

Grand

دا پېژندل چې ته له پخوا څوک يې

جواد يوسفی

زما گرانې کورنۍ ته: زما ښکلې مېرمن، فاطمې، او زموږ زوی،
توران ته.

حکمت دا پوهېدل دي چې زه لوی یم.
مینه دا پوهېدل دي چې زه هر څه یم.

ترپیل مخکې

دا یو کوچنی کتاب دی. ورو یې ولوله.

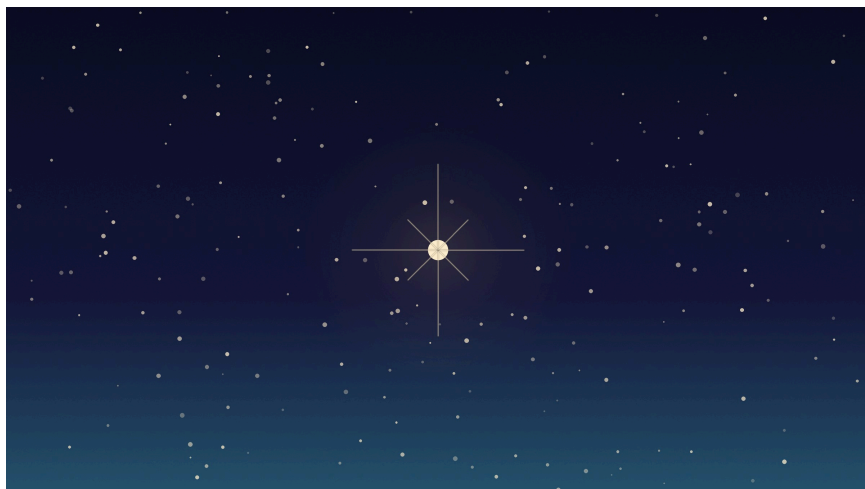
دا به تا ته ونه وایي چې څوک شې. دا به دې در په یاد کړي چې ته له پخوا څوک یې.

یوه پاڼه ولوله، بیا سترگې پټې کړه. پرېږده چې د فکر کوونکي ذهن لاندې چېرته کېږي. همدلته دا کتاب غواړي چې ژوند وکړي.

دا وریا دی، ځکه هغه څه چې ورته اشاره کوي، تل ستا وو.

لومړۍ برخه

حکمت: زه لوی یم



۱

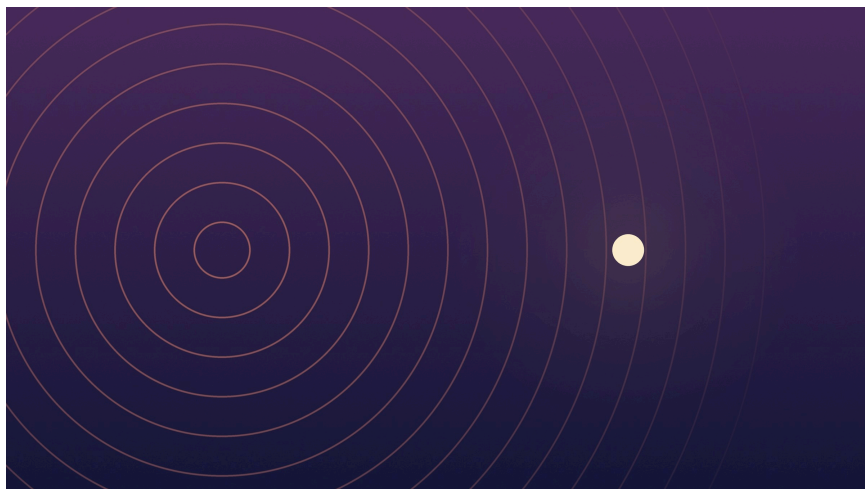
ته هېڅکله کوچنی نه وې

مخکې له دې چې څوک تا ته ووايي چې ته څه یې، ته بس وې.

بې اجازې به دې خندل. د آسمان پر لور به دې لاسونه اوږدول، پرته له دې چې وپوښتې چې ایا د هغه وړ یې.

هغه ته لا هم دلته یې. ورک شوی نه، یوازې چوپ.

ځنډ: ستا د ژوند په کوم ځای کې دې لومړی ځل زده کړل چې ځان کوچنی کړې؟



۲

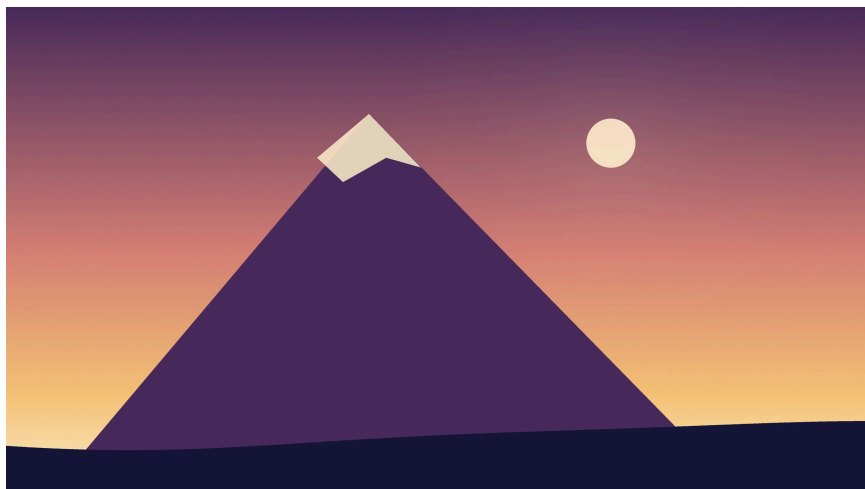
پور شوي غږونه

هغه غږ چې وايي بس نه يې ستا نه دی.

تا هغه پور اخیستی: له یوه بیرني مور یا پلار، له یوه بې پروا ښوونکي، له یوه سخت موسم. دومره موده دې له ځان سره وړی چې ستا په څېر یې غږ پیل کړ.

ته یې ایښودلی شې. هغه تل یوازې پور و.

ځنې: دا غږ په رښتیا د چا دی؟



۳

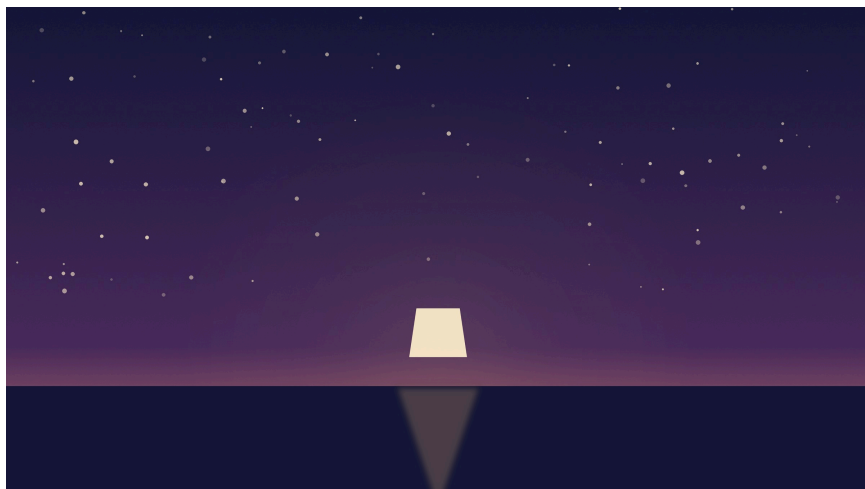
لویوالی شور نه کوي

لویوالی چیغې نه وهي. غر د خپل لوروالي پر سر شخړه نه کوي.

نفس اړتیا لري چې ولیدل شي. لویوالی یوازې اړتیا لري چې وي.

ارام ودرېږه، او پرېږده چې ستا ارزښت یو حقیقت وي، نه یوه ننداره.

ځنډ: که دې له پخوا پوهېدلی چې بس یې، د څه له ثابتولو به دې لاس اخیست؟



۴

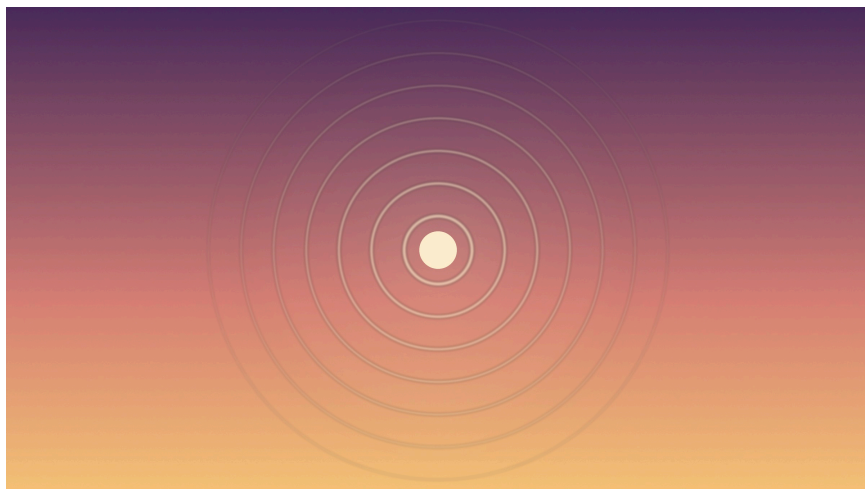
له خپل ارزښت نه کار وکړه، نه د هغه لپاره

زموږ ډېری کار کوو چې خپل ځای وگټو.

خو ته هغه څه نه شې گټلی چې ورسره زېږېدلی یې. پر ځای یې له همغه ځای نه

کار وکړه، او وگوره چې وېره څنگه ستا لاسونه پرېږدي.

همغه کار، چې له ارزښت نه وشي، د ازموینې پر ځای په ډالۍ بدلېږي.



۵

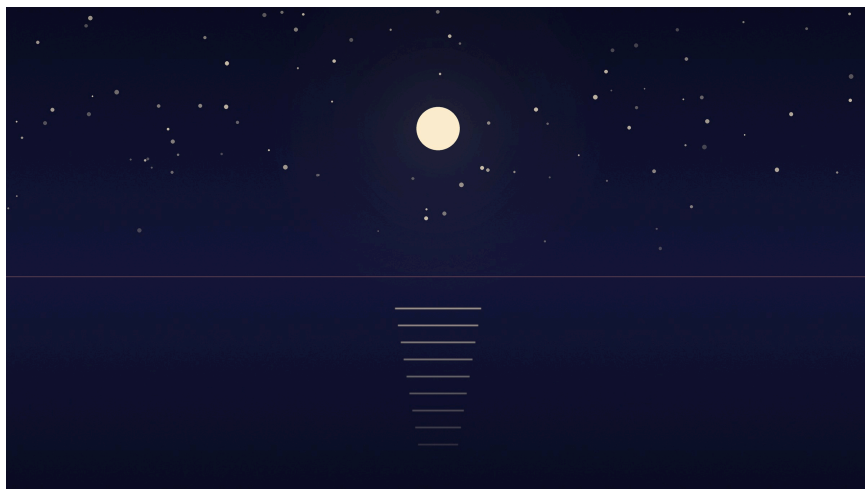
ستا بدن له پخوا پوهېږي

يو لاس دې پر سينه کېږده. د هغې پورته کېدل احساس کړه.

هېچا ستا زړه ته درزېدل نه دي ورزده کړي. هېچا ستا سږو ته نه دي ښودلي چې هوا ولټوي.

يو لوی څه همدا اوس تا ساه اخلي. ته له هغه جلا نه يې.

ځنې: يو ځل، ورو ساه واخله. کله چې له هغې لاس واخلي، څه گوري؟



٦

چوپتيا ستا بنوونکې ده

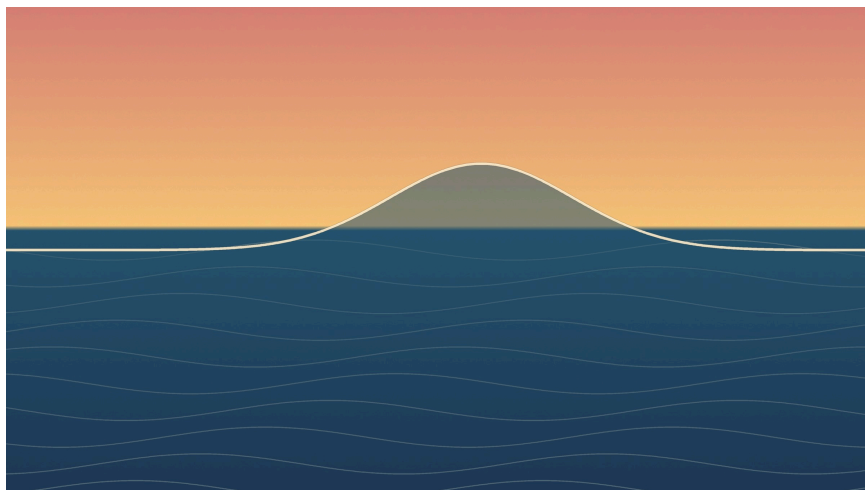
نړۍ دومره شور لري چې خپل ځان وا نه ورې.

پنځه دقيقې ارامي پيدا کړه. نه د دې لپاره چې څه سم کړي. يوازې د اورېدو لپاره.

په چوپتيا کې، پور شوي غږونه کمرنگه کېږي، او يو څه زوړ، مهربان او هوښيار په خبرو پيل کوي.

دویمه برخه

مینه: زه هر څه یم



۷

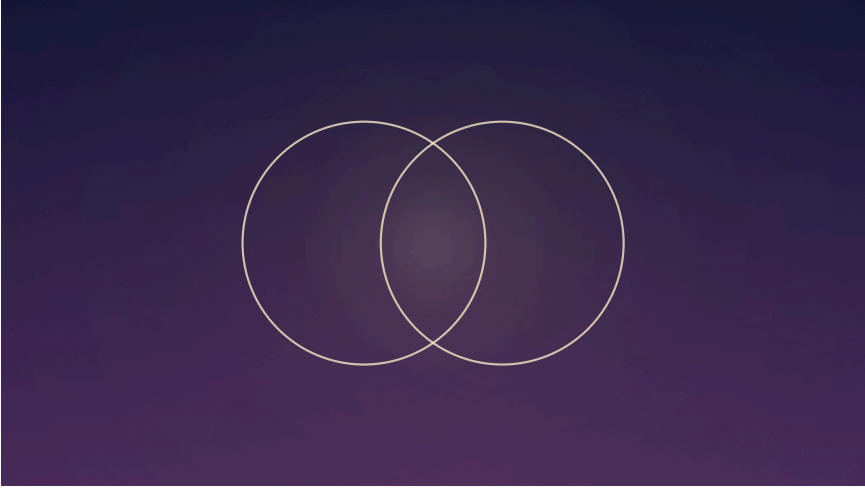
خپه او سمندر

يوه خپه کېدای شي باور وکړي چې يوازې ده. پورته کېږي، ټنګته لوېږي، له ساحل نه وېرېږي.

خو هېڅکله له سمندر نه جلا نه وه. حتی يوه شېبه.

ته هم نه يې.

ځنې: وروستی ځل کله دې احساس کړل چې له ځان نه د يو لوی شي برخه يې؟



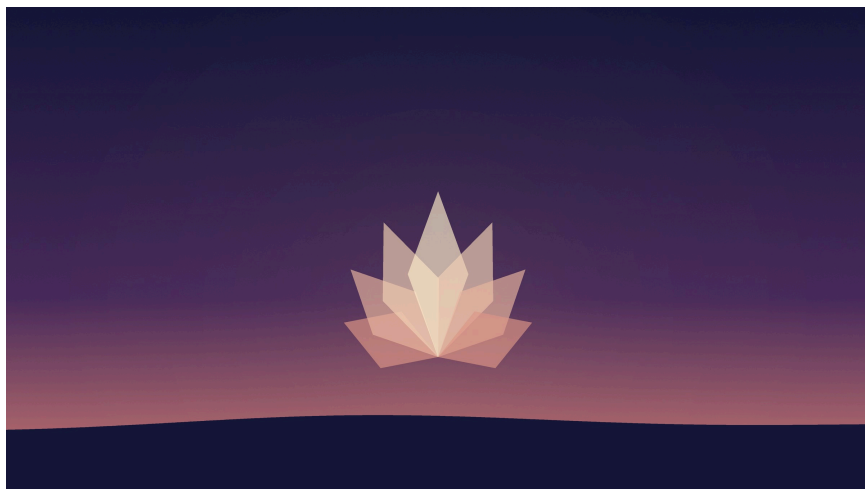
۸

بیا وگوره

په دوکان کې ناآشنا کس. هغه څوک چې تا ته یې زیان رسولی. هغه ماشوم چې آرام نه شي کېناستلی.

بیا وگوره. همغه ارمان. همغه وېره. همغه هیله چې ولیدل شي.

کله چې ځان په هغوی کې وگورې، غوسه نرمېږي او په پوهې بدلېږي.



۹

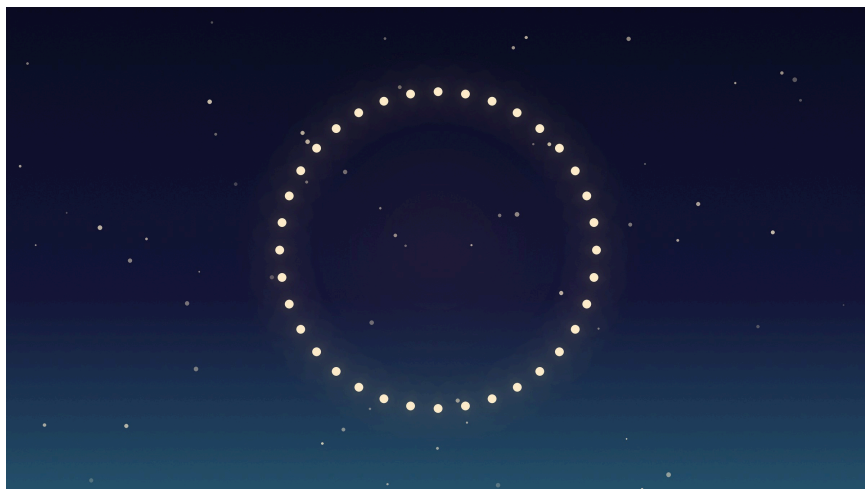
مهرباني ځواک دی

سختي هېڅ بيه نه لري. هر څوک يې کولی شي.

مهرباني له تا غواړي چې خلاص پاتې شې، هغه مهال چې ترل اسانه وي. دا

کمزوري نه ده. دا تر ټولو زړور کار دی چې زړه يې کولی شي.

ځنډ: نن څوک ستا نرمۍ ته اړتيا لري؟ ځان هم پکې وشمېره.



۱۰

ته له پخوا ځای لرې

د ځای لرلو لپاره اړتیا نه شته چې ځان برابر کړي.

ځان برابرول له تا غواړي چې ځان راټول کړي. تراو یوازې غواړي چې څنگه یې،
همداسې راشي.

ته د هر څه برخه یې. داسې دروازه نشته چې وټکوي. ته له پخوا دننه یې.



۱۱

وبخنښه چې ازاد شې

بخښل دا ويل نه دي چې هغه سمه وه.

دا خپل لاس خلاصول او هغه سره سکروته پرېښودل دي چې ټينگه دې نيولې؛

هغه چې د بل چا لپاره وه او يوازې تا سوځوي.

ته د دې وړ يې چې هغه کېږدې.

ځنې: بې له دې بار نه به ستا ژوند څه احساس درکړي؟



۱۲

مننه دروازه پرانیزي

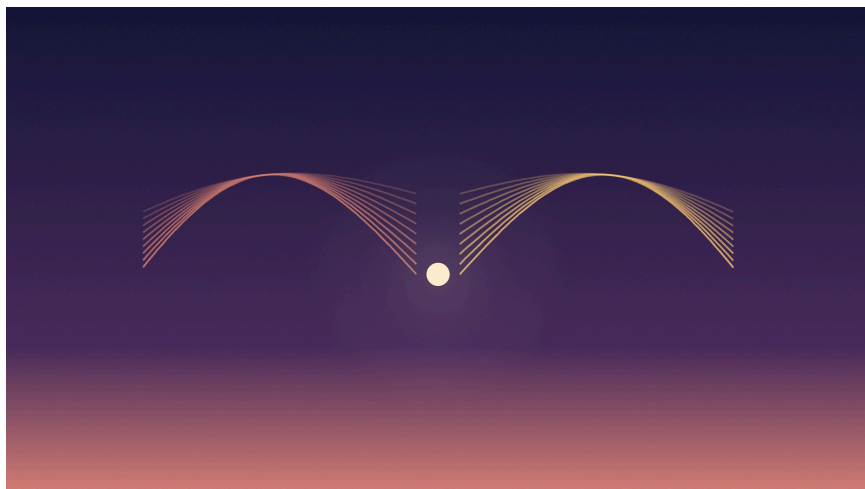
د سهار رڼا. د یوه ناآشنا موسکا. هغه ساه چې غوښتل یې نه وو پکار.

مننه هغه مینه ده چې ځان ویني.

نن شپه درې ډالۍ وشمېره. وگوره چې زړه څنگه پراخېږي چې هغوی ونیسي.

درېيمه برخه

بهير: د دواړو ترمنځ ژوند



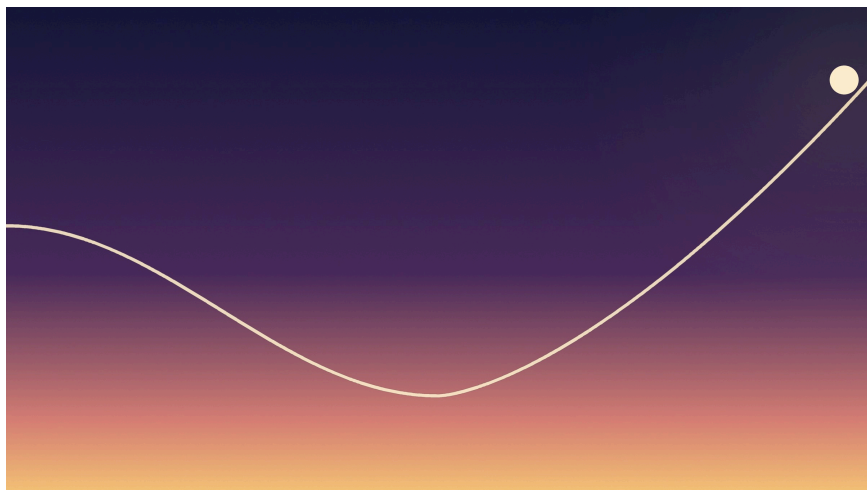
۱۳

دوه وزرونه

حکمت بې له مینې سرېږي. مینه بې له حکمته ځان ورکوي.

مرغه د الوتلو لپاره دواړو وزرونو ته اړتیا لري. ته هم.

خپل ارزښت وپېژنه. خپل زړه ورکړه. پرېږده چې ژوند دې د دواړو ترمنځ وڅوځي.



۱۴

لوېدل ناکامي نه ده

ته به تکر و خورې. ټولو لویو خلکو خوړلی دی.

یو لوېدل نه بدلوي چې ته څه یې. یوازې درېښیې چې ځمکه چېرته ناهواره ده.

پاڅه، نه د دې لپاره چې څه ثابت کړې، بلکې ځکه چې پاڅېدل ستا طبیعت دی.

ځنډ: کوم لوېدل لا هم له تا غواړي چې پر ځمکه پاتې شې؟

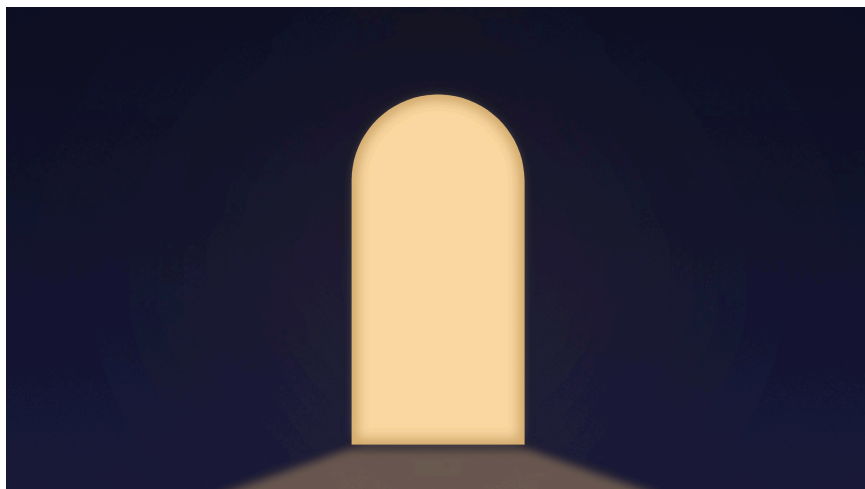


۱۵

نظم، خان ته درناوی دی

هغه کوچنۍ ژمنه چې سهار وختي پوره شوه. هغه سخت کار چې کله هېڅوک نه گوري، ترسره شو.

دا سزا نه ده. دا هغه لار ده چې لویوالی یې په هغه ژبه وایي چې بدن پرې پوهېږي: زه ارزښت لرم.



۱۶

وېره دروازه ده

وېره د هر هغه ځای پر غاړه ولاړه ده چې ته پکې وده کوي.
مانا يې درېدل نه دي. مانا يې دا ده چې ته يو مهم شي ته نږدې يې.
ورو ترې تېر شه، لاس دې پر زړه. په هغه بل لوري، ته تر پخوا لوی يې.
ځنډ: ستا وېره د کومې دروازې ساتنه کوي؟



۱۷

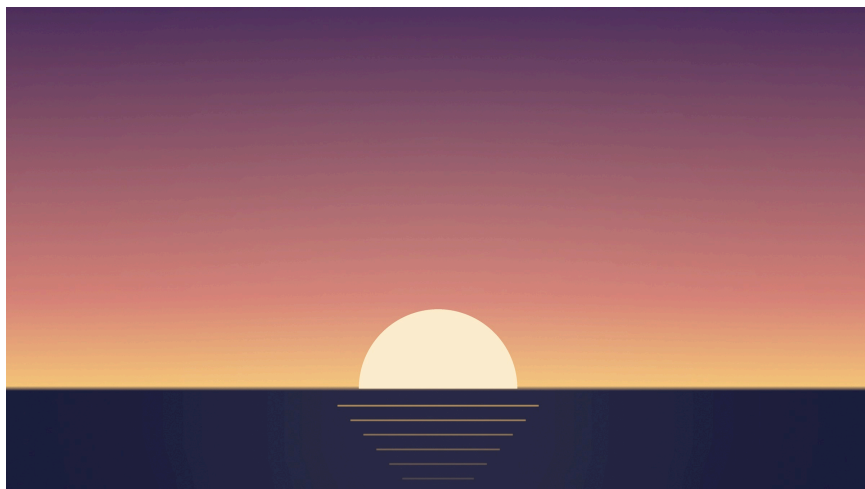
کوچني کارونه، په مینه

د لوی ژوند لپاره لوی ستيج ته اړتيا نه لرې.

هغه خواره چې په پاملرنه پاڅه شول. هغه تخته چې سمه پرې شوه. هغه خبره

چې یوه ستړي دوست ته په نرمۍ وویل شوه.

کله چې کوچني کارونه په مینه ترسره شي، نور کوچني نه پاتې کېږي.



۱۸

همدا اوس پيل وکړه

نوي کال، نوې دندې يا نوي ژوند ته اړتيا نه لرې.

يوې ساه ته اړتيا لرې، هغه ساه چې په دې پوهې سره واخيستل شي چې ته څوک
يې.

همدا اوس يې واخله.

تمرین: هر سهار، مخکې له دې چې پښې دې ځمکې ته ورسېږي، ورو ووايه: «زه
لوی یم. زه هر څه یم.» بیا یو ساعت داسې ژوند وکړه لکه چې دا رښتیا وي.

پای

ته دې کتاب ته د یو څه په لټه کې راغلې.

هغه څه چې دې لټول، پخپله لټوونکی و.

ته لوی یې. ته هر څه یې. ورو لار شه، او دا له هغه چا سره شریک کړه چې هېر یې کړي.

دا کتاب وړیا دی. کاپي یې کړه، چاپ یې کړه، نورو ته یې ورکړه.

د دې لومړۍ کړښې د نیسرگادتا مهاراج له یوې پخوانۍ لارښوونې الهام اخلي، چې دلته د خپل لویوالي د یادولو په بلنه بدله شوې ده.

د دې کتاب په اړه

Grand: دا پېژندل چې ته له پخوا څوک یې

د پښتو لوستونکو لپاره يوه يادونه

دا ژباړه په پاملرنه او د مصنوعي ځيرکتيا په مرسته شوې ده. که پښتو ستا مورنۍ ژبه ده او داسې کړښه دې وموندله چې رښتينې يا ښکلې ښکاره کېدای شي، خوشاله به شو چې خبر شو. زموږ د وېبپاڼې له لارې موږ ته وليکه. همداسې دا کتاب له خپلو لوستونکو سره وده کوي.