

# ته گٽونڪي يي

ليکوال: شيوڪر آراء  
ڙباڻن: شيخ خان شهبير  
converted to pdf by  
sayed rahman sadeed



[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

«گٽونڪي متفاوت ڪارونه  
نه ترسره ڪوي.»



# 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 Languages



Aksos

[www.aksosbookstore.af](http://www.aksosbookstore.af)

ISBN 978-9956-626-01-0



9 789956 626010

ته گنوںکی یی ۳/



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

دالی

مور ته چي له برکته مي يي د پلار تشه حس نه کړه

ټولو نا پيژانده خدمتگارانو ته!

## لړلیک

۱۵	د سر خبرې .....
۱۵	«ته گټونکی یې» څه ډول کتاب دی؟ .....
۱۶	د کتاب د مطالعې بڼه .....
۱۷	د کاري پروگرام پیل .....
۱۹	د مثبت فکر جوړول .....
۱۹	د فکر بڼه مو په بریالیتوب کې ونډه لري .....
۲۰	په جربونو الماس .....
۲۱	د دې کیسې اخلاقي نتیجه څه ده؟ .....
۲۲	داوود او گولي ات .....
۲۳	د چارو په تنظیم کې د فکر د بڼې اهمیت .....
۲۴	ارزښتمن کارکوونکي (ټي کیو پی) .....
۲۵	ټولیز چلند .....
۲۵	هغه عوامل چې ستاسې د فکر بڼه ټاکي .....
۲۶	چاپیریال .....
۲۷	تجربې .....
۲۸	زده کړې .....
۲۸	هغه کسان چې مثبت فکر لري څنگه تشخیصولی شئ؟ .....
۲۸	د مثبت فکر گټې .....
۳۰	د فکر منفي بڼه له یوه نسل څخه بل نسل ته لېږدي؟ .....
۳۱	عملي پلان .....
۳۳	څه ډول کولی شو د فکر مثبت بڼه رامنځته کړو؟ .....
۳۴	د فکر د بدلون لپاره اته گامه .....
۳۴	د سرو زرو په لټه کې .....
۳۵	د منفي افکارو لرونکي تل نیوکه کوي .....
۳۷	بدبین خلک .....
۳۷	هیله من واوسه .....
۳۹	کله چې لوی شوم .....



- ٥١ ته گټونکي يې / ٥١
- ٤٣ زده کړې د سم قضاوت په معنا نه دي
- ٤٤ باسواده
- ٤٦ چاته باسواده يا د زده کړو لرونکي ويلي شو؟
- ٤٦ هر اړخيزه زده کړه څه شی ده؟
- ٤٧ ټولو ته ځينې وړتياوې ورکړل شوې دي
- ٤٨ جهالت
- ٤٩ شپږم حس
- ٥٠ تېر دې تېره کړه
- ٥٠ ذهن مو تغذيه کړئ
- ٥١ پوهه ځواک دی
- ٥٣ زده کړه خزانه ده
- ٥٣ پنځم گام: پر نفس مثبت باور جوړ کړه
- ٥٣ پر نفس باور څه شی؟
- ٥٤ څنگه کولی شو پر نفس مثبت باور رامنځته کړو؟
- ٥٧ شپږم گام: له منفي اغېزو ځان وژغورئ
- ٥٧ منفي اغېزې يې کومې دي؟
- ٦٠ اتم گام: ورځ مو پر مثبتو مسايلو پيل کړئ
- ٦١ گټونکي د بايلونکو پر وړاندې
- ٦٢ د گټلو لپاره اړتيا وړ پړاوونه
- ٦٤ عملي پلان
- ٦٧ بريا څه ده؟
- ٦٨ برياليتوب څنگه تعريفولی شو؟
- ٧٠ د برياليتوب پر وړاندې ځينې خنډونه
- ٧١ ستونزې
- ٧٢ ناڅاپي خنډونه
- ٧٣ برياليتوب څنگه محاسبه کولی شو؟
- ٧٣ د هر بري کيسه د يوې ماتې کيسه هم ده
- ٧٤ ايا تاسې هغه يو بايلونکی کس گڼئ؟
- ٧٥ فکر کوی چې پورتنی کسان ناکام دي؟

- ستره ډالی ..... 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 ځانگړنې چې بريالي کولی مو شي ..... ۸۲.....
- لومړی: لېوالتيا ..... ۸۲.....
- دویم: ژمنتيا ..... ۸۳.....
- د بريا لپاره لوبه ژمنتيا غواړي ..... ۸۳.....
- درېیم: مسؤليت منل ..... ۸۵.....
- څلورم: سخت کار ..... ۸۷.....
- شخصيت يو تركيب 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 توپير دی؟ ..... ۹۲.....
- اووم: تر راکړې ډېره ورکړه ..... ۹۴.....
- تر معاش د ډېر کار گټه: ..... ۹۵.....
- ولې ځينې داسې کسان چې ښه استعداد او مسلکي وړتياوې لري ناکامېږي؟ ..... ۹۷.....
- اتم: د استقامت ځواک ..... ۹۷.....
- ۹: پر خپلو کړونو وياړ ..... ۹۸.....
- لسم: شاگردۍ ته لېوالتيا- ځان ته مو لارښود پيدا کړئ ..... ۱۰۰.....
- د برياليتوب د اړتيا وړ ځانگړنې لري؟ ..... ۱۰۱.....
- عملي پلان ..... ۱۰۲.....
- څه شی مو د لارې خنډ دي ؟ ..... ۱۰۴.....
۱. د گواښ منلو ته نه لېوالتيا ..... ۱۰۵.....
- گواښونه ..... ۱۰۵.....
۲. د خواریکښۍ يا پشتکار نشتون ..... ۱۰۶.....
۳. لنډمهالې خوښي ..... ۱۰۷.....
۴. د کارونو ترسره کولو لپاره د لومړیتوبونو نشتون ..... ۱۰۷.....

## ته گتونکی بی / ۲

۵. د لنډو لارو لټه..... ۱۰۸
- له وړیا خوړو ډډه..... ۱۰۸
- آسانه لار ښایي 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..... ۱۱۴
- د جاذبې قوانین..... ۱۱۵
۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتیا..... ۱۱۶
- چمتوالی..... ۱۱۶
- چمتوالی پر نفس د باور لامل کېږي..... ۱۱۷
۱۰. پلمه لټول..... ۱۱۸
- په هند کې بیزوگان څه ډول نیسي؟..... ۱۱۹
- دوه هغه عوامل ښيي چې یو کس به بريالی شي او که نه؟..... ۱۲۰
۱۱. له تېروتنو زده کړه 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
۱۶. کمزوری عزت نفس..... ۱۲۴
۱۷. د زده کړو نه لرل..... ۱۲۵
۱۸. پر بخت باور..... ۱۲۵
- بخت د هغو ملګری دی چې له ځان سره مرسته کوي..... ۱۲۶
- د بخت په اړه د یوه نامعلوم شاعر شعر..... ۱۲۷
۱۹. د موخې نه لرل..... ۱۲۸
۲۰. د زړورتیا او جسارت نشتون..... ۱۲۹
- د بريالیتوب لپاره نسخه..... ۱۲۹
- د د نالتم په اړه څه مهم ټکي..... ۱۳۰

## ته گتونکی بی / ۸

- ۱۳۱ ..... عملي پلان
- ۱۳۵ ..... راخی انگېزه تعريف کړو
- ۱۳۵ ..... ولې د انگېزې لرلو ته اړ يو؟
- ۱۳۵ ..... انگېزه څنگه عمل کوي؟
- ۱۳۶ ..... د انگېزې او الهام تر منځ توپير څه شی دی؟
- ۱۳۷ ..... انگېزه دوه ډوله ده
- ۱۳۷ ..... باندنی انگېزه
- ۱۳۷ ..... د وېرې انگېزه او گټې بی
- ۱۳۸ ..... د وېرې د انگېزې زیانونه
- ۱۳۸ ..... مور ټولو ته انگېزه راکول کېږي، یا منفي یا مثبت
- ۱۳۹ ..... مختلف شيان افرادو ته مختلفه انگېزه ورکوي
- ۱۴۰ ..... داخلي انگېزه
- ۱۴۲ ..... څلور هغه پړاوونه چې انگېزه په کې وژل کېږي
- ۱۴۲ ..... ۱- بی اغېزې انگېزه
- ۱۴۳ ..... ۲- اغېز لرونکې انگېزه
- ۱۴۳ ..... ۳- اغېز لرونکې بی انگېزتوب
- ۱۴۴ ..... ۴- بی اغېزې بی انگېزتوب
- ۱۴۴ ..... د بی انگېزتوب عوامل
- ۱۴۵ ..... د انگېزې ورکونکي
- ۱۴۷ ..... عملي پلان
- ۱۵۰ ..... د سوالگر په ژوند کې څه شي بدلون موندلی و؟
- ۱۵۱ ..... پر نفس باور د خان په اړه زموږ قضاوت دی
- ۱۵۱ ..... پر نفس د لوړ باور ځینې گټې
- ۱۵۲ ..... پر نفس ټیټ باور
- ۱۵۳ ..... د زودرنجی او حساسوالي تر منځ توپير څه شی؟
- ۱۵۹ ..... ولې تظاهر کوي؟
- ۱۵۹ ..... د پورتنی کیسه پیغام څه دی؟
- ۱۶۱ ..... عملي پلان
- ۱۶۳ ..... پر نفس د ټیټ باور عوامل
- ۱۶۴ ..... چاپیریال



ته گتونکی یې / ۹	
لومړی؛ کور.....	۱۶۴
ماشومان هغه شیان زده کوي چې ژوند ورسره کوي.....	۱۶۷
پر نفس د باور جوړول.....	۱۶۸
زده کړه.....	۱۶۹
ناوړه بېلگې او سرمشق.....	۱۶۹
غیرعادلانه پرتله.....	۱۷۰
بريالیتوب که ماتي؛ ناوړه پایلې؟!.....	۱۷۰
سردرگومي په ناکامی له منځه ځي.....	۱۷۱
د لارښوونکو 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 وړ ثبات دی.....	۱۷۵
د اولادونو سمه روزنه شهرت لپاره نه ده.....	۱۷۵
د والدینو، ښوونکو او لارښوونکو له لوري سپکاوی.....	۱۷۷
د سمو ارزښتونو تدریس.....	۱۷۸
ورته وایه زه دلته نشته يم.....	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 مننونکي واوسی.....	۱۸۳
۶. نظم.....	۱۸۴
۷. موخې وټاکئ.....	۱۸۴
۸. له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته.....	۱۸۵
د ملگری ازمویڼه.....	۱۸۵
د همخوله فشار.....	۱۸۵

## ته گټونکي يې / ۱۰

- بېلگې: ..... ۱۸۶
- عصري توب ..... ۱۸۶
- د نورو د خبرو اغېز ..... ۱۸۶
۹. له بهره کنټرولېدونکي مه اوسئ ..... ۱۸۷
۱۰. خوښي راوړونکي افکار وروزی ..... ۱۸۹
۱۱. خان ته له مثبت تلقين ورکولو گټه واخلي ..... ۱۹۰
۱۲. د کمزوری ټکي مو د پياوړتيا پر ټکو بدل کړئ ..... ۱۹۰
- تر ټولو ستره کمزوري پر تر ټولو ستره وړتيا بدلېدای شي ..... ۱۹۱
۱۳. صبر او حوصله ولرئ ..... ۱۹۱
۱۴. د خپلو کمزوريو او خواکمنتياوو نوملړ چمتو کړئ ..... ۱۹۲
- پياوړتياوې او کمزورۍ ..... ۱۹۲
- عملي پلان ..... ۱۹۴
- ژوند انعکاس دی ..... ۱۹۷
- د باور او ځانغوښتنې ترمنځ توپير ..... ۲۰۰
- د ځانغوښتنې او پر ځان د مثبت باور تر منځ توپير څه دی؟ ..... ۲۰۱
- د خالي ذهن پر ځای بايد خلاص ذهن ولرو ..... ۲۰۲
- عملي پلان ..... ۲۰۴
- د مثبت شخصيت پر لور ۲۵ گامه ..... ۲۰۶
- لومړی گام. مسؤليت ومنئ ..... ۲۰۶
- د ټولنيز مسؤليت منل ..... ۲۰۷
- دویم گام. نورو ته پام وکړئ ..... ۲۰۸
- درېیم گام: د گټونکي- گټونکي پر رابطه فکر وکړئ ..... ۲۰۸
- څلور گام: کلمات مو په دقت انتخاب کړئ ..... ۲۰۹
- تر خولې وتلې خبره بهرته نه راگرځي ..... ۲۱۰
- پنځم گام: نیوکه او شکایت مه کوئ ..... ۲۱۰
- مثبه نیوکه ..... ۲۱۱
- نیوکه منونکي و اوسئ ..... ۲۱۲
- د نیوکې منلو اړوند څو وړاندیزونه ..... ۲۱۳
- شکایت کول ..... ۲۱۴
- شکایت، شکایت: ..... ۲۱۵



- شپرڻ گام: وخاندی او مهربان واوسی ..... ۲۱۵
- اووم گام: د نورو له چلند څخه مثبت برداشت وکړی ..... ۲۱۶
- اتم گام: بڼه اورېدونکي واوسی ..... ۲۱۷
- نهم گام: شور او شوق ولری ..... ۲۱۸
- لسم گام: په صداقت مننه وکړی ..... ۲۱۹
- د ستاینې او چاپلوسی ترمنځ توپیر ..... ۲۲۲
- یوولسم گام: خپله تېروتنه ومنی ..... ۲۲۲
- دوولسم گام: بحث وکړی؛ خو شخړه مه کوی ..... ۲۲۳
- آیا ارزښت یې لري؟ ..... ۲۲۳
- د خبرو اترو د پیل پړاوونه ..... ۲۲۷
- دیارلسم گام: گونگسي مه خپروی ..... ۲۲۸
- څوارلسم گام: ژمنې مو الزامي کړی ..... ۲۲۹
- پنځلسم: منندوی واوسی؛ خو له نورو د مننې تمه مه کوی ..... ۲۳۰
- د یوه فداکار ډاکټر کیسه ..... ۲۳۱
- د دې کیسې اخلاقي پایله څه ده؟ ..... ۲۳۲
- شپاړسم گام: ژمنتیا او صداقت تمرین کړی ..... ۲۳۲
- پوهېدم چې راځي ..... ۲۳۳
- اوولسم گام. کینه کښ مه اوسی ..... ۲۳۴
- اتلسم گام: ریښتینولي او بې ریایي تمرین کړی ..... ۲۳۵
- څلور سوه گرامه کوچ ..... ۲۳۵
- باور ..... ۲۳۷
- د ریښتیني شخصیت ځانگړنې ..... ۲۳۸
- د حقایقو له ناقص بیان او بد ښکارولو څخه ډډه ..... ۲۳۸
- غلو کول ..... ۲۳۹
- ریښتیني واوسی ..... ۲۳۹
- له ځانښوونې ډډه وکړی ..... ۲۴۰
- د ریښتینولي ساتنه ..... ۲۴۰
- نولسم گام: تواضع تمرین کړی ..... ۲۴۰
- شلم گام: متوجه اوسی ..... ۲۴۱
- بښنه په ژوند کې خپل عادت وگرځوی ..... ۲۴۲

ته گټونکی یې / ۱۲

- ۲۴۲ ..... ولسي او موقعیت پېژندونکي واوسی
- ۲۴۲ ..... مهرباني او مینه
- ۲۴۳ ..... یوویشتم گام: هره ورځ ادب او نزاکت تمرین کړئ
- ۲۴۴ ..... ټولنیز چلند «نزاکت»
- ۲۴۵ ..... ادب د بڼې روزنې ښکارندوی دی
- ۲۴۶ ..... دوه ویشتم گام: د شوخ طبعی حس ته مو پراختیا ورکړئ
- ۲۴۶ ..... د خوش طبعی روغتیایي ځواک
- ۲۴۷ ..... درویشتم گام: طعنه مه ورکوئ
- ۲۴۷ ..... کلېف توماس
- ۲۴۸ ..... څلورویشتم گام: که ملگری غواړې، خپله بڼه ملگری شه
- ۲۴۸ ..... قرباني
- ۲۴۹ ..... د نیمې لارې ملگری
- ۲۵۰ ..... د پاپي کیسه
- ۲۵۱ ..... د همدردی او خواخوږی ترمنځ توپیر
- ۲۵۲ ..... عملي پلان
- ۲۵۴ ..... حقیقت داسې نه دی!
- ۲۵۶ ..... بڼه عادتونه خپل کړئ
- ۲۵۶ ..... عادتونه څنگه خپلوو؟
- ۲۵۷ ..... اغېز
- ۲۵۷ ..... څه ډول اغېزمنېرو؟
- ۲۵۸ ..... د گېگو اصل
- ۲۶۰ ..... هوبسیار «آگاه» او ناخودآگاه ذهن
- ۲۶۰ ..... څنگه به پلان جوړوو؟
- ۲۶۱ ..... د انسان طبیعت له خلا کرکه لري
- ۲۶۳ ..... د بدلون پر وړاندې مقاومت
- ۲۶۴ ..... د مثبت عادتونو رامنځته کول
- ۲۶۵ ..... ځان ته تلقین ورکول
- ۲۶۸ ..... ناخودآگاه ذهن مو چمتو کړئ
- ۲۶۸ ..... ځان ته د تلقین ورکولو د تعقیب پړاوونه
- ۲۶۹ ..... تجسم



ته گیتونکی یی ۱۷۱

## د کاری پروگرام پیل

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

۱. هر هغه شی چې غواړئ ورته رسېږئ به؛

۲. هغې ته د رسېدو بڼه؛

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 درې 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 ابدی 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 کمزوری.

# لومړی خپرکی

## د فکر د بڼې اهمیت

ورپتیا رازده کوي چې څنگه یې ترسره کړو،  
تحرک دا تشخیصوي چې ولې یې ترسره کړو،  
او د فکر بڼه پرېکړه کوي چې څنگه به یې ترسره کوو.

## د مثبت فکر جوړول

يو سړی و چې د ژوند لگښتونه يې د پوکانو له پلور څخه پوره کول. هر کله به يې چې کاروبار ټکنی شو؛ خو رنگه پوکانې به يې هوا ته خوشې کړې او په دې توگه به يې د ماشومانو پام ځان ته راواړاوه او ماشومانو به بېرته له ده څخه د پوکانو پېرل پيل کړل. ده به هره ورځ دا تجربه تکراروله. يوه ورځ يو ماشوم ورته راغی او له ده څخه يې 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 نرمې ځواب ورکړ: «بچیه دا د پوکانې رنگ نه دی چې هغه هوا ته پورته کوي، بلکې په هغه کې دننه محتويات دي چې د دغه کار لامل کېږي.» دغه اصل زموږ په ژوند کې هم کارېږي: د وگړو ذات ارزښتمن دی، هغه څه چې زموږ په ذات کې دي او موږ د پرمختگ لور ته هڅوي، هغه زموږ د فکر بڼه «طرز فکر» دی.

د هارورډ پوهنتون استاد ويليم جيمز وايي: «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 برياليتوب کې ونډه لري

د هارورډ پوهنتون موندنې ښيي چې د انسانانو په برياليتوب کې د فکر د بڼې ونډه اتيا سلنه ده. د څېړنو له مخې کله چې خلک دندې ترلاسه کوي او يا هم ترفيع کوي، پنځه اتيا سلنه لامل يې د افرادو د فکر بڼه او يوازې پنځلس سلنه يې د هغوی ذکاوت او زده کړې معلومات دي.

ته گټونکی یې / ۲۰

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

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

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

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

له همدې دې 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 بزگر 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 سپری د یوې گوتې 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. بزگر سبا ته خپله ځمکه وپلورله او د الماسو په لټه کې شو. ټوله افریقا یې چاڼ کړه خو بریالی نه شو چې الماس پیدا



ته گتوتکی یې / ۲۱

کړي. اروپا یې هم ولټوله، خو د الماس پر پیدا کولو بريالی نه شو. اسپانيا ته د تگ پر مهال له عاطفي، جسمي او مالي اړخه دومره کمزوری شوی و چې نږدې و ځان د بارسېلونا سیند ته غوڅار کړي.

په کلي کې یې بیا هغه کس چې د ده ځمکه یې پېرلې وه، خپل اوبنان پر هغو ويالو اوبه کول چې له کروندو یې تېره شوې وه. د ويالې په اوږدو کې د سهارني لمر وړانگې پر یوه ډبره لگېدې او د شنې زرغونې په څېر انعکاس یې کاوه. د ځمکې څښتن له ځان سره فکر وکړ چې دا ډبره به یې د کور له ښکلا سره مرسته وکړي، له همدې کبله یې ډبره واخيسته او په خپل کور کې یې په الماری کې کېښوده.

عالم راغی او کله یې چې ډبره ولیده پوښتنه یې وکړه چې حافظ راغلی؟  
د ځمکې څښتن وویل: «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 وویل: «نه دا یوه عادي ډبره ده، چې ماته یې ځای معلوم دی، که ته غواړې تا به هم ورولم، هلته ډېرې دي.»

عالم او بزگر ولاړل او ډبرې یې راوړې. کله یې چې ډبرې د ازموینې لپاره ولېرلې څرگنده شوه چې په ریښتیا الماس دي او پوه شول چې په دې ځمکه کې په جریبونو الماس دي.

د دې کیسې اخلاقي نتیجه څه ده؟

له دې کیسې شپږ مهمې پایلې اخیستل کېدای شي:

۱. که مو د فکر بڼه سمه وي، له دغه داستان څخه دا پایله اخلو چې موږ ټول پر داسې ځمکه گرځو چې له الماسو ډکه ده. په دې معنا چې فرصت او موقعیت دواړه زموږ تر پښو لاندې دي، له همدې کبله مجبور نه یو چې

ته گټونکی یې / ۲۲

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 وايي د گاونډي چرگ قاز دی.

۳. لکه څنگه 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 ډول فرصتونه تشخیص کړي، له ډېرو کوچنیو نیمگړتیاوو شکایت کوي.

۵. بخت یوازې یو ځل د سړي وړ 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 گولي ات

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

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

نوره کیسه خو معلومه ده چې داوود همدا لوی انسان په یوه کوچني غشي وواژه. گولي ات هماغه گولی ات و، خو برداشتونو توپیر درلود.



ته گټونکي يې / ۲۳

د فکر وکړی او شتمن شی 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 تنظیم کې د فکر د بڼې اهمیت

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

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

د نړۍ په گوټ گوټ کې مې د لویو شرکتونو له اجرائیوي مدیرانو سره خبرې کړې او له هغوی څخه مې پوښتلي: «که ستاسې په لاس کې یوه داسې جاودیې 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 بڼې 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 مصیبت هم جوړولی شي.

## ارزښتمن کارکوونکي (تې کيو پي)

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

د مشتريانو د خدماتو په يو شمېر پروگرامونو کې گډون 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 ورکوي؟ دغه راز خلک کېدای شي د دې موسکا پر دروغوالي پوه شي او کله چې موسکا بې ریا 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 یاد 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 ولري.» د سازمانونو لويوالی د هغوی د مزدونو او کاري شرايطو له مخې نه، بلکې د فکرونو د ښې او احساساتو له مخې سنجول کېږي. کله چې يو کارکوونکی



ته گټونکی یې / ۲۵

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

د کالگاري 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 یې د تهداب وزن دی چې د ټول وزن شاوخوا شپېته سلنه کېږي. دغه مثال ښيي ډېری لوی جوړښتونه، کلک بنسټونه لري. لکه څنگه چې یو ستر ساختمان پر یوه کلک تهداب ولاړ وي، بریالیتوب همداسې دی او د بریالیتوب بنسټ د فکر بڼه ده.

## ټولیز چلند

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

## هغه عوامل چې ستاسې د فکر بڼه ټاکي

راشئ د پوښتنې په بڼه یې مطرح کړو، موږ د فکر له ځانگړې بڼې سره نږی ته راغلي یو 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

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 تندخویی ته لېوالتیا مو ذاتي ده، بیا هم درې اصل شته چې زموږ د فکر بڼه ټاکي. دغه درې اصول په انگریزي کې د فکر د بڼې پر دریو (E) گانو مشهور دي. دغه درې اي گانې یوه یې د چاپیریال (محیط) یعنی Environment، بله یې Experience یعنی تجربې او درېیمه یې هم Education یا زده کړو څخه اخیستل شوي. له همدې کبله باید دغه درې واړه هر یو بېل بېل و اورزوو.

## چاپیریال

په چاپیریال کې لاندې موارد شامل دي:

کور؛ مثبتې او منفي اغېزې یې

ښوونځی؛ د ټولگیوالو 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، ځانگړی کلتور لري. د بېلگې په توگه، 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

ته گتونکی یې / ۲۷

لیدلې ده. یا هم داسې یوه کور ته ورځی چې غړي یې باادبه او د ښه سلوک څښتانان دي؛ خو داسې کور ته مو هم سر ورنسکاره کړی چې غړي یې تل له یو بل سره په جنجال وي.

په هغو هېوادونو کې چې دولت او سیاستوال صادق دي، ډېری خلک یې هم صادق، قانون ته ژمن او مهربان دي. په فاسد محیط کې د صادق انسان ژوند سخت دی، هماغه ډول چې په یوه صادق ټولنه کې د مفسدو افرادو ژوند سخت وي.

کلتور تل له لوړ پوړو ټیټ پوړو ته لېږدي او هېڅکله له ټیټ پوړو لوړ پوړو ته نه لېږدول کېږي. باید څنگ ته ودرېږو او وگورو چې د ځان او هغو کسانو لپاره چې په شاوخوا کې مو دي څه ډول چاپیریال مو رامنځته کړی. په منفي چاپیریال کې د مثبت کار ترسره کول ستونزمن دی. په هغو ټولنو کې چې اړو ډور ته د قانون په سترگه کتل کېږي، صادقو وگړو ته هم د درغلگرو او غلطو افرادو په سترگه کتل کېږي. وړاندیز مو دا دی چې د دغه امر د ارزونې لپاره تأمل وکړئ او وگورئ چې چاپیریال پر تاسې څه ډول اغېز کوي او یا هغه چاپیریال 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 یوه چا ښه تجربه ولرو، د هغه پر وړاندې زموږ د فکر ښه هم مثبت ده او برعکس منفي تجربې موږ د هغه پر وړاندې احتیاط ته اړباسي. تجربې او پېښې زموږ په ژوند کې د عطف د نقطې په څېر دي. پر همدې اساس کولی شو داسې پایلې ترسیم کړو چې زموږ د راتلونکي لپاره د لارښود په توگه کار وکړي.



### زده کړې

د زده کړو بحث پر دوو برخو وېشل کېږي چې یوه یې رسمي او بله یې غیر رسمي زده کړې دي. موږ په اطلاعاتو کې ډوب، خو د پوهې او ذکاوت تېري 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 ابدې اغېزناک دی. زده کړې باید موږ ته یوازې د ژوند جوړولو لارې راونه ښيي؛ بلکې د ژوند کولو بڼه هم را زده کړي.

### هغه کسان چې مثبت فکر لري څنگه تشخیصولی شئ؟

لکه څنگه چې د ناروغۍ نه شتون د تندرستۍ په معنا نه دی، په همدې ډول د بدبینۍ نه شتون هم د یوه وگړي د مثبتوالي نښه نه ده. هغه کسان چې د فکر بڼه یې مثبتې ده، ځانگړې شخصیتي ځانگړنې 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 گټې

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

هغه گټې چې د فکر مثبتې بڼه یې ستاسې لپاره لري عبارت دي له:  
تاسې د یوه مطلوب شخص پر لور سوق کوی



### انرژي در بنې

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 پانگه واوسی.

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

د گټې کچه لوړوي.

گروپي 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 دوستی، واده

او کورنیو اړیکو لپاره سخت شرایط لري.

د فکر منفي بڼه د دغو شیانو لامل کېږي:

• د ژوند د ترېخوالي

• نارضايتی

• بې هدفه ژوند

• د ځان او نورو لپاره د ډېر فشار

• غوسې

• ناهیلې

• ناروغی

د فکر منفي بڼه په کورنۍ، کار ځای او ټولنه کې د ناخوښ چاپیریال د رامنځته کېدو لامل کېږي. د منفي فکر لرونکي کسان په یو 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 یوه نسل څخه بل نسل ته لېږدي؟

حتماً له همدې کبله مور ځینې کورنۍ او ټولنې وینو چې تر نورو ډېرې مثبتې دي.

کله چې د منفي فکر د زیانونو په اړه پوهېږو ولې یې بدلوو نه؟

انسان په طبیعي 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.

ځینې وخت مور د خپل فکر له منفي بڼې سره ډېره آرام یو، له همدې کبله هغه بدلونونه نه منو چې د مثبتوالي لامل کېږي. مور دې ته لومړیتوب ورکوي چې له خپلو منفي افکارو سره ژوند وکړو.

چارلیز ډاکېن د یوه زنداني په اړه چې ډېر کلونه کوټه قلفي و، لیکنه کړې ده. د زندان د مودې تر بشپړېدو وروسته دغه کس ازاد شو. کله چې له خپلې کوټې بیرون ته را وایستل شو، له نوي محیط سره ډېر نارامه و، له همدې کبله یې بېرته غوښتنه وکړه چې دی په خپله کوټه کې بندي کړي. د ده لپاره یوازې خونه، تیاره او زولنې د بیروني محیط تر منلو ډېر آراموونکي وو.

# عملي پلان

خوبونه سکې دي..... په اصل کې د دوی پلي کول دي چې حسابېري.  
تيودر روزوبلت

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

۱..... ۲..... ۳.....

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

۱..... ۲..... ۳.....

درېیم: دا و ارزوئ چې اوسنی چاپیریال ستاسې د فکر بڼه څنگه  
اغېزمنوي؟

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

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

۱..... ۲..... ۳.....

شپږم: دري هغه بڼگنې 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 کې ۱..... ۲..... ۳.....

ج: په ټولنه کې ۱..... ۲..... ۳.....

ته گتونکی بی ۳۲

# دویم خپرکی

## د مثبت فکر جوړول

خپل منزل ته ځان ورسوئ

گتونکي هرې ستونزې ته یوه د حل لاره لري

بایلونکي د هرې حل لارې لپاره یوه ستونزه لري



# خه ډول کولی شو د فکر مثبته بڼه رامنځته کړو؟

د ماشومتوب په پېر کې د فکر داسې بڼې رامنځته کوو چې د ژوند تر وروستیو پورې پر مور 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 درباندي 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.

خه 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 ولری.
- د تمرین لپاره د هغه اصول، مقررات او د ژمنتیا حس وروزی.

د لویانو په توگه د چاپیریال په پام کې نیولو پرته څوک زموږ د افکارو د بڼې مسؤل دي؟ مور په خپله. مور باید د خپلو کړو وړو پر وړاندې مسؤلیت منونکي واوسو. ځینو کسانو ته له ځان پرته بل هر څوک او هر شی نیمگړی ښکاري. مور 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

ته گټونکی یې / ۳۴  
خپل فکر بڼه بدله کړې ته باید له خپل ماضي تېر شي. له بدنه دې د  
ماضي گرد او غبار ټکوهې او یوه نوي فکري مسیر ته ځان برابر کړې.  
هیلي دې سره راتولې کړه او مخ پر وړاندې حرکت پیل کړه. د مثبتو شيانو  
په اړه فکر کول په تاسې کې د مثبت روحي وضعیت د رامنځته کېدو لامل  
کېږي.

د فکر د بدلون لپاره اته گامه  
که غواړئ چې د فکر بڼه مو مثبت شي، باید لاندې اته گامونه په دقت  
تمرین کړئ.

لومړی گام: د تمرکز بدلون او د مثبتو مواردو لټه  
باید یو ښه پلټونکی واوسې چې د ژوند پر مثبتو اړخونو دې تمرکز کوي.  
په افرادو کې د نیمگړتیاوو پر ځای هڅه وکړه چې د هغوی ښېگڼې او  
مثبت ټکي پیدا کړي. د دغه مطلب یادونه ځکه کوم چې مور 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 کارنکي تنکی ځوان و چې له سکاتلنډ 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 کارنکي څخه پوښتنه وکړه چې ده له خلکو سره څه ډول  
معامله کوله؟

ته گتونکی یې / ۳۵

کارنکي داسې خواب ورکړ: له خلکو سره معامله، د سرو زرو د استخراج لپاره د کیندنې په څېر ده. کله چې د یوه اونس سرو زرو د تر لاسه کولو هڅه کوي، باید په خروارو خاورې سره یوې او بلې خواته کړي. تاسې چې کله کان ته ځئ موخه مو د خاورو تر لاسه کول نه بلکې د سرو زرو تر لاسه کول دي.

د کارني خواب مهم پیغام درلود.

ستاسې تمرکز پر څه شي دی؟ مسلماً چې پر سرو زرو. که تاسې غواړئ چې په وگړو او شرایطو کې منفي ټکي پیدا کړي، حتماً به له ډېرو مواردو سره مخ شئ، خو دلته اصلي خبره دا ده چې موږ د څه شي په لټه کې یو، د سرو زرو او که د خاورو؟ په هر وگړي او هر ډول شرایطو کې یو شمېر مثبت ټکي شته. ځینې وختونه باید د دغو مثبتو ټکو د تشخیص لپاره ژور ولاړ شو، ځکه بنایي څرگند نه وي. کله چې بیا د فکر بڼه منفي وي یو شمېر خلک په جنت کې هم د نیمگړتیاوو د پیدا کولو هڅه کوي او پیدا کوي یې هم.

### د منفي افکارو لرونکي تل نیوکه کوي

ځینې خلک تل نیوکه کوي. دوی ته مهمه نه ده چې موضوع څه ده او کارونه څومره په بڼه روان دي. دوی دې ته هم نه گوري چې ته په کوم اړخ کې یې؛ خو تل مخالف دریځ نیسي. دوی تل نیوکه کوي او نیوکې ته د یوې دندې په سترگه گوري. دغه ډول افراد د عیبونو پر پلټولو دومره زیار وباسي لکه د یوې جایزې د تر لاسه کولو لپاره. له همدې کبله پر هر چا او هر ډول شرایطو نیوکه کوي. دغه ډول کسان په هره کورنۍ او دفتر کې پیدا کېدای شي. دوی همېشه نیوکې کوي او وایي چې شرایط څومره خراب دي او ټوله نړۍ د خپلو ستونزو له کبله ملامتوي. دغه ډول خلکو ته اروا پوهانو د انرژي مصروفوونکو نوم ورکړی دی. دوی چې کله هوټل ته



ته گټونکی یې / ۳۶

ولاړ شي ۲۰ پیالې چای څښي او په دې پلمه چې گڼې تفریح ته راغلي له سگرېټو دورې 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 چاپیریال رامنځته کوي.

رابرت فولتن د بخاري بېړۍ مخترع و. کله چې ده خپله اختراع د هادسون 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» ځانگړنه 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 ملگری هم خبر کړي. د همدې کار لپاره یې ملگری دعوت کړ چې یوه ورځ د هیلو ښکار ته ورسره ولاړ شي. بالاخره دواړه د هیلو په ښکار پسې ولاړل. دوی به چې هیلو 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 ملگری به یې د ده د تازي ستاینه وکړي، یا لږ تر لږه یو نظر ورکړي. خو ملگری یې غلی و او هېڅ یې نه ویل. کله چې بېرته کور ته راگرځېدل سړي له خپل ملگري پوښتنه وکړه چې د تازي په اړه کومې غیرې معمولي موضوع ته متوجه شوی او که نه؟ ملگري یې ځواب ورکړ: «هو ډېرو غیر معمولي مواردو ته مې پام شولې دې ډلې یو دا چې ستا تازي لامبو نه شي وهلې!»

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

## بدبین خلک

- په هغه وخت کې چې کومه ځانگړې ستونزه هم و نه لري، خفه وي.
- کله چې ښه حس ولري، له دې وېرې چې دغه حس پر بد بدل نه شي، له خفگان سره مخ کېږي.
- د ژوند ډېره برخه په گيله او شکایت تېروي.
- تل خراغونه مړه کوي، چې وگوري تياره څنگه ده.
- د ژوند په هېنداره کې تل درزونه گوري.
- کله چې واورې 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 اخیستلی، ځکه وېرې 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 گيلاس نيمه ډکه برخه نه وينې، يوازې تشې برخې ته يې پام وي.
- په دې باور دي چې د لمر وړانگې 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 گواښ ومنې.

## هيله من واوسه

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

کپری 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 ستایي.  
د هر شي مثبت اړخ ته وگوره، 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 گام: ځان داسې عادت کړئ چې سره له اوسه خپل کار پیل کړئ.  
مور ټولو ښایي په ژوند کې ځینې وختونه لټي کړي وي. د خپلې لټې په  
اړه ډاډه یې چې له پښېمانۍ پرته یې بله هېڅ گټه 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 نیمگړی کار داسې انرژي  
ضایع کوي، لکه د ټانکر سوری چې تېل ضایع کوي.

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

د سپورټس تر وړانگو لاندې ویده شو

د لمر وړانگو 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



## کله چې لوی شوم

لټي د هغه ماشوم کیسې ته ورته ده چې وایي کله چې لوی شوم، دا او هغه کار به ترسره کړم او خوشاله ژوند به ولرم. چې لوی شي بیا وایي پوهنتون چې خلاص کړم خوشبختي به پیل شي. له پوهنتون چې فراغ شي وایي همدا چې کار پیدا کړم نور مې نو غم نشته. کله چې کار پیدا کړي وایي خوشبختي مې له واده سره پوره کېږي. تر واده وروسته وایي اولادونه مې چې زده کړې وکړي، هر څه به سم شي. کله یې چې بچیان زده کړې بشپړې کړي وایي په تقاعد سره به مې خوښۍ بشپړې شي. تر تقاعد وروسته څه شی ترلاسه کوي؟ سترگې چې پرانيزي گوري چې عمر یې یوازې په هیله تېر شوی دی.

ځینې خلک هڅه کوي خپله لټي تر الفاظو لاندې پټه کړي. دوی وایي: «د تحلیل په حالت کې یم.» جالبه دلته ده چې شپږ میاشتې وروسته هم دوی د تحلیل په حالت کې وي.

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

یوه ډله نور بیا په دې پلمه چې «دغه یم تیارېږم» لټي کوي. که یوه میاشت وروسته یې هم پوښتنه وکړې، دوی به لا هم تیارېږي. شپږ میاشتې وروسته هم د تیارېدو 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 تمرین جامې نه دي. زما لپاره دا مهم نه ده چې ته پر کومه فلسفه باور لرې، زه یوازې دومره پوهېږم چې موږ په دې لوبه کې یوازې یو غشی لرو چې هغه هم د ژوند دی. هدف ډېر لوړ دی او دغه هدف راتلونکي نسلونه دي.

خه وخت دی او مور چبرته یو؟ خواب خرگند دی، اوس او همدلته یو.  
 راخی چی له اوس نه بنه او پوره گته پورته کرو. له اوس نه د بنې گتې  
 پورته کولو موخه هېڅکله دا نه ده چې د راتلونکي لپاره د پلان جوړولو ته  
 اړتیا نشته. که مور له حال څخه سمه گته پورته کرو، په اوتومات ډول به  
 مو د بنه راتلونکي لپاره کار کړی وي.

که غواړو چې د فکر بنه مو مثبتې وي، باید د همدا اوس یې ترسره کوم،  
 عبارت زده او د لټې عادت هېر کرو.  
 د ژوند تر ټولو خواشینونکي عبارات:

مکمن و

باید ترسره کړی مې وی

کولی مې شوی

که لږ نور فرصت هم راکړل شوی وی

هغه کار چې نن یې ترسره کولی شې، هېڅکله یې سبا ته مه پرېږده.

بنجامین فرانکلین

زه ډاډه یم چې ټول بريالي کسان په یو ډول لټې ته لېوالتیا لري، خو دوی  
 د هغې شاوخوا ته نه گرځي. کله چې یو کس وايي: په همدې ورځو کې  
 یې ترسره کوم، ډاډه شی چې موخه یې هېڅ ورځ هم نه ده، یعنې نه یې  
 ترسره کوي.

یوه ډله خلک دې ته په تمه وي چې د کار ټول شرایط ورته برابر شي او  
 وروسته یې د ترسره کولو لپاره له کوره ووځي. ډاډه اوسئ چې دغه کار  
 هېڅکله هم نه کېږي او هغوی وړاندې له دې چې کار پیل کړي ناکامېږي  
 او دا ډېره دردونکې ده. راخی چې لټې ته د پای ټکی کېږدو. اوس نو د  
 دې وخت دی چې د چارو له ځنډولو ډډه وکړو.

درېیم گام: د شکرانې د فکر پراخول

هغه نعمتونه چې لری یې وشمېری، خو پر ستونزو تمرکز مه کوی. یو وخت بنایي له چا واورئ، هغه څوک چې په یوه حادثه کې یې لاس یا پښې له لاسه ورکړي وو، د یو میلیون ډالرو جایزې گټونکی شوی. خو کسان به په مور کې پیدا شي چې خپل ځای له هغه سره بدل کړي؟ لږ کسان به هم دغه کار ته زړه ښه نه کړي. مور دومره پر هغو شيانو چې نه یې لرو تمرکز کړی چې هغه نعمتونه چې لرو یې نه شو لیدلی. په داسې حال کې چې مور ډېر داسې شيان لرو چې باید شکر ورباندې وباسو.

کله چې مور وایو پر خدای درکړو نعمتونو شکر وباسئ او پر ستونزو تمرکز مه کوی، موخه مو دا نه ده چې پر شته نعمتونو بسنه وکړئ او یا هم د نورو د ترلاسه کولو هڅه مه کوی. پر نعمتونو مو شکر وباسئ او پر ستونزو مو تمرکز مه کوی؛ د دې خبرې پیغام دا نه دی چې ځان غوښتونکي شی. که مو زما له خبرو دا هدف اخیستی وي، زه د نیمگري پیغام رسولو له کبله ملامت یم او تاسې په غور 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 گیلاسونه راوړي وو چې په یوه کې خالصې اوبه او په بل کې سوچه شراب وو.

ډاکټر په هغه گیلاس کې چې له خالصو اوبو ډک و، یو چنجی واچاوه. چنجی په اسانۍ د گیلاس سر ته راپورته شو. له شرابو په ډگ گیلاس 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



داسی ستونزی 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 ریښتیا 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 ریښتیا 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 ووايم 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.

که غواړو چې په کورنۍ، ټولنه او یا دفتر کې شخصیتونه وروزو باید د اخلاقي او معنوي زده کړو لږ تر لږه ټیټ حد ته ځان ورسوو. له شک پرته هغه زده کړې چې د شخصیت اساسي صفات لکه صداقت، شفقت، شجاعت او مسؤلیت پذیری 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 ټینګار 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 بسایي پر پټلی د تلونکي رېل له مسافرو غلا وکړي؛ خو لوستی غل بشپړه پټلی غلا کوي.

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

### ستیون مولر

موږ ته په کار ده چې د پوهې لپاره مسابقه وکړو نه د مقام لپاره. زده کړې اطلاعات راتولوي او عقل له هغه څخه استفاده اسانه کوي. 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 گواښ پېښولی شي.

### زده کړې د سم قضاوت په معنا نه دي

په دې برخه کې به د یوه کس کیسه درته وکړم چې د سړک پر غاړه یې برگر پلورل. دی یې سواده و او له معدې کیله یې هېڅکله پرځایانه نه وه لوستې. په غوړونو هم دروند و، نو د راډیو خبرونه یې هم نه شوي اورېدلي. له دې کیله چې سترگې یې ضعیفه وې تلویزیون یې هم نه گوت. خو په ډېره نېوالتیا به یې خپل برگر پلورل. د پلور او د گنې کچه یې ورځ تر بلې لوړېده او د برگر و خورولک لپاره یې یو لوی داسې واخیست. د سړي پر کاروبار یو زوی یې چې تازه یې د اقتصاد پوهنځي بشپړ کړی و ورشریک شو. د هغه تر یو ځای کېدو وروسته حال یې پېښې رامنځته شوي. زوی پلار نه وویل: «هغه اقتصادي رکود ته دي پام دی چې پر بازار راتلونکی دی؟» پلار چې له هېڅ نه و خبر خواب ورکړ: «نه څه شوي راته ووايه.»

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. مور باید د راتلونکي بد وضعیت لپاره چمتوالی ونیسو.»

سړي فکر وکړ چې زوی یې اقتصاد لوستی، ورځپاڼې لولي او له حالو خبر دی، نو باید یې مشوره ومني. خو ورځې وروسته یې د غوښې لپاره خپل وړاندیزونه کم کړل، لوجه یې راتهښته کړه او نور یې په کار کې پخواني خوندي نه و پاتې. ډېر وخت لانه و ونلې چې مشتریان یې له لاسه ورکول او د پلور کچه یې هم ټیټه شوه. وروسته پلار یوه ورځ زوی ته وویل: «زویه ته پر حقه وې. مور له اقتصادي رکود سره مخ شوو، خوشاله پر دې يم چې تا تر اصلي حالت وړاندې خبر کړم.»

ددې کيسې اخلاقي پېغامونه څه دي؟

۱- مور ډېرکله د سم قضاوت او زده کړو ترمنځ کيچ کېږي.



ته گټونکی یې / ۴۵

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 ځانگړنې ولري حتما بريالی 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 زده کړې کې چټکتیا ده. وړتیا له زده کړو شیانو د گټې 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 بڼې بڼې پرته وړتیا بې گټې ده.

ته گټونکی یې / ٤٦

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

ونیسټون 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 خاپي 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 بريالیتوب پر مهال غرور نه کوي او خپل اصلیت نه هېروي. خپل ځای ځایګی درک کوي، ځکه پوهېږي چې رڼا اندی دی او که په اتفاقي ډول کوم بريالیتوب 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 زوړورتیا د ځان لپاره غوره کوي. لکه دوی چې ذکاوت ته پر حماقت او ښو ته بر بدو ترجیح ورکوي.

## هر اړخیزه زده کړه څه شی ده؟

د ځنگله حیواناتو تصمیم ونيو چې ښوونځي ته به ځي. په دغه ښوونځي کې یوې مرغۍ، یوې موش خرما، یوه کب، یوه سپي، یوې سويې 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 توگه 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 موبنوکه 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 باندي 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 سرخوړی 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 نیمگري ترسره کړي وو، د ټولگي اول نمره شو. د



ته گھوٹکی بی ۴۸۱

سوونجی مشران ہم خوشحالہ وو چي زده کوونگی به هر اړخیزو زده گرو گي  
تر یو بریده بریالی وو.

به اصل گي هر اړخیزه زده کړه هغه ده چي زده کوونکی له دي پرته چي د  
تخصص به برخه گي بی کوم شی که شي، د ژوند کولو جوگه گري.

ټولو ته ځیني وړتیاوې ورکړل شوې دي

کوچنی مچي ته چي د یوه اوسې لسمه برخه وړل لري، د ډېرو پېچلو  
مالوونو وړتیا ورکړل شوې ده، هغه به یوه ثانیه گي خپل وزرونه پنځه او یا  
څله منوروي، دغه راز کولی شي چي د الوتنې پر مهال له گلونو شات  
وځوري او جالبه داده چي سره له دي چي وزرونه منوروي، نه پورته شي او  
نه کار ته کېږي، شرمڅرخ چي شاوخوا ۱۹۰ کیلو گرامه وزن لري تر ټولو  
ستر مربع دی چي الوتنی نه شي، خو پټي یې دوو متره پیاوړي دی چي  
کولی شي په یوه ساعت کې ۸۰ کیلومتره بشپړه وکړي او هر کام یې له  
درې تر پنځو مترو پورې دی.

## جهالت

خومره 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 سترگه گوري. 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 توگه 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 درې کارونه زده کړي: لوستل، لیکل او حسابول؛ خو انساني کرامت ته له درناوي او شفقت پرته د عقلاني زده کړې گټه څه ده؟

نبوونځي چې د علم سرچینې دي، یوه برخه زده کوونکي له همدې چینې  
 د خړوبېدو لپاره راځي، نور بیا یوازې څو غورږه 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  
 نړۍ ته راځو؛ خوځینې انسانان شپږم حس هم لري. شپږم حس داسې  
 وړتیا 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  
 زده کړې 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 توگه 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 شي.»

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



## ته گتونکی یې / ۵۱

کړه. رئیس چې د ستونزې حل لاره نه وه ورسره ورته وویل چې باید بېل ته ورشي، ځکه د هغه بنایي 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؟ پخوانی 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 خواږه 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 بسکټبال 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 ټولگه 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

## ته گتونکی یې / ۵۲

خوړو په څېر ده، دا نه ده مهمه چې ته څومره خوړې، بلکې مهمه دا ده چې ته څومره هضمولی شي.

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 څرگندېږي:

• د وړتیاوو د پیاوړتیا په توګه

• پر نفس د اعتماد په توګه

• نورو ته د غوږ 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.

ته گټونکي يې / ۵۳

که فکر کوی چې زده کړې گرانې دي، هڅه وکړئ چې گرانې يې هېره کړئ.

ډېرک باک

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

## زده کړه خزانه ده

مثبت فکر لرونکي د لوبغاړو په څېر دي چې د تمرين پر مهال د مقاومت يوه داخلي زېرمه جوړوي او د لوبو پر مهال ترې گټه پورته کوي. که دوی تمرين و نکړي، د ترسره کولو لپاره هېڅ هم نه لري. دغه راز مثبت فکر لرونکي په منظم ډول د ذهن د مثبتې او خالصې تغذیې له لارې د مثبتو افکار يوه زېرمه جوړوي. دوی پوهېږي چې موږ هره یو له گڼو منفي مسائلو سره مخ کېږو او که د مثبتو افکارو ټولگه ولرو پر دې ستونزې لاسبري کېدای شو او که يې و نه لرو منفي افکار به غالب شي.

مثبت فکر لرونکي احمقان نه دي چې ژوند په ناپوهۍ کې تېر کړي. دوی هغه گټونکي دي چې د خپلې کمزورۍ ټکي ورمعلوم دي؛ خو تمرکز يې د پياوړتيا پر ټکو دی. بایلونکي بیا برعکس خپل د پياوړتيا ټکي پېژني؛ خو ټول تمرکز يې د کمزورۍ پر ټکو دی.

پنځم گام: پر نفس مثبت باور جوړ کړه

پر نفس باور څه شی؟

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

ته گتونکی یې / ۵۴

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

څنگه 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 اونیو گډون وروسته راغی او ویې ویل: «شیو! زه دوې اونیو وروسته له زندان څخه ازادېږم.» پوښتنه مې ترې وکړه چې د فکر د بدلون له پروگرام څخه یې څه شي 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 شيان نه شي بیانولی، دقیق ووايه چې کوم چلند دې بدلون کړي؟» 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 سیمینار کې گډون کوم، هره ورځ خپل مقدس کتاب لولم.» ما پوښتنه ترې وکړه چې د مقدس کتاب لوستلو ده ته څه گټه 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 ټولنيو یو مؤثر غړی و اوسي. بیا مې هم



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

د زنداني د لومړني او وروستي ځواب ترمنځ لوی توپير دی. د لومړي ځواب پر مهال يې وويل چې غواړي هڅه وکړي او په وروستي ځل يې وويل چې قصد يې کړی. په دې جملو کې توپير، د توپير ټکی «هڅه کوم» دی. د دې کلمې د کارونې پر مهال ده وويل چې ښايي د ټولني مؤثر غړی شي او يام هم نه شي؛ خو په دويم ځل يې وويل چې کېږي. په حقيقت کې د هڅه کوم کلمه زندان ته د ده د راتگ لپاره دروازه پرانيستې پرېږدي.

يو بل زنداني چې زموږ خبرو ته يې غوږ نيولی و، پوښتنه وکړه چې ته د دغه کار په بدل کې څومره پيسې ترلاسه کوې؟ ما ورته وويل: «هغه حس چې زه يې د دغو کارونو د ترسره کولو پر مهال ترلاسه کوم، زما لپاره تر هغو پيسو ډېر ارزښتمن دی چې ترلاسه کولی مې شوای.» وروسته يې پوښتنه وکړه: «ولې دلته راغلی يې؟» ورته ومې ويل: «زه د خپلو شخصي عواملو له کبله دلته راغلی يم او غواړم چې نړۍ د اوسېدو لپاره يو غوره ځای کړم.» دغه ډول ځانغوښتنه هم گټوره ده.

لنډا ده په دغه سيستم کې هر شی چې ورکوي، بېرته به يې ترلاسه کړي او په ډېری مواردو کې به تر هغه څه چې ورکړي دې ډېر څه ترلاسه کړي. خو يوازې په دې اراده يې مه ورکوي چې بېرته به ډېر څه ترلاسه کړي.

يوه بل زنداني وپوښتل: «هر څوک د خپل کاروبار مسؤل دي. کله چې يو کس په نشه يي توکو روږدی کېږي، تاسې يې ولې خپلې مخې ته نه پرېږدي؟»

په خواب 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 وایي پر ما او زما په خبر 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 یې سره په ټکر کې ښایي ته، زه، زما او یا هم ستاد 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 گټې 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 مور په خلا کې ژوند نه کوو، هر څه چې ته کوې ما اغېزمنوي او څه شی چې زه کوم پر تا اغېز لري. مور 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 ټولني ته خدمت کوي. ټولني ته له خدمت موخه دا ده چې یو کس داسې سیاست خپل کړي چې وښيي گنې ټولني ته خدمت کوي. مور ټول د بشر په توگه 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 لری.

ته گتونکی یې / ۵۷  
 یوه کس د خپل کور په مخ کې خپل نوی موټر مینځلو، گاونډي یې پوښتنه ترې وکړه چې دا موټر دې څه وخت اخیستی؟ ده وویل: «دا مې ورور د ډالی په توگه راکړی دی.» گاونډي وویل: «کاش ما هم دغه ډول موټر درلودی.»

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

### شپږم گام: 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 ښکارندويي کوي.

### منفي اغېزې یې کومې دي؟

#### ۱. منفي افراد

د یوه شاهین هگۍ یې د یو ډول صراحيي مرغه په ځاله کې کېښوده. له هگۍ کوچنی مرغه راووت او په دې فکر لوی شو چې صحرايي مرغه دی. ټول هغه کارونه یې ترسره کول چې صحرايي مرغان یې ترسره کوي. په خاورو کې به په یوه ټوټه غوښه پسې گرځېده او د چرگو په څېر غږ به یې کاوه. دغه ډول صحرايي مرغان لږ الوتلی شي. د یوه صحرايي مرغه په څېر به یې یوازې څو گامه الوتنه کوله. یوه ورځ یې شاهین چې په ډېر وقار د الوت په حال کې وولید.



ته گټونکی یې / ۵۸

له خپلو همنوعو څخه یې پوښتنه وکړه چې د دغه مرغه نوم څه دی؟  
هغوی ځواب ورکړ: «هغه شاهین دی، یو شانداره مرغه؛ خو ته نه شي  
کولی د هغه په څېر پرواز وکړې، ځکه ته یو صحرايي مرغه یې.»  
هغه د ځان په اړه د هغوی پر خبره باور وکړ له همدې کبله یې ټول عمر د  
یوه صحرايي مرغه په څېر ژوند وکړ او مړ شو، له دې پرته چې خپل  
اصلیت درک کړي. دی د بریالیتوب لپاره تولد شوی و نه د دې لپاره چې  
ماتې وځوري.

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

که غواړئ چې د یوه شاهین په څېر پرواز وکړئ باید د هغه په څېر د الوت  
لارې چارې زده کړئ. که له بریالیو، متفکرو، ښونکو او یا هم منفي افرادو  
سره ناسته پاسته ولرئ، تاسې به هم د هغوی په څېر شئ. کله چې یوه  
ډله خلک بریالیتوب ته رسي، لنډ فکره انسانان هڅه کوي پر هغوی  
نیوکه وکړي او هڅه کوي د هغوی شخصیت ته زیان ورسوي. له همدې  
کبله ده چې که له لنډ فکره انسانانو سره له جگړې کولو تېر شوې؛ نو  
بریالی به شې. د رزمي لوبو د قاعدې برخه ده؛ کله چې مقابل لوری ستا د  
نیولو پر ځای پر تا حمله کوي، باید د دفاع پر ځای ځان ترې وژغورې،  
ځکه په داسې حال کې دفاع یا بلاک کول چې له دفاع پرته ځان ژغورلی  
شي د انرژي بې ځایه مصرفول دي، نو ولې له دې انرژي په سم ځای کې  
گټه پورته نه کړې. کوچني انسانان د جگړې پر مهال هڅه کوي تاسې د  
ځان تر برید راتپیت کړي او دا هغه څه دي چې دوی یې غواړي او که دا  
کار وکړې ته به هم د دوی په ډله کې وشمېرل شي.



ته گټونکی یې / ۵۹

په یاد مو وي چې د انسان شخصیت یوازې له هغو کسانو نه څرگندېږي چې ناسته پاسته ورسره کوي، بلکې له هغو کسانو چې لري ترې گرځي هم د شخصیت اندازه لگېدای شي.

## ۲. د نشه یي توکو کارونه

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

### لیږي استهور

د خپلو سفرونو پر مهال راته څرگنده شوې چې د شرابو څښل په یو شمېر هېوادونو کې په یو ډول ملي تفریح او سرگرمۍ بدل شوي. کله چې ته د هغو له څښلو انکار کوې، دوی فکر کوي چې کومه ستونزه لري. نشه یي توکي په ځانگړي ډول شراب په اوسني وخت کې په ځینو هېوادونو کې موږ غوندې شوي دي. که له خلکو پوښتنه وکړې چې ولې یې د نشه یي 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 ملگرو پر اغېز اعتراف کوي. ملگري ډېر کله د بېلابېلو جملو او عباراتو په کارولو سره خلک د شرابو څښلو ته هڅوي. مثلاً وایي: زما او ستا د ملگرۍ 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 توگه مې ځان په خپله خراب کړ

ته گتونکی یې / ۶۰

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

دغه راز په امریکا 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 ښکاري، په دې توگه به يو وخت متوجه شئ چې ناشوني کارونه ترسره کوي.

اي 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 مسایلو 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

ته گټونکي يې / 11

کوي چې هره ورځ پر مثبتو افکارو پيل کړو. د دې لپاره چې بدلون رامنځته کړئ، اگاهانه هڅو او د خپل ژوند په ځينو برخو کې مثبت فکر او چلند ته اړ يئ. نو راځئ چې هره ورځ د مثبت فکر او چلند لپاره تمرين وکړو، خو مو عادت شي. د هارورډ پوهنتون استاد ويليم جيمز وايي: «که په ژوند کې د بدلون اراده لرئ، نو بايد فوري عمل وکړئ.»

### گټونکي د بایلونکو پر وړاندې

■ گټونکي تل د ځواب اصلي برخه ده --- بایلونکي تل د ستونزې برخه

ده

■ گټونکي تل يو پلان لري ----- بایلونکي تل يو پلمه لري

■ گټونکي وايي: «پرېږده چې درته ترسره يې کړم» --- بایلونکي وايي

«دا زمان دنده نه ده.»

■ گټونکي د هرې ستونزې لپاره حل لاره پيدا کوي ----- بایلونکي په

هره حل لاره کې ستونزه پيدا کوي.

■ گټونکي وايي: «ښايي ستونزمنه وي؛ خو شونې ده.» --- بایلونکي

وايي: «ښايي ترسره شي؛ خو ډېر په سختۍ.»

■ گټونکي چې تېروتنه وکړي وايي: «زما گناه وه» --- کله چې

بایلونکي تېروتنه کوي وايي: «زما گناه نه وه.»

■ گټونکي ژمن دي ----- بایلونکي وعده کوي

■ گټونکي وايي: «زه بايد يو څه وکړم.» --- بایلونکي وايي: «دا کار بايد

ترسره شي.»

■ گټونکي د ټيم برخه دي ----- بایلونکي له ټيم څخه بهل دي.

■ گټونکي گټې ويني --- بایلونکي دردونه ويني.

■ گټونکي شونتياوې ويني --- بایلونکي ستونزې.



ته گټونکي يې / ۶۲

▪ گټونکي پر گټه- گټه باور لري --- بایلونکي باور لري د دې لپاره چې دوی يې وگټي يو بل څوک يې بايد وبایلي.

▪ گټونکي بالقوه ځواک گوري --- بایلونکي تېر وخت ته گوري.

▪ گټونکي هغه څه ته چې وايي لومړیتوب ورکوي --- بایلونکي هغه څه ته چې لومړیتوب ورکوي وايي يې.

▪ گټونکي په ستونزمنو بحثونو کې له ساده کلمو کار اخلي --- بایلونکي د ساده بحثونو لپاره سخت توري کاروي.

▪ گټونکي ارزښت لرونکو کړنو ته ژمن دي، خو لږ ارزښت لرونکي هم له ياده نه وباسي --- بایلونکي پر بې ارزښته شيانو ټينگار کوي؛ خو ارزښت لرونکي ترې پاتې وي.

▪ گټونکي د زړه سوي پر فلسفه باور لري «څه شی چې ځانته نه غواړي، د نورو لپاره يې هم غوره نه گڼي.» --- بایلونکي بيا له دې فلسفې پیروي کوي: «نورو ته زیان ورسوه، وړاندې له دې چې هغوی زیان درته ورسوي.»

▪ گټونکي ځان ته خوښي پيدا کوي --- بایلونکي غواړي چې بل څوک خوښي ورکړي.

▪ گټونکي پلان جوړوي او د بريالیتوب لپاره چمتوالی نیسي. دلته مهمه کلمه چمتوالی دی.

د گټلو لپاره اړتیا وړ پړاوونه

که ماتې وخورئ نښايي ناهيلي شئ؛ خو که هڅه ونه کړئ حتما له ماتې سره مخ کېږئ.



ته گتونکی یې / ۶۳

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 پروگرام 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.

### عملي پلان

۱. د پورټینو اتو گامونو له مخې کوم کارونه دي چې باید په بیره یې عملي

کړئ؟

➤ په کور کې

➤ د کار په ځای کې

➤ په ټولنه کې

۲. درې هغه برخې لېست کړئ چې غواړئ تاسې خپلو زده کړو ته په کې

دوام ورکړئ:

۱..... ۲..... ۳.....

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

پیل کړئ:

۱..... ۲..... ۳.....

۴. درې داسې نعمتونه وليکئ چې بیه نه لري:

۱..... ۲..... ۳.....

۵. درې هغه کارونه لېست کړئ چې غواړئ پر نفس د مثبت باور لپاره یې

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 باید ترسره یې هم نه کړئ:

۱..... ۲..... ۳.....

۸. که غواړئ چې ورځ پر مثبتو کارونو پیل کړئ، څه باید وکړئ؟

ته گٽونڪي يي / 65

..... 2 ..... 3 .....

9. دري هغه گٽي وليڪي چي له پورتنيو کارونو يي ترلاسه کولي شي:

..... 2 ..... 3 .....

10. خان ته يو مهالوڀش وٽاڪي او ژمنه وڪري چي ٽول دغه کارونه به

ترسره کوي.

د بریالیتوب او ماتې په اړه ډېرې خپرې ترسره شوې دي. د بریالیتوب راز کولای شو د بریالیو کسانو د ژوند له کیسو زده کړو. دې ته له پام پرته چې بریالی کسان په کومه زمانه کې اوسېدل او په کومه برخه کې فعال وو، دوی ځینې گډ خصوصیات لري. بریالیتوب له ځانه ځینې نښې او کلی پرېږدي. که د بریالیو کسانو خصوصیات وپېژنو او عمل ورباندې وکړو موږ به هم بریالی 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 ښايي ډېرې سطحې 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 څنگه تعریفولی شو؟

څه شی د بریالیتوب سبب کېږي؟ څه ډول بریالیتوب تشخیصولی شو؟ بریالیتوب ځینو ته ښايي د شتمنی په معنا وي. ځینې نورو ته ښايي روغتیا، سالمه کورنۍ، خوشبختي، خوښي او آرامي 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 نایتینکل

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...



ته گیتونکی بی / ۶۹

د «درک» کلمه د حس کولو په معنا ده او دا نښی چې بیرونی ځواک مور بریالیتوب ته نه شی رسولی. زه خپله باید بریالیتوب حس کړم، دا داخلي موضوع ده نه بیرونی، له همدې کبله څه شی چې له بیرونه د بریالیتوب په توگه یادېږي، دننه ښایي بریالیتوب نه وي.

د «د ارزښتمنو» کلمه زموږ د ارزښتونو په نظام پورې اړه لري. یعنی بی ارزښته اهداف د بریالیتوب برخه نه ده. پر کوم لوري څو؟ د مثبتو او که منفي موخو پر لور؟ په حقیقت کې همدا ارزښت دی چې د مسیر کیفیت ټاکي او پر هغه څه د اطلاق وړ دي چې معنا دار او د پلي کېدو وړ وي. موخې له دې کبله ارزښت پیدا کوي چې مور ته د هدفمندی حس راکوي. بریالیتوب د رضایت له احساس پرته بی گټې دی.

ما ته د بریالیتوب کلی نه ده څرگنده؛ خود ماتې کلی هغه هڅه ده چې د نورو د خوشالی لپاره ترسره کېږي.

بیل کازبی

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

تر دې چې د بد خصوصیاتو لرونکي پوهان راباندې نیوکه وکړي، غوره گڼم چې د ناپوهو خلکو له نیوکې سره مخ شم.

(زه بریالیتوب د «بریالی اوسې» تجلا بولم چې له الهام، هیلې، ناهیلی او هڅې ترلاسه کېږي.)

بریالیتوب او نېکمرغي له یو بل سره نږدې اړیکې لري. بریالیتوب یعنی هغه څه ترلاسه کول چې غواړئ یې او نېکمرغي یعنی د هغه څه غوښتنه چې ترلاسه کوئ یې.

ته گتونکی بی / ۲۰

د بریالیتوب پر وړاندې ځینې خنډونه

خانغوبسته

له ماتې وېره

د پروگرام نه شتون

د ټاکلو اهدافو نه شتون

لټي

کورني مسؤلیتونه

د مالي تامین بحثونه

د تمرکز نه شتون

د بېلابېلو کارونو ترسره کول

ډېره ژمنتیا

د ژمنتیا نه شتون

د زده کړې 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 خفگان 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. ښایي یو آس یو پر پنځه یا یو پر لس یوه لوبه وگټي. ایا ریښتیا هم دغه آس د نورو په پرتله پنځه یا لس چنده گړندی دی؟ البته چې نه. د گټونکي آس د بریالیتوب لامل ښایي د هغه د بدن یوه برخه د بېلگې 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

## ته گتونکی یې / ۲۱

مسایل ټول د لوبې او د ترسره کولو د بڼې 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 ناهیلې 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



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 والدينو په موقف کې وو، هغه کسان چې ډېره مينه ورسره لرو تر فشار لاندې نيسو؛ 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. مور ټول ستونزې لرو ځینې وختونه د همدې ستونزو له کبله له ناهیلۍ سره هم مخ کېږو. ټول خلک له ناهیلۍ سره مخ کېږي؛ خو گتونکي «بريالي کسان» په دغه ډول شرایطو کې خپل هوډ له لاسه نه ورکوي. انگریزي متل چې وايي: «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 بريالیتوب ته نږدې وي تسلیمېږي. هغوی د وروستۍ کرنې په یوه مترۍ کې منصرف کېږي او ځینې وختونه د لوبې په وروستیو شېبو کې چې د بري لمس ته نږدې وي تسلیمېږي.



## برياليټوب څنگه محاسبه کولی شو؟

حقيقي برياليټوب له دې محاسبه کېږي چې موږ حس کړو خپل کار مو څومره ښه ترسره کړی او خپل هدف ته رسېدلي یو او که نه. برياليټوب 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. برياليټوب 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.

بريالي کسان له ځان سره هم رقابت کوي. برياليټوب 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 حقيقت کې له ماتې وروسته د پورته کېدو قدرت دی چې برياليټوب مشخص کوي.

## د هر بري کيسه د يوې ماتې کيسه هم ده

ماتې د برياليټوب لاره ده. تام واستیون په دې اړه وايي که غواړئ چې بريالي شئ د خپلو ماتو د ميزان کچې ته مو ضريب وټاکئ. که تاريخ مطالعه کړو راته څرګنده به شي چې د ټولو برياليټوبونو کيسه د لويو ماتو کيسه هم ده؛ خو خلک ماتو ته فکر نه کوي. د دوی ټول پام يوازې د کيسې پای ته وي او تصور کوي چې د کيسې اتلان ډېر بختور خلک دي.

راځئ چې د ځينو مشهورو کسانو د ژوند کيسې درته وګرم.

يو مشهور سياستوال چې په ۲۱ کلنۍ کې يې په سوداګرۍ کې ماتې وخوړله. په ۲۲ کلنۍ کې د ولسي جرګې په ټاکنو کې ناکام شو. په څلوريشتم کلنۍ يې بيا په سوداګرۍ کې ماتې وخوړله. شپږويشت کلن و چې خپله کهږدنه به له لاسه ورکړه. په اوويشت کلنۍ له سختې روحي

ضربې سره مخ شو. په څلوردېرش کلنۍ په یوه سیاسي رقابت کې ناکام شو. په پنځه څلوېښت کلنۍ یې بیا په اقتصادي رقابت کې ماتې وخوړله. په اووه څلوېښت کلنۍ کې د لومړي وزارت لپاره په سیالی کې ناکام شو. په دوه پنځوس کلنۍ د سنا په ټاکنو کې پاتې راغی او په دوه پنځوس کلنۍ د امریکا په څېر د یوه ستر هېواد ولسمشر شو.

### ایا تاسې هغه یو بایلونکی کس گڼی؟

هغه کولی شوای چې تسلیم شي او له شرم پورته ونه گوري، خو ده ماتې ته د یوې غلطې لارې په سترگه وکتل نه د یوه بن بست په سترگه.

په ۱۹۱۳ کال کې د «تریوډي» مخترع لي فارست د څارنوالۍ له لوري په دې تور چې تېراستونکي کلمات یې کارولي د عمومي اذهانو په گمراه کولو تورن شو. ده د خپل شرکت د ونډو اخیستو لپاره د خلکو د هڅونې په موخه ادعا کړې وه چې دی کولی شي د بشر غږ ټول اتلانتیک ته ورسوي. دی د ټولو خلکو په مخ کې تحقیر شو، خو تاسې اوس داسې ځای پیدا کولی شې چې د ده اختراع نه وي ورسېدلې.

د ۱۹۰۳ کال د ډسمبر په لسمه د نیویارک ټایمز ورځپاڼې مسؤل مدیر پر رایټ وروڼو نیوکه کړې وه. یوازې یوه اوونۍ وروسته رایټ وروڼو د کیتي هاواک په سیمه کې خپل مشهور پرواز ترسره کړ.

د والت دسني په نوم یو ځوان کاریکاتورست ډېر ځله د ورځپاڼې د مسؤل مدیر له لوري رد شو او ان څو ځله ورته وویل چې هېڅ استعداد نه لري. یوه ورځ بلاخره یو عالم هغه ته د څو نقاشیو د رسمولو دنده وسپارله. دی یو ځل مورک ته متوجه شو او دا د «میکي موز» پیل و.

پورتنی ټول مثالونه ښيي چې بریا د ماتې غیبت نه دی؛ بلکې پر ماتو غلبه ده.

ته گتونکی یې ۷۵/۱  
 بریالیو خلکو ستر کارونه نه دي ترسره کړي، کوچني کارونه یې په سمه بڼه ترسره کړي دي.

خلور کلن ماشوم له ښوونځي له ځان سره په جیب کې کاغذ راوړ او مور ته یې وسپاره. په کاغذ کې لیکل شوي وو: «ستا ټامي ډېر ټنبل دی، له ښوونځي یې وباسه.» مور یې د کاغذ تر لوستلو وروسته وویل: «زما ټامي ټنبل نه دی، خپله به یې ورزم.» هماغه ټامي وروسته توماس اېډېسن شو. دا مو هېر نه شي چې توماس اېډېسن یوازې درې میاشتې رسمي زده کړې کړې دي.

هنري فورډ چې کله لومړی موټر جوړ کړ، د ریورس گېر یې په کې له یاده وتلی و.

### فکر کوی چې پورتنی کسان ناکام دي؟

د سترو بریو ټولې کیسې د سترو ماتو کیسې هم دي. توپیر یوازې په دې کې دی چې دغه کسان تر هر ځل ماتې وروسته بېرته پورته شوي او تر پخوا یې په جدیت هڅه کړې ده. له خپلو تېروتنو زده کړه وکړې او کار ته مو دوام ورکړی.

په ۱۹۱۴ کال کې هغه مهال چې توماس اېډېسن ۶۷ کلن و، فابریکه یې وسوځېده. بیمه یې هم خورا کمه وه. اېډېسن چې نور ځوان نه و، د فابریکې دود ته وکتل او ویې ویل: «په بحرانونو کې ستر ارزښت پروت دی. دوی زموږ ټولو تېروتنې سوځوي. مننه خدایه چې زه کولی شم له سره یې پیل کړم.»

تر همدې پېښې درې اونۍ وروسته یې «فونوگراف» اختراع کړ.

لاندې د بریالیو کسانو د ماتې نور مثالونه دي:

• توماس اېډېسن د برېښنا د اختراع پر مهال ۱۰۰۰۰ ځله له ماتې سره

مخ شو.



ته گتونکی یې / ۲۶

- 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.
- «يونگ بېتون» ته ويل شوي وو، چې نوموړی د موسيقۍ وړتيا نه لري؛ خو ده په نړۍ کې د موسيقۍ تر ټولو غوره پارچې په ميراث پرېښوودې. ماته اجتناب ناپذيره ده. ماتې کولی شي د يوه 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 توگه 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.

برياليتوب 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 ماهی تر اوبو لاندې نه شي تللی او نه هم د شادي په څېر په ونه کې ختلی شي. انسان د عقاب سترگې نه لري او د وحشي پشی منگولي او غاښونه هم ورسره نشته.



ته گتونکی یې / ۲۲

په فزیکي لحاظ انسان کمزوری دی او کوچنی حشره یې وژلی شي. خو حقیقت دا دی چې خدای عادل دی او انسان ته یې ستره ډالی ورکړې او دا ډالی د فکر کولو وړتیا ده.

انسانان د همدې فکر له لارې داسې چاپیریال رامنځته کوي چې حیوانات نه شي ورتللی.

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

ناکامۍ دوه ډوله دي: هغه چې ترسره شوې او هېڅکله یې په اړه فکر نه دی شوی او هغه چې فکر یې شوی، خو ترسره شوې نه دي. هغه ژوند چې پر خپلې وړتیا په کې فکر نه وي شوی، داسې دی لکه له موخې پرته لږې.

ژوند یوې کفتیریا ته ورته دی. مینو اخلی، خپل خواړه غوره کوی او په بل لاس یې پیسې پرې کوی. هر هغه شی چې د پیسو پرې کولو وړتیا یې لري اخیستلی شي. که په کفتیریا کې دې ته انتظار وباسئ چې نور مو خدمت وکړي، ټول عمر به په تمه پاتې شي. ژوند هم همداسې دی.

تاسې انتخاب کوی او د بریا لپاره یې بیه هم پرې کوی. په حقیقت کې د دې برعکس کیسه هم سمه ده. موږ هېڅکله د بریا بیه نه پرې کوو، بلکې د بریا جایزې لري کوو. موږ په حقیقت کې د ماتې بیه پرې کوو.

ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی

برخلیک د چانس خبره نه ده، بلکې د انتخاب خبره ده؛ داسې څه نه دی چې انتظار ورته وکړئ، بلکې داسې شی دی چې باید ځان ور ورسوی.

ویلیم جېنېنگس براین

ته گتونکی یې / ۲۸

په لومړي نظر داسې ښکاري چې په پورتنی 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 مرگ د گواښ 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 سگرېټ 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، انتخابونکی کس کنټرولوي او په حقیقت کې بیا موږ انتخاب نلرو.

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

ژوند له کلال سره پرتله کولی شو. څنگه چې د هغه زړه وي، له خاورې هغه ډول لوبسي 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 چرچې نه دی، بلکې غم او خواشیني هم په کې شته. ځینې وختونه هر

شی بدل شي. ځینې وخت بڼه 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 یې کړی او څوک پوهېږي؟ مور خپل والدین 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 بښنه غواړم؛ خو دا په تا پورې اړه لري چې څنگه یې لوبوې. مور 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 زرگونه بېړۍ روانې وي. سره له دې چې باد له یوه لوري وي؛ خو ټولې بېړۍ یوې نقطې ته نه ځي، ولې؟ ځکه چې دوی هغه لوري ته ځي، د کوم لوري په هدف یې چې بادبان برابر کړی وي. همدغه ډول زموږ ژوند هم دی. مور د باد مسیر نه شو ټاکلی؛ خو دا انتخابولی شو، چې څه ډول خپل بادبان تنظیم کړو.

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

دا زموږ موقعیت نه دی چې بریا ټاکي، بلکې زموږ وضعیت دی. وضعیت څه معنا؟ یعنې زموږ لیدلوری.

د شنې 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 بڼه، بد، رڼا او تیاره ټول شته.

کله چې مور په سم ډول سختي کنټرول کړو، مور پیاوړي کېږو. مور ټولې هغه پېښې چې په ژوند کې ورسره مخ کېږو، نه شو کنټرولی؛ خو د هغوی پر واند، غمگن، کنټرول شوی.

ته گتونکی یې / ۱۰

## عملي پلان

۱. برياليتوب تعريف كړئ، ستاسې لپاره بریا څه معنا لري؟

.....

۲. بریا ته د رسېدو لپاره باید ارزښتمن اهداف ولری. درى تر ټولو مهم اهداف مو وليکئ:

۱..... ۲..... ۳.....



نه مکتوبکی نیی / ۸۱

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

خلورم خپرکی

د بریالیتوب خانگرنی

د بریالار  
له باور پرتہ ورتیا پور دی

# هغه خانگرنې چې بريالي کولی موشي

لومړی: لېوالتيا

د برياليتوب لپاره تحرک موخې ته د رسېدو له اورنی لېوالتيا سرچينه اخلي. ناپيليون هبل وايي: «د هغه کس مغز چې باور کولی شي، ورته رسېدلی هم شي.»

يوه ځوان له سقراط څخه د برياليتوب د راز په اړه پوښتنه وکړه. سقراط ځوان ته وويل چې له ده سره سبا د سمندر پر غاړه وگوري. ځوان سبا د سمندر غاړې ته ورغی او له سقراط سره يې وليدل. سقراط ځوان ته وويل چې له ده سره يو ځای پر سمندر ور گډ شي. کله چې اوبه د دواړو غاړو ته ورسېدې، سقراط ځوان په اوبو کې ننويست. ځوان هڅه کوله ځان له اوبو راوباسي؛ خو سقراط ټينگ نيولی و. کله چې د هلک رنگ بدل شو، سقراط هغه له اوبو راو ايست. لومړی کار چې هلک ترسره کړ، د يوې ژورې ساه ايستل و.

سقراط له ځوان څخه پوښتنه وکړه: «تر اوبو لاندې چې وې تر ټولو ډېر دې څه شي ته اړتيا احساس کړه؟» ځوان ځواب ورکړ: «هوا»  
سقراط ځواب ورکړ: «همدا د برياليتوب داسې داسې و غواړې لکه په اوبو کې دې چې هوا غوښته حتماً به يې ترلاسه کړې.»  
د برياليتوب په برخه کې بل هېڅ راز نشته، څه شی چې شته هغه اورنی لېوالتيا ده. په سوداگري کې موږ دې ته د خپټې اور وايو.  
اورنی لېوالتيا د ټولو لاسته راوړنو د پيل ټکی دی. لکه لږ اور چې ډېر تودخه نشي توليدولی، دغه ډول له لږ لېوالتيا د ډېرې پايلې تمه نشي کېدای.

## دویم: ژمنتیا

ښه والی او پوهه دوی هغه ستنې دي چې ژمنتیا ورباندې ولاړه ده. د دې خبرې تر ټولو غوره تشریح یوه مدیر خپل کارکوونکي ته د وینا پر مهال کړې: «ښه والی 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 بريالي شو؛ خو لږ مو د بريالیتوب 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 وگټل. توپیر په څه کې و، یوه یې د تړون لپاره او بل د خپل هېواد لپاره لوبه کوله. همدا د گټلو لپاره او له لاسه د نه ورکولو لپاره د لوبې توپیر دی. کله چې د گټلو لپاره لوبه کوو، هڅول کېږو؛ خو کله چې



د نه بایلو په موخه لوبه کوو، په ناهیلی لوبېرو. 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، ښایي د لوبغاړو د فزیکي جوړښت، استعداد او وړتیا په اړه لږ څه درته ووايي. ډېر توپیر په احساس کې دی. بریالی ټیم د فداکاری حس لري او دغه شی په دوی کې د زیاتې هڅې لامل کېږي. دوی په حقیقت کې د گټلو لپاره پیاوړې لېوالتیا لري.

نوی 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، نوزه هم ځان د کار دوام ته مجبوروم. کله چې وینم هغه شاور نیسي، نور هم سخت کار کوم.

ډان گبل په رېسلنگ کې د سرو زرو د مډال گتونکی

لاسته راوړنه بریالیتوب نه دی؛ بلکې د لاسته راوړنو دوام ته بریالیتوب وایي. ځینې خلک هېڅکله هڅه نه کوي، ځکه دوی له ماتې وېره لري. ان دا هم نه وایي چې په کوم ځای کې دي، ځکه له شاته پاتې کېدو وېرېږي. بېرې 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 گواښ نه منئ.



ته گټونکي يې / ۸۵

هغه کسان چې د گټلو لپاره لوبه کوي، پر فشار غلبه کوي؛ خو هغوی چې د نه بايللو لپاره لوبه کوي، نه پوهېږي چې څنگه بريالي شي. ژمنتيا هغه کسان چې د گټلو لپاره لوبه کوي، د گټلو 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 گټونکي په فرصتونو پسې گرځي. بايلوونکي تر مرگ 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 گواښ منل او حساب ورکونه هم راځي چې ډېر اسانه نه دي. ډېری خلک د مسؤليت منلو پر ځای غوره گڼي 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 گواښونو منل دي، نه له احمقانه گواښونو 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 گڼي.

تاسې کمزوری د پياوړي په کمزوي کولو نه شی پياوړی کولی.

غريب د شتمن په غريبولو نه شی شتمن کولی.

ته گټونکی یې / ۱۶

په پور کړو پیسو امنیت نه شی خوندي کولی.

تاسو له معاش اخیستونکو سره د معاش ورکونکو په ځپلو مرسته نه شی کولی.

له یوه کس څخه د نوبت او ازادۍ د اخیستلو له لارې د هغه شخصیت او وړتیا نه شی جوړولی.

تر گټلو په ډېرو خټلو له ستونزو نه شی خلاصېدی.

ابراهام لېنکلن

د ابراهام لېنکلن پورتنی هره څرگندونه د ټولې نړۍ او هر وگړي 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 شوي او نه دي شوي حل کولی، لومړنی دستمال به خلاص کړي. که بیا هم له کړکېچ سره مخ شوي، دویم دستمال به خلاص کړي.»

څو کاله وروسته کمپنۍ ریښتیا له کړکېچ سره مخ شوه. د کمپنۍ مشر خپلې الماری ته ورغی او دستمالونه یې راواخیستل. 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 الماری 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 تښتي او پلمې کوي. دوی د مسؤلیت منلو ته لېوالتیا نه لري.

## خلورم: سخت کار

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

له ۱۹۸۶ څخه تر ۱۹۷۲ پورې نوموړي ۱۰۰۰۰۰ ساعته تمرین کړی و. که په ریاضي کې تکره وی، پوه به شی چې دا په کال کې ۲۵۰۰ ساعته کېږي او که نوره مو هم مزه وي، بیا به درته څرگنده شي، ده هره ورځ اته ساعته تمرین کړی دی.

که تاسې خلور کاله د ورځې اته ساعته په اوبو کې پاتې شی، پوستکی به مو گونځې 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 گډون 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.



برياليټوب داسې شی نه دی چې تاسې یې په تصادف ترلاسه کړئ. هغه ډېر چمتوالی او ځانگړنې غواړي. برياليټوب قرباني او نظم غواړي. په دې برخه کې د سخت کار هېڅ بدیل نشته.

هنري فورډ وايي: «خومره چې سخت کار کوې، په هماغه اندازه به بختور

وې.»

نړۍ له لېوالو کارکوونکو ډکه ده، ځينې یې غواړي کار وکړي، خو نور یې بیا غواړي چې پرې یې ږدي.

د هالوډې اېن اجرائیوي مشر «کامون وېلسن» خومره ښه ویلي: «زه غواړم نیمه ورځ کار وکړم، دا مهمه نه ده چې دا د ورځې لومړي او که دویم ۱۲ ساعتونه دي.»

هغه کس چې له ډېکشنري څخه د سپېل زده کولو ته نه شي کېناستلی، له سختۍ پرته د کارونو ترسره کولو لپاره خپله وړتیا 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 یوازې ۲۵ سلنه یې د کار لپاره ځانگړې کوي. نړۍ له هغو کسانو سره له کرکې لاس اخلي چې تر پنځوس سلنې خپله انرژي کار ته ځانگړې کوي او د هغو لږ او نادرو کسانو لپاره چې خپل کار ته ۱۰۰ سلنه انرژي ځانگړې کوي پر سرگرځي.

اندریو کارنېج

بريالي خلک وايي «خومره ډېر کار» داسې نه وايي «خومره لږ کار»، دوی وايي «خو ساعته اضافه کاري» نه وايي «خومره وختي تللی شم»؟  
بريالي خلک پر ثانیو او دقیقو حساب کوي، نه پر ساعتونو. د دوی لپاره هره ثانيه ارزښمنه ده. د وخت ضایع کول په حقیقت کې د ژوند ضایع



کول دي. د موسیقي د برخې ډېرې مخکښې خبرې هره ورځ په ساعتونو تمرین کوي.

گټونکي د گټلو له کبله بښنې ته نه اړ کېږي، ځکه دوی سخت کار ورته کړی وي.

هر هغه شی چې نن موږ خوند ترې اخلو، د یوه کس د سخت کار پایله ده. د ځینو خلکو د کار پایله څرگنده؛ خو د نورو بیا نه ښکاري، ولې په پای کې دواړه مساوي وي. پر خپل کار مو افتخار وکړئ او کله مو چې فرصت پیدا کړ، د نورو د سخت کار ستاینه وکړئ.

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

ځینې وختونه ښایي نور ستاسې ستاینه وکړي، خو په یاد ولرئ چې د رضایت سرچینه دننه ده.

ځینې خلک د «غیر مولد» او اضافي وخت ترمنځ توپیر نه شي کولی. غیر مولد وخت ضایع شوی او غلا شوی وخت حسابېږي؛ خو اضافي وخت گټل شوی وي. له اضافي وخت څخه مو خوند واخلي او انرژي مو زیاته کړئ.

غیرمولد وخت زموږ انرژي کمزورې کوي. د کار ځنډول غیرمولد وخت دی. د ژوند تر ټولو غوره ډالۍ چې موږ ته یې وړاندې کوي، د یوه ارزښتمن شي لپاره د سخت کار ترسره کولو فرصت دی.

تویودرو روزوبلت

سخت کار په خپل ذات کې پیل او پای دواړه دی. څومره چې یو کس سخت کار کوي، په هماغه اندازه ښه احساس کوي او کله چې ښه احساس کوي، نو سخت کار هم کوي.

ته گتونکی بی / ۹۰

له سخت او بنه کار پرته یوه عالی مفکوره هم بی ارزښته ده. په دې اړه هم باید له طبیعت څخه زده کړو.

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

د بريالیتوب په برخه کې جادويي امسا نشته. په حقيقي نړۍ کې بريالیتوب د ترسره کوونکو په نصیب کېږي، نه د کتونکو.

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

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

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

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

پنځم: شخصیت

د دې پر ځای چې بريالی شي، هڅه وکړه چې د ارزښتونو مېړنی شي.

*البرت انشتین*

شخصیت د انسان د ارزښتونو، باورونو او چلند ټولگه ده. د انسان

شخصیت د هغه په افکارو او چلند کې منعکس کېږي. که غواړئ چې

بريالی شی شخصیت مو جوړ کړئ. جورج واشنگټن 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.»



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

د بريالیتوب لاره له دامونو ډگه ده. په دغو دامونو کې له لوېدو د خلاصون لپاره ښه شخصیت او ډېرو هڅو ته اړتیا ده. یوه له دغو شخصیتي ځانگړنو د زړه ماتوونکو نیوکو پر وړاندې درېدل دي.

### شخصیت یو ترکیب دی

شخصیت د دريو هستو یو ترکیب دی:

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

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

ځینې خلک پر دې ښه پوهېږي چې څنگه بريالي شي، خو کله چې بریا ته ورسېږي، د هغه په تنظیم پورې حیران وي. له همدې کبله شخصیت او وړتیا دواړو ته اړتیا ده. وړتیا به مو بریا ته ورسوي او شخصیت مو بريالي 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 مرگ تر ورځې دوام پیدا کوي. دا په یاد ولری چې شخصیت بريالیتوب ته اړ نه دی، خو بريالیتوب



ته گټونکی بی/ ۹۲

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 وايي هغه مهال چې کارونه په سمه بڼه پر مخ نه ځي، د یوه کس چلند د هغه د شخصیت څرگندونه کوي. کله مو چې ژوند او کارونه په سمه بڼه روان وي، دا اسانه ده چې منطقي، صداق او بښونکي و اوسو؛ خو کله چې کارونه ناسم او تر فشار لاندې وو، ځینې 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 حل لاره 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 گردو (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

ته گټونکی یې / ۹۳

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 بېلگې په توګه «محمد علي کلي» 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 گټم. 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 وايي.

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 به حقیقت، ۲ د باخنده ده.



ته گټونکی یې / ۹۴

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 غور نیولی شئ، وگورئ چې هغه مثبت دي

او که منفي؟ خپل ذهن مو د بریا او که د ناکامۍ لپاره پروگرام کړی؟

د مثبت لیدلوري لرل او تحرک هغه انتخاب دی چې موږ یې هره ورځ کوو.

په مثبت 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 گڼل کېدای.

اووم: تر راکړې ډېره ورکړه

په یوه پروگرام کې مې سلگونه کسانو گډون 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: «خو داسې کسان

پېژنئ چې تر هغو پیسو چې ورکول کېږي، یو څه زیات کار وکړي.»

ده ځواب راکړ: «په سختۍ کې داسې څوک پیدا شي.»



ته گتونکی یې / ۹۵

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 کټگوری ته راغلي، بیا دې نو ماته رقیب را وښیئ.»

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 وگورئ، 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 گټه:

- 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 سترگه گوري.
- نور پر تاسې باور پیلوي.
- رئیسان مو تاسې ته درناوی پیلوي.
- ستاسې په مشرانو او مامورینو دواړو کې د فداکاری لامل کېږي.
- همکاري پراخوي.
- د ویاړ او رضایت لامل کېږي.

که له یوه سړي سره هم کار کوی، د خدای لپاره له هغه سره کار وکړی.  
کیم هوبارې

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 څار پرته کار کوي.
- وخت پېژندونکي او محتاط دي.
- په احتیاط غور نیسي او په دقت کړنلارې عملي کوي.
- حتا که په بیړني حالت کې هم د کار غږ ورباندې کېږي، شنډې یې نه  
څږېږي.
- د ماموریت پر ځای د پایلو طرفداران دي.
- بشاش او باادبه دي.

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

د بريالیتوب کلی په څلورو کلمو کې خلاص کېدای شي:  
(او، وروسته، ځینې، ډېر)

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

ولې ځينې داسې کسان چې بڼه استعداد او مسلکي وړتياوې لري ناکامېږي؟  
 ته گټونکي يې ۹۷/

له دې کبله چې دوی يوازې په دې کې تخصص کوي چې شيان ولې سم کار نکوي او په دې توگه د منفي انرژۍ يوه زېرمه جوړوي. د دوی دې ته پام نه وي چې ژوند يې په ناکامۍ کې تېرېږي. دوی يوازې په هغه وخت کې خپل رقيبان له منځه وړلی شي چې تر ورکول کېدونکو پيسو ډېر کار وکړي.

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

### اتم: د استقامت ځواک

له ما ډېر کله پوښتنه کېږي چې که د برياليتوب لپاره يوازې يوه ځانگړنه کافي وي، هغه به څه وه؟ زه تل دغه ډول پوښتنو ته داسې ځواب ورکوم: «تر ټولو لومړی خو دغه ډول يوه ځانگړنه نشته. برياليتوب د ځانگړنو يوه ټولگه غواړي؛ خو که دغه ډول يوه ځانگړنه وي، زه داسې فکر کوم چې هغه به استقامت و.»

ټول هغه کسان چې بريالي شوي، د تداوم ځانگړنه يې درلوده. کالوين کولج وايي:

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

بريا ته د رسېدو سفر اسانه نه دی، بلکې له گڼو ستونزو ډک دی. گټونکي د دغو ستونزو پر وړاندې مقاومت کوي او پر ستونزو د غلبې لپاره غوره حل لاری لټوي...



ته گټونکی یې / ۹۸

له مشهور پيانو غروونکي «پريټز کريسلر» څخه يې پوښتنه وکړه چې ته ولې دومره ښه پيانو غروې؟ ايا ډېرې ښې طالع لري؟ ده ځواب ورکړ: «دا د

تمرین پایله ده.»

که د یوې میاشتي لپاره تمرین ونکړم، بیا نو د توپیر په اړه له اورېدونکو پوښتنه وکړی. که یوه اونۍ تمرین ونکړم، ان زما ښځه به تاسې ته د توپیر په اړه ووايي. حتی که یوه ورځ تمرین ونکړم، زه به خپله تاسې ته د پيانو غرولو توپیر ووايم. 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 کوی چې پیل کړي مو دي.

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

که د سپورټ له یوه اتل څخه پوښتنه وکړی، هغه به حتما په ځواب کې درته ووايي 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 ګرځي. 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 څرګندهنه ده.

ته گتونکی یی / ۹۹

د کار او کارکوونکي ځانگړنې له یو بل څخه د بېلېدو وړ نه دي.  
 په نیم زړه هڅې د نیمگړو پایلو سبب نه کېږي، بلکې هېڅ پایله نلري.  
 له دریو تنو چې خبستې یې جوړولې لاروي پوښتنه وکړه چې دوی څه شی  
 کوي؟ لومړي یې ورته وویل: «نه وینې چې زه کوته جوړوم.» دویم ځواب  
 ورکړ: «نه وینې چې خبستې تویوم.» درېیم ځواب ورکړ: «زه یوه مجلله  
 ودانۍ جوړوم.»

دلته دریو تنو یو ډول کار ترسره کاوه، خو هره یوه یې له خپل کار څخه  
 بېلابېلو تمې درلودې. دوی دریو وارو د خپل کار په اړه متفاوت لیدلوري  
 درلودل. پوښتنه دلته ده چې د دوی لیدلوري د دوی پر کړنو هم اغېز لري  
 او که نه؟ ځواب څرگند دی چې هو. هغه کسان چې پر خپل کار ویاري، د  
 کار لپاره تر نورو لوړ معیارونه ټاکي.

تر ټولو غوره پایلې هغه وخت ترلاسه کوي چې کارکوونکي پر خپل کار  
 وویاري.

کار کوونکي پر خپل کار ویار کولی شي، دا مهمه نه ده چې دغه کار د  
 موټرو مینځل دي، جارو کول دي او که د کورنو رنگمالي.  
 د سبا ورځې لپاره تر ټولو غوره بیمه نن د سم کار ترسره کول دي.

میخایل اینجلو پر یوه مجسمه ډېرې ورځې کار وکړ. تر ډېرو ورځو کار  
 وروسته د مجسمې د جوړولو په برخه کې په لږو بدلونونو رامنځته کولو  
 وتوانېد. یو کس چې د میخایل د دغه کار شاهد و؛ ورته وویل ولې بې ځایه  
 دومره ځان په تکلیف کوي؟

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

که له یو کس څخه وغوښتل شي چې کوڅې جارو کړي، دی باید کوڅې  
 داسې جارو کړي لکه میخایل اینجلو چې نقاشي کوله، یا داسې لکه  
 بودوبن چې موسیقي کمپوز کوله او یا هم داسې لکه شکسپیر چې



ته گټونکی یې / ۱۰۰  
شعرونه لیکل. که دغه کس کوڅې په همدې بڼه پاکې کړي، له کوڅې  
ټول تېرېدونکي کسان به ودرېږي او وبه وايي چې دلته یو ستر چارو کس  
اوسېده چې خپله دنده یې په سمه بڼه ترسره کوله.  
مارتین لوتر کینگ

په بڼه 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  
نیمگړي ترسره کړئ.

لسم: شاگردۍ ته لېوالتیا- ځان ته مو لارښود پیدا کړئ  
که بگوان او بنوونکی «گورو» یو ځای سره ودرېږي، زده کوونکی باید چا ته  
لومړی سلام وکړي. د هندي کلتور له مخې ځواب بنوونکي ته سلام دی،  
ځکه د هغه له لارښوونې او مرستې پرته به زده کوونکی هېڅکله له بگوان  
سره نه و مخ شوی.

بنوونکی 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.

بڼه لارښود به تاسې رهبري او لارښوونه به درته وکړي، خو بد لارښود مو  
گمراه کوي. لېوال زده کوونکي و اوسئ، ځکه دغه ډول زده کوونکي له  
خپلو بنوونکو تر ټولو غوره پایله ترلاسه کوي.

سم لارښود تاسې ته د څښلو لپاره څه نه درکوي، بلکې تنده درکوي. دوی  
تاسې ته ځواب نه درکوي، بلکې پر هغه لاره مو برابرې چې تاسې ځواب  
ترې موندلی شئ.

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



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

### د برياليتوب د اړتيا وړ ځانگړنې لري؟

ايا موږ ټول داسې ځانگړنې 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 ځانگړنې چې په دې څپرکي کې اشاره ورته وشوه لرو. ښايي دغو ځانگړنو دوهمه پراختيا نه وي موندلې چې ته يې غواړې، خو شته دي. تر دې چې ښايي فکر وکړې چې دا ځانگړنې هېڅ نه لري؛ خو کله يې چې تشخيص کړئ، ژوند به مو بدل او مثبت شي.

د برياليتوب اړتيا وړ ځانگړنې ځينې وخت داسې وي، لکه ستاسې په حوډلې کې چې يو ميليون ډالر خښ وي، خو تاسې ترې خبر نه وي. د همدې بې خبرۍ له کبله تاسې له دې پيسو گټه نه شئ پورته کولی. کله چې تاسې دغه ځانگړنې تشخيص کړئ فکر او چلند به مو بدلون ومومي. موږ ټول پټې خزاني لرو. هغه څه چې بايد ترسره يې کړو دا دي چې دغه خزاني وسپرو او گټه 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.

ته گټونکی یې / ۱۰۲

- د پرېکړې پر مهال لوی تصویر په ذهن کې ولری.

## عملي پلان

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

کورنۍ: ۱..... ۲..... ۳.....

مشتریان: ۱..... ۲..... ۳.....

کارځای: ۱..... ۲..... ۳.....

ټولنه: ۱..... ۲..... ۳.....

۲. د ژوند پر وروستیو 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 کلي 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، شاگردۍ ته لېوالتيا

## خه شی مو د لارې خنډ دي؟

که مو موټر په داسې حال کې چې برېک نیولی وي وچلوئ، خه به پېښ شي؟

مسلماً چې گړندی به نشي، له دې کبله چې برېکونه یې د گړندیتوب مخه نیسي او که خپل دغه کار ته ډېر دوام ورکړئ بنایي ماشین یې بچ شي او که دغه کار و نشي لږ تر لږه ماشین یې گرمېږي او په دې توگه 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 برېکه څخه د پېښې 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 برېکونو مو پښې اېښې دي. دغه برېکونه کوم دي؟ دغه برېکونه هغه عوامل دي چې بریالیتوب ته د رسېدو لپاره ستاسې پر وړاندې خنډ دي. له دغو برېکونو 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 گېره بایسکل ته ورته دی او موږ ډېر داسې گېرونه لرو چې هېڅ کله مو گټه 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 برېکونه چې بریالیتوب ته ستاسې د رسېدو مخه نیسي، له منځه ...



ته گوتکی بی / ۱۰۵

## ۱. د گواښ منلو ته نه لېوالتیا

بريالیتوب ته رسېدل د شمېرل شویو گواښونو منل دي. د گواښ منل په حماقت قمار وهل یا غیرې مسؤلانه چلند نه دی. ډېری خلک د گواښ منل او غیر مسؤلانه چلند سره غلطوي. دغه ډول افراد چې کله له منفي پایلې سره مخ شي بیا خپل بخت ملامتوي. د گواښ منل نسبي دي. د خطر یا گواښ معنا له یوه کس څخه بل کس ته توپیر کوي او دا ښایي د روزنې پایله وي. که دوی ډلې غره ختونکي په نظر کې ونیسو چې یوه ډوله یې تجربه کاره او مسلکي غره ختونکي دي او بلې ډلې یې نوی په دې برخه کې کار پیل کړی دی، غره ته پورته کېدل دواړو ډلو ته له گواښه ډک کار دی؛ خو د مسلکي او باتجربه غره ختونکو لپاره دا په غیرې مسؤلانه ډول د گواښ منل نه دي. په مسؤلانه ډول د گواښ منل په زده کړو، روزونه، دقیقې مطالعې، ډاډ، جرئت او جدیت 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. یو کس ښایي له دې وېرې چې تېروتنه به وکړي، هېڅ کار نه کوي، خو دی په دې نه پوهېږم چې تر ټولو لویه تېروتنه یې د هېڅ کار نه ترسره کول دي.

ډېری فرصتونه د دوه زړې توب له کبله له لاسه وځي. گواښ ومنی؛ خو قمار مه وهی. گواښ منونکي په رڼو او خلاصو سترگو د موخې پر لور حرکت کوي؛ خو قماربازان بیا په تیاره کې حرکت کوي.

سړي له یوه بزگر نه پوښتنه وکړه چې په دې فصل کې یې غنم کرلي؟ بزگر ځواب ورکړ نه. سړي پوښتنه ترې وکړه چې ولې؟ ده وویل: «وېرېدم چې ښایي باران و نه اوري.» سړي پوښتنه وکړه: «جوار دې کرلي؟» ده وویل: «نه وېرېدم چې افات به یې ووهي.» سړي وویل: «نو څه شی دې کرلي؟» بزگر ځواب ورکړ: «هېڅ، احتیاط مې وکړ او څه شی مې و نه کرل.»

گواښونه

ته گټونکي يې / ۱۰۶

خندا د احمق بڼکارېدلو د گواښ منل دي.  
ژړا د احساساتي بڼکارېدلو د گواښ منل دي.  
د پياوړتيا لپاره هڅه د نورو د دخالت خطر منل دي.  
د احساساتو د بيان پر مهال د خپل ځان د افشا کېدو خطر دی.  
نورو ته د خپلو اډياوو د ويلو پرمهال د هغوی د لاسه ورکولو وېره شته.  
مينه کول، له مقابل اړخه د نفرت گواښ له ځان سره لري.  
کله چې هڅه کوی په حقيقت کې د ناکامۍ گواښ مني.  
پر گواښونو بايد بريالي شي، ځکه په ژوند کې تر ټولو ستر گواښ او ضربه  
دا ده چې هېڅ خطر و نه مني. هغه کس چې هېڅ گواښ نه مني، هېڅ نه  
شي ترسره کولی، هېڅ شي نه لري او بلاخره هېڅ دی.  
دغه ډول کسان بنايي ځان له رنځ او غم څخه لرې وساتي؛ خو په بدل کې  
يې دوی له احساس، پرمختگ، بدلون او مينې څخه بې برخې کېږي. دوی  
د خپلو افکارو په ځنځيرونو تړلي غلامان دي چې خپله ازادي يې له لاسه  
ورکړې ده.  
يوازې هغه کس ازاد دی چې رېسک «خطر» منلی شي.

## ۲. د خوارېکښۍ يا پشتکار نشتون

کله چې ستونزې نه حل کېدونکي بڼکاري، د خلاصون تر ټولو اسانه لاره  
تېښته بلل کېږي. دا بنايي په ټولو مواردو لکه واده، دندې او اړيکو کې د  
پلي کېدو وړ وي. گټونکي 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 يو. لوېدل د دې په معنا نه دي چې موږ ناکام شوي يو. ډېری خلک  
له دې کبله نه ناکامېږي چې پوهه او وړتيا نلري، د دوی د ناکامۍ علت له  
ستونزو تېښته ده. د برياليتوب راز يوازې په دوو کلمو «مقاومت او تدوام»  
کې خلاصه کېدای شي.



ته گټونکی یې / ۱۰۷

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 زوړورتیا ته دوام ورکړی.

رال والد امرسون

### ۳. لنډمهالې خوښي

موږ د لنډمهال په اړه فکر کوو نه د اوږدمهال په اړه او دا یو محدود لید لوری دی. موږ د لنډمهالې او اني خوښۍ په زمانه کې ژوند کوو چې د هر څه لپاره گولۍ «تابلیټ» شته، له ویبښډو رانیولې تر ویده کېدو پورې. خلک غواړي د یوې گولۍ 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 توگه خپلې ریښتینولۍ ته زیان رسوي. په یوه شپه کې د میلیونر کېدو د همدې لېوالتیا د ډېرېدو له کبله ورځ تر بلې د لاطری د سوداگرۍ 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 اني خوښۍ وي. د نن نسل هغه غذایی ریژیم 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 بېلگې په توگه 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



ته گتوتکی یې / ۱۰۸

نشي تېرولی هڅه کوي خپلو اولادونو او مېرمنو ته د ډاليو 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.

څنگه له گواښونو او ستونزو ځان ژغولی شو؟

دغه سوال ته ځواب ورکول ستاسې د شخصیت په اړه ډېر څه څرگندولی شي. له ستونزو د خلاصون او بریالیتوب ته د رسېدو یوه مهمه کلې 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 وليکي، چې راتلونکو نسلونو ته انتقال شي. سلاکارانو تر ډېرو هڅو وروسته کتابونه وليکل او پاچا ته یې راوړل. پاچا بیا خپل سلاکاران را وغوښتل او ورته ویې ويل: «دا کتابونه ډېر پنډ دي، خلک یې ښايي مطالعه نکړي، تاسې یې خالص کړئ.»

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

ته گتونکی یې / ۱۰۹

کړ؛ خو پاچا لا هم کتاب پند 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 وايي د سیال خواړه یا پور دي یا پېغور.

ژباړن

په هره ټولنه کې یوه برخه مفت خواړه 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 ښايي تر ټولو ستونزمنه لار وي

په ځنگله کې یوه ښکلي مرغه ژوند کاوه. یوه ورځ یې بزگر ولید چې لوبښی یې په لاس کې و او له ځنگل څخه تېرېده. مرغه له بزگر څخه پوښتنه وکړه: «په دې لوبښي کې څه دي؟» بزگر ځواب ورکړ: «چنجي دي، هټی ته یې وړم او پر ښکوي یې بدلوم.» مرغه وویل: «زه ډېرې ښکې 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 ښکه وایسته او بزگر ته یې ورکړه. راتلونکې ورځې همدا کار تکرارېده تر دې چې یوه ورځ راورسېده چې ښکلي مرغه نور نو ډېرې ښکې 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.

ته گتونکی بی / ۱۱۰

د کیسی اخلاقی پیغام ډېر واضح دی: مرغه غوښتل خپل خواړه 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 گرځو 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 بوتو خلاص شی دوی لارې شته چې یوه یې اسانه او بله یې ډېره اسانه نه ده. اسانه لاره دا ده چې لور راوخلئ او ویې رېبې چې د څه مودې لپاره به مو سرای له دغه ډول بوتو خلاص شي؛ خو دا موقتي حل لاره ده. دویمه لاره ډېره اسانه نه ده. تاسې باید له خپلو لاسو کار واخلي او هرزه بوتې او وانسه له بېخه راوباسئ. دغه کار ستونزمن دی او ډېر وخت نیسي؛ خو ستاسې سرای د ډېر وخت لپاره د هرزه بوتو 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 اوسني 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 ناهیلۍ لامل کېږي.



## ۶. خانغوښتنه او حرص

هغه افراد او بنسټونه چې د خانغوښتنې فکر او لیدلوری لري د بريالیتوب 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 څخه سرچینه اخلي او د درواغجن غرور په توګه څرګندېږي.

څنګه کولی شو د خپل حرص اندازه پیدا کړو؟ دغه کار له ځانه په دريو 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 څخه د خلاصون لار له هغو شیانو سره چې لری یې ژوند کول او راضي اوسېدل دي. پام مو وي چې قناعت د هیلو د نه لرلو په معنا نه دی.

## چېرې دومره بیره؟

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 پاڅېد او په بیره 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

ته گتونکی یې ۱۱۲

لپاره دغه فرصت له لاسه ورکړي. ماسپښین په قضا کېدو و چې سپري د اصلي شرط د پوره کولو لپاره چې لومړنۍ نقطې ته راگرځېدل وو، حرکت شروع کړ. حرص يې سبب شوی و چې د پیل له نقطې ډېر لرې ولاړ شي. سترگې يې اسمان ته ختلې وې او څومره چې لمر ډېږدو ته نږدې کېده، هغومره دی هم گرندی 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 پیل نقطې ته ورسېږي په دې شرط چې دومره لرې نه وای تللی. اوس نو هغې ځمکه چې ده ته په درد خوړله یوازې د قبر په اندازه وه چې دی په کې خښ شوی وای. په دې کیسه کې ډېر حقایق نغښتي چې باید زده کړه ترې وشي. دا مهمه نه ده چې بزگر شتمن و که غریب؛ خو د ټولو حریصانو سرنوشت همدا دی.

## ۷. د ټینګې عقیدې نشتون

هغه کسان چې ټینګه عقیده نلري، د سرک پر منځ ځي. د دوی ددغه کار پایله څرګنده ده چې تر موټر لاندې کېدل دي. دوی مقاومت نشي کولی او له هر هغه کاروان سره یو 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. یو 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 حقیقت کې دوی د دغو ناوړه کړنو ملاتړ کوي.

پیاوړې عقیده د ایمان زېږنده ده

له عمل پرته ایمان یوازې خیال دی. ایمان معجزې ته مائل کېږي نه بلکې معجزې زېږوي.

ته گتونکی یې ۱۱۳  
که فکر کوی چې کولی یې شی او یا هم فکر کوی چې نه یې شی کولی  
په دواړو حالتو کې حق له تاسې سره دی.

هنري فورد

موږ ټول په ژوند کې ځانگړې شېبې لرو، ټول له ماتې سره مخ کېږو،  
داسې شېبې 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 درې 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 کټگوري کې راځئ؟

۸. د طبیعت له قوانینو بې خبري

بريالیټوب 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 ښيي  
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 گټور دي ویي منو.



ته گټونکی یې / ۱۱۴

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

### د علت او معلول قانون

د برياليتوب 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 رېبلو قانون پنځه شيان وايي:

۱. موږ بايد کرلو ته لېوالتيا ولرو او همدغه لېوالتيا د پيل ټکی دی  
۲. چې څه کړې هغه به رېبې. که موږ کچالو وکړو، کچالو تر لاسه کوو نه روميان.

۳. له دې وړاندې چې يو شی ورېبې، 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. بخاری هېڅ وخت وړاندې تر دې چې لرگي په کې واچوئ گرمي 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 کړئ 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.

ته گتوتکی یې ۱۱۵

۵. بزگر 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 اتومات ډول منفي افکار ډکوي.

جیمز الن په خپل یوه مشهور کتاب کې ویلي: «د انسان ذهن د باغ په څېر دی. که موږ بڼې مېوې په کې وکرلې، بڼه حاصل به ترلاسه کړو او که موږ هېڅ په کې و نه کرل حاصل به یې هرزه بوټي وي.» دا د طبیعت قانون دی. دغه مثال زموږ په ژوند کې هم د پلي کېدو وړ دی. که تر دې یو گام وړاندې ولاړ شو نو وبه وایو چې که موږ سم تخم وکړو بیا هم هرزه بوټي په کې راشنه کېږي او د دې بوټو را شنه کېدل دوام کوي. که د اوبو یو ډک گیلان 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 کړې او عمل رېبې. عمل کړې او عادت رېبې. عادت کړې او شخصیت رېبې. شخصیت کړې 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.»

ته گټونکی یې / ۱۱۶

د منفي افکارو لرونکي خطرناک دي. دوی د ځان پر لور نور داسې کسان هم جذبوي چې منفي افکار لري، منفي غبرگون بنیې او تر ټولو بده یې لا دا چې له دغه ډول یوه 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 گډه وير، شکایت او اندېښنه کوي. زموږ ملگري هغه ډول چې موږ یې غواړو نه دي، بلکې هغوی داسې دي عیناً لکه موږ چې یو.

## ۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتیا

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

وینس لومباردي

گڼ 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 تمرین پرته ناشونی دی. گټونکي پر ځان فشار راوړي او دغه فشار د چمتوالي فشار دی. دوی هېڅکله د گټلو په اړه اندېښنه نه کوي. که مو تمرینونه کمزوري وي، په لوبه کې به هم کمزوري وو، ځکه موږ د تمرینونو له مخې لوبه کوو. د بريالیتوب او ماتې ترمنځ توپیر داسې دی لکه په بشپړ ډول د ښه ترسره کولو او نسبتاً د ښه ترسره کولو ترمنځ. بشپړ فکري او جسمي چمتوالی د قربانی او نظم پایله ده.



ته گټونکی یې / ۱۱۷

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

په هره برخه کې د بريالیتوب 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 ولری، له دې پرته چې د ناکامۍ حس ولری. زړه سوړي شی له دې پرته چې نا هیلي شی. 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 تکراروی
- ځان مه ملامتوی؛ خو پلمه هم مه لټوی

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 نلری فشار او سختي تاسې فلجولی او له منځه وړلی شي.

ته گټونکي يې / ۱۱۸

برياليتوب لکه د اوبو په خپر خپله لاره پيدا کوي او د هغه چا پر لور ورځي چې چمتوالی يې ورته نيولی وي.

کمزورې هڅه له کمزورو پايلو سره مخ کېږي.

خواريکښي «پشتکار» د لاندې مواردو ټولگه ده:

موخه، اصول، چمتوالی، پروگرام، صبر، مثبت فکر، تمرين، ارزښت او افتخار.

له ځانه لاندې پوښتنې وکړئ:

- يو مشخص شوی او څرگند هدف لری؟
- د ترسره کولو لپاره کوم پلان لری؟
- د چمتوالي لپاره مو څه ډول هڅه کړې ده؟
- د کومې بيې پرې کولو ته چمتو یی؟
- تر کومه ځايه د رسېدو اراده لری؟
- د سختیو د پړاو لپاره اړتیا وړ صبر په ځان کې وینی؟
- دا لېوالتیا په ځان کې وینی چې برياليتوب ته د رسېدو لپاره به تمرين کوی؟

- داسې کوم ثابت اصول لری چې تکیه ورباندې وکړی؟
- پر خپلو کړنو افتخار کولی شی؟
- دا فکر درسره شته چې ځان ته ووايي «ترسره کولی یې شم»؟

۱۰. پلمه لټول

گټونکي تل تحليل کوي؛ خو هېڅ کله دې ته پلمه نه لټوي چې دا د بایلونکو لوبه ده. بایلونکي بیا د پلمو ډکه کتابچه له ځان سره گرځوي چې تا ته ووايي ولې په هېڅ کار کې نه دي بريالي شوي.

هغه عامې پلمې چې ډېر کله يې له بایلونکو اورو:

- زه بد بخته يم

- تر بد ستوري لاندې زېږېدلی يم
- تر اوسه لا ځوان يم
- اوس نو سپين ږيری يم
- معلول يم
- پوره ذهين نه يم
- زده کړې مې نه دي بشپړې کړې
- بنکلی نه يم
- اړیکې نه لرم
- کافي پیسې نه لرم
- وخت نه لرم
- اقتصادي وضعيت مې خراب دی
- که مې يوازې يو فرصت درلودای
- که مې د کورنۍ مسؤليت نه وی پر غاړه
- که مې واده سم وخت کړی وی
- د پلمو دغه لړليک نور هم اوږدېدلی شي.

### په هند کې بيزوگان څه ډول نيسي؟

بنکاريان له يوه داسې صندوق څخه کار اخلي چې بېخ يې سوری وي. د سوري اندازه دومره وي چې بيزو وکولای شي خپل لاس ودرننه کړي. په صندوق کې د بيزوگانو د خوښې وړ مېوه ږدي. کله چې بيزو د مېوې ترلاسه کولو لپاره صندوق ته لاس دننه او مېوه په موټي کې راوخلي، نو لاس يې له سوري نه راوځي. ځکه د صندوق سوری دومره نه دی چې د بيزو موټی شوی لاس دې هم ترې راووځي. په دې حالت کې بيزو بايد يو شی انتخاب کړي: يا به له مېوې تېرېږي ازادي به ټاکي او يا به هم لا



ته گټونکی یې / ۱۲۰

ازادی تېرېږي او مېوه به خوري. فکر وکړئ چې بيزو ډېر کله څه شي  
انتخابوي، طبيعي ده چې مېوه انتخابوي او په دام کې لوېږي.  
موږ هم په ژوند کې له همدې ډول ستونزې سره مخ يو. په داسې مېوو  
پورې مو ځانونه څرولي چې زموږ د پرمختگ مخه نيسي. پلمې جوړو او  
وايو «زه دا کار نه شم کولی، ځکه» او څه شي چې له ځکه وروسته راځي  
هماغه مېوې دي چې موږ ځانونه ورپورې سرپښ کړي او پرمختگ ته مو  
نه پرېږدي. گټونکي هېڅ وخت پلمه نه لټوي.

دوه هغه عوامل نسيي چې يو کس به بريالی شي او که نه؟  
دغه دوه عوامل دلايل او نتايج دي. پر دلايلو حساب نه کېږي، په داسې  
حال کې چې پايله ډېره مهمه ده.  
د ناکامانو تر ټولو غوره پلمې: هېڅکله فکر مه کوه، پوښتنه څه کوې، غوږ  
مه نيسه او تل پلمې لټوه.

### ۱۱. له تېروتنو زده کړه نه کول

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

### هنري لېنک

هغه کسان چې له تېروتنو او تاريخ څخه زده کړه نه کوي، حتما له ماتې  
سره مخ دي. که د افکارو سمه بڼه ولرو په حقيقت کې ناکامي يو غوره  
ښوونکی دی. ناکامي بن بست نه دی بلکې غلطه لاره ده. هغه ځنډ دی؛  
خو ماتې نه ده. تجربه هغه نوم دی چې موږ يې پر خپلو تېروتنو ږدو.

ته گټونکی یې / ۱۲۱  
ځینې کسان ژوند او زده کړه کوي؛ خو داسې هم شته چې یوازې ژوند کوي. هونښیار انسانان له خپلو تېروتنو زده کړه کوي او هغه چې ډېر هونښیار دي د نورو له تېروتنو یې زده کوي. زموږ ژوند دومره هم اوږد نه دی چې یوازې له خپلو تېروتنو زده کړه په کې وکړو.

## ۱۲. د فرصتونو د تشخیص د وړتیا نشتون

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

## ۱۳. وېره

وېره ښايي واقعي او یا هم خیالي وي. وېره سبب کېږي چې خلک ځینې عجیب کارونه ترسره کړي او دغه کار د ناسم پوهاوي پایله ده. په وېره کې ژوند په حقیقت کې په یوه رواني زندان کې ژوند کول دي. وېره د نه خونديتوب د احساس، پر نفس د اعتماد د کمزورۍ او لټې لامل کېږي. وېره زموږ د بلقوه ځواک او وړتیاوو د تخریب لامل کېږي او د وېرې په حالت کې سم فکر نه شي کېدای. وېره روغتیا او عاطفي اړیکې له منځه وړي.

ځینې معمول وېرې په لاندې ډول دي:

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

ته گټونکی یې / ۱۲۲

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 غبرگون، 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. ناکامی 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 تگ زده کوي، په ځلونو لوېږي؛ خو دغه لوېدل په هېڅ صورت د دوی لپاره د ماتې او ناکامۍ په معنا نه دي، بلکې د زده کړې په معنا دي. که دوی د لوېدو له کبله نا هیلي شي هېڅکله به تگ زده نکړي. تر دې چې د وېرې له کبله سر پر زنگنو ژوند وکړي، غوره ده چې پر خپلو پښو ولاړ مړ شي.

#### ۱۴. له استعداد څخه د استفادې نه وړتیا

البرټ انشټین وايي: «فکر کوم په ژوند کې به مې له خپل استعداد څخه ۲۵ سلنه گټه پورته کړې وي.» د ویلیم جیمز د وینا له مخې انسانان په اوسط ډول له خپل استعداد څخه له ۱۰-۱۵ سلنې گټه 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 ستړیا ومني له کاره لوېدلي دي. زموږ په ژوند کې تر ټولو له غمه ډک عبارت دا دی چې وايو: «کاش ترسره کړی



ته گتونکی بی/ ۱۲۳

می وی». د چمتووالي نشتون باید له صبر سره غلط نه کړو. صبر اگاهانه  
تصمیم او د خواری او هڅې پایله ده.

له یوه سپین ږیري سړي پوښتنه وشوه چې د ژوند تر ټولو دروند بار څه  
شی دی؟

ده په ځواب کې وویل: «دا چې د لېږدولو لپاره هېڅ و نه لرې.»

## ۱۵. د نظم نشتون

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 بريالي دي؛ خو د نورو بیا ماتې پای نه  
لري؟ په هره برخه کې که هغه لوبې، زده کړې او یا بل هر کار وي، له نظم او  
دسپلین پرته بريالیتوب ناشونی دی. غیرمنظم کسان بريالیتوب 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  
سپرلی 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 نشتون د کمزوري نظم پایله ده. نظم رامنځته کول پر ځان  
کنټرول، پرهېزگاري او له اندېښنې خلاصون غواړي په دې معنا پر هغه کار  
چې ترسره کوی یې تمرکز وکړی. بخار تر هغه د ماشین د حرکت لامل نه  
کېږي تر څو چې محدود شوی نه وي. همدا ډول د نیکاراگوا اوبخې «ابشار»  
چې په نړۍ کې تر ټولو ستر ابشار دی، تر هغو چې کنټرول نه شي انرژي  
نه شي تولیدولی.

ته گتونکی یې / ۱۲۴

موږ ټولو د کیشپ او سویې کیسه اورېدلې ده. سویې چې پر خپل تېز تگ یې افتخار کاوه کیشپ ته د مسابقې بلنه ورکړه او کیشپ هم ومنله. هغوی گیدړه د ریفرې په توگه انتخاب کړه. مسابقه پیل شوه او کیشپ ورو خپل حرکت پیل کړ؛ خو سویې 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 وینه 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 پنبېماني 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 ورايه محسوسېږي او همدغه کار د دې لامل کېږي چې دوی خپلې کورنۍ، ټولنې او مشرانو ته درناوی ونه 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، ټنبلې او د کمزوري عزت نفس پایله ده چې د پلمې جوړولو لامل کېږي. لټي د زنگ په څېر ده چې ډېری ځلېدونکي فلزات خوري.

ته گتونگی یې / ۱۲۵

## ۱۷. د زده کړو نه لرل

د علم او پوهې پر لور لومړنی گام له هغو برخو خبرېدل دي چې سپری په کې معلومات نه لري. هر څومره چې یو کس ډېره زده کړه کوي په هماغه اندازه ډېر پوهېږي چې په کومه برخه کې نیمگړی 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 گمراهۍ پر لور بیایي.

## ۱۸. پر بخت باور

هغه کسان چې پر تقدیر تر اندازې ډېر باور لري، د ژوند له مسؤلیتونو تېبستي 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. نږدې 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 توگه پر خرافاتیانو بدلېږي.

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

شو.»



د منفي افکارو لرونکي خطرناک دي. دوی د ځان پر لور نور داسې کسان هم جذبوي چې منفي افکار لري، منفي غبرگون نښي او تر ټولو بده یې لا دا چې له دغه ډول یوه 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 گډه ویر، شکایت او اندېښنه کوي. زموږ ملگري هغه ډول چې موږ یې غواړو نه دي، بلکې هغوی داسې دي عیناً لکه موږ چې یو.

## ۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتیا

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

وینس لومباردي

گن 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 تمرین پرته ناشونی دی. گټونکي پر ځان فشار راوړي او دغه فشار د چمتوالي فشار دی. دوی هېڅکله د گټلو په اړه اندېښنه نه کوي. که مو تمرینونه کمزوري وي، په لوبه کې به هم کمزوري وو، ځکه موږ د تمرینونو له مخې لوبه کوو. د بريالیتوب او ماتې ترمنځ توپیر 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 پایله ده.

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

په هره برخه کې د برياليتوب 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 ولری، له دې پرته چې د ناکامی حس ولری. زړه سوړي شی له دې پرته چې نا هیلي شی. 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 تکراروی
- ځان مه ملامتوی؛ خو پلمه هم مه لټوی

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 نلری فشار او سختي تاسې فلجولی او له منځه وړلی شي.

ته گټونکی یې / ۱۲۸  
تر څو یو څه زده کړي  
په چټکۍ یې پرمختگ وکړ  
برياليټوب ته ورسېد  
په باور او جرئت یې ډېر زیار وکښ  
او کله چې بريالی 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 څرگنده به شي چې له برياليټوب سره د هغوی اورنی مینه د دوی لپاره اغېزناک او محرک ځواک شوی دی. هغوی په ژوند کې موخه درلوده او غوښتل یې ځان ته ثابته کړي چې له ټولو ستونزو سره سره بريالي کېدای شي او بريالي هم شول. له برياليټوب سره مینه او لېوالتیا هغه ځواک دی چې د ویلما رودولف په نوم یوه فلج مېرمن یې د ۱۹۶۰ زېږدیز کال د اولمپیک په لوبو کې د نړۍ تر ټولو گړندی مېرمن کړه او د سرو زرو درې مډالونه یې وگټل.

د گلن کنېنگهم د وینا له مخې: «لېوالتیا او اشتیاق هغه څه دي چې یو معیوب ماشوم یې د یو میل مندې په لوبه کې د نړیوال ریکارډ جوړولو جوگه کړ.»

یوه گوزن وهلي ماشوم په پنځه کلنۍ کې لامبو پیل کړه تر څو خپل بدني ځواک بېرته ترلاسه کړي. ده له برياليټوب 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 ۱۹۵۶ زېږدیز کال کې یې د ملبورن په لوبو کې د سرو زرو مډال ترلاسه کړ. د دغه کس نوم شلي مان و.



ته گټونکی یې / ۱۲۹

کله چې خلک موخه و نه لري، فرصتونه هم نه شی لیدلی. که سپری د یوه کار ترسره کولو لپاره لېوالتیا ولري، خپله موخه پېژني او د هغې پر لور حرکت کوي چې له همدې کبله د تمرکز لپاره ژمنتیا رامنځته کېږي او په دغه ډول حالت کې هغه د اړتیا 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 زړورتیا او جسارت نشتون

بريالي کسان د معجزې او آسانه کار په لټه کې نه دي، بلکې د زړورتیا او استقامت له لارې پر خنډونو او ستونزو د غلبې هڅه کوي. دوی د هغو کارونو د ترسره کولو هڅه کوي چې نیمگړي پاتې دي او په هغو پسې سر نه گرځوي چې ترسره شوي او یا هم له لاسه وتلي. هیله نه پوره کېږي، اعتقادات او غوښتنې تر هغو موخې ته نه لېږدي چې د یقین ملاتړ ورسره نه وي. دعاوې هم هغه وخت د قبلېدو چانس لري چې زړور اعمال یې ملاتړ وکړ. زړورتیا او شخصیت د بريالیتوب لپاره حیاتي ارزښت لري او همدا د عوامو او خواصو ترمنځ د توپیر ټکی دی. کله مو چې ذهن له زړورتیا او جسارت څخه ډک شي، وېرې مو هېرېږي او پر ستونزو غلبه کوو. زړورتیا د وېرې د نشتون په معنا نه ده بلکې پر وېرې د غلبې په معنا ده. شخصیت له زړورتیا پرته مؤثر نه دی او همدا ډول زړورتیا له شخصیت پرته ظلم دی.

## د بريالیتوب لپاره نسخه

بريالیتوب د کېک د پخولو په څېر دی، یوازې د پخولو د اصولو په زده کړه نه پخېږي. د یوه ښه کېک د پخولو لپاره باید له یوه لوري ترکیبي مواد د ښه کیفیت لرونکي وي او له بل لوري د هغوی ترمنځ د ترکیب نسب باید سم وي. تاسې له دې موادو یوازې د یوه ځل لپاره د کېک پخولو فرصت

ته گتونکی یی / ۱۳۰

لری، نو باید سمه گته ترې پورته کری. د تمرین او تېروتنو د زده کړو پر مه د کپک پخول «بريالیټوب» ډېر اسانه کېږي. تاسې به په هر ځای او کار کې یوه کړنلاره ولری، دا چې تاسې له دې کړنلارې گته پورته کوئ او که نه په تاسې پورې اړه لري او انتخاب له تاسې سره دی.

### د بريالیټوب په اړه څو مهم ټکي

- د گټلو لپاره لوبه وکړئ، نه د بایلو 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 توگه وکاروئ
- د پرېکړو پر مهال تل جزیات په نظر کې ونیسئ
- هېڅکله خپل صداقت ته زیان مه رسوئ

ته گتونکی بی / ۱۳۰

لری، نو باید سمه گته ترې پورته کری. د تمرین او تپروتنو د زده کړو پر مټ د کپک پخول «بريالیتوب» ډېر اسانه کېږي. تاسې به په هر ځای او کار کې یوه کړنلاره ولری، دا چې تاسې له دې کړنلارې گته پورته کوئ او که نه په تاسې پورې اړه لري او انتخاب له تاسې سره دی.

### د بریالیتوب په اړه څو مهم ټکي

- د گټلو لپاره لوبه وکړئ، نه د بایلو لپاره
- د نورو له تپروتنو 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 توگه وکاروئ
- د پرېکړو پر مهال تل جزیات په نظر کې ونیسئ
- هېڅکله خپل صداقت ته زیان مه رسوئ



ته گټونکي يې / ۱۳۱

## عملي پلان

۱. دري داسې وړاندیزونه وليکئ چې پر مټ يې تاسې خپلې دندې په ښه توگه، چټکتيا او اغېزمنتيا ترسره کولی شئ:  
الف.

---

---

ب.

---

---

ج.

---

---

۲. دري داسې لارې په گوته کړئ چې تاسې فکر کوئ د ژوند په هره برخه کې مو بريالي کولی شي.

الف. د کار محيط

---

---

ب. کورنۍ

ته گتونکی 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 شوی، 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 بريالیتوب بدله کړم؟

۵. د بريالیتوب په اړه خپل تعريف وليکئ:

۶. ولې دغه شيان مهم دي؟

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

ته ڪٽيون ڪي ٻي | ۱۳۳۱

# شپڙم خپرڪي

انگپزه

هره ورخ خان او نورو ته انگپزه ورڪري  
هڻونه مو د عمل پر لور بيابي.



ته گټونکی یې / ۱۳۴

زه پر دوو شیانو باور لرم، لومړی دا چې ټول خلک ښه خلک دي؛ خو تر دې هم ښه کېدای شي. دویم نږدې 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 زده کړې 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 د کموالي احساس کېږي.

تر ټولو اغېزناکه او لویه انګېزه د انسانانو له اعتقادي سیستم څخه سرچینه اخلي. دا ښيي 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 ښه مثبتې 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 ښوونکی کېږي.

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

گټه ښايي ملموسه وي لکه مالي امتیاز، رخصتۍ او ډالۍ او یا هم غیرې ملموسه وي لکه منندويي، د بريالیتوب حس، پرمختګ، مسؤلیت، د رضایت احساس، پر نفس باور او ډاډ.

ته گٽونگي بي ۱۳۵

## راڻي انگبزه تعريف ڪريو

يوه منطقي پوئتنه دا ده چي انگبزه شه شي ده؟ انگبزه هغه شي ده چي عمل او احساس تشويقيوي. انگبزه وركول يعني هڻول او الهام وركول. انگبزه د عمل او احساس رٺولو او بلولو «لڪه د اور بلول» ته هم ويل ڪڊاي شي. يا په بل عبارت انگبزه هغه ځواڪ دي چي تاسي د يوه كار د ترسره ڪولو پر لور حرڪت ته متقاعد ڪوي. دغه راز انگبزه د يوه كار لپاره د محرڪ په توگه هم تعريفڊلي شي.

انگبزه هغه ځواڪ دي چي تاسي يي په مرسته په خپل ژوند ڪي بدلون راوستلي شي.

## ولي د انگبزي لولو ته اڀر يو؟

انگبزه زموڙ په ژوند ڪي د محرڪ ځواڪ حثيت لري چي د برياليتوب له لڳوالي سرچينه اخلي. له برياليتوب پرته په ژوند ڪي د عزت نفس او وياڙ له ٿيٽوالي سره مخ ڪڀرو چي له ڪبله يي په ڪور او د كار په ڄاي ڪي هيجان او خوند نه پاتي ڪڀري. د انگبزي تر ٿولو ستر دشمن ڄانغوبستننه يا له ڄانه رضائيت دي، ڄڪه دغه شي د هڻي او هاند د ڪموالي لامل ڪڀري او ڪله چي انسان له ڄانه راضي وي، پرمختگ نه ڪوي او نشي ڪولي د خپل ژوند اڀرياوي تشخيص ڪري.

## انگبزه ڄنگه عمل ڪوي؟

ڪله چي هغه اصول وپڙئي چي د انگبزي لامل ڪڀري، خپلي موخي ته د رسڊو ترڄنگ نورو ته هم انگبزه وركولي شي. ستاسي داخلي انگبزه

ته گټونکی یې / ۱۳۶

ستاسې شوق او د فکر بڼه ده چې نورو ته هم سرایت کوي. د فکر بڼه مو له نورو څخه د هغه غبرگون ترلاسه کولو کلی ده چې تاسې یې غواړئ. څنگه یو کس انګېزه لرونکی او ژمن پاتې کېدلی شي؟ یوه له مهمو لارو چې له ډېرې مودې راهیسې یې لوبغاړي کاروي هغه «ځان ته د تلقین» لاره ده. ځان ته تلقین هغه عبارت دی چې په حال زمانه کې جوړ شوی او په ترتیب تکرارېږي. یا په بل عبارت له ځان سره مثبتې خبرې کول دي.

د انګېزې او الهام تر منځ توپیر څه شی دی؟

په نړیوالو سیمینارونو کې ډېر کله له ما پوښتنه کېږي چې زه کولی شم نورو ته انګېزه ورکړم؟ زما ځواب نه وي. زه دغه کار نشم کولی. خلک په خپله ځان ته انګېزه ورکولی شي او څه شی چې موږ یې ترسره کولی شو دا دي چې هغوی ته الهام ورکړو چې خپل ځان ته انګېزه ورکړي. د دې لپاره چې خلکو ته د انګېزې لپاره الهام ورکړو موږ اړ یو چې د هغوی غوښتنې او اړتیاوې تشخیص کړو. تر ټولو لویه انګېزه څه شی ده؟ پیسې؟ شهرت او که بل څه؟ ایا زموږ د ژوند بڼه والی دی او که د هغو کسانو له لوري یې منل دي چې موږ ورسره مینه لرو؟ دغه ټول کولی شي چې د انګېزې د ځواک لامل وگرځي. تجربو بنسټونې چې خلک د پیسو ترلاسه کولو لپاره خورا ډېر کار کوي، پر یوه بڼه مدیر 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 وینو چې هره ورځ گڼ کسان د خپلو عقایدو لپاره مري. کله چې باوري یو د خپل ژوند پر وړاندې مسؤل یو، د ژوند په اړه زموږ لید لوری په مثبت ډول بدلون مومي.

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



نه کټونکی يې / ۱۳۷

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

انگېزه دوه ډوله ده

داخلي او باندنۍ انگېزه

### باندنۍ انگېزه

باندنۍ (بيروني) انگېزه له بهرنۍ نړۍ سرچينه اخلي، لکه له پيسو، ټولنيز موقف، شهرت او وېرې. د بهرنۍ انگېزې دوه مهم مثالونه د والدينو له ډېولو او له کاره د گوښه 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 نه کړه. بلاخره د شرکت څښتن جان خپل دفتر ته وروغوښت او ورته ووييل: «دغه قلم دی او دا هم د لاسليک لپاره پانې تر خو ته هم د تقاعد د پلان گډونوال شې. که پلان لاسليک نه کړې په همدې شېبه به دې له دندې گوښه 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 ووييل: «تر اوسه هېچا ستا په کچه دغه پلان نه و راته توضيح کړی.»

### د وېرې انگېزه او گټې يې

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



ته گتونکی یې / ۱۳۸

• په لنډ وخت کې د افرادو کارونه سمېږي

په تاریخ کې مو لوستي چې اهرامونه غلامانو جوړ کړي دي. دوی دغه دروند کار ترسره کړ او هغه هم یوازې له دې کبله چې څارل 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 اړودمهال 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

مشترکي 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 گوښه کېدو گواښ کړی.»

مور ټولو ته انګېزه راکول کېږي، یا منفي یا مثبتته

کله چې زه په تورنتو کې وم د دوو وروڼو 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 وروڼه 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 څوروله پوښتنه وکړه چې دی څه شي دغه حالت ته ورساوه؟ ده په ځواب کې وویل چې

پوښتنه ترې وشوه چې پلار دې ولې تر دغه حالت رسولی یې؟ ده وویل: «پلار مې په نشه یې 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 يم.»

خلک د هغه بل ورور ته ورغلل چې سوداگر 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 انگېزې 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 انگېزې سرچینه یوه وه، خو یوه ترې منفي او بل هم مثبتانه انگېزه اخیستې وه.

منفي انگېزه اسانه لارې ته د لېوالتیا لامل کېږي چې پای یې خورا سخت دی.

### مختلف شيان افرادو ته مختلفه انگېزه ورکوي

هلک ته به د فوټبال د تمرین پر مهال پلار د ډگر 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 راوړسېد. ځوان چې په تمریني لوبو، په لومړني او نیمه پایلوبه کې یې گډون نه و کړی له خپل لارښود نه غوښتنه وکړه چې ده ته په پایلوبه کې د گډون چانس ورکړي. لارښود ورته وویل: «بښنه غواړم تاته په لوبه کې د گډون اجازه نه شم درکولی، ځکه تر تا غوره لوبغاړي لرم.»

ته گټونکي يې / ۱۴۰

هلک ټينگار وکړ او ويې ويل: «استاده باور وکړه که ټيټ راباندې وگړي. هيله کوم يو فرصت راکړه.»

لارښود چې فکر وکړ هلک هېڅکله دومره ټينگار نه و کړی ورته وويل: «سمه ده، ولاړه شه لوبه پيل کړه، خو په ياد وساته چې د خپل قضاوت خلاف مې دا فرصت درکړی او د ښوونځي د ابرو خبره هم ده، نو بايد ټيټ گوری مې نه کړې.»

لوبه پيل شوه او ځوان د اور په څېر لوبه کوله. هر وخت به يې چې توپ پښو ته ورورسېد گول کړی به يې و او د همدې په برکت د ښوونځي لوبډله گټونکي شوه.

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

هلک په ځواب کې وويل: «استاده، نن مې پلار ننداره کوله.» لارښود هغه ځای ته چې د تنکي ځوان پلار به ناست و وکتل خو هلته هېڅوک نه و. هلک وويل: «يوه پېښه شوې چې تاسې ته مې يې په اړه نه وو ويلي. پلار مې روند و. څلور ورځې وړاندې مې شو او دا لومړی ورځ وه چې هغه له پاسه زما د لوبې ننداره کوله.»

## داخلي انگېزه

داخلي انگېزه له داخله سرچينه اخلي. دغه ډول انگېزه تر ډېره له وياړه، د بريا له شېبې، مسؤليت او باور څخه رامنځ ته کېږي. دا انگېزه يوه داسې داخلي خوښي ده چې د برياليتوب او گټونکي کېدو څخه نه ترلاسه کېږي، بلکې د هغه رضایت پایله ده چې په سمه بڼه د کارونو له ترسره کولو ترلاسه کېږي. دا په حقيقت کې د برياليتوب پر لور د تگ حس...



ته گټورنکی یې / ۱۴۱

نه یوې موخې ته رسېدل. ټیټو او بې ارزښته اهدافو ته رسېدل هېڅکله د رضایت د حس لامل نه کېږي. داخلي انگېزه دوامداره ده ځکه له داخله سرچینه اخلي.

انگېزه باید تعریف او بریالیتوب ته د رسېدو لپاره پیاوړې شي. موخې مو وليکئ او سهار او ماښام یې ولولئ. د داخلي انگېزې دوه تر ټولو مهم فکتورونه تشخیص او مسؤلیت دي.

تشخیص د قدردانۍ، په احترام چلند او د مالکیت د احساس په معنا دی. مسؤلیت سړي ته د مالکیت احساس ورکوي او په دې ډول هغه د بریالیتوب یوه برخه ګرځي. د مسؤلیت نه منل د دلسردۍ په معنا دي. تشخیص بهرنی عامل دی ځکه له بهره سرچینه اخلي؛ خو د داخلي ابزارو «احساساتو» په وسیله.

مسؤلیت له دې کبله چې له داخله سرچینه اخلي داخلي عامل دی. راځئ چې په دې اړه د جېل کیسه ولولو. نوموړی له شپږو کلونو راهیسې له شرکت سره له پلور وروسته د مشتریانو د خدماتو استازی دی. ده په دغه وخت کې ډېرې معاملي هم ترسره کړې دي. جېل له خپلې دندې سره مینه درلوده. هغه له مشتریانو سره پر خبرو او د هغوی د ستونزو پر حل مین و، یوازې له دې کبله ځورېده چې نور همسلکي یې چې یوازې دوه کاله یې کار کړی و، له ده سره په یوه رتبه کې وو. دې هم ډېر ځوراوه چې نور همکاران به یې کله له ستونزې سره مخ شول، له مدیر څخه به یې پوښتنه کوله سره له دې چې د جېل معلومات به د موضوع په اړه تر مدیر ډېر او لومړی لاس وو.

کله چې د جېل کړنې بدلې شوې مدیر یې 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 یې غوښتل د جېل په څېر یو مهم کارکوونکی له لاسه ورکړي د هغه امکانات یې ور ډېر کړل. ویې لیدل چې په دې ډول هم د کار په اړه



ته گتونکی یې / ۱۴۲

د هغه فکر نه دی بدل شوی. سره له دې چې پیسې ډېرې مهمې دي، خو ځینې وخت کارکوونکي د جېل په څېر په احترام پسې گرځي. 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 توگه وټاکه او د دې برخې کارکوونکو ته یې وویل چې له دې وروسته هر ډول ستونزه له جېل سره حل کړي. په دې توگه 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 وښيي 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 ادارې رونیږ پروګرامونه نه لري او په دې برخه کې ډېر کمزوری عمل کوي. د کار پر لومړۍ ورځ د څانګې مشر نوي کارکوونکي ته د هغه کار ځای وښيي 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 کلنور په چوکاټ کې د کارکوونکي د جوړېدو فرصت له لاسه ورکوي. له بل لوري بیا مسلکي ادارې هڅه کوي کارکوونکي په خپلو جوړښتونو کې ځای پر ځای کړي.

ته گټونکي بي | ۱۴۳

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 تگلارې

او تدابیر

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

## ۲- اغېز لرونکي انگېزه

دا هغه پړاو دی چې کارکوونکي زده کړي چې کار باید څنگه ترسره کړي او ځان ته د انگېزې ورکولو او انرژۍ په لگولو 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 لرونکي بي انگېزتوب

تر څو مودې وروسته د انگېزې کچه ټیټېږي او کارکوونکي د کار لارې چارې زده کوي. دا نو هماغه پړاو دی چې کارکوونکي په کې بي انگېزې 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 بي انگېزې کېږي. دغه پړاو د پرمختګ لپاره مضر دی. د بنسټونو ډېری کارکوونکي د دغه پړاو ښکار کېږي. په دغه پړاو کې مسلکي او با انگېزه کارکوونکي شغل زده کوي، خو بي انگېزې کارکوونکي د شرکت پر ويجاړولو لاس پورې کوي. په دغه پړاو کې د بي انگېزې کارکوونکي کړنې لږ دي. دوی نوي افکار رودي او په

ته گټونکی بی / ۱۴۴

کارکوونکو کې د منفي افکار د خپرواي هڅه کوي. دلته ده چې باید زده کړو له لارې دوی بېرته دویم پړاو «اغېز لرونکې انگېزې» ته وگرځوو. کارکوونکی باید د ډېر وخت لپاره په درېیم پړاو کې پاتې نه شي، ځکه باید دویم پړاو ته چې د اغېز لرونکې انگېزې پړاو دی راوگرځي او یا هم څلورم پړاو ته ولاړ شي چې بی اغېزې بی انگېزېتوب دی.

#### ۴- بی اغېزې بی انگېزېتوب

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 گڼل کېدای شي. په یاد مو وي چې د کارپنځوونکو او کار کوونکو هدف مشترک دی. کارپنځوونکی غواړي چې کاروبار یې پرمختگ 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 بی انگېزېتوب عوامل

ولې خلک د انگېزې له لومړي پړاو څخه د بی انگېزېتوب لور ته سوږ کېږي؟

د بی انگېزېتوب 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

ته گټونکي بې / ۱۴۱

- 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 انگېزه لرونکي نه شو بللی. ځينې افراد پر ډېرو کوچنيو شيانو خوشاله کېږي. انگېزه له شور او شوق څخه رامنځته کېږي او تر څو چې بشپړه ژمنتيا نه وي شور او شوق نشي رامنځته کېدای. د انگېزې د رامنځته کولو لپاره نوې لارې هم تر هغو کار نه ورکوي چې د بې انگېزېتوب عوامل له منځه نه وي تللي. په ډېری مواردو کې يوازې د بې انگېزېتوب د عواملو له منځه وړل د انگېزې پڅرکۍ تازه کولی شي.

د انگېزې ورکونکي

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



ته گټونکی یې / ۱۴۶

کوي، نه ستاسې د دلایلو له مخې، په دغه وخت کې بنسټیزه انگېزه رامنځته کېږي.

دا باید په یاد ولرئ چې د انگېزې تر ټولو ستر محرک باور دی. باید په ځان کې دا باور القاح کړو چې موږ د خپلو کړنو او چلند مسؤل یو. کله چې خلک خپل مسؤلیتونه وپېژني، هله نو بیا هر څه سمېږي: کیفیت، تولیدات، اړیکې او ګروپ کار ټول سم مسیر ته برابرېږي.

نورو ته د انگېزې ورکولو څو پړاوونه

- په رسمیت پېژندل

- احترام کول

- د کاري چاپیریال په زړه پورې کول

- خبرو ته غوږ نیول

- د ستونزو له منځه وړل

- مرسته ورسره وکړئ؛ خو هغه کار چې دوی یې باید خپله ترسره کړي، تاسې یې مه ترسره کوئ.

خلک کارونه د خپلو دلایلو له مخې کوي، نه ستاسې د دلایلو له مخې. په دې اړه د رالف والډو امرسون کیسه درته وکړم. یوه ورځ ده او زوی یې هڅه کوله چې یو پسه شپاله ته ننباسي. دواړه د پسه له تېله کولو ستړي شول. له دې ځایه یوه کوچنۍ نجلۍ تېرېده. نجلۍ په مهربانۍ خپله کوچنۍ ګوته د پسه په خوله کې ورکړه او پسه هم په مینه په هغه پسې شپاله ته دننه شو.

ته گتونکی یې | ۱۴۷

## عملي پلان

۱- درې 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 واضح او څرگندې کړئ

۴- د ځان لپاره لوړې غوښتنې وټاکئ

۵- مشخص او د سنجش وړ معیارونه وټاکئ

۶- د نورو اړتیاوې و ارزوئ

۷- د ځان لپاره یو مثبت ایډیال وټاکئ

۸- د نورو پر نفس اعتماد رامنځته کړئ

تہ گیتونکی بی ۱۴۸

اووم خپرگی

پر نفس باور

مثبت او منفي چلندونه مشخص کری

د رېل په تم ځای کې سوالگر د پنسلونو له یوې ټوکری سره ناست و. یو ځوان چې تر څنگ یې تېرېده په ټوکری کې یې یو ډالر وروچاوه، خو پنسل یې ترې وانه خيست او رېل ته پورته شو. وړاندې له دې چې رېل حرکت وکړي، بېرته راکوز شو او د سوالگر له ټوکری یې څو بنسلونه واخيستل او ورته ویې ویل: «زه یو څو پنسلونه اخلم، قیمت یې مناسب دی، که ته کاسب یې زه هم یم.»

وروسته بېرته د رېل پر طرف ولاړ. شپږ میاشتي وروسته ځوان مدیر په یوه غونډه کې گډون وکړ. اتفاقاً سوالگر هم هلته و، په دې توپیر چې درېشې یې اغوستې وه. سوالگر ځوان مدیر وپېژاند، د هغه خواته ور روان شو او ورته ویې ویل: «ته ښایي ما ونه پېژنې؛ خو ته زما په یاد یې.» وروسته یې د شپږ میاشتي وړاندې پېښې کیسه ورته وکړه.

ځوان مدیر ورته وویل: «په یاد مې شول تا څو گډايي کوله، اوس په دې حالت دلته څه کوې؟»

سوالگر ځواب ورکړ: «ښایي 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 ویل چې ته سوداگر یې نو زه هم یم. 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 باید یو گټور کار وکړم. له همدې کبله مې بار او بینه وتړله، کار مې پیل کړ او نن دلته یم. له تا مننه کوم چې ماته دې بېرته زما وقار راکړ او دې پېښې زما ژوند ته بدلون ورکړ.»



## د سوالگر په ژوند کې څه شي بدلون موندلی و؟

څه شي چې بدلون موندلی و، د سوالگر پر نفس باور و. ده بېرته پر خپل نفس باور ترلاسه کړ او په دې توگه يې 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 يې 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 نيولې، د والدينو په توگه زموږ تر مسؤليت او برياليتوب پورې.

پر نفس باور د برياليتوب او ماتې اصلي ټاکونکی عامل دی. پر نفس لوړ باور د خوشاله ژوند، هدفمندي 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 انگېزه درکوي. د نړۍ پر مخ او په ټول بشري تاريخ کې ستر استادان دې پایلې ته رسېدلي چې هر کس د بريا لپاره داخلي تحرک او انگېزې ته اړتيا لري. هغه کسان چې پر نفس لوړ باور لري په يقين وده کوي او د مسؤليتونو منلو ته لېوالتيا لري.

هغوی په خوشبيني له ژوند سره مخ کېږي، غوره کاري او کورنۍ اړیکې او له خوښيو او برياليتوبونو ډک ژوند په مخ کې لري. دوی متحرک، باهمته او حساس دي چې له همدې کبله يې ورځ تر بلې کړنې او د گواښ منلو وړتيا لوړېږي. دغه ډول کسان نويو فرصتونو ته هرکلی وايي او له ننگونو سره د مخ کېدو جرئت لري. دوی معقولې نيوکې کوي او په مدبرانه ډول د نورو نيوکې او ستاينې زغمي.

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

ته گټونکی یې / ۱۵۱

## پر نفس باور د ځان په اړه زموږ قضاوت دی

یوه بزگر چې په خپله کرونده کې یې کدوان کرلي وو، له هر ډول دلیل پرته د کدو یوه پلته «کوچنی کدو» چې له بیارې څرېدلی و، په یوه بښېنه یې لوبښي کې واچاوه. د حاصل په وخت کې متوجه شو چې کدو د هماغه بښېنه یې لوبښي په اندازه لوی شوی، یعنې تر نورو کوچنی دی. له دې کبله چې د کدو د لویېدو چاپیریال 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 گټې

د افرادو د احساس او مؤلديت ترمنځ مستقیمه اړیکه ده. پر نفس لوړ باور له ځان، نورو، شتمنی، حقوقو او هېواد سره د کس له چلند څخه څرگندېږي. 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 انگېزې لامل کېږي
- انسان هڅوي چې د نویو فرصتونو او ننگونو هرکلی وکړي
- وړتیا لوړوي او د گواښ منلو وړتیا روزي
- انسان ته د دې وړتیا وربښي چې په اسانۍ نیوکه او ستاینه ومني

ته گټونکی یې ۱۵۲/

پر نفس ټیټ باور

څنگه کولی شو چې پر نفس ټیټ باور تشخیص کړو؟ د هغو کسانو نښې کومې دي چې پر نفس د باور کچه یې ټیټه ده؟ په لاندې نوملړ کې یاد شوي موارد د هغو کسانو ځانگړنې دي چې پر نفس ټیټ باور لري. دا ښایي دقیق او حساب شوي نه وي، خو د یوه شاخص په توگه گټه ترې پورته کېدای شي.

- دوی په ټولیز ډول اوازه اچوونکي دي.
- دوی نیوکه کوونکی طبیعت لري. په داسې بڼه نیوکه کوي، ته به وایې چې کومه سیالي ده او په ډېرې نیوکې سره یې دوی گټي.
- 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 توجیه کوي.
- هېڅکله مسؤلیت نه مني او تل نور ملامتوي.
- جبري لیدلوری لري، ابتکار نه کوي او تل په دې تمه وي چې په ژوند کې به یې یو څه په خپله پېښ شي.
- په ذاتي ډول حسود دي.
- د مثبتې نیوکې زغم نه لري او تل هڅه کوي چې دفاعي حالت خپل کړي.
- کله چې یوازې شي آرام او راضي نه وي او له همدې کبله بې حوصلې کېږي.
- پر نفس د ټیټ باور له کبله خپل اصلیت له لاسه ورکوي.
- دوی نه پوهېږي چې څه وخت اخلاقي ارزښتونه له لاسه ورکوي او د پستی پر لور ځي.
- دوی ریښتیني ملگري نه لري، ځکه دوی خپله ریښتیني نه دی.

ته گټوتکی یې ۱۵۳

- داسې ژمنې کوي چې پوهېږي ترسره کولی یې نه شي.
- ژمنه کوي چې سپورمۍ 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 څانگې بلې ته تړپ کوي. دوی ښایي یوه ورځ ډېر خواږه وي، خو بله ورځ دومره ترخېږي چې ښایي 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 زودرنجی کاکتوسی «اغزن» چلند دی. که دې لاس راوړ زخمي به دې کړم. حساسوالی بیا مثبت چلند دی چې د مراقبت سبب کېږي.

ډېر کله دا دوی کلمې د یوې او بلې پر ځای کارول کېږي. کله چې دوه کسان له یو بل سره خبرې کوي، د هغه په اړه وایي: «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 ښکارندويي کوي.



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 خاکسری 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 ټینګ 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 ټیټ 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 همخولو 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 څېر چلند کوي. دغه ډول خلک له بیرون څخه د تائید او اعتبار له لټه کې دي، ځکه دوی پر نفس باور نه لري.

• ترېنگني 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 اخیستلو پرېکړه کوي، په داسې حال کې چې بنيایي هغه شي ته اړتیا هم ونه لري. تر دې چې بنيایي هغه ته هېڅ راز لېوالتیا هم ونه لري. په دغه کار سره دوی غواړي پر هغو خلکو اغېز ولري چې له دوی سره مینه نه لري او یا هم د دوی ستاینه نه کوي.

• د دود خلاف کارونه کوي. د دې لپاره چې د نورو د پام وړ وگرځي، بنيایي ډېر بې معنا کارونه وکړي. دوی د دغه ډول بې گټې کارونو له لارې یوازې د مهموالي په او لذت په لټه کې دي. ځینې خلک په خپله پرېکړه کوي چې ناسمې کړنې ترسره کړي، یوازې د دې لپاره چې له نورو سره یې توپیر وشي او د هغوی پام د ځان پر لور واړوي. د بېلگې په توگه هغه کسان چې ډېرې لافې وهي او پر خپلو کړنو تر اندازې ډېر نازېږي، ځل بلي جامې اغوندي او دې ته ورته نور کارونه کوي.

• دغه ډول افراد دوه زړي او بې ارادې دي. دوی د مسؤلیت د منلو حس نه لري. د زړورتیا کموالی او له نیوکې وېره د دې سبب کېږي چې دغه ډول کسان په خپلو کړنو کې دوه زړي او بې ارادې شي.

• د باصلاحیته 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 کمزوري باور پایله ده توپیر ته قایل یم. د نړۍ ډېری رهبران خوځېدونکي او شورشیان دي. هغوی د پیاوړې ارادې پر مټ د نفوذ لرونو کسانو پر وړاندې درېږي؛ خو پر نفس د ټیټ باور لرونکي کسان بیا د باصلاحیته کسانو پر وړاندې یوازې له دې کبله درېږي چې دوی یې قدرت نشي زغملی، ان که دغه باصلاحیته کسان مثبت افراد هم وي.



ته گتونکی یې / ۱۵۶

- له ټولنې تښتې او گونښه گیر دي.
- په دوی کې د مدیریت حس کمزوری دی او لیدلوری یې داسې دي:
- «زه مسایلو ته دومره پام نه کوم.» دغه ډول لید لوری یې په چلند کې هم انعکاس مومي.
- هغه شېبې چې نور په کې ستایل کېږي یا دوی د نورو ستاینه کوي، ژوند تر ټولو سختې شېبې ورته ښکاري. کله چې دوی خپله د یو کس ستاینه کوي، وپېرېږي هسې نه چې له ستاینې ناسمه اخیسته وشي او کله چې دوی ستایل کېږي، احساسوي چې د دغه ډول ستاینې وړ دي. د ستاینې وړ نه بللو احساس د خاکسری نښه نه ده.
- د دغه ډول کسانو ډېر ټینگار پر مادیاتو وي. هغه کسان چې پر نفس ټیټ باور لري، ستاسې ارزښت ستاسې د پانگې له لارې سنجوي، نه ستاسې د وړتیا له مخې. هغوی یوازې پر دې حساب کوي چې تاسې په کوم ماډل موټر کې سپرېږئ، د استوگنې کور مو څه ډول دی او کوم ډول جامې اغوندي؟! دوی دا هېره کړې چې همدا انسان دي چې توکي جوړوي نه برعکس «یعنې شتمني، کور او جامې انسان نه جوړي.» پر نفس د ټیټ باور لرونکي کسان پر نفس د اتکاء پر ځای په نهایي ارزښت ټینگار کوي. د هغوی ژوند په ورځني محور څرخي. د جامو برنډ د هغوی د مقام څرگندونه کوي. که یې پیسې له لاسه ووتې له شرمه به مړه شي. دوی د غله او چمباز په لوبه کې گیر دي. د لیلی تام په وینا: «د دې لوبې ستونزه دا ده چې که یې وهم گټې»
- گوري کوونکي په سترگه درته کتل کېږي.
- دوی په خپلو کړنو سره ښيي چې عزت نفس یې په وجود کې کمزور دی او له فرهنگي معرفت څخه خلاص دي.
- دوی اخیستونکي دي نه ورکوونکي.

ته گټونکي يې ۱۵۷  
 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 آرامۍ  
 احساس نه شي کولی.

پر نفس د پیاوړي باور لرونکو او کمزوري باور لرونکو کسانو د ځانگړنو  
 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 ښوونکي او مثبت لیدلوری لري	انتقادي او منفي لیدلوری لري
متواضع او خاکسره دي	غرور او تکبر لري
پیاوړې عقیده لري	د پرمختگ لپاره ځان له نورو سره برابروي
ریښتیني او په حق اقتدار ته درناوی کوي	له قدرت سره مخالفت کوي
په نفس باور لري	تل گیچ او لار ورکي وي
د انسان شخصیت ورته مهم دی	شهرت ورته مهم دی
زړور او جسور دي	فشار منونکي دي
مسئولیت منونکي دي	ټوله نړۍ ملامته بولي او نیوکه ورباندې کوي
شخصي گټې ورته مهمې دي	ځانغوښتونکي دي



## ته گتونکی یی ۱۵۸۱

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
گوښه ناستې ته ترجیح ورکوي	په یوازېتوب مین دي
د بحث او خبرو خلک دي	د شخړې خلک دي
لارښوونکي دي	گمراه کوونکي دي
نظم لري	د ازادۍ احساس او معنا تحریفوي
بریا ته د رسېدو لپاره داخلي انگېزه لري	د کار ترسره کولو لپاره بیروني محرک ته اړ دي
نورو ته درناوی کوي	نورو ته سپکاوی کوي او هغوی سپک گڼي
له نزاکت او درناوي خوند اخلي	له بې نزاکتۍ او پستی خوند اخلي
محدودیتونه پېژني	خپلو موخو ته د رسېدو لپاره هر کار کوي
ورکوونکې دي	اخیستونکي دي

له پورتنی نوملړ څخه زموږ موخه د یوه بنسټ او مثال جوړول وو. اړتیا نشته چې د عزت نفس ټولې ځانگړتیاوې ولری. بنایي له پورتنیو ځانگړنو 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.

ته گټونکی یې ۱۵۹

## ولې تظاهر کوی؟

یوه ځوان مدیر چې پر نفس باور یې کمزوری و، ترفع وکړه؛ خو ځان یې له نوې دندې سره برابر نشو کولای. د کار په لومړی ورځ یې د دفتر دروازه ټک ټک شوه، د دې لپاره چې ونیسي 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.» خو شېبې وروسته یې چې غوړی کېښوده له راغلي کس څخه یې پوښتنه وکړه: «څه درته کولی شم؟» راغلي کس ځواب ورکړ: «راغلی يم 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 څرگندونه کوي.

- هغه دوستان چې د ځان لپاره یې ټاکو او یا هغه چې ځان ترې ساتو.
- له نورو سره چلند په ځانگړي 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.

ته گٽيونگي يي / ۱۶۰

هره ڪرڻه چي ترسره ڪوو يي مور ته سبڪ را بڻبي. له همدې ڪبله وڻي  
خانڀوونه ڪوو؟ وڻي تظاهر ڪوو؟ زه په دې باور يم ڪه يو ڪس په پياوڙي  
اراده، هونڀياري او له نورو سره په مرسته ژوند وڪڙي، ڪولي شي د خپلو  
هڻو پر مٽ نور په حرڪت راوڻي. د دغه ڊول خلڪو درناوي په ڪار دي.

ته گٽيونگي سڄي / ۱۶۱

## عملي پلان

۱. د دغه فصل تر لوستلو وروسته، دري هغه برخي مشخصي کړي چې تاسي يې پراختيا ورکولو ته اړ يئ او ژمنه وکړي چې په دې برخو کې به په ۳۰ ورځو کې بدلون رامنځته کوي.

..... ۱

..... ۲

..... ۳

۲. ژمنه وکړي چې پر خپلو دريو کمزوريو به برلاسي کېږي:

..... ۱

..... ۲

..... ۳



ته گتونگی بی ۱۶۲

# اتم خپرکی

پر نفس د باور جوړولو مراحل

د بریالیتوب بنسټ

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

دی

ته متنوکی یې / ۱۶۳  
 پر نفس باور هغه سبک دی چې مور یې د خپل خان په اړه تصور کوو. کله چې مور ښه احساس ولرو، نړۍ ښکلې او ښه راته ښکاري. مؤلديت مو زیاتېږي، د خپلوی اړیکو مو سمې او کارونه ښه کېږي. د دې موضع برعکس هم سم دی. پر نفس باور هېڅکله د خان غټ گټو او یا هم خان ته د غره کېدلو په معنا نه دی. که انسان په خپل وجود کې آرامي ونه لري، نشي کولی له نورو سره په سوله او آرامۍ چلند وکړي. دا دقیقاً داسې حالت دی لکه سپرې 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 خان 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 خان ته او وروسته خپلو ماشومانو ته د اکسیجن ماسک وټړئ. 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 احساسی اړخه له نورو سره مرسته وکړئ، لومړی باید خپله قوي وی.

### پر نفس د تپت باور عوامل

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

• خان ته منفي تلقین ورکول

• خان ته منفي تلقین ورکول هغه وخت پیلېږي چې مور اگاهانه یا نا اگاهانه د لاندې جملو ویل پیل کړو:

• زما حافظه کمزورې ده

• ریاضیات مې ښه نه دي

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. مولدیت 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 گټلو او یا هم ځان ته د غره کېدلو په معنا نه دی. که انسان په خپل وجود کې آرامي ونه لري، نشي کولی له نورو سره په سوله او آرامۍ چلند وکړي. دا دقیقاً داسې حالت دی لکه سپری 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 شئ له نورو سره مرسته وکړئ او وړاندې له دې چې له احساسی اړخه له نورو سره مرسته وکړئ، لومړی باید خپله قوي وی.

### پر نفس د تپت 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 اگاهانه یا نا اگاهانه د لاندې جملو ویل پیل کړو:

- زما حافظه کمزورې ده
- ریاضیات مې ښه نه دي

ته گتونکی یې / ۱۶۴

• ورزشکار نه يم

• ستړی يم

دغه ډول جملې په مور کې يوازې منفي حس پياوړی کوي او زموږ د سپکاوي لامل کېږي. ډېر وخت نه نيسي چې زموږ ذهن پر دغو جملو باور پيلوي او چلند مو هم له دغه منفي افکار سره بدلون مومي. په پای کې هم دغه ډول منفي جملې په پايلې لرونکو وړاندوينو بدلېږي او نتيجه ته رسېږي.

## چاپيريال

### لومړی؛ کور

تر ټولو ستره ډالۍ چې والدين يې خپلو اولادونو ته ورکولی شي، کورنی رېښې دي. د کورنی د ونې تر ټولو مهمه برخه د هغې رېښې دي. يوه ښوونکي چې د يوې باادبه زده کوونکې چلند يې پام ځان ته اړولی و له هغه وپوښتل: «چا در زده کړي چې ته دومره با ادبه او بانزاکته و اوسې؟»  
نجلی ځواب ورکړ: «هېچا، زه په خپل چلند کې يوازې له خپلې کورنۍ پيروي کوم.»

د کورنی روزنې په اړه د يونان مشهور فيلسوف سقراط وايي: «اې خلکو ولې هره ډېره تورئ 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 ځانگړې کړو. ستاسې په باور دا چې په ځوانۍ کې زده کړې وکړو تر دې غوره نه دي چې په سپين ږيريتوب کې بې سوداه او نا پوه واسو؟



ته گتوتکی یې ۱۶۵

هغه والدین چې پر نفس لوړ باور لري خپلو اولادونو ته د مفاهیمو، اعتقاداتو او مثبتو ارزښتونو په وربښوولو سره هغوی ته پر نفس لوړ باور ورزده کوي.

د درناوي وړ والدین، خپلوان او ښوونکي د ماشومان لپاره سرمشق او غوره بېلگې دي. ماشومان د ژوند په لومړیو کلونو کې د لویانو کارونو ته د سرمشق په سترګه گوري او له هغوی تقلید کوي. ان مور هم خپلو لویانو او مدیرانو ته د سرمشق او بېلگې په توګه گورو.

ماشومې سترګې تاسې څاري

کوچنی سترګې تاسې څاري

هغوی شپه او ورځ ستاسې پر څارلو بوختې دي

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

کوچني لاسونه په بې قراری دې ته منتظر دي، هغه کار ترسره کړي چې

تاسې یې ترسره کوئ

او یو ماشوم هیله لري چې یوه ورځ ستاسې په څېر شي

تاسې د هغه ماشوم بت یاست

تاسې د هغه لپاره د عاقلانو عاقل یاست

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

هغه ستاسې په اړه په پوره صداقت ډاډ او باور لري

پر هغه څه چې وایئ یې او یا یې ترسره کوی باور لري

کله چې لوی او ستاسې په څېر شو

هغه وخت به هم کارونه ستاسې پر لارو ترسره کړي

د ماشوم پرانیستې سترګې تاسې څاري

هغه باور لري چې تاسې تل حق پر جانب یئ

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

ته گټونکی یې / ۱۶۶

هو تاسې د هغه ماشوم لپاره بېلگه یی کوم چې غواړي لوی شي، ستاسې

په څېر شي

څه شی د دې لامل کېږي چې ماشوم سرغړونکی شي؟

• هغه ته ورزده کوئ چې د هر څه لپاره یوه بیه وټاکي او ان خپل

اصالت پلور ته وړاندې کړي.

• هغه ته وربښی چې هېڅ وخت موقف ته ونه رسېږي له همدې کبله

هر څه ته تسلیمېږي.

• وربښی چې گټونکی 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 برابر وئ 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 خاندی او دغه کار د دې لامل کېږي

چې هغه فکر وکړي گنې دی ښه ښکاري.

• هېڅ وخت هغه ته اخلاقي ارزښتونه نه ښیي 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 زده کولی 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 ونيول شي، فکر کوئ چې ټولنه

یې پر وړاندې درېدلې ده.

ته گټونکی یې / ۱۶۷

- هر وخت یې چې خپل کتابونه، بوټ او لباسونه هر لوري ته غورځولي تاسې راتپول کړي دي. دغه کار د دې لامل کېږي چې زده کړي ټول مسؤلیتونه یې د نورو پر غاړه دي.
- اجازه ورکوی هر هغه شی چې غواړي ولولي، ویې گوري او وایې وري. د خوړو او تغذیې په اړه یې ډېر پام کوی؛ خو اجازه ورکوی چې خپل روح په هر ډول ناوړه خوړو تغذیه کړي.
- د دې لپاره چې د خپلو همزولو د خوښې وړ وگرځي، پرېږدی یې چې د هغوی په څېر شي.
- کله چې په کور کې وي والدین له یو بل سره دعوه کوي. دغه کار د دې سبب کېږي چې د کورنۍ د پاشل کېدو پر مهال تعجب ونکړي او غافلگیر نشي.
- هر وخت چې وغواړي ډېرې پیسې ورکوی او هېڅکله هغه ته نه ورزده کوی چې پیسې ارزښتمن شی دي او باید د هغو په قدر پوه شي. ډاډ ورکوی هغه سختۍ چې په تاسې تېرې شوې دي، اجازه به ورنکړی چې دی ورسره مخ شي.
- کله چې گاونډیان یا ښوونکي له هغه څخه شکایت 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 محدودوی نه، ځکه په دې باور یی چې نظم او انضباط د ازادۍ د سلېدو لامل کېږي.
- د پلرني یا مورني کنټرول پر ځای له لرې کنټرول ته لومړیتوب ورکوی، خو په دې ډول ماشومانو ته د ازادۍ درس وکړئ.

ماشومان هغه شیان زده کوی چی ژوند ورسره کوي

ته گتونکی یې / ۱۶۸

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، منندويي او قدرداني زده کوي.

که ماشوم له کینې او خصومت سره ژوند وکړ، جگره زده کوي.

که ماشوم په صبر او حوصله و روزل شو، صبر زده کوي.

که یې له ریشخند او تمسخر سره ژوند وکړ، کمزړی 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 ملگرو پیدا کول زده کوي.

دا هم یو مهم حقیقت دی هغه څه چې ماشومان زده کوي، ټولنې ته یې وربښي.

### پر نفس د باور جوړول

یوې ځوانې جوړې هره ورځ کار ته تر تگ 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 جیبونو کې اچولې. په ورځ کې به هر کله چې نجلۍ یوازې شوه، له جیب څخه به یې مچکه را واخیست په خپل مخ پورې به یې ونيوله. 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.



## زده کړه

بې سوادې 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 بېلگو 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 وکلات 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 زده کوونکي وپوښتل: «پلار دې د ژوند د لګښتونو د پوره کولو لپاره څه کار کوي؟» زده کوونکي ځواب ورکړ: «ډاډه نه يم؛ خو حدس وهم چې خودکار، پنسلونه، چراغ او کاغذ تشناب جوړوي، ځکه دا هغه شيان دي چې هره ورځ یې په کور کې له جیب څخه را وباسي.»

ته گتونکی یې / ۱۷۰

## غیر عادلانه پرتله

عادلانه پرتله ښه ده؛ خو غیر عادلانه پرتله د دې سبب کېږي چې انسان د حقارت او ټیټوالي احساس وکړي. عادلانه پرتله په تاسې کې رقابتي حس پیاوړی کوي، تر څو تر نورو غوره عمل وکړئ. هغه کسان چې پر نفس لوړ باور لري، د بېخایه سیالی پر ځای د خپلو کړنو پر غوره والي تمرکز کوي. دوی له ځان سره رقابت کوي. هغه کوي خپله وړتیا له خپلو کړنو سره پرتله کړي.

## بريالیتوب که ماتې؛ ناوړه پایلې؟!

بريالیتوب بريالیتوب راوړي او ماته له ماتې زېږي. په دغه عبارت کې ډېر حقایق موجود دي. که یې له لوبو راوښو. 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 برابر وي. 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 گډون لپاره چمتو کېږي. په هر بريالیتوب 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

به ټينگ هم شي. دا زموږ دنده ده چې خان او اولادونه د ناکاميو له کړي راوباسو او د برياليتوبو پر مسير يې برابر کړو.

ته گټونکي يې / ۱۷۱۱

سردرگومي په ناکامۍ له منځه ځي

په ۹۹ سلنه ماتو کې بريا هم موجوده ده.

سويجيرو هونديا

خلک چې کله په يوه کار کې له ماتې سره مخ کېږي، ډېری دومره زړه سوړي کېږي چې له هماغه پيله خان ته د بایلونکي په سترگه گوري؛ خو دې ته پام نه کوي چې له ماتې سره مخ کېدل د کمزورۍ او ناتوانۍ په معنا نه دي. بنايي بريالی شوی نه وم؛ خو ناکام او زړه سوړی هم نه يم. بنايي تېر ایستل شوی وم؛ خو احمق نه يم. په حقيقت کې هر وخت مو چې له هر څه لاسونه پرېمینځل ناکام شوي یی.

د لارښوونکو لوړې تمې

فکر وکړئ چې یو ماشوم د کلنی ازموینې له اطلاعنمې 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 بنايي دا وي: ولې ۱۸ نمرې؟ پوښتنه دا ده چې ایا والدین باید د ماشوم ۱۸ نمره 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 نمره د اخیستو لامل شوې. وروسته له دې چې ماشوم په پنځو مضامینو کې د ۲۰ نمره له کبله وستایل شو، والدین بیا په شپږو کې د شلو نمره تمه کولی شي.

ته گټونکی یې ۱۷۲

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 ښه ترسره کوي؛ خو په یوه کې نشي بریالی کېدای، د رئیس غبرگون باید څه وي؟ ځواب ساده دی، رئیس د هغه سل غوره کارونه ستایي؛ خو تر څنگ 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 تحميلي 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 طبیعت څخه زده کړه وکړو. موږ ټول د زرافې په نوم یو حیوان پېژنو. ددغه حیوان ژوند ډېر جالب دی. زرافه چې کله لنگه شي، په هماغه شېبه کې نوې زېږېدلې زرافه په خټ کې په ډېر شدت په لغته



ته گیتونکی یې ۱۷۳۱

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 ځنگل کې د بچي د ژوندي پاتې کېدو یوازینی لاره ده. که دا دغه کار ونه کړي بچي به یې د ځنگله 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 والدينو 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.

ادگار هوور

ښه والدين 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 وځوري ناروغېږي، خو که هغه عادت کړئ چې په ورځ کې یو یا دوه چاکلېټ وځوري، د ډېر وخت لپاره به د چاکلېټ خوړلو له خوږې تجربې برخمن شي.

ته گتونکی یې / ۱۷۴

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

د ازادۍ په اړه يو ناسم تصور داسې دی: هر څه مو چې زړه غواړي ترسره  
يې کړئ. انسان نشي کولی هر وخت هغه څه چې غواړي يې ولري. په  
ډېری مواردو کې د نظم او غوره ارزښتونو گټې په اسانۍ نشي درک  
کېدلی. تر دې چې بنايي د هغه ترسره کول په بله طريقه تر دې ډېر  
گټور، خوندور او راحت راوړونکي وي.

لکه څنگه چې بې نظمي زموږ د سقوط او ذلت لامل کېږي، نظم بيا موږ  
اوج ته رسولی شي.

يوه ماشوم چې کاغذپران يې پورته کړی و، له خپل پلار څخه پوښتنه  
وکړه: «پلار جانه! څه شی دغه کاغذ پران لوړ ساتي؟»

پلار يې ځواب ورکړ: «تار» هلکه وپوښتل: «پلار جانه په دې تار خو کاغذ  
پران را ټيټېږي!»

پلار يې ورته وويل: «څی چې داسې ده زه به دا تار پرې کړم چې څه  
پېښېږي؛ خو ته به ورته گورې.»

کله چې پلار تار پرې کړ کاغذ پران را پرېووت. فکر نه کوي چې دا مطلب  
په ژوند کې هم صدق کوي؟ ځينې کارونه موږ ته د پرمختگ پر وړاندې  
خنډه ښکاري، په داسې حال کې چې هماغه کارونه زموږ د ودې او  
پرمختگ برخليک ټاکي او په حقيقت کې دا د نظم ماهيت دی.

ته مټونکی یې ۱۲۵۱

## غواړم ازاد و اوسم

دا عبارت مې بیخي ډېر اورېدلی. که رېل له پټلۍ څخه ووځي ازاد شوی؛ خو چېرې به ځي؟ که هر څوک وغواړي د ځان لپاره د ترافیکو قوانین جوړ کړي او د سړک پر هر لوري یې چې زړه وي، حرکت وکړي، آیا دغه وضعیت ازادي گڼلی شو او که گډوډي؟

همدلته ده چې د نظم او ترتیب اړتیا احساس کېږي او تر دې وروسته راته څرگندېږي چې همدا نظم او مقررات دي چې له لارې یې ازادي ترلاسه کوو.

## نظم د مینې وړ ثبات دی

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

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

## د اولادونو سمه روزنه شهرت لپاره نه ده

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

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



ته گټونکی یې/۱۷۶

سترگې پټې کړې. وروسته مې له بنوونځي او د گاونډیانو له کورونو ډېر څه پټ کړل او غلامې پر یوه عادت بدله شوه. دوی په دې پوهېدل هم خو ماته یې هېڅ و نه ویل، نو دوی هم باید له ما سره یو ځای زنداني شي.»

دغه کس حق په جانب دی، سره له دې چې دلایل یې هغه ته برائت نشي ورکولی؛ خو دا پوښتنه راپورته کېږي چې ایا د ده والدينو خپله دنده په سمه بڼه ترسره کړې ده؟ واضح 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 یوازې ۱۵ دقیقې له اولادونو سره پر گټورو خبرو تېروي او د ماشومانو پاتې نور وخت دې ته خلاصېږي چې ارزښتونه له تلویزیون او ورځپاڼې څخه زده کړي.  
له ځان څخه پوښتنه وکړئ، ایا له نظم پرته:

یو بېړۍ چلوونکی کولی شي، بېړۍ په مؤثر ډول هدایت کړي؟  
لوبغاړی کولی شي، لوبه وگټي؟

سندرغاړی کولی شي، کنسرت په سمه بڼه ترسره کړي؟  
په ډاډ سره ویلی شم چې د پورتنیو ټولو پوښتنو ځواب نه دی.  
اوس داسې یوه فلسفه د خلکو ترمنځ عامه شوې: «که د کوم کار ترسره کولو بڼه حس در کړ، ترسره یې کړئ.»

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

زه هغوی ته وایم: «نه غواړئ چې پوه شئ څه شی ستاسې د ماشومانو د خوشالی لامل شوي.» ښایي په کوڅه کې د مرگ تر بریده ډبول او یا هم د خلکو له کورونو غلامه هغه څه وي چې ستاسې ماشوم خوشاله کوي.



ته گټونکی یې / ۱۷۷

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 لری.» د دې جملې عکس هم سم دی: «له هغه کار سره چې ترسره کوی یې مینه وکړی.»

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 وپښېږي. ولې؟ په دريو 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 ځانگړی سن نه دی ټاکل شوی. هغه وخت بريالي 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 والدينو، ښوونکو او لارښوونکو له لوري سپکاوی

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

نه گټونکی یې / ۱۷۹

شوی او له خپل مهارت څخه په گټه اخیستو ان خپل رئیس ته دروغ وایي.

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 خوشبختي او خنډونه یې د بریا پر وسایلو بدل کړي دي. هغوی چې اجازه نه ورکوي دلسردي او ماتې یې د پرمختگ مخه ونیسي. د موسیقي تر ټولو غوره قطعې بتهوون جوړې کړې او پوهېږئ چې د هغه جسماني نیمگړتیا څه وه؟ هغه کون و. د طبیعت په اړه تر ټولو غوره شعرونه جان مېلټون لیکلي، پوهېږئ چې د هغه جسماني ستونزه څه وه؟! هغه ژوند و. د نړۍ له پیاوړو رهبران یو هم د متحده ایالاتو ولسمشر فرانکلن ډي روزولټ و، پوهېږئ 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 لگېږي؛ 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 گډون وکړم»  
د ۹ کلونو وه چې د ډاکټر د غوښتنې خلاف د معیوبیت له څوکۍ پورته شوه او لومړنی گام چې ډاکټر ترې منعه کړې وه پورته کړ. د ۱۳ کلونو وه چې په لومړي ځل یې د منډې په مسابقه کې گډون وکړ او اخره شوه، خو



ته گټونکی یې / ۱۸۰

ناهیلي نشوه. په دویمه، درېیمه او څلورمه مسابقه کې په گډون سره یې پرمختگ 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 بریالی شوه او هلته د «ادم تمپل» په نوم د لوبغاړو له یوه لارښود سره اشنا شوه. دې مربی ته وویل: «غواړم د ښځو د منډې په نړیواله لوبه کې گډون وکړم.» تمپل په ځواب کې ورته وویل: «له دې روحيې سره چې ته یې لرې هېڅوک ستا د دغه کار مخه نشي نیولی او زه به هم دې موخې ته په رسېدو کې مرسته در سره وکړم.»

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

لومړۍ لوبه د ۱۰۰ مترو وه. په همدې لوبه کې ویلما له جوتا هین وړاندې شوه او د سرو زرو خپل لومړنی مدال یې ترلاسه کړ. دویمه منډه د ۲۰۰ مترو وه چې ویلما د دویم ځل لپاره هم جوتا هین ته ماتې ورکړه او د سرو زرو دویم مدال یې هم وگاټه. په درېیمه لوبه کې چې په تیمي بڼه وه هم ویلما جوتا ته ماتې ورکړه او په دې ډول یې تاریخ جوړ کړ. داسې تاریخ چې د ۱۹۶۰ کال د اولمپیک په لوبو کې یوه فلج نجلۍ د نړۍ تر ټولو گړندی 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 معناه 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، انگېزه راکوي؟ که ټول همېشه د دغه ډول خلکو

ته گټونکی یې / ۱۸۱

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

## ۲. د پر ځای نادانۍ زده کړه

زده کړې رابښي چې څه شی ترسره کولی او څه شی هم نه شو ترسره کولی. هنري فورډ هغه کس دی چې نړۍ ته یې «وي ۸» 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 «وي ۸» 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 «وي ۸» 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: «مور 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 «وي ۸» جوړېدل یې په خپله ناشوني بلل، د دغه ماشین پر جوړولو بريالي شول.

دا پېښه څنګه رامنځته شوه؟ دوی ځکه بريالي شول چې خپل تصور ته یې اجازه ورکړه چې تر علمي محدودیتونو هاخوا فکر وکړي. زده کړې پر دې سربېره چې مور ته هغه کارونه رابښي چې شوني دي، په ډېری مواردو کې ناسم علمي محدودیتونه هم رابښي.



### د شاتو مچی

باید له طبیعت څه زده کړه وکړو. ساینسپوهان وایي د شاتو د مچی 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 مچی 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 محدودیت مو درلود حیرانېږی. محدودیت یوازې هغه څه دي چې افراد یې په خپله د ځان لپاره وضع کوي. مه پرېږدی چې زده کړې مو محدودیت درباندي 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 ښيي. له بدل پرته د مرستې کولو په بهیر

کېږي. زموږ د ورځني ژوند بنسټ باید داسې وي چې نړۍ د ژوند لپاره پر یوه بنکلي ځای بدله کړي. موږ د راتلونکو نسلونو لپاره د ملي او طبیعي منابعو د ساتلو مسؤلیت لرو. که په دې برخه کې مسؤلانه چلند ونه کړو، څنگه کولی شو له راتلونکو نسلونو د بېنې تمه ولرو؟! که مو په هېواد کې د عمر منځنۍ کچه ۷۵ کاله وي او تاسې اوس د ۴۰ کلونو وی، ۲۵ کال نور هم د ژوند لپاره وخت لری. نو له ځانه وپوښتی چې له پاتې ژوند څه څه ډول گټه پورته کوی؟ که مو مسؤلیت ومانه او د هغه کچه مو لوړه کړه په حقیقت کې مو خپل ژوند نور هم ارزښتمن کړ.

## ۶. 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 ناهیلی 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 گټې رسولی شي.

## ۷. موخې وټاکئ

مشخص او تعریف شوي اهداف له تاسې سره مرسته کوي چې د هغوی پر لور د تگ 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

ته گټونکی یې / ۱۸۵

کې هدف ته رسېدل دي چې موږ 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 واقعيت گرا اهداف پر نفس مثبت باور زياتوي.

## ۸. له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته

که مو خپل عزت درباندي گران وي، له داسې کسانو سره ناسته پاسته وکړئ چې لوړ اخلاقي معيارونه لري. يوازې توب تر دې ښه دی چې له ناوړه خلکو سره واوسئ.

جورج واشنګټن

## د ملگرۍ ازموینه

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

## د همخولو فشار

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



ته گتونکی یې / ۱۸۶

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

بېلگې:

- د بنوونځي زده کوونکي د دې لپاره چې ځان يې له سپکاوي خلاص کړی وي، ځان د همخولو په څېر کوي.
- زده کوونکي له دې وېرې چې ټولگيوال به يې مسخره کړي د بنوونکي پوښتنې ته ځواب نه ورکوي.
- ځينې کارکوونکي د دې لپاره چې خپل همکاران خوشاله وساتي تر خپل وس لږ کار کوي.

عصريتوب

ځينې خلک وايي: «په عصريتوب کې دا بده خبره نه ده.» پوښتنه رامنځ ته کېږي چې عصريتوب چل ول دی؟ غلا کول دي؟ نشه کول دي؟ دروغ ويل دي؟ او يا هم نامشروع اړیکې لرل؟ دې پوښتنې ته په ځواب کې يو شمېر خلک وايي: «هر وخت چې وغواړم کنټرولولی يې شم.» خو دوی پر دې نه پوهېږي چې منفي اغېزې تر مثبتو هغو پياوړې دي.

د نورو د خبرو اغېز

که کومه ورځ يو کس په بني اړخ پاڅېد او راته ويې ويل: «ته د نړۍ تر ټولو ستر شخصيت يې. ته کارونه په ښه ښه ترسره کوي او غواړم په دې



ته گٽيونڪي يي | 187

پوه شي چي زه دي پر ملگري ويارم. زه پوهيڙم چي دا ماته د هغه د ارادت خرگندونه کوي او د دي خبرو په اوربدو به زه خه احساس وکرم؟ حتماً به خوشاله شم.

همدغه کس بله ورځ په چپ اړخ پاڅيدلي او تيليفون يي راته کړي او وايي: «ته رذيل يي، پست يي، چلباز يي او ته د بنار تر ټولو ستر درغلگر يي.» زه به تر دغه ډول خبرو وروسته خه احساس وکرم. البته چي بد او وحشتناک احساس به وکرم.

## ۹. له بهره کنټروليدونکي مه اوسئ

په لومړي ورځ يي چي کله راته وويل د ځمکي د سر ستر شخصيت يم، ښه او د وياړ احساس مې وکړ؛ خو په بله ورځ يي چي رذيل او درغلگر وبللم بد احساس مې وکړ. په دي اساس زما ژوند چا کنټرول کړ؟ له شک پرته هغو.

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

بله ورځ چي بايد د همدغه کس له لوري پست گڼل کېږم، په دي کې شک نشته چي خبرې يي نښن لرونکي راته ښکاري؛ خو اجازه نه ورکوم چي هغه زما د خفگان لامل شي، ځکه ما ځان له دننه په خپله ارزولي چي زه پست او بد سپري نه يم.

کله چي يو کس د نښن لرونکو خبرو په غبرگون کې وايي: «تا زه عصابي کړم، خرگنده ده چي د نوموړي د کنټرول مرکز د باندې دي؛ خو که ووايي

ته گټونکی یې / ۱۸۸

چې زه عصباني يم او يا هم زړه مې غواړي چې عصباني واوسم د کنټرول مرکز يې دننه دی.

هېڅوک تا نشي تحقير کولی؛ مگر دا چې ته اجازه ورکړې.

الينور روزوبلټ

په دې اړه به يوه پخوانۍ کيسه درته وکړم. يو هونسيار هندي سپين ږيري د لاروي سپکو سپور ته غوږ نيولی و. کله چې د لاروي بنکنځلې خلاصې شوې، سپين ږيري ورنه وپوښتل: «که ډالی د يوه کس له لوري ونه منل شي، ډالی د چا کېږي؟» لاروي ځواب ورکړ: «د هغه کس چې ډالی يې وړاندې کړې وه.» هونسيار سپين ږيري وويل: «زه ستا ډالی ردوم او نه يې منم.»

وروسته له لاروي ولاړ او لاروی هک حيران پاتې شو. د دې کيسې هونسيار سپين ږيري له داخله کنټرولېده. تر څو چې بيروني منابع ورته او ملامت يې وگڼو زموږ بدبختۍ به دوام وکړي، د بېچارگۍ احساس به ولرو. تر څو د خپل چلند مسؤليت ونه منو، تغيير نه شو کولی.

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

- ولې غوسه يم؟
- ولې پرېشانه او غمگين يم؟

له دې وروسته بايد پر هغو د غالبېدو هڅه وکړو.

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

ته گتونکی یې / ۱۸۹

د بېلگې په توگه 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 کېږي.

### ۱۰. خوښي راوړونکي افکار وروزی

تريخوالی له احساسې 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.

لاندي کارونه ترسره کړئ:

- په هر کس او هر ځای کې مثبت ټکي ولټوه.
- پرېکړه وکړه چې خوشاله به اوسې.
- معیارونه مو په هوښیاری 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 گټورو کارونو بوخت کړئ.
- دا زده کړئ چې باید ځینې کارونه جبران کړئ. ناهیلی 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 وښئ، په زړه کې مو کینه مه ساتئ.

ته گتونکی بی / ۱۹۰

## ۱۱. خان ته له مثبت تلقین ورکولو گټه واخلي

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

څو بېلگې:

- زه دغه کار ترسره کولی شم.
- زه د ریاضي په درس کې عالی یم.
- 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 فصیحې ژبې درلودل یوه پیاوړتیا ده. د داسې پلورونکي لیدل 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 زیان کوي. په حقیقت کې پلورونکی خپلې دې وړتیا ته د ډېر ارزښت په ورکولو سره هغه د کمزورۍ پر ټکي بدلوي. ښه غوږ نیونه یو هنر او استعداد دی. که همدغه استعداد ته تر اندازې ډېر پام وشي او هېڅ خبرې ونکړي، د کمزورۍ پر یوه ټکي بدلېږي.



ته گتونکی یې ۱۸۲

پوه شې چې زه دې پر ملگری ویاړم. زه پوهېږم چې دا ماته د هغه د ارادت څرگندونه 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 وایي: «ته رذیل یې، پست یې، چلباز یې او ته د ښار تر ټولو ستر درغلگر 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 درغلگر 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 وایي زه ستر شخصیت یم د خوښی احساس وکړم؛ خو که راته وهم نه وایي زه باید پر ځان باور ولرم چې ښه سپری یم.

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

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

تر ټولو ستره کمزوري پر تر ټولو ستره وړتيا بدلېدای شي  
غوسه کمزوري ده. څنگه يې پر ځواک بدلولى شو؟ يوې بنځې چې خپل  
زوى په ترافيکي پېښه کې له لاسه ورکړى و، د ميندو داسې يو خوځښت  
رامنځته کړ چې د نشې پر مهال د موټر چلولو خلاف و. ددې بنځې زوى  
داسې يوه چلوونکي په موټر وهلى و چې نشه و. دا له دې کبله چې په  
ټولنه کې دغه ډول کړنې خلکو تحمل کولې ډېره غوسه وه. دې په ټوله  
امريکا کې خلک راټول کړل او د نشې په حالت کې د موټر چلولو خلاف  
يې ودرول. نن د هغې بنسټ پر ځواک بدل شوى چې زرگونه غړي لري او  
په کانگرېس کې د نشې په حالت کې د موټر چلولو اصول يې بدل کړل.  
په دغه ډول حالاتو کې د غوسې په څېر منفي احساس د مثبت کار د  
ترسره کولو لپاره پر يوه ځواک بدلېږي.

### ۱۳. صبر او حوصله ولرئ

ځينې خلک وايي د يوه ځل لپاره له مثبت يا منفي توکو سره مخ کېدل  
اغېز نه لري. دا حقيقت نه دی. توپير ښايي د درک وړ نه وي؛ خو يو شى  
حتماً پېښېږي.

يو چينايي بزگر يو ډول ونه کېنوي چې په لومړيو څلورو کلونو کې د اوبو  
له ورکولو او خدمت کولو سره سره هېڅ راز وده نه کوي. په دې موده کې  
هېڅ توپير په ونه کې نه محسوسېږي. خو د څلورم کال په وروستيو کې  
ونه په يوه ځل په شپږو اوونيو کې تر ۹۰ فوټو پورې لوړېږي. پوښتنه دلته  
ده چې دا ونه په شپږو اوونيو کې دومره لوړه شوې او که نه د هغه ودې  
پنځه کاله وخت نيولى دی؟ د دې پوښتنې په ځواب کې په لنډو دا  
پوښتنه وکړو: که دې ونې ته اوبه ور نکړل شي او ساتنه يې ونشي، په دغه  
حالت کې هم دومره لوړېدای شي؟ هېڅکله نه. که يې پالنه ونشي په

ته گتونکی یې / ۱۹۲

خلورو کلونو کې به له منځه ولاړه شي. مور باید له طبیعت څخه زده کړه وکړه.

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

ښه پیل، ښه پای لري.

انگریزي متل

۱۴. د خپلو کمزوریو او ځواکمنتیاوو نوملړ چمتو کړئ

بريالي او گټونکي کسان خپل محدودیتونه او د پیاوړتیا ټکي ښه پېژني؛ خو تمرکز د پیاوړتیا پر ټکو کوي. که مور خپل د پیاوړتیا ټکي ونه پېژنو څنگه پر هغوی تمرکز کولی شو. پر دې تمرکز وکړئ چې کوم کار غواړئ ترسره کړئ، پر دې تمرکز مه کوی چې کوم کار نه شی ترسره کولی.

پیاوړتیاوې او کمزورۍ

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

اې نړۍ د زوی لاس مې ونیسه! هغه نن ښوونځی پیل کړ. د هغه لپاره ښایي ټول شيان نوي او ناشنا 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 ښایي جگړه، 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 ونیسي

او هغه څه چې دی ورته اړ دی ور زده به یې کړې. هغه ته ور زده کړه؛ خو که امکان لري په نرمۍ. پوهېږم چې هغه باید زده کړي چې ستا د مخ ټول انسان صادق او نرم نه دي. هغه ته وروښيه 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 مچيو او په دښتو کې د شنو شویو گلونو د همیشني راز په اړه په آرامۍ فکر وکړي. زوی ته مې ځواک ورکړه، د دې لپاره نه چې نور تعقیب کړي. هغه ته وروښيه چې نورو ته غور ونیسي؛ خو ټول هغه شيان چې اوري یې په دقت وارزوي او یوازې هغه ښه شيان ترې واخلي. هغه باید زده کړي چې هېڅ وخت د خپل زړه او روح لپاره قیمت ونه ټاکي. ورزده کړه چې خپل غوږونه پټ کړي او که فکر کوي چې پر حقه دی باید مبارزه وکړي. هغه ته په آرامۍ 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 ښکلې زوی دی.

د ابراهام لینکلن لاسلیک



## عملي پلان

۱. دري هغه پياوړتياوې وليکئ چې غواړئ نورې يې هم پياوړې کړئ:  
..... ۲ ..... ۳
۲. دري هغه کارونه وليکئ چې تاسې د هر ډول مالي او معنوي بدیل له ترلاسه کولو پرته غواړئ ترسره يې کړئ:  
..... ۲ ..... ۳
۳. دري هغه برخې مشخصې کړئ چې تاسې غواړئ ستر مسؤليتونه په کې واخلي:  
..... ۲ ..... ۳
۴. دري هغه منفي اغېزې په گوته کړئ چې غواړئ ترې لرې و اوسئ:  
..... ۲ ..... ۳
۵. دري د لوړو شخصيتي معيارونو کسان مشخص کړئ چې غواړئ ستاسې همکاران و اوسي:  
..... ۲ ..... ۳
۶. د دريو هغو هڅوونکو کتابونو نومونه وليکئ چې تاسې يې په راتلونکو دريو مياشتو کې مطالعه کول غواړئ:  
..... ۲ ..... ۳
۷. دريو داسې کسانو نومونه وليکئ چې تاسې غواړئ د هغوی صادقانه ستاينه وکړئ:  
..... ۲ ..... ۳

ته گتونگی بی ۱۹۵۱

# نهم خپرکی

فردی ورتیاوی

د خوبنی وړ شخصیت جوړ کړی

زه تر بلی هرې ورتیا له خلکو سره د معاملي ورتیا ته

ډېر ارزښت ورکوم.

جان راکفیلر

ته گتونکی یې / ۱۹۶

په ټوله نړۍ کې چې وگورئ، درته څرگنده 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 فکتور 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 فکتور ورته وایي. پوښتنه دلته ده چې تاسې څنگه دغه د اېکس فکتور 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 ځانگړنه 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 ټولگه 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 ریښتیني شخصیت په چټکۍ او د تل لپاره وي.

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 بڼه نه وي، خو بڼه 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.

ریښتیني ملگري د ورو وده کوونکي بوټي په څېر ده چې په ځمکه کې د پیاوړو رېښو پر مټو د سختیو پر وړاندې مقاومت کوي، وړاندې له دې چې د دوستۍ نوم ورباندې کېښوودل شي.

جورج واشنگټن

## ژوند انعکاس دی

لکه غږ چې بېرته راگرځي، دغه ډول په ژوند کې هم هغه څه بېرته راگرځي چې موږ یې نورو ته ورکوو.

بنیامین فرانکلین وايي: «کله چې تاسې له نورو سره بڼه چلند کوئ، په حقیقت کې له ځان سره بڼه کوئ.»

که ستاسې افکار وي او یا هم اعمال او چلند، ژر یا وروسته په هماغه ډول تاسې ته راگرځي.

پورته د تللو پر مهال د خلکو درملنه وکړئ، ځکه ښکته د راتگ پر مهال به له هغوی سره مخ شئ.

په دې اړه یوه تاریخي کیسه ده؛ وايي د سټینفورډ پوهنتون دوه زده کوونکي د خپلو زده کړو د دوام لپاره د پیسو له کمی سره مخ شول.



ته گټونکی یې / ۱۹۸

فکر یې وکړ چې د لگښتونو د پوره کولو لپاره باید له مشهور پيانو غبروونکي «پیدرویسکي» سره دنده واخلي او یو کنسرت 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 زده کړو لاس پر سر شي. کنسرت 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 زده کړو ته دوام ورنشي کړلی، خو پیدرویسکي غږ ورباندې وکړ: «نه هلکانو!»

دوی یې بېرته ور وغوښتل او پیسې یې ورکړې. ورته ویې ویل: «واخلي له دې مو د زده کړو لگښتونه واخلي، د کار لس لس سلنه ګټه هم واخلي 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، خواږه 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 خواږه 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 ښایي په یاد نه وي؛ خو تا له ما سره هغه مهال چې محصل او له ستونزې سره مخ وم مرسته کړې وه.»

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 والدو ایمرسون

ښېگڼه د بېرته راگرځېدو لاره لري او دا د هغې تر ټولو غوره طبیعي ځانگړنه ده. البته یو کس نشي کولی چې د بېرته راگرځېدو په نیت ښه وکړي. که ښېگڼه د بېرته ترلاسه کولو په اراده وشي، ښېگڼه نه ده، بلکې سوداگري 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
- زودرنجی
- د واقعیت منلو ته نه لېوالتیا

ته گتونکی یې / ۲۰۰

- تېرې ترخې تجربې
- ازاروونکې او منفي نیوکې
- بخل؛ لکه د سمندر د تروو اوبو په څېر دی، څومره یې چې څښې هومره تېری کېږي.

### د باور او ځانغوښتنې ترمنځ توپیر

د مثبتو 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 سرخوړیو؛ 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 ووايي. جان برگ 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.»

ځانغوښتنه «زه پر دې ټولو پوهېږم»

ځانغوښتونکو کسانو ته نړۍ ځان ښکاري.

مدیر له یوه کارکوونکي چې ډېر سخت د پرمختګ تېری 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 راوڅېږي.»

ته گتونکی یې / ۲۰۱

خانغوبستنه داسې بېهوشي ده، چې د سادگی درد بې هونبه کوي.  
نوټ راکن

## د خانغوبستني او پر خان د مثبت باور تر منځ توپير څه دی؟

د دوی دواړو پر توپير پوهېدل مهم دي. د خانغوبستني بنسټ دا دی: «زما لپاره گټل مهم دي، که يې نړۍ بایلوې هم کومه خبره نشته.» پر خان د مثبت باور لرونکي کسان بيا وايي: «گټل راته مهم دي، خو په هغه صورت کې چې نړۍ يې ونه بایلي. مور دواړه يې پر يوه وخت هم گټلي شو.» خانغوبستنه منفي او ويجاړوونکې ده. خانغوبستنه اړیکې له منځه وړي، ځکه پر منفي ارزښتونو ولاړه ده. د خانغوبستني پر مهال د گټلو- بایلو پر فلسفه باور وي؛ خو پر خان مثبت باور لرونکي کسان بيا د گټلو- گټلو پر فلسفه باور لري.



ته گټونکی یې / ۲۰۲

د خالي ذهن پر ځای باید خلاص ذهن ولرو  
د پرانیستي او خالي ذهن ترمنځ توپیر څه دی؟ پرانیستي ذهن موندلی  
وي. هغه لومړی ایډیاوې ارزوي او وروسته هغه یې چې پر ښو ارزښتونو  
ولارې وي، مني.

خالي ذهن بیا د شارپې 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 کړی، بلکې په راتلونکي کې د دغه کار د تکرار  
د مخنیوي هڅه به هم وکړی. 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 څنډ وروسته یو بل لاروي 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.»

ته گتونکی یې / ۲۰۳

هونبیار سړي ورته وویل: «دلته به همداسې مهربانه، باادبه او ښه خلک پیدا کړي.»

موږ نړۍ هغه ډول چې ده نه وینو، بلکې هغه ډول یې وینو چې موږ یو. موږ د نورو خلکو چلند بدلولی شو؟

موږ نه شو کولی په خپله د نورو خلکو چلند بدل کړو؛ خو ډېر کله دې پایلې 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.

ته گتونکی یې | ۲۰۴

## عملي پلان

۱. درې هغه چلندونه لېست کړئ چې په تېرو ۳۰ ورځو کې ورسره مخ شوي یی:

• ځانغوښتنه

..... ۱ ..... ۲ ..... ۳

• تواضع

..... ۱ ..... ۲ ..... ۳

• با فکړه چلند

..... ۱ ..... ۲ ..... ۳

• ژمنتیا

..... ۱ ..... ۲ ..... ۳

• باادبه چلند

..... ۱ ..... ۲ ..... ۳

• صداقت

..... ۱ ..... ۲ ..... ۳

• درک کول

..... ۱ ..... ۲ ..... ۳

ته گهونکی یې ۲۰۵۱

# لسم خپرکی

د مثبت شخصیت جوړول  
ساده خو اغېزناک گامونه

شخصیت دروازي درته پرانيزي او چلند يې پرانيستي  
ساتي.



ته گتونکی یې / ۲۰۶

## د مثبت شخصیت پر لور ۲۵ گامه

هغه کسان چې غواړي یوه ورځ پرواز وکړي، باید لومړی درېدل زده کړي،  
ورپسې تلل او بیا منډه...

فردریک نیچه

لومړی گام. مسؤلیت ومني

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  
درايت 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  
ستايل 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 تښتي 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
- ټوله ملامتي ستا ده

ته گټونکی یې / ۲۰۷

هغه کس چې مسؤلیت نه مني، پړه د نورو پر غاړه مثلا والدينو، ښوونکو، مېرمنې، خاوند، بخت او ستورو اچوي. د مسؤلیت منلو چلند باید له ماشومتوبه وروزل شي، ځکه په دې دوره کې د اورېدلو درجه لوړه وي. جان وویل: «مورې جيمي ښيښه ماته کړه.» مور په ځواب کې وویل: «څنگه یې ماته کړه؟» جان وویل: «ما ډبره ور وار کړه او هغه ځان ترې لرې کړ.»

ډېری هغه کسان چې د مسؤلیت له منلو پرته د امتیاز په لټه کې وي، معمولاً ترې بې برخې کېږي.

لنډفکري د دې سبب کېږي چې خپلو مسؤلیتونو ته متوجه نشو. هغه کسان چې لنډفکره بلل کېږي، د دې پر ځای چې ورسپارل شوی مسؤلیت په سمه بڼه ادا کړي، د نورو پر ملامتولو بوخت دي.

### د ټولنيز مسؤلیت منل

د هند لرغونې حکمت رابیني چې مور لومړی د خپلې ټولنې پر وړاندې مسؤل یو؛ وروسته د کورنۍ او بیا د خپل ځان. کله چې دغه سلسله مراتب له منځه ولاړ شي، ټولنه له انحطاط سره مخ کېږي. ټولنيز مسؤلیت منل باید د هر وگړي د اخلاقي ژمنتیا په معنا وي.

مسؤلیت منل او ازادې له یو بل سره متحد او همغږي دي. د هېواد د یوه ښه وگړي ځانگړنه دا ده چې خپل مسؤلیت په خپله ومني.

لویوالی او عظمت په مسؤلیت پېژندلو کې دی.

ټولنه د بدو او پستو انسانانو په کړنو ډومره نه زیانمنېږي لکه څومره چې یې د ښو خلکو چوپتیا زیانمنوي. که ښه خلک په ټولنه کې ډومره انحراف او نادودې زغملی شي، څنگه کولی شو هغوی د ښو خلکو په قطار کې وشمېرو. پوښتنه دا ده چې په دغه حالت کې هغوی خپل ټولنيز

مسؤلیت ترسره کړی؟

ته گټونکی یې / ۲۰۸

د دې لپاره چې بدبختي په چټکۍ پراختيا ومومي کافي ده چې د تيولني  
نښه 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، پرېستې وپوښتل: «غواړې جنت ته ولاړ  
شي که دوزخ ته؟» سړي په ځواب کې وويل: «که امکان يې وي غواړم تر  
ټاکنې وړاندې دواړه وگورم.» پرېستې هم لومړی سړی دوزخ ته بوتله. سړي  
هلته وليدل چې پر يوه ستر مېز خواړه اېښي او چاپيره يې گڼ کسان  
ناست دي چې رنگونه يې الوتي او وږي ښکاري. هېچا نه خندل. ده يو بل

ه کنونکی یې / ۲۰۶

شی هم ولیدل او هغه دا چې تر مېز د چاپېره کسانو لاسونه تړلي وو او هڅه یې کوله چې له مېز څخه خواړه واخلي خو دغه کار یې نشوی کولی. پرنېټې سپری وروسته جنت ته بوتلو. په جنت کې یې هم یو اوږد مېز چې خواړه ورباندې اېښودل شوي وو، ولید. دلته هم گڼ خلک له مېز څخه راټول دي او د ټولو لاسونه تړلي؛ خو دلته خلک خوشاله دي او حالت یې ښه دی. جالبه دلته وه چې دوی په تړلو لاسونو یو بل ته خواړه ورکول او د دغه کار پایله د دوی خوښي، نېکمرغي او لذت و. په حقیقت کې هغوی یوازې د ځان په اړه فکر نه کاوه؛ بلکې د گټونکي گټونکي پر رابطه یې باور درلود. همدا موضوع زموږ د ژوند په اړه هم صدق کوي. کله چې خپلو مشتریانو، کارکوونکو او یا هم رئیس ته خدمت کوو که څوک وغواړي او که نه موږ گټونکي یو.

### څلور گام: کلمات مو په دقت انتخاب کړئ

هغه کس چې هر څه یې په خوله ورځي وایي یې باید هغه څه واوري چې نه غواړي وایې وري. موقعیت پېژندونکي واوسی. موقعیت پېژندنه په مناسب وخت کې د کلماتو سم انتخاب او د خپل حد پېژندل دي. پر دې سربېره تاسې باید پوه شئ چې څه شی ویل شوي او څه شی هم له ویلو پاتې دي. د کلماتو انتخاب او کارونه ستاسې د لیدلوري څرگندونه کوي. هغه کلمې چې کس یې کاروي، ښایي د بل کس احساساتو ته زیان ورسوي او په دې ډول اړیکه له ستونزو سره مخ شي. ډېر کله خلک د نامناسبو کلمو د کارونې له کبله زیان ویني او دغه کار تر یوې طبیعي بلا ډېر زیان رسولی شي. وړاندې تر دې چې د خپل مفهوم د افادې لپاره کلمه وټاکئ، د دې پر ځای چې یوازې خبرې وکړئ، غوره ده چې د کلمو پر ټاکنه غور وکړئ. همدغه انتخاب د هوښیارانو او ساده گانو ترمنځ د توپیر ټکی دی.



ته گتونکی یې / ۲۱۰

ډېرې خبرې کول د بڼې اړیکې په مانا نه دي. هغه کسان چې له فکر کولو پرته خبرې کوي، ساده گان 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 ډېرې مواردو کې هغه تگلاره چې والدین یې له خپلو اولادونو سره د خبرو لپاره ټاکي، د هغوی په برخلیک کې ټاکنونکی رول لري.

### تر خولې وتلې خبره بېرته نه راگرځي

یوه بزگر خپل گاونډی تورن کړ، کله چې خپلې تېروتنې ته متوجه شو له الله پاک څخه یې بښنه وغوښته. یوه شپه غیبی غږ ورباندې وشو چې یوه بوجی له بڼکو ډکه کړي او د ښار په زړه کې یې د سپرک پر سر تشه کړي. بزگر 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 بوجی کې یې واچوه.» بزگر هڅه وکړه؛ خو بریالی نشو ځکه باد بڼکې سره شنلې وې. کله چې له تشې بوجی سره راستون شو، بیا غږ ورباندې وشو: «همداسې یوه پېښه د هغه خبرو له کبله رامنځته شوې چې تا د خپل گاونډي په اړه کړې وې. تا هغه خبرې په اسانۍ وکړې، خو اوس یې بېرته نه شې را گرځولی او اصلاح کولی. له همدې کبله باید له دې وروسته د کلمو په کارولو کې ډېر دقت وکړې.»

### پنځم گام: 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

ته گټونکی یې / ۲۱۱

شا سټ د هغه مسافر په څېر دی چې هره شېبه د چلوونکي په کار کې مداخله کوي او هغه د لېونتوب تر بریده رسوي.

مثبتہ نیوکه

څنگه کولی شو چې گټور او جوړونکی انتقاد وکړو؟ له نورو سره د مرستې په موخه پر نورو نیوکه وکړئ، نه دا چې د نیوکې هدف مو د هغوی تحقیر وي.

د نیوکې پر مهال هڅه وکړئ چې حل لارې وړاندې کړئ. تل له یوه کس څخه په ترسره شوي کار نیوکه وکړئ، نه خپله پر شخص، ځکه هغه کس چې نیوکه ورباندې کېږي، پر نفس باور ته یې زیان رسېږي. نیوکه هغه وخت پر حقه گټل کېدای شي چې له نورو سره د مرستې په موخه وي. هغه وخت چې نیوکه د انتقاد کوونکي لپاره د لذت او مستی سبب کېږي، باید مخه یې ونیول شي.

په لاندې لېست کې د نیوکې اړوند یو شمېر وړاندیزونه دي چې په نورو کې د انگېزې لامل کېدای شي.

- لارښوونکی واوسئ. نیوکه مو باید له نورو سره مرسته وکړي.
- لیدلوری مو باید اصلاحي وي؛ نه تنبهي.
- دقیق واوسئ، د نیوکې پر مهال د «ته تل یا ته هېڅکله» کلمې کمې وکاروئ. مبهمه او نا څرگنده نیوکه د خواشینۍ لامل کېږي.
- اطلاعات مو په سمه بڼه ترلاسه کړئ او ژر نتیجه گيري وکړئ؛ موږ ټول د خپل نظر د څرگندولو حق لرو؛ خو حق نه لرو چې ناسم اطلاعات وړاندې کړو. پر نورو د نیوکې لپاره پر هغوی برید مه کوئ.
- احساساتي کېږئ مه؛ خو مصمم واوسئ.
- د دې لپاره نیوکه وکړئ چې شخص د یوه کار ترسره کولو ته متقاعد کړئ، نه دا چې یوه کار ته یې مجبور کړئ.

ته گتونگی بی/۲۱۲

- په خبرو کې کنایې مه کاروی، ځکه دغه کار د خفگان 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 څرگندونه کوي.
- نورو ته فرصت ورکړئ چې خپله کرڼه توجیه کړي.
- هغوی ته ونښئ چې د تېروتنو په اصلاح سره به گټه 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 کرڼه نیوکه وکړئ، نه په نیت او اراده.
- پر کرڼه 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 گټې ډېر زیان رسولی شي.
- کله چې یوه کس خپله تېروتنه منله او بښنه یې وغوښته، اجازه ورکړئ چې خپله ابرو وساتي.
- د مثبتو ټکو په ستاینې او مننې نیوکه پای ته ورسوئ.

### نیوکه منونکي و اوسئ

یو وخت ښایي له نیوکې سره مخ شی. د دغو نیوکو له ډلې یوه برخه یې عادلانه دي؛ خو یوه برخه یې ښایي غیرعادلانه وي، ان پر خورا مشهورو خلکو هم ځینې وخت نیوکه کېږي.

ته گټونکی یې/۲۱۳

پر ځای او مثبت نیوکه ډېره مرستندویه او گټوره 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 بهر دې. دوی معمولاً هغه وخت داسې غیرعادلانه نیوکه کوي چې د ویلو لپاره څه ونه لري، ددغه ډول خلکو له نیوکو د خلاصون یوازینی لار پر وړاندې یې د غبرگون نه بنوودل دي.

د غیرعادلانه نیوکې سرچینه دوه شیان دي:

۱. بې خبري: نیوکه چې کله د بې خبرۍ او جهالت له کبله وي په اسانۍ سرې 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 ډېرې 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، څومره یې چې وس رسي په هماغه اندازه د نورو ژوند ته زیان رسوي. دغه ډول خلک بنایي ستاسې په ژوند کې هم وي، خو له دې 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 گټورې نیوکې نه منل پر نفس د تپیت باور نښه ده.

د نیوکې منلو اړوند څو وړاندیزونه

- نیوکې ته له مثبت اړخه وګورئ، په لویۍ یې وڅارئ، نه د دښمنۍ له مخې.



ته گتوتکی یې / ۲۳۱

له منندویي څه شی زده کولی شو؟ منندویي مور ته د مرستې او د نورو د درک کولو هنر رابښيي. شرط دا دی چې مننه صادقانه وي. تر ټولو ساده منندویي مثلاً د «مننه کوم» عبارت کولی شي ډېر په زړه پورې وي.

ځینې وخت زموږ هېرېږي چې له خپلو نږدې کسانو لکه مېرمنې، خپلوانو او ملگرو مننه وکړو منندویي یې کولی شو او د هغو ځانگړونو په لېست کې یې راوړو چې زموږ شخصیت او هویت جوړوي.

له نورو د مننې کولو پر مهال د انسان نفس ډېر کله مقاومت کوي؛ خو د نورو پر وړاندې مثبت او ښه نظر په حقیقت کې د ژوند پر وړاندې زموږ نظر بدلوي. د منندویي او تواضع په حالت کې به پر خپل سر له ښو پایلو سره مخ شی.

پر خپل ارزښت لرونکو شتمنیو فکر وکړئ. څه شی ستاسې د پام وړ گرځي او درته ځانگړي دي؟ په ډېری مواردو کې ډالی د هغه کس په پرتله چې درته درکړې یې ده لږ ارزښت لري. په ندرت داسې پېښې چې موږ پر خپلو شتو هغسې چې مناسبه ده شکر ایستلی وي. تېر وخت ته ولاړ شی او هغه کسان لکه والدین، ښوونکي او یا نورو چې ستاسې لپاره یې ډېر وخت ځانگړی کړی و، په یاد راوړئ. تاسې ته ښایي داسې ښکاره شي چې هغوی یوازې خپله دنده ترسره کړې ده، خو په حقیقت کې داسې نه ده. هغوی په خپله اراده خپلې پیسې، وخت او نور شيان ستاسې لپاره قرباني کړي دي. دوی دغه کار یوازې له تاسې سره د مینې او لېوالتیا له مخې کوي.

### د یوه فداکار ډاکټر کیسه

وايي په تېره زمانه کې یو فداکار ډاکټر و چې د یوې سیمې د نري رنځ د ۱۰ ناروغانو درملنه یې وکړه. وروسته له دې سیمې ولاړ خو تر ډېرې مودې وروسته بېرته راستون شو. ویې لیدل چې هغه کسان نور ټول تللي او

ته گټونکي يې / ۲۳۲

يوازې يو کس د مننې لپاره پاتې دی. کله چې هغه کس له ډاکټر څخه مننه وکړه، ډاکټر په ځواب کې وويل: «ما کوم کار نه دی کړی.»

د دې کيسې اخلاقي پايله څه ده؟

۱. انسانان ناشکره او نامندوی دي.
۲. هغه کسان چې مندوی دي، استثنا دي.
۳. ډاکټر چې د ناروغ ژوند يې ژغورلی و، په تحت لفظي ډول وويل چې کوم کار يې نه دی کړی.
۴. د همدې کيسې د ډاکټر په څېر موږ هم بايد د خپل نېک کار په بدل کې د مننې انتظار ونکړو.

دا کيسه زموږ په شخصيت او چلند کې څه ډول تعبيرېدای شي؟

موږ يوه کس ته چې د خوړو ډوډۍ او کور نه لري، خو ورځې ځای او ډوډۍ ورکوو او بيا وايو وگورئ 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 وياړو. ډېر کله داسې خلک وینو چې وايي: «که ما مرسته ورسره نه وی کړې، دغه کس به اوس هم په کوڅو کې گرځېده.»

راته څرگنده شوې هر وخت چې د بل چا لپاره يو کار ترسره کوئ، هغوی ته يو عجيب کار ښکاري، له همدې کبله دغه کار يوه مهرباني نه ده، بلکې تر هغه ډېر څه دي، سره له دې چې ښايي د کار ترسره کوونکي ته ښايي د لطف او مهرباني تر کچې هم نه ښکاري.

که يو کس له نورو سره د مرستې وس ولري؛ خو نه يې کوي ډېره بده ده.

شپاړسم گام: ژمنتيا او صداقت تمرین کړئ

د يوه پخواني حکايت په يوه برخه کې ويل شوي: «يو گرام صداقت تر يو کيلو هونښیاری غوره دی.» وړتيا او توانايي مهمه ده؛ خو د باور وړ کېدل

ته گټونکی یې / ۲۳۳

ډېر حیاتي دي. که یو کس پېژنئ چې وړتیا لري؛ خو د باور وړ نه دی، ایا غواړئ چې هغه دې ستاسې د ټیم غړی وي؟ په هېڅ صورت نه.

### پوهېدم چې راځي

دوه ملگري وو چې ښوونځی او پوهنتون یې یو ځای لوستي وو او پوځ ته هم یو ځای تللي وو. په پوځ کې د جگړې پر مهال یوه شپه له کمین سره مخ شول. له هرې خوا مرمی ورېدې او په تپه تور کې غږ پورته شو: «هېري لطفاً راشه او له ما سره مرسته وکړه!»

هغه سم دستي د ماشومتوب د دورې د ملگري 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. خو ځله یې د ملگري غږ واورېد بلاخره یې قوماندان ته وویل: «قوماندانه دا زما د ماشومتوب د دورې د یوه ملگري غږ دی. باید ورشم او مرسته ورسره وکړم.» قوماندان هغه ته په نه زړه د تگ اجازه ورکړه.

هېري هم په زړورتیا ورغی او له تیاري یې بېل سنگر 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 ورتگ دې د خپل مرگ لامل هم کېدای شوی 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 وروستی جمله دا وه: هېري زه پوهېدم چې ته راځي.»



ته گټونکی یې / ۲۳۴

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، ملگرو او هغه کسانو لپاره چې په موږ پورې تړلي شخصي فداکاری وکړو.

اوولسم گام. کینه کښ مه اوسئ

هغه کینه او حسد چې د نورو لپاره یې په خپل زړه او ذهن کې لري، لري کړئ. تر اوسه مو کله دا عبارت اورېدلی: «ښلی یې شم؛ خو هېرولی یې نشم.»

کله چې یو کس د بل تېروتنه او گناه نشي ښلی، 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 ملگري 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 مرگ په بستر پروت و، نه یې غوښتل له کینې ډک زړه گور ته یوسي، نو له همدې کبله یې جېم ته زنگ وواهه او له هغه یې ښنه وغوښته او ویې ویل: «راځه یو بل وښو او تېر هېر کړو.»

جېم هم چې د هغه په څېر نظر درلود د پوښتنې لپاره روغتون ته ورغی او په دې ډول یې د پنځه ویشو کلونو خفگان له منځه یووړ.



ته گنوتکی بی / ۲۳۵

کله چې جهم له روغتون څخه وتو جبري غږ ورپسې وکړ: «جهمه دا په یاد ولره چې ژوند ډېر لنډ دی او په دې نه ارزې چې د نورو په اړه کینه په زړه کې وساتي.»

لویان وايي: «خلک وبنښه؛ خو نوم یې مه هېروه.» زه ډاډه یم چې د دوی د خبرې موخه دا وه چې انسان باید دوه ځله تېر نه اېستل شي.

اتلسم گام: ریښتینولي او بې ریایي تمرین کړئ

ریښتینولي د اخلاص، بې ریایي 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 کورنۍ، 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 بڼي 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. بڼايي د دروغو پر مټ ژر بریا ته ورسېږي؛ 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؟ بڼايي 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 بڼه ده چې یو بڼه انسان واوسو.

څلور سوه گرامه کوچ

ته گتونگی یې / ۲۳۶

په پخوا زمانو کې یوه بزگر هره ورځ پر ناڼوای څلور سوه گرامه کوچ پلورل. یوه ورځ ناڼوای ته اندېښنه پیدا شوه چې دا بزگر به کوچ پوره ورکوي او که نه. تله یې را وخیسته او کوچ یې وتلل، ویې لیدل چې کوچ تر اصلي وزن کم دي. سپی غوسه شو او پر بزگر یې عریضه وکړه. بزگر قاضي ور وغوښت او ترې یې وپوښتل: «کوچ دې چې پلورل څنگه دې اندازه کول؟» بزگر وویل: «صیبه زه بزگر یم او د تللو لپاره کومه پرمختللي وسیله نه لرم؛ خو یوه تله لرم.» قاضي پوښتنه ترې وکړه: «خی کوچ دې نو څنگه تلل؟»

بزگر ځواب ورکړ: «صیبه دا ډېر وخت کېږي چې زه پر ناڼوای څلور سوه گرامه کوچ پلورم او هغه پر ما څلور سوه گرامه ډوډی پلوري، هره ورځ به چې ناڼوای ماته ډوډی راکړه، ما به ډوډی د تلې په یوه او کوچ په بله خوا کې اېښوودل او د هماغې ډوډی په اندازه کوچ مې ورکول. اوس نو که څوک د جزا وړ دي هغه زه نه ناڼوای 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 ځانگړې څېرې په خپلولو سره دروغ وايي. ځینې بیا دومره دروغ وايي 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 شی.

ته کټونکی یې / ۲۳۷

ښایي حقیقت هر وخت هغه څه چې تاسې یې غواړئ نه وي. انسان له دې پرته چې سخت زړی وي، کېدای شي ریښتیني او صادق وي؛ خو ښایي دغه کس تل په یوه حالت کې نه وي. د یوه ښه ملگري تر ټولو ستر مسؤلیت او دنده ریښتینولي ده. یو شمېر خلک د دې لپاره چې له ترڅو حقایقو سره مخ نه شي، د ځان لپاره داسې ملگري ټاکي چې هغوی تل د دوی د خوښې وړ خبرې کوي. هغوی په دغه کار سره په حقیقت کې ځان ته دوکه ورکوي او پوهېږي چې ملگري یې ریښتني او صادق نه دي. ریښتیني نیوکه سخته او دردوونکې وي. که پېژندگوي مو ډېر او ملگري لږ وي، د دې وخت دی چې ماضي ته ولاړ شئ او پر خپلو اړیکو له سره غور وکړئ. ځینې کسان چې له نورو سره په خپلو اړیکو کې ریښتیني نه وي، د خپل دغه کار دلیل ولسیتوب، عمومي اړیکې او سیاست بولي؛ خو آیا په ریښتیا هم موضوع همدا ده؟ په یوه اړیکه کې د دروغو ستونزه دا ده چې یو کس مجبور دی د هغه بل کس دروغ ور په یاد کړي.

د دې لپاره چې ریښتیني و اوسئ باید ژمنتیا ولری.

پر ځان مو کار وکړئ، تر څو صادق انسان درنه جوړ شي. هغه وخت ښایي پاډه شئ چې د ځمکې پر سر یو پست انسان کم شوی.

توماس کارلایل

## باور

د دروغجن شپانه کیسه مور ټولو اورېدلې ده. یوه شوخ شپانه د دروغو له لارې د کلیوالو له ازارولو د ساتنې د وسیلې په توګه کار اخیسته.

ته مټونکې يې / ۲۳۷

ښايي حقيقت هر وخت هغه څه چې تاسې يې غواړئ نه وي. انسان له دې پرته چې سخت زړی وي، کېدای شي ريښتيني او صادق وي؛ خو ښايي دغه کس تل په يوه حالت کې نه وي. د يوه ښه ملگري تر ټولو ستر مسؤليت او دنده ريښتينولي ده. يو شمېر خلک د دې لپاره چې له ترڅو حقايقو سره مخ نه شي، د ځان لپاره داسې ملگري 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 ملگري يې ريښتيني او صادق نه دي. ريښتيني نيوکه سخته او دردوونکې وي. که پېژندگوي مو ډېر او ملگري 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 ريښتيني نه وي، د خپل دغه کار دليل ولسيتوب، عمومي اړيکې او سياست بولي؛ خو آیا په ريښتيا 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 ريښتيني و اوسئ بايد ژمنتيا ولري.

پر ځان مو کار وکړئ، ترڅو 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 كيسه مور ټولو اورېدلې ده. يوه شوخ شپانه د دروغو له لارې د کليوالو له ازارولو د ساتېږي د وسيلې په توگه کار اخيسته.



ته گڼوونکي يې / ۲۳۸

د همدې لپاره به يې چيغې وهلې: «مرسته وکړئ، په رمه لېوه گډ شوی، کليوالو چې ن 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 خاندې. دويمه ورځ همداسې يوه کيسه وشوه.

خو ورځې وروسته چې شپانه په غره کې رمه پېوله په ريښتيا يې لېوه وليد چې په رمه گډ 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 ورکوی.
- کله مو چې باور له لاسه ورکړ، که ريښتيا هم ووايي څوک باور نه درباندي کوي.

### د ريښتيني شخصيت ځانگړنې

حتی حقيقت هم په دوو صورتونو کې په ناسمه بڼه څرگندېږي

۱. د حقيقت ويل په داسې حالت کې چې معلومات نيمگړي وي

۲. په حقيقت ويلو کې مبالغه

د حقايقو نه ناقص بيان او بد ښکارولو څخه ډډه

کب نيوونکي درې کاله په يوه بېړۍ کې گټور 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 کاريگر 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 زيانمه کړې ده. له همدې کبله بېړۍ چلوونکی ته ورغی، بښنه يې ترې وغوښته او

ته گټونکی یې / ۲۳۹

ورته ویې ویل چې د کارنامو په جدول کې دا یوه جمله هم ور اضافه کړي چې په دريو کلونو کې لومړی ځل و چې له دغه ډول حالت سره مخ کېږي. د ده له نظره دا محض یو حقیقت و. بېړۍ 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: «بېړۍ چلوونکي 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 بېړۍ چلوونکي په نورو شپو کې په طبیعي حالت کې نه و. کب نیوونکي بېړۍ چلوونکي ته وویل: «څه شی مې چې د کارنامو په جدول کې لیکلي محض حقیقت دی.» دواړه هغه جملې چې کب نیوونکي او بېړۍ 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.

## ریښتیني واوسئ

صداقت او ریښتینولي 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.

### له خانبوودنی ډډه وکړئ

که له یوه ملگري چې په ستونزه کې گیر دی، وپوښتئ چې څه مرسته ورسره کولی شئ، ډېره دردوونکې ده. دغه کار تر ډېره د چاپلوسی بېلگه ده، نسبت دې ته چې د صداقت څرگندونه وکړي. که په ریښتیا هم غواړئ له خپلو ملگرو سره مرسته وکړئ، پر هغه څه فکر وکړئ چې له هغوی سره مرسته کولی شي او هماغه کار ترسره کړئ. ډېری خلک یوازې د ځانغوښتنې او ځانبوودنې لپاره د صداقت او ریښتینولۍ جامې اغوندي. له دغه کاره د دوی موخه یوازې دا وي چې که کومه ورځ چېرې د صداقت بحث وي، نور یې تایید کړي.

### د ریښتینولۍ ساتنه

یو عالم وايي: «هر هغه شی چې پلور کېږي یا اخیستل کېږي هېڅ ارزښت نه لري؛ مگر دا چې یو 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 یې جوړ کړی اعتبار، ریښتینولي او صداقت دی. سره له دې چې صداقت او ریښتینولي هومره پټ هم نه دي؛ خو ډېر ارزښتمن دي.

### نولسم گام: تواضع تمرین کړئ

له تواضع پرته ډاډ کبر او ځانغوښتنه ده. تواضع او خاکسري د پرهېزگاري او ټولو فضائلو بنسټ او د انسانانو د ستروالي 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 غیرصادقانه تواضع نور له تاسې لرې کوي.

ته گتوتکی یې / ۲۴۱

کلونه وړاندې پر آس سپور لاروی له لارې تېرېده. ویې لیدل چې یوه ډله سرتېري د ونې پر یوه ستر کونده اخته دي او غواړي چې له یوه ځای څخه یې بل ځای ته ولېږدوي؛ خو نه یې شوی لېږدولی. ضابط یوه څنگ 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 یم او یوازې امر کوم.» لاروی له خپل آس څخه را ښکته شو او له سرتېرو سره یې د کوندې 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 یې وویل: «بل ځل دې چې افرادو مرستې ته اړتیا درلوده، عمومي قوماندان ته د مرستې لپاره یو کس ور ولېږه.» لاروی پر آس سپور شو او ولاړ. ضابط وروسته متوجه شو چې لاروی په خپله عمومي قوماندان و.

د کیسې پیغام ډېر څرگند دی او هغه دا چې تواضع او بریا سره تړلي دي. کله چې نور ستاسې د ښو کارونو پر ارزښت پو شي، په غبرگون کې یې ستاسې ښه کارونه نور هم زیاتېږي. تواضع او خاکسري د انسان د عظمت دوې نښې دي.

شلم گام: متوجه اوسئ

موږ ټول ښایي له نورو سره په اړیکو کې تېروتنه وکړو او ځینې وخت ښایي د هغو کسانو د غوښتنو او اړتیاوو په اړه بې پامه او بې احساسه و اوسو چې موږ ته نږدې دي. زموږ دغه کار د هغو کسانو چې د خفگان لامل کېږي زموږ په شاوخوا کې دي. د دغه خفگان د له منځه وړلو لپاره باید نور درک کړو، د هغوی غوښتنو، اړتیاوو او احساساتو ته پام وکړو. له نورو سره زموږ اړیکه له دې کبله نه جوړېږي چې موږ بشپړ او ښه انسانان یو؛ بلکې له دې کبله جوړېږي چې موږ هغوی درک کوو. هغه



ته گټونکي يې / ۲۶۲

انسان چې د نورو د اړتياوو او غوښتنو ته فکر کوي، يوازې تر ښه انسان غوره دی.

نورو ته پام او د هغوی په اړه ساتندوی ليدلوری د انسان د زړه د خوشالي 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 وگرځوي

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 لانه شي لیدلی.

د نورو د احساس پر وړاندې حساس واوسی.

### ولسي او موقعیت پېژندونکي واوسی

ولسیتوب او موقعیت پېژندنه په هره اړیکه کې ډېره مهمه ده. مردم داري او موقعیت پېژنده هغه وړتیا ده چې پر هغه د نیوکې له لارې کولی شی، له دې پرته چې یو څوک له ځان څخه خفه کړي، خپلې موخې ته ورسېږي.

### مهرباني او مینه

په پیسو کولی شی یو ستر سپی واخلي؛ خو یوازې مهرباني ده چې د هغه لکی ښوروي. له نورو سره د مینې او مهربانۍ لپاره هېڅ کله وختي نه ده، ځکه موږ نه پوهېږو چې څومره ژر به ناوخته شي.

ته گټونکی یې / ۱۲۱

مهرباني داسې ژبه ده چې کون یې اورېدلی او وړوند یې حس کولی شي. د دې پر ځای چې د خپلو ملگرو او دوستانو قبر ته د گلونو گډۍ 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 مهرباني چلند کوي او که نه.

یوویشتم گام: هره ورځ ادب او نزاکت تمرین کړئ

ادب او نزاکت نورو ته تر پام ډېر څه دي. دا دوی ځانگړنې ستاسې پر مخ داسې دروازې پرانیزي چې له نورو لارو یې 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 پرمختگ کولی شي. همدا کوچني کارونه دي چې ستر توپیرونه رامنځته کوي.

ادب تر پوهې انسان ته ډېره گټه رسولی شي. ادب سره له دې چې لگښت نه لري؛ خو ډېر ارزښت لري. ادب شتمن، بېوزله، بوخت او وزگار نه پېژني.

ادب یعنې دا چې په ملي بس کې خپله څوکۍ تر ځان مشر او کمزوري کس ته ورکړئ. ادب ښایي د یوې تودې موسکا په بڼه څرگند شي. دغه ډول چلند سره له دې چې یوه کوچنۍ پانگونه ده؛ خو گټه او غبرگون یې ستر دی.

البته دا خبره د یادولو وړ ده چې ادب تواضع او شکسته نفسي غواړي. کله چې خلک له نورو سره بد چلند کوي په حقیقت کې خپلې مثبتې ځانگړنې کموي.

هر ځای مو چې له لاسه کېږي، د ادب تخم وکړئ، ځکه دغه تخم رېښې کوي او تاسې پر نورو غوره کوي.

ته گیتونکی بی / ۲۴۴

## ٲولنیز چلند «نزاكت»

ادب او نزاكت له یو بل سره تړلي. په کور کې نزاكت له کور د باندي د نزاكت په اندازه مهم دی. نورو ته پام او ښه چلند د مهربانی د حس، مینې او په کورني چاپیریال کې د منلو لامل کېږي. ادب یعنی د ښه چلند تمرین.

له دې کبله چې ځینې خلک په ادب چلند نه کوي، تعجب کوم. د بی ادبه چلند نتیجه او حاصل لنډ مهالی دی، ځکه خلک نه غواړي چې له دغه ډول چلند سره مخ شي، له همدې کبله له بی ادبه انسانانو نفرت کوي.

ادب باید په ماشومتوب کې زده شي، چې مؤدبانه را لوی او زړه سواندي لویان ترې جوړ شي. مؤدبانه چلند یو ځل زده کېږي او د عمر تر پایه له شخص سره پاتې کېږي. مؤدبانه چلند د نورو د احساساتو پر وړاندي د حساسیت او هغوی ته د پام څرگندوی دی. دغه ډول چلند ښایي خلکو ته بی ارزښته ښکاره شي؛ خو داسې لنډ او بی ارزښته عبارتونه لکه: «مننه، لطفاً، متأسفانه» د دې سبب کېږي چې کاروونکی یې تر نورو په لوړ مقام کې واقع شي.

په یاد ولرئ چې ادب له ادب څخه زېږي او مؤدب والی په مقابل اړخ کې د نزاكت لامل کېږي. تر څو مو چې له لاسه کېږي په ادب او نزاكت چلند وکړئ. په لومړي سر کې د ادب د مراعات لپاره ښایي لږ پام ته اړ شی؛ خو ستاسې دغه پام پر ځای او ارزښتمن دی.

نزاكت ډېر لگښت نه لري؛ خو گټه او ارزښت یې زیات دی. د نزاكت گټه نه یوازې خپله کس او مقابل اړخ ته یې رسېږي، بلکې ټولو هغو کسانو ته رسېږي چې له دغه کس سره اړیکه لري.

ښایي له داسې حالت سره به مخ شوي وی چې په مجلس کې یوه کس ټوکه پیل کړې وي؛ خو بل یې په خبره کې ورلوېږي او ټوکه بشپړوي. دغه

ته گتونکی بی | ۲۴۵

کار د دویم کس د علم او معلوماتو د زیاتوالي خرگندونه کوي؛ خو په حقیقت کې د هغه کمزوری ټولنیز چلند نیسي.

ادب د نښې روزنې ښکارندوی دی

ډېری هونښیار 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 فرهنگۍ او بې نزاکتۍ د بې فرهنگۍ نښه ده.



ته گتونکی بی / ۲۴۶

بی ادبی د کمزوری انسان د خواک تقلید دی.

ایریک هوفر

دوه ویشتم گام: د شوخ طبعی حس ته مو پراختیا ورکړئ  
له شوخ طبعی پرته ژوند ډېر وچ وي. البته هغه خبرې چې د نورو د  
خوړېدو سبب کېږي په شوخ طبعی کې نه راځي. د خوش طبعی حس د  
انسان د جذابیت او خوږوالي لامل کېږي. پر خپل ځان پورې مو وځاندي؛  
ځکه دغه ډول خوش طبعی تر ټولو خوندي خوش طبعی ده چې نورو ته  
یې زیان نه رسېږي. کله چې په ځان پورې ځاندي انرژي ترلاسه کوي چې  
ژر ښه شی. خدا د ځمکې د سر د هر انسان لپاره طبیعي مسکن دی.  
خوش طبعی ستاسې د پیغام مفهوم نه بدلوي؛ خو زهر یې خامخا کمولی  
شي.

### د خوش طبعی روغتیایي خواک

د «د ناروغ د کالبد پېژندنې» کتاب لیکوال ډاکټر نورمن کازنز یوه غوره  
بېلگه ده چې څنگه یو کس ځان د ناعلاج 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 خدا زموږ په بدن کې د گټورو مواردو 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.

ته گټونکي يې / ۲۴۷

دا سمه ده چې د ناروغۍ د درملنې لپاره روغتيايي مرستې مهمې دي؛ خو د ژوند لپاره د ناروغ لېوالتيا هم که تر دې ډېره مهمه نه وي، په همدې کچه ارزښت لري. شوخي او خوش طبعي ژوند ژغورلی شي. بله گټه يې دا ده چې په مرسته يې کولی شو، د ژوند له ستونزو سره په آسانۍ مخ شو او په خپل کنټرول کې يې ولرو.

درويشتم گام: طعنه مه ورکوي

بې ځايه شوخي چې په هغه کې طعنه او نورو ته زيان رسوونکې خبرې وي ښه نه ده. هغه شوخي چې نېنې لرونکې خبرې ولري، سره له دې چې د نورو د خدا لامل کېږي، بده ده.

«کله چې يو کس له شرمه سور شي، کله چې يوه کس ته درد ورسېږي، کله چې يوه مقدس شي ته سپکاوی کېږي، کله چې د يوه کس له کمزورۍ د خدا لپاره گټه پورته کېږي، کله چې د خدا لپاره ناسمې خبرې کېږي، کله چې د يوه ماشوم اوښکې بهېږي او کله چې ټول په خدا کې ونډه نه شي اخيستلی، دا ټوکه نه ده.»

کلېف توماس

د هغه کس لپاره چې په ساديزم اخته وي هر څه د خدا وړ ښکاري، البته هغه وخت چې نورو ته ور پېښېږي.

د ماشومانو له لوري د څنگښو په ډبرو ويشتل غير معمولي خبره نه ده. ماشومان دغه کار يوازې د لوبو او خوښۍ لپاره کوي؛ خو د ماشومانو همدا خوښي د څنگښو لپاره مرگ دی.

خوش طبعي کېدای شي ارزښتناکه يا خطرناکه وي. دا په دې پورې تړلې چې تاسې له يوه کس سره خاندی او که په يوه کس پورې خاندی. کله چې شوخي د لاس اچولو او مسخره کولو ته رسېږي، نه يوازې دا چې ښه

ته گتونکی بی / ۲۴۸

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 گواښ څخه یې ځان وساتئ.

**څلورویشتم گام: که ملگری غواړي، خپله بڼه ملگری شه**

ټول عمر په بڼه کارکوونکي، بڼه رئیس، بڼې مېرمنې او والدینو پسې گرځو؛ خو دا مو هېره کړې چې موږ خپله یو بڼه شخص واوسو. تجربو ثابته کړې چې پوره او بې نیمگرتیا کس، پوره او بې نیمگرتیا دنده او پوره بڼه نشته. کله چې په بشپړ کمال پسې گرځو له ناهیلۍ سره مخ کېږو، ځکه له څه 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 ارزيايي کوم. دا راته څرگنده 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 کارکوونکي بدلوي؛ خو څوک چې نوی استخداموي هم یو لړ ستونزې لري. راځئ چې له دې ستونزو او ننگونو سره کار وکړو. طلاق او له دندې لرې کول د دې پر ځای چې لومړی گام وي، د وروستي انتخاب په توگه پرېږدو.

**قرباني**

ملگري قرباني غواړي. د ملگری جوړول قرباني، فداکاري او کمال ته اړتیا لري. قرباني له فردي غوښتنو تېرېدل دي او هېڅکله اتفاقي هم نه وي. ځانغوښتنه د ملگری د له منځته تلو لامل کېږي. آشنایي ژر رامنځ ته

ته گټونکی یې / ۲۴۹

کېږي؛ خو د ریښتینې دوستۍ جوړېدل وخت غواړي او د دوام لپاره یې باید هڅه وشي. ریښتینې ملگری ډېر کله له آزموینو سره مخ کېږي او کله چې ملگری تر دغو آزموینو بریالي راوځي، دوستي نوره هم ټینګېږي. دا باید زده کړو چې دروغجنې ملگری وپېژنو. ریښتینې ملگری له هر ډول تمې پرته له تاسې سره ډېره مرسته کوي. دوی د ستونزو او سختیو پر وړاندې درېږي.

### د نیمې لارې ملگری

د نیمې لارې ملگری هغه کس ته ورته وي چې په شنه آسمان خپله چتری تاسې ته درکوي؛ خو همدا چې باران پیل شي، بېرته یې درنه اخلي. دوه کسان له یوه ځنگله تېرېدل او له ځنگلي 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 ونښي چې گنې 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 ورباندې کوه.»  
ددې کیسې پیغام خورا واضح دی، دوه اړخیز باور د ملگری بنسټ دی.

پنځه ویشتم گام: خواخوږي و اوسئ

خواخوږي د مثبت شخصیت ستر ځانگړنه ده. هغه کسان چې له نورو سره د خواخوږۍ حس لري له ځانه داسې پوښتنه کوي: «که بل چا له ماسره دغه ډول چلند کړی وی، څه احساس به مې درلود.»



## د پاپی کیسه

ماشوم د کورنیو حیواناتو هتی ته ولاړ چې خان ته پاپی واخلي. په هتی کې خلور پاپی گان خنگ تر خنگ اېښوودل شوي وو او د هر یوه بیه یې ۵۰ ډالره وه. پر دې خلور سربېره یو پاپی په خانگړي قفس کې اېښوودل شوی. ماشوم له هتیوال څخه پوښتنه وکړه: «هغه یوازې پاپی 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 گوډ دی.»

ماشوم بیا پوښتنه وکړه: «نو له هغه سره به څه کوي؟» سړي ځواب ورکړ: «بس نو همدلته به پروت وي.» ماشوم پوښتنه ترې وکړه: «کولی شم له هغه سره لوبې وکړم. سړي وویل هو. ماشوم گوډ پاپی را وخیست او په غېږ کې یې ونیوه. پاپی هم د ماشوم په غوږ کې ورو غپل پیل کړل. ماشوم شله شو چې دا پاپی باید واخلي. سره له دې چې هتیوال د هغه د پلور اراده نه درلوده خو د ماشوم ټینگار اړ کړ چې ویې پلوري. ماشوم له جېبه دوه ډالره هتیوال ته ورکړل او په ۴۸ نورو ډالرو پسې کور ته ولاړ. کله چې را ورگرځېد هتیوال ورته وویل: «نه پوهېږم ولې، د یوه سالم پاپی د اخیستلو پیسې لري، خو بیا هم ناسالم پاپی اخلي؟» ماشوم څه ونه ویل؛ خو پایڅه یې پورته کړه، هتیوال ولیدل چې د ماشوم چپه پښه هم معیوبه ده.

هتیوال وویل: «اوس پوه شوم چې خبره د خواخوږۍ ده، څه پاپی دې یوسه.»

کله چې خپل غم له خلکو سره شریکوي، کمېږي؛ خو کله چې خوښي شریکوي لا پسې زیاتېږي.

ته گتونکی بی / ۲۵۱

## د همدردی او خواخوږی- ترمنځ توپیر

همدردی یعنی دا چې پوهېږم تاسې څه احساس کوی. خواخوږی بیا دا ده چې ستاسې حس احساسوم. دغه دواړه ځانگړنې ډېرې مهمې دي؛ خو د خواخوږی اهمیت زیات دی.

کله چې په کورنۍ، کارځای او ټولنه کې له خلکو سره همدردی کوو، په اړیکو کې مو څه پېښېږي؟ حتماً مو اړیکې ټینګېږي. د همدردی 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 گټور تمام شو.

که غواړئ چې د یوې ټولنې د وگړو د خواخوږی کچه معلومه کړئ، د دریو طبقو له خلکو سره د هغوی چلند ته پام وکړئ:

۱. ناتوانه کسان

۲. سپین ږيري

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.

ته گتونکی بی ۲۵۲

## عملي پلان

خان مو په لاندې مواردو کې و ارزوئ او له ۱ تر ۱۰ نمرې ورکړئ:  
آيا:

مسؤوليت منونکي يئ؟

د گتونکي اړیکه مو تجربه کړې؟

کلیمې مو په دقت انتخابوي؟

نیوکه مو جوړونکې ده؟

جوړونکې نیوکه مو زغملې ده؟

د تاوده چلند لرونکي يئ؟

بڼه اورېدونکي يئ؟

د مثبتو اړیکو د جوړولو هڅه مو کړې ده؟

بې ریا ستاینه مو کړې ده؟

له جنجالي چلند نه مو څومره ځان ساتلی دی؟

ژمنتیا ته مو څومره دوام ورکړی؟

څومره حق پېژندونکي يئ؟

څومره د باور وړ يئ؟

بشپړوالی مو تجربه کړی؟

د باور وړ کېدو مقام ته رسېدلي يئ؟

په حقیقت کې څومره مبالغه کوي؟

همدردی مو تجربه کړې؟

د خوش طبعی حس لری؟

۲. دري داسې دلایل وليکئ چې له مخې يې تاسې پورتنیو مواردو ته  
پراختیا ورکړې ده:

۱.....۲.....۳.....

ته گتوکی یې ۲۵۳۱

# یوولسم خپرکی

ناخود اگاه ذهن او عادتونه

عادتونه له کوچنیو موضوعاتو پیلېږي، خو وروسته پر

یوې پیاوړې حلقه بدلېږي



ته گتونکی یې / ۲۵۴

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 څرگنده به شي چې بختور ټول عمر او په هر ډول شرایطو کې کارونه په سمه بڼه ترسره کوي او هغه چې موږ یې بدبخته گڼو تل تېروتنې تکراروي.

په یاد ولرئ چې هر وخت یوازې تمرین د ښېگڼې سبب نه کېږي. یوازې په سمه بڼه تمرین دی چې ښېگڼې 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 تېروتنکي بدلېږي. تر دې وروسته نو د دوی تېروتنې په اوتومات ډول خپل کار کوي. مسلکیتوب د کارونو د اسانتیا لامل کېږي، ځکه مسلکيان 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.

ته گټونکی یې / ۲۵۴

موږ ټول د دې لپاره زېږېدلي یو چې بريالی 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 څرگنده به شي چې بختور ټول عمر او په هر ډول شرایطو کې کارونه په سمه بڼه ترسره کوي او هغه چې موږ یې بدبخته گڼو تل تېروتنې تکراروي.

په یاد ولرئ چې هر وخت یوازې تمرین د ښېگڼې سبب نه کېږي. یوازې په سمه بڼه تمرین دی چې ښېگڼې 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 تېروتنکي بدلېږي. تر دې وروسته نو د دوی تېروتنې په اوتومات ډول خپل کار کوي. مسلکیتوب د کارونو د اسانتیا لامل کېږي، ځکه مسلکيان 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.

نه کتوبلی یې / ۱۰۰

د ستونزو پر وړاندې د شجاعت ښوودل، د درد پر مهال د خوښۍ انتخاب، د ناهیلۍ پر مهال د شخصیت څرگندونه او له موانعو د فرصت جوړولو وړتیا هغه څه دي چې د زده کړې وړ دي.

دغه ځانگړې په خپل سر په سړي کې نه څرگندېږي؛ 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 وگرځي. انسانان تر دې چې منطقي وي احساساتي چلند ډېر کوي. ریښتینولي هم زموږ د اعتقاد او تمرین گډه پایله ده. هر هغه شی چې په دوامدر ډول یې تکرار کړو زموږ په اعتقاد کې رېښې ځغلوې او پر عادت بدلېږي.

هغه کس چې تل یې ریښتیا ویلي وي، په لومړي ځل دروغ ویلو کې بندېږي؛ خو هغه کس چې ټول عمر یې په دروغو ویلو تېر کړی وي، پر ریښتیا خبره یې ژبه نه چلېږي.

ریښتینولي 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 څرگندوی دی او همېشني عادت مو گرځي.

نه کتوبلی یې / ۱۰۰۱

د ستونزو پر وړاندې د شجاعت ښوودل، د درد پر مهال د خوښۍ انتخاب، د ناهیلۍ پر مهال د شخصیت څرگندونه او له مواعود د فرصت جوړولو وړتیا هغه څه دي چې د زده کړې وړ دي.

دغه ځانگړې په خپل سر په سړي کې نه څرگندېږي؛ 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 وگرځي. انسانان تر دې چې منطقي وي احساساتي چلند ډېر کوي. ریښتینولي هم زموږ د اعتقاد او تمرین گډه پایله ده. هر هغه شی چې په دوامدر ډول یې تکرار کړو زموږ په اعتقاد کې رېښې ځغلوې او پر عادت بدلېږي.

هغه کس چې تل یې ریښتیا ویلي وي، په لومړي ځل دروغ ویلو کې بندېږي؛ خو هغه کس چې ټول عمر یې په دروغو ویلو تېر کړی وي، پر ریښتیا خبره یې ژبه نه چلېږي.

ریښتینولي 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 څرگندوی دی او همېشني عادت مو گرځي.



ته گټونکی یې ۲۵۷۱

خپل کړی. په حقیقت کې زموږ لیدلوري زموږ عادتونه دي. عادتونه د چلند بېلگې دي. هغوی پر یوه ذهني حالت بدلېږي چې زموږ غبرگون 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 اگاهانه ډول فکر وکړو چې سم کار ترسره کړو، هېڅکله به په سمه بڼه د هغه پر ترسره کولو بريالي نه شو. دا بنیې چې موږ باید هغه پر عادت بدل کړو. موږ تل له چاپیریال او رسنیو اغېزمن کېږو او له همدې کبله د رباتونو په څېر چلند پیلوو. دا زموږ مسؤلیت دی چې ځانونه په مثبت بڼه اغېزمن کړو.

کله چې د رزمي لوبو په یوه کلب کې شاگرد 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 گران 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 څنگه شونی دی؟ فیل کله چې کوچنی و، په یوه ډبل ځنځیر په یوه ستره ونه پورې تړل شوی و. هغه وخت فیل کمزوری

بو؛ 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 حالت نه شي خلاصېدلی او هڅې يې بې ځايه دي. هغه تر اوسه پر هماغه ځای ولاړ دی او اغېزمن شوی دی.

موږ په دوامداره توگه آگاهانه يا ناآگاهانه 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 گورو يې.
- له هغو موسيقي 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 اوري نن يی هم اوري؛ خو يو دم موسيقي قطعه کېږي، څه فکر کوي، څه شی به له ځان سره زمزمه کوي؟

دا به سادگي 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 گېگو اصل

د گيگو کمپيوټري اصلاح (garbage in, garbage out) زموږ له بحث سره ډېر مطابقت کوي.

منفي ورودې - منفي خروجي.

ته گتونکی یې / ۲۵۹

مثبت ورودی - مثبت خروجی

بڼه ورودی - بڼه خروجی

زموږ ورودی له خروجی سره مساوی ده. ناخود آگاه ذهن هېڅکله تعصب نه کوي. هر شی چې انتخابوو او ذهن ته یې سپاروو، زموږ ناخود آگاه ذهن یې مني او د چلند پر مهال یې منعکسوي.

تلویزیون یو له هغو رسنیو څخه دی چې زموږ پر اخلاقو، فکر او کلتور باندې د پام وړ اغېز لري. تلویزیون که له یوه لوري په زړه پورې او گټور معلومات وړاندې کوي، نو له بل لوري زموږ د سلیقې له خرابوالي، د اخلاقو له فاسدېدو او د تنکیو ځوانانو له گمراهی سره ډېره مرسته کوي. د شمېرو له مخې یو ځوان د خپل ۱۸ کلنی تر عمره لږ تر لږه دوه لکه د تاوتریخوالي صحنې د تلویزیون له لارې گوري.

دا سمه ده چې د سوداگریزو اعلانونو له لارې کمپنی خپل تولیدات پلوري؛ خو د سوداگریزو اعلانونو پر مهال تر ډېره فکر کېږي چې خلک تلویزیون ته متوجه نه وي. حقیقت داسې نه دی، کله چې موږ اعلانونه گورو یا یې له راډیو اورو، زموږ هوبښیار ذهن غوږ نه ورته نیسي؛ خو نیمه هوبښیار یا ناخود آگاه ذهن پرانیستی وی او په دې ډول موږ هغه شی جذبوو چې په اعلان کې خپرېږي.

کله مو له تلویزیون سره جنجال کړی؟ البته چې نه خو کله چې موږ فلم گورو خاندو او یا هم ژاړو. د دغه کار دلیل دا دی چې په فلم کې ځای شوي احساسات په چټکۍ موږ ته دننه کېږي او موږ یې هم څرگندولو ته اړ کېږو. کله مو چې وردوي بدله کړه، خروجی به خپله بدله شي.

## هونبیار «آگاه» او ناخودآگاه ذهن

زموږ هونبیار ذهن د تفکر وړتیا لري، له همدې کبله کولی شي یو شی ومني او یا یې هم رد کړي؛ خو ناخودآگاه 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 آگاه ذهن د معلوماتو د بانک او یا هم موټر په څېر دی چې چلوونکی یې زموږ هونبیار ذهن دی. جالبه دلته ده چې د دوی ترمنځ زموږ د ناخودآگاه ذهن پیاوړی دی. ځواک له موټر سره دی؛ خو کنټرول یې د چلوونکي په لاس کې دی. ناخودآگاه ذهن کولی شي زموږ په خدمت کې واوسي او یا زموږ خلاف عمل وکړي او فعالیت یې عقلاني نه وي. که موږ بريالي نه یو، غوره ده چې خپل ناخودآگاه ذهن له سره پلان کړو.

دغه ذهن د بڼې په څېر دی، دې ته اهمیت نه ورکوي چې څه په کې کړو، بې پرې دی او هېڅ لومړیتوب نه لري. که ښه تخم په کې وکړو 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 بڼې کې ښه او اصلاح شوی تخم هم وکړو؛ خو پالنه یې ونه کړو بیا به مو هم حاصل یوازې بې گټې بوتې وي. د بې گټې 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 بريالیتوب لپاره باید خپل ذهن پر مثبت مسیر ور برابر کړو.

## څنگه به پلان جوړوو؟

د بایسکل چلولو زده کړه مو در په یاد کړئ. دا زده کړه څلور پړاوونه لري: لومړی پړاو د ناخودآگاه ذهن کمزوري بلل کېږي. په دغه پړاو کې پر دې



نه کتوبکی یې / ۱۱۱

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 آگاهانه یا هونبیاره کمزوري ده. ماشوم د بایسکل څغلولو پر څرنگوالي پوهېږي؛ خو لا هم په خپله پر بایسکل نه شي سپړېدلی. 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 آگاهانه صلاحیت یا هونبیار 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 څغلولي. څلورم پړاو بیا د ناخودآگاه صلاحیت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هونبیارۍ 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 ناخودآگاه 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 ووايم چې زموږ یو 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 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 خوږبیونه لرم چې د تېنس لوبې ډېر مینوال دي. یوه ورځ یې پلار راته وویل: «دا لوبه ډېر لگښت لري. ډنډه یې، توپ، د چمن لگښت او لارښوود

ته گیتونکی یې ۲۶۲

یې ټول پیسې غواړي. له هغه مې وپوښتل: «د څه شي په پرتله گرانه ده؟ ته کولی شې هغوی له تنېس څخه منعه کړې او پیسې دې سپما کړې؛ خو که هغوی دا لوبه ونکړي او له ټولې هغې انرژۍ سره چې لري یې را وگرځي، 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 راگرځولو وروسته یې ښايي 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 شخصیت 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 خانه وپوښتی:

۱. غواړی چې د کار کیفیت مو ټیټ شي؟

۲. په گونگوسه خپرولو کې افراط کوئ؟

۳. کینه او د انسان نفس راسره دي؟

۴. په کافي اندازه زړه سوی لری؟

کولی شو چې پر خپلو افکارو د کنټرول له لارې خپل عادتونه کنټرول کړو. د دغه کار لپاره اړتیا ده چې خپل ناخودآگاه 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

ته گټونکی یې / ۲۶۳

ناوخته نه ده. د مثبتو او بنو عادتونو خپلول وخت نیسي؛ خو کله مو چې زده کړل، ژوند ته مو نوې معنا بښي. خوشبيني او بدبيني عادتونه دي. ددغو عادتونو ماهیت هماغه دردونه او خوښی دي. مور کارونه له درد او غم څخه د لرې والي یا خوښی لپاره ترسره کوو. هڅه کوو هغه گنج چې تر لاسه کوو، له هغه رنج څخه چې د ترلاسه کولو لپاره یې گالو ډېر وي؛ خو کله چې د رنج کچه تر گنج لوړېږي له هغو لاس په سر کېږو. د بېلگې په ډول کله چې ډاکټر یوه سگرېټي ته وايي چې سگرېټ پرېږده، هغه یې په ځواب کې وايي: «نه شم کولی عادت شوي مې دي او خوند را کوي.»

دی بیا هم د سگرېټ څکولو ته دوام ورکوي، ځکه په دغه پړاو کې لا هم خوند تر رنج ډېر دی.

یوه ورځ داسې هم راځي چې له جدي ناروغۍ سره مخ کېږي او ډاکټر ورته وايي: «که غواړې چې ژوندی پاتې شې باید سگرېټ پرېږدې.» په دغه پړاو کې ډېری خلک د ډاکټر په خبره کوي او سگرېټ پرېږدي، ځکه اوس د هغه رنج 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 ورباندې خبرېږي، نو ولې یې د بدلولو هڅه نه کوي؟ تر ټولو ستر دلیل یې دا دی چې هغوی د مسؤلیت له منلو ډډه کوي. منفي عادت ته د دوام ورکولو خوند له هغې سختې ډېر دی چې باید د بدلون لپاره یې وگالي.

دغه ډول خلک بنایي:

- د بدلون لېوال نه وي.
- د بدلون لپاره کومه ځانگړې تگلاره ونه لري.



- پر ځان به باور نه لري چې بدلون کولی شي.
- بنایي د بدلون لپاره پر اړتیا به په سمه توگه نه وي خبر.

ټول هغه عوامل چې پورته یې یادونه وشوه د منفي عادتونو د پرېښوودو مخه نیسي. په دې برخه کې ټول د انتخاب یو 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 یوازې د ځان تېرايستل دي او یا 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 آسودگۍ څخه د راوتلو له لارې ترلاسه کېږي. دا په یاد ولرئ چې وېره د زده کړې وړ چلند دی او کولی شو چې هغه زده نکړو.

لاندې تر ټولو معمولې پلمې دي چې خلک یې 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 کړی.

۳. دا زما کار نه دی.

۴. فکر نه کوم چې توپیر دې ولري.

۵. ډېر زیات بوخت یم 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 راهیسې درسره مل دی، هېڅ وخت د هغه د بدلون لپاره ناوخته نه ده. له هغو مواردو څخه د خبرېدو چې اصلاح ته اړتیا لري او د چلند د سمون د تگلارو پر مټ بدلون کولی شو. له پخوا به بنایي تاسې هم دا اورېدلي وي چې: «زور سپی نوي تخنیکونه نه شي زده کولی.»؛ خو دا خبره ناسمه ده. لومړی خو دا چې موږ انسانان یو او بل دا چې موږ تخنیکونه نه زده کوو.



نه کتونکی یې ۱۱۱

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 آگاهانه یا هونښیاره کمزوري ده. ماشوم د بایسکل څغلولو پر څرنگوالي 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 آگاهانه صلاحیت یا هونښیار 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 ناخودآگاه صلاحیت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هونښیاری 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 ناخودآگاه 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 ووايم چې زموږ یو شمېر منفي او بد عادتونه اوس دغه پړاو ته رسېدلي چې زموږ د پرمختګ پر وړاندې خنډ دي.

خپرنې ښيي 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 خوږبېونه لرم چې د تېنس لوبې ډېر مینوال دي. یوه ورځ یې پلار راته وویل: دا لوبه ډېر لگښت لري. ډنډه یې، توپ، د چمن لگښت او لارښوود

نه کتوبکی یې / ۱۱۱

نه پوهېږي چې نه پوهېږو. لکه یو کوچنی ماشوم چې پر دې نه پوهېږي چې بایسکل څغلول څه دي. په دغه پړاو کې ناخودآگاه کمزورې ده. په دویم پړاو کې آگاهانه یا هونبیاره کمزوري ده. ماشوم د بایسکل څغولو پر څرنگوالي پوهېږي؛ خو لا هم په خپله پر بایسکل نه شي سپرېدلی. له همدې کبله هغه په دغه پړاو کې پر خپله کمزورۍ پوهېږي. له دې وروسته بیا زده کړه پیلوي او درېیم پړاو ته رسېږي. دغه پړاو آگاهانه صلاحیت یا هونبیار صلاحیت نوموي. په دغه پړاو کې هغه بایسکل څغولی 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 ناخودآگاه صلاحیت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هونبیارۍ د بایسکل څغولو 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 څغولو پر مهال له خلکو سره خبرې وکړي او خلکو ته لاس هم پورته کړي. دی نو اوس د ناخودآگاه 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 ووايم چې زموږ یو 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 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 خوربېونه لرم چې د تېنس لوبې ډېر مینوال دي. یوه ورځ یې پلار راته وویل: «دا لوبه ډېر لگښت لري. ډنډه یې، توپ، د چمن لگښت او لارښوود

ته گټونکی یې/۲۶۶

ورکول د خپل ناخودآگاه ذهن د پلانونو لاره ده، البته دا پلانونو کېدای شي مثبت وه اوسې او کېدای شي منفي. ځان ته د منفي تلقین ورکولو بېلگې په لاندې ډول دي:

- سترې يم
- زه خو لوبغاړی نه يم
- حافظه مې کمزورې ده
- رياضي مې ښه نه ده

کله چې ځان ته منفي تلقین ورکوئ، ستاسې ناخودآگاه ذهن باور ورباندې کوي او په عملي ډول پر داسې يوه پیغام بدلېږي چې ستاسې پر چلند اغېز پيلوي. د بېلگې په توگه: کله چې يو 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 يې تلقین کړې چې حافظه يې کمزورې ده. له همدې کبله به د بل ځل کتنې پر مهال د هغه کس نوم د ده په یاد نه وي او بيا به ځان ته ووايي: «حافظه مې کمزورې ده»، دغه شی به د يوې ناپايه دورې په څېر دوام پيدا کړي. کله چې يو کس په کافي اندازه يو باور تکرار کړي، هغه باور د ده په ناخودآگاه کې ځای نيسي او په دې ډول په واقعیت بدلېږي.

حتی هغه دروغ چې په ځلونو تکرار شي، يوه ورځ پر واقعیت بدلېږي. ولې بايد مثبتې خبرې وکړو؟ ځکه غواړو په خپل ذهن کې د هغه څه تصوير ولرو چې غواړو يې نه هغه څه چې نه يې غواړو.

هر تصوير چې په خپل ذهن کې وساتئ پر واقعیت بدلېږي. ځان ته تلقین ورکول د تکرار يو پړاو دی. که په کافي اندازه يوه خبره تکرار کړئ، ستاسې په ناخودآگاه ذهن کې به ښه ځای ونيسي. د بېلگې په توگه که ووايي: «آرام، راحت او منظم انسان يم»، د دغه عبارت له ډېر تکرار



ته گټونکی یې / ۲۶۷

وروسته که له ډېر ځانگړي 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 وایي: «غیرې منظم یم.» بلکه پر ځای یې ووايي: «منظم یم»

کله چې ځان ته د تلقین ورکولو پر مهال له منفي کلمو گټه 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 بېلگې په توگه که درته ووايم: «د آبي فيل په اړه فکر مه کوه.» کوم تصویر چې لومړی ستاسې ذهن ته راځي هغه د آبي فيل 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 بېلگې په توگه 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 والدينو ذهن ته کوم فکر ورځي، بنایي 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 بنایي دا وي چې اولادونه یې په مېله کې دي او په بې مسؤلیتی 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 والدينو فشار څنگه کېږي؟ بیا هم لوړېږي.



ته گټونکی یې / ۲۶۸

په دغو دواړو حالاتو کې په لومړۍ کیسه کې تصور شوې کیسه حقیقت نه لري او په دویم حالت کې یې لري. په دواړو حالاتو کې د انسان د بدن غبرگون یو ډول دی. زموږ او ستاسې ذهن د دې وړتیا نه لري چې د حقیقت او تصور شوې تجربې ترمنځ توپیر وکړي.

### ناخودآگاه ذهن مو چمتو کړئ

ځان ته له تلقین ورکولو څخه د منفي عادتونو په لرې کولو او د مثبتو هغو په خپلولو کې گټه پورته کولی شئ. موږ ټول په ناخودآگاه ډول ځان ته له تلقین ورکولو گټه پورته کوو. د بېلگې په توگه 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 ناخودآگاه 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 ناخودآگاه 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 ملگري وي. له تجسم کولو پرته ځان ته تلقین ورکول گټه 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 ځواک پورې تړلی دی.

### ځان ته د تلقین ورکولو د تعقیب پړاوونه

۱. داسې ځای ته ولاړ شئ چې څوک مزاحمت درته ونه کړي

ته گتونکی یې / ۲۶۹

۲. د خپلو وړاندیزونو نوملړ وليکئ

خان ته تلقین ورکول د شخصیت جوړولو یوه له غوره لارو څخه ده

خان ته تلقین ورکول پر واقعیت بدل کړئ

۱. د هغو شیانو لېست چمتو کړئ چې غواړئ خان 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 گټور 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 ناخودآگاه ذهن ته وسپارئ.

۳. ۲۱ ورځې یې پرله پسې تکرار کړئ، تر څو پر عادت بدل شي.

۴. خان ته تلقین ورکول په یوازې خان 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 خان ته تلقین ورکول

لاس په لاس سره کار کوي. له تجسم پرته خان ته تلقین ورکول به د

ماشیني بهیر په څېر بې گټې تکرار وي. د پایلې لپاره باید احساسات،

عواطف او تجسم خان ته له تلقین ورکولو سره یو ځای شي.

### خبرداری!

خان ته تلقین ورکول ښایي په لومړي ځل زموږ د ذهن له لوري ونه منل

شي، ځکه هغه یو بېگانه فکر راته ښکاري. د بېلگې په توگه زه لسيزې 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 وايي: «ته دروغجن یې ستا حافظه کمزورې ده، ځکه

تا پر دې باور کړی.» ۲۱ ورځې وخت به ونیسي تر څو دغه تصور له منځه

ته گتونکی یی / ۲۷۰

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 ونیسي او وروسته خاموشه شي، له ځان سره به څه زمزمه کړی. حتماً هماغه سندرې.

اوس پوښتنه دا ده چې ایا ۲۱ ورځې اگاهانه هڅه ستاسې د ژوند د بدلون لپاره گرانه بیه ده چې باید پرې یې کړی؟ په حقیقت کې نه؛ خو باید ژمنه وکړی 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.



## عملي پلان

یو ګرام عمل تر یو ټن خبرو بڼه دی.

فریدریک انگلیس

۱. ۱۵ دقیقې وخت ځان ته ورکړئ او د هغو منفي عادتونو لېست جوړ کړئ چې تاسې غواړئ ورباندې غالب شئ: .....

.....  
.....  
.....

۲. ۱۵ دقیقې یوازې کښئ او د مثبتو عادتونو لېست مو چمتو کړئ چې غواړئ نور یې هم پیاوړي کړئ: .....

.....  
.....  
.....

۳. د هغو وړاندیزونو لېست برابر کړئ چې له تاسې سره پورته د لیکل شویو مثبتو عادتونو په خپلولو کې مرسته کولی شي: .....

.....  
.....  
.....

۱. د هغو شیانو لېست جوړ کړئ چې غواړئ ځان ته یې تلقین کړئ

۲. د ۲۱ ورځو پلان له تصور سره یو ځای تکرار کړئ



ته گتوتکی یی ۲۷۲۱

# دوولسم خپرکی

## د موخې ټاکل

خان ته مو موخې وټاکئ او ترلاسه یی کړئ  
خومره چې پر موخو تمرکز کوئ، په هماغه کچه به  
خندونه نه وینئ

ته گتوتکی یی/ ۲۷۳

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 لرگي له یوې مرغی د موخې په توگه کار اخیسته او له مریدانو به یې غوښتل چې د هغه سترگې په نښه کړي. له خپل لومړي مرید څخه یې پوښتنه وکړه کوم شی چې د نښې ویشتلو پر مهال ویني تشریح کړي. هغه وویل: «زه ونې، شاخونه، پانې، اسمان، مرغی او د هغې سترگې 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 مرغی سترگې وینم.» مرشد وویل: «ډېر ښه، اوس نو دې غشی ووله.» مرید چې کله غشی وویشت، نېغ د مرغی په سترگو ولگېد. که تمرکز ونه کړو موخه نه شو ترلاسه کولی. تمرکز سخت دی؛ خو د زده کړې وړ مهارت دی.

ستړگي مو له موخې مه اړوي:

د ۱۹۵۲ زېږدیز کال د جولای په څلورمه نېټه فلورانس چادویک پرېکړه وکړه چې د لومړنۍ ښځې په توگه به د کاتالینا په کانال کې ولامبي. هغه تر دې وړاندې د انگلیس په کانال کې پر لامبو بریالی شوې وه او ټولې نړۍ دا حالت لیده.

دې له غلیظ گرد، 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 سترگو له کنجو کتل یوازې غلیظ گرد یې لیده چې کانال یې احاطه کړی و. هغې له دې کبله چې ساحل یې نه شوی لیدلی له هڅو لاس واخیست.

ته گتونگی یې / ۲۷۴

هغې یوازې په داسې حال کې چې له نیم مایل څخه لږ فاصله ساحل ته پاتې وه، له هڅو لاس واخیست، له دې کبله نه چې هغه ډارنه وه، بلکې له دې کبله چې په هېڅ صورت یې خپله موخه د ترلاسه کېدو وړ نه بلله. دې وروسته وویل: «پلمه نه کوم، که مې یوازې ساحل لیدلی وی، هڅو ته مې دوام ورکاوه او موخې ته رسېدم.»

دوې میاشتې وروسته بېرته راغله او د کاتالینا له کانال څخه په لامبو تېره شوه. دا ځل یې د هوا له خرابوالي سره سره دغه کار وکړ، ځکه دا ځل یې ځان ته هدف ټاکلی او په دغه کار سره نه یوازې د ښځو بلکې د نارینه وو ریکارډ یې هم مات کړ.

موخه «هدف» ولې مهم دی؟

په تر ټولو لمړینه ورځ، تر ټولو پیاوړی زره‌بین هم کاغذ ته اور نه شي اچولی، ستا لاسونه د هغه د نیولو پر مهال ښوري او وړانګې یې متمرکزې نه وي. خو که دې لاسونه ونه ښوري او وړانګې یې متمرکزې شي حتماً به کاغذ اور واخلي او په اصل کې همدا د تمرکز ځواک دی.

یو سړی چې په سفر روان و، د یوې دوې لارې په لومړۍ برخه کې ودرېد او له یوه سپین‌ږيري یې وپوښتل: «دغه سړک به مې کوم ځای ته ورسوي؟» سپین‌ږيري پوښتنه ترې وکړه: «ته چېرې غواړې ولاړ شي؟» سړي ځواب ورکړ: «نه پوهېږم.»

سپین‌ږيري ځواب ورکړ: «نو په هر یوه چې ولاړ شي توپیر نه کوي.»

څومره سمه خبره یې ورته کړې ده. کله چې موږ نه پوهېږو چېرې خو هره لاره مو یو ځای ته رسوي.

د فوتبال یو ټیم په نظر کې ونیسی چې له هره اړخه له یوې بلې لوبډلې سره لوبې ته چمتو دی؛ خو د لوبې تر پیل وړاندې یو کس راځي او د گول دواړه دروازې په بشپړ ډول له منځه وړي.

ته گتونکی یې ۲۷۵/

له لوبې سره څه کېږي؟ نور نو هېڅ نه پاتې کېږي. څه ډول پایله معلوموي؟ څنگه به پوهېږي چې بریالی شوی یې؟ 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 یا الوتکه کې سپاره یئ چې نه پوهېږئ کوم لوري ته ځي؟ د دې پوښتنې واضحې ځواب نه دی. بیا نو ولې خلک د ژوند پر داسې مسیر روان دي چې نه پوهېږي، کوم لوري ته روان دی؟

### خوبونه

خلک د خوبونو، هیلو او اهدافو ترمنځ توپیر نه شي کولی. خوبونه او هیلې تر لېوالتیا پرته بل څه نه دي او لېوالتیا کمزورې ده. لوالتیا هغه وخت پیاوړې کېږي چې لاندې موارد یې ملاتړ وکړي:

• لارښوونه

• ژمنتیا

• تشخیص

• نظم

• ضرب الاجل

پورتنی هغه موارد دي چې د لېوالتیا او هدف ترمنځ د توپیر د ټکو په توګه یې یادولی شو. اهداف هغه خوبونه دي چې ضرب الاجل ورته ټاکل شوی او عملي پلان ورته جوړ شوی وي. اهداف بنایي ارزښتمن وي یا هم بې ارزښته. دا مینه ده چې اهداف پر واقعیتونو بدلولی شي، نه تمه.

پر واقعیت د اهدافو د بدلون پړاوونه په لاندې ډول دي:

۱. څرګند او لیکل شوي اهداف

۲. هغوی ته د رسېدو لپاره عملي پلان

۳. په ورځو کې د پورتنیو دوو توکو دوه ځله لوستل



ته گیتونکی یې / ۲۹۴

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 هيله به يې پوره شي؛ خو سبا سهار چې له خوب څخه را پاڅېد د خوب پر خپل تخت يې لاس وواهه، سمدلاسه پر سرو زرو بدل شو. د نابنده سړي خبره ريښتيا شوې وه او پاچا به چې هر شي ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدلېدل. پاچا د خوب له خونې د باندي وکتل چې لور يې په باغچه کې پر لوبو بوخته ده. غوښتل يې چې د لور لپاره يې يو فوق العاده کار ترسره کړي، خو هغه خوشاله کړي؛ خو تر هغه وړاندي يې وغوښتل چې يو ځل کتاب وگوري. کله يې چې کتاب ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدل شو او له لوستلو يې بې برخې شو. غوښتل يې چې د سهار ناشته وکړي؛ خو هر شي ته به يې چې لاس ور وړ پر سرو زور بدلېدل. پاچا وړی پاتې شو او له ځان سره يې وويل: «اوس خو نو دا سره زر نه خوړلی شم او نه هم څښلی.»

لور يې 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 تېر ناست و. سر يې په زنگنو اېښی و او ژړل يې.

هغه کس چې د ده هيله يې پوره کړې وه، يو ځل بيا په غيبي ډول څرگند شو او له پاچا يې وغوښتل چې د هيلې له پوره کېدو سره يې څه حال دی؟ پاچا په ځواب کې وويل چې دی د ځمکې د سر تر ټولو بدبخته انسان دی.

سړي پوښتنه ترې وکړه: «اوس واقعاً څه شی لري؟»

پاچا ژړل او له سړي يې د بښنې غوښتنه کوله. ده وويل: «ټول سره زر مې تاته درکوم؛ خو لور مې راکړه، ځکه زه په ژوند کې تر هغو ارزښتمن شی نه

لرم.»

ته گتونکی یې / ۲۷۶

## 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 گواښونه ویني، فرصتونو ته پام نه کوي.

۲. له ماتې وېره: که دغه کار ترسره نه کړم څه به پېښ شي؟ خلک په ناخودآگاه 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 ونيو 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 تېټ باور: ځکه یو کس له داخله نه رهبري کېږي او هېڅ ډول هڅوونکی فکر نه لري.

۷. د اهدافو بې گټې بلل: هېچا دوی ته د هدف ټاکلو گټې نه دي ورزده کړي او دوی هم هېڅکله دا گټې په خپله نه دي درک کړي.

۸. د اهدافو د ټاکلو د اړوندې زده کړې کموالی: خلک د اهدافو د ټاکلو پر میکانیزم نه پوهېږي. دوی مرحله په مرحله لارښوونې ته اړتیا لري چې وکولی شي له یوه سیستم څخه پیروي وکړي. د هدف ټاکل خپل پړاوونه لري. مثلاً کله چې تاسې د الوتنې ټکټ اخلئ، دغه ټکټ د کومو پړاونو څرگندوی 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 یې څه ده، ښایي ډېر مبهم ځوابونه ترلاسه کړئ. مثلاً وایي به «غواړم بریالی شم، خوشاله واوسم او ښه ژوند ولرم.» دا ټولې هیلې دي، یوه یې هم څرگنده موخه نه ده.

### اهداف باید «SMART» وي:

۱. لومړنی اېس د مشخصوالي دی چې په انګلیسي کې سپېسیفیک ورته وایي. مثلاً: «زه غواړم ډنګر شم.»
۲. اېم یې له مېټرېبل څخه اخیستل شوی چې د اندازې کولو وړ معنا لري. که موږ یې اندازه نه شو کړلی، ترلاسه کولی یې هم نه شو.
۳. اې له اچيوېبل څه اخیستل شوې چې د ترلاسه کېدو وړ معنا لري. د ترلاسه کولو معنا دا ده چې هدف له ننگونو سره سره د لاس رسې وړ وي،

ته گتونگی بی / ۲۷۸

هسی نه چې له لید څخه د باندې وي، ځکه دغه ډول اهداف سړی زړه سوړی کوي.

۴. ار یې له ریالیستیک څخه اخیستل شوی چې واقعینانه معنا لري. مثلاً په یوه میاشت کې د پنځوس پونډه وزن له لاسه ورکول واقعینانه نه دي.

۵. ټي یې له ټایم څخه اخیستل شوی دی. هدف باید د پیل او ترلاسه کېدو مشخص وخت ولري.

اهداف کېدای شي په لاندې ډول وي:

۱. لنډمهالي - یو کلن

۲. منځمهالي - درې کلن

۳. اوږدمهالي - تر پنځو کلونو

اهداف کولی شي تر پنځو کلونو هم ډېر وخت ونیسي، 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 کوچنیو برخو سره ووېشل شي:

ژوند په ټولیز ډول ستونزمن دی؛ خو که په وړو برخو ووېشل شي، اسانه کېږي.

جین گوردان

اهداف باید متعادل وي

زموږ ژوند یوه څرخ ته ورته دی چې شپږ پرې لري

۱. کورنۍ: هغه کسان چې مینه ورسره د ژوند کولو او د هغه د دوام لپاره دلیل ده.



ته گټونکی یې / ۱۲۱

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 څرگندونه کوي. کله چې دې شپږو پرو یوه یې هم له نظم څخه ووته، ژوند مو تعادل له لاسه ورکوي. یوازې خو 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 پانگه د امریکا د متحده ایالاتو د حکومت تر پانگې 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 پورونه 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 ځانونه وکړه.

ته گټونکی یې / ۲۸۰

۶. د نړۍ تر ټولو ستر انحصارگر سوداگر اېوان کرویگر ځانوژنه وکړه.

۷. د سیتېلمېنټ د نړیوال بانک مشر لیون فراسپر ځانوژنه وکړه.

څه شی چې دغو کسانو هېر کړي وو، هغه د ژوند جوړول وو.

ښایي دغه ډول کیسې لوستونکو ته دا غلط فکر تلقین کړي چې پیسې د ټولو بډیو سرچینه ده؛ خو په اصل کې خبره داسې نه ده. د دغو اوو کسانو ستونزه پیسې نه وې. پیسې د وړي لپاره خواړه، د ناروغ لپاره درمل او اړو خلکو لپاره د جامو د اخیستو وسیله ده. پیسې په حقیقت کې یوازې د تبادلې یوه وسیله ده.

په حقیقت کې یوازې په پیسو پسې تلل او د ژوند له پنځو نورو پرو ځان بې برخې کول د دغو کسانو د ماتې لامل شول. مور دوه ډوله زده کړې لرو؛ یو ډول یې مور ته رانښيي چې څنگه ژوند جوړ کړو او بل یې مور ته د ژوند کولو چل را زده کوي. یوه برخه انسانان دومره په خپله مسلکي برخه کې غرق شوي چې ټول ټولنیز مسؤلیتونه یې هېر کړي دي. د تعجب ځای خو لا دا دی کله چې له دوی څخه وپوښتې چې ولې داسې کوي؟ ځواب یې دا وي چې دا هر څه د کورنۍ لپاره کوي.

کله چې له کوره وځو ماشومان مو ویده وي او کله چې بېرته کور ته راگرځو بیا هم ویده وي؛ خو ۲۰ کاله وروسته مو پام کېږي چې هغوی ټول تللي او مور نوره کورنۍ نه لرو او دا ډېره دردوونکې ده.

کمیت نه؛ کیفیت

دا خبره به له ډېرو اورئ چې له کورنۍ سره د وخت تېرولو کمیت مهم نه دی، کیفیت یې مهم دی. په دې اړه یوازې لږ فکر وکړئ. آیا ریښتیا دا جمله سمه ده؟

فکر وکړئ چې د ښار تر ټولو غوره هوټل ته تللي یئ. یو پاک ګارسیون چې سپین دستکش یې په لاس دی، ستاسې مخ ته مجلې قاشوقې او

### ۲۸۱/۲ - کیفیت سنجی

پنج، وند، وروسته ستاسي مخ ته د ژوږي منلو پدې او ناسي هم په  
 عوښل کې د خپلې خوشې خواړه قربانې ورکوي. خو شپې وروسته  
 کارسپون ستاسي د خوښي لار خورو سره را گرځي، خو په ځان کې  
 ستاسي د خوشې وړ يوازې نوي لاجراي خواړه اېښودل شوي دي. ناسي  
 پرته وايي چې يوازې همدوسره دي خواب ورکوي، «کمیت مهم نه دی»  
 کیفیت مهم دی.»

غیاه من به چې له دې کمسي وروسته به متوجه شوي وي چې زموږ  
 پورې يوازې کیفیت نه ده، بلکې کمیت او کیفیت دواړو ته ارزښت  
 ورکوي.

### روغتيا

پور د پيسو د ترلاسه کولو لپاره خپله روغتيا له لاسه ورکوي، خو بيا د  
 همدې روغتيا لپاره يو عالم پسي له لاسه ورکوي.

### پولنيز مسؤليت

د پيسو پيدا کولو نه کله پولنيز مسؤليت له ياده وباسو، له همدې کبله  
 پوله د زوال پر لور ځي چې په دغه حالت کې مور خپله هم قرباني يو.

### خوځي مو په دقت و ارزوي

هغه کس چې په هېڅ شي کې هدف نه ټاکي له ناکامېرۍ د کوچنيو  
 اهدافو ټاکنه تر ټولو ستړه تېر وکند. ده چې يو کس چې کولی شي، گټورنگي  
 خوځي وي او باېلونگي بيا يوازې خنډونه، زموږ اهداف بايد په کافي  
 اندازه ستړي وي چې ومو هڅوي. د دې ترڅنگ اهداف بايد واقعبينانه وي  
 چې له تا هيلې سره مو مخ نه کړي. خو کار چې ترسره کوو، يا مور هيل  
 هدف نه لري او يا هم له هغه لوی کوي.

ته گیتونکی 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 آرام 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 نشه یي 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 نارامۍ 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 گڼل 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.



ته گتوتکی یې / ۲۸۳

موخې مو باید له ارزښتونو سره همغږې وي  
موخې مور په ژوند کې د اصلي هدف پر لور بیایي او دا د بریا پر لور د تگ  
د پیل ټکی دی. که مو دا ځان ته هدف وټاکه چې باید سپورمی و اوسې،  
که بریالی نه شیشی، 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 سترگو  
اړولو پر مهال گورئ.

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  
موسیقۍ وغږوي، د موسیقۍ پارچه به زړه تنگوونکې شي.  
د ځان لپاره کوچنۍ موخې مه ټاکئ، ځکه دغه ډول موخې د انسان وینه  
په جوبن نه شي راوستلی.

ډانیل برنهام

دا مهمه نه ده چې مور چېرې یو، مهمه دا ده چې پر کوم لوري روان یو. له  
هدف پرته هڅه حتماً ضایع کېږي. وېره مور 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.

## فعالیت لاسته راورنه نه ده

د فعالیت او لاسته راورنې ترمنځ ستر توپیر دی. دا شی یو مخکنی فرانسوي ساینسپوه فابر اثبات کړی دی. هغه د ورېښمو په چنجیو په ډله ییز ډول تجربه وکړه. چنجیو په غریزوي ډول هغه چنجی تعقیباوه چې تر مخ به یې روان و. فابر د ورېښمو چنجی د یوه گلدان پر ژی داسې یو پر پل پسې خوشي کړل چې د سر چنجی یوازې د وروستي چنجی لکی لیدله. دوی ته یې د گلدان 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 خغلاوه. 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 توگه ومنو، کېدای شي وخت مو ښه تېر شي؛ خو موخې ته به ونه رسېږو.

## بې گټې اهداف

ډېر کله بې گټې اهداف ټاکو او په دې ډول په ژوند کې یوازې خپله انرژي له لاسه ورکوو. ښایي ټولو لیدلي وو چې یو سپی د سرک پر غاړه آرام پروت وي او کله چې موټر له سیمې تېرېږي پورته کېږي او په موټر پسې

ته گتونکی یی/ ۲۸۵

منڊې وهي؛ خو هېڅکله موټر نه شي رانيولی. وروسته بېرته راگرځي 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 سرک څخه تېرېده د سپي دغه چلند ته یې پام شو او له خپل ملگري یې وپوښتل: «فکر کوې چې دا سپی دې کومه ورځ موټر را ونیسي؟»

ملگري 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 گټې اهداف ټاکو چې که ورته وهم رسېږو، بې گټې دي.

ته گټونکی یې / ۲۸۶

## عملي پلان

۱. په لاندې هره برخه کې د ځان لپاره یو مهم هدف وټاکئ چې تاسې بریالیتوب ته رسولی شي:

الف: کورنۍ.....

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

.....



ته گتونگی بی ۲۸۷۱

# دیارلسم خپرکی

ارزبستونه او لیدلوری

ارزبستونه پرپکری رهبری کوی

ارزبستونه بی بی بی دی. کله چی تاسی ارزبست ته بیه

پاک، دوی خپل ارزبست له لاسه ورکوی.

ته گتوتکی یې / ۲۸۸

د مهتما گاندي په باور لاندې اووه وژونکي گناهونه دي؛ له کار پرته شتمني، له وجدان پرته خوښي، له شخصیت پرته زده کړې، له اخلاقو پرته سوداگري، له بشرپالنې پرته علم، له قربانۍ پرته دين او له بنسټونو پرته سياست.

کله چې ماشوم نړۍ ته راځي څوک خوشاله کېږي؟ طبعاً چې والدين، خپلوان او ملگري، ځی څوک ژاړي؟ په خپله ماشوم. کله چې مړه کېږو بايد خوشاله واوسو او له دې راضي وو چې دې نړۍ ته راغلي يو. د ژوند تر پايه بايد پر دې بريالي شوي وو چې کله له دې نړۍ د تگ پر مهال باوري وو چې تر دې نسبتاً ښه ځای ته ځو.

کله چې نېک انسانان له دې نړۍ ځي، هغوی په حقيقت کې نه مري، بلکې ښې کړنې يې د تل لپاره ژوندي ساتي.

هغه وخت در په یاد کړئ چې د وروستي ځل لپاره ستاسې ستاينه او منندويي شوې ده. انسانانو تر بل هر څه د هغو کوچنيو ښېگڼو په اړه چې له دوی سره شوې ډېرې خبرې کوي.

هېڅوک د هغه شي لپاره نه ستايل کېږي چې ترلاسه کوي يې؛ بلکې د هغه شي لپاره ستايل کېږي چې ورکوي يې.

کلوين کوليچ

## د خپلو ارزښتونو د نظام په اړه څه ډول قضاوت وکړو؟

څنگه 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 آسانی هغه وارزوي. مثلاً له خانه وپوښتی: «که مور د دغه کار د ترسره کولو پر مهال لیدلی وی، ایا ویاړ به یې راباندې کېږي و او که به یې له خجالته خپل سر تپت کېږي و؟» په دې لاره په ډېره آسانی او لږ وخت کې خپل ارزښت مشخص کولی شی.

که د مور په آزموینه کې بریالي شوی، په نورو ټولو آزموینو کې بریالي کېږي او که له دې آزمویني ناکام را ووتی، ټولې په همدې منوال حساب کېږي.

دویم لاره دا ده چې خپل کارونه د خپلو اولادونو له نظره وارزوي. که مو په کور، دفتر یا بل هر ځای کې کوم کار ترسره کاوه، له خانه وپوښتی: 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 شی.

که دغه دوې آزمویني ستاسې فردي ارزښتونه مشخص نکړي، فکر نه کوم بله کومه داسې لارې دي پاتې وي چې تاسې خپل ارزښتونه ورباندې مشخص کړئ.

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 څنگه کېږي؟ وړاندې له دې چې هغوی ته د ملامتې گوته 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 سترگو د لیدو او لمس کولو  
وړ نه دي. هغوی یوازې په زړه حس کېدلی شي.

هلن کېرلر



ته گتونگی بی / ۲۹۱

سخت کار مور ته د پیسو ارزښت رانښيي. اولادونو ته د دې مسئلې ورنښوودل ډېر زیات ارزښت لري. پر هغو ځوانانو مې ډېر زړه بدېږي چې په ځوانۍ کې ډېره شتمني په میراث ورته پاتې شوې وي؛ خو په ارزښت یې نه پوهېږي. له دې کبله چې دوی د پیسو په اړه په ډېر څه نه پوهېږي او روزنه یې 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 برېښه فلم کې په دې شمېرې له لارې د شتمنۍ لپاره یوه طرحه وړاندې کېږي. یو ځل زنا کړل په چټکۍ د یوه میلیون ډالرو گټل 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 شپه 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

ته گټونکی یې / ۲۹۲

خبرې کوي. ځانونه یې پلور ته چمتو کړي دي. هغه کسان چې شخصیت او ریښتیني ارزښتونه لري هېڅکله نه شي پلورل کېدای. لاندې شیان پر پیسو د اخیستو وړ دي:

- سرگرمي ورباندې اخیستل کېدای شي؛ خو خوښي نه
- شریک اخیستل کېدای شي؛ خو ملگری نه
- درمل اخیستلی کېدای شي؛ خو روغتیا نه
- گړۍ اخیستل کېدای شي؛ خو وخت نه
- ودانۍ اخیستل کېدای شي؛ خو کورنۍ نه
- کټ اخیستل کېدای شي؛ خو خوب نه
- کتاب اخیستل کېدای شي؛ خو شعور نه
- سینگار توکي اخیستل کېدای شي؛ خو ښکلا نه
- گوتمی اخیستل کېدای شي؛ خو مېرمن نه

په ژوند کې دوه ډوله تراژیدي موجوده ده:

۱. د هغه څه نه ترلاسه کول چې غواړو یې

له خدای نه مې ځواک وغوښت چې بریالی شم

کمزوی شوم، بنایي د دې لپاره چې په تواضع عبادت زده کړم

له هغه مې د روغتیا غوښتنه وکړه چې ستر کارونه ترسره کړم

ضعف مې نصیب شو بنایي د دې لپاره چې ښه کارونه ترسره کړم

شتمني مې ترې وغوښته چې خوشاله شم

نیستي مې نصیب شوه بنایي د دې لپاره چې هوښیار شم

د قدرت غوښتنه مې وکړه چې نور احترام راته وکړي

کمزوري مې نصیب شوه بنایي د دې لپاره چې خدای ته اړتیا حس کړم

هر څه مې وغوښتل چې له ژوند څخه خوند واخلم

ژوند راکړل شو بنایي د دې لپاره چې له هر شي خوند واخلم

ته گتوتکی یې / ۱۶۳

هر څه مې چې وغوښتل ترلاسه مې نه کړل  
خو هغه څه ته چې هیله مې یې درلوده ورسېدم  
د خپلې غوښتنې خلاف مې د ټولو هغو دعاگانو ځواب ترلاسه کړ چې  
ومې نه کړې  
له همدې کبله زه د ځمکې تر ټولو نېکمرغه انسان یم

## ۲. هر څه چې غواړو ترلاسه کوو یې

په داسې حالت کې چې زموږ د ارزښتونو نظام روښانه نه وي، هغه څه چې  
غواړو یې ترلاسه کول یې بنایي ستره فاجعه رامنځ ته کړي. د «میداس  
پاچا» کیسه بنایي دا قضیه په وضاحت بیان کړي.

## د میداس لامسه

ستاسې ترمنځ به هم یو شمېر کسانو د میداس پاچا کیسه اورېدلې وي.  
ده زښت ډېر سره زر درلودل او څومره یې چې زر زیاتېدل په هماغه کچه  
یې غوښتنه هم زیاتېده. ده به ټوله ورځ د سرو زرو سکې چې په بکسونو  
کې یې ساتلې وې شمېرلې. یوه ورځ پاچا د تل په څېر د سرو زرو د سکو  
پر شمېرلو بوخت و، یو نابنده سړی راغی او پاچا ته یې وویل چې دی د  
پاچا یوه هیله پوره کولی شي.

پاچا ورته وویل: «زه غواړم هر شي ته چې لاس وړ وړم پر سرو زرو بدل  
شي.» سړي له پاچا وپوښتل: «د خپلې دې هیلې پر ریښتیا کېدو ډاډه  
یې، پاچا په ځواب کې وویل: «هو ډاډه یم» سړي پاچا ته وویل: «هیله به



ته گتونکی یې / ۲۹۴

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 هيله به يې پوره شي؛ خو سبا سهار چې له خوب څخه را پاڅېد د خوب پر خپل تخت يې لاس وواځه، سمدلاسه پر سرو زرو بدل شو. د نابنده سړي خبره ريښتيا شوې وه او پاچا به چې هر شي ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدلېدل. پاچا د خوب له خونې د باندي وکتل چې لور يې په باغچه کې پر لوبو بوخته ده. غوښتل يې چې د لور لپاره يې يو فوق العاده کار ترسره کړي، خو هغه خوشاله کړي؛ خو تر هغه وړاندې يې وغوښتل چې يو ځل کتاب وگوري. کله يې چې کتاب ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدل شو او له لوستلو يې بې برخې شو. غوښتل يې چې د سهار ناشته وکړي؛ خو هر شي ته به يې چې لاس ور وړ پر سرو زرو بدلېدل. پاچا وړی پاتې شو او له ځان سره يې وويل: «اوس خو نو دا سره زر نه خوړلی شم او نه هم څښلی.»

لور يې 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 تېغر ناست و. سر يې په زنگنو اېښی و او ژړل يې.

هغه کس چې د ده هيله يې پوره کړې وه، يو ځل بيا په غيبي ډول څرگند شو او له پاچا يې وغوښتل چې د هيلې له پوره کېدو سره يې څه حال دی؟ پاچا په ځواب کې وويل 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 يې د بښنې غوښتنه کوله. ده وويل: «ټول سره زر مې تاته درکوم؛ خو لور مې راکړه، ځکه زه په ژوند کې تر هغو ارزښتمن شی نه

لرم.»



ته گتونکی یې / ۲۹۵

سړي پاچا ته وویل: «د پخوا په پرتله هوښیار شوی یې.» وروسته یې بېرته خپل جادو باطل کړ. میداس پاچا خپله لور په غېږ کې ونيوله 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 فوتبال 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 څنگه یاد شی؟

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 مرگ 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 مرگ وروسته څه وايي؟

د ورځپاڼې په عنوان کې لیکل شوي وو: «پاچا ډینامیت مړ شو» هغه د مرگ سوداگر و. دی د ډینامیت مخترع و. د مرگ د سوداگر د کلمې په لوستلو سره یې له ځانه پوښتنه وکړه، رېښتیا غواړم چې په دې نوم یاد شم؟ له دې پېښې وروسته یې د سولې او آرامۍ لپاره هڅې پیل کړې. دغه کس د ډینامیت پاچا الفرد 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.

ته گټونکی یې / ۲۹۶

ستاسې میراث څه دی؟ څه ډول غواړئ چې یاد شی؟ تاسې به په نېکې یاد شی؟ احترام به درته وشي؟ خلک به ستاسې تشه احساس کړي؟

کوچني شيان چې د سترو توپيرونو لامل کېږي

يو سړي چې سهار مهال يې د سمندر پر غاړه قدم واهه وليدل چې د سمندر څپو گڼ کبان ساحل ته راوړي او همدلته پاتې شوي دي. له دې کبله چې د لمر وړانگې د سمندر غاړې ته برابري شوې وې، پاتې شوي کبان د مړه کېدو په حال کې وو. سړي فکر وکړ که د لمر وړانگې نورې هم تېزې شي، نو ټول کبان به مړه شي. ور مخکې شو او سمندر ته د کبانو پر غوڅولو يې پيل وکړ. د سمندر له غاړې يو بل کس تېرېده او پر دغه سړي يې غږ وکړ: «څه کوې سړيه؟ سلگونه کبان دي، ټول يې سمندر ته غورځولي شي؟ چې ټول يې نشې غوڅورلي نو څه به بدلون وکړي؟» سړي ځواب ور نه کړ. دوه قدمه وړاندې ولاړ او يو بل کب يې هم سمندر ته غوڅار کړ. وروسته يې وويل: «د دغه يوه لپاره چې همدا اوس مې سمندر ته غوڅار کړ توپير يې وکړ.»

دا چې اعمال مو د څومره بدلون لامل کېږي مهمه نه ده. که هر وگړی کوچنی بدلون رامنځته کړي، بالاخره به ستر بدلون رامنځ ته شي.

ژوند مو د ژغورلو ارزښت لري؟

ماشوم په سيند کې د ډوبېدو په حال کې و او په زوره يې د مرستې چيغې وهلې. يوه کس سيند ته ځان ور غوڅار کړ او د ماشوم ژوند يې وژغوره. ماشوم له ژغورونکي څخه مننه وکړه. ژغورونکي وويل: «د څه لپاره؟» ماشوم ځواب ورکړ: «ژوند مې دې وژغوره.» ژغورونکي د ماشوم سترگو ته ځير شو او ويې ويل: «بچيه کله چې لوی شوې ځان ډاډه کړه چې ژوند دې د ژغورلو ارزښت درلود او که نه!»

دا د فکر کولو وخت او د بيدارۍ زېږنال دی.

ته کټيونکی لې / ۰۰۱

له رضایت پرته بریا بې گټې ده. کله چې معنا لرونکی حس او هدف نه لري، که په ژوند کې ډېرې پیسې او لوړې زده کړې هم ولري، ارزښت نه لري. بریا د روغتیا، پیسو، کورنۍ، ټولنې او ارزښتونو په اړه ستاسې له شخصي فلسفې پیلېږي. د یوه څرگند او تعریف شوي هدف په نشتون کې ژوند د توهماتو له لوري رهبري کېږي. هغه کسان چې د بریا تعریف شوې فلسفه نه لري، په حقیقت کې د ناکامۍ تعریف شوې فلسفه لري. ځینې وختونه موږ پر هغو شیانو سترگې پټوو چې باید نادیده ونه نیول شي، هغه شیان چې باید نادیده ونیول شي، هغوی ته پام کوو. د ارزښتونو د نظام یوه نه بېلېدونکې برخه ژمنتیا ده.

### ژمنتیا

کله چې زموږ د ارزښتونو نظام روڼ وي، نو پرېکړې او ژمنتیا راته آسانه کېږي. د بېلگې په توګه: پر دښمن د اسرارو په پلور سره تاسې خپل هېواد ته ژمنتیا نشئ ثابتولی. یا نورو ته د یوه ملګري د هغې خبرې په افشا کولو سره ژمن نه شئ پاتې کېدلی چې د باور له مخې یې تاسې ته کړې ده. یوې دندې ته هم په داسې حالت کې ژمن نشئ پاتې کېدلی چې تر خپل وس لږ کار وکړئ. زه حیرانېږم چې څه ډول به یوه اړیکه که هغه کاري اړیکه وي او که شخصي د لاندې جملو له کارولو وروسته هم ټینګه پاتې شي:

- هڅه کوم؛ خو ژمنه نشم در سره کولی
- زه یې کوم؛ خو پر ما به حساب نه کوې
- که وکولی شم راځم؛ خو ډېر هیله من مه اوسه
- راځم په دې شرط چې کار دې په سمه بڼه ترسره کړې
- که دې روغتیا ښه وه، راځم درته

ته گتونکی یې / ۲۶۸

○ 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 بې  
کارونه څنگه پر مخ ځي:

○ پلار پر زوی

○ کارکوونکی پر کارفرما

○ اخیستونکی پر پلورنکي

○ زده کوونکی پر ښوونکي

○ خاوند پر مېرمن

○ ملگری پر ملگری

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 گڼل 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. ه۱۱ سوی



ته گټونکي يې / ۲۹۹

۷. د مسؤليت احساس

۸. اخلاص

۹. شخصيت

۱۰. سمون

۱۱. وفاداري

که له پورتنیو مواردو یو یې هم له منځه ولاړ شي، د ژمنتیا استحکام له منځه ځي. کله چې د نورو پر وړاندې ځان ژمن بولی نو داسې وایي: «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 څنگ 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 راتلونکي 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 فداکاری 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

ته گټونکی یې / ۳۰۰

۵. په غم او بڼادۍ کې به دې تر څنگ يم  
ژمنتيا د قانوني تړون په څېر اجباري نه ده. د هغه بنسټ لاسليک شوی  
تړون نه دی؛ بلکې شخصیت، اصالت او زړه سوی دی.  
ژمنتيا د دې معنا نه لري چې ته پر خپله خبره په داسې حالت کې  
و درېرې چې بل انتخاب نه لري؛ بلکې په داسې حالت کې درېدل دي چې  
گڼ انتخابونه ولري. له پورتنیو مواردو پورته هېڅوک نشي کولی، د نورو پر  
وړاندې د اوږدې مودې لپاره ژمن پاتې شي.  
ژمنتيا د لاندې مواردو د رامنځته کېدو لامل کېږي:

- د اعتماد د وړتيا
- خونديتوب
- شخصي پرمختگ
- د خلکو او ټولني ترمنځ پياوړې اړیکې
- تل پاتې شخصي او مسلکي اړیکې

ان جنایت کاران او درغلگر د ژمنو ملاتړ په لټه کې دي. د ژمنتيا ساتل د  
هڅې ارزښت لري. ژمنتيا په اصل کې د خپلو غوښتونو پر وړاندې د نورو  
د اړتيا لپاره د درېدو په معنا ده. دا په یاد ولری چې د اړتيا ځواک تر  
غوښتنې زیات دی. ژمنتيا د هغه چسب په څېر عمل کوي چې اړیکې  
سرېښوي.

ژمنتيا په حقیقت کې د غم او درد د منلو لپاره د خوښیو قرباني کولو په  
معنا ده، د بېلگې په توگه:

۱. ملگری ته ژمنتيا د اسرارو پر پټ ساتلو دلالت کوي.
۲. مشتریانو ته ژمنتيا د ښو خدماتو پر وړاندې کولو دلالت کوي.
۳. ازدواج ته ژمنتيا پر فداکاری دلالت کوي.
۴. محبوبیت ته ژمنتيا له ابتذال څخه پر ځان ساتلو دلالت کوي.

ته گټونکی یې / ۳۰۱

۵. وطن دوستی ته ژمنتیا پر قربانی دلالت کوي.

۶. 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 څرگندویه 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 گوري.

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 پوره وړي وي. اړیکې د ژمنتیا پر اساس دوام مومي نه د همدلی 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 زنگ راځي او په بېرته دنده ورسپارل کېږي،



ته گټونکی یې / ۳۰۲

چې د لسو کسانو ژوند باید وژغوري. ستاسې په باور په دغه ډول حالت کې د خپلې مېرمنې تر څنگ 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 خبرې 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 گناه 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 گډون ته لومړیتوب ورکړي.

ژمنتیا د شخصیت د پیاوړتیا څرگندونه 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 ملگری یوازې پرېښوودل شي؟ یا له دې کبله چې د سالم لوري ژوند یې تباه کوي، هغه ورټي؟ که داسې کېږي، دې ته ژمنتیا نه شو ویلی، بلکې ځانغوښتنه یې بولو.



ته گتوتکی یی/ ۳۰۳

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 بېنل 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 څرگنده 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 گټې لپاره په دغه ډول مورد کې هم ځواب بښنه وي، لکه چې وایي: «زخمونه جوړېږي؛ خو داغونه یې پاتې کېږي.» دا هم باید یاده کړو چې له بښنې پرته د ژمنتیا ساتل هم سخت دي. د بېلگې په توگه که ماشوم په دروغو د خپلو والدينو پر وړاندې ژمنتیا له لاسه ورکوي، والدين د دې لپاره چې د ماشومانو پر وړاندې خپله ژمنتیا ثابته کړي، مجبور دي هغوی وبښي. ډېر کله خلک ځکه 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؟

## ارزښتونو ته ژمنتیا

وفاداري د اخیستلو وړ نه ده؛ بلکې د کسب کولو وړ ده. چاته باید وفادار پاتې شو، افرادو او که بنسټونو ته؟ د دغه سوال ځواب یو له دوی دواړو هم نه دی. اصلي خبره دا ده چې موږ باید ارزښتونو ته ژمن پاتې شو. کله چې د ارزښتونو ترمنځ جگړه رامنځته شي، افراد په یوه کور کې ژوند نشي کولی او په یوه اداره کې د کار دوام هم ناشونی کېږي. کله چې سپری یوه کس یا ادارې ته ژمن پاتې کېږي، څه وايي؟ هغه وايي: «درسه به یم، ځکه پر څه شي چې تاسې باور لرئ، زه یې هم لرم.» که دغه کس چې ژمنه مو ورسره کړې، د نشه یي 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 غیراخلاقي او ناقانونه کړنو ملاتړ وکړئ.

هغه ژمنې چې د لاندې مواردو سبب کېږي، باید دوام ورنکړو:

- د کورنۍ د له منځته تلو
- د ماشومانو د ترک
- کمزورو اړیکو
- د تاوتریخوالي د زیاتوالي
- گناه
- د خفه ژوند
- د دندې د له لاسه ورکولو
- انزوا
- خواشینی

## اخلاق

په ناسم شرایطو کې واقع کېدل د ناسمو پرېکړو د کولو لپاره دلیل نه شي بلل کېدای. اخلاق او ارزښتونه یوازې د سمو شرایطو لپاره نه دي ټاکل شوي، بلکې په بدو شرایطو کې هم باید عمل ورباندې وشي. اخلاق د قوانینو په څېر دي. تاسې قوانینو ته په هغه حالت کې چې خلک ښه دي اړتیا لری؛ خو کله چې خلک بد شي همدا قوانین دي چې تاسې له شره ساتي.

ډېری انتخابونه اخلاقي نه وي، د بېلگې په توگه څه ډول جامې اغوندی او یا هم کومه تلوېزیوني خپرونه گوری، دا ستاسې شخصي انتخابونه دي. دا اخلاقي انتخابونه نه دي، له همدې کبله یې بنسټ هغه څه دی چې تاسې ته مناسب ښکاري. یو کس ښایي خپلو مالي امکاناتو ته په کتو پاناسونیک تلوېزیون واخلي او بل بیا سوني وپېري.

اخلاقي انتخابونه بیا د واقعیت پر اساس د ښه او بدو ترمنځ توپیر دی. د شخصي او اخلاقي انتخابونو ترمنځ توپیر دا دی، کله چې تاسې په شخصي انتخاب کې تېروتنه کوئ، د وجدان له عذاب سره ښایي مخ نشئ؛ خو کله چې بیا د اخلاقي انتخاب پر مهال ناسمه پرېکړه کوئ، د وجدان له عذاب سره به مخ شئ. د اخلاقي انتخاب مسئله لکه د ریاضي ازموینه داسې ده، له یوه کس څخه بل ته توپیر نه کوي. د ریاضي د ازمویني پر مهال ښایي زده کوونکي بېلابېل ځوابونه ورکړي، خو سم ځواب یوازې یو دی. د اخلاقي انتخاب موضوع تل هم د ریاضي په څېر نه وي، ځکه یو ښکلی انسان حتماً ښه انسان هم نشي کېدلی.

یو کس ښایي ډېر ټولنیز وي؛ خو له دې سره پر یوه وخت هغه درغلگر او دروغجن هم کېدای شي. په دغه مورد کې څه شی چې دی یې ښه سپری کړی، اخلاق نه دي.

ته گتونکی یې / ۳۰۶

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، آرامی 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. ذوقی 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 څرگند دی، یوازې هغه کسان چې ارزښتونه یې څرگند نه دي.

### موقعیتی 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 گټه ترې پورته کوي د آرامی لامل کېږي.

### معیارونه

موږ ولې معیارونه لرو؟ ځکه دوی د اندازه کولو وسیلې دي. د اروپا یو متر په اسیا کې هم یو متر دی. یو کیلو اوږه که هر هېواد ته یوسی یوه کیلو دي.



ته گټونکی یې / ۳۰۷

هغه کسان چې هېڅ ډول اخلاقي معیارونو ته ژمن نه پاتې کېږي، د اخلاقو تعریف داسې بدلوي: «هېڅ هم سم یا غلط نه دي، دا یوازې ستا فکر دی چې هغه سم یا غلطوي.»

دغه ډله خلک د دې پر ځای چې پر خپل چلند تمرکز وکړي، د نورو پر تعبیر تمرکز کوي او وایي: «زما چلند سم دی، ستاسې تعبیر ناسم دی.» د بېلگې په توګه ان هېټلر باور درلود چې ښه انسان دی؛ خو مهمه پوښتنه دا ده چې ریښتیا هم هغه ښه انسان و؟

له بېوزلو سره د ډوډۍ اخیستلو په موخه د پیسو مرسته نېک کار دی، په داسې حال کې چې له روږدو سره د نشه یي توکو د اخیستلو لپاره مرسته ناسم کار دی.

د اخلاقو عمومیت د هغوی معیارونه ټاکي؛ خو استثنا په شرایطو پورې تړلې.

د بېلگې په توګه: قتل په عمومي ډول ناسم عمل دی او دا یو منل شوی اخلاقي معیار دی؛ خو هغه وخت چې له ځان څخه د دفاع لپاره وي بیا شرایط توپیر کوي.

دا بیا د دې معنا نه لري چې هوا ښه ده او ستا زړه غواړي نو یو څوک باید مړ کړي.

له دندې پرته د یوه کس ګټې د هغه په اړه ډېر څه وایي. هغه کارونه چې یو کس یې د فراغت په وخت کې ترسره کوي، په کاري چاپیریال کې د هغه کړنې منعکسوي.

که په نشه یي توکو یو روږدی کس د پیسو له کمښت سره مخ شي، ښایي د هغه کس په پرتله چې روږدی نه دی، ژر غلا ته مخه کړي.

زموږ اخلاقي معیارونه د هغو مشورو له لارې چې ترلاسه کوو یې، هغه کړنلارو چې ټاکو یې او هغو کسانو چې معامله ورسره کوو، څرګندېږي.

ته گتونکی یې / ۳۰۸

عقیده بنایي 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 ټپیانو زړه سوی
- د ټولني سترې گټې

یوازې له دې کبله چې ډېرو خلکو یو شی منلي، هغه غوره نه شو بللی. د بېلگې په توگه که لس منحرف شوي کسان د سادیزم د یوه حرکت له مخې پر یوه بې گناه انسان برید وکړي، ایا دا سم عمل گڼل 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 ټولني 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 ټولني د پیاوړتیا لامل کېږي، اساسي اخلاقي ارزښتونه دي.

هغه کسان چې د اخلاقي اصولو پر نسبت باور لري، ډېر د خپلو متناقضو خبرو له کبله گیر کېږي. دا ډله خلک وايي: «هر شی نسبي دی» دا جمله

ته گتونکی یی/۳۱۲

همدی وخت کی مور د اوردمهالو لاسته راوړنو لپاره سمې پرېکړې پیلوو،  
د دې پر ځای چې د لنډمهالو گټو لپاره ناسمې پرېکړې وکړو.  
داسې مطالعه وکړئ لکه د تل لپاره چې ژوندي وی او داسې ژوند وکړئ  
لکه سبا چې مری.

گاندي

مور له ځان سره مرستو نه شو کولی، تر څو چې له نورو سره مرسته ونکړو  
خپله شتمني نه شو، پیدا کولی تر څو چې نور شتمن نکړو  
تر څو چې نور نېکمرغه نکړو، خپله نه شو نېکمرغه کېدای.

جانټ کول

جانټ کول یو وخت وویل: «داسې یو څوک را وښیې 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. مور داسې نه شو کولی چې په شا کې کېنو  
او څه شي چې واقع کېږي، یوازې تماشا یې کړو.  
مور 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

مور د ځمکې سر ته د یوې موخې لپاره راغلي یو. مور د یوه ستر انځور یوه  
برخه یو؛ خو لږ کسان په ژوند کې د هدف پر ټاکلو بريالي کېږي. ډېر  
کسان د دې پر ځای چې د خپل ژوند ورځې وشمېري، یوازې د هغوی  
ضایع کولو ته دوام ورکوي.

ته گټونکی یې / ۳۰۹

په ظاهره ډېره سمه ښکاري؛ خو ذات یې متناقض دی او په خپله د ښه او بد او خلوص او درغلی ترمنځ توپیر ټاکي.

په ترمینالوژي کې بدلون د معنا د بدلون لامل نه کېږي، لکه د لېبل بدلون چې د جنس د بلدون لامل نه کېږي.

خلک اخلاقي ارزښتونه بدلوي، نوي نومونه ورباندې ږدي او د رسنیو له لارې یې ښه ښکاره کولو هڅه کوي. درواغجن ته د با تصویر «برونگرای» نوم ورکوي.

کله چې په ۱۹۹۳ زېږدیز کال کې د کولمبیا پوهنتون مشر مایکل سورن استعفی ورکړه، یوه خبريال ترې پوښتنه وکړه چې داسې کوم کار هم شته چې ده نه وي ترسره کړی؟ مایکل په ځواب کې وویل: «ښايي لږ ځانښوودنه غوندې ښکاره شي؛ خو یوازې په یوه برخه کې مې کار نیمگړی پاتې دی.»

ده دغه نیمگړتیا 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 والدينو 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 ټولني لپاره اړتیا ورته لرو.

اخلاق او قانون ته ژمنتیا

راځی هېڅوک پرېږدو چې پر خپلو ښو پېښمانه 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



ته گتونکی یې / ۳۱۰

دی؛ خو که د چا کار نا سم وي، د هېڅ انسان تصدیق او شرعي جواز یې نه شي سمولی.

## هنري فیلدېنگ

دېری خلک په دې اړه سره همنظره دي چې د قانون پلي کول له اخلاقي اصولو سره یو شان نه دي. یو شمېر مسایل بنایي اخلاقي وي؛ خو قانوني اړخ ونه لري، د دې خبرې برعکس هم سم دی. د بېلگې په توگه:

۱. د بیمې یو پلورونکی بنایي د دېرو پیسو په لټه کې وي، د دې پر ځای چې د خپلو مشتریانو لپاره د بیمې غوره خدمات وړاندې کړي. دغه کار بنایي قانوني وي؛ خو اخلاقي نه دی.

۲. ځوان مدیر چې زوی یې د شا په سېټ کې ټپي 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 خوښۍ او نه خوښۍ په اړه نه دي. اخلاقي ارزښتونه د خلکو اړتیاوو ته د درناوي په اړه دي.

### د ژوند موخه

انسان ډېرې لېوالتياوې لري، بريا ته لېوالتيا، يوه کس ته د خدمت لېوالتيا ان د خوښۍ د له لاسه ورکولو په بيه، موخې ته د رسېدو لېوالتيا او ځينې شيان خو ان د دې لپاره چې ژوند ته معنا بښي، د ژوند په خطر کې اچولو باندې ارزې.

دا به ستاسې په باور ښه وي چې د نړۍ ټول شيان ستاسې وي؛ خو په بدل کې يې وجدان له لاسه ورکړی؟ 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 تعقيب کړئ

کله مو چې دا کار وکړ، د هرې ورځې په پای کې بايد له ځانه پوښتنه وکړئ چې خپلې موخې ته څومره نږدی شوی يم؟ نړۍ مې د ژوند کولو لپاره پر يوه مناسب ځای بدله کړې ده؟ که مو دغو سوالونو ته ځواب نه وي، پوه شئ چې د ژوند يوه ورځ مو ضايع کړې ده. ژوند موږ ته زموږ د هڅې په اندازه بدیل راکوي.

څومره وختي 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 پايه هڅې دي. کله مو چې خپل هدف او ارزښتونه واضیح کړل زموږ د شخصي گټو او ټولنيزو ژمنتياوو ترمنځ تگر ته اخلاقي توازن رامنځته کېږي. دغه کار د دې سبب کېږي چې موږ خپل موقعيت وپېژنو او په

ته گتونگی یی/۳۱۲

همدی وخت کی مور د اوردمهالو لاسته راوړنو لپاره سمې پرېکړې پیلوو،  
د دې پر ځای چې د لنډمهالو گټو لپاره ناسمې پرېکړې وکړو.  
داسې مطالعه وکړئ لکه د تل لپاره چې ژوندي وی او داسې ژوند وکړئ  
لکه سبا چې مری.

گاندي

مور له ځان سره مرستو نه شو کولی، تر څو چې له نورو سره مرسته ونکړو  
خپله شتمني نه شو، پیدا کولی تر څو چې نور شتمن نکړو  
تر څو چې نور نېکمرغه نکړو، خپله نه شو نېکمرغه کېدای.

جانپ کول

جانپ کول یو وخت وویل: «داسې یو څوک را وښیې 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. مور داسې نه شو کولی چې په شا کې کېنو  
او څه شي چې واقع کېږي، یوازې تماشا یې کړو.  
مور 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

مور د ځمکې سر ته د یوې موخې لپاره راغلي یو. مور د یوه ستر انځور یوه  
برخه یو؛ خو لږ کسان په ژوند کې د هدف پر ټاکلو بريالي کېږي. ډېر  
کسان د دې پر ځای چې د خپل ژوند ورځې وشمېري، یوازې د هغوی  
ضایع کولو ته دوام ورکوي.

ته گټونکی یې / ۳۱۳

یوه ورځ البرت انشتین 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 فزیک مطالعه کوم، همدوره د میتا فزیک لور ته نږدې کېږم.»

په هغو مواردو کې چې یوه ورځ بریا ته رسېږي، ناکامی ته لومړیتوب ورکوم، نسبت په هغو مواردو کې بریا ته چې یوه ورځ ناکامی ته رسېږي.  
وود: رون وېلسن

له کومه ځایه ارزښتونه زده کوو؟

په نږدې وختونو کې مې د ښوونځي په یوه ټولگي کې د ارزښتونو د روڼتیا په اړه یوه کیسه ولوسته. یوې نجلۍ په ټولگي کې د پیسو یوه بتیوه چې زر ډالره په کې وو، موندلې او بېرته یې خپل څښتن ته سپارلې وه. ښوونکي د نجلۍ د کړنې په اړه د ټولگي غبرگون وپوښت. د نجلۍ نږدې ټول ټولگیوال دې پایلې ته رسېدلې وو چې نجلۍ حماقت کړې دی. ډېری زده کوونکو استدلال کاوه یوه کس چې د خپلې بتیوي خیال نه ساتي باید جزا وويني. کله چې زده کوونکو 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 والدينو او ښوونکو زده نه کړو له کومه ځایه به یې زده کړو؟ کله چې هغوی موږ ته ارزښتونه را زده نکړي، مجبور یو له تلوېزيون يا نورو نامناسبو سرچینو یې زده کړو. په دغه ډول حالت کې دا بیا د تعجب وړ نه ده چې ټولنه دې فاسده شي.



په پورتنۍ کيسه کې بېونکي نه يوازې دا چې له تحريف شويو ارزښتونو سره غيرمسئولانه چلند وکړ؛ بلکې د دې حق يې هم نه درلود چې ماشومانو ته تحريف شوي ارزښتونه ور زده کړي.

### له گټونکو گټل

د گټلو او گټونکي کېدو ترمنځ توپير څه دی؟ گټل يوه پېښه ده؛ خو گټونکي کېدل يو حس دی. گټونکي د خپلو ارزښتونو پر بنسټ گټلو ته دوام ورکوي.

### درې هڅوونکي گټونکي

۱. د اولمپيک لوبې يو دايمي بهير دی. «لارنس لميټوکس» له دې کبله لوبه پرېښووده چې خپل رقيب له ستونزې وژغوري. نړۍ په دې شېبه کې د هغه لوبې او دغه کار دواړو ته متوجه وه. د ده لپاره د يوه کس د ژوند ژغورل، د اولمپيک په لوبه کې تر خپلې بریا مهم وو. سره له دې چې ده لوبه ونه گټله؛ خو دی گټونکی و. له همدې کبله د نړۍ له گوټ گوټ څخه د هېوادونو مشرانو او خلکو د هغه دغه کار وستايه او نوموړي د اولمپيک روحيه ژوندۍ وساتله.

۲. د «روبين گونزالس» په اړه مې يوه کيسه اورېدلې ده. وايي نوموړي د «راکت بال» پای لوبې ته لاره موندلې وه او دا د ده لپاره خورا مهمه پېښه وه، ځکه د نړيوال لقب د ترلاسه کولو هڅه يې کوله. په پای لوبه کې گونزالس د نمر و اخيستو لپاره توپ ته ډېره زوروره ضربه ورکړه. لوبڅار او د لوبغالي د ليکو څارونکو دواړو ومنله چې د هغه ضربه ډېره ښه وه او دی بايد د لوبې گټونکی اعلان شي؛ خو گونزالس چې شک ورته پيدا شوی و، تر لږ ځنډ وروسته د خپل رقيب لاس پورته کړ او ويې ويل: «ضربه مې اشتباه وه!»

ته گٽيونڪي يي ۳۱۵

په دې خبري سره نوموړي لوبه وبايلله او په لوبغالي کي ناست ٽول کسان حيران شول. څوک تصور کولى شي چې لوبغاړي دې په خپل لاس گټلي لوبه له لاسه ورکړي؟!

کله چې له گونزالس څخه پوښتنه وشوه چې ولې يې داسې وکړل؟ ده وويل: «دا يوازيني کار و چې د خپلې ريښتینولۍ د ساتنې لپاره مې کولى شوى.»

ده سره له دې چې لوبه وبايلله، خو گټيونکي شو.

۳. د شرکت کارکوونکي بل ښار ته په يوه جلسه کې د گډون لپاره ولاړل. دوى خپلو کورنيو ته ويلي وو چې د جمعې په ورځ به بهرته را وگرځي؛ خو جلسه يې له مهالوېش سره سمه پای ته ونه رسېده، له همدې کبله هوايي ډگر ته ناوخته ولاړل. په هوايي ډگر کې ټکټونه په لاس يې منډې وهلې. د يوه کس پښه يوه مېز کې بنده شوه او د مېز پر سر اېښې مېوې وشل شوې. له دې کبله چې د چا ورته پام نشو، دوى يې هم په کيسه کې نه شول او د خپلې الوتکې پر لور يې منډې وهلې. دوى ټول الوتکې ته ورسېدل؛ خو د ټيم يوه غړي له نورو سره خداى پاماني وکړه او بهرته را وگرځېد. د هغه مېز پر طرف ولاړ چې دوى ټکر ورسره کړى او له سره يې مېوې غورځولې وې. کله چې مېز ته ورسېد ويې ليدل چې تر شا يې يوه ۱۰ کلنه ږنده نجلۍ ناسته ده. دې نجلۍ د همدې مېوې د پلور له لارې د خپل ژوند لگښتونه 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 بهرته حرکت وکړ او نجلۍ چې سترگې يې ږندې وې نه ليدل چې څه تېرېږي؛ خو کله يې چې د سړي ښکالو واورېد، غږ يې ورپسې وکړ: «ته پرېښته يې؟»

ته گټونکي يې / ۳۱۶

سړي الوتنه له لاسه ورکړې وه؛ خو ستاسې په باور هغه گټونکي نه و.

گټل پېښه ده؛ خو گټونکي کېدل د فکر بڼه

د ماراټن په يوه لوبه کې د زرگونه گډونکوونکو په څېر درې کسان هم گټونکي نه شول، ايا د دې معنا داده چې بایلونکي دي؟ په هېڅ صورت نه! ځکه د دوی هر يوه د بېلابېلو موخو لپاره په لوبه کې گډون کړی وو. لومړني يې د مارتن په لوبه کې د ځان ازمويلو لپاره گډون کړی و. دويم غوښتل چې ځان پياوړی کړي او بريالی هم شو. درېيم يې داسې کس و چې تر دې وړاندې يې هېڅکله د ماراټن په لوبه کې گډون نه و کړی. د دوی لپاره هدف دا و چې لوبه بشپړه کړي او په هر ډول چې کېږي ځانونه تر وروستۍ کړنې ورسوي. دې ته له پام پرته چې د لوبې مډال چا وگاټه، هغوی درې واړه هم خپلې موخې ته ورسېدل او په دې اساس هغوی گټونکي دي.

مارک ټواين وايي: «د دې پر ځای چې درناوی مو وشي؛ خو وړ يې نه وی، غوره ده چې د درناوي وړ وی.»

که گټل ستاسې يوازینی موخه وي، بنایي هغه معنوي جوايز چې د ښه کار په ترسره کولو يې ترلاسه کولی شئ له لاسه ورکړئ. تر گټلو غوره په افتخار گټل او د گټلو وړتيا ده.

تر دې چې په درغلی يې وگټئ، غوره ده چې په صداقت يې بایلوئ. په صادق بایلول بنایي ستاسې د نه چمتوالي ښکارندويي وکړي؛ خو په درغلی گټل د ناسم شخصیت ښکارندويي 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 يوه کس باور ترلاسه کړو او له همدې باور څخه د بریا ته د رسېدو لپاره د شارت کټ په توگه گټه واخلو. په دغه کار سره

ته گټونکي يې ۳۱۷

بنايي تاسې د يوې جايزې گټونکي شئ؛ خو ډاډه اوسئ چې هېڅکله به مو خوښي په برخه نشي.

د جايزې تر گټلو دا مهمه ده چې يو ښه انسان واوسئ.

گټونکي تل داسې ژوند او کار کوي، لکه همدا يې چې د ژوند وروستی 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 گټونکي پاتې کېږي.

ځينې ماتې تر برياوو ډېرې فاتحانه دي.

ميخايل مونتييني

گټونکي بښوونکي دي

دا په ياد ولره چې گټونکي بښوونکي دي. دوی هېڅکله د ځان په اړه لافې نه وهي. دوی تل د خپل ټيم کسانو ان مخالفينو ته درناوی کوي او هغوی هڅوي.

ډېری خلک پر دې پوهېږي چې څنگه بريالي شي؛ خو پر دې بيا لږ پوهېږي چې څنگه خپله بریا کنټرول کړي. دې ته مو هم پام وي چې ډېر کله له موفقيت سره داسې شيان ملگري وي چې د نورو د رنځېدو لامل کېږي.

د بریا لپاره طرحه

تر دې عنوان لاندې مې يو درې ورځينی کنفرانس په نړيواله کچه په عامه او خصوصي ځايونو کې جوړ کړ. د سيمينار فلسفه دا وه: «گټونکي بېل کارونه نه ترسره کوي؛ بلکې کارونه تر نورو په بېله بڼه ترسره کوي.»



ته گتونکی یې / ۳۱۸

دا فلسفه تر ډېره له دې باور سره چې وايي: «بريا هر څه نه ده، يوازینی شی ده» په تقابل کې واقع شوه. دغه کار د هغو کسانو بڼه 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 بېلگې په توگه 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 گټل».

په داسې حال کې چې دا وژونکې غريزه نه ده، بلکې بشپړه درغلي ده.

د يوه بڼه لوبغاړي لپاره وژونکې غريزه دا معنا لري چې:

۱. سل فيصده نشې قبلولې؛ خو ۲۰۰ سلنه دې راضي کوي

۲. د گټلو لپاره بايد د خپلو رقيبانو له تېروتنو گټه پورته کړو. د رقيبانو له

تېروتنو گټه نه پورته کول سادگي ده. سره له دې چې د گټلو لپاره ناپاکه

لوبه وژونکې غريزه نه گټل کېږي؛ خو څرگنده درغلي ده.

په بې عدالتۍ گټل به لنډمهالې خوښي درکړي؛ خو په هېڅ صورت د

دايمي خوښۍ 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 گټل دي، له هر ډول پوښتنې پرته؛ خو په عدالت، صداقت او د

رقابت قوانينو ته په درناوي.

له گتونکو ميراث پاتې کېږي

ستر انسانان له ځان ميراث پرېږدي. گتونکي پر دې پوهېږي چې هېڅوک

په يوازې ځان نه شي بريالی کېدای. حتی د لوبو اتلانو درک کړې چې د

ته گټونکي يې / ۳۱۹

دوی د بریا تر شا د گڼو 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 شکرگذاري شوې وي، باید د هغو کسانو لاس نیوی وشي چې ستاسې لاره تعقیبوي.

سقراط افلاطون ته روزنه ورکړه، افلاطون ارسطو وروژه، 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 وویاري.

د ارزښتونو بدلون او ننني 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؟  
غبرگون داسې وه:

- کورنۍ دنده نه ترسره کوي
- د درسي توکو درناوی نه کوي، د بېلگې په توګه کتابونه غورځوي
- خراغونه روښانه او دروازې خلاصې پرېږدي
- په ټولګي کې کاغذي توپونه واري
- له کړکيو وځي

ته گتونکی یې / ۳۲۰

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 ننني عصر د بڼوونځيو سترې ستونزې په دې ډول دي:

۱. سقط

۲. ایدز

۳. جنسي تېري

۴. نشه يي توکي

۵. تاوتریخوالی، بڼوونځي ته د تنفګچې او چرو راوړل.

هڅه مه کوه چې د بریا بېلګه وي، هڅه وکړه چې د ارزښتونو بېلګه شي.  
البرت انشتین

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

ته گتونکی یې / ۳۲۱

په هره ټولنه کې بد اخلاقي او بې عدالتي د ناهیلې لامل کېږي. د هغو کسانو چې د غیر اخلاقي کړنو له لارې خپله غریزه سروې، مخه باید هغه کسان ونیسي چې د ریښتینو ارزښتونو د پلي کولو دنده لري. هره هغه ټولنه چې اخلاقي تحمل یې له لاسه ورکړی وي، له کړکېچونو سره مخ کېږي، ځکه تاریخ ثابتہ کړې چې ټولې ناکامۍ په اصل کې اخلاقي ریښه لري.

نیمه پېړۍ وړاندې «د کتاب له لیکلو» امریکا په غموونکې ډیپرشن کې ډوبه وه. په یوه میاشت کې له دریو د یوې برخې امریکایانو شتمنۍ له منځه ولاړې. صنعتي تولیدات ۷۷ سلنه کم شول او د کاري ځواک څلورمه برخه کسانو دندې له لاسه ورکړې.

په ډېری ښارونو کې حکومت ان د ښوونځیو د پرانیستلو وړتیا نه درلوده. له دومره سختیو سره سره یوه برخه خلکو ویل: «خدایه شکر چې ستونزې مو مادي دي.»

ښېگڼه څه ده؟

که له خلکو په لنډه وپوښتې چې آیا ته ښه سپری یې؟ ځواب به درکړي چې هو او که بیا پوښتنه ترې وکړې چې څه شي ښه سپری کړی یې؟ ځوابونه ښایي داسې وي:

- له چا سره دوکه نه کوم
- دروغ نه وایم
- غلا نه کوم

که پورتنی موارد تحلیل کړئ، ډېر حقیقت نشته په کې. د بېلگې په توگه داسې یو کس تصور کړئ چې وایي زه دوکه نه کوم. که ریښتیا هم چا ته دوکه ورنکړي، هغه یوازې دوکه باز نه دی. که وایي چې دروغ نه وایم او غلا



ته گټونکی یې / ۳۲۲

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 گڼلی شو چې نه یوازې بد کار ونکړي بلکې ښېگڼه وکړي.

هغه کس د ارزښتونو لرونکی بللی شو چې د شفقت، عدالت، زړورتیا، صداقت، زړه سوي، خاکسری او ښه نیت ځانگړنې 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 زمينه برابروي.

د دې لپاره چې د ښېگڼې په ټولو بڼو 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 غبرگون ښیي؟

۱. پر دې ښه خبر یی چې ستاسې له کوره تر هوایي ډگره 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 غبرگون څه دی؟

۲. غرمڼی لپاره هوټل ته تللي یی او څلور ډوله خواړه مو فرمایش ورکړئ. گارسون 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 غبرگون څه ډول وي؟

ته گتونکی یې / ۳۲۳

۳. ستاسې یو نږدې ملگری د ناروغۍ له کبله د مرگ له گواښ سره مخ دی، خو د ژوند بیمه نه لري او تاسې د بیمې د شرکت کارکوونکی یی، په دغه حالت کې څه کوی؟

تاسې نه شی کولی اخلاق قانوني کړی. اولادونو ته مو له دغه ډول شرایطو سره د مخ کېدو په صورت کې څنگه لارښوونه کولی شی؟ ایا هغه چلند چې تاسې په دغه ډول شرایطو کې کوی، له هغه نصیحت سره مطابقت کوي چې تاسې خپلو ماشومانو ته کوی؟ موږ د زېږېدو له نېټې د اخلاقو زده کړه پیلوو او دغه بهیر ټول ژوند دوام کوي. آیا د اخلاقو بدلون امکان لري؟ بلکل امکان لري، خو اخلاقي روزنې ته اړتیا 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. حریص ډاکټر په سمه بڼه عملیات نه کوي. وکیلان حقیقتونه پټوي. والدین 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 حقیقت 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 توگه بدبیني پیلېږي.

ته گټونکي يې / ۳۲۴

رفاه د مسؤليت منلو لامل کېږي. داسې نه شي کېدای چې اخلاقي ارزښتونه دې ږنگ او صنعتي زېربنا دې ورباندې جوړه کړو. له اخلاقي ارزښتونو هماغه پایله لري چې له قانونه سرغړونه يې لري. يو شمېر خلک په ژوند کې هم اخلاقي ارزښتونو ته ژمن نه پاتې کېږي، ځکه دوی فکر کوي اخلاقو ته نه ژمنتيا يې کار آسانه کوي؛ خو په حقيقت کې يې 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 غيراخلاقي دي. د خوش طبعۍ او وياړ حس انسانان د ژوند مسير ته برابرېږي.

### ليدلوری

ولې خلک خپلو هیلو ته نه رسېږي؟ تر ټولو ستر لامل يې دا دی چې د هغوی لیدلوری محدود دی. مور باید تر هغه څه وړاندې ولاړ شو چې هیله يې لرو. هغه څه چې نن یو، تر دې وړاندې له یوې رويا پرته بل څه نه وو. د ژوند لپاره مو هیله، هدف او تگلوری وټاکئ.

کومه هیله لری؟ 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 گټونکو سره مشوره وکړئ.

په کوم ځای کې مو چې لیدلوری د یوه کال لپاره دی گلان وروزی

په کوم ځای کې چې د لسو کلونو لپاره دی ونې وروزی

که مو لیدلوری ابدی وي خلک وروزی

او اخره خبره هم دا چې

گټونکي بېل کارونه نه ترسره کوي، کارونه په بېله بڼه ترسره کوي.

## شیو کھرا

بناغلی شیو کھرا د هند د بیهار ایالت په دنبار کې زېږېدلی دی. د نوموړي کورنۍ د ډبرو د سکرو کاروبار درلود چې وروسته دولتي شو. کھرا وړاندې له دې چې لیکوالی او ویناوالی 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. « ته گتونکی یې » د کھرا لومړنی کتاب دی چې په ۱۹۹۸ کال کې د لومړي ځل لپاره چاپ شوی او تر اوسه ۲۲ ژبو ته ژباړل شوی دی. کھرا ټول ۱۴ کتابونو لیکلي چې تر ټولو مشهور یې همدا دی.

خپرنډوی



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