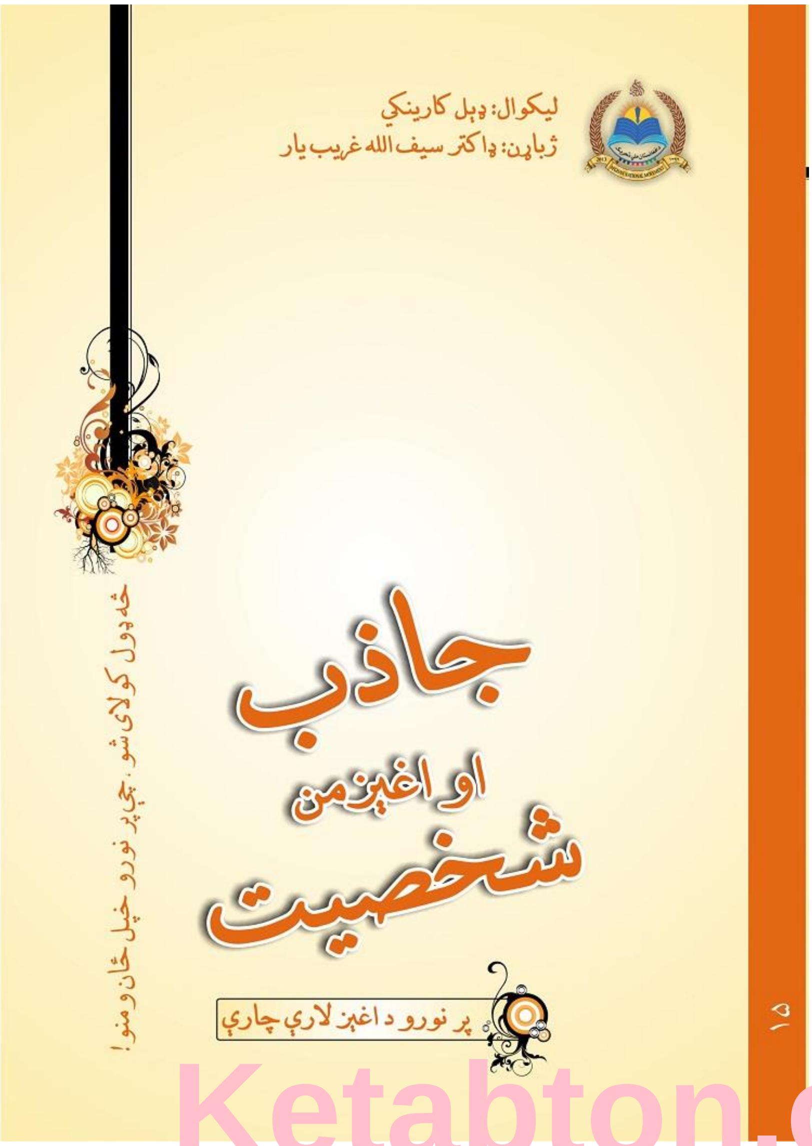

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول کولای شو، چې پر نورو خپل ځان ومنو!

www.melitahrik.com
0777 400 116

جاذب او اغېزناک شخصیت

[پر نورو د اغېز لارې چارې]

لیکوال: ډېل کارینګي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړن: ډاکتر سيف الله غريب يار

د کتاب ځانګړنې :

د کتاب نوم: جاذب او اغېزناک شخصيت

ليـــکوال : ډيل کارينګي

ژباړن: ډاکتر سيف الله غريبيار

خپرندوی: د ملي تحريک فرهنګي ټانګه

د خپرندوی پرله پسې نومره: (۱۵)

ډيزاين/کمپوز: عبدالهادي اثر

چاپشمېر: ۱۰۰۰

چاپ وار: لومړی

چاپکال: ۱۳۹۳ل

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

ډالۍ

دوکتورس نورجماله فیصل ته، چې د الله تعالی ددې آیت پر مصداق [وَمَنْ اَحْيَاهَا فَكَاَنَّمَآ اَحْيَا النَّاسَ جَمِيْعًا] یې ډېر وخت په خوست کې د ناروغ او پرهر ژلي ولي داسې خدمت کړی، لکه مور چې د خپلو اولادونو کوي او نه یوازې دا چې ناورغ ته یې د ښه کېدا درمل ورکړي؛ بلکې د غریبو او بېوزلو لاسنیوی یې هم کړی او له هغو ناروغانو یې ډېر وخت د درملو روپۍ هم نه دي اخیستي، چې اغلې ته د درملنې لپاره راتلل.

په دومره وړه ډالۍ کې به د اغلې دوکتورس نور جماله فیصل حق ادا نه شي، انسانیت ته په کړو خدمتونو یې کتابونه خبرې کېدلی شي، الله تعالی دې ورته ددې ولس د درملنې لپاره اوږد عمر ورکړي، د شفا لاس دې الله تعالی د غریبو او ناروغانو پر سرونو لکه د سیورې تلپاتې لري.

غریب یار

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

ګڼه	سرلیک	مخ
۱	ذاتي سحر (اغېز)	۱
۲	موسکا	۴
۳	خوښ خیالات	۶
۴	د نورو هم خیال وساتئ	۸
۵	تحریف او ستاینه	۱۰
۶	زړه راښکونکې خبرې اترې	۱۲
۷	د کمترۍ احساس	۱۴
۸	د انساني فطرت ادراك	۱۶
۹	نورو ته ډاډ ورکول	۱۷
۱۰	سملاسي غوسه	۱۹
۱۱	د هر چا نوم زده کړئ	۲۲
۱۲	د خپل ذات اهمیت	۲۴
۱۳	د نورو د غوښتنو احترام وساتئ	۲۶
۱۴	نورو ته سردردي مه جوړئ	۲۸
۱۵	د نیوکې اغېزمنه لار	۲۹
۱۶	بد مزاجي	۳۱
۱۷	د خپلې موخې پېژندل	۳۳
۱۸	د خیالاتو اهمیت	۳۵

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۹	بې زړه توب	۳۷
۲۰	موږ په غوسه لاسبري...	۳۸
۲۱	خپل مسولیتونه درك كړئ	۴۱
۲۲	تعصب	۴۶
۲۳	د تعصب ماهیت	۴۸
۲۴	د تعصب پیل	۴۹
۲۵	په تعصب كې انفرادي اختلافات	۵۱
۲۶	د تعصب له منځه وړل	۵۳
۲۷	ځان ته مشوره وركول زده كړئ	۵۵
۲۸	څه ډول پر نورو اغېز وكړو	۵۸
۲۹	هغه هېر كړئ	۶۰
۳۰	هغه وزغمئ	۶۴

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژباړن خبرې:

اغېزناک شخصیت

په داسې مهال مې د دغې کتاب ژباړه کوله، چې د عمر د ۲۴ کلنۍ، خوارۍ او سختې شېبې مې د ازموينو لپاره شوګيرولې، نه پوهېږم، چې څه وليکم او څه ووايم؟

اروا پوهنه مې د ښوونځي له دورې خوښېده، همداغې مينې دېته اړ کړی يم، چې په اروايي لحاظ ناروغ ولس ته مې د ښه ژوند تېرولو او د تسکين ورکولو په خاطر اروايي کتابونه وژباړم، اغېزمن شخصيت، چې اوس ستاسو په لاسونو کې دی، په دې کتاب کې ټول هغه مهم موضوعات راخيستل شوي دي، چې ستاسو له شخصيت سره اړخ لګوي او د غوره او اغېزمن شخصيت جوړولو او ساتلو لارې چارې په کې ښودل شوي دي.

زموږ په ټولنه کې ډېر خلک غواړي، ځان په ټولنه کې مطرح کړي، ښه شخصيت جوړ کړي، له خلکو سره ټولنيزې اړيکې ټينګې کړي او خلک له خپل شخصيته متاثره کړي، که موږ غواړو ښه شخصيت ولرو، نو په کار ده، چې د غوره شخصيت جوړېدنې اصول او لارې چارې تعقيب کړو.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پښتو کې دغه ډول کتابونو ته زښته ډېره اړتیا ده، ترڅو زموږ ځوان نسل د علمیت، پوهې او استعداد سره سره د یو ښه شخصیت خاوندان هم واوسي.

د دغه کتاب په ایډېټ، پروف او د چاپ تر ماشینه رسېدا پورې ګران او درانه ملګري لیکوال او ژباړن ډاکتر شېر افضل فیض ډېر ستړې وګاللې، دده مینې او مهربانۍ ته مې د مننې الفاظ ګونګ ولاړ دي، فیض صیب دې د ژوند په هره بلا لاسبری لري او د شخصیت په اسمان دې خدای د ستورو په څېر وځلوي.

د مومند خپرندویه ټولنې پر پولادي همت دې برکت وي، رښتیا چې پښتو ادب او پښتنو ته یې د زړه له کومې خدمت کړی، موږ پرې ویاړو. له وتلي او باسواده کمپوزګر او ډیزاینګر عبدالهادي اثر څخه ډېره- ډېره مننه، چې کتاب یې په پوره امانتدارۍ سره کمپوز او ډیزاین کړی دی.

په پای کې له هغو ټولو یارانو مننه کوم، چې وخت ناوخته یې هڅولی یم، کتابونه مې لولي او ډاډ راکوي، تاسو ټول په الله تعالی ګران شئ، خدای مو مه کموه، ژوندي اوسئ.

ستاسو د ټولو یار
سیف الله غریب یار
د قوس ۲۷مه، ۱۳۹۳ لمریز

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوست - د ګوربزو مرمندی

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تحريک يادښت

فرهنګي څانګه د افغانستان ملي تحريک له اساسي څانګو څخه يوه ده. د دې څانګې دنده داده چې هېوادوالو ته فرهنګي خدمات وړاندې او ګټور فرهنګي کارونه ترسره کړي. د تاريخي، ملي، کلتوري ورځو او تاريخي او ملي شخصيتونو نمانځل د دې څانګې نورې دندې دي.

د هېواد د ليکوالو د علمي، ديني، روزنيزو او معلوماتي اثارو چاپ هم د دې څانګې له اساسي دندو څخه ګڼل کېږي. له هغې ورځې راهيسې چې تحريک خپل عملي فعاليتونه پيل کړي دي، نو د دې څانګې هم ورسره سم خپل فعاليتونه چټک کړي دي. تاريخي ورځې يې نمانځلي، تاريخي واټونو ته يې لوحې جوړې کړي. علمي سيمينارونه او ورکشاپونه يې جوړ کړي دي.

د تحريک دې څانګې د تحريک د عمومي هدفونو په رڼا کې وټاکله چې په يوځايي ډول (شل عنوانه) کتابونه چاپ کړي. په دې اثارو کې اکثره ديني او علمي اثار شامل دي چې درنو هېوادوالو ته يې وړاندې کوي.

دا اثر (جاذب او اغېزناک شخصيت) چې ستاسو په لاس کې دی، ښاغلي (ډاکتر سيف الله غريبيار) ژباړلی او د همدغو شلو عنوانو اثارو له جملې څخه دی. هيله ده درانه لوستونکي ترې ښه ګټه پورته کړي. تحريک خپلو هېوادوالو ته ډاډ ورکوي چې په راتلونکي کې به هم خپلو دې ډول هڅو ته دوام ورکړي.

د هېواد د فرهنګ د بډاينې په هيله

په درناوي

د افغانستان ملي تحريک

فرهنګي څانګه

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ذاتي سحر (اغېز!)

ذاتي سحر یا اغېز د هغو ټولو مثبتو او غوره ځانګړنو ټولګه ده، چې په ټولنه کې ډېر لوړ مقام لري، یانې د هر چا خوښېږي او په هر چا په مثبت ډول اغېز کولی شي.

ډېر خلک با استعداده او ښایسته نه وي، خو که هغوی په خپل ذات کې کشش او جاذبیت ولري،نو په هر ځای او هرڅه کې د منلو وړ وي، د هر چا په زړونو کې ځای نیسي او هرڅوک یې خوښوي، ډېر خلک بیا په فطري ډول دا ځانګړنه لري، چې په هر محفل کې د خلکو له درنښت او مینې سره مخېږي او د هر چا مینه پرې راځي.

تاسو له ځان سره فکر وکړئ، چې په تاسو کې دا مثبته ځانګړنه شتون لري، یا نه...؟ یا له نورو سره په ناسته پاسته کې د خلکو خوښېږئ او که کرکه درځنې کوي؟

ډېر خلک ښکلا او ذاتي سحر یا اغېز یو شي بولي، خو دا سمه نه ده، ځکه ښکلا یو شی دی او ذاتي سحر بل شی! تاسو به ډېر کسان لیدلي وي، چې هغوی یو ځانګړی کشش او جاذبیت لري او هر چاته د منلو وړ وي، خو سره له دې دوی دومره سپین رنګه، ښایسته او خوش

(c) ketabton.com: The Digital Library

اندامه نه وي.

که وګورو، نو مالومه به شي، چې ډېر خلک په ټولیز ډول د نورو ظاهري قد و قامت ته ګوري، د ظاهري ښکلا، لباس، وېښتانو او نورو څنې یې اغېزمن کېږي، نو ددې اصل په پام کې نیولو سره باید موږ په لومړي قدم کې خپل لباس ته پام وکړو.

همېشه باید د خپل وس له مخې ښایسته او پاک لباس واغوندو او دې ته ډېر پام وکړو، چې لباس مو ډېر خیرن او چټل مالوم نه شي.

د ګرمۍ په موسم کې باید خپلو کالیو ته ځانګړې پام واړوو، ځکه د ګرمۍ په موسم کې د انسان بدن ډېره خوله کوي، چې له امله یې دکالیو غاړې او لستوڼي ډېر خیرن کېږي او په یو محفل یا له چا سره په ناسته ولاړه کې ښه نه ښکارو، که په دې موسم کې مو سپک عطرونه، باډي اسپرې او نورې ښې خوشبویۍ وکاروو، نو دا کار به نه یوازې زموږ؛ بلکې د نورو لپاره هم په زړه پورې تمام شي.

همدا شان باید د خپلو څپلیو او بوټانو خیال ساتل هم ډېر اړین دي، باید هڅه وکړو، چې ډېر خیرن والي ته یې پرېنږدو او هر سهار یې باید پالش کړو.

د بدن د پاکوالي لپاره غُسل (لامبل) ډېر اړین دي، په ورځ کې باید لږ تر لږه دوه ځلې ولامبو او دوه ځلې خپل غاښونه برش کړو.

که تاسو سګریټ، پان یا نصوار کاروئ، نو په دې صورت کې لا ډېر د خپلې خولې پاکوالي ته پام واړوئ، ځکه دا توکي د انسان خوله بدبویه کوي او ستاسو په شخصیت منفي اغېزې کوي.

د سر وېښتان همېشه پاک ساتئ او په منظم ډول یې رږمنځوئ، د

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

پښو او لاسونو نوکان په خپل وخت پرې کوئ او د پاکوالي يې ځانګړی خيال ساتئ.

دا ټولې خبرې مې ځکه وکړې، چې زموږ بدن هم يوه بېله ژبه لري، زموږ د ناستې – پاستې انداز، زموږ د خبرو او غږېدا انداز، زموږ د خندا او موسکا انداز... دا ټول زموږ د شخصيتونو ترجماني کوي، يا په بله وينا زموږ بدن زموږ د مزاج څرګندونه کوي.

کله چې زموږ مزاج او طبيعت سم وي، نو زموږ په څېره کې به د ډاډ او نورانيت ډېرې بلې وي او ناسم مزاج ولرو، نو په مخ کې به کرکه، وېره او وحشت ليدل کېږي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

موسکا

ستاسو د پرمختګ او برياليتوب راز په موسکا کې دی، که تاسو خپلو نږدې او زړه ته در تېرو ملګرو ته پام وکړئ، چې هغوی ستاسو پر وړاندې موسک – موسک کېږي او مينه درسره شريکوي، نو ستاسو د زړه په ژورو کې ډېر ځای نيسي او ډېر ترې اغېزمن کېږئ.

خلک چې کله موسکا کوي، نو له خپل اصلي عمر څخه کم ليدای شی، ياني که زاړه وي، ځوان ليدای شي او که ځوان وي، تنکی ځوان.

دا اصل تاسو په خپله وازمايئ، نو په ښه شان به درته مالومه شي.

موسکا په تاسو کې ډاډ او باور رامينځته کوي او کله تاسو موسک ياستئ، نو په ښه شان سره احساسوئ، چې په تاسو کې ډاډ او باور ډېرېږي، ياني په داخلي ډاډمنتيا او سکون کې مو ډېروالی راولي.

موسکا د انسان د جسمي غړو (اعضاوو) لپاره هم ګټوره ده، په دې سره مو بدني روغتيا ډېرېږي او له بېلا بېلو اروايي او جسمي ناروغيو ژغورل کېږئ.

که تاسو په ستونزمن کار کې يا هره بده پېښه کې خپلې شونډې

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

موسکې ساتئ، نو درپښې ستونزې مو په خپله هوارېږي، ځکه موسکا د پېښو پر وړاندې ډاډ درکوي، مبارزې ته مو تیاروي او ددې ځواک دربښي، چې در پېښه ستونزه په خورا لږ وخت کې حل کړئ، نو ځومره ژر چې کېږي، ځانونه له موسکا سره عادت کړئ او په یو حالت کې هم موسکا مه هېروئ.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوښ خيالات

هغه شخص چې خپه خيالات لري، ذاتي سحر نه لري او نه ترې څوک اغېزمنېږي.

خپه خيالات او د انسان ذاتي سحر دوه بېلې او متضادې ځانګړنې دي، چې هيڅکله په خپلو کې يوځايوالی نه شي کولی.

د خيالاتو خوښ ساتنه کوم ستونزمن کار نه دی، تاسو کولی شئ، په خپل ذهن کې همېشه مثبت او خوښ خيالات وساتئ، خو لږ څه تمرين ته مو اړتيا ده.

هڅه وکړئ، چې هيڅ په خپل ذهن کې ناوړه او بدرنګو خيالاتو ته ځای ورنه کړئ، که تاسو په زور ډول فکر وکړ، نو درته مالومه به شي، چې هر شی دوه مخونه لري، يو روڼ مخ او بل يې ښايي تياره وي.

موږ بايد همېشه د کايناتو ننداره وکړو، خوښي په کې ولټوو، خوښي ترې ترلاسه کړو، طبيعي ښکلا درک کړو او نړۍ ته همېشه په ښکلې نظر وګورو، چې په دې سره به ډېر ژر د شيانو د تياره مخونو له اغېزو وژغورل شو، ددې لپاره اړينه ده، چې موږ د همېشه لپاره په خپلو ذهنونو کې رڼه او ښکلي خيالات وساتو، روښانه مخونه وګورو

(c) ketabton.com: The Digital Library

او له تيارو مخونو نظر چپ کړو.

له ژوند څخه د خوند اخيستلو او له بېځايه انديښنو څخه د خلاصون لپاره تر ټولو غوره لاره چار دا ده، چې موږ بايد د هرې معاملې او چارې لپاره د روښانه مخونو د لټون هڅه وکړو.

په ناخوښه (نا مساعدو) حالاتو کې په کور د کېناستلو، نهيليو او يا د ژوند له ورځنيو چارو څخه د لاس پر سر کېدو لپاره کومه اړتيا نه شته، په داسې حالاتو کې بايد موږ همېشه د ژوند په روښانه اړخونو (مخونو) فکر وکړو او رایاد يې کړو.

که تاسو دا تمرين ترسره کړ او بيا بيا مو تکرار کړ، نو وبه ګورئ، چې په دې سره ستاسو حوصله، هوډ او جذباتو کې څومره توان پيدا کېږي او تاسو ته به ددې ځواک درکړي، چې د مايوسۍ يا نهيلۍ پرځای مخکې – مخکې قدمونه واخلئ او خپل ذاتي جد و جهد ته دوام ورکړئ.

انسان د فطرت يو عجيبه مخلوق دی، څکه ډېر ژر نعمتونه هېروي، خو مصيبتونه يې بيا د ژوند ترپايه په ياد وي. ښايي همدا لامل وي، چې انسانان د خپل ژوند ډېره برخه په انديښنو او خپګانونو کې تېروي.

که تاسو دا خوی لري، ژر تر ژره يې پرېږدئ او له ځان سره کلکه وعده وکړئ، چې په راتلونکي کې به د خپلو نعمتونو او نېکمرغيو شمېر کوئ، په دې سره ستاسو په ذهن کې خوښ خيالات روزل کېږي، وده کوي او ستاسو په ذاتي سحر (اغېز) کې بې کچې ډېروالی راولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو هم خیال وساتئ

تاسو به په خپل ورځني ژوند کې څو- څو ځلې تجربه کړې وي، چې کوم خلک پروا نه ساتي، څومره ترې خپه کېږئ او څومره ګیلې مو ترې کېږي، نو پر همدې اساس که تاسو غواړئ، په ځان کې یو کشش او جاذبه رامینځته کړئ او د نورو د خوښې وړ وګرځئ، نو د نورو خیال وساتئ.

تاسو د یوې شېبې لپاره په خپل زړه لاس کېږدئ او فکر وکړئ، چې کله مو هم د نورو د احساساتو، جذبو، ارامتیا، سوکالۍ او خوشحالۍ خیال ساتلی دی؟!

که تاسو د نورو احساسات وستایل، هغوی به ستاسو احساسات وستایي او د بر ژر به یې په زړونو کې ځای پیدا کړئ.

په ټولیز ډول د پخوانیو خویونو پرېښودل او د نوو خویونو خپلول یو ستونزمن کار دی، ښایي چې دا کار په لومړیو کې ستاسو لپاره ډېر ستونزمن ولیدای شي، خو تاسو ترې مه وېرېږئ او مه ترې په شا کېږئ، سر له ننه له خپل زړه سره کلکه وعده وکړئ، چې نور به هره نوې ورځ یو داسې کار ترسره کوئ، چې هغه به د ځان ښودنې او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ریاکارۍ نه پاک وي، که تاسو همدې عمل ته دوام ورکړ، نو بالاخره به مو د ښو کارونو ترسره کول خوی وګرځي او ډېر خلکو ته به په خیر تمام شئ.

په دې عمل سره ستاسو د ذات درنښت هم ډېرېږي او په خلکو کې به ورځ تر بلې په مثبت ډول اغېز تیتوئ، یانې په ډېر لږ وخت کې به د ډېرو خلکو په زړونو کې ځای ونیسئ.

تاسو باید همېشه د خپلو ګاونډیانو، خپلوانو، ملګرو او همزولو سره د خیر په کارونو کې مرسته وکړئ، څومره چې تاسو د نورو لاسنیوی کوئ، همدومره به ستاسو ذات د نورو لپاره اغېزمن شي.

څه ډول چې تاسو حساس یاستئ، همداسې نور هم دي، څه ډول چې د ځان په اړه ښه نظر لرئ، همداسې یې نورو ته هم لرئ، څه ډول چې ځان ته ښه ورځ غواړئ، همداسې یې نورو ته هم وغواړئ.

د نورو له سپکاوي ډډه وکړئ او هیچا ته په سپک او ټیټ نظر مه ګورئ، د بحث او مباحثې پرمهال یوازې پر دې ټینګار مه کوئ، چې فتحه به همېشه ستاسو وي، د نظرونو د اختلاف په صورت کې هیچاته سپک او تریخ ځواب مه ورکوئ.

په یاد ولرئ، چې اخلاص، مینه، بې غرضي، صله رحمي او مېړانه د انسان په ذات کې یوه نړۍ مثبت اغېز راولي او په انسان کې دا ټولې غوره ځانګړنې هغه مهال رامینځته کېږي، چې کله یې انسان ځانګړی پام وساتي.

www.meltahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

تحريف او ستاينه

ايا تاسو د نورو خلکو غوره او مثبتې ځانګړنې يا مثبتې کارنامې ستايلي دي؟ ډاډ مو ورکړی دی، يا ستاسو په ذات کې دا مېړنی خوی شته؟

د يو پراخه زړه لرونکي شخص په توګه د نورو له ستاينې او تشويش سره ځانونه بلد کړئ، که په تاسو کې د نورو د تشويق او سالم ډاډ خوی وي، يا نور د هغوی د ښو او غوره کارونو په ترسره کېدو سره ستايئ، نو بيا په رښتيا سره د يو جادويي اغېز لرونکي شخصيت درلودونکي ياستئ او په هر چا ګران ياستئ.

په نړۍ کې خلک دې اصل ته ډېر اهميت ورکوي، چې نور يې د غوره کړنو ستاينه وکړي، ډاډ ورکړئ او په دې برخه کې ورسره مرسته وکړئ.

تاسو بايد ځان ته هغه موقع رايادې کړئ، چې کله نورو خلکو ستاسو کړه وړه، کارنامې او هڅې ستايلې، تاسو رښتيا وواييئ، چې هغه مهال مو څومره د ډاډ، پرځان باورۍ او خوښۍ احساس کاوه او څومره به خپل ژوند، بريا او پرمختګ ته ژمن شوي ياستئ، نو له دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

مالومولی شو، چې زموږ خپلوان، د کورنۍ غړي، ملګري او د ټولنې د هرې طبقې افراد زموږ تشويق، ستاينې او مينې ته لېواله او منتظر دي، موږ بايد په هر حالت کې د نورو مثبتې کړنې، ښکلې کارنامې او نوښتګر اعمال وستايو، چې په همدې سره زموږ شخصيت د نورو په نظر کې درونده او اغېزمن کېږي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه راښکونکې خبرې اترې

يوه ښځه که هرڅومره ښکلې قد و قامت، ښايسته سترګې، دنګه غاړه، د زرکو قدمونه او په اصطلاح سمه د چين ښاپېرۍ وي، خو چې هغه بېخي خاموشه او چوپ چاپ ناسته وي، نو ښايي خپل مېړه ورسره ډېر ژر په جنجاله واوړي او په زړه کې يې ورسره د مينې کچه راولږېږي.

همدا مثال د نورو خلکو لپاره هم صدق کوي، ياني که څوک هرڅومره غوره والى ولري، خو چې په هر ځاى او هر محفل کې ګُم سُم ناست وي، ډېر ژر به دملګرو د کمښت احساس وکړي، ځکه دا ډول ځانګړنه د جاذبيت، کشش او زړه راښکون له پلوه ډېره کمزورې ښودل شوې ده، چې دا ډول کسان له ذاتي اغېز څنې بېخي محروم ښودل شوي دي.

په هر ځاى او هر چېرته چې نور خلک خبرې کوي، په خبرو کې ورسره شريک شئ، که تاسو ته په کې د خبرو اړتيا نه وه، بيا د هغوى خبرې ښې په مينه او لېوالتيا سره واورئ.

تل هڅه وکړئ، چې کله څوک په يوه موضوع بحث کوي، نو تاسو

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

یې خبرې په ډېره مینه او لېوالتیا سره اورئ، کله کله ترې مناسبې او اړونده پوښتنې هم کوئ، چې دا پوښتنې مو له یوې خوا د هغو له خوا په سم ډول ځوابېدلی شي او له بلې خوا ستاسو په مالوماتو کې ډېروالی راولي.

د پوښتنو ترڅنګ د هغوی خبرې او بحث هم ستایئ او ورسره بدرګه کوئ یې.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کمترۍ احساس

د کمترۍ (د ځان ټيټ ګڼلو) احساس د انسان په ژوند ژور او منفي اغېز غورځوي او د ژوند له خوند يې په بشپړ ډول محروموي.

د کمترۍ نکته په هر چا کې له ورايه ښکاري، که موږ د خپل شاو خوا خلکو ته په ځير سره پام وکړو، نو په روښانه ډول به د هغوى له خبرو اترو، حرکتونو، کړو وړو او نورو... کې د کمزورۍ (ځان ټيټ ګڼلو) نکته پيدا کړو.

په ډېر تکليف سره غږېدل، په ډېر لوړ اواز غږېدل، د درس په دوران کې چيغې او بېځايه غوسه، په مخاطب شخص د خپل علميت د رعب د غورځولو هڅه او داسې نور حرکتونه ټول د کمترۍ د احساس بېلا بېل شکلونه دي.

د اړتيا ډېره عاجزي او يوازېتوب هم ددې سلسلې يوه کړۍ ده، په دې حرکتونو کې انسان په ذهني او شعوري ډول واک نه لري؛ بلکې دا ټول په لا شعوري ډول ترسره کوي او يوازينۍ موخه يې دا وي، چې د خپل شاوخوا خلکو څخه خپلې ذاتي نيمګړتياوې پټې کړي.

د کمترۍ احساس په اصل کې د ناسم (منفي) فکر پايله ده، ددې

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساس بنسټ لـه کوچنيوالي اېښـودل کېږي، کـه مـوږ ماشـومان د ماشومتوب پر مهال ډېر حقيرووو، بېځايه غوسې پرې کوو او پـه وړو وړو نيمګړتياوو يـې لـه حده ډېر رټـو، نو بـالاخره پـه کې د نهيلـۍ او کمترۍ احساس پيدا کېږي، چې همدا احساس بـه ورسره د ژوند تـر پايه ملګرى وي.

دا سې کسان پـه خپل ځان باور نه لري، لويو لويو کارونو تـه يې زړه نه کېږي او نه يې لاس ورځي، تل پـه وېره کې وي او پـه خپل ژوند کې يوازې له دوو شيانو سره بلدتيا لري، چې هغه وېره او ماتې ده.

د کمترۍ د احساس د له مينځه وړلو لپاره بايد هر انسان پـه پوره ډاډ او باور سره د ژوند مبارزې ته ور ودانګي، سختيو، ستونزو او کړاوونو ته غېږه ورکړي او د ماتو (شکستونو) سره سره بايد خپل جد و جهد او مبارزه ژوندۍ وساتي، چې بالاخره يې دا ناوړه احساس له مينځه ځي او برياليتوب ته به رسېږي.

موږ بايد پـه عارضي شکست سره له خپلې مبارزې لاس وانه خلو، ځکه همدا عارضي شکست بيا زمـوږ د پرمختـګ او بريا پـه لاره کې خنډ کېږي او ژوند مو له لويې ماتې سره مخ کوي.

موږ بايد د ژوند پـه هر ډګر کې د يو فعال لوبغاړي پـه څېر ولوبېږو، عارضي ماتې ومنو، خو وېره ترې ونه کړو، تل بايد پـه خپل ذهن مثبت او خوښ خيالات وساتو، پـه خپل ذات باور وکړو، د بريا او پرمختګ پـه اړه فکر وکړو، ځکه همدا فکر مو د برياليتوب سبب ګرځي.

کـه تاسو پـه خپل دننه کې د کمترۍ احساس له مينځـه يـوړ، نـو پـه دې سره بـه ستاسـو پـه شخصـيت کـې يـو بېـل غـوره والـی او کشـش

(c) ketabton.com: The Digital Library

رامينځته شي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انساني فطرت ادراک

همدردي او مفاهمت د انسان په ذاتي سحر (اغېز) کې دوه اړين عناصر دي، که تاسو په ژوره توګه اروا پوهنه ولوسته، نو هله به ددې دوه ټکو په اهميت او ارزښت پوی شئ.

د اروا پوهنې له مطالعې څنې موخه دا ده، چې تاسو لومړی په کې د ځان روحيات وپېژنئ او بيا د نورو ارواوې څېړئ، په دې سره د خلکو بېلا بېلو حرکتونه، کړه وړه او خويونه مالومولی شئ او مرسته ورسره کولی شئ.

که تاسو په رښتيا سره د انسان فطرت درک کړ، نو بيا زه په ډاډ سره ويلی شم، چې بيا به هيڅ د نورو په ناوړه حرکتونو يا کړو وړو خپه نه شئ او پر هغوی به د نيوکو پرځای دا ښه وګڼئ، چې مرسته ورسره وکړئ او اروا وې يې ورسمې کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ته ډاډ ورکول

په نړۍ کې هر کس دا غواړي، چې نور يې په ښه نوم ياد کړي، يا يې په اړه ښکلي خيالات ولري، که تاسو ددې تمه يا غوښتنه لرئ، نو لومړی بيا داسې وکړئ، چې د خپل وس مطابق له نورو سره مينه، خوښي او زړه راښکون شريک کړئ، هغو ته ډاډ ورکړئ، ويې ستايئ، که دا مو وکړل، نو هغوی هم ستاسو خواته ميلان پيدا کوي او ستاسو په اړه به مثبت فکر لري.

ستاسو د سالم ډاډ د نورو په ارواوو او استقلال کې پياوړتيا راځي او خپلو موخو ته په اسانۍ سره رسېدلی شي.

موږ بايد په دې کلک باور ولرو، چې زموږ هڅې او کوښښونه هيڅکله بېځايه نه ځي، خو د هڅو د پياوړتيا او تحرک لپاره د نورو سالم ډاډ او ستاينې ته هم له حده ډېره اړتيا لرو.

سالم ډاډ د ټولو برياوو مور ده او ټول پرمختګونه د سالم ډاډ په پايله کې رامينځته شوي دي، سالم ډاډ دی، چې د سرک پر سر اخبار پلورونکي هلک نه يې يو لوی شتمن جوړ کړی او له کمزورو او سپکو خلکو څخه يې درانده او پهلوانان جوړ کړي دي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

سالم ډاډ د لکونو انسانانو په ژوند کې انقلاب راوستی، په ټپي زړونو يې پټۍ لګولې او ميليونونه انسانان يې له بربادیو، تباهيو او ځانوژنو څنې ژغورلي دي.

چاته په سالم ډاډ ورکولو سره ستاسو کوم لګښت نه راځي، يوازې لږ وخت درڅخه نيسي او لږ پام درځنې غواړي، خو ښايي په دې لږ وخت او لږ پام سره د يو چا په ژوند کې په مثبت او ژور ډول سره بدلون راولئ.

ماشومان او نوي (تنکي) ځوانان ډېر ژر خپل همت بايلي، نو ځکه مور ته په کار دي، چې هغوی ته په بېلا بېلو لارو چارو سره ډاډ ورکړو، مرسته ورسره وکړو، څو هغوی په خپل ذات باوري شي او مخکې لاړ شي.

که تاسو د دفتر مسوول يا مشر ياستئ، نو هڅه وکړئ، چې خپلو مزدورانو او کارکوونکو ته د هغوی په چارو کې ډاډ ورکړئ، ويې ستايئ، چې په دې سره هغوی خپلې ورسپارل شوې چارې په خلاص زړه او ټول پام سره سرته رسوي.

که تاسو پوځي افسر ياستئ، نو خپل عسکر وستايئ، ډاډ ورکړئ، چې په دې سره هغوی د دښمن پر وړاندې زړور کېږي او بل ستاسو له ذات څنې په مثبت ډول اغېزمنېږي.

که ستاسو په ذات کې کشش لرونکی ځرنګوالی او جاذبيت وي، نو په هر ځای او هر محفل کې به ستايل کېږئ او هرڅوک به مو زړه له کومې احترام ساتي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

سملاسي غوسه

په وړو وړو خبرو غوسه کول د يوې وېروونکې ناروغۍ مثال لري، په دې ناوړه خوی سره ستاسو ذاتي سحر (اغېز) له منځه ځي، شخصيت مو ورسره سپکېږي، په اروايي او بدني لحاظ درته ډېر زيان اړوي او له نورو سره مو په دوستانه اړيکو او صميميت کې لړوالی راولي.

په سملاسي غوسه کېدو څه ډول واکمنېدلی شو؟ د بېلګې په توګه تاسو له خپلو څلورو ملګرو سره يوځای له ښار نه د خپل کور پر لور روان ياستئ، خو له رسېدو وړاندې خپل کوچني ورور ته زنګ وهئ، چې مېلمانه راسره دي، حجره سمه کړه، له چايو ورته ووايه او نور.

خو کله چې له خپلو ملګرو سره يوځای کور ته رسېږئ، نو کوچني ورور مو حجره نه وي سمه کړې، ياني کټونه او مېزونه په کې اخوا دېخوا پراته وي، بالښتونه او توشکې هم په خپل ځای نه وي ايښودل شوي، پر مېزونو ګردونه پراته وي، نو په دې حالت کې تاسو څه کوئ؟! که تاسو سمدلاسه کور ته ننوځئ او په خپل ورور راباندې کوئ، نو ښايي چې چيغې او سورې مو تر مېلمنو راورسېږي، چې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېر نامناسب کار دی او باید هیڅکله د مېلمنو پر وړاندې داسې ناوړه حرکتونه ترسره نه شي، ښه به دا وي، چې تاسو د سملاسي غوسې پرځای دا فکر وکړئ، چې آخر ولې داسې وشول؟ ښايي ستاسو ورور به بل کوم اړین کار پسې وتی وي، ښايي ستاسو زنګ یې له یاده وتی وي، ځکه له تاسو هم ډېر شیان له یاده وځي، ګنې فکر وکړئ، چې کله ماښام مهال کورته راځئ، نو څومره شیان درځینې له یاده وتي وي؟ نو په دې حالت کې له مثبت فکر څخه کار واخلئ، مېلمنو ته په مینه مخ ورواړوئ، وخاندئ او په ډېره صمیمانه لهجه ورته ووایئ، چې ښايي زما له کوچني ورور څنې د حجرې صفايي هېره شوې وي او... په دې کار سره مو نه مېلمانه خپه کېږي، نه ورته ستاسو غرور ماتېږي او هم به له بېځایه غوسې او ناوړه حرکتونو څنې ژغورل شوي وئ، خو که تاسو سملاسي غوسه شوئ، کنځل او بد رد مو پیل کړ، هم به مو مېلمانه خپه وی، هم به مو شخصیت بدرنګ شي او هم به...

زیار وباسئ، چې پورتنۍ بېلګه د ژوند په ټولو چارو کې عملي کړئ، همدا لاره چاره یا اصل مو د بېځایه غوسې مخه نیسي او دروندوالی دربښي.

ځینې کسان ډېر ارام او یخ مزاج لري، خو که بیا هم د اخبار لوستلو، ډوډۍ خوړلو یا بل کار پرمهال ورته زنګ راشي، نو ډېر غوسه کېږي، که په دې وخت کې یې زنګ اوچت کړ، نو په خبرو کې یې هم د غوسې او کرکې نښې لیدل کېږي، که فکر وکړو، نو موږ ټولو ته د شپې د خوب پر مهال، د غُسل پرمهال یا د یوه په زړه پورې فلم، ناول یا نورو پرمهال راته د ټیلیفون زنګ راځي، موږ باید د زنګ د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوربېدلو پرمهال يوازې يوه شېبه دا فکر وکړو، چې آخر چا به په دې وخت کې راته زنګ وهلی وي؟ د کومې اړتيا له مخې به يې راته زنګ وهلی وي، زما په فکر پلانی صيب به وي او د پلاني کار په اړه به يې راته زنګ وهلی وي او زه بايد خامخا په پوره مينه او حوصلې سره ځواب ورکړم.

په دې کار سره ستاسو په خبرو کې پوره خوږوالی او جاذبيت رامينځته کېږي او تاسو ته يې هم ګټه رسېږي، په همدې ډول تاسو د هر کار لپاره همدا سې تګلاره غوره کړئ، څو څو ځلې يې تمرين کړئ او له نورو سره يې په خپل ورځني ژوند کې تکرار کړئ، چې په دې سره به ستاسو په مزاج کې ډېر غوره والی رامينځته شي او د نورو په زړونو کې به ډېر ځای ونيسئ.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هر چا نوم زده کړئ

هر انسان په نړۍ کې د نورو انسانانو په پرتله د خپل نوم سره ډېره مینه لري.

د هر چا نوم یادوئ او په احترام سره یې ورته اخلئ، که تاسې د چا نوم هېروئ، ناسم یې لیکئ، یا یې ورته په ناسم ډول اخلئ، نو دا به ستاسو تر ټولو ستر زیان وي.

د نړۍ ستر شتمن ریوکارینګي دا پالیسي لرله، چې هغه به د خپلو شخصي او سوداګرو ملګرو نومونه په ښه شان سره یادول او په ډېر احترام سره به یې پرې رابلل، هغه به ویل، چې زما د پرمختګ او پر نورو د اغېز لامل مې همدا د نومونو یادول او په ښه شان سره د دوی رابلل دي، هغه د خورا ډېرو کسانو نومونه په یاد و او په دې به یې ویاړ کاوه او دلیل به یې دا و، چې تر اوسه مې په کارخانو او شرکتونو کې کار کوونکو په لاریونونو لاس نه دی پورې کړی.

خلک له خپلو نومونو سره مینه لري او هڅه کوي، چې په ډېر قیمت سره خپل نومونه تر ډېره ژوندي وساتي، له نن نه سل کاله وړاندې به د امریکا او اروپا شتمنو او معتبرو خلکو هغو لیکوالو ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېره شتمني وربښله، چې په خپلو كتابونو او ليكنو به يې د دوی نومونه راوستل.

د خلكو د خوښۍ او د هغوی د زړونو د لاسته راوړلو تر ټولو ګټوره او اغېزمنه لاره چار د هغوی د نومونو د يادولو صلاحيت دی، خو په افسوس سره، چې په موږ تاسو كې ډېر شمېر خلك له دې ارزښتمن اصل څخه بې خبره دي.

كه له موږ سره يو نابلده شخص خبرې اترې پيل كړي، ځان راوپېژني، خو له رخصتېدو وروسته يې بيا زموږ له ذهن نه د هغه نوم وتی وي.

د نوم يادول په سياسي، دنده ييزو او ټولنيزو اړيكو كې ډېر مهم رول لري او ددې كار لپاره زموږ قربانۍ ته اړتيا ده، ځكه ايمرسن وايي، چې نېكۍ له قربانيو پيدا كېږي.

نو كه غواړئ، چې شخصيت مو درونند او د نورو د خوښې وړ وګرځي او د خلكو د زړونو په ژورو كې ځای ونيسئ، نو د خلكو نومونه ياد كړئ او پوره احترام ورته ولرئ، ځكه هر چاته تر ټولو خوږ اواز د هغه د نوم اخيستل دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل ذات اهميت

په انساني اړيکو کې يو ډېر مهم او پياوړى قانون شته، که موږ په رښتيا سره دا قانون ومانه او عمل مو پرې وکړ، نو هيڅکله به د نهيليو، خپګانونو او نا ډاډمنتياوو ښکار نه شو.

دا قانون زموږ په اغېز او درښت کې ډېر والى راولي او ټولنې ته مو د يو ښايسته او باوري شخص په توګه ورپېژني.

تر ټولو غوره خو يې داده، چې ددې قانون منل زموږ د ملګرو په ډېر ښه او د خوښيو په لاسته راوړلو کې غوره رول لوبوي، په دې سره زموږ شخصيت په مثبت ډول اغېزمنېږي، خو که څوک ددې قانون پر خلاف عمل ترسره کوي، په پرله پسې ډول به په مصيبتونو او کړاوونو اخته کېږي.

دا قانون دا دی، چې خپل ذات ته هر وخت اهميت ورکوئ او په درنه سترګه ورته ګورئ.

نامتو اروا پوه پروفيسر جان ډيوس وايي، دا د انساني فطرت تر ټولو ستره او بنسټيزه غوښتنه ده او هرڅوک بايد خپل ذات ته پوره پوره اهميت ورکړي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ذات ته اهمیت ورکول د انساني فطرت تر ټولو ژور اصل دی او په دې اصل کې تر ټولو ډېره اړتیا تعریف او ستاینې ته ده، دا اصل د انسان فطري غوښتنه ده، همدې غوښتنې موږ له ځناورو څخه غوره او اشرف ګرځولي یو او همدا غوښتنه د تهذیب او تمدن د پرمختګ لامل ده.

فلسفیانو له زرګونو کلونو راهیسې د انساني اړیکو اړوند قیاسونه وړاندې کړي دي او دا ټول قیاسونه له یوې نظریې سرچینه اخلي، دا نظریه، چې څومره نوې ده، هغومره پخوانۍ هم ده، له نن نه درې زره کاله مخکې (زرتشت) دا اصول د ایران اتش پرستو ته ورزده کړی و، سلګونه کاله وړاندې کنفیوشس په چین کې دا اصول وړاندې کړي و، خو دا ټول مبلغین یوازې دا درس ورکوي، چې:

(خپل ذات ته اهمیت ورکړئ، له نورو سره داسې کړه وړه ترسره کړئ، څه ډول یې چې تاسو د ځان لپاره له نورو تمه لرئ.)

موږ باید له نورو خلکو سره خوښي شریکه کړو، مینه ورسره شریکه کړو، موږ باید د خپل ځان په غوره والي اعتراف وکړو او دا احساس کړو، چې موږ په دې واړه دنیا کې غوره شخصیت لرو.

په دې سره تاسو خپل ځان ته دوکه نه ورکوئ، خو تاسې د تشویق او ستاینې غوښتنه لرئ او له خپلو ملګرو هم دا تمه لرئ، چې هغوی مو غوره کارنامې د زړه له کومې وستایي، خو ددې لپاره موږ باید په دې اصولو هم عمل وکړو، چې نورو ته هم هغه څه ورکړو، چې د څه چې موږ ترې تمه لرو.

www.meitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو د غوښتنو احترام وساتئ

په نړۍ کې هرڅوک دا غواړي، چې ورځني کارونه دده په خوښه ترسره شي، په مشورو او پرېکړو يې عمل وشي، غوښتنې يې پوره يا ومنل شي، خو که تاسو په زوره پر نورو خلکو خپل نامشروع نظريات منئ، نو په دې سره مو ذاتي اغېز برباد پړي او د شخصيت اغېز مو هم لړوي.

هيڅوک د هيڅا امرانه اوربدل نه خوښوي او موږ ټول هغه څه خوښوو، چې زموږ د خوښې وړ وي او په خپل اختيار يې ترسره کوو.

موږ ټول د خپلو نظرياتو منونکي يو او وغواړو، چې نور خلک هم له موږ څخه زموږ د غوښتنو، هيلو او خيالاتو په اړه وپوښتني.

له نن نه سلګونه کاله وړاندې يوه چينايي فيلسوف (لازوي) څه ښه ويلي و، چې بحر يا سمندر ځکه د ډېرو سيندونو او لويو وياله څخه خپل باج اخلي، چې هغه له هغو څخه په ښکتنۍ سطحه کې بهېږي او د خپلې عاجزۍ له مخې په ټولو سيندونو حکومت کوي.

همدا شان هغه خلک هم چې متوضع او عاجزانه مزاجونه لري، د نورو خلکو په پرتله ډېر منلي او جاذب شخصيتونه لري، ځکه دوی له

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو خلکو څخه شاته درومي او هیڅ په خپلو زړونو کې د لويۍ او تکبر احساس نه لري.

داسې خلک هیڅکله نورو ته زیان نه اړوي، همدا لامل دی، چې هیڅوک ورسره په زړونو کې کینه او حسد نه ګرځوي او ټول ورسره مینه لري.

که تاسو غواړئ، چې خلک د حسد پرځای مینه درسره وکړي، نو له نورو خلکو مشورې وغواړئ، د هغوی د نظرونو احترام وساتئ، چې په دې سره به هغوی ټول ستاسو تر شا روان وي او درنښت به مو کوي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ته سردردي مه جوړوئ

هڅه وکړئ، چې په هرڅه؛ بلکې په هر کار کې نورو ته د سر دردۍ لامل جوړ نه شئ، نورو ته سر دردي جوړول یا مزاحمت کول د انسان ذاتي اغېز په بشپړ ډول معیوبوي او شخص په خپل شاو خوا (ټولنه) کې ډېر ټیټوي.

له مزاحمت کوونکي شخص څنې هر څوک کرکه لري، منډې ترې وهي او ټولو خلکو ته کم عقله او سپک لیدای شي.

تاسو باید نورو ته د مزاحمت پر ځای دا ښه وګڼئ، چې مینه روسره شریکه کړئ، په ساړه سینه هر کار ته ورمخکې شئ او په ځان کې د ښه سړیتوب ټولې لوړې ځانګړنې پیدا کړئ.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نیوکې اغېزمنه لار

دا ډېره غوره ده، چې پر نورو هیڅ نیوکه ونه کړئ، ځکه په دې سره ستاسو شخصیت ته ډېره صدمه رسېږي او په منفي ډول یې اغېزمنوي.

دا فطري خبره ده، چې هیڅوک هم پرځان د نورو خلکو نیوکې نه خوښوي، خو که تاسو په نورو نیوکه کول غواړئ، ښه به دا وي چې په خپله نیوکه (تنقید) کې لږ څه خواږه ورګډ کړئ، چې په دې سره له یوې خوا ستاسو شخصیت ساتل کېږي او له بلې خوا په دویم شخص دومره بده نه لګېږي او په آسانۍ سره اصلاح کېږي.

د امریکا مشهور صنعت کار چارلس شواب یوه غرمه خپلې د فولاد جوړونې کارخانې ته لاړ، ګوري چې څو تنه کارکوونکي (نوکران) یې سګرېټ څکوي، حال دا چې دوی ته پر مخامخ دېوال یو ستر بینر هم راځړېدلی و، چې پرې لیکل شوي و: (د کارخانې په داخل کې سګرېټ مه څکوئ.)

چارلس شواب ددې پرځای چې کارکوونکو ته بد رد ووایي،ویې رټي، یا ورته ووایي، چې تاسو ته په مخامخ دېوال د سګرېټو د

www.melitahrik.com 0777400116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ممانعت بينر راځړېدلی، څه رانده ياستئ، چې بيا هم د کارخانې په داخل کې سګريټ څکوئ؟ په ډېر ډاډ د هغوی خواته ورغی او هر کار کوونکي ته يې له خپل جېب څخه يو يو سګريټ ورکړ او په ډېره خوږه لهجه يې ورته وويل، چې تاسو ورته بېرون ووځئ او هلته يې په خوند خوند وڅکئ.

کار کوونکي په دې پوهېدل، چې په کارخانه کې سګريټ کارول د کارخانې د اصولو خلاف عمل دی، خو چارلس شواب ددې پرځای چې هغوی ورټي، لا يې د دوی درنښت وساته. له هغې ورځې وروسته بيا هيڅ کار کوونکي دا جرئت ونه کړ، چې په کارخانه کې دننه سګريټ وڅکي او د چارلس شواب له شخصيت څخه هم په بشپړ ډول اغېزمن شول.

تاسو هم که پر چا نيوکه کول غواړئ، لومړی يې ښېګڼې ورته بيان کړئ، څکه هغوی د خپلو ښېګڼو له اورېدو وروسته ناخوښې خبرې هم په ډېره مينه اوري او د ځان د اصلاح خواته به پام کوي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

بد مزاجي

خپل د شاوخوا خکو ته پام وکړئ، تاسو به د ژوند په هره برخه کې بې شمېره بد مزاجه او ناخوښه خلک وويني، چې وجودونه (شتون) به يې خپلو او پرديو ته د يو لوی مصيبت په څېر وي.

دا ډېره پرځای وينا ده، چې د بدمزاجۍ له کبله د وربښمو په څېر نوم زړونه هم کلکېږي، يو بد مزاجه او بد اخلاقه انسان، که هرڅومره ښايسته قد و قامت ولري، خو مثال به يې د هغه مانۍ په څېر وي، چې له بېرون به ډېره ښايسته او رنګينه جوړه شوې وي، خو په داخل (دننه) کې به يې ډېرانونه پراته وي.

دا ډېر روښانه حقيقت دی، چې بد مزاجه او بد اخلاقه کسان خپل هم پردي کوي، خوددې په خلاف نېک اخلاقه کسان پردي هم خپلوي او هر څوک ورسره مينه ساتي.

بد اخلاقي د يوې وېروونکې او ساري ناروغۍ مثال لري، چې سمدلاسه له يوه څخه و بل ته لېږدېږي، که غواړئ، چې پر نورو مو اغېز ډېر شي او د هر چا د خوښې وړ وګرځئ، نو له هيچا سره ناوړه اخلاق مه کوئ، ناوړو خويونو ته په خپل دننه کې ځای مه ورکوئ او

(c) ketabton.com: The Digital Library

که خدای مه کړه داسې خويونه لرئ، چې هغه په ټولنه کې درد وړوي نو د سالم او پرله پسې تمرين په وسيله يې له ځانه لرې کړئ، ځکه چې ډېر خويونه موږ د تمرين په سيله خپلولی او لرې کولی شو.

ناوړه خويونه زموږ شخصيت بربادوي او ذاتي اغېزمو په بشپړ ډول سره له مينځه وړي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپلې موخې پېژندل

په ژوند کې د موخې پېژندل او د هغې د لاسته راوړنې لپاره هڅه کول ستاسو په بریالیتوب او هم د شخصیت په جوړونه، جاذبیت او اغېزمنتوب کې مهم رول لري.

که تاسو موخه وپېژندله، نو له تاسو به یو نوی انسان جوړ شي، ستاسو کړه وړه آن ټولې ورځنۍ لارې چارې به بدلون وکړي او د خلکو په زړونو کې به ستاسو اغېز او اهمیت دوه برابره ډېر شي، ځکه د موخې پېژندلو په حالت کې بیا تاسو د تېر په څېر خپل وخت بېځایه نه مصرفوئ او اوس یې په ارزښت پوه شوي یاستئ.

کوم شخص چې په خپلو کارونو کې بوخت وي او هم د خپلو کارونو په اړه سنجیده وي، نو هرڅوک به یې عزت او درناوی کوي، چې په دې سره یې په خپله شخصیت په مثبت ډول اغېزمنېږي.

ډېر وخت موږ ته دا پته نه وي، چې موږ څه کوو، یا د څه شي په اړه فکر کوو او تر ټولو مهمه خو یې لا دا ده، چې موږ فکر کوو، چې ګڼې موږ د خپلو ارادو ځنې خبر یاستو، خو موږ ته دا نه وي مالومه، چې خپلو دې ارادو ته عملي جامه ورواغوندو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې زه له چا سره د هغه د موخې په اړه بحث کوم، نو زه په دې شک کې لوېږم، چې ښايي کومه تېروتنه ترسره کوم، ځکه چې ډېر خلک د خپل ژوند د موخو په اړه خبر نه دي او نه يې پېژني او آن ځينو خلکو ته خو د خپل ژوند د تېرولو پوهه هم نه وي.

کله چې زه په دې اړه له يو چا سره غږېږم، نو يوې ايرانوونکې پايلې ته رسېږم، ښايي تاسو زما په دې خبره باور ونه کړئ، خو دا يو حقيقت دی، چې ډېرو خلکو به تردې دمه د خپلو موخو په اړه هيڅ فکر هم نه وي کړی.

زه په دې عقيده يم، چې تاسو به هم زما په شان دا ډېر خلک پېژنئ، که تاسو په خپلو ملګرو کې له يوه وپوښتئ، چې ستا په ژوند کې تر ټولو ډېره غوښتنه د (کوم شي د لاسته راوړنې) څه شي لرئ؟ نو وبه ګورئ، چې هغه به د دې پوښتنې د ځوابولو لپاره له ډېر ځنډ څخه کار واخلي.

له دې بحث څخه زما موخه دا ده، چې تاسو هڅه وکړئ، چې په خپل ژوند کې د ځان لپاره موخې وټاکئ، بيا يې د لاسته راوړلو لپاره په منظم او پرله پسې ډول کار وکړئ، موخې مو د ځان لپاره په منظم شکل په يوه کاغذ وليکئ او ترڅنګ يې دا هم وليکئ، چې کله او څه ډول به يې ترلاسه کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خیالاتو اهمیت

خلک په سم ډول د خپلو خیالاتو پر اهمیت نه پوهېږي او نه ورته د ارزښت په سترګه ګوري.

کله چې تاسو خیالاتو ته اهمیت ورکړ، له خپلو خیالاتو مو په مثبت ډول کار واخیست، یا تاسو په خپل ذهن کې د یوه شي انځور ویست، نو ځینې خلک به فکر وکړي، چې تاسو ګنې په یو احمقانه عمل لګیا یاستئ، خو دا خبره ناسمه او بې بنسټه ده.

دا سمه خبره ده، چې که تاسو د راتلونکي په اړه ناوړه فکر کوئ، بېځایه او منفي خیالات په خپل ذهن کې ځایوئ، خپګان کوئ، نو تاسو به خامخا په هضمي او د زړه پر ناروغیو اخته کېږئ، ناوړه خیالات او ناوړه افکار د انسان اروا او بدن دواړه هلاکوي او مخکې له وخته یې زړوي او یا یې بې وخته مړینې ته سپاري، خو که تاسو رغوونکي او مثبت خیالات لرئ، د سترو بریاوو په اړه فکر کوئ، لوړو موخو ته د رسېدو په اړه فکر کوئ، د غوره ناولونو، ښېښو او کیسو په اړه فکر کوئ، نو ټول سم خیالات دي، چې دا ډول خیالات مو بیا اروا تازه کوي، سکون وربښي او په ذهني او بدني

(c) ketabton.com: The Digital Library

لحاظ سره مو پياوړي کوي.

له دې وړاندې چې تاسو شعر وليکئ، يو ښه تصوير ورته په خپل ذهن کې جوړوئ، د ناول ليکلو وړاندې لومړی ورته د ښې سوژې او داستان په اړه فکر کوئ، چې دا ټول تصورات زموږ ژوند تشکيلوي او موږ پر همدې تصوراتو ژوندي يو.

د انجينرۍ په برخه کې تر ټولو ستري کارنامې، نوي نوي ايجادات، مالومات... ټول لومړی زموږ په ذهن کې راغلي او موږ يې په اړه فکر کړی.

په ياد ولرئ، چې خيالات يا زموږ ژوند جوړوي او يا يې بربادوي، خو ددې دواړو پرېکړه زموږ په لاسونو کې ده، ياني که زموږ خيالات مثبت وي، نو ژوند به مو جوړوي او که خدای مه کړه منفي خيالات ولرو، نو ژوند به مو د بربادۍ کندې ته ټېله کوي.

www.milltahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

بې زړه توب

بې زړه توب د ملګرتيا آن د ژوند په لاره کې تر ټولو ستر د پوال دی، کوم خلک چې بې زړه دي، د نورو د خوښې وړ نه ګرځي او نه يې په شخصيت کې اغېز او کشش پروت وي.

ډېر خلک د خپل بې زړه توب له امله د ورځني ژوند لارې چارې په سمه توګه نه شي سمبالولی، دوی همېشه کمزوري وي، ځکه چې تل په خپل دننه کې کمزوري او کمتري احساسوي، چې د همدې کمترۍ له امله به په ټول ژوند کې د بريا او پرمختګ مخ ونه ويني.

که موږ له خپل دننه څخه د بې زړه توب حس له مينځه يوړو، نو په هماغه شېبه به د ارامو الي او ډاډمنتيا احساس وکړو او زموږ پرځان باور به ثابت او غښتلی پاتې شي.

که موږ په ډاډ او باور سره د ژوند په ميدان کې قدم کېښود، نو په موږ کې به د ډېرو سترو کارونو د ترسره کولو توان پيدا شي، نور خلک به هم پر زموږ باور وکړي او موږ به د يو وړ کس په توګه په خپله ټولنه کې ژوند کولو ته ادامه ورکړای شو.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ په غوسه لاسبري کېدای شو؟

او بـه دا پوښـتنه خامخـا پيـدا کېـږي، چـې آيـا مـوږ پـر غوسـه واکمنېدلای شو، که نه؟

د نـن سبا بـه پرمختللـي دور کـې د انسـان پـر اروايـي ځـانګړنو او خويونو ډېرې ازموينې او څېړنې ترسره شوي دي او مالومـه شـوې ده، چې انسان پـه خپلو ډېرو اروايي خويونو واک پيـدا کـولی شـي او لـه ډېرو ناوړه خويونو څخه پاک او خوږ ژوند ته دوام ورکولی شي.

غوسه هم يو اروايي تشوش، اروايي اختلال يا اروايـي خـوی دی، چې موږ کـولای شـو د تمرينـاتو لـه لارې پـرې واک پيـدا کـړو او د تـل لپاره يې له ځانه وشړو، خو بيا هم بايـد يـاده کـړو، چـې دې تـه زمـوږ د کوښښ او عملي اقداماتو ته اړتيا ده.

د غوسې د سړولو لپاره يوه تر ټولو غوره او پرځای لاره چاره زمـوږ زغم دی، هر چاته په کار ده، چې پـه خپـل دننـه کـې د زغـم ځـواک پيـدا کړي، په خپل دننه کې جذباتي موازنه وساتي.

کوښښ وکړئ، چې په هره خبره اور وانه خلئ، د هـرې خبـرې ښـه او بد اړخ په سم ډول سنجوئ او په نورمالو مغزو سره پرې پرېکړه کوئ.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوسه زموږ اروا او بدن په ډېر ناوړه ډول زيانمنوي، بېلا بېلو ناروغيو ته مو سپاري، زموږ په دننه کې انساني جوهر (مينه) له مينځه وړي او په ټولنيز ډول مو د يو کمزوري انسان په توګه پېژني.

د غوسې يو بل ستر زيان دا دی، چې زموږ د مثبت والي ماده کمزورې کوي او منفي ځانګړنو ته مو لېواله کوي او دې ته مو هڅوي، چې منفي کارونه ترسره کړو.

تاسو کولای شئ، په غوسه واک پيدا کړئ او لکه دمخه مو چې ياده کړه، تر ټولو وړاندې په ځان کې د زغم حس وروزئ او بل هيڅکله د نورو په وړو وړو خبرو مه خپه کېږئ، که تاسو وړې وړې خبرې ځان ته لويې نه کړئ، نو ورو به په تاسو کې يو توان پيدا کړي، تردې چې بيا به هيڅکله په يو خارجي تحريک سره نه عصباني کېږئ او په سړه سينه به د هرې موضوع حل و فصل ګورئ.

کله چې تاسو له يوې ناخوښې پېښې يا خبرې سره مخ کېږئ، نو ددې پرځای چې بېځايه غوسه کوئ، ښه خبره دا ده، چې څو دقيقې نومورې پېښه يا نا خوښه خبره تجزيه کړئ او وګورئ، چې نومورې پېښه په دې ارزي، چې تاسو له ځانه دومره عصبانيت په کې وښيئ او خپله بدني توان په کې ضايع کړئ؟ که چېرې خبره دومره نه وه، نو په سملاسي ډول هغه له ذهن وباسئ او ارام ورکړئ، که کومه خبره د اهميت وړ وه، نو هغه بيا په سړو مغزو سره حل کړئ، ددې پر ځای چې تاسو خپل توان په منفي عمل (غوسه) لګوئ، په مثبت عمل (د حل کولو په لاره) يې ولګوئ، چې مثبتې پايلې ته ورسېږئ.

دا ډېره اړينه ده، چې د ډېر عصبانيت يا غوسې په حالت کې کوم

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړین کار ترسره نه کړئ، د غوسې پر مهال کوم مجلس یا د یوه ملګري خواته مه ځئ، تر هغې چې ستاسو ماغزه په بشپړ ډول یخ شوی نه وي، یوازې په یو ارام ځای کې پاتې شئ او اوږدې اوږدې ساه ګانې واخلئ.

که د غوسې په حالت کې په سملاسي ډول د لانجې په حل فکر نه شئ راټولولی، نو غوره دا ده، چې کوم بل جسماني کار پیل کړئ، په دې کار سره ستاسو پام او توان په بله اوړي او شونې ده، په خپله غوسه واک پیدا کړئ.

د غوسې په حالت کې کوښښ کوئ، چې ذهني سکون ترلاسه کړئ، خپل دماغ له ټولو خیالاتو پاک کړئ او هیڅ ناوړه فکر ته وخت مه ورکوئ، چې ستاسو په ذهن کې ځای ونیسي.

که چېرې له کوم داسې حالت سره مخ شوئ، چې د هغې حل په خپله نه شئ ایستلای او تاسو په پرله پسې ډول تحریکوي، یا نې غوسه کوي مو، نو هڅه وکړئ، چې د یوه نږدې ملګري په مرسته د خپلې مسئلې حل پیدا کړئ، په دې کار سره مو نه یوازې دا چې مسئله حل کېږي؛ بلکې ذهن مو هم ارامولی کوي.

د غوسې په حالت کې ښه خبره دا ده، چې کتاب مطالعه کړئ او یا په یوه خوندور کار کې ځان بوخت کړئ، یا لیکل پیل کړئ، چې په دې سره د غوسې شدت په ډېره کچه را کمېدلی شي.

د غوسې د له منځه وړلو بله غوره لاره چار دا ده، چې په کوم ځای کې تاسو غوسه شوي یاستئ، هغه ځای پرېږدئ او کوم بل ځای ته لاړ شئ، په دې لارې چارې سره ستاسو پام له غوسه کوونکي حالت څخه په بله اوړي، په جذباتو واک پیدا کوئ او ډېر ژر مو نورمالوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل مسوولیتونه درک کړئ

تاسو چې په خپل ژوند کې څه ډول مقام لرئ، یا څه ډول یاستئ، دا هرڅه تاسو په خپله ترسره او مسوول یې یواې تاسو یاستئ.

ستاسو ننني ژوند ستاسو د تېرو خیالاتو او عمل پایله ده، ستاسو خیالات او احساسات ستاسو په واک کې دی، څه ډول کار ترې اخلئ، پرېکړه یې هم په خپله ترسره کړئ.

تاسو چې څه ډول سوچ یا فکر لرئ، خو مسوول یې تاسو یاستئ، د بریالیو او ناکامو خلکو ترمینځ بنسټیز توپیر دا دی، چې بریالي خلک د خپلو عملونو او پایلو مسوولیت په خپله مني او په خپله بیا او ناکامۍ کې سل سلنه مسوولیت په غاړه اخلي.

د مسوولیت منل یا مسوولیت ته غاړه ایښودل د بریا لومړنی او اړین شرط دی، فکر وکړ، چې که تاسو د ځان لپاره ناوړه حالات رامینځته کولای شئ، همدا ښه حالات هم رامینځته کولی شئ، ناکام خلک خپلو مسوولیتونو ته غاړه نه ږدي او په اصطلاح نه یې مني، دوی تل د خپلو ناکامیو او بدو حالاتو پړه نورو پر اوږو اچوي، خو دېته مو باید پام وي، چې پر نورو خلکو په تور لګولو او پلمو جوړولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې هم مهارت نه لري او بریا ته په کې نه رسېږي.

تاسو په خپل ژوند کې په درېیو شیانو بشپړ واک لرئ:

۱. خیالات.

۲. تصورات.

۳. عمل (کړه وړه).

تاسو د همدې درېیو شیانو په کارولو سره یا ژوند په ښایسته ډول جوړوئ او یا یې پرې د هلاکت کندې ته غورځوئ، خو پرېکړه یې ستاسو په لاسونو کې ده.

د یوې څېړنې له مخې په ډاګه شوې وه، چې په ناکامو کسانو کې ۹۹ سلنه هغه ول، چې هغوی خپلو مسوولیتونو ته په سم ډول وفادار نه وو، بلکې د خپلو ناکامیو مسوولیت یې د نورو خلکو پر اوږو اچاوه.

د دویمې څېړنې له مخې مالومه شوې وه، چې ۹۴ سلنه ناکامۍ د هغو خلکو په وسیله رامېنځته شوې وې، چې هغوی د هرکار لپاره پلمې او بهانې لټولې، نو څکه که تاسو غواړئ، بریالیتوب ترلاسه کړئ او د اغېزمنو شخصیتونو څېښتنان اوسئ، کوښښ وکړئ، چې په نورو نیوکه ونه کړئ، دا کار یوازې ستاسو ارزښتناک وخت ضایع کوي او کومه بله ګټه په لاس نه درځي.

که ستاسو لپاره اوسني حالات یا د ژوند شرایط سم نه وي، نو پر نورو د نیوکې پرځای به ښه دا وي، چې د خپلو حالاتو د سمولو په اړه فکر وکړئ او په دې برخه کې زیار وباسئ.

د حالاتو د بدلولو لپاره ځان ته بدلون ورکړئ او که غواړئ، د ځان

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره سم شرايط برابر کړئ، نو لومړی ځان سم کړئ او د ځان له سمولو وروسته بيا په دې برخه کې اقدام وکړئ.

په ياد ولرئ، چې تر هغې به د خپل ژوند ناوړه حالات سم نه کړئ، څو پورې مو چې لومړی په خپل ځان (ذات) کې سموالی او غوره والی نه وي راوستی او خپل مسوولیتونه درک نه کړئ.

يوازې د يوې لمحې لپاره فکر وکړئ، چې ستاسو ژوند په اوسني حالت کې څه ډول دی؟

تاسو په کوم حالت کې قرار لرئ؟ بريالي ياست او که ناکام؟ خوښ ياست او که ناخوښه؟ شتمن يئ او که غريب؟ په هر لحاظ چې په هر حالت کې وئ، ذمه وار يې څوک دی؟ په خپل زړه لاس کېږدئ او همدا پوښتنې ترې وکړئ.

بيا هم بايد ياده کړم، چې بريالي خلک د خپلو کړنو مسوولیتونه درک کوي، هغوی په دې باور لري، چې هرڅه ورپېښېږي، يا په کوم حالت کې قرار لري، مسوول يې په خپله دی، نه نور خلک.

که تاسو غواړئ، په ټولنه کې د يو اغېزمن او بريالي شخص په توګه خپل ژوند ته دوام ورکړئ، نو د خپلې ناکامۍ پړه په بل مه اچوئ، د ناکامو او نا اهلو کسانو په څېر پلمې مه جوړوئ، بلکې د بريالیو خلکو په شان سل په سله مسووليت په خپله غاړه واخلئ او له ځان سره ووايئ، چې:

موږ چې څه ډول يو، يا په کوم حالت کې قرار لرو، مسووليت يې زموږ پر غاړه دی.

کله چې تاسو مسووليت ومانه، نو په خپل ځان کې به د پخوا په

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرتله ډېر ښه والی او غوره والی احساس کړئ، ستاسې ذهني ځرنګوالی به په مثبت ډول بدلون ومومي.
الله تعالی تاسو ته ستاسو د غوره والي او بریا لپاره بې شمېره وړتیاوړې درکړي دي، تاسو ته په کار ده، چې خپلې دا وړتیاوې وپېژنئ او د ځان د مثبت والي په لاره کې ترې کار واخلئ.
دا ښکاره خبره ده، چې نور خلک ستاسو وړتیاوې نه شي کارولی او دا وړتیاوې یوازې یو فرد کارولی شي، چې هغه تاسو یاستئ.
انسان یوازې ژوند کولو ته نه دی پیدا شوی، بلکې هغه ته د ژوند تېرولو لپاره یو لړ مسوولیتونه هم ورسپارل شوي دي، انسان باید د خپل ژوند په هدف پوه وي او د خپل ژوند د ښه والي او غوره والي په اړه فکر وکړي.
انسان باید خپل ژوند له خپلې خوښې سره سم جوړ کړي، ستاسو پر وړاندې د ټاکنې چانس شته، خو ژوند چانس نه دی، بلکې انتخاب (ټاکنه) ده، دا به تاسو په خپله انتخابوئ، چې د ځان لپاره څه ډول ژوند برابر کړئ، کوم حالات رامینځته کوئ، خوښ او که ناخوښه، بریالي او که ناکام؟
انسان ته الله تعالی ددې ځواک ورکړی دی، چې هرڅه وغواړي کولی یې شي او تاسو چې د څه په اړه فکر کوئ، همهاغسې به جوړېږئ هم.
دا پرېکړه ستاسو په لاسونو کې ده، چې تاسو د خپل ژوند په اړه څه ډول فکر کوئ، دا فکر ستاسو په واک کې دی او تاسو به یې کنټرولوئ، همدا تاسو د خپل نن او خپلې راتلونکې مسوول یاست او

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپله به د ژوند حالات بدلوئ، دا سمه ده، چې تاسو خپل ژوند نه شئ بدلولی او هيڅوک هم دا کار نه شي کولی، خو په خپله راتلونکې په بشپړ ډول واک لرئ، هغه د ځان لپاره سمه جوړه کړئ.

په لنډ ډول باید ووایم، کله چې تاسو خپل مسوولیت وپېژانده، نو ستاسو اروايي ځرنګوالی هم ورسره بدلون کوي، ستاسو فکر او عمل به په مثبت ډول بدلون وکړي او بیا به تاسو د خپلو سمو حالاتو په اړه فکر کوئ او دې فکر ته به د عمل جامه وراغوندئ او لرې نه ده، چې ډېر ژر به په ټولنه کې د يو اغېزمن او بريالي شخص په توګه خپل ژوند ته دوام ورکړئ.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

تعصب

دا نن، چې نړۍ د وينو او اورونو په مينځ کې ګېره ده، دا نن چې هره ورځ زرګونه انسانان په ډېرې بېرحمۍ او وحشت سره وژل کېږي، يو عمده لامل يې تعصب دی.

تعصب بېلا بېل ډولونه او لاملونه لري، خو له ټولو وړاندې به ښه خبره دا وي، چې په خپله تعصب وپېژنو.

تصب په ټولنيزه اروا پوهنه کې يوه ډېره اړينه موضوع ده، چې له کبله يې په ټولنه کې غير معمولي حالاتونه، ستړياوې، خپګانونه او نور رامينځته کېږي او تر ټولو بده خو يې دا ده، چې د خلکو ترمينځ خپلمنځي يووالی او انساني مينه په بشپړ ډول له مينځه وړي.

تعصب د ټولنې يو ډول کشمکش ته هم ويل کېږي، چې په بېلا بېلو ډلو، طبقو، فرقو او قومونو کې شته.

کله چې د يوې ډلې ګټې د بلې ډلې په وسيله زيانمنې شي، يا په کې څه ستونزې رامينځته کړي، نو يو لړ پېچلي څرنګوالي رامينځته کوي، چې بالاخره د جنګ و جدل او شخړو لامل ګرځي.

هره ډله د داسې موقع په لټه کې وي، چې له مقابلې ډلې څخه خپل

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

انتقام واخلي او يا ورته زيان ورواړوي، همدا لامل دی، چې په دوی کې د تعصب جذبه هم پراختيا کوي.

نن سبا تعصب هم د پخوا په پرتله نوې رنګونه راوړي دي او په بېلا بېلو ډولونو سره يې موږ د ټولنې او په لويه کې د هېوادونو ترمينځ درک کولی شو، چې د ژوند په ټولو چارو کې يې په څرګند ډول بېلګې موندلی شو.

د بېلګې په توګه د يوې سيمې افسر به د نورو سيمو په پرتله د خپلې سيمې خلکو ته ترجيح ورکوي، يو چارواکی به ددې کوښښ کوي، چې په ټولو مهمو چوکيو کې خپل خلک ځای پرځای کړي، ددې لپاره چې ټول اختيارات په خپل واک کې واخلي او زموږ تاسو په سيمو کې خلک خپلې کورنۍ (ذات يا نسل) تر نورو لوړې ګڼي، چې دا هم د تعصب ځينې شکلونه دي.

www.meltahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تعصب ماهيت

تعصب تل زموږ په خوښو او ناخوښو کې پيدا کېږي، ځينې وخت موږ دې پوښتنې ته په ځواب ورکولو کې پاتې راځو، چې يو شی ولې خوښوو؟ يا که د هغه د ناخوښوالي په اړه رانه وپوښتل شي هم ځواب نه ورته لرو، چې دا په خپله د تعصب يو ساده شکل دی.

تعصب دا مانا لري، چې موږ د يو شي يا يو چا په اړه څه ډول نظر لرو، خو دا نظر مو د ډېر وخت لپاره منفي ياني د هغه شي او يا چا په اړه چې نظر لرو، خلاف نظر به لرو.

د تعصب يو بنسټيز لامل دا دی، چې هر شخص يو بېل چاپېريال لري او د هغه اړتياوې، غوښتنې او هيلې هم د نورو مختلفې وي، په دې صورت کې په نورو د څه نظر لرل يوه فطري خبره ده.

موږ که ښه خويونه لرو يا بد، خو بد خويونه مو بايد چې بدل کړو او ښه خويونه په ځان کې وروزو، چې په همدې لاره چاره زموږ په ټولنيز کشمکش کې ډېر بدلون راتللی شي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تعصب پیل

تعصب پیدا ایښتي دی که اکتسابي؟ دې پوښتنې ته تردې مهاله ټولو اروا پوهانو په یوه خوله ځواب نه دی ورکړی، خو ډېر یې په دې عقیده دي، چې دا یوه اکتسابي جذبه ده او په کوچنیانو کې (له پیدا ایښته) د تعصب ماده شتون نه لري او که وي؛ وي، نو بېلا بېل صورتونه لري او اغېزې یې هم بېلې او جلا دي، خو څه ډول چې ماشوم ورو ورو لويېږي، نو د هغه په تجربو کې دا ناوړه جذبه هم تشکیل کوي.

په هر صورت تعصب یوه فطري ځانګړنه نه ده، بلکې دا یو ټولنیز عمل دی او لاملونه یې هم له ټولنې پیدا کېږي، د بېلګې په توګه په کوچنیانو کې نسلي تعصب له سره شتون نه لري او د هر نسل له ماشومانو سره زړه راښکون ښیي، خو چې کله لويېږي، هغو ته د خپلو کورنیو د غړو له خوا ورښودل کېږي، چې د نورو قبیلو بېلوالی وکړئ او د بېلوالي اصل په دوی کې د تعصب مبدا ګڼل کېږي.

همدا شان په قبیلو کې چې کوم توپیر تر سترګو کېږي، هغه د تعصب لامل نه دی، بلکې پایله ده، شونې ده، ځینې قبیلې تر یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخته يوځای ژوند وکړي او په مينځ کې يې توپير معلوم نه شي، خو کله چې يوه قبيله دا فکر وکړي، چې د دوی ترمينځ بايد نور انفراديت پای ته ورسېږي، نو هغه په خپلو لارو چارو سره د بېلوالي هڅه پيل کوي، څو هغه خپل فرهنګ ژوندی وساتي.

د لباس، ژبې، استوګنې، کړه وړه اونورو له کبله موږ دوه قبيلې يوه له بلې سره توپيرولای شو، تور و سپين خلک هم په خپلو کې يو له بل سره لوېږي او نور کولای شي، ترهغې چې دوی ته د خپلو رنګونو احساس نه وي شوی.

په ياد ولرئ، چې څوک له موږ نه، نه دی، له هغو نه د کرکې يا نفرت احساس ناسم دی، ځکه موږ ځينې وخت پرديو خلکو ته هم ښه راغلاست وايو، دا سمه ده، چې د نورو راتلل موږ تر هغې زغملی شو، چې په سم ډول راسره وخت تېروي او کله چې له خپل حده پښې وباسي، بيا زموږ د کرکې وړ ګرځي، د مثال په توګه که انګرېزان د تجارت په پلمه زموږ سيمې ته راځي، موږ ورته ښه راغلاست وايو، خو کوم چې زموږ ملي حاکميت، ژبې او مذهب ته په سپک نظر ګوري، يا زموږ د سيمې د نيولو فکر لري، نو بيا په دې صورت کې له هغو سره کرکه کول زموږ طبيعي حق دی.

د تعصب په پيدا کولو کې د تجربې پرځای رويه ډېر اغېز لري، له هندو، امريکايي او انګرېز څخه زموږ کرکه د هغو پايله ده.

فرهنګي اثرات هم په دې برخه کې اړين رول لوبوي، لکه څه ډول چې د نږديکت په لحاظ سره موږ مسلمانانو ته لومړی مقام ورکوو، دا اړينه نه ده، چې چېرته او کوم ځای کې ژوند کوي.

www.meitalrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

په تعصب کې انفرادي اختلافات

د تعصب اچولو يا رامينځته کولو له نظره دوه ډوله خلک شته:

۱. ډېر معتصب خلک.

۲. اعتدال خوښوونکي او سوله خوښوونکي.

اعتدال خوښونه او د زغم د برداشت توان هم د بېلا بېلو لاملونو په نظر کې نيولو سره مطالعه کېږي.

کوم خلک چې په ټولنه کې د محرومۍ او نهيلۍ احساس لري او يا رټل شوي دي، هغوی د خپلې ماتې او رټل کېدو لامل نور خلک بولي، پر همدې بنسټ له نورو د کسات او انتقام اخيستلو جذبه لري او پر کمزورو او بېوزلو خلکو ظملونه کوي، تردې چې ژوند ته يې ګواښ پېښېږي.

ځينې وخت که پر خلکو د ظلم کولو موقع په لاس ورنه شي، نو بيا خپل انتقام د نورو لارو په وسيله ترې اخلي، هغوی پسې ناوړه افواهات خپروي، بدرنګې اوازې پسې خپروي، په سپکه ژبه يې يادوي او تل د هغو د بې عزته کولو په هڅه کې وي

خو په هر صورت هر انسان په بېلا بېلو شکلونو سره د تعصب جذبه

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښکاره کوي او ځینې خو ځان ته د وس مطابق زیان هم اړوي، خو هڅه کوي، چې د نورو پر وړاندې معتصب پاتې شي او نوموړې جذبه ځواکمنه وساتي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تعصب له مینځه وړل

څوک چې تعصب کوي، یا تعصب ته لمن وهي، په ذهني توګه تر بلوغت نه دي رسېدلي، یا ذهن یې ډېر کمزوری وي، دا ځکه چې څوک په ذهني او احساساتي ډول پوخوالی ونه لري، نو شونې ده، چې په خپل دننه کې د تعصب ناوړه جذبه له مینځه یوسي.

هڅه وکړئ، چې په ځان کې د زغم وړتیا پیدا کړئ، د نورو د نیوکو پر وړاندې له زغم څخه کار واخلئ، که تاسو خپلې غلطۍ درک کړې او نورو ته مو په ښه نظر وکتل، نو په خپله به ستاسو په دننه کې د تعصب جذبه سړه شي.

د تعصب د له مینځه وړلو لپاره په داخلي او نړیواله کچه د بېلا بېلو ټولنو جوړولو ته اړتیا ده، د دا ډول ټولنو په سر کې باید سپېڅلي او انسان دوسته انسانان قرار ولري، دا ډول کسان باید په هیڅ صورت کې له مذهبي، قومي، ژبني، کولتوري او نورو په برخه کې له انسانانو سره تضاد ونه لري او داسې پروګرامونه وړاندې کړي، چې په خلکو کې د مینې، خواخوږۍ او انسان دوستۍ جذبه پیدا او پیاوړې شي.

www.meltahrik.com 0777 400 115

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې برخه کې تر ټولو بنسټیز ټکی دا دی، چې د خلکو اړتیاوې په اسانۍ سره پوره شي، یا خلکو ته داسې رنامې په کار واچول شي، چې له مخې یې اړتیاوې په اسانۍ سره پوره کېږي، د خان او غریب ترمینځ توپیر له مینځه یوړل شي، ټولو ته غوره موقع په لاس ورکړای شي او ټولو ته په یوه سترګه وکتل شي.

ښه زده کړه، غوره دنده، مناسب کور، ټولنیز عزت چې دا ټول د هر چا لپاره په ځانګړې ډول برابر نه کړای شي، تر هغې د تعصب له مینځه وړل ستونزمن کار دی.

په دې برخه کې د ټولنیزو او اقتصادي فاصلو رالنډول هم یو اړین ګام دی، ځکه څومره چې د خلکو محرومیتونه لږېږي او اړتیاوې یې پوره کېږي، په هماغه کچه دا ناوړه جذبه کمېږي، خو له ټولو سره په دې اړه فکر کول، چې یو وخت تعصب په بشپړ ډول له مینځه ځي او په نړۍ کې به یو معتصب کس هم نه وي، بېځایه او ناسم فکر دی، ځکه تعصب زرګونه داسې شکلونه هم لري، چې تر پایه به یې په کې اغېزې ژوندۍ پاتې کېږي، خو زموږ به دا هم ډېره لویه هڅه وي، چې د خان او غریب، تور و سپین او نورو ترمینځ کرکه او تعصب له مینځه یوسو او همدا اوس یې له ځانه پیل کړو.

www.meltahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان ته مشوره ورکول زده کړئ

يو پوه وايي: «په خپل ذهن کې لوړ خيالات وروزئ.»
که تاسو په خپلو لوړو خيالاتو باور پيدا کړ، نو باور وکړئ، چې ناشونی کار به ترسره کړئ.

موږ د خپل پرمختګ په لاره کې يا له ځان سره مرسته کوو او يا راته په کې خنډونه ايجادوو، خو دا پرېکړه يوازې زموږ په خيالاتو پورې تړلې ده.

هيڅوک به تر هغې له ځان سره مرسته ونه کړي او نه د بريا مخ وګوري، څو پورې هغه په خپل ځان باور ونه لري او موږ ټول چې په خپل ژوند ډېر څه نه شو کولای، يا يې نه شو لاسته راوړلی، دا يوازې زموږ د باور کمښت دی.

د خپل ذهن، خپل فکر، په مثبت ډول روزل او خان ته په خپله د سمې مشورې ورکول په موږ کې د باور او ډاډ عنصر رامينځته کوي او پرمختګ ته مو هڅوي.

د بېلګې په توګه موږ غواړو د ځوانانو د ستونزو په اړه وينا وکړو او موږ په دې برخه کې په خپل ذهن کې کافي مواد هم لرو او ښه ليکنه

www.meltahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

هم په کې کولی شو، خو د پرځان باور د کمښت له امله به موږ د ځوانانو په غونډه کې ګډون ونه کړای شو.

موږ باید په خپله ځان ته ډاډ ورکړو او ویې ستایو، ځان ته مشوره ورکړو، چې موږ هر کار په سم ډول ترسره کولی شو، څه ډول چې نور فکر لري، هماغسې الله تعالی موږ ته فکر راکړی، چې باید په مثبت ډول ترې کار واخلو.

موږ باید د ځوانانو له غونډې مخکې ځان ته مشوره ورکړو، چې:

(زه په خپل ځان باور لرم، زه په ذهني او اروايي ډول وينا کولو ته تيار يم، زه به ډېره ښه وينا وکړم، د اورېدونکو جذب به مې ښېخي ډېر وي، هرڅوک به راته غوږ؛ غوږ وي، زه له وينا کولو سره مينه لرم.)

دا ډېر اسان کار، دا خبرې بيا بيا خپل ځان ته ورکړئ، چې په دې سره ستاسو شته داخلي وېره کمېږي، ډاډ درکوي او ډېر په ښه شان به د ځوانانو پر وړاندې موسکې شونډې وينا وکړئ.

که تاسو د کوم کار له پيل کېدا وړاندې ی‌وازې دا جمله چې (زه به بريالی کېږم) په خپل زړه کې بيا، بيا تکرار کړ، نو خامخا به تاسو په خپل کار کې بريالي کېږئ.

ډاکتر سموييل وايي: (تخيل عمل ته توان وربښي، په حقيقت کې د يوې خبرې د بيا، بيا تکرارولو موخه دا ده، چې دا په ذهن کې روزونکي خيال ته توان ورکوي او ځواکمنوي يې.)

په ذهن کې همېشه رغوونکو او مثبتو خيالاتو ته ځای ورکړئ، په خپله خپل ځان ته ډاډ ورکړئ او ووايئ، چې زه پرځان باور لرم.

تاسو د وړتيا او صلاحيتونو څښتنان ياستئ، تاسو کولی شئ، په

www.mellitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېر منظم او ښه شکل سره خپل مسايل حل و فصل کړئ، خپل ځان ته په ټيټه سترګه مه ګور او ځانونه د کمترۍ له احساسه ازاد کړئ.

ځان د همېشه لپاره لـه قـاره ډک، حوصـله نـاک، زړور او جـاذب احساسوئ او په خپل ذهن کې د ځان لپاره هغه تصور ساتئ، چې تاسو يې په راتلونکي کې تمه لرئ، که تاسو خپل ځان ته د مثبتو مشورو ورکولو چل زده کړ، نو خامخا به مو ژوند له رنګينيو او خوښيو ډک وي او تل به د بريا او پرمختګ احساس لرئ.

کاشکې ټول خلک په دې پوه واى، چې ځان په خپله مثبتې او رغوونکې مشورې ورکړي، کوم خلک چې په دې هُنر پوهېږي، هغوى يې له ژورو او هر اړخيزو ګټو هم ښه خبر دي، دوى د وېرې او کمترۍ احساس نه لري، په خپل ځان يې پوره باور وي او د شخصيت په جوړولو کې په خپله خو ښه کار اخلي.

باور وکړئ، چې ستاسو دا عمل به بېځايه پاتې ونه لري، دا يو له باوره ډک او مثبت عمل دى، دا مور ته هيلې راکوي، هيله په خپله يو رغوونکى فکر دى.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول پر نورو اغېز وکړو؟

اوس به تاسو کتاب لوستی وي او په دې برخه کې به مو ډېر څه تري زده کړي وي، خو لاندې جملې بیا بیا ولولئ او خوند ترې واخلئ:

- د ځان د پاکوالي ډېر خیال وساتئ، کوښښ وکړئ، چې مناسب لباس، مناسب بوټونه او نور وکاروئ، د وېښتانو، نوکانو، غاښونو او په ټوله کې د بدن پاکوالي ته ځانګړې پام وکړئ.

- خپل ځان ومنئ، خپل مسوولیت وپېژنئ، ځکه د خپلې خوښۍ، خپګان، بریان، ناکامۍ او په ټوله کې د خپل ژوند مسوولیت ستاسو پر غاړه دي.

- خپل زړه پاک وساتئ، ذهن ته مو ناوړه خیالات مه دننه باسئ، په پاک زړه او سپېڅلي وجدان سره خپلې ټولې ورځنۍ چارې سمبالوئ.

- خپله دنده په سم ډول پرته له تمبلۍ ترسره کړئ، هیڅکله په خپلو در سپارل شوو کارونو کې ځانونه کم مه راولئ.

- خپلې تېروتنې ومنئ، د ځان د سمون او اصلاح په فکر کې شئ، نورو ته ګوته مه نیسئ او تل په دې هڅه کې شئ، چې ځان جوړ کړئ او له ځان جوړولو وروسته بیا د نورو د جوړېدو په فکر کې شئ.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د نـورو پـه شخصـي مسـايلو او شخصـي سـامان الاتـو، لکـه د يادښت کتابچه، ټيليفون، کمپيوټر او نورو کې د هغوی له اجازې پرته لاس مه وهئ.

- هيچاته د کرکې پـه سرتـه مـه ګورئ او هيڅوک د ځان دښمن مـه تصوروئ، تل له نورو سره مينه وکړئ، مرسته ورسره وکړئ او پـه خپل ذات کې د انسان دوستۍ حس ورروزئ.

- له هيچا سره په خپلو ورځنيو چارو کې لـه منفي رقابتـه کـار مـه اخلئ، تل د مثبت بدلون، ودې او پرمختګ په اړه فکر وکړئ او خپلـه انرژي په نېکو کارونو کې مصرف کړئ.

- په خپله ناسمه خبره مه کلکېږئ، د نورو خبرو ته هم غـوږ ونيسـئ او احترام يې وساتئ.

- هيڅکله د نورو د پرمختګ په لاره کې مزاحمت مه کوئ او هڅـه وکړئ، چې ستاسو شتون د نورو لپاره د سردردۍ لامل جوړ نه شي.

- تل له نورو سره د خواخوږۍ او صله رحمۍ له مخې کـار اخلئ، د هر چا د ښو کارونو ستاينه کوئ او له هر چا سـره خپـل زړه راښکون او لېوالتيا وساتئ.

- خپل ذات ته اهميت ورکړئ، په ښه سترګه ورته وګورئ، درنښـت يې وساتئ.

- په ذهن کې خوښ او رغوونکي خيالات وساتئ، منفي او بدرنګو خيالاتو ته په ذهن کې ځای مه ورکوئ، ځکه بدرنګ خيالات له انسانه بدرنګې کړنې رامينځته کوي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه هېر کړئ...!!!

دا لیکنه ښایي ډېره وړه وي، خو د مینځپانګې او محتوا له نظره به د یو پېړ (ستر) کتاب ځواب ووایي.

زموږ ژوند په پرله پسې ډول د بدلون په حال کې دی او هره دقیقه وروسته په کې بدلون رامینځته کېږي او وخت راځنې په منډه دی.

که موږ نن ډېر خوشحاله یو، ښایي ګړی وروسته په ژور غم کې ولوېږو، یا که موږ ډېر خوشاله یو او یا خدای مه کړه، غمژن یاست،و خو دا به دا مانا ولري، چې موږ به تر پایه په همدې حالتونو کې پاتې کېږو، بلکې دا دواړه حالتونه د بدلون په حال کې دي او ژر تېرېږي.

د قدرت په تخلیق کې یو شی هم په ثبات نه شي پاتې کېدای او هر مادي شی د بدلون په حال کې دی.

که څوک په ستره ستونزه کې ګېر شو، یا په واړه ستونزه کې، خو ډېر ژر ترې ځان خلاصولی شي، ځکه چې دا دواړه ډوله ستونزې تېرېږي.

که ستاسو ذهن هم همدا اصل منلی وي او یا مو له ماسره پورته

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

يادو حقيقتونو ته غاړه اېښې وي، نو بيا په ما پسې راشئ.

راشئ، چې د ژوند په يو بل اړخ هم لږه رڼا واچوو!

تاسو پوهېږئ، چې کله کله هره يوه وړه خبره هم خپه کوي، وړې وړې پېښې مو داخلي سکون له مينځه وړي او په وېره، غم او اضطراب مو اخته کوي، خو دا هرڅه، څه شی دی...؟

ځواب يې ډېر ساده دی... فکر پرې وکړئ.

ياني دا ټولې هغه جذبې دي، چې زموږ خوښ او خوږ ژوند له زهرو ډکوي، له موږ ناکاره انسانان جوړوي او د ژوند په ډگر کې مو له منډې وهلو وباسي، ياني مغلوبوي مو.

خو که تاسو دا هم پېژنئ، نو بيا ترې ځان ولې نه ساتئ؟! داسې جذبې بيا له خپل دننه نه ولې وباسئ نه؟! له هغو سره مخه ښه ولې نه کوئ؟!

ښه به دا وي، چې دا ناوړه او منفي جذبات وپېژنئ، خپل دماغ ترې پاک کړئ، ذهن مو ترې آزاد کړئ او هېر... يې کړئ!

خو... کله... يې هېروئ؟!

همدا اوس يې له ځان سره د هېرولو ژمنه وکړئ، بل وخت ته يې مه پرېږدئ، بلکې همدا اوس يې د تل لپاره هېرې کړئ.

داسې يې هېرې کړئ، چې بيا تر عمره درياد نه شي، چې په همدې کار (هېرولو) کې ستاسو خوندیتوب پروت دی.

که تاسو د ځان لپاره دا وړې، وړې خبرې او وړې وړې پېښې سترې کړئ، يا مو خپلې ارواوې پرې اياسرې کړې، نو ستاسو په دماغو او ذهنونو کې به رېښې وغځوي، تسلط او واک به پرې پيدا کړي، چې

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

بيا په آسانۍ پرې نه شئ برلاسي کېدلای.

بيا به دا ناوړه خيالات او احساسات په اوونيو ، بلکې په مياشتو ، مياشتو ستاسو پر ذهنونو مسلط وي، خپه کوي به مو ، رنځوي به مو او بالاخره به مو له ژوند څنې بېزاره کوي.

اوس خو پوه شوئ، چې دا ناوړه جذبات څومره وېروونکي اروايي قاتلان دي، نو ولې ورته په خپل دماغ کې ځای ورکوئ؟ ولې يې د هېرولو فکر نه کوئ؟! ولې پرې خپلې خوښۍ بربادوئ؟ ولې ترې ځانونه نه ازادوئ اوولې پرې د خپل عمر ارزښتناکه لمحې وژنئ؟!

په ياد ولرئ، چې ستاسو په ژوند کې يوه لمحه هم ډېره ارزښتناکه او لوړه بيه ده، کومه لمحه چې ستاسو له لاسه ووته، هغه درته بېرته نه راګرځي.

دا يوه لمحه د ژوند د ټولو شتمنيو او ثروتونو ارزښتمنه ده او هيڅوک به دا راته ثابته نه کړي، چې هغه دې ګټې د خپل ژوند تېره لمحه راګرځولې وي، خو بيا ولې د خپل وخت په قدر نه پوهېږئ؟

که فکر وکړئ، تاسو د خپل ژوند ارزښتمنې لمحې په ډېرې بې دردۍ او ډېرې بې قدرۍ سره ضايع کوئ، ايا تاسو تر اوسه د خپلو ارزښتمنو لمحو د ارزښت احساس نه دی کړی؟

که چېرې تاسو له خپل ژوند سره مينه لرئ، که چېرې تاسو د خوښ او خوږ ژوند د تېرېدو تمه لرئ، نو وړو وړو خبرو ته په خپل ذهن کې ځای مه ورکوئ.

دا غوسې، رنځونه، خپګانونه، بېځايه شکونه، ناوړه فکرونه، نهيلۍ او ناډاډمنتياوې ټول زموږ ناوړې جذبې دي، دا هرڅه زموږ د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اروا او جسم دښمنان دي، زموږ د خوښيو او هوساينو دښمنان دي او زموږ د ژوند دښمنان دي.

د خپل ژوند خوښۍ او هوساينې مو په لوی لاس ددې جذباتو په وسيله مه قربانوئ، د ژوند په ريښتوني ارزښت پوی شئ او له ټولو ناوړه او منفي جذباتو سره خدای پاماني وکړئ، هغه هېر کړئ او ذهن ترې ازاد کړئ، که ستاسو ذهن ته په کومه شېبه منفي او خپه کوونکې جذبه دننه کېده، سمدلاسه يې ترې وباسئ او هېره يې کړئ.

د خپل ژوند په ارزښت پوه شئ، قدر يې وکړئ او تل په دې هڅه کې شئ، چې د ژوند هره شېبه درته ښکلې او له خوښيو ډکه جوړه کړئ.

منفي جذبې له ځانه وشړئ، په خپل دننه کې يې له مينځه يوسئ او هيڅکله خپل ځان د هغو تر واک او تسلط لاندې مه راولئ.

ژوند ډېر ښکلی دی، د بدرنګولو هڅه يې مه کوئ!!!

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه وزغمئ!

www.melitahrik.com 0777 400 116

موږ بايد هغه وزغمو.
موږ بايد له هغو سره مقابله وکړو.
په نړۍ کې د ناسميو، خپګانونو او اروايي ګډوډيو خپور شوی جال ثانيه په ثانيه پراخوالی کوي او زموږ اراوې را ايساروي.
موږ بايد د خپګانونو، نهيليو، رنځونو، ناډاډمنتياوو او دېته ورته ټولو ناخوالو سره مقابله وکړو او په ځان کې يې د زغم توان پيدا کړو.
زموږ په نړۍ کې ډېر ناخوښه مسايل شته، چې خپه کوونکې خبرې اورو، غموونکې منظرې ګورو، د ژوند حالات مو د ناوړتيا لوري روان دي، خپګانونه او ذهني فشارونه مو ورځ تر بلې ډېرېږي.
خو له دې سره سره به داسې لږ خلک وينو، چې هغوی ناخوښه وي، ياني د ناخوښه کسانو تناسب ډېر لږ دی.
يو هيله من انسان په ډېره خوشحالۍ او له ولولو څخه په ډکه لهجه وايي: ژوند څه شی دی؟ (د يوې ډکې پيالې په شان)، خو ښايي له ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

څخه به دا ټکی له پامه وتی وي، چې په دې پياله کې څو دانې شګې هم شته.

مارکس آريلي اس (Marcus Aurelius) په پخواني روم کې يو ډېر ذهين او هوښيار واکمن تېر شوی، په ډېرو تاريخي کتابونو کې د نوموړي د تدبر او مفکرتوب داستانونه موندل کېږي، خو لاندينۍ وينا يې يوه نړۍ رازونه په ځان کې رانغاړي:

(زه د نن سبا له خلکو سره ناسته پاسته لرم، چې ډېرې خبرې کوي، ډېرې احسان هېروونکې او ځان غوښتونکې ځانګړنې لري، ځان ښودونکي او جګړه مار دي، خو زه د دوی په دې ټولو ناوړه خويونو د خپګان احساس نه کوم او نه ورته حيرانېږم، ځکه د داسې يوې نړۍ په اړه مازې تصور هم نه شم کولای، چې هلته دې خلک نه وي.)

اوس موږ بايد د ناخوښه حالاتو، خپه کوونکو پېښو او دا ډول خلکو سره ډول چلند وکړو؟

څه ډول پرې لاسبري شو؟ څه ډول يې کابو کړای شو؟ خو موږ دا ډول خلک او حالات په دوه برخو وېشو، چې يا به يې تر واک لاندې راولو او يا به ترې تېښته کوو.

په لومړي ډول کې يې هغه خلک، پېښې او حالات شامل دي، چې د دوی د سمون او رغېدا لپاره کوم بنسټيز کارونه نه دي ترسره شوي او يا يې سمون تر ډېره حده ناشوني شوې ده او موږ يې د بېته تسليم کړي يو، چې وو ايو:

(د داسې حالاتو يا داسې خلکو سمول زموږ له وسه بهر کار دی.)

که موږ همدا فکر وکړو، نو ستونزې مو نوره هم ډېرې کړې، ځکه بيا

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغوی خپلسري کېږي او لا مو ژوند له ناخوالو سره مخ کوي، خو اوس په دې اړه ستاسو نظر څه ډول دی؟

ايا تاسو دا څواب ورکړئ، چې د داسې خلکو يا حالاتو اصلاح دې ونه شي؟ که تاسو په همدې فکر ياستئ، نو دا مو ښه فکر نه دی، بلکې منفي فکر دی، داسې فکر بيا سراسر خپلو ځانو ته د دوکې ورکولو په مانا دی.

انسان دی، که حالات، خو زموږ او تاسو په هڅه دواړه د سمون خواته تلای شي، په دواړو کې ښه والی او غوره والی راتلی شي، موږ بايد له دې حقيقت څنې سترګې پټې نه کړو، بايد غاړه ورته کېږدو او د مبارزې لپاره يې هڅې پيل کړو.

بايد په دې پوه شو، چې له دېوالونو سره په سر جنګولو به کومو ښو پايلو ته ونه رسېږو، که په موږ تاسو کې څوک خپل سر له دېوال سره جنګوي، نو دا به دا مانا ونه لري، چې ګڼې ستونزه يې حل شوه، بلکې حل يې په دې کې دی، چې موږ هغه له سر جنګولو وژغورو او په دې يې پوه کړو، چې ته څه کوې، ستا د ستونزې حل لاره نه ده.

ستونزې په غور او فکر سره حلېږي، زما نظر دا دی، چې تل بايد په دې کار کې هڅه وکړو، چې خلک هم سم کړو او حالات هم.

اوس به لږ د ستونزې د حل په اړه وغږېږو، فرض کړه، همدا ته (لوستونکی) په کومه ستونزه کې پروتی، يا په ناوړه حالاتو کې را ايسار شوی، نو له ځانه به څه ډول غبرګون وښيې؟!

ښه فکر پرې وکړه...!

زه هم يو څه درته وايم، خو لومړی د ستر ارواپوه ښاغلي وليم جيمز

www.meliharik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوه ارزښتناکه وينا ليکم:

(کله چې په يوه ستونزه کې پرېوتئ، نو چيغې مه وهئ، ځان او نور ته ښېراوې مه کوئ او مه له خولې ناوړه لفظونه وباسئ، بلکې ستونزه مو ومنئ او غاړه ورته کېږدئ، ګټه به يې دا وي، چې تاسو بيا په راتلونکي کې په اسانۍ سره په ستونزه کې نه پرېوځئ او هر ډول حالاتو به مخکې له مخکې وينئ او حساس وئ.)

زه به يوازې دومره ور ډېر کړم، چې:

(تاسو، چې په کومه ستونزه کېر ياستئ او يا درته پېښېږي او تاسو ورته کومه حل لاره هم نه شئ موندلی، نو ددې سونزې رېښتونې او تر ټولو اسانه حل لاره دا ده، چې له هغې سره مقابله کول پرېږدئ، غاړه ورته کېږدئ، درک يې کړئ، چې بيا ورسره په راتلونکي ژوند کې مخامخ نه شئ.)

خو...؛ داسې هم نه ده.

کله چې ستاسو پر وړاندې يوه دروازه بندېږي، نو هغه بله دروازه به درته خامخا خلاصېږي، د خلاصې دروازې لټون وکړئ او ځان د ستونزې له زندانه ازاد کړئ.

اوس راځئ، چې د ستونزې د له منځه وړلو په يوه بله لاره چاره هم رڼا واچوو:

۱. ستونزه څه ده؟ دې پوښتنې ته په سم ډول ځواب پيدا کړئ، له ځواب موندلو وروسته هغه د يو کاغذ پر مخ وليکئ، خو هيڅکله د خپلې ستونزې په حل پسې په سملاسي ډول (يو دم) مه اړم کېږئ، يانې لومړی يې په سم ډول وليکئ، روښانه اړخونه يې په ښه

(c) ketabton.com: The Digital Library

شان سره تر غور لاندې ونيسئ، کوښښ وکړئ، چې هيڅکله د خپلې ستونزې اړين اړخ درنه پاتې نه شي.

چارلس کټرينګ به ويل، چې: که مو د خپله ستونزه په ښه شان سره وليکله، نو داسې وګڼئ، چې مو د خپله ستونزه تر نيمايي حل کړه، نو ځکه بايد خپله ستونزه په لنډ شکل سره وليکو.

۲. دا هم وليکئ، چې ستونزه مو د کومو لاملونو پر بنسټ رامينځته شوې ده؟

خو...!

- يوازې حقيقتونه وليکئ.

- هيڅ شی هم له پامه مه غورځوئ، يانې هرڅه سم وليکئ.

- هيڅ خبره يا لامل هم بې ارزښته مه بولئ.

- د ليکلو وړاندې بايد په دې باور ورئ، چې ټول به حقيقتونه ليکئ، هر څه پاک پاک او له مبالغې پرته وليکئ.

- يوازې يې بې وخته حل ته اهميت مه ورکوئ او مه پرې وړاندې له وخت څه نظر ورکوئ.

- په دې هم ځانونه باوري کړئ، چې تاسو هره خبره پرته له مبالغې او خاطره ليکلې ده.

د کولمبيا د پوهنتون نامتو استاد ښاغلي هربټ هاکس به ويل، چې:

(په نړۍ کې نيمايي ستونزې داسې دي، چې له وخت څخه د وړاندې پرېکړو په پايله کې رامينځته شوې وي، هره خبره، چې د فکر، غور او حقيقت پرته رامينځته کېږي، ستونزه جوړوي، خو که د

www.meltahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستونزې رېښتونې لاملونه پيدا شي، نو ډېر ژر به يې **حل** لارې هم پيدا شي.)

د هربېټ هاکس له وينا مالومولای شو، چې د هرې ستونزې **حل** د هغې په لاملونو پورې تړلې دي.

۳. د ستونزې هره شونې **حل** لاره هم وليکئ: له کومې ستونزې سره چې مخ ياستئ، ښه غور پرې وکړئ او بيا يې شونې **حل** لاره پيدا او وليکئ، په خپله ستونزه د يو وکيل په څېر بحث وکړئ، له لنډو دلايلو وروسته پرې د مخالف وکيل په شان بحث وکړئ او دا هم وليکئ.

۴. ستاسو په نظر چې کومه **حل** لاره غوره وه، هغه ورته وټاکئ او عملي جامه ور واغوندئ، که بيا هم ډاډه نه شوئ، نو هغه پرېږدئ او د يو څه وخت لپاره ارام وکړئ، ذهن مو له ناوړه فکرونو پاک کړئ او داخلي سکون ترسره کړئ.

د سکون له لاسته راوړلو وروسته پرې بيا غور وکړئ او **حل** لاره ورته پيدا کړئ، خو دا ځل پرې خامخا عمل وکړئ، چې ان شاء الله تعالی په ډېرې برېا سره به يې **حل** کړای شي.

د ژباړې پای

www.melitahrik.com
0777 400 116

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library