

په

ژوند

کي د برياليتوب ۵۰ رازونه

Ketabton.com

راټولونکی: شمس پخړزاد
ژباړه: محمود حمیدزی



دکتاب پېژندپاڼه

نوم: په ژوندکي دبرياليتوب ۵۰ رازونه

راتولونکي: شمس پخرزاد

ژباړه: محمود حميدزى

تايپ اوډيزاين: محمود حميدزى

دکتاب دپوښتنې ډزاين: مسلم اشکزي

دخبريدونيتېه: ۱۴۰۳ هـ ش

دژباړن خپاره سوي اثار

۱ {په سمندر کې دملغلو لتون}

ټولنيزې ستونزې او دحل لارې يې

دفکرونو جوړښت او هغو ته وده ورکول

۲ {رون سيند}

لومړۍ شعري ټولگه

۳ په کایناتو کې دقرآن کریم علمی معجزې

د ذرو څخه درکھکشانو د الله جلّ مخلوقات

۴ دانسان په بدن کې دقرآن کریم علمی معجزې

دانسان دین دحجرو څخه درسجونو دنسجونو څخه درغړو دغړو څخه (
درېدن پوري: هراړخیزطبی مالومات او د عقدی دلا کروړ کولو درسونه

۵}{دالماسو پند}

دینتومتلونو د ویلوځایونه او علتونه

۶}{ژور اندونه}

دویمه شعری ټولګه

۷}{په ژوند کی دبریاالیتوب 50 رازونه }

۸}{څنګه ژوند وکړو }

دنړی دیوهانو او بریالیو وګړو دسلګونوویناوو ژباړه

۹}{خوږی خبری }

لنډکی شعرونه او ادبی ټوټی

۱۰}{ننګوونکی پوښتنی اوځوابونه }

سلګونه طبی،ساینسی،جغرفیوی، بیولوژیکی،ذهنی او ټولنیزی پوښتنی

یادونه:ددي کتاب دچاپ حقوق دژباړن سره خوندي دي،دکتاب

همدا پي ډي ایف بڼه بيله بدلونه هرڅوک خپرولی سي دچاپ

اوبدلون حق یی څوک نه لري!

۵۰ رازونه

په ژوند کي دبرياليتوب

په ژوند کي دبرياليتوب راز څشي دي؟

آيا تاسو هم زما په رځم ددې سوال دځواب موندلو په لټه کي
ياست ؟

آيا در اوسه مو دځواب سوال پيدا کړي دي؟

آيا پوهيدلي ياست چي دبرياليتوب راز په څشي کي دي؟

يو پوه وايي: په ژوند کي د برياليتوب راز دادئ چي وموندو چي
څنگ خوښ او نيکبخته سو.

خوښ اوسيدنه،خوشبختي،خوښي لنډه پيژندنه لري: دخپل ځان
څخه درضايت اوخوښي احساس کول.

موږ هغه وخت دځانه درضايت احساس کوو کله چي تپرسوي
ژوند ته اند کوو او وپوهيږو کوم کارونه چي مو سرته رسولي
وه: هغه سم وه، حتا ددې سربيره چي هغه کړني سختي وي.

ښه نو دهغو کړنو دسرتو رسولو لپاره چي موږ ته
دخوښي،رضاييت احساس راکوي، دي ته اړتيا لرو چي په ژوند
کي موخه،موخي ولرو او غواړو هغه، هغوي ته ورسويږو،زموږ
موخي موږته دمانا او مفهوم احساس راکوي.

زموږ موخي موږ ته يو تک لوري، هغه تک لوري را په نښه کوي چي کله موږ پر هغه تک لوري حرکت کوو: موږ هغه وخت د ترټولو خوښ، پياوړي او د ډېرې انرژۍ احساس کوو، ډېر اغېزمن کيږو، موږ خپلو موخو ته درسيډا پر لار ډېر نور څه لاسته راوړو، رشد کوو، لوی کيږو، په خپل ايډيال شخصيت بدلېږو.

په ژوند کي دبرياليټوب راز، رشد، تکامل او پوره کيدنه ده، دا چي وکولی سو لانوري توانايي ته ورسېږو، په همدې خاطر موږ ترټولو لوی مسؤليت دخپل ځان پر وړاندي لرو او کيدای سي زموږ دبرياليټوب راز په دې کي وي چي موږ دا مالوم کړو چي موږ په خپل ژوند کي څه غوښتنې لرو، غواړو څه لاسته راوړو، او څنگه کولی سو په بهترين او تر ټول بڼه ډول خپلو موخو او غوښتنو ته ورسېږو.

دکوم ځای څخه يې پيل کړو؟

څيړونکو کلونه څيړنې ترسره کړي، هغوی غوښتل پوه سي چې: بريالي او ناکام وگړي څه غوښتنې لري او ډېر وخت دڅشي په اړه اند، فکر کوي.

ورسته درکلونو څيړونو دې پايلې ته ورسيدل چې: ډېر وخت بريالي وگړي خپل راتلونکي ته اند کوي، دې ته فکر کوي چې دوی غواړي چيري ځان ورسوي او کوم کارونه کولی سي سرته ورسوي ترڅو ترټولو ژر او مخکي خپلې موخې ته ځان ورسوي.

مگر نابريالي يا ناکام وگړي ډېر وخت خپل تير سوي وخت ته اند کوي او دهغه په اړه دځانه ورک وي، هغو شيانو کې اند کوي چې د هغوی د بدلون توان او وړتيا نه لري؛ ښه نو يوه

دبرياليټوب دښو لارو څخه داده چې موږ دهغو شيانو، کارونو په اړه اند، بشپړپام، تمرکز وکړو چې دهغو دبدلون توان او وړتيا ولرو، کيدای سي اوس ونه سئ کولی يو کار سرته ورسوئ مگر دا خو کولی سئ چې ديوه کار او کسب دلارو چارو په اړه ځان وپوهوئ، يا يې دسرته رسولو لارې چارې يادې کړئ، کيدای سي ونه سئ کولی خپل تير سوي ژوند بدل کړئ مگر دخپل راتلونکي په اړه خو ژور اند او تمرکز کولی سئ.

بڼه نو که غواړئ په رښتيا سره هم خپلو موخو او غوښتنو ته ورسيرئ او هغوئ په رښتيا، حقيقت بدلې کړئ: ددې ټولگي په دوام کي دبرياليټوب رازونو ته پام وکړئ او درخپل توانه هغه په خپل ژوند کي عملي کړئ او دخپل ژوند برياليټوبونو ته ځان ورسوئ.

لومړی راز

برياليټوب ته رسيدو کي بشپړ پام، تمرکز وکړئ!

ترټولو لوړ قدرت چي انسان ته ورکول سوی دی د بشپړ پام تمرکز قدرت دی، دابه ډېره حيرانوونکي او دنه منلو وړ وي چي: انسان ديوڅه غوښتونکی وي او يوازي پر هغې موخي بشپړ پام يا تمرکز ولري، هغه لاسته را نه وړي يا ورته ونه رسيري.

که موږ هرشي ته بشپړ پام وکړو، په رښتيا يې غوښتونکي سو الله جلّ او دمحکي ټول قوتونه او به زموږ لاس نيوي وکړي ترڅو موږ هغه لاسته راوړ!

د نني ژوند په شور ماشور، بيرو بار کي چي مو ترټولو گران شی دلاسه ورکړی، هغه بشپړ پام، تمرکز دی.

دټولنيزو رسنيو څخه ډېر خبرونه چي موږ ذهن ته دننه کوو په دې کار سره مو دتمرکز کولو توان، د خپل ځانه څخه اخیستی دی، کیدای سي دا به بڼه وي چي خپل سر لږ هوسا، سپک کړو.

۲دويم راز

دبرياليټوب لپاره چوپټيا او تفکر وکړئ!

چوپټيا او تفکر د انسان د حکمت، پوهې د ډېرېدا لامل کيږي. چوپټيا او ژور تفکر دی چي لوی انسانان ډېر سختو ستونزو حل لارو ته په رسيږي.

یوازنی پټی، دکرلو محکه چي تاسو په هغې کي خپل افکار د لويديني لپاره کړئ: هغه دچوپټيا او تفکر پټی دی!

موږ حکمت او سکون ته درسيډا لپاره لږ ترلږه په ورځ کي دیرشو دقیقو چوپټيا او تفکر ته اړتيا لرو!

۳دریم راز

دبرياليتوب لپاره دخپل ځان څخه پوښتنه وکړئ

هرسوال دخپل ځان څخه وپوښتئ، ستاسو ذهن به په پټ ډول
دځوابونو په موندلو پسې لار سي،

که چيري دځان څخه وپوښتئ: ولې زه دومره بدبخته يم؟

تاسو ته به ستا مغز ځواب درکړي يا به يې درته پيدا کړي،
همدارنگه که دځانه وپوښتئ: څنگه بايد زه نیک بخته،

خوشبخته سم؟ بيا به هم تاسو ځواب وموندئ.

که چيري وپوښتئ: زه څنگه کولی سم په حلاله لار ډېرې پیسې
لاسته راوړم يا ډېرې پیسې ولرم؟

تاسو به يې دموندلو لاره وموندئ، دا ستاسو انتخاب دی!

۴څلورم راز:

دبرياليتوب لپاره مطالعه، کتاب لوستنه وکړئ

ډېر لږ وگړي په اوس وخت کي فلمونه او بي سر و پايه سريالونه
نه گوري.

ديوه ښه کتاب لوستنه کولی سي زموږ ډېرې لويې ستونزې او مسائل دتل لپاره را حل کړي، مگر په بي گټو او بي مانا کارونو لکه دفلمونو اوسريالونو په ليدلو خپل ارزښتمن وخت، هغه وخت چي زموږ څخه ډېر په تېزۍ تېښتي، ولې برباد کړو؟

دسريالونو او فلمونو ليدل درکومي اندازې زموږ په ژوند کي مثبت بدلون را وستلی سي؟

آيا موږ کولی سو دفلمونو په کتلو خپل ژوند ښه کړو؟

پرلپسي کتاب لوستنه، مطالعه کول، تل دمسلمانانو او غير مسلمانانو برياليو وگړو د برياليټوب راز وو او دی!

ه پنځم راز

سهار وختي دخوب راکښينئ

دخواږه خوب پريښوال او دسهار لمانځه ته راکښينستل په ښه ډول د اوداسه، لمانځه اداکول، ذکر او تلاوت کول پر مسلمان باندي د ډېررزق او روزۍ، خوښۍ او رغتيا، قوت او بريا دروازي راخلاصوي.

که ددې کارونو ورسته خپلو ورځينو چارو او دهغو موخو لپاره

هڅي او کارته را ودانگو، دبريالو وگړو په شان کړنې سرته ورسوو کولی سو ډېرې لويې برياوې په ډېره کمه موده کي لاسته راوړو!

۶ شپږم راز

خپل موخي، هدفونه وليکئ

يو درازونو څخه دبرياليټوب دادئ چي تل خپلې هغه موخي وليکئ چي غواړئ ورته ورسيدئ، يو دهغو کړنو دډلې څخه چي سهار يې بايد سرته ورسوئ ددې مالومول دي چي ستاسو پاته ورځه بايد څنگه وي.

ذهن مو داسي جوړ کړئ چي سهار دخوب د را کښيښتلو سمدستي ورسته متحرک او پياوړي ياست: په دې تگ لارې سره به بېله شکه يوه بڼه، گټوره او غوره ورځ ولرئ.

۷ اووم راز

يوه پياوړی دباور سيستم جوړ کړی

په ژوند کي دبرياليټوب دارزونو څخه يو دادی چي خپل باورونه پياوړي کړی.

که دبريالو وگړو څخه وپوښتل سي چي دبرياليټوب لومړی قاعده يي څشي ده؟ ټول به ووايي: خپل پرځان او هغه کار چي سرته يي رسوي باور پر لري، دوی دخپل همدې کروړ باور دښکاره کولو څخه نه بيريزي.

ښه نو که تاسو خپل ځان نه وي قبول کړی، څنگه به مو نور وگړي قبول کړي؟! که تاسو دخپل ځان سره مينه ونه لري څنگه به نور ستاسو سره مينه ولري؟! که چيري تاسو خپل ځانته ارزښت ورنه کړی، څنگه به نور وگړي تاسوته ارزښت درکړي؟

۸ اتم راز

پر خپل ځان باندي لگښت، پانگه اچونه سرمايه گذاري وکړی

دیوه شتمن وگړي څخه يي پوښتنه وکړل: ترټولو ښه پانگه اچونه سرمايه گذاري چي کيدای سي يو وگړی يي وکړي څشي ده؟

ځواب يې لند، ساده او په زړه پوري وو: خپل پرځان پانگه اچونه، سرمايه گذاري کول!

دياد شتمن وگړي نوم وارن بافيت دئ چي يو بريالي، کار رامنځته کوونکی او دنړۍ غټ پانگه اچونکی دئ، دفوربز دراپور پر بنسټ د وارن بافيت شتمني 53.5 ميليارده ډالرو ته رسيدري.

ځانگړی روزونکی، استاد نيول، دتکړبنت ورزش په يو کلب کي غړيتوب، د ساليمو او گټورو خوړو برابرول او خوړل، دکتابونو رانيول، دزده کړي د لگښتونو ورکول، د پرځای او پروخت معایناتو کول، په مناسبه او نيکه لار دځان دخوښ ساتلو په پار لگښت کول: بېځايه لگښتونه نه دي: بلکي پانگه اچونه، سرمايه گذاري ده. په خپل ځان پانگه اچونه.

۹نهم راز

خپلو درلودونکو وسايلو او وړتياوو ته بشپړ پام، تمرکز وکړئ!

لومړی بايد خپل په لاس کي سته شيانو، وسايلو او خپل په مغزو کي سته پوهي، تجربيو او وړتياوو ته بشپړ پام وکړئ، هغه توانايي چي لري يې تمرکز پري وکړئ، د هم هغه ځای څخه يې پيل کړئ، وگورئ هغه وړتيا، تجربه او پوهه چي تاسو يې لرئ

کوم کار دهغوئ څخه اخيستلی سئ، حتا که چيري خپل وړتياوي، تجربې، او پوهه کمه گڼئ بيا به هم دپيل لپاره بسنه وکړي، ديو چار پيل اړين دئ: په کراره، کراره هرڅه سميري، کيدای سي ديو کار دپيل په وختونو کي دستونزو سره مخ سئ مگر دا ستونزې به دلندي مودې لپاره وي.

په دې هم وپوهيږئ چي يو درازونو څخه دبرياليتوب بڼه ليد او دخوښبختي احساس دئ، خوښبختي ته درسيډو لاره هم د ودې او پوره والي د دښتو څخه تيريږي.

۱۰ اسم راز

خپل باورونه پياوړي کړئ

که چيري دخپلو غوښتونو په وړاندې مړاوي او نا باوره ياست، لږزانده، بنوريډونکي هوډونه، ارادې او تصميمونه به ونېسئ چي تاسو به خپل دبرياليتوب موخوته ونه رسيږي يا به مو ونه رسوي، د سيند داوبو دجريان برعکس وړاندې ولاړسئ او دتولو څخه بيل، متمايز و اوسئ.

۱۱ یوولسم راز

**خپل ډېر وخت په موبایل، ټولنیزو رسنو او سریالانو باندې مه
بربادوئ!**

موږ ټوله پر انټرنیټ باندې دخپل ډېروخت دتیریدا له کبله کیدای
سي دبل هرچار څخه ډیر د تیروتنې او گناه احساس وکړو.

هره شیبه د ټولنیزو رسنیو، فیسبوک، تویتر، ټیک ټاک د بیا بیا
کتلو له کبله کیدای سي زموږ ډیر وخت برباد او ضایع سي، دیوې
اوبلې ویډیو انځور او لېنک کتل او کلیکول طبعي دي او کیدای
سي تاسو دورځې په پای کي هیڅ پرمختګ په خپلو چارو کي
دهمدي کلیک کوولو او کتلو له کبه ونه لرئ.

دټولنیزو رسنو څخه پرځای او مثبتې گټه اخیسته که دیوې خوا
گټور چار دئ دبل لوري یې داندازې څخه ډیره اومنفی کارول
زموږ لپاره دزیان څخه خالي نه دي.

۱۲ دوولسم راز

بشپړپام اوخپل دکار په دوام خپل مخته تګ ته دوام ورکړه

دبریا او ماتې ترمنځ توپیر دادئ چي وکولی سي ورسته تردې چي
پر محکه راغوخار، ولویزي: دویم ځل را پورته سي، همداسي

لويدلی پاته نه سي، هو ماته خوړل سخت دي، ډېر غم او درد لري، مگر تاسو بايد دزيانونو، دردونو، غمونو او منفي افکارو څخه په پوره ميراني دکرور هوډ سره دماټي خوړني د بل سوي اور څخه تيرسئ او پرينږ دئ چي دماټي اور مو زړه ايره او ماغزه لمنځه يووسي.

موږ ټولو په خپل ژوند کي په وار وار ماته خوړلي ده.

بريالي وگړي هغه دي چي په هرډول حالاتو او شرايطو کي خپل سرونه لوړه وي او خپل دبريا لور ته مخته تگ ته دوام ورکوي.

دکار سره مل پاته کيدل او بيا بيا يو کار سرته رسول ډير ارزښتمن او داستعداد، وړتيا څخه غوره دي.

۱۳ ډير لسم راز

مثبت فکر کول، مثبت اوسيدل انسان ته په ژوند کي دفرصتونو لاري خلاصوي!

فرصتونه، موقی تل زموږ شاوخوا ته شتون لري، بس يوازي دا غواړي چي زموږ سترگي دومره زيرکي ليدونکي وي چي هغوئ وويني، مغزه مو دومره پياوړي وي چي هغوئ درک کړي.

منفي اند کول او منفي اوسيدل تاسو ته ستاسو شاوخوا دومره

ژوند کي دبرياليټوب

۵۰ رازونه

تاريکه کوي، دومره مو غافله کوي چي نه سي کولی ووينئ چي همدلته ستاسو شاوخوا، ستاسو ومخته څومره دبرياليټوب فرصتونه شتون لري.

کله چي مثبت ياست، مثبت ليد ولرئ: کولی سئ د هرډول حالاتو او هرې پيښې څخه د يوه خوبښ او بريالي ژوند لپاره ګټه واخلي، ښه نو وي ازميي: دېرش ورځي يوازي مثبت اند وکړئ، مثبت و اوسيري: تاسو به خپله د مثبت اندی او مثبت ليد ښي او بريالی پايلي احساس او ووينئ.

۱۴ څورلسم راز

دخپل موخو او برياليټوب ته درسيډا لپاره شوق او انگيزه ولرئ!

د برياليټوب لومړی کار شوق او انگيزه ده.

پريم توماس د (دايملر کرايسلر) موټر جوړولو شرکت طراح: شوق خپل برياليټوب ته درسيډا هدايت کوونکی علت بولي، بريالي وگړي داسي کارونه کوي چي دهغوئ سره شوق لري، يوازي شتمني او پيسې لاسته راوړل هغوئ ته ډېره انگيزه نه ورکوي.

جالبه خبره داده که کوم کار په شوق او خوبښه سره سرته

رسوئ: شتمني او پيسې به خپل لاسته درځي، کوم کارونه چي ستاسو خوبنيري، انگيزه درکوي هغه سرته ورسوئ، داسي به تاسو دهغو وگړوړ دټولۍ غړي سئ، چي بريالي او لاسته را وړونکي دي.

۵۱ پنځلسم راز

ستاسو کار بايد ستاسو لپاره يوه بڼه تفريح او ساعتيری وي!

تلابن؛ هڅه او کار دبرياليټوب ضمانت کوونکي چارې دي، هيڅ کوم شی په رحمت او آسانی لاسته نه راوړل کيږي، زموږ کوښښونه بايد،

زموږ داسي ستري کوونکي نه وي چي زموږ موخي راڅخه هيري کړي او دبرياليټوب پرلار دمخکي تللو څخه مو را وگرځوي، بريالي وگړي کار خپل تفريح، ساعتيری گڼي او دهغه لپاره نه ستري کوونکي کوښښونه کوي،

په حقيقت کي ياد وگړي دکار معتاده نه دي بلکي دخپلو هڅو او کارونو څخه خوند اخلي.

۱۶ شپارلسم راز

هيڅ وخت مه متکبر، مغروره کيږئ!

غرور او تکبر وژونکي میکروب دی، کوم وگړي چي په لږ برياليټوب سره مغروره سي هغوی لانور پر مختک نه سي کولی! موږ بايد دخپلو برياليټوبو نو په لار کي عاجزه واوسو ته تکبر کوونکي.

تکبر او غرور په کراره کراره سره عقل کښته کوي او ددې لامل کيږي چي موږ هيڅ کار هم په بڼه ډول سرته ونه رسوو.

۱۷ اوولسم راز

يؤي موخي ته بشپړ پام تمرکز کول!

نورمن جويسن فلم جوړنکی باورلري: دبرياليټوب لپاره بايد يؤي موخي لاسته راوړلو ته بشپړ پام وسي نه ډېر موخو ته.

کله چي موږ ډېرې موخي ولرو بايد لومړی اند وکړو چي بايد کومې موخي ته لومړی ځان ورسوو دهغه څخه ورسته بايد هغې موخي ته درسيډا په پار نه ستړی کيدونکی کار وکړو کله چي مو هغې موخي ته درسيډا لار ډېره را لنډه کړل بيا که خپلې بلي

ژوند کي دبرياليتوب

۵۰ رازونه

موخي ته په رسيدا باندې ډېر تمرکز وکړو دا چار بد نه دئ

۱۸ اتلسم راز

دکوم کار غوښتنه اراده وکړئ!

اوس نوبت ارادې ته رسېږي، ډيوډ گالو دسمندري علومو پوه:
جسمي او روحي غوښتنه، اراده کول دبرياليتوب دارينو عواملو
څخه بولي او هغې ته په بشپړپام کول ټينگار کوي، بريالي وگړي
ټينگه اراده، کروړ هوډ او پر ځان باور په خپل ځان کي په وجود
را ولي، خپل ځان د شک، زړه نازړه توب او ډار څخه ازادوي.

ميندې تل د زموږ دانگيزي دجوړولو، زموږ دارادي، باورونو او
هوډ لپاره بنې سرچېنې دي، يانې موږ بايد خپلو ميندو سره دخپلو
موخو په اړه وږغېږو هغوی به زموږ هوډونه نور هم را کروړ او
پرځان باور به مو نور هم را پياوړی کړي.

فرانک گري چي پيژندل سوی معمار دئ: خپل مور دخپل دانگيزي
چوړونکي او دخپل باور پياوړي کوونکي بولي.

۱۹ نولسم راز

وگړو ته خدمت وکړئ، هغوی ته ښه خدمتونه وړاندې کړئ!

ژوند کي دبرياليټوب

۵۰ رازونه

نورو وگړو ته خدمت کول دبرياليټوب دارينو عواملو څخه يو دی.

شروين نولاند: دامريکا دپيل پوهنتون دجراحي څانگي استاد: د يو ډاکټر خدمت ځانگړ امتياز بولي.

ډېر ماشومان او ځوانان هيله لري يو وخت ميلونران سي: بڼه نو هغوى ته بايد زده او وښوول سي چي وگړو ته په ښوو خدمتونو وړاندي کول سره کولى سي خپلې يادې موخي ته ورسيري او شتمن سي.

۲۰ شلم راز

خلاق او ځانگړى اند وکړئ!

خلاق، نوى جوړو سوي، ځانگړى، او ارزښتمن اند، په بيل ډول فکر، اند کول، درلودل او ځان ترينه برخمن کول وه برياليټوب ته درسيدا دارينو عناصر ډلې څخه دی.

بيل گيټس: دمايکرسافټ مشر وايي: ما يو ځانگړى او فوق العاده اند، فکر درلودئ او غوښتل مي دکورني او شخصي کمپيوټرونو د غوره پروگرامونو لپاره لومړى ډيرو گرامونو توليدونکى شرکت جوړ کړم.

زما په اند دگيتس فکر ډېر ښه وو، دنایابو نظريو خلق کول، یوه جادويي او جالبه ستراتيژي نه ده، په حقيقت کي دا ستراتيژي دڅو ساده پړاونو څخه جوړه سوي.

دنورو څخه بيل او ځانگړی اند، فکر کول زموږ دبريا لیتوب اوږد مزل را لنډوي.

۲۱ یوېشتم راز

د سختیو پر وړاندي ټینګ دریدل او دهغو سره مقاومت، مبارزه کول!

تاسو باید دماټي پروړاندي پیاوړي و اوسئ، خپل روحیه ونه بایلئ، دسختیو پر وړاندي کلک او ماته نه منوونکی ودریږئ، د وگړو دانتقادونه، خبرې، فشارون او ازارونه وزغمئ او مه پریږدئ دهغوئ خبرې، انتقادونه، نه تشویق، ضد، رخه او کینه ستاسو او ستاسو دبرياليتوب په منځ کي راسي او ستاسو دناکامۍ او ماتې لامل سي.

۲۲ دوویشتم راز

دهغو کارونو څخه چي ناچار یاست یا ورته اړ یاست سرت یي ورسوئ!

ژوند کي دبرياليټوب

۵۰ رازونه

بهانې کول یوازي تاسو خواشيني او خسته کوي او نه پریږدي
کوم کار په سم او بڼه ډول سرته ورسوئ، مگر که چیري د
برياليټوب سره دیو رښتني دوست او ملګري په شان چلند وکړئ:
ستاسو دسیوري په شان به تل تاسو وڅاري او یوازي به مو
پرینږدي.

۲۳ دروېشت مراز

خپلې دندې او دژوند نورې چارې دزړه له کومې او په صمیمانه
ډول سرته ورسوئ!

کوښښ وکړئ خپل چاري، دندې په رښتیني ډول او دزړه له
کومې په پوره اخلاص سرته ورسوئ، نه داسي چي دمجبوریت له
کبله، په مات زړه، بېله شوقه، بېله رښتینولۍ، او زړه نازړه توب
یې سرته ورسوئ!

داوبو کمزوری بهیدنه یوازي دین یوه برخه اوبه وي، څرېبوي.

۲۴ څلروېشتم راز

هرڅه چي څنګه دي هغسي یې قبول کړئ!

یوازي غوښتنه کول کوم څه ته بدلون نه سي ورکولئ.

غوښتنه باد دالوتني څخه نه سي راگرځولی، اوبه دبهیدو څخه نه سي بندولی، د واورې څخه شیريخ نه سي جوړولی، که غواړئ شيان دهغوئ د اړه بني څخه بڼه ووينئ: دهغوئ سره داسي مخ سئ چي هغوئ څنگه دي، همدا ډول دانسانونو څخه هم دهغوئ د پوهې، شتمنۍ، زړورتوب، رښتينولۍ، اخلاقو په اندازه هيلي ولرئ

۲۵ پنځويشتم راز

وي ازميې، تمرين يې کړئ چي د دننه څخه خوشحاله او خوښ سئ!

اجازه مه ورکړئ نور ستاسو دخوښۍ او خوشحالي سبب سي او ستاسو لپاره دخوښۍ پلان ونيسي، خپله دخپل ځان دخوښ او خوشحاله ساتلو مشر، رئيس و اوسئ، په دې نړۍ کي ډېر وگړي نه غواړي تاسو په رښتيا هم يو بريالي او خوښ انسان و اوسئ.

۲۶ شپږويشتم راز

ذهن مو په هسک کي دسپيني وريځي په شان خپلواک، آزادکړئ!

کوښښ وکړئ مگر دخپل کار پايلي خپل په اختيار کي راولئ ترڅو ټول ديوبل خواته راغونډي سي، د وريځي لپاره دا څه پړاو او ارزښت لري چي باد دکوم لوري څخه دئ.

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

ولې خپل وخت دهغه څه لپاره چې مهارول، کنټرول يې ستاسو په لاس کي نه دی بربادوئ؟

۲۷ اوويشتم راز

دنورو وگړو دگټو او هغوی ته دخير رسولو په فکر کي هم و اوسئ!

کله چې دکوم کار دسرته رسولو پلان تصميم نيسئ: دخپل ځانه مه پوښتئ: زه څه غواړم؟

بلکي وپوښتئ کوم کار دټولو په گټه دی.

که چيري دنورو وگړو دگټې په فکر کي ياست: نور به ستاسو په خواکي ستاسو سره اوږه پر اوږه کار وکړي او ستاسو سره به مرسته وکړي چې بريالي سئ.

۲۸ اتويشتم راز

دتصميم پلان نيولو په وخت کي يوازي او يوازي خپل ځانته دگټې رسولو په فکر کي مه کيړئ!

دتصميم نيول په وخت کي لومړی بايد دا ونه پوښتئ: ددې کار څخه څه گټه او عايد لاسته راوړای سم، سمه او پرځای پوښتنه

داده چي کوم کار، کومه کړنه دتولو په ګټه ده؟

یو کور هغه وخت ښه کروړ او ټینګ وي چي ټوله دېوالونه یې کروړ او ټینګ وي، نورو ته ګټه او خیر رسول به ستاسو دبرياليتوب ته رسيدو لارې را لنډې کړي.

۲۹ نه ویشتم راز

د ستونزو سره دمخ کيدا او مقابلي پر وړاندې بیره او ډار مه لرئ

کله چي کارونو کي موخندونه او ستونزې مخته راځي: خپل ځان او نور مه ملامتوئ: انسان هغه وخت ښه اوبازي زده کولی سي کله چي په ابو کي دمخته تګ څخه ونه بیريزي.

اړینه نه ده چي هر کار دي بيله زحمت سرته ورسوو، هغو کارونو کي چي کړاونه او زحمتونه وي رحتونه یې هم همدومره ډېروي.

۳۰ دېرشم راز

دخپل دکار څرګند او واضح انځور په ذهن کي ولرئ!

په یو کار کي دبرياليتوب ته رسيدا لپاره اړینه ده چي لومړی موږ

دهغه چار په اړه په خپل مغز، ذهن کي دهغه کار دتولو اړخونو
څرگنده نقشه او انځور ولرو.

۳۱ یو دېرشم راز

دکارنو دسختوالي دستونزي څخه مه مایوسه، نا امیده کړئ!

که کار د کار په دوام کي دهغه څخه دېر سخت او ستونزمن سو،
په کوم ډول چي تاسو پلان ورته جوړ کړی وو او یا مو فکر
کوی، زړه مه ورته خوري، مه ناهیلی کړئ، ددې نړۍ ټول شيان
همداسي دي په ځانگړي ډول بیا کله چي ارزښتمن وي، هغه وای
چي بي زحمت رحمت نسته، نو زحمت وباسئ دکار دسختوالي ته
اند مه کوئ بلکي دکار پایلې ته فکر وکړئ.

۳۲ دو دېرشم راز

په کارونو او ژوند کي مشکلات، ستونزي تاسو پياوړي کوي!

ستونزي، ځنډونه او مشکلات تاسو نور هم پياوړي او دلويو
برياليتوبونو لور ته لارښوونه درته کوي، غره ته ختل آسانه نه
دي: مگر هغه ښکلا او منظره چي دغره دسر څخه لیدل کيږي
دېره په زړه پوري او ښايسته ده.

۳۳ درو دپرشم راز

خپل اراده پياوړي کړئ!

خپل ځان په هغو چارو بوخت او اخته کړئ چي ستاسو لپاره يې سرته رسول ستونزوسره مله وي، ورسته هغوی په ډېر جدیت او زړورتوب سره سرته ورسوئ، ورسته درځه مودي به ووينئ چي ستاسو اراده او هوډ د فولاد څخه سخت، کروړ او دملغرو څخه خلبدونکی دی.

۳۴ څلور دپرشم راز

په پوره انرژۍ او خپل ټول قوت خپلو کارنو ته بشپړ پام وکړئ!

د کور رنگینې هندارې هغه وخت ډېرې ښکلي کيږي کله چي دلمر رڼا دهغوی څخه تیريږي، که خپل کارونه هم په خپل پوره قوت او انرژۍ سره سرته ورسوئ، رڼه او ښکلي به سي.

۳۵ پنځه دپرشم راز

دخپلو کارونو دسرتو رسولو لپاره دخپل فکري قوت او پياوړتيا څخه ګټه واخلي!

کله چي د یوه کار دسرتو رسولو اراده لرئ، دځانه مه پوښتئ:

نورو دا کار څنگه او په کومه طريقه سرته ورسوئ؟

بلکي وپوښتئ: زه څنگه کولی سم په سم او ډېر ښه، غوره ډول
دا کار سرته ورسوم؟

په دې هم وپوهيږئ چې نوي رښتيا تل ستا انتظار کوي ترڅو ته
هغه وموندې، يانې کيدای سي ته به د یاد کار په کولو هغه ځای ته
ورسيږي چې بل وگړی در اوسه هغه ځای ته نه وي رسيدلی.

ددې احساس دشتون څخه ماسيو کريستف کلمب هيڅ وخت
امريکا ته نه سوای رسيدای او گراهام بل تليفون نه سوای
اختراع کولی.

۳۶ شپږ دېرشم راز

هر کار په زړه او ځان سرته ورسوئ!

که تاسو خپل انرژي د گټيښي، ذربين په شان چې دلمر رڼا پريوه
ځای متمرکزه، راغونډه وي خپله انرژي پر يوې ستونزې او خنډ
را غونډا متمرکزه کړئ: هره ستونزه او خنډ چې ستاسو ومخته
دئ وبه سوځل سي.

۳۷ اووه دپرشم راز

همدا نن نوی پیل وگنئ!

ولي پر هغه څه چي پرون پيښ سوی وو يا سرته رسيدلی وو فکر کوی؟

ژوند هغه سيند دی چي تل د راتلونکي لور ته بهيري، دهغه هيڅ يوڅاڅکی بيا ځلي، دويم وار ديوه پله څخه نه تيري، خپل چار په نوي طريقه سرته ورسوي، دبل هر وخت څخه ښه او په غوره ډول سره! ۳۸ اته درپرشم راز

مه پريږدئ چي افکار او ذهن مو خالي پاته سي!

کوبښن وکړئ چي هيڅ وخت په خپلو کارونو چارو کي سوستي، زړه نازړه توب، لتي ونه کړئ، هر ورځ ديوي نوي زاويي، اړخه خپلو کارونو يا چارروته وگورئ، ژوند د بيلا بيلو پيښو څخه ډکه صحنه ده، کيدای سي تاسو هره ورځ

دځنډونو، ستونزو، برياليټوبونو، نوښتونو، نوي افکارو، غم او خوبنۍ سره مخ سي، خپل شاوخوا ته وگورئ: دښکلانوي نښي نښانې شتون لري چي نوښتونو ته اشاره کوي.

۳۹ نهه دېرشم راز

اړين شی هغه احساس دی چې تاسويي دخپل کار په اړه او
وړاندي لرئ!

په یوې رسامي سوي تابلو کي دتاريکو او تورو رنگونو شتون
دهغي تابلو درسام،نقاش د غم،اندیښني او ذهني نا ارامي نښانه
ده،

همدارنگه په یوې تابلو او رسامي کي روښانه، درنا او روښنايي
درلودونکي رنگونه دهم هغي تابلو يا رسمي د رسام،نقاش دژوند
دانرژۍ او رڼا نښه ده،

هر کار په خوښۍ سرته ورسوي، ترڅو نورو ته هم خوښي
ورکړي،ستاسو ژوند پر دېوال خورنده سوي تابلو ده چې نورو
وگړو ته هم خوښۍ او غم ورکول سي.

څلويښتم راز 40

ژوند دماشومانو دچمچلي په شان دی!

هرکله چې چمچلی د دېروخت لپاره او په ښه ډول څرخيږي
ماشوم ته خوښي ورکوي او کله چې چمچلی سم نه څرخي ماشوم
خواشینی کيږي.

ژوند کي دبرياليتوب

۵۰ رازونه

بڼه نو که تاسو هم کوم نیک بڼه کار په بڼه ډول سرته ورسوئ
دهغه دسرته رسول به دخوښۍ احساس درکړي.

۴۰ یوڅلویښتم راز

تل حق، پرځای خبره ومنئ!

حق او پرځای خبره ومنئ، دهغه دویونکي، کوونکي سره کار مه
لرئ، دبیلگې په ډول که د دود بوی احساس کړئ او ستاسو
طوطي نارې کړي: کور اور واخیستي!

آیا خپل میلمه ته به ووايست: دا طوطي نه پوهیږي چې څه وایي

۴۲ دوڅلویښتم راز

خپل باور دحقیقت سره مه غلطوئ!

باور دبادام دپوښ په شان دی او حقیقت دهغه بادام مغز په شان
دی، که دهرشي دحقیقت په لټه کي یاست باید دبادام پوست لیري
کړئ چې خپله بادام مغز ووينئ.

۴۳ دروڅلویښتم راز

خپل احساس دخپل کار په نسبت ووينئ!

دهر کار د سرته رسيدا وړاندي دا اړينه ده چي ووينئ دهغه
دسرته رسيدا لپاره څنگه او څه احساس لرئ، آيا ياد کار اړين
گنئ؟ آيا واقعي، حقيقتي مالوميري؟

آيا دنورو سره مرسته کولی سي؟

آيا دخير او نیک کار دی؟

آيا کوم ناروا والی شتون پکښي لري؟

ددې ټولو پوښتونو د مثبتو ځوابونو دموندلو ورسته خپل دکار په
پيليدا او سرته رسيدا لپاره متي را ونغاړئ.

۴۴ څلورڅلوېښتم راز

کله چي درد درغلی وي خپه ياست، هيڅ تصميم، پلان مه نېسئ،
هيڅ پريکړه مه کوئ!

کله چي احساسات مو خوتيري هيڅ تصميم مه نېسئ، هيڅ پريکړه
مه کوئ، که داسي وکړئ تيروتنه به موکړي وي.

اول خپل ځان او ذهن ارام کړئ، ځکه ذهن ديو سمندر په څير دی،
دسمندر دجوش او خروښ په وخت کي سمندر توپاني کيږي،
خپل په ځان کي بيری ډبوي، خپل شاوخوا ويرانه، خرابوي او

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

زيان ورته رسوي، سمندر د سپوږمۍ را غبرگي سوي وړانگي
هغه وخت بڼه راغبرگوي، منعکسوي کله چي هغه ارام وي.

۴۵ پنځه څلويښتم راز

دهري ستونزي، خنډ حل لاره شتون لري!

کله چي دکوم خنډ اوستونزي سره مخ کيږي: دا مو بايد په ياد
وي چي د يادې ستونزي او خنډ حل لاره هم شتون لري، ځکه
دهرشي جوړه شتون لري، دهري کبنتي ورسته لوړه او دهري
شپي ورسته سهار شتون لري.

خپل ذهن دستونزي پر حل لاره راغونډ او متمرکز کړئ، ديوي
کوټي څخه د را وتلو لپاره بايد دهغي ور، دروازه وموندئ، نه
داچي پر دېوالونو د اوښتلو اند وکړئ.

۴۶ شپږ څلويښتم راز

خپل پر لرونکو نعمتونو او شتو باندې شکر کوونکي واوسئ!

تل دهغه شتو او نعمتونو شکر کوونکي واوسئ چي الله جل جلاله
تاسو ته در بخښلي دي، خوښ واوسئ او دهغه څه له کبله چي نه
يي لرئ گيلمن مه اوسئ.

ژوند کي دبرياليتوب

۵۰ رازونه

یوه ماني دهغو دبرو څخه جوړیږي چي لاس رسي ورته کيږي،
نه دنورو دکورونو او مانيو په تیږو او دبرو.

۴۷ اووڅلویښتم راز

دبهانو کولو او جوړولو څخه ډاډه وکړئ!

کوښښ وکړئ دخراب موټر په شان چي هر وخت يي کړی او
دربى وي نه چالاندیږي، تل بهاني مه جوړوئ، مه کوئ،

په دې کار سره خپلو تیروتنو ته دنورو پام را اړوئ، کوښښ
وکړئ په ښه ډول يي سرته ورسوئ، هغه وخت مسکا وکړئ او
مخته حرکت وکړئ، یوازي خدای جل جلاله هرڅه لرونکی، دځانه
پوره دی.

۴۸ اته څلویښتم راز

هر دخیر او ښه کار چي سرته رسوئ دخپل ځان سره مرسته کوئ!

هر ښه او دخیر کار چي په دې نړۍ کي سرته رسوئ: در هر چا
ډېر ستاسو سره ډېره مرسته کوي، تاسو ته وړتیا، پیاوړتیا، انرژي
او لاډېر درک بخښي، که چيري تاسو نقاشي، انځورگري وکړئ: نور

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

به دهغي دليدلو څخه خوند واخلي او ستاسو وړتيا او تجربه به هم په ياد کار کي ډېره سي.

۴۹ نهه څلويښتم راز

دچار دسرتو رسيدا او کړو دکولو لپاره دخپل ځان د دننه څخه امر واخلي.

د تفکر لپاره دخپل زړه او دماغ څخه لارښوونه وغواړئ، ځکه درک او پوهيدنه بايد پيدا کړئ، ځکه هغه وخت گرميږي چي دلر لورته متمايله، مخامخ وي.

۵۰ پنځوسم راز

رښتينولي او امانت داري خپل عادت،خوي جوړ کړئ!

هرڅه چي رښتيني او سم وي: ستاسو او نورو وگړو په گټه به وي، الله جل جلاله در هرچا بڼه پوهيږي چي څشي تاسوته خوښي در بخښي.

آيا يونبات پوهيږي چي باد هغه پياوړی کوي يا باران د ښکلو گلونو دغوړيدا او غټيدا لامل کيږي؟

دپای خبرې

اخره توصیه او غوښتنه چې ستاسو څخه يې لرمه داده: دوام ورکړئ او دوام ورکړئ!

ځيني وخت حالات سختيږي او لاره اوږده مالوميږي، مگر تاسو بايد دوام ورکړئ او ونه دريږئ، خپلې موخې يادوئ او هغوئ ته درسيدا انځو په ذهن کي انځور وئ، ناڅاپه به ستاسو حالات بدلون وکړي او دويم ځل به خپل پر تگ لوري ټينگ او ولاړ پاته سئ، هغه تگ لوري چې تاسو لوړوالي ته رسوي.

مه مغروره کيږئ ځکه غرور عقل لمنځه وړي او ددې لامل کيږي چې خپل چارې په بڼه ډول سرته ونه رسوئ.

دخپل کار دسرته رسولو تېزوالی په خپل ځان کي پياوړی کړئ او وپوهيږئ چې ډېر کوښښ کوونکي وگړي دنورو څخه ژر بريالي کيږي

په ورستيو کي بايد يادونه وکړو چې برياليتوب در هرڅه ډېر ځاني نظم، ترتيب او انضبات ته اړتيا لري.

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليټوب

که چيري دغه مطلبونه چي لوستي مو دي ستاسو لپاره ګټور وه
نو دمهرباني لمخي دهغو وگړو سره يې هم شريک کړئ چي
هغوی تاسو ته ګران وي.

سرلوري او بريالي واوسئ!





Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library