WWW.KETABONA.COM

خپله لاره؛
خپله جوړه کړئ!

ژباړن : عبدارزاق همدر

خپله لاره؛
خپله جوړه کړئ!

[د کوچنیو موخو ټاکنه، تر ټولو ستره تېروتنه]

ژباړن:

عبدالرازق همدرد

۱۴۰۰ل/ 2021م

کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

ژباړن: عبدالرازق همدرد

منځپانگه: کتاب په موخو او موخو ته د رسېدو په لارو - چارو بحث کوي.

د کتاب چاپېنه: A5 کچه، ساده کاغذ، (۱۶۸) مخونه

چاپوار: لومړی چاپ

ختيځ خپرندويه ټولنه- جلالکوټ

۰۷۸۷۴۱۲۰۵۰ - ۰۷۷۱۱۰۴۲۴۳

khatiz.press@gmail.com

د کتاب نوم: خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

ژباړن: عبدالرازق همدرد

ډيزاين: عبدالهادي اثر ۰۷۸۸۰۰۳۷۰۳/ ۰۷۷۲۱۲۰۷۰۳

چاپچاري: ختيځ خپرندويه ټولنه - جلال آباد

چاپشمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

چاپکال: ۱۴۰۰ ل/ 2021م

د چاپ حقوق له خپرندويه ټولنې سره خوندي دي!

د ترلاسه کولو پتې:

ننگرهار: لومړی پته ختيځ کتابپلورنځی، اسحاق زی مارکيټ لانديني پوړ

دويمه پته: درونټه، ننگرهار پوهنتون ته مخامخ

اړيکه: ۰۷۷۲۷۱۹۰۳۰ـ۰۷۸۴۰۰۱۲۳۷

بسم الله الرحمن الرحيم

ډالۍ!

هغوی ته؛

چې د خپلو موخو د ترلاسه کولو په لټه کې دي.

- عبدالرازق همدرد-

فهرست

له ستونزو مه وېرېږئ ۱
له ماتېدو وروسته ۳
د مثبت فکر جوړول ۵
ځان جوړونه ۶
په خپلو هڅو سره........................... ۷
په ناکامۍ کې بریالیتوب ۹
ته شمتن يې........................... ۱۳
د کامیابۍ په اړه فکر وکړئ........................... ۱۵
کامیابي تاته انتظار کوي ۱۶
لوی بریالیتوب ۱۹
د خوداعتمادۍ دښمن ۲۱
فیثاغورث ویلي دي........................... ۲۳
ځنډ نه دی په کار ۲۴
هدف څه دی؟........................... ۲۶
هدف ټاکنه ۲۷
د ځان د بدلون لپاره خپل حقوق په نظر کې نیول ۲۸

زړورتیا ۲۹
د بریالیتوب سپاربښتنې ۳۰
د وړتیاوو پلټنه ۳۱
ځان بوخت کړه او له وزګارتیا ډډه وکړه ۳۳
په غوره خویونو ځان بریالی کړه ۳۴
د توپان پر مهال هم موسکی اوسه ۳۵
کامیابي، ناکامي؛ دوه تصویرونه ۳۷
له مشرانو څخه زده کړه ۳۸
نورو ته وایه چې زه ستا سرلوړي غواړم ۳۹
څه فکر کوئ؟ ۴۱
ګومان دې ښه کړه ۴۲
له نرمۍ کار واخله ۴۳
توبه؛ څه ته وایي؟ ۴۶
د توبې شرطونه ۴۷
د توبې وختونه ۴۹
د توبې ویستلو طریقه ۵۱
د انسان قدر کول څه ارزښت لري؟ ۵۲
د وجې تسخیرول ۵۴
پاکه او حلاله روزي ۵۵
د انسان قدر کول د نړیوالو په نظر ۵۶
د انسان قدر کول څه ارزښت لري؟ ۵۷
د ځوانۍ دوره ۵۸

د ځوانۍ د عمر وخت ۵۸
د ځوانۍ اهمیت په احادیثو کې ۵۸
د ځوانۍ اهمیت د قرآن کریم په رڼا کې ۵۹
ځوان بوډا ۶۰
ناهیلي؛ یعنې څه؟ ۶۲
خوشاله ژوند وکړئ! ۶۴
خپل ذهن څنګه تنظیم کړو؟ ۶۶
خپل ذهن څنګه تنظیم کړئ؟ ۷۰
د مهربانۍ ذهني اعمال ۷۱
د سبا په فکر کې مه اوسه! ۷۲
خپګان او خوابدي له منځه یوسئ ۷۴
د ایوب علیه السلام کیسه ۷۶
خپل ځان دې وپېژنه ۸۲
په ژوند کې هیڅکله مه وېرېږئ ۸۴
په اخیستلو باندې د هرڅه ډېر وخت مه تېروئ ۸۶
د شنه آسمان لاندې ۸۷
پوه شه او خبر اوسه چې الله تعالی لرې ۸۹
په تلپاتې فکر کې واوسئ ۹۰
د غم او خپګان څخه ډډه وکړئ ۹۲
درې پوړیزه انسان ۹۴
د یو نوي پیل لپاره هیڅکله هم ناوخته نه دی ۹۶
د خپل ځان څخه مه ناهیلی کېږه! ۹۸

کله چې تاسې نا امیده یاست! ۱۰۰
خپل ځان وپلټئ او د هرڅه په اړه صادق اوسئ ۱۰۲
تاسې یوازې نه یاست ۱۰۴
احساساتو ته لاړ شئ ۱۰۵
اوس خپل لیدلوری تنظیم کړئ ۱۰۶
د ځان پاملرنې تمرینونو کې اساس ۱۰۷
له بل چا سره د مرستې لپاره لاره ومومئ ۱۰۹
وسیله زده کړئ ۱۱۰
وروستي افکار ۱۱۲
خپل ښوونکي ته ورشئ ۱۱۴
د حوصلې دفاع وکړئ ۱۱۵
خپلې داخلي ستنې ته غوږ شئ ۱۱۶
خپل ولي ومومئ ۱۱۷
وروستي افکار ۱۱۸
له ناهیلۍ سره د مقابلې په زړه پورې لارې ۱۱۹
خپل احساسات په مشخص او واضح ډول وپېژنئ ۱۲۰
د غیر منطقي تفکر ډولونه ۱۲۲
د خپلو افکارو تحلیل او تجزیه مه هېروئ ۱۲۴
د بریالیتوب رازونه ۱۲۶
د ژوند رازونه ۱۲۸
د ناکامو کسانو اته (۸) خانګړنې ۱۳۰
د مُثبت فکر ګټې ۱۳۲

د بریالیتوب پر وړاندې ځینې خنډونه ۱۳۴
د بریالیتوب لپاره لارښوونې ۱۳۶
پر ځان باور ۱۳۹
قدر کول ۱۴۱
د قدر کولو لارې - چارې ۱۴۳
ژور خپگان ۱۴۴
د ژور خپگان لاملونه ۱۴۸
د ژور خپگان ډولونه ۱۵۱
د ژور خپگان د پېژندلو لارې - چارې ۱۵۴
د بریالي شخص عادتونه ۱۵۵
وېره څنگه وژلی شو؟ ۱۵۷

له ستونزو مه ویرېږئ

په ځنګله کې هر وخت ځناور له خپلو دښمنانو نه په وېره کې وي، له دې کبله هغه د هغو لپاره ډېر ضروري وي او ددې بېدارۍ له امله د ځناورو پنځګونې ورتیاوې یا فطري صلاحیتونه راپورته کېږي او د هر ځناور شخصیت ځواکمن پاتې کېږي او له دې کبله کوم ځای، چې د ځناورو لپاره لوی لوی پارکونه جوړېږي هلته په مصنوعي توګه دا نقطه په پام کې نیول کېږي او د هغوی لپاره داسې تدابیر نیول کېږي، چې د دوی په اړخ کې داسې څه شتون ولري، چې له هغه نه دوی په وېره کې وي.

د مثال په ډول: که د سویانو په ځنګ کې پیشوګانې اچول شوې وي او یا د هوسیو په خوا کې زمری یا لېوه اچول شوی وي او همداشان دوی کولی شي، ځناور بېدار وساتي، چې هغه هر وخت د ځان ساتنې لپاره ژوي او هڅاند وي او که داسې نه وي، هغوی نه شي کولای عادي ژوند وکړي او دا خبره د انسانانو لپاره هم سمه ده، انسان ته لوی خدای جل جلاله بې شمېره وړتیاوې ورکړې دي او دانسان دا وړتیاوې په عادي حالاتو کې ویدې پرتې وي او هله بېدارېږي، کله چې انسان له کومې سختې شیبې سره مخامخ شي او یا انسان په رښتینې ډول د هغو کارول وغواړي او دا ډېر خله کتل شوي دي، کومې

کورنۍ چې اسوده او ارام ژوند تیروي، د هغو وګړي بې حسه او کم عقل وي او ددې پر خلاف کوم خلک، چې پر ستونزو او سختو حالاتو کې وخت تیروي، د هغوی صلاحیتونه بیدار او هغه خلک ویښ او ځیرک وي.
په روانه پیړۍ کې مسلمانان دا شکایت کوي، چې دوی په خپل چاپېریال کې خوندي نه دي او د نه خوندیتوب احساس یې کړوي، خو دوی دا خبره هېره کړې ده، چې د اسلام د لومړي وخت مسلمانان په مکه او مدینه کې له دې نه له زیاتو ستونزو او کړاوونو سره لاس او ګریوان و او د دښمن له هېڅ ډول ضرر څخه نه و خوندي، که چېرته دا نه خوندیتوب بده خبره نه وای، نو باید د الله رسول او د هغه ملګري خو خامخا له ستونزو او د دښمن له ضرر نه خوندي وي، خو خدای جل جلاله داسې نه کول؛ بلکې هغوی یې په پرله پسې توګه ستونزو او کړاوونو کې بند ساتلي وي، هغوی په خپل ټول ژوند کې ارام او سوکاله ژوند ونه لید.
حقیقت دا دی، چې د دې نړۍ نظام لوی خدای جل جلاله داسې برابر کړی دی، چې دلته به له فشار او کړاو سره راپورته کېدل او بېدارېدل وي.
دلته به د ستونزو او د ربړونو په ښوونځي کې انسان لوړه روزنه ترلاسه کوي، د ویرې په حالاتو کې به استعدادونه او وړتیاوې راټوکېږي.
تاریخ موږ ته راښيي، چې د هغو خلکو لوی لوی بریالیتوبونه ترلاسه کړي دي، کوم، چې د حالاتو په زندان کې بند پاتې شوي و او د قدرت دا قانون د افرادو لپاره هم دی او د قومونو لپاره هم.

له ماتېدو وروسته

تاسې چې لرګی مات کړئ، نو هغه دوه ټوټې شي او هغه د تل لپاره دوه ټوټې وي او د مخکې په څېر بېرته ځان نه شي ور وستلی، خو د ژوندیو ځېزونو حالت بیا ددې برعکس وي ژوندی شی له ماتېدو وروسته هم ژوندی پاتې کېدلی شي، یو ژوندی (میبا meaba) چې کله غوڅ کړی شي، نو هغه بیا بېرته ژوند یامیبا ګرځي.

زموږ په نړۍ کې دا ډول پېښې د خدای جل جلاله سترې نښې دي، هغه موږ ته وایي، چې د یو ژوندي انسان لپاره خدای جل جلاله په دې نړۍ کې څومره شونیاوې نغښتې دي، لکه دا شونتیا، چې دی باید هېڅ ډول ماتې وروستۍ ماتې ونه بولي، هېڅ یوه پېښه دی د تل لپاره نه شي ختمولی، نو ژوندی انسان یا یو ژوندی مخلوق هېڅکله نه شي پرېکېدلی، که چېرې ژوندی مخلوق پرې کړی هم شي، بیا یې هره برخه یو بېل ژوندی وجود پیدا کوي او په نتیجه کې له پخوانه ډېر پیاوړی کېږي.

انسان یو داسې مخلوق دی، چې ناکامي هغه ته فکري ژورتیا ور په برخه کوي، خنډونه د هغه په ذهن باندې بندې لارې پرانیزي، که حالات د هغه وجود ټوټه ټوټه کړي، نو هره برخه یې یو ځل بیا نوی ژوند پیدا کوي.

دې شونتیا په دې نړۍ کې هر انسان نه ماتیدونکی ګرځولی دی، خو په دې شرط، چې هغه ژوندی وي، هغه له ماتېدو وروسته د خپلو ځواکونو د بیا یو ځای کولو په چل پوهېږي له لوبې بایللو وروسته هغه خپله حوصله له لاسه ورنکړي، د یوې کشتۍ له ماتېدو وروسته باید د دویم ځل له پاره په بله نوې کشتۍ کې خپل سفر جاري وساتي.

د مثبت فکر جوړول

یو سړی و چې د ژوند لګښتونه یې د پوکانو له پلور څخه پوره کول هرکله به یې چې کاروبار ټکنی شو څو رنګه پوکانۍ به یې هوا ته خوشې کړې او په دې توګه به یې د ماشومانو پام ځان ته راواړوه او ماشومانو به بیرته له ده څخه د پوکانو پیرل پیل کړل، ده به هره ورځ دا تجربه تکراروله یوه ورځ یو ماشوم ورته راغی او له ده څخه یې پوښتنه وکړه ((که دا مشکي پوکانه خوشې کړې اسمان ته به پورته شي؟))

پلورونکی چې د ماشوم د پوښتنې تر اغیزې لاندې راغلی وو په نرمۍ ځواب ورکړ ((بچیه دا د پوکانۍ رنګ نه دی چې هغه هوا ته پورته کوي بلکې په هغه کې دننه مختویات دي چې د دغه کار لامل کیږي))

دغه اصل زمونږ په ژوند کې هم تکراریږي د وګړو ذات ارزښتمن دی هغه څه چې زمونږ په ذات کې دي او مونږ د پرمختګ لورته هڅوي هغه زموږ د فکر بڼه (طرز فکر) ده.

د هارورډ پوهنتون استاد ویلیم جمیز وایي ((زموږ د نسل تر ټولو ستره لاسته راوړنه داده چې کولای شي د خپل فکر بدلولو له لارې خپل ژوند))

ځان جوړونه

خدای جل جلاله لرگی پیدا کړی دی، خو کشتی یې نه ده جوړه کړې، اوسپنه یې پر ځمکه کې ایښې ده، خو د ماشین په شکل یې نه ده تیاره کړې، المونیم او پلاستیک یې پیدا کړي دي، خو د الوتکې په شکل د جوړولو کار یې پرې ایښی دی.
ددې هر څه لامل څه دی، لامل یې دا دی، چې نور کار الله جل جلاله انسان ته پرېښی او غواړي، دا نور کار له انسان نه واخلي الله پاک یو خوا ټول خام مواد پیدا کړي دي او بل لور ته یې انسان ته د عقل ورتیا ورکړې ده، اوس انسان کولی شي، له ځمکې نه خام مواد واخلي او ماشین ترې جوړ کړي.

په خپلو هڅو سره

د نفسیاتو ماهیرینو اندازه لګولې ده، چې انسان تـه خـدای کـوم صـلاحیتونه او وړتیاوې ورکړې دي.

دی پر ټولنیزه توګه له هغو نه یوازې لس په سلو کـې کـاروي، ددې خیړنـې پـه ترڅ کې د هارډ ورډ پوهنتون پروفیسر ویلیم جېمس وایـي: کـوم شـی چـې مـوږ کولی شو، جوړ یې کړو، موږ د هغه جوړولو ته چمتو نه یو، موږ له نورو نه ګیلـې او شکایتونه کوو، چې موږ ته خپل حقوق او برخې نه راکـوي، خـو لـومړی مـوږ باید له خپلو ځانونو ګیلې وکړو، هغه داسې چې لـوی څښـتن چـې پـه دې نـړۍ کې موږ ته څومره غوره صلاحیتونه او وړتیاوې راکړې دي، موږ له هغـو ټولـو نـه ګټه نه ده اخیستې او چې د څومره مترقي او بریالي ژونـد وړتیـا یـې راکـړې ده، موږ له هغه نه په ډېر کم ژوند بسنه کړې ده.

هر انسان ته په کار ده چې نورو ته د کتلو پر ځـای خپـل ځانتـه وګـوري، ځکـه انسان په خپله د خپل ځان دوست هم دی او دښمن هم، له دې نـه هـاخوا نـه دده بل دښمن شته او نه یې بل کوم دوست شته، انسان چې خپلـې شـونتیاوې وکاروي، بریالیتوب ترلاسه کولی شي او که خپلې شونتیاوې ونـه کـاروي، ددې دویم نوم بیا ناکامي ده، خو دې ته مو باید پام وي، چې خپلې هڅې به مـو پـه

سمه او مناسبه توګه برابرې کړې وي، په غلطه توګه خپل توان او هڅې لګول د خپل ځواک د ضایع کولو معنا لري.

د مخکیني انسان په اند د شتمن کیدلو لپاره یوازې یوې لارې شتون لاره هغه داسې چې له اوسپنې نه سره زر جوړ کړي، هغوی یوازې سره زر ارزښتناک شی باله، ګڼ شمېر خلکو په زرګونو کلونه هڅې کولې، چې له اوسپنې نه سره زر جوړ کړي، خو هغوی یوازې خپل وخت او خپله شتمني ضایع کړه او بالاخره یوه ورځ له ناهیلیو او حسرتونو سره له دې نړۍ نه لاړل، خو د خدای جل جلاله په دې نړۍ کې یوه بله شونتیا وه او هغه له اوسپنې نه د ماشین جوړول و، په موجوده زمانه کې لویدیزوالو قومونو دا راز وپېژانده او خپلې هڅې یې دې لورې ته متوجه کړې، دوی له اوسپنې نه ماشین جوړ کړ او ددې پایله دا شوه، چې هغه له سپینو او سرو زرو نه هم زیاته شتمني ترلاسه کړه.

په ناکامۍ کې بریالیتوب

په دویمه نړیواله جګړه کړې 45-1939م کې امریکا که څه هم له برتانیې او د هغې له اندیوالانو سره د وسلو او مهماتو مرسته کوله، خو په مستقیمه توګه یې برخه نه وه پکې اخیستې، نو جاپان د امریکا پر ضد یو پټ پلان برابر کړاو د 1941م کال د دسمبر پر اوومه یې په ناڅاپي توګه د امریکا په سمندري اډه له پرل هاربر pear harborباندې سخته حمله وکړله او هغه یې له منځه یوړه، خو د امریکا هوایې ځواک بیا هم خوندي پاتې وه، دا هغه وخت و چې د امریکا لومړی ایټمي پلان د تکمیلیدو پړاو ته په رسېدو و.
کله چې دا پلان تکمیل شو امریکا له جاپان نه وغوښتل چې بې له قید او شرط دې وسله پر ځمکه کېږدي او که نه هر څه به یې له منځه یوسي.
جاپان ته د امریکا د نوي ځواک او قوت معلومات نه و او د امریکا خبره یې ونه منله، هغه و، چې 1945م کال د اګست پر 14 یې د جاپان پر دوو صنعتي ښارونو هیروشیما او ناګاساکي باندې اټمي بمونه وغورځول او په یوه ګړۍ کې یې د جاپان فوځي ځواک نبست او نابود کړ او جاپان دې ته اړشو، چې وسله پر ځمکه کېږدي، له دې وروسته جنرال ډوګلس میکارتر Douglas mecarthr له امریکا یي فوځیانو سره په جاپان کې کوز شو او جاپان په مکمله توګه

امریکایانو ونیو، که څه هم د جاپانیانو وسله وال ځواک پر مکمله توګه ماتې خوړلې وه، خو په جاپانیانو کې د جګړې نښه لامکمله پاتې وه هغه مهال د جاپانیانو د جګړې نښه دومره زیاته وه، چې په ځانونو پورې به یې بمونه وتړل او په دې توګه به یې په امریکایي ټانګونو حملې کولې اوس له جنرال میکاوتر سره دا فکر و، چې څنګه به وکولی شي، چې د جاپانیانو له سرونو نه د جګړې نښه وباسي جنرال میکارتر د دې ستونزې د حل لپاره دا تدبیر برابر کړ چې باید د جاپانیانو توجه د جګړې له جذبې نه د اقتصادي هڅو لور ته واړول شي یوه امریکایي مبصر انتوني لیوس Anihony liwisپه دې اړه داسې لیکلي.

کله چې څلوېښت کاله مخکې جاپانیانو وسله پر ځمکه کېښودله نو جنرال میکارتر نه یواځې په جاپان باندې قبضه وکړه بلکې د هغه هڅې دا وې چې د دوی هېواد له نوي سره بیا ودان کړي که هغه مهال له نوموړي جنرال نه چا پوښتنه کړې وای چې ستا تر ټولو لویه ارزو څه شی ده نو زه ګومان کوم چې د هغه ځواب به دا و چې جګړه ما او جاپانیانو د جګړې جذبه د اقتصادي هڅو لوري ته راګرځول زما لویه ارزو ده.

اوس د جاپان لپاره یو صورت دا و چې که څه یې هم له دښمن سره مخامخ ډغره نه شوه وهلی نو په پټو او غلچکیو بریدونو سره یې د جګړې لړۍ اوږدولی شوه او دا وروستۍ درجه کار خو یې کولی شو، لکه نن یې چې د هندوستان مسلمانان کوي یعنې د خپل فرضي دښمن په خلاف د الفاظو بې ګټې جګړه جاري ساتله.

خو جاپان د خپل فاتح وړاندیز ومانه او سمدستي یې دخپل کار مخه بل لورته واړوله.

دوی له امریکایانو سره مخامخ ټکرونو ته د پای ټکی کېښود او خپل ټول ځواک یې د ساینسي زده کړو او تخنیکي پرمختګ لورته واړاوه.

ددې پایله د خورا سترو بریالیتوبونو په شکل کې رامنځته شوه جاپان پـه تېـزۍ سره د اقتصادي پرمختګ په لوري روان شو جاپان په 1971م کال کـې د شـپږو بیلیونـو سـامانونه امریکـا تـه واسـتول او لـه دې وروسـته د جاپـاني مصـنوعاتو مقبولیت په امریکا کې زیات شو، ان تر دې پورې چې له موجـوده انـدازې سره سم به په 1985م کال کې د جاپان په پرتلـه د امریکـا د تجـارتي تـاوان Toade deficit مقدار 45 بیلیونه ډالرو ته ورسېږي ټایمس اف انـډیا 14 سـیپتمبر 1386م په نیوز ویک 12 اګست 1985م کې د Japan the 40 year miracle تـر سرلیـک لاندې یوه لیکنه چاپ شوې په دې لیکنه کې په 1945م کـال کـې د جاپـان لـه پوره بربادۍ وروسته د هغه په خورا تېز پرمختګ بانـدې تفصـیلي خـبرې شـوې دي او ویل شوي دي چې جاپاني قوم د افسانوي مرغه په څېر پخپلو ایـرو کـې ببرته راپورته شو The nation rose lilee the mythical phoenix frmm own ashes جاپانیانو د خپل فاتح پر وړاندې دا بریالیتوب څکه تر لاسه کړ چې دوی خپله ناکامي ومنله او د حقیقت اعتراف په دې نړۍ کـې د بریـالیتوب یـواځینی راز دی که څه هم څینې ناپوه خلک له حقیقت نه په انکار کولو کې د بریالیتوب راز لټوي د بریالیتوب لپاره.

له یوه تاجرنه چا وپوښتل چې د بریالیتوب راز په څه کې دی هغه ورته وویل.

When you walee up in the morning jume out of bed and shouit Greeut another day then you are a success .

کله چې سهار وختي له خوبه پاڅې نو په منډه له خپلې بسترې نه ټوپ وهـه او په لوړ اواز ووایه دویمه ورځ ډېـر لـوی او سـتر نعمـت دی نـو تـه بریـالی یـې دا حقیقت دی چې له شپې وروسته د نوي سهار راتګ خورا ستر نعمـت دی څکـه هغه موږ ته د کار یوه نوې ورځ په لاس راکوي څوک چې په رښـتیا لـه کـار سره مینه لري هغه چې یوه ورځ بیا مومې نو په ورین تندي به هغې ته هر کلی وایي

او څوک چې د کار د ورځې په موندلو سره هغې ته په ورین تندي هر کلی وایي هغه کولی شي په دې نړۍ کې کوم لوی کار تر سره کړي.

پر ځمکه باندې بیا بیا د شپې او ورځې راتګ په ښکاره مخلوقاتو کې یوه عجیبه پېښه ده.

ځکه په دې پراخو مخلوقاتو کې یا خو د لمر پر خېر ستوري دي چې د اور یوه لوی انګار ته ورته دي او په هغه کې د انسان ژوند ناشونی دی له دې وروسته چې کومې وړې یا غټې سیاري دي لکه مریخ او سپوږمۍ د هغو چکر د ځمکې په خلاف یواځې یو اړخیز دی یعنې هغه یواځې پخپل مدار باندې راچورلي چې پر پایله کې یې د هغو په یوه برخه باندې تل شپه وي او په بله برخه یې تل ورځ وي.

ځمکه هغه یواځینۍ کره ده چې پخپل مدار باندې لـه چورلېدو سره سره پخپل محور باندې هم راګرځي له همدې کبله په هغې باندې بیا بیا شپه او ورځ راځي دا د الله عجیب نظام دی په دې توګه الله جل جلاله انسان ته دا موقع ورکړې ده چې هغه د ورځې پر مهال کار وکړي او په شپه کې خپله ستوماني وباسي.

انسان که په دې ټول نظام باندې غور وکړي نو پر ځمکه باندې له شپې وروسته د ورځې راتګ به ده ته دومره عجیبه ښکاره شي چې د سهار پر مهال به هغه خامخا له خپلې بسترې په ټوب وهلو سره را پاڅېږي او د خدای جل جلا له شکر به وباسي چې ده ته یې د کار یوه ارزښتناکه موقع پر لاس ورکړه څوک چې سهار یو لوی نعمت بولي هغه کولی شي چې خپل سهار د یوې نوې شونتیا او امکان په توګه وکاروي.

ته شمتن یې

سوالګر وویل: بابا خیرغواړم؟
ده چې لاندې باندې ورته وکتل هغه روغ رمټ و، لاسونه، پښې او ټول بدن یې روغ و او ورته ویې ویل:
ولې خیر درکړم؟
سوالګر وویل: نېستمن یم، څه نه لرم ده ورته وویل: نا ته نېستمن نه یې، ته ډېر شتمن یې؟
سوالګر وویل: بابا ټوکې مکوه زه له کومه شتمن شوم، زه خو هېڅ هم نه لرم سړي ورته وویل: ښه له تاسره، چې څه دي هغه ماته راکړه، زه به پنځوس زره روپۍ درکړم.
سوالګر خپله ځوالۍ له اوږې را ښکته کړه او ورته یې کړه زما ټوله شتمني دغه ده او ستا پر مخ کې ده وړه یې.
هغه ورته وویل: نه له تاسره له دې پرته نور ډېر څه شته، له تاسره دوه پښې دي، یوه یې ماته راکړه او لس زره روپۍ به درکړم سوالګر انکار وکړ.
هغه ورته وویل: ښه له تاسره دوه لاسونه دي، یویې ماته راکړه، شل زره روپۍ به درکړم:

سوالگر بیا انکار وکړ، سړي ورته وویل: گوره له تاسره دوه پښې دي، دوه لاسونه او دوه سترگې دي، ما یواځې د یوه یوه بیه درته وویله، چې هغه پوره پنځوس زره روپۍ شوې، که د واړه یې بیه کړو، نو پوره سل زره روپۍ شوې، که دواړه یې بیه کړو نو پوره سل زره روپۍ کېږي.

ددې مطلب دا شو، تاته چې خدای کوم بدن درکړی په دې کې گڼ شمېر ارزښتناک شیان دي، چې یواځې د دریو شیانو یې کم تر کمه سل زره بیه ده، نو بیا ته ولې غریب او نېستمن یې ته خو ډېر زیات شتمن یې، ته سوال کول پرېږده او له دې ارزښتناکې پانگې نه کار واخله، ته به له هر چا زیات بریالیتوب ترلاسه کړې.

که ته د نیولو لپاره لاسونه لرې او د تگ لپاره پښې لرې او د لیدو لپاره سترگې لرې او د خبرو لپاره ژبه لرې نو گواکې له تاسره هر څه شته، ځکه ددې شیانو په ذریعه د دنیا هر څه تر لاسه کېدای شي، یو شی هم د دوی د کار له ساحې نه د باندې نه دی.

د کامیابۍ په اړه فکر وکړئ

تاسې چې کوم فکر کوئ هماغه شان جوړیږي، همدا اوس داسې فکر وکړئ په کوم ډول چې ځان جوړول غواړئ، کامیابي او ناکامي ذهني کیفیت دی او دا ذهني کیفیت د کامیابۍ سوچ دی او دا ستاسې په اختیار کې ده چې تاسې د کامیابۍ په اړه فکر کوئ او که نه.

ستاسې شخصیت ستاسې له فکر سره تړاو لري.

تاسې چې څه ډول د خپلو خیالاتو فکر کوئ هماغه ستاسې په ژوند کې کنټرول راولي او تاسې د خپلو فکرو په واسطه خپل ژوند کنټرولولی شئ، خوشحالي، سکون او لا محدوده طاقت ترلاسه کولی شئ، تاسې هر څه جوړېدلی شئ البته د دغو ټولو انحصارول ستاسې په فکرونو پورې تړاو لري.

د فکر کولو په اړه یو بنیادي اصل دا دی چې هېڅ کله داسې نه شي کیدی چې فکر د یوه څه وکړي او تر لاسه بل څه شي.

کامیابي تاته انتظار کوي

د یوه هوښیار سړي خبره ده هر څوک غواړي جنت ته لاړ شي، مګر مرګ ته هیڅوک تیار نه دي، سره له دې چې جنت ته د تللو نه مخکې مرګ ضرور دی.

همداشان هر څوک کامیابي غواړي، لیکن د کامیابۍ د قیمت ادا کولو ته تیار نه وي هر څوک چې د یوې کامیابۍ په اړه هڅه وکړي او پر دغه لاره ناکام شي نو بیا خپل پاتې عمر په ناهیلۍ کې تیروي.

کامیابه کېدل د هر انسان فطري تمنا او ارزو ده، په دنیا کې هېڅ یو انسان له دغه خواهش څخه خالي نه دی مګر هرڅوک کامیابه کیدلی نه شي، ځکه ډیری خلک د خپل ځان په اړه په دې هم نه پوهیږي چې څوک دي، او څه کوي زه چې له ځانه ناخبره یم چې زه څوک یم نو تر هغې هغه څه چې کوم یې په اړه فکر کوم چې باید رانه جوړ شي سخته ده.

اوس وخت ډیری خلک ناکام دي او د ناکامۍ یې یواځې دوه لارې دي.

۱. دوی د خپل ټول قابلیت او ذهانت با وجود نور خلک نه پیژني چې هغه څه کوي او په څه ډول یې کوي.

۲. له هغوی سره د ژوند هېڅ کوم واضح مقصد نه وي او نه په کوم مخصوص

کار کې کوم مهارت لري، د ناکامو خلکو دوه نښې دا هم کېدی شي، يوه دا چې د دوی په زړونو کې د کاميابۍ غوښتنه په رښتوني ډول نه وه.
دويم دا چې دوی په کوم کار کې شخصي مهارت او قابليت نه لري.
په يوه کلي کې يو هوښيار او بزرګ سړی اوسيده، ده خپله زندګي د علم غور، او فکر لپاره وقف کړې وه، دده حکمت او پوهه تر ليرې ليرې ورسېده هر څوک به ورته راتلل او د خپلو مسايلو په اړه به يې ترې مشورې غوښتلې دده لخوا به چې کوم ځواب ورکړل شو خلکو به پرې عمل کولو، دی پخپل کلي کې ډېر مشهور شو هر چا به دده په ځواب عمل کاوه او خپل مسايل به يې په ښه طريقه حل کول.
همدې کلي کې يو څو بد هلکان اوسېدل دوی به هم کله نا کله د پوښتنو له پاره بابا ته ورتلل، چې پر هر ځل به د بابا لخوا داسې سم ځواب ورکړل شو کوم ته به چې تل هلکان حيران وو، دې هلکانو يو ځل تصميم ونيوه ترڅو بابا پوښتنو ته په ځواب ورکولو کې دروغژن ثابت کړي، له ډېر غور او فکر څخه وروسته يوه هلک يو چل جوړ کړ، هغه د لمدې ختې په کټوۍ کې يوه مرغۍ بنده کړه او ويې ويل: بابا ته به ووايو په دې کې دننه مرغۍ ژوندۍ ده که مړه، که بابا وويل چې ژوندۍ ده نو زه به کټوۍ ته زور ورکړم او مرغۍ به مړه کړم، او که بابا وويل چې مړه ده نو مرغۍ خو ژوندۍ ده، په دواړو حالتونو کې به بابا دروغژن ثابت شي او مونږ به په خپل چل کې کامياب شو.
دغه ټول دشر نه ډک هلکان بزرګ او هوښيار بابا ته د هغه د ازمايلو او په ځواب ورکولو کې د غلط ثابتولو په نيت هغه ته ورغلل او يوه هلک ترې وپوښتل: بابا جانه په دې کټوۍ کې يوه مرغۍ ده، ته ووايه دا ژوندۍ ده که مړه؟ هوښيار او پوه بابا ټولو ته وکتل او مسکی شو او بيا يې په پوره اطمنان ورته وويل: زويه مرغۍ ستا په لاسونو کې ده او تاته اختيار دی چې ته هغه

وژنې او که یې پرېږدې، هغه بیچاره ګی به څه وکړي ددې کیسې له راوړلو څخه موخه دا ده چې په زندګۍ کې مونږ ته چې کامیابي یا ناکامي تر لاسه کېږي د هغې دارمدار زموږ په خپل انتخاب باندې دی او دا انتخاب زموږ د فیصلو تابع دی، په زندګۍ کې چې موږ کومه کامیابي ترلاسه کوو دا زموږ د افکارو او د کلونو کلونو د اعمالو نتیجه ده، هېڅ کامیابي یا ناکامي یو په یو نه واقع کېږي او نه هېڅ کومه واقعه د ترقۍ یا تنزل سبب جوړېږي.

لوی بریالیتوب

یوه انګریز شاعر ویلي دي:
څوک چې غواړي په دنیا کې لوړ مقام ترلاسه کړي هغه به هغه وخت هم په کار بوخت اوسي کوم وخت، چې خلک خوبونه کوي.
موخه دا ده، چې دا ډول انسان به یواځې د خلکو په خبر په عامو حالاتو کې کار نه کوي؟ بلکې دی به هغه وخت هم کار کوي، چې خلک له کارونو خلاص وي او ویده وي، څکه دی چې ډېره ترقي او ستر بریالیتوب غواړي، نو کار به هم زیات کوي دا یو حقیقت دی چې لوی بریالیتوب د لویو هڅو په پایله کې رامنځته کېږي.
د ژوند د ټولو پرمختګونو همدا حالت دی لوی بریالیتوب اکثره وخت د هغه چا په نصیب کې پروت وي، چې هغه شپه ورځ په کار بوخت وي، نو په ناڅاپي توګه یوه موقع مخته ورشي او د هغې په کارولو سره ستر پرمختګ وکړي، دا موقع په ناڅاپي توګه رامخته کېږي او مخکې له دې انسان سره د هغې علم نه وي څوک چې د ورځې کار کوي او د شپې ویده وي.
نو د شپې هغه موقع راغلې او تېره شوې وي او دی د هغې له کارولو نه محروم پاتې شوی وي او دا راز څوک چې د شپې کار کوي او د ورځې پر مخ ویده وي،

نو دا موقع په ورځ کې له هغه نه ضایع شي لوی بریالیتوب هر وخت د زیاتو هڅو په پایله کې ترلاسه کېږي او ستر بریالیتوب ترلاسه کول بله هېڅ لاره نه لري.

د خوداعتمادۍ دښمن

د خوداعتمادۍ دښمن نا امیدي (مایوسي) ده.
مایوس انسان د خوشحالیو په هجوم کې د غمونو تسلسل ویني، ځکه هغه ویریږي چې دغه خوشحالي یې ډېر زر په غمونو بدلېدونکې ده.
مایوسي د انسان تر نیمایي زیاته وینه کموي.
مایوسي د انسان ترټولو لوی دښمن او د خدای جل جلاله عذاب دی.
مه مایوسه کېږئ: ځکه نتیجه یې د عمر کم والی دی.
مایوسه او د کمزورو زړونو خاوندان پرېږدئ، که نه نو تاسې هم د دوی په څېر کېدلی شئ.
له هرې ناکامۍ وروسته کامیابي په لاس درتلی شي، شرط یې دا دی چې له ناکامۍ وروسته مایوسه نه شئ.
ځینې خلک پر خپلو کمزوریو او خامیو د پردې اچولو له پاره د نورو خلکو د عیبونو او کمزوریو پلټنه کوي، دا کار هغه څوک کوي چې د ځان له اصلاح څخه مایوسه وي.
مونږ ته نا امیده او مایوسه کېدل نه دي پکار.
ستاسې د مایوسۍ زمه وار هېڅوک نه دی، بلکه تاسې پخپله یاست.

لکه: يوه هلک په ژړغوني غږ خپلې مور ته وويل:مور جانې، زه پوهيږم هېڅکله به په امتحان کې کامياب نه شم.

مور يې ورته وويل: زويه دا خبره ولې کوې، ته په امتحان کې د کاميابېدو په هکله د منفي نظر په ځای له مثبت نظر څخه کار واخله.

دا وړه واقعه مونږ ته دوه ضروري شيان رايادولی شي.

لومړی دا چې نا اميدي يو غلط عادت دی اود نورو ټولو بدو عادتونو په څېر دا هم په يوه ښه عادت بدلېدی شي.

دويم دا چې زموږ نا اميدي زمونږ د حالاتو پيدا واره نه ده، بلکې زموږ په ذات، رويه او نظر کې شامله ده.

فیثاغورث ویلي دي

هېڅکله دا خیال ونه کړئ چې تاسې بد قسمته یاست، تقدیر ستاسې خلاف دی، ناکامي ستاسې په برخه ده، که چېرته په دنیا کې د ځینو انسانانو له پاره کامیابي او د ځینو نورو له پاره ناکامي د تقدیر لیکل وي نو بیا به د کایناتو خالق موږ ته د مبارزې کولو حکم نه کاوه.

څنګه نه دی په کار

د طب پوهنځي پروفیسر زباني امتحان اخیست، له زده کوونکي یې وپوښتل، چې که په یوه ناروغ د زړه حمله راغله ته به څو ګولۍ ورکوې؟ زده کوونکي ورته وویل: څلور

لږ څنګه وروروسته زده کوونکي وویل: استاده: زه کولی شم خپل ځواب بدل کړم.
استاد وویل: هو بلکل کولی شې:استاد پخپل لاس تړلي ساعت ته وکتل او زیاته یې کړه خو متاسفانه، چې ستا ناروغ څلوېښت ثانیې مخکې ومړ په کوم ناروغ چې د زړه حمله راشي د هغه حالت خورا نازک وي، هغه ته باید سمدستي د درملو بشپړ خوراک ورکړل شي او که داسې ونکړل شي، نو په راتلونکو څوساعتونو کې باید دا ناروغ د ډاکټر پر ځای ګور ته وسپارل شي.
انساني ژوند هم دې ته ورته دی، ځینې کارونه دومره نازک وي، چې هلته انسان دې ته اړ وي، چې بېړنۍ پرېکړه وکړي او که داسې ونکړي، نو خامخا به له ناکامۍ سره مخ کېږي او راتلونکی وخت به ددې نه وي، چې سړی د هغه کار د لاسته راوړلو له پاره لاس او پښه ووهي، بلکې یواځې دی او پښیماني به سره پاتې وي د ژوند سفر د رېل ګاډي د سفر په څېر دی، رېل هر وخت په ټاکلي وخت پخپل تمځای دریږي او له څو ساعتونو وروسته مخ پر وړاندې

روانیږي، په دې حالت کې یواځې هغه څوک په اور ګاډي کې ځای ترلاسه کولی شي چې په مناسب وخت کې ځان تیار کړي او په ټاکلي وخت د رېل ګاډي تمځای ته ځان ورسوي او که نه رېل به په هغه خپل ټاکلي وخت ځي او راځي، دی به ونه شي کولی چې ځای پکې پیداکړي، دا راز خو د چمتو او تیارو خلکو له پاره د پرمختګ او ترقۍ لامل شي او لټ اوسست خلک بې برخې پاتې شي.

هدف څه دی؟

یو هدف باید څه خصوصیات ولري؟ آیا هدف بایـد کمـي وي یـا کیفـي؟ څنګـه کولی شو، چې د هدف ټاکنه وکړو؟
کوم وخت چې خپل هدف وټاکو د هغه په ارتباط کوم لازم کار باید وکړو؟ د یـوه تصدیق له مخې هدف هغه وضعیت دی چې مونږ غواړو په اینده کې یې ترلاسه کړو نو څومره بهتره ده چې خپل هدف راتـه معلـوم وي او د هغـه دلاسـته راوړو لپاره حرکت وکړو د هدف ټاکنه د زندګی له ضروریاتو څخه دی، که په اګاهانـه ډول انجام نه شي، شاید نقصان وکړو.
په دنیا کې له 95% فیصده زیات خلـک ناکـام دي د ډیـرو مـاهرینو لـه سر وې ثابته شوې، چې، د ناکامۍ تر ټولو لوی سبب هغه د هدف نه ټاکنه ده.
په دنیا کې هېڅوک د هدف له معلومولو پرته نه دی کامیاب شوی.
که چېرته تاسې د وا قعي کامیابۍ غوښتونکي یاست نو تاسې هم دنورو کامیـابو خلکو په څېر د ځان له پاره هدف معلوم کړئ.

هدف ټاکنه

یو کس په ټیکسي کې کیناست، ټیکسي چلونکي تـرې وپوښـتل چېرتـه ځـې؟ نوموړي کس ورته وویل زه نه پوهېږم، نـو اوس د ټیکسي- چلـونکی مجبـور دی چې یا خو نوموړی کـس ټولـه ورځ پـه ټـول ښـار کـې وگرځـوي او یـا یـې کـوم دلیونیانو هسپتال ته ور وړې چې دا دواړه کارونه د نوموړي کس لـه پـاره د شرم وړ دي.

انسان په څلورو حالتونو کې ژوند کوي:

۱. له خپل ځان سره ستونزه نه لرل خو له نورو سره تل په ستونزه کـې اوسـېدل دا حالت حمله کوونکی دی.

۲. له خپل ځان سره تل په ستونزه کې خو له نورو سره بیا تل ښه تابع یـا حکـم منونکی حالت دی.

۳.له ځان او نورو دواړو سره په ستونزه کې اوسـېدل دا حالـت حفگـان لرونکـی دی.

۴. کله چې انسان خپل ځان سره هم ستونزه ونه لري او له نورو سره هم ستونزه ونه لري، دا حالت نورمال دی.

د ځان د بدلون لپاره خپل حقوق په نظر کې ونیول

زه ددې حق لرم چې احترام مې وشي له نورو سره په برابر ډول د انسان فکر راته وشي.

زه د خپل احساس ویلو حق لرم.

زه د خپلو نظریاتو د ویلو حق لرم.

زه د (هو) او (نه) ویلو حق لرم.

زه دغلطۍ کولو حق لرم دا حق لرم چې فکر وکړم.

غلطي انسان نه بې ارزښته کوي بلکې غلطي د تجربې او پوهې لار ده.

زه د خپل فکر د بدلون حق لرم.

زه ددې حق لرم چې ووایم زه نه پوهېږم.

زه حق لرم چې د هغه څه غوښتنه وکړم چې ضرورت مې وي او غواړم يې.

زه ددې حق لرم چې د خلکو دمسؤليت پر غاړه اخيستو نه انکار وکړم.

زړورتیا

د تولون د وحشیانه گوزارونو پر وخت ځوان ناپیلیون د نی په څېر په باد کې رېږدېد، یوه سرتېري چې دی په دې حال ولید، نورو سرتېرو ته یې وویل: ده ته وگورئ له ډېرې وېرې څنگه رېږدي ناپیلیون ځواب ورکړ:هو، ډارېږم خو جگړې ته ادامه ورکوم که زما نیمایي وېره تاسې لرلی، ډېر مخکې به تښتېدلي وای.

استاد وایي:

وېره د ډار نښه نه ده.

وېره موږ د ژوند په بېلابېلو پړاوونو کې زړور او ځواکمن ساتي.

څوک چې وېره پرې برلاسې شي او خپلې لارې ته ادامه ورکوي، په اصل کې خپله زړورتیا ثابتوي.

خو څوک چې سختو شېبو ته تسلمېږي او پرځان خطر نه مني، په اصل کې خپله بې مسؤلیتي ښایي.

د بریالیتوب سپارښتنې

تاسې چې په ځان کې د کوم کار د ترسره کولو وړتیا وینئ، همدا اوس یې پیل کړئ.

په زړورتیا کې نبوغ، ځواک او جادو نغښتی دی، همدا اوس یې پیل کړئ.

موږ په هغو کارونو کې بریالي کېدای شو، چې په زړورتیا او اخلاص سره یې تر سره کړو.

د یوې پروژې د مشر په توګه تاسې هغه وخت بریالي کېدای شي، چې تاسې خپل کار ته ارزښت ورکړئ او که ارزښت ورنه کړئ، نو اداره به مو له ستونزوسره مخامخ شي.

د مشر یوه ځانګړنه دا ده چې ځای ناستی یې هم په سمه توګه د کار کولو وړتیا ولري.

ستر خلک دا وړتیا لري، چې خپل مثبت فکرونه په حقیقت بدل کړي او نور خلک هم دې مثبت فکر ته وهڅوي، هغوی ته خپل خلک او قوم د ځان په پرتله ډېر ارزښت لري.

د وړتیاوو پلټنه

یوه ورځ یوې خامې ابادۍ ته د وینا لپاره لاړم، کله چې له وینا نه وزګار شوم، نو د خامې ابادۍ د شاوخوا سیمې یو استوګن ښوونکی، چې زما وینا اورېدو ته راغلی و، ماته راغی او وړاندیز یې وکړ (که ته د څو زده کوونکو کفالت پر غاړه واخلې، نو له موږ سره به دې لویه مرسته وي)

د ښوونکي دې خبرې زه هک پک کړلم او په حیرانتیا مې وپوښتل، چې ستاسې ښوونځی دولتي نه دی، چې زده کړې پکې وړیا وي؟ صاحب همداسې ده، خو موږ یې لوړې زده کړې هم پر خپله غاړه اخیستي دي.

ما پوښتنه ورغبرګه کړه، چې ولې پوهنتونونه څه دولتي او زده کړې یې وړیا نه دي که څنګه؟ بلکې پوهنتونونه، خو زده کړیالوته څه معاش هم ورکوي.

لنډه دا چې ښوونکي خپله موخه په ډاګه کړه او ویې ویل، چې زموږ په ښوونځیو کې ځینې زده کوونکي داسې هم وي، چې د نومرو کچه یې په کلنۍ ازموینه کې له (99)سلنې لړه نه وي او یو نیم، خو پکې داسې ذهین او ځیرک وي چې ذهني وړتیا یې دیوې ډلې له پاره به هم بس وي.

که ښار ته لاړشي، نو د طب، انجینرۍ، شرعیاتو او د کمپیوټر په برخه کې ډېرې بریاوې ترلاسه کولی شي، خو له بده مرغه موږ او پلار یې د لوړو زده کړو

مخنیوی کوي او ورته وايي، چې بس دی ډېر لوست دې وکړ نور پـر کـور کـرار کېښنه او خپلې ګډې وزې ساته.
څه...؟د ګډو، وزو څرولو لپاره...؟ ما بې اختيار ور غبرګ کړ، هغه وويـل هـو، د ګډو وزو څرولو له پاره د داسې تکړه زده کوونکي له لوړو زده کړو بې برخـې شي او د زده کړې لړۍ پريکړي او له خپل پلار سره د ګډو، وزو په څرولو بوخت شي او پايله يې دا شي، چې د هغه ټولې وزې څروي په دې کې واده وکړي، بچـي يې وشي هغه چې رالوی شي، نو هغوی هم د خپل پلار په څېر ژوند ولري، لنډه دا چې هغوی هم خپل ژوند د ګډو، او وزو په څرولو کې تېر کړي.
ما وپوښت، چې تاسې ددې ستونزې د هواري لپاره څـه لار سـنجولې ده؟ هغـه وويل: چې موږ د داسې زده کوونکو له پلرونو سره ګورو او هغوی دې تـه تيـاروو چې تاسې د ګډو، وزو د څرولو له پاره په وړ بيه يو شپون ونيسئ، چې لګښت به يې موږ پر غاړه واخلو او بچي مو پرېږدئ چـې خپلـې زده کـړې وکـړي او خپلـو وړتياوو ته د ودې په ورکولو سره ځلا پکې پيداکړي او د زده کړې تر بشپړتيا يې ټول لګښت موږ پر غاړه اخلو ښوونکی د لږ ځنډ له پـاره غلـی شـو او بيـا يـې پـه پاربدلي ډول د خپلو خبرو سر داسې کېښود داسې نـه ده پکـار، چـې مهمـې او ګټورې وړتياوې دې د خلکو په سينو کې ښخې پاتې شي او هغوی دې بيا پرې ټول ژوند د حسرت او پښېمانتيا اسويلی کاږي.
نو دې پايلې ته ورسېدم چې خپله وړتيا راښکاره کول پکار دي.

ځان بوخت کړه
او له وزګارتیا ډډه وکړه

وزګار خلک په انساني ټولنه کې له خبرو اترو پرته نور څه نه کوي، ځکه فکرونه یې د همدې له پاره خالي او وېشل شوي وي.
هغوی په کور ناستو کسانو کې شاملېدل غوره کړل.
د انسان له پاره تر ټولو زیات خطرناک حالت وزګارتیا ده، ددې بېلګه داسې ده لکه موټر چې له موټر وان پرته روان شي او کله ښي او کیڼ لورته تاوېږي.
په کومه ورځ چې ته وزګار یې، نو غمونو، لانجواو کړاوونوته به تیارېږې، ځکه وزګارتیا ستاذهن ته د تېرې زمانې ټول مسایل راستنوي او د موجوده او راتلونکي وخت له مسایلو سره یې ګډ وډ کوي او له سختو ستونزو سره مو مخ کوي.

په غوره خویونو ځان بریالی کړه

تاسې چې په ژوند کې هر څه کوئ ددې پنځه نوي سلنه راز ستاسې په خویونو پورې تړلی دی بریالي خلک هماغه دي چې بریالي خویونه راخپل کړي، د ناکامو وګړو خویونه ډېر خراب وي او همدغه کار دوی د ناکامی په لور بیایي زما ملګری ای ډي فارمین وایي: چې یو ښه خوی راخپلول ستونزمن کار دی، خو له ښه خوی سره ژوند تېرول ډېر اسانېږي ددې برعکس یو بد خوی خپلول اسانه کار دی خو ژوند تېرول ورسره ډېر ستونزمن دي.
په ځانګړي حالاتو کې د یو سړي له لوري په خپله یوه تګلاره د فتحه کولو ته خوی وایي.

د توپان پر مهال هم موسکی اوسه

دا لاندې بیتونه په رښتیا هم له معنا، ښکلا او جادو ډک دي دا د بي الطیب المتنبي بیتونه دي چې سیف الدولة پکې ستا یې، هغه مهال چې هغه په یوازې ځان او موسکا سره د جګړې ډګر ته ورښکته کېږي، هلته سرو نه شیندل کېږي او ارواوې د غشو په سرونو پورې نښتې.

وقفت وماضي الموت شک لواقف
کانک في جفن الردی وهو نائم
تمر بک الابطال کلمی هزیمة
ووجهک وفساح وثغرک باسم

ته ودرېدې او په مرګ کې د ودرېدونکي هېڅ شک نشته، ګواکې ته د هلاکت په کنده کې پروت او بیا هم ویده یې، څه ښکلې منظر کشي ـ ده، څه ښکلی تعبیر دی څه ښکلی نوښت دی؟ ته هم همداسې یو څوک اوسه، حتا د توپان پر مهال هم موسکی اوسه او خانده، پر خپل رب باور ولره، ایا د تقدیرونو مالک دربانديې تر خپل مور او پلاره هم ډېر مهربانه نه دی؟ایا الله تعالی درته ښې او ښکلې چارې نه غوره کوي.

د هغه پر پرېکړه راضي اوسه او ښه انتخاب ته یې موسکی شه که یې ناروغ

کړې پوه شه چې ورته ګران یې، که یې غریب کړې، پوه شه چې ورته نږدې یې او که یې ستا په حق کې کومه فیصله مخکې یا وروسته کړه، بیا هم د ځمکې او اسمانونو د رب په حکم راضي اوسه.

ایا ته فکر کوې چې هغه به درته بد انتخاب وکړي؟ نعوذبالله من ذلک ربښتیا دا ده چې ته د الهي چارو په مصلحت نه پوهېږې، نو د توپان پر مهال هم موسکی اوسه، تردې که حالت هر څومره سخت وي، نږدې ملګری دې وفات شوی وي خپلوان دې له لاسه ورکړی وي، مالي تاوان دې کړی وي یا هم ناروغ شوی یې.

پر الهي پرېکړو راضي او موسکی شه، دا همغه کار دې چې رسول الله صلي الله علیه وسلم د احد پر سخته ورځ وکړ، بلکې ویې خندل تر دې چې مخکني مبارک غاښونه یې ښکاره شول.

همدا د هغه مسلمان شان هم دی چې سینه یې پراخه، خاطر یې ارام، د خپل رب په حکمت باور لرونکی او د هغه په تدبیر او پرېکړې مطمئن دی.

کامیابي، ناکامي؛ دوه تصویرونه

تاسې کله خپل کوم همکار د پرمختګ پر مهال لیدلی، حتما به ډېر داسې دوستان لرئ چې د ژوند په پیل کې یې په جونګړو کې د بې وزلۍ ژوند تېر کړی بیا وروسته د وخت خزانو خپل کړي او د کړاوونو تر دور وروسته به یې د سوکالیو لړۍ پیل شوې وي او همغه بې وزله دوستان به مو نن د پرمختګ کولو په حال کې وینئ کله چې د دا ډول دوستانو شمېر تر یوه ډېر وي، نو مور وینو چې په دوی کې ځینې یې ډېر زیات پرمختګ کوي، یعنې په ادارو کې لوړ مقامونه تر لاسه کوي، د عزت څښتن شي، شتمني ګاډی او کور په لاس ورشي او له خپلې ښځې، ماشومانو او مور پلار سره د خوښۍ ژوند تېروي.

دا خلک په رښتیا کامیاب خلک دي، له دوی نه یې ملازمین او همکاران هم خوښ وي، که کوم غیر معمولي فشار پرې راشي، په اسانۍ ورسره مقابله کوي، بلکې داسې احساسیږي چې نوموړی د کرکټ د وکټ کیپر په څېر بال نیسي او ځنګ ته ولاړ لوبغاړي ته یې سپاري.

هغه دا مهال دوکټ کیپر په څېر تر ټولو محفوظ لباس اغوستی وي او پر سکرین هم ډېر راڅرګندیږي مور دا ډول خلک کامیاب بولو.

له مشرانو څخه زده کړه

زه همېشه ځوانانو ته د خوب لیدلو په اړه سپارښتنه کوم دا سپارښتنه ځوانانو ته دا لارښوونه کوي، چې هغوی د هر ډول بریالیتوب وړتیا لري.

ښه خلک د حکومت د قوانینو له لارې نه رامنځ ته کېږي.

په نړۍ کې هر څوک د زور او ځواک درناوی کوي، نو که غواړو چې ځواکمن شو، باید له همت زغم او هلو ځلو څخه کار واخلو او له ځانونو خوله تویه کړو.

له هر کار څخه وړاندې له ځان څخه دا پوښتنه وکړئ؟هر څه چې زه وایم او یا یې تر سره کوم، ایا هغه به ماته ارامتیا را وبښي کنه.

تکبر ستونزې راپیداکوي او تاسو له هرچا نه جلاکوي، تر دې چې له خپل خدای څخه مو هم جداکوي.

له ساینس او ټکنالوۍ څخه د ګټې اخیستلو له پاره دا اړین دي، چې ساینس او روحانین باید سره وصل شي.

زه له ډېرو کلونو وروسته پوهېدلی یم، چې که حالات هر څومره ستونزمن هم وي، مونږ باید خپل مورال له لاسه ورنه کړو او په خپل ذهن او زړه فشار رانه وړو. نور خلک نه شي کولی، چې مونږ ناکام او یا بریالي کړي، یوازې مونږه یو، چې دا کار ترسره کولی شو.

نورو ته وایه چې زه ستا سرلوړي غواړم

خپل زړه د نورو د خیر غوښتنې او د مینې په ولولو ورغوه، له خلکو سره په بشپړ اخلاص او په زړه پورې چلن هغوی پردې باوري کړه، چې ته ورسره مینه لرې، څکه له همدې لارې ته د خلکو زړونه راخپلوی شې.
په یوه روغتون کې یوه نښک چلنه طبیبه وه نو ټولې ښځې ناروغانې بـه همـدغې طبیبې ته ورتلې او نورې ښځې به یې هم دې ته هڅولې، چې همـدغې طبیبـې ته ورشئ او ددې هر څه لامل دا و چې هرې ښځې به داسـې انګېرلـه، لکـه دا چې ورسره څانګړې تړاو لري او ددغې طبیبې ښه چلن پر ناروغانو کـوډې کـړې وې.
دغې طبیبې پر خپلې سکرترې ټینګار کړی و چـې کـه د چـا زنـګ راشي او لـه ماسره خبرې کول غواړي، نو په موسکا یې هر کلی کاوه بیا یـې نـوم و پوښـته، نوم یې یاد ساته او ورته وایه، چې پنځه دقیقې وروسته اړیکه ونیسي.
سکرترې به د ناروغانو نومونه او بشپړ ادرس په یوه دوسیه کې راټـول او بیـا بـه یې دوسیه د طبیبې مخـې تـه ور وړه نـو ددې ګټـه بـه دا وه چـې د دویـم ځـلې اړیکې نیولو پر مهال به طبیبې خپل ناروغ په نامه باله او د روغ رنځور پوښتنه به یې ترې کوله، ناروغ به هک پک شو چې طبیبې زما په اړه دومـره معلومـات لـه

کومه کړل، نو له دې امله به د ناروغ په زړه کې له طبیبې سره د دوستی احساس پیدا شو او د خپلې هرې وړپېښې ناروغۍ په اړه به هماغه طبیبې ته یې ورتلل خوښول.

څه فکر کوئ؟

د زړونو خپلول: څه دومره ګران کار نه دی، ته د نورو په اړه خپله مینه په ډاګه کړه، خپلې ولولې له خلکو پټې مه ساته، ته له نورو سره مینه کوه، نو خلک به هم خپله مینه درته په ډاګه کړي او په خپله خوله به درته وايي، چې موږ د الله جل جلاله له پاره له تاسره مینه کوو، ته ماته تر ډېرو خلکو ګران یې او ستا دغه خبره د روغ هم نه ده، ځکه هغه رښتیا هم تاته تر نورو ډېر ګران دی او باید له هغوی نه درته ډېر ګران شي، نو په دې ډول ته ځیرکتیا څخه کار اخله.

گومان دې ښه کړه

یو باوري طالب العلم راته د شیخ عبدالعزیز بن باز رحمه الله کیسه وکړه، ویل یو کس ور سره په ټلیفون خبرې کولې، داسې ښکارېده لکه خبرې چې یې پر شیخ ښې نه وې لګېدلې، کله چې خبرې پای ته ورسېدې او غوږی یې کېښود، ویې ویل، لومړنی (متنبي یې یاداوه)
رښتیا ویلي:

اذا ساء فعل المرساءت ظنونه
وصدق مایعتاده من توهم

کله چې د چا کړنه ناسمه وي، نو گومانونه یې هم ناسم وي او کله چې رښتیا وایي، نو په هغه کې یې هم شک او توهم وي.
داسې ښکارېده لکه مقابل لوري چې له شیخ صیب سره په خبرو کې بد گماني او بې ادبي کړې وي، نو دې خبرې ته یې ددې بیت په ویلو اشاره وکړه.
دا بیت له حکمته ډک دی، ځکه بدعمل گومان پیداکوي او کوم سړی چې د گمراهۍ او خطا لاره نیسي، هغه داسې انګیري چې ګواکې ټول خلک د هغه په څیر دي.

له نرمۍ کار واخله

نرمي چې په هر شي کې راشي، ښکلا وربښي او کوم شی چې ترې بې برخې شي، هغه بدښکاري په وينا کې له نرمۍ کار اخيستل او له خندا ډکه خوله او حيا هغه څه دي چې انسان ته ښکمرغي وربښي ښايسته خبره او له مسلمان سره دمخ کېدو پر مهال هغه ته داسې څه ويل چې زړه يې پرې ښه شي، د ښکمرغو خلکو ګاڼه ده او دا د مسلمان صفت دی، ددې مثال داسې دی، لکه مچۍ چې ښه خواږه خوري او ښه شيان (شهد) جوړوي او کله چې پر يوه ګل کيني نه يې شوکوي، ځکه الله تعالی د نرمۍ په بدل کې هغه څه ورکوي چې د سختۍ په بدل کې يې نه ورکوي، په ټولنه کې هر ډول خلک شته ځينې يې داسې دي چې خلک يې ځاري او دا ځکه چې په هر يوه کار کې يې له خلکو سره له نرمۍ او نيکې رويې کار اخيستی دی، خو ځينې داسې هم شته چې مجلس ته په راتلو سره يې خلک خواشيني کېږي.
دا بد مرغه خلک بد اخلاقه دي، نوځکه يې څوک په خواکې کېناستلو ته نه خوشحاليږي.
د دوستانو ګټل ځانګړی فن دی، چې ښکان او هوښيار خلک پرې پوهېږي، دوی تل هڅه کوي، چې له خلکوسره ښې اړيکې جوړې کړي او ټول خلک

دوستان کړي خو که پر دې نه کېږي نو بيا ددې له پاره له الله تعالی نه دعاګانې غواړي منفي احساسات لرې ګړئ! د خوشحالۍ او کاميابۍ تر ټولو لوی دښمنان، ستاسې د منفي احساساتو بنې او ډولونه دي، منفي احساسات تاسې پرشا تمبوي، او ټيټ مو ساتي، دغه احساسات ستاسې زړه خوړينوي او په ژوند کې مو د هر رنګه خوند او خوشحالۍ ساتي، کله چې د منفي احساساتو لکه کرکې، کينې، خلق تنګی، ځان ته په کمه سترګه کتنې او نورو شور ماشور پر ځای که محوه کړئ نوځای به يې په ثانيو کې مثبت احساسات لکه محبت، علاقه، ارامي، د امن احساسات، خوشحالي او نورو ونيسي، تاسې د خپل ژوند واګې په خپلو لاسوکې واخلئ او زه د مسؤل يم په ويلو سره ټول منفي احساسات له ځانه لرې وغورځوئ، تاسې يوائې هغه مهال خپل احساس او انرژي په يوه سم مسير کې په کار اچولی شئ چې خپلواک ذهن او ازادانه احساسات ولرئ ددې له پاره چې خپل ذهن مثبت وساتئ، نو له بدو ويلو، بد غوښتلو عيب پاللو او سپکاوي ډکو فکرونو ډډه وکړئ، کله چې د کوم شخص په عيبونو باندې خپل ذهن ډکوئ يا نورو خلکو ته د هغو د کړيو او ناکړيو کارونو له امله د سپکاوي او زيات رسولو فکرونه په خپلو ماغزو کې راټولوئ په حقيقت کې د خپل وجود په رګ رګ کې منفي احساساتو ته وده ورکوئ او په دغه منفي پالنه کې چې لومړنی شخص زيان ونيسي، هغه به تاسې په خپله وئ، ستاسې هر ډول منفي پالنه په بل چا باندې کوم تاثير نه لري، د نورو له لاسه عصباني کېدل په دې مانا دي چې خپل ټول احساسات او حتی د خپل ژوند ټول کيفيت د هغو لاسو ته وسپارئ، له خپل تېر وخت څخه (چې د نورو د بدلون او اصلاح وړ نه دي) ځورېدلي، شکايت او نه رضايت پرېږدئ پر خپل اوس او راتلونکي باندې تمرکز وکړئ او و ګورئ چې څه غواړئ چېرته ورسېږئ او څه په لاس راوړئ؟ تر ټولو لومړی پر خپل هدف او موخې فکر وکړئ په

خپلو کارونو او موخو زیات فکر کول له تاسې څخه مثبت او هدفمن شخص جوړوي د هدف درلودل او په کلک ډول خپل ځان هدفمن او مسؤل ګڼل د انسان په ذهن کې نوي فکرونه ازادوي او د مثبتو احساساتو مخه ورته پرانېزي. ناکام او وروسته پاتې خلک ذهن له اړخه زیاتره څه احساسوي په هغه څه فکر کوي چې د هغو په اړه خبرې کوي، چې له ښځه یې نه غواړي دوی اندېښنه نه غواړي خو تل پر اندېښنه را وړونکو مسایلو فکر کوي.

توبه؛ څه ته وايي؟

توبه په لغت کې بيرته راګرځيدو ته وايي او په اصطلاح کې اسلامي عالم راغب اصفهاني توبه داسې تعريف کړې ده.
توبه په شريعت کې د ګناه پريښودل د قباحت او منعه والې له وجهې او نيک اعمال بيرته اعاده کول.

د توبې شرطونه

که چېرې د الله تعالی حقوق تلف کړې یا یې له منځه وړي وي؛ نو درې شرطونه دي.

- ✓ گناه پرېښودل: چې په کولو یې پښیمانه شي.
- ✓ عزم او جدي قصد کول چې بیرته به گناه ته نه گرځم.
- ✓ که چېر د بنده حقوق او حق تلف کړې وي؛ نو بیا د پورتنې درې شرطونو تر څنگ یو بل شرط اضافه کېږي، چې هغه د بنده نه بښنه او عفوه غوښتل دي،لکه: د یو چا عیبت دې کړی وي، له هغې نه بښنه غوښتل.

د توبې په اړه قرآن العظیم الشان آیتونه: الله تعالی په سورة النساء ۱۷ او ۱۸ نمبر ایتونو کې داسې فرمایي:

[إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوَءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ فَأُوْلَـئِكَ يَتُوبُ اللّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللّهُ عَلِيماً حَكِيماً {17}وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الآنَ وَلاَ الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُوْلَـئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا].

ژباړه: هو، په دې پوه شئ چې پر الله تعالی د توبې قبلولو حق د هغه کسانو له پاره دی، چې د ناپوهی له امله کوم بد عمل دده څخه صادر شي او ورپسې

سمدلاسه توبه وباسي، داسې خلکو ته بيا الله جل جلاله د خپلې مهربانۍ په نظر پاملرنه کوي او الله تعالی له ټولو خبرو خبردار دی او حکمت او پوهې څښتن دی؛ خو د هغو خلکو له پاره توبه نشته، چې پر له پسې بد کارونه کوي، تر دې پورې چې کله له هغوی څخه يو تن د مرګ نېټه رارسېږي؛ نو په هغه وخت کې وايي، چې اوس مې توبه وايستله او همدغه راز د هغو کسانو له پاره هم توبه نه شته چې د مرګ تروخته پرې کفر کې پاتې شي، د دغه ډول خلکو له پاره خو موږ درد ناکه سزا تياره کړې ده.

د توبې په هکله د حديث شريف: (التاب من الذين كمن لا ذنب له)

ژباړه: توبه کوونکی د ګناه نه داسې دی لکه چې دغه ګناه يې هم نه وي کړي.

د توبې وختونه

توبه له ګناه کولو وروسته هر وخت قبلېږي، خو ښه خبره دا ده، چې ګناه درنه وشي او سمدستي ورپسې توبه وویستل شي؛ خو ددې بر عکس په لاندې حالتونواو وختونو کې توبه نه قبلېږي.

✓ چې ژوند ځخه نا امیدي واقع شي، یعنې مرګ راشي او روح تر مری ونیسي.

په دې اړه الله تعالی په سورة النساء ۱۸ نمبر ایت کې داسې فرمایي:
(وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الآنَ وَلاَ الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُوْلَـئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا).

ژباړه:
هغو کسانو له توبه نشته چې تر هغه بد کارونه کوي تر څو چې د دوی یو نفر مرګ ور حاضر شي او بیا وایې چې یقیناً زه همدا اوس توبه وباسم.

چې عذاب راشي: په دې اړه الله تعالی په سورة عافر ۸ نمبر ایت کې داسې فرمایي:
(فَلَمْ يَكُ يَنفَعُهُمْ إِيمَانُهُمْ لَمَّا رَأَوْا بَأْسَنَا).

ژباړه:
نه وو چې ګټه يې رسولې وی، دوی ته ايمان راوړلو د دوی، هـر کلـه يـې چـې وليدل عذاب زموږ.
چې لمر د مغرب لخوا راوخېژي: پـه دې اړه رسـول اللّـه صـلی اللّـه عليـه وسـلم فرمايي: اللّه د بنده توبه تر هغه قبلوي چې لمر له مغرب څخه لا نه وي راختلی.

د توبې ویستلو طریقه

په ښه طریقې سره اودس کول او د اوداسه وروسته دوه رکعته لمونځ پـه خوشـعو او روجعو سره ادا کول او وروسـته پـه عـاجزئ سره د سـتر تعـالی ځخـه د خپلـو ګناهونو د ښښلو غوښتنه کول.

د انسان قدر کول څه ارزښت لري؟

که لوی فکر لرې په کوچنیو قدمونو پیل وکړه
د انسان قدر کول د قرآن له مخې
قال الله تعالی (ولقد کرمنا بني ادم و جعلناهم فی البر والبحر ورزقناهم من الطیبات وفضلناهم علی کثیر ممن خلقنا)
ژباړه: او بې شکه موږ بنې ادم ته عزت ورکړی او هغو ته مو په وچه او لمده کې سپرلی ورکړی او هغو ته مو له پاکو شیانو څخه روزي ور په برخه کړه او پر خپلو زیاترو مخلوقاتو مو ښکاره لوړتیا ور وبښله
تفسیر
الله تعالی په ذکر شوي مبارک ایت کې پر ټولو مخلوقاتو باندې بني ادم ته فضلیت او غوره والی ورکړی دی او د خپلو ځینو نعمتونو چې پر انسان یې پیرزو کړی یادونه کوي
الله تعالی انسان ته منطق -بیان -عقل -علم - توازن - او دیدن -او صورت په ښکلا د ځمکې د سر پر نورو محلوقاتو لکه پیریان او حیواناتو غوره والی ورکړی دی ځینې مفسرین وایي چې د انسانانو د هدایت او لارښوونې له پاره پېغمبران رالیږل دانسان عزت او تکریم مثال او نمونې بولي خو ځینې مفسرین د انسان

قدر د هغه په لیک او لوست پوره نغښتی ګڼي.
د انسان قدر د الهي اخرې دايمي او شامل دين او قانون په حيث په يوه مناسب وخت او زمان کې د انسان د تکريم او عزت اعلان وکړ.
د انسان د کرامت او عزت څو نمونې
توازن او د شکل او صورت ښکلا
الله تعالی انسان ته د عزت کرامت او فضليت په نعمت سره په خپلو نورو مخلوقاتو لوړتيا او غوره والی وربښلی دی
انسان په ښه شکل پيدا شوی همدا وجه ده چې الله تعالی فرمايي (لقد خلقناالانسان في اخسن تقويم) يعنې موږ انسان په ښه شکل بيداکړی دی

د وجې تسخیرول

د انسان د عزت او لوړتیا له نښو څخه بله نښه دا ده چې اللّٰه تعالی د طبیعت قوتونه او هغه چې په ځمکه کې دي د انسان تابع یې گرځولي دي
له سمندرونو څخه گټه اخیستل انسان ته یې توان ورکړی چې په سمندرونو کې بیړۍ وچلوي

پاکه او حلاله روزي

پر ټولو څمکنیو مخلوقاتو باندې د انسان د کرامت او غوره والي اعلان الله تعالی په انسان احسان کړی پرهغه یې د خپلو نعمتونو پیرزوینه کړې ده او هغه یې د عزت او تکریم په لوړو مرتبو نازولی دی

د انسان قدر کول د نړیوالو په نظر

که لوی فکر لرې له کوچنیو قدمونو یې پیل کړه
ښه اخلاق د انسان قدر زیاتوي
انسانیت کیدلای شي چې د انسان اوسیدو د کیفیت په کوم تعریف کړو
انسان یو عجیب او غریب فطرت دی چې په مټ یې هغه له نورو موجوداتو سره توپیر لري
د انسان اوسیدل په دې معنا نه دي چې یو فرد دې انسانیت ولري که تاسې غواړئ چې یو فرد کې د انسانیت پر کیفیت باندې پوه شئ د نورو خلکو چې په بدل کې یې دوی ته هیڅ شی نه دی ورکړي ښاغلی ترزا انسانیت ډیر ښه عجیبه بیانوي
انسانیت دادی چې له نورو څخه په هره ممکنه ځای او حالت کې مواظیت او ورسره مرسته وکړي
انسانیت ته قدر داسې وشي چې یو انسان ډیر ضرورت ورته لري او یو انسان باید له خپلې شخصي ګټې نه تیر شي انسان اشرف المخلوقات دی.

د انسان قدر کول څه ارزښت لري؟

او الله تعالی ته ډیر گران او محبوب دی او په ټولو شیانو برلاسی دی
خو په خواشینئ سره وایم چې په افغانستان کې انسانیت ته قدر نشته ځکه په افغانستان کې هره ورځ په زرگونه انسانان په قتل رسیږي او د هر انسان قدر تر پښو لاندې کیږي
هیله ده چې په افغانستان کې انسانیت ته قدر وشي چې په ټولو برخو کې برلاسي اوسو
رحمان بابا وایي

انسانیت څه په دولت نه دی رحمانه
بت که جوړ کړې د سرو زرو انسان نه دی

د ځوانۍ دوره

د ځوانۍ دوره د ځواک پوره توان طاقت او همدارنګه د درست او ښه کار کولو دوره ده
وایي لمر هغه وخت د ګرموالي او روښنایئ اخیري حد ته رسیږي کله چې د ورځې په منځنۍ برخه کې د اسمان په زړه کې ځای ونیسي.

د ځوانۍ د عمر وخت

له لس کلنۍ څخه شروع تر پنځه ویشت کلنۍ پورې د تنکۍ ځوانۍ وخت وي او تر څلویښت کلنۍ پورې د ځوانۍ په عمر کې حسابیږي

د ځوانۍ اهمیت په احادیثو کې

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: چې هره ورځ یوه پرښته یا ملک اعلان کوي او وایي ای ځوانانو خپلې ځوانۍ بربادې نه کړئ ګنې په اړه به یې در څخه پوښتنه وشي

د ځوانۍ اهمیت د قرآن کریم په رڼا کې

الله تعالی په قرآن کریم کې د اصحب کهف په اړه فرمايي

ژباړه: موږ د هغو خبر تاسو ته هم حکایت کوو هغوی هغه ځوانان وو چې په خپل رب يې ایمان راوړی و، او موږ ورته هدایت نور هم زیات کړ

د ځوانۍ سالمه ساتنه

د مور او پلار او د کورنۍ د نورو مشرانو پوره پاملرنه د بې لارو ملګرو لـه ملګرتيـا څخه ځان ساتل.

ځوان بوډا

له ډیره وخته ملګري وو زموږ ملګرتیا داسې وه تا به ویل چې د یوې مور سکه ورونه دي سهار به چې مکتب ته روان شو بیا به غرمه جلا کیدو په مکتب کې د ورونو په صفت پیژندل شوي وو د کلي سپین ږیرو به ویل چې په شاپورې بکسونه یې د نوې ژوند له زیرې خالي نه دي کله کله د ځنګ ملګری سړي تـه سیال جوړ شي زما ارمان دا وه چې کاشکې یو کال په نمبره کې د محمدالله نه مخکې شم خو هغه ته الله تعالی داسې ذهن ورکړی و تا به ویل چې نابعـه دی داستاد له خولې وتلی لفظ به یې د امتحان تر ورځې کټ مټ ساتلی وو کله چې اووم ټولګي ته ورسیدو زموږ کور بل کلي ته لاړ زما او دده لار جلا شوه یـوازې به مو په ټولګي کې سره لیدل اوس مو د لارې ملګري هم جلا جلا شول زه بیا هم دداسې ملګرو په لټه کې وم چې زما په څیر خپل درسونه لولي پـه دې څـو ورځو کې به محمد الله کله مکتب ته راغی او کله به نه وو ماته به یې هر وخت ویل چې که ته هر څومره کوښښ وکړې چې بیا دې څه نه زده کیږي ما به ویل بریا د کوښښونو او هڅو نتیجه ده پوهنتون ته مې لاره پیدا کړې څلور کاله مـې د پوهنتون لوړې ژورې طی کړې د پوهنتون درسونو مې محمد الله داسې لـه ذهنه ایستلی وو لکه ماشوم چې د وړکتوب مینه ناک ژوند هیر کړي یـوه ورځ د

سړک پر غاړه روان وم چې د خلکو ګڼه ګوڼه وه چې یو چا له لمنې کش کړم د خدای په نامه یو څه راکړه چې شاته مې وروکتل ځوان سړی وو خو ظاهري څیرې څخه داسې معلومیده تا به ویل چې د شپیتو کالو بوډا دی ببر حیرن سر او سرو سترګو یې په ځان شاهدي ویله ما ورته وویل چې نشته خو په ډیره عاجزانه لهجه یې راته وویل د خدای له پاره ډوډۍ مې نه ده خوړلې ما چې جیب ته لاس کړ په دې وخت کې مې دده د مخ تورې ټاپې ته پام شو سترګو ته مې نیغ نیغ هغه د مکتب د دورې محمد الله ودرید خو زړه مې نه منل بیا مې پوښتنه ترې وکړه چې محمدالله یې د سر په اشاره یې د هو ځواب راکړ ما یې په سر لاس راکش کړ او تر څنګ یې کیناستم ورته مې وویل دا په څه حال یې هغه د مکتب لیاقت او ذهنیت دې څه شو ده وویل چې زه دې نه پیژنم ما ورته وویل چې بریالی یم نو یې له ژړا سترګې راډکې شوې او غټې غټې رڼې اوښکې یې په مخ څلیدې او راته یې وویل چې چیرته اوسې په خوی به د هغو سې.

ناهيلي؛ يعنې څه؟

ولې انسانان په ژوند کې ناهيلي کېږي؟
د ناهيلۍ له منځه وړلو لارې چارې کومې دي؟
هر انسان په ژوند کې بېلا بېلې موخې ټاکي، دغه موخو ته د رسېدو له پاره تـل زيار باسي او هره شېبه په دې هڅه کې وي، تر څو خپلې موخې تر لاسه او يـو خوشاله ژوند ولري؛ خو ځينې وخت بريا او موخو ته په رسيدو کـې لـه ډول ډول ستونزو سره مخ کېږي، لکه: اقتصادي، ټولنيزې، فردي او...... سـتونزې، پـه دغه حالت کې انسان ته يو ډول ځانګړی ماتوونکی احساس پېدا کـېږي، چـې دا هېڅ انسان نه پرېږدي، تر څو خپل ژوند ته پـه سـمه توګـه ادامـه ورکـړي او خپلې چارې لکه څنګه چې بايد تنظيم او پر مخ يوسي، نه شي کـولای، دا ډول حالت د ناهيلۍ، نااميدۍ او ځان بايلنې په نامه يادېږي.
په ژوند کې تل هغه کسان نا اميده کېږي، چې خپلو موخو ته ونـه رسـېږي او د ژوند چارې يې لکه څنګه چې بايد مخکې لاړې شي هغسې نه ځي، هغه کسان ناهيلي کېږي، چې تل په يوه ځانګړې موقف، شخص او يا شي پورې زړه تړي او د هغه په له لاسه ورکولو سره خپلې ټولې هيلـې لـه لاسه ورکـوي، خـو ژونـد هېڅکله يو بعدي نه دی، کله په ژوند کې خوښي، کله غم، کله سختي او کلـه

هم ارامي او سوکالي وي.
تر ټولو ښه، بريالی او غوره انسان هغه دی، چې په ژوند کې هـر ډول شرايطـو ته چمتو او په پراخه سينه او حوصله مندۍ سره ټولې ستونزې په شاوتمبوي.
الله تعالی فرمايلي دي: (تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)سورة الزمر: ٥٣ايت.
ژباړه: د الله تعالی له رحمت څخه مه نااميده کېږئ، موږ او تاسو د لوی خدای جل جلاله بنده گان يو، هغه جل جلاله فرمايلي دي، چې هېڅکله زما له رحمت څخه مه ناهيلي کېږئ، ځکه په هېڅ حالت کې هم تاسو يوازې نه پرېږدم.
که راشو دې ته چې څنگه کولای شو ناهيلي له منځه يوسو؛ نو ويلای شو، چې موږ بايد هېڅکله په خپل ژوند کې ناهيلي نه شو، تل د خپلې بريا، موخو (اهدافو) او ژوند ببرۍ روانه وساتو، ځکه ناهيلي هغه بلا ده، چې موږ د ناکامۍ او بدبختۍ داسې کندې ته غورځوي، چې هېڅکله نه شو کولای ځان ترې راوباسو.

خوشاله ژوند وکړئ!

تل صابره و اوسئ، د صبر مېوه خوږه وي.
خوشالي دې ته نه وایې چې ژوند مو دې تل له خوندورو تجربو ډک وي، که په دې فکر کې یاست، بیا نو ډېر امکان شته، چې ناهیلې شئ، که غواړئ خوښ و اوسئ، دې پنځو خبرو ته باید پام وکړئ.
لومړی خبره: تر هر څه دمخه باید خوشالي تعریف کړئ، تاسې خوشالي څه ته وایاست؟ زما په اند خوشالي د انسان یو ډول داخلي حالت دی، داسې یو حالت چې بدن، ذهن یا فکر او ان روح مو په بشپړه توګه ارامه و اوسي.
هر کله مو چې دا ډول ارامتیا احساس کړه، پوه شئ، خوښ یاست، خوشالي یو ډول اطمینان او توان دی، ددې توان چې په ژوند کې له هر ډول ستونزو او ننګونو سره ډغره ووهلی شئ.
دویمه خبره: تل صابره و واسئ د صبر مېوه خوږه وي، د ماشوم خوی مه کوئ، هر څه د سترګو په رپ کې نه کېږي، ځینې کارونه وخت نیسي.، تاسې خامه مېوه نه شئ خوړلی، باید انتظار ورته وکړئ، کله چې پخه شي، بیا ترې خوندوره مرباح جوړولی شي، لنډه دا چې که مو صبر زده کړ، پوه شئ چې د خوشالی کلي مو ومونده.

قرآن کریم ایات ژباړه: تاسو صبر وکړئ، بېشکه چې الله تعالی له صبر کوونکو کسانو سره دی.

درېیمه خبره: تاسې کولای شئ، چې خپل ذهن وروزئ، کولای شئ هر څه ور زده کړئ، بېخې داسې لکه یو ماشوم چې روزل کېږي، یعنې ستاسې په لاس کې ده چې ذهن ته مو ښه عادتونه ور زده کوئ او که بد، نو د خپل ذهـن روزل یا عادتول زده کړئ، هماغسې چې یو څو پیانو غږول زده کوي، یا د شطرنج په لوبه ځان پوهوي.

څلورمه خبره: د خوشالۍ له پاره باید په دوامداره توګه تمرین وکړئ، داسې نـه شي کېدلی چې د نړۍ ټوله خوشالي د ژوند په یوه ورځ کې در په برخه شي هره ورځ باید ورته تمرین وکړئ، که مو په ګلدان کې یو بوټی کرلای وي، باید هـره ورځ لږې اوبه ورکړئ.

داسې نه چې په میاشت کې یو ځل یو ستل اوبه وراچوئ او بیا یې په کېسه کې نه کېږئ، خوشالي هم همداسې در واخلئ، دا چل زده کـړئ چې څرنګـه هـره ورځ په وړو- وړو خبرو ځان خوښ وساتئ.

پېنځمه خبره: د خوشالۍ له پاره باید په دوامداره توګه تمرین وکړئ.

ځان به زړه تنګون ته نه پرېږدئ، هڅه وکړئ، چې پـه څـه نـا څـه پلمـه ځـان بوخت وساتئ، یوه ښه لاره یې دا ده چې وخت نا وخت په خاموشۍ کې یـوازې کېنئ، فکر وکړئ، ژور فکر، هڅه وکړئ، چـې لـه خـالق سره مـو اړیکـه ټینګـه شي، پر ځان فکر وکړئ، پر ژوند فکر وکړئ پـر حقیقـت فکـر وکړئ. کـه مـو دا عادت خپل کړ، کولای شئ یو ښه انسان واوسئ، یو خوښ انسان بس نـو مـلا ورته وتړئ.

خپل ذهن څنگه تنظیم کړو؟

د ورځنۍ نا میدۍ لرې کولو او بیا ژوند پیل کولو له پاره لاندې اوه مرحلې وکاروئ.

✓ **نمونه مات کړئ:** د هر ډول منفي نمونې سره کولو لپآره لومړی شی هغه څه ودروي، چې تاسو یې کوئ، تاسو باید بدلولو له پاره یوه وعده ماته کړئ، دا پدې مانا ده، چې احساساتي له وضعیت څخه ځان لرې کړئ، تاسو باید له سره تړولې شئ.

د وخت لرې کېدل گټور دي، که چېرې دا امکان نه لري، یو ارامه ځای وموميئ، چېرې چې تاسو کولای شئ، د ټولو اضافي شیانو په جریان کې د واحد وخت لپاره بیرته راستون شئ، که تاسو کوچنیان لرئ، دا هغه مهال تر سره کړئ، کله چې دوی خوب کوي یا په خوندي ډول نیول شوي.

خپل ځان ته وواياست چې تاسو خپلې ټولې اندیښنې له دروازې بهر پرېږدئ او که تاسو پریکړه وکړئ، نو وروسته به یې غوره کړئ، تاسو دا وخت مستحق یاست. تاسو دې ته اړتیا لرئ، خپل ځان ته د ډالۍ په توگه فکر وکړئ.

که تاسو د مراقبت لپاره چمتو یاست، دا مناسب وخت دی چې تمرین پیل کړئ یا خپل موجود لا ژور کړئ.

ما د خپل وخت په جریان کې ځان د نا امیدۍ څخه جدا کړ، په دې اعتراف کولو سره چې زه خپل ځان شکنجه کووم او هېڅ شی مې نه دی سرته رسولی، ما اعلان وکړ چې ما نور ددې ډول ژوند کولو څخه انکار وکړو او ژمنه یې وکړه چې زه به بله لاره ومومم.

✓ **خپل ذهن ازاد کړئ:** ستاسو د وړیا وخت په جریان کې، د هر ډول ستونزې حل کولو په اړه فکر مه کوئ، په ارامۍ، درملنې او ځان د مثبت، سالمو افکارو او تجربو سره ډالۍ کولو تمرکز وکړئ.

خپل ورځني فعالیتونه د تلویزیون او نورو اختلالاتو څخه د ارامۍ ګټو له پاره بدل کړئ، د باندې ووتله یوازې پورته کېدونکي شیان ولولئ، په خوب کې وخورئ، کله چې امکان ولري ژر ویده شئ.

د چوپتیا تمرین کولو سره خپل ذهن پاک کړئ، چوپتیا ستاسو افکار ورو کولو لپاره حیرانتیا کوي او تاسو سره مرسته کوي د موجوده ښو شیبو په یاد ساتلو کې.

✓ **خپل فکر پیلولو لپاره نظرونه راټول کړئ:** یو ځل چې تاسو خپله نمونه ماته کړئ، هغه مهمه مسله وټاکئ، چې تاسو ورسره مبارزه کوئ او د نظرونو راټولولو لپاره د لوړ کیفیت سرچینې ومومئ.

ایا ستاسې اړیکې له تاسې ښکته دي؟ ایا تاسو یو څه روحاني ځوان نسل ته اړتیا لرئ؟ ایا ستاسو ستونزه خپګان دی؟ ایا تاسو اړتیا لرئ مثبت فکر، د فشار مدیریت، یا د وخت مدیریت زده کړئ؟

ستاسو د ستونزې حل لپاره ډېرې سرچینې په انټرنېټ کې ستاسو په ګوتو کې دي، د کتاب پلورنځي یا کتابتون کې، د ځاني ډلې غونډې یا میټ اپ یا سمینار کې، یو څه ومومئ، چې ستاسو لیوالتیا رامنځته کړي او د نورو لخوا غوره وړاندیزونه ترلاسه کړي او په کې مالومات لاسته راوړلی شئ.

✓ **خپل حالت ته یو څه لومړنی فکر ورکړئ:** د تازه نظرونو سره سم او ستاسو نوي پاملرنې سره ستاسو د ځان پاملرنې څخه تر لاسه شوي ارامۍ سره د یو څه امکاناتو په نرمۍ سره د خوب لیدو پیل وکړئ.

دا مهم دي، دې ته په ارامه لاره لاسرسی ومومئ د ځوابونو لپآره نه ګماري مګر دوی ته اجازه ورکوي طبیعي سطح ته که دوی یې وکړي، دا حتی اړتیا نلري، دا یو تخلیفي پروسه ده.

✓ **پروسه باندې باور وکړئ:** د نااميدۍ بدلولو له پاره هېڅ پلګ او پلی حل شتون نه لري، ستاسو بې خبره، تخلیقي، د ستونزې حل کولو ذهن په سمه توګه پروسس کولو له پاره وخت نیسي.

د زغم ښښتن و اوسه، تاسو همدا اوس ټولو ځوابونو ته اړتیا نه لرئ، یوازې د خپل دماغ فکر ترلاسه کولو لپاره یو څه ستاړتر سیال، لکه څنګه چې د کوم تخلیفي پروسې سره لومړي ځوابونه به ستاسې غوره نه وي.

یو ځل چې تاسو خپل ذهن پاک کړئ، د باوري سرچینې څخه اخذ جذب کړئ او د شپې خوب کې بیداره شئ، نو تاسو کولای شئ په خپل ژوند کې ځینې بدلونونه پیل کړئ.

کله چې ژمنې کېږي، ځانګړي ځوابونه سطح ته راځي، د توضیحاتو پیل کول پیل کړئ.

که څه هم هغه مشورې چې تاسو مونډلې شاید احساسي او امید ولرئ، ددې له پاره چې ستاسو ژوند په بریالیتوب سره بدل کړئ، تاسو اړتیا لرئ، نوي نظریات عملي کړئ، تاسو د وړاندیزونو تعقیب لپاره کوم ګامونه پورته کولای شئ؟

تاسو کولای شئ، د خپل ژوند هر اړخ چې ستاسو د درد لامل کېږي بدل کړئ.

✓ فکرونو یا کړنو ته بیرته ستانه شئ چې ستاسو د دروند احساس لامل شوی: ستاسو د ژوند بیروني اړخونو بدلول د نا امیدۍ له مینځه وړو لپاره تر ټولو

غوره لاره ده، مګر د بدلون دايمي کولو لپاره، اړينه ده، چې داخلي اړخونه په دقت سره په پام کې ونيسو، هغه افکار يا عملونه وپېژنئ چې په پايله کې يې ستاسو حالت پيل کېږي.

ځوابونه اکثرا پيچلي نه دي، دوی يوازې پټ دي ځکه چې تاسو خپل تمرکز د څه په اهميت له لاسه ورکړ.

يو څه وخت ونيسئ د فکرونو يا کړنو په اړه فکر وکړئ، چې ممکن ستاسو د نااميدۍ لامل شوی وي، يو ځل چې تاسو ستونزه وپېژنئ، د لرې لارښوونې سره تاسو کولای شئ دا سم کړئ او په بشپړ ډول خپل ژوند بدل کړئ.

د لوی ژوند بدلون به د اطمينان وړ نه وي که..... څنګه باور ولرئ، چې تاسو به ښه اوسئ مهمه نه ده څه، که يوازې موږ دا ليدلی شو، موږ کولای شو تارونه قطع او زموږ ژوند روښانه کړي، د لايل پېژندل کولای شي ستونزه حل کولو لپاره خوار اسانه کړي که چېرې موږ وکولای شو خپل ذهنونه سم ځای کې ترلاسه کړو.

خپل ذهن خنګه تنظیم کړئ؟

د لوی ژوند بدلون به د اطمینان وړ نه وي که څنګه باور ولرئ، چې تاسو به ښه اوسئ مهمه نه ده چې څنګه یو څوک موسکا وکړي.

د مهربانۍ ذهني اعمال

اول: د هغه چا سره مرسته کول کله چې څوک خپه وي.

دویمه: ستاسو د غوره میوزیک په اوریدو سره خپل رادې ته د لاسرسي څرنګوالی.

د سبا په فکر کې مه اوسه!

سبا خپل فکرونه لري او د نن فکرونه د نن لپاره کافي دي.
الله تعالی روزي رسان دی او په الله تعالی باور ولرئ او باید احتکار ونه کړو او ډېر احتکار کوي.
د جنسونو او کالیو ډېر وخت ساتل د وخت په اوږدو کې خپل کیفیت دلاسه ورکوي خپل شیان په متروکه ډول ساتي، نه غواړي چې سختۍ کې خپل مهم مسولیت ترسره کړي.
او خپل ژوند د بیکارئ او بد بختۍ په لورې غځوي نن هغوی سختيویني او پیچلي کیږي او غواړي چې خپلې راتلونکې برنامې او همدارنګه خپلې ګټې د همدې لارې اماده او پرمختګ ورکړي.
اسماني کتاب موږ ته وایي چې هیڅ فکر کې مه اوسئ او موږ هڅوي چې باور وکړئ په هغه ډول چې الله تعالی د ګلانو او مرغانو ساتنه کوي باور ولرئ چې زمونږ نه هم پوره ساتنه کوي.
هره دوره یا هره ورځ ځانته ستونزې لري او په همدې دلیل موږ کولای شو چې دغه ستونزې وزغمو او په کار نه ده چې د راتلونکي لپاره په فکر کې اوسو الله تعالی په دې برخه کې موږ ته خاص قدرت او وړتیا راکړې ده هر څه چې په

قدرت کې وي نو په خاص وخت کې زموږ نصیب کیږي او هرڅه چې د بل وخت لپاره دي،په یو مناسب وخت کې یې تر لاسه کوو کله چې د راتلونکي لپاره فکر کوو د راتلونکي شرایط زموږ لپاره مشخص نه دي.

او دهغې لپاره مخکې تر مخکې وړاندوینه نه شو کولای او په دې خبره ولاړ یو او ټینگار پرې کوو چې دراتلونکي ستونزې او مخکې تر مخکې پیشبیني او سمدستي د هغو ستونزو حل کوو نو وارخطا او په فکر کې کیږي.

الله تعالی په وار وار یادونه کړې چې له موږ سره به مرسته کوي نو باید په الله تعالی باور وکړو او د هغه په هیله و اوسو نو خپله به مو الله تعالی ساتنه وکړي کوښښ او لټه راتلونکی ژوند د ستونزو سره مخامخ کوي یانې پیچلی کوي. کله چې د حضرت عیسی علیه السلام ن څخه پوښتنه وشوه څه ډول باید دعا وکړو؟ هغه ورته وویل: له الله تعالی څخه یې وغواړئ چې دژوند حال او وخت درته تامین او وټاکي.

ژوند ساده ونیسئ او راتلونکي څخه مه ویریږئ او کله چې وخت راورسیده نو د هغې وخت ستونزې به مو حل شي دا ناشوني ده چې دراتلونکي وخت ستونزې وکولای شو په روان حال کې حل کړو

نو د الله تعالی په هیله واوسئ او د ساده او پاک ژوند څخه خوند واخلئ

احتکار: د ښو شي کوټ کول انبارول او ساتل یادونه احتکار مثلا په قیمتی کې د غنم وریجو یا کوم بل شي ساتل چې په راتلونکي کې به راته ډیر قیمت وکړي.

خپگان او خوابدي له منځه يوسئ

فزيکي خپگانونه ارامه کړئ روخي خپگانونو ته ډاډ ورکړئ هغه د بې نظميو او خپگانونو خدای نه دی هغه د نظم او ارامتيا خدای دی.
خپگانونه ختما موږ په ځان کې عرق او ورکوي او زه ارامتيا نه پيداکوم يواځينئ لار يې همدا ده چې همدغه خپگانونه او خوابدئ له منځه يوسو. زما ميړه عادت لري چې هرڅه له ځانه سره وساتي او کومه ورځ چې هغې ته اړتيا پيدا کړو د هغې ځخه به ګټه پورته کړو زه بل ډول فکر کوم فعلا د وخت په تيريدو سره که کومې وسيلې ته ضرورت پيداکوو نور مې په ذهن زور نه راوړم چې هغه وسيله چيرته ده په دې مانا چې هغه وسيله به وبنم او که ډيره اړتيا مې ورته لرله او وابه يې خلم که چيرته د خوابدئ په رنځ اخته ياست له خپل ځان ځخه يې وپوښته چې ولې مو هر څه د خپل ځان پورې اړه لري او ولې يې ساتئ فرض کړئ چې د يوې ښې دوستئ وړانديز تاسې ته ډالئ او يا درکړل شي او تاسې له هغې ځخه ګټه پورته نه کړئ.
دا به څه ستونزه ولري چې کله يوه ډالئ اخلو او هغه يو بل شخص ته ډالئ کړو خو ډالئ تاسې ته درکړل شوې تاسې دا خق لرئ چې هرډول ددې سره مينه لرئ په هماغه ډول ورنه ګټه پورته کړئ.

د لاس بنګړی مې یو خپلې ملګرې ته ډالۍ کړ خو څه وخت وروسته مې هغه د بل چاسره ولید په اول کې نارامه شوم وروسته مې فکر وکړ زما ملګرې چې دا کله هغه ته ډالۍ کړی دی او دا کار یې د محبت له مخې سرته رسولی کیدای شي چې له ځانه سره یې کومه ستونزه پیدا شوي وي چې له هغه څخه زړه بیرته واخلي تل باید ښه باور په نظر کې ونیسو د دې لپاره چې ژوند مې له خپګان سره مخ نه شي هغه څه چې اضافه دي هغه ډالۍ کوم او د دې کار څخه خوند اخلم زه ښه شیان خوښوم خو دا نه خوښوم چې ډېر راسره وي چې دهغې ساتل او د هغې څخه خوند اخیستل چې ونه لرو.

کله چې د هغې اندازه زیاته وي خپله وړتیا دلاسه ورکوي او خپګان به له ځان سره ولري کیدای شي ځینې وخت ډول ډول لباسونه ولرئ چې د اغوستلو په وخت کې به حیران او لاره به درنه ورکه شي چې کوم یې واغوندم ځینې وختونه ډیر شیان له ځان سره ساتو او د هغې په کارولو به تاریخ تیر شوی وي او نور به د کارولو وړ نه وي دا نه درک کوي چې چې ډیر شیان له ځان سره ځای پر ځای کوي او هره ورځ ډیر زیار وباسئ او ډیر وخت ورسره دلاسه ورکړئ اما خوند تربنه اخلئ.

که چیرې تول دا ډول کارونه سم وي نو که په دې او که د مصرف لپاره شهامت ولرئ او سم او منظم یې کړئ او یو څه اندازه یې نورو ته وبخښئ او پرېږدئ، چې هغوی هم ترې خوند واخلي.

دغه کارونه ستاسې خوا او شا پاکه او وینځي او ستاسې روحیه د خپګان څخه ساتي او تر ټولو نه ښه ارامتیا تاسې ته رامینځته کوي، د ژوند د چاپېریال له نظره دا یوه ساده خبره ده.

د ایوب علیه السلام کیسه

د الله تعالی مبارکه وینا ده :

[وَ اذْكُرْ عَبْدَنَا اَيُّوْبَ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗ اَنِّىْ مَسَّنِيَ الشَّيْطٰنُ بِنُصْبٍ وَّ عَذَابٍ اُرْكُضْ بِرِجْلِكَ هٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَّ شَرَابٌ وَ وَهَبْنَا لَهٗ اَهْلَهٗ وَ مِثْلَهُمْ مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنَّا وَ ذِكْرٰى لِاُولِى الْاَلْبَابِ وَ خُذْ بِيَدِكَ ضِغْثًا فَاضْرِبْ بِّهٖ وَ لَا تَحْنَثْ اِنَّا وَجَدْنٰهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ اِنَّهٗ اَوَّابٌ] (سورت ص)

ژباړه: او زموږ د بنده ایوب یادونه وکړه کله چې هغه خپل رب ته غږ وکړ چې شیطان زه په سخت تکلیف او عذاب کې اچولی یم،(مونږ هغه ته امر وکړ) خپله پښه پر ځمکه ووهه،دا دی یخې اوبه د لمبلو او د څښلو لپاره، مونږ هغه ته د هغه اهل او عیال بېرته بیا ورکړ او د هغو تر څنګ همغومره نور له خپل لوري د رحمت په ډول،او د پوهې او فکر د خاوندانو لپاره د درس په توګه،او مونږ هغه ته وویل یو موټی ډکې (جارو)راواخله او ګوزار پرې وکړه،اوخپل قسم مه ماتوه یقیناً مونږ هغه د زغم خاوند وموندہ، ډیر ښه بنده،د خپل رب خواته ډیر رجوع کوونکی.

یو ځل شیطان له ملایکو د ایوب علیه السلام د تقوی او پرهېزګاری واورېدل ایوب علیه السلام یو عابد سړی و، ډېر وخت به د الله تعالی په عبادت بوخت و،

د شیطان دا خبره خوښه نه شوه نو اراده يې وکړه، چې هغه بې لارې کړي او په زړه کې يې وسوسې واچوي هغه ته معلومه شوه، چې د وسوسو په وړاندې د هغه زړه او غوږونه کاڼه و هغه د الله تعالی نیک بنده و نو ځکه د شیطان دوکې او چلونه يې زړه ته نه پرېوتل.
په دې توګه شیطان ډېر پرېشان شو د الله تعالی حضور ته حاضر شو، ټول غرور يې خاورې شو او ويې ويل ای الله تعالی ستا بنده ايوب عليه السلام ستا عبادت کوي، ستا ستاينه کوي، له تا نه ښېنه غواړي او ستا په ذکر ژبه لمده ساتي دا ټول کارونه ستا د ورکړيو نعمتونو په بدل کې کوي،ای الله تعالی ستا د خوښۍ لپاره يې نه کوي نو ای الله تعالی دا ټول نعمتونه ترې واخله بیا ګوره، چې څنګه ستا له عبادته لاس اخلي الله تعالی وفرمایل ای لعینه ایوب علیه السلام زما مخلص بنده دی زما ذکر او عبادت د زړه له اخلاصه کوي د هغه عبادت له ریا او حرص څخه پاک دی،ایوب علیه السلام د ایمان له پلوه روښانه څراغ دی او هغه د صبر او باور د لوړې مرتبې لرونکی دی نو زه تاته د ایوب علیه السلام په مال او دولت کې دلاسوهنې حق درکوم چې څه ورسره کول غواړې، ورسره ويې کړه بیابه ګورو چې څه کېږي؟ شیطان ددې حق په اخېستو ولاړ او خپل لښکر يې راټول کړ، چې مشوره ورسره وکړي هغوی په خپلو کې پرېکړه وکړه، چې د ایوب علیه السلام ټول مال او دولت دې له منځه ولاړ شي همداسې يې وکړل د مال او دولت له منځه تللو وروسته شیطان د یوه سپین ږيري حکیم په شکل د ایوب علیه السلام خواته راغی ورته يې وویل چې اور ستا هر څه تباه کړل او ستا رب له تانه بېل شو مګر ته بیا هم له خپلې ژبې دهغه ذکر نه غورځوې دشیطان دا فکر وو، چې دایوب علیه السلام ایمان به ددې خبرو په اورېدو کمزوری شي مګر ایوب علیه السلام کلک ایمان درلود، چې الله تعالی ورڅخه نه دی بېل شوی نو ورته يې وویل چې کوم دولت الله

تعالی په اور له منځه یوړ، هغه د الله تعالی امانت و او الله تعالی خپل امانت بېرته واخیست، په دې ډول به زه په هر حال د الله تعالی شکر ادام کوم ماته څه راکوي او که يې رانه اخلي، که تاوان رارسوي او که ګټه رارسوي که بادشاهي راکوي اوکه يې رانه اخلي هغه چې چاته وغواړي، عزت ورکوي اوچاته وغواړي، ذلت ورکوي.

بیا ایوب علیه السلام په سجده شو شیطان شرمینده او ناکام شواو الله تعالی ته يې وویل ای ربه ښکه ستا بنده ایوب علیه السلام صابره بنده دی، مګر په دې خبره خوشحاله دی، چې زامن به يې کوښښ وکړي او بېرته به تللی مال وګټي نوای ربه، د هغه زامن ترې واخله هغه به ضرور په نافرمانی کې اخته شي ځکه د اولاد فتنه ډېره لویه وي ددې ازمېښت په وجه به هغه ضرور نافرماني کوي دده د خبرې په اورېدو الله تعالی وویل:ای شیطانه ماته دده په زامنواخته کړې خو ته به دده ایمان ته یوه ذره تاوان ونه شې رسولی دده په صبر کې به ذره کمی رانشي.

ابلیس لعین له هغه ځایه لاړو خپل لښکر يې د پرېکړې لپاره راټول کړ بیا هغوی پرېکړه وکړه، چې دایوب علیه السلام کور ته لاړ شي چتونه او دیوالونه وښوروي، چې دېوالونه پرې راغورځېږي ټول به ووژل شي هغوی همداسې وکړل او دایوب علیه السلام ټول زامن مړه شول بیا شیطان دیوه تسلي کوونکي سړي په شکل ایوب علیه السلام ته راغی او ورته يې وویل:ایا د زامنو له مرګه وروسته تا هیڅ فکر ونه کړ، چې الله تعالی ستا دعبادت او ذکر هیڅ خیال نه ساتي؟ ستا د حقوقو يې هیڅ پاملرنه ونه کړه ایوب علیه السلام په ژړا وویل، الله تعالی راکړي وو او الله تعالی رانه واخېستل زه به په هرحال د الله تعالی شکر کوم که هغه څه راکوي او یا يې نه راکوي ګټه رارسوي او که تاوان راکوي بیا په سجده پرېوت.

شیطان یې د دا ډول حالت په لیدو ډېر خپه اوغوسه شو، د الله تعالی دربار ته ورغی او ویې ویل:ای الله تعالی د ایوب علیه السلام د مال په څېر دهغه اولاد هم ختم شوهغه په دې نیت عبادت کوي، چې روغ صحت لري الله تعالی به بېرته ورته اولاد ورکړي نو ماته د هغه په جسم واک راکړه،چې په رنځوری یې مبتلا کړم بیا به د بېماری په سبب ستا له ذکره،لاس واخلي اوعبادت به پرېږدي نو الله تعالی نړی ته دایوب علیه السلام د ایمان او عقیدې د کلکوالي د ښودلو په خاطر شیطان ته وویل ورشه، د هغه جسم ستا په واک کې دی مگر د هغه په ژبه او زړه اختیار نه درکوم ځکه چې په هغو کې دایمان خوږوالی دی شیطان خپل شاگردان راټول کړل او دایوب علیه السلام په اړه یې مشورې پیل کړې هغوی پرېکړه وکړه، چې دایوب علیه السلام جسم په سخته ناروغی اخته کړي د ایوب علیه السلام جسم په سخته ناروغی اخته شو، څنگه چې دایوب علیه السلام ناروغي زیاتېده، نو په صبر او باور کې یې هم زیاتوالی راتلو دا ناروغي تر ډېره وخته وه، تردې چې دایوب علیه السلام له جسمه دهډوکو اسکلیټ جوړ شو، ټولو دوستانو یوازې پرېښود مگر یوه صابره اوشاکره ښځه یې ورسره پاتې شوه، چې د هغه خدمت به یې کاوه مگر بیا به هم د هغه له ژبې د شکر کلمات او ذکرونه راوتل او د ناشکرۍ او نافرمانۍ توری هم ترې ونه وت.
شیطان ددې په لیدو ډېر پرېشانه شو، یوه شاگرد یې وویل: ستا چلونه او مکرونه څه شول؟ یو ایوب علیه السلام دې په ولکه کې رانه وست. تا ابوالبشر-(ادم علیه السلام)له جنته وویست هلته دې څنگه دوکه کړی و؟ شیطان وویل: هلته مې د ښځې په مرسته دا کار کړی و، شاگرد یې ورته وویل: اوس هم هغسې وکړه، څرنکه چې ابلیس د ایوب علیه السلام ښځه هېره کړې وه، نو ژر د هغې خواته متوجه شو هغې ته یې وویل: ستا څښتن ایوب علیه السلام چېرته دی؟ هغه خاوند دې دغه دی، چې په فرش پروت دی دا خو نه مړ دی او نه

ژوندی دده ځواني، روغتیا او نور نعمتونه څه شول؟ الله تعالی دې پرې ایښی، دی کې یې مایوسي پیداکړه نو هغه ایوب علیه السلام ته په ژړا راغله او ورته یې وویل: ستا مال،دولت اولادونه او خپلوان څه شول؟ اوستا په ځوانی څه وشول.

الله تعالی به تا ترڅو په دې حال ساتي؟ ایوب علیه السلام په ځواب کې ورته وویل: شیطان ستا زړه ته دوکه درکړې ده، زه پوهېږم، چې ته په مال او اولادونو پسې نه ژاړې الله تعالی په تا ازموینه راوستې ده.

ښځې یې پوښتنه وکړه ایا تاله الله تعالی څخه د غم اوتکلیف لرې کولو دعا نه ده غوښتې؟ایوب علیه السلام له هغې وپوښتل زموږ څومره وخت په ښه حالت کې تېر شوی دی؟ بیا یې پوښتنه وکړه، په عذاب کې مو څومره کلونه تېر شول؟ هغې ځواب ورکړ،اووه کاله بیا ایوب علیه السلام وفرمایل: چې زموږ څومره وخت ښه تېر شوی دی، دې ته په کتو شرم راځي، چې له الله تعالی دعا وغواړم، چې مصیبتونه ختم کړي البته ستاایمان کمزوری کېدونکی دی ستا زړه د الله تعالی په پرېکړو راضي نه دی نو زما دې په هغه واحد ذات سوګندوي، که زه روغ شم، نو تا به په درو ووهم له نن وروسته ستا له لاسه خوراک، څښاک ماته حرام شه ته زما له مخې لرې شه، ترڅوالله تعالی پرېکړه وکړي کله چې ایوب علیه السلام یوازې شو، تکلیفونه یې ښه زیات شول،نو الله تعالی ته یې وړاندیز وکړ.

[اَنِّیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِیْنَ]

یانې زه ناروغ یم او ته ارحم الرحمین یې.

الله تعالی یې دعا ومنله امر یې وکړ په خپله پښه ځمکه وګروه، نو د اوبو چینه به راووځي په دې اوبو غسل وکړه اوبه ترې وڅښه، الله تعالی به دې کمزوري لرې کړي او ناروغي به دي پاي ته ورسېږي څنګه یې چې اوبه وڅښلې،روغ

جوړ شو، څرنګه چې یې ښځه د نرم زړه خاونده او ښه ښځه وه، له اولې ورځې ورسره وه نو صبر یې ونشواو خواته یې راغله، څه ګوري چې ایوب علیه السلام یو ځوان، صحتمنداو قوت ناک سړی دی هغه هم ورته خوشحاله شوه د الله تعالی شکر یې ادا کړ.

د خپل خاوند په رغېدو یې دشکر سجده وکړه، چې ددې خاوند یوه شیبه هم د الله تعالی له یاده بې پروا نه شواو د الله تعالی په ټاکلې ازموینه کې صابر پاتې شو.

خپل ځان دې وپېژنه

ځان دې وپېژنه، کله چې ستا سپی تا ته لکۍ خو ځوي ته په دې فکر کې مه اوسه، چې ستا رفتار او سلوک ډېر ښه او مناسب دی.
د هرې هستۍ خالق يواځې الله تعالی دی او په اخره کې هر څه الله تعالی ته ورګرځي.
حضرت عيسی عليه السلام به د غريبو او خدمتګارانو په ډول کالي جامې اغوستل، د خپلو شاګردانو پښې به يې وينځلې، د غريبو او کمزورو خلکو سره يې ډېره ښه وضعه کوله، دده رفتار په دې ډول سره و او هغه په دې پوهېده، چې څوک دي، پوهېده چې له کوم ځايه راغلي او کوم ځای يې مقصد دی او هغه پوهېده چې ولې راستول شوي دي، ځکه د هغه خپله خاکساري وه او په الله تعالی پوره باوري وو.
ډېری خلک په دې نه پوهېږي، چې هغوی شتون لري، همدا لامل کېږي، چې خپل عمر په کارونو کې تېروي، خو هغه کارونه دده څخه نه وي غوښتل شوي او د هغې لپاره برابر هم نه دي، نو بې له شکه د هغه کار په سرته رسولو کې دستونزو سره مخامخ کېږي، موږ بايد وکولای شو، چې څه ډول کار ترسره کولای شو او د کوم څه سرته نه شو رسولای.

د خپل کار په ځای، یانې دفتر کې مې کار کاوه، ځینو خلکو دا خوښوله چې یو مصروفیت ولري، چې مجبور نه وي سیالي وکړي او هغه هم په دې خاطر چې ویره ورسره وه او ځینې نورو داسې منصبونه لرل، چې د هغه په سر هغه هم ډېر وو، ولې خپله یې هغه نه شو درک کولای. ولې دا موږ ته ستونزمنه ده، چې ووایو چې د فلاني کار د سرته رسولو لپاره چمتو نه یم، یا یې نه شم کولای، په دې دلیل چې موږ په خپل ځان باوري نه یو، غواړو چې دې، لوی کار د ترسره کولو لپاره خپل شخصیت لوی وښیو، حال دا چې خپل ځان ته ستونزې جوړ وو. پیټر خپل ځان نه پېژانده، په خپله ورته ځان غټ ښکارېده، ډېر د کمزورتیا ټکي یې درلوده او خپله یې دا ټکي نه منل.
او هغه فکر نه کاوه چې په خپل کار سره یې د حضرت نه منې، خو خپل کارونو ته یې دوام ورکاوه، دا موضوعګانې ددې لامل شوې چې وروسته خپل ځان تر ټولو ښه وپېژني او ددې نه وروسته یې توبه ویسته او د الله تعالی د بخښنې څخه برخمن شو او د اولیاء مقام یې وګاټه او د پیغمبر د پیروانو څخه وګرځېده.
د کمزورۍ ټکي او نه وړتیا زموږ څخه واک نه شي ګرځولی، خو تر کومه حده چې الله تعالی توفیق درکړی د هغې څخه مخکې نه شو تللی.
یوه ښځه پېژنم چې د خپلو دوستانو نه یې ډېر پرمختګ کړی و، هغې زما څخه وغوښتل، چې دعا وکړم، چې کېدای شي هغه هم دې پوړۍ ته ورسېږي، ما دعا ورته وکړه، چې الله تعالی دې له دې سره مرسته وکړي، چې هغه څه چې کولای شي او د هغه څه وړ ده، چې په لاس یې راوړي، ولې خپله پوهیده چې هغه د لوړ مقام او د پرمختګ وړ نه ده او هغې ته مې لارښوونه وکړه، که چېرې د لازم استعداد د نه درلودلو په صورت کې که لوړ مقام ته لاړ شي، کېدای شي چې درته ستونزمنه شي او همدا موضوع ددې لامل شو، چې ساده او پاک ژوند وټاکي، سختي او بد بختي پربېږدي.

په ژوند کې هيڅکله مه ويريږئ

زړورتيا په دې مانا ده، چې د ويرې او ستونزو څخه ونه تښتو.
خلاصون زما د لارې څراغ دی، نور نو بيا د څه شي څخه وويرېږو.
ويره دومره ساده مسله نـه ده، ويـره عـذاب ورکـوونکې ده او د پرمختـګ څخـه مخنيوی کوي، دا هغه وسيله ده، چې شيطان خلـک د اللّٰـه تعـالی څخـه پـرې لرې کوي، ډېری خلک ويرېږي، هغوی د نورو نه له تير شـوي څخـه، لـه پـرې لرې کوي، ډېری خلک ويرېږي، هغوی د نورو نه له تير شوي څخه له راتلونکې څخه د لوړوالي څخه د پرمختګ څخه او ډېرو شيانو څخه نور هم ويرېږي.
کېدای شي چې موږ وويرېږو او نه دا چې تيښته راشـو، مـوږ هـر کـار چـې غـواړو سرته ورسو او که ويريږو، ښه دا ده چې سرته يې ورسوو، زړورتيا په دې مانـا نـه ده چې ويره وجود نه لري، زړورتيا دا ده، چې د ويرې سره هم خپل کار ته دوام ورکړو.
کوم وخت چې د يو کار سرته رسول د اللّٰه تعالی په واک وي، اللّٰـه تعـالی خپلـه زموږ ستونزې لرې کوي، موږ ته وړتيا راکوي او مرسته راسره کوي او کـه پيسـو ته اړتيا ولرو، هغه هم پوره کوي، د عقل څخـه سـمه ګټـه پورتـه کـول مـوږ تـه راکوي او لازمه وړتيا موږ ته برابـروي، لنـډه دا چـې د ټولـو کـارو وړتيـا مـوږ تـه

رابخښي.
دا شېبې د توجه وړ نه دي او کوم قدم چې پورته کوو هر څه تیارېږي، له بلې خوا شیطان موږ ته وېره جوړوي، تر څو ور څخه ډډه وکړو.
خو الله تعالی موږ ته وړتیا راکوي، چې په بریالیتوب سره کار سرته ورسوو او همدارنګه کوم ساده ژوند مو چې پیل کړی، الله تعالی راته توفیق رابخښي، چې هېڅکله هم ونه وېرېږو، هغه وخت په موږ وېره لمنه غوړوي، په جنګ کې زموږ لپاره بریا شونې نه ده، د جنګ یو سردار او په سپه سالار، ټول وېریدونکې سرتېرې، د سرتېرو له جملې څخه چې وي، د کتاره چې وویستل، زه نه وایم چې وېریدونکي لرې کړي، خو که چېرته وغواړو چې د الله تعالی اراده د اجراء کول د مرحلې لپاره پرېږدو، اړیو چې شاوخوا خلک چې زموږ دي وېریدونکي طبیعت باندې وپوهېږي او پرې یې نږدي چې وېره په هغوی لمن ونه غوړوي.
وېره افکار زړه نازړه کوي، عواطف زموږ ګډوډ کوي او د همدا لامل کېږیو چې زموږ غیر منطقي کارونه بې مانا او سخت شي، نو بس باید وېره له ځانه لرې کړو.
الله تعالی موږ ته وېریدونکې روحیه نه ده راکړې، هغه موږ ته قوي روحیه، سالم عقل او محبت رابخښلی دی.

په اخیستلو باندې
د هرڅه ډېر وخت مه تېروئ

د چارو په اداره کې شاوخوا خلک دې ښه وتاکه د هغوی د مینځ څخه خلک خپل استازي پیداکړئ او تر کوم وخت پورې چې مو ضوابط په نظر کې سره سرته رسیږي په چارو کې د خالت مه کوه.

د شنه آسمان لاندې

آیا سره له دې چې ډیره پلټنه هم کوې او غواړې چې یو قدم مخکې واوسې بیا هم وخت لږ دی، لږ دی، لږ دی، که چیرته ستاسې ستونزه د وخت کمښت وي بس تاسې کولای شئ یوه اندازه وخت واخلئ البته موخه دا نه ده چې څلورویشت ساعته کار وکړئ.
په کومو کارونو کې چې په تاسې باندې واجبي نه ده، کولای شئ چې یو بل چاته پیسې ورکړئ چې هغه کار د تاسې لپاره سرته ورسوي.
که چیرته امکان ولري پاکوالی جامې وینځل اوتو او پاکوالی اونورو ته دیوال وکړئ خو احتمال لري چې په راتلونکي کې دهمدې کارونو سرته رسول ستاسې د ناروغتیا لامل وگرځي او اضافه مصرف مو په ډاکټر او در ملو باندې کمیږي.
ځینې خلک په دې باره کې سختي کوي او چمتو نه دي چې ددې کارونو لپاره پانگه اچونه وکړي په دې عمل سره خپله سلامتي د شعاع او رڼا لاندې راولي او ختا نور د کورنۍ خلک هم د دې دوجې نه زوریږي او مجبوریږي چې چې ډیر مصارف وکړئ.
موږ باید یو څه پانگه وکړو او نه باید سخت واوسو او لازمه ده په هغه وخت کې پانگه وکړو تر څو وکولای شو د خپل کار گراف لوړ کړو او ډیرې پیسې لاسته

راوړو څېنې خلک دا خوښوي چې نوي او خیرانوونکي کارونه ترسره کړي خو هغوی څېنې وخت په پخوانئ لار حرکت کوي چې ډېرې موانع د پرمختګ کولو په لورې شته موږ ډیرو کارونو په کولو قادر یو چې سرته یې ورسوو فکر کوم خو وخت یې نه لرو ستومانه کیږو او که چیرې یو اندازه وخت واخلو د هغه کارونو برخه یې د ترسره کولو ده.

یو وخت مې ډېر کارونه ترسره کول چې یو بل څوک راته هغه کار سرته رسوي او که چیرته مې داسې نه کول ډېر کارونه مې سرته نه رسیدل او که چیرته قصد لرې خپل ژوند مو ساده او پاک کړئ دغه لار هم مرسته کوي لږ وخت واخلو...او لږ ژوند هم واخلو.

پوه شه او خبر اوسه چې الله تعالی لرې

که په الله تعالی مو اعتماد وکړ نو په خلکو به مو هم اعتماد کړی وي او هر کار به درته دګل په شان غوړيدلی وي.
الله تعالی وفادار او د باور کولو وړ دی او اتکا کولو وړ هم دی په همدې معنا چې په خپل قول يې چې وفادار دی او کولای شې په هغه توکل وکړې.
په دې اساس سره په دې وطن کې لس سلنه خلک ما نه خوښوي او موږ نه شو کولای کوم کار وکړو يواځې په فکر کې ور لويږو او فکر کول هم څه نه بدلوي حقيقت دادی چې الله تعالی له موږ سره دی خو الله تعالی د شان شوکت او د عظمت خاوند دی په واقعي ډول سره ستونزه نشته چې څه ډول خلک زما په خير وي.
نو په همدې ډول موږ تل خدای لرو چې همدغه زموږ لپاره ډير څه دي.
يو وخت تاسې وينئ چې څوک تاسې سره دوستي نه کوي ددې موضوع څخه مه خوريږئ د الله تعالی په هيله واوسئ هغه ته ځان وسپارئ که چيرته د يوې مهمې موضوع سره مخامخ ياست دغه کلمې ولولئ (خدای لرم) او هر وخت (خدای لرم) او هر کار چې لازم دی سرته يې رسوم.
الله تعالی هر وخت له موږ سره دی او هيڅکله موږ يواځې نه پريږدي.

په تلپاتې فکر کې واوسئ

په الله تعالی تکیه وکړئ او د هغه سره یو ځای شئ ځمکه ستاسې ده او له ځمکې سره یو ځای شئ نه دنیا نه شتمني او نه اخرت.

پریږده چې افکار ددې پر ځای چې په ما دیاتو کې عرق او ورک شي او معنویات واخلي او ارام واوسي.

یوه اندازه خلک د نن او سبا او نږدې راتلونکي ته پاملرنه کوي او حد اکثر بیا کیناستل په نظر کې لري ډیری زموږ څخه ابن الوقت دی او په هغه شیبه کې ژوند کوو او یو څه په نظر کې لرو چې فوري پایلې راکړي.

موږ په دیني چارو کې فکر کوو خو الله تعالی زموږ د ژوند برنامه او عاقبت د تل لپاره په نظر کې لري.

یوه لاره د ژوند چې زموږ لپاره ژوند ساده او پاکوي دا ده چې متعدو طرحو په وړاندې کولو د ژوند کې د دا ډول دیني مسایلو څخه لاس واخلو او خپل ورځني ژوند ته ادامه ورکړو.

وګورو چې د الله تعالی د لارښوونو چې زموږ په ورځني ژوند ورته پاملرنه لري او زموږ د تل پاتې ژوند لپاره ګټور دی پیروي یې وکړو او په الله تعالی توکل وکړو.

او که چیرته خپله پاملرنه د تل پاتې ژوند په لورې وګرځو زموږ ډیرې اندیښنې

کمیږي د دې سربیره باید د دلیل اومنطق څخه لاس واخلو او د پـاک او سـاده ژوند په لورې به حرکت وکړو او د ژوند څخه به خوند واخلو تر څو تلپاتې هغه بې تجربه گئ د الله په توکل لاسته راوړو.

د غم او خپگان څخه ډډه وکړئ

که چېرې تاسې په خپگانونو او پریشانیو باندې غالب شئ خپلې موخې ته رسیدلي یاست.
خپکانونه او وار خطایي د خلکو د یوه پلوه خوشالي نصیب او بخت او چل ول شتمن خلک او د یو څه لپاره هیله مندي نوره هم راگیره شوې ده او دنیا د ورکیدو او تیاره کیدو لورې ته وړي.
موږ تل شیطان د خپلو خپگانونو او پریشانیو لامل گڼو خو شیطان دهغه بیا خطرناک دی چې وغواړي چې موږ له الله تعالی څخه لرې کړي او موږ په باطل او عاطل موجوداتو باندې بدل کړي الله تعالی
موږ تازه او د نیکئ خواته وړي او شیطان د دې پر خلاف عمل کوي.
شیطان غواړي چې موږ له الله تعالی څخه لرې کړي او که چیرته په دې وتوانیږي نو موږ څخه هغه حوشحالي اخلي او موږ به د ناراخته خلکو خواته لاربښوونه کوي او نه غواړي چې هغوی خوشحاله کړي هغه خلک چې احتمالانه غواړي حوشحاله واوسي دا نو بیا بد بخته ناراخته
او بې کاره خلک دي چې شیطان هغوی غلط کړي دي موږ به د هغوي په وضعه باندې اخته کړي.

په ديني کتابونو کې راغلي دي چې موږ نه باید په خپگان او پریشانئ کې راګیر واوسو او په همدې ډول سره الله تعالی په نظر کې ونیسو موږ باید عمده ستونزو او مسائلو ته پاملرنه وکړو.
چې دا بیا په داسې حال کې ده چې زموږ ژوند ساده او پاک کیږي.

درې پوړیزه انسان

۱. ستر انسانان د سترو عقایدو په اړه خبرې کوي
۲. متوسط انسانان د مادي شیانو په اړه خبرې کوي
۳. کوچني انسانان په نورو پسې خبرې کوي
۴. ستر انسانان د نورو کسانو غم له ځانه سره لري
۵. متوسط انسانان د ځان غم له ځانه سره لري
٦. کوچني انسانان هیڅ غم نه لري
۷. ستر انسانان د نورو عظمت ته ګوري
۸. متوسط انسانان د خپل عظمت په لوړولو کې بوخت وي
۹. کوچني انسانان خپل عظمت د نورو په تحقیر کې لټوي
۱۰. ستر انسانان دحکمت په خاصلولو پسې هڅه کوي
۱۱. متوسط انسانان د پوهې خاصلولو پسې هڅه کوي
۱۲. کوچني انسانان د سواد لاسته راوړلو پسې هڅه کوي
۱۳. ستر انسانان د لا جوابه پوښتنو مطرح کولو هڅه کوي
۱۴. متوسط انسانان هغه پوښتنې جوابوي چې جواب لري
۱۵. کوچني انسانان فکر کوي چې د ټولو پوښتنو جواب ونه لري

۱۶. ستر انسانان مسایلو په رامنځته کولو لګیا وي
۱۷. متوسط انسانان د مسایلو په حل کې بوخت ښکاري
۱۸. کوچني انسانان مسایل نه لري
۱۹. ستر انسانان چوپتیا تر خبرو غوره ګڼي
۲۰. متوسط انسانان ځینې وخت چوپتیا تر خبرو غوره ګڼي
۲۱. کوچني انسانان زیاتره وخت د خبرو له لاسه د چوپتیا لـه نعمتـه بـې برخـې دي.

د یو نوي پیل لپاره هیڅکله هم ناوخته نه دی

په رښتیا هم د خیرانتیا خبره ده چې هر څوک قادر دی په هره شیبه کې دنیا بهتره کوي.

د مهربانه او لوی خدای تعالی د ښښنې په علت سره موږ له منځه نه یو تللي رحمت او مهرباني د الله تعالی دوام کوي.

ناهیلي یو دروند بار دی پکار نه ده چې هغه څوک په غاړه واخلئ د الله تعالی لورته ورتګ هیڅکله هم لرې نه دی.

ختی هغه کسان چې خدای پرسته نه وي نو هغوی وخت لري چې د خدای خواته وګرځي.

الله تعالی شیطان د دروغجن په نامه یاد کړی شیطان غواړي چې موږ خپل امید دلاسه ورکړو خو شیطان د دغه کلیمې چې هر وخت اخر او خوښوي. شیطان وایي چې پیچلی یې ګډوډ او نارامه یې او نه هیڅ کله نه شي کولای چې خپلې ستونزې حل کړي اما باید یادونه وکړو چې هیڅکله د دعا لپاره غوښتنې او مرستې د الله تعالی څخه لرې نه دي.

د ديني کتابونو په ډيرو داستانونو کې د پښيمانۍ په باره کې راغلي دي هغه څوک چې د الله تعالی په لور نه گرځي ماته يې خوړلې ده او نيک کاره کيږي نه بايد خپل ځان تطبيق کړي او نوی ژوند پيل کړئ هيڅکله نوی پيل لرې نه دی څوک چې غواړي نوی ژوند پيل کړي کولی شي چې ووايي تر هغه ځای چې شونې ده پلټنه کوو او په الله تعالی باور لرم په الله تعالی توکل کوم او په همدې طريقې سره د خپل ژوند لاره پيل کوم او نور نه ناهيلی کيږم

د خپل ځان ښځه مه ناهیلی کېږه!

د قدرت نښانې عبارت دي له: پایداري،مقاومت،استقامت.
د ضعف نښانې عبارت دي له: ناشونې، موانع او سر دردي
زموږ باندني بدن پلټنه او عوامل موږ تل مدام د ستومانۍ په لورې خپګان او د نه وړتیا په خوا وړي خو دننه ځواک مو ورځ په ورځ تجدید تر او تازه کیږي.
هلکان د لارې د تللو چل زده کوي د هغوی یادول قدم په قدم دي د یادولو په وخت کې ډیر غورځیږي دا کار وار په وار تکراریږي خو هغه بالاخره یې زده کوي او که چیرته د هغه پیل ښځه زړه ماتی شي د لارې د تللو ښځه لرې کیږي او یا وهلی یې نه شي په همدې ډول سره باید پاملرنه وکړو چې هر کار په همدې ډول دی او موږ نه باید زړه تنګي شو.
داسې برنامې مخې ته راځي او موږ ازمایي چې موږ تښتو او بیرته د غورځیدو ښځه جنګیږو او نوی یې پیل کوو په دیني حکایتونو کې راغلي دي چې حقیقي خلک اووه وارې ماته خوري په هر وار سره نوی فعالیت پیل کوي.
په دې مانا سره چې هغه لوی خلک هم ځینې وخت کامیاب نه وي هیڅ یو زموږ ښځه په بد او پیدا کیدو پوره نه وو.
الله تعالی هغه خپل دستورالعمونه موږ ته مرحله په مرحله راکوي طبیعي ده چې

موږ یې خوښوو د ټولو برنامو څخه خبر شو خو اللّٰه تعالی دستورونه مرحله په مرحله ورکوي کوم وخت چې لومړئ مرحله موږ سرته ورسوله دویمه مرحله موږ ته اعلانیږي او بالاخره مقصد ته رسیږو.

ځیني خلک اول قدم نه پورته کوي او ددې په تمه وي چې د ټولو مرحلو څخه خبر شي او دا هغه ډول کسان دي چې د شکست او ماتې خوړلو خوند به وګوري.

حتی کوم کسان چې قدم په قدم مخکې ځي تیر وتنه کوي او باید نوې پلټنه وکړي هغه چې زړه تنګي کیږي او هر څه د لاسه ورکوي او په بیچاره ګئ کې ژوند کوي او بې ثمره ژوند به ولري خو دا وضعه په هغه صورت کې چې موږ په اللّٰه تعالی باور کوو مخې ته نه راځي د ژوند په اوږدو کې باید په اللّٰه تعالی باور وکړو یواځې موضوع مقصد نه ده هغه اوږد سفر هم مهم دی.

سر دردي پیچلې ده ځکه چې منفي عواطف او احساسات له ځانه سره لري خوایمان ساده او پاک دی اما هرڅه چې په توان کې لرو سرته یې رسوو او په اللّٰه تعالی باندې توکل کوم په دې طریقې سره د خپل ژوند څخه خوند اخلو او دا هماغه طریقه ده چې اللّٰه تعالی زموږ څخه غوښتې ده.

کله چې تاسې نااميده ياست!

ناڅاپه، د ۵ ټولګي سمندري طوفان له کوم ځای څخه راځي او په لفظي ډول ستاسو ژوند له لاسه ورکوي؛ تاسو پوهېږئ، چې ستاسو روغتيا ناکامه ده، ستاسو تر ټولو ښه ملګری ځان وژنه کوي.
دا د تلويزيون برنامې يا فلمي صحنې نه دي، دا سخت وختونه دي چې ډېری خلک ور سره په ټوله نړۍ کې مخ کېږي او حتی که تاسو د دومره لوی څه سره معامله نه کوئ، تاسو لاهم د بشپړ نا اميدی حالت کې ياست.
د يوې ثانيې لپاره بيرته شاتګ تاسو لاهم د دې لوستلو وړ ياست، يا تاسو يو څوک لرئ، چې هغه تاسو ته ولولي، ستاسو د وجود واقعيت درک کول او دا چې دا احساس اوس څه مانا لري د سفر برخه ده نه يوازې روغيدل، بلکې د خوشالی لپاره.
کله چې تاسو د خوښی حالت کې ياست، نو څه درته ښکاري؟ تاسو چېرته ياست، ايا له تاسو سره څوک شتون لري، ايا تاسو ارامه ياست، ايا په هوا کې د نه منلو وړ بوی شتون لري؟
حتی که هغه مشوره چې زه يې تاسو ته درکوم تاسو ته د خوښی حالت نه درکوي، دا به تاسې سره مرسته وکړي داسې ځای ته نږدې شئ چرته چې

احتمال شتون لري.

تاسې به د رغیدو په لور لومړني ګامونه ومومئ، دا لومړني اړین ګامونه چې تاسو یې باید د نا امیدۍ له حالت څخه پاتې کیدو لپاره تر سره کړئ، بل تاسو به د رواني ثبات ساتلو په اړه لارښوونې تر لاسه کړئ، یو ځل چې د ځان تر مینځ فاصله وي او هر هغه څه چې تاسو د نامیدۍ لامل کېږي، په نهایت کې تاسو به یو فیلسوفیکي دریځ ونیسئ، چې تاسو سره به مرسته وکړي کله چې ستاسو په څیر ناامیدۍ حالت کې وي.

ستاسو په ژوند کې ددې سختې شیبې څخه تیریدو لپاره غوره دی او غوره شخص رامینځته کېږي؟ راځئ دا وکړو.

خپل ځان وپلټئ
او د هرڅه په اړه صادق اوسئ

اوس چې تاسو یو څوک پېژنئ چې خبرې ورسره وکړئ، نو اوس ددې مهم گامونه اخیستل دي:

خپل ژوند ته یوه کتنه وکړئ او ترې وپوښتئ، چې ایا ستاسو په چاپیریال کې رواني، فزیکي او بهرنۍ ستونزې شتون لري چې شیان یې خرابوي.

خپل رژیم او طرز ژوند معاینه کړئ، د هغه فاکتورونو لپاره چې ستاسو روغتیا باندې تاثیر لري.

خپل افکار وازمایئ او د افکار ډولونه، یا خوار مشخص فکرونه وگورئ، کوم چې ستاسو د نا امیدۍ لامل کېږي.

پدې وخت کې ډاکتر ته لاړ شئ او فزیکي معاینه تر لاسه کړئ، چې تاسو په بیولوژیک کې یاست، شاید تاسو کافي ویټامینونه یا مغذي مواد ترلاسه نه کړئ، یا تاسو ډېر څه تر لاسه کوئ، شاید تاسو کافي تمرین ونه کړئ، د ډاکتر سره صادق اوسئ.

له خپل سالکار سره صادق اوسئ، کله چې خپلې پخوانۍ تجربې او ورځني

افکار او عادتونه تشریح کوئ هېڅ شي مه پټوئ.

له خپلې کورنۍ او ملګرو سره صادق اوسئ، تاسو اړتیا لرئ دوی ته ووایاست چې تاسو څنګ احساس کوئ پرته له دې چې دا څومره سخته وي، دا درغیدو لپاره یو له خورا اړین ګامونو څخه یوه برخه ده: ستاسو احساسات منل.

تاسې يوازې نه ياست

د کورنۍ غړي يا ملګري ته زنګ ووهئ که تاسو ساده کس سره د خبرو لپاره اړتيا لرئ، نو د خبرو کولو فرصت پيدا کړئ، غوره داده چې د ځان سره د شخړې نه را تېر شو او له نورو وګړو سره د خبرو کولو چانس پيدا کړو.
يو انتباهـ: د ريښتيني معالج لپاره خپل ملګري او کورنۍ ځای په ځای کولو هڅه مه کوئ، دا ستاسو او د هغوی دواړو لپآره صحي دی، ځکه چې دلته ډېر احساساتي تړاو شتون لري.
په لنډه توګه تاسو به د دوی ډېر فشار لرۍ او دوی ممکن تاسو ته جالبه مشوره درکړي.

احساساتو ته لاړ شئ

د ناامیدۍ اضطراب یا اضطراب احساس په خالي ځای کې شتون نه لري، منفي افکار د فرعي ناراحتۍ یا اضطراب احساساتو لامل کېږي، دا منفي چلند ته مخه کوي، چې ورو- ورو تاسو خوري. کله چې واقعي یو څه خراب پېښ شي، منفي چلند په ویره،او نا امیدۍ کې وده کوي.

منفي افکار او احساسات مو څه دي چې په تیرو کې مو درلودل؟ هغه څه چې تاسو یې اوس دلته گورئ.

دا د غلطۍ خبره نه ده دا افکار او احساسات نه شي کولای چې بدل شي، په هر صورت، کله چې تاسو په دوی کې اوسئ، دوی ستاسو په مغز کې لارې رامینځته کوي.

په نهایت کې یو خل یو ناورین پېښېږي، لکه څنگه چې به وي څکه چې دا ژوند دی، ستاسو ذهن ډوب کېږي، څکه چې تاسو خپل ځان روزلی دی، تر څو بد احساسات کنټرول کړئ، د دوامداره مودې لپاره د بد احساساتو څخه ډېره نا امیدي رامینځته کوي.

اوس خپل لیدلوری تنظیم کړئ

تاسو د روان وضعیت سره معامله کوئ، چې په واقعیت کې ورسره مقابله مشکله وي، د ناامیدۍ لپاره د ناهیلۍ له منځه وړل دي.
مګر دا حالت واقعیاً سخت دی، تاسو وواياست، بلې همداسې ده، د خپل ځان ځخه ډېره تمه مه کوئ، د وضعیت سره مقابله کول د دې سختۍ اعتراف کول دي، خپل ځان د بد احساس لپاره وقف کړئ، هر څوک به ستاسو حالت کې بد احساس وکړي.
هلته دا د دې لویه برخه ده: تاسو یوازې د دې په اړه فکر پیل کړئ، چې نور یې څنګه احساس کولای شي، تاسو کولای شئ، حتی نور هم پراخه کړئ، حتی ډېر لیرې، د نړۍ ته وګورئ.
ایا نور خلک هم په نړۍ کې د سختو وختونو ځخه نه تیرېږي؟ په حقیقت کې ایا بد و ضعیتونه، لوی ناروینونه، غعمیزې وختونه شتون نه لري، کله چې خلک د بشپړ زیان او ویجاړتیا سره مخ وي؟ تاسو به د دوی وضعیت څنګه احساسوئ؟ تاسو به خامخا دوی ملامت نه کړئ.

د ځان پاملرنې تمرینونو کې اساس

د ځان پاملرنه هغه شیان دي چې تاسو یې تر سره کوئ، پرته له کوم فشار لرونکي تار سره دا هغه شیان دي، چې تاسو او ستاسو د هوساینې لپاره یې کوي.

دا شاید پخپله خوږ وي، مګر د ځان پاملرنه په حقیقت کې د رواني روغتیا لومړنی اساس دی، ډاکټر ماریابارټا وایي.

هره ورځ د ځان پاملرنې شاملول د هغې زغرې په توګه کارونو کې مرسته کوي، تر څو هغه انرژي خوندي کړي، چې موږ ورته اړتیا لرو، ژوندي پاتي کیدو او ودې لپاره.... ځان پاملرنه د فشار اداره کولو او ستاسو غوره ژوند کولو کې خورا اوږده لاره پر مخ وړي.

دلته د ځان پاملرنې ځینې وړاندیزونه دي

- متقابل خوب مهالویش ته لومړیتوب ورکړئ او هره شپه پوره خوب وکړئ.
- هغه شیانو ته مه وایاست چې په تاسو فشار راوړي او ستاسو هوساینې لپاره اړین نه دي.
- صحي خوړو خوړلو ته لومړیتوب ورکړئ او د خپلې خوښې صحي راحته خوړو باندې لږ څه مصرف وکړئ.

- په کار کې لږ تر لږه وقفه ونيسئ او وخت ونيسئ چې يوازې د کار وروسته سقوط وکړئ.
- هره ورځ وخت وټاکئ، تر څو يو څه ترسره کړئ، چې تاسو واقعيا ترې خوند اخلئ.
- خپل روحاني ځان ته د لاسرسي لپاره مراقبت يا نور روحاني عملونه په پام کې ونيسئ.
- له ځان سره مينه وکړئ، د خپلو شخصي ځانګړتياو په اړه فکر وکړئ او هغه څه منعکس کړئ، چې څه شی تاسو سره مينه کوي.
- د هغه شيانو په لرې کولو سره چې په ژوند کې لږ اهميت لري، موږ د هغه شيانو سره پاتې يو، چې خورا مهم دي.

په ځانګړې توګه ستاسو په شخصي ځای کې د هغه شيانو ډېره برخه چې تاسو ورته اړتيا نه لرئ، فشار نه شي رامينځته کولای، خپله کوټه ډيکليټ کړئ او د امکان تر حده ارام، خوښ او خوشحاله اوسئ.

اوس چې تاسو له خپلې نا اميدۍ څخه لرې ياست، نو اوس د دې وخت رارسيدلی دی، چې په سمدستي ډول درملنې ته دوام ورکړئ.

کله چې تاسو عکس العمل کوئ، تاسو پرېږدئ، چې حالات کنټرول شي کله چې تاسو عمل کوئ، تاسو کنټرول اخلئ او خپل ژوند به بدل کړئ.

له بل چا سره د مرستې لپاره لاره ومومئ

اوس چې تاسو له ځان سره مرسته کړې، اوس وخت دی چې له بل چا سره مرسته وکړئ، دا د بهر لید لپاره بله لاره ده، خپل سخت وخت څخه هاخوا وګورئ او وګورئ، چې څه کولای شئ په ټولنه کې د نورو ملاتړ لپاره.

دلته نورو سره د مرستې لپاره ځینې نظرونه دي

- د ښار په شاوخوا کې د پاکولو هڅو لپاره د اوطلب.
- په محلي هلکانو او انجونو کلب کې داو طلبي.
- د ښار، پارکونو او تفریحي ځایونو سره داو طلب.
- دا وګورئ، چې ستاسو کوم ګاونډي مرستې ته اړتیا لري او ستاسو خدمات وړاندې کوي.
- د زړو خلکو په کور کې داو طلبي.

وسیله زده کړئ

د وسیلې زده کړې لپاره ډېرې ګټې شتون لري، پدې باندې باور کول مشکل دی، که تاسو د مخه پوهېږئ، چې څنګه لوبه وکړئ، نو یې زده کړئ، د موسیقۍ غږول د بل کوم فعالیت په پرتله دماغ ته ډېره ګټه رسوي.

دلته ځینې حیرانونکې ګټې دي:

- ✓ تاسو به لا ډېر فکري اوسئ.
- ✓ تاسو به نورو خلکو سره خپله اړیکه ښه کړئ.
- ✓ تاسو به د خوښۍ ډېرې شېبې تجربه کړئ.
- ✓ ستاسو حواس به لوړ شي، ځکه چې تاسو به په یو ځل کې د ډېرې حسي پیښو پروسس کولو کې غوره یاست، په بل عبارت، ستاسو د ذهنیت کچه به وده وکړي.
- ✓ تاسو به د خپل فشار او اضطراب کچه ټیټه کړئ.
- ✓ ستاسو د دماغ اجرایوي دنده، د مالوماتو پروسس او ساتلو لپاره د دې عمومي وړتیا به وده وکړي.

ایا تاسو کله هم کنسرټ ته تللي یاست چېرې چې تاسو ساتیري لرئ او تاسو بند یا اداکار ته ګورئ او هلته یو ځانګړی، حتی خوندور، د دوی مخ ته ګورئ؟

دا لید د لید لید دی چې د میوزیک لپاره ستاسو دماغ لپاره څه کوي.
هو، د وسیلې زده کړه یوه ننګونه ده، مګر دا مسله ده.
ملګرتیا وکړئ: هغه څه واخلئ چې زده یې کړئ او شریک یې کړئ.
شاته مه ځئ، مګر ډاډ تر لاسه کړئ، چې تاسو د دوی په اوریدو ډېر وخت تیر کړی دی، کله چې دوی خبر شي تاسو غوږ یاست، دوی به تاسو څخه پوښتنه وکړي، چې تاسو به څه کوئ، یا دوی به د مرستې غوښتنه وکړي.

وروستي افکار

۱. د سختو وختونو څخه تیریدل په حقیقت کې تاسو ته یو نه منونکی کس رامنځته کوي.
۲. د لاسرسي او د چا څخه د مرستې په غوښتلو سره تاسې عقل تر لاسه کوئ.
۳. د ځان سره صادق اوسئ، تاسو د نورو سره صادق اوسئ وړتیا ترلاسه کړئ.
۴. ستاسو د ژور ناست احساس کولو سره، تاسو په خپلو الفاظو او عملاتو ډېر کنټرول تر لاسه کوئ.
۵. د خپل لید تنظیمولو سره تاسو د فکر کولو موډل ترلاسه کوئ، چې تاسو ته وړتیا درکوي له نورو سره وصل شئ.
۶. د ځان پاملرنې کې کیل کولو سره تاسو خپل ځان ارامه کوئ او ذهني کوچنۍ لاسته راوړنه.
۷. د عکس العمل پر ځای عمل کولو سره، تاسو نوي، سالم عادتونه ترلاسه کوئ.
۸. د بل چا سره مرسته کول، تاسو ارزښتناکه، د سترګو خلاصولو تجربه ترلاسه کوئ.
۹. د یوې وسیلې په زده کولو سره تاسو د فکري او احساساتي وړتیا نوې کچه

ترلاسه کوئ.

کله چې تاسو د ناکامۍ په څیر احساس کوئ خپل تمرکز بدل کړئ

وګورئ، چې ما څنګه زما د کریډیټ کارت پور، غیر واضح لیډ او د رد شوي دندو اوږد لیست په اړه یادونه وکړه، هلته؟ دا هغه ټول و، چې زه یې تمرکز کوم.

خپل ښوونکي ته ورشئ

ښوونکي ستاسو په شخصي او مسلکي وده کې لوی رول لوبوي دوی اشخاص دي، د ښوونکو شمېر محدودیت نه لري څوک کولای شي څوک وي چې څوک شتون لري تاسو ته مشوره درکوي او د خنډونو پرمهال ستاسو ملاتړ کوي.

د حوصلې دفاع وکړئ

هر څوک د دوی په ژوند کې پوړی ته رسیدلي کله چې دوی دا حرکت له لاسه ورکوي، دا پېښېږي.

خپلې داخلي ستنې ته غوږ شئ

زموږ په ټولو کې داخلي ستنه شتون لري، کوم چې موږ ممکن یا توجه ورته ونه کړو.
د دې ویلو ډېر حقایق شتون لري، تاسو اړتیا لرئ، مخکې لدې چې د نورو پاملرنه وکړئ، ځان ته پاملرنه وکړئ، مگر دلته عجیب دی، ځینې وختونه انگیزه د هغه شخص تر شا وي چې تاسو یې هڅولي یاست.

خپل ولي وموmئ

زما د پلار تر مرګ وروسته، ما خپل ولي وموند او هغه ارادې سره ژوند کول دي، دا نیت چې زموږ دواړو لپاره رنګین ژوند وکړي.

وروستي افکار

هېڅ مناسبه درملنه يا جادو سويچ شتون نه لري چې کولای شي، په سمدستي توګه زموږ په ژوند کې د هڅونې احساس بيرته راولي، د ځينو خلکو لپاره، دا د اور د بيا ژوندي کولو لپاره يو څه دردونکي پېښېږي، پداسې حال کې د نورو لپاره دا د شيانو او خلکو سره اړيکه نيسي، چې دوی مينځ ته راوړي.

له ناهیلۍ سره د مقابلې په زړه پورې لارې

د هغې مقولې له مخې چې وایـي: ژوند لـه لـوړو او ژورو ډک دی، دا پـه ډاکه ویلای شم، چې موږ اکثره خامخا پـه ژونـد کـې ناکامـه شـوي یـوو، چې کېدای شي پر موږ باندې ځینې ضروري اثرات هم کړي وي، خو موږ تـه لازمـه ده، چې د ماتې او ناکامۍ سره د مخامخېدو او د هغوی له منفي تاثیراتو څخـه د مخنیوي له پاره باید ورسره مقابله وکړو. خسـرو تاش د کوچنیـانو او ځوانـانو د برخې مشاور په خپل هغه یادابنت کې چې تاسې ورپسې لولئ د ناکـامۍ سره د مخامخیدو پر مهال څو په زړه پورې روشونه تشریح کړي دي:
طبیعي خبره ده، چې ټـول انسـانان پـه ژونـد کـې سـتونزې لـري او هـر څـوک کوښښ کوي چې څنګه پر خپلو مشکلاتو بریـالي او کامیـاب شي، لـه مشـلاتو سره د مقابلې ډول، د هـر شـخص پـه ژونـد کـې د تـوازن پـه سـاتلو کـې خـورا ټاکونکي رول لري، موږ دلته یو شمېر هغو مواردو ته اشاره کوو چې تاسې سره د ناکامۍ د مخامخېدو په صورت کې مرسـتـه کـولای شي، د دې لـه پـاره لانـدې مواردو ته دقت وکړئ.

خپل احساسات
په مشخص او واضح ډول وپېژنئ

هر کله چې فرد په عاطفي بحران اخته کېږي، یو څو مالوم احساسات ورته پېښېږي، لکه:

الف: اضطراب، چې په دې کې د وېرې، عصباني کېدو او خطر منلو احساسات شامل دي، په واقعیت کې اضطراب د تهدید ځای د درک کولو په مقابل کې غبرګون دی:

ب: افسردګي، چې په دې کې د کمزوري، بې ارزښتوب او د خپګان او غم احساسات شاملېږي.

ج: خشم، دا یو داسې احساس دی، چې د یوې عمیقې ناکامۍ په سبب رامنځ ته کېږي، چې ځینې وختونه نورو یا حتا خپل ځان ته کلامي یا بدني زیان رسول هم پکې شاملېږي.

احساسات، داسې نښانې دي چې د مشکل له شتون یا عصبي فشاره وي، د دوی پېژندل د مشکل له شتون یا عصبي فشاره وي، د دوی پېژندل د مشکل د لېرې کولو له پاره لومړنی کار دی، هر کله چې فرد د خپلو احساساتو بشپړه

پېژندګلوي ولري او دا احساسات د بېروني یا دروني مشکل د شتون نښه وګڼي، بیا کولای شي، چې د مرسته کوونکو سرچینو د بر رسي کولو په لور بل ګام واخلي.

د غیر منطقي تفکر ډولنه

۱. شخصي کول: ځان ته د باندینیو پېښو نسبت کول چې واقعیت بل څه وي(هغه نن راسره د زړه د اخلاصه روغبړ ونه کړ، حتمن راڅخه خوابدی دی).

۲. د شواهدو انتخاب: له مثبتو تجربو څخه انکار او پر منفي پېښو او ناکامیو باندې د تمرکز په مانا اخیستل شوی دی، په دې مانا چې فرد په انتخابي ډول د خپل شاوخوا محیط د منفي غبرګونونو او پایلو باندې تمرکز کوي.

۳. له موضوع څخه بلا جوړول: په دې حالت کې فرد موضوع ته هومره اهمیت ورکوي، چې له هغه څخه بلا جوړه کړي، (دولسم مې خلاص نه کړ زه لیاقت نه لرم، فکر کوم هېڅکله به فارغ التحصیل نه شم).

۴. باید او نباید: په دې حالت کې فرد ځان د داسې کارونو کولو ته مجبوروي چې د هغو د کولو علاقه نه لري، (زه هېڅکله باید ونه ژاړم، دا کار د نورو په حضور کې ښه نه مالومېږي.).

۵. د خپل درک دوه قطبي تفکر: نور او فرصتونه کاملاً ښه یا کاملاً بد دي، په دې نظر کې منځلارې فکر نشته(که ۱۹ نمبرې یوسم اصلاً ښه نه دي، دا لکه ۱۰ نمبرې مې چې وړې وی).

۶. د ژوند ګړندیتوب: له کافي شواهدو پرته حکم کول(هغه زما سره ښه نه

دی، ولې یې خپل کتاب ما ته را نه کړ).

۷. تورنول: د ځان یا نورو یو یا څو افکارو او د هغوی افراطي تعمیم مثلاً (زه د پخلي په مسابقه کې گټونکی نه شوم، ما هر وخت بایللې وي).

دا د غیر منطقي تفکر له مواردو څخه وو، چې د اضطراب پر مهال لا ډېر فشار زیاتوي، لکه څنگه چې دا طریقې زده کېږي، کولای شو، چې د اضطراب پر مهال منطقي تفکر او ساملي طریقې هم وخت پر وخت زده کړو، ربنتیا دا دي، چې باید د مخیکنیو مطالبو مطابق لومړی ځل احساسات وپېژنو او خپل تفکرات تحلیل او تجزیه کړو، چې ایا په داسې تحریفاتو کې خو به راگیر نه یو، که وو، نو باید مسایلو په وړاندې د خپل درک طریقې تغیر کړو، په دې باید پوه شو، چې کېدای شي یو فرد ونه شي کولای چې بهرنی موقعیت تغیر کړي، خو دا بیا حتمن کولای شي، چې د خپلې مفکورې په تغیر سره یې پر ځان هغو تاثیر تغیر کړي.

د خپلو افکارو تحلیل او تجزیه مه هېروئ

هر کله چې په رواني فشار یا سټریس اخته یاست، کوښښ وکړئ، چې وخت وپېژنئ او د هغه پېښې په باره کې خپل احساس هم تحلیل کړئ، کېدای شي په عادي وخت کې خپلو افکارو ته متوجه و نه اوسئ، خو باید پوه شئ چې دا افکار ستاسې پر احساس او عمل باندې خورا ژور تاثیر پرېږدي، کېدای شي د خپلو غیر منطقي افکارو له لارې په لاشعوري ډول خپل د فشار احساس زیات کړئ، د دې موضوع د لا ښه څېړلو له پاره لازمه ده، چې هغه روشونه چې یو فرد خپل افکار په غیر منطقي ډول منظموي او د ځای او موقعیت د تحریف سبب کېږي، وڅېړو دا ځکه چې له دې افکارو د مالوماتو په پېدا کولو سره کولای شو، چې هغوی په ښه ډول کنټرول کړو.

په پای کې د ناهیلۍ سره د مقابلې له پاره لاندې ټکیو ته پام وکړئ

- د یوه ښه او اطمیناني دوست یا یوه مشاور په شان ملاتړي پېدا کړئ.
- خان د شرایطو سره مخامخیدو ته چمتو کړئ، چمتو کېدو یعنې فرد د مشکل د شته والي د درک په صورت کې خپل خواک تجهیزوي، چې وکولای شي

مسله حل کړي.

• خپل محدودیتونه وپېژنئ: دا مورد د مخکیني یوه سره هم مرسته کوي داسې چې فرد د خپلو اړتیاوو د برطرفه کولو له پاره د خپلو وړتیاوو او محدودیتونو په چوکاټ کې خپلې وړتیاوې تجهیز کړي، هغه څوک چې تر خپل توان وتلې غوښتنې او تمې ولري، پر ځان باندې باور بایلي، په پایله کې ویلای شو، چې خپلو محدودیتونو او د کمزورۍ ټکیو ته پاملرنه خورا مهمه ده.

د بریالیتوب رازونه

هر انسان غواړې چې بریالی ژوند ولري او په ژوند کې بریاوو ته ورسیږي، خو ډېری کسان نه شي کولای چې په ژوند کې بریاوو ته ورسېږي او دوی تل په ژوند کې له نا کامۍ سره مخ وي، چې ولې ځینې کسان تل بریالي وي او د دوي بریا اصلاً په څه کې ده، او څه باید وکړو، چې په ژوند کې بریاوو ته ورسېږو، په دې اړه لاندې ټکي په نظر کې ونیسئ.

• بریالي ژوند لپاره مهال ویش جوړ کړئ او ژوند چارې مو د یوه مهال ویش په واسطه پر مخ یوسئ، که متوجه شو، هغه کسان چې تل بریالي وي، هغوی د ځان لپاره په ژوند کې مهالویش لري او د ژوند چارې د مهالویش له مخې پر مخ وړي او د بریا پر وړاندې هم همدا دي.

• پر ځان باور ولرئ، که غواړئ چې په ژوند کې بریاوو ته ورسېږئ، نو پر ځان باور ولرئ، کله چې تاسې یوه کار له پاره تصمیم نیسئ او غواړئ، چې هغه کار وکړئ، نو په دې کې مه زړه نازړه کېږئ، چې زه به یې وکړی شم که به یې ونه شم کړی، فکر مو وي چې د یوه کار لپاره پریکړه وکړئ، چې کوم یې بیا پر ځان باور وکړي، چې کوی یې شم او زه یې وړتیا لرم، که پر ځان باور ونه لرئ، هغه کار په ژوند کې نه شئ کولای، باور ستاسې د بریا له پاره یوه غوره لاره ده،

چې تاسې بریا ته رسوي.

• ځان ته ارزښت ورکړئ، یوه بله لار چې تاسې بریا ته رسوي، هغه دا ده، چې تاسې فکر مه کوئ، چې زه وړتیا نه لرم، زه کمزوری یم، دا کار زما له وسې پوره نه دی.

زه په څه نه پوهېږم، ځان ته د نورو په مقابل کې په کمه سترگه گورې، ځان ته ارزښت ورکړئ.

• بې پر وایي مه کوئ: د بریا له غورو لارو څخه یوه بله غوره لاره ده، چې یو کار جدي ونیسئ او په تر سره کولو کې یې بې پروا یې ونه کړئ، بې پروایې هغه څه دي، چې ستاسې د بریا مخه نیسي، که تاسې په یوه کار کې بې پروایي وکړئ، وخت در څخه تېرېږي او له ناکامۍ سره مخ کېږي، وروسته پښېماني بیا هېڅ گټه نه لري، نو غوره لاره دا ده، چې په یوه کار کې بې پروایې ونه کړئ او جدي اوسې او کار مو په وخت ترسره کړئ.

• ما ته مه منئ: په ژوند کې ماتې او بریا دواړه شته، تر څو چې په ژوند کې ماته ونه خورئ، بریا ته نه شئ رسیدی هر بایالی انسان له بریاوو څخه مخکې له ډېرو ماتو سره هم مخ دی، کله چې یوه وار ماته خورئ، په یو وار ماتې سره د تل له لپاره ماته مه منئ، بلکې د بریا له پاره په وار- وار مبارزه وکړئ او ځان بریا ته ورسوئ، ځکه له هرې ماتې څخه وروسته بریا ده، نو په ژوند کې ما ته مه منئ، تر څو بریا ته ورسېږئ.

د ژوند رازونه

✓ څه یو او څه غواړو؟ موږ تل، د غوره اشخاصو په لټه کې یو.
خو دا مو هیره کړې چې پخپله هم غوره و اوسو.
✓ له هغو خلکو سره مینه وکړئ، چې خوشالي درکوي.
خو له هغو سره بېخې ډېره چې له تاسو پرته خوشاله نه شي اوسېدای.
✓ ملګری ! د سلګونو ملګرو موندل بریا نه ده، بلکې بریا د داسې ملګرو په موندلو کې ده، چې سلګونه دې پرنفس وړاندې ولاړ وي، خو دې ستا ملاتړ کوي.
✓ هېڅکله د چا پر احساساتو لوبې مه کوئ ښایي لوبه وګټئ.
خو هغوی به د تل لپاره له لاسه ورکړئ.
✓ که یو څوک ستاسو لیدو ته ډېر لیواله وي، نو فکر مه کوئ، چې هغوی هېڅ کار نه لري، بلکې د هغوی لپاره له تاسو پرته بل مهم کار نه شته.
✓ ګل: د هر ګل ترځنګ اغزې وي.
✓ اړیکې: ځینې وخت باید له خلکو سره اړیکې پرې کړئ، له دې امله نه چې تاسو یې پروا نه لرئ، بلکې له دې امله چې هغوی مو پروا نه لري.
✓ د وخت محکمه: کله چې د وخت په محکمو کې عدالت او انصاف ونه

مومئ نو دوسیه مو وتړئ او هغې محکمې ته پنا یوسئ، چېرته چې یوازې خدای جل جلاله قاضي دی.

- ✓ خبرې: ځینې خبرې روغ زړونه ماتوي.

ځینې خبرې مات زړونه رغوي.

- ✓ صادق او ښکلې خلک: صادق او ښکلي خلک ساده او عاجز خلک وي.
- ✓ ښه او بد: دوه شیان د تل لپاره هیر کړئ: لومړی د خلکو بد چې در رسولې یې دي او دویم خپل ښه چې له خلکو سره مو کړې دي.
- ✓ تېروتنه: تېروتنه یعنې تجربه خو پام مو وي، چې کله مو یوه تېروتنه ټول ژوند هم خاورو سره خاورې کولای شي.
- ✓ د بریالیتوب فورمول: بریالیتوب یو مشخص فورمول لري: 1% استعداد، وړتیا او بخت 99% هاند او زیار.
- ✓ که ژوند کول غواړئ: که ژوند کول غواړئ نو شوې په څېر اوسئ، لیدلی به مو وي شوې یې څومره کلک په څمکه ولګېږي، هغومره لوړ وهي.
- ✓ ډاډ: په یاد ولرئ ونه د خپلو د ښنو په ډاډ پورته خېژي.
- ✓ ژبه: ژبه هډوکی نه لري، خو دومره زوروره ده، چې په ورځ کې سلګونه زړونه ماتولای شي.
- ✓ انسان: انسان د انځور (عکس) په څېر دی، که یې لوی کړې؛ نو کیفیت له لاسه ورکوي.

سکون: سکون هغه رایه ده، چې ډېر کم خلک پرې پوهېږي.

د ناکامو کسانو اته (۸) ځانګړنې

ځینې داسې شیان شته، چې هسې وخت ضایع کوي او ګټه یې نه وي.
هغه څه چې د بریالیتوب پر وړاندې یې خنډ کېږي؟
د پرمختګ مخه یې ډپ کوي او د خپلو موخو له تر سره کولو کې پاتې راځئ.
۱. په ټولنیزو رسنیو کې ځانونه نښنول.
په ټولنیزو رسنیو، کې اوسېدل د انځورونو اړول را اړول فسبوک ټوله ورځ کارول ساعتونه بهٔ مو هسې تېر کړي وي، خو څه به مو نه وي زده کړي.
۲. د پلان پرته وخت تېرول؟
بریالي خلک اهداف لري: یو څرګند او روښانه پلان چې له مخې یې د یوې ورځې لپاره په لاسته راوړنو تمرکز کوي.
۳. له احساساتو ډک او عاطفي فعالیتونه ترسره کول:
که غواړئ په واقعي ډول یو بریالی ژوند ولرئ، پر هغو شیانو تمرکز وکړه.
۴. د نه کنترولیدونکو شیانو او حالاتو په اړه اندیښنه:
۵. د منفي فکر کوونکو خلکو سره ناسته ولاړه.
٦. په تیروتنو سر خوږی.
۷. د نورو خلکو د کارو په اړه فکر کول.

۸. لومړیتوبونو کې ځان له لاسه ورکول.
د فکر بڼه مو په بریالیتوب کې ونډه لري
د هارورډ پوهنتون موندنې ښايي چې د انسانانو په بریالیتوب کې د فکر د بڼې ونډه اتیا سلنه ده، د څېړنو له مخې کله چې خلک دندې ترلاسه کوي او یا هم ترفیع کوي، پنځه اتیا سلنه لامل یې د افرادو د فکر....

د مُثبت فکر گټې

د فکر د مثبتې بڼې لرل ډیرې گټې لري چې په سادگۍ د لیدو وړ دي خو پام مو وي چې ځینې وختونه همدا سادگي د نه پاملرنې او د بریالیتوب د لاسه ورکولو لامل کیږي.

هغه گټې چې د فکر مثبته بڼه یې ستاسې له پاره لري عبارت دي له:

1. تاسې د یوه مطلوب شخص په لور سوق کوي
2. انرژي در ببښي
3. په ژوند مو د رضایت سبب کیږي
4. ستاسو د شاو خوا خلکو ته د الهام لامل کیږي
5. له تاسې سره مرسته کوي چې د خپل ځان لپاره موثر شخص او د خپل هیواد لپاره یوه پانگه واوسئ
6. او هغه گټې چې د یوې ادارې لپاره یې لري عبارت دي له:
7. د گټې کچه لوړوي
8. گروپي کار دودوي
9. ستونزې ورسره حل کیږي
10. کیفیت ورسره لوړیږي

11. سازمان سم لوري ته سوق کیږي
12. د مدیرانو کارکوونکو او مشتر یانو تر منځ اړیکې پراخوي
13. عصبي فشارونه ورسره کمیږي

د بریالیتوب پر وړاندې ځینې خنډونه

1. ځان غوښتنه
2. له ماتې ویره
3. د پروګرام نشتون
4. د ټاکلو اهدافو نشتون
5. لټې
6. کورنۍ مسوولیتونه
7. د مالي تامین بخښونه
8. د تمرکز نشتون
9. د بیلا بیلو کارونو تر سره کول
10. ډېره ژمنتیا
11. د ژمنتیا نشتون
12. د زده کړې نشتون
13. د پشتکار نشتون
14. د لومړیتوب نشتون
15. د بریالیتوب پوله

16. د بریالیتوب پولې ته د رسیدو لپاره باید د ښه والي هڅه وکړو نه د بشپړوالي لپاره هڅه خپګان رامنځته کوي او د ښه والي لپاره هڅه د پر مختګ سبب کیږي په یاد مو وي هیڅ داسې کار نشته چې هغه دې په سمه ښه تر سره نشي ښایي یو آس یو پر پنځه یا یو پر لس یو لوبه وګټي ایا رښتیا هم دغه آس د نورو په پرتله پنځه یا لس چنده ګړندی دی؟ البته چې نه د ګټونکې آس د بریالیتوب لامل ښایي د هغه د بدن یوه برخه د بیلګې په توګه پزه وي خو جایزه یې پېنځه یا لس برابره ده ایا دغه کار منصفانه دی؟ څوک ارزښت ورکوي؟ مهمه نه ده ځکه دا مسایل ټول د لوبې او د ترسره کولو د ښې یوه برخه ده دغه ډول مسایل زموږ په ژوند کې هم د پلي کیدو وړ دي بریالي کسان د ناکامو کسانو لس چنده هوښیار نه دي ان د ژوند په ځینو برخو کې ښایي هغوی څخه وروسته پاتې وي خو لاسته راوړنې یې لس چنده دي دا مهمه نه ده چې په هره برخه کې سل فیصده پرمختګ وکړئ یوازینی کار چې ترسره یې کړې له ۱۰۰ بیلا بیلو کارونو یو یې په سمه ښه ترسره کړئ دغه کار نه یوازې اسانه دی بلکې پخپله بریالیتوب دی.

د بریالیتوب لپاره لارښوونې

1. تر ټولو تیارې شیبې د ستورو د لیدلو لپاره غوره شیبې دي، روحیه مو وساتئ او تاسو به متوجه شئ، چې خوش بیني تاسو ته خوش بیني دربښي په نړۍ کې تر ټولو غوره کسان هغه دي، چې د خپلو تشویشو او ستونزو پرځای تل خپلې نیکې ښه کارونه او هغه چا چې ورسره ښه کړي وي، یادوي یې.
2. مه تسلمېږه: که له هڅو څخه ډېر ژر لاس واخلې کېدای شي، هیڅکله هم د بریالیتوب مزه ونه څکې هره ورځ هڅه وکړه، چې غوره کړنلارې وازمایې.
3. په هر ډول چې کولای شې خپلې هیلې او ارمانونه دې تعقیب کړه، کله چې دې شور او شوق زیات شو او فرصت دې هم درلود نو د هغې بېړۍ پـه څېرمـه اوسه چې د امنیت له وجې درېږي او نه غواړې مخکې تګ وکړي او همدارنګـه شاید ویلو پسې هم مه ګرځه پریکړه وکړه کاطع ووسه او په فکر سره ګام پورتـه کړه، خپله ټوله انرژي په کار واچوه او د ژوندانه بېړۍ دې ساحل ته ورسوه.
4. اجازه مه ورکوه، چې خپلې او د نورو ستونزې دې په خپلو منګلو کـې راګـیر کړي فیرونه ولوله ویې ګوره او وایې وروه خو ځان دې پکې مه ډوبوه، کله چې په ټولو ستونزو تمرکز وکړې؛ نو خپلې ستونزې مو څو چنده کېږي.
5. په دې مو ځان باوري کړئ، چې تاسو حتماً داسې ځای لرئ، چې هلتـه پـه

ورتګ سره مو ټولې ستونزې هیرې کړي.

6. په راتلونکي کې د کنټرول تر ټولو غوره لار دا ده، چې د یو ترکاڼ په څېر عمل وکړئ، مطمئینه اوسه چې د کار بنسټ او اساس سم دی، په موقع سره خپل کار ته حاضر شئ، هر هغه څه ته چې اړتیا ده ځان سره یوسئ ا و د کار شرایط د ځان لپاره برابر کړئ، که اراده لرئ یو کار ترسره کړئ، نو جدي یې ونیسئ.

7. د هغه اشخاصو سره په اړیکه واوسه چې په زړه کې دې ځای لري، مینه ناک و اوسه تر څو د نورو پام ځان ته راواړوې.

8. ځوابونه ستا په انتظار دي، تر څو ورپسې وګرځې او پیدا یې کړې.

9. هیڅکله هم دا فکر مه کوه، څه دې بې تفسیره پاتې شي، بدلونونه په لاره دي، ځیني د ښه توب او ځیني د بدتوب په لورې روان دي، تاسې دهغې ډلې کسانو څخه و اوسئ چې همدا بدلونونه د ځان له پار یو چانس ګڼي او ګټه ورڅخه اخلي.

10. هر څوک برنامه لري هیڅوک بې بر نامې نه دی، حتاً د نړۍ تر ټولو بد انسانان که هغه غله او هر څوک وي.

د ځان لپاره برنامه لري خو دلته خبره د برنامې په څرنګوالي ده، هڅه وکړئ، چې تاسو د هغه کسانو له ډلې څخه و اوسئ، چې ښې او منظمې برنامې د ځان لپاره لري.

د خوشالۍ ترلاسه کولو لپاره 6 عادتونه خپل کړئ

❖ سهار وختي پاڅېږه: څوک چې سهار وختي پاڅېږي، هغوی د لټۍ احساس نه کوي، یعنې خپل کار په ښه سوچ ترسره کوي، یعنې په ځان کې د انرژۍ احساس کوي.

❖ پلټونکی اوسه: که چېرته خپلو کړاونو ته علاقمند نه اوسې، نو دا په ډېره

سخته چې خپلو کارونو ته ځان نږدې کړې، نو ته هڅه وکړه، چې له خلکو پوښتنې وکړې او د هغه خبرو ته ښه دقيق غوږ ونيسې او د لټۍ عادت له ځان څخه لرې کړې.

❖ د خلکو درناوی کوه: که ته چېرته بيل چا درناوی وکړې، هغه به ستا درناوی وکړي، ته بايد د پاکو جامو په اغوستلو او خپلې روغتيا په ساتنې سره ته بايد د خپل ځان درناوی هم وکړې.

❖ خلک ښه: له زړه څخه دې کرکه او کينه لرې کړه، ځکه کرکه او کينه يوازې تا ځوروي.

❖ خپلې روغتيا ته پاملرنه وکړه:لکه څنګه چې ويل کېږي روغتيا شتمني ده؛ نو ته هم خپلې روغتيا ته پاملرنه وکړه، کېدای شي ته په ژوند کې ډېرو شيانو د ترسره کولو چانس پيدا کړې، خو لومړی روغتيا ته پاملرنه وکړه.

❖ له خلکو سره ښېګڼه کوه: ځکه نورو ته ښېګڼه رسول د صداقت او ايمانداری نښه بلکې خوشالی په دې کې نه ده، چې ته بايد همېش لپاره د هر چا په زړه کې ځای ولرې، بلکې خوشالي په دې کې ده، چې که يوازې د يو څو کسانو د خپل صداقت او ايمانداری له امله ځای ولرې.

پر ځان باور

په دنیا کې د ښه ژوند کولو لپاره د انسان سره انساني منلې قوتونه شته، چې هرڅوک غواړي د دغسې منلي قوتونو او صفتونو په ځان کې پیاوړي کړي، خو یوازې غوښتنه کار نه ورکوي بلکې ددې مقصد په ترلاسه کولو کې ځان پوه که او له زړه څخه پوهېدل وغواړه او په اول قدم کې په ځان باور پېدا کول، لکه په خپل مغز فکر وړتیا استعداد ذهن او ټولو رواني حالتونو باور پېداکه.
کله مو چې ځان کنټرول او ټولې منفي غوښتنې له خپل زړه څخه وغورځوي او د ژوند مثبتې خوا وي مو راوخوځولې نو ته به وپوهېږي چې په ځان کې مو باور راژوندی کړې.
خو زر به بیا ومنو چې زموږ روح او بدن ازار تنفس پر ځان باور په ځان کې قوت پېدا کوي.
پر ځان باور د انسان د رشد او پر مختیا لامل گرځي، پر تنفس اعتماد د یوه انسان د باورونو درواني جوړښت جوړوي، پر ځان باور ولرئ، تر څو په تاسو خلک باور ولري.
د هر څه په حقیقت کې په ځان باوري ده، د انسان ظاهر او پاکوالی پر ځان له باور کولو سره نیغه اړیکه لري، په نظافت او پاکي زموږ سپڅلي دین هم

وربانديې دېر ټينګار کړی.

په همدې بنسټ خپلو ظاهرو ته ارزښت ورکړئ او په دې پوه شئ، چې ستاسو ظاهري ښايست ستاسو باورونو ته نوره ښکلا هم وربښي.

هغه انسانان چې له نورو سره مخامخ کېږي، په خپل ځان باور نه لري؛ نو تاسو بيدار و اوسئ، چې له هر انسان سره مخامخ کېږئ، دکمزوري احساس بايد ونه کړئ؛ نو تاسو بايد هر چا ته احترام ولرئ، خو خپل ځان او شخصيت هم له چا نه کم مه ګڼئ.

په دنيا کې موږ له هيچا څخه کم نه يو او نه نور څوک له موږ څخه کم دي.

صادق، ربښتيني او ژمن و اوسه هغه انسانان چې په ځان باور لري، په پوره زړورتوب په خپله ژمنه عمل کوي، نو په دې اساس ته خپل ټول باورونه د ژوند په ټولو چارو کې په منظم چوکاټ کې ولټوه، ځکه نظم ستا شخصيت او پر ځان اعتماد جلوه داره نور دی.

نو ته په لوړ غږ سره ووايه زه يو پر ځان باور او منظم انسان يم.

قدر کول

د یو انسان مقابل احترام پدې کې دی، چې د یو بل احترام کولو لپاره داسې متحد شئ، چې د یو انسان قدر کول په قرآن او احادیثو سره ثابت دی.
حوږ نبي علیه السلام فرمایي: د مشرانو احترام او په کشرانو شفقت د دې حدیث شریف کولای شو، چې د ځان څخه د یوه ورځ مشر- هم باید احترام وکړو، تر څو نبوي لاربښونه او حق پر ځای کړو.
په بل مبارک حدیث شریف کې راغلي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: چې هغه انسان ما ته ډېر غوره دی، چې ښه اخلاق ولري، د اخلاقو نه دا څرګندېږي، مقابل درناوی یو بل ته ولرو.
یو انسان باید د ښو اخلاقو خاوند وي تر څو خلک یې وروسته صفت وکړي او په ورځنې ژوند کې ورباندې باور وکړي.
هغه څوک چې ښه او نیک اخلاق لري، ټول خلک یې عزت کوي او باور پرې کوي.
د دې لپاره چې د نورو له خوا مو درناوی وشي د نورو خلکو درناوی وکړه.
د خپلو والدینو، ښوونکو او د نورو خلکو لخوا د ښو خبرو اوریدل او په هغو باندې عمل کول، په حقیقت کې نورو ته درناوی دی.

که چېرې يو انسان ښه او نيک کار وکړي د ټولو خلکو له خوا يې قدر او درناوی کېږي او ټول يې دوست بولي.
هغه کس چې بد کارونه کوي خلک ورباندې بد وايي او داسې کسان دوستان نلري ټول يې منفي فکره انسانان ملګري وي.
څوک چې د خپل مور پلار، ورونو، خويندو او خپلوانو خير منـي او خپلو درسـونو ته د هر کار نه مهم ورته زده کړه او تعليم وي د ټولو لخوا يې قدرداني کېږي.

د قدر کولو لارې - چارې

- یو داسې لاس لپاره مرسته وکړئ، چې دوی ته مهم وي.
- یو داسې ځای څخه لېدنه وکړئ، چې دوی ته ځانګړی وي.
- یوازې د دوی لپاره د یادونې ورځ ولرئ او دوی ټول تاریخ او کیسې یاد وساتي.
- نورو ته ورشئ څوک چې هغه سړی هم پېژني چې تاسو یې درناوی کوئ.
- په خپل ژوند کې یو د معنی لرونکي یا ارزښت لرونکي لاسته راوړنې په لور کار وکړئ.
- اعتراف وکړئ، چې د دوی یوه برخه ستاسو په ژوند کې ژوند کوي، څکه چې د تاثیر لاندې یې احترام وکه، چې احترام دې وشي.

ژور خپګان

ژورخفګان یوه مزاجي ناروغي ده چې د خفګان دکار او فعالیت سره د بې علاقه ګۍ اود ژوند څخه د لذت نه اخېستلو او ډېرې ستړیا سره ملګرې وي.
ددې ناروغۍ شروع او دوام په مختلفو ډولونو کیدای شي، ډپریشن کیدای شي چې دفعتاً په څو ورځو یا هفتو او یا په تدریجي ډول منځ ته راشي، کیدای شي چې په ژوند کې یو ځل پیښ شي، کیدای شي څو دورې یې تکرارشي، او کیدای شي چې څو میاشتې او یا هم ټول عمر دوام وکړي.
Depression یوه عامه او خطرناکه ناروغي ده چې دټولوانسانانو تقریباً ۲۰%پخپل ژوندکې دلنډ یا اوږد وخت لپاره یوځل پرې اخته کېږي.
داناروغي دانسان مزاج (خلق)،صحت، فکر، خوب، خوراک، روزګار، کورنۍ او ټولنیز ژوند، اود ژوند څخه خوند او لذت اخېستل خراب او متاثره کوي.
خفګان دشخصیت دکمزورۍ نښه نه ده، بلکې د ونستون چرچل Winston Churchill په شان هوښیارو او لویو شخصیتونو هم Depression درلود، چرچل ډپریشن دتور سپي سره تشبیه کړیدی.
علاوه له دې، په دې ناروغۍ کې دمړینې چانس نسبت نورمالو خلکو ته زیات څوک چې په ډپرېشن اخته شي، خپل ځان نه شي سمبالولای، اود طبي

تداوۍ سر بیره دخپلو خپلوانو او دوستانو مرستې او ملاتړ ته اړتیا لري.

کله چې خفګان پرته د واقعي عامل څخه رامنځته شي او دوامداره شي یعنې د دوه اونیو څخه زیات وخت ونیسي ژور خفګان(depression) ته بدلیږي.

خپګان یوه ډیره عامه ناروغي ده چې په نړۍ کې لږ تر لږه(۱۲۱) میلیونه خلک په دې رنځ اخته دي. د ژور خفګان له امله په نړۍ کې هر کال(۸۵۰۰۰۰)کسان په ځان وژنه لاس پوري کوي.

په انګلستان کې ۳/۲ خلک د خپل ژوندانه په مهال د دې ناروغۍ سره لاس او ګریوان وي.

د افغانستان د روغتیا وزارت په یو وروستي خبر کې د رواني ناروغیو کچه په هېواد کې ډیره لوړه ښودل شوې چې د هغې جملې څخه خپګان هم یوه پراخه ناروغتیا ده.

کله چې انسان د ژوند د کړاونو او ستونزو سره مخامخ وي په داسې حالاتو کې خپګان د وجود د یو نورمال او لازمي غبرګون په څیر را څرګندیږي. د بېلګې په توګه په کورنۍ کې د یو ګران او نږدې غړي په مړینه خپګان کول د وجود پر ځای غبرګون دی. ځینې وختونه خلک هسې لږ خپه او زړه تنګي وي، د کوم چا سره د شخړې او یا هم د نورو ورځینیو ستونزو له امله د مخامختیا په سبب د لنډې مودې لپاره د خپګان سره مخاخ کېږي. په داسې حالاتو کې معمولاً خپګان د لږې مودې لپاره دوام مومي او په رنځ کې نه شمیرل کېږي.

خپګان هلته یوه ناروغي بلل کېدلای شي چې د لرلو مهال یې د نورمالې اندازې ډیر وي یا د انسان د عادي ژوند کولو مخه ونیسي او یا هم د ځینو نورو ستونزو سبب شي لکه: زیاته اندیښنه کول (اندیښنه کول ډیر مهال د خپګان سره مل وي)، لږ او یا ډیر خوب کول، ډیره ستړیا احساسول اود هر کار لپاره بې زغمه کېدل .

د خپگان د پیدا کېدلو اصلي عوامل څرگند نه دي. هر څوک په خپل ژوند کې د خپگان سره مخامخ کېدلای شي. کله خپگان د یوې دردونکې حادثې لـه امله لکه مرگ او ژوبله، د شتمنی، کار او یا ټولنیز مقام د لاسه ورکولو، او همداسې د کورنیـو سـتونزو لکـه طـلاق او یـا هـم داسـې نـورو سـتونزو سره نیغـه اړیکـه لري.همدارنگه کېدلای شي چې په ناڅاپي ډول بې لـه هـیڅ لاملـه خپگـان را مېنځته شي. ښځینه د نارینه په پرتله په خپگان ډیرې اخته کېږي او دا هـم د ښځو د امیدواری په پای کې او یا هم د ماشوم د زیږېدلو وروسته وي. خپگـان ډیر وخت په وجود کـې د هورمونونـو د ټیټیـدو او یـا جگـوالي سره تـړاو لـري او همداسې خپگان په هغه کسانو کې چې مور یا پلار یې په دې رنځ اخته وي ډیر دی.

د یادونې وړ ده چې نور گڼ شمیر عوامل لکه: اوږد مهالي ځاني ناروغي گانې،د ژوند د لمړنیو اړتیاو نه لرل، پـه مخـدره توکـو روږدیتـوب، د چاپیریـال ککړتیـا او ورسره اړوندې ستونزې او همداسې ټولنیزې سـتونزې کېـدلای شي چې د پرلـه پسې روحي ستونزو او فشارونو لامل شي چې په خپل وار د خپگان د پیداکېـدلو چانس په کراتو ډیر وي.

یا داسې ووایو چې: خفگان Depressive یو ډول رواني اختلال دی چې په هغه کې د شخص خُلق تنگیږي، د خفگان اصطلاح غالباً د یو ژور غم لپاره پـه کـار وړل کېږي چې په ژوندکې دغه ناروغي دناامیدی، بدبیني،بې انگیزې...څخـه ښکاره کېږي.

ښايي دخفګان پېژندل ګران وي:
سره ددې، چې يو پر پنځه اروايې (روحي) ډاکتران په خپله هم په دغه ناروغۍ اخته دي خو بياهم دغه خلک د دېرشو نه تر پنځوسو سلنو پورې ناروغان تشخيصولای شي، په داسې حال کې چې د وسايلو له تخنيکي پلوه هم سر ټکوي او وايي، چې په دقيقه توګه تشخيص نه شي کولای خو ناروغ په غالب ګمان په شعوري يا غير شعوري توګه خپله ناروغي پټوي، اود سر خوږی، يا کومې بلې پلمې په نامه شکايت کوي او تل د بې خوبۍ لپاره دويټامينو څخه ګټنه کوي ؛ خو په هيڅ ډول به دخپلې ناروغۍ يا خفګان په اړه څه ونه وايي. له کوم ځای، څخه چې موږ خفګان دليونتوب، په نامه منلی او پېژندلای دی، نو په همدغه پار ناروغ خپله ناروغي پټوي، او له دغې خبرې څخه منکرېږي، دا ځکه چې داحساساتو او يا شخصي مسايلو په اړه له خبرې کولو څخه ډېر بد وړي، خو موږ يې، چې دکورنۍ يو غړی په اسانۍ سره په دې خبرې پوهېدای شي، چې زمونږ دکورنۍ يو غړي ته کومه مسئله پېښه شوې ده، يوازې په دې نه پوهيږو،چې مسئله څه شی ده؟ په همدې توګه موږ هم اوتر (ورخطا) کېږو او په زړه مو زور راځي، چې ډېر خله کېدای شي،زموږ همدغه پريشاني هم دخپګان دناروغۍ لامل شي،او موږهم په دې ناروغۍ اخته شو.

د ژور خپگان لاملونه

د ژور خفگان په پراختیا کې ډېر شمېر فکتورونه برخه لري.

روحي لاملونه

هغه وگړي چې ځان ته یابېل شخصیت لري هم په Depression ډېراخته کېږي، دا ډول وگړي Depression ته ډېر میلان لري؛ لکه هغه وگړي چې ډېر د نورو په ستاینو باوري وي، یانې هغه وخت دځپل ځان په اړه ښه احساس یا ښه فکر کوي، چې د نورو لخوا وستایل شي، ځکه زموږ مشران موږ ته پخپلو پند او نصیحت ښخه ډکو ویناوو کې وایې،چې که غواړئ، پرمختگ وکړئ، او ژوند مو له نېکمرغۍ ډک شي، هیڅکله له چا د منڼې او ستاینې تمه مه لرئ.

یا هغه وگړي چې ډېر سخت او وخت پېژندونکي وي، ډېر ددې ناروغۍ ښکار کېږي، ځکه هغوی دا اندېښنه لري یا کوي، چې کارونه یې باید په هغه ډول چې دوی غواړي ترسره شي، خو ترسره نه شي، چې همدا اندېښنې یې ډېر دفشار لاندې راولي او Depression ته لاره هواروي.

هغه وگړي چې په ټولیز ډول دځپل ځان په اړه ناسم فکرکوي، خپله وړتیا او لاس ته راوړنې کمې او سپکې گڼي، او یا هغه وگړي، چې نړۍ ته دبدبینۍ احساس لري، دDepressions پرمختگ ته ډېر میلان لري، ځکه یو پوه وایې:

دتیرو فکر مه کوه، او مه دراتلونکي غمونه ا واندېښني په ځان باروه، همدا نن ورځ ستا په ژوند کې ده او همدا نن ورځ ژوندی یې ځان ویښ کړه او په ناوړه اندېښنو او فکرونو ځان مه بربادوه، ځکه ناوړه فکرونه او اندېښنې تا له وخته زړوي، اود خفگان په ناروغۍ دې اخته کوي. او ځینې روحي لاملونه لکه گناهونه، منفي فکرونه، ناهیلي، لوړخیالونه، کبر او غرور او داسې نور.

بیولوژیکي لاملونه:

د Depression دناروغانو د دماغ په خواوو کې بدلون شتون لري، څېړنو په ډاگه کړېده، چې ځینې مواد په دماغ کې خپل فعالیت ډېروي، په داسې حال کې چې ځینې نور مواد په دماغ کې خپل فعالیت کموي، په داسې حال کې چې ځینې نور مواد خپل فعالیت کموي، خودغه بدلونونه په ډېرو وختونو کې د Depression لامل نه جوړیږي، بلکې کېدای شي په Depression منتج شي.

د Depression په ناروغۍ کې ارثیت هم رول لري، هغه وگړي چې دهغوی د کورنۍ غړو دا ناروغي درلوده،د Depression د پرمختگ احتمال په کې ډېر دی.

ځینې فزیکي ناروغۍ هم کولای شي، دې ناروغۍ ته لاره هواره کړي، او یایې په پرمختگ کې رول لوبوي؛ لکه ځینې هورموني تغیرات او یا هم د Parkinson ناروغي او ځینې درمل هم د Depression احساس مینځته راوړی شي ؛ لکه هغه درمل چې دفشار د درملنې لپاره کارول کېږي.

باید یادونه وشي، چې ناقانونه نشه یې توکي کارول ؛ لکه چرس، الکول، او داسې نور هم د Depressionپه پرمختگ او را مینځته کېدو کې رول لري.

ځینې نور بیولوژیکي لاملونه لکه وراثت،ناروغي، صحي وضعیت، معلولیت عمر زیاتوالی د ښځو میاشتني امراض او نسایې ولادي ستونزې او داسې نور.

ټولنيز لاملونه:

دDepressions ناروغي د ژوند په بېلا بېلو پړاوونو کې ګړندي کېږي ؛لکه یو څوک چې داسې یوه ځای ته کډه شي، چې دهغه ځای د چاپېريال او وګړو سره ناآشنا او نابلده وي او یا څوک خپله دنده له لاسه ورکړي یانې څوک يې اقتصادي ستونزو، بې اولادۍ او نورو سره لاس اوګريوان وي او یا دکورنيو شخړو او جنجالونو له امله ؛ لکه دچا ښځه خوښه نه وي، اود چامېړه خوښ نه وي، یا دهېواد تراژيدۍ او غمناک ماحول؛ لکه زموږ په ګران هېواد افغانستان کې چې دا ټولې ستونزې او لاملونه دDepressions په ناروغۍ کې رول لري.
او ځينې نور ټولنيز لاملونه لکه جنګ بد امني، ضعيف اقتصاد، پېغورونه او تورونه بې روزګاري، نسلي تبعيض د حقوقو نه خونديتوب بې عدالتې..

د ژور خپګان ډولونه

ژور خفګان ګڼ او متفاوت ډولونه لري، چې له یو بل سره لږ او ډېر توپیر لري د نړۍ په هر فرد کې یې د لیدلو امکان شته، ژور خفګان چې اصولن یو ارواپوهنیز بحث او مسئله ده، د ډولونو دا متن هم د ارواپوهنې د برخې د یو شمېر مطرحو کتابونو څخه په استفادې ترتیب شوی دی، چې کولای شي دلومړني شکل په حیث دژور خفګان په پېژندنه کې مهم واقع شي.

۱: ژور خفګان(Major Depression):

ډېر کارېدونکي خفګان بلل کېږي، دا خفګان دانسانانو ترمنځ په هر قشر کې په بېلا ډولونو ترسترګو کېږي.

هغه کسان چې دا خفګان لري معمولاً غمجن وي، له هغه کارونو څخه چې مخکې یې ترې خوند اخېست، په دې وخت کې خوند نه شي ترې اخېستلی او یا دا دواړه حالتونه یو ځای تجربه کوي، د بدن او روان له حیرانوونکو بدلونونو لکه خوب نه درلودل، ناپامي، او په تمرکز کې ستونزه، لږه اشتهاء، چې دا ټولې نښې له درد او رنځ سره یو ځای وي اخته کېږي.

۲:عادتي خفګان: Dysthymic Depression:

دي خفګان ته چې کوچنی (جزیې) خفګـان هـم وایـې یـو د هغـه اوږدو رواني اختلالونو څخه دی چې دخوشالی د نشتون له کبله را منځته کېږي، او یا هـم کله چې دخفګان نښې یا علایم په هغه کچه وې چې د یـو انسـان کـړنلاره لـږ ضرر او تاوان وویني، هغې ته عادتي خپګان ګډوډي ویل کېږي.

۳: نه توپیر کېدونکی خفګان Depressive Otherwise Specific:

په دغه خفګان اخته کسان په سخت خپګان اخته وي، د دغه خفګان ځـانګړنو ته د خپګان عادت هم وایي چې کم تر کمه هر ساعت د ورځې، بیا لـږ تـر لـږه دوه کاله دوام لري.

٤: موسمي /عاطفې خپګان Seasnal Depression:

یو د هغو سمپټومي خپګانو څخه دی چې د ژمي په لږ کې منځته راځي او د بـل کال د پسرلي تر اوړې پورې ښېرته خپل سم طبیعي حالت نیسي، او پـه همـدې سبب ژمني یا د ژمي خپګان هم ورته ویل کېږي. د ژمي په لږ کې د بې حالی او بې زغمی احساس لري مګر داوړې په لږ کـې یـې حالـت ښېرتـه طبیعـې شـکل نیسي او د خوشالی احساس کوي.

٥: له زېږون څخه وړاندې خفګان Prenatal Depression:

یو دوره یې اخلال دی چې درې تر پنځو په سلوکې ښځې تجربـه کـوي، هغـه مېرمنې چې دا اختلال لري یوه یا دوه اونی مخکې له ناروغی نه (قاعـده ګـي) بیا په بل اړخ کې د ژور خفګان احساس کـوي، د درملنـې څـو لارې یـې دا دي بدني تمرینونه، بیلا بېلې رواني درملنې، او خفګان ضد درمل...

٦: له زېږون وروسته خپګان (Post prenatal Depression):

دا خفګان هم د ژور خپګان په څېر نښې لري او ځینې څېړونکي بیا په دی بـاور دي چې دا خفګان کیدای شي یو ډول ژور خپګان وي دا اختلال لږ تر لږه لس

په سلو کې په هغه میندو کې چې لومړنی زېږون یې تېرکړی وي لیدل کېږي په دې خفگان کې ډېرې میندې اخته کېږي،ځکه ډېر احتمال لري هغه مېرمنې چې مخکې د ژور خفگان او یا هم د تیټ خپگان سره مخ وي، په دې خفگان اخته کېدل بیلا بیل علتونه لري
ژور خفگان د بېلا بېلو لحاظنو له مخې ډولونه لري چې په لاندې ډول وړاندې کېږي.

د ژور خپگان د پیژندلو لارې - چارې

خفگان په درې مختلفو ډولونو کې لیدل کېږي، د یوکس داحساساتو(ولولو) په وسیله،دیو کس دافکارو په وسیله، د یوکس د بدني ستونزو پوسیله.
احساسات: (ولولي): خپه کسان همیشه دغمجن، احساس کوي او هغه څیزونو ته چې پخوایې عادت در لود میلان نه لري، لکه سیلونو او ودونوته تگ او راتلونکي ته امید نه لرل، همدا رنگه د بیچاره گی، بې کسې، او بې اهمیتې احساس لري او بې له ښکاره دلیله ژاړي.
فکرونه: خفه کسان دگناه احساس کوي، دخپل ځان په اړه منفي فکرکوي، فکري تمرکزیې کموي ، او حافظه یې زیانمنه کېږي کله د مړینې په اړه فکرکوي او کله دځان وژنې کوشش کوي.
دبدن له نظره: خپه کسان تنبل او غلی وي او کله د یرغل حالت اختیاروي، همیشه دسستیا حالت لري، او ځان بې انرژۍ او بې قوته احساسوي، کیدای شي د ویده کېدو ستونزې هم ولري، د خفه کسانو د خوړو طریقه هم فرق لري، کله ډېرزیات خوراک کوي او کله ډېر کم خوراک کوي، چې په نتیجه کې یا ډېر چاغیږي،یا ډنگریږي،همدارنگه د بدني عارضو لکه د بدن درد یا د سردرد څخه شکایت کوي.

د بریالي شخص عادتونه

د بریالیو او غښتلو اشخاصو په اړه ډول ډول کتابونه، رسالې او مقالې لیکل شوې دي او په همدې اړه زیات شمېر سیمینارونه او ورکشاپونه په لاره اچول شوي، ویډیوګانې او غږیز کلیفونه پرې ثبت شوې او لا هم په دې برخه کې د مختلفو لیکوا لانو او ژباړونکو له لورې د نړۍ په ګوټ- ګوټ لیکنې کېږي،هر سړی دا غوښتنه او هیله لري، چې د بریالیو اشخاصو په څېر واوسې او د هغوی په لاره ګامونه پورته کړي، تر څو په اینده کې یو بریالی شخص واوسې په هر صورت په دې لنډه لیکنه کې به له تاسو سره بریالیو او هوښیارو کسانو د هغو کړنو او عادتونو په اړه لنډ مالومات شریک کړو.

- بریمن کسان خپل عاید ته په کتو مصرف کوي.
- غښتلې او بریالې کسان هیڅکله او په هېڅ صورت کې د چا خبره نه ردوي استسنا لري.
- بریالې اشخاص هر کار ته په ټاکلي وخت حاضرېږي، یعنې وخت د پابنده دی.
- بریمن کسان په جورلټ ډول غوسه نه کوي، ځکه دوی په دې پوهېږي، چې غوسه د انسان ژوند ته ستر ګواښ دی.

- ❖ دوی د خپلو او نېږو، میاشتنیو کارونو لپاره برنامه او پلان لري.
- ❖ بریالي کسان په هېڅ صورت د منفي کسانو، منفي ځایونه او منفي کارونو سره اړیکې نه ساتې.
- ❖ د عصر مروجه ژوند د ژبو په زده کولو کې تر بل هر چا هڅانده وي.
- ❖ غښتلي او بریالي اشخاص دوه زړې او بې جراء ته نه دی.
- ❖ دوی تل په خپلو کړنو کې زیرکتیا او دقت کوي.
- ❖ په خپل ځان باور لري.
- ❖ تل د هغه شیانو په اړه فکر کوي، په مینه ورسره لري.
- ❖ هیڅکله د خپلې لټی لپاره نعمانه او منطق نه راوړي.
- ❖ له وخت څخه په ښه او مناسب ډول کار اخلي.
- ❖ د نن ورځې کار سباته نه پرېږدي.
- ❖ د ټولو پر وړاندې په موسکا سره کړه وړه کوي.
- ❖ خپلې موخې یا اهداف نه هیروي.
- ❖ د یادښت کتابچه لري او عمل پرې کوي.
- ❖ مور، پلار او د ټولې کورنۍ په خوشالولو کې هڅاند وي.
- ❖ خبرې لږې کوي خو عمل یې ډېر وي.
- ❖ د خپل هر کار لپاره ضرب الاجل ټاکي.
- ❖ ورزش ته وخت ځانګړی کوي.
- ❖ کله چې د چاسره خبرې کوي، نو د هغه سترګو او خولې ته زیر وي.
- ❖ د هرې ماتې څخه درس اخلې، یعنې د خپلې ماتې لاملونه پېدا کوي.
- ❖ تل یې پر شونډو موسکا وي.
- ❖ د وارخطایۍ په نامه څه نه پېژني.

وېره څنګه وژلی شو؟

❖ دا باید موږ ټول ومنو، چې وېره شته، کله چې منفي خیالونه موجود وي، نو طبعاً چې وېره به هم وي، ځکه وېره د منفي فکرونو زېږنده ده.

❖ کله چې موږ او تاسو ورځینو کارونو په کول اقدام کوو د کارونو له پیل کېدل مخکې یو ډول وېره راپېدا کېږي، چې دا وېره د پرمختګ لومړی دوښمن دی، که دا وېره د کار له پیل کېد او مخکې بنده نه شي، هېڅ کله به خپلو کارونو کې بریالي شو، په پیل کې دا پرښته لار راپېدا کېږي، چې وېره څنګه وژلی شو؟

❖ ډیربډ شوارنز خپل لوي فکر جادو کتاب کې لیکلي: د پرانشوټ یوه روزنکي راته کیسه کوله، چې خپله راټوپ کړل دومره سخت نه دی، له دې ټوپ کولو وړاندې حالت سړی خوري زه هڅه کوم، چې له ټوپ کولو وړاندې وخت ډېر زر تیر شي زیاتره وخت خلک د دې ټوپ په پایلو دومره فکر وکړي، چې ویره ورته پېدا شي او له کاره یې وغورځوي.

❖ که مونږ دې کار ته تیار نه کړو، چې راتلونکي پرواز کې ټوپ کړي نو ښایې بیخې دا کار پرېږدي، څومره چې تاسې د ټوپ وهلو شیبه ځنډوئ هومره دربانديې ویره ډېره سرېږي.

یادښت:

....

....

....

....

....

یادښت:

....

....

....

....

....

یادښت:

....

....

....

....

....

یادښت:

....

....

....

....