

د بریا ارواپوهنه

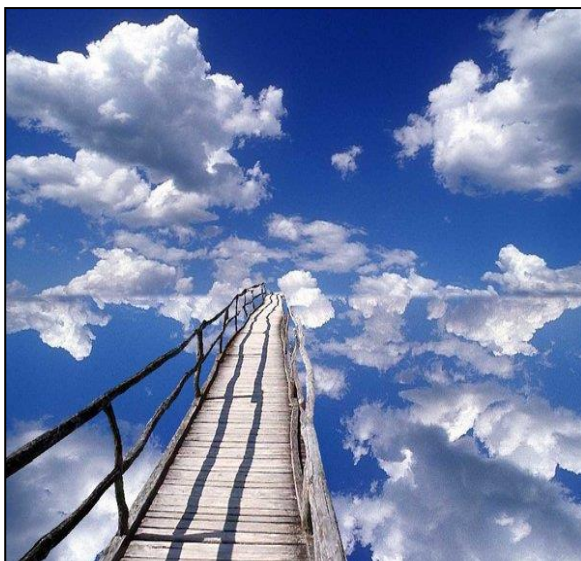
د بریالیتوب سل ټکي، سل انگېزې

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا

Ketabton.com

د بریا ارواپوهنه

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا





د کتاب پېژندنه:

نوم: دېريا ارواپوهنه

تاليف او ژباړه: مصطفى صفا

چاپ کال: ۱۳۹۰هـ ل

چاپ شمېر: ۲۰۰۰ ټوکه

خپرنډوی: ګودر خپرنډويه ټولنه / ننگرهار

ډالۍ!

قدرمنه لوستونکيه!

تاته!

ستادروحي ډاډ او آرامۍ په خاطر
ستاسره د نېک نيت، صميميت او اخلاص په موخه
ستاسره د مرستې او مشورې په خاطر
ستاد ذهني ثبات د دوام په خاطر
ستاد ځواکونو د خوځون په هيله
ستاد مثبتو باورونو د پياوړتيا لپاره
ستاد خيالونو او فکرونو د لوړتيا لپاره
ستا په وجود کې د ویدو استعدادونو د وینښولو په خاطر
ستاد جرئت، شهامت او لياقت د لوړولو په خاطر
او بالاخره دا هرڅه ستا د بريا، بريا او بريا لپاره...

مصطفی صفا

کابل — د تخنيکي او مسلکي زده کړو معينيت

۱۳۹۰/۱۱/۴ هـ ل

(۱)

موږ ټول هيلې لرو، موږ ټول هڅې کوو چې په خپل ځان او روان کې د يوه استعداد په شتون باور ولرو... موږ ټول پدې تلاش کې يو، چې بدلون رامنځته کړو او نور خلک تر خپل اغېز لاندې راولو او تر دې پورې هڅه کوو، چې نړۍ په يوه بهتره مکان باندې بدله کړو. په همدې لحظه کې له خپلو غوښتنو څخه يوه په ياد راوړه! ښايي چې دا غوښتنه دې هغه هيله وي، چې نوره دې له ياده وتلې ده. څه فکر کوې، که چېرې دا غوښتنه ستا په وجود کې د يوې هيلې په ډول پاتې واى، ستا په ژوند کې به څه حالت راغلى واى؟! ددې کتاب په همدې پاڼه کې ودرېږه او يوازې له هغه څه نه چې په ژوند کې يې د زړه له تله غواړې، يوه هيله او خوب جوړ کړه، په هغو کې فکر وکړه او په هغو کې ډوب شه!

(۲)

که چېرې خپل ژوند د جگړې میدان وگڼی، ډېر به سخت وي؛ امکان لري په هغه کې ورک شی، پدې ډگر کې به ټول خلک ستاسې په دښمنانو واوړي.

مگر که چېرې ژوند یوه لوبه وگڼی، ډېر به ننداريز وي.

نو ژوند ته کومه تشبه ورکول غواړئ؟

کېدای شي ژوند ته د سرگرمۍ ورکولو له مخې هغه یوه لوبه وگڼی،
ځینې وخت پکاروي چې ژوند یو مقدس سفر وگڼی او د هغو په لړ
کې په ځینو نعمتونو لکه په دوستانو، کورنۍ او نورو امتیازاتو باندې
شکر وباسی. همداسې کله نا کله کولای شی د ځینو ناوړو حالاتو
څخه د تېرېدو په موخه، ژوند د یو امتحان په ډول ومنی. که چېرې
ستاسې لیدلوری د ژوند په وړاندې بدل شي، پخپله به د ژوند په
نسبت ستاسې فکر، احساس او عکس العمل هم بدلون ومومي، نو
همدا اوس هغه مثبت او رغنده تشبېهات چې د ژوند په مفهوم یې
وړاندې کوی، ولیکی...

(۳)

آيا كله چې غواړئ له خپل وخت څخه ډېر خوند واخلي، ټلويزيون
گوري؟ سگرت لگوي؟ او كه ويده كيږي؟
آيا له سختۍ څخه د تېښتې او د آرامۍ د لاسته راوړلو لپاره له دې
څخه نورې ښې او مثبتې لارې هم په پام كې لري؟
آيا په داسې بېلابېلو انگېرنو اخته ياست، چې پر ژوند مو يې اغېزه
كړې وي؟

آيا په ژوند كې مو داسې څه شته، چې غواړئ ښه توب وركړي؟
د برياليتوب يو تعريف دا دي: داسې ژوند وكړئ چې په ډيره آساني
سره ترې خوند واخلي، له كړاو سره كم مخ شئ او تل داسې كار وكړئ
چې د شاوخوا وگړي هم ستاسو له كار څخه خوند واخلي.
دې تعريف ته په كتو سره، تر كومه بريده بريالي ياست؟ د دې لپاره
چې نن، له خپل ژوند څخه خوند واخلي، څه كولى شئ چې ترسره
كړئ؟!؟

(۴)

هر شی خپل ورته شی جذبوي...

ته په خپله د هستۍ تر ټولو پیاوړی مقناطیس یې!

ته په خپل باطن کې د جاذبې قدرت لرې، چې په دې دنیا کې تر بل هر شي پیاوړی دی او دغه نه اټکلېدونکی مقناطیسي قدرت ستا له خپلو افکارو خپرېږي...

هر مثبت فکر خپل مثبت فکر جذبوي...

د یوه انسان په توګه زموږ دنده دا ده، چې د هغه څه په هکله فکر وکړو چې غواړو یې، او هغه څه چې غواړو یې، په خپل ذهن کې یې مشخص کړو... په دغه وخت کې د کائناتو یو ستر قانون یعنې د جذبولو قانون ورته رابولو او ته هماغه شی ترلاسه کوې چې فکر یې کوې...

همدا اوس ستا ژوند ستا د پخوانیو افکارو انعکاس دی...

((ځان په پرېمانه نعمتونو کې وګوره او داسې فکر وکړه، چې په پرېمانه نعمتونو کې ژوند کوې، که داسې وکړې هغه به جذب کړې، دغه چاره په هر پړاو کې او د هر چا لپاره امکان لري.)) «باب پراکټر»

(۵)

آيا پوهېږئ چې څه ډول بايد خپل حالت ښه کړئ؟
آيا امکان لري داسې کار ترسره کړئ، چې همدا اوس د بشپړې
نېکمرغۍ، ذوق او خوښۍ احساس وکړئ؟
پکار ده چې د خپلې پاملرنې مرکز ته مو بدلون ورکړئ.
آيا په ياد لرئ چې يو وخت مو يو لوی کار ترسره کړی وي او ځان مو
سر لوړی او بريالی احساس کړی وي؟ هغه حالت له ټولو جزياتو سره
په روښانه او ژوندۍ بڼه په خپل فکر کې انځور کړئ... کوم غږونه مو
چې اورېدلي په ياد راوړئ... د خپل زړه درزا احساس کړئ! د هماغه
وخت په شان ساه وباسئ، هماغه ډول خپله خبره ونيسئ او خپل
بدن مو د هماغه وخت په شان په خوځښت راولئ.
آيا حيرانتيا په ځان کې نه احساسوئ؟
آيا ممکنه ده هر وخت چې مو زړه وغواړي، همدا احساس په ځان
کې رامنځته کړئ؟

(٦)

له ياده مه وباسه، ژوند په تکراري ډول د يوه لباس اغوستل نه دي.
ژوند کومه لوبه نه ده، ستاسې گران عمر دی.
څه غواړئ، له هغه سره څه وکړئ؟
ايا دا فکر کوئ، چې په واقعي معنا سره ژوند کوئ؟
ايا د خپل عمر له هرې لحظې څخه خوند اخلي؟
ايا له هغو فرصتونو څخه چې تاسو ته مخکې راځي، استفاده کوئ؟
څه فکر کوئ، چې له دریو - څلورو اونيو وروسته نور ژوندی نه یې!
په هغه وخت کې څه کوئ؟
څه خبرې لرې؟
په چا او څه شي دې زړه بدېږي؟
اوس د هغو ټولو په قدر وپوهېږه!!!

(۷)

د څو پوښتنو په کولو سره خپل ځان وازوئ:

همدا اوس زما په ژوند کې څه شی د خوشحالی سبب شوي دي؟
څه شی مې تر ټولو راضي ساتي او زه د هغو په اړه څه احساس لرم؟
همدا اوس، ژوند زما لپاره نړۍ څومره ښکلې کړې ده؟
همدا اوس، زه په څه شي د افتخار احساس کوم؟
همدا اوس، زه په ژوند کې په څه شي شکر ایستونکی یم؟
له چا سره علاقه لرم؟
څوک له ما سره علاقه لري؟
او څه شی ددې علاقې سبب شوي دي؟

«ترڅو ښکمرغي ونه پېژنو، ترڅو د ژوند لپاره تعریف ونه لرو، ترڅو خپل ځان کشف نه کړو، ترڅو خپل احساسات کنټرول نه شو کړی، ترڅو خپلې علاقې څرگندې نه شو کړی، ترڅو له نورو سره د جوړجاړي شېبې ونه شو ازمویلی...
ژوندي به یو، خو ژوند مو نه دی کړی!»

(۸)

له خپله ځانه، د ځان په اړه پوښتنې وکړې. دا ډېره اسانه ده چې ځان له ځانه سره تحليل کړي او د نورو خلکو له ښکاره انتقاد څخه هم ځان وژغوري.

له ځانه وپوښتنئ:

په ما کې کومې کمې شته چې له نورو څخه يې کم راوستی يم؟

څنگه کولای شم خپل هدف ته ورسم؟

څنگه کولای شم په خپل قول عمل وکړم؟

څنگه کولای شم د خپل فکر او عمل ترمنځ انډول رامنځته کړم؟

کوم فکرونه چې درته پيدا کېږي، هغه وليکئ، پرېږدئ چې بېلابېل فکرونه ستاسې ذهن ته راشي.

نوبتګر واوسئ او د حل په لارو پسې وګرځئ.

((د ژوند د بدلون امکان شته، نورو دا کار کړی دی!!))

(۹)

کله چې موږ د زیانمنېدلو احساس کوو او پرځان باور نه لرو، نو ډېره
مشکله ده چې په خپلو قضاوتونو هم باور وکړو.
په داسې شېبو کې له ځانه وپوښتئ:
زړه مې څه غواړي چې څه پېښ شي؟
خپل ځواب در سره نوټ کړئ؟
له ځانه سره فکر وکړه، د کوم واړه عمل او تصمیم په واسطه کولای
شم، په ژوند کې د موفقیت په لور کوم نوی حرکت وکړم؟
(که چېرې دې په خپلو روابطو، کار او دنده کې داسې څه موجود وي
چې له هغو څخه راضي نه وې، همدا اوس تصمیم ونیسه چې په
ډېرې تېزۍ سره په لنډ وخت کې بدلون ورکړي.))

(۱۰)

له يوه شي څخه ډاډمنېدلو ته باور وايي، د مثال په ډول که چېرې
پدې باور ولرې، چې هوښيار او بيدار سړی يم.

دا يوه نظريه نه ده، بلکې د يوه ډاډ او اطمینان احساس هم دی.
موږ کولای شو، هره نظريه چې زموږ ذهن ته راځي، په باور بدله کړو،
خو په دې شرط چې ددې نظريې د تائيد لپاره په پوره اندازه له خپلو
تجربو استفاده وکړو.

څه فکر کوئ، که چېرې د نورو له عینکو څخه خپلو باورونو ته وگورئ،
څه به ووينئ؟

تاسې په څه شي باور لرئ، له هغو څخه کوم يو ستاسې د ځواکمنتيا
او کوم يو ستاسې د ناځواکۍ او کمزورۍ سبب کېږي؟

(۱۱)

څېړنو ښودلې ده چې موفق خلک په چټکه تصميم نيونه کې مهارت لري او بالمقابل هغه خلک چې وروسته پاتې او ناموفق دي، معمولاً په ورو او ځنډ سره تصميم نيسي.

کله چې تصميم نيسي، له يوه اندازه جدیت څخه کار اخلي او مقاومت کوي. شاته اچول او نن او سبا کول له ناراحتیو څخه د تېښتې آسانه لاره ده، مگر تر اوسه مو له ځانه سره فکر کړی، چې دې کار مو کومه نتیجه ورکړي؟

له شکه پرته به له سودا او پرېشانی څخه بله پایله ونه لري.
(په روحي او جسمي ډول ځان چمتو کړه، ځان تکره ونيسه او هغه کار ترسره کړه، چې د خپلې لټې له مخې دې ځنډولی و.
فکر وکړه هغه کوم کار و؟

ايا په کولو ارزې؟

که ارزې نو لاس په کار شه او پيل يې کړه.))

(۱۲)

که چېرې د راتلونکي يوکال په اوږدو کې خپلو ټولو اهدافو ته
رسېدلای وی، څه احساس به دې درلود؟
د خپل ځان په اړه به دې څه فکر کاوه؟
خپل ژوند به دې څه ډول لیده؟
ددې سوالونو ځواب له تا سره دا مرسته کوي چې خپلو اهدافو ته د
رسېدو لپاره هغه ضروري دلایل مطرح کړې.
له دې فرصت څخه استفاده وکړه او د راتلونکي کال څلور اوچت
هدفونه په یاد راوړه.
همدا اوس په ژور فکر کې ډوب شه!
لومړی هدف دې څه دی؟
دویم دې څه دی؟
همداسې دریم او څلورم دې څه دی؟

(۱۳)

د يوه کس ژوند د بل کس له ژوند سره توپیر لري، بل هېڅوک
ستاسو ژوند او ستاسو احساس نه شي درلودلی او هېڅوک ستاسو د
بدن ټاټوبي ته لاره نه شي موندلی او نړۍ هغسې نه شي تجربه
کولای، لکه څنگه یې چې تاسو تجربه کوئ .
یوازې ته یې چې خپل ځان دې پیژندلی شي .
یوازې ته یې چې د خپلو ښو او بدو مسئولیت لري .
او یوازې ته یې چې د خپل پرمختګ هیله کولی شي .
دا ټول په تا پورې اړه لري، بل څوک د خپلې ناکامۍ لامل مه ګڼه!
يو عالم وايي: «ژوند یوه ښکلې پدیده ده، په دې شرط چې مراندې
بې زما په لاس کې وي، زه به ډیراحق وم، چې اجازه ورکړم دغه واګې
زما له لاسونو وتښتي...»
که باور ولرې اوکه یې ونه لرې، ته د خپل ژوند اصلي طراح یې!
(فکر وکړه... ځان وپېژنه...)
ته د قهرمان کېدو لپاره زیږېدلی یې!))

(۱۴)

د ښوونځي په پرېښودلو سره زده کړه په پای نه رسي.
موږ هېڅکله له زده کړې څخه لاس نه اخلو، همېشه یوڅه د کشفولو
او زده کولو لپاره شته.
ورځنیو مسایلو ته دقیق شئ، یوازې له کتابه زده کړه نه کېږي... له
ژوند څخه زده کړه وکړئ... موفقو خلکو ته وگورئ، د هغوی غورځې
پرځې کشف کړئ او د هغوی مهارتونه په ځان کې پیدا کړئ.
همداراز له ځانه یې زده کړئ، خپلې حقيقي توانايۍ وپېژنئ، خپلې
ټولې تجربې ورسره غبرگې کړئ او پرمخ ولاړ شئ.
(تجربه هغه سرلیک دی، چې هر څوک یې خپلو غلطیو ته عنوانوي.)
[اوسکار وایلد]
(یوازې حقیقت کولی شي، چې تاسو ته رښتیني شهرت دروښي.)

(۱۵)

د خپلو ارزښتونو د پیداکولو په موخه له ځانه دا پوښتنه وکړه:
زما په ژوند کې تر ټولو مهمه مسئله څه شی ده؟
خپل ځوابونه په یاد راوړه!
په یاد ولره، غواړې خپل هغه ارزښتونه کشف کړې، چې ډېر زیات وړ
پسې په هڅه کې یې.
ټول لاسته راغلي ارزښتونه په یوه لېست کې د مهموالي له مخې
ډلبندي کړه.
یو ځل بیا فکر وکړه او له ځانه وپوښته:
د ژوند د لومړیتوبونو په فهرست باندې باید کوم نور ارزښتونه وړ
زیات کړم؟
(شدیدې غوښتنې ولره او غوره شیان وغواړه، ترڅو غوره توبونه تر
نورو لومړۍ ستا په لور راشي.))

(۱۶)

له کوم شي څخه چې استفاده ونه کړو، ورو په ورو له منځه ځي، که چېرې له خپل زړورتوبه استفاده ونه کړو، زړوتوب مو کمېږي. که چېرې خپل استعداد ونه کاروو، هغه به کمزوری شي. که چېرې خپله اراده او توانايي په خوځښت رانه ولو، هغه به له منځه ولاړ شي.

تاسې خپل ځواکونه وسنجوئ.

تاسې ډېر څه کولای شئ، ځان ته په کمه سترګه مه گورئ.

((د انسان بدن د هغو د اروا بهترين تصوير دی...))

ايا پوهېږئ چې ستاسې بدن، ستاسې د ننه څه وايي؟!))

((فکر وکړئ او بيا ووایئ، پدې آزاده نړۍ کې فقر، غريبي او تنگ

لاسي نه شي کولای د انسان د پرمختګ مانع شي!))

(۱۷)

ايا كله مو د ځان په اړه فكر كړى دى، هغه اعمال چې هره ورځ يې تر سره كوو، د څه شي پايله او نتيجه ده؟
او كوم حالت به غوره كړى چې په ژوند كې به څه ډول شخصيت ووسم او تر كومه به ورسېږم؟
هو! ددې لويې او برخليک سازې موضوع ځواب يوازې زموږ تصميمونه دي، چې د احساس په وخت كې زموږ برخليک ټاكي.
زه باور لرم، چې دا ټول زموږ تصميمونه دي، نه د ژوندانه شرايط، چې زموږ سرنوشت راپنځوي.
(د خپلو هيلو او ځان ترمنځ فاصله، يوازې په يوه مثبت او قاطع تصميم سره ډكه كړئ.)
مهمه نه ده چې تاسو تر اوسه هېڅ بريا نه ده درلودلې...
مهمه نه ده چې اوس يې له صفره پيلوئ...
(ژوند يعنې له هېڅ څه پيل كول او ډېر څه ته ځان رسول!!)

(۱۸)

د (ناممکن) کلمه د خپلو لغتونو له قاموس څخه وباسئ، ناممکن یوه وړانوونکې کلمه ده، د ناممکن والي فکر په ځنځيري ډول د خپل تائید لپاره منفي افکار زیږوي.

کله چې باور ولرې، چې دا کار ناشونی دی، ستاسې فکر په داسې دلایلو پسې گرځي، چې دا مطلب ثابت کړي، خو کله چې پدې باور ولرئ، چې دا کار شونی دی، نو ستاسې فکر د هغو کار د سرته رسولو لارې چارې پیدا کوي.

کله چې وایې، دا کار ناممکن دی، لږ دقیق شی، ځکه څه شی چې پروڼ ناممکن وو، نن ممکن شوي دي.

((سل کاله مخکې دې که ویلي وای، چې انسان به سپورمۍ ته وڅېږي، نو تاسې ته به یې د لېوني خطاب کړی وی!))

(۱۹)

تاسې مجبور نه یی، چې تل د خپلو تېرو منفي تجربو تر اغېز لاندې ژوند وکړی.

((تېرې ناکامۍ د راتلونکو ناکامیو په را تلو دلالت نه کوي.))

د ناکامیو له تجربه کولو څخه پرته موفقیت معنا نه لري، هر چېرې چې کوم لوی بریالیتوب ووينی، د هغو په مسیر به خورا زیاتې ناکامۍ هم په نظر درشي.

په مشکلاتو باندې زیات ټینګار موږ له مشکل سره مخ کوي...

پکار ده د راتلونکو پرمختیا لپاره خپل مشکلات په طاقت بدل کړو او تر نور کله نه پیاوړي ګامونه واخلو.

((له هر څه نه مثبتې نتیجه اخیستل، ستاسې په ګټه ده. ځان ته ځیر

شی، له خپلې وروستۍ اشتباه څخه مو څه زده کړي، چې اوس کولای

شی، هغه د خپل ژوند د لوړتیا لپاره وکاروی؟))

(۲۰)

له تاسو څخه غواړم چې له همدا نن څخه تصميم ونيسئ، ترڅو د خپل ژوند په كيفيت كې بدلون راولئ او پرمختگ وكړئ، كوم كار مو چې ځنډولى هغه تر سره كړئ، په نويو مهارتونو كې تبحر پيدا كړئ، خلكو ته په يوه نوي انداز د احترام او محبت په سترگه وگورئ، هغو دوست ته مو تليفون وكړئ، چې دا ډېر وخت مو نه ليدلى...

ټول تصميمونه عواقب لري، حتا نه تصميم نيول هم په خپل وار سره يو ډول تصميم نيونه ده...

له خپل ځان سره فكر وكړئ، پخوا مو كوم تصميمونه نيولي وو، يا د كومو تصميمونو په نيولو كې پاتې راغلي وئ، چې همدا نن يې هم ستاسې ژوند تر تاثير لاندې راوستى دى او همدارنگه په هغو اهدافو فكر وكړئ، چې په خپل ذهن كې مو جوړ كړي وو، مگر تر اوسه ورته نه يې رسېدلي.

(۲۱)

هره ورځ خپل ځان په يوه نوي لقب سره ونوموه او هغو ته ژمن واوسه
او پدې ترتيب اجازه ورکړه، ترڅو دا لقب په تاکې يو شرط وگرځي.
همدا اوس کولئ شې هغه نوی شخصيت چې د ځان لپاره دې
انتخاب کړی و، را ژوندی کړې
له ځانه وپوښته: له دې اوسني شخصيت سربيره به کوم بل څوک هم
و اوسم؟

((د هغه څه د تر لاسه کولو لپاره چې نه يې لرې، بايد داسې څوک
شې چې تراوسه نه وي))
زه بايد بدلون را منځته کړم، نور له ما سره مرسته کولی شي، مگر
ددې بدلون مسئول زه پخپله يم، خو که چيرې دا بدلون را منځته نه
کړم، په ژوند کې به څه شی له لاسه ورکړم؟!!!
((بدلون د ژوند اساسي واقعيت دی.))

(۲۲)

هر کله نه شو کولای له پرونیو معیارونو سره ژوند وکړو، بلکې پکار وي چې د نن لپاره له نننیو معیارونو کار واخلو. تېر وخت له راتلونکي سره مساوي نه دی! ډېر داسې کارونه شته چې نور کله مو نه شواى کولای، مگر اوس پرې توانېدلى شو. څوک چې په ځان باور لري، هغه مسئولیت منونکى وي او په قاطعیت سره تصمیم نیسي. که امکانات لرئ او که یې نه لرئ، لوی او د کېدو وړ هدفونه وټاکئ. ستاسو په نظر څه ډول کولای شو، د «زه کولى شم» شعار په چټکۍ سره عملي کړو؟!

(۲۳)

ايا داسې هدف لری، چې کله په هغو کې فکر کوی، تاسو په هیجان
کې راولي، مگر تر اوسه ورته رسېدلي نه یاست؟
نو څه خیال لری، د خپل موفقیت وخت په ذهن کې څه وخت
انځوروی؟!

خپل ځان له نورو سره مه مقایسه کوی، هڅه وکړی خپل ځان له خپلو
اهدافو سره مقایسه کړی.

هدف ته د رسېدو رمز، ستاسې روحي وضعیت دی، هر یو هدف مو
لر ترلره د ورځې دوه ځله تکرار کړی، خپل هدفونه ولیکئ او په داسې
ځای کې یې ولگوی، چې هره ورځ یې په لیدلو ډاډمن وی.

(۲۴)

خپلو مغزو ته دا ور وښیئ، چې کوم مطالب او اطلاعات ستاسو لپاره
د اهمیت وړ دي...

د پنځو دقیقو په ترڅ کې ټول احتمالات خپل ذهن ته راوړئ:

د کوم شي د زده کړې علاقه لری؟

په کومو مهارتونو کې غواړئ تبحر پیدا کړئ؟

کومې ځانگړنې غواړئ په خپل شخصیت کې پراخې کړئ؟

تاسې به په آینده کې څه ډول څوک وی؟

ژور فکر وکړئ او خپل یو کلن هدف مشخص کړئ.

((یوازې یو مثبت، هدفمن او متفکر ذهن کولی شي، تاسې یوه

پایداره موفقیت ته ورسوي.))

((همېشه د ښه توبونو انتظار وباسئ. درته پېښ به شي.))

(۲۵)

زموږ په ژوند کې د هر شي د تجربه کولو لپاره بېلابېلې لارې شتون لري، زموږ روح او روان د هغو تلويزون په شان دی، چې زموږ لپاره د خوښۍ، غم او نورو مسايلو خپرونې وړاندې کوي، هر وخت چې وغواړو، کولای شو، له هر ډول احساس سره مخ شو، خو يوازې پکارده، چې يو غوره او سم کانال انتخاب کړو. تاسې به حتماً وپوښتئ، چې څه ډول کولای شو، خپلې روحيې ته بدلون ورکړو؟ ((ددې لپاره چې خپله روحيه عالي وساتې، د خپل ژوندانه په بهترينو شېبو کې فکر وکړی.))

(۲۶)

بايد د خپل ژوند مسئوليت په خپله غاړه واخلي، ته نه شې کولای، دا
موسونه او د باد لوری بدل کړې، مگر ځان کولی شې؛ ځکه مسئوليت
يې يوازې له تا سره دی، ته د کوم پوځ مسئول نه يې، بلکې ددې
مسئول يې چې:

ايا کونښنې کوې او يا يې نه کوې؟

ايا نوي مهارتونه زده کوې او که نه؟

ستاسو ترټولو لويه سرمايه پخپله تاسې ياست، نو د خپلو ارزښتونو د

لوړاوي لپاره ټولې لازمي زده کړې لاس ته راوړئ.

((پدې مه ځورېږه، چې لوړ مقام ته نه يې رسېدلی، پدې وځورېږه، چې ولې

دې د لوړ مقام لياقت نه دی پيدا کړی.))

(۲۷)

اسمانڅکالی هېڅکله د لمر په رڼا کې سترگې نه شي غړولی، او نه په کوهي کې ایساره څنگېنه د سمندر تصور کولای شي؛ په همدې ډول څوک چې یو ځل په ټیټ او پست ژوند کولو روږدی شو، هغه بیا تر مرگه پورې په همدې پستی کې خوښ وي، هغه هېڅکله د ځان د لوړتیا فکر نه شي کولای، د هغه فکر په جزیاتو پورې تړلی وي او د کلیاتو فکر یې په سر کې نه ځایېږي.

((محدود هدفونه، ژوند محدودوي.))

((لوی فکر وکړئ، ترڅو لوی ژوند وکړئ، د ژوندانه لویي په کامیابی او

خوشالی کې ده.))

(۲۸)

له ډېرو وړو کارونو څخه د لویو کارونو کولو ته لار ومومئ.
د یو عالم په وینا: «څوک چې د خټلو په ټولولو شرمېږي، هغه دې د
اور په لگولو هم وشرمېږي.»
دا په یاد ولری، چې اسانۍ په سختۍ منځته راځي، هېڅ داسې اسانه
کار نشته، چې یو وخت به مشکل نه و، که نور یې نه منئ، تاسې ته
قدم اخیستل څومره اسان دي، خو په ماشومتوب کې مو همدغه
قدم په څومره سختۍ سره اخیست، موږ څومره ډېر لوېدلي یو...
((په وړو کارنو لاسبری، په موږ کې د لویو کارونو وړتیا روزي.))
((هر موفقیت د بل موفقیت سبب کېږي!!))

(۲۹)

لوی فکره واوسئ، ستاسې د برياليتوب اندازه، ستاسې ليدلوری
تعيينوي. که چېرې واړه هدفونه په نظر کې ونيسئ، بايد وړو نتايجو
ته په انتظار واوسئ!

لوی معيارونه او هدفونه په نظر کې ونيسئ، ترڅو لوی نتايج تر لاسه
کړئ. ددې هڅې لپاره ځان وارزوه، ځان چمتو کړه او په ځان باور ولر،
ځکه ستا برخليک د ټول بشريت په برخليک باندې اغېز لري.

ترڅو چې په ځان باور ونه لرئ، هېڅوک په تاسو باور نه لري!
کله چې ستاسو پر زړه او او ذهن د کمزورۍ او بې کفايتۍ د احساس
سيوری پرېوځي، نو لوی فکر وکړی او د همدغه لوی فکري له جادو
څخه د ژوند په بحراني لحظو کې استفاده وکړی.

(۳۰)

پرله پسې ځان بوخت وساتئ او وزگارتيا ته ځان مه ورکوی.
زموږ د بدمرغۍ او بېوسۍ راز د هغو وزگارو ساعتونو لرل دي، چې د
نېکمرغۍ په باب په فکرونو تېرېږي.
کله چې کوم کار ددې له امله نه تر سره کوي، چې له هغه وېره لري،
نو دا وېره او ډار به ستاسې د ژوند کنټرول په لاس کې واخلي!
کله چې د کوم کار د کولو لپاره ملا تېږې، په بشپړ ډول د شک دروازې
وته.

((د کار پیل د هغه د پای زېری درکوي.))

(٣١)

خپلو کارونو ته نظم او ترتیب وېښئ، تاسو به د پوځ قطارونه د حرکت په حال کې لیدلي وي، که لومړی قطار سم مزل ونه شي کړای، نو دویم قطار نارامه وي؛ ځکه د دویم قطار پرمختګ په لومړي قطار پورې تړلی وي.

همدغه حال د کار او بار هم دی؛ که تر لاس لاندې کارونه دې سملاسي یو په بل پسې تر سره نه کړل، نو کارونه در باندې زیاتېږي او په پایله کې ستا له پرېشانی او وارخطایی پرته بل ثمر نه لري؛ ځکه د انسان ماغزه دومره توان نه لري چې یو درجن کارونه په یو وخت تر سره کړي.

((کله چې په کوم کار بوخت وې، کار کوه او کله چې په کومه لوبه بوخت وې، لوبه کوه؛ مګر دا دواړه سره مه ګډوه.))

(۳۲)

د خپل برياليتوب لپاره لاندې ټکي عملي کړه او نتيجه يې وگوره:

- له خلکو سره داسې چلند وکړه، لکه څنگه يې چې له دوی څخه د ځان په حق کې توقع لرې.
- نوي ملگري پيدا کړه، مگر زاړه ملگري دې هم له لاسه مه ورکوه، کوم کارونه چې انډيوالۍ کوي، هغه ډېر څه نه شي کولی.
- ځان غښتلی ونيسه، که چېرې له زړه نه غښتلی هم نه وې، خلک به نور باور هم در باندې وکړي.
- په لويو فکرونو کې فکر وکړه، اما له وړو خوښيو څخه خوند واخله.
- هېڅکله څوک مه ناهيلي کوه، کېدای شي، هغه به له هيلې پرته بل هېڅ نه لري.
- هېڅکله خپل موفقيت له واقع کېدو څخه مخکې مه اعلانوه.

(۳۳)

کله چې د کوم کار لپاره ملا تړې، د نهيلی او مايوسۍ یاد له ذهنه
وباسئ...

د هیلو او امید بېلگه د لمر غوندې ده، څوک چې ورته مخه کوي،
ستونزې او غمونه یې لکه سیوري له مخې لرې کېږي.
که هر څه وي، وي دې، ستا دنده دا ده، چې هوډمن او هیله من
واوسې، ستا هیلې په ډېر څه ارزې!

متل دی، وایي:

((د روغتیا خاوند هیلې لري او د هیلو خاوند هرڅه.))

پرېږده چې نور خلک ناهیلې شي، مگر ته نه!

نهیلې د گور په لور لومړی گام دی...

په پوره زړه وړتیا سره را پاڅه، نهیلۍ ایسته واچوه او تر وروستۍ

سلگۍ پورې هیله من و اوسه!

(۳۴)

موږ له خپلو تاواناييو څخه بشپړ معلومات نه لرو او يوازې د خپلو ذهني او جسمي منابعو له وړو برخو څخه استفاده کوو؛ په همدې دليل هغه خلک چې وروسته پاتې او ناکام دي، معمولاً د خپلو ډېرو لويو تواناييو په وړو محدودو کې ژوند کوي، هغه ډېرې لويې وړتياوې لري، مگر د خپلو عادتونو له مخې نه شي کولای، له هغو گټه واخلي. ((د انسان بدن د هغو د اروا بهترين تصوير دی، ايا پوهېږئ، چې ستاسې بدن ستاسې د ننه څه وايي؟!)) ((تاسې خدای^(ج) درانه پيداکړي يی او په درنښت ارزئ، که چېرې خپل ځان په وړه تله وتلی، سپک او واړه به وخېژئ.))

(۳۵)

انسان په طبعي ډول اسانه لارو ته مخه کوي، که چېرې ددې اسان
طلبی په وړاندې ودرېږي، تر ټولو به قوي او غښتلی شي!
د کوچینو مشکلاتو په وړاندې مبارزه، تاسو ته د لویو مشکلاتو په
وړاندې د مبارزې توان درکوي او د لویو لاسته راوړنو چانس درته
میسروي.

((بريالیتوب د هغو چا په برخه وي

چې تر نورو زیات استقامت لري!))

ډاډمن ووسی، له هر ماښام څخه وروسته سهار راځي، مگر سهار به
هغه څوک ویني، چې تر سهاره د انتظار کولو زغم لري.

(۳۶)

څه فکر کوي، که چېرې هدف ته په رسېدو کې ستاسې لومړۍ هڅه
بې نتيجه وځي، نو بايد هدف ته تغير ورکړي او بل کار تر سره
کړي؟! ... قطعاً نه!

که چېرې دې وليدل چې هغو اهدافو ته چې تا مشخص کړي، نه شي
رسېدلی، نو په اهدافو کې دې لاس مه وهه، بلکې په پلان کې دې
لاسوهنه وکړه.

((خپل هدف ته دې وفادار پاتې شه، پخپله په هدف نور کار مه لره،
هغو ته د رسېدو په لار زيات تمرکز کوه.))

((خپل اهداف په خپل ټول توان سره تعقيب کړه او په دې ډول
پرمختگ وکړه، د پرمختگ لپاره زمينې ولټوه او په اوسنۍ وضعه مه
راضي کېږه.))

(۳۷)

خپل هدف ته په رسېدو کې له ځانه پوښتنې وکړې، ټول چلنجونه
وسنځوئ، په پای کې د کاغذ یوه پاڼه را واخلي او په نیمايي کې یې
یو خط کش کړئ.

د کاغذ په ښي اړخ کې د فهرست په ډول خپل مثبت احساسات
ولیکئ او د کاغذ په چپ اړخ کې بیا خپل منفي احساسات ولیکئ.

ایا د منفي احساساتو شمېر له مثبتو څخه زیات شو؟
((د هر چا د کمزورۍ ټکي د هغه د قوت تر ټکیو زیات دي، خو تاسو
تل د خپل قوت پر ټکیو تمرکز کوئ!!))

(۳۸)

موږ انسانان عجيبه موجودات يو، خپلو برياوؤ ته زيات اعتبار وركوو، هر كله چې كوم برياليتوب ته ورسېږو، غواړو ټول عالم په ځان راڅېر كړو او په طبعي ډول له دې سره زياته مينه لرو چې خپله هره بريا يوه او بل ته ور وښيو.

((موږ هغه وخت خپل ژوند معنادار احساسوو، چې وپوهېږو په نړۍ كې يو مؤثر رول لوبوو.))
د خپل ځان د مؤثريت لپاره په ذهن كې كومه نقشه او تصميم لرې، هغه په ياد راوړه؟

((سخت كار وكړه

سخته لوبه وكړه

او نړۍ ته بدلون وركړه!))

(۳۹)

ايا هڅه كوي چې خپلو غوښتنو ته ورسېږي، كه د نورو خلكو د
كاميابيو شاهد پاتې كېږي او د ماتې احساس كوي؟
وگوره! څه شي په نورو كې شته چې ته ورباندې رخه كوي؟ خپله
اصلي غوښتنه پيدا كړه، بايد پوه شي چې رڼنده سيالي كولای شي
تاسې خپلو پټو تمايلاتو ته ورسوي.
خپلې ارتباطي شبكې ته پراختيا وركړه، له كوره راووځه او هغه څوك
پيدا كړه چې له تاسره مرسته كولى شي.
زيانمنونكى واوسه، كه چېرې مجبور شوې، د خپل ژوند نقشې بدلې
كړه، مگر خپل اصلي هدف مه پرېږده!
خپله روحيه په دې راټوله كړئ: ((زه به گټونكى وم))

(۴۰)

خپله شاوخوا په زړه پورې کېئ، ماحول په موږ زیات اغېز لري، هغه
کولای شي زموږ روحیه قوي یا ضعیفه کړي.
ایا ستاسې کور په کوم آرام ځای کې دی؟
کله چې کور ته ځئ د آرامۍ احساس کوئ؟
ایا له تاسو څخه بد غبرونه او ناختمه کارونه چاپېره دي؟
خپل محیط ته مناسب بدلونونه ورکړئ.
شورماشور له منځه یوسی، څو زیاته ذهني ارامي پیدا کړئ.
په هره کوټه کې گلدانۍ کېږدئ، گلونه د هوا له پاکوالي سره مرسته
کوي او ستاسې رواني حالت تاند او تازه ساتي.
نو هر وخت چې کولای شئ، یو نوی او تازه گل کور ته راوړئ.

(۴۱)

ایا تر اوسه مو دا احساس کړی چې له تاسو څخه سوی استفاده شوې او ستاسې کار د نور په ګټه تمام شوی او له تاسو څخه یې قدرداني هم نه ده کړې؟

که چېرې مو ځواب مثبت وي، بنایي دلیل یې دا وي چې ځانته مو پخپله اجازه ورکړې چې قرباني شئ!

هغه ځای په پام کې ونیسئ چې له تاسو سره ناوړه چلند کېږي او په هغه لحظه کې له ځانه وپوښتنئ:

ـ څوک له ماسره بده رویه کوي؟

ـ هغه ته څنګه اجازه ورکوم چې ما قربانی ته ورټېل وهي؟

ـ څه کار باید تر سره کړم، چې خپل دا وضیت بدل کړم؟

بنایي لازمه وي چې له ځانه دفاع وکړئ او ددې شخص په وړاندې یوازې ((نه)) ووايئ.

(۴۲)

خپښو ښودلې، هغه څوک چې د نن کار سبا ته پرېږدي، د هغو خلکو په پرتله چې په موقع سره خپل کار ترسره کوي، ډېر تر عصبي فشار لاندې کېږي.

نو کله چې خپل کار شا ته غورځوئ، څه احساس لرئ؟
ایا د کار شا ته اچول، ددې ټولو تشویشونو ارزښت لري؟
له خپلو ټولو هغوکارونو څخه چې باید تر سره یې کړی، یو فهرست جوړ کړی، وروسته له خپلو ټولو فرصتونو څخه استفاده وکړی او د هغو د انجام لپاره مو بېلابېلې لارې چارې کشف کړئ.
همدا اوس له هغو کارونو څخه یو انتخاب کړئ او پیل یې کړئ.
اوس څه احساس لرئ؟

(٤٣)

له ځانه وپوښته:

ايا خپلو ټولو ذاتي تواناييو ته مې لاس رسي؟

ايا په خپل ژوند کې کومه مهمه تجربه لرم؟

که چېرې وغواړم، فعال ژوند وکړم، پکارده چې حوصله من او نوښتگر ووسم. په همدې ترتيب سره کولای شم په مختلفو شرايطو کې تغير وکړم او شرايطو ته په کتو سره مناسب عکس العملونه وښيم.

دا ډول پوښتنې او غوښتنې ستاسې په ژوند کې مثبت اړخونه زياتوي، نو پرېږده چې په ژوند کې مو تازه پېښې رامنځته شي.

په نړۍ کې هر څه د بدلون په حال کې دي، تاسې هم بدلون مومئ. نو پرېږدئ چې د بخت ستوری مو وځلېږي!

(۴۴)

له هغو عادتونو څخه چې انرژي له منځه وړي، لاس واخلي، ترڅو د
ډېر وخت لپاره فعال او غښتلي وي.
هر کار ته ((بلې)) مه وايئ.
فکر وکړی او بیا له ځانه وپوښتئ:
ایا په رښتیا سره غواړم دا کار ترسره کړم؟
څومره تلاش باید وکړم؟
په خپل ژوند کې انډول رامنځته کړئ، له تفریح پرته دایمي کار کول
عاطفي او جسماني مشکلات رامنځته کوي، آرامي او تفریح د انرژۍ
د زیاتولو دوه مهم لاملونه دي.
((ژوند یوازې کار، کار، کار نه دی، دویم کار په تفریح بدل کړئ))

(۴۵)

موږ ډېرکله خپل وخت او انرژي په ضعيفو روابطو ضايع کوو او هغو تودو او کليدي روابطو ته هېڅ پام نه کوو، چې زموږ د پرمختگ سبب کېږي.

ايا داسې ملگري دي هم پيدا کړي، چې همېشه له تا سره د چارو په سمون کې مرسته کوي؟

ايا له هغو کسانو څخه قدرداني کوې، چې ستا قدرداني کوي؟
په ياد ولرئ، د هغو کسانو درناوی او حمايت وکړئ، چې ستاسو حمايت کوي، هغه ستاسو غوره ملگري دي، هغه مه هېږوئ، له هغو مننه وکړئ.

((خلک ډېر دي، بېخي ډېر. تاسې له هغو خلکو سره ناسته پاسته ولرئ، چې تاسې تشويقوي، له تاسو سره د ښه چلند خيال لري او ستاسو په خوشالۍ خوشالېږي.))

(۴۶)

ایا کله مو دا احساس کړی دی، که چېرې یوه شخص کوم بل ډول
چلند کولای، د هغه سره به مو څومره علاقه درلودی؟
څه شرایط او غوښتنې له ملگرو لری او بالمقابل د هغو غوښتنې له
تاسو څخه څه دي؟
هغه علاقه چې په شرطونو سره منځته راځي، په راوبطو فشار راوړي،
خو بې قیده او شرطه علاقه یو او بل ته زړونه نږدې کوي.
په یاد ولری، خلک لکه څنگه چې دي، همغسې ورسره مینه ولری.
که کوم وخت له چا څخه ناراضه کېږي، له ځانه سره وایه:
((زه له تا سره لکه څنگه چې یې، هغسې علاقه لرم.))

(۴۶)

باید د خپل باغ ونې اصلاح کړم، باید هماغه ملگري ته ورشم او د خپل کار په اړه ورسره وغږېږم، هغه شیان مې چې اخیستي هغه باید کورته راوړم او باید د کور نور کارونه تر سره کړم...

اوف! له ټولو کارو نه ستړی یم!

فکر وکړی دا کار ستاسې له کارونو سره څومره ورته والی لري؟
ټول هغه کارونه چې په ((باید)) سره ترسره کېږي، مخکې له شروع څخه تاسې ستړی کوي. ((بایدونه)) حذف کړئ، خپل روش ته بدلون ورکړئ او هر کار ته په شوق ورمخکې شئ، کار ستاسو لپاره ورزش دی، ستاسې په وجود کې د وینې او اکسجن میزان ثابت ساتي.
له خپلو ورځنیو کارونو څخه خوند واخله، هغه کولای شي په تاسو کې ښه احساس رامنځته کړي.

(۴۷)

د احساساتو څرگندول د ژوندانه غوښتنو ته د رسېدلو بهترينه لار ده.
احساساتي افراد د بېلابېلو مسائلو په وړاندې فعال او لېوال وي.
احساسات موږ له خپله ځانه د باندې راوباسي او ځواکونو ته مو ددې
امکان ورکوي، چې په يوه رغنده مسير کې فعاليت وکړو.
د هغه چا په شان چې تاسې يې د ژوند اتل بولئ، عمل وکړئ.
(علاقه مند او ليوال واوسئ)
نړۍ به ستاسو علاقې او ليوالتيا ته ځواب ووايي!!

(۴۸)

ايا د خوشالو او ښه چلندو خلکو سره اوسئ
که معترضو او بدچلندو خلکو ستاسو شاوخوا نيولې ده؟
ايا پخپله د خوښۍ په لټه کې يئ
که ددې انتظار کوئ چې خوښي راشي او ستاسو په کور راننوخې.
((خوښي نه راځي، تاسې ورپسې ولاړ شئ او را پيدا يې کړئ.))
دا تاکيدي عبارت (دجهان ټول نعمتونه زما لپاره دي) ووايئ، مهمه نه
ده، چې لومړی دې په هغو باور ولرئ.
که چېرې د کاميابۍ او نعمتونو په لټه ووځئ، هغه به په هر ځای کې
پيداکړئ.
((بدمرغي له هغې کړکۍ نه راننوخې
چې پرانيستې مو پرې اېښې ده.))

(۴۹)

همدا اوس خیر شی او په پوره باور سره خپل اهداف انتخاب کړی،
هر یو چې تر ټولو ډېر ارزښت لري، هغه په یاد راوړی، هغه هدف
چې تاسو تر ټولو زیات په حرکت راولي، هغه مشخص کړی.
همدې هدف ته د رسېدو لپاره وخت ځانگړی کړی او په څو کړنښو
کې روښانه کړی چې څنگه باید تر پلاني وخته دې هدف ته ورسېږم؟
آیا دا هدف دومره لوی دی چې تاسې په خوځښت راولي؟
ایا ددې لامل کېږي چې تاسې په عمل لاس پورې کولو ته رابولي؟
او بالاخره دې هدف ته رسېدل، تاسې د خپلو محدودیتونو له
سطحې دومره لوړوي، چې هلته ستاسې تر ټولو اوچت استعدادونه
ځلېږي؟

(۵۰)

هغه فکرونه چې موږ يې تر اوسه کوم ځای ته نه يو رسولي، له دې نه وروسته هم موږ هغو ځای ته نه شي رسولی چې غوښتونکي يې يو... ((بدلون زموږ تر ټولو مهم ملگری دی.))

د بدلون ترټولو لنډه لار دا ده، چې په خپلو تېرو ناپوهيو پورې وځانډو.

د راتلونکو لسو ورځو په لړ کې ټول بې ارزښته فکرونه او احساسات له ځانه لرې کړئ او هېڅ ډول منفي او ضعيفونکی سوال او مثال خپل ذهن ته مه را پرېږدئ.

په راتلونکو لسو ورځو کې هر سهار موفقیت ته د رسېدو په موخه خپل ځان د جرئت بښونکو سوالونو په کولو سره چمتو کړئ.

(۵۱)

خپلې هیلې او غوښتنې له ټولو جزیاتو سره په دقیق ډول د خپل ځان لپاره تعریف کړی او بیا هغو ته په رسېدو کې هڅې وکړې. داسې خیالي هیلو ته په سر کې ځای مه ورکوه چې د واقعیتونو په نړۍ کې په واقعیت نه شي بدلېدلی. د هغو هیلو لپاره هڅه وکړه چې ترسره کېدل یې کېدای شي او ستا له علاقه او ارزښتونو سره سمون خوري.

ناشونې غوښتنې موږ د ژوند له واقعیتونو څخه لرې کوي. له واقعیتونو سره ژوند وکړه.

څه شی چې په لاس نه شې راوړلی، ارمان یې مه کوه! خپلو غوښتنو ته د رسېدو لومړی گام، د روښانه او تعریف شویو غوښتنو لړل دی.

ځینې خلک د خپل ژوند په اوږدو کې هڅه کوي چې په یوه زینه پورته وڅېږي، مگر کله چې پرې ترپایه ورسېږي، هلته یې تازه پام شي چې خپله زینه یې د اشتباه دېوال ته درولې ده!

(۵۲)

تاسې به حتماً ليدلي وي، كله چې د نورو خلكو كاميابۍ، لويۍ او لاسته راوړنې ووينو، يوازې سوړ اسوېلى وباسو او له ځانه سره وايو: «شاباسى دې په هغه سړي وي چې له ما څخه نېكمرغه دى، خداى (ج) هغه ته زيات استعداد وړ په برخه كړى، روزي يې دې شي!» مگر دې ته مو پام دى، حقيقت بل څه دى، هغو خلكو چې پرمختگ كړى، په پوره توگه يې له خپلو انساني منابعو كار اخيستی، ځكه پوهېدلي چې هدف ته په رسېدو كې له هرې ماتې وروسته ورته يوه لويه او عظيمه كاميابي انتظار وباسي.

((تاسې خپل ځان د نړۍ لپاره ضروري وگنئ

او خپل ځان د ښېگڼې واسطه كړئ!))

(۵۳)

ژوند څومره لوړې ژورې لري...

د ژوند طبعي دوران له ځانه سره نوټ کړه او بالاخره خپل ځان وپېژنه. له هر څه سره چې علاقه لرې، وخت ورکړه، ځکه ستا همغه د علاقې وړ شى نړۍ ته د ارزښت الهام راوړي.

خپلو کارونو ته په لوى نظر وگوره، داسې وانگېره چې ستا اوسنى دنده مهمه ده، ستا راتلونکى پرمختگ هم په هغه انگېرنه پورې تړلى دى چې د اوسنى دندې په اړه يې لري.

ستا ذهن د (فکر کولو کارځاى) دى، يو داسې فعال کارځاى، چې هره ورځ زيات فکرونه توليدوي، نو له خپل ذهن څخه د مسائلو د تحليلولو په موخه استفاده وکړه، نه د اطلاعاتو د انبارولو!

(۵۴)

د ژوند په هره برخه کې د لوړتیا او عالي توب فکر وکړئ، ځکه
ته نړۍ ته ددې لپاره راغلی یې چې په نړۍ باندې یو نوی څه ور زیات
کړې. پدې نړۍ کې زموږ شته والی زیات دلایل لري، مگر غالباً پدې
نړۍ کې ستا د شتون دلیل دا دی، چې ته یو مهم څوک یې، که
چېرې مهم نه وای، دلته به هم نه وای راغلی.
له همدا نن څخه، خپل ځان د یو ارزښتمن انسان په توګه ومنه.
ځان ته به کمه سترګه مه ګوره، ځکه ته د ځمکې پرمخ د خدای (ج)
خلیفه یې. ته د ټولو ښېګڼو مستحق یې او ستا د ژوند د کتاب ټول
مسائل حلېدونکي دي!

(۵۵)

څوک چې د چانس په هيله ژوند کوي، څو کاله مخکې مړ دی.

دې ته صبر مه کوه، چې موقع برابره شي

ته پخپله برابر شه!

او ژر تر ژره لاس په کار شه!

تاسې يې دې نړۍ ته راوستي یئ چې په خپل ژوند کې يو نوی او

غوره کار ترسره کړی. هر څومره چې يو کار ښه ترسره کړئ، په همغه

اندازه مو له ځان سره مينه زياتېږي.

شکونه او وېرې له ځانه لرې کړه، ځان بشپړ چمتو کړه او هغه ژوند پيل

کړه چې د هغو لپاره پيدا شوی يې!

د ژوند په ټولو مرحلو کې د خپلو اعمالو مسؤليت په غاړه واخله او

بالاخره ژوند په خپلو الفاظو تعريف کړه او تل د يوه بهترين کس په

توگه ژوند وکړه.

(۵۶)

په هر کار کې چې ترسره کوې يې، ښه او لومړۍ درجه ووسه!
هر ځای ته چې ځي، داسې فکر کوه، چې بريالی کېږم او تل ددې
انتظار کوه چې د نورو د توجه او محبت سبب گرځم.
پر نفس د باور کيلي دا ده چې لومړی تصميم ونيسئ چې څه غواړو؟
وروسته هغو ته د رسېدو لپاره داسې څه وکړئ چې گواکي شکست
او ماتې له بېخه شتون نه لري.
مثبت فکر دادی چې مخکې له مخکې د خپلو ذهني تصويرونو له
لارې موفقيت مشاهده کړو.
نو، خپل ځان د يو آمر په توگه په نظر کې ونيسه او هماغه کار تر سره
کړه چې يو زړه ور او غښتلی آمر يې ترسره کوي.

(۵۷)

داسې ستونزه نشته چې تاسو د هغو په حل ونه توانېږئ
داسې مانع هېڅ شتون نه لري چې تاسې د هغو په له منځه وړلو ونه
توانېږئ او داسې هدف نشته چې تاسې هغو ته په رسېدو کې کم
راشئ...

ژان ژاک روسو وايي:

«د هر څه لپاره چې انسان آرزو کوي، د هغو د سرته رسونې بشپړ
ځواک لري.»

د تل لپاره یو مثبت انتظار په خپل ځان کې وپالئ او ځان ته ډاډ
ورکړئ چې له هرې خوا کولی شئ مثبت او رغوونکي نتایج لاسته
راوړئ.

((موږ همغه شان کېږو، چې زموږ د زړه غوښتنې یې امر کوي.))

(۵۸)

که چپرې داسې کار ترسره کوې چې تل دې ترسره کاوه، همغو پایلو ته رسېږې چې تل رسېدلی وې.

یوازې د یوه عمل په اړه فکر کول او په تکراري توګه یې ترسره کول او له هغو څخه د بېلابېلو پایلو د تر لاسه کولو هیله لرل، یو ډول لېونتوب دی!

په کارونو کې تنوع، نوښت، رنګارنګي او بدلون ستاسې پرمخ د نویو کامیایو دروازې را پرانیزي.

د هرې ورځې په پای کې تر ویدېدو مخکې د ورځې پېښې یو ځل بیا له نظره تېرې کړئ او په خپل ذهن کې هر هغه شی چې ستا په خوښه نه وو، په هغه شي بدل کړئ چې ستاسې لپاره په زړه پورې وي.

(۵۹)

د انسانانو ټول پرمختگونه په يوه تصميم سره پيل کېږي.
شهيد سردار داودخان به ويل: (تصميم د بري لومړی شرط دی!)
د تصميم يوتعريف له هغو اطلاعاتو څخه عبارت دی چې د عمل
سبب کېږي. که چېرې ستاسې تصميم عمل رامنځته کړي، نو واقعي
تصميم مو نيولی دی او که چېرې کوم کار ترسره نه شی کړای، معنا
يې دا ده چې واقعي تصميم مو نه دی ورته نيولی.
خپل ځان ته ثابته کړی، چې د تصميم نيونې اهل یم.

«داسې تصميمونه ونيسئ
چې يوځل بيا ستاسې سخت ژوند
په هيله من ژوند بدل کړي.»

(٦٠)

تکړه او وېشخص او نه برياليتوب!

دا درواغ دي، دا د لټانو او سستو وگړو مکاري ده، دغسې درواغ فطرت بدنموي. که يوخوک وړتيا ولري او نه بريالی کېږي، نو دی به خامخا لټ او سست وي، هغه چا چې زده کړه کړې وي او په اصطلاح د کمال خاوند وي، هغه به د نړۍ په بازار کې حتماً يوڅه اخلي، خو بيا هم کوبښنې شرط دی، په کور کې همداسې ناسته او د کوټې د تيرونو په شمېرلو هېڅ هم نه کېږي.

ډېر وگړي په دې اند وي چې بې ادبه او لچر وگړي ډېر پرمختگ کولای شي او ساده او شرمناک وگړي ډېر ځله محروم پاتې وي، خو له دې سره دا هم ډېر ځله ليدل شوي چې په همدې بې ادبه او لچرو وگړو کې د چستۍ او چالاکۍ يوه ځانگړتيا اضافه وي!

(۶۱)

د غافلو انسانانو د زړونو دروازې د معرفت د نور په وړاندې بندې وي
او پر خپلو ذهنونو يې د بدبینۍ او منفي خیالۍ کولپونه اچولي وي.
يو شاعر وايي:

کلی لوی دی، خلک ډېر دي خو ویده دي
په ویدو د وینېو خلکو باداري ده
په تا کې جهان دی، وینېو شه، هغه ټول استعدادونه او توانایی چې
له تا سره ویده دي وینېو به شي.
روان او هڅاند ووسه، که روان سړي ته کوم چانس پېښ شي، نو
مستقیماً به ورسره مخامخ شي او په لاس به یې راوړي، خو که پراته
سړي ته کوم چانس پیدا شي، نو یوازې به خوب وویني او نور به هېڅ
په لاس رانه وړي.

(۶۲)

فعال او غیر فعال انسان فرق لري، فعال انسان تدبیر لرونکی وي او پرله پسې د فرصتونو د موندلو په هڅه کې وي، خو غیرفعال انسان د ستونزو سره تر مخامخ کېدو وروسته بیا غبرگون ښيي.

یو فعال شخص په ژوند کې په عادي او معمولي حالت قناعت نه کوي، هغه یوازې هیله لرل او هیله کول بس نه بولي، دا ډېر اسانه دي، خو هغه څه چې حساب پرې کېږي، هغه کار دی.

عادي وگړي یوازې هیله لري او په نفس باوري وگړي هدف او پروگرام. که چېرې خپلو اهدافو ته پاملرنه وکړي، نو تاته دې اهداف پاملرنه کوي. که چېرې د خپل پروگرام په پلي کولو بوخت شي، نو ستا پروگرام هم پر تا بوختېږي، د هرغوره شي په بشپړولو چې پیل وکړي، هغه په پای کې پخپله تا بشپړوي!

(۶۳)

د انسان بدمرغي پدې کې ده چې هیلې او غوښتنې یې ډېرې دي،
خو دی ورته یوازې دی.
ته په یوازېتوب سره نه شې کولی بریالی واوسې.
گوښه گیر بډای ډېر کم پیدا کېږي!
د خلکو منځ ته ورشه او په خلکو کې نفوذ وکړه او پدې ترتیب د
مختلفو خواوو قوت له خپل قوت سره یوځای کړه او پرمخ ولاړ شه.
خو ځینې وخت د خلکو په خبرو کې ورک نه شې.
د خپلې پوهې په زیاتوالي کې د نور خلکو له نظریاتو څخه گټه
واخله، مگر تصمیمونه دې د خپلو پایلو پر اساس ونیسه.

(۶۴)

تاسې له دې نه چې د نورو په شان نه یاست او ورسره توپیر لرئ، باید خوښ او راضي واوسئ او له هغه څه نه چې درکړل شوي دي، زیاته گټه واخلي.

تاسې چې هرڅومره کوښښ وکړئ، هماغه یاست چې اول وئ. د نورو کټ مټ پېښې مه کوئ، ځان وپېژنئ او هڅه وکړئ، پخپله ووسئ. هڅه وکړئ خپل ارزښت مخ په بره یوسئ، د خپل ځان لپاره په ورځ کې یوه مرکه جوړه کړئ او له ځانه پکې وپوښتئ:

نن څه کولی شم چې د ځان د ارزښتمن کولو لپاره یې ترسره کړم؟
خپل ځان لکه څنگه چې یی، مه وینئ، بلکې داسې یې ووینئ لکه څنگه چې یې غواړئ!

((ستا اوسنی ژوند ستا د پروني انتخاب ثمره ده، نو د ځان لپاره د هر ډول انتخاب حقدار یوازې ته یې!!))

(٦٥)

ستا ژوند، ستا په واک کې دی، مهمه نه ده چې اوس چېرته یې او په ژوند دې څه راغلي دي. ته په شعوري توګه خپل افکار په خپله ټاکې او د ژوند موقعیتونه په خپله بدلولی شې.

د خپل ژوند د ټولو خلاؤ او تشو د ډکولو لپاره په نورو پسې مه ګرځه، نور له تا سره مرسته کولی شي، مګر اصلي مسئول یې پخپله ته یې! ته دې خپل ژوند ته تر بل هر چا ورنږدې یې!

پدې نړۍ کې هېڅوک له تا څخه لوی نه دي چې ته د هغو په خاطر ځان قرباني کړې او هېڅوک له تا څخه کوچیني هم نه دي چې ته ورڅخه ددې انتظار ولرې چې د هغه وخت، د هغه ژوند او د هغه هیلې تر تا قربان کړي.

لوی خدای^(ج) په تا باندې ژوند لورولی او د هغه اهلیت یې درکړی، نو په دې اساس «ته» یوازې ته، کولای شې خپل ژوند په خپله نېکمرغه کړې.

(٦٦)

د موفقیت راز څه شی دی؟

زیاتره خلک فکر کوي، چې موفقیت په یوه خاص نبوغ او استعداد پورې اړه لري، خو زه عقیده لرم چې واقعي نبوغ هغه دی چې د خپلو باورونو په غښتلي کولو سره په خپل وجود کې عظیم ځواکونه را فعال کړو.

پرېږده چې نن ورځ یوه داسې ورځ شي چې یوځل بیا خپل ژوند له هغه عظمت سره همغږی کړې چې ستاسو په روح کې پروت دی او وروسته له ځانه سره په ډاگه کړی چې :

((هغه چې زه یم، هغه دا دی، دا زما د ژوندلاره ده، دا هغه کار دی چې غواړم ترسره یې کړم او هېڅ داسې مانع نشته، چې ما ترې راوگرځوي.))

(۶۷)

له ځانه سره پدې فکر وکړئ چې ستاسې اوسنی مسیر په کوم لوري
دی؟

ایا خپلو اهدافو ته د نژدې کیدو په حال کې دی یا د لرې کیدو؟

ایا د خپل ژوند څخه خوند اخیستلای شئ؟

که چېرې داسې نه وي، نو له همدا اوسه پکې بدلون راوړئ.

بدلون د ژوند ترټولو مهم او ثابت اصل دی.

((باید له بدلون سره مینه ولرو

ځکه بدلون یوازنی شی دی چې قاطعیت لري.))

(٦٨)

له ځانه خبر انسان هغه انسان دی چې پوښتنې کوي، پلټنې کوي، پرله پسې په موضوعاتو ځان پوهوي، پاڅه گامونه اخلي او بالاخره تر هدفه پورې رسي.

هدف د حرکت لپاره تر ټولو غوره عامل دی.

بې هدفه انسان هغه مسافر ته ورته دی چې په یوه تیاره بیابان کې ورک شوی وي.

هدف او پروگرام انسان په ژوند کې فعال، خوځند او هیله من ساتي.

((هدف ته د رسېدو لومړی گام، د هدف درلودل دي.))

(٦٩)

انسان په دې نه هوښيارېږي چې يوازې لوستنه وکړي، بلکې که د هوښيارۍ لپاره کومه لاره وي، هغه به يوازې دا وي چې د خپل فکر د بډاينې لپاره نور فکرونه هضم کړي او بيا يې د خپلو خورو ورو خيالونو سره پيوند کړي او وروسته يې د خپل زړه په لارښوونه وکاروي. خپل فکرونه وکړي، هغو ته اوبه ورکړي او له دې لارې وده ورکړي. هر مطلب چې ستاسې له فکر سره نږدېوالی لري، هغه ولولئ، له ټولو زاويو يې وسنجوئ او کله چې يې موقع راوړسېده، له دغه هر اړخيز فکر څخه د خپل ځان، خپل کار او خپل راتلونکي لپاره استفاده وکړي.

(۷۰)

زموږ ژوند، زموږ له فکرونو جوړ دی.

بشر چې څومره د پېښو له فکرونو څخه ځورېږي، پخپله له پېښو څخه نه ځورېږي.

انسان چې کله د اشخاصو یا شیانو په اړه خپل نظر بدل کړي، ډېر ژر به متوجه شي چې هغه شیان او اشخاص هم دده په وړاندې بدلون مومي. هغه ځواک چې زموږ برخلیک بدلوي، هغه په موږ کې دی او زموږ فکرونه او باورونه دي.

د بشر ټول اعمال دده د فکرونو او باورونو پایله ده.

په هر هغه څه چې فکر او باور کوئ، هغه شی ستاسې په ژوند کې وده پیدا کوي، نو د ناوړو شیانو او پېښو پرځای په ښو پېښو او پدیدو کې فکر وکړئ، ترڅو هغه ستاسې ژوند ته را داخلې شي.

(۷۱)

زه پوهېږم چې زما د ذهن غالب فکرونه، زما د اقدام او عمل لپاره
وسيله گرځي او په تدريجي ډول سره په يوه فزيکي واقعيت بدلېږي.
دې هدف ته د رسېدو لپاره زه هره ورځ کابو دېرش دقيقې په يوه په
زړه پورې شخصيت باندې فکر کوم، ترڅو ددې شخصيت يو مناسب
ذهني تصوير زما په وجود کې پيدا شي... [ناپلئون هېل]
لکه څنگه چې اوبه ځانته پخپله ځای پيدا کوي، په همدې ډول هر
انسان ددې وړتيا لري، چې ځانته په خپله د ژوند معيار وټاکي.
(تاسو همغه ياست، چې کېدل يې غواړئ.)

(۷۲)

خپل ځان ته ددې اجازه ورکړه چې خوشاله ووسې.
نېکمرغي او خوشالي نه به تېر وخت پورې اړه لري، نه په راتلونکي،
نېکمرغي يوازې يو احساس دی، داسې احساس چې دقيقاً په همدا
اوس کې پېښېږي.
نېکمرغي د انسان د وجود يوه برخه ده، پکار ده چې په هغو باورو ولرو
او هغه احساس کړو.
دا عبارت ووايئ: (زه د نېکمرغي لايق یم)
نېکمرغي له هر شي څخه غوره او مقدمه وېلئ.
کوم څه چې لري، په هغو شکر وباسئ.

(۷۳)

تر هر څه نه زيات پر خپل ځان تمرکز وکړئ، پدې فکر کې ډېر مه
کېږئ چې زه څه شی شوم، بلکې پدې فکر کې شئ، چې زه به څه
شی کېرم؟

تل د بدلون جراثت ولری، مطمئن شئ، د اطمینان دنیا د باورونو دنیا
ده، د ارادو نړۍ ده، د اقداماتو او تصمیمونو نړۍ ده او یوه داسې
نړۍ ده چې تل ورسره موفقیتونه مله وي.

هڅه، بدلون، آرامي او نېکمرغي له دې نړۍ سره یو ځای دي او دا
نړۍ ستاسې نړۍ ده!

لوی خدای (ج) تاسو آزاد پیدا کړي یی او په هېڅ کوم محدود برخلیک
سره محکوم نه یی.

(۷۴)

څوک چې خپل ځان په خپله اداره نه کړي، له بدمرغۍ سره مخ کېږي،
هغه په پای کې د شکایت حق هم نه لري، ځکه له ځانه پرته یې بل
څوک د بدمرغۍ مسئول نه دي!

(زما دا نه خوښېږي، چې د ټولې دنیا فرمان مې په لاس کې وي، خو دا
مې هیله ده، چې په خپل مغز او رواني حالت واک پیدا کړم، په
افکارو مې واک پیدا کړم او په خپله وېره لاسبری ومومم) «سمایلز»

((راځئ د خپلې نېکمرغۍ لپاره مبارزه وکړو
زموږ خوښي او نېکمرغي په موږ پورې اړه لري
او په بل هېچا پورې تړلې نه ده.))

(۷۵)

څوک چې پر ځان برياليتوب نه شي ترلاسه کولی، هغه په هېچا باندې نه شي بريالی کېدلی.

پرځان حاکميت او واکمني له ټولو واکمنيو غوره وي، هغه انسانان چې له خپله ځانه بې خبره وي، خپل شخصيت هم له ياده وباسي. نو له همدا اوسه خپل ځان له سره وپېژنه، شېبه په شېبه په خپله ځانپېژندنه غور وکړه.

که په غلطه لار روان وي، د بېرته راگرځېدو څخه مه وېرېږه!
يو عالم وايي:

((زموږ تر ټولو لوی وياړ دا نه دی چې و نه ښوېږو، بلکې دا دی چې له هرو ښوېدو نه وروسته په پښو ودرېږو.))

(۷۶)

هېڅکله بخیل او کینه کښ مه ووسی، ځکه کینه کښ او بخیل سړی د خوشالو خلکو په لیدو خفه کېږي او د چاغو په لیدو ډنگرېږي، دا حالت د رواني ستونزو ځاله ده.

هر څومره چې د یوه شخص د ټیټ ساتلو په هڅه کې شې، په همغه اندازه به ستا ځینې وړتیاوې ټیټې پاتې شي.

کله چې موږ ټول ځواک د نورو د ټیټ ساتلو لپاره مصرف کړو، نور نو موږ ته د لوړېدلو او الوتلو توان نه پاتې کېږي.

ددې پرځای نورو ته ارزښت ورکړئ، کله چې څوک وستایئ، هغه بیا تاسو ته ډېر ښه خدمت کوي.

((ښېگڼه تر ټولو غوره سیاست دی.))

(۷۷)

پخپله انسان پېژندنه کې له ژوروالي کار واخلي، که چېرې غواړئ ځان د برياليتوب په لار برابر کړئ، بايد نور انسانان تر مطالعې لاندې ونيسئ، خو د برياليتوب د لاسته راوړلو قوانين کشف کړئ او بيا يې په خپل ژوند کې پلي کړئ.

امرسون وايي:

((هر څوک چې راسره مخامخ کېږي، په يوه لحاظ رانه برتري لري، زه هڅه کوم له هماغه څه نه چې تر ما يې برتر دي، يو څه زده کړم.))
پرله پسې په هڅه او پلټنه کې شئ، نوې لارې چارې وازمويئ، نوي کتابونه ولولئ، د نويو ملگريو په لټه کې شئ، له نويو ټولنو سره راشه درشه پيدا کړئ، خپلې اجتماعي محدودې پراخې کړئ او بالاخره خپل ځان ثابت کړئ او يو مهم شخص ووسئ.

(۷۸)

په خپل ذهن کې له خلکو څخه مثبت تصور ولری او په هر وخت کې
حیرانوونکې او په زړه پورې خبرې کول د خپل ژوند فلسفې ته را دننه
کړی. تازي متل دی وایي:

((انسان د خپلې ژبې ترشا پټ دی.))

د خپل ځان او نورو د توصیف په اړه له مثبتو، خوشالوونکو او درنو
کلمو څخه کار واخلي، پدې ترتیب هڅه وکړی د یوه ژوندي او فعال
کس په توګه شهرت پیدا کړی. دا شهرت به پر تاسو نور دوستان هم
راټول کړي.

شور او شوق د برياليو خلکو خصوصیت دی، خپلو ټولو کارونو ته په
شور او شوق سره وګورئ، ترڅو ستاسې ترڅنګ نور خلک هم
ستاسې او ستاسې له کاره سره مینه پیدا کړي.

(۷۹)

هغه څه چې ستا انسان والي ته ارزښت ورکوي او ستا د ژوند فلسفې ته معنا او مفهوم وربښي، هغه ستا هویت دی. دا چې خپل ځان څنگه پېژنې؟ څنگه یې وینې؟ او د خپل هغه سوال لپاره چې د ژوندانه په برخه کې یې له ځانه کوی، څه ځواب لري؟ دا ټول ستا په هویت پورې اړه لري او ستا هویت تا ته فکر او نړۍ لید درېښي. ستا همدا هویت دی چې نورو ته دا اعلانوي چې له تا سره څه ډول چلند وکړي، تا څه ډول ومني او په تا څرنگه باور وکړي. کله چې انسان خپل ځان پوچ او بې ارزښته وويني او باور وکړي چې پرون یې تباه شو او د سبا ورځې دروازې یې هم پرمخ تړلې دي، نو دی د خپل هویت په بحران اخته کېږي.

(۸۰)

هغه څوک چې د هویت په بحران اخته دي، نه په ځان باور لري، نه خپل ارزښتونه پېژني او نه پدې پوهېږي چې په کومه یم او په کومه ځم.

د دا ډول ځان ورکو او بې هویته خلکو سره مشوره مه کوئ، ځکه هغوی راتلونکي ته د وېرې او ډار تر کچې ورگوري او ددې شهامت او اهلیت نه لري چې د لویو کارونو په ترسره کولو لاس پورې کړي. د دوی کمزورې خبرې ستاسې روحیه ټیټوي او تر ډېره د ناممکن په منفي نظر، ستاسې احساس زیانمنوي. ((خپل ځان قهرمانېدو ته چمتو کړئ او قهرمانه عمل وکړئ.))

«پر خپل ځان باور ولرئ»

پر خپل توان باور ولرئ

او پر خپل بریالیتوب باور ولرئ!»

(۸۱)

که چهرې د برياليتوب غوښتونکي وې، مگر فکر کوي چې د برياليتوب
توانايي او ځواک نه لرم؛ هېڅکله به بريالی نه شې!
چټک او غښتلي خلک تل نه بريالي کېږي، بريالی هغه څوک دی،
چې فکر کوي چې ((کولای شم بريالی شم!))
بريا او موفقیت توضیح ته اړتیا نه لري.

((د موفقیت د بام پر زینه ، هېڅکله بیروبار نه دی.))

[انټوني رابینز]

((انسان هغه څه ته چې مغز یې تصورکولی او باورکولی شي،
حتماً ور رسېږي.))

[ناپلئون هیل]

(۸۲)

پرېږدئ چې نور وړه دنيا ولري، مگر ته نه!
پرېږده چې نور د ډېرو ناخيزو مسائلو پر سر تاوې ماوې وکړي، مگر ته
نه!

پرېږده چې د نور په وړو ناراميو سره اوبښکې تويې شي، مگر ستا نه!
پرېږده چې نور يې خپل راتلونکي د بل چا لاسو ته وسپاري، مگر ته
نه! ...

دا ستا دنده نه ده! ستا دنده لوی فکر کول دي او لويو مسائلو ته غږ
ورکول دي، نو:

- . په خپل ټول وجود سره د ژونديوالي احساس وکړئ.
- . خپلو خبرو ته په غټه سترگه وگورئ.
- . کره او پرېکنده خبرې کول د ځان عادت وگرځوئ، ترڅو د قوت
احساس وکړئ.

(۸۳)

منفي فکرونه هر چا ته پيدا کېږي، خو څه چې اړين دي، هغه ددغه افکارو د خنثی کولو اقدام دی. که چېرې لاس تر زڼې ورته کېنو، نو د منفي افکارو هرزه بوټي به زموږ د ذهن پر باغ يرغل راوړي او ټول ارزښتمن بوټي به پکې پوپناه کړي.

يوازې مثبت فکرونه د خپل ذهن بانک ته واچوه او له دې بانک څخه يوازې همدا فکرونه راواخله، پرېږده چې هغه نور دې محوه شي. د خپل ځان له تحقيرولو لاس واخله، خپل نظر هغه څه ته واړوه، چې لرې يې، تاسې تر دې ښه یئ، چې کوم فکر کوئ.

«که چېرې غواړئ د سودا او تشويش مخه ونيسئ او يو نوی او ډاډمن ژوند پيل کړئ، نو تل په هغو نعمتونو حساب کوئ، چې لری يې، نه خپل محرومیتونه او جنجالونه.» (ډیل کارنگي)

(۸۴)

په نړۍ کې ترټولو ښکلې کلمه د خلکو درک کول دي.
د جذابو وگړو د جذبولو لپاره باید جذاب ووسې
د قدرتمنو وگړو د جذبولو لپاره باید قدرتمند واوسې
او د ژمنو وگړو د جذبولو لپاره باید ژمن واوسې...
هر څومره چې له نورو سره غوره روابط ولرې، هغومره به د بهتری
احساس کوې. دا چې خپل روابط پیاوړي کړې، باید په خلکو کې
غځونې وکړې او د هغوی په زړه او رواني حالاتو وپوهېږې.
«هرڅوک ځان د نړۍ محور گڼي.» «اناتول فرانس»
هرڅوک له تاسو نه سل واړه زیات د خپل ځان له غوښتنو او ستونزو
سره مینه لري. داسې باید موږ هم له هغو شي خبرې وکړو، چې ورته
ضرورت لرو.
په نور کې د نفوذ یوازنی لاره دا ده، چې د هغه څه په باب باید
وغږېږو، چې بل لوری ورته اړتیا لري. «ډیل کارنگي»

(۸۵)

هغه څوک چې تل د ځان په فکر کې وي، بې تربیې سپری دی، که څه هم ډېرې زده کړې ولري.

ددې لپاره چې د نورو د پام وړ وگرځې، نورو ته پام واړوه. که چېرې د خلکو ستاینه وکړې، په اسانه به وکولی شې چې د هغو سره جوړ راشي او بالاخره به هغه په خپله نفعه وڅرخوې.

«د یو ناسم او بدسپري سره د چلند پر وخت ښه لاره دا ده چې گواکي د یوه پتمن او ښه سپري سره مخ یاست، ستاسې ددې چلند څخه هغه اغېزمن کېږي او کېدای شي ځان ستاسې د تصور سره سم جوړ کړي.» (ډیل کارنگي)

ډېرو وړو انسانانو ته هم د لویۍ احساس ورکول، ستاسې په گټه دي!

(۸۶)

که چېرې همدا نن ورځ یومیلیون افغانۍ تاسې ترلاسه کړې، نو څه بدلون به په خپل ژوند کې راولی؟ ستاسې ځواب چې هر څه دی، له همدا نن څخه د هماغه بدلون لپاره لاس په کار شئ.

هر چېرې چې یې او هرڅه چې لرې، پیل وکړه، داسې پیل چې د کار پای مو په فکر کې وي. انگلیسی متل دی:

((ښه پیل، ښه پای لري.))

خلک ستاسې خبرې له یاده وباسي، هغوی یوازې دې ته توجه لري، چې تاسې څه کوئ؟!

موږ پدې نړۍ کې د ژوندانه په لار یوازې یوځل تېرېږو، باید هر نېک کار چې د ځان او جهان لپاره یې کولای شو، ویې کړو او هره مهرباني مو چې له وسه وي، همداشپه یې باید ترسره کړو، ځکه بل ځل به په دې لار رانه شو.

(۸۷)

له ناسمې تصميم نيونې څخه مه وېرېږئ، هر څوک په ژوند کې ځينې ناسم تصميمونه نيسي، موږ چې تر دې وخته کوم تصميمونه نيولي، ډېر تصميمونه پکې داسې راغلي، چې هغه ناسم دي. ښايي په راتلونکي کې هم ټول سم تصميمونه ونه نيسو.

((څوک چې اشتباه نه شي کولی، هغه هېڅ نه شي کولی.))

موږ بايد د خپلو تصميمونو له پايلو څخه زده کړه وکړو او په راتلونکي کې د غوره تصميم نيونې په موخه ترې گټه واخلو.

((موفقيت د يوه سم قضاوت ثمره ده، او سم قضاوت د تجربې ثمره

ده، خو تجربه زياتره وخت د يوه ناسم قضاوت ثمره وي.))

(۸۸)

کوم پروگرام چې د برياليتوب لپاره يې لري، هغه دا دی چې خپل ځان د ماتې او عذرکولو د ناروغيو په وړاندې واکسين کړي.

هغه کسان چې په ژوند کې کوم ځای ته نه دي رسېدلي او کوم ځای ته د رسېدو پروگرام هم نه لري، هغه تل د خپل پاتې والي لپاره يوکتاب توجيهات او بهانې لري.

يوازې برياليتوب ته زمينې ولټوي، هېڅکله په ماتې او شکست کې فکر مه کوي او مه د خپلې ناکامۍ لپاره دلايل او توجيهات پيدا کوي.

((اوس ددې وخت نه دی، چې د شي په نه لرلو فکر وکړي،

بايد په دې فکر وکړي چې په هغو شيانو چې لري يې، څه

شي سرته رسولي شي.))

[ارنست همينگوي]

(۸۹)

د موفقیت راز پدې کې دی، چې دا ووينئ، چې څه شی د تاسو لپاره تر ټولو مهم دي؟

پدې سره په یوه عظیم تلاش باندې لاس پورې کړئ او هره ورځ مو ژوند د بهتری په خوا بوځی.

فرق نه کوي، که مو لومړني تلاشونه په اول کې څه بې ثمره هم په نظر درغلل.

((موفق خلک د نورو خلکو په قانع کولو تسلط لري، هغه له خپلو هڅو نه لاس نه اخلي، اشتباه کوي. مگر په شا نه راځي. مشکلات زموږ مانع نه دي، بلکې زموږ لارښوونکي دي.))

(۹۰)

دا زموږ باورونه دي چې د يو عمر بدمرغۍ سبب کېږي، يا برعکس د
يوې اوچتې نېکمرغۍ سبب کېږي.
مثبت باورونه ولری، موفقیتونه له باورونو سرچینه اخلي.
په هر څه چې باور ولری، همغو ته ور رسېږئ!
په ځان باور ولری، په نېکمرغۍ باور ولری، چې ښه څه درېښې شي.
کله چې مو په ځان باور راکم شي، د ځان تر په ترټولو بد دښمن اوږو
او په دې توگه خپل ځان تحدیدوو او تخریووو.
دا ډول منفي روحیه ورځ تربلې زموږ احساسات تر بد بتره کوي.
د خپل ځان په ښلو له دې کاره لاس واخلي.
ووايئ او ومنئ: ((ما ځان وبانښه!))

(۹۱)

په ژوند کې هغه څوک خوشبين وي چې له خپلو ماتو او ناکاميو څخه درس واخلي او خپله فکري بڼه اصلاح کړي، مگر بدين خلک ماتې او شکست په خپل ځان پورې تړي او تصور کوي چې شکست يې ذاتي خاصيت دی.

دا خلک خپل وجود او شخصيت له مشکلاتو سره تړي او پکې ځان رانښلوي.

څه فکر کوئ، دا ډول خلک کولی شي چې خپل ژوند ته بدلون ورکړي؟ يو عالم وايي:

((د ژوند د سختيو ډېره يادونه، غلامي منځته راوړي.))

د يوه حقير او فقير انسان تر ټولو لويه کمزوري دا ده چې ځان وړوکی شمېري او په وړه سترگه ورته گوري او تل د خپلو نيمگړتياؤ په اندېښنو خپلو ماغزو ته آزار ورکوي.

(۹۲)

ځينې کسان نه خوښوي چې په ډېره لېوالتيا او مينه سره کار وکړي،
بلکې يوازې همدومره غواړي چې د کار مشرتابه ته ځان ورسوي او بيا
نورو ته د کار د سرته رسولو امر وکړي.

خو له کار سره لېوالتيا لرل او هغه په شوق او علاقه سره ترسره کول د
ژوند له ډېرو لوړو صفتونو څخه يو دی، دا ځکه چې:

((کار ته علاقمند شخص تر توقع زيات کار کوي!!))

«مهمه نه ده چې څومره پوهه لری

مهمه دا ده چې هدف ته د رسېدو لپاره

څومره مينه او علاقه ستاسې په زړه کې خپې وهي.»

بدرگه که محبت راسره نه وی

یک تنها په دې خونخوارو لارو تلل څوک؟

[خوشحال خټک]

(۹۳)

تاسې به ليدلي وي، كه خپلو ماشومانو ته د كم عقلو خطاب وكړو او وخت ناوخت يې تر دې نامه لاندې تحديد كړو، هغه كه لوى هم شي، نو له شكه پرته به ناپوه او بې كفايته خلك ترې جوړشي. خپل ځان دې هم همداسې درواخلئ. ناپليون پناپارت ويلې: ((كه چېرې ځان شكست خوړونكى ووينې، نو شكست به خوړې.)) په شكست باندې باور زموږ ذهن مسموموي، په ماتې كې فكر او ځان مخكې له مخكې ناكام ليدل او ځان تر دغه تصور لاندې راوستل، زموږ په وجود كې وېره او ډار ايجادوي. شك او وېره له موږ سره خيانت كوي، موږ له كوښښه غورځوي او له هغو كاميابيو څخه مو محروموي، چې زموږ په نصيب كې دي.

((يوازې پر برياليتوب ايمان ولرئ))

په برياليتوب فكر وكړئ

او د برياليتوب لپاره هڅه وكړئ.))

(۹۴)

دا باید زده کړو چې خپل قوي عقل او احساسات د کار په ژبه وژباړو.
که چېرې کوم کار د سرته رسولو ارزښت ولري، هغه باید پیل کړو او
خپل ټول ځواک او انرژي په یوه دنده تر هغه وخته مصروف کړو چې
هغه دنده ترسره شوې نه وي.

یو عالم وایي:

«هر کار دې چې پیلوه، پای ته یې رسوه. کوم کار چې پای ته نه
شي رسولی، پیلوه یې هم مه.»
د هر کار تر پیلولو وړاندې د هغه د سرته رسولو ارزښت باید دقیق
تعریف کړو، ځینې کارونه سپری له کاره وباسي!
زموږ ترټولو لویه اشتباه دا ده چې هغه کار چې د هېڅ ارزښت نه
لري، په ښه ډول ترسره کوو.

(۹۵)

تاسې ټول د ژوند شاگردان یی او تل د زده کړې او پراختیا په حال کې یی. که غواړو چې ژوندي پاتې شو او پرمختګ وکړو، باید د زده کړې تېري ووسو او په خپل ژوند کې بدلون او پرمختګ ته چمتو ولرو. که چېرې بدلون ته چمتو نه شو او په ورین تندي یې ونه منو، پرمختګ نه شو کولی.

((کله چې بدلون ودرېږي، ژوند هم درېږي.))

کله چې کوم چا د تېروتنې او اشتباه لاره نیولې وي، هغه انګېزې ته اړتیا نه لري چې خپل سرعت پرې دوه برابره کړي، بلکې هغه زده کړې ته اړتیا لري، چې خپل لوری پرې بدل کاندې.

(۹۶)

خومره چې د فعالو او برياليو خلکو ژوند ته ځيرشوي يو، لا مو باور پيدا کړی دی چې د دوی د شهرت او پرمختگ لامل هغه خنډونه وو، چې په ژوند کې ورته پيداشوي وو او هغوی يې کار او کوبښنې ته هڅولي دي.

(ويکتور هوگو) وايي:

((بدبختي د انسان عقل او پوهه روزي.))

په ژوند کې دا ترټولو مهم شی نه دی، چې انسان د گټه رسوونکي شي نه گټه واخلي، دا کار هر کم عقل او ناپوه هم کولای شي، بلکې هغه څه چې په رښتيا اهميت لري، له ضرر څخه گټه اخيستل دي.

((کله چې تقدير تاسو ته يو تريولېمو درکړ، هڅه وکړئ چې

خواره شربت ترې جوړ کړئ.))

(۹۷)

((زیاتره خلک نه پوهېږي چې واقعاً له ژونده څه شی غواړم؟ مگر تردې لا بد هغه خلک دي چې پوهېږي چې څه غواړم، مگر هېڅ کار د هغه د لاسته راوړلو لپاره نه کوي.))

له ژوند څخه ډېرڅه وغواړئ، ترڅو ډېرڅه په لاس درکړي!
خورا اوچت فرصتونه د ژوند د ظاهري او بې اهميته پېښو تر شا پټ دي، که چېرې دا ډول پېښو ته پاملرنه ونه کړو، په اسانۍ سره به داسې فرصتونه له لاسه ورکړو، نو همدا اوس خپل حالت ته په دقیق او عمیق ډول ځیر شه! کوم نوي فرصتونه ستا په انتظار کې دي چې ته یې ترڅنګ ناپامه تېرېږي؟
((د کوچینیو بریاؤ تعقیبول، د لویو بریاؤ د لاسته راوړلو مقدمه ده.))

(۹۸)

زموږ د ټولو اعمالو پلار کوم یو دی؟
کوم یو عمل زموږ د شخصیت او د ژوند د لارې ټاکونکی دی؟
ددې پوښتنو ځواب یوازې په تصمیم کې نغښتی دی.
(هېڅ شی د پرېکړې او تصمیم په شان مشکل نه دی.)
مگر فکر وکړئ، شروع یې سخته ده!
وخوځئ او په خپل ټول توان سره تصمیم ونیسئ او ژوند وکړئ، نه دا
چې تشه ورځ تېره کړئ.
ستاسو لپاره دا غوره انگېزه ده چې په یوه داسې سړي باندې بدل
شئ چې په هغو افتخار کوي!

(۹۹)

ته راغلی یې چې خپلې توانایۍ وپېژنې او د خپل وجود پټې خزانې راوسپړې، لوی خدای^(ج) له تا غوښتي چې یوه داسې پاکه آینه ووسې چې د هغه بې ساري جمال ته انعکاس ورکړې.

ته د هستۍ یوه پېچلې پدیده یې، ستا د وجود په خپلو کې له تا پرته له بل انسان سره پوهه نشته، یوازې ته یې چې کولای شې، خپل ځان کشف کړې... نو خپل ځان ته راشه.

کله چې په خپل عظمت او ظرفیت وپوهېږې، دې ته دې پام اوږي، چې د ژوند هره لحظه مې د ځواب ویلو وخت دی، د هغو ټولو سوالونو ځواب چې ستا انسانیت یې له تا څخه پوښتي او د هغو ټولو سوالونو ځواب چې ستا وجدان یې له تا څخه کوي، چې:
(نن دې څه وکړل، ترڅو له پرون څخه غوره ژوند وکړې؟)

(۱۰۰)

خپل برخليک وټاکئ، هغه ژوند انتخاب کړئ، چې تاسې يې د ځان لپاره لازم گڼئ. په راتلونکي کې چې تاسو کوم ډول سړی جوړېدل غواړئ هغه وپيژنئ. د خپل ځان لپاره هغه ځانگړتياوې چې غواړئ، ترلاسه يې کړئ. خپل ځان ته په ستر ارزښت قايل شئ. د تير وخت زړه تنگي او محدود ژوند بدل کړئ او د نوي ژوند د پيل او پراختيا لپاره کار وکړئ.

په ژوند کې لوړې او ژورې د دې سبب گرځي، چې پلانونه له منځه يوسي. مگر ته خپل هدف ته وفادار پاتې شه، ځاني ډسپلين او نظم ښه کړه او په ځان د باور هنر ځواکمن کړه.

بې غيرت وي چې له ژونده شکايت کړي
ليونی وي چې له تېرو حکايت کړي
پهلوان دی چې د ژوند په معرکه کې
موانع لرې کوي او حرکت کړي
(سليمان لايق)

ماخذونه:

- ۱: گامهای پرتوان (پرفروش ترین کتاب در اروپا و امریکا)
انتونی رابینز، ترجمه: مژده هاشمی
- ۲: معجزه در درون پوست. جیم ران
- ۳: جادوی فکر بزرگ. دیوید شوارتز، ترجمه. ژنابخت اور
- ۴: بیندیشید و ثروتمن شوید. ناپلیون هیل، ترجمه. مهدی قراچه داغی
- ۵: فقط غیرممکن، غیرممکن است. انتونی رابینز، ترجمه. مسعود لعلی
- ۶: ۶۰ نکته برای بهترین زنده گی کردن. لیندافیلد، ترجمه. سپیده خللی
- ۷: رموز اعتماد به نفس در زندگی و کار برای همه
برایان تریسی، ترجمه. اشرف رحمانی او کورش طارمی
- ۸: موفقیت (پنجا کتاب دریک کتاب)، تام باتلربون، ترجمه. صادق خسرو نژاد
- ۹: د ژوند لاره، ډیل کارنگی، ژباړن: ډاکتر ابراهیم شینواری
- ۱۰: او یو شمېر نور یادښتونه

da baryá arwápohana

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