



ارواپوهنه



څنگه ژوند وکړو؟

بريالي توب يعني د غوره سباله پاره د نن ورځې جوړول!

فرييا دولت خوا

ژباړن: نورالله سلطان زوی



ځنځکه تروند وکړو؟

سراب کتابتون تاسو ته هر ډول کتابونه په برېښنایي بڼه در رسوي.
له مونږ سره یو ځای شئ او د کتابونو له لوستلو برخمن شئ.
(د ژوند په مدار کې)

<https://t.me/saraablibrary>

لیکواله: فریبا دولت خوا

ژباړه: نورالله سلطان زوی

څنگه ژوند وکړو؟ ۲

بسم الله الرحمن الرحيم

څنگه ژوند وکړو؟

ليکواله: فرييا دولت خوا

ژباړه: نورالله سلطان زوی

چاپځی: علمي مطبعه- کابل / ۰۷۸۰۰۹۰۰۷۱

چاپ وار: لومړی

خپرنډوی: علمي خپرنډويه ټولنه / کابل

ډيزاين: محمد صديق علمي - ۰۷۷۲۰۰۷۲۲۸

بيه: ۷۰ ف

پتي: کابل ارزان قېمت (احمد شاه بابا مينه) داود خان څلور لارې ۱۲ بلاک ۶ کوڅه ځدارن پلازه
علمي کتاب پلورنځی پکتيا، د گردېز ښار، غزني لڼ، د عبدالحميد گردېزي مارکېټ، افغانستان

اړيکه: 0780090071- 0774 00 05 84 - 0772288190

علمي کتاب پلورنځی کابل / واټسټاپ نمبر: 0774000584

د علمي خپرنډويه ټولنې کتابونه په لاندې ځايونو کې ترلاسه کولای شئ

کابل: اکسوس کتاب پلورنځی / سروش کتاب پلورنځی

ننگرهار: مومند کتاب پلورنځی / ختيځ کتاب پلورنځی

خوست: ژوندون کتاب پلورنځی / شېخ زاید کتاب پلورنځی

<https://t.me/saraablibrary>

ددې کتاب د هر ډول چاپ او خپرولو حقوق له ليکوال سره خوندي دي

ځنگه ژوند وکړو؟ ۳/۹

سراب کتابتون سره یوځای شئ
د بېلابېلو کتابونو له لوستلو څخه برخمن شئ
او بېلابېل کتابونه ترلاسه کړئ

<https://t.me/saraablibrary>

ډالۍ

هغو وگړو ته چې له ژوند سره مینه کوي!

هم خپله ژوند کوي!!

او

هم نور ژوند ته پریږدي!!!

ستاسو سلطان زوی



ختیځ کتاب پلورنځی

14 JAN 2023

اسحاقزی مارکېټ لاندینی پور، جلال اباد
0787412050 - 0772719030

څنگه ژوند وکړو؟ / ٤

ليکل

- ٨..... د ژباړن خبرې
- ١٠..... د ليکوالي سريزه
- ١٢..... تجربه له کومه کېږي؟
- ١٤..... شتمن څوک دی؟
- ١٦..... برياليتوب يعنې په خپله زه! بل څوک نه!
- د شتمنۍ په برخه کې برياليتوب يعنې د ژوند لومړيتوبونو پېژندل او د هغوی پر بنسټ کار کول
- ١٧.....
- ١٨..... د وخت د ښه پېژندلو له پاره لاندې بېلگې په غور سره لولو
- ١٩..... تاسو د خپل وخت سره څه ډول چلند کوئ؟
- ٢٠..... له بله پلوه شتمن هغه څوک دی چې:
- ٢٤..... مدار او فريکونسي
- ٢٥..... مدارونه څنگه پر يو بل اغيزه کوي؟
- ٢٧..... د انسانانو ویش د هغوی د ذهنيت، مدار او فريکونسي له مخې
- ٢٧..... ١- هغه وگړي چې د شتمنۍ په مدار او مثبتې فريکونسي کې قرار لري:
- ٢٨..... ٣- هغه وگړي چې د شتمنۍ په مدار ليکن منفي فريکونسي کې ځای لري:
- ٢٨..... ٤- هغه وگړي چې د نېستۍ په مدار او منفي فريکونسي کې ځای لري:
- ٢٩..... مدار

ځنگه ژوند وکړو ۵/۹

- ۳۰..... فريکونسي
- اوس گرانه ملگره ! ستا د فريکونسي د غوروالي او د ژوند مدار د ښه والي په موخه
- ۳۲..... څو سپارښتني کوم
- ۴۳..... ذهن راډيوثي څپو ته ورته دی
- ۴۶..... دويم څپرکی
- ۴۸..... د شتمنو وگړو ځينې ورځني عادتونه
- ۴۹..... کتاب کتنه (مطالعه)
- ۵۰..... له لږو امکاناتو گټه اخيستنه
- ۵۱..... راتلونکي ته تلل
- ۵۲..... د شتمونو له عادتونو څخه يو عادت سهار وختي پاڅېدل دي
- ۵۳..... درېم څپرکی
- ۵۳..... ۱- موخي ټاکل
- ۵۴..... ۲: مثبت فکر کول
- ۵۵..... اوس يو قصه درته وایم قضاوت تاسو وکړئ
- ۵۸..... الف - په شپه او ورځ کې د دریو مثبتو نقطو غوښتنه او پلټنه
- ۵۸..... ب - هره ورځ د یو نفر ستاینه وکړه
- ۵۹..... ج - یو ښه کار ترسره کړه!
- ۵۹..... د - دخپل ذهن ساتنه وکړه!

ځنگه ژوند وکړو؟ ٦١

- ٥٩..... ٣- مننه کول:
- ٦١..... ٤- په تېرو پېښې نه گرځېدل
- ٦١..... اجازه راکړئ چې يوه کيسه درته ؤ وايم
- ٦٢..... ٥- له نورو وگړو سره د ملگرتيا پالل
- ٦٤..... څلورم څپرکی
- ٦٤..... خپلو پيسو ته دې ارزښت ورکړه!
- ٦٥..... کوم کار چې ترسره کوي نو له زړه يې ترسره کړه:
- ٦٦..... کله چې په لاره کې کور ته د راتللو په حالت کې يې يوشمې مه اخله!
- ٦٦..... د مهارت (مسلک) زده کړه
- ٦٨..... پنځم څپرکی
- ٧١..... شپږم څپرکی
- ٧١..... باورونه
- ٧٢..... شله توب او غرور
- ٧٣..... وېره
- ٧٤..... له شپلو څخه وېره
- ٧٥..... اووم څپرکی
- ٧٥..... په نفس د باور زياتوالي لارې
- ٧٦..... ورزش

څنگه ژوند وکړو؟ ۷/۷

- ۷۶..... نورې لارې چارې
- ۷۸..... اتم څپرګۍ
- ۷۸..... جګ ما
- ۸۰..... يو مشهور کاميډي لوبغاړی جيم کري
- ۸۲..... لارس جوزف اليسون
- ۸۳..... چارلي چاپلين
- ۸۴..... زما په ياد دي

څنگه ژوند وکړو؟ ۸

د ژباړن خبرې

په رښتیا چې ژوند یوه لویه قالینه ده، چې موږ او تاسو ټول یې اوبدو، نو راځئ چې دا د ژوند قالینه ښه و اوبدو تر څو راتلونکي کې د زموږ اوبدلو څخه څوک کرکه ونه کړي.

څرنگه چې د یوې قالینې د اوبدلو له پاره موږ مسلکي پوهې ته اړتیا لرو همدارنگه د ژوند جوړول او ژوند ښکلي کول هم ځینو لارښوونو ته اړتیا لري. نو په همدې موخه مې د ژوند په مدار کې په نوم کتاب چې د ژوند لارښوونې پکې څرگندې شوې دي پښتو ژبې ته وژباړلو.

څنگه ژوند وکړو؟ کتاب اته څپرکي لري چې پیل یې په یو نظم پیل شوی دی. په لومړي څپرکي کې د شتمنۍ پیژندل، شتمن څوک دی؟ دار او فریکونسي، مدارونه څنگه په یو بل اغیزه کوي؟ د انسانانو ویش، مدار، فریکونسي او ذهن عناوین شامل دي.

په دویم څپرکي کې د شتمنو او نیستمو وگړو تر منځ ځینې توپیرونه او د شتمنو وگړو ځینې ورځنۍ عادتونه را اخیستل شوي دي.

په درېیم څپرکي کې د شتمن کیدلو شپږ لارې یادې شوي دي. په څلورم څپرکي کې د بچت کولو په لارو، په لاره کې د څه اخیستلو په هکله او د مهارت زده کړې په هکله خبرې شوي دي.

په پنځم څپرکي کې سوکالۍ ته د رسیدلو لارې چارې یادې شوي دي. په شپږم څپرکي کې د بدلون په وړاندې خنډونه څرگند شوي دي. په اوم څپرکي کې په نفس د باور زیاتوالي او په نفس د زیاتوالي لارې چارې ښودل شوي دي.

څنگه ژوند وکړو؟ / ۹

په اتم څپرکي کې د نړۍ د برياليو وگړيو په هکله خبرې شوي لکه جک ما ، جيم کري ، لارس جوزف اليسون او چارلي چاپلين .
د استاد فريدون مشري په يو نظم پای ته رسيدلی دی .

نور نو ستاسو او د ژوند مدار تر منځ نه خنډ کېږم تاسو د خپل ژوند وړ مدار ته رابولم .

د يو ښه ژوند په هيله مو!!
دا تاسو او دا مو څنگه ژوند وکړو؟
استاد نورالله سلطان زوی
پکتيا عالي دارالمعلمين
د ساينس څانگه

څنگه ژوند وکړو؟ / ۱۰

د لیکوالي سريزه

موږ ټول انسانان د وخت په تیریدو سره غوره ژوند او مثبت بدلون ته اړتیا لرو، لیکن ژوند په کومه سطحه او په کومې فکري لارې موږ ته د ژوند غوره شرایط را ښلی شي؟

د انسان ذهن تل د خپل ځان په ننگونه او هڅونه بوخت وي، چې د خپل ځان له پاره د پرمختګ لار خلاصه کړي. هر انسان په طبعي توګه پرمختګ ته اړتیا لري. که چېرې په دې وخت کې پام او پر الهي ذات توکل او له خدای ﷻ څخه مرسته او لارښوونه وغواړو، ان شاالله چې پرمختګ به وکړو!

هر څه، هر چا ته په ځانګړي وخت کې ځانګړی ارزښت لري. په ډاډ سره ویلی شو، چې تاسو هم په خپل ژوند کې یو څه غواړی او یا مو غوښتي دي چې ډېر وګړي یې اوس مهال لري لیکن تاسو تر اوسه نه دي ترلاسه کړي. بس راځئ چې لاس په کار شو او د یو بل په مرسته د خپلو کوچنیو او لویو غوښتنو تر لاسه کولو له پاره وږ او لومړني ګامونه پورته کړو!

غوښتل ترلاسه کول دي!

فرييا دولت خوا

څنگه ژوند وکړو؟ ۱۱

ژوند لویه قالینه ده

چې تاسو یې اوبدئ، زه یې اوبدم او هغه یې اوبدي

ټول اوبدونکي یو، اوبدو یې او گلان په کې جوړو

اوبدو یې او قدم په قدم وړاندې ځو

اوبدو یې او هوارو یې دا نړۍ چې خدای ﷻ پیدا کړه

نور یې وویل چې ژ اوبدئ کله چې لومړني سړي د ژوند تار ته غوټه واچوله،

نو هر څوک به چې راتلونکې غوټه، نوې رنگ او نوي اوبدل به یې پیلول

همدا وه چې د ادم قالینه رنگ رنگ شوه

د ښکلا او بډرنگۍ څخه ګډه د ثواب او ګناه روښانه سیوری

ستا غوټه به هم په دې قالینه پاتې شي

لار او نقش د هم او په زرګونه کاله وروسته به په دې قالینه نور خلک ژوند

کوي

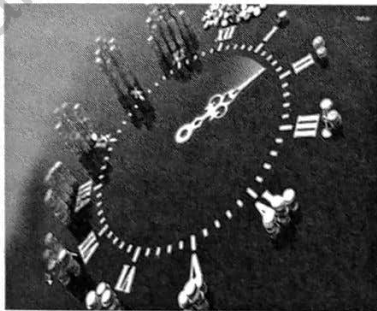
چې تاسو یې هم یوه ځنډه اوبدلې دی

هغه ځنډه چې ستاسو برخه ده نو ښه یې و اوبده!!!

لومړۍ څپرکۍ

شتمني څه شی ده؟

هر څوک له شتمنۍ یو انځور انځوروي نو موږ هم له شتمنۍ داسې انځور



لرو: شتمني هغه اړتوالی ته ویل کېږي چې د ژوند هره خوا لاندې کوي لیکن موږ خپلې خبرې اترې په پیسو پیلوو ځکه چې ډېر وگړي یې رانیولي دي.

موږ ټول د آسانتیاو له پاره پیسې خوښوو.

دغه آسانتیاوې څنگه ترلاسه کېږي؟

او څنگه یې په کار کولو سره ترلاسه کولای شو؟

د یو مهارت تر لاسه کولو سره یوه سرچینه په لاس راځي. مهارت او سرچینه

د تجربې او مطالعې په بنسټ رامنځ ته کېږي.

تجربه له کومه کېږي؟

دلومړنیو او با تجربه گامونو سره، چې موږ هغه د ماتې په نوم پیژنو، همدغه

ماتې، د دې سبب ګرځي چې د پیسو تر پولې مو ورسوي چې وروسته د

ډېرو آسانتیاو سبب ګرځي.

څنگه ژوند وکړو؟ ۱۳

له بده مرغه چې وگړي له خپلو ماتو زده کړه نه کوي، تل يې تکراروي يا ترې تېښته کوي او بيا داسې هم وايي: چې ځينې وگړي ولې دومره بريالي دي او ځينې نور ولې بريالي نه دي؟

په حقيقت کې له خپلو ماتو زده کړه کول ډېر ارزښت لري.

هغوی چې د بريا په خپو کې گرځي، ټولو کړنلاره جوړه کړې ده او له خپلو ماتو يې زده کړه کړې ده. له همدې امله هر څه چې غواړئ تر لاسه کولو له پاره يې هڅه وکړئ.

پيسې ډېر ښه کار کوونکې دي لېکن ډېر بد کار فرما هم دي! پيسو ته اجازه ورکړئ چې تاسو ته کار وکړي. پيسې موخه نه ده لېکن هغه وسيله ده چې تاسو د آرامښت او ټيکاو (امنيت) تر پولې رسوي، په دې شرط چې لومړی پيسو ته د رسېدو هڅه وکړئ او وروسته يو غوره کار فرما ووسئ نه کار مند! په څلورمه برخه کې مې ښه توضيح ورکړې ده، چې څنگه د خپلو پيسو کار فرما اوسېدلی شو؟.

شتمن څوک دی؟

مور شتمنی پورې اړوند د پیسو په هکله خبرې وکړې او د مهارت تر لاسه کولو پورې ورسېدلو لېکن په رښتیا سره شتمن څوک دی؟

شتمن هغه څوک دی چې بډایه فکر ولري!

شتمني له عمر، جنسیت او محیط سره هېڅ اړیکه نه لري!

شتمني یواځې زموږ نننۍ نړۍ او ذهن سره اړیکه لري. په ژوند کې بریالیتوب د لوړې پوهې، د ډېرې شتمنۍ، ټولنیز قدرت او مقام لرلو په مانا نه ده بلکې بریالیتوب یانې په خپله کېدل نه بل څوک همدارنگه د ژوند د لومړیتوبونو پېژندل او د هغوی پر بنسټ کار کول دي.

بريالیتوب یعنې د غوره سب له پاره د نن ورځې جوړول!

بريالیتوب یعنې د ګټور سب له پاره د ځان چمتو کول!

که چېرې نن ورځ تاسو وغواړئ چې په خپل ژوند کې د یوه بریالي شخص بېلګه و اوسئ نو څوک کولای شي چې هغه کس ووسېږي؟

شونې ده چې تاسو یو لیست جوړ کړئ او وګړي د لاندې ځانګړتیاو له مخې وټاکئ:

- بیل ګېټس، د ډېرې شتمنۍ لرلو له مخې!

څنگه ژوند وکړو؟ / ۱۵

- ارنولد شوارتسنگر د بدني لوړ قدرت په بنسټ!
 - البرټ انيشتين د حارق العاده بيدارۍ له پلوه!
 - والټ ډيسني د پياوړي تخيل له مخې!
 - ژاکلین کندی د ټولنيز وقار او متانت په بنسټ!
 - مادر ترزا د لوی زړه او خدمت کولو له مخې!
- شونې ده چې له پورتنیو وگړو څخه هيڅ يو يا هر يو مو چې وټاکلو، هڅه مه کوئ چې په همغه بڼه تاسو هم واوړئ ځکه چې دا په ژوند کې تر ټولو لويه تېروتنه ده!

برياليټوب يعنې په خپله زه! بل څوک نه!

له بده مرغه چې د ډېرو وگړو له پاره د برياليټوب معيار په بل وگړي بدليدل دی، چې د ځانگړو ځانگړتياو په لرلو سره د ډليزورسنيو په زړونو کې ځای لري. دا موضوع نه يواځې د برياليټوب او شتمني خنده گرځي بلکې د غلطې انديښنې د رامنځ ته کېدلو سبب هم گرځي، چې وگړو ته يو درواغجن ژوند القاء کوي.

په خپله اوسېدل د ژوند د موخو پيژندل او هغوی ته وده ورکول دي. هانرې کایزر د کایزر الومینیوم او کایزر درماني مراقبتونو نظام بنسټ گر داسې وايي: د موخې ټاکنې څخه پرته انسان له خپل ظرفيت څخه غوره گټه نه شي اخيستلای.

موږ ټول په خپل ژوند کې موخه لرو، چې د هغې له پاره پيدا شوي يو. نن ورځ ستاسو د ژوند موخه څه ده او څومره د هغې د ودې او ارتقاء له پاره هڅه کوئ؟

د شتمنی په برخه کې بریالیتوب یعنی د ژوند لومړیتوبونو پیژندل او د هغوی پر بنسټ کار کول

خیل ځان دې نه ژمن کول چې په هرڅه کې ماته شته. که چېرې نن ورځ
تاسو ته وویل شي چې:

له لاندې دوه ټاکنو څخه کومه یوه غوره ده؟

پيسې!

وخت!

له بده مرغه چې ډېر خلک پيسې له وخت غوره گڼي! پرته له دې چې په
دې وېوهرې، چې وخت داسې یوه ډالۍ ده چې لوړ ارزښت لري. که
چېرې په هغه کې تیروتنه وکړئ نو بیا نه جبرانېږي په داسې حال کې چې
مالي تیروتنې جبرانېږي.

پيسې تر لاسه کول او شتمن کېدل تیروتنه نه ده لیکن په لومړیتوبونو کې په
لومړۍ درجه شمېرل کېدل یې لویه تیروتنه ده.

د ژوند د غوره توبونو پیژندل په دقیقو ساعتونو او د ژوند د ټولو برخو د
اخي لحظو پورې د یادښتونو اړونده نه دي بلکې د اجراء مدیریت، اړتیاو،
وړتیاو او پایلې درک دی.

د وخت د ښه پېژندلو له پاره لاندې بېلگې په غور سره لولو

د ۲۴ ساعته وخت د ارزښت پېژندلو له پاره له هغه پلار وپوښتی چې ۶
اولادونه لري او د ژوند اړتیاوې په ورځني مزد پوره کوي!!
د ۱ ساعت وخت د ارزښت پېژندلو له پاره له هغه مین وپوښتی چې له خپلې
معشوقې سره ناست وي!!
د یوې دقیقې وخت د ارزښت پېژندلو له پاره له هغه چا وپوښتی چې خپله
اخیري الوتنه یې د سستی له امله پرېښودلې وي!!
د یوې ثانېې وخت د ارزښت پېژندلو له پاره له هغه چا وپوښتی چې د موټر
چلولو پر مهال یې په ناڅاپه توګه خپل ځان روغ رمت ساتلی وي!!
د یوې ثانېې د سلمې برخې وخت د ارزښت پېژندلو له پاره د المپیک له هغه
اتل وپوښتی چې د لوبې پر مهال یې ناغیرې کړي وي او لوبه یې بایلي وي
نو بیرته د خپل مقام تر لاسه کولو له پاره څو کاله زیار ایستلو ته اړتیا لري؟!
که چېرې د ورځې په جریان کې خپل وخت نه شی ډېرولی نو له هغه سره د
چلند طریقه د بریا لورې ته وهڅوي!

تاسو د خپل وخت سره څه ډول چلند کوئ؟

بس په ذهن مو دا ومنئ:

په خپله بريالي ووسئ نه بل څوک!!

په ژوند کې د شتمنۍ بريالۍ پاره د خپل ژوند لومړيتوبونه معلوم کړئ او د هغوی له مخې کار وکړئ.

په ژوند کې د برياليتوب له پاره همدانن ورځ لاس په کار شئ، چې سبا ته هغه خلاص کړئ.



ذهن هم د پيسو په څېر هم د کارمند

او هم د کار فرما په توگه عمل کوي.

غواړئ چې د پيسو له پاره کار وکړئ

او که پيسې تاسو له پاره کار وکړي؟

ځانګړې ستاسو په لاس کې ده. ستاسو

ذهن هم همداسې ده که چېرې تاسو

اراده وکړئ نو همغه پېښې يا اجازه ورکړئ چې ذهن مو هر چېرې ځي

ورسره لاړ شي. له همدې امله که هر څه ته پام لرنه وکړئ نو تر لاسه کولای

يې شي. دا اړينه نه ده چې ستاسې غوښتنه منفي ده که مثبت يا منل کېږي يا

نه منل کېږي او شتمن کېدل دي که نېستمن کېدل دي.

څنگه ژوند وکړو؟ / ۲۰

له بله پلوه شتمن هغه څوک دی چې:

- په خپلو باورونو کار کوي.
- د دې له پاره هڅه نه کوي چې د ټولو په څېر وي.
- منځته والی، جگړه او نیستي پرې کومه اغیزه نه کوي.
- په خپل ځان باور لري.
- په نړۍ کې تضاد وگړي مني او پوهیږي چې ټول د ټولو په څېر نه دي. د توپیر لیدلوری مني.
- هر څه چې غواړي تر لاسه کوي یې.

د شتمن کېدلو راز او رمز په مثبت فکر کولو

سره په لاندې څلورو غوټو کې لندېږي.

لومړۍ غوټه:

ځانگړې پوهه:- ځانگړې پوهه ستاسو کاري استعدادونو پورې اړونده وړتیاو څخه عبارت دی. هغه هم تاسو له پاره په بنسټیزه برخه کې ارزښت لري. د دې برخې ټاکل چې په کوم ډگر کې ځانگړې پوهه ولری ستاسو د لوړ مدت بریالیتوب په ټاکنه کې ډېره برخه لري. تاسو په کوم ډگر کې ځانگړې پوهه او مهارت لری؟

حل: خپل مثبت ټکي پیاوړي کړئ. کمزوري ټکي مو په لومړۍ فرصت کې وپېژنئ او اصلاح یې کړئ.

څنگه ژوند وکړو؟ ۲۱/

دویمه غوټه:

توپیر:- توپیر په دې معنی دی چې په یوه یا څو برخو کې کوم ډول ځانگړې پوهه لری یا ستاسو فعالیتونه په کوم ډول غوره دي؟ خپل غوروالی ښکاره کړئ او له نورو سره توپیر ولری.

د کار د لوړ کیفیت په بنسټ د خپل ځان متمایز کولو وړتیا ډېره اړینه او ستاسو دندې د فعالیت مرکز دی.

تاسو د یو وگړي په توگه لږ تر لږه په یوه کاري ډگر کې غوروالی ولری.

که چېرې ستاسو کارفرما یا کارمند ستاسو په هکله وپوښتي:

د نوموړي کارمند غوروالی په څه کې دی؟

نور به ستاسو په هکله څه ځواب ووايي؟

د کار کولو په کومه برخه کې غښتلي یاست؟ کوم کار د بل چا په پرتله غوره ترسره کوئ؟

هغه به کوم کار وي چې تاسو یې ترسره کړئ او زیاته گټه یې هم تاسو ته ورسیري؟

که چېرې په خپل مسلک کې مو کومه برخه نه وي ټاکلې چې په هغې کې غوروالی ولری نو باید په چټکۍ سره قدم پورته کړئ.

په خپل مسلک کې په یو پیاوړي شخص بدلیدو له پاره ستاسو نقشه څه ده؟

او په یو کاري ډگر کې خپل غوروالی کچه هم د پوهې له پلوه او هم د مهارت له پلوه څه ډول ارزوی؟

دا اروزنه ستاسو د فعالیتونو معیار څرگندولی شي؟

د مسلک په یوې اړینې برخې کې غوره کېدل ستاسو په پرمختگ کې له هر څه ډېره مرسته کوي.

څنگه ژوند وکړو؟ / ۲۲

درېيمه غوټه:

تقسيم بندي:- تقسيم بندي د هغو افرادو او سازمانونو له ټاکنې څخه عبارت دی چې تاسو له پاره ډېره گټه لري. د دغه ډول کار طريقه چې تاسو يې په څرگنده توگه خپل غوره مشتريان مشخصوئ او د همدې مشتريانو د ځانگړې ډلې درضايت د جلبولو له پاره تصميم نيسئ. تاسو کولای شئ د اړينو مشتريانو د اړتيا ته په پام سره د راتلونکې د جوړول له پاره د خپل مسلک لارې ته بدلون ورکړئ. خپل اصلي مشتريان په غوره توگه وپيژنئ او هغوی ته نږدې شئ، تر څو د هغوی اړتياوې ښې وپيژنئ.

اخي غوټه:

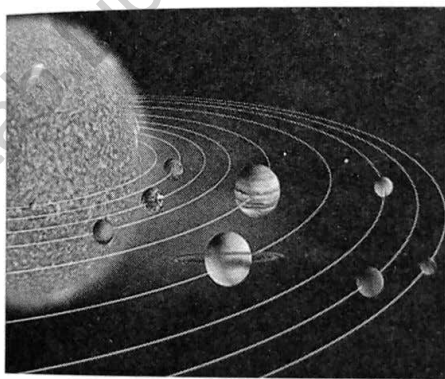
تمرکز:- د خدماتو پرمخ ستاسو ذهني تمرکز وړتياو ته تمرکز ويل کېږي چې د هغه شخص يا سازمان له پاره ارزښت لري. دغه څلور واړه ستراتيژي ستاسو په مسلک او سازمان کې ځانگړو پايلو ته د رسيدلو له پاره مرکزي بنسټيز ټکي دي. پاملرنه: له ځان وپوښتنئ، د کوم مهارت په تقويه کولو سره به مسلک مو اغيزه پريوځي؟

د دې پوښتنې ځواب د يوې موخې په توگه وليکئ يا يو ضرب العجل ورته وټاکئ او د ځان له پاره بايد طرحه او نقشه ولرئ. موخې ته د رسيدلو له پاره هڅاند و اوسئ چې ور ورسيرئ. دا د شغلي برياليتوب ته د رسيدلو ريښتيني کيلي دي ليکن راځئ چې شتمنو وگړو په منډو (د پښو خاپو) پسي-لاړ شو چې د ژوند په کومه سطحه او کوم مدار کې ځای لري او تر څو له ډېرو هغو

څنگه ژوند وکړو؟ ۲۳/

ساده لومړنيو او عملي طريقو سره چې دوي کارولي دي بلد شو او پرته له
دې چې څنگه په لومړنيو قدمونو سره برياليتوب ته رسيدلي دي.

مدار او فریکونسي



لکه څنگه چې کهکشانونه د ځان له پاره
ځانګړي مدارونه لري او پر نورو
مدارونو اغیزه کوي د انسان ذهن هم د
خپل ځان له پاره ځانګړي مدارونه لري
چې هم پر نورو اغیزه کوي او هم له
نورو اغیز من کېږي. د بیلګې په توګه د

شتمنۍ مدار، د نیستي مدار او د دې دواړو تر منځ نور مدارونه.
وړاندې له دې چې د موضوع په څرګندولو پیل وکړو غواړم چې د ذهني لید
لوري له پلو د مدار او فریکونسي معنی بیان کړم.
د ژوند مدار یعنې هغه شرایط، چې همدا اوس تاسو په هغه کې ځای لرئ او
د هغه پر بنسټ رفتار کوئ.

ذهني فریکونسي: هغه ذهني څپې دي، چې د خپل احساس له مخې د یوې
پېښې یا یوې واقعي رامنځ ته کېدو سبب ګرځي.
هره موضوع یا جسم له ځان څخه نه لیدونکې غیر مادي ذرې خپروي، چې
ځانګړې فریکونسي لري او د مختلفو فریکونسيو تر څنګ د څپو طیف
رامنځ ته کوي.

څنگه ژوند وکړو؟ ۲۵

کله چې په توگه د انسان ذهن په یوه ځانگړې موضوع تمرکز وکړي فریکونسي-يې همغه موضوع پیدا کوي، د چاپیریال فریکونسيو د پیدا کولو له پاره ذهن نورې څپې هم تقویه کوي او په اصطلاح مغز اړونده طیف هم پیدا کولای شي. دې موضوع ته په پام سره چې ذهن په نورو مواردو کې د نظر وړ موضوع په هکله د گواښونو نظر ورکولای شي. دغه گواښونه شونې دي چې د هغه موضوع په هکله چې موږ ور سره د تمرکز اړیکه نیولې ده، لیکن دا اړیکه په هغه طیف کې وجود لري چې مغز موندلی دی او دا اړیکه موږ له پاره روښانه نه ده. له همدې امله وروسته له دې چې په یوه موضوع کافي تمرکز وشي باید د مغز فعالیت ته ډېره پاملرنه وشي؛ ځکه چې مغز په یوې ځانگړې موضوع له تمرکز وروسته یو ځانگړی طیف پیدا کوي او د انسان مغز نسبت یو طیف ته فعال شوی دی نه یوې ځانگړې فریکونسي ته او دا موضوع یو ځانگړی ارزښت لري. په اړونده موضوع وړاندې شوی نظر منل شوی دی او که چېرې په راتلونکې کې د دې مسایلو پورې اړونده څېړنه وشي، حساس کېږي. څومره چې شونې وي زموږ له نظره ارزښت لري، لیکن خو د دې له پاره چې دا مسایل زموږ له موضوع سره نږدې اړیکې لري ډېر مهم دي.

دا تعریف په یاد ولرئ تر څو موږ وپوهیږو چې ذهني مدارونه او دکهکشان مدارونه یو پر بل اغیزه کوي.

مدارونه څنگه پر یو بل اغیزه کوي؟

د ځمکې په ننني مدار کې د نورو مدارونو په خلاف هر ډول امکانات شتون لري. لکه: اوکسیجن، اوبه، هوا، گنګل، بحرونه او داسې نور. که

ځنگه ژوند وکړو؟ ۲۶/

چېرې په غوره توگه گټه ترې وانه خلو وچکالي، توپان او قحطي له ځان سره راوړي، چې اوس يې هم راوړې ده، چې اوس يې هم مشاهده کوو.

د لمر مدار خپله تودوخه د ځمکې په لورې تشعشع کوي ليکن موږ د خپل ځنگل او طبيعت څخه ښه ساتنه نه کوو. د اوزون د طبقې له منځه وړلو سبب گرځي او لمر خپله ډېره تودوخه زموږ په لورې تشعشع کوي، چې د ډېرو ناروغيو سبب گرځي. د شهاب په نوم نور مدارونه دي، چې د ډېرو په وسيله په ځمکه اغيزه کوي.

اوس که چېرې ذهن د ځمکې په څېر فرض کړو او سمه گټه ترې وانه خلو هغه مدارونه او يا فريکونسي چې زموږ له ذهن د باندې دي، په راحتۍ سره پر موږ اغيزه کوي او زموږ په زيان تماميږي ليکن د انسان مدار يا فريکونسي څه ډول ده؟

د انسانانو ویش د هغوی د ذهنیت، مدار او

فریکونسی له مخې

البته ساده به و انگیرل شي چې د انسانانو ویش وغواړو. هر انسان په یواختوب سره د بې پایه سرچینې لرونکې نړۍ یوه الهي شتمني ده، لیکن د دې له پاره چې موضوع ښه روښانه بیان کړم نو انسانان په څلورو لویو برخو ویشو:

۱ - هغه وگړي چې د شتمنۍ په مدار او مثبتې فریکونسی کې قرار لري:

دا وگړي ریښتینې شتمن دي. هم مرسته کوي او هم ښه کوي. هیچا ته تمه نه کوي او د څه شي د لاسه ورکولو ویره هم نه لري حتی، که چېرې ټوله شتمني هم له لاسه ورکړي بیا هم شتمن ذهن لري او فکر کوي چې په راجحۍ سره یې بیا هم تر لاسه کولای شي.

۲ - هغه وگړي چې د نیستۍ په مدار او مثبتې فریکونسی کې ځای لري:

دغه ډله وگړي چې د مدار او فریکونسي - له پلوه د لږزې په برید کې دي، یعنې ټولې هڅې کوي خو کله چې بریالیتوب ته نږدې کېږي له هڅو لاس

ځنگه ژوند وکړو؟ / ۲۸

اخلي. په تجربې او تيروتنې سره وړاندې ځي او بالاخره له لومړۍ ډلې وگړو سره نښليري.

۳ - هغه وگړي چې د شتمنۍ په مدار ليکن منفي فريکونسي کې ځای لري:

دا هغه وگړي دي چې په هر ډول يې زيار ايستلی او د ماليې له پلوه شتمن شوي دي ليکن په مثبتو فريکونسيو کې ځای نه لري. ويړه لري چې تر لاسه شوي شتمني يې له لاسه ونه وځي. د کورنۍ له تود محفل څخه په غوره توگه گټه نه اخلي او دهن يې تل د خپل ځان او چاپيريال په هکله بوخت وي.

۴ - هغه وگړي چې د نيستۍ په مدار او منفي فريکونسي کې ځای لري:

دا ډله هغه وگړي دي، چې په ناسم مدار او ناسمه ذهني فريکونسي کې يې ځای نيولی دی او که چېرې وغواړي؛ نو په اسانۍ سره په سم مدار او فريکونسي کې ځای نيولی شي چې ورو ورو لوړې سطحې ته ځان ورسوي. په ډاډ سره ویلي شم چې تاسو د ۴ مې ډلې وگړي نه یاست او په راتلونکې متن کې ویلي شم چې د کومو کارونو په ترسره کولو سره خپلې فريکونسي ته بدلون ورکولای شئ.

مدار

مور هر يو ذهني مقاومت لرو او همدا مقاومت د دې سبب گرځي چې په خنډ يا بېرې سره يوه غوره مدار ته د ننه شو. هغه وگړي چې ذهني مقاومت يې ۱۰ وي همدا وگړي لوړ مدار ته د رسيدلو له پاره کم وخت ته اړتيا لري، خو هغه وگړي چې ذهني مقاومت يې ۹۰ دی دا وگړي لوړ مدار ته د رسيدلو له پاره ډېر وخت ته اړتيا لري. د مثال په توگه، کله چې يو څوک په مينه کې ماتې وځوري نو په ذهن کې يې يو مقاومت رامنځ ته کېږي چې که چېرې د يو بل چاسره په مينه کې ولوړم نو بيا به هم ماتې وځورم. دا د دې سبب گرځي چې له ازدواج او مينې لاس اخلي او که چېرې پسې لاړ هم شي نو کومه تمه نه لري او بيا هغه وگړي چې مياشتينی گټه يې يو ميليون افغانی وي نو د ۱۰ ميليونو افغانیو گټې له پاره يې په ذهن کې يو مقاومت رامنځ ته کېږي او وايي چې د مياشتې ۱۰ ميليونه افغانی نه شم گټلی. د مدار او مقاومت علت په هکله مفصل معلومات د ځان پېژندنې ټوليزه دوره کې وړاندې شوي دي، ليکن هغه څه چې اړين دي هغه دا دي؛ چې خپلې لازمي فريکونسي ته بدلون ورکړئ تر څو هم له ستونزو وژغورل شئ او هم په يوه غوره مدار کې ځای ونيسئ.

فريکونسي

په هره ډله کې چې ياست د مدار د بدلون له پاره لومړۍ خپلې فريکونسي ته بدلون ورکړئ. د فريکونسي په بدلون کې ټينگار وکړئ ليکن څنگه؟
که چېرې موږ پورتنۍ تعريف په ياد وي چې څو ويل:
فريکونسي زموږ د احساس له مخې تنظيميږي او زموږ د ژوند پېښې ترتيبوي. تاسو چې هر احساس ولرئ، په همغه کچه يا له همغه څخه زيات موندلې شئ.

له هغو قوانينو څخه يو قانون چې بايد ښه وپيژندل شي او درک کړي شي مقناطيسي- او د ارتشعاتو قانون دی چې هره لحظه ستاسو له ذهن او وجود څخه ټولې هستې ته ليردول کېږي او ورسره مخامخ کېږي.
گرانه ملگرېه! وگوره ستا حجري او ماليکولونه هره لحظه په اهتزاز او لړزې کې دي. ستا ټول وجود په پوره همغږۍ سره په هره لحظه کې کایناتو ته اهتزازات ليري. ستاسو د ذهني اهتزازاتو جنس، حجري او ماليکولونه ستا د ذهن بريالي افکار ټاکي.

ستا هر فکر پياوړي اهتزازات لري چې د نيرون او سيناپس له لارې ستا ټولو حجرو او ماليکولونو ته ليردول کېږي او ستا ټول بدن ستا د ذهن برياليو افکارو سره همغږی کېږي.

ځنگه ژوند وکړو؟ ۳۱

دا اهتزازات ستا د وجود چارچاپيره يوه مقناطيسي - حوزه جوړوي چې د جذبیدو یوه پیاوړې ځانگړنه لري.

ټول هغه څه چې ستاسو د دې حوزې اهتزازاتو سره یو شان اهتزازات لري ستاسو په لورې راگرېږي له همدې امله تاسو یو ځانگړی او پیاوړی مقناطیس یاست.

اوس ټاکنه ستا په لاس کې ده:

د پیسو او شتمنۍ مقناطیس کېږی؟

د نیستي او بد مرغۍ مقناطیس کېږی؟

د مینې مقناطیس کېږی؟

د بیلتون او عاطفي ماتې مقناطیس کېږی؟

د سرطان مقناطیس کېږی؟

د بريالیتوب مقناطیس کېږی؟

دا ستا د جوړیدو قدرت دی، چې خدای ﷻ ستا طبیعت ته سپارلی دی، چې ستاسو د ذهن د بریالیو افکارو په وسیله درینستونې او د شتمنۍ جذبوونکی شی.

ستا ژوند ته هر څه رادرومي، دقیقاً ستا د اهتزازاتو له حوزې سره همغږي کېږي.

اهتزاز د عالم لوی راز دی. د اهتزاز قانون درک د هر وگړي ژوند ته بدلون ورکوي او انسان ته د پنځوونې ډالۍ راوړي.

هڅه وکړئ چې ستاسو د ذهن خپې په هره لحظه کې د بريالیتوب او شتمنۍ په فریکونسیو او زړه مو د مینې او نیک مرغۍ په څپو خوځښت وکړي.

اوس گرانه ملگریه ! ستا د فریکونسی د غوروالي او د ژوند مدار د ښه والي په موخه خو سپارښتنې کوم

۱- افکار د فریکونسی په څېر مقناطیسي- ځانگړنې لري. کله چې فکر کوی او خپل افکار بهرنی نړۍ ته استوی او دا فکرونه لکه د مقناطیس په څېر ځانگړتیاوې لري او هغه د مقناطیسي- ځانگړنې له مخې خپل ځان ته ورته ټول فکرونه جذبوي. هر فکر چې له ذهن وځي، دوباره خپلې اصلي سرچینې ته راگرځي او دا سرچینه تاسو خپله یاست.

۲- تاسو د تلویزوني څپو د لیردونکي برج په څېر یاست او په خپلو افکارو سره فریکونسي خپروي، که چېرې وغواړئ په خپل ژوند کې یو څه رامنځته کړئ نو دخپلو فکرونو د فریکونسي د بدلون له لارې یې رامنځته کړئ.

۳- هغه فکر چې همدا اوس یې په ذهن کې لری ستاسو راتلونکی ژوند جوړوي. تاسو خپل ژوند په خپلو فکرونو جوړوي. په هغه څه چې ډیر فکر کوئ او ډیر تمرکز پرې کوی ستا د ژوند په څېر را څرگندیږي او فکرونه مو په حقیقت بدلېږي.

۴- د جذب قانون یو طبیعي قانون دی، د جاذبې قوې په څېر یې پلوه دی.

۵- هیڅ شی ستاسو په ژوند کې مداخله نه شي کولی، خو دا د مداخلې حق ستاسو همیشني فکرونه ورکوي.

څنگه ژوند وکړو؟ / ۳۳

۶- د دې له پاره چې وپوهیږئ په څه فکر کوو، له خپل ځان څخه پوښتنه وکړه چې څه احساس لرئ. احساسات هغه ارزښتناکه څرگندونه ده چې ډیر ژر موږ ته وایي، په څه شي فکر کوو.

۷- بد احساس او ښه فکر په یو وخت امکان نه لري.

۸- ستا فکرونه د څپو هغه فریکونسي معلوموي چې شا او خوا ته یې لیږي او ستا احساسات سمډلاسه تاسو ته وایي: په کومو فریکونسيو کې یاست. کله چې بد احساس لري، په هغو فریکونسيو کې یاست چې بد شيان په زیاته توګه ستا سو طرف ته را جذبوي او کله چې ښه احساس لرئ نو ښه شيان په زیاته توګه او ټینګار سره ستاسو لورې ته جذبېږي.

۹- د مینې ولوله «احساس» لوړه فریکونسي لري چې تاسو یې خپرولی شئ. هر څومره چې د مینې ډیر احساس وکړئ او ډیره مینه خپره کړئ په هماغه کچه به ډېر ځواک ترلاسه کړئ.

۱۰- د جذب قانون د کودو (جادو) په څیر زموږ ټولې غوښتنې معلوموي.

۱۱- د پنځونې د بهیر څخه په ګټه اخیستنې، د لاندو درو مرحلو په طی کولو سره هر څه چې غواړئ پنځولای شئ:

۱- مطرح کول ۲- باور لرل ۳- احساس کول

څنگه ژوند وکړو؟ / ۳۴

۱۲ - غوښتنه:

هغه هیلې چې له طبیعت څخه یې لری تاسو ته دا فرصت در په برخه کوي چې د خپلو غوښتنو په هکله خبرشئ. هر کله چې د ذهن له پلوه راوینس شئ چې څه غواړئ نو په حقیقت کې مو غوښتنې مطرح کړي.

۱۳ - باور لرل:

له باور لرلو څخه مو موخه داده، چې په ټوله معنی هم په کړنه، هم په وینا او هم په افکارو کې باور ولرئ څه چې مو غوښتي دي همدا اوس مو ترلاسه کړي دي.

کله چې تاسو د یو شي د ترلاسه کولو په اړه تکل وکړئ؛ نو د ټولو وگړو د جذب (لاس ته راوړلو) قانون موقعیتونه، کړنې ستاسو د غوښتنو له پاره چمتو کړي.

۱۴ - ((دغوښتنو ترلاسه کول)) په دې معنی دي، چې که ستا احساسات په دې هکله سم پاتې شي، هغه وخت به واقعي توگه خپلې غوښتنې ترلاسه کولی شئ، داسې احساس به وکړئ چې دغه شی نور ستاسو مال دی. دیو ښه احساس لرل تاسو په هغو لارو سمه وي چې تاسو یې غواړئ.

۱۵ - (ترلاسه کول) په دې معنی دي، چې ددې شي د ترلاسه کولو په هکله سم احساسات ولري په داسې ډول سره لکه چې څنگه د هغه شي د لاسته راوړلو وخت وي او داسې احساس وکړئ چې اوس داشی ستاسو مال دی. (ښه احساسات لرل) تاسو په هغه فریکونسیو (لارو) برابر وي چې مطلوب شی به ترلاسه کړئ.

څنگه ژوند وکړو؟ ۳۵

۱۶- د وزن د کموالي په هکله هڅه مه کوئ د دې پر ځای په یوه لویه هيله تمرکز وکړئ (د یوې لویې هیلې وزن لرلو) په هکله ستاسو ټول وجود احساس وکړي نو دا هغه وخت دی چې ستاسو د لویې هیلې وزن ستاسو په لورې جذبېږي

۱۷- نړۍ ستاسو د غوښتنو د عملي کولو له پاره وخت ته اړتیا لري. د یو میلیون ډالرو څرگندول نړۍ ته دومره اسان دي لکه د یو ډالر څرگندول.

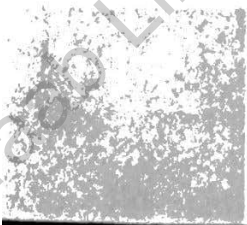
۱۸- د کوچنیو شیانو غوښتنه لکه یوه پیاله چای، یا په پارک کې ځای، چې د جذب قانون د عملي کولو اسانه لار ده په ټول توان سره اراده وکړئ چې واره شیان ترلاسه کړئ. کله چې وپوهیږئ د خپلو غوښتنو په هکله څومره توان لرئ؛ نو د لویو غوښتنو د رامنځ ته کولو په لار ورسمیږئ

۱۹- خپل ژوند مخکې له مخکې ترلاسه کړه. د دې له پاره دا فکر وکړه، که غواړئ چې ورځ دې څنگه تیره شي، په دې کار سره خپل ژوند په قصدي توګه جوړ کړئ.

۲۰- انتظار یوه پیاوړې جذبونکې قوه ده. د هغو شیانو انتظار کوه چې غواړئ یې او د هغو شیانو انتظار مه کوه چې نه یې غواړئ.

۲۱- د خلکو څخه مننه او د هغوی درناوی کول ستا د انرژۍ د بدلون له پاره یوه لویه قوه ده، چې دې ژوند له نعمتونو برخمن کولای شي.

۲۲- د هغو نعمتونو په اړه له خدای ﷻ څخه مننه وکړه چې همدا اوس یې لري، تر څو نور نعمتونه دې په برخه شي.



ځنگه ژوند وکړو؟ / ۳۶

۲۳ - مننه او درناوی: د هغو شيانو مننه او درناوی کول چې تاسو يې د ترلاسه کولو مينه لری، نوره هڅه او حوصله هم در په برخه کوي، چې په پايله کې د هغوی د ترلاسه کولو يو غښتلی پيغام احساسوی.

۲۴ - تجسم په دې معنی، کله چې د يو شي څخه خوند اخلي نو هيله لری چې هغه په خپل ذهن کې انځور کړی. کله چې تاسو تجسم کوئ ستاسو په وجود کې پياوړي احساسات او افکار ځای نیسي. چې همدغه وخت تاسو خپلو هیلو ته رسیدلی یاست. وروسته د هغه څه د جذب قانون چې تاسو په خپل ذهن کې انځور کړی ؤ، بیرته تاسو ته د يو واقعیت په توگه راگرځي.

۲۵ - که غواړی چې د جذب قانون په خپله گټه وڅرخوئ، نو باید هروخت هغه په کار واچوئ، نه دلته وخت له پاره.

۲۶ - هره شپه له خوبه مخکې دهغو پېښو په هکله فکر وکړئ چې دورځې په اوږدو کې ورسره مخ شوي یاست! کومه پېښه چې دې خوښه نه وه، په دې ډول سره یې وارزوه لکه چې خوښه دې وي.

۲۷ - د پیسو د لاسته راوړلو په موخه شتمنی ته فکر کوه. که ستاسو ټول حواس د پیسو د کمښت لورته متوجې وي؛ نو دا امکان نه لري چې زیاتې پیسې ترلاسه کړئ.

۲۸ - دانښه خبره ده چې خپله تخيلي قوه په کار واچوئ اوداسي فکر وکړئ، چې همدا اوس هغه پیسې چې غواړئ لری یې. داسي چلند وکړه لکه چې شتمن یې، ترڅو د پیسو د پیدا کولو په اړه ښه احساس ولرئ. کله مو چې د پیسو د پیدا کولو ښه احساس ولرلو، نو ښې پیسې ترلاسه کولای شئ.

څنگه ژوند وکړو؟ / ۳۷

۲۹ - همدا اوس ستاسو خوښي د پيسو د پيدا کولو له پاره تر ټولو ښه او اسانه لار ده.

۳۰ - موخه مو دا ده، هر هغه څه مو چې خوښيږي نو ورته وگورئ او و وایئ: (دومره زحمت نه لري زه يې اخيستلی شم) په دې کړنې سره خپل فکر ته بدلون ورکړئ او د پيسو د لاس ته راوړلو په هکله ښه احساس پيدا کوئ.

۳۱ - خپلې پيسې نور وروته ور وېښه ترڅو ستاسو ژوند ته ډيرې پيسې راشي د پيسو په هکله لاس او زړه خلاص لره او نورو خلکو ته يې ورکوه، په حقيقت کې نړيوالو ته يو پيغام ورکوي چې: ((زه په ټوله معنی پيسه داريم)).

۳۲ - تل داسي فکر کوه چې د پيسو يو چيک تر لاسه کوئ.

۳۳ - هڅه کوه چې ستا د ذهن د تلې په پله کې د شتمنۍ پله درنده وي.

۳۴ - کله چې غواړئ له نورو سره اړيکې وساتئ، نو بايد په دې باوري شئ چې ستا افکار، خبرې، کړنې او ستا چاپيريال ستا له غوښتنو سره په ټکر او تضاد کې نه دي ولاړ.

۳۵ - خپلو اړتياوو او غوښتنو ته لاس رسې پيدا کړه؛ ځکه چې خپلې اړتياوې پوره نه کړئ، نو له نورو خلکو سره مرسته نه شئ کولی.

۳۶ - د خپل ځان درناوی وکړه او مينه وپاله؛ تر څو د خلکو پام دې ته راواوړي چې مينه درسره وکړي، ملگری دې وبولي او په ښه سترگه درته وگوري!

څنگه ژوند وکړو؟ / ۳۸

۳۷ - کله چې دخپل ځان په هکله بداحساس لری! نو خپل ځان له مینې څخه بې برخې کوئ! او په بدله کې یې داسې ځایونه او وګړي خپل ځان ته راجذبوي چې ستا بد احساس زیاته وي.

۳۸ - که ټول حواس مو د وجود مثبتو ځانګړتیاوو ته متوجې کړئ ، ستاسو جذب (لاسته راوړنو) قانون به بې ساري نورې ځانګړتیاوې هم څرګندې کړي.

۳۹ - که غواړئ چې ګټورې او اغیزمنې اړیکې ولرئ ، د گیلو او شکایت په ځای یوازې د مقابل لوري ارزښتناکو ځانګړتیاوو ته فکر کوه! کله چې د نورو مثبتو ځانګړتیاوو ته متوجې شئ ، په زیاته توګه به له دې ځانګړتیاوو څخه برخمن شئ،

۴۰ - په ناروغې باندې د درمل اغیزه د جذب د قانون د قدرت عملي بیلګه ده. کله چې ناروغ په دې باور ولري چې درمل روغتیا رامنځ ته کوي نو ناروغ هغه څه ته رسیږي چې باور پرې لري او درملنه مومي.

۴۱ - ((په پوره روغتیا ټینګار کول)) : دا داسې کړنه ده، چې موږ ټول کولی شو له داخله یې ترسره کړو ، پرته له دې چې له لرې او بهر څخه کړي.

۴۲ - خندا خوښي راوړي، منفی فکرونه له منځه وړي او د معجزې په څیر د ناروغیو درملنه کوي.

۴۳ - ناروغی ته له بریده زیاته اندیښنه کول او وارخطا کېدل په بدن کې د ناروغی پاتې کېدلو سبب ګرځي. که چېرې حالت مو ښه نه وي نو اړینه ده چې په هکله یې له نورو سره خبرې وکړئ تر څو ناروغي یادږد مو زیات نه

ځنگه ژوند وکړو؟ ۳۹

شي. کله چې د خلکو له خولې د هغوی د ناروغۍ په هکله خبرې اوري نو په اصل کې دا غورځيونه د هغوی د دناروغيو انرژي زیاتوي نو ښه به دا وي چې د ناروغيو په هکله د خبرو کولو پر ځای خوږې خبرې وکړئ.

۴۴ - څومره چې د یو شي په وړاندې زیات مقاومت وکړئ، په هماغه کچه یې زیات ترلاسه کولی شئ. که غواړئ چې یو شي ته بدلون ورکړئ، داخل ته یې نفوذ وکړه او له خپلو افکارو او احساساتو سره یو نوی پیغام نړیوالو ته ولیږه!

۴۵ - تاسو نه شئ کولی چې د منفي شیانو په ټینګار سره دې نړۍ ته بدلون ورکړئ، کله چې خپل حواس د نړۍ هغو بدو پېښو او کړنو ته چې پېښېږي متوجې کړئ، نه یوازې چې بد حالت ته نور هم زیاتوالی ورپه برخه کوئ؛ بلکې په خپل ژوند باندې هم بده اغېزه پرېږدئ.

۴۶ - ددې په ځای چې د نړۍ په ستونزو کې فکر کوئ خپله انرژي یوازې په مینه، باور د نعمتونو په زیاتوالي او سوله کې مصرف کړه!

۴۷ - د ښو شیانو سرچینه هېڅ وخت پای نه مومي؛ ځکه چې کافي اندازه د ټولو له پاره شتون لري.

۴۸ - د ژوند موخه د نعمتونو ډیر والی او هر وخت شتون دی.

۴۹ - تاسو کولای شئ، چې په فکر او احساساتو سره د نعمتونو نامحدودو سرچینو ته لاس رسی پیدا او هغه تجربه کړئ.

۵۰ - په دې نړۍ کې هر شي ته ښکلا ورکړه او د ټولو له پاره د برکت او ښېګډو غوښتنه وکړه. له دې کار سره ټول هغه منفي فکرونه او مایوسي له

ځنگه ژوند وکړو؟ / ۴۰

منځه یوسئ او خپلې څپې به د نړۍ په لوړو څپو ، يعني مينه ،عشق سره خپره وئ.

۵۱ - دلته هرڅه انرژي ده .تاسو پخپله د انرژۍ يوه غونډۍ ياست له همدې امله کولی شئ هرڅه چې وغواړئ په برېښنايي توگه يې تحريک کولای شئ چې ستا په لوري جذب شي او يا خپله برېښنايي انرژي داسې منظمه کړئ چې دمطلوب شي په لور حرکت وکړي.

۵۲ - تاسو يو معنوي (غير مادي) موجود ياست . تاسو انرژي ياست او انرژي نه شي کولی ، چې وجود بيا مومي او يا له منځه ولاړه شي ، يوازي د حالت بدلون رامنځته کوي .له همدې امله ستا د شتون حقيقت هميشه ده او هميشه به وي.

۵۳ - نړۍ له فکره تشکيل شوې . موږ يوازي دخپل سرنوشت رامنځته کوونکي نه يو ، بلکې دنړۍ د سرنوشت پيدا کوونکي يو .

۵۴ - ستا په اختيار کې د فکرونو او پېښو يوه نا محدوده سرچينه پرته ده .

۵۵ - ټوله پوهه ، سپړنې (تحقيقات) او موندنې (اختراع گانې) په بالقوه شکل سره د بې پايه هستۍ په ذهن کې شتون لري او دې ته په تمه دي چې د بشر د ذهن يې را او باسې . ټول شيان ستاسو په ضمير کې شتون لري .

۵۶ - موږ ټول له يو بل سره اړيکي لرو او ټول سره يو يو .

۵۷ - خپل ځان له سختو او تيرو ستونزو ، فرهنگي ناخوالو او ناسمو ټولنيزو باورونو څخه خلاص کړه!

څنگه ژوند وکړو؟ / ٤١

٥٧ - تاسو يوازینی هغه کس یاست چې هغه ژوند رامنځ ته کړی چې وړ یې یاست.

٥٨ - ستا هیلو ته درسیدلو منځنۍ لاره داده، چې هر شي ته دهغه دخپل ریښتوني شتون په بڼه وگورئ.

٥٩ - ستا قدرت ستا په افکارو پورې اړوند دی له همدې امله په یاد دې وي چې هر وخت به هوښیار او څارونکی اوسئ چې د څه شي په هکله فکر کوئ. په بل عبارت ((په یاد دي وي چې له یاده دي و نه وځي)).

٦٠ - تاسو باید د ژوند توره تخته په هغه څه ډکه کړئ چې غواړئ یې.

٦١ - ټول هغه څه چې اوس ورته اړ یاست د یو ښه احساس لرل دي.

٦٢ - څومره چې له خپلې داخلي قوې څخه گټه اخلي، په همغه کچه به ستا په داخل کې بیا وړتیا رامنځته شي.

٦٣ - ستاد لوړوالی تر لاسه کولو وخت همدا اوس دی.

٦٤ - موږ په یو ډیر ښه وخت کې یو یوازې دا چې د محدودو افکارو له بند څخه خلاص شو. دبشر-واقعي لوړوالی د پیدائښت او خلقت په هره برخه کې لیدلې شو.

٦٥ - هر کار سره چې مینه لرې، ترسره یې کړه که نه پوهیږئ چې ریښتونی خوند په څه کې دی یا نو له ځانه وپوښته چې: څه شی ماته خوند را په برخه کولای شي؟ کله چې خپل ځان دهغه کار له پاره چې تاته خوندور دی ژمن

ځنگه ژوند وکړو؟ / ٤٢

کوی ، دځوندورو شیانو زیری به ستایه ژوند کې راشي؛ ځکه چې تاسو د
ځوند څپې یوې او بلې خواته لیرئ.

٦٦ - اوس چې په دې راز وپوهیدې، په تاسو پورې اړه لري چې ځنگه
ورنځه گټه اخلئ.

د هر څه او کار د ټاکلو حق تاسو لری .
ټول قدرت په تاسو پورې اړه لري

ذهن راډيوئي خپو ته ورته دی



کله چې د راډيو څپې د خپلې خوښې په خپرونه برابر وو، گورو چې همغه خپرونه دی که نه! که مطلوبه خپرونه نه وه نو فريکونسيونه بدلون ورکوو، تر څو زموږ د خوښې خپرونه ونیسو یا نو ذهن هم همدارنگه دی. له بله مرغه چې ډېری وگړي شته چې خپلو خپو ته بدلون نه ورکوي او په خپلو وړاندینو خپو پاتې کېږي او تمه کوي چې د باندني عامل له مخې به بدلون وکړي.

د تعجب وړ: په واقعي توگه د تعجب وړ دی، ډیر ښه شاید دومره د تعجب وړ نه وي، هروخت کله چې په یو شي کې خپل ذهن مشغوله وي نو یوازې او یوازې لږ فکر اړین دی. د بیلگې په توگه په ورځني ژوند کې هرځای ته ځو او هرکارکوو هغه شی مو همیشه په سترگو کې څرخي لکه هغه وخت چې د ژبې زده کړه مې پیل کړې وه، هرځای په هرډیوال مې د ژبې د ټولگيو خبر پانې لیدلې او یالکه تلویزون چې هروخت به یې د ژبې ښودنه کوله یا لکه هغه وخت چې نوی دې پایلې ته رسیدلی وم چې هروخت به مې لوی لوی انسانان دخپل ژوند په لاره کې ریا دیدل، دا داسې دوران و چې په سرویس کې به ئې زما په خوا کې په خبرو اتر پیل وکړ او له خپلو غټو، غټو

ځنگه ژوند وکړو؟ / ٤٤

فکرونو څخه په بحث کولو، دخپل ژوند له هغو باريکو برنامو څخه چې په کار يې اچولې وې خبرې کولې، دا دځنگ ملگری چې راسره ناست ؤ زما په فکر ښونکې ؤ، دخپل ژوند په هکله يې خبرې کولې. په یاد مې دي چې دخپل ژوند يوه ښه ښونکي ښه مې ورکړه هغه راته وويل: تاسو پيژنمه! او زه په دې خبره ډير خوشحاله شوم.

يا هغه وخت چې په خپلو عسکري کارونو پسې روان ئې، هرچېرته چې ځې عسکر وينې. لکه ښار، سرويس، تلويزون، اخبار او د عسکرو عکسونه دې په سترگو کې گرځي.

دا ډول پېښه په يقيني توگه لکه ستا په ژوند کې چې مخ ته راغلې وي آيا ته پوهيرې چې لامل يې څه شى دى؟

کله چې زموږ ذهن ددې مسلي په شا اوخوا څرخيري زموږ حساسيت لانور هم ډيريري. له بريده ډير ډيريږي. له همدې امله بهرنی نړۍ پورې اړونده شيانو ته زموږ پاملرنه زياتيري.

په حقيقت کې زموږ په چاپريال کې هروخت يوه پېښه رامنځته کيږي ټول انسانان خپل ژوند کوي او ټول شيان په نورماله توگه خوښه وي. خو دا زموږ ديد دى چې رامنځته شوى، زموږ دقت د ځانگړې موضوع په اړه پراخوي. که زموږ ديد د کړنو په اړه مثبت وي؛ نو ټول شيان مثبت وينو او انرژي اخلو او که منفي گراؤ، نو هرځاى ته چې گورو دهغه عيونه وينو او هروخت نيکه ورباندې کوو.

کله چې د يو لوى او ښکلي درياب په څنډه تيريږو، يوازې هغه ځگونه وينو چې داوبو په سر گرځي. سحر چې له کوره راوخو، يوازې خشکه هوا او د سحر انرژي ترسترگو کوو او د لويو لويو ماشينونو لوگي وينو.

ځنگه ژوند وکړو؟ ٤٥

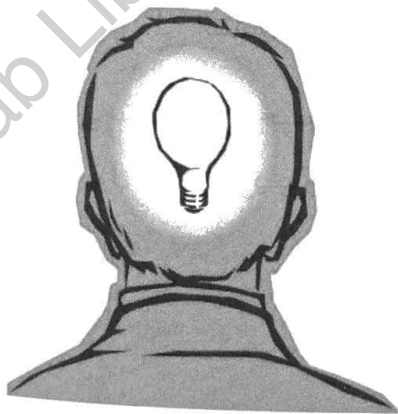
ولې؟ ځکه چې موږ ديد او ذهن داسي تربيه کړې، چې يوازې منفي رول وينو او پخپله مو له ټولو ښکلاو څخه ځان بې برخې کړي.

دشپې په اړه فکر وکړه، په ورځ کې چې له کوره راوځي ټولې ښکلاوې به و وينئ. په شپه کې چې هرڅومره ستاحافظه، ذهن او ارواه خوشحاله وي د دنيا له ښکلاوو پوره برخمن کيږئ. همدارنگه داسي موقع چې ټول ستا په څنگ کې خوند اخلي په برخه به دې شي، ځکه چې خلک، خوشحاله، مثبت فکره او بريالي انسانان ملگري گڼي.

څومره تيارياست چې خپل ژوند ته بدلون ورکړئ يو ښه او غوره ژوند تيرکړئ؟ داټول ستا په هوډ پورې اړه لري.

دویم څپرکی

د نیستمنو او شتمنو وگړو د ژوند او افکارو ترمنځ توپیرونه



۱- شتمن خلک باور لري او وايي: زه خپل ژوند جوړوم او نیستم خلک باور لري او وايي: زموږ ژوند خپل سرى (تصادفي) مخکې ځي .

۲- شتمن خلک له موقع څخه کار اخلي نیستم خلک په خنډونو (موانع) ټینګار کوي .

۳- شتمن خلک د برياليو او شتمنو وگړو ستاينه کوي ليکن نیستم خلک له شتمنو وگړو بې زاره وي او کرکه ترې کوي .

۴- شتمن خلک له غوره او برياليو انسانانو سره ناسته او ولاړه کوي، ليکن فقير خلک له ټيټو او ماتې خوړونکو انسانانو سره ناسته او ولاړه کوي .

۵- شتمن خلک دې ته لومړيتوب ورکوي، چې د هغو د لاسته راوړنو په اساس پيسې ورکړل شي. نیستم خلک دې ته لومړيتوب ورکوي، چې د وخت په اساس پيسې ورکړی شي .

ځنگه ژوند وکړو؟ ۴۷

۶- شتمن خلک پیسې او روغتیا دواړه غواړي. نیستم له خپل ځانه پوښتنه کوي: پیسې غواړې که روغتیا غواړې؟

۷- شتمن خلک د هغه وېرې چې په وړاندې یې لري لاس په کار کېږي؛ لیکن نیستم خلک د خپلې وېرې له مخې لاس په کار کېدلی نه شي.

۸: شتمن خلک هروخت د پرمختګ اوزده کړې په لور درومي او نیستم وګړي دا فکر کوي چې هر شی یې زده دي.

د شتمنو وگړو ځينې ورځني عادتونه

له خپل ځان پوښتنه کول

شتمن وگړي د خپل ځان له داخله خپل ځان ته گوري . بهرچاپيريال کې په لامل پسي-نه گرځي؛ ځکه چې په خپل ځان باور لري. ډير خلک دې ته منتظر دي چې د نورو په مرسته به شتمن شي او يا دا چې چېرته د کوم قره کشي-چانس له مخې شتمن شي. حقيقت دادی، چې داسې کړنې د نړۍ د حاکمو قوانينو په غوښتنو نه رامنځته کيږي. له همدې امله که کومه پوښتنه درته پيدا شوه له خپل ځان څخه ئې وپوښته ،څو مناسب ځواب ترلاسه کړي.

کتاب کتنه (مطالعه)

شتمن خلک د مطالعې مینوال دي

گوره زما گرانه ملگریه!! کله چې د مطالعې په هکله خبرې کېږي، نو د ډېرو خلکو حواس د منوونځي او پوهنتون لورې ته اوږي چې دا ولې؟ ځکه چې په هغه دوره کې یې درس ویلی وي او وخت یې تیر کړی وي نو له هغې دورې شپې شوی وي او نور نه غواړي چې بیا هغې دورې ته ور وگرځي

زه وایم چې زحمت وکړه فزیک، ریاضي او دیني علوم کوم څه چې ستا ذهن غواړي او ورسره علاقه لري او له مطالعې څخه یې خوند اخلي له هغه ګټه واخله! ډیر کتابونه شته چې ستا ذهني پوښتنو ته ځواب ورکولای شي، خپل ټول فکر په کار واچوه په خپله په درته څرګنده شي، چې کوم مطلب باید مطالعه کړئ، چې تراوسه دې نه دی مطالعه کړی؟ له همدې امله گرانه ملگریه غواړم چې وخت ورکړئ او دخپل ځان له پاره مطالعه وکړئ او دخپل ځان له پاره کار وکړئ، څو غوره او شتمن شخص درڅخه جوړ شي. مطالعه ستاسو وخت دومره نه نیسي، خو ستا د ژوند شتمنۍ ته زیاتوالی ور په برخه کولای شي، هغه شتمنۍ چې تل پاتې وي.

که چېرې فکر وکړئ هغه کتابونه چې تراوسه دې لوستلي او ستا اړتیاوې یې نه وي پوره کړي نو د ځان پیژندنې په هراړخیزه دوره کې ګډون وکړئ او په چټکۍ او غوره توګه دخپلو اړتیاوو ځواب وواړئ.



ځنگه ژوند وکړو؟ / ۵۰

له لږو امکاناتو گټه اخیستنه

شتمنو خلکو له ډیرو کمو امکاناتو څخه گټه اخیستې ده. په دې پسې نه
گرځي چې لومړی به وضع بدلون ومومي او بیا به دوی بدلون مومي، نه
هیڅکله داسې نه ده.

ځینې وگړي وايي: زه باید له وطنه د باندې لار شم، باید زه خپل چاپیریال
بدل کړم ترڅو مې ژوند ښه بدلون ومومي، نه داسې پېښه نه رامنځته کېږي!
هرچېرته چې ولاړ شئ د الله تعالی آسمان همداسې شین دی، ترڅو دخپل
ذهن آسمان ته بدلون ورته کړئ هرچېرته چې ځئ، همدغسې آسمان دی.

په تېښته هیڅ کار نه سمیږي، لومړی ژوینه چې کوم امکانات ستا په خوا
کې شتون لري، له هغو څخه په سمه توګه گټه واخله، وروسته د سیمې او
چاپیریال د بدلون له پاره اراده وکړه.

راتلونکي ته تلل

Kanye West وايي: ((زه هميشه په راتلونکي کې ژوند کوم ، له همدې

امله اوسنۍ زمانه زمانه ده))

هغه خلک چې شتمن دي او يا په لوړه کچه ګټه لري، د راتلونکي په هکله کوډګرې (جادو ګرې) وړاندوينې نه کوي؛ بلکې زموږ په څېر عادي او سم انسانان دي. دا شتمن انسانان له نورو ورته انسانانو سره يوازې دومره توپير لري، چې دوی د راتلونکي کېدو په هکله وړاندوينه کوي. ستاسو په نظر زموږ د ټولنې اړتياوې په هغه تخصص (ځانګړې پوهه) چې تاسو يې لرئ څه شی دي؟ او بل داسې کوم مهارت ترلاسه کولای شئ چې زموږ د ټولنې اړتياوې په ښه توګه پوره کړئ او تاسو په خپله څه ته اړتيا لري چې د ژوند د ښه والي سبب ګرځي؟

د شتمونو له عادتونو څخه یو عادت سهار

وختي پاڅېدل دي



فکر کوم چې همدا اوس دې د ستریا احساس وکړ، د سهار شپږ بجې دریاډې شوې!

سحر وختي پاڅېدل په دې معنی سره نه دي چې وختي پورته شئ، ناشته وکړئ او خپل کار ته ولاړ شئ. سحر پاڅېدل د دې له پاره چې ذهن ته لږ ورزش ورکړئ او یوڅه فکر وکړئ

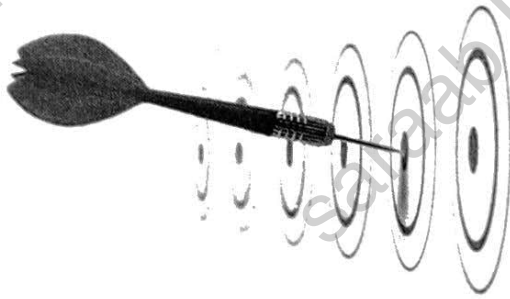
او خپل ذهن د ورځنۍ تګ لارې په هکله آماده کړئ، چې په دې ورځ کې به څه کارونه کوئ؟ داسې مثال لري لکه چې د ورزش څخه مخکې د ځان نرموالي ترسره کوئ.

که چېرې غواړئ چې د سهار وختي راویښیدلو عادت خپل کړئ نو ۸ بجې راویښ شئ او سبا ته ۷:۴۵ د راویښیدلو نیت وکړئ او دا عمل پوره یوه اونۍ ترسره کړئ یوه اونۍ وروسته یوه روبعه نوره هم کمه کړئ یعنې ۷:۳۰ وخت د را ویښیدلو نیت وکړئ په همدې ترتیب سره وړاندې لاړ شئ.

درېم څپرکی

د شتمن کېدلو ۶ لارې

۱ - موخي ټاکل



د هغه کبار لار چې ټول پرې پوهیږي ښه ده، لیکن عملي ښه نه ورکوي.

دا ولې چې په سلو کې ډېر کم وگړي خپلو موخو ته رسیږي او نور نه رسیږي؟ د ډېرو لاملونو اغیزه ده.

- هغه موخي چې تاسو یې ټاکي کیدای شي په اوسنې وخت کې هیڅ ارزښت ونه لري او په تاسو کې هیڅ انگیزه رامنځ ته نه کړي چې قدم پورته کړئ.

- یا دا چې دومره لویې وي چې په خپل ځان باور نه لرئ، چې ترسره یې کړئ.

- نور لاملونه دادي چې تاسو ټاکلی تصمیم نیولی وي چې اړومرو به په مشخصه ورځ دې موخو ته رسیږئ چې ورته ونه رسیږي؛ نو مایوسه کیږئ او کار ته دوام نه ورکړئ.

څنگه ژوند وکړو؟ / ٥٤

مور ټول پوهیرو چې زموږ هېواد په ګډون ډېر هېوادونه د نوي کال په مناسبت یا له نوي کال څخه څو ورځې مخکې باور لري چې سړکال به د ژوند تر ټولو ښه کال وي او راځو د خپل ژوند له پاره موخې ټاکو، غواړو چې سړکال به خپلو موخو ته ورسېږو، خو موږ وینو چې دیوې اونۍ لاره نه ده وهل شوې یوه میاشت نه ده تیره شوې، اوږی نه دی خلاص شوی، خپلې موخې مو هیرې کړې، دومره په خپل ورځني ژوند کې بوخت یو چې هغه ټاکلې موخې مو هیرې کړې دي چې د یوښه ژوند په لور یو ګام و. پوهیږئ چې واقعیت څه شی دی؟

واقعیت دا دی چې د موخو د ټاکنو له پاره باید او باید دوه قدمه شاته ولاړ شو او لومړی قدم د ځان پیژندنې د جذب له قانون څخه وروسته دی، وروسته به وټاکو چې څه غواړو؟ او ولې یې غواړو؟ یو کال وروسته به چیرته و؟ د ژوند له څرنګوالي څخه به څه جوړ شي، که غواړئ چې همدا حالت ښه ده نو همدا حالت به ولری. او که د بدلون اونوي حالت په انتظار یاست نو دا انتظار به په یو حقیقت بدل شي.

٢: مثبت فکر کول



به داسې حال کې چې یو نیستم ذهن او یوه مایوسه روحیه درسه وي او هیڅ کار به مو د نیستی له مدار څخه وړاندې نه شي. که چېرې غواړئ چې شتمن شی او پیسې ولری؛ نو لومړی باید یو شتمن

ذهن ولري او د شتمن ذهن سره مثبت فکر کول هم اړين دي. ستاسو ذهن په هر حالت کې ستاسو خبره مني. ټاکنه ستاسو په لاس کې ده، چې هر ډول لارښونه ورته کوئ. دا چې خپل ذهن مثبت ارزيايي کوی او که منفي دا اختيار له تاسو سره دی. له همدې امله مثبت واوسه! ترڅو مثبت کارونه په خپل ژوند کې لاسته راوړي، حتی په ډېرو بدو شرايطو کې هم د ښو کارونو شاه ونیسئ.

د بيلگې په توگه ستاسو کار فرما (د کار مشر) وايي چې د دې اورگان هغه بلې برخې ته لار شه! شونې ده چې هغه نوی ځای د مکان او وخت له مخې تاسو جونښ ته وي دا نوی مکان چې تاسو ته درسيارل شوی دی ستاسو په لاس کې دی چې مثبت اړخ يې ويني که منفي اړخ؟ خو پرکړه شوي دي چې تاسو به هلته ځئ! بس د دې پريگړې مثبت اړخ ووينه. ممکن له يو نوي کس سره مخ شي چې ښه کاري تجربه ولري او تاسو ورڅخه داسې يو نوی مهارت زده کړئ چې په راتلونکې کې مو په کار شي. تر ټولو ښه خبره دا ده چې د خپل فکر له مخې يې و ارزوئ.

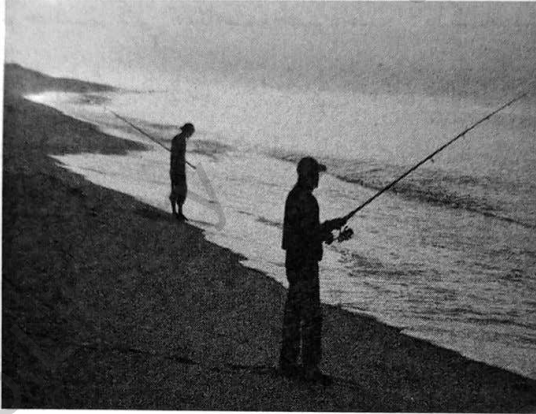
اوس يو قصه درته وایم قضاوت تاسو وکړئ:

د درياب په غاړه دوه کب نیوونکو کبان نیول. یو کب نیوونکې د کبانو په نیولو کې ښه تجربه لرله او دا بل کب نیونکې بې تجربې ؤ. هر کله به چې تجربه کار کب نیوونکې یو لوی کب ونیولو نو په لاس کې ورسره یخ لوبښې کې به یې اچولو تر څو تازه پاتې شي لیکن تجربه نه لرونکې کب نیوونکې چې به ښه لوی کب هم ونیولو نو بیرته به یې د درياب منځ ته اچولو.

ځنگه ژوند وکړو؟ ۵۶/

کله چې تجربه کار کب نیوونکې دا حالت ولیدلو نو په تنگ شو او ویې

پوښتل:



ولې داسې کوي؟ څومره لوی

کبان دې له لاسه ورکړل!

بې تجربې کب نیوونکې داسې

ځواب ورکړ:

دا کبان زما له موخې کوچني

دي!!

کله چې موږ د دې بې تجربې کب نیوونکې په څېر لویې لویې موقع، لوی

لوی فرصتونه او لوی لوی خوبونه له لاسه ورکړو، دا زموږ د باور د کموالي

اغیزه ده تل مو بار نیمگړی دی.

موږ یوازې په هغه سړي پورې خاندو، چې موخه یې لویه وي، خونه

پوهیږو چې یوازې زموږ اړتیا همغه ده کومه چې زموږ باور ته زیاتوالی

ورکوي

خدای ﷻ تاسو ته هغه شی هیڅکله هم نه در کوي، چې وړ یې نه یاست!

داپه دې معنی دی چې په خپل نفس پوره باور وکړه، چې الله تعالی یې

درکړی او گټه ترې واخلي، داسې څه نشته چې تر سره کول یې خدای ﷻ

ته سخت وي.

ځنگه ژوند وکړو؟ ۵۷

په یاد ولرئ! خدای ﷻ ته مه وایه چې لویې لویې ستونزې لرم؛ بلکې ستونزو ته دې ووايه چې لوی ذات خدای ﷻ لرم!!

د پام وړ ټکی دا دی چې همغه ستاسو ذهني انعطاف د دې سبب ګرځي چې تاسو په ساده کارونو یا ورزش کې مهارت مومئ. تاسو ته دا امکان هم در په برخه کوي چې مثبت فکر وکړئ.

د پیاوړتیا غوښتنه، په بهرنۍ ژبې خبرې کولو یا د تونس توپ وهلو زده کړه یو عادي کار دی او هر څوک یې کولی شي؛ خو باریکي دلته ده، چې هغه د ذهني تمایل او انعطاف چې تاسو ساده کارونو یا ورزش کې دهغه په واسطه مهارت ترلاسه کوئ، ستاسو له پاره دا مکان هم رامنځ ته کوي چې مثبت فکر کول زده کړئ.

شوان آچور د ((مزایای خوشبختي)) کتاب لیکوال وایي: ((ځنگه چې زموږ فکر او ماغزه د تدریس په لوبه کې هرډول پلانونه او تکتیکونه ځانګړي کوي او په چټکۍ سره ورڅخه کار اخلي، کولی شو چې خپل فکر او ماغزو ته ورزده کړو چې په ژوند کې په ښو، مثبتو نقطو پسې ولاړ شي، ترڅو وکولی شو چې لانور امکانات مو تر سترګو شي، لازياته انري حس کړو او د بریاوو لوړو څوکو ته لاس رسی ومومو. آچور دا اثر ((د تدریس مثبت اثر)) نومولی.

ځنگه دا کار ترسره کړو؟ آچور د دې کار د ترسره کولو له پاره د لاندې څلورو فعالیتونو وړاندیز کوي، چې د هغوی په وسیله موږ خپل ماغزه وروژو او حقایقو ته په مثبت سترګه وګورو.

څنگه ژوند وکړو؟ ۵۸

الف - په شپه او ورځ کې د دریو مثبتو نقطو غوښتنه او پلټنه

د هرې ورځې په پای کې له دریو ښو کړنو څخه چې په همدې ورځ کې رامنځته شوې وي، یو لیک لږ ترتیب کړئ او د دې کړنو د لاملونو په اړه فکر وکړئ، داښې کړنې کیدای شي چې هرڅه وي. لکه دیو پخواني ملګري لیدنه، یوه جالبه نقطه چې ستاسو یو همکار دکار په ځای کې بیان کړي وي، حتی که لمر ته مو هم ښایسته لیدلې وي. په زیاد رسیدلې ده، چې د کوچنیو بریاوو له پاره د خوښۍ جشن نیول ستاسو د خوښۍ او انګیرې د زیاتوالي سبب ګرځي.

د ورځنیو ښو کړنو یادداشت ددې لامل ګرځي چې ښه احساس ولرئ او له نورو ښو پېښو او کړنو سره هم مخ شئ.

ب - هره ورځ د یو نفر ستاینه وکړه

دا طریقه مې ډېره خوښیږي. ښه شیان چې په لاس راوړی باید تشخیص یې کړئ. د نورو خلکو پام دې ته راواړوئ، چې هغه موضوع ستاسو له پاره ډېر ارزښت لري. وخت پرېږده د نورو په پرتله د خپل قوم او دوستانو له ډلې د یو نفر د هڅو ستاینه او مننه وکړه. یوه بله تګ لاره: یوکس ته هره ورځ ډیر ایمیلونه استول دي. داسې کیدای شي چې ستا د ښوونځي پخوانی استاد وي هغه چې تاسو ته یې یو وخت ښې سپارښتنې کړي وي، اوس هر وخت تاسو له هغه څخه مننه وکړئ. له خپل ځان څخه د غیرت څرګندونه وکړه له یو همکار او یا له هغه کس چې یو ځل دې لیدلې وي مننه او تشکر وکړه.

ځنگه ژوند وکړو؟ ۵۹

ج - یو ښه کار ترسره کړه!

دیوښه کارکول (که هغه وړوکی هم وي لکه د کار په ځای کې له یو چاسره په خندا مخامخ کیدل) چې هم د خوښۍ د کچې د لوړوالي سبب ګرځي یا د هغه کار درول چې زیاتې فکري انرژي ته اړتیا لري، تاسو ته دا قدرت درېه برخه کوي، چې له منفي کتنې څخه ووځئ. هڅه وکړئ چې کوچني کارونه مو ځانګړې بڼه ولري لکه یو چاته د چای پیالې اخیستل.

د- دخپل ذهن ساتنه وکړه!

تمرکز په دې معنی دی چې حال زمانې ته پرته له کوم قضاوت پاملرنه وکړئ، د تعادل د رامنځ ته کولو له پاره د پوهاوي دروازې پرانیزي، منفي محدودیتونو له منځه یوسئ او هرڅی په مثبت شکل وویښي ترڅو په اړتیاوو کې درسره مرسته وکړي.

۳- مننه کول:

تر اوسه دې په دې هکله فکر کړئ چې شا او خوا شیانو څخه مننه وکړئ؟ آیا مننه دې ترې کړئ؟ همدا اوس ستا چار چاپیره څومره ښه شیان دي؟ د ژوند کولو ټول امکانت لري بیا هم مننه ترې نه کوئ؟ همدا اوس له خدای جل جلاله څخه مننه وکړه چې دومره څه یې درکړي دي. که چېرې د ژوند امکانات دې نه لرلې؛ نو تاسو ژوند کله کولای شو او دا مطلب مو کله لوستلی شو؟

مننه کول و ازمایه د ازمایښت ارزښت لري!!

څنگه ژوند وکړو؟ / ٦٠

هغه کور چې په کې اوسېږي، مهمه نه ده چې له څه شي جوړ دی، له پخو خښتو، له خامو، آپارتمان دی او که بل ډول، داډول شکر کول په معني د بسني په معنا نه دی، کله چې د الله تعالی شکر ادا کوئ په دې معني چې لانور هم له الله جل جلاله څخه د ژوند د ښو امکاناتو غوښتونکي شئ. په دې ښکلې کيسه کې غوره پيغام پروت دی: يوه ورځ يو سړي عجيب خوب وليد، په خوب کې يې وليدل چې د فرښتو له کارونو ليدنه کوي. يوه ډله لويې فرښتې په سختو کارونو بوختې وې او سخت، سخت ليکونه چې له ځمکې څخه راغلي وي خلاصه وي او په يوه کڅوړه کې يې اچوي. دې سړي له فرښتو پوښتنه وکړه: تاسو څه کار کوئ؟ فرښتې په داسې حال کې چې ليک يې خلاصول وېي ويل: دلته د ترلاسه کولو ځای دی. موږ هغه دعاوې او غوښتنې چې خلک يې له الله تعالی څخه غواړي را اخلو او سره يوځای کوو يې. سړی لږ ښه مخ ته ولاړ. بيا يې يوشمير فرښتې وليدلې چې کاغذونه يې په پاکټونو کې اچول او د پيک او فروسيس څخه وروسته يې ځمکې ته استول.

سړي بيا وپوښتل: تاسو څه کار کوئ؟

يوې فرښتې په ډيرې ډيرې سره ځواب ورکړ، دلته د ليرلو ځای دی، موږ د الله تعالی مهرباني اورحمتونه د خداي جل هغه بنده گانو ته ليرو، چې په ځمکه کې ژوند کوي.

سړی لږ مخ کې ولاړ يوه بله فرښته يې وليدله چې بيکاره ناسته ده، په ډېر تعجب يې ورڅخه پوښتنه وکړه: تاسو ولې بې کاره ناسته ياست.

ځنگه ژوند وکړو؟ ٦١

فربنتي ځواب ورکړ دلته د ځواب د تصديق ځاي دی . هغه سړی چې دعا
يې قبوله وي بايد خپل ځواب راوليږي؛ خو ډېر کم خلک دا کار کوي
، سړي له فربنتي پوښتنه وکړه : ځنگه ځواب راليري شو ؟

فربنتي ورته وويل : ډير ساده ، يوازې دا بسنه کوي چې ووايي : الله شکر دی .

د نعمت شکر نعمت زياتوي ناشکري نعمت له منځه وړي

٤- به تېرو پسي نه گرځېدل



اجازه را کړئ چې يوه کيسه درته و
وايم .

يوه ورځ يو حکيم خپلو
شاگردانو ته وويل : تاسو سبا ته
هر يو يوه يوه کڅوړه راوړئ او
د هغو کسانو په شمېر چې بد

موراخي يا مو نه خوښيږي يو يو پياز پکې واچوئ . يوه ورځ ټولو شاگردانو
دغه کار وکړ ، حکيم وويل : هر چېرته چې څئ دا کڅوړې له ځان سره وړئ
، شاگردان له څو ورځو وروسته سترې شول او حکيم ته يې شکايت وکړ ،
چې پياز خراب شوي ، بد بوی کوي او موږ ته ضرر رسوي . حکيم ډېر ښه
ځواب ورکړ : دغه کار هغه حالت ته ورته دی ، چې له خلکو سره په زړه
کې کينه ساتئ . کينه مو زړه خرابوي ، له ټولو زيات زيان تاسو ته اړوي ؛ نو
تاسو خپلو مخالفينو ته ښه وکړئ او ور څخه تير شئ ، څو ضرر و نه وينئ
، که ستاسو ټول فکر د تير وخت په هکله وي نو هيڅکله به سباته ونه

ځنگه ژوند وکړو؟ / ٦٢

رسیرئ! له افسوس پرته تیر شوي پریردئ. لومړی ځان او بیا نورو ته بښنه وکړه. له همدې امله باید په دې وپوهیرئ چې تیر بیرته نه راگرځي لیکن دا شونې ده چې له تېر وخت درس واخلي او په راتلونکي کې کړنلاره جوړه کړي.

همدا اوس فکر وکړه چې په تیر وخت کې ستا له پاره کومه بده کړنه رامنځته شوې، که چېرې فکر وکړي تاسو ته نفرت، غم، ویره در یادوي. اوس چې د هغو احساساتو لاملونو ته متوجې شوئ کیدای شي خپل ځان په خپله ملامت کړئ. کیدای شي بل یوکس ته بد ووايي په حقیقت کې به له تاسو بل څوک مقصر نه شي گڼلی. خو تاسو چې غواړئ ځان وځلوئ او مخ په وړاندې ولاړشئ باید خپل ځان ته بښنه وکړئ. باید خلکو ته بښنه وکړئ او ورڅخه تیرشئ ترڅو خپله ورڅخه خلاص او مشکل مو له منځه ولاړ شي. له باوري شواهد و څخه څرگندیري چې منفي وارخطايي په لوړه کچه د منفي اغیزې او ناروغیو سبب گرځي. له بده مرغه ډیر وگړي په داسې ناروغیو اخته دي چې درملنه یې ناشونې ده؛ خو په دې نه وي خبر چې د دې ناروغیو سبب څه ؤ او له کومه راغلي؟

٥ - له نورو وگړو سره د ملگرتیا پالل

دا یو واقعیت دی چې تاسو نه شئ کولی په یو چا کې بدلون راولئ او هیڅوک هم د بدلون وړ نه دي، ترڅو چې خپله ځان ته بدلون ور نه کړئ، له همدې امله خپل وخت دنورو په اصلاح کې عبث مه تیره وه، له خپل ځانه یې پیل کړه، نور خلک دخپل ځان له پاره آئینه کړه او د دوی په مرسته

ځنگه ژوند وکړو؟ / ٦٣

خپل عيونه وپيژنه! هڅه وکړه چې دا عيونه له منځه يوسي او هغه ښکېني
چې تاسو يې له ځان سره لرئ هغو ته تقويت ورکړئ.

٦- په شتمني کې ژوند وکړه او په مطمئن ډول وخت تېر کړه

شک د ماتې پيل او د حرکت خنډ دی، ليکن په خپله ماتې د پرمختگ او
بريالار ده. بس نو ټاکنه ستاسو په لاس کې ده، چې شک ټاکئ او که زړه
مو غښتلی کوئ او نه يې مني؟

دا ژمنه په هره لار چې قدم ږدي، د تجربې امکان شته! نو بس د ماتې بل
نوم تجربه ده، ماتې په خپله کومه معنی نه لري. ماته (شکست) په خپل ځان
کې کومه بله معنی نه لري، کله چې تاسو د يوې پېښې سره مخ کېږئ همدا
پېښه تاسو ته داسې ځليږي ترڅو تاسو و وپيژنئ او د پرمختگ خوځښت
ونه کړئ.

که لومړی قدم واخلي پخپله به پوه شئ چې د ماتې په نوم کوم شی شتون
نه لري، هرڅه چې شته هغه تجربه ده. او دا په دې معنی سره دی چې هره
کړنه چې په دې نړۍ کې رامنځته کېږي، زموږ د خير او اصلاح او ښکېني په
معنی ده. اوس که دا کړنه بده وي يا ښه څه باک نه کوي، په هره کړنه کې
بايد د ښو مثبتو نښو په يقيني شتون باور ولرو.

که چېرې د خرڅيدلو خرڅ دوه ورځې زموږ د موخو سره سم ونه خرڅېږي

نو دا خرڅ تل يو شان نه ده، غم يې مه کوه!

خلورم خپرکی

د بخت کولو لارې چارې

خپلو پیسو ته دې ارزښت ورکړه !



څنگه چې مخکې مو هم د پیسو په اړه خبرې وکړې او ومو ویکل چې پیسې هم کارمند کېدای شي او هم کارفرما. لازمه ده چې له پیسو سره د یو همکار په توګه کار وکړئ؛

ځکه چې که چېرې خپل

کارمند ته ارزښت ونه لرئ نو له لاسه یې ورکوئ او که چېرې تاسو د پیسو کارمند ؤ اوسئ او پیسې مو کارفرما وي نو بیا هم له لاسه یې ورکوئ.

- کله چې د موټر چلونکي ته یا بل کوم کس ته بیا کوم خرڅونکي ته پیسې ورکوئ خپلې پیسې مه بې ارزښته کوه! دا له هغو تاسو لارو څخه یوه لار ده، چې د خپلو پیسو ارزښت له لاسه ورکوئ، داسې وګڼه چې دا یوازې د پیسو د له لاسه ورکولو لاره ده. له همدې امله هغه خدمتونه چې تاسو ته درکړل شوي مننه وکړه او ل ځان او مقابل کس ته برکت اوزیاتوالی وغواړه !

ځنگه ژوند وگړو ۶۵/۹

• کله چې يو توکی اخلی او زړه مو نه غواړي چې وايي خلئ ، مه يې اخله ! ځکه چې ورسره علاقه نه لرئ او که ورڅخه تیرنه شئ ، له یوې خوا به مو پیسې له لاسه ورکړي وي او له بله پلوه به توکي هم ستاسو د خوښې وړ نه وي ، نو او دا باور لرئ چې داسې درته دگټې وړ نه دي او که ورڅخه گټه هم واخلي ، خو سم برداشت ورڅخه نه کوئ چې دا فکر نورو ته هم لیردول کيږي .

• که نه غواړئ چې چاته قرض ورکړئ ، نو مه يې ورکوه ، ځکه چې د نه ورکړې دغه احساس چې ته يې لرې ، هم تاسوته او هم مقابل لوري ته ضرر رسوي ، داسې ورته ووايه ! نه يې لرم ، په لاس کې مې نشته (یوه د احترام وړ بهانه ورته جوړه کړه) . که بهانې هم کوم ځای نه نیوه یوه بله لاره ورته جوړه کړه ، کیدای شي چې هغه تاسو ته کبرجن او مغرور گمان وکړي ؛ خو تاسو مجبور نه یاست چې کله مو یوشی خوښ نه وي چې هغه وکړئ بده پایله يې هم په تاسو او هم په مقابل لوري بده اغېزه وکړي .

کوم کار چې ترسره کوې نو له زړه يې ترسره کړه:

له پیسو سره سم چلند کوه ، کات کوه يې مه . داسې چلند لکه خلک يې چې له پیسو سره کوي ، په ترتیب او سمه توگه يې ساته !

هرکله چې له یو چا څخه پیسې اخلئ ، مخکې له دې چې په جیب کې يې واچوئ له الله تعالی غوښتنه کوه چې تاسو ته پکې برکت واچوي او درته

څنگه ژوند وکړو؟ / ٦٦

جلالي يې کړي، ځکه چې دا څرگنده نه ده، چې دا پيسې مخکې له بل چا څخه په رضا اخيستل شوې که نه؟

کله چې په لاره کې کور ته د راتللو په حالت کې يې يوشمې مه اخله!

د دې وخت تاوان ته شايد متوجې شوی وي. ځينې وخت مور وري يو سترگې مو په هغو شيانو چې په لاره کې وي لگيري. دا چې مور وري يو غواړو چې يوازې يو شی واخلو او وټې خورو دا مهمه نه ده چې کوم شی چې موږ اخلو څه شی دی، دا ددې لامل کيږي چې له خوارکه يې خوند وانه خلو او خپلې پيسې مو هسي. مصرف شي او يا يو شی واخلو او له ځان سره يې يوسو، خو وروسته گورو چې دا هغه څه نه دي، چې موږ غوښتل چې وائي خلو يه وپيرو. يوازې د لوږې له امله مو غوښتل چې وايې خلو. له همدې امله که د خپلې موخې په لاره کې ياست او وري هم يې مخکې، له دې چې دکار له ځايه او له کوره راووځئ د اړتيا وړ توکي مو ترتيب کړئ او د اړتيا وړ توکي واخلي. د نورو شيانو دا خستلو په اړه په داسې شکل سره چې له کوره راوځئ خپل ځان وتلو ته برابر کړئ او که دکار په ځای کې ياست او غواړئ چې کور ته ولاړ شئ؛ غواړئ په لاره کې توکي واخلي، نو هغه شی له ځان سره مشخص کړئ چې څه شی به اخلم؟

د مهارت (مسلک) زده کړه

داسې مهارت، مسلک زده کړه! چې کولی شئ په کور کې يې ترسره کړئ او د پيسو ورکړې ته اړتيا نه لري لکه آرايش کول، پخلي، ساختماني چارې، دکور وسايل، اوس تاسو په ښه توگه کولی شئ چې مشخص يې کړئ کوم کارونه کولی شئ. کوم چې زيات لگښت ته اړتيا نه لري، په هم دې

ڇنگه ژوند وکړو ۶۷/۹

توگه چې زيات بخت هم وکړئ او ورسره يو مسلک هم زده کړئ . يو نوي
مسلک کوم چې په آساني سره ستا دمصرفيت او شمېتنې او ټوليزوالي
لامل وگرځي . د يو نوي شي زده کړه تاسو له پوره انرژي او يونېبه حالت
سره ساتي .

پنجم خپرکی

سوکالی ته د ځان رسېدلو لارې

ډیرې لارې دخپل ځان د سوکالی له پاره شتون لري، خو په لنډه توګه د هغو کارونو لارې چې غواړی ترسره یې کړئ. ګرانه ملګریه د دې له پاره چې په کم وخت او هممهاله په غوره او آسانه توګه د سوکالی په هکله قدم واخلي، یو څو لارښوونې درته کوم.

۱- د یاداشت یوه وړه کتابچه : داتګلاره په ځانګړي توګه کله چې تاسو ته د شپې خوب نه درځي؛ نوموړې کتابچه راواخله ! په هرشي کې چې فکر کوي او په ذهن کې دې راګرځي، یاداشت یې کړه. امکان لري دا یاداشت ستاسو دورځنیو کړنو په اړه وي، یا د سبانیو کارونو په اړه وي، غواړئ چې یاداشت یې کړې، که هر څه وي کولی شئ چې یاداشت یې کړئ، داستا د ذهن د جوړښت او سوکالی لامل ګرځي او په آرامۍ سره مو خوب وړي.

۲: د الله جل جلاله سره رابطه : څومره چې د انسان بدن هوا او خوراک ته اړتیا لري، همدا ډول زموږ روح او باطن د الله تعالی لارښوونې او هدايت ته هم اړتیا لري. که غواړئ چې له ویرې څخه ځان وژغورئ؛ نو خپلې اړیکې له الله جل جلاله سره زیاتې کړئ. غوره معنوي اړیکې له الله تعالی سره دهغه شکر ادا کول دي. د دې له پاره چې شکر کول خورا ډیر اهمیت لري، غواړم د شکر ادا کولو په هکله بحث وکړم. په ورځ کې ۵ دقیقې شکر

څنگه ژوند وکړو؟ ٦٩

ادا کړه، په هغو نعمتونو باندې شکر وکړه چې خدای جلّ در کړي، کار، واده کول، کور، سفر کول، روغتیا. کیدای شي چې تاسو وایاست چې زه نه کار لرم او نه کور، ډیر ښه. غواړم درته ووايم: دا اوس چې ناست یی او دغه مطلب لولئ چېرته یی؟ لکه سرویس موټر، لکه اطاق؟ د باندې دشنه آسمان لاندې داتول چترونه دی چې الله تعالی موږ ته راکړي. که کوچنیو، کوچنیو نعمتونو ته پام وکړو، د غټو، غټو نعمتونو خاوندان هم کیدای شو، کوم خلک چې له موږ څخه لیدنه کوي، زموږ بهر تامین کوي. ددې وړوکو شيانو په بدل کې هم باید موږ شکر ادا کړو. د الله تعالی شکر ادا کړه چې درته اجازه درکوي، پرته له دې چې کوم اداري پروسجر ترسره کړي هر وخت چې وغواړئ له هغه سره ملاقات او خبرې کولی شئ.

۳- کوم شی چې د ځان له پاره غوره کوئ دنورو له پاره یې هم غوره کړه او همدا ډول چې نه یې غواړئ د نورو له پاره یې هم مه غواړه.

غواړم چې دا تیاتر په دوه برخو ظالم او مظلوم وویشم.

مظلوم هغه څوک دی چې ډیر ښه وي، ظالم هغه څوک دی چې له مظلوم څخه دخپلو گټو په موخه گټه اخلي. ترهغه وخته چې مظلوم نه وي ظالم منځته نه شي راتللی او نه په کارونو کې مداخله کولی شي. په پورته تیاتر دې څومره عمل وکړ؟ داسې خلک شته چې خودخواه دي، په دې معنی چې کوم شی چې دخپل ځان لپاره غواړي دبل چا لپاره یې نه غواړي. خو مظلوم څوک دی؟ ارومرو به دا زده کوئ چې که ډیر ښه او نرم شي نو په خپل حق کې دي بدې وکړه. د خلکو دتوجو دجلبولو او یا بل شي لپاره چې ستالپاره نه و، یوازې دبل چا لپاره ترسره شوی وي، یعنی هغه بدې چې

ڄنگه ژوند وکړو؟ / ۷۰

د جیل ځان لپاره دي کړې وه . که غواړئ چې په هوسا توگه ژوند تیر کړئ
نوله دې دوو صفتونو څخه ځان ساته ! ((ډیر خود خوا)) (او ډیر ښه والی
(معتدله اوسه ، خو په ارام او هوسا ډول ژوند ترسره کړئ

شپږم خپرکی

د بدلون په وړاندې خنډونه

باورونه



زموږ ژوند د باورونو په بنسټ جوړ شوی دی، د نړۍ په جوړښت باندې باور، د نړۍ په انسانانو باندې باور، باور په دې معنی چې د خپل ځان په وړاندې د زیاتو احتمالاتو له منځه یواځې یو وټاکي.

کله چې تاسو بازار ته ځئ او غواړئ چې یوه جوړه کالي واخلي د کاليو رنګ ستاسو پام خپلوي او تاسو همغه کالي اخلي، ځکه دا رنګ کالي دې مخکې اغوستي دي، ورسره عادت شوی یې او د عادت له مخې یې بیا اخلي. همدا رنګ غوره کوي. کله چې کورته یې راوړئ بیا د پام خپلوي، (ممکن ستاسو پام خپل نه کړي او ستاسو د ګاونډیانو پام خپل کړي او درته ووايي) داڅو ستاد مخکینیو سور یا آبي رنګه کاليو په څېر دي.

که غواړئ چې بدلون وکړئ نو خپلو عادتونو ته بدلون ورکړئ، که نن ورځ د یو متفاوت شي اخیستل وازموي، شونې ده ډیریرئ؟ د ویرولو حق لري.

ڄنگه ژوند وکړو؟ ۷۲

ځکه لومړی بدلون سخت دی، خو کله چې لومړی قدم اوچت کړئ دې ته مو پام کیږي چې ویره نشته. د توکو او د هغوی د رنگونو د غوروي په اړه د خپلو گاونډیانو نظرونه هم پوښتلی شئ او یا تاسو په خپله کله چې له کوره راوځئ مخکې له ځان سره رنگونه غوره کولای شئ.

ډېر ښه! نن ورځ وازمائی، هغه څه چې نه مو خوښیږي مه یې ترسره کوئ. کیدل شي تاسو ته خود خواه وویل شي، په دې کار سره تاسو دې ته پام کېږي چې ډیر دوه مخي خلک له تاسو تاو دي او ځنې درته اچوي. له واقعیتونو سره مخ کیږئ، له هغو کړیو چې له ځان مو تاو کړي دي د باندې راووځئ. که دا خنډ لري کړئ؛ نو یو هوسا ژوند به وکړئ.

گرانه ملگریه، ښه والی له خورا ښه والي سره توپیر لري، ډیر خود خواه کیدل هم له خوښولو سره توپیر لري.

شله توب او غرور

چالاکي او غرور د پرمختګ خنډونه دي.

که چېرې تاسو له یو سیگریټ څکونکي څخه وغواړئ چې سیگریټ پرېږده، هغه نه یوازې چې سیگریټ نه پرېږدي بلکې نور هم شله کړي تکرر کوي او زیات سیگریټ څکوي؛ ځکه چې شله توب کول او سیگریټ څکول یې عادت دي او باور لري چې ارامتیا ور په برخه کوي! زما ملگریه تاسو وینئ! دا سړی باور لري چې سیگریټ هغه ته هوساینه ور په برخه کوي، خو په حقیقت کې دا یو باور دی او د عادت شکل یې خپل کړی دی. که چېرې دا سړی ورزش وکړي هوساینه به یې په برخه شي؟ بلې

څنگه ژوند وکړو؟ / ۷۳

هوساينې ته درسيډو ډيرې لارې شته، خو دا سړی يواځې په سيگرېټو عادت شوی دی او عادت يې په باور اوښتی دی، نور بې شمېره احتمالات نه وينی لکه د هغه کاليو رنگ چې عادت يې ورسره کړی دی. که دغه سيگرېټ څکونکی څومره چې د سيگرېټو په آرامتيا فکر کوي، همدومره په دې فکر وکړي چې په څومره ناروغيو به ککړ شي او خپل ځان يې له ښه ژوند لري ساتلی او د هر ځل په سيگرېټ څکولو سره د موقت آراميت پر ځای به د سيگرېټ څکولو له امله په ناروغيو ککړيدلو باندې فکر وکړي. له سيگرېټ څکولو څخه د ناروغيو رامنځ ته کېدلو يوه ويره ورته پيدا کېږي او د سيگرېټو د څکولو څخه د ډډې کولو يوه آسانه لار ورته پيدا کېږي او په پايله کې سيگرېټ پرېږدي.

وېره

د بدلونونو يو خنډ وېره ده، يو کس د ورځو له موږ ويريږي، بل له تيارې، بل له لوړو ځايونو او بل له بدلون څخه په وېره کې وي، چې دا ټول د يو بدلون په لاره کې خنډونه دي.

وېره يوازې هغه احساس او وارخطايي ده چې موږ په خپل ذهن کې وده ورکړې او زموږ د انسانانو د ژوند اصلي ستونزه له همدې وېرو او وارخطاگانو رامنځته کېږي او زموږ په ژوند بده اغيزه کوي. دا احساس معمولاً د زړه په ضربان، د بدن په خوځښت، درنگ په سور والي، د خولې په راتللو او درگو نو په پړسيدا ښو سره پيژندل کېږي.

کله چې د يو څه سره مخامخ کېدلو ويره پيدا شوه نو بايد وسره مخ شو تر څو له منځه لاړ شي. د دې له پاره چې پر ويره برلاسي شو، نو د دې پر ځای

ځنگه ژوند وکړو؟ / ٧٤

چې هغه ته په تمه پاتې شو، ورته وگورو، لويه بې وگټو، حمله پرې وکړو،
بايد لومړی دا ومنو چې وېرېرو!

له شړلو څخه وېره

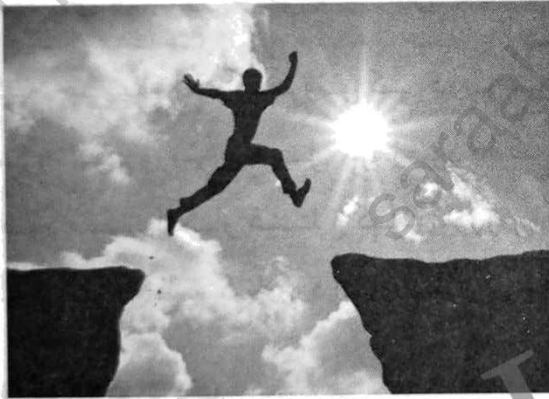
که چېرې زه ښه نه شم نو له لاسه يې ورکوم. که چېرې زه مهربان ؤ نه اوسم،
که چېرې دهغه غوښتنې پوره نه کړم، له ما خفه کېږي. له ما يې بد راځي، له
لاسه يې ورکوم که چېرې له لاسه يې ورکړم او يا يې له ما بد راشي؛ نو څه
کېږي؟ نړۍ پای نه مومي، بلکې يوه نوې نړۍ پيل کېږي.

که چېرې هغوی تاسو ؤ وينې او پرې مو ږدي، نو هغه په تاسو پورې اړوند
نه دي هغه بله نړۍ لري چې تاسو يې يوازې ليدونکي وۍ.

د بدلون له پاره څومره ليوال يې؟ په دې نړۍ څومره ښه ژوند تيرول غواړې؟
دا ټول ستاسو په تصميم پورې اړوند دي ترڅو تاسو په بنسټيزه توگه خپل
ژوند ته بدلون ورکړئ.

اووم خپرکی

په نفس د باور زیاتوالی



په خپل ځان اعتماد هم زموږ
دباورونو له جملې څخه یو باور
دی، چې په لږه یا ډېره کچه زموږ
په احساس پورې اړوند دی. په
بایله کې دا احساسات زموږ رفتار
ته بڼه ورکوي.

د بیلګې په توګه: غوښتونکي د غوښتلو په پرمهال پرته له بیرې خبرې کوي
یا نانوایي ته د نوبت له پاره په قطار کې ولاړ کس چې نوبت یې ضایع شوی
وي د زور په ښودلو سره دخپل نوبت دفاع کوي.

په نفس د باور زیاتوالي لارې

په نفس د اعتماد زیاتوالي له لارو څخه یوه لار د هڅونې موقعیتونو لیدنه ده،
د هغو ورځپاڼو او فیلمونو لیدلو پر ځای چې ورځ په ورځ ستاسو په نفس د
باور کموالي سبب ګرځي او بدلون ورکوي، د نفس د باور زیاتوالي له پاره د
ریښتیني وګړو اسناد وګورئ او د هغو وګړو ژوند ته یوه کتنه وکړئ چې په

څنگه ژوند وکړو؟ ۷۶

مختلفو برخو کې يې ستونزې لرلې او اوس مهال په لوړو پوښو کې ژوند کوي.

ورزش

تر ټولو ساده او اسانه لار ورزش دی چې په خپل ځان باور زیاتوي، هره ورځ له ۵ څخه تر لسو دقیقو پورې وخت ورزش ته ځانگړی کړئ، ډاډه اوسه چې په ۳۰ ورځو کې به په خپل ځان کې ډېر بدلونونه وینئ.

کله چې په منفي فکرونو کې ډوب شوو او له ناهیلۍ سره لاسو او گریوان شوو، نو د ورزش په پیل سره زموږ د فکر جوړښت بدلون مومي او په خپله زموږ مثبت افکار غټلي کېږي. ورزش کول د خپل ځان د رضایت سبب ګرځي. یوه منظمه کړنلاره د انسان د ظاهري بڼې والي سبب ګرځي.

نورې لارې چارې

سربېره پر پورتنیو ذکر شویو دوو مواردو د نفس د زیاتوالي له پاره نورې لارې هم شتون لري:

۱- کله مو چې ذهن و وایي: زه په خپل نفس په پوره اندازه باور نه لرم له همدې امله هروخت له دې کلمې: کولی شم! په سمه توګه کار واخلو، ترڅو د هر ګټور کار کولو له پاره جرئت او زړورتیا ولرو.

۲- د ځان له ملامتولو ډډه وکړئ: د خپل ځان د ننه اوازونو ته دې تراوسه غوږ نیولی و؟ کومې خبرې دې د ځان په هکله وکړې؟ مثبتې یا سختې او له نیوکو ډکې؟ نږدې ټول وګړي چې په نفس لږ باور لري، د ژوند د ستونزو په مقابل کې د ماتې خوړلو پر مهال په ډېره کچه خپل ځان ملامتوي او یوازې

څنگه ژوند وکړو؟ / ۷۷

له يوې نوې ستونزې سره د مخ کيدو په صورت کې پرته له کوم دليل، فکر کوي، چې دا ستونزه کيدای شي په يوه لويه ستونزه بدله شي. په خپل ځان ورحميره! او دخپل ځان ترټولو غټ دښمن مه جوړيږه!

۳- که محصل يی او يا ښونځي ته ځی هڅه وکړه چې تل د موټر په جلب کينې، څو مره چې ما ته ياد دي، کله به چې زه د کومې ويرې سره مخ شوم، ټوله هڅه به مې کوله چې له ستونزو خلاص شم لکه د ښوونځي او پوهنتون په دورو کې، سربيره پر دې چې په دې ښه پوهيدم چې که په وړاندې چوکۍ کې کښېنم په تکليف کېرم؛ ليکن په وړاندې چوکۍ کې د کښاستلو د تکليف پر ځای مې د هغې په گټو فکر کولو. دا خبره وازمايئ او خوند ترې واخلي.

اتم خپرکی

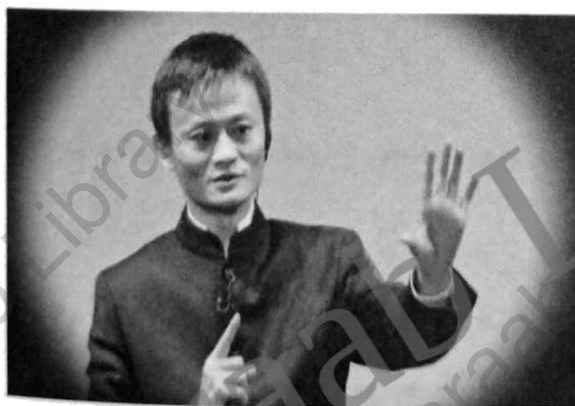
د نړۍ بريالي وگړي

ډېرو وگړو له پاره ستونزمن دي چې فکر وکړي، د نړۍ ټول ستوري له پیل څخه همداسې شتمن نه وو، خو دلته لږ ترلږه د نړۍ څو بريالي وگړي یادوو، تر څو دهغو دروند له کیسو او د شتمن کېدو له رازو خبر شو.

جک ما

جک ما ۲۰،۱ میلیارد ډالر

پانګه لري



جک ما د چین هېواد په هانګژوي کې زیږیدلی او په سخته نېستی کې رالوی شوی دی. کله چې نوموړي غوښتل یو دنده ومومي؛ نو د ټیټې

ځوانۍ او ډنگر وجود له امله یې په محلي رستورانټونو کې کار پیدا نه کړ او د پوهنتون ازموینې یې هم یو په بل پسې بې خونده وې خو په پای کې د انګلیسي-ښوونکي په توګه له پوهنتون فارغ شو او د ډېرو هڅو او منلو ترډېر څخه وروسته یې په دې برخه کې د پام وړ بریالیتوب ترلاسه کړ.

ځنگه ژوند وکړو؟ ۷۹/۹

وروسته يې په ۱۹۹۵م کال کې امريکا ته سفر وکړ او په لومړي ځل يې انټرنېټ تجربه کړ. په ډير چټکۍ سره يې دې ته پام شو چې ډيره کوچنۍ چينايي انلاين محتوا په لار واچوي او همدارنګه وتوانيد چې China pages رامنځ ته کړي، يوليک لږ او لارښود يې چې دعادت له مخې په چينايي ژبه کې لومړی ستار تپاڼ ويب سايټ ؤ جوړ کړ؛ ليکن ډير وخت لانه ووتلی چې په دې کار کې يې ماتې وخوړله.

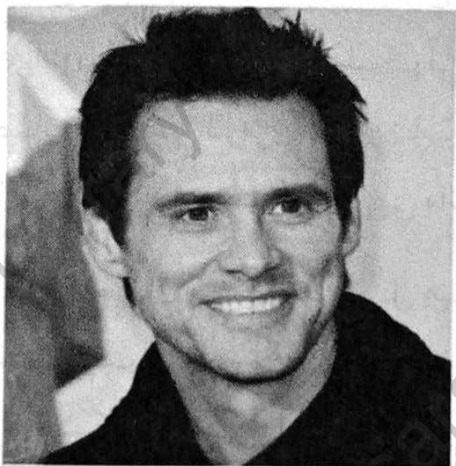
په ۱۹۹۹م کال کې يې په خپل هېواد کې د توکو بريښايي پلورلو او پيرودلو بنسټ کېښود، چې نن ورځ د چين په هېواد کې د الکترونيکي سواګريزو له لويو شرکتونو شمېرل کېږي. اوس مهال ياد سوداګريز شرکت دوه برابره توکي خپلو اخيستونکو ته وړاندې کوي چې د علي بابا په نوم ياديږي.

جک ما په ۲۰۱۴م کال کې دټولې اسيا په سطحه لومړی شتمن وګڼل شو. نوموړی شرکت ۲۰۸۸۴ کارکوونکی لري، چې دا شمېره د فيس بوک او ياهو له کارکوونکو څخه ډېره ده.

ځنگه ژوند وکړو؟ / ۸۰

يو مشهور کاميډي لوبغاړی جيم کري

کلنی گټه يې د ۲۰-۲۵ ميلیونه ډالرو په حدودو کې ده



جيم کري د طنز او کاميډي د نړۍ له مشهورو او پېژندلو شويو څيرو څخه گڼل کېږي. څومره چې پوهیږو نوموړی په اوسني وخت کې ترټولو ښه کاميډين دی. جيم کري په دې باور دی چې په ډيرو ترڅو او دردونکو ځان

پېښو (خاطراتو) کې هم بايد سپړی وځاندي ځکه له يوې لورې تيرې شوي دي او له بله پلوه په ډاډ سره دا ترڅې ځان پېښې (خاطرات) د يو خوځښت اويا يو احمقانه فکر عکس العمل و او په هر احمقانه فکر باندې دې خدا وشي.

نوموړی په ۱۹۶۲ م کال په کاناډا کې وزیږيد. په ټوليزه توگه وړکتوب او ځواني يې په نيستی کې تيره کړې ده. جيم کري ډېر ځلې په بېلابېلو ځايونو کې ويلي:

په هغه وخت کې مې مور او پلار د بې کاري له امله د بې کوره خلکو په څېر په سحرا کې ژوند کولو.

جيم دخپلې کورنۍ وړوکی زوی ؤ، دنيستی له امله يې ښونځی په نيمايي کې پرېښودلو (لوړي زده کړي نه لري).

څنگه ژوند وکړو؟ ۸۱

کله چې پلار له کاره ولويده، نو نوموړی مجبور ؤ چې په ۱۵ کلنۍ کې هره ورځ ۸ ساعته کار وکړي او مخکې له دې چې د سينما ډگر ته راوځي په ډول، ډول کارونو يې لاس پورې کړ، لکه ساتونکي، دسرايونو چوکيداري اوداسې نور.

لومړنی نندارتون يې دخپل کور په تل خونه کې خپلې کورنۍ ته وړاندې کړ. تريوې لسيزې پورې يې په سينمايي فعاليتونو کې دپام وړ پرمختگ ترلاسه نه کړ او په لومړنيو فلمونو کې يې دخپل استعداد څخه کومه نښه څرگنده نه کړه. جيم کري په ورستيو کلونو يعني د ۱۹۹۰ م کال په لسيزه کې خپلې ټولې هڅې وکړې، ترڅو دسينما يو ښه لوبغاړی شي.

نوموړي د (ديو پاک ذهن ابدي ځليدنه) په نوم په لوبه کې يوه نوې تجربه په ميراث پرېښوده او دا يې په زباد ورسوله چې پرته له دې چې دسينما يو لوبغاړی دی په نورو برخو کې هم خپل ځان ځلولی شي.

هغه په خداى ﷻ کلک باور لري له سرگردانۍ او دنشه يې توکوله سخت اعتياد وروسته د يو ښه بدلون په لور درومي چې دا ټول د خداى ﷻ د لطف اومهربانۍ لامل گڼي.

ځنگه ژوند وکړو؟ ۸۲

لارس جوزف الیسون



لارس جوزف الیسون په ۱۹۳۴م کال کې زیرېدلی دی، چې د نړیوال نوم گټونکي شرکت بنسټ گر او مدیر دی. ښاغلی الیسون، د زده کړو لکه فراغت ۸ کاله وروسته، ډول، ډول کسبونه تجربه کړل، لکه فست فوډ، د بنزینو پمپ او داسې نور. په پایله کې د خپلې خوښې کار ته ورسیدو او د بانکونو د معلوماتي کړنلارو لیکونکی شو.

ښاغلی لارس جوزف الیسون یو څه وخت وروسته د امپکس په شرکت کې په کار بوخت شو.

دې شرکت ته د ښاغلي لارس جوزف الیسون پروژو څخه یوه پروژه د امریکا د معلوماتو او امنیت د سازمان (CIA) له پاره د یوې اډې د طرحې لیکل و، چې په دې سره یې نړیوال شهرت وموند.

دلري الیسون یوه اړینه جمله

کله چې تاسو کوم نوښت کوئ، نو خپل ځان داسې راڅرګند کړئ چې ټول خلک درته ووايي: تاسو لیوني شوی یاست!!!

څنگه ژوند وکړو؟ / ۸۳

چارلي چاپلین

چارلي چاپلین په ۱۸۸۹ م کال په لندن کې دې نړۍ ته راغی.



هغه د سندرو ویلو هنر له خپلې مور زده کړی ؤ، چارلي چاپلین ۱۲ کلن ؤ چې پلار یې ؤمړ. کله چې د هغه مور د سربازانو له پاره په ژوندۍ بڼه پروگرام وړاندې کاوه، دهغې بدن له یونیستر سره ولگیدو او ژوبله شوه او نور یې پروگرام نه شوی ترسره کولی. چارلي چاپلین ۵ کلن ؤ چې میدان ته راووت او هغه عصباني لیدونکي یې د یوې سندري په ویلو ارام کړل. د چارلي چاپلین مور د د خپل خاوند د مړینې د کلونو په

پیل کې په یوه رواني روغتون کې بستر وه او ورور یې د ناچاری له امله په کور کې یوازې ژوند کولو. چارلي چاپلین دخپلې مور په هکله ویل:

که مې مور نه وی؛ نو ډېره لرې وه، چې ما د نندارتون او تیاتر په میدان کې بریالیتوبونه ترلاسه کړي وای. هغه د نندارتون او تیاتر له ډېرو تکړه او سر ایستلو هنرمندانو څخه دی، چې تراوسه ما لیدلي دي.

له دې امله چې دهغه پلار او مور دواړو د تیاتر او نندارتون شغل او مسلک درلود؛ نو دې دواړو وروڼو تصمیم ونیولو چې همدا شغل مخ په وړاندې بوځي، په اوس وخت کې مور پوهیږو چې چارلي چاپلین د تاریخ د بې غېره سینما له تکړه او مشهورو لوبغاړو څخه دي.

خنگه ژوند وکړو؟ / ۸۴

چارلي چاپلین وايي: زه په ژوند کې ډېرې ستونزې لرم، لیکن شونډې مې له
هغوی نه دې خبرې، هغه تل خاندې!

زما په یاد دي

زما په یاد دي چې سحر وختي به په بل ډول اوسم
اوبو، هوا او ځمکې ته بد نه وایم. دښار له خلکوسره ډیر مهربانه یم.
څه چې تېر شوی هغه هیږه وم.
د زړه کور دروازه د غم له لاسه نکوم.
او د تېرو په دسمال، د زړه د تورو والي تار له منځه وړم، خپل موټی خلاصوم
ترڅو ور څخه لاس جوړشي او د شونډو په خندا، لاس په لاس د زمانې ېږدم.
ما باید په یاد وي چې سبا وختي نسیم ته د زړه له اخلاصه سلام وایم
او په گوته تار ترم ترڅو سبا راڅخه هیږ نه شي.
ژوند خوږ دی باید ژوند وکړو، که څه هم ناوخته دی، خو
داوبو ډکه کاسه دهغه خنډیدونکي په ولیو (شا) توبې کړم، چې له سفر
څخه روغ رمت راشي.
د امید تخم په زړه کې وکړم، خو یو لحظه پیدا کړم

ځنگه ژوند وکړو؟ ۸۶

زه باید سبا سهار د مینې بازار ته لاړ شم، خپله مهرباني خلکو ته وړاندې کړم
، له هغه ځایه یوه غیره مینه واخلم

زما دې یاد وي چې سبا حتماً

په یو سلام سره د خپل ګاونډي زړه خوښ کړم

د خپل ملګري له زیانه تیر شم او په خوښۍ سره د سترگو په کوڅه کې
کېڼم، ترڅو زما د سفر ملګری راوړسیري، چې زما زړه له خپل ځان سره
یوسي او زه پوه شم چې نوره غصه هم بدشۍ ده

سبا دې زما حتماً دا خبره په یاد وي، چې دا باور وکړم چې نور نو فرصت
نشته که ناوخته کړم ماته نور وخت اومهلت نشته

او زه باید په دې پوه شم چې یوه شپه به ځم

او دا هغه شپه ده چې نور ور پسې سبا نشته

زمادي په یاد وي که مې نور هم په غفلت کې سبا کړ

د سباشپې په ورستیو شیبو کې زه خپل ځان ته وایم!

دا چې زه دخپل ښار له خلکو سره باید مهربانه اوسم

او زه هیر کړم هغه څه چې تېر شوي

((استاد فریدون مشیری))



How To live?

دا او داسې نور کتابونه له سراب کتابتون څخه ډاونلوډولی شئ.

<https://t.me/saraablibrary>

Design By: sadiq ilmi
077 200 72 28

علمي خپرندويه ټولنه

کابل ارزان قیمت احمد شاه بابا مینه داود خان څلور لاري ۱۲ بلاک خنران پلازه
پکتیا د گردهر بازار غزني لین د حاجي عبدالحمید گردېزي تجارتي مارکیټ
اړیکو شمېرې: 0777778842, 0780090071, 0774 00 05 84
پرېنسا لیک: ilmiketabtoon@gmail.com

بیه
۸۰۰

Price
1.99\$

