



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۳/۰۱/۰۵

ژباړه او زیاتونه: سمسور ودان

## اوه عملونه

### که نور یې غلط هم بولي تاسو پرې افسوس مه کوئ!

هر انسان غلطیاني کوي او په دې سره د ژوندانه د مخکې بېولو لاره پیدا کيږي؛ خو کله هم چې مونږ څه سهوه وکړو، خلک یې غلط وبولي او مونږ هم د بېنې په غوښتلو سر وړاندې څو؛ مگر یو حقیقت دا هم دی، چې په خپلو ځینو غلطیو باندې باید هیڅ افسوس ونکړو، ځکه زموږ د ذهني او جسمي روغتیا له پاره ګټورې ثابتيږي. دلته به ۷ داسې اقدامات در سره شریک کړم، چې کله ناکله یې خلک ښه و نه بولي؛ خو ته نه یوازې دا چې ښه باید پرې و نه غواړې؛ بلکې په فخر سره یې ترسره کړې.

#### ۱ - تل سپینې خبرې کول:

ځینې انسانان تل درواغجن وي، چې همېشه ترې خلک خوشحاله وي، بعضي یې د خپل ځان او نورو خوشحالولو په خاطر کله، درواغ او کله رښتیا وايي؛ خو ځینې نور بیا هیڅکله له رښتیا ویلو نه ډارېږي، که څه هم رښتیا ویل ډیر ترخه وي. خو باید تاسو ته معلومه وي، چې تل درواغ ویونکي هر وخت له ځانه سره خفه وي او بالاخره خلک هم یوه ورځ د هغه په درواغو ګېر کولو سره ترې خفه شي، څه ښه یې ویلي، چې: (کور بار تر منزله نه رسیږي). دوهم ډول خلک چې منافقانه ځوی کوي، نه ځان او نه بل خوشحالولی شي. خو دریم قسم وګړي بیا د یوې شیبې له پاره تا ته خفګان در رسوي؛ مګر که د هغه په خبره فکر وکړې، رښتیا ویل به یې خوند درکړي.

#### ۲ - د ژر ویده کېدلو عادت:

ډیری خلک او په ځانګړې توګه د ماشومانو طبقه د ماخوستن له مخې ژر ویده کيږي، چې په ځینو رواجي ټولنو کې که د مشرانو تر ویده کېدلو وړاندې داسې وشي؛ نو له ګناه کېږه نه هم ستره خطا بلل کيږي. خو تاسو کله هم داسې مه کړئ، که چیرې په یو سخت مجلس یا د ملګرو په منځ کې د شپې تر ناوخته ایسار وئ او ستوماني محسوسوئ؛ نو ژر ویده شئ، په دې کې هیڅ هم بد او غلط نشته، ځکه خوب زموږ پر صحت مستقیم اغېز کوي او لازمه ده چې خپله ستړیا په ارام خوب سره له منځه یوسو؛ ځکه طب او ساینس په دې اند دي چې ستړیا او خوب نه کول روحي او عصبي ناروغي رامنځته کوي. نو که چیرې په دې وخت کې مونږ د ژر ویده کېدلو کوښښ وکړو؛ نور وګړي دې نه خفه کيږي.

#### ۳ - غوڅ انکار:

کله ناکله غوڅ انکار د خلکو زړونه ماتوي؛ خو ډیر کله بیا د مقابل لوري زړه بې غمه کوي، د بېلګې په توګه: پلار یا د کورنۍ مشر دې د داسې څه کولو امر در باندې وکړ، چې هیڅ یې نشي کولی؛ نو له چوپېدو او غلي درېدلو غوره ده، چې غوڅ انکار وکړې او ووايي: دا کار نشم کولی! زه یې توان نلرم. ځکه که داسې ونکړئ، ښايي هغوی ته دغه کار مهم وي او تا نه وي رسولی؛ نو د مقابل لوري زیات عصبي فشار او غوسې مخه بیا څوک نشي نیولی.

#### ۴ - خرابه دوستي پرېښودل:

د پاڼو شمېره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خبر و لولی

انسانې ټولنه کې ډول، ډول خلک ژوند کوي که ډیر ښه وگړي پیدا کیږي؛ نو ډیر بد هم شته او کله چې ستاسې کوم دوست یا خپلوان بدکاره او بېخونده انسان وی؛ نو په دې کې کوم شرم نشته چې هغه ته یې سپینه ووايي، پوهه یې کړي او که بیا هم نه سمیږي؛ نو دوستي ورسره ختمه کړي؛ ځکه چې (اوسې په خوی به د هغو شي) نو خدای مه کره چې د هغه بدکاري تا هم په بدو لارو سر نکړي. بله دا چې دوستي یو ډول ځانگړې اړیکه ده او لومړنی اصل یې دوه اړخیز احترام او ښه سلوک دی؛ نو باید چې دوست ستا په نیوکه خفه نشي او نه په دوستي پرېښودلو؛ ځکه کله ناکله مجبوري ډیرې وي. او تل هم داسې نشي کېدلی چې: (د ناچارۍ میرمنه واخلم – سړی به ستړی وي د بل زړه به ساتینه)

## ۵ - ژر خواب نه ورکول:

کله ناکله داسې پېښ شي، چې مقابل لوری په کومه فیصله کې ستا حتمي نظر و غواړي یا ستا پرېکړې ته په سترگو وي، چې ژر یې باید ورته اعلان کړي او ته فکر کوې، تر څو ښه فیصله وکړي؛ نو باید چې مقابل لوری دې په وخت نیولو خفه نشي؛ ځکه یوه موضوع درې اړخه لري: (زما نظر، ستا نظر او معقول نظر) لازمه ده چې انسان تر معقول او منطقي نظره ځان ورسوي، خدای دې وکړي، چې ساعتونه وخت ونیسي.

## ۶ - د خپلو ارمانونو پوره کول:

انسانې فکرونه سره بدل دي، زما او ستا نظر هم یو نه دی، زه چې څه وایم یا لیکم ښايي ستا خوښ نشي؛ خو لازمه نه ده چې د هر تن وگړي فکر، هیله او ارمان دې له بل سره یو شان وي. ډیری خلک د خپلو ارمانونو پوره کولو هیله لري؛ خو د کورنۍ له منفي غبرگون سره مخ کیږي، چې په دې سره هغه د خپلو خوبونو پوره کول او عملي جامه وراغوستل پرېږدي؛ خو باید چې داسې ونشي؛ ځکه د خپلو فکرونو تر عملي کولو، د خوبونو پوره کولو او ارمانونو ته تر رسېدلو غوره څه نشته.

## ۷ - ځان ته پاملرنه:

زمونږ (ځینو اسیایي هېوادونو) ټولنې رواجي، کلتوري او د محدود فکر څښتنې دي، دلته ډیر کله ځان پاک ساتل، په ایسري کړو (اوتو کړو) جامو کې گرځېدل، د کرېمچ بوتانو پوښو کول، د تور کوټ اغوستل، د غورو وېښتو درلودل او په لوکس موټر کې گرځېدل ستایل او ځان ښودنه بلل کیږي، چې له یو خوږ ملگري پرې بل ملگری خفه کیږي او حال دا چې حالات بدلون کوي او انسان هم د ترقي پر لور دی؛ نو د ځان ساتنه او په ښه توګه خپل بدن ته توجه کول کومه گناه نه ده؛ بلکې د ځان ساتل فرض دي.

ژباړه او زیاتونه: سمسور ودان