وساتي.

کله چې یوه غیر عادي پېښه وسي لکه د بدن پوست چې دي زخمي یا وتورل سي نو دغه گزمه کوونکي حجرات سمدستي د خطر زنگ ووهي او له نورو حجراتو څخه یوه جوړه سوې ډله چې د ترمیم او روغېدو دنده لري دغه ځای ته ځان ورسوي. د دغو حجراتو اول کار دا دی چې په زخمي سوي یا تورل سوي ځای کې د ویني جریان بند کړي. کله چې هغوی دا کار په بریالیتوب تر سره کړ بیا نو د انساجو او پوست د حجراتو حفاظتي ډلي رارسیري چې د ترمیم او روغېدو کار وکړي او څیري سوی پوست او انساج ترمیم کړي.

که کوم تېری کوونکی ستا بدن ته ننوزي لکه بکتیریا او ویروس، د حافظې حجرات سمدستي هغه په نښه کوي او عکس العمل ئې گوري او بیا خپلي دوسیې پلټي چې هغه پخوانیو تېري کوونکو ته ورته دی او که نوی دی چې بدن ته ئې لار پیدا کړې ده. که د حافظې حجراتو ته دا معلومه سي چې دغه تېری کوونکی (میکروب) د پخوانیو سره یو شان دی نو هغوی یوې بلي ډلي حجراتو ته چې برید کوونکي دي خبر ورکوي چې دغه میکروب تباہ کړي. که دغه میکروب نوی وي او د پخوانیو سره ورته والی ونه لري نو د حافظې حجرات هغه ته نوې دوسیې جوړوي او د محوه کولو له پاره ئې ټول برید کوونکي حجرات رابلل کيږي. د دغه نوي تېري کوونکي په محوه کولو کې چې د حجراتو هره ډله بریالی سي هغه د حافظې د حجراتو له خوا په مربوطو دوسیو کې ساتل کيږي او کله چې دغه تېری کوونکی بیا بدن ته ننوځي د حافظې حجرات ئې پېژني او په هغې ډلي سره ئې تباہ کوي چې پخوا ئې هم تباہ کړی و.

کله کله داسي هم پېښيږي چې ستا د بدن کومه حجره خپله دنده تر سره

نه کړای سي يعني خپل کار هغه ډول چي لازم وي اجرا نه کړای سي نو گزمه کوونکي حجرات د ژغورني ډله رابولي او هغه ډېر چټک دغي بېکاري يا ناروغي حجرې ته ځان رسوي چي هغه ترميم کړي. که دغه حجره د علاج له پاره خاص کيمياوي مواد غواړي نو هغه مواد هم ستا د بدن په طبيعي درملتون کي موجود دي. ته په خپل بدن کي دننه يو بشپړ درملتون هم لرې چي د علاج وړ هر راز کيمياوي او د درملني مواد لري.

ستا د بدن ټول حجرات په گډه هره ورځ ۲۴ ساعته د خپل ژوند له پاره کار کوي. د هغوی يواځنی هدف ستا ژوند ته دوام ورکول او ستا روغ رمټ ساتل دي. ستا په بدن کي تقريباً ۱۰۰ ټريليون حجرې دي. (که دې شمېر ته څير سو، يو ټريليون خو زر مليارډه دئ او يو مليارډ بيا زر مليون کيږي.) دا ټولي حجرې شپه او ورځ ستا د ژوندي ساتلو له پاره کار کوي او ټولي ئې ستا تر امر او قوماندې لاندې دي. ته په خپلو افکارو، احساساتو او عقايدو سره هغوی ته امر کوې او کنټرولوې ئې. هغه څه چي ته د خپل بدن په اړه فکر کوې او هر ډول عقیده چي ته لرې، ستا د بدن حجرات هم عين دغه فکر او عقیده لري. هغوی د هغه څه په باب چي ته فکر او احساس کوې او عقیده ورته لرې هيڅ ډول پوښتنه نه لري او ستا ټول افکار، عقايد او احساسات ئې قبول کړي دي.

که ته دي هغه سفر ته چي په مخکي ئې لرې وارخطا سې او دا فکر درته پيدا سي چي دا سفر به مي ډېر اوږد او له ستونزو ډک وي، نو ستا د بدن حجراتو ته ستا دغه فکر رسيږي او ستا د دې فکر پر اساس هغوی ستا امرونه او هدايتونه تطبیقوي. که ته دا فکر او احساس کوې چي د بدن وزن دي ورځ په ورځ زیاتيري، نو د بدن حجرات دي هم ستا د دې فکر او احساس له

مخي د چاغېدو امر تر لاسه کوي. هغوی دا امر اخلي او هغه تطبیقوي او بدن دي چاغ ساتي. که ستا سره د ناروغۍ د پیدا کېدو اندېښنه وي، نو ستا د بدن حجراتو ته د دې ناروغۍ پیغام رسېږي او سمدستي په فعالیت شروع کوي. ستا د بدن حجرات چې ستا هر امر ته جواب وايي هغه په حقیقت کې د جذب قانون دئ چې ستا په بدن کې دننه کار کوي.

د نوي فکر لیکوال امریکایي رابرت کالیر (۱۹۵۰-۱۹۸۵) وایي: «د خپل بدن د هر غړي بشپړه روغتیا په پام کې ونیسه، او د ناروغتیا سیوری به درباندي ونه لوېږي.»

ته چې څه غواړې او له هغه څه سره چې مینه لرې، ټول هغه شیان دي چې ته ئې خپل بدن ته ورکوې. ستا د بدن حجرات ستا وفادار رعیت دئ چې له هر ډول پوښتنې څخه پرته ستا خدمت کوي او ځکه نو د هر څه په اړه چې ته فکر کوې، د هر څه په اړه چې ته احساس کوې هغه ستا د بدن قانون جوړوي. که ته وغواړې هغه ډول د ښه والي احساس ولرې لکه په ماشومتوب کې چې دي درلود، نو په دې سره د خپل بدن حجراتو ته داسې امر او قومانده ورکوې چې: «نن زه ډېر ښه او روغ رمت یم»، «نن په خپل ځان کې ځونه ډېر زور او طاقت وینم»، «نن مې د سترگو لید ډېر ښه دئ»، «زه هر څه چې وغواړم خوړلای سم او د بدن وزن مې له خپلې خوښې سره سم ساتلای سم»، «زه هره شپه د یوه ماشوم غوندي بیدېدلای سم.»

ته د یوه لوی ملک پاچا یې او هر څه چې ته ئې فکر او احساس کوې هغه ستا د دې پاچهۍ یعنې ستا د داخلي بدن قانون جوړوي!

ستا د زړه قوه

کوانتم فزیک پوه امریکایي ډېوبلې بوه (۱۹۱۷ - ۱۹۹۲) وایي: «د یوه مفهوم له مخې انسان د کایناتو مظهر دی، له دې کبله نو انسان د کایناتو د پټ راز د مشکل حلونکی هم دی.»

ستا په بدن کې دننه د لمریز نظام او کایناتو دقیقه نقشه ده چې زړه ئې لمر او د ټول بدن مرکز دی او غړي ئې سیارې دي، او لکه څنګه چې هره سیاره د خپلې موازنې او هماهنگۍ د ساتلو له پاره د لمر تابع ده، همداسې هم ستا د بدن هر غړی د خپلې موازنې د ساتلو له پاره د زړه تابع دی.

د کلیفورنیا د (هارټ مېټ) د مؤسسې ساینس پوهانو دا معلومه کړې ده چې د یوه انسان په زړه کې د مینې، مننې او قدر کولو احساسات د ناروغیو په مقابل کې د هغه د مقاومت یا مصئونیت سیستم قوي کوي، په بدن کې ئې د ضروري کیمیاوي موادو تولیدول زیاتوي، فزیکي فعالیت ئې راپاروي، د روحي فشار د هورمونونو سطح او د وینې لوړ فشار ئې را ټیټوي، بېره او تشویش، غم او خپګان ئې کموي، د شکري د ناروغانو د ګولوکوز جریان سموي.

د هارټ مېټ مؤسسې دا هم معلومه کړې ده چې د انسان د زړه مقناطیسي ساحه د هغه د دماغ تر مقناطیسي ساحې پنځه زره واره زیاته قوي ده او دا زور ئې له بدن څخه تر څو فوټو پورې رسېدای سي.

نورو ساینس پوهانو بیا پر زړه باندي د مینې د تاثیر په اړه تجربې کړي او په دې لړ کې ئې اوبو ته زیاته پاملرنه اړولې ده چې وګوري اوبه د انسان په زړه او د بدن په نورو غړو او اجزاوو باندي څه تاثیر لري. هغوی دې پوښتنې

ته جواب ویلی دئ چې اوبه د انسان پر روغتیا باندي څه تاثیر لري. هغوی وایي چې د انسان بدن ۷۰ فیصد اوبه لري او په ککړۍ کې دننه ئې د اوبو اندازه ۸۰ فیصد ته رسیږي. د جاپان، روسیې، اروپا او د امریکا د متحده ایالاتو ساینس پوهانو دا معلومه کړې ده چې که اوبه د ښو او مثبتو خبرو او احساساتو سره مخامخ سي، لکه مینه، مننه، خوشحالي او داسې نور نو په دې وخت کې د اوبو د انرژۍ سطح نه یوازي دا چې لوړیږي، بلکې د اوبو په شکل او ساختمان کې هم بدلون راځي او زیاته هماهنگي په کې را پیدا کیږي. هر څونه چې دا مثبت احساسات زیات وي په هماغه اندازه د اوبو ښکلا او هماهنگي زیاتیږي. او برعکس کله چې اوبه د انسان د منفي احساساتو سره مخامخ سي لکه کرکه او نفرت نو د اوبو د انرژۍ سطح راټیټیږي او په شکل او ساختمان کې ئې تغیر راځي او بدرنگه کیږي.

کله چې د انسان احساسات او اعمال د اوبو پر شکل او ساختمان باندي تاثیر کولای سي، نو ته څه فکر کوې چې دا اعمال او احساسات به ستا پر بدن باندي چې ۷۰ فیصد اوبه لري تاثیر نه لري؟ ستا د بدن حجرات زیاتره له اوبو څخه جوړ سوي دي. د هري حجرې مرکز اوبه دي او هره حجره په اوبو پوښل سوې ده.

آیا ته د دې تصور کولای سې چې مینه، مننه او داسې نور ستا پر بدن باندي څونه تاثیر لري؟ آیا ته د دې تصور کولای سې چې د مینې، منني او داسې نورو ښو احساساتو قوه ستا د بدن د ناروغیو په ښه کېدو کې څونه تاثیر لري؟ کله چې ته مینه او نور ښه احساسات صادروي، نو دغه احساسات دي د بدن د ۱۰۰ ټریلیون حجراتو پر اوبو باندي تاثیر کوي.

د مینې قوه د بشپړې روغتیا له پاره

امریکايي لیکواله ویلا کاتر (۱۸۷۳ - ۱۹۴۷) وایي، «هر چیرې چې ډېره زیاته مینه وي، هلته ډېرې معجزې پېښېږي.»

هغه روغتیا چې ته ئې غواړې او مینه ورسره لرې، نو د هغې له پاره باید مینه صادره کړې! ته باید د هرې ناروغۍ په مقابل کې د روغتیا ښه احساسات څرگند کړې، ځکه چې یوازې مینه بشپړه روغتیا درکوي. ته خپلې روغتیا ته د رسېدو له پاره باید د ناروغۍ بد احساسات څرگند نه کړې. که ته د کومې ناروغۍ په اړه کرکه او نفرت څرگندوې یا له هغې څخه بهرېږې، نو ته بد احساسات صادروې او ناروغي د بدو احساساتو په صادرولو سره هیڅکله نه ورکېږي. کله چې ته د خپلې روغتیا په اړه مثبت افکار او احساسات صادر کړې، ستا د بدن حجراتو ته د روغتیا بشپړه قوه رسېږي. کله چې ته د هغه څه په اړه چې نه ئې غواړې منفي افکار او احساسات صادر کړې، ستا د حجراتو د روغتیا طاقت کمزوری کیږي، که څه هم چې ته د یوشي په باب چې ستا د روغتیا سره هیڅ اړه نه لري بد احساس ولرې. کله چې ته بد او منفي احساسات څرگندوې، ته د خپل بدن د روغتیا قوه کموې، خو که ته د هر شي له پاره د مینې احساسات څرگندوې، د مثال په توګه د پسرلي د پاکي او روښاني ورځې، نوي کور، ښه دوست او ملګري، یا په کار او وظیفه کې د ترفیع کولو او داسې نورو په اړه خبرې کوې، نو په دې وخت کې ستا بدن ډېره لویه قوه پیدا کوي.

د مننې او امتنان څرګندول زیات تاثیر لري، ځکه نو ته د خپلې روغتیا په اړه باید هره ورځ شکر ادا کړې او ممنون اوسې. ته خپل روغ صحت د نړۍ

په ټولو پیسو نه سې رانیولای، ځکه چې هغه ستا د ژوند سوغات دی او ته باید تر بل هر څه زیات اول د خپل روغ صحت له کبله ممنون او مشكور اوسې. د شکر ادا کول ستا روغتیا تضمینوي!

هر ډول بدن چې ته لرې د هغه عیبونه مه پلټه او ممنون ئې اوسه. هره شبهه چې تا ته د خپل بدن د یوې برخې په اړه کوم فکر پیدا کیږي چې ناآرامه کوي دي، نو په یاد ولرله چې ستا دغه احساس ستا د بدن پر اوبو باندې تاثیر کوي او ښکلا او روښانتیا ئې ورکوي. د دې پر ځای د خپل بدن هغو برخو ته پام واړوه چې خوښ دي او ځنې راضي یې او له کبله ئې مننه او شکر ادا کړه، او هغو برخو ته چې نه ئې خوښوې زیات مه متوجه کېږه او سترګې پر پټې کړه.

مننه او شکر ادا کول د ډوډۍ خوړلو پر مهال مینه را پیدا کوي. کله چې ته د هغه څه له کبله چې خوړې ئې د زړه له کومې ممنون او مشكور اوسې، نو دا احساس دي د دغو خوړو او د بدن د اوبو په څرنګوالي کې بدلون راولي چې تاثیر ئې ستا پر بدن باندې معلومېږي. د اوبو چټکولو په وخت کې هم د شکر ادا کول عین تاثیر لري. ستا د مینې د مثبت احساس قوه په هر شي کې د اوبو شکل او څرنګوالی بدلوي، ځکه نو دغه قوه استعمال کړه.

که ته ډاکټر ته د معاینې له پاره ورځې او هغه نسخه او دارو درمل درکوي، نو په دې وخت کې هم د شکر ادا کولو او مننې قوه استعمال کړه. که ته دا تصور وکړې چې روغ رمټ او ښه یې نو دا دي د روغتیا احساس دی او په دې احساس سره دي روغتیا تر لاسه کوي.

کله چې ته د سترګو ډاکټر ته ځې او سترګې دي معاینه کوي یا دي د وینې فشار گوري او یا عمومي معاینات کوي او د هغو د نتیجه انتظار باسې،

نو دا ډېره مهمه ده چي ته په دې وخت کي د ښه احساس درلودونکی اوسې او په داسي احساس سره به ښه نتیجه تر لاسه کړې.

د جذب د قانون له مخي ستا د معایناتو نتیجه باید د هغي فريکوينسي مطابق وي چي ته ئې لرې، ځکه نو که ته غواړې د خپلي خوښي نتیجه واخلي ته باید د هغي د حاصلولو فريکوينسي ولرې. ژوند همداسي دئ. ستا د ژوند د هر حالت او هري پېښي نتیجه باید تل ستا د فريکوينسي سره چي لرې ئې مطابقه وي ځکه چي دا د جذب قانون دئ. که ته د خپلي کومي صحي معاینې په اړه د ښه احساس د فريکوينسي غوښتونکی يې نو د هغي نتیجې تصور يې وکړه چي ته ئې غواړې او دا احساس ولره چي تا دا نتیجه تر لاسه کړې ده. د هر ډول نتیجې امکان سته، مگر ته باید د ښه احساس فريکوينسي ولرې چي ښه نتیجه تر لاسه کړې.

د نوي فکر امريکايي ليکوال پرينتيس ملفورډ (۱۸۳۸ - ۱۸۹۱) وايي:

«امکانات او معجزې عين معنى لري.»

د هغسي روغتيا تصور او احساس وکړه چي ته ئې غواړې. که ستا د سترگو ليد کمزوری سوی وي او غواړې هغه بيرته ښه سي، نو د ليدلو د حس سره دي مينه وښيه او دا تصور وکړه چي دواړي سترگي دي ښه ليدلای سي. د اورېدو د حس سره دي که کمزوری سوی وي مينه وښيه او تصور وکړه چي دواړه غوږونه دي بشپړ اوري. له دې کبله هم ممنون اوسه او شکر ادا کړه چي پزه دي روغه جوړه ده او د بوی حس دي قوي دئ او خوله او ژبه دي د هر ډول خوند احساس او توپير کولای سي. ته همدا راز په دې هم ممنون او متشکر اوسه چي د بدن ټول غړي دي روغ رمټ دي او خپله دنده په ښه توگه اجرا کوي. ستا په بدن کي ستا د غوښتني سره سم بدلون راتلای سي،

خو مثبت بدلون ئې يوازي ستا د ميني د احساساتو په څرگندولو او د شکر په ادا کولو سره راتلای سي .

د يوې ځواني مېرمنې د زړه معایناتو وښودل چې يو ډول غیر معمولي ناروغي ورته پيدا سوې ده. د دې خبر په اوریدو سره هغه ډېره اندېښمنه سوه او ژوند ئې سره گډوډ سو. هغه په دوو درو ورځو کي ډېره کمزوره سوه او د مخ پوست ئې ژړپ واوښت. د ډاکټرانو د دې تشخیص څخه وروسته د هغې د روغتیا عادي حال خراب او آينده ئې ورته غمجنه سوه. دغې مېرمنې دوې ماشومي لونې درلودې او فکر ئې کاوه چې که دا نه وي هغوی به څه کوي. مگر هغې ته بل ډول فکر او احساس پيدا سو.

هغې فيصله وکړه چې دغې ناروغۍ ته به ځان تسليم نه کړي او هر ډول چې کيږي د خپل ناروغه زړه علاج به په خپله کوي. اول کار ئې دا وکړ چې د خپل زړه په اړه ئې ټول منفي فکرونه له دماغ څخه وايستل. هغې به هره ورځ خپل زړه په خپل لاس معاینه کاوه - داسي چې خپل ښی لاس به ئې يوه شېبه پر کښېښود او د خپل روغ او قوي زړه تصور به ئې وکړ، هر سهار چې به له خوب څخه را کښېناسته نو د خپل تصوري سالم زړه له کبله به ئې شکر ادا کړ. هغې به دا تصور کاوه چې ډاکټران ورته وايي چې زړه دي روغ رمت دئ. او دا کار ئې څلور میاشتې هره ورځ وکړ. کله چې هغه څلور میاشتې وروسته بيا د زړه د معاینې له پاره ډاکټر ته ورغله، نو د ډاکټر د فکر پر خلاف د زړه هغه غیرعادي ناروغي ئې ورکه سوې وه او زړه ئې هغه پخوانی زړه او روغ رمت و.

دغې مېرمنې د ميني د جذب د قانون سره سم ژوند کاوه. هغې په خپل دماغ کي خپل ناروغ زړه ته ځای نه و ورکړی، بلکي د روغ رمت زړه له پاره

ئې مینه بنوولې وه او ځکه ئې زړه بیرته روغ رمت سو .
 که ته د کومي ناروغۍ سره مخامخ یې کوشش وکړه چې هغه په خپلو
 افکارو او خبرو سره پسې اوږده نه کړې . د هغې په اړه کرکه او نفرت هم مه
 څرگندوه ځکه چې دا کار دي منفي احساسات صادروي ، د دې پر ځای دي
 روغتیا او بشپړ صحت ته مینه وښه چې خاوند ئې سې .

دا هم د امریکا د نوي فکر د لیکوال پرینتیس ملفورډ چې مخکې ئې نوم
 یاد سو وینا ده . هغه داسې وایي : «تر څو چې کولای سې خپل دماغ دې ته مه
 پرېږده چې درد او ناروغۍ ته دي متوجه کړي . د زور او قوت په اړه فکر وکړه
 او ته به هغه ولرې . د روغتیا په اړه فکر وکړه او ته به هغه ولرې .»

هره شېبه چې ته د خپلې روغتیا په اړه د مینې احساس کوي ، نو د مینې قوه
 ستا په بدن کې هر منفي شی له منځه وړي .

که کوم وخت ته د خپلې روغتیا په هکله په ښه احساس درلودلو کې له
 ستونزو او مشکلاتو سره مخامخ کېږې ، نو ښه به دا وي چې ته د هر څه په باره
 کې مینه څرگنده کړې يعني دا چې په ټولو هغو شیانو کې ځان را ایسار کړې
 چې مینه ورسره لرې او هغه په داسې ډول په کار واچوې چې تا خوشحاله
 وساتي . د خپل بدن څخه دي په دباندنۍ نړۍ کې له هر هغه شي څخه چې
 کولای سې کار واخله چې له کبله ئې ته د مینې احساس وکړای سې . داسې
 سینمائي فلمونه وگوره چې تا خوښ او خوشحاله وساتي نه دا چې غم او
 خپگان دي در زیات کړي . هغه سندري واوره چې د خوشحالی احساس
 درته پیدا کړي . ته په خپله په هغو شیانو چې مینه ورسره لرې او خوشحاله
 کوي دي ښه پوهیږې او دا درته معلومه ده چې څه شی دي خوشحاله کولای
 سي ، ځکه نو هغه ټول ځان ته در کش کړه او چې کولای سې ځان دي

خوشحاله وساته .

ښکلا له مینې څخه پیدا کیږي

ښکلا ټوله د مینې له قوې څخه را پیدا کیږي. ته په مینه کې نامحدوده ښکلا درلودلای سې. مگر اصلي ستونزه دا ده چې ډېر خلک د خپل بدن قدر دونه نه کوي لکه انتقاد چې پر کوي او په بې قدرۍ ورته گوري. که ته خپل بدن ته په بې قدرۍ وگورې او عیبونه ئې وپلټې او له دې کبله د ناخوښۍ احساس وکړې، نو دا ستا د بدن ښکلا ورکوي او د ناخوښو او عیبونو سره ئې مخامخ کوي.

د ښکلا کاروبار ډېر لوی دی. ته په هره ثانیه کې د نامحدودي ښکلا خاوند کېدای سې چې دا ښکلا خپله تا ته درځلي، خو ته باید مینه وښې چې هغه تر لاسه کړې! ته چې هر ځونه خوشحاله یې په هغه اندازه به ښکلی هم سې. د مخ گونجي به دي سره خلاصې سي او د بدن پوست به دي وغوړیږي او روښانه به سي، د سر ویښتان به دي نه رژیږي، د سترگو رڼا او ځلا به دي زیاته سي، او تر ټولو مهمه لا دا چې تا ته به دا هم ثابته سي چې ښکلا په مینه کې ده او ته چې هر چیرې ځې نو خلک به ستا په لیدو نه مړیږي.

ته ریشتیاهم هغونه زور یې چې احساس ئې کوي؟

په لرغونو آثارو کې راغلي دي چې یو وخت انسانانو په سلگونو کاله ژوند کاوه. ځینې به اته سوه کاله ژوندی وو، ځینو به پنځه سوه یا شپږ سوه

کاله ژوند کاوه. خو اوږد ژوند یوه عامه خبره وه. نو انسانانو ته څه ورپېښې سول؟ د خلکو فکرونه بدل سول. اوس هغوی دا فکر نه کوي چې انسانان دي په سلگونو کاله ژوند وکړای سي، بلکې وايي چې د انسان عمر لنډ دی.

موږ ته دا فکر او عقیده چې د انسانانو عمر لنډ دی په میراث را رسېدلې ده او له هغه وخت څخه را وروسته چې موږ زېږېدلې یو دا فکر زموږ د دماغونو او زړونو په انساجو کې ځای نیولی دی او د دې فکر او عقیدې له مخې موږ د خپل لنډ ژوند په اړه پروگرامونه جوړوو.

د نوبل د جایزې ګټونکي امریکایي کوانټم فزیک پوه ریچارد فین مین (۱۹۱۸-۱۹۸۸) ویلي دي: «تر اوسه پورې په بیولوجي کې داسې څه نه دي کشف سوي چې په ټاکلې موده کې د مرګ حتمي والی ونیږي. زه فکر کوم چې دا حتمي نه ده او دا یوازې د وخت خبره ده چې کله به د بیولوجي پوهان دا کشف کړي چې هغه کوم شیان دي چې زموږ د مرګ سبب کېږي.»

که ته احتمالاً کولای سې نو خپل ژوند ته دي وخت مه ټاکه چې تر څو نه کلونو پورې ژوند کولای سې. دا ټول خپله د یوه شخص کار دی چې د خپل عمر وخت او زمان هیڅ په پام کې ونه نیسي، یا په بله وینا حد او حدود ئې مات کړي. او که داسې یو کس پیدا سي نو هغه به د ټولو انسانانو د ژوند د کلونو د شمېر معیار بدل کړي او بیا به نو نور هم یو بل تعقیبوي، ځکه که یو کس د ژوندانه د موجودو کلونو له حد او حدود څخه واورې، نورو خلکو ته به هم دا فکر او عقیده پیدا سي چې هغوی هم دا کار کولای سي او وبه ئې هم کړي!

کله چې ته په دې باور او عقیده ولرې او دا احساس دي هم ورسره وي چې زما زېږېدنه حتمي دی او بدن مي کمزوری کېږي او د مرګ درشل ته

رسیري، نو دا کار په ریشیا حتمي او کېدونکی دی ځکه چې ستا د بدن حجرات، غړي او ټول بدن ستا فکر او عقیدې او احساساتو ته گوري. ته د ځوان پاته کېدو احساس ولره او د زړېدو فکر او احساس له سر څخه وباسه. ته چې د خپل عمر د زړېدو احساس کوې دا فقط هغه عقیده ده چې تا پیدا کړې ده او داسې پروگرام دی چې تا د خپل بدن له پاره جوړ کړی دی. ته چې کوم امر او قومانده خپل بدن ته ورکوې په هغې عقیدې سره چې لرې ئې بدلولای سې، او ته دا کار د مینې په صادرولو سره کولای سې! منفي افکار او عقیده لکه په محدودیت، زړښت او ناروغۍ باندې عقیده درلودل او مینه پېر سره ليري دي.

کله چې ته د خوشحالی احساس کوې او مینه صادروې نو دا مینه دي منفي شیان چې منفي افکار او عقاید هم په کې شامل دي او تا له کړاوونو سره مخامخ کوي ټول ويلي کوي.

امريکايي ليکوال جوسيا گيلبرټ هالينډ (۱۸۱۹ - ۱۸۸۱) وايي: «ټولو ته بهانده مینه د ژوند حقيقي اکسیر دی - د بدن د عمر د اوږدېدو فواره ده. دا د همدې شي نشتوالی دی چې تل د عمر احساس را پيدا کوي.»

مینه حقيقت دی

کله چې ته کوچنی ماشوم وې، نو ته لکه لنډه لښته پر هره خوا کېږدای او په هر رنگ کېدای سوې يعني د زيات بدلون وړ او متحول وې او دا ځکه چې تا د ژوند په اړه دونه زيات منفي عقاید نه وو قبول کړي. کله چې ته لوی سوې، نو تا ته زيات محدودیتونه او منفي احساسات را پيدا سول او هغه د دې سبب سول چې ته تر زياتي اندازې پر خپلو افکارو او عقایدو باندې

ثابت ودرېرې او لږ متحول و اوسې. دا محدود ژوند دئ او دا ښه ژوند نه دئ. هر څونه زیاته مینه چې ته وښې په هغونه زیاته اندازه به د مینې قوه ستا په بدن او دماغ کې منفي شیان ورک کړي. او کله چې ته خوشحاله یې او مینه او مننه څرگندوې، نو ته د دې احساس کوې چې ستا مینه هر منفي شی ویلي کوي. ریشیتیا هم چې ته دا احساس کوې! ته روښنایي او رڼا احساسوې او ته دا احساسوې چې د نړۍ د ټولو په سر کې روان یې.

کله چې ته زیاته او زیاته مینه صادروې، نو ته به په دې پوهېږې چې ستا په بدن کې بدلونونه راځي. د خوړو خوند به درته ښه سي، د شیانو رنگونه به ډېر روښانه درته ښکاري، رغونه به ډېر پاک او صاف اوږې، که دي د بدن پر پوست باندې لکې او دانې پیدا سوي وي هغه به هم پر پاکېدو او ورکېدو سي. ستا په بدن کې به بدلون راسي او ته به د دې بدلون احساس وکړې، د بدن د غړو کلکوالی به دي نرم او ملایم سي. کله چې ته مینه صادروې، ته به دي په خپل بدن کې د یو لړ معجزوي بدلونونو د را پیدا کېدو احساس وکړې او په دې احساس سره به تا ته هیڅ شک پاته نه سي چې مینه د روغتیا سرچینه ده.

مینه د هري معجزې تر شا ده

ټولي معجزې د مینې قوه ده چې کار کوي. معجزې هغه وخت پیدا کېږي چې څوک له منفي شیانو څخه وتښتي او ټوله توجه او پاملرنه مینې ته واړوي. دا کار ته هر وخت کولای سې که څه هم چې په ژوند کې به ډېر وختونه بدبین اوسېدلی یې، مگر اوس هم ناوخته نه دئ چې دا بدبیني دي ورکه کړې او مینې ته پام واړوې.

يوه سړي ته خپلي مېرمني ډېر ښه خبر واوراوه او ورته وئې ويل چې دا اميدواره ده او د دوی دريم ماشوم به دنيا ته راسي. د دې سړي ټول افکار دې ته متوجه سول چې دغه دريم ماشوم به د دوی ژوند د سختيو او جنجالونو سره مخامخ کړي، خو يوه اصلي شي ته نه و متوجه چې د ده دغه منفي افکار د دوی پر ژوند باندې څونه منفي اثر کوي.

د هغه د مېرمني له حامله دارۍ څخه فقط شپږ مياشتي تېري سوي وې چې دردونه پر راغلل او ژر زېږنتون ته ورسول سوه او ماشوم چې هلک و پيدا سو. درو متخصصو ډاکټرانو نظر ورکړ چې دا هلک چې په شپږو مياشتو کې پيدا سوی دی، د هغه د ژوندي پاته کيدو چانس هيڅ يعنې صفر دی. د هلک پلار چې دا خبره واورېده له ډېري خواشینی څخه پر گونډو سو، ځکه چې هغه نه غوښتل د خپل نوي زيږيدلي ماشوم په اړه داسې خبر واورې. د دغه ماشوم بدن د زېږېدو په وخت فقط ۱۰ انچه او وزن ئې ۱۲ اونسه و. ډاکټرانو کوشش وکړ د ماشوم سږي د مصنوعي هوا په ورکولو سره فعال کړي، مگر د هغه د زړه ضربان مخ پر کمېدو سو. ډاکټرانو وويل چې دوی نور د دې ماشوم د ژوندي پاته کېدو له پاره هيڅ نه سي کولای. د ماشوم پلار هيڅ و نه ويل خو په زړه کې ئې د ماشوم زوی ميني ځای ونيو او دې ته ئې وهڅاوه چې زوی ئې ژوندی پاته سي. هغه ډاکټرانو ته په زاريو سو چې لطفاً يو څه وکړئ! هغه و چې لږ شېبه وروسته د ماشوم سږو ته د مصنوعي هوا ورکولو کار وکړ او سږي ئې فعال سول. او ورسره ئې د زړه ضربان هم ښه او عادي سو. خو څرنگه چې دغه ماشوم تر خپل وخت ډېر وختي پيدا سوی و، د ژوندي پاته کېدو امکانات ئې کم وو او څو ورځې وروسته ډاکټرانو بيا وويل چې هغه نور ژوند نه سي کولای.

د ماشوم پلار چي په خپل ټول ژوند کي بدبين و، اوس ئې په تصور او احساس کي بدلون راغلی و. هغه چي به کله په بستر کي بيدېدی، نو هره شېبه به ئې دا تصور کاوه چي د دغه زوی د ميني رڼا ئې په زړه کي ځليږي. کله چي به سهار له خوبه را کښېناست خدای ته به ئې شکرونه ادا کول چي زوی ئې تېره شپه ژوندی پاته سوی دی.

هره ورځ چي به تېرېده زوی به ئې د ښه کېدو نښي نښانې څرگندولې. هغه څلور میاشتي په روغتون کي د ډاکټرانو تر علاج لاندې و تر څو چي روغ رمت سو او مور او پلار ئې خپل دغه ماشوم زوی چي د ژوندي پاته کېدو چانس ئې صفر و له روغتون څخه را وایست او کور ته ئې ورساوه. مینه د هري معجزې تر شاده!

یوولسم بحث:

زوروره قوه او ته

د نوي فکر لیکوال امریکایي رابرت کالیر (۱۸۸۵ - ۱۹۵۰) وایي: «د خوشحالی، ښېګڼې، ښکمرغۍ قوه او د هر بل شي قوه چې موږ یې په ژوند کې غواړو په موږ هر یوه کې دننه ده او هغه نامحدوده ده.»

هر شی فریکوینسي لري. هر شی! هر لغت فریکوینسي لري، هر آواز، هر رنگ، هره ونه، هر حیوان، نبات، ډبره فریکوینسي لري. هر ډول خواږه، اوبه او مایعات فریکوینسي لري. هر ځای، هر ښار او هر هیواد فریکوینسي لري. د هوا، اور، خاوري او اوبو ټول عناصر فریکوینسي لري. روغتیا، ناروغي، پیسې او شتمني، مفلسي او خواري، کامیابي او ناکامي فریکوینسي لري. هره پېښه، هر حالت فریکوینسي لري. حتی ستا نوم هم فریکوینسي لري، مګر ستا د نوم حقيقي فریکوینسي هغه ده چې ته یې احساسوې! او هر څه چې ته یې احساسوې ستا ژوند ته هغه څه راوړي چې ستا فریکوینسي ته ورته وي.

کله چې ته د خوښۍ احساس کوې او دې احساس ته دي دوام ورکوې، نو ستا ژوند ته یوازې خوشحاله خلک، خوشحالي پېښې، خوشحاله حالتونه او شرایط رسېږي. کله چې ته د خواشینۍ او روحي فشار احساس کوې او دې احساس ته دي دوام ورکوې، نو د خلکو، حالتونو او شرایطو په وسیله ستا ژوند ته یوازې خواشیني او روحي فشار رسېږي.

تا به دا هغه وخت لیدلي وي کله چي ته په ډېره عجله او تلوار کي يې، ځکه چي پر تا ناوخته سوی وي. تلوار کول له منفي احساس څخه را پیدا کيږي او کله چي ته په تلوار او عجله کي يې او د ځنډېدو له کبله د اندېښنې او تشویش احساس درته پیدا سوی وي، نو ته پرته له ځنډ څخه نور څه نه درته راوړې او کوم ځای ته چي غواړې ځان ورسوي د لاري په اوږدو کي ځنډونه درته پیدا کيږي او نور هم پسي ځنډېږي. دا د جذب قانون دی چي ستا په ژوند کي کار کوي.

کله چي ته سهار په خوشحالي او په ښو احساساتو سره له خوبه راکښېستلی يې نو تا ته به هم معلومه سوې وي چي دا ورځ دي په خوشحالي او کاميابۍ سره تېره سوې ده. خو که تا سهار وختي هر څه په عجله او تلوار او په خرابو احساساتو سره شروع کړي وي، نو ته به په دې ورځ کي له ښو شيانو سره مخامخ سوی نه يې او ورځ به دي په گډوډيو او نا آراميو تېره سوې وي، او دا ځکه چي که يو وار منفي شيان درته مخه کړي نو دا به ډېره سخته وي چي هغه بدل کړې. ته د خپلو احساساتو په بدلولو سره د خپل ژوند هر څه بدلولای سې. هر څوک دا مني او ته به ئې هم منې چي دا ښه نظر دی چي موږ د ورځي په سر کي د ښو او مثبتو شيانو سره مخامخ سو.

د خپل ژوند فلم دي وگوره

ژوند ډېر حيرانوونکی دی! ستا د ژوند د يوې ورځي پېښي د سينما تر افسانوي او احساساتي فلم هم د زياتي حيرانتيا وړ دي، خو ته بايد هغو ته په هغونه دقت او توجه وگورې لکه په سينما کي چي د کوم فلم ننداره کوې. که ته په سينما کي ناست يې او کوم فلم گورې او په دې وخت کي دي تليفون

زنگ وهي او اخلاص لوي دي، يا د فلم د ليدو په وخت خوب غلبه درباندي کوي، نو د فلم سلسله در څخه شکيري او څه چي په فلم کي دي هغه درڅخه تېري او سم ئې نه سې تعقيبولاى. عين داسي شيان ستا د ورځني ژوند د فلم پر پرده باندي هم راځي. که ته په خوبجن حالت کي شاوخوا گرځې را گرځې او شيانو ته پوره متوجه نه يې، نو ته دي هغه پيغامونه چي ستا ژوند ئې تا ته په دوامداره توگه رسوي او ستا لارښوونه کوي له لاسه ورکوې. ژوند تا ته جواب وايي، ژوند ستا سره خبري کوي. ناڅاپي پېښي او تصادفات او هر شى ځان ته فريکوينسي لري او هر څه چي ستا په ژوند کي پېښيري هغه په عين هغه فريکوينسي کي دي چي ته ئې لرې. هر شى، هره نښه، هر رنګ، هر څوک چي ته ئې وينې او ټول هغه ږغونه چي ته ئې اورې، هره پېښه او هر حالت ستا د فريکوينسي غوندي فريکوينسي لري.

کله چي ته موټر چلوې او په دې وخت کي د پوليسو موټر وينې، نو ټوله توجه دي سمدستي د هغه خوا ته اوړي. دا ولي؟ د دې سبب دا دئ چي کله چي ته د پوليسو موټر ووينې، نو هغه تا ته دا پيغام رسوي چي «ډېر احتياط کوه!» د پوليسو د موټر ليدل به تا ته شايد ځيني نور شيان هم دريادوي خو ته بايد له ځان څخه دا پوښتنه وکړې «دا ما ته څه وايي؟» جواب ئې دا دئ چي پوليس نظم او قانون تطبيقوي، ځکه نو د پوليسو موټر به شايد د داسي يو شي پيغام وي چي تا په ژوند کي په بېباکۍ ورته کتلي وي - داسي لکه چي خپل کوم دوست ته دي تليفون کول هېر سوي وي، يا دي له يو چا څخه د هغه د مرستي له کبله مننه نه وي کړې.

کله چي ته د يوه امبولانس د خطر زنگ اورې، هغه تا ته څه وايي؟ آيا هغه تا ته وايي چي د خپلي روغتيا پام وساته او ممنون اوسه؟ آيا هغه تا دې ته

متوجه کوي چي ته د نورو خلکو د روغتيا له کبله چي ورسره مخامخ يې مينه او مننه څرگنده کړه؟ کله چي ته د اور وژني (اطفائيې) موټر وينې چي سره څراغونه ئې لگولي او په ډبري چټکۍ کومي خوا ته روان وي، هغه تا ته څه وايي؟ آيا هغه تا ته وايي چي ستا په ژوند کي کوم ځای اور لگېدلی دی او ته ئې بايد مړ کړې؟ يا درته وايي چي خپلي ميني ته اور واچوه؟ يوازي ته د هغو شيانو په معنی پوهيدلای سې چي ستا په ژوند کي پېښيري، خو ته بايد دې ته متوجه اوسې چي ستا په چاپېريال کي څه پېښيري او د هغو په اړه پوښتي وکړې او د هغه پيغام معنی تر لاسه کړې چي تا ته درکول کيږي.

تا ته په ژوند کي تل مدام پيغامونه رسول کيږي. کله چي ته يو څه اورې او هغه د دوو کسانو خبري وي چي تا ته نژدې ولاړ وي، نو د هغوی دا خبري تا ته ستا په ژوند کي معنی لري. د هغوی الفاظ تا ته يو پيغام رسوي، هغه ستا سره اړه لري او ستا پر ژوند باندې تاثير کوي. که ته کوم ځای يوه لوحه ووينې چي اعلان يا کوم بل شی پر ليکل سوی وي او ته هغه لولې، نو لغتونه ئې تا ته معنی لري. هغه تا ته يو پيغام رسوي او هغه ستا سره اړه لري، ځکه چي ته عين هغه فريکوينسي لرې لکه دغه الفاظ او لغتونه چي ئې لري. که تا بله فريکوينسي درلوده، تا دغه لوحه او لغتونه نه سول ليدلای او نه به دي د هغو دوو کسانو خبري اورېدلای سوې.

هر واحد شی چي ته ئې د ورځي په اوږدو کي وينې ستا سره خبري کوي او په پرله پسې توگه تا ته پيغامونه رسوي. که تا ته دا معلومه سي چي ستا په چاپېريال کي خلک په هغه اندازه خوشحاله نه دي لکه څه موده مخکي چي وو، نو ته به په دې پوه سې چي ستا د احساس فريکوينسي را ټيټه سوې ده او ته سمدستي د هغو شيانو په اړه فکر کوې چي خوښ دي دي او مينه ورسره

لرې تر څو چي تا ته د خوشحالي احساس پيدا کيږي.

ستا مرموزه نښه

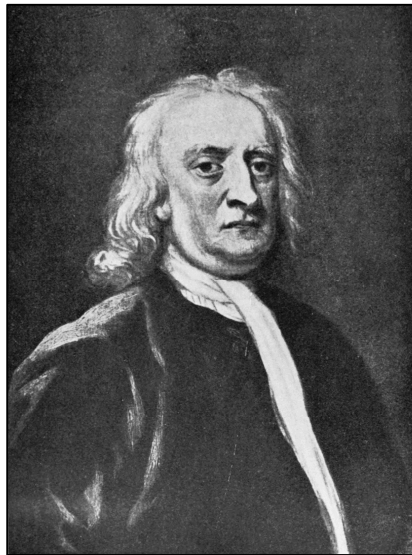
ته د جذب له قانون څخه دا غوښتلای سې چي د ميني د قوي فزيکي شواهد وليدلای سې. يو شی چي ته مينه ورسره لرې په پام کي ولره او هغه دي د ميني د قوي نښه او سمبول وټاکه. هر وخت چي ته دغه نښه وينې يا ئې اورې نو ته به په دې پوهيږې چي ستا سره د ميني قوه ده.

ما دا نښه د ځلېدونکو بڅرکو رڼا ځان ته غوره کړې ده. او ځکه نو کله چي د لمر رڼا زما سترگو ته راوړسيږي، يا دا رڼا کوم بل شی زما په سترگو کي منعکس کړي، يا که هر بل شی ووينم چي رڼا ئې زما په سترگو کي انعکاس کوي زه پوهيږم چي دا د ميني قوه ده چي زما سره ده. کله چي زه په اصطلاح له ډېري خوشحالي څخه په جامو کي نه ځاييږم او په ميني مالا مال یم، نو په دې وخت کي پر هر شي باندي چي زما په شاوخوا کي دئ، رڼا راته منعکسه سوې وي.

زما خور دا نښه سره او زرغونه ځان ته ټاکلې ده. هغه هم چي کله ډېره خوشحاله او په ميني مالا مال وي، هر چيري چي گوري د رڼا سره او زرغونه ئې تر سترگو کيږي. ته هم کولای سې د آسمان ستوري، ښکلی رنگ، ښکلې مرغی، ښکلی گل او بل هر شی چي ستا خوښ وي او مينه ورسره لرې ځان ته د ميني نښه او سمبول غوره کړې. خو په دې بايد باور او يقين ولرې چي هر شی چي ته ئې انتخابوې له هغه سره بشپړه مينه او علاقه لرې.

ته کولای سې د خبرداري د يوې نښي په توگه د ميني له قوي څخه يوه نښه غوره کړې چي هغه به تا ته وايي چي تل په ژوند کي متوجه او خبردار

اوسه. په حقيقت کي تا ته په خپل ژوند کي تل پيغامونه رسيري او خبرداري درکول کيري. که ته يو شی په لار کي وغورځوي، که ته د تگ په وخت کي وشويپرې، که ته پر لار روان يې پښه دي له ډبري سره ووهل سي او نوک وخورې، که ته کالي اغوندې کميس دي په غاړه کي بند سي دا ټول خبرداري او پيغامونه دي چي تا ته درکول کيري او درته وايي چي هغه څه چي ته ئي فکر او احساس کوي هغه نور بند کړه! ستا په ژوند کي تصادفات او ناڅاپي پېښي نه سته. هر څه ځان ته سبب او عامل لري، ځکه چي هر شی يوه فريکوينسي لري. دا فقط د ژوند او کایناتو فزيک دئ چي فعاليت کوي. برتانوي ستر فزيک پوه اسحاق نوتن (۱۶۴۳ - ۱۷۲۷) ويلي دي: «کله چي زه د لمر نظام ته گورم، زه دا وينم چي مځکه له لمر څخه په ثابته فاصله کي په مناسبه اندازه رڼا او تودوخه اخلي. دا تصادفي کار نه دئ.»



اسحاق نوتن (۱۶۴۳ - ۱۷۲۷م)

ژوند حیرانوونکی او جادو وزمه دی

زما او د مینې تر منځ داسې حیرانوونکې او جادو وزمه رابطه موجوده ده چې بل چا به نه وي درلودلې. زه غواړم هغه ستاسې سره شریکه کړم او دا درته توضیح کړم چې د دې رابطې پر اساس زه څنگه هره ورځ خپل ژوند ته دوام ورکوم. کله چې زه هر سهار له خوبه راکښېم نو زه له دې کبله شکر ادا کوم او ممنونه یم چې لا ژوندۍ یم او د هر چا سره په خپلو اړیکو کې راضي او خوشحاله یم. زه هر سهار ۱۵ دقیقې په دې باندې فکر کوم چې څنگه د مینې احساس پیدا کړم او هغه نوري نړۍ ته ورسوم.

زه د خپلې ورځې په اړه فکر او د مینې احساس کوم چې دا ورځ مې په ښه توګه تېره سي. زه د هر هغه څه په اړه چې زما په ژوند کې پېښېږي د مینې تصور او احساس کوم. زه د هر هغه څه په اړه چې تر سره کوم ئې د مینې قوه تر ځان مخکې کوم او زه په پسې کېرم او هغه داسې چې مخکې له دې چې زه د کوم کار د کولو اقدام وکړم زه د خپل بدن په دننه کې د دونه مینې احساس را پیدا کوم چې کولای ئې سم! زه د سهار په لومړیو شېبو کې په کمپیوټر کې ایملونه نه گورم او نه راغلي لیکونه او پاکټونه چې په پوسته کې را رسېدلي وي گورم. هغه تلیفوني پیغامونه چې ما نه وي اورېدلي او په تلیفون کې ثبت سوي وي هم نه اورم. لنډه دا چې تر څو چې زه د ورځې په سر کې د ښه والي احساس و نه کړم په هیڅ مهم او جدي شي باندې اقدام نه کوم.

زه چې کله له کور څخه دباندې وځم او په ښار کې گرځم هر شي ته ښه متوجه یم او په تېره بیا هغو خلکو ته چې ما ته نژدې تېرېږي را تېرېږي ښه گورم او چې کولای سم هغوی ته د مینې افکار او احساسات صادروم. زه چې

هر چا ته گورم په خپل بدن کي دننه د ميني احساس را پيدا کوم او دا تصور کوم چي هغوی ته زما دغه احساس رسيري. ما ته دا معلومه ده چي د ميني قوه د پيسو، ښو او ښکمرغو اړيکو، بشپړي روغتيا او هر هغه څه چي هرڅوک ئې خوښوي او مينه ورسره لري لويه سرچينه ده او زه هغوی ته دا مينه له دې کبله صادروم چي زه په دې پوهيرم چي زه په دې کار سره دغو خلکو ته هغه څه ورکوم چي هغوی ضرورت ورته لري.

کله چي زه د يوداسي کس سره مخامخ سم چي دا راته وښيي چي خاص ضرورت او اړتيا لري، د مثال په توگه يو څه غواړي خو د تر لاسه کولو توان ئې نه لري، نو زه هغه ته د زياتو پيسو درلودلو مفکوره ورکوم. که يو څوک تر روحي فشار لاندي وي، زه هغه ته د خوشحالي او اميدواري احساس راپيدا کوم. که زه د خوراکي موادو مغازې ته ځم، يا د ښار په لارو کوڅو کي د خلکو په منځ کي گرځم، نو زه تر خپل وس پوري کوشش کوم چي هغوی ته د امکان تر حده خپله مينه صادره کړم. زه په دې هم پوهيرم چي هر وخت چي ما داسي يو څوک ليدلی دئ چي خاص ضرورتونه لري، نو د هغه دا حالت ما ته داسي پيغام رسولي دئ چي زه بايد د هغو پيسو، خوشحالي او آرامۍ له کبله چي زه ئې په خپل ژوند کي لرم ممنونه او شکر ادا کوونکي اوسم.

کله چي زه په الوتکه کي سفر کوم هر چا ته مينه صادروم. کله چي زه په رستوران کي ډوډۍ خورم يا چای او کافي چيښم، زه د رستوران مشتريانو او ډول ډول غذاگانو ته په مينه گورم. په بازار کي د سودا کولو په وخت هم د خپلي خوښي شيان د ميني په احساس تر لاسه کوم.

کله چي زه په خپل موټر کي سپرېرم او کومي خوا ته ځم نو زه دا تصور

کوم چي په پوره خوشحالي او روغتيا سره به بيرته خپل کور ته راسم. او له دې کبله شکر ادا کوم او ممنونيت څرگندوم. کله چي په موټر کي کښېنم او په چلولو ئې پيل وکړم نو زه دا پوښتنه کوم چي کومه لار به ښه او آسانه وي چي وايي خلم. کله چي زه له کور څخه وځم او بيرته ورته راځم نو زه د کور درلودلو له کبله وایم چي شکر او مننه! کله چي زه د ښار په کومه مغازه کي په سودا اخیستلو بوخته یم زه داسي پوښتنه کوم چي نور به څه شی پاته وي چي وايي خلم؟ او زه تل د خپلو سوالونو جوابونه تر لاسه کوم.

زه هره ورځ له خپل ځان څخه ډېري پوښتني کوم چي کله هم سلگونو ته ورسیري. په دې کي دا پوښتني هم شاملې دي چي زه نن څنگه یم؟ په دې اوسني حالت کي زه څه کولای سم؟ ډېره ښه پرېکړه او فيصله به کومه وي؟ د دې ستونزي د حل ډېره ښه لار به کومه وي؟ زه څنگه ډېره ښه لار غوره کولای سم؟ زه څنگه خپل احساسات ښه کولای او مثبتې خوا ته اړولای سم؟

کله چي ته کومه پوښتنه کوې نو ته په دې سره خپل نظر څرگندوې او ته ئې بايد جواب تر لاسه کړې. خو ته بايد پوره متوجه او باخبره اوسې چي د خپلو پوښتنو جوابونه په لیدو يا اورېدو سره تر لاسه کړې. ته به دي د خپلو پوښتنو جوابونه شايد د يو شي د لوستلو، د يو شي د اورېدلو يا خوب لیدلو له لاري هم تر لاسه کړې. کله کله به ته په ناڅاپي توگه د خپلي پوښتني په جواب پوه سې. خو دا يقيني ده چي ته به تل د خپلي پوښتني جواب حاصل کړې!

که ما کوم وخت يو شی پر خپل ځای نه وي ایښی، د مثال په توگه د کور

او موټر کیلی می په هغه ځای کی نه وي ایښي چي هره ورځ ئې ایږدم، او نن پسي کرځم او پیدا کولای ئې نه سم نو زه دا پوښتنه کوم چي «زما کیلی چيري دي؟» او زه تل د داسي پوښتني جواب تر لاسه کوم. خو دا ټول هغه څه نه دي چي په دې ځای کی دي ختم سي. کله چي زه کیلی پیدا کړم نو دا پوښتنه کوم: «دا ما ته څه وايي؟» په بل عبارت ما ولي دا کیلی په بل ځای کی ایښي وې؟ او څرنگه چي د هر شي او هري پېښي له پاره علت او سبب موجود دئ او تصادفات نه سته نو زما د دې پوښتني جواب چي راکول کيري دا دئ چي راته وايي: «کرار ښوره، بېړه او تلوار مه کوه.» کله کله به په دې جواب کی دا هم راته وويل سي چي ستا د پیسو جیبي بسته هم ستا په جیب کی نه سته.

په ریشتیا هم چي جیبي بسته می هم راڅخه ورکه وه او په کوم بل ځای کی می ایښې وه او هغه به می هم په هغه ځای کی ایښې وه چي کیلی می ایښي وې. کله کله د داسي پوښتنو په هکله زه سمدستي کوم جواب نه تر لاسه کوم، خو کله چي زه د کور له دروازې څخه ووځم، د موبایل تلفون زنگ می اورم او یو څوک راته وايي چي د ډاکټر سره د ملاقات وخت دي فسخ سوی دئ او باید دا ملاقات بل وخت ته وټاکل سي. په همدې شېبه کی ما ته سمدستي راپیاديږي چي زما د کیلیو ورکېدل بې څه نه و او یو مثبت عامل ئې درلود. زه د خپل ژوند سره چي څنگه روان دئ مینه لرم او په دې پوهېږم چي د هغه څه جوابونه تر لاسه کولای نه سم چي د هغو په اړه می پوښتني نه وي کړي!

کله کله به په ژوند کی ځيني فريبي او خطا ایستونکي پېښي او له چل ول ډک شيان هم راپیدا سي، خو که زه ښه فکر وکړم نو دا به راته معلومه سي

چي هغه څنگه ما په ژوند کي ځان ته را جذب کړي دي او که زه له ځان څخه دا پوښتنه وکړم چي ما څه کړي وو چي دا ستونزي مي ځان ته راجذب کړې؟ د دې سوال د جواب په پيدا کولو سره زه کولای سم چي د دغو ستونزو د بيا پېښېدو مخنيوی وکړم.

زه د هر هغه څه په بدل کي چي حاصلوم ئې دنيا ته دونه زیاته مینه صادروم چي کولای سم. زه هر شي او هر چا ته په ښه نظر گورم. د هر شي ډېر قدر او مننه کوم. او کله چي زه مینه صادروم نو دا په ښه توگه احساسوم چي د ميني قوه زما په بدن کي فعالیت کوي او ما ته دونه زیاته مینه او خوښي را بخښي چي فکر ئې نه سي کېدلای.

په دې پوه سه چي که ته کوشش وکړې د هغه څه په بدل کي چي حاصل کړي دي دي مینه صادره کړې، نو د ميني قوه دغه مینه څو چنده زیاتوي او تا ته ئې بیرته رسوي. او که ته په خپل ژوند کي یوازي یو وار دا احساس وکړې او ووايې چي هو دا ریشیا دي، نو ته به هیڅکله د پخوا په شان نه یې.

مینه ستا له پاره هر څه کولای سي

که ته د ميني قوه را ایسار کړې هغه ستا سره په ژوند کي هر څه کولای سي. ته هر څه چي اړتیا ورته لرې در پیادولای او تر لاسه کولای سي او د ميني قوه تا په خپل اصلي وخت کي دې کار ته متوجه کولای سي. د ميني قوه تا ته د زنگ وهونکي ساعت نقش هم درلودلای سي او هر وخت چي ته وغواړې له خوب څخه دي را کېښولای سي. د ميني قوه ستا شخصي مرستیال، اقتصادي منتظم، د روغتیا ساتني شخصي مرستندوی او

له نورو سره د اړیکو صلاحکار دئ، او هغه ستا د بدن وزن کنټرولولای سي، خواره دي تنظیمولای سي او هر بل کار چي ور وسپارې تر سره کولای سي، خو ته باید د مینې، قدردانۍ او مننې په احساساتو د هغې سره یو ځای سې.

امریکايي لیکوال او فیلسوف وین گېټ پېن (۱۹۱۵ - ۱۹۸۷) وایي: «کله چي ستا عقیده قوي سي نو تا ته به معلومه سي چي ته نور د کنټرول حس ته ضرورت نه لرې، دا شیان به لکه اوبه پر بهېدو سي او ته به هم د خوشحالی او سعادت خوا ته ورسره وبهېرې.»

خپلي قواوي د ژوند د زوروري قوې سره یو ځای کړه. او هر څه چي ته د مینې له قوې څخه غواړې د هغه تصور او احساس وکړه چي لرې ئې او چي ورسره خپله خالصه مینه او مننه څرگنده کړې نو در وبه رسیږي.

له خپلو تصوراتو څخه استفاده وکړه او د ټولو هغو شیانو په اړه فکر وکړه چي د مینې قوه ئې ستا له پاره تر سره کوي. د مینې قوه د ژوند او کائناتو پوهه او خبرتیا هم ده. که ته د داسي پوهي تصور وکړې چي یو گل یا د انسان په بدن کي یوه حجره څنگه جوړوي، نو دا به ستا د خوشحالی وړ وگرځي چي داسي هیڅ سوال نه سته چي ته ئې وکړې او د هغه جواب تر لاسه نه کړې.

مینه ستا سره هر څه کولای سي، خو ته باید د هغې سره د مینې له لاري یو ځای او متحد اوسې چي په ژوند کي د هغې قوه در معلومه سي.

کوچنی شی مه لویوه

نامتو فزیک پوه البرت آينشتاين (۱۸۷۹-۱۹۵۵) ويلي دي: «په بې نظمي کي آسانتيا ولټوه. په لانجه کي هماغهنگي ولټوه. د ستونزي په منځ کي فرصتونه دي.»

که ستا په دماغ کي ډېرو شيانو او مسالو ځای نیولی وي په هغو کي به یوه کوچنی مسئله تا ته لویه سي او اندېښنې به دي درزیاتي کړي. که ته کوچنیو مسئلو ته چي اصلاً دونه مهمي نه وي زیاته توجه کوې، نو ته نه سې کولای چي له دماغ څخه دي تشویشونه او اندېښنې ليري کړې او د مستقل دماغ خاوند سې. دا به تا ته ځونه د تشویش وړ وي چي که ته خپلي جامې د جامو بریمنځلو ځای ته وروړې او هغه څو دقیقې مخکي تړل سوی وي؟ دا به ستا په ژوند کي ځونه تاثیر ولري چي ستا د خوښي د فوټبال ټیم په دې اونۍ کي لوبه و نه گټي؟ بله اونۍ هم راتلونکې ده. که ته غواړې د بس موټر تم ځای ته ځان ورسوې او بس فقط څو ثانيې مخکي حرکت کړی وي، نو دا به هم کومه لویه او مهمه خبره وي چي ته د هغې له کبله په قهر او غضب سې؟ همدا راز که ته د خوراکي موادو او مېوو خرڅولو مغازې ته ورسې او په مېوو کي انگور خلاص سوي وي، نو دا هم باید داسي پېښه وبلل سي چي ستا فکر پرېشانه کړي؟

دا ټول کوچني شيان دي او د هغو له کبله ته ولي باید عصبي او په قهر سې؟

که ته کوچني او غیر مهم شيان ډېر مهم وبولې، نو دا ستا ژوند خرابوي او د ناخوالو سره دي مخامخ کوي او ته به هيڅکله ښه احساسات و نه لرې. که

ته هغو ته اهميت ور نه کړې هغه ستا په ژوند کې څه تاثير نه لري. ته تل بايد خپل ښه احساسات خوندي او محفوظ وساتې او کله چې ته د داسې کوچنيو او جزئي شيانو له تاثيراتو څخه ځان وساتې، نو په دې سره ته په ژوند کې هر هغه څه ته ځای ورکوې چې غواړې ئې.

موږ هر شي ته معنی ورکوو

موږ په ژوند کې هر شي چې وينو هغه ته معنی ورکوو. هيڅ داسې شي نه سته چې پر هغه باندي دي د ښه يا بد ټاپه ووهل سي. د دې خبري معنی دا ده چې هر شي نه ښه دئ نه بد. په آسمان کې سره او زرغونه او د تالندي طوفان ښه يا بد نه دي. هغه فقط سره او زرغونه ده يا فقط د تالندي طوفان دئ، او ته سرې او زرغونې ته په خپل احساس سره چې د هغې په هکله ئې لرې معنی ورکوې، يا ته همدا راز د خپل احساس له مخي د تالندي طوفان ته چې د هغه په هکله ئې لرې معنی ورکوې. ته چې هره دنده او شغل لرې هغه په خپل اصل کې نه ښه دئ او نه بد. دا ستا احساس دئ چې هغه يا ښه بولې يا بد. د نورو سره ستا اړيکي او روابط هم اصلاً نه ښه دي او نه بد. هغه فقط روابط دي، خو دا چې ته د دغو روابطو په اړه څنگه احساس کوې، هغه تا ته وايي چې دا روابط دي يا ښه دي يا بد.

ستر انگريز ليکوال او ډرامه ليکونکي ويليام شکسپير (۱۵۶۴ - ۱۶۱۶) ويلي دي: «هيڅ شي ښه يا بد نه دئ. زموږ احساس هغه ښه يا بد کړی دئ.»

که يو څوک بل چا ته تاوان رسوي، د جذب قانون ئې په جواب ويلو کې هيڅکله نه ناکامه کيږي. د دې قانون پر اساس به پوليس، قوانين او

نوري وسيلې د هغه د اعمالو مساوي جواب ووايي. د جذب د قانون په برخه کي يو شی يقيني دئ او هغه مخکي هم ډېر ځله تکرار سوی دئ او هغه دا چي «هغه څه چي موږ صادروو هغه بيرته حاصلوو.» که ته دا واورې چي يو چا ته بل چا ضرر او تاوان رسولی دئ، نو ته کولای سې د هغه چا په هکله چي تاوان وررسېدلی دئ، د ترحم احساس وکړې، خو دا نه سې کولای چي د دوی دواړو په اړه قضاوت وکړې، ځکه چي که ته د يو چا په اړه قضاوت وکړې او ووايي چي هغه بد دئ نو ته مينه نه صادروي. او که ته د يو چا په اړه فکر وکړې چي هغه بد دئ، نو په حقيقت کي تا پر خپل ځان باندي د بد ټاپه ووهله. کله چي تا د يو بل چا په اړه بد احساس وکړ، دا مهمه نه ده چي هغه څه کړي دي، نو دغه بد احساس بيرته تا ته راستنيري! او هغه په عين هغه قوت سره بيرته تا ته رسيري لکه څنگه چي تا صادر کړی و. او دا ستا پر ژوند باندي منفي تاثير کوي. د ميني د قوې له پاره هيڅ عذر نه سته!

د نوي فکر ليکوال امريکايي رالف والډو ټراين (۱۸۶۶ - ۱۹۵۸) وايي:
 «هغه ژوند چي ټول په مينه کي تېريري بشپړ او غني دئ او په دوامداره توگه ښکلا او قوت پيدا کوي.»

مينه په نړۍ کي زوروره قوه ده

د ميني قوه ضد يا مخالف نه لري. په ژوند کي له ميني څخه پرته بله قوه نه سته. د منفيت قوه وجود نه لري. په لرغونو او پخوانيو وختونو کي منفيت يا منفي حالت «بد» يا «شيطاني» بلل کېدی او د دې معنی دا وه چي که به يو څوک د دغو دوو حالتونو سره مخامخ سو، نو ويل کېدل چي هغه د

منفي افکارو او احساساتو تر تاثیر لاندې راغلی او د مینې له مثبتې قوې څخه لیرې سوی دئ. په ژوند کې یوازې او یوازې یوه قوه موجوده ده او هغه د مینې قوه ده.

ټول منفي شيان چې ته ئې په ژوند کې وینې او ورسره مخامخ کېږې هغه ټول د مینې د نشتوالي مناظر دي، یعنې دا چې په هغو کې مینه نه سته. هر ډول منفي حالت یا منفي حالات چې په یو چا، یو ځای یا پېښو کې لیدل کېږي هغه تل د مینې نشتوالی ښيي. په ژوند کې د غم قوه نه سته او غم د خوشحالی له نشتوالي څخه را پیدا کېږي، خوشحالي بیا ټوله له مینې څخه را پیدا کېږي. د ناکامۍ قوه هم نه سته. ناکامۍ د کامیابۍ نشتوالی دئ او کامیابي ټوله له مینې څخه را پیدا کېږي. د ناروغۍ قوه هم نه سته. ناروغي د روغتیا نشتوالی دئ او روغتیا ټوله له مینې څخه را پیدا کېږي. د خواری او مسکینۍ قوه هم نه سته. مسکیني د بلایي له نشتوالي څخه را پیدا کېږي او بلایي ټوله له مینې څخه را پیدا کېږي. مینه د ژوند مثبته قوه ده او هر منفي حالت د مینې له نشتوالي څخه را پیدا کېږي.

کله چې د نړۍ خلک تر هغه سرحد پورې ورسېږي چې تر منفي احساساتو ئې مینه زیاته سي نو هغه وخت به منفي احساسات له دې نړۍ څخه په ډېرې چټکۍ ورک سي. ته دا تصور وکړه چې هره شېبه چې ته وغواړې مینه صادره کړې نو ستا دا مینه په نړۍ کې مثبت حالات را پیدا کوي. ځینې خلک فکر کوي چې موږ اوس دې سرحد ته ډېر نژدې سوي یو. هغوی به یا صحیح فکر کوي یا غلط، خو اوس تر هر پخواني وخت دې ته ضرورت دئ چې مینه او مثبت احساسات صادر کړو. ته هم دا کار وکړه. هغه د خپل ځان له پاره وکړه، د خپل هیواد له پاره ئې وکړه او د ټولې نړۍ له پاره

ئې وکړه.

چينايي فيلسوف کانفيوچيس (۵۵۱ - ۴۷۹ ق م) ويلي وو: «کله چي زړه پر سمه لار روان وي خصوصي ژوند سميري، چي خصوصي ژوند سم سي کورنی ژوند منظم سي، کله چي کورنی ژوند منظم سي د ټول وطن ژوند مرتب سي، او چي د وطن ژوند مرتب سي په ټوله نړۍ کي به سوله او آرامۍ وي.»

دوولسم بحث:

زوروره قوه او ژوند

انسان د خپل نه موجودیت تصور نه سي کولای. موږ دا تصور کولای سو چي زموږ بدن ژوندی نه سي پاته کېدلای خو د دې تصور نه سو کولای چي انسانان به بېخي محوه او نابود سي.

ته ولي دا فکر کوې؟ آیا ته فکر کوې چي دا د طبیعت اصلي تقاضا ده؟ نه داسي نه ده! ته د دې تصور نه سي کولای چي ته دي موجود نه يې، ځکه چي دا ستا له پاره ناممکنه ده چي دا تصور وکړې چي ته به موجود نه يې! که ته دا تصور وکړې، نو ته خپل نه موجودیت ته حقيقي بڼه ورکوې او ته دا کار هيڅکله نه کوې! ته تل موجود وې او تل به موجود يې ځکه چي ته د تخليق يا کایناتو يوه برخه يې.

اوس نو که ته مړ سي تا ته څه پېښيږي؟ ستا بدن د نه موجودیت حالت ته نه ورځي، ځکه چي د نه موجودیت حالت اصلاً نه سته. ستا مړ بدن په عناصرو او په هغه څه چي ستا په بدن کي دننه موجود دي بدليري چي دا «حقيقي ته يې» او هيڅکله نه موجودیت ته نه ځي. د «موجودیت» اصلي لغت تا ته وايي چي ته به تل موجود يې! ته هغه انسان نه يې چي وې. ته يو ابدی موجود يې چي په موقتي توگه د انسان په بدن کي ژوند کوې. که ستا موجودیت ختم سي نو په کایناتو کي به يوه خلا يا تش ځای را پيدا سي او

ټول کاینات به د دې خلا له کبله ګډوډ سي.

دا چي ته نور موجودات چي له خپلو بدنو څخه را جلا سوي وي نه سې لیدلای، د هغه یوازینی علت دا دئ چي ته د میني فریکوینسي نه سې لیدلای. ته د ماورا بنفش د رڼا فریکوینسي او د میني فریکوینسي چي په کایناتو کي تر ټولو لوړي فریکوینسي دي نه سې لیدلای. په نړۍ کي تر ټولو مخکي تللي او پیشرفته ساینسي سامان آلات تر اوسه لا د میني د فریکوینسي معلومولو ته ور نژدې سوي نه دي. خو دا په یاد ولره چي ته د میني احساس کولای سې، ځکه نو که داسي یو څوک وي چي ته ئې نور نه سې لیدلای ته هغه د میني په فریکوینسي احساسولای سې.

ته هغه د غم او خواشینی یا مایوسی په حال کي نه سې احساسولای او دا له دې کبله چي د دغو حالتونو فریکوینسي د میني د فریکوینسي سره ډېر توپیر لري. خو کله چي ته د میني او منني په لوړو فریکوینسيو کي یې، نو ته هغه احساسولای سې. هغه ستا څخه ډېر لیري نه دئ او ته هیڅکله له هغه څخه جلا سوی نه یې. ته په ژوند کي د هر څه سره د میني د قوې په وسیله نښتی او وصل سوی یې.

جنت ستا په ځان کي دئ

د مارشال هنرونو په نامه د ځان د دفاع د تاکتیکونو مؤسس جاپاني موریهې یوشیبا (۱۸۸۳ - ۱۹۶۹) وایي: «د جنت او مخکي ټول اصول ستا په ځان کي دننه ژوند کوي.»

په لرغونو آثارو کي دا خبره سوې ده چي «جنت ستا په ځان کي دئ» او هغه څه چي په دې آثارو کي خبري پر سوي دي ستا د موجودیت

فريکوينسي ده. کله چي ته د خپل انساني بدن څخه ووځي، نو ته سمدستي د پاكي صافي او خالصي ميني لوړه فريکوينسي پيدا کوي، ځکه چي دا ستا د موجوديت فريکوينسي ده او په پخوانيو او لرغونو وختونو کي د خالصي ميني دغي تر ټولو لوړي فريکوينسي ته جنت ويل کېدی.

خو جنت دلته ته د خپل ژوند په اوږدو کي او په دې نړۍ کي هم پيدا کولای سي، او په ريشتيا هم جنت په تا کي دننه دي، ځکه چي جنت ستا د موجوديت فريکوينسي ده. په دې نړۍ کي د جنت پيدا کول دا دي چي ته د خپل موجوديت په عين فريکوينسي باندي ژوند وکړي او هغه خالصه مينه او خوشحالي ده.

د ژوند د ميني له پاره

ته يو ابدي موجود يې. ته په نړۍ کي د هر شي د آزمويلو له پاره ټول وخت په اختيار کي لرې. د وخت هيڅ کمښت نه سته، ځکه چي ته هغه د تل له پاره په اختيار کي لرې! ته ډېر سفرونه او مخاطري په مخکي لرې او ډېر شيان بايد تجربه کړي. دا يوازي د دې مخکي پر مخ سفرونه او مخاطري نه دي، ځکه کله چي موږ يو ځل د دې مخکي بشپړ واکمنان او باداران سو نو موږ به په نورو جهانونو کي هم سفرونه کوو. هلته کهکشانونه، واټنونه، ابعاد او ژوند سته - داسي ژوند چي موږ ئې اوس تصور نه سو کولای، خو موږ به هغه ټول و آزمويو، او موږ به هغه ټول په گډه و آزمويو، ځکه چي موږ د کائناتو د تخليق يوه برخه يو. په مليارډونو کاله وروسته کله چي موږ په بله مخاطره کي خلقت ته گورو نو موږ به نوري ابدي نړۍ، نور ابدي کهکشانونه او ابعاد ليدلای سو.

اوس نو ته څه فکر کوي چي په دغو بې سر او پايه کائناتو کي ته څوک

يې؟ ته به شايد فکر کوي چي ته تر هغه چي ځان ته دي کتل يو څه زيات ارزښت لري. ته او بل هر څوک چي ته ئې پيژني او هر چا چي په دې نړۍ کي ژوند کړی دی ختم او پای نه لري!

آيا ته نه غواړې چي پر ژوند باندې لاسونه راوگرځوي او ورته ووايي: «مننه؟» آيا ته د راتلونکو سفرونو په هکله پارېدونکي احساس نه لري؟ آيا ته نه غواړې د يوه جگ غره سر ته وځيږي او د خوشحالي په څرگندولو سره په لوړ آواز ابدي ژوند ته «هو!» ووايي؟

ستا د ژوند هدف

ستا د ژوند هدف خوشحالي ده، ځکه نو ته څه فکر کوي چي ستا په ژوند کي به تر ټولو لويه خوشحالي کومه وي؟ يا دا خوشحالي به په څه کي وي؟ دا خوشحالي به بخښلو او د شيانو په ورکولو کي ده! که يو چا شپږ کاله مخکي ما ته دا خبره کړې وای نو ما به ورته ويلي وای چي «دا خبره خو ستا له پاره سمه ده چي وئې کړې، زه مي ژوند ته د دوام ورکولو له پاره مبارزه کوم او ځکه نو داسي څه نه لرم چي چا ته ئې ورکړم.»

په ژوند کي تر ټولو ستره خوشحالي د شيانو ورکول او بخښل دي، ځکه چي که ته دا کار و نه کړې، نو ته به ژوند ته د دوام ورکولو له پاره تل مبارزه کوي او په ژوند کي به دي يوه ستونزه حل سوې نه وي چي بله به پسې راسي، او کله چي ته فکر کوي چي هر څه ښه سوي دي او په سمه توگه تېريږي، نو په دې وخت کي به يو بل شی را پيدا سي او تا به بيا د مبارزې تر سر حده ورسوي او د ستونزو سره به دي مخامخ کړي. په ژوند کي ډېره زياته خوشحالي نورو ته د شيانو په ورکولو او بخښلو کي ده او هغه شی چي تر ټولو ښه دی هغه ستا مينه ده!

ستا مینه، ستا خوبښي، ستا مثبت احساسات، ستا شوق او هڅونه، ستا مننه او امتنان په ژوند کي حقيقي او دايمي شيان دي چي هيڅ نه ورکيري. د نړۍ ټوله شتمني د خلقت هغه سوغات ته چي مینه ده او ته ئې په ځان کي دننه لرې، برابري نه سي کولای.

د ژوند دغه ډېر قيمتي شی دي نورو ته ورکړه. خپله مینه نورو ته ورکړه، ځکه چي هغه د ژوند د ټولو شتمنيو مقناطیس دئ او ستا ژوند به تر هغه چي تا ئې د امکان په اړه فکر کړی و ډېر شتمن او قيمتي سي. کله چي ته مینه صادروې ته د خپل ژوند بشپړ حد ته ځان رسوې. کله چي ته مینه صادروې تا ته به بیرته دونه زیاته مینه او خوشحالي په راتلو سي چي د دې احساس به وکړې چي د دونه زیاتي ميني تر لاسه کول زما په وس نه دي پوره. خو ته دا کار کولای سي. ته نامحدوده اندازه مینه او خوشحالي تر لاسه کولای سي، ځکه چي ټول همدا ته يې.

ته دې دنیا ته د خپلي ميني سره راغلی يې او دا یواځنی شی دئ چي ته ئې له ځان سره درلودلای سي. کله چي ته دلته يې، هر وخت او هره شېبه چي ته مثبت شيان ځان ته غوره کوې، هره شېبه چي ته ځان ته ښه احساسات غوره کوې نو ته له هغو سره خپله مینه صادروې او په دې سره ته دا نړۍ روښانه کوې. او هر شی به چي ته ئې هیله من يې، هر شی به چي ته ئې خوبونه وینې او هر شی به چي ته مینه ورسره لرې په تا پسې روان وي.

ته په کایناتو کي تر ټولو ستره قوه په خپل ځان کي دننه لرې. او په هغې سره به ته ډېر ښه او حیرانونکی ژوند ولرې.

زما لنډه سوانح

زه محمد طاهر اخکزی د محمد يوسف خان اخکزي زوی، د محمد انور خان اخکزي لمسی په ۱۳۱۷ هجري شمسي کال يا ۱۹۳۸ ميلادي کال د کندهار په ښار کي پيدا سوی يم او د دغه ولايت په يو ډېر ليري او گوښه کلي کي مې خالپوڅي کړي دي او تر شپږ کلنۍ پوري په هغه کلي کي اوسېدلی يم. دا کلی د کندهار ولايت د خاکريز اولسوالۍ د (دوخانې) کلی وو. اوس نه پوهېږم چي پر څه حال به وي خو فکر کوم چي هغه وخت د تمدن په معيار د افغانستان په ډېرو وروسته پاته کليو کي يو کلی وو. نه ئې ښوونځی او ښوونکی درلود او نه ئې ډاکټر او دارو درمل. هر څه په کور کي وو. موږ ماشومانو ته زمور پلار او مور هم ښوونکي وو او هم ډاکټران. زما پلار چي يو څه ئې د کندهار په ښار کي لوستي وو کوشش کاوه چي هم زما ښوونکی او هم زما ډاکټر وي خو هغه بېوزلی څنگه ډاکټر کېدای سو چي په ټول کلي کي د دارو درمل نښه لا نه وه. کله چي به کومه خطرناکه ناروغي په کلي کي خپره سوه نو ټول ماشومان به ئې لکه د سېل اوبه چي هر څه يوسي د ځان سره يووړل او کلی به ئې سپېره کړ.

ښه مې په ياد دي چي زه به شايد څلور کلن وم چي په کلي لو تبه گڼه سوې وه او پلار مې زما د کشر ورور مړی چي څه کم درې کلن وو په دواړو لاسو کي را اخيستی وو او د کلي په هديره کي ئې خاورو ته وسپاره او بيا زما

هم د تبي وار راورسېد. داسي تبي ونيولم چي ټول بدن مي ايشېده. زما بېوسه پلار چي يو زوی ئې تازه ښخ کړی وو د بل زوی ښخېدو ته منتظر وو. خو څرنگه چي زما اجل لا نه وو رسېدلی نو ژوندی پاته سوم او تر اوسه چي څه د پاسه ۷۴ کاله تېرېږي ژوندی گرځم.

کله چي زه شپږ کلنۍ او په ښوونځي کي د شاملېدو سن ته ورسېدم نو پلار مي له دوخانې څخه د کندهار ښارته راکډه سو. په هغه وخت کي چي ما تازه په ښوونځي کي درس شروع کړی وو د کندهار په ټول ښار کي پنځه لومړني ښوونځي وو.

په دغو پنځو ښوونځيو کي يو د توپخانې لومړنی ښوونځی وو چي زه ئې په لومړي ټولگي کي شامل سوم.

زه تر پنځم ټولگي پوري په دې ښوونځي کي وم او په دغو پنځو کالو کي د کندهار د معارف حال يو څه ښه سوی وو. د ميرويس بابا لومړنی ښوونځی په منځني يا متوسطه ښوونځي بدل سوی وو چي زه دغه ښوونځي ته تبديل سوم. دغه ښوونځی وروسته لېسې ته جگ سو او ما په دغه لېسه کي تر يوولسم ټولگي پوري درس ولوست او بيا د ځينو مجبوريتونو له مخي کابل ته ولاړم او هلته په غازي لېسه کي شامل سوم او په ۱۳۳۷ش کي د هغي لېسې له دوولسم ټولگي څخه فارغ سوم. خو د کابل د معارف حال په هغو کلونو کي د کندهار په شان خوار نه وو او ښه جم و جوش پکښي ليدل کېده.

کله چي له غازي لېسې څخه فارغ سوم نو سمدستي د حقوقو په پوهنځي کي شامل سوم او په ۱۳۴۱ کال کي مي د دغه پوهنځي شهادتنامه تر لاسه کړه او بيا د عسکري خدمت د تر سره کولو له پاره مي يو کال د احتياط کورس ووايه.

کله چې زه په پوهنځي کې وم نو د هغه وخت راهيسې مې لا د راډيو افغانستان سره چې په هغه وخت کې راډيو کابل نومېده همکاري شروع کړې وه او د خپل ډېر محترم مشر او پياوړي ملگري محمدابراهيم خواخوږي په مرسته مې د اعلانونو د لوستلو نطاقي کوله. په هغو کلونو کې د راډيو کابل ودانۍ د کابل په پل باغ عمومي کې د کابل سيند پر غاړه وه او خواخوږی صاحب ئې د مراقبت مدير او عبدالرؤف بېنوا ئې رئيس وو. په ټوله ودانۍ کې فقط يوه سټډيو وه چې خبرونه، اعلانونه، موسيقي او هر څه ئې په ژوندۍ او مستقيمه توگه خپرول.

د حقوقو د پوهنځي او د احتياط کورس تر فارغېدو وروسته مې سمدستي په ۱۳۴۲ کال کې په راډيو افغانستان کې چې په انصاري واټ کې دې اوسنۍ ودانۍ ته انتقال سوې وه او رئيس ئې ډاکټر محمود حبيبي وو، رسماً په کار پيل وکړ. دا ډاکټر محمود حبيبي وو چې د راډيو کابل نوم ئې په راډيو افغانستان بدل کړ.

په دې ډول زه له هغه وخت راهيسې په راډيويي خپرونو يا راډيو ژورناليزم اخته يم. د دغو ۵۳ کالو په موده کې تقريباً شپږ کاله چې زما د مهاجرت کلونه وو بې کاره پاته سوې يم، خو په ۱۳۶۷ ش کې د ځينو پخوانيو دوستانو او ملگرو په مرسته چې د امريکا ږغ پښتو خپرونې په څانگه کې ئې کار کاوه د کار زمينه راته برابره سوه چې له هغې نېټې را په دې خوا تر دا اوس پورې چې تقريباً ۲۸ کاله تېرېږي په دغه نشراتي مؤسسه کې چې د افغانستان له پاره خپروني کوي، کار کوم.

په راډيو افغانستان کې مې پرته له اداري څانگې څخه په تقريباً ټولو مسلکي څانگو کې د ماموريت او آمریت په سطح کار کړی دی.

په راډيويي خپرونو کې د زيات تحصيل او تجربې د تر لاسه کولو له پاره د ۱۳۴۶ - ۱۳۴۸ کلونو تر منځ د راډيو افغانستان له خوا په لندن کې بي بي سي راډيو ته واستول سوم. د راډيو بي بي سي د تحصيلي کورس تر لوستلو وروسته په دغه راډيو کې پاته سوم او د راډيو افغانستان له پاره به مي ځيني مطالب د هغه وخت په تخنيکي وسايلو سره چې لوی تېپونه وو ثبتول او راډيو افغانستان ته به مي د خپرېدو له پاره استول. په هغه وخت کې لا بي بي سي مستقيمي پښتو خپروني نه درلودې او د دې کار له پاره موږ څلور تنه وو چې په هغوی کې يو ارواح ښاد پوهاند حسن کاکړ صاحب وو چې پر خپلي دوکتورا باندې ئې کار کاوه خو په حق الزحمه ئې د بي بي سي سره هم همکاري کوله. بل نبي مصداق صاحب وو چې هغه هم لا په خپلو تحصيلاتو اخته وو او بي بي سي ته به ئې د حق الزحمې په بدل کې مضامين برابرول او دريم تن زموږ ډېر محترم ملگری او همکار ارواح ښاد يعقوب کاکړ صاحب وو چې اصلاً د کندهار د کاکړو يوې مشهورې کورنۍ ته منسوب وو، په لندن کې ئې خپل تحصيلات بشپړ کړي وو او هلته ئې واده کړی او پاته سوی وو خو د وطن مينه لا ورسره وه او دې مينې بي بي سي ته راوستلی وو چې په خپل آواز کې په پښتوځيني مطالب ثبت کړي او راډيو افغانستان ته ئې د خپرېدو له پاره واستوي.

په هغه وخت کې زما يوه ښه خاطره هغه مرکه وه چې د (سر اولف کېرو) سره مي په پښتو ژبه وکړه او په تېپ کې مي ثبت کړه او راډيو افغانستان ته مي واستوله چې خپره سي. اولف کېرو په صوبه سرحد کې چې اوس ئې نوم پښتونخوا صوبه ده په هند کې د برتانيې د امپراتورۍ وروستۍ گورنر وو او په سيمه کې ئې نوري مهمي دندې هم درلودلې وې. هغه چې د (پټانز) په

عنوان ئې د پښتو تاريخ هم ليکلی دئ، د خپل دې کتاب په اړه او په پښتونخوا کي د خپلو خاطرو په اړه زما پوښتنو ته جوابونه وويل او زما سره ئې خپله مرکه په دې لنډۍ شروع کړه:

پر لويو غرو د خدای نظر دئ

پر سر ئې واوره اوروي لاندي گلونه

هغه په پوره فصاحت په پېښورۍ لهجه پښتو ويله خو ليکلای ئې نه سوه او ليکل ئې په لاتيني حروفو کول.

که د راډيو افغانستان آرشیف د افغانستان په جگړو او اړودوړ کي تالا سوی نه وي، د دغي مرکې ثبت سوې فيته به اوس هم د هغه په کوم گوټ کي پرته وي.

په بي بي سي کي مي د کار د مودې تر پوره کېدو وروسته بيرته په راډيو افغانستان کي په کار پيل وکړ او کله چي محمد ابراهيم خان عباسي د اطلاعاتو او کلتور وزير سو، زه ئې وزارت ته تبديل کړم، اول ئې د داخلي نشراتو او بيا ئې د خارجي نشراتو مدير وټاکلم.

په ۱۳۵۲ کال کي په کابل کي د چين د سفارت له خوا د اطلاعاتو او کلتور وزارت ته يو ليک واستول سو چي پکښي پېښهاد سوی وو چي د چين حکومت غواړي ژر تر ژره په راډيو پيکينگ کي د افغانستان له پاره پښتو خپرونه پيل کړي او د دې کار له پاره موږ ته يو مناسب کس معرفي کړئ. عباسي صاحب د هغه ليک تر متن لاندي چي په انگرېزي ليکل سوی و په دري وليکل: «اچگزی معرفی شود».

څرنگه چي راډيو پيکينگ غوښتل ژر پښتو خپرونه شروع کړي نو زما، زما د مېرمني او درو زامنو پاسپورتونه او هوايي ټيکيټونه په څه کم دوو مياشتو

کي تيار سول او پيکينگ ته مو خانونه ورسول او هلته مي په څه کم يوه مياشت کي پښتو خپرونه پيل کړه چي تر اوسه لا دوام لري.

لکه د سر اولف کېرو هغه لنډۍ چي مي نه ده هيره سوې، ښه خبره د چا نه هېريري. چين ته د روانېدو پر وخت مي کله چي د عباسي صاحب سره خداى په امانې کوله، نو هغه راته وويل چي: «څرنگه چي په راډيويي څانگه کي د چين سره زموږ اړيکي نوي پيليري او په عمومي توگه په چين کي افغانان ډېر کم دي نو زه تا د يوه رښتيني افغان په حيث ورلېرم».

په رښتيا هم په هغه وخت کي په ټول چين کي يوازي افغان سفير، د هغه ميرمن او د سفارت دوه سکرټران او د هغوى مېرمني او واره اولادونه وو او بس او وروسته پوهاند علي زهما هم د خپلي مېرمني او ماشومانو سره راغى او د راډيو پيکينگ په فارسي خپرونه کي ئې په کار پيل وکړ.

په چين کي د پښتو خپروني تر تاسيسولو وروسته مي د دغي خپروني چلولو ته څه کم درې کاله دوام ورکړ. په دې وخت کي په افغانستان کي لوى بدلون ظاهر شاه ته د داود خان کودتا وه چي د يو لړ تغيراتو په را منځته کېدو سره زه هم بيرته راډيو افغانستان ته وغوښتل سوم.

په راډيو افغانستان کي مي د کار په وخت کي دوې نوري کودتاوي يوه په بلي پسې وليدلې چي يوه داود خان ته د خلقيانو کودتا او بله خلقيانو ته د پرچميانو کودتا وه. يا په بل عبارت داود خان ته د نور محمد ترکي او حفيظ الله امين کودتا او امين ته د ببرک کارمل کودتا وه. لومړۍ کودتا په داسي وخت کي وسوه چي زه په خپل دفتر کي ناست وم او کودتا چيان مي په خپلو سترگو وليدل چي د راډيو افغانستان انگړ ته راننوتل او د راډيو سټيډيوگاني ئې ونيولې او بيا د دفاع وزارت د ودانۍ او ارگ پر خوا ورغلل.

امین ته د کارمل کودتا په داسې حال کې وسوه چې زه د افغانستان د تلویزیون رئیس وم او په خپل دفتر کې ناست وم. د ژمي سپړه شپه وه او هره خوا سپینې واورې پوښلې وه چې د راډیو تلویزیون غولي ته روسي ټانکونه راننوتل.

یوه خبره باید روښانه کړم او هغه دا چې زه د افغانستان د سیاسي جریانانو په وخت کې بېطرفه پاته سوی یم. یوازې کله چې د وینې ځلمیانو گوند له خپل سیاسي فعالیت څخه ولوېد او ځینو غړو ئې د محمدهاشم خان میوندوال په مشرۍ د مساوات گوند غړیتوب قبول کړ نو زه چې په هغه وخت کې مې په راډیو افغانستان کې کار کاوه د خپل اکا (تره) محمدعلم بڅرکي په هڅونه د دغه گوند څو خصوصي غونډو ته ورغلم. ارواښاد بڅرکی د مساوات د گوند منشي وو او غوښتل ئې ما هم د مساوات په گوند کې شامل کړي، خو ما د رسمي ماموریت او مصروفیتونو له کبله د دې گوند په غونډو او مجلسو کې گډون کولو ته دوام ور نه کړای سو.

زه خلقي یا پرچمي هم نه وم. د خلقیانو د واکمنۍ په وخت کې چې ما د افغانستان د تلویزیون د رئیس په توگه چې یو څه حساسه وظیفه وه کار کاوه، دا فقط د خلقیانو د اطلاعاتو او کلتور د وزیر خیال محمد کټوازي سره د خاصې دوستۍ او آشنایۍ له کبله وو. مرحوم کټوازی چې کله د کابل پوهنتون د ژورنالیزم له پوهنځي څخه فارغ سو نو ما د راډیو افغانستان د روزنې په مدیریت کې چې زه ئې مدیر وم مقرر کړ.

کله چې واک او اختیار خلقیانو ته ورسېد او کټوازی د اطلاعاتو او کلتور وزیر سو نو د هغې پېژندنې له کبله ئې چې ما غوښتل په راډیو تلویزیون کې دي د پښتو خپرونو برخه یو څه زیاته سي، زه ئې د افغانستان د تلویزیون

رئيس ڪرم. هغه ما ته په پوره صراحت سره وويل چي: "اڅڪڙي صاحب موري
 دا فيصله ڪري ده چي ته به د تلويزيون د رئيس په توگه زموري سره ڪار ڪوي
 او دا فيصله مو ردولاي نه سي". ما او هغه دواړو غوښتل چي په راډيو
 تلويزيون کي بايد پښتو خپرونو ته زياته توجه وسي او ونډه ئي چي د دري
 تر خپرونو ڪمه وه که زياته نه سي نو لږ تر لږه ورسره برابره خو دي سي.
 خلقيانو په عمومي توگه په راډيو تلويزيون او مطبوعاتو کي د پښتو د
 ونډي زياتېدل غوښتل.

يادونه: د سوانح دا متن مي له سبر کال څخه چي ۱۳۹۹م کال دئ څه کم
 پنځه کاله مخکي ليکلي دئ.