Downloaded From:
Telegram: @ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: /ارمان پښتو کتابتون

Peace Study, Research & Publish Center

ویښ شه!

فکري رغښت او ټولنیزه بیداري

لیکوال: سیف بېژن

بسم الله الرحمن الرحيم

سوله مطالعاتو، څېړنيز او خپرندوی مرکز

Peace Study, Research
& Publish Center

Downloaded From:
Telegram: @ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: /ارمان پښتو کتابتون

ویښ شه!

فکري رغښت او ټولنیزه بیداري
ماشوم پالنه او د شخصیت روزنې اساسات
هېوادپالنه او د تاریخ د عبرت درسونه

لیکوال: سیف بېژن

Downloaded From:
Telegram: @ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: /ارمان پښتو کتابتون

Peace Study, Research
& Publish Center

ويښې شه!

لیکوال: سيف بېژن

ټیاکټنه: نبي ستوری

دیزاین: اسد الله خان امرخېل

ټوک: ۱۳۲

خپرندوی: سوله مطالعاتي، څېړنيز او خپرندوی مرکز

ISBN 978-9936-664-12-8

اړیکشمېرې: 0747211219/ 0202107909

ویب سایټ: www.psrp.org.af

برېښنالیک: headoffice@psrp.org.af

د چاپ کال: 1400ل/ 2021ز کال

د کتاب هر ډول حقوق له سولې مرکز سره خوندي دي، هیڅوک یې د خپراوي حق نه لري.

حقیقي شهامت څه دی؟

"که بتان مات کړې، کوم ستر کار دې نه دی کړی
حقیقي شهامت دا دی، چې په خپل ځان کې
د بت‌پرستۍ خوی ورک کړې."

(انسانیت)

Downloaded From:
Telegram: @ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: /ارمان پښتو کتابتون

د ویښ او منظم ژوند لپاره اغېزناک اثر

انسانان په بېلابېلو بڼو هڅه کوي چې د ژوند چارې په منظم او سیستماتیک ډول مخته یوسي، په کارونو کې له خنډ سره مخ نه شي او که مخ کېږي هم، په بریالۍ توګه ترې د راوتلو زیار ګالي. بریالي او ځیرک انسانان د ژوند ټولو اړخونو ته پام کوي او هره چاره د یوه ټاکلي پلان پر اساس مخته وړي. ژوند یې تر ډېره منظم وي او په ټولو برخو کې فعال وي؛ خو ځینې انسانان بیا د ژوند په چارو کې له بېلابېلو ستونزو سره لاس او ګرېوان وي، ژوند یې پېچلی وي، لټي پرې حاکمه وي او له ستونزو د راوتلو لپاره یې ذهن ته ښې حللارې نه ورځي. د دې لپاره چې ځیرک او فعال ذهن ولرو، باید لټي لمنځه یوسو، چارې د منظم پلان پر اساس مخته یوسو او د یوه منظم او ویښ ژوند لپاره ټولو اړخونو ته متوجه واوسو.

دا کتاب (وینبښ شه) هم د یوه منظم، فعال او وینښ ژوند په موخه لیکل شوی او هغه موضوعات رانغاړي چې د یوه ځیرک او فعال انسان کېدو لپاره ورته اړتیا ده. په لومړۍ برخه کې یې د فکري رغښت او ټولنیزې وینښتیا، کاذب او افراطي تشویق، د ځان فزیکي مدیریت، د ناهیلۍ او زړه تنګون درملنې، پرځان پانګونې، منظم ژوند او ذوق پالنې په اړه بحث شوی دی. اروایي خواړه، پر ساینس تکیه، انساني خواخوږي او ښاري ژوند، بحران که فرصت، ماشوما روزنه، په نطفه کې د مور او ماشوم اړیکه، زموږ د ټولنې ستونزې او حللارې، اخلاقي فساد، د سبا استازي، وسایل او موخې، هېوادپالنه، کله وینښېږو او په شاتو کې زهر هغه موضوعات دي چې د کتاب په نورو برخو کې ورباندې بحث شوی دی.

دا ګټور او اغېزناک کتاب تکړه لیکوال سیف بیژن لیکلی او سولې مطالعاتي، څېړنیز او خپرندوی مرکز یې د چاپ وياړ لري. دا مرکز تل زيار ګالي چې تر لوستونکو داسې کتابونه ورسوي چې په لوستلو یې د ژوند چارې اسانېږي او له سختیو د راوتلو لپاره پکې ګټورې لارښوونې او سپارښتنې شوې وي.

درنښت

ضیاءالحق وزیرزی

د سولې مطالعاتي، څېړنیز او خپرندوی مرکز مشر او بنسټګر

لیکلړ

سریزه 13
لومړی څپرکی 18
فکري رغښت او ټولنیزه بیداري:.. 18
ساه راکښ وچلېده.. 30
کوچنی نړۍ.. 32
ورځني ژوند ته متوجې شئ.. 34
کاذب او افراطي تشویق 37
د ځان فزیکي مدیریت.. 38
د ناهیلۍ او زړه تنګون درملنه.. 41
طبیعت مې ختبه دی!؟ 45
کوچني کارونه لوې پایلې!.. 47
خنګه پر ځان پانګونه وکړو!؟ 48
سمارټ (ځېرک) ژوند وکړئ!.. 50
ژوند کې د نظم لپاره څه وکړو؟.. 54
ذوق وپالئ... 56
اروایي خواړه.. 57

لومړۍ پر ساینس تکیه: 60
مخابراتي افهام و تفهیم ممکن دی 61
انساني خواخوږي او ښاري ژوند: 63
کورونا د ځمکې سیارې ته ارام ورکړ: 65
د هغه چا پالنه چې زموږ پالنه کوي: 66
بُحران که فُرصت!؟ 67
دویم څپرکی 71
ماشوم‌پالنه او د شخصیت روزنې اساسات: 71
په نُطفه کې د مور او ماشوم اړیکه: 72
د ماشوم/ ماشومې د سلامتۍ او روغتیا په خاطر مور باید څه وکړي؟73
زموږ د ټولنې ستونزې او حللارې: 74
د ماشومانو علاقو ته پام وکړئ! 80
مهمه او خطرناکه مرحله 81
اوس په دې مرحله کې مور پلار باید څه وکړي؟ 82
مور د خپلې لور په وړاندې څه مسوولیت لري؟ 83
اخلاقي فساد 84
د سبا استازي 88
د ماشوم/ماشومې بشپړ مسوولیت اخیستنه 94
وسایل او اهداف 95
دریم څپرکی 96
هېوادپالنه او د تاریخ د عبرت درسونه: 96
وطن ناموس دی 99

مېړني دي چې یادېږي 101
زما وینه ولې بې‌ارزښته ده!؟ 103
پښتنو لار وټاکئ! 105
کله ویښېږو؟ 108
تاریخ نه تکرارو و 111
فکري رغونه 112
خپلواکي او ترشاهي لوی فکري مکتب 113
په شاتو کې زهر 116

Downloaded From:
Telegram: @ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: /ارمان پښتو کتابتون

سریزه

په دې ځان ته برات مه ورکوئ، چې"خدای همداسې پیدا کړی یم."
«نه» همداسې یې نه یې پیدا کړی، بلکې ستا په وجود کې یې داسې جوهر ایښي چې په راسپړلو یې ځان، کورنی، ټولنه او نړۍ بدلولی شې.
موږ تاسې هر یو خدای تعالی د یو ځانګړي هدف او حکمت پر اساس پیدا کړي یوو.
خو بدبختي دا ده، چې لا ویده یوو؛ که وینښ شو دا هر څه لیدلی شو.
الهي ذات هر انسان ته په دې نړۍ کې پر هر څه باندې د قادر کېدلو تومنه د هغه په بدن کې ځای پر ځای کړې ده، چې له دې تومنې ځینې انسانان ګټه اخلي؛ ځان، ټولنې او نړۍ ته پرې نېکمرغي راوړي، ولې ځینې یې همداسې کاغذپېچ واپس بلې ابادۍ نړۍ ته وړي.
دا مه هېروئ، چې موږ سره د هر پټ او ښکاره نعمت حساب او پوښتنه کېږي نو وړاندې تر دې، چې په دې حساب او کتاب کې پاتې راشو، او ډېر ناوخته نه شي سترګې به پرانېزو، د ځان، ټولنې او وطن حقوق به پرځای کړو خپلو انساني وړتیاوو او مسوولیتونو ته به ځېر شو. همدې فکر زه هم لاس په کار کړم، ځکه هغه د فکري رغښت، ټولنیزې پوهې/بیداری، هېوادپالنې او شخصیت روزنې اساسات هغه څلور عمده مهمې نُسخې د (وینښ شه) کتاب لویې برخې جوړوي.
څو د دې درېیو بنسټیزو او مهمو توکو تطبیق نسل تر نسله وغزېږي او د راتلونکي لپاره یو اساس شي.

که د پنځو انسانانو په فکر کې مې د وطن د مینې یو څو زړي وکرل زه باوري یم، چې همدا د وطن له مینې جوړ زړي او یا دا چې د همدې کتاب په لوستلو سره یې افکار د وطن په مینې خړوب شي دا بیا په خپل وار داسې مېوه له ځانه سره راوړي، چې زموږ نسلونو ته به د هوساینې سبب جوړېږي په همدې خاطر مې د خپل مات ګوډ قلم فکر راټول او د خپل ګران هېواد افغانستان سره مې د سپېڅلې مینې په پار څو کرښې ستاسو درانه حضور ته وړاندې کړې.

زه هم انسان یم ځورېږم، احساسات لرم، کله نا کله انسان مجبورېږي د خپلو احساساتو د اظهار ته یوه نه یوه لار پیدا کړي.

ما کتاب د خپل احساس او فکر د شریکولو غوره لار وبلله؛ دا کار څو ګتې کولی شي؛ یو دا چې نور زما همزولي تشویقېږي چې کتاب لوستلو بالاخره پر یوه موضوع د تحقیق په ترڅ کې ټولنې ته د خپل فکر محصول وړاندې کړي. بله دا چې په دې ډول جرات سره موږ کولی شو، خپل ځان کې د باور قوه تحریک کړو او سبا په لویو، لویو مسلو کې د غږ د پورته کولو جرات وکړی شو. درېیمه لویه ګټه د کتاب په بڼه تاسو سره د خپلو ټولنیزو ناخوالو شریکولو سره کتاب دایمي پاتې کېږي. په دې خو باوري یوو، چې یوه ورځ مرو بڼه به وي، چې تر شا مو د وطن د خیر په پار یو څه پرېښودلي وي.

دغه میراث ضرور نه دی، چې داسې یوه حماسه دې واوسي، چې راتلونکي نسلونه دې د تل لپاره ستا فکر وپالي. که موږ وطن ته د دومره لویې قربانۍ تابیا درلودی ولې مو په وطن کې پنځه داسې شخصیتونه نه پیدا کېږي، چې وطن ورته د مور حیثیت ولري او په یو نه یو ډول یې

سیاسي پېښې ښویېدلې نه وي. هو له دې هم سترګې نه پټوو چې د هېواد په معاصر تاریخ کې موږ داسې نومیالي لرو، چې له وطن سره د مینې حماسې به یې زموږ همېشه په یاد وي. خو د نن ځوان لپاره به زما توصیه دا وي، چې داسې فکر باید ونه کړو، چې خامخا دې یو څوک د ده ستاینه وکړي یا دې یې نوم په تاریخ کې ولیکل شي، بلکې د دې پرځای وطن او خلکو ته هغه څه وکړه، چې په وس دې پوره وي. زه باوري یم، چې هره کوچنۍ سرښندنه به یوه ورځ پر لویو سرښندنو بدلېږي او موږ به له وطن سره د مینې حماسې جوړوو او تاریخ به لیکو. دا لړۍ به نسل، تر نسله او انسان تر انسانه انتقال ومومي. کله، چې بنده د وطن ناخوالې ګوري او د نورې نړۍ د پرمختګ خبرونه اوري نو طبعاً به ذرې ذرې کېږي او فکر به کوي چې په دومره یوې غني جغرافیه کې موږ ولې د فقر او بدبختیو تر کرښې لاندې ژوند کوو.

همدې روان وضعیت ته په کتو مې غوره وګڼله، چې لاس تر زنې کېناستل ګټه نه کوي باید لاس په کار شو، فرد فرد باید په دې هڅه کې شي، چې د خپلو هېوادوالو د ژوند د کچې په ښه‌والي کې خپلې هڅې ونه سپموو.

په ډېرو موضوعاتو کې د خپل ځان او ټولنې عینې واقعیتونه د نثر په ژبه بیان کړي هغسې یوه خیال نه دی، چې یوازې د کتاب پر مخ پاتېږي بلکې د ژوند عینې واقعیتونو ته مې په کې اشاره کړې ده. هر څه مو، چې په وس پوره وي د وطن لپاره یې ترسره کړو. همدا هم بسنه کوي چې د یو انسان فکر نسبي د وطن په مینه خړوب کړو. همدا سرښندنه ده، همدا حماسه

ده، همدا له وطن سره د سپېڅلي مينې داستان دی.په ټوله کې ستاسو په لاس کې «ويښ شه» کتاب په خپله غېږه پر درېيو لويو او مهمو موضوعاتو راڅرخي.

فکري رغښت او ټولنيزه بيداري:

په اوسمهال کې که تاسو خپلې شاوخوا ته نظر وکړئ بيا پوهېږئ چې خلک يو ډول ګنګسيت اخيستي؛ نه پوهېږي څه وکړي. ناهيلی، غمونه، بې وسی، او سل اندېښنې يې زړه ته لوېدلې ښکاري.

د دې لپاره چې په خپل ټولنيز ژوند کې له پورته يادو شوو اندېښنو خلاص شو داسې يو څه ته اړتيا ده، چې هغه مو دا ګنګسيت ختمولی شي هغه همدا کتاب دی، چې تر لوستو وروسته به دې خامخا ژوند ته پام شي. هېواد، وطن، بچي او ټولو سره به دې برخورد د پخوا پرتله پوره بدلون وکړي.

ژوند ته به له داسې عينکو کتل پيل کړې، چې هغه د سل-زر اندېښنو غوټې به دې په بشپړ ډول ترلې وي.

ما د ماضي هغو تېروتنو ته په کتو چې موږ او تاسې په يو نه يو ډول کړې دي د دې لپاره، چې بيا يې تکرار نه کړو او خپل فکر او اراده پيدا کړو د دې لپاره مې پر ټولو هغو مسايلو بحث کړی، چې تاسو سره په فکري رغښت او ټولنيزه بيداری کې د پام وړ مرسته وکولی شي.

شخصيت روزنه او د ماشوم پالنې اساسات:

شخصيت روزنه هغه موضوع ده، چې زموږ او ستاسې په شان وروسته پاتې، جګړو ځپلو او فقر ځپلو ټولنو کې ورته تر بل هر ځايه ډېر د ضرورت

دی، چې هر هغه څه له پامه ونه غورځوو، چې هغه ستاسو او ستاسو د بچيانو پر شخصيت جوړېدنه کې بارزه ونډه لري د همدې لپاره مې په کتاب کې داسې روزنيز فورمولونه او طرحې په ګوته کړې، چې د يو انسان په شخصيت جوړونه کې فوق العاده رول لوبوي. ترڅنګ مې د مور او ماشوم اړيکه، د پلار او زوی اړيکه او ان ماشوم په نطفه کې، پر دې ټولو مسايلو مې د کتاب په دويم څپرکي کې تفصلي بحث کړی دی.

هېوادپالنه او د تاريخ د عبرت درسونه:

د کتاب وروستيو پاڼو کې مې د ګران وطن بچيانو ته په بېلابېلو عنوانونو کې دا ورياده کړې، چې وطن څه مانا، له وطن سره مينه په څه مانا، تاريخ کې زما او ستا رهبرانو څه کړي دي، هغه ترخه واقعيتونه چې د تاريخ په پاڼو کې ثبت دي ايا بيا يې تکرارول غواړو؟ ايا د هېواد راتلونکو نسلونو ته هغسې يو افغانستان په ميراث پرېږدو لکه ما او تا ته چې تېرو راپرېښودلی؟ دا او دې ته ورته پر ډېرو داسې حقايقو مې بحث کړی، چې د هر انسان په وجود کې د وطن‌پالنې يوه انګېزه را په څپو کوي. داسې به وانګېرې، چې زه هم د دې وطن يوه برخه يم زه مې خپل زوی لور ته څه ډول يوه ټولنه په ميراث پرېږدم.

درنښت

سيف بېژن

لومړی څپرکی

فکري رغښت او ټولنیزه بیداري:

فکري بېوزلي

راتلونکی بنیاد باید د یوې پراخ‌بنسته فکري مصالحې پر اساس جوړ کړو؛ تر دې دمه موږ دا نه ده درک کړې، چې اصل نېکمرغي او هوساینه په فکر سره منځته راځي. فکر زما او ستا د ژوند بنیاد دی، فکر د بشر سمې لارې ته د رهبرۍ کولو الهي ورکړه ده.

وړاندې تر دې چې انسانان په جبر او زور سره اصلاح کړو راځئ د فکر له قدرت مو اګاهي ډېره کړو او له هغو لارو کار واخلو، چې اساس یې فکر وي ځکه هغه پرېکړه چې د فکر پر اساس کېږي پایلې یې هیله ښونکې وي.

یوه ورځ مې یوه ماشوم ته وویل، چې لاړ شه ما ته له بازاره څلوبۍ راوړه! شېبه وروسته مې مخې ته ودرېد، څلوبۍ یې په یوه نسبتا تازه ورځپانه کې نغښتې وې، دا چې کمې وې؛ نو غوږ یې هم کم درلودل د ورځپاڼې ډېره برخه د لوستلو وه، څلوبۍ مې ترې یوې خوا ته کېښودې پر یو عنوان مې سترګې ولګېدې، ډېر جالب راته تمام شو. سمدستي مې یې

پر لوستلو پیل وکړ هلته یې د فکر اړوند څه داسې لیکلي وو:
د شیکاګو پوهنتون پروفیسر ثابته کړې ده، چې فکر د برېښنا د جریان په څېر دي او دغه جریان د وجود په اعضاوو کې ژوندۍ ماده له مثبت څخه منفي او له منفي څخه مثبت ته انتقالوي.
همدې اصل سره یې فکر د نننۍ نړۍ له ټکنالوژۍ سره تشبیه کړی چې له اروا سره رارسېږي.
اوسنۍ نړۍ، که هر څومره پراخه هم ده؛ خو په همدې کچه موږ ورته د فکر حدود هم ټاکلی شو. نننۍ نړۍ د ګلوبلایزېشن (Globalization) پر محور راګرځي یانې ډېر مشترکات شته دي، چې نړۍ یې پیوستون ته مجبوره کړې ده. نو پر دې اساس دا به تر ټولو مهمه وي، چې خپل ماضي سیاست، اقتصادي بحران، فرهنګ او داسې نور ټولنیز برخوردونه تر صریح نقد لاندې ونیسو او پر دې اعتراف وکړو، چې موږ کلونه په یوه ناانډوله، تړلې فکري محدوده کې ساتل شوي یوو.
موږ کلونه په خپلو مدرسو، ښوونځیو او کتابونو کې یوازې د جګړې څېرکي لوستي، خپلو سیاسیونو په لوی لاس د خپل ملت په خوله کې د محکومیت ژبه ورکړې ده، د ولس له ارادو، فکري افادیت ژبه ګونګه ساتل شوې.
د استعمار او استثمار لاسپوڅو کړیو په کور دننه وضعیت په لوی لاس متشنجه او متزلزل ساتلی.
د کتابونو د علمي روښونو پرځای مو جنګي تکتیکونه زده کړي، کلونه، کلونه د ځان پېژندنې او انسان پېژندنې له جوهر محروم ساتل شوي یوو.
دا هر څه طبیعي نه دي پېښ شوي، بلکې خپله مو ځانونه په یوه قفس

کې ایسار کړي دي.
نن که زه او ته ځورېږو، وژل کېږو، دربدره کېږو، نورو ته محتاجېږو دا زموږ خپل فکر دی، ځکه د انسان هره اراده د خپل فکر زېږنده ده.
کلونه مو جنگ، نفاق، وژنه او پر ارزښتونو معاملات تجربه کړي دغه فکري کنګلتیا او جمود خو یوه ورځ ماتول غواړي.
خدای هر انسان ته په دې نړۍ کې یوه ځانګړې پوهه اومهارت ورکړی په ټولو الهي ارشاداتو او قوانینو کې یې انسان ته ښې او بدې لارې ښودلې دي، موږ او تاسو ته د خدای په راکړو نعمتونو کې یوه ډېره د ارزښت وړ قوه شته، چې هغه فکر دی.
خدای تعالی د بشریت لارښوونې ته دوه ډوله پیغمبران رالېږلي، یو یې له آدم ع تر محمد ص پیغمبران دي او بل بطني پیغمبر "عقل" دی.
د وحې پېغمبرۍ سلسله پای ته رسیدلې ده، دا چې موږ مسلمانان یو جامع کتاب قران عظیم‌شان لرو که منګولې مو پرې خښې وای، د قران او احادیثو لار مو نیولې وای اوس به په کُل کې د مسلمانې نړۍ حال داسې نه وای. په هر صورت خدای دې موږ ته پرې د عمل کولو توفیق راپه برخه کړي.
نه پوهېږم له دویم ډول پېغمبر عقل مو څومره ګټنه کړې، دا داسې یوه قوه ده، چې انسان پرې ځان ښاد کولی شي خو په دې شرط چې موږ د خپلو مغزو له اصلي قدرت خبر شو.
کلونه کېږي، چې د هېواد پر سیاسي، ټولنیزه او فرهنګي دستګاه مو بهرنۍ تیوري حاکمه ده.
د فکر د کولو تیوري کومه عاطفي پدیده نه ده او د فکر کول کومه د زور

زیاتي پدیده نه ده، بلکې دا د هر انسان ذاتي ځانګړنه ده، چې خدای ورته د نړۍ د ارتوالي په تناسب څو چنده پراختیا ورکړې ده، دا چې انسان خپله دا قوه په یوه محدوده کې ساتلې خپله د انسان پر فکري کنګلتیا دلالت کوي.

یو ځای مې ولوستل چې که یو انسان کوچنی فکر ولري او عمر یې ډېر وي په حقیقت کې پر هغه کلونه تېر شوي دي خو دی لا ماشوم دی. که ماشوم د لوی پوه انسان فکر ولري په حقیقت کې پر ده کم کلونه تېر شوي دي؛ خو فکر یې دا تقاضا کوي، چې دی لوی انسان دی. نو څرګنده شوه چې په نړۍ کې انساني سرمایه په ککریو کې په بریالیو فکرونو کې حسابېږي، نه په هر ډول سر کې!

دلته بدبختي دا ده، چې موږ د هرې ککرۍ فکر ته سلامي وهلې که مو هر څه اورېدلي یا مو لوستي سمدستي مو باور کړی، په خدای راکړي نعمت (مغزو) او فکر مو هېڅ فیلټر نه دی کړی. که یو پنځه نفر یو ځای راټولېږي بحث دا وي، چې ولس ته خبر رسوو؛ موږ ورته غوږونه ښک کړو فکر کوو، چې همدا د نجات لار ده.

او پر دې هېڅ غوږ نه ګروو، چې زوی مړیه ته خو خپله هم یو انسان یې خدای عقل فکر درکړی ولې په ژوند کې له پېښېدونکو مسلو سره د سطحي برخورد پر ځای تعقلي او منطقي چلند نه کوې!؟ یانې فکر باید موږ رهبري کړي د دې پرځای چې د رهبرۍ منشا ته پاملرنه وکړو، پر ځای یې بهرنیو عینکو پسې ګرځو.

هغه فکر چې له مغزو څخه د بدن غړو ته انتقالېږي د بدن له غړو سره جوړجاړی کوي. په دې ترتیب سره انسان خپل ژوند په مادي ډول

جوړوي.
پر ناروغۍ او روغتیا باندې د فکر کولو نفوذ کولو ځواک د ثابتېدو لپاره هېڅ فني تجربې ته اړتیا نشته کومې پېښې چې موږ ورسره روزانه مخ کېږو دغه مسله موږ ته په ښه توګه زبات کوي.
اوس نو سوال نه پیدا کېږي، چې ولې زموږ اعمال او افعال له انساني چوکاټ څخه وتلي دي؟
علت یې دا شو، چې دلته د انسان په وجود کې د هغه سترځواک چې فکر دی تشه محسوسېږي د دې پر ځای چې د فکر په پله پل کېږدو پر ځای یې له محیطي عواملو متاثره کېږو او خپل فکر په لوی لاس پردی کوو.
دلته فکري بېوزلي تر بل هرځایه ډېرې ژورې رېښې کړې دي؛ د خلکو ذهنونو کې تر ډېره د هېوادنیو ملي مسلو لپاره یو واضح تعریف نه شته، بعضې خو تر دې کچې کانه، ړانده ساتل شوي، چې څه یې واورېدل سمدستي پرې باور کوي.
هېواد، ارزښتونه او ویاړونه مو ګډ دي اما له بدهمرغه د تاریخ یو تعداد منفورې کړۍ شته، چې همېشه د بهرنیو استخباراتي ادارو اجنټان پاتې شوي. هغوی په لوی لاس اوبه خړوي او کبان نیسي.
د دغه فکري جمود د ماتولو لپاره علمي بحثونه، سیمینارونه، نقد او داسې نور روښونو دي، چې کار ترې اخیستلی شو.
فکر له ادمه تر دې دمه موجود و او دی؛ خو موږ ترې استفاده نه ده کړې. غربي نړۍ، اروپا یا په مجموع کې رسېدلي او پرمختللي ممالک که نن پر یو بل یا پر ډېرو هېوادونو د راج څادر غوړولی فکري بېوزلي یې له منځه

وړې او هغوی له شتمنو او خلاصو اذهانو برخمن دي.
موږ باندې تاریخ بیا بیا تکرار ېږي خو نوره نړۍ کې بدې تاریخې پدیدې د ولس لپاره مشخصې وي؛ د بیا تکرار مخه یې نیسي، هغوی فکري کنګلتیا له منځه وړې ده او د خلکو اذهان یې پرانېستلي دي.
موږ اکثریت د خپل هېواد له داخلي پوټنشیل څخه بې خبره یوو، کم خلک مو د هېواد له ملي شتمنیو اګاهي لري.
موږ افغانان په داسې یوه غني جغرافیه کې اوسو، چې نور هېوادونه یې خیال کې هم نه شي تصور کولی. خو په موږ کې دا ظرفیت نشته یا زموږ ذهنیت او فکر لا دې ته نه دی اماده، چې له خپلو داخلي منابعو سمه ګټنه وکړو.
پر هغو ملتونو تاریخ بیا بیا هېڅکله نه تکرارېږي، چې له خپل اصلي محور څخه بې تفاوته پاتې نه شي، هغوی چې بې تفاوته پاتې کېږي د وخت د حاکمانو او حکومتونو د لوبو ابزار جوړېږي.
ابوسینا وایي چا چې درې نیم کاله جګړه تېره کړې یو لک انسانان یې وژل شوي او دلته هره هغه کلمه جرم شمېرل کېږي، چې د نفرت او کرکې مانا ولري. درېنیم کاله جګړه پر ځای پرېږده موږ لسیزې کېږي، چې جګړه کې ښکېل یوو؛ بنسټونه ونړېدل او په لکونو انسانان مو له منځه لاړل خو لا هم د نفرتونو، وحشتونو ټغر غوړوو او دا لړۍ روانه ده.
انساني فکر به کله زما او ستا پر وطن وزرې رپوي؛ هغه وخت چې فکر مو انساني شي د بل انسان درد درک کړو او پر خپل انسانیت له سره غور وکړو.
په بېلا بېلو نومونو وژل کېږو، خپل او اصلي هدف څخه ګرځول کېږو او

لکه د فوټبال توپ په هره خوا ويشتل کېږو.
د نړۍوالو او کورنيو ټوالکه حلقو له لوري په يو او بل نوم خرڅېږو زموږ په نشتون کې زما او ستا پر سر تعهدات کېږي د دې علت څه دی؟
علت يې خپله موږ يوو؛ د يو ملت په توګه نه يوږ پاتې شوي د نظام‌محورۍ په نسبت مو فردمحوري کړې ده.
د ټول‌محورۍ په نسبت مو خودمحوري ډېره کړې ده. دا نه ده چې په موږ کې د ملت جوړونې جوهر نشته؛ که د هېواد معاصر تاريخ ولولو د دې ملت د تاريخ په اوږدو کې د امپراطوريو او مېړانې کيسې کېږي؛ خو له بده‌مرغه د دسيسو له وجې مو پخوانی برم ساتلی نه دی.
د انسان تر ټولو پياوړې وسيله حافظه ده، که يو انسان نه غواړي چې تاريخ وربانديې تکرار شي؛ نو ذهناً او جسماً بايد هڅه وکړي، چې خپله حافظه سلامته وساتي.
مار مو بايد له يوې سوړې بار بار و نه چيچي، بايد د هرې بدې ماضي اړوند مو د حافظې تصويرونه پيکه نه وي.
بدمرغه هغه ملتونه دي، چې حافظه يې کب ته ورته وي، يوه ورځ مې په يوې بهرنۍ ورځپاڼه کې لوستل، چې د کب حافظه اووه ثانيې وي مطلب دا چې کب داسې حافظه لري، چې تېر هېروي او په اوس کې له سرګردانيو او مغشوشتياوو ډک ژوند کوي.
انسان بايد تېر هېر نه کړي بلکې له تېره په عبرت خپل راتلونکي تصاميم ونيسي. افغان ملت ته په اوس کې تر هر څه لومړی د فکري رغاونې او فکري جمود ماتول ډېر اړين دي.
د افغانستان تېر تاريخ ته که يو ځغلنده نظر وکړو او د پېښو نوعيت او

ماهيت تر ارزيابۍ لاندې ونيسو پوه به شو، چې د بدمرغيو تر ټولو لوی علت د پېښو په وړاندې زموږ فکري محدوديتونه دي.
زه فکر کوم په يوويشتمه پېړۍ کې تر بل هر څه زيات په فکري بېوزلۍ اخته يوو؛ فکر دی چې انسانانو ته د نېکمرغۍ او بدمرغۍ لارې ښيي، فکر دی چې زموږ وجودي فلسفه بشپړوي، فکر دی چې انسان له تېروتنو ساتي.
نړۍ د خپلې فکري قوې پر مټ د خپلو ملتونو سبانی انځور روښانوي، د شعوري ويښتيا لپاره د مور له ګېډې د انسان د فکري تقويې په فکر کې وي.
نړۍ ته په سترګو پرانيستو سره خدای پاک انسانانو ته د عقل يو لوی نعمت ورکړی وي که څه هم د خدای پاک هر نعمت موږ باندې د هغه لوی ذات مهرباني ده؛ خو عقل يې د هغو ټولو نعمتونو په سر کې دی، چې هر انسان پرې خدای، ځان، سمه او باطله لار پېژندلی شي.
د دې لپاره تر هر څه وړاندې انسان بايد خپله دا جوهر درک کړي. هېڅ بهرني عامل ته بايد د دې اجازه ور نه کړل شي، چې زموږ او ستاسو په فکر کې بل څه را پېچکاري کړي. زما او ستا په وطن کې داسې انسانان هم شته، چې له عقل او فکر سره سره راپورته کېږي خپله پښه په تبر وهي؛ انسانان وژني او انسانيت وژني.
که خپل درد دې احساس کړ پر دې پوه شه چې ته ساه اخلې ژوندی يې او که د بل درد دې درک او احساس کړ پر دې وپوهېږه چې ته انسان يې!
له پورته فرضيې داسې ښکاري، چې موږ او تاسې اکثريت يوازې ژوندي

یوو؛ خپل درد احساس کولی شو؛ خو د بل درد مو لا هم نه دی احساس کړی. موږ جنګ پاللی، انسانیت مو نه دی پاللی!
په تاسف سره چې دغه وطن اکثریت انسانان یوازې کالبوت پاتې شوي، جسماً انسانان ښکاري خو اعمال او افعال یې د حیوان حتا په بعضې حالاتو کې تر حیوان هم بدتر دي.
انساني فکر کول کومې غټې قربانۍ ته اړتیا نه لري یوازې دومره خو کولی شي چې پر هر ژوندي او ساکښ باندې مهربانه واوسې، بس همدا د انساني فکر هغه ستر جوهر دي، چې له بده‌بخته زما او ستا وطن کې ډېر کم پیدا کېږي.
ډېرې داسې ژوندۍ بېلګې زما او ستا وطن کې شته چې یو ګاونډی مو له لوږې مري موږ یې پروا نه ساتو. یو روسی پوه وایي چې انسانیت دا نه دی، چې د یو سوالګر خېټه ورډکه کړې، بلکې انسانیت دا دی چې د هماغه سوالګر په اندازه وړی واوسې او خپله برخه ډوډۍ هغه ته ورکړې.
فکر د انسانیت پاللو منشا ده کله چې د یو انسان فکر جوړ شو ټول اعمال او افعال یې انساني کېږي؛ نو بیا هم معلومه شوه، چې دلته چې زما او ستا انسانیت کډه کړې علت یې فکري فقر دی.
په تېر څلویښت کلن ناورین کې همدا ما او ستا خپلې ملي شتمنۍ لوټ کړې او په لکونو انسانان مو په یو بل نوم ووژل شول. له بده مرغه چې همدا سناریو د لږې بنې په بدلون سره اوس هم دوام لري. چوروچپاول، وژل، غلا، پر ملي ارزښتونو لوبې هغه څه دي، چې دوام یې زموږ د راتلونکو نسلونو لپاره خورا ځورونکې تمامېدی شي لنډه دا چې په دې وطن کې هر چا ترخپلې وسې پر دې مظلومه خاوره خپل ظلم او جبر

کړې دي.
د هغه مسلمان انسان پر وضعيت تعجب راځي، چې خپله انسان وژني، د بل حق خوري، ظلم کوي او بيا د خپل خالق په وړاندې سجده لګوي صد افسوس پر داسې يو خيرن او نجس فکر!
که فکر انساني شو، بل انسان دې تر ځان ښکته او ټيټ ونه باله نړۍ خپله مور ته د هوساينې احساس راکوي. دا چې نن زه او ته پر دې حال يو مور انساني فکر نه دی پاللی، مور ځان لوړ او بل ټيټ حساب کړی، خدای پر داسې انسانانو لعنت وايي.
نو پر دې اساس ويلی شو چې که په اوسني عصر کې زموږ ځوان کهول له فکري بېوزلۍ ونه ژغورل شي مور به بيا بيا ماتېږو او د نورو ملتونو پاتې شونو ته به مو سترګې وي.
زما او ستا ځوان نن د وطن تر ګټو خپلې ګټې مقدمې بولي، زما او ستا ځوان وطن او خاورې ته ژمنې خبرې د يو څو ټنګو په مقابل کې وژني.
همدې مسلې ته په کتو مې هر وخت په زړه او ذهن کې دا راګرځېدل چې که نور وس مو نه وي حد اقل د يو پنځو کرښو ځواک خو لرو، ممکن د همدې څو کرښو په لوستو زما او ستا د ټولنې د يو ځوان فکر راژوندی شي، احساساتو کې يې د وطن او خاورې لپاره مينه راپيدا شي او د دوښمن پر شومو موخو يې نسبي ذهن خلاص شي.
که مو فکر وي مور ډېر کله دا خبرې اورو، چې ای کاش لږ وس او توان مې وای چې د وطن لپاره مې دا کړي وای او دې وطن لپاره مې ها و دا کړي وای. اصلاً خبره د وس او توان نه ده واقعيت دا دی، چې مور اکثريت وخت لاپې کوو، له وطن سره د مينې ساندې مو د مفاداتو لپاره

وي.

نو دا فکر کول اصلا له وطن سره مینه نه شي ثابتولی، که دا موږ هر یو له خپل کور څخه پیل وکړو، خپلې خور او ورور ته د وطن د مینې داستانونه بیان کړو، هغوی چې په فکري لحاظ د وطن او خلکو په وړاندې بدبینه دي او یا ذاتا یې فکر وحشي وي، موږ د همدې خلکو پر فکر جوړولو باندې کار پیل کړو، هغوی ته ښه او بد تفکیک کړو او احساسات او منطق سره بېل کړو طبیعي ده چې موږ به راتلونکو څو کلونو کې هوساینې ته ورسېږو او د نورو ملتونو په ډول به له ټولو انساني حقوقو څخه برخمن شو.

د ملت لوی اکثریت مو دا څلور لسیزې د هېواد له سیاسي، فرهنګي، اقتصادي وضعیت سره سطحي او احساساتي چلند کوي، وړاندې تر دې چې پرېکړې د منطق پر اساس ونیسي د ډلو ټپلو او فردمحورۍ اصل په نظر کې نیسي.

که منطق مو لارښود شي کولی شو د رېښتینې هوساینې پر خوند وپوهېږو د دې وطن د ابادۍ لپاره له اسمان څوک نه راځي بلکې همدا زه او ته یو چې پر همدې مقدسه خاوره به ژوند کوو او په همدې خاوره کې به خښېږو.

دا باید په یاد ولرو چې د انسان انسانیت د هغه په شتمنۍ، زر او زور پورې نه بلکې د هغه په سالم فکر پورې اړه لري.

د دې لپاره چې یو ویښ، فکري، شعوري او غوړېدلی فکر ولرو څه په کار دي؟

تر هر څه وړاندې باید څو مهم موارد نظر کې ونیول شي څو له هغو تړلو

فکري خطوطو ښخه ځو ګامه ها خوا قدم کېږدو، هغه دا دي:
رسنۍ معمولاً په یوه ډیموکراټیکه ټولنه کې د څلورمې قوې حیثیت لري، بناءً رسنۍ دي چې د خلکو د ذهنونو په تنویر او ړونتیا کې رغنده نقش لوبولی شي که د هېواد د رسنیو استازي پر داسې برنامو کار وکړي، چې د هغو له لارې د خلکو اذهان روښانېږي او فکري ړونتیا منځته راوړي، کولی شو په ټولیز ډول د ټولنې د افرادو او اشخاصو فکري جمود او کنګلتیا ماته کړو. په تاسف سره باید ووایم چې زموږ رسنۍ په لویه کې د بهرنیو سفارتونو حتا هېوادونو تر تاثیراتو لاندې دي، په ډېری مواردو کې له قضایاوو سره سلیقوي چلند کېږي. حکومت باید د رسنیو د حقوقو په رعایت کولو د بیان له ازادۍ ښخه په بشپړ ملاتړ رسنیو سره خپلې مرستې او همکارۍ دریغ نه کړي. بیا کولی شو چې په کور دننه مطبوعات خپلواکي اختیار کړي او د ولس او ملت په نفع نشرات وکړي.
دویم: د ځوانانو تر منځ پر بعضې علمي مسلو جروبحث، په ولسوالیو، کلو، باندو کې د سیمینارونه دایرول، اوونیزې/ میاشتنۍ سلسله‌وارې ناستې کولی شي د خلکو تر منځ د اوسنۍ فکري بېوزلۍ کچه تر ډېره بریده راکمه کاندي.
دریېم: تر ټولو بارزه نقطه چې تر ډېره د اوسنیو ستونزو، ناخوالو لامل شوې او خلک یې په فکري لحاظ ګنګس کړي دي هغه د ټولنې متنفذه طبقه علما کرام دي چې په جوماتونو، مدرسو او نورو دیني ځایونه کې موظف دي. دا هغه ادرسونه دي، چې دلته د ټولنې پر ټولو اقشارو د پام وړ اغېزه لري. په دغه ادرسونو کې یو لړ داسې کړۍ هم شته د اسلام له مبارک دین ښخه په بدې استفادې طلباءکرامو ته داسې وعظ او

نصيحت کوي چې په لوی لاس د هغوی د مغزي انحراف سبب کېږي. هغه داسې يو طرف ته منسوبېږي چې بيا د حاکم نظام په وړاندې د هرډول گستاخۍ جرات کوي. اوسنۍ فکري جگړه تر ډېره له همدې ادرسونو شروع شوې ده.

دلته د دې پر ځای چې د اسلام د مبين دين اساسات زده شي پر ځای يې د افرادو په ذهن کې داسې يو څه ورپېچکاري کېږي، چې د خپل ورور پر وژلو هم صرفه نه کوي.

د اسلام مبارک دين د تاوتريخوالي دين نه دی، بلکې اسلام د مينې، دوستۍ او انسانيت سره د مينې دين دی. متاسفانه ټول نه بلکې يو تعداد علماءکرام خلکو ته د اسلام مبين دين د خشونت دين معرفي کوي؛ خلک له جهاد او نورو نومونو څخه په استفادې مجبوروي خودکشي وکړي. په داسې حال کې چې په قران شريف په پوره صراحت سره ويل شوي، چې ځان‌وژنه حرامه ده.

ساه راکې وچلېده

ناڅاپي يې کلک غېږ کې ونيولم، څېره يې راته هېڅ اشنا نه ښکارېده ورته مې وويل: ورور وبښه څه کيسه ده!؟

يوازې همدومره يې وويل چې ساه راکې وچلېده، ډېره مننه وينښ شوم.

مال وياره ودې ډار کړو اخر دومره خو مو پوه کړه!

همداسې رډ رډ مې ورته کتل چې يوې خوا ته يې کېنولم؛ په حيرانتيا يې زياته کړه مياشت وړاندې د ژوند ستونزو دومره لالهانده کړی وم چې له مرگ پرته مې هېڅ لار نه درلوده، يوه ورځ ستاسو يو ملگري راته

وويل چې له ده سره په فېسبوک ملګرى شې ممکن يوه لار دروښيي خو هېڅ باور مې نه کېده.

يوه ورځ مې پر دې فکر کاوه چې څنګه ځان له منځه يوسم؛ ټک ناڅاپه مې هغه ستاسو د دوست خبره ذهن ته راغله، داسې صحنه وه لکه ته چې ښه ويده وې يو څوک درباندې يخې اوبه تويې کړې او په زوره درته ووايي چې وينې شه! لاړم ستاسو په نوم پسې مې پلټنه پيل کړه هماغه و، چې پيدا مې کړې. ستاسو ليکنې او له ژوند سره تعاملات مې ولوستل، بالاخره مې ستاسو يو کتاب ترګوتو شو هماغه و، چې داسې يو احساس مې وکړ لکه څوک چې "ساه" در پو کړي يا لکه دويم روح مې چې بدن ته لار وکړي؛ ستاسې د هرې ليکنې مشورې مې يوه په يوه په ژوند کې عملي کړې، ژوند مې په بشپړ ډول بدلون وکړ. اوس هغه ناهيلى حسيب نه يم بلکې داسې يو څوک يم چې ژوند مې بدلون کړى. که ژوند مې څومره وځپي زه يې پروا نه لرم، په يوې خندا يې هرکلى کوم. نه غواړم په خپل ماضي کې ونښلم، اوس مې د ذهن په دروازه کې لکه يو وينې څوکېدار ناست يم.

مانا دا چې فکر مې په هره بده، پېښه کې په مثبتو ور ټول وي فکري ثبات مې موندلى.

دا کيسه مې په دې خاطر وکړه چې حسيب ما ته د دې انرژي راکړه چې زما ليکنې او د خواله رسنيو پوستونه چې خلکو ته تر دې حده مفيد تمام شوي ولې مې دا ليکنې راټولې نه کړم او د يو کتاب په بڼه يې د ګرانو لوستونکو تر ګوتو و نه رسوم.

د حسيب ژوند زما څو ټکيو بدل کړ؛ خو په مقابل کې يې د حسيب

کيسې ما ته د دې جرات راکړ چې هماغه د ده له خبرو مې د خپل همدې اثر نوم وټاکه چې ويښ شه!

بناءً اوس زه تاسو ته وايم څوک چې همدا شېبه دا کرښې لولې ويښ شئ! سترګې وغړوئ، تاسو هم د خپل ځان، ټولنې او هېواد لپاره خپله برخه کار وکړئ. ته هم د نړۍ يوه برخه يې که موږ ټول خپله خپله برخه هڅه او کار وکړو دا نړۍ خپله ښايسته کېږي.

پر اذهانو واکمن شئ؛ زموږ د ډېرو انديښنو او تشويشونو سرچينه پر خپلو ذهنونو باندې نه واکمنېدل يادولی شو.

پس هغه د حسيب خبره چې د خپلو ذهنونو په دروازو کې لکه د ويښو څوکيدارنو کېنئ. څو د ذهن بڼ ته مو هېڅ ډول مضر بلا بتر لار ونه کړي.

کوچنۍ نړۍ

هر انسان په حقيقت کې د يوې کوچنۍ نړۍ لپاره ژوند کوي، زکه «آرزو» په اصطلاح زموږ د کور مالګه ده، تقريباً دريېمې کليزې ته يې نېژدې کېدونکي يوو، يوه ورځ مې يې د ژړا غږ تر غوږ شو چې ګورم سالون کې ژاړي ومې ويل زکې ولې ژاړې؟ په ژړا او کوچنۍ ژبه يې وويل (کول يې لانکه) يانې کور يې راخخه ړنګ کړ. ما چې وکتل خاورې، خځلې، تيږې او لرګي يې راټول کړي وو او ځان ته يې د يوې کوچنۍ نړۍ پر جوړولو بوخته وه، واپس مې هغه خاورې خاشاک هغې ته يو پر بل کېښودل، ورته ومې ويل وګوره «زکې» ستا نړۍ مې بيا جوړه کړه. هغې وخندل همداسې يې خاورې، تيږې يوه پر بلې اېښودل شروع کړل.

زه ترې راپورته شوم دا ېېر ته خپله کوچنۍ نړۍ کې ورکه شوه.

مور، تاسې هر یو ته بویه چې ځان ته یوه کوچنۍ نړۍ جوړه کړو او بیا د خپلې هغې کوچنۍ نړۍ پر رښتیا بدلولو کار وکړو.

د هر کار پیل لومړی له فکر کېږي یو څه ذهن کې سازېږي بیا د عمل لپاره نقشه ایستل کېږي، همداسې خیال یوه ورځ پر واقعیت بدلېږي.

غریب هغه نه دی، چې فزیکي شتمني نه لري، بلکې غریب هغه دی، چې د خپلې کوچنۍ نړۍ له نقشو او افکارو محروم وي.

ډېری انسانان چې پرته له کوم ځانګړي دلیل خوشاله وي، پوهېږئ د هغوی د خوښۍ راز په څه کې دی؟

هغوی ځان ته په ذهن کې د مینې، خوښۍ او خوبونو یوه ښکلې نړۍ جوړه کړې وي، بیا هغې نړۍ ته د ورتګ لپاره هره ورځ خولې تویوي، زیار باسي، ستونزې پر ځان تېروي او پر حقیقت د خپلو خوبونو د بدلولو هڅه کوي.

مګر هغوی به خامخا له ذهني پرېشانیو او خفګانونو سره مخ کېږي چې ځان ته یې د هېڅ یوې نړۍ پر جوړولو باندې فکر نه وي کړی.

د انګریزانو په باره کې به مو اورېدلي وي چې همېشه د ژوند چارې د یوې منظمې برنامې او تر ټولو مهم لید یا vision پر اساس پرمخ وړي.

وېژن یا لید په دې مانا چې باید له ځان وپوښتو چې زه خپل روان ژوند کې کوم داسې لیدلوری تعقیبوم چې پر اساس یې د ځان ورهاخوا ټولنه هم راسره نېکمرغه کړم؟

کله چې یو انسان همدا له ځان وپوښتي خپله به د لید یا وېژن دایرې ته ځان برابر کړي ځکه له لید، ماموریت او اهدافو لرلو پرته تاسو دا کار اصلا کولی نه شئ.

بناءً ژوند برنامه‌ريزي کړئ، تاسو که همدا اوس په هر عمر کې ياستی پروا نه کوي هېڅ ناوخته نه دی پر دې افسوس مه کوه چې ګواکې د تاندې ځوانی باانرژی، پُر قدرته ورځې مې پر داسې يو څه ضايع کړې چې زما لپاره يې د يوه مميز په اندازه ارزښت هم نه درلود.
که ځان په ماضي کې بوخت کړې دا اوسنی شته فرصت او ورځې دې هم له لاسه وځي. نو همدا نن د ژوند، زده‌کړو، او خپلې سليقې پر جوړولو باندې کار پيل کړه.
په ځان کې کوچني کوچني اصلاحات د وخت په تېرېدو لوی ځای نيسي؛ کوم چېرته مې ولوستل چې "که موږ هره ورځ يوازې يو سلنه پرمختګ وکړو سلو ورځو کې به مو سل سلنه پرمختګ کړی وي."

ورځني ژوند ته متوجې شئ

موږ تاسې ډېرو د براين ټريسي، شيف کهرا، رابين شرما، عبدالحی حبيبي، صديق روهي، استاد پسرلی او داسې نورو مشهورو ليکوالو، اديبانو او مخترعينو نومونه اورېدلي دي لکه ابن سينا (رح)، انشټاين، ګراهم بېل او داسې نور؛ دوی ټولو ته لوړتيا، بری او نبوغ خپل ورځني ژوند ور په برخه کړي دي، شايد تاسو حيران شئ چې په ورځني ژوند کې داسې څه دي، چې له يو عادي انسان څخه متجسس، مخترع، ليکوال او يو ستوری جوړولی شي! هو ډېره ساده، که تاسې د پورته يادو شخصيتونو، مخترعينو د ژوند سابقه مطالعه کړئ د ټولو يو ګډ راز چې د دوی په برياليتوب کې يې پوره ونډه اخيستې ده هغه د دوی ورځنی ژوند دی.

هغوی د خپل ورځني ژوند ټولو پېښېدونکو پدیدو ته متوجې وو؛ هغه پېښې دوی ته خپله یا د دوی په چاپېریال کې پېښېدلي همدا وې چې ځوک یې لیکوال، ځوک یې نابغه‌ګان، او ځوک یې مخترعین کړل. مثلن رابین شرما فرضوو؛ د ده ټول کتابونه وګورئ د ورځني ژوند له تجربو سرچینه اخلي؛ ترېن کې روان دی په وړاندې یې پېښه کېږي یا یو ځوک ورسره یوه دوه خبرې کوي ولې (دی) متوجې دی، د هغې صحنې له خبرو یو الهام اخلي، ژر د ورځني یادښت کتابچه راوباسي، پېښه او صحنه ځان سره لیکې، همدې کوچني اصل سره رابین شرما نن په نړۍ کې پر یوه مطرحه څېره بدل شوی؛ د خپلو کتابونو په ذریعه یې د لکونو خلکو په زړونو کې ځانګړی ځای نیولی، د کتابونو له لارې ښه عاید ورته راځي د دې ټولو بریالیتوبونو راز یوازې د ورځني ژوند له پېښو سره محتاطانه برخورد او هغوی ته په متوجې کېدو کې دی.

همدا اوس چې موږ خپله شاوخوا کې کوم شیان وینو دا د یوې اړتیا پر اساس همداسې زما او ستا په شان یو انسان رامنځته کړي دي، هغه انسان رامنځته کړي دي، چې د ورځني ژوند اړتیاوو ته متوجې شوی و بیا لاس په کار شوی او بالاخره د خپلې دقیقې توجو ثمره یې تر لاسه کړې ده.

زه پر دې باوري یم چې همدا نن زما او ستا په ژوند کې ډېرې داسې پېښې کېږي چې د لیکلو، یاداشتولو ارزښت لري، ولې موږ یې بابیزه ګڼو. که تاسو هره ورځ خپل او د نورو ژوند کې پېښیدونکو ماجراوو ته متوجې شئ، زه باوري یم چې په کتابونو کتابونو موضوعات شته چې پرې لیکل وشي.

همدا ورځني ليکل له تاسو یو ښه لیکوال جوړولی شي، همدې ورځني ژوند ته په متوجې کېدو سره موږ خپلو ستونزو ته حللارې موندلی شو.
زموږ د ډېرو ستونزو لامل همدا نه پاملرنه ده؛ پېښه کېږي، د دې پرځای چې د پېښې کنټرول لاس کې واخلو ځانونه بایلو. خدای پاک موږ ته د الهام په توګه په طبيعت کې ځینې سېګنالونه راکوي خو موږ ورته پاملرنه نه کوو.
هر څه ته د یوې ارزښتمنې ښکارندې په توګه وګورئ هېڅ خبره او پېښه بې تفاوته مه نیسئ. که داسې مو کړل خپله به زما او ستا له منځه لیکوال، نابغه‌ګان، نخبه‌ګان او نور مطرح شخصیتونه ښکاره شي.
استاد غضنفر وايي چې «هره ورځ لیکل یا د کوچنیو یادښتونو منظمه لیکنه مو لیکوال جوړوي.» نو دا خپل حواس مو راغونډ کړئ، ورځنی تمرکز مو پیاوړی کړئ، د مزاحمو عواملو مخنیوی وکړئ څو ورځني ژوند کې د پاملرنې له هغه نایابه او معجزوي جوهر څخه برخمن شئ.
هېڅ انسان کمزوری نه دی، بعضې ملګري فکر کوي چې په ما کې د فلاني کار وړتیا نشته یا یې نه شم کولی، داسې څوک خپله ځان منفي چارچوي مثبتې او هیله ښښونکې خبرې زموږ په بطن کې مثبت چارچونه تولیدوي او منفي‌ګرا، ناهیلونکې خبرې همداسې منفي چارچونه تولیدوي.
بناءً په خپل مثبت کردار، مثبت لید، او داسې کارونو سره مو د وجود مثبت چارچونه زیات کړئ.
څو ستاسو هغه خارق العاده ځواک په حرکت راشي، پر ځان سربېره ټولنه هم درسره نېکمرغه کړئ.

کاذب او افراطي تنشویق

وروستیو کې پښتو ته د بهرنیو ژبو د مختلفو آثارو ژباړې زیاتې شوې دي، په ځانګړي ډول د ارواپوهنې، ځان جوړونې، او نور هغه کتابونه ډېر ژباړل کېږي چې تشویقي او ویښوونکې جنبه ولري. یو شی چې باید په نظر کې ونیول شي، د ژباړن دې کور ودان وي چې د خپلې ژبې له بډاینې سره په یو نه یو ډول مرسته کوي، اما د هېوادونو د ژوند شرایط، اقتصادي، ټولنیز او کلتوري شرایط توپیر لري بعضې کتابونه د تشویق او هڅونې پر ځای لوستونکی نهیلی کوي ځکه کوم څه چې بهرني لیکوال لیکلي هغه د خپلې ټولنې انځور په پام کې نیولی یا یې د خپلې ټولنې شرایطو ته په کتو یوه موضوع شنلې ده.

اوس هغه لوستونکی چې همدا بهرنی ژباړل شوی اثر لولي هغه شرایط چې کتاب لیکونکي لوستونکي ته لیکلي زه او ته یې په پوره کولو کې ناتوانه کېږو یا کوم هدف مو چې ټاکلی هغه هدف ته د کتاب له نظریاتو سره نه رسېږو، فلهذا د دې پر ځای چې تشویق شو، کارونو ته دوام ورکړو او په مجموعه‌کې د خپل هدف په لورې وځغلو، شا ته ځو او ناهیلي کېږو.ګانده (راتلونکي) کې مو د کتاب لوستلو ته زړه نه کېږي فکر کوو چې دا کتابونه یوازې د شهرت یا کومې بلې موخې لپاره لیکل شوي.

حال دا چې داسې نه ده، دلته ستونزه ژباړن جوړه کړې، څنګه ستونزه؟ ستونزه یې دا جوړه کړې چې د خپلې افغاني ټولنې د خلکو ذهنیت، د ژوند طرز و طریقه، اقتصادي او ټولنیز وضعیت یې په پام کې نه دی نیولی پر همدې اساس یې کتاب د دې پر ځای چې پر لوستونکي مثبته اغېزه وکړي منفي طرف ته یې تمایل ډېروي.

اوس سپارښتنه دا ده: د دې لپاره چې کتابونه مو بې ځایه لوري ته و نه هڅوي د کتاب په ټاکنه کې دقیق واوسئ؛ هغه کتابونه ولولئ چې د افغاني ټولنې له شرایطو سره نسبي ورته‌والی ولري.
عیني او ذهني شرایطو ته په کتو د اهدافو ټاکنه او په وړاندې یې مبارزه مو نه ناهیلي کوي، که دا شرایط نه وي اماده او تاسو پر هدفي تیوریو د تطبیق هڅه کوئ د وخت له ضایع پرته بل څه په لاس نه شي درتللی.
داسې کتابونه ولولئ چې تاسو سره په ټولنیز رغښت کې رښتینې مرسته وکړی شي؛ یوې ملموسې او مطلوبې پایلې ته مو ورسوي.

د ځان فزیکي مدیریت

د ریاستونو، دفترونو او کاروبارونو د مدیریت به مو اورېدلي وي یا به مو شاید په دې اړوند ډېر لوستلي وي خو زما په اند ډېر کم به داسې خلک وي چې د یادو مسایلو ترڅنګ یې کومه ورځ داسې هم ویلي وي چې د ځان مدیرت.
زما په نظر که یو څوک واقعي د پرمختګ په لټه کې وي تر هر څه وړاندې دې یو څه وخت یوازې دې ته ځانګړی کړي چې ایا ما خپل ځان مدیریت کړی؟
دا زما ځاني سلیقه زما پر چاپېریال، کورنۍ او ټولنه څومره اغېزه ښندونکې ده؟
اورېدلي به مو وي چې فلانی ډېر باسلیقه سړی دی. کوم څه دي چې له فلاني یې یو باسلیقه سړی جوړ کړی؟ دا هېڅ کومه سخته خبره نه ده؛ هغه سړي هېڅ کوم جادو هم نه دی کړی چې په تا یې ځان د یوه

باسلیقه شخصیت منلی.
یوازینی شی چې هغه یې باسلیقه او با ذوقه کړی هغه د "ځان مدیریت "دی.
که تاسو خپلو جامو، بوټانو، ویښتو او هر څه ته پاملرنه وکړئ وبه گورئ چې پر خپله شاوخوا به یو ډول اغېز پرېباسئ.
ستاسو په نشتون کې به دوی تاسې خپلو مجالسو کې د یو سیمبول په توگه راوړي، ممکن ستاسو باره کې ووایي چې فلانی ډېرې ښایسته جامې کوي چې دا یې په کوم خیاط جوړوي؟
په داسې حال کې چې همدا ستا جامې به ده هم اغوستي وي دلته
۳۰ علت څه دی؟
دلته ستاسو بل هېڅ کمال نشته، بلکې یوازینی کمال مو دا دی، چې تاسو د خپلو جامو په توگه د ځان هر څه همداسې ښایسته انتخاب کړي کله چې دا ټول سره یوځای شي یو ځانگړی کیفیت ایجادوي.
تاسو شاید هغه د زمري کیسه اورېدلي وي، یو چا پوښتنه کړې وه چې دا زمري ته ولې د ځنگل بادشاه ویل کېږي؟ په داسې حال کې چې له ده زورور حیوانات په ځنگله کې شته، مثلا که د زور مسله وي؛ نو فیل له زمري زورور دی، که د قد یا جگوالي مسله وي؛ نو جیرافي تر ده لوړه او جگه ده، که د چالاکی او هوښیارتیا مسه وي؛ نو گېدړه تر زمري ځېرکه او هوښیاره ده بیا دوی ته ولې د ځنگل باچا نه ویل کېږي؟
نو گورئ اوس فکر وکړئ چې د زمري په وجود کې داسې څه دي چې هغه یې ځانگړی کړی دی.
حتا ډېر زورور زورور حیوانات او د ځنگل ځناور ترې سترگه کوي، اصلا د

زمري په وجود کې نور هېڅ داسې خاص څه نشته، يوازينی شی چې له زمري يې د ځنګل پاچا جوړ کړی هغه د ده (سلوک، رويه، يا attitude) دی او هر بل ځنګلي ترې ويره او څنګ کوي.
زمری د تللو يو ځانګړی خوی لري دا خپل تګ په يوې خاصې طريقې سره کوي.
زمری خوراک په يوې ځانګړې علاقې او تر نورو په يو تفاوت سره کوي.
د زمري هره ځنګلي کړنه متفاوته ده، هماغه ځنګل او په هماغه شاوخوا کې وي ولې د کولو، خوړلو، تللو او ډېر نور څه انداز يې بېل دی.
شيف کهرا هم په دې اړه ويلي: "بريالي خلک متفاوت کارونه نه کوي، بلکې کارونه په متفاوته بڼه ترسره کوي."
بناءً که چېرې تاسې په ټولنه کې يو ځانګړی انداز خپل کړئ، خپل ځان، خپلې سليقې ته پام وساتئ دفعتاً به تاسې هم په همدې بې‌شمېره انسانانو کې پر يو ځانګړي شخصيت بدل شئ.

د ناهیلۍ او زړه تنګون درملنه

انسان ذاتاً داسې یوه ځانګړنه لري چې د هر ډول حالاتو په وړاندې ځان عیارولی شي که هرڅومره یې ژوند سخت شي طبیعتاً دا سختي ورته د زغم وړ تمامېدی شي. د ټولنې اوسنۍ اوضاع ته په کتو هر انسان باید متغیر یا flexible واوسي flexibility یا په ساده اصطلاح له شرایطو او محیط سره عیارېدنه داسې یو ځانګړنه ده چې انسان په هر ډول محیط کې چلېدلی شي، پرته له یادې ځانګړنې زموږ او ستاسو په شان سُنتي ټولنه کې ژوند کول خورا سخت دی.

مثلا زه ښار کې ژوند کوم طبعاً ښاري ژوند له اطرافي یا کلیوالي ژوند سره توپیر لري؛ نو اوس که زه کلي ته ځم اړینه ده ځان د هغې سیمې پر کلتور یا دود- دوستور پوه کړم، قیافه باید داسې برابره کړم چې د هغې سیمې خلکو سره هغه شته واټن راکم شي.

ممکن دا کار ډېر لوستونکي په دې مانا واخلي چې:

«د خلکو په خوښه ژوند نه ژوند» ګورئ دلته موضوع د خلکو په خوښه د ژوند په مانا نه ده، بلکې دلته له ټولنې او محیط سره همبستګي مُراد ده.

څکه له ټولنیزې همبستګۍ پرته ژوند سختېږي او د ټولنپوهنې له نظره انسان ټولنیز موجود دی. غوښتنې او تمایلات یې یو له بله مرتبط دي.

اصلاً د اجتماعي اړیکو او په ټولنه کې د ځای موندلو په پار ټولنیزې همبستګۍ ته اړتیا لري.

په اوسنیو زړه تنګو شېبو کې ډېری ځوانان وینم چې یو ډول ناهیلیو او ستونزو پسې اخېستي؛ د دې پر ځای چې له خپل ژونده خوند واخلي او پر خدای ورکړو نعمتونو باندې شکر وباسي ناشکري کوي، پر داسې څه

باندې چرت خرابوي چې وررسېدلو ته يې لا ډېر وخت وي.
زه تاسو ته نن څو لنډې لارې طريقې دروښيم چې په تطبيق سره به يې ستاسو د ډېرو ملګرو ژوند له ناهیلۍ او زړه تنګون وژغورل شي. دا داسې نسخه ده چې ما پر خپل ځان تجربه کړې ده. اورېدلي به مو وي چې "تجربه بهترين استاد دی" یا "طبيب هغه طبيب چې رنځ پرې تېر وي" زه هم په اوايلو کې کټ مټ هغسې څوک وم چې ژوند ته به مې د یو ډول ناهيلۍ له عينکو کتل او هر څه به راباندې غمېدل. يوه ورځ مې فکر شو چې ايا ژوند بايد په تشويش او اندېښنه کې تېر شي؟ و مې ويل ښه؛ وژاړه، ځان ووهه، تېر پسې خفه شه، پايله يې څه کېږي؟ "هېڅ" زه تاسو په ډاډ سره وايم چې نن سبا نړۍ او زموږ شاوخوا له داسې بدبختانو ډکه ده چې ته څومره ځورېږې او په څومره بد حالت کې وې دا په نوم انسانان دې هر درد او غم ته من من غوښې اخلي. نو د دې لپاره چې دا د انسان په جامه کې ځناور وسوزوې نو دا خپله يوه ګوله وچه ډوډۍ په دومره شوق او مينې سره وخوره لکه د غوښو او ښېلا ښېلو خوړو خوراکونو دسترخوان چې درته غوړېدلی وي.
د يو ګېلاس يخو اوبو تر څښاک وروسته يوه اوږده ساه واخله دروند شکر ادا کړه، «چې خدايه شکر چې يو ګېلاس يخې اوبه دې راپېرزو کړې.» نن دې که په خپله وچه ډوډۍ د زړه له تله شکر وايست سبا به يې خدای درته پر لسګونو خوندرو خوراکونو بدله کړي، نن دې که پر خپل روغ بدن شکر وايست خدای به دې همداسې صحتمند پاتې کړي. زموږ ژوند ناشکريو داسې دربدر کړی دی، همدا نن چې هر څه لرې پرې شکر وباسئ پر شونډو مو موسکا خوره کړئ او دا لاندې څوټ کې په ياد ولرئ!

- هره ورځ يو داسې کار وکړه چې په دريادولو سره يې زړه کې خوښي احساس کړې مثلا هره ورځ ډېر نه لس ـ پنځلس صفحې يو گټور کتاب کولی شي تاسې ته د خوښۍ احساس درکړي.
- څومره چې کولی شې د ټولنيزو رسنيو استعمال محدود کړه؛ زموږ د ډېری پرېشانيو منبع همدا فېسبوک او نورې خواله رسنۍ دي. نن سبا په نړۍ کې خورا زيات چټيات روان دي؛ همدا افواهات او بد خبرونه موږ له ژوند زړه توري کوي.

د دې پرځای لاړ شئ يوه ښايسته باغ، منظرې ته کېنئ د طبيعت ننداره پيل کړئ د خدای پر دې ارته نړۍ باندې ځان په فکر کولو کې بوخت کړئ؛ له طبيعت سره کيسې مو ذهني پياوړي کوي د فکر کولو ځواک درببښي.

- ځان هدفمند عادت کړه مثلا که سهار له کوره ښار ته د تگ تابيا نيسې فکر وکړه چې که ښار ته ځم يوه کوچنۍ گټه خو بايد وکړم، که نور هېڅ هم ونه کړې يوازې د يو بېوزله لاسنيوی دې وکړ ببېرته کور ته په راتگ سره به دې زړه خوشاله وي.
- ژوند ځان ته په زور مه سختوئ، هېڅا سره ځان مه پرتله کوئ دا خپل هر څه چې لرې دا تر بل هر چا غوره او ښه دي.
- په پلان شوي ژوند کې هېڅکله نه ناهيلي کېږئ، زموږ ډېری سرگردانۍ همدا بې‌پلاني ده، د هېڅ ورځې پلان نه لرو که هرڅومره کوچنۍ کار وي چې د پلان پر اساس وشي روحاً

خوښي درببښي، دا کار ما تجربه کړی دی. خوښي او غم د ژوند یوه برخه ده، د خوښۍ او غم توازن وساتئ.

- که غواړئ ژوند درته د خوښۍ دروازه پرانېزي پورته موارد په نظر کې ولرئ او عملي يې کړئ. همدا اوس چې زما لیکنه دې ولوسته پر شونډو تبسم وغوړوه او شکر وباسه چې خدای د لوستو ځواک درکړئ.
- ژوند کې د خوښۍ لپاره سترو کارو ته اړتیا نشته خپلې وړې خوښۍ مو ولمانځئ همدا ژوند دی.
- د ژوند په ښایست کې شک نشته هره شېبه يې ښکلې کړه ځکه بیا نه تکرارېږي.

خوشال خان ختک څه ښه ویلي:

هغه څه دی روغ صورت دی

چې برتر تر سلطانت دی

چې فایدې لري بې‌شماره

هغه څه دی مصلحت دی

چې سړی له غمه خلاص کا

هغه څه دی قناعت دی

چې دوزخ دی په دنیا کې

له نه پوه سره صحبت دی

خپل نیت ښه لره خوشاله

که څه ښه دی خو ښه نيت دی

طبيعت مې خټه دی!؟

ومې پوښتل وا wروره څه کيسه ده بېخي نه ښکارې؟

ولا همدلته يم... .

ولې داسې بېخونده يې؟

هسې...

همدومره ځواب هسې؟

هو نو!

پوه شوم چې د سړي طبيعت رښتيا هم خټه دی.

بيا مې وويل د خبرو حوصله شته؟

ويل يې هو خو ولا داسې پوره خونده مې نشته.

ښه ووايه پيره څه کيسه ده؟ کېدی شي مرسته دې وکړم.

سخت تنگ شوی يم.

له څه شي؟

له کاروبار

ولې؟

فشار زيات دی

دا خو ښه خبره ده خلکو ته کار نه پيدا کېږي او تا باندې دومره بېروبار دی، چې سترې کړی يې.

سړی دې خبرې سره داسې شو لکه د سړو اوبو گېلاس چې نوش جان کړي.

یاره یو خو ته ولاکه له ژوند سترړی شې!
ومې ویل کاش ستاسو په شان سترړی وای!
هههههه سرړي وخندل
بیا مې وویل ولې خاندې؟
ویل څه عجیبه یې! نو ته اوس رښتیا زما سترړیا غواړې؟
هو نو جدي وایم!

په دې خبرو سره مې د سرړي سترړیا ایرې اوبه کړه؛ خوشالې کیسې یې شروع کړې، د شپې ډېر ناوخته شو، خدای په امانې مو سره واخیسته.

ویل یې څه بلا سرړی یې، "هسې دې قربان شم" قسم داسې احساس کوم لکه میاشت رخصتي مې چې کړې وي.

رخصت مې کړ. فکر کې لاړم، زړه کې مې د خوښۍ احساس وکړ چې یو سترړي انسان ته مې په خو خبرو سره د زړه ډاډ ورکړ.

دا نړۍ ډېره سترړې ده تقریبا ډېر کم داسې انسانان به ومومئ چې له خپل ژونده دې رضایت ولري. په داسې حال کې باید موږ د ملګرو د ډاډ لپاره له هېڅ لارې لاس وانه‌خلو داسې فکر ونه کړو چې پلانی زما پوښتنه نه کوي، ولې یې زه وکړم دا دې انسانیت خوی نه دی، په انسانیت سره د زخمي زړونو پټی شئ. د دې دنیا ژوند مو به ډېر وي یا لږ، ولې ستاسو له لوري نورو ته د روحیې ورکولو یوه کوچنۍ خبره شاید کلونه پاتې شي.

فلهذا زړونو ته ډاډ ورکړئ، ملګرو ته د ژوند خبرې وکړئ، د ستونزو په حل کې ورسره مرسته وکړئ. زړونو ته تکیه شئ! ویښ شئ! همدا ژوند دی چې د یو انسان د خوښۍ سبب شئ.

کوچني کارونه لویې پایلې!

- هر سهار یو ساعت وختي ویښ شئ
- هره ورځ څو صفحې کتاب ولولئ
- کور کې د کتاب لوستنې فرهنګ د غوړېدو لپاره کوچنی کتابتون جوړ کړئ.
- خپلو ماشومانو ته کتابونه په لاس کې ورکړئ
- ماشومان ته له ویدکېدو وړاندې ماشومانه کېسې او مینه ورکړئ.
- د ټلیفون او ګېمونو پر ځای مو ماشومانو ته د ذهني انکشاف وسایل مهیا کړئ.
- په ماشومانو د هېواد ملي سرود یاد کړئ
- هره ورځ په کور کې د ملي اتلانو کېسې وکړئ.
- د کور په یوې څنډې د هېواد ملي بیرغ را ځوړند کړئ.
- د کور په بعضې دېوالونو تشویقي جملې ولیکئ.
- کور کې د مبتزلو فلمونو او بې ځایه خبرو ډډه وکړئ
- د کور محیط مو داسې جوړ کړئ چې ټول پکې ارامه وي
- د وطن دوستو او علمي اشخاصو څو انځورونه سره د یوې وړې بیوګرافۍ را وځړوئ. هره نوي راتلونکي مېلمانه ته یې د اتلوالۍ، علمي تاریخچې کیسه وکړئ.
- وطن ته خدمت کول کومې لویې قربانۍ ته اړتیا نه لري بلکې د

وطن په خېر يوه خښته په بله ايښودل هم خدمت دی.

- که د دوو انسانانو فکر مو د وطن له مينې ډک کړ دوه ميلونه انسانانو ته مو نجات ورکړ.
- هېواد ته خدمت يوازې په موقف لرلو کې نه دی، بلکې دا لوی خدمت او قرباني ده،چې خپله خيانت ونه کړې او بل تر خپلې وسې له خيانت کولو راوګرځوې دا لويه قرباني او لوی خدمت دی.

څنګه پر ځان پانګونه وکړو!؟

ډېر خلک يوازې په دې هڅه کې وي چې په هر ډول وي ښې ډېرې پيسې يا شتمني پيدا کړي؛ دا منم چې د مرفع ژوند لپاره امکانات، شتمني مهمه ده، ولې يو څه چې تر هر څه ورته ډېره اړتيا ده هغه د ځان پر کوچنيو وړتياوو پانګونه ده. څه مانا؟ مانا دا چې که يو انسان ژوند کې ايله دومره امکانات لري چې پرې ساه اخلي بايد دا خبره هېره نه کړي چې که زه مې پر خپلو ذاتي وړتياوو کار شروع کړم په ډېر لږ وخت کې به د همدې کوچني تمرين او هڅه له امله د ژوند سطحه لوړه شي.

مثلا يو څوک دی له کمپيوټر او يا په عموم کې د ټکنالوژۍ له نړۍ سره يې ذاتي شوق او مينه ده، ډېر تمايل يې د ټکنالوژۍ طرف ته دی، اوس بايد دا کس پر دې ځان پوه کړي چې دا د ټکنالوژۍ شوق بايد يوازې د علاقې تر کچې محدود نه کړم بلکې زما په ذات کې د همدې برخې يوه طبيعي خزانه او پوټنشيل خدای پاک ايښی دی؛ خو زه ترې ناخبره يم.

که همدا کس همدا د ټکنالوژۍ علاقه وپالي، ځان نهاره کړي خو د ټکنالوژۍ له نړۍ سره ځان وتړي لرې نه ده چې همدا د ژوند لړو امکاناتو لرونکی انسان به یوه ورځ په ډېره کمه موده کې د همدې ټکنالوژۍ له یوې برخې په زیاته اندازه پیسې لاسته راوړي.

زموږ بدبختي دا ده چې زموږ او ستاسې په ټولنه کې چې کله په کورنۍ کې داسې کس پیدا کېږي چې هغه له ځان څخه یو ابتکار ښکاره کوي موږ یې مسخره کوو، بابېزه یې نیسو، ورپورې خاندو چې اوهوو پلانی وګوره او داسې خبرې وګوره!

د دې مانا دا ده چې موږ په لوی لاس وړتیاوې وژنو د خپلو کورنیو د ماشومانو او ځوانانو علاقه له پامه غورځوو، د هغوی پر وړتیاوو پانګونه نه کوو؛ هماغه وي چې د هغه کس طبیعي وړتیا ورو، ورو له منځه ځي او هېڅ شی هم ترې نه جوړېږي چې وروسته بیا د خپلې کورنۍ ترڅنګ د ټولنې د اوږو بار ګرځي.

اوس سپارښتنه دا ده که د ژوند شرایط مو نسبتاً ښه دي، له ښوونځي او پوهنتون فارغ یاست خو دنده نه لرئ، خبر دی ګېله مه کوئ دفعتاً هېڅ کار شونی نه دی. یو کال یوازې دې ته ځان وقف کړئ چې مسلکي مطالعه وکړئ، پر جسمي روغتیا مو کار وکړئ، روحي روغتیا ته پام وکړئ، د خپل ذوق کارونو ته مخه کړئ، هر هغه مضمون یا کار چې د ښوونځي او پوهنتون په وخت کې مو یا ورته وخت نه درلود او یا پکې کمزوري وئ، هوډ وکړئ چې اوس په یې زده کوئ. له دغسې فکر او سوچ سره تاسې کولی شئ ښه راتلونکې ومومئ ګټه یې دا ده چې یو خو به ناهیلي کېږئ نه او بل به خپل هدف ته په دغسې کار کولو لا زیات

نېژدې شئ او که داسې ونه کړئ شايد له خپل هدف څخه کلونه شا ته پاتې شئ يا شايد هېڅ ور ونه رسېږئ.

سمارټ (ځيرک) ژوند وکړئ!

ډېر ستاينليکونه، ډيپلومونه بعضې وخت کار نه ورکوي شايد تاسو د دې جملې په لوستلو سره تعجب کړی وي چې دا څنگه خبره کوې چې ډېرې سرټيفيکېټې، ستاينليکونه او ډيپلومونه کار نه ورکوي. موږ خو شپه ورځ د همدې لپاره زحمت وباسو، چې يو کاغذ پيدا کړو.

اصل خبره دا ده چې کله انسان له اړيکو، ځيرکتيا، خوشاينده‌توب، ژبورۍ... څخه نيمگړی وي؛ زموږ او ستاسې ټولنه له نورې نړۍ سره يو سلو اتيا درجې توپير لري هلته ممکن حساب په وړتيا وشي مگر دلته زما او ستا په وطن کې بيا دا کيسه د همدې ليکلو تر شېبې برعکس ده.

دا چې وروسته ټولنه کوم ډول بدلون کوي وړاندوينه يې زما او ستا لپاره ستونزمنه ده ولې دا بايد ومنو چې هو بدلون ممکن دی.

شايد د اذهانو او سيستم په جوړېدو سره يوه ورځ موږ هم د روابطو پر ځای ضوابطو ته قايل شو، هو دا هغه وخت امکان لري چې پيل يې له ځان څخه وکړو او ورو، ورو ځان پسې په همغه مثبت لوري ټولنه هم روانه کړو.

ما په عنوان کې ليکلي چې سمارټ ژوند وکړئ هو ما يادونه وکړه چې موږ بايد په ټولنه کې د ځای موندلو، او د ستونزو د راکمولو لپاره سمارټ ژوند وکړو مانا دا چې اول اړيکې؛ له اجتماعي اړيکو پرته مطلق موږ نيمگړي يوو.

زموږ ټولنه اساساً اوس په اړیکو پایښږي مهمه نه ده، چې اړیکه موږ چا سره جوړوو، بلکې مهمه دا ده چې د ټولنې له هر قشر سره په خپلو حدودو کې خپل روابط مستحکم او متداوم وساتو.

دویم ځیرکتیا: بې بندوباره ژوند یانې «نه» ژوند؛ هر انسان باید هره پرېکړه، هره کړنه، په ځانګړي ډول د ژوند برخلیک ټاکونکې پرېکړې لکه واده او داسې نورې پرېکړې په بشپړې سنجیده‌ګۍ او فکر سره وکړي .

ځکه د بعضو تېروتنو جبران ډېر سخت وي که جبران هم شي هغسې خوند به پکې نه وي پاتې لکه اول چې و.

درېیم خوشاینده توب یا هیله‌مندي، ډاډ هغه څه دي چې انسان ته نېکمرغي ور په برخه کوي، څه مانا؟ هو یانې ژوند کې پېښېدونکي پېښې او ښکاره پدیدې ته له مثبت‌ګرا عینکو وګورئ خامخا مو بریالیتوب په نصیب کېږي.

څلورم ژبور اوسئ، څه مانا؟ ژبور په دې مانا چې له هرې پېښېدونکې ستونزې، مسلې سره په جرات برخورد وکړئ.

ژبوري په دې مانا نه ده، چې خدای مه کړه خلکو ته کنځلې وکړې بلکې ژبوري څخه موخه منطقي استدلال، د قانون، اصولو او عرف په چوکاټ کې له خلکو سره ډیالوګ وکړئ.

وار مه خطا کوئ که هر غم او ستونزه دې پر سر راځي نو په خندا ورغاړې ووځه، که ژوند درباندې ډېر غمېدلی وي نور یې حوصله در ختم کړې وي دومره وکړه چې ځان ته ډاډمنې خبرې کوه؛ مثلا زموږ ستاسې د وطن یوه عامه مقوله یا خبره ده چې "که غم په ټول عالم دی نو په

شېرعالم دې هم وي". یا داسې نورې د ډاډ او تشویق خبرې مو غم درکمولی شي. وغږېږئ، خپلې وړتیاوې څرګندې کړئ د خلکو ستونزې حل کړئ.

دا ټول د سمارټ ژوند اصول دي، چې په تطبیق سره یې تاسو په ټولنه کې پر یوه معتبر شخص بدلوي. نو څه ته ګورئ هلئ تعهد وکړئ چې که یوه ورځ ژوند هم کوم باید سمارټ یې وکړم.

په دې خاطر چې بیا د عمر په پای کې افسوس ونه کړئ او دا ځان ته ونه وایئ چې **«های ژونده تېرېدې خو هسې هم، ولې مې سمارټ نه تېرولې»**.

که سمارټ ژوند مو وکړ بیا د مرګ کیسه هغومره ترخه نه وي لکه دا خلک یې چې کوي.

څو داسې کارونه چې هیڅ استعداد ته اړتیا نه لري:

د وخت پابندي

کاري چاپېریال پام ساتنه او اخلاقي رویه

هڅه

بدني ژبه

پُرانرژي توب

کړو وړو باندې پام

علاقمندي

رهبر ډوله حرکات

اضافه کاري

متغیر خویه او اماده اوسېدنه.

نظم:

تاسو همدا شېبه خپل ځان کې فکر وکړئ چې څومره بانظمه او باډېسېپلینه شخص یاست؟

له بده مرغه ډېر کم داسې کسان به پیدا شي چې پورته پوښتنې ته مثبت ځواب ورکړي، ځکه زموږ ټولنه د نظم له اړخه له خورا زیاتو ستونزو سره مخ ده.

همدا شېبه که په ټولنه کې هر ډول شخص یاست ټاکنه مو خپله کړې ده.

هندي الاصله کاناډایی رابین شرما وایي چې "هرڅوک د خپل ژوند پولې په خپله ټاکي." زبردست

هغه څوک چې د ځان نظم يې ساتلی هغه د کورنۍ سرېره د ټولنې په بسیج کېدو کې رغنده رول لوبوي، خو د دې برعکس هغه څوک چې نظم نه لري، ځان ته یې اصول نه وي غوره کړي هغه کس د خپلې کورنۍ سربېره د ټولنې نظم هم خرابوي.

زموږ د نه پرمختګ یو عمده لامل همدا بې‌نظمي ده، که چېرې موږ په ژوند کې نظم او اصولو ته معتقد شو څو ډوله ګټې کولی شو، د بېلګې په توګه:

- فکري ثُبات څخه برخمن کېږو: فکر وکړئ، که چېرې ذهني ګډوډي فکري ثبات او تمرکز نه وي که د دنیا ترټولو غوره پوهنتونونو کې دې درس ویلی وي او که د نړۍ تر ټولو عالي درجه اسنادونه ولرې دا هر څه بې ګټې دي. ولې؟

فکري ثبات کډه کړې ده؛ نو که ژوند کې نظم مراعات کړئ له فکري

ثباته برخمن کېږئ؛ نو کله چې مو فکر ارام شو دفعتاً پرمختګ ته لار برابر ېږي.

- **با ذوقه کېږو:** اور ېدلي به مو وي چې فلانی ډېر باذوقه انسان دی؛ هر شی په یو ځانګړي انداز سره کوي. دې سړي کوم جادو نه دی کړی دا ځانګړی انداز یې کوم لوی کار نه دی بلکې یوازې نظم یې مراعات کړی ځکه یې په ټولنه کې ځان ته د باذوقه انسان لقب غوره کړی.
- **ژوند، کار او دندې سره مو علاقه زیاتوي:**

که د هر مسلک والا یاست خو چې ژوند کې مو نظم و نو علاقه به مو څو برابره شي. ډېر خلک په دندو کې بې علاقې وي یو ډول ترې ستړي وي هر ځای ترې شکایتونه کوي د دې یو علت د نظم نشتون دی او هر هغه څوک چې له دندې، کار سر ټکوي پوه شه چې د سړي له ژونده نظم او ډیسپلین کډه کړې ده.

ژوند کې د نظم لپاره څه وکړو؟

پیل یې له خپل ځان څخه وکړئ مثلا جامې، ویښته، بوټان، او ټول هغه توکي چې تاسو یې اغوندی داسې یو رنګ او ډول یې غوره کړئ چې په ټولنه کې مو درون د معرفي کړي یا به دا ووایم چې څه ډول لباس اغوندئ مهمه نه ده چې د ټولو د خوښې شي بلکې مهمه دا ده چې ستاسو د خبرې او کړنو سره تطابق ولري.

کله چې تاسو د نظم راوستو هڅه له ځانه پیل کړئ دفعتاً پر خپلې شاوخوا، کورنۍ او ټولنې باندې اغېزه کوي.

دا خپل خواړه مو په یوې ښېلې علاقې او مینې سره وخورئ، زموږ ډېری

خلک ښه خوراک کوي اما اغېزه پرې نه کوي علت يې دا دی چې خواړه يې هم په داسې موډ کې خوړلي چې فکر يې په کوم بل ځای کې بوخت وي.
همدا نظم دی، چې د کار په وخت کې خپل ټول حواس په کار ورټول کړې، د خپلې دندې اړوند هره کړنه په ډېره يوه منظمه توګه اجرا کړې.
همدا نظم دی، چې د تفريح په وخت کې خپل هر درد، غم هېر کړې يوازې او يوازې ذهن تازه کړې، خسته‌ګي رفع کړې، رېښتينې رخصتي وکړې.
هغه رخصت او تفريح نه ده، چې جسماً په تفريحګاه کې يې او ذهناً بل ځای، له داسې تفريح او چکر هېڅ تفريح نه کول غوره دي.
د افغانستان په شان ټولنه کې سل سلنه ځان بانظمه کول ستونزمن دي؛ خو ته بايد پر دې سر خلاص کړې چې له ستونزو څخه د وتلو او پرمختګ يوازينی لار په ژوند کې نظم دی.

زه فکر کوم زموږ او ستاسې په شان ټولنه کې به په سلو کې لس
٥١ داسې کسان پيدا نه کړې چې هغوی دې يو درد او غم ونه لري.

هغه د چا خبره څوک حال وايي څوک يې نه وايي. نو په داسې يو محيط کې د دې لپاره چې ځان سمبال کړې اړتيا ده چې هر سهار له خوب څخه په پورته کېدو د ذهن د ارامتيا په خاطر يو حمام وکړې، پنځه وخته لمونځ اودس په نظم او خپل وخت ادا کړې، تلاوت وکړې، ترڅنګ يې يو يا دوه ساعته لوبو يا تکړښت ته وباسې، جيم ته لاړ شې، ښه خواړه وخورې او پر ځان پام وکړې. همدا نظم دی همدا د ژوند پر اصلي خوند پوهېدل دي.

د نورو تقليد مه کوئ، په خپله خوښه باسليقه‌توب غوره کړئ د نورو تقليد په دې مانا نه دی، چې ګواکې نور چې کوم کارونه کوي تاسو يې مه کوئ؛ دلته له تقليد څخه هدف په زور ځان د نورو په شان پر نورو منل دي. دا کار بيا په خپل ډول کې مناسب نه دی، هڅه وکړئ د سترو خلکو او په ټولنه کې د محبوبو شخصيتونو خويونه او عادات غوره کړئ خپل بطن مو په سپېڅلو خويونو باندې ښکلی کړی دا کار بيا ستاسو پر ظاهر باندې هم اغېزه ښندي.

زه په ضمه‌واری سره وايم چې پورته کارونه اجرا کړئ ژوند به مو خوشاله او راتلونکې ته به مو هيلې ډېرې شي.

ذوق وپالئ

که هر څومره کوچنی شی انتخابوئ، هڅه وکړئ د خپل ذوق او علاقې پر اساس يې غوره کړئ، د خپل هر شي په ټاکنه کې باذوقي انسان په ټولنه کې له بېل سبک څخه برخمن کوي.

خلک موږ ولې نه مني؟ يو علت يې د باذوقه او کلاسيک طرز نه درلودل دي، موږ که د ژوند ورې ورې ټاکنې ښې وکړو نو په سترو انتخابونو کې بيا هېڅکله نه تېروځو.

څوک چې خپله وړه خوښه و نه ټاکلی شي نو د ژوند په سترو انتخابونو کې ترې تمه نه شي کېدی، ځکه د وړو انتخابونو پالل د لويو انتخابونو لپاره يو تمرين دی.

زموږ ډېری ملګري د ذوق او علاقو پالل بابېزه ګڼي په ډېرې بې تفاوتۍ د ژوند سترو امورو کې غفلت کوي، داسې ګڼي چې ګواکې زما لپاره داسې

ټاکنې او انتخابونه پریمانه دي، په داسې حال چې ژوند موږ ته ډېر کم فرصتونه د انتخاب لپاره په لاس راکوي.
د فرصت او موقع کړکۍ هر وخت نه وي خلاصه، فلهذا با ذوقه او باسلیقې راشه درشه زموږ پر راتلونکي نېغه اغېزه لري.

اروايي خواړه

سکون په انسان اوسېدنه کې دی؛ زموږ په ټولنه کې بې شمېره داسې خلک شته چې روحي وږي دي، هرڅومره يې که په نس ماړه کړې روحاً لوږه احساسوي. تر ټولو مهم اصل خو دا دی، چې انسان باید تر هر څه وړاندې په کایناتو کې خپل تفکر بوخت وساتي که دا نه شي کولی لږ تر لږه د یو انسان د غړو په جوړوښت او دندو کې دې ځان پر فکر کولو بوخت کړي.
روحي سکون په تفکر او اندېشه کې دی؛ څو چې موږ په روحي ډول ماړه نه شو هېڅ ډول فزیکي خواړه نه شي کولی موږ په اروايي ډول ماړه کړي.
زموږ بدبختي دا ده چې زموږ ځينې خلک فکر کوي، چې مړښت دې کې دی، چې انسان ووژنې او هر څه يې ترې واخلې. سمه ده چې د يو انسان په وژلو دې يو څه لاس ته راوړل خو د يو انسان مرگ له هماغې شېبې پیلېږي چې پر وجداني غضب اخته شي. کله چې ښه پر دې پوهېږي چې پردی حق خورم، ظلم کوم، بې‌گناه انسان وژنم، زور زیاتی کوم، وینې تویوم او د خپټې د غم لپاره پر هره نادوده لاس پورې کوم؛ طبيعي ده چې داسې انسان به تر هغې خپل روحي سکون حاصل نه کړي څو يې

«چې سر تبې نه وي وهلی.»
دا په دې مانا نه ده چې انسان په مړکېدو سره ارامېږي. البته ټول انسانان نه!
روښانه ده، که یو انسان له ښو اعمالو سره ځي دواړه جهانه يې ښکلي دي او که له بدو اعمالو سره ځي دا دنیا خو يې یو ځل خرابه شوه د ابدي ژوند ستر فرصت يې هم له لاسه ورکړ. روحي شکنجه تر بلې هرې شکنجې د انسان لپاره مضره ده.
هغه ذات چې نړۍ، کاینات او هر څه يې پیدا کړي، هغه ذات چې زه او ته يې پیدا کړی یوو، څنگه کولی شو چې په وړاندې يې پر گستاخۍ لاس پورې کړو.
یوه شېبه پر دې فکر وکړه چې که یو څو دقیقې د الهي ستر ذات دا پر ېمانه، وړیا اکسېجن در ونه رسېږي نو سترگې به دې خړې ختلې وي یا یوه شېبه پر دې فکر وکړه چې دا نن دې سا وخېژي هېڅوک هم نه درنېژدې کېږي، ټول خپل خپلوان دې په دې لټه کې وي چې ژر دې دفن وشي. نو چې انسان تر دې ضعیفه دی ولې پردی حق وخوري، ولې بې گناه انسان ووژني، ولې ځان لالهانده کړي. د خپل اروایي سکون لپاره انساني ژوند غوره کړئ مادیات تاسې هېڅکله نه شي مړولی. که دا ټوله دنیا کې بهترین بېلډېنگونه او قیمتي څېزونه تاسو ته درکړل شي بیا هم انسان داسې دی چې قناعت نه کوي. نو اړتیا نشته چې خپله ژوند راته سخت کړو.
معلومه شوه، چې ارامي په قناعت، شکر گذارۍ، مینه او نورو سره مرسته کې ده. راځئ ژمنه وکړو او همدا نن همدغسې یو ژوند پیل کړو

چې د بل د بربادۍ لپاره نه، بلکې د بل د هوساینې لپاره کار وکړو، خپله وچه ډوډۍ له خپل بل ورور سره نیمه کړو، د بل خوښي داسې ولمانځو لکه خپله خوښي مو چې وي. د بل انسان درد احساس کړو.
خپل درد حیوان هم احساسوي اصل کې رښتینی انسانیت دا دی، چې موږ د بل انسان درد او غم حس او درک کړو.
نړۍوالې وبا موږ او نړۍ ته څه رازده کړل!؟
له کورونا یا کووېډ-۱۹ څخه روسته څه ډول نړۍ کې ژوند غواړئ؟
ایا له دې بشري ناورین مو څه زده کړل؟
په نړۍواله کچه کوویډ-۱۹ د نړۍ حکومتونه په یوه لوی ازمون کې اچولي و او لا هم د دې وبا څپه زموږ د هېواد په شمول د نړۍ پر ډېرو هېوادونو باندې د راج خادر غوړولی، ګڼ کسان ترې مړه او یا د روغتونونو پر بېسترو رنځېږي.
یادې نړۍوالې وبا نړۍ ته وریاده کړه چې که څه هم د یوویشتمې پېړۍ دربیمې لسیزې ته داخلیدونکي یا داخل یو اما اوس هم د ځمکې پرمخ انسانان له داسې ناورینونو سره مخ کېدی شي چې نړۍ یې په وړاندې هېڅ هم نه شي کولی یا د نړۍ پرمختللي هېوادونه چې ځان ته څه وایي شاید تصور یې هم نه وي کړی چې له داسې یوې وبا سره هم مخ کېدونکي یو چې پر ګونډو کولی مو شي.
نړۍ ته یې دا یو لوی پیغام پرېښود چې باید په خپلو روغتیایي او نورو سیستمونو له سره غور وکړي، د نړۍ ټولو وګړو ته یې په یوویشتمه پېړۍ کې دا وښودله چې بشر نه اټکلېدونکو بحرانونو او خطراتو سره مخامخ کېدلی شي.

غواړم پر يو لړ هغو کليدي مواردو بحث وکړم چې هغه موږ ته د يوې هيلې د راکولو لامل کېږي. د داسې ناورينونو يا بحرانونو يوه گټه دا ده چې انسانان پکې ځانونه نويو احتمالي خطراتو ته اماده کوي او د ژوند تلنلارې ته يې له داسې زاويې متوجې کوي چې بايد د ځمکې پرمخ انسان څخه ځان ورک نه شې د دنيا په عيش او عشرت کې دومره ډوب نه شي چې هېڅ ډول خطر په وړاندې نه وي اماده او تر ټولو مهم دا چې له خپلو ديني اراکينو او احکامو څخه غافله شي.
په وروستيو کې تاسې گورئ چې ټوله نړۍ په دې هڅه کې ده چې واپس عادي ژوند ته وگرځي؛ خو دغه واپس گرځېدلو سره بايد له ځانو وپوښتو چې غواړو څه ډول يوې نړۍ ته وگرځو؟
دا معلومه ده چې د نړۍ ټولنيز، اقتصادي، او د ژوند پر نورو ورته حالاتو باندې يې يو تور څادر وغوړاوه، هغه څرخ چې کلونه مزل يې کړی و له داسې پرچاوۍ سره مخ کړ چې خپل عادي حالت ته په واپس راتگ به يې خورا ډېر کلونه ولگېږي.
خو بيا هم که هر ډول وي د طبيعت غوښتنه دا ده چې بايد عادي ژوند ته ستانه شو خو ممکن يو لړ داسې تحولاتو سره مو ژوند بيرته خپله غبرږه کې ونيسي چې زموږ او ستاسو لپاره به خورا متفاوته غبرږه وي.

لومړی پر ساينس تکيه:

د دې لپاره چې په راتلونکي کې له ورته بدبختيو سره مبارزه وکړی شو يو ډېر څرگند پيغام يې موږ او نړی ته دا و چې "ساينس" لا هم په هغه حالت کې نه دی چې موږ پرې ډېره تکيه وکړو.

لا هم انسان باید دې برخه کې پر خپلو هڅو او وړتیاوو باندې لا زیاته پانګونه وکړي.

د نړۍ ساینسدانان باید د طبیعت په قوانینو کې د عمق تر نقاطو ښکته شي، دېرې هغه پټ بیولوژیکي خطرات چې د انسان ژوند ګواښلی شي او د ساینس له عینکو له یو مبهم حالت سره مخ دي لازمه ده پرې غور وشي.

باید پر اساسي ساینس او تطبیقي ساینس باندې تجدید نظر وشي، هغه څه چې نن موږ لولو یا زده کوو وپوښتئ چې ایا دا به موږ سره د راتلونکې نړۍ په احتمالي ننګونو یا ورته بحرانونو کې مرسته وکړی شي؟

اړتیا ده چې هېوادونه پر ساینس لا زیاته سرمایه ګذاري وکړي او حکومتونو ته ضرور ده چې د ساینسي متخصصینو د پرېکړو ملاتړ وکړي.

هغوی ته هغه ټول شرایط او امکانات چې د ساینس نړۍ کې د نویو اختراعاتو او پنځونو سبب کېدلی شي برابر کړي او د هرې بلې برخې په تناسب راتلونکې نسل ته نړۍ کې د پېښېدونکو او یا راروانو ننګونو نسبي پېشګویي وکړی شي، ګنې راتلونکي نسلونه به یې ونه بښي.

مخابراتي افهام و تفهیم ممکن دی

په تېر کې شاید دېرې داسې دندې وې چې فزیکي موجودیت ته پکې اړتیا نه پېښېده اما موږ د دندو عادي فرهنګ ته په کتو مامورین مجبورول چې فزیکي شتون ولري.

په زیاترو دندو کې له کور څخه کار کول هغه غوښتنه وه چې له وړاندې

موجوده وه، یانې داسې دندې شته چې هغه موجودیت ته اړتیا نه لري. نو یو هغه واضح پیغام چې نړۍ ته وبا ورکړ دا دی، چې په دې لنډ او تنګ ژوند کې ځانونه هسې مه لالهانده کوئ، هغه وخت چې تاسو یې په لاره کې په بسونو، یا ګڼه ګوڼه کې ضایع کوئ هغه له خپلو کورنیو او یا نورو داسې کارونو باندې ولګوئ چې یوې مطلوبې پایلې ته مو ورسوي.
مامورین کولی شي خپلې کورنۍ اړیکې تر دې وروسته لا ښې سمبال او له خپلو فامیلونو سره په دې لنډ او تنګ ژوند کې له دندې سره سره ډېر وخت تېر کړي.
تاسو ولیدل چې د کورونا ویروس له انتشار سره کمپنیو، دفاترو څومره ژر ومنله چې کارکونکي یې خپلو دندو ته له کورونو دوام ورکړي.
نو پر دې اساس شاید یو زیات مقتدر شرکتونه په راتلونکي کې خپلو کارمندانو ته د دې اجازه ورکړي چې د شرکتونو ورځینو اړتیاوو ته د مخابراتي او انټرنېټي سیستمونو له لارې دوام ورکړي.
د دې ګټه شرکتونو، دفاترو او نورو سازمانونه ته دا ده، چې په راتلونکي کې دوی مجبور نه دي چې د خپلو کارمندانو لپاره لوی دفترونه او سهولتونه اماده کړي، بلکې هغه لګښتونه سپما کولی شي.
ټولنې ته به یې ګټه دا وي، چې زیاته ګڼه ګوڼه کې به د پام وړ کموالی راشي، هوا به پاکه شي حمل و نقل کې به اسانتیا رامنځته شي او د عامه ترانسپورټ کې د ازدحام مخنیوی به وشي.
همدرانګه ډېرو تجارتي سفرونو او کاروباري ناستو ته له یوه ځای بل ځای ته د تګ اړتیا نشته؛ دوی کولی شي د ویډیویي کنفرانسونو له لارې خپلې چارې سمبال کړي.

هغه مصارف چې پخوا به پر پورته مواردو کېدل هغه به سپما شي او د وخت ضیاع به هم نسبتاً راکمه شي.
د اقتصادي ګټو ورهاخوا خلک کولی شي په ارامه د خپلې خوښې کارونو په اجرا سره له کوره ځانونه خلاق او ابتکاري عادت کړي ځکه کله چې په دنده او کار کې فکري ثبات موجود وي انسان فطرتاً داسې یوه ځانګړنه لري چې فکر یې سم کار کوي، بیا یې نو پر نویو څېزونو سر په اسانۍ خلاصېږي.
د خوښۍ په شتون کې ژوند دوام کولی شي، ذهني ټېنشې او د کار د ساحې د مدیر، منیجر، یا رئیس د بې ځایه سرزورۍ، پر عادي مسایلو د غوسې او کرکې کچه ورسره راټيټېږي.
داسې حالت نورې بې‌شمېره ګټې هم لري.

انساني خواخوږي او ښاري ژوند:

تر دې بشري ناورین وړاندې نړۍ هغسې نه وه لکه وروسته یې چې څرخ تاو کړ، خلک خپلو کارونو او دندو کې دومره غرق شوي وو چې حتا ډېر نېژدې خلک یې هم له پامه غورځېدلي و.
ټولو یوازې همدا مسیر تعقیباوه چې ډېره شتمني پیدا کړي، ښه موټر، ښه کور او نور د ژوند بهترین سهولتونه ځان ته مهیا کړي.
بعضې انسانانو خو د طبیعت او انساني همدردۍ ټول حدود مات کړل؛ د نړۍ اکثریت هېوادونو په ځانګړي ډول هغوی چې زبرځواک هېوادونه یادېږي پر انسانانو باندې یې د خپلو وسلو او بارودو زور معلوماوه.
نړۍ فکر کاوه چې په ټکنالوژۍ، ساینس او تخنیک کې تر اوج نقطې

رسېدلې ده؛ د خپلو ولسونو په وړاندې یې په طبیعت کې هېڅ داسې گواښ نه لیده چې گواکې دوی ته دې خطر متوجې کړي.
نړۍ همدې فکر د اغفال تر کندې پورې وهله هماغه وه چې یوې داسې کوچنۍ پټې بلا سر پرې راپورته کړ چې حتا ډېرې سترې ټکنالوژۍ یې له تشخیص او لیدلو عاجزه دي.
نړۍ همدې کوچني پټ دوښمن داسې پسې واخیسته، چې په میاشتو میاشتو یې هغه کوڅې وتړلې چې مخکې به پکې د انسانانو تېریدل سخت وو.
همدې کوچني ویروس نړۍ د ویر او پرېشانیو پر ټغر کېنوله، ساینس یې په درملنې او مخنیوي کې پاتې راغی، د نړۍ طبي طبقه یې چېلنج کړه.
انسانانو ته یې داسې یو ټکان ورکړ چې سم یې راویښ کړل، همدا یې تر ټولو لوی پیغام و چې انسانه دومره د بل انسان پر سر پښې مه ږده او دومره له ځان مه ورکېږه، چې بیا د له حیرانتیا سترگې خړې ختلې وي.
زموږ خالق موږ ته را وښوده. په یوې ډېرې کوچنۍ بلا دې د ځمکې له مخ په څو شېبو کې تری تم کولی شم؛ دا هر څه هغه ذات وکړل چې پر انسانانو بېحده مهربان او رحم کوونکی دی.
تاسې ولیدل چې د دې وبا په جریان کې د گاونډیانو تر منځ خبرې اترې زیاتې شوې دي حتا که مو یو څوک پېژانده هم نه موږ سره یې د پوښتنې او مرستې غم و، یانې کورونا خلکو ته د انسانپالنې احساس ورکړ.
نړۍ یې په دې سختو شرایطو کې سره یوځای کړه چې څنگه وکولی شو د دې وژونکي دوښمن څنې امن پیدا کړو.

تاسو ولیدل زیاتره هغه خلک چې اپارتماني ژوند یې درلود یو بل ته یې له کړکیو د مینې، ډاډ او راتلونکې هیلې ورکولې.
نو تر دې بحران وروسته نړۍ کې شاید موږ د هغو خلکو ډېر لاسنیوی وکړو چې په بحران کې یې په موږ قدر شوی و، یانې ټولنیز برخوردونه به له پخوا څخه ډېره دوستانه بڼه غوره کړي. ښاري ژوند به د پخوا پرتله بدل شي هغه خلک چې پخوا به دندو او کارونو ته په منډه وو او ډوډۍ به یې په لاس کې نیولې خوړه له شاید له دې وروسته د خپل ژوند د یو څو دقیقو ارامۍ په فکر کې شي. ژوند کې که د ښو ورځو په تمه شو شاید هېڅ وخت یې شاید ونه وینو ولې همدا شېبه چې روغ یې ژوند وکړه. زموږ ډېری خلک د هغې راتلونکې په فکر او اندېښنه کې دي چې شاید هېڅکله په کې ونه اوسي. راځئ همدا شېبه پر ژوند، مینې او یو د بل په لاسنیوي فکر وکړو.

کورونا د ځمکې سیارې ته ارام ورکړ:

هغه ارامي او هوساینه چې په طبیعت کې مېشتو حیواناتو درلوده هغه ترې انسانانو اخیستې وه، اما کورونا وبا طبیعت شین کړ، هغه حیوانات چې پخوا د انسانانو له ډاره نه شول راوتلی هغوی د خپلې ازادۍ خوند وڅاکه.
هوایي گڼه گوڼه کمه شوه، اوزون غاز چې هوا یې چټله کړې وه فضا ترې په امن کې شوه، که څه هم دا هر څه به یو ځل بیا زور واخلي اما نسبي ښه‌والی موندلی شي.
زموږ سیارې موږ ته پیغامونه راکړل چې تاسې انسانان په خپله دا غواړئ

او د طبیعت له قوانینو سرغړونه کوي.
په دې سختو ورځو کې موږ دا زده کړل چې د ځانونو او ژوندیو موجوداتو د ساتنې لپاره لویې قرباني ورکولی شو.
او په واقعیت کې وبا موږ ته دا درس راکړ چې هو، انسانانو ته په بحرانونو کې داسې فرصتونه شته چې پر اساس یې روغ او خوندي ژوند وکړي.
هر بحران، بحران نه وي خدای تعالی په خپلو بندهګانو ډېر مهربانه دی، کاینات یې په داسې ډول ساز کړي دي، چې انسان پکې یوازې په فکر کولو سره هم له عبادته برخه‌من کېږي.

د هغه چا پالنه چې زموږ پالنه کوي:

یو بل څه چې موږ ته یاد بحران راوښودل هغه دا چې ځان ته پاملرنه او د یو تضمیني روغتیایي سیستم درلودل دي.
تاسې ولیدل چې روغتیاپالانو له دې وبا سره په لومړي خط کې قرار درلود ولې متاسفانه د افغانستان په شان وروسته پاتې هېوادونو کې دغه ډله متضرره شوه؛ نو دا ډول هېوادونه باید پر خپلو روغتیایي سیستمونو باندې له سره غور وکړي او داسې یو سیستم ایجاد کاندي چې په دې ډول بېړنیو حالاتو کې ترې د مبارزې لپاره کار واخلي او د خپلو خلکو ژوند خوندي کړي.
بل دا چې د ډاکترانو په وینا د دې ویروس خطر د ځوانانو په نسبت لویانو او د پاخه عمر خلکو ته ډېر و، ممکن تر دې وروسته د هغوی د معافیتي سیستم تقویې ته کار وشي او د دې ډول افتونو په مقابل کې د دوی ساتنې ته پام وشي.

تر دې بشري ناورين وړاندې د ډېرى عمر خوړلو معافيتي سيستم او يا په ټوله کې د دوی پالنې ته هغومره پاملرنه نه کېدله لکه له دې وروسته چې يې بايد وکړو.
څکه مشران او لويان د هر فاميل لپاره ژوندي تاريخونه، د تجربو سترې پانګې دي؛ بايد پالنه او درناوی يې وشي چې له تجربو او کيسو يې کار واخلو.

بُحران که فُرصت!؟

نړۍ باندې وخت ناوخت داسې تنګې شېبې راتلی شي چې ټول تر پوزې راولي چې ښه بېلګه يې همدا کووېډ -۱۹ نومي ويروس يادولی شو چې په نړۍ باندې يې د ژوند دايره راتنګه کړه؛ د خلکو تر منځ يې واټن رامنځته کړ، خلک يې په روحي لحاظ وځپل، لوېې کمپنۍ يې له اقتصادي بحران سره مخ کړې او تر ټولو بده دا چې له ګڼو کورنيو څخه يې عمرخوړلي سپين‌ږيري او سپين‌سرې واخيستل، پر ځوانانو يې هم رحم ونه شو.
د نړۍ مخ پر وده هېوادونو اقتصاد يې څو کاله شا ته وغورځاوه همداسې ګڼې نورې ستونزې يې رامنځته کړې. اوس اصل مسله دا ده چې طبيعي ډول انسانان له بحرانونو خوندي نه دي، طبيعي افتونه، انساني جنګي مزاجونه خپله د بحرانونو د زېږېدو سبب کېږي.
انسانان بايد له خپلې راتلونکې نړۍ سره د ځانونو د عيارولو په فکر کې وي او هغسې يوې نړۍ ته سر له همدې شېبې تيار واوسي چې بحران پر فرصت واړوي او يا حداقل د بحرانونو د مديريت لپاره خپل لومړني تدابير

ولري. نننی بحران په دغسې یو حالت کې راځرګند شو چې ان ځینو خو یې لا فکر هم نه شو کولی چې له دغسې یوې بلا سره به هم لاس او ګریوان کېږي.
طبیعت خپله انسانانو ته وخت ناوخت د بې توقع پېښو او افتونو سېګنل ورکوي ولې متاسفانه د نننۍ نړۍ انسان دومره خودغرضه او مغروره شوی چې د نړۍ پرمخ له ځان څخه د ښکته مخلوق پر سرپېښې ږدي، د طبیعت قوانین ماتوي، د انسان په جامه کې ځناورتوب کوي، ژوند ته ګواښ پېښوي، ارته نړۍ د نفاق تخم شیندي، له مذهبي مورچله د نورو ادیان توهینوي او د داسې نورو ګڼو نادودو له امله د بحران کندې ته لوېږي.
دا ډول جهاني افتونه د ځینو لپاره بحران او د ځینو لپاره پر فرصت بدلېږي؛ خو فرصت‌طلبه اشخاص او افراد په دوه ډوله دي؛ یوه هغه ډله ده چې په بحران کې پر دې فکر کوي چې څنګه له بحرانه مثبته ګټه پورته کړم، څه دي چې د بحران تر راتګ وړاندې ما ورته وخت نه درلوده؟ کوم امکانات په لاس کې لرم چې له هغوی په سم وخت کې سمه ګټه پورته کړم. مثلا یو محصل تر دې وبا وړاندې هغومره وخت نه درلود، چې د ځان پر بعضو وړو وړو ظرفیتونو او وړتیاوو باندې کار او تمرین وکړي ولې اوس که دغه محصل وخت درک کړی واوسي خامخا به یې پر ظرفیتونو باندې د کار او یا د ځان پر بعضې پټو وړتیاوو پانګونه شروع وي.
ممکن تاسې فکر وکړئ، چې څه ډول باید دغه محصل وانګېري؟ اسانه ده، فرض کړئ پخوا تر دې زده‌کړیال یا زده‌کوونکي د لیکلو تمرین ته

وخت نه درلود ولې اوس يې لري که لاړ شي ښار ته يوه لويه کتابچه واخلي په خپل اونيز مهالوېش کې د خپل لاس خط د ښکلا او سمونې لپاره لاقل په ورځ کې يو يا دوه ساعته تمرين وکړي، له بحران وروسته به يې د ځان پر يوې وړې وړتيا باندې د کار له امله د خپلو ښايسته ليکلو له امله په ټولنه کې ارزښت پيدا کېږي.

بل زده‌کونکي چې پخوا به يې مياشت دوو کې د ازادې مُطالعې او کتاب لوستنې لپاره نيم ساعت وخت نه درلود ولې نن په ساعتونو ساعتونو،

حتا په ورځو ورځو وزګار دی؛ که متوجې شي د وضعيت تر عادي
کېدو به يې يو بنډل کتابونه لوستي وي او خپله معلوماتي پانګه به ۶۵
يې لا غني کړې وي.

يو پلار چې پخوا به د خپلې کورنۍ په خوړو نه مړېده ولې نن دغه يو فرصت دی چې له خپلې کورنۍ سره ډېر وخت تېر کړي، همداسې هغه انسان چې پخوا به يې فکر ډېر بوخت و نن کولی شي د خپلې راتلونکې لپاره پر يوه خوندي چاپېريال ښه تمرکزي فکر او سنجش وکړي.

دويمه ډله هغه مردوده او نامرده انسانان دي، چې ممکن بحرانونو او افتونو کې هم د خپلې خېټې غم ورسره وي.

خو د کورونايي حالت په راتګ سره نسبتاً د خلکو تر منځ راوبط د خواخوږۍ پر اساس ول.

د هغوی لپاره د انسان ژوند تر ټولو لوی ارزښت دی، هغه فاميلونه چې پخوا يې هېڅ يو بل پېژندل نه ولې نن په دې بشري ناورين کې يو بل ته لاس ورکوي او هېوادونه يې خپلو کې همکاريو ته متوجې کړل.

په ډېر تاسف، افغانستان يو له هغو هېوادونو دی چې په کووېډ-۱۹

ویروس ګڼ خلک ککړ شول او ګڼ ترې مړه شول، دا څو لسیزې ملت ته هغسې څه نه دي شوي کوم څه يې چې حق دی. په ډېر مهارت او سېستماتیکه توګه له دې بشري بحران څخه له هرې ورې موقع هم د غلا او جیب ډکونې لپاره کار کېږي.
د انسان، افغان ژوند ورته هیڅ ارزښت نه لري موږ نه یوازې جګړه وژني بلکې همدا حاکمه طبقه مو په تدریجي مرګ وژني.

دویم څپرکی

ماشومپالنه او د شخصیت روزنې اساسات:

نسلي تغیر:

د ماشوم د روزنې لومړنۍ زانګو مور ده، هغه مور او پلار چې نړۍ ته د خدای ج په رضا او مرحمت سره یو نوی انسان راوړي هیله ده څو مورده جدي نظر کې ونیسي، څو له ماشوم/ ماشومې یې ټولنې ته خطر متوجې نه شي او سبا ورځ پرې ونه څور ېږي.

معاصره اروايپوهنه وايي چې د ماشوم/ماشومې روزنه باید په نطفه کې پیل شي، ممکن دا خبره ستاسو لپاره جالبه وي، جالبه به پر دې وي چې زموږ په شان ټولنو خلک اصلاً له داسې خبرو او یا د اروايپوهنې له بحث او څېړنو څخه مطلق ناخبره دي او یا پرې باور نه لري.

د «ویښ شه» کتاب ممکن هر څپرکی ستاسو لپاره مهم وي ولې زما لپاره تر ټولو مهم بحث همدا د ماشوم او ماشومې بحث دی، ما تر ډېره دغه بحث له رواني اړخه کړی دی ځکه په دې برخه کې مې چې څومره بهرنیو سمینارونو، ورکشاپونو کې ګډون کړی دی تر ډېره یې د ماشوم روانپوهنې مربوط وو.

هیله ده موږ د ماشوم یا ماشومې رواني اړخ ته ډېر متوجې واوسو او لاندې موارد په نظر کې وساتو.

په نُطفه کې د مور او ماشوم اړیکه:

په رواني لحاظ مور او ماشوم/ماشومه مستقیمه اړیکه لري، په دې مانا چې د مور رواني وضعیت مستقیماً د هغې پر ماشوم/ماشومې اغېزه پر بباسي.

مور که په رواني لحاظ خوشاله او تندرُسته وي دغه حالت یې پر ماشوم/ماشومې ښه اغېزه کوي، په راتلونکي کې به ماشوم/ ماشومه هماغسې وي.

متاسفانه افغانستان په نړۍ کې یو له هغو هېوادونو څخه دی چې جنګ، جګړو، فقر، بېکاریو، او نورو محیطي مضرو عواملو ترې رواني ثبات تروړلی دی.

په داسې یوه بې‌ثباته او په رواني لحاظ ځپلې ټولنه کې باید د مور او ماشوم هممهاله ساتنه وشي.

زموږ چاپېریال له بېلا بېلو ستونزو ډک دی، روغ انسان په څو ورځو کې پر رواني ستونزو اخته کولی شي.

د کورنۍ او ټولنې نور وګړي په بې‌ثباتیو کې لاس لري لااقل خاوند او مېرمن ته بایده دي چې خپل منځ کې د مینې فضا ایجاد کړي.

که د کوم خاوند مېرمن حامله وي هغه ته خو سل سلنه دا لازمي ده چې هر څه په سړه سینه وزغمي او د خپل راتلونکي ماشوم په خاطر د خپلې مېرمنې روحیه خوشاله وساتي.

له داسې لارو چارو استفاده وکړي چې مېرمن یې د حَمل په جریان کې له هیڅ ډول رواني ربړونې سره مخ نه شي.

د ماشوم/ ماشومې د سلامتۍ او روغتیا په خاطر مور باید څه وکړي؟

د روغتیایي خواړو خوراک

د ځان خوشاله او ارامه ساتل، د پخوا په پرتله یو څه ډېر خوراک او څښاک کول، په انګړ، خونه یا چمن کې هره ورځ مناسبه قدم وهنه.
د ذهن ارام ساتل، د ځان د خوښۍ لپاره د مناسب چاپېریال جوړول.
په تېرو څو لسیزو کې زموږ پر ټولنې ناوړه پېښو د ټولنې هر قشر ځپلی دی که کره سروې وشي زه فکر کوم افغانستان به یو له هغو هېوادونو څخه وي چې خلک یې تر اتیا سلنې رواني ناروغان دي. کله چې مور احساس کړي چې حَمل یې اخیستی مور باید د پورته سپارښتنو سربېره یو لړ لاندې لارښونې جدي په نظر کې وساتي. او تر هر څه وړاندې شکر ادا کړي او خدای پاک ته هره ورځ په پنځه وخته لمانځه کې دا دُعا وکړي، چې خدایه تا راکړی اولاد مې د انسان او انسانیت په خیر کړې، خدایه که انسان او انسانیت ته ترې ضرر پېښېږي هېڅ یې دې ته نړۍ مه راولې.
اولاد خوږ وي ممکن د بعضو په ژبه داسې دُعا جاري نه شي اما دا باید په یاد ولرو چې د یو انسان ژغورل داسې وي لکه ټول جهان مو چې ژغورلی وي او همداسې د یو انسان قتل لکه ټول جهان مو چې قتل کړی وي. دا مسایل په قران شریف کې په صراحت سره ویل شوي دي. په دویم قدم کې مور باید هڅه وکړي چې یو د سالم انسان د راوړلو لپاره کافي اندازه خوب او استراحت وکړي، ترڅنګ یې تازه میوه او ترکاري نوش جان

کړي څو ماشوم يې په جسمي لحاظ روغ او سالم نړۍ ته سترګې وغړوي.

زموږ د ټولنې ستونزې او حللارې:

دلته د خپلې ټولنې يو لړ منفي کړو وړو ته اشاره کوم او په څنګ کې هغوی ته د مناسبو حللارو پر موندلو مربوطه بحث غځوو. د دې ترڅنګ د نورې نړۍ له ماشومانو سره د افغاني ماشومانو پرتله کوم او هغه مثبت تصورات چې پايلې يې خورا هيله ښښوونکې وي دلته ترې يادونه کوو.

تاسو به ليدلي وي چې زموږ اکثريت نوي پيدا شوي ماشومان ډېر سرشاره او ياغي باغي خوی لري؛ خو د نورې نړۍ په ځانګړې ډول د يهودو نصاراوو/ کافرو لونې زامن په ډېر کوچني عمر کې له بشپړ ذهني او فکري ثبات څخه برخمن وي. که وګورو کله چې زموږ ستاسې په ټولنه کې ماشوم نړۍ ته سترګې وغړوي؛ نو له اولو شپو يې ترو په عامه لهجه هغه ځانګړې رسۍ (سيزنۍ) کې، ځکه ماشوم ډېره بې‌حاله وي، ډېر وخت ژاړي او په ځای کې نه تم کېږي. دا ډېر علتونه لري زه دلته هغو يو لړ رواني اړخونو باندې خبرې کوم، چې مور او پلار يې بايد مدنظر ونيسي مطلب دا چې وړاندې تر دې چې مور نړۍ ته ماشوم راوړي څه ډول کولی شي چې دغه ماشوم په رواني لحاظ يو سالم او روغ ماشوم واوسي.

يو علت چې موږ تر ننه بې بندوباره، بې ارزښته، له انساني ارزښتونو او کراماتو څخه ناخبره يو دا دی، چې هغه وخت زموږ د بربادۍ ډېره اينښودل شوې چې نطفه کې وو.

که د افغاني ټولنې کورني چاپېريال ته يو ځغلنده نظر واچوئ ډېر ژر به دومره دلايل وموموئ چې پرې سترې به شئ او وبه پوهيږئ، چې زموږ

کورنی چاپېریال له یوه عالم ستونزو څخه ډک دی. کله چې زموږ او ستاسې په کورني چاپېریال کې یوه مور حمل واخلي یا په ساده اصطلاح ماشوم یې په نس شي هغه وخت باید موږ متوجې شو، چې دا مور څومره پالنې او یوه ښه چاپېریال ته ضرورت لري؛ خو نه، مور یې د غذایي رژیم د کمزورۍ تر څنګ په لسګونو کورنۍ ستونزې ګالي، مثلا هغې سره تاوتریخوالی کېږي، چې دغه عصابنیت، قهر، غوسه او ژړا مستقیما د مور په ګېډې کې پر هغه ماشوم/ ماشومې نېغ په نېغه تاثیر کوي.

که مور خوشاله وي ماشوم خوشاله دی، که مور، خاندي خوښي کوي مستقیما ماشوم سره اړیکه لري، که ژړاي، فریاد کوي، غوسه کوي، په لوړ غږ خبرې کوي فکري او ارویي ستونزې ګالي، دا ټول مسایل د ماشوم پر راتلونکي ژوند نېغ په نېغه اغېزه کوي کله چې دغه ماشوم نړۍ ته راځي مطلب هغه ماشوم چې کله د مور په نس وي مور ژړلي وي، خفګان یې تېر کړی وي، رواني شکنجه یې لیدلې وي نو په راتلونکې کې به کټ مټ دغه ماشوم له رواني شکنجو ځوریږي، یاغي باغي ماشوم به وي چې بالاخره دغه ماشوم به بیا په ځوانۍ کې د کورنۍ او ټولنې د اوږو بار ګرځي. ځکه چې دغه ماشوم د مور له ګډې همداسې بې سُره، رواني شکنجې ځپلی او پوچ راغلی نو اوس حل څه دی؟ د دې لپاره چې په راتلونکي کې زما او ستا ماشوم /ماشومه یوه غوره سالم انسان وي، ځان وپېژني، ټولنه وپېژني، ذهین وي، په راتلونکي کې د خپل کور کلي د اوږو بار نه وي بلکې یو سالم په فکري، جسمي لحاظ یو بشپړ انسان نړۍ ته راوړو نو که خپله نه پوهېږو باید نوره نړۍ وګورو چې چلند یې څه دی.

نوره نړۍ که په کلتوري او مذهبي لحاظ له موږ سره توپیر لري اما دېرې انساني روشونه مو مشترک دي مثلا نوره نړۍ کې چې کله یوه مور حمل واخلي د کورنۍ غړي یا خاوند یې کوشش کوي چې د حامله‌گۍ له اولې ورځې خپلې مېرمنې لپاره داسې یو محیط جوړ کړي چې مېرمن یې هوسا او ارامه واوسي هغوی کوشش کوي، چې ډېر کله خپله مېرمن داسې ځای ته بوځي، چې هلته هېڅ ډول تاوتریخوالی نه لیدل کېږي. مثلا داسې یو ځنګل او یوازې ځای ته چې هلته د طبیعت ارامه فضا وي، مرغۍ ایخوا دیخوا الوځي، فضا مینې او مهربانۍ نیولې وي، دویم دا چې کوشش کوي د ماشوم یا ماشومې مور ته صحي گټور خواړه ورکړي ځکه اوس دا مېرمن یا ښځه یو بدن نه بلکې دوه بدنه یا دوه وجوده ده.

دریېم دا چې که مېرمن باسواده وي کوشش کوي هغې باندې د ریاضي، الجبر، فزیک سوالونه حل کړي ځکه په دې وخت کې د ماشوم او د مور د مغزو تر منځ مسقیمه اړیکه وي، کله چې مور یو ریاضیکي سوال حل کوي هلته د ماشوم ذهن ورسره خلاصېږي، حتا که مېرمن بېخي بې‌سواده هم وي پروا نه کوي، چې خامخا دې د الجبر، ریاضي یا کوم بل لوړ مضمون سوال وي بلکې دا هم بسنه کوي، چې مېرمنې یا په ټوله کې هغې ښځې ته ووایې چې مثلا درې جمع درې څو کېږي؟ هغه وایې چې شپږ دا هم کومه ستونزه نه ده فقط چې مور یې له داسې څه سره ځان بوخت وساتي، چې هغه فکر کولو ته اړه کړي او هغه سوال حل کړي.

څلورمه خبره دا چې نوره نړۍ کې حاملې مېرمنې ته باجه یا رباب ورکوي څو موسیقي وغږوي، ځکه د رباب یا باجې غږولو سره گوتې په خاص مهارت او فکر سره خوځول کېږي، چې په دې گوتې خوځولو سره

د ماشوم ذهن راخلاصېږي همداسې نور هر هغه فعالیت چې د حاملې مېرمنې د خوښۍ او فکري ثبات لامل کېږي دا ټول هغه روښونه دي، چې د مور په ګېډه کې ماشوم په راتلونکي کې پر یوه پوه، ځیرک او با فکره شخص بدلوي.

د دې لپاره چې په راتلونکي کې وحشیان، انسان ضد افراد، یاغي باغي خلک او نور داسې بلابترې نړۍ ته را نه وړو؛ نو ډېره ضرور ده چې مور په خپله ټولنه کې د ټولنې د پرمختګ او هوساینې لپاره د ماشومانو روزنه او پالنه د مور له خېټې راپیل کړو وروسته تر زېږېدو پرې هم پام وساتو ځکه کله چې مور یو ماشوم نړۍ ته راوړو یوازې دا هم کافي نه ده چې د مور په خېټه کې پرې پام وساتو هغه خو اساس دی باید چې همداسې وکړو ولې وروسته تر زېږېدو هم باید پرې ډېر پام په دې وساتو، چې هغه روزنه چې یې د مور په خېټه کې لیدلې د همغو تکتیکونو پېشرفت ته لا پاملرنه زیاته کړو. تاسو به لیدلې وي چې زموږ او ستاسې په ټولنه کې حتا ډېر لوی ماشومان هم د مور پلار سره په یوه کوټه کې ویده کېږي دا هم لویه ستونزه ده او ماشوم باندې بد تاثیر کوي هغه ماشومان، چې نسبي عمر کې ښه دي باید چې کوټه یې بېله کړو او په هغه بېله کوټه هم باید داسې ورته اماده کړو، چې ماشوم پکې په ذهني لحاظ ارامي احساس کړي، د ویده کېدو په وخت کې ورته د ماشومانو کیسې وکړو، هغه ته د کتاب او قلم سره مینه ور زده کړو، شا و خوا یې کتابونه کېږدو، د لوبې او تفریح وسایل ورته کېږدو او د دې ترڅنګ کله چې یو ماشوم د مور له نس په رواني لحاظ روغ راغلی وي هغه ماشوم به هېڅ ډول ځور نه کوي هېڅ یې «تړلو» ته ضرورت نشته او

کوم ماشوم چې رواني شکنجه ليدلې وي هغه همېشه ناراحته وي، ژاړي، په هېڅ نه قرار ېږي. مور فکر کوو چې ولا ماشوم ناروغ دی هلئ ډاکټر ته يې وړو، کله چې يې ډاکټر ته يوسو نو له ډاکټره بيا لار ورکېږي، بس دومره وکړي چې د خوب او يا نشې شربتونه ورته پېټی کړي. نو ته اوس فکر وکړه څنګه به دا ماشوم ښه اينده ولري څنګه به دا ماشوم په راتلونکي کې لوفر او بدمعاش نه جوړېږي؛ نن دې چې د ډاکټر په نشيي شربتونو او ګوليو ويده کړ سبا به خامخا دغه ماشوم چې کله ځوان شي او خفه شي د خوشالۍ لپاره به نشو ته مخه کوي، ځکه دغه ماشوم دې په ماشومتوب کې په ګوليو، شربتونو او په زور ارام کړی. دا هر څه د دې ماشوم په ذهن کې له ماشومتوب پېچکاري شوي دي.

نو اوس ګېله مه کوه که خلک وژني، که تېروځي، که انسانيت نه پېژني، که هرې ناروا ته لاس اچوي لامل يې ته يې پلاره! او مورې! نو د دې لپاره چې خپلو ماشومانو باندې سبا وويارئ، کورنۍ، ټولنې او هېواد ته يې خېر ورسېږي نو (يو) ماشوم راوړئ خو انسان راوړئ. که فکر وکړو زېږون خو حيوانات هم کوي زه او ته هم د حيواناتو له ډلې يوو؛ خو ناطق اشرف المخلوقات، نو اې مورې او پلاره چې دا ليکل لولې داسې بچيان مه راوړئ، چې سبا د انسانانو د وژنې او ځورونې سبب کېږي بلکې داسې سالم انسانان ټولنې ته راوړئ چې وياړونه شي، نړۍ پرې ووياړي او انسانيت ته يې خېر ورسېږي.

د جاپان په اړه مشهوره خبره ده چې هر ماشوم د غاښونو کريم او بورس له ځانه سره ښوونځي ته وړي په دې کار سره د ماشوم ذهن د خپلې روغتيا ساتنې ته زياتېږي او يو سالم انسان ترې جوړېږي.

موږ بعضې پټ او ښکاره استعدادونه لرو خو بدبختي دا ده چې د يادو وړتياوو پېژندنه او تشخيص ته هېڅ پاملرنه نه کوو. تاسو به ليدلي چې کورونو کې ماشومانو سره له تشدد او تاوتريخوالي ډک چلند کېږي، مثلا ډېره کوچنۍ مسله وي؛ خو موږ پرې ماشومان تحقيروو، بد رد ورته وايو يا پرې مختلف نوعه فشارونه واردوو، دا په خپله په ماشومانو کې د خپلو ذاتي وړتياوو وژل دي پر ېږدئ ماشومان ازاد جروبحث وکړي، پر ېږدئ ماشومان نظر ورکړي، د هغوی خبرو ته غوږ ونيسئ خبرې يې جدي ونيسئ، دا خپله هغوی ته د يو جرات ورکول دي.

زموږ ډېرو کورنيو کې داسې ماشومان شته چې له خپل استعداد او وړتيا څخه بې خبره دي.

حتا تر دې پورې چې ځان ورته ډېر بې‌ارزښته ښکاري او داسې انګېري چې ګواکې زه په کور کې هېڅ ارزښت نه لرم.

دا ډول د حقارت احساس خپله د ماشوم ذاتي، پټې وړتياوې په تدريجي ډول وژني.

د دې ډول احساس ورکولو کې د کورنۍ غړي بارزه ونډه لري، د کورنۍ ټول غړي بايد له ماشومانو سره له ډېر انعطاف څخه کار واخلي، هغوی ته وخت نا وخت د هېواد د اتلانو کيسې ولوستل شي، هغوی ته د وطن بيرغ او د وطن ملي ارزښتونه په ساده ژبه بيان شي وخت نا وخت هغوی ته د هېواد د تاريخي پېښو يادونه وشي په ټوله کې ماشومانو ته بايد له ډېر وړکوالي څخه له هېواد سره د مينې احساس ورپېچکاري کړو.

تر څو همدا د نن ماشوم سبا ورځ د هېواد ملي ارزښتونو سره لوبې ونه کړي، د بل انسان د وژلو له فکر کولو څخه يې ذهن قطعي منحرف شي.

«سالمه ټولنه سالم انسانان جوړوي» دا، چې زموږ ټولنه فاسده شوې خو همدې انسانانو فاسده کړې.

د ماشومانو علاقو ته پام وکړئ!

د ماشومانو کړه وړه وڅارئ مشخصه کړئ چې زموږ ماشوم د ټولنې . کومې او کوم ډول طبقې سره ناسته ولاړه کوي، د دې تر څنګ خپل ماشومان وڅارئ چې په ورځنیو معمول چارو کې کوم ډول کارونو خو اته ډېر تمایل لري او ولې یې لري؟

د ماشومانو علاقو ته په کتو له هغوی سره تعامل کول د ماشومانو ذاتي وړتیاوې ښکاره کوي. کله چې تاسو وپوهېدی مثلاً ماشوم مو د تخنیک یا ټکنالوژۍ خوا ته ډېر متمایل دی، نو تاسو ورته په سملاسي ډول د ټکنالوژۍ او تخنیک محیط برابر کړئ.

یا دا چې مثلا ماشوم مو د پولیسو، عسکري نظام طرف ته تمایل لري نو په داسې ماشومانه علاقو کې تاسو مداخله مه کوئ یا پرې خپله خوښه په زور مه تپئ. مثلا یو زده‌کوونکی دی په اتلس، نولس کلنۍ کې له دولسم ټولګي څخه فارغېږي او تاسې پر دې باندې ټینګار کوئ خامخا طب لولي، په داسې حال کې چې په دې ماشوم کې وړوکوالي څخه د طب له مسلک سره یوه کوچنۍ نښه هم نه وي لیدل شوې نو څنګه امکان لري چې په راتلونکي کې دا ماشوم یو ښه ډاکټر شي، ځکه چې له دې ماشوم سره د هغه د علاقو مطابق تعامل نه دی شوی بلکې د علاقې خلاف پرې یو څه تپل شوي دي.

ماشومان مو خودمختاره وروزئ، مطلب همېشه یې په پرېکړو کې

مداخله مه کوئ خبر که تېروتني هم کوي، تېروتنه يې وزغمئ. زموږ او ستاسې تر منځ داسې اذهان شته چې د تلپاتې حماسې ناکامورا تمه ترې کولی شو خو که حد اقل تر شا يې ودرېږو.

مهمه او خطرناکه مرحله

کله چې ماشوم له لسو نيولې تر ۱۸ کلنۍ پورې مودې ته رسېږي دا هغه مرحله ده چې ماشوم خپله راتلونکې ټاکي. دا ډېره حساسه موده ده په دې وخت کې تنکي زلمکي دا نيمه نړۍ نه ويني، ځان ته فوق العاده غره وي، زړه ورته نورې نورې کيسې کوي که يو ماشوم په دې مرحله کې کنټرول شي مطلق يې راتلونکی ژوند هوسا او بريالی کېدی شي.
خو له بده مرغه کله چې زموږ او ستاسې په ټولنه کې ماشوم دغه حساسې او نازکې مرحلې ته داخلېږي د مور او پلار له سترګو پنا کېږي يا حتا قصداً يې مور او پلار داسې فکر کوي چې ماشوم مو نور بايد په خپلو پښو ودرېږي د خپل زلميتوب خوبونه رښتيا کړي. اما دغه د مور او پلار فکر په بعضو مواردو کې چورلټ برعکس خبري، ځکه کله چې دغه تنکی زلمکی په دې مرحله کې کنټرول نه شي ونه څارل شي ممکن هغه وړاندې چې په څومره خواريو تر دې عمره رارسول شوی وي هغه هر څه په اوبو لاهو شي.
تر اتلس کلنۍ پورې بايد په داسې ډول کنټرول شي چې هغه په دې پوه نه شي چې زه دومره کمزوری او بې‌عقله يم چې په دومره عمر کې هم خپلې مخې ته نه پرېښودل کېږم، يانې که تنکی زلموټی پر دې پوه شي چې زه اوس هم په کور کې د اعتبار وړ نه يم دا يو بل نقصان دی چې پر

ځان يې باور کمېږي او د حقارت احساس کوي. فلهذا مور او پلار ته لازمه ده چې له ځانګړې روش څخه کار واخلي، هغه د چا په اصطلاح چې "نه سيخ سوی نه کباب"

اوس په دې مرحله کې مور پلار بايد څه وکړي؟

- بايد هره ورځ يا حداقل اوونۍ کې دوه، درې ځلې دغه کوچنی تنکی زلمکی وڅارل شي.
- ښوونځي سره دوامداره اړيکه ټينګه شي او وکتل شي، چې زموږ زلمکی ښوونځي کې څه ډول راشه درشه کوي.
- کور کې ورته په غير مستقيم يا مستقيم ډول په ډېره نرمه لهجه د ټولنې بعضې مضر جنسي مسايل تشريح شي، د خلکو غلطې غوښتنې ورته يو څه روښانه شي.
- د غيرت او مېړنې کيسې يې په وړاندې وشي څو دوی لپاره يو درس شي.
- تر اندازې زياتې پيسې ماشوم خرابولی شي؛ که کېږي اول هېڅ پيسې ور نه کړل شي او اړتياوې يې ټولې د مور يا پلار له لوري پوره شي اما که امکان نه لري بيا د اړتيا په کتو ورکړل شي.

مور د خپلې لور په وړاندې څه مسوولیت لري؟

زموږ ټولنه ډېره یوه سُنتي، پښتني او دودیزه ټولنه ده د نجونو یا په کُل کې د ښځینه قشر په وړاندې محدودیتونه نسبت نورو ټولنو او هېوادونو ته زیات دي.

دا باید ومنو چې زموږ مبین دین ښځو ته ډېر حقوق ورکړي دي؛ د خپلو حدودو په چوکاټو کې یې ښځو ته د تعلیم، کار او نورو ټولنیز ژوند اجازه ورکړې ده. متاسفانه باید ووایم چې موږ پښتانه وخت ناوخت په ډېری مواردو کې د اسلامي حدودو په نسبت پښتني عرف او دودونو ته ډېره پاملرنه کوو.

د دومره پرېمانه کلتوري ستونزو په شتون کې د خپلې لور په وړاندې د مور مسوولیتونه بېخي زیات او مهم دي.

زموږ په ټولنه کې هلکان او نجونې ډېری مسایل د پلار په نسبت مور سره په ډېرې اسانۍ شریکولی شي خو هلکان په نننۍ نړۍ کې عصري ټېکنالوژۍ او نورو معلوماتي منابعو ته ډېره لاسرسی لري کولی شي چې په بعضې مسایلو باندې د پوهیدو لپاره د همغو سرچینو څخه ګټه واخلي ولې د نجونو طبقه ډېره مقیده وي. په داسې شرایطو کې مور ته لازمه ده چې اول خو که کېږي د لور لپاره د امکان تر بریده د زده‌کړو یو سالم چاپېریال برابر کړي او که د بعضو مجبوریتونو پر اساس یې لور بې تعلیمه لویه شوې وي نو د دې لپاره چې له واده وروسته ژوند یې تریخ نه شي مور ته لازمه ده لور ته وخت ناوخت له واده د وروسته ژوند مثلن له خاوند سره د ګوزارې، د کورنۍ د مسئولیتونو، او تر ټولو مهم یو لړ مهمو جنسي موارد تشریح وکړي.

د جنسي اړیکو بحث شاید زموږ په ټولنه کې یو شرم وبلل شي ولې ښځه، بلې ښځې ته د خپلو ستونزو په بیانولو کې شرم نه کوي فلهذا دا د مور تر ټولو لوی مسئولیت دی چې لور ته کور کې د ژوند هر پړاو په ډېر وضاحت سره تشریح کاندي.
له دې کار سره کورنۍ تاوتریخوالی کمېږي، د دواړو کورنیو تر منځ مناسبات ښه کېږي، خاوند او مېرمنې تر منځ افهام و تفهیم اسانېږي او په ټوله کې یوه سالمه ټولنه رامنځته کېږي.

اخلاقي فساد

یوه بل ډېر د پام وړ ټکی چې والدین یې باید په نظر کې وساتي دا دی چې په وروستیو کې په افغانستان کې له غېراخلاقي اعمالو او اخلاقي فساد څخه شکایت کېږي.
زه یې دلته پر داسې یو لامل خبرې کوم چې ممکن تر دې دمه چې پر دې لامل خبرې نه وي شوې او له دې هم باید سترګې پټې نه کړو چې دغه قضیه بېلابېل لاملونه او ابعاد هم لري خو زه یې په داسې یو بنسټیز بعد خبرې کوم چې ماشومان د همېشه لپاره له دې شومې پدیدې څخه وژغورل شي او په راتلونکي کې زموږ او ستاسې په شان په یوه کلتوري او سنتي ټولنه کې لوړې سترګې ژوند وکړي. کله چې په یوه کورنۍ کې ماشوم نړۍ ته راځي، ورو ورو لویېږي او څومره چې لویېږي نو ښایسته کېږي د ټولو زړه کېږي چې هغه ماشوم په غېږه کې واخلي ښکل یې کړي مچې ترې واخلي. دا یوه ډېره عمده ستونزه او مهمه مسئله ده، ګورئ دا ماشوم یا ماشومه ډېره حساس یا حساسه وي په کم عمر کې

چې هر ډول ستاسو خوښه وي دا ماشوم یا ماشومه په هماغه ډول لویېږي، هماغه ډول خوی اخلي، په ډېرو کورنیو کې ماشومان په شونډو باندې ښکل کېږي یا له ماشوم څخه غوښتنه کېږي چې ما په شونډو باندې ښکل کړه دا هغه لومړی مرحله ده چې ماشوم یا د ماشومې په ذهن کې داسې یو څه ور پېچکاري کړل چې په راتلونکې کې دا ماشوم لوی هم شي په ډېرې بې پروایی سره خپلې شونډې نورو ته ورکوي ولې چې دې ماشوم ته په ډېر وړکوالي کې دا مسئله عادي ښکاره شوې. هر چا په غېږه کې اخیستی، خپل ماشوم د نورو په غېږه کې ورکول خپله ماشوم ته دا فکر ورکوي چې که په اینده کې چا په غېږه کې نیولې ته به نه ژاړې، خلک به نه خبروې هماغه وي چې ماشوم د دنیا د ځناورخویه انسانانو ښکار شي.

نو خپلو ماشومانو سره دا څو ټکي جدي ونیسئ، پر دې یې وپوهوئ چې بچیه، که بهر چا درڅخه داسې غوښتنه کوله نو ته ژر خپل کور ته تښته مور او پلار ته حال وایه او چیغې ګډوه څو د ځناورو د ځناوری ښکار نه شې.

د دې ترڅنګ تنکي زلمکي د اخلاقي فساد پر ټولو ابعادو وپوهوئ او پر راتلونکې یې اغېزې ورته څرګندې کړئ.

د اسلامي احکامو په رڼا کې یې هره ورځ اذهان رروښانه کړئ.

ماشوم‌پالنه

څه وکړو او څه ونه کړو؟

د دې لپاره چې ماشومان مو له وړوکوالي ډېر ذهین وي لاندې ټکو ته جدي پاملرنه وکړئ څکه همدا د نن ماشوم د سبا رهبر جوړ ېږي.

- خپلو ماشومانو ته مو ښکاره کړئ چې تاسو له هغوی سره څومره ډېره مینه لرئ.
- د ماشومانو په وړاندې سخت‌مزاجي مه کوئ تعادل غوره کړئ.
- د ماشومانو پوښتنو ته ځوابونه ورکړئ.
- کله چې ماشوم یا ماشومه د لسو میاشتو شي په دې وخت کې یې حافظه په پیاوړتیا پیل کوي، هڅه وکړئ له دې وروسته خپلو ماشومانو ته ډېر ورزده کړئ ځکه په دې وخت کې هغه د رشد په حالت کې وي.
- د ماشومانو علاقو ته ځیر شئ هر عمل یې په دقت وڅارئ؛ شاید زما او ستا د ماشومانو تر منځ نابغه‌گان وي خو د دوی علاقو ته په نه پاملرنې هغوی ضایع کېږي او هغه طبیعي استعدا ترې په زور تروړل کېږي.
- که ماشوم مو لږ سم کار هم وکړي، تشویق یې کړئ.
- ماشومانو سره په خپله ماشومانه ژبه خبرې وکړئ.
- غوښتنې یې پوره کړئ.
- ماشومانو ته هېڅکله درواغ مه وایئ، هره ژمنه مو چې ورسره کړې وي پوره یې کړئ.
- کله چې د مور ماشوم په نس شي هڅه دې وشي چې له درمل کارولو ډډه وکړي؛ مور دې هڅه وکړي تازه مېوه، او ترکاري وخوري څو صحتمنده پاتې شي.
- داسې ماشومانه کارتوني گېمونه ماشومانو ته وغړوئ چې د

ذهني انکشاف سبب یې کیږي.

- که ماشوم یا ماشومه مو ناراحته ول، مساج ورکړئ، ډېر کله هغه ماشومان چې د وجود کوم ځای یې درد کوي ویلی نه شي د لاس په موښلو سره ماشومانو ته نسبي ارامي او سکون حاصلیږي.
- ماشومانه شعرونه زمزمه کړئ.
- د ذهني ودې لپاره ورسره ذهني کورني ګېمونه ولوبوئ خو په لوبه کې کوشش وکړئ همېشه ماشومان بریالي کړئ.
- د ماشوم په وړاندې بې ځایه حرکات مه کوئ.
- ډېری مور او پلار لوی لوی ماشومان خپلو ځانونه سره ویده کوي، دا کار خطرناکې پایلې درلودلی شي، هڅه وکړئ چې ماشومانو ته مو د خوب ځایونه بېل کړئ او د خوب کوټه کې ورته ټول ماشومانه سهولتونه برابر کړئ.
- هېڅکله د ماشومانو په وړاندې تاوتریخوالی مه کوئ، که ښځه و مېړه هر خومره خپلو کې ستونزې او خفګانونه ولري هڅه دې وکړي د خپلو ماشومانو په وړاندې ځانونه عادي او خوشاله وښيي، ځکه دا هر څه د ماشومانو پر ذهن شدیده اغېزه کوي او په راتلونکي ممکن پر ژور خفګان اخته.
- په اوونۍ یا میاشت کې یو یا دوه ځلې ماشومان تفریح ته بوځئ، ښه خواړه پرې وخورئ خو مو ټولنه سالمه شي او نور له روانو بدبختیو نجات پیدا کړو.
- لطفاً ماشومانو ته ټلیفونونه مه ورکوئ، دا د دوی پر روغتیا، فکر

او مغز باندې منفي تاثيرات کوي، مثلا سترګې يې کمزورې کوي، هغه وړانګې چې ټليفون ته له بهره راځي نسبت لويانو ته پر ماشومانو ژر اغېزه کوي، ماشومان د کتاب پر ځای بيا په اينده کې فلمونه او نور مبتذل توکي ډېر ګوري.

نو دا د مور او پلار، لويو وروڼو او خويندو اوله درجه مسووليت دی، چې يادې مسلې ته جدي پاملرنه وکړي. څو سالم‌فکره، ماشومان مو راتلونکې جوړه کړي.

که دغه د ماشومتوب بنسټ مو سالم کېښوده پر دې پوه شه چې تا د وطن لپاره يوه لويه قرباني ورکړه، وطن ته دې يو داسې ميراث پرېښوده چې نسلونه به ستاسو نوم او نشان ژوندی وي، داسې مرګ چې تر شا دې د خير نوم پاتې شي، مړ نه يې بيا ژوندی يې!

د سبا استازي

د نن ماشومان د سبا رهبران دي لطفاً د همدې سبانيو رهبرانو په روزنه کې هېڅ ډول غفلت او او بې‌غوري مه کوئ. له وطن سره د مينې له کيسو يې هره ورځ خبر کړئ، د هېواد ټوله جغرافيه ورته نقطه په نقطه تشريح کړئ، هره ورځ د هېوادپالنې دوې کرښې کولی شي زموږ سل کاله نېکمرغه کړي. همدا لاره په وطن کې د روان ناورين وقايه ده.

مصرف نه غواړي

د هرې جمعې شپه د نبوي سيرت، اخلاقو، کړنو او د دين په لاره کې د دغه عظيم انسان له قربانيو يادونه وکړئ؛ د کورنۍ واړه زاړه ته مو د نبي کريم ص د ژوند هره کړنه په ساده الفاظو تفسير کړئ هغه د چا خبره هم

خرما هم ثواب!

ژور ځار

په یوویشتم قرن کې پر هېڅ انسان باندې باید د ظاهري څېرې له مخې باور ونه شي، ځکه ځینې د انسان، ملا او عالم په جامه کې ستر شیطان او جاهل وي؛ مطلب د ملا او عالم په نوم زما او ستا زوی او لور بېلارې کوي. دا ډله خلک زموږ ځوان تنکی نسل په ډېرې اسانۍ سره بې لارې کولی شي.

وروسته له لازمې بررسۍ څخه ماشومان سهار وختي وینښ کړئ، د جومات، مدرسې په لورې یې بوځئ.

له ملا امام یې پوښتنه وکړئ چې ماشوم یا ماشومې مو څومره پرمختګ کړی او کومه برخه کې ستونزه لري او ولې یې لري؟

په دیني مدرسو کې کم عمره زلمکي د شپې لپاره مه پرېږدئ؛ بعضې ځناور پیدا کېږي، چې د لواطت په موخه یې په دیني مدرسو کې اړولي وي، ماشومان او تنکي زلمکي غولوي او بې لارې کوي یې!

دا اوس هم که د افغانستان یو تعداد مدارس جدي وڅېړل شي له داسې پېښو په اړه به خبر شئ چې فکر به مو هم نه شو کولی.

دا هغه ادرسونه دي چې زموږ ماشوم پکې یو ستر عالم په دین، هېواد مېین شخص هم جوړېدای شي او د دې برعکس سړی هم پکې لویېدی شي.

د دې لپاره چې ماشومان مو په اخلاقي فساد ککړ نه شي او خپله راتلونکې په لاس کې واخلي تر هر څه وړاندې یې پر خپلو دیني ارشاداتو باندې پوهول اړین دي.

هره ورځ مو ماشومان كه لويان دي كه كوچنيان ځان سره جومات ته بوځئ.
كه هېڅ لمونځ نه ورځي يوازې د نورو په لمانځه ولاړو كسانو تمثيل هم وكړي كافي ده. په دې سره يې له جومات او دين سره د مينې اړيكه ټينګېږي او پوښتنې ورته پيدا كېږي چې خلك ولې سجده كوي؟ ولې دعاګانې كوي؟ ولې د دين عالم پسې سجده، ركوع كوي او تسبيحات وايي؟
بلاخره دا پوښتنې د دې سبب كېږي چې ماشوم پر ديني ارزښتونو باندې وپوهېږي او بله ورځ پرته له دې چې څوك ورته ووايي چې لمانځه ته لاړ شه، خپله د جومات په طرف ځي او نورو ته د نېكو هدايت كوي.
كله چې يو انسان ځان وپېژنې هغه كورنۍ، ټولنه وطن او تر ټولو مهم خپل خالق پېژني د هغه خالق په كايناتو كې فكر كوي.
له اتو تر ديارلسو كلنو پورې ماشوم ته انګريزان teenager يا زموږ او ستاسې په اصطلاح تنكى زلمى وايي، دا عمر هم ډېر حساس عمر دى. دا هغه عمر دى چې هر څومره سالم انسان دې نړۍ ته راوړى وي او يا تر هر ډول فيلټر دې تېر كړى وي كه په دې دوره كې دې لړ كلك نه كړ، تعقيب دې نه كړ، ډېر امكان د دې شته هغه خواري چې پر ماشوم باندې مو د مور په ګېډه كې كړې ده او بيا مو تر اووه كلنۍ پرې كوم تكليفونه ايستلي شايد دا ټول اوبه يوسي.
څكه چې په دې دوره كې ماشوم ډېر اسيب پذيره وي سره له دې چې ښه كورنۍ تربيه يې ليدلي وي خو انسان داسې يو حيثيت لري چې له هر ډول محيط سره ډېر ژر جوړجاړى كوي. نو teenager دوره هغه دوره

ده چې ممکن ماشوم دومره ناز واخلي چې د خپل د ناز د شوق د پوره کېدو لپاره پر هرې ناروا لاس پورې کړي. څو ټکي باید په پام کې ونیول شي؛ لومړی باید په دې وخت تر ښوونځي، کورسه او هر بل تعلیمي مرکزه په منظم ډول حتا په جاسوسي ډول تعقیب شي او معلومه شي چې ماشوم لاره کې له چاسره ناسته پاسته کوي، هغه نور ماشومان څوک دي؟ د کوم ډول کورنۍ ماشومان دي؟ ایا لازمه ده چې ورسره پاتې شي که پاتې هم شي پر کوم ډول مسایلو جروبحث کوي او ولې یې کوي؟

دا هغه پوښتنې دي چې تاسو کولی شئ د خپلو ماشومانو لپاره پرې یوه مناسبه حللاره ومومي او مناسب اقدام وکړئ.

دویم دا چې ښوونځیو، مدرسو او جوماتونو کې هغه موظف اشخاص او افراد هم د باور وړ نه دي باید معلومه شي دا زما زوی، لور او لمسي ته څوک درس ورکوي، د درس په جریان کې ماشومانو سره څه ډول برخورد کوي؟ کوم ډول خبرې اترې کوي؟ څه ډول خلک دي؟ کوم عمر کې دي؟

دا په دې مانا نه ده چې یو ځل یو څوک ملا شو نو ملایکه شو یا ښوونکی شو نو پلار شو بلکې تاسو ولیدل چې د علماکرامو په جامه کې د ښوونکي په جامه کې څه و څه ونه شول، ښکلې کورنۍ بېعزته شوې او ماشومان یې بېلارې شول.

زموږ علمي موقعیتونه هم د باور وړ نه دي او teenager دوره یې هغه دوره ده چې باید دا مسایل دقیق او جدي مد نظر ونیول شي.

مسوولانه چلند

موږ په ټولنيز ژوند کې په سلګونه داسې بې بندوبارۍ لرو چې هغه مطلق د يو انسان ژوند نه ايجابوي.

نړۍ هره لويه او واړه غميزه جدي نيسي، هر فردي عمل په دقت څاري، هېڅ اجازه نه ورکوي چې يوه کوچنۍ ستونزه دې پر يوه لويه ستونزه بدله شي.

متاسفانه موږ ډېر داسې اشخاص او فراد لرو چې ډېری مسلې سطحي نيسي، له قضاياوو سره داسې چلند کوي چې فکر به وکړې قصداً ، عمداً دا کار کوي، په داسې حال کې چې داسې نه وي.

خدای پاک هر څه په نړۍ کې د انسان د هوساينې لپاره پيدا کړي دي خو کله چې انسان خپل مقام او شرافت ونه پېژني هغه حدود کراس کړي چې خدای پاک يې د منعې او نه کولو امر کړی نو مانا دا چې انسان د خپلې تباهۍ لپاره ملا وتړله.

فکر وکړئ خدای پاک طبيعت څومره ښکلی پيدا کړی، انسان ته يې خپلې پولې معلومې کړې دي، خو ډېر تش په نامه انسانان شته چې د طبيعت قوانين ماتوي، ظلم کوي، د طبيعت ښکلا وژني، بيا چې خدای پرې خپله وبا نازله کړي نو بغاري يې تر اسمانه رسېږي. نو وړاندې تر دې چې خدای پاک مو په طبيعي افتونو او وباوو وځپي انساني حدود به وپېژنو او د يو انسان په څېر به له طبيعت سره تعامل وکړو.

اورېدلي به مو وي چې وقايه له درملنې غوره ده خو موږ تر هغې د دې وينا سپارښتنه نه منو چې بلا مو سر ته ولاړه نه وي. مثلن دلته د بعضو يادونه کوم: تر هغې ډاکټر ته نه ځو چې له پښو لويدلي نه وو؛ فرض کړئ

یوه ورځ مو معده کې کم درد دی، یا په وجود کې له نورو کوچنیو ناروغیو رنځېږو، انګرېزان یې Minor illness بولي. عادي یې نیسو په خپل سر پورته کېږو الماری راخلاصوو چې نسبي ورتوالی ولري هماغه ټابلیټ خورو، ګورئ خپله همدا کوچنی ناروغی لویو ناروغیو ته لار برابر وي.
مثلن سفر لرئ د دې لپاره چې کوچنی زوی مو خفه نه شي، پلار موټر ورته پر بېړدي، دومره زوی ته چې پرزه‌جات هم نه پېژني. څه فکر کوئ دلته د څومره بدبختیو شونتیا موجوده ده؛ لومړی یې خپل ځان او موټر کې سپاره ټول کسان په خطر کې واچول او دویم دا چې د ډېرو نورو کسانو ژوند هم په خطر کې اچولی شي.
همدا کوچنی ستونزې سبا پر لویو ستونزو بدلېدلی شي؛ هېڅ ډول کوچنی تېروتنې ته د کوچنی فکر مه کوئ.
که له دې هم ساده ووایم، وایي دومره غر نه کوئ څو چې په کندو (د اوړو ذخېره) کې اوړ در خلاص نه وي.
دلته زما هدف دا دی چې زموږ ماشومان هغه وخت چې کوچني وي بعضې عادتونه اخلي، مثلن له وسلې سره مینه، د هر شی د ټوپک په انداز سره نیول، پټاخی الوځول، چاکوګانو سره لوبې، همداسې نور په لسګونه بیلګې شته چې موږ یې په وړاندې بې‌تفاوته یو، خو همدا کوچنی مسئلې یوه ورځ پر لویو اوړي. د وحشتونو پیل ډېر کله همدا واړه عادتونه وي.
که همدا نن مو خپل ماشومان په دقت وڅارل، بې‌ځایه مو پرې نه ښودل راتلونکي ته یې خوشبیني زیاتېږي.
ځان نهار وساتئ خو د ماشوم لپاره دومره څه پیدا کړئ چې خپل درس

پرې ووايي.
زه دا اوس په سلګونه داسې پلاران پېژنم چې په ورځو ورځو له خپل زوی او لور څخه خبر نه لري چې څه کوي.
افسوس د هغه پلار پر حال چې نړۍ ته اولاد راوړل داسې بولي لکه يو ماشين چې چرګوړي راوړي. افسوس د هغه مور او پلار پر حال چې نړۍ ته اولاد د دې لپاره راوړي چې ځان له تربور سره برابر کړي، سبا غچ پرې واخلي، د مېړونو په لرلو سره سبا پر بل ظلم، زور او زياتی وکړي.

د ماشوم/ماشومې بشپړ مسووليت اخيستنه

په نوره نړۍ کې هېڅ ماشوم بې سرپرسته نه پاتې کېږي، اوله درجه مسووليت يې د مور او پلار دی که په دوی دواړو کې يو نه وي حکومتونه د خپلو پاليسو له مخې ماشوم يا ماشومه اخلي، هغه ځانګړي وړکتون ته يې وړي چې هلته ورته دولت د ماشوم د روزنې ټول امکانات په پام کې نيولي وي. ځکه هغوی پوهېږي چې دا يو بې سرنوشته ماشوم د دوی ملت له کومو بدبختيو سره مخ کولی شي.
تاسې وګورئ زما او ستا په لارو کوڅو کې په سلګونه ماشومان بې سرپرسته ګرځي راګرځي، همدا بې سرنوشته ماشوم سبا ترهګر کېدی شي، بدماش کېدای شي، خلک وژني، غلاوې کوي، مطلب په هر ناوړه عمل لاس پورې کوي.
خپلو وړو عادتونو ته مو ځېر شئ، خامخا يوه ورځ پر لوی عادت او فرهنګ بدلېږي، که مثبت هم وي ښه ده خو که کوچنی عادت مو منفي وي او پر لوی واوړي خطرناک عواقب درلودلی شي.

څومره چې زموږ په محیط کې سالم انسانان ډېرېږي هماغومره د خلکو ژوند بهبود پیدا کوي او په خپلو ورځنیو چارو کې په نارمل ډول وړاندې ځي. ځکه چې فکر ارام وي کله چې فکري سکون کډه وکړي ژوند څخه لاس مینځل کېږي. د ځان وژنې تمایل ډېرېږي په نورو منفي فکرونو کې مشغولیږې، نو وړاندې تر دې چې ټولنه مو کوچنۍ بدې پدیدې وځپي؛ ځیر شئ او وګورئ چې ولې سره له دومره تجربو او سلګونو ازموینو بیا هم وژل کېږو، تېروځو، مهاجر کېږو او د بل د لاس ډوډۍ ته کېنو. ویښ شئ، خپلو کورونو او ټولنې ته انسانان راوړئ، د نورو وژلو او له نورو څخه د ژوند اخېستلو لپاره یې مه راوړئ. که مو له دې وروسته بې بندوباري وکړه، د ټولنې د تباهۍ اصلي جنایتکاران هماغه مور او پلار دي چې یواځې جسمي انسانان راوړي ولې فکر یې تر حیوان بدتر وي.

ای کاش

ای کاش نړۍ ته په راتګ سره مو د هر انسان په غوږ کې له اذان وروسته د هغه انسان نوم په بار بار اخیستی چې د انسانیت په لاره کې یې سترې قربانۍ ورکړې دي او د وطن ساتنه یې د ناموس ساتنه بللې.

وسایل او اهداف

د دویم څپرکي پای پر یوه داسې خبره کوو چې تقریبا په ژوند کې د پرمختګ او وړاندې تګ لپاره پرې ټول رواڼپوهان او انسان پېژندونکي یوه خوله دي هغه دا چې:

«اهداف له وسایلو مه قرباني کوئ، بلکې وسایل د اهدافو قرباني کړئ.»

درېیم څپرکی

هېوادپالنه او د تاریخ د عبرت درسونه:

د عامه افکارو مسمومیت

هغه هېوادونه چې ولسي حرکات یې له ویښتابه او سیاسي شعور څخه برخمن وي ملتونه یې دولتي دستګاوې له خاورې او ولسونو څخه د ساتنې په لور سوق کوي او له ټولو اساسي او انساني حقه حقوقو څخه برخمن وي.

بناءً په نړۍ کې هغه هېوادونه چې طبیعي زېرمې، غوره جیوپالیټیک موقعیت او نورې طبیعي ښېګڼې ولري لکه افغانستان؛ هلته د زبرځواکونو د سیاستونو او پالېسیو تر ټولو محوري ټکی د عامه افکارو فلج ساتل وي. هغوی هڅه کوي چې په هر ډول وي د هغو هېوادونو ولسي فکر له خپلو ستراتېژیکو ګټو سره پیوست روان کړي. کله چې د یوه هېواد په چارو کې مداخلې ته اراده وکړي تر هر څه وړاندې د خپلو ستراتېژستانو په مټ د هغې سیمې عمومي وضعیت تر مطالعې لاندې نیسي، حساسیتونه، خصومتونه، مذهبي ډلې، او داسې نور څېړي. استعماري کړۍ داسې کاذب نقابونه اچوي چې له لارې یې د مربوطه

هېواد چې دوی يې تر خپل مسلطې لاندې راولي او بيا ترې په هغه سیمه کې د خپلو نورو اوږدمهالو ستراتېژيکو موخو په پار ګټه اخلي لومړی ترې ملي هويت اخلي، د هغه هېواد د قومونو تر منځ سليقوي، مذهبي، او سمتي مسايلو ته لمن وهي.
پر داسې ډلو ټپلو باندې سرمايه ګذاري کوي چې د کبانو د نيولو لپاره اوبه خړې کړي، خلک ووژني، د سالمو نظامونو په خلاف ولسي فکر سپر کړي او پر داسې تبليغاتو باندې لاس پورې کوي چې عامه فکر مسموم کړي. د خلکو د ضعف ټکو ته متوجې وي د بېلګې په توګه د سردار داود خان په وخت کې پاکستان چې همېشه نورو د يو لاسپوڅي هېواد په توګه استعمال کړی دی په هغه وخت کې ذوالفقارعلي بوټو زموږ د خلکو د ضعف ټکی موندلی و او پر دې پوهيده چې په افغانستان کې اقليتونه د پښتنو له تسلط څخه نفرت کوي. د همدې لپاره چې داود خان قانع کړي او جمهوريت ضعيف کړي هماغه وو چې له افغانستان څخه يې د وخت تنظمي رهبران چې زموږ د هېواد په ويجاړتيا او بهرنيو کړيو ته يې د مداخلې فرصت برابر کړی و او هېڅکله به يې تاريخ ونه ښښي، پاکستان ته ور وغوښتل پيسې او وسلې يې ورکړې او د پنجشېر او لغمان له لوري يې پر کابل وګوارل چې په يو لړ چريکي عملياتو سره يې د داوود خان نفس ور تنګ کړ او د هغه فکر يې له اساسي او لويو کارونو په بله کړ.
همدې ته د عامه افکارو مسموميت وايي چې د يوه هېواد خلک د خپل نظام په خلاف ودروې او د خپلو ګټو د ساتلو لپاره يې ژمن کړې. په يوويشتمه پېړۍ کې بايده ده چې زموږ لپاره د بيدارۍ او ويښتيا پېړۍ شي، ځکه هغه تورې ورځې چې زموږ هېواد کې پر موږ راغلې که پر نورو

ویښو ملتونو راغلې وای؛ نو نن به یې وضعیت څو چنده ترمور غوره وی، څکه ویښ ملتونه هیڅکله تاریخ نه هېروي او تاریخ په هیڅ صورت پر ځان نه تکراروي.

تاسې وګورئ زموږ ولسي افکار تر دې کچې شکنجه شوي او فلج شوي چې د تاریخ یو لړ کاذب مُهرونه او د کفر ټاپې په ډېرې علاقې سره د اوسني عصر پر یو تعداد هغو اشخاصو، افرادو وهو چې فکر او کار یې یوازې د ملت هوساینه او د خاورې خدمت وي.

موږ دا نولس کاله یو اوږد خو له ستونزو ډک مزل کړی تعلیمي بنسټونه مو نسبتاً په پښو درېدلي، سترو ملي پروژو باندې کار روان دی، ښځینه قشر مو د حکومتدارۍ لویه برخه جوړوي، له نړۍ سره مو روابط د دواړخیزو ګټو پر اساس دي همداسې نورې په لسګونه لاسته راوړنې لرو، له دې سره سره دا هم باید ومنو چې که د روان فساد، او په سیمه کې د هغو استخباراتي کړیو مخنیوی ونه کړو چې په هېواد کې مختلفو ناامنیو ته همدا دوی زمینه برابره کړې لرې نه ده چې موږ دې بیا هم هغو تورو ورځو ته وروګرځو.

فلهذا د شاتګ پر ځای باید مخته تګ باندې فکر وکړو، دا منو چې روان وضعیت وخیم دی اما حل یې خپله په موږ افغانانو پورې اړه لري چې بایده ده د اتفاق او اتحاد مسیر ونیسو ټولو کورنیو او بهرنیو ګواښونه په وړاندې خپله ملت لاس په کار شي، سالمه حکومتداري رامنځته کړو او بیا یې کلکه حمایه کړو.

وطن ناموس دی

په ناموس سودا د مرتدانو ځانګړنه ده، زما او ستا د وطن کیسه څه داسې ده چې دا څو لسیزې هغه دودیز دود او دستور چې شمله‌ورو به يې د وطن د خیر او په وطن کې د سرتاسري سولې لپاره د قومونو تر منځ ملي ايډيالوژۍ رامنځته کوله نهادينه او فولادي پرېکړې به يې کولې دا فرهنګ اوس ورو، ورو بهرنيو حلقو ته پر يوه فرصت بدلېږي؛ راځي زما او ستا په وطن کې د ډيموکراسۍ تر عنوان لاندې د مشرانو تر منځ سیاسي تعاملاتو ته زمینه برابروي او بيا يې له هغه اخوره خوري چې د ده ګټه پکې خوندي وي.

فکر وکړئ دا زما او ستا په وطن کې داسې څه دي، چې د نړۍ هر هېواد راځي موږ ته د مرستې په نوم يا په هر نوم چې واوسي د دوستۍ لاس راکوي، په داسې حال کې چې په حقيقت کې دې د دوستۍ لاس کې زهر هم راکوي؛ خو موږ يې هغه طرف وينو چې ګواکې زموږ د خواخوږۍ په خاطر يې لاس راکړی، بشري حقوق ورته لومړيتوب لري، د ډيموکراسۍ اصول پلي کوي دا ټولې هغه فرضيه دي چې پردي مطبوعات يې زما او ستا په مغزو کې را پېچکاري کوي.

نور همدا خواخوږې کړی يا نړیوال شريکان مو په ډيموکراسۍ، بشردوستۍ او نورو نومونو سره وژني، البته دلته مې له بهرنيو بشرپالو وګړو څخه هغه هېوادونه دي، چې موږ ورسره کوم سیاسي توافق نه لرو، بلکې د هېوادونو د ډيپلوماټيکو اصولو له مخې ورسره اړيکې ساتو.

دلته زما هدف هغه هېوادونه دي، چې نېغ په نېغه زموږ په سیاسي تعاملاتو کې ښکېل دي، هغوی دي چې زموږ څخه هغه ملي ارزښتونه

اخلي ملي ایډیالوژي مو سبوتاژ کوي، په الهي ذخیرو مو خېټې اچوي، له خاورې او جغرافیې مو په همدې نومونو د ځان په نفع ګټه اخلي، سیمه کې خپلې ستراتېژیکې اړیکې پالي او موږ د ابزارو په توګه کاروي.
دلته که یوه ویښه متحرکه قوه موجوده وای، دلته که ملت یوه ملي ایډیالوژي غړولې وای، له خپلو طبیعي زېرمو د ګټې اخېستنې لپاره په ملي کچه خپل افغاني متخصصین روزلي وی، ډېره تکیه مو پر خپلو کورنیو تولیداتو کړې وای، یو بل ته مو په دې سختو شرایطو کې لاس ورکړی وای، د خپل نظام د تقویې او بهبود لپاره مو ملي، سیاسي اجماع درلودی ولې به د پردیو په اور کې داسې سوځېدو لکه څنګه چې دا هره ورځ سوځو.
د دې لپاره چې د خلکو ټولنیز شعور وغوړېږي، خلک خپلو ملي نوامیسو باندې وپوهېږي او تر ټولو مهمه دا د جنګ بدرنګه لمن نور ټوله شي تر هر څه وړاندې د هېواد په تعلیمي نصاب کې د هېوادپالنې او وطن سره د مینې د ورحیې د پیاوړتیا لپاره په متواتر ډول په ټولو ټولګیو کې دا ډول مضامینو ته ځای ورکړل شي. څو د ښوونځي له دورې دماشومانو ذهنیت فکر د وطن له مینې سره بلد شي، په فکري او وطني مینې سمبال ځوان بیا هېڅکله له وطن سره خیانت نه کوي.
قومي، ژبني تعصبات هغه څه دي، چې لسیزې یې هېواد پر څو ټوټو وېشلی دی، د دغه قومي تعصب د له منځه وړلو لپاره باید یوه داسې ملي ولسي برنامه جوړه شي، چې د ولس له ذهنیته د تفرقې او کرکې فکر ایسته کړي، داسې چې څوک افغاني طبیعت ولري افغان بلل کېږي.
هماغه د غني خبره چې هېڅ افغان له بل افغان بهتر نه دی بلکې ټول یو

افغان، یو فکر یو!

کله چې د یوه ملت ایډیالوژي واحده کېږي هغه ملت په پښو درېږي، ملي ټرمینالوژي چې د هېواد په ټولو برخو کې دود شي، د ژبې، قوم، قبیلې پر اساس مو بیا څوک نه شي بېلولی.

جهادي ټیکدارانو د خپلو ګټو په خاطر زموږ د ملت وینې کلونه زبېښلې دي، له خلکو او ولس څخه یې د ابزارو په توګه ګټه اخیستې ده؛ قرباني ولس او ملت ورکوي ګټې یې څو محدود کسان خوري.

نور باید له ولس څخه د ابزارو په توګه استفاده ونه شي بلکې نور باید ولس پر دې وپوهېږي چې موږ هم د ژوند کولو حق لرو. ولې باید په یو او بل نوم ووژل شو.

مېړني دي چې یادېږي

«سل دې ومره خو د سلو سر دې مه مره!» افغانستان په طول د تاریخ کې د زیاتو لویو او وړو تاریخي تېروتنو قربانې شوی دی؛ زموږ قاطع اکثریت رهبري تر ډېره فرد محوری ته منسوبه ده، تر هر څه لومړی په کار او دنده کې زموږ فکر پر شخصي ګټو راټول وي، په رهبری کې قاطعیت تر ټولو اړین جوهر دی چې زموږ او ستاسې په شان ټولنو کې خورا مهم نقش لوبوي.

دلته انساني ذهنیت هغسې نه دی لکه د نورې نړۍ؛ دلته ډېر حساب په زر او زور کېږي دلته د ډېرو ارزښتونو پر سر ضد و نقیضې خبرې کېږي، افغانان لا هم په زیاترو ملي مسایلو کې په یوه خوله نه دي.

دلته ذهنونه یاغي لوی شوي دي، موږ دغسې یوه بدبخته ټولنه کې ژوند

کوو چې ورور د ورور پر وړاندې ولاړ دی او پلار له زوی سره په جنجال دی، حتا تر دې چې زوی پلار وژني، ورور، ورور وژني. دلته وحشت ډېرې ژورې ریښې کړې دي.
د نړۍ هغه هېوادونه چې موږ سره په یو نه یو ډول اړیکه لري، هغوی خپله په لوی لاس د همداسې یو محیط پر موجودیت ټینګار کوي، د سیمې استخبارات په هېواد کې مافیایي کړیو ته پیسې ورکوي او امکانات ورکوي او د دې لپاره چې وضعیت همداسې متزلزل وساتي، نه غواړي دلته زېربنایي پروژې تطبیق شي. نه غواړي دلته علمي بنسټونه جوړ شي، نه غواړي زه او ته په خپلو پښو ودرېږو ځکه دا کارونه که وشي بیا د دوی دربار ته سلامي نه کوو.
زه دلته له هغو مهمو فکتورونو څخه د یو لړ یادونه دلته کوم چې موږ ترې دا درې، درېنیمې لسیزې رنځ وړو.
لومړی فقر: هغه پدیده ده چې زموږ ولسونه ترې کړېږي او د ډېرو ستونزو منشا ده دلته د جګړې یو بعد په هېواد کې د فقر خورا لوړ ګراف دی، دا طبیعي ده چې کله یو انسان په نس موړ شو هغه جنګ نه خوښوي، هغه تاوتریخوالي ته نه مخه کوي، هغه پر بل زور زیاتی نه کوي، هغه د بل او خپل حق پېژني. دلته ستونزه دا ده چې موږ ته خېټې خوله راکړې؛ د خېټې د غم پر اساس قتل کوو، غلا کوو، بل وژنو، د نشه‌یي توکو استعمال ته مخه کوو مطلب پر هرې ناروا باندې لاس پورې کوو.
که د فقر کچه ښکته شي ډېری جرایم ورسره کمېدای شي، دولت باید پر داسې یو مېکانېزم کار وکړي چې په هېواد کې د خلکو لپاره د کار روزګار یو کارنده پلان طرحه کړي او په تدریجي ډول د فقر ګراف راښکته شي،

په دې کار سره د ډېرو بدبختیو کچه راټیټېدی شي.
دویم قاچاق: په سیمه کې ابر قدرتونه او استخباراتي سازمانونه د خپل شومو موخو او په سیمه کې د جګړې تودې ساتلو لپاره د هېواد په داخل او خارج کې په بېلا بېلو ډولونو سره قاچاقي فعالیت کوي او بیا پرې جګړه‌مارې ډلې تمویلوي او خپلو ستراتېژیکو موخو ته ځانونه رسوي.

زما وینه ولې بې‌ارزښته ده!؟

ځوانان په ټوله کې د نړۍ مهم ځواک او خورا مهمه انرژي بلل کېږي، چې د هېوادونو په رغنیزو او کلیدي بنسټونو کې د کاري بهیر د ځواکمنتیا لپاره ورځخه کار اخېستل کېږي؛ خو په افغانستان کې بیا برعکس د دې لپاره چې د افغاني ځوان بشري ځواک د هېواد په بیا جوړونه کې جلب و جذب شي پر ځای یې نورې نړۍ ته په ځانګړي ډول اروپایي او خلیج هېوادونو ته مخه کوي او خپله پر قدرته انرژي بهرنیانو ته په مصرف رسوي او یا په لارو کې بې برخلیکه د ماهیانو خوراک کېږي.
افغان دولت په تېرو نولسو کالونو کې د ځوانانو پر سرنوشت لوبې وکړې، ډېر ځوانان مو د پردیو د ګټو قرباني شول، په تېره بیا هغه ځوان علمي کادرونه چې د هېوادونو د علمي ظرفیت لوړونې غوره علمي شتمني بلل کېږي. په سیمه کې شته استخباراتي کړۍ په یو نه یو ډول د ترور او وژنې هڅې کوي؛ چې هره ورځ د دې پېښو شاهدان یوو.
موږ د مادیاتو او لږو امتیازاتو په مقابل کې د خپل ورور وینه څښو، ژر غولېږو، له هېواد سره د مینې، همدردۍ، او وطن پرستۍ حس ژر بایلو، چې یوازینۍ علت یې زموږ په په منځ د افراطیت د ژورو ریښو حضور په

ګوته کولی شو چې اوس مهال مو ډېرو ځوانانو خپل فکري توازن بايللی او ورځ تر بلې د طالبنېزم او ايکستېيرمېزم په لوري سوق کېږي. ځو چې د دې مخه ونه نيول شي، د عامه ذهنيت پر جوړونې کار ونه شي او د يوې ملې ارادې پر اساس د هېواد په کچه په دولت کې د ننه هغه مضرې او بهرنۍ کړۍ په نښه او خنثی نه شي، روانه ځوان وژنه به همداسې دوام کوي؛ چې بلاخره يو ورځ به د يوې بلې بلا خولې ته لوېږو. چې ښه بېلګه يې د هېواد د يوې سترې علمي هستۍ اروښاد استاد نقيب احمد خپلواک په شهادت رسول يادولی شو؛ چې ضياع يې نه جبرانيدونکې ده. دا يوازې مرحوم خپلواک نه و، په لسګونه ځوانان هره ورځ په يو نه يو ډول له منځه ځي. نو لازمه ده چې د دې ډول پېښو دوسيې په کلکه تعقيب شي او هغه سپين سترګي ملي خاينين چې لا هم له خپل دولتي موقف څخه په سو استفادې د پرديو په اشاره افغان وژنه کوي او يا زمينه سازي کوي په ملي خيانت تورن او په علني ډول په اعدام محکوم شي.

تر څنګ يې حکومت دنده لري، چې د ځوانانو او علمي کادرونو مصئونيت ته ځانګړې پام وکړي او په سيمه کې د شته جاسوسو استخبارتي کړيو ريښې وباسي او په کور دننه د يوې ملي مبارزې پر اساس د خپلو هېوادنيو ملي ګټو لپاره کار وکړي. موږ بايد په ځانګړي ډول د هېواد د علمي بنسټونو په بيا رغونه کې کارنده ونډه واخلو څکه دوښمن پر دې پوهيدلی چې د دې ملت بربادي يوازې د علم له خزانو څخه په محروميت کې ده.

که د ټولنې د علم سترګې ړندې شي بيا نو د يوې بلې تيارې پېړۍ تابيا

ونیسئ، بناءً لازمه ده چې په وخت ویښ شو، حق وغواړو، ژوند وغواړو او د هېوا د له لوېشت لوېشت خاورې سره مینه وکړو او د دوښمن په مقابل کې سپر شو.

پښتنو لار ونیاکئ!

له تېرو شاوخوا ۱۹ کلونو راهیسې پښتانه له اکثریت څخه د اقلیت په طرف روان و او روان دي؛ ممکن د اکثریت او اقلیت مسله کې ما بعضې ملګري نقد هم کړي، چې ګواکې اوس باید موږ د ټولو اقوامو د متفق کولو لپاره کار وکړو. خو دا تریخ حقیقت باید ومنو چې د پښتني ټبر د منزوي کېدو او ځپل کېدو لپاره له هرې ممکنې لارې سیستماتیک کار روان دی.

د ځان دفاع که په هر قیمت تمامېږي کول یې فرض دي او بیا داسې یو څوک چې پر تاریخ یې سیمه ویاړي، د وطن دوستۍ او نورو قومونو سره د نېکو مناسباتو یې حماسې پاتې دي. نن داسې څه ټکه راولوېده چې ورځ تر بلې زما مشر ښکنځل کېږي، توهنېږي حتا له نوم اخېستو سره یې حساسیت ښودل کېږي.

تاسې د افغانستان د نورو اقوامو مشران وګورئ، هغوی په خپلو هغو مناطقو کې چې د دوی تر تسلط لاندې دي هلته یې د خپلو اقوامو د بسیج کولو لپاره هر مشر په خپلو خلکو کې د نفوذ او رسوخ لپاره تلوېزیوني شبکې، ښوونځي، پوهنتونونه او علمي مرکزونه رامنځته کړي دي.

دوی د قوم د ګټې لپاره له خپلو ګټو تېرېږي؛ پنجشېر یو وخت ولسوالي

وه؛ خو نن په افغانستان کې پنجشېر د تمدن، پرمختګ د خلکو هوساینې پر یو سمبول بدل شوی. موږ دا نه وایو چې پنجشېر دې هم همداسې د پښتني سیمو په څېر په اورکې وسوځي، هغه هم د هېواد یوه برخه ده، ولې اصل مسله دا ده چې دغو خلکو د افغانستان په سیاسي فضا کې د خپلو اقوامو د ګټې او زما او ستا د منزوي کولو سریال په لاره اچولی.

پښتون ټبر باید پر دې نور سر خلاص کړي، چې که ویښ نه شي نن چې د لوی افغانستان داعیې خوب ویني دا خوب به یوه ورځ پر خراسان بدلېږي دا وطن به دوه ټوټې کیږي او بیا به هم د پښتون پر وجود اور بلېږي.

دې ته مه خوشالېږئ چې په افغانستان کې پښتون ولسمشر دی بلکې دې ته و ګورئ چې همدا پښتون نن د کومو لومو ښکار نه شو، شاوخوا ټولې حلقې چې پخوا چې د ارګ په څو کیلومترۍ کې نه پرېښودل ولې نن یې د ارګ تقریبا ۸۵٪ فضا هغو کړیو په لاس کې ده چې د همدې پښتون تر قیادت لاندې ستا پښې وهي او د خپلو پښو د ټینګېدو لپاره له هرې لارې فشارونه واردوي او واک وېشي.

ایا د دې حالت دوام غواړو؟ که یو څه کوو؟ همدا یو فرصت په لاس کې لرو راتلونکو څلورو پنځو کلونو کې پښتني ټبر د ځان قوم او د هېواد له پاشل کېدو مخنیوی کوي او که همدا څلور کلنې د شګو مانۍ باندې تکیه کوو؟

څو عیني مثالونه: لاړ شئ د یو دريژبي سیاستوال، رسوخ، سیاسي سلیقه، واک او تر شا یې هغه ولسونه هم مطالعه کړئ چې په ځان پسې

یې درولي او بیا راشئ د یو پښتون سیاستوال رسوخ، نفوذ او په خپلو کې د هغه مینه او محبوبیت وګورئ، تر هغې وروسته د نړۍ تکیه وګورئ چې نن سبا یې په افغانستان کې په شته قومونو کې پر چا ډېره کوي. همدې اقلیتونو هغوی ته دا ور پېچکاري کړې ده، چې پښتون ترهګر دی، پښتون شریر دی، پښتون تعصبګر دی او پښتون دیکتاتور دی.
د افغانستان نور قومونه د خپلو مشرانو تر شا ولاړ دي او د سر او مال په بیه قربانۍ ته تیار دي. بل د افغانستان شمال یا په مجموع کې هغه سیمې چې هلته پښتانه نشته هلته امن دی، هلته ابادي روانه ده، هلته خلک ژوند کوي دا هم یو ښه خبر دی، چې د افغانستان حداقل یوه سیمه خو ښېرازه ده ولې زه او ته باید له ځان وپوښتو چې زما او ستا په پښتون مېشتو کې د جنګ، یو بل وژلو د خپلو مشرانو له سپکاوي پرته بل څه شته؟ «نه»
ایا پښتانه د خپل اصیل فرهنګ او ویاړلي تاریخ پر فصلونو خاورې اړوي او د ژوند کولو حق نه لري؟ دا بد حالت مونږ او تاسې خپله پر ځان حاکم کړی، زه او ته که ویښ وای د دښمن په مقابل کې به یوه خوله وای، که ما او تا د ښه او باسلیقه ژوند تمه درلودی؛ نو به ما او تا هم په خپل زوی او لور باندې تعلیم کړی وای.
زمونږ ټوله سیاسي کتله باید نور د لوی افغانستان په نقشه کې د پښتون مېشتو سیمو، نقطه په نقطه ځان ته په نښه کړي او د دغو خلکو د انسجام د دوی د ګټو دفاع وکړي او په دغو مناطقو کې ښوونځي، پوهنتونونه، علمي مرکزونه پیاوړي کړي او تبلیغاتي ټلوېزیوني چینلونه، راډیوګانې تر خپل پراخ پوښښ لاندې راولي، د هر پښتني کلي، ناحیې،

ولسوالۍ او ولایاتو په کچه د یوې د ملي همبستګۍ لپاره بنسټیز کار پیل شي، څو پنځه کاله وروسته موږ ثابته کړو چې پښتانه نه وېشل کېږي او نه پښتانه دومره کمزوري دي، چې د یو چا په یوې کوچنۍ اشارې سره یې هر څه تس نس شي.

دا یوازې د یو سیاستوال مکلفیت نه دی، بلکې د هر پښتون ځوان مسوولیت او مکلفیت دی چې له همدې شېبې خپل کلي، ناحیې او ولسوالۍ سره منسجم کړي، په خپلو شخصي لګښتونو د پښتنې ټبر اړتیاوې درک او پوره کړي او د هغوی غږ راپورته کړي.

پښتنې رسنۍ له روان سانسور څخه وژغورل شي، ملي بنسټونه تقویه شي، د پښتني ټبر د هرې پرګنې غږ په رسا ډول اوچت شي. هغه وخت موږ کولی شو چې د اکثریت نغاره وډنګوو او خپل تاریخي انقلابونه بیا راژوندي کړو. خبره، مو خبره او سیاست مو سیاست شي.

کله ویښېږو؟

په ډېرو مجلسونو، غونډو او نورو داسې عامو محفلو کې به مو دا جمله ډېره اوریدلې وي چې «افغانستان نه جوړېږي.» داسې نه ده چې د نورې نړۍ خلک له موږ څخه بدل دي په انساني لحاظ خدای پاک زموږ د ټولو په وجود کې یو ځواک او قوت ایښی څوک له دې ځواک خبر دي څوک نه!

احمدشاه بابا د معاصر افغانستان بنسټګر یادېږي، د خپلو نیکونو او پلرونو میراثې مه هېروئ پر دې خاوره داسې ککرۍ تللې دي، چې د نړۍ په تاریخي وثیقو کې د یوه نایابه تاریخي ښکارندې په سترګه ورته

کتل کېږي.
افغانستان د مرکزي اسیا په یوې ډېرې باارزښته جغرافیه کې موقعیت لري، که دلته یو ملي زعامت رامنځته شي، پر خپل داخلي پوتنشیل باندې کار وشي، په یوې ملي او سپېڅلې ارادې کار وشي؛ افغانستان به د اسیا د اتصال نقطه شي. افغانان په فکري لحاظ له بل هر انسان پیاوړي ذهن درلودونکي دي، هغه قوت چې زموږ د افغانانو په لوښو او زامنو کې پټ دی فکر نه کوم، چې د نورو ملتونو په وګړو کې دې څو سلنه هم واوسي، ولې بدبختي دا ده چې موږ یې په همدې یوې جملې خلاصه کوو چې «افغانستان نه جوړ ېږي».
هغه هېوادونه چې نن تقریبا په ځان بسیا هېوادونو کې راځي ایا هغوی باندې کوم الهي انعام شوی؟ په داسې حال کې چې نه زما او ستا غوندې جغرافیه لري، نه زما او ستا غوندې اب او هوا لري، نه زما او ستا غوندې زراعتي ځمکې لري، نه زما او ستا غوندې غني د الماسو، ډېرو سکرو، مسو، زمرودو، عقیقو او داسې نورو قیمتي خېزونو کانونه لري؛ خو ما او تا بیا هم د دوی په درګاه کې لمن غوړولې ده او فکر کوو چې که بهرنیان لاړ شي او بهرنیان مرستې ونه کړي موږ به له لوږې مړه شو. اصلاً دلته باور زیانمن شوی، که په یوه ملي متفقه روحیه خپلو کې لاسونه سره ورکړو، شمال، جنوب، ختیځ، لوېدیځ، پښتون، هزاره، تاجک، ازبک، پیشه یي او نور د افغانستان درانه قومونه او قبیلې په نظر کې ونه نیسو پر ځای یې یو افغان، یو غږ، یو وطن، یوه خاوره او د یوه ملي بیرغ تر چتر لاندې سره راټول شو فکر وکړو، طرحې جوړې کړو نو د خپلو افکارو په محصول دا وطن د نړۍ پر یوه داسې نقطه بدلولی شو، چې بیا به نوره

نړۍ له موږ څخه د مرستې غوښتو لپاره راځي.
دا ټول ظرفیتونه شته او دا هر څه ممکن دي یوې فولادي، نهادینه ارادې ته ضرورت دی، یو حرکت او جرات ته ضرورت دی.
دغه ناکام ذهنیت باید محوه کړو او له دې جملې باید خپل ذهنونه پاک ومینځو چې افغانستان نه جوړ یږي، بلکې باید ووایو چې شکر افغانستان اوس هغه د اویایمو او نویمو کلونو افغانستان نه دی، اوس موږ درې- درې نیم لکه منظم پوځ لرو، ښوونځي، د نړۍ په کچه خصوصي دولتي علمي اکاډمیک مرکزونه، پوهنتونونه لرو، په ساینس او طبابت کې داسې لعلونه لرو چې نړۍوال ویاړونه یې د هېواد په برخه کړي دي، د ورزش د برخې اتلان لرو او همداسې په ډېرو نورو برخو کې افغانستان د پرمختګ په حال کې دی.
یو څه چې کم دی هغه د یو متحرک ملي ځواک نشتوالی دی، په کور دننه د یوې سیاسي باثباته اجماع کمی دی. نور باید د یوه ژوندي ملت په توګه فکر وکړو، جرات خپل کړو یو متحرک ځواک رامنځته کړو، هر ډول اختلافات یوې خواته کړو خپلو راتلونکو نسلونو ته یو په خپلو پښو ولاړ افغانستان په میراث پرېږدو، د ا فغانستان شته پوتنشیل، ظرفیتونه، تعریف کړو او یوه داسې لاره او نقشه برابره کړو چې نسلونه، نسلونه یې ختم نه شي کړای او تاریخ په زرینو کرښو ولیکو.
زموږ د افکارو د تشې د ډکولو لپاره بل پیغمبر نه راځي، بلکې دا تشه به زه او ته ډکوو.
زړورتیا، ارادي ځواک، شعوري ویښتیا، پر ځوانانو پانګونه او د هېواد له ملي ذخیرو سمه استفاده کولی شي موږ په پښو ودروي.

تاريخ نه تکراروو

وروستيو دريو پېړيو (۱۸، ۱۹، ۲۰) کې زموږ هېواد نه جبرانېدونکي ټکانونه وليدل، دا هغه توري پېړۍ وې چې موږ پکې له وژلو او خاورې باندې له معاملې پرته بل څه نه دي کړي ميرويس خان هوتک نه نيولې تر هغه وروسته هغه مشهور د وخت پاچاهانو پورې ټول يو بل پسې يا خپله او يا هم د نورو پټو او ښکاره لومو کې وغورځېدو.

د احمد شاه بابا د امپراطورۍ کيسې او جريانات تر ډېر لرې لرې ورسېدل اما متاسفانه تر هغه وروسته د تيمورشاه د واکمنۍ په پيل سره زموږ د افغاني امپراطورۍ داستان ورو ورو پيکه شو. د احمدشاه بابا تاريخي وياړونه تر ده وروسته ونه ساتل شول د واک او قدرت لپاره شاهي کورنۍ په خپلو کې له يو بل سترګې وايستلې او کورني مخالفتونه هغه څه وو، چې د وخت حاکم استعمار ته يې د وطن وېشلو پخه زمينه برابره کړه.

تيمورشاه که څه هم د احمدشاه بابا وياړونه وساتل اما تر ده وروسته داخلي جګړو زور واخيست او لويو بلاګانو سرونه راپورته کړل، هېواد سره و پاشل شو او د متفرقو جګړو په لوخړو کې مو وطن لولپه شو.

انګريزانو په ډېر مداريتوب او چل سره له همدې ګډوډيو څخه د خپلو استعماري پروژو د تطبيق هڅه پيل کړه. په دې پېړيو کې انګريز له خپلې فارورډ پاليسۍ څخه په استفادې څه په زور او څه د خپلې پالېسۍ په تطبيق سره د وخت حاکمانو باندې خپل تړونونه او معاهدې امضا کړل، انګريز په وروسته پېړيو کې د خپل اغېز د پرېښودو لپاره په هر ځای کې داسې کرښې په افغاني حکمرانانو ومنلې چې بيه يې اوس هم د

هغه وخت حاکمې طبقې او نامعقولو سیاستو له امله افغانان پرې کوي.
د نوموړو پېړیو د تاریخي اشتباهاتو له امله زموږ په اصطلاح پښه او څپلۍ نه سمېږي؛ اوس هم په افغان خاوره وخت نا وخت په ډېر نه منونکي ډول د نولسمې او شلمې پېړۍ داستانونه تکرارېږي.
تاریخ زموږ د وخت حکمرانانو یو په بل پسې تکرار کړی، له بده مرغه چې د معاصر تاریخ د شلمې پېړۍ د اواخرو بعضې صحنې اوس هم کله نا کله سرې ته یو ټکان ورکوي.
دا چې اوس موږ د دریمې پېړۍ دریمې لسیزې ته داخلېدونکي تر ټولو مبرم ضرورت شعوري ویښتیا ده، چې ملت خپل تاریخ بیا بیا ولولي او د تکرار مخه یې ونیسي. د هرې تاریخي پېښې ټول ابعاد وڅېړل شي، څو له موږ وروسته نسلونو ته یو متفاوت تاریخ پرېږدو.

فکري رغونه

زموږ ستاسې د وطن یو لوی کمی دا دی، چې خلک مو فکري رغونې ته تر بل هر وخت ډېره اړتیا لري، که په نړۍ کې د پرمختللو هېوادونو چې خلک یې د تمدن تر سیورې لاندې ژوند کوي د تاریخ څپرکي ولولو رهبرانو یې تر ټولو لوی بنسټیز کار چې خپلو ملتونو ته په میراث پرېښی د خپلو خلکو د فکري ثبات او فکري رغونې لپاره یې داسې لارو طریقو ګټه اخیستې چې بیا هماغه محدود شمېر کسانو چې د فکر له لحاظه جوړ وو نورو نسلونو ته دغه د فکر جوړونې طرحه انتقال کړې.
هماغه ده چې خلک یې په هوساینه کې ژوند کوي. زموږ څلوېښت کلن ناورین او هغه تورې شپې چې زموږ پر خلکو راغلې یو لامل یې خپله

خلک دي چې د فرد محوره او بهرنيو جاسوسي کړيو چې څه په دماغو کې ور پېچکاري کول دوی په پټو سترګو پرې باور کاوه، هماغه وه چې زموږ خاوره او وطن يې له کومو بدبختيو سره مخ نه کړ.
که د يو ملت خلک په فکري ډول جوړ وي هېڅ بل بهرنی هېواد جرئت نه شي کولی چې په اسانۍ سره پرې هجوم وروړي.
زموږ جوړ نظامونه چا ړنګ کړل؟ همدې خلکو، خپله ملت له پښو وغورځول د بهرنيو په اشارې مو خپل خلک له هېواده تبعيد کړل، هغوی چې د هېواد لپاره يې د ابادۍ طرحې درلودې په ډېرې بې رحمۍ سره مو له کورنۍ ريښې سره يو ځای نابود کړل.
دا هر څه په مستقيم ډول له بهر ونه شول، بلکې زموږ خپل خلک يې په فکري ډول سره وويشل، د تفرقې تخم يې واچاوه، اوبه يې په همدې چټلو فکرونه سره خړې کړې بيا يې د وخت په سنګر کې ناستو دښمنانو ته د مداخلې زمينه برابره کړه.
خدای پاک په قران پاک کې په صراحت سره فرمايلي چې خدای تر هغې يو د قوم حالت نه بدلوي، څو يې چې په خپله نه وي بدل کړی.
ازادي تر پاچاهيه لا تېری کا
چې د بل تر حکم لاندې شي زندان شي

خپلواکي او ترشاهي لوی فکري مکتب

شاه امان‌الله له هغې ورځې چې د افغانستان خپلواکي يې له انګليس څخه د سختو جګړو او مبارزو وروسته واخيسته او اوس هر کال د زمري ۲۸مه په افغانستان کې په شاندارو مراسمو سره لمانځل کېږي؛ خو موږ

افغانان غازي امان‌الله خان د نوم او څېرې ورهاخو څومره پېژنو؟ څومره مو د دې تصویر چې نن د خپلواکۍ په ورځ د هر چا په لاس او دېوالونو راځړېدلی څومره مو د دې شخصیت پر پس‌منظر او فکري تګلارې فکر کړی؟

شاه امان‌الله خان هغه شخصیت دی، چې په خپل دور کې یې تر ټولو ډېر قوانین تصویب او تدوین کړل، لومړنۍ زده کړې یې جبري کړې، اقتصادي زیربناوې او بنسټونه یې ورغول. د اماني دورې هر فکر د ملت خېر ښېګڼې او ښېرازۍ فکر و؛ خو د تاریخ یو لړ منفورو او کاذبو کړیو غوښتل چې د اماني دورې پر تاریخي او زرینو پاڼو باندې خاورې واړوي لکه څنګه چې په اوسنیو شرایطو کې زموږ یو لړ ملي قهرماني څېرې لا هم د تاریخ په پاڼو کې پیکه ښکاري او افغانان لا هم ورته د یو ملي ارزښت په توګه نه ګوري.

شاه امان‌الله خان د یو شخص نوم نه دی، بلکې که لږ هم د اماني دور پاڼکیو ته ښکته شو؛ نو موږ به هغه وخت پر دې پوه شو چې واقعاً امان‌الله خان د یو شخص نوم نه دی، بلکې دا د یو لوی فکري مکتب نوم دی، اړتیا ده چې د دې فکري او لوی مکتب د لا ښې پېژندنې لپاره په ځانګړي ډول زموږ د راروانو نسلونو لپاره د اماني دورې همېشنۍ پاتې کېدنې او د دغه لوی تاریخي ویاړ چې افغانستان یې د یو خپلواک، ازاد هېواد په توګه معرفي کړ د دې ستر ارزښت د پاللو لپاره او تر ټولو مهمه دا چې هغه اختلافي کاذبې کړۍ چې لا هم د اماني دور ته د یو ارزښت په توګه نه دي قایل اړینه ده، چې د شاه امان‌الله خان پر فکر او تګلارو باندې په لویو پوهنیزو مراکزو کې تحقیقاتي سیمینارونه جوړ شي او د

دغه ستر انسان په هر هغه ارزښت او فکر باندې اوړدې څېړنې وشي څو وکولی شو خپلو راتلونکو نسلونو او اقشارو ته دا ستر ارزښت د یو ارزښت په توگه پر پېږدو.
شاه امان‌الله خان نه یوازې د افغانستان خپلواکي واخیسته بلکې د سیمې هېوادونو ته یې هم له لوی بر یتانیاوي استعمار څخه چې لمر یې په قلمرو کې نه ډوبېده د دغسې یو قدرت څخه یې د خپلواکی او ازادی د اخیستو الهام او انگېزه ورکړه او بلاخره د اماني فکر او د اماني ازادی څخه په الهام اخېستو یې د خپلو هېوادونو د خپلواکی زنگونه وکړنگول او نن هم د سیمې ډېری هېوادونو کې امان‌الله خان ته د-یو لوی ارزښت په سترگه کتل کېږي او په خپلو کورونو او دفترونو کې یې د ستر غازي تصویرونه راځړولي دي.
نن به هېڅکله هم افغانستان په داسې یو وضعیت کې نه وای که چېرې موږ د اماني فکر پر ارزښت پوهېدلي وای او د دغه ستر شخصیت فکر تگلاره مو منلې او پلې کړې وای مطلق به افغانستان نن د اروپایي هېوادونو په قطار کې وای. دغه بدبختی چې نن ورسره مخامخ یو تر ټولو لوی عامل یې یو هم دا دی، چې د امان‌الله خان په ډول لوی فکري مکتب مو پرې نه ښود، خپله مو د دې روانو بدبختیو لپاره دروازه پرانیسته، د شاه امان‌الله خان ستر فکر مو په لوی لاس ایټالیا ته تبعید کېدو ته مجبور کړ په داسې حال کې چې هر شېبه یې په ایټالیا کې د خپل گران هېواد افغانستان په یاد کې تېر ېده.
شاه امان‌الله خان وروستي کلونه له هېواد څخه په جلا وطنی کې په داسې حال کې تېر کړل چې په لسگونه ځله یې گران هېواد ته د راتگ

تکل وکړ، په ایټالیا کې یې د افغانستان سفارت ته رجوع وکړه چې زه غواړم افغانستان ته لاړ شم خو اجازه ور نه کړل شوه لیکونه یې راولېږل په داسې حال کې چې د خپل ژوند وروستي شېرکي په تېرولو کې و، بیا یې هم د ګران هېواد مینه په زړه کې لکه یو خودجوشه او سرشاره سمندر څپې وهلې؛ خو د وخت جبر دغه ستر انسان د افغانستان لپاره لیدلي خوبونه ګور ته یووړه.
فکر یې ژوندی، روح یې ښاد او پر قبر یې انوار

په شاتو کې زهر

محمود طرزی یو دیموکرات سړی و او د هېواد په فرهنګي تاریخ کې د مطبوعاتو د پلار په نامه یادېږي. هغه د مطبوعاتو رول ته پر ډېر ارزښت قایل و، د هغه په خبره چې "مطبوعات په یوه ټولنه کې د خرافاتو د مخنیوي او د عقل د حاکمیت یوه اغېزناکه وسیله ده."
که د افغانستان اوسنۍ مطبوعاتي دستګاه او د مطبوعاتو کورنۍ د هېواد په ملي مسایلو کې خپل بې پرېتوب وساتي او د تحقیقي ژورنالېزم د اصولو مطابق خپل رسالت ته ملاوې وتړي شونې ده چې د حکومت د حاکمې طبقې ډېرې د فساد ریښې رسوا کولی شي او د ډېرو لویو فسادونو مخنیوی کولی شي.
خو متاسفانه د افغانستان د مطبوعاتو کورنۍ لا هم هغه ډول رسالت چې باید ادا یې وی نه دی ادا کړی، په زیاترو مسایلو کې یې د خود ارادیت او خپلواکی اصل تر پوښتنې لاندې راځي، په تېر شلو کلونو کې بهرنیو استخباراتي کړیو په سیمه کې تر ټولو ډېره پانګونه پر مطبوعاتو کړې او

د خپلو پالیسیو تطبیق لپاره یې مطبوعات بهترینه گزینه بللې ده.
دا اوس هم عملاً موږ گورو چې یو لړ رسنۍ په لوی لاس داسې مسایلو ته هوا ورکوي چې د قومونو د تفرقې او په اوږد مهال کې د هېواد د ټوټه کېدو او تجزیې لامل کېدی شي.
که د مطبوعاتو لپاره د هېواد ملي گټو ته په کتو داسې قوانین وضع شي چې هم د بیان ازادي خوندي وي او هم د مطبوعاتو غږ سانسور نه وي نو بیا موږ کولی شو د اوسنۍ مطبوعاتي دستگاه څخه د هېواد په نفع کار واخستلی شو.
په سیمه کې استخباراتي کړۍ چې خپلې موخې تعقیبوي پر رسنیو پانگونه کوي او داسې بڼه ورکوي لکه یو چا ته چې په شاتو کې زهر ورکوي.
زموږ ولسي افکار د رسنیو له لارې فلجوي څو دلته هغسې یو ولسي تحریک رامنځته نه شي چې بیا د همدې کړیو په وړاندې یوه ننگونه واوسي. رسنۍ، هغه که تصویري، غږیزې یا چاپي دي د ټولنې د سترگو مانا لري. دغه سترگې باید ړندې نه شي ولې د ټولنې په زیان هم باید تمامې نه شي.
څو دلته اوس بدبختي دا ده، چې دا څو لسیزې د حکومت لپاره ترټولو ستر چېلنج د جگړې ترڅنگ فساد دی او خپله حکومت هم تر دې کچې په فساد کې غرق دی، چې نه پر مطبوعاتو کنټرول پیدا کولی شي او نه یو تعداد هغه ملي رسنۍ د مافیا او نورو ډلو ټپلو په مقابل کې خوندي کولی شي چې واقعاً خپل رسنیز چوپړ په بشپړې بې طرفۍ سره مخ کې وړي.

حکومت باید د مطبوعاتو نقش بابیزه ونه وګڼي بلکې د رسنیو رول ته د څلورمې قوې په حیث قایل شي.
همدا رسنۍ دي چې د خلکو د اذهانو په تنویر او روښتیا کې ستره ونډه لري، همدا رسنۍ دي چې د ولس او دولت تر منځ د پول دنده ترسره کوي، همدا رسنۍ دي چې د حکومت له کمکارۍ، وظیفوي غفلت او فساد څخه پرده پورته کوي.
همدا رسنۍ دي چې د یو حکومت پرستېج جوړوي؛ نو د ملي رسنیو تقویه او ملاتړ باید د حکومت لومړیتوب واوسي. څو د ولسي ذهنیت‌سازۍ لپاره د همدې بې سارې قوې څخه سالمه استفاده وشي.
موږ روانه جګړه دومره نه وژني لکه فلج او مسموم شوي اذهان مو چې وژني، په تېره بیا د هېواد هغه اطراف چې هلته د حکومت حاکمیت کم یا بېخي شته نه، له همدې فرصت څخه په استفادې دوښمن کوشش کوي چې د سیمې د خلکو ذهنیت منحرف کړي ځوانان یې خپلو لیکو ته جذب کړي؛ نو که حکومت د رسنیو له لارې خپلې برنامې، خپل غږ ورسوي په هغو سیمه کې به نسبي که نور هېڅ هم نه وي د خلکو ذهنیت به د خپل نظام په وړاندې نه منفي کېږي.
متاسفانه اوس زموږ زیاتره ځوانه اطرافي طبقه د همدې افراطي تبلیغاتي جګړې ښکار شوي.