



۲۴/۰۳/۲۰۱۳

نویسنده: داکتر غلام انصاری

## حاکمیت ماتحت شعور با محتوای منفی مانع بزرگ در راه پیشرفت شخصی و اجتماعی

قرن ۲۱ قرن تحولات و دگرگونی های عمیق اجتماعی، علمی و طبی است. چون بشریت در این قرن دارای سریعترین سیستم تبادلۀ معلومات، تبادلۀ افکار و اندیشه ها میباشد و از سوی دیگر کارد نیرنگ و بیعدالتی به استخوان مردم و حتی اکثریت علمای با وجدان جهان رسیده است، این حالت درد آور همه را برای راهیابی و رهایی دعوت مینماید.

بحث های را که من امروز با شما آغاز مینمایم صحبت های نهائی شده نبوده بلکه سر آغاز گفتگوهای من بعنوان طیب افغانی با شماست تا مسؤولیت انسانی، اجتماعی و طبی خود را در برابر بشریت و بخصوص هموطنانم ادا نموده مصدر خدمت شوم. من تلاش خواهم کرد تا از طریق این سایت محبوب و پرمحتوای افغانی با شما در یک همکاری متقابل قرار بگیرم و به سوالات شما پاسخ بدهم.

این پژوهش تحقیقی را که در اختیار شما میگذارم چون تهداب اساسی زندگی شخصی، اجتماعی ما را پایه گذاری میکند و تا حدود زیادی سرنوشت ساز است، از همه خوانندگان و هموطنان خواهش دارم تا با دقت و کنجکاوی زیاد به این مسئله برخورد نمایند. صحبت های طبی من استنادش به جدیدترین تحقیقات علمی روی حجره و Gen میباشد که توسط Bruce Lipton پروفیسور بیولوژی حجره در امریکه صورت گرفته و تجارب ۳۴ ساله طبی خودم نیز در آن نقش ایفاء مینماید.

Bruce Lipton در اثر تحقیقات خود بروی حجره های تهدابی به مقام پروفیسوری رسید. وی در دوران طفولیت با میکروسکوب آشنا شد و از همان وقت علاقمندی شدید به درک حقیقت در زندگی حشرات میکروسکوپی پیدا نمود. او قبل از تحقیقات اش روی بیولوژی حجره در پوهنتون درس اینرا میداد که Gen انکشاف حجره را کنترل میکند، کرکتر انسان را می سازد و رفتار انسان ها را تعیین میکند. پس از آنکه تحقیقات وی خلاف این موضع را نشان داد دیگر نمی توانست مغایر آنچه که کشف نموده بود تدریس نماید. او با وجود آنکه قرارداد دایمی با این مرکز علمی داشت مجبور به ترک پوهنتون گردید و اما بعداً در یکی از مشهورترین پوهنتون های جهان به اسم هاورد شروع به تدریس نمود.

Bruce Lipton در تحقیقات خود یک حجره تهدابی را در بشقاب نمو گذاشت. پس از هر ده ساعت این حجره دو چند میشد و پس از یک هفته از یک حجره هزاران حجره دیگر بوجود آمدند که همه دارای عین Gen بودند. وقتی او یکتعداد از این حشرات را در یک محیط غذائی دیگر گذاشت این حشرات به حشرات عضلاتی تبدیل شدند. با تغیر پیهم محیط غذائی برای حشرات که دارای یک Gen بودند این حشرات به حشرات شحمی، استخوانی و یا جلدی تبدیل شدند. متعاقباً او به این نتیجه رسید که حشرات تهدابی انسان در قید محیط غذائی مختلف به حشرات عضلاتی، شحمی، استخوانی و جلدی تبدیل می شوند. سؤالیکه اینجا مطرح میشود اینست که سرنوشت این حشرات را چه تعیین میکند؟ Gen یا تغیر محیط غذائی. طبعاً محیط غذائی. زیرا محیط غذائی مختلف یگانه تغیر محیطی این حشرات بود با وجود آنکه همه حشرات از نظر Genetic عین Gen را داشتند.

د پانو شمیره: له ۱ تر ۶

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

پاڼه: دلیکنی د لیکنیزې بڼې پازوالی د لیکوال په غاړه ده، هبله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په خیر و لولۍ

پس اگر ما در یک تحقیقات علمی حجرات سالم را از یک محیط سالم در یک محیط ناسالم و مریض قرار دهیم، خواهیم دید که حجرات مریض میشوند و بر عکس در محیط سالم دو باره سالم و صحت میگردند. حالا به عنوان داکتر سوال خواهیم کرد که چه دارویی بدهیم تا حجرات دوباره صحت شوند؟ جواب این است که برای برگرداندن حجرات از محیط ناسالم و مریض به محیط سالم و صحت دوائی ضرورت نیست زیرا آنها میتوانند به تنهایی خود دوباره صحت شوند.

روش نو علمی که پس از تحقیقات Bruce Lipton و دانشمندان دیگر جایش را در جهان تحقیقات حجروی باز نمود Epigenetic نامیده می شود.

Epi یعنی مافوق Gen . طبقه بالای جلد را Epiderm می نامند. وقتی از Epi صحبت مینمائیم یعنی کنترل آنچه بالاتر از Gen عمل میکند. این علم حاکمیت محیط را بر Gen تثبیت مینماید، زیرا اعتقادات اوایل قرن بیست آن بود که Gen سرنوشت ساز انسان و بیولوژی آن است. در این صورت همه چیز را Gen کنترل میکند و ما نمیتوانیم در آن تأثیری وارد نمائیم و انسان قربانی Gen و میراث است. اما علم Epigenetic ما را به این نتیجه می رساند که محیط و تغییر محیط سرنوشت حجره و حیات بیولوژیک حجره را تعیین میکند. بنابر این ما میتوانیم با تغییر محیط، سرنوشت خود را بدست خود بگیریم و آقائی خانه خود باشیم.

ما امکان این را داریم که واقع بینی خود را از محیط با شعور آگاه تغییر داده Gen و هستی خود را تحت کنترل بیاوریم. ولی این زمانی را در برمیگیرد تا ما آنرا در زندگی خود تطبیق نمائیم.

آنچه از این تحقیقات جدید به اثبات رسید این بود که انعکاسات و Signal های محیطی بر کیمیا و بیولوژی وجود ما تأثیرگذار بوده و بر وظائف وجود ما نقش میگذارد و سبب تغییر آنها در جهت مثبت و یا منفی میگردند. با کنترل شعور ناآگاه خود توسط شعور آگاه میتوانیم وظائف حجره و وجود خود را به طرف مثبت تغییر داده و زندگی خود را در سطوح مختلف جسمی، روحی، عقلی و اجتماعی بهتر سازیم، لیکن یگانه مشکلی که وجود دارد این است که شعور ما از دو بخش تشکیل شده است:

۱. شعور آگاه: شعور آگاه ما که توسط آن شخصیت و آگاهی فکری خود را تبارز میدهیم و بخش خلاق و سازنده یعنی kreativ ما را تشکیل میدهد. این شعور آینده را تخمین میزند، گذشته را مرور میکند و پرابلم ها را حل میکند.

۲. ماتحت شعور یا شعور نا آگاه: این بخش مسؤل عادات ماست. اکثر انسانها معتقد اند که زندگی شان توسط بخش شعور آگاه رهبری می شود. تحقیقات علمی سال های اخیر نشان داده است که حد اعظم ۵ فیصد روش و اعمال ما توسط شعور آگاه هدایت میگردند و باقی ۹۵ فیصد توسط پروگرام های ماتحت شعوری یعنی عادت و خودکار. حالا سؤال این است که ماتحت شعور ما چگونه شکل میگیرد؟

تحقیقات علمی نشان میدهند که دماغ ما در ۶ سال اول زندگی حتی در رحم مادر در یک حالت بی خودی یعنی Trance دوام دار قرار دارد. امواج EEG یک طفل زیر ۶ سال امواجی را نشان میدهند که در بخش کلان سالان امواج آگاهی نیستند. دماغ در ۶ سال اول در موج teta یعنی ۴ تا ۸ Hz کار میکند و در یک حالت بیخودی نیمه خواب hypnotische trance میباشد.

د پانو شمیره: له ۲ تر ۶

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلیکنی د لیکنیزي بنی پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ

در این ۶ سال اول زندگی دماغ همانند کمره فیلمبرداری است که تمام Signal های محیط را مثل برخورد ها، آواز ها، احساس ها، عاطفه ها، محبت، عشق، توجه، جنگ، رنج، فقر، بیعدالتی، تحقیر، ضرب و شتم، قهر و خلاصه همه چیز را ثبت کرده و بدین ترتیب **ماتحت شعور** ما شکل میگیرد. یعنی اگر طفل در این ۶ سال اول زندگی در یک محیط سالم و خوب قرارگیرد، با عقل سلیم و پروگرام های سالم بار خواهد آمد و در صورتیکه محیط ناسالم و مریض باشد طفل با عقل و روح ناسالم بار آمده و این Signal های مثبت و یا منفی زندگی اش را تا آخر رقم میزنند. چنانکه گفته اند: با ما نشینی ماه شوی / با دیگ نشینی سیاه شوی و یا اینکه: خوی که در طفولیت بنشیند در مرگ برآید.

تعدادی زیادی محققین به این عقیده هستند که افکار والدین در مورد طفل پلان شده قبل از الفاح در آینده طفل متولد اثر گذار بوده و بخصوص محیط مادر در دوران حمل زندگی بعدی طفل را تعیین مینماید. برای روشن شدن مطلب دو مثال از تجربه طبی خودم می آورم:

۱. دو خانم بحیث مریض داشتم که در وقتی که در گردن شان چیزی تاب میخورد احساس خفقان میکردند حتی اگر لباس گردن بلند میپوشیدند. پس از تحقیق و بررسی به این نتیجه رسیدم که چون هر دو طفل اطفال ناخواسته بودند و مادر آرزوی سقط یعنی مرگ آنها را داشت این دستور در وقت حمل در ذهن آنها ثبت گردیده بود و چون مرگ با فشار روی گلو در پیوند است این حالت یعنی فشار روی گلو سبب احساس خفقان در آنها میگردد.

۲. قاضی ۳۸ ساله بخاطر تداوی **دپریشن** که از ۲۶ سالگی به اینطرف او را رنج میداد نردم آمد، مادرش در وقت حمل وی بنابر مشکلات زندگی اکثراً گریه میکرد، وقتی وی تولد شد او نیز تا سن یک سالگی گریه میکرد. یعنی حالت گریه مادر بعنوان یک حالت عادی در کست خالی مغز طفل ثبت شده بود. طفل پس از تولد برای تطابق با محیط مادر هم گریه میکرد. در سن ۲۶ سالگی وقتی او دوباره تحت سترس کار و محیط قرار گرفت، عین مواد شیمی سترس که در وقت حمل از خون مادر به وی انتقال میکرد و سبب گریه اش میشد اینبار تحت **stress** با همان حافظه دوران طفولیت کمیای **stress** افزاز شده از وجود خودش باعث **دپریشن** او گردید. یعنی افزاز کورتیزول که هورمون سترس است علت **دپریشن** وی شده بود.

وقتی انسان به این آگاهی رسید و قانونمندی تشکیل **ماتحت شعور** را درک نمود، میتواند **ماتحت شعور** خود را شناسایی نموده تجزیه و تحلیل کند. روش، عقاید و قناعت های ناآگاه و غلط را تشخیص داده و مانع آن شود که زندگی اش توسط پروگرام های غیرشعوری و خودکار رهبری گردد و شعور آگاهش را هادی زندگی شخصی و اجتماعی خود سازد.

طبعاً آگاهی از این قانونمندی که انسان توسط ۹۵ فیصد **ماتحت شعور** رهبری میشود، و میتواند آنرا با **شعور آگاه** تحت کنترل آورد یک جهت قضیه بوده و ساده است، ولی عملی کردن این آگاهی در زندگی روزمره مستلزم جد و جهد دوامدار و همه روزه میباشد. چون **ماتحت شعور** ما تحت کنترل ما نبوده و ۹۵ فیصد توسط پروگرام های خودکار و ثبت شده دوران طفولیت عمل میکند.

پس راه حل اینکه چطور میتوان در مدت کم بر آن حاکم شد باید بدانیم که **شعور آگاه** ما چطور تعلیم میبیند. **شعور آگاه** میتواند یک کتاب بخواند و از آن بیاموزد اما **ماتحت شعور** چون نیروی عادت و خودکار است فقط زمانی میتواند بیاموزد که دوام دار یک عمل یا تعویض یک پروگرام اش توسط **شعور آگاه** تکرار شود و عمل تکرار شده که تراوش از **شعور آگاه** انسان است میتواند بدین ترتیب نیروی عادات منفی و غلط را تعویض کند.

تحقیقات روان پزشکی نشان میدهد که ۷۰ فیصد محتویات **ماتحت شعور** ما منفی و اشتباه آمیز اند. یکی از دلایل که افغانها نمی توانند اشتراک مساعی نمایند و به وحدت همگانی تن دهند و همه تحت یک سقف جمع شوند، حاکمیت این محتوای منفی فکری ثبت شده زندگی آنهاست که طبعاً ۶ سال اول زندگی ایشان در آن نقش عمده دارد.

افکار ما متأسفانه در بند صدها محدودیت های فکری، ایدیولوژیک، سیاسی، اجتماعی، قومی، قبیله‌ای، اقتصادی و استعماری است که مانع پیشرفت دوام دار ما میگردد. پس این مانع بزرگ که در راه وحدت و همکاری مشترک ما قرار دارد باید با حاکمیت **شعور آگاه** ای دسته جمعی برطرف گردد. یعنی کلتور وحدت، انضباط، ارتباط، اختلاف و تعادل را عادت روزمره خود گردانیم، زیرا کلتور حاکم در جامعه ما کلتور ضد وحدت، انضباط، ارتباط، اختلاف و تعادل است.

البته درک و عملی کردن پنج بعدی فوق در یک واحد، شرط پیروزی است. اگر یکی از این پنج اصل در کل آن حذف گردد، امکان ادامه حیات مشترک نمیتواند وجود داشته باشد. تفرقه افگنی، انشعاب، ضدیت، سقوط، ضعف و جنگ نتیجه آن خواهد بود.

اگر ما تغیر، تبدیل و کنترل **ماتحت شعور** خود را منظم و روزمره انجام دهیم و تکرار کنیم دماغ ما آنچه را که در اشکال منفی اش از دوران طفولیت ثبت کرده توسط این عمل تحت کنترل آورده و آنرا با **شعور آگاه** که خلاق و نو پرور است تعویض می نماید و رهبری سالمی را در زندگی پیشه میگیرد.

اگر انسان دیروز با خود قهر بود و خود را در انجام یک کار اشتباه آمیز ماتحت شعوری دستگیر نمود و امروز باز هم این کار تکرار شود از کنترل حرکت اشتباه آمیز و تعویض آن به یک عمل سالم توسط شعور آگاه بی حوصله شده از تغیر و تحول صرف نظر می نماید.

این بدین معنی است که نیروی عادت را تحت کنترل آوردن ساده نیست ولی خوشبختانه امروز میتود های موجود است که با آموختن آن میتوان دماغ را تجدید پروگرام نمود، اما با وجود آن کار دوامدار و همه روزه در تغیر حاکمیت **ماتحت شعور** خیلی حتمی و ضروری بوده و باید همیشه حاضر باش بود.

بخصوص که در عصر تخنیک و کار شاقه و حملات معلوماتی روزمره از هر جهت **شعور آگاه** ما مصروف تجزیه و تحلیل مطالب حاد فوق گردیده و برای راهیابی و حل آنها شدیداً مصروف میباشد.

ما متأسفانه **ماتحت شعور** خود را که حاکم و ۹۵ فیصد خودکار است دیده نمی توانیم نه تنها این بلکه اگر کسی ما را متوجه یک اشتباه ما بسازد اکثراً آنرا قبول نمی کنیم. ما روش های شخصی خود را نه تنها توجه نداریم بلکه آنرا جدی و واقعینانه تصور مینمائیم به همین خاطر آنرا **ماتحت شعور** می نامیم که فارغ از کنترل ما بوده و خودکار میباشد.

وجود انسان متشکل از ۵۰ بیلیون حجره است که هر کدام دارای معیار های حیاتی خاص خود بوده ولی همه با هم با یک اشتراک و مساعی، در یک نظم و ارتباط سیستماتیک، حفظ و تعادل، پذیرش اختلاف و وحدت برای یک هدف کار میکنند و آن **ادامه حیات** است.

فکر و عقل ما بر این ۵۰ بیلیون حجره متشکل حاکمیت دولتی داشته و آنرا هدایت میکند. پس اگر فکر، فهم و عقل ما در محیط سالم فامیلی، اجتماعی و طبیعی شکل گرفته و پروگرام شود میتواند دماغ ما این ۵۰ بیلیون حجره را رهبری سالم نماید و آنرا توسط افراز کیمیای سالم، صحت و مثبت، راحت و سالم نگهدارد. کمیای سالم و صحت یعنی Dopamin, Oxytocin, Endorphin میباشد که سبب راحتی، صحت و نموی جسمی شده از مرض جلوگیری میکند.

د پانو شمیره: له ۴ تر ۶

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
یادونه: دلیکنی د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولۍ

اگر ما با محیط و طبیعت در یک هم آهنگی زندگی کنیم یعنی توسط مواد غذایی حیاتی و سالم تقویه شویم و فشار های روحی، جسمی و عقلی را اجتناب ورزیم و در یک محیط خوش و خندان زندگی کنیم ، تعلیم و تربیه سالم بگیریم صحت و سالم بوده و به امراض مختلف روانی، جسمی و عقلی دچار نخواهیم شد.

بدین ترتیب باید گفت که در اساس ما مثل محیط غرض هستیم که توسط جلد پوسیده شده ایم و در تحت جلد ما ۵۰ بیلیون حجره در ۷۰ فیصد مایع و خون شنا میکند. حالا اگر ما این محیط غذایی ۵۰ بیلیون حجره را تغییر دهیم سرنوشت آنها به اساس تحقیقات که صورت گرفته است تغییر میکند.

یکی از این مواد غذایی که سرنوشت ساز است افکار، برخورد ها و احساسات ماست که توسط آن دماغ تغییر میکند و تغییر وظیفه دماغ توسط افکار سبب تغییر کیمیای خون میگردد.

اگر ما یک حالت روانی خراب داشته باشیم مثلاً ترس و فشارهای دوامدار، در این صورت دماغ آنرا جدی گرفته و از طریق غده Hypophys به غده فوق الکلیه دستور میرساند که Cortisol و Adrenalin افزاز کند که این مواد سبب ضعف سیستم دفاعی وجود میشود چون تمام انرژی وجود برای فرار و یا دفاع از منبع ترس و فشار متمرکز شده جریان خون نهایت زیاد میگردد تا دست و پا ها انرژی کافی برای فرار و یا دفاع داشته باشند. در این وضعیت بیوشمیک تمام ۵۰ بیلیون حجره در شیمی ترس و سترس شنا میورزد.

وقتی وجود انسان در تمام ابعادش در حالت دفاع و یا فرار قرار گرفت و تمام انرژی اش در خدمت این حالت متمرکز شد، ارگان ها خون کافی نمیگیرند و سیستم دفاعی وجود بنابر کمبود انرژی وظایفش را انجام داده نتوانسته و دستور کنترل ویا مرگ ۱۴ ملیون حجره که در یک ثانیه باید بمیرند و ۱۴ ملیون نو جایشان را بگیرند دچار مشکلات شده ودر این حالت ضعف روحی، عقلی و جسمی میتواند میکروپ های این الوقت یا اپور تونیست فعال شده سبب تولید امراض شوند، نمونه روشنش کشیدن تبخال پس از ترسیدن است. و یا چون دستور مرگ حجات بنابر ضعف سیستم دفاعی صادر شده نمیتواند حجات در حال مرگ مستقل عمل نموده سبب **سرطان** میگردد.

ما میتوانیم این حالت را بسود حاکمیت، قوت سیستم دفاعی و بهتر شدن جریان خون ارگان های داخلی تغییر دهیم اگر **ماتحت شعور** خود را که در این وضعیت نقش منفی دارد توسط **شعور آگاه** خود تحت کنترل بیاوریم و اگر بتوانیم این سیستم حاکمیت شعوری را به عادت روزمره خود تبدیل نماییم، یعنی شیمی خون را توسط عبادت های مختلف که کار شعور آگاه است از شیمی سترس و ترس به شیمی نمو و خشنودی تغییر دهیم، **مرض سرطان را تحت کنترل آورده و خواهد نابود کنیم** . زیرا این شیمی وجود است که سرنوشت حجره را تعیین میکند. این مسئله در قدم اول غیر قابل باور است ولی طبابت قرن ۲۱ اینرا به اثبات رسانیده و خلاف آنچه از منابع رسمی تبلیغ میشود تحقیقات علمی آنرا نشان داده است .

اما اگر انسان محبت میورزد و یا عزیز خود را پس از مدتی دیری میبیند و یا مورد محبت و توجه صمیمانه قرار میگیرد مواد کمیای که به دستور دفاع افزاز می شود سبب قوت سیستم دفاعی شده و خود انسان با روح و روانش در حالت رشد و نمو قرار می گیرد که این حالت صحت روح، عقل و جسم را ضمانت میکند.

ما متأسفانه امروز ۲۴ ساعت از تهدیدات روزمره فرار میکنیم و این حالت را نمیتوان از نظر بیولوژیک ادامه داد. این حالت وجود را غرق کیمیای ترس و وحشت نموده سبب امراض عقلی، عصبی و جسمی دوام دار میگردد. پس برای رسیدن به یک زندگی سالم و خوب اجتماعی چنین نتیجه میگیریم:

د پانو شمیره: له ۵ تر ۶

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

یادونه: دلپیکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په خير و لولئ

- ۱ - حاکمیت ماتحت شعور را که نیروی عادت است و ۷۰ فیصد محتوای منفی دارد و ۹۵ فیصد زندگی ما را هدایت میکند توسط تمرین های دوام دار و روزمره تحت کنترل شعور آگاه خود بیاوریم .
- ۲ - میتودهای را که چطور افکار منفی و عمل منفی را که تراوش از نیروی عادت ماتحت شعور ماست به افکار و عمل مثبت تبدیل نمائیم، بیاموزیم و همه روزه تکرار نمائیم.
- ۳ - همه روزه دو بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه عبادت تغیر افکار نموده و جسم و روح و عقل خود را راحت سازیم و نیروی عادت ماتحت شعور را که ۷۰ فیصد محتوای منفی دارد با تکرار دوامدار و روزمره تمرین های شعوری که خلاق و نوساز است به عادات مثبت تبدیل نمائیم .
- ۴ - Autogener Training یکی از میتودهای است که با آموختن آن میتوانیم خود را با شعور آگاه خود کنترل نمائیم و در وجود خود سسبب افزاز هرمون های خوشی و راحتی شده افزاز هرمون های stress را که مادر مرض هاست مانع شویم.

ادامه دارد...

برای معلومات بیشتر و طرح سوالات به ایمیل ذیل تماس بگیرید: [Ghulam\\_Ansari@hotmail.com](mailto:Ghulam_Ansari@hotmail.com)

---

د پانو شمیره: له ۶ تر ۶

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
یادونه: دلپکنی د لیکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ