لطفاً

مه ساده کيږئ!

ځان پيژندنه

ځان جـوړونه

او ځان خبري

Download from:aghalibrary.com

تاليف او ژباړه: مصطفی صفا

Downloaded from: ketabton.com

بسم الله الرحمن الرحیم

کتاب پېژندنه:

==============================

د کتاب نوم: لطفاً، مه ساده کېږئ!

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا

کمپوز: م. صفا

خپرندوی: گودرخپرندویه ټولنه

چاپکال: ۱۳۹۱هـ ل

چاپ وار: لومړی

چاپشمېر: ۲۰۰۰ دوه زره ټوکه

Download from:aghalibrary.com

Downloaded from: ketabton.com

د پیل خبرې

د انسان په کړو وړو کې د هغو بېلابېل عادتونه ځان راڅرګندوي، انسان ته زیاتره وخت خپل عادتونه په نظر ښه ورځي او له دې مخې هرڅوک خپل ګڼ عادتونه د خپل ذوق له مخې راخپلوي، همدا لامل دی، چې هرسړی دژوندانه په ډګر کې تر زیاتې کچې خپلو خویونو او عادتونو په مخه کړی دی.

ددې عادتونو له ډلې څخه ځینې له انسان سره دژوند تر پایه ملګري پاتې کېږي او ځینې نور ښایي د یو څه وخت په تېرېدو له سره هېر شي.....

د پوهنتون په دوره کې زما یو عادت دا شو، چې په اونۍ، دوو اونیو کې به مې حتمي یو ځل د کابل ښار په ځینو مشهورو کتاب پلورنځیو سر واهه، د کوم کتاب یا مجلې د اخیستو ترڅنګ به مې د بېلابېلو نویو چاپ شویو او نویو راغلیو کتابونو درک هم لګاوه.

یوه ورځ په همداسې پار په میرویس میدان کې یوه کتاب پلورنځي ته ورغلم، زیات کتابونه مې ته نظر تېر کړل، خو له منځه مې یې دوه دری کتابونه راخوښ کړل، په دې کې یو ایرانی چاپ کتاب د ((لطفاً، ګوسفند نباشید!)) په نامه ؤ، همدلته مې یې څو پاڼې واړوې راوړوې، فهرست مې یې وکوت، څو پراګرافونه مې یې ولوستل، کتاب د حجم له مخې پنډ ؤ او خدای شته نوم یې هم راته یو څه جالب په نظر راغی. نور کتابونه مې په خپلو ځایونو کې ورته کېښودل، دا کتاب مې ترې واخیست او په خاصه تلوسه مې له ځانه سره اتاق ته یووړ.

ملګرو ته مې وښود، هغو ورپورې وخندل، مګرکله مې یې چې له متن څخه ورته څو جملې ولوستې، هغوی یې هم راسره په دې تلوسه کې شریک کړل او ویل یې پرې ورکې نه دي!

میاشت وروسته مې همدغه کتاب د خپل یوه دوست په لاس کې ولید، ما ورته وویل: دا دې له کومه کړی؟ ده وویل: نوم ته یې مه ګوره، ډېر ښه کتاب دی!

ماوې که ښه کتاب وي، چې پښتو ته یې راوژباړو.

ده وویل که داسې شي، نو ډېر به ښه شي.

په همدې موخه مې دکتاب په بشپړه لوستنه پیل وکړ او په څو ورځو کې مې پای ته ورساوه.

Download from:aghalibrary.com

Downloaded from: ketabton.com

په کتاب کې ډېر څه وو، د ځان پېژندنې او رواني روزنې په برخه کې يې غوره خبرې درلودې، مګر ددې ترڅنګ څنګ يې ځينې داسې خبرې هم ليکې وې، چې زموږ له ملي او مذهبي ارزښتونو سره يوځه په ټکر کې راته وبرېښېدې.

دې حالت دکتاب دژباړلو هيله زما په زړه کې مړاوې کړه، خو وروسته مې له ځانه سره وويل: چې ته نه کړل نه، يو څه کړل غوره دي! راشه هغه ټکي يې راوژباړه، چې زموږ په درد خوري.

بېرته مې ورته لېچې رابډوهلې او همغه ګلونه مې ليکې راټول، چې خپلو خلکو ته مې د ډالۍ کولو وړ وبلل، ترڅنګ مې يې د موضوع د لاتنوع او رنګينۍ په خاطر له ځينو نورو ماخذونو څخه چې ددې کتاب په پای کې يې نومونه راغلي هم استفاده وکړه، خو زياته برخه يې له هماغه لومړني کتاب((لطفاً ګوسفند نباشيد!)) څخه رغېدلې ده، چې نوم مو هم ورته د همغه کتاب د نامه له مخې ((لطفاً مه ساده کېږئ!)) غوره کړی دی.

په دې کتاب کې ټول موضوعات له لويه سره په دريو برخو ويشل شوي دي، لومړی عمومي ځان پوهونې، دوهم تاکيدي عبارتونه او دريم لاځوابه پوښتنې. خو له دې ټولو نه چې يو څه راته مهم دي او دا نېکړې هڅه يې خوځولې هغه زما يوه هيله ده او دا هيله هغه وخت پوره کېدونکې ده، چې له دې کتابګوټي څخه لږ ترلږه يوه جمله هم ستاسو قدرمنو لوستونکو پر زړونو پرېوزي او په ژوند کې مو ګټوره ثابته شي.

په همدې هيله دا تاسې او دا هم د ځان پېژندنې او ځان جوړونې په لور ګامونه.

مصطفی صفا

غزني پوهنتون

۱۳۹۱هـ ل دوري دمياشتې اته ويشتمه ورځ

Download from:aghalibrary.com

Downloaded from: ketabton.com

عمومي ځان پوهوني

Download from:aghalibrary.com

Downloaded from: ketabton.com

ځان پېژندنه

کله چې د خپل بدن جوړښتونو، اروايي کيفيتونو، احساساتو، غريزو، د مغزو او شعور فعاليتونو، د خپل فکر او نظر حالتونو، د چاپېريال او طبيعت سره بېلابېلو اړيکو، او د خپل وجود داخلي، خارجي، مادي او معنوي غوښتنو، اړتياوو، احتياجاتو او نورو ځواکونو او خاصيتونو ته ځير شې، نو درته په ډاګه به شي، چې زه ډېر څه لرم او ډېر څه په ما پورې اړه لري او ددې ټولو شيانو مسئول يوازې زه يم..........

نو په دې اساس ستا ځان يو لوى او حيرانوونکى جوړښت دى، ستا د ځان هره حجره او زړه په خوځښت، حرکت او تکامل کې خپلې دندې پر مخ بيايي، ستا د ځان هر غړى ګټورې دندې لري، که کوم غړى د بهرني افت او ګواښ سره مخامخ شي، نو داسې يوبل قوت پکې شته چې له هغه افت سره وجنګيږي، او که چېرې بهرنى ګواښ پياوړى وي، نو دغه غړي ته تاوان پېښوي، پدې وخت کې بايد له ټولو شته امکاناتو څخه استفاده وکړې، ننني نړۍ هرڅه لري، ستا دنده داده، چې يو څه بايد نړۍ ته ورکړې، او يو څه بايد له نړۍ نه واخلې......

ستا ځان د وجود او اروا يو ګډ کور دي.......که په بدن يا اروا کې د کومې ناپاکۍ بڅري راښکاره شي، دژوند بهير ويجاړيږي.

ستا ځان د حيرانوونکو اسرارو يوه پټه خزانه ده، که ددې خزانې کلي لاس ته درغله، نو بيا به درته ژوند نورهم ښکلى شي، ددې خزانې د صندقونو کلۍ له ټولو اخلاقي فضايلو څخه عبارت دي.

ته خپل ځان وپېژنه، خپل ځان ته بشپړه پاملرنه وکړه، له تاسو سره ډېر خويونه، ځواکونه او کمالات ملګري دي، ته د يو داسې چا په توګه چې خداى (ج) درته د ټولو مخلوقاتو د اشرف وياړ دربښلى دى، بايد په خپل ژوند او چاپېريال نور وشيندې او دژوند د ګوتيې د غمي په شان وځليږې.

هره لويي، شان او شوکت چې ته په نړۍ کې د ځان په شاوخواکې محسوسوې، دا ټول ستا ليدلورى، فکر، مشاهده او شان او شوکت دى، په حقيقت کې دا ټوله ښېګڼه چې د باندې يې تجلى موندلې ده، ستا په وجود کې د ننه ده، او په دې ترتيب ستا سرنوشت د ټول بشريت په سرنوشت باندې تاثير لري.

Download from:aghalibrary.com

Downloaded from: ketabton.com

ته د خپل ځان، ایندې او شخصیت ماڼۍ پخپله جوړوې، او د هغو تر ټولو زړه سواند معمار یوازې ته یې، نو باید ددې ماڼۍ د دېوالونو د لوړولو لپاره د خپلې پوهې له شاقول څخه کار واخلې او خپل وضعیت وسنجوې، ترڅو دغه ماڼۍ درڅخه کږه پورته نه شي.

عقل، فکر، نوښت، انګېزه، خلاقیت او استقامت هغه څه دي، چې لوی خدای(ج) د بشر په رګ رګ کې پنځولي او تر څنګ یې داسې استعدادونه او ځواکونه دده په وجود کې نغښتي دي، چې دی یې ګومان هم نه کوي، مګر له هغو څخه د کار اخیستنې پرمهال ورته یویو رابرسېره کېږي او دی لا په ځان باوري کوي.

همداسبب دی چې مشهور اروا پوهاند ویلیم جېمز وایي((موږ یوازې د خپلې فکري او بدني ځواکمنۍ له ډېرې لږې برخې څخه کار اخلو، په څرګند ډول سره د انسان د ځواک او استعداد پولې ترهغه ډېرې پراخې دي، چې اوس ورته رسېدلی دی.))

نو ته هم یو انسان یې، هغه انسان چې په وجود کې دې جهان ویده دی، ویښ شه، ترڅو هغه ټول استعدادونه او توانایۍ چې ستا په رګونو کې ویدې دي راویښې شي.

ته په دې نړۍ کې نوی او بې سابقې شخص یې، او د بشر د پیدایښت نه تر اوسه پورې ستا په شان څوک منځته نه دي راغلي، او ترڅو چې دا نړۍ وي، بیخي ستا په شان بل څوک دې نړۍ ته نه راځي.

مهمه دا ده چې ته خپل ځان وپېژنې، په دې نړۍ کې د هرچا لپاره ځای شته، خو ستا دنده به دا وي، چې ته پکې خپل ځای پیداکړې او په نړۍ باندې یو څه ور زیات کړې.

ځان پېژندنه او ځان جوړونه هغه هڅه ده، چې د انسان واقعي څېره رابرسېره کوي.

نو ځان وپېژنه! یعنې دا چې زه یو انسان یم او انسان د نړۍ پرمخ د فعالیت محور دی، انسان د الله(ج) د مخلوقاتو له ډلې نه یو بې سیاله مخلوق دی، نه جماد دی، نه نبات دی، نه ځناور دی، نه ملائکه او شیطان، بلکې یو د درناوي وړ مسئول مخلوق دی. انسان د حجم او وزن له مخې ددې پراخې نړۍ پرمخ ډېر ناڅیزه شی دی، خو د روح له نظره او د معنوي وجود له حیثه ډېر سترموجود دی، او د اشرف المخلوقات په نوم نومول شوی دی، نو په دې اساس له ځانه سره ووایه: زه باید داسې چارې ترسره کړم، چې د انسان سترمقام وساتم، ماته په کار ده، چې خپله د خیر او ښېګڼې اروا راویښه کړم، ځکه دغه اروا زما د نېکمرغۍ زېږی راوړي.

ځان وپېژنه! یعنې خدای(ج) ماته ژوند رابښلی او ژوند هغه دروند پور دی، چې باید ادا یې کړی شم.

Downloaded from: ketabton.com

او همدغه ژوند د بشپړتیا په لور د یو داسې سفر حکایت دی، چې له ما څخه پیلیږي او په مهربانه رب پای ته رسي.

او بلاخره دا ژوند یوه داسې سپینه کتابچه ده، چې د زیږیدنې پرمهال مو له مهربانه خدای (ج) څخه د سوغات په توګه اخیستې، زه باید د هغې هره پاڼه په خپل فکر او عمل سره ډکه کړم او په پای کې یې مهربانه خدای (ج) ته وسپارم.

ځان وپیژنه! یعنې د کوم کار او کوم شي سره ډېره علاقه لرم؟ کوم مسلک او کوم کسب مې ډېرخوښیږي؟ په خوراک کې راباندې کوم خواړه بدتاثیر لري، روغتیا او پاکي مې څه ډول ده او څنګه یې ورځ تر بلې مخ د ښه توب په خوا بیولی شم؟......

ځان وپیژنه! یعنې خوځښت، کار او هلې ځلې مې د ژوند بنسټ دي.

ځان وپیژنه! یعنې دا زه یو ټولنیز موجود یم، باید په ټولنه کې رغنده او ویاړلی ووسم او د ټولنې د ګټو په منځ کې خپلې ګټې ولټوم.

ځان وپیژنه! یعنې، باید له بدیو نه ډډه وکړم او د منفي ذهنیتونو د تاثیر لاندې رانشم، بلکې نور د خپلو ښکواعمالو په تاثیر کې راولم.

ځان وپیژنه! یعنې، زه باید تل د خپل عقل د فرمان لاندې ژوند وکړم.

ځان وپیژنه! یعنې، زه باید پوهه لاس ته راوړم او په هر شي کې معقول فکر وکړم.

ځان وپیژنه! یعنې، خپلې اړتیاوې، غوښتنې او حاجتونه له روا لارې نه ترنورو نه په ښه ډول پوره کړم.

ځان وپیژنه! یعنې، د زمانې له غوښتنو سره خپلې غوښتنې اشنا کړم.

ځان وپیژنه! یعنې، زما د نن ورځې سلوک راته د سبا ورځې جنت یا دوزخ جوړوي.

ځان وپیژنه! یعنې، زه مې ځانته په نېکیو تغیر ورکوم.

ځان وپیژنه! یعنې، زه باید له ستونزو او خنډونو سره وجنګیږم او پرې بری ومومم.

ځان وپیژنه! یعنې، زه باید د چاپلوسۍ او احترام ترمنځ توپیر وکړم.

ځان وپیژنه! یعنې، زه باید دومره ساده نه شم، چې نور دوکه راکړي.

ځان وپیژنه! یعنې، له هغه څه نه چې زما په طبعت، ځان او وجدان کې ژورخپګان او کمزوري راولي باید ډډه وکړم.

Downloaded from: ketabton.com

ځان وپېژنه! یعنې، زما باورونه، ذهنیتونه او اندېښنې زما ژوند ته لوری ورکوي، نو ځکه زه باید دا ټول سوچه وساتم.

ځان وپېژنه! یعنې، زما ټوله بدمرغي او نېکمرغي، زما په خپل وجود کې ده.

ځان وپېژنه! یعنې، د نورو په عزت کې باید خپل عزت پیداکړم.

که غواړئ چې ځان وپېژنې، نو نېکمرغي به ستا مخې ته راشي او تل به درسره ملګرې وي.

نو همداسې یوې تلپاتې نېکمرغۍ د حاصلولو په موخه، خپل ځانته راشه او هر اړخ ته یې دقیق شه، وګوره، کوم ارزښتونه لرې؟ او د کومو مناسبو ارزښتونو د راخپلولو اړتیا درسره شتې وهي؟

له هره لوریه خپل شخصیت تر ذره بین لاندې ونیسه، په هغو کې مثبت او منفي اړخونه کشف کړه، د مثبتو اړخونو د پیاوړتیا لپاره زده کړه وکړه، هغه په ځان کې راموجود کړه، په خپله به دې د منفي اړخونو ځای ونیسي او په حقیقت کې به نورځای ورته پاتې نه شي.

په ځان پېژندنه کې له ژورتیا او دقت څخه کار واخله، خپلې خبرې کنترول کړه او خپلو ټولو اعمالو ته د لوی فکرۍ په سترګه وګوره.

د ځان حقیقي بعدونه وارزوه، اوسددې وخت نه دی، چې ته څومره پهلوان یې او څومره خلک ډېولی شې، بلکې ددې وخت دی، چې ستا فکر څومره کار کولی شي او تر نورو څوچنده لوی فکر کولی شئ او لوی پلان طرحه کولی شئ؟

هرکله د یومهم کار او مهم پروګرام د پلي کولو په انګېزه لاس په کار شه، ترڅو یو مهم انسان وبلل شې.

خپل ماحول په خپله ګټه وڅرخوه او یو داسې مثبت او نومونکی عمل ترسره کړه، چې نورخلک له تا څخه متاثر شي او تا د کامیابۍ، نېکمرغۍ او بلندپروازۍ یو مثال وګڼي او خپل شخصیت اوکاري راتلونکې ستا د شخصیت او کار په چوکاټ کې انځورکړي.

Downloaded from: ketabton.com

ځـان خـبري

ځان خبري او ځان هوښياري دکمال او موفقيت د زينې لومړۍ پله ده. ځانخبري يوه داسې انګېزه ده، چې انسان له بې پروايـيو څخه ژغوري او خپل ځان او شان ته يې داسې متوجه کوي، چې هره لحظه له ځان او وجدان نه پوښتنې کوي، غوښتنې کوي او يوداسې پرتلاشه احساس يې په اروا کې راپـيدا کوي، چې په هغو باندې د خپل ځان ارزښت لکه څنګه چې يې غواړي لوړولی شي.

ځان خبري د خدای پېژندنې مقدمه ده، ځان خبري تاترکنترول لاندې نيسي او هره لحظه تا ته وايي، چې دلته ستا ځای نشته، دا کار له تا سره مناسب نه دي او دا خبر له تاسره نه ښايي.

ځان خبري هغه زينه ده، چې انسان پرې د ځان پېژندنې لوړوڅوکو ته ختلی شي.

ځان خبري انساني خاصيت دی او د هغه يوازنی امتياز دی، چې له حيوان سره يې پرې فرق کېږي. له ځانه خبر درلودل انسان ته لوری ورکوي او د هغو په ژوندانه کې په زرګونو(څنګه؟) او (ولې؟) راپيدا کوي او هغه په زرګونه ځله ددې پوښتنو ځواب ته اړ کوي، چې:

زه څوک يم؟

زما د وجود حقيقت او مسئوليت څه دی؟

زه په څه سبب نړۍ ته راغلی يم؟

او له دې ژوند څخه زما ګټه څه ده؟

له ځانه خبر انسان له خپل تېر عمر څخه زده کړه کوي او د خپلو ټولو زده کړو او تجربو په رڼا کې خپله آينده جوړوي.

هغه د يوه ښه ژوند په هيله له ځانه سره مهم او پرځای اهداف ټاکي او بل هېڅ ته په انتظار نه کېني.

Downloaded from: ketabton.com

نو په دې اساس هېڅکله خپل ځان پوچ او بې ارزښته مه بوله.

ته هسې تصادفي نړۍ ته نه يې راغلى !

ته هماغه څوک يې چې د خدای ج امانت دې په غاړه دي، هغه امانت چې ځمکې، اسمانونو، غرونو او درياېونو يې له منلو څخه عاجزي ښودلې وه، هماغه امانت چې د هستۍ په ټول نظام کې يې يوازې تا د منلو وړتيا درلوده.

هو ! ته لوی خدای ج د خپل خلقت شهکار ګرځولی يې او د ټولو ښېګڼو مستحق يې ګڼلی يې.

هو ! ته نړۍ ته ددې لپاره راغلی يې، چې خپلې توانايۍ وپېژنې، او د خپل وجود د ننه خزانو ته لاس رسی پيدا کړې، خدای ج له تا غوښتي چې يوه داسې آيينه ووسې، چې د هغه ج بې ساري جمال ته انعکاس ور کړې.

نو د خپل پاک ضمير آيينه دې د نافرمانۍ او ګمراهۍ په چټليو ونه لړې، ته بايد داسې څوک وې، چې هر څوک تا ته وګوري، بايد د خدای د خلقت ښکلاوې ستا په وجود کې مشاهده کړي، او ستا هر رفتار، کردار او ګفتار دې بايد داسې وي، لکه څنګه چې خپل مهربانه رب در ته غوښتي دي.

Downloaded from: ketabton.com

ځان موندنه

ته چې شېبه په شېبه ځان ته متوجه يې او غواړې په نړۍ کې يو مهم رول ولوبوې، نو له دې مخې هغه انسان يې چې هره شېبه خپل ځان او خپل لاشعوره ضمير ته توجه لرې او د موجوديت په نړۍ کې خپل ځان تر کنټرول لاندې نيسې او د هغو ارزونه کوې، نو ځکه هر وخت له ځانه پوښتې، چې زه څنګه شوم او څنګه بايد ووسم؟

ددې پوښتنو ځوابونه ستا شخصيت تر ارزيابۍ او اصلاح لاندې نيسي، ته په دې پوښتنو سره چې هر وخت يې له ځانه کوې، ددې باعث ګرځي، چې ستا په وجودکې پټ کمال را دې باندې شي او هغه ښايسته شخصيت چې ستا د علاقې وړ دی، ستا په وجود کې شکل ومومي.

د مثال په توګه کله چې ته له خپل ځان او له خپل لاشعوره ضمير څخه پوښتنه کوې، چې زه څوک يم؟ ستا لاشعوره ضمير ستا د شخصيت په فايلونوکې د کمپيوټري پلټنې غوندې تا ته په ځواب کې داسې باور پيداکوي، چې ته زړور يې، ته ښايسته يې، ته ځواکمن يې، ته مهربانه يې، ته مينه ناک يې، ته يوآرام انسان يې، او په دې ترتيب دا ډول پوښتنې په تاکې پرخپل ځان د باورحس پياوړی کوي.

هغه انسانان چې له خپله ځانه بې خبره دي، خپل شخصيت هم له ياده وباسي او هغه انسانان چې د ځانپوهنې په نړۍ کې ژوندکوي، همېشه خپل ځاني ښايست ويني او وربانديې باور پيداکوي او په پايله کې د خپل ځان په چوکاټ کې خپل اغېزناک شخصيت ځايوي.

وخت نا وخت خپل ځان ته کتل او خپل ځان ارزيابي کول، ددې غوښتنه کوي، چې تل د خپل ځان په اړه هغه ښايسته او په زړه پورې انځور د خپل زړه او ذهن په هنداره کې وګورې او وربانديې باور وکړې.

نو په دې اساس ته خپل ځان له سره وپېژنه، ستا په وجود کې عظمت او ستر توب پټ دی، په خپل ځان وویاړه، خپل ځان تشويق کړه، ځانته شاباسی ووايه، هره لحظه د ځانښايستګۍ احساس وکړه، او خپل ځان سالار او مخکښ احساس کړه........

ځکه((ته همغه ياست، چې کېدل يې غواړې.))

له ځانه سره ووايه او د خپل وجود له رګ رګ سره يې تکرار کړه:

((زه يونابغه يم او له خپل نبوغه ګټه اخلم!!!))

Downloaded from: ketabton.com

پر ځان باور

په دنیا کې د ښه ژوند کولو لپاره د انسان سره انساني منلي قوتونه شته، چې هر څوک غواړي د غسې منلي قوتونه او صفتونه په ځان کې پیاوړي کړي، خو یوازې غوښتنه کار نه ورکوي، بلکې ددې مقصد د تر لاسه کولو لپاره ځان ویښول، خوځول او پوهول پکار دي، او که له زړه څخه پوهېدل غواړو ، نو په اول قدم کې باید په خپل ځان باور پیداکړو.

په خپل مغز، فکر، وړتیا، استعداد، ذهن او ټولو رواني حالتونو باید باور پیداکړو او دا باور باید د عمل په ډګر کې د خپل وجود او کردار سره حس کړو او په دې ترتیب مسئولیت ومنو، د مهمو کارونو لپاره ملا وتړو او له دې لارې خپل ځان او شخصیت ثابت کړو.

کله مو چې ځان کنټرول او ټولې منفي غوښتنې او پوښتنې له خپل زړه څخه وغورځولې، او د ژوند مثبتې خواوې مو راوخوځولې، نو وبه پوهېږو، چې په ځان کې مو د باور اراوا راژوندۍ کړې ده، زر به دا ومنو، چې زموږ روح او بدن آزاد تنفس کوي او همغه استعداد لري، چې د ډېرو پیاوړیو کسانو په وجود شته دی.

دا هر څه په حقیقت کې همغه ځان باوري ده، چې یو ځل بیا زموږ ځان او شان ته د آزادۍ اروا رابولي، زړه مو پراخوي، سرمو سپکوي او خپل مقصد ته د رسېدو یوه خپلواکه نېرو زموږ په وجود کې پوکوي.

په دې ترتیب د هر کار او شهکار د ترسره کولو لپاره په ځان باور مهم شرط دی، ځکه چې په ځان باور یو جادو دی، چې د انسان په وجود کې نغښتی دی او په نړۍ باندې جوت تاثیر لري، هغه څوک چې په ځان باور لري، هېڅکله له مایوسۍ سره نه مخامخ کېږي، ځکه چې په ځان باور د نېکمرغۍ او کامیابۍ د تاداو لومړۍ خښته ده.

پر ځان باور د ژوند په ډګر کې د بریالیتوب زیږوونکو حرکتونو لومړۍ تم ځای دی.

پرځان باور په انسان کې قوت پیداکوي.

پرځان اعتماد په انسان کې قاطعیت پیداکوي.

پرځان باور د انسان د رشد او پرمختیا لامل ګرځي.

پرنفس اعتماد، د یوه انسان د باورونو د ودانۍ بنسټ جوړوي.

نو پرځان باور ولرئ، ترڅو د هستۍ ټوله نړۍ پر تاسو باور وکړي.

Downloaded from: ketabton.com

پرځان باور ولرئ، ترڅو دنیا او د هغو ښکلي مظاهر تاسو ته وخاندي او هر شی ستاسو له مقصد سره برابر وځېژي.

پر ځان باور ولرئ، ترڅو نور انسانان هم پر تاسو باور ولري.

که غواړئ ووینئ، چې نور انسانان ستاسو په وړاندې څه احساس او کوم باور لري، کافي ده وګورئ، چې تاسو خپله د خپل ځان په وړاندې څه ډول احساس او باور لرئ او په دې ډاډه اوسئ، چې نور هم ستاسو په وړاندې همدغه باور لري.

هغه انسانان چې پرځان باور لري، مسئولیت قبلوونکي انسانان دي او دا هغه انسانان دي، چې هر ورځ نویو نویو مسئولیتونو ته په غاړه ورکولو سره پرځان د باور په جوړولو کې لامرسته کوي.

په همدې بنسټ که غواړئ چې پر نفس باندې اعتماد لرونکي ووسئ، تمرین وکړئ، ترڅو مسئولیت قبلونې ته چمتو شئ.

د مسئولیت منل له ساده کارونو څخه پیل کړئ، کله چې د خپلې کورنۍ له غړو او یا دوستانو سره په کومه مېله وځئ، نو ووایئ: د ډوډۍ د وېش مسئولیت زما پر غاړه دی!

پخپله دا حرکت او خبره ستاسو د لاشعوره ضمیر لپاره یو ځواکمن زیګنال دی، ترڅو په تاسو کې ځانباوري پیداکړي.

د مسئولیت قبلونې صفت مو د ژوند او فعالیت په بېلابېلو برخو کې په کار واچوئ او په ځان باندې باور تقویه کړئ.

د انسان ظاهر او پاکوالی پرځان له باور کولو سره نېغه اړیکه لري، هغه انسانان چې منظم، په ترتیب او باتمیزه لباس يې په تن وي، پر خپل ځان باندې ترهغه چا ښه باور لري، چې ظاهراً بې ترتیبه ښکاري.

په نظافت او پاکۍ چې زموږ په سپېڅلي دین اسلام کېورباندې تر دې ډېر ټینګار شوی، چې د ایمان نښه يې بللې، پردې دلالت کوي، چې یو مومن فرد چې پرځان اعتماد لري، هغه څوک دی، چې پاکي او نظافت يې له خاصو څخه دي.

پر همدې بنسټ، خپلو ظواهرو ته ارزښت ورکړئ او په دې پوه شئ، چې ستاسو ظاهري ښایست ستاسو باورنو ته نوره ښکلا هم وربښي.

په خپل ځان مطمین ووسئ، تواضع وکړئ، مګر په عین تواضع کې خپل لوېښت حس کړئ......

Downloaded from: ketabton.com

هغه انسانان چې له نورو سره په مخامختیا کې خپل ځان بایلي، پر خپل ځان باندې باور ته سخته صدمه رسوي.

تاسو باید بیدار ووسئ، چې له هر انسان سر ه چې مخامخ کېږئ، د کمزورۍ احساس باید ونه کړئ، آن که هغه د یوه مقام او منصب خاوند هم وي، ځکه چې د انسانانو په دنیا کې مقام او منصب قراردادي شیان دي، یوه ورځ دا هرڅه له هغو څخه اخستل کېږي او هغو بیا عادي وګړي ګرځي.

نو ستاسو دنده دا ده، چې هرچا ته احترام ولرئ، مګر خپل ځان او شخصیت هم له چانه کم مه ګڼئ. په دې دنیا کې موږ له هېچا څخه کم نه یو، او نه نور څوک له موږ څخه کم دي. که ته له هر چا سره له درناوي کار واخلې، په حقیقت کې ځان د درناوي وړ ګرځوې، نو صادق، ریښتنی او ژمن ووسه، هغه انسانان چې په ځان باور لري، په پوره زړه ورتوب په خپله ژمنه عمل کوي او خپل ځانونه دومره لوي ګڼي، چې هېڅکله هم درواغو ویلو او ځان ښودنې ته اړتیا نه احساسوي...... خو هغه انسانان چې له دې نعمت نه بې برخې دي او په درواغو عمل کوي، تل له رسوایۍ څخه په وېره کې وي، او دغه ډول انسانان نشي کولی، پرخپل ځان باور ولري، ځکه ژوند په درواغو نه کېږي، ژوند ډېرې لوړې او ژورې لري، هغه زړه ورتوب، تصمیم او نظم ته اړتیا لري. مصمم او منظم خلک پرنفس باندې له ښه اعتماده برخمن دي، مګر نامنظم انسانان تل د خپلو ناکامیو او ماتو له امله د خپل ځان په رټلو بوخت وي، او دغه پرله پسې شعوري او یا لاشعوري تحدیدونه بلاخره د باورنو د ودانۍ د تخریب او پر نفس باندې د اعتماد د ماتېدو لامل ګرځي.

نو په دې اساس ته خپل ټول ښکلي باورونه د ژوند په ټولو چارو کې د نظم په چوکاټ کې ولټوه، ځکه نظم، ستا شخصیت او پرځان د اعتماد جلوه داره نور دی.

په لوړ غږ سره ووایه: زه یو پرځان باورمن او منظم انسان یم!!!

Downloaded from: ketabton.com

وجدان

د انسان په نفس کې يوه پټه قوه ځای لري، چې په سترګو نه ليدل کېږي، او په ذره بين هم نه ليدل کېږي....... دا هغه معنوي ځواک دی، چې انسان يې هر وخت په خپل نفس کې احساسوي، دغه قوه انسان ته د خپلې دندې په لوري لارښوونه کوي، هغو ته په ډېرو تيارو رڼا اچوي، تل ورته د ښو اعمالو د ترسره کولو سيګنالونه ورکوي او د بديو پرمهال ورته چيغې وهي....... خو ور انسان هغه شوک دی، چې په واقعي ډول د خپل وجدان غږ اوري، ځکه دا يو داسې غږ دی، لکه دکوم پلار چې خپل زوی له افتونو خبروي، يا د يوه زړه سواند ښوونکي غوندې چې زده کوونکي ته نصيحت کوي، هرکله چې انسان ددغه پټې قوې له فرمان نه سرغړونه وکړي يا د هغه کار مرتکب شي، چې ددغه قوې د نهې ور وي، د وجدان همغه قوه يوه محکمه ګرځي، د هغه په ګټه يا د هغه په وړاندې حکم صادروي، يا هغو ته آرامتيا او خوښي ببښي، او يا يې په يو خاص درد، ځور او ربړ باندې محکوموي.

يو انسان تل د خپل ځان د سالم درک له مخې غواړي، چې خپل انسانوالی احساس کړي، او د انساني خواصو سره سم ژوند وکړي، غواړي په خپل نفس او شخصيت باندې باور ولري، او په دې نړۍ کې د ارزښت او قېمت څښتن شي، غواړي دا احساس کړي، چې دده وجود بې هدفه نه دی، او په ژوند کې يو اوچت او معنادار رسالت لري، او په دې ترتيب غواړي، په ژوند کې د ارامتيا له نعمت څخه برخمن شي، غواړي داسې هيلې وپالي، چې دژوند تهولې خواوې يې روښانه کړی شي.

له دې امله د هرانسان په وجود کې وجدان موجود دی، او يوه داسې لارښوونکې، هڅوونکې، منع کوونکې او حکم کوونکې قوه ده، چې د هرکار د سرته رسولو نه مخکې، د سرته رسولو په حال کې، او د سرته رسولو نه وروسته په کار راځي او انسان ته ژوره لارښوونه کوي، او له دې مخې انسان د الله(ج) په وړاندې له سرغړاوي ژغوري، او د مثبتو کارونو په سرته رسولو کې يې زړور کوي، د انسان روحيه قوي کوي، او له بې ځايه ويرې او شک څخه يې زړه پاکوي. دغه پټ ضمير يا وجدان د انساني اخلاقو ستنه او لومړۍ ډبره ده، په دې اړه يو متل ډېر پرځای دی، چې وايي: عدالت د قانون په متن کې نشته، بلکې د قاضي په وجدان کې دی.

له پورتنيو څرګندونو له مخې تاسې ترکومه حده په خپل ځان کې د خپل وجدان ازانګې احساس کړې دي؟ ايا په ياد درځي، کوم ځل دې په کوم بد کار لاس برشوی، مګر د خپل وجدان له شرمه دې پرې ايښی دی؟

څه فکر کوې، په راتلونکې کې به ترکومې اندازې د خپل وجدان چيغو ته غوږ ونيسې؟ او ترکومه بريده به د خپل انساني فطرت د غوښتنو سره سم ژوند وکړې؟

Downloaded from: ketabton.com

آرامي او خوشالي

خپل نفس په خپل لاس کې ونیسئ او په خپلو کړو وړو ځان باندې مسلط شئ، خپله روغتیا ورځ تر بلې پیاوړې کړئ، د صحتمندۍ او پاکۍ غوښتونکي شئ، خپلې ورځنۍ چارې د خپل وجدان په رضا سر پرمخ بوزئ، هر څه وسنجوئ، هرڅه ته فکر وکړئ، دقیق شئ، تاسو باید ځیرک خلک وئ، ځکه ننني نړۍ همداسې خلکو ته د پرمختګ حق ورکوي، له بې ځایه ځانښودنې، کینې، بې موردو مسخرو، لټۍ، تشویش، خپګان او غصې نه دیوه ځانباوري او هوډمن انسان په توګه ځان وساتئ.

لمونځ ستاسو د ژوندانه مهالوېش دی او ستاسو اروا ته د خوښیو دروازې پرانیزي، هېڅکله یې مه قضا کوئ.

هر سهار سپورت کوئ، له دې لارې خپلې ذهني غوټې خلاصې کړئ، ځان ژوندی او آزاد ونیسئ، په ټولو چارو کې توکل وکړئ، هرکار د یو ډول ساتېرۍ په توګه پرمخ بوزئ، تل خوشاله، زړور، مسئولانه برخورد وکړئ، زړه او ضمیر مو په خوشالۍ روږدی کړی، له خپل ځان او زړه سره د ورځې دا جملې یو ځل تکرار کړئ: زه خدای(ج) د خوښۍ وړ ګرځولی یم، زړه مې پاک او اروا مې ډاډمنه ده، ځکه د ښو کارونو د ترسره کولو ځواک لرم، د خلکو د درناوي وس او هوس لرم او بلاخره زړه مې غواړي له خوشالۍ او نېکمرغۍ نه والوزم، د مشکلاتو حتی غم پرمهال به هم خپل جرئت له لاسه ورنه کړم، ځکه ترڅو چې ژوندی یم د خوشالۍ کولو حق لرم...

له دې مخې چاپېریال ته ځیر شه، خلک تر نظر تېر کړه، خوښۍ کشف کړه او د هغو د لاسته راوړلو زمینې ولټوه، دقیق شه خوشاله او خوشبخته انسانان همغه دي، چې مشکلات په خندا سره تېروي، ځکه د هوښیارۍ او کامیابۍ لار یوازې همدا ده، نو په دې ترتیب خوښي په خپل ځان کې ولټوه، که تاسو تش په تشه د خوښۍ غوښتونکي وی او د زړه له تله مو خوشالي خوښېږي، نو پسې وګرځئ، حتمي به یې پیداکړئ. د خوښۍ د موندلو لپاره دومره زیار ته حاجت نشته، ځانته یو څه لارې چارې او تمرین غواړي.

په یاد وساتئ، که مو خپله خوشالي یو ځل پیداکړه، له هغو سره عادت اخلئ، او تل به درسره وي.

خوښي همدا اوس ستاسې یوې اشارې ته په تمه ده، خپل چاپېریال ته په غور سره وګورئ او په ځان کې ننوځئ، دقیق شئ، نه وینئ! خوښي ستاسو په وجود کې ده.

Downloaded from: ketabton.com

لږ تم شئ او د خپل ژوند بنو، مثبتو او خوشالوونکو خواو ته پام واوړوئ، خبر ووسئ، ته که ژوند ته په خندا شوې، نو ژوند به تاته په خاصه مهربانۍ وخاندي.

ژوند له ډېرو لوړو او ژورو ډک دی، ځان مه ملامتوئ، له خپلو اشتباهاتو څخه زده کړه وکړئ، خپلې خامۍ او کمزورۍ وپېژنئ او هېڅ وخت وار له واره په خپلو تېروتنو او خطاؤ ځان له مرۍ نه مه نیسئ.

په ځان کې تغیر راولئ، ځان بېخي بدل کړئ، مخکې له دېنه چې څوک درباندې خبر شي، خپل عیبونه اصلاح کړئ او ټول غوره بشري کرامتونه په ځان کې را ژوندي کړئ. د خلکو له تاثیر نه ځان آزاد وګڼئ، له خپل فکر او تصمیم څخه کار واخلئ، هره وسوسه او ضعیفوونکی فکر له ځانه لرې وغورځوه، لازمه نه ده، چې د خپلې ناکامۍ لپاره تصمیم ونیسې، ته د کامیابۍ لپاره پیدا شوی یې، خو د کامیابۍ مسیر یو داسې مسیر دی، چې هلته ماتې او شکستونه هم خپل مخ را څرګندوي، مګر ته یې پروا مه لره، کېدای شي ته یې احساس کړې، مګر ددې احساس له مخې ځان مه ګرموه، کېدای د وړکوالي له وخت نه ستا اروا د ناسم چلند په سبب تر فشار لاندې راغلې وي او اوس په پاخه عمر کې هم لاهمغه فشار ستاسو په ځواکونو مسلط وي او ددغه فشار، سودا، زړه تنګۍ او بې جرئتۍ سره مو عادت اخیستی وي.

خو په دې صورت کې ستاسې دنده دا ده، چې په یو خاص مسئولانه تمرین او تصمیم سره په دغو نیمګړتیاؤ برې ومومې او ځان بېرته راتازه کړې.

په همدې بنه وخوځه ټولو ځواکونه دې راټول کړه، بدلون راوله، او هېڅکله خپګان ته مه تسلیمېږه.

له ځانه سره په لوړ غږ تکرار کړه:

_ زه یو آرام، غوړېدلی او خوشاله انسان یم!!!

Downloaded from: ketabton.com

تصميم نيونه

هرڅه د يوې غوښتنې او اړتيا له مخې منځته راځي، او هرڅه په يوه پرېکړه او تصميم سره شروع کېږي، هره غوښتنه او تصميم له هغوفکر څخه سرچينه اخلي، چې ستا د ذهن په ژورو کې اوسي.

ښه فکرونه ـ ښه تصميمونه منځته راوړي، که چېرې ددې قصد لرې، چې په خپله ځان جوړونه کې بريالی راووځې، نو خپل وضعيت په خپل قوت بدل کړه او خپل فرصتونه وپېژنه، ترڅو يوفعال او خپلواک انسان درڅخه جوړ شي.

په دې وپوهېږه، تشه غوښتنه او تصميم، په يوازې سرکوم درد نه دوا کوي، که څه هم يو لومړنی او اساسي قدم او اقدام دی، مګر که لحظه په لحظه له استقامت او د اوضاع له اصلاح او کنترول سره ملګری نه وي، هېڅکله به نتيجه ورنکړي او ترپايه به شنډ پاتې شي.

له ځانه وپوښته، په څه شي فکر کوې؟

له دې فکر څخه دې کوم تصميم سرچينه اخلي؟

او ددې تصميم د عملي کولو لپاره کوم شرايط او راوبط جوړولی شې؟

همدا اوس خپل ذهن پکار واچوه، او همدا اوس خپل ځان بريالی احساس کړه.

تاسې د ژوند په هره مرحله کې غواړی، پرمختګ وکړئ، په ژوندکې پرمختګ ستاسو حق دی، نوځکه په هڅه او تلاش کې يئ، چې خپلو تصاميمو او مثبتو غوښتنو ته د عمل جامه ورواغوندی، هر وخت په خپله اړتيا او لوړتيا فکر کوئ او غواړئ چې ژوند تاسو ته خپله ښکلې څېره دروښيي، د داسې حال اوخيال د رښتيا کولو لپاره په لاندې ټکيو نظر واچوئ، هريو مو چې پکې په زړه پرېوت، همغه هضم کړئ او په چارو کې يې وآزمويئ.

ـ په خپل خدای ج ايمان ولرئ، خدای ج ستاسې مشکلات حلوي، تاسې هېڅکله د هغو له نظر څخه نه لرې کېږئ او هېڅکله مو يوازې نه پرېږدي.

ـ له خپل ايمان څخه الهام واخلئ، داډمن ګامونه پورته کړئ، روان او هڅاند ووسئ، ترهغو بريده پرمخ ولاړ شئ، ترڅو خپل موفقيت اعلان کړئ.

ـ د خپل موفقيت فکر کوم پوچ خيال پلو مه بولئ، په هغو باور ولرئ، هر موفقيت له موفق فکر څخه پيدا کېږي.

Downloaded from: ketabton.com

ـ لوی فکر وکړه او لویو نتایجو ته منتظر ووسه.

ـ یو بریاښونکی پلان او پروګرام جوړکړه او یوه جدي برنامه طرحه کړه.

ـ په بهانو او منفي بافیو خپل احساس مه زخمي کوه، او مه پر ستونزو او کړکیچونو باندې تمرکز کوه، بلکې په حل یې تمرکز کوه.

ـ خپل وجدان او ځان محوری ته غوږ ونیسه، په رښتیا چې ته یو بلند پروازه انسان یې.

ـ تصمیم ونیسه او تصمیم! د ځان پېژندنې په اړه تصمیم، د کار په اړه تصمیم، د روابطو په اړه تصمیم، د یوې ناستې او تفاهم په اړه تصمیم، هره لحظه ځانته تصمیم غواړي، د هر ډول تصمیم نیونې ځواک په خپل وجود کې پیاوړی کړه او له دې مخې په اوږدمهاله، لنډمهاله او فوري تصمیم نیونه کې خپل استعداد وځلوه.

Downloaded from: ketabton.com

د روابطو جوړونه

اجتماعي اړيکې
له خلکو سره راشه درشه
او په خلکو کې د نفوذ لارې چارې

ستاسې شخصيت هغه وخت مطرح کېږي، چې نور خلک تاسو ومني او هغوی په خپل ذهن کې تاسې د ځان لپاره د يوه ژمن، هدفمن، خوش خويه او موثر انسان په توګه تعريف کړي، ددې لپاره چې خپلې اجتماعي اړيکې پراخه کړو او خلک په ځان راټول کړو، په کار ده، چې خلک کشف کړو، د خلکو په روان کې غځونې وکړو او يو داسې عاقلانه او جادوګر چلند وکړو، چې په هغو کې هم ځان دروند ثابت کړو او هم نورو ته درناوی وبښو.

جو ته خبره ده، هر څوک غواړي چې د ستاينې وړ وګرځي.

هر څوک غواړي چې په خلکو کې يو خاص مقام ولري.

هر چا ته خپلې ګټې تر نورو ګرانې دي.

هر څوک د ځان د ثبات او پرمختيا لپاره د نورو په لټه کې دي.

هر څوک غواړي چې د خلکو د توجه وړ وګرځي.

هر څوک غواړي چې تر نورو ښه وځلېږي.

او بلاخره هر څوک ځان د نړۍ محور بولي.

له انسان سره دا ډول انګېزې دي، چې د ژوندانه غورځو پرځو ته يې شور او زور ورکړی دی، هر څوک په خپل ژوند کې دا احساس لري، چې يو مهم انسان دې ووسي او نورو خلکو ته دې هم د يوه مهم انسان په حيث په نظر ورشي.

د مهموالي دا سوزونکی احساس دی، چې ستاسو ګاونډی يو لوی ځومتره تهداب لرونکی کور، له اړتيا پرته د افسانوي ماڼۍ په شان جوړوي. د مهموالي دا سوزونکی احساس دی، چې تاسې اړ باسي ښه لباس واغوندئ، وروستنی ماډل موټر واخلئ او د خپلو ماشومانو د هوښياری کيسې نور ته وکړی.

Downloaded from: ketabton.com

دا احساس په لویو، ورو، ټیټ رتبه، لوړ رتبه، عالمانو او کارګرانو ټولو کې شته دی. وایي چې د امریکا لومړی ولسمشر جورج واشنګټن به پدې ډېر خوشاله کېدو چې هغه ته حضرت د امریکا ریس جمهور ویل کېدل، او د امریکا کاشف کریستف کولمب ټنیګار کاوه، چې امیرالبحر او د هند نائب السلطنه دې ورته وویل شي. لویې کاترینې به د هغو لیکونو پاکټونه هېڅ پورته کول نه، چې پر مخ به یې ((علیاحضرت امپراترس)) نه ؤ لیکل شوي. همداراز د فرانسې نابغه لیکوال ویکتور هوګو غوښتل چې د پاریس له ښار سره دې نوی ښار دده په نامه ونومول شي........

داسې خلک هم کم نه دي، چې ځان ناروغه کوي، چې د خلکو پام ور واوړي، او د مهموالي احساي پرې ټکور کړي.

ځینې اروا پوهان داسې عقیده لري، چې ځینې خلک د ځان مهم ګڼلو د احساس لپاره خیالي نړۍ ته پناه وړي، او حتی کار یې دومره خرابېږي، چې په پای کې لېونتوب ته رسېږي، دوی غواړي چې هغو حقیقتونو ته چې د واقعیت په زیږه عالم کې ورته نه دي رسېدلي، د خیال په نړۍ کې ورسېږي.

نو بناً، د خلکو د دا ډول خویونو په کشفولو سره کولی شو، د هغه د مهموالي احساس زخمي نه کړو، بلکې د هغه همدا تار پیداکړو، او د ځان پلویې پرې راکش کاندو. نو په دې اساس د نورو د راجلبولو او را خپلولو تر ټولو مهمه طریقه دا ده، چې د هغه څه په باب وغږېږو، چې هغه ورته اړتیا لري او داسې ډول برخورد او یادونې ورسره وکړو، چې هغه پکې خپل مهموالی ومومي.

ددې لپاره چې د نورو د پام وړ وګرځې او په نور کې نفوذ وکړې، باید له هغو څخه داسې پوښتنې وکړې، چې هغه یې په خوښۍ او شوق ځواب درکړي، بل لوری اړ باسئ، چې د ځان په باب خبرې وکړي. دا په یاد ولرئ، د هر هغه چا سره چې تاسې خبرې کوئ، هغه تر تاسو نه سل ځلې ډېر د خپل ځان له غوښتنو او ستونزو سره مینه لري، نو له دې امله ښه اورېدونکي ووسئ، دا ځکه چې غږېدل اړتیا ده او غوږ نیول هنر! ددې په مقابل کې که د دښمن پیداکولو په لټه کې یاست، په خپلو دوستانو باندې د لوړوالي په فکر کې شئ، خو که دوست پیداکول غواړئ، پرېږدئ، دوستان مو پر تاسو لوړتیا ولري......

که په دوستانو باور ولرئ او ددوی د استعداد او ځواک ستاینه وکړئ، په آسانۍ به وکولی شئ، له هغو سره جوړ راشئ، یو متل دی چې وایي: که غواړې یو څوک مړ کړې، نو بدنام یې کړې. ددې په مقابل کې که غواړې چا ته خدمت وکړې، د ښه نوم خاوند یې کړې.......

Downloaded from: ketabton.com

د یوه ناسم او بد سړي سره د چلند پر وخت ښه لاره دا ده، چې ګویا د یوه پټمن او ښه سړي سره مخ یاست، ستاسې له دې چلند څخه هغه اغېزمن کېږي، او کېدای شي ځان ستاسې له تصور سره سم جوړ کړي، د شوارتز دا وینا په زړه پورې ده چې وایي ((ډېرو ورو انسانانو ته هم د لویې احساس ورکول، ستاسې په ګټه دي.))

ځینې لوستونکي چې پورتنۍ جملې لولي، وایي به چې دا ټولې د پالش او چاپلوسۍ خبرې دي، دا لارې په درد نه خوري، په ځانګړي ډول د هوښیارو خلکو په مورد کې ځکه هغه د تمیز ځواک لري او چاپلوسي یې په وړاندې بې اغېزې ده.

تاسو وګورئ، چاپلوسي په منځ کې تشه او ځان غوښتونکې وي، صمیمیت پکې نه وي، له دې مخې د ستاینې، ښې وینا او چاپلوسۍ ترمنځ زیات توپیر دی، په ستاینه کې صمیمیت نغښتی وي او په چاپلوسۍ کې چل او مکاري، یوه له زړه نه راڅاخي او بله له ژبې نه، نو په دې اساس صمیمانه ستاینه او خوږه وینا د هر چا د خوښې وړ ده، خو چاپلوسانه ستاینه هر ځای د کرکې او محکومیت وړ ده.

زموږ ټول روابط له خبرو اترو او ناستو پاستو څخه پیل کېږي، او تر نورو کارونو، چارو او معاملو پورې غځېږي، نو په لومړیو کې په خپلو خبرو کنټرول ولرئ، د یوه چاسره د بحث پرمهال خبرې له دې ټکیو مه پیلوئ، چې له بل لوري سر پرې جوړ نه یاست، دا مهمه ده چې د دواړو ترمنځ د توافق ټکي ولټول شي او پرې بحث وشي.

تر وسه وسه هڅه وکړئ، پر بل لوري ومنئ، چې پر همغه لار روان یاست، چې بل لوری پرې روان دی، یوازې د ورو خنډونو په وړاندې مو نظر توپیر لري او دا ټکی ځکه مهم دی، چې یوه ګډه هدف ته پرې ورسېږئ، ځکه د دواړو لپاره هدف مهم دی، نه د رسېدو لاره. له هماغه پیله داسې ووایئ، چې بل لوری یې په تایید کې ووایي، هو سمه ده، که مو چې داسې شرایط برابر کړل، چې د مقابل لوري سره بحث په ـ نه، داسې نه ده! نه یې شم منلی! پیل شو، ګرانه به وي چې د ګډو صادقانه ټکیو په باب هم موافقې ته ورسېږئ، نه ـ داسې خنډ دی، چې پرې بری ډېر ګران دی، کله چې ((نه)) په ژبه جاري شو، د غرور او عزت النفس په شان زورور ساتونکی یې پر پاتې کېدو ټینګار کوي، کله چې شخص وویل ((نه)) حتی د خپلې غلطۍ له پوهېدو سره سم هم پرې ټینګار کوي.

په ژوند کې د راشه درشو او روابطو پرمهال زیاتې لیدنې، کتنې او خبرې راځي، چې پوره دقت ته اړتیا لري، پدې ترتیب د راوبطو په ټینګولو او د چارو په حلولو کې هڅه وکړئ، چې د مقابل لوري فکر کشف کړئ او د هغه او ځان د لید له زاویو نه شیانو ته وګورئ، په بل لوري کې علاقه پیداکړئ، هر

Downloaded from: ketabton.com

ځوک چې دا کار کولی شي، ټوله نړۍ به د ځان ملګرې کړي او ځوک یې چې ونه کړي، د یوازې لارې لاروی به وي.

دا په یاد وساتئ، چې خلک نه له ما سره علاقه لري او نه له تاسره، هغوی په ټوله شپه او ورځ کې له ځان سره مینه لري، په بله وینا انسان ځانغوښتونکی موجود دی، چې د هغوی د ځان غوښتنې د احساس د راضي کېدو له لارې کولی شو، په هغو بریالي شو، د دوی مینه واخلو او دې ته یې اړ کړو، چې فداکاري وښيي، که غواړو چې خلک راجذب کړو، باید له هغو سره په شوق او ګرمۍ برخورد وکړو، حتی کله چې له چا سره په تلیفون کې غږېږو، باید داسې سلام اعلیک ورسره وکړو، چې هغه زموږ علاقه محسوسه کړي او په دې یوه سلام باندې د هغه حواس را جذب کړو، زموږ یوه خوله موسکا هغه ته ډېر ارزښت لري، په داسې حال کې چې موسکا هېڅ لګښت نه لري، خو ډېر شیان منځته راوړي، موسکا بې له دې چې ورکوونکی نستمن کړي، اخیستونکی شتمنوي، موسکا له یوې شېبې نه ډېره نه وي، خو یاد یې تل پاتې کېږي.

Downloaded from: ketabton.com

هــدف

ژوند د بېلابېلو مسیرونو او مقصدونو مجموعه ده، مګر ترهغه وخته چې مقصد معلوم نه وي، مسیرمعنا نه لري، ژوند دکمال په مسیرکې یوښکلی او پرحاصله وخت دی، چې په هغوکې هدفونه، مقصدونه او ارمانونه نغښتي دي. نو په دې اساس هدف ژوند پنځوي، هدف ژوند ته انګېزه او شور وربښي، هدف زموږ شته والي ته ارزښت ورکوي، که چېرې همدا نن یو هدف تعقیب کړې، نو سبا د ویلو لپاره خبرې لرې او که چېرې نن بلندپروازه فکر وکړې، سبا دژوندانه اوچتې څوکې فتح کوې.

هدف د ژوندانه مسیر او مقصد روښانوي، هدف تا په خوځښت راولي او هدف تا د خپلو پټو استعدادونو او توانایيو سره اشناکوي.

په ژوند کې هدف درلودل له معمولي کسانو څخه فوق العاده کسان جوړوي او د هغو په زړه او روان کې د خلاقیت او مهم کېدلو انګېزې ویښوي.

ددې په مقابل کې بې هدفي یعنې په خپلو ورځنیو معمولي چارو کې ورکېدل او هېڅ مهمې نتجې ته نه رسېدل دي، کله چې موږ بې هدفه شو، نور په اسانۍ سره کولی شي، چې موږ بېګارکړي او زموږ تر ټولو ارزښمن وخت راضایع کړي.

کله چې د خپل هدف په لټه راوپاڅئ، هغه شهامت او وړتیا چې ستا په وجود کې ویده دي، راویښېږي، او تا بشپړچمتووالي ته رابولي، ددې چمتووالي پراساس ته کولی شې، چې یوه منظمه برنامه ریزي وکړې، سمه او منظمه برنامه ریزي موفقیت منځته راوړي.

هغه انسانان چې هدف لري، هغه خپله برنامه تعقیبوي اویوه لحظه هم ځنډ نه کوي.

Downloaded from: ketabton.com

آیا موفق خلک
له موږ سره فرق لري؟

یوازې شهرت او ثروت نه دی، چې له نورو خلکو څخه د زیاتو موفقوخلکو فرق ورباندې کېږي، موفق خلک په متفاوت ډول سره فکر کوي، کار کوي او په ژوند لاس پورې کوي، موفق خلک له خپل کسب او دندې سره علاقه لري، تردې حده ورسره مینه لري چې، که کله ورته نورې دندې هم میسرې شي، نو بیا هم خپله لومړۍ دنده انتخابوي، دا خلک له اجتماعي نظره یو ډول حساس، خونګرم او پرجوشه افراد دي، کله چې په کوم کار لاس پورې کوي او یا کوم ځای ته ځي، هلته ډېر ژر د زړه تنګۍ او تنهايۍ احساس نه کوي، بلکي په خلاص مخ سره د نورو په خوا ورځي، له هغو سره ځان معریفي کوي او د خپل شناخت ساحه پراخوي، داسې خوشبین او واقیعیت پاله انسانان، له مسایلو سره په حوصله او علاقه برخورد کوي، او تل فکر کوي چې خوش چانسه یم، له همدې امله خوش چانسه پاتې کېږي، هغه په جزیاتوکې نه ډوبېږي، بلکې هڅه کوي چې په لومړي سرکې یو کلي او جامع تصور او جاج واخلي او وروسته د هغه لپاره د حل په لارو پسې وګرځي، روابط او شرایط ورته برابرکړي او بلاخره ورباندې برى ومومي.

Downloaded from: ketabton.com

له انتقاد سره
باید څه ډول برخورد وکړو؟

له لویه سره د هېڅ انتقاد نه خوښېږي، موږ غواړو باوري وو، چې هرڅه سم دې ووسي، په داسې حال کې چې بشپړ واقعیت هم ونه لري، او کله چې کومه اشتباه کوو، تر ډېره نه غواړو چې څوک دې موږ ته متوجه شي، مګر ددې سره سره نور خبرېږي، او کله ناکله موږ د اشتباهاتو په وجه په غوږ هم وهي. همدا اشتباه کېدی شي، همغو خلکو هم په خپل ژوند کې تجربه کړې وي، خو دا یوه انساني خاصه ده، لکه چې وایي خپل عیب د ولي منځ، د بل عیب د کلي منځ!

نو هرکله چې کومه اشتباه کوئ، هېڅکله داسې فکر مه کوئ، چې په موږ به څوک نه خبرېږي، دقیق وکړئ، خلک ستاسې په وړاندې حساس دي! خو ډېر زړه مه ورته تنګوئ، د خلکو دا حالت زموږ په ګټه دی، زموږ په وړاندې د خلکو د ګوتنیونې چلنج موږ د اشتباه له تکرار څخه ساتي.

په دې اساس تاسې انتقاد منونکي ووسئ، هېڅکله د خپل ځان سره تدافعي حالت مه غوره کوئ، ځکه دا حالت ستاسې د ناامنۍ او تزلزل ښکارندويي کوي، انتقاد په سړه سینه واورئ، او د هغو منبع بررسي کړئ، خپله آرامي وساتئ، ممکن په تاسو یوڅه فشار راوړي، مګر بیا هم زغم وکړئ، یو ژور نفس وکاږئ، او خپلې اصلاح ته پاملرنه وکړئ، انتقاد زموږ ښه ملګری دی، کېدی شي، یو منفي انتقاد هم زموږ مثبت اړخونه پیاوړي کړي.

Downloaded from: ketabton.com

ځان ناخبره
یا ناخودآګاه ضمیر

هغه عصبي برخه چې د مغز په ښکتنۍ برخه کې قرارلري، زموږ ناخودآګاه ضمیر بلل کېږي، چې د مغزو له نورو برخو سره نږدې رابطه لري.

ددې برخې دنده دا ده، چې د انسان د عقل او ارادې او د انساني مغزو د ځانخبرو او ناخبرو ځایونو ترمنځ سیستماتیک روابط نښلوي، له همدې امله ددې دواړو قسمتونو ترمنځ رواني عقدې د تشویش او ناهمغږۍ عوامل دي، په دې اساس ډېر خلک شته، چې وايي((زه زیات شرمګیر یم، په مجلس کې بیخي خبرې نه شم کولی او دا حالت زما لپاره یوه عقده اوښتې.)) او یا ځینې نور خلک بیا له خلکو او مسایلو څخه دژر په عذابېدنې څخه شکایت کوي او وايي چې له دې عقدې څخه زیات آزار وړم.

دا چې د انسان ورځنۍ ژوند بېلابېلې پېښې او حوادث منځته راوړي، نو پدې ډول دا پېښې او حوادث د انسان په مغزو کې انعکاس پیداکوي او یو ډول ذهني خواږه ترې جوړېږي، مغز کولی شي هغه هضم کړي او یا یې نه کړي هضم، که چېرې د انسان ذهن پېښې او حوادث تجزیه او تحلیل کړي، نو ټول شیان منظمېږي، او که چېرې یې دا بیرونۍ پېښې تحمل نه شوی کړی، نو د انسان په شخصیت یې فشار راځي او دا فشار د انسان په ناخودآګاه کې پاتې کېږي، هلته رسوب کوي او هلته یې اغېزناک خاطرات ځان رابرسېره کوي، چې په وروسته کې د انسان زیاتره اعمال ورڅخه سرچینه اخلي.

پدې ترتیب عقده د نامناسبو خاطراتو او هیجاناتو مجموعه ګرځي او د انسان په اروا کې رواني مشکلات ایجادوي، عقده د مختلفومتضادو احساساتو لکه محبت او کینه، مینه او نفرت، جاذبه او دافعه، ژوند ته میلان او یا مرګ ته میلان او یا داسې نور احساسات له ځانه سره لري. هر شخص په ځان خبره او ناخبره ډول کوښښ کوي، ترڅو هغه عقدې چې د دوی په ناخودآګاه ضمیرکې باقي پاتې کېږي، خودآګاه ضمیر ته لاره پیدا نه کړي او له دې د هغه شخصیت اغېزمن او عقده من نه کړي.

بشر هڅه کوي، چې د خپلې ارامۍ د خرابېدو او د عواطفو له ترنګلتیا څخه د مخنیوي په موخه هغه عقدې او ناوړه انګېزې د خپل ناخودآګاه ضمیر په ژورو کې خښې کړي، دا ځکه چې عقدې او ناسالمې

Downloaded from: ketabton.com

انګېزې د انسان د شخصيت په سالمه وده او رشد باندې بده اغېزه لري، او د هغه په وجود کې د حقارت احساس پنځوي، هغه څوک چې د حقارت احساس لري، تل له ټولنې سره د ټکر، ډار، شرم او خجالت عقدې خپلوي او په دې عقدو ککړ انسانان له خپل باندني وجود څخه خپل ننني وجود ته پناه وړي او په ناامیدۍ، خپګان او لټۍ باندې اخته کېږي، چې دا پخپله دده د ارادې، شخصيت او ظرفيت د ضعف باعث کېږي، او داځکه چې د انسان د شخصيت ارزښت د هغو د ارادې له ارزښت سره تړلی دی.

څوک چې د مستقلې ارادې څواک په خپل وجود کې لري، نو دغه ځواک د هغه په رګ رګ کې د هڅې، کوښښ او استقامت انګېزې توليدوي، چې دا ټول ديوه انسان په ماثريت کې مهم رول لري.

Downloaded from: ketabton.com

لټ او ټنبل
که فعال یا نابغه؟!

هرڅه په موږ پورې تړلي دي، موږ د ژوند په بېلابېلو حالاتو کې خپل ځان جوړوو، همدا سبب دی، چې په موږ کې ځینې فعال او پرکاره ثابت شي، او ځینې ټنبل او پس پاتې، دا هر یو ځانته ځانګړې دلایل لري، تاسې وګورئ، یو فعال او غیرفعال انسان، دواړه انسانان دي، مګر هغه څه چې د دوی دواړو ترمنځ یې اساسي توپیر رامنځته کړی دی، هغه په ځان تسلط دی او دخپل ځان رابیدارونه ده.

تاسو پام وکړئ، لټ او ټنبل انسان د خپلې لټۍ، ټنبلۍ او بې کارۍ لپاره له زیات قدرت، ارادې او توانایۍ څخه برخمن دي، ټنبل انسانان د خپلې ټنبلۍ لپاره زیات دلایل لري، او هڅه کوي چې ټنبلۍ ته یو ډول مشروعیت ورکړي، کله ناکله دنیا فاني بولي، سوړ اسویلی وباسي او ووایي، دا نړۍ ددې سترېو، منډو رامنډو او ځان په عذابولو ارزښت نه لري، دا ټنبلان نه یوازې خپل ځان تخریبوي، بلکې هڅه کوي، چې نورخلک هم د خپلې سستۍ او ټنبلۍ سړو شپېو ته کېنوي، او له خپلو بې رنګیو څخه رنګ ورکړي.

دا ډول بې ارادې خلک خپل خویونه په بېلابېلو کردارونو کې راوباسي، کله ناکله په وړو کارونو کې هېڅ چورت نه وهي، غواړي په یوه لاس کې دوې هندوانې ونیسي او یو په یو بادشاهۍ ته ورسي، په داسې حال کې چې د چا له سترګو څخه د کوم خلي د لرې کولو د اهلیت سابقه هم نه لري، مګر دی اړم وي او ځانته د خاورې پوزه اېښودل غواړي، پرله پسې خپلې نقشې بدلوي، او فکر یې په هېڅ یوه موضوع بشپړ تمرکز نه مومي، خو دی روان وي او خپلو هغو خیال پلوونو په مخه کړی وي، چې دده د ټنبلۍ له تله راپورته شوي وي.

ځینې ټنبلان شته، چې په حقیقت کې هغه بې ارادې انسانان دي، چې تل د شکست او ناکامۍ د وېرې له وجې په هېڅ کار لاس نه پورې کوي، خو په عین حال کې هم له ځانه سره داسې هوسونه پالي چې د هغود پوره کېدو امکان په هېڅ صورت سره شونی نه وي.

Downloaded from: ketabton.com

پوهان وايي، څوک چې له شکست څخه زيات ډارېږي، هغه شکست خوري. لکه څرنګه چې يو ورزشکار شخص د خپلو پياوړيو متو په لرلو سره له يوه معمولي شخص سره توپيرلري، همداسې يو با اراده انسان هم له يوه بې ارادې انسان سره توپيرلري، د يو سړي د بې ارادګۍ اصلي علت دا دی، چې هغه پرخپل ځان باور نه لري، او تل د خپل وجدان په آيينه کې ورته ځان ډېر بې کفايته ښکاري، په داسې حال کې چې دی د خپلې بې کفايتۍ حال چا ته نه وايي او ټوله پړه په کارونو او دنيا وراچوي، دده دا خاصيت په دوام سره لاقوت مومي، ښايي ځينې خلک داسې ګومان کوي، چې په کم تمرين او ځان هڅونې سره سړی کولی شي د نابغه ګانو په قطار کې ودرېږي، خو داسې نه ده، دا ځکه چې نبوغ يو څه ذاتي او يوڅه کسبي دی، مګر دا هم د يادولو وړ ده، چې زياتره نابغه ګان ځيني جسمي او روحي نيمګړتياوې لري، مګر هغه په خپل ټول توان سره هڅه کوي، چې په خپلو عيبونو لاس بری ومومي او شهکارونه رامنځته کړي.

يو عالم وايي، په سلو کې نهه نوي نبوغ په خولو توييولو کې دی، دا خبره تر ډېره د تامل وړ ده او په دې برخه کې زياتو نوابغو او پوهانو څرګندونې کړې، چې د هغو له جملې څخه مشهور فزيک پوهاند البرټ انشتين د ځان په اړه ويلي دي: زه کوم فوق العاده استعداد نه لرم، د نور انسانانو په شان مې زړه او روان په حرکت کې دي، مګر هغه څه چې زما شخصيت ته يې تبارز ورکړی، هغه زما د کوششونو، بلندپروازيو او زحمتونو نتيجه ده.

له لويه سره هغه څوک چې قوي او واقعي اراده لري، هغه د ژوند لپاره يو تعريف، د کار لپاره بل تعريف او د خپلو هڅو او اغېز لپاره بل تعريف لري، هغه پوهېږي، چې له خدای ورکړي استعداد نه څنګه ګټه واخلي؟ او د خپل نيولي تصميم لپاره کوم ځواکونه پکار راوړي؟ څرنګه يې پکار راوړي؟ او په دې ډول د ژوند په ډګر کې څنګه او په څه شان ځان خوشاله، سوکاله او کامياب ثابت کړي، ترڅو د نورو د ريشخند نه شي او په نورو کې يو ځانګړی مثبت اغېز وشيندي.

Downloaded from: ketabton.com

د لټانو منطق

بهانې او وسوسې

لوی خدای ج هر انسان ته په یوه نه یوه برخه کې استعداد ورکړی دی، بختور هغه څوک دی، چې خپل استعداد وپېژني، او له هغو سره خپلې خپلې هلې ځلې او دقیق تصمیمونه ملګري کړي او له دې لارې خپل ځان د یوه موفق انسان په توګه ثابت کړي. مګر ددې ترڅنګ په ټولنه کې داسې خلک هم کم نه دي، چې نه یې خپل استعدادونه کشف کړي او نه د یوه ژوندي او ګړندي انسان په توګه میدان ته راوتلي دي، دا ډول خلک تل د شکایت په حال کې وي، نه له ځانه راضي وي او نه له نورو نه، چې په عام ډول سره دغه شان خلک، ناموفق خلک بلل کېږي. د دوی د نه موفقیت دلیل، بل ځای نه دی، بلکې په خپله د دوی په ځانونو کې دی، خو کله چې له دوی څخه د خپل بې هویته ژوند پوښتنه وکړې، نو دوی هېڅ وخت خپل ځانته ګوته نه نیسي، بلکې ټوله پړه د یو ډول بهانو په جامو کې په حالاتو، شرایطو او نورو باندې وراچوي. دوی د خپلې ناکامۍ بې شمېره دلایل او بهانې له ځان سره ساتي، او دا زړه خوړونکې پروسه له ځان سره د یو عادت په توګه ملګرې کوي، هرکله چې کوم کار ته ورمخکې کېږي، د کار د حل او ترسره کولو پرځای د کار د پاتې کېدو لپاره زمینې لټوي. د رواني مسایلو یوه شنونکي د داسې لټو او بې کفایته خلکو د متزلزلو شخصیتونو د تحلیل پراساس د دوی د عذرونو او بهانو یو لیست وړاندې کړی، چې موږ هم پکې کولی شو، خپل ځان تحلیل کړو او دا پکې وګورو، چې له دې بهانو څخه کومې زموږ په اړه صدق کوي. دا بهانې په لاندې ډول دي:

- که چیرې له ماسره خلکو مرسته کړې وی.......
- که چیرې امکانات کم شوي نه وی.......
- که چیرې شرایط ښه وی.....
- که چیرې نورو خلکو زما خیال ساتلی.......
- که چیرې د خلکو خبرې نه وی......
- که چیرې مخکې له مخکې خبروی.......
- که چیرې وخت سمه یاري کړې وی.......

Downloaded from: ketabton.com

- که چېرې نورو خلکو نه وی وپرولی.......
- که چېرې پېښې راته نه پېښېدلی......
- که چېرې پیسه دار دنیا ته راغلی وی......
- که چېرې مې له تېرو فرصتو استفاده کړې وی.....
- که چېرې مې نورو خلکو اعصاب نه خرابولی......
- که چېرې د بدو سترګو اثر نه وی......
- که چېرې مشرانو تشویق کړی وی.....
- که چېرې مې د مرستې څوک لرلی.....
- که چېرې زماکورنۍ ماته د سړي په سترګه کتلی.....
- که چېرې کوم بل ځای اوسېدلی.....
- که چېرې د پلاني په ځای وی......
- که چېرې مې خلق نه وی په تنګ شوی.....
- که چېرې بې حوصلې شوی نه وی.....
- که چېرې له ماسره ټول مخالف نه وی.....
- که چېرې موقع راشي....
- که چېرې مې د بخت ستوری ځلېدلی وی.....
- که چېرې مې له لاسه پیسې نه وی وتلې.....
- که چېرې مې یوازې د ځان لپاره کار کولی.....
- که چېرې زما خبرو ته نورو غوږ نیولی.....

د یوه کار د ترسره کولو لپاره دا ډول بهانې جوړول د لټانو او ناکامېدونکو خلکو مکاري ده، ددې پرځای خپل ځان په روحي او جسمي توګه چمتو کړئ، ځانته جرئت ورکړئ، خپله روحیه لوړه وساتئ او خبر ولرئ: منفي افکار ستاسي کاري انګېزه له منځه وړي.

خپل حالت وسنجوئ، او د ضعیفوونکو اندېښنو پرځای، جرئت ښنوونکی پلان جوړ کړی، دې ته دقیق شئ، کله چې باور ولرئ، چې دا کار ناشونی دی، ستاسې فکر په داسې دلایلو پسې ګرځي، چې ستاسې همدا منفي باور ثابت کړي، خو کله چې په دې باور ولرئ، چې داکار شونی دی، نوستاسې فکر د هغو د سرته رسولو لارې چارې سنجوي.

Downloaded from: ketabton.com

د نېکمرغۍ په لوري

انسان له ورکوالي څخه د زړېبودۍ تروخته د بېلابېلو خيالونو او ګومانونو سره ژوند تېروي، کله ناکله خپلو هيلو ته رسېږي، او کله يې د هڅو او منډو رامنځو نتيجه پوچه او بې ثمره راوځي، همدا سبب دی چې دی د نااميدۍ او انزوا پر اوبو د خپلې انرژۍ لمبې وژني. خو کله ناکله چې د خپل شکست له عواملو څخه رغنده الهام واخلي او له خپلو دقيقيو زده کړو نه کار واخلي، نو بېرته د کاميابۍ او هيله منديۍ لوری پيداکوي.

په رښتيا سره دا ځانته سببونه لري، چې يو سړی نااميده کېږي، او له ژوند سره د مبارزې استعداد له لاسه ورکوي، او بل سړی ورځ تربلې د پرمختيا او کاميابۍ پړاونه وهي، حقيقت دا دی، چې بريا او د ژوندانه فضا د هغه چا په کنټرول کې ده، چې ژر له پښو نه لوېږي، بېلابېلې چارې په نظر کې نيسي، له تنوع، اجتماعي اړيکو، تلاش او مقاومت څخه کار اخلي، او خپلو هيلو ته د عمل جامه وراغوندي، له بشر سره د عقل، فکر او وجدان قواوې ملګرې دي، نو آيا له هغو نه په استفادې سره بايد ديوې سالمې او بهترې ټولنې درلودونکي ونه اوسو؟

ايا نه غواړو چې د خپل وجود له ننني آرامۍ څخه برخمن شو او په کار او ژوندکې د خوښي او کاميابۍ شور او زوږ پورته کړو؟

نو ولې د خپلو ناسمو خبرو او تصميمونو پواسطه پرځان او نورو باندې ژوند ترخوو؟؟؟

Downloaded from: ketabton.com

د وخت مدیریت

خپل وخت څنګه مدیریت کړو؟

وخت یوه معما ده، معما ځکه ده، چې تل داسې په نظر راځي چې موږ هېڅ کافي وخت په اختیار کې نه لرو، په داسې حال کې چې دا ټول موجود وخت زموږ په اختیار کې دی، له موږ څخه زیاتره دا هیله کوو، چې کاشکي زیات وخت مې درلودی، او دا هیله او ارزو کوو، چې کاشکي هغه ورځ راورسېږي، چې موږ ټول هغه کارونه پکې بشپړ کړو، چې راته په زړه پورې دي، په ټولیز ډول موږ هره ورځ زیات ساتونه په واک کې لرو، چې په پوره ډول پکې خپل کارونه بشپړولی شو، په دې ترتیب د وخت د کموالي مسئله نه ده، بلکي مشکل دا دی، چې موږ څه ډول وخت په خپله ګټه تغیرولی شو؟ له وخت څخه د مناسبې ګټې اخستنې په موخه باید خپل کارونه او ساتونه سره وسنجوو او د یوه ښه اټکل له مخې پرمخ ولاړ شو.

په ژوند او چارو کې معمولاً تشویش هلته منځته راځي، چې د ترسره کولو لپاره ډېر کارونه ولرو، مګر د هغو د اجرا لپاره کافي وخت ونه لرو، له دې حال څخه د وتلو لارې چارې باید ولټوو، په داسې وضعیت کې واقع کېدل اسانه کار دی، خو له هغه نه وتل خورا سخت او طاقت ایستونکی کار دی.

تاسې فکر وکړئ، موږ زیاتره انتخابونه له فکر پرته، د عادت له مخې کوو، نو ددې لپاره چې غوره انتخابونه ولرو، باید خپل عادتونه وپېژنو. د خپلو انتخابونو کنترولول هغه موضوع ده، چې موږ ته د خپل کار مسیر تعینوي، موږ باید مسئولانه فکر وکړو، دا ځکه کله چې موږ دقیق شو، زموږ ناخودآګاه ضمیر د اصلي موضوع لپاره په خپل سر برنامه ریزي کوي او د اصلي موضوع لپاره غبرګون ښیي.

هدف ته د رسېدو اصلي لاره دا ده، چې خپل ښه عادتونه د خپلو ناسمو عادتونو په ځای غوره کړو، خو له هرڅه مخکې باید لومړی خپل عادتونه وپېژنو.

د یوه مثبت تغیر رامنځته کول، کومه آسانه خبره نه ده، کله چې موږ خپل وخت په دقت سره ارزیابي کوو، نو وخت ته په کتو سره خپل عادتونه هم ارزیابي کولی شو، ددې لپاره چې بشپړ وخت ولرو، خپلې غوښتنې راکموو او ځان ته دا ورزده کوو، چې څه ډول سم او آګاهانه انتخاب وکړم.

د وخت سم مدیریت یوازې د یوې موضوع لپاره په کار نه دی، بلکي د ټول ژوند لپاره په کار دی، د وخت تېرېدل یعنې د ژوند تېرېدل، د وخت بې ځایه تېرول، یعنې د ژوند بې ځایه له لاسه وتل!!!

Downloaded from: ketabton.com

ددې لپاره چې له خپل وخت څخه سمه استفاده وکړو، باید خپل ځان او وخت د مهمو او اړینو کارونو ترسره کولو ته وقف کړو، که چېرې ستاسې دا عادت وي، چې خپل کارونه ځنډوئ او وروستيو شېبو ته يې پرېږدئ، ددې عادت د بدلولو لپاره کولی شئ، ځانته ضرب الاجلونه وټاکئ، د وخت او ضرب الاجل ټاکل کېدی شي، زموږ يو ښه دوست ووسي.

نو پورتنيو څرګندونو ته په کتو سره، آيا هغه عادتونه چې لرئ يې، له تاسو سره مثبتو نتايجو ته په رسېدلو کې مرسته کوي؟ او يا دا چې ستا په موفقيت کې ځنډ پېښوي؟

خپل عادتونه د وخت په مديريت سره کنترول کړه، ته بايد په عادتونو پسې ولاړ نه شې، بلکې عادتونه بايد په تا پسې ولاړ شي.

ايا تر اوسه مو فکر کړی، چې ژوند څومره لنډ دی؟

که چېرې تاسې د مرګ په اړه سم فکر وکړئ، هلته مو پام کېږي، چې ژوند څومره لنډ دی او د هغو د بيا تمديد او نويولو لپاره هېڅ لاره نشته.

آيا دا موضوع جدي او د پاملرنې وړ نه ده، چې له خپل وخت څخه دمهمو کارونو د کولو لپاره استفاده وکړو؟

څنګه چې ستاسې عمر په ختمېدو دی، نه شئ کولئ، هغو ته ووايئ، چې فقط((يوه لحظه صبر وکړه!)) تاسې بايد له خپلو لحظو څخه په بهترين ډول ګټه واخلئ، د وخت طبقه بندي او زمان بندي يو ضرورت دی، موږ تل دومره کارونه لرو، چې په هغو پسې وخت نه رسېږي، ددې لپاره چې خپل وخت ښه مديريت کړو، په کار ده چې لومړی هغه کارونه ترسره کړو او يا هغو کارونو ته اوليت ورکړو، چې تر ټولو مهم دي، او هغه کارونه چې اهميت له نظره يو څه په کمه درجه کې راځي، هغه بايد ترې لږ راوروسته اجرا کړو، د وخت دا ډول مديريت نه يوازې له موږ سره ددې مرسته کوي، چې لوی کارونه ترسره کړو، بلکې هغه له موږ څخه يو سم او منظم انسان جوړوي.

نو په دې اساس د خپل وخت لپاره برنامه ريزي وکړه، يوه ښه برنامه ريزي له تاسره دا مرسته کوي، چې تر نورو ډېر کار ترسره کړې، په دې ترتيب د وخت په بې ځايه تېرېدو سره خپل فرصتونه مه ضايع کوه، موږ زياتره له وخت څخه شکايت کوو، چې وخت تېرېږي او مطلوبې نتجې ته پکې نه رسېږو.

د داسې شکايت د ختمولو لپاره، په کار ده، چې خپل لوی کارونه په لومړي سرکې په وړو کارونو وويشو، او دا واړه واړه کارونه بيا په خپل وار سره په کم وخت کې انجام کړو.

هو! وخت سره رز دی!

Downloaded from: ketabton.com

موفقیت یعنې څه؟

ستاسو تعریف له موفقیت څخه څه دی؟ ایا لازمه ده، چې د موفقیت په معنا فکر وکړئ؟ او د هغو په اړه اندېښمن ووسئ؟ تجربو ښودلې ده، چې د موفقیت پېژندل، هغو ته په رسېدلو کې لومړی ګام دی، که چېرې تاسو غواړئ موفق شئ، په لومړیو کې باید هڅه وکړئ، چې موفقیت د ځان لپاره تعریف کړئ... موفقیت د خپلو اهدافو تعقیبولو ته وایي.... آیا دې ته مو پام شوی؟ هغه هدفونه چې په شل کلنۍ کې یې د خپل ځان لپاره په نظر کې نیسئ، آیا د هغو هدفونو سره چې په پنځوس کلنۍ کې یې لرئ یو شانته دي؟

موږ تل د بدلون په حال کې یو، په دې اساس هغه هدفونه، چې موږ یې په شل کلنۍ کې ټاکو، کېدای شي زموږ د عمر په دېرش کلنۍ کې راته بې معنا ښکاره شي، او که چېرې زموږ د دېرش کلنۍ اهداف د شپېته کلنۍ د اهدافو سره یو شان شي، باید له ځانه وشرمېږو!!! ځینې وخت حتا داسې کیږي، هغه هدفونه چې موږ یې د خپل یوه کال لپاره په نظر کې نیسو، د بل کال لپاره راته زړېږي او د نورو اهدافو د غوره کولو اړتیا پیداکېږي. له هغه ځایه چې موږ تل د تغیر په حال کې یو، او زموږ چاپېریال او په هغو کې ټول افراد تغیر کوي، نو په دې اساس مهمه دا ده چې خپل هدفونه په دقیق ډول برسي کړو، او څو څو واره یې ترنظر تېرکړو، ددې کار په مرسته کولی شو، چې د خپل تکامل پروسه ووینو، او کولی شو له خپله ځانه وپوښتو، کله مې چې خپل مخکني هدفونه ټاکل، په کومو شیانو کې مې فکرکاوه، او څه پېښه وشوه، چې بلاخره مو تغیر وکړ؟ همدا اوس خپل مغز په کار واچوئ، کومو نویو پوهنو او معلوماتو ستاسې په ژوند کې بدلون راوستئ؟ له دې ځایه کوم ځای ته ځئ؟ او د کوم مقصد په تعقیب کې یئ؟ هره ورځ یوه نوې ورځ ده، او هره ورځ یو نوی پیل او یوه نوې مرحله ده، هره ورځ تاسې نوې تجربې پیداکوئ او هره ورځ درته د ژوند معنا ځان راښکاره کوي، که چېرې هدفمن ګامونه واخلئ، نو دا ټولې ورځې ستاسې په ګټه تېرېږي، تاسې پوهېږئ، د یوه هدف مشخصول، د هغو د پیل یوازنۍ نقطه ده، مګر زموږ ناکامي دا وي، چې د خپل کار په نیمایي کې مایوسه شو، او خپل هدفونه په یو ډول لاسته نه راتلونکو خوبونو باندې بدل کړو، علت دا وي، چې خپل هدف مو ځانته د هغو ټولو جزیاتو سره مشخص کړی نه وي.

په داسې حال کې له خپله ځانه وپوښتئ، ددغو هدف لاسته راوړل ولې زما لپاره مهم دی؟

که دا هدف لاسته راوړم، څه به زما په نصیب شي؟ او که یې رانه وړم، څه به له لاسه ورکړم؟

په دې خبر ووسئ، هرڅومره چې ستاسې انګېزه لویه وي او غوښتنه مو شدیده وي، په همغه اندازه د خپل هدف د لاسته راوړلو لپاره هڅه او تلاش کوئ.

Downloaded from: ketabton.com

تاکيدي عبارتونه

Downloaded from: ketabton.com

تاکيدي عبارتونه

اوسني اروا پوهان په دې نظر دي، چې دا ډول تاکيدي عبارتونه هغه هڅونکې، پاڅونکې او دعا وزمه جملې دي، چې په هر وخت کې کولی شي، د انسان زياتې رواني خلاوې ډکې کړي. د يادونې وړ ده، دلته چې کوم تاکيدي عبارتونه لولئ، د اروا پوهنې له سلګونو کتابونو او رسالو څخه غوره شوي دي، تر څو ستاسو په وجود او روان کې د يوه سالم احساس، نوښتګر تفکر او ښې ځانخبرۍ ورانګې راوځلوي، او له يوې مخې ستاسې تشويشونه په تصميمونو واړوي، زړه ته مو تسکين ورکړي او بلاخره ستاسې په ژوند کې له هره اړخه مثبت اثرات پرېباسي.

په دې عبارتونو کې مو چې هر عبارت په زړه پرېوت، هغه له ځانه سره د يوه کاغذ په پاڼه وليکئ او په هغو ځای کې يې ولګوئ، چې هر وخت پرې ستاسې سترګې لګېږي.... دا تاسې او دا هم تاکيدي عبارتونه:

◄ له ياده مه وباسئ: د تشويش او سودا پر وخت د مثبتو او تاکيدي عبارتونو لوستل ستاسې د روحي رنځونو په مقابل کې تر ټولو غوره معنوي درملنه ده!

◄ په ياد ولرئ: ټول شرايط موقتي دي او هېڅ شی په خپل پخواني شکل سره باقي نه پاتې کېږي!

◄ خبر ووسئ: دا چې شرايط څه ډول تغير کوي، دا يوازې په تاسو پورې اړه لري!

◄ دا قبوله کړئ: ستاسې ژوند يوازې په چانس او نصيب سره نه خلاصه کېږي!

◄ که چېرې په ژوند کې هغو څه ته چې هيله يې لرې، خو نه ور رسېږې، دا په دې معنا نه ده، چې خدای نخواسته، خدای (ج) ستاسو دعاګانو ته ځواب نه وايي، بلکې دليل يې دا دی ـ د هغه څه په اړه چې ته فکر کوې، خلاف د هغو څه دي چې ته يې آرزو کوې!

◄ په ياد ولرئ: خدای (ج) موږ هسې تصادفي نړۍ ته نه يو راوستي!

◄ موږ نړۍ ته د دې لپاره راغلي يو، تر څو د خدای (ج) مينه او رضا د ځمکې پر مخ پلې کړو!

◄ اطمينان ولره: د ژوند او مسائلو په اړه ستا قضاوتونه، ستا له فکرونو پرته بل هېڅ هم نه دي!

◄ دا فورمول له ځانه سره په لوړ غږ تکرار کړه، تلاش = موفقيت!

◄ کاميابي يعنې، توانايي + ماتې نه منل + شهامت!

◄ هره ورځ داسې چلند وکړه، چې ستاسو د نېکو کارونو رڼا په نورو پرېوزي، خو هېڅکله پدې فکر مه کوه، چې نور هم ستاسې په څېر عمل کوي او که نه؟!

◄ هره ورځ پنځه ځله په لوړ آواز سره تکرار کړه، خدای (ج) له ماسره دی او ما يوازې نه پرېږدي!

◄ په ياد ولرئ: څومره چې مهربانه ووسئ، هغومره به د خوشالۍ او بهترۍ احساس کوئ!

Downloaded from: ketabton.com

◄ باور ولرئ: هر عمل چې د ایمان پر بنسټ تر سره کړې، د خدای(ج) د مهربانۍ سبب کېږي!

◄ مخکې له دې چې خوښي او خوشالي تجربه کړو، لازمه ده چې د غم او ماتم په معنا وپوهېږو!

◄ هو! کومه جالبه نه ده: ماتې او کامیابي د هر انسان د ژوندانه برخې دي!

◄ له یاده مه وباسئ: د ځمکې کره زموږ د زده کړې او پوهېدنې لپاره یو موقتي مکان دی!

◄ پام مو وي: خوښي، غمونه، خوندونه او دردونه دا ټول په خپل نوبت له موږ سره مرسته کوي، تر څو د خپل روحي تکامل پړاوونه ووهو او له نورې ودې او رشد څخه برخمن شو!

◄ له یاده مه وباسه: کله چې په کوم کار لاس پورې کوې، نو د شک دروازې په بشپړه ډول وتړه!

◄ پدې نړۍ کې تر ټولو ساده او آسانه کار دا دی، چې پخپله ته ووسې او تر ټولو سخت کار دا دی، چې داسې څوک ووسې، لکه نور دې چې غواړي!

◄ دا ټکی مهم وګڼه: د هدف تعینول، د موفقیت د دروازې کلي ده!

◄ دا درسره ومنئ: ستاسې ارزښت له دې څخه زیات دی، لکه څنګه چې یې تصور کوئ، صرف مشکل دا دی، چې تر اوسه پورې تاسو ته دا حقیقت چا ویلی نه دی!

◄ په لوړ آواز سره ووایئ: له عمل څخه پر ته فکر هېڅ معنا نه لري!

◄ په خپل ځان، خپل سرنوشت او خپل خدای(ج) باندې باور ولره!

◄ دا ومنئ: تر څو چې یو کار شروع نه کړئ، ستاسې په ژوند کې به هېڅ تغیر رانه شي!

◄ ستاسو لپاره یوه نسخه: هره ورځ یوې هندارې ته مخامخ ودرېږئ، خپل ځان ته پکې وګورئ او په لوړ غږ سره ووایئ: زه دې نړۍ ته راغلی یم، تر څو موفق او کامیاب ووسم، او د خدای(ج) په کومک سره موانع له منځه یوسم، او زه یو ښاد، آباد او خوشاله انسان یم!

◄ دا قبوله کړه: ایمان، هیلو او ارمانونو ته په رسېدلو کې مهمه ماده او اصلي خمیرمایه ده!

◄ پام دې وي: هر کار دې چې پیلاوه، پای ته یې رسوه، کوم کار چې پای ته نه شې رسولی، نو پیلوه یې هم مه!

◄ هر سهار په هنداره کې وګوره او په موسکا سر ووایه: ورځ تر بلې زما حالت بهتره کېږي!

◄ باید هېره نه کړو: زموږ ذهني تصورات، زموږ هدفونه ټاکي!

◄ غښتلي خلک مخکې له دې چې هدف ته ورسي، د خپل زړه په آیینه کې ځان غښتلیویني!

◄ پام دې وي: اوچت فکر وکړه، تر څو اوچت ووسې!

◄ فقیرانه او حقیرانه فکر، له انسانه حقیر او فقیر جوړوي!

◄ هغه څه چې د زړه له تله یې غواړې، ژوند به یې در وبښي!

◄ دا ټکی مهم وګڼه: جرئت وکړه چې پخپله ته ووسې!

Downloaded from: ketabton.com

◄ ټينګ ايمان په هر څه کې يو عظيم باطني ځواک راوېښوي او ټولو محدوديتونو ته د پای ټکی ږدي !
◄ خپل مات لاس دې په لستوڼي کې پټ ساته او د خندا غږ دې ټولو غوږونو ته ورسوه !
◄ د هغو خلکو په منځ کې چې ولاړ دي، مه کېنه !
◄ د هغو خلکو په منځ کې چې ناست دي، مه درېږه !
◄ د هغو خلکو په منځ کې چې خاندي، مه ژاړه !
◄ د هغو خلکو په منځ کې چې ژاړي، مه خانده !
◄ زموږ تر ټولو ستره اشتباه دا ده، چې هر وخت له اشتباه کولو څخه وېرېږو !
◄ په ياد ولرئ: څوک چې اشتباه نه شي کولی، هغه هېڅ نه شي کولی !
◄ که غواړئ وپوهېږئ: د شکست خوړلو راز څه دی؟ نو ځواب يې، د ټولو خلکو راضي ساتل !
◄ مه ډېر خوږېږه، چې څوک دې ګړوت کړي او مه ډېر ترخېږه، چې څوک دې تو کړي !
◄ دا ومنئ: هر شی په بهترين شي بدلېږي، که چېرې کوم څه ښه پرمخ نه ځي، معنا يې دا ده، چې تر اوسه په پای نه دي رسېدلي !
◄ له ياده مه وباسه: ټولې لارې يوه ځای ته رسي، مګر ته ځان ته پام واړوه، او تر پايه پورې په يوه لار ولاړ شه او هڅه مه کوه چې ټولې لارې طی کړې !
◄ په ياد ولرئ: په ايمان باندې د يوه سړي اعتراف، د هغو په خبرو کې نه، بلکي په عمل کې څرګندېږي !
◄ څوک چې ورکړه او ښښنه کوي، په حقيقت کې خپل زړه وينځي او پاک کوي يې !
◄ چېرې چې په ورکړه او خيرات کې له پيسو نه جيب تش شي، نو د خوشالۍ نه زړه ډک شي !
◄ څوک چې پوښتنه کوي، تر پنځو دقيقو پورې ناپوه دی او څوک يې چې نه کوي، همېشه ناپوه پاتې کېږي !
◄ هره ورځ له خوبه داسې رابيدار شه، لکه چې دوهم ځل چې راژوندی شوی وې !
◄ پرېږدئ چې کارونه مو يو راز پاتې شي، يوازې يې نتيجې خلکو ته ور وښيئ !
◄ خبردار: لاس کتوی مه ووسه ! او مه د تل لپاره د خلکو تر لاس لاندې ساه وباسه، بلکې پرخپل سرنوشت باندې حاکم ووسه !
◄ هره لحظه له خپل تېر وخت سره خدای پاماني وکړه، په اشنا دنيا کې ومره، ترڅو نا اشنا دنيا ته لار پيداکړې، په هېرولو او مړکېدلو سره کولی شې، لحظه په لحظه بيا زيږېدل زده کړې او ژوند په واقعي معنا سره ژوند کړې !

Downloaded from: ketabton.com

◄ خزانه ستا په وجود کې ده، په نورو ځایونو کې د هغو په لټه مه ګرځه. قصرونه او پلونه پردی افساني دي، ته باید پخپل وجود کې پول ورغوې او د خپل عظمت قصر ته پرې لار پیداکړې، قصر دلته دی او خزانه هم همدلته ده !

◄ دقیق شه : خپل وجود ووینه، خپل ژوند ته غوږ ونیسه او د هغو یوه ذره ووسه !

◄ هره لحظه داسې ژوند وکړه، لکه وروستۍ لحظه دې چې وي، څوک خبر دي، ښایي همداسې وي !

◄ زما زړه له رنځ څخه وېرېږي، هغه ته ووایه، له رنځ څخه وېره، پخپله له رنځ نه ډېره بده ده !

◄ کله چې په واقعي توګه د یو څه غوښتونکی وې، باید وپوهېږې چې دا غوښتنه د نړۍ په ضمیر کې زیږېدلې ده، او ته یې د لاسته راوړلو یوازنی مامور یې !

◄ دا مه هېروئ : چا چې وېره او ډار نه وي لیدلي، هغه به هېڅکله زړور توب زده نه کړي !

◄ له یاده مه وباسه : ژوند همدا واړه شیان دي، که چېرې په ډېرو لویو شیانو پورې زړه وتړې، نو ژوند به له لاسه ورکړې !

◄ ایا کله مو پام کړی : هر څه چې په دې نړۍ کې له لاسه ورکړې، د هغو معادل یا تر هغو بهتره به تا ته درکړل شي !

◄ ژورفکر وکړه : اوربدل، زده کول دي، ته چې کله غوږ ونیسې، ټوله هستي تا ته خبرې کوي !

◄ په یاد ولره : په ناخبره ډول سره ژوند کول، هېڅکله نه شي کېدی، چې ښکلی دې ووسي !

◄ ژوند د الوتلو، پاڅېدلو او پرمختللو لپاره یوازې یو فرصت دی، ژوند پخپل ذات کې یو خالي شی دی، ترڅو خلاق ونه ووسې، نه شې کولی ژوند له خوښۍ نه سرشاره کړې !

◄ له ځانه سره ووایه : له فقر څخه بېزاریم، فقر محترم نه بولم، نه یې ستایم او نه فخر ورباندې کوم !

◄ په یادولو ارزي : ژوند سخت ساده دی، خطر احساس کړه او لوبې ته یې ورودانګه ! وګوره څه شی له لاسه ورکوې؟ خالي لاسونه راغلی یم او خالي لاس به ځم، نه ! څه شی نشته چې له لاسه یې ورکړم، ډېرکم فرصت یې موږ ته راکړی دی، ترڅو ژوند تمثیل کړو، ترڅو یوه ښکلې ترانه ووایو، او فرصت پای ته ورسوو، هو ! همداسې دا هره یوه لحظه غنیمت ده !

◄ سبا ته.... که ورځ راغله...... که ورته برابر شوم......دا ټولې پلمې له ځانه وغورځوه، همدا نن داسې ورځ ده، چې یو مهم کار پکې پیل کړې !

◄ هڅه مه کوه، چې د ژوند په پوهېدلو کې سر سپین کړې، بلکي له ژوند څخه دې ژوند جوړ کړه، هڅه مه کوه، چې په عشق وپوهېږې، بلکي عاشق شه !

◄ په یاد ولره : هغه څه چې په خوښۍ او خوند سره زده کوو، هېڅ وخت له یاده نه وځي !

◄ دا ټکی مهم وګڼه : هغه څه چې پخپله نه ترسره کوې، نورو ته یې هم زده کړه مه ورکوه !

Downloaded from: ketabton.com

- ◄ د موفقیت لپاره همېشه له آرامۍ او احتیاط نه کار واخله، څوک چې ډېر ځي، ورو ځي!
- ◄ پام دې ووسه: د غلطۍ ځواب په غلطۍ سره مه ورکوه!
- ◄ دقیق شه: څه چې دې زده وي، هغه ټول مه وایه!
- ◄ په یاد وساته: که چېرې ته له کومې اشتباه سره نه وې مخ شوی، معنا یې دا ده، چې کوم وخت دې پوره تلاش هم نه دی کړی!
- ◄ پام دې وي: په هر چا باندې اعتماد کول او په هېچا باندې اعتماد نه کول، دا دواړه له ماتې او شکست سره برابر دي!
- ◄ همېشه د یو پلاستیکي توپ په شان ووسئ، هره څومره په زوره چې پر ځمکه لګئ، هغومره پورته ځئ!
- ◄ په یاد ولره: د رڼا په لاره تلل، یعنې له تیارو څخه خلاصون!
- ◄ په یاد مو وي: د نورو د عیبونو پلټل، زموږ تر ټولو لوی عیب دی!
- ◄ لوی فکرونه، لوی هدفونه منځته راوړي، او واړه فکرونه هوسونه منځته راوړي!
- ◄ دا په یاد وساتئ: څوک چې نه شي کولی واړه رنځونه او غمونه وزغمي، هېڅکله به لوی کارونه ونه کړي!
- ◄ که چېرې غواړې، هر څه شې، نو هېڅ شی به نه شې!
- ◄ له ځانه سره تکرار کړئ: زه کړېږم، خو ماتېږم نه!
- ◄ یوازې هغه څوک کولی شي چې یوه لوی او عظیم موفقیت ته ورسي، چې د یوه عظیم او لوی شکست د خوړلو جرئت هم ولري!
- ◄ باور وکړئ: شکست نه خوړل، هېڅ وخت د پرمختګ په معنا نه دی!
- ◄ له یاده مه غورځوئ: ناممکن او ناشوني کارونه، زیاتره هغه کارونه دي، چې د هغو لپاره تلاش نه وي شوی!
- ◄ له ځانه سره تکرار کړئ: که چېرې یو سړی یو وار ما غلط کړي، شرم دې په هغو وي، او که دوهم ځل ما غلط کړي، نو شرمونه دې په ما وي!
- ◄ تر ټولو لویه تراژیدي او غمیزه دا ده، چې موږ له ژوند څخه درس وانه خلو!
- ◄ بدبخت هغه دی، چې بدترین شی د بهترین شي په نامه پېژني!
- ◄ هېڅکله له سیورو څخه مه وېرېږئ، د سیورو موجودیت په دې دلالت کوي، چې دلته رڼا هم شته!
- ◄ درسره ومنئ: خطا او اشتباه کول یو انساني خاصیت دی، مګر په هغو اصرار شیطاني خاصیت دی!
- ◄ د کامیابۍ رمز دا دی، چې حتا معمولي کارونه هم په ارزښتمن ډول ترسره کړو!
- ◄ فکر وکړئ: د شروع کولو بهترینه طریقه شروع کول دي!
- ◄ په یاد ولرئ د کامیابۍ لپاره یوازې یوه لار وجود لري، اما د شکست خوړلو لپاره بې شمېره لارې!
- ◄ هېڅکله خپل تصمیم مخکې له مخکې نور ته مه په ډاګوئ!

Downloaded from: ketabton.com

◄ لږ جدي شئ: ناپوهي د ذهن شپه ده، داسې شپه چې نه سپوږمۍ لري او نه ستوري!

◄ خوشالي څه ده: خوشالي يعنې د خپل ځان او خپل ماحول سره همغږي!

◄ خپلې ناراحتۍ د شګو او باد وړونکو ربګونو پرمخ وليکئ، او خپلې لاسته راوړنې د مرمرو په تختو باندې!

◄ خبر ووسئ: قهر او غوسه هغه باد چې زموږ د ذهن څراغ وژني!

◄ په ياد مو وي: يوه دقيقه په قار بدل، د شپږ سوه ثانيو خوشالۍ له لاسه ورکول دي!

◄ خوشالي له هغه څه نه چې لرئ يې، ډېره ښه ده، مګر هېڅکله له دې نه چې همدا اوس ياست مه خوشالېږئ!

◄ دومره عواقب هم مه سنځوئ، چې پکې خپله اوسنۍ خوشالي له لاسه ورکړئ، سبا په خدای وسپارئ، زياتره وخت ښې پېښې هغه وخت پېښېږي، چې هېڅکله مو يې انتظار نه وي کړی او هېڅکله مو په خپلو تشويشونو کې شاربلې نه وي!

◄ ژوند لنډ دی، مګر همېشه د هدفمندانه ګامونو لپاره وخت لرئ!

◄ مه ورخطا کېږئ: دا هرڅه چې وشول مهم نه دي، تر اوسه ژوند شته دی!

◄ په هرشي کې جرئت کولو ته جرئت نه وايي!

◄ په ياد ولرئ: هېڅوک ستاسې له صداقت، جرئت او بلندپروازۍ څخه خبر نه لري، مګر هغه وخت يې درلوردلی شي، چې تاسې يې ورته د عمل په ډګر کې په نمايش وښيئ!

◄ همېشه په کرارۍ او آرامۍ سره فکر کوئ، مګر په تېزۍ او سرعت سره عمل کوئ!

◄ دا درسره نوټ کړئ: سکوت د خبرو اترو تر ټولو ستر هنر دی!

◄ په ياد وساته: ته د شرايطو مخلوق نه يې، بلکې شرايط ستا مخلوق دي!

◄ پام دې وي: زياتره خلک هغه وخت خپل فرصت له لاسه ورکوي، چې کار ته د يوه سخت کار ګومان کوي!

◄ پدې وپوهېږئ: هغه لاسونه چې مرسته کوي، له هغو خولو نه ښه دي چې عبادت کوي!

◄ کله مو فکر کړئ: موږ چې په عمل څومره دوستان پيداکوو، په خبرو ترهغو زيات دښمنان پيداکوو!

◄ ډېر مېن ژوند وکړه او هسې اټکلي حادثې په خپل ذهن کې مه انځوروه!

◄ خپګان ته ځان مه تسليموه، ځکه پرون په يوه مصيبت خپه شوې او نن ورڅخه مصيبتونه جوړ شول!

◄ زموږ په ژوند کې د خطر تر ټولو لوی ځای دا دی، چې د خپلې پوهې او ناپوهۍ په منځ کې قرار ولرو!

◄ له ځانه سره تکرار کړئ: هغه څه چې موږ لرو، په حقيقت کې د خدای(ج) ډالۍ ده او هغه څه چې موږ په خپلو خدای راکړيو شيزونو سره ترسره کوو، په حقيقت کې خدای(ج) ته زموږ له خوا ډالۍ ده!

◄ باور ولرئ: طوفانونه د ونو د ريښو د لا ټينګېدو او ژور يدو سبب کېږي!

◄ هېڅکله مه قانع کېږئ، مګر شکر ايستل هم له ياده مه وباسئ!

Downloaded from: ketabton.com

◄ عجیبه نه ده، مور په یوه لاس مشکل جوړوو او په بل لاس یې له منځه وړو !
◄ په یاد ولرئ: شرم د ټولو نېکیو کلي ده !
◄ خبر ووسئ: دروغ هېڅکله په حقیقت نه بدلېږي، حتی که د ورېښمو په پوښ کې یې هم وپېچو !
◄ باور وکړئ: له جهنمه ویره په خپله جهنم دی، او جنت ته امید په خپله جنت دی !
◄ هر څوک د خپل نږدې ضد ترځنګ وده کوي !
◄ له هر موفق انسان سره، د ډېرو ناکامیو کلونه تړاو لري !
◄ دې ته ځیر یئ که نه؟ مور هېڅکله دنیا ته غمجن نه راځو، مګر دا وروسته زده کوو، چې غمجن ووسو !
◄ درسره یاداشت کړئ: پرون نور د تاریخ یوه برخه شوه !
◄ د غم بهترین علاج دا دی، چې یا هیرشي یا قبول !
◄ باخبره شئ: خوشالي د ژوند کوم خاص حالت نه دی، چې هغه په لاس راوړو، بلکې د ښو لحظو مجموعه ده !
◄ په ځان کې وګورئ، ځواک په تغیر کې دی !
◄ دا مه هېروئ: په ژواندانه کې بل هېڅوک له مور سره دومره خیانت نه کوي، لکه مور یې چې له خپله له ځان سره کوو !
◄ ایا کله مو پام کړئ: انسان د هر کار لپاره دوه دلیله لري، یو ښه او دلچسپ او بل حقیقي او واقعي، مګر واقعي دلیل عموماً پټ ساتل کیږي !
◄ ستاسو دنده دا ده چې، ځانته دا معلومه کړی، چې کوم کار باید ترسره کړم، او وروسته په خپل ټول توان سره ترې بریالی راووځم !
◄ له تا نه غواړم چې قضاوت ونه کړې او ژوند په کلي ډول همداسې بې قضاوته ومنې، حیران به شې، چې ژوند په مجموع کې نه ښه دی او نه بد !
◄ باور ولره: هر ځای چې نفرت کوې، هغلته په هره خوا کې شیطان حاکم دی !
◄ خبر ووسه: خزانه او ویرانه دواړې ستا په وجود کې دي !
◄ درسره ومنئ: سختۍ فاني او سرسختان باقي دي !
◄ له ځانه سره ووایه: زه له هېڅا نه څه نه وایم، خو که یې وایم، ښه یې وایم !
◄ په یاد وساتئ: سړی یې له اعمالو څخه عادل شمېرل کیږي، نه له ایمان څخه !
◄ هغه څوک چې د کوچني شي په قدر پو هیږي، ستر شیان به لاسته راوړي !
◄ له یاده مه وباسه: هیله د قدرت او بریالیتوب مور ده

Downloaded from: ketabton.com

◄ایا دقیق شوی یې: د موفقیت لار د ناکامیو څخه تیریږي !

◄مینه یوازې په مینه کولو سره زده کیږي

◄ پدې وپوهیږئ: هغه څوک چې انتقام اخلي، یوه ورځ خوشاله او څوک چې ببښنه کوي، ټول عمر خوشاله وي !

◄ په یاد ولرئ: انسان د یو رود په شان دی، هر څومره چې ژور شي، هغومره آرام درومي !

◄ زړور ووسه: ته نه شې کولی د طوفان دریدو ته منتظر پاتې شې، ته باید په باران کې کار کول زده کړې !

◄ هڅه مه کوه چې خپلو اعمالو ته تغیر ورکړې، که چیرې دې خپل ځان پیداکړ، اعمال به دې هم صحي شي، عمل کار دی چې هر وخت یې ترسره کوې او ځان دې هغه دی، لکه څنګه چې یې !

◄ وګوره د ژوند حکایت څومره ښکلی دی، لوبغاړی پکې ته یې، تماشه چي پکې ته یې، کیسه لیکوال پکې ته یې، ترانه ویونکی پکې ته یې، هو! ته! یوازې ته، دا ټول یې !

◄ لکه لمر چې په تورو غرونو راخیژي، هغه نه غواړي چې خلک راوینښ کړي او هغه نه غواړي چې ګلونه وغوړوي، ته هم لکه لمر داسې شه، پرته له کومې تمې له خلکو سره علاقه ولره او له ټولنې سره مرسته وکړه !

◄ په دې اقرار وکړه، چې پرون دې خطا وکړه، ځکه دا ددې معنا لري چې نن هوښیار شوی یې !

◄ په یاد وساته: که چیرې همېش په خلکو قضاوت کوې، نو له هغو سره د علاقې لپاره نور وخت نه پاتې کیږي !

◄ خبر ولره: چانسونه او فرصتونه زیاتره د مشکلاتو په ګیډو کې پیداکیږي !

◄ په یاد ولره: که چیرې تغیر ونه کړې، پس پاتې کیږې!

◄ دا مهمه وبوله: کله چې ټول له تاسره هم عقیده او همفکره شول، نو هغه وخت وپوهیږه چې اشتباه دې کړې ده !

◄بدبینه سړی څوک دی؟ هغه څوک دی چې د هر شي په بیه پوهیږي، خو د هیڅ شي په ارزښت نه پوهیږي !

◄حقایق له منځه نه ځي، بلکې ستر ګې ور باندې پټیږي !

◄هیله هغه وخت په هدف بدلیږي، چې د لاسته راوړلو لپاره یې ګام پورته شي !

◄رښتینې پوهه هغه ده، چې انسان د خپلې نا پوهۍ په درجه وپوهیږي !

◄هغه څوک چې پوهیږي، چې کومې خواته باید ولاړ شي، نو ټول خلک لار ورکوي !

◄ له یاده مه وباسه: ته نړۍ ته نابغه نه یې راغلی، ته باید په کراره کراره نبوغ کسب کړې !

◄ هغه څوک چې له شکست خوړلو څخه ډاریږي، هغه په خپل شکست باندې باور لري !

◄ په یاد ساته: هېڅکله نه شې کولی، خپل عیب د نورو د عیبونو په ویلو او پلټلو سره له منځه یوسې !

◄ دقیق ووسه: فرصتونه هېڅکله ستاکور ته نه راځي، باید ته پسې ورشې !

Downloaded from: ketabton.com

◄ علاقه من ووسه: کار کول ورځې لنډوي، خو ژوند اوږدوي!

◄ باور ولره: پاک خدای(ج) پاکو لاسو ته ګوري، نه ډکو لاسو ته!

◄ خبر ولره: ژوند یا له زړور تو به ډکه حادثه ده او یا هیڅ!

◄ له مشکلاتو څخه د تېرېدلو یو پول جوړ کړئ، نه د ډوبېدلو ګرداب!

◄ په یاد ولرئ، ژوند د یو اسم په توګه مه منئ، بلکې د یو فعل په حیث یې ومنئ، ژوند عشق نه دی، عاشقېدل دي، ترانه نه ده، ترانه ویل دي، خندا نه ده، خندېدل دي!

◄ دا زده کړئ: لازمه نه ده چې وپوهېږئ، څرنګه؟ لازمه نه ده چې وپوهېږئ چېرته؟ اما لازمه ده چې د هر کار په پیل کې له ځانه وپوښتئ، چې ولې باید دا کار وکړم؟

هو! دا د موفقیت راز دی!

◄ په یاد ولرئ: هر څومره چې له خپله ځانه ډېر وپوهېږئ، په همغه اندازه نړۍ ډېره درک کوئ؟

◄ پام مو شوی دی؟ کښتۍ په ساحل کې ډېره په امن ده، خو ددې کار لپاره نه ده جوړه شوې!

◄ که چېرې دې ټولې ورځې یو شان وي، نو معنا یې دا ده، چې ته نور ژوندی نه یې!

◄ په هغو ځای کې چې باید هوښیار وې، لازمه نه ده، چې زړور دې هم وې!

◄ خپل خدای(ج) ته یوازې د خپلې توبې ویر مه وړاندې کوئ، بلکې د خپلو خوښیو شور دې هم ورته وړاندې کړه!

◄ خبر ولره: کله چې دې ستونزې ښکېل کړي او په ربړو اخته شې، نو د الله(ج) نوم واخله او له هغو څخه مرسته وغواړه، هغو ته سر په سجده شه، د خپلې نېکمرغۍ تاج به په سر کړې!

◄ په یاد وساتئ: خدای(ج) هر الوتونکي ته دانه ورکوي، مګر د هغو ځالې ته یې نه وراچوي!

◄ په ژوند کې ستاسې ماموریت ـ بې مشکله او سېدل ـ نه دي، بلکې – باانګېزه اوسېدل ـ دي!

◄ په جهان کې ستا ماموریت د جهان بدلول نه دي، بلکې ته د خپل ځان په بدلولو مامور یې!

◄ له نورو سره مشوره یعنې، د نورو د کلونو او عمرونو له تجربو څخه استفاده!

◄ هیڅکله د ځان ستاینه مه کوه، ځکه ستا دوستان ضرورت نه ورته لري او دښمنان دي باور نه په کوي!

◄ ایا دا مهمه او خطرناکه خبره مو اورېدلې چې وایي: د مار د نیولو دپاره د دښمن د لاس څخه کار اخله !

◄ پامرنه: که ته د (زه وخت نلرم) د جملې د ویلو څخه ډډه وکړې، نو ژر به درته ثابته شي، چې تقریباً د هر کار د کولو وخت لرې!

◄ له یاده مه وباسئ: تر غلط معلومات لرلو، معلومات نه لرل ښه دي!

◄ په دې خبر کې فکر وکړئ چې وایي: ښه سړی د خپل ځان ښه ملګري دی!

◄ ژوند د امیدونو لاره ده، راځئ چې په هغه لار وسره ولاړ شو، په کومه مو چې بیایي!

Downloaded from: ketabton.com

◄ د خلکو سره داسي ژوند کوه، چې ګني خدای (ج) دېويني او د خدای (ج) سره داسې غږېږه چې ګني خلک يې اوري!

◄ تر اندازې زياته ازادي انسان او ټولنه غلامۍ ته کشوي!

◄ په ياد وساتئ: هيڅوک د پټ استعداد ستاينه نه کوي!

◄ زړورتوب د وېرې په وړاندې مقاومت کول او پر هغې باندي غلبه کول دي، نه د هغې پر موجوديت باندې ستر ګې پټول!

◄ هغه څوک چې په حل نه پوهيږي، هغه اصلاً په مشکل سم نه پوهيږي!

◄ نن پخپل ټول وس سره ښه ژوند وکړه، ځکه چې نن ستا د پاتې ژوند لومړۍ ورځ ده!

◄ په ياد ولرئ: هر فکر چې موږ فقير او بې چاره ساتي، بايد په ځان کې يې محوه کړو!

◄ که چېرې تاسې په خپل ځان کې غرور او عزت ونه لرئ، نو تاسو ته هغه هېڅوک هم نه شي دربښلی!

◄ له ځانه سره مو فکر کړئ: موږ تر ټولو لوی درسونه او عبرتونه د سختيو په ورځو کې اخيستي دي!

◄ نړۍ تلاش ته ځواب ورکوي، نه بهانو ته!

◄ هيله مه کوه چې د بل چا په ځای دې ووسې، بلکې په خپله ته ووسه!

◄ د خپل ضعف ټکي دې وپېژنه او د هغو د سمون تصميم ونيسه!

◄ له ځانه سره تکرار کړه: ژوند کوم اضطراري حالت نه دی!

◄ هغه څه چې تا د خلکو د خندا وړ ګرځوي، لومړی يې په خپل ځان کې ووينه او ښه ورته وخانده!

◄ کله چې ته اشتباه وکړې، هغې ته تر شا ډېر مه ګوره، د هغې د علت په باب يې فکر وکړه او مخ په وړاندې ځه!

◄ دقيق شئ: دوست يوازې د دوستۍ په بيه رانيول کېدای شي!

◄ بې عقل سړی په خوښۍ پسې واټنونه وهي، خو هوښيار سړی يې تر خپلو پښو لاندې لټوي!

◄ موفقيت وړيا لاسته نه راځي، د هغه قيمت کوشش، تلاش او استقامت دی!

◄ حتی په خپل خلوت او خاموشۍ کې هم خپل ځان لوړ مرتبه او لوی ووينئ!

◄ دقيق ووسئ: ځينې ښه توبونه د ځينو بدو انسانانو په وجود کې هم مشاهده کړئ!

◄ هو! کله مو فکر کړی: په مخلوقاتو کې تر ټولو محتاج مخلوق انسان دی!

◄ پام مو وي: د فکر څخه مخکې خبرې کول پښيماني ده او د فکر څخه وروسته خبرې کول سلامتي!

◄ ايا کله مو فکر شوی: بدې او ناوړه خبرې چې زيان او ضرر لري، ډېرې ژر خپرېږي، ښې او حسابي خبرې چې فايده پکې وي ژر نه خپرېږي.

Downloaded from: ketabton.com

هو! بدې او ناکاره خبرې لکه تلونکې او خپرېدونکې ناروغي له يوه نه بل ته او له بل نه بل ته ځي. ښې خبرې لکه صحت او روغتيا له يوه نه بل ته نه درومي!

◄ په ياد ولره: هېڅ وخت تېره شوې دښمني مه تازه کوه!

◄ په ياد وساته: هېڅ وخت له چا سره په بدکارۍ کې لاس مه يو کوه!

◄ خبر ولره: هېڅ شی له خدای(ج) څخه پټ نه دي!

◄ پام دې وي: د خلکو د ښو کارونو نسبت ځانته ونه کړې!

◄ په ياد وساته: له هرڅه او هرچا څخه مطمئن مه اوسه!

◄ په ټولنه کې له ناپوه او خشره خلکو سره له ناستې پاستې ډډه وکړه، ترڅو خلک په تا د ناپوه سړي گومان ونه کړي!

◄ پام مو وي: د دوست ساتل د دښمن تر ماتولو زيات مهارت غواړي!

◄ د مسووليت او مايوسۍ احساس دواړه په يو وخت کې نشي کېدلای

◄ پام دې وي: که د مار په نيولو کې مهارت هم ولرې، هېڅکله مار ته گوتې مه وروړه!

◄ خبر ووسه: که د کار او زيار له لارې يوه روپۍ هم وگټې، ترهغو پنځو روپيو غوره ده، چې په لار کې يې پيداکوې!

◄ دا په ياد وساته: د دنيا ټول خلک عادل او ربښتيني نه دي، خو دا هم مه هېروئ، د ځينو ناوړو خلکو په منځ کې ربښتيني خلک هم پيدا کېږي!

◄ خبر ولرئ: څوک چې د نورو نېکمرغي غواړي، بالاخره به خپله نېکمرغي هم په لاس راوړي!

◄ خبر ووسئ: درواغ د داورې په شان دي، واوره چې هر څومره ورغړوې، دومره سترېږي!

◄ په ياد وساتئ: کار نه کول، له ژوند نه کولو سره يو شان دي!

◄ پام مو وي: زړه او نازړه خلک هېڅ وخت نه بريالي کېږي!

◄ پاملرنه د ټولو انسانانو ترمنځ يو مشترک خاصيت شته ،هغه دا دی چې ټول يو د بل سره توپير لري!

◄ په ياد ولرئ: عمل تر الفاظو په لوړ اواز ږغيږي!

◄ موږ ځکه ديو چا څخه کرکه کوو، چې سم يې نه پېژنو او هيڅکله به يې سم ونه پيژنو، ځکه چې کرکه ځيني کوو!

◄ باور د علاقې ډېر پيياوړي ثبوت دی!

◄ ستر مغزونه دمفکورو په باره کې غږيږي،متوسط مغزونه د پېښو په هکله خبري کوي او کوچني مغزونه د خلکو په اړه بيان کوي!

◄ هغه څوک چې پيسې بايلي هغه ډېر څه له لاسه ورکوي، هغه څوک چې يو دوست له لاسه ورکوي، هغه

Downloaded from: ketabton.com

بیخي ډېر څه بایلي، هغه څوک چې امید بایلي، هغه هرڅه له لاسه ورکوي!
◄ ژوند ته دقیق شئ: پرون تاریخ دی، نن سوغات دی، سبا معماده!
◄ له یاده مه وباسه، ته هم د بل هر چا په شان یو خاص انسان یې!
◄ پام مو وي: داوبو ژورتیا په دواړو پښو مه ګورئ!
◄ قهر سړی له حقیقته لرې کوي!
◄ انسان باید شرایط تر خپل کنترول لاندې راولي، نه دا چې خپل کنترول شرایطو ته په لاس ورکړي!
◄ تر ټولو ستره غلطي هغه ده، چې هیڅ زده کړه ځني ونه شي!
◄ یوازې شهامت کولای شي، چې ژوند رهبري کړي!
◄ پام مو وي: د عدالت ځنډول بې عدالتي ده
◄ له یاده مه وباسئ: له مشکل څخه د خلاصون یوازنۍ لار، له هغو سره مبارزه ده!
◄ خبر ولرئ: که چېرې په دې نه پوهېږئ، چې چېرې ځم، ډېر وړاندې نه شئ تللئ!
◄ درسره نوټ کړئ: یوازې د یو عمل په اړه فکر کول او په تکراري توګه یې ترسره کول او له هغو نه د بېلابېلو نتیجو د ترلاسه کولو هیله درلودل، یو ډول لېونتوب دی!
◄ پام مو وي: هېڅ وخت نا وخته نه دی، هر وخت کولی شئ یو نوي څه زده کړئ او ورځ تر بلې ځان ژوندی او ګړندی احساس کړئ!
◄ د زړه له تله یې ومنئ: موږ نور نه شو کولی، چې خپل تېر وخت ته بدلون ورکړو!
◄ په یاد وساتئ: موږ کولی شو، په نورو کې نفوذ وکړو، اغېز پرې وکړو، او بدلون یا تغیر ته یې وهڅوو، خو موږ نه شو کولی، چې هغو ته تغیر ورکړو، ځکه چې د یو انسان بدلون په خپله د هغه په لاس کې دی!
◄ ایا پام مو شوی: کله چې نور له موږ وغواړي، چې ژمنه ورسره وکړو، دا په دې معنا نه ده، بلکې دا زموږ لپاره یو فرصت دی، چې هغو ته خپل باور او اعتماد ثابت کړو!
◄ دې ته باید پام وکړو چې له حده زیاتې ژمنې ونه کړو!
◄ هېڅکله باید له خلکو سره داسې ژمنې ونه کړو، چې ترسره کول یې زموږ له وسې پورته وي!
◄ ابراهام لنکن ویلي، لږ ترلږه ټول خلک کولی شي، د فلاکتونو او مصیبتونو په وړاندې پایښت وکړي، خو هر کله چې غواړئ د یو انسان شخصیت او کریکټر وازمایئ، نو صلاحیت ورکړئ!
◄ پام مو وي، که چېرې څوک په تاسو انتقاد کوي، که چېرې انتقاد پرځای وُ، نو له هغو څخه مننه وکړئ!
◄ او کله مو که کومه تېروتنه کوله، ټینګار مه پرې کوئ، بلکې له امله یې بښنه غواړئ!
◄ پام مو اوسه: که یو دوکاندار ډېر ګړېږي، نو اخیستونکي له لاسه ورکوي!
که یو سیاستوال ډېرې ژمنې وکړي، او زیات وغږېږي، ملاتړ به له لاسه ورکړي!

Downloaded from: ketabton.com

که یو همکار ډېر ګړېدونکی وي او ډیر شکایت وکړي، هغه خپل ملګري له لاسه ورکوي!

◀ هو! الله (ج) خپلواکي پیداکړې، او انسان غلامي او بندګي منځته راوړې!

◀ په یاد ولره: که تا خلک ونه پېژني باک نه لري، خو که ته خلک ونه پېژنې، دا د خپګان ځای دی!

◀ دقیق شئ: د انسان زړه د ډېرو لویو کړنو مرکز دی!

◀ ځان ته وګورئ: انسان یو داسې موجود دی، چې د هر شي عادت اخلي!

◀ له یاده مه وباسئ: انسان هغه مهال تر ټولو زیاته تېروتنه کوي، کوم وخت چې فکر کوي، چې خلکو ته یې دوکه ورکړې!

◀ دقیق شئ: بریالیتوب د هغو چا په برخه وي، چې له نورو نه ډیر استقامت لري!

◀ پام مو وي: هېڅ شی ناشونی نه دي او هر کار لاره لري، که په غوره توګه اراده وکړو، په کافي اندازه وسایل موندلی شو!

◀ له یاده مه وباسئ: تاسو خپلو ټولو غوښتنو ته د ارادې په قوت رسېدلی شئ!

◀ پاملرنه: جدیت هدف رالنډوي!

◀ په یاد وساتئ: کله چې انسان په کامیابۍ کې ځان کنترول کړي، یو ځل بیا کامیابي ترلاسه کوي!

◀ پام دې وي: له نورو سره وخانده، مګر په نورو پورې مه خانده!

◀ هو! موږ ټول یو ګډ فکر او خیال لرو، او هغه د مال جمع کول دي!

◀ ثروت یوازنی مذهب دی، چې ټول د هغو پیروان دي!

◀ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: خلک د پلار مړینه هېروي، خو له پلار نه ورپاتې شتمني یې هېڅکله له یاده نه وځي!

◀ په یاد ولرئ: لوړې غونډۍ ته ختل په ورو ورو تګ سره کېږي!

◀ پام مو وي: یوه شمعه د بلې شمعې په روښانولو سره هیڅ شی د لاسه نه ورکوي!

◀ ته کولای شې شکایت وکړې، چې ګلان اغزي لري او هم کولای شې خوشحاله ووسې، چې اغزي ګلان لري

◀ انسانان هغه مرغان دي چې یو یو وزر لري، ددې لپاره چې والوزي، باید یو او بل په غیږ کې سره ونیسي!

◀ ناکامي دا نده چې ته خپل هدف ته ونه رسېږې، بلکې ناکامي هغه ده چې هیڅ هدف ونلرې!

◀ د ستونزې شخه د تیښتې ښه لاره د هغې حل کول دي!

◀ پام دې اوسه: خپل دښمنان وبخښه خو نومونه یې مه هیروه!

◀ لږ ځیر شئ: د زړېدو شخه شکایت مه کوه، ځکه ډېر خلک د هغه چانس نه پیداکوي!

◀ ډېر خوشحاله خلک هغه دي، چې د خپلې خوشحالۍ لپاره کوم خاص دلیل نلري، خوفقط خوشحاله دي!

Downloaded from: ketabton.com

◄ خپلو فکرونو ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په خبرو باندې بدلیږي، خپلو خبرو ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په عمل باندې بدلیږي، خپل عمل ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په عادت بدلیږي، خپل عادت ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په شخصیت بدلیږي، خپل شخصیت ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په سرنوشت بدلیږي!

◄ کله مو فکر شوئ: ډارن خلک بې رحمه وي، مګر زړور خلک د خلکو په ژغورنه خوشالیږي!

◄ نیکمرغي یعنې بدمرغۍ ته نه تسلیمېدل!

◄ خپل ځان د خپلو ناکامیو مسئول وګڼئ!

◄ په یاد ولرئ، همېشه، همېشه او همېشه خپل فکرونه تعقیب کړئ او په خپلو ارمانونو باندې کار وکړئ!

◄ د دولتمندۍ احساس وکړئ، ترڅو دولتمند شئ او د توفیق احساس وکړئ، ترڅو موفق شئ!

◄ که چېرې خلکو ته د یو جالب انسان په توګه په نظر ورشئ، نو له مسایلو او چارو سره علاقه ولرئ، علاقه من انسان یعنې یو فعال او پرشوره انسان!

◄ پاملرنه! پاملرنه! پاملرنه! هېڅ وخت د محرومیت، تنګلاسۍ، فقر او بې چاره ګۍ په اړه کلمات په خپله ژبه رانه وړئ، باور ولرئ هغه کلمات چې ستاسو له خولې څخه د باندې راوځي، په ډېر کم وخت کې ستاسې د ژوند په حوادثو او جریاناتو بدلېږي!

◄ په یاد ولرئ: هېڅکله موانع لوی مه ګڼئ، له ځانه سره موږ هرڅه د خدای د کومک په هیله روان کړي او خدای تر هرڅه لوی دی!

◄ په یو ډول منتظرانه توګه له ځانه سره زمزمه کړه: زه د یو مثبت بدلون په انتظاریم!

◄ له کور څخه له وتو مخکې ووایه: نن یوه خوشبخته او حیرانوونکې ورځ ده!

◄ ډاډمن ووسه: انسان د باندې د هغو شي لو کوي، چې د خپل فکر دننه یې کرلي دي!

◄ خبر ووسه: کله چې خپل ځان توانمند احساس نه کړې، هېڅ وخت به دې توانایي څرګنده نه شي!

◄ له یاده مه وباسه: نه هېڅ انسان ستا دښمن دی او نه هېڅ انسان ستا دوست، بلکې هر انسان له تا سره ستا د چلند مطابق چلند کوي!

◄ تر ټولو ستره ګناه دا ده چې له خپلو کمیو څخه خبر ونه لرو!

◄ وېره او ډار یعنې د خیر پرځای په شر ایمان درلودل!

◄ د یوه مشکل تجزیه او تحلیل یعنې د هغه نیمایي حل!

◄ څنګه له ځانه دا پوښتنه نه کوئ: بدترینه وضع چې امکان لري، منځته راشي کومه یوه ده؟!

◄ زیاتره رواني ناروغۍ د اعصاب خرابۍ څخه منځته نه راځي، بلکې له محرومیتونو، تشویشونو او ناکامیو څخه منځته راځي!

Downloaded from: ketabton.com

◀ تېر وختونه هېر کړئ او هېڅکله هڅه مه کوئ، چې داړې سی یا خاوره بیا اره کړئ!

◀ باور ولرئ: که چېرې ایمان، امید، دعا، عبادت او پر خدای(ج) عقیده نه وای، نو د ځمکې د کرې خلک به ډېر پخوا لېونیان شوي وای!

◀ هر څه د انسان په احساس پورې تړلي دي، که چېرې د فقر احساس ته په خپل زړه کې لار ورکړې، بې له شکه همغه به ستا په نصیب شي، که چېرې د خوشبختۍ او کامیابۍ احساس وکړې، نو همدا دواړه به ستا په برخه شي!

◀ باور ولره: ته له خپل خدای(ج) سره یو لوی اکثریت جوړوې، داسې اکثریت چې هېڅ فوځ او ډله به له تا سره برابره نه وي!

◀ خبر ولرئ: ژوند دقیقاً همداسې دی، لکه څنګه یې چې تصور کوې، هر څه چې تا ته مخکې راځي، هغه ستا د فکر محصول دي!

◀ دا ومنئ: ژوند موږ ته هماغه څه راکوي، کوم څه چې موږ ترې وغواړو!

◀ ژوند غواړي وپوهېږي، چې څه ترې غوښتل کېږي، نو که چېرې څه ترې ونه غواړې، هېڅ به هم په لاس رانه وړې!

◀ له یاده دې ونه وځي: خپل هدفونه ولیکه او هر یوه ته تاریخ تعین کړه!

◀ هر سهار له خپله ځانه سره تکرار کړه، زما ژوند د بهترۍ په خوا روان او ورځ تر بلې بهتره کېږي!

◀ په تکرار او تکرار سره په ذهن کې راولئ: د کامیابۍ ځواک زما په وجود کې دی!

◀ د هر څه چې غوښتونکی یې، همغه د خپل ذهن په صفحه کې مجسم کړه، په ساده ژبه، خپل ذهن ته ساده او ژوندی تصویر وښه او هر ډول ابهام له هغو څخه لرې کړه، پدې ترتیب خپلې ټولې هیلې د غوښتنو په بڼه منظمې کړه او د واقېعتونو نړۍ ته یې ور وړاندې کړه!

◀ هر څوک د خپل وجود په ژورو کې له ځانه یو ذهني تصور لري او له دې مخې د سړي د شخصیت ادلون او بدلون هم په همدې تصور پورې تړلی دی!

◀ په یاد ولرئ: ترڅو چې پر خپل ځان غالب نه شئ، هېڅکله به په نورو غالب نه شئ!

◀ ستاسې روحي ځواکونه او استعدادونه هغه وخت پکار لوېږي، چې تاسې په کار او عمل لاس پورې کړی!

◀ خبر ولره: انسان په طبعتونو کې ونو او بوټو ته ورته دی، نوکه ته چېرته کېلې ته ورته وې، له ځانه هېڅ وخت ختکی مه جوړه!

◀ پاملرنه: فرصت یا موقع دوامداره زیارت کونکې نه ده!

◀ له یاده مه وباسئ: دا پراخه ځمکه پرځان مه تنګوئ، حال پر خپل حال نه شي پاتې کېدی، سوکالۍ ته انتظار ایستل، پرخپل ځای غوره عبادت دی!

Downloaded from: ketabton.com

◄ خپله آینده د روښانه، واضحو او منطقي هدفونو پواسطه ورغوئ!

◄ هدف ته درسېدو لومړی ګام د هدف درلودل دي!

◄ یو واضح او روښانه هدف کولی شي، موږ قانع کړي او زموږ د وجود ژورو ته لار پیداکړي!

◄ ډار، جهل او خرافات هغه غله دي، چې زموږ په باطني آرامۍ باندې یرغل راوړي او له موږ څخه روغتیا، اعتدال او خوشالي غلا کوي!

◄ خپلې تېروتنې په یوه کتابچه کې ولیکئ او په خپل ځان باندې انتقاد وکړئ!

◄ راځئ په خپل ذهن کې د امید، جرئت او بلندپروازۍ یو داسې څراغ روښانه کړو، چې په هغو سره د وېرې، ضعف او شکست د تیارو واکمني راوپرځوو!

◄ په یاد وساتئ: موږ له کار څخه نه ستړي کېږو، بلکې د ځینو عصبي تشویشونو او حالتونو له مخې ورسره سره وضعه منځته راوړ!

◄ خبر ولره: اخلاق دې بدل کړه، ترڅو دې ژوند بدلون ومومي!

◄ په څه شی چې نن ورځ پوهیږې، کیدای شي همدا شی سبا ورځ ستا ژوند وژغوري!

◄ څوک چې د زړه له تله باور ولري، چې موفقیت، سوکالي او دولتمندي به راخپلوم، نو په رښتیا سره به یې راخپل کړي!

◄ له یاده مه وباسئ: څوک چې له ایمان او اعتقاد څخه ډک دي، هغه هېڅ وخت خپلې ایندې ته اندېښمن نه دي!

◄ پام مو وي: په ډېرو شیانو کې رضایت وښیئ، ناراضه انسان په پرله پسې ډول په خپګان کې وي، زړه یې تل په تنګ وي، ژوند ورته د ماتې ډګر ښکاري، نه له خلکو سره د برخورد حوصله لري، او نه له ځان سره .... هم یې له ځانه زړه خوږین وي او هم یې له نورو، د هېڅ کار حوصله نه لري، دا ډول خلک له ژونده خوند نه شي اخیستلای، او نه د کامیابۍ لوری پیداکولی شي، ځینې وخت له هر انسانان سره دا ډول منفي احساسات اوتمایلات پیداکیږي، مګر ویښ سړی هغه دی، چې قناعت او رضایت ولري، او په هغو امتیازاتو شکر وباسي، چې لري یې، نه په هغو ناآټکله جنجالونو خپله اروا سرګردانه کړي چې ترډېره بریده په ځان باندې ده په خپله راوستي وي...... هرڅه ته فکر وکړئ او هرڅه په خدای وسپارئ ـ موږ خدای (ج) یوازې نه پرېږدي!

◄ ترڅو چې له نورو سره د کرکو او کینو بلا له خپل زړه څخه ونه باسو، خپله رواني آرامي به ونه مومو!

◄ ایمان یو روحي حالت دی، چې سرنوشت جوړونکی اغېز لري!

◄ له شکست څخه وېره، زموږ پرمخ د شکست دروازې راخلاصوي او په موفقیت باندې ایمان درلودل د موفق کېدو تر ټولو لویه خاصه ده!

Downloaded from: ketabton.com

◄ فکرمن ووسئ: خپلې هیلې او ارزوګانې په هدفونو بدلې کړئ!

◄ موږ د خوشاله ژوند کولو وړتیا لرو، مګر کلونه کېږي، چې دغه ځواک مو په خپل ځان کې هېر کړی دی!

◄ دا مه هېروئ: که چېرې موږ له خپل ځان سره علاقه ونه لرو، نو هېڅوک به له موږ سره علاقمند نه شي!

◄ پاملرنه! پاملرنه! پاملرنه! موږ ډېر زر سپین بږیري کېږو، خو ډېر پس هوښیارېږو!

◄ له یاده مه وباسئ: هغه څه چې رشد او وده نه کوي، هغه مري!

◄ له دې خبرې څخه کلکه ډډه وکړئ: وضعه مې ډېره خرابه ده، ژوند او روزګار راباندې سخت دی، زړه مې تور دی، همېشه ناروغ وم، د خلکو غږ راباندې بدلګېږي او هر څوک له ما نه ښه دي!

◄ له هغو چانه ډډه وکړئ، چې خپل ځان ته په احترام قایل نه دي!

◄ له هغو چا څخه ډډه وکړئ، چې همېشه شکایت کوي او همېشه نالېږي!

◄ له یاده ونه باسئ: خپلې ټولې خبرې په ژبه مه راوړئ!

◄ معلومه خبره ده: موږ د هرې ورځې په اوږدو کې له مختلفو خلکو او سلیقو سره مخامخ کېږو او هغه په موږ کې بېلابېل ضد او نقیص احساسات راپیداکوي، مګر پام مو وي، چې هېڅکله د خپل عقل قیزه د خپلو ناوړه احساساتو په لاس کې ورنه کړئ!

◄ له ځانه سره تکرار کړه: ما څو شپې چوپتیا غوره کړه، د نورو خلکو عیبونه مې له نظره تېرکړل او په دې سره مې خپل عیبونه وپېژندل، زه د نورو خلکو د عیبونو مسئول نه یم، مګر په خپلو عیبونو کې مې اصلاح راولم، ځکه دا زما مسئولیت دی او تنها زه کولی شم، چې د خپل وجود په باغ کې ګلونه وکرم!

◄ باخبر: څوک چې د خپل اروایي قدرت څخه بې برخې پاتې شي، هغه له مادي او معنوي فقر سره مخامخ کېږي!

◄ له یاده مه وباسئ: هغه څه چې په خپل ذهن کې پالی، همغه مو په ژوند کې پیداکېږي او وده مومي!

◄ دا قبوله کړئ: په هر څه چې تاسې نه پوهېږئ، هغه په تصادفي او اتفاقي توګه نوموو، په داسې حال کې چې په نړۍ کې هېڅ تصادفي شی وجود نه لري!

◄ هره ورځ خپل زړه او ذهن ته ووایه: زما پرمختګ او ارتقا، زما په خپل لاس کې ده، زه په ټولو شرایطو کې پرمختګ کولی شم، زما ناپایه هوش او فکر له ما سره مرسته کوي، ما د هدف په لوري رهبري کوي او ما ته نوې لارې چارې روښانوي!

◄ هر سهار له ځانه سره تکرار کړه: زه په خپل ژوند او ځان اعتماد لرم، زه یوه پولادي اراده لرم، او هېڅکله له مشکلاتو څخه نه وېرېږم، زه یو روغ، خوشبین او هیله من انسان یم، هر وخت کولی شم، خپلې ارادې څخه مرسته وغواړم، او د ټولو مشکلاتو لپاره د حل لارې پیداکړم!

Downloaded from: ketabton.com

◄ د خپلو ټولو سوداو، تشویشونو او سرګردانیو د محوه کولو لپاره له ځانه سره اعلان کړه، ژوند لکه څنګه چې دی، همغسې یې وینم، نه هغسې چې باید وي!

◄ دا ومنئ: موږ په خپله د ورېو تارونه اوبو او نوم ورباندې سرنوشت ږدو!

◄ له یاده مه وباسئ: دا به ډېر ستر شرم وي، چې جهان له دې ټولو رنګونو سره، یوازې تور او سپین ووینو!

◄ تاسې یوازې هغه وخت نېکمرغه یئ، چې خپل ځان د خپل هدف لپاره وقفوئ!

◄ په یاد ولرئ: خوشبین په حقیقت کې هغه رڼاویني، چې هېڅ شتون ونه لري!

◄ دا مه هېروه: هېڅکله د ((منښې، ژوندی ووسې، کور مو ودان)) له کلمو څخه ستړي نه شئ!

◄ ستاسې تصور تر ټولو اوچت استعداد دی، نو خپل تصور په هغو څه باندې راټول کړئ، چې ورسره مینه لرئ او د زړه له تله یې غوښتونکي یئ!

◄ په نړۍ کې د بدلون تر ټولو ستره لاره، په خپله پوهه او باخبرۍ کې بدلون دی!

◄ درسره نوټ کړه: خپله وزګار تیا د بوختیا په چاره ووهه، د نړۍ پنځوس فیصده ډاکتران به ستا د نېکمرغۍ او صحت تضمین وکړي!

◄ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: د وزګارو خلکو ماغزه هم وزګار وي!

◄ کار هغو چاته وسپارئ، چې زیات کارونه لري، او زیات کارونه کوي!

◄ په یاد ولرئ: خپلې تېروتنې وبښئ، هغه زیاتې مه شاربئ، یوازې د هغو له تکرار څخه پرهېز وکړئ!

◄ پام مو وي: خلک دا له یاده وباسي، چې تاسو څه ویل او څه وایئ، بلکې د هغو ټوله پاملرنه دې ته وي، چې تاسې څه کوئ؟!

◄ هېڅکله، هېڅکله او هېڅکله دې فکر ته لار مه ورکوئ، چې پیسې یو کثیف او مردار شی دي، بلکې په تاسو پورې اړه لري!

◄ هر سهار له ځانه سر ووایئ: نن یوه ښه پېښه زما انتظار باسي!

◄ له یاده مه وباسئ: انسان کېدای شي، څو ورځې له خوړو پرته ژوند وکړي، کېدای شو ورځې بې اوبو ژوند وکړی شي، کېدای شي یو عمر بې پیسو ژوند وکړی شي، مګر پرته له فکره یو ساعت هم ژوند نه شي کولی!

◄ خبر ولرئ: د خپل باطن غږ ته غوږ نیول، یعنې د کامیابۍ او نېکمرغۍ په انګېزو باندې تمرکز!

◄ تاسې لکه څنګه چې غواړئ، همغسې کېږئ، د خپل زړه په ایینه کې وګورئ، ښاد، موفق، مثبت، خوشبخت، روغ، سالم او خوش طبعیته، دا ټول صفتونه له خپل ځان سره وړ وبوله، له شکه پرته به ستا د ذهن مقناطیس دا ټولې نېکمرغۍ، آرامۍ او تندرستۍ راجذب کړي!

◄ په یاد ولرئ: د هر سړي د نن فکر، د هغو سبا جوړوي!

Downloaded from: ketabton.com

◄ خبر ووسئ: خلک ستاینې څو دقیقې په حافظه کې ساتي، مګر توهینونه او سپکاوي کلونه او کلونه په ذهن کې ساتي!

◄ مطمئن ووسه: که چېرې فقیرانه فکر کوې، نو په ژوند به له فقر نه خلاص نه شې!

◄ انسان همغه شی په لاس راوړي، چې مخکې له مخکې یې په ذهن کې ورته وده او پرورش ورکړی وي!

◄ هو! ستاسې ذهن لکه د نجات او ژغورنې چتری داسې دی او یوازې هغه وخت کار کوي، چې په پوره ډول پرانستل شي!

◄ درسره یاداشت کړئ: دوستي یعنې دا چې خپله خوشبختي د نورو په خوشبختۍ کې وپېژنو!

◄ پدې خبر شئ چې: مرګ ټولو ته یو شان راځي، مګر د ژوندانه شهامت ټولو ته یو شان نه راځي!

◄ آیا په ټولیز ډول مو پام شوی: په یوه قام کې د راګډو ټولو اشخاصو زیار، زړه ورتیا او ایمانولۍ ته د قام پرمختګ ویل کېږي، او په یوه قام کې د راګډو اشخاصو لټۍ، ځانغوښتنې او بدچلنۍ ته د قام وروسته پاتې والی وایي!

◄ په یاد وساتئ: زموږ د ټولنې هغه نیمګړتیاوې، چې موږ یې په ویر کېنولي یو، که لږ غور ورته وکړو، نو هغه زموږ د هر یوه د بدو اخلاقو پایله ده!

◄ پام دې وي: هر کار ته د هغه کار نه وړاندې د همغه کار سری شه، کله چې کوم کار درسپارل کېږي، خپل ټول ځواک ورته راټول کړه، ټول حواس دې پرې راوپاروه، د خپل وجود مرستندوی غړي ورته یو کړه او هغه کار ترسره کړه!

◄ په یاد ولرئ: څرنګه چې د چاغوښتنه وي، همغسې ورته لارې چارې په خپله جوړېږي!

◄ له یاده مه وباسئ: په یوه ستره او مناسبه غوښتنه کې یوستر او مناسب ځواک پروت دی!

◄ درسره نوټ کړئ: بریالیتوب د کارونو په پوخوالي پورې تړلی دی!

◄ دقیق شئ: بریالیتوب له انتظار څخه وروسته لاسته راځي!

◄ پام مو وي: د لاس تورولي په اسانۍ له منځه ځي، مګر د زړه تورولی نه!

◄ په یاد مو وي: ډیرو لویو انسانانو هم ډیر واړه واړه کارونه کړي دي، افلاطون به تېل پلورل او ګېډه به یې پرې چلوله!

◄ ځینې کسان خپل ځان بدمرغه ګڼي او وایي، چې اسمان له ما سره جوړ نه دی، تر دې چې یو ځل مې له چا دا هم واورېدل چې ـ که زه د خولیو پلورل پیل کړم، نو د نړۍ وګړي به بې سرونو پیدا شي!

◄ له یاده مه وباسه: کله چې په کوم کار پیل کوې، نو باید ترهغې یې پرې نه ږدې، چې پای ته نه وي رسېدلی، ځکه د یو وړوکي کار بشپړول، تر لسو نیمګړو کارونو نه ښه دی!

◄ پام مو وي: که غواړئ چې کارونه مو ښه ترسره شي، نو په خپله ورته ځان ښه کړئ!

Downloaded from: ketabton.com

◄ په یاد ولرئ: دقیق فکر او دقیقې تجربې له موږ نه هېڅ هم نه غواړي، که موږ یې په هر ځای کې غورځول غواړو، غورځولی یې شو، هغوی له موږ شخه نه خپه کېږي، خو ګټه یې دا ده، چې هغه له موږ سره د غربت او سفر په حالاتو کې نه بېلېدونکي ملګري دي او په هرحال کې موږ ته لارښوونه کوي!

◄ دا خبر درسره وساتئ: بې ځایه لګښت نه کول، وړاندې وروسته فکر کول او د خپل کار ښه اداره کول، زموږ د بدیو او بدو خویونو تر ټولو ښه اصلاح ده!

◄ ایا پام مو کړئ: که یو څوک یو درواغ ووایي، نو ددې درواغو د رښتیا کولو لپاره بیا اړ وي، چې نور درواغ هم جوړ کړي!

◄ له یاده مه وباسئ: پرځان حاکمیت او واکمني، تر ټولو واکمیتو غوره ده!

◄ ایا کله متوجه شوي یاست: زموږ په ټولنه کې یو ډېر بد دود دا هم دی، چې غریب او ناداره وګړي، یوازې په دې غم کې ډوب وي، چې څرنګه خپله ګېډه ډکه کړي، هغوی اروایي پرمختګ ته هېڅ پام نه کوي، زده کړې ته په نفرت ګوري او ډېر ارزښتمن کتابونه د دوی په وړاندې بې ارزښته وي، که په دوی کې دغه حس پیدا شو، یعنې له جسماني زیار سره یې اروایي زیار هم خپل کړ، نو وګڼئ چې دوی هم د کمال درجې ته ورسېدل!

◄ له یاده مه وباسئ: که غواړئ چې د یوچا دکړو وړو په اړه معلومات ترلاسه کړئ، نو د هغو د ملګرو کړه وړه ځانته معلوم کړئ!

◄ پام مو وي: د نېک چلنې لپاره ښه مشاور ستاسې وجدان دی!

◄ ایا دې ته ځیرشوي یاست: هغه څوک چې ټول عمر زړه ماتوونکې خبرې کوي، د پرمختګ او نوښت نظریات ورسره نه وي، هېڅوک نه غواړي ورسره ناسته ولاړه ولري!

◄ خبر ولرئ: د خپل ځان، د خپل زړه او د خپل نفس تزکیه او تصفیه له علم څخه مقدمه ده!

◄ په یاد وساتئ: شکست او ماتې په خپله ماتېږي، خو پرځان باور او د هغوکسانو خاصه ده، چې ماتې ماتوي!

◄ له یاده مه وباسئ: خوړل او ویدېدل دژوند وسایل دي، نه دژوند اساسي هدف، ژوند یو لوی نوم دی، باید لوی کارونه پکې وکړو!

◄ همدا اوس انتخاب کړه: غواړې ژوند وکړې، او که غواړې یوازې ژوندی ووسې!

◄ پام مو وي: انسان ددې لپاره نه دی پیدا شوی، چې د څارویو په شان په نړۍ کې د یوڅه مودې لپاره وڅري!

◄ پوهېږئ: څنګه موږ دوه غوږونه او یوه ژبه لرو، ددې لپاره چې د خبرو کولو پرځای دوه چنده غوږ ونیسو!

◄ په یاد ولري: خلک په یوه شي کې سره ورته دي، هغه دا چې یو له بله فرق لري!!!

◄ خبر ولري: اوس ددې وخت نه دی، چې څومره خلک ډېرلی او ځورولی شې، بلکه ددې وخت دی چې تر نورو څو چنده لوی فکر کولی شې، او څو چنده لوی او دقیق تصمیم نیولی شې!

Downloaded from: ketabton.com

◄ دقیق ووسئ: هغه ژوند چې د سبا په تمه تېرېږي، همېشه یوه ورځ پس پاتې دی!
◄ باور ولرئ: تاسې ددې لپاره نړۍ ته راغلي یئ، چې کامیابي په لاس راوړئ!
◄ خوشبختي ننني ده، نه بیروني، له دې سببه خوشبختي پدې پورې اړه لري لکه څنګه چې یو، نه په هغه څه پورې چې لرو یې!
◄ له تا څخه پرته بل هېڅوک ستا د موفقیت مانع نه دي!
◄ خبر ووسئ: ستا فضیلت هغه وخت شروع کېږي، چې خپل ټول وجود نېکیو ته وقف کړې!
◄ کله چې تاسې د خپل شکست پړه د نورو په غاړه وراچوئ، نو ښه به وي، چې د خپل موفقیت افتخار هم په هغو پسې وتړئ!!!
◄ باور وکړئ: زموږ تر ټولو بې ثمره ورځ، همغه ده، چې په هغو کې خوشالي ونه کړو!
◄ د هغو انسانانو ترمنځ چې یو ژوند ته علاقمند وي او بل نه وي، داسې دي لکه دوه څراغونه، یو روښانه او بل خاموش!
◄ په خپل ذهن کې درسره نوټ کړه: اندېښنې او تشویشونه هېڅکله په سبا باندې مثبت اغېز نه لري، بلکې یوازې د نن خوشالي له منځه وړي!
◄ په یاد ولرئ: هېڅ ورځ له نن ورځ څخه ارزښتمنه نه ده!
◄ خبر ولره: ستا تر ټولو جامو پوشاک نه ستا اخلاق مهم او غوره دي!
◄ له یاده مه وباسئ: په اوس وخت کې بدي نه کول، په خپله نیکي ده!
◄ موفقیت د زړورتیا او تلاش بچی دی!
◄ باور ولره: هغه څوک غښتلی دی، چې په خپل ذهن کې له ځان څخه د یو غښتلي سړي تصور لري!
◄ له ځانه سره نوټ کړه: یوه پنځه حرفي جادویي کلمه ده، چې تاسو ټولو هیلو ته رسوي او هغه د ((غوښتل)) کلمه ده!
◄ کومک وکړئ، ترڅو نور هم ځانونه د ټولنې لپاره ګټور وبولي!
◄ زموږ روش دا دی، چې تل موفق انسانان د هغو دکامیابیو په خاطر یادوو، نه د هغو د ماتیو او ناکامیو په خاطر، د برقي ګروپ مخترع ادیسون د هغو یوه ګروپ له مخې یادوو، چې سمه نتیجه یې ورکړې ده، نه د هغو زرګونو ګروپونو له مخې چې د خپلې اختراع پروخت یې وسوځول او نتیجه یې ورنه کړه!
◄ پام مو وي: د خوشاله اوسېدو لپاره له نفرت او کرکې فاصله ونیسئ!
◄ هغه څه چې غواړئ له ژوندنه مو حذف شي، ځانته یې معلوم کړئ!
◄ هغه څه چې له امله یې شکر ایستونکی یې، ځانته په ګوته کړه!
◄ د همېش لپاره د تمه کار، منفي باف او چغلي ګر انسان څخه فاصله ونیسئ!

Downloaded from: ketabton.com

◄ غواړم په خوشالۍ سره هدف ته ورسېږم، نه دا چې ـ کله چې هدف ته ورسېږم، نو بیا به خوشالي کوم!
◄ یوازې پوهېدل کافي نه دي، بلکې له خپلې پوهې څخه کار اخیستل مهم دي!
◄ که غواړئ چې خپل شخصیت درونند ثابت کړئ، نو له خپلو خبرو څخه د هر ډول ګیلې، شکایت او ریشخند الفاظ حذف کړئ!
◄ ځینې خلک په ناسمو کارونو ځکه لاس پورې کوي، چې ناسم فکر کوي!
◄ انسان د یوه بایسکل په شان دی، که چېرې مشکلات د هغو پر اوږو سپاره نه شي، تعادل یې نه سمبړي!
◄ هېڅکله ځان له نورو سره مه مقایسه کوه، ځکه یا به د زیات غرور احساس درته پیدا شي او یا د زیات ضعف. تل په دې هڅه کې ووسه، چې خپل ځان د خپلو اهدافو سره مقایسه کړې او تل په پدې تمرکز وکړه، چې زه چېرې یم او زما اهداف چېرې دي؟ ایا زه او اهداف مې یو له بله سره ورته یو ؟ ددې لپاره چې خپلو اهدافو ته ورسېږم، زما اهداف باید څه ډول وي؟ زه باید څنګه ورته ځان چتمو کړم؟ او څنګه په ځان کې د هغو د لاسته راوړلو وړتیا وروزم؟!
◄ له یاه مه وباسئ: پرځمکه ناست شخص له غورځېدو خوندي دی!
◄ په دې خبریئ که نه؟ له خلکو سره په ورین تندي مخ کېدل کټ مټ نېکي ده!
◄ په دې وپوهېږئ: کله مو چې فکرونه پاک او عاقلانه شي، اعمال مو هم همداسې کېږي!
◄ په یاد ولرئ: د ایمان اولینه برخه چې خلک یې له لاسه ورکوي، هغه پرخپل ځان ایمان دی!
◄ په خپل ذهن کې یاداشت کړه: که چېرې په یو وخت سره دوې سوېې تعقیب کړې، دواړې به له لاسه ورکړې!
◄ شکست خوړونکي په دوه ډوله دي، هغه چې فکریې کړی، مګر عمل یې نه دی کړی، دوهم هغه چې عمل یې کړی، مګر فکریې نه دی ورته کړی!
◄ هر څوک د خپل باور په اندازه ځوان، د خپلې عقیدې په اندازه قوي او د خپل فکر په اندازه ګټور دی!
◄ له یاده مه وباسئ: یوه لویه او ځانګوره ونه، په یوې دانې سره پیل کېږي، همداسې لوی سفرونه هم په یوه ګام سره!
◄ هېڅکله په ناروغۍ، بدبختۍ، زړه تنګۍ او رنځ باندې فکر مه کوئ، ځکه ستاسې هر فکر خپل ورته فکرونه جذبوي او دژوند صحنه درته په همدغه افکارو ډکوي!
◄ خپل زړه پاک وساته: د چا چې په زړه کې چې خزان وي، د هغو په لاسونو کې ګلونه نه غوړېږي!
◄ نرم دریځه ووسه: د چا چې خمېدل نه وي زده، هغه ماتېږي!
◄ که غواړې چې ماغزه دې آرام وي، له همفکره خلکو سره ووسه، او که غواړې چې ودې روزل شې، له مخالف فکره خلکو سره شپې ورځې تېرې کړه!

Downloaded from: ketabton.com

◄ ځیرک ووسه: مهمه نه ده، چې څو ځله پرځمکه لوېدلی یې، مهمه دا ده، چې څوځله دربډلی شې!

◄ په یاد ولرئ: په غمجن کېدلو سره نه شې کولی اوضاع تغیر کړې، بلکې له مشکلاتو څخه د نجات لپاره دا دری لارې په نظر کې ونیسه، اول هرڅه په خدای وسپاره، دوهم هرڅه په خدای وسپاره، دریم هرڅه په خدای وسپاره!

◄ موږ هره ورځ بوخت وو، مګر یوازې بوختیا کافي نه ده، باید دا معلومه کړو، چې په څه شي بوخت یو؟ د شاتو مچۍ هم بوخته ده، او غوماشه هم، د شاتو مچۍ ستایل کېږي او غوماشه خلک په زهرو سره نازوي!

◄ موږ ددې مسئول نه یو، چې نورو ته دې ثابته کړو، چې زه څوک یم؟ زموږ کارونه، زموږ د شخصیت ښکارندویي کوي، واقعیت همغه څه دی، چې ښکاره کېږي، خلک حق لري چې هر ډول فکر يې زړه غواړي ویې کړي، مګر لازمه نه ده، چې هرڅه دې همداسې ووسي، لکه دوی چې فکر کوي!

◄ دې ته ځیر شئ: که چېرې په خپل ځان اعتماد ونه لرئ، د ژوند مسابقه به دوهم ځل بایلوئ!

◄ د باسکتبال له یوه نړیوال پېژندل شوي، لوبغاړي څخه وپوښتل شول، ستا د موفقیت راز په څه کې دی؟ هغه وویل: هېڅکله حاضر نه یم، چې په دوهم مقام قناعت وکړم!

◄ ایاکله مو د انسانیت په اړه فکر کړی دی؟ د افغان نامتو شاعر سلیمان لایق له لاندې شعر څخه د انسان د کوم حالت جاج اخیستلی شئ:

انسان د ځمکې د سرحاکم دی
د خدای له لوري د ژوند ناظم دی
خو په دې ښکلي اوچت مقام کې
خورا جابر دی، خورا ظالم دی

◄ په یاد ولرئ: هېڅ یو مشکل دایمي نه دی، او هېڅ یو مشکل زموږ په ټول عمر باندې تاثیر نه شي اچولی!

◄ خبر ووسئ: ستاسې ګذشته، ستاسو له ایندې سره هېڅ وخت مساوي نه ده!

◄ منظم حالت غوره کړئ: هره ورځ له خپل وخت څخه څو دقیقې ددې لپاره ځانګړې کړئ، چې په هغو کې د خپل ځان تعریفونو او د خپلو مثبتو او منفي اړخونو برسېره ته توجه وکړئ!

◄ په ازادانه ډول ووایئ ((بلې)) او په ازادانه ډول ووایئ ((نه))، په دې سره به ستاسې پرځان بایلولی باور بیا ترلاسه کړی!

◄ څه چې ستاسې په ژوند کې اهمیت لري، هغه ستاسې د ژوند کمالات دي، نه ستاسې د صورت د ګونځو اندازه!

◄ په یاد ولرئ: هېڅکله ځان په وړه تله مه تلئ!

◄ ټولې هیلې او ارزوګانې هغه انګېزې دي، چې تا د پرمختګ په خوا منډو ته چمتو کوي.

Downloaded from: ketabton.com

ستا هیلې چې هر ډول وي، ستا اراده همغسې ده.
ستا اراده چې هر ډول ده، ستا کردار هم همغسې دی.
ستا کردار چې هر ډول دی، ستاسې سرنوشت هم همغسې کېږي.

◄ انسان شکست، موفقیت، غم او خوښي لومړی د خیال په صحنه کېویني او وروسته یې په ژوند کې عملي بڼه اختیاروي!

◄ له خپل ژوند نه خوښ ووسئ: ځکه ژوند تاسو ته د کارکولو، لوبو کولو، ناستو پاستو، کائناتو ته په مینه د کتلو، او د پروردګار له نعمتونو څخه د ګټې اخیستلو فرصت درکړی دی!

◄ له مخالف څخه مه وېرېږئ: بالون هغه وخت پورته ځي، چې له باد سره په مخالف جهت کې واقع شي!

◄ شکست یعنې له تلاش څخه لاس اخیستل!

◄ یوازنۍ خزانه چې په پلټلو باندې ارزي، هغه هدف ده!

◄ له یاده مه وباسئ: هر څومره چې شر ته زیاته توجه وکړې، هغومره په شر کې نښلې!

◄ خپل ځان په چارو او مسئولیتونو لوی او بر لاسی وګڼئ، ترڅو د ژوندانه واړه او بې ارزښته څیزونه پکې اهمیت له لاسه ورکړي!

◄ درسره نوټ کړئ: هرکار لس دقیقې مخکې شروع کړئ، ترڅو له ذهني او روحي تشویشونو څخه وژغورل شئ!

◄ په یاد ولرئ: اعتبار او نیکنامي د نور له عینکو څخه معناکېږي، د هغو کنترول ستاسو په لاس کې نه دی، هغه څه چې ستاسو په لاس کې دي، هغه ستاسو د خپل شخصیت کنترول دی!

◄ له نورو سره مهربان ووسئ، صادق ووسئ او د نورو د خوشالولو هڅه وکړئ، په دې سره به نور له تاسو خوشاله شي او تاسو به له خپل ځان نه!

◄هېڅکله هم داسې فکر ونه کړئ، چې هرڅه همدا وو، او خپلو ټولو اهدافو ته رسېدلي یو، بلکې په یوه لاسته راوړنه پسې بله لاسته رواړنه شته، په یاد ولرئ، یوه لاسته راوړنه بلې ته لاره هواروي او یو موفقیت د بل موفقیت سبب کېږي!

◄ دقیق ووسئ: منفي الفاظ د انسان ټولې هیلې په سیند لاهو کوي او خپګان زیاتوي!

◄ پام مو وي: کله چې د کوم مقصد او هدف لپاره هڅه او تلاش کوئ، لومړی یې په خپل ذهن کې خوندي وساتئ، له دې نه وروسته ستاسو فطري ځواک ستاسې له عمل سره سم ستاسې اهدافو ته د رسېدو لپاره مرسته کوي!

◄ په یاد ولري: د کامیابۍ ضامین نه علم دی، نه تعلیم، نه تجربه، نه هم دولت، بلکې د کامیابۍ ضامن عقیده او باور دی، باور هغه څه دی، چې په انسان کې د کامیابۍ اړتیا او وړتیا پیداکوي!

Downloaded from: ketabton.com

◄ له یاده مه وباسئ: ژوند او ستونزې د یوې سکې دوه مخونه دي، او دا ډېر ښه ترکیب دی، دا ځکه که په ژوند کې ستونزې نه وای، نو په دې شک کې نشته، چې له موږ نه به د سلطان محمود لټان جوړ وی!

◄ په دې مو سر خلاص وي: پیاوړی باور زموږ له ایمان او عقیدې څخه سرچینه اخلي، موږ د باور او عقیدې پرمټ کولی شو، خپلې ذهني پرېشانۍ له منځه یوسو!

◄ په یاد ولرئ: هېڅکله او په هېڅ وخت کې د ناهیلۍ او ضعیفۍ خبرې مه کوئ، او مه یې اورئ، ځکه دا د انسان ذهن فلجوي، دا ډول منفي فکر د انسان د ذهن لپاره ډېر خطرناک دی، او د انسان په وجود کې خدای ورکړې کمالات خنثی کوي!

◄ پام مو وي: دایمي ناهیلي، سړی بې حوصلې کوي!

◄ ایا کله مو فکر شوئ: هغه خلک چې ښه فکر کوي، منفي الفاظ نه کاروي، لکه: دا کار ناشونی دی، دا کار زه نه شم کولی، پکې ناروغ به شم، زړه به مې پکې په تنګ شي، ورک کوه یې، زه یې حوصله نه لرم، او دې ته ورته نور..... دا ډول الفاظ هېڅکله مه کاروئ، ځکه منفي لفظ په ژبه راوړل د منفي خیالاتو زېږنده وي، د دا ډول خیالاتو پالل سړی خلق تنګی کوي، او له ناکامۍ پرته بل ثمر هم نه لري!

◄ په یاد وساتئ: خیالات، نظریات او عقیده زموږ پر ذهنونو کې د کامیابۍ او ناکامۍ تخم کري، له هغې نه وروسته موږ په عملي توګه د کامیابۍ او ناکامۍ له تجربو تېرېږو!

◄ هېڅکله مه ناهیلي کېږئ: تر اوسه هر څه پای ته نه دي رسېدلي او تر اوسه ژوند شته دي! ژوند یوه ښه ډالۍ ده، ژوند د یوې ښې تجربې نوم دی، ژوند د رڼا او تیارو یو ګډ تصویردی، دژوند خوږې او ترخې شېبې ژوند ته لا ښکلا وربښي!

◄ پام مو وي: که مو خوشالي له لاسه ورکړه، هرڅه مو له لاسه ورکړي دي!

◄ هو! چېرته چې خوشالي وي، هلته هرڅه په خپله سمېږي!

◄له یاده مه وباسئ: ناهیلي هغه ناروغي ده، چې له ژوندانه نه د سړي زړه توروي!

◄ په خپل ځان کنټرول ولره او په خپل حال کنټرول ولره، هېڅکله مه وایه چې دژوند ورځ رانه اوبو وړی دی!

◄ له ځانه سره ووایه: زه د کامیابۍ په لور روان یم او ما د ناهیلۍ توره پرده د امید په غشي وڅیرله، مهربانه الله هره شېبه له ماسره مرسته کوي او د ښېګڼې دعوت راکوي!

◄ په یاد ولرئ: درواغ د واورې په شان دي، هرڅومره چې ورغړې، دومره سترېږي!

◄ دقیق شئ: هوښیار سړی خپل ځان ملامتوي او کم عقل سړی خپل دوست ملامتوي!

◄ پام مو وي: څوک چې ډېرې خبرې او غورې کوي، هغه د فکر او سوچ لپاره وخت نه لري!

◄ هرڅه چې وایې د هغې په هکله فکر وکړه، او هرڅه چې فکر کوې هغه مه وایه!

◄ خبر ووسه: د ښو خبرو کول هم په بده وینا سره ترسپکو سپورو ویلو زیات ارزښت نه لري!

Downloaded from: ketabton.com

◄ له یاده مه وباسئ: موږ ټول د زیږېدو له ورځې برابر پیدا شوي یو، خو د امتیاز توپیر مو په صداقت، کوشش او بلندپروازۍ کې دی!

◄ پام مو وي: د بې عقله په لاس د سوال ځواب لیږل خپلې پښې په تبر وهل دي!

◄ د کړو وړو د ښه کولو لپاره تر ټولو لومړی د نیت ښه کول ضرور دي!

◄ غور وکړئ: کوم کار چې د الله د رضا لپاره کوئ، په هغه کې د انسانانو نه ویره مه کوئ!

◄ پاملرنه: ډېر بدبخته هغه څوک دی، چې پخپله مړشي خو ګناه یې ژوندی وي، او دیوداسې عمل بنسټ یې ایښی وي چې دهغو له مړینې وروسته ادامه پیداکوي!

◄ په یاد ولرئ: خلک کله ناکله کینه ښني، خو سپکاوی هېڅکله نه ښني!

◄ نه پوهېږم کوم بې عقل دا خبره کړې ده، چې بې خطره بریالیتوب ویاړ نه دی، په داسې حال کې چې ویاړ د هغه چا په برخه دی، چې له خطر څخه تښتېدلی وي!

◄ پام مو وي: زړه نا زړه خلک هېڅ وخت نه بریالي کېږي!

◄ کله پوه شوي یئ: کامیابي پای نه لري، هغه څوک چې کامیابۍ ته حدود ټاکي، په کامیابۍ نه پوهېږي!

◄ خلکو ته وګورئ: د چا چې خمېدل نه وي زده، هغه ماتېږي!

◄ غور وکړئ: تر نه پوهېدو بې اړتیا پوهېدل هم غوره دي!

◄ په یاد ولرئ: په هر کار او کسب کې تمرین د زده کړې مور ده!

◄ له یاده مه وباسئ: بې پروايي، کمزوري ده!

◄ په دې خبریئ: په لومړي ګام که کامیابي لاسته راتلی، نو کوشش او تلاش ته به له سره اړتیا نه وه!

◄ پام مو وي: هغه څوک چې فرصت ته انتظار وباسي، له لاسه به یې ورکړي!

◄ او هغه څوک چې هره ورځ لار بدلوي، هېڅکله به ځای ته ونه رسېږي!

◄ په یاد مو وي: که انسان د کوچینیو ګناهونو پروا ونه کړي، په لویو ګناهونو به واوړي!

◄ پام وکړئ: انسان هلته ډېر تېروځي، چې فکر کوي نور یې تېر ایستلي دي!

◄ دقیق شئ: سخاوت ډېرې ورکړې ته نه، بلکې په ځای ورکړې ته وايي!

◄ ځان ته وګوره: د ملګري د موندلو لپاره ځان د ملګرۍ وړ کړه!

◄ ایا پوهېږئ: نېکمرغي نه په زیات مال کې ده، نه مقام کې، نه په ډېرو اولادونو کې او نه په علم کې، نېکمرغي یو معنوي شی ده، چې په سترګو نه ښکاري، او په مقیاسونو باندې د اندازې وړ نه ده، او نه په پیسو باندې اخیستل کېدای شي. نېکمرغي هغه شی ده، چې انسان هغه د خپل پوستکي او هډوکي ترمنځ احساسوي...... د زړه سپېڅلتیا او ارامي، د سینې پراخوالی او د وجدان ارامي د انسان له داخل څخه سرچینه اخلي، نو له دې امله نېکمرغي ترهرڅه اول په خپل ځان کې ولټوئ!

Downloaded from: ketabton.com

◄ ایا خبریې : که په جیب کې پیسې نه لرې، په خوله کې شات ولره !
◄ د انسان خوښي او خوشالي دوه سره لري، یو یې په ده پورې تړلی او بل یې په ټولنه پورې تړلی !
◄ له یاده مه وباسئ : د ژوند د روند څرخ یوازې د امید او هیلو په نازکو لاسونو څرخېدلی شي !
◄ ایا پام موشوی : ماتې او شکست یتیم دی، خو کامیابي سل پلرونه او مېندې لري !
◄ په یاد مو وي : زیاتره خلک د شکست له وېرې شکست خوري !
◄ درسره نوټ کړئ : خوښۍ او سېدل د ژوند له ستونزو سره د مبارزې ډېره غوره وسیله ده !
◄ له یاده مه وباسئ : د دروغو ونه ګل کوي، مګر مېوه نه ورکوي !
◄ پام موکړئ : هغه څوک چې د هرڅه او هر شي په اړه فکر کوي، هغه د هېڅ شي په اړه تصمیم نه نیسي !
◄ ډېره خطرناکه خبره ده، چې ته نه پوهېږې او په دې هم نه پوهېږې، چې څنګه نه پوهېږم !
◄ درسره نوټ کړه : بدمرغي هېره کړه، ترڅو نېکمرغه شې !
◄ په یاد ولرئ : پرکاره خلک تل د هرکار لپاره وخت لري، او هغه څوک چې کار نه کوي، زیاتره خسته او ستړي وي !
◄ کله مو پام کړئ : هغه ارامي چې د نورو د نارامولو په قیمت منځته راځي، په جنګ بدلېږي !
◄ خبر ولرئ : خوشالي ؤړ، زوړ، ښځه او نر نه پېژني، خوشالي او خوشاله اوسېدل د هرچا حق ده !
◄ له یاده مه وباسه : هغه ورځ چې نورې هیلې ونه لرې، پای ته رسېدلی یې !
◄ دقیق شئ : یوازې هیله لرل او هیله کول شرط نه دي، بلکې هیلې او ارزو ته د عمل په ډګر کې د واقعیت ورکولو تلاش مهم دی !
◄ باور وکړئ : ژوند په هیله او ارزو سره پیل کېږي، او په توکل سره ادامه پیداکوي !
◄ بریالیتوب درې مرحلې لري، اول هیله او ارزو، دوهم هڅه او تلاش، دریم وسایل او امکانات !
◄ درسره نوټ کړئ : هغه څوک چې په خپل وجود کې د ننه ارامي لري، هغه ټوله دنیا په ارامۍ کېویني !
◄ هرڅومره چې د نورو درناوی وکړې، هماغومره دې ځانته درناوی اخلې !
◄ په یاد ولرئ : ژوند ګناه نه ده، چې پړه یې په مور او پلار واچوو، نه هم کوم دروند پېټی دی، چې له اوږې نه یې وغورځوو، او نه کوم زندان دی، چې له هغو نه د تېښتې لار ولټوو، ژوند هغه ښکلی او منلی رسالت دی، چې باید پرځای یې کړو، هغه نعمت دی، چې باید شکر یې وباسو او هغه فرصت دی، چې باید پکې خپل اهلیت ثابت کړو او له ټولې نړۍ سره مینه وکړو !
◄ ایا ځیرشوي یئ : با ایمانه انسان له نړۍ او ژوند نه خوښ وي !
◄ له یاده مه وباسئ : هر ښه شی د بد شي رد عمل دی !
◄ پام مو وي : تر ټولو بدغه هغه څوک دی، چې په خپلو استعدادونو باور نه لري !

Downloaded from: ketabton.com

◄ په خپل ګرېوان کې وګوره: خپل اعتبار د نورو په بې اعتبارولو کې مه ګوره!

◄ په دې خبرېږې: که چېرې له پسرلي څخه خوند وا نه خلې، نو ګناه د پسرلي نه ده، بلکې ستا په خپله ده!

◄ په یاد و ساته: په غوره او هدفمندو کارونو کې شک مه کوه، ځکه شک د ګناه مقدمه ده!

◄ آیا پام موشوئ: یوه لحظه سالم فکر کولی شي، دیو عمر اشتباه مخه ونیسي!

◄ دا خبر له ځانه سره وساته: د هڅې او تلاش تر ټولو لوی دښمن نااميدي ده!

◄ له یاده مه وباسئ: له هڅې او تلاش پرته ټول امیدونه په نااميديو بدلېږي!

◄ بیدار او هوښیار ووسه: ځکه د فقر سره کېدی شي آبرومند ژوند وکړو، مګر له جهل سره هېڅکله ابرومند ژوند نه شو کولی!

◄ څوک چې په خپل کار کې دقیق نه وي، نو همدا کار باید څو ځله تکرار کړي!

◄ که چېرې خپلې خوښۍ له نورو سره تقسیم کړې، هغه به ستا ټول غمونه له ځانه سره تقسیم کړي!

◄ په دې مو سرخلاص کړئ: له چاسره چې د ماتې وېره وي، خامخا به ماتې خوري!

◄ په یاد ولرئ: څوک چې خپل وخت ضایع کوي، هغه تر ټولو ستره تېروتنه کوي!

◄ آیا پوهېږئ: هرڅوک د ښه ملګري په لټه کې وي، مګر پخپله ښه ملګری نه شي جوړېدلی!

◄ که چېرې د لوړ شخصیت غوښتونکی وې، او اوچت شخصیت جوړېدل غواړې، نو تر ټولو د مخه کوچینی شخص جوړ شه، ځکه چې د دنګو دنګو ودانیو بنسټ په وړو وړو تیږو ولاړ دی!

◄ درسره نوټ کړئ: کوم شخص چې ډېرې پوښتنې کوي، ډېر پوهېږي او ترنورو ډېر ډاډمن کېدلی شي!

◄ پام مو وي: مشوره کول بدعادت نه دی، بلکې په مشورې باندې غور او فکر نه کول، بدعادت دی!

◄ دې ته ځیر شئ: که ته خاندې، نو ټوله نړۍ درسره خندېدلی شي، او که ته ژاړې، نو ژړا به یوازې تا ته درپاتې شي!

◄ پام دې وي: د هېچا زړه مه خپه کوه، ځکه چې ته هم زړه لرې!

◄ ځان ته وګوره: د نړۍ ټول مخلوقات د انسان تابع دي!

◄ له یاده مه وباسه: د خپلو نیمګړتیاؤ احساسول، د بري کلي ده!

◄ هو! سقراط به ویل: زما د فضیلت راز دا دی، چې ما خپله ناداني په وخت سره وپېژندله!

◄ دا زده کړئ: خوشاله او سوکاله اوسېدل، د ټولو حکومتونو لنډېز دی!

◄ په یاد مو وي: هره سختي له انسان څخه د همت ازموینه اخلي!

◄ دقیق شه: کوم کس چې ستا ذهن ونه مني، له هغه سره کار مه لره!

◄ احتیاط د پوهانو لومړی شرط دی!

◄ دا وازمویه: کله چې په خیرات کې جیب تش شي، زړه له خوشالۍ ډک شي!

Downloaded from: ketabton.com

◄ هو ! تاته چې څه پکار دي، د خندا په زور يې ترلاسه کړه، نه د ژړا !
◄ پام وکړئ : د بې کاره خلکو په زړو کې شیطان ناست وي !
◄ په خپل ګرېوان کې وګوره : د خپلې خوښۍ لپاره د نورو خوښي مه خاورې کوه !
◄ په هر حال کې ځان خوشاله وساته، په رښتیا سره چې ډېر ستر هنر دې زده کړی دی !
◄ کله مو فکر شوئ : نېک کار په لومړي سر کې ستونزمن وي، خو په پای کې اسان او د خوښۍ وړګرځي، خو بدکار په لومړي سر کې اسان، خو په پای کې خواشینوونکی وي !
◄ پام وي : که د تېروتنو د مخنیوي لپاره دروازې وتړې، نو ښېګڼې به هم بیرون پاتې شي !
◄ په یاد وساتئ : په نړۍ کې تر ټولو ستونزمن کار د ځان اصلاح، او اسانه کار تور لګول دي !
◄ که انسان وغواړي چې پتمن شي کلونه پکاردي، خو که وغواړي، چې بې عزته شي، څو ثانیو ته اړتیا ده !
◄ له هغو چاسره مه کېنه، چې په مجلس کې يې پتمن کېنې او بې پته ترې راپاڅې !
◄ له یاده مه وباسئ : ناپوهه د شتمنۍ لپاره اسانتاوې لټوي، خو پوه خلک د اسانتیا لپاره شتمني لټوي !
◄ فکر وکړئ : نفرت هېڅکله د مینې ځای نه شي نیولی !
◄ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه : یو ړوند چې پر بل ړوند ډاډه وي، کندې ته به وغورځي !
◄ په یاد ولرئ : قهر له کم عقلۍ څخه پیلېږي او په شرمندګۍ پای ته رسي !
◄ توافق ته د رسېدو اصل د توافق غوښتنه ده !
◄ که غواړئ د چا خدمت وکړی، د ښه نوم خاوند يې کړی !
◄ په یاد مو وي : ترخې او تېزې خبرې کمزوری استدلال دی !
◄ ډاډمن زړه ولره : انسان د خپګان لپاره نه دی پیداشوی !
◄ ژوند ډېر لنډ دی، دا په بدیو مه تېروئ !
◄ د ځان مطرح کول، د انسان له ډېرو اساسي اړتیاؤ څخه دی !
◄ هېڅوک او هېڅ شی نه شي کولی تا نېمکرغه کړي، بلکې د خپلې نېکمرغۍ مسئول یوازې ته يې !
◄ آیا کله مو پام شوی : موږ زیاتره د ځان په اړه ډېرښه نظریات لرو، خو که لس کاله شاته وګورو، نو خپل اوسني فکر ته به مو خندا راشي !
◄ په خپله ژبه واکمن ووسئ او چاته تر هغو ځواب مه ورکوئ، ترڅو خپل ځواب د عقل په تله کې ونه تلې !
◄ شکایت کوونکي خلک، صبر کوونکي نه شي جوړېدلی !
◄ هېڅ وخت ځان ددې لپاره ټیټ مه ګڼه، چې دنیا ستا عزت وکړي !
◄ توبه ایستل آسانه او ګناه پرېښودل ګرانه ده !
◄ د هغه چانه غوښتنه مه کړه، چې ستا په بریالیتوب نه خوشاله کېږي !

Downloaded from: ketabton.com

◄ زموږ له سترو اشتباهاتو څخه يوه دا ده، چې يوه چاته د راز خبره وکړو، او بيا ورته وايو، چې چاته يې مه وايه!

◄ د خلکو عيبونو په پاملرنه، زموږ تر ټولو ستر عيب دی!

◄ د خپلو ناپوهيو په لاملونو پوهېدل پوهه ده!

◄ ويل کېږي چا چې ځان وپېژانده، ټول خلک يې وپېژندل، خو زه وايم، چاچې د خلکو سره مينه او دهغو درناوی وکړ، ځان يې وپېژانده!

◄ پرمختګ د تېرو وختو کيسو ته نه وايي، بلکې په راتلونکي پسې منډه او تلاش دی!

◄ که په غلطه لار ولاړې، د بېرته راګرځېدو څخه مه وېرېږه!

◄ سادګي د کليوالو سره ده او خوږه ژبه له ښاريانو سره، بشپړ سړی هغه دی، چې دواړه ولري!

◄ څوک چې د سبا په فکر کې نه دي، د سبا په غمونو او کړاوونو کې به لاهو شي!

◄ سترسړی بې له دې چې تفصيلات ورکړي، سترکارونه کوي، او کوچينی سړی بې له دې چې سترکارونه وکړي، تفصيلات ورکوي.

◄ که په خپله دنده پوه شې او هغه ترسره نه کړې ګنهګار يې!

◄ په دې دنيا کې هېڅوک نشته، نه وو، او نه به وي، چې همېشه پړ وي او يا همېشه وستايل شي!

◄ خبر ولرئ: ډېرې خبرې د پوهې دليل نه دی!

◄ د نورو خلکو د غلطيو ليدل مشکل نه دي، خو د خپلو غلطيو ليدل مشکل دي!

◄ د ځان ښودنې او ځان منني حس په ټولو کې يوډول دی، خو توپيريې په څرګندولو کې دی!

◄ هېڅوک مجبور نه دي، چې په دې ستره نړۍ کې دې هرومرو عالم او پوهاند وي، خو په ټولو خلکو دا فرض ده، چې صادق او رښتينی وي!

◄ ډېر وخت زموږ بدمرغي په دې کې ده، چې د بې تربيه هلکانو په شان مو خپل نعمتونه هېرکړي دي او د هغه څه لپاره ژاړو، چې د توان او قدرت څخه مو لوړ وي!

◄ څوک چې د نورو لپاره خير او نېکمرغي غواړي، به په خپله هم نېکمرغي ترلاسه کړي!

◄ هر څومره چې انسان په خپلو خوشاليو کې نور خلک ورګډ کړي، خوشالي يې نوره هم زياتېږي، ځکه چې مهرباني مهرباني زېږوي!

◄ خبرووسئ: هغه څوک چې ترانداز‌ې زياتې مسخرې کوي، د نور له حيثيت سره لوبې کوي!

◄ زياتې مسخرې او شوخۍ نورخلک په تا مسلطوي!

◄ مخکې له دې نه چې نورخلک ستا په کړنو او قضاوت وکړي، لومړی پخپله پرې قضاوت وکړه!

Downloaded from: ketabton.com

◄ ښه فکر وکړه: په دې لویه نړۍ کې د خدای(ج) نعمتونه دومره زیات دي، چې هېڅوک یې په شکرایستلو قادر نه دي!

◄ له ځانه سره نوټ کړه: د خدای(ج) له نعمتونو نه سمه استفاده، د هغو تر ټولو لوی شکر دی!

◄ په یاد ولرئ: حتی د همت درلودل هم همت غواړي!

◄ دقیق ووسئ: سبا تر هغه پرېږدئ، چې راشي، د هغه د ناپېښو شویو حوادثو په اړه مه پوښتئ، ځکه چې ته په همدا نن ورځ بوخت یې!

◄ د نېکمرغۍ په قاموس کې همدغه ننۍ ورځ ارزښتمنه ده، نو په خپلو فضایلو سره یې سمبال کړئ!

◄ په یاد ولرئ: هر مشکل په حقیقت کې یو فرصت دی، چې یوه مجهوله او بدله جامه یې په تن کړې ده!

◄ تاسې هغه وخت خپل زاړه او ناسم عادتونه ترک کولی شئ، چې په خپل ذهن کې له ځان سره ووایئ، زه تصمیم لرم او په جدي ډول سره غواړم، چې د دغو عادتونو له اسارت څخه آزاد شم!

◄ هر وخت دا باور حاصل کړه: ستا ژوند یو قهرمانه ماموریت دی او د خدای د رضا او غوښتنې سره مطابق منځته راغلی دی!

◄ زیات خلک شته چې تل ځینې محدودوونکي عبارتونه په ژبه راوړي. زه همېشه داسې یم، نه شم کولی بدل شم، طبیعت مې داسې دی....... که چېرې تاسې دا ومنئ، چې سرنوشت او طبیعت مو همدغه دی، نو د هر ډول بدلون او پرمختګ لاره مو پرمخ بنده کړې ده!

◄ پام مو وي: هغه رابطه چې له دوو نفرو څخه یو نفر جوړوي، له هغو څخه به هر یو نیم انسان وي، په بل عبارت سره کله چې ټوله تکیه په بل چا وکړې، نو هېڅکله به د یوه کامل او مستقل انسان په توګه ثابت نه شې!

◄ دا تاسو یئ، چې نورو ته څرګندوئ، چې له تاسو سره څه ډول رفتار وکړي!

◄ د اندېښنو او تشویشونو معنا دا ده، چې د آیندې لپاره په یو ډول مجهولو خیالاتو باندې خپلې اوسنۍ لحظې بربادوو!

◄ که چېرې تاسې د خپل وجود په دننه کې له وقار او آرامۍ څخه برخمن وی، نو دا به ناممکنه وي، چې نور خلک تاسو د خپل لاس آله وګرځوي!

◄ منفي احساسات او هیجانات عبارت دي له قهر، کینې، غم، سودا او پرېشانۍ څخه چې دا ټول ستاسې په زړه او ذهن کې ځاله کوي، په حقیقت کې دا ټول تاسې په خپله انتخابوئ، نه یې نور خلک درباندې تحمیلوي!

◄ تاسې په همغه چا باندې بدلېږئ، چې تمامه ورځ په هغه باندې فکر کوئ!

Downloaded from: ketabton.com

◄ په دې وپوهېږئ: تردېره استعداد يوډول ارثي او فوق العاده ورکړه ده، مګر مهمه دا ده چې تاسې په خپل استعداد باندې څه کوئ!

◄ ولټوئ، ترڅو يې ومومئ، هغه څه چې ونه لټوئ، تر ابده پورې به نامعلوم او ناکشفه پاتې شي!

◄ له خپله ځانه سره تکرار کړئ: په نړۍ کې مې هدف يوازې دا دی، چې خوشاله ووسم!

◄ همدا اوس د خپل ذهن په پاڼو کې يادداشت کړئ: څه شی مې چې په هيجان رانه ولي او څه شی مې چې زړه ونه لړزوي، هغه زما هدف نه دی!

◄ هغه څوک چې نور پېژني، هوښيار سړی دی، او هغه څوک چې خپل ځان پېژني د يوه آګاه او باخبره ذهن څښتن دی!

◄ له ياده مه وباسئ: ژوند د سړي د شهامت په اندازه پراختيا مومي!

◄ بيدار ووسئ: ژوندی والی، يعنې موثروالی، يعنې خپل وجود ته معنا ورکول، يعنې انسانتوت!

◄ له خپله ځانه سره تکرار کړئ: همدا نن زه انتخاب کوم، همدا نن د ژوند درسونو او عبروتونو ته هوښيارانه توجه کوم...... او زه دژوندانه يو لايق شاګرد يم!

◄ هر کله خپل زړه ته ووايئ: زه نن د يوې پاکې ويالې په شان يم، چې په نرمۍ سره د شنو بوټو او چمنونو ترمنځ جريان مومم او خپله لار په ډېر سرعت، اما دقت سره د خپل هدف په لور پرانيزم!

◄ څوک چې کامياب شي، بيا خوشاله کېږي، مګر خوشاله سړی مخکې له مخکې بريالی دی!

◄ په ياد ولرئ: هر څوک چې خوښ وي، هغه بريالی دی!

◄ هڅه وکړئ: په خپل اوس باندې فکر وکړی، اينده تر اوسه نه ده راغلې!

◄ په ياد وساتئ: درې شيان د انسان په ژوند کې مهم دي، لومړی دا چې مهربانه ووسئ، دوهم دا چې مهربانه ووسئ، او دريم دا چې مهربانه ووسئ!

◄ له تا پرته هېڅوک او هېڅ شی نه شي کولی، تا ته آرامي او سوکالي دروبښي!

◄ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: که چېرې دا تصور کوې، چې جرئت نه لرې، نو بې جرئته به شې!

◄ په ياد ولرئ: سرنوشت له (زړورتيا) سره مينه لري!

◄ يادداشت کړئ: خوشبختي يعنې د خپل ځان داسې درک کول او منل، لکه څنګه چې په همدا اوس حالت کې يې!

◄ ډاډ ولرئ: تاسې ددې لپاره دلته نه يئ راغلي، چې ژوند په غم او رنځ کې تېر کړئ!

◄ ادب مرعات کړئ، مګر په عين حال کې قاطع او خبرلوڅ ووسئ!

◄ په ياد ولرئ: هغه څوک چې له تاسو سره علاقه لري، هغه تاسو درک کوي، او هغه څوک چې له تاسو سره علاقه نه لري، هغه تاسو نه درک کوي!

Downloaded from: ketabton.com

◄ دا درسره نوټ کړئ: هر وخت چې نورو ته ورتېر نه شې او ویې نه ببنې، نو په کرکه او نفرت کې نښلې!

◄ په یاد ولرئ: کله چې قهرجن وئ، هرځای او هر څوک درته دښمن ښکاري!

◄ پدې وپوهېږئ: هغو څه ته چې نه شئ کولی حقیقت ورکړئ، خوشي یې کړئ!

◄ له ځانه تښتنه نه کېږي، ته ټوله نیکي او ټوله بدي یې!

◄ غوږ ونیسه، تامل وکړه، ځواب ستا د وجود دننه دی، یو غږ ستا په وجود کې دی، غوږ شه، څه وایي؟ غوږ ونیسه او خپل ځان ومومه!

◄ خبر ولرئ: پوهه او معرفت تر لاسه کړه، دیني کتابونه ولوله، ځکه په دې سره غمونه او اندېښنې لرې کېږي!

◄ ځیرک ووسه: د نن په فکر کې شه، تېر هېر کړه او د راتلونکي غمونه په ځان مه باروه!

◄ هیڅ وخت مه په تېرو فکرونو کې ډوبېږه، او مه د راتلونکي په اړه دومره اندېښمن کېږه، چې خپل نن درباندې غمجن کړي. که خپل زیات فکر ننني ورځې ته راټول کړې، نو د کلونو کار یکې کولی شې!

◄ کله چې خپل ځان نه منې، نو همېشه د تنهایۍ احساس کوې!

◄ خبر ولرئ: د خپلې بدبختۍ سند د مایوسانه عباراتو په ویلو سره مه امضا کوئ....ماته ټول کارونه په پای رسېدلي دي، خپل ټول څه مې له لاسه ورکړل، زه واقعاً بدبخته یم....... باور وکړئ، دا ډول څرګندونې تاسې د خرابۍ او نابودۍ په خوا بیایي!

◄ هر کله خوشبختي انتخاب کړئ، خوشبختي یو عادت دی، هڅه وکړئ په دې عادت روږدي شئ، او د هیله مندۍ او خوښۍ دروازې په خپل مخ راپرانیزئ!

◄ په یاد ولره، ژوند یوازې د تا جایزه ده، هغه په داسې ډول پرمخ بوزه، چې لږ ترلږه د مړه کېدو ارزښت ولري!

◄ خپلو وېرو او تشویشونو ته په دقت سره وګورئ، هغه د خپل عقل او پوهې د څراغ په وړانګو کې ووینئ، وېرې او تشویشونه له ځانه سره مه لویوئ، بلکې په هغو پورې وخاندئ، خندا د جرئت او بدلون بهترینه وسیله ده!

◄ له یاده مه وباسه: ته د خپلو غمونو او رنځونو مسئول یې! همداسې ته د خپلو خوشالیو مسئول هم یې! هر ماښام له خپله ځانه سره ووایه: زه د ژوندانه د ټولو امورو مسئول یم، زه لکه څنګه چې مسئول وم، اوس هم یم، زه چې د څه شي مسئولیت منم، نو کولی یې شم!

◄ هر ماښام له خپله ځانه سره تکرار کړه: خپلې تېروتنې په ښکاره او آزادانه ډول منم، په دې ټګکار نه کوم، چې زه له هرڅه نه پورته یم .... له هرچا او هرڅه نه زده کړه کوم او پرته له شرمه په هغو کې اصلاح راولم!

◄ په یاد وساتئ: هغه څوک چې ډېر شته لري، هغه بډای او ثروتمند نه دی، بلکې هغه سړی، چې ډېره ببښنه او ورکړه کوي، هغه بډای او ثروتمند دی!

◄ خبر ووسئ: تحصیل او زده کړه د ژوند لپاره امادګي نه ده، بلکې په خپله ژوند دی!

Downloaded from: ketabton.com

◄ له ځان سره ووايئ: زما ژوند يو سوال دی، او زه يې د ځواب موندلو په لټه کې يم!

◄ باور ولرئ: سليم عقل له رسمي تحصيلاتو او زده کړو سره هېڅ تړاو نه لري!

◄ له ياده مه وباسئ: کار او تلاش، د هر تجارت بنسټ، د هرې خوښۍ پيل او د هر نبوغ منشا تشکيلوي!

◄ په دې خبر ووسئ: هېڅوک ستاسې د مشکلاتو د اورېدلو علاقمن نه دي!

◄ په ياد ولرئ: يوازنی شی، چې له تلاش کولو څخه پرته لاس ته راځي، هغه زموږ زړېودي ده!

◄ له ياده مه وباسئ: ښه کردار تر ښه نيت نه غوره دی!

◄ د خوشاله اوسېدو لپاره په هغه څه کې فکر وکړئ، چې لرئ يې او له مخې يې ووايئ، شکر، شکر، شکر!

◄ يو کشمکش او يوه مسئله درلودل د ژوند نښه ده، ځکه يوازې مړي دي چې کومه مسئله نه لري!

◄ شکست او ماتې يوه حادثه او پېښه ده، نه ستا هويت!

◄ که چېرې دې له شکست او ناکامۍ څخه وروسته، بيا هم د شجاعت او درېدلو احساس وکړ، نو داډمن اوسه، چې هرڅه دې له لاسه نه دي ورکړي!

◄ کله ناکله يو کوچينی سوری هم کولی شي، يوه لويه بېړۍ غرقه کړي!

◄ په ياد ولرئ: د هغو هنداري له امله چې تاسې يې يوه ړانده ته ورکوئ، هغه به هېڅکله تاسو ته خيريوسې ونه وايي!

◄ درسره ياداشت کړئ: آرامۍ ته د رسېدلو لپاره په لومړي سر کې (آ.را.مي) خبرې وکړئ!

◄ په ياد ولره: هېڅ وخت په لوبغاړي انتقاد مه کوه، بلکې په لوبه انتقادکوه!

◄ پام مو وي: داسې نه، چې يوه داسې ورځ راورسېږي، چې ځان ته ووايې: ما وخت برباد کړ او اوس وخت ما بربادوي!

◄ بيداريئ که نه؟ اينده يعني.همدا اوس!

◄ په ياد مو وي: تجربه يو داسې شی ده، چې هېڅ وخت وړيا لاسته نه راځي!

◄ که چيرې له يوه مشکل سره د مخامخ کېدو لپاره حاضر نه شې، نو حلولی يې هم نه شې!

◄ دقيق ووسئ: موږ په جهان کې يوازې نه يو، بلکې جهان زموږ د وجود د ننه دی!

◄ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: دا فکر چې د خپل ځان په کوچيني کولو سره نورو ته د آرامۍ احساس وربښې، په هېڅ ډول عاقلانه نه دی!

◄ پام مو وي: مېوه مخکې له پخېدو مه راشکوئ، په ژوند کې ځينې شيزونه نه شی کولی په ډېره بيړه او عجله سره په لاس راوړئ!

◄ په ياد ولرئ: لکه څومره چې د خپل سر د وېښتانو پالنه کوئ، د هغو په اندازه که د خپلو ماغزو پالنه وکړئ، زرځله به پرې بهتره وي!

Downloaded from: ketabton.com

◄ مه خپه کېږه: ځکه

که ته بې وزله یې، نور پوروړي دي !

که ته موټر نه لرې، نور په پښو شل دي !

که ته له درد څخه سر ټکوې، په نورو ژوند په زندان کې تېرېږي !

◄ په دې خبرېږئ که نه: غم او اندېښنه ځواکمني له منځه وړي او بدن له ګواښونو سره مخ کوي !

◄ له یاده مه وباسئ: خوښي او خوشالي له ډېرو طبي درملو څخه غوره ده !

◄ آیا اورېدلي مو دي: ابن الاثیر خپل کتابونه جامع الاصول او انهایه په داسې حال کې ولیکل چې له ځایه نه شوی خوځېدلی. سرخسي پنځلس جلده کتاب المبسوط په داسې حال کې ولیکه چې په یوه ژوره کنده کې بندي ؤ.

خوشال خان خټک خپل مشهور ادبي او سیاسي اثر دستارنامه د مغلو په زندان کې په داسې حال کې ولیکه، چې په پښو کې یې ځو منۍ زولنې پرتې وې. ابن تمیمه خپله دېرش جلده فتاوي په زندان کې ولیکه او ابو العلامعري خپل دېوانونه او کتابونه په داسې حال کې ولیکل، چې په سترګو ړوند ؤ.

Downloaded from: ketabton.com

لاځــوابه پوښــتني

Downloaded from: ketabton.com

لاځوابه پوښتنې

لاځوابه پوښتنې هغه ډول پوښتنې دي، چې د ځان ارزونې او ځان پوهونې په موخه له موږ سره ترټولو زياته مرسته کوي، دا پوښتنې کومه هوايي او تيوريکي بڼه نه لري، بلکې ددې پوښتنو هرځواب، هر لوستونکی د عمل ډګر ته بيايي، هلته يې خپل ځان او حالت ته په دقيق ډول متوجه کوي او په دې سره يې د خپل ځان د جسمي او رواني تحليل انګېزې لا پياوړې کوي.

نو له دې مخې دا هره پوښتنه چې دلته راوړل شوې، هېڅ ته يې ځواب مه وايئ او مه يې په خپلو کليدي خواصو خبروئ، په يوازې توګه د خپل زړه او تجربو دروازې پرې راپرانيزئ او بيا ورته د زړه له تله صادقانه ځوابونه ووايئ.

◄ که چېرې يې ستا له ژوند څخه کوم فلم جوړولی او هغه يې بيا تاته په نمايش کې ښودلی، آيا د ځينو صحنو په ليدو نه خجالت کېدلې؟ که خجالت کېدلې، نو ولې خجالت کېدلې؟
◄ که چيرې ستا د مرګ حالت رارسېدلی وي او د يوه تلفون کولو فرصت ولرې، نو چاته دې تلفون کاوه؟ او څه دې ورته ويل؟
◄ تر اوسه دې څوځله خپل نفس ته ويلي .نه ؟
◄ تر اوسه دې څو کسان له هغو کسانو څخه ښبلي، چې له تاسره يې بدي کړې ده؟
◄ ستا په ژوند کې ترټولو غوره پېښه کومه يوه وه؟ او هغه څنګه وه؟
◄ که همدا اوس غواړې د چا په حال وژاړې، هغه به څوک وي؟ او ولې به پرې ژاړې؟
◄ ترټولو وروستنی کار چې تا د خدای لپاره کړی دی هغه کوم دی؟
◄ تر اوسه دې څوځله ګناه کړې؟ ولې؟ آيا پښېمانه يې؟
◄ ولې سبا ته اندېښمن يې؟ هغو چا چې ټول عمر يې ستا ساتنه او پالنه کړې، آيا سبا به يې ونه کړي؟
◄ له خپل ځان سره څومره علاقه لرې؟ او ولې يې لرې؟
◄ آيا خپل ځان خوشاله بولې، که غمجن؟
◄ تر اوسه دې څو ځله نورخلک تحقير کړي دي؟ او ولې دې تحقير کړي دي؟
◄ که چېرې همدا اوس د خدای(ج) حضور ته ورسېږې او هغه ستا د ژوند د حاصل پوښتنه وکړي، څه به ورته وايې؟ خوشاله يې، که خفه؟
◄ آيا تراوسه دې په خپل ځان پورې خندلي دي؟ که دې خندلي وي، نو ولې دې خندل؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ آیا خپل ځان یوساده فکره سړی بولې که څنګه؟
◄ ستا په نظر ګناه یعنې څه؟
◄ هغه وروستنی کار چې د خلکو په خاطر دې ترسره کړی دی، کوم دی او ولې دې ترسره کاوه؟
◄ستا په نظر هغه کوم یو عمل دی، چې موږ د خدای (ج) په لوري له حرکت څخه وباسي؟
◄ په هغه وروستي ځل دې چې تاسو ته کوم ملګري فرېب درکړی، کوم یو دی؟ او څنګه دی؟
◄ په وروستي ځل دې که له کوم دوست سره په ناڅاپي ډول رابطه قطعه کړې وي، هغه ځوک ؤ؟ او ولې دې ورسره رابطه قطعه کوله؟
◄ ستاسې په فکر هغه کومه یوه مسئله ده، چې همدا اوس د بشر د بدمرغۍ سبب ده؟
◄ څه فکر کوې، په سلوکې څو جسمي ناروغۍ په خپله د تاپواسطه تا ته پېښېږي؟
◄ څه فکر کوې، کوم ډول تفکر او لیدلوری ستا د جسم په روغتیا کې مهم تاثیر لري؟
◄ ستا په نظر د خدای (ج) تر ټولو مهم پیغام ستا لپاره څه دی؟
◄ آیا فکر دې کړی دی، چې ستا د عمر په پای ته رسېدو سره ستا ژوند هم پای ته رسي؟
◄ په وروستي ځل دې چې له کوم چا څخه نفرت کړی دی، هغه څه ډول دی؟
◄آیا کولی شې شیطان په یوه کرښه کې تعریف کړې؟
◄ آیا د دین درلودل یو ضرورت بولې، که څنګه؟
◄ دا عبارت ستاسې په نظرچې وایي (تاسې باید هېڅ کارترسره نه کړی، ځکه دنیا فاني ده) غلط دی، که صحي؟ دلیل یې ووایئ؟
◄ له خپله ځانه څه ډول تصور لرئ؟ د یوه موفق انسان، د یوه شکست خوړلي انسان، د یوه خوشاله انسان او که د یوه غمګین او ستړي انسان؟
◄له ژوند څخه ستاسو تعریف څه دی؟
◄ څه فکر کوې، له ژوند څخه مقصد څه دی؟
◄ څه فکر کوئ، په تېرو وختونو کې کوم عوامل ددې باعث شوي، چې تاسو یې د خپلې علاقې پټولو او نه ویلو ته اړ کړي یاست؟
◄آیا پیسه داره انسانان، بد او ناوړه انسانان بولئ؟ که یې بولئ، نو دلیل یې څه دی؟
◄څه فکر کوې، ستا د تفکر د بدلون تر ټولو غوره لار کومه یوه ده؟
◄آیا تراوسه دې په خپل ژوند کې مثبت فکري تمرین کړې ده؟
◄آیا سګرټ څکوې؟ که یې څکوې، نو ولې دا کار کوې؟
◄ ولې سګرټ، نصوار او نور مخدره توکي نه استعمالوئ؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ په همدا اوس کې څه شی تاته تر ټولو زیات شور او نشاط دربښي؟
◄ د خپلې روحيې د اوچتولو لپاره د خپل ځان په اړه څه ډول فکر کوې؟
◄ په خپل ژوند کې د څه شي په اړه زيات افتخار کوې؟
◄ کوم لوی امتیاز چې ته يې په ژوند کې لرې، هغه کوم دی؟
◄ په خپل ژوند کې دې په کومو موانعو باندې لاسبرى پيداکړی دی، چې ستا د افتخار باعث شوی؟
◄ څه ډول کولی شې، د نورو په نظر کې د يوه سرمشق په توګه ځان وځلوې او ځرګنده کړې، چې د کار اهل يم؟
◄ په تا کې کوم داسې د ستايلو وړ خصوصيات شته، چې هغو ته په توجه سره په ځان باندې د باور د زياتېدو سبب کيږي؟
◄ په کوم کار کې په خپل ځان باندې تر ټولو زيات اعتماد لرې؟ او څه ډول دا اعتماد ځرګندولی شې؟
◄ آيا تاسو خپل ځان تر ډېره حده يو روحي انسان بولئ او که جسمي؟
◄ تاسو د خپل ځان په کوم غړي باندې د غرور احساس کوئ؟ او ولې يې کوئ؟
◄ تاسو د خپل ځان په کوم غړي باندې خجالت وباسئ؟ او څنګه يې وباسئ؟
◄ څنګه کولی شې، خپل عظمت په لاس راوړې؟
◄ په دې وروستيو کې دې کوم کار ترسره کړی، چې د ژوندانه د کيفيت، ودې او زده کړې د علاقمندۍ ښکارندويي کوي؟
◄ له چا سره علاقه لرې؟ او ولې يې ورسره لرې؟
◄ په ژوندانه کې د مثبتو امکاناتو د منځته راوړلو په موخه کومې اسانه او غوره لارې چارې شتون لري؟
◄ ستا په نظر کې موفقيت په څه معنا دی؟
◄ په کوم ډول کار کې ته هم قهرمان يې؟
◄ په څه شي باندې زيات وياړې؟
◄ ستا په ژوند کې تر ټولو لويه پېښه کومه يوه وه؟
◄ له خپل ژوند څخه مو چې تر اوسه کوم لوی درس اخيستی، هغه کوم دی؟
◄ آيا داسې غوره څه لرې، چې نورو ته يې ډالۍ کړې؟
◄ څنګه کولی شې، چې نور خلک په خپلو فعاليتونو کې را شريک کړې؟
◄ څنګه کولی شې، چې په سختو شرايطو کې خپل زړه ورتوب ځرګند کړې؟
◄ کوم مهم تصميمونه چې تر اوسه دې نيولي دي، هغه کوم دي؟
◄ ستا په تېر ژوند کې کومو مهمو ټکيو شتون درلود؟ هغه څه ډول په بهتره توګه را ته معنا کولی شې؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ کوم عظمت کولی شې نورو ته وروښنې؟
◄ ستا په نظر د کامیابۍ بهترینه لار کومه یوه ده؟
◄ په همدا اوس حال کې کوم مهم عوامل تا تر ټولو نه زیات په شور او هیجان کې راولي؟
◄ څنګه کولی شې خپل ژوند ته څرګنده کړې، چې واقعاً د سمون غوښتونکی یې؟
◄ په همدا اوس اوس کې څه شی ستا په ژوند کې زیات ارزښت لري؟
◄ تر ټولو ارزښتناک احساسات چې همدا اوس یې لرې، هغه کوم دي؟
◄ په خپل ورځني ژوند کې خپله هوښیاري په څه ډول څرګندولی شې؟
◄ مخکې له مخکې باید کوم کار ترسره کړې، چې ستا د کورنۍ او خپلوانو د افتخار سبب شي؟
◄ څنګه کولی شې چې د نورو په وړاندې مهربانه ووسې؟
◄ څنګه کولی شې د نورو توجه ځان ته راواړوې؟
◄ څنګه کولی شې خپله علاقه او لېوالتیا د نورو په وړاندې ثابته کړې؟
◄ په همدا اوس حال کې څنګه کولی شې چې له خپل ژوند نه خوند واخلې؟
◄ د خپل شخصیت له کومې جنبې سره دې مینه لرې؟
◄ په مخکنیو وختونو کې دې کوم موفقیتونه درلودل؟
◄ یو له هغو مهمو تصمیمونو څخه چې په ژوند کې دې نیولي دي، کوم دي؟
◄ په تېرو وختونو کې څه ډول له موانعو سره په مقابله کې ځلېدلی یې؟
◄ زړه دې څه غواړې چې په آینده کې دې په کوم څه کې زیات مهارت پیدا کړې؟
◄ که چېرې د خپل ژوند مسئولیت په غاړه واخلې، نو څه ډول تغیرات په خپل ژوند کې پیش بیني کولی شې؟
◄ په وړکوالي او ځواني کې دې له مشرانو او تجربه کارو خلکو څخه کوم ډول نصیحتونه اورېدلي، چې ستا په ژوند کې یې مثبت تاثیرات درلودلي دي؟
◄ کله چې خپلو تېرو کلونو ته فکر کوې، کوم کارونه دې په هغو کې ډېر جدي نیولي وو، او په کومو کارونو کې نتیجې ته رسېدلی وې، چې همدا اوس هم ستا د افتخار سبب دي؟
◄ په کوم حال کې خدای(ج) ته د زیات نژدېکت احساس کوې؟
◄ د انسان لپاره تر ټولو غوره تعریف کوم یو دی؟
◄ ستا په نظر ارامۍ ته د رسېدلو په موخه تر ټولو بهترینه لار کومه یوه ده؟
◄ د خپل ژوند له کوم اړخ څخه ډېر راضي یې؟ او څنګه کولی شې دا رضایت ورځ تربلې زیات کړې؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ له خپلو نیکونو او پلرونو څخه دې کوم درسونه اخیستي؟ او څنګه کولی شې هغه په خپل فعلي ژوند کې په کار واچوې؟
◄ په کوم کار کې تر ټولو زیات قدرت لرې؟ او څنګه کولی شې دغه قوتونه له ځانه څرګند کړې؟
◄ ستا په نظر کوم یو عمل دی، چې د هغو ترسره کول ستا لپاره تر ټولو جالب او هیجان راوړونکی دی؟
◄ په اوسنۍ زمانه کې د ژوندي پاتې کېدلو تر ټولو لوی راز څه شی دی؟
◄ په ژوند کې دې له کوم کار څخه ډېر راضي یې؟ هغه دې څه وخت ترسره کړ؟
◄ له خپله ځانه څه تصور لرې؟
◄ د کوم بدلون راوستو په هڅه کې یې؟
◄ ستا په ژوند کې کوم کسان مهم نقش لري؟ څنګه کولی شې د هغو قدرداني وکړې؟
◄ زړه دې څه غواړي، چې په اینده کې دې کوم ډول شغل او تجارت ولرې؟
◄ په دا اوس حال کې له ټولو څخه زیات په څه شي شکر ګذاره یې؟
◄ څنګه کولی شې چې یوازې د نورو د ضعف ټکیو ته ونه ګورې؟
◄ په تېرو وختونو کې دې کومې زړورتیاوې کړې دي؟ او په راتلونکي کې به د خپلو دوستانو لپاره کومې نورې زړورتیاوې له ځانه وښیې؟
◄ که چېرې دې کولی شوی، یو ځانګړی دولت او نظام جوړ کړې، نو له اوسني نظام سره یې څومره توپیر درلود؟
◄ په تېرو وختونو کې دې په کومو ویرونو او تشویشونو لاسبری پیداکړی دی، چې اوس د هغو له شره خلاص یې؟
◄ څنګه کولی شې چې د ځان او دوستانو ترمنځ لا ښه همغږي منځته راوړې؟
◄ له ژوند څخه تر ټولو غوره تعریف کوم یو دی، په څولنډو جملو کې یې ووایه؟
◄ ستا په نظر په واقعي توګه موفقیت په څه معنا دی؟ او کوم قدمونه اخیستلی شې چې ته هم ترې برخمن شې؟
◄ په همدا اوس حال کې ستا تر ټولو لویه هیله څه ده؟
◄ له کومو لارو څخه کولی شې، خپل معلومات او اطلاعات لا زیات کړې؟
◄ له خپلو تېرو تېروتنو څخه دې کوم درسونه اخیستي دي؟
◄ همدا اوس د خپل پرمختګ لپاره څه شی په زړه لرې، څه شی په سر لرې او څه شی په ژوند کې لرې؟
◄ په کومو کمالاتو سره کولی شې خوشاله او سوکاله ژوند وکړې؟
◄ څنګه کولی شې، چې هره ورځ یو نوی څه زده کړې؟
◄ هغه کومه ترانه ده، چې تاته روحیه او قوت دربښي؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ څنګه کولی، چې له نورو څخه کم آزورده شې؟
◄ په راتلونکي یو کال کې به ستا د ودې او رشد لارې چارې کومې وي؟
◄ څه فکر کوې، څه ډول ذهني فعالیتونه زموږ د ناروغۍ سبب کېږي؟
◄ که چیرې خپل ځان پاک او پیسې مردارې وبولې، مطمئن شه، چې د عمر ترپایه به فقیر ووسې، آیا ته همداسې یې؟
◄ څنګه کولی شې، له هغو خلکو مننه وکړې، چې له تا سره یې وخت ناوخت مرستې کړې دي؟
◄ په دا اوس اوس کې څه ډول په ژوند کې آرامي راولې؟
◄ تر ټولو صادقانه څه چې د خپل ځان په اړه یې ویلی شې، هغه څه دي؟
◄ ستا تر ټولو لوی استعدادونه او مهارتونه کوم دي؟ نومونه یې واخله؟
◄ ستا تر ټولو ښه صفت کوم یو دی؟
◄ څه فکر کوې، ایا ستا ژوند په دې فزیکي وجود سره خلاصه شوی او که نه؟
◄ د خپل خیال په عالم کې دې خپل سرنوشت څه ډول مجسم کوې؟
◄ په تېرو وختونو کې دې د کومو لویو خلکوله تجربو څخه استفاده کړې؟
◄ ستا د ژوند تر ټولو اوچته او بې سارې جنبه کومه یوه ده؟
◄ زړه دې څه غواړي، چې له تا څخه نورو ته کوم میراث پاتې شي، ترڅو هغه د موفقیت خواته ورنږدې کړي؟
◄ څنګه کولی شې چې نورو ته خپل زړه سوی او مهرباني وروښیې؟
◄ ستا تر ټولو بد صفت څه شی دی؟
◄ د نورو په وړاندې په کومو مواردو کې انصاف ښیې؟
◄ د تیرو خلکو په کومو خصلتونو باندې ویاړې او څنګه کولی شې، د هغو د ژوند په اړه نوره پوهه هم ترلاسه کړې؟
◄ څنګه کولی شې، چې د علاقې، احترام او درناوي په مرسته د نورو په ژوند باندې اغېز پرېباسې؟
◄ ته له پخواني نسل سره څه توپیر لرې؟
◄ ستا کوم یو عمل که په یوه مجلس کې یاد شي خوشاله کېږې؟
◄ څنګه کولی شې د خپل ژوند هر مشکل په یوې مثبتې شېوې سره معنا کړې؟
څنګه کولی شې چې له دوستانو سره دې نور هم نږدې شې؟
◄ څنګه کولی شې چې په خپل ژوند کې نورهم د آرامۍ احساس پیاوړی کړې؟
◄ د خپل ځان د ځواکمنولو او راضي ساتلو لپاره کوم فکر کوې؟ آیا دا ډول فکرونه څه پایلې لري؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ موفقیت ستا له نظره څه معنا لري، او ستا په نظربه موفقیت ستا په نن او سبا کې څنګه ځان راښکاره کړي؟
◄ په راتلونکي کې د خپلې روحیې د تقویې لپاره له کومې تجربې او کوم ذهني حالت څخه استفاده کوې؟
◄ په کوم کسب، کار او مسلک کې پیاوړی لاس لرې؟ او څنګه کولی شې، چې نورو ته یې هم وروښیې، ترڅو هغه هم پکې وځلیږي؟
◄ ددې لپاره چې ستا د روغتیا او سلامتیا کچه ورځ تربلې لوړه شي، نو له ځان سره کومه ژمنه او هوکړه کوې؟
◄ افلاطون وایي: هر انسان عقل او فکر لري، مګر له عقل او فکر څخه کار اخیستل هرڅوک نه شي کولی، دې خبرې ته په کتو سره تاسو له خپل خدای درکړي عقل او فکر څخه څومره کار اخیستی دی؟
◄ آیا ته یو خوش اخلاقه انسان یې؟ که چېرې نه وې، نو څه ډول کولی شې یو خوش خویه او لورین انسان ووسې؟
◄ په همدا اوس حال کې دې په ژوند کې ترټولو زیاته توجه څه شي ته ده؟
◄ ستا ترټولو بدخوی کوم یو دی؟ څنګه کولی شې هغه له منځه یوسې؟
◄ ستا ترټولو ښه صفت کوم یو دی؟ څنګه کولی شې هغو ته نور هم تقویت ورکړې؟
◄ زړه دې څه غواړي، چې په آینده کې دې کومې پېښې تجربه کړي؟
◄ په دا اوس حال کې دې کومه پېښه ستا د هیجان او تلوسې سبب شوې؟
◄ تراوسه دې څه ډول په خپل ځان او نورو اعتماد کړی دی؟
◄ همدا نن کوم واړه پرمختګونه کولی شې، چې سبا ته ترې لوی لوی پرمختګونه جوړشي؟
◄ کومې چارې تاته خندا درولي؟
◄ ایا دې ته چمتو یې چې خپل فرصتونه غنیمت وبولې او له هغو څخه استفاده وکړې؟ دې حالت ته کومې لارې چارې په نظرکې لرې، همدا اوس یې په یاد راوړه؟
◄ ترټولو بدکار چې تراوسه دې په ژوند کې ترسره کړی دی، هغه کوم دی؟ او ولې دې ترسره کاوه؟
◄ ترټولو بهتره شی چې غواړې خپلو دوستانو او کورنۍ ته یې ورسوې هغه څه دي؟
◄ ستا د ژوند ترټولو بهتره لحظه کومه یوه وه؟ او ولې وه؟
◄ د همدا نن لپاره څه ډول تصمیم ګیري او برنامه ریزي لرې، ترڅو ستا سبا له هغو ورځو څخه غوره شي، چې نورې درباندې تېرې شوې دي؟
◄ د ژوندانه ارزښت په څه کې ګورې؟
◄ په نورو کې کومې نورې ښېګڼې لټولی شې، چې تراوسه دې ورته فکر نه ؤ؟
◄ دا نن کوم داسې کار ترسره کولی شې، چې د نورو په څېرو کې هم خوښي راپیداکړې؟
◄ ستا په هکله به نورخلک څه فکر کوي؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ تر اوسه څو کسانو په عذاب کړی يې؟ او تر اوسه دې له هغو څخه څو کسان ښښلي دي؟
◄ کله چې په هنداره کې ګورې له خپل څېرې څخه راضي وې؟
◄ ستا ګاونډيان له تاسره څومره علاقه لري؟ او څنګه يې لري؟
◄ څه تفاوتونه دي، چې تا له نورو څخه اوچتوي؟ او څنګه کولی شې له دې تفاوتونو څخه د خپل ځان او خپلو دوستانو لپاره تر ورروستي بريده ګټه واخلې؟
◄ په ورروستي ځل دې چې په لوړغږ سره خندلي دي، هغه څه وخت ؤ. او ولې دې خندل؟
◄ ستا تر ټولو مهم برداشتونه او باورونه کوم دي؟ اوڅنګه کولی شې هغه لا بهتره کړې؟
◄ آيا کله دې خپل ځان ته په خپلو خبرو کې د لېوني خطاب کړی دی؟ که دې کړی وي، نو کوم لېونتوب درڅخه شوی دی؟
◄ وايي هرسړی دری شخصيته لري، يو هغه چې دی يې ښيي، بل هغه چې دی يې حقيقتاً لري، او دريم هغه چې دی يې په خپل خيال کې لري........ ځير شئ، تاسې په دې دريو ډولونو کې په خپل کوم يوه شخصيت باندې ډېر فکر کوئ؟
◄ د خپل ځان د نجات لپاره څه کارونه پرمخ بيايې؟
◄ له خپل ځان سره څومره علاقه لرې؟ او ولې يې لرې؟
◄ څنګه کولی شې، هغه کسان تحمل کړې، چې چندان ورسره مينه نه لرې؟
◄ څنګه کولی شې چې د مسايلو په وړاندې يو پرانيستی ذهن او مغز ولرې؟
◄ په خپل فعلي ژوند کې څنګه کولی شې، چې لا فعال او پلټونکی ووسې؟
◄ کوم کارونه دې په تېرو وختونو کې ترسره کړي، چې اوس يې تاواني بولې او نور يې نه ترسره کوې؟
◄ په تېرو وختونو کې له کومو ازموېښتونو څخه سرلوړی راوتلی يې؟
◄ دمګړی د کوم کار د ترسره کولو لپاره عالي روحيه لرې؟
◄ کومې مهمې پېښې تراوسه ستا په ژوند کې نه دي پېښې شوې، چې هر وخت د هغو د پېښېدو انتظار ستا د هيجان او تلوسې سبب کېږي؟
◄ څنګه کولی شې، خپل کمالات نورو ته وښيې او له دې لارې ماڅر ثابت شې؟
◄ ته اوس څو کلن يې؟ او څو کلن معلومېږې؟
◄ په ژوند کې کوم شيان ستا د رضايت باعث کېږي؟
◄ ستا واقعي علاقه په کوم ځای کې څرګندېږي؟
◄ آيا خپل ځان د جامعې لپاره مفيد بولې؟
◄ آيا له خپل پرون څخه راضي يې؟ که راضي وې، نو څنګه راضي يې؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ آیا تراوسه دې په خپلو پوهنو او تجربو باندې عمل کړی دی؟
◄ که چېرې امکان ولرې، ستا د نامه په ځای يو صفت راوړل شي، نو کوم صفت به دې د ځان لپاره غوره کاوه؟
◄ ته زيات غوږ نیسې او که زیاتې خبرې کوې؟
◄ آیا له خپلو خلکو څخه ډارېږې؟ که ډارېږې، نو په کوم سبب ترې ډارېږې؟
◄ آیا تراوسه دې خپلې هیلې فهرست کړې دي؟
◄ آیا ځان د خپلو مشکلاتو مسئول بولې او که نور؟
◄ تر اوسه دې څوځله د بې وسۍ او بې کسۍ احساس کړی دی؟
◄ آیا ته دومره جرئت لرې، چې خپل بدصفتونه ولیکې؟
◄ ته زيات نعمتونه لرې، که زيات محرومیتونه؟
◄ آیا ته په خپلو احساساتو باندې غالب يې؟ که څنګه؟
◄ تراوسه دې څو ځله خپل ځان ته هم دروغ ويلي؟ او ولې دې ويل؟
◄ آیا خپل ځان يو ارزښتمن انسان بولې که بل ډول؟
◄ آیا ته يو شرمګير انسان يې؟ که وې، سبب يې څه دی؟
◄ آیا هغه نعمتونه چې په تا پورې اړه لري، پرې شکرایستونکی يې؟
◄ نن دې کوم څه نورو ته ښبنلي دي؟
◄ نن دې کوم نوي څه زده کړي دي؟
◄ آیا تراوسه د کوم داسې چا سره اشنا شوی يې، چې څوساعته وروسته دې له ځانه سره ویلي وي، چې دا په څه بلا واوښتم؟
◄ تراوسه څوځله د خپلو احساساتو له کبله پر تاسو انتقاد شوی؟ که شوی وي، نو هغه ستاسو کوم احساسات وو؟
◄ آیا کله چې پر تاسو باندې انتقاد کېږي، نو تاسې د بې ارزښتۍ احساس کوئ او که نه؟
◄ سهار چې له خوبه راپاڅېږئ، خوش اخلاقه وئ، که بد اخلاقه؟
◄ په وروستي ځل دې چې له ګناه څخه توبه وکړه، هغه څه وو او څنګه وو؟
◄ په وروستي ځل دې چې د خپل ځان د بدلون په اړه تصمیم نیولی، هغه څنګه ؤ؟
◄ که چېرې امکان ولرې، د يو بل چا په ځای ووسې، نو د چا شخصیت درته په زړه پورې دی؟
◄ له څو کسانو څخه نفرت لرې؟ او ولې يې لرې؟
◄ آیا تراوسه دې د کوم چا راز فاش کړی دی؟
◄ آیا تراوسه دې چا ته د کوم بل چا ناسم خبر وروړی دی؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ له چا څخه وختونه کېږي، بې خبره يې؟ او ولې بې خبره يې؟
◄ ستا د ژوند تر ټولو ترخه حادثه کومه يوه ده؟ او ولې ده؟
◄ ستا شخصيت په چا باندې مثبت اغېز کړی دی؟ او څنګه يې کړی دی؟
◄ آيا تراوسه دې چا ته دروغ ويلي، که دې ويلي وي، ولې دې ويل؟ آيا پښېمانه يې؟
◄ آيا تراوسه په خپلو دروغو کې ګير راغلی يې؟
◄ په وروستي ځل دې چې له کوم چا څخه مننه کړې، هغه څوک وو او ولې دې ترې مننه کوه؟
◄ آيا فکر کوې چې ته يو قدرپېژندونکی انسان يې؟
◄ آيا فکر کوې، چې د څومره خلکو بد ايسې او علت يې څه دی؟
◄ تراوسه دې کوم متل ډېر خوښ شوی دی؟ او څه تاثير يې درباندې کړی دی؟
◄ تر اوسه دې په کوم کار پورې خندلي دي؟
◄ که چېرې دې کولی شوی، چې د خپل مرګ شېوه او ډول انتخاب کړې، نو څه ډول مرګ دې انتخاباوه؟
◄ کوم شی ستا د ژوند تر ټولو لويه توانايي شمېرل کېږي؟
◄ ستا په فکر، له ژوند څخه څه تعريف لرې؟ په يوه جمله کې يې ووايه؟
◄ د شپو ورځو له تېرېدو څخه ستا تعريف څه شی دی؟
◄ د کومو کسانو تر ټولو ډېره ستاينه کوې؟ هغو کسانو په کوم سبب ستاسو په زړه کې ځاي نيولی دی؟
◄ ستا په ژوند کې تر ټولو ستر مشکل کوم يو دی؟
◄ ستا په ژوند کې تر ټولو ستر امتياز څه شی دی؟
◄ که چېرې دې کومه تاريخي واقعه تغيرولی شوی، نو کومه يوه دې تغيروله؟
◄ په کوم غم او ناراحتۍ باندې غلبه در ته تر هر څه سخته ده؟
◄ تر کومې اندازې پورې انرژي مصرفوې، تر څو په نورو مثبت تاثيرات واچوې؟
◄ ستا په نظر د اخلاقو خلاف کار کوم ډول وي؟
◄ ايا له دې سره علاقه لرې، چې د يوه قهرمان په ډول ومرې او يا دې ته ترجع ورکوې، چې په کومه نرمه بستره کې دې ساه ورکړې؟
◄ څه علاقه لرې، چې پس له مرګه دې خلک په څه نامه ياد کړي؟
◄ که چېرې اړ شئ، په دغه دواړو کارونو کې کوم يو غوره کوئ. لومړی په کوڅو کې ګدايي، دوهم د ړېړۍ چلول؟
◄ په لومړي ځل چې سخت خفه شوی يې، هغه څه وخت ؤ. او ته څو کلن وې؟
◄ په وروستني وار چې د زړه له تله خوشاله شوی وې، هغه څه وخت ؤ؟ او ولې خوشاله وې؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ ایا تراوسه دې د یوه چا ته مرګ ارزو کړې؟ که دې کړې وي، نو ولې دې کوله؟
◄ اولین وار دې چې د مرګ په اړه فکر کړی، څو کلن وې، او ولې درته دا فکر پیداشو؟
◄ د کوم یوه دوست مړینه درته ډېره ځوروونکې وه؟
◄ تر ټولو لویه کامیابي چې تراوسه ستا په ژوند کې راغلې کومه ده؟
◄ ځان پېژندنه څه ته وایي؟ او تا تر کومه بریده ځان پېژندلی دی؟
◄ که چېرې اړ شې، د کښوالي او ړوندوالي ترمنځ یو غوره کړې، نو کوم یو دې غوره کاوه؟
◄ که چیرې و پوهېږې چې پس له څو ورځو مړ کېږم، د څه په اړه به ډېر د پښېمانۍ احساس کوې؟
◄ څه فکر کوې، که چیرې سل کسان فرض کړې، نو ددغه سلو کسانو له منځ څخه د څو تنو ژوند له تا څخه غوره دی؟
◄ که چېرې په دې باندې قادر وئ، سبا د یو بل شخص په توګه راویښ شې، ایا دا کار دې کاوه او د کوم شخص په ځان کې راویښېدلې؟
◄ په دوستانو کې دې د کوم دوست څېره خوښېږي؟ ایا هغه خپل نظافت ته ډېره پاملرنه کوي؟ ایا هغه یوازې ستا په نظر ښه ښکاري او که د نورو هم؟
◄ ایا له دې سره مینه لرئ، چې د خپلې مړینې په تاریخ دې دقیق و پوهېږئ؟
◄ که چېرې دې د راتکونکې یوې میاشت په موده کې د نړۍ هر ځای ته سفر کولی شوی، نو کوم ځای ته به تللې او څه به دې کول؟
◄ په وروستي ځل دې چې خپل ځان ته ښکنځلې کړې وې، هغه کوم وخت ؤ؟ او ولې دې کولې؟
◄ په وروستي ځل دې چې نورو ته بد او رد ویلي دي، هغه کوم ځل ؤ، او څنګه دې ویل؟
◄ په وروستي ځل چې درته د شکست او ماتې احساس پیداشوی، هغه څنګه ؤ؟
◄ کله چې د ټول مجلس توجه ټوله تاسو ته را اوړي، تاسې څه احساس کوئ؟
◄ په خپل ژوند کې له ټولو نه ډېر د څه لپاره کوشش کوې؟
◄ ایا کله دې داسې احساس کړی، چې زه د نړۍ بهترین انسان یم؟ که چېرې دې کړی وي، سبب یې څه ؤ؟
◄ ایا له دې سره علاقه لرې، چې په خلکو کې دې مشهور شې؟ او له کومې لارې دې مشهور شې؟
◄ له څه شي نه تر ټولو زیاته وېره لرئ؟
◄ پوهان وایي، په څه شي چې سړی زیات خوشالیږي، په همغو زیات خپه کیږي هم ـ دا خبر په خپل ځای ـ تاسو په څه شي زیات خوشالېږې او په څه شي زیات خپه کېږې؟
◄ کوم ځلې دې تربل هروخت نه زیات دروغ ویلي دي؟ او ولې دې ویل؟
◄ ستا د ضعف تر ټولو جوت ټکی کوم یو دی؟ آیا تراوسه دې پېژندلی دی؟

Downloaded from: ketabton.com

- ◄ د خپل ځان په اړه څه ویلی شې؟ خپل کوم بعدونه ستایې؟ او له کومو بعدو څخه دې ناراضه یې؟
- ◄ ایا تراوسه دې له کوم چاسره بې قیده او شرطه علاقه درلودلې؟
- ◄ په خپل ژوندانه کې په څه شي ډېر شکرایستونکی یې؟
- ◄ کله چې کوم څوک په ژوند کې یو اساسي او مثبت بدلون راولي، نو داسې شي لکه دوهم ځل چې زیږېدلی وي، ایا ته هم دوهم ځل زیږېدلی یې؟
- ◄ آیا پوهېږې آبرو یعنې څه؟آبرو یعنې د تا په وړاندې د نورو نظر، که بل څه؟آیا ته یو ابرومند انسان یې؟
- ◄ ایاتر اوسه د خپلو اشتباهاتو په وجه تحدید شوی یې؟
- ◄ آیا خپل ځان د ښو صفاتو خاوند بولې؟
- ◄ آیا خپل ځان د موفقیت وړ بولې؟
- ◄ آیا تر اوسه دې له خپله ځانه بد راغلي؟
- ◄ آیا زړه دې غواړي چې نور خلک تا تشویق کړي؟ که غواړې نو دا تشویق به په کومه عرصه کې وي؟
- ◄ آیا د خپل راتلونکي په اړه اندېښمن یې؟
- ◄ څه فکر کوې، په خپل شاوخوا کې ډېر خلک درسره جوړ دي او که مخالف؟
- ◄ آیا تر اوسه دې له ځانه پوښتي، چې کاشکي مې له نورو سره همېشه او همېشه په دوستانه ډول مجلس کولی؟
- ◄ آیا خپل ځان په خپل نظر کې د یو مغرور انسان په توګه درځي او که د یوه متواضع انسان په توګه؟
- ◄ آیا کله داسې فکر درته پیداشوی، چې نور خلک په تاسې پسې خبرې کوي؟
- ◄ آیا کله داسې فکر درته پیداشوی، چې د راز ویلو څوک په ټولو دوستانو کې نه لرم؟
- ◄ آیا کله دې فکر شوی، چې ستا دوستان او ګاونډیان ستا اهلیت او لیاقت ته پاملرنه نه لري؟
- ◄ آیا کله دې دا احساس کړی، چې اکثره خلک ستا درناوی نه کوي؟
- ◄ آیا په هغو څه باندې هم فکر کوې، چې نور خلک یې له تا څخه انتظار لري؟
- ◄ آیا کله چې ستا ملګري دژوندانه په بیلابېلو چارو کې مخکې کېږي، ته د ناراحتۍ احساس نه کوې؟
- ◄ آیا تاسې دا علاقه لرئ، چې نور خلک ستاسو ستاینه وکړي؟
- ◄ آیا له دې سره مینه لرئ، چې خپلې لاسته راوړنې د نورو له لاسته راوړنو سره مقایسه کړئ؟
- ◄ آیا شدیداً له انتقاد څخه رنځ وړې؟
- ◄ آیا ستا کوم کار تراوسه زیات د انتقاد وړ ګرځېدلی؟
- ◄ هرڅوک اشتباه کوي، مګر ناپوه کسان هغه دي، چې خپله اشتباه تکراروي، آیا تا خپله شتباه تکرار کړېده؟
- ◄ وایي نظافت د ایمان جز دی، دې ته په کتو سره تا خپل پاکوالي ته څومره پاملرنه کړې ده؟

Downloaded from: ketabton.com

◀ خپل باطن ته ډېره پاملرنه لرې، که خپل ظاهر ته؟ او که د دواړو ترمنځ انډول ساتې؟

◀ یوازې هغه کسان غښتلي دي، چې له خپل زړه له ژورو څخه فکر کوي، چې غښتلی یم، ایا ته خپل ځان یو غښتلی انسان بولې؟

◀ انتقام اخیستل د وړو ذهنونو سپکې او حقیرې خوشالۍ دي، آیا تراوسه دې له کوم چا نه انتقام اخیستی؟

◀ که چېرې ځان ته تغیر ورکړې، نړۍ ته هم تغیر ورکولی شې، ایا تا ځان ته تغیر ورکړی دی، که دې ورکړی وي، نو څه ډول تغیر دی؟

◀ څوک چې په خپل ځان باور نه لري، هغه په خدای هم باور نه لري، آیا ته په خپل ځان باور لرې؟

◀ لوی ذهنونه فرصتونه منځته راوړي، اما واړه ذهنونه بیا فرصتونو ته په انتظار کېني، تاسو په کومه یوه ډله کې یئ؟

◀ د خطا منل ددې څرګندونه کوي، چې تر پخوا هوښیار شوی یې، ایا ته خپل ځان یو هوښیار او بیدار انسان بولې؟ که یې بولې، نو د کومو پخوانیو خطاوٌ به منلو او له منځه وړلو سره دې دا صفت راخپل کړی دی؟

◀ که چیرې تاسې پنځوس دوستان لرئ، کم دي، او که چېرې یو دښمن لرئ، زیات دی، په رښتیا تاسې څومره دښمنان لرئ، او ولې یې لرئ؟

◀ خبرې کول اړتیا ده او غوږ نیول هنر، ایا تاسو له دې اړتیا ورها خوا دا هنر هم زده کړی دی؟

◀ ژوند زده کول یو هنر دی، ایا تاسو خپل ځان هنرمند بولئ؟

◀ په وروستي ځل دې چې په خپلو ناپوهیو پورې خندلي دي، هغه څنګه وو؟

◀ که چېرې خپل عمر درته په دقیق ډول معلوم نه وی، نو ځان به دې څو کلن معریفي کاوه؟

◀ که چېرې وي چې سبا مړ کېږې او د خپل ژوند د ځینو غوره لحظو د بیا تکرارولو فرصت درته درکړل شي، نو په دې لحظو کې دې خپلې کومې لحظې تکرارولې؟

◀ که چېرې په دې ونه پوهېږې، چې چېرته ځم، نو بیا هغو ځای ته درسېدو توقع څنګه لرې؟

◀ د یوه پوه انسان لپاره د هېڅ توضیح اړتیا نشته، او د یوه ناپوه انسان لپاره هرڅومره توضیح کافي نه ده، په دې کې تاسو له کومې ډلې یئ؟

◀ ژوند لذت دی، له هغو نه خوند واخلئ، ژوند ښکلا ده، هغه وستایئ، ژوند خوشالي ده، هغو ته ترانې زمزمه کړئ، ژوند ژمنه ده، په هغو وفا وکړئ، ژوند جګړه ده، په هغو کې مقابله وکړئ، ژوند مصیبت دی، په هغو صبر وکړئ، ژوند نعمت دی، په هغو شکر وباسئ، ژوند ګرفتاري ده، هغه وزغمئ، ژوند معما ده، هغه حل کړی، ژوند هدف دی، هغه په لاس راوړئ، ژوند یو راز دی، هغه کشف کړئ، ژوند سفر دی، هغه پای ته ورسوئ، ژوند لوبه ده، په هغو کې لوبغاړي ثابت شئ......ستاسې په نظر د ژوند لپاره کوم یو تعریف غوره دی، او ولې غوره دی؟

Downloaded from: ketabton.com

◄ ټول ژوند مو د افقي کرښې په شان کړی دی، له زانګو تر قبره، مګر تراوسه دې پکې کوم ځل عمودي حرکت هم کړی دی او که نه؟

◄ ژوندی وسېدل له زانګو تر قبره افقي حرکت ته وایي، او ژوند کول بیا په هغه لور عمودي حرکت ته وایي، ایا تراوسه یوازې ژوندی وې، که دې ژوند کړی دی؟

◄ خوشبخت هغه څوک دی، چې له نورو څخه عبرت اخلي، او بدبخت هغه دی، چې د نور د عبرت لپاره مثال ګرځي، په دې حساب تر اوسه ته ځان خوشبخت ګڼې او که بدبخت؟

◄ که چېرې همدا اوس ستا مرګ راورسېږي، نو ستا تر ټولو لویه پښېماني به څه وي؟

◄ که چېرې د خپل عمر په پای کې یوازې د یوې جملې ویلو لپاره فرصت ولرې، نو چا ته دې مخ اړاوه او څه دې ویل؟

◄ هرنیالګی چې وده ونه کړه، په ونه باندې نه بدلېږي، همدا اوس تاسو خپل ځان د یوه نیالګي په توګه وینئ او که د یوې ونې؟

پای

Downloaded from: ketabton.com

ماخذونه:

۱: لطفاً گوسفند نباشید! ((خودشناسی)). محمود نامني

۲: رازهای تکنولوژی فکر((۱))

((چگونه خود را شکوفا کنیم))

۳: رازهای تکنولوژی فکر((۲))

((چگونه مسیر کمال راطی کنیم))

۴: رازهای تکنولوژی فکر((۳)) = دوکتورعلیزضاآزمندیان

((چگونه باعشق به سعادت وخوشبختی برسیم)). دوکتورعلیرضاآزمندیان

۵: د اروا پوهنې په رڼا کې. د سروزرو نه لاهم ښه، یا د لوړ شخصیت معیارونه. پوهندوی رحمن الدین اکبري ساپی

۶: فکري ټکنالوژي. دوکتورآزمندیان. ژباړه.احمد فروزان

۷: نسیم معرفت. سعیدآرزمی

۸: د دوستۍ لار. ډیل کارنګي. ژباړه. ډاکترمحمد ابراهیم شینواری

۹: جادوی فکربزرگ. د، شوارتز. ترجمه.ژنا بخت آور

۱۰: د کامیابي کرښې. احسان الله متین

۱۱: بزرگان چه گفته اند؟. حبیب شاملویی

۱۲: لاتحزون ((مه خپه کېږه!)) – دوکتورعائض القرني.ژباړه.استاد فرید احمد هلال

۱۳: ۱۱۷ رازموفقیت. مریل داگلاس.ترجمه – زهره افتخاری

۱۴: خودسازی جسمی و روحی. ناصر مجرد

۱۵: بیندیشید و ثروتمند شوید. ناپلیون هیل.ترجمه: مهدی قراچه داغی

Downloaded from: ketabton.com

Download from:aghalibrary.com