

# د بريا اروا پوهنه

د برياليتوب سل ټكي، سل انگېزې

تاليف او ژباړه: مصطفى صفا

Ketabton.com

---

# د بریا ارواپوهنه

---

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا

---





## د کتاب پیژندنه:

نوم: د بریا اروا پوهنه

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا

چاپ کال: ۱۳۹۰هـ ل

چاپ شمېر: ۲۰۰۰ ټوکه

خپرنډوی: گودر خپرنډویه ټولنه / ننگرهار

## ډالی!

قدرمنه لوستونکيه!

تاته!

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

مصطفی صفا

کابل – د تخنیکي او مسلکي زده کړو معینیت

۱۳۹۰/۱۱/۴ هـ ل

## (۱)

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

## ( ۲ )

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

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

نو ژوند ته کومه تشبه ورکول غواړئ؟

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

## ( ۳ )

آیا کله چې غواړئ له خپل وخت څخه ډېر خوند واخلي، ټلويزيون  
گوري؟ سگرت لگوي؟ او که ويده کېږي؟  
آیا له سختې څخه د تېښتې او د آرامۍ د لاسته راوړلو لپاره له دې  
څخه نورې ښې او مثبتې لارې هم په پام کې لري؟  
آیا په داسې بېلابېلو انگېرنو اخته ياست، چې پر ژوند مو يې اغېزه  
کېږي وي؟

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

## (۴)

هر شی خپل ورته شی جذبوي...

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

هر مثبت فکر خپل مثبت فکر جذبوي...

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

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

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

## (۵)

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

## (٦)

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

## (۷)

د څو پوښتنو په کولو سره خپل ځان وارزوی:

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

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

## (۸)

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

له ځانه وپوښتنې:

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

څنگه کولای شم خپل هدف ته ورسم؟

څنگه کولای شم په خپل قول عمل وکړم؟

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

کوم فکرونه چې درته پيدا کېږي، هغه وليکئ، پرېږدئ چې بېلابېل

فکرونه ستاسې ذهن ته راشي.

نوبتنگر واوسئ او د حل په لارو پسې وگرځئ.

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

## (۹)

کله چې مور د زیانمنېدلو احساس کوو او پرځان باور نه لرو، نو ډېره  
مشکله ده چې په خپلو قضاوتونو هم باور وکړو.

په داسې شېبو کې له ځانه وپوښتئ:

زړه مې څه غواړي چې څه پېښ شي؟

خپل ځواب در سره نوټ کړئ؟

له ځانه سره فکر وکړه، د کوم واړه عمل او تصمیم په واسطه کولای

شم، په ژوند کې د موفقیت په لور کوم نوی حرکت وکړم؟

((که چېرې دې په خپلو روابطو، کار او دنده کې داسې څه موجود وي

چې له هغو څخه راضي نه وې، همدا اوس تصمیم ونیسه چې په

ډېرې تېزۍ سره په لنډ وخت کې بدلون ورکړي.))

## ( ۱۰ )

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

دا یوه نظریه نه ده، بلکې د یوه ډاډ او اطمینان احساس هم دی.  
مور کولای شو، هره نظریه چې زموږ ذهن ته راځي، په باور بدله کړو،  
خو په دې شرط چې ددې نظریې د تائید لپاره په پوره اندازه له خپلو  
تجربو استفاده وکړو.

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

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

## ( ۱۱ )

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

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

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

ايا په کولو ارزې؟

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

## (۱۲)

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

## ( ۱۳ )

د یوه کس ژوند د بل کس له ژوند سره توپیر لري، بل هېڅوک ستاسو ژوند او ستاسو احساس نه شي درلودلی او هېڅوک ستاسو د بدن ټاټوبي ته لاره نه شي موندلی او نړۍ هغسې نه شي تجربه کولای، لکه څنگه یې چې تاسو تجربه کوئ.

یوازې ته یې چې خپل ځان دې پیژندلی شي.

یوازې ته یې چې د خپلو ښو او بدو مسئولیت لري.

او یوازې ته یې چې د خپل پرمختګ هیله کولی شي.

دا ټول په تا پورې اړه لري، بل څوک د خپلې ناکامۍ لامل مه ګڼه!

یو عالم وايي: «ژوند یوه ښکلې پدیده ده، په دې شرط چې مراندې

بې زما په لاس کې وي، زه به ډیراحمق وم، چې اجازه ورکړم دغه واګې

زما له لاسونو وتښتي...»

که باور ولرې اوکه یې ونه لرې، ته د خپل ژوند اصلي طراح یې!

((فکر وکړه... ځان وپیژنه...))

ته د قهرمان کېدو لپاره زیږېدلی یې!))

## (۱۴)

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

ورځنيو مسایلو ته دقيق شی، يوازې له کتابه زده کړه نه کېږي... له  
ژوند څخه زده کړه وکړئ... موفقو خلکو ته وگورئ، د هغوی غورځې  
پرځې کشف کړئ او د هغوی مهارتونه په ځان کې پيدا کړئ.

همداراز له ځانه يې زده کړئ، خپلې حقيقي توانايۍ وپېژنئ، خپلې  
ټولې تجربې ورسره غبرگې کړئ او پرمخ ولاړ شی.

(تجربه هغه سرليک دی، چې هر څوک يې خپلو غلطيو ته عنوانوي.)

[اوسکار وايلا]

(يوازې حقيقت کولی شي، چې تاسو ته رښتيني شهرت دروښي.)

## (۱۵)

د خپلو ارزښتونو د پیدا کولو په موخه له ځانه دا پوښتنه وکړه:

زما په ژوند کې تر ټولو مهمه مسئله څه شی ده؟

خپل ځوابونه په یاد راوړه!

په یاد ولره، غواړې خپل هغه ارزښتونه کشف کړې، چې ډېر زیات وړ

پسې په هڅه کې یې.

ټول لاسته راغلي ارزښتونه په یوه لېست کې د مهموالي له مخې

ډلبندي کړه.

یو ځل بیا فکر وکړه او له ځانه وپوښته:

د ژوند د لومړیتوبونو په فهرست باندې باید کوم نور ارزښتونه وړ

زیات کړم؟

((شدیدې غوښتنې ولره او غوره شیان وغواړه، ترڅو غوره توبونه تر

نورو لومړی ستا په لور راشي.))

## (۱۶)

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

تاسې خپل ځواکونه وسنجوئ.

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

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

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

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

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

## (۱۷)

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

## (۱۸)

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

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

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

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

## (۱۹)

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

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

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

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

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

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

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

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

## (۲۰)

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

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

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

## ( ۲۱ )

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

((د هغه څه د تر لاسه کولو لپاره چې نه يې لرې، بايد داسې څوک  
شې چې تراوسه نه وي))

زه بايد بدلون را منځته کړم، نور له ما سره مرسته کولی شي، مگر  
ددې بدلون مسئول زه پخپله يم، خو که چيرې دا بدلون را منځته نه  
کړم، په ژوند کې به څه شی له لاسه ورکړم؟!!!

((بدلون د ژوند اساسي واقعیت دی.))

## (۲۲)

هر کله نه شو کولای له پرونیو معیارونو سره ژوند وکړو، بلکې پکار وي چې د نن لپاره له نننیو معیارونو کار واخلو. تېر وخت له راتلونکي سره مساوي نه دی! ډېر داسې کارونه شته چې نور کله مو نه شواي کولای، مگر اوس پرې توانېدلی شو.

څوک چې په ځان باور لري، هغه مسئولیت منونکی وي او په قاطعیت سره تصمیم نیسي.

که امکانات لری او که یې نه لری، لوی او د کېدو وړ هدفونه وټاکي. ستاسو په نظر څه ډول کولای شو، د «زه کولی شم» شعار په چټکۍ سره عملي کړو؟!

## ( ۲۳ )

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

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

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

## ( ۲۴ )

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

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

د کوم شي د زده کړې علاقه لری؟

په کومو مهارتونو کې غواړئ تبحر پیدا کړئ؟

کومې ځانگړنې غواړئ په خپل شخصیت کې پراخې کړئ؟

تاسې به په اینده کې څه ډول څوک وی؟

ژور فکر وکړئ او خپل یو کلن هدف مشخص کړئ.

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

پایداره موفقیت ته ورسوي.))

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

## ( ۲۵ )

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

## (۲۶)

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

ایا کونښن کوي او یا یې نه کوي؟

ایا نوي مهارتونه زده کوي او که نه؟

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

لوړاوي لپاره ټولې لازمي زده کړې لاس ته راوړئ.

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

دې د لوړ مقام لیاقت نه دی پیدا کړی.))

## ( ۲۷ )

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

((محدود هدفونه، ژوند محدودوي.))

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

خوشالی کې ده.))

## (۲۸)

له ډېرو وړو کارونو څخه د لویو کارونو کولو ته لار ومومئ.

د یو عالم په وینا: «څوک چې د خټلو په ټولولو شرمېږي، هغه دې د اور په لگولو هم وشرمېږي.»

دا په یاد ولری، چې اسانۍ په سختۍ منځته راځي، هېڅ داسې اسانه کار نشته، چې یو وخت به مشکل نه و، که نور یې نه منئ، تاسې ته قدم اخیستل څومره اسان دي، خو په ماشومتوب کې مو همدغه قدم په څومره سختۍ سره اخیست، مور څومره ډېر لوېدلي یو... ((په وړو کارنو لاسبری، په مور کې د لویو کارونو وړتیا روزي.))

((هر موفقیت د بل موفقیت سبب کېږي!!))

## (۲۹)

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

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

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

## ( ۳۰ )

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

((د کار پیل د هغه د پای زېری درکوي.))

## ( ۳۱ )

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

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

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

## ( ۳۲ )

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

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

## ( ۳۳ )

کله چې د کوم کار لپاره ملا تړې، د نهیلی او مایوسی یاد له ذهنه  
وباسئ...

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

متل دی، وایي:

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

پرېږده چې نور خلک ناهیلی شي، مگر ته نه!

نهیلی د گور په لور لومړی گام دی...

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

سلگۍ پورې هیله من و اوسه!

## ( ۳۴ )

موږ له خپلو تاواناييو څخه بشپړ معلومات نه لرو او يوازې د خپلو ذهني او جسمي منابعو له وړو برخو څخه استفاده کوو؛ په همدې دليل هغه خلک چې وروسته پاتې او ناکام دي، معمولاً د خپلو ډېرو لويو تواناييو په وړو محدودو کې ژوند کوي، هغه ډېرې لويې وړتياوې لري، مگر د خپلو عادتونو له مخې نه شي کولای، له هغو گټه واخلي. ((د انسان بدن د هغو د اروا بهترين تصوير دی، ايا پوهېږئ، چې ستاسې بدن ستاسې د ننه څه وايي؟!))

((تاسې خدای<sup>(ج)</sup> درانه پيدا کړي يئ او په درنښت ارزئ، که چېرې خپل ځان په وږه تله وتلئ، سپک او واړه به وڅيژئ.))

## ( ۳۵ )

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

((بريالیتوب د هغو چا په برخه وي

چې تر نورو زیات استقامت لري!))

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

## ( ۳۶ )

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

که چپرې دې ولیدل چې هغو اهدافو ته چې تا مشخص کړي، نه شې  
رسېدلی، نو په اهدافو کې دې لاس مه وهه، بلکې په پلان کې دې  
لاسوهنه وکړه.

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

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

## ( ۳۷ )

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

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

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

## ( ۳۸ )

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

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

((سخت كار وكړه))

سخته لوبه وكړه

او نړۍ ته بدلون وركړه!!))

## ( ۳۹ )

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

## (۴۰)

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

## ( ٤١ )

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

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

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

. څوک له ماسره بده رویه کوي؟

. هغه ته څنگه اجازه ورکوم چې ما قربانی ته ورتهېل وهي؟

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

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

## (۴۲)

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

نو کله چې خپل کار شا ته غورځوي، څه احساس لري؟  
ايا د کار شا ته اچول، ددې ټولو تشويشونو ارزښت لري؟  
له خپلو ټولو هغو کارونو څخه چې بايد تر سره يې کړي، يو فهرست جوړ کړي، وروسته له خپلو ټولو فرصتونو څخه استفاده وکړي او د هغو د انجام لپاره مو بېلابېلې لارې چارې کشف کړي.  
همدا اوس له هغو کارونو څخه يو انتخاب کړي او پيل يې کړي.  
اوس څه احساس لري؟

## ( ۴۳ )

له ځانه وپوښته:

ايا خپلو ټولو ذاتي تواناييو ته مې لاس رسي؟

ايا په خپل ژوند کې کومه مهمه تجربه لرم؟

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

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

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

## (۴۴)

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

## (۴۵)

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

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

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

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

## (۴۶)

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

## (۴۶)

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

اوف! له ټولو کارو نه ستړی یم!

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

## (۴۷)

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

## (۴۸)

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

## (۴۹)

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

## (۵۰)

هغه فکرونه چې مور يې تر اوسه کوم ځای ته نه يو رسولي، له دې نه وروسته هم مور هغو ځای ته نه شي رسولى چې غوښتونکي يې يو... (( بدلون زموږ تر ټولو مهم ملگرى دى. ))

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

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

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

## (۵۱)

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

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

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

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

## (۵۲)

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

((تاسې خپل ځان د نړۍ لپاره ضروري وگنئ))

او خپل ځان د نېنگنې واسطه كړئ!!))

## (۵۳)

ژوند څومره لوړې ژورې لري...

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

خپلو کارونو ته په لوی نظر وگوره، داسې وانگېره چې ستا اوسنی دنده مهمه ده، ستا راتلونکی پرمختگ هم په هغه انگېزنه پورې تړلی دی چې د اوسنۍ دندې په اړه یې لري.

ستا ذهن د (فکر کولو کارځای) دی، یو داسې فعال کارځای، چې هره ورځ زیات فکرونه تولیدوي، نو له خپل ذهن څخه د مسائلو د تحلیلولو په موخه استفاده وکړه، نه د اطلاعاتو د انبارولو!

## (۵۴)

د ژوند په هره برخه کې د لوړتیا او عالی توب فکر وکړئ، ځکه  
ته نړۍ ته ددې لپاره راغلی یې چې په نړۍ باندې یو نوی څه ور زیات  
کړې. پدې نړۍ کې زموږ شته والی زیات دلایل لري، مگر غالباً پدې  
نړۍ کې ستا د شتون دلیل دا دی، چې ته یو مهم څوک یې، که  
چېرې مهم نه وای، دلته به هم نه وای راغلی.

له همدا نن څخه، خپل ځان د یو ارزښتمن انسان په توګه ومنه.  
ځان ته به کمه سترګه مه ګوره، ځکه ته د ځمکې پرمخ د خدای (ج)  
خلیفه یې. ته د ټولو بښګڼو مستحق یې او ستا د ژوند د کتاب ټول  
مسائل حلېدونکي دي!

## (۵۵)

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

دې ته صبر مه کوه، چې موقع برابره شي

ته پخپله برابر شه!

او ژر تر ژره لاس په کار شه!

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

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

اندازه مو له ځان سره مينه زياتېږي.

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

کړه چې د هغو لپاره پيدا شوی يې!

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

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

توگه ژوند وکړه.

## (۵۶)

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

## (۵۷)

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

ژان ژاک روسو وايي:

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

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

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

## (۵۸)

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

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

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

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

## (۵۹)

د انسانانو ټول پرمختگونه په یوه تصمیم سره پیل کېږي. شهید سردار داودخان به ویل: (تصمیم د بری لومړی شرط دی!) د تصمیم یو تعریف له هغو اطلاعاتو څخه عبارت دی چې د عمل سبب کېږي. که چېرې ستاسې تصمیم عمل رامنځته کړي، نو واقعي تصمیم مو نیولی دی او که چېرې کوم کار ترسره نه شی کړای، معنا یې دا ده چې واقعي تصمیم مو نه دی ورته نیولی. خپل ځان ته ثابتته کړی، چې د تصمیم نیونې اهل یم.

«داسې تصمیمونه ونیسئ  
چې یوځل بیا ستاسې سخت ژوند  
په هیله من ژوند بدل کړي.»

## (٦٠)

تکړه او وپړشخص او نه برياليتوب!

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

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

## ( ٦١ )

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

کلی لوی دی، خلک ډېر دي خو ویده دي

په ویدو د وینېو خلکو باداري ده

په تا کې جهان دی، وینېو شه، هغه ټول استعدادونه او توانایی چې له تا سره ویده دي وینېو به شي.

روان او هڅاند ووسه، که روان سړي ته کوم چانس پېښ شي، نو مستقیماً به ورسره مخامخ شي او په لاس به یې راوړي، خو که پراته سړي ته کوم چانس پیدا شي، نو یوازې به خوب وویني او نور به هېڅ په لاس رانه وړي.

## (۶۲)

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

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

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

## (۶۳)

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

## (۶۴)

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

تاسې چې هرڅومره کوښښ وکړی، هماغه یاست چې اول وی. د نورو کټ مټ پېښې مه کوئ، ځان وپېژنی او هڅه وکړی، پخپله ووسی. هڅه وکړئ خپل ارزښت مخ په بره یوسی، د خپل ځان لپاره په ورځ کې یوه مرکه جوړه کړئ او له ځانه پکې وپوښتی:

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

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

## (٦٥)

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

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

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

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

## (٦٦)

د موفقیت راز څه شی دی؟

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

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

((هغه چې زه یم، هغه دا دی، دا زما د ژوندلاره

ده، دا هغه کار دی چې غواړم ترسره یې کړم او هېڅ

داسې مانع نشته، چې ما ترې راوگرځوي.))

## (۶۷)

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

ايا خپلو اهدافو ته د نژدې کيدو په حال کې دی يا د لرې کيدو؟  
ايا د خپل ژوند څخه خوند اخيستلای شئ؟  
که چېرې داسې نه وي، نو له همدا اوسه پکې بدلون راوړئ.  
بدلون د ژوند ترټولو مهم او ثابت اصل دی.

((بايد له بدلون سره مينه ولرو

ځکه بدلون يوازنی شی دی چې قاطعيت لري.))

## (٦٨)

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

هدف د حرکت لپاره تر ټولو غوره عامل دی.

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

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

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

## (٦٩)

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

## (۷۰)

زموږ ژوند، زموږ له فکرونو جوړ دی.

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

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

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

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

## (۷۱)

زه پوهېږم چې زما د ذهن غالب فکرونه، زما د اقدام او عمل لپاره وسيله گرځي او په تدريجي ډول سره په يوه فزيکي واقعيت بدلېږي. دې هدف ته د رسېدو لپاره زه هره ورځ کابو دېرش دقيقې په يوه په زړه پورې شخصيت باندې فکر کوم، ترڅو ددې شخصيت يو مناسب ذهني تصوير زما په وجود کې پيدا شي... [ناپلئون هېل]

لکه څنگه چې اوبه ځانته پخپله ځای پيدا کوي، په همدې ډول هر انسان ددې وړتيا لري، چې ځانته په خپله د ژوند معيار وټاکي. (تاسو همغه ياست، چې کېدل يې غواړئ.)

## (۷۲)

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

## (۷۳)

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

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

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

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

## (۷۴)

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

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

((راځئ د خپلې نېکمرغۍ لپاره مبارزه وکړو

زموږ خوښي او نېکمرغي په موږ پورې اړه لري

او په بل هېچا پورې تړلې نه ده.))

## (۷۵)

خوک چي پر خان برياليتوب نه شي ترلاسه کولى، هغه په هېچا باندې نه شي بريالى کېدلى.

پر خان حاکميت او واکمني له ټولو واکمنيو غوره وي، هغه انسانان چې له خپله خانه بې خبره وي، خپل شخصيت هم له ياده وباسي. نو له همدا اوسه خپل خان له سره وپېژنه، شېبه په شېبه په خپله خانپېژندنه غور وکړه.

که په غلطه لار روان وي، د بېرته راگرځېدو څخه مه وپرېره!

يو عالم وايي:

((زمور تر ټولو لوى وياړ دا نه دى چې و نه بنويېرو، بلکې دا دى چې

له هرو بنويېدو نه وروسته په پښو ودرېرو.))

## (۷۶)

هېڅکله بخيل او کينه کښې مه ووسئ، ځکه کينه کښې او بخيل سپړی د خوشالو خلکو په ليدو خفه کېږي او د چاغو په ليدو ډنگرېږي، دا حالت د رواني ستونزو ځاله ده.

هر څومره چې د يوه شخص د ټيټ ساتلو په هڅه کې شې، په همغه اندازه به ستا ځينې وړتياوې ټيټې پاتې شي.

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

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

((ښېگڼه تر ټولو غوره سياست دی.))

## (۷۷)

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

امرسون وايي:

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

## (۷۸)

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

((انسان د خپلې ژبې ترشا پټ دی.))

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

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

## (۷۹)

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

## (۸۰)

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

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

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

«پر خپل ځان باور ولرئ»

پر خپل توان باور ولرئ»

او پر خپل برياليتوب باور ولرئ!»

## (۸۱)

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

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

[انټوني رابینز]

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

[ناپلئون هیل]

## (۸۲)

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

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

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

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

## (۸۳)

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

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

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

## (۸۴)

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

## (۸۵)

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

ددې لپاره چې د نورو د پام وړ وگرځې، نورو ته پام واړوه.

که چېرې د خلکو ستاینه وکړې، په اسانه به وکولی شې چې د هغو سره جوړ راشي او بالاخره به هغه په خپله نفعه وخرخوې.

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

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

## (۸۶)

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

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

((بڼه پیل، بڼه پای لري.))

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

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

## (۸۷)

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

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

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

((موفقيت د يوه سم قضاوت ثمره ده، او سم قضاوت د تجربې ثمره ده، خو تجربه زياتره وخت د يوه ناسم قضاوت ثمره وي.))

## (۸۸)

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

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

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

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

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

شي سرته رسولي شي.))

[ارنست همينگوي]

## (۸۹)

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

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

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

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

## (۹۰)

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

## (۹۱)

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

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

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

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

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

## (۹۲)

ځينې كسان نه خوبښوي چې په ډېره لېوالتيا او مينه سره كار وكړي،  
بلکې يوازې همدومره غواړي چې د كار مشرتابه ته ځان ورسوي او بيا  
نورو ته د كار د سرته رسولو امر وكړي.

خو له كار سره لېوالتيا لرل او هغه په شوق او علاقه سره ترسره كول د  
ژوند له ډېرو لوړو صفتونو څخه يو دی، دا ځكه چې:

(( كار ته علاقمند شخص تر توقع زيات كار كوي!! ))

«مهمه نه ده چې څومره پوهه لری»

مهمه دا ده چې هدف ته د رسېدو لپاره

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

بدرگه که محبت راسره نه وی

یک تنها په دې خونخوارو لارو تلل څوک؟

[خوشحال خټک]

## (۹۳)

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

(( يوازې پر برياليتوب ايمان ولری ))

په برياليتوب فکر وکړی

او د برياليتوب لپاره هڅه وکړی. ))

## (۹۴)

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

یو عالم وايي:

«هر کار دې چې پیلوه، پای ته یې رسوه. کوم کار چې پای ته نه شي رسولی، پیلوه یې هم مه.»

د هر کار تر پیلولو وړاندې د هغه د سرته رسولو ارزښت باید دقیق تعریف کړو، ځینې کارونه سپری له کاره وباسي!

زموږ ترټولو لویه اشتباه دا ده چې هغه کار چې د هېڅ ارزښت نه لري، په ښه ډول ترسره کوو.

## (۹۵)

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

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

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

## (۹۶)

خومره چې د فعالو او برياليو خلکو ژوند ته خیرشوي یو، لا مو باور پیدا کړی دی چې د دوی د شهرت او پرمختگ لامل هغه خنډونه وو، چې په ژوند کې ورته پیدا شوي وو او هغوی یې کار او کوبښنې ته هڅولي دي.

(ویکتور هوگو) وایي:

((بدبختي د انسان عقل او پوهه روزي.))

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

((کله چې تقدیر تاسو ته یو تریولپمو درکړ، هڅه وکړئ چې

خواره شربت ترې جوړ کړئ.))

## (۹۷)

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

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

## (۹۸)

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

## (۹۹)

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

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

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

## ( ۱۰۰ )

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

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

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

## ماخذونه:

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

# da baryá arwápohana

**Get More e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com - Digital Library**