

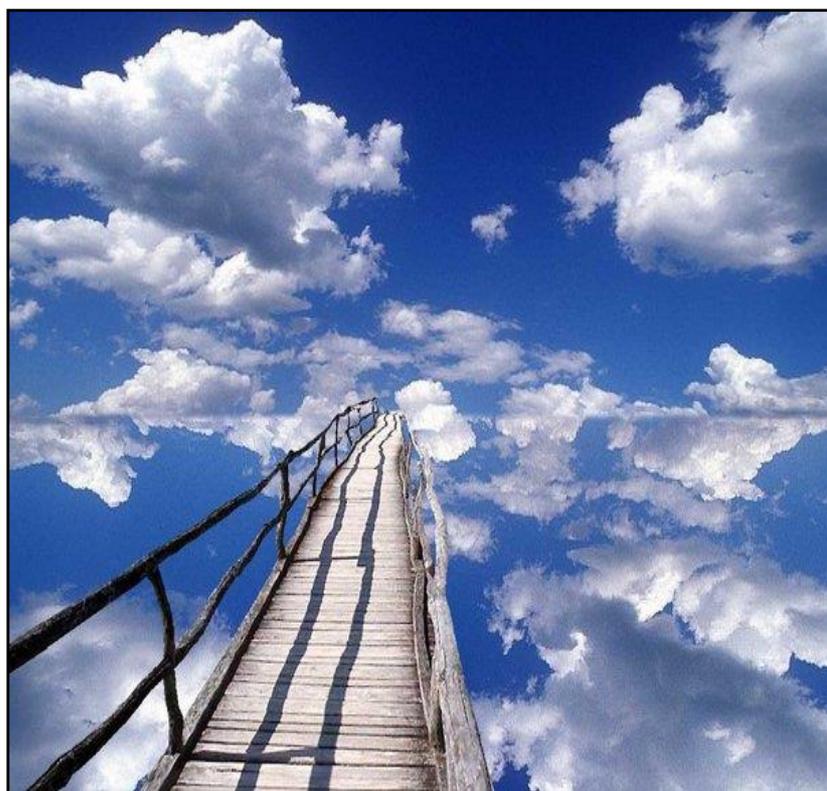
د بریا اروپا پوهنه

د بریالیټوب سل ټکي، سل انگېزې

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا

د بریا ارواپوهنه

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا





د کتاب پېژندنه:

نوم: د بریا ارواپوهنه

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا

چاپ کال: ۱۳۹۰هـ ل

چاپ شمېر: ۲۰۰۰ ټوکه

خپرندوی: گودر خپرندویه ټولنه / ننگرهار

ډالی!

قدرمنه لوستونکيه!

تاته!

ستا دروحي ډاډ او آرامۍ په خاطر
ستا سره دنېک نيت، صميميت او اخلاص په موخه
ستا سره د مرستې او مشورې په خاطر
ستا د ذهني ثبات د دوام په خاطر
ستا د ځواکونو د خوځون په هيله
ستا د مثبتو باورونو د پياوړتيا لپاره
ستا د خيالونو او فکرونو د لوړتيا لپاره
ستا په وجود کې د ویدو استعدادونو د وینبولو په خاطر
ستا د 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

۱۳۹۰/۱۱/۴هـ ل

(۱)

مور ټول هیلې لرو، مور ټول هڅې کوو چې په خپل ځان او روان کې د یوه استعداد په شتون باور ولرو... مور ټول پدې تلاش کې یو، چې بدلون رامنځته کړو او نور خلک تر خپل اغېز لاندې راولو او تر دې پورې هڅه کوو، چې نړۍ په یوه بهتره مکان باندې بدله کړو. په همدې لحظه کې له خپلو غوښتنو څخه یوه په یاد راوړه! ښایي چې دا غوښتنه دې هغه هیله وي، چې نوره دې له یاده وتلې ده. څه فکر کوې، که چېرې دا غوښتنه ستا په وجود کې د یوې هیلې په ډول پاتې وای، ستا په ژوند کې به څه حالت راغلی وای؟! ددې کتاب په همدې پاڼه کې ودرېږه او یوازې له هغه څه نه چې په ژوند کې یې د زړه له تله غواړې، یوه هیله او خوب جوړ کړه، په هغو کې فکر وکړه او په هغو کې ډوب شه!

(۲)

که چپرې 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 چپرې ژوند یوه لوبه وگڼی، ډېر به ننداريز وي.

نو ژوند ته کومه تشبه ورکول غواړی؟

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 چپرې
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، تلويزيون
گورئ؟ سگرت لگوي؟ او که ويده کېږي؟
آيا له سختې څخه د تېبنتې او د آرامۍ د لاسته راوړلو لپاره له دې
څخه نورې ښې او مثبتې لارې هم په پام کې لري؟
آيا په داسې بېلابېلو انگېرنو اخته ياست، چې پر ژوند مو يې اغېزه
کړې وي؟

آيا په ژوند کې مو داسې څه شته، چې غواړئ ښه توب ورکړي؟
د برياليتوب يو تعريف دا دی: داسې ژوند وکړئ چې په ډيره آسانۍ
سره ترې خوند واخلي، له کړاو سره کم مخ شئ او تل داسې کار وکړئ
چې د شاوخوا وگړي هم ستاسو له کار څخه خوند واخلي.
دې تعريف ته په کتو سره، تر کومه بريده بريالي ياست؟ د دې لپاره
چې نن، له خپل ژوند څخه خوند واخلي، څه کولی شئ چې ترسره
کړئ!؟

(۴)

هر شی خپل ورته شی جذبوي...

ته په خپله د هستی تر ټولو پیاوړی مقناطیس پې!

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

هر مثبت فکر خپل مثبت فکر جذبوي...

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

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

((خان په پرېمانه نعمتونو کې وگوره 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 هرچا لپاره امکان لري.)) «باب پراکټر»

(۵)

آيا پوهپړۍ چې څه ډول بايد خپل حالت ښه کړي؟
آيا امکان لري داسې کار ترسره کړي، چې همدا اوس د بشپړې
نېکمرغۍ، ذوق او خوښۍ احساس وکړي؟
پکار ده چې د خپلې پاملرنې مرکز ته مو بدلون ورکړي.
آيا په ياد لري 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 کړي... کوم غږونه مو
چې اورېدلي په ياد راوړي... د خپل زړه درزا احساس کړي! د هماغه
وخت په شان ساه وباسي، هماغه ډول خپله څېره ونيسي او خپل
بدن مو د هماغه وخت په شان په خوښت راولي.
آيا حيرانتيا په ځان کې نه احساسوي؟
آيا ممکنه ده هر وخت چې مو زړه وغواړي، همدا احساس په ځان
کې رامنځته کړي؟

(۶)

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 کوي، چې په واقعي معنا سره ژوند کوي؟
ايا د خپل عمر له هرې لحظې څخه خوند اخلي؟
ايا له هغو فرصتونو څخه چې تاسو ته مخکې راځي، استفاده کوي؟
څه فکر کوي، چې له دريو - څلورو اونيو وروسته نور ژوندی نه يې!
په هغه وخت کې څه کوي؟
څه خبرې لري؟
په چا او څه شي دې زړه بدېږي؟
اوس د هغو ټولو په قدر وپوهېږه!!!

(۷)

د خو پوښتنو په کولو سره خپل ځان وارزوی:

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 تعريف 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 تحلیل کړي او د نورو خلکو له ښکاره انتقاد څخه هم ځان وژغوري.

له ځانه وپوښتئ:

په ما کې کومې کمې شته چې له نورو څخه یې 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 پیدا کېږي، هغه ولیکئ، 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 مور 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 وپوښتی:

زړه مې څه غواړي چې څه پېښ شي؟

خپل ځواب در سره نوټ کړی؟

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 وي، 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 هونښيار او بيدار سپرې يم.

دا يوه نظريه نه ده، بلکې د يوه ډاډ او اطمینان احساس هم دی. مور 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 عينکو 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)

خپړنو 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 ناراحتيو څخه د تېښتې آسانه لاره ده، مگر تر اوسه مو له ځانه سره فکر کړی، چې دې کار مو کومه نتيجه ورکړي؟

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

ايا په کولو ارزوي؟

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

(۱۲)

که چپري د راتلونکي يوکال په اوږدو کې خپلو ټولو اهدافو ته
رسېدلای وي، 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 کړي.
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 یوه 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 پېژندلی شي .

یوازې ته یې چې د خپلو بنو 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!

یو عالم وايي: «ژوند یوه ښکلې پدیده ده، په دې شرط چې مراندې پې زما په لاس کې وي، زه به ډیراحمق 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 زیرېدلی یې!!))

(۱۴)

د ښوونځي په پرېښودلو سره زده کړه په پای نه رسي.
مور هېڅکله له زده کړې څخه لاس نه اخلو، همېشه یوڅه د کشفولو
او زده کولو لپاره شته.

ورځنیو مسایلو ته دقیق شی، یوازې له کتابه زده کړه نه کېږي... له
ژوند څخه زده کړه وکړئ... موفقو خلکو ته وگورئ، د هغوی غورځي
پرځي کشف کړئ او د هغوی مهارتونه په ځان کې پیدا کړئ.
همداراز له ځانه یې زده کړئ، خپلې حقيقي توانايي وپېژنئ، خپلې
ټولې تجربې ورسره غبرگې کړئ او پرمخ ولاړ شی.

(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 پیدا کولو 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 لومړی 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 سترگه 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 ووايئ، پدې آزاده نړۍ کې فقر، غريبي او تنگ

لاسي نه شي کولای د انسان د پرمختگ 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 ورسېرم؟
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 بریا 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 وايې، 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 سپوږمۍ ته وخپږي، 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 پیاړي 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 ورخ خپل خان په يوه نوي لقب سره ونوموه او هغو ته ژمن واوسه
او پدې ترتيب اجازه ورکړه، ترڅو دا لقب په تا کې يو شرط وگرځي.
همدا اوس کولئ شي هغه نوي شخصيت چې د خان لپاره دې
انتخاب کړي و، را ژوندي کړي
له خانه وپوښته: له دې اوسني شخصيت سر بيره به کوم بل څوک هم
و اوسم؟

((د هغه څه د تر لاسه کولو لپاره چې نه يې لرې، بايد داسې څوک
شي 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 شي 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 شواي کولای، مگر اوس پرې توانېدلی شو. څوک چې په ځان باور لري، هغه مسئولیت منونکی وي او په قاطعیت سره تصمیم نیسي. که امکانات لری او که یې نه لری، لوی او د کېدو وړ هدفونه وټاکي. ستاسو په نظر څه ډول کولای شو، د «زه کولی شم» شعار په چټکۍ سره عملي کړو؟!

(۲۳)

ایا داسې هدف لری، چې کله په هغو کې فکر کوی، تاسو په هیجان
کې راوړی، 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
لږ ترلږه 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 وښيي، چې کوم مطالب او اطلاعات ستاسو لپاره
د اهميت وړ دي...

د پنځو دقيقو په ترڅ کې ټول احتمالات خپل ذهن ته راوړئ:
د کوم شي د زده کړې علاقه لری؟

په کومو مهارتونو کې غواړئ تبحر پيدا کړئ؟

کومې ځانگړنې غواړئ په خپل شخصيت کې پراخې کړئ؟

تاسې به په اينده کې څه ډول څوک وی؟

ژور فکر وکړئ او خپل يو کلن هدف مشخص کړئ.

((يوازې يو مثبت، هدفمن او متفکر ذهن کولی شي، تاسې يوه

پايداره موفقيت ته ورسوي.))

((همپشه 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 تلویزون په شان دی، چې زموږ لپاره د خوښۍ، غم او نورو مسایلو خپرونې وړاندې کوي، هر وخت چې وغواړو، کولای شو، له هر ډول احساس سره مخ شو، خو یوازې پکارده، چې یو 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 بهترینو شېبو کې فکر وکړی.)

(۲۶)

باید د خپل ژوند مسئولیت په خپله غاړه واخلي، ته نه شي کولای، دا موسونه او د باد لوری بدل کړې، مگر ځان کولی شي؛ ځکه مسئولیت یې یوازې له تا سره دی، ته د کوم پوځ مسؤل نه یې، بلکې ددې مسؤل یې چې:

ایا کونښن کوي او یا یې نه کوي؟

ایا نوي مهارتونه زده کوي او که نه؟

ستاسو ترټولو لویه سرمایه پخپله تاسې یاست، نو د خپلو ارزښتونو د

لوراوي لپاره ټولې لازمي زده کړې لاس ته راوړئ.

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

دې د لوړ مقام لیاقت نه دی پیدا کړی.))

(۲۷)

اسمانخکالی هېڅکله د لمر په رڼا کې سترگې نه شي غړولی، او نه په کوهي کې ایساره څنگښه 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 منی، تاسې ته
قدم اخیستل څومره اسان دي، خو په ماشومتوب کې مو همدغه
قدم په څومره سختۍ سره اخیست، مور څومره ډېر لوېدلي یو...
(په وړو کارنو لاسبری، په مور کې د لویو کارونو وړتیا روزي.)
(هر موفقیت د بل موفقیت سبب کېږي!)

(۲۹)

لوی فکره واوسی، ستاسې د بریالیتوب اندازه، ستاسې لیدلوری
تعینوي. که چېرې واړه هدفونه په نظر کې ونیسی، باید وړو نتایجو
ته په انتظار واوسی!

لوی معیارونه او هدفونه په نظر کې ونیسی، ترڅو لوی نتایج تر لاسه
کړی. ددې هڅې لپاره ځان وارزوه، ځان چمتو کړه او په ځان باور ولره،
ځکه ستا برخلیک د ټول بشریت په برخلیک باندې اغېز لري.

ترڅو چې په ځان باور ونه لری، هېڅوک په تاسو باور نه لري!
کله چې ستاسو پر زړه او او ذهن د کمزوری او بې کفایتی د احساس
سیوری پرېوځي، نو لوی فکر وکړی او د همدغه لوی فکری له جادو
څخه د ژوند په بحراني لحظو کې استفاده وکړی.

(۳۰)

پرله پسې ځان بوخت وساتئ او وزگارتيا ته ځان مه ورکوي.
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 تېرې، په بشپړ ډول د شک دروازې
وتړه.

((د کار پيل د هغه د پای زېری درکوي.))

(۳۱)

خپلو کارونو ته نظم او ترتیب وښی، تاسو به د پوځ قطارونه د حرکت په حال کې لیدلي وي، که لومړی قطار سم منزل 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 وي، کار کوه او کله چې په کومه لوبه بوخت وي، لوبه کوه؛ مگر 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 انډيوالی کوي، هغه ډېر څه نه شي کولی.
- ځان غښتلی ونيسه، که چېرې له زړه نه غښتلی هم نه وي، 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 نهیلی او مایوسی یاد له ذهنه
وباسی...

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
واوسی، 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!

نهیلی د گور په لور لومړی گام دی...

په پوره زړه ورتیا سره را پاڅه، نهیلی ایسته واچوه او تر وروستی

سلگی پورې هیله من و اوسه!

(۳۴)

مور 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 پيدا کړي يی او په درنښت ارزئ، که چېرې خپل ځان په وړه تله وتلی، سپک او واړه به وڅږئ.))

(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)

خه فکر کوی، که چپرې هدف ته په رسېدو کې ستاسې لومړۍ هڅه
بې نتیجې وڅېړي، نو باید هدف ته تغیر ورکړئ او بل کار تر سره
کړئ؟! ... قطعاً نه!

که چپرې دې ولیدل چې هغو اهدافو ته چې تا مشخص کړي، نه شپې
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 زیات تمرکز کوه.))

((خپل اهداف په خپل ټول توان سره تعقیب کړه او په دې ډول
پرمختګ وکړه، د پرمختګ لپاره زمینی ولټوه او په اوسنی وضعه مه
راضی کېږه.))

(۳۷)

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

د کاغذ په بڼې 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)

مور انسانان عجیبه موجودات یو، خپلو بریاؤ ته زیات اعتبار ورکوو، هر کله چې کوم بریالیتوب ته ورسېږو، غواړو ټول عالم په ځان راڅخه کړو او په طبعي ډول له دې سره زیاته مینه لرو چې خپله هره بریا یوه او بل ته ور وښیو.

((مور هغه وخت خپل ژوند معنادار احساسوو، چې وپوهېږو په نړۍ

کې یو مؤثر رول لوبوو.))

د خپل ځان د مؤثریت لپاره په ذهن کې کومه نقشه او تصمیم لرې،

هغه په یاد راوړه؟

((سخت کار وکړه

سخته لوبه وکړه

او نړۍ ته بدلون ورکړه!))

(۳۹)

ايا هڅه کوي چې خپلو غوښتنو ته ورسېږي، که د نورو خلکو د کاميابيو شاهد پاتې کېږي او د ماتې احساس کوي؟
وگوره! څه شی په نورو کې شته چې ته ورباندې رخه کوي؟ خپله اصلي غوښتنه پيدا کړه، بايد پوه شي چې رغنده سيالي کولای شي تاسې خپلو پتو تمايلاتو ته ورسوي.
خپلې ارتباطي شبکې ته پراختيا ورکړه، له کوره راووځه او هغه څوک پيدا کړه چې له تاسره مرسته کولی شي.
زيانمنونکی واوسه، که چېرې مجبور شوې، د خپل ژوند نقشي بدلې کړه، مگر خپل اصلي هدف مه پرېږده!
خپله روحیه په دې راتپوله کړئ: ((زه به گټونکی وم))

(۴۰)

خپله شاوخوا په زړه پورې کړئ، ماحول په مور 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 غږونه او ناختمه کارونه چاپېره دي؟
خپل محیط ته مناسب بدلونونه ورکړئ.
شورماشور له منځه یوسی، خو زیاته ذهني آرامي پیدا کړئ.
په هره کوټه کې گلدانی 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)

ايا تر اوسه مو دا احساس کړی چې له تاسو څخه سوی استفاده شوې او ستاسې کار د نور په گټه 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 کړي او په هغه لحظه کې له ځانه وپوښتئ:

. څوک له ماسره بده رویه کوي؟

. هغه ته څنګه اجازه ورکوم چې ما قربانی ته ورټپل وهي؟

. 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)

خپړنو 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 غورځوي، څه احساس لري؟

ایا د کار شا ته اچول، ددې ټولو تشویشونو ارزښت لري؟

له خپلو ټولو هغو کارونو 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 کړی.

همدا اوس له هغو کارونو څخه یو انتخاب کړی او پیل یې کړی.

اوس څه احساس لري؟

(۴۳)

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
پېر وخت لپاره فعال او غښتلي وي.
هر کار ته ((بلي)) مه وايي.
فکر وکړی او بیا له ځانه وپوښتي:
ايا په رښتيا سره غواړم دا کار ترسره کړم؟
څومره تلاش بايد وکړم؟
په خپل ژوند کې انډول رامنځته کړی، له تفریح پرته دايمي کار کول
عاطفي او جسماني مشکلات رامنځته کوي، ارامي او تفریح د انرژۍ
د زیاتولو دوه مهم لاملونه دي.
((ژوند یوازې کار، کار، کار نه دی، دویم کار په تفریح بدل کړی))

(۴۵)

مور دپرکله خپل وخت او انرژي په ضعیفو روابطو ضایع کوو او هغو تودو او کلیدي روابطو ته هېڅ پام نه کوو، چې زموږ د پرمختګ سبب کېږي.

ایا داسې ملګري دې هم پیداکړي، چې همپشه له تا سره د چارو په سمون کې مرسته کوي؟

ایا له هغو کسانو څخه قدردانی کوې، چې ستا قدردانی کوي؟
په یاد ولرئ، د هغو کسانو درناوی او حمایت وکړئ، چې ستاسو حمایت کوي، هغه ستاسو غوره ملګري دي، هغه مه هېږوئ، له هغو مننه وکړئ.

((خلک ډېر دي، بېخي ډېر. تاسې له هغو خلکو سره ناسته پاسته ولرئ، چې تاسې تشویقوي، له تاسو سره د ښه چلند خیال لري او ستاسو په خوشالی 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 رابطو 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 مور 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 کوي 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
پيدا کړئ.
(بدمرغي له هغې کړکۍ نه راننوخې
چې پرانيستې مو پرې اېښې ده.)

(۴۹)

همدا اوس خیر شیء 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 راوړی، هغه مشخص کړی. همدې هدف ته د رسېدو لپاره وخت ځانگړی کړی او په څو کرښو کې روښانه کړی چې څنګه باید تر پلاني وخته دې هدف ته ورسېږم؟ آیا دا هدف دومره لوی دی چې تاسې په خوځښت راوړی؟ 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 مور يې تر اوسه کوم ځای ته نه يو رسولي، له دې نه وروسته هم مور هغو ځای ته نه شي رسولى چې غوښتونکي يې يو... ((بدلون زموږ تر ټولو مهم ملگرى دى.))

د بدلون تر ټولو 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 ضعيفونکى سوال او مثال خپل ذهن ته مه را پرېږدئ.

په راتلونکو لسو ورځو کې هر سهار موفقيت 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 مور د ژوند له واقعیتونو څخه لرې کوي. له واقعیتونو سره ژوند وکړه.

څه شی چې په لاس نه شي 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 وخېژي، 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 كاميابي، لويي 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 ور 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 وگڼئ

او خپل ځان د بښگڼې 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 شی نړۍ ته د ارزښت الهام راوړي. خپلو کارونو ته په لوی نظر وگوره، داسې وانگېره چې ستا اوسنی دنده مهمه ده، ستا راتلونکی پرمختگ هم په هغه انگېرنه پورې تړلی دی چې د اوسنی دندې په اړه یې لرې. ستا ذهن د (فکر کولو کارځای) دی، یو داسې فعال کارځای، چې هره ورځ زیات فکرونه تولیدوي، نو له خپل ذهن څخه د مسائلو د تحلیلولو په موخه استفاده وکړه، نه د اطلاعاتو د انبارولو!

(۵۴)

د ژوند په هره برخه کې د لوړتیا او عالی 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 بښګینو مستحق یې او ستا د ژوند د کتاب ټول
مسائل حلېدونکي دي!

(۵۵)

خوک چې د چانس په هیله ژوند کوي، خو 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 یې دې نړۍ ته راوستي یی چې په خپل ژوند کې یو نوی او

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

اندازه مو له ځان سره مینه زیاتېږي.

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

کړه چې د هغو لپاره پیدا شوی یی!

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

بالاخره ژوند په خپلو الفاظو تعریف کړه او تل د یوه بهترین کس په

توگه ژوند وکړه.

(۵۶)

په هر کار کې چې ترسره کوي، بڼه 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 ونيسي 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 موفقیت مشاهده کړو.
نو، خپل ځان د يو امر په توگه په نظر کې ونيسه او هماغه کار تر سره
کړه چې يو زړه ور او غښتلی امر 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.

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

(۵۸)

که چپري داسې کار ترسره کوي چې تل دې ترسره کاوه، همغو پايلو ته رسېږي چې تل رسېدلی وي.

يوازې د يوه عمل په اړه فکر کول او په تکراري توگه يې ترسره کول او له هغو څخه د بېلابېلو پايلو د تر لاسه کولو هيله لرل، يو ډول لېونتوب دی!

په کارونو کې تنوع، نوښت، رنگارنگي او بدلون ستاسې پرمخ د نويو کاميابيو دروازې را پرانيږي.

د هرې ورځې په پای کې تر ویدېدو مخکې د ورځې پېښې يو ځل بيا 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 يم.

«داسې تصميمونه ونيسئ

چې يوځل بيا ستاسې سخت ژوند

په هيله من ژوند بدل کړي.»

(۶۰)

تکړه او ورشخص او نه برياليتوب!

دا درواغ دي، دا د لټانو او سستو وگړو مکاری ده، دغسې درواغ فطرت بدناموي. که يوڅوک 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 کونښن 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 چالاکی يوه ځانگړتيا اضافه وي!

(۶۱)

د غافلو انسانانو د زړونو دروازې د معرفت د نور په وړاندې بندې وي
او پر خپلو ذهنونو یې د بدبینۍ او منفي خیالی کولپونه اچولي وي.
یو شاعر وايي:

کلی لوی دی، خلک پېر دي خو ویده دي
په ویدو د وینښو خلکو باداري ده
په تا کې جهان دی، وینښ شه، هغه ټول استعدادونه او توانایی چې
له تا سره ویده دي وینښ 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 ترخامخ 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 واوسی.

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 ياست او ورسره توپير لري، بايد
خوښ او راضي واوسئ او له هغه څه نه چې درکړل شوي دي، زياته
گټه واخلي.

تاسې چې هرڅومره كوښښ وكړئ، هماغه ياست چې اول وي.
د نورو كټ مټ پېښې مه كوئ، ځان وپېژنئ او هڅه وكړئ، پخپله
ووسئ. هڅه وكړئ خپل ارزښت مخ په بره يوسئ، د خپل ځان لپاره
په ورځ كې يوه مرکه جوړه كړئ او له ځانه پكې وپوښتئ:
نن څه كولى شم چې د ځان د ارزښتمن كولو لپاره يې ترسره كړم؟
خپل ځان لکه څنگه چې يې، مه ويني، بلکې داسې يې ووينئ لکه
څنگه چې يې غواړئ!

((ستا اوسنی ژوند ستا د پروني انتخاب ثمره ده، نو د ځان لپاره د هر

ډول انتخاب حقدار يوازې ته يې!))

(٦٥)

ستا ژوند، ستا په واک کې دی، مهمه نه ده چې اوس چیرته 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 شې، 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 هیلي 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.))

(٦٧)

له ځانه سره پدې فكر وكړئ چې ستاسې اوسنی مسير په كوم لوري
دی؟

ايا خپلو اهدافو ته د نژدې كيدو په حال كې دی يا د لرې كيدو؟

ايا د خپل ژوند څخه خوند اخيستلای شئ؟

كه چېرې داسې نه وي، نو له همدا اوسه پكې بدلون راوړئ.

بدلون د ژوند ترټولو مهم او ثابت اصل دی.

((بايد له بدلون سره مينه ولرو

ځكه بدلون يوازنی 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 هونبیاریري چې یوازې لوستنه وکړي، بلکې که د هونبیارۍ لپاره کومه لاره وي، هغه به یوازې دا وي چې د خپل فکر د بډاینې لپاره نور فکرونه هضم کړي او بیا یې د خپلو خورو ورو خیالونو سره پیوند کړي او وروسته یې 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 زاویو یې وسنجوئ او کله چې یې موقع راورسېده، له دغه هر اړخیز فکر څخه د خپل ځان، خپل کار او خپل راتلونکي لپاره استفاده وکړي.

(۷۰)

زموږ ژوند، زموږ له فکرونو جوړ دی.

بشر چې خومره د پېښو له فکرونو څخه خورېږي، پخپله له پېښو څخه نه خورېږي.

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 کوي، هغه شی ستاسې په ژوند کې وده پیدا کوي، نو د ناوړو شیانو او پېښو پرځای په ښو پېښو او پدیدو کې فکر وکړی، 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 ووايي: (زه د نېکمرغي لايق يم)
نېکمرغي له هر شي څخه غوره او مقدمه بولي.
کوم څه چې لري، په هغو شکر وباسي.

(۷۳)

تر هر څه نه زیات 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 جرائت 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 یئ او په هېڅ کوم محدود برخلیک
سره محکوم نه یئ.

(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)

خوک چي پر خان برياليتوب نه شي ترلاسه کولی، هغه په هېچا باندې نه شي بريالی کېدلی.

پر خان حاکمیت او واکمني له ټولو واکمنیو غوره وي، هغه انسانان چي له خپله خانه بې خبره وي، خپل شخصیت هم له یاده وباسي. نو له همدا اوسه خپل خان له سره وپېژنه، شپه په شپه په خپله خانپېژندنه غور وکړه.

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

((زموږ تر ټولو لوی ویاړ دا نه دی چې و نه ښویږو، بلکې دا دی چې له هرو ښویېدو نه وروسته په پښو ودرېږو.))

(۷۶)

هېڅکله بخيل او کينه کښ مه ووسی، ځکه کينه کښ او بخيل سپری 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 درسه 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 بریالیو خلکو خصوصیت دی، خپلو ټولو کارونو ته په
شور او شوق سره وګوری، 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 هويت دی. دا چې خپل ځان څنگه پېژنې؟ څنگه يې وينې؟ او د خپل هغه سوال لپاره چې د ژوندانه په برخه کې يې له ځانه کوي، څه ځواب لري؟ دا ټول ستا په هويت پورې اړه لري او ستا هويت تا ته فکر او نړۍ ليد درېښي. ستا همدا هويت 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 يې تباه شو او د سبا ورځې دروازې يې هم پرمخ تړلې دي، نو دی د خپل هويت په بحران اخته کېږي.

(۸۰)

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

د دا ډول ځان ورکو او بې هويته خلکو سره مشوره مه کوي، ځکه هغوی راتلونکي ته د وېرې او ډار تر کړکۍ ورگوري او ددې شهامت او اهليت نه لري چې د لويو کارونو په ترسره کولو لاس پورې کړي. د دوی کمزورې خبرې ستاسې روحيه ټيټوي او تر ډېره د ناممکن په منفي نظر، ستاسې احساس زيانمنوي.

((خپل ځان قهرمانېدو ته چمتو کړئ او قهرمانه عمل وکړئ.))

«پر خپل ځان باور ولرئ»

پر خپل توان باور ولرئ

او پر خپل برياليتوب باور ولرئ!»

(۸۱)

که چېرې د برياليتوب غوښتونکی وي، مگر فکر کوي چې د برياليتوب
توانايي او ځواک نه لرم؛ هېڅکله به بريالی نه شي!
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 اړتيا نه لري.

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

[انتوني رابینز]

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

[ناپلئون هیل]

(۸۲)

پرپردي چي نور وړه دنيا ولري، مگر ته نه!
پرپرده چي نور د ډېرو ناخيزو مسائلو پر سر تاوې ماوې وکړي، مگر ته
نه!

پرپرده چي د نور په وړو ناراميو سره اوبنکې تويې شي، مگر ستا نه!
پرپرده چي نور يې خپل راتلونکی د بل چا لاسو ته وسپاري، مگر ته
نه! ...

دا ستا دنده نه ده! ستا دنده لوی فکر کول دي او لویو 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 کپري، خو څه چې اړين دي، هغه ددغه افکارو د خنثی کولو اقدام دی. که چېرې لاس تر زني 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 لري يې، تاسې تر دې ښه يې، چې کوم فکر کوئ.

«که چېرې غواړئ د سودا او تشويش مخه ونيسئ او يو نوی او ډاډمن ژوند پيل کړی، نو تل په هغو نعمتونو حساب کوئ، چې لري 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 وخرخوې.

«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 لویې احساس ورکول، ستاسې په گټه دي!

(۸۶)

که چېرې همدا نن ورځ یومیلیون افغانی تاسې ترلاسه کړی، نو څه بدلون به په خپل ژوند کې راولی؟ ستاسې ځواب چې هر څه دی، له همدا نن څخه د همغه بدلون لپاره لاس په کار شی.

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

((بڼه پیل، بڼه 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 وپرېږئ، هر څوک په ژوند کې ځينې ناسم تصميمونه نيسي، مور چې تر دې وخته کوم تصميمونه نيولي، ډېر تصميمونه پکې داسې راغلي، چې هغه ناسم دي. بسايي په راتلونکي کې هم ټول سم تصميمونه ونه نيسو.

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

مور 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 توجيهاات او بهانې لري.

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

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

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

شي سرته رسولي شئ.))

[ارنست همينگوي]

(۱۸۹)

د موفقیت راز پدې کې دی، چې دا وویښی، 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 زمور 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 رسېږی!
په ځان باور ولری، په نېکمرغۍ باور ولری، چې ښه څه درپېښ 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 تخریبوو.
دا ډول منفي روحیه ورځ تربلې زمور احساسات تر بد بتره کوي.
د خپل ځان په ښلو له دې کاره لاس واخلي.
ووایی او ومنی: ((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 بدبين 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)

خینې کسان نه خوښوي چې په ډېره لېوالتیا او مینه سره کار وکړي،
بلکې یوازې همدومره غواړي چې د کار مشرتابه ته ځان ورسوي او بیا
نورو ته د کار د سرته رسولو امر وکړي.

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

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

«مهمه نه ده چې څومره پوهه لری

مهمه دا ده چې هدف ته د رسېدو لپاره

څومره مینه 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، که خپلو ماشومانو ته د کم عقلو خطاب وکړو او وخت ناوخت يې تر دې نامه لاندې تحديد کړو، هغه که لوی هم شي، نو له شکه پرته به ناپوه او بې کفايته خلک ترې جوړشي. خپل ځان دې هم همداسې درواخلی. ناپليون پناپارت ويلی: ((که چېرې ځان شکست خوړونکی ووينې، نو شکست به خوړې.)) په شکست باندې باور زموږ ذهن مسموموي، په ماتې کې فکر او ځان مخکې له مخکې ناکام ليدل او ځان تر دغه تصور لاندې راوستل، زموږ په وجود کې وېره او ډار ايجادوي. شک او وېره له موږ سره خيانت کوي، موږ له کوبښنه غورځوي او له هغو کاميابيو څخه مو محروموي، چې زموږ په نصيب کې دي.

((يوازې پر برياليتوب ايمان ولری))

په برياليتوب فکر وکړی

او د برياليتوب لپاره هڅه وکړی.))

(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 مصرف کړو چې هغه دنده ترسره شوې نه وي.

یو عالم وايي:

«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 کوبښن 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 تريولپمو درکړ، هڅه وکړئ چې

خواره شربت ترې جوړ کړئ.))

(۹۷)

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

له ژوند څخه پېرځه وغواړئ، ترڅو پېرځه 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 بریاءو تعقیبول، د لویو بریاءو 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 انګېزه ده چې په یوه داسې سړي باندې بدل
شی چې په هغو افتخار کوی!

(۹۹)

ته راغلی یې چې خپلې توانایی وپیژنې او د خپل وجود پتې خزانی
راوسپړې، لوی خدای (ج) له تا غوښتي چې یوه داسې پاکه آینه ووسی
چې د هغه بې ساري جمال ته انعکاس ورکړې.

ته د هستی یوه پیچلې پدیده یې، ستا د وجود په خپړلو 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 برخلیک وټاکئ، هغه ژوند انتخاب کړئ، چې تاسې یې د ځان لپاره لازم گنئ. په راتلونکي کې چې تاسو کوم ډول سړی جوړېدل غواړئ هغه وپېژنئ. د خپل ځان لپاره هغه ځانگړتیاوې چې غواړئ، ترلاسه یې کړئ. خپل ځان ته په ستر ارزښت قایل شئ.

د تیر وخت زړه تنگي او محدود ژوند بدل کړئ او د نوي ژوند د پیل او پراختیا لپاره کار وکړئ.

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

بې غیرت وي چې له ژونده شکایت کړي

لیونی وي چې له تېرو حکایت کړي

پهلوان دی چې د ژوند په معرکه کې

موانع لرې کوي او حرکت کړي

(سلیمان لایق)

ماخذونه:

- ۱: گامهای پرتوان (پرفروش ترین کتاب در اروپا و امریکا)
انتونی رابینز، ترجمه: مزده 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