هاکان منگوچ

ژباړه: نوریه جاهد

+93777111038

M Khalid Takal

د شپیلۍ ځواک

روحي سکون

CS CamScanner

ډالۍ H.A

د شپیلۍ ځواک

روحي سکون

لیکوال: هاکان منګوچ

ژباړه: نوریه جاهد

لیکلړ

د کتاب لیکوال ۷

لومړی څپرکی

زه ستا لپاره راغلی یم ۸
زه د هغه الماس د یادونې لپاره راغلی یم، چې تا هېر کړی دی ۱۰
د دې ډېرې لپاره چې زما په لاس کې ده، څو روپۍ را کوې؟ ۱۲
له زېور پلورونکي سره پېژندګلوي ۱۵
هغه میاشتې چې له ښوونکي سره مې تېرې کړې ۲۴
هاکانه! ته باید لومړی له خپل پوستکي څخه ځان خلاص کړې ۲۷

دوهم څپرکی

روغتیا او انرژي ۳۵
د عجیبه درملنې کیسه ۳۷
انا او د هغې درملنه ۳۸
د خپلې باطني انرژۍ او د ځان څخه د پوښتنې کولو پړاو ۳۹
انرژي څه ده؟ ۳۹
د انرژۍ په اړه ترسره شوې ساینسي څېړنې ۴۰
د خپلې انرژۍ د کارولو لار ۴۱
د انرژۍ په بحث کې زما هڅې ۴۲
هغه ناروغ چې له امریکا څخه راغلی و ۴۴
په دې پوهېدل چې قوه په حقیقت کې چېرې استعمال شي ۴۵

درېیم څپرکی

د نفس اووه ګوني پړاوونه ٤٨
د نفس لومړی پړاو ٤٨
د زړه له تل څخه دعا ٥٠
د دعا بدلول حقیقت ته او د جذب د زیاتوالي لپاره اووه تګلارې ٥٢
د پیسو سره مینه که کرکه! ٥٦
د شاو خوا خلکو ملاتړ ٦٢
٧- د عملي کېدو له وړتیا سره دعا ٦٨
ستاسو هیله ٦٩
د جذب قانون او د دعا جوهر ٧٠
د سرو زرو کڅوړه ٧١
د نفس دویم پړاو ٧٤
له پوستکي څخه خلاصون ٧٤
د خپل پوستکي څخه بهر شئ ٧٤
د خلکو خبرې ٨٠
مړاوې ګل ٨٠
په جامع جومات کې ګرځېدل ٨٢
د پیداینبت کیسه ٨٣
د خپل ځان کېدو لپاره تمرین ٨٥
د احساساتو او صداقت څرګندولو تمرین وکړئ (نړدېوالی) ٨٦
هغه احساسات چې څرګند شوي نه دي یوه ورځ به د چاودنې لامل شي. ٨٧
د منفي احساساتو څرګندولو څرنګوالی ٨٨
د منفي احساساتو څرګندولو په وخت کې لومړی کس و اوسئ ٨٩
د نفس درېیم پړاو ٨٩
د غوښتنې پټ راز ٩٠

د شاپرک کیسه ۹۰
څنګه کولای شو منفي احساسات په مثبت بدل کړو ۹۲
د منفي احساساتو دننه ډالۍ لیدلو لپاره درې ګامونه ۹۲
هغه پوښتنې چې ستونزې حل کوي ۹٤
پلار او د هغه دوه زامن ۹٦
د شپې پوښتنې ۹۹
هغه کلمه چې دننه مروارید لري ۹۹
د نفس څلورم پړاو ۱۰۰
د شپېلۍ دننه سوری کېږي او «هېڅ» ته بدلېدل پیلېږي ۱۰۰
د طوطي کیسه ۱۰۲
د استغنا د انرژۍ پراخېدل ۱۰۳
بښنه او خلاصېدل ۱۰۳
د بښنې لپاره تمرین ۱۰٤
د شپېلۍ غږوونکي نفس ۱۰٥
څنګه کولی شو د شپېلۍ غږوونکي نفس واخلو ۱۰٦
له بښنلو سره ازادېږئ ۱۰۷
کله چې غوسه یو، ولې په لوړ غږ خبرې کوو ۱۰۷
ارامتیا او سکون ۱۰۸
ګوده ګیډړه یا زړور زمری ۱۰۹
تا تر اوسه مڼه خوړلې؟ ۱۱۰
په اوبو او مالګې وینځلو سره د فکرونو د یرغل څخه د مخنیوي تګلاره ۱۱۱
د نفس پنځم پړاو ۱۱۲
د الهام سرچینه ۱۱۲
هغه تل تا ویني، خو ستا ورته پام نه دی ۱۱۳

CamScanner

اړینه ده چې یو څه ورو حرکت وکړئ.. ۱۱٦
څوک چې بیره کوي هغه ناوخته رسېږي.. ۱۱۷
اودس او د اوبو د پاکولو ځانګړتیاوې.. ۱۱۷
نیم بشپړ شوي کارونه د پرمختګ مخه نیسي.. ۱۱۸
د ارامۍ لپاره د تخیل او تمرین د ځواک اغېز.. ۱۱۹
د قند یو مکعب.. ۱۱۹
د ماشومانو د هڅوني له ځواک څخه زده کړه.. ۱۲۰
د نفس شپږم پړاو.. ۱۲۱
سربند او دستار (پګړۍ).. ۱۲۱
د یونس امره حکایت.. ۱۲۲
په تصوف کې د څلورو دروازو حکایت.. ۱۲٤
د نفس اووم پړاو.. ۱۲۵
هغه شپېلۍ چې کمال ته رسېدلې ده.. ۱۲۵
وروستۍ خبرې.. ۱۲۷

د کتاب لیکوال

د دغه کتاب لیکوال هاکان منګوچ دی چې په ۱۹۸۵م کال کې د ترکیې هېواد په بورسا ښار کې زېږېدلی دی.

نوموړي په نوې ځوانۍ کې د ځان پېژندنې په موخه عرفان او تصوف ته مخه کړه او له دې لارې په دې تړاو لیکوالۍ ته لېواله شو چې تر دې دمه یې نږدې لس عنوانه کتابونه لیکلي او همدارنګه د تصوف، د هغه د فلسفې، ځان پېژندنې او فردي ودې په اړه یو لړ سمینارونه هم وړاندې کوي چې له ترکیې د باندې یې هم زیات مینوال پیدا کړي دي.

د نوموړي لیکوال کتابونه ډېرو ژبو ته ژباړل کېږي او په پښتو ژبه کې دغه اثر یې لومړی ګټل کېږي.

د یادونې وړ ده چې د دغه کتاب په لوستلو سره به د روحي سکون او د بشریت د نېمګرغۍ لپاره ډېر فکرونه او پنځونې وکړی شي.

په درنښت

اکسوس د ژباړې بورډ

لومړۍ څپرکی

زه ستا لپاره راغلی یم

ته خپله د خپل درد لامل یې
دا درد ستا له خوا دی
دارو یې هم له تا سره دي
خو ته یې نه وینې
په دې لایتناهي نړۍ کې
ځان د یوې کوچنۍ ذرې په اندازه وینې ؟

حضرت علي (رض)

په پخوا وختونو کې، د اروپا په یو ډېر نامتو موزیم کې یو ډېر گرانبیه الماس خلکو ته په ننداره کې وړاندې شو، هلته یو غله دا الماس تر سترگو کړ څو یوه لار پیدا او دا الماس غلا کړي، په دې فکر کې یې څو میاشتې تېرې کړې. په پای کې

يې په ډېر دقت او ظرافت سره يوه لار جوړه کړه او دی هم د پلان عملي کولو لپاره تيار شوی و.

د شپې لخوا په مناسب ساعت کې موزيم ته دننه شو او د پلان له مخې يې په ډېره اسانه توګه الماس لاس ته راوړ، له ځان سره يې واخيست او د بېرته وتلو په وخت کې له ټولو دروازو څخه په ډېره ښه توګه ووتلو، خو د وتلو په وخت کې په داسې ځای کې چې هېڅ فکر يې هم نه کولو له يوه ساتونکي سره مخ شو، ساتونکي په ټول توان سره شپيلاق و وهلو څو نور ساتونکي هم راشي او دا غل ونيسي. وېروونکې شيبه وه څو شيبې وروسته ټول ساتونکي خبر شول او د غله خواته يې يرغل وکړ، نو ايا غل به همداسې ولاړ پاتې و؟ هغه هم تر اخري توان منډې وهلې څو ځان له دې لويې بلا څخه وژغوري. غل يو سړک ته ورسېد، د سړک خوا ته ا يو ډېر بې وسه سوالګر چې چپنه يې اغوستې او په پياده رو کې ويده و پام ځان واړولو.

د سوالګر څنګ ته ورغی الماس يې ژر د هغه د چپنې په جيب کې ور واچ او خپلې منډې ته يې دوام ورکړ، کله چې بل سړک ته ورسېد له پوليس سره مخا شو، غله ژر وسله را و ويستله او غوښتل يې چې ډز وکړي خو مخکې له غل پوليس ډز وکړ او غل همهلته ځای پر ځای مړ شو. په سبا سهار چې سوالګر له خ نه وېښ شو. بې خبر له دې چې د نړۍ تر ټولو قيمتي الماس يې د خپلې چپن زاړه جيب کې دي، ذهن يې حتی دومره هم کار نه کولو چې يو وار يې لاس ته دننه کړي.

ورځې او اونۍ تېرېږي، سوالګر بيا هم نه خبرېږي چې په جيب کې يې قيمتي غمی دی او د سوال لاس په سړو او تودو ورځو کې خلکو ته نيسي څو ورته د يوې مړۍ ډوډۍ پيسې ورکړي. ډېر وخت تېر شو په اخير کې سوا الماس نه بې خبره مړ شو.

خلکو يې هغه جامې چې په جيب کې يې قېمتي الماس و په هديره کې لرې واچولې. سوالگر حتی يو ځل يې هم لاس جيب ته دننه نه کړ، له همدې امله هغه هېڅکله هم د هغه الماس په اړه چې په جيب کې يې و پوه نشو، سره له دې چې تل يې له ځان سره گرځاوه.

زه د هغه الماس د يادونې لپاره راغلی يم، چې تا هېر کړی دی

کېدای شي دا الماس زموږ سره هم وي. يو يې يا دوه يا هم تر دې ډېر. موږ انسانان په خپل وجود کې هم د غوښتلو او هم د لاسته راوړلو ظرفيت لرو، کېدای شي موږ خپل ځان په نه ليدلو وهلی وي، او يا هم کېدای شي زموږ عقل کار نه کوي څو يو ځل خپل جيب ته يو نظر وگورو. زه ستا د جيب د الماس د يادونې لپاره راغلی يم.

ستا د وجود د هغې برخې د يادونې لپاره چې ته تر اوسه ورسره اشنا شوی هم نه يې او يا هم تا هېر کړی دی، ستا د جوهر ښوولو لپاره راغلی يم.
ځکه چې دا کار زما د وعدې عملي کول دي؛ هغه وعده چې ما خپلو استادانو ته ورکړې وه.(هغه څه چې زما استادانو راته زده کړي تاته يې در زده کړم) نو ما ته اجازه راکړه!

خوشاله شوم چې له تا سره مې وپېژندل.

«پوهه، د علم پوهېدل دي
علم، د ځان پېژندل دي
که ته خپل ځان ونه پېژنې
نو دا علم به څه په درد وخوري»

یونس امره

پوهېدم ! چې یوه ورځ به یو بل ته رسېږو. ځکه دواړه د یو قدم، یوې لارې او یو هدف ملګري یو.

دواړه له ډېرو بې شمېره او یو شان پوښتنو سره مخ یو. ولې زه او ته په یو شان وخت کې یو بل ته ورسېدو؟ ولې په دې میلیونونو کلونو کې زما او ستا لار په «دې ځای کې» یو بل ته رسېدلې ده؟

ژوند تل موږ له نه تصـور کېدونکو پېښـو او تجربو سره ازمویلي یو او ازمویي مو؛ پلټل، ځان پېژندل، د ځان جوړونې پلټنه! هو ژوند ذاتاً یوه ازموینه ده. البته په ټولو موجوداتو کې یوازې انسـان د دې ازموینې لپاره ټاکل شـوی. د ځان پېژندنې پلټنه، حتی هر سـهار چې له خوب نه راپاڅې، باید له خوب څخه د راپورته کېدو لپاره یو دلیل ولرې.

ایا ته د دې لپاره چې هر سهار له خوب نه راپورته کېږې تکراري کارونه کوې، په غوسـه کېږې نه؟ ځکه دا وایم چې دا ډېر سـتړی کوونکی، بې مفهوم او بې مانا کار دی. هغو کارونو چې مخکې وختونو کې یې ته خوشاله کولې اوس هغه ستا په ژوند کې هېڅ خوند، رنګ او بوی نه لري.د نورو کارونو کېدل او یا نه کېدل درته ارزښت نه لري.ځکه چې هر څه بې مانا دي. او وایې چې پای ته رسېدلی یې.

ځیني وخت داسې فکر کوئ چې پای ته رسېدلی یې. ځیني وخت داسې فکر د ذهن کې گرځي چې هرڅه خوشي کړې او یوه لرې ځای ته لاړ شې، او ځیني وخت وایي چې هر څه پاک کړې او له صفر نه یې بېرته پیل کړې. نور خلک درته ستړي کوونکي شوي؟

له دې چې ژوند کې د ستراتیژي جوړوې ځو خلکو ته ځان قوي ښکاره کړې، ستړی شوی یې؟ او تل له ځان سره وایې ولې هغه رنگه چې اصل کې یم اوسېدلی نشم او یا ولې هر څه هغه ډول چې زه غواړم نه دي.

زه دلته یم څو له تاسره خپلو غوښتنو ته په رسېدو کې همکاري وکړم. ځکه چې په یو وخت کې یې له ماسره هم ځینو نورو مرسته کړې وه، چې دې هدف ته مې ورسېږم. له دې سره یې ما ته دا هم را زده کړل، څرنگه له نورو سره په دې لار کې همکاري وکړم.

که زموږ پوهه او معلومات د نورو لپاره کومه گټه او تاوان ونه رسوي، هغه څه په درد خوري؟

پوهېږم چې موږ دواړو دا لار په شریکه پیل کړې، نو زه په دې باور لرم چې له تا سره به مخ شم او یو وخت به گډ د دې کتاب کرښو او لیکو ته وگورو.

درته په تمه وم!
ښه راغلاست
له تاسو سره له پېژندگلوي څخه خوشاله شوم

د دې ډېرې لپاره چې زما په لاس کې ده، څو روپۍ راکوې؟

اوس غواړم د خپل ژوند په اړه درته ووایم. که دا کتاب د په لاس کې نیولی او په دې باور لرې چې هېڅ شئ هم په نړۍ کې ناشونی نه دي، نو هرو مرو زه او ته

شریکې ځانګړنې لرو. او دا باور لرم چې زما د ژوند په کیسـه کې ته د خپل د ژوند کیسې او ټکي وینې.

هېڅ یوه پېښه هم په دې نړۍ کې ناڅاپي نه ده او د دې کتاب په لوستلو به پوه شئ چې دا کتاب هم ستا لاس ته ناڅاپه نه دی درغلی.

کله چې زه د ۱۳یا ۱۴کلونو په عمر وم، یو په خپل نفس بې باوره، غلی، منزوي او په خپله دنیا کې ډوب هلک وم. هېڅچا ته مې هم «نه» ویلی نه شو. په ښوونځي کې سره له دې چې د ښوونکي د پوښتنو په ځواب پوهېدم، بیا هم د ځواب ورکولو لپاره نه حاضرېدم، شرمېدم. او ویل به مې چې خلک به د ما په اړه څه فکر کوي، ډارېدم، او د تأثیر لاندې به راغلم. کله چې به مې د ځان په اړه کومه نیوکه اورېده ورځې ورځې به مې د هغې خبرې په اړه فکر کاوه او په ذهن کې به ورسره جنګېدم. له نړۍ څخه خوابدی وم، ځان به مې بې استعداده او بې کاره ګاڼه.

خو له دې سره مې هم په ځان باور و چې زه په خپل وجود کې د استعداد او وړتیاوو لرونکی یم. د دې استعداد د رابرسېره کېدو په تمه وم. په داسې حال کې چې هېڅ احتمال یې هم نه و، بیا هم دې کوچني زړه مې دا احساس راکولو، چې زما په وجود کې باید داسې یو استعداد وي چې زه یې خاوند واوسم او ترې بې خبر یم.

هر انسان له یو استعداد او وړتیا سره نړۍ ته راځي، مګر هغه په دې لار کې د نورو خلکو تایید ته په تمه وي. مګر زما په نظر په دې لار کې نورو ته په تمه کېدل چې نور خلک به ستا په ارزښت او استعداد باندې پوه شي، یو غلط او خطا کار دی. موږ ډېری وخت دې شیانو ته نه واقف کېږو او د پوهېدلو لپاره یې د یو ښوونکي لارښوونې ته اړتیا پیدا کوو، څو زموږ سره د خپلو استعدادونو په پیدا کولو او ورسره پېژندګلوۍ کې مرسته وکړي. د دې لپاره چې زما د خبرو هدف درته ښکاره او واضح شي په یوه کیسه کې درته وایم:

يوه ورځ يو مرشد(پير) خپلو مريدانو ته چې کلونه ورسره يو ځای و د يوې ازموينې لپاره بلنه ورکړه. خپل يو مريد ته يې د سرو زرو يوه ډبره ورکړه او ورته يې وويل «دا ډبره يوسه په بازار کې يې دوکاندارانو ته ورښکاره کړه او له هغو پوښتنه وکړه چې دا ډبره په څو روپيو اخلي؟ او په پای کې يې يو زرگر ته ورښکاره کړه چې هغه يې په څو روپيو اخلي. بيا يې وويل چې په هر څو يې چې بيه کړه، خرڅوي يې د نه، يوازې يې دې ارزښت پيدا کړي او پوه د شي.»

مريد د دې دندې سرته رسولو لپاره بازار ته ځي. لومړی يو عطاري ته ځي هغه ته وايي:«د دې ډبرې لپاره څومره پيسې راکوې؟» عطار چې د ډبرې ځلا ويني خوشاله کېږي اخلي يې، ورته په ځير سره گوري، په پای کې وايي« زه درنه دا ډبره په يوه ليره اخلم، کېدی شي د کوچني زوی مې خوښه شي»

وروسته مريد ځي يو درزي (خياط) ته، هغه يې هم چې ويني، يوه ځلا لرونکې ډبره ورته ښکاري او وايي:«ښايسته شی دی دا به د ښځو د جامو په تکمو(صدفونو) کې په کار راشي، نو په شل ليرې يې درنه اخلم» مريد ډېر حيرانېږي چې دا څنگه يوه ډبره چې يو عطاري ته يې يوه ليره ارزښت درلود اوس خياط ته شل ليرې ارزښت لري، ياني شل برابره ارزښت يې لوړ شو.

بيا يې له خياط نه مننه وکړه. او لاړ چې له زرگر څخه يې د ارزښت په اړه پوښتنه وکړي. کله چې زرگری ته دننه کېږي او د زرگر سترگې په دې ډبره لگېږي، سمد لاسه وايي « دا ډبره د له کوم ځايه پيدا کړې ده. ته ووايه د دې ډبرې لپاره څومره پيسې غواړې؟»

مريد نور بيخي هک حيران پاتې شو او نه پوهېږي چې څه ووايي زرگر نه پوښتنه کوي :«تاسې کولی شئ څومره راکړئ؟ زرگر وايي:« سل زره ليرې درکوم، که بل څه هم وغواړې درکوم يې.» کله چې مريد ورته وويل چې دا ډبره نه خرڅوي خو هغه زرگر ورته وايي او ډېر ټينگېږي، که دا ډبره د راکړې نو زه به تاته خپل کود

او دوکان هم درکړم. خو مرید يې نه مني او وايي:« زه د دې ډبرې د خرڅولو نيت نه لرم، ځکه چې دا امانت دی.

ډبره له زرګر څخه اخلي او بېرته راګرځي. اوس له مخکې نه هم ډېر په فکر کې ډوبېږي، بېرته ښوونکي ته ورځي او ټوله کيسه له پيل نه تر پايه ورته وايي. استاد پوښتنه کوي «له دې تجربې څخه د څه پايله واخيسته» مريد وايي:«زه ډېر حيران يم ښوونکيه په رښتيا هم نه پوهېږم څه ووايم؟ » ښوونکی:«وګوره زويه! د يو شي په ارزښت يوازې هغه خلک پوهېږي چې په اړه يې «پوهه» ولري. نو د دې لپاره د په ژوند کې هېچا ته هم اجازه مه ورکوه چې ستا په هکله پرېکړه وکړي، که چېرته کوم چا ته بې ارزښته وګڼلې، ته ځانته بې ارزښته مه وايه؛ ځکه چې يوازې زرګر د زرو په قدر او قيمت پوهېږي.»

له زېور پلورونکي سره پېژندګلوي

زه پنځلس کلن وم چې له يو زېور خرڅوونکي سره مې وپېژندل، له يوه ښوونکي سره! چې زه يې تر خپل لاس لاندې راوستم، ما ته يې لاره وښودله او ما ته يې د عرفان او تصوف لاره خلاصه کړه. زړه مې د عرفان رڼا ته بيداره شو، له زېور پلورونکي سره مې اشنايي په سملاسي پيل او پای ته ونه رسېده؛ هر څه يو مناسب وخت او موده او حتی يو لومړيتوب لري.

کله چې زه ماشوم وم، ما به خپل وضيعت ښه نه ليده. په کور کې مو زاړه کسېټونه او ټيپونه درلودل. زه نه پوهېږم چې تاسو دا کسېټونه ليدلي دي که نه. په دې ټيپونو کې به مې د مشرانو ويناوې اورېدلې، د دوی خبرې به مې په ذهن کې را ژوندۍ کولې او په تصور کې به مې ورسره د زړه راز کولو، د دې لپاره چې ماشومتوب مې په بورسا کې تېر شوی و، نو د مشرانو مزارونه موږ ته نېږدې و لکه د

عزیز محمود هدایي[۱]، امیر سلطان[۲] او اوفتاده[۳] په څېر د سترو خلکو کیسې به مې په ټیپونو کې اورېدلې، په دې ځایونو کې به مې تازه دمه اخیسته او ویل به مې کاشکې دا مشران ژوندي وی او راته یې لارښوونه کړې وی.

دعا مې کوله چې کاش ما هم داسې محترم استادان درلودی، نه پوهېدم چې دا به ممکنه وي او کنه، که څه هم ما د داسې استادانو د لرلو ارمان درلود، خو داسې نه کېدل. زړه مې اوبه اوبه کېده او د پوهې په دې نا پایه سمندر کې مې ځان لکه یو وړکی زرورق[٤] لیده. څو چې د مولانا رومي دې خبرې ته ورسېدم:

> *«په لټون سره نه موندل کېږي، مگر که وموندل شي،*
> *یوازې د لټون کوونکو لخوا موندل کېږي.»*

د دې خبرې په اورېدلو سره پوه شوم چې د خپل ارمان او خیالونو غوښتنې ته دوام ورکړم، باید د خپلو باطني ارمانونو څخه لاس وانخلم او باور مې درلود چې یوه ورځ به یې لاس ته راوړم. یوازې خدای جل جلاله سم وخت پېژني.

یوه ورځ، زه او زما ملگری خانقاه ته لاړو چې د موسیقۍ او سماع مراسم وگورو. و مې لیدل چې یوه زاړه سړي شپېلۍ غږوله. د شپېلۍ د اورېدو په وخت کې، زه ډېر تر تاثیر لاندې تللی وم. باید دا ومنم چې د شپېلۍ غږول مې د هغې شېبې سره پیل شو.

---

۱ عارف او شاعر (۱۵٤۱ـ۱٦۲۸ ز کال)

۲ د عثماني دورې متفکر او عالم (۱۳٦۸ـ۱٤۲۹ زکال).

۳ د شپاړسمې پېړۍ عارف

٤ د درویش او عارف لپاره خانگړې خولۍ

د شپېلۍ غږ يوه ځانګړې ښکلا درلوده. د هغې انګازو مې په روح کې انعکاس کاوه. شپېلۍ غږوونکي يوازې شپېلۍ نه غږوله بلکې داسې وه لکه شپېلۍ سره چې يوځای د نړۍ څنډو ته ځي، يوازې جسم يې دلته پاتې وه. هغه دلته پاتې شو او روح يې په يوه نامعلومه نړۍ کې نامعلوم ځای ته لاړ. د هغه د ليدو پر مهال، ما يو عجيب احساس تجربه کړ، لکه څنګه چې زما دننه جشن جوړ شوی وي.

د پرګرام په پای کې حاضر خلک استاد ته ورغلل او ورته يې درناوی وکړ، لاسونه يې ښکل کړل. دا شېبه ما دا فکر کاوه چې بې له شکه د دې سړي يوازېنی هنر شپېلۍ غږول نه دي، په اصل کې هغه يو بې بديله ښوونکی دی. ما او زما ملګري د خلکو د لرې کېدو انتظار کاوه. کله چې د ښوونکي په شاوخوا کې کراري شوه، د سترګو په اشاره يې موږ خپل لوري ته وبللو د هغه ګرمه خبره، ځلانده مخ او خوږې موسکا زما زړه بې هوښه کړی وه، داسې ښکارېده لکه ما ته چې غږ کوي؟ اورېدلي مو دي ! چې خلک وايي نوراني څېره يې وه، هو استاد داسې سړی و؛ روښانه، روڼ او معنوي.

لومړنۍ جمله چې زما له خولې څخه په ناپامۍ راوتلې وه، هغه دا وه :"زه هم غواړم چې د ستاسو په څېر شپېلۍ وغږوم." هغه د منلو د نښې په توګه سر وخوځاوه او و يې ويل: "زما بچيه! د شپېلۍ غږول صبر ته اړتيا لري، ايا تاسو په دې عمر کې صبر کولی شئ؟ وروسته زه پوه شوم چې په حقيقت کې، کله چې هغه له ما څخه دا پوښتنه وکړه نو هغه باور درلود چې زه کولی شم دا زده کړم.

حتی نن چې زه د خپلو زده کوونکو سره خبرې کوم زه د دوی هوډ، عزم، استقامت او صبر د سترګو له ځلا يې وينم. د خپلو حالاتو او سکناتو مې هغه ته څرګنده کړې وه چې توان يې لرم. ښوونکي ما ته په راتلونکې ورځ کې د ګډون اجازه راکړه، زه ډېر خوشاله وم چې شپېلۍ زده کړم او هغه ارمان مې هم پوره کېدلو

چې د کسېټونو په اورېدو مې په خیال کې لیدلی و، د ښه او رښتیني ښوونکي درلودلو ارمان.

بله ورځ په لېوالتیا او شوق سره د استاد لخوا راکړل شوې پتې ته لاړم. د بورسا په څنډه کې د لرګیو کور. کله چې ما دروازه وټکوله، زما د زړه درزا ډېره شوه. یوه ښکلې نجلۍ، چې شاوخوا ۱۹-۲۰ کلنه به وه، زما پر مخ یې دروازه خلاصه کړه.

ما د یوې شېبې لپاره فکر وکړ چې زه باید هغې ته "زما خور" ووایم. زه لا ځوان وم. هغه یوه خاموشه او ښکلې نجلۍ وه. د هغې په حرکتونو او چلند کې ارام او خوندور سکون و، ما خپل ځان ور معرفي کړ، په درنښت یې د کور دننه وبللم، د کوټې په یوه کونج کې د لرګیو بخارۍ روښانه وه او پر سر یې د مسو د چای چاینکه هم وه چې نه یوازې زما لاسونه بلکې زما زړه یې هم تودولو.

په کور کې ارام چاپېریال او د کور دننه ارامه فضا او هغه معنوي احساس چې په هغه کې ما ته دا احساس راکړ چې زه په یو بېګانه ځای کې نه یم.

بخارۍ ته نږدې په تمه کېناستم، استاد هم راغی، زه هم ورته په درنښت پاڅېدم، ویې ویل: زما بچیه کېنه! موږ یو بل ته مخامخ ناست وو. ویې ویل: «زه تا ته د شپېلۍ غږولو کوم تمرین نه درکوم زه به تا ته د «صبر» او «هوډ» درس درکړم او د تا داستعدادونو د غوړېدو په لاره کې به تا ته لارښوونه وکړم، زه به تاته په ډېر احساس او دقت سره د شپېلۍ غږولو لپاره ځیني سپارښتنې وکړم، پاتې نور په تاسو پورې اړه لري. زه خپل ځان ته د موسیقار په توګه نه ګورم، زه یو شپېلۍ غږوونکی یم، زه یوازې هغه کوم هغه رازونه چې د شپېلۍ په زړه کې دي په ویلو راولم، تاسو پوهېږئ چې حضرت مولانا رومي څه وایي:

سر من از ناله من دور نیست لیک چشم و گوش را آن نور نیست

زما سر زما د شپېلۍ څخه لرې نه دی، مګر سترګې او غوږونه د هغو رازونو پوهېدو ته تیار نه دي

زه دا رازونه د خپل زړه او هم د نورو لپاره بیانوم، هر څوک کولی شي چې د خپلې ونډې او زړه د پاکۍ له مخې دا رازونه واوري. البته یوازې اورېدل کافي نه دي، یوازې د یوې شېبې اورېدل مو صوفیانه حالت ته بیایي او حالت مو بدلوي نور هېڅ، کله چې رازونه په سمه توګه واورئ، نو باید په ژوند کې یې وکاروئ او تعقیب یې کړئ.

کله چې شمس مولانا ته د شپېلۍ د اسرارو زده کول پیل کړل، نو هغه د ډېر پوهېدو لپاره خپل ټول هر څه او مال قربان کړل، حقیقت دا دی چې په هر انتخاب او ټاکنه کې یو سترګې پټونه او تقوا شته، ته تیار یې چې د هغو شیانو لپاره چې غواړې لاس ته یې راوړې، خپل ځینې نور شیان له لاسه ورکړئ؟»

د ښوونکي په ځینو خبرو نه پوهېدم، خو تر اغېز لاندې یې راوستم، د استاد د خبرو د تشریح او درک کولو پوهه مې نه درلوده، خو دا زما روح و، چې د هغه د خبرو روښانه کولو څخه یې الهام اخیست.

ښوونکي د خبرو په دوام وویل: «کله چې تاسو شپېلۍ ته غوږ شئ، شپېلۍ تاسو ته رازونه بیانوي، ته د هغه غږ اورې، مګر په بشپړه توګه نه پوهېږې چې دا څه وایي، او د دې رازونو د بیانولو لپاره هېڅ کلمه نشئ موندلی، له دې سره سره ستاسو روح له دې سرچینې تغذیه کېږي، ځکه چې دا هغه ځای دی چې رازونه رابرسېره کېږي»

استاد مې صبرناک سړی و، زه یې لکه د یوه بالغ کس په څېر مخې ته کېنولم او د زړه له تله یې خبرې کولې، «ته هېڅ نه پوهېږې چې شپېلۍ ولې رازونه بیانوي.

صوفیان ولي شپېلی د اسرار او رازونو سرچینه بولي؟ ایا ته اټکل کولی شې چې دا خبره له کوم ځای څخه راغلې؟ »

زما له نظره هغه پوه شو چې زه په دې اړه هېڅ نه پوهېږم، په دوام یې وویل: د معراج له پېښې وروسته، چې د انسان د تکامل له سطحې څخه پورته وه، رسول الله (ص) په ځینې سترو رازونو باندې پوه شوی و. یوه ورځ یې په دې رازونو فکر کاوه چې حضرت علي (رض) ورته راغی او ویې ویل:« زه وینم چې ته ډېر فکر کوې، کومه ستونزه پېښه شوې ده ؟»

« نه، کومه ستونزه نه نشته.اې علي! زه د هغو رازونو په فکر کې وم چې ما ته سپارل شوي.»

حضرت علي (رض) له دې خبرې متاثره کېږي او وایي: «ایا زما لپاره دا ممکنه ده چې زه هم د دې رازونو په یوه کوچنۍ برخه پوه شم؟» پېغمبر ص وایي:« دا زغملی نشې!»، خو د حضرت علي (رض) په سترګو کې د تندې او لېوالتیا په لیدو یې ترې وغوښتل چې تر څنګ یې کېني او ځینې رازونه ورته بیان کړي، چې له اورېدو وروسته د حضرت علي (رض) په زړه کې شور او غوغا جوړېږي، د خپل ځای څخه جګېدای نه شي، هغه له حضرت محمد (ص) څخه اجازه اخلي چې له هغه ځای څخه پاڅېږي او لاړ شي، روح یې دومره ګډوډ وي چې زړه یې غواړي چیغې وکړي. هغه له دننه دومره دروند احساس کوي، چې غواړي د مکې په کوڅو کې هر چا ته دا کلمات ووایي، ځکه چې له دې کار سره به ارام شي؛ مګر هغه مسولیت لري! خو هغه په خپل دننه کې د دې تونډ سیلاب سره څه وکړي؟ دا سیلاب چېرته لاړ شي؟

په همدې حال کې د هغه په ذهن کې یو فکر راځي؛ له مکې څخه بهر لاړ او وچه ځاه یې وموندله، هر څه یې په ځاه کې په چیغه او ناره سره ټول رازونه وایي او

ځان خالي کوي. د دې رازونو له اورېدو وروسته ځاه په اېشېدو پيل کوي، لکه څنګه چې دننه د جوش احساس کوي، مزاج يې بدلېږي او اوبه له دننه څخه خوټېږي او ځاه د اوبو سطحه د اوبو د ډېرېدو په څېر په لوړېدو راځي. هغه اوبه چې له دې ځاه څخه راوځي شاوخوا ټولې ځمکې خړوبوي. په دې توګه هغه رازونه چې له ځاه څخه راوتلي نيستان (صحرا او وچه دښته) ته بهېږي، بالاخره ځاه ارامېږي، خو د رازونو وزن دا ځل د نيستان په اوږو لوېږي، په راتلونکي پسرلي کې کله چې شپون له خپلې ګلې او رمې سره د ځاه له څنګ څخه تېرېږي. هغه ويني چې کله په نيستان کې باد وخوځېږي نو يو ښکلی، ژور او عجيب اواز ترې راوځي. هغه يوه شپېلۍ اخلي، سوري يې پاکوي او په غږولو يې پيل کوي.

يوه ورځ حضرت محمد (ص) له حضرت علي (رض) سره د ښار په شاوخوا کې روان و چې شپون د شپېلۍ غږ يې واورېد، پيغمبر (ص) ودريد او حضرت علي (رض) ته يې وکتل او ويې ويل: ايا تا زما رازونه بل چاته ويلي؟ حضرت علي (رض) د ځاه د پېښې په اړه وضاحت ورکوي او وايي چې دا خبرې يې په وچه ځاه کې ويلي دي. حضرت محمد (ص) خپله د کيسې په پاتې برخه پوه شو، هغه ځای ته ګوري چې شپون شپېلۍ غږوي او وايي چې: «دا د شپېلۍ ټوټې به د قيامت تر ورځې زما رازونه بيانوي. مګر يوازې هغه څوک به پرې پوهېږي چې پاک زړه لري. له همدې امله، صوفيانو شپېلۍ ته د راز ساتونکې "سرّنګهدار" لقب ورکړ او په دې نوم يې ياده کړې ده.»

زه له دې کيسې څخه چې ښوونکي راته وکړه ډېر اغېزمن شوم، او ما د دې لامل په اړه فکر وکړ چې ولې شپېلۍ په خلکو دومره ژوره اغېزه لري. په همدې حال کې هغه نجلۍ چې په خندا يې ما ته دروازه خلاصه کړې وه د چای له پيالې سره صالون ته ننوتله او د چاينکې څخه يې چای په پياله کې واچوه. ښوونکي په همدې وخت کې شپېلۍ واخيستله او غږول يې پيل کړل. کله چې د شپېلۍ غږ مې واورېد، په

همدې وخت کې مې د هغه کیسې په اړه فکر وکړ، چې هغه راته ویلې وه، اوس هغه غمجن غږ زما لپاره بل مفهوم او مانا لرله، که څه هم زه د هغې په هېڅ راز نه پوهېدم، خو پوه شوم چې د رسول الله (ص) خبرې او رازونه بیانوي ما لا د مخه له شپېلۍ سره مینه درلوده، او د مولانا رومي خبرې په همدې وخت کې زما په ذهن کې ګرځېدې.

سر من از ناله من دور نیست لیک چشم و گوش را آن نور نیست

ښوونکي شپېلۍ په زنګون کېښوده او ما ته یې وکتل، ویې ویل: «زویه! د هر انسان په دننه کې د خدای د رازونو یوه ځانګړنه او نښه وي. بیا له دوی څخه یو یې په هر چا کې غالب دی، مهمه خبره دا ده چې تاسو باید دا نښه ومومئ، ویښه یې کړئ او خپل روح ارام او توازن ته ورسوئ، په دې وخت کې به تاسو د خپل خلقت په هدف پوه شئ.

« زه ډېر په تعجب کې وم، څوک دا نه خوښوي چې د خپل خلقت په مقصد پوه شي؟ له استاد نه مې وپوښتل چې دا څنګه زده کړم؟

بیړه مه کوه، ته لا ډېر ځوان یې، خپل جوهر کشف کړه، ځان پوهول به وخت ونیسي او زه به په دې نړۍ کې ستا یوازېنی ښوونکی نه یم. بلکې، ډېرې خلک به تاسو ته لارښوونه وکړي، البته، د دې پوهې د پوهېدلو موده د هرچا لپاره توپیر لري. ځینې خلک په لږ وخت کې په خپل ځان کې نښې درک کوي او معنوي توازن ته رسېږي او د ځینو لپاره ډېر وخت نیسي، د شمس تبریزي دا خبره چې: له سختیو، کړاوونو او ترخو څخه مه تښتئ، هره قابله په دې پوهېږي چې لومړی یوه مور باید درد وزغمي څو زېږېدنه وشي. اوس صبر ته اړتیا ده.د دې لپاره چې له تا څخه یو نوی "زه" پیدا شي، تاسو باید د هر ډول درد او سختۍ سره د مخ کېدو لپاره تیار و اوسئ.

وروسته بیا ښوونکي ما ته وکتل او ویې ویل: "زما بچیه ته چمتو یې؟"
ما په ټینګه او باور سره وویل: "زه چمتو یم،"

له ځان سره مې فکر وکړ چې باید هر څه ژر زده کړم. خو داسې ونه شول. پوهه باید زړه ته لاره ومومي. کلونه وخت یې ونیوه چې هغه شیان چې ما زده کړي دي خپل زړه ته یې داخل کړم او په خپل ژوند کې یې عملي او پلي کړم، که تاسو له ما څخه وپوښتئ چې ایا اوس پای ته رسېدلی، زه باید ووایم چې نه، دا بهیر لا پای ته نه دی رسېدلی: زما ملګریه! زه لا هم د ودې او پرمختګ په حال کې یم زه لا هم روان یم، سړک داسې سړک دی چې کله فکر کوې چې پای ته ورسېد، ناڅاپه یو نوی سړک ستا مخې ته راځي

همدا چې و د ویل چې زه ژوندی یم، نو مړ یې.
له هغه وروسته هره اونۍ خپل ښوونکي ته یو ځل ورتلم، هر وخت به یې ما ته یوه نوې کیسه کوله او د دنیا په اړه زما پوهه ورځ تر بلې زیاتېدله، له هغه سره به مې روح تغذیه کېدو او نوي شیان به مې زده کول. له دې زده کړو سره په یو وخت کې مې د شپېلۍ په ټولګي کې هم زده کړه کوله او روحاني اړخ به یې استاد په بشپړ ډول را زده کولو.

کله به چې ما شپېلۍ غږوله زما کار به یې قطع کاوه او زما غلطي به یې اصلاح کوله. او هغه به ما ته لارښوونه کوله چې په ډېر احساس، د زړه له تلې، صمیمي او ډېر په زړه پورې یې وغږوم.

ډېر به یې ویل:« سترګې دې پټې کړه، سترګې د پټې کړه، څو ستا روح د نړۍ له شوره خلاص وي، تصور وکړه چې د مولانا رومي په حضور کې یې، تصور وکړه چې هغه تا ته یو څه وایي، هغه تا ته یوازې یوه کلمه وایي. هغه کلمه احساس کړه. مولانا رومي تاته څه وویل؟

ما به هغه څه کول چې زما استاد به ویل، سترګې به مې وتړلې او په خیال کې تلم؛ بیا به مې لومړی هغه کلمې اورېدلې چې مولانا رومي ما ته ویلې. او په ژبه مې راوستلې د بېلګې په توګه «ارامتیا.» استاد به هم راته وویل: «خپل ځان ارام کړه، ما ته د ارامتیا مانا بیان کړه، خو په لفظ او کلمو نه بلکې د شپېلۍ په واسطه. ته خپل ځان د شپېلۍ ځخه راوتلي غږ ته تسلیم کړه، پیل یې کړه او دا به دوام ومومي.»

د همدغو اونیزو تمرینونو په سیوري کې و توانېدم چې د شپېلۍ په واسطه خبرې کول زده کړم، تر اوسه هم دا غوره ګڼم چې خپلې خبرې د شپېلۍ په وسیله بیان کړم، د کلماتو قوت کمزوری دی، انسان په نیمګړي ډول بیانوي، زه خپل احساسات او هغه څه چې زما په زړه کې تېرېږي، د شپېلۍ په واسطه بیانوم، ګرانه لوستونکیه، زه هیله لرم څو تاسو هم یوه ورځ و کولی شئ چې د شپېلۍ په ژبه د خبرو کولو توان پیدا کړئ.

هغه میاشتې چې له ښوونکي سره مې تېرې کړې

میاشتې تېرې شوې، له ښوونکي سره تر یو کال روزنې وروسته اوس هغه پخوانی "زه" نه وم، چې یو کال مخکې وم. هغه سړی هم نه وم، چې تېره میاشت وم، حتی هغه کس هم نه وم چې پرون وم. په ما کې څه بدلون راغی؟ په لومړي سر کې، د موسیقۍ لپاره زما داخلي استعداد راته څرګند شو. په همدې وخت کې مې د پیانو په زده کړه هم پیل وکړ، ځکه چې په کور کې مو پیانو نه درلوده، په کورنۍ ارګ کې به مې تمرین کاوه او په اونۍ کې به دوه ورځې د ښاروالۍ له خوا په جوړ شوي ټولګیو کې مې ګډون کولو. زما پرمختګ دومره چټک و، چې څلور کاله وروسته مې په همغه ځای کې ماشومانو ته د پیانو درس ورکول پیل کړل.

زه د دغو استعدادونو له امله چې په ما کې غوړېدلي و، حیران شوی وم. وروسته مې په لیکلو هم پیل وکړ، ما چې د ښوونځي کورنۍ دنده په ډېرو ستونزو ترسره کوله، اوس کولی شم چې خپل فکرونه په اسانۍ سره په کاغذ ولیکم. ما څو کیسې

او ډرامې ولیکلې چې د ستیج په سر هم عملي شوې. حتی زما یوه ډرامه د تیاتر په نړیوال فیستیوال کې ننداري ته وړاندې شوه. ما خپلې لیکنې، ټولګې او تجربې په خپله فیسبوک پاڼه شریکولې او له دوو میلیونو څخه زیاتو کسانو زما لیکنې خوښولې او راسره په اړیکه کې شول، د وخت په تېرېدو د ویندویې، د بیان فن او وینا استعدا په ما کې وغوړېدو. په ۲۲ کلنۍ کې مې په پوهنتونونو کې د سیمینارونو جوړول پیل کړل، هغه هاکان چې د ښوونځي په لومړیو ټولګیو کې سره له دې چې د پوښتنو په ځوابونو پوهېدو، خو لاس یې پورته کولی نشو. اوس په لویو تالارونو کې د سلګونو خلکو په وړاندې په ساعتونو خبرې کوي.

زما په کورنۍ کې هېڅ لیکوال، ویناوال، یا موسیقار نه و. که دوی ما ته مخکې ویلي وی چې یوه ورځ به زه دا ټول کارونه ترسره کولی شم، زما په خیال کې هم نه ځایېده.ځکه چې زه د خپل استعداد د ودې په لاره هم نه پوهېدم.که زموږ د کورنۍ حالت ته مې کتلی نو د دې وړتیاوو څخه د یو تصور مې هم نشو کولی، خو یو ښوونکی وتوانېد چې زما ژوند بدل کړي او زه یې له هغه «زه» سره اشنا کړم چې زما په وجود کې و. هغه ما ته لارښوونه وکړه چې خپلې وړتیاوې راویښې کړم او له ما سره یې په عملي کولو کې مرسته وکړه. زما د ښوونکي په سیوري کې و چې زما ژوند روحاني لارې ته ننوتلو او زما په ژوند کې د لوی او بنسټیز بدلون لامل شو، د استعدادونو څرګندولو اسانه لارې چې حتی زه خپله هم د هغې په اړه نه پوهېدم پیدا شوې، روحاني بعد(اړخ) مې را ژوندی شو او توازن ته ورسېدم.

هغه استاد چې ما ته یې لاره ښوولې، څه یې راوښودل چې زه داسې بدل شوم؟ البته، لومړی، د داسې یو شخص سره مې ولیدل چې زه یې «بدل» کړم. له هغه څخه مې هغه طریقې زده کړې چې د متصوفینو لخوا کارول کېږي. لومړی، هغه ما ته توازن او اصول را زده کړل چې زه باید په هېڅ شي کې «افراط» ونکړم. ډېر ځله به یې ما ته د سورة مائده د یو ایت یادونه کوله چې:« اې اهل کتابو په دین کې له حقه

په بې لارې کېدو سره په دین کې افراط منځ ته مه راوړئ» لوی خدای دې موږ له هر ډول افراط څخه وساتي. هغه غواړي چې موږ هرڅه په توازن کې وساتو، له معنوي اړخ څخه هم ښوونکي ما ته اعتدال ته د رسېدو تخنیکونه را زده کړل، هغه ما ته هغه تخنیکونه را زده کړل چې زه یې اوس هم کاروم، توازن ته د رسیدو د هغه تخنیکونو په اړه چې صوفیان یې کاروي د کتاب په لاندې مخونو کې به یې زه ځینې شیان بیان کړم.

مهرباني وکړئ د دې کتاب د لوستلو پر مهال بیړه مه کوئ، څکه که بیړه وکړئ، ناوخته به شي او هېڅ به مو زده نشي. تل یو په یو د یو گام پورته کول زده کړئ. ستاسو هدف باید یوازې د کتاب پای نه وي بلکې ستاسو هدف درک کول او زده کړه وي، زه د ویلو لپاره تیار یم که تاسو هم لوستلو ته چمتو شئ، زموږ دواړو لپاره یو ښکلی سفر په مخکې دی. زه به تاته لار وښیم. زما پیر چې کله ما ته د روحانیت دروازې خلاصې کړې، له ما څخه یې یوازې یوه غوښتنه درلوده: «یوه ورځ به ته هم دا لاره د نورو لپاره پرانیزې» ما هغه قول او وعده چې ښوونکي ته مې ورکړې وه هېڅکله هیره نکړه، کلونه کېږي چې لوی هدف مې دا دی څو د نورو «زړونه» ویښ کړم. د دې کتاب په لیکلو کې زما هدف د دې وعدې پوره کول دي. چې ما له خپل ښوونکي سره کړې وه. د خلکو د استعدادونو غوړول او د هغوی لپاره د دروازو پرانیستل.

څو چې وس او توان لرم هڅه کوم د خلکو باطني استعدادونه راویښ کړم او هغوی ته لارښوونه وکړم، هغه څه چې صوفیان هغه د خدای نښې بولي. زه به هم همداسې وکړم او هڅه به وکړم څو چې په وجود کې مې ساه وي او ژوند کوم هرومرو کوښښ کوم. د هغې کیسې په څېر چې ما د کتاب په پیل کې وویله، ستاسو په جیب کې د الماس کشف خورا ارزښتناکه دی، څکه چې دا په نړۍ کې یو لوی امتحان دی. زموږ په روح کې د هغه روح پو کول شوی. د یو خدمتگار په توگه،

زموږ په ژوند کې تر ټولو لویه دنده دا ده چې خپل روح ته وزرونه ورکړو او هڅه وکړو هغه استعدادونه راښکاره کړو چې موږ ته راکړل شوي دي، تاسو نشئ ویلی چې:« په ما کې هېڅ زېورات نشته». دا هېڅ دلیل نه شي کېدای، ځکه چې تاسو خپل استعدادونه نه دي پېژندلي، نو دا تصور وکړئ چې تاسو یې نه لرئ، هڅه وکړئ خپل جیبونه وپلټئ او ډاډه اوسئ چې ستاسو جیب کې هرومرو الماس شته.

هاکانه! ته باید لومړی له خپل پوستکي څخه ځان خلاص کړې

یوه ورځ مې چې د خپل ښوونکي شپېلۍ غږول اورېده، له هغه مې وپوښتل: استاده! ایا زه به یوه ورځ وکولی شم ستاسو په څېر شپېلۍ وغږوم ؟ ایا زه به ستاسو په څېر ښکلې خبرې وکولی شم؟ ایا زه به یوه ورځ دومره ارامتیا او ډاډ ترلاسه کړم؟ ښوونکي په خندا راته وکتل او ویې ویل:« البته ته کولی شې، خو لومړی باید له خپل پوستکي څخه خلاص شې، په هغه ورځ پوره پوه نشوم چې هغه څه وايي، خو د هغه په اورېدو خوشاله شوم دا چې زه هم کولی شم بریالی شم، ښوونکي رانه وپوښتل: «ته پوهېږې چې د شپېلۍ لار له دښتې (نیستان) څخه څنګه پیلېږي؟ ایا تاسو کله هم د هغې لارې په اړه فکر کړی چې یو شپېلۍ یې تېروي ؟ »

زما ښوونکي به هغه شپېلۍ غږوله چې ده په خپلو لاسونو جوړه کړې وه، د شپېلۍ غږوونکو په وینا شپېلۍ ځان پرانیزي (وازوي). د شپېلۍ غږوونکي د شپېلۍ جوړولو ته د شپېلۍ جوړولو پړاوونه نه وايي، بلکې د شپېلۍ خلاصولو یا پرانیستلو پړاوونه وايي. ښوونکی هغې خونې ته لاړ چې له هغې څخه یې د کارګاه په توګه ګټه اخیستله، زه په هغې پسې ورغلم چې د هغه کار وګورم.

«اوس د دې وخت را رسېدلی چې تا ته ووایم چې د شپېلۍ سره څه کېږي، په غور سره یې واوره. ځکه چې په دې کیسه کې ډېر زور رازونه پټ دي. کله چې ته

دا کیسه اورئ فکر وکړه او د نویو شیانو د موندلو هڅه وکړه. که څه هم دا اوه سوه کاله وړاندې لیکل شوې ده، دا د مولانا رومي د مثنوي حقیقت دی چې اوس هم په ټوله نړۍ کې لوستل کېږي یو حکمت لري. حضرت مولانا رومي دغه لرغونی کتاب په دې وینا پیل کړی: «بشنو» یانې «واوره». ښه معلومه ده، چې د مثنوي لومړني اتلس بیتونه "د شپېلۍ مثنوي" نومېږي او دا بیتونه مولانا پخپله لیکلي، خو پاتې د مثنوي بیتونه یې حسام الدین چلبي ته ویلي او هغه لیکلي دي.

له همدې امله د مولانا د مثنوي په مینوالو کې لومړني اتلس بیتونه ډېر ارزښت لري. ایا ستا په یاد دي چې ما له تا سره د هغه رازونو په اړه خبرې وکړې چې شپېلۍ یې له خپل ځان سره لري؟ اوس نو څه فکر کوئ چې مولانا ولې د شپېلۍ په تاکید سره مثنوي پیل کړی؟ تصوف ولې په فلسفه کې دومره ارزښت لري؟ ځکه چې شپېلۍ د انسانانو سره ډېر ورته والی لري، هغه لاره چې شپېلۍ یې تېروي د هغې لارې سره ورته ده چې انسان یې تېروي. د شپېلۍ بشپړېدل، یا په بل عبارت، د شپېلۍ کمال ته رسېدل، د انسان کمال ته د رسېدو د لارې په څېر دي.

شپېلۍ د انسان کمال ته د رسېدو مرحلې بیانوي او هغه لاره بیانوي چې انسان یې باید د تکامل لپاره تېر کړي، اوس به زه تاسو په یو سفر بیایم، زه به تاسو ته ووایم چې د شپېلۍ کوچنۍ او کمزورې ټوټه له کومو لارو تېرېږي؟

ښوونکي یوه خامه شپېلۍ را واخستله او ما ته یې وښوده، ښکارېده چې تازه غوڅه شوې وه ځکه چې شنه وه، ښوونکي وویل: «تاسو به په دښتو کې داسې شپېلۍ لیدلې وي؟ دا شپېلۍ د خوراک وړ نه ده او حتی د کور په جوړولو کې هم نه کارول کېږي. دا یو بې خاصیته بوټی دی چې د کوم ځانګړي هدف لپاره ورڅخه ګټه نه اخیستل کېږي، دوی پخپله په ډنډونو کې وده کوي او کله چې د دوی فصل پای ته ورسېږي مړاوې کېږي او له منځه ځي.

کله چې د شپېلۍ ښوونکی دا بې خاصیته بوټي په لاس کې اخلي، نو د بوټي لپاره ارزښتناکه سفر پیل کېږي، دا ممکنه ده چې د ځمکې څخه راوتل یې لومړی بېلتون وي. چې خاوند یې له ځمکې څخه جلا کوي، او په دې توګه د سفر لومړی پړاو د جلا کېدو له تریخوالي سره پیل کېږي.

که مو یاد وي، ما وویل چې په هره ټاکنه کې یو ډول سترګې پټونه پټ وي؛ او هر سړی چې دا ډول سفر پیلوي باید پوه شي چې له ځینو شیانو څخه زړه صبرول اړین دي.کله چې زه تاسو ته د شپېلۍ کیسه بیانوم، تاسو هم ورسره شریک او یوشان ټکي لرئ نو تاسو هغو ته پام وکړئ او ترې زده کړئ. کله دوی هغه د خپل وطن څخه جلا کوي، لومړی دوی هغه د یو څه وخت لپاره یوازې پرېږدي او سمدلاسه کار نه پیلوي ... کېدای شي له لومړي بېلتون څخه وروسته د صبر کول زده کړي.انتظار...انتظار...انتظار

ښوونکي په لاس کې یوه بله شپېلۍ نیولې وه، داسې ښکارېده چې د پخوانۍ شپېلۍ په پرتله یې ډېر انتظار ایستلی و، رنګ یې د پخوا په څېر شین نه و، ښوونکي دا خبره وکړه: خو د شپېلۍ لپاره تر اوسه سفر پیل شوی نه دی او له دې خبرو سره یې دوام ورکړ: «اوس د شپېلۍ د کلک پوستکي پړاو دی; هغه پوستکی چې شپېلۍ یې پوښ کړې ده، د شپېلۍ څښتن یې یو په بل پسې پرې کوي، دا مرحله داسې ده لکه له ځان غوښتنې څخه خلاصون، د نورو له خبرو څخه وېره او د سرکښ روح څخه خلاصېدل.» له دې خبرې سره ښوونکي د شپېلۍ د پوستکي په اړولو پیل کوي. د پوستکي په لرې کولو سره د شپېلۍ مخ نور هم ښکاره شو.

«شپېلۍ، د دې پوستکي په لرې کولو سره، دننني رڼا ته ځي. په دې صوفیانه سفر کې چې د تکامل لاره ده، انسان باید لومړی له خپل نفس او ځان غوښتنې څخه خلاص شي، لومړی ګام له نفس څخه د خلاصون ګام دی. د خپل ځان کېدل دي.

څو چې د خپل ځان په خبر نه وې او ځان ته نه وې رسېدلی نو څنګه به په دې لاره کې پرمختګ وکړئ؟ له دې امله، د خپل پوستکي څخه بهر شئ! او ازاد اوسئ!

شپېلۍ وروسته له دې چې د خپل پوستکي څخه خلاصه شي، باید بیا یو څه انتظار وکړي. انتظار...هغه انتظار چې ښوونه کوي، صبر خپله زده کړه ښه کوي. بیا بلې مرحلې ته ځي، معمولا د شپېلۍ دننه برخه ډکه وي، د شپېلۍ مالک د شپېلۍ دننه د خالي کولو لپاره د اوسپنې یوه ټوټه کاروي او خالي کوي یې. دننه یوې ژورې تشې ته رسېږي.» ښوونکي د اوسپنې یوه کلکه ټوټه راواخیستله او د شپېلۍ په سوري کولو یې پیل وکړ، بیا د شپېلۍ له بل سر څخه د اوسپنې سیخ راووت، په دې توګه د شپېلۍ دننه برخه پاکه شوه، په تصوف کې ویل شوي چې د شپېلۍ دننه خالي کول د «هېڅ کېدو» مفهوم سره مطابقت لري. شمس تبریزي ته په یوه لیکنه کې ویلي دي چې:

> *ته هېڅ شه، په دې نړۍ کې چې هر څوک هغه کوي چې یو څه شي، ستاسو منزل باید تل فقر وي، انسانان باید د ختو له کوزې څخه توپیر ونه کړي، هغه څه چې دا کوزه روغه ښیي د هغې ظاهري بڼه نه، بلکې د هغې داخلي تشوالی دی. همداسې لکه د کوزې غوندې، هغه شی چې انسان انسان جوړوي ساه نه ده، دا په نیستي پوهېدل دي.*

همداسې ده زویه، کله چې د شپېلۍ دننه خالي کېږي «هېڅ» کېدو ته رسېږي. او بیا د انتظار صف ته ځي.

ښوونکي هغه شپېلۍ چې په لاس کې یې وه پرېښوده او بله شپېلۍ یې را واخیستله؛ هغه شپېلۍ د نورو په پرتله ډېره پخه او ژېړه وه، هغه په تېزه اوسپنه د شپېلۍ په بدن کې سوري کول پیل کړل او ویې ویل.

«دا هم یوه نوې مرحله ده، زما زویه! شپېلۍ جوړوونکي د شپېلۍ په بدن کې په تېره اوسپنه، اووه سوري خلاصوي، بیا له دې سوریو څخه هغه موسیقي چې زړه ته الهام ورکوي، له هغه څخه اوربدل کېږي. اوس نو شپېلۍ د خپل پوستکي څخه خلاصه شوې، د هغه دننه خالي دی او په بدن کې اووه سوري لري، دا په پای کې ټینګه، پخه او چمتو شوې.» د دې کار په جریان کې شپېلۍ له ځان سره فکر کوي چې، زه مړه شوم! ځکه چې دا ټول دردونه مې زغملي، چې ما دومره دردونه وزغمل؟ ځو چې یو شپېلۍ غږوونکی د خپل تنفس سره له شپېلۍ څخه خوږې سندرې غږوي.

دا هغه وخت دی چې شپېلۍ په دې پوهه شوه چې" دا ټول کړاوونه او تریخوالی، اضطراب او له سختۍ پرته کوم دلیل نه دی، نو په ځان کې هم حیرانېږي چې دا ټولې ستونزې چې ما ته پېښې شوې په اصل کې زما د ویجاړولو لپاره نه وې. د بالغ کېدو او کمال ته رسېدو لپاره وې.

" په دې برخه کې، انسان د شپېلۍ سره ورته دی، د نفس له اسارت څخه او د خپل نفس له غوښتنو څخه جلا شوی، او د «نېستی» علم ته رسېدلی او د اوو پړاوونو په تېرېدو سره، هغه څه چې په قران کریم کې ذکر شوي، موږ هغه ته له خپل نفس څخه ورکوو. کله چې شپېلۍ غږوونکی شپېلۍ غږوي نو د هغې لپاره د رحمت دروازې خلاصېږي. له هغه څخه ښکلې نغمې اوربدل کېدی شي، کله چې انسان هم دې درجې ته رسېږي او له هغه تنفس څخه چې رب پکې دم کړی وي، پوه شي. نو پوهه او استعدادونه یې ویښېږي.

په خپل وجود کې به تاته له هغو ځایونو څخه دروازې خلاصې شي چې تاته معلومې نه وې. د صوفیانو په اند د هر چا په دننه کې د خدای جل جلاله یوه نښه پټه ده، په دې پوهېدلو سره به هغه استعدادونه را څرګند شي، چې تا به یې تصور هم

نه وي کړی. تاسو يو فرد یاست او د دوی له ودې سره تاسو ځانګړې او خاص کسان کېږئ. د نیونو په څېر چې بې ساري وي، یو مالک سلګونه شپېلۍ جوړوي، مګر له هر یو څخه یو ځانګړی او مختلف غږ او ټُن اوربدل کېدی شي، هر یو خپلې ځانګړتیاوې لري، نو تاسو باید خپل ځان وپېژنئ او خپلو ښو خویونو ته مو رغونه ورکړئ او خپلې ځانګړتیاوې ومومئ.

که نړۍ د نقاشۍ د یوې لوبې کارګاه په څېر تصور کړو، موږ ټول د هغې کارګاه یوه کوچنۍ برخه یو، زموږ هر یو ځانګړې ځانګړتیاوې لري. مګر کله چې موږ د نورو څخه تقلید پیل کړو، موږ په دې نقاشۍ کې خپل اصلي ځای له لاسه ورکوو. یوازې هغه وخت چې موږ پخپله جوړ شو، نو موږ به وکولی شو چې په هغه ځای کې و اوسو چې موږ یې لرو. بیا نو زه یوازېنی یم، تاسو به یوازېنی یی، دا هغه وخت دی چې د څښتن نښې به په تاسو کې ښکاره شي."

د ښوونکي خبرې چې هغه تشریح کړې دا چې شپېلۍ څنګه جوړېږي، زه د تاثیر لاندې بوتلم. ښوونکي شپېلۍ په لاس کې واخستله او غږول یې پیل کړه. ما هم په همدې وخت کې په ذهن کې د شپېلۍ کیسه ګرځوله؛ یوه کیسه چې د جلا کېدو سره پیل شوه. انسان پرته له دې چې وغواړي، بیلتون ويني. دا جلا کول په اصل کې هغه یو ډول شخصي روحانیت ته رسوي. د شپېلۍ جلا کېدل په لومړي سر کې هغه ډېر غمجن کوي؛ مګر بیا هغه صبر زده کوي.

زما په اند هر انسان د خپل ژوند په یوه ټاکلي وخت کې له صبر سره ازمویل کېږي، بیا هغه د نفس له غوښتنو څخه خلاصېږي. له درونډ بار څخه خلاصېږي. بیا یې دننه خالي کېږي او د نیت پاکوالي ته رسېږي او په بدن کې یې اووه سورې خلاصېږي. او بیا د مرشد حیثیت ترلاسه کوي او د پخوانیو (قدیمو) رازونو په ویلو پیل کوي، زه لېواله وم چې د دې اوو سوریو په اړه پوه شم، څو میاشتې وروسته، ښوونکي زه د نفس له پړاوونو سره اشنا کړم. د هرې درجې لپاره یې تمرینونه راته

وویل؛ ځینې وختونه د تنفس له یو تخنیک سره، ځینې وختونه د یو فکر کول، ځینې وختونه یو ذکر.

زما په اند ښوونکي ډېر ژر خو د هغه په خپل نظر ډېر په وخت، له نړۍ سترګې پټې کړې. هغه تل راته ویل چې زه به ستا یوازېنی ښوونکی نه یم. زه یوازې د یو څه وخت لپاره ستا لارښود یم، ته باید هر ډول زده کړې ته چمتو اوسې، وروسته همدا پېښه وشوه. اوس چې له دې ورځو شپاړس کاله تېر شوي، نو پوه شوم چې په دې کلونو کې ډېرو ځایونو ته لاړم او ډېر څه مې زده کړل، ډېر خلک مې وپېژندل او له هر چا مې لارښود ترلاسه کړ.

ما څه موده په افریقا کې ژوند وکړ، بیا مې د تبریز په غرونو کې له شمس تبریزي څخه یو څه زده کړه وکړه. د اناولیا په اکثرو برخو کې مې ستر ښوونکي درلودل او د ژوند په هره شیبه کې مې له هر هغه چا څخه یو څه زده کړل چې ورسره مخامخ شوم او همدا اوس مې له تاسو سره پیل کړی دی. د دې لیکنې لوستونکیه! هرڅه چې ما زده کړل زه به یې په خوښۍ تاسو ته در زده کړم. ښایي په دې کتاب کې ټولې خبرې ځای نشي، مګر زه به د لیکلو او خبرو له لارې خپلو خبرو ته دوام ورکړم. زه د مینې په سفر روان شوی یم او د لارې د پای ته رسېدو فکر هم نه کوم، هر چېرې چې پوهه وي، هلته به ځم، د شمس تبریزي دا خبرې تل زما په غوږونو کې انګازې کوي:

> *که تاسو د مینې په سفر کې یاست، هېر کړئ چې د لارې پای چېرته رسېږي. د مسلک د پای په اړه فکر کول بې مانا دي. تاسو یوازې د هغه ګام په اړه فکر وکړئ چې په لار ده، پاتې به پخپله راشي.*

هو، دا د مینې سفر دی، د خدای مینې ته د رسېدو لپاره باید د ځمکې له مینې هم تېر شئ، مشرانو ویل چې څو له خپلې لیلا تېر نه شئ خپل مولا ته رسېدی نشئ.

له همدې امله اوس له ماسره د لیلا څخه د تېرېدو موسم ته ځو. زما استاد به تل ویل چې هر انسان د ځمکې په مینه ازمویل کېږي، ځکه کېدی شي چې موږ ډېر وخت له نورو سره ځان پېژنو. موږ خپله وېره او اندېښنې د نورو له لارې ګورو او دا زموږ لپاره عکس کېږي.

ژوند په بشپړ دول توازن دی. تاسو باید تل په خپلو اړیکو او په دې روحاني لاره کې توازن وساتئ. زه غواړم له تاسو سره په دې نړۍ کې د توازن او اعتدال ساتلو په اړه خبرې وکړم، که تاسو په خپل ورځني ژوند کې اعتدال ونه ساتئ، نو تاسو به ونه توانېږئ چې په معنوي ژوند کې يې وساتئ. ژوند د توازن ساتلو هنر دی. ژوند د سیالۍ ګټلو په څېر نه دی. هغه څوک چې په نري طناب باندې په سخته لاره روان وي او خپل توازن ساتي اصلي سالک دي.

په دې کتاب کې لومړی د اړیکو اداره کولو څرنګوالی او بیا روغتیا او توازن ته رسېدلو باندې بیاکتنه کوو.

اړیکې زموږ د ژوند لویه برخه ده، که سمه او سالمه اړیکه جوړه نه شي، له بده مرغه، موږ وخت او انګېزه له لاسه ورکوو. باور په زړونو کې له منځه ځي، په دې وخت کې موږ باید هر څه له سر نه بیا پیل کړو.

په تصوف کې د متخصص په توګه او هغه څوک چې د اړیکو په اړه سیمینارونه ورکوي. ما د ډېرو خلکو خبرې اورېدلې او په خپل شخصي ژوند کې مې ډېرې تجربې ترلاسه کړې دي، زه غواړم دا تجربې له تاسو سره شریکې کړم. باید خپله ځمکنۍ مینه تعادل ته ورسوو څو د الهي مینې دروازې خلاصې شي.

دوهم څپرکی

روغتیا او انرژي

د خلکو په منځ کې له مال او شتمنۍ څخه بل څه معتبر او مهم نه دي، خو زما لپاره تر روغتیا ارزښتمن کوم دولت یا خوښي نشته   سلطان سلیمان قانوني

ډېری خلک فکر کوي چې روغتیا داسې ده چې ناروغ نه وې. ایا واقعاً همداسې ده؟ د مثال په توگه، ډېری خلک فزیکي ستونزه نه لري؛ مگر د دوی انرژي

---

[5] د عثماني خلافت لسـم واکمن چې په شـپاړسـمه پېړۍ کې د عثماني خلافت تر نورو واکمنو تر ټولو ډېره واکمني کړېده، ده ته ځکه قانوني وايي چې نظر نوروعثماني واکمنو ته نوموړي په خلافت کې په ټولنیز، پوهنه، مالیات او قضايي سیستم کې بنسټیز بدلونونه راوستل، سلیمان قانوني له شعر او شاعرۍ سره هم علاقه لرله سر بېره پر دې نوموړي په لیکوالۍ کې هم لاس درلود.

خورا ټیټه ده. په سهار کې دوی نشي کولی او نه غواړي د خوب له بستر څخه پورته شي. په دوی کې د ورځې په اوږدو کې د ستړیا او پای ته رسېدنې احساس وي. ایا تاسو ځانونه روغ ګڼئ؟ ریښتیني روغتیا څه شی ده؟ که تاسو خپل احساس د داسې جملو په واسطه تشریح کوئ لکه: "زه بد نه یم" او "او... بد نه دی" او "تېرېږي" او وایئ، "زه کوم ځانګړی احساس نه لرم،" زه به دا ادعا وکړم چې تاسو چندان روغ نه یاست.

ایا تاسو د سهار په وخت کې د ژوند او کار په پرتله بستر ته ډېر متوجه یاست؟ که تاسو نشئ کولئ له بسترې څخه را پورته شئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې ژوند ستاسو لپاره کافي جذابیت نه لري. روغتیا په دې مانا ده چې ژوند کولی شي تاسو په اسانۍ سره له بسترې څخه وباسي. روغتیا د ماشومانو په څېر څواکمن، خوشاله او ژوندي احساس کولو مانا لري. دوی د شپې په اسانۍ سره ویده کېږي او سهار له خوبه پاڅېږي لکه بیا چې زېږېدلي وي، له ښه حال نه ډک له شور او زوږ سره، دوی د یوې نوې او په زړه پورې ورځې لیدلو ته لېواله دي. کله چې ماشومان و موږ ټولو دا ډول احساسات درلودل او موږ کولی شو ورته احساس ولرو. ډېری وخت، منفي باورونه زموږ په روغتیا منفي اغېزه کوي، دا باورونه څه دي؟

زه په اسانۍ سره ناروغه کېږم، زما معده ډېره حساسه ده، وروسته له یو ځانګړي عمر د بدن انرژي باید کمه شي، زه ورسره حساسیت لرم، عمر چې اوبیا کلنی ته ورسېد کار مو پای ته رسېدلی... دا ډول کلمې وروسته له یو څه وخته زموږ په عقیده او په روغتیا اغېزه کوي.

ډاکټر نورمن جوسینز وایي چې درمل تل درملنه نه کوي، خو باورونه تل اغېزمن وي، ډاکټر بروس لیپټن د پارکینسن د یوه ناروغ په اړه عجیبه کیسه کوي، د دې ناروغ پلار هم په دې ناروغۍ اخته و. ده باور درلود چې دی به هم په ناروغۍ اخته شي. له همدې امله، کله چې هغه په دې ناروغۍ اخته شو، حیران نه شو او حتی د

ناروغۍ سره يې په اسانۍ سره مقابله وکړه. خو د درملنې په جريان کې هغه له يو عجيب حقيقت سره مخامخ شو. وروسته له دې چې په هغه باندې مختلف معاينات ترسره شول، معلومه شوه چې د پارکينسن په ناروغۍ اخته کس د دې سړي اصلي پلار نه و، بلکې هغه د ده نا سکه (ناتني)[٦] پلار و.

دی پوه شو چې دا ناروغۍ ورته ارثي نه ده رسېدلې. باور يې بدل شو، يوه عجيبه پېښه وشوه چې څو مياشتې وروسته دغه سړی په بشپړه توگه روغ او له ناروغۍ څخه خلاص شو. له دې کيسې پوهېږو چې هغه په واقعيت کې د خپلو باورونو او فکرونو له امله ناروغ شوی و. او حتی دا هم ويلی شو چې هغه خپل ځان ناروغ کړی و، زموږ د روغتيا لپاره، موږ بايد له منفي عقيدو او باورونو څخه ډډه وکړو او مثبت باورونو ته يې بدل کړو. د کتاب په پاتې برخه کې به دا مسله په پوره تفصيل سره بيان کړم.

> *انسان د خپل فکر زېږنده دی، انسان هغه دی چې فکر کوي*
>
> *حضرت سليمان*

د عجيبه درملنې کيسه

کلونه وړاندې ما د يو پنځه کلن ماشوم د شفاهي پروسې په اړه يو مستند فلم وليد چې د دماغي فلج په ناروغۍ اخته و، تاسو پوهېږئ چې دا ناروغي لاهم يوه له لاعلاجه ناروغيو څخه ده او طبي ساينس يې د درملنې توان نه لري. دغه ماشوم له پيدايښت راهيسې تگ نه شي کولی او دا خبره د ده او کورنۍ دواړو لپاره ډېره سخته کوونکې وه، يوه ورځ د دې ماشوم کورنۍ ته معلومه شوه چې يو معالج د دوی ښار

---

[٦] نا تني يانې هغه چې د خپل پلار له مرگ وروسته يې مور له بل چا سره واده کړی وي او هغه بيا په زوی سره نيولی وي.

ته راغلی، دوی پرېکړه وکړه چې ماشوم دې ته بوځي. معالج په ورين تندي د ده درملنه په غاړه واخيستله او له ماشوم سره يې په صميمي توګه خبرې کولې، او د هغه د کورنۍ څخه يې د هغه د وضعيت په اړه پوښتنې کولې، بيا له ماشوم څخه غوښتنه کوي چې په بستره کې ځان اوږد واچوي. معالج د ماشوم له لمس کولو پرته د لاس په حرکت سره انرژي ورکوي، لس دقيقې وروسته، ماشوم چې يوازې د عصا په مرسته حرکت کولی شي، پرته له عصا په حرکت پيل کوي. او حتی منډه کوي. د ماشوم حيرانه کورنۍ، په خوښۍ سره د خپل ماشوم ګرځېدل ګوري.

هغه څه چې په طبي علومو کې ناشوني وو د کمرو په واسطه ثبت شوي او ما دا ماشوم په خپلو سترګو ليدلی دی. نو تاسو پوهېږئ چې د دې ښکلي ماشوم درملنه څه ده؟ ډېری په دې باور دي چې لرغونی درمل تل و او دا لاهم شته دا موږ يو چې نشو کولی له دې څخه ګټه پورته کړو. ټولو پخوانيو او ديني مدارسو انسان د ځمکې پر مخ د خليفه په توګه معرفي کړو، د قدرت خاوند او د ټولو شرايطو وړ يې ګڼلی، خو ايا رښتيا همداسې ده؟ هغه مثال چې ما پورته يادونه وکړه په حقيقت کې دا ثابتوي چې موږ څومره لوی ځواک لرو.

انا او د هغې درملنه

کله چې زه ماشوم وم، زما انا چې موږ ورته حاجۍ (انا) ويل، هره مياشت به زموږ کور ته راتله او يوه اونۍ به پاتې کېده، د هغې د استوګنې په وخت کې به زما د مور د دوستانو يا ګاونډيانو ناروغان د جوړېدو لپاره زموږ کور ته راتلل. دعا به يې ورته کوله او يا به يې اوبه ورته دم کولې او بيا يې ناروغانو ته ورکولې. زه هم تل د هغې څنګ ته کېناستم، د هغې د ناروغانو ډېرې خاطرې په ذهن کې لرم او په دې پېښو پوره باور لرم، حاجۍ انا ما ته هم ځينې دعاګانې ښوولې او کله کله به يې راته د ځينو ناروغانو د دعا لوستلو غوښتنه کوله. وروسته پوه شوم چې هغه دعاګانې چې هغې په هغه وخت کې کولې هغه د قران کريم د شفاء ايتونه و، حتی ډاکټران به وو

چې خپل ناروغان به یې حاجي انا ته راجع کول، انا ته به یې راوړه او ویل یې:« د دې ناروغ درملنه کېږي، له موږ سره مرسته وکړه ترڅو معنوي اړخ یې هم پوره شي» ما دا ټولې پېښې څارلې، خو کولی مې نشو چې مانا یې پیدا کړم. په هغه وخت کې زه له تصوف سره اشنا نه وم.

د خپلې باطني انرژۍ او د ځان څخه د پوښتنې کولو پړاو

لکه څرنګه چې ما د کتاب په پیل کې بیان کړي، د خپل صوفي استاد سره د لیدو وروسته، ما د حاجۍ انا سره د تجربې یادونه وکړه؛ او دا هغه وخت و چې ما خپله داخلي انرژي هم کشف کړې وه، ما په خپلو لاسونو کې یوه غیر معمولي انرژي احساس کړه، او دا چې ما د دې خبرو څرګندولو لپاره هېڅ علمي دلیل نه درلود، ما دا انرژي د روحاني او رواني اړخه وګڼله. ما خپل لاس د هغه چا په سر کېښود چې سر درد یې درلود نو د هغوی درد ښه کېدلو. ما له ځان سره فکر کاوه چې څومره ښه ده چې دوی ښه کېږي، دې کار ته مې دوام ورکړ. کلونه وروسته ما دا مسئله د ساینسي میتودونو سره څېړله، لومړی ما د انرژۍ، بیا د دې څواک کارولو څرنګوالی وڅېړلو.

انرژي څه ده؟

د بشري څواک جغرافیه څومره پراخه ده؟ ایا زموږ فکرونه په موادو اغېز کولی شي؟ ایا زموږ فکرونه واقعاً زموږ شاوخوا نړۍ بدلولی شي؟ نن ورځ، ډېری ساینس پوهان دې پوښتنو ته مثبت ځوابونه ورکوي. پخوانیو چینایانو ورته "چي" ویل، لرغونو رومیانو ورته "سپیریتس" او هندوانو ورته "پرانا" ویل. اناتولي صوفیانو هم دې ته د خدای روح او جوهر ویل، د دې ایت په الهام سره "موږ د انسان په وجود کې د خپل روح نه نفس دم کړ". یونس عمري په دې اړه وایي: «زموږ په روح کې یو زه وجود لري چې هغه زه په دې زه کې شته»

په هر ژوندي موجود کې دا جوهر او دا هر اړخیزه انرژي شته. ساینسپوهان دې ته د مادي طبیعي فریکونسي وايي، او بیولوژیستان ورته بایو فوټون وايي، محققین ورته انورا یا (مورفوجینیتیکس) وايي.

زما څېړنه لاهم روانه ده. ساینس پوهان بایو فوټونز د مادي د طبیعي فریکونسي یو ډول چینل کولو په توګه تشریح کوي. د دې نومونو او تعریفونو څخه هر یو ربښتیا یا غلط کېدی شي، مګر په دې کې شک نشته چې مور یو ټولشموله انرژي لرو. دا چې موږ په دې پراخه انرژۍ کې ژوند کوو؛ دا په دې مانا ده چې دا انرژي یوازې د صوفیانو لپاره راز لرونکې او ځانګړې نه ده. موږ په هره شېبه کې د خپلې انرژۍ سره نور اغېزمنوو. همداسې چې پوهېږئ هغه څوک چې د مثبتې انرژۍ لرونکي دي، موږ د تأثیر لاندې راولي. منفي خلک موږ د خواشینۍ خواته بیايي.

موږ په حقیقت کې دا تجربه کوو، نو ځکه انرژۍ ته د خارق العاده وضیعت په توګه مه ګورئ. شاعر وايي :« په بحر کې کبان د سمندر عظمت نهویني »موږ هم لکه کبان د انرژۍ دننه دومره ډېر یو چې ورته پام نه کوو.

د انرژۍ په اړه ترسره شوې ساینسي څېړنې

د اعتقاد او باورونو د تحقیقاتو په دوام کې د ماورایي علومو موسسې سره اشنا شوم.

دا انستیتیوټ په ۱۹۷۳ ز کال کې د اډګر مچل او پاول این ټیمپل په نومونو دوه تجربه لرونکي ستورمزلو لخوا د بشري ځواکونو د سلسلې څېړنې لپاره تاسیس شوی. د دې انستیتیوټ پروګرام د بشري ظرفیتونو پراخول، د بشري ځواک ته مثمریت ورکول او د هر اړخیزې انساني روغتیا په څېر موضوعات لري. دغه راز په دغه انستیتیوټ کې د شفاهي علومو او د معجزه وار علاج د لاملونو د موندلو په اړه څېړنې

شوې دي. دا انسټيټيوټ «د پوهې سرحدونه»په نوم يوه دری مياشتنۍ مجله هم خپروي،

دا انسټيټيوټ د کاليفورنيا په پيتالوما ښار کې په ۸۰ جريبه ځمکه کې موقعيت لري (۱٦'۰۰۰ مربع متره) اداري او څېړنيزې ودانۍ، لابراتوارونه، سټوډيوګانې او په ښه تجهيزاتو سمبال تالارونه پکې جوړ شوي دي. دې انسټيټيوټ د ۲۰۰۹ ز کال په جون مياشت کې اعلان وکړ چې په دې بريالي شوي چې د «انسان فکرونه» له خپلو ټولو جزياتو او نازکوالي سره دا توان لري چې «اوبه» تر اغېزې لاندې راولي. د دې نظريې د تکرار لپاره چې د ډاکټر مسارو اوموټو لخوا تر سره شوې وه، د ډين راډين لخوا د کنټرول لاندې راغللې. هغه د ماسارو تجربې تر کنټرول لاندې راوستې او بيا يې و ازمويلې او دا ټولې څېړنې او نظريې يې د اکسپلور په نوم خپرونه کې خپرې کړې. او د تاييد ازمايښت يې هم تر سره شو. د ساينسي ژورنال په نوم يوې بلې خپرونې د ريفري په توګه کار وکړ او د مساهارو ټولې څېړنې يې تاييد کړې.

ای برادر تو همان اندیشه ای	*مـا بـقـی تو استـخوان و ریشه ای*
گر گل است اندیشه تو، گلشنی	*ور بود خاری تو هیمه ای گلخنی*
	مولانا

د خپلې انرژۍ د کارولو لار

څومره چې مې ډېرې څېړنې کولې، هومره مې شکونه کم او په ځان مې باور زيات شو، پرته د ماورائي د علومو انسټيټيوټ، نورو بنسټونو او پوهنتونونو هم د دې موضوع په اړه څېړنې کړې دي. د انسان مينه، د انرژۍ او مابعدالطبيعت مسايلو لارښوونې، د تجزيې او څېړنې تجربه، د بېلګې په توګه، په ۱۸۸۲ ز کال د لندن په ښار کې، يوې ټولنې د روحانيت په اړه پراخې څېړنې تر سره کړې، په ۱۹۳۰ ز کال

کې د امریکا په ډیوک پوهنتون کې ورته څېړنه د نیواډا پوهنتون، لاس ویګاس، او د انجینرۍ پرنستون پوهنتون کې د لرې پوهې (له لرې مصافې څخه د فکر سره د اړیکې او نقل کولو لاره) تجربو په اړه ترسره شوې.

ما هغه اثار ولوستل چې په دې پوهنتونونو او ادارو کې منل شوي وو. ما په ترکیه کې له هغو اکاډمیکو ساحو او خلکو سره ولیدل چې په دې مسئله کې یې څېړنې کړې وې، او د دې پروسې په تعقیب، موږ په استانبول کې د سه شنبې د غونډو په نوم د ډاکټرانو او اکاډمیکو شخصیتونو یوه ډله جوړه کړه، چېرته چې موږ د دې مسئلو په اړه بحث او نظرونه تبادله کړل. هر چا به د خپلو ناروغانو یا په دې موضوع کې د تر سره شوي کار مثالونه ورکول او موږ به یې په اړه خبرې کولې، البته، ځکه چې زه اکاډمیک نه وم، زما کار د علمي کار په توګه نه دی طبقه بندي شوی، خو دا د دې لامل نشي کېدی چې زه څېړنه و نکړم.

د انرژۍ په بحث کې زما هڅې

د انرژۍ په برخه کې زه مخکې له دې چې د ناروغانو درملنه پیل کړم، تل له دوی څخه غواړم چې د دې موضوع په اړه له خپلو ډاکټرانو سره خبرې وکړي او د دوی مثبت نظر ترلاسه کړي. ځکه چې زه غواړم چې د هېچا روغتیا په خطر کې نه وي. له بده مرغه، ما داسې خلک لیدلي چې د ناروغانو روغتیا په خطر کې اچوي، مګر زه به هېڅکله د دوی څخه نشم. زه یو داسې کس یم چې په ساینس او پوهې باور لرم، په ورته وخت کې انرژي او روحانیت؛ او زه به هېڅکله مطمئن نشم چې د ساینسي ملاتړ پرته امرونه صادر کړم. په دې چوکاټ کې، ما په ساده کارونو پیل وکړ. په دې ورځو کې، زما یو ناروغ د بورسا یو ډاکټر و، چې د دوو غونډو وروسته د میګرین څخه په بشپړه توګه روغ شو. د درملنې په برخه کې یې د خپلو پېژندونکو په منځ کې زما دومره ستاینه کړې وه چې د څه مودې لپاره ما یوازې د هغه د ملګرو

او اشنایانو او هغه کسانو درملنه کوله چې د میګرین په ناروغۍ اخته وو. معمولا د درملنې وروسته به زه د دوی حالت د یو یا دوه کلونو لپاره تعقیب کړم څو د دوی د درملنې په اړه ډاډ ترلاسه کړم. البته، د دې خلکو لوی شمېر هېڅکله بیاځلي د دې ستونزو سره مخ شوي نه دي، دوی تل ما ته یادونه کوله چې زه په هغوی لوی حق لرم، او ما د دوی ژوند له یو مهم فزیکي درد او کړاو څخه ژغورلی دی.

هغه درد چې د دوی ټول ژوند یې تباه کولو، حقیقت دا دی چې کله یو سړی سخت فزیکي درد احساس کړي، نو بیا هېڅ شي څخه خوند نه شي اخیستلی. په هېڅ موضوع باندې بشپړ «تمرکز» نشي کولی؛ او هغه باید پرته له کومې خوښۍ خپل ژوند ته دوام ورکړي. په داسې حال کې چې هر مصیبت د انسان په اړه د لازیاتو پوهېدو او د هغه د وړتیاوو د موندلو فرصت دی، ډېری وختونه، هغه دردونه چې مونږ ځوروي مونږ روحانیت ته نږدې کوي او خپل ځان او هغو سره خپل وړتیاوې پېژنو.

یو وخت مې یو بد خبر ترلاسه کړ، کلونه کېږي چې استانبول ته تللی یم، یوه ورځ مې د کورنۍ له خوا تلیفون راغی. داسې ښکارېده چې ډاکټرانو تشخیص کړې وه چې زما مور په سرطان اخته شوې ده او حالت یې ښه نه دی. زه هغه شپه بورسا ته راستون شوم، ما د خپلې مور د ناروغۍ راپورونه هغو ډاکټرانو ته وښودل چې زه یې پېژنم. مور مې هېڅ ښه نه وه، دوی ما ته د وضیعت د سختوالي په اړوند څه نه ویل، خو له خبرو یې پوه شوم، په داسې حال کې چې د مور مې هره ورځ درملنه روانه وه او درمل به یې ورکول، ما هم د انرژۍ او شفاءیې کارونو سره د هغې درملنه پیل کړه. په استانبول کې مې خپل کار د یو څه مودې لپاره بند کړ او د دفتر ځینې کارونه مې خپلو ملګرو ته پرېښودل.

د خپلې مور درملنې ته مې دوام ورکړ او په همدې وخت کې مې روغتون او ډاکټر ته بېووله، له څه مودې وروسته په اونۍ کې يو ځل بورسا ته تلم او دوه ورځې پاتې کېدم او بيا مې درملنې ته دوام ورکاوه. د اونۍ په دوو ورځو کې مې درملنه کوله، شپږ مياشتې تېرې شوې، ورو ورو پايله ښه شوه. په اوومه مياشت کې، ډاکټر مور ته هغه ښه خبر راکړ چې مور يې په تمه وو، سرطان په بشپړه توګه له منځه تللی و او مور مې ښه شوې وه. اوس له دې ورځو څخه ٥ کاله تېر شوي او د خدای شکر دی چې زما مور خورا ښه ده. وروسته پوه شوم چې په لومړيو ورځو کې ډاکټرانو زما پلار ته ويلي وو چې زما د مور د ژوند يوازې شپږ مياشتې پاتې دي، خو اوس مې مور په بشپړه توګه روغه ده. او يوازې يو څه دردونه لري، چې زياتره يې په عمر پورې اړه لري. زما د کورنۍ څخه د انرژۍ سره د يو چا درملنه، زه ډېر خوښ کړم. او زما په خپله انرژۍ نور هم باور ډېر شو.

يو ځيرک ډاکټر وايي چې: «تر ټولو ښه علاج مينه ده.» چا ترې پوښتنه کړې وه چې که دا کار تاثير و نکړي؟ ډاکټر په خندا سره ځواب ورکړ: «بيا يې اندازه ډېره کړه.»

هغه ناروغ چې له امريکا څخه راغلی و

د خبرې غونډو ترڅنګ مې د انرژۍ په واسطه درملنې ته هم دوام ورکړ، يوه ورځ زما يوه نږدې ملګرې له امريکا څخه د هغه له بل ملګري سره د مرستې غوښتنه وکړه، شپږ کاله يې په امريکا کې ژوند کړی و. البته هغه په دوبۍ کې استانبول ته راتلو. کله چې هغه دلته د خپلې ناروغۍ يانې سرطان د درملنې د دوام لپاره راغلی و. زه د هغه کور ته لاړم او ما د هغه خبرې واورېدې، ما ته يې د خپلې ناروغۍ ټول راپورونه وښودل. هغه ووېل چې دغه اسناد او راپوروونه د ده په ډاکټرانو پورې اړه لري. د هغه په کور کې د مثبتو انرژيو په اړه ډېر کتابونه وو او ويل يې چې ټول يې

لوستلي دي، خو شکایت یې وکړ چې له دې سره چې دومره مثبت فکر کوي، ولې منفي انرژیو ته متوجه کېږي؟ خو د خبرو طریقه، چال چلند او مزاج یې منفي ښکارېده.

لومړی مې په ژوند کې د افکارو د اغېزو په اړه ورسره خبرې وکړې، د ډاکټرانو په درملنه مو هم په معنوي لحاظ ښه پرمختګ وکړ. هغه د تصوف سره په لوړه کچه علاقه درلوده. د خپل دننه څخه یې شپېلی او غړونه اورېدل، یو کال وروسته یې په خپلو هڅو او عزم سره ښه پایله ترلاسه کړه او په بشپړه توګه له سرطان څخه خلاص شو.

زه تل وایم چې تر ټولو مهم شی د سمې لارې کارول دي. ما له هغه سره یوازې د انرژۍ درملنه نه ده کړې، ما د هغه خبرې اورېدلې، ما هغه واقعاً خوښ کړ او ما هغه ته د احساساتو د کنټرول په اړه یو ځانګړی تخنیک ور زده کړ، د دې خبرې ښه پوهېدلو لپاره، به زه تاسو ته یوه ډېره په زړه پورې کیسه ووایم.

په دې پوهېدل چې قوه په حقیقت کې چېرې استعمال شي

په فابریکه کې ماشین خراب شوی و. هر څومره چې مستري کوښښ وکړ جوړ نشو. په پای کې، دوی یوه زاړه مستري ته لاړل. کله چې دی راغی نو د دستګاه هر څه یې په ځیر سره لیدلي او کنټرول کړي و، له کتونکو څخه یې د چکش غوښتنه کړې وه، په لاس کې یې چکش نیولی و. د یوې نقطې خوا ته یې سخته ضربه ورکړې وه. دې ماشین له دې ضربې سره په کار پیل وکړ، د فابریکې مدیر چې ډېر خوشاله و، له سړي څخه یې وپوښتل: زموږ حساب به څومره کېږي؟ سړي وویل ۱۰۰۰ډالر.

څه شي؟ تاسو يوازې په چکش سره ماشين ووهلو او اوس تاسو ۱۰۰۰ ډالره پيسې غواړئ؟

مستري په خوښۍ سره وويل: "هو، د ماشين په چکش وهل يوازې يو ډالر لګښت لري، مګر په دې پوهېدل چې په کوم ځای کې له چکش وهلو نه کار واخلو ارزښت ۹۹۹ ډالر دی!"

لکه څنګه چې دا کيسه ښيي، تر ټولو مهمه خبره دا ده چې سمه طريقه غوره کړئ. څکه چې ډېر کلونه کلونه مو همداسې کارونه کړي، خو هېڅ ځای ته نه دي رسېدلي. کله چې زه دا کرښې ليکم، زما مرستيال راغی او له ما څخه يې د سرطان ناروغانو لپاره د سيمينار د جوړولو غوښتنه وکړه، هغه کس چې د سيمينار غوښتنه يې کړې وه هغه هم د ګونکر دامت په نوم يو ښځه ده، هغه پخپله د سرطان په ناروغۍ اخته شوې وه. ډاکټرانو وويل چې د هغې په ژوند کې يوازې شپږ مياشتې ژوند پاتې دی. خو هغه د سرطان په مهارولو بريالۍ شوه او حتی د هغې د بريا کيسې هم ډېر شور جوړ کړ.

مېرمن ګونکر په خپلو تلېفوني خبرو کې وويل چې هغې زما وېډيوګانې په هغو ورځو کې ليدلې چې له سرطان سره يې مبارزه کوله او دا خبرې د دې لامل شوې چې د هغې د رغېدو هيله زياته کړي. اوس موږ د هغه سيمينار لپاره چمتووالی نيسو چې هغې د سرطان ناروغانو لپاره پلان کړی دی. په داسې سيمينارونو کې بايد څه وويل شي؟ که دا سيمينارونه د درملنې او روغتيا ته رسېدو په اړه وي، زه به دوی ته سپارښتنې وکړم چې څه بايد وکړي.

ګرانو لوستونکيو دا ستاسو لپاره هم مهم دي او د خپل ځان د ښه پوهېدو لپاره به زه يو څو نور کارونه او تمرينونه وړانديز کړم، دا نصيحتونه او طريقې به د نفس د اوو مرحلو په ښه بيان شي، تاسو له دې مخکې هم اورېدلي دي چې سورت فاتحه

اووه ایتونه لري. زرغونه اووه رنګونه لري، د باران اووه رنګونه دي د اونۍ اووه ورځې، د نړۍ اووه عجایب اووه یادونه، د موسیقۍ اووه راګونه، د اصحاف کهف اووه کسان(ملګري) ذکر شوي او ویل کېږي چې نړۍ په اوو ورځو کې جوړه شوه، د کعبې په شاوخوا کې اووه ځله طواف کول، په قران کریم کې له اووه اسمانونو څخه یادونه شوې چې اووه ځله تکرار شوې هم ده. لکه څنګه چې تاسو پوهېږئ، اووه شمېره یوه نړیواله شمېره ده. په تصوف کې شپېلۍ هم د انسان یو تمثیل دی، په لاره کې هر ګام سره شپېلۍ کمال ته نږدې کوي. د نفس هره مرتبه کې د انسان روح د روحانیت په لاره کې پرمختګ کوي او حقیقت ته یو قدم نږدې کېږي.

اووه دښتې (صحراوې) چې د شپېلۍ لپاره باید ووهل شي

دریم څپرکی

د نفس اووه ګوني پړاوونه

د نفس لومړی پړاو

لومړی قدم چې شپېلۍ د دښتې څخه د پیل کولو لپاره اخلي: جلا کېدل دي.

په دښته کې ډېر بوټي وده کوي، خو د هغو له جملې څخه لږ بوټي د شپېلۍ د جوړېدو په لاره روان دي، انسانان هم په دښته (نیستان) کې د شپېلۍ په څېر دي، یوازې یو څو یې کولی شي پرمختګ او غوره والی غوره کړي او دوام وکړي. د شپېلۍ د جوړېدو په لاره کې اساسي قاعده، د کمال تر حده د رسېدو هیله ده. تر هر څه لومړی باید د کمال د جوهر او پوتانشیل لرلو په اړه ډاډه اوسئ. ستاسو هغه داستان په یاد دی چې د کتاب په لومړیو کې مو د الماس په هکله وویلو؟ ستاسو

لاره به هغه وخت پرانیستل شي، کله چې تاسو د شپېلۍ کېدو لپاره خپل داخلي جوهر او غوښتنې وپېژنئ.

بشپړتیا ته د رسېدو لپاره، تاسو باید په خپلو «وړتیاوو» باور ولرئ، تاسو باید هېڅکله دا احساس ونه کړئ چې تاسو په هر څه کې عادي شپېلۍ یاست. که داسې فکر وکړئ، ډار، وېره او بد فکرونه به مو را وپاروي او د بې کفایتۍ نه به یو قدم مخکې لاړ شئ، که باور او ایمان ولرې او لومړی گام واخلې، پاتې ستونزې به پخپله حل شي.

ډېری خلکو خپل باور د دې حقیقت له امله له لاسه ورکړی چې دوی له سختو وختونو او ترخو تجربو څخه تېر شوي او د بدمرغه پېښو تر درووند بار لاندې ژوند کوي. د داسې خلکو قانع کول، چې په خپلو وړتیاوو او استعدادونو باور وکړي، یو ستونزمن کار دی. د دې خلکو روحي حالت لکه د مالک په واسطه د فیل ارامول دي، دوی د زېږون څخه وروسته فیل د ځنځیر په واسطه په لرگي تړي، کوچني فیلان نشي کولی له دې ځنځیر څخه خلاص شي. هغه د یو څه وخت لپاره هڅه کوي چې ځان له ځنځیر څخه خلاص کړي، مگر فکر کوي چې هېڅ شی نشي کولی، نو په ځنځیر کې بندېدل مني. کله چې فیل لوی شي، په داسې حال کې چې هغه د ځنځیر د ماتولو او حتی د لرگیو د له منځه وړلو توان لري. پړی په غاړه کې بیا هم د لرگي خواته په انتظار کې پاتې کېږي. هغه په داسې حال کې پاتې کېږي، چې د دې توان هم لري چې د سر په وهلو سره ځان خلاص کړي، هغه حتی په ځنځیر باندې یو ځل حمله هم نه کوي ځکه چې هغه «باور» لري چې هېڅکله به خوشی نشي. اوس هغه شی چې ماتېدای نشي هغه ځنځیرونه نه، بلکې د فیل «عادت» دی.

طبیعي خبره ده چې د فیل تړل سم کار نه دی او زه ډېر خوښ یم چې د نړۍ په ډېرو هیوادونو کې د ژویو بندول او تړل منع شوي دي. مگر یوه د تعجب وړ خبره

ده چې دا څنګه ممکنه ده چې موږ کولی شو له ژویو سره هغه څه وکړو چې موږ یې د ځان لپاره نه خوښوو؟ حقیقت دا دی چې په ډېرو پېښو کې موږ ځان پخپله هم په ځنځیرونو تړو؛ په داسې حال کې چې موږ په اسانۍ سره کولی شو له دې ځنځیرونو ځان خلاص کړو. خپل ځان ته ارزښت ورکړئ او خپله د شپېلۍ کېدو وړتیا په یاد ولرئ. د دې خبرو او اعمالو په اړه فکر وکړئ څو د تاسو لپاره هم پېل شي.

کله چې تاسو خپل ځان ته په ارزښت ورکولو پوه شئ،

وېره او اندېښنه به له ستاسو څخه لرې شي.

ځکه چې ستاسو وېره ستاسو د بې ارزښته ګڼلو له احساس څخه سرچینه اخلي.

له همدې امله خپل ځان ته ارزښت ورکړئ او خپلو افکارو ته پاملرنه وکړئ، اوس بدلون د خپل وجود له مثبت فکر او دعا سره پیلوو.

د زړه له تل څخه دعا

په دې ورځو کې له زړه څخه دعا ته په یو محبوب نوم یادونه کوي هغه د جذب د قانون په نوم یادوي. دا د مولانا کلام دی« که ګل ته فکر وکړې د ګلانو بڼ به شې او که اغزیو ته فکر وکړې د اغزیو بڼ به شې »باید هېر نه کړو چې په هر فکر او نظر کې د دعا لپاره توصیف شته.

د ورځې په اوږدو کې زما په ذهن کې په زرګونو فکرونه تېرېږي، ځینې یې منفي او ځینې یې مثبت دي، ایا زه د ګلانو بڼ ته پام کوم که د اغزیو بڼ ته؟

هر هغه څه چې تاسو يې په اړه فکر کوئ، تاسو به يې ځان ته جذب کړئ. يو پلورونکی چې له يوه کلي څخه بل کلي ته روان و، د دوو کليو ترمنځ واټن يې په سمه توګه نه و اټکل کړی، د سړک په منځ کې په يوه پراخ ځنګله کې ويده شو، کله چې يې خپلې کځوړې ته وکتل پوه شو چې لږ خواړه ورسره دي. هغه د دوو کليو تر منځ واټن سم نه و محاسبه کړی، د يوې ونې لاندې ناست دی او خپلو خوراکي توکو ته ګوري او وايي «لعنت دې وي په دې بخت! کاش چې اوس مې د مور په لاس پوخ شوی سوپ او تر څنګ يې د لوبيا خوندور اش هم درلودی» کله چې يې دا فکر وکړ، د هغه مخې ته يو مېز راښکاره شو، په مېز کې د سوپ يوه کاسه وه او يو پشقاب لوبيا. «کاشکې شريني هم ورسره وی!»کله يې چې دا خبره له خولې وځي سمدلاسه د مېز پر مخ شريني هم پيداذکېږي. «کاش چې ګرمه ډوډۍ را ښکاره شي!»او سمدستي ګرمه ډوډۍ په ميز کې راښکاره شي. سړي خپل خواړه په خوښۍ وخوړل او ويې ويل: «کاش چې د ونې لاندې يوه بستره هم وی!» د دې سړي غوښتنې ټولې قبلېدې. هغه نه پوهېدو چې څه پېښېږي، هغه حيران او له تعجب ډک شو!«خدايه، دا ټوله نېکمرغي له کوم ځايه راځي؟" يو څوک هرومرو له ما سره لوبې کوي. کېدی شي چې يو وحشي ځناور په ما بريد وکړي او ما ووژني. په همدې وخت کې، هغه په بوټو کې غږ اوري. يو پړانګ د بوټو له شا څخه راوځي په سړي بريد کوي او هغه خوري. داسې ښکاري چې هغه ونه چې سړی ترې لاندې ناست و، کومه عادي ونه نه وه، بلکې د "هيلو ونه" وه. يوه ونه چې هر څه چې تاسو فکر کوئ په حقيقت بدلوي.

تاسو بايد په دې هم پوه شئ چې نړۍ د "هيلو ونې" په څېر ده او هر روح کولی شي د دې ونې څخه ګټه واخلي او نصيب يې ترې يوسي. هره کلمه چې تاسو يې وايی رښتيا کېږي او هر څوک هغه ډول ژوند کوي چې دوی پرې باور لري.

«نن ما ته يو ښه شی مخ شوي دي، نو هرومرو يو بد شی هم راته پېښېږي» که داسې فکر ولرئ نو هرومرو درته پېښېږي.

«زه د دومره ښېګڼو وړ نه يم، خو له دې سره سره زه هم ښېګڼه غواړم»

که تاسو داسې فکر کوئ، ښه شيان به تاسو ته راشي. هېڅکله مه هېروئ چې نړۍ د «هيلو ونه» ده او له همدې امله تاسو بايد خپلو هيلو او فکرونو ته اهميت ورکړئ.

که انسان په دې پوهېدی چې ټولې هغه جملې چې د هغه له خولې څخه راوځي، ټول افکار چې د هغه دماغ ته ننوځي، ټولې نړۍ ته ځي او بېرته هغه ته راګرځي، نو هغه به خپلو افکارو او خبرو ته ډېره پاملرنه وکړي.

البرټ انشتين

د دعا بدلول حقيقت ته او د جذب د زياتوالي لپاره اووه تګلارې

د دې لپاره چې دعا وکړو څو زموږ لپاره مينه، پيسې، برکت او روغتيا جذب کړی شي، اووه اساسي اصول دي. دا اووه اصول ممکن مرسته وکړي. هغه استعدادونه وړاندې کړئ چې تاسو تراوسه نه دي موندلي. د دې اوو اصولو په سيوري کې تاسو کولی شئ خپل پټ استعدادونه، نامعلومې لارې او خپلې ريښتينې وړتياوې ومومئ.

اووه قوانین

۱: مثبت فکر کول

۲: مینه

۳: بې قید او شرطه ایمان لرل

۴: ښښل

۵: له نورو سره مرسته او همکاري

۶: شکر ایستل

۷: د زړه له کومې دعا کول

۱- مثبت فکرونه

مثبت فکر د ژوند په اړه خوشبینه او ساده لید نه دی. د مثبت فکر کولو مانا دا ده چې باور ولرئ چې په هرڅه کې مثبت اړخ شته او دا د داسې فکر کولو سره دی چې تاسو به یې وموموئ. کله کله مو پر مخ د بخار دانه راخېژي او هر ځل چې په هینداره کې یې ګورئ یوازې هغه وینئ او په هر ځل لیدلو یې بد احساس کوئ، مثبت فکر په دې مانا نه دی، چې هغه دانه له پامه وغورځوئ. بلکې دا په دې مانا ده، چې د دې پر ځای چې دې دانې ته وګورئ خپلو ښکلو سترګو ته ګورئ. د دانې په وخت کې خپلې ښکلې سترګې په سالم ډول وګورئ او د خپلې روغتیا لپاره شکر وباسئ. که داسې فکر وکړئ، فشار به مو کم شي، د بدن دفاعي سیستم به مو پیاوړی شي او دانې به ژر روغې شي.

یوازې هوښیار خلک مثبت فکر کوي.

یوه ورځ زه د خپل یوه ملګري کار ځای ته لاړم، هلته مې احساس وکړ چې هغوی له ما څخه مخکې یوه شخړه کړې وه. کیسه دا وه چې کله دوی د کمپیوټر

مانیټور لوی کمپیوټر ته وصل کړي څو انځورونه لوی ولیدل شي، پوه شوی و چې هغه تلویزیون چې سهار جوړ و اوس یې کار نه کولو، کله چې راورسېدم، ملګری مې ډېر په غوسه و، ټولو ته یې چیغې وهلې چې دا تلویزیون چا مات کړ؟ ما خپل ملګری ارام کړ او نورو ته مې مخ کړ او ومې ویل: څوک کولی شي د تلویزیون ستونزه حل کړي؟ یوه یې ځواب راکړ: زه فکر کوم چې دا ستونزه حل کولی شم، بل وویل چې زه یو نږدې ملګری لرم چې دا ستونزه حل کړي. پوهېږې چې څه وشول؟ ۱۵ دقیقې وروسته ستونزه حل شوه او تلویزیون جوړ شو، موږ خپل کار وکړ د دې پر ځای چې له دې جملې سره «چا تلویزیون مات کړی؟» خپل وخت ضایع کړو. باید مثبت فکر وکړو او د ستونزې په حل کولو باندې تمرکز وکړو. تل د مثبت فکر سره، ښې پایلې او موثریت ترلاسه کولی شو.

مثبت فکر کول د دې مانا نه لري چې مسئلې نه سترګې پټې کړو. بلکې داسې ده چې په ډېر کم وخت او په تېزۍ سره حللاره پیدا کړو. د دې پر ځای چې ووایې، "ستاسو په ژوند کې څه ستونزه ده؟" دا جمله وکاروئ "ستاسو په ژوند کې څه ښه دي؟" ښکلا نوره ښکلا راوړي. که ښکلی فکر کول مو عادت شي، څه موده وروسته به په ناخبرۍ سره ښکلي فکرونه کوئ، ښه احساس به کوئ او ستاسو وضیعت به ښه کېږي.

> خپلو افکارو ته پام وکړئ، هغه به ستاسو خبرې شي.
> خپلو خبرو ته پام وکړئ، هغه به ستاسو په عمل بدلې شي.
> خپلو کړنو ته پام وکړئ، هغه به ستاسو په عادت بدل شي.
> خپلو عادتونو ته پام وکړئ، دوی به ستاسو شخصیت جوړ کړي.
> خپل شخصیت ته پام وکړئ، دوی به ستاسو برخلیک شي.
>
> مهاتما ګاندي

۲- مینه

مینه داسې فریکانس لري چې له هر څه سره توپیر لري. موږ باید له خلکو سره مینه وکړو او موږ باید له ځان سره هم مینه وکړو، موږ باید د هر هغه څه سره مینه وکړو چې موږ یې په خپل ژوند کې جذبول غواړو، فکر وکړئ چې څنګه یې خپل ځان ته جذب کړئ.

موږ ټول په خپل ژوند کې د خپلې خوښې فریکونسۍ د جذبولو په لټه کې یو، د دې فریکونسۍ د جذبولو تر ټولو اسانه لار د خپلو ټولو غوښتنو سره مینه کول دي. کېدای شي تاسو داسې خلک لیدلي وي چې وایي: «موږ له پیسو څخه کرکه لرو، مګر پیسې درلودل د ژوند لپاره مهم شرط دی.» زه نه پوهېږم چې د دې وینا حکمت څه دی. او له دې جملې څخه ډېری هغه خلک کار اخلي چې مالي وضع یې چندان ښه نه ده. زه غواړم دا ټکی واضح کړم. تاسو نه شئ کولی خپل ژوند ته هغه څه راوړئ چې تاسو یې نه خوښوئ.

زما مشورتي تجربې ما ته ښوولې چې هرڅوک، پرته له دې چې عاید ولري، د پیسو سره ستونزې لري. د بېلګې په توګه، زما یو مشتري د یوې لویې فابریکې خاوند و، خو له خپل عاید څخه یې په ناڅاپي ډول ډېر پور اخیستی و او د ډېرو پیسو د لاسته راوړلو سره سره یې خپل ژوند نه شو بدلولی. په همدې توګه، موږ کولی شو هغه باصلاحیته خلکو ته اشاره وکړو چې د دې حقیقت سره سره چې دوی د ډېرو پیسو ګټلو وړتیا لري، په اسانۍ سره خپلې پیسې له لاسه ورکوي او توازن نشي ساتلی. ځکه چې د پیسو په اړه منفي فکر لري موږ د دې توان نه لرو چې خپله شتمني وکاروو او دا شتمني بالاخره زموږ د کورنۍ میراث کېږي. البته، ډېری وختونه د پیسو سره زموږ اړیکه په ماشومتوب کې د ټولنې او زموږ په شاوخوا کې د خلکو لخوا خرابېږي.

د پيسو سره مينه که کرکه!

که تاسو ډېره هڅه کوئ خو بيا هم ستاسو پيسې په اسانۍ سره له لاسه ځي، ستاسو کار سم پرمخ نه ځي، مالي پېښې چې ښې پيل کېږي ښې پای ته نه رسېږي، ستاسو په ژوند کې برکت نه وي، ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو په شعور کې د پيسو سره خنډونه شته.

معمولاً، د پيسو سره زموږ اړيکه په ماشومتوب کې پيل کېږي او بيا د ونې د ريښو په څېر زموږ په لاشعور« نا خبرۍ»کې خپرېږي او زموږ په باور بدلېږي. په ځانګړې توګه زموږ د شل کلنۍ په پای کې، زموږ باورونه زموږ په ژوند کې منعکس کېږي. که مثبت وي، مثبت وي او که منفي وي، هم منفي دي، په دې حالت کې، زما په پوهه باندې تکيه وکړه او بيا ما د مشاورينو د شمېر په اساس چک او څېړنه وکړه. ډېرو خلکو د خپل زيار سره سره د غلطو باورونو لپاره چې ددوی په وجود کې دي په يوه وخت کې، دوی مجبور شوي دي چې ودرېږي. کله چې د يوې مهمې ناستې وخت را نږدې شي، دوی ناروغه کېږي. دوی له وېرې د معلوماتو له وړاندې کولو ډارېږي او ميدان پرېږدي، دوی حتی هغه کار ځنډوي چې د دوی لپاره اسانه وي، دقيق هغه وخت دوی خپلې پيسې له لاسه ورکوي کله چې دوی پيسې بايد ترلاسه کړي، د دوی ژوند له مينځه ځي، دوی ته خورا عجيب او ناڅاپي مصيبتونه راځي، البته کېدی شي دا ټول ناڅاپي وي. مګر ما ډېری کيسې اورېدلې دي چې دا ناڅاپي والی ردوي.

ژوند موږ ته هغه څه نه راکوي چې موږ يې غواړو، موږ ته هغه څه راکوي چې موږ پرې باور لرو، تاسو کولی شئ ډېرې پيسې يا مينه ولرئ خو هوسا ژوند وکړئ. مګر دا ممکنه ده چې ستاسو لاشعور د دې شيانو سره سم مخالف شيان غواړي. له همدې امله زموږ ژوند يوازې هغه څه دی چې موږ پرې باور لرو نه هغه څه چې موږ يې غواړو.

د دې لاشعور(نا خبری) سرچینه څه ده چې زموږ د خوبونو او تصوراتو مخه نیسي؟ دا منفي فکرونه له کومه راغلي؟ د دې لاشعور لویه برخه زموږ د ماشومتوب په تجربو کې ریښه لري. دا د ناوړو او ناسمو ټولنیزو او مذهبي باورونو څخه سرچینه اخلي چې موږ د منفي تعبیرونو له لارې اورېدلي دي. په ځانګړې توګه هغه غلط دیني باورونه چې رواج دي، ډېری خلک پدې باور دي چې مسلمان کېدل د غربت سره تړلی دی او بېډایه کېدل د بې دینی، غلا او درغلی مانا لري. د دې غلط فکر اساس د نیمګړتیاوو اورېدلو څخه رامنځته کېږي. له همدې امله، په غیر شعوري توګه، ډېری خلک داسې روزل شوي چې پیسې نه خوښوي او هغه څوک چې پیسې خوښوي ورته په سپکه سترګه ګوري او د بد اخلاقو او غلو په سترګه ورته ګوري.

دوی فکر کوي چې پیسې خلک له سمې لارې څخه اړوي. که موږ د اسلام تر ټولو مهمو معتبرو سرچینو یانې قران کریم او د رسول الله صلی الله علیه وسلم ژوند ته وګورو، نو هېڅکله به دا ډول چلند ونه وینو. د بېلګې په توګه د حضرت سلیمان علیه السلام د شتمنی کیسه له پېړیو راهیسې مشهوره ده. خدای په ډېرو ایتونو کې د سلیمان علیه السلام ستاینه کړې او هغه یې د بېلګې په توګه کارولی. خو مخکې له دې چې د خدای ج له خوا هغه ته مال ورکړل شي، حضرت سلیمان علیه السلام دا دعا وکړه:« ای پروردګاره، په خپل فضل او رحمت سره زما خطا وبښه او ما ته داسې پاچاهي او ملک راکړه چې له ما وروسته هېچاته ونه رسېږي، ځکه ته یوازېنی احسان کوونکی یې.»[۷]

که د شتمن کېدو هیله یو ناوړه عمل و، نو هغه پیغمبر چې په ډېرو ایتونو کې د خدای له خوا یې ستاینه شوې ده د داسې غوښتنې لپاره به دعا نه کوله.

---

[۷] د ص سورت ۳۵ ایت

حتی که موږ د خدای له رحمت څخه سترګې پټې کړو، موږ به وګورو چې خدای نړۍ په کثرت او نعمتونو سره پیدا کړې. د مثال په توګه، الله جل جلاله تخمونه او دانه په رومیانو کې اچولې. د زیتون د یوې دانې څخه په زرګونه زیتون وده کوي. د هندوانې له تخمونو څخه د هندوانو لویه کرونده کرل کېږي. لکه څنګه چې تاسو لیدلی شئ، په هر څه کې برکت او د نعمتونو پراخوالی شته. نو له همدې امله موږ باید د خپلې ناپوهۍ منفي کوډونه بدل کړو او په مثبتو کوډونو او د شتمنۍ، کثرت او برکت له کوډونو سره بدل کړو. کله چې نړۍ له نعمتونو ډکه ده نو موږ هم باید په کثرت او برکت کې ژوند وکړو. موږ د دیني نظر څخه د شتمنۍ مسئله او د غلطو باورونو په اړه خبرې وکړې.

اوس راځئ چې د یشیل جام[۸] په فلمونو کې د ناسمو ټولنیزو باورونو چوکاټ ته یو نظر واچوو "شتمن اکثراً بد خلک دي. شتمن غلا کوي." دوی یې کوي. د یتیمانو حقوق خوري او حتی احساساتي ارزښتونه په پیسو اخلي، په دې فلمونو کې د شتمنو بدمرغه ځواک په پرله پسې ډول په لیدونکو باندې مسلط کېږي. دا منفي باورونه له ماشومتوبه زموږ ذهنونو ته داخل شوي دي. موږ باور لرو چې بډایه خلک بُخل کوي، په داسې حال کې چې ډېری بډایه خلک شته چې هېڅ بُخل نه کوي. لکه څنګه چې تاسو لیدلی شئ، د ټولنې او ټولنیزو باورونو د کثرت د پېټولو او انکار کولو لپاره، د هر څه څخه ناپوهي چې دوی یې کړي او نړدې زموږ ذهنونه د فقر په اړه په غلط فهمونو کې راګیر دي، موږ د ارادې او عقل ازادي لرو، هر منفي کوډ چې زموږ په ذهن کې ځای نیولی په ځای یې د برکت او نېکمرغۍ کوډ راولو.

[۸] یشیل جام هغه فلمونو ته ویل کېږي چې په ترکیه کې له پنځوسمې لسیزې څخه تر اویایمې لسیزې پورې خپربدل دا چې په څو کلونو کې په پرله پسې ډول د ترکیې په تلویزوني شبکو کې خپاره شول نو د ترکیې هېواد په ټولنه کې په یوه کلتور باندې بدل شول

تر نن ورځې پورې، د پیسو په اړه زموږ د ټولنې چلند سوړ شوی او موږ ترې کرکه لرو. خو اوس د دې وخت را رسېدلی چې پیسې ولرو او په ژوند کې یې ومنو، مینه ورسره وکړو ځو زموږ بې شعوره هم دا ومني، چې موږ ټول خوښوو چې د هغه چا سره ژوند وکړو چې ورسره مینه لرو، زموږ لاشعور ضمیر هم غبرګون ښکاره کوي او غواړي چې د خپلو دوستانو سره واوسي او دوی جذب کړي. البته، دا یوازې د پیسو په اړه نه دي، دا اصول د ژوند په هر څه باندې پلي کېږي.

۳ـ بې شرطه ایمان

په ۱۹۵۰ ز کال کې، د بار وړلو کښتۍ د سویس په یوه بندر کې خپل مال خالي کوي. د کښتۍ یو کارګر خونې ته استوي څو ډاډ ترلاسه کړي چې په کښتۍ کې هېڅ مال پاتې نه دی. ملګري یې له دې خبر نه دي چې دی په ګودام کې دی، ملګري یې پر مخ دروازې تړي، هغه کارګر چې په ګودام کې بند پاتې دی، هر څو چیغې کوي، دروازه او دېوال ټکوي. څوک یې غږ نه اوري. هڅه کوي دروازه ماته کړي، خو هغه نشي کولی. هغه هېر شوی دی، کارګر د ژوندي پاتې کېدو لپاره په ګودام کې خواړه لټوي. مګر هغه فکر کولو چې هغه به د ګودام ساړه ژوندی پرېنږدي.

په هغه چکش سره چې دروازه یې پرې وهله په لیکنه پیل کوي یا په بله وینا، د دېوال په کیندلو پیل کوي او پکې هغه ستونزمنې شیبې لیکي چې دی پکې د مرګ انتظار کوي. هغه لیکي چې ځنګه یخني د هغه بدن ته ننوځي او هره ورځ یې لاسونه او پښې نور هم بې هوښه کېږي او د هغه درد په اړه لیکي چې هغه یې زغمي، دری ورځې وروسته د کوټې دروازه پرانیستل شوه او د بې وزله کارګر مړی بیرون راویستل کېږي. دا ټول یو تریخ پای دی. خلک هغه څه چې د ګودام په دېوالونو لیکل شوي لولي، له تعجب او حیرانتیا سره مخ کېږي. ځکه چې د ګدام دننه د هوا تودوخه د صفر څخه ۱۹ درجې لوړه وه. داسې ښکاري چې د ګودام له خالي کولو وروسته د

ګودام د یخولو سیستم بند شوی و، غریب کارګر په حقیقت کې د یخنۍ او سړو له امله مړ شوی نه و، مګر هغه د یخنۍ په تصور کې مړ شوی و. د تعجب ځای و چې یو انسان په دې باور و چې هوا سړه ده په معتدله هوا کې مړ شي. دا یوه ترخه کیسه ده، خو په ورته وخت کې، دا د انسان د ذهن ورېتیا څرګندوي.

په ۱۹۵۵ ز کال کې، هینري بیچر د «د درملو ځواک» په نوم یوه مقاله خپره کړه. دا د مخدره توکو د اغېزو په اړه یوه څېړنیزه مقاله وه ؛ د دې څېړنې د پایلو له مخې ۳۵،۲ د درملو سلنه یوازې د ناروغ ذهنیت او باور له امله ښه کېږي نه د درملو د اغېزو. یانې، ۳۵ ٪ ناروغان یوازې د دې لپاره چې دا درمل د ډاکټر لخوا ورانديز شوي، دوی پرې باور لري چې دوی به ښه کړي نو په رښتیا هم ښه کېږي. البته، د دې برعکس هم کېدی شي. انسانان فکر کولی شي چې دوی ناروغه دي او وروسته په رښتیا ناروغېږي. زما یو ډاکټر ملګري د باور د ځواک په اړوند ما ته یوه حیرانوونکې کیسه وکړه.

هغه وویل کله چې هغه د جراح پاشا[۹] په روغتون کې په ایمرجنسي برخه کې کار کولو هغه یو غمجن ناروغ ولید. کله چې هغه د ناروغ څخه د ناروغۍ په اړه پوښتنه کوي، ناروغ ډاکټر ته د ازموینو پایلې ښیي. د ازموینې د پایلو له مخې، دا ناروغ د سرطان تومور لري دا لاعلاج ناروغ دی او له بده مرغه به له شپږو میاشتو څخه زیات ژوندی پاتې نشي. دا عجیب ده خو کیسه دوام لري. ډاکټر وایي چې یو کال وروسته هغه ناروغ چې تېر کال یې لیدلی و، د روغ او سالم انسان په توګه ویني هغه پوښتنه کوي: "تاسو څه وکړل چې درملنه مو وشوه؟"

[۹] جراح پاشا په اوولسمه زېږدیزه پېړۍ کې د عثماني خلافت د دربار ډاکټر و او همدارنګه یو څه وخت د دریم سلطان محمد لومړی وزیر هم پاتې شوی چې په استانبول کې یو روغتون او یوه پوهنځی هم د نوموړي په نوم نومول شوي ده.

سړی وايي چې کله د خپلې روغتيا څخه ناهيلی شوم، په ښار کې يې ژوند پرېښود او خپل پلرني کلي ته ستون شو. په کلي کې هغه ته د يو شيخ په اړه وويل شول چې هغه ته لاړ شي. شيخ ناروغ ته وايي چې يو بل ناروغ لکه تاسو غوندې ما ته راغلی و. هغه زما خبره واورېده او درې مياشتې وروسته روغ شو. شيخ له سړي څخه وغوښتل چې هر سهار او ماښام د گزنه بوټي له شاتو سره گډ کړي او ويې خوري. سړي څو مياشتې وروسته خپله روغتيا بېرته ترلاسه کړه.

زما ملگري په طبي ډول د شاتو او گزنه په ترکيب څېړنه وکړه او دا معلومه شوه چې دا مخلوط له سرطان سره هېڅ اړيکه نلري ؛ په دې مخلوط د باور له امله په بشپړ ډول روغ شوی و. د هغه څه سره چې شيخ د بل مريض شخص په اړه وويل او د دې درملو محتوا په اړه يې وويل سړی په دې باور شو چې د دې په خوړلو سره خامخا ښه کېږي او په حقيقت کې د هغه سړي روغتيا يوازې د شيخ د خبرو او درملو په سيوري کې ده او نورو درملو هېڅ اغېز نه درلود، سړي بې له شکه د شيخ په خبرو باور وکړ او دا د هغه د درملنې د ميکانيزم د حرکت لامل شو.

ايمان څنگه منځ ته راځي؟ په طبيعي توگه، د هغه کتابونو په واسطه چې موږ يې لولو، هغه خبرې چې موږ يې اورو، او له هرڅه پورته، هغه څه چې زموږ په شاوخوا کې دي. د دې دليل لپاره موږ تل هغو کسانو ته اړتيا لرو چې زموږ ملاتړ کوي.

> *تخيل يو معنوي ځواک لري. دا ځواک کولی شي ناروغی له منځه يوسي لکه څنگه چې د ناروغی لامل کېږي. بدن د تخيل د روحاني ځواک تر امر او اطاعت لاندې دی.*
>
> *ابن سينا*

د شاو خوا خلکو ملاتړ

تاسو باید داسې کورنۍ او ملګري ولرئ چې نه یوازې ستاسو په پښو کې ځنځیرونه نه اچوي بلکې په هر حالت کې ستاسو ملاتړ هم کوي.

که تاسو له ستونزو سره مخ شوي یاست او خپلې ستونزې مو حل کړې وي، خو ترځنګ یې په شاوخوا کې داسې کسان هم شته چې غواړي تاسو لاندې او کم راولي، نو باید پوه شئ چې له دې ټولو ستونزو سره سره تاسو په سختو هلو ځلو سره هغه ځای ته رسېدلي یاست چې اوس هم په سختو کارونو بوخت یاست؛ دا خپله یو لوی بریالیتوب دی، ځکه چې ستاسو شاوخوا خلک ستاسو انرژي اخلي، ستاسو انګېزه کمېږي، ستاسو غلط باور په تاسو اغېزه کوي. زه تل تکراروم چې هغه شپږ کسان چې تاسو یې په خپل ژوند کې ډېر وینئ ستاسو ژوند جوړوي او ستاسو پر برخلیک اغېزه کوي.

ما دا تجربه د هغو خلکو سره کړې چې زه ورته مشوره ورکوم، تاسو هم باید دا تجربه وکړئ:

د هغو شپږو کسانو نومونه ولیکئ چې تاسو یې ډېر وینئ. دوی ته د ژوند د انرژۍ له مخې د ۱ او ۱۰ ترمنځ نمرې ورکړئ. نمرې جمع کړئ او بیا یې په شپږو تقسیم کړئ. ترلاسه شوې پایله ستاسو د ژوند انرژي ده،

ما دا ازموینه د زرګونو خلکو سره کړې او پایله یې تل په لوړه سلنه سمه وه. ستاسو په شاوخوا کې د خلکو انرژي ستاسو انرژي ده، زموږ په کلتور کې له دې موضوع سره ورته یو متل دی :« تاسو لومړی وواياست چې تاسو د چا سره ملګري یاست خو زه تاسو ته ووایم چې تاسو څوک یاست» او البته ستاسو شتون هم د نورو په ژوند کې همدا تاثیر او اغېز لري.

څه باید وشي کله چې په لنډ وخت کې ستاسو شاوخوا خلکو ته بدلون ورکول ممکن نه وي؟ خامخا باید غوږونه بند کړئ څو منفي غږونه وانه ورئ، دا یوه کیسه ده چې زما ډېره خوښه ده، د چونګښې کیسه بلل کېږي؛ یوه ورځ د چونګښو لپاره یوه سیالي جوړه شوه او هدف یې د برج سر ته رسېدل و. د برج پر سر، چونګښې هم د خپلو ملګرو د لیدو لپاره راټولې شوې وې. لوبه پیل شوه، هېڅ‌چا باور نه درلود چې د برج اخر ته ورسېږي. «بېچاره ګانې به هېڅکله بریالۍ نشي»، هغه چونګښې چې د برج سر ته نه شوی رسېدلی هغه به یو په بل پسې لاندې لوېدلې.

د دوی په منځ کې، یوې چونګښې هڅه کوله چې په خپل ټول ځواک او هڅې سره د برج سر ته ورسېږي. ننداره‌چیانو چیغو ته دوام ورکړ: «بې وزلانې به هېڅکله بریالۍ نه شي.» په پای کې له یوې پرته ټولې چونګښې له سیالۍ څخه وتلې وې. خو پاتې چونګښې د خپل ټول زغم سره هڅه وکړه او بالاخره د برج سر ته ورسېده. نور حیران شول او غوښتل یې پوه شي چې دا چونګښه څنګه بریالۍ شوه. یوه چونګښه ورته نږدې شوه او پوښتنه یې ترې وکړه: دا بریا دې څنګه ترلاسه کړه؟ هغه ورته په اشاري ژبه ووېل چې زه نه اورم چې ته څه وایې، زه کڼه یم.

> *د هغو کسانو په وړاندې کاڼه واوسئ چې وايي تاسو خپل خوبونه نشئ پوره کولی او د منفي خلکو خبرو ته غوږ مه نیسئ.*

تاسو کولی شئ هغه خلک تعقیب کړئ چې تاسو ته په انټرنیټ کې مثبته انرژي درکوي یا د دوی کتابونه ولولئ. که تاسو پرېکړه وکړئ چې ستاسو شاوخوا خلک بدل کړئ او په خپله پرېکړه کې صادق یاست نو خدای به هم له تاسو سره مرسته وکړي. زه به د مولانا رومي په دې خبره موضوع پای ته ورسوم:

> *پام کوه چې له چا سره ناسته ولاړه کوې او له چا سره دوستي کوې ځکه چې بلبل به دې ګل ته بوځي او کارغه به دې کثافت‌دانۍ ته بوځي.*

۴- بښنه

موږ تل د هغو خلکو منفي انرژي له ځان سره ګرځوو چې موږ نه دي ښښلي، او کله چې ښښنه کوو، موږ د دې منفي انرژۍ څخه خلاصېږو. ښښنه په دې مانا نه ده چې موږ دا منلې چې د هغه چلند سم و. ښښنه په دې مانا ده چې منفي احساسات مو له ځان څخه لرې کړو، نه يوازې ځان ته، بلکې نورو ته هم بايد ښښنه وکړو، زه به په راتلونکو پاڼو کې په دې اړه چې د ښښنې لپاره بايد څه وکړو خبرې وکړم؛ مګر اوس به زه تاسو ته د هغه بار په اړه کيسه وکړم چې موږ يې په غاړه اخلو، کله چې موږ ښښنه نه کوو، شيان نور هم ستونزمنوي.

د بوتل وزن

يوه ورځ زموږ د فلسفې ښوونکي په عجيب مثال سره د هغه زيانونو په اړه تشريح وکړه چې له پخوا څخه زموږ په اوږو درانه پراته دي او زموږ په ذهن او احساساتو مسلط دي. په لاس کې يې يو ليتر د اوبو ډک بوتل ونيو، داسې يې ونيو، لکه يو چا ته يې چې لاس نيولی وي، ښوونکي وويل:« په لومړي سر کې يې په اسانۍ سره په هوا کې نيولی شم، خو هغه فشار چې زما د لاس په مقابل کې دی، ورځ تر بلې زياتېږي. خو له دې فشار سره سره به زه تر خپله وسه هڅه کوم چې دغه بوتل وساتم»، څو شېبې وروسته د ښوونکي لاس د دې لپاره چې بوتل يې په هوا کې نيولی وه په درد شو، هغه نور نشو کولی بوتل پورته وساتي، هغه يې ښکته کړ.

اضطراب او درد داسې دی، موږ هغه منفي پېښې چې په خپل ژوند کې مو لرلې، په دې ډول سره لويوو، چې که يوه درجه هم وي، اغېز يې شل برابره کېږي. مګر مهمه خبره دا ده چې دا درد احساس کړئ او ترې يو څه زده کړئ، او مخکې له دې چې موږ اندېښمن شو، موږ کولی شو خپلې لارې ته دوام ورکړو. د اوبو يو ګيلاس په لاس کې واخلئ او د ۱۰ دقيقو لپاره يې په هوا کې ونيسئ. بيا به تاسو په بشپړ ډول

په هغه مفهوم پوه شئ چې ما غوښتل تشریح یې کړم. نو تاسو د یوې موضوع په اړه چې یوه درجه وي ډېر فکر مه کوئ او بار یې له بل عدد سره مه ضربوئ.

۵- له نورو سره مرسته کول

یقینًا موږ ټولو تر نن ورځې پورې له یو یا ډېرو خلکو سره مرسته کړې ده. ایا تاسو کله هم د هغه احساس په اړه فکر کړی چې تاسو یې له مرستې وروسته ترلاسه کوئ؟ که تاسو د مخه مرسته نه ده کړې. یو ځل یې تجربه کړئ، له یو چا سره مرسته وکړئ او په هغه احساس تمرکز وکړئ چې تاسو یې ترلاسه کوئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو به په نړۍ کې یو له غوره احساساتو څخه تجربه کړئ

له مرستې وروسته، تاسو په اتوماتیک ډول د کثرت او برکت فریکونسی ته ننوځئ. که تاسو دا مرسته پرته له کوم بهرني فشار نه وکړئ، نو ستاسو ضمیر به د وضعیت په اړه دا پوهه ولري: "زما سره کافي هر څه شته دي، نو زه پاتې نور له نورو سره شریکوم." پرته له دې چې پوه شو د دې کار منظم تکرار، په ناخبره توګه دا عمل په عادت بدلوي. کله چې موږ په منظمه توګه کوچني احسانونه کوو، له «زه یې لرم »فریکونسۍ سره سمون لري. له همدې امله، ورکول د ترلاسه کولو سره برابر دي، او پدې توګه د خدای د ورکولو او ترلاسه کولو توازن په کار اچول کیږي.

٦- شکر ادا کول

هغه شیان چې تاسو یې مننه کوئ د شکر کولو سره به وده وکړي. شکر نعمتونه او کثرت راولي او شکر باید ستاسو عادت شي. د شکر عادت کولو لپاره، زه د درې مرحلو تمرین وړاندیز کوم.

الف. د هغه څه لپاره مننه چې موږ يې په ژوند کې لرو

ځينې وختونه زموږ انرژي خورا ټيټه وي، په دې حالت کې، موږ بايد د خپلو ښايسته شتمنيو او دارايو څخه مننه وکړو، دا اړينه نه ده چې دا شيان لوی شيان وي. که تاسو فکر کوئ چې تاسو په خپل ژوند کې د شکر کولو لپاره هېڅ شی نه لرئ، تاسو سهوه کړې، تل د منني کولو لپاره يو څه شته. ډېرې وختونه موږ هغه ارزښتونه نه پېژنو چې موږ ته شته او موږ يې يوازې وروسته له لاسه ورکولو په قدر پوهېږو. دا مهمه ده چې د هغه څه ستاينه وکړو چې موږ يې لرو. موږ بايد پوه شو چې هره ورځ بايد د هغو شيانو نوی ليست جوړ کړو چې بايد شکر يې ادا کړو؛ تاسو کولی شئ د دې تمرين جملې پخپله وليکئ او تکرار يې کړئ.

څکه چې زه روغ او ښه يم، زه مننه کوم.
هغه خلک چې زه يې خوښوم زما تر څنګ دي نو زه مننه کوم.
زه منندوی يم چې کور لرم.
زه منندوی يم چې دنده لرم څو يو څه پيسې وګټم.

دا مثالونه څومره چې کولی شئ زيات کړئ، مهمه خبره دا ده چې د شکر په شېبه کې ستاسو انرژي لوړېږي او دا تاسو ته ښه احساس درکوي.

ب. د هغه شيانو لپاره مننه کول چې موږ يې غواړو

کله چې موږ لومړی ګام پورته کړو او په پوره توګه کار وکړو، دويم ګام د هغه شيانو لپاره مننه کول دي چې موږ يې غواړو، دا مننه بايد په داسې ډول وکړو لکه چې همدا اوس مو لاس ته راوړي وي.

انسان له خپل ځان څخه په نا خبرۍ کې يوه ځانګړنه لري او هغه دا چې د «تصور» او «حقيقت» تر منځ توپير نه کوي، په دې برخه کې تر ټولو مهمه خبره دا

ده چې په خپلو هیلو او خوبونو باور ولرئ، په لاندې مثالونو سره به تاسو په موضوع
نور هم په اسانی پوه شئ.

زه مننداوی یم چې زه داسې اړیکه لرم چېرې چې هرڅه سم پر مخ ځي، حتی
که تاسو یې نه لرئ، منه وکړئ لکه څنګه چې تاسو یې په حقیقت کې لرئ.

د دې لپاره چې ښه مادي ځای لرم زه منه کوم.

د درجې او ترفیع لپاره چې ما ترلاسه کړې منه کوم.

زه د خپلو ملګرو څخه ډالۍ ترلاسه کوم د دې لپاره زه مننداوی یم.

زه یو ښه او مناسب وزن لرم، د دې لپاره زه منه کوم.

تاسو کولی شئ نور مثالونه هم ورکړئ څومره چې تاسو غواړئ. هغه څه چې
ستاسو د تمرین سموالی او غلطي در په ګوته کوي ستاسو احساسات او انرژي ده.

که تاسو د دې منني سره ښه احساس نه کوئ، احتمال لري چې تاسو پخپله باور
نه لرئ چې تاسو کولی شئ خپلې هیلې ترلاسه کړئ یا تاسو لومړی ګام په کافي
اندازه نه دی عملي کړی.

ج. اراده او نیت وکړه څو لکه څنګه چې مو خوښه وي داسې ورځ تېره کړو

د هغه څه اراده وکړه لکه څنګه چې یې موږ غواړو، او د هغه څه لپاره منه وکړه
چې موږ یې غواړو، په داسې حال کې چې دا اړینه نه ده هر څه چې موږ یې غواړو
پېښ شي. هر هغه څه چې موږ ورته چمتو یو هغه به پېښ شي. ځینې وختونه دا
ممکنه ده چې هر څه چې موږ غواړو هغه واقع نشي؛ په داسې ورځو کې، موږ باید

او کله ناکله حتی پرته له دې چې پوه شو. نو له ځانه وپوښتئ چې زما څخه کائناتو ته کوم حرکتونه خپرېږي؟ زه په خپله خوښه یا ناخوښه نړۍ ته څه وړاندې کوم؟ شمس تبریزي وايي: که د زړه احساسات بدل شي، نړۍ به هم بدله شي.

د جذب قانون او د دعا جوهر

د هینداري تصور وکړئ، تاسو هینداري ته ګورئ، هغه څوک چې تاسو په شیبه کې ګورئ هغه د تاسو انعکاس او غبرګون دی، هرومرو تاسو داسې فکر نه کوئ چې بل "زه" شته. یو عکس شته. که تاسو د عکس په انعکاس کې په غوسه شوی، یو کس وینئ، تاسو د هغه د خندا لپاره څه کولی شئ؟ ایا تاسو به هینداري ته وګورئ او څه هڅه به وکړئ چې هغه موسکا کړي؟ البته ځواب یې نه دی.

ایا تاسو پوهېږئ چې تاسو باید په عکس کې د خپل انعکاس یا غبرګون لیدلو لپاره څه وکړئ؟

که تا وخندل، په هینداره کې به ستا انعکاس هم وخاندي، خو که تریو تندي ته دوام ورکړې، په هینداره کې به مو انعکاس د تل لپاره نه خاندي او باید دا تمه ونه لرئ، چې په هینداره کې خپل انعکاس په خندا ووینئ. که تاسو بدلون وکړئ، ستاسو چاپېریال به بدل شي. که موږ بدل شو، نړۍ به بدله شي.

یوه ورځ یوه پلار خپل زوی غره ته بېولی و، د ماشوم پښه په یوه تېږه ولګېده او له درد یې چیغې وهلې: "اخ" له غره څخه یې یو لوړ اواز واورېد: "اخ" ماشوم د غږ په اورېدو سره حیران شو او ویې ویل: "تاسې څوک یاست؟" په غوسه شوي ماشوم غره ته چیغې کوي: "زه له تا څخه کرکه لرم." غره ځواب تکرار کړ: "زه له تا څخه کرکه لرم!" هلک خپل پلار ته په ډار سره ګوري او پوښتنه کوي: "څه شوي؟" پلار یې په خندا ځواب ورکوي: "اوس ما ته وګوره!" او غره ته یې چیغه کړه: "مینه درسره

لرم. "له غره څخه همغه غږ اورېدل کېږي، پلار بیا چیغې وهي، "ته ښه یې" او له غره څخه هم ورته ځواب تکرارېږي، بیا پلار زوی ته مخ اړوي او وايي: " د دې کړنې نوم انعکاس (غبرگون، پژواک) دی. خو موږ ورته ژوند نوم ورکوو." هر څه ته چې تاسو ژوند وایئ، ژوند پکې دی، ځواب به دا تاسو ته منعکس کړي. له همدې امله، هر څه چې تاسو غواړئ ووایاست خو کوښښ وکړئ چې ښایسته ووایئ!

د سرو زرو کڅوړه

په پخوا وختونو کې یو ځوان په مکه مکرمه کې روان و او په لوړ غږ یې دا دعا ویله: «اې پروردگاره چې د نیکو خلکو مرسته کوونکی یې! اې ربه چې موږ له حرامې روزي څخه ساتې، شکر د ادا کوم» د ځوان دې دعا د هغو لارویانو پام ځانته راواړوه چې غږ یې اورېده؛ دوی ترې پوښتنه کوي: "ولې ته یوازې یوه دعا تکراروې؟" ته په بله دعا نه پوهېږې؟ د دې پوښتنې په ځواب کې ځوان هغه کیسه پیل کړه چې له ده سره راووه اته کاله مخکې په مکه مکرمه کې پېښه شوې وه،

«ما د سرو زرو یوه کڅوړه وموندله، هغه مې وشمېرلې پوره زر دانې د طلا سکې وې، زما نفس زه تحریک کړم چې په دې پیسو سوداگري وکړه، شتمن شه او کولی شې هر څه چې وغواړې ترلاسه کړې. خو له ځان سره مې وویل: نه، دا سره زر زما نه دي او ځانته څښتن لري. دا زما لپاره مناسبه نه ده چې دا سره زر مصرف کړم په همدې فکر کې وم چې د یو سړي لوړ غږ مې واورېد: چا یوه کڅوړه موندلې ده؟ سړي ته مې غږ وکړ او ومې ویل: ستا د کڅوړې بڼه څه وه او دننه پکې څه و؟

سړي د کڅوړې جزیات راته وویل او ورته یې اشاره وکړه چې پکې د سروزرو سکې وې، ما وویل: چې دا مې موندلې ده، ښکاره ده چې دا کڅوړه ستا ده. کڅوړه

مې بوډا ته ورکړه، هغه ډېر خوشاله شو.. له کڅوړې یې دېرش سکې راوویستلې او ما ته یې راکړې. دا سکې زما لپاره ډېرې وې، سکې مې واخیستې او بازار ته لاړم. په بازار کې مې یو ښکلی ځوان ولید چې د بندیانو په توګه پلورل کېدو. پلورونکو د ځوان ډېره ستاینه کوله، د هغه ښه مزاج او دوستانه لید زما پام ځانته راواړوه. زه هغوی ته ورغلم او ومې ویل: دا غلام په څومره قیمت خرڅوئ؟ هغوی وویل: د سرو زرو دېرش سکې. ما هم سره زر پرې ورکړل او غلام مې واخیست.

یو یا دوه کاله تېر شول، زه د هغه ځوان له اخیستلو ډېر راضي وم. یوه ورځ موږ له یوه سړک څخه تېرېدو چې موږ ولیدل څو کسان مو شاته دي او دوی په موږ پسې روان دي، ځوان چې هغوی ولیدل، ویې ویل: "ما تر نن ورځې پورې تاسو ته څه نه دي ویلي. هغه دا چې زه د مراکش د امیر زوی یم او زما پلار دا کسان رالېږلي دي. دوی به له تا څخه وغواړي چې ما وپلورئ، ته هم ډېر ښه سړی یې. زه هم غواړم چې له خپلې کورنۍ او پلار سره یوځای شم. پر ما د خرڅولو لپاره له دېرشو زرو څخه کم نرخ مه ټاکه.

سړي زما خواته راغلل او ویې ویل: دا غلام خرڅوې؟ ما وویل: چې هو خرڅوم یې. هغوی د سرو زرو ۶۰ سکې راکړې، ما وویل چې دا ممکنه نه ده، هغوی وویل: موږ پوهېږو چې تاسو دا غلام له بازار څخه په ۳۰ سکو اخیستی او اوس به د دې دوه برابره درکړو ما وویل: نو لاړ شه او له بازاره یې واخله، زه یې نه پلورم. کله چې دوی زما ټینګوالی ولید بیه یې شل زره سکو ته لوړه کړه، کله چې ما وویل چې په دېرش زره سیکو یې خرڅوم او کم یې نه ورکوم، نو اړ شول چې په دېرش زره سکو یې واخلي، او هغه ځوان یې واخیست.

ما له ځوان څخه د حق حلالي غوښتنه وکړه او دواړو یو بل ټینګ په غېږ کې سره ونیول. د هغو ۳۰ زره سیکو په ترلاسه کولو سره مې څو هټۍ خلاصې کړې او بډای شوم. وروسته، زما ملګري د یوې بډایه کورنۍ د لور په اړه خبرې وکړې. ویل

بې چې پلار يې اوس وفات شوی دی، نو موږ به يې ستا لپاره ريباري وکړو. ما ومنله. د نجلۍ له ليدلو وروسته مې ډېره خوښه شوه، سمدستي مو واده وکړ، د نجلۍ جهېز له اوښ سره زما کور ته ولېږل شو.

د هغه شيانو په منځ کې چې راوړي يې و، زما سترګې په يوه کڅوړه ولګېدې. له نجلۍ مې وپوښتل چې دا کڅوړه د څه ده؟ هغې وويل چې دننه يې د سرو زرو ۹۷۰ سکې دي، هو، زما پلار دا کڅوړه په مکه کې ورکه کړې وه، هغه ځوان ته چې دا کڅوړه يې پيدا کړې وه دېرش سکې ورکړې وې او پاتې يې ما ته راکړې چې په جهېز کې مې يې واچوم. له ځان سره مې فکر وکړ دا کڅوړه مې چې پيدا کړه زما نصيب کې وه که هغه مې خپل مالک ته نه وی ورکړې نو له حرامې لار به مې خپله کړې وه خو اوس بيا له حلالې لارې ما ته رسېدلې ده.

کله چې ځوان خپله کيسه پای ته ورسوله، اورېدونکو ته يې وويل: "له همدې امله زه تل دا دعا تکراروم، اې د نيکو خلکو مرسته کوونکيه! اې ربه چې موږ د حرام او ظالمانه ژوند له شر څخه ساتې! له تا مننه کوم.»

کله چې د هغه عدل او رحمت په ټول عالم کې خپور شي، ايا د فکر کولو، انديښنې او ډار ځای شته؟

دويمي برخی لپاره دي نمبر ته مسج وکړې

+93777111038

CamScanner