

ته گتونکی پی

لیکوال: شیو کمار
ژباړن: شېرخان شېر
converted to pdf by
sayed rahman sadeed



Ketabton.com

«گتونکی متفاوت کارونه
نه ترسره کوي»



YOU CAN WIN

Written by: Shiv Khera

Translated by: Shir Khan Shaheer

"Winners don't do
Different Things.
They do Things
Differently".

Over 3.4 Million Copies Sold in Twenty Two Languages



Aksos

www.aksosbookstore.af

ISBN 978-9936-626-01-0



9 789936 626010

ته گتونکی یی/۳



converted to pdf by:
sayed rahman sadeed
09/04/18

ډالی

مور ته چې له برکته مې یې د پلار تشه حس نه کړه

ټولو نا پیژانده خدمتگارانو ته!

لړلیک

۱۵	د سر خبرې
۱۵	«ته گتهونکی یې» څه ډول کتاب دی؟
۱۶	د کتاب د مطالعې بڼه
۱۷	د کاري پروگرام پیل
۱۹	د مثبت فکر جوړول
۱۹	د فکر بڼه مو په بریالیتوب کې ونډه لري
۲۰	په جربونو الماس
۲۱	د دې کیسې اخلاقي نتیجه څه ده؟
۲۲	داوود او گولي ات
۲۳	د چارو په تنظیم کې د فکر د بڼې اهمیت
۲۴	ارزښتمن کارکوونکي (تي کیو پی)
۲۵	ټولیز چلند
۲۵	هغه عوامل چې ستاسې د فکر بڼه ټاکي
۲۶	چاپیریال
۲۷	تجربې
۲۸	زده کړې
۲۸	هغه کسان چې مثبت فکر لري څنگه تشخیصولی شئ؟
۲۸	د مثبت فکر گټې
۳۰	د فکر منفي بڼه له یوه نسل څخه بل نسل ته لېږدي؟
۳۱	عملي پلان
۳۳	څه ډول کولی شو د فکر مثبت بڼه رامنځته کړو؟
۳۴	د فکر د بدلون لپاره اته گامه
۳۴	د سرو زرو په لټه کې
۳۵	د منفي افکارو لرونکي تل نیوکه کوي
۳۷	بدبین خلک
۳۷	هیله من واوسه
۳۹	کله چې لوی شوم

٥١	ته گټونکي يې
٤٣	بي ارزښته زده کړې
٤٤	زده کړې د سم قضاوت په معنا نه دي
٤٦	باسواده
٤٦	چاته باسواده يا د زده کړو لرونکي ويلی شو؟
٤٧	هر اړخيزه زده کړه څه شی ده؟
٤٨	ټولو ته ځينې وړتياوې ورکړل شوې دي
٤٩	جهالت
٥٠	شپږم حس
٥٠	تبر دې تېره کړه
٥١	ذهن مو تغذيه کړئ
٥١	پوهه ځواک دی
٥٣	زده کړه خزانه ده
٥٣	پنځم گام: پر نفس مثبت باور جوړ کړه
٥٣	پر نفس باور څه شی؟
٥٤	څنگه کولی شو پر نفس مثبت باور رامنځته کړو؟
٥٧	شپږم گام: له منفي اغېزو ځان وژغورئ
٥٧	منفي اغېزې يې کومې دي؟
٦٠	اتم گام: ورځ مو پر مثبتو مسايلو پيل کړئ
٦١	گټونکي د بایلونکو پر وړاندې
٦٢	د گټلو لپاره اړتيا وړ پړاوونه
٦٤	عملي پلان
٦٧	بريا څه ده؟
٦٨	برياليتوب څنگه تعريفولی شو؟
٧٠	د برياليتوب پر وړاندې ځينې خنډونه
٧١	ستونزې
٧٢	ناځايي خنډونه
٧٣	برياليتوب څنگه محاسبه کولی شو؟
٧٣	د هر بري کيسه د يوې ماتې کيسه هم ده
٧٤	ايا تاسې هغه يو بایلونکی کس گڼئ؟
٧٥	فکر کوی چې پورتنی کسان ناکام دي؟

- ستره ډالۍ ۷۶
- ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی ۷۷
- ژوند څه ډول له انتخابونو ډک دی ؟ ۷۸
- ژوند څه ډول له موافقو ډک دی ؟ ۷۸
- دوی څه کړي چې له دغه ډول پېښو سره مخ کېږي ؟ ۷۹
- عملي پلان ۸۰
- هغه ځانگړنې چې بريالي کولی مو شي ۸۲
- لومړۍ: لېوالتيا ۸۲
- دویم: ژمنتيا ۸۳
- د بريا لپاره لوبه ژمنتيا غواړي ۸۳
- درېیم: مسؤليت منل ۸۵
- څلورم: سخت کار ۸۷
- شخصيت يو ترکيب دی ۹۱
- شپږم: مثبت فکر او باور ۹۲
- مثبت فکر او باور کول څه دي ؟ ۹۲
- د مثبت فکر کولو او مثبت باور ترمنځ څه توپير دی ؟ ۹۲
- اووم: تر راکړې ډېره ورکړه ۹۴
- تر معاش د ډېر کار گټه: ۹۵
- ولې ځينې داسې کسان چې ښه استعداد او مسلکي وړتياوې لري ناکامېږي ؟ ۹۷
- اتم: د استقامت ځواک ۹۷
- ۹: پر خپلو کړونو وياړ ۹۸
- لسم: شاگردۍ ته لېوالتيا- ځان ته مو لارښود پيدا کړئ ۱۰۰
- د برياليتوب د اړتيا وړ ځانگړنې لرئ ؟ ۱۰۱
- عملي پلان ۱۰۲
- څه شی مو د لارې خنډ دي ؟ ۱۰۴
۱. د گواښ منلو ته نه لېوالتيا ۱۰۵
- گواښونه ۱۰۵
۲. د خواریکښۍ يا پشتکار نشتون ۱۰۶
۳. لنډمهالې خوښي ۱۰۷
۴. د کارونو ترسره کولو لپاره د لومړيتوبونو نشتون ۱۰۷

ته گتونکی یې / ۲

۵. د لنډو لارو لټه..... ۱۰۸
- له وړيا خوړو ډډه..... ۱۰۸
- آسانه لار ښايي تر ټولو ستونزمنه لار وي..... ۱۰۹
- بايلونکي ژر پايله غواړي..... ۱۱۰
۶. ځانغوښتنه او حرص..... ۱۱۱
- چېرې دومره بېړه؟..... ۱۱۱
۷. د ټينگې عقيدې نشتون..... ۱۱۲
- پياوړې عقیده د ايمان زېږنده ده..... ۱۱۲
- د علت او معلول قانون..... ۱۱۴
- د جاذبې قوانين..... ۱۱۵
۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتيا..... ۱۱۶
- چمتوالی..... ۱۱۶
- چمتوالی پر نفس د باور لامل کېږي..... ۱۱۷
۱۰. پلمه لټول..... ۱۱۸
- په هند کې بيزوگان څه ډول نيسي؟..... ۱۱۹
- دوه هغه عوامل ښيي چې يو کس به بريالی شي او که نه؟..... ۱۲۰
۱۱. له تېروتنو زده کړه نه کول..... ۱۲۰
۱۲. د فرصتونو د تشخيص د وړتيا نشتون..... ۱۲۱
۱۳. وېره..... ۱۲۱
۱۴. له استعداد څخه د استفادې نه وړتيا..... ۱۲۲
۱۵. د نظم نشتون..... ۱۲۳
۱۶. کمزوری عزت نفس..... ۱۲۴
۱۷. د زده کړو نه لرل..... ۱۲۵
۱۸. پر بخت باور..... ۱۲۵
- بخت د هغو ملگری دی چې له ځان سره مرسته کوي..... ۱۲۶
- د بخت په اړه د يوه نامعلوم شاعر شعر..... ۱۲۷
۱۹. د موخې نه لرل..... ۱۲۸
۲۰. د زړورتيا او جسارت نشتون..... ۱۲۹
- د برياليتوب لپاره نسخه..... ۱۲۹
- د د نالتم په اړه څه مهم ټکي..... ۱۳۰

ته گټونکي يې / ۸

..... عملي پلان	۱۳۱
..... راځي انگېزه تعريف کړو	۱۳۵
..... ولې د انگېزې لرلو ته اړ يو؟	۱۳۵
..... انگېزه څنگه عمل کوي؟	۱۳۵
..... د انگېزې او الهام تر منځ توپير څه شی دی؟	۱۳۶
..... انگېزه دوه ډوله ده	۱۳۷
..... باندنۍ انگېزه	۱۳۷
..... د وېرې انگېزه او گټې يې	۱۳۷
..... د وېرې د انگېزې زيانونه	۱۳۸
..... موږ ټولو ته انگېزه راکول کېږي، يا منفي يا مثبت	۱۳۸
..... مختلف شيان افرادو ته مختلفه انگېزه ورکوي	۱۳۹
..... داخلي انگېزه	۱۴۰
..... څلور هغه پړاوونه چې انگېزه په کې وژل کېږي	۱۴۲
..... ۱- بې اغېزې انگېزه	۱۴۲
..... ۲- اغېز لرونکې انگېزه	۱۴۳
..... ۳- اغېز لرونکې بې انگېز توب	۱۴۳
..... ۴- بې اغېزې بې انگېز توب	۱۴۴
..... د بې انگېز توب عوامل	۱۴۴
..... د انگېزې ورکونکي	۱۴۵
..... عملي پلان	۱۴۷
..... د سوالگر په ژوند کې څه شي بدلون موندلی و؟	۱۵۰
..... پر نفس باور د ځان په اړه زموږ قضاوت دی	۱۵۱
..... پر نفس د لوړ باور ځينې گټې	۱۵۱
..... پر نفس تپت باور	۱۵۲
..... د زودرنجۍ او حساسوالي تر منځ توپير څه شی؟	۱۵۳
..... ولې تظاهر کوي؟	۱۵۹
..... د پورتنۍ کيسه پيغام څه دی؟	۱۵۹
..... عملي پلان	۱۶۱
..... پر نفس د تپت باور عوامل	۱۶۳
..... چاپيريال	۱۶۴

لومړۍ کور.....	ته گټونکى يې / ۹
۱۶۴.....	
۱۶۷.....	ماشومان هغه شيان زده کوي چې ژوند ورسره کوي
۱۶۸.....	پر نفس د باور جوړول
۱۶۹.....	زده کړه
۱۶۹.....	ناوړه بېلگې او سرمشق
۱۷۰.....	غيرعادلانه پرتله
۱۷۰.....	برياليتوب که ماتې؛ ناوړه پايلې؟!.....
۱۷۱.....	سردرگومي په ناکامۍ له منځه ځي
۱۷۱.....	د لارښوونکو لوړې تمې
۱۷۲.....	بې نظامي
۱۷۲.....	نظم څه شى؟.....
۱۷۳.....	نظم او مقرارت د ازادۍ لامل کېږي
۱۷۵.....	غواړم ازاد و اوسم
۱۷۵.....	نظم د مينې وړ ثبات دى
۱۷۵.....	د اولادونو سمه روزنه شهرت لپاره نه ده
۱۷۷.....	د والدينو، ښوونکو او لارښوونکو له لوري سپکاوى
۱۷۸.....	د سمو ارزښتونو تدريس
۱۷۸.....	ورته وايه زه دلته نشته يم
۱۷۹.....	۱. پر ستورو د زخمونو بدلول
۱۷۹.....	د «ويلما رودولف» كيسه
۱۸۱.....	۲. د پر ځاى نادانۍ زده کړه
۱۸۲.....	د شاتو مچۍ
۱۸۲.....	۳. له نورو سره له بدل پرته ښه وکړئ
۱۸۳.....	۴. تعارف ورکړئ چې ترلاسه يې کړئ
۱۸۳.....	۵. مسؤليت مننونکي واوسئ
۱۸۴.....	۶. نظم
۱۸۴.....	۷. موخې وټاکئ
۱۸۵.....	۸. له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته
۱۸۵.....	د ملگرۍ ازموينه
۱۸۵.....	د همخوله فشا،

ته گټونکي يې / ۱۰

بېلگې:	۱۸۶
عصريتوب	۱۸۶
د نورو د خبرو اغېز	۱۸۶
۹. له بهره کنټرولېدونکي مه اوسئ	۱۸۷
۱۰. خوشي راوړونکي افکار وروزي	۱۸۹
۱۱. ځان ته له مثبت تلقين ورکولو گټه واخلي	۱۹۰
۱۲. د کمزوري ټکي مو د پياوړتيا پر ټکو بدل کړئ	۱۹۰
تر ټولو ستره کمزوري پر تر ټولو ستره وړتيا بدلېدای شي	۱۹۱
۱۳. صبر او حوصله ولرئ	۱۹۱
۱۴. د خپلو کمزوريو او ځواکمنتياوو نوملړ چمتو کړئ	۱۹۲
پياوړتياوې او کمزورۍ	۱۹۲
عملي پلان	۱۹۴
ژوند انعکاس دی	۱۹۷
د باور او ځانغوښتنې ترمنځ توپير	۲۰۰
د ځانغوښتنې او پر ځان د مثبت باور تر منځ توپير څه دی؟	۲۰۱
د خالي ذهن پر ځای بايد خلاص ذهن ولرو	۲۰۲
عملي پلان	۲۰۴
د مثبت شخصيت پر لور ۲۵ گامه	۲۰۶
لومړی گام. مسؤليت ومنئ	۲۰۶
د ټولنيز مسؤليت منل	۲۰۷
دویم گام. نورو ته پام وکړئ	۲۰۸
درېیم گام: د گټونکي- گټونکي پر رابطه فکر وکړئ	۲۰۸
څلور گام: کلمات مو په دقت انتخاب کړئ	۲۰۹
تر خولې وتلې خبره بهرته نه راگرځي	۲۱۰
پنځم گام: نيوکه او شکايت مه کوئ	۲۱۰
مثبه نيوکه	۲۱۱
نيوکه منونکي و اوسئ	۲۱۲
د نيوکې منلو اړوند څو وړانديزونه	۲۱۳
شکايت کول	۲۱۴
شکاکت:	۲۱۵

- شپږم گام: وخاندی او مهربان واوسی ۱۱۱
- اووم گام: د نورو له چلند څخه مثبت برداشت وکړی ۲۱۵
- اتم گام: ښه اورېدونکي واوسی ۲۱۶
- نهم گام: شور او شوق ولری ۲۱۷
- لسم گام: په صداقت مننه وکړی ۲۱۸
- د ستاینې او چاپلوسی ترمنځ توپیر ۲۱۹
- یوولسم گام: خپله تېروتنه ومنی ۲۲۲
- دوولسم گام: بحث وکړی؛ خو شخړه مه کوی ۲۲۲
- آیا ارزښت یې لري؟ ۲۲۳
- د خبرو اترو د پیل پړاوونه ۲۲۳
- دیارلسم گام: گونگسې مه خپروی ۲۲۷
- څوارلسم گام: ژمنې مو الزامي کړی ۲۲۸
- پنځلسم: منندوی واوسی؛ خو له نورو د مننې تمه مه کوی ۲۲۹
- د یوه فداکار ډاکټر کیسه ۲۳۰
- د دې کیسې اخلاقي پایله څه ده؟ ۲۳۱
- شپاړسم گام: ژمنتیا او صداقت تمرین کړی ۲۳۲
- پوهېدم چې راځي ۲۳۳
- اوولسم گام: کینه کښ مه اوسی ۲۳۴
- اتلسم گام: ریښتینولي او بې ریایي تمرین کړی ۲۳۵
- څلور سوه گرامه کوچ ۲۳۵
- باور ۲۳۷
- د ریښتیني شخصیت ځانگړنې ۲۳۸
- د حقایقو له ناقص بیان او بد ښکارولو څخه ډډه ۲۳۸
- غلو کول ۲۳۹
- ریښتیني واوسی ۲۳۹
- له ځانښوودنې ډډه وکړی ۲۴۰
- د ریښتینولي ساتنه ۲۴۰
- نولسم گام: تواضع تمرین کړی ۲۴۰
- شلم گام: متوجه اوسی ۲۴۱
- ښښه په ژوند کې خپل عادت وگرځوی ۲۴۲

ته گټونکي يې / ۱۲

۲۴۲	ولسي او موقعيت پېژندونکي واوسئ
۲۴۲	مهرباني او مينه
۲۴۳	يوويشتم گام: هره ورځ ادب او نزاکت تمرين کړئ
۲۴۴	ټولنيز چلند «نزاکت»
۲۴۵	ادب د ښې روزنې ښکارندوی دی
۲۴۶	دوه ويشتم گام: د شوخ طبعۍ حس ته مو پراختيا ورکړئ
۲۴۶	د خوش طبعۍ روغتيايي ځواک
۲۴۷	درويشتم گام: طعنه مه ورکوئ
۲۴۷	کلېف توماس
۲۴۸	څلورويشتم گام: که ملگری غواړې، خپله ښه ملگری شه
۲۴۸	قرباني
۲۴۹	د نيمې لارې ملگری
۲۵۰	د پاپي کيسه
۲۵۱	د همدردۍ او خواخوږۍ ترمنځ توپير
۲۵۲	عملي پلان
۲۵۴	حقيقت داسې نه دی!
۲۵۶	ښه عادتونه خپل کړئ
۲۵۶	عادتونه څنگه خپلوو؟
۲۵۷	اغېز
۲۵۷	څه ډول اغېزمنېږو؟
۲۵۸	د گېگو اصل
۲۶۰	هوبسيار «آگاه» او ناخودآگاه ذهن
۲۶۰	څنگه به پلان جوړوو؟
۲۶۱	د انسان طبيعت له خلا کرکه لري
۲۶۳	د بدلون پر وړاندې مقاومت
۲۶۴	د مثبت عادتونو رامنځته کول
۲۶۵	ځان ته تلقين ورکول
۲۶۸	ناخودآگاه ذهن مو چمتو کړئ
۲۶۸	ځان ته د تلقين ورکولو د تعقيب پړاوونه
۲۶۹	تجسم

د کاري پروگرام پیل

د دغه کتاب یوه ستره موخه د پاتې ژوند لپاره د یوه کاري پروگرام د جوړولو په برخه کې مرسته کول دي. که مو تر اوسه د ژوند لپاره یو کاري پروگرام نه وي جوړ کړی، باید پوه شئ چې دغه ډول یو پروگرام د دریو موضوعاتو ښکارندوی دی:

۱. هر هغه شی چې غواړئ ورته رسېږئ به؛

۲. هغې ته د رسېدو بڼه؛

۳. هغه وخت چې موخې ته د رسېدو لپاره یې ټاکئ؛

د کتاب د مطالعې پر مهال باید له ځان سره د یادښت داسې کتابچه ولرئ چې درې برخې ولري. موخې، هغه پړاونو چې هغوی ته د رسېدو لپاره پلان شوي او هغه زماني جدول چې په پام کې نیول شوی. په دغه صورت کې به له دې کتابچې په راتلونکي کې د نوي ژوند د جوړولو د بنسټ په توګه ګټه پورته کړئ. په کتاب کې وړاندې شوي اصول نړیوال او په هر ډول شرایطو او هېوادونو کې د پلي کېدو وړ دي. یا په بل عبارت هغه ډول چې اپلاتون ویلي: «حقایق ابدی دي».

په کتاب کې وړاندې شوي اصول د ټولو وګړو لپاره کار ورکوي. د یادونې ده چې د کتاب اصول د داسې یوې فرضیې پر بنسټ وړاندې شوي چې ډېری خلک نه لېوالتیا، کمزوري مدیریت، نه ژمنتیا او بې نظمۍ له ماتې سره مخ کړي، نه د استعداد او وړتیا کمزوری.

ته گتونکی یې / ۱۸

لومړۍ خپرکۍ

د فکر د بڼې اهمیت

وړتیا رازده کوي چې څنگه یې ترسره کړو،
تحرک دا تشخیصوي چې ولې یې ترسره کړو،
او د فکر بڼه پرېکړه کوي چې څنگه به یې ترسره کوو.

د مثبت فکر جوړول

يو سړی و چې د ژوند لگښتونه يې د پوکانو له پلور څخه پوره کول. هر کله به يې چې کاروبار ټکنی شو؛ څو رنگه پوکانې به يې هوا ته خوشې کړې او په دې توگه به يې د ماشومانو پام ځان ته راواړاوه او ماشومانو به بېرته له ده څخه د پوکانو پېرل پيل کړل. ده به هره ورځ دا تجربه تکراروله. يوه ورځ يو ماشوم ورته راغی او له ده څخه يې پوښتنه وکړه: «که دا مشکي پوکانه خوشې کړې، اسمان ته به پورته شي؟»

پلورونکي چې د ماشوم د پوښتنې تر اغېز لاندې راغلی و په نرمۍ ځواب ورکړ: «بچیه دا د پوکانې رنگ نه دی چې هغه هوا ته پورته کوي، بلکې په هغه کې دننه محتويات دي چې د دغه کار لامل کېږي.» دغه اصل زموږ په ژوند کې هم کارېږي: د وگړو ذات ارزښتمن دی، هغه څه چې زموږ په ذات کې دي او موږ د پرمختگ لور ته هڅوي، هغه زموږ د فکر بڼه «طرز فکر» دی.

د هارورډ پوهنتون استاد ويليم جيمز وايي: «زموږ د نسل تر ټولو ستره لاسته راوړنه دا ده چې کولی شي د خپل فکر د بدلولو له لارې، خپل ژوند بدل کړي.»

د فکر بڼه مو په برياليتوب کې ونډه لري

د هارورډ پوهنتون موندنې ښيي چې د انسانانو په برياليتوب کې د فکر د بڼې ونډه اتيا سلنه ده. د څېړنو له مخې کله چې خلک دندې ترلاسه کوي او يا هم ترفيع کوي، پنځه اتيا سلنه لامل يې د افرادو د فکر بڼه او يوازې پنځلس سلنه يې د هغوی ذکاوت او زده کړې معلومات دي.

ته گټونکی يې / ۲۰

جالبه بيا دا ده چې د نړۍ په کچه سل فيصده بوديجه د همدغو شمېرو او ارقامو پر زده کړه مصرفېږي، چې د وگړو په برياليتوب کې يوازې پنځلس سلنه ونډه لري.

«ته گټونکی يې» کتاب د برياليتوب پر همدې پنځه اتيا سلنه عواملو بحث کوي.

د فکر بڼه يا هماغه طرز فکر په انگرېزي کې يوه له مهمو کلمو څخه ده چې په کاري او شخصي ژوند کې ډېره کارېږي.

امکان لري چې يو کس د فکر د بڼې بڼې له لرلو پرته فوق العاده مدير شي؟ يا هم شونې ده چې يو زده کوونکی د فکر بڼه بڼه ونلري او اول نمره شي؟

له همدې دې کبله د برياليتوب اساس د فکر بڼه ده. کله چې د فکر بڼه برياليتوب ته د رسېدو په برخه کې حياتي عامل وي، نو په دې اړه حتماً فکر کول په کار دي چې د فکر اوسنۍ بڼه مو څومره پر برياليتوب اغېز کوي؟

په جربونو الماس

په افريقا کې د حافظ په نوم يو قانع او خوشاله بزگر و. دی خوشاله و، ځکه قانع و؛ او قانع و، ځکه چې خوشاله و. يوه ورځ يو عالم ورته راغی او د الماسو د ارزښت او په دې اړه يې خبرې ورته وکړې چې د الماسو له څښتن سره څومره اقتدار وي. عالم په خپلو خبرو کې وويل چې که سړی د يوې گوتې په اندازه الماس ولري، د ځان په څېر لس کسان پېرلی شي او که يو موټی الماس ولري کولی شي، خپل ټول کلی واخلي.

عالم ولاړ خو حافظ د شپې ويده نه شو. دی خفه و، ځکه چې ناراضه و؛ او ناراضه و، ځکه چې خفه و. بزگر سبا ته خپله ځمکه وپلورله او د الماسو په لټه کې شو. ټوله افريقا يې چاڼ کړه خو بريالی نه شو چې الماس پيدا

ته گټونکی يې / ۲۱

کړي. اروپا يې هم ولټوله، خو د الماس پر پيدا کولو بريالی نه شو. اسپانيا ته د تگ پر مهال له عاطفي، جسمي او مالي اړخه دومره کمزوری شوی و چې نږدې و ځان د بارسېلونا سيند ته غوڅار کړي.

په کلي کې يې بيا هغه کس چې د ده ځمکه يې پېرلې وه، خپل اوښان پر هغو ويالو اوبه کول چې له کروندو يې تېره شوې وه. د ويالې په اوږدو کې د سهارني لمر وړانگې پر يوه ډېره لگېدې او د شنې زرغونې په څېر انعکاس يې کاوه. د ځمکې څښتن له ځان سره فکر وکړ چې دا ډېره به يې د کور له ښکلا سره مرسته وکړي، له همدې کبله يې ډېره واخيسته او په خپل کور کې يې په الماری کې کېښوده.

عالم راغی او کله يې چې ډېره وليده پوښتنه يې وکړه چې حافظ راغلی؟
د ځمکې څښتن وويل: «نه ولې دې پوښتنه وکړه؟»
عالم ځواب ورکړ ستاسې د الماری پر سر اېښوودل شوې ډېره الماس دی او زه الماس پېژنم.

د ځمکې څښتن وويل: «نه دا يوه عادي ډېره ده، چې ماته يې ځای معلوم دی، که ته غواړې تا به هم ورولم، هلته ډېرې دي.»
عالم او بزگر ولاړل او ډېرې يې راوړې. کله يې چې ډېرې د ازموينې لپاره ولېږلې څرگنده شوه چې په ريښتيا الماس دي او پوه شول چې په دې ځمکه کې په جريبونو الماس دي.

د دې کيسې اخلاقي نتيجه څه ده؟

له دې کيسې شپږ مهمې پايلې اخيستل کېدای شي:

۱. که مو د فکر بڼه سمه وي، له دغه داستان څخه دا پايله اخلو چې موږ ټول پر داسې ځمکه گرځو چې له الماسو ډکه ده. په دې معنا چې فرصت او موقعيت دواړه زموږ تر پښو لاندې دي، له همدې کبله مجبور نه يو چې

ته گټونکی يې / ۲۲

د هغوی د ترلاسه کولو لپاره بل ځای ته ولاړ شو. تر ټولو ستر کار چې باید ترسره يې کړو دا دی چې دغه فرصتونه وپېژنو.

۲. دا کیسه هغه متل بیانوي چې وايي د گاونډي چرگ قاز دی.

۳. لکه څنگه چې د نورو حال او احوال موږ ته ښه ښکاري، دغه ډول زموږ وضعیت هم نورو ته تر خپل وضعیت ښه ښکاري او پر دې خوشاله کېږي چې ژوند يې له موږ سره بدل کړي.

۴. هغه کسان چې نه پوهېږي څه ډول فرصتونه تشخیص کړي، له ډېرو کوچنیو نیمگړتیاوو شکایت کوي.

۵. بخت یوازې یو ځل د سړي وړ ټکوي. شاید بل ځل تر لومړي ځل ښه او یا هم بد وي. خو په هېڅ صورت د لومړي ځل په څېر نه وي. له همدې کبله پر خپل وخت د سمې پرېکړې کول په بریالیتوب کې حیاتي ارزښت لري او په نامناسب وخت کې د سمې پرېکړې کول د ناسمو کړنو سبب کېږي.

داوود او گولي ات

موږ او تاسو ټولو د داوود او گولي ات کیسه اورېدلې. ویل کېږي گولي ات یو عظیم الجثه او وېرونکی انسان و چې ټول ورنه وېرېدل. د داوود په نوم یوه اولس کلن شپونکي چې یوه ورځ د خپلو وروڼو پوښتنې ته تللی و، پوښتنه وکړه: «ولې د گولي ات پر وړاندې نه درېږی او مبارزه ورسره نه کوئ؟» وروڼو يې چې له هغه څخه وېرېدل وویل: «نه وینې چې هغه د جگړې لپاره څومره لوی دی؟!»

داوود وویل: «نه هغه زما پر وړاندې د جگړې لپاره لوی نه دی.»

نوره کیسه خو معلومه ده چې داوود همدا لوی انسان په یوه کوچني غشي وواژه. گولي ات هماغه گولی ات و، خو برداشتونو توپیر درلود.

ته گټونکي يې / ۲۳

د فکر وکړی او شتمن شی کتاب لیکوال ناپیلون هېل هم د نورو په څېر ویلي چې هره ستونزه په خپله اندازه یا تر ځان له لوی فرصت سره مله ده.

د چارو په تنظیم کې د فکر د بڼې اهمیت

تر اوسه مو کله فکر کړی چې ولې ځینې افراد، بنسټونه او هېوادونه تر نورو بریالي دي؟

په دې برخه کې هېڅ پټ راز نشته. هغوی بریالي دي، ځکه فکر کوي او په ډېره اغېزناکه بڼه عمل ترسره کوي. دوی تر ټولو پر مهمه برخه چې افراد دي پانگونه کوي.

د نړۍ په گوټ گوټ کې مې د لویو شرکتونو له اجرائیوي مدیرانو سره خبرې کړې او له هغوی څخه مې پوښتلي: «که ستاسې په لاس کې یوه داسې جاودیې اله وي چې د یوه اصل په بدلون سره د رقیبانو امتیاز کم، ستاسې تولید او گټه ډېره کړي، هغه د تغیر وړ اصل به څه وي؟» هغوی ټول یو ځواب راکړی او هغه دا چې دوی غواړي د خپلو کارکوونکو د فکر بڼه بدله کړي.

د فکر د بڼې بڼې په لرلو سره کارکوونکي د یوه ټیم پر غوره لوبغاړو بدلېږي چې د وخت ضایع کېدو مخه نیسي، صداقت خپلوي او په داسې شرایطو کې شرکت د دوی لپاره د کار او فعالیت لپاره پر یوه بې ساري ځای بدلېږي.

تجربو ښوودلې چې انساني ځواک د شرکتونو لپاره تر ټولو ستره پانگه ده. افراد تر پانگو او تجهیزاتو ډېر ارزښتمن دي، خو متأسفانه له دې سره سره په ځینو مواردو کې بشري ځواک کېدلی شي چې د پانگې د مصرف تر ټولو ستر لامل هم وي. یا په بل عبارت کارکوونکي په عین حال کې چې تر ټولو ستر پانگه وي، ستاسې لپاره ستر مصیبت هم جوړولی شي.

ارزښتمن کارکوونکي (تي کيو پي)

تاسې به ښايي د مشتريانو د خدماتو، پلور او د پروگرام جوړولو په څېر په يو لړ ښوونيزو پروگرامونو کې ونډه اخيستي وي. زه په دې باور یم سره له دې چې دغه پروگرامونه ځينې گټې لري، خو يو لړ نيوکې هم شته: دغه ډول پروگرامونه تر څو چې يو سم بنسټ ونلري، گټور نه واقع کېږي او دغه سم بنسټ ټي کيو پي يا ارزښت لرونکي کارکوونکي دي. خو ټي کيو پي څه شی دی؟ ټي کيو پي کامل، قابل، صادق، د ښو ارزښتونو او د مثبت فکر لرونکي کارکوونکي دي.

د مشتريانو د خدماتو په يو شمېر پروگرامونو کې گډون کوونکو ته ښودل کېږي چې له مشتريانو سره د مخ کېدو پر مهال د لطف او منندوی یم کلمې وکاروي او يا هم هغوی ته به موسکا لاس ورکړي. خو که يو کس موسکا ته لېوال نه وي، تر کله به تاسې خپل دغه کار ته دوام ورکوی؟ دغه راز خلک کېدای شي د دې موسکا پر دروغوالي پوه شي او کله چې موسکا بې ریا نه وي، د خلکو د ازار سبب کېږي. زما موخه دا ده چې له زړه نه زړه ته لار وي. هر څه چې له زړه وي، زړه ته لاره پيدا کوي. له شک پرته هغه کسان چې له مشتريانو سره په تماس کې دي بايد د لطف او منندوی یم په څېر کلمې وکاروي. دا سمه ده چې د دغه کار ترسره کول مهم دي، خو په یاد مو وي که دغه کار له لېوالتيا او ميل سره يو ځای شي په اسانۍ ترسره کېږي.

يو کس مشهور فرانسوي فيلسوف پاسکال ته ورغی او ورته وپې ويل: «که مې ستا ذهن او هوش درلودی، تر تا به ډېر بريالی وم.»

پاسکال ځواب ورکړ: «بريالی کس واوسه، هله به زما ذهن او هوش ولري.» د سازمانونو لويوالی د هغوی د مزدونو او کاري شرايطو له مخې نه، بلکې د فکرونو د ښې او احساساتو له مخې سنجول کېږي. کله چې يو کارکوونکی

ته گټونکی یې / ۲۵

وايي: «زه دغه کار نه ترسره کوم.» دوی معناوې لري؛ لومړی دا چې دی دغه کار نه شي ترسره کولی او دویم دا چې نه غواړي ترسره یې کړي. که یې نه شي ترسره کولی، فني ستونزه موجوده او که یې ترسره کولی شي؛ خو نه یې ترسره کوي، دلته بیا د فکر د بڼې خبره ده.

د کالگاري برج چې ۱۹۰۸ متره لوړوالی لري استوار پر خپل ځای ولاړ دی. د برج ټول وزن ۱۰۸۸۴ ټنه دی او له دې ډلې ۶۳۴۹ ټنه یې د تهداب وزن دی چې د ټول وزن شاوخوا شپېته سلنه کېږي. دغه مثال ښيي ډېری لوی جوړښتونه، کلک بنسټونه لري. لکه څنگه چې یو ستر ساختمان پر یوه کلک تهداب ولاړ وي، بریالیتوب همداسې دی او د بریالیتوب بنسټ د فکر بڼه ده.

ټولیز چلند

زه پر ټولیز چلند باور لرم. موږ یوازې لاس، پښې، سترگې، غوږونه، ماغزه او زړه نه یو؛ بلکې بشپړ انسانان یو. ټول خلک د کار ځای ته ځي او له کاره کور ته ستنېږي. کورني مسایل د کار ځای ته وړي او د کار ځای ستونزې کور ته راوړي، خو په ریښتیا کله چې موږ د کور ستونزې د کار ځای ته وړو څه پېښېږي؟ زموږ د اندېښنو کچه لوړېږي او تولید مو کمېږي. کاري ستونزې هم نه یوازې زموږ پر کورني ژوند بلکې د ژوند پر ټولو اړخونو اغېز کوي. پام مو وي چې شخصي، کاري او ټولنیزې ستونزې یو پر بل اغېز لري.

هغه عوامل چې ستاسې د فکر بڼه ټاکي

راشئ د پوښتنې په بڼه یې مطرح کړو، موږ د فکر له ځانگړې بڼې سره نږدې ته راغلي یو او که بلوغ ته په رسېدو سره زموږ د فکر بڼې هم توسعه موندلې ده؟ هغه عوامل چې زموږ د فکر بڼه ټاکي کوم دي؟ که د محيطي

ته گټونکي يې ۲۶/

عواملو له کبله د ژوند په اړه منفي ليد لوری ولرو، ايا شونې ده چې دغه ليدلوری بدل کړو؟ سره له دې چې ډېری خويونه د ودې په دوران کې رامنځته کېږي؛ خو که فرض کړو چې تندخويی ته لېوالتیا مو ذاتي ده، بيا هم درى اصل شته چې زموږ د فکر بڼه ټاکي. دغه درى اصول په انگرېزي کې د فکر د بڼې پر دریو (E) گانو مشهور دي. دغه درى اي گانې يوه يې د چاپيريال (محيط) يعنې Environment، بله يې Experience يعنې تجربې او درېيمه يې هم Education يا زده کړو څخه اخيستل شوي. له همدې کبله بايد دغه درى واړه هر يو بېل بېل و اورزوو.

چاپيريال

په چاپيريال کې لاندې موارد شامل دي:

کور؛ مثبتي او منفي اغېزې يې

ښوونځی؛ د ټولگيوالو او همزولو فشار

کار؛ مهربانه او يا هم عيب لټونکى مدير

ټوليزې رسنۍ؛ تلوېزيون، ورځپاڼه، مجله، راډيو او فلمونه

کلتوري شاليد

مذهبي شاليد

دودونه او اعتقادات

ټولنيز چاپيريال

سياسي چاپيريال

دغه ټول چاپيريالونه يو کلتور رامنځته کوي. هر ځای که هغه کور، هېواد او يا هم کوم سازمان وي، ځانگړى کلتور لري. د بېلگې په توگه، ښايي يوې هټۍ ته ورغلي وي چې پلورونکي يې باادبه، زړه سواند، مهربانه او تازه دي. په داسې حال کې چې د يوې بلې هټۍ د کارکونکو بې ادبي مو

ته گټونکی یې / ۲۷

لیدلې ده. یا هم داسې یوه کور ته ورځی چې غړي یې بادبه او د ښه سلوک څښتانان دي؛ خو داسې کور ته مو هم سر ورنښکاره کړی چې غړي یې تل له یو بل سره په جنجال وي.

په هغو هېوادونو کې چې دولت او سیاستوال صادق دي، ډېری خلک یې هم صادق، قانون ته ژمن او مهربان دي. په فاسد محیط کې د صادق انسان ژوند سخت دی، هماغه ډول چې په یوه صادق ټولنه کې د مفسدو افرادو ژوند سخت وي.

کلتور تل له لوړ پوړو ټیټ پوړو ته لېږدي او هېڅکله له ټیټ پوړو لوړ پوړو ته نه لېږدول کېږي. باید څنگ ته ودرېږو او وگورو چې د ځان او هغو کسانو لپاره چې په شاوخوا کې مو دي څه ډول چاپیریال مو رامنځته کړی. په منفي چاپیریال کې د مثبت کار ترسره کول ستونزمن دی. په هغو ټولنو کې چې اړو دور ته د قانون په سترگه کتل کېږي، صادقو وگړو ته هم د درغلگرو او غلطو افرادو په سترگه کتل کېږي. وړاندیز مو دا دی چې د دغه امر د ارزونې لپاره تأمل وکړئ او وگورئ چې چاپیریال پر تاسې څه ډول اغېز کوي او یا هغه چاپیریال چې تاسې رامنځته کړی، پر نورو څه ډول اغېز کوي.

تجربې

د مختلفو افرادو پر وړاندې زموږ چلند د تجربو پر بنسټ بدلون کوي. که له یوه چا ښه تجربه ولرو، د هغه پر وړاندې زموږ د فکر ښه هم مثبت ده او برعکس منفي تجربې موږ د هغه پر وړاندې احتیاط ته اړباسي. تجربې او پېښې زموږ په ژوند کې د عطف د نقطې په څېر دي. پر همدې اساس کولی شو داسې پایلې ترسیم کړو چې زموږ د راتلونکي لپاره د لارښود په توګه کار وکړي.

زده کړې

د زده کړو بحث پر دوو برخو وېشل کېږي چې يوه يې رسمي او بله يې غير رسمي زده کړې دي. موږ په اطلاعاتو کې ډوب، خو د پوهې او ذکاوت ترې يو. پوهه له راهبردي اړخه د ذکاوت سبب کېږي او د هغه پايله بيا برياليتوب دی.

له همدې کبله د لارښود رول ډېر مهم دی، ځکه چې تر ابده اغېزناک دی. زده کړې بايد موږ ته يوازې د ژوند جوړولو لارې راونه ښيي؛ بلکې د ژوند کولو بڼه هم را زده کړي.

هغه کسان چې مثبت فکر لري څنگه تشخيصولی شئ؟

لکه څنگه چې د ناروغۍ نه شتون د تندرستۍ په معنا نه دی، په همدې ډول د بدبيني نه شتون هم د يوه وگړي د مثبتوالي نښه نه ده. هغه کسان چې د فکر بڼه يې مثبت ده، ځانگړې شخصيتي ځانگړنې لري، چې پېژندل يې اسانه کار دی. هغوی محتاط، پر نفس باوري، صبور او متواضع دي. دغه راز له ځان او نورو څخه ډېرې تمې لري او تل د مثبتو پايلو وړاندوينه کوي. د مثبت فکر لرونکي افراد د څلور فصله مېوې په څېر دي چې هر وخت يې هرکلی کېږي.

د مثبت فکر گټې

د فکر د مثبتې بڼې لرل ډېرې گټې لري چې په سادگۍ د ليدو وړ دي؛ خو پام مو وي چې ځينې وختونه همدا سادگي د نه پاملرنې او د برياليتوب د له لاسه ورکولو لامل کېږي.

هغه گټې چې د فکر مثبت بڼه يې ستاسې لپاره لري عبارت دي له:
تاسې د يوه مطلوب شخص پر لور سوق کوی

انرژي در بښي

په ژوند کې مو د رضایت سبب کېږي.

ستاسې د شاوخوا خلکو ته د الهام لامل کېږي.

له تاسې سره مرسته کوي چې د خپلې ټولنې لپاره مؤثر شخص او د خپل هېواد لپاره یوه پانگه واوسئ.

او هغه گټې چې د یوې ادارې لپاره یې لري عبارت دي له:

د گټې کچه لوړوي.

گروپي کار دودوي.

ستونزې ورسره حل کېږي.

کیفیت ورسره لوړېږي.

سازمان سم لوري ته سوق کېږي.

د مدیرانو، کارکوونکو او مشتریانو ترمنځ اړیکې پراخوي.

عصبي فشارونه ورسره کمېږي.

د فکر د منفي بڼې پایلې

ژوند له خنډونو سره مل بهیر دی؛ نو د فکر په منفي بڼې سره د ځان پر

وړاندې تر ټولو ستر خنډ کېږو. د منفي فکر لرونکي افراد د دوستۍ، واده

او کورنیو اړیکو لپاره سخت شرایط لري.

د فکر منفي بڼه د دغو شیانو لامل کېږي:

• د ژوند د تریخوالي

• نارضايتۍ

• بې هدفه ژوند

• د ځان او نورو لپاره د ډېر فشار

• غوسې

• ناهیلۍ

• ناروغۍ

د فکر منفي بڼه په کورنۍ، کار ځای او ټولنه کې د ناخوښ چاپيريال د رامنځته کېدو لامل کېږي. د منفي فکر لرونکي کسان په يو ډول خپل منفي چلند شاوخوا کسانو ته هم لېږدوي.

د منفي فکر لرونکي کسان د ټولنې د اوږو بار کېږي.

د فکر منفي بڼه له يوه نسل څخه بل نسل ته لېږدي؟

حتماً له همدې کبله موږ ځينې کورنۍ او ټولنې وینو چې تر نورو ډېرې مثبتې دي.

کله چې د منفي فکر د زیانونو په اړه پوهېږو ولې یې بدلوو نه؟

انسان په طبيعي ډول له بدلون سره مخالفت کوي، ځکه بدلونونه ستونزمن وي. دا مهمه نه ده چې بدلون مثبت دی او که منفي، خو د فشار لامل کېږي.

ځينې وخت موږ د خپل فکر له منفي بڼې سره ډېره ارام يو، له همدې کبله هغه بدلونونه نه منو چې د مثبتوالي لامل کېږي. موږ دې ته لومړيتوب ورکوو چې له خپلو منفي افکارو سره ژوند وکړو.

چارلیز ډاکېن د يوه زنداني په اړه چې ډېر کلونه کوټه قلعي و، ليکنه کړې ده. د زندان د مودې تر بشپړېدو وروسته دغه کس ازاد شو. کله چې له خپلې کوټې بيرون ته را وايستل شو، له نوي محيط سره ډېر ناارامه و، له همدې کبله يې بېرته غوښتنه وکړه چې دی په خپله کوټه کې بندي کړي. د ده لپاره يوازې خونه، تياره او زولنې د بيروني محيط تر منلو ډېر اراموونکي وو.

عملي پلان

خوبونه سکې دي..... په اصل کې د دوی پلي کول دي چې حسابېږي.
تيودر روزوبلت

لومړۍ: درې داسې فرصتونه لېست کړئ چې تر اوسه مو پام نه وي ورته
کړی:

۱..... ۲..... ۳.....

دویم: د دریو داسې برخو لېست برابر کړئ چې فرصتونه په کې دي او
تراوسه تاسې نه شوی تشخیصولی:

۱..... ۲..... ۳.....

درېیم: دا و ارزوئ چې اوسنی چاپیریال ستاسې د فکر بڼه څنګه
اغېزمنوي؟

څلورم: دا هم و ارزوئ هغه چاپیریال چې تاسې رامنځته کړی، نور څنګه
اغېزمنوي؟

پنځم: درې هغه چلندونه په ګوته کړئ چې د بدلون له لارې یې تاسې
مثبت چاپیریال جوړولی شئ:

۱..... ۲..... ۳.....

شپږم: درې هغه بڼګنې په نښه کړئ چې په لاندې چاپیریالونو کې د
مثبت فکر د رامنځته کېدو لامل کېږي:

الف: په کور کې ۱..... ۲..... ۳.....

ب: په کارځای کې ۱..... ۲..... ۳.....

ج: په ټولنه کې ۱..... ۲..... ۳.....

ته گتونکی یی / ۳۲

دویم خپرکی

د مثبت فکر جوړول

خپل منزل ته ځان ورسوئ

گتونکي هرې ستونزې ته یوه د حل لاره لري

بایلونکي د هرې حل لارې لپاره یوه ستونزه لري

خه ډول کولی شو د فکر مثبته بڼه رامنځته کړو؟

د ماشومتوب په پېر کې د فکر داسې بڼې رامنځته کوو چې د ژوند تر وروستیو پورې پر موږ اغېز لري. له شک پرته چې د فکر د مثبتې بڼې خپلول د ودې په پړاو کې اسانه او غوره وي. که دې د ماشومتوب په پړاو کې د فکر مثبتې بڼه رامنځته کړي وي، نو ډېر نېکمرغه انسان یې او که دې د فکر منفي بڼه خپله کړې وي، هغه دې که خپله انتخاب کړې او یا هم درباندي تپل شوې وي مهمه نه ده؛ خو ایا د فکر دغه منفي بڼه به ټول عمر درپورې تړلې وي؟ البته چې نه. کولی شې چې بدلون ورکړې. د دغه کار ترسره کول اسانه دي؟ واضح ده چې نه.

خه ډول کولی شو چې مثبت فکر جوړ او وساتو؟

- پر هغو اصولو ځان پوه کړئ چې د فکر مثبتې بڼه جوړوي.
- دا باید وغواړئ چې مثبت فکر ولری.
- د تمرین لپاره د هغه اصول، مقررات او د ژمنتیا حس وروزی.

د لویانو په توګه د چاپیریال په پام کې نیولو پرته څوک زموږ د افکارو د بڼې مسؤل دي؟ موږ په خپله. موږ باید د خپلو کړو وړو پر وړاندې مسؤلیت منونکي واوسو. ځینو کسانو ته له ځان پرته بل هر څوک او هر شی نیمګړی ښکاري. موږ باید په ژوند کې ځینې مسؤلیتونه ومنو. د هغو کسانو چې د فکر منفي بڼه لري ډېری یې خپل والدین، ښوونکي، مېرمن، بخت، اقتصاد او دولت د خپلو ماتو له کبله ملامت بولي. د دې لپاره چې د

ته گټونکي يې / ۳۴
 خپل فکر بڼه بدله کړې ته بايد له خپل ماضي تېر شي. له بدنه دې د
 ماضي گرد او غبار ټکوهې او يوه نوي فکري مسير ته ځان برابر کړې.
 هيلې دې سره راټولې کړه او مخ پر وړاندې حرکت پيل کړه. د مثبتو شيانو
 په اړه فکر کول په تاسې کې د مثبت روحي وضعيت د رامنځته کېدو لامل
 کېږي.

د فکر د بدلون لپاره اته گامه
 که غواړئ چې د فکر بڼه مو مثبت شي، بايد لاندې اته گامونه په دقت
 تمرين کړئ.

لومړی گام: د تمرکز بدلون او د مثبتو مواردو لټه
 بايد يو ښه پلټونکی واوسې چې د ژوند پر مثبتو اړخونو دې تمرکز کوي.
 په افرادو کې د نیمگړتياوو پر ځای هڅه وکړه چې د هغوی ښېگڼې او
 مثبت ټکي پيدا کړي. د دغه مطلب يادونه ځکه کوم چې موږ ډېری داسې
 عادت شوي يو چې منفي ټکي پيدا کوو او دا مو هېر کړي چې بايد مثبتو
 اړخونو ته هم پام وکړو.

د سرو زرو په لټه کې

اندرو کارنکي تنکی ځوان و چې له سکاټلنډ څخه امريکا ته ولاړ. په لاس
 کې د توکو له پلورلو يې پيل وکړ او په امريکا کې د اوسپنې د تر ټولو
 سترې فابريکې څښتن شو. تر دې چې ۴۳ ميليونرانو د ده لپاره کار کاوه.
 پام مو وي چې يو ميليون ډالر اوس لا ډېرې پيسې دي په داسې حال کې
 چې په ۱۹۲۰ کلونو کې يې ارزښت تر دې هم ډېر و.
 يو کس له اندرو کارنکي څخه پوښتنه وکړه چې ده له خلکو سره څه ډول
 معامله کوله؟

ته گټونکی یې / ۳۵

کارنکي داسې ځواب ورکړ: له خلکو سره معامله، د سرو زرو د استخراج لپاره د کیندنې په څېر ده. کله چې د یوه اونس سرو زرو د تر لاسه کولو هڅه کوي، باید په خروارو خاورې سره یوې او بلې خواته کړي. تاسې چې کله کان ته ځئ موخه مو د خاورو تر لاسه کول نه بلکې د سرو زرو تر لاسه کول دي.

د کارني ځواب مهم پیغام درلود.

ستاسې تمرکز پر څه شي دی؟ مسلماً چې پر سرو زرو. که تاسې غواړئ چې په وگړو او شرایطو کې منفي ټکي پیدا کړي، حتماً به له ډېرو مواردو سره مخ شئ، خو دلته اصلي خبره دا ده چې موږ د څه شي په لټه کې یو، د سرو زرو او که د خاورو؟ په هر وگړي او هر ډول شرایطو کې یو شمېر مثبت ټکي شته. ځینې وختونه باید د دغو مثبتو ټکو د تشخیص لپاره ژور ولاړ شو، ځکه بنایي څرگند نه وي. کله چې بیا د فکر بڼه منفي وي یو شمېر خلک په جنت کې هم د نیمگړتیاوو د پیدا کولو هڅه کوي او پیدا کوي یې هم.

د منفي افکارو لرونکي تل نیوکه کوي

ځینې خلک تل نیوکه کوي. دوی ته مهمه نه ده چې موضوع څه ده او کارونه څومره په بڼه روان دي. دوی دې ته هم نه گوري چې ته په کوم اړخ کې یې؛ خو تل مخالف دریځ نیسي. دوی تل نیوکه کوي او نیوکې ته د یوې دندې په سترگه گوري. دغه ډول افراد د عیبونو پر پلټولو دومره زیار وباسي لکه د یوې جایزې د تر لاسه کولو لپاره. له همدې کبله پر هر چا او هر ډول شرایطو نیوکه کوي. دغه ډول کسان په هره کورنۍ او دفتر کې پیدا کېدای شي. دوی همېشه نیوکې کوي او وایي چې شرایط څومره خراب دي او ټوله نړۍ د خپلو ستونزو له کبله ملامتوي. دغه ډول خلکو ته اروا پوهانو د انرژي مصروفوونکو نوم ورکړی دی. دوی چې کله هوټل ته

ته گټونکی يې ۳۶

ولاړ شي ۲۰ پيالې چای څښي او په دې پلمه چې گټې تفريح ته راغلي له سگرېټو دورې پورته کوي، خو له دې نه دي خبر کوم کارونه چې دوی يې ترسره کوي، ستونزې لازیاتوي. دغه کړنې نه يوازې د دوی بلکې د هغو کسانو لپاره چې د دوی په شاوخوا کې دي د پيغامونو د منفي طاعون د خپراوي له لارې، منفي پايلو ته مناسب چاپيريال رامنځته کوي.

رابرټ فولتن د بخاري بهرې مخترع و. کله چې ده خپله اختراع د هادسون د سيند په سواحلو کې نندارې ته وړاندې کوله، د هغو خلکو په منځ کې چې د ليدو لپاره يې راغلي وو، يوه ډله بدبين او شکاک خلک هم وو چې ويل به يې: «دا بهرې حرکت نه شي کولی»، خو کله چې لږ وروسته بهرې چالانه شوه او د سيند پر لور يې حرکت وکړ، همدې بدبينې ډلې چيغې وهلې: دا بهرې به هېڅکله و نه درېږي!

يوه کس ډېر نادر ښکاري تازي پيدا کړی و. د تازي «ښکاري سپي» ځانگړنه دا وه چې د خپلو همنوعو خلاف په اوبو کې هم تللی شوی. سړی چې تازي ته ډېر خوشاله وه، غوښتل يې په اړه يې خپل ملگری هم خبر کړي. د همدې کار لپاره يې ملگری دعوت کړ چې يوه ورځ د هيليو ښکار ته ورسره ولاړ شي. بالاخره دواړه د هيليو په ښکار پسې ولاړل. دوی به چې هيلی ښکار کړه د تازي څښتن به پر سپي امر وکړ او تازي به هم په منډه هغه له اوبو ورته را وايستله. د تازي څښتن په تمه و چې ملگری به يې د ده د تازي ستاينه وکړي، يا لږ تر لږه يو نظر ورکړي. خو ملگری يې غلی و او هېڅ يې نه ويل. کله چې بېرته کور ته راگرځېدل سړي له خپل ملگري پوښتنه وکړه چې د تازي په اړه کومې غيرې معمولي موضوع ته متوجه شوی او که نه؟ ملگري يې ځواب ورکړ: «هو ډېرو غير معمولي مواردو ته مې پام شو له دې ډلې يو دا چې ستا تازي لامبو نه شي وهلې!»

يو شمېر خلک د موضوع يوازې منفي اړخ ته گوري. راځئ وگور چې بدبين افراد څه خصوصيات لري؟

بدبین خلک

- په هغه وخت کې چې کومه ځانگړې ستونزه هم و نه لري، خفه وي.
- کله چې ښه حس ولري، له دې وېرې چې دغه حس پر بد بدل نه شي، له خفگان سره مخ کېږي.
- د ژوند ډېره برخه په گيله او شکایت تېروي.
- تل خراغونه مړه کوي، چې وگوري تیاره څنگه ده.
- د ژوند په هېنداره کې تل درزونه گوري.
- کله چې واورې تر هر ځای ډېر خلک په تخت کې د خوب پر مهال مري، په تخت کې له خوب کولو ډډه کوي.
- له خپلې روغتیا خوند نه شي اخیستلی، ځکه وېرې چې ښايي سبا ناروغ شي.
- نه یوازې دا چې د ناوړه کړنو په تمه وي، بلکې له ټولو هغو شيانو چې رامنځته کېږي، ناوړه شی جوړوي.
- د گیلان نیمه ډکه برخه نه ویني، یوازې تشې برخې ته یې پام وي.
- په دې باور دي چې د لمر وړانگې د سیوري د خپرېدو سبب کېږي.
- نعمتونه یې هېر کړي؛ خو ستونزې بیا یوه یوه شماري.
- سره له دې چې پوهېږي، سخت کار تر اوسه څوک نه دي وژلي، خو بیا هم په دې باور وي چې ولې گواښ ومنې.

هیله من واوسه

څنگه کولی شئ چې خوشبین کس واوسئ؟ د دې پوښتنې ځواب په لاندې نقل کې په ښه ډول څرگند شوی دی: «دومره پیاوړی اوسه چې هېڅ شی و نه شي کولی ستا ارامې له منځه یوسي. له هر چا سره چې مخ

کېرې د خپلې روغتيا او خوښۍ په اړه ورسره خبرې وکړه. پرېږده ټول
دوستان دې پوه شي چې تاسې يې ښه اخلاق او د پياوړتيا ټکي ستايي.
د هر شي مثبت اړخ ته وگوره، يوازې د غوره شيانو په اړه فکر وکړه، د غوره
کارونو د ترسره کولو لپاره اقدام وکړه او د ښې پايلې په تمه و اوسه. د نورو
د برياليتوب لپاره دومره لېوال و اوسه لکه د خپل برياليتوب لپاره. تېرې
تېروتنې هېرې کړه او په راتلونکي کې د لويو لاسته راوړنو هڅه وکړه. له
خلکو سره د مخ کېدو پر مهال دې پر شونډو موسکا خپره کړه او خپل ډېر
وخت د ځان پر جوړولو تېر کړه، چې پر نورو نيوکې ته وخت پاتې نه شي.
د وېرې پر وړاندې لوی اوسه او د غوسې پر وړاندې نرم.»

دويم گام: ځان داسې عادت کړئ چې سره له اوسه خپل کار پيل کړئ.
موږ ټولو ښايي په ژوند کې ځينې وختونه لټي کړي وي. د خپلې لټۍ په
اړه ډاډه يم چې له پښېمانۍ پرته يې بله هېڅ گټه نه ده رارسېدلې. لټي
انسان د فکر د منفي بڼې پر لور سوق کوي. د يوه کار په ترسره کولو کې
لټي، تاسې د هماغه کار لپاره د هڅې په پرتله ډېر خسته کوي. په سمه
بڼه ترسره شوی کار انسان ته انرژي وربښي، خو نيمگړی کار داسې انرژي
ضايع کوي، لکه د ټانکر سوري چې تېل ضايع کوي.
که غواړئ چې د فکر مثبت بڼه ولرئ، ځان په اوس وخت کې له ژوند کولو
او همدا اوس له کار کولو سره عادت کړئ.

د سپوږمۍ تر وړانگو لاندې ویده شو

د لمر وړانگو ته وغځېد

ژوند يې د يوه کار د سر ته رسولو لپاره تېر کړ

او بلاخره له دې پرته چې کوم کار ترسره کړي له نړۍ ولاړ

کله چې لوی شوم

لټي د هغه ماشوم کیسې ته ورته ده چې وایي کله چې لوی شوم، دا او هغه کار به ترسره کړم او خوشاله ژوند به ولرم. چې لوی شي بیا وایي پوهنتون چې خلاص کړم خوشبختي به پیل شي. له پوهنتون چې فراغ شي وایي همدا چې کار پیدا کړم نور مې نو غم نشته. کله چې کار پیدا کړي وایي خوشبختي مې له واده سره پوره کېږي. تر واده وروسته وایي اولادونه مې چې زده کړې وکړي، هر څه به سم شي. کله یې چې بچیان زده کړې بشپړې کړي وایي په تقاعد سره به مې خوښۍ بشپړې شي. تر تقاعد وروسته څه شی ترلاسه کوي؟ سترگې چې پرانيزي گوري چې عمر یې یوازې په هیله تېر شوی دی.

ځینې خلک هڅه کوي خپله لټي تر الفاظو لاندې پټه کړي. دوی وایي: «د تحلیل په حالت کې یم.» جالبه دلته ده چې شپږ میاشتې وروسته هم دوی د تحلیل په حالت کې وي.

دوی له دې نه دي خبر چې د تحلیل د فلج پر ناروغۍ اخته دي او دوی به هېڅکله هم بریالي نه شي.

یوه ډله نور بیا په دې پلمه چې «دغه یم تیارېږم» لټي کوي. که یوه میاشت وروسته یې هم پوښتنه وکړې، دوی به لا هم تیارېږي. شپږ میاشتې وروسته هم د تیارېدو په حال کې وي. هغوی له دې نه دي خبر چې د پلمې لټونې پر ناروغۍ اخته دي او تل د خپلو کارونو د نه ترسره کولو لپاره پلمې جوړوي.

ژوند د تمرین جامې نه دي. زما لپاره دا مهم نه ده چې ته پر کومه فلسفه باور لرې، زه یوازې دومره پوهېږم چې موږ په دې لوبه کې یوازې یو غشی لرو چې هغه هم د ژوند دی. هدف ډېر لوړ دی او دغه هدف راتلونکي نسلونه دي.

ته گتوتکی یې / ۴۰

څه وخت دی او موږ چېرته یو؟ ځواب څرگند دی، اوس او همدلته یو. راځئ چې له اوس نه ښه او پوره گټه پورته کړو. له اوس نه د ښې گټې پورته کولو موخه هېڅکله دا نه ده چې د راتلونکي لپاره د پلان جوړولو ته اړتیا نشته. که موږ له حال څخه سمه گټه پورته کړو، په اوتومات ډول به مو د ښه راتلونکي لپاره کار کړی وي.

که غواړو چې د فکر ښه مو مثبت وي، باید د «همدا اوس یې ترسره کوم، عبارت زده او د لټې عادت هېر کړو. د ژوند تر ټولو خواشینونکي عبارات:

مکمن و

باید ترسره کړی مې وی

کولی مې شوی

که لږ نور فرصت هم راکړل شوی وی

«هغه کار چې نن یې ترسره کولی شې، هېڅکله یې سبا ته مه پرېږده.»

بنجامین فرانکلین

زه ډاډه یم چې ټول بريالي کسان په یو ډول لټی ته لېوالتیا لري، خو دوی د هغې شاوخوا ته نه ګرځي. کله چې یو کس وايي: «په همدې ورځو کې یې ترسره کوم.» ډاډه شی چې موخه یې هېڅ ورځ هم نه ده، یعنې نه یې ترسره کوي.

یوه ډله خلک دې ته په تمه وي چې د کار ټول شرایط ورته برابر شي او وروسته یې د ترسره کولو لپاره له کوره ووځي. ډاډه اوسئ چې دغه کار هېڅکله هم نه کېږي او هغوی وړاندې له دې چې کار پیل کړي ناکامېږي او دا ډېره دردونکې ده. راځئ چې لټی ته د پای ټکی کېږدو. اوس نو د دې وخت دی چې د چارو له ځنډولو ډډه وکړو.

درېيم گام: د شکرانې د فکر پراخول

هغه نعمتونه چې لری يې وشمېری، خو پر ستونزو تمرکز مه کوی. یو وخت ښایي له چا واورئ، هغه څوک چې په یوه حادثه کې يې لاس یا پښې له لاسه ورکړي وو، د یو میلیون ډالرو جایزې گټونکی شوی. خو کسان به په موږ کې پیدا شي چې خپل ځای له هغه سره بدل کړي؟ لږ کسان به هم دغه کار ته زړه ښه نه کړي. موږ دومره پر هغو شيانو چې نه يې لرو تمرکز کړی چې هغه نعمتونه چې لرو يې نه شو لیدلی. په داسې حال کې چې موږ ډېر داسې شيان لرو چې باید شکر ورباندې وباسو.

کله چې موږ وایو پر خدای درکړو نعمتونو شکر وباسئ او پر ستونزو تمرکز مه کوی، موخه مو دا نه ده چې پر شته نعمتونو بسنه وکړئ او یا هم د نورو د ترلاسه کولو هڅه مه کوی. پر نعمتونو مو شکر وباسئ او پر ستونزو مو تمرکز مه کوی؛ د دې خبرې پیغام دا نه دی چې ځان غوښتونکي شی. که مو زما له خبرو دا هدف اخیستی وي، زه د نیمگري پیغام رسولو له کبله ملامت یم او تاسې په غوږ نیولو کې د انتخابي چلند له کبله.

د دې لپاره چې د انتخابي اورېدلو مثال مې درسره شریک کړی وي، یوه کیسه به درته وکړم چې ما اورېدلې ده. یوه ډاکټر ته بلنه ورکړل شوې وه چې د شرابیانو یوې ډلې ته وینا وکړي. ده اراده درلوده چې په مقتدرانه ډول شرابیانو ته د نشه یي توکو او شرابو د زیانونو په اړه خبرې وکړي. ډاکټر له ځانه سره دوه گیلاسونه راوړي وو چې په یوه کې خالصې اوبه او په بل کې سوچه شراب وو.

ډاکټر په هغه گیلاس کې چې له خالصو اوبو ډک و، یو چنجی واچاوه. چنجی په اسانۍ د گیلاس سر ته راپورته شو. له شرابو په ډگ گیلاس کې يې هم یو چنجی واچاوه چې د ټولو خلکو په مخ کې له منځه ولاړ. ده په دې مثال سره غوښتل ثابته کړي چې د شرابو د څښلو په صورت کې به له

ته گټونکي يې / ۴۲

داسې ستونزې سره مخ شو. ډاکټر له خپلو مخاطبينو پوښتنه وکړه چې د دې کيسې اخلاقي پيغام څه دی؟

د خلکو ترمنځ يوه کس داسې ځواب ورکړ: «که مو شراب وڅښل په معده کې به مو هېڅ راز چنډی پاتې نه شي.»

ستاسې په باور دا ريښتيا هم د کيسې اخلاقي پيغام دی؟ البته چې نه. دا د انتخابي اورېدنې «selective listening» يو مثال دی.

موږ ډېر کله هغه څه چې ويل کېږي نه اورو، بلکې هغه څه مو تر غوږو کېږي چې غواړو وايي ورو.

زموږ ډېری نعمتونه د پټو خزانو په څېر دي، له همدې کبله بايد شکرگزار واوسو او خپلې ستونزې لويې نه کړو.

څلورم گام: په دوامداره ښوونيزو پروگرامونو کې گډون

راځئ چې له ځينو باورونو تېر شو. عمومي باور دا دی چې موږ په ښوونځيو او پوهنتونونو کې روزل کېږو. په بېلابېلو هېوادونو کې د سيمينارونو پر مهال مې له خپلو اورېدونکو پوښتلي چې ريښتيا هم موږ په ښوونځيو او پوهنتونونو کې روزل کېږو؟

ډېری پر همدې باور وو چې ځينې خلک په ښوونځيو او پوهنتونونو کې روزل کېږي، خو يوه برخه مخالفين هم وو. د دې لپاره چې سوء تفاهم رامنځ ته نشي بايد ووايم چې موږ ډېری معلومات چې اړتيا ورته لرو په ښوونځي او پوهنتون کې ترلاسه کوو؛ خو موږ دې ته هم اړ يو چې د زده کړې پر اصلي معنا پوه شو.

د فکري زده کړو اغېز پر عقل او د ارزښتونو پر بنسټ، د ولاړو زده کړو اغېز پر احساساتو وي. هغه زده کړې چې احساسات يا زړه و نه روزي خطرناکې يا يلې لرلې شي.

بی ارزبسته زده کړې

پوهنتونونه مو ډېر ماهر غله فارغوي؛ ځکه موږ د ارزښتونو د زده کړې
زمینه نه ده برابره کړې او دا هغه څه دي چې ډېری ځوانان یې په لټه کې
دي.

موږ ته په کار ده چې د پوهې لپاره مسابقه وکړو نه د مقام لپاره. زده کړې اطلاعات راتلولي او عقل له هغه څخه استفاده اسانه کوي. داسې کېدای شي چې یو کس په لوړ موقف کې وي، خو ډېر څه یې نه وي زده. ستونزه دلته ده چې خلک د پوهې او د معلوماتو د یادولو د قدرت ترمنځ توپیر نه شي کولی. پام مو وي چې له اخلاقي ارزښتونو پرته د ذهن روزل ټولنې ته گواښ پېښولی شي.

٤٤/ ته ستونکي يې

زده کړې د سم قضاوت په معنا نه دي

په دې برخه کې به د يوه کس کيسه درته وکړم چې د سړک پر غاړه يې برگر پلورل. دی يې سواده و او له معدې کبله يې هېڅکله ورځپاڼه نه وه لوستلې. په غوړونو هم دروند و، نو د راډيو خبرونه يې هم نه شوي اورېدلي. له دې کبله چې سترگې يې ضعيفه وې تلویزیون يې هم نه کول. خو په ډېره لېوالتيا به يې خپل برگر پلورل. د پلور او د گټې کچه يې ورځ تر بلې لوړېده او د برگر و خورولو لپاره يې يو لوی داسې واخيست. د سړي پر کاروبار يو زوی يې چې تازه يې د اقتصاد پوهنځي بشپړ کړی و ورشيک شو. د هغه تر يو ځای کېدو وروسته حال يې پېښې رامنځته شوې. زوی پلار نه وويل: «هغه اقتصادي رکود ته دې پام دی چې پر بازار راتلونکی دی؟» پلار چې له هېڅ نه و خبر خواب ورکړ: «نه څه شوي راته ووايه.»

زوی چې اقتصاد يې لوستی او له وضعیت څخه خبر و وويل: «پلار! د نړۍ اقتصادي وضعیت خطرناک دی. کورنی بازار خو تر هغه هم بدتره دی. موږ بايد د راتلونکي بد وضعیت لپاره چمتوالی ونيسو.»

سړي فکر وکړ چې زوی يې اقتصاد لوستی، ورځپاڼې لولي او له حالو خبر دی، نو بايد يې مشوره ومني. خو ورځې وروسته يې د غوښې لپاره خپل وړاندیزونه کم کړل، لوجه يې راتهېته کړه او نور يې په کار کې پخوانی خوندي نه و پاتې. ډېر وخت لانه و وتلی چې مشتريان يې له لاسه ورکړل او د پلور کچه يې هم تمېته شوه. وروسته پلار يوه ورځ زوی ته وويل: «زويه ته پر حقه وې. موږ له اقتصادي رکود سره مخ شوو، خوشاله پر دې يم چې تا تر اصلي حالت وړاندې خبر کړم.»

ددې کيسې اخلاقي پېغامونه څه دي؟

۱- موږ ډېرکله د سم قضاوت او زده کړو ترمنځ گيډ کېږو.

ته گټونکي يې / ۴۵

۲. کېدای شي يو کس لوړې زده کړې ولري؛ خو د قضاوت ځواک يې کمزوری وي.

۳. سلاکاران بايد په دقت انتخاب شي او خپل تشخيص هم بايد وړاندې کړي.

۴. يو کس چې زده کړې ولري او يا هم يې و نه لري؛ خو چې لاندې پنځه مهمې ځانگړنې ولري حتما بريالی کېدای شي:

- وړتيا

- ژمنتيا

- باور

- تواضع

- زړورتيا

۵. ستونزه دلته ده چې موږ ډېر ژوندي دايرة المعارفونه لرو چې په ژوند کې ناکام دي.

لياقت په زده کړې کې چټکتيا ده. وړتيا له زده کړو شيانو د گټې اخيستنې مهارت دی. لېوالتيا د فکر هغه بڼه ده چې له ماهر څخه صالح او وړ کس جوړوي. ډېری ماهر کسان شته چې بې کفايته دي. د فکر له بڼې بڼې پرته وړتيا بې گټې ده.

ته گټونکی يې / ٤٦

د پوهنتون لومړنۍ دنده د حکمت تدريس دی، نه د سوداگرۍ، د کرکټر جوړل دي، نه د تخنيکونو ورزده کول.

ونيسټهون چرچل

باسواده

چاته باسواده يا د زده کړو لرونکی ویلی شو؟

لومړی؛ هغه کس ته چې په ښه ډول د هغو شرايطو د مدیریت وړتیا لري چې په نا خاپي ډول رامنځته کېږي او هغه چې شرايط له رامنځته کېدو سره سم درک کړي او په ندرت د هغوی د حل لپاره د سمې لارې په ټاکنه کې تېروتنه وکړي.

بل هغه کس چې له خلکو سره په راکړه ورکړه کې صادق وي او په نورو کې د هغو خصوصياتو د تحمل وړتیا ولري چې د ده نه خوښېږي او له خپلو همکارانو سره تر هغه حده سم چلند وکړي چې د انسان په وس پوره وي. پر دې سربېره هغه کسان باسواده يا د زده کړو لرونکي بللی شو چې تل پر خپلو غوښتنو کنټرول لري، بدبختۍ ته نه تسليمېږي او په زړورتيا يې پر وړاندې درېږي.

تر ټولو مهمه دا چې د برياليتوب پر مهال غرور نه کوي او خپل اصليت نه هېروي. خپل ځای ځایگي درک کوي، ځکه پوهېږي چې روڼ اندی دی او که په اتفاقي ډول کوم برياليتوب تر لاسه کړي، د ډېرې خوښۍ څرگندونه نه کوي.

لنډه دا چې د زده کړو لرونکي هغه کسان دي چې په هر ډول شرايطو کې وړتيا او زوړتيا د ځان لپاره غوره کوي. لکه دوی چې ذکاوت ته پر حماقت او ښو ته بر بدو ترجيح ورکوي.

هر اړخیزه زده کړه څه شی ده؟

د ځنگله حیواناتو تصمیم ونيو چې ښوونځي ته به ځي. په دغه ښوونځي کې یوې مرغۍ، یوې موش خرما، یوه کب، یوه سپي، یوې سويې او یوه مار ماهي زده کړې کولې.

دغه ښوونځي ته د نصاب چمتو کولو لپاره یو بورډ وټاکل شو. بورډ پرېکړه وکړه چې د نصاب په لومړنۍ برخه کې به الوتل، ونې ته ختل، لامبو او د سوریو کیندل د درسي موادو په توګه ځای پر ځای کړي. د ښوونځي زده کوونکو ته وویل شول چې دغه ټول مضامین باید زده کړي. مرغۍ په الوتلو کې مخکې وه او د ازموینې پر مهال یې په همدغه مضمون کې لوړې نمرې ترلاسه کړې؛ خو د سوري کیندلو پر مال یې موبنوکه او وزرونه خراب شول. ډېر وخت لا نه و تېر شوی چې د الوتنې په مضمون کې یې نمرې متوسطې شوې، د ځمکې په سوري کولو او ونې ته په ختلو کې هم ناکامه شوه. موش خرما ونې ته په ختلو کې استاده وه؛ خو په لامبو کې ناکامه شوه. کب بیا په لامبو کې پر سر سړی نه درلود؛ خو له دې کبله چې له اوبو د باندې یې ژوند نه شوی کولی په نورو ټولو مضامینو کې ناکام شو. سپي له دې کبله په ښوونځي کې داخله و نکړه چې په تدریسي نصاب کې غپلو ته ځای نه و ورکړل شوی او له همدې کبله یې د ښوونځي له مسئولینو سره جنجال وکړ.

سویه د ځمکې په سوري کولو کې تکړه وه؛ خو ونې ته ختل ورته لوی سرخوړی و. بالاخره یوه ورځ له ونې لاندې را ولوېده او په بله ازموینه کې یې د ځمکې په سوري کولو کې هم نمرې راټیټې شوې. مارماهی چې ټول کارونه یې نیم او نیمګړي ترسره کړي وو، د ټولګي اول نمره شو. د

ته گنځونگی یې ۴۸۱

سودنځي مشران هم خوشاله وو چې زده کونکي به هر اړخيزو زده کړو کې تر يو بريده بريالي وو.

په اصل کې هر اړخيزه زده کړه هغه ده چې زده کونکي له دې پرته چې د تخصص په برخه کې يې کوم شي کم شي، د ژوند کولو جوگه کړي.

ټولو ته ځينې وړتياوې ورکړل شوې دي

کوچنې مخې ته چې د يوه اوسې لسمه برخه وړن لري، د ډېرو پېچلو مالورونو وړتيا ورکړل شوې ده، هغه په يوه ثانيه کې خپل وزرونه پنځه اويا ځله منوروي، دغه راز کولی شي چې د الوتنې پر مهال له گلونو شل وڅوري او چالېه ډاډه چې سره له دې چې وزرونه منوروي، نه پورته شي او نه کار ته کېږي. شلمزرغ چې شاوخوا ۱۹۰ کيلو گرامه وزن لري تر ټولو ستر مرغ دی چې الوتنې نه شي، خو پټې يې دويمه پياوړې دي چې کولی شي په يوه ساعت کې ۸۰ کيلومتره شلوه وکړي او هر کال يې له درې تر پنځو مترو پورې دی.

جهالت

خومره چې له جهالت څخه د ځان خلاصون لپاره هڅه نه کول د شرم وړ دي، جهالت په خپله دومره د شرم وړ نه دی.

بنجامین فرانکلین

د پوهې په اړه بد فکر نه یوازې د بې سوادۍ نښه ده، بلکې جهالت دی. احمقان پر نفس ډېر پوخ باور لري او دغه باور له جهالته سرچینه اخلي. پر جهالت هېڅ راز نیوکه نه شته، خو پر دندې د هغه بدلول حماقت دی. ځینې خلک په لوی لاس جهالت راټولوي او وروسته هغه ته د پوهې په سترګه ګوري. په داسې حال کې چې جهالت بدبختي، مصیبت او ناروغي ده. که جهالت سعادت وي، نو ولې د نړۍ ډېری خلک خوشاله نه دي؟! د پوهې د کچې ټیټوالی له دې کبله خطرناک دی چې په هغه کې د جهالت کچه لوړېږي او په دې توګه د بدبختۍ، وېرې، تعصب او ځانغوښتنې سبب کېږي. پوهه د جهالت د له منځه وړلو تر وسیلې پورته څه نه ده. موږ د معلوماتو په عصر کې ژوند کوو او دغه معلومات په یوه کال کې دوه چنده کېږي. سره له دې چې معلومات دومره په اسانۍ ترلاسه کېدای شي، نو د جهالت له منځه وړل اسانه دي، خو د خواشینۍ خبره دا ده چې وپوهېږو تر مهمو مواردو پرته مو پر هر څه فکر کړی دی. موږ درې کارونه زده کړي: لوستل، لیکل او حسابول؛ خو انساني کرامت ته له درناوي او شفقت پرته د عقلاني زده کړې ګټه څه ده؟

بښوونځي چې د علم سرچينې دي، يوه برخه زده کوونکي له همدې چينې
د خړوبېدو لپاره راځي، نور بيا يوازې څو غورځېدنه ترې څښي او يوه برخه يې
داسې دي چې يوازې غرغړه کوي يې.

شپږم حس

موږ له پنځو حواسو «د ليدو، اورېدو، لمس کولو، ځکلو او بويولو، سره
نړۍ ته راځو؛ خوځينې انسانان شپږم حس هم لري. شپږم حس داسې
وړتيا ده چې له مخې يې شيان هغه ډول چې دي وينو او په هغو بڼه چې
بايد ترسره شي ترسره کوو يې. د شپږم حس له لرلو پرته زده کړې او
ذکاوت بې معنا وي.

ډېر کله شپږم حس د زده کړو پايله هم نه وي. ډېری هغه کسان چې لوړې
زده کړې لري، خو د شپږم حس له اړخه بېوزله دي.

تبر دې تېره کړه

د جان په نوم کس له يوه شرکت سره د ونې پرېکوونکي په توگه پنځه کاله
کار کاوه؛ خو په دې موده کې د ده په امتيازاتو کې هېڅ راز زياتوالی نه و
راغلی. بېل هم له همدغه شرکت سره کار کاوه او په يوه کال کې يې
امتيازات ډېر شوي وو. جان چې د بېل له امتيازاتو خبر شو، خواشينی شو
او د شرکت مشر ته يې شکايت وکړ. د جان رئيس د شکايت په ځواب کې
ده ته وويل: «ته لا هم په هغه اندازه ونې وهې چې پنځه کاله وړاندې دې
وهلې. زموږ شرکت نتيجه محوره دی. موږ خوشاله کېږو چې ستا امتيازات
لوړ شي، خو که ستا مولدیت زيات شي.»

جان چې کله د رئيس تر خبرو وروسته کار ته ستون شو، ډېر ساعتونه يې
کار کاوه او د تبر گزارونه يې هم گړندي کړل؛ خو بيا هم ونه توانېد چې
ډېرې ونې پرې کړي. بيا رئيس ته ورغی او خپله ستونزه يې ورسره شريکه

ته گټونکی يې / ۵۱

کړه. رئيس چې د ستونزې حل لاره نه وه ورسره ورته وويل چې بايد بېل ته ورشي، ځکه د هغه بنيادي داسې څه زده وي چې د ده او جان نه دي زده. بېل ته ورغی او پوښتنه يې ورڅخه وکړه چې څه ډول دومره ډېرې ونې وهي؟ بېل په ځواب کې وويل: «د هرې ونې له پرې کولو وروسته دوې دقيقې دمه کوم او د دمې پر مهال خپل تېر تېروم. تا څه وخت د وروستي ځل لپاره خپل تېر تېره کړی دی؟»

زما پوښتنه دا ده چې د وروستي ځل لپاره دې څه وخت تېر تېره کړی دی؟ پخوانۍ زده کړې او افتخارات د وخت په تېرېدو ارزښت له لاسه ورکوي، نو له همدې کبله بايد هر وخت خپل تېر تېره کړو.

ذهن مو تغذيه کړئ

لکه بدن مو چې هره ورځ ښو خوړو ته اړتيا لري، دغه ډول مو ذهن هم هره ورځ غوره افکارو ته اړ دی. د پورتنۍ جملې مهمې کلمې ښه خواږه او غوره افکار دي. که بدن په خرابو خوړو او ذهن په ناوړه افکارو تغذيه کړو، ناروغ بدن او ناروغ ذهن به ولرو. اړ يو چې ذهن مو په خالصو او مثبتو افکارو تغذيه کړو چې پر سم مسير برابر شي. د ثابتو تمرینونو پر مټ کولی شو هغه اصول زده کړو چې يو کس بريالی کولی شي، داسې لکه موږ چې د بسکېټبال لوبه زده کوو.

پوهه ځواک دی

موږ هره ورځ دا خبره اورو «توانا بود، هر کی دانا بود»؛ خو حقيقت داسې نه دی. پوهه يوازې د معلوماتو ټولگه ده، يو بالقوه ځواک دی او هغه وخت پر ځواک بدلېږي چې پر عمل تبديله شي. ستاسې په باور د هغه کس توپير چې نالوستی دی له هغه کس سره څه دی چې لوستی دی، خو مطالعه نه کوي؟ په حقيقت کې دواړه ډېر لوی توپير نه لري. زده کړه د

ته گټونکی یې / ۵۲

خوړو په څېر ده، دا نه ده مهمه چې ته څومره خوړې، بلکې مهمه دا ده چې ته څومره هضمولی شي.

پوهه بالقوه ځواک دی؛ خو ذکاوت بیا واقعي ځواک دی.

زده کړې یوازې د درجې او رتبې بڼه نه خپلوي؛ بلکې په لاندې بڼو هم څرگندېږي:

- د وړتیاوو د پیاوړتیا په توګه
- پر نفس د اعتماد په توګه
- نورو ته د غوږ نیولو په توګه
- زده کړې ته د لېوالتیا په توګه

زموږ ذهن د عضلو په څېر دی، چې منقبض او منبسط کېږي. زموږ د ذهن پیاوړتیا په دې پورې اړه لري چې څومره تمرین ورباندې کوو.

ته گټونکي يې / ۵۳

که فکر کوی چې زده کړې گرانې دي، هڅه وکړئ چې گرانې يې هېره کړئ.

ډېرک باک

د مثبتو زده کړو دوام، د مثبت فکر کولو لور ته لارښوونه کوي.

زده کړه خزانة ده

مثبت فکر لرونکي د لوبغاړو په څېر دي چې د تمرين پر مهال د مقاومت يوه داخلي زېرمه جوړوي او د لوبو پر مهال ترې گټه پورته کوي. که دوی تمرين و نکړي، د ترسره کولو لپاره هېڅ هم نه لري. دغه راز مثبت فکر لرونکي په منظم ډول د ذهن د مثبتې او خالصې تغذیې له لارې د مثبتو افکار يوه زېرمه جوړوي. دوی پوهېږي چې موږ هره یو له گټو منفي مسائلو سره مخ کېږو او که د مثبتو افکارو ټولگه ولرو پر دې ستونزې لاسبري کېدای شو او که یې و نه لرو منفي افکار به غالب شي.

مثبت فکر لرونکي احمقان نه دي چې ژوند په ناپوهۍ کې تېر کړي. دوی هغه گټونکي دي چې د خپلې کمزورۍ ټکي ورمعلوم دي؛ خو تمرکز یې د پیاوړتیا پر ټکو دی. بایلونکي بیا برعکس خپل د پیاوړتیا ټکي پېژني؛ خو ټول تمرکز یې د کمزورۍ پر ټکو دی.

پنځم گام: پر نفس مثبت باور جوړ کړه

پر نفس باور څه شی؟

پر نفس باور هغه احساس دی چې موږ یې د ځان په اړه لرو. کله چې ښه احساس ولرو مورال مو لوړېږي، په کور او کار دواړو کې مو اړیکې هم ښې

ته گټونکی یې / ۵۴

کېږي. نړۍ راته ښکلې ښکاري. دلیل یې څه ده؟ دلیل یې دا دی چې زموږ د احساساتو او چلند ترمنځ نېغه اړیکه رامنځته کېږي.

څنگه کولی شو پر نفس مثبت باور رامنځته کړو؟

که غواړئ چې پر نفس باور رامنځته کړئ، تر ټولو لنډه لاره یې د هغو کسانو لپاره د کار ترسره کولو دي چې تاسې ته مادي او معنوي بدله نه شي درکولی.

څو کاله وړاندې مې د زندانيانو لپاره د مثبت فکر او پر نفس د باور رامنځته کولو په اړه یو داوطلبانه سیمینار پیل کړ. په څو اونیو کې مې دومره څه زده کړل چې په کلونو کې مې هم نه وو زده کړي.

د زندانيانو له ډلې یو کس زما په سیمینار کې تر دوې اونیو گډون وروسته راغی او ویې ویل: «شیو! زه دوې اونیو وروسته له زندان څخه ازادېږم.» پوښتنه مې ترې وکړه چې د فکر د بدلون له پروگرام څخه یې څه شي زده کړي؟

څو شېبه یې فکر وکړ او وروسته یې وویل: «د ځان په اړه ښه احساس لرم.» ومې ویل: «د ښه کلمه ماته ټول شيان نه شي بیانولی، دقیق ووايه چې کوم چلند دې بدلون کړی؟» زه په دې باور یم تر څو چې په چلند کې بدلون رامنځته نه کړي، زده کړه نه ترسره کېږي.

ده وویل: «له هغې ورځې چې ستا په سیمینار کې گډون کوم، هره ورځ خپل مقدس کتاب لولم.» ما پوښتنه ترې وکړه چې د مقدس کتاب لوستلو ده ته څه گټه کړې ده؟ په ځواب کې یې وویل چې اوس د ځان او نورو پر وړاندې ښه احساس لري، په داسې حال کې چې دغه حس یې پخوا نه درلود. ورته ومې ویل: «دا سمه ده؛ خو اصلي خبره دا ده چې ته کله له زندان څخه ازاد شې، څه غواړې ترسره یې کړې؟» ازادېدونکي زنداني وویل غواړي هڅې وکړي چې د ټولنې یو مؤثر غړی و اوسي. بیا مې هم

همدا پوښتنه ترې وکړه. د پوښتنې د تکرار موخه له ده څخه د متفاوت ځواب ترلاسه کول وو. په درېيم ځل يې د پوښتنې په ځواب کې په غوسه وويل: «اراده لرم په ټولنه کې مؤثر غړی و اوسم.»

د زنداني د لومړني او وروستي ځواب ترمنځ لوی توپیر دی. د لومړي ځواب پر مهال يې وويل چې غواړي هڅه وکړي او په وروستي ځل يې وويل چې قصد يې کړی. په دې جملو کې توپیر، د توپیر ټکی «هڅه کوم» دی. د دې کلمې د کارونې پر مهال ده وويل چې ښايي د ټولنې مؤثر غړی شي او يام هم نه شي؛ خو په دويم ځل يې وويل چې کېږي. په حقيقت کې د هڅه کوم کلمه زندان ته د ده د راتگ لپاره دروازه پرانيستې پرېږدي.

يو بل زنداني چې زموږ خبرو ته يې غوږ نيولی و، پوښتنه وکړه چې ته د دغه کار په بدل کې څومره پيسې ترلاسه کوې؟ ما ورته وويل: «هغه حس چې زه يې د دغو کارونو د ترسره کولو پر مهال ترلاسه کوم، زما لپاره تر هغو پيسو ډېر ارزښتمن دی چې ترلاسه کولی مې شوای.» وروسته يې پوښتنه وکړه: «ولې دلته راغلی يې؟» ورته ومې ويل: «زه د خپلو شخصي عواملو له کبله دلته راغلی يم او غواړم چې نړۍ د اوسېدو لپاره يو غوره ځای کړم.» دغه ډول ځانغوښتنه هم گټوره ده.

لنډا ده په دغه سيستم کې هر شی چې ورکوي، بېرته به يې ترلاسه کړي او په ډېری مواردو کې به تر هغه څه چې ورکړي دې ډېر څه ترلاسه کړي. خو يوازې په دې اراده يې مه ورکوي چې بېرته به ډېر څه ترلاسه کړي.

يوه بل زنداني وپوښتل: «هر څوک د خپل کاروبار مسؤل دي. کله چې يو کس په نشه يي توکو روږدی کېږي، تاسې يې ولې خپلې مخې ته نه پرېږدي؟»

په ځواب کې مې وویل: «سره له دې چې له خبرې سره دې مخالف یم، خو که فرض کړو چې له دې خبرې سره دې موافق و اوسو چې وايي پر ما او زما په څېر په نورو پورې اړه نه لري. که ته د دې ضمانت وکړې چې که یو روږدی موټر ته کيني او د ټکر پر مهال یې یوازې ونې او ده ته خپل زیان رسېږي، زه به ستا خبره ومنم. که دا تضمین نه شې کولي، نو د دې معنا دا ده چې له دغه نشه یې سره په ټکر کې ښايي ته، زه، زما او یا هم ستاد کورنۍ غړي له منځه ولاړ شي. نو له همدې کبله باید پر دې باور وې چې دا په ما پورې اړه لري او زه باید د دغه ډول افرادو مخه ونیسم.»

پر دغه عبارت چې وايي «دا مې خپل ژوند دی، هر شی مې چې زړه وغواړي ترسره کوم یې.» عمل کول د گټې پر ځای زیان لري. خلک د کار پر اصلي موخه سر نه خوږوي او د هغې معنا له مخې چې بې درد سره ده پایله اخلي. دغه ډول خلک یاد ترکیب له خپلې ځانغوښتنې سره تړي او زه ډاډه یم چې دا یې موخه نه ده.

خلکو دا هېره کړې چې موږ په خلا کې ژوند نه کوو، هر څه چې ته کوې ما اغېزمنوي او څه شی چې زه کوم پر تا اغېز لري. موږ سره تړلي یو او باید پوه شو چې په دې نړۍ کې سره شریک یو، له همدې کبله باید زده کړو چې څه ډول مسؤلانه چلند کولی شو.

په نړۍ کې دوه ډوله خلک ژوند کوي، یوه ډله یې بښونکي او بله یې هم ترلاسه کوونکي دي. ترلاسه کوونکي یې ښه خوري او بښونکي ښه خوب کوي. بښونکي پر نفس لوړ باور او مثبت فکر لري چې له همدې لارې ټولنې ته خدمت کوي. ټولنې ته له خدمت موخه دا ده چې یو کس داسې سیاست خپل کړي چې وښيي گنې ټولنې ته خدمت کوي. موږ ټول د بشر په توگه راکړې ورکړې ته اړتیا لرو. له یوه سالم انسان سره چې پر نفس باور لري، نه یوازې د ترلاسه کولو حس وي، بلکې د بښنې حس ته هم اړتیا لری.

ته گتونکی یې ۵۲/

یوه کس د خپل کور په مخ کې خپل نوی موټر مینځلو، گاونډي یې پوښتنه ترې وکړه چې دا موټر دې څه وخت اخیستی؟ ده وویل: «دا مې ورور د ډالۍ په توگه راکړی دی.» گاونډي وویل: «کاش ما هم دغه ډول موټر درلودی.»

سړي وویل: «ته باید د دغه ډول یوه ورور هیله ولرې.» د گاونډي مېرمنې چې د دوی خبرې یې اورېدې وویل: «د دغه ډول یوه ورور هیله لرم.»

شپږم گام: له منفي اغېزو ځان وژغورئ

په اوسنۍ نړۍ کې ماشومان له مشرانو او رسنیو چلند زده کوي. دوی د خپلو همزولو تر اغېز لاندې دي. د همکارانو یا همزولو اغېز یوازې په ماشومانو پورې محدود نه دی، بلکې په لویانو کې هم ډېر محسوس دی. کله چې خلک د «نه مننه کوم» عبارت د ویلو جرئت و نه لري او له منفي اړخونو ځان لرې و نه ساتي، دا پر نفس د باور نه لرولو ښکارندويي کوي.

منفي اغېزې یې کومې دي؟

۱. منفي افراد

د یوه شاهین هگۍ یې د یو ډول صراحيي مرغه په ځاله کې کېښوده. له هگۍ کوچنۍ مرغه راووت او په دې فکر لوی شو چې صحرايي مرغه دی. ټول هغه کارونه یې ترسره کول چې صحرايي مرغان یې ترسره کوي. په خاورو کې به په یوه ټوټه غوښه پسې گرځېده او د چرگو په څېر غږ به یې کاوه. دغه ډول صحرايي مرغان لږ الوتلی شي. د یوه صحرايي مرغه په څېر به یې یوازې څو گامه الوتنه کوله. یوه ورځ یې شاهین چې په ډېر وقار د الوت په حال کې وولید.

ته گټونکي يې / ۵۸

له خپلو همنوعو څخه يې پوښتنه وکړه چې د دغه مرغه نوم څه دی؟
 هغوی ځواب ورکړ: «هغه شاهين دی، يو شانداره مرغه؛ خو ته نه شي
 کولی د هغه په څېر پرواز وکړې، ځکه ته يو صحرايي مرغه يې.»
 هغه د ځان په اړه د هغوی پر خبره باور وکړ له همدې کبله يې ټول عمر د
 يوه صحرايي مرغه په څېر ژوند وکړ او مړ شو، له دې پرته چې خپل
 اصليت درک کړي. دی د برياليتوب لپاره تولد شوی و نه د دې لپاره چې
 ماتې وخوري.

دا موضوع د ډېرو خلکو لپاره هم صدق کوي. د ژوند تر ټولو خواشينونکې
 برخه د اليو ونډل هلمز په خبره دا ده چې ډېری خلک خپلو قبرونو ته له
 هغو فکرونو سره ځي چې هېڅکله يې له خلکو سره شريک نه کړل. موږ
 تر ډېره له دې کبله له ښه ژوند څخه بې برخې کېږو چې ښه ليدلوری نه
 لرو.

که غواړئ چې د يوه شاهين په څېر پرواز وکړئ بايد د هغه په څېر د الوت
 لارې چارې زده کړئ. که له برياليو، متفکرو، ښونکو او يا هم منفي افرادو
 سره ناسته پاسته ولرئ، تاسې به هم د هغوی په څېر شئ. کله چې يوه
 ډله خلک برياليتوب ته رسي، لنډ فکره انسانان هڅه کوي پر هغوی
 نيکه وکړي او هڅه کوي د هغوی شخصيت ته زيان ورسوي. له همدې
 کبله ده چې که له لنډ فکره انسانانو سره له جگړې کولو تېر شوې؛ نو
 بريالی به شې. د رزمي لوبو د قاعدې برخه ده؛ کله چې مقابل لوری ستا د
 نيولو پر ځای پر تا حمله کوي، بايد د دفاع پر ځای ځان ترې وژغورې،
 ځکه په داسې حال کې دفاع يا بلاک کول چې له دفاع پرته ځان ژغورلی
 شې د انرژي بې ځايه مصروفول دي، نو ولې له دې انرژۍ په سم ځای کې
 گټه پورته نه کړې. کوچني انسانان د جگړې پر مهال هڅه کوي تاسې د
 ځان تر برید راتپت کړي او دا هغه څه دي چې دوی يې غواړي او که دا
 کار وکړې ته به هم د دوی په ډله کې وشمېرل شې.

ته گټونکی يې / ۵۹

په یاد مو وي چې د انسان شخصیت یوازې له هغو کسانو نه څرگندېږي چې ناسته پاسته ورسره کوي، بلکې له هغو کسانو چې لرې ترې گرځي هم د شخصیت اندازه لگېدای شي.

۲. د نشه يي توکو کارونه

یو له هغو دلایلو چې له مخې يې زه شراب نه څښم دا دی چې غواړم پوه شم څه وخت مې ژوند نښه تېرېږي.

ليدې استور

د خپلو سفرونو پر مهال راته څرگنده شوې چې د شرابو څښل په یو شمېر هېوادونو کې په یو ډول ملي تفریح او سرگرمۍ بدل شوي. کله چې ته د هغو له څښلو انکار کوې، دوی فکر کوي چې کومه ستونزه لرې. نشه يي توکي په ځانگړي ډول شراب په اوسني وخت کې په ځینو هېوادونو کې موږ غوندې شوي دي. که له خلکو پوښتنه وکړې چې ولې يې د نشه يي توکو یا شرابو څښلو ته مخ کړې بېلابېل دلایل لري. مثلاً وایي چې یوازې د نمانځنې لپاره یا پلمه کوي چې په دې ډول خپلې ستونزې هېروي. دوی په دې برخه کې د ملگرو پر اغېز اعتراف کوي. ملگري ډېر کله د بېلابېلو جملو او عباراتو په کارولو سره خلک د شرابو څښلو ته هڅوي. مثلاً وایي: زما او ستا د ملگرۍ په خاطر او یا هم زما د روغتیا لپاره.

د یوه نا معلوم شاعر شعر دی چې وایي:

په میخانه کې مې ستا د روغتیا په خاطر وڅښل

په کور کې مې هم د څښلو پر مهال ستا روغتیا هیله وه

لغنتي ستا لپاره مې په ځلونو وڅښل

او په دې توگه مې ځان په خپله خراب کړ

ته گټونکی یې/ ٦٠

د نشې پر مهال د موټر چلول په ډېری هېوادونو کې د مرگ ژوبلې ستر لامل دی. د جيري جانسون د معلوماتو له مخې د امریکا د روغتونونو ټولنې ویلي چې په روغتونونو کې د ثبت نیمایي ناروغانو د ناروغۍ لامل شراب دي.

دغه راز په امریکا کې د خوندیتوب د شورا په نوم یوه بنسټ ویلي چې په ۱۹۸۰ زېږدیز کال کې په هرو شپېتو ثانیه کې یو کس د شرابو له کبله په رامنځته شویو ټکرونو کې ټپي شوی دی.

اووم گام: له هغه څه سره مینه کول باید زده کړې چې باید ترسره شي

د ضروري کارونو له ترسره کولو پیل وکړئ، وروسته هغه کارونه ترسره کړئ چې ممکن ښکاري، په دې توګه به یو وخت متوجه شئ چې ناشوني کارونه ترسره کوي.

ای ټي فرانسيس

ځینې کارونه باید ترسره شي، ښايي د هغو کارونو ترسره کول زموږ خوښ شي او یا مو خوښ نه شي. مثلاً له ځوانو اولادونو د میندو مراقبت تل د خوښې وړ عمل نه دی او ان ځینې وختونه سترې کوونکې کار دی، خو میندې مجبوره دي دغه کار ترسره کړي. که موږ له کار سره مینه کول زده کړو، ناشوني کارونه به هم شوني شي.

اتم گام: ورځ مو پر مثبتو مسایلو پیل کړئ

ورځ مو پر مثبتو چارو او یا هم د مثبتو مطالبو پر مطالعه پیل کړئ. ترې ښې شپې خوب وروسته زموږ ناخوداگاه ضمیر د معلوماتو د جذب لپاره چمتو دی. دغه کار زموږ لپاره د ورځې بنسټ ږدي او له موږ سره مرسته

ته گټونکي يې / ٦١

کوي چې هره ورځ پر مثبتو افکارو پيل کړو. د دې لپاره چې بدلون رامنځته کړئ، اگاهانه هڅو او د خپل ژوند په ځينو برخو کې مثبت فکر او چلند ته اړ يئ. نو راځئ چې هره ورځ د مثبت فکر او چلند لپاره تمرين وکړو، خو مو عادت شي. د هارورډ پوهنتون استاد ويليم جيمز وايي: «که په ژوند کې د بدلون اراده لرئ، نو بايد فوري عمل وکړئ.»

گټونکي د بایلونکو پر وړاندې

■ گټونکي تل د ځواب اصلي برخه ده --- بایلونکي تل د ستونزې برخه

ده

■ گټونکي تل يو پلان لري ----- بایلونکي تل يو پلمه لري

■ گټونکي وايي: «پرېږده چې درته ترسره يې کړم» --- بایلونکي وايي

«دا زمان دنده نه ده.»

■ گټونکي د هرې ستونزې لپاره حل لاره پيدا کوي ----- بایلونکي په

هره حل لاره کې ستونزه پيدا کوي.

■ گټونکي وايي: «ښايي ستونزمنه وي؛ خو شونې ده.» --- بایلونکي

وايي: «ښايي ترسره شي؛ خو ډېر په سختۍ.»

■ گټونکي چې تېروتنه وکړي وايي: «زما گناه وه» --- کله چې

بایلونکي تېروتنه کوي وايي: «زما گناه نه وه.»

■ گټونکي ژمن دي ----- بایلونکي وعده کوي

■ گټونکي وايي: «زه بايد يو څه وکړم.» --- بایلونکي وايي: «دا کار بايد

ترسره شي.»

■ گټونکي د ټيم برخه دي ----- بایلونکي له ټيم څخه بهل دي.

■ گټونکي گټې ويني --- بایلونکي دردونه ويني.

■ گټونکي شونتياوې ويني --- بایلونکي ستونزې.

ته گټونکي يې / ۶۲

■ گټونکي پر گټه- گټه باور لري --- بایلونکي باور لري د دې لپاره چې

دوی يې وگټي يو بل څوک يې بايد وبایلي.

■ گټونکي بالقوه ځواک گوري --- بایلونکي تېر وخت ته گوري.

■ گټونکي هغه څه ته چې وايي لومړیتوب ورکوي --- بایلونکي هغه څه

ته چې لومړیتوب ورکوي وايي يې.

■ گټونکي په ستونزمنو بحثونو کې له ساده کلمو کار اخلي ---

بایلونکي د ساده بحثونو لپاره سخت توري کاروي.

■ گټونکي ارزښت لرونکو کړنو ته ژمن دي، خو لږ ارزښت لرونکي هم له

ياده نه وباسي --- بایلونکي پر بې ارزښته شيانو ټينگار کوي؛ خو

ارزښت لرونکي ترې پاتې وي.

■ گټونکي د زړه سوي پر فلسفه باور لري «څه شی چې ځانته نه

غواړي، د نورو لپاره يې هم غوره نه گڼي.» --- بایلونکي بيا له دې فلسفې

پيروي کوي: «نورو ته زیان ورسوه، وړاندې له دې چې هغوی زیان درته

ورسوي.»

■ گټونکي ځان ته خوښي پيدا کوي --- بایلونکي غواړي چې بل څوک

خوښي ورکړي.

■ گټونکي پلان جوړوي او د بريالیتوب لپاره چمتوالی نیسي. دلته

مهمه کلمه چمتوالی دی.

د گټلو لپاره اړتیا وړ پړاوونه

که ماتې وخورئ ښايي ناهيلي شئ؛ خو که هڅه ونه کړئ حتما له ماتې سره مخ کېږئ.

بورلي سيلز

ته گتونکی یې / ۶۳

راځئ چې دا فصل په هغو عملي طرحو پای ته ورسوو چې وړاندې مو یې په اړه بحث وکړ.

۱. په مثبتو مواردو پسې هڅه وکړئ.
۲. دا مو عادت کړئ چې کارونه مو همدا اوس ترسره کړئ.
۳. پر شته نعمتونو شکر وباسئ.
۴. د ځان لپاره باید د زده کړو دوامدار پروگرام ولرئ.
۵. پر نفس مثبت باور رامنځته کړئ.
۶. هغه کار سره باید مینه ولرئ چې ترسره کوی یې.
۷. ورځ مو پر مثبتو کارونو پیل کړئ.

عملي پلان

١. د پورټينو اتو گامونو له مخې کوم کارونه دي چې بايد په بېره يې عملي

کړي؟

➤ په کور کې

➤ د کار په ځای کې

➤ په ټولنه کې

٢. درې هغه برخې لېست کړي چې غواړئ تاسې خپلو زده کړو ته په کې

دوام ورکړئ:

١.....٢.....٣.....

٣. درې داسې برخې مشخصې کړي چې همدا اوس غواړئ بدلون په کې

پيل کړئ:

١.....٢.....٣.....

٤. درې داسې نعمتونه وليکئ چې بيه نه لري:

١.....٢.....٣.....

٥. درې هغه کارونه لېست کړي چې غواړئ پر نفس د مثبت باور لپاره يې

ترسره کړئ:

١.....٢.....٣.....

٦. درې داسې منفي اغېزې وليکئ چې غواړئ ځان لرې ترې وساتئ:

١.....٢.....٣.....

٧. درې داسې کارونه وليکئ چې تاسې ترسره کوئ، په داسې حال کې چې بايد ترسره يې هم نه کړئ:

١.....٢.....٣.....

٨. که غواړئ چې ورځ پر مټو کارونو پيل کړئ، څه بايد وکړئ؟

ته گٽونڪي يي/ ٦٥

۱..... ۲..... ۳.....

۹. دري هغه گٽي وليڪي چي له پورتنيو کارونو يي ترلاسه کولي شي:

۱..... ۲..... ۳.....

۱۰. خان ته يو مهالوڀش وٽاڪي او ژمنه وڪري چي ٽول دغه کارونه به ترسره کوي.

د برياليتوب او ماتې په اړه ډېرې خبرې ترسره شوې دي. د برياليتوب راز کولای شو د برياليو کسانو د ژوند له کيسو زده کړو. دې ته له پام پرته چې بريالي کسان په کومه زمانه کې اوسېدل او په کومه برخه کې فعال وو، دوی ځينې گډ خصوصيات لري. برياليتوب له ځانه ځينې نښې او کلی پرېږدي. که د برياليو کسانو خصوصيات وپېژنو او عمل ورباندې وکړو موږ به هم بريالي شو. همدې ته ورته بایلونکي او ناکامان هم ځينې خصوصيات لري. که له دغو خصوصياتو ځان وساتو له ناکامۍ سره به مخ نه شو. سره له دې چې دا خبرې ښايي ډېرې سطحي او ساده ښکاره شي؛ خو حقيقت دا دی چې ډېری حقايق ډېر ساده دي. موخه مې دا نه ده چې اسانه دي، يوازې وایم چې ساده دي.

برياليتوب څنگه تعريفولی شو؟

څه شی د برياليتوب سبب کېږي؟ څه ډول برياليتوب تشخيصولی شو؟ برياليتوب ځينو ته ښايي د شتمنۍ په معنا وي. ځينې نورو ته ښايي روغتيا، سالمه کورنۍ، خوشبختي، خوښي او ارامي برياليتوب ښکاره شي. له همدې کبله برياليتوب داسې موضوع ده چې د خلکو لپاره بېلابېلې معناوې لري. له دې ټولو سره سره زما په باور د برياليتوب تر ټولو غوره تعريف دا دی: «برياليتوب د پرله پسې ارزښتمنو اهدافو درک دی.»

ارنل نايټينکل

راځئ چې دغه تعريف په دقت وارزوو. په تعريف کې د «پرله پسې کلمه» دا مفهوم رسوي چې برياليتوب يو مسير دی، نه يوه موخه او له همدې کبله هېڅکله هغې ته نه رسېږو، ځکه کله چې يوې موخې ته ورسېږو، د بلې پر لور ځو، بيا په بله پسې او په همدې ترتيب...

ته گټونکي يې / ٦٩

د «درک» کلمه د حس کولو په معنا ده او دا نښي چې بیرونی ځواک موږ بریالیتوب ته نه شي رسولی. زه خپله باید بریالیتوب حس کړم، دا داخلي موضوع ده نه بیروني، له همدې کبله څه شی چې له بیرونه د بریالیتوب په توگه یادېږي، دننه ښایي بریالیتوب نه وي.

د «د ارزښتمنو» کلمه زموږ د ارزښتونو په نظام پورې اړه لري. یعنې بې ارزښته اهداف د بریالیتوب برخه نه ده. پر کوم لوري څو؟ د مثبتو او که منفي موخو پر لور؟ په حقیقت کې همدا ارزښت دی چې د مسیر کیفیت ټاکي او پر هغه څه د اطلاق وړ دي چې معنا دار او د پلي کېدو وړ وي. موخې له دې کبله ارزښت پیدا کوي چې موږ ته د هدفمندی حس راکوي. بریالیتوب د رضایت له احساس پرته بې گټې دی.

ما ته د بریالیتوب کلې نه ده څرگنده؛ خود ماتې کلې هغه هڅه ده چې د نورو د خوشالی لپاره ترسره کېږي.

بیل کازبي

بريالیتوب دا نه دی چې د نورو خوښ او د قبول وړ وگرځي. هغه ډله چې زه خپله نه غواړم غړی یې و اوسم، داسې کسان دي چې لېوال دي د نورو له لوري ومنل شي.

تر دې چې د بد خصوصیاتو لرونکي پوهان راباندې نیوکه وکړي، غوره گڼم چې د ناپوهو خلکو له نیوکې سره مخ شم.

(زه بریالیتوب د «بريالی اوسې» تجلا بولم چې له الهام، هیلې، ناهیلی او

هڅې ترلاسه کېږي.)

بريالیتوب او نېکمرغي له یو بل سره نږدې اړیکې لري. بریالیتوب یعنې هغه څه ترلاسه کول چې غواړئ یې او نېکمرغي یعنې د هغه څه غوښتنه چې ترلاسه کوئ یې.

ته گټونکي يې / ۲۰

د برياليتوب پر وړاندې ځينې خنډونه

ځانغوښته

له ماتې وېره

د پروگرام نه شتون

د ټاکلو اهدافو نه شتون

لټي

کورني مسؤليتونه

د مالي تامين بحثونه

د تمرکز نه شتون

د بېلابېلو کارونو ترسره کول

ډېره ژمنتيا

د ژمنتيا نه شتون

د زده کړې نه شتون

د پشتکار نه شتون

د لومړيتوب نه شتون

د برياليتوب پوله

د برياليتوب پولې ته د رسېدو لپاره بايد د ښه والي هڅه وکړو نه د بشپړوالي. د بشپړوالي لپاره هڅه خفگان رامنځته کوي او د ښه والي لپاره هڅه د پرمختگ سبب کېږي. په یاد مو وي هېڅ داسې کار نه شته چې هغه دې په سمه بڼه ترسره نشي. ښايي يو آس يو پر پنځه يا يو پر لس يوه لوبه وگټي. ايا ريښتيا هم دغه آس د نورو په پرتله پنځه يا لس چنده گړندی دی؟ البته چې نه. د گټونکي آس د برياليتوب لامل ښايي د هغه د بدن يوه برخه د بېلگې په توگه پزه وي؛ خو جايزه يې پنځه يا لس برابره ده. آيا دغه کار منصفانه دی؟ څوک ارزښت ورکوي؟ مهمه نه ده، ځکه دا

ته گټونکي يې / ۲۱

مسایل ټول د لوبې او د ترسره کولو د بڼې یوه برخه ده. دغه ډول مسایل زموږ په ژوند کې هم د پلي کېدو وړ دي. بریالي کسان د ناکامو کسانو لږ څه پوره هوسیار نه دي، ان د ژوند په ځینو برخو کې ښایي له هغوی څخه وروسته پاتې وي، خو لاسته راوړنې یې لږ څه دي. دا مهمه نه ده چې په هره برخه کې سل فیصده پرمختګ وکړي. یوازینی کار چې باید ترسره یې کړي له ۱۰۰ بېلابېلو کارونو یو یې په سمه بڼه ترسره کړي. دغه کار نه یوازې چې اسانه دی، بلکې په خپله بریالیتوب دی.

ستونزې

تاریخ ثباته کړې بریالي او پېژندل شوي کسان وړاندې له دې چې بریالیتوب ته ورسېږي، له ناهیلې کوونکو خنډونو سره مخ شوي دي. دوی بریالي شول، ځکه له ماتو وروسته ناهیلیو ته یې ارزښت ور نه کړ.

فوربس

د بیولوژي ښوونکي پر شاپرک د ورېښمو چنچي د بدلېدو په اړه درس ورکاوه. زده کوونکو ته یې وویل: «شاپرک به په راتلونکو دوو ساعتونو کې له پیلې (غوټې) څخه د راوتلو لپاره هڅه وکړي. پام مو وي چې له هغه سره د راوتلو پر مهال هېڅ راز مرسته ونکړي.» ښوونکي له دې خبرو وروسته له ټولګي ووت. زده کوونکي ماتل شول او دغه کار ترسره شو. شاپرک له پیلې څخه د وتلو لپاره هڅه کوله. د ښوونکي له خبرداري سره سره د یوه زده کوونکي زړه ورته بد شو او پیلې یې ورته ماته کړه او شاپرک په دې توګه له هڅې پرته ترې راووت. شاپرک له ډېرې هڅې پرته له پیلې بهر شو؛ خو تر لږ ځنډ وروسته مړ شو. کله چې ښوونکي ټولګي ته دننه شو زده کوونکو د پېښې کیسه ورته وکړه. ښوونکي د خپلو توضیحاتو پر مهال وویل چې دا د طبیعت قانون دی او له پیلې څخه د وتلو لپاره د شاپرک

هڅه د هغه د وزرونو له پياوړتيا او الوت سره مرسته کوي. ده وويل
زده کوونکي له شاپرک سره په مرسته هغه له دې هڅې او الوت څخه بې
برخې کړ او په پای کې هم مړ شو.

په ژوند کې هم هر شی چې له هڅې پرته ترلاسه شي، ارزښت نه لري.
کله چې د والدينو په موقف کې وو، هغه کسان چې ډېره مينه ورسره لرو
تر فشار لاندې نيسو؛ خو پر دې نه پوهېږو چې په دغه کار سره هغه څه
چې دوی غواړي ورته ورسېږي، د هغوی مخنيوی کوو.

ناڅاپي خنډونه

هغه کسان چې له غيرې مترقبه خنډونو سره مخ شوي، تر هغو کسان ډېر
زړور دي چې په ژوند کې له دغه ډول خنډونو سره نه وي مخ شوي. موږ
ټول ستونزې لرو ځينې وختونه د همدې ستونزو له کبله له ناهيلۍ سره
هم مخ کېږو. ټول خلک له ناهيلۍ سره مخ کېږي؛ خو گټونکي «بريالي
کسان» په دغه ډول شرايطو کې خپل هوډ له لاسه نه ورکوي. انگرېزي
متل چې وايي: «ارام سمندر هېڅکله مسلکي بېړۍ چلوونکي نه روزي.»
هر کار له اسانه کېدو وړاندې سخت وي او له خپلو ستونزو تېښته هم نه
شي کېدای. يوازې بايلونکي له ستونزو سره د مخ کېدو پر مهال
تسلیمېږي او له خپلو هڅو لاس اخلي.

ډېرې خلک په داسې وخت کې چې برياليتوب ته نږدې وي تسلیمېږي.
هغوی د وروستۍ کرنښې په يوه مترۍ کې منصرف کېږي او ځينې وختونه
د لوبې په وروستيو شېبو کې چې د بري لمس ته نږدې وي تسلیمېږي.

راس پروت

برياليتوب څنگه محاسبه کولی شو؟

حقيقي برياليتوب له دې محاسبه کېږي چې موږ حس کړو خپل کار مو څومره ښه ترسره کړی او خپل هدف ته رسېدلي یو او که نه. برياليتوب د ژوند د موقعیتونو له مخې نه محاسبه کېږي؛ بلکې پر هغو خنډونو د غلبې له لارې محاسبه کېږي چې موخې ته د رسېدو پر لاره پراته دي. برياليتوب په ژوند کې له نورو سره زموږ د چارو د ترسره کولو د ښې له پرتلې نه بلکې، د چارو د ترسره کولو له هغې ښې سره د پرتلې له لارې محاسبه کېږي چې موږ يې د ترسره کولو وړتيا درلوده.

بريالي کسان له ځان سره هم رقابت کوي. برياليتوب زموږ په ژوند کې د پرمختګ له ښې نه محاسبه کېږي، بلکې له هغو ماتو محاسبه کېږي چې موږ خوړلې او وروسته بېرته پورته شوي یو. په حقيقت کې له ماتې وروسته د پورته کېدو قدرت دی چې برياليتوب مشخص کوي.

د هر بري کيسه د يوې ماتې کيسه هم ده

ماتې د برياليتوب لاره ده. تام واستون په دې اړه وايي که غواړئ چې بريالي شئ د خپلو ماتو د ميزان کچې ته مو ضريب وټاکئ. که تاريخ مطالعه کړو راته څرګنده به شي چې د ټولو برياليتوبونو کيسه د لويو ماتو کيسه هم ده؛ خو خلک ماتو ته فکر نه کوي. د دوی ټول پام يوازې د کيسې پای ته وي او تصور کوي چې د کيسې اتلان ډېر بختور خلک دي.

راځئ چې د ځينو مشهورو کسانو د ژوند کيسې درته وکړم.

يو مشهور سياستوال چې په ۲۱ کلنۍ کې يې په سوداګرۍ کې ماتې وخوړله. په ۲۲ کلنۍ کې د ولسي جرګې په ټاکنو کې ناکام شو. په څلوريشتم کلنۍ يې بيا په سوداګرۍ کې ماتې وخوړله. شپږويشت کلن و چې خپله کهږدنه به له لاسه ورکړه. په اوويشت کلنۍ له سختې روحي

ته گټونکی یې / ۷۴

ضربې سره مخ شو. په څلوردېرش کلنۍ په یوه سیاسي رقابت کې ناکام شو. په پنځه څلوېښت کلنۍ یې بیا په اقتصادي رقابت کې ماتې وخوړله. په اووه څلوېښت کلنۍ کې د لومړي وزارت لپاره په سیالۍ کې ناکام شو. په دوه پنځوس کلنۍ د سنا په ټاکنو کې پاتې راغی او په دوه پنځوس کلنۍ د امریکا په څېر د یوه ستر هېواد ولسمشر شو.

ایا تاسې هغه یو بایلونکی کس گڼئ؟

هغه کولی شوای چې تسلیم شي او له شرم پورته ونه گوري، خو ده ماتې ته د یوې غلطې لارې په سترگه وکتل نه د یوه بن بست په سترگه.

په ۱۹۱۳ کال کې د «تریوډي» مخترع لي فارست د څارنوالۍ له لوري په دې تور چې تېراستونکي کلمات یې کارولي د عمومي اذهانو په گمراه کولو تورن شو. ده د خپل شرکت د ونډو اخیستو لپاره د خلکو د هڅونې په موخه ادعا کړې وه چې دی کولی شي د بشر غږ ټول اتلانتیک ته ورسوي. دی د ټولو خلکو په مخ کې تحقیر شو، خو تاسې اوس داسې ځای پیدا کولی شئ چې د ده اختراع نه وي ورسېدلې.

د ۱۹۰۳ کال د ډسمبر په لسمه د نیویارک ټایمز ورځپاڼې مسؤل مدیر پر رایټ وروڼو نیوکه کړې وه. یوازې یوه اوونۍ وروسته رایټ وروڼو د کیتي هاواک په سیمه کې خپل مشهور پرواز ترسره کړ.

د والت دسني په نوم یو ځوان کاریکاتورست ډېر ځله د ورځپاڼې د مسؤل مدیر له لوري رد شو او ان څو ځله ورته وویل چې هېڅ استعداد نه لري. یوه ورځ بالاخره یو عالم هغه ته د څو نقاشیو د رسمولو دنده وسپارله. دی یو ځل موږک ته متوجه شو او دا د «میکي موز» پیل و.

پورتنی ټول مثالونه ښيي چې بریا د ماتې غیبت نه دی؛ بلکې پر ماتو غلبه ده.

ته گټونکي يې / ۲۵

بريالو خلکو ستر کارونه نه دي ترسره کړي، کوچني کارونه يې په سمه بڼه ترسره کړي دي.

څلور کلن ماشوم له ښوونځي له ځان سره په جیب کې کاغذ راوړ او مور ته يې وسپاره. په کاغذ کې لیکل شوي وو: «ستا ټامي ډېر ټنبل دی، له ښوونځي يې وباسه.» مور يې د کاغذ تر لوستلو وروسته وويل: «زما ټامي ټنبل نه دی، خپله به يې ورزم.» هماغه ټامي وروسته توماس اېډېسن شو. دا مو هېر نه شي چې توماس اېډېسن يوازې درې مياشتې رسمي زده کړې کړي دي.

هنري فورډ چې کله لومړی موټر جوړ کړ، د رپورس گېر يې په کې له ياده وتلی و.

فکر کوی چې پورتنی کسان ناکام دي؟

د سترو بړيو ټولې کيسې د سترو ماتو کيسې هم دي. توپير يوازې په دې کې دی چې دغه کسان تر هر ځل ماتې وروسته بېرته پورته شوي او تر پخوا يې په جدیت هڅه کړې ده. له خپلو تېروتنو زده کړه وکړي او کار ته مو دوام ورکړي.

په ۱۹۱۴ کال کې هغه مهال چې توماس اېډېسن ۶۷ کلن و، فابريکه يې وسوځېده. بیمه يې هم خورا کمه وه. اېډېسن چې نور ځوان نه و، د فابريکې دود ته وکتل او ويې ويل: «په بحرانونو کې ستر ارزښت پروت دی. دوی زموږ ټولو تېروتنې سوځوي. مننه خدايه چې زه کولی شم له سره يې پيل کړم.»

تر همدې پېښې درې اونۍ وروسته يې «فونوگراف» اختراع کړ.

لاندې د بريالو کسانو د ماتې نور مثالونه دي:

• توماس اېډېسن د برېښنا د اختراع پر مهال ۱۰۰۰۰ ځله له ماتې سره

مخ شو.

ته گټونکی یې/۲۶

- هېنري فورډ هم په ۴۰ کلنۍ له ماتې سره مخ شو.
- لي کوکا د دويم ځل لپاره په پنځه پنځوس کلنۍ له دندې لرې شو.
- «يونگ بېتون» ته ويل شوي وو، چې نوموړی د موسيقۍ وړتيا نه لري؛ خو ده په نړۍ کې د موسيقۍ تر ټولو غوره پارچې په ميراث پرېښوودې. ماته اجتناب ناپذيره ده. ماتې کولی شي د يوه خوځنده ځواک رول ادا کړي او موږ ته تواضع راوښيي. د ماتې په بدل کې به تاسې زړورتيا او پر ماتې د غالبېدو لاره پيدا کړئ.
- تر هرې ماتې وروسته له ځانه وپوښتئ: له دې ماتې څه شی زده کړل؟ يوازې په دغه حالت کې به د لارې پر سر پرته ډبره، د زينې په توگه وکارولی شئ.
- پر بري د ماتې د بدلولو لپاره موږ مثبت فکر او له تجربو زده کړې ته اړتيا لرو.
- هنري فورډ وايي: «که فکر کوې چې ترسره کولی يې شي، کولی يې شي او که فکر کوې نه يې شي ترسره کولی، نه يې شي کولی، نو په دواړو حالاتو کې حق په جانب يې.»
- بريا او رفا زموږ د فکر او پرېکړو پايله ده. دا په موږ پورې تړلې ده چې څه ډول فکر دې زموږ پر ژوند مسلط شي.
- برياليتوب تصادفي نه دی، زموږ د ليدلوري پايله ده.

ستره ډالۍ

د بشريت لپاره تر ټولو ستره ډالۍ د فکر کولو وړتيا ده. انسان لکه مرغه الوتلی نه شي، لکه ماهی تر اوبو لاندې نه شي تللی او نه هم د شادي په څېر په ونه کې ختلی شي. انسان د عقاب سترگې نه لري او د وحشي پشۍ منگولي او غاښونه هم ورسره نشته.

ته گټونکی يې / ۲۲

په فزيکي لحاظ انسان کمزوری دی او کوچنی حشره يې وژلی شي. خو حقيقت دا دی چې خدای عادل دی او انسان ته يې ستره ډالۍ ورکړې او دا ډالۍ د فکر کولو وړتيا ده.

انسانان د همدې فکر له لارې داسې چاپيريال رامنځته کوي چې حيوانات نه شي ورتللی.

د خواشينۍ ځای دا دی چې ډېر لږ خلک د هغه بلقوه ځواک په اړه چې لري يې فکر نه کوي.

ناکامۍ دوه ډوله دي: هغه چې ترسره شوې او هېڅکله يې په اړه فکر نه دی شوی او هغه چې فکر يې شوی، خو ترسره شوې نه دي. هغه ژوند چې پر خپلې وړتيا په کې فکر نه وي شوی، داسې دی لکه له موخې پرته لږزې.

ژوند يوې کفتريا ته ورته دی. مينو اخلي، خپل خواړه غوره کوي او په بل لاس يې پيسې پرې کوي. هر هغه شی چې د پيسو پرې کولو وړتيا يې لري اخيستلی شي. که په کفتريا کې دې ته انتظار وباسئ چې نور مو خدمت وکړي، ټول عمر به په تمه پاتې شئ. ژوند هم همداسې دی.

تاسې انتخاب کوي او د بريا لپاره يې بيه هم پرې کوي. په حقيقت کې د دې برعکس کيسه هم سمه ده. موږ هېڅکله د بريا بيه نه پرې کوو، بلکې د بريا جايزې لري کوو. موږ په حقيقت کې د ماتې بيه پرې کوو.

ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی

برخليک د چانس خبره نه ده، بلکې د انتخاب خبره ده؛ داسې څه نه دی چې انتظار ورته وکړئ، بلکې داسې شی دی چې بايد ځان ور ورسوئ.
ويليم جېنېنگس برايان

ته گتونکی یې / ۲۸

په لومړي نظر داسې ښکاري چې په پورتنی عنوان کې تناقض موجود دی. که ژوند له انتخابونو ډک وي، نو د موافقو پوښتنه بیا له کومه شوه؟ ځواب دا دی چې ان موافقه هم یو انتخاب دی. راځئ لږ یې درته توضیح کړم.

ژوند څه ډول له انتخابونو ډک دی؟

کله چې ډېره ډوډۍ خورو، دا په خپله د ځان لپاره غوره کوو چې چاق و اوسو. کله چې د نشې په حالت کې موټر چلوو، د مرگ د گواښ منل د ځان لپاره غوره کوو. کله چې د نورو خیالو نه ساتو، په دې ډول دا انتخابوو چې نور هم زموږ خیال ونه ساتي. کله چې سگرېټ بلوو، په خپله ځان ته سرطان رابولو.

انتخابونه پایلې لري. په دې برخه کې تر ټولو مهم شی چې باید په یاد یې ولرئ، دا دی چې موږ ټول په انتخاب کې ازاد یو؛ خو کله چې یو شی انتخاب شول، وروسته انتخاب، انتخابونکی کس کنټرولوي او په حقیقت کې بیا موږ انتخاب نلرو.

د انتخابونو له مخې بریالیتوب څه شی دی؟ د مثبتو انتخابونو ټولگه بریا او د منفي انتخابونو ټولگه ناکامي ده.

ژوند له کلال سره پرتله کولی شو. څنگه چې د هغه زړه وي، له خاورې هغه ډول لوښي جوړوي. دغه ډول موږ هم هر ډول مو چې زړه وي، خپل ژوند جوړولی شو.

ژوند څه ډول له موافقو ډک دی؟

ایا زموږ په ژوند کې هر شی د کنټرول وړ دي؟ نه! ژوند یوازې مېلې او چرچې نه دی، بلکې غم او خواشینی هم په کې شته. ځینې وختونه هر

ته کتونکی یې/ ۷۹

شی بدل شي. ځينې وخت ښه خلک له هر ډول تېروتنې پرته له بدو پېښو سره مخ کېږي.

دوی څه کړي چې له دغه ډول پېښو سره مخ کېږي؟

ځينې انسانان ناقص نړۍ ته راځي. کوم غلط کار يې کړی او څوک پوهېږي؟ موږ خپل والدين نه شو انتخابولی. داسې هم نه شو کولی چې د ځان لپاره د زېږون وخت او ځای وټاکو.

که توپ په ناسمه بڼه درته بانس شوی وي، زه ښښه غواړم؛ خو دا په تا پورې اړه لري چې څنگه يې لوبوې. موږ هغه کارت چې راته انتخاب شوی نه شو، بدلولی؛ خو پر هغه د لوبې کولو لاره انتخابولی شو.

پر يوه وخت، په يوه سمندر کې زرگونه بېړۍ روانې وي. سره له دې چې باد له يوه لوري وي؛ خو ټولې بېړۍ يوې نقطې ته نه ځي، ولې؟ ځکه چې دوی هغه لوري ته ځي، د کوم لوري په هدف يې چې بادبان برابر کړی وي. همدغه ډول زموږ ژوند هم دی. موږ د باد مسير نه شو ټاکلی؛ خو دا انتخابولی شو، چې څه ډول خپل بادبان تنظيم کړو.

موږ د ځان لپاره ليدلوری ټاکلی شو، خو تل خپل شرايط نه شو انتخابولی. مثلاً کولی شئ، د يوه قهرمان يا يوه قرباني په څېر چلند وکړئ.

دا زموږ موقعيت نه دی چې بريا ټاکي، بلکې زموږ وضعيت دی. وضعيت څه معنا؟ يعنې زموږ ليدلوری.

د شنې زرغونې لپاره د باران او لمر دواړو اړتيا ده. زموږ ژوند هم بل ډول نه دی، په هغه کې خوښۍ او غمونه دواړه شته. په هغه کې ښه، بد، رڼا او تياره ټول شته.

کله چې موږ په سم ډول سختي کنټرول کړو، موږ پياوړي کېږو. موږ ټولې هغه پېښې چې په ژوند کې ورسره مخ کېږو، نه شو کنټرولی؛ خو د هغوی پر واند، غوږ، کنټرول شو.

ته گتونکی یې / ۱۰

عملي پلان

۱. برياليتوب تعريف کړئ، ستاسې لپاره بریا څه معنا لري؟

.....

۲. بریا ته د رسېدو لپاره باید ارزښتمن اهداف ولری. درې تر ټولو مهم اهداف مو وليکئ:

۱..... ۲..... ۳.....

نه مکتبی نی / ۸۱

pdf formed by:
sayed rahman sadeed
09/13/18

خلورم خپرکی

د بریالیتوب خانگرنی

د بریا لار
له باور پرته وړتیا پور دی

هغه ځانگړنې چې بريالي کولی مو شي

لومړۍ: لېوالتيا

د برياليتوب لپاره تحرک موخې ته د رسېدو له اورنۍ لېوالتيا سرچينه اخلي. ناپيليون هېل وايي: «د هغه کس مغز چې باور کولی شي، ورته رسېدلی هم شي.»

يوه ځوان له سقراط څخه د برياليتوب د راز په اړه پوښتنه وکړه. سقراط ځوان ته وويل چې له ده سره سبا د سمندر پر غاړه وگوري. ځوان سبا د سمندر غاړې ته ورغی او له سقراط سره يې وليدل. سقراط ځوان ته وويل چې له ده سره يو ځای پر سمندر ور گډ شي. کله چې اوبه د دواړو غاړو ته ورسېدې، سقراط ځوان په اوبو کې ننويست. ځوان هڅه کوله ځان له اوبو راوباسي؛ خو سقراط ټينگ نيولی و. کله چې د هلک رنگ بدل شو، سقراط هغه له اوبو راو ايست. لومړی کار چې هلک ترسره کړ، د يوې ژورې ساه ايستل و.

سقراط له ځوان څخه پوښتنه وکړه: «تر اوبو لاندې چې وې تر ټولو ډېر دې څه شي ته اړتيا احساس کړه؟» ځوان ځواب ورکړ: «هوا»

سقراط ځواب ورکړ: «همدا د بريا راز دی. که ريښتيا برياليتوب داسې وغواړې لکه په اوبو کې دې چې هوا غوښته حتماً به يې ترلاسه کړې.»

د برياليتوب په برخه کې بل هېڅ راز نشته، څه شی چې شته هغه اورنۍ لېوالتيا ده. په سوداگرۍ کې موږ دې ته د خپټې اور وايو.

اورنۍ لېوالتيا د ټولو لاسته راوړنو د پيل ټکی دی. لکه لږ اور چې ډېر تودخه نشي توليدولی، دغه ډول له لږ لېوالتيا د ډېرې پايلې تمه نشي کېدای.

دویم: ژمنتیا

ښه والی او پوهه دوی هغه ستنې دي چې ژمنتیا ورباندې ولاړه ده. د دې خبرې تر ټولو غوره تشریح یوه مدیر خپل کارکوونکي ته د وینا پر مهال کړې: «ښه والی تاسې ژمن ساتي، حتی که پیسې هم له لاسه ورکړئ او پوهه تاسې نه پرېږدي چې داسې ساده ژمنه وکړئ.»

د بریا لپاره لوبه ژمنتیا غواړي

د بریا لپاره د لوبې کول له ماتې د بچ کېدو لپاره له لوبې سره ستر توپیر لري. کله چې موږ د بریا لپاره لوبه کوو، په ژمنتیا او تعهد لوبه کوو. په داسې حال کې چې له ماتې د بچ کېدو لپاره لوبه، له کمزوري موقف څخه کېږي. کله چې لوبه د نه بایللو په موخه وي، هڅه کوو چې ناکام نه شو. موږ ټول غواړو بريالي شو؛ خو لږ مو د بريالیتوب لپاره د چمتوالي بیې پرې کولو ته چمتو یو.

کلونه وړاندې د فرانسې د فوټبال ټیم اتل و؛ خو د یوې لوبې په لومړي پړاو کې له ماتې سره مخ شو. کله چې یې لوبه بایلوله، یوه لوبغاړي وویل: «قرارداد مو بایلاوه.»

په همدې لوبه کې د سویلي کوریا ټیم چې د اتلولۍ ډېر مدعي نه و، تر نیمه پایلوبې پورې ورسېد. په نیمه پایلوبه کې یې ماتې وخوړه، خو د نړۍ زړونه یې وگټل. توپیر په څه کې و، یوه یې د تړون لپاره او بل د خپل هېواد لپاره لوبه کوله. همدا د گټلو لپاره او له لاسه د نه ورکولو لپاره د لوبې توپیر دی. کله چې د گټلو لپاره لوبه کوو، هڅول کېږو؛ خو کله چې

د نه بایللو په موخه لوبه کوو، په ناهیلۍ لوبېږو. د دوی دواړو ترمنځ ډېر توپیر دی.

هېڅ ځای او هېڅکله ایډیال شرایط نشته.

که له یوه لوبډلمشر څخه د ښه او بد ټیم ترمنځ د توپیر پوښتنه وکړئ، ښایي د لوبغاړو د فزیکي جوړښت، استعداد او وړتیا په اړه لږ څه درته ووايي. ډېر توپیر په احساس کې دی. بریالی ټیم د فداکارۍ حس لري او دغه شی په دوی کې د زیاتې هڅې لامل کېږي. دوی په حقیقت کې د گټلو لپاره پیاوړې لېوالتیا لري.

نوی ننگونې نوی بلقوه ځواک رامنځته کوي. ډېری اتلانو هغه وخت ښه عمل کړی چې لږ چانس د دوی پر وړاندې و. دا په حقیقت کې هغه وخت دی چې دوی د خپل احساس د زېرمو ژورو ته رسېږي.

کله چې خسته کېږم او غواړم بس یې کړم، په دې اړه فکر راسره پیدا کېږي چې زما راتلونکې رقیب به څه کوي. کله چې وینم هغه لا هم کار کوي، نو زه هم ځان د کار دوام ته مجبوروم. کله چې وینم هغه شاور نیسي، نور هم سخت کار کوم.

ډان گبل په رېسلنگ کې د سرو زرو د مډال گتونکی

لاسته راوړنه بریالیتوب نه دی؛ بلکې د لاسته راوړنو دوام ته بریالیتوب وایي. ځینې خلک هېڅکله هڅه نه کوي، ځکه دوی له ماتې وېره لري. ان دا هم نه وایي چې په کوم ځای کې دي، ځکه له شاته پاتې کېدو وېرېږي. بېړۍ چې کله اوبو ته مخه کوي، حتماً د توپان له وېرې سره مخ کېږي. که له دې وېرې تل په ساحل کې پاتې شي، نو دوی به هېڅکله هغه کار ترسره نکړي د کوم لپاره چې جوړې شوې دي.

د گټلو لپاره او له لاسه د نه ورکولو لپاره د لوبې ترمنځ توپیر په همدې کې دی، چې په دویم حالت کې تاسې ژمن نه پاتې کېږئ او گواښ نه منئ.

ته گټونکي يې / ۸۵

هغه کسان چې د گټلو لپاره لوبه کوي، پر فشار غلبه کوي؛ خو هغوی چې د نه بایللو لپاره لوبه کوي، نه پوهېږي چې څنگه بريالي شي.

ژمنتيا هغه کسان چې د گټلو لپاره لوبه کوي، د گټلو لپاره چمتو کوي. هغه کسان چې د نه بایللو لپاره لوبه کوي، فشار يې انرژي وژني. دغه ډله خلک هم غواړي چې بريالي شي، خو تر دې ډېر له ماتې وېره لري.

دوی خپل انرژي له وېرې پر ماتې مصرفوي، د دې پر ځای چې د برياليتوب لپاره پر چمتوالي يې مصرف کړي.

بایلوونکي امنیت غواړي، خو گټونکي په فرصتونو پسې ګرځي. بایلوونکي تر مرګ ډېر له ژوند څخه وېره لري. ماتې جرم نه دی، خو د هڅې نه کول حتماً دی.

درېیم: مسؤلیت منل

هغه دنده چې پر لېوالتیا بدله شي، بلاخره په لذت او خوند بدلېږي. هغه کسان چې مسؤلیت منونکي دي، په خپله پرېکړې کوي او خپل برخلیک په خپله مشخص کوي.

د مسؤلیت په منلو کې د ګواښ منل او حساب ورکونه هم راځي چې ډېر اسانه نه دي. ډېری خلک د مسؤلیت منلو پر ځای غوره ګڼي چې د خپل ارام په سیمه کې ژوند وکړي. دوی د دې پر ځای چې په ژوند کې کوم کار وکړي، دې ته منتظر دي چې په ژوند کې څه پېښېږي.

دا په یاد ولرئ چې د مسؤلیت منل د حساب شویو ګواښونو منل دي، نه له احمقانه ګواښونو سره غېږې. مسؤلیت منونکي کسان ټول مثبت او منفي اړخونه ارزوي او وروسته تر ټولو مناسبه پرېکړه کوي. دوی هېڅ کله ځان د ژوند له کبله د نړۍ پورې نه ګڼي.

تاسې کمزوری د پیاوړي په کمزوي کولو نه شئ پیاوړی کولی.

غریب د شتمن په غریبولو نه شئ شتمن کولی.

ته گټونکی یې ۱۶

په پور کړو پیسو امنیت نه شی خوندي کولی.

تاسو له معاش اخیستونکو سره د معاش ورکونکو په ځپلو مرسته نه شی کولی.

له یوه کس څخه د نوښت او ازادۍ د اخیستلو له لارې د هغه شخصیت او وړتیا نه شی جوړولی.

تر گټلو په ډېرو خټلو له ستونزو نه شی خلاصېدی.

ابراهام لېنکلن

د ابراهام لېنکلن پورتنۍ هره څرگندونه د ټولې نړۍ او هر وگړي لپاره صدق کوي.

د کمپنۍ یوه تقاعد شوي مشر تر معیاري خدای په امانۍ وروسته دوه دستمالونه چې پر یوه یې ۱ او پر بل ۲ لیکلي وو، خپل راتلونکي ځای ناستي ته پرېښوودل او ویې ویل: «که په کمپنۍ کې د مدیریت له کړکېچ سره مخ شوې او نه دې شوی حل کولی، لومړنی دستمال به خلاص کړې. که بیا هم له کړکېچ سره مخ شوې، دویم دستمال به خلاص کړې.»

څو کاله وروسته کمپنۍ ریښتیا له کړکېچ سره مخ شوه. د کمپنۍ مشر خپلې الماری ته ورغی او دستمالونه یې راواخیستل. پر لومړي یې لیکل شوي وو: «ملامت ستا سلف دی.»

څو کاله وروسته بیا کمپنۍ له ورته حالت سره مخ شوه. د کمپنۍ مشر بیا الماری ته ورغی او دستمال یې راواخیست. پر دویم دستمال لیکل شوي وو: «د ځای ناستي لپارم دې دوه دستمالونه چمتو کړه.»

د دې کیسې اخلاقي ارزښت په څه کې و؟ ډېر ساده. بایلونکي تښتي او پلمې کوي. دوی د مسؤلیت منلو ته لېوالتیا نه لري.

خلورم: سخت کار

«مارک سپایټز» د مونیخ د لامبو په سیالو کې د سرو زورو د اوو مډالونو په گټولو سره نوی ریکارډ جوړ کړ. زه ډاډه یم چې ځینې خلک به فکر کوي چې دا د نوموړي د بخت ورځ وه. مارک سپایټز په ۱۹۶۸ کال کې په مکسیکو کې هم درې مډاله گټلي وو. دی له دې سره سره خفه و.

له ۱۹۸۶ څخه تر ۱۹۷۲ پورې نوموړي ۱۰۰۰۰ ساعته تمرین کړی و. که په ریاضي کې تکره وئ، پوه به شی چې دا په کال کې ۲۵۰۰ ساعته کېږي او که نوره مو هم مزه وي، بیا به درته څرگنده شي، ده هره ورځ اته ساعته تمرین کړی دی.

که تاسې خلور کاله د ورځې اته ساعته په اوبو کې پاتې شی، پوستکي به مو گونځې شي. له دې سره سره هم تاسې فکر کوئ چې هغه بختور دی؟ فکر نه کوم چې بخت د دې لپاره جوړ شوی وي، چې تاسې له دغه ډول حالت سره مخ کړي.

ډېری خلک غواړي چې بریالي شي، خو لږ یې بریالیتوب ته د چمتوالي بیې پرې کولو ته زړه ښه کوي.

که زه او ته هم ۱۰ زره ساعته تمرین وکړو، د اولمپیک په لوبو کې گډون کولی شو. پوښتنه دلته ده چې موږ دغه کار ته زړه ښه کوو؟

بخت؟ زه د بخت په اړه پر څه شي نه پوهېږم. ما هغه هېڅکله په بانک کې نه دی ساتلی او هغه خلک چې دغه کار کوي، زه ترې ډارېږم. زما لپاره بخت یو بل شی دی او هغه «سخت کار» او دا تشخیصول دي چې کوم فرصت دی او کوم نه دی.

برياليتوب داسې شي نه دی چې تاسې يې په تصادف ترلاسه کړئ. هغه ډېر چمتوالی او ځانگړنې غواړي. برياليتوب قرباني او نظم غواړي. په دې برخه کې د سخت کار هېڅ بدیل نشته.

هنري فورډ وايي: «خومره چې سخت کار کوې، په هماغه اندازه به بختور وې.»

نړۍ له لېوالو کارکوونکو ډکه ده، ځينې يې غواړي کار وکړي، خو نور يې بيا غواړي چې پرې يې ږدي.

د هالوډې اېن اجرائيوي مشر «کامون وېلسن» خومره ښه ويلې: «زه غواړم نيمه ورځ کار وکړم، دا مهمه نه ده چې دا د ورځې لومړي او که دويم ۱۲ ساعتونه دي.»

هغه کس چې له ډېکشنري څخه د سپېل زده کولو ته نه شي کېناستلی، له سختۍ پرته د کارونو ترسره کولو لپاره خپله وړتيا هم نه شي لوړولی. مسلکي کسانو کارونه اسانه کړي دي، ځکه دوی په هغه برخه کې چې کار کوي، ځانونه رسولي دي.

معمولي انسانان د خپلې انرژۍ يوازې ۲۵ سلنه يې د کار لپاره ځانگړې کوي. نړۍ له هغو کسانو سره له کرکې لاس اخلي چې تر پنځوس سلنې خپله انرژي کار ته ځانگړې کوي او د هغو لږ او نادرو کسانو لپاره چې خپل کار ته ۱۰۰ سلنه انرژي ځانگړې کوي پر سر گرځي.

اندریو کارنېج

بريالي خلک وايي «خومره ډېر کار» داسې نه وايي «خومره لږ کار»، دوی وايي «خو ساعته اضافه کاري» نه وايي «خومره وختي تللی شم»؟
بريالي خلک پر ثانيو او دقيقو حساب کوي، نه پر ساعتونو. د دوی لپاره هره ثانيه ارزښمنه ده. د وخت ضايع کول په حقيقت کې د ژوند ضايع

٨٩/ ١٩ گټونکي يې

کول دي. د موسيقي د برخې ډېرې مخکښې خبرې هره ورځ په ساعتونو تمرين کوي.

گټونکي د گټلو له کبله بښنې ته نه اړ کېږي، ځکه دوی سخت کار ورته کړی وي.

هر هغه شی چې نن موږ خوند ترې اخلو، د یوه کس د سخت کار پایله ده. د ځینو خلکو د کار پایله څرگنده؛ خو د نورو بیا نه ښکاري، ولې په پای کې دواړه مساوي وي. پر خپل کار مو افتخار وکړئ او کله مو چې فرصت پیدا کړ، د نورو د سخت کار ستاینه وکړئ.

که سم او سخت کار وکړئ، تاسې به هم د خپلې پروژې د بشپړېدو خوند وڅکئ.

ځینې وختونه ښايي نور ستاسې ستاینه وکړي، خو په یاد ولرئ چې د رضایت سرچینه دننه ده.

ځینې خلک د «غیر مولد» او اضافي وخت ترمنځ توپیر نه شي کولی. غیر مولد وخت ضایع شوی او غلا شوی وخت حسابېږي؛ خو اضافي وخت گټل شوی وي. له اضافي وخت څخه مو خوند واخلي او انرژي مو زیاته کړئ.

غیرمولد وخت زموږ انرژي کمزورې کوي. د کار ځنډول غیرمولد وخت دی. د ژوند تر ټولو غوره ډالۍ چې موږ ته یې وړاندې کوي، د یوه ارزښتمن شي لپاره د سخت کار ترسره کولو فرصت دی.

تویودرو روزوبلت

سخت کار په خپل ذات کې پیل او پای دواړه دی. څومره چې یو کس سخت کار کوي، په هماغه اندازه ښه احساس کوي او کله چې ښه احساس کوي، نو سخت کار هم کوي.

ته گتونکی یی / ۹۰

له سخت او ښه کار پرته یوه عالي مفکوره هم بې ارزښته ده. په دې اړه هم باید له طبیعت څخه زده کړو.

مرغابی چې تر اوبو لاندې خومره ډېرې پښې ووهي، په هماغه اندازه ډېره د اوبو پر سر پاتې کېدای شي.

د بريالیتوب په برخه کې جادويي امسا نشته. په حقيقي نړۍ کې بريالیتوب د ترسره کوونکو په نصیب کېږي، نه د کتونکو.

طبیعت الوتونکو ته خواږه ورکوي، خو د دوی په ځالو کې نه. په دې نړۍ کې هېڅ شی اسانه نه دي.

حتی کوچنی لاسته راوړنې هم سخت کار ته اړتیا لري. یو خورا کوچنی ښه کار هم تر یوې سترې ارادې غوره دی. دا ښه خبره نه ده، خو واقعیت همدا دی.

ډېر کله به مو اورېدلي وي چې وایي سخت کار مه کوی، په هوښیاری کار وکړئ. په هوښیاری کار یعنې څه معنا؟ دا معنا چې د نورو له تېروتنو زده کړئ، ځکه زموږ ژوند له خپلو تېروتنو د زده کړو لپاره ډېر لنډ دی.

موږ اړیو چې خپلو موخو ته د رسېدو تگلارې او لارې چارې پیدا کړو.

پنځم: شخصیت

د دې پر ځای چې بريالی شې، هڅه وکړه چې د ارزښتونو مېړنۍ شې.

البرت انشتین

شخصیت د انسان د ارزښتونو، باورونو او چلند ټولګه ده. د انسان شخصیت د هغه په افکارو او چلند کې منعکس کېږي. که غواړئ چې بريالي شې شخصیت مو جوړ کړئ. جورج واشنگټن وایي: زه هیله من یم چې د تل لپاره د ارزښتمن لقب ساتلو ځواک او وړتیا ولرم. زما په باور تر ټولو ارزښتمن لقب. دا دی «هغه یو صادق انسان و.»

دا ټاکنې او عامه ذهنیت نه دی، بلکې د یوه رهبر ځانگړنه ده چې غواړي تاریخ جوړ کړي.

د برياليتوب لاره له دامونو ډگه ده. په دغو دامونو کې له لوېدو د خلاصون لپاره ښه شخصیت او ډېرو هڅو ته اړتیا ده. یوه له دغو شخصیتي ځانگړنو د زړه ماتوونکو نیوکو پر وړاندې درېدل دي.

شخصیت یو ترکیب دی

شخصیت د دریو هستو یو ترکیب دی:

بشپړوالی، احترام او مسؤلیت منل. تر دې دریو پرته په شخصیت کې نور ټول مثبت ارزښتونه او چلندونه لکه صداقت، وفاداري، درک کول، اعتقاد، زړورتیا او خلوص مرستندوی دي. پورتنۍ ټولې ځانگړنې زموږ د شخصیت د اصلي هستو له لارې پیاوړې کېږي. شخصیت تر ځانگړنو ډېر ژور دی.

ځینې وخت په ژوند کې له سترو لاسته راوړنو سره سم، بایبل پیلېږي. د برياليتوب د ثبات لپاره اړتیا ده چې ځاني نظم، توازن، تواضع او ژمنتیا ولرو.

ځینې خلک پر دې ښه پوهېږي چې څنگه بريالي شي، خو کله چې بریا ته ورسېږي، د هغه په تنظیم پورې حیران وي. له همدې کبله شخصیت او وړتیا دواړو ته اړتیا ده. وړتیا به مو بریا ته ورسوي او شخصیت مو بريالي ساتي.

موږ باید هغه ډول چې زړه مو غواړي د ځان ښکاره کولو هڅه ونه کړو، بلکې باید ځان هغه ډول جوړ کړو چې زړه مو غواړي.

د شخصیت جوړول له ماشومتوبه پیلېږي او د مرگ تر ورځې دوام پیدا کوي. دا په یاد ولری چې شخصیت برياليتوب ته اړ نه دی، خو برياليتوب

ته گټونکي يې / ۹۲

دقيقاً هغه ډول لکه يو بڼوال چې په خپل بڼ کې د هرزه بوټو د مخنيوي لپاره د سمو بوټو کړولو ته اړ دی، دغه ډول موږ د خپل شخصيت جوړولو او پراختيا ته اړ يو.

جان اېف کينېډي وايي هغه مهال چې کارونه په سمه بڼه پر مخ نه ځي، د يوه کس چلند د هغه د شخصيت څرگندونه کوي. کله مو چې ژوند او کارونه په سمه بڼه روان وي، دا اسانه ده چې منطقي، صداق او بښونکي و اوسو؛ خو کله چې کارونه ناسم او تر فشار لاندې وو، ځينې خلک سم فکر نشي کولی له همدې کبله خپل زړه پر شاوخوا کسانو تشوي، په داسې حال کې چې نور سم فکر کوي او له شاوخوا کسانو سره په احترام چلند کوي.

شپږم: مثبت فکر او باور

مثبت فکر او باور کول څه دي؟

مثبت فکر کول په دې معنا چې يو کس پر حل لاره او بريا تمرکز کوي او مثبت باور کول يعنې دا چې يو کس د دې لپاره چې بريالی کېږي، دلايل ولري.

د مثبت فکر کولو او مثبت باور ترمنځ څه توپير دی؟

يو ناسم تصور موجود دی چې په مثبت فکر کولو سره په ژوند کې هر شي ممکن دي. دا توپير نه کوي چې زه څومره مثبت فکر کوم؛ خو زه نشم کولی چې د گردو (بدوډو) عمليات وکړم او بيا په دې تمه هم و اوسم چې عمليات شوی کس دې ژوندی پاتې شي. له همدې کبله حقيقت دا دی

ته گټونکي يې / ۹۳

چې يوازې مثبت فکر کول بريا نشي تضمینولی. اصله خبره دا ده چې مثبت فکر کول او مثبتې هڅې د بريا لپاره زموږ فرصت زیاتوي.

د بېلگې په توگه «محمد علي کلي» عادت درلود کله به چې د لوبې میدان ته روانېده فکر به يې کاوه: «زه تر ټولو پياوړی یم، زه قهرمان یم، زه تر ټولو پياوړی یم زه اتل یم.»

ده هېڅکله داسې نه ويل چې زه هيله من یم چې ويې گټم. ده عادت درلود چې ځان له رواني اړخه پياوړی کړي. مثبت فکر کول او مثبت رواني حالت دغه ډول وي. کله به يې چې خپل رقيب ته کتل ويل به يې: «ته کمربند لرې؛ خو زه اتل یم.» دی وړاندې له دې چې په میدان کې اتل شي، له میدان د باندې په خپل ذهن کې اتل و. ښه نو دا بايد ياده کړو چې هغه هېڅکله په چيغو نه دی اتل شوی.

داسې هم نه وه چې هغه يوازې مثبت فکر کاوه او نور کرار په کور کې ناست و او تلوېزيون يې کاته. هغه تل په میدان کې و او د بوکس خلتې ته يې سوکان نيولي وو.

د نوموړي د مثبت فکر کولو ملاتړ د هغه مثبتو اعمالو کاوه او دغه کار د دې لامل شوی و چې نوموړی پر خپلې بريا باوري شي. مثبت فکر کول د يوه عملي پلان بشپړوونکې برخه ده، نه د هغه بدل. کله چې يو کس پر خپله بريا د باور لپاره دلايل ولري، همدې ته مثبت باور وايي.

په ژوند کې د بري لپاره وړتيا او لېوالتيا دواړو ته اړتيا ده. دغه دواړه له يو بل پرته کار نشي کولی؛ خو د دواړو ترمنځ لېوالتيا لږ تر وړتيا مهمه ده. وړتيا ارزښت لري؛ خو کله چې تاسې له له ماتې سره مخ کېږئ، لېوالتيا ده چې تاسې بېرته راپورته کوي او يو ځل بيا هڅه کوئ، همدا يو ځل بيا هڅه به حقيقت، ګټه يا ځنډه ده.

ته گټونکی يې / ۹۴

مثبت باور تر مثبت فکر کولو ډېر مهم دی، ځکه هغه څوک پر دې پوهېږي چې مثبت فکر به کار ورکړي.

مثبت باور د فکر داسې بڼه ده چې له چمتوالي رامنځته کېږي. که په ریښتیا خپلو افکارو ته غور نیولی شئ، وگورئ چې هغه مثبت دي او که منفي؟ خپل ذهن مو د بریا او که د ناکامۍ لپاره پروگرام کړی؟ د مثبت لیدلوري لرل او تحرک هغه انتخاب دی چې موږ یې هره ورځ کوو. په مثبت بڼه ژوند کول اسانه نه دي؛ خو تر منفي ژوند کولو سخت هم نه دي. که د دواړو ترمنځ د انتخاب خبره شي، زه به مثبت ژوند غوره کړم. مثبت فکر او مثبت عمل به له تاسې سره مرسته وکړي چې له خپلو وړتیاوو اعظمي استفاده وکړئ. له مثبت عمل پرته د مثبت فکر لرل له یوه هیلمن خوب پرته بل هېڅ هم نه شي گڼل کېدای.

اووم: تر راکړې ډېره ورکړه

په یوه پروگرام کې مې سلگونه کسانو گډون کړی وو. په دغه سیمینار کې د بېلابېلو مسلکونو خلک لکه ډاکټران، محاسبان، وکیلان، انجنیران، تخنیکران او نور شامل وو. همدا چې د سیمینار ځای ته دننه شوم ومې ویل: «د بشریت په تاریخ کې هېڅ وخت په ژوند کې بریا دومره اسانه نه وه لکه نن چې ده. مسلک ته له پام پرته موږ رقیب نلرو.»

دا خبره مې دوه ځله له ځان سره تکرار کړه. یوه کس پوښتنه رانه وکړه چې ولې رقیب نه لرو؟ ما له ده څخه پوښتنه وکړه: «خو داسې کسان پېژنئ چې تر هغو پیسو چې ورکول کېږي، یو څه زیات کار وکړي.» ده ځواب راکړ: «په سختۍ که داسې څوک پیدا شي.»

ته گټونکی يې / ۹۵

هغه زياته کړه: «ډېر خلک ان په هغه اندازه چې پيسې ترلاسه کوي، کار نه کوي. دويمه ډله يوازې د خپلو پيسو په اندازه کار کوي، خو دا چې تر پيسو ډېر کار وکړي، خورا کم دي.»

وروسته ما ځواب ورکړ: «مسلک ته له پام پرته که دې کټگوري ته راغلې، بيا دې نو ماته رقيب را وښيه.»

تاسې حتی نن يو ښه وکیل، محاسب، تخنيک او نلدوان نه شئ پيدا کولی. د پوښتنې ځای اصلا دلته دی چې تاسې څومره چمتو یئ تر هغو پيسو چې ترلاسه کوی يې يو څه ډېر کار وکړئ؟

که په تاريخ کې تر ټولو د ډېرو برياليو کسانو او بنسټونو ژوند وگورئ، دوی ټولو پر همدې يوه اصل کار کړی دی: «زه بايد هر وخت خپلې کورنۍ، ټولنې او بنسټونو ته تر راکړې ډېره ورکړه ولرم.»

که د دغه اصل پر اساس ژوند وکړو، رقيب به له کومه شي. په دغه ډول حالت کې موږ تر ټولو ستر رقيب کېږو.

اوس به نو تاسې ته سوال پيدا وي چې ولې بايد ډېر کار وکړو؟

تر معاش د ډېر کار گټه:

- په دې ډول مو ارزښت لوړېږي، دې ته له پام پرته چې په کومه برخه کې او چېرې کار کوئ.
- پر نفس باور مو زياتېږي.
- خلک تاسې ته د يوه رهبر په سترگه گوري.
- نور پر تاسې باور پيلوي.
- رئيسان مو تاسې ته درناوی پيلوي.
- ستاسې په مشرانو او مامورينو دواړو کې د فداکارۍ لامل کېږي.
- همکاري پراخوي.
- د وياړ او رضایت لامل کېږي.

که له يوه سړي سره هم کار کوي، د خدای لپاره له هغه سره کار وکړي.
کېم هوښياره

هغه کسان چې په دې فلسفه ژوند کوي، په هر ځای کې د قدر وړ دي،
دې ته له پام پرته چې عمر او تجربه يې څومره ده او يا په کومه برخه کې
کار کوي.

دوی:

- له څار پرته کار کوي.
- وخت پېژندونکي او محتاط دي.
- په احتياط غوړ نيسي او په دقت کړنلارې عملي کوي.
- حتا که په بېرني حالت کې هم د کار غږ ورباندې کېږي، شنډې يې نه
څږېږي.
- د ماموريت پر ځای د پايلو طرفداران دي.
- بشاش او باادبه دي.

کله چې يو کار ترسره کوي، له ځانه وپوښتي: «څه ډول د هغه څه چې
ترسره کوم يې ارزښت لوړولی شم.» دغه راز وپوښتي: «څه ډول د نورو
خلکو ارزښت لوړولی شم.»

د برياليتوب کلۍ په څلورو کلمو کې خلص کېدای شي:
«او، وروسته، ځينې، ډېر»

گټونکي هغه کار ترسره کوي چې بايد ترسره يې کړي او وروسته ځينې
نور کارونه هم ترسره کوي. گټونکي خپل مسؤليت پر ځای کوي او
وروسته تر مسؤليت ډېر کارونه هم کوي.

ولې ځينې داسې کسان چې ښه استعداد او مسلکي وړتياوې
لري ناکامېږي؟

له دې کبله چې دوی يوازې په دې کې تخصص کوي چې شيان ولې سم
کار نکوي او په دې توگه د منفي انرژۍ يوه زېرمه جوړوي. د دوی دې ته
پام نه وي چې ژوند يې په ناکامۍ کې تېرېږي. دوی يوازې په هغه وخت
کې خپل رقيبان له منځه وړلی شي چې تر ورکول کېدونکو پيسو ډېر کار
وکړي.

پام مو وي چې ليدلوری تر استعداد او رتبو ډېر مهم دی.

اتم: د استقامت ځواک

له ما ډېر کله پوښتنه کېږي چې که د برياليتوب لپاره يوازې يوه ځانگړنه
کافي وي، هغه به څه وه؟ زه تل دغه ډول پوښتنو ته داسې ځواب ورکوم:
«تر ټولو لومړی خو دغه ډول يوه ځانگړنه نشته. برياليتوب د ځانگړنو يوه
ټولگه غواړي؛ خو که دغه ډول يوه ځانگړنه وي، زه داسې فکر کوم چې
هغه به استقامت و.»

ټول هغه کسان چې بريالي شوي، د تداوم ځانگړنه يې درلوده.
کالوين کولج وايي:

هېڅ شی د استقامت ځای نه شي نيولی، حتی استعداد؛ هېڅ شی دومره
عام نه دي، لکه با استعداد ناکامان. نبوغ هم د استقامت ځای نه شي
نيولی. په دې اړه يو متل دی چې وايي هزار پېشه يې بې روزي. زده کړې
هم دا کار نه شي کولی؛ نړۍ له لوستو بې سرپرستانو ډکه ده. استقامت
او تشخيص قادر مطلق دي.

بريا ته د رسېدو سفر اسانه نه دی، بلکې له گڼو ستونزو ډک دی.
گټونکي د دغو ستونزو پر وړاندې مقاومت کوي او پر ستونزو د غلبې لپاره
غوره حل لاری لټوي...

ته گټونکي يې / ۹۸

له مشهور پيانو غږوونکي «پريټز کريسلر» څخه يې پوښتنه وکړه چې ته ولې دومره ښه پيانو غږوي؟ ايا ډېرې ښې طالع لري؟ ده ځواب ورکړ: «دا د تمرين پايله ده.»

که د يوې مياشتې لپاره تمرين ونکړم، بيا نو د توپير په اړه له اورېدونکو پوښتنه وکړي. که يوه اونۍ تمرين ونکړم، ان زما ښځه به تاسې ته د توپير په اړه ووايي. حتی که يوه ورځ تمرين ونکړم، زه به خپله تاسې ته د پيانو غږولو توپير ووايم. د دې کيسې پيغام څه دی؟ استقامت او دوام. استقامت د ژمنتيا پايله ده او د عزم سبب کېږي.

استقامت هغه پرېکړه ده چې په حقيقت کې يې تاسې د هغه څه د بشپړولو لپاره کوي چې پيل کړي مو دي.

کله چې خسته وو له ورايه ښکارو، خو گټونکي بيا خستگي تحمل کوي. که د سپورټ له يوه اتل څخه پوښتنه وکړي، هغه به حتماً په ځواب کې درته ووايي چې درد يې زغملی او هغه کار يې پای ته رسولی چې پيل کړی يې دی.

ډېری هغه کسان چې ناکام شوي، يوشمېر په ښه ښه پيلوي، خو پای ته يې نه شي رسولی. بې هدفه ژوند انسان بې ارادې کوي. هغه کس چې په ژوند کې هدف نه لري، هېڅکله استقامت نه شي کولی.

۹: پر خپلو کړونو وياړ

په نننۍ نړۍ کې پر خپل کار افتخار په سخت کار او هڅو کې نغښتی. هېڅ کار په خپله نه ترسره کېږي. هغه کس چې ناهیلی شوی وي، په لنډو لارو پسې گرځي. له دغه شي بايد ډډه وشي، دا مهمه نه ده چې وسوسه څومره لويه ده.

پر خپل کار وياړ د غرور په معنا نه دی. په حقيقت کې دغه ډول افتخار په کار کې د لوړو معيارونو او تواضع څرگنده نه ده.

ته گټونکی يې / ۹۹

د کار او کارکوونکي ځانگړنې له يو بل څخه د بېلېدو وړ نه دي.
په نيم زړه هڅې د نيمگړو پايلو سبب نه کېږي، بلکې هېڅ پايله نلري.
له دريو تنو چې خښتې يې جوړولې لاروي پوښتنه وکړه چې دوی څه شي
کوي؟ لومړي يې ورته وويل: «نه وينې چې زه کوټه جوړوم.» دويم ځواب
ورکړ: «نه وينې چې خښتې تويوم.» درېيم ځواب ورکړ: «زه يوه مجلله
ودانۍ جوړوم.»

دلته دريو تنو يو ډول کار ترسره کاوه، خو هره يوه يې له خپل کار څخه
بېلابېلو تمې درلودې. دوی دريو واړو د خپل کار په اړه متفاوت ليدلوري
درلودل. پوښتنه دلته ده چې د دوی ليدلوري د دوی پر کړنو هم اغېز لري
او که نه؟ ځواب څرگند دی چې هو. هغه کسان چې پر خپل کار وياړي، د
کار لپاره تر نورو لوړ معيارونه ټاکي.

تر ټولو غوره پايلې هغه وخت ترلاسه کوي چې کارکوونکي پر خپل کار
ووياړي.

کار کوونکي پر خپل کار وياړ کولی شي، دا مهمه نه ده چې دغه کار د
موټرو مينځل دي، جارو کول دي او که د کورنو رنگمالي.

د سبا ورځې لپاره تر ټولو غوره بيمه نن د سم کار ترسره کول دي.
ميخايل اېنجلو پر يوه مجسمه ډېرې ورځې کار وکړ. تر ډېرو ورځو کار
وروسته د مجسمې د جوړولو په برخه کې په لږو بدلونونو رامنځته کولو
وتوانېد. يو کس چې د ميخايل د دغه کار شاهد و؛ ورته وويل ولې بې ځايه
دومره ځان په تکليف کوي؟

ده ځواب ورکړ: «کوچني کارونه د بشپړوالي لامل کېږي او بشپړوالی
کوچنی خبره نه ده.»

که له يو کس څخه وغوښتل شي چې کوڅې جارو کړي، دی بايد کوڅې
داسې جارو کړي لکه ميخايل اېنجلو چې نقاشي کوله، يا داسې لکه
بودوېن چې موسيقي کمپوز کوله او يا هم داسې لکه شکسپير چې

ته گټونکي يې / ۱۰۰

شعرونه ليکل. که دغه کس کوڅې په همدې بڼه پاکې کړي، له کوڅې
ټول تېرېدونکي کسان به ودرېږي او وبه وايي چې دلته يو ستر چارو کس
اوسېده چې خپله دنده يې په سمه بڼه ترسره کوله.

مارتين لوټر کينگ

په ښه بڼه د کار ترسره کولو حس په خپله يو بدیل دی. دا غوره ده چې
کوچني کارونه په سمه بڼه ترسره کړئ، نسبت دې ته چې ستر کارونه
نیمگري ترسره کړئ.

لسم: شاگردۍ ته لېوالتيا- ځان ته مو لارښود پيدا کړئ
که بگوان او ښوونکي «گورو» يو ځای سره ودرېږي، زده کوونکي بايد چا ته
لومړی سلام وکړي. د هندي کلتور له مخې ځواب ښوونکي ته سلام دی،
ځکه د هغه له لارښوونې او مرستې پرته به زده کوونکي هېڅکله له بگوان
سره نه و مخ شوی.

ښوونکي يا لارښوود هغه کس دی چې د هغه له ادراک څخه ستاسې
وړاندوينه جوړېږي. د داسې يوه کس په هڅه کې و اوسه چې ستا
لارښوونه وکړي؛ خو لارښود بايد په احتياط انتخاب کړئ.

ښه لارښود به تاسې رهبري او لارښوونه به درته وکړي، خو بد لارښود مو
گمراه کوي. لېوال زده کوونکي و اوسئ، ځکه دغه ډول زده کوونکي له
خپلو ښوونکو تر ټولو غوره پايله ترلاسه کوي.

سم لارښود تاسې ته د څښلو لپاره څه نه درکوي، بلکې تنده درکوي. دوی
تاسې ته ځواب نه درکوي، بلکې پر هغه لاره مو برابرې چې تاسې ځواب
ترې موندلی شئ.

له يوه داسې کس نه چې تازه له ساينس نه فارغ شوی و، پوښتنه وشوه
چې څه مهارتونه لري؟

فارغ شوي کس وويل: «زه د ساينس استاد یم.» وروسته همدا پوښتنه د هغه له پروفیسور څخه وشوه. پروفیسور ځواب ورکړ: «زه د ساينس شاگرد یم.» څومره د حیرانتیا وړ. هېڅوک تر څو چې ښه شاگرد نشي، غوره ښوونکی نه شي کېدای.

د برياليتوب د اړتيا وړ ځانگړنې لري؟

ايا موږ ټول داسې ځانگړنې لرو چې د برياليتوب لپاره ورته اړ يو. ځينې خلک فکر کوي چې نه يې لري. دغه ډله خلک په وسط کې پاتې او ناکامېږي؛ خو دا سمه لاره نه ده.

موږ ټول هغه ځانگړنې چې په دې څپرکي کې اشاره ورته وشوه لرو. ښايي دغو ځانگړنو دويمره پراختيا نه وي موندلې چې ته يې غواړې، خو شته دي. تر دې چې ښايي فکر وکړې چې دا ځانگړنې هېڅ نه لري؛ خو کله يې چې تشخيص کړئ، ژوند به مو بدل او مثبت شي.

د برياليتوب اړتيا وړ ځانگړنې ځينې وخت داسې وي، لکه ستاسې په حوډلۍ کې چې يو ميليون ډالر خښ وي، خو تاسې ترې خبر نه وی. د همدې بې خبرۍ له کبله تاسې له دې پيسو گټه نه شئ پورته کولی. کله چې تاسې دغه ځانگړنې تشخيص کړئ فکر او چلند به مو بدلون ومومي. موږ ټول پټې خزانې لرو. هغه څه چې بايد ترسره يې کړو دا دي چې دغه خزانې وسپړو او گټه ترې پورته کړو.

د برياليتوب په اړه لنډمهالۍ کورس:

- د برياليتوب لپاره لوبه وکړئ نه د دې لپاره چې ناکام نه شئ.
- د نورو له تېروتنو زده کړه وکړئ.
- د لوړو ارزښتونو له لرونکو کسانو سره ناسته پاسته وکړئ.

ته گټونکی يې / ۱۰۲

- د پرېکړې پر مهال لوی تصویر په ذهن کې ولری.

عملي پلان

۱. دری هغه شيان لېست کړئ چې ژمنه کوئ تر راکړې به ورکړه په کې زیاتوی:

کورنۍ: ۱..... ۲..... ۳.....

مشریان: ۱..... ۲..... ۳.....

کارځای: ۱..... ۲..... ۳.....

ټولنه: ۱..... ۲..... ۳.....

۲. د ژوند پر وروستیو دریو کلونو مو فکر وکړئ او هغه شيان ولیکئ چې له تېروتنو او ماتو مو زده کړي:

الف: ماتې
زده کړه.....

ب: ماتې
زده کړه.....

ج: ماتې
زده کړه.....

۳. پرېکړه وکړئ چې د برياليتوب پر هره کلي به چې په دې فصل کې مو ولوسته څه ډول کار کوئ:

لېوالتيا، د مسؤليت منل، شخصيت، تر راکړې ډېره ورکړه، پر کار وياړ، ژمنتيا، سخت کار، مثبت فکر کول، استقامت، شاگردۍ ته لېوالتيا

څه شی مو د لارې خنډ دي؟

که مو موټر په داسې حال کې چې برېک نیولی وي وچلوئ، څه به پېښ شي؟

مسلماناً چې گړندی به نشي، له دې کبله چې برېکونه یې د گړندیتوب مخه نیسي او که خپل دغه کار ته ډېر دوام ورکړی ښايي ماشین یې بچ شي او که دغه کار و نشي لږ تر لږه ماشین یې گرمېږي او په دې توگه تر فشار لاندې راځي. تاسې دلته دوه انتخابه لرئ. یا به پر اکسلېټر زور کوئ او د ماشین د بچ کېدو خطر به منئ او یا به هم له برېکه څخه د پېښې په لرې کولو سره موټر ته د چټکۍ اجازه ورکوئ. دا له ژوند سره د پرتلې لپاره ښه مثال دی، ځکه موږ ډېری په داسې حالت کې ژوند کوو چې د عاطفې او احساس پر برېکونو مو پښې اېښې دي. دغه برېکونه کوم دي؟ دغه برېکونه هغه عوامل دي چې بريالیتوب ته د رسېدو لپاره ستاسې پر وړاندې خنډ دي. له دغو برېکونو د خلاصون لار د فکر د مثبتې بڼې جوړول، پر نفس اعتماد رامنځته کول او د مسؤلیت منل دي.

هغه عوامل چې بريالیتوب ته زموږ د رسېدو مخه نیسي.

ژوند لس گېږه بایسکل ته ورته دی او موږ ډېر داسې گېږونه لرو چې هېڅ کله مو گټه ترې نه ده پورته کړې.

چارلز شولتز

شل داسې عوامل دي چې نه پرېږدي تاسې بريالیتوب ته ورسېږئ. پر دغو عواملو د غلبې له لارې کولی شئ هغه برېکونه چې بريالیتوب ته ستاسې د رسېدو مخه نیسي، له منځه ...

۱. د گواښ منلو ته نه لېوالتیا

برياليتوب ته رسېدل د شمېرل شويو گواښونو منل دي. د گواښ منل په حماقت قمار وهل يا غيرې مسؤلانه چلند نه دی. ډېری خلک د گواښ منل او غير مسؤلانه چلند سره غلطوي. دغه ډول افراد چې کله له منفي پايلې سره مخ شي بيا خپل بخت ملامتوي. د گواښ منل نسبي دي. د خطر يا گواښ معنا له يوه کس څخه بل کس ته توپير کوي او دا ښايي د روزنې پايله وي. که دوی ډلې غره ختونکي په نظر کې ونيسو چې يوه ډوله يې تجربه کاره او مسلکي غره ختونکي دي او بلې ډلې يې نوی په دې برخه کې کار پيل کړی دی، غره ته پورته کېدل دواړو ډلو ته له گواښه ډک کار دی؛ خو د مسلکي او باتجربه غره ختونکو لپاره دا په غيرې مسؤلانه ډول د گواښ منل نه دي. په مسؤلانه ډول د گواښ منل په زده کړو، روزونه، دقيقې مطالعې، ډاډ، جرئت او جدیت پورې تړاو لري او دا هغه عوامل دي چې له وېرې سره د مخ کېدو په حالت کې تاسې ته د سم عمل جرئت درکوي. يو کس ښايي له دې وېرې چې تېروتنه به وکړي، هېڅ کار نه کوي، خو دی په دې نه پوهېږم چې تر ټولو لويه تېروتنه يې د هېڅ کار نه ترسره کول دي.

ډېری فرصتونه د دوه زړې توب له کبله له لاسه وځي. گواښ ومنی؛ خو قمار مه وهي. گواښ منونکي په رڼو او خلاصو سترگو د موخې پر لور حرکت کوي؛ خو قماربازان بيا په تياره کې حرکت کوي.

سړي له يوه بزگر نه پوښتنه وکړه چې په دې فصل کې يې غنم کرلي؟ بزگر ځواب ورکړ نه. سړي پوښتنه ترې وکړه چې ولې؟ ده وويل: «وېرېدم چې ښايي باران و نه اوري.» سړي پوښتنه وکړه: «جوار دې کرلي؟» ده وويل: «نه وېرېدم چې افات به يې ووهي.» سړي وويل: «نو څه شی دې کرلي؟» بزگر ځواب ورکړ: «هېڅ، احتياط مې وکړ او څه شی مې و نه کرل.»

گواښونه

ته گټونکي يې / ۱۰۶

خندا د احمق ښکارېدلو د گواښ منل دي.
ژړا د احساساتي ښکارېدلو د گواښ منل دي.
د پیاوړتیا لپاره هڅه د نورو د دخالت خطر منل دي.
د احساساتو د بیان پر مهال د خپل ځان د افشا کېدو خطر دی.
نورو ته د خپلو اډیاوو د ویلو پر مهال د هغوی د لاسه ورکولو وېره شته.
مینه کول، له مقابل اړخه د نفرت گواښ له ځان سره لري.
کله چې هڅه کوی په حقیقت کې د ناکامۍ گواښ منی.
پر گواښونو باید بریالي شی، ځکه په ژوند کې تر ټولو ستر گواښ او ضربه دا ده چې هېڅ خطر و نه منی. هغه کس چې هېڅ گواښ نه مني، هېڅ نه شي ترسره کولی، هېڅ شی نه لري او بالاخره هېڅ دی.
دغه ډول کسان ښایي ځان له رنځ او غم څخه لرې وساتي؛ خو په بدل کې یې دوی له احساس، پرمختګ، بدلون او مینې څخه بې برخې کېږي. دوی د خپلو افکارو په ځنځیرونو تړلي غلامان دي چې خپله ازادي یې له لاسه ورکړې ده.
یوازې هغه کس ازاد دی چې رېسک «خطر» منلی شي.

۲. د خواریکښۍ یا پشتکار نشتون

کله چې ستونزې نه حل کېدونکي ښکاري، د خلاصون تر ټولو اسانه لاره تېښته بلل کېږي. دا ښایي په ټولو مواردو لکه واده، دندې او اړیکو کې د پلي کېدو وړ وي. گټونکي حتماً په ژوند کې له ماتو سره مخ کېږي؛ خو هېڅ وخت له هڅو لاس نه اخلي. موږ ټول په ژوند کې له ماتو سره مخ شوي یو. لوېدل د دې په معنا نه دي چې موږ ناکام شوي یو. ډېری خلک له دې کبله نه ناکامېږي چې پوهه او وړتیا نلري، د دوی د ناکامۍ علت له ستونزو تېښته ده. د بریالیتوب راز یوازې په دوو کلمو «مقاومت او تداوم» کې خلاصه کېدای شي.

ته گټونکی یې/۱۰۲

یو کس له دې کبله اتل نه دی چې تر نورو ډېر زوړور دی؛ بلکې له دې کبله دی چې تر نورو یې لس دقیقې نور هم زړورتیا ته دوام ورکړی.

رال والد امرسون

۳. لنډمهالې خوښي

موږ د لنډ مهال په اړه فکر کوو نه د اوږدمهال په اړه او دا یو محدود لید لوری دی. موږ د لنډمهالې او اني خوښۍ په زمانه کې ژوند کوو چې د هر څه لپاره گولۍ «تابلیټ» شته، له ویښېدو رانیولې تر ویده کېدو پورې. خلک غواړي د یوې گولۍ په خوړولو سره د خپلو ستونزو له شره خلاص شي او دغه راز د دې لپاره چې لنډمهالې میلیونران شي له شارکټ څخه کار اخلي او په دې توگه خپلې ریښتینولۍ ته زیان رسوي. په یوه شپه کې د میلیونر کېدو د همدې لېوالتیا د ډېرېدو له کبله ورځ تر بلې د لاتړۍ د سوداگرۍ کاروبار د پراخېدو په حال کې دی. کله چې تاسې د لنډمهالې خوښۍ هڅه کوئ، د هغوی د پایلو په اړه فکر نه کوئ، بلکې تمرکز مو ټول پر اني خوښۍ وي. د نن نسل هغه غذايي ریژیم غوره بولي چې په لومړي سر کې درې کیلو وزن کم کړي. دوی د زوکړې ډېرې ورځې نه غواړي؛ خو ډېرو ډالیو ته په تمه دي.

۴. د کارونو ترسره کولو لپاره د لومړیتوبونو نشتون

ډېری خلک هڅه کوي په نامناسبو شیانو خپل ځای ډک کړي. د بېلگې په توگه هغوی هڅه کوي چې مینه، اړیکه او عاطفه له پیسو سره تبادله کړي. ډېری هغه کسان چې د بوختیاوو له کبله له خپلو کورنیو سره وخت

ته گټونکی یې / ۱۰۸

نشي تېرولی هڅه کوي خپلو اولادونو او مېرمنو ته د ډاليو په اخيستلو سره خپل نشتون جبران کړي. کله چې د خپلو کارونو د ترسره کولو لپاره لومړيتوبونه و نه لرو، وخت مو بې ځايه ضايع کېږي او دې ته مو پام نه دی چې د وخت ضايع کېدل يعنې د ژوند ضايع کېدل. د ټاکلو لومړيتوبونو په لرلو سره کولی شو هغه کارونه چې لازم دي ترسره کړو نه هغه چې زموږ له ذوق او سليقې سره سم دي. د اوسنيو خلکو ټول تمرکز په برياليتوب او ماتې دی او د کارونو سمو ترسره کولو ته يې پام کم شوی دی.

څنگه له گواښونو او ستونزو ځان ژغولی شو؟

دغه سوال ته ځواب ورکول ستاسې د شخصيت په اړه ډېر څه څرگندولی شي. له ستونزو د خلاصون او برياليتوب ته د رسېدو يوه مهمه کلې د لومړيتوبونو پېژندل دي. د ډېری خلکو لومړيتوب شتمني، شهرت او موقعيت دی. بايد خپل لومړيتوبونه وپېژنو. برياليتوب د هغو اصولو د زده کړې له مخې نه ترلاسه کېږي چې په دې برخه کې شته بلکې د همدې اصولو د عملي کولو پايله ده.

۵. د لنډو لارو لټه

له وړيا خوړو ډډه

يوه پاچا خپلو سلاکارانو ته دنده وسپارله چې د عصر د پوهې او حکمت په اړه کتاب وليکي، چې راتلونکو نسلونو ته انتقال شي. سلاکارانو تر ډېرو هڅو وروسته کتابونه وليکل او پاچا ته يې راوړل. پاچا بيا خپل سلاکاران را وغوښتل او ورته وېي ويل: «دا کتابونه ډېر پنډ دي، خلک يې ښايي مطالعه نکړي، تاسې يې خلص کړئ.»

سلاکارانو له ټولو کتابونو يو کتاب جوړ او د پاچا حضور ته يې وړاندې کړ. پاچا بيا وويل: «کتاب لا هم پنډ دی.» سلاکارانه کتاب يوه فصل ته رالاند

ته گتونکی یې/۱۰۹

کړ؛ خو پاچا لا هم کتاب پند باله. د پاچا په باور یوه پاڼه هم ډېره وه. سلاکاران بلاخره اړه شول چې له کتاب څخه یوه جمله جوړه کړي. وروسته پاچا وویل که په دغه جمله کې یوه داسې برخه وي چې زه غواړم راتلونکي نسل ته ولېږدول شي، هغه به دا عبارت وي «هېڅ ځای وړیا خواړه نشته.» یا هغه د پښتو متل چې وايي د سیال خواړه یا پور دي یا پېغور.

ژباړن

په هره ټولنه کې یوه برخه مفت خواړه شته. دوی داسې خلک دي چې له هر ډول زیار او هڅې پرته د گټې په تمه وي. دوی په ټولنه کې د هغو خلکو د هڅو پایلو ته سترگې نیولې چې کار کوي.

آسانه لار ښايي تر ټولو ستونزمنه لار وي

په ځنگله کې یوه ښکلي مرغې ژوند کاوه. یوه ورځ یې بزگر ولید چې لوښی یې په لاس کې و او له ځنگل څخه تېرېده. مرغې له بزگر څخه پوښتنه وکړه: «په دې لوښي کې څه دي؟» بزگر ځواب ورکړ: «چنجي دي، هټی. ته یې وړم او پر ښکو یې بدلوم.» مرغې وویل: «زه ډېرې ښکې لرم، یوه به یې تاته درکړم. دا چنجي ماته راکړه زه به په چنجیو پسې د گرځېدو له شره خلاص شم.»

بزگر چنجي مرغې ته ورکړل او ده خپله ښکه وایسته او بزگر ته یې ورکړه. راتلونکې ورځې همدا کار تکرارېده تر دې چې یوه ورځ راورسېده چې ښکلي مرغې نور نو ډېرې ښکې نه درلودې. ډېر پرواز یې نه شوی کولی، له همدې کبله د چنجیو ښکار هم ترې پاتې شو. ښکلا او د سندرو ویلو ځواک یې هم له لاسه ورکړی و چې بلاخره مړ شو.

ته گټونکي يې / ۱۱۰

د کيسې اخلاقي پيغام ډېر واضح دی: مرغه غوښتل خپل خواږه له اسانه لارې ترلاسه کړي؛ خو همدا اسانه لار د ده لپاره تر ټولو پر ستونزمنه لاره بدله شوه. د پوښتنې ځای دا دی چې دا کيسه زموږ په ژوند کې د پلي کېدو وړ ده؟

هو زموږ ډېری هم په اسانه لارو پسې گرځو چې ډېر کله همدا اسانه لارې يوه ورځ پر سختو او ستونزمنو لارو بدلېږي.

بايلونکي ژر پايله غواړي

د دې لپاره چې د خپل سرای له هرزه بوټو خلاص شئ دوی لارې شته چې يوه يې اسانه او بله يې ډېره اسانه نه ده. اسانه لاره دا ده چې لور راوخلئ او ويې رېبې چې د څه مودې لپاره به مو سرای له دغه ډول بوټو خلاص شي؛ خو دا مؤقتي حل لاره ده. دويمه لاره ډېره اسانه نه ده. تاسې بايد له خپلو لاسو کار واخلي او هرزه بوټي او وانبه له بېخه راوباسئ. دغه کار ستونزمن دی او ډېر وخت نيسي؛ خو ستاسې سرای د ډېر وخت لپاره د هرزه بوټو له شره خلاصوي. لومړۍ حل لاره اسانه ښکاري، خو د ستونزې رېښه ترې پاتې کېږي. دويمه لاره اسانه نه ده؛ خو د ستونزې رېښه له منځه وړي.

اصلي حل لاره دا ده چې د ستونزې رېښه پيدا او له همدې ځايه يې حل کړې. دغه شی په ژوند کې زموږ پر افکارو هم د پلي کېدو وړ دي. ډېر خلک منفي افکار او چلند خپروي او دغه کار د ژوند پر ټولو برخو منفي اغېز کوي. د اوسني عصر د خلکو يوه ستونزه د پايلې ژر غوښتل دي. دوی د هرې ستونزې لپاره په يوه دقيقه کې حل لاره غواړي. پر دې نه دي خبر چې لنډمهالې حل لارې اصلي حل لارې نه دي او د دغه ډول فکر لرل د ناهيلۍ لامل کېږي.

۶. ځانغوښتنه او حرص

هغه افراد او بنسټونه چې د ځانغوښتنې فکر او ليدلوری لري د برياليتوب او پرمختگ د تمې حق نه لري. دوی هر وخت د نورو خلکو ښېگڼې ته له پام پرته خپل مسؤليت پر نورو اچوي. حرص او تمه تل د ډېرغوښتنې پايله ده. اړتياوې پوره کېدای شي، خو د حرص او تمې پوره کول ناشوني دي او په حقيقت کې حرص د روح سرطان دی. حرص عاطفي اړيکې له منځه وړي. طمع پر نفس له کمزوري اعتماد څخه سرچينه اخلي او د درواغجن غرور په توگه څرگندېږي.

څنگه کولی شو د خپل حرص اندازه پيدا کړو؟ دغه کار له ځانه په دريو سوالونو ممکن دی.

۱. زه يې بيه پرې کولی شم؟
۲. آیا رېښتيا هم زه اړتيا ورته لرم؟
۳. که يې زه ولرم، روحي سکون به راکړي؟

له حرص څخه د خلاصون لار له هغو شيانو سره چې لری يې ژوند کول او راضي اوسېدل دي. پام مو وي چې قناعت د هيلو د نه لرلو په معنا نه دی.

چېرې دومره بېړه؟

يوه بزگر ته د ټولې هغې ځمکې د ورکړې وړاندیز وشو چې دی په يوه ورځ کې ورباندې گرځېدلی شي. شرط دا و چې د لمر له لوېدو وړاندې بايد هغه ځای ته ځان ورسوي چې ده شروع ترې کړې ده. بزگر سبا سهار وختي له خوبه پاڅېد او په بېړه يې حرکت وکړ. ده غوښتل چې ډېره ځمکه ترلاسه کړي او له همدې کبله له غرمې وروسته هم په ډېره چټکۍ مخ پر وړاندې روان و، ځکه نه يې غوښتل چې د وړيا ځمکې ترلاسه کولو

ته گټونکي يې ۱۱۲

لپاره دغه فرصت له لاسه ورکړي. ماسپښين په قضا کېدو و چې سړي د اصلي شرط د پوره کولو لپاره چې لومړنۍ نقطې ته راگرځېدل وو، حرکت شروع کړ. حرص يې سبب شوی و چې د پيل له نقطې ډېر لرې ولاړ شي. سترگې يې اسمان ته ختلې وې او څومره چې لمر ډېږېدو ته نږدې کېده، هغومره دی هم گرندی کېده. ډېر ستړی شوی و. سره له دې چې پر ځان يې ډېر فشار راوړ؛ خو لومړنۍ نقطې ته د لمر له ډوبېدو وړاندې و نه رسېد او مړ شو. ده چانس درلود چې د پيل نقطې ته ورسېږي په دې شرط چې دومره لرې نه وای تللی. اوس نو هغې ځمکه چې ده ته په درد خوړله يوازې د قبر په اندازه وه چې دی په کې خښ شوی وای. په دې کيسه کې ډېر حقايق نغښتي چې بايد زده کړه ترې وشي. دا مهمه نه ده چې بزگر شتمن و که غريب؛ خو د ټولو حريصانو سرنوشت همدا دی.

۷. د ټينگې عقيدې نشتون

هغه کسان چې ټينگه عقیده نلري، د سرک پر منځ ځي. د دوی ددغه کار پایله څرگنده ده چې تر موټر لاندې کېدل دي. دوی مقاومت نشي کولی او له هر هغه کاروان سره يو ځای کېږي چې په مخه ورځي. دوی هڅه کوي چې خبره يې ومنل شي، ان په هغه حالت کې چې ښه پوهېږي خبره يې غلطه ده. يو شمېر خلک د ناوړه کړنو ملاتړ نه کوي؛ خو د کمزوري اعتقاد له کبله د هغوی پر وړاندې مخالفت هم نه شي څرگندولی، په داسې حال کې چې په مخالفت نه کولو سره په حقيقت کې دوی د دغو ناوړه کړنو ملاتړ کوي.

پياوړې عقیده د ايمان زېږنده ده

له عمل پرته ايمان يوازې خيال دی. ايمان معجزې ته مائل کېږي نه بلکې معجزې زېږوي.

ته گتونکی یې ۱۱۳
که فکر کوی چې کولی یې شی او یا هم فکر کوی چې نه یې شی کولی
په دواړو حالتو کې حق له تاسې سره دی.

هنري فورد

موږ ټول په ژوند کې ځانگړې شېبې لرو، ټول له ماتې سره مخ کېږو،
داسې شېبې لرو چې پر خپلو وړتیاوو بې باوره کېږو او پر ځان مو زړه
سوځي. اصلي خبره دا ده چې پر دغو احساساتو باید غالب شو او خپل
ایمان او اعتقاد پیاوړی کړو.

په نړۍ کې درې ډوله خلک دي

۱. هغوی چې د پېښو د رامنځته کېدو لامل کېږي

۲. هغوی چې د پېښو کتونکي دي

۳. هغوی چې د پېښو رامنځته کېدل یې حیرانوي

تاسې په کومه کټگوري کې راځئ؟

۸. د طبیعت له قوانینو بې خبري

بريالیتوب د قانون اړونده موضوع ده او دغه قانون د طبیعت قانون دی.
بدلون د طبیعت د قانون برخه ده. تل یا پرمختګ کوو او یا هم وروسته
پاتې او له ماتې سره مخ کېږو. یو شی جوړو یا یې له منځه وړو او دا ښيي
چې ټول عمر پر ژوند یو ثابت حالت نه دی واکمن.

که دانه په ځمکه کې و نه کرل شي د وخت په تېرېدو له منځه ځي. له
بدلون څخه تېښته نشته او حتماً رامنځته کېږي، که تاسې یې وغواړئ او
که نه. ټول پرمختګونه یو ډول بدلون دی؛ خو ټول بدلونونه پرمختګ نه
دی. اوس موږ ته په کار دي چې باید بدلون وارزوو او تر سنجش وروسته
هغه چې گټور دي ویي منو.

ته گټونکي يې / ۱۱۴

له ارزونې پرته د بدلون منل پر نفس د کمزوي اعتماد ښکارندويي کوي. پرمختگ يوازې د پرمختگ لپاره د سرطاني حجرو فلسفه ده چې په هر ځای کې په منفي بڼه خپره شوې ده او په حقيقت کې دا پرمختگ نه دی بلکې تباهي ده. رشد او پرمختگ په اصل کې هغه دی چې گټور او مثبت وي. برياليتوب په بخت او قسمت پورې اړه نه لري بلکې په قوانينو پورې تړلی دی.

د علت او معلول قانون

د برياليتوب لپاره بايد د علت او معلول قانون وپېژنو او د کړنې او پايلې ترمنځ پر اړيکه ځان پوه کړو. د هر معلول لپاره علت شته. د علت او معلول قانون د کرلو او رېبلو د قانون په څېر دی.

د کرلو او رېبلو قانون پنځه شيان وايي:

۱. موږ بايد کرلو ته لېوالتيا ولرو او همدغه لېوالتيا د پيل ټکي دی
۲. چې څه کړې هغه به رېبې. که موږ کچالو وکړو، کچالو تر لاسه کوو نه روميان.

۳. له دې وړاندې چې يو شی ورېبې، بايد ويې کړئ. د رېبلو عمل تر کرلو وړاندې نه شي ترسره کېدای. وړاندې تر دې چې څه شی تر لاسه کړئ، بايد يو شی له لاسه ورکړئ. بخاری هېڅ وخت وړاندې تر دې چې لرگي په کې واچوئ گرمي نه درکوي. ډېری خلک مخکې له دې چې بيه يې پرې کړي د يو شي د ترلاسه کولو په لټه کې وي، په داسې حال کې چې دا کار عملي نه دی.

۴. کله چې يوه دانه کړئ څو چنده حاصل به يې ترلاسه کړئ. که مو سم تخم وکاره، څو چنده شوی حاصل به مو هم سم وي او که مو ناسم تخم وکاره، څو چنده شوی حاصل به مو هم ناسم وي. داسې به ډېر خلک ووینئ چې د طبيعت له قوانينو سره په ټکر کې عمل کوي.

ته گټوتکی یې ۱۱۵

۵. بزگر په دې پوهېږي چې کرل او رېبل په یوه ورځ کې ناشوني دي. حاصل ته رسېدل وخت غواړي.

د فزیک یو عمومي قانون دا دی چې هر عمل د ځان په کچه عکس العمل لري.

ډېر کله خلک هڅه کوي چې معلول له منځه یوسي؛ خو علت یې پر ځای پاتې کېږي. کله چې موږ خپل ذهن په مثبتو افکارو تغذیه کوو او کومه خلا رانه پاتې کېږي، دغه خلا په اوتومات ډول منفي افکار ډکوي.

جیمز الن په خپل یوه مشهور کتاب کې ویلي: «د انسان ذهن د باغ په څېر دی. که موږ بڼې مېوې په کې وکرلې، بڼه حاصل به ترلاسه کړو او که موږ هېڅ په کې و نه کرل حاصل به یې هرزه بوټي وي.» دا د طبیعت قانون دی. دغه مثال زموږ په ژوند کې هم د پلي کېدو وړ دی. که تر دې یو گام وړاندې ولاړ شو نو وبه وایو چې که موږ سم تخم وکړو بیا هم هرزه بوټي په کې راشنه کېږي او د دې بوټو را شنه کېدل دوام کوي. که د اوبو یو ډک گیلان تر صفر درجې په ټیټه هوا کې کېږدئ یخک کېږي او دا د تعجب وړ خبره نه ده، دا د طبیعت قانون دی.

زموږ افکار علت دي. ته فکر کړې او عمل رېبې. عمل کړې او عادت رېبې. عادت کړې او شخصیت رېبې. شخصیت کړې او برخلیک رېبې او دغه ټول شیان له افکارو پیلېږي.

د جاذبې قوانین

موږ په حقیقت کې ځان ته هغه ډول شیان جذبوو چې یو، نه هغه شیان چې غواړو یې. د دې موضوع د وضاحت لپاره د یوه پخواني متل یادونه ضرور ده چې وایي «مرغان هغه سره کېني چې بڼې یې سره برابرې وي.»

ته گټونکي يې / ۱۱۶

د منفي افکارو لرونکي خطرناک دي. دوی د ځان پر لور نور داسې کسان هم جذبوي چې منفي افکار لري، منفي غبرگون ښيي او تر ټولو بده يې لا دا چې له دغه ډول يوه حالت څخه ناخوښي او زړه سوړي هم نه دي. کله مو په دې اړه فکر کړی چې څه ډول بريالي کسان خپل لور ته نور هغه کسان چې بريالي دي جذبوي؟ ناکام کسان هم د ځان په څېر نور کسان خپل لور ته جذبوي او په گډه وير، شکايت او اندېښنه کوي. زموږ ملگري هغه ډول چې موږ يې غواړو نه دي، بلکې هغوی داسې دي عیناً لکه موږ چې يو.

۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتيا

هر سړی غواړي بريالی شي، خو لږ کسان غواړي چې د برياليتوب لپاره چمتوالی ونيسي.

وينس لومباردي

گڼ خلک مېلو او محافلو ته پر چمتوالي نسبت ژوند ته پر چمتوالي ډېر وخت تېروي.

چمتوالی

پر نفس اعتماد له چمتوالي رامنځته کېږي او چمتوالی له پلان او تمرين پرته ناشونی دی. گټونکي پر ځان فشار راوړي او دغه فشار د چمتوالي فشار دی. دوی هېڅکله د گټلو په اړه اندېښنه نه کوي. که مو تمرينونه کمزوري وي، په لوبه کې به هم کمزوري وو، ځکه موږ د تمرينونو له مخې لوبه کوو. د برياليتوب او ماتې ترمنځ توپير داسې دی لکه په بشپړ ډول د ښه ترسره کولو او نسبتاً د ښه ترسره کولو ترمنځ. بشپړ فکري او جسمي چمتوالی د قربانۍ او نظم پايله ده.

ته گټونکی يې / ۱۱۷

دا چې عادي وگړي واوسئ اسانه کار دی؛ خو که غواړئ چې غوره و اوسئ سختی باید وگالئ، نو له همدې کبله دا د تعجب خبره نه ده چې عادي وگړي اسانه لارې غوره کوي.

په هره برخه کې د برياليتوب لپاره چمتوالی اړین دی.
هدف + اصول + پلان + تمرین + خواري + صبر + افتخار = چمتوالی

چمتوالی پر نفس د باور لامل کېږي

چمتوالی یعنې دا چې ماتې تحمل کړئ؛ خو هېڅکله یې و نه منئ. یعنې له ماتو سره د مخ کېدو جرئت ولرئ، له دې پرته چې د ناکامۍ حس ولرئ. زړه سوړي شی له دې پرته چې نا هیلي شی. چمتوالی یعنې له خپلو تېروتنو زده کړه. تېروتنه بده خبره نه ده ځکه موږ ټول ورسره مخ یو، خو ناپوه هغه دی چې عینې تېروتنه دویم ځل هم تکراروي.

هغه کس چې تېروتنه کوي او د اصلاح لپاره یې هېڅ راز هڅه نه کوي، لویه تېروتنه کوي.

له تېروتنو د مخنیوي تر ټولو غوره لارې دا دي:

- ژر یې ومنئ
- ورباندې غلي کېږی مه
- زده کړه ترې وکړئ
- هېڅکله یې مه تکراروی
- ځان مه ملامتوی؛ خو پلمه هم مه لټوی

په چارو کې فشار د نه چمتوالي له کبله رامنځ ته کېږي. د چمتوالي، سخت کار او تمرین هېڅ راز بدیل نشته. لېوالتیا او هیله ستاسې ستونزې نشي حل کولی، یوازې چمتوالی دی چې تاسې ته د رقابت حس درکوي. که چمتوالی و نلرئ فشار او سختي تاسې فلجولی او له منځه وړلی شي.

ته گټونکي يې / ۱۱۸

برياليتوب لکه د اوبو په څېر خپله لاره پيدا کوي او د هغه چا پر لور ورځي چې چمتوالی يې ورته نيولی وي.

کمزورې هڅه له کمزورو پايلو سره مخ کېږي.

خواريکښي «پشتکار» د لاندې مواردو ټولگه ده:

موخه، اصول، چمتوالی، پروگرام، صبر، مثبت فکر، تمرين، ارزښت او افتخار.

له ځانه لاندې پوښتنې وکړئ:

- يو مشخص شوی او څرگند هدف لری؟
- د ترسره کولو لپاره کوم پلان لری؟
- د چمتوالي لپاره مو څه ډول هڅه کړې ده؟
- د کومې بيې پرې کولو ته چمتو یی؟
- تر کومه ځايه د رسېدو اراده لری؟
- د سختیو د پړاو لپاره اړتيا وړ صبر په ځان کې وینی؟
- دا لېوالتيا په ځان کې وینی چې برياليتوب ته د رسېدو لپاره به تمرين کوی؟

- داسې کوم ثابت اصول لری چې تکیه ورباندې وکړئ؟
- پر خپلو کړنو افتخار کولی شی؟
- دا فکر درسره شته چې ځان ته ووايي «ترسره کولی یې شم»؟

۱۰. پلمه لټول

گټونکي تل تحليل کوي؛ خو هېڅ کله دې ته پلمه نه لټوي چې دا د بایلونکو لوبه ده. بایلونکي بيا د پلمو ډکه کتابچه له ځان سره گرځوي چې تا ته ووايي ولې په هېڅ کار کې نه دي بريالي شوي.

هغه عامې پلمې چې ډېر کله يې له بایلونکو اورو:

- زه بد بخته یم

- تر بد ستوري لاندې زېږېدلی يم
- تر اوسه لا ځوان يم
- اوس نو سپين ږيری يم
- معلول يم
- پوره ذهين نه يم
- زده کړې مې نه دي بشپړې کړې
- ښکلی نه يم
- اړيکې نه لرم
- کافي پيسې نه لرم
- وخت نه لرم
- اقتصادي وضعيت مې خراب دی
- که مې يوازې يو فرصت درلودای
- که مې د کورنۍ مسؤليت نه وی پر غاړه
- که مې واده سم وخت کړی وی
- د پلمو دغه لړليک نور هم اوږدېدلی شي.

په هند کې بيزوگان څه ډول نيسي؟

ښکاريان له يوه داسې صندوق څخه کار اخلي چې بېخ يې سوری وي. د سوري اندازه دومره وي چې بيزو وکولای شي خپل لاس ودرننه کړي. په صندوق کې د بيزوگانو د خوښې وړ مېوه ږدي. کله چې بيزو د مېوې ترلاسه کولو لپاره صندوق ته لاس دننه او مېوه په موټي کې راوخلي، نو لاس يې له سوري نه راوځي. ځکه د صندوق سوری دومره نه دی چې د بيزو موټی شوی لاس دې هم ترې راووځي. په دې حالت کې بيزو بايد يو شی انتخاب کړي: يا به له مېوې تېرېږي ازادي به ټاکي او يا به هم لا

ته گټونکي يې / ۱۲۰

ازادۍ تېرېږي او مېوه به خوري. فکر وکړئ چې بيزو ډېر کله څه شي
انتخابوي، طبيعي ده چې مېوه انتخابوي او په دام کې لوېږي.
موږ هم په ژوند کې له همدې ډول ستونزې سره مخ يو. په داسې مېوو
پورې مو ځانونه څرولي چې زموږ د پرمختګ مخه نيسي. پلمې جوړو او
وايو «زه دا کار نه شم کولی، ځکه» او څه شي چې له ځکه وروسته راځي
هماغه مېوې دي چې موږ ځانونه ورپورې سرپښ کړي او پرمختګ ته مو
نه پرېږدي. گټونکي هېڅ وخت پلمه نه لټوي.

دوه هغه عوامل ښيي چې يو کس به بريالی شي او که نه؟
دغه دوه عوامل دلايل او نتايج دي. پر دلايلو حساب نه کېږي، په داسې
حال کې چې پايله ډېره مهمه ده.
د ناکامانو تر ټولو غوره پلمې: هېڅکله فکر مه کوه، پوښتنه څه کوي، غوږ
مه نيسه او تل پلمې لټوه.

۱۱. له تېروتنو زده کړه نه کول

دقيقاً هغه وخت چې يو کس د کار ترسره کولو ته د حقارت له وېرې
زړه نازېږي، بل کس تېروتنه کوي او له همدې تېروتنې زده کړه کوي او په
پای کې برياليتوب ته رسېږي.

هنري لېنګ

هغه کسان چې له تېروتنو او تاريخ څخه زده کړه نه کوي، حتماً له ماتې
سره مخ دي. که د افکارو سمه بڼه ولرو په حقيقت کې ناکامي يو غوره
ښوونکی دی. ناکامي بن بست نه دی بلکې غلطه لاره ده. هغه ځنډ دی،
خو ماتې نه ده. تجربه هغه نوم دی چې موږ يې پر خپلو تېروتنو ږدو.

ته گټونکی یې / ۱۲۱
 ځینې کسان ژوند او زده کړه کوي؛ خو داسې هم شته چې یوازې ژوند کوي. هوبښیار انسانان له خپلو تېروتنو زده کړه کوي او هغه چې ډېر هوبښیار دي د نورو له تېروتنو یې زده کوي. زموږ ژوند دومره هم اوږد نه دی چې یوازې له خپلو تېروتنو زده کړه په کې وکړو.

۱۲. د فرصتونو د تشخیص د وړتیا نشتون

فرصتونه ډېر کله په ظاهره د ستونزو په توګه له خلکو سره مخ کېږي او همدا وجه ده چې ډېر خلک یې نه شي تشخیصولی. نو باید په یاد مو وي چې ستر خنډونه او ستونزې له ځان سره لوی فرصتونه هم لري.

۱۳. وېره

وېره ښايي واقعي او یا هم خیالي وي. وېره سبب کېږي چې خلک ځینې عجیب کارونه ترسره کړي او دغه کار د ناسم پوهاوي پایله ده. په وېره کې ژوند په حقیقت کې په یوه رواني زندان کې ژوند کول دي. وېره د نه خونديتوب د احساس، پر نفس د اعتماد د کمزورۍ او لټۍ لامل کېږي. وېره زموږ د بلقوه ځواک او وړتیاوو د تخریب لامل کېږي او د وېرې په حالت کې سم فکر نه شي کېدای. وېره روغتیا او عاطفي اړیکې له منځه وړي.

ځینې معمول وېرې په لاندې ډول دي:

- له ناکامۍ وېره
- له نا پېژندل شویو پېښو وېره
- له نه چمتوالي وېره
- له غلطې پرېکړې وېره
- له ردېدو وېره

ته گټونکي يې / ۱۲۲

ځينې وېرې د تشرېح کېدو وړ وي او نورې بيا يوازې احساس کېدای شي. وېره د اضطراب سبب کېږي او هغه بيا په خپل نوبت د غيرو معقولو افکارو د رامنځته کېدو لامل کېږي او همدغه افکار د ستونزو لپاره زموږ حل لارې سبوتاژ کوي.

د وېرې پر وړاندې طبيعي غبرگون، تېښته ده. تېښته د وېرې اغېز د لنډ وخت لپاره کموي، په داسې حال کې چې د وېرې اصلي رېښه لا پاتې وي. خيالي وېرې د ستونزو د لويوالي لامل کېږي. ډېر کله وېره له کنټروله په وتو زموږ خوښي او عاطفي اړيکې له منځه وړي.

له ناکامۍ وېره ډېر کله په خپله تر ناکامۍ بده وي. ناکامي تر ټولو بد شي نه دی چې يو څوک ورسره مخ کېدای شي. هغه کسان چې هڅه نه کوي، تر هڅې وړاندې له ماتې سره مخ کېږي. ماشومان چې کله تگ زده کوي، په ځلونو لوېږي؛ خو دغه لوېدل په هېڅ صورت د دوی لپاره د ماتې او ناکامۍ په معنا نه دي، بلکې د زده کړې په معنا دي. که دوی د لوېدو له کبله نا هيلي شي هېڅکله به تگ زده نکړي. تر دې چې د وېرې له کبله سر پر زنگنو ژوند وکړي، غوره ده چې پر خپلو پښو ولاړ مړ شي.

۱۴. له استعداد څخه د استفادې نه وړتيا

البرټ انشټين وايي: «فکر کوم په ژوند کې به مې له خپل استعداد څخه ۲۵ سلنه گټه پورته کړې وي.» د ويليم جيمز د وينا له مخې انسانان په اوسط ډول له خپل استعداد څخه له ۱۰-۱۵ سلنې گټه پورته کوي. د بشر د ژوند تر ټولو بد حالت دا دی چې د دوی اکثر يې له هغو وړتياوو سره چې په دوی کې شته يو ځای مري. دوی هله چې ژوندي وو ژوند نه دی کړی. دوی له دې پرته چې پر ځان ستړيا ومني له کاره لوېدلي دي. زموږ په ژوند کې تر ټولو له غمه ډک عبارت دا دی چې وايو: «کاش ترسره کړی

ته گټونکي يې / ۱۲۳

مې وی. د چمتوالي نشتون باید له صبر سره غلط نه کړو. صبر اگاهانه
تصميم او د خواری او هڅې پایله ده.

له یوه سپین ږيري سړي پوښتنه وشوه چې د ژوند تر ټولو دروند بار څه
شی دی؟

ده په ځواب کې وویل: «دا چې د لېږدولو لپاره هېڅ و نه لرې.»

۱۵. د نظم نشتون

تر اوسه مو کله فکر کړی چې ځینې خلک ولې هېڅکله خپلو موخو ته نه
شي رسېدای؟ ولې دوی تل له کړکېچ او ناهیلۍ سره مخ دي؟ پر دې مو
کله فکر کړی چې ځینې خلک تل بريالي دي؛ خو د نورو بیا ماتې پای نه
لري؟ په هره برخه کې که هغه لوبې، زده کړې او یا بل هر کار وي، له نظم او
دسپلین پرته بريالیتوب ناشونی دی. غیرمنظم کسان بريالیتوب ته د
رسېدو لپاره هر کار کوي، خو هېڅ هم په لاس نه ورځي. ځینې خلک چې
ځان ته لېبرالان وایي بې نظامي پر ازادۍ تعبیروي. په الوتکه کې د
سپرلی پهر مهال مې داسې پیلوټ خوښېږي چې منظم وي او خپل
کارونه په هغه بڼه ترسره کوي چې ورته ویل کېږي نه په هغه ډول چې د
ده زړه غواړي. له هغو پیلوټانو مې بد راځي چې وایي زه ازاد یم او نه غواړم
چې د څارونکي له خبرو سره سمه الوتنه وکړم.

د ثبات نشتون د کمزوري نظم پایله ده. نظم رامنځته کول پر ځان
کنټرول، پرهېزگاري او له اندېښنې خلاصون غواړي په دې معنا پر هغه کار
چې ترسره کوی یې تمرکز وکړي. بخار تر هغه د ماشین د حرکت لامل نه
کېږي تر څو چې محدود شوی نه وي. همدا ډول د نیکاراګوا اوبڅر «ابشار»
چې په نړۍ کې تر ټولو ستر ابشار دی، تر هغو چې کنټرول نه شي انرژي
نه شي تولیدولی.

ته گټونکي يې / ۱۲۴

موږ ټولو د کیشپ او سويې کیسه اورېدلې ده. سويې چې پر خپل تېز تگ يې افتخار کاوه کیشپ ته د مسابقې بلنه ورکړه او کیشپ هم ومنله. هغوی گیدړه د ریږي په توگه انتخاب کړه. مسابقه پیل شوه او کیشپ ورو خپل حرکت پیل کړ؛ خو سويې په پیل کې تېزه منډه واخیسته. دا تر کیشپ ډېره وړاندې شوه او کله چې پر خپله بریا ډاډه شوه، دمه يې وکړه او خوب یوړه. کله چې را وینه شوه بیا يې منډه شروع کړه؛ خو ويې لیدل چې کیشپ تر دې وړاندې هدف ته رسېدلی دی.

استقامت او ثبات نظم غواړي او نظم تر غیرمنظمو هڅو ډېر مهم دی. نظم او پنبېماني دواړه درد لري او زموږ ډېری د دې دواړو ترمنځ یو باید انتخاب کړو. فکر وکړئ چې کوم یو به يې ډېر درد لري. په یو شمېر ټولنو کې ماشومانو تر اندازې له ډېرې ازادۍ برخمن وي او په ژوند کې يې د نظم تشه له ورايه محسوسېږي او همدغه کار د دې لامل کېږي چې دوی خپلې کورنۍ، ټولنې او مشرانو ته درناوی ونه کړي.

۱۶. کمزوری عزت نفس

کمزوری عزت نفس پر نفس د کمزوري باور او ځان ته د ارزښت نه ورکولو پایله ده. دغه حالت سبب کېږي چې تاسې ځان او نورو ته سپکاوی وکړئ. په دغه ډول حالت کې د ژوند کنټرول د نفس په لاس کې وي او پرېکړې د ځانغوښتنې پر بنسټ کوي نه د ارزښتونو پر بنسټ. د ټیټ عزت نفس لرونکي کسان پرله پسې د خپل هویت د پیدا کولو په لټه کې دي. دوی هڅه کوي چې خپل ځانونه پیدا کړي؛ خو له دې نه دي خبر چې هویت موندل کېږي، نه بلکې رامنځته کېږي. لټي، ټنډلي او د کمزوري عزت نفس پایله ده چې د پلمې جوړولو لامل کېږي. لټي د زنگ په څېر ده چې ډېری خلېدونکي فلزات خوري.

ته گټونکي يې / ۱۲۵

۱۷. د زده کړو نه لرل

د علم او پوهې پر لور لومړنۍ گام له هغو برخو خبرېدل دي چې سړی په کې معلومات نه لري. هر څومره چې یو کس ډېره زده کړه کوي په هماغه اندازه ډېر پوهېږي چې په کومه برخه کې نیمگړی دی او پر څه نه پوهېږي. هغه کس چې فکر کوي پر هر څه پوهېږي، تر ټولو ډېر زده کړې ته اړتیا لري. ناپوه خلک پر دې نه پوهېږي چې دوی ناپوه دي؛ ځکه دوی نه پوهېږي چې نه پوهېږي.

تر ناپوهۍ غټه ستونزه له پوهې وېره ده او دغه شی خلک د گمراهۍ پر لور بیایي.

۱۸. پر بخت باور

هغه کسان چې پر تقدیر تر اندازې ډېر باور لري، د ژوند له مسؤلیتونو تېښتي او د خپلو ماتو او بریالیتوبونو مسؤلیت پر خپل بخت اچوي. دوی خپل ځان برخلیک ته سپاري. هغوی فکر کوي چې هڅې یې پایله نه لري او هغه څه چې باید پېښ شي، پېښېدونکي دي، له همدې کبله هڅه نه کوي او په خپله خوښه له ژونده لاس مینځي. دغه ډول افراد هڅه کوي چې کوم کار ترسره کړي او یوازې دې ته په تمه دي چې کار ترسره شي. نږدې ټول بایلونکي په دې باور دي چې بریالیتوب د قسمت خبره ده. د کمزورو افکارو خاوندان ژر د فالبینانو او هغو انسانانو چې غیب وایي ښکار کېږي او په دې توگه پر خرافاتیانو بدلېږي.

هغه کسان چې سطحې فکر کوي پر چانس باور لري او د پیاوړې ارادې څښتنان بیا د علت او معلول پر فلسفه باوري دي. ساموېل گلډیون وایي: «هر څومره چې ډېر او سخت کار وکړو په هماغه اندازه ډېر قسمت گټلی

شو.»

د منفي افکارو لرونکي خطرناک دي. دوی د ځان پر لور نور داسې کسان هم جذبوي چې منفي افکار لري، منفي غبرگون ښيي او تر ټولو بده یې لا دا چې له دغه ډول یوه حالت څخه ناخوښي او زړه سوړي هم نه دي. کله مو په دې اړه فکر کړی چې څه ډول بريالي کسان خپل لور ته نور هغه کسان چې بريالي دي جذبوي؟ ناکام کسان هم د ځان په څېر نور کسان خپل لور ته جذبوي او په گډه ویر، شکایت او اندېښنه کوي. زموږ ملگري هغه ډول چې موږ یې غواړو نه دي، بلکې هغوی داسې دي عیناً لکه موږ چې یو.

۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتیا

هر سړی غواړي بريالی شي، خو لږ کسان غواړي چې د بريالیتوب لپاره چمتوالی ونیسي.

وینس لومباردي

گن خلک مېلو او محافلو ته پر چمتوالي نسبت ژوند ته پر چمتوالي ډېر وخت تېروي.

چمتوالی

پر نفس اعتماد له چمتوالي رامنځته کېږي او چمتوالی له پلان او تمرین پرته ناشونی دی. گټونکي پر ځان فشار راوړي او دغه فشار د چمتوالي فشار دی. دوی هېڅکله د گټلو په اړه اندېښنه نه کوي. که مو تمرینونه کمزوري وي، په لوبه کې به هم کمزوري وو، ځکه موږ د تمرینونو له مخې لوبه کوو. د بريالیتوب او ماتې ترمنځ توپیر داسې دی لکه په بشپړ ډول د ښه ترسره کولو او نسبتاً د ښه ترسره کولو ترمنځ. بشپړ فکري او جسمي چمتوالی د قربانۍ او نظم پایله ده.

دا چې عادي وگړي واوسئ اسانه کار دی؛ خو که غواړئ چې غوره و اوسئ سختی باید وگالئ، نو له همدې کبله دا د تعجب خبره نه ده چې عادي وگړي اسانه لارې غوره کوي.

په هره برخه کې د برياليتوب لپاره چمتوالی اړین دی.
هدف + اصول + پلان + تمرین + خواري + صبر + افتخار = چمتوالی

چمتوالی پر نفس د باور لامل کېږي

چمتوالی یعنې دا چې ماتې تحمل کړئ؛ خو هېڅکله یې و نه منئ. یعنې له ماتو سره د مخ کېدو جرئت ولرئ، له دې پرته چې د ناکامۍ حس ولرئ. زړه سوړې شی له دې پرته چې نا هیلي شی. چمتوالی یعنې له خپلو تېروتنو زده کړه. تېروتنه بده خبره نه ده ځکه موږ ټول ورسره مخ یو، خو ناپوه هغه دی چې عینې تېروتنه دویم ځل هم تکراروي.

هغه کس چې تېروتنه کوي او د اصلاح لپاره یې هېڅ راز هڅه نه کوي، لویه تېروتنه کوي.

له تېروتنو د مخنیوي تر ټولو غوره لارې دا دي:

- ژر یې ومنئ
- ورباندې غلي کېږی مه
- زده کړه ترې وکړئ
- هېڅکله یې مه تکراروئ
- ځان مه ملامتوئ؛ خو پلمه هم مه لټوئ

په چارو کې فشار د نه چمتوالي له کبله رامنځ ته کېږي. د چمتوالي، سخت کار او تمرین هېڅ راز بدیل نشته. لېوالتیا او هیله ستاسې ستونزې نشي حل کولی، یوازې چمتوالی دی چې تاسې ته د رقابت حس درکوي. که چمتوالی و نلرئ فشار او سختي تاسې فلجولی او له منځه وړلی شي.

ته گټونکی يې / ۱۲۸
 تر څو يو څه زده کړي
 په چټکۍ يې پرمختگ وکړ
 برياليتوب ته ورسېد
 په باور او جرئت يې ډېر زيار وکېښ
 او کله چې بريالی شو
 خلکو وويل هغه ډېر بختور و

۱۹. د موخې نه لرل

که د هغو کسانو د ژوند کيسې ولولو چې پر خپلو کمزوريو يې غلبه کړې ده، راته څرگنده به شي چې له برياليتوب سره د هغوی اورنۍ مينه د دوی لپاره اغېزناک او محرک ځواک شوی دی. هغوی په ژوند کې موخه درلوده او غوښتل يې ځان ته ثابته کړي چې له ټولو ستونزو سره سره بريالي کېدای شي او بريالي هم شول. له برياليتوب سره مينه او لېوالتيا هغه ځواک دی چې د ويلما رودولف په نوم يوه فلج مېرمن يې د ۱۹۶۰ زېږديز کال د اولمپيک په لوبو کې د نړۍ تر ټولو گړندۍ مېرمن کړه او د سرو زرو درې مډالونه يې وگټل.

د گلن کنېنگهم د وينا له مخې: «لېوالتيا او اشتياق هغه څه دي چې يو معيوب ماشوم يې د يو ميل منډې په لوبه کې د نړيوال ريکارډ جوړولو جوگه کړ.»

يوه گوزن وهلي ماشوم په پنځه کلنۍ کې لامبو پيل کړه تر څو خپل بدني ځواک بېرته ترلاسه کړي. ده له برياليتوب سره د مينې او لېوالتيا له کبله خپلو تمرينونو ته دوام ورکړ، تر دې چې درې ځله يې د لامبو په برخه کې نړيوال ريکارډ مات کړ او په ۱۹۵۶ زېږديز کال کې يې د ملبورن په لوبو کې د سرو زرو مډال ترلاسه کړ. د دغه کس نوم شلي مان و.

ته گټونکي يې / ۱۲۹

کله چې خلک موخه و نه لري، فرصتونه هم نه شي ليدلي. که سړی د يوه کار ترسره کولو لپاره لېوالتيا ولري، خپله موخه پېژني او د هغې پر لور حرکت کوي چې له همدې کبله د تمرکز لپاره ژمنتيا رامنځته کېږي او په دغه ډول حالت کې هغه د اړتيا وړ نظم لري او بريالی کېږي. خو که موخه ونه لري دا مهمه نه ده چې نور څه لري او که نه، هېڅکله به بريالي نشي.

۲۰. د زړورتيا او جسارت نشتون

بريالي کسان د معجزې او آسانه کار په لټه کې نه دي، بلکې د زړورتيا او استقامت له لارې پر خنډونو او ستونزو د غلبې هڅه کوي. دوی د هغو کارونو د ترسره کولو هڅه کوي چې نیمگري پاتې دي او په هغو پسې سر نه گرځوي چې ترسره شوي او يا هم له لاسه وتلي.

هيله نه پوره کېږي، اعتقادات او غوښتنې تر هغو موخې ته نه لېږدي چې د يقين ملاتړ ورسره نه وي. دعاوې هم هغه وخت د قبلېدو چانس لري چې زړور اعمال يې ملاتړ وکړ. زړورتيا او شخصيت د برياليتوب لپاره حياتي ارزښت لري او همدا د عوامو او خواصو ترمنځ د توپير ټکی دی. کله مو چې ذهن له زړورتيا او جسارت څخه ډک شي، وېرې مو هېرېږي او پر ستونزو غلبه کوو. زړورتيا د وېرې د نشتون په معنا نه ده بلکې پر وېرې د غلبې په معنا ده. شخصيت له زړورتيا پرته مؤثر نه دی او همدا ډول زړورتيا له شخصيت پرته ظلم دی.

د برياليتوب لپاره نسخه

برياليتوب د کېک د پخولو په څېر دی، يوازې د پخولو د اصولو په زده کړه نه پخېږي. د يوه ښه کېک د پخولو لپاره بايد له يوه لوري ترکيبي مواد د ښه کيفيت لرونکي وي او له بل لوري د هغوی ترمنځ د ترکيب نسب بايد سم وي. تاسې له دې موادو يوازې د يوه ځل لپاره د کېک پخولو فرصت

ته گټونکی يې / ۱۳۰

لری، نو باید سمه گټه ترې پورته کړی. د تمرین او تېروتنو د زده کړو پر مه د کپک پخول «بريالیتوب» ډېر اسانه کېږي. تاسې به په هر ځای او کار کې یوه کړنلاره ولری، دا چې تاسې له دې کړنلارې گټه پورته کوئ او که نه په تاسې پورې اړه لري او انتخاب له تاسې سره دی.

د بريالیتوب په اړه څو مهم ټکي

- د گټلو لپاره لوبه وکړی، نه د بایلو لپاره
- د نورو له تېروتنو يې زده کړی
- له هغو کسانو سره چې لوړ شخصیت لري ناسته پاسته وکړی
- له هغه څه چې ترلاسه کوئ يې ډېر څه ورکړی
- پر بې ارزښته مسائلو سر مه خوږوی
- تل پر خپلو اوږدمهالو موخو فکر وکړی
- خپلې وړتیاوې و سنجوئ او هغوی د خپلو کارونو لپاره د بنسټ په توگه وکاروئ
- د پرېکړو پر مهال تل جزیات په نظر کې ونیسئ
- هېڅکله خپل صداقت ته زیان مه رسوئ

ته گتونکی یی / ۱۳۰

لری، نو باید سمه گته ترې پورته کړی. د تمرین او تېروتنو د زده کړو پر مټ د کپک پخول «بريالیتوب» ډېر اسانه کېږي. تاسې به په هر ځای او کار کې یوه کړنلاره ولری، دا چې تاسې له دې کړنلارې گته پورته کوئ او که نه په تاسې پورې اړه لري او انتخاب له تاسې سره دی.

د بريالیتوب په اړه څو مهم ټکي

- د گټلو لپاره لوبه وکړی، نه د بایللو لپاره
- د نورو له تېروتنو یې زده کړی
- له هغو کسانو سره چې لوړ شخصیت لري ناسته پاسته وکړی
- له هغه څه چې ترلاسه کوئ یې ډېر څه ورکړی
- پر بې ارزښته مسائلو سر مه خوړوئ
- تل پر خپلو اوږدمهالو موخو فکر وکړی
- خپلې وړتیاوې و سنجوئ او هغوی د خپلو کارونو لپاره د بنسټ په توگه وکاروئ
- د پرېکړو پر مهال تل جزیات په نظر کې ونیسئ
- هېڅکله خپل صداقت ته زیان مه رسوئ

ته گټورنکی یې / ۱۳۱

عملي پلان

۱. دری داسې وړاندیزونه ولیکئ چې پر مټ یې تاسې خپلې دندې په ښه توګه، چټکتیا او اغېزمنتیا ترسره کولی شئ:
الف.

ب.

ج.

۲. دری داسې لارې په ګوته کړئ چې تاسې فکر کوئ د ژوند په هره برخه کې مو بريالي کولی شي.

الف. د کار محیط

ب. کورنۍ

ته گټونکي يې / ۱۳۲

ج. ټولنه

۳. د ژوند هغه برخې مو چې د بې نظمۍ له کبله زیانمنې شوې لېست او و ارزوئ.

۴. بل ځل چې له ستونزې سره مخ شوی، لږ صبر وکړئ او له ځانه پوښتنه وکړئ چې له دې ستونزې څه شی زده کولی شم؟ څه ډول کولی شم دا ستونزه پر یوه بريالیتوب بدله کړم؟

۵. د بريالیتوب په اړه خپل تعریف ولیکئ:

۶. ولې دغه شیان مهم دي؟

۷. د تېر په اړه فکر وکړئ. ایا په تېرو لسو کلونو کې ستاسې اهداف بدل شوي، که بدل شوي ولې؟

ته مکتبونی نی / ۱۳۳

شپریم خیرگی

انگیزه

هره ورخ خان او نورو ته انگیزه ورکړئ
هڅونه مو د عمل پر لور بیایي.

ته گټونکي يې / ۱۳۴

زه پر دوو شيانو باور لرم، لومړی دا چې ټول خلک ښه خلک دي؛ خو تر دې هم ښه کېدای شي. دویم نږدې ټول خلک پر دې پوهېږي چې څه وکړي؛ خو پوښتنه دلته ده چې ولې يې نه پيلوي؟ څه شی چې دلته هېر شوي هغه «د انگېزې جرقه» ده. په ډېری کتابونو کې د دې پر زده کړې تمرکز شوی چې څه شی باید ترسره کړي؟ خو موږ يوه بله کړنچاره غوره کړې ده. موږ پوښتنه کوو چې ولې يې نه ترسره کوې؟ که په کوڅه کې له هر چا پوښتنه وکړې چې د ښه ژوند لپاره کوم کارونه باید ترسره شي، ټول به سم ځواب درکړي او که پوښتنه ترې وکړې چې دوی هم دغه کارونه کړي، حتماً به يې ځواب منفي وي. دلته ده چې د انگېزې د کموالي احساس کېږي.

تر ټولو اغېزناکه او لويه انگېزه د انسانانو له اعتقادي سيستم څخه سرچينه اخلي. دا ښيي چې انسان باید پر هغه څه چې ترسره کوي يې باور ولري او مسؤليت يې ومني. کله چې خلک د خپلو کړنو او چلند مسؤليت اخلي، د ژوند په اړه يې د فکر ښه مثبتې کېږي. همدغه کار دوی په شخصي او مسلکي ژوند دواړو کې فعالوي. په دې سره د دوی اړيکې په کورنۍ، د کار په محيط او ټولنه کې پراخېږي او ژوند ورته ترپخوا ډېر معنا داره او رضایت ښوونکی کېږي.

کله چې د انسانانو فیزیکي او جسمي اړتیاوې پوره شي، احساسې اړتیا پر يوه لويه انگېزه بدلېږي. هره کړنه له «هڅې او گټې» سرچينه اخلي. که گټه تر هڅې ډېره شوه، انگېزه رامنځته کوي او که هڅه تر گټې ډېره شوه د خنډ او ځنډ لامل کېږي.

گټه ښايي ملموسه وي لکه مالي امتياز، رخصتۍ او ډالۍ او يا هم غیرې ملموسه وي لکه منندويي، د برياليتوب حس، پرمختگ، مسؤليت، د رضایت احساس، پر نفس باور او ډاډ.

ته گټونکي يې / ۱۳۵

راځئ انگېزه تعريف کړو

يوه منطقي پوښتنه دا ده چې انگېزه څه شی ده؟ انگېزه هغه شی ده چې عمل او احساس تشويقيوي. انگېزه ورکول يعنې هڅول او الهام ورکول. انگېزه د عمل او احساس رڼولو او بلولو «لکه د اور بلول» ته هم ويل کېدای شي. يا په بل عبارت انگېزه هغه ځواک دی چې تاسې د يوه کار د ترسره کولو پر لور حرکت ته متقاعد کوي. دغه راز انگېزه د يوه کار لپاره د محرک په توګه هم تعريفېدلی شي.

انگېزه هغه ځواک دی چې تاسې يې په مرسته په خپل ژوند کې بدلون راوستلی شئ.

ولې د انگېزې لرلو ته اړ يو؟

انگېزه زموږ په ژوند کې د محرک ځواک حثيت لري چې د برياليتوب له لېوالتيا سرچينه اخلي. له برياليتوب پرته په ژوند کې د عزت نفس او وياړ له ټيټوالي سره مخ کېږو چې له کبله يې په کور او د کار په ځای کې هيڅان او خوند نه پاتې کېږي. د انگېزې تر ټولو ستر دښمن ځانغوښتنه يا له ځانه رضایت دی، ځکه دغه شی د هڅې او هاند د کموالي لامل کېږي او کله چې انسان له ځانه راضي وي، پرمختګ نه کوي او نشي کولی د خپل ژوند اړتياوې تشخيص کړي.

انگېزه څنګه عمل کوي؟

کله چې هغه اصول وپېژنئ چې د انگېزې لامل کېږي، خپلې موخې ته د رسېدو ترڅنګ نورو ته هم انگېزه ورکولی شئ. ستاسې داخلي انگېزه

ته گټونکي يې / ۱۳۶

ستاسې شوق او د فکر بڼه ده چې نورو ته هم سرايت کوي. د فکر بڼه مو له نورو څخه د هغه غبرگون ترلاسه کولو کلي. ده چې تاسې يې غواړئ. څنگه يو کس انگېزه لرونکي او ژمن پاتې کېدلی شي؟ يوه له مهمو لارو چې له ډېرې مودې راهيسې يې لوبغاړي کاروي هغه «ځان ته د تلقين» لاره ده. ځان ته تلقين هغه عبارت دی چې په حال زمانه کې جوړ شوی او په ترتيب تکرارېږي. يا په بل عبارت له ځان سره مثبتې خبرې کول دي.

د انگېزې او الهام تر منځ توپير څه شی دی؟

په نړيوالو سيمينارونو کې ډېر کله له ما پوښتنه کېږي چې زه کولی شم نورو ته انگېزه ورکړم؟ زما ځواب نه وي. زه دغه کار نشم کولی. خلک په خپله ځان ته انگېزه ورکولی شي او څه شی چې موږ يې ترسره کولی شو دا دي چې هغوی ته الهام ورکړو چې خپل ځان ته انگېزه ورکړي. د دې لپاره چې خلکو ته د انگېزې لپاره الهام ورکړو موږ اړ يو چې د هغوی غوښتنې او اړتياوې تشخيص کړو. تر ټولو لويه انگېزه څه شی ده؟ پيسې؟ شهرت او که بل څه؟ ايا زموږ د ژوند بڼه والی دی او که د هغو کسانو له لوري يې منل دي چې موږ ورسره مينه لرو؟ دغه ټول کولی شي چې د انگېزې د ځواک لامل وگرځي. تجربو بنسټونې چې خلک د پيسو ترلاسه کولو لپاره خورا ډېر کار کوي، پر يوه بڼه مدير د بدلېدو لپاره هم ډېر کار کوي او د خپل اعتقاد لپاره تر ټولو ډېر کار کوي. موږ دغه ډول پېښې هره ورځ په نړۍ کې گورو. موږ وينو چې هره ورځ گني کسان د خپلو عقايدو لپاره مري. کله چې باوري يو د خپل ژوند پر وړاندې مسؤل يو، د ژوند په اړه زموږ ليد لوری په مثبت ډول بدلون مومي.

د انگېزې او اغېز ترمنځ نږدې اړيکې دي. هغه افراد چې يوازې د گوښه کېدو له وېرې کار کوي، هېڅکله به د بنسټونو لپاره ارزښتمن کار ترسره نه کړي.

ته گټونکي يې / ۱۳۷

الهام د فکر د بدلون او انگېزه د عمل د بدلون لامل کېږي. انگېزه د اور په څېر ده، که د سون توکي ورته برابر نه کړئ مري. لکه د تمرين او خوږو په څېر هېڅکله انگېزه د اوږدې مودې لپاره مه پرېږدی.

انگېزه دوه ډوله ده

داخلي او باندنۍ انگېزه

باندنۍ انگېزه

باندنۍ (بيروني) انگېزه له بهرنۍ نړۍ سرچينه اخلي، لکه له پيسو، ټولنيز موقف، شهرت او وېرې. د بهرنۍ انگېزې دوه مهم مثالونه د والدينو له ډېولو او له کاره د گوښه کېدو وېره ده. يوې کمپنۍ غوښتل چې د تقاعد پلان عملي کړي. کمپنۍ د دغه کار لپاره د ټولو کارکوونکو لاسليک ته اړه وه. له جان پرته ټولو کارکوونکو دغه پلان لاسليک کړ. د جان سپروايزر او همکارانو يې پر هغه ډېر فشار راوړ؛ خو نتيجه يې ور نه کړه. بالاخره د شرکت څښتن جان خپل دفتر ته وروغوښت او ورته ويې ويل: «دغه قلم دی او دا هم د لاسليک لپاره پانې تر څو ته هم د تقاعد د پلان گډونوال شې. که پلان لاسليک نه کړې په همدې شېبه به دې له دندې گوښه کړم.» جان قلم ور واخيست او پلان يې لاسليک کړ. د شرکت څښتن پوښتنه ترې وکړه چې ولې دې تر اوسه پلان نه لاسليک کاوه. ده وويل: «تر اوسه هېچا ستا په کچه دغه پلان نه و راته توضيح کړی.»

د وېرې انگېزه او گټې يې

- په بېرته د کارونو د ترسره کولو لامل کېږي
- پر خپل وخت د کار ترسره کېدو لامل کېږي

ته گټونکي يې / ۱۳۸

• په لنډ وخت کې د افرادو کارونه سمېږي
په تاريخ کې مو لوستي چې اهرامونه غلامانو جوړ کړي دي. دوی دغه دروند کار ترسره کړ او هغه هم يوازې له دې کبله چې څارل کېدل او که به چا سم کار نه کاوه سخته جزا به ورکول کېده.

د وېرې د انگېزې زيانونه

- د فشار سبب کېږي
- برياليتوب په اطاعت پورې تړي
- په اړودمهال کې د برياليتوب چانس کموي
- خلاقيت او نوښت له منځه وړي
- افراد له جزا سره عادت کېږي او ښايي د لا شديدو اړتيا پيدا شي

مشترکي له يوه پلرونکي پوښتنه وکړه: «له څه وخت راهيسې دې دلته کار پيل کړی دی؟» پلورنکي ځواب ورکړ: «له کله نه چې دوی راته د گوښه کېدو گواښ کړی.»

موږ ټولو ته انگېزه راکول کېږي، يا منفي يا مثبت

کله چې زه په تورنتو کې وم د دوو وروڼو کيسه مې واورېده. يو يې معتاد و او شراب به يې څښل چې تل يې کورنۍ ورسره په جنجال وه. بل ورور يې يو پياوړی سوداگر و چې په ټولنه کې خلکو په درنه سترگه ورته کتل او کورنۍ يې ورباندې افتخار کاوه. ډېری خلکو پر دې فکر کاوه چې ولې دوه وروڼه چې د يوه مور او پلار زامن دي، په يوه کورنۍ او يو ډول محيط کې را لوی شوي دومره ډېر توپير سره لري.

خلکو له مشر وروره چې معتاد و او تل به يې خپله کورنۍ ځوروله پوښتنه وکړه چې دی څه شي دغه حالت ته ورساوه؟ ده په ځواب کې وويل چې

ټه ټېټونکي يې / ۱۳۹
 پوښتنه ترې وشوه چې پلار دې ولې تر دغه حالت رسولی يې؟ ده وويل:
 «پلار مې په نشه يې توکو روږدی او شرابي و چې تل به يې خپله کورنۍ
 وهله ډېوله، تاسې څه تمه درلوده چې زه بايد څه شی وای؟ دا هغه څه
 دي چې زه يې تر دې ځايه رسولی يم.»

خلک د هغه بل ورور ته ورغلل چې سوداگر و او کورنۍ يې ترې خوشاله
 وه.

له ده يې پوښتنه وکړه چې ته څه شي وهڅولې چې هر څه په سمه بڼه
 ترسره کړې؟ ستا د انگېزې سرچينه څه شی ده؟

ده هم په ځواب کې وويل: «پلار مې، زه چې کله ماشوم وم، ليدل به مې
 چې پلار مې شراب څښي او ناوړه کارونه ترسره کوي. هماغه وخت مې له
 ځان سره پرېکړه وکړه چې زه نه غواړم د هغه په څېر شم.»

د دواړو د انگېزې سرچينه يوه وه، خو يوه ترې منفي او بل هم مثبت
 انگېزه اخيستي وه.

منفي انگېزه اسانه لارې ته د لېوالتيا لامل کېږي چې پای يې خورا سخت
 دی.

مختلف شيان افرادو ته مختلفه انگېزه ورکوي

هلک ته به د فوټبال د تمرين پر مهال پلار د ډگر په يوه کونج کې ناست
 و او ننډاره به يې کوله. کله چې د لوبو وخت راغی، ځوان څلور ورځې
 غيرحاضر و او ايله د فاينل پړاو ته راوړسېد. ځوان چې په تمريني لوبو، په
 لومړني او نيمه پايلوبه کې يې گډون نه و کړی له خپل لارښود نه غوښتنه
 وکړه چې ده ته په پايلوبه کې د گډون چانس ورکړي. لارښود ورته وويل:
 «بښنه غواړم تاته په لوبه کې د گډون اجازه نه شم درکولی، ځکه تر تا
 غوره لوبغاړي لرم.»

ته گټونکي يې / ۱۴۰

هلک ټينگار وکړ او ويې ويل: «استاده باور وکړه که ټيټ راباندې وگوري. هيله کوم يو فرصت راکړه.»

لارښود چې فکر وکړ هلک هېڅکله دومره ټينگار نه و کړی ورته وويل: «سمه ده، ولاړه شه لوبه پيل کړه، خو په ياد وساته چې د خپل قضاوت خلاف مې دا فرصت درکړی او د ښوونځي د ابرو خبره هم ده، نو بايد ټيټ گوري مې نه کړې.»

لوبه پيل شوه او ځوان د اور په څېر لوبه کوله. هر وخت به يې چې توپ پښو ته ورورسېد گول کړی به يې و او د همدې په برکت د ښوونځي لوبډله گټونکې شوه.

د لوبې پای ته رسېدو وروسته لارښود د ده لور ته ورغی او ورته ويې ويل: «ولې مې ستا په اړه دومره غلطه پرېکړه کړې وه؟ تر دې وړاندې دې هېڅ وخت داسې لوبه نه وه کړې، څه پېښه شوې؟ څنگه دې وکولی شوی دومره ښه لوبه وکړې؟»

هلک په ځواب کې وويل: «استاده، نن مې پلار ننداره کوله.» لارښود هغه ځای ته چې د تنکي ځوان پلار به ناست و وکتل خو هلته هېڅوک نه و. هلک وويل: «يوه پېښه شوې چې تاسې ته مې يې په اړه نه وو ويلي. پلار مې پوند و. څلور ورځې وړاندې مې شو او دا لومړۍ ورځ وه چې هغه له پاسه زما د لوبې ننداره کوله.»

داخلي انگېزه

داخلي انگېزه له داخله سرچينه اخلي. دغه ډول انگېزه تر ډېره له وياړه، د بريا له شېبې، مسؤليت او باور څخه رامنځ ته کېږي. دا انگېزه يوه داسې داخلي خوښي ده چې د برياليتوب او گټونکي کېدو څخه نه ترلاسه کېږي، بلکې د هغه رضایت پایله ده چې په سمه بڼه د کارونو له ترسره کولو ترلاسه کېږي. دا په حقيقت کې د برياليتوب پر لور د تگ حس.

ته گټورنکی یې / ۱۴۱

نه یوې موخې ته رسېدل. ټیټو او بې ارزښته اهدافو ته رسېدل هېڅکله د رضایت د حس لامل نه کېږي. داخلي انگېزه دوامداره ده ځکه له داخله سرچینه اخلي.

انگېزه باید تعریف او بریالیتوب ته د رسېدو لپاره پیاوړې شي. موخې مو ولیکئ او سهار او ماښام یې ولولئ. د داخلي انگېزې دوه تر ټولو مهم فکتورونه تشخیص او مسؤلیت دي.

تشخیص د قدردانۍ، په احترام چلند او د مالکیت د احساس په معنا دی. مسؤلیت سړي ته د مالکیت احساس ورکوي او په دې ډول هغه د بریالیتوب یوه برخه ګرځي. د مسؤلیت نه منل د دلسردۍ په معنا دي. تشخیص بهرنی عامل دی ځکه له بهره سرچینه اخلي؛ خو د داخلي ابزارو «احساساتو» په وسیله.

مسؤلیت له دې کبله چې له داخله سرچینه اخلي داخلي عامل دی. راځئ چې په دې اړه د جېل کیسه ولولو. نوموړی له شپږو کلونو راهیسې له شرکت سره له پلور وروسته د مشتریانو د خدماتو استازی دی. ده په دغه وخت کې ډېرې معاملې هم ترسره کړې دي. جېل له خپلې دندې سره مینه درلوده. هغه له مشتریانو سره پر خبرو او د هغوی د ستونزو پر حل مین و، یوازې له دې کبله ځورېده چې نور همسلکي یې چې یوازې دوه کاله یې کار کړی و، له ده سره په یوه رتبه کې وو. دې هم ډېر ځوراوه چې نور همکاران به یې کله له ستونزې سره مخ شول، له مدیر څخه به یې پوښتنه کوله سره له دې چې د جېل معلومات به د موضوع په اړه تر مدیر ډېر او لومړی لاس وو.

کله چې د جېل کړنې بدلې شوې مدیر یې پوه شو چې هغه د پخوا په څېر سم کار نه کوي او د پخوا په څېر له خپلې دندې خوند نه اخلي. له دې کبله چې نه یې غوښتل د جېل په څېر یو مهم کارکوونکی له لاسه ورکړي د هغه امکانات یې ور ډېر کړل. ویې لیدل چې په دې ډول هم د کار په اړه

ته گټونکي يې / ۱۴۲

د هغه فکر نه دی بدل شوی. سره له دې چې پیسې ډېرې مهمې دي، خو ځینې وخت کارکوونکي د جېل په څېر په احترام پسې گرځي. مدیر اړ شو چې له جېل سره د ستونزې په اړه خبرې وکړي او حقیقت درک کړي. د حقیقت تر درک وروسته یې نوموړی د خپلې برخې د مدیر په توګه وټاکه او د دې برخې کارکوونکو ته یې وویل چې له دې وروسته هر ډول ستونزه له جېل سره حل کړي. په دې توګه هغه احترام چې جېل یې په لټه کې و، ترلاسه کړ او بېرته یې په کار کې چټکتیا راغله. مالي مکافات لنډ عمر لري او په اوږده مهال کې د خوښۍ سبب نه کېږي.

څلور هغه پړاوونه چې انګېزه په کې وژل کېږي

۱- بې اغېزې انګېزه

کارکوونکی څه وخت ډېره انګېزه اخلي؟ کله چې له یوه بنسټ سره یو ځای شي. ولې؟ ځکه غواړي چې خپل مدیر ته وښيي چې د ده په استخدام سره یې سمه پرېکړه کړې ده. دلته ده ته انګېزه ورکړل شوې ده، ځکه نوی دی؛ خو نه پوهېږي چې څه ترسره کړي، له همدې کبله بې اغېزې دی. دا داسې پړاو دی چې کارکوونکی ډېره هڅه کوي، د خپلې ادارې له اصولو سره ځان برابر کړي، ځکه مجبور دی دغه کار ترسره کړي. غیرې مسلکي ادارې رونیز پروګرامونه نه لري او په دې برخه کې ډېر کمزوری عمل کوي. د کار پر لومړۍ ورځ د څانګې مشر نوي کارکوونکي ته د هغه کار ځای وښيي او د ښو او بد کړنو په اړه معلومات ورکوي. نوی کارکوونکی هم ټولې هغه تېروتنې چې د څانګې مشر یې یادونه کړې ده سموي، ځکه دا هغه کار دی چې ده ته ښوودل شوی دی. له همدې کبله اداره د خپل کلتور په چوکاټ کې د کارکوونکي د جوړېدو فرصت له لاسه ورکوي. له بل لوري بیا مسلکي ادارې هڅه کوي کارکوونکي په خپلو جوړښتونو کې ځای پر ځای کړي.

ته گټونکي يې / ۱۴۳

دوی نویو کارکوونکو ته لاندې موارد هم یادوي:

د مراتبو سلسله

له یو بل څخه توقع

هغه کارونه چې باید ترسره او هغه چې ترسره نشي

محدودیتونه او تگلارې

او تدابیر

څنگه کولای شو له دې پرته چې خپلې غوښتنې مو یو چاته واضح کړې وي، له هغه څخه د ښه کار تمه وکړو؟

۲- اغېز لرونکي انگېزه

دا هغه پړاو دی چې کارکوونکي زده کړي چې کار باید څنگه ترسره کړي او ځان ته د انگېزې ورکولو او انرژۍ په لگولو سره خپل کارونه ترسره کوي. دا زده کړي چې پایله د هغه په کړنو کې منعکسه کېږي. تر هغه وروسته د بل پړاو پر لور ځي.

۳- اغېز لرونکي بې انگېزتوب

تر څو مودې وروسته د انگېزې کچه ټیټېږي او کارکوونکي د کار لارې چارې زده کوي. دا نو هماغه پړاو دی چې کارکوونکي په کې بې انگېزې کېږي او په کافي اندازه کار کوي. له همدې کبله امر له دندې د هغې د لرې کېدو لپاره پلمه نه شي جوړولی، خو ډېر بې انگېزې کېږي. دغه پړاو د پرمختګ لپاره مضر دی. د بنسټونو ډېری کارکوونکي د دغه پړاو ښکار کېږي. په دغه پړاو کې مسلکي او با انگېزه کارکوونکي شغل زده کوي، خو بې انگېزې کارکوونکي د شرکت پر ویجاړولو لاس پورې کوي. په دغه پړاو کې د بې انگېزې کارکوونکي کړنې لږ دي. دوی نوي افکار رودي او په

ته گټونکي يې / ۱۴۴

کارکوونکو کې د منفي افکار د خپرواي هڅه کوي. دلته ده چې بايد زده کړو له لارې دوی بېرته دويم پړاو «اغېز لرونکې انگېزې» ته وگرځوو. کارکوونکي بايد د ډېر وخت لپاره په درېيم پړاو کې پاتې نه شي، ځکه بايد دويم پړاو ته چې د اغېز لرونکې انگېزې پړاو دی راوگرځي او يا هم څلورم پړاو ته ولاړ شي چې بې اغېزې بې انگېزېتوب دی.

۴- بې اغېزې بې انگېزېتوب

په دغه پړاو کې نو کار پنځوونکي له دې پرته چې کارکوونکي اخراج کړي بله لاره نه لري، چې دا په دغه پړاو کې د هغه يوازینی انتخاب گڼل کېدای شي. په یاد مو وي چې د کارپنځوونکو او کار کوونکو هدف مشترک دی. کارپنځوونکي غواړي چې کاروبار يې پرمختگ وکړي او که په دغه کار کې کارکوونکي ورسره مرسته وکړي، خپل ارزښت به يې ډېر کړي او ځان به يې برياليتوب ته رسولی وي.

د بې انگېزېتوب عوامل

ولې خلک د انگېزې له لومړي پړاو څخه د بې انگېزېتوب لور ته سوږ کېږي؟

د بې انگېزېتوب ځينې عوامل په لاندې ډول دي:

- ظالمانه نيوکې

- منفي نقدونه

- واضيح سپکاوی

- هغو خلکو ته مکافات ورکول چې کار يې نه دی ترسره کړی. دغه کار

هغو کسانو د زړه سوړي کېدو سبب کېږي چې کار کوي.

- ماتې يا له ماتې وېره

- داسې برياليتوب چې د ځانغوښتنې لامل شي

ته گټونکي يې / ۱۴۱

- د لارښوونې نشتون
- د اندازې وړ اهدافو نشتون
- پر نفس ټيټ باور
- د لومړيتوبونو نشتون
- د ځان په اړه منفي خبرې
- د دفتر سياسي چلند
- غير عادلانه چلند
- دوه مخيتوب
- کمزوري معيارونه
- تکراري بدلون
- له قدرت پرته مسؤليت

له شرايطو راضي کس حتما انگېزه لرونکی نه شو بللی. ځينې افراد پر ډېرو کوچنيو شيانو خوشاله کېږي. انگېزه له شور او شوق څخه رامنځته کېږي او تر څو چې بشپړه ژمنتيا نه وي شور او شوق نشي رامنځته کېدای. د انگېزې د رامنځته کولو لپاره نوې لارې هم تر هغو کار نه ورکوي چې د بې انگېزېتوب عوامل له منځه نه وي تللي. په ډېری مواردو کې يوازې د بې انگېزېتوب د عواملو له منځه وړل د انگېزې پخړکۍ تازه کولی شي.

د انگېزې ورکونکي

هر هغه کار چې واقعاً غواړو ترسره يې کړو، ځان ته انگېزه ورکول دي، يعنې هغه وخت چې خلک کارونه د خپلو شخصي دلايلو له مخې ترسره

ته گټونکی يې/۱۴۶

کوي، نه ستاسې د دلايلو له مخې، په دغه وخت کې بنسټيزه انگېزه رامنځته کېږي.

دا بايد په ياد ولرئ چې د انگېزې تر ټولو ستر محرک باور دی. بايد په ځان کې دا باور القاح کړو چې موږ د خپلو کړنو او چلند مسؤل يو. کله چې خلک خپل مسؤليتونه وپېژني، هله نو بيا هر څه سمېږي: کيفيت، توليدات، اړيکې او گروپ کار ټول سم مسير ته برابرېږي.

نورو ته د انگېزې ورکولو څو پړاوونه

- په رسميت پېژندل

- احترام کول

- د کاري چاپيريال په زړه پورې کول

- خبرو ته غوږ نيول

- د ستونزو له منځه وړل

- مرسته ورسره وکړئ؛ خو هغه کار چې دوی يې بايد خپله ترسره کړي، تاسې يې مه ترسره کوئ.

خلک کارونه د خپلو دلايلو له مخې کوي، نه ستاسې د دلايلو له مخې. په دې اړه د رالف والډو امرسون کيسه درته وکړم. يوه ورځ ده او زوی يې هڅه کوله چې يو پسه شپاله ته ننباسي. دواړه د پسه له تېله کولو ستړي شول. له دې ځايه يوه کوچنۍ نجلی تېرېده. نجلی په مهربانۍ خپله کوچنۍ گوته د پسه په خوله کې ورکړه او پسه هم په مينه په هغه پسې شپاله ته دننه شو.

ته گتونکی یې / ۱۴۷

عملي پلان

۱- درې هغه برخې مشخصې کړئ چې د روزنې په مرسته کولی شي، د افتخار حس مو وروزي:

۱..... ۲..... ۳.....

۲- خپلو کړنو ته مو جایزه ورکړئ

۳- خپلې موخې واضح او څرگندې کړئ

۴- د ځان لپاره لوړې غوښتنې وټاکئ

۵- مشخص او د سنجش وړ معیارونه وټاکئ

۶- د نورو اړتیاوې و ارزوئ

۷- د ځان لپاره یو مثبت ایډیال وټاکئ

۸- د نورو پر نفس اعتماد رامنځته کړئ

تہ گیتونکی بی / ۱۴۸

اووم خپرکی

پر نفس باور

مثبت او منفي چلندونه مشخص کری

ته گټونکي يې / ۱۴۹
 د رېل په تم ځای کې سوالگر د پنسلونو له يوې ټوکړۍ سره ناست و. يو ځوان چې تر څنگ يې تېرېده په ټوکړۍ کې يې يو ډالر ورواچاوه، خو پنسل يې ترې وانه خيست او رېل ته پورته شو. وړاندې له دې چې رېل حرکت وکړي، بېرته راکوز شو او د سوالگر له ټوکړۍ يې څو بنسلونه واخيستل او ورته ويې ويل: «زه يو څو پنسلونه اخلم، قيمت يې مناسب دی، که ته کاسب يې زه هم يم.»

وروسته بېرته د رېل پر طرف ولاړ. شپږ مياشتې وروسته ځوان مدير په يوه غونډه کې گډون وکړ. اتفاقاً سوالگر هم هلته و، په دې توپير چې درېشې يې اغوستې وه. سوالگر ځوان مدير وپېژاند، د هغه خواته ور روان شو او ورته ويې ويل: «ته ښايي ما ونه پېژنې؛ خو ته زما په یاد يې.» وروسته يې د شپږ مياشتې وړاندې پېښې کيسه ورته وکړه.

ځوان مدير ورته وويل: «په یاد مې شول تا څو گدايي کوله، اوس په دې حالت دلته څه کوې؟»

سوالگر ځواب ورکړ: «ښايي پر دې به نه پوهېږې چې په هغه ورځ دې له ماسره څومره مرسته وکړه. ته زما په ژوند کې لومړنی کس وې چې ماته دې بېرته زما وقار راکړ. تا چې کله پنسلونه واخيستل راته ودې ويل چې ته سوداگر يې نو زه هم يم. ستا تر تلو وروسته مې له ځان سره فکر وکړ چې زه دلته څه شی کوم؟ ولې سوال کوم؟ تر هغه وروسته مې له ځان سره پرېکړه وکړه چې بايد يو گټور کار وکړم. له همدې کبله مې بار او بېنه وتړله، کار مې پيل کړ او نن دلته يم. له تا مننه کوم چې ماته دې بېرته زما وقار راکړ او دې پېښې زما ژوند ته بدلون ورکړ.»

د سوالگر په ژوند کې څه شي بدلون موندلی و؟

څه شي چې بدلون موندلی و، د سوالگر پر نفس باور و. ده بېرته پر خپل نفس باور ترلاسه کړ او په دې توگه يې کار ته مخه کړې وه. هو پر نفس باور هماغه زموږ او ستاسې د ژوند معجزه.

ډېر ساده پر نفس باور هغه احساس دی چې موږ يې د ځان په اړه لرو. د ځان په اړه زموږ نظر په ډېره لوړه کچه پر هر څه اغېز لري په کاري چاپيريال کې زموږ له کړونو نيولې، د والدينو په توگه زموږ تر مسؤليت او برياليتوب پورې.

پر نفس باور د برياليتوب او ماتې اصلي ټاکونکي عامل دی. پر نفس لوړ باور د خوشاله ژوند، هدفمندي او رضایت سبب کېږي. تاسې کولی شئ پر نفس لوړ باور ولرئ، په دې شرط چې ځان ته ارزښت ورکړئ. پر نفس باور تاسې ته داخلي انگېزه درکوي. د نړۍ پر مخ او په ټول بشري تاريخ کې ستر استادان دې پايلې ته رسېدلي چې هر کس د بريا لپاره داخلي تحرک او انگېزې ته اړتيا لري. هغه کسان چې پر نفس لوړ باور لري په يقين وده کوي او د مسؤليتونو منلو ته لېوالتيا لري.

هغوی په خوشبينۍ له ژوند سره مخ کېږي، غوره کاري او کورنۍ اړيکې او له خوښيو او برياليتوبونو ډک ژوند په مخ کې لري. دوی متحرک، باهمته او حساس دي چې له همدې کبله يې ورځ تر بلې کړنې او د گواښ منلو وړتيا لوړېږي. دغه ډول کسان نويو فرصتونو ته هرکلی وايي او له ننگونو سره د مخ کېدو جرئت لري. دوی معقولې نيوکې کوي او په مدبرانه ډول د نورو نيوکې او ستاينې زغمي.

کله چې پر دې پوه شوی چې کوم کار ښه دی او هغه ترسره کړی، پر نفس باور مو لوړېږي.

ته گټونکي يې / ۱۵۱

پر نفس باور د ځان په اړه زموږ قضاوت دی

يوه بزگر چې په خپله کرونده کې يې کدوان کرلي وو، له هر ډول دليل پرته د کدو يوه پلته «کوچنۍ کدو» چې له بيارې څرېدلی و، په يوه بنسټه يې لوبښي کې واچاوه. د حاصل په وخت کې متوجه شو چې کدو د هماغه بنسټه يې لوبښي په اندازه لوی شوی، يعنې تر نورو کوچني دی. له دې کبله چې د کدو د لويېدو چاپيريال کوچنی و، کدو هم په هماغه اندازه لوی شوی و. تاسې هم نه شئ کولی د ځان په اړه د خپل قضاوت تر دايرې لوی شئ. لکه يو عالم چې وايي که فکر کوې چې ترسره کولی يې شې او يا يې هم نه شې ترسره کولی، په دواړو حالاتو کې حق له تا سره دی.

پر نفس د لوړ باور ځينې گټې

د افرادو د احساس او مؤلديت ترمنځ مستقيمه اړيکه ده. پر نفس لوړ باور له ځان، نورو، شتمنۍ، حقوقو او هېواد سره د کس له چلند څخه څرگندېږي. د دې برعکس هم صدق کوي.

- قوي باور رامنځته کوي
- د مسؤليت منلو لېوالتيا رامنځته کوي
- د ښو اړيکو او خوشاله ژوند لامل کېږي
- سړی د نورو د اړتياوو په اړه حساس او د مراقبت حس پياوړی کوي
- په انسان کې د داخلي انگېزې لامل کېږي
- انسان هڅوي چې د نويو فرصتونو او ننگونو هرکلی وکړي
- وړتيا لوړوي او د گواښ منلو وړتيا روزي
- انسان ته د دې وړتيا وربښي چې په اسانۍ نيوکه او ستاينه ومني

ته گټونکي يې ۱۵۲

پر نفس ټيټ باور

څنگه کولی شو چې پر نفس ټيټ باور تشخيص کړو؟ د هغو کسانو نښې کومې دي چې پر نفس د باور کچه يې ټيټه ده؟ په لاندې نوملړ کې ياد شوي موارد د هغو کسانو ځانگړنې دي چې پر نفس ټيټ باور لري. دا ښايي دقيق او حساب شوي نه وي، خو د يوه شاخص په توگه گټه ترې پورته کېدای شي.

- دوی په ټوليز ډول اوازه اچوونکي دي.
- دوی نيوکه کوونکي طبيعت لري. په داسې بڼه نيوکه کوي، ته به وايې چې کومه سيالي ده او په ډېرې نيوکې سره يې دوی گټي.
- مغروره دي او فکر کوي چې پر هر څه پوهېږي. دوی نه له چا سره او نه هم د چا لپاره کار کولی شي.
- دوی تړلی فکر لري او ځان محوره دي.
- تل پلمې کوي او خپلې ماتې توجيه کوي.
- هېڅکله مسؤليت نه مني او تل نور ملامتوي.
- جبري ليدلوری لري، ابتکار نه کوي او تل په دې تمه وي چې په ژوند کې به يې يو څه په خپله پېښ شي.
- په ذاتي ډول حسود دي.
- د مثبتې نيوکې زغم نه لري او تل هڅه کوي چې دفاعي حالت خپل کړي.
- کله چې يوازې شي ارام او راضي نه وي او له همدې کبله بې حوصلې کېږي.
- پر نفس د ټيټ باور له کبله خپل اصليت له لاسه ورکوي.
- دوی نه پوهېږي چې څه وخت اخلاقي ارزښتونه له لاسه ورکوي او د پستۍ پر لور ځي.
- دوی ريښتيني ملگري نه لري، ځکه دوی خپله ريښتيني نه دی.

ته گيتونکي يې ۱۵۳

- داسې ژمنې کوي چې پوهېږي ترسره کولی يې نه شي.
- ژمنه کوي چې سپوږمۍ به راکوزوي او هغه ژمنه چې عمل ورباندې ونه شي باور له منځه وړي.
- د دغه ډول خلکو چلند بې معنا او نامنظم وي، دوی له يوې ځانگې بلې ته تړپ کوي. دوی ښايي يوه ورځ ډېر خواږه وي، خو بله ورځ دومره ترخېږي چې ښايي ودې پرنجوي. په لنډو متعادل نه دي.
- خلک له ځانه شري او يوازېتوب ته لېوالتيا لري.
- په طبيعي لحاظ زودرنج او ضعيف النفسه دي.
- که کومه خبره وشي، ضعيف النفسه انسان يې د ځان لور ته کشوي.

د زودرنجۍ او حساسوالي تر منځ توپير څه شی؟

ژر خفه کېدل يا زودرنجي کاکتوسي «اغزن» چلند دی. که دې لاس راوړ زخمي به دې کړم. حساسوالی بيا مثبت چلند دی چې د مراقبت سبب کېږي.

ډېر کله دا دوې کلمې د يوې او بلې پر ځای کارول کېږي. کله چې دوه کسان له يو بل سره خبرې کوي، د هغه په اړه وايي: «پام دې وي چې هغه ډېر حساس دی». په حقيقت کې موخه يې دا ده چې هغه شخص ډېر زودرنج دی.

- دغه ډول خلک له ځان او نورو بې ځايه غوښتنې لري او په ندرت له خپلو بې ځايه غوښتنو پر شا کېږي.

- پر نفس باور نه لري.

- ټول عمر د تائيد په هڅه کې دي او له نورو د موافق نظر ترلاسه کول غواړي. د دوی ټوله هڅه دا ده چې نور يې تائيد کړي.

- د ځان په اړه لافې وهي او خپلې کړنې تر هغه څه چې دي لوړې ښيي، چې دا پر نفس د کم باور ښکارندويي کوي.

• سلطه منونکي دي او شرمندوک چلند کوي. دغه ډول افراد تل د خپل شتون له کبله بښنه غواړي. دوی تل ځان ته سپکاوی کوي، چې دغه ډول سپکاوی له تواضع او خاکسری سره څرگند توپیر لري. تواضع پر نفس د باور پایله ده، په داسې حال کې چې سپکاوی پر نفس د بې باوري له کبله رامنځته کېږي. هغه کسان چې پر نفس باور یې کمزوری وي، ښه رهبران نشي کېدای ځکه نور خلک د هغوی دا کمبودي حس کوي او دغه کار په خپل وار د احترام او عزت د کموالي لامل کېږي.

• د یوه غوره کار د ترسره کولو جرئت نه لري. هغه کسان چې پر نفس باور یې کمزوری وي، د دې لپاره پوره زړورتیا نه لري چې پر خپلو اعتقاداتو ټینګ ودرېږي. بې ځایه شخړه خوښونه هم پر نفس د کمزوري اعتماد نښه ده. په داسې شرایطو کې چې د همدردۍ اړتیا لیدل کېږي، د شخړې جوړول په هېڅ صورت زړورتیا نه شي گڼل کېدای.

• پر نفس ټیټ باور ډېر کله له نورو سره د ورته چلند سبب کېږي. پر نفس د کمزوري اعتماد له کبله د دوی په وجود کې دا فکر ځای نیسي، کوم کار چې نور خلک کوي، نو دی یې هم باید ترسره کړي. هره ورځ به گڼ داسې کسان وینئ چې د خپلو همخولو د فشار له کبله د هغوی غوښتنو ته تسلیمېږي، په داسې حال کې چې ښه پوهېږي، کوم کار چې دوی یې ترسره کوي، دوی او نورو خلکو ته زیان رسوي. له دې سره سره د دې لپاره چې د نورو له لخوا تائید شي، خپل دغه کار ته دوام ورکوي. هغه کسان چې پر نفس باور یې کمزوری وي له نورو سره د ځان برابرولو لپاره، د هغوی په څېر چلند کوي. دغه ډول خلک له بیرون څخه د تائید او اعتبار له لټه کې دي، ځکه دوی پر نفس باور نه لري.

ته گټونکي يې / ۱۵۵

• ترېگني کوي. کله چې يې د شاوخوا خلک کوم نوی څېز يا موټر اخلي، دوی هم د دې لپاره چې پر نورو اغېز ولري د ورته شي د اخیستلو پرېکړه کوي، په داسې حال کې چې ښايي هغه شي ته اړتيا هم ونه لري. تر دې چې ښايي هغه ته هېڅ راز لېوالتيا هم ونه لري. په دغه کار سره دوی غواړي پر هغو خلکو اغېز ولري چې له دوی سره مينه نه لري او يا هم د دوی ستاينه نه کوي.

• د دود خلاف کارونه کوي. د دې لپاره چې د نورو د پام وړ وگرځي، ښايي ډېر بې معنا کارونه وکړي. دوی د دغه ډول بې گټې کارونو له لارې يوازې د مهموالي په او لذت په لټه کې دي. ځينې خلک په خپله پرېکړه کوي چې ناسمې کړنې ترسره کړي، يوازې د دې لپاره چې له نورو سره يې توپير وشي او د هغوی پام د ځان پر لور واړوي. د بېلگې په توگه هغه کسان چې ډېرې لافې وهي او پر خپلو کړنو تر اندازې ډېر نازېږي، ځل بلي جامې اغوندي او دې ته ورته نور کارونه کوي.

• دغه ډول افراد دوه زړي او بې ارادې دي. دوی د مسؤليت د منلو حس نه لري. د زړورتيا کموالی او له نيوکې وېره د دې سبب کېږي چې دغه ډول کسان په خپلو کړنو کې دوه زړي او بې ارادې شي.

• د باصلاحيته افرادو پر وړاندې درېږي. زه د هغه کړکېچ چې د فرد د راسخې ارادې له مخې رامنځته کېږي او هغه چې د پر نفس د کمزوري باور پايله ده توپير ته قايل یم. د نړۍ ډېری رهبران خوځېدونکي او شورشیان دي. هغوی د پياوړې ارادې پر مټ د نفوذ لرونو کسانو پر وړاندې درېږي؛ خو پر نفس د ټيټ باور لرونکي کسان بيا د باصلاحيته کسانو پر وړاندې يوازې له دې کبله درېږي چې دوی يې قدرت نشي زغملی، ان که دغه با صلاحيته کسان مثبت افراد هم وي.

ته گټونکي يې ۱۵۶/

- له ټولنې تېښتي او گوښه کيږي دي.
- په دوی کې د مدیریت حس کمزوری دی او لیدلوری یې داسې دي:
- «زه مسایلو ته دومره پام نه کوم.» دغه ډول لید لوری یې په چلند کې هم انعکاس مومي.
- هغه شېبې چې نور په کې ستایل کېږي یا دوی د نورو ستاینه کوي، ژوند تر ټولو سختې شېبې ورته ښکاري. کله چې دوی خپله د یو کس ستاینه کوي، وېرېږي هسې نه چې له ستاینې ناسمه اخیسته وشي او کله چې دوی ستایل کېږي، احساسوي چې د دغه ډول ستاینې وړ دي. د ستاینې وړ نه بللو احساس د خاکسری ښه نه ده.
- د دغه ډول کسانو ډېر ټینګار پر مادیاتو وي. هغه کسان چې پر نفس ټیټ باور لري، ستاسې ارزښت ستاسې د پانګې له لارې سنجوي، نه ستاسې د وړتیا له مخې. هغوی یوازې پر دې حساب کوي چې تاسې په کوم ماډل موټر کې سپرېږئ، د استوګنې کور مو څه ډول دی او کوم ډول جامې اغوندي؟! دوی دا هېره کړې چې همدا انسانان دي چې توکي جوړوي نه برعکس «یعنې شتمني، کور او جامې انسان نه جوړي.» پر نفس د ټیټ باور لرونکي کسان پر نفس د اتکاء پر ځای په نهایي ارزښت ټینګار کوي. د هغوی ژوند په ورځني محور څرخي. د جامو برنډ د هغوی د مقام څرګندونه کوي. که یې پیسې له لاسه ووتې له شرمه به مړه شي. دوی د غله او چمباز په لوبه کې گیر دي. د لیلی تام په وینا: «د دې لوبې ستونزه دا ده چې که یې وهم ګټې»
- گوري کوونکي په سترګه درته کتل کېږي.
- دوی په خپلو کړنو سره ښيي چې عزت نفس یې په وجود کې کمزور دی او له فرهنګي معرفت څخه خلاص دي.
- دوی اخیستونکي دي نه ورکوونکي.

١٥٧ ته منونكي يې
 پر نفس كمزوری باور په افرادو کې د چلند د تعدد لامل هم کېږي. هغه
 کسان چې پر نفس پیاوړی باور لري کولی شي د بېلابېلو عواملو له کبله
 بېلابېل او یا هم سره ورته چلند خپل کړي. هغوی ښايي یوازېتوب غوره
 کړي، ددې لپاره لومړیتوب ورکوي؛ خو پر نفس د ټیټ باور لرونکي کسان
 بیا یوازېتوب د دې لپاره غوره کوي چې د نورو په منځ کې د آرامۍ
 احساس نه شي کولی.

پر نفس د پیاوړي باور لرونکو او کمزوري باور لرونکو کسانو د ځانگړنو
 پرتله

په نفس د لوړ باور لرونکي کسان	په نفس د ټیټ باور لرونکي کسان
د عقایدو او نظریاتو په اړه خبرې کوي	د خلکو په اړه خبرې کوي
هیله ښوونکي او مثبت لیدلوری لري	انتقادي او منفي لیدلوری لري
متواضع او خاکسره دي	غرور او تکبر لري
پیاوړې عقیده لري	د پرمختګ لپاره ځان له نورو سره برابروي
ریښتیني او په حق اقتدار ته درناوی کوي	له قدرت سره مخالفت کوي
په نفس باور لري	تل گیچ او لار ورکي وي
د انسان شخصیت ورته مهم دی	شهرت ورته مهم دی
زړور او جسور دي	فشار منونکي دي
مسئولیت منونکي دي	ټوله نړۍ ملامته بولي او نیوکه ورباندې کوي
شخصي گټې ورته مهمې دي	ځانغوښتونکي دي

ته گتونکی یې ۱۵۸

په نفس د لوړ باور لرونکي کسان	په نفس د ټیټ باور لرونکي کسان
خوشبین دي	په جبر باور لري
با درایته او پوه دي	طامع او حریص دي
زده کړې ته لېوال دي	فکر کوي چې په هر څه پوهېږي
حساس او دقیق دي	توند مزاجه او ژر خفه کېدونکي دي
گوښه ناستې ته ترجیح ورکوي	په یوازېتوب مین دي
د بحث او خبرو خلک دي	د شخړې خلک دي
لارښوونکي دي	گمراه کوونکي دي
نظم لري	د ازادۍ احساس او معنا تحریفوي
بریا ته د رسېدو لپاره داخلي انگېزه لري	د کار ترسره کولو لپاره بیروني محرک ته اړ دي
نورو ته درناوی کوي	نورو ته سپکاوی کوي او هغوی سپک گڼي
له نزاکت او درناوي خوند اخلي	له بې نزاکتۍ او پستۍ خوند اخلي
محدودیتونه پېژني	خپلو موخو ته د رسېدو لپاره هر کار کوي
ورکوونکې دي	اخیستونکي دي

له پورتنی نوملړ څخه زموږ موخه د یوه بنسټ او مثال جوړول وو. اړتیا نشته چې د عزت نفس ټولې ځانگړتیاوې ولری. بنایي له پورتنیو ځانگړنو ځینې یې ستاسې په وجود کې په بېلابېلو کچو موجودې وي. له همدې کبله تر څو چې خپل اهداف وپېژنو، کولی شو د شرایطو د ښه والي لپاره هڅه وکړو.

ولې تظاهر کوي؟

يوه ځوان مدير چې پر نفس باور يې کمزوری و، ترفع وکړه؛ خو ځان يې له نوې دندې سره برابر نشو کړلی. د کار په لومړۍ ورځ يې د دفتر دروازه ټک ټک شوه، د دې لپاره چې ونښي مهم کس دی، ټيليفون يې را واخيست او له بېرونه را روان کس ته يې د ننوتو اجازه ورکړه. په داسې حال کې چې راغلی کس له مدير سره خبرو ته منتظر و، ځوان مدير په ټيليفون کې خبرې کولې. سر يې خوځاوه او ويل يې: «ستونزه نشته زه يې ترسره کولی شم.» خو شېبې وروسته يې چې غوړۍ کېښوده له راغلي کس څخه يې پوښتنه وکړه: «څه درته کولی شم؟» راغلي کس ځواب ورکړ: «راغلی يم چې د ټيليفون مزی دې وصل کړم.»

د پورتنۍ کيسه پيغام څه دی؟

ولې تظاهر کوو؟ غواړو څه شی ثابت کړو؟ غواړو کوم کار ترسره کړو؟ اړتيا څه ده چې دروغ ووايو؟ ولې د ارزښت د دروغجن حس په لټه کې يو؟ دغه ډول ټول چلندونه پر نفس د کمزوري اعتماد له کبله دي.

ولې ځان هغه ډول چې نه يو غواړو ويې ښيو؟

زموږ شخصيت په هر هغه څه چې ترسره کوو يې، يا يې نه ترسره کوو، مينه ورسره لرو، يا کرکه ترې کوو، سنجول کېږي. لاندې عوامل زموږ د شخصيت څرگندونه کوي.

- هغه دوستان چې د ځان لپاره يې ټاکو او يا هغه چې ځان ترې ساتو.
- له نورو سره چلند په ځانگړي ډول تر لاس له لاندې خلکو، سپينږيرو او هغو کسانو سره چې کمزوري دي.
- د هغو کتابونو او فلمونو بڼه چې موږ يې د لوستلو او ليدلو لپاره ټاکو.
- د هغو ټوکو بڼه چې موږ يې د خپلو خبرو پر مهال کوو.

ته گټونکی یې / ۱۶۰

هره کړنه چې ترسره کوو یې موږ ته سبک را بښي. له همدې کبله ولې
ځانښوونه کوو؟ ولې تظاهر کوو؟ زه په دې باور یم که یو کس په پیاوړې
اراده، هوښیاری او له نورو سره په مرسته ژوند وکړي، کولی شي د خپلو
هڅو پر مټ نور په حرکت راولي. د دغه ډول خلکو درناوی په کار دی.

ته گٽيونڪي جي / ۱۶۱

عملي پلان

۱. د دغه فصل تر لوستلو وروسته، دري هغه برخي شخصي ڪري چي تاسي يي پراختيا ورکولو ته اڀري اوڙمنه وکري چي په دي برخو کي به په ۳۰ ورځو کي بدلون رامنڃته کوي.

.....۱

.....۲

.....۳

۲. ڙمنه وکري چي پر خپلو دريو کمزوريو به برلاسي کيږي:

.....۱

.....۲

.....۳

ته گتونکی یې / ۱۶۲

اتم خپرکی

پر نفس د باور جوړولو مراحل

د برياليتوب بنسټ

لکه پاسپورټ چې د نړۍ نورو هېوادنو ته د سفر لپاره
شرط دی، دغه ډول د نښه ژوند لپاره پر نفس باور شرط
دی

ته مټونکې يې / ۱۶۳
 پر نفس باور هغه سبک دی چې موږ يې د خپل ځان په اړه تصور کوو. کله چې موږ ښه احساس ولرو، نړۍ ښکلې او ښه راته ښکاري. مۆلدیت مو زیاتېږي، د خپلوۍ اړیکو مو سمې او کارونه ښه کېږي. د دې موضع برعکس هم سم دی. پر نفس باور هېڅکله د ځان غټ گټلو او یا هم ځان ته د غره کېدلو په معنا نه دی. که انسان په خپل وجود کې آرامي ونه لري، نشي کولی له نورو سره په سوله او آرامۍ چلند وکړي. دا دقیقاً داسې حالت دی لکه سپرې چې یو شی ونه لري، نورو ته يې هم نشي ورکولی. پر نفس باور هم همداسې دی، که پر خپل نفس د باور جوړونکي عوامل ونه پېژنو، له نورو سره يې نه شو شریکولی.

په لومړي سره کې باید ځان په صداقت و ارزوو. که مو پام وي الوتکه کې د لارښوونې پر مهال هم ویل کېږي چې د کومې ستونزې په وخت کې باید لومړی ځان ته او وروسته خپلو ماشومانو ته د اکسیجن ماسک وتړئ. دغه کار ته ځانغوښتنه نه شو ویلی. تاسې باید له جسماني اړخه پیاوړي او سالم وی، تر څو وکولی شئ له نورو سره مرسته وکړئ او وړاندې له دې چې له احساسې اړخه له نورو سره مرسته وکړئ، لومړی باید خپله قوي وی.

پر نفس د ټیټ باور عوامل

د زېږېدو له شېبې سره سم پر نفس د اعتماد جوړېدو بهیر پیلېږي. له همدې وخته په ځان کې داسې احساسات روزو چې نور يې پیاوړي کوي.

ځان ته منفي تلقین ورکول

ځان ته منفي تلقین ورکول هغه وخت پیلېږي چې موږ اگاهانه یا نا اگاهانه د لاندې جملو ویل پیل کړو:

• زما حافظه کمزورې ده

• ریاضیات مې ښه نه دي

ته مټونکې يې / ۱۶۳
 پر نفس باور هغه سبک دی چې موږ يې د خپل ځان په اړه تصور کوو. کله چې موږ ښه احساس ولرو، نړۍ ښکلې او ښه راته ښکاري. مۆلدیت مو زیاتېږي، د خپلوۍ اړیکو مو سمې او کارونه ښه کېږي. د دې موضع برعکس هم سم دی. پر نفس باور هېڅکله د ځان غټ گټلو او یا هم ځان ته د غره کېدلو په معنا نه دی. که انسان په خپل وجود کې آرامي ونه لري، نشي کولی له نورو سره په سوله او آرامۍ چلند وکړي. دا دقیقاً داسې حالت دی لکه سپرې چې یو شی ونه لري، نورو ته يې هم نشي ورکولی. پر نفس باور هم همداسې دی، که پر خپل نفس د باور جوړونکي عوامل ونه پېژنو، له نورو سره يې نه شو شریکولی.

په لومړي سره کې باید ځان په صداقت و ارزوو. که مو پام وي الوتکه کې د لارښوونې پر مهال هم ویل کېږي چې د کومې ستونزې په وخت کې باید لومړی ځان ته او وروسته خپلو ماشومانو ته د اکسیجن ماسک وتړئ. دغه کار ته ځانغوښتنه نه شو ویلی. تاسې باید له جسماني اړخه پیاوړي او سالم وی، تر څو وکولی شئ له نورو سره مرسته وکړئ او وړاندې له دې چې له احساسې اړخه له نورو سره مرسته وکړئ، لومړی باید خپله قوي وی.

پر نفس د ټیټ باور عوامل

د زېږېدو له شېبې سره سم پر نفس د اعتماد جوړېدو بهیر پیلېږي. له همدې وخته په ځان کې داسې احساسات روزو چې نور يې پیاوړي کوي.

ځان ته منفي تلقین ورکول

ځان ته منفي تلقین ورکول هغه وخت پیلېږي چې موږ اگاهانه یا نا اگاهانه

د لاندې جملو ویل پیل کړو:

• زما حافظه کمزورې ده

• ریاضیات مې ښه نه دي

ته گټونکی یې / ۱۶۴

• ورزشکار نه یم

• ستړی یم

دغه ډول جملې په موږ کې یوازې منفي حس پیاوړی کوي او زموږ د سپکاوي لامل کېږي. ډېر وخت نه نیسي چې زموږ ذهن پر دغو جملو باور پیلوي او چلند مو هم له دغه منفي افکار سره بدلون مومي. په پای کې هم دغه ډول منفي جملې په پایلې لرونکو وړاندوینو بدلېږي او نتیجې ته رسېږي.

چاپیریال

لومړۍ کور

تر ټولو ستره ډالۍ چې والدین یې خپلو اولادونو ته ورکولی شي، کورنۍ رېښې دي. د کورنۍ د ونې تر ټولو مهمه برخه د هغې رېښې دي. یوه ښوونکي چې د یوې باادبه زده کوونکې چلند یې پام ځان ته اړولی و له هغه وپوښتل: «چا در زده کړي چې ته دومره باادبه او بانزاکته و اوسې؟»
نجلی ځواب ورکړ: «هېچا، زه په خپل چلند کې یوازې له خپلې کورنۍ پیروي کوم.»

د کورنۍ روزنې په اړه د یونان مشهور فیلسوف سقراط وایي: «اې خلکو ولې هره ډېره تورئ چې شتمني جمع کړئ؛ خو خپلو اولادونو ته لږ پام کوئ، په داسې حال کې چې همدا اولادونه دي چې ستاسې ټوله کړې شتمني ورته پاتې کېږي.»

د دې لپاره چې اولادونه مو په ښه بڼه وروزل شي باید هغوی ته دوه چنده وخت او د وخت نیمایي پیسې ځانگړې کړو. ستاسې په باور دا چې په ځوانۍ کې زده کړې وکړو تر دې غوره نه دي چې په سپین ږیریتوب کې بې سودا او نا پوه واسو؟

ته گټونکی يې / ۱۶۵

هغه والدين چې پر نفس لوړ باور لري خپلو اولادونو ته د مفاهيمو، اعتقاداتو او مثبتو ارزښتونو په ورښوولو سره هغوی ته پر نفس لوړ باور ورزده کوي.

د درناوي وړ والدين، خپلوان او ښوونکي د ماشومان لپاره سرمشق او غوره بېلگې دي. ماشومان د ژوند په لومړيو کلونو کې د لويانو کارونو ته د سرمشق په سترگه گوري او له هغوی تقليد کوي. ان موږ هم خپلو لويانو او مديرانو ته د سرمشق او بېلگې په توگه گورو.

ماشومې سترگې تاسې څاري

کوچنۍ سترگې تاسې څاري

هغوی شپه او ورځ ستاسې پر څارلو بوختې دي

کوچني غوږونه هر هغه څه چې تاسې وايي په اوتومات ډول ثبتوي

کوچني لاسونه په بې قرارۍ دې ته منتظر دي، هغه کار ترسره کړي چې

تاسې يې ترسره کوئ

او يو ماشوم هيله لري چې يوه ورځ ستاسې په څېر شي

تاسې د هغه ماشوم بت ياست

تاسې د هغه لپاره د عاقلانو عاقل ياست

د هغه په کوچني ذهن کې ستاسې په اړه هېڅ راز شک نشته

هغه ستاسې په اړه په پوره صداقت ډاډ او باور لري

پر هغه څه چې وايي يې او يا يې ترسره کوی باور لري

کله چې لوی او ستاسې په څېر شو

هغه وخت به هم کارونه ستاسې پر لارو ترسره کړي

د ماشوم پرانيستې سترگې تاسې څاري

هغه باور لري چې تاسې تل حق پر جانب يئ

هره ورځ او په ټولو کارونو کې چې ترسره کوی يې تاسې د هغه لپاره بېلگه

ته گټونکی یې / ۱۶۶

هو تاسې د هغه ماشوم لپاره بېلگه یی کوم چې غواړي لوی شي، ستاسې

په خبر شي

خه شی د دې لامل کېږي چې ماشوم سرغړونکی شي؟

- هغه ته ورزده کوی چې د هر خه لپاره یوه بیه وټاکي او ان خپل

اصالت پلور ته وړاندې کړي.

- هغه ته ورښیي چې هېڅ وخت موقف ته ونه رسېږي له همدې کبله

هر خه ته تسلیمېږي.

- ورښیي چې گټونکی کېدل کار نه غواړي، له همدې کبله به هغه

وکړي چې د هرې ممکنې لارې هغه که غلا او خیانت هم وي ځان

بریا ته ورسوي.

- د ماشومتوب له دورې هر شی چې غواړي ورته برابر وی یې له همدې

کبله په دې باور لویېږي چې نوره نړۍ د ده پوره وړې ده او هر شی

باید ده ته ورکړي.

- کله چې ناسمې خبرې کوي ورته خاندی او دغه کار د دې لامل کېږي

چې هغه فکر وکړي گنې دی ښه ښکاري.

- هېڅ وخت هغه ته اخلاقي ارزښتونه نه ښیي تر دې چې هغه ۲۱ کلن

شي او د خپلې لارې انتخاب ته یې پرېږدي.

- هغه ته د انتخاب حق ورکوي له دې پرته چې لارښوونه ورته وکړي، له

همدې کبله هغه هېڅکله دا نه شي زده کولی چې هره ټاکنه او

پرېکړه یوه پایله لري.

- هېڅ کله هغه ته نه وایي چې کار یې ناسم دی. دغه کار له دې وېرې

کوي چې هسې نه ستاسې خبره په هغه کې د رواني عقدې لامل

شي. کله چې تر سرغړونې وروسته ونيول شي، فکر کوي چې ټولنه

یې پر وړاندې درېدلې ده.

ته گټونکی يې / ۱۶۲

- هر وخت يې چې خپل کتابونه، بوټ او لباسونه هر لوري ته غورځولي تاسې راتول کړي دي. دغه کار د دې لامل کېږي چې زده کړي ټول مسؤليتونه يې د نورو پر غاړه دي.
- اجازه ورکوي هر هغه شی چې غواړي ولولي، ويې گوري او وايې وري. د خوړو او تغذيې په اړه يې ډېر پام کوي؛ خو اجازه ورکوي چې خپل روح په هر ډول ناوړه خوړو تغذيه کړي.
- د دې لپاره چې د خپلو همزولو د خوښې وړ وگرځي، پرېږدي يې چې د هغوی په خبر شي.
- کله چې په کور کې وي والدين له يو بل سره دعوه کوي. دغه کار د دې سبب کېږي چې د کورنۍ د پاشل کېدو پر مهال تعجب ونکړي او غافلگير نشي.
- هر وخت چې وغواړي ډېرې پيسې ورکوي او هېڅکله هغه ته نه ورزده کوي چې پيسې ارزښتمن شی دي او بايد د هغو په قدر پوه شي. ډاډ ورکوي هغه سختۍ چې په تاسې تېرې شوې دي، اجازه به ورنکړي چې دی ورسره مخ شي.
- کله چې گاونډيان يا ښوونکي له هغه څخه شکايت کوي، تاسې د هغوی پر وړاندې د ده په څنگ کې درېږئ.
- کله چې له ستر سرخوږي سره مخ شي، په دې عبارت ځان ته قناعت ورکوي: هر څه مې چې له لاسه کېدل ترسره مې کړل.
- اولادونه مو کنټرول او محدودوي نه، ځکه په دې باور یی چې نظم او انضباط د ازادۍ د سلېدو لامل کېږي.
- د پلرني يا مورني کنټرول پر ځای له لرې کنټرول ته لومړيتوب ورکوي، خو په دې ډول ماشومانو ته د ازادۍ درس وکړي.

ماشومان هغه شيان زده کوي چې ژوند ورسره کوي

ته گټونکي يې / ۱۶۸

که ماشوم له نيوکې سره را لوی شو، دا زده کوي چې پر نورو نيوکه وکړي او محکوم يې کړي.

که ماشوم له ستاينې او تمجيد سره را لوی شو، منندويي او قدرداني زده کوي.

که ماشوم له کينې او خصومت سره ژوند وکړ، جگړه زده کوي.

که ماشوم په صبر او حوصله و روزل شو، صبر زده کوي.

که يې له ريشخند او تمسخر سره ژوند وکړ، کمزړی او خجالت به وي.

که ماشوم له هڅونې سره لوی شو، پر نفس باور زده کوي.

که ماشوم د نورو له موافقت سره را لوی شو، له ځان سره مينه زده کوي.

که ماشوم په انصاف ژوند وکړ، عدالت او انصاف زده کوي.

که ماشوم په امنيت کې رالوی شو، زده کوي چې بايد بشپړ ډاډ او باور ولري.

که ماشوم په صميميت را لوی شو او له مهربانۍ سره يې ژوند وکړ، په ژوند کې د ملگرو پيدا کول زده کوي.

دا هم يو مهم حقيقت دی هغه څه چې ماشومان زده کوي، ټولنې ته يې وربښي.

پر نفس د باور جوړول

يوې ځوانې جوړې هره ورځ کار ته تر تگ وړاندې خپله ماشومه لور ورکټون ته بېوله. دوی به له خپلې لور د خدای پامانۍ پر مهال د يو بل لاسونه ښکلول او دا مچکې به يې په خپلو جیبونو کې اچولې. په ورځ کې به هر کله چې نجلۍ يوازې شوه، له جیب څخه به يې مچکه را واخيست په خپل مخ پورې به يې ونيوله. دغه ورځنی کار د دې لامل شو چې دوی فکر وکړي تل له يو بل سره دي؛ ان په داسې وخت کې چې په جسماني لحاظ له يو بل څخه لرې وو.

زده کړه

بې سوادې د شرم وړ نه ده؛ خو د سواد لپاره د لېوالتیا نشتون شرم دی. مشران او هغه کسان چې د سرمشق حیثیت لري، کولی شي د بېلگو له لارې کشرانو ته ځینې مطالب ورزده کړي. هغه ماشومان چې د عمر په لومړیو کلونو کې صداقت او ریښتینولي زده کړي، په ټولیز ډول یې د عمر په اوږدو کې له لاسه نه ورکوي. ځکه صداقت د هغوی د ژوند برخه ګرځي او دا هغه څه دي چې موږ یې په هره دنده کې په لټه کې یو، که هغه وکلات دی، یا حسابداري، سیاست، قضاوت یا بله هره دنده چې وي. صداقت په سمه بڼه د کارونو له ترسره کولو ډېر پیاوړی دی، ځکه دا په سمه بڼه د کارونو ترسره کولو بنسټ دی. ځوانان اغېزمنونکي وي، کله چې ګوري لارښوونکي یې «والدین، ښوونکي یا سیاسي رهبران» په افتخار درغلي کوي، دوی یې په دقت څاري او پایله یې داسې ده:

- نا هیلې کېږي
- نور خپلو لارښوونکو ته درناوی نه کوي
- تل د ناوړه کارونو له ګواښ سره مخ وي

ناوړه بېلګې او سرمشق

ښوونکي له زده کوونکي وپوښتل: «پلار دې د ژوند د لګښتونو د پوره کولو لپاره څه کار کوي؟» زده کوونکي ځواب ورکړ: «ډاډه نه یم؛ خو حدس وهم چې خودکار، پنسلونه، چراغ او کاغذ تشناب جوړوي، ځکه دا هغه شيان دي چې هره ورځ یې په کور کې له جیب څخه را وباسي.»

ته گټونکی یې / ۱۷۰

غیر عادلانه پرتله

عادلانه پرتله ښه ده؛ خو غیر عادلانه پرتله د دې سبب کېږي چې انسان د حقارت او ټیټوالي احساس وکړي. عادلانه پرتله په تاسې کې رقابتي حس پیاوړی کوي، تر څو تر نورو غوره عمل وکړئ. هغه کسان چې پر نفس لوړ باور لري، د بېځایه سیالۍ پر ځای د خپلو کړنو پر غوره والي تمرکز کوي. دوی له ځان سره رقابت کوي. هڅه کوي خپله وړتیا له خپلو کړنو سره پرتله کړي.

بريالیتوب که ماتې؛ ناوړه پایلې؟!

بريالیتوب بريالیتوب راوړي او ماته له ماتې زېږي. په دغه عبارت کې ډېر حقایق موجود دي. که یې له لوبو راوښو. کله چې د لوبغاړي روحیه کمزورې وي، لارښود له مقابل اړخ سره د لوبې اجازه نه ورکوي، ځکه پوهېږي که هغه له ماتې سره مخ کېږي، پر نفس باور به یې نور هم کمزوری شي. د دې لپاره چې هغه بېرته پر نفس باور پیدا کړي، لارښود د هغه لوبه له کمزوري رقیب سره برابر وي. په دغه کار سره چې د نوموړي د بریا لامل کېږي، پر نفس باور او لوبې ته لېوالتیا لوړېږي. تر ده لږ پیاوړی کس د نوموړي راتلونکي رقیب دی. په همدې ترتیب لومړی بلاخره د فاینل په لوبه کې د گډون لپاره چمتو کېږي. په هر بريالیتوب سره پر نفس د هغه باور پیاوړی کېږي او راتلونکې بریا ورته اسانه کېږي.

په ټولنیز ژوند کې هم کیسه همداسې ده. هر لارښود که ښوونکی وي او که والدین له ماشوم سره چې غواړي بريالی شي له ساده کارونو مرسته پیلوي، ځکه په هرې بریا سره چې ماشوم یې ترلاسه کوي، پر نفس د هغه باور زیاتېږي او که هڅونه هم پر دغه مثبت کار ور زیاته شي، پر نفس باور

به ټينگ هم شي. دا زموږ دنده ده چې ځان او اولادونه د ناکاميو له کړې راوباسو او د برياليتوبو پر مسير يې برابر کړو.

ته گټونکى يې / ۱۷۱

سردرگومي په ناکامۍ له منځه ځي

په ۹۹ سلنه ماتو کې بريا هم موجوده ده.

سويجیرو هونډا

خلک چې کله په يوه کار کې له ماتې سره مخ کېږي، ډېری دومره زړه سوړي کېږي چې له هماغه پيله ځان ته د بایلونکي په سترگه گوري؛ خو دې ته پام نه کوي چې له ماتې سره مخ کېدل د کمزورۍ او ناتوانۍ په معنا نه دي. ښايي بريالی شوی نه وم؛ خو ناکام او زړه سوړی هم نه يم. ښايي تېر ایستل شوی وم؛ خو احمق نه يم. په حقيقت کې هر وخت مو چې له هر څه لاسونه پرېمینځل ناکام شوي یئ.

د لارښوونکو لوړې تمې

فکر وکړئ چې یو ماشوم د کلنۍ ازموینې له اطلاعنمې سره کور ته راځي چې په پنځو مضامینو کې یې ۲۰ او په یوه کې یې ۱۸ نمرې اخیستې دي. لومړی خبره چې له والدینو یې اوري ښايي دا وي: ولې ۱۸ نمرې؟ پوښتنه دا ده چې ایا والدین باید د ماشوم ۱۸ نمره ته تبریکي ورکړي او ټیټ معیار غوره کړي؟ هېڅکله نه. هغه شی چې ماشوم یې غواړي دا دي چې والدین یې د هغې هڅو له کبله ستاینه وکړي چې په ۵ مضامینو کې د ۲۰ نمره د اخیستو لامل شوې. وروسته له دې چې ماشوم په پنځو مضامینو کې د ۲۰ نمره له کبله وستایل شو، والدین بیا په شپږو کې د شلو نمره تمه کولی شي.

ته گټونکي يې ۱۷۲

که خپل معيارونه را ټيټ کړو، د دې چانس ډېر دی چې په راتلونکو پړاوونو کې ښه عملکرد ولرو او له دې لارې زموږ تمې هم پوره شي. دغه مطلب د يوه کارکوونکي په اړه هم صدق کوي. فکر وکړئ چې يو کارکوونکی سل کارونه په ښه ښه ترسره کوي؛ خو په يوه کې نشي بريالی کېدای، د رئيس غبرگون بايد څه وي؟ ځواب ساده دی، رئيس د هغه سل غوره کارونه ستايي؛ خو تر څنگ يې هغه ته يادونه کوي چې خپل معيارونه را ټيټ نه کړي.

بې نظامي

نظم څه شی؟

ايا نظم تر يوې ستونزې يا تېروتنې وروسته په سمه بڼه د کار ترسره کول دي؟ نظم تحميلي دی؟ فکر کوی نظم د نورو په حق کې ظلم دی؟ ايا ازادي سلبوي؟ پورتنیو سوالونو ته زموږ ځواب يو دی او هغه نه.

نظم او ترتيب په دې معنا نه دي چې يو کس دې له خپلې ملا کمربند را خلاص کړي او د ماشومانو په ډېولو دې پيل وکړي. دا لېونتوب دی. نظم او ترتيب په اصل کې پرېکندوالي (قاطعيت) او مصمم کېدو ته لېوالتيا ده. نظم د مدیریت او هدايت په معنا دی چې د ستونزو د رامنځته کېدو مخه نيسي او په حقيقت کې يو ډول چمتوالی دی.

نظم انرژي او ځواک کنټرولوي او هغوی د مهمو کارونو پر لور سوق کوي. نظم مينه ناک عمل دی. ځينې وختونه د دې لپاره چې مهربان و اوسئ، بايد نامهرباني وکړئ. ټول درمل خواږه نه دي او د جراحي هر عمليات هم بې درده نه دی؛ خو موږ مجبور يو چې درمل وخورو او عمليات وکړو. موږ بايد له طبيعت څخه زده کړه وکړو. موږ ټول د زرافې په نوم يو حيوان پېژنو. ددغه حيوان ژوند ډېر جالب دی. زرافه چې کله لنگه شي، په هماغه شېبه کې نوې زېږېدلې زرافه په خټ کې په ډېر شدت په لغته

ته گيتونکي يې ۱۷۳

وهي. نوې زېږېدلې زرافه له دې لغتې سره را پورته کېږي او پر پښو درېږي؛ خو له دې کبله چې لا يې پښې کمزورې دي، بېرته لوېږي. لويه زرافه د خپل نوي زېږېدلي بچي وهلو ته تر هغو دوام ورکوي، تر څو چې هغه پر خپلو پښو ودرېږي. لويه زرافه دغه کار يوازې د خپل بچي د بقا لپاره کوي، ځکه هغه پوهېږي چې پر خپلو پښو درېدل يې په ځنگل کې د بچي د ژوندي پاتې کېدو يوازينۍ لاره ده. که دا دغه کار ونه کړي بچي به يې د ځنگله د ځناورو خوراک شي. څه فکر کوي همدا د مينې يوه بڼه نه ده؟ له شک پرته به له ما سره موافق وي.

هغه ماشومان چې له مينې او نظم ډک چاپيريال کې را لويېږي تر نورو ډېر خپلو والدينو ته درناوی لري. دوی وروسته په ټولنه کې قانون منونکي لويان کېږي.

که نظم په کورنۍ کې پر يوه عادت بدل شي، د ځوانانو تېروتنې به تر ۹۵ سلنې راکمې شي.

ادگار هوور

ښه والدين د اولادونو د لنډمهالې کرکې له وېرې هېڅکله هم د نظم او ترتيب له پلي کولو نه تېرېږي.

نظم او مقرارت د ازادۍ لامل کېږي

د انسان غريزه داسې ده، هر هغه شی چې زړه يې غواړي ترسره کوي يې له دې پرته چې پايلو ته يې پام وکړي. که ماشوم پرېږدئ چې يو پاکټ چاکلېټ وځوري ناروغېږي، خو که هغه عادت کړئ چې په ورځ کې يو يا دوه چاکلېټ وځوري، د ډېر وخت لپاره به د چاکلېټ خوړلو له خوږې تجربې برخمن شي.

ته گتونکی یې / ۱۷۴

ازادي په دې معنا نه ده چې له هغه شي چې تاسې لېوالتيا ورته لرئ ټول
خوند واخلي؛ بلکې په دې معنا ده چې خپله لېوالتيا کنټرول کړئ.
اېپېکټوس

د ازادۍ په اړه يو ناسم تصور داسې دی: هر څه مو چې زړه غواړي ترسره
يې کړئ. انسان نشي کولی هر وخت هغه څه چې غواړي يې ولري. په
ډېری مواردو کې د نظم او غوره ارزښتونو گټې په اسانۍ نشي درک
کېدلی. تر دې چې ښايي د هغه ترسره کول په بله طريقه تر دې ډېر
گټور، خوندور او راحت راوړونکي وي.

لکه څنگه چې بې نظمي زموږ د سقوط او ذلت لامل کېږي، نظم بيا موږ
اوج ته رسولی شي.

يوه ماشوم چې کاغذپران يې پورته کړی و، له خپل پلار څخه پوښتنه
وکړه: «پلار جانې! څه شی دغه کاغذ پران لوړ ساتي؟»

پلار يې ځواب ورکړ: «تار» هلکه وپوښتل: «پلار جانې په دې تار خو کاغذ
پران را ټيټېږي!»

پلار يې ورته وويل: «څی چې داسې ده زه به دا تار پرې کړم چې څه
پېښېږي؛ خو ته به ورته گورې.»

کله چې پلار تار پرې کړ کاغذ پران را پرېووت. فکر نه کوي چې دا مطلب
په ژوند کې هم صدق کوي؟ ځينې کارونه موږ ته د پرمختگ پر وړاندې
خنډ ښکاري، په داسې حال کې چې هماغه کارونه زموږ د ودې او
پرمختگ برخليک ټاکي او په حقيقت کې دا د نظم ماهيت دی.

غواړم ازاد و اوسم

دا عبارت مې بيخي ډېر اورېدلی. که رېل له پټلۍ څخه ووځي ازاد شوی؛ خو چېرې به ځي؟ که هر څوک وغواړي د ځان لپاره د ترافيکو قوانين جوړ کړي او د سړک پر هر لوري يې چې زړه وي، حرکت وکړي، آيا دغه وضعیت ازادي گڼلی شو او که گډوډي؟

همدلته ده چې د نظم او ترتيب اړتيا احساس کېږي او تر دې وروسته راته څرگندېږي چې همدا نظم او مقررات دي چې له لارې يې ازادي ترلاسه کوو.

نظم د مينې وړ ثبات دی

له ډېری هغو کسانو چې په سيمينارونو کې مې گډون کوي، په ځلونو مې پوښتلي: «که مو ماشوم ډېره تبه ولري؛ خو ډاکټر ته له تگ څخه انکار وکړي، څه به ورسره وکړئ؟»

ټولو ځواب راکړی: «که يې ماشوم له ډاکټر سره مخالف هم وي، دوی به د ډاکټر سپارښتنې ومنې، ځکه د ماشوم په گټه يې دي.»

د اولادونو سمه روزنه شهرت لپاره نه ده

قاضي پر يوه مجرم د حکم له صدور وړاندې وپوښتل: «د ويلو لپاره څه لرې؟» مجرم ځواب ورکړ: «هو صيب. لطفاً د مور او پلار لپاره مې هم د زندان حکم صادر کړی.»

قاضي پوښتنه وکړه: «ولې؟» مجرم وويل: «کله چې ماشوم وم، له ښوونځي مې پنسل پټ کړ. سره له دې چې مور او پلار مې خبر شول؛ خو څه يې راته ونه ويل. وروسته مې خودکار پټ کړ، بيا مې هم والدينو پر کار

ته گټونکي يې/۱۷۶

سترگې پټې کړې. وروسته مې له ښوونځي او د گاونډيانو له کورونو ډېر څه پټ کړل او غلامې پر يوه عادت بدله شوه. دوی په دې پوهېدل هم خو ماته يې هېڅ و نه ويل، نو دوی هم بايد له ما سره يو ځای زنداني شي.»

دغه کس حق په جانب دی، سره له دې چې دلايل يې هغه ته برائت نشي ورکولی؛ خو دا پوښتنه راپورته کېږي چې ايا د ده والدينو خپله دنده په سمه بڼه ترسره کړې ده؟ واضيح ده چې نه!

اولادونو ته د انتخاب او پرېکړې کولو حق ورکول مهم دي؛ که د انتخاب دغه حق ورکول د والدينو له لارښوونې پرته وي، د اولادونو د بدبختۍ لامل کېږي.

والدين په هره اونۍ کې يوازې ۱۵ دقيقې له اولادونو سره پر گټورو خبرو تېروي او د ماشومانو پاتې نور وخت دې ته خلاصېږي چې ارزښتونه له تلوېزيون او ورځپاڼې څخه زده کړي.

له ځان څخه پوښتنه وکړئ، ايا له نظم پرته:

يو بېړۍ چلوونکي کولی شي، بېړۍ په مؤثر ډول هدايت کړي؟
لوبغاړی کولی شي، لوبه وگټي؟

سندرغاړی کولی شي، کنسرت په سمه بڼه ترسره کړي؟

په ډاډ سره ویلی شم چې د پورتنیو ټولو پوښتنو ځواب نه دی.

اوس داسې يوه فلسفه د خلکو ترمنځ عامه شوې: «که د کوم کار ترسره کولو ښه حس در کړ، ترسره يې کړئ.»

ان اورېدلي مې دي چې والدين په سادگۍ وايي: «زه تر هغو چې ماشوم مې له کوم کار نه خوند اخلي غرض نه ورباندې لرم.»

زه هغوی ته وایم: «نه غواړئ چې پوه شئ څه شی ستاسې د ماشومانو د خوشالۍ لامل شوي.» ښايي په کوڅه کې د مرگ تر بریده ډبول او يا هم د خلکو له کورونو غلامه هغه څه وي چې ستاسې ماشوم خوشاله کوي.

ته گټونکي يې / ۱۷۷

دا چې له کومه ځايه او څه ډول خوښۍ تر لاسه کوو، په خپله د خوښۍ په کچه د اهميت وړ موضوع ده.

د اوسني ژوند په مکالمو کې دا جمله ډېره اوږدېدل کېږي: «هغه کار تر سره کړی چې مینه ورسره لری.» د دې جملې عکس هم سم دی: «له هغه کار سره چې ترسره کوی یې مینه وکړی.»

خو دې ته هم پام په کار دی چې ډېری وختونه هغه کارونه ترسره کوو چې باید ترسره شي، دې ته له پام پرته چې مینه ورسره لرو او که نه.

یوه مور چې ټوله ورځ یې دفتري کار کړی او ماښام کور ته له راتلو سره سم یې د کور پر کار پیل کړی؛ خو په نیمه شپه یې ماشوم ژاړي. ایا د مور دا خوښېږي چې له خواږه خوبه راپورته شي؟ نه؛ خو په هر صورت وېښېږي. ولې؟ په دریو دلایلو:

- مینه
- دنده
- مسؤلیت

مور نشو کولی یوازې له خپلو احساساتو سره ژوند وکړو؛ بلکې پر ژوند مو باید نظم او مقررات هم ورزیات کړو. دا هم باید په یاد ولرو چې د دغه کار لپاره کوم ځانگړی سن نه دی ټاکل شوی. هغه وخت بریالي کېدای شو چې د خپلې خوښې وړ کارونو ته تسلیم نشو. د هغه کار لپاره چې باید ترسره شي، نظم او مقرراتو ته اړتیا ده.

د والدينو، ښوونکو او لارښوونکو له لوري سپکاوی

تاسې به هم کله اوږدېلي وي چې والدين په ټوکه خپلو اولادونو ته «احمق» یا «کودن» وايي. دغه ډول ناسم القاب په ژوند پورې سرېښېږي. کله چې ماشومان لوی شي، د خپلو والدينو ناسم القاب پر واقعیت بدلوي.

نه گټونکی يې / ۱۷۹

شوی او له خپل مهارت څخه په گټه اخیستو ان خپل رئیس ته دروغ وایي.

پر نفس د مثبت باور رامنځته کولو پړاوونه

۱. پر ستورو د زخمونو بدلول

د هغو کسانو ژوندونه مطالعه کړئ چې منفي کارونه يې پر مثبتو، بدبختي يې پر خوشبختۍ او خنډونه يې د بریا پر وسایلو بدل کړي دي. هغوی چې اجازه نه ورکوي دلسردي او ماتې يې د پرمختګ مخه ونيسي. د موسيقۍ تر ټولو غوره قطعې بتهوون جوړې کړې او پوهېږئ چې د هغه جسماني نیمګړتیا څه وه؟ هغه کون و. د طبیعت په اړه تر ټولو غوره شعرونه جان مېلټون لیکلي، پوهېږئ چې د هغه جسماني ستونزه څه وه؟! هغه پوند و. د نړۍ له پیاوړو رهبران یو هم د متحده ایالاتو ولسمشر فرانکلن ډي روزوېلټ و، پوهېږئ چې هغه څه ستونزه درلوده؟ شل و او د شلانو له څوکۍ يې رهبري کوله.

د « ویلما رودولف » کیسه

ویلما رودولف په یوه بېوزله کورنۍ کې زېږېدلې وه. د څلورو کلونو وه چې د دوو سختو ناروغیو د ترکیب له کبله فلج شوه. ډاکټرانو ورته ویلي وو چې باید ان پښه يې پر ځمکه ونه لګېږي؛ خو مور يې هغه هڅوله او ورته ویل يې: «د هغه وړتیا له مخې چې خدای تاته درکړې او د سخت کار پر مټ هر هغه کار ترسره کولی شې چې اراده يې وکړي».

ویلما ویل: «غواړم د ښځو د منډې په نړیواله لوبه کې ګډون وکړم»
د ۹ کلونو وه چې د ډاکټر د غوښتنې خلاف د معیوبیت له څوکۍ پورته شوه او لومړنۍ ګام چې ډاکټر ترې منعه کړې وه پورته کړ. د ۱۳ کلونو وه چې په لومړي ځل يې د منډې په مسابقه کې ګډون وکړ او اخره شوه، خو

ته گټونکی يې / ۱۸۰

ناهيلى نشوه. په دويمه، درېيمه او څلورمه مسابقه کې په گډون سره يې پرمختگ وکړ او داسې ورځ هم راغله چې د منډې په يوه ستره مسابقه کې يې لومړى مقام خپل کړ. د ۱۵ کلونو وه چې پوهنتون ته بريالى شو او هلته د «ادم تمپل» په نوم د لوبغاړو له يوه لارښود سره اشنا شوه. دې مربى ته وويل: «غواړم د ښځو د منډې په نړيواله لوبه کې گډون وکړم». تمپل په ځواب کې ورته وويل: «له دې روحيې سره چې ته يې لرې هېڅوک ستا د دغه کار مخه نشي نيولى او زه به هم دې موخې ته په رسېدو کې مرسته درسره وکړم».

د اولمپيک لوبې شروع شوې او دې هم گډون په کې وکړ. پر دې خونو خپله پوهېږئ چې د اولمپيک په لوبو کې د هرې برخې مخکښان گډون کوي. په دې لوبو کې د ويلما رقيب د «جوتا هين» په نوم يوه مېرمن وه چې تر اوسه يې هېڅ لوبه نه وه بايلولې.

لومړۍ لوبه د ۱۰۰ مترو وه. په همدې لوبه کې ويلما له جوتا هين وړاندې شوه او د سرو زرو خپل لومړنى مډال يې ترلاسه کړ. دويمه منډه د ۲۰۰ مترو وه چې ويلما د دويم ځل لپاره هم جوتا هين ته ماتې ورکړه او د سرو زرو دويم مډال يې هم وگاټه. په درېيمه لوبه کې چې په ټيمې بڼه وه هم ويلما جوتا ته ماتې ورکړه او په دې ډول يې تاريخ جوړ کړ. داسې تاريخ چې د ۱۹۶۰ کال د اولمپيک په لوبو کې يوه فلج نجلۍ د نړۍ تر ټولو گرندۍ ښځه وبلل شوه.

د ويلما له کيسې څه زده کولى شو؟ له دې کيسې زده کوو چې بريالي کسان له ستونزو سره سره خپلو موخو ته رسېږي؛ خو دا په دې معنا نه ده چې هغوى موخې ته په رسېدو کې له ستونزو سره نه مخ کېږي. کله چې د داسې کسانو د ژوند کيسې لولو چې د بريا لپاره يې ستونزې پر فرصتونو بدلې کړې، انگېزه راکوي؟ که ټول همېشه د دغه ډول خلکو

ته گټونکی يې / ۱۸۱

ژوندليکونه ولولو په موږ کې انگېزه پياوړې کېږي نه؟ د دې پوښتنو ځواب يوازې هو کېدلی شي.

۲. د پر ځای نادانۍ زده کړه

زده کړې رانښيي چې څه شی ترسره کولی او څه شی هم نه شو ترسره کولی. هنري فورډ هغه کس دی چې نړۍ ته يې «وي ۸» ماشین معرفي کړ. نوموړي لوړې زده کړې نه درلودې. له ۱۴ کلنۍ وروسته هېڅکله ښوونځي ته هم ولاړ نه شو؛ خو د دې استعداد يې درلود چې درک کړي د «وي ۸» په څېر ماشین يې د شرکت لپاره گټور دی. يوازې پر دې نه پوهېده چې دغه ماشین څنگه جوړېدای شي. له خپلو ټولو کارکوونکو يې چې لوړې زده کړې يې درلودې غوښتنه وکړه چې د «وي ۸» يو ماشین ورته جوړه کړي. د کارکوونکو په باور يې د دغه ډول يوه ماشین جوړېدل ناشونی کار و؛ خو فورډ بيا هم ټينگار کاوه چې بايد جوړ شي. څو مياشتې وروسته يې له خپلو کارکوونکو وپوښتل چې ماشین يې جوړ کړی او که نه؟ دوی ځواب ورکړ: «موږ پوهېږو چې کوم کار کېدونکی او کوم يو ناشونی دی. د دغه ډول يوه ماشین جوړول ناشوني دي.»

مياشتې تېرې شوې؛ خو فورډ لا هم د دغه ډول يوه ماشین جوړېدو ته په تمه و. بالاخره هغه کارکوونکي چې د «وي ۸» جوړېدل يې په خپله ناشوني بلل، د دغه ماشین پر جوړولو بريالي شول.

دا پېښه څنگه رامنځته شوه؟ دوی ځکه بريالي شول چې خپل تصور ته يې اجازه ورکړه چې تر علمي محدوديتونو هاخوا فکر وکړي. زده کړې پر دې سربېره چې موږ ته هغه کارونه رانښيي چې شوني دي، په ډېری مواردو کې ناسم علمي محدوديتونه هم رانښيي.

د شاتو مچۍ

بايد له طبيعت څه زده کړه وکړو. ساينسپوهان وايي د شاتو د مچۍ بدن ډېر دروند دی. د دواړو وزرو د پای ترمنځ فاصله يې هم دومره کمه ده چې د ايرودينامیک له مخې هغوی د الوت وړتيا نه لري؛ خو د شاتو مچۍ پر دې نه دي خبرې او الوت کوي.

ډېر کله چې له خپلو محدوديتونو خبر نه يې فعاليت ته مو دوام ورکړی او ډېر کله خپل ځان ته حيران وی. ان کله چې پوه شئ محدوديت مو درلود حيرانېږی. محدوديت يوازې هغه څه دي چې افراد يې په خپله د ځان لپاره وضع کوي. مه پرېږدئ چې زده کړې مو محدوديت درباندي وضعه کړي.

۳. له نورو سره له بدل پرته ښه وکړئ

يوه کس له مشهور ارواپوه ډاکټر کارل مکنېنز څخه پوښتنه وکړه: «که متوجه شئ چې يو کس پر رواني ناروغۍ د مبتلا کېدو پر لور روان دی، څه توصيه به ورته وکړئ؟» هغه کس چې پوښتنه يې کړې وه تمه يې درلوده چې اوس به له رواني ډاکټر سره د مشورې سپارښتنه ورته کوي؛ خو ډاکټر مکنېنز داسې ونه کړل، بلکې په ځواب کې يې وويل: «زه دغه کس ته سپارښتنه کوم چې د ښار بلې برخې ته ولاړ شي او داسې کس پيدا کړي چې د ده مرستې ته اړتيا لري او له هغه سره دې مرسته وکړي. په حقيقت کې په دغه کار سره نور د خپلو ستونزو په اړه له فکر کولو خلاصېږو.»

ډېر کله موږ يوازې په خپلو ستونزو کې ډوب وو. له نورو سره مرسته هماغه ډول لکه تاسې يې چې تمه لرئ، نور مرسته درسره وکړي، تاسې ته د خوښۍ او رضايت حس ښيي. له بدل پرته د مرستې کولو په بهير

کېږي. زموږ د ورځني ژوند بنسټ باید داسې وي چې نړۍ د ژوند لپاره پر یوه ښکلي ځای بدله کړي. موږ د راتلونکو نسلونو لپاره د ملي او طبیعي منابعو د ساتلو مسؤلیت لرو. که په دې برخه کې مسؤلانه چلند ونه کړو، څنگه کولی شو له راتلونکو نسلونو د ښېنې تمه ولرو؟! که مو په هېواد کې د عمر منځنۍ کچه ۷۵ کاله وي او تاسې اوس د ۴۰ کلونو وی، ۲۵ کال نور هم د ژوند لپاره وخت لرئ. نو له ځانه وپوښتئ چې له پاتې ژوند څه څه ډول گټه پورته کوئ؟ که مو مسؤلیت ومانه او د هغه کچه مو لوړه کړه، په حقیقت کې مو خپل ژوند نور هم ارزښتمن کړ.

۶. نظم

نظم په هېڅ صورت ستاسې د ژوند خوند له منځه نه وړي، بلکې هغې ته خوند وربښي. له شک پرته به تاسې هم ځینې داسې کسان لیدلي وي چې له ډېرې وړتیا سره سره په خپل ژوند کې نه دي بریالي شوي. دوی ناهیلې او زړه سوړې دي چې دغه کار یې پر چلند او له خلکو سره پر اړیکو هم اغېز کړی دی. دوی ناراضي دي او خپل بخت ملامتوي، دې ته له پام پرته چې د دوی ډېری ستونزې د بې نظمۍ له کبله دي. نظم په لومړي سر کې ښايي دردوونکی وي، خو په اوږدمهال کې تاسې ته ډېرې گټې رسولی شي.

۷. موخې وټاکئ

مشخص او تعریف شوي اهداف له تاسې سره مرسته کوي چې د هغوی پر لور د تگ مسیر پیدا کړئ. څه شی چې تر هدف هم مهم دي هغه د هدف درلودلو حس او لیدلوری دی، همدغه دواړه دي چې ژوند ته معنا ورکوي. هغه څه چې موږ یې هدف ته په رسېدو کې ترلاسه کوو، ارزښت یې تر دې ډېر کم دی چې هدف ته په رسېدو له موږ جوړېږي. په حقیقت

ته گټونکی یې / ۱۸۵

کې هدف ته رسېدل دي چې موږ ته ښه احساس راکوي او دا په حقيقت کې پر نفس مثبت باور دی.

د موخو او اهدافو په ټاکنه کې بايد ډېر واقعيت گرا واوسو. د غير واقعي موخو ټاکل په ډېرو مواردو کې پر نفس د باور د کمزوري کېدو لامل کېږي، په داسې حال کې چې واقعيت گرا اهداف پر نفس مثبت باور زياتوي.

۸. له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته

که مو خپل عزت درباندي گران وي، له داسې کسانو سره ناسته پاسته وکړئ چې لوړ اخلاقي معيارونه لري. يوازېتوب تر دې ښه دی چې له ناوړه خلکو سره واوسئ.

جورج واشنګټن

د ملگرۍ ازموینه

د همخولو منفي اغېزې د فشار په څېر وي. مثلاً درته وايي: «ولې ملگرۍ مې نه يې؟» دا په ياد وساتئ چې ښه ملگرۍ هېڅ وخت د خپل ملگري بد نه غواړي. په خپل ژوند کې مې هر کله چې يوه ملگري تر خپلې اندازه يو گوټ ډېر شراب څښلي له موټره يې ښکته شوی يم او ورته ويلې مې دي چې ډرېوري ونه کړي. زه د دې پر ځای چې ملگرتيا له لاسه ورکړم، غوره گڼم چې ملگرۍ له لاسه ورکړم. له اخلاقي خلکو سره ناسته پاسته پر نفس د باور لامل کېږي.

د همخولو فشار

هر کله چې د يوې ډلې غوښتنې پر هغو غوښتنو چې سمې ښکاري، غښتلې کېږي، دلته د يوازيني شي کموالی چې احساس کېږي، هغه اخلاق او پر نفس باور دی. له نورو سره يو ځای والی په دغه حالت کې تر

ته گټونکي يې / ۱۸۶

ټول خوندي لاره ښکاري، ځکه د خلکو له خندا ورباندې خلاصېدای شي. خو دا په حقيقت کې د هغه کسانو ترمنځ چې پر نفس پياوړی باور لري او د هغو چې پر نفس اعتماد يې کمزوری دی، د بېلتون نقطه ده. همدلته ده چې د پاڅه فکر لرونکي، له خام فکرو څخه بېلېږي.

بېلگې:

- د ښوونځي زده کوونکي د دې لپاره چې ځان يې له سپکاوي خلاص کړي وي، ځان د همځولو په څېر کوي.
- زده کوونکي له دې وېرې چې ټولگيوال به يې مسخره کړي د ښوونکي پوښتنې ته ځواب نه ورکوي.
- ځينې کارکوونکي د دې لپاره چې خپل همکاران خوشاله وساتي تر خپل وس لږ کار کوي.

عصريتوب

ځينې خلک وايي: «په عصريتوب کې دا بده خبره نه ده.» پوښتنه رامنځ ته کېږي چې عصريتوب چل ول دی؟ غلا کول دي؟ نشه کول دي؟ دروغ ويل دي؟ او يا هم نامشروع اړيکې لرل؟ دې پوښتنې ته په ځواب کې يو شمېر خلک وايي: «هر وخت چې وغواړم کنټرولولی يې شم.» خو دوی پر دې نه پوهېږي چې منفي اغېزې تر مثبتو هغو پياوړې دي.

د نورو د خبرو اغېز

که کومه ورځ يو کس په ښي اړخ پاڅېد او راته ويې ويل: «ته د نړۍ تر ټولو ستر شخصيت يې. ته کارونه په ښه ښه ترسره کوي او غواړم په دې

ته گټونکي يې / ۱۸۷

پوه شي چې زه دې پر ملگري وياړم. زه پوهېږم چې دا ماته د هغه د ارادت څرگندونه کوي او د دې خبرو په اورېدو به زه څه احساس وکړم؟
حتماً به خوشاله شم.

همدغه کس بله ورځ په چپ اړخ پاڅېدلی او تېليفون يې راته کړی او وايي: «ته رډيل يې، پست يې، چلباز يې او ته د ښار تر ټولو ستر درغلگر يې.» زه به تر دغه ډول خبرو وروسته څه احساس وکړم. البته چې بد او وحشتناک احساس به وکړم.

۹. له بهره کنټرولېدونکي مه اوسئ

په لومړۍ ورځ يې چې کله راته وويل د ځمکې د سر ستر شخصيت يم، ښه او د وياړ احساس مې وکړ؛ خو په بله ورځ يې چې رډيل او درغلگر وبللم بد احساس مې وکړ. په دې اساس زما ژوند چا کنټرول کړ؟ له شک پرته هغو.

ايا دا هماغه لاره ده چې زه غواړم ټول ژوند ورباندې ولاړ شم؟ په هېڅ صورت نه. دا د ژوند کولو هغه لاره ده چې له بيرون کنټرولېدونکې ورته ويل کېږي. زه غواړم چې ژوند مې له دننه کنټرول شي او بل څوک مې هدايت نه کړي. نو بايد کله چې څوک راته وايي زه ستر شخصيت يم د خوښۍ احساس وکړم؛ خو که راته وهم نه وايي زه بايد پر ځان باور ولرم چې ښه سپړی يم.

بله ورځ چې بايد د همدغه کس له لوري پست گڼل کېږم، په دې کې شک نشته چې خبرې يې نېښلرونکي راته ښکاري؛ خو اجازه نه ورکوم چې هغه زما د خفگان لامل شي، ځکه ما ځان له دننه په خپله ارزولی چې زه پست او بد سپړی نه يم.

کله چې يو کس د نېښلرونکو خبرو په غبرگون کې وايي: «تا زه عصابي کېم، څرگنده ده چې د نوموړي د کنټرول مرکز د باندې دی؛ خو که ووايي

ته مټونکې يې / ۱۸۸

چې زه عصباني يم او يا هم زړه مې غواړي چې عصباني واوسم د کنټرول مرکز يې دننه دی.

هېڅوک تا نشي تحقير کولی؛ مگر دا چې ته اجازه ورکړې.

الينور روزوبلټ

په دې اړه به يوه پخوانۍ کيسه درته وگرم. يو هونښيار هندي سپين ږيري د لاروي سپکو سپور ته غوږ نيولی و. کله چې د لاروي ښکښلې خلاصې شوې، سپين ږيري ورنه وپوښتل: «که ډالۍ د يوه کس له لوري ونه منل شي، ډالۍ د چا کېږي؟» لاروي ځواب ورکړ: «د هغه کس چې ډالۍ يې وړاندې کړې وه.» هونښيار سپين ږيري وويل: «زه ستا ډالۍ ردوم او نه يې منم.»

وروسته له لاروي ولاړ او لاروی هک حيران پاتې شو. د دې کيسې هونښيار سپين ږيري له داخله کنټرولېده. تر څو چې بيروني منابع ورته او ملامت يې وگڼو زموږ بدبختۍ به دوام وکړي، د بېچارگۍ احساس به ولرو. تر څو د خپل چلند مسؤليت ونه منو، تغيير نه شو کولی.

د بدلون لپاره لومړنۍ پړاو دا دی چې له ځانه وپوښتو:

- ولې غوسه يم؟
- ولې پرېشانه او غمگين يم؟

له دې وروسته بايد پر هغو د غالبېدو هڅه وکړو.

خوښي پر نفس د مثبت باور پايله ده. که له خلکو وپوښتې چې څه شی د دوی د خوښۍ لامل کېږي، څو ډوله ځوابونه به ترلاسه کړئ. ځينې به ان مادي شيان هم مطرح کړي؛ خو حقيقت داسې نه دی. خوښي له «بودن» څخه راځي نه له لرولو څخه.

ته گټونکي يې / ۱۸۹

د بېلگې په توگه يو کس هر څه لري؛ خو خوشاله نه دی. د دې برعکس هم صدق کوي. خوښي داخلي پدیده ده. خوښي د شاپرک په څېر ده. که موږ منډې ورپسې وهو راڅخه تښتي؛ خو که ودرېدو خپله راځي او پر اوږو مو کېږي.

۱۰. خوښي راوړونکي افکار وروزی

تريخوالی له احساسې اړخه د ماتې نښه ده. تندوالی د ښو کارونو لپاره ستاسې وړتياوې فلجوي. د ځان لپاره معيارونه وټاکئ. له ځان سره صادق و اوسئ او له ځان سره رقابت وکړئ.

لاندې کارونه ترسره کړئ:

- په هر کس او هر ځای کې مثبت ټکي ولټوه.
- پرېکړه وکړه چې خوشاله به اوسې.
- معيارونه مو په هوښیاری وټاکئ.
- هڅه وکړئ چې په ډېرو کوچنيو کارونو کې خوښي پيدا کړئ.
- په یاد ولرئ چې د ژوند ټولې برخې يو ډول نه دي. ژوند لوړې او ژورې لري.

- په هر حالت کې د سم کار هڅه وکړئ.
- ځان پر گټورو کارونو بوخت کړئ.
- دا زده کړئ چې بايد ځينې کارونه جبران کړئ. ناهيلي کېږئ مه او په اړه يې ډېر فکر مه کوئ.
- له هغوی سره چې تر تاسې لږ چانس لري مرسته وکړئ.
- خپل ځان او نور وښئ، په زړه کې مو کينه مه ساتئ.

ته گټونکي يې / ۱۹۰

۱۱. ځان ته له مثبت تلقين ورکولو گټه واخلي

هڅه وکړئ چې ځان ته د مثبت تلقين ورکولو عادت په ځان کې پياوړی کړئ. ځان ته د مثبت تلقين ورکول، ستاسې پر نيمه اگاه ذهن د اغېز له لارې ستاسې په باور کې بدلون رامنځ ته کوي. زموږ چلند زموږ د اعتقاد او باور څرگندونه کوي. ځان ته مثبت تلقين ورکول ستاسې پر اعتقادي سيستم د اغېز له لارې ستاسې چلند بدلوي.

څو بېلگې:

- زه دغه کار ترسره کولی شم.
- زه د رياضي په درس کې عالي يم.
- زه غوره حافظه لرم.

۱۲. د کمزورۍ ټکي مو د پياوړتيا پر ټکو بدل کړئ

تر ټولو ستره وړتيا د کمزورۍ پر تر ټولو ستره نقطه بدلېدای شي که هرې وړتيا ته تر اندازې ډېر ارزښت ورکړل شي، پر کمزورۍ بدلېږي. د پلور په برخه کې د ښې او فصيحې ژبې درلودل يوه پياوړتيا ده. د داسې پلورونکي ليدل چې ښه ژبه لري د تعجب وړ خبره نه ده، خو که ډېرې خبرې وکړي په هماغه اندازه له خپلې اصلي دندې لرې کېږي او زيان کوي. په حقيقت کې پلورونکي خپلې دې وړتيا ته د ډېر ارزښت په ورکولو سره هغه د کمزورۍ پر ټکي بدلوي. ښه غوږ نيونه يو هنر او استعداد دی. که همدغه استعداد ته تر اندازې ډېر پام وشي او هېڅ خبرې ونکړي، د کمزورۍ پر يوه ټکي بدلېږي.

ته گټونکي يې ۱۸۲/

پوه شې چې زه دې پر ملگری وياړم. زه پوهېږم چې دا ماته د هغه د ارادت څرگندونه کوي او د دې خبرو په اورېدو به زه څه احساس وکړم؟ حتماً به خوشاله شم.

همدغه کس بله ورځ په چپ اړخ پاڅېدلی او تېليفون يې راته کړی او وايي: «ته رذیل يې، پست يې، چلباز يې او ته د ښار تر ټولو ستر درغلگر يې.» زه به تر دغه ډول خبرو وروسته څه احساس وکړم. البته چې بد او وحشتناک احساس به وکړم.

۹. له بهره کنټرولېدونکي مه اوسئ

په لومړۍ ورځ يې چې کله راته وويل د ځمکې د سر ستر شخصيت يم، ښه او د وياړ احساس مې وکړ؛ خو په بله ورځ يې چې رذیل او درغلگر وبللم بد احساس مې وکړ. په دې اساس زما ژوند چا کنټرول کړ؟ له شک پرته هغو.

ايا دا هماغه لاره ده چې زه غواړم ټول ژوند ورباندې ولاړ شم؟ په هېڅ صورت نه. دا د ژوند کولو هغه لاره ده چې له بيرون کنټرولېدونکې ورته ويل کېږي. زه غواړم چې ژوند مې له دننه کنټرول شي او بل څوک مې هدايت نه کړي. نو بايد کله چې څوک راته وايي زه ستر شخصيت يم د خوښۍ احساس وکړم؛ خو که راته وهم نه وايي زه بايد پر ځان باور ولرم چې ښه سپری يم.

بله ورځ چې بايد د همدغه کس له لوري پست گڼل کېږم، په دې کې شک نشته چې خبرې يې نېښلرونکي راته ښکاري؛ خو اجازه نه ورکوم چې هغه زما د خفگان لامل شي، ځکه ما ځان له دننه په خپله ارزولی چې زه پست او بد سپری نه يم.

کله چې يو کس د نېښلرونکو خبرو په غبرگون کې وايي: «تا زه عصابي کېم، څرگنده ده چې د نوموړي د کنټرول مرکز د باندې دی؛ خو که ووايي

تر ټولو ستره کمزوري پر تر ټولو ستره وړتيا بدلېدای شي غوسه کمزوري ده. څنگه يې پر ځواک بدلولی شو؟ يوې ښځې چې خپل زوی په ترافيکي پېښه کې له لاسه ورکړی و، د ميندو داسې يو خوځښت رامنځته کړ چې د نشې پر مهال د موټر چلولو خلاف و. ددې ښځې زوی داسې يوه چلوونکي په موټر وهلی و چې نشه و. دا له دې کبله چې په ټولنه کې دغه ډول کړنې خلکو تحمل کولې ډېره غوسه وه. دې په ټوله امريکا کې خلک راټول کړل او د نشې په حالت کې د موټر چلولو خلاف يې ودرول. نن د هغې بنسټ پر ځواک بدل شوی چې زرگونه غړي لري او په کانگرس کې د نشې په حالت کې د موټر چلولو اصول يې بدل کړل. په دغه ډول حالاتو کې د غوسې په څېر منفي احساس د مثبت کار د ترسره کولو لپاره پر يوه ځواک بدلېږي.

۱۳. صبر او حوصله ولری

ځينې خلک وايي د يوه ځل لپاره له مثبت يا منفي توکو سره مخ کېدل اغېز نه لري. دا حقيقت نه دی. توپير ښايي د درک وړ نه وي؛ خو يو شی حتماً پېښېږي.

يو چينايي بزگر يو ډول ونه کېنوي چې په لومړيو څلورو کلونو کې د اوبو له ورکولو او خدمت کولو سره سره هېڅ راز وده نه کوي. په دې موده کې هېڅ توپير په ونه کې نه محسوسېږي. خو د څلورم کال په وروستيو کې ونه په يوه ځل په شپږو اوونيو کې تر ۹۰ فوټو پورې لوړېږي. پوښتنه دلته ده چې دا ونه په شپږو اوونيو کې دومره لوړه شوې او که نه د هغه ودې پنځه کاله وخت نيولی دی؟ د دې پوښتنې په ځواب کې په لنډو دا پوښتنه وکړو: که دې ونې ته اوبه ور نکړل شي او ساتنه يې ونشي، په دغه حالت کې هم دومره لوړېدای شي؟ هېڅکله نه. که يې پالنه ونشي په

ته گټونکي يې/۱۹۲

څلورو کلونو کې به له منځه ولاړه شي. موږ بايد له طبيعت څخه زده کړه وکړه.

خبرداري: بايد د صبر او ټنبلۍ ترمنځ توپير تشخيص شي. ځينې وخت داسې پېښېږي چې يو کس ډېر ټنبل او ناغېره دی؛ خو دی فکر کوي چې صبور او حوصله من دی.

ښه پيل، ښه پای لري.

انگريزي متل

۱۴. د خپلو کمزوريو او ځواکمنتياوو نوملړ چمتو کړئ

بريالي او گټونکي کسان خپل محدوديتونه او د پياوړتيا ټکي ښه پېژني؛ خو تمرکز د پياوړتيا پر ټکو کوي. که موږ خپل د پياوړتيا ټکي ونه پېژنو څنگه پر هغوی تمرکز کولی شو. پر دې تمرکز وکړئ چې کوم کار غواړئ ترسره کړئ، پر دې تمرکز مه کوی چې کوم کار نه شئ ترسره کولی.

پياوړتياوې او کمزورۍ

پر نفس د مثبت باور په اړه د امريکا د پخواني ولسمشر ابراهام لينکلن تر دې تشرېح ښه تشرېح به له کومه شي:

اې نړۍ د زوی لاس مې ونيسه! هغه نن ښوونځی پيل کړ. د هغه لپاره ښايي ټول شيان نوي او نااشنا وي. هيله مې دا ده چې له هغه سره به په نرمۍ چلند وکړې. ته پوهېږې چې هغه تر اوسه د پاچا په څېر ژوند کړی دی. هغه تر اوسه د کورنۍ رئيس و او زه د هغه د زړه په ترلاسه کولو کې ماهر وم؛ خو سر له ننه هر څه توپير کوي. نن چې کله د کور له لومړۍ زينې ښکته کېده، لاسونه يې خخول لکه يوه ستره ماجرا يې چې پيل کړې وي. په دې ماجرا کې ښايي جگړه، مصيبت او غم هم شامل وي. د دې لپاره چې په دې نړۍ کې ژوند وکړي، ايمان، اعتقاد، مينې او جرئت ته اړ دی. اې نړۍ هيله من يم چې کوچني لاسونه به يې په مهربانۍ ونيسي

ته گٽونڪي يي/ ۱۹۳

او هغه ڇه ڇي ڌي ورته اڀ ڌي ور زده به يي ڪري. هغه ته ور زده ڪره؛ خو
 ڪه امڪان لري په نرمي. پوهيڙم ڇي هغه بايد زده ڪري ڇي ستا د مخ ٽول
 انسان صادق او نرم نه دي. هغه ته وروڻيه ڇي د هر رذيل لپاره اتل شته
 او د هر دڻمن لپاره دوست. ڌي بايد ژر زده ڪري ڇي پهلوانان تر ٽولو
 اسانه مغلوبيداي شي. هغه ته د ڪتابونو د مطالعي اعجاز ور زده ڪره.
 وخت ورڪره ڇي په اسمان ڪي د مرغيو، د لمر په وڍانگو ڪي د شاتو د
 مچيو او په دڻتو ڪي د شنو شويو گلونو د هميشني راز په اڀه په آرامي
 فڪر وڪري. زوي ته مڀ ځواڪ ورڪره، د دڀ لپاره نه ڇي نور تعقيب ڪري.
 هغه ته وروڻيه ڇي نورو ته غور ونيسي؛ خو ٽول هغه شيان ڇي اوري يي
 په دقت وارزوي او يوازي هغه ڀڄه شيان ترڀ واخلې.
 هغه بايد زده ڪري ڇي هڻڻ وخت د خپل زړه او روح لپاره قيمت ونه ٽاڪي.
 ورزده ڪره ڇي خپل غورونه پٽ ڪري او ڪه فڪر کوي ڇي پر حقه ڌي بايد
 مبارزه وڪري. هغه ته په آرامي ور زده ڪره؛ خو نيم خام يي مه پرېږده،
 ځڪه اوسپنه يوازي هغه وخت صافېڙي ڇي په اور پخه شي.
 اڀ نڀي زه پوهيڙم ڇي دا ستره غوڻتنه ده؛ خو وگورو ڇي ته ڇه ورسره
 ڪوي. وگوره څومره ڻسڪلي زوي ڌي.

د ابراهام لينڪن لاسليڪ

عملي پلان

۱. درې هغه پیاوړتیاوې ولیکئ چې غواړئ نورې یې هم پیاوړې کړئ:
..... ۲ ۳
۲. درې هغه کارونه ولیکئ چې تاسې د هر ډول مالي او معنوي بدیل له ترلاسه کولو پرته غواړئ ترسره یې کړئ:
..... ۲ ۳
۳. درې هغه برخې مشخصې کړئ چې تاسې غواړئ ستر مسؤلیتونه په کې واخلي:
..... ۲ ۳
۴. درې هغه منفي اغېزې په گوته کړئ چې غواړئ ترې لرې و اوسئ:
..... ۲ ۳
۵. درې د لوړو شخصیتي معیارونو کسان مشخص کړئ چې غواړئ ستاسې همکاران و اوسي:
..... ۲ ۳
۶. د دریو هغو هڅوونکو کتابونو نومونه ولیکئ چې تاسې یې په راتلونکو دریو میاشتو کې مطالعه کول غواړئ:
..... ۲ ۳
۷. دریو داسې کسانو نومونه ولیکئ چې تاسې غواړئ د هغوی صادقانه ستاینه وکړئ:
..... ۲ ۳

ته گتونکی یی / ۱۹۵

نهم خپرکی

فردی وړتیاوې

د خوبنې وړ شخصیت جوړ کړئ

زه تر بلې هرې وړتیا له خلکو سره د معاملي وړتیا ته

ډېر ارزښت ورکوم.

جان راکفیلر

ته گټونکی يې / ۱۹۶

په ټوله نړۍ کې چې وگورئ، درته څرگنده به شي چې موږ د کاروبار ستونزه نه لرو، بلکې د خلکو ستونزې لرو. کله چې موږ د خپلو خلکو ستونزې حل کړو، د کاروبار ستونزې به مو په اوتومات ډول حل شي. ولې خلک له موږ سره معامله کوي؟ دوی له موږ سره له دې کبله معامله نه کوي چې موږ ډېر هوښیاران يو، بلکې له دې کبله يې کوي چې هغوی له موږ سره پر معامله ډاډه دي.

کوم فکتور د دوی د ډاډ کچه ټاکي؟ خلک په دې فکر نه کوي چې تاسې څومره پوهېږئ، بلکې پر دې فکر کوي چې تاسې يې څومره خيال ساتئ. له خلکو سره ستاسې اړيکه د لمس کېدو وړ نه دي، له همدې کبله د اېکس فکتور ورته وايي. پوښتنه دلته ده چې تاسې څنگه دغه د اېکس فکتور جوړولی شئ؟

د خلکو په اړه پوهه د توليداتو په اړه تر پوهې ډېره غوره ده. بريالي کسان د خوښې وړ او مقناطيسي شخصيت جوړوي او په دې ډول په يوه کارازماتيک شخصيت بدلېږي. همدا ځانگړنه ددې لامل کېږي چې له خلکو سره ښې اړيکې جوړې کړي.

د خوښې وړ شخصيت په اسانۍ پېژندل کېدای شي، خو تعريف يې ستونزمن دی. دغه ډول شخصيت د فرد په ناسته پاسته، خبرو، غږ، چلند او د باور په کچه کې ښکاري.

د خوښې وړ شخصيت د فرد د ليدلوري، چلند او بيان ټولگه ده. که مو د شخصيت لار له مخ او زړه دواړو تېره شوې وي، سن ته له پام پرته به هېڅکله خپل جذابيت له لاسه ور نه کړئ.

د ښه بيان جامې د بل هر ډول جامو تر اغوستلو مهمې دي. داسې جذاب چلند چې شخصيت پټوي د لنډ وخت لپاره کار ورکوي، خو ريښتيني شخصيت په چټکۍ او د تل لپاره وي.

ته گټونکي يې/۱۹۲

له شخصيت پرته پر پوهه ولاړې اړيکې په ژوند کې د بدبختۍ عامل کېږي. له شخصيت پرته جذابيت او له شخصيت پرته هويت داسې دي لکه يوشی چې ښه نه وي، خو ښه ښکاره شي.

له ټولو سره په ادب چلند وکړه؛ خو له لږو سره صميمي و اوسه، همدا لږ خلک به وړاندې له دې چې ته باور ورباندې وکړې، دوی به هڅه وکړي.

ريښتيني ملگري د ورو وده کوونکي بوټي په څېر ده چې په ځمکه کې د پياوړو رېښو پر مټو د سختيو پر وړاندې مقاومت کوي، وړاندې له دې چې د دوستۍ نوم ورباندې کېښوودل شي.

جورج واشنگټن

ژوند انعکاس دی

لکه غږ چې بېرته راگرځي، دغه ډول په ژوند کې هم هغه څه بېرته راگرځي چې موږ يې نورو ته ورکوو.

بنيامين فرانکلېن وايي: «کله چې تاسې له نورو سره ښه چلند کوئ، په حقيقت کې له ځان سره ښه کوئ.»

که ستاسې افکار وي او يا هم اعمال او چلند، ژر يا وروسته په هماغه ډول تاسې ته راگرځي.

پورته د تللو پر مهال د خلکو درملنه وکړئ، ځکه ښکته د راتگ پر مهال به له هغوی سره مخ شئ.

په دې اړه يوه تاريخي کيسه ده؛ وايي د سټنفورډ پوهنتون دوه زده کوونکي د خپلو زده کړو د دوام لپاره د پيسو له کمي سره مخ شول.

ته گټونکی يې / ۱۹۸

فکر يې وکړ چې د لگښتونو د پوره کولو لپاره بايد له مشهور پيانو غبروونکي «پيدرويسکي» سره دنده واخلي او يو کنسرت ترسره کړي.

کله چې هغه ته ورغلل دوه زره ډالره چې هغه وخت ډېرې پيسې وې له دوی څخه د ضمانت په توگه وغوښتل. سره له دې چې دا ډېرې پيسې وې، خو محصلينو ورسره ومنلې ځکه دا يې نه شوی زغملی چې له زده کړو لاس پر سر شي. کنسرت ترسره شو او دوی يوازې ۱۶۰۰ ډالر ترلاسه کړل. پيدرويسکي ته ورغلل او دا بد خبر يې ورته ورسوه. دوی ۱۶۰۰ ډالر هغه ته ورکړل او ژمنه يې ورسره وکړه چې پاتې څلور سوه به هم همدا چې پيدا يې کړي، ده ته وسپاري.

داسې ښکارېده چې له دې وروسته به دوی زده کړو ته دوام ورنشي کړلی، خو پيدرويسکي غږ ورباندې وکړ: «نه هلکانو!»

دوی يې بېرته ور وغوښتل او پيسې يې ورکړې. ورته ويې ويل: «واخلي له دې مو د زده کړو لگښتونه واخلي، د کار لس لس سلنه گټه هم واخلي او نورې يې ماته راکړئ.»

کلونه تېرېدل او بالاخره دويمه نړيواله جگړه ونښته او تېره شوه. پيدرويسکي د پولنډ لومړی وزير شو. دی مجبور و چې د خپل هېواد زرگونه بېوزله وگړو ته چې د جدي لوږې له گواښ سره مخ وو، خواږه پيدا کړي.

په ټوله نړۍ کې يوازینی سړی چې له ده سره يې مرسته کولی شوی، هغه «هېربرېټ هوور» و چې د امريکا د خوړو او بشري مرستو له ادارې سره يې کار کاوه.

هوور چې خبر شو ژر يې پولنډ ته زرگونه ټنه خواږه ور ولېږل. بېوزلو ته د خوړولو تر رسېدو وروسته پيدرويسکي پاریس ته ولاړ چې له هوور څخه مننه وکړي؛ خو هغه داسې ځواب ورکړ: «ستا ښايي په یاد نه وي؛ خو تا له ما سره هغه مهال چې محصل او له ستونزې سره مخ وم مرسته کړې وه.»

ته گټونکي يې / ۱۹۹

دا د ژوند تر ټولو غوره جبيره ده چې يو کس له دې پرته چې له نورو سره مرسته وکړي، له ځان سره مرسته نه شي کولی.

رالف والډو اپمرسون

ښېگڼه د بېرته راگرځېدو لاره لري او دا د هغې تر ټولو غوره طبيعي ځانگړنه ده. البته يو کس نشي کولی چې د بېرته راگرځېدو په نيت ښه وکړي. که ښېگڼه د بېرته ترلاسه کولو په اراده وشي، ښېگڼه نه ده، بلکې سوداگري ده.

هغه عوامل چې د مثبتو او معنا لرونکو اړيکو د جوړېدو مخه نيسي

- ځان غوښتنه
- نه عملي کېدونکي ژمنې
- بې نزاکته او بې ادبه چلند
- له يو بل څخه غيرواقعي تمې
- کمزوري اخلاقي ارزښتونه او يا متناقض ارزښتونه
- د روڼتيا او صداقت نشتون
- ځانمحوري
- تکبر
- منفي ليدلوری او تړلی مغز
- د اورېدو کمزوری ځواک
- خيال نه ساتل
- بې صبري
- بې پروايي
- خيالي چلند
- زودرنجي
- د واقعيت منلو ته نه لېوالتيا

ته گټونکي يې / ۲۰۰

- تېرې ترخې تجربې
- ازاروونکې او منفي نيوکې
- بخل؛ لکه د سمندر د تروو اوبو په څېر دی، څومره يې چې څښي هومره تېرې کېږي.

د باور او ځانغوښتنې ترمنځ توپير

د مثبتو اړيکو د جوړولو پر وړاندې تر ټولو ستر خنډ ځانغوښتنه ده. غرور يو غلط احساس دی چې د تکبر لامل کېږي. سالم وياړ بيا د بریا پر مهال د خوښۍ داسې احساس دی چې تواضع ورسره ملګرې وي. ځانغوښتنه د سر د غټوالي، خو باور بيا د زړه د غټوالي لامل کېږي. غټ سر د سترو سرخوړيو؛ خو غټ زړه بيا د تواضع لامل کېږي.

دا مهمه نه ده چې يو کس څومره لاسته راوړنه لري او د غرور لپاره هېڅ راز پلمه هم د توجيه وړ نه ده. باور ته هو او ځانغوښتنې ته نه ووايي.

جان برگ وويل: «زوی مې استعداد له ما څخه په ارث وړی.» ښځې يې ځواب ورکړ: «زه ډاډه يم چې همداسې ده، ځکه له ما سره تر اوسه خپل استعداد پاتې دی.»

ځانغوښته «زه پر دې ټولو پوهېږم»

ځانغوښتونکو کسانو ته نړۍ ځان ښکاري.

مدیر له یوه کارکوونکي چې ډېر سخت د پرمختګ تېری و وپوښتل: «سخت د پرمختګ شوقي یې؟» کارکوونکي وويل: «هو ډېر زیات، زه له ډېره وخته خدای ته د همدې یوه شي سوال کوم.»

مدیر يې ځواب ورکړ: «هېڅکله به يې ترلاسه نکړې، ځکه که يې ترلاسه کړې ډاډه يم چې زما پر سر به راوڅېږي.»

ته گتونکی یې / ۲۰۱

ځانغوښتنه داسې بېهوشي ده، چې د سادګۍ درد بې هوښه کوي.
نوټ راکن

د ځانغوښتنې او پر ځان د مثبت باور تر منځ توپیر څه دی؟

د دوی دواړو پر توپیر پوهېدل مهم دي. د ځانغوښتنې بنسټ دا دی: «زما لپاره ګټل مهم دي، که یې نړۍ بایلوې هم کومه خبره نشته.» پر ځان د مثبت باور لرونکي کسان بیا وايي: «ګټل راته مهم دي، خو په هغه صورت کې چې نړۍ یې ونه بایلي. موږ دواړه یې پر یوه وخت هم ګټلی شو.» ځانغوښتنه منفي او ویجاړوونکې ده. ځانغوښتنه اړیکې له منځه وړي، ځکه پر منفي ارزښتونو ولاړه ده. د ځانغوښتنې پر مهال د ګټلو-بایللو پر فلسفه باور وي؛ خو پر ځان مثبت باور لرونکي کسان بیا د ګټلو-ګټلو پر فلسفه باور لري.

ته گټونکی یې / ۲۰۲

د خالي ذهن پر ځای باید خلاص ذهن ولرو
د پرانیستي او خالي ذهن ترمنځ توپیر څه دی؟ پرانیستي ذهن منوکی
وي، هغه لومړی ایډیاوې ارزوي او وروسته هغه یې چې پر ښو ارزښتونو
ولاړې وي، مني.

خالي ذهن بیا د شارپ ځمکې په څېر دی، هر شی له ارزولو پرته مني.
که یو څوک ستاسې په کور کې کثافات واچوي، وبه یې زغمی؟ البته چې
نه یوازې دا چې پاک به یې کړی، بلکې په راتلونکي کې د دغه کار د تکرار
د مخنیوي هڅه به هم وکړی. ښه نو ولې بیا همدغه اصول هغه وخت نه
عملي کوو چې نور هڅه کوي، زموږ په ذهنونو کې فکري کثافات ځای پر
ځای کړي؟

بیا نو ولې اجازه ورکوو چې ناوړه ارزښتونه د رسنیو او نورو سرچینو له
لارې زموږ په ذهن کې ځای پر ځای کړي.
اجازه مه ورکوئ چې نور ستاسې ذهن ککړ کړي.

موږ هر شی هغه ډول وینو چې موږ یو، نه هغه ډول چې دوی دي
په پخوا زمانو کې یو هوښیار سړی له خپل کلي د باندې لمر ته ناست و.
لاروي ورته وویل: «زه غواړم خپل کلی پرېږدم، په دې کلي کې څه ډول
خلک اوسي؟ هوښیار سړي پوښتنه ترې وکړه: «ستاسې په کلي کې څه
ډول خلک اوسي؟»

لاروي وویل: «دوی بې رحمه او بې ادبه دي.» هوښیار سړي ځواب ورکړ:
«زموږ په کلي کې اوسېدونکي کسان هم همدا ډول دي.»

تر لږ ځنډ وروسته یو بل لاروی هم راغی او له هوښیار سړي نه یې پوښتنه
وکړه: «ستاسې په کلي کې څه ډول خلک ژوند کوي؟» هوښیار سړي له
لاروي خپله پوښتنه تکرار کړه. لاروي په ځواب کې وویل: «زموږ د کلي
خلک ډېر مهربانه، باادبه او ښه خلک دي.»

ته گټونکی یې/۲۰۳

هوښیار سړي ورته وویل: «دلته به همداسې مهربانه، باادبه او ښه خلک پیدا کړي.»

موږ نړۍ هغه ډول چې ده نه وینو، بلکې هغه ډول یې وینو چې موږ یو. موږ د نورو خلکو چلند بدلولی شو؟

موږ نه شو کولی په خپله د نورو خلکو چلند بدل کړو؛ خو ډېر کله دې پایلې ته رسېږو چې زموږ پر وړاندې د نورو چلند، د نورو پر وړاندې زموږ د چلند غبرگون دی. د خپل چلند د بدلون له لارې د دوی پر چلند هم اغېز کولی شو.

ته گتونکی یې / ۲۰۴

عملي پلان

۱. درې هغه چلندونه لېست کړئ چې په تېرو ۳۰ ورځو کې ورسره مخ شوي یی:

• ځانغوښتنه

۱ ۲ ۳

• تواضع

۱ ۲ ۳

• با فکره چلند

۱ ۲ ۳

• ژمنتیا

۱ ۲ ۳

• باادبه چلند

۱ ۲ ۳

• صداقت

۱ ۲ ۳

• درک کول

۱ ۲ ۳

ته گڼونکی یې | ۲۰۵۱

لسم خپرکی

د مثبت شخصیت جوړول
ساده خو اغېزناک گامونه

شخصیت دروازي درته پرانيزي او چلند يې پرانيستي
ساتي.

ته گيتونكى يې/۲۰۶

د مثبت شخصيت پر لور ۲۵ گامه

هغه کسان چې غواړي يوه ورځ پرواز وکړي، بايد لومړی درېدل زده کړي،
ورپسې تلل او بيا منډه...
فردريک نيچه

لومړی گام. مسؤليت ومنی
خلک چې کله ډېر مسؤليتونه مني په حقيقت کې ځان ته ترفيع ورکوي او
خپل مقام لوړوي.
مسؤلانه چلند يعنې دا چې مسؤليت منونکي واوسئ او دغه کار ستاسې
درايت څرگندوي. د مسؤليت منل د کار د چاپيريال پر وړاندې زموږ
غبرگون او ليد لوری دی.
داسې کسان چې کارونه په سمه بڼه ترسره کوي او په مقابل کې يې
ستایل کېږي ډېر دي؛ خو داسې کسان بيا لږ دي چې کله کارونه په سمه
بڼه پر مخ نه ځي، مسؤليت پر غاړه واخلي. هغه کسان چې له مسؤليت
څخه تېبتي په هېڅ صورت له مسؤليت او دندې څخه نه شي خلاصېدای.
د مسؤل کس موندلو لوبه بس کړئ
د لاندې عبارتونو له کارونې ډډه وکړئ
• دغه کار بل کس ترسره کړی
• دغه کار هېچا هم نه دی کړی
• ټوله ملامتي ستا ده

ته گټونکي يې/۲۰۷

هغه کس چې مسؤليت نه مني، پړه د نورو پر غاړه مثلاً والدينو، ښوونکو، مېرمنې، خاوند، بخت او ستورو اچوي. د مسؤليت منلو چلند بايد له ماشومتوبه وروزل شي، ځکه په دې دوره کې د اورېدلو درجه لوړه وي. جان وويل: «مورې جيمي ښيښه ماته کړه.» مور په ځواب کې وويل: «څنگه يې ماته کړه؟» جان وويل: «ما ډېره ور وار کړه او هغه ځان ترې لرې کړ.»

ډېری هغه کسان چې د مسؤليت له منلو پرته د امتياز په لټه کې وي، معمولاً ترې بې برخې کېږي.

لنډفکري د دې سبب کېږي چې خپلو مسؤليتونو ته متوجه نشو. هغه کسان چې لنډفکره بلل کېږي، د دې پر ځای چې ورسپارل شوی مسؤليت په سمه بڼه ادا کړي، د نورو پر ملامتولو بوخت دي.

د ټولنيز مسؤليت منل

د هند لرغونې حکمت رابښي چې موږ لومړی د خپلې ټولنې پر وړاندې مسؤل يو؛ وروسته د کورنۍ او بيا د خپل ځان. کله چې دغه سلسله مراتب له منځه ولاړ شي، ټولنه له انحطاط سره مخ کېږي. ټولنيز مسؤليت منل بايد د هر وگړي د اخلاقي ژمنتيا په معنا وي.

مسؤليت منل او ازادي له يو بل سره متحد او همغږي دي. د هېواد د يوه ښه وگړي ځانگړنه دا ده چې خپل مسؤليت په خپله ومني.

لويوالی او عظمت په مسؤليت پېژندلو کې دی.

ټولنه د بدو او پستو انسانانو په کړنو ډومره نه زیانمنېږي لکه څومره چې يې د ښو خلکو چوپتيا زیانمنوي. که ښه خلک په ټولنه کې ډومره انحراف او نادودې زغملی شي، څنگه کولی شو هغوی د ښو خلکو په قطار کې وشمېرو. پوښتنه دا ده چې په دغه حالت کې هغوی خپل ټولنيز مسؤليت ترسره کړي؟

ته گټونکي يې / ۲۰۸

د دې لپاره چې بدبختي په چټکۍ پراختيا ومومي کافي ده چې د تيولنې
نښه خلک هېڅ کار ونه کړي.
ادموند بروک

دويم گام. نورو ته پام وکړئ

ماشوم د ايسکريم هټۍ ته دننه شو. له گارسون څخه يې وپوښتل: «د يوه
قلفي ايسکريم بيه څو ده؟» هغه ځواب ورکړ: «۷۵ سېنټه». ماشوم په
خپل لاس کې سکې وشمېرلې او پوښتنه يې وکړه: «يو کوچنی ايسکريم
په څو دی؟» گارسون په غوسه ځواب ورکړ: «پنځه شپېته سېنټه» ماشوم
په ځواب کې وويل: «ماته يو کوچنی ايسکريم راوړه». ماشوم د ايسکريم
تر خوړلو وروسته پيسې ورکړې او ولاړ. گارسون چې کله د ايسکريم د
گيلاس غورځولو ته ورغی حيران شو. ماشوم د مېز پر سر د ۱۰ سېنټو
يوه سکه د جايزې په توگه اېښې وه. ماشوم وړاندې له دې چې د ځان
لپاره ايسکريم وغواړي د گارسيون په اړه فکر کړی و. هغه په حقيقت کې
وړاندې تر دې چې د ځان په اړه فکر وکړي د نورو په اړه يې فکر کړی و. که
موږ ټول د هغه ماشوم په څېر فکر وکړو، د ژوند لپاره به يوه ښکلې نړۍ
ولرو. د نورو پر وړاندې په تواضع، ادب او نزاکت چلند وکړئ.

درېيم گام: د گټونکي- گټونکي پر رابطه فکر وکړئ

له يوه سړي نه چې تازه مړ شوی و، پرېستې وپوښتل: «غواړې جنت ته ولاړ
شي که دوزخ ته؟» سړي په ځواب کې وويل: «که امکان يې وي غواړم تر
ټاکنې وړاندې دواړه وگورم.» پرېستې هم لومړی سړی دوزخ ته بوتله. سړي
هلته وليدل چې پر يوه ستر مېز خواړه اېښي او چاپيره يې گڼ کسان
ناست دي چې رنگونه يې الوتي او وږي ښکاري. هېچا نه خندل. ده يو بل

نه گټونکي يې / ۲۰۶

شی هم ولیدل او هغه دا چې تر مېز د چاپېره کسانو لاسونه تړلي وو او هڅه يې کوله چې له مېز څخه خواړه واخلي خو دغه کار يې نشوی کولی. پرېنټې سړی وروسته جنت ته بوتلو. په جنت کې يې هم یو اوږد مېز چې خواړه ورباندې اېښودل شوي وو، ولید. دلته هم گڼ خلک له مېز څخه راټول دي او د ټولو لاسونه تړلي؛ خو دلته خلک خوشاله دي او حالت يې ښه دی. جالبه دلته وه چې دوی په تړلو لاسونو یو بل ته خواړه ورکول او د دغه کار پایله د دوی خوښي، نېکمرغي او لذت و. په حقیقت کې هغوی یوازې د ځان په اړه فکر نه کاوه؛ بلکې د گټونکي گټونکي پر رابطه يې باور درلود. همدا موضوع زموږ د ژوند په اړه هم صدق کوي. کله چې خپلو مشتریانو، کارکوونکو او یا هم رئیس ته خدمت کوو که څوک وغواړي او که نه موږ گټونکي یو.

څلور گام: کلمات مو په دقت انتخاب کړئ

هغه کس چې هر څه يې په خوله ورځي وايي يې بايد هغه څه واوري چې نه غواړي وايې وري. موقعیت پېژندونکي واوسئ. موقعیت پېژندنه په مناسب وخت کې د کلماتو سم انتخاب او د خپل حد پېژندل دي. پر دې سربېره تاسې بايد پوه شئ چې څه شی ویل شوي او څه شی هم له ویلو پاتې دي. د کلماتو انتخاب او کارونه ستاسې د لیدلوري څرگندونه کوي. هغه کلمې چې کس يې کاروي، ښايي د بل کس احساساتو ته زیان ورسوي او په دې ډول اړیکه له ستونزو سره مخ شي. ډېر کله خلک د نامناسبو کلمو د کارونې له کبله زیان ويني او دغه کار تر یوې طبیعي بلا ډېر زیان رسولی شي.

وړاندې تر دې چې د خپل مفهوم د افادې لپاره کلمه وټاکئ، د دې پر ځای چې یوازې خبرې وکړئ، غوره ده چې د کلمو پر ټاکنه غور وکړئ. همدغه انتخاب د هوښیارانو او ساده گانو ترمنځ د توپیر ټکی دی.

ته گتونکی یې / ۲۱۰

ډېرې خبرې کول د ښې اړیکې په مانا نه دي. هغه کسان چې له فکر کولو پرته خبرې کوي، ساده گان بلل کېږي. خو هغه چې تر خبرو وړاندې فکر کوي، هوښیار دی.

هغه خبرې چې ترخې کلمې په کې کارول شوې وي، جبران نه منونکي زیانونه لري. په ډېرې مواردو کې هغه تگلاره چې والدین یې له خپلو اولادونو سره د خبرو لپاره ټاکي، د هغوی په برخلیک کې ټاکنونکي رول لري.

تر خولې وتلې خبره بېرته نه راگرځي

یوه بزگر خپل گاونډی تورن کړ، کله چې خپلې تېروتنې ته متوجه شو له الله پاک څخه یې بښنه وغوښته. یوه شپه غیبې غږ ورباندې وشو چې یوه بوجی له ښکو ډکه کړې او د ښار په زړه کې یې د سړک پر سر تشه کړې. بزگر همدا کار وکړ. وروسته غږ ورباندې وشو: «اوس ولاړ شه هغه ښکې چې د ښار په زړه کې پر ځمکه تشې کړې وې، بېرته راټولې کړه او په بوجی کې یې واچوه.» بزگر هڅه وکړه؛ خو بريالی نشو ځکه باد ښکې سره شنلې وې. کله چې له تشې بوجی سره راستون شو، بیا غږ ورباندې وشو: «همداسې یوه پېښه د هغه خبرو له کبله رامنځته شوې چې تا د خپل گاونډي په اړه کړې وې. تا هغه خبرې په اسانۍ وکړې، خو اوس یې بېرته نه شې را گرځولی او اصلاح کولی. له همدې کبله باید له دې وروسته د کلمو په کارولو کې ډېر دقت وکړې.»

پنځم گام: نیوکه او شکایت مه کوئ

کله چې د نیوکې په اړه خبرې کوو، موخه مو منفي نیوکه ده. کله چې پر یوه کس نیوکه کېږي، هغه دفاعي حالت نیسي. بې ځایه نیوکه کوونکي د

ته گټونکي يې/ ۲۱۱

شا سټې د هغه مسافر په څېر دی چې هره شېبه د چلوونکي په کار کې مداخله کوي او هغه د لېونتوب تر بریده رسوي.

مثبته نیوکه

څنگه کولی شو چې گټور او جوړونکی انتقاد وکړو؟ له نورو سره د مرستې په موخه پر نورو نیوکه وکړئ، نه دا چې د نیوکې هدف مو د هغوی تحقیر وي.

د نیوکې پر مهال هڅه وکړئ چې حل لارې وړاندې کړئ. تل له یوه کس څخه په ترسره شوي کار نیوکه وکړئ، نه خپله پر شخص، ځکه هغه کس چې نیوکه ورباندې کېږي، پر نفس باور ته یې زیان رسېږي. نیوکه هغه وخت پر حقه گڼل کېدای شي چې له نورو سره د مرستې په موخه وي. هغه وخت چې نیوکه د انتقاد کوونکي لپاره د لذت او مستی سبب کېږي، باید مخه یې ونیول شي.

په لاندې لېست کې د نیوکې اړوند یو شمېر وړاندیزونه دي چې په نورو کې د انگېزې لامل کېدای شي.

- لارښوونکي واوسئ. نیوکه مو باید له نورو سره مرسته وکړي.
- لیدلوری مو باید اصلاحي وي؛ نه تنبهي.
- دقیق واوسئ، د نیوکې پر مهال د «ته تل یا ته هېڅکله» کلمې کمې وکاروئ. مبهمه او نا څرگنده نیوکه د خواشینۍ لامل کېږي.
- اطلاعات مو په سمه بڼه ترلاسه کړئ او ژر نتیجه گیري وکړئ؛ موږ ټول د خپل نظر د څرگندولو حق لرو؛ خو حق نه لرو چې ناسم اطلاعات وړاندې کړو. پر نورو د نیوکې لپاره پر هغوی برید مه کوئ.
- احساساتي کېږئ مه؛ خو مصمم واوسئ.
- د دې لپاره نیوکه وکړئ چې شخص د یوه کار ترسره کولو ته متقاعد کړئ، نه دا چې یوه کار ته یې مجبور کړئ.

ته گټونکي يې ۲۱۲

- په خبرو کې کنایې مه کاروئ، ځکه دغه کار د خفگان لامل کېږي.
- که نیوکه پر ځای وي، د هغه تکرار ته به د اړتیا کچه ټیټه وي.
- هېڅ وخت د نورو په مخ کې پر چا نیوکه مه کوئ، ځکه دغه کار د هغه د تحقیر لامل کېږي.
- په خصوصي ډول نیوکه د نیک نیت څرگندونه کوي.
- نورو ته فرصت ورکړئ چې خپله کرڼه توجیه کړي.
- هغوی ته ونښئ چې د تېروتنو په اصلاح سره به ګټه وکړي.
- هغوی پوه کړئ چې د تېروتنو تکرار یې دوی ته زیان رسوي، نه د هغوی اصلاح.
- د دې پر ځای چې د نیوکې له لارې د توصیه په لټه کې وی، غوره ده چې د اصلاح په لټه کې و اوسئ.
- پر فعل او کرڼه نیوکه وکړئ، نه په نیت او اراده.
- پر کرڼه او عمل نیوکه وکړه، نه پر هغه کس چې کار یې ترسره کړی.
- خپل زړه بدوالی او اندېښنې مه مطرح کوئ.
- نیوکه وکړئ؛ خو افراط په کې مه کوئ. نیوکه د درملو د تجویز په څېر ده. درمل باید په ټاکلې اندازه ناروغ ته ورکړل شي، تر اندازې ډېر یا کم درمل ناروغ ته تر ګټې ډېر زیان رسولی شي.
- کله چې یوه کس خپله تېروتنه منله او بښنه یې وغوښته، اجازه ورکړئ چې خپله ابرو وساتي.
- د مثبتو ټکو په ستاینې او مننې نیوکه پای ته ورسوئ.

نیوکه منونکي و اوسئ

یو وخت ښایي له نیوکې سره مخ شئ. د دغو نیوکو له ډلې یوه برخه یې عادلانه دي؛ خو یوه برخه یې ښایي غیرعادلانه وي، ان پر خورا مشهورو خلکو هم ځینې وخت نیوکه کېږي.

ته گټونکي يې/ ۲۱۳

پر ځای او مثبت نیوکه ډېره مرستندویه او گټوره ده او باید ومنل شي. غیرعادلانه نیوکه په اصل کې په بېل لباس کې ستاینه ده. دغه ډول نیوکه تر ډېره د معمولي افرادو له لوري کېږي چې له بریالو کسانو بهر دې. دوی معمولاً هغه وخت داسې غیرعادلانه نیوکه کوي چې د ویلو لپاره څه ونه لري، ددغه ډول خلکو له نیوکو د خلاصون یوازینی لار پر وړاندې یې د غبرگون نه بنسټ دی.

د غیرعادلانه نیوکې سرچینه دوه شیان دي:

۱. بې خبري: نیوکه چې کله د بې خبرۍ او جهالت له کبله وي په اسانۍ سړی ترې تېرېدای شي.

۲. حسادت: کله چې نیوکه د حسادت له کبله وي، په بدل لباس کې د ستاینې په توګه څرګندېږي. پر تاسې په غیرعادلانه ډول نیوکه کېږي، یوازې د دې لپاره چې نور غواړي ستاسې ځای ونیسي، هغه ونه چې ډېره مېوه لري، تر نورو ډېرې ډېرې خوري.

یوه ډله نور خلک بیا له نورو سره یوازې د دې په خاطر مرسته کوي چې له ځان سره مرسته وکړي. دوی همدا چې خپلې ستونزې یې حل شوې، څومره یې چې وس رسي په هماغه اندازه د نورو ژوند ته زیان رسوي. دغه ډول خلک بنایي ستاسې په ژوند کې هم وي، خو له دې سره باید کار وکړئ او ځان بریا ته ورسوئ.

په حقیقت کې دغه ډول چلند د حسادت پایله ده. یوه یادونه په کار ده چې د گټورې نیوکې نه منل پر نفس د ټیټ باور نښه ده.

د نیوکې منلو اړوند څو وړاندیزونه

- نیوکې ته له مثبت اړخه وګورئ، په لویۍ یې وڅارئ، نه د دښمنۍ له مخې.

ته گټونکي يې / ۲۳۱

له منندويي څه شی زده کولی شو؟ منندويي موږ ته د مرستې او د نورو د درک کولو هنر رابښيي. شرط دا دی چې مننه صادقانه وي. تر ټولو ساده منندويي مثلاً د «مننه کوم» عبارت کولی شي ډېر په زړه پورې وي.

ځينې وخت زموږ هېرېږي چې له خپلو نږدې کسانو لکه مېرمنې، خپلوانو او ملگرو مننه وکړو منندويي يې کولی شو او د هغو ځانگړونو په لېست کې يې راوړو چې زموږ شخصيت او هويت جوړوي.

له نورو د مننې کولو پر مهال د انسان نفس ډېر کله مقاومت کوي؛ خو د نورو پر وړاندې مثبت او ښه نظر په حقيقت کې د ژوند پر وړاندې زموږ نظر بدلوي. د منندويي او تواضع په حالت کې به پر خپل سر له ښو پايلو سره مخ شئ.

پر خپل ارزښت لرونکو شتمنيو فکر وکړئ. څه شی ستاسې د پام وړ گرځي او درته ځانگړي دي؟ په ډېری مواردو کې ډالۍ د هغه کس په پرتله چې درته درکړې يې ده لږ ارزښت لري. په ندرت داسې پېښېږي چې موږ پر خپلو شتو هغسې چې مناسبه ده شکر ايستلی وي. تېر وخت ته ولاړ شئ او هغه کسان لکه والدين، ښوونکي او يا نورو چې ستاسې لپاره يې ډېر وخت ځانگړی کړی و، په ياد راوړئ. تاسې ته ښايي داسې ښکاره شي چې هغوی يوازې خپله دنده ترسره کړې ده، خو په حقيقت کې داسې نه ده. هغوی په خپله اراده خپلې پيسې، وخت او نور شيان ستاسې لپاره قرباني کړي دي. دوی دغه کار يوازې له تاسې سره د مينې او لېوالتيا له مخې کوي.

د يوه فداکار ډاکټر کيسه

وايي په تېره زمانه کې يو فداکار ډاکټر و چې د يوې سيمې د نري رنځ د ۱۰ ناروغانو درملنه يې وکړه. وروسته له دې سيمې ولاړ خو تر ډېرې مودې وروسته بېرته راستون شو. ويې ليدل چې هغه کسان نور ټول تللي او

ته گټونکي يې / ۲۳۲

يوازې يو کس د مننې لپاره پاتې دی. کله چې هغه کس له ډاکټر څخه مننه وکړه، ډاکټر په ځواب کې وويل: «ما کوم کار نه دی کړی.»

د دې کيسې اخلاقي پايله څه ده؟

۱. انسانان ناشکره او نامندوی دي.
۲. هغه کسان چې مندوی دي، استثنا دي.
۳. ډاکټر چې د ناروغ ژوند يې ژغورلی و، په تحت لفظي ډول وويل چې کوم کار يې نه دی کړی.
۴. د همدې کيسې د ډاکټر په څېر موږ هم بايد د خپل نېک کار په بدل کې د مننې انتظار ونکړو.

دا کيسه زموږ په شخصيت او چلند کې څه ډول تعبيرېدای شي؟
موږ يوه کس ته چې د خوړو ډوډۍ او کور نه لري، خو ورځې ځای او ډوډۍ ورکوو او بيا وايو وگورئ چې زه له خلکو سره څه کوم. موږ په خپل ذهن کې له دې کبله چې د خپلې ونډې په کچه کار مو ترسره کړی وياړو. ډېر کله داسې خلک وينو چې وايي: «که ما مرسته ورسره نه وی کړې، دغه کس به اوس هم په کوڅو کې گرځېده.»

راته څرگنده شوې هر وخت چې د بل چا لپاره يو کار ترسره کوئ، هغوی ته يو عجيب کار ښکاري، له همدې کبله دغه کار يوه مهرباني نه ده، بلکې تر هغه ډېر څه دي، سره له دې چې ښايي د کار ترسره کوونکي ته ښايي د لطف او مهرباني تر کچې هم نه ښکاري.

که يو کس له نورو سره د مرستې وس ولري؛ خو نه يې کوي ډېره بده ده.

شپاړسم گام: ژمنتيا او صداقت تمرين کړئ

د يوه پخواني حکايت په يوه برخه کې ويل شوي: «يو گرام صداقت تر يو کيلو هوښيارۍ غوره دی.» وړتيا او توانايي مهمه ده؛ خو د باور وړ کېدل

ته گټونکي يې / ۲۳۳

ډېر حياتي دي. که يو کس پېژنئ چې وړتيا لري؛ خو د باور وړ نه دی، ايا غواړئ چې هغه دې ستاسې د ټيم غړی وي؟ په هېڅ صورت نه.

پوهېدم چې راځي

دوه ملگري وو چې ښوونځی او پوهنتون يې يو ځای لوستي وو او پوځ ته هم يو ځای تللي وو. په پوځ کې د جگړې پر مهال يوه شپه له کمين سره مخ شول. له هرې خوا مرمی ورېدې او په تپه تور کې غږ پورته شو: «هېري لطفأ راشه او له ما سره مرسته وکړه!»

هغه سم دستي د ماشومتوب د دورې د ملگري بېل غږ وپېژانده او له قوماندان څخه يې اجازه وغوښته چې له هغه سره مرسته وکړي. قوماندان اجازه ورنکړه او ورته ويې ويل: «اجازه نه درکوم چې ورشې، نه غواړم چې يو بل کس هم له لاسه ورکړم.» هېري غلی و؛ خو بيا يې هغه غږ واورېد: «هېري لطفأ راشه او له ما سره مرسته وکړه.» له دې کبله چې قوماندان اجازه ورنکړه هېري غلی و. څو ځله يې د ملگري غږ واورېد بلاخره يې قوماندان ته وويل: «قوماندانه دا زما د ماشومتوب د دورې د يوه ملگري غږ دی. بايد ورشم او مرسته ورسره وکړم.» قوماندان هغه ته په نه زړه د تگ اجازه ورکړه.

هېري هم په زړورتيا ورغی او له تيارې يې بېل سنگر ته په اوږه راوړ؛ خو مړ شوی و. قوماندان يې په غوسه ورته وويل: «ودې ليدل، ما درته ويل چې دا د بېل غږ نه دی، هغه مړ شوی. هغه ته ورتگ دې د خپل مرگ لامل هم کېدای شوای چې زه به يوازې پاتې شوی وم. تا تېروتنه وکړه.» هېري په ځواب کې وويل: «قوماندانه ما سم کار وکړ، ځکه زه چې کله بېل ته ور ورسېدم هغه ژوندی و. د هغه وروستۍ جمله دا وه: هېري زه پوهېدم چې ته راځي.»

ته گټونکي يې / ۲۳۴

د ښو اړيکو جوړول سخت کار دی او همدا چې هغه رامنځ ته شي بايد د پراختيا لپاره يې هڅې وشي، تر څو دوامدارې شي.

موږ ته ډېر وخت ويل کېږي چې بايد له خپلو هيلو او خوبونو سره سم ژوند وکړو؛ خو موږ نه شو کولی چې د نورو په قرباني کولو او له لاسه ورکولو خپلو غوښتنو ته ورسېږو.

هغه کسان چې دغه ډول چلند کوي، بې وجدانه او له اخلاقي اصولو خلاص دي. موږ بايد د خپلې کورنۍ، ملگرو او هغه کسانو لپاره چې په موږ پورې تړلي شخصي فداکارۍ وکړو.

اوولسم گام. کينه کښې مه اوسئ

هغه کينه او حسد چې د نورو لپاره يې په خپل زړه او ذهن کې لري، لرې کړئ. تر اوسه مو کله دا عبارت اورېدلی: «ښځې يې شم؛ خو هېرولۍ يې نشم.»

کله چې يو کس د بل تېروتنه او گناه نشي ښځې، په دغه کار سره په حقيقت کې هغه دروازې تړي چې يوه ورځ ښايي دی په خپله د هغو پرانيستلو ته اړتيا پيدا کړي.

کله چې په خپله زړه او ذهن کې کينه روزو، په ريښتيا تر ټولو ستر زيان چاته رسوو؟ دا ډېره مشخصه ده چې خپل ځان ته.

جېم او جېري د ماشومتوب ملگري وو؛ خو له هر ډول دليل پرته د دوی ترمنځ اړيکې خرابې شوې او ۲۵ کاله يې له يو بل سره خبرې ونکړې. جېري چې د مرگ په بستر پروت و، نه يې غوښتل له کينې ډک زړه گور ته يوسي، نو له همدې کبله يې جېم ته زنگ وواکه او له هغه يې ښځه وغوښته او ويې ويل: «راځه يو بل وښو او تېر هېر کړو.»

جېم هم چې د هغه په څېر نظر درلود د پوښتنې لپاره روغتون ته ورغی او په دې ډول يې د پنځه ويشتو کلونو خفگان له منځه يووړ.

ته گټونکي يې / ۲۳۵

کله چې جېم له روغتون څخه وتو چېرې غږ ورپسې وکړ: «جېم دا په یاد ولره چې ژوند ډېر لنډ دی او په دې نه ارزې چې د نورو په اړه کینه په زړه کې وساتې.»

لویان وايي: «خلک وېښه؛ خو نوم یې مه هېروه.» زه ډاډه یم چې د دوی د خبرې موخه دا وه چې انسان باید دوه ځله تېر نه اېستل شي.

اتلسم گام: رېښتینولي او بې ریایي تمرین کړئ

رېښتینولي د اخلاص، بې ریایي او اصیلتوب په معنا ده. کله چې امین، رېښتیني او د باور وړ واوسی، عزت او اعتماد په خپله ستاسې پر لور راځي. که یوازې یوه شي په کورنۍ، کارځای او ټولنه کې اړیکه جوړولی شوی، هغه به رېښتینولي وه. هېڅ راز ژمنتیا له صادقانه چلند پرته امکان نلري. رېښتینولي تاسې ته له ځان سره آزادي، باور او اعتماد راوړي. کله چې رېښتیني او صادق واوسی، دا ښيي چې تاسې ځان او نورو ته درناوی لرئ او هغوی ته ارزښت ورکوئ. رېښتینولي د انسان په وجود کې نغښتې نه دا چې هغه ظاهري وي. ښایي د دروغو پر مټ ژر بریا ته ورسېږئ؛ خو په یاد ولرئ چې دا بریا به لنډمهاله وي. رېښتینولي داسې څه نه دي چې تاسې یې د شرکتونو په کاغذو کې پیدا کړئ، بلکې هغه د فرد یا وگړي په وجود کې پیدا کولی شئ.

آیا دا به سم کار وي چې له یوه کس سره د کاغذ پر مخ په صداقت هوکړې ته ورسېږو؛ خو وروسته د خپل تولید کیفیت ټیټ کړو؟ ښایي یو کس آن د دروغو پر مټ جایزه ترلاسه کړي، خو کله چې له حقیقت څخه پرده پورته شي، هېڅ وخت به نېکمرغه انسان نه شي. د جایزې تر گټلو دا په ځلونو ښه ده چې یو ښه انسان واوسو.

څلور سوه گرامه کوچ

ته مټونکي يې / ۲۳۶

په پخوا زمانو کې يوه بزگر هره ورځ پر نانواي څلور سوه گرامه کوچ پلورل. يوه ورځ نانواي ته اندېښنه پيدا شوه چې دا بزگر به کوچ پوره ورکوي او که نه. تله يې را وڅيسته او کوچ يې وتلل، ويې ليدل چې کوچ تر اصلي وزن کم دي. سپړي غوسه شو او پر بزگر يې عريضه وکړه. بزگر قاضي ور وغوښت او ترې يې وپوښتل: «کوچ دې چې پلورل څنگه دې اندازه کول؟» بزگر وويل: «صيبه زه بزگر يم او د تللو لپاره کومه پرمختللي وسيله نه لرم؛ خو يوه تله لرم.» قاضي پوښتنه ترې وکړه: «څي کوچ دې نو څنگه تلل؟»

بزگر ځواب ورکړ: «صيبه دا ډېر وخت کېږي چې زه پر نانواي څلور سوه گرامه کوچ پلورم او هغه پر ما څلور سوه گرامه ډوډۍ پلوري، هره ورځ به چې نانواي ماته ډوډۍ راکړه، ما به ډوډۍ د تلې په يوه او کوچ په بله خوا کې اېښوودل او د هماغې ډوډۍ په اندازه کوچ مې ورکول. اوس نو که څوک د جزا وړ دي هغه زه نه نانواي دي.»

لکه د پورتنۍ کيسې په څېر موږ هر شې چې نورو ته ورکوو، بېرته هماغه ترلاسه کوو. يا په بله وينا په کوم لاس يې چې ورکړې په هماغه يې بېرته ترلاسه کوې.

هر وخت مو چې کار کاوه، له ځان سره محاسبه وکړئ، هغه پيسې چې تاسې ته درکول کېږي، په ريښتيا ستاسې د کار په اندازه دي او په صداقت مو کار ورته کړی.

ريښتينولي او درغلي د وخت په تېرېدو پر عادت بدلېږي.

ځينې انسانان ريښتيني نه وي، خو په بې تفاوتۍ او د يوې ځانگړې څېرې په خپلولو سره دروغ وايي. ځينې بيا دومره دروغ وايي چې يو وخت يې هېرېږي چې ريښتيا خبره څه وه. پوښتنه دلته ده چې دغه ډله خلک څوک غولوي؟ معلومه ده چې تر بل هر چا ځان ته ډېره دوکه ورکوي. که غواړئ چې يو کس ته ريښتينولي ور زده کړئ، دغه کار په آرامۍ ترسره کېدای شي.

ته گټونکي يې / ۲۳۷

ښايي حقيقت هر وخت هغه څه چې تاسې يې غواړئ نه وي. انسان له دې پرته چې سخت زړی وي، کېدای شي رينبستينی او صادق وي؛ خو ښايي دغه کس تل په يوه حالت کې نه وي. د يوه ښه ملگري تر ټولو ستر مسؤليت او دنده رينبستينولي ده. يو شمېر خلک د دې لپاره چې له ترڅو حقايقو سره مخ نه شي، د ځان لپاره داسې ملگري ټاکي چې هغوی تل د دوی د خوښې وړ خبرې کوي. هغوی په دغه کار سره په حقيقت کې ځان ته دوکه ورکوي او پوهېږي چې ملگري يې رينبستيني او صادق نه دي. رينبستيني نيکه سخته او دردوونکې وي. که پېژندگوي مو ډېر او ملگري لږ وي، د دې وخت دی چې ماضي ته ولاړ شئ او پر خپلو اړيکو له سره غور وکړئ. ځينې کسان چې له نورو سره په خپلو اړيکو کې رينبستيني نه وي، د خپل دغه کار دليل ولسيتوب، عمومي اړيکې او سياست بولي؛ خو آيا په رينبستيا هم موضوع همدا ده؟ په يوه اړيکه کې د دروغو ستونزه دا ده چې يو کس مجبور دی د هغه بل کس دروغ ور په ياد کړي.

د دې لپاره چې رينبستيني و اوسئ بايد ژمنتيا ولرئ.

پر ځان مو کار وکړئ، تر څو صادق انسان درنه جوړ شي. هغه وخت ښايي ډاډه شئ چې د ځمکې پر سر يو پست انسان کم شوی.
توماس کارلايل

باور

د دروغجن شپانه كيسه موږ ټولو اورېدلې ده. يوه شوخ شپانه د دروغو له لارې د کليوالو له ازارولو د ساتنې د وسيلې په توگه کار اخيسته.

ته مټونکې يې / ۲۳۷

ښايي حقيقت هر وخت هغه څه چې تاسې يې غواړئ نه وي. انسان له دې پرته چې سخت زړی وي، کېدای شي ريښتيني او صادق وي؛ خو ښايي دغه کس تل په يوه حالت کې نه وي. د يوه ښه ملگري تر ټولو ستر مسؤليت او دنده ريښتينولي ده. يو شمېر خلک د دې لپاره چې له ترخو حقايقو سره مخ نه شي، د ځان لپاره داسې ملگري ټاکي چې هغوی تل د دوی د خوښې وړ خبرې کوي. هغوی په دغه کار سره په حقيقت کې ځان ته دوکه ورکوي او پوهېږي چې ملگري يې ريښتيني او صادق نه دي. ريښتيني نيوکه سخته او دردوونکې وي. که پېژندگوي مو ډېر او ملگري لږ وي، د دې وخت دی چې ماضي ته ولاړ شئ او پر خپلو اړيکو له سره غور وکړئ. ځينې کسان چې له نورو سره په خپلو اړيکو کې ريښتيني نه وي، د خپل دغه کار دليل ولسيتوب، عمومي اړيکې او سياست بولي؛ خو آيا په ريښتيا هم موضوع همدا ده؟ په يوه اړيکه کې د دروغو ستونزه دا ده چې يو کس مجبور دی د هغه بل کس دروغ ور په ياد کړي.

د دې لپاره چې ريښتيني و اوسئ بايد ژمنتيا ولرئ.

پر ځان مو کار وکړئ، تر څو صادق انسان درنه جوړ شي. هغه وخت ښايي ډاډه شئ چې د ځمکې پر سر يو پست انسان کم شوی.

توماس کارلايل

باور

د دروغجن شپانه کيسه موږ ټولو اورېدلې ده. يوه شوخ شپانه د دروغو له لارې د کليوالو له ازارولو د ساتېږي د وسيلې په توگه کار اخيسته.

ته گڼونکي يې / ۲۳۸

د همدې لپاره به يې چيغې وهلې: «مرسته وکړئ، په رڼه لېوه گډ شوی، کليوالو چې د شپانه غږ اورېدلی و د غره پر لور حرکت وکړ چې شپون او رڼه وژغوري؛ کله چې هلته ورسېدل ويې ليدل چې لېوه نشته او شپون خاندې. دويمه ورځ همداسې يوه کيسه وشوه.

خو ورځې وروسته چې شپانه په غره کې رڼه پېوله په ريښتيا يې لېوه وليد چې په رڼه گډ شوی. د مرستې لپاره يې ډېرې چيغې وکړې او کليوالو هم واورېدې؛ خو چا باور ورباندې ونه کړ. دوی فکر کاوه چې شپون اوس هم پر دوی د ملنډو لپاره چيغې وهي، له همدې کبله رڼه ټوله لېوه وداړله.

هغه اخلاقي درس چې له دې کيسې يې زده کولی شو:

- کله چې دروغ وايې د نورو پر وړاندې خپل باور له لاسه ورکوئ.
- کله مو چې باور له لاسه ورکړ، که ريښتيا هم ووايي څوک باور نه درباندې کوي.

د ريښتيني شخصيت ځانگړنې

حتی حقيقت هم په دوو صورتونو کې په ناسمه بڼه څرگندېږي

۱. د حقيقت ويل په داسې حالت کې چې معلومات نيمگړي وي

۲. په حقيقت ويلو کې مبالغه

د حقایقو له ناقص بيان او بد ښکارولو څخه ډډه

کب نیوونکي درې کاله په یوه بېړۍ کې گټور کار کړی و. یوه ورځ یې تر اندازې ډېره نشه کړې وه او له طبیعي حالت څخه خارج شوی و. دا په دریو کلونو کې لومړی ځل و چې دغه ډول یو کار کوي. د بېړۍ چلوونکي یا سر کاریگر د هغه دغه کار د کارنامو په جدول کې دا ډول ولیکه: «نن شپه کب نیوونکی له طبیعي حالت څخه وتلی و.» کب نیوونکي چې کله دا لیکنه ولوسته پوه شو چې نشه یې درې کلنه کاري تجربه زیانمه کړې ده. له همدې کبله بېړۍ چلوونکی ته ورغی، بښنه یې ترې وغوښته او

ته گټونکي يې / ۲۳۹

ورته ويې ويل چې د کارنامو په جدول کې دا يوه جمله هم ور اضافه کړي چې په دريو کلونو کې لومړی ځل و چې له دغه ډول حالت سره مخ کېږي. د ده له نظره دا محض يو حقيقت و. بېړۍ چلوونکي ورسره ونه منله او ويې ويل: «څه شی مې چې د کارنامو په جدول کې ليکلي محض حقيقت دی.»

په سبا يې د کب نيوونکي نوبت و چې د کارنامو کتاب ډک کړي، ده وليکل: «بېړۍ چلوونکي نن شپه هوښيار و.» چلوونکي چې کتاب وکوت هغه ته يې وويل چې يا دې متن بدل کړي او يا دې هم محض حقيقت ورباندې اضافه کړي. په حقيقت کې څه شی چې کب نيوونکي ليکلي وو، دا معنا يې درلوده چې بېړۍ چلوونکي په نورو شپو کې په طبيعي حالت کې نه و. کب نيوونکي بېړۍ چلوونکي ته وويل: «څه شی مې چې د کارنامو په جدول کې ليکلي محض حقيقت دی.» دواړه هغه جملې چې کب نيوونکي او بېړۍ چلوونکي ليکلې وې، حقيقت يې درلود؛ خو پيغامونه يې گمراه کوونکي وو.

غلو کول

د حقيقت ويلو پر مهال غلو کول زموږ موقف کمزوری کوي او د دې سبب کېږي چې خپل باور له لاسه ورکړو. غلو هم د اعتياد په څېر ده، سړی ورباندې روږدی کېږي. ځينې خلک تر دې سرحده روږدي وي چې له غلو او اغراق پرته حقيقت نه شي بيانولی.

رينښتيني واوسئ

صداقت او رينښتينولي په نيت او اراده پورې تړلي، له همدې کبله يې ثابتول ستونزمن دي. موږ کولی شو د نورو پر وړاندې د سم نيت په لرلو سره خپلو اهدافو ته ورسېږو.

ته گټونکی يې / ۲۴۰

له ځانښوودنې ډډه وکړئ

که له یوه ملگري چې په ستونزه کې گیر دی، وپوښتئ چې څه مرسته ورسره کولی شئ، ډېره دردوونکې ده. دغه کار تر ډېره د چاپلوسی بېلگه ده، نسبت دې ته چې د صداقت څرگندونه وکړي. که په ریښتیا هم غواړئ له خپلو ملگرو سره مرسته وکړئ، پر هغه څه فکر وکړئ چې له هغوی سره مرسته کولی شي او هماغه کار ترسره کړئ. ډېری خلک یوازې د ځانغوښتنې او ځانښوودنې لپاره د صداقت او ریښتینولۍ جامې اغوندي. له دغه کاره د دوی موخه یوازې دا وي چې که کومه ورځ چېرې د صداقت بحث وي، نور یې تایید کړي.

د ریښتینولۍ ساتنه

یو عالم وايي: «هر هغه شی چې پلور کېږي یا اخیستل کېږي هېڅ ارزښت نه لري؛ مگر دا چې یو پټ او د ارزښت لرونکی عنصر ولري چې د راکړې ورکړې وړ نه دی.» هغه پټ عنصر څه شی دی؟ د هر محصول هغه پټ او ډېر ارزښت لرونکی عنصر د هغه کس چې دا محصول یې جوړ کړی اعتبار، ریښتینولي او صداقت دی. سره له دې چې صداقت او ریښتینولي هومره پټ هم نه دي؛ خو ډېر ارزښتمن دي.

نولسم گام: تواضع تمرین کړئ

له تواضع پرته ډاډ کبر او ځانغوښتنه ده. تواضع او خاکسري د پرهېزگاري او ټولو فضائلو بنسټ او د انسانانو د ستروالي نښه ده. تواضع هېڅ وخت له سپکاوي د ډک چلند او بې ارزښته کېدو په معنا نه ده. صادقانه تواضع ستاسې لور ته د نورو د جذبېدو لامل کېږي، په داسې حال کې چې غیرصادقانه تواضع نور له تاسې لرې کوي.

ته گتوتکی یې / ۲۴۱

کلونه وړاندې پر آس سپور لاروی له لارې تېرېده. ویې لیدل چې یوه ډله سرتېري د ونې پر یوه ستر کونده اخته دي او غواړي چې له یوه ځای څخه یې بل ځای ته ولېږدوي؛ خو نه یې شوی لېږدولی. ضابط یوه څنگ ته ولاړ و؛ خو سربازان اخته وو. پر آس سپاره لاروي له ضابط څخه وپوښتل: «ولې مرسته نه ورسره کوې؟» ده ځواب ورکړ: «زه ضابط یم او یوازې امر کوم.» لاروی له خپل آس څخه را ښکته شو او له سرتېرو سره یې د کوندې په لېږدولو کې مرسته وکړه. د نوموړي مرسته ددې لامل شوه چې سرتېري هغه کونده مطلوب ځای ته ولېږدوي.

لاروی وروسته راغی او ضابط ته یې وویل: «بل ځل دې چې افرادو مرستې ته اړتیا درلوده، عمومي قوماندان ته د مرستې لپاره یو کس ور ولېږه.» لاروی پر آس سپور شو او ولاړ. ضابط وروسته متوجه شو چې لاروی په خپله عمومي قوماندان و.

د کیسې پیغام ډېر څرگند دی او هغه دا چې تواضع او بریا سره تړلي دي. کله چې نور ستاسې د ښو کارونو پر ارزښت پو شي، په غبرگون کې یې ستاسې ښه کارونه نور هم زیاتېږي. تواضع او خاکسري د انسان د عظمت دوې نښې دي.

شلم گام: متوجه اوسئ

موږ ټول ښايي له نورو سره په اړیکو کې تېروتنه وکړو او ځینې وخت ښايي د هغو کسانو د غوښتنو او اړتیاوو په اړه بې پامه او بې احساسه و اوسو چې موږ ته نږدې دي. زموږ دغه کار د هغو کسانو چې د خفگان لامل کېږي زموږ په شاوخوا کې دي. د دغه خفگان د له منځه وړلو لپاره باید نور درک کړو، د هغوی غوښتنو، اړتیاوو او احساساتو ته پام وکړو. له نورو سره زموږ اړیکه له دې کبله نه جوړېږي چې موږ بشپړ او ښه انسانان یو؛ بلکې له دې کبله جوړېږي چې موږ هغوی درک کوو. هغه

ته گيتونکي يې / ۲۴۲

انسان چې د نورو د اړتياوو او غوښتنو ته فکر کوي، يوازې تر ښه انسان غوره دی.

نورو ته پام او د هغوی په اړه ساتندوی ليدلوری د انسان د زړه د خوشالي لامل کېږي او دا تر ټولو ښه تضمين دی چې د اخيستو وړ نه دی. يو شمېر خلک پيسې نورو ته د پام ځای ناستې کوي. د نورو درک کول تر پيسو ډېر مهم دي. د يوې ريښتينې اړيکې بنسټ دوه اړخيز درک دی.

ښښنه په ژوند کې خپل عادت وگرځوي

ښښنه او تېرېدنه د يوه انسان د احساس د بلوغ نښه ده. ښښنه او سخا يعنې دا چې له غوښتنې پرته نورو ته پام وکړئ. ښوونکي په ژوند کې ځواکمنتيا تجربه کوي، په داسې حال کې چې ځانغوښتونکي، د دغه ځواکمنۍ خوب لا نه شي ليدلی. د نورو د احساس پر وړاندې حساس واوسئ.

ولسي او موقعيت پېژندونکي واوسئ

ولسيتوب او موقعيت پېژندنه په هره اړيکه کې ډېره مهمه ده. مردم‌داري او موقعيت پېژندنه هغه وړتيا ده چې پر هغه د نيوکې له لارې کولی شئ، له دې پرته چې يو څوک له ځان څخه خفه کړئ، خپلې موخې ته ورسېږئ.

مهرباني او مينه

په پيسو کولی شئ يو ستر سپی واخلي؛ خو يوازې مهرباني ده چې د هغه لکۍ ښوروي. له نورو سره د مينې او مهربانۍ لپاره هېڅ کله وختي نه ده، ځکه موږ نه پوهېږو چې څومره ژر به ناوخته شي.

ته گټونکي يې / ۱۲۱

مهرباني داسې ژبه ده چې کون يې اورېدلی او وړوند يې حس کولی شي. د دې پر ځای چې د خپلو ملگرو او دوستانو قبر ته د گلونو گډۍ يوسئ، غوره به وي چې په ژوند له هغوی سره مينه وکړئ. مهرباني په خپل ذات کې ښه ده، توپير نه کوي چې مقابل اړخ هم له نورو سره په مهرباني چلند کوي او که نه.

يوويشتم گام: هره ورځ ادب او نزاکت تمرين کړئ

ادب او نزاکت نورو ته تر پام ډېر څه دي. دا دوې ځانگړنې ستاسې پر مخ داسې دروازې پرانيزي چې له نورو لارو يې پرانيستل ناشوني دي. هغه کسان چې ډېر هوښيار او پوه نه دي؛ خو با ادبه او با نزاکته دي، تر هغو کسانو چې هوښيار دي؛ خو نزاکت نه لري ډېر پرمختگ کولی شي. همدا کوچني کارونه دي چې ستر توپيرونه رامنځته کوي.

ادب تر پوهې انسان ته ډېره گټه رسولی شي. ادب سره له دې چې لگښت نه لري؛ خو ډېر ارزښت لري. ادب شتمن، بېوزله، بوخت او وزگار نه پېژني.

ادب يعنې دا چې په ملي بس کې خپله څوکۍ تر ځان مشر او کمزوري کس ته ورکړئ. ادب ښايي د يوې تودې موسکا په ښه څرگند شي. دغه ډول چلند سره له دې چې يوه کوچنۍ پانگونه ده؛ خو گټه او غبرگون يې ستر دی.

البته دا خبره د يادولو وړ ده چې ادب تواضع او شکسته نفسي غواړي. کله چې خلک له نورو سره بد چلند کوي په حقيقت کې خپلې مثبتې ځانگړنې کموي.

هر ځای مو چې له لاسه کېږي، د ادب تخم وکړئ، ځکه دغه تخم رېښې کوي او تاسې پر نورو غوره کوي.

ته گټونکی يې / ۲۴۴

ټولنيز چلند «نزاكت»

ادب او نزاكت له يو بل سره تړلي. په کور کې نزاكت له کور د باندې د نزاكت په اندازه مهم دی. نورو ته پام او ښه چلند د مهربانۍ د حس، مينې او په کورني چاپيريال کې د منلو لامل کېږي. ادب يعنې د ښه چلند تمرين.

له دې کبله چې ځينې خلک په ادب چلند نه کوي، تعجب کوم. د بې ادبه چلند نتيجه او حاصل لنډ مهالې دی، ځکه خلک نه غواړي چې له دغه ډول چلند سره مخ شي، له همدې کبله له بې ادبه انسانانو نفرت کوي. ادب بايد په ماشومتوب کې زده شي، چې مؤدبانه را لوی او زړه سواندي لويان ترې جوړ شي. مؤدبانه چلند يو ځل زده کېږي او د عمر تر پايه له شخص سره پاتې کېږي. مؤدبانه چلند د نورو د احساساتو پر وړاندې د حساسيت او هغوی ته د پام څرگندوی دی. دغه ډول چلند ښايي خلکو ته بې ارزښته ښکاره شي؛ خو داسې لنډ او بې ارزښته عبارتونه لکه: «مننه، لطفاً، متأسفانه» د دې سبب کېږي چې کاروونکی يې تر نورو په لوړ مقام کې واقع شي.

په ياد ولرئ چې ادب له ادب څخه زېږي او مؤدب والی په مقابل اړخ کې د نزاكت لامل کېږي. تر څو مو چې له لاسه کېږي په ادب او نزاكت چلند وکړئ. په لومړي سر کې د ادب د مراعات لپاره ښايي لږ پام ته اړ شئ؛ خو ستاسې دغه پام پر ځای او ارزښتمن دی.

نزاكت ډېر لگښت نه لري؛ خو گټه او ارزښت يې زيات دی. د نزاكت گټه نه يوازې خپله کس او مقابل اړخ ته يې رسېږي، بلکې ټولو هغو کسانو ته رسېږي چې له دغه کس سره اړيکه لري.

ښايي له داسې حالت سره به مخ شوي وي چې په مجلس کې يوه کس ټوکه پيل کړې وي؛ خو بل يې په خبره کې ورلوېږي او ټوکه بشپړوي. دغه

ته گتونکی بی/۲۴۵

کار د دویم کس د علم او معلوماتو د زیاتوالي څرگندونه کوي؛ خو په حقیقت کې د هغه کمزوری ټولنیز چلند ښيي.

ادب د ښې روزنې ښکارندوی دی

ډېری هوښیار او با استعداد کسان یوازې له ادب څخه د بې برخوالي له کبله له بریالیتوبونو بې برخې کېږي. په حقیقت کې ادب او په نزاکت چلند د با فرهنگۍ او بې نزاکتۍ د بې فرهنگۍ نښه ده.

ته گټونکي يې / ۲۴۶

بې ادبي د کمزوري انسان د ځواک تقلید دی.

ایریک هوفر

دوه ویشتم گام: د شوخ طبعۍ حس ته مو پراختیا ورکړئ
له شوخ طبعۍ پرته ژوند ډېر وچ وي. البته هغه خبرې چې د نورو د
خوړېدو سبب کېږي په شوخ طبعۍ کې نه راځي. د خوش طبعۍ حس د
انسان د جذابیت او خوږوالي لامل کېږي. پر خپل ځان پورې مو وځاندئ؛
ځکه دغه ډول خوش طبعي تر ټولو خوندي خوش طبعي ده چې نورو ته
یې زیان نه رسېږي. کله چې په ځان پورې ځاندئ انرژي ترلاسه کوی چې
ژر ښه شی. خندا د ځمکې د سر د هر انسان لپاره طبیعي مسکن دی.
خوش طبعي ستاسې د پیغام مفهوم نه بدلوي؛ خو زهر یې خامخا کمولی
شي.

د خوش طبعۍ روغتيايي ځواک

د «د ناروغ د کالبد پېژندنې» کتاب لیکوال ډاکټر نورمن کازنز یوه غوره
بېلگه ده چې څنگه یو کس ځان د ناعلاج ناروغیو له شر څخه خلاصولی
شي. د هغه د جوړېدو شونتیا په ۵۰۰ کې یوازې یو فیصد وه؛ خو غوښتل
یې تجربه کړي چې د خیال او فکر په څېر شيان پر جسم اغېز لري او که
نه. له ځان سره یې فکر وکړ چې که منفي احساسات زموږ په بدن کې د
مضرو موادو د تولید سبب کېږي، نو د دې قضیې برعکس هم صدق کوي.
مثبت احساسات لکه خوښي او خندا زموږ په بدن کې د ګټورو موادو د
تولید لامل کېږي.

ډاکټر رومن د همدې فرضیې پر بنسټ له روغتون څخه ځان خارج کړ او
هوټل ته ولاړ. خندوونکي فلمونه یې کتل او له همدې لارې یې د ځان
درملنه وکړه.

ته گټونکي يې / ۲۴۷

دا سمه ده چې د ناروغۍ د درملنې لپاره روغتيايي مرستې مهمې دي؛ خو د ژوند لپاره د ناروغ لېوالتيا هم که تر دې ډېره مهمه نه وي، په همدې کچه ارزښت لري. شوخي او خوش طبعي ژوند ژغورلی شي. بله گټه يې دا ده چې په مرسته يې کولی شو، د ژوند له ستونزو سره په آسانۍ مخ شو او په خپل کنټرول کې يې ولرو.

درويشتم گام: طعنه مه ورکوي

بې ځايه شوخي چې په هغه کې طعنه او نورو ته زيان رسوونکې خبرې وي ښه نه ده. هغه شوخي چې نېټن لرونکې خبرې ولري، سره له دې چې د نورو د خدا لامل کېږي، بده ده.

«کله چې يو کس له شرمه سور شي، کله چې يوه کس ته درد ورسېږي، کله چې يوه مقدس شي ته سپکاوی کېږي، کله چې د يوه کس له کمزورۍ د خدا لپاره گټه پورته کېږي، کله چې د خدا لپاره ناسمې خبرې کېږي، کله چې د يوه ماشوم اوښکې بهېږي او کله چې ټول په خدا کې ونډه نه شي اخيستلی، دا ټوکه نه ده.»

کلېف توماس

د هغه کس لپاره چې په ساديزم اخته وي هر څه د خدا وړ ښکاري، البته هغه وخت چې نورو ته ور پېښېږي.

د ماشومانو له لوري د څنگېنو په ډېرو وېشتل غير معمولي خبره نه ده. ماشومان دغه کار يوازې د لوبو او خوښۍ لپاره کوي؛ خو د ماشومانو همدا خوښي د څنگېنو لپاره مرگ دی.

خوش طبعي کېدای شي ارزښتناکه يا خطرناکه وي. دا په دې پورې تړلې چې تاسې له يوه کس سره خاندی او که په يوه کس پورې خاندی. کله چې شوخي د لاس اچولو او مسخره کولو ته رسېږي، نه يوازې دا چې ښه

ته گټونکي يې / ۲۴۸

نه ده؛ بلکې ډېره بده ده. د نورو احساساتو ته زیان رسول ظالمانه عمل دی. یو شمېر خلک د دې لپاره چې تفریح وکړي، نورو ته سپکاوی کوي. نورو ته طعنه ورکول او په کنایه کې خبرې له تاسې څخه د هغوی د لرې کېدو لامل کېږي. زما وړاندیز دا دی چې له طعنه لرونکو شوخیو او کنایه لرونکو خبرو تېر شئ او له احتمالي گواښ څخه یې ځان وساتئ.

څلورویشتم گام: که ملگری غواړي، خپله ښه ملگری شه

ټول عمر په ښه کارکوونکي، ښه رئیس، ښې مېرمنې او والدینو پسې گرځو؛ خو دا مو هېره کړې چې موږ خپله یو ښه شخص واوسو. تجربو ثابته کړې چې پوره او بې نیمگرتیا کس، پوره او بې نیمگرتیا دنده او پوره ښځه نشته. کله چې په بشپړ کمال پسې گرځو له ناهیلۍ سره مخ کېږو، ځکه له څه شي سره چې مخ کېږو د یوې ډلې مشکلاتو بدلول دي پر بلې. ۲۰ کاله کېږي چې په لوېدیځ کې ژوند کوم او د طلاق لوړه کچه ارزیابي کوم. دا راته څرگنده شوې کوم کسان چې د دویم ځل لپاره واده کوي، دویمه مېرمنه یې د اولې مېرمنې ستونزه نه لري؛ خو نورې ستونزې لري.

خلک خپل سرکښه کارکوونکي بدلوي؛ خو څوک چې نوی استخداموي هم یو لږ ستونزې لري. راځئ چې له دې ستونزو او ننگونو سره کار وکړو. طلاق او له دندې لرې کول د دې پر ځای چې لومړی گام وي، د وروستي انتخاب په توگه پرېږدو.

قرباني

ملگري قرباني غواړي. د ملگری جوړول قرباني، فداکاري او کمال ته اړتیا لري. قرباني له فردي غوښتنو تېرېدل دي او هېڅکله اتفاقي هم نه وي. ځانغوښتنه د ملگری د له منځته تلو لامل کېږي. آشنایي ژر رامنځ ته

ته گټونکي يې / ۲۴۹

کېږي؛ خو د ريښتيني دوستۍ جوړېدل وخت غواړي او د دوام لپاره يې بايد هڅه وشي. ريښتيني ملگری ډېر کله له آزمويڼو سره مخ کېږي او کله چې ملگري تر دغو آزمويڼو بريالي راوځي، دوستي نوره هم ټينگېږي. دا بايد زده کړو چې دروغجنې ملگری وپېژنو. ريښتيني ملگري له هر ډول تمې پرته له تاسې سره ډېره مرسته کوي. دوی د ستونزو او سختيو پر وړاندې درېږي.

د نيمې لارې ملگری

د نيمې لارې ملگری هغه کس ته ورته وي چې په شنه آسمان خپله چترۍ تاسې ته درکوي؛ خو همدا چې باران پيل شي، بېرته يې درنه اخلي. دوه کسان له يوه ځنگله تېرېدل او له ځنگلي خرس سره مخ شول. يو يې په منډه ونې ته وخوت؛ خو دويم ونې ته له ختلو سره بلد نه و. مجبور شو چې پر ځمکه پرېوځي او داسې وښيي چې گنې مړ دی. خرس د هغه غوږونه بوی کړل او ترې ولاړ. هغه کس چې ونې ته ختلی و را ښکته شو او پوښتنه يې ترې وکړه: «خرس څه درته وويل؟»
سړي ځواب ورکړ: «راته ويې ويل هغه کس چې تا په نيمه لار کې پرېږدي باور مه ورباندې کوه.»
ددې کيسې پيغام خورا واضيح دی، دوه اړخيز باور د ملگری بنسټ دی.

پنځه ويشتم گام: خواخوږي و اوسئ

خواخوږي د مثبت شخصيت ستر ځانگړنه ده. هغه کسان چې له نورو سره د خواخوږۍ حس لري له ځانه داسې پوښتنه کوي: «که بل چا له ماسره دغه ډول چلند کړی وی، څه احساس به مې درلود.»

د پاپي کیسه

ماشوم د کورنیو حیواناتو هتې ته ولاړ چې ځان ته پاپي واخلي. په هتې کې څلور پاپي گان څنگ تر څنگ اېښوودل شوي وو او د هر یوه بیه یې ۵۰ ډالره وه. پر دې څلور سربېره یو پاپي په ځانگړي قفس کې اېښوودل شوی. ماشوم له هتیوال څخه پوښتنه وکړه: «هغه یوازې پاپي هم پلورې، ولې یوازې دی؟»

سړي ځواب ورکړ: «هغه سالم او د پلور لپاره نه دی»
ماشوم پوښتنه وکړه: «څه ستونزه لري؟» سړي ځواب ورکړ: «په مورزادي ډول گوډ دی.»

ماشوم بیا پوښتنه وکړه: «نو له هغه سره به څه کوي؟» سړي ځواب ورکړ: «بس نو همدلته به پروت وي.» ماشوم پوښتنه ترې وکړه: «کولی شم له هغه سره لوبې وکړم. سړي وویل هو. ماشوم گوډ پاپي را وخيست او په غېږ کې یې ونیوه. پاپي هم د ماشوم په غوږ کې ورو غپل پیل کړل. ماشوم شله شو چې دا پاپي باید واخلي. سره له دې چې هتیوال د هغه د پلور اراده نه درلوده خو د ماشوم ټینگار اړ کړ چې ویې پلوري. ماشوم له جېبه دوه ډالره هتیوال ته ورکړل او په ۴۸ نورو ډالرو پسې کور ته ولاړ. کله چې را ورگرځېد هتیوال ورته وویل: «نه پوهېږم ولې، د یوه سالم پاپي د اخیستلو پیسې لرې، خو بیا هم ناسالم پاپي اخلي؟» ماشوم څه ونه ویل؛ خو پایڅه یې پورته کړه، هتیوال ولیدل چې د ماشوم چپه پښه هم معیوبه ده.

هتیوال وویل: «اوس پوه شوم چې خبره د خواخوږۍ ده، څه پاپي دې یوسه.»

کله چې خپل غم له خلکو سره شریکوي، کمېږي؛ خو کله چې خوښي شریکوي لا پسې زیاتېږي.

ته گتونکی بی / ۲۵۱

د همدردی او خواخوږۍ ترمنځ توپیر

همدردی یعنی دا چې پوهېږم تاسې څه احساس کوی. خواخوږی بیا دا ده چې ستاسې حس احساسوم. دغه دواړه ځانگړنې ډېرې مهمې دي؛ خو د خواخوږۍ اهمیت زیات دی.

کله چې په کورنۍ، کارځای او ټولنه کې له خلکو سره همدردی کوو، په اړیکو کې مو څه پېښېږي؟ حتماً مو اړیکې ټینګېږي. د همدردۍ حس د دې لامل کېږي چې نور درک کړو او دغه کار د دواړو ترمنځ د باور لامل کېږي. دغه راز موږ کولی شو یو بل ته گټور تمام شو.

که غواړئ چې د یوې ټولنې د وگړو د خواخوږۍ کچه معلومه کړئ، د دریو طبقو له خلکو سره د هغوی چلند ته پام وکړئ:

۱. ناتوانه کسان

۲. سپین ږيري

۳. تر لاس لاندې کسان

دا دری ډلې داسې خلک دي چې د خپلو حقونو د ترلاسه کولو لپاره د سالمو انسانانو په څېر مبارزه نه شي کولی.

ته گتونکی یې / ۲۵۲

عملي پلان

خان مو په لاندې مواردو کې و ارزوئ او له ۱ تر ۱۰ نمرې ورکړئ:
آيا:

مسؤوليت منونکي یی؟

د گتونکي اړیکه مو تجربه کړې؟

کلیمې مو په دقت انتخابوئ؟

نیوکه مو جوړونکې ده؟

جوړونکې نیوکه مو زغملې ده؟

د تاوده چلند لرونکي یی؟

ښه اورېدونکي یی؟

د مثبتو اړیکو د جوړولو هڅه مو کړې ده؟

بې ریا ستاینه مو کړې ده؟

له جنجالي چلند نه مو څومره ځان ساتلی دی؟

ژمنتیا ته مو څومره دوام ورکړی؟

څومره حق پېژندونکي یی؟

څومره د باور وړ یی؟

بشپړوالی مو تجربه کړی؟

د باور وړ کېدو مقام ته رسېدلي یی؟

په حقیقت کې څومره مبالغه کوئ؟

همدردي مو تجربه کړې؟

د خوش طبعۍ حس لرئ؟

۲. درې داسې دلایل ولیکئ چې له مخې یې تاسې پورتنیو مواردو ته

پراختیا ورکړې ده:

۱.....۲.....۳.....

ته گتوتکی یې ۲۵۳۱

یوولسم خپرکی

ناخود اگاه ذهن او عادتونه

عادتونه له کوچنیو موضوعاتو پیلېږي، خو وروسته پر
یوې پیاوړې حلقه بدلېږي

ته گيتونکي يې / ۲۵۴

موږ ټول د دې لپاره زېږېدلي يو چې بريالي ژوند ولرو؛ خو شرايط موږ د ناکامۍ پر لور بيايي. نړۍ ته د بريا لپاره راغلي يو؛ خو له داسې حالت سره مخ کېږو چې په ناکامانو کې شمېرل کېږو. په ژوند کې به مو ډېرې داسې خبرې اورېدلي وي چې وايي فلانی ډېر بختور او طالعمن دی. خاورو ته چې لاس ور وړي پر زرو بدلېږي. يا هم دا چې وايي فلانی بدبخته دی، سره زر يې په لاس کې پر تورو خاورو بدلېږي.

حقيقت داسې نه دی!

که تاسې ريښتيا د هغو کسانو چې موږ يې بختور يا بدبخته بولو ژوند مطالعه کړئ درته څرگنده به شي چې بختور ټول عمر او په هر ډول شرايطو کې کارونه په سمه بڼه ترسره کوي او هغه چې موږ يې بدبخته گڼو تل تېروتنې تکراروي.

په ياد ولرئ چې هر وخت يوازې تمرين د ښېگڼې سبب نه کېږي. يوازې په سمه بڼه تمرين دی چې ښېگڼې زېږوي. تمرين يوازې هغه شيان همېشني کوي چې تاسې يې په تکراري بڼه ترسره کوئ. ځينې خلک خپلې تېروتنې تکراروي او په دې ډول دوی پر يوه مسلکي تېروتنکي بدلېږي. تر دې وروسته نو د دوی تېروتنې په اوتومات ډول خپل کار کوي. مسلکيتوب د کارونو د اسانتيا لامل کېږي، ځکه مسلکيان د کومو کارونو چې ترسره کوي، استادان کېږي او پر ټولو بنسټيزو مسایلو يې پوهېږي. د يوه عادت خپلول د کرنې په څېر دي چې وخت غواړي، ځکه هغه له دننه را شنه کېږي. عادتونه بيا د نورو عادتونو د رامنځته کېدو لامل کېږي. هڅونه په انسان کې د حرکت، خوځښت د دوام او عادت بيا د اوتومات کېدو لامل کېږي.

ته گيتونکي يې / ۲۵۴

موږ ټول د دې لپاره زېږېدلي يو چې بريالي ژوند ولرو؛ خو شرايط موږ د ناکامۍ پر لور بيايي. نړۍ ته د بريا لپاره راغلي يو؛ خو له داسې حالت سره مخ کېږو چې په ناکامانو کې شمېرل کېږو. په ژوند کې به مو ډېرې داسې خبرې اورېدلي وي چې وايي فلانی ډېر بختور او طالعمن دی. خاورو ته چې لاس ور وړي پر زرو بدلېږي. يا هم دا چې وايي فلانی بدبخته دی، سره زر يې په لاس کې پر تورو خاورو بدلېږي.

حقيقت داسې نه دی!

که تاسې ريښتيا د هغو کسانو چې موږ يې بختور يا بدبخته بولو ژوند مطالعه کړئ درته څرگنده به شي چې بختور ټول عمر او په هر ډول شرايطو کې کارونه په سمه بڼه ترسره کوي او هغه چې موږ يې بدبخته گڼو تل تېروتنې تکراروي.

په ياد ولرئ چې هر وخت يوازې تمرين د ښېگڼې سبب نه کېږي. يوازې په سمه بڼه تمرين دی چې ښېگڼې زېږوي. تمرين يوازې هغه شيان همېشني کوي چې تاسې يې په تکراري بڼه ترسره کوئ. ځينې خلک خپلې تېروتنې تکراروي او په دې ډول دوی پر يوه مسلکي تېروتنکي بدلېږي. تر دې وروسته نو د دوی تېروتنې په اوتومات ډول خپل کار کوي. مسلکيتوب د کارونو د اسانتيا لامل کېږي، ځکه مسلکيان د کومو کارونو چې ترسره کوي، استادان کېږي او پر ټولو بنسټيزو مسایلو يې پوهېږي. د يوه عادت خپلول د کرنې په څېر دي چې وخت غواړي، ځکه هغه له دننه را شنه کېږي. عادتونه بيا د نورو عادتونو د رامنځته کېدو لامل کېږي. هڅونه په انسان کې د حرکت، خوځښت د دوام او عادت بيا د اوتومات کېدو لامل کېږي.

نه کتوبلی یې / ۱۷۷

د ستونزو پر وړاندې د شجاعت ښوودل، د درد پر مهال د خوښۍ انتخاب، د ناهیلۍ پر مهال د شخصیت څرگندونه او له موانعو د فرصت جوړولو وړتیا هغه څه دي چې د زده کړې وړ دي.

دغه ځانگړې په خپل سر په سړي کې نه څرگندېږي؛ بلکې د ذهني او جسمي زده کړې د تمرین په پایله کې ترلاسه کېږي.

د ستونزو پر وړاندې زموږ چلند زموږ د زده کړې پایله ده، دې ته له پام پرته چې مثبت او که منفي. کله چې د کوچنیو پېښو پر مهال منفي چلند کوو، دا تمه باید ونه لرو چې د لویو ستونزو پر مهال دې مثبت چلند وکړلی شو، ځکه دغه ډول چلند موږ له پیله تمرین کړی نه دی.

که ځان ته اجازه ورکړو چې یو ځل دروغ ووايو، دغه کار په دویم او درېیم ځل په مراتبو اسانه راته ښکاري او په پای کې هغه زموږ پر عادت بدلېږي. بریالیتوب د تحمل او پرهېز په فلسفه کې نغښتی دی، تحمل او صبر په هغه څه کې چې باید ترسره شي او پرهېز له هغه څه چې زیان رسوونکي دي، تر څو دغه ډول چلند زموږ عادت وگرځي. انسانان تر دې چې منطقي وي احساساتي چلند ډېر کوي. ریښتینولي هم زموږ د اعتقاد او تمرین گډه پایله ده. هر هغه شی چې په دوامدار ډول یې تکرار کړو زموږ په اعتقاد کې رېښې ځغلوې او پر عادت بدلېږي.

هغه کس چې تل یې ریښتیا ویلي وي، په لومړي ځل دروغ ویلو کې بندېږي؛ خو هغه کس چې ټول عمر یې په دروغو ویلو تېر کړی وي، پر ریښتیا خبره یې ژبه نه چلېږي.

ریښتینولي او فریبکاري د ځان یا نورو پر وړاندې پر عادت بدلېږي، نو له همدې کبله انتخاب زموږ په لاس کې دی چې کوم یو تمرین کوو او پر عادت یې بدلوو.

په دې برخه کې چې هر ځواب غوره کوو، هماغه زموږ د فکري مسیر څرگندوی دی او همېشني عادت مو گرځي.

نه کټونلی یې / ۱۰۰

د ستونزو پر وړاندې د شجاعت ښوودل، د درد پر مهال د خوښۍ انتخاب، د ناهیلۍ پر مهال د شخصیت څرگندونه او له موانعو د فرصت جوړولو وړتیا هغه څه دي چې د زده کړې وړ دي.

دغه ځانگړې په خپل سر په سړي کې نه څرگندېږي؛ بلکې د ذهني او جسمي زده کړې د تمرین په پایله کې ترلاسه کېږي.

د ستونزو پر وړاندې زموږ چلند زموږ د زده کړې پایله ده، دې ته له پام پرته چې مثبت او که منفي. کله چې د کوچنیو پېښو پر مهال منفي چلند کوو، دا تمه باید ونه لرو چې د لویو ستونزو پر مهال دې مثبت چلند وکړلی شو، ځکه دغه ډول چلند موږ له پيله تمرین کړی نه دی.

که ځان ته اجازه ورکړو چې یو ځل دروغ ووایو، دغه کار په دویم او درېیم ځل په مراتبو اسانه راته ښکاري او په پای کې هغه زموږ پر عادت بدلېږي. بریالیتوب د تحمل او پرهېز په فلسفه کې نغښتی دی، تحمل او صبر په هغه څه کې چې باید ترسره شي او پرهېز له هغه څه چې زیان رسوونکي دي، تر څو دغه ډول چلند زموږ عادت وگرځي. انسانان تر دې چې منطقي وي احساساتي چلند ډېر کوي. ریښتینولي هم زموږ د اعتقاد او تمرین گډه پایله ده. هر هغه شی چې په دوامدار ډول یې تکرار کړو زموږ په اعتقاد کې رېښې ځغلوې او پر عادت بدلېږي.

هغه کس چې تل یې ریښتیا ویلي وي، په لومړي ځل دروغ ویلو کې بندېږي؛ خو هغه کس چې ټول عمر یې په دروغو ویلو تېر کړی وي، پر ریښتیا خبره یې ژبه نه چلېږي.

ریښتینولي او فریبکاري د ځان یا نورو پر وړاندې پر عادت بدلېږي، نو له همدې کبله انتخاب زموږ په لاس کې دی چې کوم یو تمرین کوو او پر عادت یې بدلوو.

په دې برخه کې چې هر ځواب غوره کوو، هماغه زموږ د فکري مسیر څرگندوی دی او همېشني عادت مو گرځي.

ته گټونکی يې ۲۵۷

خپل کړی. په حقیقت کې زموږ لیدلوري زموږ عادتونه دي. عادتونه د چلند بېلگې دي. هغوی پر یوه ذهني حالت بدلېږي چې زموږ غبرگون دېکته کوي.

اغېز

زموږ د چلند ډېر برخه د اغېزمنتیا پایله ده او دا یو عادت دی. که وغواړو چې کارونه په سمه بڼه ترسره کړو، هغه باید اوتومات کړو. که په اگاهانه ډول فکر وکړو چې سم کار ترسره کړو، هېڅکله به په سمه بڼه د هغه پر ترسره کولو بريالي نه شو. دا بنیې چې موږ باید هغه پر عادت بدل کړو. موږ تل له چاپیریال او رسنیو اغېزمن کېږو او له همدې کبله د رباتونو په څېر چلند پیلوو. دا زموږ مسؤلیت دی چې ځانونه په مثبتې بڼه اغېزمن کړو.

کله چې د رزمي لوبو په یوه کلب کې شاگرد وم، لیدل مې چې ان د تور کمربند لرونکو کسانو هم ډېر ابتدایي تمرینونه کول، ځکه دوی پوهېدل چې که غواړي له زده کړو ټکتیکونو کار واخلي، باید هغوی د تمرین له لارې پر عادت بدل کړي. ښه عادتونه په سختۍ ترلاسه کېږي، خو ژوند کول ورسره اسانه دي او بد عادتونه بیا په اسانۍ زده کېږي؛ خو ژوند کول ورسره گران دي.

څه ډول اغېزمنېږو؟

داسې یو فیل په نظر کې ونیسئ چې شاوخوا یو تن وزن یوازې پر خپل خرطوم باندې پورته کوي؛ خو په یوه نازک پړي تړل شوی او له هغه ځان نه شي خلاصولی. دغه کار څنگه شونی دی؟ فیل کله چې کوچنی و، په یوه ډبل ځنځیر په یوه ستره ونه پورې تړل شوی و. هغه وخت فیل کمزوری

له کتونکی یې / ۲۵۸

بو؛ خو ځنځیر او ونه پیاوړې وو. کوچني فیل چې هر څومره هڅه وکړه ځان له دې ځنځیر څخه خلاص کړي، بریالی نه شو. یوه ورځ داسې هم راغله چې نور یې باور وشو چې له دغه حالت نه شي خلاصېدلی او هڅې یې بې ځایه دي. هغه تر اوسه پر هماغه ځای ولاړ دی او اغېزمن شوی دی.

موږ په دوامداره توګه آگاهانه یا ناآگاهانه له لاندې مواردو سره د مخ کېدو پر مهال اغېزمن کېږو:

- له هغو کتابونو چې مطالعه کوو یې.
- له هغو فلمونو، سیريالانو او تلوېزيوني خپرونو چې ګورو یې.
- له هغو موسیقۍ چې اورو یې.
- له هغو کسانو سره چې ناسته پاسته ورسره کوو.

کله چې د دفتر پر لور په موټر کې روان یئ او هغه موسیقي چې تل یې په موټر کې اوري نن یی هم اوري؛ خو یو دم موسیقي قطعه کېږي، څه فکر کوی، څه شی به له ځان سره زمزمه کوی؟

دا به سادګي وي چې یو کار هر وخت تکرار کړو او له هغه کار پرته د بلې پایلې تمه ولرو. که یو کار په هغه ډول چې پخوا مو ترسره کړی اوس هم ترسره کړئ، هماغه پایله به ترلاسه کړئ چې پخوا مو ترلاسه کړې ده. د عادتونو د بدلون په برخه کې تر ټولو ستونزمن کار د هغه څه نه زده کول دي چې کار نه ورکوي او د مثبتو عادتونو خپلول دي.

د ګېګو اصل

د ګېګو کمپیوټري اصلاح 'garbage in, garbage out' زموږ له بحث سره ډېر مطابقت کوي.

منفي ورودې - منفي خروجې.

ته گتونکی یې / ۲۵۹

مثبت ورودی - مثبت خروجی

بڼه ورودی - بڼه خروجی

زموږ ورودی له خروجی سره مساوي ده. ناخود آگاه ذهن هېڅکله تعصب نه کوي. هر شی چې انتخابوو او ذهن ته یې سپاروو، زموږ ناخود آگاه ذهن یې مني او د چلند پر مهال یې منعکسوي.

تلویزیون یو له هغو رسنیو څخه دی چې زموږ پر اخلاقو، فکر او کلتور باندې د پام وړ اغېز لري. تلویزیون که له یوه لوري په زړه پورې او ګټور معلومات وړاندې کوي، نو له بل لوري زموږ د سلیقې له خرابوالي، د اخلاقو له فاسدېدو او د تنکیو ځوانانو له ګمراهۍ سره ډېره مرسته کوي. د شمېرو له مخې یو ځوان د خپل ۱۸ کلنۍ تر عمره لږ تر لږه دوه لکه د تاوتریخوالي صحنې د تلویزیون له لارې ګوري.

دا سمه ده چې د سوداګریزو اعلانونو له لارې کمپنۍ خپل تولیدات پلوري؛ خو د سوداګریزو اعلانونو پر مهال تر ډېره فکر کېږي چې خلک تلویزیون ته متوجه نه وي. حقیقت داسې نه دی، کله چې موږ اعلانونه ګورو یا یې له راډیو اورو، زموږ هوښیار ذهن غوږ نه ورته نیسي؛ خو نیمه هوښیار یا ناخود آگاه ذهن پرانیستی وی او په دې ډول موږ هغه شی جذبوو چې په اعلان کې خپرېږي.

کله مو له تلویزیون سره جنجال کړی؟ البته چې نه خو کله چې موږ فلم ګورو خاندو او یا هم ژاړو. د دغه کار دلیل دا دی چې په فلم کې ځای شوي احساسات په چټکۍ موږ ته دننه کېږي او موږ یې هم څرګندولو ته اړ کېږو. کله مو چې وردوي بدله کړه، خروجی به خپله بدله شي.

هونښیار «آگاه» او ناخودآگاه ذهن

زموږ هونښیار ذهن د تفکر وړتیا لري، له همدې کبله کولی شي یو شی ومني او یا یې هم رد کړي؛ خو ناخودآگاه ذهن مو یوازې مني او له هغه څه سره چې ترلاسه کړي یې دي هېڅ راز توپیري چلند نه کوي.

که خپل ذهن په وېره، شک او نفرت تغذیه کړو، د نفس تلقین فعالېږي او دغه شیان پر واقعیت بدلېږي. زموږ ناخود آگاه ذهن د معلوماتو د بانک او یا هم موټر په څېر دی چې چلوونکی یې زموږ هونښیار ذهن دی. جالبه دلته ده چې د دوی ترمنځ زموږ د ناخودآگاه ذهن پیاوړی دی. ځواک له موټر سره دی؛ خو کنټرول یې د چلوونکي په لاس کې دی. ناخودآگاه ذهن کولی شي زموږ په خدمت کې واوسي او یا زموږ خلاف عمل وکړي او فعالیت یې عقلاني نه وي. که موږ بريالي نه یو، غوره ده چې خپل ناخودآگاه ذهن له سره پلان کړو.

دغه ذهن د بڼې په څېر دی، دې ته اهمیت نه ورکوي چې څه په کې کړو، بې پرې دی او هېڅ لومړیتوب نه لري. که ښه تخم په کې وکړو ښه حاصل به راکړي او که مو تخم پوچ وي حاصل به مو هم سم نه وي.

تر دې به هم یو څه وړاندې ورشم او وبه وایم که په دغه بڼې کې ښه او اصلاح شوی تخم هم وکړو؛ خو پالنه یې ونه کړو بیا به مو هم حاصل یوازې بې گټې بوتې وي. د بې گټې وښو د ودې بهیر دوام پیدا کوي، د انسان ذهن هم همداسې دی، په یوه وخت مثبت او منفي افکار هغه نه شي تسخیرولی. د بريالیتوب لپاره باید خپل ذهن پر مثبت مسیر ور برابر کړو.

څنگه به پلان جوړوو؟

د بایسکل چلولو زده کړه مو در په یاد کړئ. دا زده کړه څلور پړاوونه لري: لومړی پړاو د ناخودآگاه ذهن کمزوري بلل کېږي. په دغه پړاو کې پر دې

نه کټونکی يې / ۱۱۱

نه پوهېږي چې نه پوهېږو. لکه يو کوچنی ماشوم چې پر دې نه پوهېږي چې بايسکل څغلول څه دي. په دغه پړاو کې ناخودآگاه کمزورې ده. په دويم پړاو کې آگاهانه يا هوښياره کمزوري ده. ماشوم د بايسکل څغلولو پر څرنگوالي پوهېږي؛ خو لا هم په خپله پر بايسکل نه شي سپړېدلی. له همدې کبله هغه په دغه پړاو کې پر خپله کمزورۍ پوهېږي. له دې وروسته بيا زده کړه پيلوي او درېيم پړاو ته رسېږي. دغه پړاو آگاهانه صلاحيت يا هوښيار صلاحيت نوموي. په دغه پړاو کې هغه بايسکل څغلولی شي؛ خو بايد د خپلو کارونو پر پړاونو تمرکز وکړي. له همدې کبله د خپل فکر او هڅې پر مټ بايسکل څغلوي. څلورم پړاو بيا د ناخودآگاه صلاحيت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هوښيارۍ د بايسکل څغلولو ډېر تمرين کوي، تر څو په راتلونکې د هغه د چلولو لپاره فکر کولو ته اړ نه شي. دغه پړاو په اوتومات ډول ترسره کېږي. په څلورم پړاو کې دی کولی شي د بايسکل څغلولو پر مهال له خلکو سره خبرې وکړي او خلکو ته لاس هم پورته کړي. دی نو اوس د ناخودآگاه صلاحيت پړاو ته رسېدلی او تمرين او فکر کولو ته اړتيا نه لري. دا دقيقاً هغه پړاو دی چې موږ غواړو ټول ښه عادتونه مو ورته ورسېږي. په خواشينۍ سره بايد ووايم چې زموږ يو شمېر منفي او بد عادتونه اوس دغه پړاو ته رسېدلي چې زموږ د پرمختگ پر وړاندې خنډ دي. څېړنې ښيي هغه کسان چې سگرېټ څکوي ۹۰ سلنه يې تر ۲۱ کلنۍ وړاندې سگرېټيان شوي او تر دې عمر وروسته د سگرېټي کېدو شونتيا ډېره لږه ده.

د انسان طبيعت له خلا کرکه لري
دوه خوږبيونه لرم چې د تېنس لوبې ډېر مينوال دي. يوه ورځ يې پلار راته وويل: «دا لوبه ډېر لگښت لري. ډنډه يې، توپ، د چمن لگښت او لارښوود

ته گيتونکي يې/ ۲۶۲

يې ټول پيسې غواړي. له هغه مې وپوښتل: «د څه شي په پرتله گرانه ده؟ ته کولی شې هغوی له تېنس څخه منعه کړې او پيسې دې سپما کړې؛ خو که هغوی دا لوبه ونکړي او له ټولې هغې انرژۍ سره چې لري يې را وگرځي، کومو کارونو ته مخه کولی شي؟»

مکث يې وکړ او تر څه فکر کولو وروسته يې وويل: «که اجازه ورکړو چې هغوی خپلې لوبې ته دوام ورکړي، دا به تر ټولو ارزانه لار وي.»

هغه ژر په مثبتو فعاليتونو کې د خپلو زامنو د بوختيا ارزښت درک کړ او وپوهېده چې له تنېس څخه تر راگرځولو وروسته يې ښايي اولادونه منفي کارونو ته مخه کړي، ځکه انسان په طبيعي لحاظ له خلا کرکه لري او په دې برخه کې ډېر بې پرې هم دی (دا ورته توپير نه کوي چې مثبت او که منفي موارد مني، يوازې غواړي چې په خلا کې نه وي.)

د شخصيت جوړول هم پر عادت بدلېږي. که غواړو چې ښه شخصيت جوړ کړو، بايد پر خپلو عاداتو له سره په جدیت غور وکړو. هغه شی چې په افراط پيلېږي وروسته په دايمي سرغړونه بدلېږي.

له همدې کبله له ځانه وپوښتی:

۱. غواړی چې د کار کيفيت مو ټيټ شي؟

۲. په گونگوسه خپرولو کې افراط کوئ؟

۳. کينه او د انسان نفس راسره دي؟

۴. په کافي اندازه زړه سوی لری؟

کولی شو چې پر خپلو افکارو د کنټرول له لارې خپل عادتونه کنټرول کړو. د دغه کار لپاره اړتيا ده چې خپل ناخودآگاه ذهن مهار کړو. کله چې په ماشومتوب کې د شخصيت جوړېدو بنسټ اېښوودل کېږي، غوره به وي چې ښه عادتونه خپل کړو؛ خو د دې معنا دا نه ده چې په لويوالي کې د ښو عادتونو خپلول ناشوني دي. هېڅ وخت د ښو عادتونو د خپلولو لپاره

ته گټونکي يې / ۲۶۳

ناوخته نه ده. د مثبتو او بڼو عادتونو خپلول وخت نيسي؛ خو کله مو چې زده کړل، ژوند ته مو نوې معنا بښي. خوشبيني او بدبيني عادتونه دي. ددغو عادتونو ماهيت هماغه دردونه او خوښۍ دي. موږ کارونه له درد او غم څخه د لرې والي يا خوښۍ لپاره ترسره کوو. هڅه کوو هغه گنج چې تر لاسه کوو، له هغه رنج څخه چې د ترلاسه کولو لپاره يې گالو ډېر وي؛ خو کله چې د رنج کچه تر گنج لوړېږي له هڅو لاس په سر کېږو. د بېلگې په ډول کله چې ډاکټر يوه سگرېټي ته وايي چې سگرېټ پرېږده، هغه يې په ځواب کې وايي: «نه شم کولی عادت شوي مې دي او خوند را کوي.»

دی بيا هم د سگرېټ ځکولو ته دوام ورکوي، ځکه په دغه پړاو کې لا هم خوند تر رنج ډېر دی.

يوه ورځ داسې هم راځي چې له جدي ناروغۍ سره مخ کېږي او ډاکټر ورته وايي: «که غواړې چې ژوندی پاتې شې بايد سگرېټ پرېږدې.» په دغه پړاو کې ډېری خلک د ډاکټر په خبره کوي او سگرېټ پرېږدي، ځکه اوس د هغه رنج کچه د سگرېټو له کبله رامنځته شوی د سگرېټو تر خونده لوړه شوې ده.

د بدلون پر وړاندې مقاومت

کله چې خلک خپل منفي عادت پېژني او ورباندې خبرېږي، نو ولې يې د بدلولو هڅه نه کوي؟ تر ټولو ستر دليل يې دا دی چې هغوی د مسؤليت له منلو ډډه کوي. منفي عادت ته د دوام ورکولو خوند له هغې سختۍ ډېر دی چې بايد د بدلون لپاره يې وگالي.

دغه ډول خلک بنسټي:

- د بدلون لېوال نه وي.
- د بدلون لپاره کومه ځانگړې تگلاره ونه لري.

ته مېټوټکی يې / ۲۶۴

- پر ځان به باور نه لري چې بدلون کولی شي.
- ښايي د بدلون لپاره پر اړتيا به په سمه توگه نه وي خبر.

ټول هغه عوامل چې پورته يې يادونه وشوه د منفي عادتونو د پرېښودو مخه نيسي. په دې برخه کې ټول د انتخاب يو ډول حق لري. کولی شو خپلو بدو عادتونو ته ارزښت ور نکړو او فکر وکړو چې په خپله به له منځه ولاړ شي چې دا يوازې د ځان تېرايستل دي او يا هم له هغوی سره مخ شو او پر هغوی د غلبې له لارې ښه ژوند غوره کړو. سمون او په چلند کې بدلون پر وېره د غلبې او له آسودگۍ څخه د راوتلو له لارې ترلاسه کېږي. دا په ياد ولرئ چې وېره د زده کړې وړ چلند دی او کولی شو چې هغه زده نکړو.

لاندې تر ټولو معمولې پلمې دي چې خلک يې د منفي عادتونو د نه بدلولو لپاره راوړي:

۱. زه دغه کار تل په همدې بڼه ترسره کوم.
۲. تر اوسه مې هېڅکله په دې بڼه نه دی ترسره کړی.
۳. دا زما کار نه دی.
۴. فکر نه کوم چې توپير دې ولري.
۵. ډېر زيات بوخت يم او بدلون ته وخت نه لرم.

د مثبت عادتونو رامنځته کول

دې ته له پام پرته چې عمر مو څومره دی او منفي عادت مو له څه وخت راهيسې درسته مل دی، هېڅ وخت د هغه د بدلون لپاره ناوخته نه ده. له هغو مواردو څخه د خبرېدو چې اصلاح ته اړتيا لري او د چلند د سمون د تگلارو پر مټ بدلون کولی شو. له پخوا به ښايي تاسې هم دا اورېدلي وي چې: «زور سپی نوي تخنيکونه نه شي زده کولی.»؛ خو دا خبره ناسمه ده. لومړی خو دا چې موږ انسانان يو او بل دا چې موږ تخنيکونه نه زده کوو.

نه کتونکی یې ۱۱۱

نه پوهېږي چې نه پوهېږو. لکه یو کوچنی ماشوم چې پر دې نه پوهېږي چې بایسکل څغلول څه دي. په دغه پړاو کې ناخودآگاه کمزوري ده. په دویم پړاو کې آگاهانه یا هونښیاره کمزوري ده. ماشوم د بایسکل څغلولو پر څرنگوالي پوهېږي؛ خو لا هم په خپله پر بایسکل نه شي سپرېدلی. له همدې کبله هغه په دغه پړاو کې پر خپله کمزوري پوهېږي.

له دې وروسته بیا زده کړه پیلوي او درېیم پړاو ته رسېږي. دغه پړاو آگاهانه صلاحیت یا هونښیار صلاحیت نوموي. په دغه پړاو کې هغه بایسکل څغلولی شي؛ خو باید د خپلو کارونو پر پړاونو تمرکز وکړي. له همدې کبله د خپل فکر او هڅې پر مټ بایسکل څغلولي.

څلورم پړاو بیا د ناخودآگاه صلاحیت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هونښیاري د بایسکل څغلولو ډېر تمرین کوي، تر څو په راتلونکې د هغه د چلولو لپاره فکر کولو ته اړ نه شي. دغه پړاو په اتومات ډول ترسره کېږي. په څلورم پړاو کې دی کولی شي د بایسکل څغلولو پر مهال له خلکو سره خبرې وکړي او خلکو ته لاس هم پورته کړي. دی نو اوس د ناخودآگاه صلاحیت پړاو ته رسېدلی او تمرین او فکر کولو ته اړتیا نه لري.

دا دقیقاً هغه پړاو دی چې موږ غواړو ټول ښه عادتونه مو ورته ورسېږي. په خواشینۍ سره باید ووايم چې زموږ یو شمېر منفي او بد عادتونه اوس دغه پړاو ته رسېدلي چې زموږ د پرمختګ پر وړاندې خنډ دي.

څېړنې ښيي هغه کسان چې سګرېټ څکوي ۹۰ سلنه یې تر ۲۱ کلنۍ وړاندې سګرېټیان شوي او تر دې عمر وروسته د سګرېټي کېدو شونتیا ډېره لږه ده.

د انسان طبیعت له خلا کرکه لري

دوه خوږېونه لرم چې د تېنس لوبې ډېر مینوال دي. یوه ورځ یې پلار راته وویل: دا لوبه ډېر لگښت لري. ډنډه یې، توپ، د چمن لگښت او لارښوود

نه کټونکی يې / ۱۱۱

نه پوهېږي چې نه پوهېږو. لکه يو کوچنی ماشوم چې پر دې نه پوهېږي چې بایسکل څغلول څه دي. په دغه پړاو کې ناخودآگاه کمزورې ده. په دویم پړاو کې آگاهانه يا هوبښیاره کمزوري ده. ماشوم د بایسکل څغولو پر څرنگوالي پوهېږي؛ خو لا هم په خپله پر بایسکل نه شي سپړېدلی. له همدې کبله هغه په دغه پړاو کې پر خپله کمزورۍ پوهېږي. له دې وروسته بیا زده کړه پیلوي او درېیم پړاو ته رسېږي. دغه پړاو آگاهانه صلاحیت يا هوبښیار صلاحیت نوموي. په دغه پړاو کې هغه بایسکل څغولی شي؛ خو باید د خپلو کارونو پر پړاونو تمرکز وکړي. له همدې کبله د خپل فکر او هڅې پر مټ بایسکل څغوي. څلورم پړاو بیا د ناخودآگاه صلاحیت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هوبښیارۍ د بایسکل څغولو ډېر تمرین کوي، تر څو په راتلونکې د هغه د چلولو لپاره فکر کولو ته اړ نه شي. دغه پړاو په اوتومات ډول ترسره کېږي. په څلورم پړاو کې دی کولی شي د بایسکل څغولو پر مهال له خلکو سره خبرې وکړي او خلکو ته لاس هم پورته کړي. دی نو اوس د ناخودآگاه صلاحیت پړاو ته رسېدلی او تمرین او فکر کولو ته اړتیا نه لري. دا دقیقاً هغه پړاو دی چې موږ غواړو ټول ښه عادتونه مو ورته ورسېږي. په خواشینۍ سره باید ووايم چې زموږ يو شمېر منفي او بد عادتونه اوس دغه پړاو ته رسېدلي چې زموږ د پرمختګ پر وړاندې خنډ دي. څېړنې ښيي هغه کسان چې سګرېټ څکوي ۹۰ سلنه يې تر ۲۱ کلنۍ وړاندې سګرېټیان شوي او تر دې عمر وروسته د سګرېټي کېدو شونتیا ډېره لږه ده.

د انسان طبیعت له خلا کرکه لري

دوه خوږبېونه لرم چې د تېنس لوبې ډېر مینوال دي. يوه ورځ يې پلار راته وويل: «دا لوبه ډېر لګښت لري. ډنډه يې، توپ، د چمن لګښت او لارښوود

ته گټونکی یې/۲۶۶

ورکول د خپل ناخودآگاه ذهن د پلانونو لاره ده، البته دا پلانونه کېدای شي مثبت وه اوسي او کېدای شي منفي. ځان ته د منفي تلقین ورکولو بېلگې په لاندې ډول دي:

- ستړی یم
- زه خو لوبغاړی نه یم
- حافظه مې کمزورې ده
- ریاضي مې ښه نه ده

کله چې ځان ته منفي تلقین ورکوئ، ستاسې ناخودآگاه ذهن باور ورباندې کوي او په عملي ډول پر داسې یوه پیغام بدلېږي چې ستاسې پر چلند اغېز پیلوي. د بېلگې په توګه: کله چې یو کس له بل سره د لومړي مخ کېدو پر مهال ځان ته تلقینوي چې «حافظه مې کمزورې ده»، د هغه د نوم زده کولو لپاره هېڅ راز هڅه نه کوي، ځکه ځان ته یې تلقین کړې چې حافظه یې کمزورې ده. له همدې کبله به د بل ځل کتنې پر مهال د هغه کس نوم د ده په یاد نه وي او بیا به ځان ته ووايي: «حافظه مې کمزورې ده»، دغه شی به د یوې ناپایه دورې په څېر دوام پیدا کړي. کله چې یو کس په کافي اندازه یو باور تکرار کړي، هغه باور د ده په ناخودآگاه کې ځای نیسي او په دې ډول په واقعیت بدلېږي.

حتی هغه دروغ چې په ځلونو تکرار شي، یوه ورځ پر واقعیت بدلېږي. ولې باید مثبتې خبرې وکړو؟ ځکه غواړو په خپل ذهن کې د هغه څه تصویر ولرو چې غواړو یې نه هغه څه چې نه یې غواړو.

هر تصویر چې په خپل ذهن کې وساتئ پر واقعیت بدلېږي. ځان ته تلقین ورکول د تکرار یو پړاو دی. که په کافي اندازه یوه خبره تکرار کړئ، ستاسې په ناخودآگاه ذهن کې به ښه ځای ونیسي. د بېلگې په توګه که ووايي: «آرام، راحت او منظم انسان یم»، د دغه عبارت له ډېر تکرار

ته گټونکی يې / ۲۶۲

وروسته که له ډېر ځانگړي حالت سره مخ هم شئ، بيا به هم خپله آرامي وساتلی شئ.

ځان ته تلقين ورکول بايد د منفي عبارتونو له لارې ترسره نه شي. مه وايي: «غيرې منظم يم.» بلکه پر ځای يې ووايي: «منظم يم»

کله چې ځان ته د تلقين ورکولو پر مهال له منفي کلمو گټه پورته شي، منفي تصوير جوړېږي او دا هغه څه دي چې موږ يې نه غواړو. مثبت تصويرونه جوړ شوي، ځکه موږ پر تصاوېرو فکر کوو، نه پر کلماتو.

د بېلگې په توگه که درته ووايم: «د آبي فيل په اړه فکر مه کوه.» کوم تصوير چې لومړی ستاسې ذهن ته راځي هغه د آبي فيل دی.

کله چې درته ووايم: «مور» څه شی چې په لومړي سر کې ستاسې ذهن ته راځي ستاسې د مور انځور دی؛ نه دا چې ستاسې ذهن د مور سپېل پيل کړي: م و ر .

کله چې يوه منفي کلمه ذهن ځان ته تلقين کېږي، له هغه سره يو منفي انځور جوړېږي او موږ دا شی نه غواړو.

زموږ مغز ډېر کله د واقعيت او تصور ترمنځ توپير نه شي کولی.

د بېلگې په توگه مور او پلار تمه درلوده چې اولادونه يې د شپې په ۹ بجو کور ته راشي؛ خو اوس د شپې يوه بجه ده او دوی لا هم کور ته نه دي راغلي. په دغه ډول حالت کې د والدينو ذهن ته کوم فکر ورځي، بنايي هيله ولري چې هر څه سم وي او وايي: «هيله من يم چې هغوی ته کومه پېښه نه وي ور شوې.» په دغه حالت کې د دوی فشار لوړېږي. دا په حقيقت کې يوه تصور شوې تجربه ده، نه واقعي. واقعيت بنايي دا وي چې اولادونه يې په مېله کې دي او په بې مسؤوليتۍ له خپلې تفريح خوند اخلي.

فکر وکړئ چې اولادونه په ۹ بجو په کور کې دي؛ خو يوه پېښه هم ور شوې ده. په دغه حالت کې د والدينو فشار څنگه کېږي؟ بيا هم لوړېږي.

ته گټونکي يې / ۲۶۸

په دغو دواړو حالاتو کې په لومړۍ کيسه کې تصور شوې کيسه حقيقت نه لري او په دويم حالت کې يې لري. په دواړو حالاتو کې د انسان د بدن غبرگون يو ډول دی. زموږ او ستاسې ذهن د دې وړتيا نه لري چې د حقيقت او تصور شوې تجربې ترمنځ توپير وکړي.

ناخودآگاه ذهن مو چمتو کړئ

ځان ته له تلقين ورکولو څخه د منفي عادتونو په لرې کولو او د مثبتو هغو په خپلولو کې گټه پورته کولی شئ. موږ ټول په ناخودآگاه ډول ځان ته له تلقين ورکولو گټه پورته کوو. د بېلگې په توگه کله چې د سبا سهار د پرواز لپاره بايد وختي پاڅېږو، ځان ته وايو: «بايد د سهار شپږ بجې له خوبه پاڅېږم.» او له استثنا پرته پر همدې وخت پاڅېږو (په ډېری مواردو کې ان د ساعت له مرستې پرته پاڅېږو). په دغه ډول حالاتو کې اصلاً زموږ ناخودآگاه ذهن چمتو کېږي او زموږ لپاره دغه کار ترسره کوي. ځان ته تلقين ورکول هغه لاره ده چې موږ يې پر مټ خپل ذهن ته پلان ورکوو. ځان ته تلقين ورکول يوه تکرارېدونکې پروسه ده چې له لارې يې په مثبتو خبرو ناخودآگاه ذهن پر واقعيت د هغو د بدلولو لپاره تغذيه کوو. تکرار په يوازې ځان بسيا نه کوي، له هغه سره بايد عواطف او احساسات هم ملگري وي. له تجسم کولو پرته ځان ته تلقين ورکول گټه نه لري. په لومړي ځل چې زموږ ځان تلقين ترلاسه کوي، هغه ردوي، ځکه هغه زموږ له باوري نظام سره مخالف او پردی ښکاري. برياليتوب زموږ د تمرکز او تکرار په ځواک پورې تړلی دی.

ځان ته د تلقين ورکولو د تعقيب پړاوونه

۱. داسې ځای ته ولاړ شئ چې څوک مزاحمت درته ونه کړي

ته کتونکی یې / ۲۶۹

۲. د خپلو وړاندیزونو نوملړ وليکئ

خان ته تلقین ورکول د شخصیت جوړولو یوه له غوره لارو څخه ده

خان ته تلقین ورکول پر واقعیت بدل کړئ

۱. د هغو شيانو لېست چمتو کړئ چې غواړئ خان ته یې تلقین کړئ

۲. دغه نوملړ په ورځ کې لږ تر لږه دوه ځله تکرار کړئ، یو ځل سهار او بیا

د ورځې په پای کې. په سهار کې تکرار ځکه گټور دی چې ذهن پرانیستی

او منونکی وي او د ورځې په پای کې ځکه ښه دی چې تاسې به یو مثبت

تصویر د ټولې شپې لپاره خپل ناخودآگاه ذهن ته وسپارئ.

۳. ۲۱ ورځې یې پرله پسې تکرار کړئ، تر څو پر عادت بدل شي.

۴. خان ته تلقین ورکول په یوازې خان کار نه ورکوي، هغه تصور ته اړ دی.

تجسم

تجسم د هغه شي چې موږ یې غواړو یا هغه فرد چې غواړو هغسې و اوسو،

د ذهني تصویر د رامنځته کولو پروسه ده. تجسم او خان ته تلقین ورکول

لاس په لاس سره کار کوي. له تجسم پرته خان ته تلقین ورکول به د

ماشیني بهیر په څېر بې گټې تکرار وي. د پایلې لپاره باید احساسات،

عواطف او تجسم خان ته له تلقین ورکولو سره یو ځای شي.

خبردارۍ!

خان ته تلقین ورکول ښايي په لومړي ځل زموږ د ذهن له لوري ونه منل

شي، ځکه هغه یو بېگانه فکر راته ښکاري. د بېلگې په توگه زه لسيزې په

دې باور وم چې کمزورې حافظه لرم، خو اوس یو دم غواړم خپل ذهن ته

تلقین ورکړم چې نه حافظه مې پیاوړې ده. زما ذهن به دا خبره بهرون ته

وغورځوي او راته وبه وايي: «ته دروغجن یې ستا حافظه کمزورې ده، ځکه

تا پر دې باور کړی.» ۲۱ ورځې وخت به ونیسي تر څو دغه تصور له منځه

ته گتونکی یې / ۲۷۰

ولاړ شي. ولې ۲۱ ورځې؟ ځکه ټول عادتونه لږ تر لږه ۲۱ ورځې وخت نیسي چې خپل او یا هم هېر شي.

که یوې سندرې ته ۲۱ ورځې غوږ ونیسی او وروسته خاموشه شي، له ځان سره به څه زمزمه کړی. حتماً هماغه سندرې.

اوس پوښتنه دا ده چې ایا ۲۱ ورځې اگاهانه هڅه ستاسې د ژوند د بدلون لپاره گرانه بیه ده چې باید پرې یې کړی؟ په حقیقت کې نه؛ خو باید ژمنه وکړئ چې دغه کار ترسره کوی.

ځان ته د تلقین ورکولو بهیر ډېر ساده ښکاري، په داسې حال کې چې داسې نه ده؛ خو تاسې یې تر ودې وتلی شئ.

عملي پلان

يو گرام عمل تر يو تن خبرو ښه دی.

فریدریک انگلیس

۱. ۱۵ دقیقې وخت ځان ته ورکړئ او د هغو منفي عادتونو لېست جوړ کړئ چې تاسې غواړئ ورباندې غالب شئ:

.....

.....

.....

۲. ۱۵ دقیقې یوازې کښې او د مثبتو عادتونو لېست مو چمتو کړئ چې غواړئ نور یې هم پیاوړي کړئ:

.....

.....

.....

۳. د هغو وړاندیزونو لېست برابر کړئ چې له تاسې سره پورته د لیکل شویو مثبتو عادتونو په خپلولو کې مرسته کولی شي:

.....

.....

.....

۱. د هغو شیانو لېست جوړ کړئ چې غواړئ ځان ته یې تلقین کړئ

۲. د ۲۱ ورځو پلان له تصور سره یو ځای تکرار کړئ

ته گيتونکي يې ۲۷۲

دوولسم څپرکی

د موخې ټاکل

ځان ته مو موخې وټاکئ او تر لاسه يې کړئ
خومره چې پر موخو تمرکز کوئ، په هماغه کچه به
خندونه نه وينئ

ته گټونکی يې/ ۲۷۳

علم له تاسې سره موخې ته په رسېدو کې مرسته کوي، په دې شرط چې تاسې ته خپله موخه معلومه وي.

په لرغونې زمانه کې يوه هندي مرشد خپلو مريدانو ته د نښې ویشتل وربښوودل. ده د لرگي له يوې مرغۍ د موخې په توگه کار اخيسته او له مريدانو به يې غوښتل چې د هغه سترگې په نښه کړي. له خپل لومړي مريد څخه يې پوښتنه وکړه کوم شی چې د نښې ویشتلو پر مهال وينې تشرېح کړي. هغه وويل: «زه ونې، شاخونه، پانې، اسمان، مرغۍ او د هغې سترگې وينم.»

مرشد له خپل مريد څخه وغوښتل چې انتظار وکړي. وروسته يې دويم مريد را وغوښته او له هغه يې هم ورته پوښتنه وکړه او دويم مريد ځواب ورکړ: «زه يوازې د مرغۍ سترگې وينم.» مرشد وويل: «ډېر ښه، اوس نو دې غشۍ ووله.» مريد چې کله غشۍ وويشت، نېغ د مرغۍ په سترگو ولگېد. که تمرکز ونه کړو موخه نه شو ترلاسه کولی. تمرکز سخت دی؛ خو د زده کړې وړ مهارت دی.

سترگې مو له موخې مه اړوي:

د ۱۹۵۲ زېږديز کال د جولای په څلورمه نېټه فلورانس چاډويک پرېکړه وکړه چې د لومړنۍ ښځې په توگه به د کاتالينا په کانال کې ولامبي. هغه تر دې وړاندې د انگليس په کانال کې پر لامبو بريالۍ شوې وه او ټولې نړۍ دا حالت لیده.

دې له غليظ گرد، سختو سړو او حتی د اوبو له زيان رسوونکو حيواناتو سره يې مبارزه وکړه. دې هڅه کوله چې ځان ساحل ته ورسوي؛ خو کله به يې چې د سترگو له کنجو کتل يوازې غليظ گرد يې لیده چې کانال يې احاطه کړی و. هغې له دې کبله چې ساحل يې نه شوی ليدلی له هڅو لاس واخيست.

ته گټونکی یې / ۲۷۴

هغې یوازې په داسې حال کې چې له نیم مایل څخه لږ فاصله ساحل ته پاتې وه، له هڅو لاس واخیست، له دې کبله نه چې هغه ډارنه وه، بلکې له دې کبله چې په هېڅ صورت یې خپله موخه د ترلاسه کېدو وړ نه بلله. دې وروسته وویل: «پلمه نه کوم، که مې یوازې ساحل لیدلی وی، هڅو ته مې دوام ورکاوه او موخې ته رسېدم.»

دوې میاشتې وروسته بېرته راغله او د کاتالینا له کانال څخه په لامبو تېره شوه. دا ځل یې د هوا له خرابوالي سره سره دغه کار وکړ، ځکه دا ځل یې ځان ته هدف ټاکلی او په دغه کار سره نه یوازې د ښځو بلکې د نارینه وو ریکارډ یې هم مات کړ.

موخه «هدف» ولې مهم دی؟

په تر ټولو لمړینه ورځ، تر ټولو پیاوړی زړه‌بین هم کاغذ ته اور نه شي اچولی، ستا لاسونه د هغه د نیولو پر مهال ښوري او وړانګې یې متمرکزې نه وي. خو که دې لاسونه ونه ښوري او وړانګې یې متمرکزې شي حتماً به کاغذ اور واخلي او په اصل کې همدا د تمرکز ځواک دی.

یو سړی چې په سفر روان و، د یوې دوې لارې په لومړۍ برخه کې ودرېد او له یوه سپین‌ږيري یې وپوښتل: «دغه سړک به مې کوم ځای ته ورسوي؟» سپین‌ږيري پوښتنه ترې وکړه: «ته چېرې غواړې ولاړ شې؟» سړي ځواب ورکړ: «نه پوهېږم.»

سپین‌ږيري ځواب ورکړ: «نو په هر یوه چې ولاړ شې توپیر نه کوي.»

خومره سمه خبره یې ورته کړې ده. کله چې موږ نه پوهېږو چېرې خو هره لاره مو یو ځای ته رسوي.

د فوټبال یو ټیم په نظر کې ونیسی چې له هره اړخه له یوې بلې لوبډلې سره لوبې ته چمتو دی؛ خو د لوبې تر پیل وړاندې یو کس راځي او د گول دواړه دروازې په بشپړ ډول له منځه وړي.

ته گتونکی یې/۲۷۵

له لوبې سره څه کېږي؟ نور نو هېڅ نه پاتې کېږي. څه ډول پایله معلوموي؟ څنگه به پوهېږي چې بریالی شوی یې؟ له لارښود پرته شور او شوق د اور په څېر دی چې هر څه له منځه وړي. موخې په اصل کې موږ ته د لارښوونې حس را کوي. کله په داسې رېل یا الوتکه کې سپاره یی چې نه پوهېږي کوم لوري ته ځي؟ د دې پوښتنې واضحې ځواب نه دی. بیا نو ولې خلک د ژوند پر داسې مسیر روان دي چې نه پوهېږي، کوم لوري ته روان دی؟

خوبونه

خلک د خوبونو، هیلو او اهدافو ترمنځ توپیر نه شي کولی. خوبونه او هیلې تر لېوالتیا پرته بل څه نه دي او لېوالتیا کمزورې ده. لوالتیا هغه وخت پیاوړې کېږي چې لاندې موارد یې ملاتړ وکړي:

- لارښوونه
- ژمنتیا
- تشخیص
- نظم
- ضرب الاجل

پورتنی هغه موارد دي چې د لېوالتیا او هدف ترمنځ د توپیر د ټکو په توګه یې یادولی شو. اهداف هغه خوبونه دي چې ضرب الاجل ورته ټاکل شوی او عملي پلان ورته جوړ شوی وي. اهداف ښايي ارزښتمن وي یا هم بې ارزښته. دا مینه ده چې اهداف پر واقعیتونو بدلولی شي، نه تمه. پر واقعیت د اهدافو د بدلون پړاوونه په لاندې ډول دي:

۱. څرګند او لیکل شوي اهداف
۲. هغوی ته د رسېدو لپاره عملي پلان
۳. په ورځو کې د پورتنیو دوو توکو دوه ځله لوستل

ته گټونکي يې / ۲۹۴

دې د سبا سهار له لمر څرک سره سمه پوره شي او تر هغه وروسته چې هر شي ته لاس ور وړې پر سرو زرو به بدلېږي.»

پاچا باور نه کاوه چې دا هيله به يې پوره شي؛ خو سبا سهار چې له خوب څخه را پاڅېد د خوب پر خپل تخت يې لاس وواهه، سمدلاسه پر سرو زرو بدل شو. د نابنده سړي خبره ريښتيا شوې وه او پاچا به چې هر شي ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدلېدل. پاچا د خوب له خونې د باندې وکتل چې لور يې په باغچه کې پر لوبو بوخته ده. غوښتل يې چې د لور لپاره يې يو فوق العاده کار ترسره کړي، خو هغه خوشاله کړي؛ خو تر هغه وړاندې يې وغوښتل چې يو ځل کتاب وگوري. کله يې چې کتاب ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدل شو او له لوستلو يې بې برخې شو. غوښتل يې چې د سهار ناشته وکړي؛ خو هر شي ته به يې چې لاس ور وړ پر سرو زرو بدلېدل. پاچا وړې پاتې شو او له ځان سره يې وويل: «اوس خو نو دا سره زر نه خوړلی شم او نه هم څښلی.»

لور يې په منډه د پاچا خونې ته راغله او د پلار غېږې ته ورغله، کله چې غېږې ته ورسېده سم دلاسه د سرو زرو پر مجسمه بدله شوه. تر دې پېښې وروسته نو پاچا د خوشالۍ پر ځای د غم پر تېر ناست و. سر يې په زنگنو اېښی و او ژړل يې.

هغه کس چې د ده هيله يې پوره کړې وه، يو ځل بيا په غيبي ډول څرگند شو او له پاچا يې وغوښتل چې د هيلې له پوره کېدو سره يې څه حال دی؟ پاچا په ځواب کې وويل چې دی د ځمکې د سر تر ټولو بدبخته انسان دی.

سړي پوښتنه ترې وکړه: «اوس واقعاً څه شی لرې؟»

پاچا ژړل او له سړي يې د بېښې غوښتنه کوله. ده وويل: «ټول سره زر مې تاته درکوم؛ خو لور مې راکړه، ځکه زه په ژوند کې تر هغو ارزښتمن شی نه

لرم.»

ته گټونکي يې / ۲۷۶

ولې ډېری خلک اهداف نه ټاکي

ډېر دلایل دي چې خلک د اهدافو ټاکلو ته نه پرېږدي؛ خو عمده يې لاندې ډول دي:

۱. بدبینانه لیدلوری: دوی یوازې ستونزې او گواښونه ویني، فرصتونو ته پام نه کوي.

۲. له ماتې وېره: که دغه کار ترسره نه کړم څه به پېښ شي؟ خلک په ناخودآگاه ډول فکر کوي، که ځان ته اهداف و نه ټاکي، نو له ناکامۍ سره هم نه مخ کېږي؛ خو دوی پر دې نه پوهېږي چې دوی له وړاندې لا ماتې خوړلې، ځکه د هدف نه لرل په خپله ذات کې ماتې ده.

۳. د فکر محدودیت: دا زموږ د ارزښتونو د سیستم او د یوه بشپړ ژوند لپاره د لېوالتیا د نشتون پایله ده. محدود فکر کول زموږ د پرمختګ مخه نیسي. یو کب نیوونکی و. هر وخت به یې چې ستر کب ونيو بېرته به یې اوبو ته غورځاوه او یوازې کوچني کبان یې نیول. یوه کس چې د کب نیوونکي دغه غیر معمول چلند ولید پوښتنه یې ترې وکړه چې ولې داسې کوي؟ ده ځواب ورکړ: «زه د کوچنیو کبانو د پخولو وسیله لرم.»

ډېر خلک په ژوند کې ستر کار نه کوي، چې د دوی پلمه یوازې د کب نیوونکي د پلمې په څېره ده. دا یوازې محدود فکر کول دي.

۴. د ردېدو وېره: که زه دغه کار ترسره نه کړلی شم، خلک به څه وایي؟

۵. ځنډول: څه خو وروسته به خپل اهداف وټاکم. دا په حقیقت کې له محدود فکر کولو سره تړلې ده.

۶. پر نفس ټیټ باور: ځکه یو کس له داخله نه رهبري کېږي او هېڅ ډول هڅوونکي فکر نه لري.

۷. د اهدافو بې گټې بلل: هېچا دوی ته د هدف ټاکلو گټې نه دي ورزده کړي او دوی هم هېڅکله دا گټې په خپله نه دي درک کړي.

۸. د اهدافو د ټاکلو د اړوندې زده کړې کموالی: خلک د اهدافو د ټاکلو پر میکانیزم نه پوهېږي. دوی مرحله په مرحله لارښوونې ته اړتیا لري چې وکولی شي له یوه سیستم څخه پیروي وکړي. د هدف ټاکل خپل پړاوونه لري. مثلاً کله چې تاسې د الوتنې ټکټ اخلي، دغه ټکټ د کومو پړاونو څرگندوی دی؟

د پیل نقطه

منزل

د سفر کلس

بیه

د اخیستلو نېټه

او له کاره د لوېدو نېټه

که له خلکو وپوښتې چې د ژوند تر ټولو ستره موخه یې څه ده، ښایي ډېر مبهم ځوابونه ترلاسه کړئ. مثلاً وایي به «غواړم بریالی شم، خوشاله واوسم او ښه ژوند ولرم». دا ټولې هیلې دي، یوه یې هم څرگنده موخه نه ده.

اهداف باید «SMART» وي:

۱. لومړنی اېس د مشخصوالي دی چې په انگلیسي کې سپېسیفیک ورته وایي. مثلاً: «زه غواړم ډنګر شم.»
۲. اېم یې له مېژړېدل څخه اخیستل شوی چې د اندازې کولو وړ معنا لري. که موږ یې اندازه نه شو کړلی، ترلاسه کولی یې هم نه شو.
۳. اې له اچيويېدل څخه اخیستل شوې چې د ترلاسه کېدو وړ معنا لري. د ترلاسه کولو معنا دا ده چې هدف له ننګونو سره سره د لاس رسي وړ وي،

ته گتونگی یې / ۲۷۸

هسې نه چې له لید څخه د باندې وي، ځکه دغه ډول اهداف سړی زړه سوړی کوي.

۴. ار یې له ریالیستیک څخه اخیستل شوی چې واقعبینانه معنا لري. مثلاً په یوه میاشت کې د پنځوس پونډه وزن له لاسه ورکول واقعبینانه نه دي.

۵. ټي یې له ټایم څخه اخیستل شوی دی. هدف باید د پیل او ترلاسه کېدو مشخص وخت ولري.

اهداف کېدای شي په لاندې ډول وي:

۱. لنډمهالي - یو کلن

۲. منځمهالي - دری کلن

۳. اوږدمهالي - تر پنځو کلونو

اهداف کولی شي تر پنځو کلونو هم ډېر وخت ونیسي، چې په دغه صورت کې ستاسې د ژوند پر هدف بدلېږي او په ژوند کې هدف لرل ډېر مهم دي. اهداف په ډېره اسانۍ ترلاسه کېږي، که په کوچنیو برخو سره ووېشل شي:

ژوند په ټولیز ډول ستونزمن دی؛ خو که په وړو برخو ووېشل شي، اسانه کېږي.

جین گوردان

اهداف باید متعادل وي

زموږ ژوند یوه څرخ ته ورته دی چې شپږ پرې لري

۱. کورنۍ: هغه کسان چې مینه ورسره د ژوند کولو او د هغه د دوام لپاره دلیل ده.

ته گټونکی یې / ۱۲۱

۲. مالي چارې: د کار او هغې برخې استازیتوب کوي چې په پیسو اخیستل کېدای شي.
 ۳. جسماني حالت: زموږ روغتیا، هغه شی چې له هغې پرته هېڅ شی ارزښت نه لري.
 ۴. ذهن: د پوهې او زده کړو استازیتوب کوي.
 ۵. ټولنیز اړخ: هر فرد او بنسټ ټولنیز مسؤلیت لري او که دغه مسؤلیت ترسره نکړي، ټولنه د زوال پر لور ځي.
 ۶. روحاني اړخ: زموږ د ارزښتونو نظام زموږ د شخصیت څرگندونه کوي.
- کله چې دې شپږو پرو یوه یې هم له نظم څخه ووته، ژوند مو تعادل له لاسه ورکوي. یوازې خو دقیقې پر دې فکر وکړئ چې که له دې شپږو پرو یوه له لاسه ورکړئ ژوند به څه ډول وي؟

تعادل

- په ۱۹۲۳ زېږدیز کال کې د نړۍ اته شتمن سره راټول شول او یوه غونډه یې وکړه. هغه مهال د دوی ټوله پانګه د امریکا د متحده ایالاتو د حکومت تر پانګې ډېره وه. له دې ناستې وروسته دوی پر دې نور هم ښه پوه شول چې څنګه خپله شتمني زیاته کړي؛ خو راځئ دېته وګورو چې ۱۵ کاله وروسته دوی له څه ډول برخلیک سره مخ شول:
۱. د اوسپنې د تر ټولو ستر شرکت مشر چارلیز شواب د خپل ژوند پنځه کلونه په قرضدارۍ کې تېر کړل او په مفلسۍ کې مړ شو.
 ۲. د ګاز د سترې کمپنۍ مشر هاوارد هاپسون لېونی شو.
 ۳. د توکو ستر سوداګر ارتور کاتن وړاندې له دې چې خپل پورونه خلاص کړي، په ماتې کې مړ شو.
 ۴. د نیویارک د ونډو د بازار مشر ریچارد ویتني زنداني شو.
 ۵. د والسټریټ ستر کاروباري جېسي لایومور ځانونه وکړه.

ته گټونکي يې / ۲۸۰

۶. د نړۍ تر ټولو ستر انحصارگر سوداگر اېوان کرويگر ځانوژنه وکړه.

۷. د سټېلمېنټ د نړيوال بانک مشر ليون فراسېر ځانوژنه وکړه.

څه شی چې دغو کسانو هېر کړي وو، هغه د ژوند جوړول وو.

ښايي دغه ډول کيسې لوستونکو ته دا غلط فکر تلقين کړي چې پيسې د ټولو بډيو سرچينه ده؛ خو په اصل کې خبره داسې نه ده. د دغو اوو کسانو ستونزه پيسې نه وې. پيسې د وړي لپاره خواړه، د ناروغ لپاره درمل او اړو خلکو لپاره د جامو د اخیستو وسيله ده. پيسې په حقيقت کې يوازې د تبادلې يوه وسيله ده.

په حقيقت کې يوازې په پيسو پسې تلل او د ژوند له پنځو نورو پرو ځان بې برخې کول د دغو کسانو د ماتې لامل شول. موږ دوه ډوله زده کړې لرو؛ يو ډول يې موږ ته رانښيي چې څنگه ژوند جوړ کړو او بل يې موږ ته د ژوند کولو چل را زده کوي. يوه برخه انسانان دومره په خپله مسلکي برخه کې غرق شوي چې ټول ټولنيز مسؤليتونه يې هېر کړي دي. د تعجب ځای خو لا دا دی کله چې له دوی څخه وپوښتې چې ولې داسې کوي؟ ځواب يې دا وي چې دا هر څه د کورنۍ لپاره کوي.

کله چې له کوره وځو ماشومان مو ویده وي او کله چې بېرته کور ته راگرځو بيا هم ویده وي؛ خو ۲۰ کاله وروسته مو پام کېږي چې هغوی ټول تللي او موږ نوره کورنۍ نه لرو او دا ډېره دردوونکې ده.

کمیت نه؛ کیفیت

دا خبره به له ډېرو اورئ چې له کورنۍ سره د وخت تېرولو کمیت مهم نه دی، کیفیت يې مهم دی. په دې اړه يوازې لږ فکر وکړئ. آیا رينستيا دا جمله سمه ده؟

فکر وکړئ چې د ښار تر ټولو غوره هوټل ته تللي یی. يو پاک ګارسيون چې سپين دستکش يې په لاس دی، ستاسې مخ ته مجللي قاشوقې او

له مسوولیت نه/ ۲۸۱

پنځې ودي. وروسته ستاسې مخ ته د ژوږې منلو پدي او ناسې هم په عويل کې د خپلې خوشې خواړه قربانۍ ورکوي. خو شپې وروسته کارسېون ستاسې د خوړنې وړ خوړو سره را گرځي، خو به ځان کې ستاسې د خوشې وړ يوازې نوي لاجراهي خواړه اېښودل شوي دي. ناسې ورته وايي چې يوازې همدوسره دي خواب ورکوي، «کميت مهم نه دی» کميت مهم دی.»

خپله مړ يم چې له دې کمسې وروسته به متوجه شوي وي چې زموږ پورې يوازې کيفيت نه ده، بلکې کميت او کيفيت دواړو ته ارزښت ورکوي.

روغتيا

موږ د پيسو د ترلاسه کولو لپاره خپله روغتيا له لاسه ورکوو، خو بيا د همدې روغتيا لپاره يو عالم پيسې له لاسه ورکوو.

ټولنيز مسؤليت

د پيسو پيدا کولو نه کبله ټولنيز مسؤليت له ياده وباسو، له همدې کبله بولنه د زوال پر لور ځي چې په دغه حالت کې موږ خپله هم قرباني يو.

خوځي مو په دقت وارزوي

هغه کس چې په هېڅ شي کې هدف نه ټاکي له ناکامېرۍ د کوچنيو اهدافو ټاکنه تر ټولو ستره تېروتنه ده چې يو کس يې کولی شي. ګڼونکي خوځي ويلى او باېلونکي بيا يوازې خنډونه، زموږ اهداف بايد په کافي اندازه ستر وي چې مو هڅوي. د دې ترڅنگ اهداف بايد واقعبينانه وي چې له تا هيلې سره مو مخ نه کړي. خو کار چې ترسره کوو، يا موږ هيل هدف نه لري کوي او يا هم له هغه لوی کوي.

ته گټونکي يې / ۲۸۲

ټول اهداف بايد د لاندې مواردو په رڼا کې و ارزول شي:

۱. ايا حقيقت لري؟

۲. د ټولو پر اندېښنه ارزې؟

۳. زما د نيت ښه کېدو لامل به شي؟

۴. ما به شتمن، روغ او د ارام ذهن څښتن کړي؟

۵. زما له نورو اهدافو سره همغږي دي؟

۶. ژمن ورته پاتې کېدای شم؟

لاندې مثالونه د دې ازموينې د ناکامۍ لامل کېږي:

الف: که زموږ هدف له پيسو پرته د روغ صحت لرل وي، دا ډېره واضح ده چې رسېدل ورته ناشوني دي. دا ښيي چې دغه هدف زما له نورو اهدافو سره همغږی نه دی.

ب: يو کس کولی شي ډېرې پيسې پيدا کړي؛ خو خپله کورنۍ او روغتيا له لاسه ورکوي، ايا دا شتمني ده؟ البته چې نه ده.

ج: يو کس د نشه يي توکو د کاروبار له لارې ميليونونه ډالر پيدا کولی شي، خو پاتې ژوند بايد د قانون له وېرې په فرار کې وي. دغه ډول کار له ټولنيز اړخ ناعادلانه او غيرقانوني دی او د ذهن د نارامۍ لامل کېږي.

ټول اهداف مو بايد د پورتنیو شپږو مسايلو په رڼا کې و ارزوئ. دا په ياد ولرئ چې له عمل پرته اهداف يوازې خوبونه دي. همدا عمل دی چې خوب پر هدف بدلوي. که د عمل په صورت کې خپل هدف ته وهم نه رسېږو، ناکام نه شو گڼل کېدای. په ځنډ رسېدل، د ماتې معنا نه لري. دا ښيي چې موږ بايد موخو ته د رسېدو لپاره خپل پلانونه اصلاح کړو. دقيقاً لکه يوه کامره چې د ښه انځور د اخيستو لپاره سم تنظيم ته اړتيا لري.

ته گتونکی یې / ۲۸۳

موخې مو باید له ارزښتونو سره همغږې وي
موخې موږ په ژوند کې د اصلي هدف پر لور بیایي او دا د بریا پر لور د تگ
د پیل ټکی دی. که مو دا ځان ته هدف وټاکه چې باید سپورمې و اوسې،
که بریالي نه شیشئ، په ډاډ درته ویلی شم چې لږ تر لږه ستوری خو درنه
جوړېږي.

موانع هغه وحشتناک شیان دي چې تاسې یې یوازې له مخې د سترگو
اړولو پر مهال گورئ.

هنري فورډ

په دې نړۍ کې نږدې هر انسان په ژوند کې یو هدف لري؛ خو هدف له یوه
کس نه بل ته توپیر کوي. که د موسیقۍ د یوې ډلې ټول غړي یو ډول
موسیقۍ وغږوي، د موسیقۍ پارچه به زړه تنگوونکې شي.
د ځان لپاره کوچنۍ موخې مه ټاکئ، ځکه دغه ډول موخې د انسان وینه
په جونښ نه شي راوستلې.

ډانیل برنهام

دا مهمه نه ده چې موږ چېرې یو، مهمه دا ده چې پر کوم لوري روان یو. له
هدف پرته هڅه حتماً ضایع کېږي. وېره موږ د منفي اهدافو د ټاکلو لور ته
سوق کوي. دا په حقیقت کې د هغه څه په اړه فکر کول دي چې تاسې یې
نه غواړئ.

فعالیت لاسته راوړنه نه ده

د فعالیت او لاسته راوړنې ترمنځ ستر توپیر دی. دا شی یو مخکښ فرانسوي ساینسپوه فابر اثبات کړی دی. هغه د ورېښمو په چنډیو په ډله ییز ډول تجربه وکړه. چنډیو په غریزوي ډول هغه چنډی تعقیبواوه چې تر مخ به یې روان و. فابر د ورېښمو چنډی د یوه گلدان پر ژۍ داسې یو پر پل پسې خوشي کړل چې د سر چنډی یوازې د وروستي چنډی لکۍ لیدله. دوی ته یې د گلدان په منځ کې خواړه کېښوودل. یوه اونۍ همداسې یو په بل پسې دورې وهلې؛ خو د یوه یې هم خوړو ته پام نه شو، تر دې چې ټول مړه شول. له دې تجربې موږ زده کولی شو چې فعالیت حتماً د لاسته راوړنې په معنا نه دی.

هر کس باید خپل فعالیت وارزوي چې د هدف د لاسته راوړلو پر مسیر برابر دی او که نه؟

سړی له خپلې مېرمنې سره په موټر کې سپور و او پر ناسم مسیر یې موټر خغلاوه. مېرمن یې ورته وویل: «خوږه په غلط مسیر روان یې!». ده ځواب ورکړ: «دې ته نو بیا چا ارزښت ورکړ. موږ له خپل وخت څخه خوند اخلو.»

که فعالیت د لاسته راوړنې په توگه ومنو، کېدای شي وخت مو ښه تېر شي؛ خو موخې ته به ونه رسېږو.

بې گټې اهداف

ډېر کله بې گټې اهداف ټاکو او په دې ډول په ژوند کې یوازې خپله انرژي له لاسه ورکوو. ښايي ټولو لیدلي وو چې یو سپی د سړک پر غاړه ارام پروت وي او کله چې موټر له سیمې تېرېږي پورته کېږي او په موټر پسې

ته گتونکی یې/ ۲۸۵

منډې وهي؛ خو هېڅکله موټر نه شي رانيولی. وروسته بېرته راگرځي او په خپل ځای پرېوځي.

تر کله؟ تر هغو چې یو بل موټر راشي او بیا په موټر پسې تر یو ځایه منډه وکړي. یو سړی چې له سړک څخه تېرېده د سپي دغه چلند ته یې پام شو او له خپل ملگري یې وپوښتل: «فکر کوې چې دا سپی دې کومه ورځ موټر را ونیسي؟»

ملگري یې ځواب ورکړ: «د پوښتنې ځای دا نه دی چې سپی به موټر ونیسي او که نه، د پوښتنې ځای دا دی چې که سپي موټر ونیسي، نو څه به ورسره وکړي؟»

موږ هم په ژوند کې ځینې وختونه دغه ډول بې گټې اهداف ټاکو چې که ورته وهم رسېږو، بې گټې دي.

ته مټونکی يې / ۲۸۶

عملي پلان

۱. په لاندې هره برخه کې د ځان لپاره يو مهم هدف وټاکئ چې تاسې برياليتوب ته رسولی شي:

الف: کورنۍ.....

ب: ماليات.....

ج: روغتيا.....

د: پوهنه.....

ه: ټولنه.....

م: روحاني اړخ.....

۲. د ځان لپاره هغه اهداف مشخص کړئ چې غواړئ په يوه مياشت، يوه کال يا پنځو کلونو کې يې ترلاسه کړئ. هر هدف مو پر کوچنيو اواندازې وړ داسې برخو ووېشئ چې لويې موخې ته مو ورسوي. د هر هدف لپاره د ضرب لاجل ټاکل مهم دي.

د يوې مياشتې هدف

.....

.....

د يوه کال هدف

.....

.....

د دريو کالو هدف

.....

.....

د پنځو کالو هدف

.....

ته گتونکی بی ۲۸۷/

دیارلسم خپرکی

ارزبستونه او لیدلوری

ارزبستونه پرپکری رهبری کوی

ارزبستونه بی بی بی دی. کله چې تاسی ارزبست ته بیه

تاک، دوی خپل ارزبست له لاسه ورکوی.

ته گټونکی يې / ۲۸۸

د مهتما گاندي په باور لاندې اووه وژونکي گناهونه دي؛ له کار پرته شتمني، له وجدان پرته خوښي، له شخصيت پرته زده کړې، له اخلاقو پرته سوداگري، له بشرپالنې پرته علم، له قربانۍ پرته دين او له بنسټونو پرته سياست.

کله چې ماشوم نړۍ ته راځي څوک خوشاله کېږي؟ طبعاً چې والدين، خپلوان او ملگري، ځی څوک ژاړي؟ په خپله ماشوم. کله چې مړه کېږو بايد خوشاله واوسو او له دې راضي وو چې دې نړۍ ته راغلي يو. د ژوند تر پايه بايد پر دې بريالي شوي وو چې کله له دې نړۍ د تگ پر مهال باوري وو چې تر دې نسبتاً ښه ځای ته ځو.

کله چې نېک انسانان له دې نړۍ ځي، هغوی په حقيقت کې نه مري، بلکې ښې کړنې يې د تل لپاره ژوندی ساتي.

هغه وخت در په یاد کړئ چې د وروستي ځل لپاره ستاسې ستاينه او منندويي شوې ده. انسانانو تر بل هر څه د هغو کوچنيو ښېگڼو په اړه چې له دوی سره شوې ډېرې خبرې کوي.

هېڅوک د هغه شي لپاره نه ستايل کېږي چې ترلاسه کوي يې؛ بلکې د هغه شي لپاره ستايل کېږي چې ورکوي يې.

کلوين کوليچ

د خپلو ارزښتونو د نظام په اړه څه ډول قضاوت وکړو؟

څنگه کولی شو د خپلو ارزښتونو نظام وارزوو؟ زه فکر کوم چې د دغه کار لپاره یوازې دوې لارې دي چې تر ټولو غوره لاره یې د «مور» له نظره ارزونه ده. که هر ځای وي، په کور کې، دفتر کې یا بل هر ځای چې کوم کار ترسره کوي، کولی شي په ډېره آسانی هغه وارزوي. مثلاً له خانه وپوښتی: «که مور د دغه کار د ترسره کولو پر مهال لیدلی وی، ایا ویاړ به یې راباندې کړی و او که به یې له خجالت څخه خپل سر ټیټ کړی و؟» په دې لاره په ډېره آسانی او لږ وخت کې خپل ارزښت مشخص کولی شئ.

که د مور په آزموینه کې بریالي شوی، په نورو ټولو آزموینو کې بریالي کېږئ او که له دې آزموینې ناکام را ووتئ، ټولې په همدې منوال حساب کړئ.

دویم لاره دا ده چې خپل کارونه د خپلو اولادونو له نظره وارزوي. که مو په کور، دفتر یا بل هر ځای کې کوم کار ترسره کاوه، له خانه وپوښتی که مو اولادونو د هغه د ترسره کولو پر مهال لیدلي وی، شرمېدلي به وی؟ د دې پوښتنې پر مهال هم ډېر ژر د ابهام وریځې لرې کېږي او تاسې روڼ ځواب ترلاسه کولی شئ.

که دغه دوې آزموینې ستاسې فردي ارزښتونه مشخص نکړي، فکر نه کوم بله کومه داسې لارې دې پاتې وي چې تاسې خپل ارزښتونه ورباندې مشخص کړئ.

ته گټونکي يې / ۲۹۰

زموږ د ارزښتونو نظام څه ډول بدلون مومي؟
له هغو مواردو سره چې ستاسې له عقيدې سره په ټکر کې دي، په ځلونو
تر مخ کېدو وروسته يوه ورځ متوجه کېږئ چې هغه مو منلي او ستاسې
داخل ته يې لاره پيدا کړې ده.

وخت د بدلون په حال کې دی
د ځوان نسل په اړه خبرې کوو. پر کوم لوري روان دي؟ د ارزښتونو نظام به
يې څنگه کېږي؟ وړاندې له دې چې هغوی ته د ملامتۍ گوته ونيسو،
راځئ پر دې فکر وکړو چې څوک ملامت دي؟
که دا ومنو چې ارزښتونه ارثي نه؛ بلکې اکتسابي دي، نو په کار ده چې تر
هغوی وړاندې موږ هغه شيان چې ښه دي خپل يې کړو او په دې ډول يې
راتلونکو نسلونو ته ولېږدوو.

د ژوند لپاره- له ژوند سره څه کوو؟
په پيسو په ژوند کې هر کار نه شي کېدای. والدين خپل اولادونه له هر
ډول مزد پرته را لويوي. يو شمېر خلک خورا ډېرې پيسې لري، خو ډېر
غريب هم دي. زموږ هدف دا دی چې هم پيسې ولرو او هم شتمن واوسو.
کله چې پيسې خبرې کوي، حتمي نه ده چې حقيقت دې غلی وي. د
ژوند له ټولو واقعو يوه دا ده چې ځينې خلک له دې پرته چې کار وکړي،
غواړي شتمن شي.

د نړۍ تر ټولو ښکلي او بار ارزښته توکي، په سترگو د ليدو او لمس کولو
وړ نه دي. هغوی يوازې په زړه حس کېدلی شي.
هلن کېرلر

ته گټونکي يې / ۲۹۱

سخت کار موږ ته د پیسو ارزښت رابښي. اولادونو ته د دې مسئلې ورنښوودل ډېر زیات ارزښت لري. پر هغو ځوانانو مې ډېر زړه بدېږي چې په ځوانۍ کې ډېره شتمني په میراث ورته پاتې شوې وي؛ خو په ارزښت یې نه پوهېږي. له دې کبله چې دوی د پیسو په اړه په ډېر څه نه پوهېږي او روزنه یې نه ده ترلاسه کړې، فکر کوي چې پر پیسو هر کار ممکن دی، هر شی ورباندې اخیستلی او پلورلی شي؛ خو دوی پر دې نه دي خبر چې حقیقت داسې نه دی.

شخصیت په پیسو نه شي اخیستل کېدای

په یوه برېښ فلم کې په د بې شرمۍ له لارې د شتمنۍ لپاره یوه طرحه وړاندې کېږي. یو ځل زنا کړل په چټکۍ د یوه میلیون ډالرو گټل دي. خلک غواړي د خپل وجدان به له لاسه ورکولو سره په یوه شپه کې بریا ته ورسېږي؛ خو دا کار ناشونی دی، ځکه اصلي ارزښتونو ته بیه نشي ټاکل کېدای. په هغه شپه کې چې ارزښتونو ته بیه ټاکل کېږي، خپل ارزښت له لاسه ورکوي. له لاسه وتلی ارزښت بیا په هېڅ ډول نه شي ترلاسه کېدای.

دا ښه خبره ده چې موږ پیسې او هغه شیان ولرو چې د اخیستلو وړ دي؛ خو د پیسو د ترلاسه کولو په بهیر کې باید هغه شی له لاسه ورنکړو چې په پیسو یې بیا نه شو اخیستلی او دغه شی ارزښتونه دي. پر پیسو یوازې ځینې شیان اخیستل کېدای شي؛ خو ډېری ارزښتمن شیان بیا نشي ورباندې اخیستل کېدای.

کوم شیان پر پیسو نشي اخیستل کېدای
په ژوند کې تر ټولو ارزښتمن شیان پر پیسو د اخیستلو وړ نه دي. له ډېرو به ښايي واورئ چې هر څوک یوه بیه لري. هغه خلک چې په دې ژبه

ته گټونکي يې / ۲۹۲

خبرې کوي. ځانونه يې پلور ته چمتو کړي دي. هغه کسان چې شخصيت او ريښتيني ارزښتونه لري هېڅکله نه شي پلورل کېدای. لاندې شيان پر پيسو د اخيستو وړ دي:

- سرگرمي ورباندې اخيستل کېدای شي؛ خو خوښي نه
- شريک اخيستل کېدای شي؛ خو ملگري نه
- درمل اخيستلی کېدای شي؛ خو روغتيا نه
- گرۍ اخيستل کېدای شي؛ خو وخت نه
- ودانۍ اخيستل کېدای شي؛ خو کورنۍ نه
- کټ اخيستل کېدای شي؛ خو خوب نه
- کتاب اخيستل کېدای شي؛ خو شعور نه
- سينگار توکي اخيستل کېدای شي؛ خو ښکلا نه
- گوتمی اخيستل کېدای شي؛ خو مېرمن نه

په ژوند کې دوه ډوله تراژيدي موجوده ده:

۱. د هغه څه نه ترلاسه کول چې غواړو يې

له خدای نه مې ځواک وغوښت چې بريالی شم

کمزوی شوم، ښايي د دې لپاره چې په تواضع عبادت زده کړم

له هغه مې د روغتيا غوښتنه وکړه چې ستر کارونه ترسره کړم

ضعف مې نصيب شو ښايي د دې لپاره چې ښه کارونه ترسره کړم

شتمني مې ترې وغوښته چې خوشاله شم

نيستي مې نصيب شوه ښايي د دې لپاره چې هوښيار شم

د قدرت غوښتنه مې وکړه چې نور احترام راته وکړي

کمزوري مې نصيب شوه ښايي د دې لپاره چې خدای ته اړتيا حس کړم

هر څه مې وغوښتل چې له ژوند څخه خوند واخلم

ژوند راکړل شو ښايي د دې لپاره چې له هر شي خوند واخلم

ته مټونکې يې / ۱۶۳

هر څه مې چې وغوښتل ترلاسه مې نه کړل
خو هغه څه ته چې هيله مې يې درلوده ورسېدم
د خپلې غوښتنې خلاف مې د ټولو هغو دعاگانو ځواب ترلاسه کړ چې
ومې نه کړې
له همدې کبله زه د ځمکې تر ټولو نېکمرغه انسان يم

۲. هر څه چې غواړو ترلاسه کوو يې
په داسې حالت کې چې زموږ د ارزښتونو نظام روښانه نه وي، هغه څه چې
غواړو يې ترلاسه کول يې ښايي ستره فاجعه رامنځ ته کړي. د «ميداس
پاچا» کيسه ښايي دا قضيه په وضاحت بيان کړي.

د ميداس لامسه

ستاسې ترمنځ به هم يو شمېر کسانو د ميداس پاچا کيسه اورېدلې وي.
ده زښت ډېر سره زر درلودل او څومره يې چې زر زياتېدل په هماغه کچه
يې غوښتنه هم زياتېده. ده به ټوله ورځ د سرو زرو سکې چې په بکسونو
کې يې ساتلې وې شمېرلې. يوه ورځ پاچا د تل په څېر د سرو زرو د سکو
پر شمېرلو بوخت و، يو نابنده سړی راغی او پاچا ته يې وويل چې دی د
پاچا يوه هيله پوره کولی شي.

پاچا ورته وويل: «زه غواړم هر شي ته چې لاس وړ وړم پر سرو زرو بدل
شي.» سړي له پاچا وپوښتل: «د خپلې دې هيلې پر ريښتيا کېدو ډاډه
يې، پاچا په ځواب کې وويل: «هو ډاډه يم» سړي پاچا ته وويل: «هيله به

ته گټونکي يې / ۲۹۴

دې د سبا سهار له لمر څرک سره سمه پوره شي او تر هغه وروسته چې هر شي ته لاس ور وړې پر سرو زرو به بدلېږي.»

پاچا باور نه کاوه چې دا هيله به يې پوره شي؛ خو سبا سهار چې له خوب څخه را پاڅېد د خوب پر خپل تخت يې لاس وواهه، سمدلاسه پر سرو زرو بدل شو. د نابنده سړي خبره ريښتيا شوې وه او پاچا به چې هر شي ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدلېدل. پاچا د خوب له خونې د باندې وکتل چې لور يې په باغچه کې پر لوبو بوخته ده. غوښتل يې چې د لور لپاره يې يو فوق العاده کار ترسره کړي، خو هغه خوشاله کړي؛ خو تر هغه وړاندې يې وغوښتل چې يو ځل کتاب وگوري. کله يې چې کتاب ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدل شو او له لوستلو يې بې برخې شو. غوښتل يې چې د سهار ناشته وکړي؛ خو هر شي ته به يې چې لاس ور وړ پر سرو زرو بدلېدل. پاچا وړې پاتې شو او له ځان سره يې وويل: «اوس خو نو دا سره زر نه خوړلی شم او نه هم څښلی.»

لور يې په منډه د پاچا خونې ته راغله او د پلار غېږې ته ورغله، کله چې غېږې ته ورسېده سم دلاسه د سرو زرو پر مجسمه بدله شوه. تر دې پېښې وروسته نو پاچا د خوشالۍ پر ځای د غم پر تېغر ناست و. سړي په زنگنو اېښی و او ژړل يې.

هغه کس چې د ده هيله يې پوره کړې وه، يو ځل بيا په غيبي ډول څرگند شو او له پاچا يې وغوښتل چې د هيلې له پوره کېدو سره يې څه حال دی؟ پاچا په ځواب کې وويل چې دی د ځمکې د سر تر ټولو بدبخته انسان دی.

سړي پوښتنه ترې وکړه: «اوس واقعاً څه شی لرې؟»

پاچا ژړل او له سړي يې د بېښې غوښتنه کوله. ده وويل: «ټول سره زر مې ټاټه درکوم؛ خو لور مې راکړه، ځکه زه په ژوند کې تر هغو ارزښتمن شی نه

لرم.»

ته مټونکي يې/ ۲۹۵

سړي پاچا ته وويل: «د پخوا په پرتله هوښيار شوی يې.» وروسته يې بېرته خپل جادو باطل کړ. ميداس پاچا خپله لور په غېږ کې ونيوله او داسې درس يې زده کړ چې د ژوند تر پايه يې هېر نه کړ.

د دې کيسې اخلاقي پيغام څه دی؟

۱. تحريف شوي ارزښتونه يوه ورځ نه يوه ورځ فاجعه رامنځ ته کوي.
۲. ځينې وختونه هغه شيان چې غواړو يې ترلاسه کول يې له نه ترلاسه کولو ستره فاجعه رامنځ ته کوي.
۳. د فوتبال د لوبې خلاف چې لوبغاړي په کې بدلېدلی شي، د ژوند په لوبه کې لوبغاړی نشي بدلېدای او دويمه لوبه هم نشته. ښايي په ډېرو مواردو کې د رامنځته شوې جبران لپاره دويم انتخاب هم نه وي.

غواړئ په راتلونکي کې څنگه ياد شئ؟

څو کاله وړاندې يو کس چې ورځپاڼه يې کتله متوجه شو چې نوم يې د وفات شويو کسانو په لېست کې راغلی دی. ورځپاڼې په تېروتنه د هغه د مرگ خبر خپور کړی و. هغه حيران و چې اوس ژوندی دی او که مړ؟ کله چې لږ آرام شو يو فکر يې سر ته ورغی. غوښتل يې پوه شي چې خلک د ده په اړه تر مرگ وروسته څه وايي؟

د ورځپاڼې په عنوان کې ليکل شوي وو: «پاچا ډيناميټ مړ شو» هغه د مرگ سوداگر و. دی د ډيناميټ مخترع و. د مرگ د سوداگر د کلمې په لوستلو سره يې له ځانه پوښتنه وکړه، ريښتيا غواړم چې په دې نوم ياد شم؟ له دې پېښې وروسته يې د سولې او آرامۍ لپاره هڅې پيل کړې. دغه کس د ډيناميټ پاچا الفرد نوبل و چې اوس يې ياد د نوبل د جايزو له لارې ژوندی پاتې دی. دقيقاً داسې لکه الفرد نوبل چې خپل ارزښتونه له سره وټاکل، تاسې هم د هغه کار ترسره کړئ.

ته گټونکي يې / ۲۹۶

ستاسې ميراث څه دی؟ څه ډول غواړئ چې یاد شي؟ تاسې به په نېکي یاد شي؟ احترام به درته وشي؟ خلک به ستاسې تشه احساس کړي؟

کوچني شيان چې د سترو توپيرونو لامل کېږي

يو سړي چې سهار مهال يې د سمندر پر غاړه قدم واهه وليدل چې د سمندر څپو گڼ کبان ساحل ته راوړي او همدلته پاتې شوي دي. له دې کبله چې د لمر وړانگې د سمندر غاړې ته برابري شوې وې، پاتې شوي کبان د مړه کېدو په حال کې وو. سړي فکر وکړ که د لمر وړانگې نورې هم تېزې شي، نو ټول کبان به مړه شي. ور مخکې شو او سمندر ته د کبانو پر غوڅولو يې پيل وکړ. د سمندر له غاړې يو بل کس تېرېده او پر دغه سړي يې غږ وکړ: «څه کوې سړيه؟ سلگونه کبان دي، ټول يې سمندر ته غورځولي شي؟ چې ټول يې نشې غوڅورلي نو څه به بدلون وکړي؟» سړي ځواب ور نه کړ. دوه قدمه وړاندې ولاړ او يو بل کب يې هم سمندر ته غوڅار کړ. وروسته يې وويل: «د دغه يوه لپاره چې همدا اوس مې سمندر ته غوڅار کړ توپير يې وکړ.»

دا چې اعمال مو د څومره بدلون لامل کېږي مهمه نه ده. که هر وگړی کوچنی بدلون رامنځته کړي، بالاخره به ستر بدلون رامنځ ته شي.

ژوند مو د ژغورلو ارزښت لري؟

ماشوم په سيند کې د ډوبېدو په حال کې و او په زوره يې د مرستې چيغې وهلې. يوه کس سيند ته ځان ور غوڅار کړ او د ماشوم ژوند يې وژغوره. ماشوم له ژغورونکي څخه مننه وکړه. ژغورونکي وويل: «د څه لپاره؟» ماشوم ځواب ورکړ: «ژوند مې دې وژغوره.» ژغورونکي د ماشوم سترگو ته ځير شو او ويې ويل: «بچيه کله چې لوی شوې ځان ډاډه کړه چې ژوند دې د ژغورلو ارزښت درلود او که نه!»

دا د فکر کولو وخت او د بيدارۍ زېږنال دی.

ته کټونکی یې ۰۰۱

له رضایت پرته بریا بې گټې ده. کله چې معنا لرونکی حس او هدف نه لري، که په ژوند کې ډېرې پیسې او لوړې زده کړې هم ولري، ارزښت نه لري. بریا د روغتیا، پیسو، کورنۍ، ټولنې او ارزښتونو په اړه ستاسې له شخصي فلسفې پیلېږي. د یوه څرگند او تعریف شوي هدف په نشتون کې ژوند د توهماتو له لوري رهبري کېږي. هغه کسان چې د بریا تعریف شوې فلسفه نه لري، په حقیقت کې د ناکامۍ تعریف شوې فلسفه لري. ځینې وختونه موږ پر هغو شیانو سترگې پټوو چې باید نادیده ونه نیول شي، هغه شیان چې باید نادیده ونیول شي، هغوی ته پام کوو. د ارزښتونو د نظام یوه نه بېلېدونکې برخه ژمنتیا ده.

ژمنتیا

کله چې زموږ د ارزښتونو نظام روڼ وي، نو پرېکړې او ژمنتیا راته آسانه کېږي.

د بېلگې په توګه: پر دښمن د اسرارو په پلور سره تاسې خپل هېواد ته ژمنتیا نشئ ثابتولی. یا نورو ته د یوه ملګري د هغې خبرې په افشا کولو سره ژمن نه شئ پاتې کېدلی چې د باور له مخې یې تاسې ته کړې ده. یوې دندې ته هم په داسې حالت کې ژمن نشئ پاتې کېدلی چې تر خپل وس لږ کار وکړئ.

زه حیرانېږم چې څه ډول به یوه اړیکه که هغه کاري اړیکه وي او که شخصي د لاندې جملو له کارولو وروسته هم ټینګه پاتې شي:

- هڅه کوم؛ خو ژمنه نشم درسره کولی
- زه یې کوم؛ خو پر ما به حساب نه کوي
- که وکولی شم راځم؛ خو ډېر هیله من مه اوسه
- راځم په دې شرط چې کار دې په سمه بڼه ترسره کړي
- که دې روغتیا ښه وه، راځم درته

ته گټونکي يې / ۲۶۸

• درسره به يم تر هغو چې يو مناسب کس پيدا کړم

که لاندې کسان پر يو بل باور ونشي کولی زه به حيران شم چې د بڼې کارونه څنگه پر مخ ځي:

• پلار پر زوی

• کارکوونکي پر کارفرما

• اخیستونکي پر پلورنکي

• زده کوونکي پر ښوونکي

• خاوند پر مېرمن

• ملگري پر ملگري

د باور نشتون د لېونتوب لامل کېدای شي. زموږ تر ټولو پیاوړې اړیکې یو بل ته پر ژمنتیا تړل شوې دي. سره له دې چې نن د یوې ژمنې ماتول ستره خبره نه گڼل کېږي؛ خو له ژمنتیا پرته هر ډول اړیکه فاسدېږي. د ژمنتیا نشتون د اړیکو د کمزورۍ لامل کېږي چې پایله یې یوازې نه خوندیتوب دی. په دې ډول حالت کې به یو اړخ هم نه پوهېږي چې د بل اړخ لپاره کوم ځای لري:

ژمنتیا پر لاندې شیانو دلالت کوي:

۱. باور

۲. د اعتماد وړتیا

۳. وړاندوینه

۴. ثبات

۵. مراقبت

۶. ۵۱۱ سوی

ته گټونکي يې / ۲۹۹

۷. د مسؤليت احساس

۸. اخلاص

۹. شخصيت

۱۰. سمون

۱۱. وفاداري

که له پورتنیو مواردو یو یې هم له منځه ولاړ شي، د ژمنتیا استحکام له منځه ځي. کله چې د نورو پر وړاندې ځان ژمن بولي نو داسې وایئ: «دا مهمه نه ده چې په کومه برخه کې؛ خو پر ما تکیه کولی شې او هر وخت چې زما مرستې ته اړتیا ولرې، زه به دې په څنگ کې وم.»

د یوې غیر مشروطې ژمنې پر مهال داسې وایو: «زما چلند په راتلونکي چې د وړاندوینې وړ نه ده، د وړاندوینې وړ دی.»

کوم موارد د راتلونکې وړاندوینه ناشونې کوي:

• ستاسې په ژوند او شرایطو کې بدلون

• زما په ژوند او شرایطو کې بدلون

• په بیروني شرایطو کې بدلون

ژمنتیا هغه وخت رامنځته کېږي چې وایو: «کولی شې پر ما تکیه وکړې.» یو کس چې غواړي ژمنه وکړي، دا یې منلې چې فداکاري به کوي؛ خو په کوم قیمت؟ ځواب ډېر واضح دی. اجر یې د قیمت اېښوودو وړ نه دی.

ژمنې داسې وي:

۱. زه فداکاری ته چمتو یم، ځکه خیال دې ساتم

۲. زه با اصالته انسان یم او تاسې راباندې باور کولی شئ

۳. نه دې پرېږدم چې له منځه ولاړ شې

۴. له هر ډول عذاب سره سره زه درسره یم

ته گټونکي يې / ۲۰۰

۵. په غم او بڼادۍ کې به دې تر څنگ يم
ژمنتيا د قانوني تړون په څېر اجباري نه ده. د هغه بنسټ لاسليک شوی
تړون نه دی؛ بلکې شخصيت، اصالت او زړه سوی دی.
ژمنتيا د دې معنا نه لري چې ته پر خپله خبره په داسې حالت کې
ودرېږې چې بل انتخاب نه لري؛ بلکې په داسې حالت کې درېدل دي چې
گڼ انتخابونه ولري. له پورتنیو مواردو پورته هېڅوک نشي کولی، د نورو پر
وړاندې د اوږدې مودې لپاره ژمن پاتې شي.
ژمنتيا د لاندې مواردو د رامنځته کېدو لامل کېږي:

- د اعتماد د وړتيا
- خونديتوب
- شخصي پرمختگ
- د خلکو او ټولنې ترمنځ پياوړې اړيکې
- تل پاتې شخصي او مسلکي اړيکې

ان جنايت کاران او درغلگر د ژمنو ملاتړ په لټه کې دي. د ژمنتيا ساتل د
هڅې ارزښت لري. ژمنتيا په اصل کې د خپلو غوښتونو پر وړاندې د نورو
د اړتيا لپاره د درېدو په معنا ده. دا په ياد ولرئ چې د اړتيا ځواک تر
غوښتنې زيات دی. ژمنتيا د هغه چسب په څېر عمل کوي چې اړيکې
سرېښوي.

ژمنتيا په حقيقت کې د غم او درد د منلو لپاره د خوښيو قرباني کولو په
معنا ده، د بېلگې په توگه:

۱. ملگری ته ژمنتيا د اسرارو پر پټ ساتلو دلالت کوي.
۲. مشتريانو ته ژمنتيا د ښو خدماتو پر وړاندې کولو دلالت کوي.
۳. ازدواج ته ژمنتيا پر فداکارۍ دلالت کوي.
۴. محبوبيت ته ژمنتيا له ابتذال څخه پر ځان ساتلو دلالت کوي.

ته کتونکی یې / ۳۰۱

۵. وطن دوستۍ ته ژمنتیا پر قربانۍ دلالت کوي.

۶. دندې ته ژمنتیا پر صداقت دلالت کوي.

۷. ټولنې ته ژمنتیا د هغوی پر وړاندې د مسؤلیت پر منلو دلالت کوي.

ژمنتیا د شخصیت د بلوغ څرگندویه ده. ژمنتیا یعنې دا چې په لومړي انتخاب یا د ستونزو د نښې له کبله له خپل هڅو لاس نه اخیستل. ژمن افراد پیاوړې ټولنې رامنځته کوي.

د اړیکو بنسټ پر ژمنتیا اېښوودل کېږي، نه یوازې پر نږدېوالي او صمیمیت. ښایي یو کس ډېر صمیمي وي؛ خو ژمن نه وي. په وروستیو کې د ټولنو ارزښتونو ډېر توپیر کړی، تر دې چې له ژمنتیا پرته اړیکو ته په ښه سترګه گوري.

ډېری خلک د ژمنتیا او محدودیت ترمنځ توپیر نشي کولی. دوی نه غواړي ژمن و اوسي، ځکه فکر کوي چې ژمنتیا ته چمتو نه دي او په دغه پړاو کې د کلونو لپاره د نورو له امکاناتو استفاده کوي. د دوی پلمه دا ده چې: «موږ یو بل سره ارزوو؛ وړاندې له دې چې ژمن پاتې شو.»

دوی په حقیقت کې د هغه څه پر اړوزلو بوخت دي چې په میاشتو او کلونو یې په ترسره کولو نه دي بریالي شوي. زما په باور دغه ډله خلک ځانغوښتونکي او تر خپله وسه هڅه کوي هر شی چې په مخ ورځي خوند ترې واخلي او استفاده ترې وکړي. هغوی یوازې د هغو اخیستونکو په څېر دي چې تل د ټولنې پوره وړي وي. اړیکې د ژمنتیا پر اساس دوام مومي نه د همدلی او مینې پر اساس.

ژمنتیا د نورو اړتیاوو ته تر خپلو غوښتنو لومړیتوب ورکول دي. ځینې وخت ښه خلک له متضادو ژمنو سره مخ کېږي.

د بېلګې په توګه:

۱. یو پولیس چې مېرمن یې د ناروغۍ پر بستر پرته ده مکلف دی چې د هغې خیال وساتي؛ خو هغه ته زنگ راځي او په بېړه دنده ورسپارل کېږي،

ته گټونکی يې / ۳۰۲

چې د لسو کسانو ژوند بايد وژغوري. ستاسې په باور په دغه ډول حالت کې د خپلې مېرمنې تر څنگ پاتې شي او که د لسو کسانو ژغورنې ته لومړيتوب ورکړي؟

۲. جراح کلونه انتظار وايست چې لور يې له پوهنتون څخه فارغه شي او له هغې سره يې ژمنه کړې وه چې د فراغت په مراسمو کې به يې ونډه اخلي؛ خو کله يې چې د لور د فراغت جشنواره شوه، ۲۰ دقيقې وړاندې خبرېږي چې بايد د يوه کس چې ټکر يې کړی ژوند وژغوري. ستاسې په باور هغه بايد کوم کار ته لومړيتوب ورکړي؟

په دغه ډول حالاتو کې د يوه انتخاب په هېڅ صورت بل ته د نه ژمنتيا په معنا نه دی. د دې دواړو ترمنځ د يوه انتخاب د لومړيتوب، مسؤليت او دندې پېژندنې له مخې کېږي. د لومړيتوبونو له مخې ارزښت ورکول له تاسې سره مرسته کوي چې د گناه له احساس پرته يوې ژمنې ته د بلې په نسبت ترجيح ورکړئ.

دا به ډېره د نه منلو وي چې په دغه ډول حالت کې جراح د خپلې لور د فراغت په مراسمو کې گډون ته لومړيتوب ورکړي.

ژمنتيا د شخصيت د پياوړتيا څرگندونه کوي. ژمنتيا ده چې زموږ غوښتنې د نورو د اړتياوو تابع کوي، البته د اړتياوو نه د هوا او هوس. اړتيا ضروري ده، په داسې حال کې چې غوښتنې پای نه لري او د دوی دواړو ترمنځ د تقابل پر مهال بايد سړی خپلې دندې او مسؤليتونو ته لومړيتوب ورکړي.

په يوه اړيکه لکه واده؛ افراد يو بل ته ژمن پاتې کېږي. فکر وکړئ چې يو له دوی دواړو کال وروسته په سرطان اخته کېږي. په کار ده چې په دغه ډول حالت کې د ژوند ملگری يوازې پرېښوودل شي؟ يا له دې کبله چې د سالم لوري ژوند يې تباه کوي، هغه ورټي؟ که داسې کېږي، دې ته ژمنتيا نه شو ويلی، بلکې ځانغوښتنه يې بولو.

ته گټونکي يې / ۳۰۳

د ژمنتيا تر ټولو دردوونکې برخه د سرغړونې زغمل دي؛ خو که سرغړونه د تېروتنې له مخې وشي، اړيکه نه زیانمنوي. په تېروتنه د ژمنې ماتول بېنل کېدای شي. له دې سره سره دا نو باید وارزول شي چې ريښتيا هم ژمنه په اختياري ډول ماته شوې او که بل کوم دليل يې درلود. که څرگنده شي چې يوه اړخ په اختياري ډول ژمنه ماته کړې ده، په دغه حالت کې يوازې ځواب چې باید ورکړل شي، دا کېدای شي: «که دې يو ځل دوکه کړم، تاته شرم په کار و؛ خو که دې دويم ځل هم دوکه کړم ماته شرم په کار دی.»

په هر صورت ښايي د خپلې گټې لپاره په دغه ډول مورد کې هم ځواب بښنه وي، لکه چې وايي: «زخمونه جوړېږي؛ خو داغونه يې پاتې کېږي.» دا هم باید ياده کړو چې له بښنې پرته د ژمنتيا ساتل هم سخت دي. د بېلگې په توگه که ماشوم په دروغو د خپلو والدينو پر وړاندې ژمنتيا له لاسه ورکوي، والدين د دې لپاره چې د ماشومانو پر وړاندې خپله ژمنتيا ثابته کړي، مجبور دي هغوی وبښي. ډېر کله خلک ځکه ژمن نه پاتې کېږي چې دوی يوازې په نن کې ژوند کوي.

زموږ تر ټولو ستره ژمنتيا څه ده؟

که د غفلت له مخې ناسمه ژمنه وکړو يا په بل عبارت ژمنه مو د اخلاقي نورمونو او زموږ د ارزښتونو له نظام سره په ټکر کې وي، څه باید وکړو؟ په دغه ډول حالت کې زموږ تر ټولو ستره ژمنتيا دا ده چې خپله ژمنه وارزوو چې ژمن ورته پاتې شو او که نه؟

ته گټونکی یې / ۳۰۴

ارزښتونو ته ژمنتیا

وفاداري د اخیستلو وړ نه ده؛ بلکې د کسب کولو وړ ده. چاته باید وفادار پاتې شو، افرادو او که بنسټونو ته؟ د دغه سوال ځواب یو له دوی دواړو هم نه دی. اصلي خبره دا ده چې موږ باید ارزښتونو ته ژمن پاتې شو. کله چې د ارزښتونو ترمنځ جگړه رامنځته شي، افراد په یوه کور کې ژوند نشي کولی او په یوه اداره کې د کار دوام هم ناشونی کېږي. کله چې سړی یوه کس یا ادارې ته ژمن پاتې کېږي، څه وایي؟ هغه وایي: «درسره به یم، ځکه پر څه شي چې تاسې باور لرئ، زه یې هم لرم.» که دغه کس چې ژمنه مو ورسره کړې، د نشه یي توکو قاچاقبر وي، د کوم هېواد جاسوس وي، له هغه سره ژمن پاتې کېدای شی؟ له شک پرته چې نه! ځکه تاسې د دې لپاره ژمنه نه ده کړې چې د غیراخلاقي او ناقانونه کړنو ملاتړ وکړئ.

هغه ژمنې چې د لاندې مواردو سبب کېږي، باید دوام ورنکړو:

- د کورنۍ د له منځته تلو
- د ماشومانو د ترک
- کمزورو اړیکو
- د تاوتریخوالي د زیاتوالي
- گناه
- د خفه ژوند
- د دندې د له لاسه ورکولو
- انزوا
- خواشینی

اخلاق

په ناسم شرايطو کې واقع کېدل د ناسمو پرېکړو د کولو لپاره دليل نه شي بلل کېدای. اخلاق او ارزښتونه يوازې د سمو شرايطو لپاره نه دي ټاکل شوي، بلکې په بدو شرايطو کې هم بايد عمل ورباندې وشي. اخلاق د قوانينو په څېر دي. تاسې قوانينو ته په هغه حالت کې چې خلک ښه دي اړتيا لرئ؛ خو کله چې خلک بد شي همدا قوانين دي چې تاسې له شره ساتي.

ډېری انتخابونه اخلاقي نه وي، د بېلگې په توگه څه ډول جامې اغوندې او يا هم کومه تلوېزيوني خپرونه گورئ، دا ستاسې شخصي انتخابونه دي. دا اخلاقي انتخابونه نه دي، له همدې کبله يې بنسټ هغه څه دی چې تاسې ته مناسب ښکاري. يو کس ښايي خپلو مالي امکاناتو ته په کتو پاناسونیک تلوېزيون واخلي او بل بيا سوني وپېري.

اخلاقي انتخابونه بيا د واقعيت پر اساس د ښه او بدو ترمنځ توپير دی. د شخصي او اخلاقي انتخابونو ترمنځ توپير دا دی، کله چې تاسې په شخصي انتخاب کې تېروتنه کوئ، د وجدان له عذاب سره ښايي مخ نشئ؛ خو کله چې بيا د اخلاقي انتخاب پر مهال ناسمه پرېکړه کوئ، د وجدان له عذاب سره به مخ شئ. د اخلاقي انتخاب مسئله لکه د رياضي ازمويڼه داسې ده، له يوه کس څخه بل ته توپير نه کوي. د رياضي د ازمويڼې پر مهال ښايي زده کوونکي بېلابېل ځوابونه ورکړي، خو سم ځواب يوازې يو دی. د اخلاقي انتخاب موضوع تل هم د رياضي په څېر نه وي، ځکه يو ښکلی انسان حتماً ښه انسان هم نشي کېدلی.

يو کس ښايي ډېر ټولنيز وي؛ خو له دې سره پر يوه وخت هغه درغلگر او دروغجن هم کېدای شي. په دغه مورد کې څه شی چې دی يې ښه سپری کړی، اخلاق نه دي.

ته گټونکي يې / ۳۰۶

ښه چلند د ټولنې له لوري د منلو سبب کېږي؛ خو د ښه والي په معنا نه دی.

په حقيقت کې زموږ ډېری انتخابونه د لاندې مواردو پر اساس دي:

۱. خوښۍ، آرامۍ او لذت ته د لېوالتيا پر اساس
 ۲. زموږ احساسات: معيار مو دا دی چې ښه احساس ولرو، د دې پر ځای چې هغه کارونه ترسره کړو چې زموږ مسؤوليت دی.
 ۳. ذوقي کارونه او تبليغات: په دې برخه کې زموږ فلسفه دا ده چې نور دغه کارونه کوي، نو موږ يې ولې ونه کړو.
- ډېر کله د اخلاقو او اخلاقي انتخابونو ترمنځ توپير نه کېږي؛ خو پوښتنه دا ده چې دا دواړه څوک نشي سره تفکيک کولی؟ ځواب څرگند دی، يوازې هغه کسان چې ارزښتونه يې څرگند نه دي.

موقعيتي اخلاق

هغه کسان چې فکر کوي، اخلاق عمومي نه دي او له هر متغير سره بدلون مومي، د ځان لپاره توجه لټوي او خپل اخلاق له يوه حالت څخه بل او له يوه شخص څخه بل ته بدلوي. دغه ډول اخلاقي اصول د دې پر ځای چې ارزښت ولري او د سړي اعتبار زيات کړي، يوازې د هغه کس چې ګټه ترې پورته کوي د آرامۍ لامل کېږي.

معیارونه

موږ ولې معيارونه لرو؟ ځکه دوی د اندازه کولو وسيلې دي. د اروپا يو متر په اسيا کې هم يو متر دی. يو کيلو اوږه که هر هېواد ته يوسی يوه کيلو دي.

ته گټونکي يې / ۳۰۷

هغه کسان چې هېڅ ډول اخلاقي معيارونو ته ژمن نه پاتې کېږي، د اخلاقو تعريف داسې بدلوي: «هېڅ هم سم يا غلط نه دي، دا يوازې ستا فکر دی چې هغه سم يا غلطوي.»

دغه ډله خلک د دې پر ځای چې پر خپل چلند تمرکز وکړي، د نورو پر تعبير تمرکز کوي او وايي: «زما چلند سم دی، ستاسې تعبير ناسم دی.» د بېلگې په توگه ان هېتلر باور درلود چې ښه انسان دی؛ خو مهمه پوښتنه دا ده چې ريښتيا هم هغه ښه انسان و؟

له بېوزلو سره د ډوډۍ اخيستلو په موخه د پيسو مرسته نېک کار دی، په داسې حال کې چې له روږدو سره د نشه يي توکو د اخيستلو لپاره مرسته ناسم کار دی.

د اخلاقو عموميت د هغوی معيارونه ټاکي؛ خو استشنا په شرايطو پورې تړلې.

د بېلگې په توگه: قتل په عمومي ډول ناسم عمل دی او دا يو منل شوی اخلاقي معيار دی؛ خو هغه وخت چې له ځان څخه د دفاع لپاره وي بيا شرايط توپير کوي.

دا بيا د دې معنا نه لري چې هوا ښه ده او ستا زړه غواړي نو يو څوک بايد مړ کړي.

له دندې پرته د يوه کس گټې د هغه په اړه ډېر څه وايي. هغه کارونه چې يو کس يې د فراغت په وخت کې ترسره کوي، په کاري چاپيريال کې د هغه کړنې منعکسوي.

که په نشه يي توکو يو روږدی کس د پيسو له کمښت سره مخ شي، ښايي د هغه کس په پرتله چې روږدی نه دی، ژر غلا ته مخه کړي.

زموږ اخلاقي معيارونه د هغو مشورو له لارې چې ترلاسه کوو يې، هغه کړنلارو چې ټاکو يې او هغو کسانو چې معامله ورسره کوو، څرگندېږي.

ته گټونکي يې / ۳۰۸

عقیده ښايي له يو کلتور څخه بل ته توپير وکړي؛ خو ارزښتونه لکه انصاف، عدالت، ښه والی او ژمنتيا نړيوال دي چې له کلتور سره توپير نه کوي.

هېڅ وخت داسې نه ده پېښه شوې چې په يوه کلتور کې دې د زړورتيا پر ځای کمزوريتوب ته احترام شوی وي.

لاندې موارد په اخلاقو او عدالت کې شامل دي:

- همدلي
- عدالت
- پر ټپيانو زړه سوي
- د ټولنې سترې گټې

يوازې له دې کبله چې ډېرو خلکو يو شی منلي، هغه غوره نه شو بللی. د بېلگې په توگه که لس منحرف شوي کسان د ساديزم د يوه حرکت له مخې پر يوه بې گناه انسان بريد وکړي، ايا دا سم عمل گڼل کېدای شي؟ په هېڅ صورت نه. د ځمکې د جاذبې د قانون په څېر اخلاقي معيارونه هم نړيوال دي. لکه څنگه چې له نظم پرته آزادي د تخريب لامل کېږي، په همدې ډول هغه ټولنې چې اخلاقي بنسټونه نه لري، ځان په خپله له منځه وړي.

که ارزښتونه يوازې ذهني او تصوري وي، بايد هېڅ مجرم په زندان کې و نه اوسي. يوه ټولنه د هغې د افرادو د ارزښتونو له مخې ښه يا بده بلل کېږي او څه شی چې د يوې ټولنې د پياوړتيا لامل کېږي، اساسي اخلاقي ارزښتونه دي.

هغه کسان چې د اخلاقي اصولو پر نسبت باور لري، ډېر د خپلو متناقضو خبرو له کبله گير کېږي. دا ډله خلک وايي: «هر شی نسبي دی» دا جمله

ته گټونکی یې/۳۱۲

همدې وخت کې موږ د اوږدمهالو لاسته راوړنو لپاره سمې پرېکړې پیلوو،
د دې پر ځای چې د لنډمهالو گټو لپاره ناسمې پرېکړې وکړو.
داسې مطالعه وکړئ لکه د تل لپاره چې ژوندي وی او داسې ژوند وکړئ
لکه سبا چې مری.

ګاندي

موږ له ځان سره مرستو نه شو کولی، تر څو چې له نورو سره مرسته ونکړو
خپله شتمني نه شو، پیدا کولی تر څو چې نور شتمن نکړو
تر څو چې نور نېکمرغه نکړو، خپله نه شو نېکمرغه کېدای.

جانټ کول

جانټ کول یو وخت وویل: «داسې یو څوک را وښیې چې په اوسط یې
بسنه کړې وي، زه به داسې څوک در وښییم چې برخلیک یې ناکامي
وي.»

ژوند یوازې د کتنې لوبه نه ده. موږ داسې نه شو کولی چې په شا کې کېنو
او څه شي چې واقع کېږي، یوازې تماشا یې کړو.
موږ باید د دې لپاره چې ژوند مو معنا پیدا کړي، د ځان لپاره هدف وټاکو
او هغې ته د رسېدو لپاره هڅې وکړو.

له یوې موخې سره ژوند

موږ د ځمکې سر ته د یوې موخې لپاره راغلي یو. موږ د یوه ستر انځور یوه
برخه یو؛ خو لږ کسان په ژوند کې د هدف پر ټاکلو بريالي کېږي. ډېر
کسان د دې پر ځای چې د خپل ژوند ورځې وشمېري، یوازې د هغوی
ضایع کولو ته دوام ورکوي.

ته گټونکی يې/ ۳۰۹

په ظاهره ډېره سمه ښکاري؛ خو ذات يې متناقض دی او په خپله د ښه او بد او خلوص او درغلی ترمنځ توپیر ټاکي.

په ترمینالوژي کې بدلون د معنا د بدلون لامل نه کېږي، لکه د لېبل بدلون چې د جنس د بلدون لامل نه کېږي.

خلک اخلاقي ارزښتونه بدلوي، نوي نومونه ورباندې ږدي او د رسنيو له لارې يې ښه ښکاره کولو هڅه کوي. درواغجن ته د با تصویر «برونگرای» نوم ورکوي.

کله چې په ۱۹۹۳ زېږدیز کال کې د کولمبيا پوهنتون مشر مايکل سورن استعفی ورکړه، يوه خبريال ترې پوښتنه وکړه چې داسې کوم کار هم شته چې ده نه وي ترسره کړی؟ مايکل په ځواب کې وويل: «ښايي لږ ځانښوودنه غوندې ښکاره شي؛ خو يوازې په يوه برخه کې مې کار نیمگړی پاتې دی.»

ده دغه نیمگړتيا د اخلاقي اصولو په برخه کې د کړنلارو نشتون وباله او ويې ويل چې فارغېدونکي کسان يوازې په دې برخه کې نه روزل کېږي. د دغه کار دليل هم دا دی چې ډېری استادان دغه مضمون ته له نږدې کېدو وېره لري. د اخلاقي ارزښتونو خبر تر ډېره والدينو ته سپارل کېږي چې خپل اولادونه په دې برخه کې ورزوي.

اخلاقي ارزښتونه او معنويات يوازې په دين پورې اړه نه لري، بلکې منطقي او حساس اصول هم په کې شاملېږي چې موږ د يوې سالمې او خوندي ټولنې لپاره اړتيا ورته لرو.

اخلاق او قانون ته ژمنتيا

راځی هېڅوک پرېږدو چې پر خپلو ښو پېښمانه شي. که داسې ونکړو نورو ته به مو اجازه ورکړې وي چې ناسم کارونه ترسره کړي. که يو کس سم کار ترسره کړی وي، ان که يې څوک تصديق هم نه کړي، بيا هم سم

ته گټونکی یې / ۳۱۰

دی؛ خو که د چا کار نا سم وي، د هېڅ انسان تصدیق او شرعي جواز یې نه شي سمولی.

هنري فیلهېنگ

ډېری خلک په دې اړه سره همنظره دي چې د قانون پلي کول له اخلاقي اصولو سره یو شان نه دي. یو شمېر مسایل ښايي اخلاقي وي؛ خو قانوني اړخ ونه لري، د دې خبرې برعکس هم سم دی. د بېلگې په توگه:

۱. د بیمې یو پلورونکی ښايي د ډېرو پیسو په لټه کې وي، د دې پر ځای چې د خپلو مشتریانو لپاره د بیمې غوره خدمات وړاندې کړي. دغه کار ښايي قانوني وي؛ خو اخلاقي نه دی.

۲. ځوان مدیر چې زوی یې د شا په سېټ کې ټپي پروت دی، د ورو چلولو قانون تر پښو لاندې کوي، تر څو خپل ټپي زوی چې وینې ترې روانې دي، روغتون ته ورسوي. په دغه ډول حالت کې به لږ خلک پیدا شي چې د قانون د نه مراعت له کبله د هغه پر اخلاقو د نیوکې جرئت وکړي. ډاکټر ته د ماشوم نه رسېدل غیر اخلاقي کار بلل کېږي، ان که قانون هم تر پښو لاندې شي.

قانون ته د ژمنتیا لپاره په ټیټه کچه معیارونه ټاکل کېږي، په داسې حال کې چې اخلاقي معیارونه تر دې ډېر لوړ دي. اخلاقي ارزښتونه د عدالت او انصاف په اړه دي. دوی د خلکو د خوښۍ او نه خوښۍ په اړه نه دي. اخلاقي ارزښتونه د خلکو اړتیاوو ته د درناوي په اړه دي.

د ژوند موخه

انسان ډېرې لېوالتياوې لري، بريا ته لېوالتيا، يوه کس ته د خدمت لېوالتيا ان د خوښۍ د له لاسه ورکولو په بيه، موخې ته د رسېدو لېوالتيا او ځينې شيان خو ان د دې لپاره چې ژوند ته معنا بښي، د ژوند په خطر کې اچولو باندې ارزې.

دا به ستاسې په باور ښه وي چې د نړۍ ټول شيان ستاسې وي؛ خو په بدل کې يې وجدان له لاسه ورکړی؟ له موخې پرته ژوند داسې دی لکه متحرک مړی. ستاسې د ژوند موخه څه ده؟ هدف مو داسې دی چې د شوق او شور لامل شي؟

ځان ته هدف وټاکئ او هغه په پوره شور او شوق تعقيب کړئ

کله مو چې دا کار وکړ، د هرې ورځې په پای کې بايد له ځانه پوښتنه وکړئ چې خپلې موخې ته څومره نږدی شوی يم؟ نړۍ مې د ژوند کولو لپاره پر يوه مناسب ځای بدله کړې ده؟ که مو دغو سوالونو ته ځواب نه وي، پوه شئ چې د ژوند يوه ورځ مو ضايع کړې ده. ژوند موږ ته زموږ د هڅې په اندازه بدیل راکوي.

څومره وختي چې په ژوند کې د ځان لپاره هدف وټاکو همدومره ښه دی. تر ټولو ستونزمن کار د ځان، کورنۍ او هېواد لپاره د هدف په ټاکلو پسې بې پايه هڅې دي. کله مو چې خپل هدف او ارزښتونه واضیح کړل زموږ د شخصي گټو او ټولنيزو ژمنتياوو ترمنځ تگر ته اخلاقي توازن رامنځته کېږي. دغه کار د دې سبب کېږي چې موږ خپل موقعيت وپېژنو او په

ته گټونکی یې/۳۱۲

همدې وخت کې موږ د اوږدمهالو لاسته راوړنو لپاره سمې پرېکړې پیلوو،
د دې پر ځای چې د لنډمهالو گټو لپاره ناسمې پرېکړې وکړو.
داسې مطالعه وکړئ لکه د تل لپاره چې ژوندي وی او داسې ژوند وکړئ
لکه سبا چې مری.

ګاندي

موږ له ځان سره مرستو نه شو کولی، تر څو چې له نورو سره مرسته ونکړو
خپله شتمني نه شو، پیدا کولی تر څو چې نور شتمن نکړو
تر څو چې نور نېکمرغه نکړو، خپله نه شو نېکمرغه کېدای.

جانټ کول

جانټ کول یو وخت وویل: «داسې یو څوک را وښیې چې په اوسط یې
بسنه کړې وي، زه به داسې څوک در وښییم چې برخلیک یې ناکامي
وي.»

ژوند یوازې د کتنې لوبه نه ده. موږ داسې نه شو کولی چې په شا کې کېنو
او څه شي چې واقع کېږي، یوازې تماشا یې کړو.
موږ باید د دې لپاره چې ژوند مو معنا پیدا کړي، د ځان لپاره هدف وټاکو
او هغې ته د رسېدو لپاره هڅې وکړو.

له یوې موخې سره ژوند

موږ د ځمکې سر ته د یوې موخې لپاره راغلي یو. موږ د یوه ستر انځور یوه
برخه یو؛ خو لږ کسان په ژوند کې د هدف پر ټاکلو بريالي کېږي. ډېر
کسان د دې پر ځای چې د خپل ژوند ورځې وشمېري، یوازې د هغوی
ضایع کولو ته دوام ورکوي.

ته گټونکي يې/ ۳۱۳

يوه ورځ البرت انشتين پوښتنه وکړه: «موږ ولې دلته يو؟» خپله يې ځواب ورکړ: «که نړۍ تصادف وي، نو موږ حوادث يو. کله چې په نړۍ کې معنا شته، زموږ وجود هم يوه معنا لري.» ده زياته کړه: «خومره ډېر چې فزيک مطالعه کوم، همدوره د ميتا فزيک لور ته نږدې کېږم.»

په هغو مواردو کې چې يوه ورځ بريا ته رسېږي، ناکامۍ ته لومړيتوب ورکوم، نسبت په هغو مواردو کې بريا ته چې يوه ورځ ناکامۍ ته رسېږي.
ووه رونه وېلسن

له کومه ځايه ارزښتونه زده کوو؟

په نږدې وختونو کې مې د ښوونځي په يوه ټولگي کې د ارزښتونو د روڼتيا په اړه يوه کيسه ولوسته. يوې نجلۍ په ټولگي کې د پيسو يوه بټوه چې زر ډالره په کې وو، موندلې او بېرته يې خپل څښتن ته سپارلې وه. ښوونکي د نجلۍ د کړنې په اړه د ټولگي غبرگون وپوښت. د نجلۍ نږدې ټول ټولگيوال دې پايلې ته رسېدلي وو چې نجلۍ حماقت کړې دی. ډېری زده کوونکو استدلال کاوه يوه کس چې د خپلې بټوې خيال نه ساتي بايد جزا وويني. کله چې زده کوونکو له ښوونکي څخه د هغه د نظر پوښتنه وکړه ځواب يې ورنه کړ. ښوونکي وويل: «البته زه څه نه شم ويلی، زه سم نظر نه شم ورکولی ځکه مشاور نه يم. پر تاسې خپل نظر تحميلولی هم نه شم.»

که ارزښتونه له خپلو والدينو او ښوونکو زده نه کړو له کومه ځايه به يې زده کړو؟ کله چې هغوی موږ ته ارزښتونه را زده نکړي، مجبور يو له تلوېزيون يا نورو نامناسبو سرچينو يې زده کړو. په دغه ډول حالت کې دا بيا د تعجب وړ نه ده چې ټولنه دې فاسده شي.

په پورتنۍ کيسه کې ښوونکي نه يوازې دا چې له تحريف شويو ارزښتونو سره غيرمسئولانه چلند وکړ؛ بلکې د دې حق يې هم نه درلود چې ماشومانو ته تحريف شوي ارزښتونه ور زده کړي.

له گټونکو گټل

د گټلو او گټونکي کېدو ترمنځ توپير څه دی؟ گټل يوه پېښه ده؛ خو گټونکي کېدل يو حس دی. گټونکي د خپلو ارزښتونو پر بنسټ گټلو ته دوام ورکوي.

درې هڅوونکي گټونکي

۱. د اولمپيک لوبې يو دايمي بهير دی. «لارنس لميټوکس» له دې کبله لوبه پرېښووده چې خپل رقيب له ستونزې وژغوري. نړۍ په دې شېبه کې د هغه لوبې او دغه کار دواړو ته متوجه وه. د ده لپاره د يوه کس د ژوند ژغورل، د اولمپيک په لوبه کې تر خپلې بريا مهم وو. سره له دې چې ده لوبه ونه گټله؛ خو دی گټونکی و. له همدې کبله د نړۍ له گوټ گوټ څخه د هېوادونو مشرانو او خلکو د هغه دغه کار وستايه او نوموړي د اولمپيک روحيه ژوندۍ وساتله.

۲. د «روبين گونزالس» په اړه مې يوه کيسه اورېدلې ده. وايي نوموړي د «راکت بال» پای لوبې ته لاره موندلې وه او دا د ده لپاره خورا مهمه پېښه وه، ځکه د نړيوال لقب د ترلاسه کولو هڅه يې کوله. په پای لوبه کې گونزالس د نمر و اخيستو لپاره توپ ته ډېره زوروره ضربه ورکړه. لوبڅار او د لوبغالي د ليکو څارونکو دواړو ومنله چې د هغه ضربه ډېره ښه وه او دی بايد د لوبې گټونکی اعلان شي؛ خو گونزالس چې شک ورته پيدا شوی و، تر لږ ځنډ وروسته د خپل رقيب لاس پورته کړ او ويې ويل: «ضربه مې اشتباه وه»!

ته گټونکي يې ۳۱۵

په دې خبرې سره نوموړي لوبه وبايلله او په لوبغالي کې ناست ټول کسان حيران شول. څوک تصور کولی شي چې لوبغاړی دې په خپل لاس گټلې لوبه له لاسه ورکړي؟!

کله چې له گونزالس څخه پوښتنه وشوه چې ولې يې داسې وکړل؟ ده وويل: «دا يوازینی کار و چې د خپلې ريښتینولۍ د ساتنې لپاره مې کولی شوی.»

ده سره له دې چې لوبه وبايلله، خو گټونکی شو.

۳. د شرکت کارکوونکي بل ښار ته په يوه جلسه کې د گډون لپاره ولاړل. دوی خپلو کورنيو ته ويلي وو چې د جمعې په ورځ به بهرته را وگرځي؛ خو جلسه يې له مهالوېش سره سمه پای ته ونه رسېده، له همدې کبله هوايي ډگر ته ناوخته ولاړل. په هوايي ډگر کې ټکټونه په لاس يې منډې وهلې. د يوه کس پښه يوه مېز کې بنده شوه او د مېز پر سر اېښې مېوې وشل شوې. له دې کبله چې د چا ورته پام نشو، دوی يې هم په کيسه کې نه شول او د خپلې الوتکې پر لور يې منډې وهلې. دوی ټول الوتکې ته ورسېدل؛ خو د ټيم يوه غړي له نورو سره خدای پاماني وکړه او بهرته را وگرځېد. د هغه مېز پر طرف ولاړ چې دوی ټکر ورسره کړی او له سره يې مېوې غورځولې وې. کله چې مېز ته ورسېد ويې ليدل چې تر شا يې يوه ۱۰ کلنه ږنده نجلۍ ناسته ده. دې نجلۍ د همدې مېوې د پلور له لارې د خپل ژوند لگښتونه پوره کول. سړي نجلۍ ته وويل: «هيله من يم چې ورځ مو دې نه وي خرابه کړې.»

سړي جېب ته لاس کړ د نجلۍ په لاس کې يې د لسو ډالرو نوټ کېښوود او ورته ويې ويل «دا دې هم د هغې مېوې پيسې چې د مېز له سره مو درته وغورځله» سړي بهرته حرکت وکړ او نجلۍ چې سترگې يې ږندې وې نه ليدل چې څه تېرېږي؛ خو کله يې چې د سړي ښکالو واورېد، غږ يې ورپسې وکړ: «ته پرېښته يې؟»

ته گټونکي يې ۳۱۶

سړي الوتنه له لاسه ورکړې وه؛ خو ستاسې په باور هغه گټونکي نه و.

گټل پېښه ده؛ خو گټونکي کېدل د فکر ښه

د ماراټن په يوه لوبه کې د زرگونه گډونکوونکو په څېر درې کسان هم گټونکي نه شول، ايا د دې معنا داده چې بایلونکي دي؟ په هېڅ صورت نه! ځکه د دوی هر يوه د بېلابېلو موخو لپاره په لوبه کې گډون کړی وو. لومړني يې د مارټن په لوبه کې د ځان ازمويلو لپاره گډون کړی و. دويم غوښتل چې ځان پياوړی کړي او بريالی هم شو. درېيم يې داسې کس و چې تر دې وړاندې يې هېڅکله د ماراټن په لوبه کې گډون نه و کړی. د دوی لپاره هدف دا و چې لوبه بشپړه کړي او په هر ډول چې کېږي ځانونه تر وروستۍ کړنې ورسوي. دې ته له پام پرته چې د لوبې مډال چا وگاټه، هغوی درې واړه هم خپلې موخې ته ورسېدل او په دې اساس هغوی گټونکي دي.

مارک ټواين وايي: «د دې پر ځای چې درناوی مو وشي؛ خو وړ يې نه وی، غوره ده چې د درناوي وړ وی.»

که گټل ستاسې يوازینۍ موخه وي، ښايي هغه معنوي جوايز چې د ښه کار په ترسره کولو يې تر لاسه کولی شئ له لاسه ورکړئ. تر گټلو غوره په افتخار گټل او د گټلو وړتيا ده.

تر دې چې په درغلۍ يې وگټئ، غوره ده چې په صداقت يې بایلوئ. په صادق بایلول ښايي ستاسې د نه چمتوالي ښکارندويي وکړي؛ خو په درغلۍ گټل د ناسم شخصيت ښکارندويي کوي.

د انسان د شخصيت تر ټولو ستره ازموینه دا ده چې ښه پوه وي چې څوک نه ورباندې خبرېږي، خو ښه کارونه ترسره کوي.

دا ښه خبره نه ده چې د يوه کس باور تر لاسه کړو او له همدې باور څخه د بريا ته د رسېدو لپاره د شارت کټ په توگه گټه واخلو. په دغه کار سره

ته گټونکي يې/۳۱۷

بښايي تاسې د يوې جايزې گټونکي شئ؛ خو ډاډه اوسئ چې هېڅکله به مو خوښي په برخه نشي.

د جايزې تر گټلو دا مهمه ده چې يو ښه انسان واوسئ.

گټونکي تل داسې ژوند او کار کوي، لکه همدا يې چې د ژوند وروستۍ ورځ وي، ځکه پوهېږي چې له همدې ورځو يوه ده، خو نه پوهېږي چې هغه ورځ کومه ده. کله چې دوی له دې نړۍ ځي، لا هم گټونکي پاتې کېږي.

ځينې ماتې تر برياوو ډېرې فاتحانه دي.

ميخايل مونتييني

گټونکي بښوونکي دي

دا په ياد ولره چې گټونکي بښوونکي دي. دوی هېڅکله د ځان په اړه لافې نه وهي. دوی تل د خپل ټيم کسانو ان مخالفينو ته درناوی کوي او هغوی هڅوي.

ډېری خلک پر دې پوهېږي چې څنگه بريالي شي؛ خو پر دې بيا لږ پوهېږي چې څنگه خپله بریا کنټرول کړي. دې ته مو هم پام وي چې ډېر کله له موفقيت سره داسې شيان ملگري وي چې د نورو د رنځېدو لامل کېږي.

د بریا لپاره طرحه

تر دې عنوان لاندې مې يو درې ورځینی کنفرانس په نړيواله کچه په عامه او خصوصي ځايونو کې جوړ کړ. د سيمينار فلسفه دا وه: «گټونکي بېل کارونه نه ترسره کوي؛ بلکې کارونه تر نورو په بېله بڼه ترسره کوي.»

ته گټونکي يې ۳۱۸

دا فلسفه تر ډېره له دې باور سره چې وايي: «بريا هر څه نه ده، يوازینی شی ده» په تقابل کې واقع شوه. دغه کار د هغو کسانو بڼه والی تر سوال لاندې راوست چې فکر يې کاوه دا فلسفه سمه ده. دغه راز يې د «وژونکې غريزې» (موخې ته د رسېدو بې رحمانه هيلې) ناسم تعبير وړاندې کاوه. د بېلگې په توگه کله به دې چې په کوڅه کې له يوه کس څخه پوښتنه کوله چې د «وژونکې غريزې» معنا څه ده، ويل به يې: «د چل او فريب په وسيله گټل».

په داسې حال کې چې دا وژونکې غريزه نه ده، بلکې بشپړه درغلي ده.

د يوه بڼه لوبغاړي لپاره وژونکې غريزه دا معنا لري چې:

۱. سل فيصده نشې قبلولې؛ خو ۲۰۰ سلنه دې راضي کوي

۲. د گټلو لپاره بايد د خپلو رقيبانو له تېروتنو گټه پورته کړو. د رقيبانو له تېروتنو گټه نه پورته کول سادگي ده. سره له دې چې د گټلو لپاره ناپاکه لوبه وژونکې غريزه نه گټل کېږي؛ خو څرگنده درغلي ده.

په بې عدالتۍ گټل به لنډمهالې خوښي درکړي؛ خو په هېڅ صورت د دايمي خوښۍ لامل نه کېږي.

حقيقت دا دی چې ژوند رقابت دی او موږ بايد رقابت وکړو. په حقيقت کې رقابت د رقابت کوونکو کسانو د ودې لامل کېږي.

موخه گټل دي، له هر ډول پوښتنې پرته؛ خو په عدالت، صداقت او د رقابت قوانينو ته په درناوي.

له گټونکو ميراث پاتې کېږي

ستر انسانان له ځان ميراث پرېږدي. گټونکي پر دې پوهېږي چې هېڅوک په يوازې ځان نه شي بريالی کېدای. حتی د لوبو اتلانو درک کړې چې د

ته گټونکي يې / ۳۱۹

دوی د بریا تر شا د گڼو کسانو لاس دی، له کومو پرته چې د دوی بریا ناشونې وه.

د دوی په بریا کې والدین، ښوونکي، روزونکي، لارښوونکي او ملاتړي لاس لري.

یو کس نه شي کولی د دغو ټولو کسانو مرستې جبران کړي. د دې لپاره چې په نسبي ډول شکرگذاري شوې وي، باید د هغو کسانو لاس نیوی وشي چې ستاسې لاره تعقیبوي.

سقراط افلاطون ته روزنه ورکړه، افلاطون ارسطو وروژه، ارسطو بیا د ستر سکندور روزنه وکړه. تر هغې وروسته علم انتقال نه شو، تر دې چې ومړ. زموږ تر ټولو ستره دنده دا ده چې راتلونکو ته داسې څه په میراث پرېږدو چې هغوی ورباندې وویاري.

د ارزښتونو بدلون او ننني ارزښتونه

بدلونونه حتمي دي، که یې موږ وغواړو او که نه رامنځ ته کېږي. موږ په بشپړه کچه د خپل نسل لپاره شرطي اخلاق خپل کړي چې له کبله یې مهمې اړیکې له لاسه ورکوو.

په ۱۹۵۸ زېږدیز کال کې د یوې سروې پر مهال له سربښوونکو داسې پوښتنه شوې وه: د زده کوونکو تر ټولو ستره ستونزه مو څه ده؟ غبرگون داسې وه:

- کورنۍ دنده نه ترسره کوي
- د درسي توکو درناوی نه کوي، د بېلگې په توګه کتابونه غورځوي
- خراغونه روښانه او دروازې خلاصې پرېږدي
- په ټولګي کې کاغذي توپونه واري
- له کړکيو وځي

ته گټونکي يې / ۳۲۰

شاوخوا دېرش کاله وروسته په ۱۹۸۸ زېږديز کال کې (يو نسل وروسته) هماغه سوال بيا تکرار شو؛ خو دا ځل ځوابونه ټکان ورکوونکي وو.

د ننني عصر د ښوونځيو سترې ستونزې په دې ډول دي:

۱. سقط

۲. ایدز

۳. جنسي تېري

۴. نشه يي توکي

۵. تاوتریخوالی، ښوونځي ته د تنفګچې او چړو راوړل.

هڅه مه کوه چې د بریا بېلګه وي، هڅه وکړه چې د ارزښتونو بېلګه شي.
البرت انشتین

پخواني ارزښتونه منسوخ نه دي

ځينې ارزښتونه لکه د مسؤليت منل، ژمنتيا، ښه والی او له وطن سره مينه ځينې خلکو ته زړه ښکاري. په دې کې شک نشته چې دا زړه ارزښتونه دي؛ خو په هېڅ صورت منسوخ شوي نه دي. دوی د وخت له ازموينې تېر شوي او د تل لپاره به وي.

دغه ځانګړتياوې په نيويارک، نوي ډيلي او نيوزيلانډ کې يو ډول ارزښت لري.

دا ارزښتونه نړيوال دي او تر اوسه په تاريخ کې لا داسې ځای نه دی ليدلی شوی چې هلته دې ارزښت نه وي.

ارزښتونه تر بل هر وخت په ټيټ حد کې دي

ته گټونکي يې / ۳۲۱

په هره ټولنه کې بداخلاقي او بې عدالتي د ناهيلۍ لامل کېږي. د هغو کسانو چې د غيراخلاقي کړنو له لارې خپله غريزه سروې، مخه بايد هغه کسان ونيسي چې د ريښتینو ارزښتونو د پلي کولو دنده لري. هره هغه ټولنه چې اخلاقي تحمل يې له لاسه ورکړی وي، له کړکېچونو سره مخ کېږي، ځکه تاريخ ثابته کړې چې ټولې ناکامۍ په اصل کې اخلاقي ريښه لري.

نيمه پېړۍ وړاندې «د کتاب له ليکلو» امريکا په غموونکې ډيپرشن کې ډوبه وه. په يوه مياشت کې له دريو د يوې برخې امريکايانو شتمنۍ له منځه ولاړې. صنعتي توليدات ۷۷ سلنه کم شول او د کاري ځواک څلورمه برخه کسانو دندې له لاسه ورکړې.

په ډېری ښارونو کې حکومت ان د ښوونځيو د پرانيستلو وړتيا نه درلوده. له دومره سختيو سره سره يوه برخه خلکو ويل: «خدايه شکر چې ستونزې مو مادي دي.»

ښېگڼه څه ده؟

که له خلکو په لنډه وپوښتې چې آیا ته ښه سړی يې؟ ځواب به درکړي چې هو او که بيا پوښتنه ترې وکړې چې څه شي ښه سړی کړی يې؟ ځوابونه ښايي داسې وي:

- له چا سره دوکه نه کوم
- دروغ نه واييم
- غلا نه کوم

که پورتنی موارد تحليل کړئ، ډېر حقيقت نشته په کې. د بېلگې په توگه داسې يو کس تصور کړئ چې وايي زه دوکه نه کوم. که ريښتيا هم چا ته دوکه ورنکړي، هغه يوازې دوکه باز نه دی. که وايي چې دروغ نه واييم او غلا

ته گټونکي يې / ۳۲۲

نه کوم، معنا يې دا ده چې دروغجن او غل نه دی، خو دا د دې معنا نه لري چې دوی ښه دي.

په حقيقت کې يو کس هلته ښه سړی گڼلی شو چې نه يوازې بد کار ونکړي بلکې ښېگڼه وکړي.

هغه کس د ارزښتونو لرونکی بللی شو چې د شفقت، عدالت، زړورتيا، صداقت، زړه سوي، خاکسری او ښه نيت ځانگړنې ولري.

څه شی د دې لامل کېږي چې دغه ډول خلک ښه ښکاره شي؟ ځکه دا ډله خلک په ژمنتيا د عدالت لپاره درېږي، له اړو خلکو سره مرسته کوي، د ځان او هغو کسانو لپاره چې په شاوخوا کې يې ژوند کوي، د ښه ژوند زمينه برابروي.

د دې لپاره چې د ښېگڼې په ټولو بڼو پوه شو، مجبور يو چې معيارونه ورته وټاکو. دغه معيارونه ښايي اخلاقي، قانوني او يا هم دواړه وي.

زموږ اخلاقي معيارونه څومره لوړ دي؟

په لاندې شرايطو کې څه ډول غبرگون ښیي؟

۱. پر دې ښه خبر يی چې ستاسې له کوره تر هوايي ډگره د ټکسي کرایه څومره ده، ځکه په ځلونو مو په ټاکلې اندازه کرایه پرې کړې ده؛ خو په دې ځل يو چلوونکی تر نورو وختو له تاسې لږ پيسې اخلي، په دغه حالت کې ستاسې غبرگون څه دی؟

۲. غرمڼی لپاره هوټل ته تللي یی او څلور ډوله خواړه مو فرمايش ورکړئ. گارسون راځي او څلور ډوله خواړه ستاسې مخې ته ږدي. کله چې له هوټله وځئ د دری ډوله خوړو پيسې درنه اخلي. له دغه ډول حالت سره د مخ کېدو پر مهال مو غبرگون څه ډول وي؟

ته گتونکی یې / ۳۲۳

۳. ستاسې یو نږدې ملگری د ناروغۍ له کبله د مرګ له ګواښ سره مخ دی، خو د ژوند بیمه نه لري او تاسې د بیمې د شرکت کارکوونکی یی، په دغه حالت کې څه کوی؟

تاسې نه شی کولی اخلاق قانوني کړئ. اولادونو ته مو له دغه ډول شرایطو سره د مخ کېدو په صورت کې څنګه لارښوونه کولی شی؟ ایا هغه چلند چې تاسې په دغه ډول شرایطو کې کوی، له هغه نصیحت سره مطابقت کوي چې تاسې خپلو ماشومانو ته کوی؟ موږ د زېږېدو له نېټې د اخلاقو زده کړه پیلوو او دغه بهیر ټول ژوند دوام کوي. آیا د اخلاقو بدلون امکان لري؟ بلکل امکان لري، خو اخلاقي روزنې ته اړتیا لري.

څه شی زموږ پر اخلاقو اغېز کوي؟

تمه

وېره

فشار

د کاروبار اخلاق

اخلاق او د هغې نشتون په هر مسلک کې ممکن دي. حریص ډاکټر په سمه بڼه عملیات نه کوي. وکیلان حقیقتونه پټوي. والدین او اولادونه د مصلحت لپاره دروغ وايي. د مالي چارو کارکوونکي په خپلو راپورونو کې لاسوهنه کوي.

کله چې موږ نورو ته دوکه ورکوو، په حقیقت کې خپل ځان ته بازي ورکوو، ځکه په دې ډول موږ ځان دې ته چمتو کوو چې نور له موږ سره دوکه وکړي.

تر څو چې له نورو سره دوکه کوو، په ذهن کې مو دا باور رامنځ ته کېږي چې هغوی هم راسره دوکه کوي او په دې توګه بدبیني پیلېږي.

ته گټونکي يې / ۳۲۴

رفاه د مسؤليت منلو لامل کېږي. داسې نه شي کېدای چې اخلاقي ارزښتونه دې ږنگ او صنعتي زېربنا دې ورباندې جوړه کړو. له اخلاقي ارزښتونو هماغه پایله لري چې له قانونه سرغړونه يې لري. يو شمېر خلک په ژوند کې هم اخلاقي ارزښتونو ته ژمن نه پاتې کېږي، ځکه دوی فکر کوي اخلاقو ته نه ژمنتيا يې کار آسانه کوي؛ خو په حقيقت کې يې کارونه نور هم سختېږي. کولی شئ په داسې حالت کې چې مشتري ته مو سم خدمات نه وي وړاندې کړي، له هغه سره مخ شئ؟ د خپلو ماشومانو په مخ کې د لافو وهلو پر مهال افتخار کولی شئ؟ که دغه کارونه نه شئ کولی، پوه شئ چې چلند مو غير اخلاقي دي. د خوش طبعۍ او وياړ حس انسانان د ژوند مسير ته برابر وي.

ليدلوری

ولې خلک خپلو هیلو ته نه رسېږي؟ تر ټولو ستر لامل يې دا دی چې د هغوی لیدلوری محدود دی. موږ باید تر هغه څه وړاندې ولاړ شو چې هیله يې لرو. هغه څه چې نن یو، تر دې وړاندې له یوې رويا پرته بل څه نه وو. د ژوند لپاره مو هیله، هدف او تگلوری وټاکئ.

کومه هیله لری؟ هیله مو څه ده؟ د ژوند هره ورځ مو چې تېرېږي، خپلې موخې ته نږدې کېږئ؟

بایلوونکو ته غوږ مه نیسئ، ځکه هغوی تاسې ته د بریا په اړه سم نصیحت نه کوي. د دې پر ځای له گټونکو سره مشوره وکړئ.

په کوم ځای کې مو چې لیدلوری د یوه کال لپاره دی گلان وروزی

په کوم ځای کې چې د لسو کلونو لپاره دی ونې وروزی

که مو لیدلوری ابدی وي خلک وروزی

او اخره خبره هم دا چې

گټونکي بېل کارونه نه ترسره کوي، کارونه په بېله بڼه ترسره کوي.

نه گټونکی يې / ۳۲۶

شيو کھرا

بناغلی شيو کھرا د هند د بيهار ايالت په دنبار کې زېږېدلی دی. د نوموړي کورنۍ د ډبرو د سکرو کاروبار درلود چې وروسته دولتي شو. کھرا وړاندې له دې چې ليکوالی او ويناوالی ته مخه کړي د موټر مينځوونکي او د بيمې د استازي په توگه کار کاوه. نوموړی د امريکا په متحده ايالاتو کې د کار پر مهال د « نورمن وينسنت پيل » له يوه لکچر تر اغېزمن کېدو وروسته پرېکړه وکړه چې د هغه لاره تعقيب کړي. « ته گټونکی يې » د کھرا لومړنی کتاب دی چې په ۱۹۹۸ کال کې د لومړي ځل لپاره چاپ شوی او تر اوسه ۲۲ ژبو ته ژباړل شوی دی. کھرا ټول ۱۴ کتابونو ليکلي چې تر ټولو مشهور يې همدا دی.

خپرنډوی

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