ته ګټونکی يې

ليکوال: شيو کهېرا
ژباړن: شېرخان شهير

converted to pdf by
sayed rahman sadeed

دريم چاپ

Ketabton.com

«ګټونکي متفاوت کارونه
نه ترسره کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

YOU CAN WIN

Written by: Shiv Khera
Translated by: Shir Khan Shaheer

"Winners don' t do Different Things. They do Things Differently".

Over 3.4 Million Copies Sold in Twenty Two Lenguages

Aksos
www.aksosbookstore.af
9 789936 626010

(c) ketabton.com: The Digital Library

[redacted]

converted to pdf by:
sayed rahman sadeed
09/04/18

ډالـــۍ

مور ته چې له برکته مې يې د پلار تشه حس نه کړه

ټولو نا پیژانده خدمتګارانو ته!

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

د سر خبرې ۱۵
«ته ګټونکی یې» څه ډول کتاب دی؟ ۱۵
د کتاب د مطالعې بڼه ۱۶
د کاري پروګرام پیل ۱۷
د مثبت فکر جوړول ۱۹
د فکر بڼه مو په بریالیتوب کې ونډه لري ۱۹
په جرېبونو الماس ۲۰
د دې کیسې اخلاقي نتیجه څه ده؟ ۲۱
داوود او ګولي اټ ۲۲
د چارو په تنظیم کې د فکر د بڼې اهمیت ۲۳
ارزښتمن کارکوونکي (تي کیو پي) ۲٤
ټولیز چلند ۲۵
هغه عوامل چې ستاسې د فکر بڼه ټاکي ۲۵
چاپېریال ۲٦
تجربې ۲۷
زده کړې ۲۸
هغه کسان چې مثبت فکر لري څنګه تشخیصولی شئ؟ ۲۸
د مثبت فکر ګټې ۲۸
د فکر منفي بڼه له یوه نسل څخه بل نسل ته لېږدي؟ ۳۰
عملي پلان ۳۱
څه ډول کولی شو د فکر مثبته بڼه رامنځته کړو؟ ۳۳
د فکر د بدلون لپاره اته ګامه ۳٤
د سرو زرو په لټه کې ۳٤
د منفي افکارو لرونکي تل نیوکه کوي ۳۵
بدبین خلک ۳۷
هیله من واوسه ۳۷
کله چې لوی شوم ۳۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

بې ارزښته زده کړې ۴۳
زده کړې د سم قضاوت په معنا نه دي ۴۴
باسواده ۴۶
چاته باسواده یا د زده کړو لرونکی ویلی شو؟ ۴۶
هر اړخیزه زده کړه څه شی ده؟ ۴۷
ټولو ته ځینې وړتیاوې ورکړل شوې دي ۴۸
جهالت ۴۹
شپږم حس ۵۰
تبر دې تېره کړه ۵۰
ذهن مو تغذیه کړئ ۵۱
پوهه ځواک دی ۵۱
زده کړه خزانه ده ۵۳
پنځم ګام: پر نفس مثبت باور جوړ کړه ۵۳
پر نفس باور څه شی؟ ۵۳
څنګه کولی شو پر نفس مثبت باور رامنځته کړو؟ ۵۴
شپږم ګام: له منفي اغېزو خان وژغورئ ۵۷
منفي اغېزې یې کومې دي؟ ۵۷
اتم ګام: ورځ مو پر مثبتو مسایلو پیل کړئ ۶۰
ګټونکي د بایلونکو پر وړاندې ۶۱
د ګټلو لپاره اړتیا وړ پړاوونه ۶۲
عملي پلان ۶۴
بریا څه ده؟ ۶۷
بریالیتوب څنګه تعریفولی شو؟ ۶۸
د بریالیتوب پر وړاندې ځینې خنډونه ۷۰
ستونزې ۷۱
ناڅاپي خنډونه ۷۲
بریالیتوب څنګه محاسبه کولی شو؟ ۷۳
د هر بري کیسه د یوې ماتې کیسه هم ده ۷۳
ایا تاسې هغه یو بایلونکی کس ګڼئ؟ ۷۴
فکر کوی چې پورتني کسان ناکام دي؟ ۷۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستره ډالۍ ۷۶
ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی ۷۷
ژوند څه ډول له انتخابونو ډک دی؟ ۷۸
ژوند څه ډول له موافقو ډک دی؟ ۷۸
دوی څه کړي چې له دغه ډول پېښو سره مخ کېږي؟ ۷۹
عملي پلان ۸۰
هغه ځانګړنې چې بریالي کولی مو شي ۸۲
لومړی: لېوالتیا ۸۲
دویم: ژمنتیا ۸۳
د بریا لپاره لوبه ژمنتیا غواړي ۸۳
درېیم: مسؤلیت منل ۸۵
څلورم: سخت کار ۸۷
شخصیت یو ترکیب دی ۹۱
شپږم: مثبت فکر او باور ۹۲
مثبت فکر او باور کول څه دي؟ ۹۲
د مثبت فکر کولو او مثبت باور ترمنځ څه توپیر دی؟ ۹۲
اووم: تر راکړې ډېره ورکړه ۹٤
تر معاش د ډېر کار ګټه: ۹۵
ولې ځینې داسې کسان چې ښه استعداد او مسلکي وړتیاوې لري ناکامېږي؟...... ۹۷
اتم: د استقامت ځواک ۹۷
۹: پر خپلو کړونو ویاړ ۹۸
لسم: شاګردی ته لېوالتیا- ځان ته مو لارښود پیدا کړئ ۱۰۰
د بریالیتوب د اړتیا وړ ځانګړنې لرئ؟ ۱۰۱
عملي پلان ۱۰۲
څه شی مو د لارې خنډ دي؟ ۱۰٤
۱. د ګوانښ منلو ته نه لېوالتیا ۱۰۵
ګوانښونه ۱۰۵
۲. د خواریکښی یا پشتکار نشتون ۱۰٦
۳. لنډمهالې خوښي ۱۰۷
۴. د کارونو ترسره کولو لپاره د لومړیتوبونو نشتون ۱۰۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵. د لنډو لارو لټه.................... ۱۰۸
له وړیا خوړو ډډه.................... ۱۰۸
آسانه لار ښايي تر ټولو ستونزمنه لار وي.................... ۱۰۹
بایلونکي ژر پایله غواړي.................... ۱۱۰
۶. ځانغوښتنه او حرص.................... ۱۱۱
چېرې دومره بېړه؟.................... ۱۱۱
۷. د ټینګې عقیدې نشتون.................... ۱۱۲
پیاوړې عقیده د ایمان زېږنده ده.................... ۱۱۲
د علت او معلول قانون.................... ۱۱٤
د جاذبې قوانین.................... ۱۱٥
۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتیا.................... ۱۱٦
چمتوالی.................... ۱۱٦
چمتوالی پر نفس د باور لامل کېږي.................... ۱۱۷
۱۰. پلمه لټول.................... ۱۱۸
په هند کې بیزوګان څه ډول نیسي؟.................... ۱۱۹
دوه هغه عوامل ښيي چې یو کس به بریالی شي او که نه؟.................... ۱۲۰
۱۱. له تېروتنو زده‌کړه نه کول.................... ۱۲۰
۱۲. د فرصتونو د تشخیص د وړتیا نشتون.................... ۱۲۱
۱۳. وېره.................... ۱۲۱
۱۴. له استعداد څخه د استفادې نه وړتیا.................... ۱۲۲
۱۵. د نظم نشتون.................... ۱۲۳
۱٦. کمزوری عزت نفس.................... ۱۲٤
۱۷. د زده‌کړو نه لرل.................... ۱۲٥
۱۸. پر بخت باور.................... ۱۲٥
بخت د هغو ملګری دی چې له ځان سره مرسته کوي.................... ۱۲٦
د بخت په اړه د یوه نامعلوم شاعر شعر.................... ۱۲۷
۱۹. د موخې نه لرل.................... ۱۲۸
۲۰. د زړورتیا او جسارت نشتون.................... ۱۲۹
د بریالیتوب لپاره نسخه.................... ۱۲۹
د بریالیتوب په اړه څو مهم ټکي.................... ۱۳۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان ۱۳۱
راځئ انګېزه تعریف کړو ۱۳۵
ولې د انګېزې لرلو ته اړ یو؟ ۱۳۵
انګېزه څنګه عمل کوي؟ ۱۳۵
د انګېزې او الهام تر منځ توپیر څه شی دی؟ ۱۳۶
انګېزه دوه ډوله ده ۱۳۷
باندنۍ انګېزه ۱۳۷
د وېرې انګېزه او ګټې یې ۱۳۷
د وېرې د انګېزې زیانونه ۱۳۸
موږ ټولو ته انګېزه راکول کېږي، یا منفي یا مثبته ۱۳۸
مختلف شیان افرادو ته مختلفه انګېزه ورکوي ۱۳۹
داخلي انګېزه ۱۴۰
څلور هغه پړاوونه چې انګېزه په کې وژل کېږي ۱۴۲
۱- بې اغېزې انګېزه ۱۴۲
۲- اغېزلرونکې انګېزه ۱۴۳
۳- اغېز لرونکی بې انګېزتوب ۱۴۳
۴- بې اغېزې بې انګېزېتوب ۱۴۴
د بې انګېزېتوب عوامل ۱۴۴
د انګېزې ورکونکي ۱۴۵
عملي پلان ۱۴۷
د سوالګر په ژوند کې څه شي بدلون موندلی و؟ ۱۵۰
پر نفس باور د خان په اړه زموږ قضاوت دی ۱۵۱
پر نفس د لوړ باور ځینې ګټې ۱۵۱
پر نفس ټیټ باور ۱۵۲
د زودرنجۍ او حساسوالي تر منځ توپیر څه شی؟ ۱۵۳
ولې تظاهر کوئ؟ ۱۵۹
د پورتنۍ کیسه پیغام څه دی؟ ۱۵۹
عملي پلان ۱۶۱
پر نفس د ټیټ باور عوامل ۱۶۳
چاپیریال ۱۶٤

لومړی؛ کور ۱۶٤
ماشومان هغه شیان زده کوي چې ژوند ورسره کوي ۱۶۷
پر نفس د باور جوړول ۱۶۸
زده کړه ۱۶۹
ناوړه بېلګې او سرمشق ۱۶۹
غیرعادلانه پرتله ۱۷۰
بریالیتوب که ماتې؛ ناوړه پایلې؟! ۱۷۰
سردرګومي په ناکامۍ له منځه ځي ۱۷۱
د لاربښوونکو لوړې تمې ۱۷۱
بې نظمي ۱۷۲
نظم څه شی؟ ۱۷۲
نظم او مقرارت د ازادۍ لامل کېږي ۱۷۳
غواړم ازاد و اوسم ۱۷۵
نظم د مینې ور ثبات دی ۱۷۵
د اولادونو سمه روزنه شهرت لپاره نه ده ۱۷۵
د والدینو، ښوونکو او لاربښوونکو له لوري سپکاوی ۱۷۷
د سمو ارزښتونو تدریس ۱۷۸
ورته وایه زه دلته نشته یم ۱۷۸
۱. پر ستورو د زخمونو بدلول ۱۷۹
د « ویلما رودولف» کیسه ۱۷۹
۲. د پر ځای نادانۍ زده کړه ۱۸۱
د شاتو مچۍ ۱۸۲
۳. له نورو سره له بدل پرته ښه وکړئ ۱۸۲
۴. تعارف ورکړئ چې ترلاسه یې کړئ ۱۸۳
۵. مسؤلیت منونکي واوسئ ۱۸۳
٦. نظم ۱۸٤
۷. موخې وټاکئ ۱۸٤
۸. له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته ۱۸۵
د ملګرۍ ازموینه ۱۸۵
د همځولو فشار ۱۸۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

بېلګې: ۱۸۶
عصريتوب ۱۸۶
د نورو د خبرو اغېز ۱۸۶
۹. له بهره کنټرولېدونکي مه اوسئ.. ۱۸۷
۱۰. خوښي راوړونکي افکار وروزئ.. ۱۸۹
۱۱. ځان ته له مثبت تلقين ورکولو ګټه واخلئ ۱۹۰
۱۲. د کمزورۍ ټکي مو د پیاوړتیا پر ټکو بدل کړئ ۱۹۰
تر ټولو ستره کمزوري پر تر ټولو ستره وړتیا بدلېدای شي.. ۱۹۱
۱۳. صبر او حوصله ولرئ ۱۹۱
۱۴. د خپلو کمزوریو او ځواکمنتیاوو نوملړ چمتو کړئ ۱۹۲
پیاوړتیاوې او کمزورۍ.. ۱۹۲
عملي پلان ۱۹٤
ژوند انعکاس دی ۱۹۷
د باور او ځانغوښتنې ترمنځ توپیر ۲۰۰
د ځانغوښتنې او پر ځان د مثبت باور تر منځ توپیر څه دی؟ ۲۰۱
د خالي ذهن پر ځای باید خلاص ذهن ولرو ۲۰۲
عملي پلان ۲۰٤
د مثبت شخصیت پر لور ۲۵ ګامه.. ۲۰٦
لومړی ګام. مسؤلیت ومنئ.. ۲۰٦
د ټولنیز مسؤلیت منل.. ۲۰۷
دویم ګام. نورو ته پام وکړئ ۲۰۸
درېیم ګام: د ګټونکي- ګټونکي پر رابطه فکر وکړئ ۲۰۸
څلور ګام: کلمات مو په دقت انتخاب کړئ ۲۰۹
تر خولې وتلې خبره بېرته نه راګرځي ۲۱۰
پنځم ګام: نیوکه او شکایت مه کوئ ۲۱۰
مثبته نیوکه ۲۱۱
نیوکه منونکي و اوسئ ۲۱۲
د نیوکې منلو اړوند څو وړاندیزونه ۲۱۳
شکایت کول ۲۱٤
مثبت شکایت: ۲۱٥

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږم گام: وخاندئ او مهربان واوسئ ۲۱۵

اووم گام: د نورو له چلند څخه مثبت برداشت وکړئ ۲۱۶

اتم گام: ښه اورېدونکي واوسئ ۲۱۷

نهم گام: شور او شوق ولرئ ۲۱۸

لسم گام: په صداقت منته وکړئ ۲۱۹

د ستاينې او چاپلوسۍ ترمنځ توپير ۲۲۲

يوولسم گام: خپله تېروتنه ومنئ ۲۲۲

دوولسم گام: بحث وکړئ؛ خو شخړه مه کوئ ۲۲۳

آيا ارزښت يې لري؟ ۲۲۳

د خبرو اترو د پيل پړاوونه ۲۲۷

ديارلسم گام: گونگسې مه خپروئ ۲۲۸

څوارلسم گام: ژمنې مو الزامي کړئ ۲۲۹

پنځلسم: منندوی واوسئ؛ خو له نورو د منتې تمه مه کوئ ۲۳۰

د يوه فداکار ډاکټر کيسه ۲۳۱

د دې کيسې اخلاقي پايله څه ده؟ ۲۳۲

شپاړسم گام: ژمنتيا او صداقت تمرين کړئ ۲۳۲

پوهېدم چې راځې ۲۳۳

اوولسم گام. کينه کښ مه اوسئ ۲۳٤

اتلسم گام: رېښتينولي او بې ريايي تمرين کړئ ۲۳۵

څلور سوه گرامه کوچ ۲۳۵

باور ۲۳۷

د رېښتيني شخصيت ځانگړنې ۲۳۸

د حقايقو له ناقص بيان او بد ښکارولو څخه ډډه ۲۳۸

غلو کول ۲۳۹

رېښتيني واوسئ ۲۳۹

له ځانښوودنې ډډه وکړئ ۲٤۰

د رېښتينولۍ ساتنه ۲٤۰

نولسم گام: تواضع تمرين کړئ ۲٤۰

شلم گام: متوجه اوسئ ۲٤۱

ښښه په ژوند کې خپل عادت وگرځوئ ۲٤۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولسي او موقعیت پېژندونکي واوسئ ۲۴۲
مهرباني او مینه ۲۴۲
یوویشتم گام: هره ورځ ادب او نزاکت تمرین کړئ ۲۴۳
ټولنیز چلند «نزاکت» ۲۴٤
ادب د ښې روزنې ښکارندوی دی ۲٤٥
دوه ویشتم گام: د شوخ طبعۍ حس ته مو پراختیا ورکړئ ۲٤٦
د خوش طبعۍ روغتیایي ځواک ۲٤٦
درویشتم گام: طعنه مه ورکوئ ۲٤۷
کلیف توماس ۲٤۷
څلورویشتم گام: که ملگری غواړې، خپله ښه ملگری شه ۲٤۸
قرباني ۲٤۸
د نیمې لارې ملگری ۲٤۹
د پاپې کیسه ۲٥۰
د همدردۍ او خواخوږۍ ترمنځ توپیر ۲٥۱
عملي پلان ۲٥۲
حقیقت داسې نه دی! ۲٥٤
ښه عادتونه خپل کړئ ۲٥٦
عادتونه څنگه خپلوو؟ ۲٥٦
اغېز ۲٥۷
څه ډول اغېزمنېږو؟ ۲٥۷
د گېگو اصل ۲٥۸
هوښیار «آگاه» او ناخودآگاه ذهن ۲٦۰
څنگه به پلان جوړوو؟ ۲٦۰
د انسان طبعیت له خلا کرکه لري ۲٦۱
د بدلون پر وړاندې مقاومت ۲٦۳
د مثبت عادتونو رامنځته کول ۲٦٤
ځان ته تلقین ورکول ۲٦٥
ناخودآگاه ذهن مو چمتو کړئ ۲٦۸
ځان ته د تلقین ورکولو د تعقیب پړاوونه ۲٦۸
تجسم ۲٦۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کاري پروګرام پیل

د دغه کتاب یوه ستره موخه د پاتې ژوند لپاره د یوه کاري پروګرام د جوړولو په برخه کې مرسته کول دي. که مو تر اوسه د ژوند لپاره یو کاري پروګرام نه وي جوړ کړی، باید پوه شئ چې دغه ډول یو پروګرام د دریو موضوعاتو ښکارندوی دی:

۱. هر هغه شی چې غواړئ ورته رسېږئ به؛
۲. هغې ته د رسېدو بېه؛
۳. هغه وخت چې موخې ته د رسېدو لپاره یې ټاکئ؛

د کتاب د مطالعې پر مهال باید له ځان سره د یادښت داسې کتابچه ولرئ چې دری برخې ولري. موخې، هغه پړاونو چې هغوی ته د رسېدو لپاره پلان شوي او هغه زماني جدول چې په پام کې نیول شوی. په دغه صورت کې به له دې کتابچې په راتلونکي کې د نوي ژوند د جوړولو د بنسټ په توګه ګټه پورته کړئ. په کتاب کې وړاندې شوي اصول نړیوال او په هر ډول شرایطو او هېوادونو کې د پلي کېدو وړ دي. یا په بل عبارت هغه ډول چې اپلاتون ویلي: «حقایق ابدي دي.»

په کتاب کې وړاندې شوي اصول د ټولو وګړو لپاره کار ورکوي. د یادونې ده چې د کتاب اصول د داسې یوې فرضیې پر بنسټ وړاندې شوي چې ډېری خلک نه لېوالتیا، کمزوري مدیریت، نه ژمنتیا او بې نظمۍ له ماتې سره مخ کړي، نه د استعداد او وړتیا کمزوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی څپرکی

د فکر د بڼې اهمیت

وړتیا رازده‌کوي چې څنګه یې ترسره کړو،
تحرک دا تشخیصوي چې ولې یې ترسره کړو،
او د فکر بڼه پرېکړه کوي چې څنګه به یې ترسره کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مثبت فکر جوړول

یو سړی و چې د ژوند لګښتونه یې د پوکانو له پلور څخه پوره کول. هر کله به یې چې کاروبار ټکنی شو؛ څو رنګه پوکانې به یې هوا ته خوشې کړې او په دې توګه به یې د ماشومانو پام ځان ته راواړاوه او ماشومانو به بېرته له ده څخه د پوکانو پېرل پیل کړل. ده به هره ورځ دا تجربه تکراروله. یوه ورځ یو ماشوم ورته راغی او له ده څخه یې پوښتنه وکړه: «که دا مشکي پوکانه خوشې کړې، اسمان ته به پورته شي؟»

پلورونکي چې د ماشوم د پوښتنې تر اغېز لاندې راغلی و په نرمۍ ځواب ورکړ: «بچیه دا د پوکانې رنګ نه دی چې هغه هوا ته پورته کوي، بلکې په هغه کې دننه محتویات دي چې د دغه کار لامل کېږي.»

دغه اصل زموږ په ژوند کې هم کارېږي: د وګړو ذات ارزښتمن دی، هغه څه چې زموږ په ذات کې دي او موږ د پرمختګ لور ته هڅوي، هغه زموږ د فکر بڼه «طرز فکر» دی.

د هارورډ پوهنتون استاد ویلیم جیمز وایي: «زموږ د نسل تر ټولو ستره لاسته راوړنه دا ده چې کولی شي د خپل فکر د بدلولو له لارې، خپل ژوند بدل کړي.»

د فکر بڼه مو په بریالیتوب کې ونډه لري

د هارورډ پوهنتون موندنې ښیي چې د انسانانو په بریالیتوب کې د فکر د بڼې ونډه اتیا سلنه ده. د څېړنو له مخې کله چې خلک دندې ترلاسه کوي او یا هم ترفیع کوي، پنځه اتیا سلنه لامل یې د افرادو د فکر بڼه او یوازې پنځلس سلنه یې د هغوی ذکاوت او زده کړې معلومات دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

جالبه بیا دا ده چې د نړۍ په کچه سل فیصده بودیجه د همدغو شمېرو او ارقامو پر زده‌کړه مصرفېږي، چې د وګړو په بریالیتوب کې یوازې پنځلس سلنه ونډه لري.

«ته ګټونکی یې» کتاب د بریالیتوب پر همدې پنځه اتیا سلنه عواملو بحث کوي.

د فکر بڼه یا هماغه طرز فکر په انګریزي کې یوه له مهمو کلمو څخه ده چې په کاري او شخصي ژوند کې ډېره کارېږي.

امکان لري چې یو کس د فکر د ښې بڼې له لرلو پرته فوق العاده مدیر شي؟ یا هم شونې ده چې یو زده کوونکی د فکر ښه بڼه ونلري او اول نمره شي؟

له همدې کبله د بریالیتوب اساس د فکر بڼه ده. کله چې د فکر بڼه بریالیتوب ته د رسېدو په برخه کې حیاتي عامل وي، نو په دې اړه حتماً فکر کول په کار دي چې د فکر اوسنۍ بڼه مو څومره پر بریالیتوب اغېز کوي؟

په جرېبونو الماس

په افریقا کې د حافظ په نوم یو قانع او خوشاله بزګر و. دی خوشاله و، ځکه قانع و؛ او قانع و، ځکه چې خوشاله و. یوه ورځ یو عالم ورته راغی او د الماسو د ارزښت او په دې اړه یې خبرې ورته وکړې چې د الماسو له څښتن سره څومره اقتدار وي. عالم په خپلو خبرو کې وویل چې که سړی د یوې ګوتې په اندازه الماس ولري، د ځان په څېر لس کسان پېرلی شي او که یو موټی الماس ولري کولی شي، خپل ټول کلی واخلي.

عالم ولاړ خو حافظ د شپې ویده نه شو. دی خفه و، ځکه چې ناراضه و؛ او ناراضه و، ځکه چې خفه و. بزرګر سبا ته خپله ځمکه وپلورله او د الماسو په لټه کې شو. ټوله افریقا یې چاڼ کړه خو بریالی نه شو چې الماس پیدا

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي. اروپا يې هم ولټوله، خو د الماس پر پيدا کولو بريالی نه شو. اسپانيا ته د تګ پر مهال له عاطفي، جسمي او مالي اړخه دومره کمزوری شوی و چې نږدې و ځان د بارسېلونا سيند ته غوځار کړي.

په کلي کې يې بيا هغه کس چې د ده ځمکه يې پېرلې وه، خپل اوښان پر هغو وياڼو اوبه کول چې له کروندو يې تېره شوې وه. د وياڼې په اوږدو کې د سهارني لمر وړانګې پر يوه ډبره لګېدې او د شنې زرغونې په څېر انعکاس يې کاوه. د ځمکې څښتن له ځان سره فکر وکړ چې دا ډبره به يې د کور له ښکلا سره مرسته وکړي، له همدې کبله يې ډبره واخيسته او په خپل کور کې يې په الماری کې کېښوده.

عالم راغی او کله يې چې ډبره وليده پوښتنه يې وکړه چې حافظ راغلی؟

د ځمکې څښتن وويل: «نه ولې دې پوښتنه وکړه؟»

عالم ځواب ورکړ ستاسې د الماری پر سر اېښوودل شوې ډبره الماس دی او زه الماس پېژنم.

د ځمکې څښتن وويل: «نه دا يوه عادي ډبره ده، چې ماته يې ځای معلوم دی، که ته غواړې تا به هم ورولم، هلته ډېرې دي.»

عالم او بزګر ولاړل او ډبرې يې راوړې. کله يې چې ډبرې د ازموينې لپاره ولېږلې څرګنده شوه چې په رېښتيا الماس دي او پوه شول چې په دې ځمکه کې په جريبونو الماس دي.

د دې کيسې اخلاقي نتيجه څه ده؟

له دې کيسې شپږ مهمې پايلې اخيستل کېدای شي:

۱. که مو د فکر بڼه سمه وي، له دغه داستان څخه دا پايله اخلو چې موږ تل پر داسې ځمکه ګرځو چې له الماسو ډکه ده. په دې معنا چې فرصت او موقعيت دواړه زموږ تر پښو لاندې دي، له همدې کبله مجبور نه يو چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هغوی د ترلاسه کولو لپاره بل ځای ته ولاړ شو. تر ټولو ستر کار چې باید ترسره یې کړو دا دی چې دغه فرصتونه وپېژنو.

۲. دا کیسه هغه متل بیانوي چې وایي د ګاونډي چرګ قاز دی.

۳. لکه څنګه چې د نورو حال او احوال موږ ته ښه ښکاري، دغه ډول زموږ وضعیت هم نورو ته تر خپل وضعیت ښه ښکاري او پر دې خوشاله کېږي چې ژوند یې له موږ سره بدل کړي.

۴. هغه کسان چې نه پوهېږي څه دول فرصتونه تشخیص کړي، له ډېرو کوچنیو نیمګړتیاوو شکایت کوي.

۵. بخت یوازې یو ځل د سړي ور ټکوي. شاید بل ځل تر لومړي ځل ښه او یا هم بد وي. خو په هېڅ صورت د لومړي ځل په څېر نه وي. له همدې کبله پر خپل وخت د سمې پرېکړې کول په بریالیتوب کې حیاتي ارزښت لري او په نامناسب وخت کې د سمې پرېکړې کول د ناسمو کړنو سبب کېږي.

داوود او ګولي اټ

موږ او تاسو ټولو د داوود او ګولي اټ کیسه اورېدلې. ویل کېږي ګولي اټ یو عظیم الجثه او وېرونکی انسان و چې ټول ورنه وېرېدل. د داوود په نوم یوه اولس کلن شپونکي چې یوه ورځ د خپلو ورونو پوښتنې ته تللی و، پوښتنه وکړه: «ولې د ګولي اټ پر وړاندې نه درېږی او مبارزه ورسره نه کوئ؟» ورونو یې چې له هغه څخه وېرېدل وویل: «نه وینې چې هغه د جګړې لپاره څومره لوی دی؟!»

داوود وویل: «نه هغه زما پر وړاندې د جګړې لپاره لوی نه دی.»

نوره کیسه خو معلومه ده چې داوود همدا لوی انسان په یوه کوچنۍ غشي وواژه. ګولي اټ هماغه ګولي اټ و، خو برداشتونو توپیر درلود.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فکر وکړی او شتمن شئ کتاب لیکوال ناپیلون هېل هم د نورو په څېر ویلي چې هره ستونزه په خپله اندازه یا تر ځان له لوی فرصت سره مله ده.

د چارو په تظیم کې د فکر د بڼې اهمیت

تر اوسه مو کله فکر کړی چې ولې ځینې افراد، بنسټونه او هېوادونه تر نورو بریالي دي؟

په دې برخه کې هېڅ پټ راز نشته. هغوی بریالي دي، ځکه فکر کوي او په ډېره اغېزناکه بڼه عمل ترسره کوي. دوی تر ټولو پر مهمه برخه چې افراد دي پانګونه کوي.

د نړۍ په گوټ‌گوټ کې مې د لویو شرکتونو له اجرائیوي مدیرانو سره خبرې کړې او له هغوی څخه مې پوښتلي: «که ستاسې په لاس کې یوه داسې جاودیي اله وي چې د یوه اصل په بدلون سره د رقیبانو امتیاز کم، ستاسې تولید او گټه ډېره کړي، هغه د تغییر وړ اصل به څه وي؟» هغوی ټول یو ځواب راکړی او هغه دا چې دوی غواړي د خپلو کارکوونکو د فکر بڼه بدله کړي.

د فکر د ښې بڼې په لرلو سره کارکوونکي د یوه ټیم پر غوره لوبغاړو بدلېږي چې د وخت ضایع کېدو مخه نیسي، صداقت خپلوي او په داسې شرایطو کې شرکت د دوی لپاره د کار او فعالیت لپاره پر یوه بې ساري ځای بدلېږي.

تجربو ښوودلې چې انساني ځواک د شرکتونو لپاره تر ټولو ستره پانگه ده. افراد تر پانگو او تجهیزاتو ډېر ارزښتمن دي، خو متأسفانه له دې سره سره په ځینو مواردو کې بشري ځواک کېدلی شي چې د پانگې د مصرف تر ټولو ستر لامل هم وي. یا په بل عبارت کارکوونکي په عین حال کې چې تر ټولو ستر پانگه وي، ستاسې لپاره ستر مصبیت هم جوړولی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ارزښتمن کارکوونکي (تي کيو پي)

تاسې به ښايي د مشتريانو د خدماتو، پلور او د پروګرام جوړولو په څېر په يو لړ ښوونيزو پروګرامونو کې ونډه اخيستې وي. زه په دې باور يم سره له دې چې دغه پروګرامونه ځينې ګټې لري، خو يو لړ نيوکې هم شته: دغه ډول پروګرامونه تر څو چې يو سم بنسټ ونلري، ګټور نه واقع کېږي او دغه سم بنسټ تي کيو پي يا ارزښت لرونکي کارکوونکي دي. خو تي کيو پي څه شی دی؟ تي کيو پي کامل، قابل، صادق، د ښو ارزښتونو او د مثبت فکر لرونکي کارکونکي دي.

د مشتريانو د خدماتو په يو شمېر پروګرامونو کې ګډون کوونکو ته ښودل کېږي چې له مشتريانو سره د مخ کېدو پر مهال د لطفاً او منندوی يم کلمې وکاروي او يا هم هغوی ته به موسکا لاس ورکړي. خو که يو کس موسکا ته لېوال نه وي، تر کله به تاسې خپل دغه کار ته دوام ورکوئ؟ دغه راز خلک کېدای شي د دې موسکا پر دروغوالي پوه شي او کله چې موسکا بې ريا نه وي، د خلکو د ازار سبب کېږي. زما موخه دا ده چې له زړه نه زړه ته لار وي. هر څه چې له زړه وي، زړه ته لاره پيدا کوي. له شک پرته هغه کسان چې له مشتريانو سره په تماس کې دي بايد د لطفاً او منندوی يم په څېر کلمې وکاروي. دا سمه ده چې د دغه کار ترسره کول مهم دي، خو په ياد مو وي که دغه کار له لېوالتيا او ميل سره يو ځای شي په اسانۍ ترسره کېږي.

يو کس مشهور فرانسوي فيلسوف پاسکال ته ورغی او ورته ويې ويل: «که مې ستا ذهن او هوش درلودی، تر تا به ډېر بريالی وم.»

پاسکال ځواب ورکړ: «بريالی کس واوسه، هله به زما ذهن او هوش ولرې.»

د سازمانونو لويوالی د هغوی د مزدونو او کاري شرايطو له مخې نه، بلکې د فکرونو د بنې او احساساتو له مخې سنجول کېږي. کله چې يو کارکوونکی

(c) ketabton.com: The Digital Library

وايي: «زه دغه کار نه ترسره کوم.» دوې معناوې لري؛ لومړی دا چې دی دغه کار نه شي ترسره کولی او دويم دا چې نه غواړي ترسره يې کړي. که يې نه شي ترسره کولی، فني ستونزه موجوده او که يې ترسره کولی شي؛ خو نه يې ترسره کوي، دلته بيا د فکر د بڼې خبره ده.

د کالګاري برج چې ۱۹۰۸ متره لوړوالی لري استوار پر خپل ځای ولاړ دی. د برج ټول وزن ۱۰۸۸۴ ټنه دی او له دې ډلې ۶۳۴۹ ټنه يې د تهداب وزن دی چې د ټول وزن شاوخوا شپېته سلنه کېږي. دغه مثال ښيي ډېری لوی جوړښتونه، کلک بنسټونه لري. لکه څنګه چې يو ستر ساختمان پر يوه کلک تهداب ولاړ وي، بريالیتوب همداسې دی او د بريالیتوب بنسټ د فکر بڼه ده.

ټولیز چلند

زه پر ټولیز چلند باور لرم. موږ يوازې لاس، پښې، سترګې، غوږونه، ماغزه او زړه نه يو؛ بلکې بشپړ انسانان يو. ټول خلک د کار ځای ته ځي او له کاره کور ته ستنېږي. کورني مسايل د کار ځای ته وړي او د کار ځای ستونزې کور ته راوړي، خو په ريښتيا کله چې موږ د کور ستونزې د کار ځای ته وړو څه پېښېږي؟ زموږ د اندېښنو کچه لوړېږي او توليد مو کمېږي. کاري ستونزې هم نه يوازې زموږ پر کورني ژوند بلکې د ژوند پر ټولو اړخونو اغېز کوي. پام مو وي چې شخصي، کاري او ټولنيزې ستونزې يو پر بل اغېز لري.

هغه عوامل چې ستاسې د فکر بڼه ټاکي

راشئ د پوښتنې په بڼه يې مطرح کړو، موږ د فکر له ځانګړې بڼې سره نړۍ ته راغلي يو او که بلوغ ته په رسېدو سره زموږ د فکر بڼې هم توسعه موندلې ده؟ هغه عوامل چې زموږ د فکر بڼه ټاکي کوم دي؟ که د محيطي

(c) ketabton.com: The Digital Library

عواملو له کبله د ژوند په اړه منفي لید لوری ولرو، ایا شونې ده چې دغه لیدلوری بدل کړو؟ سره له دې چې ډېری خویونه د ودې په دوران کې رامنځته کېږي؛ خو که فرض کړو چې تندخویي ته لېوالتیا مو ذاتي ده، بیا هم دری اصل شته چې زموږ د فکر بنه ټاکي. دغه دری اصول په انګریزي کې د فکر د بنې پر دریو (E) ګانو مشهور دي. دغه دری اي ګانې یوه یې د چاپیریال (محیط) یعنې Environment، بله یې Experience یعنې تجربې او درېیمه یې هم Education یا زده‌کړو څخه اخیستل شوي. له همدې کبله باید دغه دری واړه هر یو بېل بېل و اورزوو.

چاپیریال

په چاپیریال کې لاندې موارد شامل دي:

کور؛ مثبتې او منفي اغېزې یې

ښوونځی؛ د ټولګیوالو او همزولو فشار

کار؛ مهربانه او یا هم عیب لټونکی مدیر

ټولیزې رسنۍ؛ تلوېزیون، ورځپاڼه، مجله، راډیو او فلمونه

کلتوري شالید

مذهبي شالید

دودونه او اعتقادات

ټولنیز چاپیریال

سیاسي چاپیریال

دغه ټول چاپیریالونه یو کلتور رامنځته کوي. هر ځای که هغه کور، هېواد او یا هم کوم سازمان وي، ځانګړی کلتور لري. د بېلګې په توګه، ښایي یوې هټۍ ته ورغلي وی چې پلورونکي یې باادبه، زړه سواند، مهربانه او تازه دي. په داسې حال کې چې د یوې بلې هټۍ د کارکونکو بې ادبي مو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليدلې ده. يا هم داسې يوه کور ته ورځي چې غړي يې باادبه او د ښه سلوک څښتانان دي؛ خو داسې کور ته مو هم سر ورښکاره کړی چې غړي يې تل له يو بل سره په جنجال وي.

په هغو هېوادونو کې چې دولت او سياستوال صادق دي، ډېری خلک يې هم صادق، قانون ته ژمن او مهربان دي. په فاسد محيط کې د صادق انسان ژوند سخت دی، هماغه ډول چې په يوه صادقه ټولنه کې د مفسدو افرادو ژوند سخت وي.

کلتور تل له لوړ پوړو ټيټ پوړو ته لېږدي او هېڅکله له ټيټ پوړو لوړ پوړو ته نه لېږدول کېږي. بايد څنګ ته ودرېږو او وګورو چې د ځان او هغو کسانو لپاره چې په شاوخوا کې مو دي څه ډول چاپيريال مو رامنځته کړی. په منفي چاپيريال کې د مثبت کار ترسره کول ستونزمن دي. په هغو ټولنو کې چې اړو دوړ ته د قانون په سترګه کتل کېږي، صادقو وګړو ته هم د درغلګرو او غلطو افرادو په سترګه کتل کېږي. وړانديز مو دا دی چې د دغه امر د ارزونې لپاره تأمل وکړئ او وګورئ چې چاپيريال پر تاسې څه ډول اغېز کوي او يا هغه چاپيريال چې تاسې رامنځته کړی، پر نورو څه ډول اغېز کوي.

تجربې

د مختلفو افرادو پر وړاندې زموږ چلند د تجربو پر بنسټ بدلون کوي. که له يوه چا ښه تجربه ولرو، د هغه پر وړاندې زموږ د فکر بڼه هم مثبته ده او برعکس منفي تجربې موږ د هغه پر وړاندې احتياط ته اړباسي. تجربې او پېښې زموږ په ژوند کې د عطف د نقطې په څېر دي. پر همدې اساس کولی شو داسې پايلې ترسيم کړو چې زموږ د راتلونکي لپاره د لارښود په توګه کار وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زده کړې
د زده کړو بحث پر دوو برخو وېشل کېږي چې یوه یې رسمي او بله یې غیررسمي زده کړې دي. موږ په اطلاعاتو کې ډوب، خو د پوهې او ذکاوت تږي یو. پوهه له راهبردي اړخه د ذکاوت سبب کېږي او د هغه پایله بیا بریالیتوب دی.
له همدې کبله د لارښود رول ډېر مهم دی، ځکه چې تر ابده اغېزناک دی. زده کړې باید موږ ته یوازې د ژوند جوړولو لارې راونه ښیي؛ بلکې د ژوند کولو بڼه هم را زده کړي.

هغه کسان چې مثبت فکر لري څنګه تشخیصولی شئ؟

لکه څنګه چې د ناروغۍ نه شتون د تندرستۍ په معنا نه دی، په همدې ډول د بدبینۍ نه شتون هم د یوه وګړي د مثبتوالي نښه نه ده. هغه کسان چې د فکر بڼه یې مثبته ده، ځانګړې شخصیتي ځانګړنې لري، چې پېژندل یې اسانه کار دی. هغوی محتاط، پر نفس باوري، صبور او متواضع دي. دغه راز له ځان او نورو څخه ډېرې تمې لري او تل د مثبتو پایلو وړاندوینه کوي. د مثبت فکر لرونکي افراد د څلور فصله مېوې په څېر دي چې هر وخت یې هرکلی کېږي.

د مثبت فکر ګټې

د فکر د مثبتې بڼې لرل ډېرې ګټې لري چې په سادګۍ د لیدو وړ دي؛ خو پام مو وي چې ځینې وختونه همدا سادګي د نه پاملرنې او د بریالیتوب د له لاسه ورکولو لامل کېږي.
هغه ګټې چې د فکر مثبته بڼه یې ستاسې لپاره لري عبارت دي له:
تاسې د یوه مطلوب شخص پر لور سوق کوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

انرژي در ببښي

په ژوند کې مو د رضایت سبب کېږي.

ستاسې د شاوخوا خلکو ته د الهام لامل کېږي.

له تاسې سره مرسته کوي چې د خپلې ټولنې لپاره مؤثر شخص او د خپل هېواد لپاره یوه پانګه واوسئ.

او هغه ګټې چې د یوې ادارې لپاره یې لري عبارت دي له:

د ګټې کچه لوړوي.

ګروپي کار دودوي.

ستونزې ورسره حل کېږي.

کیفیت ورسره لوړېږي.

سازمان سم لوري ته سوق کېږي.

د مدیرانو، کارکوونکو او مشتریانو ترمنځ اړیکې پراخوي.

عصبي فشارونه ورسره کمېږي.

د فکر د منفي بڼې پایلې

ژوند له خنډونو سره مل بهیر دی؛ نو د فکر په منفي بڼې سره د ځان پر وړاندې تر ټولو ستر خنډ کېږو. د منفي فکر لرونکي افراد د دوستۍ، واده او کورنیو اړیکو لپاره سخت شرایط لري.

د فکر منفي بڼه د دغو شیانو لامل کېږي:

- د ژوند د تریخوالي
- نارضایتۍ
- بې هدفه ژوند
- د ځان او نورو لپاره د ډېر فشار
- غوسې
- ناهیلۍ
- ناروغۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فکر منفي بڼه په کورنی، کار ځای او ټولنه کې د ناخوښ چاپيريال د رامنځته کېدو لامل کېږي. د منفي فکر لرونکي کسان په يو ډول خپل منفي چلند شاوخوا کسانو ته هم لېږدوي.

د منفي فکر لرونکي کسان د ټولنې د اوږو بار کېږي.

د فکر منفي بڼه له يوه نسل څخه بل نسل ته لېږدي؟

حتماً له همدې کبله موږ ځينې کورنی او ټولنې وينو چې تر نورو ډېرې مثبتې دي.

کله چې د منفي فکر د زيانونو په اړه پوهېږو ولې يې بدلوو نه؟

انسان په طبيعي ډول له بدلون سره مخالفت کوي، ځکه بدلونونه ستونزمن وي. دا مهمه نه ده چې بدلون مثبت دی او که منفي، خو د فشار لامل کېږي.

ځينې وخت موږ د خپل فکر له منفي بڼې سره ډېره ارام يو، له همدې کبله هغه بدلونونه نه منو چې د مثبتوالي لامل کېږي. موږ دې ته لومړيتوب ورکوو چې له خپلو منفي افکارو سره ژوند وکړو.

چارليز ډاکېن د يوه زنداني په اړه چې ډېر کلونه کوټه قلفي و، ليکنه کړې ده. د زندان د مودې تر بشپړېدو وروسته دغه کس ازاد شو. کله چې له خپلې کوټې بيرون ته را وايستل شو، له نوي محيط سره ډېر ناارامه و، له همدې کبله يې بېرته غوښتنه وکړه چې دی په خپله کوټه کې بندي کړي. د ده لپاره يوازې خونه، تياره او زولنې د بيروني محيط تر منلو ډېر اراموونکي وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

خوبونه سکې دي..... په اصل کې د دوی پلي کول دي چې حسابېږي.
تیودر روزوېلټ

لومړی: دری داسې فرصتونه لېست کړئ چې تر اوسه مو پام نه وي ورته کړی:

۱.................................۲.......................۳.......................

دویم: د دریو داسې برخو لېست برابر کړئ چې فرصتونه په کې دي او تراوسه تاسې نه شوی تشخیصولی:

۱. .... ۲ .... ۳........................

درېیم: دا وارزوئ چې اوسنی چاپیریال ستاسې د فکر ښه څنګه اغېزمنوي؟

څلورم: دا هم و ارزوئ هغه چاپیریال چې تاسې رامنځته کړی، نور څنګه اغېزمنوي؟

پنځم: دری هغه چلندونه په گوته کړئ چې د بدلون له لارې یې تاسې مثبت چاپیریال جوړولی شئ:

۱. .... ۲. .... ۳. ....

شپږم: دری هغه ښېگڼې په نښه کړئ چې په لاندې چاپیریالونو کې د مثبت فکر د رامنځته کېدو لامل کېږي:

الف: په کور کې ۱..........۲..........۳..........

ب: په کارځای کې۱..........۲..........۳..........

ج: په ټولنه کې ۱. ....۲..........۳..........

(c) ketabton.com: The Digital Library

دويم څپرکی

د مثبت فکر جوړول

خپل منزل ته ځان ورسوئ
ګټونکي هرې ستونزې ته يوه د حل لاره لري
بايلونکي د هرې حل لارې لپاره يوه ستونزه لري

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول کولی شو د فکر مثبته بڼه رامنځته کړو؟

د ماشوموتوب په پېر کې د فکر داسې بڼې رامنځته کوو چې د ژوند تر وروستیو پورې پر موږ اغېز لري. له شک پرته چې د فکر د مثبتې بڼې خپلول د ودې په پړاو کې اسانه او غوره وي. که دې د ماشومتوب په پړاو کې د فکر مثبته بڼه رامنځته کړي وي، نو ډېر نېکمرغه انسان یې او که دې د فکر منفي بڼه خپله کړې وي، هغه دې که خپله انتخاب کړې او یا هم درباندې تپل شوې وي مهمه نه ده؛ خو ایا د فکر دغه منفي بڼه به ټول عمر درپورې تړلې وي؟ البته چې نه. کولی شې چې بدلون ورکړې. د دغه کار ترسره کول اسانه دي؟ واضح ده چې نه.

څه ډول کولی شو چې مثبت فکر جوړ او وساتو؟

- پر هغو اصولو ځان پوه کړئ چې د فکر مثبته بڼه جوړوي.
- دا باید وغواړئ چې مثبت فکر ولرئ.
- د تمرین لپاره د هغه اصول، مقررات او د ژمنتیا حس ورورزئ.

د لویانو په توګه د چاپېریال په پام کې نیولو پرته څوک زموږ د افکارو د بڼې مسؤل دي؟ موږ په خپله. موږ باید د خپلو کړو وړو پر وړاندې مسؤلیت منونکي واوسو. ځینو کسانو ته له ځان پرته بل هر څوک او هر شی نیمګړی ښکاري. موږ باید په ژوند کې ځینې مسؤلیتونه ومنو. د هغو کسانو چې د فکر منفي بڼه لري ډېری یې خپل والدین، ښوونکي، مېرمن، بخت، اقتصاد او دولت د خپلو ماتو له کبله ملامت بولي. د دې لپاره چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېر شي. له بدنه دې د خپل فکر بڼه بدله کړي ته باید له خپل ماضي ماضي ګرد او غبار ټکوهې او یوه نوي فکري مسیر ته ځان برابر کړې. هیلې دې سره راټولې کړه او مخ پر وړاندې حرکت پیل کړه. د مثبتو شیانو په اړه فکر کول په تاسې کې د مثبت روحي وضعیت د رامنځته کېدو لامل کېږي.

د فکر د بدلون لپاره اته ګامه

که غواړئ چې د فکر بڼه مو مثبته شي، باید لاندې اته ګامونه په دقت تمرین کړئ.

لومړی ګام: د تمرکز بدلون او د مثبتو مواردو لټه

باید یو ښه پلټونکی واوسې چې د ژوند پر مثبتو اړخونو دې تمرکز کوې. په افرادو کې د نیمګړتیاوو پر ځای هڅه وکړه چې د هغوی ښېګڼې او مثبت ټکي پیدا کړې. د دغه مطلب یادونه ځکه کوم چې موږ ډېری داسې عادت شوي یو چې منفي ټکي پیدا کوو او دا مو هېر کړي چې باید مثبتو اړخونو ته هم پام وکړو.

د سرو زرو په لټه کې

اندرو کارنګي تنکی ځوان و چې له سکاټلنډ څخه امریکا ته ولاړ. په لاس کې د توکو له پلورلو یې پیل وکړ او په امریکا کې د اوسپنې د تر ټولو سترې فابریکې څښتن شو. تر دې چې ۴۳ میلیونرانو د ده لپاره کار کاوه. پام مو وي چې یو میلیون ډالر اوس لا ډېرې پیسې دي په داسې حال کې چې په ۱۹۲۰ کلونو کې یې ارزښت تر دې هم ډېر و.

یو کس له اندرو کارنګي څخه پوښتنه وکړه چې ده له خلکو سره څه ډول معامله کوله؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

کارنکي داسې خواب ورکړ: له خلکو سره معامله، د سرو زور د استخراج لپاره د کيندنې په څېر ده. کله چې د يوه اونس سرو زرو د تر لاسه کولو هڅه کوې، بايد په خروارو خاورې سره يوې او بلې خواته کړئ. تاسې چې کله کان ته ځئ موخه مو د خاورو ترلاسه کول نه بلکې د سرو زورو ترلاسه کول دي.

د کارني ځواب مهم پيغام درلود.

ستاسې تمرکز پر څه شي دی؟ مسلماً چې پر سرو زرو. که تاسې غواړئ چې په وګړو او شرايطو کې منفي ټکي پيدا کړئ، حتماً به له ډېرو مواردو سره مخ شئ، خو دلته اصلي خبره دا ده چې موږ د څه شي په لټه کې يو، د سرو زرو او که د خاورو؟ په هر وګړي او هر ډول شرايطو کې يو شمېر مثبت ټکي شته. ځينې وختونه بايد د دغو مثبتو ټکو د تشخيص لپاره ژور ولاړ شو، ځکه ښايي څرګند نه وي. کله چې بيا د فکر ښه منفي وي يو شمېر خلک په جنت کې هم د نيمګړتياوو د پيدا کولو هڅه کوي او پيدا کوي يې هم.

د منفي افکارو لرونکي تل نيوکه کوي

ځينې خلک تل نيوکه کوي. دوی ته مهمه نه ده چې موضوع څه ده او کارونه څومره په ښه بڼه روان دي. دوی دې ته هم نه ګوري چې ته په کوم اړخ کې يې؛ خو تل مخالف دريځ نيسي. دوی تل نيوکه کوي او نيوکې ته د يوې دندې په سترګه ګوري. دغه ډول افراد د عيبونو پر پلټولو دومره زيار وباسي لکه د يوې جايزې د ترلاسه کولو لپاره. له همدې کبله پر هرچا او هر ډول شرايطو نيوکه کوي. دغه ډول کسان په هره کورنۍ او دفتر کې پيدا کېدای شي. دوی همېشه نيوکې کوي او وايي چې شرايط څومره خراب دي او ټوله نړۍ د خپلو ستونزو له کبله ملامتوي. دغه ډول خلکو ته اروا پوهانو د انرژۍ مصروفوونکو نوم ورکړی دی. دوی چې کله هوټل ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

تفریح ته راغلي له ولاړ شي ۲۰ پیالې چای څښي او په دې پلمه چې ګڼې سګرېټو دوړې پورته کوي، خو له دې نه دي خبر کوم کارونه چې دوی یې ترسره کوي، ستونزې لازیاتوي. دغه کړنې نه یوازې د دوی بلکې د هغو کسانو لپاره چې د دوی په شاوخوا کې دي د پیغامونو د منفي طاعون د خپراوي له لارې، منفي پایلو ته مناسب چاپېریال رامنځته کوي.

رابرټ فولتن د بخاري بېړۍ مخترع و. کله چې ده خپله اختراع د هاډسون د سیند په سواحلو کې نندارې ته وړاندې کوله، د هغو خلکو په منځ کې چې د لیدو لپاره یې راغلي وو، یوه ډله بدبین او شکاک خلک هم وو چې ویل به یې: «دا بېړۍ حرکت نه شي کولی»، خو کله چې لږ وروسته بېړۍ چالانه شوه او د سیند پر لور یې حرکت وکړ، همدې بدبینې ډلې چیغې وهلې: دا بېړۍ به هېڅکله و نه درېږي!

یوه کس ډېر نادر ښکاري تازي پیدا کړی و. د تازي «ښکاري سپي» ځانګړنه دا وه چې د خپلو همنوعو خلاف په اوبو کې هم تللی شوی. سړی چې تازي ته ډېر خوشاله وه، غوښتل یې په اړه یې خپل ملګری هم خبر کړي. د همدې کار لپاره یې ملګری دعوت کړ چې یوه ورځ د هیلیو ښکار ته ورسره ولاړ شي. بالاخره دواړه د هیلیو په ښکار پسې ولاړل. دوی به چې هیلۍ ښکار کړه د تازي څښتن به پر سپي امر وکړ او تازي به هم په منډه هغه له اوبو ورته را وایستله. د تازي څښتن په تمه و چې ملګری به یې د ده د تازي ستاینه وکړي، یا لږ تر لږه یو نظر ورکړي. خو ملګری یې غلی و او هېڅ یې نه ویل. کله چې بېرته کور ته راګرځېدل سړي له خپل ملګري پوښتنه وکړه چې د تازي په اړه کومې غیرې معمولي موضوع ته متوجه شوی او که نه؟ ملګري یې ځواب ورکړ: «هو ډېرو غیرمعمولي مواردو ته مې پام شو له دې ډلې یو دا چې ستا تازي لامبو نه شي وهلی!»

یو شمېر خلک د موضوع یوازې منفي اړخ ته ګوري. راځئ وګور چې بدبین افراد څه خصوصیات لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدبين خلک

- په هغه وخت کې چې کومه ځانګړې ستونزه هم و نه لري، خفه وي.
- کله چې ښه حس ولري، له دې وېرې چې دغه حس پر بد بدل نه شي، له خفګان سره مخ کېږي.
- د ژوند ډېره برخه په ګيله او شکايت تېروي.
- تل ځراغونه مړه کوي، چې وګوري تياره څنګه ده.
- د ژوند په هېنداره کې تل درزونه ګوري.
- کله چې واوري تر هر ځای ډېر خلک په تخت کې د خوب پر مهال مري، په تخت کې له خوب کولو ډډه کوي.
- له خپلې روغتيا خوند نه شي اخيستلی، ځکه وېرېږي چې ښايي سبا ناروغ شي.
- نه يوازې دا چې د ناوړه کړنو په تمه وي، بلکې له ټولو هغو شيانو چې رامنځته کېږي، ناوړه شی جوړوي.
- د ګيلاس نيمه ډکه برخه نه ويني، يوازې تشې برخې ته يې پام وي.
- په دې باور دي چې د لمر وړانګې د سيوري د خپرېدو سبب کېږي.
- نعمتونه يې هېر کړي؛ خو ستونزې بيا يوه يوه شماري.
- سره له دې چې پوهېږي، سخت کار تر اوسه څوک نه دي وژلي، خو بيا هم په دې باور وي چې ولې ګواښ ومني.

هيله من واوسه

څنګه کولی شئ چې خوشبين کس واوسئ؟ د دې پوښتنې ځواب په لاندې نقل کې په ښه ډول ځرګند شوی دی: «دومره پياوړی اوسه چې هېڅ شی و نه شي کولی ستا ارامي له منځه يوسي. له هر چا سره چې مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي د خپلې روغتیا او خوښۍ په اړه ورسره خبرې وکړه. پرېږده ټول دوستان دې پوه شي چې تاسې یې ښه اخلاق او د پیاوړتیا ټکي ستایې. د هر شي مثبت اړخ ته وګوره، یوازې د غوره شیانو په اړه فکر وکړه، د غوره کارونو د ترسره کولو لپاره اقدام وکړه او د ښې پایلې په تمه و اوسه. د نورو د بریالیتوب لپاره دومره لېوال و اوسه لکه د خپل بریالیتوب لپاره. تېرې تېروتنې هېرې کړه او په راتلونکي کې د لویو لاسته راوړنو هڅه وکړه. له خلکو سره د مخ کېدو پر مهال دې پر شونډو موسکا خپره کړه او خپل ډېر وخت د ځان پر جوړولو تېر کړه، چې پر نورو نیوکې ته وخت پاتې نه شي. د وېرې پر وړاندې لوی اوسه او د غوسې پر وړاندې نرم.»

دویم ګام: ځان داسې عادت کړئ چې سره له اوسه خپل کار پیل کړئ.

موږ ټولو ښايي په ژوند کې ځینې وختونه لټي کړي وي. د خپلې لټۍ په اړه ډاډه یم چې له پښېمانۍ پرته یې بله هېڅ ګټه نه ده رارسېدلې. لټي انسان د فکر د منفي بڼې پر لور سوق کوي. د یوه کار په ترسره کولو کې لټي، تاسې د هماغه کار لپاره د هڅې په پرتله ډېر خسته کوي. په سمه بڼه ترسره شوی کار انسان ته انرژي وربښي، خو نیمګړی کار داسې انرژي ضایع کوي، لکه د ټانکر سوری چې تېل ضایع کوي.

که غواړئ چې د فکر مثبت بڼه ولرئ، ځان په اوس وخت کې له ژوند کولو او همدا اوس له کار کولو سره عادت کړئ.

د سپوږمۍ تر وړانګو لاندې ویده شو

د لمر وړانګو ته وغځېد

ژوند یې د یوه کار د سر ته رسولو لپاره تېر کړ

او بلاخره له دې پرته چې کوم کار ترسره کړي له نړۍ ولاړ

جیمز الب...

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې لوی شوم

لټي د هغه ماشوم کيسې ته ورته ده چې وايي کله چې لوی شوم، دا او هغه کار به ترسره کړم او خوشاله ژوند به ولرم. چې لوی شي بیا وايي پوهنتون چې خلاص کړم خوشبختي به پيل شي. له پوهنتون چې فراغ شي وايي همدا چې کار پيدا کړم نور مې نو غم نشته. کله چې کار پيدا کړي وايي خوشبختي مې له واده سره پوره کېږي. تر وداه وروسته وايي اولادونه مې چې زده کړې وکړي، هر څه به سم شي. کله يې چې بچيان زده کړې بشپړې کړي وايي په تقاعد سره به مې خوښي بشپړې شي. تر تقاعد وروسته څه شی ترلاسه کوي؟ سترګې چې پرانيزي ګوري چې عمر يې يوازې په هيله تېر شوی دی.

ځينې خلک هڅه کوي خپله لټي تر الفاظو لاندې پټه کړي. دوی وايي: «د تحليل په حالت کې يم.» جالبه دلته ده چې شپږ مياشتې وروسته هم دوی د تحليل په حالت کې وي.

دوی له دې نه دي خبر چې د تحليل د فلج پر ناروغۍ اخته دي او دوی به هېڅکله هم بريالي نه شي.

يوه ډله نور بيا په دې پلمه چې «دغه يم تيارېږم» لټي کوي. که يوه مياشت وروسته يې هم پوښتنه وکړې، دوی به لا هم تيارېږي. شپږ مياشتې وروسته هم د تيارېدو په حال کې وي. هغوی له دې نه دي خبر چې د پلمې لټونې پر ناروغۍ اخته دي او تل د خپلو کارونو د نه ترسره کولو لپاره پلمې جوړوي.

ژوند د تمرين جامې نه دي. زما لپاره دا مهم نه ده چې ته پر کومه فلسفه باور لرې، زه يوازې دومره پوهېږم چې موږ په دې لوبه کې يوازې يو غشی لرو چې هغه هم د ژوند دی. هدف ډېر لوړ دی او دغه هدف راتلونکي نسلونه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه وخت دی او موږ چېرته يو؟ ځواب څرګند دی، اوس او همدلته يو. راځئ چې له اوس نه ښه او پوره ګټه پورته کړو. له اوس نه د ښې ګټې پورته کولو موخه هېڅکله دا نه ده چې د راتلونکي لپاره د پلان جوړولو ته اړتيا نشته. که موږ له حال څخه سمه ګټه پورته کړو، په اوتومات ډول به مو د ښه راتلونکي لپاره کار کړی وي.
که غواړو چې د فکر بڼه مو مثبته وي، بايد د «همدا اوس يې ترسره کوم» عبارت زده او د لټۍ عادت هېر کړو.
د ژوند تر ټولو خواشينونکي عبارات:
مکمن و
بايد ترسره کړی مې وی
کولی مې شوی
که لږ نور فرصت هم راکړل شوی وی
«هغه کار چې نن يې ترسره کولی شې، هېڅکله يې سبا ته مه پرېږده.»
بنجامين فرانکلېن
زه ډاډه يم چې ټول بريالي کسان په يو ډول لټۍ ته لېوالتيا لري، خو دوی د هغې شاوخوا ته نه ګرځي. کله چې يو کس وايي: «په همدې ورځو کې يې ترسره کوم.» ډاډه شئ چې موخه يې هېڅ ورځ هم نه ده، يعنې نه يې ترسره کوي.
يوه ډله خلک دې ته په تمه وي چې د کار ټول شرايط ورته برابر شي او وروسته يې د ترسره کولو لپاره له کوره ووځي. ډاډه اوسئ چې دغه کار هېڅکله هم نه کېږي او هغوی وراندې له دې چې کار پيل کړي ناکامېږي او دا ډېره دردونکې ده. راځئ چې لټۍ ته د پای ټکی کېږدو. اوس نو د دې وخت دی چې د چارو له ځنډولو ډډه وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېیم ګام: د شکرانې د فکر پراخول

هغه نعمتونه چې لرئ یې وشمېرئ، خو پر ستونزو تمرکز مه کوئ. یو وخت ښایي له چا واورئ، هغه څوک چې په یوه حادثه کې یې لاس یا پښې له لاسه ورکړي وو، د یو میلیون ډالرو جایزې ګټونکی شوی. څو کسان به په موږ کې پیدا شي چې خپل ځای له هغه سره بدل کړي؟ لږ کسان به هم دغه کار ته زړه ښه نه کړي. موږ دومره پر هغو شیانو چې نه یې لرو تمرکز کړی چې هغه نعمتونه چې لرو یې نه شو لیدلی. په داسې حال کې چې موږ ډېر داسې شیان لرو چې باید شکر ورباندې وباسو.

کله چې موږ وایو پر خدای درکړو نعمتونو شکر وباسئ او پر ستونزو تمرکز مه کوئ، موخه مو دا نه ده چې پر شته نعمتونو بسنه وکړئ او یا هم د نورو د ترلاسه کولو هڅه مه کوئ. پر نعمتونو مو شکر وباسئ او پر ستونزو مو تمرکز مه کوئ؛ د دې خبرې پیغام دا نه دی چې ځان غوښتونکي شئ. که مو زما له خبرو دا هدف اخیستی وي، زه د نیمګري پیغام رسولو له کبله ملامت یم او تاسې په غوږ نیولو کې د انتخابي چلند له کبله.

د دې لپاره چې د انتخابي اورېدلو مثال مې درسره شریک کړی وي، یوه کیسه به درته وکړم چې ما اورېدلې ده. یوه ډاکټر ته بلنه ورکړل شوې وه چې د شرابیانو یوې ډلې ته وینا وکړي. ده اراده درلوده چې په مقتدرانه ډول شرابیانو ته د نشه یي توکو او شرابو د زیانونو په اړه خبرې وکړي. ډاکټر له ځانه سره دوه ګیلاسونه راوړي وو چې په یوه کې خالصې اوبه او په بل کې سوچه شراب وو.

ډاکټر په هغه ګیلاس کې چې له خالصو اوبو ډک و، یو چنجی واچاوه. چنجی په اسانۍ د ګیلاس سر ته راپورته شو. له شرابو په ډګ ګیلاس کې یې هم یو چنجی واچاوه چې د ټولو خلکو په مخ کې له منځه ولاړ. ده په دې مثال سره غوښتل ثابته کړي چې د شرابو د څښلو په صورت کې به له

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې ستونزې سره مخ شو. ډاکټر له خپلو مخاطبینو پوښتنه وکړه چې د دې کیسې اخلاقي پیغام څه دی؟

د خلکو ترمنځ یوه کس داسې ځواب ورکړ: «که مو شراب وڅښل په معده کې به مو هېڅ راز چنجی پاتې نه شي.»

ستاسې په باور دا رېښتیا هم د کیسې اخلاقي پیغام دی؟ البته چې نه. دا د انتخابي اورېدنې «selective listening» یو مثال دی.

موږ ډېر کله هغه څه چې ویل کېږي نه اورو، بلکې هغه څه مو تر غوږو کېږي چې غواړو وایې ورو.

زموږ ډېری نعمتونه د پټو خزانو په څېر دي، له همدې کبله باید شکرگزار واوسو او خپلې ستونزې لویې نه کړو.

څلورم گام: په دوامداره ښوونیزو پروگرامونو کې گډون

راځئ چې له ځینو باورونو تېر شو. عمومي باور دا دی چې موږ په ښوونځیو او پوهنتونونو کې روزل کېږو. په بېلابېلو هېوادونو کې د سیمنارونو پر مهال مې له خپلو اورېدونکو پوښتلي چې رېښتیا هم موږ په ښوونځیو او پوهنتونونو کې روزل کېږو؟

ډېری پر همدې باور وو چې ځینې خلک په ښوونځیو او پوهنتونونو کې روزل کېږي، خو یوه برخه مخالفین هم وو. د دې لپاره چې سوء تفاهم رامنځ ته نشي باید ووایم چې موږ ډېری معلومات چې اړتیا ورته لرو په ښوونځي او پوهنتون کې ترلاسه کوو؛ خو موږ دې ته هم اړ یو چې د زده کړې پر اصلي معنا پوه شو.

د فکري زده کړو اغېز پر عقل او د ارزښتونو پر بنسټ؛ د ولاړو زده کړو اغېز پر احساساتو وي. هغه زده کړې چې احساسات یا زړه و نه روزي خطرناکې پایلې لرلی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که غواړو چې په کورنۍ، ټولنه او یا دفتر کې شخصیتونه وروزو باید د اخلاقي او معنوي زده کړو لړ تر لړه ټيټ حد ته ځان ورسوو. له شک پرته هغه زده کړې چې د شخصیت اساسي صفات لکه صداقت، شفقت، شجاعت او مسؤلیت پذیري جوړوي ډېرې مهمې دي. پام مو وي چې موږ تر اکاډمیکو زده کړو وړاندې د ارزښتونو پر بنسټ ولاړو زده کړو ته اړتیا لرو. زه ټينګار کوم هغه کس چې په اخلاقي زده کړو سمبال وي په ژوند کې یې د بریالیتوب چانس تر هغه کس ډېر دی چې لوړې اکاډمیکې زده کړې لري، خو په اخلاقي ډول نه وي روزل شوی.

بې ارزښته زده کړې

ریښتینې زده کړه زړه او عقل دواړه روزي. نالوستی غل ښایي پر پټلۍ د تلونکي رېل له مسافرو غلا وکړي؛ خو لوستی غل بشپړه پټلۍ غلا کوي.

پوهنتونونه مو ډېر ماهر غله فارغوي؛ ځکه موږ د ارزښتونو د زده کړې زمینه نه ده برابره کړې او دا هغه څه دي چې ډېری ځوانان یې په لټه کې دي.

ستېیون مولر

زده کړې موږ ته په کار ده چې د پوهې لپاره مسابقه وکړو نه د مقام لپاره. داسې کېدای شي چې یو کس په لوړ موقف کې وي، خو ډېر څه یې نه وي زده. ستونزه دلته ده چې خلک د پوهې او د معلوماتو د یادولو د قدرت ترمنځ توپیر نه شي کولی. پام مو وي چې له اخلاقي ارزښتونو پرته د ذهن روزل ټولنې ته ګواښ پېښولی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه کوي د سم قضاوت په معنا نه دي

په دې برخه کې په د یوه کس کیسه درته وکړم چې د سړک پر غاړه یې برګر پلورل. دی بې سواده و او له همدې کبله یې هېڅکله ورځپاڼه نه وه لوستې. په غوږونو هم دروند و، نو د راډیو خبرونه یې هم نه اورېدلي. له دې کبله چې سترګې یې ضعیفه وې تلویزیون یې هم نه کوت، خو په ډېره لېوالتیا یې ډېر برګر پلورل. د پلور او د ګټې کچه یې ورځ تر بلې لوړېده او د برګرو خوړلو لپاره یې یو لوی داش واخیست. د سړي پر کاروبار یو زوی یې چې تازه یې د اقتصاد پوهنځی بشپړ کړی و ورشریک شو. د همدې تر یو ځای کېدو وروسته حالې پېښې راښکته شوې. زوی پلار ته وویل: «هغه اقتصادي رکود ته دې پام دی چې پر بازار راتلونکی دی؟» پلار چې له هېڅ نه و خبر ځواب ورکړ: «نه څه شوي راته ووایه.»

زوی چې اقتصاد یې لوستی او له وضعیت څخه خبر و وویل: «پلاره د نړۍ اقتصادي وضعیت خطرناک دی. کورنی بازار خو تر هغه هم بدتره دی. موږ باید د راتلونکي بد وضعیت لپاره چمتوالی ونیسو.»

سړي فکر وکړ چې زوی یې اقتصاد لوستی، ورځپاڼې لولي او له حالتو خبر دی، نو باید یې مشوره ومني. خو ورځې وروسته یې د غوښې لپاره خپل ورانديزونه کم کړل. لوحه یې راښکته کړه او نور یې په کار کې پخوانی غوند نه و پاتې. ډېر وخت لا نه و وتلی چې مشتریان یې له لاسه ورکړل او د پلور کچه یې هم ټیټه شوه. وروسته پلار یوه ورځ زوی ته وویل: «زویه ته پر حقه وې. موږ له اقتصادي رکود سره مخ شوو. خوشاله یم دې یم چې تا تر اصلي حالت وړاندي خبر کړم.»

د دې کیسې اخلاقي پیغامونه څه دي؟

۱- موږ تل کله د سم قضاوت او زړه کړو ترمنځ ګډ کېږو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. کېدای شي یو کس لوړې زده کړې ولري؛ خو د قضاوت ځواک یې کمزوری وي.

۳. سلاکاران باید په دقت انتخاب شي او خپل تشخیص هم باید وړاندې کړو.

۴. یو کس چې زده کړې ولري او یا هم یې و نه لري؛ خو چې لاندې پنځه مهمې ځانګړنې ولري حتما بریالی کېدای شي:

- وړتیا
- ژمنتیا
- باور
- تواضع
- زړورتیا

۵. ستونزه دلته ده چې موږ ډېر ژوندي دایرة المعارفونه لرو چې په ژوند کې ناکام دي.

لیاقت په زده‌کړې کې چټکتیا ده. وړتیا له زده‌کړو شیانو د ګټې اخیستنې مهارت دی. لېوالتیا د فکر هغه بڼه ده چې له ماهر څخه صالح او وړ کس جوړوي. ډېری ماهر کسان شته چې بې کفایته دي. د فکر له ښې بڼې پرته وړتیا بې ګټې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکی یې/٤٦

د پوهنتون لومړنی دنده د حکمت تدریس دی، نه د سوداګری، د کرکټر جوړل دي؛ نه د تخنیکونو ورزده کول.

ونیستون چرچل

باسواده

چاته باسواده یا د زده کړو لرونکی ویلی شو؟

لومړی؛ هغه کس ته چې په ښه ډول د هغو شرایطو د مدیریت وړتیا لري چې په نا څاپي ډول رامنځته کېږي او هغه چې شرایط له رامنځته کېدو سره سم درک کړي او په ندرت د هغوی د حل لپاره د سمې لارې په ټاکنه کې تېروتنه وکړي.

بل هغه کس چې له خلکو سره په راکړه ورکړه کې صادق وي او په نورو کې د هغو خصوصیاتو د تحمل وړتیا ولري چې د ده نه خوښېږي او له خپلو همکارانو سره تر هغه حده سم چلند وکړي چې د انسان په وس پوره وي.

پر دې سربېره هغه کسان باسواده یا د زده کړو لرونکي بللی شو چې تل پر خپلو غوښتنو کنټرول لري، بدبختۍ ته نه تسلیمېږي او په زړورتیا یې پر وړاندې درېږي.

تر ټولو مهمه دا چې د بریالیتوب پر مهال غرور نه کوي او خپل اصلیت نه هېروي. خپل ځای ځایګی درک کوي، ځکه پوهېږي چې روڼ اندی دی او که په اتفاقي ډول کوم بریالیتوب تر لاسه کړي، د ډېرې خوښۍ څرګندونه نه کوي.

لنډه دا چې د زده کړو لرونکي هغه کسان دي چې په هر ډول شرایطو کې وړتیا او زوړرتیا د ځان لپاره غوره کوي. لکه دوی چې ذکاوت ته پر حماقت او ښو ته بر بدو ترجیح ورکوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر اړخیزه زده کړه څه شی ده؟

د ځنګله حیواناتو تصمیم ونیو چې ښوونځي ته به ځي. په دغه ښوونځي کې یوې مرغۍ، یوې موش خرما، یوه کب، یوه سپي، یوې سویې او یوه مار ماهي زده کړې کولې.

دغه ښوونځي ته د نصاب چمتو کولو لپاره یو بورډ وټاکل شو. بورډ پرېکړه وکړه چې د نصاب په لومړنۍ برخه کې به الوتل، ونې ته ختل، لامبو او د سوریو کیندل د درسي موادو په توګه ځای پر ځای کړي. د ښوونځي زده کوونکو ته وویل شول چې دغه ټول مضامین باید زده کړي. مرغۍ په الوتلو کې مخکې وه او د ازموینې پر مهال یې په همدغه مضمون کې لوړې نمرې ترلاسه کړې؛ خو د سوري کیندلو پر مال یې موښوکه او وزرونه خراب شول. ډېر وخت لا نه و تېر شوی چې د الوتنې په مضمون کې یې نمرې متوسطې شوې، د ځمکې په سوري کولو او ونې ته په ختلو کې هم ناکامه شوه. موش خرما ونې ته په ختلو کې استاده وه؛ خو په لامبو کې ناکامه شوه. کب بیا په لامبو کې پر سر سړی نه درلود؛ خو له دې کبله چې له اوبو د باندې یې ژوند نه شوی کولی په نورو ټولو مضامینو کې ناکام شو. سپي له دې کبله په ښوونځي کې داخله و نکړه چې په تدریسي نصاب کې غپلو ته ځای نه و ورکړل شوی او له همدې کبله یې د ښوونځي له مسئولینو سره جنجال وکړ.

سویه د ځمکې په سوري کولو کې تکړه وه؛ خو ونې ته ختل ورته لوی سرخوږی و. بلاخره یوه ورځ له ونې لاندې را ولوېده او په بله ازموینه کې یې د ځمکې په سوري کولو کې هم نمرې راټیټې شوې. مارماهي چې ټول کارونه یې نیم او نیمګړي ترسره کړي وو، د ټولګي اول نمره شو. د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته کتونکي بي / ٤٨
سوونځي مشران هم خوشاله وو چې زده کوونکي په هر اړخیزو زده کړو کې تر بو بریده بریالي وو.
په اصل کې هر اړخیزه زده کړه هغه ده چې زده کوونکي له دې پرته چې د تخصص په برخه کې بې کوم شی کړ شي، د ژوند کولو جوګه کړي.

تیولو ته خیني وړتیاوې ورکړل شوې دي

کوچنی مچی ته چې د یوه اونس لسمه برخه وزن لري، د ډېرو پیچلو مالوروتو وړتیا ورکړل شوې ده. هغه په یوه ثانیه کې خیل وزرونه پنځه اویا خله شوروي، دغه راز کولی شي چې د الوتنې پر مهال له ګلونو شات وخوري او حالیه دا ده چې سره له دې چې وزرونه شوروي، نه یورته خي او نه کار ته کېږي. شترمرغ چې شاوخوا ۱۹۰ کیلو ګرامه وزن لري تر تیولو ستر مرغه دی چې الوتلی نه شي، خو پښې یې دومره پیاوړي دي چې کولی شي په یوه ساعت کې ۸۰ کیلومتره منډه وکړي او هر ګام یې له دري تر پنځو مترو پورې دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

جهالت

څومره چې له جهالت څخه د ځان خلاصون لپاره هڅه نه کول د شرم وړ دي، جهالت په خپله دومره د شرم وړ نه دی.

بنجامین فرانکلین

د پوهې په اړه بد فکر نه یوازې د بې سوادۍ نښه ده، بلکې جهالت دی. احمقان پر نفس ډېر پوخ باور لري او دغه باور له جهالته سرچینه اخلي. پر جهالت هېڅ راز نیوکه نه شته، خو پر دندې د هغه بدلول حماقت دی. ځینې خلک په لوی لاس جهالت راټولوي او وروسته هغه ته د پوهې په سترګه ګوري. په داسې حال کې چې جهالت بدبختي، مصیبت او ناروغي ده. که جهالت سعادت وي، نو ولې د نړۍ ډېری خلک خوشاله نه دي؟!

د پوهې د کچې ټیټوالی له دې کبله خطرناک دی چې په هغه کې د جهالت کچه لوړېږي او په دې توګه د بدبختۍ، وېرې، تعصب او ځانغوښتنې سبب کېږي. پوهه د جهالت د له منځه وړلو تر وسیلې پورته څه نه ده. موږ د معلوماتو په عصر کې ژوند کوو او دغه معلومات په یوه کال کې دوه چنده کېږي. سره له دې چې معلومات دومره په اسانۍ ترلاسه کېدای شي، نو د جهالت له منځه وړل اسانه دي، خو د خواشینۍ خبره دا ده چې وپوهېږو تر مهمو مواردو پرته مو پر هر څه فکر کړی دی. موږ دری کارونه زده کړي: لوستل، لیکل او حسابول؛ خو انساني کرامت ته له درناوي او شفقت پرته د عقلاني زده کړې ګټه څه ده؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښوونځي چې د علم سرچینې دي، یوه برخه زده‌کوونکي له همدې چینې د خړوبېدو لپاره راځي، نور بیا یوازې څو غوړپه ترې څښي او یوه برخه یې داسې دي چې یوازې غرغره کوي یې.

شپږم حس

موږ له پنځو حواسو «د لیدو، اورېدو، لمس کولو، څکلو او بویولو» سره نږدې ته راځو؛ خوځینې انسانان شپږم حس هم لري. شپږم حس داسې ورټیا ده چې له مخې یې شیان هغه ډول چې دي وینو او په هغو بڼه چې باید ترسره شي ترسره کوو یې. د شپږم حس له لرلو پرته زده کړې او ذکاوت بې معنا وي.

ډېر کله شپږم حس د زده کړو پایله هم نه وي. ډېری هغه کسان چې لوړې زده‌کړې لري، خو د شپږم حس له اړخه بېوزله دي.

تبر دې تېره کړه

د جان په نوم کس له یوه شرکت سره د ونې پرېکوونکي په توګه پنځه کاله کار کاوه؛ خو په دې موده کې د ده په امتیازاتو کې هېڅ راز زیاتوالی نه و راغلی. بېل هم له همدغه شرکت سره کار کاوه او په یوه کال کې یې امتیازات ډېر شوي وو. جان چې د بېل له امتیازاتو خبر شو، خواشینی شو او د شرکت مشر ته یې شکایت وکړ. د جان رئیس د شکایت په ځواب کې ده ته وویل: «ته لا هم په هغه اندازه ونې وهې چې پنځه کاله وړاندې دې وهلې. زموږ شرکت نتیجه محوره دی. موږ خوشاله کېږو چې ستا امتیازات لوړ شي، خو که ستا مولدیت زیات شی.»

جان چې کله د رئیس تر خبرو وروسته کار ته ستون شو، ډېر ساعتونه یې کار کاوه او د تبر ګزارونه یې هم ګړندي کړل؛ خو بیا هم ونه توانېد چې ډېرې ونې پرې کړي. بیا رئیس ته ورغی او خپله ستونزه یې ورسره شریکه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړه. رئیس چې د ستونزې حل لاره نه وه ورسره ورته وویل چې باید بېل ته ورشي، ځکه د هغه ښايي داسې څه زده وي چې د ده او جان نه دي زده.
بېل ته ورغی او پوښتنه یې ورڅخه وکړه چې څه ډول دومره ډېرې ونې وهي؟ بېل په ځواب کې وویل: «د هرې ونې له پرې کولو وروسته دوې دقیقې دمه کوم او د دمې پر مهال خپل تبر تېروم. تا څه وخت د وروستي ځل لپاره خپل تبر تېره کړی دی؟»
زما پوښتنه دا ده چې د وروستي ځل لپاره دې څه وخت تبر تېره کړی دی؟ پخوانۍ زده کړې او افتخارات د وخت په تېرېدو ارزښت له لاسه ورکوي، نو له همدې کبله باید هر وخت خپل تبر تېره کړو.

ذهن مو تغذیه کړئ

لکه بدن مو چې هره ورځ ښو خوړو ته اړتیا لري، دغه ډول مو ذهن هم هره ورځ غوره افکارو ته اړ دی. د پورتنۍ جملې مهمې کلمې ښه خواړه او غوره افکار دي. که بدن په خرابو خوړو او ذهن په ناوړه افکارو تغذیه کړو، ناروغ بدن او ناروغ ذهن به ولرو. اړ یو چې ذهن مو په خالصو او مثبتو افکارو تغذیه کړو چې پر سم مسیر برابر شي.
د ثابتو تمرینونو پر مټ کولی شو هغه اصول زده کړو چې یو کس بریالی کولی شي، داسې لکه موږ چې د بسکېټبال لوبه زده کوو.

پوهه ځواک دی

موږ هره ورځ دا خبره اورو «توانا بود، هر کی دانا بود»؛ خو حقیقت داسې نه دی. پوهه یوازې د معلوماتو ټولګه ده، یو بالقوه ځواک دی او هغه وخت پر ځواک بدلېږي چې پر عمل تبدیله شي. ستاسې په باور د هغه کس توپیر چې نالوستی دی له هغه کس سره څه دی چې لوستی دی، خو مطالعه نه کوي؟ په حقیقت کې دواړه ډېر لوی توپیر نه لري. زده کړه د

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړو په څېر ده، دا نه ده مهمه چې ته څومره خورې، بلکې مهمه دا ده چې ته څومره هضمولی شې.

پوهه بالقوه ځواک دی؛ خو ذکاوت بیا واقعي ځواک دی.

زده کړې یوازې د درجې او رتبې بڼه نه خپلوي؛ بلکې په لاندې بڼو هم څرګندېږي:

- د وړتیاوو د پیاړتیا په توګه
- پر نفس د اعتماد په توګه
- نورو ته د غوړ نیولو په توګه
- زده کړې ته د لېوالتیا په توګه

زموږ ذهن د عضلو په څېر دی، چې منقبض او منبسط کېږي. زموږ د ذهن پیاوړتیا په دې پورې اړه لري چې څومره تمرین ورباندې کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که فکر کوی چې زده کړې ګرانې دي، هڅه وکړئ چې ګرانې یې هېره کړئ.

د مثبتو زده کړو دوام، د مثبت فکر کولو لور ته لارښوونه کوي. ډېرک باک

زده کړه خزانه ده

مثبت فکرلرونکي د لوبغاړو په څېر دي چې د تمرین پر مټ د مقاومت یوه داخلي زېرمه جوړوي او د لوبو پر مهال ترې ګټه پورته کوي. که دوی تمرین و نکړي، د ترسره کولو لپاره هېڅ هم نه لري. دغه راز مثبت فکرلرونکي په منظم ډول د ذهن د مثبتې او خالصې تغذیې له لارې د مثبتو افکار یوه زېرمه جوړوي. دوی پوهېږي چې موږ هره یو له ګڼو منفي مسائلو سره مخ کېږو او که د مثبتو افکارو ټولګه ولرو پر دې ستونزې لاسبري کېدای شو او که یې و نه لرو منفي افکار به غالب شي.
مثبت فکرلرونکي احمقان نه دي چې ژوند په ناپوهی کې تېر کړي. دوی هغه ګټونکي دي چې د خپلې کمزورۍ ټکي ورمعلوم دي؛ خو تمرکز یې د پیاوړتیا پر ټکو دی. بایلونکي بیا برعکس خپل د پیاوړتیا ټکي پېژني؛ خو ټول تمرکز یې د کمزورۍ پر ټکو دی.

پنځم ګام: پر نفس مثبت باور جوړ کړه

پر نفس باور څه شی؟

پر نفس باور هغه احساس دی چې موږ یې د ځان په اړه لرو. کله چې ښه احساس ولرو مورال مو لوړېږي، په کور او کار دواړو کې مو اړیکې هم ښې

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي. نړی راته ښکلې ښکاري. دلیل یې څه ده؟ دلیل یې دا دی چې زموږ د احساساتو او چلند ترمنځ نېغه اړیکه رامنځته کېږي.

څنګه کولی شو پر نفس مثبت باور رامنځته کړو؟

که غواړئ چې پر نفس باور رامنځته کړئ، تر ټولو لنډه لاره یې د هغو کسانو لپاره د کار ترسره کولو دي چې تاسې ته مادي او معنوي بدله نه شي درکولی.

څو کاله وړاندې مې د زندانیانو لپاره د مثبت فکر او پر نفس د باور رامنځته کولو په اړه یو داوطلبانه سیمینار پیل کړ. په څو اونیو کې مې دومره څه زده کړل چې په کلونو کې مې هم نه وو زده کړي.

د زندانیانو له ډلې یو کس زما په سیمینار کې تر دوې اونۍ ګډون وروسته راغی او ویې ویل: «شیو! زه دوې اونۍ وروسته له زندان څخه ازادېږم.» پوښتنه مې ترې وکړه چې د فکر د بدلون له پروګرام څخه یې څه شی زده کړي؟

څو شېبه یې فکر وکړ او وروسته یې وویل: «د ځان په اړه ښه احساس لرم.» ومې ویل: «د ښه کلمه ماته ټول شیان نه شي بیانولی، دقیق ووایه چې کوم چلند دې بدلون کړی؟» زه په دې باور یم تر څو چې په چلند کې بدلون رامنځته نه کړي، زده کړه نه ترسره کېږي.

ده وویل: «له هغې ورځې چې ستا په سیمنار کې ګډون کوم، هره ورځ خپل مقدس کتاب لولم.» ما پوښتنه ترې وکړه چې د مقدس کتاب لوستلو ده ته څه ګټه کړې ده؟ په ځواب کې یې وویل چې اوس د ځان او نورو پر وړاندې ښه احساس لري، په داسې حال کې چې دغه حس یې پخوا نه درلود. ورته ومې ویل: «دا سمه ده؛ خو اصلي خبره دا ده چې ته کله له زندان څخه ازاد شې، څه غواړې ترسره یې کړې؟» ازادېدونکي زنداني وویل غواړي هڅې وکړي چې د ټولنې یو مؤثر غړی و اوسي. بیا مې هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدا پوښتنه ترې وکړه. د پوښتنې د تکرار موخه له ده څخه د متفاوت ځواب ترلاسه کول وو. په درېیم ځل یې د پوښتنې په ځواب کې په غوسه وویل:« اراده لرم په ټولنه کې مؤثر غړی و اوسم.»

د زنداني د لومړني او وروستي ځواب ترمنځ لوی توپیر دی. د لومړي ځواب پر مهال یې ویل چې غواړي هڅه وکړي او په وروستي ځل یې وویل چې قصد یې کړی. په دې جملو کې توپیر، د توپیر ټکی «هڅه کوم» دی. د دې کلمې د کارونې پر مهال ده وویل چې ښايي د ټولنې مؤثر غړی شي او یام هم نه شي؛ خو په دویم ځل یې وویل چې کېږي. په حقیقت کې د هڅه کوم کلمه زندان ته د ده د راتګ لپاره دروازه پرانیستې پرېږدي.

یو بل زنداني چې زموږ خبرو ته یې غوږ نیولی و، پوښتنه وکړه چې ته د دغه کار په بدل کې څومره پیسې ترلاسه کوې؟ ما ورته وویل: «هغه حس چې زه یې د دغو کارونو د ترسره کولو پر مهال ترلاسه کوم، زما لپاره تر هغو پیسو ډېر ارزښتمن دی چې ترلاسه کولی مې شوای.» وروسته یې پوښتنه وکړه: «ولې دلته راغلی یې؟» ورته ومې ویل: «زه د خپلو شخصي عواملو له کبله دلته راغلی یم او غواړم چې نړۍ د اوسېدو لپاره یو غوره ځای کړم.» دغه ډول ځانغوښتنه هم ګټوره ده.

لنډا ده په دغه سیستم کې هر شی چې ورکوې، بېرته به یې ترلاسه کړې او په ډېری مواردو کې به تر هغه څه چې ورکړي دې دي ډېر څه ترلاسه کړې. خو یوازې په دې اراده یې مه ورکوئ چې بېرته به ډېر څه ترلاسه کړئ.

یوه بل زنداني وپوښتل: «هر څوک د خپل کاروبار مسؤل دي. کله چې یو کس په نشه یي توکو روږدی کېږي، تاسې یې ولې خپلې مخې ته نه پرېږدی؟»

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خوب کې مې وویل: «سره له دې چې له خبرې سره دې مخالف یم، خو که فرض کړو چې له دې خبرې سره دې موافق و اوسو چې وایې پر ما او زما په څېر په نورو پورې اړه نه لري. که ته د دې ضمانت وکړې چې که یو روږدی موټر ته کیني او د ټکر پر مهال یې یوازې ونې او ده ته خپل زیان رسېږي، زه به ستا خبره ومنم. که دا تضمین نه شې کولي، نو د دې معنا دا ده چې له دغه نشه یي سره په ټکر کې ښایي ته، زه، زما او یا هم ستا د کورنۍ غړي له منځه ولاړ شي. نو له همدې کبله باید پر دې باور وې چې دا په ما پورې اړه لري او زه باید د دغه ډول افرادو مخه ونیسم.»

پر دغه عبارت چې وایي «دا مې خپل ژوند دی، هر شی مې چې زړه وغواړي ترسره کوم یې.» عمل کول د ګټې پر ځای زیان لري. خلک د کار پر اصلي موخه سر نه خوږوي او د هغې معنا له مخې چې بې درد سره ده پایله اخلي. دغه ډول خلک یاد ترکیب له خپلې ځانغوښتنې سره تړي او زه ډاډه یم چې دا یې موخه نه ده.

خلکو دا هېره کړې چې موږ په خلا کې ژوند نه کوو، هر څه چې ته کوې ما اغېزمنوي او څه شی چې زه کوم پر تا اغېز لري. موږ سره تړلي یو او باید پوه شو چې په دې نړۍ کې سره شریک یو، له همدې کبله باید زده کړو چې څه ډول مسؤلانه چلند کولی شو.

په نړۍ کې دوه ډوله خلک ژوند کوي، یوه ډله یې بښونکي او بله یې هم ترلاسه کوونکي دي. ترلاسه کوونکي یې ښه خوري او بښونکي ښه خوب کوي. بښونکي پر نفس لوړ باور او مثبت فکر لري چې له همدې لارې ټولنې ته خدمت کوي. ټولنې ته له خدمت موخه دا ده چې یو کس داسې سیاست خپل کړي چې وښیي ګټې ټولنې ته خدمت کوي. موږ ټول د بشر په توګه راکړې ورکړې ته اړتیا لرو. له یوه سالم انسان سره چې پر نفس باور لري، نه یوازې د ترلاسه کولو حس وي، بلکې د بښنې حس ته هم اړتیا لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوه کس د خپل کور په مخ کې خپل نوی موټر مینځلو، ګاونډي یې پوښتنه ترې وکړه چې دا موټر دې څه وخت اخیستی؟ ده وویل: «دا مې ورور د ډالۍ په توګه راکړی دی.» ګاونډي وویل: «کاش ما هم دغه ډول موټر درلودی.»

سړي وویل: «ته باید د دغه ډول یوه ورور هیله ولرې.» د ګاونډي مېرمنې چې د دوی خبرې یې اورېدې وویل: «د دغه ډول یوه ورور هیله لرم.»

شپږم ګام: له منفي اغېزو ځان وژغورئ

په اوسنۍ نړۍ کې ماشومان له مشرانو او رسنیو چلند زده کوي. دوی د خپلو همزولو تر اغېز لاندې دي. د همکارانو یا همزولو اغېز یوازې په ماشومانو پورې محدود نه دی، بلکې په لویانو کې هم ډېر محسوس دی. کله چې خلک د «نه مننه کوم» عبارت د ویلو جرئت و نه لري او له منفي اړخونو ځان لرې و نه ساتي، دا پر نفس د باور نه لرولو ښکارندویي کوي.

منفي اغېزې یې کومې دي؟

۱. منفي افراد

د یوه شاهین هګۍ یې د یو ډول صراحیي مرغه په ځاله کې کېښوده. له هګۍ کوچنی مرغه راووت او په دې فکر لوی شو چې صحرایي مرغه دی. ټول هغه کارونه یې ترسره کول چې صحرایي مرغان یې ترسره کوي. په خاورو کې به په یوه ټوټه غوښه پسې ګرځېده او د چرګو په څېر غږ به یې کاوه. دغه ډول صحرایي مرغان لږ الوتلی شي. د یوه صحرایي مرغه په څېر به یې یوازې څو ګامه الوتنه کوله. یوه ورځ یې شاهین چې په ډېر وقار د الوت په حال کې و ولید.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له خپلو همنوعو څخه يې پوښتنه وکړه چې د دغه مرغه نوم څه دی؟ هغوی ځواب ورکړ: «هغه شاهين دی، يو شانداره مرغه؛ خو ته نه شې کولی د هغه په څېر پرواز وکړې، ځکه ته يو صحرايي مرغه يې.»

هغه د ځان په اړه د هغوی پر خبره باور وکړ له همدې کبله يې ټول عمر د يوه صحرايي مرغه په څېر ژوند وکړ او مړ شو، له دې پرته چې خپل اصليت درک کړي. دی د بریالیتوب لپاره تولد شوی و نه د دې لپاره چې ماتې وخوري.

دا موضوع د ډېرو خلکو لپاره هم صدق کوي. د ژوند تر ټولو خواشينونکې برخه د اليو ونډل هلمز په خبره دا ده چې ډېری خلک خپلو قبرونو ته له هغو فکرونو سره ځي چې هېڅکله يې له خلکو سره شريک نه کړل. موږ تر ډېره له دې کبله له ښه ژوند څخه بې برخې کېږو چې ښه ليدلوری نه لرو.

که غواړئ چې د يوه شاهين په څېر پرواز وکړئ بايد د هغه په څېر د الوت لارې چارې زده کړئ. که له برياليو، متفکرو، ښښونکو او يا هم منفي افرادو سره ناسته پاسته ولرئ، تاسې به هم د هغوی په څېر شئ. کله چې يوه ډله خلک بریالیتوب ته رسي، لنډ فکره انسانان هڅه کوي پر هغوی نيوکه وکړي او هڅه کوي د هغوی شخصيت ته زيان ورسوي. له همدې کبله ده چې که له لنډ فکره انسانانو سره له جګړې کولو تېر شوې؛ نو بريالی به شې. د رزمي لوبو د قاعدې برخه ده؛ کله چې مقابل لوری ستا د نيولو پر ځای پر تا حمله کوي، بايد د دفاع پر ځای ځان ترې وژغورې، ځکه په داسې حال کې دفاع يا بلاک کول چې له دفاع پرته ځان ژغورلی شې د انرژي بې ځايه مصروفول دي، نو ولې له دې انرژۍ په سم ځای کې ګټه پورته نه کړې. کوچني انسانان د جګړې پر مهال هڅه کوي تاسې د ځان تر بريد راتيټ کړي او دا هغه څه دي چې دوی يې غواړي او که دا کار وکړې ته به هم د دوی په ډله کې وشمېرل شې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په یاد مو وي چې د انسان شخصیت یوازې له هغو کسانو نه څرګندېږي چې ناسته پاسته ورسره کوي، بلکې له هغو کسانو چې لرې ترې ګرځي هم د شخصیت اندازه لګېدای شي.

۲. د نشه يي توکو کارونه

یو له هغو دلایلو چې له مخې یې زه شراب نه څښم دا دی چې غواړم پوه شم څه وخت مې ژوند نبه تېرېږي.

لیډي استهور

د خپلو سفرونو پر مهال راته څرګنده شوې چې د شرابو څښل په یو شمېر هېوادونو کې په یو ډول ملي تفریح او سرګرمۍ بدل شوي. کله چې ته د هغو له څښلو انکار کوې، دوی فکر کوي چې کومه ستونزه لرې. نشه يي توکي په ځانګړي ډول شراب په اوسني وخت کې په ځینو هېوادونو کې موډ ګڼل شوي دي. که له خلکو پوښتنه وکړې چې ولې یې د نشه يي توکو یا شرابو څښلو ته مخ کړې بېلابېل دلایل لري. مثلاً وایي چې یوازې د نمانځنې لپاره یا پلمه کوي چې په دې ډول خپلې ستونزې هېروي. دوی په دې برخه کې د ملګرو پر اغېز اعتراف کوي. ملګري ډېر کله د بېلابېلو جملو او عباراتو په کارولو سره خلک د شرابو څښلو ته هڅوي. مثلا وایي: زما او ستا د ملګرۍ په خاطر او یا هم زما د روغتیا لپاره.

د یوه نا معلوم شاعر شعر دی چې وایي:

په میخانه کې مې ستا د روغتیا په خاطر وڅښل
په کور کې مې هم د څښلو پر مهال ستا روغتیا هیله وه
لعنتي ستا لپاره مې په ځلونو وڅښل
او په دې توګه مې ځان په خپله خراب کړ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نشې پر مهال د موټر چلول په ډېرى هېوادونو کې د مرگ ژوبلې ستر لامل دی. د جيري جانسون د معلوماتو له مخې د امريکا د روغتونونو ټولنې ويلي چې په روغتونونو کې د ثبت نيمايي ناروغانو د ناروغۍ لامل شراب دي.

دغه راز په امريکا کې د خونديتوب د شورا په نوم يوه بنسټ ويلي چې په ۱۹۸۰ زېږديز کال کې په هرو شپېتو ثانيو کې يو کس د شرابو له کبله په رامنځته شويو ټکرونو کې ټپي شوی دی.

اووم گام: له هغه څه سره مينه کول بايد زده کړې چې بايد ترسره شي

د ضروري کارونو له ترسره کولو پيل وکړئ، وروسته هغه کارونه ترسره کړئ چې ممکن نېکاري، په دې توگه به يو وخت متوجه شئ چې ناشوني کارونه ترسره کوی.

اې ټي فرانسيس

ځينې کارونه بايد ترسره شي، ښايي د هغو کارونو ترسره کول زموږ خوښ شي او يا مو خوښ نه شي. مثلاً له ځوانو اولادونو د ميندو مراقبت تل د خوښې وړ عمل نه دی او ان ځينې وختونه ستړی کوونکی کار دی، خو ميندې مجبوره دي دغه کار ترسره کړي. که موږ له کار سره مينه کول زده کړو، ناشوني کارونه به هم شوني شي.

اتم گام: ورځ مو پر مثبتو مسايلو پيل کړئ

ورځ مو پر مثبتو چارو او يا هم د مثبتو مطالبو پر مطالعه پيل کړئ. ترې ښې شپې خوب وروسته زموږ ناخوداگاه ضمير د معلوماتو د جذب لپاره چمتو دی. دغه کار زموږ لپاره د ورځې بنسټ ږدي او له موږ سره مرسته

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوي چې هره ورځ پر مثبتو افکارو پیل کړو. د دې لپاره چې بدلون رامنځته کړئ، اګاهانه هڅو او د خپل ژوند په ځینو برخو کې مثبت فکر او چلند ته اړ یئ. نو راځئ چې هره ورځ د مثبت فکر او چلند لپاره تمرین وکړو، څو مو عادت شي. د هارورډ پوهنتون استاد ویلیم جیمز وايي: «که په ژوند کې د بدلون اراده لرئ، نو باید فوري عمل وکړئ.»

ګټونکي د بايلونکو پر وړاندې

- ګټونکي تل د ځواب اصلي برخه ده --- بايلونکي تل د ستونزې برخه ده
- ګټونکي تل يو پلان لري ----------- بايلونکي تل يو پلمه لري
- ګټونکي وايي: «پرېږده چې درته ترسره يې کړم»--- بايلوونکی وايي «دا زمان دنده نه ده.»
- ګټونکي د هرې ستونزې لپاره حل لاره پيدا کوي ------ بايلونکي په هره حل لاره کې ستونزه پيدا کوي.
- ګټونکي وايي: «ښايي ستونزمنه وي؛ خو شونې ده.» ---- بايلونکي وايي: «ښايي ترسره شي؛ خو ډېر په سختی.»
- ګټونکی چې تېروتنه وکړي وايي: «زما ګناه وه» ----- کله چې بايلونکی تېروتنه کوي وايي: «زما ګناه نه وه.»
- ګټونکي ژمن دي----- بايلونکي وعده کوي
- ګټونکی وايي: «زه باید یو څه وکړم.» --- بايلونکی وايي: «دا کار باید ترسره شي.»
- ګټونکي د ټيم برخه دي ---- بايلونکي له ټيم څخه بېل دي.
- ګټونکي ګټې ويني --- بايلونکي دردونه ويني.
- ګټونکي شونتياوې ويني --- بايلونکي ستونزې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ګټونکي پر ګټه- ګټه باور لري --- بایلونکي باور لري د دې لپاره چې دوی یې وګټي یو بل څوک یې باید وبایلي.
- ګټونکي بالقوه ځواک ګوري ---- بایلونکي تېر وخت ته ګوري.
- ګټونکي هغه څه ته چې وايي لومړيتوب ورکوي ---- بایلونکي هغه څه ته چې لومړيتوب ورکوي وايي يې.
- ګټونکي په ستونزمنو بحثونو کې له ساده کلمو کار اخلي --- بایلونکي د ساده بحثونو لپاره سخت توري کاروي.
- ګټونکي ارزښت لرونکو کړنو ته ژمن دي، خو لږ ارزښت لرونکي هم له یاده نه وباسي ----- بایلونکي پر بې ارزښته شیانو ټینګار کوي؛ خو ارزښت لرونکي ترې پاتې وي.
- ګټونکي د زړه سوي پر فلسفه باور لري «څه شی چې ځانته نه غواړې، د نورو لپاره يې هم غوره نه ګڼې.» ---- بایلونکي بیا له دې فسلفې پیروي کوي: «نورو ته زیان ورسوه، وړاندې له دې چې هغوی زیان درته ورسوي.»
- ګټونکي ځان ته خوښي پیدا کوي --- بایلونکي غواړي چې بل څوک خوښي ورکړي.
- ګټونکي پلان جوړوي او د بریالیتوب لپاره چمتوالی نیسي. دلته مهمه کلمه چمتوالی دی.

د ګټلو لپاره اړتیا وړ پړاوونه

که ماتې وخورئ نبایې ناهیلي شئ؛ خو که هڅه و نه کړئ حتما له ماتې سره مخ کېږئ.

بورلي سیلز

(c) ketabton.com: The Digital Library

راځئ چې دا فصل په هغو عملي طرحو پای ته ورسوو چې وړاندې مو یې په اړه بحث وکړ.

۱. په مثبتو مواردو پسې هڅه وکړئ.

۲. دا مو عادت کړئ چې کارونه مو همدا اوس ترسره کړئ.

۳. پر شته نعمتونو شکر وباسئ.

۴. د ځان لپاره باید د زده کړو دوامدار پروګرام ولرئ.

۵. پر نفس مثبت باور رامنځته کړئ.

۶. هغه کار سره باید مینه ولرئ چې ترسره کوی یې.

۷. ورځ مو پر مثبتو کارونو پیل کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

۱. د پورتينو اتو ګامونو له مخې کوم کارونه دي چې بايد په بيړه يې عملي کړئ؟

- په کور کې
- د کار په ځای کې
- په ټولنه کې

۲. درې هغه برخې لېست کړئ چې غواړئ تاسې خپلو زده‌کړو ته په کې دوام ورکړئ:

۱.......................۲.................۳........................

۳. درې داسې برخې مشخصې کړئ چې همدا اوس غواړئ بدلون په کې پيل کړئ:

۱................ ۲.................. ۳..............................

۴. درې داسې نعمتونه وليکئ چې بيه نه لري:

۱................ ۲.................. ۳............................

۵. درې هغه کارونه لېست کړئ چې غواړئ پر نفس د مثبت باور لپاره يې ترسره کړئ:

۱.............. ۲............... ۳..................................

۶. درې داسې منفي اغېزې وليکئ چې غواړئ ځان لرې ترې وساتئ:

۱................۲.................۳................................

۷. درې داسې کارونه وليکئ چې تاسې ترسره کوئ، په داسې حال کې چې بايد ترسره يې هم نه کړئ:

۱.................. ۲......................۳.........................

۸. که غواړئ چې ورځ پر مثبتو کارونو پيل کړئ، څه بايد وکړئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

١.................٢.....................٣ ....

٩. دری هغه گټې ولیکئ چې له پورتنیو کارونو یې ترلاسه کولی شی:

١........................٢..................٣......................

١٠. ځان ته یو مهالویش وټاکئ او ژمنه وکړئ چې ټول دغه کارونه به ترسره کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بریالیتوب او ماتې په اړه ډېرې خبرې ترسره شوې دي. د بریالیتوب راز کولای شو د بریالیو کسانو د ژوند له کیسو زده کړو. دې ته له پام پرته چې بریالي کسان په کومه زمانه کې اوسېدل او په کومه برخه کې فعال وو، دوی ځینې ګډ خصوصیات لري. بریالیتوب له ځانه ځینې نښې او کلې پرېږدي. که د بریالیو کسانو خصوصیات وپېژنو او عمل وربانديې وکړو موږ به هم بریالي شو. همدې ته ورته بایلونکي او ناکامان هم ځینې خصوصیات لري. که له دغو خصوصیاتو ځان وساتو له ناکامۍ سره به مخ نه شو. سره له دې چې دا خبرې ښایي ډېرې سطحي او ساده ښکاره شي؛ خو حقیقت دا دی چې ډېری حقایق ډېر ساده دي. موخه مې دا نه ده چې اسانه دي، یوازې وایم چې ساده دي.

بریالیتوب څنګه تعریفولی شو؟

څه شی د بریالیتوب سبب کېږي؟ څه ډول بریالیتوب تشخیصولی شو؟

بریالیتوب ځینو ته ښایي د شتمنۍ په معنا وي. ځینې نورو ته ښایي روغتیا، سالمه کورنۍ، خوشبختي، خوښي او ارامي بریالیتوب ښکاره شي. له همدې کبله بریالیتوب داسې موضوع ده چې د خلکو لپاره بېلابېلې معناوې لري. له دې ټولو سره سره زما په باور د بریالیتوب تر ټولو غوره تعریف دا دی: «بریالیتوب د پرله پسې ارزښتمنو اهدافو درک دی.»

ارنل نایتهینګل

راځئ چې دغه تعریف په دقت وارزوو. په تعریف کې د «پرله پسې کلمه» دا مفهوم رسوي چې بریالیتوب یو مسیر دی، نه یوه موخه او له همدې کبله هېڅکله هغې ته نه رسېږو، ځکه کله چې یوې موخې ته ورسېږو، د بلې پر لور ځو، بیا په بله پسې او په همدې ترتیب...

(c) ketabton.com: The Digital Library

د «درک» کلمه د حس کولو په معنا ده او دا ښيي چې بيروني څواک موږ برياليتوب ته نه شي رسولی. زه خپله بايد برياليتوب حس کړم، دا داخلي موضوع ده نه بيروني، له همدې کبله څه شی چې له بيرونه د برياليتوب په توگه يادېږي، دننه ښايي برياليتوب نه وي.

د «د ارزښتمنو» کلمه زموږ د ارزښتونو په نظام پورې اړه لري. يعنې بې ارزښته اهداف د برياليتوب برخه نه ده. پر کوم لوري ځو؟ د مثبتو او که منفي موخو پر لور؟ په حقيقت کې همدا ارزښت دی چې د مسير کيفيت ټاکي او پر هغه څه د اطلاق وړ دي چې معنا دار او د پلي کېدو وړ وي. موخې له دې کبله ارزښت پيدا کوي چې موږ ته د هدفمندۍ حس راکوي. برياليتوب د رضايت له احساس پرته بې گټې دی.

ما ته د برياليتوب کلي نه ده څرگنده؛ خو د ماتې کلي هغه هڅه ده چې د نورو د خوشالۍ لپاره ترسره کېږي.

بيل کازبي

برياليتوب دا نه دی چې د نورو خوښ او د قبول وړ وگرځې. هغه ډله چې زه خپله نه غواړم غړی يې و اوسم، داسې کسان دي چې لېوال دي د نورو له لوري ومنل شي.

تر دې چې د بد خصوصياتو لرونکي پوهان راباندې نيوکه وکړي، غوره گڼم چې د ناپوهو خلکو له نيوکې سره مخ شم.

(زه برياليتوب د «بريالی اوسې» تجلا بولم چې له الهام، هيلې، ناهيلۍ او هڅې ترلاسه کېږي.)

برياليتوب او نېکمرغي له يو بل سره نږدې اړيکې لري. برياليتوب يعنې هغه څه ترلاسه کول چې غواړئ يې او نېکمرغي يعنې د هغه څه غوښتنه چې ترلاسه کوئ يې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بریالیتوب پر وړاندې ځینې خنډونه

خانغوښته

له ماتې وېره

د پروګرام نه شتون

د ټاکلو اهدافو نه شتون

لټې

کورنې مسؤلیتونه

د مالي تأمین بحثونه

د تمرکز نه شتون

د بېلابېلو کارونو ترسره کول

ډېره ژمنتیا

د ژمنتیا نه شتون

د زده‌کړې نه شتون

د پشتکار نه شتون

د لومړیتوب نه شتون

د بریالیتوب پوله

د بریالیتوب پولې ته د رسېدو لپاره باید د ښه والي هڅه وکړو نه د بشپړوالي. د بشپړوالي لپاره هڅه خفګان رامنځته کوي او د ښه والي لپاره هڅه د پرمختګ سبب کېږي. په یاد مو وي هېڅ داسې کار نه شته چې هغه دې په سمه بڼه ترسره نشي. ښايي یو آس یو پر پنځه یا یو پر لس یوه لوبه وګټي. ایا رېښتیا هم دغه آس د نورو په پرتله پنځه یا لس چنده ګړندی دی؟ البته چې نه. د ګټونکي آس د بریالیتوب لامل ښايي د هغه د بدن یوه برخه د بېلګې په توګه پزه وي؛ خو جایزه یې پنځه یا لس برابره ده. آیا دغه کار منصفانه دی؟ څوک ارزښت ورکوي؟ مهمه نه ده، ځکه دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

مسایل ټول د لوبې او د ترسره کولو د بهیر یوه برخه ده. دغه ډول مسایل زموږ په ژوند کې هم د پلي کېدو وړ دي. بریالي کسان د ناکامو کسانو لس چنده هوښیار نه دي، ان د ژوند په ځینو برخو کې ښایي له هغوی څخه وروسته پاتې وي، خو لاسته راوړنې یې لس چنده دي. دا مهمه نه ده چې په هره برخه کې سل فیصده پرمختګ وکړئ. یوازینی کار چې باید ترسره یې کړی له ۱۰۰ بېلابېلو کارونو یو یې په سمه بڼه ترسره کړئ. دغه کار نه یوازې چې اسانه دی، بلکې په خپله بریالیتوب دی.

ستونزې

تاریخ ثباته کړې بریالي او پېژندل شوي کسان وړاندې له دې چې بریالیتوب ته ورسېږي، له ناهیلي کوونکو خنډونو سره مخ شوي دي. دوی بریالي شول، ځکه له ماتو وروسته ناهیلیو ته یې ارزښت ور نه کړ.

فوربس

د بیولوژي ښوونکي پر شاپرک د ورېښمو چنجي د بدلېدو په اړه درس ورکاوه. زده کوونکو ته یې وویل: «شاپرک به په راتلونکو دوو ساعتونو کې له پیلې(غوټې) څخه د راوتلو لپاره هڅه وکړي. پام مو وي چې له هغه سره د راوتلو پر مهال هېڅ راز مرسته ونکړئ.» ښوونکی له دې خبرو وروسته له ټولګي ووت. زده کوونکي ماتل شول او دغه کار ترسره شو. شاپرک له پیلې څخه د وتلو لپاره هڅه کوله. د ښوونکي له خبرداري سره سره د یوه زده کوونکي زړه ورته بد شو او پیله یې ورته ماته کړه او شاپرک په دې توګه له هڅې پرته ترې راووت. شاپرک له ډېرې هڅې پرته له پیلې بهر شو؛ خو تر لږ ځنډ وروسته مړ شو. کله چې ښوونکی ټولګي ته دننه شو زده کوونکو د پېښې کیسه ورته وکړه. ښوونکي د خپلو توضیحاتو پر مهال وویل چې دا د طبیعت قانون دی او له پیلې څخه د وتلو لپاره د شاپرک

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه د هغه د وزرونو له پیاوړتیا او الوت سره مرسته کوي. ده وویل زده کوونکي له شاپرک سره په مرسته هغه له دې هڅې او الوت څخه بې برخې کړ او په پای کې هم مړ شو.

په ژوند کې هم هر شی چې له هڅې پرته ترلاسه شي، ارزښت نه لري. کله چې د والدینو په موقف کې وو، هغه کسان چې ډېره مینه ورسره لرو تر فشار لاندې نیسو؛ خو پر دې نه پوهېږو چې په دغه کار سره هغه څه چې دوی غواړي ورته ورسېږي، د هغوی مخنیوی کوو.

ناڅاپي خنډونه

هغه کسان چې له غیرې مترقبه خنډونو سره مخ شوي، تر هغو کسان ډېر زړور دي چې په ژوند کې له دغه ډول خنډونو سره نه وي مخ شوي. موږ ټول ستونزې لرو ځینې وختونه د همدې ستونزو له کبله له ناهیلۍ سره هم مخ کېږو. ټول خلک له ناهیلۍ سره مخ کېږي؛ خو ګټونکي «بریالي کسان» په دغه ډول شرایطو کې خپل هوډ له لاسه نه ورکوي. انګریزي متل چې وایي: «ارام سمندر هېڅکله مسلکي بېړۍ چلوونکي نه روزي.» هر کار له اسانه کېدو وړاندې سخت وي او له خپلو ستونزو تېښته هم نه شي کېدای. یوازې بایلونکي له ستونزو سره د مخ کېدو پر مهال تسلیمېږي او له خپلو هڅو لاس اخلي.

ډېری خلک په داسې وخت کې چې بریالیتوب ته نږدې وي تسلمېږي. هغوی د وروستۍ کرښې په یوه متری کې منصرف کېږي او ځینې وختونه د لوبې په وروستیو شېبو کې چې د بري لمس ته نږدې وي تسلیمېږي.

راس پروت

(c) ketabton.com: The Digital Library

بریالیتوب څنګه محاسبه کولی شو؟

حقیقي بریالیتوب له دې محاسبه کېږي چې موږ حس کړو خپل کار مو څومره ښه ترسره کړی او خپل هدف ته رسېدلي یو او که نه. بریالیتوب د ژوند د موقعیتونو له مخې نه محاسبه کېږي؛ بلکې پر هغو خنډونو د غلبې له لارې محاسبه کېږي چې موخې ته د رسېدو پر لاره پراته دي.
بریالیتوب په ژوند کې له نورو سره زموږ د چارو د ترسره کولو د ښې له پرتلې نه بلکې، د چارو د ترسره کولو له هغې ښې سره د پرتلې له لارې محاسبه کېږي چې موږ یې د ترسره کولو وړتیا درلوده.
بریالي کسان له ځان سره هم رقابت کوي. بریالیتوب زموږ په ژوند کې د پرمختګ له ښې نه محاسبه کېږي، بلکې له هغو ماتو محاسبه کېږي چې موږ خوړلې او وروسته بېرته پورته شوي یو. په حقیقت کې له ماتې وروسته د پورته کېدو قدرت دی چې بریالیتوب مشخص کوي.

د هر بري کیسه د یوې ماتې کیسه هم ده

ماتې د بریالیتوب لاره ده. ټام واسټون په دې اړه وایي که غواړئ چې بریالي شئ د خپلو ماتو د میزان کچې ته مو ضریب ورکړئ. که تاریخ مطالعه کړو راته څرګنده به شي چې د ټولو بریالیتوبونو کیسه د لویو ماتو کیسه هم ده؛ خو خلک ماتو ته فکر نه کوي. د دوی ټول پام یوازې د کیسې پای ته وي او تصور کوي چې د کیسې اتلان ډېر بختور خلک دي.
راځئ چې د ځینو مشهورو کسانو د ژوند کیسې درته وکړم.
یو مشهور سیاستوال چې په ۲۱ کلنۍ کې یې په سوداګرۍ کې ماتې وخوړله. په ۲۲ کلنۍ کې د ولسي جرګې په ټاکنو کې ناکام شو. په څلوریشت کلنۍ یې بیا په سوداګرۍ کې ماتې وخوړله. شپږویشت کلن و چې خپله کوژدنه یې له لاسه ورکړه. په اوویشت کلنۍ له سختې روحي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ضربې سره مخ شو. په څلوردېرش کلنۍ په يوه سياسي رقابت کې ناکام شو. په پنځه څلوېښت کلنۍ يې بيا په اقتصادي رقابت کې ماتې وخوړله. په اووه څلوېښت کلنۍ کې د لومړي وزارت لپاره په سيالۍ کې ناکام شو. په دوه پنځوس کلنۍ د سنا په ټاکنو کې پاتې راغی او په دوه پنځوس کلنۍ د امريکا په څېر د يوه ستر هېواد ولسمشر شو.

ايا تاسې هغه يو بايلونکی کس ګڼئ؟

هغه کولی شواي چې تسليم شي او له شرم پورته ونه ګوري، خو ده ماتې ته د يوې غلطې لارې په سترګه وکتل نه د يوه بن بست په سترګه.

په ۱۹۱۳ کال کې د «ترېوډي» مخترع لي فارست د څارنوالۍ له لوري په دې تور چې تېراستونکي کلمات يې کارولي د عمومي اذهانو په ګمراه کولو تورن شو. ده د خپل شرکت د ونډو اخيستو لپاره د خلکو د هڅونې په موخه ادعا کړې وه چې دی کولی شي د بشر غږ ټول اتلانتيک ته ورسوي. دی د ټولو خلکو په مخ کې تحقير شو، خو تاسې اوس داسې ځای پيدا کولی شی چې د ده اختراع نه وي ورسېدلې.

د ۱۹۰۳ کال د ډسمبر په لسمه د نيويارک ټايمز ورځپاڼې مسؤل مدير پر رايټ ورونو نيوکه کړې وه. يوازې يوه اونۍ وروسته رايټ ورونو د کيټي هاواک په سيمه کې خپل مشهور پرواز ترسره کړ.

د والت دسني په نوم يو ځوان کاريکاتورست ډېر ځله د ورځپاڼې د مسؤل مدير له لوري رد شو او ان څو ځله ورته وويل چې هېڅ استعداد نه لري. يوه ورځ بلاخره يو عالم هغه ته د څو نقاشيو د رسمولو دنده وسپارله. دی يو ځل موږک ته متوجه شو او دا د «ميکي موز» پيل و.

پورتني ټول مثالونه ښيي چې بريا د ماتې غيبت نه دی؛ بلکې پر ماتو غلبه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

برياليو خلکو ستر کارونه نه دي ترسره کړي، کوچني کارونه يې په سمه ښه ترسره کړي دي.

څلور کلن ماشوم له ښوونځي له ځان سره په جېب کې کاغذ راوړ او مور ته يې وسپاره. په کاغذ کې ليکل شوي وو: «ستا ټامي ډېر ټنبل دی، له ښوونځي يې وباسه.» مور يې د کاغذ تر لوستلو وروسته وويل: «زما ټامي ټنبل نه دی، خپله به يې ورزم.» هماغه ټامي وروسته ټوماس اېډېسن شو. دا مو هېر نه شي چې توماس اېډېسن يوازې دری مياشتې رسمي زده کړې کړې دي.

هنري فورډ چې کله لومړی موټر جوړ کړ، د ريورس ګېر يې په کې له ياده وتلی و.

فکر کوی چې پورتني کسان ناکام دي؟

د سترو بريو ټولې کيسې د سترو ماتو کيسې هم دي. توپير يوازې په دې کې دی چې دغه کسان تر هر ځل ماتې وروسته بېرته پورته شوي او تر پخوا يې په جديت هڅه کړې ده. له خپلو تېروتنو زده کړه وکړئ او کار ته مو دوام ورکړئ.

په ۱۹۱۴ کال کې هغه مهال چې توماس اېډېسن ۶۷ کلن و، فابريکه يې وسوځېده. بيمه يې هم خورا کمه وه. اېډېسن چې نور ځوان نه و، د فابريکې دود ته وکتل او ويې ويل: «په بحرانونو کې ستر ارزښت پروت دی. دوی زموږ ټولو تېروتنې سوځوي. مننه خدايه چې زه کولی شم له سره يې پيل کړم.»

تر همدې پېښې دری اونۍ وروسته يې «فونوګراف» اختراع کړ.

لاندې د برياليو کسانو د ماتې نور مثالونه دي:

- توماس اېډېسن د برېښنا د اختراع پر مهال ۱۰۰۰۰ ځله له ماتې سره مخ شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- هېنري فورډ هم په ۴۰ کلنۍ له ماتې سره مخ شو.
- لي کوکا د دويم ځل لپاره په پنځه پنځوس کلنۍ له دندې لرې شو.
- «یونګ بيتهون» ته ويل شوي وو، چې نوموړی د موسيقۍ ورتيا نه لري؛

خو ده په نړۍ کې د موسیقۍ تر ټولو غوره پارچې په میراث پرېښوودې.

ماته اجتناب ناپذیره ده. ماتې کولی شي د یوه خوځنده ځواک رول ادا کړي او موږ ته تواضع راوښيي. د ماتې په بدل کې به تاسې زړورتيا او پر ماتې د غالبېدو لاره پيدا کړئ.

تر هرې ماتې وروسته له ځانه وپوښتئ: له دې ماتې څه شی زده کړل؟ يوازې په دغه حالت کې به د لارې پر سر پرته ډبره، د زينې په توګه وکارولی شئ.

پر بري د ماتې د بدلولو لپاره موږ مثبت فکر او له تجربو زده کړې ته اړتيا لرو.

هنري فورډ وايي: «که فکر کوې چې ترسره کولی يې شې، کولې يې شې او که فکر کوې نه يې شې ترسره کولی، نه يې شې کولی، نو په دواړو حالاتو کې حق په جانب يې.»

بريا او رفا زموږ د فکر او پرېکړو پايله ده. دا په موږ پورې تړلې ده چې څه ډول فکر دې زموږ پر ژوند مسلط شي.

بریالیتوب تصادفي نه دی، زموږ د ليدلوري پايله ده.

ستره ډالۍ

د بشريت لپاره تر ټولو ستره ډالۍ د فکر کولو وړتيا ده. انسان لکه مرغه الوتلی نه شي، لکه ماهۍ تر اوبو لاندې نه شي تللی او نه هم د شادي په څېر په ونه کې ختلی شي. انسان د عقاب سترګې نه لري او د وحشي پشۍ منګولې او غاښونه هم ورسره نشته.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په فزيکي لحاظ انسان کمزوری دی او کوچنۍ حشره يې وژلی شي. خو حقيقت دا دی چې خدای عادل دی او انسان ته يې ستره ډالۍ ورکړې او دا ډالۍ د فکر کولو وړتيا ده.

انسانان د همدې فکر له لارې داسې چاپيريال رامنځته کوي چې حيوانات نه شي ورتللی.

د خواشينۍ ځای دا دی چې ډېر لږ خلک د هغه بلقوه ځواک په اړه چې لري يې فکر نه کوي.

ناکامي دوه ډوله دي: هغه چې ترسره شوې او هېڅکله يې په اړه فکر نه دی شوی او هغه چې فکر يې شوی، خو ترسره شوې نه دي. هغه ژوند چې پر خپلې وړتيا په کې فکر نه وي شوی، داسې دی لکه له موخې پرته ډزې.

ژوند يوې کفټريا ته ورته دی. مينو اخلې، خپل خواړه غوره کوئ او په بل لاس يې پيسې پرې کوئ. هر هغه شی چې د پيسو پرې کولو وړتيا يې لرئ اخيستلی شئ. که په کفټريا کې دې ته انتظار وباسئ چې نور مو خدمت وکړي، ټول عمر به په تمه پاتې شئ. ژوند هم همداسې دی.

تاسې انتخاب کوی او د بريا لپاره يې بيه هم پرې کوئ.

په حقيقت کې د دې برعکس کيسه هم سمه ده. موږ هېڅکله د بريا بيه نه پرې کوو، بلکې د بريا جايزې لرې کوو. موږ په حقيقت کې د ماتې بيه پرې کوو.

ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی

برخليک د چانس خبره نه ده، بلکې د انتخاب خبره ده؛ داسې څه نه دي چې انتظار ورته وکړئ، بلکې داسې شی دی چې بايد ځان ور ورسوئ.

ويليم جېنېنګس برايان

(c) ketabton.com: The Digital Library

په لومړي نظر داسې ښکاري چې په پورتني عنوان کې تناقض موجود دی. که ژوند له انتخابونو ډک وي، نو د موافقو پوښتنه بیا له کومه شوه؟ ځواب دا دی چې ان موافقه هم یو انتخاب دی. راځئ لږ یې درته توضیح کړم.

ژوند څه ډول له انتخابونو ډک دی؟

کله چې ډېره ډوډۍ خورو، دا په خپله د ځان لپاره غوره کوو چې چاق و اوسو. کله چې د نشې په حالت کې موټر چلوو، د مرګ د ګواښ منل د ځان لپاره غوره کوو. کله چې د نورو خیالو نه ساتو، په دې ډول دا انتخابوو چې نور هم زموږ خیال ونه ساتي. کله چې سګرېټ بلوو، په خپله ځان ته سرطان رابولو.

انتخابونه پایلې لري. په دې برخه کې تر ټولو مهم شی چې باید په یاد یې ولرئ، دا دی چې موږ ټول په انتخاب کې ازاد یو؛ خو کله چې یو شی انتخاب شول، وروسته انتخاب، انتخابوونکی کس کنټرولوي او په حقیقت کې بیا موږ انتخاب نلرو.

د انتخابونو له مخې بریالیتوب څه شی دی؟ د مثبتو انتخابونو ټولګه بریا او د منفي انتخابونو ټولګه ناکامي ده.

ژوند له کلال سره پرتله کولی شو. څنګه چې د هغه زړه وي، له خاورې هغه ډول لوښي جوړوي. دغه ډول موږ هم هر ډول مو چې زړه وي، خپل ژوند جوړولی شو.

ژوند څه ډول له موافقو ډک دی؟

ایا زموږ په ژوند کې هر شی د کنټرول وړ دي؟ نه! ژوند یوازې مېلې او چړچې نه دي، بلکې غم او خواشیني هم په کې شته. ځینې وختونه هر

(c) ketabton.com: The Digital Library

شی بدل شي. ځینې وخت ښه خلک له هر ډول تېروتنې پرته له بدو پېښو سره مخ کېږي.

دوی څه کړي چې له دغه ډول پېښو سره مخ کېږي؟

ځینې انسانان ناقص نړۍ ته راځي. کوم غلط کار يې کړی او څوک پوهېږي؟ موږ خپل والدين نه شو انتخابولی. داسې هم نه شو کولی چې د ځان لپاره د زېږون وخت او ځای وټاکو.

که توپ په ناسمه بڼه درته بانس شوی وي، زه ښښنه غواړم؛ خو دا په تا پورې اړه لري چې څنګه يې لوبوې. موږ هغه کارت چې راته انتخاب شوی نه شو، بدلولی؛ خو پر هغه د لوبې کولو لاره انتخابولی شو.

پر یوه وخت، په یوه سمندر کې زرګونه بېړۍ رواني وي. سره له دې چې باد له یوه لوري وي؛ خو ټولې بېړۍ يوې نقطې ته نه ځي، ولې؟ ځکه چې دوی هغه لوري ته ځي، د کوم لوري په هدف يې چې بادبان برابر کړی وي. همدغه ډول زموږ ژوند هم دی. موږ د باد مسیر نه شو ټاکلی؛ خو دا انتخابولی شو، چې څه ډول خپل بادبان تنظيم کړو.

موږ د ځان لپاره لیدلوری ټاکلی شو، خو تل خپل شرايط نه شو انتخابولی. مثلاً کولی شئ، د یوه قهرمان یا یوه قرباني په څېر چلند وکړئ.

دا زموږ موقعيت نه دی چې بریا ټاکي، بلکې زموږ وضعيت دی. وضعيت څه معنا؟ یعنې زموږ لیدلوری.

د ښنې زرغونې لپاره د باران او لمر دواړو اړتیا ده. زموږ ژوند هم بل ډول نه دی، په هغه کې خوښۍ او غمونه دواړه شته. په هغه کې ښه، بد، رڼا او تیاره ټول شته.

کله چې موږ په سم ډول سختي کنټرول کړو، موږ پیاوړي کېږو. موږ ټولې هغه پېښې چې په ژوند کې ورسره مخ کېږو، نه شو کنټرولی؛خو د هغوی پر وړاندې غبرګون کنټرولی شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

۱. بریالیتوب تعریف کړئ، ستاسې لپاره بریا څه معنا لري؟

....

۲. بریا ته د رسېدو لپاره باید ارزښتمن اهداف ولرئ. درې تر ټولو مهم اهداف مو ولیکئ:

۱.............................. ۲.................... ۳..........................

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه کتونکی یې / ۱۸

pdf formed by:
sayed rahman sadeed
09/13/18

ځلورم څپرکی

د بریالیتوب ځانګړنې

د بریا لار
له باور پرته ورتیا پور دی

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه ځانګړنې چې بریالي کولی مو شي

لومړی: لېوالتیا

د بریالیتوب لپاره تحرک موخې ته د رسېدو له اورنۍ لېوالتیا سرچینه اخلي. ناپیلیون هېل وایي: «د هغه کس مغز چې باور کولی شي، ورته رسېدلی هم شي.»

یوه ځوان له سقراط څخه د بریالیتوب د راز په اړه پوښتنه وکړه. سقراط ځوان ته وویل چې له ده سره سبا د سمندر پر غاړه وګوري. ځوان سبا د سمندر غاړې ته ورغی او له سقراط سره یې ولیدل. سقراط ځوان ته وویل چې له ده سره یو ځای پر سمندر ور ګډ شي. کله چې اوبه د دواړو غاړو ته ورسېدې، سقراط ځوان په اوبو کې ننویست. ځوان هڅه کوله ځان له اوبو راوباسي؛ خو سقراط ټینګ نیولی و. کله چې د هلک رنګ بدل شو، سقراط هغه له اوبو راو ایست. لومړی کار چې هلک ترسره کړ، د یوې ژورې ساه ایستل و.

سقراط له ځوان څخه پوښتنه وکړه: «تر اوبو لاندې چې وې تر ټولو ډېر دې څه شي ته اړتیا احساس کړه؟» ځوان ځواب ورکړ:«هوا»

سقراط ځواب ورکړ: «همدا د بریا راز دی. که رېښتیا بریالیتوب داسې وغواړې لکه په اوبو کې دې چې هوا غوښته حتماً به یې ترلاسه کړې.»

د بریالیتوب په برخه کې بل هېڅ راز نشته، څه شی چې شته هغه اورنۍ لېوالتیا ده. په سوداګرۍ کې موږ دې ته د خېټې اور وایو.

اورنۍ لېوالتیا د ټولو لاسته راوړنو د پیل ټکی دی. لکه لږ اور چې ډېر تودخه نشي تولیدولی، دغه ډول له لږ لېوالتیا د ډېرې پایلې تمه نشي کېدای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم: ژمنتیا

ښه والي او پوهه دوې هغه ستنې دي چې ژمنتیاورباندې ولاړه ده. د دې خبرې تر ټولو غوره تشریح یوه مدیر خپل کارکوونکي ته د وینا پر مهال کړې: «ښه والي تاسې ژمن ساتي، حتی که پیسې هم له لاسه ورکړئ او پوهه تاسې نه پرېږدي چې داسې ساده ژمنه وکړئ.»

د بریا لپاره لوبه ژمنتیا غواړي

د بریا لپاره د لوبې کول له ماتې د بچ کېدو لپاره له لوبې سره ستر توپیر لري. کله چې موږ د بریا لپاره لوبه کوو، په ژمنتیا او تعهد لوبه کوو. په داسې حال کې چې له ماتې د بچ کېدو لپاره لوبه، له کمزوري موقف څخه کېږي. کله چې لوبه د نه بایللو په موخه وي، هڅه کوو چې ناکام نه شو. موږ ټول غواړو بریالي شو؛ خو لږ مو د بریالیتوب لپاره د چمتوالي بیې پرې کولو ته چمتو یو.

کلونه وړاندې د فرانسې د فوټبال ټیم اتل و؛ خو د یوې لوبې په لومړي پړاو کې له ماتې سره مخ شو. کله چې یې لوبه بایلوله، یوه لوبغاړي وویل: «قرارداد مو بایلاوه.»

په همدې لوبه کې د سویلي کوریا ټیم چې د اتلولۍ ډېر مدعي نه و، تر نیمه پایلوبې پورې ورسېد. په نیمه پایلوبه کې یې ماتې وخوړه، خو د نړۍ زړونه یې وګټل. توپیر په څه کې و، یوه یې د ټرون لپاره او بل د خپل هېواد لپاره لوبه کوله. همدا د ګټلو لپاره او له لاسه د نه ورکولو لپاره د لوبې توپیر دی. کله چې د ګټلو لپاره لوبه کوو، هڅول کېږو؛ خو کله چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نه بایللو په موخه لوبه کوو، په ناهیلۍ لوبېږو. د دوی دواړو ترمنځ ډېر توپیر دی.

هېڅ ځای او هېڅکله ایډیال شرایط نشته.

که له یوه لوبډلمشر څخه د ښه او بد ټیم ترمنځ د توپیر پوښتنه وکړئ، ښايي د لوبغاړو د فزیکي جوړښت، استعداد او ورځنیا په اړه لږ څه درته ووايي. ډېر توپیر په احساس کې دی. بریالی ټیم د فداکارۍ حس لري او دغه شی په دوی کې د زیاتې هڅې لامل کېږي. دوی په حقیقت کې د گټلو لپاره پیاوړې لېوالتیا لري.

نوې ننگونې نوی بلقوه ځواک رامنځته کوي. ډېری اتلانو هغه وخت ښه عمل کړی چې لږ چانس د دوی پر وړاندې و. دا په حقیقت کې هغه وخت دی چې دوی د خپل احساس د زېرمو ژورو ته رسېږي.

کله چې خسته کېږم او غواړم بس یې کړم، په دې اړه فکر راسره پیدا کېږي چې زما راتلونکی رقیب به څه کوي. کله چې ووینم هغه لا هم کار کوي، نو زه هم ځان د کار دوام ته مجبوروم. کله چې وینم هغه شاور نیسي، نور هم سخت کار کوم.

ډان گېبل په رېسلنگ کې د سرو زرو د مډال گټونکی

لاسته راوړنه بریالیتوب نه دی؛ بلکې د لاسته راوړنو دوام ته بریالیتوب وايي. ځینې خلک هېڅکله هڅه نه کوي، ځکه دوی له ماتې وېره لري. ان دا هم نه وايي چې په کوم ځای کې دي، ځکه له شاته پاتې کېدو وېرېږي. بېړۍ چې کله اوبو ته مخه کوي، حتما د توپان له وېرې سره مخ کېږي. که له دې وېرې تل په ساحل کې پاتې شي، نو دوی به هېڅکله هغه کار ترسره نکړي د کوم لپاره چې جوړې شوې دي.

د گټلو لپاره او له لاسه د نه ورکولو لپاره د لوبې ترمنځ توپیر په همدې کې دی، چې په دویم حالت کې تاسې ژمن نه پاتې کېږئ او گوانښ نه منئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه کسان چې د ګټلو لپاره لوبه کوي، پر فشار غلبه کوي؛ خو هغوی چې د نه بايللو لپاره لوبه کوي، نه پوهېږي چې څنګه بريالي شي.
ژمنتيا هغه کسان چې د ګټلو لپاره لوبه کوي، د ګټلو لپاره چمتو کوي.
هغه کسان چې د نه بايللو لپاره لوبه کوي، فشار يې انرژي وژني. دغه ډله خلک هم غواړي چې بريالي شي، خو تر دې ډېر له ماتې وېره لري.
دوی خپل انرژي له وېرې پر ماتې مصرفوي، د دې پر ځای چې د برياليتوب لپاره پر چمتوالي يې مصرف کړي.
بايلونکي امنيت غواړي، خو ګټونکي په فرصتونو پسې ګرځي. بايلوونکي تر مرګ ډېر له ژوند څخه وېره لري. ماتې جرم نه دی، خو د هڅې نه کول حتماً دی.

درېيم: مسؤليت منل

هغه دنده چې پر لېوالتيا بدله شي، بلاخره په لذت او خوند بدلېږي. هغه کسان چې مسؤليت منونکي دي، په خپله پرېکړې کوي او خپل برخليک په خپله مشخص کوي.
د مسؤليت په منلو کې د ګواښ منل او حساب ورکونه هم راځي چې ډېر اسانه نه دي. ډېری خلک د مسؤليت منلو پر ځای غوره ګڼي چې د خپل ارام په سيمه کې ژوند وکړي. دوی د دې پر ځای چې په ژوند کې کوم کار وکړي، دې ته منتظر دي چې په ژوند کې څه پېښېږي.
دا په ياد ولرئ چې د مسؤليت منل د حساب شويو ګواښونو منل دي، نه له احمقانه ګواښونو سره غېږې. مسؤليت منونکي کسان ټول مثبت او منفي اړخونه ارزوي او وروسته تر ټولو مناسبه پرېکړه کوي. دوی هېڅ کله ځان د ژوند له کبله د نړۍ پوروړی نه ګڼي.
تاسې کمزوری د پياوړي په کمزوي کولو نه شئ پياوړی کولی.
غريب د شتمن په غريبولو نه شئ شتمن کولی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پور کړو پیسو امنیت نه شئ خوندي کولی.
تاسو له معاش اخیستونکو سره د معاش ورکوونکو په ځپلو مرسته نه شئ کولی.
له یوه کس څخه د نوښت او ازادۍ د اخیستلو له لارې د هغه شخصیت او ورتیا نه شئ جوړولی.
تر ګټلو په ډېرو ځټلو له ستونزو نه شئ خلاصېدی.

ابراهام لېنکلن

د ابراهام لېنکلن پورتنۍ هره څرګندونه د ټولې نړۍ او هر وګړي لپاره صدق کوي.
د کمپنۍ یوه تقاعد شوي مشر تر معیاري خدای په امانۍ وروسته دوه دستمالونه چې پر یوه یې ۱ او پر بل ۲ لیکلي وو، خپل راتلونکي ځای ناستي ته پرېښوودل او ویې ویل: «که په کمپنۍ کې د مدیریت له کړکېچ سره مخ شوې او نه دې شوی حل کولی، لومړنی دستمال به خلاص کړې. که بیا هم له کړکېچ سره مخ شوې، دویم دستمال به خلاص کړې.»
څو کاله وروسته کمپنۍ ریښتیا له کړکېچ سره مخ شوه. د کمپنۍ مشر خپلې الماري ته ورغئ او دستمالونه یې را واخیستل. پر لومړي یې لیکل شوي وو: «ملامت ستا سلف دی.»
څو کاله وروسته بیا کمپنۍ له ورته حالت سره مخ شوه. د کمپنۍ مشر بیا الماري ته ورغی او دستمال یې راواخیست. پر دویم دستمال لیکل شوي وو: «د ځای ناستي لپاره دې دوه دستمالونه چمتو کړه.»
د دې کیسې اخلاقي ارزښت په څه کې و؟ ډېر ساده. بایلونکي تبنتي او پلمې کوي. دوی د مسؤلیت منلو ته لېوالتیا نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورم: سخت کار

«مارک سپایټز» د مونیخ د لامبو په سیالو کې د سرو زورو د اوو مډالونو په ګټلو سره نوی ریکارډ جوړ کړ. زه ډاډه یم چې ځینې خلک به فکر کوي چې دا د نوموړي د بخت ورځ وه. مارک سپایټز په ۱۹۶۸ کال کې په مکسیکو کې هم دری مډاله ګټلي وو. دی له دې سره سره خفه و.

له ۱۹۸۶ څخه تر ۱۹۷۲ پورې نوموړي ۱۰۰۰۰ ساعته تمرین کړی و. که په ریاضي کې تکړه وئ، پوه به شئ چې دا په کال کې ۲۵۰۰ ساعته کېږي او که نوره مو هم مزه وي، بیا به درته څرګنده شي، ده هره ورځ اته ساعته تمرین کړی دی.

که تاسې څلور کاله د ورځې اته ساعته په اوبو کې پاتې شئ، پوستکی به مو ګونځې شي. له دې سره سره هم تاسې فکر کوئ چې هغه بختور دی؟

فکر نه کوم چې بخت د دې لپاره جوړ شوی وي، چې تاسې له دغه ډول حالت سره مخ کړي.

ډېری خلک غواړي چې بریالي شي، خو لږ یې بریالیتوب ته د چمتوالي بیې پرې کولو ته زړه ښه کوي.

که زه او ته هم ۱۰ زره ساعته تمرین وکړو، د اولمپیک په لوبو کې ګډون کولی شو. پوښتنه دلته ده چې موږ دغه کار ته زړه ښه کوو؟

بخت؟ زه د بخت په اړه پر څه شي نه پوهېږم. ما هغه هېڅکله په بانک کې نه دی ساتلی او هغه خلک چې دغه کار کوي، زه ترې ډارېږم. زما لپاره بخت یو بل شی دی او هغه «سخت کار» او دا تشخیصول دي چې کوم فرصت دی او کوم نه دی.

لوسیلې بال

(c) ketabton.com: The Digital Library

برياليتوب داسې شی نه دی چې تاسې يې په تصادف ترلاسه کړئ. هغه ډېر چمتوالی او ځانګړنې غواړي. برياليتوب قرباني او نظم غواړي. په دې برخه کې د سخت کار هېڅ بديل نشته.

هنري فورډ وايي: «څومره چې سخت کار کوې، په هماغه اندازه به بختور وې.»

نړۍ له لېوالو کارکوونکو ډکه ده، ځينې يې غواړي کار وکړي، خو نور يې بيا غواړي چې پرې يې بږدي.

د هالوډې اېن اجرائيوي مشر «کامون وېلسن» څومره ښه ويلي: «زه غواړم نيمه ورځ کار وکړم، دا مهمه نه ده چې دا د ورځې لومړي او که دويم ۱۲ ساعتونه دي.»

هغه کس چې له ډېکشنرۍ څخه د سپېل زده کولو ته نه شي کېناستلی، له سختۍ پرته د کارونو ترسره کولو لپاره خپله ورځتيا هم نه شي لوړولی. مسلکي کسانو کارونه اسانه کړي دي، ځکه دوی په هغه برخه کې چې کار کوي، ځانونه رسولي دي.

معمولي انسانان د خپلې انرژۍ يوازې ۲۵ سلنه يې د کار لپاره ځانګړې کوي. نړۍ له هغو کسانو سره له کرکې لاس اخلي چې تر پنځوس سلنې خپله انرژي کار ته ځانګړې کوي او د هغو لږ او نادرو کسانو لپاره چې خپل کار ته ۱۰۰ سلنه انرژي ځانګړې کوي پر سر ګرځي.

اندريو کارنېج

برياली خلک وايي «څومره ډېر کار» داسې نه وايي «څومره لږ کار»، دوی وايي «څو ساعته اضافه کاري» نه وايي « څومره وختي تللی شم»؟

برياليي خلک پر ثانيو او دقيقو حساب کوي، نه پر ساعتونو. د دوی لپاره هره ثانيه ارزښمنه ده. د وخت ضايع کول په حقيقت کې د ژوند ضايع

(c) ketabton.com: The Digital Library

کول دي. د موسيقۍ د برخې ډېرى مخکښې خبرې هره ورځ په ساعتونو تمرين کوي.

ګټونکي د ګټلو له کبله بښنې ته نه اړ کېږي، ځکه دوی سخت کار ورته کړى وي.

هر هغه شی چې نن موږ خوند ترې اخلو، د يوه کس د سخت کار پايله ده.

د ځينو خلکو د کار پايله څرګنده؛ خو د نورو بيا نه ښکاري، ولې په پاى کې دواړه مساوي وي. پر خپل کار مو افتخار وکړئ او کله مو چې فرصت پيدا کړ، د نورو د سخت کار ستاينه وکړئ.

که سم او سخت کار وکړئ، تاسې به هم د خپلې پروژې د بشپړېدو خوند وڅکئ.

ځينې وختونه ښايي نور ستاسې ستاينه وکړي، خو په ياد ولرئ چې د رضايت سرچينه دننه ده.

ځينې خلک د «غير مولد» او اضافي وخت ترمنځ توپير نه شي کولى. غير مولد وخت ضايع شوى او غلا شوى وخت حسابېږي؛ خو اضافي وخت ګټل شوى وي. له اضافي وخت څخه مو خوند واخلئ او انرژي مو زياته کړئ.

غيرمولد وخت زموږ انرژي کمزورې کوي. د کار ځنډول غيرمولد وخت دى.

د ژوند تر ټولو غوره ډالۍ چې موږ ته يې ورانديې کوي، د يوه ارزښتمن شي لپاره د سخت کار ترسره کولو فرصت دى.

تيوډرو روزويلټ

سخت کار په خپل ذات کې پيل او پاى دواړه دى. څومره چې يو کس سخت کار کوي، په هماغه اندازه ښه احساس کوي او کله چې ښه احساس کوي، نو سخت کار هم کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له سخت او ښه کار پرته یوه عالي مفکوره هم بې ارزښته ده. په دې اړه هم باید له طبعیت څخه زده کړو.

مرغابۍ چې تر اوبو لاندې څومره ډېرې پښې ووهي، په هماغه اندازه ډېره د اوبو پر سر پاتې کېدای شي.

د بریالیتوب په برخه کې جادویي امسا نشته. په حقیقي نړۍ کې بریالیتوب د ترسره کووونکو په نصیب کېږي، نه د کتونکو.

طبعیت الوتونکو ته خواړه ورکوي، خو د دوی په ځالو کې نه. په دې نړۍ کې هېڅ شی اسانه نه دي.

حتی کوچنۍ لاسته راوړنې هم سخت کار ته اړتیا لري. یو خورا کوچنی ښه کار هم تر یوې سترې ارادې غوره دی. دا ښه خبره نه ده، خو واقعیت همدا دی.

ډېر کله به مو اورېدلي وي چې وايي سخت کار مه کوئ، په هوښیارۍ کار وکړئ. په هوښیارۍ کار یعنې څه معنا؟ دا معنا چې د نورو له تېروتنو زده کړئ، ځکه زموږ ژوند له خپلو تېروتنو د زده‌کړو لپاره ډېر لنډ دی.

موږ اړیو چې خپلو موخو ته د رسېدو تګلارې او لارې چارې پیدا کړو.

پنځم: شخصیت

د دې پر ځای چې بریالی شې، هڅه وکړه چې د ارزښتونو مېړنی شې.

البرټ انشټین

شخصیت د انسان د ارزښتونو، باورونو او چلند ټولګه ده. د انسان شخصیت د هغه په افکارو او چلند کې منعکس کېږي. که غواړئ چې بریالي شئ شخصیت مو جوړ کړئ. جورج واشنګټن وايي: زه هیله من یم چې د تل لپاره د ارزښتمن لقب ساتلو ځواک او وړتیا ولرم. زما په باور تر ټولو ارزښتمن لقب. دا دی «هغه یو صادق انسان و.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا تاکنې او عامه ذهنیت نه دی، بلکې د یوه رهبر ځانګړنه ده چې غواړي تاریخ جوړ کړي.

د بریالیتوب لاره له دامونو ډګه ده. په دغو دامونو کې له لوېدو د خلاصون لپاره ښه شخصت او ډېرو هڅو ته اړتیا ده. یوه له دغو شخصیتي ځانګړونو د زړه ماتوونکو نیوکو پر وړاندې درېدل دي.

شخصیت یو ترکیب دی

شخصیت د دریو هستو یو ترکیب دی:

بشپړوالی، احترام او مسؤلیت منل. تر دې دریو پرته په شخصیت کې نور ټول مثبت ارزښتونه او چلندونه لکه صداقت، وفاداري، درک کول، اعتقاد، زړورتیا او خلوص مرستندوی دي. پورتنۍ ټولې ځانګړنې زموږ د شخصیت د اصلي هستو له لارې پیاوړې کېږي.

شخصیت تر ځانګړنو ډېر ژور دی.

ځینې وخت په ژوند کې له سترو لاسته راوړنو سره سم، بایلل پیلېږي. د بریالیتوب د ثبات لپاره اړتیا ده چې ځاني نظم، توازن، تواضع او ژمنتیا ولرو.

ځینې خلک پر دې ښه پوهېږي چې څنګه بریالي شي، خو کله چې بریا ته ورسېږي، د هغه په تنظیم پورې حیران وي. له همدې کبله شخصیت او ورتیا دواړو ته اړتیا ده. وړتیا به مو بریا ته ورسوي او شخصیت مو بریالي ساتي.

موږ باید هغه ډول چې زړه مو غواړي د ځان ښکاره کولو هڅه ونه کړو، بلکې باید ځان هغه ډول جوړ کړو چې زړه مو غواړي.

د شخصیت جوړول له ماشومتوبه پیلېږي او د مرګ تر ورځې دوام پیدا کوي. دا په یاد ولرئ چې شخصیت بریالیتوب ته اړ نه دی، خو بریالیتوب

(c) ketabton.com: The Digital Library

دقیقاً هغه ډول لکه یو بڼوال چې په خپل بڼ کې د هرزه بوټو د مخنیوي لپاره د سمو بوټو کرولو ته اړ دی، دغه ډول موږ د خپل شخصیت جوړولو او پراختیا ته اړ یو.

جان اېف کینېډي وایي هغه مهال چې کارونه په سمه بڼه پر مخ نه ځي، د یوه کس چلند د هغه د شخصیت ځرګندونه کوي. کله مو چې ژوند او کارونه په سمه بڼه روان وي، دا اسانه ده چې منطقي، صداق او ښښونکي و اوسو؛ خو کله چې کارونه ناسم او تر فشار لاندې وو، ځیني خلک سم فکر نشي کولی له همدې کبله خپل زړه پر شاوخوا کسانو تشوي، په داسې حال کې چې نور سم فکر کوي او له شاوخوا کسانو سره په احترام چلند کوي.

شپږم: مثبت فکر او باور

مثبت فکر او باور کول څه دي؟

مثبت فکر کول په دې معنا چې یو کس پر حل‌لاره او بریا تمرکز کوي او مثبت باور کول یعنې دا چې یو کس د دې لپاره چې بریالی کېږي، دلایل ولري.

د مثبت فکر کولو او مثبت باور ترمنځ څه توپیر دی؟

یو ناسم تصور موجود دی چې په مثبت فکر کولو سره په ژوند کې هر شی ممکن دي. دا توپیر نه کوي چې زه څومره مثبت فکر کوم؛ خو زه نشم کولی چې د ګردو (بډوډو) عملیات وکړم او بیا په دې تمه هم و اوسم چې عملیات شوی کس دې ژوندی پاتې شي. له همدې کبله حقیقت دا دی

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې یوازې مثبت فکر کول بریا نشي تضمینولی. اصله خبره دا ده چې مثبت فکر کول او مثبتې هڅې د بریا لپاره زموږ فرصت زیاتوي.

د بېلګې په توګه «محمد علي کلې» عادت درلود کله به چې د لوبې میدان ته روانېده فکر به یې کاوه: «زه تر ټولو پیاوړی یم، زه قهرمان یم، زه تر ټولو پیاوړی یم زه اتل یم.»

ده هېڅکله داسې نه ویل چې زه هیله من یم چې ویې ګټم. ده عادت درلود چې ځان له رواني اړخه پیاوړی کړي. مثبت فکر کول او مثبت رواني حالت دغه ډول وي. کله به یې چې خپل رقیب ته کتل ویل به یې: «ته کمربند لرې؛ خو زه اتل یم.» دی وړاندې له دې چې په میدان کې اتل شي، له میدان د باندې په خپل ذهن کې اتل و. ښه نو دا باید یاده کړو چې هغه هېڅکله په چیغو نه دی اتل شوی.

داسې هم نه وه چې هغه یوازې مثبت فکر کاوه او نور کرار په کور کې ناست و او تلوېزیون یې کاته. هغه تل په میدان کې و او د بوکس خلتې ته یې سوکان نیولي وو.

د نوموړي د مثبت فکر کولو ملاتړ د هغه مثبتو اعمالو کاوه او دغه کار د دې لامل شوی و چې نوموړی پر خپلې بریا باوري شي. مثبت فکر کول د یوه عملي پلان بشپړوونکې برخه ده، نه د هغه بدل.

کله چې یو کس پر خپله بریا د باور لپاره دلایل ولري، همدې ته مثبت باور وایي.

په ژوند کې د بري لپاره وړتیا او لېوالتیا دواړو ته اړتیا ده. دغه دواړه له یو بل پرته کار نشي کولی؛ خو د دواړو ترمنځ لېوالتیا لږ تر وړتیا مهمه ده. وړتیا ارزښت لري؛ خو کله چې تاسې له له ماتې سره مخ کېږئ، لېوالتیا ده چې تاسې بېرته راپورته کوي او یو ځل بیا هڅه کوئ، همدا یو ځل بیا هڅه په حقیقت کې د بریا ښنده ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مثبت باور تر مثبت فکر کولو ډېر مهم دی، ځکه هغه څوک پر دې پوهېږي چې مثبت فکر به کار ورکړي.
مثبت باور د فکر داسې بڼه ده چې له چمتوالي رامنځته کېږي.
که په ریښتیا خپلو افکارو ته غوږ نیولی شئ، وګورئ چې هغه مثبت دي او که منفي؟ خپل ذهن مو د بریا او که د ناکامۍ لپاره پروګرام کړی؟
د مثبت لیدلوري لرل او تحرک هغه انتخاب دی چې موږ یې هره ورځ کوو.
په مثبته بڼه ژوند کول اسانه نه دي؛ خو تر منفي ژوند کولو سخت هم نه دي. که د دواړو ترمنځ د انتخاب خبره شي، زه به مثبت ژوند غوره کړم.
مثبت فکر او مثبت عمل به له تاسې سره مرسته وکړي چې له خپلو وړتیاوو اعظمي استفاده وکړئ.
له مثبت عمل پرته د مثبت فکر لرل له یوه هیلمن خوب پرته بل هېڅ هم نه شي ګڼل کېدای.

اووم: تر راکړې ډېره ورکړه

په یوه پروګرام کې مې سلګونه کسانو ګډون کړی وو. په دغه سیمینار کې د بېلابېلو مسلکونو خلک لکه ډاکټران، محاسبان، وکیلان، انجنیران، تخنیکران او نور شامل وو. همدا چې د سیمینار ځای ته دننه شوم ومې ویل: «د بشریت په تاریخ کې هېڅ وخت په ژوند کې بریا دومره اسانه نه وه لکه نن چې ده. مسلک ته له پام پرته موږ رقیب نلرو.»
دا خبره مې دوه ځله له ځان سره تکرار کړه. یوه کس پوښتنه رانه وکړه چې ولې رقیب نه لرو؟ ما له ده څخه پوښتنه وکړه: «څو داسې کسان پېژنې چې تر هغو پیسو چې ورکول کېږي، یو څه زیات کار وکړي.»
ده ځواب راکړ: «په سختۍ که داسې څوک پیدا شي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه زیاته کړه: «ډېر خلک ان په هغه اندازه چې پیسې ترلاسه کوي، کار نه کوي. دویمه ډله یوازې د خپلو پیسو په اندازه کار کوي، خو دا چې تر پیسو ډېر کار وکړي، خورا کم دي.»

وروسته ما ځواب ورکړ: «مسلک ته له پام پرته که دې کټګورۍ ته راغلې، بیا دې نو ماته رقیب را وښیه.»

تاسې حتی نن یو ښه وکیل، محاسب، تخنیکر او نلدوان نه شئ پیدا کولی. د پوښتنې ځای اصلا دلته دی چې تاسې څومره چمتو یئ تر هغو پیسو چې ترلاسه کوی یې یو څه ډېر کار وکړئ؟

که په تاریخ کې تر ټولو د ډېرو بریالیو کسانو او بنسټونو ژوند وګورئ، دوی ټولو پر همدې یوه اصل کار کړی دی: «زه باید هر وخت خپلې کورنۍ، ټولنې او بنسټونو ته تر راکړې ډېره ورکړه ولرم.»

که د دغه اصل پر اساس ژوند وکړو، رقیب به له کومه شي. په دغه ډول حالت کې موږ تر ټولو ستر رقیب کېږو.

اوس به نو تاسې ته سوال پیدا وي چې ولې باید ډېر کار وکړو؟

تر معاش د ډېر کار ګټه:

- په دې ډول مو ارزښت لوړېږي، دې ته له پام پرته چې په کومه برخه کې او چېرې کار کوئ.
- پر نفس باور مو زیاتېږي.
- خلک تاسې ته د یوه رهبر په سترګه ګوري.
- نور پر تاسې باور پیلوي.
- رئیسان مو تاسې ته درناوی پیلوي.
- ستاسې په مشرانو او مامورینو دواړو کې د فداکارۍ لامل کېږي.
- همکاري پراخوي.
- د ویاړ او رضایت لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که له یوه سړي سره هم کار کوئ، د خدای لپاره له هغه سره کار وکړئ.

کېم هوبارډ

هغه کسان چې په دې فلسفه ژوند کوي، په هر ځای کې د قدر وړ دي، دې ته له پام پرته چې عمر او تجربه یې څومره ده او یا په کومه برخه کې کار کوي.

دوی:

- له خار پرته کار کوي.
- وخت پېژندونکي او محتاط دي.
- په احتیاط غوږ نیسي او په دقت کړنلارې عملي کوي.
- حتا که په بیړني حالت کې هم د کار غړ وربانډې کېږي، شنډې یې نه څرېږي.
- د ماموریت پر ځای د پایلو طرفداران دي.
- بشاش او باادبه دي.

کله چې یو کار ترسره کوئ، له ځانه وپوښتئ: «څه ډول د هغه څه چې ترسره کوم یې ارزښت لوړولی شم.» دغه راز وپوښتئ: «څه ډول د نورو خلکو ارزښت لوړولی شم.»

د بریالیتوب کلی په څلورو کلمو کې خلص کېدای شي:

« او، وروسته، ځینې، ډېر»

ګټونکي هغه کار ترسره کوي چې باید ترسره یې کړي او وروسته ځینې نور کارونه هم ترسره کوي. ګټونکي خپل مسؤلیت پر ځای کوي او وروسته تر مسؤلیت ډېر کارونه هم کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکی یې/۹۷

ولې ځینې داسې کسان چې ښه استعداد او مسلکي وړتیاوې لري ناکامېږي؟

له دې ګبله چې دوی یوازې په دې کې تخصص کوي چې شیان ولې سم کار نکوي او په دې توګه د منفي انرژۍ یوه زېرمه جوړوي. د دوی دې ته پام نه وي چې ژوند یې په ناکامۍ کې تېرېږي. دوی یوازې په هغه وخت کې خپل رقیبان له منځه وړلی شي چې تر ورکول کېدونکو پیسو ډېر کار وکړي.

پام مو وي چې لیډلوری تر استعداد او رتبو ډېر مهم دی.

اتم: د استقامت ځواک

له ما ډېر کله پوښتنه کېږي چې که د بریالیتوب لپاره یوازې یوه ځانګړنه کافي وي، هغه به څه وه؟ زه تل دغه ډول پوښتنو ته داسې ځواب ورکوم: «تر ټولو لومړی خو دغه ډول یوه ځانګړنه نشته. بریالیتوب د ځانګړنو یوه ټولګه غواړي؛ خو که دغه ډول یوه ځانګړنه وي، زه داسې فکر کوم چې هغه به استقامت و.»

ټول هغه کسان چې بریالي شوي، د تداوم ځانګړنه یې درلوده.

کالوین کولج وایي:

هېڅ شی د استقامت ځای نه شي نیولی، حتی استعداد؛ هېڅ شی دومره عام نه دي، لکه با استعداده ناکامان. نبوغ هم د استقامت ځای نه شي نیولی. په دې اړه یو متل دی چې وایي هزار پېشه یې بې روزي. زده کړې هم دا کار نه شي کولی؛ نړۍ له لوستو بې سرپرستانو ډکه ده. استقامت او تشخیص قادر مطلق دي.

بریا ته د رسېدو سفر اسانه نه دی، بلکې له ګټو ستونزو ډک دی. ګټونکي د دغو ستونزو پر وړاندې مقاومت کوي او پر ستونزو د غلبې لپاره غوره حل لاري لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له مشهور پیانو غږوونکي «پریتز کریسلر» څخه یې پوښتنه وکړه چې ته ولې دومره ښه پیانو غږوې؟ ایا ډېرې ښې طالع لرې؟ ده ځواب ورکړ: «دا د تمرین پایله ده.»

که د یوې میاشتې لپاره تمرین ونکړم، بیا نو د توپیر په اړه له اورېدونکو پوښتنه وکړئ. که یوه اونۍ تمرین ونکړم، ان زما ښځه به تاسې ته د توپیر په اړه وواییي. حتی که یوه ورځ تمرین ونکړم، زه به خپله تاسې ته د پیانو غږولو توپیر وواییم. د دې کیسې پیغام څه دی؟ استقامت او دوام.

استقامت د ژمنتیا پایله ده او د عزم سبب کېږي.

استقامت هغه پرېکړه ده چې په حقیقت کې یې تاسې د هغه څه د بشپړولو لپاره کوئ چې پیل کړي مو دي.

کله چې خسته وو له ورایه ښکارو، خو گټونکي بیا خستگي تحمل کوي.

که د سپورټ له یوه اتل څخه پوښتنه وکړئ، هغه به حتما په ځواب کې درته وواییي چې درد یې زغملی او هغه کار یې پای ته رسولی چې پیل کړی یې دی.

ډېری هغه کسان چې ناکام شوي، یو شی په ښه بڼه پیلوي، خو پای ته یې نه شي رسولی. بې هدفه ژوند انسان بې ارادې کوي. هغه کس چې په ژوند کې هدف نه لري، هېڅکله استقامت نه شي کولی.

۹: پر خپلو کړونو ویاړ

په نننۍ نړۍ کې پر خپل کار افتخار په سخت کار او هڅو کې نغښتی. هېڅ کار په خپله نه ترسره کېږي. هغه کس چې ناهیلی شوی وي، په لنډو لارو پسې گرځي. له دغه شي باید ډډه وشي، دا مهمه نه ده چې وسوسه څومره لویه ده.

پر خپل کار ویاړ د غرور په معنا نه دی. په حقیقت کې دغه ډول افتخار په کار کې د لوړو معیارونو او تواضع څرگندونه کوي..

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کار او کارکوونکي ځانګړنې له يو بل څخه د بېلېدو وړ نه دي.

په نيم زړه هڅې د نيمګړو پايلو سبب نه کېږي، بلکې هېڅ پايله نلري.

له دريو تنو چې خښتې يې جوړولې لاروي پوښتنه وکړه چې دوی څه شی کوي؟ لومړي يې ورته وويل: «نه وينې چې زه کوټه جوړوم.» دويم ځواب ورکړ: «نه وينې چې خښتې تويوم.» درېيم ځواب ورکړ: «زه يوه مجلله ودانۍ جوړم.»

دلته دريو تنو يو ډول کار ترسره کاوه، خو هره يوه يې له خپل کار څخه بېلابېلو تمې درلودې. دوی دريو واړو د خپل کار په اړه متفاوت ليدلوري درلودل. پوښتنه دلته ده چې د دوی ليدلوري د دوی پر کړنو هم اغېز لري او که نه؟ ځواب څرګند دی چې هو. هغه کسان چې پر خپل کار وياړي، د کار لپاره تر نورو لوړ معيارونه ټاکي.

تر ټولو غوره پايلې هغه وخت ترلاسه کوي چې کارکوونکي پر خپل کار وویاړي.

کار کوونکي پر خپل کار وياړ کولی شي، دا مهمه نه ده چې دغه کار د موټرو مينځل دي، جارو کول دي او که د کورنو رنګمالي.

د سبا ورځې لپاره تر ټولو غوره بيمه نن د سم کار ترسره کول دي.

ميخايل اېنجلو پر يوه مجسمه ډېرې ورځې کار وکړ. تر ډېرو ورځو کار وروسته د مجسمې د جوړولو په برخه کې په لږو بدلونونو رامنځته کولو وتوانېد. يو کس چې د ميخايل د دغه کار شاهد و؛ ورته وويل ولې بې ځايه دومره ځان په تکليف کوي؟

ده ځواب ورکړ: «کوچني کارونه د بشپړوالي لامل کېږي او بشپړوالی کوچنۍ خبره نه ده.»

که له يو کس څخه وغوښتل شي چې کوڅې جارو کړي، دی بايد کوڅې داسې جارو کړي لکه ميخايل اېنجلو چې نقاشي کوله، يا داسې لکه بودوين چې موسيقي کمپوز کوله او يا هم داسې لکه شکسپير چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

شعرونه لیکل. که دغه کس کوڅې په همدې ښه پاکې کړي، له کوڅې تېرېدونکي کسان به ودرېږي او وبه وایي چې دلته یو ستر چاروګی اوسېده چې خپله دنده یې په سمه ښه ترسره کوله.

مارټین لوتر کېنګ

په ښه بڼه د کار ترسره کولو حس په خپله یو بدیل دی. دا غوره ده چې کوچني کارونه په سمه بڼه ترسره کړئ، نسبت دې ته چې ستر کارونه نیمګړي ترسره کړئ.

لسم: شاګردي، ته لېوالتیا- ځان ته مو لارښود پیدا کړئ

که بګوان او ښوونکی «ګورو» یو ځای سره ودرېږي، زده‌کوونکی باید چا ته لومړی سلام وکړي. د هندي کلتور له مخې ځواب ښوونکي ته سلام دی، ځکه د هغه له لارښوونې او مرستې پرته به زده کوونکی هېڅکله له بګوان سره نه و مخ شوی.

ښوونکی یا لارښوود هغه کس دی چې د هغه له ادراک څخه ستاسې وړاندوینه جوړېږي. د داسې یوه کس په هڅه کې و اوسه چې ستا لارښوونه وکړي؛ خو لارښود باید په احتیاط انتخاب کړئ.

ښه لارښود به تاسې رهبري او لارښوونه به درته وکړي، خو بد لارښود مو ګمراه کوي. لېوال زده‌کوونکي و اوسئ، ځکه دغه ډول زده‌کوونکي له خپلو ښوونکو تر ټولو غوره پایله ترلاسه کوي.

سم لارښود تاسې ته د ښنبلو لپاره څه نه درکوي، بلکې تنده درکوي. دوی تاسې ته ځواب نه درکوي، بلکې پر هغه لاره مو برابروي چې تاسې ځواب ترې موندلی شي.

له یوه داسې کس نه چې تازه له ساینس نه فارغ شوی و، پوښتنه وشوه چې څه مهارتونه لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

فارغ شوي کس وويل: «زه د ساينس استاد يم.» وروسته همدا پوښتنه د هغه له پروفيسور څخه وشوه. پروفيسور ځواب ورکړ: «زه د ساينس شاګرد يم.» څومره د حيرانتيا وړ. هېڅوک تر څو چې ښه شاګرد نشي، غوره ښوونکی نه شي کېدای.

د برياليتوب د اړتيا وړ ځانګړنې لري؟

ايا موږ ټول داسې ځانګړنې لرو چې د برياليتوب لپاره ورته اړ يو. ځينې خلک فکر کوي چې نه يې لري. دغه ډله خلک په وسط کې پاتې او ناکامېږي؛ خو دا سمه لاره نه ده.

موږ ټول هغه ځانګړنې چې په دې څپرکي کې اشاره ورته وشوه لرو. ښايي دغو ځانګړنو دومره پراختيا نه وي موندلې چې ته يې غواړې، خو شته دي. تر دې چې ښايي فکر وکړې چې دا ځانګړنې هېڅ نه لرئ؛ خو کله يې چې تشخيص کړئ، ژوند به مو بدل او مثبت شي.

د برياليتوب اړتيا وړ ځانګړنې ځينې وخت داسې وي، لکه ستاسې په حويلۍ کې چې يو ميليون ډالر خښ وي، خو تاسې ترې خبر نه وی. د همدې بې خبرۍ له کبله تاسې له دې پيسو ګټه نه شئ پورته کولی. کله چې تاسې دغه ځانګړنې تشخيص کړئ فکر او چلند به مو بدلون ومومي.

موږ ټول پټې خزانې لرو. هغه څه چې بايد ترسره يې کړو دا دي چې دغه خزانې وسپړو او ګټه ترې پورته کړو.

د برياليتوب په اړه لنډمهالی کورس:

- د برياليتوب لپاره لوبه وکړئ نه د دې لپاره چې ناکام نه شئ.
- د نورو له تېروتنو زده کړه وکړئ.
- د لوړو ارزښتونو له لرونکو کسانو سره ناسته پاسته وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکی يې/۱۰۲

- د پرېکړې پر مهال لوی تصوير په ذهن کې ولرئ.

عملي پلان

۱. دری هغه شيان لېست کړئ چې ژمنه کوئ تر راکړې به ورکړه په کې زياتوئ:

کورنی: ۱..................... ۲..................... ۳..............

مشتريان: ۱.............. ۲..................... ۳...............

کارځای: ۱............... ۲..................... ۳...............

ټولنه: ۱................... ۲..................... ۳..............

۲. د ژوند پر وروستيو دريو کلونو مو فکر وکړئ او هغه شيان وليکئ چې له تېروتنو او ماتو مو زده کړي:

الف: ماتې ....

زده کړه..

ب: ماتې...

زده کړه..

ج: ماتې...

زده کړه..

۳. پرېکړه وکړئ چې د برياليتوب پر هره کلی، به چې په دې فصل کې مو ولوسته څه ډول کار کوئ:

لېوالتيا، د مسؤليت منل، شخصيت، تر راکړې ډېره ورکړه، پر کار وياړ، ژمنتيا، سخت کار، مثبت فکر کول، استقامت، شاګردی ته لېوالتيا

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه شی مو د لارې خنډ دي؟

که مو موټر په داسې حال کې چې بریک نیولی وي وچلوئ، څه به پېښ شي؟
مسلماً چې ګړندی به نشي، له دې کبله چې بریکونه یې د ګړندیتوب مخه نیسي او که خپل دغه کار ته ډېر دوام ورکړئ ښایي ماشین یې بچ شي او که دغه کار و نشي لږ تر لږه ماشین یې ګرمېږي او په دې توګه تر فشار لاندې راځي. تاسې دلته دوه انتخابه لرئ. یا به پر اکسلېټر زور کوئ او د ماشین د بچ کېدو خطر به منئ او یا به هم له بریکه څخه د پښې په لرې کولو سره موټر ته د چټکۍ اجازه ورکوئ. دا له ژوند سره د پرتلې لپاره ښه مثال دی، ځکه موږ ډېری په داسې حالت کې ژوند کوو چې د عاطفې او احساس پر بریکونو مو پښې ایښې دي. دغه بریکونه کوم دي؟ دغه بریکونه هغه عوامل دي چې بریالیتوب ته د رسېدو لپاره ستاسې پر وړاندې خنډ دي. له دغو بریکونو د خلاصون لار د فکر د مثبتې بڼې جوړول، پر نفس اعتماد رامنځته کول او د مسؤلیت منل دي.
هغه عوامل چې بریالیتوب ته زموږ د رسېدو مخه نیسي.

ژوند لس ګېره بایسکل ته ورته دی او موږ ډېر داسې ګېرونه لرو چې هېڅ کله مو ګټه ترې نه ده پورته کړې.

چارلز شولتز

شل داسې عوامل دي چې نه پرېږدي تاسې بریالیتوب ته ورسېږئ. پر دغو عواملو د غلبې له لارې کولی شئ هغه بریکونه چې بریالیتوب ته ستاسې د رسېدو مخه نیسي له منځه ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱. د ګواښ منلو ته نه لېوالتيا

بريالیتوب ته رسېدل د شمېرل شويو ګواښونو منل دي. د ګواښ منل په حماقت قمار وهل يا غيرې مسؤلانه چلند نه دی. ډېری خلک د ګواښ منل او غير مسؤلانه چلند سره غلطوي. دغه ډول افراد چې کله له منفي پايلې سره مخ شي بيا خپل بخت ملامتوي. د ګواښ منل نسبي دي. د خطر يا ګواښ معنا له يوه کس څخه بل کس ته توپير کوي او دا ښايي د روزنې پايله وي. که دوې ډلې غره ختونکي په نظر کې ونيسو چې يوه ډوله يې تجربه کاره او مسلکي غره ختونکي دي او بلې ډلې يې نوی په دې برخه کې کار پيل کړی دی، غره ته پورته کېدل دواړو ډلو ته له ګواښه ډک کار دی؛ خو د مسلکي او باتجربه غره ختونکو لپاره دا په غيرې مسؤلانه ډول د ګواښ منل نه دي. په مسؤلانه ډول د ګواښ منل په زده‌کړو، روزونه، دقيقې مطالعې، ډاډ، جرئت او جديت پورې تړاو لري او دا هغه عوامل دي چې له وېرې سره د مخ کېدو په حالت کې تاسې ته د سم عمل جرئت درکوي. يو کس ښايي له دې وېرې چې تېروتنه به وکړي، هېڅ کار نه کوي، خو دی په دې نه پوهېږم چې تر ټولو لويه تېروتنه يې د هېڅ کار نه ترسره کول دي.

ډېری فرصتونه د دوه زړي توب له کبله له لاسه وځي. ګواښ ومنئ؛ خو قمار مه وهئ. ګواښ منونکي په رڼو او خلاصو سترګو د موخې پر لور حرکت کوي؛ خو قماربازان بيا په تياره کې حرکت کوي.

سړي له يوه بزګر نه پوښتنه وکړه چې په دې فصل کې يې غنم کرلي؟ بزګر ځواب ورکړ نه. سړي پوښتنه ترې وکړه چې ولې؟ ده وويل: «وېرېدم چې ښايي باران و نه اوري.» سړي پوښتنه وکړه: «جوار دې کرلي؟» ده وويل: «نه وېرېدم چې افات به يې ووهي.» سړي وويل: «نو څه شی دې کرلي؟» بزګر ځواب ورکړ: «هېڅ، احتياط مې وکړ او څه شی مې و نه کرل.»
ګواښونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

خندا د احمق ښکارېدلو د ګواښ منل دي.
ژړا د احساساتي ښکارېدلو د ګواښ منل دي.
د پیاوړتیا لپاره هڅه د نورو د دخالت خطر منل دي.
د احساساتو د بیان پر مهال د خپل ځان د افشا کېدو خطر دی.
نورو ته د خپلو اړیاوو د ویلو پرمهال د هغوی د لاسه ورکولو وېره شته.
مینه کول، له مقابل اړخه د نفرت ګواښ له ځان سره لري.
کله چې هڅه کوی په حقیقت کې د ناکامۍ ګواښ منئ.
پر ګواښونو باید بریالي شی، ځکه په ژوند کې تر ټولو ستر ګواښ او ضربه دا ده چې هېڅ خطر و نه منئ. هغه کس چې هېڅ ګواښ نه مني، هېڅ نه شي ترسره کولی، هېڅ شی نه لري او بلاخره هېڅ دی.
دغه ډول کسان ښايي ځان له رنځ او غم څخه لرې وساتي؛ خو په بدل کې یې دوی له احساس، پرمختګ، بدلون او مینې څخه بې برخې کېږي. دوی د خپلو افکارو په ځنځیرونو تړلي غلامان دي چې خپله ازادي یې له لاسه ورکړې ده.
یوازې هغه کس ازاد دی چې رېسک «خطر» منلی شي.

۲. د خواریکښۍ یا پشتکار نشتون

کله چې ستونزې نه حل کېدونکي ښکاري، د خلاصون تر ټولو اسانه لاره تېښته بلل کېږي. دا ښايي په ټولو مواردو لکه واده، دندې او اړیکو کې د پلي کېدو وړ وي. ګټونکي حتماً په ژوند کې له ماتو سره مخ کېږي؛ خو هېڅ وخت له هڅو لاس نه اخلي. موږ ټول په ژوند کې له ماتو سره مخ شوي یو. لوېدل د دې په معنا نه دي چې موږ ناکام شوي یو. ډېری خلک له دې کبله نه ناکامېږي چې پوهه او وړتیا نلري، د دوی د ناکامۍ علت له ستونزو تېښته ده. د بریالیتوب راز یوازې په دوو کلمو «مقاومت او تدوام» کې خلاصه کېدای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکي یې/ ۱۰۲

یو کس له دې کبله اتل نه دی چې تر نورو ډېر زوړور دی؛ بلکې له دې کبله دی چې تر نورو یې لس دقیقې نور هم زړورتیا ته دوام ورکړی.

رال والد امرسون

۳. لنډمهالې خوښي

موږ د لنډ مهال په اړه فکر کوو نه د اوږدمهال په اړه او دا یو محدود لید لوری دی. موږ د لنډمهالې او انې خوښۍ په زمانه کې ژوند کوو چې د هر څه لپاره ګولۍ«تابلېت» شته، له وېښېدو رانیولې تر ویده کېدو پورې. خلک غواړي د یوې ګولۍ په خوړولو سره د خپلو ستونزو له شره خلاص شي او دغه راز د دې لپاره چې لنډمهالې میلیونران شي له شارکټ څخه کار اخلي او په دې توګه خپلې ریښتینولۍ ته زیان رسوي. په یوه شپه کې د میلیونر کېدو د همدې لېوالتیا د ډېرېدو له کبله ورځ تر بلې د لاټرۍ د سوداګرۍ کاروبار د پراخېدو په حال کې دی. کله چې تاسې د لنډمهالې خوښۍ هڅه کوئ، د هغوی د پایلو په اړه فکر نه کوئ، بلکې تمرکز مو ټول پر انې خوښۍ وي. د نن نسل هغه غذایي رېژیم غوره بولي چې په لومړي سر کې درې کیلو وزن کم کړي. دوی د زوکړې ډېرې ورځې نه غواړي؛ خو ډېرو ډالیو ته په تمه دي.

۴. د کارونو ترسره کولو لپاره د لومړیتوبونو نشتون

ډېری خلک هڅه کوي په نامناسبو شیانو خپل ځای ډک کړي. د بېلګې په توګه هغوی هڅه کوي چې مینه، اړیکه او عاطفه له پیسو سره تبادله کړي. ډېری هغه کسان چې د بوختیاوو له کبله له خپلو کورنیو سره وخت

(c) ketabton.com: The Digital Library

نشي تېرولی هغه کوي خپلو اولادونو او مېرمنو ته د ډالیو په اخیستلو سره خپل نشتون جبران کړي. کله چې د خپلو کارونو د ترسره کولو لپاره لومړیتوبونه و نه لرو، وخت مو بې ځایه ضایع کېږي او دې ته مو پام نه دی چې د وخت ضایع کېدل یعنې د ژوند ضایع کېدل. د ټاکلو لومړیتوبونو په لرلو سره کولی شو هغه کارونه چې لازم دي ترسره کړو نه هغه چې زموږ له ذوق او سلیقې سره سم دي. د اوسنیو خلکو ټول تمرکز په بریالیتوب او ماتې دی او د کارونو سمو ترسره کولو ته یې پام کم شوی دی.

خنګه له ګواښونو او ستونزو ځان ژغولی شو؟

دغه سوال ته ځواب ورکول ستاسې د شخصیت په اړه ډېر څه څرګندولی شي. له ستونزو د خلاصون او بریالیتوب ته د رسېدو یوه مهمه کلي د لومړیتوبونو پېژندل دي. د ډېری خلکو لومړیتوب شتمني، شهرت او موقعیت دی. باید خپل لومړیتوبونه وپېژنو. بریالیتوب د هغو اصولو د زده کړې له مخې نه ترلاسه کېږي چې په دې برخه کې شته بلکې د همدې اصولو د عملي کولو پایله ده.

۵. د لنډو لارو لټه

له وړیا خوړو ډډه

یوه پاچا خپلو سلاکارانو ته دنده وسپارله چې د عصر د پوهې او حکمت په اړه کتاب ولیکي، چې راتلونکو نسلونو ته انتقال شي. سلاکارانو تر ډېره هڅو وروسته کتابونه ولیکل او پاچا ته یې راوړل. پاچا بیا خپل سلاکاران را وغوښتل او ورته ویې ویل: «دا کتابونه ډېر پنډ دي، خلک یې ښایي مطالعه نکړي، تاسې یې خلص کړئ.»

سلاکارانو له ټولو کتابونو یو کتاب جوړ او د پاچا حضور ته یې وړاندې کړ. پاچا بیا وویل: «کتاب لا هم پنډ دی.» سلاکارانو کتاب یوه فصل ته راالنډ

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړ، خو پاچا لا هم کتاب پنډ باله. د پاچا په باور یوه پاڼه هم ډېره وه. سلاکاران بلاخره اړه شول چې له کتاب څخه یوه جمله جوړه کړي. وروسته پاچا وویل که په دغه جمله کې یوه داسې برخه وي چې زه غواړم راتلونکي نسل ته ولېږدول شي، هغه به دا عبارت وي «هېڅ ځای وړیا خواړه نشته.» یا هغه د پښتو متل چې وایي د سیال خواړه یا پور دي یا پېغور.

ژباړن

په هره ټولنه کې یوه برخه مفت خواره شته. دوی داسې خلک دي چې له هر ډول زیار او هڅې پرته د گټې په تمه وي. دوی په ټولنه کې د هغو خلکو د هڅو پایلو ته سترگې نیولې چې کار کوي.

آسانه لار ښایي تر ټولو ستونزمنه لار وي

په ځنگله کې یوه ښکلي مرغه ژوند کاوه. یوه ورځ یې بزگر ولید چې لوښی یې په لاس کې و او له ځنگل څخه تېرېده. مرغه له بزگر څخه پوښتنه وکړه: «په دې لوښي کې څه دي؟» بزگر ځواب ورکړ: «چنجي دي، هڅې ته یې وړم او پر بڼکو یې بدلوم.» مرغه وویل: «زه ډېرې بڼکې لرم، یوه به یې تاته درکړم. دا چنجي ماته راکړه زه به په چنجیو پسې د گرځېدو له شره خلاص شم.»
بزگر چنجي مرغه ته ورکړل او ده خپله بڼکه وایسته او بزگر ته یې ورکړه. راتلونکې ورځې همدا کار تکرارېده تر دې چې یوه ورځ راورسېده چې ښکلي مرغه نور نو ډېرې بڼکې نه درلودې. ډېر پرواز یې نه شوی کولی، له همدې کبله د چنجیو ښکار هم ترې پاتې شو. ښکلا او د سندرو ویلو ځواک یې هم له لاسه ورکړی و چې بلاخره مړ شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کیسې اخلاقي پیغام ډېر واضح دی: مرغه غوښتل خپل خواږه له اسانه لارې ترلاسه کړي؛ خو همدا اسانه لار د ده لپاره تر ټولو پر ستونزمنه لاره بدله شوه. د پوښتنې ځای دا دی چې دا کیسه زموږ په ژوند کې د پلي کېدو وړ ده؟

هو زموږ ډېری هم په اسانه لارو پسې ګرځو چې ډېر کله همدا اسانه لارې یوه ورځ پر سختو او ستونزمنو لارو بدلېږي.

بایلونکي ژر پایله غواړي

د دې لپاره چې د خپل سرای له هرزه بوټو خلاص شئ دوې لارې شته چې یوه یې اسانه او بله یې ډېره اسانه نه ده. اسانه لاره دا ده چې لور راوخلئ او ویې رېبی چې د څه مودې لپاره به مو سرای له دغه ډول بوټو خلاص شي؛ خو دا مؤقتي حل‌لاره ده. دویمه لاره ډېره اسانه نه ده. تاسې باید له خپلو لاسو کار واخلئ او هرزه بوټي او واښه له بېخه راوباسئ. دغه کار ستونزمن دی او ډېر وخت نیسي؛ خو ستاسې سرای د ډېر وخت لپاره د هرزه بوټو له شره خلاصوي. لومړی حل لاره اسانه ښکاري، خو د ستونزې رېښه ترې پاتې کېږي. دویمه لاره اسانه نه ده؛ خو د ستونزې رېښه له منځه وړي.

اصلي حل لاره دا ده چې د ستونزې رېښه پیدا او له همدې ځایه یې حل کړې. دغه شی په ژوند کې زموږ پر افکارو هم د پلي کېدو وړ دي. ډېر خلک منفي افکار او چلند خپروي او دغه کار د ژوند پر ټولو برخو منفي اغېز کوي. د اوسنی عصر د خلکو یوه ستونزه د پایلې ژر غوښتل دي. دوی د هرې ستونزې لپاره په یوه دقیقه کې حل لاره غواړي. پر دې نه دي خبر چې لنډمهالې حل لارې اصلي حل لارې نه دي او د دغه ډول فکر لرل د ناهیلی لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦. ځانغوښتنه او حرص

هغه افراد او بنسټونه چې د ځانغوښتنې فکر او لیدلوری لري د بریالیتوب او پرمختګ د تمې حق نه لري. دوی هر وخت د نورو خلکو ښېګڼې ته له پام پرته خپل مسؤلیت پر نورو اچوي. حرص او تمه تل د ډېرغوښتنې پایله ده. اړتیاوې پوره کېدای شي، خو د حرص او تمې پوره کول ناشوني دي او په حقیقت کې حرص د روح سرطان دی. حرص عاطفي اړیکې له منځه وړي. طمع پر نفس له کمزوري اعتماد ځخه سرچینه اخلي او د درواغجن غرور په توګه ځرګندېږي.

ځنګه کولی شو د خپل حرص اندازه پیدا کړو؟ دغه کار له ځانه په دریو سوالونو ممکن دی.

۱. زه یې بیه پرې کولی شم؟

۲. آیا رېښتیا هم زه اړتیا ورته لرم؟

۳. که یې زه ولرم، روحي سکون به راکړي؟

له حرص ځخه د خلاصون لار له هغو شیانو سره چې لرئ یې ژوند کول او راضي اوسېدل دي. پام مو وي چې قناعت د هیلو د نه لرلو په معنا نه دی.

چېرې دومره بیړه؟

یوه بزګر ته د ټولې هغې ځمکې د ورکړې وړاندیز وشو چې دی په یوه ورځ کې ورباندې ګرځېدلی شي. شرط دا و چې د لمر له لوېدو وړاندې باید هغه ځای ته ځان ورسوي چې ده شروع ترې کړې ده. بزګر سبا سهار وختي له خوبه پاځېد او په بیړه یې حرکت وکړ. ده غوښتل چې ډېره ځمکه ترلاسه کړي او له همدې کبله له غرمې وروسته هم په ډېره چټکۍ مخ پر وړاندې روان و، ځکه نه یې غوښتل چې د وړیا ځمکې ترلاسه کولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره دغه فرصت له لاسه ورکړي. ماسپښين په قضا کېدو و چې سړي د اصلي شرط د پوره کولو لپاره چې لومړنۍ نقطې ته راګرځېدل وو، حرکت شروع کړ. حرص يې سبب شوی و چې د پيل له نقطې ډېر لرې ولاړ شي. سترګې يې اسمان ته ختلې وې او څومره چې لمر ډوبېدو ته نږدې کېده، هغومره دی هم ګړندی کېده. ډېر ستړی شوی و. سره له دې چې پر ځان يې ډېر فشار راوړ؛ خو لومړنۍ نقطې ته د لمر له ډوبېدو وړاندې و نه رسېد او مړ شو. ده چانس درلود چې د پيل نقطې ته ورسېږي په دې شرط چې دومره لرې نه وای تللی. اوس نو هغې ځمکه چې ده ته په درد خوړله يوازې د قبر په اندازه وه چې دی په کې خښ شوی وای. په دې کيسه کې ډېر حقايق نغښتي چې بايد زده کړه ترې وشي. دا مهمه نه ده چې بزګر شتمن و که غريب؛ خو د ټولو حريصانو سرنوشت همدا دی.

۷. د ټينګې عقيدې نشتون

هغه کسان چې ټينګه عقيده نلري، د سړک پر منځ ځي. د دوی ددغه کار پايله څرګنده ده چې تر موټر لاندې کېدل دي. دوی مقاومت نشي کولی او له هر هغه کاروان سره يو ځای کېږي چې په مخه ورځي. دوی هڅه کوي چې خبره يې ومنل شي، ان په هغه حالت کې چې ښه پوهېږي خبره يې غلطه ده. يو شمېر خلک د ناوړه کړنو ملاتړ نه کوي؛ خو د کمزوري اعتقاد له کبله د هغوی پر وړاندې مخالفت هم نه شي څرګندولی، په داسې حال کې چې په مخالفت نه کولو سره په حقيقت کې دوی د دغو ناوړه کړنو ملاتړ کوي.

پياوړې عقيده د ايمان زېږنده ده

له عمل پرته ايمان يوازې خيال دی. ايمان معجزې ته ماتل کېږي نه بلکې معجزې زېږوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که فکر کوئ چې کولی یې شئ او یا هم فکر کوئ چې نه یې شئ کولی په دواړو حالتو کې حق له تاسې سره دی.

هنري فورد

ته ګټونکی یې/ ۱۱۳

موږ ټول په ژوند کې ځانګړې شیبې لرو، ټول له ماتې سره مخ کېږو، داسې شیبې لرو چې پر خپلو وړتیاوو بې باوره کېږو او پر ځان مو زړه سوځي. اصلي خبره دا ده چې پر دغو احساساتو باید غالب شو او خپل ایمان او اعتقاد پیاوړی کړو.

په نړۍ کې دری ډوله خلک دي

۱. هغوی چې د پېښو د رامنځته کېدو لامل کېږي

۲. هغوی چې د پېښو کتونکي دي

۳. هغوی چې د پېښو رامنځته کېدل یې حیرانوي

تاسې په کومه کټګورۍ کې راځئ؟

۸. د طبیعت له قوانینو بې خبري

بریالیتوب د قانون اړونده موضوع ده او دغه قانون د طبیعت قانون دی. بدلون د طبیعت د قانون برخه ده. تل یا پرمختګ کوو او یا هم وروسته پاتې او له ماتې سره مخ کېږو. یو شی جوړو یا یې له منځه وړو او دا ښیي چې ټول عمر پر ژوند یو ثابت حالت نه دی واکمن.

که دانه په ځمکه کې و نه کرل شي د وخت په تېرېدو له منځه ځي. له بدلون څخه تېښته نشته او حتماً رامنځته کېږي، که تاسې یې وغواړئ او که نه. ټول پرمختګونه یو ډول بدلون دی؛ خو ټول بدلونونه پرمختګ نه دی. اوس موږ ته په کار دي چې باید بدلون وارزوو او تر سنجش وروسته هغه چې ګټور دي ویې منو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ارزونې پرته د بدلون منل پر نفس د کمزوي اعتماد ښکارندويي کوي. پرمختګ يوازې د پرمختګ لپاره د سرطاني حجرو فسلفه ده چې په هر ځای کې په منفي بڼه څېره شوې ده او په حقيقت کې دا پرمختګ نه دی بلکې تباهي ده. رشد او پرمختګ په اصل کې هغه دی چې ګټور او مثبت وي. بریالیتوب په بخت او قسمت پورې اړه نه لري بلکې په قوانينو پورې تړلی دی.

د علت او معلول قانون

د بریالیتوب لپاره بايد د علت او معلول قانون وپېژنو او د کړنې او پايلې ترمنځ پر اړيکه ځان پوه کړو. د هر معلول لپاره علت شته. د علت او معلول قانون د کرلو او رېبلو د قانون په څېر دی.

د کرلو او رېبولو قانون پنځه شيان وايي:

۱. موږ بايد کرلو ته لېوالتيا ولرو او همدغه لېوالتيا د پيل ټکی دی

۲. چې څه کرې هغه به رېبې. که موږ کچالو وکرو، کچالو تر لاسه کوو نه روميان.

۳. له دې وړاندې چې يو شی وربېی، بايد ويې کړئ. د رېبلو عمل تر کرلو وړاندې نه شي ترسره کېدای. وړاندې تر دې چې څه شی تر لاسه کړئ، بايد يو شی له لاسه ورکړئ. بخارۍ هېڅ وخت وړاندې تر دې چې لرګي په کې واچوئ ګرمي نه درکوي. ډېری خلک مخکې له دې چې بيه يې پرې کړي د يو شي د ترلاسه کولو په لټه کې وي، په داسې حال کې چې دا کار عملي نه دی.

۴. کله چې يوه دانه کرئ څو چنده حاصل به يې ترلاسه کړئ. که مو سم تخم وکاره، څو چنده شوی حاصل به مو هم سم وي او که مو ناسم تخم وکاره، څو چنده شوی حاصل به مو هم ناسم وي. داسې به ډېر خلک ووينئ چې د طبيعت له قوانينو سره په ټکر کې عمل کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵. بزګر په دې پوهېږي چې کرل او رېبل په یوه ورځ کې ناشوني دي. حاصل ته رسېدل وخت غواړي.

د فزیک یو عمومي قانون دا دی چې هر عمل د ځان په کچه عکس العمل لري.

ډېر کله خلک هڅه کوي چې معلول له منځه یوسي؛ خو علت یې پر ځای پاتې کېږي. کله چې موږ خپل ذهن په مثبتو افکارو تغذیه کوو او کومه خلا رانه پاتې کېږي، دغه خلا په اوتومات ډول منفي افکار ډکوي.

جیمز الن په خپل یوه مشهور کتاب کې ویلي: «د انسان ذهن د باغ په څېر دی. که مو ښې مېوې په کې وکرلې، ښه حاصل به ترلاسه کړو او که مو هېڅ په کې و نه کرل حاصل به یې هرزه بوټي وي.» دا د طبعیت قانون دی. دغه مثال زموږ په ژوند کې هم د پلي کېدو وړ دی. که تر دې یو ګام وړاندې ولاړ شو نو وبه وایو چې که موږ سم تخم وکرو بیا هم هرزه بوټي په کې راشنه کېږي او د دې بوټو را شنه کېدل دوام کوي. که د اوبو یو ډک ګیلاس تر صفر درجې په ټیټه هوا کې کېږدئ یخک کېږي او دا د تعجب وړ خبره نه ده، دا د طبیعت قانون دی.

زموږ افکار علت دي. ته فکر کرې او عمل رېبې. عمل کرې او عادت رېبې. عادت کرې او شخصیت رېبې. شخصیت کرې او برخلیک رېبې او دغه ټول شیان له افکارو پیلېږي.

د جاذبې قوانین

موږ په حقیقت کې ځان ته هغه ډول شیان جذبوو چې یو، نه هغه شیان چې غواړو یې. د دې موضوع د وضاحت لپاره د یوه پخواني متل یادونه ضرور ده چې وایي «مرغان هغه سره کېني چې بڼې یې سره برابرې وي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

د منفي افکارو لرونکي خطرناک دي. دوی د ځان پر لور نور داسې کسان هم جذبوي چې منفي افکار لري، منفي غبرګون ښيي او تر ټولو بده يې لا دا چې له دغه ډول يوه حالت څخه ناخوښي او زړه سوړي هم نه دي.
کله مو په دې اړه فکر کړی چې څه ډول بريالي کسان خپل لور ته نور هغه کسان چې بريالي دي جذبوي؟ ناکام کسان هم د ځان په څېر نور کسان خپل لور ته جذبوي او په ګډه وير، شکايت او اندېښنه کوي.
زموږ ملګري هغه ډول چې موږ يې غواړو نه دي، بلکې هغوی داسې دي عيناً لکه موږ چې يو.

۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتيا

هر سړی غواړي بريالی شي، خو لږ کسان غواړي چې د بريالیتوب لپاره چمتوالی ونيسي.

وينس لومباردې

ګڼ خلک مېلو او محافلو ته پر چمتوالي نسبت ژوند ته پر چمتوالي ډېر وخت تېروي.

چمتوالی

پر نفس اعتماد له چمتوالي رامنځته کېږي او چمتوالی له پلان او تمرين پرته ناشونی دی. ګټونکي پر ځان فشار راوړي او دغه فشار د چمتوالي فشار دی. دوی هېڅکله د ګټلو په اړه اندېښنه نه کوي. که مو تمرينونه کمزوري وي، په لوبه کې به هم کمزوري وو، څکه موږ د تمرينونو له مخې لوبه کوو. د بریالیتوب او ماتې ترمنځ توپير داسې دی لکه په بشپړ ډول د ښه ترسره کولو او نسبتاً د ښه ترسره کولو ترمنځ. بشپړ فکري او جسمي چمتوالی د قربانۍ او نظم پايله ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا چې عادي وګړي واوسئ اسانه کار دی؛ خو که غواړئ چې غوره و اوسئ سختۍ باید وګالئ، نو له همدې کبله دا د تعجب خبره نه ده چې عادي وګړي اسانه لارې غوره کوي.

په هره برخه کې د بریالیتوب لپاره چمتوالی اړین دی.

هدف+ اصول+ پلان+ تمرین+ خواري+ صبر+ افتخار= چمتوالی

چمتوالی پر نفس د باور لامل کېږي

چمتوالی یعنې دا چې ماتې تحمل کړئ؛ خو هېڅکله یې و نه منئ. یعنې له ماتو سره د مخ کېدو جرئت ولرئ، له دې پرته چې د ناکامۍ حس ولرئ. زړه سوړي شئ له دې پرته چې نا هیلي شئ. چمتوالی یعنې له خپلو تېروتنو زده کړه. تېروتنه بده خبره نه ده ځکه موږ ټول ورسره مخ یو، خو ناپوه هغه دی چې عینې تېروتنه دویم ځل هم تکراروي.

هغه کس چې تېروتنه کوي او د اصلاح لپاره یې هېڅ راز هڅه نه کوي، لویه تېروتنه کوي.

له تېروتنو د مخنیوي تر ټولو غوره لارې دا دي:

- ژر یې ومنئ
- ورباندې غلي کېږی مه
- زده کړه ترې وکړئ
- هېڅکله یې مه تکراروئ
- ځان مه ملامتوئ؛ خو پلمه هم مه لټوئ

په چارو کې فشار د نه چمتوالي له کبله رامنځ ته کېږي. د چمتوالي، سخت کار او تمرین هېڅ راز بدیل نشته. لېوالتیا او هیله ستاسې ستونزې نشي حل کولی، یوازې چمتوالی دی چې تاسې ته د رقابت حس درکوي. که چمتوالی و نلرئ فشار او سختي تاسې فلجولی او له منځه وړلی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بریالیتوب لکه د اوبو په څېر خپله لاره پیدا کوي او د هغه چا پر لور ورځي چې چمتوالی یې ورته نیولی وي.

کمزورۍ هغه له کمزورو پایلو سره مخ کېږي.

خواریکښي «پشتکار» د لاندې مواردو ټولګه ده:

موخه، اصول، چمتوالی، پروګرام، صبر، مثبت فکر، تمرین، ارزښت او افتخار.

له ځانه لاندې پوښتنې وکړئ:

- یو مشخص شوی او څرګند هدف لرئ؟
- د ترسره کولو لپاره کوم پلان لرئ؟
- د چمتوالي لپاره مو څه ډول هڅه کړې ده؟
- د کومې بیې پرې کولو ته چمتو یئ؟
- تر کومه ځایه د رسېدو اراده لرئ؟
- د سختیو د پړاو لپاره اړتیا وړ صبر په ځان کې وینئ؟
- دا لېوالتیا په ځان کې وینئ چې بریالیتوب ته د رسېدو لپاره به تمرین کوئ؟
- داسې کوم ثابت اصول لرئ چې تکیه ورباندې وکړئ؟
- پر خپلو کړنو افتخار کولی شئ؟
- دا فکر درسره شته چې ځان ته ووایئ «ترسره کولی یې شم»؟

۱۰. پلمه لټول

ګټونکي تل تحلیل کوي؛ خو هېڅ کله دې ته پلمه نه لټوي چې دا د بایلونکو لوبه ده. بایلونکي بیا د پلمو ډکه کتابچه له ځان سره ګرځوي چې تا ته ووایي ولې په هېڅ کار کې نه دي بریالي شوي.

هغه عامې پلمې چې ډېر کله یې له بایلونکو اورو:

- زه بد بخته یم

(c) ketabton.com: The Digital Library

- تر بد ستوري لاندې زېږېدلی یم
- تر اوسه لا ځوان یم
- اوس نو سپین ږیری یم
- معلول یم
- پوره ذهین نه یم
- زده کړې مې نه دي بشپړې کړې
- ښکلی نه یم
- اړیکې نه لرم
- کافي پیسې نه لرم
- وخت نه لرم
- اقتصادي وضعیت مې خراب دی
- که مې یوازې یو فرصت درلودای
- که مې د کورنۍ مسؤلیت نه وی پر غاړه
- که مې واده سم وخت کړی وی

د پلمو دغه لړلیک نور هم اوږدېدلی شي.

په هند کې بیزوګان څه ډول نیسي؟

د ښکاریان له یوه داسې صندوق څخه کار اخلي چې بېخ یې سوری وي. په سوري اندازه دومره وي چې بیزو وکولای شي خپل لاس وردننه کړي. کله چې بیزو د مېوې صندوق کې د بیزوګانو د خوښې وړ مېوه ږدي. نو ترلاسه کولو لپاره صندوق ته لاس دننه او مېوه په موټې کې راوخلي، د لاس یې له سوري نه راوځي. څکه د صندوق سوری دومره نه دی چې یو بیزو موټی شوی لاس دې هم ترې راووځي. په دې حالت کې بیزو باید لا شی انتخاب کړي: یا به له مېوې تېرېږي ازادي به تړاکي او یا به هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ازادۍ تېرېږي او مېوه به خوري. فکر وکړئ چې بیزو ډېر کله څه شی انتخابوي، طبیعي ده چې مېوه انتخابوي او په دام کې لوېږي. مورږ هم په ژوند کې له همدې ډول ستونزې سره مخ یو. په داسې مېوو پورې مو ځانونه ځړولي چې زموږ د پرمختګ مخه نیسي. پلمې جوړو او وایو «زه دا کار نه شم کولی، ځکه» او څه شي چې له ځکه وروسته راځي هماغه مېوې دي چې موږ ځانونه ورپورې سریښ کړي او پرمختګ ته مو نه پرېږدي. ګټونکي هېڅ وخت پلمه نه لټوي.

دوه هغه عوامل ښيي چې یو کس به بریالی شي او که نه؟

دغه دوه عوامل دلایل او نتایج دي. پر دلایلو حساب نه کېږي، په داسې حال کې چې پایله ډېره مهمه ده.

د ناکامانو تر ټولو غوره پلمې: هېڅکله فکر مه کوه، پوښتنه څه کوې، غوږ مه نیسه او تل پلمې لټوه.

۱۱. له تېروتنو زده کړه نه کول

دقیقاً هغه وخت چې یو کس د کار ترسره کولو ته د حقارت له وېرې زړه‌نازړه دی، بل کس تېروتنه کوي او له همدې تېروتنې زده کړه کوي او په پای کې بریالیتوب ته رسېږي.

هنري لینک

هغه کسان چې له تېر وخت او تاریخ څخه زده کړه نه کوي، حتما له ماتې سره مخ دي. که د افکارو سمه بڼه ولرو په حقیقت کې ناکامي یو غوره خو ماتې نه ده. ناکامي بن بست نه دی بلکې غلطه لاره ده. هغه څنډ دی؛ تجربه هغه نوم دی چې موږ یې پر خپلو تېروتنو ږدو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځينې کسان ژوند او زده‌کړه کوي؛ خو داسې هم شته چې يوازې ژوند کوي. هوښيار انسانان له خپلو تېروتنو زده‌کړه کوي او هغه چې ډېر هوښيار دي د نورو له تېروتنو يې زده کوي. زموږ ژوند دومره هم اوږد نه دی چې يوازې له خپلو تېروتنو زده‌کړه په کې وکړو.

۱۲. د فرصتونو د تشخيص د وړتيا نشتون

فرصتونه ډېر کله په ظاهره د ستونزو په توګه له خلکو سره مخ کېږي او همدا وجه ده چې ډېر خلک يې نه شي تشخيصولی. نو بايد په ياد مو وي چې ستر خنډونه او ستونزې له ځان سره لوی فرصتونه هم لري.

۱۳. وېره

وېره ښايي واقعي او يا هم خيالي وي. وېره سبب کېږي چې خلک ځينې عجيب کارونه ترسره کړي او دغه کار د ناسم پوهاوي پايله ده. په وېره کې ژوند په حقيقت کې په يوه رواني زندان کې ژوند کول دي. وېره د نه خونديتوب د احساس، پر نفس د اعتماد د کمزورۍ او لټۍ لامل کېږي. وېره زموږ د بلقوه ځواک او وړتياوو د تخريب لامل کېږي او د وېرې په حالت کې سم فکر نه شي کېدای. وېره روغتيا او عاطفي اړيکې له منځه وړي.

ځينې معمول وېرې په لاندې ډول دي:

- له ناکامۍ وېره
- له نا پېژندل شويو پېښو وېره
- له نه چمتوالي وېره
- له غلطې پرېکړې وېره
- له ردېدو وېره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځینې وېرې د تشریح کېدو وړ وي او نورې بیا یوازې احساس کېدای شي.
وېره د اضطراب سبب کېږي او هغه بیا په خپل نوبت د غیرو معقولو افکارو د رامنځته کېدو لامل کېږي او همدغه افکار د ستونزو لپاره زموږ حل لارې سبوتاژ کوي.

د وېرې پر وړاندې طبیعي غبرګون، تېښته ده. تېښته د وېرې اغېز د لنډ وخت لپاره کموي، په داسې حال کې چې د وېرې اصلي رېښه لا پاتې وي. خیالي وېرې د ستونزو د لویوالي لامل کېږي. ډېر کله وېره له کنټروله په وتو زموږ خوښي او عاطفي اړیکې له منځه وړي.

له ناکامۍ وېره ډېر کله په خپله تر ناکامۍ بده وي. ناکامي تر ټولو بد شی نه دی چې یو څوک ورسره مخ کېدای شي. هغه کسان چې هڅه نه کوي، تر هڅې وړاندې له ماتې سره مخ کېږي. ماشومان چې کله تګ زده کوي، په ځلونو لوېږي؛ خو دغه لوېدل په هېڅ صورت د دوی لپاره د ماتې او ناکامۍ په معنا نه دي، بلکې د زده‌کړې په معنا دي. که دوی د لوېدو له کبله نا هیلي شي هېڅکله به تګ زده نکړي. تر دې چې د وېرې له کبله سر پر زنګنو ژوند وکړې، غوره ده چې پر خپلو پښو ولاړ مړ شې.

۱۴. له استعداد څخه د استفادې نه ورتیا

البرټ انشټین وایي: «فکر کوم په ژوند کې به مې له خپل استعداد څخه ۲۵ سلنه ګټه پورته کړې وي.» د ویلیم جیمز د وینا له مخې انسانان په اوسط ډول له خپل استعداد څخه له ۱۰-۱۵ سلنې ګټه پورته کوي. د بشر د ژوند تر ټولو بد حالت دا دی چې د دوی اکثر یې له هغو وړتیاوو سره چې په دوی کې شته یو ځای مري. دوی هله چې ژوندي وو ژوند نه دی کړی. دوی له دې پرته چې پر ځان سټړیا ومني له کاره لوېدلي دي. زموږ په ژوند کې تر ټولو له غمه ډک عبارت دا دی چې وایو: «کاش ترسره کړی

(c) ketabton.com: The Digital Library

مې وی». د چمتوالي نښتون باید له صبر سره غلط نه کړو. صبر اګاهانه تصمیم او د خوارۍ او هڅې پایله ده.
له یوه سپین ږیري سړي پوښتنه وشوه چې د ژوند تر ټولو درونډ بار څه شی دی؟
ده په ځواب کې وویل: «دا چې د لېږدولو لپاره هېڅ و نه لرې.»

۱۵. د نظم نښتون

تر اوسه مو کله فکر کړی چې ځینې خلک ولې هېڅکله خپلو موخو ته نه شي رسېدای؟ ولې دوی تل له کړکېچ او ناهیلۍ سره مخ دي؟ پر دې مو کله فکر کړی چې ځینې خلک تل بریالي دي؛ خو د نورو بیا ماتې پای نه لري؟ په هره برخه کې که هغه لوبې، زده‌کړې او یا بل هر کار وي، له نظم او دسپلین پرته بریالیتوب ناشونی دی. غیرمنظم کسان بریالیتوب ته د رسېدو لپاره هر کار کوي، خو هېڅ هم په لاس نه ورځي. ځینې خلک چې ځان ته لېبرالان وایي بې نظمي پر ازادۍ تعبیروي. په الوتکه کې د سپرلۍ پهر مهال مې داسې پیلوټ خوښېږي چې منظم وي او خپل کارونه په هغه بڼه ترسره کوي چې ورته ویل کېږي نه په هغه ډول چې د ده زړه غواړي. له هغو پیلوټانو مې بد راځي چې وایي زه ازاد یم او نه غواړم چې د څارونکي له خبرو سره سمه الوتنه وکړم.
د ثبات نښتون د کمزوري نظم پایله ده. نظم رامنځته کول پر ځان کنټرول، پرهېزګاري او له اندېښنې خلاصون غواړي په دې معنا پر هغه کار چې ترسره کوي یې تمرکز وکړئ. بخار تر هغه د ماشین د حرکت لامل نه کېږي تر څو چې محدود شوی نه وي. همدا ډول د نیکاراګوا اوبخړ «ابشار» چې په نړۍ کې تر ټولو ستر ابشار دی، تر هغو چې کنټرول نه شي انرژي نه شي تولیدولی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ ټولو د کیشپ او سویپ کیسه اورېدلې ده. سویپ چې پر خپل تېز تګ یې افتخار کاوه کیشپ ته د مسابقې بلنه ورکړه او کیشپ هم ومنله. هغوی ګیدړه د ریفري په توګه انتخاب کړه. مسابقه پیل شوه او کیشپ ورو خپل حرکت پیل کړ؛ خو سویپ په پیل کې تېزه منډه واخیسته. دا تر کیشپ ډېره وړاندې شوه او کله چې پر خپله بریا ډاډه شوه، دمه یې وکړه او خوب یوړه. کله چې را ویښه شوه بیا یې منډه شروع کړه؛ خو ویې لیدل چې کیشپ تر دې وړاندې هدف ته رسېدلی دی.

استقامت او ثبات نظم غواړي او نظم تر غیرمنظمو هڅو ډېر مهم دی. نظم او پښېماني دواړه درد لري او زموږ ډېری د دې دواړو ترمنځ یو باید انتخاب کړو. فکر وکړئ چې کوم یو به یې ډېر درد لري. په یو شمېر ټولنو کې ماشومانو تر اندازې له ډېرې ازادۍ برخمن وي او په ژوند کې یې د نظم تشه له ورایه محسوسېږي او همدغه کار د دې لامل کېږي چې دوی خپلې کورنۍ، ټولنې او مشرانو ته درناوی و نه کړي.

۱۶. کمزوری عزت نفس

کمزوری عزت نفس پر نفس د کمزوري باور او ځان ته د ارزښت نه ورکولو پایله ده. دغه حالت سبب کېږي چې تاسې ځان او نورو ته سپکاوی وکړئ. په دغه ډول حالت کې د ژوند کنټرول د نفس په لاس کې وي او پرېکړې د ځانغوښتنې پر بنسټ کوي نه د ارزښتونو پر بنسټ. د ټیټ عزت نفس لرونکي کسان پرله پسې د خپل هویت د پیدا کولو په لټه کې دي. دوی هڅه کوي چې خپل ځانونه پیدا کړي؛ خو له دې نه دي خبر چې هویت موندل کېږي، نه بلکې رامنځته کېږي. لټي، ټنبلي او د کمزوري عزت نفس پایله ده چې د پلمې جوړولو لامل کېږي. لټي د زنګ په څېر ده چې ډېری ځلېدونکي فلزات خوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۷. د زده کړو نه لرل

ته ګټونکی یې/۱۲۵

د علم او پوهې پر لور لومړنی ګام له هغو برخو خبرېدل دي چې سړی په کې معلومات نه لري. هر څومره چې یو کس ډېره زده کړه کوي په هماغه اندازه ډېر پوهېږي چې په کومه برخه کې نیمګړی دی او پر څه نه پوهېږي. هغه کس چې فکر کوي پر هر څه پوهېږي، تر ټولو ډېر زده کړې ته اړتیا لري. ناپوه خلک پر دې نه پوهېږي چې دوی ناپوه دي؛ ځکه دوی نه پوهېږي چې نه پوهېږي.

تر ناپوهۍ غټه ستونزه له پوهې وېره ده او دغه شی خلک د ګمراهۍ پر لور بیایي.

۱۸. پر بخت باور

هغه کسان چې پر تقدیر تر اندازې ډېر باور لري، د ژوند له مسؤلیتونو تېښتي او د خپلو ماتو او بریالیتوبونو مسؤلیت پر خپل بخت اچوي. دوی خپل ځان برخلیک ته سپاري. هغوی فکر کوي چې هڅې یې پایله نه لري او هغه څه چې باید پېښ شي، پېښېدونکي دي، له همدې کبله هڅه نه کوي او په خپله خوښه له ژونده لاس مینځي. دغه ډول افراد هڅه کوي چې کوم کار ترسره کړي او یوازې دې ته په تمه دي چې کار ترسره شي. نړدې ټول بایلونکي په دې باور دي چې بریالیتوب د قسمت خبره ده. د کمزورو افکارو خاوندان ژر د فالبینانو او هغو انسانانو چې غیب وایي ښکار کېږي او په دې توګه پر خرافاتیانو بدلېږي.

هغه کسان چې سطحي فکر کوي پر چانس باور لري او د پیاوړې ارادې څښتنان بیا د علت او معلول پر فلسفه باوري دي. ساموېل ګلډیون وایي: «هر څومره چې ډېر او سخت کار وکړو په هماغه اندازه ډېر قسمت ګټلی شو.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

د منفي افکارو لرونکي خطرناک دي. دوی د ځان پر لور نور داسې کسان هم جذبوي چې منفي افکار لري، منفي غبرګون ښيي او تر ټولو بده يې لا دا چې له دغه ډول يوه حالت څخه ناخوښي او زړه سوړي هم نه دي.
کله مو په دې اړه فکر کړی چې څه ډول بريالي کسان خپل لور ته نور هغه کسان چې بريالي دي جذبوي؟ ناکام کسان هم د ځان په څېر نور کسان خپل لور ته جذبوي او په ګډه وير، شکايت او انديښنه کوي.
زموږ ملګري هغه ډول چې موږ يې غواړو نه دي، بلکې هغوی داسې دي عيناً لکه موږ چې يو.

۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتيا

هر سړی غواړي بريالی شي، خو لږ کسان غواړي چې د بريالیتوب لپاره چمتوالی ونيسي.

وينس لومباردي

ګڼ خلک مېلو او محافلو ته پر چمتوالي نسبت ژوند ته پر چمتوالي ډېر وخت تېروي.

چمتوالی

پر نفس اعتماد له چمتوالي رامنځته کېږي او چمتوالی له پلان او تمرين پرته ناشونی دی. ګټونکي پر ځان فشار راوړي او دغه فشار د چمتوالي فشار دی. دوی هېڅکله د ګټلو په اړه انديښنه نه کوي. که مو تمرينونه کمزوري وي، په لوبه کې به هم کمزوري وو، ځکه موږ د تمرينونو له مخې لوبه کوو. د بريالیتوب او ماتې ترمنځ توپير داسې دی لکه په بشپړ ډول د ښه ترسره کولو او نسبتاً د ښه ترسره کولو ترمنځ. بشپړ فکري او جسمي چمتوالی د قربانۍ او نظم پايله ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا چې عادي وګړي واوسئ اسانه کار دی؛ خو که غواړئ چې غوره و اوسئ سختۍ باید وګالئ، نو له همدې کبله دا د تعجب خبره نه ده چې عادي وګړي اسانه لارې غوره کوي.

په هره برخه کې د بریالیتوب لپاره چمتوالی اړین دی.

هدف+ اصول+ پلان+ تمرین+ خواري+ صبر+ افتخار= چمتوالی

چمتوالی پر نفس د باور لامل کېږي

چمتوالی یعنې دا چې ماتې تحمل کړئ؛ خو هېڅکله یې و نه منئ. یعنې له ماتو سره د مخ کېدو جرئت ولرئ، له دې پرته چې د ناکامۍ حس ولرئ. زړه سوړي شئ له دې پرته چې نا هیلي شئ. چمتوالی یعنې له خپلو تېروتنو زده کړه. تېروتنه بده خبره نه ده ځکه موږ ټول ورسره مخ یو، خو ناپوه هغه دی چې عینې تېروتنه دویم ځل هم تکراروي.

هغه کس چې تېروتنه کوي او د اصلاح لپاره یې هېڅ راز هڅه نه کوي، لویه تېروتنه کوي.

له تېروتنو د مخنیوي تر ټولو غوره لارې دا دي:

- ژر یې ومنئ
- ورباندې غلي کېږی مه
- زده کړه ترې وکړئ
- هېڅکله یې مه تکراروئ
- ځان مه ملامتوئ؛ خو پلمه هم مه لټوئ

په چارو کې فشار د نه چمتوالي له کبله رامنځ ته کېږي. د چمتوالي، سخت کار او تمرین هېڅ راز بدیل نشته. لېوالتیا او هیله ستاسې ستونزې نشي حل کولی، یوازې چمتوالی دی چې تاسې ته د رقابت حس درکوي. که چمتوالی و نلرئ فشار او سختي تاسې فلجولی او له منځه وړلی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تر څو یو څه زده کړي
په چټکۍ یې پرمختګ وکړ
بریالیتوب ته ورسېد
په باور او جرئت یې ډېر زیار وکیښ
او کله چې بریالی شو
خلکو وویل هغه ډېر بختور و

۱۹. د موخې نه لرل

که د هغو کسانو د ژوند کیسې ولولو چې پر خپلو کمزوریو یې غلبه کړې ده، راته څرګنده به شي چې له بریالیتوب سره د هغوی اورنۍ مینه د دوی لپاره اغېزناک او محرک څواک شوی دی. هغوی په ژوند کې موخه درلوده او غوښتل یې ځان ته ثابته کړي چې له ټولو ستونزو سره سره بریالي کېدای شي او بریالي هم شول. له بریالیتوب سره مینه او لېوالتیا هغه څواک دی چې د ویلما رودولف په نوم یوه فلج مېرمن یې د۱۹٦۰ زېږدیز کال د اولمپیک په لوبو کې د نړۍ تر ټولو ګړندۍ مېرمن کړه او د سرو زرو درې مډالونه یې وګټل.

د ګلن کنېنګهم د وینا له مخې: «لېوالتیا او اشتیاق هغه څه دي چې یو معیوب ماشوم یې د یو میل منډې په لوبه کې د نړیوال ریکارډ جوړولو جوګه کړ.»

یوه ګوزڼ وهلي ماشوم په پنځه کلنۍ کې لامبو پیل کړه تر څو خپل بدني څواک بېرته ترلاسه کړي. ده له بریالیتوب سره د مینې او لېوالتیا له کبله خپلو تمرینونو ته دوام ورکړ، تر دې چې درې ځله یې د لامبو په برخه کې نړیوال ریکارډ مات کړ او په ۱۹۵٦ زېږدیز کال کې یې د ملبورن په لوبو کې د سرو زرو مډال ترلاسه کړ. د دغه کس نوم شلي مان و.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې خلک موخه و نه لري، فرصتونه هم نه شي ليدلی. که سړی د يوه کار ترسره کولو لپاره لېوالتيا ولري، خپله موخه پېژني او د هغې پر لور حرکت کوي چې له همدې کبله د تمرکز لپاره ژمنتيا رامنځته کېږي او په دغه ډول حالت کې هغه د اړتيا وړ نظم لري او بريالی کېږي. خو که موخه ونه لري دا مهمه نه ده چې نور څه لري او که نه، هېڅکله به بريالي نشي.

۲۰. د زړورتيا او جسارت نشتون

بريالي کسان د معجزې او آسانه کار په لټه کې نه دي، بلکې د زړورتيا او استقامت له لارې پر خنډونو او ستونزو د غلبې هڅه کوي. دوی د هغو کارونو د ترسره کولو هڅه کوي چې نيمگړي پاتې دي او په هغو پسې سر نه گرځوي چې ترسره شوي او يا هم له لاسه وتلي.

هيله نه پوره کېږي، اعتقادات او غوښتنې تر هغو موخې ته نه لېږدي چې د يقين ملاتړ ورسره نه وي. دعاوې هم هغه وخت د قبلېدو چانس لري چې زړور اعمال يې ملاتړ وکړي. زړورتيا او شخصيت د برياليتوب لپاره حياتي ارزښت لري او همدا د عوامو او خواصو ترمنځ د توپير ټکی دی.

کله مو چې ذهن له زړورتيا او جسارت څخه ډک شي، وېرې مو هېرېږي او پر ستونزو غلبه کوو. زړورتيا د وېرې د نشتون په معنا نه ده بلکې پر وېرې د غلبې په معنا ده. شخصيت له زړورتيا پرته مؤثر نه دی او همدا ډول زړورتيا له شخصيت پرته ظلم دی.

د برياليتوب لپاره نسخه

برياليتوب د کېک د پخولو په څېر دی، يوازې د پخولو د اصولو په زده‌کړه نه پخېږي. د يوه ښه کېک د پخولو لپاره بايد له يوه لوري ترکيبي مواد د ښه کيفيت لرونکي وي او له بل لوري د هغوی ترمنځ د ترکيب نسب بايد سم وي. تاسې له دې موادو يوازې د يوه ځل لپاره د کېک پخولو فرصت

(c) ketabton.com: The Digital Library

لرئ، نو باید سمه ګټه ترې پورته کړئ. د تمرین او تېروتنو د زده کړو پر مټ د کېک پخول «بریالیتوب» ډېر اسانه کېږي. تاسې به په هر ځای او کار کې یوه کړنلاره ولرئ، دا چې تاسې له دې کړنلارې ګټه پورته کوئ او که نه په تاسې پورې اړه لري او انتخاب له تاسې سره دی.

د بریالیتوب په اړه څو مهم ټکي

- د ګټلو لپاره لوبه وکړئ، نه د بایللو لپاره
- د نورو له تېروتنو یې زده کړئ
- له هغو کسانو سره چې لوړ شخصیت لري ناسته پاسته وکړئ
- له هغه څه چې ترلاسه کوئ یې ډېر څه ورکړئ
- پر بې ارزښته مسائلو سر مه خوږوئ
- تل پر خپلو اوږدمهالو موخو فکر وکړئ
- خپلې وړتیاوې و سنجوئ او هغوی د خپلو کارونو لپاره د بنسټ په توګه وکاروئ
- د پرېکړو پر مهال تل جزیات په نظر کې ونیسئ
- هېڅکله خپل صداقت ته زیان مه رسوئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

لرئ، نو باید سمه ګټه ترې پورته کړئ. د تمرین او تېروتنو د زده‌کړو پر مټ د کېک پخول «بریالیتوب» ډېر اسانه کېږي. تاسې به په هر ځای او کار کې یوه کړنلاره ولرئ، دا چې تاسې له دې کړنلارې ګټه پورته کوئ او که نه په تاسې پورې اړه لري او انتخاب له تاسې سره دی.

د بریالیتوب په اړه څو مهم ټکي

- د ګټلو لپاره لوبه وکړئ، نه د بایللو لپاره
- د نورو له تېروتنو یې زده کړئ
- له هغو کسانو سره چې لوړ شخصیت لري ناسته پاسته وکړئ
- له هغه څه چې ترلاسه کوئ یې ډېر څه ورکړئ
- پر بې ارزښته مسائلو سر مه خوږوئ
- تل پر خپلو اوږدمهالو موخو فکر وکړئ
- خپلې وړتیاوې و سنجوئ او هغوی د خپلو کارونو لپاره د بنسټ په توګه وکاروئ
- د پرېکړو پر مهال تل جزیات په نظر کې ونیسئ
- هېڅکله خپل صداقت ته زیان مه رسوئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

۱. دری داسې وړاندیزونه ولیکئ چې پر مټ یې تاسې خپلې دندې په ښه توګه، چټکتیا او اغېزمنتیا ترسره کولی شئ:

الف.

ب.

ج.

۲. دری داسې لارې په ګوته کړئ چې تاسې فکر کوئ د ژوند په هره برخه کې مو بریالي کولی شي.

الف. د کار محیط

ب. کورنی

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته گټونکی یې / ۱۳۲

ج. ټولنه

۳. د ژوند هغه برخې مو چې د بې نظمۍ له کبله زیانمنې شوې لېست او و ارزوئ.

۴. بل ځل چې له ستونزې سره مخ شوئ، لږ صبر وکړئ او له ځانه پوښتنه وکړئ چې له دې ستونزې څه شی زده کولی شم؟ څه ډول کولی شم دا ستونزه پر یوه بریالیتوب بدله کړم؟

۵. د بریالیتوب په اړه خپل تعریف ولیکئ:

۶. ولې دغه شیان مهم دي؟

۷. د تېر په اړه فکر وکړئ. ایا په تېرو لسو کلونو کې ستاسې اهداف بدل شوي، که بدل شوي ولې؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږم څپرکی

انګېزه

هره ورځ ځان او نورو ته انګېزه ورکړئ
هڅونه مو د عمل پر لور بیایي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زه پر دوو شیانو باور لرم، لومړی دا چې ټول خلک ښه خلک دي؛ خو تر دې هم ښه کېدای شي. دویم نړدې ټول خلک پر دې پوهېږي چې څه وکړي؛ خو پوښتنه دلته ده چې ولې یې نه پیلوي؟ څه شی چې دلته هېر شوي هغه «د انګېزې جرقه» ده. په ډېری کتابونو کې د دې پر زده‌کړې تمرکز شوی چې څه شی باید ترسره کړي؟ خو موږ یوه بله کړنچاره غوره کړې ده. موږ پوښتنه کوو چې ولې یې نه ترسره کوې؟ که په کوڅه کې له هر چا پوښتنه وکړې چې د ښه ژوند لپاره کوم کارونه باید ترسره شي، ټول به سم ځواب درکړي او که پوښتنه ترې وکړې چې دوی هم دغه کارونه کړي، حتماً به یې ځواب منفي وي. دلته ده چې د انګېزې کموالي احساس کېږي.

تر ټولو اغېزناکه او لویه انګېزه د انسانانو له اعتقادي سیستم څخه سرچینه اخلي. دا ښیي چې انسان باید پر هغه څه چې ترسره کوي یې باور ولري او مسؤلیت یې ومني. کله چې خلک د خپلو کړنو او چلند مسؤلیت اخلي، د ژوند په اړه یې د فکر بڼه مثبته کېږي. همدغه کار دوی په شخصي او مسلکي ژوند دواړو کې فعالوي. په دې سره د دوی اړیکې په کورنۍ، د کار په محیط او ټولنه کې پراخېږي او ژوند ورته ترپخوا ډېر معنا داره او رضایت بښوونکی کېږي.

کله چې د انسانانو فیزکي او جسمي اړتیاوې پوره شي، احساسي اړتیا پر یوه لویه انګېزه بدلېږي. هره کړنه له «هڅې او ګټې» سرچینه اخلي. که ګټه تر هڅې ډېره شوه، انګېزه رامنځته کوي او که هڅه تر ګټې ډېره شوه د خنډ او ځنډ لامل کېږي.

ګټه ښایي ملموسه وي لکه مالي امتیاز، رخصتۍ او ډالۍ او یا هم غیرې ملموسه وي لکه منندویي، د بریالیتوب حس، پرمختګ، مسؤلیت، د رضایت احساس، پر نفس باور او داډ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

راځئ انګېزه تعریف کړو

یوه منطقي پوښتنه دا ده چې انګېزه څه شی ده؟ انګېزه هغه شی ده چې عمل او احساس تشویقوي. انګېزه ورکول یعنې هڅول او الهام ورکول. انګېزه د عمل او احساس رښولو او بلولو «لکه د اور بلول» ته هم ویل کېدای شي. یا په بل عبارت انګېزه هغه ځواک دی چې تاسې د یوه کار د ترسره کولو پر لور حرکت ته متقاعد کوي. دغه راز انګېزه د یوه کار لپاره د محرک په توګه هم تعریفېدلی شي.

انګېزه هغه ځواک دی چې تاسې یې په مرسته په خپل ژوند کې بدلون راوستلی شئ.

ولې د انګېزې لرلو ته اړ یو؟

انګېزه زموږ په ژوند کې د محرک ځواک حثیت لري چې د بریالیتوب له لېوالتیا سرچینه اخلي. له بریالیتوب پرته په ژوند کې د عزت نفس او ویاړ له تېتوالي سره مخ کېږو چې له کبله یې په کور او د کار په ځای کې هیجان او خوند نه پاتې کېږي. د انګېزې تر ټولو ستر دښمن ځانغوښتنه یا له ځانه رضایت دی، ځکه دغه شی د هڅې او هاند د کموالي لامل کېږي او کله چې انسان له ځانه راضي وي، پرمختګ نه کوي او نشي کولی د خپل ژوند اړتیاوې تشخیص کړي.

انګېزه څنګه عمل کوي؟

کله چې هغه اصول وپېژنئ چې د انګېزې لامل کېږي، خپلې موخې ته د رسېدو ترڅنګ نورو ته هم انګېزه ورکولی شئ. ستاسې داخلي انګېزه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستاسې شوق او د فکر بڼه ده چې نورو ته هم سرايت کوي. د فکر بڼه مو له نورو څخه د هغه غبرگون ترلاسه کولو کلی ده چې تاسې يې غواړئ. څنگه يو کس انگېزه لرونکی او ژمن پاتې کېدلی شي؟ يوه له مهمو لارو چې له ډېرې مودې راهيسې يې لوبغاړي کاروي هغه «ځان ته د تلقين» لاره ده. ځان ته تلقين هغه عبارت دی چې په حال زمانه کې جوړ شوی او په ترتيب تکرارېږي. يا په بل عبارت له ځان سره مثبتې خبرې کول دي.

د انگېزې او الهام تر منځ توپير څه شی دی؟

په نړيوالو سيمينارونو کې ډېر کله له ما پوښتنه کېږي چې زه کولی شم نورو ته انگېزه ورکړم؟ زما ځواب نه وي. زه دغه کار نشم کولی. خلک په خپله ځان ته انگېزه ورکولی شي او څه شی چې موږ يې ترسره کولی شو دا دي چې هغوی ته الهام ورکړو چې خپل ځان ته انگېزه ورکړي. د دې لپاره چې خلکو ته د انگېزې لپاره الهام ورکړو موږ اړ يو چې د هغوی غوښتنې او اړتياوې تشخيص کړو. تر ټولو لويه انگېزه څه شی ده؟ پيسې؟ شهرت او که بل څه؟ ايا زموږ د ژوند ښه والی دی او که د هغو کسانو له لوري يې منل دي چې موږ ورسره مينه لرو؟ دغه ټول کولی شي چې د انگېزې د ځواک لامل وگرځي. تجربو ښوودلې چې خلک د پيسو ترلاسه کولو لپاره خورا ډېر کار کوي، پر يوه ښه مدير د بدلېدو لپاره هم ډېر کار کوي او د خپل اعتقاد لپاره تر ټولو ډېر کار کوي. موږ دغه ډول پېښې هره ورځ په نړۍ کې گورو. موږ وينو چې هره ورځ گڼ کسان د خپلو عقايدو لپاره مري. کله چې باوري يو د خپل ژوند پر وړاندې مسؤل يو، د ژوند په اړه زموږ ليد لوری په مثبت ډول بدلون مومي.

د انگېزې او اغېز ترمنځ نږدې اړيکې دي. هغه افراد چې يوازې د گوښه کېدو له وېرې کار کوي، هېڅکله به د بنسټونو لپاره ارزښتمن کار ترسره نه کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

الهام د فکر د بدلون او انګېزه د عمل د بدلون لامل کېږي. انګېزه د اور په څېر ده، که د سون توکي ورته برابر نه کړئ مري. لکه د تمرين او خوړو په څېر هېڅکله انګېزه د اوږدې مودې لپاره مه پرېږدی.

انګېزه دوه ډوله ده

داخلي او باندنۍ انګېزه

باندنۍ انګېزه

باندنۍ (بیروني) انګېزه له بهرنۍ نړۍ سرچينه اخلي، لکه له پيسو، ټولنيز موقف، شهرت او وېرې. د بهرنۍ انګېزې دوه مهم مثالونه د والدينو له ډبولو او له کاره د ګوښه کېدو وېره ده. يوې کمپنۍ غوښتل چې د تقاعد پلان عملي کړي. کمپنۍ د دغه کار لپاره د ټولو کارکوونکو لاسليک ته اړه وه. له جان پرته ټولو کارکوونکو دغه پلان لاسليک کړ. د جان سپروايزر او همکارانو يې پر هغه ډېر فشار راوړ؛ خو نتيجه يې ور نه‌کړه. بلاخره د شرکت څښتن جان خپل دفتر ته وروغوښت او ورته ويې ويل: «دغه قلم دی او دا هم د لاسليک لپاره پاڼې تر څو ته هم د تقاعد د پلان ګډونوال شې. که پلان لاسليک نه کړې په همدې شېبه به دې له دندې ګوښه کړم.» جان قلم ور واخيست او پلان يې لاسليک کړ. د شرکت څښتن پوښتنه ترې وکړه چې ولې دې تر اوسه پلان نه لاسليک کاوه . ده وويل: «تر اوسه هېچا ستا په کچه دغه پلان نه و راته توضيح کړی.»

د وېرې انګېزه او ګټې يې

- په بيړه د کارونو د ترسره کولو لامل کېږي
- پر خپل وخت د کار ترسره کېدو لامل کېږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

- په لنډ وخت کې د افرادو کارونه سمېږي

په تاریخ کې مو لوستي چې اهراموونه غلامانو جوړ کړي دي. دوی دغه دروند کار ترسره کړ او هغه هم یوازې له دې کبله چې ځارل کېدل او که به چا سم کار نه کاوه سخته جزا به ورکول کېده.

د وېرې د انګېزې زیانونه

- د فشار سبب کېږي
- بریالیتوب په اطاعت پورې تړي
- په اوږدمهال کې د بریالیتوب چانس کموي
- خلاقیت او نوښت له منځه وړي
- افراد له جزا سره عادت کېږي او ښایي د لا شدیدو اړتیا پیدا شي

مشتري له یوه پلرونکي پوښتنه وکړه: «له څه وخت راهیسې دې دلته کار پیل کړی دی؟» پلورنکي ځواب ورکړ: «له کله نه چې دوی راته د ګوښه کېدو ګواښ کړی.»

موږ ټولو ته انګېزه راکول کېږي، یا منفي یا مثبته

کله چې زه په تورنتو کې وم د دوو ورونو کیسه مې واورېده. یو یې معتاد و او شراب به یې څښل چې تل یې کورنۍ ورسره په جنجال وه. بل ورور یې یو پیاوړی سوداګر و چې په ټولنه کې خلکو په درنه سترګه ورته کتل او کورنۍ یې ورباندې افتخار کاوه. ډېری خلکو پر دې فکر کاوه چې ولې دوه ورونه چې د یوه مور او پلار زامن دي، په یوه کورنۍ او یو ډول محیط کې را لوی شوي دومره ډېر توپیر سره لري.
خلکو له مشر وروره چې معتاد و او تل به یې خپله کورنۍ ځوروله پوښتنه وکړه چې دی څه شي دغه حالت ته ورساوه؟ ده په ځواب کې وویل چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوښتنه ترې وشوه چې پلار دې ولې تر دغه حالت رسولی یې؟ ده وویل: «پلار مې په نشه یي توکو روږدی او شرابي و چې تل به یې خپله کورنۍ وهله ډبوله، تاسې څه تمه درلوده چې زه باید څه شی وای؟ دا هغه څه دي چې زه یې تر دې ځایه رسولی یم.»
خلک د هغه بل ورور ته ورغلل چې سوداګر و او کورنۍ یې ترې خوشاله وه.
له ده یې پوښتنه وکړه چې ته څه شي وهڅولې چې هر څه په سمه بڼه ترسره کړې؟ ستا د انګېزې سرچینه څه شی ده؟
ده هم په ځواب کې وویل: « پلار مې، زه چې کله ماشوم وم، لیدل به مې چې پلار مې شراب څښي او ناوړه کارونه ترسره کوي. هماغه وخت مې له ځان سره پرېکړه وکړه چې زه نه غواړم د هغه په څېر شم.»
د دواړو د انګېزې سرچینه یوه وه، خو یوه ترې منفي او بل هم مثبته انګېزه اخیستې وه.
منفي انګېزه اسانه لارې ته د لېوالتیا لامل کېږي چې پای یې خورا سخت دی.

مختلف شیان افرادو ته مختلفه انګېزه ورکوي

هلک ته به د فوټبال د تمرین پر مهال پلار د ډګر په یوه کونج کې ناست و او ننداره به یې کوله. کله چې د لوبو وخت راغی، ځوان څلور ورځې غیرحاضر و او ایله د فاینل پړاو ته راورسېد. ځوان چې په تمریني لوبو، په لومړني او نیمه پایلوبه کې یې ګډون نه و کړی له خپل لارښود نه غوښتنه وکړه چې ده ته په پایلوبه کې د ګډون چانس ورکړي. لارښود ورته وویل: «بښنه غواړم تاته په لوبه کې د ګډون اجازه نه شم درکولی، ځکه تر تا غوره لوبغاړي لرم.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

هلک ټینګار وکړ او ویې ویل: «استاده باور وکړه که ټیټ راباندې وګوري، هیله کوم یو فرصت راکړه.»

لاربښود چې فکر وکړ هلک هېڅکله دومره ټینګار نه و کړی ورته وویل: «سمه ده، ولاړه شه لوبه پیل کړه، خو په یاد وساته چې د خپل قضاوت خلاف مې دا فرصت درکړی او د ښوونځي د ابرو خبره هم ده، نو باید ټیټ ګوري مې نه کړې.»

لوبه پیل شوه او ځوان د اور په څېر لوبه کوله. هر وخت به یې چې توپ پښو ته وررسېد ګول کړی به یې و او د همده په برکت د ښوونځي لوبډله ګټونکې شوه.

د لوبې پای ته رسېدو وروسته لاربښود د ده لور ته ورغی او ورته ویې ویل: «ولې مې ستا په اړه دومره غلطه پرېکړه کړې وه؟ تر دې وړاندې دې هېڅ وخت داسې لوبه نه وه کړې، څه پېښه شوې؟ څنګه دې وکولی شوی دومره ښه لوبه وکړې؟»

هلک په ځواب کې وویل: «استاده، نن مې پلار ننداره کوله.» لاربښود هغه ځای ته چې د تنکي ځوان پلار به ناست و وکتل خو هلته هېڅوک نه و.

هلک وویل: «یوه پېښه شوې چې تاسې ته مې یې په اړه نه وو ویلي. پلار مې ړوند و. څلور ورځې وړاندې مړ شو او دا لومړی ورځ وه چې هغه له پاسه زما د لوبې ننداره کوله.»

داخلي انګېزه

داخلي انګېزه له داخله سرچینه اخلي. دغه ډول انګېزه تر ډېره له ویاړه، د بریا له شېبې، مسؤلیت او باور څخه رامنځ ته کېږي. دا انګېزه یوه داسې داخلي خوښي ده چې د بریالیتوب او ګټونکي کېدو څخه نه ترلاسه کېږي، بلکې د هغه رضایت پایله ده چې په سمه بڼه د کارونو له ترسره کولو ترلاسه کېږي. دا په حقیقت کې د بریالیتوب پر لور د تګ حس ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه يوې موخې ته رسېدل. تېټو او بې ارزښته اهدافو ته رسېدل هېڅکله د رضايت د حس لامل نه کېږي. داخلي انگېزه دوامداره ده ځکه له داخله سرچينه اخلي.

انگېزه بايد تعريف او برياليتوب ته د رسېدو لپاره پياوړې شي. موخې مو وليکئ او سهار او ماښام يې ولولئ. د داخلي انگېزې دوه تر ټولو مهم فکټورونه تشخيص او مسؤليت دي.

تشخيص د قدردانۍ، په احترام چلند او د مالکيت د احساس په معنا دی.

مسؤليت سړي ته د مالکيت احساس ورکوي او په دې ډول هغه د برياليتوب يوه برخه گرځي. د مسؤليت نه منل د دلسردۍ په معنا دي.

تشخيص بهرنی عامل دی ځکه له بهره سرچينه اخلي؛ خو د داخلي ابزارو «احساساتو» په وسيله.

مسؤليت له دې کبله چې له داخله سرچينه اخلي داخلي عامل دی.

راځئ چې په دې اړه د جېل کيسه ولولو. نوموړی له شپږو کلونو راهيسې له شرکت سره له پلور وروسته د مشتريانو د خدماتو استازی دی. ده په دغه وخت کې ډېرې معاملې هم ترسره کړې دي. جېل له خپلې دندې سره مينه درلوده. هغه له مشتريانو سره پر خبرو او د هغوی د ستونزو پر حل مين و، يوازې له دې کبله ځورېده چې نور همسلکي يې چې يوازې دوه کاله يې کار کړی و، له ده سره په يوه رتبه کې وو. دې هم ډېر ځوراوه چې نور همکاران به يې کله له ستونزې سره مخ شول، له مدير څخه به يې پوښتنه کوله سره له دې چې د جېل معلومات به د موضوع په اړه تر مدير ډېر او لومړی لاس وو.

کله چې د جېل کړنې بدلې شوې مدير يې پوه شو چې هغه د پخوا په څېر سم کار نه کوي او د پخوا په څېر له خپلې دندې خوند نه اخلي. له دې کبله چې نه يې غوښتل د جېل په څېر يو مهم کارکوونکی له لاسه ورکړي د هغه امکانات يې ور ډېر کړل. ويې ليدل چې په دې ډول هم د کار په اړه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هغه فکر نه دی بدل شوی. سره له دې چې پیسې ډېرې مهمې دي، خو ځینې وخت کارکوونکي د جېل په ځېر په احترام پسې ګرځي. مدیر اړ شو چې له جېل سره د ستونزې په اړه خبرې وکړي او حقیقت درک کړي. د حقیقت تر درک وروسته یې نوموړی د خپلې برخې د مدیر په توګه وټاکه او د دې برخې کارکوونکو ته یې وویل چې له دې وروسته هر ډول ستونزه له جېل سره حل کړي. په دې توګه هغه احترام چې جېل یې په لټه کې و، ترلاسه کړ او بېرته یې په کار کې چټکتیا راغله.

مالي مکافات لنډ عمر لري او په اوږده مهال کې د خوښۍ سبب نه کېږي.

څلور هغه پړاوونه چې انګېزه په کې وژل کېږي

۱- بې اغېزې انګېزه

کارکوونکی څه وخت ډېره انګېزه اخلي؟ کله چې له یوه بنسټ سره یو ځای شي. ولې؟ ځکه غواړي چې خپل مدیر ته وښیي چې د ده په استخدام سره یې سمه پرېکړه کړې ده. دلته ده ته انګېزه ورکړل شوې ده، ځکه نوی دی؛ خو نه پوهېږي چې څه ترسره کړي، له همدې کبله بې اغېزې دی. دا داسې پړاو دی چې کارکوونکی ډېره هڅه کوي، د خپلې ادارې له اصولو سره ځان برابر کړي، ځکه مجبور دی دغه کار ترسره کړي. غیرې مسلکي اداري رونیز پروګرامونه نه لري او په دې برخه کې ډېر کمزوری عمل کوي. د کار پر لومړي ورځ د څانګې مشر نوي کارکوونکي ته د هغه کار ځای ورښیي او د ښو او بد کړنو په اړه معلومات ورکوي. نوی کارکوونکی هم ټولې هغه تېروتنې چې د څانګې مشر یې یادونه کړې ده سموي، ځکه دا هغه کار دی چې ده ته ښوودل شوی دی. له همدې کبله اداره د خپل کلتور په چوکاټ کې د کارکوونکي د جوړېدو فرصت له لاسه ورکوي. له بل لوري بیا مسلکي اداري هڅه کوي کارکوونکي په خپلو جوړښتونو کې ځای پر ځای کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوی نویو کارکوونکو ته لاندې موارد هم یادوي:

د مراتبو سلسله

له یو بل څخه توقع

هغه کارونه چې باید ترسره او هغه چې ترسره نشي

محدودیتونه او تګلارې

او تدابیر

څنګه کولای شو له دې پرته چې خپلې غوښتنې مو یو چاته واضیح کړې وي، له هغه څخه د ښه کار تمه وکړو؟

۲- اغېزلرونکې انګېزه

دا هغه پړاو دی چې کارکوونکي زده کړي چې کار باید څنګه ترسره کړي او ځان ته د انګېزې ورکولو او انرژۍ په لګولو سره خپل کارونه ترسره کوي. دا زده کړي چې پایله د هغه په کړنو کې منعکسه کېږي. تر هغه وروسته د بل پړاو پر لور ځي.

۳- اغېز لرونکی بې انګېزتوب

تر څو مودې وروسته د انګېزې کچه ټیټېږي او کارکوونکی د کار لارې چارې زده کوي. دا نو هماغه پړاو دی چې کارکوونکی په کې بې انګېزې کېږي او په کافي اندازه کار کوي. له همدې کبله امر له دندې د هغې د لرې کېدو لپاره پلمه نه شي جوړولی، خو ډېر بې انګېزې کېږي. دغه پړاو د پرمختګ لپاره مضر دی. د بنسټونو ډېری کارکوونکي د دغه پړاو ښکار کېږي. په دغه پړاو کې مسلکي او با انګېزه کارکوونکي شغل زده کوي، خو بې انګېزې کارکوونکي د شرکت پر ویجاړولو لاس پورې کوي. په دغه پړاو کې د بې انګېزې کارکوونکي کړنې لږ دي. دوی نوي افکار رودي او په

(c) ketabton.com: The Digital Library

کارکوونکو کې د منفي افکار د خپرواي هڅه کوي. دلته ده چې باید ز
زده کړو له لارې دوی بېرته دویم پړاو «اغېز لرونکې انګېزې» ته وګرځوو.
کارکوونکی باید د ډېر وخت لپاره په دریېیم پړاو کې پاتې نه شي، ځکه
باید دویم پړاو ته چې د اغېز لرونکې انګېزې پړاو دی راوګرځي او یا په
څلورم پړاو ته ولاړ شي چې بې اغېزې بې انګېزېتوب دی.

۴- بې اغېزې بې انګېزېتوب

په دغه پړاو کې نو کار پنځوونکی له دې پرته چې کارکوونکی اخراج کړي
بله لاره نه لري، چې دا په دغه پړاو کې د هغه یوازینی انتخاب ګڼل
کېدای شي. په یاد مو وي چې د کارپنځوونکو او کار کوونکو هدف مشترک
دی. کارپنځوونکی غواړي چې کاروبار یې پرمختګ وکړي او که په دغه کار
کې کارکوونکی ورسره مرسته وکړي، خپل ارزښت به یې ډېر کړي او ځان
به یې بریالیتوب ته رسولی وي.

د بې انګېزېتوب عوامل

ولې خلک د انګېزې له لومړي پړاو څخه د بې انګېزېتوب لور ته سوق
کېږي؟

د بې انګېزتوب ځینې عوامل په لاندې ډول دي:

- ظالمانه نیوکې
- منفي نقدونه
- واضیح سپکاوی
- هغو خلکو ته مکافات ورکول چې کار یې نه دی ترسره کړی. دغه کار
هغو کسانو د زړه سوړي کېدو سبب کېږي چې کار کوي.
- ماتې یا له ماتې وېره
- داسې بریالیتوب چې د ځانغوښتنې لامل شي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته گټونکی یې/ ۱٤٥

- د لارښوونې نشتون
- د اندازې وړ اهدافو نشتون
- پر نفس ټيټ باور
- د لومړيتوبونو نشتون
- د ځان په اړه منفي خبرې
- د دفتر سياسي چلند
- غير عادلانه چلند
- دوه مخيتوب
- کمزوري معيارونه
- تکراري بدلون
- له قدرت پرته مسؤليت

له شرايطو راضي کس حتما انګېزه لرونکی نه شو بللی. ځينې افراد پر ډېرو کوچنيو شيانو خوشاله کېږي. انګېزه له شور او شوق څخه رامنځته کېږي او تر څو چې بشپړه ژمنتيا نه وي شور او شوق نشي رامنځته کېدای. د انګېزې د رامنځته کولو لپاره نوې لارې هم تر هغو کار نه ورکوي چې د بې انګېزېتوب عوامل له منځه نه وي تللي. په ډېرو مواردو کې يوازې د بې انګېزېتوب د عواملو له منځه وړل د انګېزې پڅرکی تازه کولی شي.

د انګېزې ورکونکي

هر هغه کار چې واقعاً غواړو ترسره يې کړو، ځان ته انګېزه ورکول دي، يعنې هغه وخت چې خلک کارونه د خپلو شخصي دلايلو له مخې ترسره

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوي، نه ستاسې د دلايلو له مخې، په دغه وخت کې بنسټيزه انګېزه رامنځته کېږي.

دا بايد په ياد ولرئ چې د انګېزې تر ټولو ستر محرک باور دی. بايد په ځان کې دا باور القاح کړو چې موږ د خپلو کړنو او چلند مسؤل يو. کله چې خلک خپل مسؤليتونه وپېژني، هله نو بيا هر څه سمېږي: کيفيت، توليدات، اړيکې او ګروپ کار ټول سم مسير ته برابرېږي.

نورو ته د انګېزې ورکولو څو پړاوونه

- په رسيمت پېژندل
- احترام کول
- د کاري چاپيريال په زړه پورې کول
- خبرو ته غوږ نيول
- د ستونزو له منځه وړل
- مرسته ورسره وکړئ؛ خو هغه کار چې دوی يې بايد خپله ترسره کړي، تاسې يې مه ترسره کوئ.

خلک کارونه د خپلو دلايلو له مخې کوي، نه ستاسې د دلايلو له مخې. په دې اړه د رالف والډو امرسون کيسه درته وکړم. يوه ورځ ده او زوی يې هڅه کوله چې يو پسه شپاله ته ننباسي. دواړه د پسه له ټېله کولو ستړي شول. له دې ځايه يوه کوچنۍ نجلۍ تېرېده. نجلۍ په مهربانۍ خپله کوچنۍ ګوته د پسه په خوله کې ورکړه او پسه هم په مينه په هغه پسې شپاله ته دننه شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

۱- دری هغه برخې مشخصې کړئ چې د روزنې په مرسته کولی شي، د افتخار حس مو وروزي:

۱.............................۲.......................۳...........................

۲- خپلو کړنو ته مو جایزه ورکړئ

۳- خپلې موخې واضیح او څرګندې کړئ

۴- د ځان لپاره لوړې غوښتنې وټاکئ

۵- مشخص او د سنجش وړ معیارونه وټاکئ

٦- د نورو اړتیاوې وارزوئ

۷- د ځان لپاره یو مثبت ایډیال وټاکئ

۸- د نورو پر نفس اعتماد رامنځته کړئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم څپرکی

پر نفس باور

مثبت او منفي چلندونه مشخص کړئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د رېل په تم ځای کې سوالګر د پنسلونو له يوې ټوکرۍ سره ناست و. يو ځوان چې تر څنګ يې تېرېده په ټوکرۍ کې يې يو ډالر وروااچاوه. خو پنسل يې ترې وانه خيست او رېل ته پورته شو. وړاندې له دې چې رېل حرکت وکړي، بېرته راکوز شو او د سوالګر له ټوکرۍ يې څو بنسلونه واخيستل او ورته ويې ويل: «زه يو څو پنسلونه اخلم، قيمت يې مناسب دی، که ته کاسب يې زه هم يم.»

وروسته بېرته د رېل پر طرف ولاړ. شپږ مياشتې وروسته ځوان مدير په يوه غونډه کې ګډون وکړ. اتفاقاً سوالګر هم هلته و، په دې توپير چې درېشي يې اغوستې وه. سوالګر ځوان مدير وپېژاند، د هغه خواته ور روان شو او ورته ويې ويل: «ته ښايي ما ونه پېژنې؛ خو ته زما په ياد يې.» وروسته يې د شپږ مياشتې وړاندې پېښې کيسه ورته وکړه.

ځوان مدير ورته وويل: «په ياد مې شول تا خو ګدايي کوله، اوس په دې حالت دلته څه کوې؟»

سوالګر ځواب ورکړ: «ښايي پر دې به نه پوهېږې چې په هغه ورځ دې له ماسره څومره مرسته وکړه. ته زما په ژوند کې لومړنی کس وې چې ماته دې بېرته زما وقار راکړ. تا چې کله پنسلونه واخيستل راته ودې ويل چې ته سوداګر يې نو زه هم يم. ستا تر تلو وروسته مې له ځان سره فکر وکړ چې زه دلته څه شی کوم؟ ولې سوال کوم؟ تر هغه وروسته مې له ځان سره پرېکړه وکړه چې بايد يو ګټور کار وکړم. له همدې کبله مې بار او بينه وتړله، کار مې پيل کړ او نن دلته يم. له تا مننه کوم چې ماته دې بېرته زما وقار راکړ او دې پېښې زما ژوند ته بدلون ورکړ.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سوالګر په ژوند کې څه شي بدلون موندلی و؟

څه شي چې بدلون موندلی و، د سوالګر پر نفس باور و. ده بېرته پر خپل نفس باور ترلاسه کړ او په دې توګه یې کار ته مخه کړې وه. هو پر نفس باور هماغه زموږ او ستاسې د ژوند معجزه.

ډېر ساده پر نفس باور هغه احساس دی چې موږ یې د ځان په اړه لرو. د ځان په اړه زموږ نظر په ډېره لوړه کچه پر هر څه اغېز لري په کاري چاپيريال کې زموږ له کړونو نیولې، د والدینو په توګه زموږ تر مسؤلیت او بریالیتوب پورې.

پر نفس باور د بریالیتوب او ماتې اصلي ټاکونکی عامل دی. پر نفس لوړ باور د خوشاله ژوند، هدفمندۍ او رضایت سبب کېږي. تاسې کولی شئ پر نفس لوړ باور ولرئ، په دې شرط چې ځان ته ارزښت ورکړئ. پر نفس باور تاسې ته داخلي انګېزه درکوي. د نړۍ پر مخ او په ټول بشري تاریخ کې ستر استادان دې پایلې ته رسېدلي چې هر کس د بریا لپاره داخلي تحرک او انګېزې ته اړتیا لري. هغه کسان چې پر نفس لوړ باور لري په یقین وده کوي او د مسؤلیتونو منلو ته لېوالتیا لري.

هغوی په خوشبینۍ له ژوند سره مخ کېږي، غوره کاري او کورنۍ اړیکې او له خوښیو او بریالیتوبونو ډک ژوند په مخ کې لري. دوی متحرک، باهمته او حساس دي چې له همدې کبله یې ورځ تر بلې کړنې او د ګواښ منلو وړتیا لوړېږي. دغه ډول کسان نویو فرصتونو ته هرکلی وايي او له ننګونو سره د مخ کېدو جرئت لري. دوی معقولې نیوکې کوي او په مدبرانه ډول د نورو نیوکې او ستاینې زغمي.

کله چې پر دې پوه شوی چې کوم کار ښه دی او هغه ترسره کړی، پر نفس باور مو لوړېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر نفس باور د ځان په اړه زموږ قضاوت دی

یوه بزګر چې په خپله کرونده کې یې کدوان کرلي وو، له هر ډول دلیل پرته د کدو یوه پلته «کوچنی کدو» چې له بیارې ځړېدلی و، په یوه ښیښه‌یي لوښي کې واچاوه. د حاصل په وخت کې متوجه شو چې کدو د هماغه ښیښه‌یي لوښي په اندازه لوی شوی، یعنې تر نورو کوچنی دی. له دې کبله چې د کدو د لویېدو چاپېریال کوچنی و، کدو هم په هماغه اندازه لوی شوی و. تاسې هم نه شئ کولی د ځان په اړه د خپل قضاوت تر دایرې لوی شئ. لکه یو عالم چې وایي که فکر کوې چې ترسره کولی یې شې او یا یې هم نه شې ترسره کولی، په دواړو حالاتو کې حق له تا سره دی.

پر نفس د لوړ باور ځینې ګټې

د افرادو د احساس او مؤلدیت ترمنځ مستقیمه اړیکه ده. پر نفس لوړ باور له ځان، نورو، شتمنۍ، حقوقو او هېواد سره د کس له چلند څخه څرګندېږي. د دې برعکس هم صدق کوي.

- قوي باور رامنځته کوي
- د مسؤلیت منلو لېوالتیا رامنځته کوي
- د ښو اړیکو او خوشاله ژوند لامل کېږي
- سړی د نورو د اړتیاوو په اړه حساس او د مراقبت حس پیاوړی کوي
- په انسان کې د داخلي انګېزې لامل کېږي
- انسان هڅوي چې د نویو فرصتونو او ننګونو هرکلی وکړي
- وړتیا لوړوي او د ګواښ منلو وړتیا روزي
- انسان ته د دې وړتیا وربښي چې په اسانۍ نیوکه او ستاینه ومني

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر نفس ټيټ باور

ښنګه کولی شو چې پر نفس ټيټ باور تشخيص کړو؟ د هغو کسانو نښې کومې دي چې پر نفس د باور کچه يې ټيټه ده؟ په لاندې نوملړ کې ياد شوي موراد د هغو کسانو ځانګړنې دي چې پر نفس ټيټ باور لري. دا ښايي دقيق او حساب شوي نه وي، خو د يوه شاخص په توګه ګټه ترې پورته کېداى شي.

- دوی په ټوليز ډول اوازه اچوونکي دي.
- دوی نيوکه کوونکی طبيعت لري. په داسې بڼه نيوکه کوي، ته به وايې چې کومه سيالي ده او په ډېرې نيوکې سره يې دوی ګټي.
- مغروره دي او فکر کوي چې پر هر څه پوهېږي. دوی نه له چا سره او نه هم د چا لپاره کار کولی شي.
- دوی تړلی فکر لري او ځان محوره دي.
- تل پلمې کوي او خپلې ماتې توجيه کوي.
- هېڅکله مسؤليت نه مني او تل نور ملامتوي.
- جبري ليدلوری لري، ابتکار نه کوي او تل په دې تمه وي چې په ژوند کې به يې يو څه په خپله پېښ شي.
- په ذاتي ډول حسود دي.
- د مثبتې نيوکې زغم نه لري او تل هڅه کوي چې دفاعي حالت خپل کړي.
- کله چې يوازې شي ارام او راضي نه وي او له همدې کبله بې حوصلې کېږي.
- پر نفس د ټيټ باور له کبله خپل اصليت له لاسه ورکوي.
- دوی نه پوهېږي چې څه وخت اخلاقي ارزښتونه له لاسه ورکوي او د پستي پر لور ځي.
- دوی ريښتيني ملګري نه لري، ځکه دوی خپله ريښتيني نه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکی یې/۱۵۳

- داسې ژمنې کوي چې پوهېږي ترسره کولی یې نه شي.
- ژمنه کوي چې سپوږمۍ به راکوزوي او هغه ژمنه چې عمل ورباندې ونه شي باور له منځه وړي.
- د دغه ډول خلکو چلند بې معنا او نامنظم وي، دوی له یوې څانګې بلې ته ترپ کوي. دوی ښايي یوه ورځ ډېر خواږه وي، خو بله ورځ دومره ترخېږي چې ښايي ودې پرنجوي. په لنډو متعادل نه دي.
- خلک له ځانه شړي او یوازېتوب ته لېوالتیا لري.
- په طبیعي لحاظ زودرنج او ضعیف النفسه دي.
- که کومه خبره وشي، ضعیف النفسه انسان یې د ځان لور ته کشوي.

د زودرنجۍ او حساسوالي تر منځ توپیر څه شی؟

ژر خفه کېدل یا زودرنجي کاکتوسي «اغزن» چلند دی. که دې لاس راوړ زخمي به دې کړم. حساسوالی بیا مثبت چلند دی چې د مراقبت سبب کېږي.

ډېر کله دا دوې کلمې د یوې او بلې پر ځای کارول کېږي. کله چې دوه کسان له یو بل سره خبرې کوي، د هغه په اړه وايي: «پام دې وي چې هغه ډېر حساس دی». په حقیقت کې موخه یې دا ده چې هغه شخص ډېر زودرنج دی.

- دغه ډول خلک له ځان او نورو بې ځایه غوښتنې لري او په ندرت له خپلو بې ځایه غوښتنو پر شا کېږي.
- پر نفس باور نه لري.
- ټول عمر د تائید په هڅه کې دي او له نورو د موافق نظر ترلاسه کول غواړي. د دوی ټوله هڅه دا ده چې نور یې تائید کړي.
- د ځان په اړه لافې وهي او خپلې کړنې تر هغه څه چې دي لوړې ښيي، چې دا پر نفس د کم باور ښکارندویي کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- سلطه منونکي دي او شرمندوک چلند کوي. دغه ډول افراد تل د خپل شتون له کبله بښنه غواړي. دوی تل ځان ته سپکاوی کوي. چې دغه ډول سپکاوی له تواضع او خاکسرۍ سره څرگند توپیر لري. تواضع پر نفس د باور پایله ده، په داسې حال کې چې سپکاوی پر نفس د بې باورۍ له کبله رامنځته کېږي. هغه کسان چې پر نفس باور یې کمزوری وي، ښه رهبران نشي کېدای ځکه نور خلک د هغوی دا کمبودي حس کوي او دغه کار په خپل وار د احترام او عزت د کموالي لامل کېږي.
- د یوه غوره کار د ترسره کولو جرئت نه لري. هغه کسان چې پر نفس باور یې کمزوری وي، د دې لپاره پوره زړورتیا نه لري چې پر خپلو اعتقاداتو ټینگ ودرېږي. بې ځایه شخړه خوښونه هم پر نفس د کمزوري اعتماد نښه ده. په داسې شرایطو کې چې د همدردۍ اړتیا لیدل کېږي، د شخړې جوړول په هېڅ صورت زړورتیا نه شي گڼل کېدای.
- پر نفس ټینګ باور ډېر کله له نورو سره د ورته چلند سبب کېږي. پر نفس د کمزوري اعتماد له کبله د دوی په وجود کې دا فکر ځای نیسي، کوم کار چې نور خلک کوي، نو دی یې هم باید ترسره کړي. هره ورځ به گڼ داسې کسان وینئ چې د خپلو همځولو د فشار له کبله د هغوی غوښتنو ته تسلیمېږي، په داسې حال کې چې ښه پوهېږي، کوم کار چې دوی یې ترسره کوي، دوی او نورو خلکو ته زیان رسوي. له دې سره سره د دې لپاره چې د نورو له لخوا تائید شي، خپل دغه کار ته دوام ورکوي. هغه کسان چې پر نفس باور یې کمزوری وي له نورو سره د ځان برابرولو لپاره، د هغوی په خبر چلند کوي. دغه ډول خلک له بیرون څخه د تائید او اعتبار له لټه کې دي، ځکه دوی پر نفس باور نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکی یې/۱۵۵

- تربګني کوي. کله چې يې د شاوخوا خلک کوم نوی څېز يا موټر اخلي، دوی هم د دې لپاره چې پر نورو اغېز ولري د ورته شي د اخيستلو پرېکړه کوي، په داسې حال کې چې ښايي هغه شي ته اړتيا هم ونه لري. تر دې چې ښايي هغه ته هېڅ راز لېوالتيا هم ونه لري. په دغه کار سره دوی غواړي پر هغو خلکو اغېز ولري چې له دوی سره مينه نه لري او يا هم د دوی ستاينه نه کوي.
- د دود خلاف کارونه کوي. د دې لپاره چې د نورو د پام وړ وګرځي، ښايي ډېر بې معنا کارونه وکړي. دوی د دغه ډول بې ګټې کارونو له لارې يوازې د مهموالي په او لذت په لټه کې دي. ځينې خلک په خپله پرېکړه کوي چې ناسمې کړنې ترسره کړي، يوازې د دې لپاره چې له نورو سره يې توپير وشي او د هغوی پام د ځان پر لور واړوي. د بېلګې په توګه هغه کسان چې ډېرې لافې وهي او پر خپلو کړنو تر اندازې ډېر نازېږي، ځل بلې جامې اغوندي او دې ته ورته نور کارونه کوي.
- دغه ډول افراد دوه زړي او بې ارادې دي. دوی د مسؤليت د منلو حس نه لري. د زړورتيا کموالی او له نيوکې وېره د دې سبب کېږي چې دغه ډول کسان په خپلو کړنو کې دوه زړي او بې ارادې شي.
- د باصلاحيته افرادو پر وړاندې درېږي. زه د هغه کړکېچ چې د فرد د راسخې ارادې له مخې رامنځته کېږي او هغه چې د پر نفس د کمزورۍ باور پايله ده توپير ته قايل يم. د نړۍ ډېری رهبران خوځېدونکي او شورشيان دي. هغوی د پياوړې ارادې پر مټ د نفوذ لرونو کسانو پر وړاندې درېږي؛ خو پر نفس د ټيټ باور لرونکي کسان بيا د باصلاحيته کسانو پر وړاندې يوازې له دې کبله درېږي چې دوی يې قدرت نشي زغملی، ان که دغه با صلاحيته کسان مثبت افراد هم وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- له ټولنې تښتي او گوښه گیر دي.
- په دوی کې د مدیریت حس کمزوری دی او لیډلوری یې داسې د... زه مسایلو ته دومره پام نه کوم.» دغه ډول لید لوری یې په چلند ک... هم انعکاس مومي.
- هغه شېبې چې نور په کې ستایل کېږي یا دوی د نورو ستاینه کوي، د... ژوند تر ټولو سختې شېبې ورته ښکاري. کله چې دوی خپله د یو... کس ستاینه کوي، وېرېږي هسې نه چې له ستاینې ناسمه اخیستن... وشي او کله چې دوی ستایل کېږي، احساسوي چې د دغه ډول... ستاینې ور دي. د ستاینې وړ نه بللو احساس د خاکسرۍ نښه نه دی...
- د دغه ډول کسانو ډېر ټینگار پر مادیاتو وي. هغه کسان چې پر نفس... ټینګ باور لري، ستاسې ارزښت ستاسې د پانګې له لارې سنجوي، نه... ستاسې د ورتیا له مخې. هغوی یوازې پر دې حساب کوي چې تاسې... په کوم ماډل موټر کې سپرېږئ، د استوګنې کور مو څه ډول دی او... کوم ډول جامې اغوندی؟! دوی دا هېره کړې چې همدا انسانان دي... چې توکي جوړوي نه برعکس«یعنې شتمني، کور او جامې انسان نه... جوړوي.» پر نفس د ټینګ باور لرونکي کسان پر نفس د اتکاء پر ځای په... نهایي ارزښت ټینګار کوي. د هغوی ژوند په ورځنې محور څرخي. د... جامو برنډ د هغوی د مقام څرګندونه کوي. که یې پیسې له لاسه... ووتې له شرمه به مړه شي. دوی د غله او چمباز په لوبه کې ګیر دي... د لیلي ټام په وینا: «د دې لوبې ستونزه دا ده چې که یې وهم ګټې، د... ګوري کوونکي په سترګه درته کتل کېږي.»
- دوی په خپلو کړنو سره ښیي چې عزت نفس یې په وجود کې کمرنګ... دی او له فرهنګي معرفت څخه خلاص دي.
- دوی اخیستونکي دي نه ورکوونکي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر نفس کمزوری باور په افرادو کې د چلند د تعدد لامل هم کېږي. هغه کسان چې پر نفس پیاوړی باور لري کولی شي د بېلابېلو عواملو له کبله بېلابېل او یا هم سره ورته چلند خپل کړي. هغوی ښايي یوازېتوب غوره کړي، ددې لپاره لومړیتوب ورکوي؛ خو پر نفس د ټیټ باور لرونکي کسان بیا یوازېتوب د دې لپاره غوره کوي چې د نورو په منځ کې د ارامی احساس نه شي کولی.

پر نفس د پیاوړي باور لرونکو او کمزوري باور لرونکو کسانو د ځانګړنو پرتله

په نفس د لوړ باور لرونکي کسان	په نفس د ټیټ باور لرونکي کسان
د عقایدو او نظریاتو په اړه خبرې کوي	د خلکو په اړه خبرې کوي
هیله بښوونکی او مثبت لیدلوری لري	انتقادي او منفي لیدلوری لري
متواضع او خاکسره دي	غرور او تکبر لري
پیاوړې عقیده لري	د پرمختګ لپاره ځان له نورو سره برابروي
ریښتیني او په حق اقتدار ته درناوی کوي	له قدرت سره مخالفت کوي
په نفس باور لري	تل ګیچ او لار ورکي وي
د انسان شخصیت ورته مهم دی	شهرت ورته مهم دی
زړور او جسور دي	فشار منونکي دي
مسؤلیت منونکي دي	تېوله نړۍ ملامته بولي او نیوکه ورباندې کوي
شخصي ګټې ورته مهمې دي	ځانغوښتونکي دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

په نفس د لوړ باور لرونکي کسان	په نفس د ټیټ باور لرونکي کسان
خوشبین دي	په جبر باور لري
با درایته او پوه دي	طامع او حریص دي
زده کړې ته لېوال دي	فکر کوي چې په هر څه پوهېږي
حساس او دقیق دي	توند مزاجه او ژر خفه کېدونکي دي
ګوښه ناستې ته ترجیح ورکوي	په یوازېتوب مین دي
د بحث او خبرو خلک دي	د شخړې خلک دي
لارښوونکي دي	ګمراه کوونکي دي
نظم لري	د ازادۍ احساس او معنا تحریفوي
بریا ته د رسېدو لپاره داخلي انګېزه لري	د کار ترسره کولو لپاره بیروني محرک ته اړ دي
نورو ته درناوی کوي	نورو ته سپکاوی کوي او هغوی سپک ګڼي
له نزاکت او درناوي خوند اخلي	له بې نزاکتۍ او پستۍ خوند اخلي
محدودیتونه پېژني	خپلو موخو ته د رسېدو لپاره هر کار کوي
ورکوونکې دي	اخیستونکي دي

له پورتني نوملړ څخه زموږ موخه د یوه بنسټ او مثال جوړول وو. اړتیا نشته چې د عزت نفس ټولې ځانګړتیاوې ولرئ. ښایي له پورتنیو ځانګړنو ځینې یې ستاسې په وجود کې په بېلابېلو کچو موجودې وي. له همدې کبله تر څو چې خپل اهداف وپېژنو، کولی شو د شرایطو د ښه والي لپاره هڅه وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې تظاهر کوئ؟

یوه ځوان مدیر چې پر نفس باور یې کمزوری و، ترفع وکړه؛ خو ځان یې له نوې دندې سره برابر نشو کړلی. د کار په لومړی ورځ یې د دفتر دروازه ټک ټک شوه، د دې لپاره چې وښيي مهم کس دی، ټیلیفون یې را واخیست او له بېرونه را روان کس ته یې د ننوتو اجازه ورکړه. په داسې حال کې چې راغلی کس له مدیر سره خبرو ته متنظر و، ځوان مدیر په ټیلیفون کې خبرې کولې. سر یې خوځاوه او ویل یې: «ستونزه نشته زه یې ترسره کولی شم.» څو شېبې وروسته یې چې غوږی کېښوده له راغلي کس څخه یې پوښتنه وکړه: «څه درته کولی شم؟» راغلي کس ځواب ورکړ: «راغلی یم چې د ټیلیفون مزی دې وصل کړم.»

د پورتنۍ کیسه پیغام څه دی؟

ولې تظاهر کوو؟ غواړو څه شی ثابت کړو؟ غواړو کوم کار ترسره کړو؟ اړتیا څه ده چې دروغ ووایو؟ ولې د ارزښت د دروغجن حس په لټه کې یو؟ دغه ډول ټول چلندونه پر نفس د کمزوري اعتماد له کبله دي.

ولې ځان هغه ډول چې نه یو غواړو ویې ښیو؟

زموږ شخصیت په هر هغه څه چې ترسره کوو یې، یا یې نه ترسره کوو، مینه ورسره لرو، یا کرکه ترې کوو، سنجول کېږي. لاندې عوامل زموږ د شخصیت څرګندونه کوي.

- هغه دوستان چې د ځان لپاره یې ټاکو او یا هغه چې ځان ترې ساتو.
- له نورو سره چلند په ځانګړي ډول تر لاس له لاندې خلکو، سپینږیرو او هغو کسانو سره چې کمزوري دي.
- د هغو کتابونو او فلمونو بڼه چې موږ یې د لوستلو او لیدلو لپاره ټاکو.
- د هغو ټوکو بڼه چې موږ یې د خپلو خبرو پر مهال کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هره ګړنه چې ترسره کوو يې موږ ته سبک را ببښي. له همدې کبله ولې ځانښوونه کوو؟ ولې تظاهر کوو؟ زه په دې باور يم که يو کس په پياوړې اراده، هوښياری او له نورو سره په مرسته ژوند وکړي، کولی شي د خپلو هڅو پر مټ نور په حرکت راولي. د دغه ډول خلکو درناوی په کار دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

۱. د دغه فصل تر لوستلو وروسته، دری هغه برخې مشخصې کړئ چې تاسې يې پراختيا ورکولو ته اړ يئ او ژمنه وکړئ چې په دې برخو کې به په ۳۰ ورځو کې بدلون رامنځته کوئ.

۱...

۲...

۳...

۲. ژمنه وکړئ چې پر خپلو دريو کمزوريو به برلاسي کېږئ:

۱..

۲..

۳...

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم څپرکی

پر نفس د باور جوړولو مراحل

د بریالیتوب بنسټ

لکه پاسپورټ چې د نړۍ نورو هېوادنو ته د سفر لپاره شرط دی، دغه ډول د ښه ژوند لپاره پر نفس باور شرط دی

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته کتونکی یې/۱۶۳

پر نفس باور هغه سبک دی چې مور یې د خپل ځان په اړه تصور کوو. کله چې موږ ښه احساس ولرو، نړۍ ښکلې او ښه راته ښکاري. مؤلدیت مو زیاتېږي، د خپلوی اړیکو مو سمې او کارونه ښه کېږي. د دې موضع برعکس هم سم دی. پر نفس باور هېڅکله د ځان غټ ګڼلو او یا هم ځان ته د غره کېدلو په معنا نه دی. که انسان په خپل وجود کې ارامي ونه لري، نشي کولی له نورو سره په سوله او ارامۍ چلند وکړي. دا دقیقاً داسې حالت دی لکه سړی چې یو شی ونه لري، نورو ته یې هم نشي ورکولی. پر نفس باور هم همداسې دی، که پر خپل نفس د باور جوړونکي عوامل ونه پېژنو، له نورو سره یې نه شو شریکولی.

په لومړي سره کې باید ځان په صداقت و ارزوو. که مو پام وي الوتکه کې د لارښوونې پر مهال هم ویل کېږي چې د کومې ستونزې په وخت کې باید لومړی ځان ته او وروسته خپلو ماشومانو ته د اکسیجن ماسک وتړئ. دغه کار ته ځانغوښتنه نه شو ویلی. تاسې باید له جسماني اړخه پیاوړي او سالم وی، تر څو وکولی شی له نورو سره مرسته وکړئ او وړاندې له دې چې له احساسي اړخه له نورو سره مرسته وکړئ، لومړی باید خپله قوي وی.

پر نفس د ټیټ باور عوامل

د زېږېدو له شېبې سره سم پر نفس د اعتماد جوړېدو بهیر پیلېږي. له همدې وخته په ځان کې داسې احساسات روزو چې نور یې پیاوړي کوي.

ځان ته منفي تلقین ورکول

ځان ته منفي تلقین ورکول هغه وخت پیلېږي چې موږ اګاهانه یا نا اګاهانه د لاندې جملو ویل پیل کړو:

- زما حافظه کمزورې ده
- ریاضیات مې ښه نه دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر نفس باور هغه سبک دی چې موږ یې د خپل ځان په اړه تصور کوو. کله چې موږ ښه احساس ولرو، نړۍ ښکلې او ښه راته ښکاري. مؤلدیت مو زیاتېږي، د خپلوۍ اړیکو مو سمې او کارونه ښه کېږي. د دې موضع برعکس هم سم دی. پر نفس باور هېڅکله د ځان غټ ګڼلو او یا هم ځان ته د غره کېدلو په معنا نه دی. که انسان په خپل وجود کې ارامي ونه لري، نشي کولی له نورو سره په سوله او ارامۍ چلند وکړي. دا دقیقاً داسې حالت دی لکه سړی چې یو شی ونه لري، نورو ته یې هم نشي ورکولی. پر نفس باور هم همداسې دی، که پر خپل نفس د باور جوړونکي عوامل ونه پېژنو، له نورو سره یې نه شو شریکولی.

په لومړي سره کې باید ځان په صداقت و ارزوو. که مو پام وي الوتکه کې د لارښوونې پر مهال هم ویل کېږي چې د کومې ستونزې په وخت کې باید لومړی ځان ته او وروسته خپلو ماشومانو ته د اکسیجن ماسک وتړئ. دغه کار ته ځانغوښتنه نه شو ویلی. تاسې باید له جسماني اړخه پیاوړي او سالم وی، تر څو وکولی شی له نورو سره مرسته وکړئ او وړاندې له دې چې له احساسي اړخه له نورو سره مرسته وکړئ، لومړی باید خپله قوي وی.

پر نفس د ټیټ باور عوامل

د زېږېدو له شېبې سره سم پر نفس د اعتماد جوړېدو بهیر پیلېږي. له همدې وخته په ځان کې داسې احساسات روزو چې نور یې پیاوړي کوي.

ځان ته منفي تلقین ورکول

ځان ته منفي تلقین ورکول هغه وخت پیلېږي چې موږ اګاهانه یا نا اګاهانه د لاندې جملو ویل پیل کړو:

- زما حافظه کمزورې ده
- ریاضیات مې ښه نه دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ورزشکار نه يم
- ستړی يم

دغه ډول جملې په موږ کې يوازې منفي حس پیاوړی کوي او زموږ د سپکاوي لامل کېږي. ډېر وخت نه نیسي چې زموږ ذهن پر دغو جملو باور پیلوي او چلند مو هم له دغه منفي افکار سره بدلون مومي. په پای کې هم دغه ډول منفي جملې په پایلې لرونکو وړاندوينو بدلېږي او نتيجې ته رسېږي.

چاپيريال

لومړی؛ کور

تر ټولو ستره ډالۍ چې والدين يې خپلو اولادونو ته ورکولی شي، کورنۍ رېښې دي. د کورنۍ د ونې تر ټولو مهمه برخه د هغې رېښې دي. يوه ښوونکي چې د يوې باادبه زده‌کوونکې چلند يې پام ځان ته اړولی و له هغه وپوښتل: «چا در زده کړي چې ته دومره با ادبه او بانزاکته و اوسې؟»

نجلۍ ځواب ورکړ: «هېڅا، زه په خپل چلند کې يوازې له خپلې کورنۍ پيروي کوم.»

د کورنۍ روزنې په اړه د يونان مشهور فيلسوف سقراط وايي: «اې خلکو ولې هره ډبره توږئ چې شتمني جمع کړئ؛ خو خپلو اولادونو ته لږ پام کوئ، په داسې حال کې چې همدا اولادونه دي چې ستاسې ټوله کړې شتمني ورته پاتې کېږي.»

د دې لپاره چې اولادونه مو په ښه بڼه وروزل شي بايد هغوی ته دوه چنده وخت او د وخت نيمايي پيسې ځانګړې کړو. ستاسې په باور دا چې په ځوانۍ کې زده‌کړې وکړو تر دې غوره نه دي چې په سپين ږيريتوب کې بې سوداه او نا پوه واسو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه والدين چې پر نفس لوړ باور لري خپلو اولادونو ته د مفاهيمو، اعتقاداتو او مثبتو ارزښتونو په ورښوولو سره هغوی ته پر نفس لوړ باور ورزده کوي.

د درناوي وړ والدين، خپلوان او ښوونکي د ماشومان لپاره سرمشق او غوره بېلگې دي. ماشومان د ژوند په لومړيو کلونو کې د لويانو کارونو ته د سرمشق په سترگه گوري او له هغوی تقليد کوي. ان موږ هم خپلو لويانو او مديرانو ته د سرمشق او بېلگې په توگه گورو.

ماشومې سترگې تاسې څاري

کوچنۍ سترگې تاسې څاري

هغوی شپه او ورځ ستاسې پر څارلو بوختې دي

کوچني غوږونه هر هغه څه چې تاسې وايئ په اوتومات ډول ثبتوي

کوچني لاسونه په بې قرارۍ دې ته منتظر دي، هغه کار ترسره کړي چې تاسې يې ترسره کوئ

او يو ماشوم هيله لري چې يوه ورځ ستاسې په څېر شي

تاسې د هغه ماشوم بت ياست

تاسې د هغه لپاره د عاقلانو عاقل ياست

د هغه په کوچني ذهن کې ستاسې په اړه هېڅ راز شک نشته

هغه ستاسې په اړه په پوره صداقت ډاډه او باور لري

پر هغه څه چې وايی يې او يا يې ترسره کوی باور لري

کله چې لوی او ستاسې په څېر شو

هغه وخت به هم کارونه ستاسې پر لارو ترسره کړي

د ماشوم پرانيستې سترگې تاسې څاري

هغه باور لري چې تاسې تل حق پر جانب يئ

هره ورځ او په ټولو کارونو کې چې ترسره کوی يې تاسې د هغه لپاره بېلگه

(c) ketabton.com: The Digital Library

هو تاسې د هغه ماشوم لپاره بېلګه یئ کوم چې غواړي لوی شي، ستاسې په خبر شي

څه شی د دې لامل کېږي چې ماشوم سرغړونکی شي؟

- هغه ته ورزده‌کوئ چې د هر څه لپاره یوه بیه وټاکي او ان خپل اصالت پلور ته وړاندې کړي.
- هغه ته ورښیئ چې هېڅ وخت موقف ته ونه رسېږي له همدې کبله هر څه ته تسلیمېږي.
- ورښیئ چې ګټونکی کېدل کار نه غواړي، له همدې کبله به هڅه وکړي چې د هرې ممکنې لارې هغه که غلا او خیانت هم وي ځان بریا ته ورسوي.
- د ماشومتوب له دورې هر شی چې غواړي ورته برابروئ یې له همدې کبله په دې باور لویېږي چې نوره نړۍ د ده پوره وړې ده او هر شی باید ده ته ورکړي.
- کله چې ناسمې خبرې کوي ورته خاندئ او دغه کار د دې لامل کېږي چې هغه فکر وکړي ګڼې دی ښه ښکاري.
- هېڅ وخت هغه ته اخلاقي ارزښتونه نه ښیئ تر دې چې هغه ۲۱ کلن شي او د خپلې لارې انتخاب ته یې پرېږدئ.
- هغه ته د انتخاب حق ورکوئ له دې پرته چې لارښوونه ورته وکړئ، له همدې کبله هغه هېڅکله دا نه شي زده‌کولی چې هره ټاکنه او پرېکړه یوه پایله لري.
- هېڅ کله هغه ته نه وایئ چې کار یې ناسم دی. دغه کار له دې وېرې کوئ چې هسې نه ستاسې خبره په هغه کې د رواني عقدې لامل شي. کله چې تر سرغړونې وروسته ونیول شي، فکر کوئ چې ټولنه یې پر وړاندې درېدلې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- هر وخت يې چې خپل کتابونه، بوټ او لباسونه هر لوري ته غورځولي تاسې راټول کړي دي. دغه کار د دې لامل کېږي چې زده‌کړې ټول مسؤليتونه يې د نورو پر غاړه دي.
- اجازه ورکوئ هر هغه شی چې غواړي ولولي، ويې گوري او وايې وري. د خوړو او تغذيې په اړه يې ډېر پام کوئ؛ خو اجازه ورکوئ چې خپل روح په هر ډول ناوړه خوړو تغذيه کړي.
- د دې لپاره چې د خپلو همزولو د خوښې وړ وگرځي، پرېږدئ يې چې د هغوی په څېر شي.
- کله چې په کور کې وي والدين له يو بل سره دعوه کوي. دغه کار د دې سبب کېږي چې د کورنۍ د پاشل کېدو پر مهال تعجب ونکړي او غافلگير نشي.
- هر وخت چې وغواړي ډېرې پيسې ورکوئ او هېڅکله هغه ته نه ورزده‌کوی چې پيسې ارزښتمن شی دي او بايد د هغو په قدر پوه شي. ډاډ ورکوئ هغه سختۍ چې په تاسې تېرې شوې دي، اجازه به ورنکړئ چې دی ورسره مخ شي.
- کله چې گاونډيان يا ښوونکي له هغه څخه شکايت کوي، تاسې د هغوی پر وړاندې د ده په څنگ کې درېږئ.
- کله چې له ستر سرخوږي سره مخ شي، په دې عبارت ځان ته قناعت ورکوي: هر څه مې چې له لاسه کېدل ترسره مې کړل.
- اولادونه مو کنټرول او محدودوئ نه، ځکه په دې باور يی چې نظم او انضباط د ازادۍ د سلبېدو لامل کېږي.
- د پلرني يا مورني کنټرول پر ځای له لرې کنټرول ته لومړيتوب ورکوئ، خو په دې ډول ماشومانو ته د ازادۍ درس وکړئ.

ماشومان هغه شيان زده‌کوی چې ژوند ورسره کوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

که ماشوم له نیوکې سره را لوی شو، دا زده کوي چې پر نورو نیوکه وکړي او محکوم یې کړي.
که ماشوم له ستاینې او تمجید سره را لوی شو، مننده‌ويي او قدرداني زده کوي.
که ماشوم له کینې او خصومت سره ژوند وکړ، جګړه زده کوي.
که ماشوم په صبر او حوصله و روزل شو، صبر زده کوي.
که یې له ریشخند او تمسخر سره ژوند وکړ، کمزوري او خجالت به وي.
که ماشوم له هڅونې سره لوی شو، پر نفس باور زده کوي.
که ماشوم د نورو له موافقت سره را لوی شو، له ځان سره مینه زده کوي.
که ماشوم په انصاف ژوند وکړ، عدالت او انصاف زده کوي.
که ماشوم په امنیت کې رالوی شو، زده کوي چې باید بشپړ ډاډ او باور ولري.
که ماشوم په صمیمیت را لوی شو او له مهربانۍ سره یې ژوند وکړ، په ژوند کې د ملګرو پیدا کول زده کوي.
دا هم یو مهم حقیقت دی هغه څه چې ماشومان زده کوي، ټولنې ته یې ورښیي.

پر نفس د باور جوړول

یوې ځوانې جوړې هره ورځ کار ته تر تګ وړاندې خپله ماشومه لور وړکتون ته بېوله. دوی به له خپلې لور د خدای پامانۍ پر مهال د یو بل لاسونه ښکلول او دا مچکې به یې په خپلو جېبونو کې اچولې. په ورځ کې به هر کله چې نجلۍ یوازې شوه، له جېب څخه به یې مچکه را واخیسته په خپل مخ پورې به یې ونیوله. دغه ورځنی کار د دې لامل شو چې دوی فکر وکړي تل له یو بل سره دي؛ ان په داسې وخت کې چې په جسماني لحاظ له یو بل څخه لرې وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زده کړه

بې‌سوادي د شرم وړ نه ده؛ خو د سواد لپاره د لېوالتیا نشتون شرم دی. مشران او هغه کسان چې د سرمشق حیثیت لري، کولی شي د بېلګو له لارې کشرانو ته ځینې مطالب ورزده کړي. هغه ماشومان چې د عمر په لومړیو کلونو کې صداقت او ریښتینولي زده کړي، په ټولیز ډول یې د عمر په اوږدو کې له لاسه نه ورکوي. ځکه صداقت د هغوی د ژوند برخه ګرځي او دا هغه څه دي چې موږ یې په هره دنده کې په لټه کې یو، که هغه وکالت دی، یا حسابداري، سیاست، قضاوت یا بله هره دنده چې وي. صداقت په سمه بڼه د کارونو له ترسره کولو ډېر پیاوړی دی، ځکه دا په سمه بڼه د کارونو ترسره کولو بنسټ دی. ځوانان اغېزمنونکي وي، کله چې ګوري لارښوونکي یې «والدین، ښوونکي یا سیاسي رهبران» په افتخار درغلي کوي، دوی یې په دقت څاري او پایله یې داسې ده:

- نا هیلي کېږي
- نور خپلو لارښوونکو ته درناوی نه کوي
- تل د ناوړه کارونو له ګواښ سره مخ وي

ناوړه بېلګې او سرمشق

ښوونکي له زده‌کوونکي وپوښتل: «پلار دې د ژوند د لګښتونو د پوره کولو لپاره څه کار کوي؟» زده‌کوونکي ځواب ورکړ: «ډاډه نه یم؛ خو حدس وهم چې خودکار، پنسلونه، چراغ او کاغذ تشناب جوړوي، ځکه دا هغه شیان دي چې هره ورځ یې په کور کې له جېب څخه را وباسي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

غیرعادلانه پرتله

عادلانه پرتله ښه ده؛ خو غیرعادلانه پرتله د دې سبب کېږي چې انسان د حقارت او ټيټوالي احساس وکړي. عادلانه پرتله په تاسې کې رقابتي حس پیاوړی کوي، تر ځو تر نورو غوره عمل وکړئ. هغه کسان چې پر نفس لوړ باور لري، د بېځایه سیالۍ پر ځای د خپلو کړنو پر غوره والي تمرکز کوي. دوی له ځان سره رقابت کوي. هڅه کوي خپله ورځنیا له خپلو کړنو سره پرتله کړي.

بریالیتوب که ماتې؛ ناوړه پایلې؟!

بریالیتوب بریالیتوب راوړي او ماته له ماتې زېږي. په دغه عبارت کې ډېر حقایق موجود دي. که یې له لوبو راونیسو. کله چې د لوبغاړي روحیه کمزورې وي، لارښود له مقابل اړخ سره د لوبې اجازه نه ورکوي، ځکه پوهېږي که هغه له ماتې سره مخ کېږي، پر نفس باور به یې نور هم کمزوری شي. د دې لپاره چې هغه بېرته پر نفس باور پیدا کړي، لارښود د هغه لوبه له کمزوري رقیب سره برابروي. په دغه کار سره چې د نوموړي د بریا لامل کېږي، پر نفس باور او لوبې ته لېوالتیا لوړېږي. تر ده لږ پیاوړی کس د نوموړي راتلونکی رقیب دی. په همدې ترتیب لومړی بلاخره د فاینل په لوبه کې د ګډون لپاره چمتو کېږي. په هر بریالیتوب سره پر نفس د هغه باور پیاوړی کېږي او راتلونکې بریا ورته اسانه کېږي.

په ټولنیز ژوند کې هم کیسه همداسې ده. هر لارښود که ښوونکی وي او که والدین له ماشوم سره چې غواړي بریالی شي له ساده کارونو مرسته پیلوي، ځکه په هرې بریا سره چې ماشوم یې ترلاسه کوي، پر نفس د هغه باور زیاتېږي او که هڅونه هم پر دغه مثبت کار ور زیاته شي، پر نفس باور

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ټینګ هم شي. دا زموږ دنده ده چې ځان او اولادونه د ناکامیو له کړی راوباسو او د بریالیتوبو پر مسیر یې برابر کړو.

ته ګټونکی یې/ ۱۷۱

سردرګومي په ناکامۍ له منځه ځي

په ۹۹ سلنه ماتو کې بریا هم موجوده ده.

سویچیرو هونډا

خلک چې کله په یوه کار کې له ماتې سره مخ کېږي، ډېری دومره زړه سوړي کېږي چې له هماغه پیله ځان ته د بایلونکي په سترګه ګوري؛ خو دې ته پام نه کوي چې له ماتې سره مخ کېدل د کمزورۍ او ناتوانۍ په معنا نه دي. ښايي بریالی شوی نه وم؛ خو ناکام او زړه سوړی هم نه یم. ښايي تېر ایستل شوی وم؛ خو احمق نه یم. په حقیقت کې هر وخت مو چې له هر څه لاسونه پرېمینځل ناکام شوي یئ.

د لاربښوونکو لوړې تمې

فکر وکړئ چې یو ماشوم د کلنۍ ازموینې له اطلاعنامې سره کور ته راځي چې په پنځو مضامینو کې یې ۲۰ او په یوه کې یې ۱۸ نمرې اخیستې دي. لومړی خبره چې له والدینو یې اوري ښايي دا وي: ولې ۱۸ نمرې؟ پوښتنه دا ده چې ایا والدین باید د ماشوم ۱۸ نمرو ته تبریکي ورکړي او ټیټ معیار غوره کړي؟ هېڅکله نه. هغه شی چې ماشوم یې غواړي دا دي چې والدین یې د هغې هڅو له کبله ستاینه وکړي چې په ۵ مضامینو کې د ۲۰ نمرو د اخیستو لامل شوې. وروسته له دې چې ماشوم په پنځو مضامینو کې د ۲۰ نمرو له کبله وستایل شو، والدین بیا په شپږو کې د شلو نمرو تمه کولی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که خپل معیارونه را ټیټ کړو، د دې چانس ډېر دی چې په راتلونکو پړاوونو کې ښه عملکرد ولرو او له دې لارې زموږ تمې هم پوره شي. دغه مطلب د یوه کارکوونکي په اړه هم صدق کوي. فکر وکړئ چې یو کارکوونکی سل کارونه په ښه بڼه ترسره کوي؛ خو په یوه کې نشي بریالی کېدای، د رئیس غبرګون باید څه وي؟ ځواب ساده دی، رئیس د هغه سل غوره کارونه ستایي؛ خو تر څنګ یې هغه ته یادونه کوي چې خپل معیارونه را ټیټ نه کړي.

بې نظمي

نظم څه شی؟

ایا نظم تر یوې ستونزې یا تېروتنې وروسته په سمه بڼه د کار ترسره کول دي؟ نظم تحمیلي دی؟ فکر کوی نظم د نورو په حق کې ظلم دی؟ ایا ازادي سلبوي؟ پورتنیو سوالونو ته زموږ ځواب یو دی او هغه نه.

نظم او ترتیب په دې معنا نه دي چې یو کس دې له خپلې ملا کمربند را خلاص کړي او د ماشومانو په ډبولو دې پیل وکړي. دا لېونتوب دی. نظم او ترتیب په اصل کې پرېکندوالي (قاطعیت) او مصمم کېدو ته لېوالتیا ده. نظم د مدیریت او هدایت په معنا دی چې د ستونزو د رامنځته کېدو مخه نیسي او په حقیقت کې یو ډول چمتوالی دی.

نظم انرژي او ځواک کنټرولوي او هغوی د مهمو کارونو پر لور سوق کوي. نظم مینه ناک عمل دی. ځینې وختونه د دې لپاره چې مهربان و اوسئ؛ باید نامهرباني وکړئ. ټول درمل خواږه نه دي او د جراحي هر عملیات هم بې درده نه دی؛ خو موږ مجبور یو چې درمل وخورو او عملیات وکړو. موږ باید له طبعیت څخه زده‌کړه وکړو. موږ ټول د زرافې په نوم یو حیوان پېژنو. ددغه حیوان ژوند ډېر جالب دی. زرافه چې کله لنګه شي، په هماغه شېبه کې نوې زېږېدلې زرافه په ځمکه کې په ډېر شدت په لغته

(c) ketabton.com: The Digital Library

وهي. نوې زېږېدلې زرافه له دې لغتې سره را پورته کېږي او پر پښو درېږي؛ خو له دې کبله چې لا یې پښې کمزورې دي، بېرته لوېږي. لویه زرافه د خپل نوي زېږېدلي بچي وهلو ته تر هغو دوام ورکوي، تر څو چې هغه پر خپلو پښو ودرېږي. لویه زرافه دغه کار یوازې د خپل بچي د بقا لپاره کوي، ځکه هغه پوهېږي چې پر خپلو پښو درېدل یې په ځنګل کې د بچي د ژوندي پاتې کېدو یوازینۍ لاره ده. که دا دغه کار ونه کړي بچی به یې د ځنګله د ځناورو خوراک شي. څه فکر کوی همدا د مینې یوه بڼه نه ده؟ له شک پرته به له ما سره موافق وی.

هغه ماشومان چې له مینې او نظم ډک چاپیریال کې را لویېږي تر نورو ډېر خپلو والدینو ته درناوی لري. دوی وروسته په ټولنه کې قانون منونکي لویان کېږي.

که نظم په کورنۍ کې پر یوه عادت بدل شي، د ځوانانو تېروتنې به تر ۹۵ سلنې راکمې شي.

ادګار هوور

ښه والدین د اولادونو د لنډمهالې کرکې له وېرې هېڅکله هم د نظم او ترتیب له پلي کولو نه تېرېږي.

نظم او مقرارت د ازادۍ لامل کېږي

د انسان غریزه داسې ده، هر هغه شی چې زړه یې غواړي ترسره کوي یې له دې پرته چې پایلو ته یې پام وکړي. که ماشوم پرېږدئ چې یو پاکټ چاکلېټ وخوري ناروغېږي، خو که هغه عادت کړئ چې په ورځ کې یو یا دوه چاکلېټ وخوري، د ډېر وخت لپاره به د چاکلېټ خوړلو له خوږې تجربې برخمن شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ازادي په دې معنا نه ده چې له هغه شي چې تاسې لېوالتيا ورته لرئ ټول خوند واخلئ؛ بلکې په دې معنا ده چې خپله لېوالتيا کنټرول کړئ.
اپيکتتوس

د ازادۍ په اړه یو ناسم تصور داسې دی: هر څه مو چې زړه غواړي ترسره یې کړئ. انسان نشي کولی هر وخت هغه څه چې غواړي یې ولري. په ډېرو مواردو کې د نظم او غوره ارزښتونو ګټې په اسانۍ نشي درک کېدلی. تر دې چې ښايي د هغه ترسره کول په بله طریقه تر دې ډېر ګټور، خوندور او راحت راوړونکي وي.
لکه څنګه چې بې‌نظمي زموږ د سقوط او ذلت لامل کېږي، نظم بيا موږ اوج ته رسولی شي.
یوه ماشوم چې کاغذپران یې پورته کړی و، له خپل پلار څخه پوښتنه وکړه: «پلار جانه! څه شی دغه کاغذ پران لوړ ساتي؟»
پلار یې ځواب ورکړ: «تار» هلکه وپوښتل: «پلار جانه په دې تار خو کاغذ پران را ټيټېږي!»
پلار یې ورته وویل: «خی چې داسې ده زه به دا تار پرې کړم چې څه پېښېږي؛ خو ته به ورته ګورې.»
کله چې پلار تار پرې کړ کاغذ پران را پرېووت. فکر نه کوئ چې دا مطلب په ژوند کې هم صدق کوي؟ ځينې کارونه موږ ته د پرمختګ پر وړاندې خنډ ښکاري، په داسې حال کې چې هماغه کارونه زموږ د ودې او پرمختګ برخلیک ټاکي او په حقيقت کې دا د نظم ماهيت دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

غواړم ازاد و اوسم

دا عبارت مې بيخي ډېر اورېدلی. که رېل له پټلۍ څخه ووځي ازاد شوی، خو چېرې به ځي؟ که هر څوک وغواړي د ځان لپاره د ترافيکو قوانين جوړ کړي او د سړک پر هر لوري يې چې زړه وي، حرکت وکړي، آيا دغه وضعيت ازادي ګڼلی شو او که ګډودي؟

همدلته ده چې د نظم او ترتيب اړتيا احساس کېږي او تر دې وروسته راته څرګندېږي چې همدا نظم او مقررات دي چې له لارې يې ازادي ترلاسه کوو.

نظم د مينې ور ثبات دی

له ډېرې هغو کسانو چې په سيمينارونو کې مې ګډون کوي، په ځلونو مې پوښتلي: «که مو ماشوم ډېره تبه ولري؛ خو ډاکټر ته له تګ څخه انکار وکړي، څه به ورسره وکړئ؟»

ټولو ځواب راکړی: «که يې ماشوم له ډاکټر سره مخالف هم وي، دوی به د ډاکټر سپارښتنې ومني، ځکه د ماشوم په ګټه يې دي.»

د اولادونو سمه روزنه شهرت لپاره نه ده

قاضي پر يوه مجرم د حکم له صدور وړاندې وپوښتل: «د ويلو لپاره څه لرې؟» مجرم ځواب ورکړ: «هو صيب. لطفاً د مور او پلار لپاره مې هم د زندان حکم صادر کړئ.»

قاضي پوښتنه وکړه: «ولې؟» مجرم وويل: «کله چې ماشوم وم، له ښوونځي مې پنسل پټ کړ. سره له دې چې مور او پلار مې خبر شول؛ خو څه يې راته ونه ويل. وروسته مې خودکار پټ کړ، بيا مې هم والدينو پر کار

(c) ketabton.com: The Digital Library

سترګې پټې کړې. وروسته مې له ښوونځي او د ګاونډيانو له کورونو ډېر څه پټ کړل او غلا مې پر يوه عادت بدله شوه. دوی په دې پوهېدل هم خو ماته يې هېڅ و نه ويل، نو دوی هم بايد له ما سره يو ځای زنداني شي.»

دغه کس حق په جانب دی، سره له دې چې دلايل يې هغه ته برائت نشي ورکولی؛ خو دا پوښتنه راپورته کېږي چې ايا د ده والدينو خپله دنده په سمه ښه ترسره کړې ده؟ واضيح ده چې نه!

اولادونو ته د انتخاب او پرېکړې کولو حق ورکول مهم دي؛ که د انتخاب دغه حق ورکول د والدينو له لارښوونې پرته وي، د اولادونو د بدبختۍ لامل کېږي.

والدين په هره اونۍ کې يوازې ۱۵ دقيقې له اولادونو سره پر ګټورو خبرو تېروي او د ماشومانو پاتې نور وخت دې ته خلاصېږي چې ارزښتونه له تلوېزيون او ورځپاڼې څخه زده کړي.

له ځان څخه پوښتنه وکړئ، ايا له نظم پرته:

يو ښېړۍ چلوونکی کولی شي، ښېړۍ په مؤثر ډول هدايت کړي؟

لوبغاړی کولی شي، لوبه وګټي؟

سندرغاړی کولی شي، کنسرت په سمه ښه ترسره کړي؟

په ډاډ سره ويلی شم چې د پورتنيو ټولو پوښتنو ځواب نه دی.

اوس داسې يوه فلسفه د خلکو ترمنځ عامه شوې: «که د کوم کار ترسره کولو ښه حس در کړ، ترسره يې کړئ.»

ان اورېدلي مې دي چې والدين په سادګۍ وايي: «زه تر هغو چې ماشوم مې له کوم کار نه خوند اخلي غرض نه ورباندې لرم.»

زه هغوی ته وايم: «نه غواړئ چې پوه شئ څه شی ستاسې د ماشومانو د خوشالۍ لامل شوي.» ښايي په کوڅه کې د مرګ تر بريده ډبول او يا هم د خلکو له کورونو غلا هغه څه وي چې ستاسې ماشوم خوشاله کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا چې له کومه ځایه او څه ډول خوښی تر لاسه کوو، په خپله د خوښی په کچه د اهمیت وړ موضوع ده.

د اوسني ژوند په مکالمو کې دا جمله ډېره اورېدل کېږي: «هغه کار تر سره کړی چې مینه ورسره لرئ.» د دې جملې عکس هم سم دی: «له هغه کار سره چې ترسره کوی یې مینه وکړئ.»

خو دې ته هم پام په کار دی چې ډېری وختونه هغه کارونه ترسره کوو چې باید ترسره شي، دې ته له پام پرته چې مینه ورسره لرو او که نه.

یوه مور چې ټوله ورځ یې دفتري کار کړی او ماښام کور ته له راتلو سره سم یې د کور پر کار پیل کړی؛ خو په نیمه شپه یې ماشوم ژاړي. ایا د مور دا خوښېږي چې له خواږه خوبه راپورته شي؟ نه؛ خو په هر صورت وېښېږي. ولې؟ په دریو دلایلو:

- مینه
- دنده
- مسؤلیت

مور نشو کولی یوازې له خپلو احساساتو سره ژوند وکړو؛ بلکې پر ژوند مو باید نظم او مقررات هم ورزیات کړو. دا هم باید په یاد ولرو چې د دغه کار لپاره کوم ځانګړی سن نه دی ټاکل شوی. هغه وخت بریالي کېدای شو چې د خپلې خوښې وړ کارونو ته تسلیم نشو. د هغه کار لپاره چې باید ترسره شي، نظم او مقرراتو ته اړتیا ده.

د والدینو، ښوونکو او لارښوونکو له لوري سپکاوی

تاسې به هم کله اورېدلي وي چې والدین په ټوکه خپلو اولادونو ته «احمق» یا«کودن» وایي. دغه ډول ناسم القاب په ژوند پورې سرېښېږي. کله چې ماشومان لوی شي، د خپلو والدینو ناسم القاب پر واقعیت بدلوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شوی او له خپل مهارت څخه په ګټه اخیستو ان خپل رئیس ته دروغ وايي.

پر نفس د مثبت باور رامنځته کولو پړاوونه

۱. پر ستورو د زخمونو بدلول

د هغو کسانو ژوندونه مطالعه کړئ چې منفي کارونه یې پر مثبتو، بدبختي یې پر خوشبختۍ او خنډونه یې د بریا پر وسایلو بدل کړي دي. هغوی چې اجازه نه ورکوي دلسردي او ماتې یې د پرمختګ مخه ونیسي. د موسیقۍ تر ټولو غوره قطعې بتهوون جوړې کړې او پوهېږئ چې د هغه جسماني نیمګړتیا څه وه؟ هغه کوڼ و. د طبعیت په اړه تر ټولو غوره شعرونه جان مېلټون لیکلي، پوهېږې چې د هغه جسماني ستونزه څه وه؟! هغه ړوند و. د نړۍ له پیاوړو رهبران یو هم د متحده ایالاتو ولسمشر فرانکلن ډي روزوېلټ و، پوهېږې چې هغه څه ستونزه درلوده؟ شل و او د شلانو له څوکۍ یې رهبري کوله.

د «ویلما رودولف» کیسه

ویلما رودولف په یوه بېوزله کورنۍ کې زېږېدلې وه. د څلورو کلونو وه چې د دوو سختو ناروغیو د ترکیب له کبله فلج شوه. ډاکټرانو ورته ویلي وو چې باید ان پښه یې پر ځمکه ونه لګېږي؛ خو مور یې هغه هڅوله او ورته ویل یې: «د هغه وړتیا له مخې چې خدای تاته درکړې او د سخت کار پر مټ هر هغه کار ترسره کولی شې چې اراده یې وکړې.»
ویلما ویل: «غواړم د ښځو د منډې په نړیواله لوبه کې ګډون وکړم»
د ۹ کلونو وه چې د ډاکټر د غوښتنې خلاف د معیوبیت له څوکۍ پورته شوه او لومړنی ګام چې ډاکټر ترې منعه کړې وه پورته کړ. د ۱۳ کلونو وه چې په لومړي ځل یې د منډې په مسابقه کې ګډون وکړ او اخره شوه، خو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناهیلې نشوه. په دویمه، دریېمه او څلورمه مسابقه کې په ګډون سره یې پرمختګ وکړ او داسې ورځ هم راغله چې د منډې په یوه ستره مسابقه کې یې لومړی مقام خپل کړ. د ۱۵ کلونو وه چې پوهنتون ته بریالۍ شوه او هلته د «ادم تمپل» په نوم د لوبغاړو له یوه لارښود سره اشنا شوه. دې مربي ته وویل:« غواړم د ښځو د منډې په نړیواله لوبه کې ګډون وکړم.» تمپل په ځواب کې ورته وویل: «له دې روحیې سره چې ته یې لرې، هېڅوک ستا د دغه کار مخه نشي نیولی او زه به هم دې موخې ته په رسېدو کې مرسته درسره وکړم.»

د اولمپیک لوبې شروع شوې او دې هم ګډون په کې وکړ. پر دې خونو خپله پوهېږئ چې د اولمپیک په لوبو کې د هرې برخې مخکښان ګډون کوي. په دې لوبو کې د ویلما رقیبه د «جوټا هین» په نوم یوه مېرمن وه چې تر اوسه یې هېڅ لوبه نه وه بایللې.

لومړی لوبه د ۱۰۰ مترو وه. په همدې لوبه کې ویلما له جوټا هین وړاندې شوه او د سرو زرو خپل لومړنی مډال یې ترلاسه کړ. دویمه منډه د ۲۰۰ متروه وه چې ویلما د دویم ځل لپاره هم جوټا هین ته ماتې ورکړه او د سرو زرو دویم مډال یې هم وګاټه. په دریېمه لوبه کې چې په ټیمي بڼه وه هم ویلیما جوټا ته ماتې ورکړه او په دې ډول یې تاریخ جوړ کړ. داسې تاریخ چې د ۱۹٦۰ کال د اولمپیک په لوبو کې یوه فلج نجلۍ د نړۍ تر ټولو ګړندۍ ښځه وبلل شوه.

د ویلما له کیسې څه زده کولی شو؟ له دې کیسې زده کوو چې بریالي کسان له ستونزو سره سره خپلو موخو ته رسېږي؛ خو دا په دې معنا نه ده چې هغوی موخې ته په رسېدو کې له ستونزو سره نه مخ کېږي. کله چې د داسې کسانو د ژوند کیسې لولو چې د بریا لپاره یې ستونزې پر فرصتونو بدلې کړې، انګېزه راکوي؟ که ټول همېشه د دغه ډول خلکو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژوندلیکونه ولولو په موږ کې انګېزه پیاوړې کېږي نه؟ د دې پوښتنو ځواب یوازې هو کېدلی شي.

۲. د پر ځای نادانۍ زده کړه

زده کړې راښیي چې څه شی ترسره کولی او څه شی هم نه شو ترسره کولی. هنري فورډ هغه کس دی چې نړۍ ته یې «وي۸» ماشین معرفي کړ. نوموړي لوړې زده کړې نه درلودې. له ۱۴ کلنۍ وروسته هېڅکله ښوونځي ته هم ولاړ نه شو؛ خو د دې استعداد یې درلود چې درک کړي د «وي۸» په څېر ماشین یې د شرکت لپاره ګټور دی. یوازې پر دې نه پوهېده چې دغه ماشین څنګه جوړېدای شي. له خپلو ټولو کارکوونکو یې چې لوړې زده کړې یې درلودې غوښتنه وکړه چې د «وي۸» یو ماشین ورته جوړه کړي. د کارکوونکو په باور یې د دغه ډول یوه ماشین جوړېدل ناشونی کار و؛ خو فورډ بیا هم ټینګار کاوه چې باید جوړ شي. څو میاشتې وروسته یې له خپلو کارکوونکو وپوښتل چې ماشین یې جوړ کړی او که نه؟ دوی ځواب ورکړ: «موږ پوهېږو چې کوم کار کېدونکی او کوم یو ناشونی دی. د دغه ډول یوه ماشین جوړول ناشوني دي.»

میاشتې تېرې شوې؛ خو فورډ لا هم د دغه ډول یوه ماشین جوړېدو ته په تمه و. بلاخره هغه کارکوونکي چې د «وي۸» جوړېدل یې په خپله ناشوني بلل، د دغه ماشین پر جوړولو بریالي شول.

دوی څکه بریالي شول چې خپل تصور ته دا پېښه څنګه رامنځته شوه؟ دوی څکه بریالي شول چې خپل تصور ته یې اجازه ورکړه چې تر علمي محدودیتونو هاخوا فکر وکړي. زده کړې پر دې سربېره چې موږ ته هغه کارونه راښیي چې شوني دي، په ډېرو مواردو کې ناسم علمي محدودیتونه هم راښیي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د شاتو مچۍ

باید له طبیعت څه زده کړه وکړو. ساینسپوهان وايي د شاتو د مچۍ بدن ډېر دروند دی. د دواړو وزرو د پای ترمنځ فاصله یې هم دومره کمه ده چې د ایرو ډینامیک له مخې هغوی د الوت وړتیا نه لري؛ خو د شاتو مچۍ پر دې نه دي خبرې او الوت کوي.

ډېر کله چې له خپلو محدودیتونو خبر نه یې فعالیت ته مو دوام ورکړی او ډېر کله خپل ځان ته حیران وی. ان کله چې پوه شئ محدویت مو درلود حیرانېږی. محدودیت یوازې هغه څه دي چې افراد یې په خپله د ځان لپاره وضع کوي. مه پرېږدئ چې زده‌کړې مو محدودیت دربانديې وضعه کړي.

۳. له نورو سره له بدل پرته ښه وکړئ

یوه کس له مشهور ارواپوه ډاکټر کارل مکنېنز څخه پوښتنه وکړه: «که متوجه شئ چې یو کس پر رواني ناروغۍ د مبتلا کېدو پر لور روان دی، څه توصیه به ورته وکړئ؟» هغه کس چې پوښتنه یې کړې وه تمه یې درلوده چې اوس به له رواني ډاکټر سره د مشورې سپارښتنه ورته کوي؛ خو ډاکټر مکنېنز داسې ونه کړل، بلکې په ځواب کې یې وویل: «زه دغه کس ته سپارښتنه کوم چې د ښار بلې برخې ته ولاړ شي او داسې کس پیدا کړي چې د ده مرستې ته اړتیا لري او له هغه سره دې مرسته وکړي. په حقیقت کې په دغه کار سره نور د خپلو ستونزو په اړه له فکر کولو خلاصېږو.»

ډېر کله موږ یوازې په خپلو ستونزو کې ډوب وو. له نورو سره مرسته هماغه ډول لکه تاسې یې چې تمه لرئ، نور مرسته درسره وکړي، تاسې ته د خوښۍ او رضایت حس ښښي. له بدل پرته د مرستې کولو په بهیر

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي. زموږ د ورځني ژوند بنسټ باید داسې وي چې نړۍ د ژوند لپاره یو ښه ځای جوړه کړي. موږ د راتلونکو نسلونو لپاره د ملي او طبیعي منابعو د ساتلو مسؤلیت لرو. که په دې برخه کې مسؤلانه چلند ونه کړو څنګه کولی شو له راتلونکو نسلونو د ښېګڼې تمه ولرو؟! که مو په هېواد کې د عمر منځنۍ کچه ۷۵ کاله وي او تاسې اوس د ۴۰ کلونو وئ، ۳۵ کاله نور هم د ژوند لپاره وخت لرئ. نو له ځانه وپوښتئ چې له پاتې ژوند څخه څه ډول ګټه پورته کوئ؟ که مو مسؤلیت ومانه او د هغه کچه مو لوړه کړه په حقیقت کې مو خپل ژوند نور هم ارزښتمن کړ.

٦. نظم

نظم په هېڅ صورت ستاسې د ژوند خوند له منځه نه وړي، بلکې هغې ته خوند وربښي. له شک پرته به تاسې هم ځینې داسې کسان لیدلي وي چې له ډېرې وړتیا سره سره په خپل ژوند کې نه دي بریالي شوي. دوی ناهیلي او زړه سوړي دي چې دغه کار یې پر چلند او له خلکو سره پر اړیکو هم اغېز کړی دی. دوی ناراضي دي او خپل بخت ملامتوي، دې ته له پام پرته چې د دوی ډېری ستونزې د بې نظمۍ له کبله دي. نظم په لومړي سر کې ښایي دردوونکی وي، خو په اوږدمهال کې تاسې ته ډېرې ګټې رسولی شي.

۷. موخې وټاکئ

مشخص او تعریف شوي اهدف له تاسې سره مرسته کوي چې د هغوی پر لور د تګ مسیر پیدا کړئ. څه شی چې تر هدف هم مهم دي هغه د هدف درلودلو حس او لیدلوری دی، همدغه دواړه دي چې ژوند ته معنا ورکوي. هغه څه چې موږ یې هدف ته په رسېدو کې ترلاسه کوو، ارزښت یې تر دې ډېر کم دی چې هدف ته په رسېدو له موږ جوړېږي. په حقیقت

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې هدف ته رسېدل دي چې مور ته ښه احساس راکوي او دا په حقيقت کې پر نفس مثبت باور دی.

د موخو او اهدافو په ټاکنه کې بايد ډېر واقعيت گرا واوسو. د غير واقعي موخو ټاکل په ډېرو مواردو کې پر نفس د باور د کمزوري کېدو لامل کېږي، په داسې حال کې چې واقعيت‌گرا اهداف پر نفس مثبت باور زياتوي.

۸. له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته

که مو خپل عزت درباندې گران وي، له داسې کسانو سره ناسته پاسته وکړئ چې لوړ اخلاقي معيارونه لري. يوازېتوب تر دې ښه دی چې له ناوړه خلکو سره و اوسئ.

جورج واشنگټن

د ملگري ازموينه

د همځولو منفي اغېزې د فشار په څېر وي. مثلاً درته وايي: «ولې ملگرې مې نه يې؟» دا په ياد وساتئ چې ښه ملگری هېڅ وخت د خپل ملگري بد نه غواړي. په خپل ژوند کې مې هر کله چې يوه ملگري تر خپلې اندازه يو گوټ ډېر شراب څښلي له موټره يې ښکته شوی يم او ورته ويلي مې دي چې ډرېوري ونه کړي. زه د دې پر ځای چې ملگرتيا له لاسه ورکړم، غوره گڼم چې ملگری له لاسه ورکړم. له اخلاقي خلکو سره ناسته پاسته پر نفس د باور لامل کېږي.

د همځولو فشار

هر کله چې د يوې ډلې غوښتنې پر هغو غوښتنو چې سمې ښکاري، غښتلې کېږي، دلته د يوازيني شي کموالی چې احساس کېږي، هغه اخلاق او پر نفس باور دی. له نورو سره يو ځای والی په دغه حالت کې تر

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټول خوندي لاره ښکاري، ځکه د خلکو له خندا ورباندې خلاصېدای شي. خو دا په حقیقت کې د هغه کسانو ترمنځ چې پر نفس پیاوړی باور لري او د هغو چې پر نفس اعتماد یې کمزوری دی، د بېلتون نقطه ده. همدلته ده چې د پاخه فکر لرونکي، له خام فکرو څخه بېلېږي.

بېلګې:

- د ښوونځي زده‌کوونکي د دې لپاره چې ځان یې له سپکاوي خلاص کړي وي، ځان د همځولو په څېر کوي.
- زده‌کوونکي له دې وېرې چې ټولګیوال به یې مسخره کړي د ښوونکي پوښتنې ته ځواب نه ورکوي.
- ځینې کارکوونکي د دې لپاره چې خپل همکاران خوشاله وساتي تر خپل وس لږ کار کوي.

عصریتوب

ځینې خلک وایي: «په عصریتوب کې دا بده خبره نه ده.» پوښتنه رامنځ ته کېږي چې عصریتوب چل ول دی؟ غلا کول دي؟ نشه کول دي؟ دروغ ویل دي؟ او یا هم نامشروع اړیکې لرل؟

دې پوښتنې ته په ځواب کې یو شمېر خلک وایي: «هر وخت چې وغواړم کنټرولولی یې شم.» خو دوی پر دې نه پوهېږي چې منفي اغېزې تر مثبتو هغو پیاوړې دي.

د نورو د خبرو اغېز

که کومه ورځ یو کس په ښي اړخ پاڅېد او راته ویې ویل: «ته د نړۍ تر ټولو ستر شخصیت یې. ته کارونه په ښه بڼه ترسره کوې او غواړم په دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوه شې چې زه دې پر ملګرې ویاړم.» زه پوهېږم چې دا ماته د هغه د ارادت څرګندونه کوي او د دې خبرو په اورېدو به زه څه احساس وکړم؟ حتماً به خوشاله شم.

همدغه کس بله ورځ په چپ اړخ پاڅېدلی او تیلیفون یې راته کړی او وايي: «ته رذیل یې، پست یې، چلباز یې او ته د ښار تر ټولو ستر درغلګر یې.» زه به تر دغه ډول خبرو وروسته څه احساس وکړم. البته چې بد او وحشتناک احساس به وکړم.

۹. له بهره کنټرولېدونکي مه اوسئ

په لومړۍ ورځ یې چې کله راته وویل د ځمکې د سر ستر شخصیت یم، ښه او د ویاړ احساس مې وکړ؛ خو په بله ورځ یې چې رذیل او درغلګر وبللم بد احساس مې وکړ. په دې اساس زما ژوند چا کنټرول کړ؟ له شک پرته هغو.

ایا دا هماغه لاره ده چې زه غواړم ټول ژوند ورباندې ولاړ شم؟ په هېڅ صورت نه. دا د ژوند کولو هغه لاره ده چې له بیرون کنټرولېدونکې ورته ویل کېږي. زه غواړم چې ژوند مې له دننه کنټرول شي او بل څوک مې هدایت نه کړي. نو باید کله چې څوک راته وايي زه ستر شخصیت یم د خوښۍ احساس وکړم؛ خو که راته وهم نه وايي زه باید پر ځان باور ولرم چې ښه سړی یم.

بله ورځ چې باید د همدغه کس له لوري پست ګڼل کېږم، په دې کې شک نشته چې خبرې یې نېښلرونکي راته ښکاري؛ خو اجازه نه ورکوم چې هغه زما د خفګان لامل شي، ځکه ما ځان له دننه په خپله ارزولی چې زه پست او بد سړی نه یم.

کله چې یو کس د نېښلرونکو خبرو په غبرګون کې وايي: «تا زه عصابي کړم، څرګنده ده چې د نوموړي د کنټرول مرکز د باندې دی؛ خو که ووايي

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې زه عصباني یم او یا هم زړه مې غواړي چې عصباني واوسم د کنټرول مرکز یې دننه دی.

هېڅوک تا نشي تحقیر کولی؛ مګر دا چې ته اجازه ورکړې.

الینور روزوېلټ

په دې اړه به یوه پخوانۍ کیسه درته وکړم. یو هوښیار هندي سپین‌ږیري د لاروي سپکو سپور ته غوږ نیولی و. کله چې د لاروي ښکنځلې خلاصې شوې، سپین‌ږیري ورنه وپوښتل: «که ډالۍ د یوه کس له لوري ونه منل شي، ډالۍ د چا کېږي؟» لاروي ځواب ورکړ: «د هغه کس چې ډالۍ یې وړاندې کړې وه.» هوښیار سپین‌ږیري وویل: «زه ستا ډالۍ ردوم او نه یې منم.»

وروسته له لاروي ولاړ او لاروی هک حیران پاتې شو. د دې کیسې هوښیار سپین‌ږیری له داخله کنټرولېده. تر څو چې بیروني منابع ورټهو او ملامت یې وګڼو زموږ بدبختۍ به دوام وکړي، د بېچارګۍ احساس به ولرو. تر څو د خپل چلند مسؤلیت ونه منو، تغییر نه شو کولی.

د بدلون لپاره لومړنی پړاو دا دی چې له ځانه وپوښتو:

- ولې غوسه یم؟
- ولې پرېشانه او غمګین یم؟

له دې وروسته باید پر هغو د غالبېدو هڅه وکړو.

خوښي پر نفس د مثبت باور پایله ده. که له خلکو وپوښتې چې څه شی د دوی د خوښۍ لامل کېږي، څو ډوله ځوابونه به ترلاسه کړئ. ځینې به ان مادي شیان هم مطرح کړي؛ خو حقیقت داسې نه دی. خوښي له «بودن» څخه راځي نه له لرولو څخه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بېلګې په توګه یو کس هر څه لري؛ خو خوشاله نه دی. د دې برعکس هم صدق کوي. خوښي داخلي پدیده ده. خوښي د شاپرک په څېر ده. که موږ منډې ورپسې وهو راڅخه تښتي؛ خو که ودرېدو خپله راځي او پر اوږو مو کېني.

۱۰. خوښي راوړونکي افکار وروزئ

تریخوالی له احساسي اړخه د ماتې نښه ده. تندوالی د ښو کارونو لپاره ستاسې وړتیاوې فلجوي. د ځان لپاره معیارونه وټاکئ. له ځان سره صادق و اوسئ او له ځان سره رقابت وکړئ.

لاندې کارونه ترسره کړئ:

- په هر کس او هر ځای کې مثبت ټکي ولټوه.
- پرېکړه وکړه چې خوشاله به اوسې.
- معیارونه مو په هوښیارۍ وټاکئ.
- هڅه وکړئ چې په ډېرو کوچنیو کارونو کې خوښي پیدا کړئ.
- په یاد ولرئ چې د ژوند ټولې برخې یو ډول نه دي. ژوند لوړې او ژورې لري.
- په هر حالت کې د سم کار هڅه وکړئ.
- ځان پر ګټورو کارونو بوخت کړئ.
- دا زده کړئ چې باید ځینې کارونه جبران کړئ. ناهیلي کېږئ مه او په اړه یې ډېر فکر مه کوئ.
- له هغوی سره چې تر تاسې لږ چانس لري مرسته وکړئ.
- خپل ځان او نور وبښئ، په زړه کې مو کینه مه ساتئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۱. ځان ته له مثبت تلقين ورکولو ګټه واخلئ

هڅه وکړئ چې ځان ته د مثبت تلقين ورکولو عادت په ځان کې پیاوړی کړئ. ځان ته د مثبت تلقین ورکول، ستاسې پر نیمه اګاه ذهن د اغېز له لارې ستاسې په باور کې بدلون رامنځ ته کوي. زموږ چلند زموږ د اعتقاد او باور څرګندونه کوي. ځان ته مثبت تلقين ورکول ستاسې پر اعتقادي سیستم د اغېز له لارې ستاسې چلند بدلوي.

څو بېلګې:

- زه دغه کار ترسره کولی شم.
- زه د رياضي په درس کې عالي يم.
- زه غوره حافظه لرم.

۱۲. د کمزورۍ ټکي مو د پیاوړتیا پر ټکو بدل کړئ

تر ټولو ستره وړتیا د کمزورۍ پر تر ټولو ستره نقطه بدلېدای شي که هرې وړتیا ته تر اندازې ډېر ارزښت ورکړل شي، پر کمزورۍ بدلېږي. د پلور په برخه کې د ښې او فصيحې ژبې درلودل يوه پیاوړتیا ده. د داسې پلورونکي ليدل چې ښه ژبه لري د تعجب وړ خبره نه ده، خو که ډېرې خبرې وکړي په هماغه اندازه له خپلې اصلي دندې لرې کېږي او زيان کوي. په حقیقت کې پلورونکی خپلې دې وړتیا ته د ډېر ارزښت په ورکولو سره هغه د کمزورۍ پر ټکي بدلوي. ښه غوږ نيونه يو هنر او استعداد دی. که همدغه استعداد ته تر اندازې ډېر پام وشي او هېڅ خبرې ونکړي، د کمزورۍ پر يوه ټکي بدلېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوه شي چې زه دې پر ملګرې وياړم.» زه پوهېږم چې دا ماته د هغه د ارادت څرګندونه کوي او د دې خبرو په اورېدو به زه څه احساس وکړم؟ حتماً به خوشاله شم.

همدغه کس بله ورځ په چپ اړخ پاڅېدلی او تيليفون يې راته کړی او وايي: «ته رذيل يې، پست يې، چلباز يې او ته د ښار تر ټولو ستر درغلګر يې.» زه به تر دغه ډول خبرو وروسته څه احساس وکړم. البته چې بد او وحشتناک احساس به وکړم.

۹. له بهره کنټرولېدونکي مه اوسئ

په لومړۍ ورځ يې چې کله راته وويل د ځمکې د سر ستر شخصيت يم، ښه او د وياړ احساس مې وکړ؛ خو په بله ورځ يې چې رذيل او درغلګر وبللم بد احساس مې وکړ. په دې اساس زما ژوند چا کنټرول کړ؟ له شک پرته هغو.

ايا دا هماغه لاره ده چې زه غواړم ټول ژوند ورباندې ولاړ شم؟ په هېڅ صورت نه. دا د ژوند کولو هغه لاره ده چې له بيرون کنټرولېدونکې ورته ويل کېږي. زه غواړم چې ژوند مې له دننه کنټرول شي او بل څوک مې هدايت نه کړي. نو بايد کله چې څوک راته وايي زه ستر شخصيت يم د خوښۍ احساس وکړم؛ خو که راته وهم نه وايي زه بايد پر ځان باور ولرم چې ښه سړی يم.

بله ورځ چې بايد د همدغه کس له لوري پست ګڼل کېږم، په دې کې شک نشته چې خبرې يې نېښ‌لرونکي راته ښکاري؛ خو اجازه نه ورکوم چې هغه زما د خفګان لامل شي، ځکه ما ځان له دننه په خپله ارزولی چې زه پست او بد سړی نه يم.

کله چې يو کس د نېښ‌لرونکو خبرو په غبرګون کې وايي: «تا زه عصابي کړم، څرګنده ده چې د نوموړي د کنټرول مرکز د باندې دی؛ خو که ووايي

(c) ketabton.com: The Digital Library

تر ټولو ستره کمزوري پر تر ټولو ستره وړتیا بدلېدای شي

غوسه کمزوري ده. څنګه یې پر ځواک بدلولی شو؟ یوې ښځې چې خپل زوی په ترافیکي پېښه کې له لاسه ورکړی و، د میندو داسې یو خوځښت رامنځته کړ چې د نشې پر مهال د موټر چلولو خلاف و. ددې ښځې زوی داسې یوه چلوونکي په موټر وهلی و چې نشه و. دا له دې کبله چې په ټولنه کې دغه ډول کړنې خلکو تحمل کولې ډېره غوسه وه. دې په ټوله امریکا کې خلک راټول کړل او د نشې په حالت کې د موټر چلولو خلاف یې ودرول. نن د هغې بنسټ پر ځواک بدل شوی چې زرګونه غړي لري او په کانګرېس کې د نشې په حالت کې د موټر چلولو اصول یې بدل کړل. په دغه ډول حالاتو کې د غوسې په څېر منفي احساس د مثبت کار د ترسره کولو لپاره پر یوه ځواک بدلېږي.

۱۳. صبر او حوصله ولرئ

ځینې خلک وایي د یوه ځل لپاره له مثبت یا منفي توکو سره مخ کېدل اغېز نه لري. دا حقیقت نه دی. توپیر ښایي د درک وړ نه وي؛ خو یو شی حتماً پېښېږي.

یو چینایي بزګر یو ډول ونه کېنوي چې په لومړیو څلورو کلونو کې د اوبو له ورکولو او خدمت کولو سره سره هېڅ راز وده نه کوي. په دې موده کې هېڅ توپیر په ونه کې نه محسوسېږي. خو د څلورم کال په وروستیو کې ونه په یوه ځل په شپږو اوونیو کې تر ۹۰ فوټو پورې لوړېږي. پوښتنه دلته ده چې دا ونه په شپږو اوونیو کې دومره لوړه شوې او که نه د هغه ودې پنځه کاله وخت نیولی دی؟ د دې پوښتنې په ځواب کې په لنډو دا پوښتنه وکړو: که دې ونې ته اوبه ور نکړل شي او ساتنه یې ونشي، په دغه حالت کې هم دومره لوړېدای شي؟ هېڅکله نه. که یې پالنه ونشي په

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورو کلونو کې به له منځه ولاړه شي. موږ باید له طبیعت څخه زده کړه وکړه.

خبرداری: باید د صبر او ټنبلۍ ترمنځ توپیر تشخیص شي. ځینې وخت داسې پېښېږي چې یو کس ډېر ټنبل او ناغېړه دی؛ خو دی فکر کوي چې صبور او حوصله من دی.

ښه پیل، ښه پای لري.

انګریزي متل

۱۴. د خپلو کمزوریو او ځواکمنتیاوو نوملړ چمتو کړئ

بریالي او ګټونکي کسان خپل محدودیتونه او د پیاوړتیا ټکي ښه پېژني؛ خو تمرکز د پیاوړتیا پر ټکو کوي. که موږ خپل د پیاوړتیا ټکي ونه پېژنو څنګه پر هغوی تمرکز کولی شو. پر دې تمرکز وکړئ چې کوم کار غواړئ ترسره کړئ، پر دې تمرکز مه کوئ چې کوم کار نه شئ ترسره کولی.

پیاوړتیاوې او کمزورۍ

پر نفس د مثبت باور په اړه د امریکا د پخواني ولسمشر ابراهام لېنکلن تر دې تشریح ښه تشریح به له کومه شي:

اې نړۍ د زوی لاس مې ونیسه! هغه نن ښوونځی پیل کړ. د هغه لپاره ښايي ټول شیان نوي او ناآشنا وي. هیله مې دا ده چې له هغه سره به په نرمۍ چلند وکړې. ته پوهېږې چې هغه تر اوسه د پاچا په څېر ژوند کړی دی. هغه تر اوسه د کورنۍ رئیس و او زه د هغه د زړه په ترلاسه کولو کې ماهر وم؛ خو سر له ننه هر څه توپیر کوي. نن چې کله د کور له لومړۍ زینې ښکته کېده، لاسونه یې خخول لکه یوه ستره ماجرا یې چې پیل کړې وي. په دې ماجرا کې ښايي جګړه، مصیبت او غم هم شامل وي. د دې لپاره چې په دې نړۍ کې ژوند وکړي، ایمان، اعتقاد، مینې او جرئت ته اړ دی. اې نړۍ هیله من یم چې کوچني لاسونه به یې په مهربانۍ ونیسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

او هغه څه چې دی ورته اړ دی ور زده به یې کړي. *ته کتونکی یې/۱۹۳*
که امکان لري په نرمۍ. پوهېږم چې هغه باید زده کړي چې ستا د مخ ټول انسان صادق او نرم نه دي. هغه ته وروښیه چې د هر رذیل لپاره اتل شته او د هر دښمن لپاره دوست. دی باید ژر زده کړي چې پهلوانان تر ټولو اسانه مغلوبېدای شي. هغه ته د کتابونو د مطالعې اعجاز ور زده کړه. وخت ورکړه چې په اسمان کې د مرغیو، د لمر په وړانگو کې د شاتو د مچیو او په دښتو کې د شنو شویو گلونو د همیشني راز په اړه په ارامۍ فکر وکړي. زوی ته مې ځواک ورکړه، د دې لپاره نه چې نور تعقیب کړي.
هغه ته وروښیه چې نورو ته غوږ ونیسي؛ خو ټول هغه شیان چې اوري یې په دقت وارزوي او یوازې هغه ښه شیان ترې واخلي.
هغه باید زده کړي چې هېڅ وخت د خپل زړه او روح لپاره قیمت ونه ټاکي. ورزده‌کړه چې خپل غوږونه پټ کړي او که فکر کوي چې پر حقه دی باید مبارزه وکړي. هغه ته په ارامۍ ور زده کړه؛ خو نیم خام یې مه پرېږده، ځکه اوسپنه یوازې هغه وخت صافېږي چې په اور پخه شي.
اې نړۍ زه پوهېږم چې دا ستره غوښتنه ده؛ خو وگورو چې ته څه ورسره کوې. وگوره څومره ښکلی زوی دی.

د ابراهام لینکلن لاسلیک

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

۱. درې هغه پیاوړتیاوې ولیکئ چې غواړئ نورې یې هم پیاوړې کړئ:

۱................. ۲..................... ۳....................

۲. درې هغه کارونه ولیکئ چې تاسې د هر ډول مالي او معنوي بدیل له ترلاسه کولو پرته غواړئ ترسره یې کړئ:

۱................. ۲..................... ۳.........................

۳. درې هغه برخې مشخصې کړئ چې تاسې غواړئ ستر مسؤلیتونه په کې واخلئ:

۱................. ۲.................... ۳.................

۴. درې هغه منفي اغېزې په گوته کړئ چې غواړئ ترې لرې و اوسئ:

۱................. ۲..................۳.....................

۵. درې د لوړو شخصیتي معیارونو کسان مشخص کړئ چې غواړئ ستاسې همکاران و اوسي:

۱................ ۲.................. ۳.....................

٦. د دریو هغو هڅوونکو کتابونو نومونه ولیکئ چې تاسې یې په راتلونکو دریو میاشتو کې مطالعه کول غواړئ:

۱................ ۲................. ۳.................

۷. دریو داسې کسانو نومونه ولیکئ چې تاسې غواړی د هغوی صادقانه ستاینه وکړئ:

۱. ....۲................ ۳..................

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته گتونکی یې/۱۹۵

نهم څپرکی

فردي وړتیاوې
د خوښې وړ شخصیت جوړ کړئ

زه تر بلې هرې وړتیا له خلکو سره د معاملې وړتیا ته ډېر ارزښت ورکوم.
جان راکفیلر

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ټوله نړۍ کې چې وګورئ، درته څرګنده به شي چې موږ د کاروبار ستونزه نه لرو، بلکې د خلکو ستونزې لرو. کله چې موږ د خپلو خلکو ستونزې حل کړو، د کاروبار ستونزې به مو په اوتومات ډول حل شي.

ولې خلک له موږ سره معامله کوي؟ دوی له موږ سره له دې کبله معامله نه کوي چې موږ ډېر هوښیاران یو، بلکې له دې کبله یې کوي چې هغوی له موږ سره پر معامله ډاډه دي.

کوم فکټور د دوی د ډاډ کچه ټاکي؟ خلک په دې فکر نه کوي چې تاسې څومره پوهېږئ، بلکې پر دې فکر کوي چې تاسې یې څومره خیال ساتئ. له خلکو سره ستاسې اړیکه د لمس کېدو وړ نه دي، له همدې کبله د اېکس فکټور ورته وایي. پوښتنه دلته ده چې تاسې څنګه دغه د اېکس فکټور جوړولی شئ؟

د خلکو په اړه پوهه د تولیداتو په اړه تر پوهې ډېره غوره ده. بریالي کسان د خوښې وړ او مقناطیسي شخصیت جوړوي او په دې ډول په یوه کارازماتیک شخصیت بدلېږي. همدا ځانګړنه ددې لامل کېږي چې له خلکو سره ښې اړیکې جوړې کړي.

د خوښې وړ شخصیت په اسانۍ پېژندل کېدای شي، خو تعریف یې ستونزمن دی. دغه ډول شخصیت د فرد په ناسته پاسته، خبرو، غږ، چلند او د باور په کچه کې ښکاري.

د خوښې وړ شخصیت د فرد د لیدلوري، چلند او بیان ټولګه ده.

که مو د شخصیت لار له مخ او زړه دواړو تېره شوې وي، سن ته له پام پرته به هېڅکله خپل جذابیت له لاسه ورنه کړئ.

د ښه بیان جامې د بل هر ډول جامو تر اغوستلو مهمې دي.

داسې جذاب چلند چې شخصیت پټوي د لنډ وخت لپاره کار ورکوي؛ خو رښتینی شخصیت په چټکۍ او د تل لپاره وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له شخصیت پرته پر پوهه ولاړې اړیکې په ژوند کې د بدبختۍ عامل کېږي. له شخصیت پرته جذابیت او له شخصیت پرته هویت داسې دي لکه یو شی چې ښه نه وي، خو ښه ښکاره شي.

له ټولو سره په ادب چلند وکړه؛ خو له لږو سره صمیمي و اوسه، همدا لږ خلک به وړاندې له دې چې ته باور ورباندې وکړې، دوی به هڅه وکړي.

رښتینې ملګري د ورو وده کوونکي بوټي په څېر ده چې په ځمکه کې د پیاوړو رېښو پر مټ د سختیو پر وړاندې مقاومت کوي، وړاندې له دې چې د دوستۍ نوم ورباندې کېښوودل شي.

جورج واشنګټن

ژوند انعکاس دی

لکه غږ چې بېرته راګرځي، دغه ډول په ژوند کې هم هغه څه بېرته راګرځي چې موږ یې نورو ته ورکوو.

بنیامین فرانکلېن وایي: «کله چې تاسې له نورو سره ښه چلند کوئ، په حقیقت کې له ځان سره ښه کوئ.»

که ستاسې افکار وي او یا هم اعمال او چلند، ژر یا وروسته په هماغه ډول تاسې ته راګرځي.

پورته د تللو پر مهال د خلکو درملنه وکړئ، څکه ښکته د راتګ پر مهال به له هغوی سره مخ شئ.

په دې اړه یوه تاریخي کیسه ده؛ وایي د سټېنفورډ پوهنتون دوه زده کوونکي د خپلو زده کړو د دوام لپاره د پیسو له کمي سره مخ شول.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فکر یې وکړ چې د لګښتونو د پوره کولو لپاره باید له مشهور پیانو غږوونکي «پیدرویسکي» سره دنده واخلي او یو کنسرټ ترسره کړي.
کله چې هغه ته ورغلل دوه زره ډالره چې هغه وخت ډېرې پیسې وې له دوی څخه د ضمانت په توګه وغوښتل. سره له دې چې دا ډېرې پیسې وې، خو محصلینو ورسره ومنلې ځکه دا یې نه شوی زغملی چې له زده‌کړو لاس پر سر شي. کنسرټ ترسره شو او دوی یوازې ۱۶۰۰ ډالر ترلاسه کړل. پیدرویسکي ته ورغلل او دا بد خبر یې ورته ورسوه. دوی ۱۶۰۰ ډالر هغه ته ورکړل او ژمنه یې ورسره وکړه چې پاتې څلور سوه به هم همدا چې پیدا یې کړي، ده ته وسپاري.
داسې ښکارېده چې له دې وروسته به دوی زده‌کړو ته دوام ورنشي کړلی، خو پیدرویسکي غږ ورباندې وکړ: «نه هلکانو»!
دوی یې بېرته ور وغوښتل او پیسې یې ورکړې. ورته ویې ویل: «واخلئ له دې مو د زده‌کړو لګښتونه واخلئ، د کار لس لس سلنه ګټه هم واخلئ او نورې یې ماته راکړئ.»
کلونه تېرېدل او بلاخره دویمه نړیواله جګړه ونښته او تېره شوه. پیدرویسکي د پولنډ لومړی وزیر شو. دی مجبور و چې د خپل هېواد زرګونه بېوزله وګړو ته چې د جدي لوږې له ګواښ سره مخ وو، خواړه پیدا کړي.
په ټوله نړۍ کې یوازینی سړی چې له ده سره یې مرسته کولی شوی، هغه «هېربرېټ هوور» و چې د امریکا د خوړو او بشري مرستو له ادارې سره یې کار کاوه.
هوور چې خبر شو ژر یې پولنډ ته زرګونه ټنه خواړه ور ولېږل. بېوزلو ته د خوړولو تر رسېدو وروسته پیدرویسکي پاریس ته ولاړ چې له هوور څخه مننه وکړي؛ خو هغه داسې ځواب ورکړ: «ستا بنایي په یاد نه وي؛ خو تا له ما سره هغه مهال چې محصل او له ستونزې سره مخ وم مرسته کړې وه.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته گټونکی یې/ ۱۹۹

دا د ژوند تر ټولو غوره جبیره ده چې یو کس له دې پرته چې له نورو سره مرسته وکړي، له ځان سره مرسته نه شي کولی.

رالپ والډو ایمرسون

ښېګڼه د بېرته راګرځېدو لاره لري او دا د هغې تر ټولو غوره طبیعي ځانګړنه ده. البته یو کس نشي کولی چې د بېرته راګرځېدو په نیت ښه وکړي. که ښېګڼه د بېرته ترلاسه کولو په اراده وشي، ښېګڼه نه ده، بلکې سوداګري ده.

هغه عوامل چې د مثبتو او معنا لرونکو اړیکو د جوړېدو مخه نیسي

- ځان غوښتنه
- نه عملي کېدونکي ژمنې
- بې نزاکته او بې ادبه چلند
- له یو بل څخه غیرواقعي تمې
- کمزوري اخلاقي ارزښتونه او یا متناقص ارزښتونه
- د روڼتیا او صداقت نشتون
- ځانمحوري
- تکبر
- منفي لیدلوری او تړلی مغز
- د اورېدو کمزوری ځواک
- خیال نه ساتل
- بې صبري
- بې پروایي
- خیالي چلند
- زودرنجي
- د واقعیت منلو ته نه لېوالتیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

- تېرې ترخې تجربې
- ازاروونکې او منفي نیوکې
- بخل؛ لکه د سمندر د تروو اوبو په څېر دی، څومره یې چې څښې هومره تږی کېږې.

د باور او ځانغوښتنې ترمنځ توپیر

د مشبتو اړیکو د جوړولو پر وړاندې تر ټولو ستر خنډ ځانغوښتنه ده. غرور یو غلط احساس دی چې د تکبر لامل کېږي. سالم ویاړ بیا د بریا پر مهال د خوښۍ داسې احساس دی چې تواضع ورسره ملګرې وي. ځانغوښتنه د سر د غټوالي، خو باور بیا د زړه د غټوالي لامل کېږي. غټ سر د سترو سرخوږیو؛ خو غټ زړه بیا د تواضع لامل کېږي.

دا مهمه نه ده چې یو کس څومره لاسته راوړنه لري او د غرور لپاره هېڅ راز پلمه هم د توجیه وړ نه ده. باور ته هو او ځانغوښتنې ته نه وواییځ.

جان برګ وویل: «زوی مې استعداد له ما څخه په ارث وړی.» ښځې یې ځواب ورکړ: «زه ډاډه یم چې همداسې ده، ځکه له ما سره تر اوسه خپل استعداد پاتې دی.»

ځانغوښته «زه پر دې ټولو پوهېږم»

ځانغوښتونکو کسانو ته نړۍ ځان ښکاري.

مدیر له یوه کارکوونکي چې ډېر سخت د پرمختګ تږی و وپوښتل: «سخت د پرمختګ شوقي یې؟» کارکوونکي وویل: «هو ډېر زیات، زه له ډېره وخته خدای ته د همدې یوه شي سوال کوم.»

مدیر یې ځواب ورکړ: «هېڅکله به یې ترلاسه نکړې، ځکه که یې ترلاسه کړې ډاډه یم چې زما پر سر به راوخېژې.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځانغوښتنه داسې بېهوشي ده، چې د سادګۍ درد بې هوښه کوي.
نوټ راکن

د ځانغوښتنې او پر ځان د مثبت باور تر منځ توپير څه دی؟

د دوی دواړو پر توپير پوهېدل مهم دي. د ځانغوښتنې بنسټ دا دی: «زما لپاره ګټل مهم دي، که يې نړۍ بايلوي هم کومه خبره نشته.» پر ځان د مثبت باور لرونکي کسان بيا وايي: «ګټل راته مهم دي، خو په هغه صورت کې چې نړۍ يې ونه بايلي. موږ دواړه يې پر يوه وخت هم ګټلی شو.» ځانغوښتنه منفي او ويجاړوونکې ده. ځانغوښتنه اړيکې له منځه وړي، ځکه پر منفي ارزښتونو ولاړه ده. د ځانغوښتنې پر مهال د ګټلو- بايللو پر فلسفه باور وي؛ خو پر ځان مثبت باورلرونکي کسان بيا د ګټلو- ګټلو پر فلسفه باور لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خالي ذهن پر ځای باید خلاص ذهن ولرو

د پرانیستي او خالي ذهن ترمنځ توپیر څه دی؟ پرانیستی ذهن منونکی وي، هغه لومړی ایډیاوې ارزوي او وروسته هغه یې چې پر ښو ارزښتونو ولاړې وي، مني.

خالي ذهن بیا د شاړې ځمکې په څېر دی، هر شی له ارزولو پرته مني.

که یو څوک ستاسې په کور کې کثافات واچوي، وبه یې زغمی؟ البته چې نه یوازې دا چې پاک به یې کړئ، بلکې په راتلونکي کې د دغه کار د تکرار د مخنیوي هڅه به هم وکړئ. ښه نو ولې بیا همدغه اصول هغه وخت نه عملي کوو چې نور هڅه کوي، زموږ په ذهنونو کې فکري کثافات ځای پر ځای کړي؟

بیا نو ولې اجازه ورکوو چې ناوړه ارزښتونه د رسنیو او نورو سرچینو له لارې زموږ په ذهن کې ځای پر ځای کړي.

اجازه مه ورکوئ چې نور ستاسې ذهن ککړ کړي.

موږ هر شی هغه ډول وینو چې موږ یو، نه هغه ډول چې دوی دي

په پخوا زمانو کې یو هوښیار سړی له خپل کلي د باندې لمر ته ناست و. لاروي ورته وویل: «زه غواړم خپل کلی پرېږدم، په دې کلي کې څه ډول خلک اوسي؟ هوښیار سړي پوښتنه ترې وکړه: «ستاسې په کلي کې څه ډول خلک اوسي؟»

لاروي وویل: «دوی بې رحمه او بې ادبه دي.» هوښیار سړي ځواب ورکړ: «زموږ په کلي کې اوسېدونکي کسان هم همدا ډول دي.»

تر لږ ځنډ وروسته یو بل لاروی هم راغی او له هوښیار سړي نه یې پوښتنه وکړه: «ستاسې په کلي کې څه ډول خلک ژوند کوي؟» هوښیار سړي له لاروي خپله پوښتنه تکرار کړه. لاروي په ځواب کې وویل: «زموږ د کلي خلک ډېر مهربانه، باادبه او ښه خلک دي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته گټونکی یې/۲۰۳

هوښيار سړي ورته وويل: «دلته به همداسې مهربانه، باادبه او ښه خلک پيدا کړې.»

موږ نړۍ هغه ډول چې ده نه وينو، بلکې هغه ډول يې وينو چې موږ يو.

موږ د نورو خلکو چلند بدلولی شو؟

موږ نه شو کولی په خپله د نورو خلکو چلند بدل کړو؛ خو ډېر کله دې پايلې ته رسېږو چې زموږ پر وړاندې د نورو چلند، د نورو پر وړاندې زموږ د چلند غبرگون دی. د خپل چلند د بدلون له لارې د دوی پر چلند هم اغېز کولی شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

۱. دری هغه چلندونه لېست کړئ چې په تېرو ۳۰ ورځو کې ورسره مخ شوي يئ:

- ځانغوښتنه

۱.................. ۲................. ۳....................

- تواضع

۱................. ۲.................. ۳....................

- با فکره چلند

۱................ ۲................. ۳....................

- ژمنتيا

۱.............. ۲.................. ۳....................

- باادبه چلند

۱............. ۲..................... ۳....................

- صداقت

۱............. ۲ .... ۳....................

- درک کول

۱............ ۲.............. ۳.....................

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته گټونکی يې ۲۰۵/

لسم څپرکی

د مثبت شخصيت جوړول
ساده خو اغېزناک گامونه

شخصيت دروازې درته پرانيزي او چلند يې پرانيستې ساتي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مثبت شخصیت پر لور ۲۵ گامه

هغه کسان چې غواړي یوه ورځ پرواز وکړي، باید لومړی دربدل زده کړي، ورپسې تلل او بیا منډه...

فردریک نیچه

لومړی گام. مسؤلیت ومنئ

خلک چې کله ډېر مسؤلیتونه مني په حقیقت کې ځان ته ترفیع ورکوي او خپل مقام لوړوي.

مسؤلانه چلند یعنې دا چې مسؤلیت منونکي واوسئ او دغه کار ستاسې درایت څرگندوي. د مسؤلیت منل د کار د چاپیریال پر وړاندې زموږ غبرگون او لید لوری دی.

داسې کسان چې کارونه په سمه بڼه ترسره کوي او په مقابل کې یې ستاېل کېږي ډېر دي؛ خو داسې کسان بیا لږ دي چې کله کارونه په سمه بڼه پر مخ نه ځي، مسؤلیت پر غاړه واخلي. هغه کسان چې له مسؤلیت څخه تېښتي په هېڅ صورت له مسؤلیت او دندې څخه نه شي خلاصېدای.

د مسؤل کس موندلو لوبه بس کړئ

د لاندې عبارتونو له کارونې ډډه وکړئ

- دغه کار بل کس ترسره کړی
- دغه کار هېچا هم نه دی کړی
- تېوله ملامتي ستا ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه کس چې مسؤليت نه مني، پړه د نورو پر غاړه مثلا والدينو، ښوونکو، مېرمنې، خاوند، بخت او ستورو اچوي. د مسؤليت منلو چلند بايد له ماشومتوبه وروزل شي، ځکه په دې دوره کې د اوږدلو درجه لوړه وي.

جان وويل: «مورې جيمي ښيښه ماته کړه.» مور په ځواب کې وويل: «ځنګه يې ماته کړه؟» جان وويل: «ما ډبره ور وار کړه او هغه ځان ترې لرې کړ.»

ډېرى هغه کسان چې د مسؤليت له منلو پرته د امتياز په لټه کې وي، معمولاً ترې بې برخې کېږي.

لنډفکري د دې سبب کېږي چې خپلو مسؤليتونو ته متوجه نشو. هغه کسان چې لنډفکره بلل کېږي، د دې پر ځاى چې ورسپارل شوى مسؤليت په سمه بڼه ادا کړي، د نورو پر ملامتولو بوخت دي.

د ټولنيز مسؤليت منل

د هند لرغونى حکمت راښيي چې موږ لومړى د خپلې ټولنې پر وړاندې مسؤل يو؛ وروسته د کورنۍ او بيا د خپل ځان. کله چې دغه سلسله مراتب له منځه ولاړ شي، ټولنه له انحطاط سره مخ کېږي. ټولنيز مسؤليت منل بايد د هر وګړي د اخلاقي ژمنتيا په معنا وي.

مسؤليت منل او ازادي له يو بل سره متحد او همغږي دي. د هېواد د يوه ښه وګړي ځانګړنه دا ده چې خپل مسؤليت په خپله ومني.

لويوالى او عظمت په مسؤليت پېژندلو کې دى.

ټولنه د بدو او پستو انسانانو په کړنو دومره نه زيانمنېږي لکه څومره چې يې د ښو خلکو چوپتيا زيانمنوي. که ښه خلک په ټولنه کې دومره انحراف او نادودې زغملى شي، ځنګه کولى شو هغوى د ښو خلکو په قطار کې وشمېرو. پوښتنه دا ده چې په دغه حالت کې هغوى خپل ټولنيز مسؤليت ترسره کړئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې لپاره چې بدبختي په چټکۍ پراختيا ومومي کافي ده چې د ټولنې نېږه خلک هېڅ کار ونه کړي.

ادموند بروک

دويم گام. نورو ته پام وکړئ

ماشوم د ايسکريم هټۍ ته دننه شو. له گارسون څخه يې وپوښتل: «د يوه قلفي ايسکريم بيه څو ده؟» هغه ځواب ورکړ: «۷۵ سېنټه». ماشوم په خپل لاس کې سکې وشمېرلې او پوښتنه يې وکړه: «يو کوچنی ايسکريم په څو دی؟» گارسون په غوسه ځواب ورکړ: «پنځه شپېته سېنټه» ماشوم په ځواب کې وويل: «ماته يو کوچنی ايسکريم راوړه.» ماشوم د ايسکريم تر خوړلو وروسته پيسې ورکړې او ولاړ. گارسون چې کله د ايسکريم د گيلاس غورځولو ته ورغی حيران شو. ماشوم د مېز پر سر د ۱۰ سېنټو يوه سکه د جايزې په توگه اېښې وه. ماشوم وړاندې له دې چې د ځان لپاره ايسکريم وغواړي د گارسيون په اړه فکر کړی و. هغه په حقيقت کې وړاندې تر دې چې د ځان په اړه فکر وکړي د نورو په اړه يې فکر کړی و. که موږ ټول د هغه ماشوم په څېر فکر وکړو، د ژوند لپاره به يوه ښکلې نړۍ ولرو. د نورو پر وړاندې په تواضع، ادب او نزاکت چلند وکړئ.

درېيم گام: د گټونکي- گټونکي پر رابطه فکر وکړئ

له يوه سړي نه چې تازه مړ شوی و، پرښتې وپوښتل: «غواړې جنت ته ولاړ شې که دوزخ ته؟» سړي په ځواب کې وويل: «که امکان يې وي غواړم تر ټاکنې وړاندې دواړه وگورم.» پرښتې هم لومړی سړی دوزخ ته بوته. سړي هلته وليدل چې پر يوه ستر مېز خواړه اېښي او چاپېره يې گڼ کسان ناست دي چې رنگونه يې الوتي او وږي ښکاري. هېچا نه خندل. ده يو بل

(c) ketabton.com: The Digital Library

شی هم ولیدل او هغه دا چې تر مېز د چاپېره کسانو لاسونه تړلي وو او هغه يې کوله چې له مېز څخه خواړه واخلي خو دغه کار يې نشوی کولی. پرښتې سړی وروسته جنت ته بوتلو. په جنت کې يې هم يو اوږد مېز چې خواړه وربانديې ايښودل شوي وو، وليد. دلته هم ګڼ خلک له مېز څخه راټول دي او د ټولو لاسونه تړلي؛ خو دلته خلک خوشاله دي او حالت يې ښه دی. جالبه دلته وه چې دوی په تړلو لاسونو يو بل ته خواړه ورکول او د دغه کار پايله د دوی خوښي، نېکمرغي او لذت و. په حقيقت کې هغوی يوازې د ځان په اړه فکر نه کاوه؛ بلکې د ګټونکي ګټونکي پر رابطه يې باور درلود. همدا موضوع زموږ د ژوند په اړه هم صدق کوي. کله چې خپلو مشتريانو، کارکوونکو او يا هم رئيس ته خدمت کوو که څوک وغواړي او که نه موږ ګټونکي يو.

څلور ګام: کلمات مو په دقت انتخاب کړئ

هغه کس چې هر څه يې په خوله ورځي وايي يې بايد هغه څه واوري چې نه غواړي وايې وري. موقعيت پېژندونکي واوسئ. موقعيت پېژندنه په مناسب وخت کې د کلماتو سم انتخاب او د خپل حد پېژندل دي.
پر دې سربېره تاسې بايد پوه شئ چې څه شی ويل شوي او څه شی هم له ويلو پاتې دي. د کلماتو انتخاب او کارونه ستاسې د ليدلوري څرګندونه کوي. هغه کلمې چې کس يې کاروي، ښايي د بل کس احساساتو ته زيان ورسوي او په دې ډول اړيکه له ستونزو سره مخ شي. ډېر کله خلک د نامناسبو کلمو د کارونې له کبله زيانويني او دغه کار تر يوې طبيعي بلا ډېر زيان رسولی شي.
وړاندې تر دې چې د خپل مفهوم د افادې لپاره کلمه وټاکئ، د دې پر ځای چې يوازې خبرې وکړئ، غوره ده چې د کلمو پر ټاکنه غور وکړئ. همدغه انتخاب د هوښيارانو او ساده ګانو ترمنځ د توپير ټکی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېرې خبرې کول د ښې اړیکې په مانا نه دي. هغه کسان چې له فکر کولو پرته خبرې کوي، ساده ګان بلل کېږي. خو هغه چې تر خبرو وړاندې فکر کوي، هوښیار دی.

هغه خبرې چې ترخې کلمې په کې کارول شوې وي، جبران نه منونکي زیانونه لري. په ډېرو مواردو کې هغه تګلاره چې والدین یې له خپلو اولادونو سره د خبرو لپاره ټاکي، د هغوی په برخلیک کې ټاکونکی رول لري.

تر خولې وتلې خبره بېرته نه راګرځي

یوه بزګر خپل ګاونډی تورن کړ، کله چې خپلې تېروتنې ته متوجه شو له الله پاک څخه یې بښنه وغوښته. یوه شپه غیبي غږ ورباندې وشو چې یوه بوجۍ له بڼکو ډکه کړي او د ښار په زړه کې یې د سړک پر سر تشه کړي. بزګر همدا کار وکړ. وروسته غږ ورباندې وشو: «اوس ولاړ شه هغه بڼکې چې د ښار په زړه کې پر ځمکه تشې کړې وې، بېرته راټولې کړه او په بوجۍ کې یې واچوه.» بزګر هڅه وکړه؛ خو بریالی نشو ځکه باد بڼکې سره شنلې وې. کله چې له تشې بوجۍ سره راستون شو، بیا غږ ورباندې وشو: «همداسې یوه پېښه د هغه خبرو له کبله رامنځته شوې چې تا د خپل ګاونډي په اړه کړې وې. تا هغه خبرې په اسانۍ وکړې، خو اوس یې بېرته نه شې را ګرځولی او اصلاح کولی. له همدې کبله باید له دې وروسته د کلمو په کارولو کې ډېر دقت وکړې.»

پنځم ګام: نیوکه او شکایت مه کوئ

کله چې د نیوکې په اړه خبرې کوو، موخه مو منفي نیوکه ده. کله چې پر یوه کس نیوکه کېږي، هغه دفاعي حالت نیسي. بې ځایه نیوکه کوونکی د

(c) ketabton.com: The Digital Library

شا سېټ د هغه مسافر په څېر دی چې هره شېبه د چلوونکي په کار کې مداخله کوي او هغه د لېونتوب تر بريده رسوي.

مثبته نيوکه

څنګه کولی شو چې ګټور او جوړونکی انتقاد وکړو؟ له نورو سره د مرستې په موخه پر نورو نيوکه وکړئ، نه دا چې د نيوکې هدف مو د هغوی تحقير وي.

د نيوکې پر مهال هڅه وکړئ چې حل‌لارې وړاندې کړئ. تل له يوه کس څخه په ترسره شوي کار نيوکه وکړئ، نه خپله پر شخص، ځکه هغه کس چې نيوکه ورباندې کېږي، پر نفس باور ته يې زيان رسېږي.

نيوکه هغه وخت پر حقه ګڼل کېدای شي چې له نورو سره د مرستې په موخه وي. هغه وخت چې نيوکه د انتقاد کوونکي لپاره د لذت او مستۍ سبب کېږي، بايد مخه يې ونيول شي.

په لاندې لېست کې د نيوکې اړوند يو شمېر وړانديزونه دي چې په نورو کې د انګېزې لامل کېدای شي.

- لارښوونکی واوسئ. نيوکه مو بايد له نورو سره مرسته وکړي.
- ليدلوری مو بايد اصلاحي وي؛ نه تنبيهي.
- دقيق واوسئ، د نيوکې پر مهال د «ته تل يا ته هېڅکله» کلمې کمې وکاروئ. مبهمه او نا څرګنده نيوکه د خواشينۍ لامل کېږي.
- اطلاعات مو په سمه بڼه ترلاسه کړئ او ژر نتيجه ګيري وکړئ؛ موږ ټول د خپل نظر د څرګندولو حق لرو؛ خو حق نه لرو چې ناسم اطلاعات وړاندې کړو. پر نورو د نيوکې لپاره پر هغوی بريد مه کوئ.
- احساساتي کېږئ مه؛ خو مصمم واوسئ.
- د دې لپاره نيوکه وکړئ چې شخص د يوه کار ترسره کولو ته متقاعد کړئ، نه دا چې يوه کار ته يې مجبور کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته کتیونکی یې/۲۱۲
ځکه دغه کار د خفګان لامل کېږي.

- په خبرو کې کنايې مه کاروئ، ځکه دغه کار د خفګان لامل کېږي.
- که نیوکه پر ځای وي، د هغه تکرار ته به د اړتیا کچه ټیټه وي.
- هېڅ وخت د نورو په مخ کې پر چا نیوکه مه کوئ، ځکه دغه کار د هغه د تحقیر لامل کېږي.
- په خصوصي ډول نیوکه د نیک نیت څرګندونه کوي.
- نورو ته فرصت ورکړئ چې خپله کړنه توجیه کړي.
- هغوی ته وښیئ چې د تېروتنو په اصلاح سره به ګټه وکړي.
- هغوی پوه کړئ چې د تېروتنو تکرار یې دوی ته زیان رسوي، نه د هغوی اصلاح.
- د دې پر ځای چې د نیوکې له لارې د توصیې په لټه کې وی، غوره ده چې د اصلاح په لټه کې و اوسئ.
- پر فعل او کړنه نیوکه وکړئ، نه په نیت او اراده.
- پر کړنه او عمل نیوکه وکړه، نه پر هغه کس چې کار یې ترسره کړی.
- خپل زړه بدوالی او اندېښنې مه مطرح کوئ.
- نیوکه وکړئ؛ خو افراط په کې مه کوئ. نیوکه د درملو د تجویز په څېر ده. درمل باید په ټاکلې اندازه ناروغ ته ورکړل شي، تر اندازې ډېر یا کم درمل ناروغ ته تر ګټې ډېر زیان رسولی شي.
- کله چې یوه کس خپله تېروتنه منله او ښښنه یې وغوښته، اجازه ورکړئ چې خپله ابرو وساتي.
- د مثبتو ټکو په ستاینې او منني نیوکه پای ته ورسوئ.

نیوکه منونکي و اوسئ

یو وخت ښايي له نیوکې سره مخ شئ. د دغو نیوکو له ډلې یوه برخه یې عادلانه دي؛ خو یوه برخه یې ښايي غیرعادلانه وي، ان پر خورا مشهورو خلکو هم ځینې وخت نیوکه کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر ځای او مثبته نیوکه ډېره مرستندویه او ګټوره ده او باید ومنل شي.
غیرعادلانه نیوکه په اصل کې په بېل لباس کې ستاینه ده. دغه ډول نیوکه تر ډېره د معمولي افرادو له لوري کېږي چې له بریالیو کسانو بېزار دي. دوی معمولا هغه وخت داسې غیرعادلانه نیوکه کوي چې د ویلو لپاره څه ونه لري، ددغه ډول خلکو له نیوکو د خلاصون یوازینۍ لار پر وړاندې یې د غبرګون نه ښوودل دي.

د غیرعادلانه نیوکې سرچینه دوه شیان دي:

۱. بې خبري: نیوکه چې کله د بې خبرۍ او جهالت له کبله وي په اسانۍ سره ترې تېرېدای شي.

۲. حسادت: کله چې نیوکه د حسادت له کبله وي، په بدل لباس کې د ستاینې په توګه څرګندېږي. پر تاسې په غیرعادلانه ډول نیوکه کېږي، یوازې د دې لپاره چې نور غواړي ستاسې ځای ونیسي، هغه ونه چې ډېره مېوه لري، تر نورو ډېرې ډبرې خوري.

یوه ډله نور خلک بیا له نورو سره یوازې د دې په خاطر مرسته کوي چې له ځان سره مرسته وکړي. دوی همدا چې خپلې ستونزې یې حل شوې، ځومره یې چې وس رسي په هماغه اندازه د نورو ژوند ته زیان رسوي. دغه ډول خلک ښایي ستاسې په ژوند کې هم وي، خو له دې سره سره باید کار وکړئ او ځان بریا ته ورسوئ.

په حقیقت کې دغه ډول چلند د حسادت پایله ده. یوه یادونه په کار ده چې د ګټورې نیوکې نه منل پر نفس د ټېټ باور نښه ده.

د نیوکې منلو اړوند څو وړاندیزونه

- نیوکې ته له مثبت اړخه وګورئ، په لویۍ یې وڅارئ، نه د دښمنۍ له مخې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له منندویې څه شی زده کولی شو؟ منندویي موږ ته د مرستې او د نورو د درک کولو هنر راښیي. شرط دا دی چې منته صادقانه وي. تر ټولو ساده منندویي مثلاً د «مننه کوم» عبارت کولی شي ډېر په زړه پورې وي.
خینې وخت زموږ هېرېږي چې له خپلو نږدې کسانو لکه مېرمنې، خپلوانو او ملګرو مننه وکړو منندويي يې کولی شو او د هغو ځانګړونو په لېست کې يې راوړو چې زموږ شخصیت او هویت جوړوي.
له نورو د منې کولو پر مهال د انسان نفس ډېر کله مقاومت کوي؛ خو د نورو پر وړاندې مثبت او ښه نظر په حقيقت کې د ژوند پر وړاندې زموږ نظر بدلوي. د منندويې او تواضع په حالت کې به پر خپل سر له ښو پايلو سره مخ شئ.
پر خپل ارزښت‌لرونکو شتمنيو فکر وکړئ. څه شی ستاسې د پام وړ ګرځي او درته ځانګړي دي؟ په ډېرى مواردو کې ډالۍ د هغه کس په پرتله چې درته درکړې يې ده لږ ارزښت لري. په ندرت داسې پېښېږي چې موږ پر خپلو شتو هغسې چې مناسبه ده شکر ايستلی وي. تېر وخت ته ولاړ شئ او هغه کسان لکه والدين، ښوونکي او يا نورو چې ستاسې لپاره يې ډېر وخت ځانګړی کړی و، په ياد راوړئ. تاسې ته ښايي داسې ښکاره شي چې هغوی يوازې خپله دنده ترسره کړې ده، خو په حقيقت کې داسې نه ده. هغوی په خپله اراده خپلې پيسې، وخت او نور شيان ستاسې لپاره قرباني کړي دي. دوی دغه کار يوازې له تاسې سره د مينې او لېوالتيا له مخې کوي.

د یوه فداکار ډاکټر کیسه

وايي په تېره زمانه کې يو فداکار ډاکټر و چې د يوې سيمې د نري رنځ د ۱۰ ناروغانو درملنه يې وکړه. وروسته له دې سيمې ولاړ خو تر ډېرې مودې وروسته بېرته راستون شو. ويې ليدل چې هغه کسان نور ټول تللي او

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوازې یو کس د منني لپاره پاتې دی. کله چې هغه کس له ډاکټر څخه منته وکړه، ډاکټر په ځواب کې وویل: «ما کوم کار نه دی کړی.»

د دې کیسې اخلاقي پایله څه ده؟

۱. انسانان ناشکره او نامننددوی دي.
۲. هغه کسان چې مننددوی دي، استثنا دي.
۳. ډاکټر چې د ناروغ ژوند یې ژغورلی و، په تحت لفظي ډول وویل چې کوم کار یې نه دی کړی.
۴. د همدې کیسې د ډاکټر په څېر موږ هم باید د خپل نېک کار په بدل کې د منني انتظار ونکړو.

دا کیسه زموږ په شخصیت او چلند کې څه ډول تعبیرېدای شي؟

موږ یوه کس ته چې د خوړو ډوډی او کور نه لري، څو ورځې ځای او ډوډی ورکوو او بیا وایو وګورئ چې زه له خلکو سره څه کوم. موږ په خپل ذهن کې له دې کبله چې د خپلې ونډې په کچه کار مو ترسره کړی ویاړو. ډېر کله داسې خلک وینو چې وایي: «که ما مرسته ورسره نه وی کړې، دغه کس به اوس هم په کوڅو کې ګرځېده.»

راته څرګنده شوې هر وخت چې د بل چا لپاره یو کار ترسره کوئ، هغوی ته یو عجیب کار ښکاري، له همدې کبله دغه کار یوه مهرباني نه ده، بلکې تر هغه ډېر څه دي، سره له دې چې ښایي د کار ترسره کوونکي ته ښایي د لطف او مهربانۍ تر کچې هم نه ښکاري.

که یو کس له نورو سره د مرستې وس ولري؛ خو نه یې کوي ډېره بده ده.

شپاړسم ګام: ژمنتیا او صداقت تمرین کړئ

د یوه پخواني حکایت په یوه برخه کې ویل شوي: «یو ګرام صداقت تر یو کیلو هوښیارۍ غوره دی.» ورتیا او توانایي مهمه ده؛ خو د باور وړ کېدل

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېر حیاتي دي. که یو کس پېژنئ چې ورتیا لري؛ خو د باور وړ نه دی، ایا غواړئ چې هغه دې ستاسې د ټیم غړی وي؟ په هېڅ صورت نه.

پوهېدم چې راځې

دوه ملګري وو چې ښوونځی او پوهنتون یې یو ځای لوستي وو او پوځ ته هم یو ځای تللي وو. په پوځ کې د جګړې پر مهال یوه شپه له کمین سره مخ شول. له هرې خوا مرمۍ ورېدې او په تیپه تور کې غږ پورته شو: «هېري لطفاً راشه او له ما سره مرسته وکړه!»

هغه سم دستي د ماشومتوب د دورې د ملګري بېل غږ وپېژانده او له قوماندان څخه یې اجازه وغوښته چې له هغه سره مرسته وکړي. قوماندان اجازه ورنکړه او ورته ویې ویل: «اجازه نه درکوم چې ورشې، نه غواړم چې یو بل کس هم له لاسه ورکړم.» هېري غلی و؛ خو بیا یې هغه غږ واورېد: «هېري لطفاً راشه او له ما سره مرسته وکړه.» له دې کبله چې قوماندان اجازه ورنکړه هېري غلی و. څو ځله یې د ملګري غږ واورېد بلاخره یې قوماندان ته وویل: «قوماندانه دا زما د ماشومتوب د دورې د یوه ملګري غږ دی. باید ورشم او مرسته ورسره وکړم.» قوماندان هغه ته په نه زړه د تګ اجازه ورکړه.

هېري هم په زړورتیا ورغی او له تیارې یې بېل سنګر ته په اوږه راوړ؛ خو مړ شوی و. قوماندان یې په غوسه ورته وویل: «ودې لیدل، ما درته ویل چې دا د بېل غږ نه دی، هغه مړ شوی. هغه ته ورتګ دې د خپل مرګ لامل هم کېدای شوای چې زه به یوازې پاتې شوی وم. تا تېروتنه وکړه.»

هېري په ځواب کې وویل: «قوماندانه ما سم کار وکړ، ځکه زه چې کله بېل ته ور ورسېدم هغه ژوندی و. د هغه وروستۍ جمله دا وه: هېري زه پوهېدم چې ته راځې.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ښو اړیکو جوړول سخت کار دی او همدا چې هغه رامنځ ته شي باید د پراختیا لپاره یې هڅې وشي، تر څو دوامدارې شي.

موږ ته ډېر وخت ویل کېږي چې باید له خپلو هیلو او خوبونو سره سم ژوند وکړو؛ خو موږ نه شو کولی چې د نورو په قرباني کولو او له لاسه ورکولو خپلو غوښتنو ته ورسېږو.

هغه کسان چې دغه ډول چلند کوي، بې وجدانه او له اخلاقي اصولو خلاص دي. موږ باید د خپلې کورنۍ، ملګرو او هغه کسانو لپاره چې په موږ پورې تړلي شخصي فداکارۍ وکړو.

اوولسم ګام. کینه کښې مه اوسئ

هغه کینه او حسد چې د نورو لپاره یې په خپل زړه او ذهن کې لرئ، لرې کړئ. تر اوسه مو کله دا عبارت اورېدلی: «ښښلی یې شم؛ خو هېرولی یې نشم.»

کله چې یو کس د بل تېروتنه او ګناه نشي ښښلی، په دغه کار سره په حقیقت کې هغه دروازې تړي چې یوه ورځ ښایي دی په خپله د هغو پرانیستلو ته اړتیا پیدا کړي.

کله چې په خپله زړه او ذهن کې کینه روزو، په ریښتیا تر ټولو ستر زیان چاته رسوو؟ دا ډېره مشخصه ده چې خپل ځان ته.

جېم او جېري د ماشومتوب ملګري وو؛ خو له هر ډول دلیل پرته د دوی ترمنځ اړیکې خرابې شوې او ۲۵ کاله یې له یو بل سره خبرې ونکړې. جېري چې د مرګ په بستر پروت و، نه یې غوښتل له کینې ډک زړه ګور ته یوسي، نو له همدې کبله یې جېم ته زنګ وواهه او له هغه یې ښښنه وغوښته او ویې ویل: «راځه یو بل وبښو او تېر هېر کړو.»

جېم هم چې د هغه په خبر نظر درلود د پوښتنې لپاره روغتون ته ورغی او په دې ډول یې د پنځه ویشتو کلونو خفګان له منځه یووړ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې جېم له روغتون څخه وتو جېري غږ ورپسې وکړ: «جېمه دا په یاد ولره چې ژوند ډېر لنډ دی او په دې نه ارزي چې د نورو په اړه کینه په زړه کې وساتې.»

لویان وایي: «خلک وبښه؛ خو نوم یې مه هېروه.» زه ډاډه یم چې د دوی د خبرې موخه دا وه چې انسان باید دوه ځله تېر نه ایستل شي.

اتلسم گام: ریښتینولي او بې ریایي تمرین کړئ

ریښتینولي د اخلاص، بې ریایی او اصیلتوب په معنا ده. کله چې امین، ریښتیني او د باور وړ واوسی، عزت او اعتماد په خپله ستاسې پر لور راځي. که یوازې یوه شي په کورنی، کارځای او ټولنه کې اړیکه جوړولی شوی، هغه به ریښتینولي وه. هېڅ راز ژمنتیا له صادقانه چلند پرته امکان نلري. ریښتینولي تاسې ته له ځان سره آزادي، باور او اعتماد راوړي. کله چې ریښتیني او صادق واوسی، دا ښیي چې تاسې ځان او نورو ته درناوی لرئ او هغوی ته ارزښت ورکوئ. ریښتینولي د انسان په وجود کې نغښتې نه دا چې هغه ظاهري وي. ښایي د دروغو پر مټ ژر بریا ته ورسېږئ؛ خو په یاد ولرئ چې دا بریا به لنډمهاله وي. ریښتینولي داسې څه نه دي چې تاسې یې د شرکتونو په کاغذو کې پیدا کړئ، بلکې هغه د فرد یا وگړي په وجود کې پیدا کولی شئ.

آیا دا به سم کار وي چې له یوه کس سره د کاغذ پر مخ په صداقت هوکړې ته ورسېږو؛ خو وروسته د خپل تولید کیفیت ټیټ کړو؟

ښایي یو کس آن د دروغو پر مټ جایزه ترلاسه کړي، خو کله چې له حقیقت څخه پرده پورته شي، هېڅ وخت به نېکمرغه انسان نه شي. د جایزې تر گټلو دا په ځلونو ښه ده چې یو ښه انسان واوسو.

څلور سوه گرامه کوچ

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پخوا زمانو کې یوه بزګر هره ورځ پر نانوای څلور سوه ګرامه کوچ پلورل. یوه ورځ نانوای ته اندېښنه پیدا شوه چې دا بزګر به کوچ پوره ورکوي او که نه. تله یې را وخیسته او کوچ یې وتلل، ویې لیدل چې کوچ تر اصلي وزن کم دي. سړی غوسه شو او پر بزګر یې عریضه وکړه. بزګر قاضي ور وغوښت او ترې یې وپوښتل: «کوچ دې چې پلورل څنګه دې اندازه کول؟» بزګر وویل: «صیبه زه بزګر یم او د تللو لپاره کومه پرمختللې وسیله نه لرم؛ خو یوه تله لرم.» قاضي پوښتنه ترې وکړه: «خی کوچ دې نو څنګه تلل؟» بزګر ځواب ورکړ: «صیبه دا ډېر وخت کېږي چې زه پر نانوای څلور سوه ګرامه کوچ پلورم او هغه پر ما څلور سوه ګرامه ډوډۍ پلوري، هره ورځ به چې نانوای ماته ډوډۍ راکړه، ما به ډوډۍ د تلې په یوه او کوچ په بله خوا کې اېښوودل او د هماغې ډوډۍ په اندازه کوچ مې ورکول. اوس نو که څوک د جزا وړ دي هغه زه نه نانوای دی.»

لکه د پورتنۍ کیسې په څېر موږ هر شی چې نورو ته ورکوو، بېرته هماغه ترلاسه کوو. یا په بله وینا په کوم لاس یې چې ورکړې په هماغه یې بېرته ترلاسه کوې.

هر وخت مو چې کار کاوه، له ځان سره محاسبه وکړئ، هغه پیسې چې تاسې ته درکول کېږي، په ریښتیا ستاسې د کار په اندازه دي او په صداقت مو کار ورته کړی.

ریښتینولي او درغلي د وخت په تېرېدو پر عادت بدلېږي.

ځینې انسانان ریښتیني نه وي، خو په بې تفاوتۍ او د یوې ځانګړې څېرې په خپلولو سره دروغ وایي. ځینې بیا دومره دروغ وایي چې یو وخت یې هېرېږي چې ریښتیا خبره څه وه. پوښتنه دلته ده چې دغه ډله خلک څوک غولوي؟ معلومه ده چې تر بل هر چا ځان ته ډېره دوکه ورکوي. که غواړئ چې یو کس ته ریښتینولي ور زده کړئ، دغه کار په آرامۍ ترسره کېدای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښايي حقيقت هر وخت هغه څه چې تاسې يې غواړئ نه وي.
انسان له دې پرته چې سخت زړی وي، کېدای شي رېښتينی او صادق وي؛ خو ښايي دغه کس تل په يوه حالت کې نه وي. د يوه ښه ملګري تر ټولو ستر مسؤليت او دنده رېښتينولي ده. يو شمېر خلک د دې لپاره چې له ترخو حقايقو سره مخ نه شي، د ځان لپاره داسې ملګري ټاکي چې هغوی تل د دوی د خوښې وړ خبرې کوي. هغوی په دغه کار سره په حقيقت کې ځان ته دوکه ورکوي او پوهېږي چې ملګري يې رېښتني او صادق نه دي. رېښتينې نيوکه سخته او دردوونکې وي. که پېژندګوی مو ډېر او ملګري لږ وي، د دې وخت دی چې ماضي ته ولاړ شئ او پر خپلو اړيکو له سره غور وکړئ. ځينې کسان چې له نورو سره په خپلو اړيکو کې رېښتيني نه وي، د خپل دغه کار دليل ولسيتوب، عمومي اړيکې او سياست بولي؛ خو آيا په رېښتيا هم موضوع همدا ده؟ په يوه اړيکه کې د دروغو ستونزه دا ده چې يو کس مجبور دی د هغه بل کس دروغ ور په ياد کړي.
د دې لپاره چې رېښتيني و اوسئ بايد ژمنتيا ولرئ.

پر ځان مو کار وکړئ ، تر څو صادق انسان درنه جوړ شي. هغه وخت ښايي ډاډه شئ چې د ځمکې پر سر يو پست انسان کم شوی.

توماس کارلايل

باور

د دروغجن شپانه کيسه موږ ټولو اورېدلې ده. يوه شوخ شپانه د دروغو له لارې د کليوالو له ازارولو د ساتېرۍ د وسيلې په توګه کار اخيسته.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښايي حقيقت هر وخت هغه څه چې تاسې يې غواړئ نه وي.
انسان له دې پرته چې سخت زړی وي، کېدای شي رېښتينی او صادق وي؛ خو ښايي دغه کس تل په يوه حالت کې نه وي. د يوه ښه ملګري تر ټولو ستر مسؤليت او دنده رېښتينولي ده. يو شمېر خلک د دې لپاره چې له ترخو حقايقو سره مخ نه شي، د ځان لپاره داسې ملګري ټاکي چې هغوی تل د دوی د خوښې وړ خبرې کوي. هغوی په دغه کار سره په حقيقت کې ځان ته دوکه ورکوي او پوهېږي چې ملګري يې رېښتني او صادق نه دي. رېښتينې نيوکه سخته او دردوونکې وي. که پېژندګوی مو ډېر او ملګري لږ وي، د دې وخت دی چې ماضي ته ولاړ شئ او پر خپلو اړيکو له سره غور وکړئ. ځينې کسان چې له نورو سره په خپلو اړيکو کې رېښتيني نه وي، د خپل دغه کار دليل ولسيتوب، عمومي اړيکې او سياست بولي؛ خو آيا په رېښتيا هم موضوع همدا ده؟ په يوه اړيکه کې د دروغو ستونزه دا ده چې يو کس مجبور دی د هغه بل کس دروغ ور په ياد کړي.
د دې لپاره چې رېښتيني و اوسئ بايد ژمنتيا ولرئ.

پر ځان مو کار وکړئ ، تر څو صادق انسان درنه جوړ شي. هغه وخت ښايي ډاډه شئ چې د ځمکې پر سر يو پست انسان کم شوی.
توماس کارلايل

باور

د دروغجن شپانه کيسه موږ ټولو اورېدلې ده. يوه شوخ شپانه د دروغو له لارې د کليوالو له ازارولو د ساتېرۍ د وسيلې په توګه کار اخيسته.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د همدې لېاره به يې چيغې وهلې: «مرسته وکړئ، په رمه لېوه ګډ شوی.» کليوالو چې د شپانه غږ اورېدلی و د غره پر لور حرکت وکړ چې شپون او رمه وژغوري؛ کله چې هلته ورسېدل ويې ليدل چې لېوه نشته او شپون خاندي. دويمه ورځ همداسې يوه کيسه وشوه.

څو ورځې وروسته چې شپانه په غره کې رمه پېوله په رښتيا يې لېوه وليد چې په رمه ګډ شوی. د مرستې لپاره يې ډېرې چيغې وکړې او کليوالو هم واورېدې؛ خو چا باور ورباندې ونه کړ. دوی فکر کاوه چې شپون اوس هم پر دوی د ملنډو لپاره چيغې وهي، له همدې کبله رمه ټوله لېوه وداړله.

هغه اخلاقي درس چې له دې کيسې يې زده کولی شو:

- کله چې دروغ وايې د نورو پر وړاندې خپل باور له لاسه ورکوئ.
- کله مو چې باور له لاسه ورکړ، که رښتيا هم ووايئ څوک باور نه درباندې کوي.

د رښتيني شخصيت ځانګړنې

حتی حقيقت هم په دوو صورتونو کې په ناسمه بڼه څرګندېږي

۱. د حقيقت ويل په داسې حالت کې چې معلومات نيمګړي وي

۲. په حقيقت ويلو کې مبالغه

د حقايقو له ناقص بيان او بد ښکارولو څخه ډډه

کب نيوونکي درې کاله په يوه بېړۍ کې ګډ کار کړی و. يوه ورځ يې تر اندازې ډېره نشه کړې وه او له طبيعي حالت څخه خارج شوی و. دا په دريو کلونو کې لومړی ځل و چې دغه ډول يو کار کوي. د بېړۍ چلوونکي يا سر کاريګر د هغه دغه کار د کارنامو په جدول کې دا ډول وليکه: «نن شپه کب نيوونکی له طبيعي حالت څخه وتلی و.» کب نيوونکي چې کله دا ليکنه ولوسته پوه شو چې نشه يې درې کلنه کاري تجربه زيانمنه کړې ده. له همدې کبله بېړۍ چلوونکی ته ورغی، ښښنه يې ترې وغوښته او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورته ویې ویل چې د کارنامو په جدول کې دا یوه جمله هم ور اضافه کړي چې په دریو کلونو کې لومړی ځل و چې له دغه ډول حالت سره مخ کېږي. د ده له نظره دا محض یو حقیقت و. ببړی چلوونکي ورسره ونه منله او ویې ویل: «څه شی مې چې د کارنامو په جدول کې لیکلي محض حقیقت دی.»

په سبا یې د کب نیوونکي نوبت و چې د کارنامو کتاب ډک کړي، ده ولیکل: «ببړۍ چلوونکی نن شپه هوښیار و.» چلوونکي چې کتاب وکوت هغه ته یې وویل چې یا دې متن بدل کړي او یا دې هم محض حقیقت ورباندې اضافه کړي. په حقیقت کې څه شی چې کب نیوونکي لیکلي وو، دا معنا یې درلوده چې ببړۍ چلوونکی په نورو شپو کې په طبیعي حالت کې نه و. کب نیوونکي ببړۍ چلوونکي ته وویل: «څه شی مې چې د کارنامو په جدول کې لیکلي محض حقیقت دی.»

دواړه هغه جملې چې کب نیوونکي او ببړۍ چلوونکي لیکلې وې، حقیقت یې درلود؛ خو پیغامونه یې گمراه کوونکي وو.

غلو کول

د حقیقت ویلو پر مهال غلو کول زموږ موقف کمزوری کوي او د دې سبب کېږي چې خپل باور له لاسه ورکړو. غلو هم د اعتیاد په څېر ده، سړی ورباندې روږدی کېږي. ځینې خلک تر دې سرحده روږدي وي چې له غلو او اغراق پرته حقیقت نه شي بیانولی.

رېښتینې واوسئ

صداقت او رېښتینولي په نیت او اراده پورې تړلي، له همدې کبله یې ثابتول ستونزمن دي. موږ کولی شو د نورو پر وړاندې د سم نیت په لرلو سره خپلو اهدافو ته ورسېږو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ځانښوودنې ډډه وکړئ

که له يوه ملګري چې په ستونزه کې ګير دی، وپوښتئ چې څه مرسته ورسره کولی شئ، ډېره دردوونکې ده. دغه کار تر ډېره د چاپلوسۍ بېلګه ده، نسبت دې ته چې د صداقت څرګندونه وکړي. که په رېښتيا هم غواړئ له خپلو ملګرو سره مرسته وکړئ، پر هغه څه فکر وکړئ چې له هغوی سره مرسته کولی شي او هماغه کار ترسره کړئ. ډېری خلک يوازې د ځانغوښتنې او ځانښوودنې لپاره د صداقت او رېښتينولۍ جامې اغوندي. له دغه کاره د دوی موخه يوازې دا وي چې که کومه ورځ چېرې د صداقت بحث وي، نور يې تاييد کړي.

د رېښتينولۍ ساتنه

يو عالم وايي: «هر هغه شی چې پلور کېږي يا اخيستل کېږي هېڅ ارزښت نه لري؛ مګر دا چې يو پټ او د ارزښت لرونکی عنصر ولري چې د راکړې ورکړې وړ نه دی.» هغه پټ عنصر څه شی دی؟ د هر محصول هغه پټ او ډېر ارزښت لرونکی عنصر د هغه کس چې دا محصول يې جوړ کړی اعتبار، رېښتينولي او صداقت دی. سره له دې چې صداقت او رېښتينولي هومره پټ هم نه دي؛ خو ډېر ارزښتمن دي.

نولسم ګام: تواضع تمرين کړئ

له تواضع پرته ډاډ کبر او ځانغوښتنه ده. تواضع او خاکسري د پرهېزګارۍ او ټولو فضائلو بنسټ او د انسانانو د سترواليي نښه ده. تواضع هېڅ وخت له سپکاوي د ډک چلند او بې ارزښته کېدو په معنا نه ده. صادقانه تواضع ستاسې لور ته د نورو د جذبېدو لامل کېږي، په داسې حال کې چې غيرصادقانه تواضع نور له تاسې لرې کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کلونه وړاندې پر آس سپور لاروی له لارې تېرېده. ويې ليدل چې يوه ډله سرتېري د ونې پر يوه ستر کونده اخته دي او غواړي چې له يوه ځای څخه بل ځای ته ولېږدوي؛ خو نه يې شوی لېږدولی. ضابط يوه څنګ ته ولاړ و، خو سربازان اخته وو. پر آس سپاره لاروي له ضابط څخه وپوښتل: «ولې مرسته نه ورسره کوې؟» ده ځواب ورکړ: «زه ضابط يم او يوازې امر کوم.»

لاروی له خپل آس څخه را ښکته شو او له سرتېرو سره يې د کونډې په لېږدولو کې مرسته وکړه. د نوموړي مرسته ددې لامل شوه چې سرتېري هغه کونده مطلوب ځای ته ولېږدوي.

لاروی وروسته راغی او ضابط ته يې وويل: «بل ځل دې چې افرادو مرستې ته اړتيا درلوده، عمومي قوماندان ته د مرستې لپاره يو کس ور ولېږه.»

لاروی پر آس سپور شو او ولاړ. ضابط وروسته متوجه شو چې لاروی په خپله عمومي قوماندان و.

د کيسې پيغام ډېر څرګند دی او هغه دا چې تواضع او برېا سره تړلي دي. کله چې نور ستاسې د ښو کارونو پر ارزښت پو شي، په غبرګون کې يې ستاسې ښه کارونه نور هم زياتېږي. تواضع او خاکسري د انسان د عظمت دوې نښې دي.

شلم ګام: متوجه اوسئ

موږ ټول ښايي له نورو سره په اړيکو کې تېروتنه وکړو او ځينې وخت ښايي د هغو کسانو د غوښتنو او اړتياوو په اړه بې پامه او بې احساسه و اوسو چې موږ ته نږدې دي. زموږ دغه کار د هغو کسانو چې د خفګان لامل کېږي زموږ په شاوخوا کې دي. د دغه خفګان د له منځه وړلو لپاره بايد نور درک کړو، د هغوی غوښتنو، اړتياوو او احساساتو ته پام وکړو.

له نورو سره زموږ اړيکه له دې کبله نه جوړېږي چې موږ بشپړ او ښه انسانان يو؛ بلکې له دې کبله جوړېږي چې موږ هغوی درک کوو. هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان چې د نورو د اړتیاوو او غوښتنو ته فکر کوي، یوازې تر ښه انسان غوره دی.

نورو ته پام او د هغوی په اړه ساتندوی لیدلوری د انسان د زړه د خوشالۍ لامل کېږي او دا تر ټولو ښه تضمین دی چې د اخیستو وړ نه دی.

یو شمېر خلک پیسې نورو ته د پام ځای ناستې کوي. د نورو درک کول تر پیسو ډېر مهم دي. د یوې ریښتینې اړیکې بنسټ دوه اړخیز درک دی.

ښښنه په ژوند کې خپل عادت وګرځوئ

ښښنه او تېرېدنه د یوه انسان د احساس د بلوغ نښه ده. ښښنه او سخا یعنې دا چې له غوښتنې پرته نورو ته پام وکړئ. ښوونکي په ژوند کې ځواکمنتیا تجربه کوي، په داسې حال کې چې ځانغښتونکي، د دغه ځواکمنۍ خوب لا نه شي لیدلی.

د نورو د احساس پر وړاندې حساس واوسئ.

ولسي او موقعیت پېژندونکي واوسئ

ولسیتوب او موقعیت پېژندنه په هره اړیکه کې ډېره مهمه ده. مردمداري او موقعیت پېژنده هغه وړتیا ده چې پر هغه د نیوکې له لارې کولی شئ، له دې پرته چې یو څوک له ځان څخه خفه کړئ، خپلې موخې ته ورسېږئ.

مهرباني او مینه

په پیسو کولی شئ یو ستر سپی واخلئ؛ خو یوازې مهرباني ده چې د هغه لکۍ ښوروي. له نورو سره د مینې او مهربانۍ لپاره هېڅ کله وختي نه ده، ځکه موږ نه پوهېږو چې څومره ژر به ناوخته شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مهرباني داسې ژبه ده چې کوڼ يې اورېدلی او ړوند يې حس کولی شي. د دې پر ځای چې د خپلو ملګرو او دوستانو قبر ته د ګلونو ګېډۍ یوسئ، غوره به وي چې په ژوند له هغوی سره مینه وکړئ. مهرباني په خپل ذات کې ښه ده، توپیر نه کوي چې مقابل اړخ هم له نورو سره په مهربانۍ چلند کوي او که نه.

یوویشتم ګام: هره ورځ ادب او نزاکت تمرین کړئ

ادب او نزاکت نورو ته تر پام ډېر څه دي. دا دوې ځانګړنې ستاسې پر مخ داسې دروازې پرانیزي چې له نورو لارو يې پرانیستل ناشوني دي. هغه کسان چې ډېر هوښیار او پوه نه دي؛ خو با ادبه او با نزاکته دي، تر هغو کسانو چې هوښیار دي؛ خو نزاکت نه لري ډېر پرمختګ کولی شي. همدا کوچني کارونه دي چې ستر توپیرونه رامنځته کوي.

ادب تر پوهې انسان ته ډېره ګټه رسولی شي. ادب سره له دې چې لګښت نه لري؛ خو ډېر ارزښت لري. ادب شتمن، بېوزله، بوخت او وزګار نه پېژني.

ادب یعنې دا چې په ملي بس کې خپله څوکۍ تر ځان مشر او کمزوري کس ته ورکړئ. ادب ښايي د يوې تودې موسکا په بڼه څرګند شي. دغه ډول چلند سره له دې چې یوه کوچنۍ پانګونه ده؛ خو ګټه او غبرګون يې ستر دی.

البته دا خبره د يادولو وړ ده چې ادب تواضع او شکسته نفسي غواړي. کله چې خلک له نورو سره بد چلند کوي په حقیقت کې خپلې مثبتې ځانګړنې کموي.

هر ځای مو چې له لاسه کېږي، د ادب تخم وکرئ، ځکه دغه تخم ریښې کوي او تاسې پر نورو غوره کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټولنيز چلند «نزاکت»

ادب او نزاکت له يو بل سره تړلي. په کور کې نزاکت له کور د باندې د نزاکت په اندازه مهم دی. نورو ته پام او ښه چلند د مهرباني د حس، مينې او په کورني چاپيريال کې د منلو لامل کېږي. ادب يعنې د ښه چلند تمرين.

له دې کبله چې ځينې خلک په ادب چلند نه کوي، تعجب کوم. د بې‌ادبه چلند نتيجه او حاصل لنډ مهالی دی، ځکه خلک نه غواړي چې له دغه ډول چلند سره مخ شي، له همدې کبله له بې‌ادبه انسانانو نفرت کوي.

ادب بايد په ماشومتوب کې زده شي، چې مؤدبانه را لوی او زړه سواندي لويان ترې جوړ شي. مؤدبانه چلند يو ځل زده کېږي او د عمر تر پايه له شخص سره پاتې کېږي. مؤدبانه چلند د نورو د احساساتو پر وړاندې د حساسيت او هغوی ته د پام څرګندوی دی. دغه ډول چلند ښايي خلکو ته بې ارزښته ښکاره شي؛ خو داسې لنډ او بې ارزښته عبارتونه لکه: «منته، لطفاً، متأسفانه» د دې سبب کېږي چې کاروونکی يې تر نورو په لوړ مقام کې واقع شي.

په ياد ولرئ چې ادب له ادب څخه زېږي او مؤدب والی په مقابل اړخ کې د نزاکت لامل کېږي. تر څو مو چې له لاسه کېږي په ادب او نزاکت چلند وکړئ. په لومړي سر کې د ادب د مراعات لپاره ښايي لږ پام ته اړ شئ؛ خو ستاسې دغه پام پر ځای او ارزښتمن دی.

نزاکت ډېر لګښت نه لري؛ خو ګټه او ارزښت يې زيات دی. د نزاکت ګټه نه يوازې خپله کس او مقابل اړخ ته يې رسېږي، بلکې ټولو هغو کسانو ته رسېږي چې له دغه کس سره اړيکه لري.

ښايي له داسې حالت سره به مخ شوي وی چې په مجلس کې يوه کس ټوکه پيل کړې وي؛ خو بل يې په خبره کې ورلوېږي او ټوکه بشپړوي. دغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کار د دویم کس د علم او معلوماتو د زیاتوالي څرګندونه کوي؛ خو په حقیقت کې د هغه کمزوري ټولنیز چلند ښیي.

ادب د ښې روزنې ښکارندوی دی

ډېری هوښیار او با استعداده کسان یوازې له ادب څخه د بې برخوالي له کبله له بریالیتوبونو بې برخې کېږي. په حقیقت کې ادب او په نزاکت چلند د با فرهنګۍ او بې‌نزاکتي د بې‌فرهنګي نښه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکی یې/ ۲۴۶

بې ادبي د کمزوري انسان د ځواک تقلید دی.

ایریک هوفر

دوه ویشتم ګام: د شوخ طبعۍ حس ته مو پراختیا ورکړئ

له شوخ طبعۍ پرته ژوند ډېر وچ وي. البته هغه خبرې چې د نورو د ځورېدو سبب کېږي په شوخ طبعۍ کې نه راځي. د خوش طبعۍ حس د انسان د جذابیت او خوږوالي لامل کېږي. پر خپل ځان پورې مو وخاندئ؛ ځکه دغه ډول خوش طبعي تر ټولو خوندي خوش طبعي ده چې نورو ته یې زیان نه رسېږي. کله چې په ځان پورې خاندئ انرژي ترلاسه کوئ چې ژر بنه شئ. خندا د ځمکې د سر د هر انسان لپاره طبیعي مسکن دی. خوش طبعي ستاسې د پیغام مفهوم نه بدلوي؛ خو زهر یې خامخا کمولی شي.

د خوش طبعۍ روغتیایي ځواک

د «د ناروغ د کالبد پېژندنې» کتاب لیکوال ډاکټر نورمن کازنز یوه غوره بېلګه ده چې ښنګه یو کس ځان د ناعلاجه ناروغیو له شر څخه خلاصولی شي. د هغه د جوړېدو شونتیا په ۵۰۰ کې یوازې یو فیصد وه؛ خو غوښتل یې تجربه کړي چې د خیال او فکر په څېر شیان پر جسم اغېز لري او که نه. له ځان سره یې فکر وکړ چې که منفي احساسات زموږ په بدن کې د مضرو موادو د تولید سبب کېږي، نو د دې قضیې برعکس هم صدق کوي. مثبت احساسات لکه خوښي او خندا زموږ په بدن کې د ګټورو موادو د تولید لامل کېږي.

ډاکټر رومن د همدې فرضیې پر بنسټ له روغتون څخه ځان خارج کړ او هوټل ته ولاړ. خندوونکي فلمونه یې کتل او له همدې لارې یې د ځان درملنه وکړه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا سمه ده چې د ناروغۍ د درملنې لپاره روغتیایي مرستې مهمې دي؛ خو د ژوند لپاره د ناروغ لېوالتیا هم که تر دې ډېره مهمه نه وي، په همدې کچه ارزښت لري. شوخي او خوش طبعي ژوند ژغورلی شي. بله ګټه یې دا ده چې په مرسته یې کولی شو، د ژوند له ستونزو سره په آسانۍ مخ شو او په خپل کنټرول کې یې ولرو.

درویشتم ګام: طعنه مه ورکوئ

بې ځایه شوخي چې په هغه کې طعنه او نورو ته زیان رسوونکې خبرې وي ښه نه ده. هغه شوخي چې نېښ لرونکې خبرې ولري، سره له دې چې د نورو د خندا لامل کېږي، بده ده.

«کله چې یو کس له شرمه سور شي، کله چې یوه کس ته درد ورسېږي، کله چې یوه مقدس شي ته سپکاوی کېږي، کله چې د یوه کس له کمزورۍ د خندا لپاره ګټه پورته کېږي، کله چې د خندا لپاره ناسمې خبرې کېږي، کله چې د یوه ماشوم اوښکې بهېږي او کله چې ټول په خندا کې ونډه نه شي اخیستلی، دا ټوکه نه ده.»

کلېف توماس

د هغه کس لپاره چې په سادیزم اخته وي هر څه د خندا وړ ښکاري، البته هغه وخت چې نورو ته ور پېښېږي.

د ماشومانو له لوري د ځنګښو په ډېرو ویشتل غیر معمولي خبره نه ده. ماشومان دغه کار یوازې د لوبو او خوښۍ لپاره کوي؛ خو د ماشومانو همدا خوښي د ځنګښو لپاره مرګ دی.

خوش طبعي کېدای شي ارزښتناکه یا خطرناکه وي. دا په دې پورې تړلې چې تاسې له یوه کس سره خاندئ او که په یوه کس پورې خاندئ. کله چې شوخي د لاس اچولو او مسخره کولو ته رسېږي، نه یوازې دا چې ښه

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه ده؛ بلکې ډېره بده ده. د نورو احساساتو ته زیان رسول ظالمانه عمل دی. یو شمېر خلک د دې لپاره چې تفریح وکړي، نورو ته سپکاوی کوي. نورو ته طعنه ورکول او په کنایه کې خبرې له تاسې څخه د هغوی د لرې کېدو لامل کېږي. زما وړاندیز دا دی چې له طعنه لرونکو شوخیو او کنایه لرونکو خبرو تېر شئ او له احتمالي ګواښ څخه یې ځان وساتئ.

څلورویشتم ګام: که ملګری غواړې، خپله ښه ملګری شه

ټول عمر په ښه کارکوونکي، ښه رئیس، ښې مېرمنې او والدینو پسې ګرځو؛ خو دا مو هېره کړې چې موږ خپله یو ښه شخص واوسو. تجربو ثابته کړې چې پوره او بې نیمګړتیا کس، پوره او بې نیمګړتیا دنده او پوره ښځه نشته. کله چې په بشپړ کمال پسې ګرځو له ناهیلۍ سره مخ کېږو، ځکه له هغه شي سره چې مخ کېږو د یوې ډلې مشکلاتو بدلول دي پر بلې. ۲۰ کاله کېږي چې په لوېدیځ کې ژوند کوم او د طلاق لوړه کچه ارزیابي کوم. دا راته څرګنده شوې کوم کسان چې د دویم ځل لپاره واده کوي، دویمه مېرمنه یې د اولې مېرمنې ستونزه نه لري؛ خو نورې ستونزې لري.

خلک خپل سرکشه کارکوونکی بدلوي؛ خو څوک چې نوی استخداموي هم یو لړ ستونزې لري. راځئ چې له دې ستونزو او ننګونو سره کار وکړو. طلاق او له دندې لرې کول د دې پر ځای چې لومړی ګام وي، د وروستي انتخاب په توګه پرېږدو.

قرباني

ملګري قرباني غواړي. د ملګرۍ جوړول قرباني، فداکاري او کمال ته اړتیا لري. قرباني له فردي غوښتنو تېرېدل دي او هېڅکله اتفاقي هم نه وي. ځانغوښتنه د ملګرۍ د له منځه تلو لامل کېږي. آشنایي ژر رامنځته

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي؛ خو د ریښتینې دوستۍ جوړېدل وخت غواړي او د دوام لپاره یې باید هڅه وشي. ریښتینې ملګری ډېر کله له آزموینو سره مخ کېږي او کله چې ملګري تر دغو آزموینو بریالي راوځي، دوستي نوره هم ټینګېږي. دا باید زده کړو چې دروغجنې ملګری وپېژنو. ریښتیني ملګري له هر ډول تمې پرته له تاسې سره ډېره مرسته کوي. دوی د ستونزو او سختیو پر وړاندې درېږي.

د نیمې لارې ملګری

د نیمې لارې ملګری هغه کس ته ورته وي چې په شنه آسمان خپله چترۍ تاسې ته درکوي؛ خو همدا چې باران پیل شي، بېرته یې درنه اخلي. دوه کسان له یوه ځنګله تېرېدل او له ځنګلي خرس سره مخ شول. یو یې په منډه ونې ته وخوت؛ خو دویم ونې ته له ختلو سره بلد نه و. مجبور شو چې پر ځمکه پرېوځي او داسې وښیي چې ګنې مړ دی. خرس د هغه غوږونه بوی کړل او ترې ولاړ. هغه کس چې ونې ته ختلی و را ښکته شو او پوښتنه یې ترې وکړه: «خرس څه درته وویل؟»

سړي ځواب ورکړ: «راته ویې ویل هغه کس چې تا په نیمه لار کې پرېږدي باور مه وربانديې کوه.»

ددې کیسې پیغام خورا واضیح دی، دوه اړخیز باور د ملګرۍ بنسټ دی.

پنځه ویشتم ګام: خواخوږي و اوسئ

خواخوږي د مثبت شخصیت ستر ځانګړنه ده. هغه کسان چې له نورو سره د خواخوږۍ حس لري له ځانه داسې پوښتنه کوي: «که بل څوک چا له ماسره دغه ډول چلند کړی وی، څه احساس به مې درلود.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پاپي کیسه

ماشوم د کورنیو حیواناتو هټۍ ته ولاړ چې ځان ته پاپي واخلي. په هټۍ کې څلور پاپي ګان څنګ تر څنګ اېښوودل شوي وو او د هر یوه بیه یې ۵۰ ډالره وه. پر دې څلور سربېره یو پاپي په ځانګړي قفس کې اېښوودل شوی. ماشوم له هټیوال څخه پوښتنه وکړه: «هغه یوازې پاپي هم پلورې، ولې یوازې دی؟»

سړي ځواب ورکړ: «هغه سالم او د پلور لپاره نه دی»

ماشوم پوښتنه وکړه: «څه ستونزه لري؟» سړي ځواب ورکړ: «په مورزادي ډول ګوډ دی.»

ماشوم بیا پوښتنه وکړه: «نو له هغه سره به څه کوې؟» سړي ځواب ورکړ: «بس نو همدلته به پروت وي.» ماشوم پوښتنه تړې وکړه: «کولی شم له هغه سره لوبې وکړم. سړي وویل هو. ماشوم ګوډ پاپي را وخیست او په غېږ کې یې ونیوه. پاپي هم د ماشوم په غوږ کې ورو غپل پیل کړل. ماشوم شله شو چې دا پاپي باید واخلي. سره له دې چې هټیوال د هغه د پلور اراده نه درلوده خو د ماشوم ټینګار اړ کړ چې ویې پلوري. ماشوم له جېبه دوه ډالره هټیوال ته ورکړل او په ۴۸ نورو ډالرو پسې کور ته ولاړ. کله چې را ورګرځېد هټیوال ورته وویل: «نه پوهېږم ولې، د یوه سالم پاپي د اخیستلو پیسې لرې، خو بیا هم ناسالم پاپي اخلې؟» ماشوم څه ونه ویل؛ خو پایڅه یې پورته کړه، هټیوال ولیدل چې د ماشوم چپه پښه هم معیوبه ده.

هټیوال وویل: «اوس پوه شوم چې خبره د خواخوږۍ ده، څه پاپي دې یوسه.»

کله چې خپل غم له خلکو سره شریکوئ، کمېږي؛ خو کله چې خوښي شریکوئ لا پسې زیاتېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د همدردۍ او خواخوږۍ ترمنځ توپیر

همدردي یعنې دا چې پوهېږم تاسې څه احساس کوئ. خواخوږي بیا دا ده چې ستاسې حس احساسوم. دغه دواړه ځانګړنې ډېرې مهمې دي؛ خو د خواخوږۍ اهمیت زیات دی.

کله چې په کورنۍ، کارځای او ټولنه کې له خلکو سره همدردي کوو، په اړیکو کې مو څه پېښېږي؟ حتماً مو اړیکې ټینګېږي. د همدردۍ حس د دې لامل کېږي چې نور درک کړو او دغه کار د دواړو ترمنځ د باور لامل کېږي. دغه راز موږ کولی شو یو بل ته ګټور تمام شو.

که غواړئ چې د یوې ټولنې د وګړو د خواخوږۍ کچه معلومه کړئ، د دریو طبقو له خلکو سره د هغوی چلند ته پام وکړئ:

۱. ناتوانه کسان

۲. سپین‌ږیري

۳. تر لاس لاندې کسان

دا درې ډلې داسې خلک دي چې د خپلو حقونو د ترلاسه کولو لپاره د سالمو انسانانو په څېر مبارزه نه شي کولی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

. ځان مو په لاندې مواردو کې و ارزوئ او له ۱ تر ۱۰ نمرې ورکړئ:

آیا:

مسؤلیت منونکي یئ؟

د ګټونکي اړیکه مو تجربه کړې؟

کلیمې مو په دقت انتخابوئ؟

نیوکه مو جوړونکې ده؟

جوړونکې نیوکه مو زغملې ده؟

د تاوده چلند لرونکي یئ؟

ښه اورېدونکي یئ؟

د مثبتو اړیکو د جوړولو هڅه مو کړې ده؟

بې ریا ستاینه مو کړې ده؟

له جنجالي چلند نه مو خومره ځان ساتلی دی؟

ژمنتیا ته مو خومره دوام ورکړی؟

خومره حق پېژندونکي یئ؟

خومره د باور وړ یئ؟

بشپړوالی مو تجربه کړئ؟

د باور وړ کېدو مقام ته رسېدلي یئ؟

په حقیقت کې خومره مبالغه کوئ؟

همدردي مو تجربه کړې؟

د خوش طبعی حس لرئ؟

۲. دری داسې دلایل ولیکئ چې له مخې یې تاسې پورتنیو مواردو ته پراختیا ورکړې ده:

۱...............۲....................۳................

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوولسم څپرکی

ناخود اگاه ذهن او عادتونه

عادتونه له کوچنیو موضوعاتو پیلېږي، خو وروسته پر یوې پیاوړې حلقه بدلېږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ ټول د دې لپاره زېږېدلي یو چې بریالی ژوند ولرو؛ خو شرایط موږ د ناکامۍ پر لور بیایي. نړۍ ته د بریا لپاره راغلي یو؛ خو له داسې حالت سره مخ کېږو چې په ناکامانو کې شمېرل کېږو .

په ژوند کې به مو ډېرې داسې خبرې اورېدلي وي چې وایي فلانی ډېر بختور او طالعمن دی. خاورو ته چې لاس ور وړي پر زرو بدلېږي. یا هم دا چې وایي فلانی بدبخته دی، سره زر یې په لاس کې پر تورو خاورو بدلېږي.

حقیقت داسې نه دی!

که تاسې ریښتیا د هغو کسانو چې موږ یې بختور یا بدبخته بولو ژوند مطالعه کړئ درته څرګنده به شي چې بختور ټول عمر او په هر ډول شرایطو کې کارونه په سمه بڼه ترسره کوي او هغه چې موږ یې بدبخته ګڼو تل تېروتنې تکراروي.

په یاد ولرئ چې هر وخت یوازې تمرین د ښېګڼې سبب نه کېږي. یوازې په سمه بڼه تمرین دی چې ښېګڼې زېږوي. تمرین یوازې هغه شیان همېشني کوي چې تاسې یې په تکراري بڼه ترسره کوئ. ځینې خلک خپلې تېروتنې تکراروي او په دې ډول دوی پر یوه مسلکي تېروتونکي بدلېږي. تر دې وروسته نو د دوی تېروتنې په اوتومات ډول خپل کار کوي. مسلکیتوب د کارونو د اسانتیا لامل کېږي، ځکه مسلکیان د کومو کارونو چې ترسره کوي، استادان کېږي او پر ټولو بنسټیزو مسایلو یې پوهېږي.

د یوه عادت خپلول د کرنې په څېر دي چې وخت غواړي، ځکه هغه له دننه را شنه کېږي. عادتونه بیا د نورو عادتونو د رامنځته کېدو لامل کېږي. هڅونه په انسان کې د حرکت، خوځښت د دوام او عادت بیا د اوتومات کېدو لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ ټول د دې لپاره زېږېدلي يو چې بريالی ژوند ولرو؛ خو شرايط موږ د ناکامۍ پر لور بيايي. نړۍ ته د بريا لپاره راغلي يو؛ خو له داسې حالت سره مخ کېږو چې په ناکامانو کې شمېرل کېږو.
په ژوند کې به مو ډېرې داسې خبرې اورېدلي وي چې وايي فلانی ډېر بختور او طالعمن دی. خاورو ته چې لاس ور وړي پر زرو بدلېږي. يا هم دا چې وايي فلانی بدبخته دی، سره زر يې په لاس کې پر تورو خاورو بدلېږي.

حقيقت داسې نه دی!

که تاسې رېښتيا د هغو کسانو چې موږ يې بختور يا بدبخته بولو ژوند مطالعه کړئ؛ درته څرګنده به شي چې بختور ټول عمر او په هر ډول شرايطو کې کارونه په سمه بڼه ترسره کوي او هغه چې موږ يې بدبخته ګڼو تل تېروتنې تکراروي.
په ياد ولرئ چې هر وخت يوازې تمرين د ښېګڼې سبب نه کېږي. يوازې په سمه بڼه تمرين دی چې ښېګڼې زېږوي. تمرين يوازې هغه شيان همېشني کوي چې تاسې يې په تکراري بڼه ترسره کوئ. ځينې خلک خپلې تېروتنې تکراروي او په دې ډول دوی پر يوه مسلکي تېروتونکي بدلېږي. تر دې وروسته نو د دوی تېروتنې په اوتومات ډول خپل کار کوي.
مسلکيتوب د کارونو د اسانتيا لامل کېږي، ځکه مسلکيان د کومو کارونو چې ترسره کوي، استادان کېږي او پر ټولو بنستيزو مسايلو يې پوهېږي.
د يوه عادت خپلول د کړنې په څېر دي چې وخت غواړي، ځکه هغه له دننه را شنه کېږي. عادتونه بيا د نورو عادتونو د رامنځته کېدو لامل کېږي. هڅونه په انسان کې د حرکت، خوځښت د دوام او عادت بيا د اوتومات کېدو لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ستونزو پر وړاندې د شجاعت ښوودل، د درد پر مهال د خوښۍ انتخاب، د ناهیلۍ پر مهال د شخصیت څرګندونه او له موانعو د فرصت جوړولو وړتیا هغه څه دي چې د زده کړې وړ دي.

دغه ځانګړې په خپل سر په سړي کې نه څرګندېږي؛ بلکې د ذهني او جسمي زده کړې د تمرین په پایله کې ترلاسه کېږي.

د ستونزو پر وړاندې زموږ چلند زموږ د زده کړې پایله ده، دې ته له پام پرته چې مثبت او که منفي. کله چې د کوچنیو پېښو پر مهال منفي چلند کوو، دا تمه باید ونه لرو چې د لویو ستونزو پر مهال دې مثبت چلند وکړلی شو، ځکه دغه ډول چلند موږ له پیله تمرین کړی نه دی.

که ځان ته اجازه ورکړو چې یو ځل دروغ ووایو، دغه کار په دویم او درېیم ځل په مراتبو اسانه راته ښکاري او په پای کې هغه زموږ پر عادت بدلېږي.

بریالیتوب د تحمل او پرهېز په فلسفه کې نغښتی دی، تحمل او صبر په هغه څه کې چې باید ترسره شي او پرهېز له هغه څه چې زیان رسوونکي دي، تر څو دغه ډول چلند زموږ عادت وګرځي. انسانان تر دې چې منطقي وي احساساتي چلند ډېر کوي. رېښتینولي هم زموږ د اعتقاد او تمرین ګډه پایله ده. هر هغه شی چې په دوامدر ډول یې تکرار کړو زموږ په اعتقاد کې رېښې ځغلوي او پر عادت بدلېږي.

هغه کس چې تل یې رېښتیا ویلي وي، په لومړي ځل دروغ ویلو کې بندېږي؛ خو هغه کس چې ټول عمر یې په دروغو ویلو تېر کړی وي، پر رېښتیا خبره یې ژبه نه چلېږي.

رېښتینولي او فریبکاري د ځان یا نورو پر وړاندې پر عادت بدلېږي، نو له همدې کبله انتخاب زموږ په لاس کې دی چې کوم یو تمرین کوو او پر عادت یې بدلوو.

په دې برخه کې چې هر څواب غوره کوو، هماغه زموږ د فکري مسیر څرګندوی دی او همېشنی عادت مو ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ستونزو پر وړاندې د شجاعت ښوودل، د درد پر مهال د خوښۍ انتخاب، د ناهیلۍ پر مهال د شخصیت څرګندونه او له موانعو د فرصت جوړولو وړتیا هغه څه دي چې د زده‌کړې وړ دي.

دغه ځانګړې په خپل سر په سړي کې نه څرګندېږي؛ بلکې د ذهني او جسمي زده کړې د تمرین په پایله کې ترلاسه کېږي.

د ستونزو پر وړاندې زموږ چلند زموږ د زده‌کړې پایله ده، دې ته له پام پرته چې مثبت او که منفي. کله چې د کوچنیو پېښو پر مهال منفي چلند کوو، دا تمه باید ونه لرو چې د لویو ستونزو پر مهال دې مثبت چلند وکړلی شو، ځکه دغه ډول چلند موږ له پیله تمرین کړی نه دی.

که ځان ته اجازه ورکړو چې یو ځل دروغ ووایو، دغه کار په دویم او درېیم ځل په مراتبو اسانه راته ښکاري او په پای کې هغه زموږ پر عادت بدلېږي.

بریالیتوب د تحمل او پرهېز په فلسفه کې نغښتی دی، تحمل او صبر په هغه څه کې چې باید ترسره شي او پرهېز له هغه څه چې زیان رسوونکي دي، تر څو دغه ډول چلند زموږ عادت وګرځي. انسانان تر دې چې منطقي وي احساساتي چلند ډېر کوي. رېښتینولي هم زموږ د اعتقاد او تمرین ګډه پایله ده. هر هغه شی چې په دوامدر ډول یې تکرار کړو زموږ په اعتقاد کې رېښې ځغلوي او پر عادت بدلېږي.

هغه کس چې تل یې رېښتیا ویلي وي، په لومړي ځل دروغ ویلو کې بندېږي؛ خو هغه کس چې ټول عمر یې په دروغو ویلو تېر کړی وي، پر رېښتیا خبره یې ژبه نه چلېږي.

رېښتینولي او فریبکاري د ځان یا نورو پر وړاندې پر عادت بدلېږي، نو له همدې کبله انتخاب زموږ په لاس کې دی چې کوم یو تمرین کوو او پر عادت یې بدلوو.

په دې برخه کې چې هر ځواب غوره کوو، هماغه زموږ د فکري مسیر څرګندوی دی او همېشنی عادت مو ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل کړئ. په حقیقت کې زموږ لیدلوري زموږ عادتونه دي. عادتونه د چلند بېلګي دي. هغوی پر یوه ذهني حالت بدلېږي چې زموږ غبرګون دېکته کوي.

اغېز

زموږ د چلند ډېر برخه د اغېزمنتیا پایله ده او دا یو عادت دی. که وغواړو چې کارونه په سمه بڼه ترسره کړو، هغه باید اوتومات کړو. که په اګاهانه ډول فکر وکړو چې سم کار ترسره کړو، هېڅکله به په سمه بڼه د هغه پر ترسره کولو بریالي نه شو. دا ښیي چې موږ باید هغه پر عادت بدل کړو.
موږ تل له چاپېریال او رسنیو اغېزمن کېږو او له همدې کبله د رباټونو په څېر چلند پیلوو. دا زموږ مسؤلیت دی چې ځانونه په مثبته بڼه اغېزمن کړو.
کله چې د رزمي لوبو په یوه کلب کې شاګرد وم، لیدل مې چې ان د تور کمربند لرونکو کسانو هم ډېر ابتدایي تمرینونه کول، ځکه دوی پوهېدل چې که غواړي له زده کړو تکتیکونو کار واخلي، باید هغوی د تمرین له لارې پر عادت بدل کړي. ښه عادتونه په سختۍ ترلاسه کېږي، خو ژوند کول ورسره اسانه دي او بد عادتونه بیا په اسانۍ زده کېږي؛ خو ژوند کول ورسره ګران دي.

څه ډول اغېزمنېږو؟

داسې یو فیل په نظر کې ونیسئ چې شاوخوا یو ټن وزن یوازې پر خپل خرطوم باندې پورته کوي؛ خو په یوه نازک پړي تړل شوی او له هغه ځان نه شي خلاصولی. دغه کار څنګه شونی دی؟ فیل کله چې کوچنی و، په یوه ډبل ځنځیر په یوه ستره ونه پورې تړل شوی و. هغه وخت فیل کمزوری

(c) ketabton.com: The Digital Library

...و، خو ځنځير او ونه پياوړي وو. کوچني فيل چې هر څومره هڅه وکړه ...ځان له دې ځنځير څخه خلاص کړي، بريالی نه شو. يوه ورځ داسې هم ...راغله چې نور يې باور وشو چې له دغه حالته نه شي خلاصېدلی او هڅې ...يې بې ځايه دي. هغه تر اوسه پر هماغه ځای ولاړ دی او اغېزمن شوی دی.

...موږ په دوامداره توګه آګاهانه يا ناآګاهانه له لاندې مواردو سره د مخ کېدو پر مهال اغېزمن کېږو:

- له هغو کتابونو چې مطالعه کوو يې.
- له هغو فلمونو، سيريالانو او تلوېزيوني خپرونو چې ګورو يې.
- له هغو موسيقۍ چې اورو يې.
- له هغو کسانو سره چې ناسته پاسته ورسره کوو.

کله چې د دفتر پر لور په موټر کې روان يئ او هغه موسيقي چې تل يې په موټر کې اورئ نن يې هم اورئ؛ خو يو دم موسيقي قطعه کېږي، څه فکر کوئ، څه شی به له ځان سره زمزمه کوئ؟

دا به سادګي وي چې يو کار هر وخت تکرار کړو او له هغه کار پرته د بلې پايلې تمه ولرو. که يو کار په هغه ډول چې پخوا مو ترسره کړی اوس هم ترسره کړئ، هماغه پايله به ترلاسه کړئ چې پخوا مو ترلاسه کړې ده. د عادتونو د بدلون په برخه کې تر ټولو ستونزمن کار د هغه څه نه زده کول دي چې کار نه ورکوي او د مثبتو عادتونو خپلول دي.

د ګېګو اصل

د ګيګو کمپيوټري اصلاح «garbage in, garbage out» زموږ له بحث سره ډېر مطابقت کوي.

منفي ورودي- منفي خروجي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مثبت ورودي- مثبت خروجي

منفي ورودي- منفي خروجي

زموږ ورودي له خروجي سره مساوي ده. ناخود آگاه ذهن هېڅکله تعصب نه کوي. هر شی چې انتخابوو او ذهن ته يې سپاروو، زموږ ناخودآگاه ذهن يې مني او د چلند پر مهال يې منعکسوي.

تلوېزيون يو له هغو رسنيو څخه دی چې زموږ پر اخلاقو، فکر او کلتور باندې د پام وړ اغېز لري. تلوېزيون که له يوه لوري په زړه پورې او ګټور معلومات وړاندې کوي، نو له بل لوري زموږ د سليقې له خرابوالي، د اخلاقو له فاسدېدو او د تنکيو ځوانانو له ګمراهۍ سره ډېره مرسته کوي. د شمېرو له مخې يو ځوان د خپل ۱۸ کلنۍ تر عمره لږ تر لږه دوه لکه د تاوتريخوالي صحنې د تلوېزيون له لارې ګوري.

دا سمه ده چې د سوداګريزو اعلانونو له لارې کمپنۍ خپل توليدات پلوري؛ خو د سوداګريزو اعلانونو پر مهال تر ډېره فکر کېږي چې خلک تلوېزيون ته متوجه نه وي. حقيقت داسې نه دی، کله چې موږ اعلانونه ګورو يا يې له راډيو اورو، زموږ هوښيار ذهن غوږ نه ورته نيسي؛ خو نيمه هوښيار يا ناخوداګاه ذهن پرانيستی وی او په دې ډول موږ هغه شی جذبوو چې په اعلان کې خپرېږي.

کله مو له تلوېزيون سره جنجال کړی؟ البته چې نه خو کله چې موږ فلم ګورو خاندو او يا هم ژاړو. د دغه کار دليل دا دی چې په فلم کې ځای شوي احساسات په چټکۍ موږ ته دننه کېږي او موږ يې هم څرګندولو ته اړ کېږو. کله مو چې وردوي بدله کړه، خروجي به خپله بدله شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هوښیار«آګاه» او ناخودآګاه ذهن

زموږ هوښیار ذهن د تفکر وړتیا لري، له همدې کبله کولی شي یو شی ومني او یا یې هم رد کړي؛ خو ناخودآګا ذهن مو یوازې مني او له هغه څه سره چې ترلاسه کړي یې دي هېڅ راز توپیري چلند نه کوي.

که خپل ذهن په وېره، شک او نفرت تغذیه کړو، د نفس تلقین فعالېږي او دغه شیان پر واقعیت بدلېږي. زموږ ناخود آګا ذهن د معلوماتو د بانک او یا هم موټر په څېر دی چې چلوونکی یې زموږ هوښیار ذهن دی. جالبه دلته ده چې د دوی ترمنځ زموږ د ناخودآګاه ذهن پیاوړی دی. څواک له موټر سره دی؛ خو کنټرول یې د چلوونکي په لاس کې دی. ناخودآګاه ذهن کولی شي زموږ په خدمت کې واوسي او یا زموږ خلاف عمل وکړي او فعالیت یې عقلاني نه وي. که موږ بریالي نه یو، غوره ده چې خپل ناخودآګاه ذهن له سره پلان کړو.

دغه ذهن د بڼ په څېر دی، دې ته اهمیت نه ورکوي چې څه په کې کرو، بې پرې دی او هېڅ لومړیتوب نه لري. که ښه تخم په کې وکرو ښه حاصل به راکړي او که مو تخم پوچ وي حاصل به مو هم سم نه وي.

تر دې به هم یو څه وړاندې ورشم او وبه وایم که په دغه بڼ کې ښه او اصلاح شوی تخم هم وکرو؛ خو پالنه یې ونه کړو بیا به مو هم حاصل یوازې بې ګټې بوټي وي. د بې ګټې وښو د ودې بهیر دوام پیدا کوي، د انسان ذهن هم همداسې دی، په یوه وخت مثبت او منفي افکار هغه نه شي تسخیرولی. د بریالیتوب لپاره باید خپل ذهن پر مثبت مسیر ور برابر کړو.

ښنګه به پلان جوړوو؟

د بایسکل چلولو زده‌کړه مو در په یاد کړئ. دا زده‌کړه څلور پړاوونه لري. لومړی پړاو د ناخودآګاه ذهن کمزوري بلل کېږي. په دغه پړاو کې پر دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه پوهېږي چې نه پوهېږو. لکه یو کوچنی ماشوم چې پر دې نه پوهېږي چې بایسکل څغلول څه دي. په دغه پړاو کې ناخودآگاه کمزوري ده.

په دویم پړاو کې اګاهانه یا هوښیاره کمزوري ده. ماشوم د بایسکل څغلولو پر څرنګوالي پوهېږي؛ خو لا هم په خپله پر بایسکل نه شي سپرېدلی. له همدې کبله هغه په دغه پړاو کې پر خپله کمزوري پوهېږي.

له دې وروسته بیا زده کړه پیلوي او درېیم پړاو ته رسېږي. دغه پړاو آګاهانه صلاحیت یا هوښیار صلاحیت نوموي. په دغه پړاو کې هغه بایسکل څغلولی شي؛ خو باید د خپلو کارونو پر پړاونو تمرکز وکړي. له همدې کبله د خپل فکر او هڅې پر مټ بایسکل څغلوي.

څلورم پړاو بیا د ناخودآګاه صلاحیت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هوښیارۍ د بایسکل څغلولو ډېر تمرین کوي، تر څو په راتلونکې د هغه د چلولو لپاره فکر کولو ته اړ نه شي. دغه پړاو په اوتومات ډول ترسره کېږي. په څلورم پړاو کې دی کولی شي د بایسکل څغلولو پر مهال له خلکو سره خبرې وکړي او خلکو ته لاس هم پورته کړي. دی نو اوس د ناخودآګاه صلاحیت پړاو ته رسېدلی او تمرین او فکر کولو ته اړتیا نه لري.

دا دقیقاً هغه پړاو دی چې موږ غواړو ټول ښه عادتونه مو ورته ورسېږي. په خواشینۍ سره باید ووایم چې زموږ یو شمېر منفي او بد عادتونه اوس دغه پړاو ته رسېدلي چې زموږ د پرمختګ پر وړاندې خنډ دي.

څېړنې ښیي هغه کسان چې سګرېټ څکوي ۹۰ سلنه یې تر ۲۱ کلنۍ وړاندې سګرېټیان شوي او تر دې عمر وروسته د سګرېټي کېدو شونتیا ډېره لږه ده.

د انسان طبعیت له خلا کرکه لري

دوه خورېیونه لرم چې د ټېنس لوبې ډېر مینوال دي. یوه ورځ یې پلار راته ووېل: «دا لوبه ډېر لګښت لري. ډنډه یې، توپ، د چمن لګښت او لاربښوود

(c) ketabton.com: The Digital Library

یې ټول پیسې غواړي.» له هغه مې وپوښتل: «د څه شي په پرتله گرانه ده؟ ته کولی شې هغوی له تېنس څخه منعه کړې او پیسې دې سپما کړې؛ خو که هغوی دا لوبه ونکړي او له ټولې هغې انرژۍ سره چې لري یې را وګرځي، کومو کارونو ته مخه کولی شي؟»

مکث یې وکړ او تر څه فکر کولو وروسته یې وویل: «که اجازه ورکړو چې هغوی خپلې لوبې ته دوام ورکړي، دا به تر ټولو ارزانه لار وي.»

هغه ژر په مثبتو فعالیتونو کې د خپلو زامنو د بوختیا ارزښت درک کړ او وپوهېده چې له تنېس څخه تر راګرځولو وروسته یې ښایي اولادونه منفي کارونو ته مخه کړي، ځکه انسان په طبیعي لحاظ له خلا کرکه لري او په دې برخه کې ډېر بې پرې هم دی(دا ورته توپیر نه کوي چې مثبت او که منفي موارد مني، یوازې غواړي چې په خلا کې نه وي.)

د شخصیت جوړول هم پر عادت بدلېږي. که غواړو چې ښه شخصت جوړ کړو، باید پر خپلو عاداتو له سره په جدیت غور وکړو. هغه شی چې په افراط پیلېږي وروسته په دایمي سرغړونه بدلېږي.

له همدې کبله له ځانه وپوښتئ:

۱. غواړئ چې د کار کیفیت مو ټیټ شي؟

۲. په ګونګوسه خپرولو کې افراط کوئ؟

۳. کینه او د انسان نفس راسره دي؟

۴. په کافي اندازه زړه سوی لرئ؟

کولی شو چې پر خپلو افکارو د کنټرول له لارې خپل عادتونه کنټرول کړو. د دغه کار لپاره اړتیا ده چې خپل ناخودآګاه ذهن مهار کړو. کله چې په ماشومتوب کې د شخصیت جوړېدو بنسټ اېښوودل کېږي، غوره به وي چې ښه عادتونه خپل کړو؛ خو د دې معنا دا نه ده چې په لویوالي کې د ښو عادتونو خپلول ناشوني دي. هېڅ وخت د ښو عادتونو د خپلولو لپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناوخته نه ده. د مثبتو او ښو عادتونو خپلول وخت نيسي؛ خو کله مو چې زده کړل، ژوند ته مو نوې معنا ښښي. خوشبيني او بدبيني عادتونه دي. ددغو عادتونو ماهيت هماغه دردونه او خوښۍ دي. موږ کارونه له درد او غم څخه د لرې والي يا خوښۍ لپاره ترسره کوو. هڅه کوو هغه گنج چې تر لاسه کوو، له هغه رنج څخه چې د ترلاسه کولو لپاره يې گالو ډېر وي؛ خو کله چې د رنځ کچه تر گنج لوړېږي له هڅو لاس په سر کېږو.

د بېلگې په ډول کله چې ډاکټر يوه سگرېټي ته وايي چې سگرېټ پرېږده، هغه يې په ځواب کې وايي: «نه شم کولی عادت شوي مې دي او خوند را کوي.»

دي بيا هم د سگرېټ څکولو ته دوام ورکوي، ځکه په دغه پړاو کې لا هم خوند تر رنځ ډېر دی.

يوه ورځ داسې هم راځي چې له جدي ناروغۍ سره مخ کېږي او ډاکټر ورته وايي: «که غواړې چې ژوندی پاتې شې بايد سگرېټ پرېږدې.» په دغه پړاو کې ډېری خلک د ډاکټر په خبره کوي او سگرېټ پرېږدي، ځکه اوس د هغه رنځ کچه د سگرېټو له کبله رامنځته شوی د سگرېټو تر خونده لوړه شوې ده.

د بدلون پر وړاندې مقاومت

کله چې خلک خپل منفي عادت پېژني او وړاندې خبرېږي، نو ولې يې د بدلولو هڅه نه کوي؟ تر ټولو ستر دليل يې دا دی چې هغوی د مسؤليت له منلو ډډه کوي. منفي عادت ته د دوام ورکولو خوند له هغې سختۍ ډېر دی چې بايد د بدلون لپاره يې وگالي.

دغه ډول خلک ښايي:

- د بدلون لېوال نه وي.
- د بدلون لپاره کومه ځانگړې تگلاره ونه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- پر ځان به باور نه لري چې بدلون کولی شي.
- ښايي د بدلون لپاره پر اړتيا به په سمه توګه نه وي خبر.

ټول هغه عوامل چې پورته يې يادونه وشوه د منفي عادتونو د پرېښوودو مخه نيسي. په دې برخه کې ټول د انتخاب يو ډول حق لري. کولی شو خپلو بدو عادتونو ته ارزښت ور نکړو او فکر وکړو چې په خپله به له منځه ولاړ شي چې دا يوازې د ځان تېرايستل دي او يا هم له هغوی سره مخ شو او پر هغوی د غلبې له لارې ښه ژوند غوره کړو. سمون او په چلند کې بدلون پر وېره د غلبې او له آسودګۍ څخه د راوتلو له لارې ترلاسه کېږي. دا په ياد ولرئ چې وېره د زده‌کړې وړ چلند دی او کولی شو چې هغه زده نکړو.

لاندې تر ټولو معمولې پلمې دي چې خلک يې د منفي عادتونو د نه بدلولو لپاره راوړي:

۱. زه دغه کار تل په همدې بڼه ترسره کوم.
۲. تر اوسه مې هېڅکله په دې بڼه نه دی ترسره کړئ.
۳. دا زما کار نه دی.
۴. فکر نه کوم چې توپير دې ولري.
۵. ډېر زيات بوخت يم او بدلون ته وخت نه لرم.

د مثبت عادتونو رامنځته کول

دې ته له پام پرته چې عمر مو څومره دی او منفي عادت مو له څه وخت راهيسې درسره مل دی، هېڅ وخت د هغه د بدلون لپاره ناوخته نه ده. له هغو مواردو څخه د خبرېدو چې اصلاح ته اړتيا لري او د چلند د سمون د تګلارو پر مټ بدلون کولی شو. له پخوا به ښايي تاسې هم دا اورېدلي وي چې: «زوړ سپی نوي تخنيکونه نه شي زده کولی.»؛ خو دا خبره ناسمه ده. لومړی خو دا چې موږ انسانان يو او بل دا چې موږ تخنيکونه نه زده کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه پوهېږي چې نه پوهېږو. لکه یو کوچنی ماشوم چې پر دې نه پوهېږي چې بایسکل څغلول څه دي. په دغه پړاو کې ناخودآګاه کمزورې ده.

په دویم پړاو کې اګاهانه یا هوښیاره کمزوري ده. ماشوم د بایسکل څغلولو پر څرنګوالي پوهېږي؛ خو لا هم په خپله پر بایسکل نه شي سپرېدلی. له همدې کبله هغه په دغه پړاو کې پر خپله کمزوري پوهېږي.

له دې وروسته بیا زده کړه پیلوي او درېیم پړاو ته رسېږي. دغه پړاو اګاهانه صلاحیت یا هوښیار صلاحیت نوموي. په دغه پړاو کې هغه بایسکل څغلولی شي؛ خو باید د خپلو کارونو پر پړاونو تمرکز وکړي. له همدې کبله د خپل فکر او هڅې پر مټ بایسکل څغلوي.

څلورم پړاو بیا د ناخودآګاه صلاحیت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هوښیارۍ د بایسکل څغلولو ډېر تمرین کوي، تر څو په راتلونکې د هغه د چلولو لپاره فکر کولو ته اړ نه شي. دغه پړاو په اوتومات ډول ترسره کېږي. په څلورم پړاو کې دی کولی شي د بایسکل څغلولو پر مهال له خلکو سره خبرې وکړي او خلکو ته لاس هم پورته کړي. دی نو اوس د ناخودآګاه صلاحیت پړاو ته رسېدلی او تمرین او فکر کولو ته اړتیا نه لري.

دا دقیقاً هغه پړاو دی چې موږ غواړو ټول ښه عادتونه مو ورته ورسېږي. په خواشینۍ سره باید ووایم چې زموږ یو شمېر منفي او بد عادتونه اوس دغه پړاو ته رسېدلي چې زموږ د پرمختګ پر وړاندې خنډ دي.

څېړنې ښیي هغه کسان چې سګرېټ څکوي ۹۰ سلنه یې تر ۲۱ کلنۍ وړاندې سګرېټیان شوي او تر دې عمر وروسته د سګرېټي کېدو شونتیا ډېره لږه ده.

د انسان طبیعت له خلا کرکه لري

دوه خورېیونه لرم چې د تېنس لوبې ډېر مینوال دي. یوه ورځ یې پلار راته وویل: «دا لوبه ډېر لګښت لري. ډنډه یې، توپ، د چمن لګښت او لاربښوود

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه کتونکي يې / ۱۱ ۱

نه پوهېږي چې نه پوهېږو. لکه يو کوچنی ماشوم چې پر دې نه پوهېږي چې بايسکل څغلول څه دي. په دغه پړاو کې ناخودآگاه کمزورې ده.

په دويم پړاو کې اګاهانه يا هوښياره کمزوري ده. ماشوم د بايسکل څغلولو پر څرنګوالي پوهېږي؛ خو لا هم په خپله پر بايسکل نه شي سپرېدلی. له همدې کبله هغه په دغه پړاو کې پر خپله کمزورۍ پوهېږي.

له دې وروسته بيا زده کړه پيلوي او درېيم پړاو ته رسېږي. دغه پړاو آګاهانه صلاحيت يا هوښيار صلاحيت نوموي. په دغه پړاو کې هغه بايسکل څغلولی شي؛ خو بايد د خپلو کارونو پر پړاونو تمرکز وکړي. له همدې کبله د خپل فکر او هڅې پر مټ بايسکل څغلوي.

څلورم پړاو بيا د ناخودآګاه صلاحيت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هوښيارۍ د بايسکل څغلولو ډېر تمرين کوي، تر څو په راتلونکې د هغه د چلولو لپاره فکر کولو ته اړ نه شي. دغه پړاو په اوتومات ډول ترسره کېږي.

په څلورم پړاو کې دی کولی شي د بايسکل څغلولو پر مهال له خلکو سره خبرې وکړي او خلکو ته لاس هم پورته کړي. دی نو اوس د ناخودآګاه صلاحيت پړاو ته رسېدلی او تمرين او فکر کولو ته اړتيا نه لري.

دا دقيقاً هغه پړاو دی چې موږ غواړو ټول ښه عادتونه مو ورته ورسېږي. په خواشينۍ سره بايد ووايم چې زموږ يو شمېر منفي او بد عادتونه اوس دغه پړاو ته رسېدلي چې زموږ د پرمختګ پر وړاندې خنډ دي.

څېړنې ښيي هغه کسان چې سګرېټ څکوي ۹۰ سلنه يې تر ۲۱ کلنۍ وړاندې سګرېټيان شوي او تر دې عمر وروسته د سګرېټي کېدو شونتيا ډېره لږه ده.

د انسان طبيعت له خلا کرکه لري

دوه خورېيونه لرم چې د تېنس لوبې ډېر مينوال دي. يوه ورځ يې پلار راته ووېل: «دا لوبه ډېر لګښت لري. ډنډه يې، توپ، د چمن لګښت او لارښوود

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورکول د خپل ناخودآگاه ذهن د پلانولو لاره ده، البته دا پلانول کېدای شي مثبت وه اوسي او کېدای شي منفي. ځان ته د منفي تلقین ورکولو بېلګې په لاندې ډول دي:

- ستړی یم
- زه خو لوبغاړی نه یم
- حافظه مې کمزورې ده
- ریاضي مې ښه نه ده

کله چې ځان ته منفي تلقین ورکوئ، ستاسې ناخودآګاه ذهن باور وربانديې کوي او په عملي ډول پر داسې یوه پیغام بدلېږي چې ستاسې پر چلند اغېز پیلوي. د بېلګې په توګه: کله چې یو کس له بل سره د لومړي مخ کېدو پر مهال ځان ته تلقینوي چې «حافظه مې کمزورې ده.» د هغه د نوم زده کولو لپاره هېڅ راز هڅه نه کوي، ځکه ځان ته یې تلقین کړې چې حافظه یې کمزورې ده. له همدې کبله به د بل ځل کتنې پر مهال د هغه کس نوم د ده په یاد نه وي او بیا به ځان ته ووایي: «حافظه مې کمزورې ده.» دغه شی به د یوې ناپایه دورې په څېر دوام پیدا کړي. کله چې یو کس په کافي اندازه یو باور تکرار کړي، هغه باور د ده په ناخودآګاه کې ځای نیسي او په دې ډول په واقعیت بدلېږي.

حتی هغه دروغ چې په ځلونو تکرار شي، یوه ورځ پر واقعیت بدلېږي.

ولې باید مثبتې خبرې وکړو؟ ځکه غواړو په خپل ذهن کې د هغه څه تصویر ولرو چې غواړو یې نه هغه څه چې نه یې غواړو.

هر تصویر چې په خپل ذهن کې وساتئ پر واقعیت بدلېږي. ځان ته تلقین ورکول د تکرار یو پړاو دی. که په کافي اندازه یوه خبره تکرار کړئ، ستاسې په ناخودآګاه ذهن کې به ښه ځای ونیسي. د بېلګې په توګه ووایئ: «آرام، راحت او منظم انسان یم.» د دغه عبارت له ډېر تکرار

(c) ketabton.com: The Digital Library

وروسته که له ډېر ځانګړي حالت سره مخ هم شئ، بیا به هم خپله آرامي وساتلی شئ.

ځان ته تلقین ورکول باید د منفي عبارتونو له لارې ترسره نه شي. مه وایې: «غیرې منظم یم.» بلکې پر ځای یې ووایې: «منظم یم»

کله چې ځان ته د تلقین ورکولو پر مهال له منفي کلمو ګټه پورته شي، منفي تصویر جوړېږي او دا هغه څه دي چې موږ یې نه غواړو. مثبت تصویرونه جوړ شوي، ځکه موږ پر تصاویرو فکر کوو، نه پر کلماتو.

د بېلګې په توګه که درته ووایم: «د آبي فیل په اړه فکر مه کوه.» کوم تصویر چې لومړی ستاسې ذهن ته راځي هغه د آبي فیل دی.

کله چې درته وایم: «مور» څه شی چې په لومړي سر کې ستاسې ذهن ته راځي ستاسې د مور انځور دی؛ نه دا چې ستاسې ذهن د مور سپېل پیل کړي: م و ر.

کله چې یوه منفي کلمه ذهن ځان ته تلقین کېږي، له هغه سره یو منفي انځور جوړېږي او موږ دا شی نه غواړو.

زموږ مغز ډېر کله د واقعیت او تصور ترمنځ توپیر نه شي کولی.

د بېلګې په توګه مور او پلار تمه درلوده چې اولادونه یې د شپې په ۹ بجو کور ته راشي؛ خو اوس د شپې یوه بجه ده او دوی لا هم کور ته نه دي راغلي. په دغه ډول حالت کې د والدینو ذهن ته کوم فکر ورځي، ښايي هیله ولري چې هر څه سم وي او وایي: «هیله من یم چې هغوی ته کومه پېښه نه وي ور شوې.» په دغه حالت کې د دوی فشار لوړېږي. دا په حقیقت کې یوه تصور شوې تجربه ده، نه واقعي. واقعیت ښايي دا وي چې اولادونه یې په مېله کې دي او په بې مسؤلیتۍ له خپلې تفریح خوند اخلي.

فکر وکړئ چې اولادونه په ۹ بجو په کور کې دي؛ خو یوه پېښه هم ور شوې ده. په دغه حالت کې د والدینو فشار څنګه کېږي؟ بیا هم لوړېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دغو دواړو حالاتو کې په لومړي کیسه کې تصور شوې کیسه حقیقت نه لري او په دویم حالت کې یې لري. په دواړو حالاتو کې د انسان د بدن غبرګون یو ډول دی.
زموږ او ستاسې ذهن د دې وړتیا نه لري چې د حقیقت او تصور شوې تجربې ترمنځ توپیر وکړي.

ناخودآګاه ذهن مو چمتو کړئ

ځان ته له تلقین ورکولو څخه د منفي عادتونو په لرې کولو او د مثبتو هغو په خپلولو کې ګټه پورته کولی شئ. موږ ټول په ناخودآګاه ډول ځان ته له تلقین ورکولو ګټه پورته کوو. د بېلګې په توګه کله چې د سبا سهار د پرواز لپاره باید وختي پاڅېږو، ځان ته وایو: «باید د سهار شپږ بجې له خوبه پاڅېږم.» او له استثنا پرته پر همدې وخت پاڅېږو (په ډېری مواردو کې ان د ساعت له مرستې پرته پاڅېږو). په دغه ډول حالاتو کې اصلاً زموږ ناخودآګاه ذهن چمتو کېږي او زموږ لپاره دغه کار ترسره کوي. ځان ته تلقین ورکول هغه لاره ده چې موږ یې پر مټ خپل ذهن ته پلان ورکوو. ځان ته تلقین ورکول یوه تکرارېدونکې پروسه ده چې له لارې یې په مثبتو خبرو ناخودآګاه ذهن پر واقعیت د هغو د بدلولو لپاره تغذیه کوو. تکرار په یوازې ځان بسیا نه کوي، له هغه سره باید عواطف او احساسات هم ملګري وي. له تجسم کولو پرته ځان ته تلقین ورکول ګټه نه لري. په لومړي ځل چې زموږ ځان تلقین ترلاسه کوي، هغه ردوي، ځکه هغه زموږ له باوري نظام سره مخالف او پردی ښکاري.
بریالیتوب زموږ د تمرکز او تکرار په څواک پورې تړلی دی.

ځان ته د تلقین ورکولو د تعقیب پړاوونه

۱. داسې ځای ته ولاړ شئ چې څوک مزاحمت درته ونه کړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د خپلو وړاندیزونو نوملړ ولیکئ

ځان ته تلقین ورکول د شخصیت جوړولو یوه له غوره لارو څخه ده

ځان ته تلقین ورکول پر واقعیت بدل کړئ

۱. د هغو شیانو لېست چمتو کړی چې غواړی ځان ته یې تلقین کړئ

۲. دغه نوملړ په ورځ کې لږ تر لږه دوه ځله تکرار کړئ، یو ځل سهار او بیا د ورځې په پای کې. په سهار کې تکرار ځکه ګټور دی چې ذهن پرانیستی او منونکی وي او د ورځې په پای کې ځکه ښه دی چې تاسې به یو مثبت تصویر د ټولې شپې لپاره خپل ناخودآګاه ذهن ته وسپارئ.

۳. ۲۱ ورځې یې پرله پسې تکرار کړئ، تر څو پر عادت بدل شي.

۴. ځان ته تلقین ورکول په یوازې ځان کار نه ورکوي، هغه تصور ته اړ دی.

تجسم

تجسم د هغه شي چې موږ یې غواړو یا هغه فرد چې غواړو هغسې و اوسو، د ذهني تصویر د رامنځته کولو پروسه ده. تجسم او ځان ته تلقین ورکول لاس په لاس سره کار کوي. له تجسم پرته ځان ته تلقین ورکول به د ماشیني بهیر په څېر بې ګټې تکرار وي. د پایلې لپاره باید احساسات، عواطف او تجسم ځان ته له تلقین ورکولو سره یو ځای شي.

خبرداری!

ځان ته تلقین ورکول ښایي په لومړي ځل زموږ د ذهن له لوري ونه منل شي، ځکه هغه یو بېګانه فکر راته ښکاري. د بېلګې په توګه زه لسیزې په دې باور وم چې کمزورې حافظه لرم، خو اوس یو دم غواړم خپل ذهن ته تلقین ورکړم چې نه حافظه مې پیاوړې ده. زما ذهن به دا خبره بېرون ته وغورځوي او راته وبه وایي: «ته دروغجن یې ستا حافظه کمزورې ده، ځکه تا پر دې باور کړی.» ۲۱ ورځې وخت به ونیسي تر څو دغه تصور له منځه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولاړ شي. ولې ۲۱ ورځې؟ ځکه ټول عادتونه لږ تر لږه ۲۱ ورځې وخت نیسي چې خپل او یا هم هېر شي.

که یوې سندرې ته ۲۱ ورځې غوږ ونیسئ او وروسته خاموشه شي، له ځان سره به څه زمزمه کړئ. حتماً هماغه سندره.

اوس پوښتنه دا ده چې ایا ۲۱ ورځې اګاهانه هڅه ستاسې د ژوند د بدلون لپاره ګرانه بیه ده چې باید پرې یې کړئ؟ په حقیقت کې نه؛ خو باید ژمنه وکړئ چې دغه کار ترسره کوی.

ځان ته د تلقین ورکولو بهیر ډېر ساده ښکاري، په داسې حال کې چې داسې نه ده؛ خو تاسې یې تر ودې وتلی شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

يو ګرام عمل تر يو ټن خبرو ښه دی.

فريدريک انګليس

۱. ۱۵ دقيقې وخت ځان ته ورکړئ او د هغو منفي عادتونو لېست جوړ کړی چې تاسې غواړئ ورباندې غالب شی: ....

....

....

....

۲. ۱۵ دقيقې يوازې کېنئ او د مثبتو عادتونو لېست مو چمتو کړئ چې غواړئ نور يې هم پياوړي کړئ: ....

....

....

....

۳. د هغو وړانديزونو لېست برابر کړئ چې له تاسې سره پورته د ليکل شويو مثبتو عادتونو په خپلولو کې مرسته کولی شي: ....

....

....

....

۱. د هغو شيانو لېست جوړ کړئ چې غواړئ ځان ته يې تلقين کړئ

۲. د ۲۱ ورځو پلان له تصور سره يو ځای تکرار کړئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټورنکې یې / ۲۷۲

دوولسم څپرکی

د موخې ټاکل

ځان ته مو موخې وټاکئ او ترلاسه یې کړئ
څومره چې پر موخو تمرکز کوئ، په هماغه کچه به خنډونه نه وینئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

علم له تاسې سره موخې ته په رسېدو کې مرسته کوي، په دې شرط چې تاسې ته خپله موخه معلومه وي.

په لرغونې زمانه کې یوه هندي مرشد خپلو مریدانو ته د نښې ویشتل وربښوودل. ده د لرګي له یوې مرغۍ د موخې په توګه کار اخیسته او له مریدانو به یې غوښتل چې د هغه سترګې په نښه کړي. له خپل لومړي مرید څخه یې پوښتنه وکړه کوم شی چې د نښې ویشتلو پر مهالویني تشریح کړي. هغه وویل: «زه ونې، شاخونه، پاڼې، اسمان، مرغۍ او د هغې سترګې وینم.»

مرشد له خپل مرید څخه وغوښتل چې انتظار وکړي. وروسته یې دویم مرید را وغوښته او له هغه یې هم ورته پوښتنه وکړه او دویم مرید ځواب ورکړ: «زه یوازې د مرغۍ سترګې وینم.» مرشد وویل: «ډېر ښه، اوس نو دې غشی ووله.» مرید چې کله غشی وویشت، نېغ د مرغۍ په سترګو ولګېد.

که تمرکز ونه کړو موخه نه شو ترلاسه کولی. تمرکز سخت دی؛ خو د زده‌کړې وړ مهارت دی.

سترګې مو له موخې مه اړوئ:

د ۱۹۵۲ زېږدیز کال د جولای په څلورمه نېټه فلورانس چاډویک پرېکړه وکړه چې د لومړنۍ ښځې په توګه به د کاتالینا په کانال کې ولامبي. هغه تر دې وړاندې د انګلیس په کانال کې پر لامبو بریالۍ شوې وه او ټولې نړۍ دا حالت لیده.

دې له غلیظ ګرد، سختو سړو او حتی د اوبو له زیان رسوونکو حیواناتو سره یې مبارزه وکړه. دې هڅه کوله چې ځان ساحل ته ورسوي؛ خو کله به یې چې د سترګو له کنجو کتل یوازې غلیظ ګرد یې لیده چې کانال یې احاطه کړی و. هغې له دې کبله چې ساحل یې نه شوی لیدلی له هڅو لاس واخیست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغې يوازې په داسې حال کې چې له نيم مايل څخه لږ فاصله ساحل ته پاتې وه، له هڅو لاس واخيست، له دې کبله نه چې هغه ډارنه وه، بلکې له دې کبله چې په هېڅ صورت يې خپله موخه د ترلاسه کېدو وړ نه بلله. دې وروسته وويل: «پلمه نه کوم، که مې يوازې ساحل ليدلی وی، هڅو ته مې دوام ورکاوه او موخې ته رسېدم.»

دوې مياشتې وروسته بېرته راغله او د کاتالينا له کانال څخه په لامبو تېره شوه. دا ځل يې د هوا له خرابوالي سره سره دغه کار وکړ، ځکه دا ځل يې ځان ته هدف ټاکلی او په دغه کار سره نه يوازې د ښځو بلکې د نارينه وو ريکارډ يې هم مات کړ.

موخه «هدف» ولې مهم دی؟

په تر ټولو لمرينه ورځ، تر ټولو پياوړی زرهبين هم کاغذ ته اور نه شي اچولی، ستا لاسونه د هغه د نيولو پر مهال ښوري او وړانگې يې متمرکزې نه وي. خو که دې لاسونه ونه ښوري او وړانگې يې متمرکزې شي حتماً به کاغذ اور واخلي او په اصل کې همدا د تمرکز ځواک دی.

يو سړی چې په سفر روان و، د يوې دوې لارې په لومړي برخه کې ودرېد او له يوه سپين‌ږيري يې وپوښتل: «دغه سړک به مې کوم ځای ته ورسوي؟»
سپين‌ږيري پوښتنه ترې وکړه: «ته چېرې غواړې ولاړ شې؟» سړي ځواب ورکړ: «نه پوهېږم.»
سپين‌ږيري ځواب ورکړ: «نو په هر يوه چې ولاړ شې توپير نه کوي.»
څومره سمه خبره يې ورته کړې ده. کله چې موږ نه پوهېږو چېرې ځو هره لاره مو يو ځای ته رسوي.
د فوټبال يو ټيم په نظر کې ونيسئ چې له هره اړخه له يوې بلې لوبډلې سره لوبې ته چمتو دی؛ خو د لوبې تر پيل وړاندې يو کس راځي او د گول دواړه دروازې په بشپړ ډول له منځه وړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له لوبې سره څه کېږي؟ نور نو هېڅ نه پاتې کېږي. څه ډول پايله معلوموې؟ څنګه به پوهېږې چې بريالی شوی يې؟

له لارښود پرته شور او شوق د اور په څېر دی چې هر څه له منځه وړي.

موخې په اصل کې موږ ته د لارښوونې حس را کوي.

کله په داسې رېل يا الوتکه کې سپاره يئ چې نه پوهېږئ کوم لوري ته ځي؟ د دې پوښتنې واضيح ځواب نه دی. بيا نو ولې خلک د ژوند پر داسې مسير روان دي چې نه پوهېږي، کوم لوري ته روان دی؟

خوبونه

خلک د خوبونو، هيلو او اهدافو ترمنځ توپير نه شي کولی. خوبونه او هيلې تر لېوالتيا پرته بل څه نه دي او لېوالتيا کمزورې ده. لوالتيا هغه وخت پياوړې کېږي چې لاندې موارد يې ملاتړ وکړي:

- لارښوونه
- ژمنتيا
- تشخيص
- نظم
- ضرب الاجل

پورتني هغه موارد دي چې د لېوالتيا او هدف ترمنځ د توپير د ټکو په توګه يې يادولی شو. اهداف هغه خوبونه دي چې ضرب الاجل ورته ټاکل شوی او عملي پلان ورته جوړ شوی وي. اهداف ښايي ارزښتمن وي يا هم بې ارزښته. دا مينه ده چې اهداف پر واقعيتونو بدلولی شي، نه تمه.

پر واقعيت د اهدافو د بدلون پړاوونه په لاندې ډول دي:

۱. څرګند او ليکل شوي اهداف

۲. هغوی ته د رسېدو لپاره عملي پلان

۳. په ورځو کې د پورتنيو دوو ټکو دوه ځله لوستل

(c) ketabton.com: The Digital Library

دې د سبا سهار له لمر څرک سره سمه پوره شي او تر هغه وروسته چې هر شي ته لاس ور وړې پر سرو زرو به بدلېږي.»

پاچا باور نه کاوه چې دا هیله به یې پوره شي؛ خو سبا سهار چې له خوب څخه را پاڅېد د خوب پر خپل تخت یې لاس وواهه، سمدلاسه پر سرو زرو بدل شو. د نابلده سړي خبره رېښتیا شوې وه او پاچا به چې هر شي ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدلېدل. پاچا د خوب له خونې د باندې وکتل چې لور یې په باغچه کې پر لوبو بوخته ده. غوښتل یې چې د لور لپاره یې یو فوق العاده کار ترسره کړي، څو هغه خوشاله کړي؛ خو تر هغه وړاندې یې وغوښتل چې یو ځل کتاب وګوري. کله یې چې کتاب ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدل شو او له لوستلو یې بې برخې شو. غوښتل یې چې د سهار ناشته وکړي؛ خو هر شي ته به یې چې لاس ور وړ پر سرو زور بدلېدل. پاچا وږی پاتې شو او له ځان سره یې وویل: «اوس خو نو دا سره زر نه خوړلی شم او نه هم څښلی.»

لور یې په منډه د پاچا خونې ته راغله او د پلار غېږې ته ورغله، کله چې غېږې ته ورسېده سم دلاسه د سرو زرو پر مجسمه بدله شوه. تر دې پېښې وروسته نو پاچا د خوشالۍ پر ځای د غم پر تغر ناست و. سر یې په زنګنو اېښی و او ژړل یې.

هغه کس چې د ده هیله یې پوره کړې وه، یو ځل بیا په غیبي ډول څرګند شو او له پاچا یې وغوښتل چې د هیلې له پوره کېدو سره یې څه حال دی؟ پاچا په ځواب کې وویل چې دی د ځمکې د سر تر ټولو بدبخته انسان دی.

سړي پوښتنه ترې وکړه: «اوس واقعاً څه شی لرې؟»

پاچا ژړل او له سړي یې د بښنې غوښتنه کوله. ده وویل: «ټول سره زر مې تاته درکوم؛ خو لور مې راکړه، څکه زه په ژوند کې تر هغو ارزښتمن شی نه لرم.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ډېری خلک اهداف نه ټاکي

ډېر دلایل دي چې خلک د اهدافو ټاکلو ته نه پرېږدي؛ خو عمده یې لاندې ډول دي:

۱. بدبینانه لیدلوری: دوی یوازې ستونزې او ګواښونهویني، فرصتونو ته پام نه کوي.

۲. له ماتې وېره: که دغه کار ترسره نه کړم څه به پېښ شي؟ خلک په ناخودآګاه ډول فکر کوي، که ځان ته اهداف و نه ټاکي، نو له ناکامۍ سره هم نه مخ کېږي؛ خو دوی پر دې نه پوهېږي چې دوی له وړاندې لا ماتې خوړلې، ځکه د هدف نه لرل په خپله ذات کې ماتې ده.

۳. د فکر محدودیت: دا زموږ د ارزښتونو د سیستم او د یوه بشپړ ژوند لپاره د لېوالتیا د نشتون پایله ده. محدود فکر کول زموږ د پرمختګ مخه نیسي. یو کب نیوونکی و. هر وخت به یې چې ستر کب ونیو بېرته به یې اوبو ته غورځاوه او یوازې کوچني کبان یې نیول. یوه کس چې د کب نیوونکي دغه غیر معمول چلند ولید پوښتنه یې ترې وکړه چې ولې داسې کوي؟ ده ځواب ورکړ: «زه د کوچنیو کبانو د پخولو وسیله لرم.»

ډېر خلک په ژوند کې ستر کار نه کوي، چې د دوی پلمه یوازې د کب نیوونکي د پلمې په څېره ده. دا یوازې محدود فکر کول دي.

۴. د ردېدو وېره: که زه دغه کار ترسره نه کړلی شم، خلک به څه وايي؟

۵. ځنډول: څه خو وروسته به خپل اهداف وټاکم. دا په حقیقت کې له محدود فکر کولو سره تړلې ده.

۶. پر نفس ټیټ باور: ځکه یو کس له داخله نه رهبري کېږي او هېڅ ډول هڅوونکی فکر نه لري.

۷. د اهدافو بې ګټې بلل: هېڅچا دوی ته د هدف ټاکلو ګټې نه دي ورزده کړي او دوی هم هېڅکله دا ګټې په خپله نه دي درک کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸. د اهدافو د ټاکلو د اړوندې زده‌کړې کموالی: خلک د اهدافو د ټاکلو پر میکانیزم نه پوهېږي. دوی مرحله په مرحله لارښوونې ته اړتیا لري چې وکولی شي له يوه سيستم څخه پیروي وکړي.
د هدف ټاکل خپل پړاوونه لري. مثلاً کله چې تاسې د الوتنې ټکټ اخلئ، دغه ټکټ د کومو پړاونو څرګندوی دی؟
د پیل نقطه
منزل
د سفر کلس
بیه
د اخیستلو نېټه
او له کاره د لوېدو نېټه

که له خلکو وپوښتې چې د ژوند تر ټولو ستره موخه يې څه ده، ښايي ډېر مبهم ځوابونه ترلاسه کړئ. مثلاً وايي به «غواړم بریالی شم، خوشاله واوسم او ښه ژوند ولرم.» دا ټولې هیلې دي، یوه يې هم څرګنده موخه نه ده.

اهداف باید «SMART» وي:

۱. لومړنی اېس د مشخصوالي دی چې په انګلیسي کې سپېسیفیک ورته وايي. مثلاً: «زه غواړم ډېنګر شم.»
۲. اېم يې له مېژرېبل څخه اخیستل شوی چې د اندازې کولو وړ معنا لري. که موږ يې اندازه نه شو کړلی، ترلاسه کولی يې هم نه شو.
۳. اې له اچیوېبل څه اخیستل شوې چې د ترلاسه کېدو وړ معنا لري. د ترلاسه کولو معنا دا ده چې هدف له ننګونو سره سره د لاس رسي وړ وي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

هسې نه چې له لید څخه د باندې وي، ځکه دغه ډول اهداف سړی زړه سوړی کوي.

۴. ار يې له رياليستيک څخه اخيستل شوی چې واقعبينانه معنا لري. مثلاً په يوه مياشت کې د پنځوس پونډه وزن له لاسه ورکول واقعبينانه نه دي.

۵. تي يې له ټايم څخه اخيستل شوی دی. هدف بايد د پيل او ترلاسه کېدو مشخص وخت ولري.

اهداف کېدای شي په لاندې ډول وي:

۱. لنډمهالي- يو کلن

۲. منځمهالي- دری کلن

۳. اوږدمهالي- تر پنځو کلونو

اهداف کولی شي تر پنځو کلونو هم ډېر وخت ونيسي، چې په دغه صورت کې ستاسې د ژوند پر هدف بدلېږي او په ژوند کې هدف لرل ډېر مهم دي. اهداف په ډېره اسانۍ ترلاسه کېږي، که په کوچنيو برخو سره ووېشل شي:

ژوند په ټوليز ډول ستونزمن دی؛ خو که په وړو برخو ووېشل شي، اسانه کېږي.

جين گوردان

اهداف بايد متعادل وي

زموږ ژوند يوه څرخ ته ورته دی چې شپږ پرې لري

۱. کورنۍ: هغه کسان چې مينه ورسره د ژوند کولو او د هغه د دوام لپاره دليل ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. مالي چارې: د کار او هغې برخې استازیتوب کوي چې په پیسو اخیستل کېدای شي.
۳. جسماني حالت: زموږ روغتیا، هغه شی چې له هغې پرته هېڅ شی ارزښت نه لري.
۴. ذهن: د پوهې او زده کړو استازیتوب کوي.
۵. ټولنیز اړخ: هر فرد او بنسټ ټولنیز مسؤلیت لري او که دغه مسؤلیت ترسره نکړي، ټولنه د زوال پر لور ځي.
۶. روحاني اړخ: زموږ د ارزښتونو نظام زموږ د شخصیت څرګندونه کوي.
کله چې دې شپږو پرو یوه یې هم له نظم څخه ووته، ژوند مو تعادل له لاسه ورکوي. یوازې څو دقیقې پر دې فکر وکړئ چې که له دې شپږو پرو یوه له لاسه ورکړئ ژوند به څه ډول وي؟

تعادل

په ۱۹۲۳ زېږدیز کال کې د نړۍ اته شتمن سره راټول شول او یوه غونډه یې وکړه. هغه مهال د دوی ټوله پانګه د امریکا د متحده ایالاتو د حکومت تر پانګې ډېره وه. له دې ناستې وروسته دوی پر دې نور هم ښه پوه شول چې څنګه خپله شتمني زیاته کړي؛ خو راځئ دېته وګورو چې ۱۵ کاله وروسته دوی له څه ډول برخلیک سره مخ شول:
۱. د اوسپنې د تر ټولو ستر شرکت مشر چارلیز شواب د خپل ژوند پنځه کلونه په قرضدارۍ کې تېر کړل او په مفلسۍ کې مړ شو.
۲. د ګاز د سترې کمپنۍ مشر هاوارډ هاپسون لېونی شو.
۳. د توکو ستر سوداګر ارتور کاتن وړاندې له دې چې خپل پوروونه خلاص کړي، په ماتې کې مړ شو.
۴. د نیویارک د ونډو د بازار مشر ریچارډ ویتني زنداني شو.
۵. د والسټریټ ستر کاروباري جېسي لایومور ځانوژنه وکړه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶. د نړۍ تر ټولو ستر انحصارګر سوداګر اېوان کرويګر ځانوژنه وکړه.
۷. د سيټېلمېنټ د نړيوال بانک مشر ليون فراسېر ځانوژنه وکړه.
څه شی چې دغو کسانو هېر کړي وو، هغه د ژوند جوړول وو.
ښايي دغه ډول کيسې لوستونکو ته دا غلط فکر تلقين کړي چې پيسې د ټولو بديو سرچينه ده؛ خو په اصل کې خبره داسې نه ده. د دغو اوو کسانو ستونزه پيسې نه وې. پيسې د وړي لپاره خواړه، د ناروغ لپاره درمل او اړو خلکو لپاره د جامو د اخيستو وسيله ده. پيسې په حقيقت کې يوازې د تبادلې يوه وسيله ده.
په حقيقت کې يوازې په پيسو پسې تلل او د ژوند له پنځو نورو پرو ځان بې برخې کول د دغو کسانو د ماتې لامل شول. موږ دوه ډوله زده‌کړې لرو؛ يو ډول يې موږ ته راښيي چې څنګه ژوند جوړ کړو او بل يې موږ ته د ژوند کولو چل را زده کوي. يوه برخه انسانان دومره په خپله مسلکي برخه کې غرق شوي چې ټول ټولنيز مسؤليتونه يې هېر کړي دي. د تعجب ځای خو لا دا دی کله چې له دوی څخه وپوښتې چې ولې داسې کوي؟ ځواب يې دا وي چې دا هر څه د کورنۍ لپاره کوي.
کله چې له کوره وځو ماشومان مو ويده وي او کله چې بېرته کور ته راګرځو بيا هم ويده وي؛ خو ۲۰ کاله وروسته مو پام کېږي چې هغوی ټول تللي او موږ نوره کورنۍ نه لرو او دا ډېره دردوونکې ده.

کميت نه؛ کيفيت

دا خبره به له ډېرو اورئ چې له کورنۍ سره د وخت تېرولو کميت مهم نه دی، کيفيت يې مهم دی. په دې اړه يوازې لږ فکر وکړئ. آيا رينښتيا دا جمله سمه ده؟
فکر وکړئ چې د ښار تر ټولو غوره هوټل ته تللي يئ. يو پاک ګارسيون چې سپين دستکش يې په لاس دئ، ستاسي مخ ته مجللې قاشوقې او

پنځې ورځې وروسته ستاسې مخ ته د ډوډۍ ستو ورځې او ناستې هم په موبل کې د خپلې خوښې خواړه فرمایش ورکوی. څو شپې وروسته بازسون ستاسې د خوښې او خوړو سره را ګرځي، څو به غاب کې ستاسې د خوښې او موازې ټوي تازه خواړه ایښودل شوي دي. ناستې ورته وایي چې موازې همداوسره، دی خواب ورکوي: (کمیت مهم نه دی، کیفیت مهم دی.)

هیله من یم چې له دې کیسې وروسته به متوجه شوي وی چې زموږ ټولې موازې کیفیت ته نه، بلکې کمیت او کیفیت دواړو ته ارزښت ورکوي.

روښتیا

نور د پېښو د ترلاسه کولو لپاره څیله روښتیا له لاسه ورکوو، خو موږ د همدې روښتیا لپاره یو عالم پېښې له لاسه ورکوو.

تولنیز مسؤلیت

د پېښو پیدا کولو له کبله ټولنیز مسؤلیت له یاده وباسو. له همدې کبله ټولنه د زوال پر لور ځي چې په دغه حالت کې موږ خپله هم قرباني یو.

موخې مو په دقت وارزوئ

هغه کس چې په صبح شي کې هدف نه ټاکي له ناکامۍ، د کوچنیو اهدافو ټاکنه تر ټولو ستره تېروتنه ده چې یو کس یې کولی شي. ګنځونکي موخې ونیسي او بایلونکي بیا موازې څنډوونه، زموږ اهداف باید په کافي اندازه ستر وي چې ومو هڅوي. د دې ترڅنګ اهداف باید واقعبینانه وي چې له تا هیلی سره مو مخ نه کړي. هو کار چې ترسره کوو، یا موږ هیڅ هدف نه لردي کوي او یا هم له هغه لوی کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکی یې/ ۲۸۲

ټول اهداف باید د لاندې مواردو په رڼا کې و ارزول شي:

۱. ایا حقیقت لري؟

۲. د ټولو پر اندېښنه ارزي؟

۳. زما د نیت ښه کېدو لامل به شي؟

۴. ما به شتمن، روغ او د ارام ذهن څښتن کړي؟

۵. زما له نورو اهدافو سره همغږي دي؟

۶. ژمن ورته پاتې کېدای شم؟

لاندې مثالونه د دې ازموینې د ناکامۍ لامل کېږي:

الف: که زموږ هدف له پیسو پرته د روغ صحت لرل وي، دا ډېره واضح ده چې رسېدل ورته ناشوني دي. دا ښيي چې دغه هدف زما له نورو اهدافو سره همغږی نه دی.

ب: یو کس کولی شي ډېرې پیسې پیدا کړي؛ خو خپله کورنۍ او روغتیا له لاسه ورکوي، ایا دا شتمني ده؟ البته چې نه ده.

ج: یو کس د نشه‌يي توکو د کاروبار له لارې میلیونونه ډالر پیدا کولی شي، خو پاتې ژوند باید د قانون له وېرې په فرار کې وي. دغه ډول کار له ټولنیز اړخ ناعادلانه او غیرقانوني دی او د ذهن د ناارامۍ لامل کېږي.

ټول اهداف مو باید د پورتنیو شپږو مسایلو په رڼا کې و ارزوئ. دا په یاد ولرئ چې له عمل پرته اهداف یوازې خوبونه دي. همدا عمل دی چې خوب پر هدف بدلوي. که د عمل په صورت کې خپل هدف ته وهم نه رسېږو، ناکام نه شو ګڼل کېدای. په ځنډ رسېدل، د ماتې معنا نه لري. دا ښيي چې موږ باید موخو ته د رسېدو لپاره خپل پلانونه اصلاح کړو. دقیقاً لکه یوه کامره چې د ښه انځور د اخیستو لپاره سم تنظیم ته اړتیا لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

موخې مو باید له ارزښتونو سره همغږې وي

موخې مو ړ په ژوند کې د اصلي هدف پر لور بیایي او دا د بریا پر لور د تګ د پیل ټکی دی. که مو دا ځان ته هدف وټاکه چې باید سپوږمۍ و اوسې، که بریالي نه شیشئ، په ډاډ درته ویلی شم چې لږ تر لږه ستوری خو درنه جوړېږي.

موانع هغه وحشتناک شیان دي چې تاسې یې یوازې له مخې د سترګو اړولو پر مهال ګورئ.

هنري فورډ

په دې نړۍ کې نږدې هر انسان په ژوند کې یو هدف لري؛ خو هدف له یوه کس نه بل ته توپیر کوي. که د موسیقۍ د یوې ډلې ټول غړي یو ډول موسیقي وغږوي، د موسیقۍ پارچه به زړه تنګوونکې شي.
د ځان لپاره کوچنۍ موخې مه ټاکئ، ځکه دغه ډول موخې د انسان وینه په جوښ نه شي راوستلی.

ډانیل برنهام

دا مهمه نه ده چې موږ چېرې یو، مهمه دا ده چې پر کوم لوري روان یو. له هدف پرته هڅه حتماً ضایع کېږي. وېره موږ د منفي اهدافو د ټاکلو لور ته سوق کوي. دا په حقیقت کې د هغه څه په اړه فکر کول دي چې تاسې یې نه غواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعالیت لاسته راوړنه نه ده

د فعالیت او لاسته راوړنې ترمنځ ستر توپیر دی. دا شی یو مخکښ فرانسوي ساینسپوه فابر اثبات کړی دی. هغه د ورېښمو په چنجیو په ډله‌ییز ډول تجربه وکړه. چنجیو په غریزوي ډول هغه چنجی تعقیباوه چې تر مخ به یې روان و. فابر د ورېښمو چنجي د یوه ګلدان پر ژۍ داسې یو پر بل پسې خوشي کړل چې د سر چنجي یوازې د وروستي چنجي لکۍ لیدله. دوی ته یې د ګلدان په منځ کې خواړه کېښوودل. یوه اونۍ همداسې یو په بل پسې دورې وهلې؛ خو د یوه یې هم خوړو ته پام نه شو، تر دې چې ټول مړه شول. له دې تجربې موږ زده کولی شو چې فعالیت حتماً د لاسته راوړې په معنا نه دی.

هر کس باید خپل فعالیت وارزوي چې د هدف د لاسته راوړلو پر مسیر برابر دی او که نه؟

سړی له خپلې مېرمنې سره په موټر کې سپور و او پر ناسم مسیر یې موټر ځغلاوه. مېرمن یې ورته وویل: «خوږه په غلط مسیر روان یې!.»

ده ځواب ورکړ: «دې ته نو بیا چا ارزښت ورکړ. موږ له خپل وخت څخه خوند اخلو.»

که فعالیت د لاسته راوړنې په توګه ومنو، کېدای شي وخت مو ښه تېر شي؛ خو موخې ته به ونه رسېږو.

بې ګټې اهداف

ډېر کله بې ګټې اهداف ټاکو او په دې ډول په ژوند کې یوازې خپله انرژي له لاسه ورکوو. ښایي ټولو لیدلي وو چې یو سپی د سړک پر غاړه ارام پروت وي او کله چې موټر له سیمې تېرېږي پورته کېږي او په موټر پسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

منډې وهي؛ خو هېڅکله موټر نه شي رانیولی. وروسته بېرته راګرځي او په خپل ځای پرېوځي.

تر کله؟ تر هغو چې یو بل موټر راشي او بیا په موټر پسې تر یو ځایه منډه وکړي.

یو سړی چې له سړک څخه تېرېده د سپي دغه چلند ته یې پام شو او له خپل ملګري یې وپوښتل: «فکر کوې چې دا سپی دې کومه ورځ موټر را ونیسي؟»

ملګري یې ځواب ورکړ: «د پوښتنې ځای دا نه دی چې سپی به موټر ونیسي او که نه، د پوښتنې ځای دا دی چې که سپي موټر ونیسي، نو څه به ورسره وکړي؟»

موږ هم په ژوند کې ځینې وختونه دغه ډول بې ګټې اهداف تعقیبوو چې که ورته وهم رسېږو، بې ګټې دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي پلان

۱. په لاندې هره برخه کې د ځان لپاره یو مهم هدف وټاکئ چې تاسې بریالیتوب ته رسولی شي:

الف: کورنی...

ب: مالیات..

ج: روغتیا..

د: پوهنه...

ه: ټولنه..

م: روحاني اړخ..................................

۲. د ځان لپاره هغه اهداف مشخص کړئ چې غواړئ په یوه میاشت، یوه کال یا پنځو کلونو کې یې ترلاسه کړئ. هر هدف مو پر کوچنیو اواندازې وړ داسې برخو ووېشئ چې لویې موخې ته مو ورسوي. د هر هدف لپاره د ضرب لاجل ټاکل مهم دي.

د یوې میاشتې هدف

....

....

د یوه کال هدف

....

....

د دریو کالو هدف

....

....

د پنځو کالو هدف

....

(c) ketabton.com: The Digital Library

دیارلسم څپرکی

ارزښتونه او لیدلوری

ارزښتونه پرېکړې رهبري کوي

ارزښتونه بې بیې دي. کله چې تاسې ارزښت ته بیه ټاکئ، دوی خپل ارزښت له لاسه ورکوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکی یې / ۲۸۸

د مهتما ګاندي په باور لاندې اووه وژونکي ګناهونه دي؛ له کار پرته شتمني، له وجدان پرته خوښي، له شخصیت پرته زده کړې، له اخلاقو پرته سوداګري، له بشرپالنې پرته علم، له قرباني پرته دین او له بنسټونو پرته سیاست.

کله چې ماشوم نړۍ ته راځي ځوک خوشاله کېږي؟ طبعاً چې والدین، خپلوان او ملګري، خو ځوک ژاړي؟ په خپله ماشوم. کله چې مړه کېږو باید خوشاله واوسو او له دې راضي وو چې دې نړۍ ته راغلي یو. د ژوند تر پایه باید پر دې بریالي شوي وو چې کله له دې نړۍ د تګ پر مهال باوري وو چې تر دې نسبتاً ښه ځای ته ځو.

کله چې نېک انسانان له دې نړۍ ځي، هغوی په حقیقت کې نه مري، بلکې ښې کړنې یې د تل لپاره ژوندی ساتي.

هغه وخت در په یاد کړئ چې د وروستي ځل لپاره ستاسې ستاینه او منندویي شوې ده. انسانانو تر بل هر څه د هغو کوچنیو ښېګڼو په اړه چې له دوی سره شوې ډېرې خبرې کوي.

هېڅوک د هغه شي لپاره نه ستایل کېږي چې ترلاسه کوي یې؛ بلکې د هغه شي لپاره ستایل کېږي چې ورکوي یې.

کلوین کولیج

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپلو ارزښتونو د نظام په اړه څه ډول قضاوت وکړو؟

څنګه کولی شو د خپلو ارزښتونو نظام وارزوو؟ زه فکر کوم چې د دغه کار لپاره یوازې دوې لارې دي چې تر ټولو غوره لاره یې د «مور» له نظره ارزونه ده. که هر ځای وي، په کور کې، دفتر کې یا بل هر ځای چې کوم کار ترسره کوي، کولی شي په ډېره اسانۍ هغه وارزوئ. مثلاً له ځانه وپوښتئ:
«که مور د دغه کار د ترسره کولو پر مهال لیدلی وی، ایا ویاړ به یې راباندې کړی و او که به یې له خجالته خپل سر ټیټ کړی و؟»
په دې لاره په ډېره آسانۍ او لږ وخت کې خپل ارزښت مشخص کولی شئ.
که د مور په آزموینه کې بریالي شوی، په نورو ټولو آزموینو کې بریالي کېږئ او که له دې ازموینې ناکام را ووتئ، ټولې په همدې منوال حساب کړئ.
دویم لاره دا ده چې خپل کارونه د خپلو اولادونو له نظره وارزوئ. که مو په کور، دفتر یا بل هر ځای کې کوم کار ترسره کاوه، له ځانه وپوښتئ: که مو اولادونو د هغه د ترسره کولو پر مهال لیدلي وی، شرمېدلي به وی؟ د دې پوښتنې پر مهال هم ډېر ژر د ابهام وریځې لرې کېږي او تاسې روڼ ځواب ترلاسه کولی شئ.
که دغه دوې ازموینې ستاسې فردي ارزښتونه مشخص نکړي، فکر نه کوم بله کومه داسې لارې دې پاتې وي چې تاسې خپل ارزښتونه درباندې مشخص کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زموږ د ارزښتونو نظام څه ډول بدلون مومي؟

له هغو مواردو سره چې ستاسې له عقیدې سره په ټکر کې دي، په ځلونو تر مخ کېدو وروسته یوه ورځ متوجه کېږئ چې هغه مو منلي او ستاسې داخل ته یې لاره پیدا کړې ده.

وخت د بدلون په حال کې دی

د ځوان نسل په اړه خبرې کوو. پر کوم لوري روان دي؟ د ارزښتونو نظام به یې څنګه کېږي؟ وړاندې له دې چې هغوی ته د ملامتی ګوته ونیسو، راځئ پر دې فکر وکړو چې څوک ملامت دي؟

که دا ومنو چې ارزښتونه ارثي نه؛ بلکې اکتسابي دي، نو په کار ده چې تر هغوی وړاندې موږ هغه شیان چې ښه دي خپل یې کړو او په دې ډول یې راتلونکو نسلونو ته ولېږدوو.

د ژوند لپاره- له ژوند سره څه کوو؟

په پیسو په ژوند کې هر کار نه شي کېدای. والدین خپل اولادونه له هر ډول مزد پرته را لویوي. یو شمېر خلک خورا ډېرې پیسې لري، خو ډېر غریب هم دي. زموږ هدف دا دی چې هم پیسې ولرو او هم شتمن واوسو. کله چې پیسې خبرې کوي، حتمي نه ده چې حقیقت دې غلی وي. د ژوند له ټولو واقعو یوه دا ده چې ځینې خلک له دې پرته چې کار وکړي، غواړي شتمن شي.

د نړۍ تر ټولو ښکلي او بار ارزښته توکي، په سترګو د لیدو او لمس کولو وړ نه دي. هغوی یوازې په زړه حس کېدلی شي.

هلن کېلر

(c) ketabton.com: The Digital Library

سخت کار مور ته د پیسو ارزښت راښيي. اولادونو ته د دې مسئلې ورښوودل ډېر زيات ارزښت لري. پر هغو ځوانانو مې ډېر زړه بدېږي چې په ځوانۍ کې ډېره شتمني په میراث ورته پاتې شوې وي؛ خو په ارزښت يې نه پوهېږي. له دې کبله چې دوی د پیسو په اړه په ډېر څه نه پوهېږي او روزنه يې نه ده ترلاسه کړې، فکر کوي چې پر پیسو هر کار ممکن دی، هر شی ورباندې اخیستلی او پلورلی شي؛ خو دوی پر دې نه دي خبر چې حقیقت داسې نه دی.

شخصیت په پیسو نه شي اخیستل کېدای

په یوه بربنډ فلم کې په د بې شرمۍ له لارې د شتمنۍ لپاره یوه طرحه وړاندې کېږي. يو ځل زنا کړل په چټکۍ د یوه میلیون ډالرو ګټل دي. خلک غواړي د خپل وجدان به له لاسه ورکولو سره په یوه شپه کې بریا ته ورسېږي؛ خو دا کار ناشونی دی، ځکه اصلي ارزښتونو ته بیه نشي ټاکل کېدای. په هغه شېبه کې چې ارزښتونو ته بیه ټاکل کېږي، خپل ارزښت له لاسه ورکوي. له لاسه وتلی ارزښت بیا په هېڅ ډول نه شي ترلاسه کېدای.

دا ښه خبره ده چې مور پیسې او هغه شیان ولرو چې د اخیستلو وړ دي؛ خو د پیسو د ترلاسه کولو په بهیر کې باید هغه شی له لاسه ورنکړو چې په پیسو یې بیا نه شو اخیستلی او دغه شی ارزښتونه دي.

پر پیسو یوازې ځینې شیان اخیستل کېدای شي؛ خو ډېری ارزښتمن شیان بیا نشي ورباندې اخیستل کېدای.

کوم شیان پر پیسو نشي اخیستل کېدای

په ژوند کې تر ټولو ارزښتمن شیان پر پیسو د اخیستلو وړ نه دي. له ډېرو به ښایي واورئ چې هر څوک یوه بیه لري. هغه خلک چې په دې ژبه

(c) ketabton.com: The Digital Library

خبرې کوي، ځانونه يې پلور ته چمتو کړي دي. هغه کسان چې شخصيت او رښتيني ارزښتونه لري هېڅکله نه شي پلورل کېدای.

لاندې شيان پر پيسو د اخيستو وړ دي:

- سرگرمي ورباندې اخيستل کېدای شي؛ خو خوښي نه
- شريک اخيستل کېدای شي؛ خو ملگری نه
- درمل اخيستلی کېدای شي؛ خو روغتيا نه
- گړۍ اخيستل کېدای شي؛ خو وخت نه
- ودانۍ اخيستل کېدای شي؛ خو کورنۍ نه
- کټ اخيستل کېدای شي؛ خو خوب نه
- کتاب اخيستل کېدای شي؛ خو شعور نه
- سينگار توکي اخيستل کېدای شي؛ خو ښکلا نه
- گوتمۍ اخيستل کېدای شي؛ خو مېرمن نه

په ژوند کې دوه ډوله تراژيدي موجوده ده:

۱. د هغه څه نه ترلاسه کول چې غواړو يې

له خدای نه مې ځواک وغوښت چې بريالی شم
کمزوی شوم، ښايي د دې لپاره چې په تواضع عبادت زده کړم
له هغه مې د روغتيا غوښتنه وکړه چې ستر کارونه ترسره کړم
ضعف مې نصيب شو ښايي د دې لپاره چې ښه کارونه ترسره کړم
شتمني مې ترې وغوښته چې خوشاله شم
نيستي مې نصيب شوه ښايي د دې لپاره چې هوښيار شم
د قدرت غوښتنه مې وکړه چې نور احترام راته وکړي
کمزوري مې نصيب شوه ښايي د دې لپاره چې خدای ته اړتيا حس کړم
هر څه مې وغوښتل چې له ژوند څخه خوند واخلم
ژوند راکړل شو ښايي د دې لپاره چې له هر شي خوند واخلم

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر څه مې چې وغوښتل ترلاسه مې نه کړل
خو هغه څه ته چې هيله مې يې درلوده ورسېدم
د خپلې غوښتنې خلاف مې د ټولو هغو دعاګانو ځواب ترلاسه کړ چې
ومې نه کړې
له همدې کبله زه د ځمکې تر ټولو نېکمرغه انسان يم

۲. هر څه چې غواړو ترلاسه کوو يې

په داسې حالت کې چې زموږ د ارزښتونو نظام روښانه نه وي، هغه څه چې غواړو يې ترلاسه کول يې ښايي ستره فاجعه رامنځ ته کړي. د «میډاس پاچا» کيسه ښايي دا قضيه په وضاحت بيان کړي.

د میډاس لامسه

ستاسې ترمنځ به هم يو شمېر کسانو د میډاس پاچا کيسه اورېدلې وي. ده زښت ډېر سره زر درلودل او څومره يې چې زر زياتېدل په هماغه کچه يې غوښتنه هم زياتېده. ده به ټوله ورځ د سرو زرو سکې چې په بکسونو کې يې ساتلې وې شمېرلې. يوه ورځ پاچا د تل په څېر د سرو زرو د سکو پر شمېرلو بوخت و، يو نابلده سړی راغی او پاچا ته يې وويل چې دی د پاچا يوه هيله پوره کولی شي.

پاچا ورته وويل: «زه غواړم هر شي ته چې لاس ور وړم پر سرو زرو بدل شي.» سړي له پاچا وپوښتل: «د خپلې دې هيلې پر رېښتيا کېدو ډاډه يې» پاچا په ځواب کې وويل: «هو ډاډه يم» سړي پاچا ته وويل: «هيله به

(c) ketabton.com: The Digital Library

دې د سبا سهار له لمر ځرک سره سمه پوره شي او تر هغه وروسته چې هر شي ته لاس ور وړې پر سرو زرو به بدلېږي.»

پاچا باور نه کاوه چې دا هیله به یې پوره شي؛ خو سبا سهار چې له خوب څخه را پاڅېد د خوب پر خپل تخت یې لاس وواهه، سمدلاسه پر سرو زرو بدل شو. د نابلده سړي خبره ریښتیا شوې وه او پاچا به چې هر شي ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدلېدل. پاچا د خوب له خونې د باندې وکتل چې لور یې په باغچه کې پر لوبو بوخته ده. غوښتل یې چې د لور لپاره یې یو فوق العاده کار ترسره کړي، څو هغه خوشاله کړي؛ خو تر هغه وړاندې یې وغوښتل چې یو ځل کتاب وګوري. کله یې چې کتاب ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدل شو او له لوستلو یې بې برخې شو. غوښتل یې چې د سهار ناشته وکړي؛ خو هر شي ته به یې چې لاس ور وړ پر سرو زور بدلېدل. پاچا وږی پاتې شو او له ځان سره یې وویل: «اوس خو نو دا سره زر نه خوړلی شم او نه هم څښلی.»

لور یې په منډه د پاچا خونې ته راغله او د پلار غېږې ته ورغله، کله چې غېږې ته ورسېده سم دلاسه د سرو زرو پر مجسمه بدله شوه. تر دې پېښې وروسته نو پاچا د خوشالی پر ځای د غم پر تغر ناست و. سر یې په زنګنو اېښی و او ژړل یې.

هغه کس چې د ده هیله یې پوره کړې وه، یو ځل بیا په غیبي ډول څرګند شو او له پاچا یې وغوښتل چې د هیلې له پوره کېدو سره یې څه حال دی؟ پاچا په ځواب کې وویل چې دی د ځمکې د سر تر ټولو بدبخته انسان دی.

سړي پوښتنه ترې وکړه: «اوس واقعاً څه شی لرې؟»

پاچا ژړل او له سړي یې د ښښنې غوښتنه کوله. ده وویل: «ټول سره زر مې تاته درکوم؛ خو لور مې راکړه، ځکه زه په ژوند کې تر هغو ارزښتمن شی نه لرم.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

سړي پاچا ته وویل: «د پخوا په پرتله هوښیار شوی یې.» وروسته یې بېرته خپل جادو باطل کړ. میډاس پاچا خپله لور په غېږ کې ونیوله او داسې درس یې زده کړ چې د ژوند تر پایه یې هېر نه کړ.

د دې کیسې اخلاقي پیغام څه دی؟

۱. تحریف شوي ارزښتونه یوه ورځ نه یوه ورځ فاجعه رامنځ ته کوي.
۲. ځینې وختونه هغه شیان چې غواړو یې ترلاسه کول یې له نه ترلاسه کولو ستره فاجعه رامنځ ته کوي.
۳. د فوټبال د لوبې خلاف چې لوبغاړي په کې بدلېدلی شي، د ژوند په لوبه کې لوبغاړی نشي بدلېدای او دویمه لوبه هم نشته. ښایي په ډېرو مواردو کې د رامنځته شوې جبران لپاره دویم انتخاب هم نه وي.

غواړئ په راتلونکي کې څنګه یاد شئ؟

څو کاله وړاندې یو کس چې ورځپاڼه یې کتله متوجه شو چې نوم یې د وفات شویو کسانو په لېست کې راغلی دی. ورځپاڼې په تېروتنه د هغه د مرګ خبر خپور کړی و. هغه حیران و چې اوس ژوندی دی او که مړ؟ کله چې لږ آرام شو یو فکر یې سر ته ورغی. غوښتل یې پوه شي چې خلک د ده په اړه تر مرګ وروسته څه وایي؟

د ورځپاڼې په عنوان کې لیکل شوي وو: «پاچا ډینامیټ مړ شو» «هغه د مرګ سوداګر و». دی د ډینامیټ مخترع و. د مرګ د سوداګر د کلمې په لوستلو سره یې له ځانه پوښتنه وکړه، ریښتیا غواړم چې په دې نوم یاد شم؟ له دې پېښې وروسته یې د سولې او ارامۍ لپاره هڅې پیل کړې.
دغه کس د ډینامیټ پاچا الفرډ نوبل و چې اوس یې یاد د نوبل د جایزو له لارې ژوندی پاتې دی. دقیقاً داسې لکه الفرد نوبل چې خپل ارزښتونه له سره وټاکل، تاسې هم د هغه کار ترسره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستاسې میراث څه دی؟ څه ډول غواړئ چې یاد شی؟ تاسې به په نېکی یاد شئ؟ احترام به درته وشي؟ خلک به ستاسې تشه احساس کړي؟

کوچني شيان چې د سترو توپیرونو لامل کېږي

یو سړي چې سهار مهال یې د سمندر پر غاړه قدم واهه ولیدل چې د سمندر څپو ګڼ کبان ساحل ته راوړي او همدلته پاتې شوي دي. له دې کبله چې د لمر وړانګې د سمندر غاړې ته برابرې شوې وې، پاتې شوي کبان د مړه کېدو په حال کې وو. سړي فکر وکړ که د لمر وړانګې نورې هم تېزې شي، نو ټول کبان به مړه شي. ور مخکې شو او سمندر ته د کبانو پر غوځولو یې پیل وکړ. د سمندر له غاړې یو بل کس تېرېده او پر دغه سړي یې غږ وکړ: «څه کوې سړیه؟ سلګونه کبان دي، ټول یې سمندر ته غورځولی شې؟ چې ټول یې نشې غوځورلی نو څه به بدلون وکړي؟» سړي ځواب ور نه کړ. دوه قدمه وړاندې ولاړ او یو بل کب یې هم سمندر ته غوځار کړ. وروسته یې وویل: «د دغه یوه لپاره چې همدا اوس مې سمندر ته غوځار کړ توپیر یې وکړ.»

دا چې اعمال مو د څومره بدلون لامل کېږي مهمه نه ده. که هر وګړی کوچنی بدلون رامنځته کړي، بالاخره به ستر بدلون رامنځ ته شي.

ژوند مو د ژغورلو ارزښت لري؟

ماشوم په سیند کې د ډوبېدو په حال کې و او په زوره یې د مرستې چیغې وهلې. یوه کس سیند ته ځان ور غوځار کړ او د ماشوم ژوند یې وژغوره. ماشوم له ژغورونکي څخه مننه وکړه. ژغورونکي وویل: «د څه لپاره؟» ماشوم ځواب ورکړ: «ژوند مې دې وژغوره.» ژغورونکي د ماشوم سترګو ته ځیر شو او ویې ویل: «بچیه کله چې لوی شوې ځان ډاډه کړه چې ژوند دې د ژغورلو ارزښت درلود او که نه!»

دا د فکر کولو وخت او د بیدارۍ زېګنال دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له رضايت پرته بريا بې ګټې ده. کله چې معنا لرونکی حس او هدف نه لرئ، که په ژوند کې ډېرې پيسې او لوړې زده‌کړې هم ولرئ، ارزښت نه لري. بريا د روغتيا، پيسو، کورنۍ، ټولنې او ارزښتونو په اړه ستاسې له شخصي فلسفې پيلېږي. د يوه څرګند او تعريف شوي هدف په نشتون کې ژوند د توهماتو له لوري رهبري کېږي. هغه کسان چې د بريا تعريف شوې فلسفه نه لري، په حقيقت کې د ناکامۍ تعريف شوې فلسفه لري.

ځينې وختونه موږ پر هغو شيانو سترګې پټوو چې بايد ناديده ونه نيول شي، هغه شيان چې بايد ناديده ونيول شي، هغوی ته پام کوو.

د ارزښتونو د نظام يوه نه بېلېدونکې برخه ژمنتيا ده.

ژمنتيا

کله چې زموږ د ارزښتونو نظام روڼ وي، نو پرېکړې او ژمنتيا راته آسانه کېږي.

د بېلګې په توګه: پر دښمن د اسرارو په پلور سره تاسې خپل هېواد ته ژمنتيا نشئ ثابتولی. يا نورو ته د يوه ملګري د هغې خبرې په افشا کولو سره ژمن نه شئ پاتې کېدلی چې د باور له مخې يې تاسې ته کړې ده.

يوې دندې ته هم په داسې حالت کې ژمن نشئ پاتې کېدلی چې تر خپل وس لږ کار وکړئ.

زه حيرانېږم چې څه ډول به يوه اړيکه چې هغه کاري اړيکه وي او که شخصي د لاندې جملو له کارولو وروسته هم ټينګه پاتې شي:

- هڅه کوم؛ خو ژمنه نشم درسره کولی
- زه يې کوم؛ خو پر ما به حساب نه کوې
- که وکولی شم راځم؛ خو ډېر هيله من مه اوسه
- راځم په دې شرط چې کار دې په سمه بڼه ترسره کړې
- که دې روغتيا ښه وه، راځم درته

(c) ketabton.com: The Digital Library

- درسره به یم تر هغو چې یو مناسب کس پیدا کړم

که لاندې کسان پر یو بل باور ونشي کولی زه به حیران شم چې د دې کارونه څنګه پر مخ ځي:

- پلار پر زوی
- کارکوونکی پر کارفرما
- اخیستونکی پر پلورنکي
- زده کوونکی پر ښوونکي
- خاوند پر مېرمن
- ملګری پر ملګري

د باور نشتون د لېونتوب لامل کېدای شي. زموږ تر ټولو پیاوړې اړیکې یو بل ته پر ژمنتیا تړل شوې دي. سره له دې چې نن د یوې ژمنې ماتول ستره خبره نه ګڼل کېږي؛ خو له ژمنتیا پرته هر ډول اړیکه فاسدېږي.
د ژمنتیا نشتون د اړیکو د کمزورۍ لامل کېږي چې پایله یې یوازې نه خوندیتوب دی. په دې ډول حالت کې به یو اړخ هم نه پوهېږي چې د بل اړخ لپاره کوم ځای لري:

ژمنتیا پر لاندې شیانو دلالت کوي:

۱. باور
۲. د اعتماد وړتیا
۳. وړاندوینه
۴.ثبات
۵. مراقبت
۶. زړه سوی

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷. د مسؤلیت احساس
۸. اخلاص
۹. شخصیت
۱۰. سمون
۱۱. وفاداري

که له پورتنیو واردو یو یې هم له منځه ولاړ شي، د ژمنتیا استحکام له منځه ځي. کله چې د نورو پر وړاندې ځان ژمن بولئ نو داسې وایئ: «دا مهمه نه ده چې په کومه برخه کې؛ خو پر ما تکیه کولی شې او هر وخت چې زما مرستې ته اړتیا ولرې، زه به دې په څنګ کې وم.»
د یوې غیر مشروطې ژمنې پر مهال داسې وایو: «زما چلند په راتلونکي چې د وړاندوینې وړ نه ده، د وړاندوینې وړ دی.»
کوم موارد د راتلونکې وړاندوینه ناشونې کوي:

- ستاسې په ژوند او شرایطو کې بدلون
- زما په ژوند او شرایطو کې بدلون
- په بیروني شرایطو کې بدلون

ژمنتیا هغه وخت رامنځته کېږي چې وایو: «کولی شې پر ما تکیه وکړې.» یو کس چې غواړي ژمنه وکړي، دا یې منلې چې فداکاري به کوي؛ خو په کوم قیمت؟ ځواب ډېر واضح دی. اجر یې د قیمت اېښوودو وړ نه دی.
ژمنې داسې وي:

۱. زه فداکارۍ ته چمتو یم، ځکه خیال دې ساتم
۲. زه با اصالته انسان یم او تاسې راباندې باور کولی شئ
۳. نه دې پرېږدم چې له منځه ولاړ شې
۴. له هر ډول عذاب سره سره زه درسره یم

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵. په غم او ښادۍ کې به دې تر څنګ یم

ژمنتیا د قانوني تړون په څېر اجباري نه ده. د هغه بنسټ لاسلیک شوی تړون نه دی؛ بلکې شخصیت، اصالت او زړه سوی دی.

ژمنتیا د دې معنا نه لري چې ته پر خپله خبره په داسې حالت کې ودرېږې چې بل انتخاب نه لرې؛ بلکې په داسې حالت کې درېدل دي چې ګڼ انتخابونه ولرې. له پورتنیو مواردو پورته هېڅوک نشي کولی، د نورو پر وړاندې د اوږدې مودې لپاره ژمن پاتې شي.

ژمنتیا د لاندې مواردو د رامنځته کېدو لامل کېږي:

- د اعتماد د وړتیا
- خوندیتوب
- شخصي پرمختګ
- د خلکو او ټولنې ترمنځ پیاوړې اړیکې
- تل پاتې شخصي او مسلکي اړیکې

ان جنایت کاران او درغلګر د ژمنو ملاتړ په لټه کې دي. د ژمنتیا ساتل د هڅې ارزښت لري. ژمنتیا په اصل کې د خپلو غوښتونو پر وړاندې د نورو د اړتیا لپاره د درېدو په معنا ده. دا په یاد ولرئ چې د اړتیا څواک تر غوښتنې زیات دی. ژمنتیا د هغه چسب په څېر عمل کوي چې اړیکې سرېښوي.

ژمنتیا په حقیقت کې د غم او درد د منلو لپاره د خوښیو قرباني کولو په معنا ده، د بېلګې په توګه:

۱. ملګری ته ژمنتیا د اسرارو پر پټ ساتلو دلالت کوي.
۲. مشتریانو ته ژمنتیا د ښو خدماتو پر وړاندې کولو دلالت کوي.
۳. ازدواج ته ژمنتیا پر فداکارۍ دلالت کوي.
۴. محبوبیت ته ژمنتیا له ابتذال څخه پر ځان ساتلو دلالت کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵. وطندوستي ته ژمنتیا پر قرباني دلالت کوي.
٦. دندې ته ژمنتیا پر صداقت دلالت کوي.
۷. ټولنې ته ژمنتیا د هغوی پر وړاندې د مسؤلیت پر منلو دلالت کوي.
ژمنتیا د شخصیت د بلوغ څرګندویه ده. ژمنتیا یعنې دا چې په لومړي انتخاب یا د ستونزو د نښې له کبله له خپل هڅو لاس نه اخیستل. ژمن افراد پیاوړې ټولنې رامنځته کوي.
د اړیکو بنسټ پر ژمنتیا اېښوودل کېږي، نه یوازې پر نږدېوالي او صمیمیت. ښایي یو کس ډېر صمیمي وي؛ خو ژمن نه وي. په وروستیو کې د ټولنو ارزښتونو ډېر توپیر کړی، تر دې چې له ژمنتیا پرته اړیکو ته په ښه سترګه ګوري.
ډېری خلک د ژمنتیا او محدودیت ترمنځ توپیر نشي کولی. دوی نه غواړي ژمن و اوسي، ځکه فکر کوي چې ژمنتیا ته چمتو نه دي او په دغه پړاو کې د کلونو لپاره د نورو له امکاناتو استفاده کوي. د دوی پلمه دا ده چې: «موږ یو بل سره ارزوو؛ وړاندې له دې چې ژمن پاتې شو.»
دوی په حقیقت کې د هغه څه پر اروزلو بوخت دي چې په میاشتو او کلونو یې په ترسره کولو نه دي بریالي شوي. زما په باور دغه ډله خلک ځانغوښتونکي او تر خپله وسه هڅه کوي هر شی چې په مخ ورځي خوند ترې واخلي او استفاده ترې وکړي. هغوی یوازې د هغو اخیستونکو په څېر دي چې تل د ټولنې پوره‌وړي وي. اړیکې د ژمنتیا پر اساس دوام مومي نه د همدلۍ او مینې پر اساس.
ژمنتیا د نورو اړتیاوو ته تر خپلو غوښتنو لومړیتوب ورکول دي.
ځینې وخت ښه خلک له متضادو ژمنو سره مخ کېږي.
د بېلګې په توګه:
۱. یو پولیس چې مېرمن یې د ناروغۍ پر بستر پرته ده مکلف دی چې د هغې خیال وساتي؛ خو هغه ته زنګ راځي او په بیړه دنده ورسپارل کېږي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې د لسو کسانو ژوند باید وژغوري. ستاسې په باور په دغه ډول حالت کې د خپلې مېرمنې تر څنګ پاتې شي او که د لسو کسانو ژغورنې ته لومړیتوب ورکړي؟

۲. جراح کلونه انتظار وایست چې لور یې له پوهنتون څخه فارغه شي او له هغې سره یې ژمنه کړې وه چې د فراغت په مراسمو کې به یې ونډه اخلي؛ خو کله یې چې د لور د فراغت جشنواره شوه، ۲۰ دقیقې وړاندې خبرېږي چې باید د یوه کس چې ټکر یې کړی ژوند وژغوري. ستاسې په باور هغه باید کوم کار ته لومړیتوب ورکړي؟

په دغه ډول حالاتو کې د یوه انتخاب په هېڅ صورت بل ته د نه ژمنتیا په معنا نه دی. د دې دواړو ترمنځ د یوه انتخاب د لومړیتوب، مسؤلیت او دندې پېژندنې له مخې کېږي. د لومړیتوبونو له مخې ارزښت ورکول له تاسې سره مرسته کوي چې د ګناه له احساس پرته یوې ژمنې ته د بلې په نسبت ترجیح ورکړئ.

دا به ډېره د نه منلو وي چې په دغه ډول حالت کې جراح د خپلې لور د فراغت په مراسمو کې ګډون ته لومړیتوب ورکړي.

ژمنتیا د شخصیت د پیاوړتیا څرګندونه کوي. ژمنتیا ده چې زموږ غوښتنې د نورو د اړتیاوو تابع کوي، البته د اړتیاوو نه د هوا او هوس. اړتیا ضروري ده، په داسې حال کې چې غوښتنې پای نه لري او د دوی دواړو ترمنځ د تقابل پر مهال باید سړی خپلې دندې او مسؤلیتونو ته لومړیتوب ورکړي.

په یوه اړیکه لکه واده؛ افراد یو بل ته ژمن پاتې کېږي. فکر وکړئ چې یو له دوی دواړو کال وروسته په سرطان اخته کېږي. په کار ده چې په دغه ډول حالت کې د ژوند ملګری یوازې پرېښوودل شي؟ یا له دې کبله چې د سالم لوري ژوند یې تباه کوي، هغه ورتیې؟ که داسې کېږي، دې ته ژمنتیا نه شو ویلی، بلکې ځانغوښتنه یې بولو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژمنتیا تر ټولو دردوونکې برخه د سرغړونې زغمل دي؛ خو که سرغړونه د تېروتنې له مخې وشي، اړیکه نه زیانمنوي. په تېروتنه د ژمنې ماتول بښل کېدای شي. له دې سره سره دا نو باید وارزول شي چې ریښتیا هم ژمنه په اختیاري ډول ماته شوې او که بل کوم دلیل یې درلود. که څرګنده شي چې یوه اړخ په اختیاري ډول ژمنه ماته کړې ده، په دغه حالت کې یوازې ځواب چې باید ورکړل شي، دا کېدای شي: «که دې یو ځل دوکه کړم، تاته شرم په کار و؛ خو که دې دویم ځل هم دوکه کړم ماته شرم په کار دی.»

په هر صورت ښایي د خپلې ګټې لپاره په دغه ډول مورد کې هم ځواب ښښنه وي، لکه چې وايي: «زخمونه جوړېږي؛ خو داغونه یې پاتې کېږي.»

دا هم باید یاده کړو چې له ښښنې پرته د ژمنتیا ساتل هم سخت دي. د بېلګې په توګه که ماشوم په دروغو د خپلو والدینو پر وړاندې ژمنتیا له لاسه ورکوي، والدین د دې لپاره چې د ماشومانو پر وړاندې خپله ژمنتیا ثابته کړي، مجبور دي هغوی وبښي.

ډېر کله خلک څکه ژمن نه پاتې کېږي چې دوی یوازې په نن کې ژوند کوي.

زموږ تر ټولو ستره ژمنتیا څه ده؟

که د غفلت له مخې ناسمه ژمنه وکړو یا په بل عبارت ژمنه مو د اخلاقي نورمونو او زموږ د ارزښتونو له نظام سره په ټکر کې وي، څه باید وکړو؟

په دغه ډول حالت کې زموږ تر ټولو ستره ژمنتیا دا ده چې خپله ژمنه وارزوو چې ژمن ورته پاتې شو او که نه؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ارزښتونو ته ژمنتيا

وفاداري د اخيستلو وړ نه ده؛ بلکې د کسب کولو وړ ده. چاته بايد وفادار پاتې شو، افرادو او که بنسټونو ته؟ د دغه سوال ځواب يو له دوی دواړو هم نه دی. اصلي خبره دا ده چې موږ بايد ارزښتونو ته ژمن پاتې شو.

کله چې د ارزښتونو ترمنځ جګړه رامنځته شي، افراد په يوه کور کې ژوند نشي کولی او په يوه اداره کې د کار دوام هم ناشونی کېږي.

کله چې سړی يوه کس يا ادارې ته ژمن پاتې کېږي، څه وايي؟ هغه وايي:

«درسره به يم، ځکه پر څه شي چې تاسې باور لرئ، زه يې هم لرم.»

که دغه کس چې ژمنه مو ورسره کړې، د نشه يي توکو قاچاقبر وي، د کوم هېواد جاسوس وي، له هغه سره ژمن پاتې کېدای شی؟

له شک پرته چې نه! ځکه تاسې د دې لپاره ژمنه نه ده کړې چې د غيراخلاقي او ناقانونه کړنو ملاتړ وکړئ.

هغه ژمنې چې د لاندې مواردو سبب کېږي، بايد دوام ورنکړو:

- د کورنۍ د له منځه تلو
- د ماشومانو د ترک
- کمزورو اړيکو
- د تاوتريخوالي د زياتوالي
- ګناه
- د خفه ژوند
- د دندې د له لاسه ورکولو
- انزوا
- خواشيني

(c) ketabton.com: The Digital Library

اخلاق

په ناسم شرايطو کې واقع کېدل د ناسمو پرېکړو د کولو لپاره دليل نه شي بلل کېدای. اخلاق او ارزښتونه يوازې د سمو شرايطو لپاره نه دي ټاکل شوي، بلکې په بدو شرايطو کې هم بايد عمل ورباندې وشي. اخلاق د قوانينو په څېر دي. تاسې قوانينو ته په هغه حالت کې چې خلک ښه دي اړتيا لرئ؛ خو کله چې خلک بد شي همدا قوانين دي چې تاسې له شره ساتي.

ډېرى انتخابونه اخلاقي نه وي، د بېلګې په توګه څه ډول جامې اغوندئ او يا هم کومه تلوېزيوني خپرونه ګورئ، دا ستاسې شخصي انتخابونه دي. دا اخلاقي انتخابونه نه دي، له همدې کبله يې بنسټ هغه څه دي چې تاسې ته مناسب ښکاري. يو کس ښايي خپلو مالي امکاناتو ته په کتو پاناسونيک تلوېزيون واخلي او بل بيا سوني وپېري.

اخلاقي انتخابونه بيا د واقعيت پر اساس د ښه او بدو ترمنځ توپير دی.

د شخصي او اخلاقي انتخابونو ترمنځ توپير دا دی، کله چې تاسې په شخصي انتخاب کې تېروتنه کوئ، د وجدان له عذاب سره ښايي مخ نشئ؛ خو کله چې بيا د اخلاقي انتخاب پر مهال ناسمه پرېکړه کوئ، د وجدان له عذاب سره به مخ شئ. د اخلاقي انتخاب مسئله لکه د رياضي ازموينه داسې ده، له يوه کس څخه بل ته توپير نه کوي. د رياضي د ازموينې پر مهال ښايي زده‌کوونکي بېلابېل ځوابونه ورکړي، خو سم ځواب يوازې يو دی. د اخلاقي انتخاب موضوع تل هم د رياضي په څېر نه وي، څکه يو ښکلى انسان حتماً ښه انسان هم نشي کېدلی.

يو کس ښايي ډېر ټولنيز وي؛ خو له دې سره پر يوه وخت هغه درغلګر او دروغجن هم کېدای شي. په دغه مورد کې څه شی چې دی يې ښه سړی کړي، اخلاق نه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه چلند د ټولنې له لوري د منلو سبب کېږي؛ خو د ښه والي په معنا نه دی.

په حقیقت کې زموږ ډېری انتخابونه د لاندې مواردو پر اساس دي:

۱. خوښی، ارامی او لذت ته د لېوالتیا پر اساس

۲. زموږ احساسات: معیار مو دا دی چې ښه احساس ولرو، د دې پر ځای چې هغه کارونه ترسره کړو چې زموږ مسؤلیت دی.

۳. ذوقي کارونه او تبلیغات: په دې برخه کې زموږ فلسفه دا ده چې نور دغه کارونه کوي، نو موږ یې ولې ونه کړو.

ډېر کله د اخلاقو او اخلاقي انتخابونو ترمنځ توپیر نه کېږي؛ خو پوښتنه دا ده چې دا دواړه څوک نشي سره تفکیک کولی؟ ځواب څرګند دی، یوازې هغه کسان چې ارزښتونه یې څرګند نه دي.

موقعیتي اخلاق

هغه کسان چې فکر کوي، اخلاق عمومي نه دي او له هر متغیر سره بدلون مومي، د ځان لپاره توجیه لټوي او خپل اخلاق له یوه حالت څخه بل او له یوه شخص څخه بل ته بدلوي. دغه ډول اخلاقي اصول د دې پر ځای چې ارزښت ولري او د سړي اعتبار زیات کړي، یوازې د هغه کس چې ګټه ترې پورته کوي د ارامی لامل کېږي.

معیارونه

موږ ولې معیارونه لرو؟ څکه دوی د اندازه کولو وسیلې دي. د اروپا یو متر په اسیا کې هم یو متر دی. یو کیلو اوړه که هر هېواد ته یوسی یوه کیلو دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه کسان چې هېڅ ډول اخلاقي معيارونو ته ژمن نه پاتې کېږي، د اخلاقو تعريف داسې بدلوي: «هېڅ هم سم يا غلط نه دي، دا يوازې ستا فکر دی چې هغه سم يا غلطوي.»

دغه ډله خلک د دې پر ځای چې پر خپل چلند تمرکز وکړي، د نورو پر تعبير تمرکز کوي او وايي: «زما چلند سم دی، ستاسې تعبير ناسم دی.»

د بېلگې په توگه ان هېټلر باور درلود چې ښه انسان دی؛ خو مهمه پوښتنه دا ده چې ريښتيا هم هغه ښه انسان و؟

له بېوزلو سره د ډوډۍ اخيستلو په موخه د پيسو مرسته نېک کار دی، په داسې حال کې چې له روږدو سره د نشه يي توکو د اخيستلو لپاره مرسته ناسم کار دی.

د اخلاقو عموميت د هغوی معيارونه ټاکي؛ خو استثنا په شرايطو پورې تړلې.

د بېلگې په توگه: قتل په عمومي ډول ناسم عمل دی او دا يو منل شوی اخلاقي معيار دی؛ خو هغه وخت چې له ځان څخه د دفاع لپاره وي بيا شرايط توپير کوي.

دا بيا د دې معنا نه لري چې هوا ښه ده او ستا زړه غواړي نو يو څوک بايد مړ کړې.

له دندې پرته د يوه کس گټې د هغه په اړه ډېر څه وايي. هغه کارونه چې يو کس يې د فراغت په وخت کې ترسره کوي، په کاري چاپيريال کې د هغه کړنې منعکسوي.

که په نشه يي توکو يو روږدی کس د پيسو له کمښت سره مخ شي، ښايي د هغه کس په پرتله چې روږدی نه دی، ژر غلا ته مخه کړي.

زموږ اخلاقي معيارونه د هغو مشورو له لارې چې ترلاسه کوو يې، هغه کړنلارو چې ټاکو يې او هغو کسانو چې معامله ورسره کوو، څرگندېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عقیده ښایي له یو کلتور څخه بل ته توپیر وکړي؛ خو ارزښتونه لکه انصاف، عدالت، ښه والی او ژمنتیا نړیوال دي چې له کلتور سره توپیر نه کوي.

هېڅ وخت داسې نه ده پېښه شوې چې په یوه کلتور کې دې د زړورتیا پر ځای کمزوریتوب ته احترام شوی وي.

لاندې موارد په اخلاقو او عدالت کې شامل دي:

- همدلي
- عدالت
- پر تېرېيانو زړه سوی
- د ټولنې ستري ګټې

یوازې له دې کبله چې ډېرو خلکو یو شی منلي، هغه غوره نه شو بللی.

د بېلګې په توګه که لس منحرف شوي کسان د سادیزم د یوه حرکت له مخې پر یوه بې ګناه انسان برید وکړي، ایا دا سم عمل ګڼل کېدای شي؟

په هېڅ صورت نه. د ځمکې د جاذبې د قانون په څېر اخلاقي معیارونه هم نړیوال دي. لکه څنګه چې له نظم پرته آزادي د تخریب لامل کېږي، په همدې ډول هغه ټولنې چې اخلاقي بنسټونه نه لري، ځان په خپله له منځه وړي.

که ارزښتونه یوازې ذهني او تصوري وي، باید هېڅ مجرم په زندان کې و نه اوسي. یوه ټولنه د هغې د افرادو د ارزښتونو له مخې ښه یا بده بلل کېږي او څه شی چې د یوې ټولنې د پیاوړتیا لامل کېږي، اساسي اخلاقي ارزښتونه دي.

هغه کسان چې د اخلاقي اصولو پر نسبیت باور لري، ډېر د خپلو متناقضو خبرو له کبله ګیر کېږي. دا ډله خلک وايي: «هر شی نسبي دی» دا جمله

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکی یې ۳۱۲/

همدې وخت کې موږ د اوږدمهالو لاسته راوړنو لپاره سمې پرېکړې پیلوو، د دې پر ځای چې د لنډمهالو ګټو لپاره ناسمې پرېکړې وکړو.

داسې مطالعه وکړئ لکه د تل لپاره چې ژوندي وی او داسې ژوند وکړئ لکه سبا چې مری.

ګاندي

موږ له ځان سره مرستو نه شو کولی، تر څو چې له نورو سره مرسته ونکړو خپله شتمني نه شو، پیداکولی تر څو چې نور شتمن نکړو
تر څو چې نور نېکمرغه نکړو، خپله نه شو نېکمرغه کېدای.

جانتې کول

جانتې کول یو وخت وویل: «داسې یو څوک را وښیه چې په اوسط یې بسنه کړې وي، زه به داسې څوک در وښییم چې برخلیک یې ناکامي وي.»

ژوند یوازې د کتنې لوبه نه ده. موږ داسې نه شو کولی چې په شا کې کېنو او څه شي چې واقع کېږي، یوازې تماشا یې کړو.

موږ باید د دې لپاره چې ژوند مو معنا پیدا کړي، د ځان لپاره هدف وټاکو او هغې ته د رسېدو لپاره هڅې وکړو.

له یوې موخې سره ژوند

موږ د څمکې سر ته د یوې موخې لپاره راغلي یو. موږ د یوه ستر انځور یوه برخه یو؛ خو لږ کسان په ژوند کې د هدف پر ټاکلو بریالي کېږي. ډېر کسان د دې پر ځای چې د خپل ژوند ورځې وشمېري، یوازې د هغوی ضایع کولو ته دوام ورکوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ظاهره ډېره سمه ښکاري؛ خو ذات یې متناقض دی او په خپله د ښه او بد او خلوص او درغلۍ ترمنځ توپیر نه کوي.

په ترمینالوژي کې بدلون د معنا د بدلون لامل نه کېږي، لکه د لېبل بدلون چې د جنس د بدلون لامل نه کېږي.

خلک اخلاقي ارزښتونه بدلوي، نوي نومونه وربانديږدي او د رسنیو له لارې یې ښه ښکاره کولو هڅه کوي. درواغجن ته د با تصوره «برونګرای» نوم ورکوي.

کله چې په ۱۹۹۳ زېږدیز کال کې د کولمبیا پوهنتون مشر مایکل سورن استعفی ورکړه، یوه خبریال ترې پوښتنه وکړه چې داسې کوم کار هم شته چې ده نه وي ترسره کړی؟ مایکل په ځواب کې وویل: «ښایي لږ ځانښوودنه غوندې ښکاره شي؛ خو یوازې په یوه برخه کې مې کار نیمګړی پاتې دی.»

ده دغه نیمګړتیا د اخلاقي اصولو په برخه کې د کړنلارو نشتون وباله او ویې ویل چې فارغېدونکي کسان یوازې په دې برخه کې نه روزل کېږي.

د دغه کار دلیل هم دا دی چې ډېری استادان دغه مضمون ته له نږدې کېدو وېره لري. د اخلاقي ارزښتونو خبر تر ډېره والدینو ته سپارل کېږي چې خپل اولادونه په دې برخه کې ورزوي.

اخلاقي ارزښتونه او معنویات یوازې په دین پورې اړه نه لري، بلکې منطقي او حساس اصول هم په کې شاملېږي چې موږ د یوې سالمې او خوندي ټولنې لپاره اړتیا ورته لرو.

اخلاق او قانون ته ژمنتیا

راځئ هېڅوک پرېنږدو چې پر خپلو ښو پښېمانه شي. که داسې ونکړو نورو ته به مو اجازه ورکړې وي چې ناسم کارونه ترسره کړي. که یو کس سم کار ترسره کړی وي، ان که یې څوک تصدیق هم نه کړي، بیا هم سم

(c) ketabton.com: The Digital Library

دی؛ خو که د چا کار نا سم وي، د هېڅ انسان تصدیق او شرعي جواز یې نه شي سمولی.

هنري فیلډینګ

ډېری خلک په دې اړه سره همنظره دي چې د قانون پلي کول له اخلاقي اصولو سره یو شان نه دي. یو شمېر مسایل ښایي اخلاقي وي؛ خو قانوني اړخ ونه لري، د دې خبرې برعکس هم سم دی. د بېلګې په توګه:

۱. د بیمې یو پلورونکی ښایي د ډېرو پیسو په لټه کې وي، د دې پر ځای چې د خپلو مشتریانو لپاره د بیمې غوره خدمات وړاندې کړي. دغه کار ښایي قانوني وي؛ خو اخلاقي نه دی.

۲. ځوان مدیر چې زوی یې د شا په سبټ کې ټېپي پروت دی، د ورو چلولو قانون تر پښو لاندې کوي، تر څو خپل ټپي زوی چې وینې ترې روانې دي، روغتون ته ورسوي. په دغه ډول حالت کې به لږ خلک پیدا شي چې د قانون د نه مراعت له کبله د هغه پر اخلاقو د نیوکې جرئت وکړي. ډاکټر ته د ماشوم نه رسېدل غیر اخلاقي کار بلل کېږي، ان که قانون هم تر پښو لاندې شي.

قانون ته د ژمنتیا لپاره په ټیټه کچه معیارونه ټاکل کېږي، په داسې حال کې چې اخلاقي معیارونه تر دې ډېر لوړ دي. اخلاقي ارزښتونه د عدالت او انصاف په اړه دي. دوی د خلکو د خوښی او نه خوښی په اړه نه دي. اخلاقي ارزښتونه د خلکو اړتیاوو ته د درناوي په اړه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژوند موخه

انسان ډېرې لېوالتیاوې لري، بریا ته لېوالتیا، یوه کس ته د خدمت لېوالتیا ان د خوښۍ د له لاسه ورکولو په بیه، موخې ته د رسېدو لېوالتیا او ځینې شیان خو ان د دې لپاره چې ژوند ته معنا ښښي، د ژوند په خطر کې اچولو باندې ارزي.

دا به ستاسې په باور ښه وي چې د نړۍ ټول شیان ستاسې وي؛ خو په بدل کې یې وجدان له لاسه ورکړئ؟ له موخې پرته ژوند داسې دی لکه متحرک مړی. ستاسې د ژوند موخه څه ده؟ هدف مو داسې دی چې د شوق او شور لامل شي؟

ځان ته هدف وټاکئ او هغه په پوره شور او شوق تعقیب کړئ

کله مو چې دا کار وکړ، د هرې ورځې په پای کې باید له ځانه پوښتنه وکړئ چې خپلې موخې ته څومره نږدې شوی یم؟ نړۍ مې د ژوند کولو لپاره پر یوه مناسب ځای بدله کړې ده؟ که مو دغو سوالونو ته ځواب نه وي، یوه شئ چې د ژوند یوه ورځ مو ضایع کړې ده. ژوند موږ ته زموږ د هڅې په اندازه بدیل راکوي.

څومره وختې چې په ژوند کې د ځان لپاره هدف وټاکو همدومره ښه دی. تر ټولو ستونزمن کار د ځان، کورنۍ او هېواد لپاره د هدف په ټاکلو پسې بې پایه هڅې دي. کله مو چې خپل هدف او ارزښتونه واضیح کړل زموږ د شخصي ګټو او ټولنیزو ژمنتیاوو ترمنځ ټګر ته اخلاقي توازن رامنځته کېږي. دغه کار د دې سبب کېږي چې موږ خپل موقعیت وپېژنو او په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ګټونکی یې/ ۳۱۲

همدې وخت کې مور د اوږدمهالو لاسته راوړنو لپاره سمې پرېکړې پيلوو، د دې پر ځای چې د لنډمهالو ګټو لپاره ناسمې پرېکړې وکړو.

داسې مطالعه وکړئ لکه د تل لپاره چې ژوندي وی او داسې ژوند وکړئ لکه سبا چې مری.

ګاندي

موږ له ځان سره مرستو نه شو کولی، تر څو چې له نورو سره مرسته ونکړو خپله شتمني نه شو، پيداکولی تر څو چې نور شتمن نکړو تر څو چې نور نېکمرغه نکړو، خپله نه شو نېکمرغه کېدای.

جانټ کول

جانټ کول يو وخت وويل: «داسې يو څوک را وښيه چې په اوسط يې بسنه کړې وي، زه به داسې څوک در وښييم چې برخليک يې ناکامي وي.»

ژوند يوازې د کتنې لوبه نه ده. موږ داسې نه شو کولی چې په شا کې کېنو او څه شي چې واقع کېږي، يوازې تماشا يې کړو.

موږ بايد د دې لپاره چې ژوند مو معنا پيدا کړي، د ځان لپاره هدف وټاکو او هغې ته د رسېدو لپاره هڅې وکړو.

له يوې موخې سره ژوند

موږ د ځمکې سر ته د يوې موخې لپاره راغلي يو. موږ د يوه ستر انځور يوه برخه يو؛ خو لږ کسان په ژوند کې د هدف پر ټاکلو بريالي کېږي. ډېر کسان د دې پر ځای چې د خپل ژوند ورځې وشمېري، يوازې د هغوی ضايع کولو ته دوام ورکوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوه ورځ البرټ انشټین پوښتنه وکړه: «موږ ولې دلته یو؟» خپله یې ځواب ورکړ: «که نړۍ تصادف وي، نو موږ حوادث یو. کله چې په نړۍ کې معنا شته، زموږ وجود هم یوه معنا لري.» ده زیاته کړه: «څومره ډېر چې فیزیک مطالعه کوم، همدوره د میټا فزیک لور ته نږدې کېږم.»

په هغو مواردو کې چې یوه ورځ بریا ته رسېږي، ناکامۍ ته لومړیتوب ورکوم، نسبت په هغو مواردو کې بریا ته چې یوه ورځ ناکامۍ ته رسېږي.
ووډ رون ویلسن

له کومه ځایه ارزښتونه زده کوو؟

په نږدې وختونو کې مې د ښوونځي په یوه ټولګي کې د ارزښتونو د رونټیا په اړه یوه کیسه ولوسته. یوې نجلۍ په ټولګي کې د پیسو یوه بټوه چې زر ډالره په کې وو، موندلې او بېرته یې خپل څښتن ته سپارلې وه. ښوونکي د نجلۍ د کړنې په اړه د ټولګي غبرګون وپوښت. د نجلۍ نږدې ټول ټولګیوال دې پایلې ته رسېدلي وو چې نجلۍ حماقت کړی دی. ډېری زده‌کوونکو استدلال کاوه یوه کس چې د خپلې بټوې خیال نه ساتي باید جزا ووینې. کله چې زده‌کوونکو له ښوونکي څخه د هغه د نظر پوښتنه وکړه ځواب یې ورنه کړ. ښوونکي وویل: «البته زه څه نه شم ویلی، زه سم نظر نه شم ورکولی ځکه مشاور نه یم. پر تاسې خپل نظر تحمیلولی هم نه شم.»

که ارزښتونه له خپلو والدینو او ښوونکو زده نه کړو له کومه ځایه به یې زده کړو؟ کله چې هغوی موږ ته ارزښتونه را زده نکړي، مجبور یو له تلوېزیون یا نورو نامناسبو سرچینو یې زده کړو. په دغه ډول حالت کې دا بیا د تعجب وړ نه ده چې ټولنه دې فاسده شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پورتنۍ کیسه کې ښوونکي نه یوازې دا چې له تحریف شویو ارزښتونو سره غیرمسؤلانه چلند وکړ؛ بلکې د دې حق یې هم نه درلود چې ماشومانو ته تحریف شوي ارزښتونه ور زده کړي.

له ګټونکو ګټل

د ګټلو او ګټونکي کېدو ترمنځ توپیر څه دی؟ ګټل یوه پېښه ده؛ خو ګټونکي کېدل یو حس دی. ګټونکي د خپلو ارزښتونو پر بنسټ ګټلو ته دوام ورکوي.

درې هڅوونکي ګټونکي

۱. د اولمپیک لوبې یو دایمي بهیر دی. «لارنس لمیئوکس» له دې کبله لوبه پرېښووده چې خپل رقیب له ستونزې وژغوري. نړۍ په دې شېبه کې د هغه لوبې او دغه کار دواړو ته متوجه وه. د ده لپاره د یوه کس د ژوند ژغورل، د اولمپیک په لوبه کې تر خپلې بریا مهم وو. سره له دې چې ده لوبه ونه ګټله؛ خو دی ګټونکی و. له همدې کبله د نړۍ له ګوټ ګوټ څخه د هېوادونو مشرانو او خلکو د هغه دغه کار وستایه او نوموړي د اولمپیک روحیه ژوندۍ وساتله.

۲. د «روبین ګونزالس» په اړه مې یوه کیسه اورېدلې ده. وایي نوموړي د «راکټ بال» پای لوبې ته لاره موندلې وه او دا د ده لپاره خورا مهمه پېښه وه، ځکه د نړیوال لقب د ترلاسه کولو هڅه یې کوله. په پای لوبه کې ګونزالس د نمرو اخیستو لپاره توپ ته ډېره زوروره ضربه ورکړه. لوبغاړ او د لوبغالي د لیکو څارونکو دواړو ومنله چې د هغه ضربه ډېره ښه وه او دی باید د لوبې ګټونکی اعلان شي؛ خو ګونزالس چې شک ورته پیدا شوی و، تر لږ ځنډ وروسته د خپل رقیب لاس پورته کړ او ویې ویل: «ضربه مې اشتباه وه» !

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې خبرې سره نومورې لوبه وبايلله او په لوبغالي کې ناست ټول کسان حيران شول. څوک تصور کولی شي چې لوبغاړی دې په خپل لاس ګټلې لوبه له لاسه ورکړي؟!

کله چې له ګونزالس څخه پوښتنه وشوه چې ولې يې داسې وکړل؟ ده وويل: «دا يوازينی کار و چې د خپلې ريښتينولۍ د ساتنې لپاره مې کولی شوی.»

ده سره له دې چې لوبه وبايلله؛ خو ګټونکی شو.

۳. د شرکت کارکوونکي بل ښار ته په يوه جلسه کې د ګډون لپاره ولاړل. دوی خپلو کورنيو ته ويلي وو چې د جمعې په ورځ به بېرته را وګرځي؛ خو جلسه يې له ماښام سره سمه پای ته ونه رسېده، له همدې کبله هوايي ډګر ته ناوخته ولاړل. په هوايي ډګر کې ټکټونه په لاس يې منډې وهلې. د يوه کس پښه يوه مېز کې بنده شوه او د مېز پر سر ايښې مېوې وشنل شوې. له دې کبله چې د چا ورته پام نشو، دوی يې هم په کيسه کې نه شول او د خپلې الوتکې پر لور يې منډې وهلې. دوی ټول الوتکې ته ورسېدل؛ خو د ټيم يوه غړي له نورو سره خدای پاماني وکړه او بېرته را وګرځېد. د هغه مېز پر طرف ولاړ چې دوی ټکر ورسره کړی او له سره يې مېوې غورځولې وې. کله چې مېز ته ورسېد ويې ليدل چې تر شا يې يوه ۱۰ کلنه ړنده نجلۍ ناسته ده. دې نجلۍ د همدې مېوې د پلور له لارې د خپل ژوند لګښتونه پوره کول. سړي نجلۍ ته وويل: «هيله من يم چې ورځ مو دې نه وي خرابه کړې.»

سړي جېب ته لاس کړ د نجلۍ په لاس کې يې د لسو ډالرو نوټ کېښوود او ورته ويې ويل «دا دې هم د هغې مېوې پيسې چې د مېز له سره مو درته وغورځله» سړي بېرته حرکت وکړ او نجلۍ چې سترګې يې ړندې وې نه ليدل چې څه تېرېږي؛ خو کله يې چې د سړي ښکالو واورېد، غږ يې ورپسې وکړ: «ته پرښته يې؟»

(c) ketabton.com: The Digital Library

سړي الوتنه له لاسه ورکړې وه؛ خو ستاسې په باور هغه ګټونکی نه و.

ګټل پېښېږي؛ خو ګټونکي کېدل د فکر ښه

د ماراتن په یوه لوبه کې د زرګونه ګډونکوونکو په څېر دری کسان هم ګټونکي نه شول، ایا د دې معنا داده چې بایلونکي دي؟ په هېڅ صورت نه! ځکه د دوی هر یوه د بېلابېلو موخو لپاره په لوبه کې ګډون کړی وو. لومړني یې د مارتن په لوبه کې د ځان ازمویلو لپاره ګډون کړی و. دویم غوښتل چې ځان پیاوړی کړي او بریالی هم شو. درېیم یې داسې کس و چې تر دې وړاندې یې هېڅکله د ماراتن په لوبه کې ګډون نه و کړی. د دوی لپاره هدف دا و چې لوبه بشپړه کړي او په هر ډول چې کېږي ځانونه تر وروستی کرښې ورسوي. دې ته له پام پرته چې د لوبې مډال چا وګاټه، هغوی دری واړه هم خپلې موخې ته ورسېدل او په دې اساس هغوی ګټونکي دي.

مارک ټواین وايي: «د دې پر ځای چې درناوی مو وشي؛ خو وړ یې نه وی، غوره ده چې د درناوي وړ وی.»

که ګټل ستاسې یوازینی موخه وي، ښايي هغه معنوي جوایز چې د ښه کار په ترسره کولو یې ترلاسه کولی شئ له لاسه ورکړئ. تر ګټلو غوره په افتخار ګټل او د ګټلو وړتیا ده.

تر دې چې په درغلی یې وګټئ، غوره ده چې په صداقت یې بایلوئ.

په صادق بایلول ښايي ستاسې د نه چمتوالي ښکارندویي وکړي؛ خو په درغلی ګټل د ناسم شخصیت ښکارندویي کوي.

د انسان د شخصیت تر ټولو ستره ازموینه دا ده چې ښه پوه وي چې څوک نه ورباندې خبرېږي، خو ښه کارونه ترسره کوي.

دا ښه خبره نه ده چې د یوه کس باور ترلاسه کړو او له همدې باور څخه د بریا ته د رسېدو لپاره د شارت کټ په توګه ګټه واخلو. په دغه کار سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښايي تاسې د يوې جايزې ګټونکي شئ؛ خو ډاډه اوسئ چې هېڅکله به مو خوښي په برخه نشي.

د جايزې تر ګټلو دا مهمه ده چې يو ښه انسان واوسئ.

ګټونکي تل داسې ژوند او کار کوي، لکه همدا يې چې د ژوند وروستۍ ورځ وي، ځکه پوهېږي چې له همدې ورځو يوه ده، خو نه پوهېږي چې هغه ورځ کومه ده. کله چې دوی له دې نړۍ ځي، لا هم ګټونکي پاتې کېږي.

ځينې ماتې تر برياوو ډېرې فاتحانه دي.

ميخايل مونتېيني

ګټونکي ښښوونکي دي

دا په ياد ولره چې ګټونکي ښښوونکي دي. دوی هېڅکله د خان په اړه لافې نه وهي. دوی تل د خپل ټيم کسانو ان مخالفينو ته درناوی کوي او هڅوي.

ډېری خلک پر دې پوهېږي چې څنګه بريالي شي؛ خو پر دې بيا لږ پوهېږي چې څنګه خپله بريا کنټرول کړي.

دې ته مو هم پام وي چې ډېر کله له موفقيت سره داسې شيان ملګري وي چې د نورو د رنځېدو لامل کېږي.

د بريا لپاره طرحه

تر دې عنوان لاندې مې يو دری ورځينی کنفرانس په نړيواله کچه په عامه او خصوصي ځايونو کې جوړ کړ. د سيمينار فلسفه دا وه: «ګټونکي بېل کارونه نه ترسره کوي؛ بلکې کارونه تر نورو په بېله بڼه ترسره کوي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا فلسفه تر ډېره له دې باور سره چې وايي: «بريا هر څه نه ده، يوازينی شی ده» په تقابل کې واقع شوه. دغه کار د هغو کسانو ښه والی تر سوال لاندې راوست چې فکر يې کاوه دا فلسفه سمه ده. دغه راز يې د «وژونکې غريزې» (موخې ته د رسېدو بې رحمانه هيلې) ناسم تعبير وړاندې کاوه.
د بېلګې په توګه کله به دې چې په کوڅه کې له يوه کس څخه پوښتنه کوله چې د «وژونکې غريزې» معنا څه ده، ويل به يې: «د چل او فريب په وسيله ګټل».
په داسې حال کې چې دا وژونکې غريزه نه ده، بلکې بشپړه درغلي ده.
د يوه ښه لوبغاړي لپاره وژونکې غريزه دا معنا لري چې:
۱.سل فيصده نشې قبلولی؛ خو ۲۰۰ سلنه دې راضي کوي
۲. د ګټلو لپاره بايد د خپلو رقيبانو له تېروتنو ګټه پورته کړو. د رقيبانو له تېروتنو ګټه نه پورته کول سادګي ده. سره له دې چې د ګټلو لپاره ناپاکه لوبه وژونکې غريزه نه ګڼل کېږي؛ خو څرګنده درغلي ده.
په بې عدالتی ګټل به لنډمهالې خوښي درکړي؛ خو په هېڅ صورت د دايمي خوښی لامل نه کېږي.
حقيقت دا دی چې ژوند رقابت دی او موږ بايد رقابت وکړو. په حقيقت کې رقابت د رقابت کوونکو کسانو د ودې لامل کېږي.
موخه ګټل دي، له هر ډول پوښتنې پرته؛ خو په عدالت، صداقت او د رقابت قوانينو ته په درناوي.

له ګټونکو ميراث پاتې کېږي

ستر انسانان له ځان ميراث پرېږدي. ګټونکي پر دې پوهېږي چې هېڅوک په يوازې ځان نه شي بريالی کېدای. حتی د لوبو اتلانو درک کړې چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوی د بریا تر شا د ګڼو کسانو لاس دی، له کومو پرته چې د دوی بریا ناشونې وه.

د دوی په بریا کې والدین، ښوونکي، روزونکي، لارښوونکي او ملاتړي لاس لري.

یو کس نه شي کولی د دغو ټولو کسانو مرستې جبران کړي. د دې لپاره چې په نسبي ډول شکرګذاري شوې وي، باید د هغو کسانو لاس نیوی وشي چې ستاسې لاره تعقیبوي.

سقراط افلاطون ته روزنه ورکړه، افلاطون ارسطو وروزه، ارسطو بیا د ستر سکندور روزنه وکړه. تر هغې وروسته علم انتقال نه شو، تر دې چې ومړ.

زموږ تر ټولو ستره دنده دا ده چې راتلونکو ته داسې څه په میراث پرېږدو چې هغوی ورباندې ووياړي.

د ارزښتونو بدلون او نننی ارزښتونه

بدلونونه حتمي دي، که یې موږ وغواړو او که نه رامنځ ته کېږي. موږ په بشپړه کچه د خپل نسل لپاره شرطي اخلاق خپل کړي چې له کبله یې مهمې اړیکې له لاسه ورکوو.

په ۱۹۵۸ زېږدیز کال کې د یوې سروې پر مهال له سرښوونکو داسې پوښتنه شوې وه: د زده کوونکو تر ټولو ستره ستونزه مو څه ده؟

غبرګون داسې وه:

- کورنۍ دنده نه ترسره کوي
- د درسي توکو درناوی نه کوي، د بېلګې په توګه کتابونه غورځوي
- څراغونه روښانه او دروازې خلاصې پرېږدي
- په ټولګي کې کاغذي توپونه واروي
- له کړکیو وځي

(c) ketabton.com: The Digital Library

شاوخوا دېرش کاله وروسته په ۱۹۸۸ زېږدیز کال کې (یو نسل وروسته) هماغه سوال بیا تکرار شو؛ خو دا ځل ځوابونه ټکان ورکوونکي وو.

د نننی عصر د ښوونځیو ستري ستونزې په دې ډول دي:

۱.سقط

۲. ایډز

۳. جنسي تېري

۴. نشه یي توکي

۵. تاوتریخوالی، ښوونځي ته د تنفګچې او چړو راوړل.

هغه مه کوه چې د بریا بېلګه وې، هغه وکړه چې د ارزښتونو بېلګه شې.

البرټ انشټین

پخواني ارزښتونه منسوخ نه دي

ځینې ارزښتونه لکه د مسؤلیت منل، ژمنتیا، ښه والی او له وطن سره مینه ځینې خلکو ته زاړه ښکاري. په دې کې شک نشته چې دا زاړه ارزښتونه دي؛ خو په هېڅ صورت منسوخ شوي نه دي. دوی د وخت له ازموینې تېر شوي او د تل لپاره به وي.

دغه ځانګړتیاوې په نیویارک، نوي ډیلي او نیوزیلانډ کې یو ډول ارزښت لري.

دا ارزښتونه نړیوال دي او تر اوسه په تاریخ کې لا داسې ځای نه دی لیدلی شوی چې هلته دې ارزښت نه وي.

ارزښتونه تر بل هر وخت په ټیټ حد کې دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

په هره ټولنه کې بداخلاقي او بې عدالتي د ناهيلۍ لامل کېږي. د هغو کسانو چې د غيراخلاقي کړنو له لارې خپله غريزه سړوي، مخه بايد هغه کسان ونيسي چې د رېښتينو ارزښتونو د پلي کولو دنده لري.

هره هغه ټولنه چې اخلاقي تحمل يې له لاسه ورکړی وي، له کړکېچونو سره مخ کېږي، ځکه تاريخ ثابته کړې چې د ټولې ناکامۍ په اصل کې اخلاقي ريښه لري.

نيمه پېړۍ وړاندې «د کتاب له ليکلو» امريکا په غموونکې ډيپرشن کې ډوبه وه. په يوه مياشت کې له دريو د يوې برخې امريکايانو شتمنۍ له منځه ولاړې. صنعتي توليدات ۷۷ سلنه کم شول او د کاري ځواک څلورمه برخه کسانو دندې له لاسه ورکړې.

په ډېرې ښارونو کې حکومت ان د ښوونځيو د پرانيستلو وړتيا نه درلوده. له دومره سختيو سره سره يوه برخه خلکو ويل: «خدايه شکر چې ستونزې مو مادي دي.»

ښېګڼه څه ده؟

که له خلکو په لنډه وپوښتې چې آيا ته ښه سړی يې؟ ځواب به درکړي چې هو او که بيا پوښتنه ترې وکړې چې څه شي ښه سړی کړی يې؟ ځوابونه ښايي داسې وي:

- له چا سره دوکه نه کوم
- دروغ نه وايم
- غلا نه کوم

که پورتني موارد تحليل کړئ، ډېر حقيقت نشته په کې. د بېلګې په توګه داسې يو کس تصور کړئ چې وايي زه دوکه نه کوم. که رېښتيا هم چا ته دوکه ورنکړي، هغه يوازې دوکه باز نه دی. که وايي چې دروغ نه وايم او غلا

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه کوم، معنا یې دا ده چې دروغجن او غل نه دی، خو دا د دې معنا نه لري چې دوی ښه دي.

په حقیقت کې یو کس هلته ښه سړی ګڼلی شو چې نه یوازې بد کار ونکړي بلکې ښېګڼه وکړي.

هغه کس د ارزښتونو لرونکی بللی شو چې د شفقت، عدالت، زړورتیا، صداقت، زړه سوي، خاکسری او ښه نیت ځانګړنې ولري.

څه شی د دې لامل کېږي چې دغه ډول خلک ښه ښکاره شي؟ ځکه دا ډله خلک په ژمنتیا د عدالت لپاره درېږي، له اړو خلکو سره مرسته کوي، د ځان او هغو کسانو لپاره چې په شاوخوا کې یې ژوند کوي، د ښه ژوند زمینه برابروي.

د دې لپاره چې د ښېګڼې په ټولو ښو پوه شو، مجبور یو چې معیارونه ورته وټاکو. دغه معیارونه ښايي اخلاقي، قانوني او یا هم دواړه وي.

زموږ اخلاقي معیارونه څومره لوړ دي؟

په لاندې شرایطو کې څه ډول غبرګون ښیی؟

۱.پر دې ښه خبر یی چې ستاسې له کوره تر هوايي ډګره د ټکسي کرایه څومره ده، ځکه په ځلونو مو په ټاکلې اندازه کرایه پرې کړې ده؛ خو په دې ځل یو چلوونکی تر نورو وختو له تاسې لږ پیسې اخلي، په دغه حالت کې ستاسې غبرګون څه دی؟

۲. غرمنۍ لپاره هوټل ته تللي یئ او څلور ډوله خواړه مو فرمایش ورکړئ. ګارسون راځي او څلور ډوله خواړه ستاسې مخې ته ږدي. کله چې له هوټله وځئ د درې ډوله خوړو پیسې درنه اخلي. له دغه ډول حالت سره د مخ کېدو پر مهال مو غبرګون څه ډول وي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. ستاسې يو نږدې ملګرى د ناروغۍ له کبله د مرګ له ګواښ سره مخ دى، خو د ژوند بيمه نه لري او تاسې د بيمې د شرکت کارکوونکی يئ، په دغه حالت کې څه کوئ؟

تاسې نه شئ کولی اخلاق قانوني کړئ. اولادونو ته مو له دغه ډول شرايطو سره د مخ کېدو په صورت کې څنګه لارښوونه کولی شئ؟ ايا هغه چلند چې تاسې په دغه ډول شرايطو کې کوئ، له هغه نصيحت سره مطابقت کوي چې تاسې خپلو ماشومانو ته کوئ؟ موږ د زېږېدو له نېټې د اخلاقو زده‌کړه پيلوو او دغه بهير ټول ژوند دوام کوي. آيا د اخلاقو بدلون امکان لري؟ بلکل امکان لري، خو اخلاقي روزنې ته اړتيا لري.

څه شی زموږ پر اخلاقو اغېز کوي؟

تمه

وېره

فشار

د کاروبار اخلاق

اخلاق او د هغې نشتون په هر مسلک کې ممکن دي. حريص ډاکټر په سمه بڼه عمليات نه کوي. وکيلان حقيقتونه پټوي. والدين او اولادونه د مصلحت لپاره دروغ وايي. د مالي چارو کارکوونکي په خپلو راپورونو کې لاسوهنه کوي.

کله چې موږ نورو ته دوکه ورکوو، په حقيقت کې خپل ځان ته بازي ورکوو، ځکه په دې ډول موږ ځان دې ته چمتو کوو چې نور له موږ سره دوکه وکړي.

تر څو چې له نورو سره دوکه کوو، په ذهن کې مو دا باور رامنځ ته کېږي چې هغوی هم راسره دوکه کوي او په دې توګه بدبيني پيلېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

رفاه د مسؤلیت منلو لامل کېږي. داسې نه شي کېدای چې اخلاقي ارزښتونه دې ړنګ او صنعتي زېربنا دې ورباندې جوړه کړو.

له اخلاقي ارزښتونو هماغه پایله لري چې له قانونه سرغړونه یې لري.

یو شمېر خلک په ژوند کې هم اخلاقي ارزښتونو ته ژمن نه پاتې کېږي، ځکه دوی فکر کوي اخلاقو ته نه ژمنتیا یې کار آسانه کوي؛ خو په حقیقت کې یې کارونه نور هم سختېږي. کولی شئ په داسې حالت کې چې مشتري ته مو سم خدمات نه وي وړاندې کړي، له هغه سره مخ شئ؟ د خپلو ماشومانو په مخ کې د لافو وهلو پر مهال افتخار کولی شئ؟

که دغه کارونه نه شئ کولی، پوه شئ چې چلند مو غیراخلاقي دی.

د خوش طبعۍ او ویاړ حس انسانان د ژوند مسیر ته برابروي.

لیدلوری

ولې خلک خپلو هیلو ته نه رسېږي؟ تر ټولو ستر لامل یې دا دی چې د هغوی لیدلوری محدود دی. موږ باید تر هغه څه وړاندې ولاړ شو چې هیله یې لرو. هغه څه چې نن یو، تر دې وړاندې له یوې رویا پرته بل څه نه وو. د ژوند لپاره مو هیله، هدف او تګلوری وټاکئ.

کومه هیله لرئ؟ هیله مو څه ده؟ د ژوند هره ورځ مو چې تېرېږي، خپلې موخې ته نږدې کېږئ؟

بایلوونکو ته غوږ مه نیسئ، ځکه هغوی تاسې ته د بریا په اړه سم نصیحت نه کوي. د دې پر ځای له ګټونکو سره مشوره وکړئ.

په کوم ځای کې مو چې لیدلوری د یوه کال لپاره دی ګلان وروزئ

په کوم ځای کې چې د لسو کلونو لپاره دی ونې وروزئ

که مو لیدلوری ابدي وي خلک وروزئ

او اخره خبره هم دا چې

ګټونکي بېل کارونه نه ترسره کوي، کارونه په بېله بڼه ترسره کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شیو کهرا

ښاغلی شیو کهرا د هند د بیهار ایالت په دنبار کې زېږېدلی دی. د نوموړي کورنۍ د ډبرو د سکرو کاروبار درلود چې وروسته دولتي شو. کهرا وړاندې له دې چې لیکوالۍ او ویناوالۍ ته مخه کړي د موټر مینځوونکي او د بیمې د استازي په توگه کار کاوه. نوموړی د امریکا په متحده ایالاتو کې د کار پر مهال د « نورمن وینسنټ پیل» له یوه لکچر تر اغېزمن کېدو وروسته پرېکړه وکړه چې د هغه لاره تعقیب کړي. « نه گټونکی یې» د کهرا لومړنی کتاب دی چې په ۱۹۹۸ کال کې د لومړي ځل لپاره چاپ شوی او تر اوسه ۲۲ ژبو ته ژباړل شوی دی. کهرا ټول ۱۴ کتابونو لیکلي چې تر ټولو مشهور یې همدا دی.

خپرندوی

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library