پر ځان باور

څنګه تر لاسه کولای شو؟

لیکنه: دکتور ابراهیم الفقي

ژباړه: مفتي نورالله عزام

Scanned by CamScanner

ډالۍ

د شهیدانو زمکې ته ... او بیا

د خپل کړېدلي او ځورېدلي ولس هغه ځوانانو ته

چې لا هم د پوهې څخه بې برخې دي او

د بې باورۍ او کمترۍ احساس

په دام کې ګیر پاتې دي

عزام

Scanned by CamScanner

إِنَّ اللّٰهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا
وَّلٰكِنَّ النَّاسَ اَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُوْنَ

يونس(۴۴)

(بې شکه چې الله په خلکو هيڅ ظلم
نه کوي خو خپله خلک په ځانو ظلم کوي)

Scanned by CamScanner

لیکلړ

سرلیک	مخ
د خپرندویه ټولنې یادښت	۱۰
سریزه	۱۲
له ځان سره فکر	۱۴
له ځان سره خبرې (پټ قاتل)	۱۵
د غوره شخصیت جوړونې پنځه بنسټونه	۲۰
له ځان سره د فکر کولو درې مستواوې	۲۵
له ځان سره د خبرو درې ډولونه	۲۸
لومړی: فکر کول	۲۸
دویم: له ځان سره خبرې اترې کول	۲۹
دریم: خبرې ته څرګند ځواب ویل	۲۹
۱: له ځان سره په لوړ غږ غږېدل	۲۹
۲: د کمترۍ احساس	۳۰
له ځان سره د خبرو پیاوړې مثبته تګلاره:	۳۴
باور (پرځان د واکمنۍ سرچینه)	۳۸
د باور پنځه بنسټیز او اغېزمن ډولونه	۴۱
۱- پر ځان باور لرل:	۴۱
۲- هغه باور چې باید موږ یې خپل کړو:	۴۳
۳- په اسبابو باور:	۴۵
۴- په تېر وخت باور:	۴۶
۵- په راتلونکي باور:	۴۸

Scanned by CamScanner

لیکلړ

سرلیک	مخ

د منفي باور له منځه وړلو پیاوړې تګلار ۵۰
پېښو ته د کتنې لارې چارې (د کامیابۍ بنسټ) ۵۶
که غواړئ سهي فیصله وکړئ له پنځو منفي خویونو ځان وژغورئ: ۶۰
۱- ملامتیا: ۶۰
۲- سیالي ۶۱
۳- تېرې کړنې: ۶۲
۴- د "زه" کلمه: ۶٤
۵- نیوکه ۶۵
د غوره چلند شپږ بنسټونه: ۶۶
د ښو کړنو غوره تګلاره: ۷۴
سهار د را وېښېدو پروخت خوښ اوسه: ۷۴
زړه راښکونکې موسکا پرمخ راوغوړوه: ۷۴
په سلام او سترې مشی کې لومړیتوب کوه: ۷۵
خلکو ته غوږ ږده: ۷۵
خلک په داسې نومو نو یادوه چې دوی پرې خوښیږي: ۷۵
هر انسان غوره شخص ګڼه او نیک چلند ورسره کوه: ۷۵
خوښي کوه: ۷۶
د ملګرو د خوښۍ ورځې لمانځه: ۷۶
پر خپل ژوند شریکې ناڅاپه لوریني کوه: ۷۶

Scanned by CamScanner

لیکلړ

سرلیک	مخ
خوږ ملګری خپل سینې ته در نږدې کړه:	۷۶
هره ورځ یو ملګری خوشحاله کوه:	۷۷
تل پر نورو لورېینه کوه:	۷۷
خپل ځان او نورو ته بخښنه کوه:	۷۷
تل "خیریوسی" او "مننه" کلمې کاروه:	۷۷
لورېنې (د شنې او زرغونې رنګونه)	۸۰
د نېکمرغه ژوند څلور نښې	۸۹
۱- روحي ډاډ:	۸۹
۲- روغتیا او ځواک:	۸۹
۳- مینه او ښې اړیکې:	۹۰
۴- موخې پلې کول:	۹۰
منفي احساسات په مثبتو بدلول	۹۱
چلند (د کارطریقه)	۹۹
سلوک څه شی دی؟	۱۰۲
د سلوک بنسټونه	۱۰۳
۱- د مور او پلار روزنه:	۱۰۳
۲- د ښوونځي روزنه:	۱۰۳
۳- د ملګرو اغیز:	۱۰۴
۴- د رسنیو اغیز:	۱۰۵
د مثبت سلوک غوره لارښوونې:	۱۱۱

Scanned by CamScanner

د خپرندویه ټولنې یادښت

الحمد لله وکفی وسلام علی عباده الذین اصطفی،

انسان په ژوند کې کله ناکله داسې ناخوالو سره مخ کیږي چې د ژوند اصلي موخې ته یې خندونه راولاړوي، د کار مخه یې نیسي او په روحي ستونزو یې اخته کوي دا ډول ډول لاملونه لري ځیني ټولنیزې ستونزې وي، ځیني کورنۍ او ځیني بیا پخپله د ده په شخصیت پورې تړلې وي. اروا پوهنه داسې علم دی چې د انسان خدای ورکړې وړیا استعدادونه په کار اچوي او مړې وړتیا وې یې را ژوندۍ کوي . شخصي خویونه یې ور په ګوته کوي، له منفي خویونو د ځان ساتلو لارې چارې ورته ښیي او په ټولنه کې د هوسا او ارام ژوند کولو چل ورښیي

د جامعه قاسمیه محترم استاد مولوي نورالله عزام حفظه الله د دکتور ابراهیم الفقي یو ګټور کتاب کوټلی له عربې ژبې پښتو ته ژباړلی دی او د دې فن یوه ښه ګټوره پانګه ده.

Scanned by CamScanner

النور علمي خپرندويه ټولنه وياړي چې د خپل علمي يون په لړ کې د اروا پوهنې لومړنی کتاب ترتاسو رسوي او هيله کوو چې محترم قاري صاحب د خپلې کارې ورتيا په مټ همداسې نور خدمتونه هم ټولنې ته وړاندې کړي.

په همدې هيله.

النور علمي خپرندويه ټولنه

(مولوي) نورالله وفا

سریزه

انسان چې کله کومې ستونزې سره مخ شي او د ژوندانه بېړۍ یې له ولکې ووځي او دیوځپانده سمندر په طوفاني څپو کې راګېرشي؛ نو هرو مرو به د خپل ژوند ژغورلو په موخه د یو ساحل پر لورې مخه کوي، او په دې لړ کې به دی د ځان ساتلو له پاره هر ډول څځلو او زګ ته لاس ور اوږدوي ، کوم انسان چې د ژوند په ارزښت پوهیږي او د الله تعالی دا ستره لورینه د ځان له پاره یو ښه نعمت بولي؛ نو هغه له کړاوونو او ستونزو ګاللو سره سره ځان خپلو موخو ته رسوي.

انسان په کائناتو کې د الله تعالی تر ټولو غوره مخلوق دی چې له بې شمېره ورتیاوو څخه برخمن دی او د ژوند هره شېبه یې د الله تعالی یوه ستره لورینه ده؛ نو کوم انسان چې د خپل رب منندوی وي او د ژوند په یوه لحظه کې هم خپل رب له یاده نه باسي، د تل پاته ژوند نېکمرغي به یې نصیب شي او همدا نېکمرغه او کامیاب انسان دی.

Scanned by CamScanner

ځيني انسانان په دې پراخه نړۍ کې د يولړ روحي ستونزو ښکار وي، دوی پر ځان ډاډه نه وي او نشي کولای خپل ځان، ژبه او فکر په خپله ولکه کې وساتي او تل د کمترۍ احساس په دام کې راګېر وي، اوس پوښتنه داده چې ځنګه کولای شو د کمترۍ احساس له منګولو ځان ازاد کړو؟ څه ډول منفي احساسات په مثبتو بدلولای شو؟ ځنګه کولای شو له هر چا سره غوره چلندو کړو؟ ځنګه کولای شو خپل ځان په خپله ولکه کې وساتو؟ او داسې نور.

ستاسو په لاس کې کتاب ګوتې دا او دېته ورته نورې پوښتنې ځوابوي او د داسې ډول ناروغيو درملنه کوي او له منفي خويونو د خلاصون لارې چارې درښيي.

دا کتاب د اسلامي نړۍ منلي ليکوال او نړيوال اروا پوه دکتور ابراهيم الفقي ليکلی او د نړۍ په ګوټ ګوټ کې په بېلا بېلو ژبو ژباړل شوی دی، دادی اوس يې په پښتو ژبه هم تر تاسو در رسوم، او الله تعالی ته د دعا لاسونه لپه کوم چې زما دا نېمګړې هڅه د مسلمانانو له پاره د ګټې وړ وګرځوي.

عزام

له ځان سره فکر

زه د خپل رب ډېر مننددوی یم.
زه کولای شم له ناوړه کارونو لاس واخلم.
زه کولای شم له هرڅه سره غوره چلند وکړم.
زه د دې وړتیا لرم چې خپلې موخې ترلاسه کړم.
او زه پر ځان بشپړ باور لرم...

Scanned by CamScanner

له ځان سره خبري

(پټ قاتل)

د هر انسان په داخل کې يو غږ وي، لکه يو څوک چې ورسره خبري کوي، همدا هغه پټ قاتل دی چې له ده څخه داسې شخصيت جوړوي چې تل به د يو وژونکي طوفان په څپو کې راګېروی او يا به هم نېکمرغه او بريالی انسان وي.

کله چې ته د يو مهم کار تکل و کړې؛ نو له داخل نه درته دوه ډوله غږونه راځي، يو درته وايي چې اوس يې پرېږده او بل غږ دې همدې کار ته هڅوي؟ څه فکر کوي په کوم غږ کې ستا ګټه ده او تا بريالیتوب ته رسوي ؟

راځئ وپوښتو چې کله له ځان سره غږېدلي ياست؟

موږ ټول داسې مخلوق يو چې تر څو ژوندي يو فکر او خبرې به کوو.

ايا کله له ځان سره په لوړ غږ خبرې کوی؟

Scanned by CamScanner

داسې وګڼه لکه ته چې له خپل مشر سره د کار پر مهال په کومه خبره خواشينی شوي او ورسره نانددريځې خبرې کوې او ته له ځان سره وايې: "دا خو ډېر بد سړی دی او زه ترې کرکه کوم"...

او يا داسې وګڼه چې ته له ځان سره په لوړ غږ خبرې کوې او څوک درته په دقيقه توګه زير شي ... نو طبعا داسړی به فکر کوي چې ستا دماغي توازن برابر نه دی!!!

کله به داسې هم شوي وي چې ته به په خپل ژوند کې د يوې منفي تجربې سره مخ شوی يې او بيا ته يو غږ واوري، دا غږ تا ته هغه تجربه راپه زړه کړي چې ته ورسره مخ شوی وې او يو ځل بيا له همغه بد احساس سره مخ شي.

او يا داسې منفي تجربه چې ته ورسره په ژوند کې يوازې يوځل مخ شوی يې ؛ نو داسې تجربې ته په کتنې سره شونې ده ته په راتلونکي کې د دې په اړه په يوازې فکر کولو سره هم ستونزې ومومې او که ورسره مخ شې؛ نو له وړاندې به پايلي ته زړه تنګی يې او له ځان سره به وايې: "ولي داسې پېښې ته انتظار کوم؟... ښه به داوي چې له همدا اوس نه ورته پرېشانه شم!!"

ستانه پوښتنه کوم!

که ستا مشر د اونۍ په پیل کې له تا وغواړي چې د پنجشنبې په ورځ سهار نهه (۹) بجې ورسره ووینې؛ نو څه ډول خبرې به دې په زړه کې راګرځي؟...

څرګنده ده چې په زړه کې به دې بېلا بېلې پوښتنې راګرځي: "هغه د څه له پاره زما سره لیدل غواړي؟".. "دی زما نه څه غواړي؟".. "څه خطایې مې کړې ده؟".. "آیا ما به له دندې ګوښه کړي؟".. دا او دېته ورته نور بېلا بېل منفي فکرونه به کوې.

همداسې نه ده؟..

نو آیا شونې نه ده چې په همدې وخت کې د دې برعکس مثبت سوچونه وکړې؟! د بېلګې په ډول: "کېدای شي دی زما تنخا کلی معاش زیات کړي"؟؟

ستا په زړه کې به بېلا بېلې خبرې راګرځي، بلکې دا هم شونې ده چې د خپلې دندې تر سره کولو وروسته کور ته وګرځې او خپلې مېرمنې ته د خپل مشر له خوا د دې ناڅاپه غوښتنې خبر ورکړې چې په پایله کې به همدا خبر د دواړو له پاره سر خوږی شي؛ نو ته فکر وکړه، د اونۍ په پیل کې به څه احساس کوې... ستا روحیات به په معنوي ډول لوړ وي او که به ټیټ وي؟... او په دویمه ورځ به څه وي؟... او بیا په ورپسې ورځ به څه وي...؟؟

طبعاً ستا معنویات به ډېر ټیټ وي... همداسې نه ده؟

بالاخره به د پنجشنې ورځ راشي، نه به د یوې ستونزې انتظار باسې او ناڅاپه به دې مشر په ورین تندي درته ووایي: "ښه راغلاست درته وایم، غوښتل مې نن له ټولو مخکې زه ستا د کلیزې مبارکي درته ووایم!!... په همدې توګه به ستا ټول هغه منفي فکرونه په سیند لاهو شي چې له کومې پېښې پرته دې پر خپلو اوږو اخیستي ول.

ډیل کاریچي په خپل کتاب (منفي فکر او خپګان څه ډول درولای شو؟) کې وایي: ۹۳ سلنه پېښې داسې دي چې موږ ګومان کوو منفي اغېزې به ولري؛ خو هیڅکله داسې نه ده. او ۷ سلنه شیان داسې دي چې موږ پرې واک نشو لرلای لکه: هوا او مرګ...

د بشري طبیعت سره سم ډېرې داسې خبرې دي چې موږ یې له ځانونو سره کوو او بیا د منفي اغېزو توقع لرو.

په ۱۹۸۳ کې د کلیفورنیا په یوه پوهنتون کې له ځان سره د خبرو په اړه یوه څېړنه وشوه چې ښوودل یې ۸۰ سلنه خبرې او سوچونه چې موږ یې له ځان سره کوو زموږ پر ضد دي او زموږ د مصلحتونو سره ټکر دي؛ نو تاسې خپله فکر وکړئ، دومره زیاتې منفي اغېزې څنګه او ولې؟...

اوس به زه یوه لنډه تجربه درته وښایم: چې کله هم د داسې سوچونو سره مخ شې؛ نو سمدستي هغه ټکي په ګوته کړه چې ته پرې

سوچ کوې او کوښښ وکړه هغه تکي لرې کړې چې ستا پر ذهن بوج راولي

د پرو تجربو ښوولې ده چې ۷۵ سلنه ناروغۍ لکه فشار. شکر او دزړه ناروغي د هغو منفي فکرونو او پرشانيو له امله پېښيږي چې موږ ورسره تل لاس و ګرېوان يو.

ډاکتر ونې ډاير په خپل کتاب (د ورځني ژوند ګتې) کې وايي:

انسانان چې دکومو شيانو فکر کوي او خبري يې کوي هغه زياتېږي او له همدې نه کارونه جوړيږي.

آيا ته پوهيږې! هغه څه دې چې تا ته ستونزې راولاړوي؟...

او ته څنګه کولای شې په خپله ولکه کې يې وساتې؟ او څنګه کېدلای شي هغه څه چې له ځان سره يې وايې د دې پرځای چې ستا پرضد وکارول شي ستا په ګټه تمام شي؟... زموږ روانه موضوع همدا ده

Scanned by CamScanner

د غوره شخصیت جوړوني پنځه بنسټونه

لومړی: مور او پلار:

د مور او پلار غبرګ د ماشوم د روزني لومړی ښوونځی دی، په دې وخت کې د ماشوم فکري کڅوړه تر بل هر وخت خالي وي څه چې له خپل پلار او مور څخه اوري او یا ویني هغه له ځان سره خوندي کوي، چې په همدې توګه دی مثبت او یا منفي وروزل شي.

تا ته به خپل مور او پلار د خبرو پر وخت بېلا بېل توري کاروي، هغوی به درته وایي:
"ته خو ډېر لټ یې"
"ته ولي هغه کار نه شي کولای چې پر تا لازم دی؟"
"ته بې نظمه یې، ته خو داسې ناغېړه او سست یې لکه فلانی"...

دوکتور "تشاډ هلیمستر" په خپل کتاب (له خپل ځان سره د خبرو پر مهال ته څه وایه؟) کې وایي:
"د یوې روزونکي کورنۍ له خوا خپل ماشوم ته په لومړیو ۱۸ کلونو کې تر ۱۴۸۰۰۰ زیات ځله (نه) او (مه کوه) ویل کیږي. او دی په همدې کتاب کې وایي: او په همدې موده کې مثبت ځواب تر (۴۰۰) ځله زیات نه وي"

طبعا په داسې چلند کې مور او پلار ګرم نه دي، بلکې له بده مرغه دوی له اولاد سره د غوره چلند څخه ناخبره وي، ځکه دوی خپله همداسې روزل شوي وي چې په همدې ډول دوی هم له ارادې پرته خپلو اولادونو ته منفي روزنه ورکوي؛ خو سره له مینې

دکتور "تاډ جیمس" او "ډیاټ ووډ سمول" په خپل کتاب (دژوند لیکه، کې وايي: "کله چې مور او وه کلنی ته ورسیږو؛ نو ۹۰ سلنه کړه وړه مو په حافظه کې خوندي کیږي او کله چې یوویشت کلنی ته ورسیږو؛ نو زموږ ټول کړه وړه په عقل کې ځای نیسي او په همدې توګه موږ مثبت او یا منفي روزل کیږو.

هوښیاران وايي: "ماشوم لوېول د اوسپني نيني چیچل دي". هره کورنۍ د خپلو ماشومانو د روزنې دنده په غاړه لري، که هغوی خپل ماشوم ته داسې چاپېریال برابر کړي چې د ماشوم د ښې روزنې لامل ګرځي؛ نو ماشومان به د خپل مور او پلار د هيلو سره سم وده کوي ؛نو خکه مور او پلار باید د ماشوم ورځني کړه وړه په دقیقه توګه و څاري. د هغوی سره په ورین تندي خوږې خبرې وکړي او تل داسې توري ورته وکاروي چې دوی ته روحي ډاډ وربښي او په زړونو کې مینه کري، او باید د ورځې په یوه خانګړې برخه کې د خپلو ماشومانو د کړو وړو پوښتنه وکړي ترڅو دوی پوه شي چې زموږ هر ډول کړه وړه څارل کیږي. او که د دې برعکس یوه کورنۍ د ماشوم کړنو ته هیڅ پام نه اړوي او په لا پروايي سره یې خپل سرې پرېښي وي؛ نو پړه به یې یوازې پر مور و پلار او د کورنۍ پر مشرانو غړو وي.

دوهم: ښوونځی

ښوونځی هغه بنسټیزه تربیتي ځاله ده چې زده کونکي ته پکې د خپل راتلونکي پانګه برابرېږي. په همدې ځاله کې زده کونکی د خپلو استادانو لارښووني ترلاسه کوي. د هغوی څخه روحي او معنوي انرجي اخلي . د هغوی کړه وړه څاري او په خپله حافظه کې یې خوندي کوي؛ نو استاد چې له زده کونکو سره څه ډول چلند کوی هماغسې به دوی روزل کیږي. ډېرځله داسې هم کیږي چې زده کونکي په همدې ښوونځي کې له کومې ترخې خاطرې سره مخ شي، د بېلګې په ډول: که یو زده کونکی د خپل استاد په درس پوه نشي او استاد یې په ځواب کې ورته وایي: "ته تل په درس نه پوهیږې... او پوښتنې کوي؟" نور همصنفیان چې د زده کونکي دا حالت ویني؛ نو خاندي او په ده پورې ملنډې وهي؛ نو کوم زده کونکی چې زیاتره وخت له داسې ستونزو سره مخ کیږي هغه به د منفي اغیزو ښکار وي. په حقیقت کې مدرسه په روزنه او شخصیت جوړونه کې دوهم بنسټ دی چې زیاتره وخت مثبت او کله منفي هم وي...

دریم: ملګري

ملګری په اساسي ډول پر خپل ملګري بشپړ اغېز لري. دوی له یوبل نه مثبت او منفي فکر خپلوي؛ نو که ستا د ملګري کړه وړه منفي وي پر تا به هم هرومرو منفي اغیز کوي لکه: سګریټ څښول، شراب څښل، ناوړه خبري کول، له ښوونځي تېښته کول او داسې نور او که ملګری دې نېک وي او ښه اخلاق ولري؛ نو پر تا به هم ښه اغیز کوي او ته به هڅه کوې چې د ده نېک خویونه خپل کړې.

په حقیقت کې هر انسان د خپل ملګري چلند خپلوي په تېره بیا د ۸ ـ ۱۵ کلونه عمرونو ترمنځ، دا هغه عمر دی چې اروا پوهان ورته د نورو کړه وړه خپلولو موده وایي. په دې وخت کې ماشومان تقلیدي فکر لري او د نورو خلکو سلوک خپلوي.

څلورم: خپروني

خپرونې راډیویې دي که تلویزوني او که ورځپاڼې دي د اورېدونکو پر سلوک بشپړ اغیز لرلای شي. خپرونې د شخصیت په جوړونه کې کارنده ونډه لرلای شي، د دې پرځای چې په خپرونو کې هندي فیلمونه یا ناوړه ډرامې خپرېږي باید د عالمانو وېناوې او غوره مجلسونه او د ماشومانو د ښوونې او روزنې پروګرامونه خپاره کړل شي؛ نو ټولنه به له ډېرو فساداتو څخه وژغورل شي، په کومه ټولنه کې چې په دې اړه بې پروایي کیږي د هغوی ځوان نسل په ځانګړي ډول د ناوړه کړنو ښکار وي.

Scanned by CamScanner

په امریکا کې یوه سروې و شوه چې معلومه کړې ځوانان څه ډول ژوند تیروي، په پایله کې یې ثابته شوه چې ځوانان په اونۍ کې ۳۹ ساعته یوازې د تلویزون په کتلو تېروي، او کله چې یو ځوان په تلویزون کې یو څه وګوري او ترې اغیزمن شي؛ نو هماغه څه کوي چې هلته یې لېدلي وي که څه هم هغه ډېر بد سلوک وي.

پنځم : ته پخپله

د تېرو څلورو بنسټونو سره سم ته کولای شی خپل ځان ته په خپله هدف وټاکې او هغه څه وکړې چې ستا په ګټه وي او خپل راتلونکی پرې روښانه کړې. . .

یو ځل په یوه ناسته کې ما د شخصیت جوړونې په اړه وینا کوله؛ نو یوې ګډون والې مېرمنې راته شکایت وکړ چې مور و پلار یې ورسره هیڅ مینه نه کوي او په ټول ژوند یې د دوې دواړو مینه نه ده په برخه شوې او داسې یې انګېرله لکه چې هیڅوک ورسره مینه نه کوي او په دې پراخه نړۍ کې یې د یوازیتوب احساس کاوه چې له همدې امله یې ډېر بد خویونه خپل کړي ول، ډېره ډوډۍ به یې خوړله چې له امله یې د دې وزن زیات شوی و، عمر یې ۳۸ کلونه ته رسېدلی و ؛ خو بیا هم په دې ګڼ مېشته نړۍ کې لا لهانده او سر ګردانه وه، غونډې ته په دې هیله راغلې وه چې که همدا ستونزه یې حل شي، له خبرو وروسته معلومه شوه چې دا خویونه دې له خپل چاپېریال څخه خپل کړي ول.

نو شونې ده چې له ځان سره فکر کول او ستا خپل کړه وړه ستانه یو نېکمرغه انسان جوړ کړي او ټولې هیلې دې پوره کړي او یا دې ستومانه او ناهیلی د بدمرغه ژوند کندې ته ور ټیل وهي، په همدې اړه دوکتور "هلمستټر" وایي: "ته چې کوم شی په خپل ذهن کې ساتې، ښه وي او که بد په پایله کې به هرومرو ورسره مخ کیږې".

له ځان سره د فکر کولو درې مستواوې

لومړی مستوا: داخلي دښمن:

الله تعالی فرمایي: إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ.

ژباړه: بې شکه نفس حتما په بدۍ باندې امر کونکی او هڅونکی دی.

له ځان سره د فکر کولو تر ټولو خطرناک لاربښود خپل نفس دی چې داخلي دښمن ورته وایي، ځکه همدا دښمن کولای شي ستا هیلې او امیدونه له خاورو سره خاوري کړي او خپلو اصلي موخو ته د رسېدو په وړاندې درته خنډونه جوړ کړي. . .

داخلي دښمن به تاته تباه کونکي اشارات در کوي، لکه:

"زه ډېر مایوسه یم. زه کمزوری یم، زما حافظه ډېره کمزورې ده، ما ډېره هڅه وکړه چې خپل وزن کم کړم؛ خو بریالی نه شوم، زه نشم کولای له سګرېټو څښولو لاس واخلم، زه نشم کولای سهار وختي له

ځینې خلک خپل باطني عقل ته همداسې منفي اشارات ورکړي چې پر عقل یې اغیز وکړي او په دوامداره توګه یې تکرار کړي تر دې چې همدا اشارات یې د فکر یوه ځواکمنه برخه را لاندې کړي او بلاخره یې پر کړو وړو او چاپیریال منفي اغیزي وشیندي.

دویمه مستوا: د "خو" منفي کلمه:

له ځان سره د فکر کولو دویمه پوړۍ د "خو" توری دی او دا د لومړي ډول مستوا سره ډېر لږ توپیر لري، دلته انسان بدلون ته لیوال تیا ښیي؛ خو د "خو" توری کاروي.

او له بده مرغه دا توری مخکینۍ مثبته خبره له منځه وړي، لکه: غواړم خپل وزن کم کړم؛ خو نشم کولای، درسونه وایم؛ خو نه مې زده کیږي، غواړم سهار وختي راویښ شم؛ خو له وسه مې نه کیږي.

اوس که تاته څوک ووایي: "ته ډېر نیک سړی یې خو" نو ستا په ذهن کې به څه ګرځي؟...

څرګنده ده چې د "خو" توری تل مخکینۍ مانا له منځه وړي، له همدې امله کومه وینا چې ستا په ذهن کې پرته وي د هغې مانا به داسې شي چې زه نشم کولای؛ نو د "خو" توری خلک د یو کار څخه د تېښتې د پاره کاروي او تر شا یې داسې وېره پرته وي چې سړی خپلې موخې ته د رسېدو څخه راګرځوي.

Scanned by CamScanner

دریمه مستوا: خبرې ته مثبت غبرګون ښوودل:

دا له ځان سره د خبرو کولو تر ټولو غوره مستوا ده. او دغه راز د ربښتوني پیاوړي شخصیت او پرځان باور لرلو ځرګندونه کوي، د مثبت غبرګون بېلګې په لاندې ډول دي:

زه کولای شم خپلې موخې ترلاسه کړم. زه ډېر زورور یم او پر ځان پوره باور لرم، زه ډېر نېک انسان یم، زه ډېره پیاوړې حافظه لرم، زه کولای شم د ناوړه کارونو څخه لاس واخلم، زه کولای شم له هرچا سره غوره چلند وکړم...

دا ټولې مثبتې خبرې موږ پر خپل ځان ډاډه کوي او ځواک رابخښي ترڅو خپلې موخې په ربښتوني ډول تر لاسه کړو.

وروسته له دې چې موږ د شخصیت جوړونې پنځه بنسټونه او له ځان سره د خبرو درې مستواوې بیان کړې اوس غواړو له ځان سره د خبرو پر ډولونو رڼا واچوو.

له ځان سره د خبرو درې ډولونه

لومړی: فکر کول:

له ځان سره د خبرو دا ډول ډېر ځواک او ګټې لري او کېدلای شي ډېري ناوړه پايلي هم ولري. د بېلګې په ډول: که چېرې ته د يو داسې چا فکر وکړي چې هغه ستا بد ايسي او داسې يو وخت رايـاد کـړې چې ستا سره يې بد چلند کړی وي او په همدې وخت کې غور کېږدي چې ته خپل نفس ته څه وايي؛ نو هغه څه به احساس کړې چې ته يې په اړه فکر کوې. . .

له ځان سره دغه ډول خبرې کولای شي تا لـه ستونزو سره لاس و ګريوان کړي او ستا پرصحت ناوړه اغيز وکړي آن کولای شي د ژوند په هره شېبه کې تا د خوښيو څخه بې برخي کړي.

په همدې اړه اروا پوه "فرانګ اوټلو" وايي:

"دخپلو افکارو څارنه کوه ؛ځکه چې همدا ستا د راتلونکي کړه وړه دي"

"د خپلو کړو وړو څارنه کوه ځکه چې همدا به ستا خويونه وي"

"دخپلو خويونو څارنه کوه ځکه چې همدا به ستا راتلونکی طبيعت وي"

د خپل طبيعت څارنه کوه ځکه چې همدا بـه دې تګلاره د ګوابښ سره مخ کړي"

Scanned by CamScanner

دویم: له ځان سره خبري اتري کول:

آیا کله داسې شوي دي چې ستا له چا سره شخړه وشي او شخړه پای ته ورسیږي او ستا په ذهن کې دهغې شخړې پته بیا له سره شي؟ . . . که چېر داسې وشي؛ نو په داسې حالت کې به ته دوه ډوله سوچونه کوي، لکه تاته چې دخپل داخل نه دوه ډوله غږونه راځي . یو به ستا خپل غږ وي او بل به د هغه تن غږ وي چې ستا سره یې شخړه کړې وه، ته به له ځان سره د شخړې انځور بیا بیا تکراروي او نورې خبرې به هم ورسره زیاتوي، ته به له ځان سره وایې چې کاش چې مې د شخړې پرمهال داسې ورته ویلي وای چې: " یاد ساته! داځل به پوه شې چې ته له چا سره جګړه کوي" . . . او په خپله به یې د هغه له لورې داسې ځواب وایي: "زه ډېر پښېمانه یم" بیا به ورته وایې: "یوازې پښیمانتیا کافي نده" په همدې توګه به د سوچونو په سمندر کې ډوب یې او بلاخره به رښتونې لاره ورکه کړې، نو له ځان سره همدغه ډول غږېدا زورور منفي احساسات زیږوي.

دریم: خبري ته څرګند ځواب ویل:

دا ډول په دوه بڼو ویشل کیږي:

۱: له ځان سره په لوړ غږ غږېدل:

کله دې داسې څوک لیدلي چې په لاره روان وي او له ځان سره په لوړ غږ خبرې کوي؟

Scanned by CamScanner

یو ځل زه په یو هوټل کې ګرځېدم، یو سړی مې ولید چې په لوړ غږ یې له ځان سره خبرې کولې او لاسونه یې له یو بل سره مروړل؛ خو کله چې یې پر ما سترګې ولګېدې؛ نو سمدلاسه ودرېد او لرې ولاړ!!

داسړی هغه مهال تر سخت فشار لاندې و. تردې چې په غیر شعوري ډول یې بې اختیاره حرکات کول او همدا ډول فشار بدن ته ډېر زیان رسوي. فشار یې لوړ خېژي او یو زورور منفي ځواک زېږوي.

۲: د کمترۍ احساس:

مثال یې داسې دی:

تاکل شوې وه چې زه په مونټریال کې د "ملکه الیزابت" په هوټل کې یوه وینا وکړم، کله چې زه هلته ولاړم؛ نو د هوټل په یوه څنډه کې مې واورېدل چې یوه مېرمن بلې ته وایي: "زه ډارېږم او د خلکو په مخکې هیڅ نشم ویلای، نه پوهېږم چې دا خلک څنګه د ګڼ شمېر خلکو په مخکې درېږي او خبرې کوي او وروسته بیا همدا خبرې د خلکو د خندا وړ وګرځي"...

بله مېرمن په ځواب کې ورته وایي: "هو! ته رښتیا وایې، زه به هم نور هیڅکله د خلکو په وړاندې خبرې ونه کړم"

اوس که موږ د دوی دا دریځ وڅېړو؛ نو ویلای شو چې لومړۍ مېرمنې منفي خبرې وکړې او په لوی لاس یې ځان ته اسانه کار ګران کړ او یوازې پر دې نه بلکې پر دوهمې مېرمنې یې هم اغیز وکړ او هغه یې هم وهڅوله چې ورته منفي احساس وکړي ... نو همدا ډول تګلاره چې

Scanned by CamScanner

د خپل ځان له خوا منفي جملې تکراروي او ورته ټکي له نورو څخه هم اوري ډېره زیاته تاواني ده، او داسې منفي او ویجاړونکي احساسات زېږوي چې د ژوند په برخه کې خنډ کېدلای شي.

ډېر ځله داسې کېږي چې یو انسان ته خپل عقل منفي لارښووني کوي، هغه تکراروي او د ده په زړه کې ځای نیسي او بلاخره همدا کړنې د ده خویونه وګرځي. په همدې اړه پیغمبر علیه السلام وایي:

لایحتقرن احدکم نفسه.

ژباړه: "**ستاسو نه دې څوک ځان سپک نه ګڼي**".

یو جرمنی اروا پوه "جوټه" وایي: "پرخپل ځان بدګوماني انسان ته تر ټولو زیاته زیان رسونکې ده، له نیکه مرغه زه، ته او بل څوک دا وړتیا لرو چې له ځان سره د خبرو کولو په وړاندې تصرف وکړای شو کوم چې د شخصیت جوړونې بنسټیز اصل دی، او موږ کولای شو هر ډول منفي تګلاره په مثبتې پیاوړې تګلارې بدله کړو، او د دې لامل ډېر څرګند دی هغه دا چې موږ خپل افکار په واک کې لرو او موږ د عقل څښتنان یو؛ نو موږ کولای شو د خپلې خوښې سره سم تګلورې بدل کړو.

"ارنسټ هولمز" په خپل کتاب "دعقل بنسټیز نظریات" کې وایي: "زما افکار زما پر پوهي واکمن دي او زه کولای شم د خپلو افکارو تګلورې وټاکم"...

"ماریان ویلیامسون" په خپل کتاب "میني ته راګرځېدل" کې وایي: "موږ کولای شو هره شېبه روانه او راتلونکې تګلاره بدله کړو... او د عصبي جوړښتونو د پوهي له بنسټونو څخه دا هم دي چې وایي:" زه د

خپل عقل مسؤل یم؛ نو د کارونو د پایلي مسؤل هم زه یم". ته حق لري لکه څرنګه چې کولای شې څه غواړې هغه وکړې د غه راز کولای شې د هغه څه په اړه فکر وکړې چې ته یې خوښوې. هیڅوک نشې کولی ستا د افکارو واکمن شي. ستا افکار یوازې ستا په واک کې دي. ته کولای شي ښه او بد په خپله وپېژني او په ډاډه زړه او بشپړ زیرکتیا سره خپلې خبرې په سهي توګه وړاندې کړې چې همدا ستا ژوند د بریالیتوب او له نیکمرغۍ ډکو تجربو په لور بیایي.

"جاک کانفیلډ" او "مارک فینس" په خپل کتاب (د لاسته راوړني وړتیا) کې وایي: "موږ ټول یوډول ۱۸ ملیونه عصبي حجرې لرو؛ خو مهم د هغو کارول دي.

مخکې له دې چې هغه تګلاره وڅېړو چې په مټ یې ته کولای شې خپل منفي غږونه په پیاوړو مثبتو غږونو بدل کړې راځه وڅېړو چې څنګه باطني او ظاهري عقل یوډول کارکوي.

که موږ داسې وګڼو چې ظاهري عقل د کمپیوټر پروګرامونه برابروي او باطني عقل د کمپیوټر مغزدی؛ نو داسې به ووایو چې د پرو ګرامونو برابرونکی د بهر نه معلومات راټولوي او په همدې سره د کمپیوټر مغز ته غذا ورکوي.

د بېلګې په ډول: که چېرې پروګرام برابرونکی کمپیوټر ته داسې پیغامونه ورکړې چې:

زه ډېر مایوسه یم... زه له سیګرټو لاس نشم اخیستلای... زه ډېر پرېشانه یم... زه عصبي مزاجه یم... زه ورزش نشم کولای، زما هیڅ په وسه نه کیږي، او دا معلومات کمپیوټر ته ور داخل کړل

شي؛ نو هرومرو به د کمپیوټر پر سکرین داسې ښکاره کیږي چې: زه ډېر خجالته یم او نشم کولای له بدو کارونو څخه لاس واخلم. . . او داسې نور.

نو د ظاهري عقل دنده داده چې معلومات راټول کړي او هغه باطني عقل ته ولیږي تر څو غذا ورکړي او باطني عقل بیا په پوره پام سره معلومات زخیره کوي او بیا یې تکراروي چې هیڅ زیاتی او کمی پکې نه کوي، که داسې وشي چې یو پیغام د اوږدې مودې له پاره او په تکراري ډول ورکړل شي؛ نو هغه هلته ریښې ټینګوي او د باطني عقل په ژوره برخه کې ځای نیسي چې د هغه لرې کول ناشونی کار دی، خو بدلون پکې راتلای شي چې پر ځای یې سهي پروګرام ثبت شي.

اوس که ستانه وغواړم چې په سپین "سوی" کې فکر مه کوه: نو کیدلای شي ته همدا سې وکړي؟

او که ستانه وغوارم چې په تور "آس" کې فکر مه کوه. نو آیا کیدلی شي همداسې وکړې؟

طبعا "نه" ته به غالبا په کوم ځانګري سوی او ځانګړي آس کې فکر کوي، که همدا خبري مور وخبرو؛ نو موندلای شو چې باطني عقل په داسې خبرو کې "مه" له منځه وړي او یوازې دا توري ثبتوي چې: "په تور آس کې فکر کوه" دې ته ورته کار هغه مهال هم کېدلای شي چې له تانه څوک ستا د حال پوښتنه وکړي او ستا ځواب داسې وي چې: "بد نه یم" نو باطني عقل د "نه" توری له منځه وړي او یوازې د "بدیم" توری ثبتوي له همدې امله که تا له چا نه د هغه د حال پوښتنه وکړه د

هغه خواب داسې و چې "ښه یم بد نه یم" نو ته ورته وایه: ښه ژوند درته غواړم!!

باطني عقل یوازې هغه مثبت پیغامونه ثبتوي چې موجوده وخت څرګندوي. د دې برعکس که ته خپل ځان ته ووایه چې "زه به ښه ژوند ولرم" نودا به هغسې نه وي څکه چې ستا دا پیغام پیاوړی اغیز نه لري؛ نو ستا پیغام باید تل په موجوده وخت کې وي...

د مثبت پیغامونو ځیني پیاوړي بېلګي په لاندې ډول دي:

زه ډېر خوښ یم... زه پر ځان پوره باور لرم... زه ښه دماغ لرم...

زه ډېر ځواکمن یم... زه پیاوړې حافظه لرم...

د باطني عقل کارولو پنځه بنسټونه

۱- ستا پیغام باید روښانه او څرګند وي.

۲- ستاپیغام باید مثبت وي.

۳- ستا پیغام باید د موجوده وخت څرګندونه کوي.

۴- ستا په پیغام کې باید قوي احساس نغښتی وي، تر څو یې باطني عقل ومني او کار ترې واخلي.

۵- خپل پیغام باید څوځله تکرارکړي تر څو په بشپړ ډول کار ترې واخیستل شي.

له ځان سره د خبرو پیاوړې مثبته تګلاره:

۱- له ځان سره کم تر کمه پنځه داسې منفي شخصي پیغامونه جوړ کړه چې په تا پورې اړه لري او اغیز در باندې ولري، لکه:

زه پر خان باور نه لرم، زما حفظله ډېره کمزورې ده . زه د خلکو په مخکې خبري نشم کولی، زه عصبي مشکل لرم ، زه ډېر بې زړه یم

اوس همدا پاڼه چې تاپکې همدغه پنځه منفي پیغامونه جوړ کړي دي وشلوه او لري یې وغورځوه

۲- پنځه داسې مثبت شخصي پیغامونه جوړ کړه چې تا ته خواک درکوي او هر یو یې د "زه" په توري پیلیږي، لکه

زه خوښ یم چې د خلکو په وړاندې خبرې وکړم، زه پر خان پوره باور لرم،

زه ډېر پیاوړی خواک لرم، زما حفظله ډېره پیاوړې ده،

زه یو وښې انسان یم او تل له ژوند نه ګټه پورته کوم

۳- خپل مثبت پیغامونه له خان سره وساته

۴- اوس اوږد تنفس واخله او پیغامونه دې د یو بل پسې په سهي توګه ولوله

۵- په دویم خل بیا خپل لومړی پیغام ولوله، اوږد تنفس و کاږه او له زړه نه هر ډول ناوړه فکر وباسه،

لومړی پیغام په قوي احساس سره لس خله ولوله، سترګې دې پټې کړه او خپل خان په نوې بڼه وګڼه او بېرته خپلې سترګې پرانېزه

۶- د همدا نن ورځې نه پیل وکړه، له هغو منفي خبرو نه خان وساته چې خپل خان ته یې وایي، او له هغو نه خان وساته چې نورو ته یې وایه او دغه راز د هغو نه هم خان وساته چې نور یې تاته وایي

که چېرې دې منفي خبره په ذهن کې راوګرځېدله؛ نو سمدستې یې پرېږده او د هغې پرخای بله مثبته خبره په پام کې ونیسه

Scanned by CamScanner

تل باوري اوسه چې ته ځواک لري، ته کولای شي یو څه وکړي، ته کولای شي د یو شي ښبنتن شي او ته کولای شي هغه څه وکړي چې ته یې غواړي؛ خو داتول ته هغه مهال لاسته راوړلی شي چې خپلې غوښتنې په دقیق ډول په نښه کړي او د پرمختللو د پاره یې خپل ټول شته وسائل په کار واچوي.

په همدې اړه "جیم رول" په خپل کتاب "تل پاتې نیکمرغي" کې وايي:

تکرار د مهارتونو اساس دی، له همدې امله ته باید په هغه څه باور ولري چې ته یې وايي، او تل د ځان دپاره مثبت پیغامونه تکرار کړې.

ته د خپل عقل واکمن یې، او د خپلې بېړۍ ماڼویې... ته د خپل ژوند واکمني کوي او کولای شي پرته له کوم خنډ نه خپل ژوند د نېکمرغۍ، روغتیا او بریالیتوب تجربوته راوګرځوي.

لاندې خبري تل یاد ساته:

هره شېبه داسې وګڼه لکه د ژوند وروستۍ شېبه چې دې وي، ایمانداره اوسه ، د الله تعالی د نعمتونو مننه کوه، هیله من اوسه، مینه ناک اوسه او د ژوند قدر وپېژنه.

✿✿✿

باور

ایمان او نېک عمل ستا د غوره ژوند
اصلي موخه ده پر همدې ټینګ اوسه.

عزام

Scanned by CamScanner

باور

(پرځان د واکمنۍ سرچینه)

امریکایي اروا پوه "ابراهام ماسلو" وایي:

"یو ناروغ په دې باوري و چې دی یوه خالي ډانچه ده او نشي کولای د خپلې ناروغۍ درملنه وکړي. یو ځل یو ډاکټر بې پامه ترې وپوښتل "آیا دا عقل مني چې له ډانچې څخه هم وینه وځي؟" ناروغ ورته وویل "ډاکټرصیب! دا دې څه وویل! څرګنده ده چې له ډانچې وینه نه ایستل کیږي. ډاکټر سمدستي پیچکاري راواخیسته او د ناروغ ګوته یې سوری کړه؛ نو د هغې څخه وینه وبهېدله. ناروغ چې وینه ولیده؛ نو بې واکه شو. رنګ یې زیړ شو او بدن یې په رپېدو شو او په لوړ غږ یې وویل "اوس پوه شوم چې له خالي ډانچې څخه هم وینه را ایستل کیږي"

د دې کیسې موخه څه ده؟...

دا سړی په دې باوري و چې دی یوه خالي ډانچه ده او هیڅ ډول درملنه یې نه منله؛ خو چې دا پېښه یې ولیدله؛ نو په دې یې ټینګ باور شو چې له ډانچې وینه وځي نو درملنه یې هم کېږي. هغه و چې درملنې ته یې سر کېښود

باور زموږ د ټولو کارونو بنسټ او رهبنه ده. او د بریالیتوب مهمه تګلاره ده. باور موږ ته معنوي او روحي خواک را بخښي. پرخپل ځان مو ډاډه کوي؛ نو بیا به مو کړه وړه تل تر خپلې ولکې لاندې وي پوهان وايي: "د دې له پاره چې بریالي شو. لومړی باید باور ولرو چې موږ بریالیتوب تر لاسه کولای شو...

وتلی لیکوال "ناپلیون هیل" وايي: "د انسان عقل چې د کوم شي ادراک کولی شي او باور پرې کوي کولی شي هغه رښتیا کړي"

یو ناروغ سړي ډېره درملنه وکړه؛ خو هیڅ ګټه یې ورته ونه کړه. یو ځل یې د یو ډاکټر سره ولیدل. هغه یوازې یو فکر ور کړ او روغ شو. نوموړي ورته وویل: "اوس یوه نوې دوا جوړه شوې ده چې په ۲۴ ګړیو کې د ناروغ در ملنه کوي". ناروغ د دې خبرې په اورېدو هک پک شو؛ نو سمدستې یې له ډاکټر نه د همدې دوا غوښتنه وکړه. ډاکټر یوازې دوه پاکټه ګولۍ ورکړې او په کلکه یې ورته وویل چې په ۲۴ ګړیو کې د ننه به ته روغ رمټ شي او همداسې وشول. د ناروغ ټول شکایتونه ختم شول او په دویمه ورځ روغ رمټ شو او له ډاکټر څخه یې ډېره مننه وکړه...

ته پوهېږې دا دوا څه شی وه؟...

دوه پاکټه اسپرین ګولۍ وې" او ناروغ یوازې په خپل باور روغ شو

یوځل ما د امریکا په "دالاس" ایالت کې په یوه غونډه کې ګډون وکړ او هلته مې په دې اړه وینا وکړه چې باور پر انسان څومره اغیز لرلی شي، او څنګه کېدلی شي د یو شخص باور د بریالیتوب، بشپړې روغتیا، نېکمرغۍ، بدمرغۍ، ناروغۍ او پرېشانۍ بنسټیز لامل شي

له غونډې وروسته ځینې ناست خلک پرما راټول شول او پوښتنې یې کولې، یوتن چې عمر یې د دېرشو کلونو په خوا او شا کې و راته وویل "ستا وینا سل په سله ټیک وه، ځکه چې زما انا چې ۷۳ کاله عمر لري، د اتو کلونو په عمر یوې پوړکۍ ته ختلې وه او هلته د پوړکۍ په منځ کې د یو ساعت له پاره بنده پاتې وه چې په همدې موده کې یې سخت ژړل او چیغې یې وهلې، له هغې ورځې دا ډارېږي او پوړکۍ ته نه خېژي که څه هم ډېره تېته وي

بل تن چې شا وخوا د څلویښتو کلونو په عمر کې و، راته وویل چې دی له سپې ډېر ډارېږي، ده ویل چې د پنځو کلونو په عمر کې سپې دوه خله پر پښه داړلی و چې بیا روغتون ته وړل شوی و، له هغې ورځې وروسته چې اوس هر ځای سپی ویني؛ نو له هغه ځایه تېښته کوي

لکه څنګه چې باور زموږ په ژوند پورې تړلي کارونه شنډ او له کوابې سره مخ کولی شي، دغه راز د بریالیتوب بنسټیز لامل هم ګرځي او د ژوند اصلي موخې پوره کولای شي

Scanned by CamScanner

یو امریکایي لیکوال "روبرټ ډیلټمر" په خپل کتاب (باور) کې وايي: **باور د چلند تر ټولو لوی ماشین دی، کله چې زموږ باور پیاوړی وي؛ نو هرومرو به زموږ کړه وړه هم د باور سره سم روان وي.**

د عصبي ریښتي یو ډاکټر "ریتشارډ باندلر" وايي: "باور ډېر ځواک لري، کله چې ته وغواړي د چا باور بدل کړې؛ نو ته باید هغه پرېږدې چې څه کوي.

اروا پوه "هیرام سمیټ" وايي:

"د هر باور د پاره د باطني عقل په ژوره برخه کې د جوړوشویو قوانینو یوه مجموعه وي چې د همدې قوانینو پر اساس انسان خپل کارونه پر مخ وړي."

د باور پنځه بنسټیز او اغیزمن ډولونه

۱- پر ځان باور لرل:

دا د باور تر ټولو زیات ځواکمن او اغیزډول دی، پر خپل ځان باور ستا ځواک زیاتوي او ستا سره په پرمختګ او موخو ته په رسېدو کې مرسته کوي او یا به زیان رسونکی وي تابه له خپلو موخو څخه لرې کړي او د هر ډول بدلون په مخکې به درته خنډونه را ولاړوي.

پر ځان د نه باور ځیني بېلګې

* زه هیڅ شی نه یم
* زه د بریالیتوب وړتیا نه لرم
* زه هیڅ پرمختګ نشم کولای شي

* ما چې د کوم نوې شي تجربه کړې ده؛ نو له ماتې سره مخ شوی یم. زه هیڅ نه یم
* زه نشم کولی د خلکو زړونه راخپل کړم
* زه نشم کولی د سهار جمعي ته وختي راویښ شم

پر خان د ټینګ باور ځیني بېلګې

* زه ډېر پیاوړی یم او د بشپړ صحت څخه ګټه پورته کوم.
* زه په خان پوره باور لرم او کولای شم بریالی شم.
* زه ډېر نیک پلار، مور، خاوند، مېرمن، زوی، لور او وروریم.
* زه کولای شم د خلکو سره په ورین تندي ستړي مشي وکړم.
* زه تر ټولو غوره مخلوق یم او کولای شم له هر چا سره غوره چلند وکړم.

پر ځان باور بشپړځواک دی او ستا په شخصیت جوړونه کې کارنده ونډه لرلای شي، که ته یې مثبت وکاروي؛ نو شخصیت به دې بدل شي او په ټول ژوندکې به دې بدلون راشي.

۲- هغه باور چې باید موږ یې خپل کړو:

دا هغه ډول باور دی چې زموږ سره ترلي شیان یې زموږ څخه غوښتنه کوي او د هغه شي حالت څرګندوي، چې زموږ د پاره څومره د ارزښت وړ دی او څومره نه دی.

بېلګه یې داسې ده چې: ما یوځل په "لویزیانا" کې د بریالیتوب فلسفې په اړه وینا کوله. له وینا وروسته مې د خپل عادت سره سم د ناستو خلکو څخه پوښتنې کولې چې که په دوی کې داسې څوک وي چې پرخپل ځان باور نه لري، او غواړي د دې ستونزې څخه ځان خلاص کړي...

په دې وخت کې یوه مېرمن چې سترګې یې له اوښکو ډکې وې د خلکو له منځ نه راووتله، او ماته رانږدې شوه؛ نو ویې ویل: "زه په هیڅ باور نه لرم له همدې امله نه غواړم له چاسره واده وکړم او په دې پراخه نړۍ کې ځان یوازې احساسوم"...

ما غوښتل د هغې فکر سمدستي بل لور ته واړوم او ژړا یې بنده کړم؛ نو له هغې مې وپوښتل؛ تا کله چین ته سفر کړی دی؟ دې پوښتنې دا حیرانه کړه، ژړا یې بس کړه او راته یې وویل: "نه"...

بیا مې ورڅخه وغوښتل چې کېسه دې پوره کړه، کله چې دویم ځل بیا په ژړا شوه؛ نو ترې ومې وپوښتل: "آیا ته خبره یې چې په چین کې خلک زموږ په ډول ژاړي او که دوی خپل مخ ته یو ډول حرکات ورکوي او اوښکي یې له غوږو راوځي؟" د دې پوښتنې سره دا په خندا شوه... نو ما بیاترې وغوښتل چې اوس نو خپله کیسه پوره کړه، په همدې ډول زه بریالی شوم چې د دې ژړا ودروم، او ویې

خندوم. بیا ما تري وپوښتل چې د دې په باور د سرې او مهرمني ترمنځ اړیکه څه ده. هغې راته وویل "د دواړو ترمنځ اړیکه مینه ده." نو ما تري وپوښتل چې ته څه شي ته اړتیا لرې چې مینه ناګه شي؟ هغې راته وویل "باور. چې پر چا باور ونه کړم نه شم کولای له هغه سره مینه وکړم" . . .

ما تري وپوښتل: "ته خوښوي چې په تر تولو تېز تلونکي اورګاډي "رولر کاستر" کې چې له ډېر تیز والي الوځي سپره شې؟ هغې راته وویل: هو! زه خوښوم. زه په تېره اونۍ کې هم په همدې اورګاډي کې سپره شوې وم او دامې دوهم خل و . . .

نو ما تري وپوښتل: "په داسې ډول اورګاډي کې سفر کول هم ډېر خطرونه لري، کېدای شي له خپلې لیکې واوړي یا بله کومه پېښه رامنځ ته شي چې ستا د مرګ لامل وګرځي، همداسې نه ده؟" هغې راته وویل هو! دا خو ورسره تړي دي. ما ورته وویل: ته پوهېږې؛ نو داسې کار ولې کوي چې کېدای شي ستا د مرګ لامل شي؟ هغې هیڅ خواب رانه کړ . . .

ماورته وویل: کېدای شي ته په اورګاډي کې سپره یې. داسې اورګاډی چې د ډېر تېزوالي له امله لکه مرغه په هوا کې څپې وهي او ناڅاپه دې زړه ودرېږي . . . هغې راته وویل: هو ! دا هرڅه شوني دي.

ماورته وویل: نو د دې هر څه سره سره ته بیا هم په اورګاډي کې سپره شوې یې، همداسې نه ده؟ . . .

هغې راته ویل: هو! همداسې ده، ماورته وویل: نو دا ولې؟ هغې راته وویل: پرخپل څان باور لرم. او کولای شم په اورګاډي کې سپره

شم او د اورګاډي پر املـه هم باور لرم، او دا هم کېدلی شي چې کومه پېښه وشي

ما ترې وپوښتل: نو ته د سړي په اړه څه فکر کوي؟ هغې په ځواب کې راته وویل: "زه فکر کوم چې پرخپل ځان باور کولای شم" ماورته وویل: دا خو هم شونې ده چې ته د کومې بلې غمېزې سره مخ شي.

په پای کې یې راته وویل: دا ماته دومره مهمه نه ده، ما په خپل ژوند کې ډېرې تجربې لیدلې دي، هو! داسې ورځ به هم راشي چې زه به د خپل ژوند شریک سره یوځای کېږم.

د همدې بېلګې سره سم که چېرې ته په یوشي باندې خپل باور بدل کړې؛ نو کېدلای شي ستا باور بدل شي او بالاخره به ستا باور بلکل بل ډول بڼه غوره کړي.

۳- په اسبابو باور:

دغه ډول باور د هرې پېښې تر شا د دفاع کونکي په توګه کارېدلی شي، او شونې ده لاندې ډول منفي باورونه وزېږوي:

* زه د هغې تګلارې له املـه کړېږم چې زما روزنه پکې شوې ده.
* که شتمن شم کېدای شي خپل ډېر نږدې دوستان له لاسه ورکړم.
* کېدای شي ډېر لوست ماته صحي ستونزې پېدا کړي.

۴- په تېر وخت باور:

په تېر وخت کې چې تاته څه پېښ شوي دي، منفي وي او که مثبت وي، هغو تاته تجربې درکړې دي، د باور تېر درې ډولونو ته ستا پام اړول. ستا پر سلوک اغېز ښندي او په راتلونکي کې تا د بېته متوجه کوي چې پر خپلو کړو وړو باوري اوسي، د نور زيات وضاحت له پاره زه دخپل يو دوست کيسه راپه يادوم: هغه خپل ژوند په هوټلونو کې د کاريګر په توګه تېراوه. ورسره يې خپلې زده کړې او سفرونه هم کول، چې بيا خپلو موخو ته ورسېږ، د يو ډېر ستر هوټل مدير شو، نومړي فکر کاوه چې کارونه يې د ده له غوښتنې سره سم روان دي، خو بالاخره په ۱۹۸۶ ز کال کې د خپلې دندې ګوښه کړل شو او شپږمياشتې يې دغسې تېرې کړې، له ډېر سوچ او فکر وروسته د تېرې تجربې پر درد برلاسی شوا و بيا يې کار ومونډ او په هوټل کې د مدير په توګه وټاکل شو. خو پرڅان د بشپړ باور او امکاناتو لرلو له امله يې يوځل بيا دا کار هم پرېښود، د خيالاتو بېړۍ يې د سمندر په څپو کې راګېرشوه. خپل معنويات يې له لاسه ورکړل اونه يې غوښتل له چاسر ووينې؛ نو د يو څه وخت له پاره يې ځان له خلکو ګوښه کړ.

څه موده وروسته يې ملګرو ورسره وليدل، کار ته يې وهڅاوه او يو ځل بيا يې د کار موندلو هڅه پيل کړه تر دې چې د يوې شريکې چې يوشمير هوټلونو يې اداره کول مشاورمرستيال وټاکل شو او په ډېر لنډ وخت کې يې دا دنده هم پرېښوده، په پای کې يې پرېکړه وکړه چې نور به نو په هوټلونو کې د کارکولو څخه لاس اخلي او خپل

شخصي کار به کوي، په همدې موخه يې د ملګرو سره په مرسته د تيلو بيوپمپ وپېرووده. په لږ وخت کې يې کارونه ډېر پر مخ ولاړل. دی ډېر خوښ و او معنويات يې ډېر لوړشول، پر ځان يې نور هم باور ټينګ شو؛ نو پرېکړه يې وکړه چې نور به د بل چاسره کار نه کوي که موږ دا تجربه تر ځېړنې لاندې ونيسو چې ده ته ورپېښنو ستونزو د باور پرورروستيو درې ډولونو څه ډول اغيز وکړ. نو موږ لاندې شيان لاسته راوړلای شو.

پر اسبابو باور:

د ده باور پر اسبابو داسې شو چې په هو ټلونو کې د ده کار د ناخوالو او تاوان لامل ګرځي ځکه دی به له کاره ګوښه کېږي.

پر معنوياتو باور:

دی په دې باور شو چې په هوټلونو او خوړنځايونو کې کار کول سر درد دی.

پر خپل ځان باور:

دی باوري شو چې دا کار د ده سره نه ښايي.

ستا د تېر وخت باور ستا پر موجوده او راتلونکې هرومرو اغيز کولا شي. هغه تجربې چې په تير وخت کې ته پرې راتير شوي، تا دېته اړ باسي چې ځان ته يو ټاکلی لوری وټاکې او د پخواني تګلوري څخه په تمامه معنا ځان لرې کړې.

Scanned by CamScanner

۵- په راتلونکي باور:

ځیني خلک په دې اند وي چې راتلونکی به یې ډېر ځلانده وي، دوی فکر کوي چې موږ به نور فرصتونه هم لاسته راوړو او د ډېرو بریاوو څخه به برخمن شو. او ځیني نور بیا فکر کوي چې د دوی راتلونکی به ډېر تیاره وي اوورسره به ډېر لږ د کوم څرک احتمال هم وي.

د بېلګي په ډول:

یو ځل زه یو پوهنتون ته وبلل شوم، هلته مې د خپلو وړتیاوو پلي کولو په اړه وینا کوله، له وینا وروسته یو ټولی ځوانان راغلل او ماته یې وویل چې تا څه وویل دا ټول ربښتیا دي: خو یوازې د پانې پرمخ، په ربښتونې ژوند کې داسې څه پلي کول ناشونی کار دی.

ما ترې وپوښتل: تاسو ولي داسې فکر کوي؟ یو ځوان راته وویل: زیاتره زده کونکي چې اوس یې زده کړې بشپړ کړي دي هیڅ دندې نه لري او د بېکارۍ ښکار دي، داسې ښکاري چې راتلونکی یې توره تیاره ده . . .

نو ما ورته وویل: ته داسې څوک پېژنې چې د زده کړو تر بشپړېدو سمدستي وروسته یې کومه دنده موندلې وي؟ هغه د لږ ځنډ وروسته راته وویل: هو! کله نا کله د غسې پېښه هم کیږي، ما په ځواب کې د هغه څه په اړه معلومات ورکړل چې پر ما تیر شوي و، ورته مې وویل: په ۱۹۷۸ کې کله چې په لومړي ځل زه کاناډا ته راغلم؛ نو ما ډېر خلک ولیدل چې بې کاره ګرځیدل، او دوې ماته وویل چې له ډېرې مودې راهسې دغسې ګرځي او نصیحت یې راته وکړ چې بېرته خپل هیواد ته ستون شم ځکه چې زه کار نه شم پیدا کولای؛ نو زما په مخکې دوه

لارې وې: یا به مې د دوی خبره منله، له خپل کلک هوډ څخه به تېرېدم او خپلې هیلې به مې له لاسه ورکولې او یا به مې پر الله تعالی توکل کاوه او د یو مناست کار لټه به مې کوله. ما دویمه لار غوره کړه، او په ۴۸ ساعتونو کې ماته د کار کولو دوه وړاندېزونه وشول چې بیا مې په هوټل کې د لوښو مینځلو کار ته غاړه کېښوده. په خواو شا اته کلونو کې زه د یو هوټل مدیر شوم؛ نو ما دوې ته وویل: تاسو هم اختیار لرئ یا تل ناهیله د راتلونکې او کار نه موندلو څخه شکایت کوئ او یا د هغو خلکو سره خپلې هڅې شریکې کړئ چې تل د کار موندلو په لټه کې وي او هیڅ وسیله نه لري...

نو تاسو کومه لار غوره کوئ؟ د دوی ځواب ډېر کمزوری و، راته یې وویل: "مونږ به خپل کوښښ وکړو؛ خو که مناسب ځای پیدا نشو بیا څه وکړو؟"...

ماورته وویل چې دویم ځل درېم ځل هڅه وکړئ تر دې چې خپلو موخو ته ورسیږئ...

تر لېږدنې درې میاشتې وروسته یو ځوان راته تیلفون وکړ ویل یې: "زه ستا د لارښوونو ډېر مننډوی یم، ما له فراغت سمدستي وروسته کار پیدا کړ."

څه ډول کولای شو خپل باور د تاوان پرځای په خپله ګټه وکاروو؟

باور داسې نظام دی چې ګڼ شمیر برخې لري او هره برخه یې په پوره توګه د یوبل سره کار کوي، کله چې ته یو باور بدل کړې؛ نو ته کولای شې نور باورونه هم بدل کړې او ستره نېکرغې او روغ صحت ترلاسه کړې.

ډاکټر "جیمس ماکونیل" په خپل کتاب (انساني سلوک پېژندل) کې لیکلي دي: "هغه باور چې موږ يې منو په دوامداره توګه زموږ د تجربو سره یو ځای کیږي او نتیجه به یا روغتیا وي او یا ناروغي".
وروسته له دې غور او فکر نه چې باور څه شی دی او لاملونه يې څه دي او څه ډول منفي باور زموږ د بریالیتوب تکلونه له ګواښ سره مخ کوي او ځنګه مثبت باور کولای شي ستا ځواک پیاوړی کړي او ستا سره په خوبونو رښتیا کولو کې مرسته وکړي؟.

د منفي باور له منځه وړلو پیاوړې تګلار

اوس درته داسې ځواکمنه تګلاره وړاندې کوم چې کولای شي ستا منفي باور په مثبت بدل کړي، او مرسته درسره وکړي:

منفي باور له منځه وړل:

د دېرشو د قیقو له پاره یو هوسا او ارام ځای ته ګوښه شه چې بل څوک درته مزاحم نه شي، د الله تعالی ذکر او ستاینه وکړه، او د لنډ وخت له پاره د هغه جل جلاله په لورینو کې فکر وکړه او بیا لاندې لارښوونې پلي کړه: د لاندې تګلارې ښه پلي کولو د پاره اړینه ده چې لارښوونې په ترتیب سره تعقیب کړې، او هره شېبه د خپل وینې او پیاوړو احساساتو سره مل وي.

۱-له خپل ځان سره یو داسې منفي باور جوړ کړه چې ستا کړه وړه له ګوابښ سره مخ کوي، او ستا د ربښتوني امکاناتو په کار اچولو کې خنډ ګرځي.

۲- د پنځو داسې منفي شیانو فکر وکړه چې د همدې باور له امله تاته در پېښ شوي وي.

۳- سترګې پټې کړه او فکر وکړه چې ته د خپل همدې منفي باور سره یو کال په وړاندې ولاړې، هغه ستونزې او احساسات په نښه کړه چې د همدې باور له امله تا ته در پېښ دي او سوچ وکړه چې څه ډول دا باور ستا شخصي ژوند، عملي ژوند، روغتیایي ژوند او کورنی ژوند له ګوابښ سره مخ کوي.

۴- په خپله ورځنۍ تګلاره روان اوسه او داسې وګڼه لکه ته چې د خپل همدې منفي باور سره پنځه کاله په وړاندې ولاړې اوس په هغه ستونزو او کړاوونو کې سوچ وکړه چې د همدې منفي فکر له امله په پنځو کلونو کې تاته درپېښ دي او په پام کې ونیسه چې همدا منفي باور څه ډول ستا د پرمختګ په وړاندې خنډ دی، په همدې وخت کې خپل ټول احساسات راژوندي کړه... او خپل ټول احساسات د هغو کړاوونو سره وتړه.

۵- په خپله ورځنۍ تګلاره روان اوسه او داسې وګڼه چې دخپل همدې منفي باور په لرلو سره لس کاله په وړاندې ولاړې، یوځل بیا د همدې مودې ستونزو او کړاوونو کې فکر وکړه اوسوچ وکړه چې همدا منفي باور څه ډول ستا په وړاندې خنډ او د ډېرو کړاوونو لامل دی.

Scanned by CamScanner

۶- بهرته موجوده وخت ته راستون شه. سترګې دې خلاصې کړه او درې ځله اوږد تنفس اوباسه.

اوس نو فکر وکړه چې منفي باور ستا په ګټه دی او که په تاوان دی پرهمدې تکې سوچ وکړه او له منفي باور سره د تل له پاره مخه ښه وکړه.

هغه باور چې ته یې خوښوې:

لومړی د الله تعالی ذکر او ستاینه وکړه او بیالاندې کړنلاره پلې کړه:

۱- له ځان سره داسې مثبت باور جوړ کړه چې ته یې خوښوې.

۲- د همدې نوي باور پنځه ګټې جوړې کړه او د هغه خوښي فکر وکړه چې دهمدې مثبت باور په لرلو سره به یې ته ترلاسه کوې.

۳- سترګې پټې کړه او فکر وکړه لکه ته چې دخپل نوي باور سره یوکال په وړاندې ولاړې.

۴- د نوي باور خوښي احساس کړه او پنځه داسې ګټې په نظر کې ونیسه چې تا په خپل شخصي، عملي، روغتیایي او کورني ژوند کې د نوي باور له امله لاسته راوړې دي.

۵- فکر وکړه لکه ته چې د خپل ورځني تګلارې سره سم پنځه کاله په وړاندې ولاړې او اوس د هغه نېکمرغی. سوچ وکړه چې ته به یې لاسته راوړې او دخپل نوي باور ګټې په نظر کې ونیسه.

۶- داسې وګڼه لکه ته چې دخپل ورځني تګلورې سره سم لس کاله په وړاندې ولاړې. . . د داسې خوښي فکر وکړه چې ستا په ټول بدن

Scanned by CamScanner

کې د ویني په څېر جریان کوي او فکر وکړه چې په نوي باور سره څه ډول ستا ژوند ښه کېږي

۷- بېرته موجوده وخت ته را ورګرځه . خپلې سترګي پرانځه درې ځله اوږده ساه واخله.

د باور بدلون:

۱- لږ ترلږه پنځه داسې بنسټونه جوړکړه چې کولای شي ستا سره په بدلون او نوي باور کولو کې مرسته وکړي. لکه: ستا امکانات او وړتیاوي څه دي؟ څوک کولای شي ستا سره په بدلون کې مرسته وکړي؟ او داسې نور..

۲- لږ تر لږه پنځه داسې ستونزي جوړي کړه چې کېدای شي تا ته درپېښې شي او ته پکې بدلون راولي.

۳- د هرې ستونزې له پاره کم ترکمه درې حل لاري جوړي کړه.

۴- سترګي دې پټې کړه او فکر وکړه لکه ته چې په مستقبل کې د خپل نوي فکر څښتن يې، خپل سلوک او هغه احساساتو ته پام وکړه چې ته يې احساسوي او سترګي دې پرانځه.

۵- اوږده ساه واخله او پنځه ځله دا جمله له ځان سره تکرار کړه چې: "زه پر بدلون برلاسی یم". زه پرځان بشپړ باورلرم او وړتیالرم چې بریالی شم"..

۶- کار: همدا اوس پیل وکړه او عملي يې کړه.. لومړی پرخپل ځان او وړتیاوو باور جوړ کړه.. باوري اوسه چې هر منفي باور په مثبت باور بدلونو سره کولای شي ستا ځواک زیات کړي.. باوري

Scanned by CamScanner

اوسه چې ته کولای شې هر ډول کمزوري په زور بدله کړې او په دې باوري اوسه چې ته هرڅه خوښوی کولای شې د هغو ښتن شې او ويې کړای شې.

ډاکټر روبرټ شولر په خپل کتاب (ايجابي ځواک) کې وايي: ته کولای شې يوازې هغه څه وکړې چې ته يې د کولو باور لرې... شونې ده ته يوازې هغه څوک شې چې ته يې د کېدلو باور لرې... ته کولای شې يوازې هغه څه ترلاسه کړې چې ته باور لرې په ترلاسه کولو يې قادر يې اوهرڅه د باور سره سم دروي.تل الله تعالی يادوه، د هغه جل جلاله ستاينه کوه او باوري اوسه چې ته يوژوند لرې چې پکې و اوسې او همدا ژوند دې نيکمرغي ده.

د الله جل جلاله څخه بخښنه غواړه، او د روغ صحت او ښه ژوندغوښتنه کوه، په خپلو کارونو کې تردد مه کوه، کارکوه، کوښښ کوه، له فارغ وخت څخه ګټه پورته کړه او ترڅو چې مؤمن يې خپګان مه کوه.

۞ ۞ ۞

Scanned by CamScanner

پېښو ته دکتنې لارې چارې

زه په خپل ژوند د بر خوښ یم
او خوښ یم چې تل موسکی اوسم
او خلکو ته غوږ ونیسم. . .

Scanned by CamScanner

پېښو ته د کتني ځرنګ والی

(د کامیابۍ بنسټ)

یوځل په فرانسه کې د کاریګرو مدیر د کاریګرانو ځای ته ورغی، هلته هغوی د یوې ودانۍ په بنسټ جوړونه بوخت ول، نوموړي یوه کاري ګر ته ورنږدې شو او ترې ویې پوښتل: څه کوي؟ کاري ګر په غوسه کې ورته وویل: " په دې کمزورو وسایلو لویې او درنې ډبرې ماتوم او د کاریګرو د مشر لارښوونې سره سم یې پر یوبل اووډم او په دې سره ګرمي کې مې پر بدن د سیندنو په څېر خولې بهیږي ، دې کار ډېر زیات ستړی کړی یم او له همدې امله مې ژوند داسې دی لکه یو ازاد مرغه چې په کېس کې بند وي. مدیر دی پرېښود او بل کاریګر ته ورغی ، له هغه یې هم همدغه پوښتنه وکړه، دویم کاریګر په ځواب کې ورته وویل: " زه دا ډبرې سره برابروم چې ماتې کړل شي او د کارولو جوګه شي، او بیا د انجینرانو د پلان سره سم همدا ډبرې راټولوم . دا ډېر ستړی او ګران کار دی چې کله نا کله د دې کار له امله زه د ډېرو کړاوونو سره مخ شم؛ خو زه د همدې کار

په مرسته خپل او د میرمنې او اولاد نفقه ترلاسه کوم او دا ماته تربیکارې ډېر غوره دی.

تر ده وروسته مدیر دریم کاریګر ته ورغی او له هغه نه یې هم ورته پوښتنه وکړه. هغه پورته اشاره وکړه او ورته یې وویل: "آیا ته نه وینې زه داسې دنګې ودانۍ جوړوم چې سر یې اوریځې ته رسیږي!؟"

د پورته درې کاریګرو ځوابونو څخه موږ ته دا څرګنده شوه چې دوی درې واړه یو کار کوي؛ خو نظرونه یې په بشپړډول سره بیل دي.

لکه یو اقتصاد پوه کلیمنټ ستون چې وایي: "د خلکو ترمنځ دوه ډوله توپیر کولای شو. لومړی هغه خلک چې یو کار ته دقیقه او په ځیره پام کوي چې دا ډېر باریک کاردی او دویم هغه خلک چې د یوشي په اړه مثبت او منفي فکرونه کوي چې دا هم ډېر ستر کار دی.

راځه چې اوس له تا وپوښتم...

آیا ته خوښوې چې خلک پرتا راټول شي؟

آیا ته پر خلکو داسې باور کوي لکه څنګه چې یې ته خوښوی چې دوی یې پرتا وکړي؟

آیا ته د خپلو نیمګړتیاوو مسؤلیت په خپله اخلې او که نور ملامتوې؟

آیا ته پرځان باور لرې چې په اسانه موسکی اوسي؟

آیا ته پرځان باور لرې چې ټوکې وکړي او د خلکو ټوکې ومني؟

د دې پوښتنو ځوابونه به تاته یوشي ته د کتلو لید لوری مشخص کړي.

خو شیانو ته کتنه څنګه وي... او بنسټ یې څه شی دی؟... او ایا بدلون پکې راتلی شي؟

Scanned by CamScanner

د لوړې پوښتنې ځواب د (له ځان سره د خبرو حل لاره) کتاب لیکوال دوکتور "جاډ هلمستیټر" د رايي سره سم داسې دی. "شیانو ته کتنه د نظر له هغې لیدنې څخه عبارت دی چې په مرسته یې موږ ژوند وینو او همدا د فکر، کړنو او احساس تګلاره ده."

ماته به خپل روزونکي استاذ تل ویل چې "یوشي ته ستا نظر به ستا د ژوند انعکاس وي؛ نو که د اتلولۍ په میدان کې ستا مورال کمزوری وي: نو ته به یو کمزوری اتل شي او که ته دا غوره وګڼې چې مورال دې قوي وي: نو ته به یو قوي او خواکمن اتل شي" په حقیقت کې دا هرڅه رښتیاو. زما مورال ډېر قوي و له همدې امله زه په مصر کې ډېر وخت یو اتل یادېدم

که ته د پخوانیو بریالیو او نومیالیو اسلافو تاریخ وګورې چې تل یې په ژوند کې بری ترلاسه کړی؛ نو وبه مومې چې د دوی ترمنځ ګډ عامل یو و چې هغه شیانو ته د دوې غوره کتنه وه، دوی به پر ناکامي تمرکز نه کاوه بلکې د دوی ترکیز یوازې پر بریالیتوب و، دوی به لاملونه نه لټول بلکې حل لاري به یې کتلې

ماته یو ډېر هوښیار سړي وویل "شیانو ته ستاکتنه ستا د غوره راتلونکي لار هواروي او دا د پای ټکی نه دی بلکې د ژوند تګلاره ده."

هو! شیانو ته سهي کتنه په ارزښت کې وروستی ټکی دی، دا هغه بیلتون دی چې پایلې سره بېلوي. دا د نیکي کلی دی او دا د امیرانو او سترو انسانانو د بریالیتوب تر شا یوازینی راز دی.

هوښیاران وایي یوازینی شی چې د دوو کسانو ترمنځ توپېر راولي هغه شیانو ته سهي کتنه ده، دا کتنه ستا په اختیار کې ده ته

Scanned by CamScanner

کولای شي موسکی و اوسي. . ته کولای شي مننـدوی اوسي. . تـه کولی شي صدقه وکړي او د نورو سره مرسته وکړي . تـه کولای شي ښه زیرک او پوه اوسي. . نو ځرګنده ده چې شیانو تـه کتنه اختیاري ده او همدا اختیار زه او تـه کاروو او مونږ د همدې اختیار د بدلون واک لرو؛ خو دا هغه وخت چې مونږ خپل ځانونه د نفس لـه واکمنۍ څخه ازاد کړوو.

Scanned by CamScanner

که غواړئ سهي فیصله وکړئ له پنځو منفي خویونو ځان وژغورئ

۱ - ملامتیا:

زیاتره وخت موږ اورو چې خلک په خپلو کارونو کې یو بل ملامتوي، ځیني خلک خپل پلرونه او مشران ملامتوي. ځیني خلک خو کله نا کله آن تقدیر ته هم ژبه ور اوږده کړي، او کله بیا پر خپل بد قسمتي پړه ور اچوي، او ځیني خلک بیا د دې له پاره چې خپل شعور او احساسات پاک و ښایي پر حالاتو او شرائطو هم پړه اړه وي خو له بده مرغه د بل ملامتول ستا کړه وړه له ګوانښ سره مخ کوي او تا د خپلو رښتونې امکاناتو دکارولو څخه راګرځوي.

ما به هم تل نور پړ بلل. خپل پلار به مې پړ باله چې په ماشوم توب کې یې راسره سختي کړې ده، استاذ به مې پړ باله چې درسونو ته یې سم نه یم هڅولی، ملګري به مې په نه اړیکو ساتلو ملامتول. خپل مشر به مې کار ته زما په نه هڅولو ملامتوو او د ژوند په ټولو نېمګرتیا و کې به مې خپله مېرمن پړه بلله. خپل اولاد به مې په دې ملامتوو چې په نیمه شپه کې مې له خوبه باسي، او له دې هرڅه سره سره به مې خپل قسمت ملامتو.

یوه ورځ مې موټر چلاو او د یو نړیوال ویناوال پټه مې غږوله، هغه د کاري بوختیا په اړه وینا کوله. د همدې وینا په لړ کې ده وویل: **کله چې ته نور خلک، یا زمان او مکان ملامتوې، په دې سره ته خپلې غوسې ته نور ځواک ور زیاتوې؛ نو ته باید نور ملامت نه کړي او د خپل ژوند مسؤلیت په خپلو اوږو واخلې.**

Scanned by CamScanner

دا هغه جملې وې چې ماته يې نوی فکر او نوی ځواک راکړ. دا زما د پاره يو هڅونکی زنګ و چې زه يې له خوبه راوېښ کړم . . .

له همغه وخت نه زه په دې لټه کې شوم چې د دې پرځای چې پړه پر خپل ځان او نورو ور واچوم بايد داسې لار غوره کړم چې په مټ يې و کولای شم خپل ژوند روښانه کړم.

ته هم کولای شې همدغه تګلاره غوره کړې. او په همدې سره موږ کولای شو خپلو موخو ته ورسيږو او خپل ژوند چې د الله تعالی يوه ستره لورېنه ده له بدې پايلې وژغورو.

۲- سيالي

موږ تل له نورو سره سيالي کوو او په خدای ورکړو لورېينو کې ورسره ځان برابره وو چې په همدې سياليو کې تل زيانمن او پاتې راغلي يو، ځکه موږ د نورو سره په داسې څه کې سيالي کوو چې موږ يې نه لرو او هغوی يې لري.

د بېلګې په ډول: که زه چېرې يو وړوکی موټر ولرم او د بل ښه موټر څښتن ته وګورم؛ نو خپه شم چې زه ولې داسې موټر نه لرم. . .

له بل سره سيالي هيڅ کله زموږ په ګټه نه ده، ځکه دا د داسې شي غوښتنه ده چې موږ يې نه شو ترلاسه کولای او نورو ته به الله تعالی دهغه ورتيا ورکړې وي؛ نو څرګنده ده چې موږ به سيالي بايلو او بيابه زيانمن يو.

او که ته هرومرو غواړې چې له چاسره سيالي وکړې؛ نو ويې کړه خو لومړی بايد خپل اوسنی او راتلونکی هغه حالت سره پرتله کړې

چې ته یې هیله لرې او ته باید هغه تګلاره هم په پام کې ونیسې چې غواړې خپل ژوند پرې روښانه کړې. ته باید په خپل شخصي ورتیا او پرمختګ تمرکز وکړې. او یاد ولره چې هر شخص په تخلیقي ډول د بل نه بیل دی که څه هم په یوه شي کې وي

نو د دې پرځای چې د بل سره سیالي وکړې لومړی خپل ژوند پخپله روښانه کړه. او الله تعالی د هغه انسان سره ډېره مینه کوي چې د ځان له پاره کوم شی خوښوي د نورو د پاره هم هغه خوښ کړي پیغمبر علیه السلام فرمایي: تر هغو تاسو کامل مؤمنان نشې کېدلای تر څو هغه څه چې د ځان له پاره یې خوښوی د بل له پاره یې هم خوښ کړی.

۳- تېرې کړنې:

تېر ژوند غوره کول، پر تېر غم خفګان کول د هوښیارانو وینا لیونتوب دی. څه چې شوي دي هغه تېر شوي دي. هیڅوک نشی کولای تېر بېرته راوګرځوي. آیا ته کولای شې بېرته ماشوم شې؟ آیا ته کولای شې ماشوم بېرته د خپلې مور نس ته ور وګرځوي؟ آیا ته کولی شي پرونی ورځ بېرته راوګرځوي؟ آیا ته کولی شي پرونی غم بېرته راوګرځوي؟ آیا ته کولای شې له سترګو راوتلې اوښکه بېرته سترګو ته ور وګرځوي؟؟

تېر ژوند غوره کول. تېر غمونه تازه کول او تېرې نېمګړتیاوې بیا رایادول ستا اوس مهال ته زیان رسوي، ستا پر روانه تګلاره اغیز

Scanned by CamScanner

کوي او ستا د راتلونکي پلانونو له خنډ سره مخ کوي. الله جل جلاله تېر امتونه او دهغوی کړه وړه یاد وي او بیا وایي:
تِلْكَ أُمَّةٌ قَدْ خَلَتْ ۖ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَلَكُم مَّا كَسَبْتُمْ ۖ وَلَا تُسْأَلُونَ عَمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ(١)

ژباړه: دا هم یو ولس ؤ چې تېر شوی دی، هغوی لره به هغو عملونو بدله وي چې کړي یې دي او تاسو لره به د هغه بدله وي چې کړي مو دي او هغوی چې څه کول تاسو نه ترې پوښتل کیږي.

که چېري ته تېر ژوند غوره کړي او هغه څه کوی چې په تیره زمانه کې خلکو کول نو ژوند به دې په بشپړ ډول پخوانۍ بڼه ولري، د ژوندانه بېړۍ به دې تل د سمندر پر یوه غاړه ولاړه وي.

نو تېر ژوند غوره کول د ناکامۍ اصلي لامل دی، ځکه تېر ژوند هیڅکله بېرته نه ګرځي، موږ یوازې کولای شو له تېر وخت نه درس واخلو، له هغه څه نه ګټه پورته چې تر لاسه کړي مو دي او ترخې تجربې هېري کړو ترڅو د خپل ژوند اصلي موخې ترلاسه کړای شو.

عصبي متخصص "جون بریندر" وایي: "تېر هیڅکله د راتلونکې سره برابر نه دي... او دا یو څرګند حقیقت دی؛ نو مهمه دا ده چې ستاسره داسې ځواک وي چې تېر پرېږدی او د خپلو وړتیاوو سره د حال ژوند غوره کړي".

---

(١) البقره: ۱۴۱

۴- د "زه" کلمه:

په کائناتو کې تر ټولو غوره مخلوق انسان دی، الله تعالی پرده باندې بې شمېره وړیا نعمتونه لورولي دي او د دې په بدل کې الله تعالی انسان ته امر کړی دی چې تل د هغه عبادت وکړي او منندوی و اوسي. . .

نو انسان باید تل خپل رب ته سر ټیټی اوسي، د هغه ﷻ د بندګانو قدر وکړي او د لويې ښخه ځان وساتي، د زه او زه یم پرځای باید د ته او ته یې کلمې ډېرې وکاروي. . .

هوښیاران وایي: "که ته غواړې د نورو په زړونو کې ځای ونېسې؛ نو د هغوی قدر کوه".

په نیویارک کې د تیلفون یو شرکت د دې د پاره یوه څېړنه وکړه چې معلومه کړې کوم توری په خبرو کې ډېر کارول کیږي، دوی ۵۰۰۰ تیلفوني خبری ثبت کړي. په دې کې ۳۹۹۰ هغه خبري وي چې تر ټول زیات پکې د "زه" کلمه کارول شوې وه، لکه: زه په خپله، زه یوازې اوداسې نور. . .

نو هر انسان په خپل داخل کې یو غږ لري چې: "د نړۍ پرمخ زه تر ټولو غوره انسان یم" هوښیاران وایي: **که خلکو ته د ځان ستاینه کوې؛ نو غوږ به درته نېسي اوکه د دوی ستاینه کوی؛ نو مینه به درسره ساتي"**

نو باید د "زه" کلمه لږ وکاروې او د "ته" په کارولو کې ډېر نیک اوسې.

۵- نیوکه

د هر انسان خپله ژبه په خپل ولکه کې وي، که دی غواړي ښه یې وکاروي؛ نو مېنوال به یې ډېر وي او په هره ناسته او ځای کې به ښه یادېږي، او څوک چې ژبه بې واکه کاروي او پر هر چا نیوکې کوي؛ نو تل به د نورو خلکو له خوا تر نیوکو لاندې راځي او زړه به یې تل خپه وي، نیوکه د بل زړه ازاروي. نیوکه ستا او د اورېدونکي ترمنځ ترینګلتیا زیاتوي، نیوکه ستا او د ملګرو ترمنځ مینه له منځه وړي.

هو ښیاران وایي: **"ژبه هډوکي نه لري؛ خو هډوکي ماتولای شي"**.

نو مخکې له دې چې پر چانیوکه وکړې لومړی د یوې شېبې د پاره انتظار وباسه او سوچ وکړه چې کېدای شي ستا نیوکه به ستا او د بل ترمنځ منفي احساسات و زېږوي . . بیا چې کله غواړې پر هغه نیوکه وکړې ؛ نو له زړه نه دې هر ډول منفی سوچونه وباسه او د هغه په درې مثبتو خویونو کې سوچ وکړه او په هغه کې د وړې نیمګړتیا پر ځای لویه نیمګړتیا په ښښه کړه او په ډېره نرمه او خوږه لهجه ورسره چلند وکړه؛ خو پام دې وي چې په کوم مجلس کې دې پر چا نیوکه وکړه په هغه مجلس کې د یوې نیوکې په بدل کې یې دوه ځله ستاینه هم وکړه، پر بل چا له نیوکې وروسته د هغه ستاینه کول ستا او د هغه ترمنځ باور زیاتوي او هغه ته خپلې نیمګړتیا وې ور په ګوته کوي.

د غوره چلند شپږ بنسټونه:

۱- موسکی اوسه:

په امریکا یې مجله "بریالیتوب" کې یوه مقاله خپره شوه، په هغې کې د ماشومانو د خندا په اړه څېړنه شوې وه، په هغې کې راغلي و چې کمکیان په ورځ کې ۴۰۰ ځله موسکا او خندا کوي. که موږ د لویانو په اړه څېړنه وکړو او له کمکیانو سره یې پرتله کړو؛ نو څرګندیږي چې لویان په ورځ کې یوازې ۱۴ ځله خاندي... نو ته فکر وکړه دا دومره زیات توپیر ولې؟... لکه خلک چې د عمر په زیاتېدلو بېخي خندا هېروي!!

او دا موږ ته یو ټکی راپه ګوته کوي هغه دا چې د هر انسان په مخ کې ۸۰ عضلې دي؛ نو کله چې موږ خاندو یوازې ۱۴ عضلي کاروو او دا پرځېره هيڅ ډول اغیز نه کوي او کوم خلک چې ورین تندی لري او تل موسکا کوي هغوی شاوخوا ټولې عضلې کاروي چې دا د یوه خوښ ژوند لامل ګرځي.

او الله تعالی خوښوي چې بنده یې تل خوښ، موسکی او منندوی وي.

ایا ته په اسانه موسکا کولای شي؟...

او ایا ته ډېره موسکا کولای شي؟

موسکی انسان د خلکو په زړونو کې ځانګړې ځای لري، دی کولای شي د ډېرو خلکو مینه ځان ته راجلب کړي، په خپل کور او کلي کې مینه وال پیدا کړي او د نېکمرغه اوسوکاله ژوند څښتن شي.

Scanned by CamScanner

ځیني خلک بیا ډېر جدي وي او د غوسې نښې نښانې یې پرمخ له ورایه څرګندې وي. د هوښیارانو هغه متل پرې ډېر ښه برابرېږي چې وایي "له دوی څخه ځان لرې کول ډېر ښه فرصت دی" یو وتلی امریکایې لیکوال "مارک ټوین" وایي "**ځینی خلک په راتلو سره خپل شاوخوای او مجلس ښایسته کوی او ځیني نور بیا په تلو سره**"

راځه چې ستا نه وپوښتم ... که چېري تا ته اختیار درکړل شي چې له داسې سړي سره ژوند کوي چې هغه سخت درېځه او جدي وي او که له داسې چا سره چې هغه تل موسکی وي، ژوندی زړه ولري او ټوکې کوي... نو ته به کوم یو غوره کوي...؟

موسکا یوه داسې ماده ده چې په ډېر اساني سره بل ته نقل کیږي، پرته له دې چې کومه تګلاره ورته وکارول شي او ګټې یې ډېري زیاتي دي.

د امریکا په یو ایالت "کلیفورنیا" کې د یوه روغتون ډاکټران د ځینو ناروغانو د درملنې له پاره د موسکا او خندا څخه کار اخلي. دوی له ناروغانو سره په موسکا خبري کوي، ټوکې او خندا ورسره کوي چې په پایله کې تر ډېره حده د ناروغ د درملنې سبب وګرځي.

دغه راز ډاکټران ناروغانو ته لارښوونه کوی چې له داسې خلکو سره دې ناسته پاسته کوي چې موسکایې عادت وي.

"امرسون" وایي: "**کله چې یو نیک او ورین تندیه انسان یوې خونې ته ننوځي؛ نو داسې شي لکه یوه بله ډېوه چې بله شي،** نو که ته چېرته پرخپل مخ د موسکا او خندا انځور جوړ کړي نتیجه به یې یوازې دا

نه وې چې د خلکو عکس العمل به هم همدا سې وی بلکې ته به هم د خوښۍ احساس کوي"

موږ ته الله تعالی پنځه حواس راکړي دي:

لیدل، اورېدل، حس کول، څکل او بویول او دا د الله تعالي ډېره ستره لورینه ده موږ کولای شو همدا حواس د خپل ځان په ګټه وکاروو او له نورو خلکو سره غوره چلند وکړو.

هوښیاران وايي: یوبل ته موسکي اوسی... خپلې مېرمني ته موسکی اوسه... خپل خاوند ته موسکې اوسه... خپلو بچیانو ته موسکي اوسی... دا مهمه نه ده چې ته چاته موسکا کوي هر څوک چې ویني موسکا ورته کوه، موسکا ستاسو ترمنځ مینه زیاتوي.

موسکا خپګان لري کوي، موسکا د زړه او اروا په خوښي کې پوره ونډه لري، ابودرداء رضی الله عنه وايي: "زه د زړه د خوښي له پاره موسکا کوم، پیغمبر علیه السلام به هم کله نا کله خندل، تردې چې د خندا غاښونه به يې هم ښکاره شول".

الله جل جلاله خپل خوږ پیغمبر محمد صلی الله علیه وسلم ته فرمايي:

وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ.[2]

ژباړه: او که ته تونـد خويـه او سخت زړی وای؛ نو دوی (مؤمنان) ټول به ستا له چاپېره خواره شوي وو.

پیغمبر علیه السلام فرمايي: تبسمک فی وجه اخیک صدقة.

ژباړه: **"ستا پر مخ موسکا ستا وروړته داهم صدقه ده"**.

[2] آل عمران ۱۵۹

Scanned by CamScanner

۲- خلک په غوره نومونو یادوه:

زموږ خپل نومونه تر ټولو غوره شی دی چې موږ یې اورو، ځکه موږ چې کله د یوچا نوم اخلو؛ نو یوازې د هغه پام نه را اوړې بلکې هغه پرې خوشحالیږي هم چې کله له چاسره مخ شوې؛ نو لومړی باید د هغه نوم رایاد کړی او که دې هر شوی وي پوښتنه ترې وکړه او څوځله یې له ځان سره تکرار کړه تر څو ستا په حافظه کې ځای ونیسي.

ځیني خلک تر یوه زیات نومونه لري؛ نو څوک چې په کوم نوم خوشحالیږي په هغه یې رابوله او تل کوښښ کوه چې مخور او نیک خلک په غوره نومونو یاد کړې.

هوښیاران وایي: **درې خویونه چې په چا کې وي هغه به په ټولنه کې ډېر مینه وال ولري**، لومړی: په سلام کې لومړیتوب کول، دویم: په مجلس کې بل ته ځای ورکول او دریم چې څوک په کوم نوم خوشحالیږي په هغه نوم یادول.

۳- چوپ اوسه او نورو ته د خبرو موکه ورکوه:

یوه هوښیار سړي ویلي دي: "الله تعالی موږ ته د دې له پاره دوه غوږونه او یوه خوله راکړې ده چې ډېرې خبرې واورو او لږ ووایو." چې کله څوک درته خبرې کوي؛ نو ته باید وېښ اوسی او پوره غوږ ورته کېږدې. دا یوازې د دې له پاره نه چې ته د هغه په خبرو ځان پوه کړی بلکې دا به ستا او د هغه ترمنځ غوره څوابونو ته لار اواره کړي.

کله چې څوک په یوه دنده وګومارل شي یا مشرتوب ترلاسه کړي؛ نو باید خلکو ته ډېر غوږ کېږدي او خپله لږ خبرې وکړي.

یوه لیکوال لیکلي دي: "کله چې زه خبرې کوم؛ نو له وړاندې نه په هغو معلوماتو خبر یم چې کوم زما سره دي او کله چې زه غوږ ږدم؛ نو هغه معلومات ترلاسه کوم، کوم چې ستا سره دي، او د دې له پاره چې ته ډېرې خبرې وکړې دا زده کړه چې څه ډول به چوپ کېږم.

کله چې څوک درته خبرې کوي؛ نو دا دقیقه تګلاره کاروه: "د نورو خلکو خبرو ته غوږ ږده او د چا خبره په نیمه کې مه پرېکوه، په ډېر اهتمام غوږ ږده او له ځان سره ځیني پوښتنې کوه".

۴- دخپلو نیمګړتیاو بشپړ مسؤلیت په خپلو اوږو اخله:

که موږ د "مسؤلیت" کلمه وڅېړو؛ نو معنا یې داده چې ځواک او ځواب ویل، یعني د پرمختګ له پاره د ځواب ویلو ځواک ، ځکه چې ته کله خپل مسؤلیت پر اوږو اخلې؛ نو خپلې ټولې وړتیاوې او امکانات به په کار اچوې او هر ډول چې وي بریالیتوب ته به ځان رسوې، لنډه دا چې د کامیابو خلکو ترمنځ یوه نښه د مسؤلیت پورته کولو ځواک هم دی.

د خپل مسؤلیت په غاړه اخیستلو یوه په زړه پورې لنډه کیسه درلته راوړم: یو پاچا د درې تورنو کسانو څخه چې په غلا تورن ول تحقیق وکړ، د لومړي تورن څخه یې وپوښتل چې کوم لامل دی مجبوره کړ چې دې کار ته لاس واچوې، هغه ورته وویل: " پاچا صیب! ما غلا نه ده کړې او نه هم زه غل یم، پولیسو زه بې ګناه ونیولم او

دلته یې راوستلم" بیا یې له دویم تورن څخه و پوښتل، هغه ورته وویل: "ما هیڅ کله نه غوښتل چې غلا وکړم، خو پاچا صیب! زه خپل پلار و هڅولم چې دا کار وکړم؛ نو زه ملامت نه یم" کله چې پاچا همدغه پوښتنه له دریم تورن څخه وکړه؛ نو هغه ورته وویل: پاچا سلامت! زه اعتراف کوم چې دا کار ما کړی دی او ټول مسؤلیت یې پرخپله غاړه اخلم؛ خو زه ډېر مجبور وم. زما مور ډېره زیاته ناروغه وه، ما دومره روپۍ نه لرلې چې د هغې درملنه وکړم، او د دې کار څخه پرته ما بله لار نه درلوده... زه پوهېدلم چې باید دا ډول کار ونه کړم اوس په خپل جرم اعتراف کوم او ستا هرې پرېکړې ته غاړه ږدم"

پاچا چې د ده خبري واورېدلې؛ نو د یوڅو د قیقو له پاره په فکر کې شو او بیا یې چارواکو ته امر وکړ چې لومړنی او دویم تورن کسانو ته د شپږو میاشتو بند جزا ورکړي او د رېم تورن یې وباښه.

ته هم باید د خپل ژوند ټول مسؤلیتونه په خپله غاړه واخلې او نتیجه او راتلونکې الله تعالی ته وسپارې.

۵- له خلکو سره مینه کوه:

نیک خوی، لوربینه او له خلکو سره مینه دا د الله تعالی هغه ستر نعمتونه دي چې د دې په خپلولو سره انسان کولای شي د الله تعلی خوښي او د خلکو زړونه تر لاسه کړي...

یو اروپوه "ډ. ویلیم جینس" وایي: "**په انسان کې تر ټول زور او غوره جوهر دا دی چې د نورو خلکو خویونه و پېژني**" نو موږ ټول د دې وړتیا لرو چې د نورو خلکو خویونه و پېژنو او له هغوی سره غوره

Scanned by CamScanner

چلند وکړو، د هغوی ستاینه کوو او د نیکو خویونو ترلاسه کولو هیڅ موکه له لاسه ورنکړو.
پیغمبر علیه السلام فرمایي: "المؤمن مألف" مؤمن د مینې ځای دی.
الله تعالی فرمایي: والمؤمنون والمؤمنات بعضهم اولیاء بعض.
ژباړه: او مؤمنان او مؤمنانې یو د بل دوستان دي.

۶- بخښنه کوه او تېر هېر کړه:

ته باید بخښنه کوې، تېر هېر کړې او په عین وخت کې د خپلو تجربو څخه هم ګټه واخلې، ډېر خلک داسې دي چې بخښنه خپل خوی وګرځوی او تل وایي چې: "بخښنه کوه او بد هېر کړه."
الله تعالی فرمایي: و العافین عن الناس و الله یحب المحسنین
ژباړه: د خلکو له بدی ببرېدونکي او الله تعالی داسې نیکان خوښوي.
یو سړی ژوبڼ ته ولاړ، هلته یوه لوحه لګېدلې وه چې پر هغې لیکلي و: "خطره! دلته زمری دی لاس ورنږدې نه کړئ" هغه لوحه ولیدله؛ خو د هغې یې هځ پروا ونه ساتله او د زمري کپس ته یې لاس ورنږدې کړ، هغه سمدلاسه برید پرې وکړ، نږدې و چې لاس یې له تنه جلا کړي. له نیکه مرغه، نور یې ځان ترې وژغوره خو یوازې لاس یې یوڅه ورتپي کړ او ورسره په ډېر ډار او غوسه کې و او له ځان سره یې ویل "دې زمري ولې پرما برید وکړ؟ زه خو نیک سړی یم، ما غوښتل چې لوبې ورسره وکړم او ما فکر نه کاه چې دی به پر ما برید

وکړي او ماته به تاوان راورسوي، خو ما دی و بخښنه او څه چې وشول هغه هرڅه مې هیر کړل. دوه اونۍ وروسته بیا دغه سړی ژوبڼ ته راغی او همغه کپس ته یې بیا لاس ور دننه کړ دا ځل نو زمري ور ټوپ کړ او لاس یې په بیخ کې ور څخه پرېکړ. تر درملنې لاندې ونیول شو. او په معجزانه ډول له مرګه وژغورل شو. شپږ میاشتې وروسته په دریم ځل بیا ژوبڼ ته ولاړ. کله چې د زمري کپس ته ور نږدې شو؛ نو ودرېد او ورته یې وویل: "زه پوهیږم چې تا نه غوښتل ماته تاوان ورسوي. هرڅه چې وشو دا ما پخپل لاس وکړل ما ته وبخښلې خو دا ځل به یې زه هیڅکله هیر نه کړم".

طبعا ته کولای شې چې هر چاته بخښنه وکړې او تېر هیر کړې او خپلې هغه ښېګڼې هېرې کړې چې ناخوالې ورسره مل وې، خو په عیني وخت کې باید له تېرو کړنو څخه عبرت واخلې او په راتلونکې کې خپلو کړنو ته په دقیق ډول ځیر شې.

Scanned by CamScanner

د ښو کړنو غوره تګلاره:

۱- سهار د را وېښېدو پروخت خوښ اوسه:

ورځ د الله تعالی یو ستر نعمت دی. ورځ هغه لمریځه وړانګه ده چې په مټ یې هر ژوندی شی د خپل ژوندانه انرژي پوره کوي. د ورځې په راختو سره هر انسان ترلمرلوېدو پورې د خپلو موخو ترلاسه کولو لار څاري. ورځ پرهر چارا خیژي. ځیني یې داسې استقبالوي: "سهار دې په خیر. اې نړۍ" او ځینی نور بیا وایي: "دا څه دي؟!... دا ورځ دومره ژر ولې بیا راغله؟ د سهار راختلو پرمهال دهر ډول منفي سوچونو څخه ځان ساته. همدا منفي سوچونه کولای شي ستا ورځنی چارې له ګواښ سره مخ کړي او ستا په دماغو کې منفي احساسات خوندي کړي؛ نو مثبت شیان په پام کې نیسه او خپله ورځ په خوښۍ. مثبتو کړنو او غوره چلند پیل کړه.

۲- زړه راښکونکې موسکا پرمخ راوغوړوه:

خپل ورځنی ژوند په موسکا پیل کړه... آن که موسکا نشي کولای هم ځان موسکی ښکاره کړه. خکه باطني عقل نه شي کولای د ریښتوني او نه ریښتوني شی ترمنځ توپیر وکړي؛ نو غوره داده چې تل موسکی اوسي.

۳- په سلام او سترې مشی کې لومړیتوب کوه:

په حدیث شریف کې راځی، پیغمبر علیه السلام وایي و خیرهما الذي یبدأ بالسلام، او په دواړو کې غوره هغه څوک دی چې لومړی سلام کوی. نو بل ته انتظار مکوه ته په خپله په سلام پیل کوه.

۴- خلکو ته غوږ ږده:

له خلکو سره د خبرو پر مهال چوپتیا غوره کوه، او دا کار سخت نه دی، ډېر لږ وخت غواړې. د همدا اوس نه ژمنه وکړه. د غږېدو پروخت د بل چا خبري مه پرېکوه. د بل د خبرو اهتمام کوه. او ښه غوږ ورته ږده.

۵- خلک په داسې نومو نو یادوه چې دوی پرې خوښیږي:

زما په اند زموږ نومونه زموږ د پاره تر ټولو ښه شی دی چې زموږ غوږونه یې اوري؛ نو خلک په خپلو نومونو رابوله او هغه نوم ورته یادوه چې دوی پرې خوښیږي.

۶- هر انسان غوره شخص ګڼه او نیک چلند ورسره کوه:

الله تعالی انسان پرټولو کایناتو غوره ګرځولی دی؛ نو نیک چلند ورسره کوه. دا به یوازې تاخوښ نه کړي بلکې پرتا راګرځېدلي زیاتره ملګري به هم همدا چلند غوره کړي.

Scanned by CamScanner

۷- خوښي کوه:

په ورځ کې کم ترکمه له درې کسانو سره خوښي ښکاره کوه.

۸- د ملګرو د خوښۍ ورځې لمانځه:

له خپلو ملګرو سره په لمانځنو کې ګډون کوه، د هغوی د زېږېدو نیټې لمانځه او په هر ډول خوښیو کې یې ګډون کوه، په ناڅاپي توګه د هغوی زړونه خوشحاله وه ،هغوی ته تیلفون کوه او هغوی ته لیکونه ور لېږه او د روغ صحت او نیکمرغۍ هیله ورته ساته.

۹- پر خپل ژوند شریکې ناڅاپه لورېني کوه:

کله ناکله په ناڅاپي توګه خپلې مېرمنې ته ورې ډالۍ ور وړه، د مېرمنې زړه د تازه غوړېدلې ګل په څېر دی؛ نو ګلونو په ګېډۍ لوروه، داسې شی ورته راوړه چې هغه پرې خوشحالیږي. کېدای شي ډېر لږ شي ستاسو ترمنځ اړیکي لا پسې خوږې کړي.

۱۰- خوږ ملګری خپل سینې ته در نږدې کړه:

دکورنۍ ستونزو د حل نړیوال متخصصه "میرجینا سایتر" وایي "موږ د ژوند د بقاء له پاره په ورځ کې ۴ ځله د مینې ډک روغبړ ته اړتیا لرو. اته ځله د کورنۍ ژوند د ساتلو له پاره او ۱۲ ځله د لویېدلو له پاره" . . نو له همدا نن نه پیل وکړه، همدا تګلاره خپله کړه چې ډېرې حیرانونکي ښې پایلې به ترلاسه کړې.

۱۱- هره ورځ یوملګری خوشحاله کوه:

خپل کوم ډاکتر یا کوم متخصص ملګري ته د ستاینې لیک ورلیږه.

۱۲- تل پر نورو لورېینه کوه:

د خپل وس سره سم پرخلکو لورېینه کوه، پر یو مسلمان لورېینه او له هغه سره نیکي پرخپل ځان د هغه حق وګڼه او دا هرڅه یوازې د الله تعالی د پاره کوه.

۱۳- خپل ځان او نورو ته بخښنه کوه:

د انسان نفس اماره کله ناکله ده ته ناسمې لارښوونې کوي چې له همدې امله د نورو خلکو د خپګان لامل شي؛ نو خپلو ګړنو ته زیر اوسه او د نورو نیمګړتیاوو ته ګوته مه نیسه، خلکو ته د ناوړه چلند بخښنه کوه او کوښښ کوه چې د ربنتوني مسلمان بڼه خپله کړې.

۱۴- تل "خیریوسی" او "مننه" کلمې کاروه:

دا کلمې که څه هم ډېرې کمې دي خو په تل کارولو سره ښې پایلې لاسته راوړلای شې له هر چاڅخه مننندوی اوسه، او د یوچا د بد خوی له امله د هغه شخصیت بد مه ګڼه. هر انسان په خپل ذات کې شرف لري، په بد خوی خپلولو د هغه ذات بد مه ګڼه بلکې خوی یې بد بوله او کوښښ کوه چې د ناوړه خویونو څخه ځان وساتې.

د همدا بن څخه لاندې تګلاره خپله کړه:

* له خلکو سره داسې چلند کوه څنګه چې يې ته د ځان له پاره خوښوي.
* له خلکو سره داسې موسکی اوسه څنګه چې يې ته له دوی څخه غواړې.
* خلک داسې ستايه لکه څنګه چې يې ته خپل ځان ته خوښوې.
* نورو ته داسې غوږ نيسه لکه ځان ته چې يې خوښوې.
* له نورو خلکو سره داسې مرسته کوه لکه ځان ته چې يې خوښوې.

په همدې توګه به ستره کاميابي او نېکمرغه ژوند ترلاسه کړې.

تل د الله تعالی په نعمتونو کې فکر کوه او د هغه شکر ادا کوه، د نعمتونو د زوال انتظار مه کوه په الله تعالی توکل کوه، د چا د منني انتظار مه کوه ستا پر هيچا حق نشته بلکې هر ډول نيکي يوازې د الله تعالی له پاره کوه، ژوند يو څو ګړيو شيبې دي ګټه ترې پورته کړه، ښه کړنې غوره تګلاره ده، په هر کار کې فکر کوه او له ځان سره حساب کوه.

Scanned by CamScanner

لوړېنې

ژوند د الله تعالی یوه ستره ډالۍ ده او د هرې ستونزې ... حل شته له همدې امله مې سوکاله ژوند غوره کړ

Scanned by CamScanner

لوړښې

(د شنې او زرغونې رنګونه)

یو ځوان له ډېرې مودې راهیسې لالهانده و چې د ژوندانه نیکمرغې او پټ راز معلوم کړي، ها خوا او دې خوا ګرځې. له خلکو پوښتنه کوي چې څه ډول دا راز معلوم کړي. یو چا ورته وویل چې د چین په پلانې سیمه کې یو هوښیار حکیم دی او له عمر نه هم ډېر زیات دی. هغه به تا ته د دې لارښوونه وکړي. ځوان چې دا واورېدل؛ نو بې له ځنډه یې چین ته د ورتلو پرېکړه وکړه. نو موړی چې له ډېره وخته د داسې معلوماتو تږی و، ډېر ژر د خپل هیواد هوايي ډګر ته ولاړ او هلته یې د چین ته تلونکې لومړۍ الوتکې ټیکټ ترلاسه کړ. له یو اوږد سفر وروسته بالاخره د حکیم کلي ته ورسېد. اوس نو دی ډېر خوښ دی او له ځان سره وایي اوس به نو زه هغه راز معلوم کړم چې له ډېره وخته یې په لټه کې وم. په پوښتنه پوښتنه د چینايي حکیم کور ته ورسېد، دروازه یې وټکوله. چې ګوري یوه بوډۍ مېرمن راووتله. ځوان ته یې ښه راغلاست ووایه او کور ته یې د ننه ننوېوست او هلته یې په یوه لویه خونه کې کیناوه او ورته یې وویل: لږ انتظار وکړه. ځوان کیناست د انتظار شېبې شماري او په دې فکر کې دی چې اوس به نو له داسې چاسره وینې چې ده یې له ډېرې مودې راهیسې انتظار یوست. انتظار تر دري ساعته اوږد شو. د ځوان د صبر کاسه نوره په ډکېدو ده. مخ یې له ډېرې غوسې د انار په څېر سور اوړي را اوړي. بلاخره حکیم په ډېر ساده حالت کې کوټې ته راننوت.

ساده جامې یې اغوستې دي. له خوان سره یې ستړي مشي وکړه او په ډاډه زړه یې په خوا کې کښېناست . پر مخ یې موسکا غوړېدلې ده او په خوږه لهجه ځوان ته وایي "که دې زړه غواړي یوه پیاله چای به درته راوړم" ځوان چې نږدې ده له ډېرې غوسې و چوي له ځان سره وایي "تر دې ساعته زیات انتظار مې دې بوډا سړي ته و یوست او اوس چې رابښکاره شو. ماته یې د ډېر څنډ هیڅ ونه ویل او نه یې هم بخښنه راڅخه وغوښته او اوس لا په دومره کمزوري ست راته وایي چې چای درته راوړم. د ځوان غوسه شېبه په شېبه زیاتیږي او له ځان سره په فکر کې دی. بوډا بیا غږ پرې وکړ "که چای دې زړه ته کیږي یوه پیاله به درته راوړم" ... ځوان په غوسه کې ورته وایي هو! چای څنښم!! حکیم چای را وغوښت او په ډاډه زړه د ځوان خواته ور نږدې شو.

کله چې چای راورسېد ؛ نو کوربه له مېلمه و پوښتل "پیاله درته ډکه کړم؟" مېلمه ورته ویل هو!! ... نو حکیم ورته چای اچول پیل کړل. خوان ورته ګوري او حکیم چای اچوي تردې چې پیاله تر خولې ډکه شوه؛ خو حکیم لاس نه پورته کوي، چای د پیالې پر سر را واوښت او دومره توی شو چې د مېلمه تر پښو ورسېد . ځوان له ډېرې غوسې په ځان نه پوهیږي، ودرېد او حکیم ته یې په تېز غږ وویل "آیا ته نه وینې چې پیاله ډکه شوه؟! او چای دومره و بهېد چې شاوخوا ځمکه یې تووله لنده کړه؟" حکیم سر راپورته کړ او په خندا یې ورته وویل "زه ډېر خوشحاله یم ځکه چې تا وکولای شو چې خپلې نیوکې څرګندې کړې" ... بیا حکیم له خپل ځای نه پورته شو، ودرېد او ځوان ته یې وویل "زما او ستا لیدنه همدلته پای ته ورسېده" ... د

خوان څېره بدله شوه، هک پک شو او په لوړ غږ يې ورته وويل "دا څه وايې!؟ زه له دومره لرې وطن څخه راغلم. او په خونه کې مې يوازې تر درې ساعته زيات انتظار درته ويوست. د ناستې ځای دې تول راته په چای لوند کړ او اوس لا داهم راته وايې چې زما او ستا لېدنه پای ته ورسېدله .... ته اوس زما سره تو کې کوې که څنګه؟!

"نو هوښيار بوډا ورته وويل "واوره: ځوانه زويه! ته اوس ولاړ شه او بايد بل وخت دا سې مهال ماته راشې چې پياله دې خالي وي .... خوان وپوښتل: د دې څه معنا!؟ هوښيار بوډا ورته وويل "کله چې پياله د چای نه ډکه شي بيا نور شی نه ځايوي: نو که ته نور چای ور واچوې شاوخوا به ډېر شيان له لاسه ورکړې. ستا مثال کټ مټ همدې ته ورته دی. کله چې ستا غوسه اوږده شي: نو پياله دې ترخولې ډکه شي او ته نور هم ور اچوې تر دې چې غوسه دې زياته شي. او خپل حواس له لاسه ورکړې چې نتيجه يې ډېره ناوړه وي. حکيم له ځوان سره تر لېدنې وروسته له هغه سره تر دروازې ولاړ او ورته يې وويل: "اې زويه! که چېرې غواړې چې نيکمرغه شې: نو دا زده کړه چې څه ډول به پر خپل فکر او کړو وړو واکمني کوې. او پام کوه چې پياله دې تل خالي وي، همدا د نيکمرغۍ کيلي ده."

احساسات د هوا په څېر بدلېږي او د تيز اور ګاډي په څېر په هوا کې پورته او ښکته کېږي او احساسات د شنې او زرغونې د رنګونو په څېر بدلېږي رابدلېږي، ته چې سهار وختي راويښ شې. په خوښۍ خپله ورځ پيل کړې. پاکې جامې واغوندې او په خوشحاله او ډاډه زړه کار ته روان شې: نو که د موټر چلولو پر وخت دې کوم موټر

Scanned by CamScanner

چلونکی په عذاب کړی ته به هیڅ عکس العمل نه ښکاره کوي او خپل کار ته به ځي او کار ځای ته په رسېدو او ټولو ملګرو ته سلام کوي، او ښه ژوند ورته غواړي، نو دا هر څه ولي؟ . . .

ځکه چې ته نېک احساسات لري. په دوهمه ورځ ناوخته راوېښ شي، او تا د راویښېدو له پاره د ساعت زنګ نه وي برابر کړی. په زړه کې دې ګډ وډ شیان ګرځي راګرځي او هر څه درته په مخ کې ګډ وډ پراته وي لکه په کور کې چې دې اور لګېدلی وي او یوه جوړه نا اندوله جامې واغوندې او د کار پر لورې و خوځېږې؛ نو که په دې وخت کې دې څوک په لار کې خنډ شي غوسه دې وروستۍ درجې ته ورسیږي. خپل کار ته ورسېږې او په بد حال کې یې؛ نو که څوک درته رامخکې شي، سلام درته ووایي او ښه ژوند درته وغواړي؛ نو ته به ورته وایه: "هیله کوم چې ما پرېږدې، نیکمرغي له کومه شوه!؟"

کېدای شي ستا پیاله په ورځ کې څو ځله ډکه او بېرته خالي شي، که ته سهار وختي له خوبه راوېښ شي او ډېر خوښ او سوکاله یې؛ نو څه فکر کوې لوښی به دې ډک وي او که خالي؟ . . .

طبعي ده چې خالي به وي او ستا د وتو او کار ته تلو پروخت یو دم برېښنا پرې شوه او ټول هغه څه په ټپه ودرېدل چې په برېښنا چلیږي. نو څه فکر کوي، په دې وخت کې به ستا پیاله ډکه او که خالي وي؟

. . .

طبعي ده په ډکېدو به وي، له دې وروسته خپلې جامې واغوندې او له کوره ووځې او موټر چالانوې خو هغه نه چلانیږي. . نو پیاله به دې نوره هم ډکه شي؛ خو لږ شیبه وروسته موټر چالان شي؛ نو پیاله

Scanned by CamScanner

د تلو پروخت دې ترافیک و به دې لړ خالي شي، همدا سې نه ده؟ . . . دروي، چې له قانوني سرعت څخه زيات موټر ځغلوې او تا جرمانه کوی. . . نو آیا ستا پیاله به ډکه او که خالي وي، څرګنده ده چې د ډکېدو په حال کې به وي. . .

او بالآخره خپل کارته دېرش (۳۰) دقيقي وروسته ورسيږي، ستا مشر دې دفترته ور وغواړي، دفترته د ورتلو پروخت به ته بېلا بېل سوچونه کوي، او پياله به دې تر خولې ډکه وې او په دې وخت کې خپل مشر دربانديې د روتبې د لوړېدو زيرى وکړي چې تا يې له ډېرې مودې راهيسې انتظار يوست. . . نو اوس به ستا څه حال وي؟ . . .
طبعا پياله به دې تر پايه خالي شي او په دې وخت کې ته خپل دفتر ته روان شي، د خوښي څخه دې زړه باغ باغ کيږي، ناڅاپه دې کوم ملګرى تيلفون درته وکړي چې کور دې اور واخيست او ټول و سوځېد، نو طبعا ستا پياله به په ډېر تلوار ببرته ډکه شي، همدا سې د انسان احساسات د هوا په څېر بدليږي را بدليږي؛ نو اوس پوښتنه داده چې آيا ته له هغو کسانو څخه يې چې ظروفو ته اجازه ورکړی چې پر احساساتو دې اغيز وکړی؟ . . . همدا د فکر ځای دی.

يو خل ماد اروا پوهني په اړه وينا کوله، د يو شمېر شرکتونو مشران راته ناست ول؛ نو يو تن ودرېده او ويې ويل: "ما د مشري کولو ټول بنسټيز اصول ويلي دي او په مشري کولو ډېر ښه پوهيږم او همدا زده کړه مې په انګلستان کې په يوه اونۍ کې ترلاسه کړې ده" . .
ماورته وويل چې دا خبره هيڅ حقيقت نه لري او موضوع مې بدله کړه، له يو څو د قيقو وروسته مې د هغه نه وپوښتل چې څه فکر

کوي: نو هغه راته وویل "زه ډېر خواشینی یم" کله چې مې د لامل پوښتنه ترې وکړه: نو هغه راته وویل "تا زما سپکاوی وکړ" ما ورته وویل: "آیا رښتیا هم ما ستا سپکاوی وکړ او که ته همدا فکر کوې؟ او آیا ما درته وویل چې همدا فکر وکړه او که دا ستا خوی دی؟" هغه راته وویل "نه پوهېږم: خو ښه به دا وي چې زه د لږ وخت له پاره یوې خواته ګوښه شم" ... نو ما ورته وویل: "تا ولېدل چې څه وشول. په ډېر لږ وخت کې یوې جملې پر تا دومره اغیز وکړ چې احساسات دې بلکل بدل شول. د دې معنا داده چې مشرتوب یوازې یو څو اصول نه دي بلکې دا د ژوندانه داسې بشپړه تګلاره ده چې لومړی به په خپل ځان، خویونو او روحیاتو پلې کېږي بیا کولای شې پر هر شي واکمني وکړې" ...

تاسو وینی په ژوند کې هره پېښه پر موږ څرګند اغیز لري ... د یوشي شکل، بویول او اورېدل دا هرڅه زموږ پر احساساتو ښکاره اغیز لري" د هر انسان احساسات د هغه په فکر پورې تړلي دي چې څه ډول فکر کوې هغه به احساسوې. د منفي فکر احساسات منفي وي او د مثبت فکر احساسات مثبت وي.

اروا پوه "ریتشارډ باندلر" په خپل کتاب (خپل فکر بدل کړه) کې وایي: "ځیني خلک فکر کوي چې د خوښۍ احساس کول د بریالیتوب نتیجه ده خو خبره برعکس ده خپله بریالیتوب د خوښۍ د احساس نتیجه ده."

ځیني خلک بیا د یو ځانګړي شي. شخص او یا ځای انتظار کوي ترڅو خوښي احساس کړي. خو داسې نه ده خوښ او سوکاله ژوند

هغه مهال موږ ترلاسه کولای شو چې د خلقت اصلي موخه و پېژنو او د خپل خالق د لارښوونو سره سم ژوند وکړو. . .

پیغمبر علیه السلام وایي: "کل مولود یولد علی فطرة الاسلام"

هر ماشوم په اسلامي فطرت زېږي، نو کوم انسان چې خپل فطرت بدل کړي، ربښتوني او سوکاله ژوند نه شي ترلاسه کولای.

ډېر انسانان د خپلو منفي کړنو ښکار دي او د منفي خیالا تو چې د غم، خواشینۍ او درد . . . په ښه وي په جال کې راګېر دي، ځیني خلک د خپلو ستونزو له امله تېښته کوی، مخدراتو، شرابو، سګرټو او دغه راز بېلابېلو قمارونو ته لاس اچوی او ځیني نور خو بیا تر ساعتونو ساعتونو تلویزون ته ناست وی، له بده مرغه دا هغه منفي عادتونه دي چې انسان په لوی لاس د پانسي پړې ته برابروي.

آیا اوس هغه وخت نه دی راغلی چې موږ خپل ځانونه د منفي عادتونو څخه وژغورو؟

آیا هغه وخت نه دی راغلی چې ځانونه د زولنو څخه ازاد کړو او نور پر تېرو کړنو و نه ژاړو؟

آیا هغه وخت نه دی راغلی چې پر خپلو خویونو واکمن شو او هیڅ انسان اوشي ته اجازه ورنکړو چې زموږ احساسات راته وټاکي؟

په لاندې مضمون کې همدا زموږ موضوع ده.

د لوړېنو دوه ستر لاملونه دی، لومړی لامل یې "مینه او لیوالتیا" او دوهم لامل "وېره او نشتوالی" دی. لومړی لامل په ګټه او خوښي پورې تړاو لري او انسان هغه لورې ته بیا یې چې دی ورته لېوالتیا

ښکاره کوي . او دوهم لامل په تاوان او درد پورې تړاو لري او انسان د درد له سرچینې څخه لري بیایي

لوړېیني په انسانانو کې بېلا بېلې بڼې لري او زموږ په فکر، لېدلو، پوهې، تګلاره او تعبیر پورې اړه لري.

د بېلګې په ډول: یو شخص دی چې د نسوارو سره ډېره مینه لري؛ نو دی به خپله ګټه په نسوارو اچولو کې ګڼي پایله به یې داشي چې نسواري به شي. .

او بل تن به داسې وي چې د نسوارو څخه بد وړي او نفرت به احساسوي، نتیجه به یې دا وي چې ځان به ترې وساتي، نو په دواړو حالتونو کې خیالات د سړي د لېدلو، تګلارې او دهغه افکارو پر بنسټ منځ ته راځي چې د ده په ذهن کې دي؛ نو ستا هر ډول تګلاره خپلول ستا د ژوندانه نوعیت ټاکي.

که ته خپل ذهن په نېکو افکارو پورې وتړې؛ نو احساسات به دې هم نېک وي او که برعکس وي؛ نو احساسات به دې هم برعکس وي؛ ځکه چې دا هرڅه په تا پورې اړه لري، ستا له خوښې پرته هیڅ انسان د دې قدرت نه لري چې تا داسې فکر ته اړکړي چې ستا پکې تاوان وي. .

په حقیقت کې هیڅ انسان او یا کوم شی نشي کولای تا ستا د موافقې پرته کوم احساس ته اړباسي. . ته د خپلې بېړۍ چلونکی یې او د خپلو خیالاتو څارونکی یې. . خیالات د ممبر په څېر دي ته به پرې خېژې او ښکته کیږې؛ خو پرځان به واکمن یې؛ خو څه ډول چې ته هغه موقف ته ګورې هماغه به ستا د خوښۍ او نا خوښۍ لامل ګرځي.

Scanned by CamScanner

او په همدې اړه ډاکټر "ویلارډ جایلین" په خپل کتاب "احساسات" کې وايي: "کېداشي ته یوه ورځ خوشحالي احساس کړې او بیا په دوهمه ورځ پرېشانه یې او د دواړو احساساتو ترمنځ به د جنت خوښي او د دوزخ عذاب څکې"

نو چې کله دې هم په ذهن کې منفي فکر راوګرځي باید له ځان نه وپوښتې چې آیا دغه فکر ماته ګټور دی که زیانمن؟...

آیا دا فکر کولای شي زما سره په پرمختګ او موخو ترلاسه کولو کې مرسته وکړي؟... نو که ځواب دې منفي وي باید لاندې درې ګونې قانون وکاروی:

۱- په نښه یې کړه.

۲- ختم یې کړه.

۳- سمدلاسه یې بدل کړه او پرځای یې بل فکر وکړه.

چې کله د ې منفي سوچ وکړ او تا کولای شول چې په اړه یې له ځان نه پوښتنه وکړي؛ نو ته د دې وړتیا لري چې په مثبت سوچ یې بدل کړي.

چې کله ډېر تنګ شوې؛ نو له ځان نه وپوښتنه:

- زه ولې تنګ یم... چې لامل دې په ګوته کړ؛ نو له ځان نه وپوښته:

- زه باید د څه شي فکر وکړم ؟

- څنګه کولای شم خپل فکر بدل کړم؟

له دې وروسته د هغو خیالاتو پر لور خوځښت وکړه چې تاته نیکمرغي در په برخه کوي.

Scanned by CamScanner

د نېکمرغه ژوند څلور نښې

۱- روحي ډاډ:

﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾

ژباړه: خبر دار اوسئ چې زړونه خو د الله په یاد ډاډه کیږي

کله چې ستا داخلي روحي نظام په امن کې وي او ستا د حقیقي ذات سره تړلی وي او د "زه" توري له زولنو څخه ازاد وي او د خپل مهربانه رب سره وصل وي: نو چې کله ته غواړي خپل زړه او روح ته مینه او ډاډ ورو ببښي؛ نو ستا داخلي اداري ځواک د بهرنی نړۍ هر ډول اغیز سره کلک مقاومت کولای شي.

زړه به دې ډاډه وي او د شپې به دواړه په ډاډه زړه خواږه خوبونه کوي او هغه پېښې به دې له زړه نه ووځي چې ته ورسره د ورځې په اوږدو کې مخ شوی وي.

۲- روغتیا او ځواک:

له بده مرغه ډېر خلک روغتیا او ځواک په خپلو وروستیو ارزښتونو کې شمېري . . دوی سیګریت څښوي، ډېر خوراک کوي. پرځان له کچې زیات بوج راوړي او د ارکنډیشن په کار ولو کې هیڅ پروانه ساتي او ډېر لږ ورزش کوي، د روغتیا او ځواک ارزښت ته هیڅ پاملرنه نه کوي. او په لوی لاس ځان د کړاوونو کندي ته ورتیل وهي. او الله ﷻ فرمايي: "ولاتلقوا بايديكم الى التهلكة . . .

ژباړه: او په خپل لاس ځانونه په هلاکت کې مه غورځوی.

ته باید پوه شي هغه تګلاره چې ستا د عقل ماشین اداره کوي، ستا ورځنی د خوزښت نظام او ستا دوامدار سپورټ ټول مخامخ ستا پر صحت او ځواک بشپړ اغیز لرلای شي، که چېري ته بشپړ صحت و لري او د لوړ ځواک څښتن یې؛ نو ته به پوره ډاډه یې او په خپلو خیالاتو او داخلي نظام باندې به پوره ولکه لري په نتیجه کې به دې لوړه خوښي په برخه شي.

۳- مینه او ښې اړیکي:

که چېري د نورو خلکو سره ستا اړیکي ښې وي او پرتا راګرځېدلي ملګري له تاسره مینه کوي؛ نو معنایې داده چې هغوی تاته په درنه سترګه ګوري، او تاته اړ دي چې همدا د نیکمرغۍ څرګنده نښه ده.

۴- موخې پلې کول:

که چېري ستاموخې ارزښت ناکې وي او ته یې پر پلي کولو بشپړ ډاډ او باور لرې؛ نو ته به په همدې موخه کار کولای شي او پر خپل ذات او وړتیاوو به مثبت فکر کوي او د نورو موخو ترلاسه کولو له پاره به ته پرځان بشپړ باور لري، که همداسې وي ؛ نو ستا کړه وړه به ستا پر ژوند څرګند اغیز ولري او خوښي به دې یو په دوه شي.

دا د نیکمرغۍ مثبتو خیالاتو ځلور بنسټونه دي، که په هر یو کې کمزوري راشي؛ نو نتیجه به یې منفي خیالات او ستونزې وي.

Scanned by CamScanner

څنګه کولای شو خپل منفي احساسات سمدستي په مثبتو احساساتو بدل کړو؟

منفي احساسات په مثبتو بدلول

موږ کولای شو په لاندې درې قواعدو پلي کولو سره خپل منفي احساسات تر ولکې لاندې راولو:

۱- د بدن خوزښتونه:

د بدن خوزښت ستا پرذهن او احساساتو اغیز لري، د نور زیات تفصیل له پاره پر لاندي پلونو پل کېږدئ:

- اوږې او سر دې ټیټ کړه، اوږد تنفس وکاږه او په داسې شي کې فکر وکړه چې ته یې ډېر زیات پرېشانه کړی یې او ووایه: "زه ډېرزیات خوښ یم"

آیا همدا تګلاره سهي ده؟ ... آیا همدا ستا د رښتوني شعور انعکاس کوي؟ ... څرګنده ده چې دا تګلاره سهي نه ده.

اوس لاندې برعکس قدمونه واخله:

ورېې او سر دې پورته کړه، په زوره تنفس وکاږه، د خپلو لاسونو موټي ټینګ ونیسه او ووایه: "زه کمزوری یم"

آیا همدا ستا د رښتوني شعور انعکاس کوي؟ ...

طبعي ده چې داسې به نه وي.

په پورته دواړو حالتونو کې د بدن حرکات هغه پیغام نه انعکاس کوي چې ته یې خپل ذهن ته ورلیږې.

په لنډه توګه به وواېو چې د بدن خوزښت په مستقیم ډول پر احساساتو پوره اغېزي لري

۲- د مخ بڼه:

هر انسان پر مخ ۸۰ عضلات لري. او هره برخه یې د دماغو له یوې خانګړې برخې سره مخامخ تړلې ده. له همدې امله که ته خوشحاله یې: نو موسکا او خندا به کوي او که پرېشانه یې: نو د پرېشانۍ نښې به دې پرمخ له ورایه څرګندې وي

د مخ بڼې بدلولو سره ته کولای شي خپل احساسات هم بدل کړې په لاندې ډول یې تجربه کولای شي

پرخپل مخ د موسکا انځور جوړ کړه. څه فکر کوې چې موسکا کوې که څنګه؟

اوس پرخپل مخ د غوسې او خپګان انځور جوړ کړه. په داسې حال کې بیا څه فکر کوې؟

د امریکا د "کلیفورنیا" ایالت په یو روغتون کې د مخ په بڼه کې څېړنې وشوې. دوی داسې انکشافات ترلاسه کړل چې د مخ بڼه د انسان پر خیالاتو ډېر زیات اغیز لري: نو دوی په موسکا کولو سره د ناروغانو درملنه پیل کړه. دوی وکولای شول چې د موسکا او خندا په مرسته دګڼ شمېر ناروغانو درملنه وکړي.

موږ کولای شو لنډه تجربه یې په لاندې ډول وکړو

کوښښ وکړه په یو وخت کې پرخپل مخ د موسکا او خواشینۍ بڼه جوړه کړې

آیا داسې کولای شي؟

طبعا نه خکه ستا باطني عقل نه شي کولای په یو وخت دواړه متضاد کارونه سره بېل کړي؛ خو دا کولای شي چې په یو وخت کې کار یا فکر وکړي

بله تجربه یې داسې کولای شو

ته د یوه داسې کس یا شي په اړه فکر وکړه چې ستا ذهن ته یې منفي خیالات در لېږدولي وي، او اوس د یوې داسې پېښې په اړه فکر وکړه چې ته یې ډېر زیات خندولی یې، دوهم ځل بیا د داسې کس فکر وکړه چې ستا د منفي خیالاتو لامل ګرځېدلی وي؛ نو په داسې وخت کې به هرو مرو ستا خیالات بدلیږي. ځکه د خندا تجربه د یوې منفي تجربې سره ګډه شوه

کله چې ته موسکی شي؛ نو په بدن کې دې د "اډرینا لینو" کچه ټیټه ولاړه شي او د "اندورفینو" کچه ولړه شي چې همدا د خوښۍ لامل ګرځي او ورو ورو خوښي زیاتیږي؛ نو کله چې ته د کوم مشکل سره مخ شي په لومړي سر کې پرخپل مخ د موسکا بڼه غوره کړه

کېدای شي په کومه وړه ستونزه کې داسې ونه شي؛ خو ښه داده چې د هرډول ستونزې سره سړی په ورین تندي او موسکا مخامخ شي چې دا د ستونزي په هوارولو او له منځه وړلو کې ډېره مرسته کوي، آن که ستونزه حل هم نه شي؛ خو ستا روحیات به پرځای وي او زړه به دې داده وي

موږ په دې عقیده یو چې انسان ته د الله ﷻ له لورې څه لیکل شوي وي هرومرو به له هغه سره مخ کیږي؛ نو ښه داده چې د الله ﷻ هرې پرېکړې ته په ورین تندي او ډاډمن زړه غاړه کېږدو.

۳- داخلي تمثیل:

ته چې هرڅه کوې خپل پنځه حواس به په کار اچوې، دا هغه پنځه لارې دي چې ته پرې لیدل، اورېدل، لمس کول، څکل او بویول کوې.

دغه راز ته چې څه ډول ژوند تېره وې او د هر ډول تجربې سره مخ کیږې داهرڅه ستا پرخیالاتو پوره اغیز لري؛ نو د همدې لارې په بدلولو سره خپل خیالات او تجربې بدلولای شې او د یوشي د جوړښت په بدلولو سره هم تاسو خپل خیالات بدلولای شي.

لاندې تجربه پلې کړئ:

په خپل فکر کې داسې سړی راوله چې تا پرېشانه کوي او د هغه له لاسه ته کړیږې؛ نو په یوازې فکر کولو سره یې ته څه احساس کوې؟...

اوس په خپلو خیالاتو کې د هغه د مخ بڼه بدله کړه، داسې سوچ وکړه لکه دی چې د سوی په څېر اوږده غوږونه لري؛ نو اوس ته څه فکر کوې؟

چې کله د یوشي جوړښت په بدلولو کې فکر وکړې؛ نو ته کولای شې خپل ټول دریځ او تجربه بدله کړې...

کله چې ته د پرېشانۍ احساس کوې؛ نو خپل پنځه حواس په یوه ځانګړې ترکیبي بڼه کاروې اوکه د خوښۍ احساس کوې؛ نو هم به همدغه حواس کاره وې؛ خو بلکل په بله بڼه.

په لاندې ډول یې تجربه کوو:

Scanned by CamScanner

* د یوې داسې پېښې فکر وکړه چې په تېر وخت کې یې ته ډېر کړولی یې
* د فکر کولو پرمهال هغه شی په ګوته کړه چې په لومړي ځل ستا په زړه کې راوګرځي. مثلاً: د څه په اړه چې ته فکر کوي. آیا هغه کوم انځور دی چې ته یې وینې. . . یا غږ دی چې ته یې اوري او یا داسې شی دی چې ته یې حس کوي؟؟؟. . .

د بېلګې په ډول که ته وایې: "زه خپل ځان داسې وینم چې یو کار کوم" نو په داسې وخت کې چې کوم لومړی شی ستا په زړه کې راګرځي هغه یو انځور دی.

اوس دوهم شی په ګوته کړه چې ستا په زړه کې راګرځي . آیا هغه غږ دی او که احساس دی؟. . .

که ته وایې غږ دی؛ نو په نښه یې کړه چې ستا خپل غږ دی او که د بل چا غږ دی؛ نو په داسې وخت کې به ته ځان ته څه وایې. . . کېدای شي ځیني خلک وایي: "زه ډېر خواشینی یم" یا وایي: "زه ډېر ستړی یم" . . . ته به په دقیقه توګه خپل ځان ته څه وایې؟ . . .

اوس یې سهي معلومه کړه چې ته څه احساس کوې او ستا احساس پر کوم ځای متمرکز دی، آیا په معده کې، که په سینه کې، که پر اوږو او که پر سر؟. . .

اوس موږ داسې بشپړ ترکیب لاسته راوړ چې پرېشاني څه ډول ستا په داخل کې ځای نیسي.

Scanned by CamScanner

په طبعي توګه ته کولای شي خپل د افکارو ترکیب بدل کړي. د بېلګې په توګه کېدای شي لومړی دې په خیال کې غړ راشي بیا احساس بیا انځور او یا لومړی احساس راشي بیا انځور او بیا غږ.

* اوس باید په ګوته کړې چې د غه انځور چېرې ځای نیسي، آیا ستا په مخکې. ستا ښي اړخ او که ګس اړخ ته . داسې فکر وکړه چې دا انځور وار په وار ستا نه لرې کیږي. اوس خپل احساس او خیالات په ګوته کړه ؛ نو په دې وخت کې به څه فکر کوې؟...

* اوس دا غږ په داسې غږ بدل کړه چې و ایي: "زه ډېر ځواکمن یم، زه ډېر ځواکمن یم" . په پای کې اوږد تنفس وکاږه، د دې تنفس سره ټولې پرېشانۍ او منفي خیالات له ذهن نه وباسه.

* اوس هغه انځور بدل کړه او خپل ځان داسې وګڼه چې ډېر دخوښۍ او راحت احساس کوې او ووایه: "زه پوره ځواک لرم" اوس ژور تنفس وکاږه او د موسکا پرده پرمخ راپرېږده . . . اوس څه فکر کوې؟

کله چې ستا د بدن حرکات. د مخ بڼه او داخلي تصورات بدلیږي؛ نو ته کولای شي خپل احساسات هم بدل کړي.

د همدې معلوماتو په لړ کې راځئ په دقیقه توګه و پېژنو چې څه ډول کولای شو پرخپله وېره واکمن شو؟ او څنګه کولای شو له هر ډول وېرې چې په ژوند کې راسره ملګرې وي ځان خلاص کړو؟

لومړی باید د خپلې خوښې وېره وپېژنو چې په انګریزي کې ورته (phaba) وايي. دا یوه غیري منطقي وېره ده او یوازې د هغه چا په ګومان وېره ده چې دې په خپله پرې اخته وي. ټول خلک په دې وېره باور نه لري.

Scanned by CamScanner

د بېلګې په ډول آیا ته فکر کوې چې ټول انسانان به له الوتکې ډاریږي؟ څرګنده ده چې نه ډاریږي، او د هغه ډار په اړه څه فکر کوې چې د لوړو ودانیو، ځناورو، حشراتو او بندو ځایونو له امله په خپل اختیار منځ ته راځي؟...

آیا ته فکر کوې چې هر څوک به د همدې ډار احساس کوي؟...

طبعاً نه!...

خو هغه څوک چې په خپل اختیار په همدې ډار اخته وي، هغه ته دا ډار رښتوني ښکاري او دا له دې امله چې دی په تېر وخت کې له کومې تجربې سره مخ شوی وي او اوس یې ډار احساسوي.

نو ځکه ته نن د خپل پوهې، تجربو او عمر له امله هغه شخص نه یې چې ډارېدلي، همدا فکر کولای شي ستا ډار ختم کړي.

که ته باور ولرې چې د ژوندانه هر ډول تګلارې په بدلېدو سره خپل ځان بدلولای شې؛ نو په ډېره اسانه توګه ستا وېره له منځه تللای شي.

ځان داسې کړه لکه سمندر چې څوک دې اسرار نه شي معلومولای، ځان داسې کړه لکه اسمان چې څوک دې هېلې نه شي درولای، داسې شه لکه مرغه چې کړه وړه دې څوک له ګوانښ سره نه شي مخ کولای، داسې شه لکه ونه چې رېښې دې څوک نه شي پرې کولای او داسې شه لکه ډبره چې څوک دې نه شي ماتولای... او ستا د خیر کارونه باید د هغه چاپه خبر وي چې پر شګو روان وي، غږ یې نه اورېدل کیږي؛ خو نښې یې څرګندې وي

سلوک

څوک چې خلک پوهوي هغه هوښيار دی او چې ځان پوهوي هغه د پرانستي فکر څښتن دی.

Scanned by CamScanner

چلند

(د کار طریقه)

نادیه هغه مېرمن وه چې په کبانو پخولو کې یې نوم درلود، نوموړې به کبان په غوړو کې پخول او د نور زیات خوند له پاره به یې پرې بېلا بېلې مسالې وراچولې.

یوه ورځ یې خپله ملګرې "نبېله" د ماښام ډوډۍ ته راوبلله چې خپل مشهور خواړه ورته تیار کړي، نبېلې وغوښتل چې د خوړو پخولو پروخت یې ور وغواړي ترڅو دا هم د کبانو پخولو همدا طریقه زده کړي. نادیې لومړی د کب سر او شاوخوا وزرونه پرېکړل، بیا یې تازه او به پرې واچولې او په اېشېدلو اوبو کې یې ور واچاوه، نبېلې د خپلې ملګرې څخه د سر او وزرونو پرېکولو د لامل پوښتنه وکړه، هغې په ځواب کې ورته وویل: ماته په دې اړه دقیق معلومات نشته، همدا ډول پخلی مې له خپلې مورنه زده کړی ده" نبېلې له خپلې ملګرې وغوښتل: "ته کولای شې په دې اړه له خپلې مور څخه وپوښتې؟، نادیه سمدستي ودرېده او خپلې مور ته یې تیلفون رخ کړ او غوږکی یې نبېلې ته ورکړه، نوموړې خپل ځان ور وپېژانده. بیا یې ورته وویل: نادیې زه د ماښام ډوډۍ ته را بللې یم، دې ماته په

غوړو کې سره کړي کبان تیارول. خو د پخه ولو پروخت دې د کب سر او وزرونه لرې کړل. کله چې ما د دې د لامل په اړه ورڅخه وپوښتل؛ نو هغې راته وویل چې همدا پخلی یې له خپلې مور څخه زده کړی دی. نو اوس زه غواړم پوه شم چې د کب سر او وزرونو پرېکولو تر شا څه راز دی؟ نو هغې په ځواب کې ورته وویل: "زه نه پوهېږم چې د دې تر شا به څه راز وي؛ خو همدا پخلی ما له خپلې مور نه شاوخوا څلویښت کاله وړاندې زده کړی و." نبیله ډېره لېوالـه وه چې دا راز معلوم کړي؛ نو د نادیې مور ته یې وویل: "که شونې وي د نادیې انا ته تیلفون وکړه چې د دې راز په اړه معلومات را کړي". د نادیې مور د هغې د انا تیلفون شمېره ورکړه، نبیلې سمدستي انا تـه تیلفون وکړ، لومړی یې ځان ور وپېژانده او بیا یې ټوله کیسه ورته بیان کړه. انا وخندل او ورته یې وویل: "اې لورې! د دې تر شا هیڅ راز نشته. هغه مهال زه مجبوره وم چې د کب سر پرې کړم، په کوم دیګ کې چې ما کب پخاوه، هغه ډېر وړوکی و او ټول کب نه پکې ځایېده؛ نو ځکه مې د کب سر او وزرونه پرېکړل."

دا کیسه ښيي چې موږ د ژوند له لومړۍ ورځې نه د بل چا په لاس روزل کېږو. د هغوی په ډول سلوک او کړه وړه مو عـادت ګرځي؛ خو دا معلومه نه ده چې همدا ډول روزنه او عادتونه زموږ په ګټه دي او د ژوند په پرمختګ کې راسره مرسته کوي او که زموږ هېلې د ګوابښ سره مخ کوي؟

یو ځل د کاناډا ښار په "مونټریال" کې یو ځوان ما ته راغی او راته یې وویل: "ما په ژوند کې یو ځل هم نه دي ژړلي او نه هم پوهېږم چې

څه ډول وژاړم. . . کله چې ما ترې وپوښتل چې کوم لامل دېته اړ کړي چې دا فکر وکړي؛ نو ده راته په ځواب کې وویل: "ما خپل پلار نه دی لیدلی چې په ژوند کې یې یوځل هم ژړلي وي او ماته به یې تل ویل چې ژړا د نر کار نه دی."

په همدې ورځ د یوبل ځوان سره مخ شوم چې ویل یې: "زه ستا مرستې ته ډېر اړیم. ماته په ډېره اسانه ژړا راځي او په دې وېره کې یم چې خلک به راته کمزوری ووایي". . . ما ترې د ژړا د لامل پوښتنه وکړه؛ نو هغه راته وویل: "زما مور او پلار به ډېر په اسانه ژړل، خوشحالي وه او که به غم و د دوې اوښکې به بهېدلې او تل به یې زما غوږونو ته دا خبره رارسوله چې ژړا د خیالاتو تنفس دی."

مورږ وینو چې یوځوان غواړي ژړا زده کړي او دویم بیا له ژړا ستړی دی او دواړو همدا سلوک د خپلو پلرونو څخه زده کړی دی.

اروا پوه "فیلیب ریمبارډو" په خپل کتاب (د ژوند او اروا پوهنې اړتیا وې) کې وایي: "مورږ په ماشومتوب کې د ژوند عامه قواعد او سلوک له هغو مشرانو زده کوو چې زمورږ ګېرچاپېروي. . ."

نو ماشوم له خپلو هغو مشرانو نه د سلوک او خبرو الهام اخلي چې دوی یې په غېږ کې ژوند تېره وي، او دوی اړتیا لري هغو خلکو ته ورشي چې دوی ته غوږ ږدي او کړه وړه یې ورته په ګوته کوي.

سلوک څه شی دی؟ او له کومه کیږي؟ او آیا مورږ کولای شو بدل یې کړوو؟

سلوک څه شی دی؟

د ډاکټر "همستټر" د خبرې سره سم سلوک هغه څه دي چې موږ یې کوو او یا یې نه کوو . . .

نو د سلوک مانا کړه و ړه دي چې څه ډول به یې موږ تر سره کوو او څه ډول به یې نه تر سره کوو؟ . . . او همدا زموږ د بریالیتوب او ناکامۍ څرګند او ځواکمن عامل دی. مانا دا چې که ته خپل کار خوښوي؛ نو ستا کړنې به په ډېر ښه ډول تر سره کیږي او که یې نه خوښوی؛نو کړنې به دې کمزوري وي.

د بېلګې په ډول که ته غواړې په کومه نوې ژبه خبرې وکړې؛ نو ته به لومړی دا زده کړې چې څه ډول په دې ژبه سمې خبرې وکړې. . . دغه راز لوستل، لیکل، وینا کول، ورزش کول او داسې نور. . .

کومه نتیجه چې ته تر لاسه کوې هغه به ستا د کړو وړو او سلوک انعکاس وي؛ نو که ستا سلوک مثبت وي نتیجه به هم هرومرو مثبته وي او که ستا کړه وړه منفي بڼه ولري؛ نو تنیجه به یې هم منفي وي.

د بېلګې په ډول یو ځای یوبهران رامنځته شوی او ستا په لار کې خنډ جوړوي او ته نشې کولای پر خپل وخت له خپل ځای نه ووځې؛ نو هرومرو به ته په داسې وخت کې خپل ټول ځواک کاروې او پرځان به له کچې زیات فشار راوړې، او که ته په داسې وخت کې له موکې ګټه پورته کړې، مثبت سوچ وکړې او داسې پته وغږوې چې په هغې کې ستا د پاره ګټور معلومات وي؛ نو نتیجه به یې هرومرو بل ډول وي.

Scanned by CamScanner

د سلوک بنسټونه

لومړی بهرني لاملونه:

مخکې مو وویل چې بهرني لاملونه کولای شي ستا پر افکارو، سلوک او چلند باندې پوره اغیز ولري. دلته همدا لاملونه په لنډ ډول را اخلو:

۱- د مور او پلار روزنه:

د مور او پلار غېږ هغه لومړی ځانګوه ده چې د ماشوم په افکارو او سلوک کې بنسټیز رول لوبوي، که ته وینې چې مور او پلار دې نیک چلند کوي، غوره خبرې کوي، لمونځ کوي ...

نو ته به د هغوی تقلید کوي ... او که تا ته ووایي چې پر هیچا باور مکوه او له خلکو و ډاریږه ځکه چې دوی په حقیقت کې ځناور دي؛ نو نتیجه به یې دا وي چې ته به پر خپلو ملګرو باور نه کوي او پرشاو خوا ټولو خلکو به شک کوي.

دغه راز که ستا د مور او پلار کړه وړه مثبت وي او د هر ډول ګوابښونو په وړاندې یې غبرګون زږور او چټک وي؛ نو ستا تګلاره به هم هغوی ته ورته وي.

۲- د ښوونځي روزنه:

ښونځی یوازې د درس خونه نه ده بلکې د زده کوونکي د پاره د معنوي خواک و ربخښنلو یوه ځاله هم ده. زده کوونکی د خپلو

استاذانو چلند ته ځېر وي او د هغوی ټول کړه وړه تعقیبوي، که استاذ د کوم زده کونکی سره دمور او مېرې چلند کوي، یا شاګرد بېلاري شي او خپل استاذ ته د قدر په سترګه نه ګوري؛ نو هرو مرو به د همدې استاذ په مضمون کې پاتي راځی، او یا د کوم مضمون سره مینه نه لري؛ نو غالبابه په هغه مضمون کې دی تر نورو پاتي راځي.

د بېلګي په ډول ته په ښوونځي کې د ریاضی سره مینه نه لري؛ نوغالبا به ته په همدې ماده کې کمزوری او په اړه به یې منفي فکر کوي، او کومه تګلاره چې په ښوونځي کې ستانور ملګري کاروي، هغه ستا پرشخصي سلوک بشپړ اغیز لري. . .

۳- د ملګرو اغیز:

که ته د داسې ملګرو ټولګی غوره کړي چې ناوړه کارونه کوي، خپل قیمتي ژوند په بې ځایه مجلسونو، ټوکو ، خنداوو او قمار کولو کې تېروي؛ نو ته به هرومرو له هغوی نه اثر اخلي او په و رته کارونو به لاس پورې کوي او که برعکس د نیکانو خلکو سره دې ملګرتیا وی؛ نو ستا کړه وړه به هم مثبت وي. . .

که چېري یو زده کونکی له ښوونځي و تښتي او یا په قمار او مخدراتو اخته شي؛ نو دا فکر به یې له ملګرو اخیستی وي ځکه دوی پرسلوک بشپړ اغیز کولای شي.

Scanned by CamScanner

۴- د رسنیو اغیز:

که چېرې ته داسې خپرونې اورې چې په هغو کې د هندي او غربي بې دینه او اسلام ضد ثقافت خپرېږي. یا داسې فلمونه یا ډرامې ګورې چې په ټولنه کې اخلاقي فساد او عیاشي ته لار هواره وي؛ نو هرومرو به تر اغیز لاندې راځې او ورته سلوک به خپلوې.

په ۲۰۰۹ زېږدیز کال کې زه کابل ته ولاړم، هغه مهال هلته د عیاشي بازار ډېر ګرم و، د کابل ښهرنو سیمې ته ولاړم هلته حالت بیخي بل ډول و، ما فکر کاوه لکه د هند په دهلي ښار کې چې ګرځم یا خوب وینم لکه د اروپا په کوم ښار کې چې ناست یم، په هر خوړنځای او تمځای کې به هندي فلمونه لګېدلي و، چې کوم خوړنځای ته به ننوتلې د خلکو مخ ته به خواړه پراته و او ټولو به مخامخ د هوټل ولړې الماری ته کتل او سترګې به یې له حیرانتیا داسې بوټې راوتلې وې تابه ویل که کوم اسماني تندر راناز لېدونکی دی. په لارو او کوڅو کې به ځوانانو یوبل ته د تېر ماښام هندي سیریالونو کیسې کولې او له همدې به یې خوند اخیست او د ماښام د لمانځه وروسته به داسې چوپتیا وه لکه کومه لویه غمېزه چې پېښه شوې وي، چې ومې پوښتل چاراته وویل چې په دې وخت کې دوی هندي سریالونه ګوري، په لویو جوماتونو کې به د جمعې پروخت د ځلور پنځه سپینږیرو پرته بل هیڅوک نه لیدل کېدل.

خو کله چې په ۲۰۱۱ د جولای په میاشت کې بیا کابل ته ولاړم، هلته حالات ډېر بدل شوي ول، اصلاحي راډیو یې او ټلویزونې

خپروني کېدلې چې ځلېرويشت ساعته به يې ديني معلومات خپرول او د خلکو په تېره بيا د ځوانانو ديني پوښتنې به يې ځوابولې، او په همدې مياشت کې د کابل په عيدګاه کې د تبليغي جماعت يوه ستره اجتماع هم و شوه چې تر بل هر وخت پکې ډېرو خلکو ګډون کړی و؛ نو دې حالاتو ته په پام سره رسنۍ کولای شي تر ډېره حده په حالاتو کې پراخه بدلون راولي.

دوهم: تجربې او معلومات

ځينو څېړونکو د سلوک تر لاسه کولو د څرنګوالي په اړه يوه څېړنه وکړه، دوی په يو لوی لوښي کې موږک پرېښود، د لوښي په بله برخه کې يې اوړه کېښودل او ورسره يې په شل سانتي متره کې يو برېښنايي تار تېر کړ او برېښنا يې ور پرېښوده... موږک به پر تار د تېرېدو پروخت د برېښنايي تار د شاټ له امله هوا ته ټوپ وواهه او بيا به د اوړو لوري ته ور واوښت، څېړونکو اووه ورځې دا تجربه تکرار کړه، بيا يې برېښنا يې تار لرې کړ او موږک يې ور پرېښود، موږک به د خپل ورځني معمول سره سم کله چې د برېښنايي تار ځای ته راورسېد؛ نو هوا ته به يې ټوپ وواهه او اوړو خوړلو ته به ورغی...

که څه هم برېښنايي تار نه و؛ خو موږک به پر هغه ځای هوا ته ټوپ وواهه چې برېښنا يې تار پرې غزول شوی و، موږک د تجربې له لارې په يو ځانګړي سلوک روزل شوی و چې همدا کار يې کاوه.

د انسان د ژوند هره شېبه يوه تجربه وي، که دی په دقيقه توګه د خپل ژوند تجربو ته زير شي او مثبتې او منفي تجربې يې سره پرتله کړي؛ نو کولای شي ځان ته داسې لار غوره کړي چې د ده په ګټه وي او په همدې سره په اسانه توګه خپلو موخو ته رسېدلای شي.

درېيم: د ځان قدر:

پر خپل ځان باور او د ځان قدر هم ستا پرسلوک ډېر زيات اغيز لري. که له چا سره د خپل ځان د عزت کچه ټيټه وي؛ نو هغه به داسې کارونه ترسره کوي چې په پايله کې د ده د ناکامۍ او بداخلاقي لامل ګرځي او د دې برعکس هغه څوک چې د خپل ځان قدر کوي او په لوړه کچه خپل عزت ساتي؛ نو هغه به په بشپړ باور او لوی زړه خپل کړه وړه تر سره کوي او تل به د غوره پايلو او نيکمرغه ژوند څخه برخمن وي.

په دې اړه "ډيمس ماکونيل" په خپل کتاب (د انساني سلوک پېژندنه) کې وايي:

"موږ چې د خپلو کړنو کومې نتيجې ترلاسه کوو هماغه زموږ سلوک د ګواښ سره مخ کوي"

څلورم: شخصي نظر:

کومه تګلاره چې ستا په ذهن کې ده او ته پرې ليدل کوي ستا پرسلوک پوره اغيز کولای شي.

Scanned by CamScanner

او په همدې اړه اروا پوه "ماکسویل مولتېز" په خپل کتاب (سیکوسیبرنتیک) کې وايي "شخصي نظر د انسان د شخصیت او سلوک کیلي ده، که چېري ته خپل شخصي نظربدل کړي ؛نو ستا شخصیت او سلوک به هم بدلیږي"

او دغه راز وايي "ستا ټول کړه وړه، خیالات، سلوک او آن وړتیاوي هم تل ستا د شخصي نظر سره سم وي"

د بېلګې په ډول یو پلورنکی په میاشت کې شاوخوا ۵۰۰۰ روپۍ ګټه تر لاسه کوي، دی پوره کوښښ کوي چې همدغه مبلغ لاسته راوړي ... که موږ فرض کړو چې یو پلورونکي د میاشتي په لومړیو ۱۰ ورځو کې ۴۰۰۰ روپۍ لاسته راوړي؛ نو موږ وینو چې دی په پاتي ۲۰ ورځو کې د نورو ۱۰۰۰ روپو د لاسته راوړلو له پاره ډېر کوښښ نه کوي؛ ځکه دی ګومان کوي چې په میاشت کې تر ۵۰۰۰ زیاته ګټه نه شي تر لاسه کولی او که تر لاسه یې هم کړي؛ نو کېدای شي د ده په ګومان پایله یې د ده په ګټه نه وي.

دغه راز که یو څوک غواړي خپل وزن کم کړي؛ نو هغه په خوړو کې ځان ته ځانګړې اندازه و ټاکي؛ نو وزن یې کمیږي ، خو که دی له ځان سره فکر کوي چې بدن یې غوښین دی؛ نو بېرته به یې وزن زیاتیږي او په هر ځل چې د ده وزن کمیږي؛ نو بېرته به زیاتیږي، ځکه چې دی خپل هماغه زاړه عادتونه خپلوي نا انډوله خواړه خوري او هیڅ سپورټ نه کوي.

یو ځل د څېړونکو یوې ډلې د شخصي نظر د اغیز معلومولو په موخه د لېسې پر زده کونکو یوه ازموینه تر سره کړه، دوی زده

کونکو ته وویل چې شین سترګي خلک له تور سترګو څخه ډېر زیرک وي او کولای شي په خپلو زده کړو کې ښې نتیجې لاسته راوړي

په دوو میاشتو کې د ننه څرګنده شوه چې شین سترګو زده کونکو د پوهي کچه تر تور سترګو زده کونکو لوړه شوې وه

څه موده وروسته څېړونکو د ازمویني په موخه زده کونکو ته وویل چې دوی مخکې د شین سترګو او تور سترګو په اړه څه ویلي و په هغې کې خطاشوي و، خبره بر عکس ده، تور سترګي زده کونکي پر شین سترګو ډېر ذهن وي...

دوه میاشتي وروسته نتیجه بیخي بر عکس راووتله، د تور سترګو د پوهي کچه ډېره لوړه شوې وه او د ها نورو د زده کړې کچه ډېره ټیټه شوې وه، د دې څخه معلومولای شو چې ستا په ذهن کې د خان په اړه انځور پر سلوک او کړو وړو پوره اغیز لرلای شي

پنځم: پایله

پرخان باور ستا د کارونو پر پایلو بشپړ اغیز لري او د هر کار پایله ستا په باور پورې اړه لري، چې په یو کار کې څه ډول ستا باور وي پایله به یې هماغسې وي نو دا دواړه هغه بنسټونه دي چې په راتلونکي کې ستا پر سلوک اغیز کولای شي

شپږم دریځ ارزونه

کومه تګلاره چې ته پرې خپل دریځ معلوموې او ارزونه یې کوې. همدا تګلاره ستا پرېکړې تراغیز لاندې راولي چې په پایله کې ستا پر سلوک هم اغیز لري

کله چې موږ یو دریځ ټاکو او بیا د هغه له مخې منفي یا مثبته پرېکړه کوو ؛ نو موږ خو ښوو چې د پرېکړې سره سم سلوک وکړو

نو زموږ هر ډول دریځ څرګندول یا له یوې ځانګړې لارې د کوم شخص په اړه معلومات ترلاسه کول زموږ پر هغه سلوک اغیز لري چې د خپل دریځ او شخصیت په اړه یې څرګنده وو.

که موږ خپل منفي سلوک چې زموږ کړه وړه له ګوابښ سره مخ کوي لرې کړو او پر ځای یې مثبت سلوک خپل عادت وګرځوو ؛ نو ډېر په سانه کولای شو خپل او د نورو د ژوندانه تګلورې بدل کړو ، خو دا هرڅه د یوې ټاکلې تګلارې له مخې پلي کولای شو.

په دې اړه لاندې لارښوونې په پام کې ونیسې

- موږ باید خپل منفي سلوک لرې کړو او پر ځای یې مثبت سلوک غوره کړو
- باید نور نو پر نورو خلکو د نیوکو څخه لاس واخلو او خپلې ټولې هڅې هغه لور ته واړاوه چې په مټ یې موږ نېکمرغي ترلاسه کولای شو.
- باید نور نو خپل ځان ته په مثبته هنداره کې وګورو.
- باید د خپل ځان او نورو له پاره داسې سلوک غوره کړو چې نکه مینه وي.

Scanned by CamScanner

د مثبت سلوک غوره لارښوونې

له نورو خلکو سره د ښو اړيکو ساتلو د پرمختګ له پاره خپل مهارتونه وکاروه او تل لاندې لارښوونې په پام کې نيسه:

* پر نورو خلکو بد مه وايه.
* د نورو خلکو عيبونه مه لټوه او تل ياد ساته چاچې د بل عيب ولټو؛ نو پخپله پکې راګېرشو.
* د "زه" منفي ضميرته اجازه مه ورکوه چې په مخکې دې خنډ شي.
* داسې مه ګڼه چې تاته ناست خلک پوهيږي چې ته څه غواړې او څه فکر کوې د دوی په اړه خپلې خبرې بشپړ وه.
* ژوند شريکې ته دې منفي روزنه مه ورکوه، داسې چې ته خپل ورځنۍ تولې ستونزې ورته بيان کړې ځکه ستا ستونزې له منځ تللای شي خو د ستونزو په اړه د هغې خيالات کېدای شي د هغې له ذهن څخه و نه وځي.
* کله چې له اوږدې مودې وروسته خپل ملګري ته تيلفون کوې؛ نو د هغه څخه دکوم خدمت غوښتنه مکوه... د هغه د حال پوښتنه وکړه او د مېلمستيا بلنه ورکړه تر دې وروسته کولای شي په ښه توګه ترې غوښتنه وکړې.
* د مايوسه او منفي خلکو پورې ځان مه تړه ځکه چې ستا پرسلوک بدې اغيزې کوي.
* له چا سره اړيکې مه شلوه د هرچا سره ښې اړيکې ساته.

Scanned by CamScanner

* له خان نه وپوښته چې نوی سلوک د ژوند په پرمختګ کې درسره مرسته کوي او کنه؟ بیا خپل کړنې پرمخ بوزه.
* له نورو خلکو سره خپلې اړیکې ښې وګڼه او تل نرم اوسه ځکه چې نرم سړی د چارو واکمن وي
* یاد ساته چې د هر مشکل درې لیدلوري دي ... ستا نظر، د بل چا نظر او سالم نظر، پام دې وي چې ستا سلوک ستا د پرمختګ او وروستوالي لامل ګرځي او ته کولای شي خپل سلوک بدل کړې او دا مه هېروه چې ته کولای شي داسې شخصیت شی چې ته یې تل هیله کوي او کولای شي خپل او د نورو ژوند بدل کړې.

د دې لاربښوونو عملي کولو وروسته اوس ته بشپړ ځواک او پوره وړتیا وې په لاس کې لرې چې خپل منفي خیالات په مثبتو خیالاتو بدل کړې او پام دې وي چې ستا خدای درکړې وړتیاوې یوازې د دې د پاره دي چې پاک خوی، سالم نظر او پیاوړی دریځ ولرې.

تل یاد ساته چې دا ژوند یو فرصت نه دی ته دوهم، دریم ... فرصت هم لرې او دا هغه ژوند دی چې ته یوازې یو ځل پکې اوسېدلای شې.

* * *