

# طاقت بڻونگي فڪرونه

شاهه اوتو لود: صطفي صفا

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

## بسم الله الرحمن الرحيم



### کتاب پېژندنه:

- د کتاب نوم: طاقت بښونکي فکرونه
- ژباړه او ټولونه: مصطفی صفا
- خپرندوی: مازیگر خپرونډویه ټولنه
- کمپوز: مصطفی صفا
- چاپکال: ۱۳۹۲هـ ل
- چاپشمبر: ۱۰۰۰ ټوکه

## لیکږ

### سرلیک

- ته مهم یې
- د اټوټو راییز طاقت پاله خبرې
- د ډېوډ شوارتز فکرونه
- د جکسون براون مهمې خبرې
- د جیم ران هڅوونکې خبرې
- د برایان تریسی اغېزناکې جملې
- د ډیل کارنیګي پوهونکې خبرې
- د جودي اشبرګ فکرونه
- د ماکسول مالتر فکرونه
- د سمویل سمایلز فکرونه
- د باب پراکټر فکرونه
- د ناپلیون هیل فکرونه
- د وین ډایر فکرونه
- د کاترین پانډر فکرونه
- د سپنسر جانسون پڼېر
- ژوند
- اوچت ژوند ته درسېدو اووه اقدامه
- الهام بښونکې جملې
- سرچینې

## ته مهم یې!

«ته» دهر انسان لپاره، «ته» ستا لپاره، چې همدا اوس دغه کرښې لولې.



په دې دنیا کې ستا د شته والي گڼ دلیونه شته، خو ترترټولو اوچت دلیل دا دی، چې ته یومهم څوک یې چې دنیا ته د راتگ چانس درکړل شوی، که چېرې مهم نه وی، نو دلته به له بېخه راغلی نه وی!

ته په نړۍ کې یو نوی شخص یې، ستا په څېره، خوی او خصلت باندې څوک په نړۍ کې لا تر اوسه نه دی تکرار شوی؛ ته په نړۍ کې یوه نوې زیاتونه یې او همداسې ته نړۍ ته ددې لپاره راغلی یې، چې په نړۍ باندې یو نوی څه ور زیات کړي!

ته هسې تصادفي نه یې پیداشوی! ته هماغه څوک یې چې د خدای (ج) امانت دې په غاړه دی، هماغه امانت چې ځمکې، اسمانونو، غرونو او دریابونو یې له منلو څخه عاجزي ښودلې وه، هماغه امانت چې د هستۍ په ټول نظام کې یې یوازې تا د منلو وړتیا درلوده... ته لوی خدای (ج) د خپل خلقت شهکار گرځولی یې او د ټولو ښېگڼو مستحق یې گڼلی یې... ته نړۍ ته ددې لپاره راغلی یې، چې خپلې توانایۍ وپېژني، او د خپل وجود دننه خزانو ته لاس

## طاقت بنبونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

رسی پیداکړې، خدای<sup>(ع)</sup> له تا غوښتي چې یوه داسې آینه ووسې، چې د هغه<sup>(ع)</sup> بې ساري جمال ته انعکاس ورکړې...ته ځان ته په کمه سترگه مه گوره، ته ارزښتمن یې، ته د ځمکې پر مخ د خدای خلیفه یې، ته د ټولو ښېگڼو مستحق یې او ستا د ژوند د کتاب ټول مسایل حلېدونکي دي.

هغه وخت چې باید په خپل جلال او پرتم پوه شې، همدا «اوس» دی.

ستا ژوند په تا پورې اړه لري، ته د خپل ژوند مسئول یې او یوازنی سړی چې ستا ژوند باید په لاس کې واخلي، هغه ته پخپله یې، نو د خپل ژوند د لاسته راوړلو او د هغه د منسجمولو لپاره فوراً اقدام وکړه.

ته خپل ځان له سره وپېژنه، ستا په وجود کې عظمت او سترتوب پټ دی، په خپل ځان وویاره، خپل ځان تشویق کړه، ځانته شاباسی ووايه، هره لحظه د ځانښایستگي احساس وکړه، او خپل ځان سالار او مخکښ احساس کړه... ځکه «ته همغه یاست، چې کېدل یې غواړې!»

ځان وپېژنه، ترڅو چې ځان ونه پېژنې، نورو ته د ورکولو څه شی نه شې درلودلی.

له ځان سره مینه وکړه او ځان ته درناوی وکوه، ترڅو هغه کسان د ځان په لور جذب کړې، چې له تاسره مینه لري او تاته درناوی کوي.

ته باید په خپله د خپل ژوند توره تخته شې او هر هغه څه پرې ولیکې چې ته یې غواړې.

خپلې پخوانۍ ستونزې، کلتوري ملاحظات او ټولنیز بدلونونه څنگ ته کړه، ته یوازنی کس یې چې خپل ژوند همغسې چې له تاسره ښايي جوړولی او پنځولی شې.

ستا د غوښتنو د پوره کېدا لپاره لنډه لار داده، چې خپلو غوښتنو ته د یوه حقیقت په توگه وگورې. هېڅکله ښه شیان ستا لپاره نه خلاصېږي، ځکه چې په دې نړۍ کې هرچاته د هغه له اړتیاو سره سم ډېر نعمتونه شته... ژوند یعنې د نعمتونو پرېماني!

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

هغه کسان قرباني کېږي، چې خپل ژوند د نورو د حکمونو په اساس اداره کوي. هغه وخت چې ستاسو د ژوند د ادارې او لارښوونې خبره رامنځته کېږي، هيڅکله له ځان پرته په بل انسان تکيه مه کوئ.

د ژوند چارو ته توجه يوازې په دې معنا نه ده، چې خپلې سترگې پرانيستې وساتئ، بلکې د خاصو پروگرامونو زده کول او گام په گام د هغو عملي کول ضرور دي.

د خپل ورځني توب او روزمگي اسيران مه کېږئ، آيندې ته طرح ولرئ او د خپلو ډېرو موفقانه اعمالو وړاندوينه وکړئ.

تصميم ونيسه، چې ژوند وکړې، نه دا چې هسې ورځ تېره کړې، ژوند ستا لپاره يو فرصت دی، په دغه فرصت کې په هغه چا بدل شه، چې ته ورباندې افتخار کوې.

خپلې مراندې په خپله وخوځوئ، مور په ناڅرگندو مزيو له خپل ډار سره تړل شوي يو، مور نانځکې يو او په خپله ددغو نانځکو گډوونکي هم يو او د خپلو هيلو او غوښتنو قربانيان هم.

تل پر ځان باور ولرئ، که چېرې مو يوازې يوځل هم کوم کار په موفقيت سره ترسره کړی وي، بيا يې هم کولی شئ.

مسئوليت ته غېږه ورکړه، پرېږده چې هرڅه پېښېږي، پېښ دې شي.

له ياده مه وباسئ! د ژوند د بدلون امکان شته، نورو دا کار کړی دی.

شديدې غوښتنې ولره او غوره شيان وغواړه، ترڅو چې غوره توبونه تر نورو لومړی ستا په لور جذب شي.

تصميم بېل شی دی، هغه له خپلو خيال پلوو سره مه گډوئ، که چېرې ستاسې تصميم کوم عمل رامنځته نه کړي، نو په دې پوه شئ، چې واقعي تصميم مو نه دی نيولی.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

د خپلو هیلو او ځان ترمنځ فاصله، یوازې په یوه مثبت او قاطع تصمیم سره ډکه کړئ.

هدف ته د رسېدلو لومړی گام د هدف درلودل دي. هدف ولرئ، چې خلاق فکر وکوئ، هدف ولرئ، چې په رگونو کې مو حرکت پیدا شي، هدف ولرئ، چې ژوند درته خپل سم مخ راواړوي، هدف ولرئ، چې د شخصیت پرمختگ ته مو شور او شوق راوپاري او هدف ولرئ، چې ژوند مو له محدودیت او محرومیت څخه ووځي او د یوه فعال، شتمن او جالب انسان په بڼه څرگند شئ.

کله چې د کوم کار د کولو لپاره ملا تړې، په بشپړ ډول د شک دروازې وتړه. تاسې خدای (ج) درانه پیدا کړي یئ او په درنښت ارزئ، که چېرې خپل ځان په وره تله وتلئ، نو همداسې به سپک او واړه وڅېژئ.

سخت کار وکړه، سخته لوبه وکړه او دنیا ته بدلون ورکړه.

قدرت او تسلط دا دی، چې خپل ژوند ته بدلون ورکړئ، خپل فکري جریانات بدل کړئ، خپل کردار کنترول کړئ، خپل پلانونه رهبري کړئ او هغه نتایج په لاس راوړئ، چې هیله یې لرئ.

د ژوند په هره برخه کې د لوړتیا او عالی والي فکر وکړی، ځکه ته نړی ته ددې لپاره راغلی یې، چې په نړی باندې یو نوی څه ور زیات کړې. ستاسې ژوند ستاسې د افکارو غبرگون دی، که چېرې خپل افکار بدل کړې، نو ژوند مو ورسره بدلېږي.

د یو مثبت بدلون لپاره پر خپل ځان باور ولره، خپل ځان کشف کړه او خپل شخصیت تر ذره بین لاندې ونیسه، ترڅو ناکاره عوامل له هغه څخه لرې کړې، په ځانگړي ډول هغه عوامل چې له هغه څخه خبر نه یې.

ستا سرنوشت د ټول بشریت په سرنوشت باندې اغېز اچوي! له همدا اوسه مسئولانه تصمیم ونیسه، ژوند په خپلو الفاظو تعریف کړه او تل د یو بهترین کس په توگه ژوند وکړه!

## طاقت بڻيونڪي فڪرونه ..... مصطفيٰ صفا

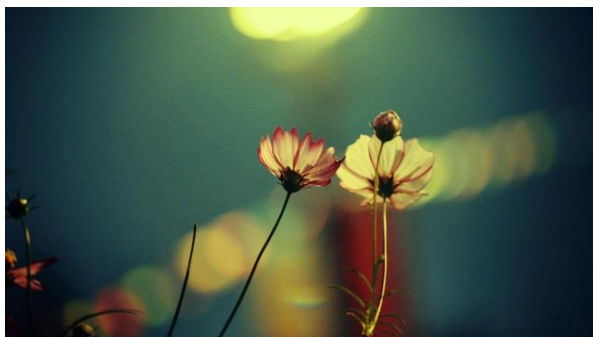
---

له خپل ارادې سره ووايه: زه بايد موفق شم! زه بايد موفق شم! زه له  
موفقيت پرته بله چاره نه لرم.

خلڪ چي هرڇه کوي، کوي پي ڏي، خو «ته» د قهرمان ڪڍو لپاره زيڙيدلي  
پي!!!



## د «انتوني رابینز» طاقت پاله خبرې



زموږ تېر ژوند او ماضي، زموږ د راتلونکي ژوند او آيندې ټاکونکي نه دی. همت وکړه، د ځان لپاره نوی او طاقت بخشه هویت وغواړه؛ له همدا نن څخه پیل وکړه.

هر کله چې د خپل هویت او شخصیت په هکله نوی او تازه باور پیدا کوو، همغه وخت زموږ چال چلند او رفتار هم د همدغه نوي شخصیت او هویت لپاره تغیر او بدلون کوي. ډېر وایي، خپل ځان او هویت ته بدلون ورکول ناممکن دي، عموماً وایي «زه همداسې یم»، خو دغه یو داسې عبارت دی، چې د انسان ټولې هیلې او آرزوگانې وژني.

که چېرې اطمینان ولرې، چې یو غیرعادي او فوق العاده انسان یم، په دې وخت کې په تاسې کې داسې منابع فعالېږي او ستاسې په سلوک او چلند کې ځان راښکاروي، چې کټ مټ ستاسې له دغه اطمینان سره جوړجاړی ښيي.

خبر ولرئ، تاسې هغه نه یئ، چې نور خلک ستاسې په اړه څه وایي او فکر کوي.

## طاقات بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

تر ټولو سترخطر چې زموږ د ژوند کیفیت له منځه وړي، هغه تخریبونکي افکار او تخریبونکي باورونه دي.

موفق خلک پوهېږي، چې موفقیت هغه سیکه ده، چې بل مخ یې ناکامي نومېږي. ناکام او ماتې خوړلي خلک هغه دي، چې د ناکامۍ په مخ کې یې ولاړ پاتې کېږي.

زیاتره کسان دې پوهېږي، چې په ژوند کې باید څه وکړي، خو هېڅکله په عمل باندې لاس نه پورې کوي. دا ځکه چې دوی د خپلې ډاډمنې او موفقې آیندې د جوړولو لپاره په کافي اندازه انگېزه نه لري او همداسې ځینې وایي، زه یو ټنبل انسان یم، په داسې حال کې چې دوی ټنبل نه، بلکې انگېزه بخش هدفونه نه لري... «هر بدلون او خوځون تردېره په توان او طاقت پورې اړه نه لري، بلکې په یوه نېغه او طاقت خوځوونکې انگېزه او الهام پورې اړه لري.»

موږ ټول پوهېږو، یو شمېر انسانان شته، چې په ناز او نعمت کې زیږیدلي او رالوی شوي دي. دا ډول افراد، شتمن مور او پلار لري او په ځانگړې چاپیریال کې وده کوي؛ له سالم او قوي بدن څخه برخمن وي؛ هر ډول اړتیاوې یې رفع کېږي او په ژوند کې هېڅ کمی نه احساسوي. ددغه ډول افرادو په مقابل داسې انسانان هم شته، چې په یوازې توگه په شرایطو برلاسي کېږي، د دوی یو دلیل دا دی، چې دوی په مستقلانه ډول تصمیم نیسي، په مسئولانه ډول د ژوند چارې سرته رسوي او په دې ترتیب یو ستر انسان ورڅخه جوړېږي. ددغه ډول خلکو د بریالیتوب راز په څه کې دی؟ دوی چې کوم وخت احساس کړي، چې نور ه ورته کومه لاره نه ده پاتې، نو په یوازې سر تصمیم نیسي، تصمیم نیسي او وروسته بیا تر ټولو غوره لارې ټاکي، دوی د ځان لپاره واقعي پریکړې او تصمیم غوره کوي او په دې توگه یې ژوند بدلون مومي... ټول وگړي نه پوهېږي چې رښتیني او واقعي تصمیم څه شی دی. دا ډله خلک فکر کوي، چې پریکړې او تصمیمونه په واقعیت کې د هیلو فهرست دی. دلته خبره په «واقعي

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

تصميم نيونه کې ده...که چيرې په واقعي او جدي توگه په ژوند کې د بدلون اراده لرئ، نو جدي او واقعي تصميمونه ونيسئ!

که چيرې پر موفقيت باندې عقیده ولرې، ستاسې په وجود کې هغو ته د رسېدلو لپاره لازم ځواک او طاقت ايجادېږي او که چيرې په ماتې باندې عقیده ولرې، ماتې خورې.

که چيرې غواړو، د خپل ژوند اداره په خپل لاس کې واخلو، نو بايد په ځانڅيره او آگاهانه ډول خپل باورنه کنترول کړو.

اوس ددې وخت رارسېدلی، چې نور له هغو باورونو او خيالونو څخه فاصله ونيسو، چې نور مو په درد نه لگي او مرستندوی راسره نه شي واقع کېدلی.

که باور ولرې او که يې ونه لرې، ته د خپل ژوند اصلي طراح بلل کېږې.

په دې فکر مه کوئ، چې په تېرمهال کې څوک وم، بلکې تصميم ونيسه، چې په راتلونکي مهال کې يو څوک شې.

د ژوند په معادله کې هېڅ وخت تېرمهال له راتلونکي سره مساوي نه دی.

هغه څوک چې نړۍ ته ټکان ورکوي او د نړۍ د لرزولو طاقت لري، معمولاً زموږ لپاره ډېره ښه نمونه کېدلای شي. دغه ډول کسان زياتره د نورو له تجربو څخه په استفادې هره ورځ نوي شيان زده کوي او خپل هېڅ يو فرصت نه ضايع کوي. هغوی فکر نه کوي، چې بايد ټول شيان پخپله په يوازې سر تجربه کړي، بلکې تر خپلو تجربو زيات د نورو له تجربو گټه اخلي. د دا ډول کسانو يولوی توپير له عادي وگړو سره په دې کې دی، چې دوی تل د خپلو هيلو او آرزوگانو لپاره هڅه او تلاش کوي او د عمل کولو قدرت لري.

اوچت او عالي اهداف د عمل سبب کېږي.

ژوند همغه څه تاته درېښي، چې ته يې ترې غواړې.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

دېری کسان غواړي، نويو پايلو او نتايجو ته ورسېږي، مگر خپلې لارې او روش ته بدلون نه ورکوي. که چېرې يوټاکلی کار بيا بيا تکرارکړو او له هغو څخه د بېلابېلو پايلو تمه ولرو، دا يولېوتوب دی. که چېرې زه او تاسې پرمختیو لارو گامونه واخلو، طبعي ده کوم نوي ځای ته نه رسېږو، بلکې همغه ځای ته رسو، چې مخکې ور رسېدلي وو.

ته د هغو مناسبو ورځو د راتلو په تمه مه کېنه، چې په هغو کې به خپل ځان ته بدلون ورکړې، بلکې د خپل ځان په بدلون سره به مناسبې ورځې ترلاسه کړې.

تاسې يوازې هغه مهال ماتې خورئ او له ماتې سره مخامخ کېږئ، چې له ځانه سره ووايئ: «زه مات شوم!»

که چېرې په پوره او بشپړ ډول د خپلو افکارو ترتاثر لاندې راشئ، ستاسې د وجود د ننه يوځواک آزادېږي او دغه ځواک ستاسې د هیلو او آرزوگانو په رنگ عمل توليدوي.

په یاد ولرئ، که چېرې په دايمي توگه د کوم شي په اړه فکر وکړئ او په هغو باندې هر وخت چورت راوخرخوئ، نو تاسې د همغه شي په خوا حرکت کوئ، دغه طريقه د خپلې ذهني شبکې د هدفمنولو او فعالولو بهترينه طريقه ده.

## د «ډیویډ شوارتز» فکرونه



مهمه نه ده، چې زموږ موقعیت پخوا څه ؤ او اوس څه شی دی؟ مهم هغه راتلونکی دی، چې د هغو د لاسته راوړلو لپاره په هڅه او تلاش کې یو.

که چېرې تگ نظره خلک د خپلو صمیمي ملگرو په توگه غوره کړي، تاسې هم ورسره ورو، ورو په یوه تگ نظره انسان بدلېږئ.

که چېرې د زړه له تله باور ولرې، چې بریالی کېږم، نو حتماً به بریالی راووخې.

یوازې حاضر او موجود وضعیت مه وینئ، د سبا امکانات هم په نظر کې ونیسئ.

لوی فکر وکړئ او لوی نتایج لاسته راوړئ.

له خپل ذهن څخه د مسایلو د تحلیلولو او سنجولو لپاره استفاده وکړئ، نه د اطلاعاتو د انبارولو لپاره.

تل داسې فکر وکړئ، چې زه ددې لپاره یو مهم کار ترسره کوم، چې یو مهم او با ارزښته انسان ووسم.

## طاقات بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

مور کولی شو، خپله ماتې پر موفقیت بدله کړو، یعنې په ټولو شرایطو کې زده کړه وکړو او بیا خپله زده کړه په کار واچوو.

د خپل ځان د جوړونې او سمونې لپاره د یوه نقاد او کره کتونکي جرئت او شهامت ولری، خپلې نیمگرتیاوې او عیبونه لومړی کشف کړی او بیا یې له منځه یوسی.

په ټولو موقعیتونو کې قدرپېژندنه مه هېروئ، داسې کار کوئ، چې خلک د ارزښت او اهمیت احساس وکړي.

په یاد ولری، هر وضعیت او حالت لکه د سیکې دوه مخونه لري، ښه او بد؛ تاسې یې هغه ښه مخ راپیدا کړئ، مثبت اړخونه وویئ او مایوسی ته مه تسلیمېږئ.

خپل شخصیت د «خپل ځان کوچینی مه وینئ!» تر شعار لاندې بشپړ کړئ.

کله چې د خپل ځان لپاره کوم هدف ټاکئ او د هغو د لاسته راوړلو لپاره په تلاش او هڅه باندې لاس پورې کوئ، نو سمدم ستاسې طاقت او انرژي ورسره زیاتېږي او حتی د پخوا په پرتله څو برابره کېږي.

هدف یو داسې شی دی، چې غواړو هغه په لاس راوړو، هدف له خیال او خوب څخه لوړ شی دی، هدف یوه داسې انگېزه ده، چې د هغو د تحقق لپاره کوشش کېږي، هدف کوم مبهم او ناڅرگند خیال نه دی. هدف یو زېری دی او د هڅې او تلاش لپاره یوه روښانه انگېزه ده. له هدف څخه پرته هېڅ شی نه واقع کېږي، هېڅ یو گام نه اخیستل کېږي، که چېرې هدف نه وي، د انسانانو لپاره ژوند بې معنا دی، د انسانانو هېڅ حرکت لوری نه پیدا کوي او هېڅوک نه پوهېږي، چې په کومه خوا روان دی.

ځانته ذهنې بلاوې مه جوړوه؛ ناوړه خاطرې هېرې کړه، هغه چېرې لرې دفن کړه او خپل ذهن ترې سپک کړه. یوازې مثبت افکار د خپلې حافظې له بانک څخه را واخله، پرېږده هغه نور دې هملته ځای پرځای پاتې، هېر او بالاخره محوه او نابود شي.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

د خلکو د مثبتو اړخونو او د ستاینې وړ خصوصیاتو لټونه او یادونه کوئ، نه د هغو د ناوړه او ناکاره عیبونو. پام مو وي، نور وگړي ستاسې فکر او نظر د خلکو په اړه تر اغېز لاندې رانه ولي. تاسې له خلکو نه یو مثبت تصویر په خپل ذهن کې ولرئ او مشې پایلې ترلاسه کړئ.

د غور نیولو هنر له ځانه سره تمرین کړئ، د موفقو اشخاصو په څېر عمل وکړئ، نور خلک خبرو کولو ته تشویق کړئ، نورو ته وخت ورکوئ، چې تاسو ته د خپلو فکرونو، کارونو او موفقیتونو په هکله وغږېږي.

په خپل ټول ځان او روان سره د ژوندیتوب او گړندیتوب احساس وکړئ.

هرکار چې کوئ، پکې بهترین او لومړی درجه ووسئ!

## د «جکسون براون» مهمې خبرې



- کله چې د زړه له تله خوشاله وي، پرېږده چې دغه خوشالي دې په خېره کې هم معلومه شي.
- د هغې موضوع په اړه قضاوت مه کوه، چې سم پرې پوهېدلی نه یې.
- په یاد ولره، درناوی او احترام ټول کسان تر تاثیر لاندې راولي.
- ورو خبرې کوه او تېز فکر.
- خپل هر موفقیت له واقع کېدو څخه مخکې مه اعلانوه.
- په یاد ولره، په ځينو وختونو کې سکوت ترټولو ښه ځواب دی.
- کله چې چا ته وايې، چې له تا سره مې زړه غواړي او یا ستا له شخصیت سره علاقه لرم، خپله دغه ادعا په عمل کې ورته ثابته کړئ.
- هڅه وکړه، چې د خپلو ماشومانو لپاره ترټولو ښه معلم ووسې.
- په ځينو وړو مشکلاتو باندې د لویو مشکلاتو په څېر ځان مه زیانمنوه.
- کله چې ستاسې تعریف او ستاینه کېږي، نو په صمیمانه ډول یوه «مننه» ویل، ستاسې ترټولو غوره ځواب دی.
- هېڅکله مه تسلیمېږه، هره ورځ نوې معجزه رامنځته کېږي.



## طاقت بنبونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

له خپلې خوش طبعې څخه د خوښۍ او خوشالی په موخه کار واخله، نه د سوی استفادې او نېش وهلو لپاره.

زړور ووسه، زړور چلند وکړه، که چېرې مخکې زړور نه وې هم، خو اوس زوړو څرگند شه، هېڅ څوک به ونه وایي، چې ته خو پخوا داسې زړور نه وې.

چوپتیا او غورښونه زده کړه، ځینې وخت ډېر لوی فرصتونه ستړي ته په کراری او آرامی کې ځان څرگندوي.

کومې ادارې ته چې ځې، کوم ځای دې چې کار بندېږي او یا له کوم نوي چا سره چې په کوم کار او مجلس کې مخ کېږي، لومړی ځان معرفي کوه، له هغو سره ستا شخصي پیژندگلوي زیات اهمیت لري.

دعا وکړه، خو نه د باطله شیانو د زیاتېدو لپاره، بلکې د عقل او زړورتوب د لاسته راوړولو لپاره لاسونه لپه کړه.

هېڅکله له هغو څه نه مه ناامیده کېږه، چې حقیقتاً یې د زړه له تله غواړې. څوک چې لویې هیلې لري، تر هغو چا زیات قوي دی، چې یوازې واقعیتونه په لاس کې لري.

د قهر په وخت کې هېڅکله لاس په عمل درنه پورته نه شي.

پرېږده خلک هم درباندي پوه شي، چې په کوم ځای کې پر خپل دریځ کلک درېږي او په کوم ځای کې نه درېږي.

همېشه او په هر حال کې پر خدای توکل وکړه.

## «د جیم ران هټونکې خبرې»



هر حرکت له پرمختګ سره مه اشتباه کوئ، ته په اسانۍ سره کولی شې ځان وگولوې، چې «ماغزه مې بوخت دي»، خو مهمه دا ده چې «ماغزه دې په څه شي بوخت دي؟»

یوازې انسان کولی شي، چې په هر وخت کې اراده وکړي او د خپل فکر په سمون او بدلون سره خپل ژوند له سره ورغوي.

مخکې به ټولو ویل: «خدای دې وکړي، چې شرایط بدل شي!» وروسته وپوهېدو، چې اوضاع او شرایط به هغه وخت بدل شي، چې موږ بدلون وکړو.

موفقیت کوم داسې شی نه دی، چې ته د هغو په لټه کې شې. موفقیت چې کله په تا کې لازم تغیرات او بدلونونه وويني، پخپله درته راجذبېږي.

وخت له پیسو څخه ارزښتمن دی، ته کولی شې زیاتې پیسې لاسته راوړې، مګر زیات وخت نه شې لاسته راوړلی.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

هېڅکله هغه ورځ مه پیلوه، چې مخکې له مخکې دې د کاغذ پرمخ پای ته نه وي رسولې.

مديران له خلکو سره دا مرسته کوي، چې خپل ځان داسې وويني، لکه څنگه چې دی. او رهبران بيا له خلکو سره دغه مرسته کوي، چې خپل ځان تردې بهتره وويني، لکه څنگه چې دی.

د نورو خلکو فکري ستراتيژی او برنامې مه کاروه، خپله فکري فلسفه جوړه کړه، وبه وينې چې تاسې بې ساریو ځایونو ته هدايتوي او کنه.

مالي استقلال ته د رسېدلو لپاره بايد د خپلو لاسته راوړنو يوه برخه په سرمايه بدله کړې. سرمايه په کار واچوې. له هغې نه گټه واخلې، بيا هغه گټه سرمايه کړې او د هغې سرمايې او پانگې له گډې څخه بيا مالي استقلال راوباسې.

د فقيرانو او بډايانو فلسفه دا ده، چې بډايان خپلې پيسې لومړی پانگونې او سرمايه گذاری ته ځانگړې کوي او پاتې يې خرڅ او مصرف ته. او فقيران خپلې پيسې لومړی خرڅ او مصرف ته ځانگړې کوي او په پاتې يې بيا پانگونه او سرمايه گذاري کوي.

که چېرې د خپل ژوند په وضعيت او حالت باندې راضي نه وي، نو بدلون ورکړه، کومه ونه او بوټی خو نه يې!

کله چې پوه شوې، چې نه شم کولی خپلو مشخصو اهدافو ته ورسېرم، نو په خپلو اهدافو کې لاس مه وهه، په خپله ستراتيژي او تگلاره کې لاسوهنه وکړه.

د نورو له نظرياتو څخه د خپلې پوهې په زياتونه کې استفاده وکړه، مگر خپل تصميمونه د خپلو پایلو او نتايجو پر اساس وټاکه.

خپل ښه فکرونه او تصميمونه راټول کړه، مگر پخپله حافظه باور مه کوه؛ ستا د فکرونو، پلانونو او تصميمونو د خوندي کولو لپاره ترټولو غوره ځای ستا د ورځينو يادښتونو کتابچه ده.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

د جذابو خلکو د جذبولو لپاره باید جذاب ووسې. د قدرتمنو خلکو د جذبولو لپاره باید قدرتمند ووسې. د ژمنو او متعهدو خلکو د جذبولو لپاره باید ژمن او متعهد ووسې. دغه ټولو مسایلو ته د کتو پرځای، پر خپل ځان باندې کتنه وکړه؛ که چېرې لازم بدلونونه او تغیرات په خپل ځان کې ایجاد کړي، جاذبه هم پیدا کوي.

باید په دې باندې سرخلاص کړي، چې خپل قوي عقل او احساسات د کار په ژبه وژباړي.

ډېری وختونه هغه څه چې موفق خلک له ناموفقو خلکو څخه بېلوي، یوازې دادي، چې موفق خلک د عمل والا دي.

ته په تنهایی او یوازیتوب سره نه شي کولی موفق شي، گوښه گیره بډایان ډېر کم پیدا کېږي.

یوازې پېښې نه دي، چې ستا د راتلونکي ژوند لویه برخه جوړوي، حوادث او پېښې د هرچا لپاره پېښېږي، مهم ددغو پېښو پر وړاندې ستا اقدام دی.

پخپله پر ستونزه تمرکز مه کوه، په حل باندې یې تمرکز کوه.

که چېرې هدفونو ته پاملرنه وکړي، هدفونه تاته مخ را اړوي؛ که چېرې پر خپل پلان او ستراتیژي باندې مصروف شي، هغه پر تا باندې مصروفېږي. د هر ښه شي په رغولو او پنځولو باندې چې لاس پورې کوي، په پای کې هغه پخپله تا د جوړښت او سمون خوا ته بیایي.

ترډېره بریده ترټولو اوچت فرصتونه د ژوند د ځینو کم اهمیته پېښو تر شا پټ وي، که چېرې دغه ډول پېښو ته پاملرنه ونه کړو، په اسانۍ سره به خپل لوی فرصتونه ضایع کړو.

موفقیت زیاتره په «ځنگه یم» پورې اړه لري، نه په «څه لرم» پورې.

له راحت طلبه افرادو سره ډېره ناسته ولاړه مه کوئ، ځکه هغه ستاسو له رشد او ودې سره مرسته نه شي کولی. له هغه کسانو سره ناسته پاسته

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

ولرئ، چې د کارونو په ترسره کولو کې له ځانونو سره سخت گیري وي او له خپله ځانه زیاتې تمې او هیلې لري.

✚ رسمي زده کړې او تحصیلات تا ته د معاش اخیستو امکان درکوي، خو ځینې شخصي زده کړې، مهارتونه او بیداری له تا څخه دولت مند جوړوي.

✚ کله چې په کوم کار باندې بوخت وي، کار کوه او کله چې په کومه لوبه باندې بوخت وي، لوبه کوه، مگر په عین وخت کې دا دواړه مه سره گډوه.

✚ له مور څخه هر یو باید د ټولو د آبرو او پت ساتندوی وي، او همداسې مور ټول باید د هر یوه یوه د آبرو او پت ساتندوی ووسو.

✚ یوازې په دې لټه کې مه کېږه، چې کسب او کار تا ته څه درکړي، ورسره دا هم وغواړه چې له تا څخه هم څه جوړ کړي.

✚ کله چې پوه شوې، چې څه غواړم او په خپل ټول توان او ځان سره د هغو غوښتونکی ووسې، یقیناً هغو ته د رسېدلو لار پیداکوې.

✚ پرېږده نور وړه دنیا ولري، مگر ته نه! پرېږده د نورو په ځینو معمولي شیانو باندې د تاوې ماوې غږ پورته شي، مگر ستا نه! پرېږده د نورو له جزوي اندېښنو سره اوشکې توپې شي، مگر ستا نه! پرېږده نور یې خپله آینده د بل چا په لاس کې ورکړي، مگر ته نه!

## د «برایان تریسی» اغېزناکې جملې



د دې لپاره چې کوم نوی کار پیل کړې، باید خپل زور کار پای ته ورسوي او يا يې نور ونه غځوي. يو ځای ته ننوتل، له بل ځايه وتل دي او د يوه بار پورته کول، د بل بار په اېښودلو سره کېږي.

تل په هغو لارو چارو باندې فکر وکړئ، چې د هغو په وسيله خپل وخت را زيات کړئ او له دا شان رازياتو کړيو وختونو څخه د خپلو هغو مهمو کارونو په ترسره کولو کې استفاده وکړئ، چې ستاسې پر ژوند او کار باندې ترټولو زيات تاثير لري.

کله چې خپل ترټولو مهم کار ټاکې، نو د بل کار راگېول، ستاسې د وخت د ضايع کېدو پيلامه گرځي، ځکه بل هېڅ شی ستا د اوليت بندې او لومړيتوب په پرتله مهم نه دی.

خپلو هدفونو ته وخت ځانگړی کول، د هغه لپاره پلان او ستراتيژي جوړول او د لاسته راوړلو لپاره يې لاس په عمل پورې کول، دا هغه يوازنی تمرین دی، چې په يوازې سر کولی شي، ستا ژوند واپروي او مثبت بدلون ورکړي.

## طاقت بنبونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

همدا اوس د کاغذ یوه پاڼه راواخلئ او خپل هغه هدفونه ورباندې لېست کړئ، چې غواړئ په راتلونکي کال کې یې ترلاسه کړئ. دغو هدفونو ته وخت ځانگړی کړی، ستراتیژي ورته جوړه کړئ او په لیکلو کې یې اوسمهاله زمانه او متکلم ضمیر وکاروئ، ټول هدفونه باید په واضح او قاطع ډول بیان شي، په دې ډول ستاسې لاشعور او ناخودآگاه ذهن هغه تائیدوي.

موفق خلک هغه څوک دي، چې خپلې لنډ مهال راحت طلبی او خوند اخیستنې ځنډوي او په کار او تلاش سره په راتلونکي کې نورې ارزښتاکې پایلې ترلاسه کوي او ناموفق خلک زیاتره وخت ځینو بې دوامه خوښیو او خوندونو ته پناه وړي، په هغو کې فکر کوي او خپل راتلونکي ته ډېره کمه توجه کوي.

که چېرې یو عادي او معمولي انسان وکولی شي، خپل مهم کارونه په روښانه او چټکه توگه د لومړنیتوبونو له مخې سرته ورسوي، د هغه نابغه په پرتله مخکې ځي، چې ډېرې خبرې کوي او گڼې طرحې وړاندیزوي، مگر په کار او عمل باندې لږ لاس پورې کوي.

تل له خپله ځانه دغه اساسي او کلیدي پوښتنې مطرح کړئ: په کوم کار کې واقعاً ترنورو ښه یم؟ د خپلو کومو کارونو له ترسره کولو څخه خوند اخلم؟ زما د موفقیت ترټولو ستر لامل څه شی؟ که چېرې وغواړم یو بل داسې کار پیل کړم هغه به کوم وي؟

تل د کاغذ پرمخ فکر وکړئ او تل د لېست له مخې خپل کار پرمخ بوځئ، په دغه ډول به تاسې په خپله حیران شئ، چې کارونه مو څومره ښه او څومره ډېر پرمخ تللي دي.

د هر کار ترپیلولو وړاندې له ځانه وپوښئ، ددغه کار کول یا نه کول به زما پر ژوند کوم لوی تاثیرات ولري؟

د موفقیت لپاره یوه اوچته طریقه پکار ده: «خپل فکرونه او هدفونه په کاغذ باندې لېست کړئ»

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

- ستونزې او مشکلات مور نه ځنډوي، هغه مور روزي او زده کړه راکوي.
- د تلویزيون زیاته لیدنه بنده کړئ او هغه وخت خپلې کورنۍ، مطالعې، سپورت او هغه کار ته ور زیات کړئ، چې ستاسې د ژوند په ښه والي او بدلون کې مرسته کوي.
- د ژوند په ترټولو مهمو مسایلو کې په سرعت سره عمل وکړئ.
- که چېرې غواړئ پرنورو تاثیر ولرئ، تاسې هم باید له نورو څخه تاثیر واخلم.
- خپل فکرونه کنټرول کړئ، په یاد ولرئ، تاسې همغه کېږئ، چې ورباندې فکر کوئ، یوازې پر هغه څه باندې فکر وکړئ او پر هغو څه له ځانه سره وغږېږئ، چې غواړئ وپې لرئ، نه پر هغو څه باندې چې نه یې غواړې.
- که چېرې دوه کارونه په مخ کې لرئ، لومړی هغه کار ته اوږه ورکړئ، چې تر هغه بل نه سخت، مهم او لوی وي.
- معمولي انسانان د خپل وخت ۵۰ فیصده په خپلو کم ارزښته کارونو او روابطو کې مصرفوي، تاسې څنگه یاست؟
- ددې لپاره چې څو کارونه په یو وخت ترسره کړې، د یوه یوه په ترسره کولو باندې تمرکز وکړه او په سم سم ډول یې پای ته ورسوه.
- د هر شکست او ماتې علت یوې خواته ځي: «له فکر، تصمیم او کنټرول څخه پرته په کار او عمل باندې لاس پورې کول!»



## د «ډیل کارنیګي» پوهونکي فکرونه



✚ څوک چې مور پوهولی شي، هغه کولی شي په مور کې بدلون راولي.

✚ موقع یا چانس د چا کورته پخپله نه ورځي، باید ته پسې ولاړ شي.

✚ د ژوند په معاملاتو کې د بهانو د لټولو پرځای په خپلو اشتباهاتو او تېروتنو باندې اعتراف کوئ.

✚ که غواړئ خلکو ته گران ووسئ، دا لومړنی اصل دی: «له نورو سره رښتینې مینه ولرئ»

✚ بشر د تسلي د موندلو لپاره همدردی ته اړ دی، نو په دې خاطر که غواړئ، نور له ځانه سره ملگري کړئ...» د نورو له فکرونو او باورنو سره همدردی وښئ.»

✚ د یوه ناسم خواب او بدسړي سره د چلند پروخت ښه لاره دا ده، چې گویا دیوه پتمن او ښه سړي سره مخ یاست، ستاسې ددې چلند نه هغه اغېزمن کېږي او کېدای شي، ځان ستاسې له تصور سره سم جوړ کړي.

✚ که غواړئ چا ته خدمت وکړئ، د ښه نوم خاوند یې کړئ.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

تاسې چې د هرې طبقې یاست، سوداگر، ښوونکی، انجنیر، ډاکټر، پلورونکی او یا حتی د کور مېرمن؛ دې ته اړ یاست، چې وپوهېږئ له دوستانو سره څه ډول راشه درشه وکړئ... د کارینګي د موسسې له خوا د یوه انجنیر د ۱۰۰٪ بری د څرګندولو لپاره یوې څېړنې وښوده، چې ددې انجنیر د بری لپاره دده پوهه او سواد په سلو کې ۱۶٪ رول لوبوي او په سلوکې ۸۵٪ پاتې له نورو سره دده د سلوک، برخورد او راشې درشې رول مهم دی.

کېدای شي، چې تاسې په کوچینوالي کې ستونزې ګاللې وي؛ خو اوس یې له یاده وباسئ، ځکه چې د ستونزو د تېرولو وخت مو تېر شوی دی؛ اوس ته ځوان یې، هېڅوک ستا مخه نه شي نیولی. ستا دا فکر ناسم دی، چې ځان نیمګړی بولې. له تا وړاندې ستاسې په څېر ډېر خلک تېرشوي، چې له هغو نه تاسې په روحي او جسمي لحاظ غوره یاست، هېڅکله ځان ته په کمه سترګه مه ګورئ!

د وخت تېرېدل پخپله ستونزې هواروي.

## د «جودي اشپرگ» فکرونه



که چېرې ونه شې کولی، په واقعي ډول له خپله ځانه سره مینه ولرې؛ د یوه نېکمرغه ژوند درلودل به ستا لپاره ډېر مشکل وي. لومړی څوک چې باید علاقه ورسره ولرې، هغه کس په خپله «ته» یې.

یوازې ظاهري ښکلا نه ده، چې یوشخص جذاب معلوموي، که چېرې تاسې د خپل ځان په اړه د ښکلا او ښه توب احساس وپالئ، جذاب به ثابت شئ.

دې ته ډېر مه اندېښمن کېږئ، چې نور خلک ستاسې او ستاسې د ژوند په اړه څه فکر کوي؛ ځکه زیاتره خلک پرځای ددې چې ستاسې د ژوندانه په اړه فکر وکړي، له خپل ژوند سره بوخت دي او په هغو کې فکر کوي.

هغه وگړي چې تاسې تحقیروي او تاسې نه مني؛ هغه ستاسې لپاره مناسب خلک نه دي. که چېرې دغه ډول خلک له تاسو سره خپل چلند نه بدلوي، نو تاسې باید له خپله ځانه وپوښتنئ، چې څنگه له دغه ډول خلکو سره ناسته ولاړه کوئ؟

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

لکه څرنگه چې د خپلې ارزښتمنې شتمنې ساتنه کوئ، داسې د خپل بدن ساتنه هم وکړئ، ځکه دا یو داسې شی دی، چې تل په تا پورې اړه لري او د عمر تر پایه پورې باید ستا لپاره کار وکړي.

تر ټولو لویه تحفه چې د خپلو اولادونو لپاره یې وړاندې کوئ، له هغو سره بې قید او شرطه مینه کول دي.

د نورو په اړه سملاسي قضاوت مه کوئ؛ ښايي هغه څه چې فکر کوئ، د اشخاصو له ظاهري چارو څخه پوهېدلي وئ، ښايي په بشپړ ډول اشتباه وي. موږ هېڅکله نه شو کولی، چې په پوره توګه وپوهېږو، چې د انسان په زړه او ذهن کې څه تېرېږي.

موږ تل د ژوندانه په اوږدو کې د بدلون او ودې په حال کې یو، باید په دې پوه وو، چې نور هم د موږ په شان د بدلون په حال کې دي؛ باید خپل ځان او نور وګړي د تېرو کارونو له امله وپېشو او د یوې بهتره راتلونکي په لوري حرکت وکړو.

که چېرې مو ښه ماشومتوب نه درلود، کولی شئ تصمیم ونیسئ، چې ناسم لویتوب ونه لرئ. ددې لپاره چې وپوهېږو، زموږ اوسنی ژوند له پخواني ژوند څخه څومره اغېزمن دی، د خپلې ارادې او تلاش ترڅنګ د نورو مرستې او لارښوونو ته هم اړتیا لرو.

موږ تر اندازې زیات اندېښمن وو، تاسې څه شي ته اندېښمن یئ؟ په سلو کې نهه نوي موږ له هغو شیانو څخه اندېښمن کېږو، چې هغه هېڅکله نه پېښېږي.

خوښي او خوشالي د ټولو حق ده، که چېرې موږ د نورو د ناراحتۍ سبب شو، هېڅکله نه شو کولی په واقعي توګه خوښ او خوشاله ووسو.

ماشومان زیاته خوشالي څرګندوي او لویان کمه، هرڅومره چې ځانته د خوښۍ کولو زیات فرصت ورکړئ، هغومره به خوشاله وئ.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

فرض کړئ په یوه بله نړۍ کې ژوند کوئ او له هغو ځایه کولی شئ خپل اوسنی ژوند په دقت سره وینئ. څه کار کولی شئ، چې خوشاله ووسئ؟ کوم بدلون په خپل ژوند کې مهم بولئ؟

مور په یوه مصرفي ټولنه کې ژوند کوو، چې زیاتره وگړي زموږ په تشویقولو سره هڅه کوي، په مور هغه شیان واخلي، چې مور ورته چندان ضرورت نه لرو، خو دوی پکې خپلې گټې پالي. خو تاسې پوه شئ، خوشي زموږ له درون او د وجود له دننه څخه راپیلېږي، نه له هغو شیانو څخه چې مور یې اخلو.

خوشی او خوشالي له مهربان والي څخه سرچینه اخلي؛ کله چې عصابي او ناراحته وئ ډېره سخته ده، چې مهربانه ووسئ.

د خپل ژوند په اوږدو کې د خپل زړه او د خپل وجود له غږ څخه پیروي وکړئ. که چېرې دا کار ونه کړئ، نو ډېر وروسته به پوه شئ، چې ژوند له تاسو سره دوکه کړې ده، خو دا وخت به ډېر ناوخته وي.

ځینې وخت د نړۍ د خلکو ټول دردونه، ناراحتۍ، ستونزې او غمونه زموږ پرماغزو هجوم راوړي؛ خو مور باید پوه وو، چې مور نه شوکولئ، له ټولو انسانانو سره مرسته وکړو. مگر دا کولی شو، چې پخپله یو منظم او منطقي ژوند ولرو او د نورو لپاره یوه ښه نمونه ووسو.

یوازې زموږ جسم دی، چې زړېږي، خو ذهن موکولی شو په هره اندازه چې وغواړو ځوان وساتو.

که چېرې د ژوند په هره لحظه کې ډاډمن وئ، چې د هغو کار له عهدې څخه بريالي وتلی شئ، چې ستاسو زړه یې غواړي، هېڅکله به په تېر وخت پسې ارمان ونه کړئ.

کله چې زړبودی ته ورسېږئ، هېڅ وخت دا په یاد نه راوړئ، چې څرنگه پاک، ښکلي او قیمتي کور مو درلود، بلکې زیاتره په دې فکر کوئ، چې له

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

---

هغو چا سره چې ناسته ولاړه مو درلوده، څومره خوشاله وئ او له ژونده مو څومره خوند اخیست.

ځینې خلک په تېرمهال کې ژوند کوي او ځینې بیا د راتلونکي لپاره هرڅه پر سر اخیستي دي. خو که چېرې غواړئ له ژونده خوند واخلم، ترټولو ښکلی وخت همدا اوس دی او ترټولو ښکلې موقع، همدا اوس، چې ته پکې واقع یې، همدغه ده!

## د «ماکسول مالترز» فکرونه



منفي فکرونه تخريوونکي دي، تاسې مايوسی او ناهیلی ته تشويقوي. ✚

یوه خواړه ژوند ته رسېدل په پرون پورې اړه نه لري، ټول شيان له همدا اوس څخه پیلېږي. ✚

تر اندازې زیاته اندېښنه، له تاسو سره هېڅ ډول مرسته نه شي کولی. ✚

که چېرې مو د ژوند یوه برخه تلف کړې وي، اوس خپل ځان د هغو په سبب مه تخريوئ؛ تاسې په بشپړ ډول بې عیبه او بې نقصه نه یئ او نه بل انسان په اوسنی نړۍ کې داسې پیدا کېږي، چې هغه دې هېڅ نیمگړتیا ونه لري. تاسې باید پوه وئ، له خفگان څخه هېڅ نه جوړېږي. ✚

ژوند له ښکلا ډک دی، ژوند له خوشیو ډک دی؛ باید منفي فکر دفن کړو او د خوشیو زیری او لوری تعقیب کړو. ✚

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

✚ خوک چې پوهېږي، چې څرنگه د ښکمرغی او خوشالی لپاره له ځانه کار واخلي، د هغو لپاره د اندېښنې او نگرانۍ هېڅ ځای نشته.

✚ د تېر ژوند د تېروتنو په غم او اندېښنه کې خپل اوسنی ژوند پرځان باندې مه حراموئ.

✚ د شروع کولو لپاره هېڅ وخت ناوخته نه دی.

✚ تېرې ناکامۍ او تشویشونه هېرکړئ، هغه نور په تېر مهال پورې اړه لري؛ پرېږدئ هغه په تېره فضا کې ورک شي. د ژوند له اوسنی فضا سره گام واخلي او د تېرمهال په خالي فضا باندې کار مه لرئ.

✚ داسې دنده او کار غوره کړئ، چې تاسې ته په زړه پورې وي، هغه کار چې ستاسې پر روحیه باندې مثبت تاثیر لري او تاسې ورسره د خوشالی او بهتری احساس کوئ، ترهغو کار نه ډېر غوره دی، چې عاید یې ډېر زیات وي، مگر تاسې ورسره سرگردانه، مضطرب او له بې خونده ژوند سره مخامخ وئ.

✚ باید پر دې باندې پوه وئ، چې ستاسې د فراغت وختونه هم لکه د کار د وختونو په شان ارزښتمن دي، تاسې یو بشپړ انسان یاست، یوازې د کارکولو لپاره نړۍ ته نه یې راغلي. تاسې کوم ماشین نه یئ، تاسې پخپله تاسې یاست، چې یوازې کولی شئ پر خپل شته والي او انسانوالي باندې د تائید مهر ولگوئ.

✚ اجازه ورښکړئ، چې منفي فکرونه، شکایتونه او له خپل ژوند څخه غیر لازمي گیلې گرانې ستاسې د موفقیت غریزې خاموشې کړي. مه پرېږدئ چې دغه



## طاقت بېبونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

مزامتونه تاسې تر وخت مخکې زاړه کړي او له ژوند څخه مو لاس اخیستلو ته اړ کړي.

د تېرو وختونو لپاره زړه تنگی د خفگان او د تنهایی د احساس اسباب دي، دداسې زړه تنگیو د فعالیت پروسه لغوه کړئ.

د تنهایی له احساس سره موږ یو خلاق او فعال ژوند نه شو کولی.

ستونزې او خطرونه په ژوند کې شته. انسان باید له ستونزو او خطرونو سره ژوند کول زده کړي. موږ باید د ژوند له سختیو سره مبارزه وکړو او له دې ټولو سره باید له ژوند نه خوند واخلو.

که چېرې خپل ځان ته درناوی ونه لرئ، ستاسې هدفونه به چندان ارزښت ونه لري او که چېرې خپلو هدفونو ته ورسېږئ هم، کامیابي به مو کم رنگه وي؛ باید په خپل ضمیر کې مطمئن وئ، چې ښه فطرت لرم.

ناامیدي، د تنهایی احساس، د ژوند له چارو سره زړه خوړل، متزلزله روحیه او د ناامنی احساس د شکست او ماتې وسایل دي.

موفقیت یعنې د اشتباهاتو هېرول، د بدفکرۍ له دایرې د باندې وتل، د ژوند له مناسبو لحظو سره همغږي کېدل او له خپل انسانیت سره همدردي احساسول.

هره ورځ د خپلې بریا او کامیابي استعدادونه رافعال کړئ او دومره ادامه ورکړئ، چې د کامیابي عادت مو د وجود یوه برخه وگرځي.

خپله پټه شتمني راوباسه، رښتیا دغه پټه خزانه څه شی ده؟ ستاسې پټ ثروت او شتمني یعنې ستاسې خلاقیت، ستاسې استعداد، ستاسې ذوق او

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

ستاسې کارې وړتیا... خو څنگه دغه شیان پټ ساتئ؟ ایا له انتقاده ډارېږئ؟ ایا خپل امکانات کم او ناقص وینئ؟ ... هر ژوندی انسان د قوت ټکي لري، هرچا ته څیر شئ، یو شمېر داسې ټکي لري، چې د هغو له امله د ژوندي والي او مهم والي احساس کوي. خو که چېرې تاسې خپل دغه ډول ټکي کشف نه کړئ او خپلې پټې خزانې راونه سپړئ، هېڅوک به ورباندې خبر نه شي او ترټولو بده دا ده، چې حتی پخپله تاسې به ورباندې خبر نه شئ او له خپلو نعمتونو څخه به محروم پاتې شئ.

له منفي احساساتو سره د جگړې ډگر ته ووځئ او په ژوند کې د خوشالی شبکه فعاله کړئ.

بڼايي مور د تېرو ناکامیو تر تاثیر لاندې په یوه شکست خوړلي انسان بدل شو. بڼايي تل په دغه ډار او توهم کې راشو، چې پخوا موفق نه وم او په راتلونکي ژوند کې به هم ماتې وخورم، خو په دغه تلقی او انگرېنه باندې مور خپل ذهني تصویر خرابوو او له خپله ځانه فاصله نیسو.

که چېرې په تېرو وختونو کې کوم ځل بریالی شوی وي، کولی شې په راتلونکي ژوند کې هم بریالی شي.

تاسې کولی شئ له تېرو ماتو او شکستونو څخه په زده کړه، نور له ماتې او شکست څخه فاصله ونیسئ.

کوم هدفونه چې تاسې په نظر کې نیولي دي، هغه هره ورځ یوه نوي پیل او یوې نوې شروع ته اړتیا لري.

منفي احساس ستاسې او ستاسې د هدفونو او استعدادونو ترمنځ فاصله اچوي او تاسې خپل ارزښتونه ترهغو کم وینئ، لکه څنگه چې دي.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

خپل ذهني تصوير ته په رسېدلو کې په ژوند کې تسليمي، پرېښودنه او پاتې راتلنه بې مفهومه کېږي.

د نړۍ نيمگړتياو، کمبوديو او نواقصو ته ډېره اندېښنه مه کوئ، هڅه وکړئ هره ورځ خپل ژوند ته خوشي راولئ.

د تېرو اشتباهاتو او تېروتنو له امله خپل ځان وپېښئ، داسې ترخه خاطرات له خپل ذهن څخه ووينځئ، کله چې تاسې خپل ځان ته بښنه کوئ، د نورو خلکو د بښولو ځواک هم پيدا کوئ.

ښايي تاسې ټولو هدفونو ته ونه رسېږئ، امکان هم نه لري، چې انسان خپلو ټولو هدفونو ته ورسېږي. د نړيوال نامتو شاعر «هوريس» په وينا «همېشه ستاسې ټول غشي هدف ته نه رسېږي»، تاسې يو انسان يئ، خپل زړه مه ماتوئ، تاسې يوه ورځ نه يوه ورځ لوی موفقيت ته رسېږئ، خو تر هغو پورې مه درېږئ، خپلې لارې ته دوام ورکړئ، خپلې هيلې مه پرېږدئ او خپل ځان ته انگېزه ورکړئ.

تاسې د يوه انسان په توگه خپل فکرونه منظم کړئ، کوم څه چې په تاسو پورې اړه نه لري، هغه له خپل ذهنه ووينځئ، يوازې خپل زړه ته ورشئ، وگورئ، غواړئ چېرته ورسېږئ؟

که چېرې ستاسو لپاره د يوه «۵۰۰» مخيز کتاب ليکل ستریکوونکي او خواشينوونکي وي، نو پوه شئ! ليکوالی کول ستاسې لپاره ارزښتمن هدف نه دی، که څه هم لوستونکي ستاسې دغه کتاب خوښ کړي. په دې ډول که چېرې ستاسې يو وړوکی هدف، ستاسې د خوشالی او کاميابۍ پر احساس څه در زيات کړی شي، نو دغه وړوکی هدف هم ستاسې لپاره خورا مهم دی.

## د «سمویل سمايلز» فکرونه



هغه وگړي چې اوس يې تاسې نومونه په ډېر قدر اخلئ، هغوی چې د پوهې او هنر په ډگر کې نوميالي او ستر گڼل کېږي، هغوی چې نن يې تاسې نظرونو ته احترام لرئ او د قدر په سترگه ورته گورئ او هغوی چې له مرگ وروسته اوس هم د وگړيو پر زړونو پاچاهي کوي؛ دوی په کومې ځانگړې ډلې، قوم او نژاد پورې تړلي نه وو، چې د هغوی په وسيله يې دومره پرمختگ کړای وي او دومره به ستر شوي وي، هغوی لکه تاسې غوندې عادي انسانان وو. څوک له ښوونځي راوتې، ځينې يې د پلورنځيو کارکوونکي وو، ځينې يې په خېمو کې زيږېدلې دي او ځينې يې هم په پاچاهۍ مانيو کې چوپړ کوونکي وو. له دې ټولو پرته د الله تعالی ډېر پيغبران په ډېرو غريبو کورنيو کې زيږېدلې دي، هغوی زيار ايستلی دی، غربت، لوړې، تندې او نورو يې هم مخه ډب نشوه کړئ؛ بلکې دې ستونزو او زحمتونو هغوی نور هم هڅولي، چې زيار وباسي، زحمت وگالي، د خپل زړه ټول ځواک له ځانه سره ملگري کړي، ترڅو په ستونزو بريالی شي.

دا هېچرې نه دي ليدل شوي، چې د برياليتوب وسيله دې لټي يا ټنډلي وي.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

✚ مور باید په دې باور ونه ووسو، چې تقدیر زموږ پښې او لاسونه راتړلي دي؛ مور که چېرې په دې باور پاتې شو، چې مور هېڅ یو او هېڅ مو له وسه نه دي پوره، نو د پرمختګ ټولې هیلې به مو له خاورو سره خاورې شي.

✚ زموږ وجدان، مور ته چغې وهي، چې تاسې خپلواک یاست! تاسې خپلواک یاست! او تاسې خپلواک یاست!، دغه خپلواکي مور ته بل چا نه ده راکړې، بلکې زموږ خپله ده، زموږ په واک کې ده. دا زموږ خوښه ده، چې په ښي لاس کې یې اخلو او که په چپ. مور د نړۍ د ښکلیو او په زړه پورې شیانو په واک کې نه یو؛ بلکې د نړۍ ښکلي او قیمتي شیان زموږ په واک دي. مور د هغو څښتنان یو، دا زموږ خوښه ده، چې هغه د ځای لپاره منو او که نه؟

✚ مایوسي او ناهیلې یوه بلا ده، الله تعالی دې هر انسان له دې بلا څخه وساتي؛ که پرچا یې لاس پورته شو؛ نو له خاورو سره یې خاورې کوي. د هیلې او امید بېلګه د لمر غونډې ده، څوک چې ورته مخه کوي، نو ستونزې او غمونه یې لکه سیوري له مخې لرې کېږي.

✚ ځینې خپل ځان بدمرغه گڼي او وایي چې اسمان له ماسره جوړ نه دی، تردې چې یو ځل مې له چا دا هم واورېدل چې «که زه د خولپور پلورل پیل کړم، نو د نړۍ وگړي به بې سرونو پیدا کېږي!»، خو که د همدوی د وروسته پاتې والي او نه بریالیتوب لاملونه ولټول شي، خامخا به د دوی خپله بې پروايي، ځان نه اداره کول، بې ځایه لگښت او لټي وي.

✚ نړۍ د کړنو ځای دی، دلته باید هر انسان یوڅه نه یوڅه وکړي.

✚ کله چې په کار پیل کوئ، نو باید ترهغې یې پرې نږدئ، چې پای ته مو نه وي رسولی؛ ځکه یو وړوکی کار بشپړول له لسو نیمگړیو کارونو نه زرکړته ښه دی.

✚ که غواړئ چې کارونه مو ښه ترسره شي، نو خپله ورته ځان ښه کړئ.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

کله چې په انسان کې لټي او ټنبلې پخه شي، نو د انسان لاسونه او پښې په ځنځيرونو وټړي، خو که زيار له مور سره په ژوند کې مل ؤ، نو کولی شو، دغه ځنځيرونه مات کړو. په زيار سره کولی شو، له لاسه وتلې پيسې بيا ترلاسه کړو، په زيار سره کولی شو، هېره شوې پوهه بيا راپه ياده کړو او په زيار سره کولی شو، حتی له لاسه تللي روغتيا بېرته راوگرځوو.

زموږ په ټولنه کې يو ډېر بد دود داهم دی، چې غريب او ناداره وگړي يوازې په دې غم کې ډوب وي، چې څرنگه خپله گېډه ډکه کړي. هغوی اروايي پرمختگونه بيخي په پام کې نه نيسي، زده کړې ته په نفرت گوري او ډېر ارزښتمن کتابونه د دوی پروړاندې بې ارزښته وي. که په دوی کې دغه حس پيدا شو؛ يعنې له جسماني زيار سره يې اروايي زيار هم خپل کړ، نو وگټی چې دوی هم د کمال درجې ته ورسېدل.

د ښه او غوره ژوندکولو زده کړه، د ښوونځيو او مدرسو له زده کړې ډېره گټوره ده؛ ځکه د ښوونځيو او مدرسو زده کړې د کتابونو او کتابتونونو پورې تړلې وي؛ خو د ښه ژوند کولو زده کړه، انسان هره ورځ له ملگرو سره په ناسته ولاړه کې، په خپل کور کې، د ښار په کوڅو کې، په مارکېټونو او کارځايونو کې او هرځای چې له خلکو سره ناسته ولاړه وي، کولای شی دغه زده کړه ترلاسه کړي. دا زده کړه لیک او لوست ته اړتيا نه لري، امکان لري، يو نالوستی کس تر لوستي کس نه ډېر ښه ژوند ولري.

انسان بايد په هغه کار خپل قيمتي وخت ولگوي، چې دده لپاره ترټولو زيات ارزښت ولري. زيار يوازې معمولي ارادو او درواغجنو غوښتنو ته نه وايي، اساني په زيار گاللو رامنځته کېږي. يو اسان کار هم داسې نشته، چې يو وخت به ستونزمن نه ؤ، که نور يې نه منئ، تاسې ته قدم اخیستل اوس څومره اسان دي، خو په ماشومتوب کې مو همدغه قدم په څومره مشکله اخیست؟ موږ څومره ډېر لوېدلي يو.

## د «باب پراکټر» فکرونه



هر هغه څه چې ستا ژوند ته ننوځي، په حقيقت کې ته پخپله هغه خپل ژوند ته راکاږې او ستا د ذهني تصوير له امله هغه ستا په لور جذبېږي؛ دا ستا خپل فکر دی، هر هغه څه چې ستا په ذهن کې تېرېږي، همغه د ځان په لور جذبېږي.

څه فکر کوې، ولې د نړۍ يوازې يو فيصد اوسېدونکي پيسې ترلاسه کوي او هغه له ځانه سره لري؟ ايا فکر کوې، دا يوتصادف دی؟ نه دا تصادف نه دی، دا يوه پلان شوې طريقه ده، هغوی يوشی درک کړی دی... هغوی يوازې د نعمتونو او شتمنی فکر کوي يا د هغوی غالب افکار د شتمنی په شاوخوا راچورلي.

ته هر هغه شی ترلاسه کوې، چې زياتره ستا په ذهن کې تېرېږي.

ته چې هرڅه وغواړې جذبېږې، که پيسې غواړې، همغه به ترلاسه کړې؛ که خلکو ته اړتيا لرې، همغه به جذب کړې او که کتاب ته څه خاص گروهه لرې، هماغه جذبېږي. ته بايد هغو شياتو ته چې تا جذب کړي پام وکړې،

## طاقات بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

ځکه هرڅه چې ته غواړې، همغه په ذهن کې لري او همغه ستا په لور راځي.

ځان په پرېمانه نعمتونو کې وگوره او داسې فکر وکړه، چې په پرېمانه نعمتونو کې ژوند کوي، که داسې وکړي، هغه به جذب کړي، دغه چاره په هر پړاو کې او د هر چا لپاره امکان لري.

که یو څوک د پورونو په هکله فکر کوي، دغه کس به تل پورورې وي، هغه شی به جذب کړي، چې فکر یې کوي... ددې پرځای له خپله ځانه سره په خپل ذهن کې د پورونو د ورکولو یو پروگرام برابر جوړ کړه او له هغه وروسته خپل فکر خوشالی او خوشبختی ته متوجه کړه.

کله چې ته ناروغي ولري او پرې تمرکز وکړې او په دې اړه له نورو سره په شکایتونو سر شې، په حقیقت کې د ځان لپاره نوره ناروغي راجذبوي، داسې وانگېره چې روغ رمټ یې، پرېږده چې ډاکتر ستا د ناروغی فکر وکړي.



## د «نایلیون هیل» فکرونه



هر هغه شی چې د انسان ذهن یې تصورکولی او باورکولی شي، هغو ته رسېدلی هم شي.

په یوه راز باندې ځان پوه کړئ؛ «خوبښ او موفق ژوند، په رسمي تحصیل پورې اړه نه لري»، د موفقیت دغه راز د ټولو هغو کسانو لپاره خدمت کوي، چې مخکې له مخکې ورته چمتووالی ولري. «ټوماس اډیسون» له دغه راز څخه په بشپړ ډول گټه اخیستې وه او د نړۍ په یوه لوی مخترع بدل شو. له یاده مه وباسئ، اډیسون تر دریو میاشتو زیات بښونځي ته و تللی!

شتمن توب ترهرڅه وړاندې له یوه ذهني حالت څخه پیل کېږي... فکر وکړئ، چې شتمن شئ... موفقیت د هغه چا په نصیب کېږي، چې موفق ذهنیت لري او ماتې د هغو چا په نصیب کېږي، چې د ماتې او شکست ذهنیت ورپکې نفوذ وکړي.

## طاقات بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

ستاسې د ذهن هر فکر او هر تصور، عمل او اقدام زیږوي او په تدریج سره په یوه فزیکي واقعیت بدلېږي... فقر او بدایتوب دواړه ستا له ذهنه سرچینه اخلي... وگورئ ستاسې په ذهن کې څه تېرېږي؟

زیاتره وگړي له خپلو باورونو څخه لرې پاتې کېږي او د نورو خلکو د باورونو تراغیز لاندې راځي. که چېرې په خپله تصمیم نیونه کې د نورو د گډوډو نظریاتو او باورونو تر اغېز لاندې راشئ، پر خپل کار باندې نه بریالي کېږئ... تاسې د خپل ځان لپاره ځانگړی مغز او ذهن لرئ، ترهرڅه لومړی له هغو څخه کار واخلي.

زموږ او زموږ د هیلو ترمنځ بله هېڅ مانع نشته، پرته د یوه قاطع هدف له خلا څخه، چې هغه باید په همداسې قاطع هدف ډکه کړو.

که چېرې نورو خلکو ته ستاسې ځینې اساسي فکرونه، هسې لېونتوب ښکاره شي؛ مه ورته اندېښمن کېږئ، له ډېرو لویو نوابغو او مخترعینو سره دغه چلند شوی. د ساري په توگه د رادیو مخترع «مارکوني» چې کله وویل، غواړي د هوا په څپو کې پیغامونه ولېږدوي، نو د خلکو له خوا د رواني ناروغیو روغتون ته یووړل شو.

## د «وین ډایر» فکرونه



که چېرې خپلې هیلې او غوښتنې په رښتیني ډول د خپل ذهن پر پرده انځور کړئ او په پوره شور او شوق د هغو د ثبیت لپاره په اقدام لاس پورې کړئ؛ په دې نړۍ کې به هېڅ وخت خالي لاس پاتې نه شئ.

ستاسې ذهن یوه داسې سرمایه ده، چې تاسې بېوزلی ته نه پرېږدي او په پرله پسې او نه سترې کېدونکې توګه افکار خلقوي.

د ساه ایستل، د ځمکې پر مخ زموږ شتون او د اړیکو ساتل، معجزې دي. ژوند تل زموږ په خوښه نه درومي، دا د ژوند دستور دی، تر اوسه چې څنګه تېر شوی، همداسې په تېرېږي.

ته به هماغه څوک شې، چې ټوله ورځ دې پرې فکر کړی وی او دا هم په یاد ولره، چې ستا ژوند هم له همدې ورځو جوړ دی.

هڅه وکړه چې زاړه فکرونه دې پسې وانه خلي

مثبت فکرونه، تاسې له کایناتو سره همغږي کوي.

## طاقات بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

دارونکي او شکي افکار، زموږ کارونه له زړه نازړه توب او تزلزل سره مخامخ کوي. دا ډول افکار له ذهنه ووينځي او برياليتوب په خپل وجود کې احساس کړي.

قصد او نيت په خپل ذهن کې وخوځوي، وبه گوري، ستاسې فزيکي وجود ورسره څومره په خوځښت راځي.

له خپل نظر سره دغه جمله ملگرې کړه: «زه په خپلو هغو دوستانو وياړم، چې دوی پر ما وياړي!»

هغه زينه نشته، چې تاسې په يوه گام د موفقيت بام ته پرې وخېژئ. ناچاره يئ، چې د موفقيت بام ته پله په پله وروخېژئ.

که د کوم څه توان لرې او نه يې ترسره کوې، ډېر ژر به هغه توان له لاسه ورکړې.

د ژوند اوسنی وضعیت د ژوند راتلونکي نه څرگندوي، ستا ژوند ستا انتخابونه ټاکي.

که د سختيو پرمهال د لوړ نظر او حوصله خاوند نه وې، د هوساينې پرمهال به هېڅکله هم صبرناک او اغېزناک نه شې.

ته فکرونه جوړوي او فکرونه دې هدفونه جوړوي او هدفونه راولاړېږي، واقعيتونه جوړوي.

ددې پرځای چې ژوند يوه ترخه خاطره وگڼې، يوازې تجربه يې وگڼه.

په نړۍ کې چې هرڅه شته، ستا د خدمت او استفادې لپاره راغونډ شوي، دا هرڅه ددې لپاره نه دي، چې ته يې خدمت وکړې.

(زه يې لياقت نه لرم!) دا هغه جمله ده، چې ډېر انسانان يې په کندو کې ورغوړولي. دا جمله ستاسې ارزښت کموي.

له هر چا سره چې مخامخ کېږي، له شرط او دليل پرته خپله مينه ترې قربان کړه او پسې گوره چې پایله يې څه کېږي.

ډېرې داسې ستونزې شته، چې ستونزې نه دي، بلکې د هغو ذهني ليدلوري پایله ده، چې ځينې مسئلې مور ته په ستونزو اړوي.

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفى صفا

---

ډېر داسې شيان چې خلک غوسه کوي، په دنيا کې نشته، خو د خلکو د فکرونو له لاسه پيدا شوي.

## د «کاترین پانډر» فکرونه



راځئ نور هغه باور له منځه یوسو، چې وايي «فقر او بېوزلي د تقوی نښه ده»، فقر او بېوزلي یو پېژندل شوی مصیبت دی!

خدای (ج) ستاسې پر فقیري او بېوزلي باندې راضي نه دی؛ ستاسې د نېکمرغی لپاره په نړۍ کې پرېمانه نعمتونه شته.

هغه ذهنیت چې په فقر او بېوزلي باندې راڅرخي، یوازې منفي نتجې منځته راوړي.

کله چې تاسې خپل ځان بريالی او موفق تصورکوئ؛ مهمه نه ده، چې سل په سلو کې منطقي فکر وکړئ؛ یوازې لوی فکر ولرئ.

په ژوند کې د هرډول بريالیتوب او کامیابی د جذبولو لپاره هېڅکله دا فکر مه کوئ، چې زه خو فقیر او بېوزله یم!، د خدای (ج) د مهربانی له مخې حساب وکړئ، په پرېمانی فکر وکړئ او فرصتونه تعقیب کړئ.

ستاسې فکرونه د باندې انعکاس مومي او همغه ډول شیان تاسو ته په مخه درځي، چې وخت ناوخت یې تاسې په فکر کې تاووی. هغه وگړي چې د

## طاقت بڻونڪي فڪرونه ..... مصطفى صفا

---


برياليٽوب له قانون سره بلد دي، په فڪر ڪولو ڪي احتياط ڪوي، ڇڪه هغوي  
پوهيري ڇي د مثبت فڪر غبرگون د برياليٽوب سبب ڪپري.


## د «سپنسر جانسون» پڼپر




### پڼپر:

د سپنسر جانسون په لاندې مهمو جملوکې د «پڼپر» کلمه یوه استعاره او سمبول دی. پڼپر یعنې: « هغه څه چې غواړو په ژوند کې یې ولرو، یا د یوې اوچتې دندې، د ښو انساني اړیکو، د غوره راتلونکې، د ښه کور، د ښو امکاناتو، د صحتمن بدن، د روحي آرامۍ، د لوړ اجتماعي شهرت، د لاس خلاصې ژوند، د خوشاله شېبو او د ډاډ وړ اقتصادي وضعیت د درلودلو هیله، ارمان او تصمیم»

د پڼپر درلودل انسان خوشاله او فعاله ساتي. 

هرڅومره چې ستاسې پڼپر مهم وي، په همغه اندازه د هغو د ساتلو او پاللو میل هم لري. 

که چېرې بدلون ونه کړې، نابودېږي. 



## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

په هر وخت کې يوځل خپل پښېر بوی کره، پام دې وي، چې درنه زور نه شي.

په يوه نوي مسير کې حرکت، له تاسو سره مرسته کوي، چې يو نوی پښېر پيدا کړئ.

د يوه نوي پښېر تر پيدا کولو وړاندې خپل ځان له هغو څخه د خوند اخیستلو په حال کې تصور کړئ، دغه عمل تاسې د همدغه نوي پښېر په لور رهبري کوي.

هرڅومره ژر چې زور پښېر خوشي کړې، هغومره ژر نوی پښېر لاسته راوړې.

زړه فکرونه او باورونه، تا د کوم نوي پښېر په لور نه شي رهبري کولی.

کله چې پوه شې، چې کولی شم يو نوی پښېر پيدا کړم او له هغو څخه خوند واخلم، نو خپل مسير ته تغير ورکوي.

وړو بدلونونو ته پاملرنه، له تا سره مرسته کوي، چې لوی بدلونونه په ژوند کې تطبيق کړې.

## ژوند...



ژوند یو کتاب دی، چې ته یې لیکوال یې...  
ژوند یوه سپینه کتابچه ده، چې د زبیردني پر مهال مو له مهربانه خدای (ج) څخه د  
سوغات په توگه اخیستې، مور باید د هغې هره پاڼه په خپل فکر او عمل سره ډکه کړو  
او په پای کې یې مهربانه خدای (ج) ته وسپارو... ژوند د داسې هدفونو مجموعه ده، چې  
یوازې ستا په لاس نظر او حقیقت مومي.

... د انسان ژوند د هغه د افکارو په محور څرخي، مثبت او امید بښونکي فکرونه د  
انسان په ژوند کې جنت جوړوي، خو منفي او غمجن فکرونه د هغه دنیا په دوزخ  
اړوي...

تاسې د خپل برخليک «سرنوشت» پنځوونکی یاست، ځکه چې ستاسې ژوند او  
سرنوشت، ستاسې باورونه او اندیښنې جوړوي.

...که چېرې د ښو پېشو پېښېدلوته په انتظار کې وئ، نو ډیرې ښې او خوږې پېښې به  
ستاسې په ژوند کې پېښې شي. که یو ښکلی ژوند په خپل ذهن کې جوړ کړئ، نو ډاډمن  
اوسئ، هغه څه مو چې په ذهن کې جوړ کړي، کولی شئ هغو ته د واقعیتونو په نړۍ  
کې واقعیت ورکړئ. «ډوکتور ازمنديان»

## اوچت ژوند ته در سپدو لپاره اووه اقدامه



### لومړی: راتلونکي ته فکر وکړئ.

مثبت او موفق انسانان تر هرڅه وړاندې راتلونکي ته گوري، هغوی ډېری وختونه د راتلونکي لپاره په فکر کې وي، هغوی په دې فکر کوي چې اوسنی مسیر یې په کومه خوا دی او په دې باندې کار نه لري، چې په تېرو وختونو کې څه پېښ شوي، هغوی تل د هغو څه په اړه روښانه او هیجان بشونکی تصویر لري، چې د دوی لپاره امکان لري. په همدې ډول د جذبولو د قانون پر اساس ټول راتلونکی د دوی د خیالونو او امیدونو په خوا ورجذېږي.

### دوهم: خپل هدفونه وسنجئ.

مثبت او خوشبخت اشخاص معمولاً هدف پلوي وي، هغوی زیاتره وخت د خپلو هدفونو په اړه غږېږي او د هغو په اړه فکر کوي. هغوی چې کله

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

خپلې انگېرنې او غوښتنې په خپل فکر کې مجسمې کړي، هغه بیا په روښانه اهدافو باندې بدلوي او هره ورځ ورباندې کار کوي، هغوی خپلې کړنې او پاملرنې راغونډوي او د خپل راتلونکي اهدافو لپاره یې تر کنټرول لاندې نیسي.

### **دریم: په غوره توښو «بهرینيو» کې فکر وکړئ.**

موفق او مثبت خلک د غوره توښو او بهرینتیاؤ په فکر کې وي، هغوی چې هرکار کوي، په ترټولو ښه ډول یې د پرمخ بېولو هڅه کوي، هغوی تل پر خپل ځان باندې کار کوي او یوه شېبه هم له بهرکېدو څخه نه غافلېږي.

### **څلورم: په حل لارې باندې فکر وکړئ.**

موفق خلک په حل لارې پسې ګرځي؛ هغوی پخپله پر ستونزه دومره فکر نه کوي، لکه په حل یې چې فکر کوي. هغوی ددې پرځای چې د یو چا په تورنولو باندې فکر وکړي، پر دې تمرکز کوي، چې د حل لپاره باید کوم کار ترسره شي. هغوی د خلاقو فکري روشنو له لارې د خپلو او ګاونډیانو د خلاقیتونو په آزادولو او پارولو کې استفاده کوي. هغوی خپلو هدفونو ته د داسې مسایلو په سترګه ګوري، چې باید حل او فصل شي. هغوی باور لري، چې هره مسئله یوه منطقي حل لاره لري، هغوی تل د مسایلو د حل لپاره، همدغې لارې ته منتظر پاتې کېږي.

### **پنځم: په نتایجو او پایلو کې فکر وکړئ.**

یاد او ښاد خلک په خورا شدت سره د پایلو او نتایجو د لاسته راوړلو په هڅه کې وي. هغوی هره ورځ خپل ځان تر دقیقې ارزونې او پلانونې لاندې نیسي؛ د خپلو کړنو او فعالیتونو لپاره لومړی خپل لومړیتوبونه ځانته

## طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

روښانوي او وروسته په خپلو هدفونو او پلانونو باندې کار کوي، نوموړي تردې پورې هڅه کوي، چې په خپل کار کې د يوه فعال او موفق شخص په توگه څرگند شي. دغه اشخاص لکه څنگه چې فعال او لېوال وي، همداسې يې کارونه هم غوڅه مومي، چټک پرمخ لاړس پورې کوي او خپلې نړۍ او کار ته تر نورو زياته پاملرنه کوي.

### **شپږم: په رشد او وده باندې فکر وکړئ.**

موفق او بريالي اشخاص د ودې او پرمختيا غوښتونکي او پلټونکي وي؛ هغوی د خپلې پرمختيا لپاره زده کړه کوي، خلکو ته گوري، راديو ته غوږ نيسي او په مختلفو اجتماعي غونډو او منډو کې برخه اخلي. هغوی پوهېږي، چې راتلونکی په باصلاحيته خلکو پورې تعلق نيسي او هغو خلکو ته ورخپلېږي، چې تر نورو يې زيات سرخلاصېږي. هغوی پوهېږي، چې په ژوند کې مبارزه او مسابقه پکار ده او ټول په دغه مسابقه کې گډون لري، هغوی تل د خپل برياليتوب په نيت او هيله په دغه مسابقه کې ورگډېږي.

### **اووم: په عمل باندې فکر وکړئ.**

د موفقو اشخاصو په باب ترټولو مهمه خبره دا ده، چې هغوی عمل پلوي خلک دي. تل دا فکر کوي، چې همدا اوس څه کولی شم، ترڅو په تېزۍ سره خپل هدف تعقيب کړم او په تېزۍ سره ور ورسېرم. هغوی په پرله پسې توگه په تلاش او حرکت کې وي، د اضطرار احساس کوي او د عادي او متوسطو اشخاصو په پرتله زيات او ماثر کار ته لاس اچوي. هرڅومره چې زيات کارکوي، هغومره بهتره نتيجه لاسته راوړي او هرڅومره چې غوره نتيجه لاسته راوړي، هغومره يې د پانگې او نورو لاسته راوړنو کچه مخ په بره ځي.

## انگپزه بڻيونڪي جملي



«قدرت»

کلام یوقدرت دی  
وینا، خبرې او کلمې  
نړۍ او انسان ته بدلون ورکوي.

«پاولو کویلو»

«د خپل ځان په اړه»

هغه فکر چې تاسې یې د خپل ځان په اړه کوئ  
تر هغو فکر نه ډېر ارزښتمن دی  
چې نور خلک یې ستاسې په اړه کوي.

«سنگا»

«غوښتنه»

که ژوند ډېر څه نه درکوي  
معنا یې داده، چې ډېر څه مو ترې غوښتي نه دي.

«مارسل پیره وو»

«ژوند چاته فرصت ورکوي؟»

لوی انسانان له ژوند څخه لوی څه غواړي  
دوی د هغه څه غوښتنه کوي، چې ژوند یې وربښلی شي  
واړه انسانان واړه هدفونه، وړې هیلې او وړې غوښتنې لري  
او همیش سپک خیالونه په سر کې پالي ...  
ژوند د هغه چا په اختیار کې زیات فرصتونه ورکوي،  
چې د خپلو لویو ارامونو په لټه راوتلي  
او خپلو خیالونو ته یې د واقعیت ورکولو لپاره همت کړی.

«دکتور ازمنديان»

طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

«برياليتوب»

زړه نازړه خلک  
هېڅ وخت نه بريالي کېږي.

«ناپليون»

«د ژوند معنا»

د سيند د بهېدو مخالف لوري ته حرکت، طاقت او شهامت غواړي  
که داسې نه وي، نو د سيند له جريان سره سم خو مړه کبان هم تللی شي.

«سمويل سمايلز»

«راز»

ډېر ژوند کول، د ډېرو هيله ده  
خو ښه ژوند کول، يوازې د څو محدودو کسانو

«لنگستون هيوز»

«انسان بايد...»

انسان بايد تر خپلې زمانې د مخه وي،  
که يوه دقيقه وي، يوه ورځ وي او که يو کال وي،  
خو په ذهني او معنوي لحاظ، نه په جسمي او ظاهري لحاظ.

«خان ايوب خان اڅکزي»

«څه شی خطرناک دي؟»

هغه څه چې خطرناک دي  
پورته ختل نه دي  
له پورته ځايه رالوېدل دي.

«فريدريش نيچه»



« مور د خپل خان مسؤل يو »

مور د خپل ژوند د بې معناوالي پر په  
له خان پرته په بل هېچا باندې نه شو وراچولی.

«پاولو کویلیو»

« خپل ژوند په بله بڼه وځلوه »

که چېرې له خپل تېر ژوند څخه ناراضي وي،  
ټوله ماضي هېره کړه، نوی داستان جوړ کړه او په هغو باور وکړه.

«پاولو کویلیو»

« د ژوند بنایست په... »

د ژوند بنسکلا او بنایست په دې کې دی  
چې گوندې وي، یوه ورځ زموږ خیالونه او امیدونه  
حقیقت پیدا کړي.

«پاولو کویلیو»

« لکه څنگه چې یی، همغسې ووسی! »

څوک نه شي کولی، چې د ډېر عمر لپاره  
خان ته یو مخ او جهان ته بل مخ واغوندي.

«ایوب خان اشکزي»

« یوازي؛ ته! »

د نورو پېښې مه کوه، هڅه وکړه خپل خان وپېژنې  
او سل په سلو کې پخپله ووسی!

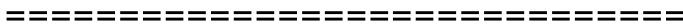
«ډیل کارنیګي»

طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

### «يوه انگېزه پاله خبر»

لټي او ټېلېي هر کار سړي ته سخت او مشکل په نظر ورولي  
خو کار او فعاليت هر شی اسانه بڼيږي.

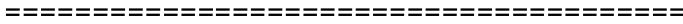
«فرانکلين»



### «حرکت او برکت»

لټان دومره ورو حرکت کوي  
چې فقراو تنگلاسي هغه په ډېره اسانۍ سره راگيروي  
خپل کارونه په مخه کړه، که داسې نه شول، هغه به تا په مخه کړي.

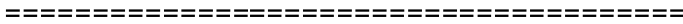
«فرانکلين»



### «يوازې کار...»

بخت او برياهغه چا ته ورځي  
چې په کار باور لري، نه په چانس.

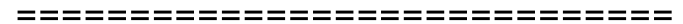
«نابليون بناپارټ»



### «دويدو کارونه»

دويدو قومونو کارونه، لکه د ويده خوب، چې په سيند کې به لامبي، خو لاس به  
يې لوند نه وي او هماغه شان به تېري وي.

«استاد گل پاچاه الفت»



### «افتخار»

نه پوهېږم کوم بې عقل دا خبره کړې ده  
چې بې خطرې برياليتوب افتخار نه دی  
په داسې حال کې چې افتخار دهغه چا په برخه دی  
چې له خطر څخه تښتېدلی وي.

«لافشاردېر»

### «د انسان ژوند...»

د انسان ژوند د اوسپنې په شان دی  
که کار ورڅخه واخیستل شي، ځلانده کېږي  
او که کار ورڅخه وانه خيستل شي، زنگ يې خوري.

### «آيا پوه شوي ياست؟»

د ژوند د بدلون امکان شته  
نورو دا کار کړی دی.

### «زړورتوب»

زړورتوب په دې کې نه دی  
چې سړی له خطر سره مخ نه شي  
زړورتوب په دې کې دی  
چې په خطر باندې بريالی شي.

### «حرکت او دوام»

ژوند د بایسکل سواری په شان دی  
ددې لپاره چې خپل تعادل وساتې  
باید حرکت ته دوام ورکړې او پرمخ ولاړشې.

«البرت انشتین»

### «لوی زیان»

بيکاري د انسان ټولې وړتياوې او صلاحیتونه له منځه وړي.

**«ارزښتناکې برياوې»**

د ژوند ارزښتناکې برياوې تل د مبارزې په پای کې ترلاسه کېږي  
نه د مبارزې په پيل کې .

**«توپير»**

د ټولو انسانانو وینه يورنگ ده  
خو وړتياوې يې د اسمان او ځمکې په اندازه توپير لري .

**«هڅه او زيار»**

چېرته چې هڅه، زيار، کوشش او مبارزه نه وي  
فضيلت او تقوا هم نه وي .

«برنارون»

**«بيا هم فرصت دی ...»**

د ځان سمونې او ځان جوړونې لپاره  
هېڅ وخت، ناوخته نه دی .

**«برياليتوب ته څوک نږدې دی؟»**

کوم ځوان چې لږ وړتيا، خو کلک هوډ او پخه اراده ولري  
تر هغه ځوان چې ډېره وړتيا، خو سست هوډ او خامه اراده ولري؛  
برياليتوب ته نږدې دی .

«جيمز رايلي»

**«تر څو ژوندی يې ...»**

که څوک فکر کوي، چې نور پرمختگ ته اړتيا نه لري  
بايد ځانته تابوت تيار کړي .

«ډاکټر مارون»

«غښتلی هوډ»

کمزوری هوډ د خبرو او لاپو په بڼه څرگندېږي  
او غښتلی هوډ د کار او عمل په بڼه.

«گوستاولوبون»

=====

«خبر تیا!»

په یاد وساتئ! ستاسې ژوند  
یوازې په چانس او نصیب سره نه خلاصه کېږي!

=====

«راز»

غښتلي خلک مخکې له دې چې هدف ته ورسې  
د خپل زړه په آيينه کې ځان غښتلی ویني!

=====

«یو جادويي عبارت»

عمل تر الفاظو  
په لوړه آواز غږېږي!

=====

«راز»

څوک چې ډېر ځي  
ورو ځي.

=====

«مطلقه ناکامي»

ناکامي دا نه ده، چې خپل هدف ته ونه رسېږي  
بلکې ناکامي هغه ده چې هېڅ هدف ونلري!

=====

«راز»

که چېرې خپل ځان توانمند احساس نه کړې  
هېڅ وخت به دې توانايي څرگنده نه شي!

=====

«څنگه شروع وکوو؟»

د شروع کولو بهترينه لار  
شروع کول دي.

«خان ايوب خان اڅکزی»

=====

«راز»

که چېرې نه پوهېږې، چې چېرته ځم  
هېڅ ځای ته به ونه رسېږې.

«مارک فېشر»

=====

«راز»

هغه څوک چې پر ځان باندې اطمینان وي  
هغه د نورو خلکو تعریف او ستاینې ته اړتیا نه لري.

=====

«څنگه له بحث نه بريالی راووځم؟»

په بحث کې د برياليتوب غوره لار  
په بحث کې گډون نه کول دي.

«ډیل کارنيگي»

=====

«موقع د چا لپاره؟»

موقع يوازې د هغو خلکو لپاره وي  
چې هغوی موقع کارولی شي  
او څوک چې د موقع په کارولو کې ناکام وي  
د هغو لپاره يوه موقع هم موقع نه ده.

### «هدف ولری»

هدف

چلند او عمل زیږوي. «سپنسر جانسون»

### «د عزت مقام»

که ته غواړې د خلکو په منځ کې ځای پیدا کړې

نو ته د خلکو ضرورت وگرځه

که خلک پوه شول، چې ته د دوی په ښه ورتلای شي

بیا نه شي کولی پر تا باندې سترگې پټې کړي.

«مولانا وحید الدین خان»

### «له امیدو زیات بریالیتوب»

د موفق او کارپلوه سړي یوازنی ښه داده

چې له امیدو زیات کار کوي

کوم خلک چې هڅه کوي، له توقع او امیدو زیات کار وکړي

د هغوی له امیدو زیات بریالیتوب هم په برخه کېږي.

### «بدلون»

ځینې افراد په خپله دنده، خپل مسلک، خپل کور، خپلو دوستانو او خپلو

ملگرو کې بدلون بدلون راولي، مگر هېڅکله د خپل ځان په بدلون کې فکر نه

کوي. «کنټ بلانکارډ»

### «وخت د چا لپاره ارزښت لري؟»

د کوم انسان ژوند چې بې هدفه وي

د هغه په نظر کې وخت کوم ارزښت نه لري.

طاقت بنبونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

### «د خوشالی راز»

خوشالي منزل نه ده، چې هغه ته دې سپړی ځان ورسوي، بلکې دا د سفر کولو یوه طریقه. چا چې خوشالي خپل منزل گرځولې وي، هغه خوشالي نه شي ترلاسه کولی. خوشالي یوازې د هغه چا په برخه ده، چې د هغه له خوښۍ پرته خوشاله اوسېدل هم زده وي.

### «د انسان یوه مهمه ځانگړتیا»

د انساني شخصیت په گڼ شمېر ځانگړتیاو کې  
د انسان یوه حیرانوونکې ځانگړتیا دا ده  
چې یوه «نه» په «هو» بدلولی شي.

«الفرايد ايډلر»

### «د انسان اراده»

انسان هغه دی  
چې له خپله ځانه یې جوړوي.

«ژان پل سارتر»

### «انسان کولی شي...»

انسان په تیاره کې هم د رڼا لوری لیدلی شي  
هغه کولی شي نابرابر حالات د ځان په گټه واړوي  
کله چې هغه د ژوند په لوبه کې هرڅه وبایلې  
کولی شي د ځان لپاره بیانونی ډگر پیدا کړي.

### «قوت»

قوت د متوپه زور کې نه  
د ارادې په زور کې دی.

«هربرټ سپنسر»



«ورکړه د لاسته راوړلو مقدمه ده»

له چا سره چې د ورکړې لپاره څه نه وي  
هغه په دې نړۍ کې څه نه شي ترلاسه کولی.

«موقع»

د شته موقع کارول  
د برياليتوب دويم نوم دی.

«يوازنی لاره»

د برياليتوب، پرمختگ، شهرت او پيسو ترلاسه کول  
د مادي او معنوي اړخونو پياوړتيا او د بېلابېلو امتيازاتو  
او اهدافو د ترلاسه کولو يوازي لاره د انسان فکر دی.

«لوی راز»

ستاسو ذهن ستاسو ترټولو ښه ملگری کېدلی شي  
يا ترټولو ستر دښمن  
دا يوازي ستاسې فکر دی، چې له تاسو څخه څو اګمن يا کمزوری  
مالداره يا غريب، مشهور يا نوم ورکی جوړوي.

«برايان تریسي»

«حتماً يوه د حل لاره شته!»

تاريخ راښيي، انسان خپل ژوند هر وخت په ستونزو او مشکلاتو کې پيل کړی  
دی؛ خوبيا هم د انسان لپاره يوه پرانيستې لاره وي او د اميد څرک ليدل  
کېږي؛ خو دا لاره د هغو خلکو لپاره وي، چې هغوی د لارې له بندو دروازو سره  
سرونه نه وهي، بلکې له نورو خواؤ د ځان لپاره يوه چوله پيدا کوي... که پېښې  
هرڅومره درنې او غټې وي، خو د هغو د تلافي امکان د انسان لپاره پيدا کېدلی

طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

شي. په دې نړۍ کې هېڅ داسې شي نشته، چې انسان دې دومره له پښو وغورځوي، چې هغه د بيا لپاره د ژوند پيل کولو وړتيا ونه لري او ودې نه شي کړای، چې خپل ژوند د دوهم ځل لپاره په نوي بڼه پيل کړي.

=====

« ناممکن »

د « ناممکن » لغت له خپلو قاموسونو څخه وباسئ  
دغه لغت د ناپوهانو په قاموس کې پيدا کېږي.

« ناپليون »

=====

« اړينه خبر »

پيسې د ژوند لپاره،  
نه ژوند د پسو لپاره

=====

« راز »

که بری په لومړۍ گام لاس ته راوړل کېدی  
هڅه او زیار به بې معنا وو.

« موريس ميترلينگ »

=====

« راز »

هېڅ وخت د موفقیت د زینې پر سر گڼه گونډه نه ده.

« ناپليون هيل »

=====

« که غواړې...؟ »

که غواړئ خپل ژوند له محدودیت، تنگلاسی، او ورک نومی څخه وباسئ، نو لومړی خپل فکر، خپل احساس، خپل هدف او خپل ارمان ته پراختیا ورکړه او بیا خپلو هڅو او کوششونو ته.

«اعتراف»

په ایمان باندې اعتراف  
د سپري په اعمالو او کړو وړو کې څرگندېږي  
نه په خبرو کې.

«پائولو کویلو»

«ژوند په شان راگرځي»

تاسې کولی شئ، د خپلو زمانو په شان شئ  
مگرونه غواړئ، هغه د خپل ځان په شان کړئ  
ځکه چې ژوند په شان راگرځي او نور هاغه پرون نه دی پاتې.

«جبران خلیل جبران»

«د انسان ارزښت»

د انسان ارزښت په هغوڅه کې نه دی، چې په لاس یې راوړي  
د انسان ارزښت په هغوڅه کې دی، چې د لاسته راوړلو سخت اړمانجن یې دی  
«انتوني رابینز»

«چانس»

ترڅو چې چانس ونه ازمويې  
چانس به ونه لرې.

«وین ډایر»

«گل او لمبې»

کله چې ستا په زړه کې د اور لمبې وي  
نوڅنگه تمه لرې  
چې په لاسونو کې دې گلونه وغوړېږي.

«جبران خلیل جبران»

طاقت ببنونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

### «ترټولو هوښيار»

هغه څوک چې مشکلات د ژوندانه د طبعي شرط په توگه ومني

او د خوښۍ درلودل، يعنې د مشکل نه درلودل ونه مني

ترټولو هوښيار او نادر خلک دي. «وين ډاير»

=====

### «راز»

انسان پر خپل ځان مين دي، انسان پر خپل خوی مين دي، همدا سبب دی، چې  
يو انسان بل هغه انسان د صميمي دوست او ملگري په توگه مني، چې دده خوی  
ته ورته خوی پکې وي.

=====

### «متفاوته هيله»

اوږد ژوند د ټولو هيله ده

مگر بڼه ژوند د ډېرو کمو.

«وين ډاير»

=====

### «خبرتيا»

که غواړئ له خپل راتلونکي څخه په بشپړ ډول خبر شئ  
نو خپلو فکرونو او ذهنيتونو ته وگورئ.

«باربارادي انجليس»

=====

### «زده کړه»

که په ژوند کې هرڅه په ځنډ سره منځته نه راتلی

هېڅکله به مو صبر او زغم نه وای زده کړی

که له سختیو او مشکلاتو سره نه مخامخ کېدلی

هېڅکله به مو هڅه، ثبات او استقامت نه وای زده کړی

که له ناهیلۍ، عاجزۍ او خفگان سره نه مخامخ کېدلی

هېڅکله به مو ایمان نه وای پېژوندلی ... «باربارادي انجليس»

طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

### «اختيار اخیستل»

کله چې نور خلک د خپلې ناخوښۍ سبب معرفي کوي  
د خپل ژوند د بدلولو قدرت نورو ته ورپرېږدي.

«جان گري»

=====

### «د مرستي شرط»

خدای (ج) تر ټولو لویه مرسته او کومک هغه وخت کوي  
چې په خپل ټول توان سره څه ترسره کوي.

«جان گري»

=====

### «شک»

په خپلو شکونو  
شک وکړه

«جان گري»

=====

### «ارزښت»

حماقت او ناپوهي يعنې هغو څه ته ارزښت ورکول  
چې ارزښت نه لري.

«جان گري»

=====

### «راز»

د «بايد هغه کار وکړم» عبارت  
تر «بايد يو کار وکړم» عبارت نه زیاتې ستونزې حلوي.

«ډېبي فورد»

=====

طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

### «خامه هيله»

هيله لرم، چې د نورو په پرتله ځانگړی او غوره دريغ ولرم، په داسې حال کې چې  
کت مټ د نورو په شان چال چلند او کړه وړه ترسره کوم.

«ډيپي فورد»

=====

### «خوښي چيرته ده؟»

خوښي په شيانو کې نشته  
په موز کې ده.

«ډيپي فورد»

=====

### «موقعيت»

دا موقعيت نه دی، چې انسان جوړوي  
بلکې دا انسان دی، چې موقعيت پنځوي.

«برايان تيريسي»

=====

### «عادت»

د سمو عادتونو جوړول سخت  
مگر ژوند ورسره آسانه دی.

«برايان تيريسي»

=====

### «پوښتنه»

د وروستي ځل لپاره مو چې ماتې خوړلې، آیا کوشش مو کړی، چې خپل تلاش د  
ماتې په خاطر ودرؤئ او که مو په دې خاطر ماتې خوړلې، چې له تلاشه مو لاس  
اخيستی؟

«برايان تيريسي»

=====

«مکمن که سم؟»

مخکې له دې چې پوه شئ، د کوم کار ترسره کول ممکن دی، لومړی وگورئ، چې د کوم کار ترسره کول سم دي.

«برایان تریسي»

=====

«د ناستې پاستې ارزښت»

له بریمنو او گټونکو سره ناسته پاسته له تاسو څخه بریمن او گټونکی جوړوي او له پس پاتو او بایلوونکو سره ناسته پاسته، له تاسو څخه پس پاتې او بایلوونکی جوړوي.

«برایان تریسي»

=====

«له هېڅ نه تر هرڅه پورې»

د موفقو خلکو داستان، یو داسې داستان دی چې له «هېڅ» څخه یې شروع کړې او ارزښتمنو پایلو تر رسېدلي.

«برایان تریسي»

=====

«یوازې یو پیغام»

یوازې یو پیغام کولی شي د تاریخ بستر د تل لپاره بدل کړي کرکو، رنځونو او نابرابریو ته د پای ټکی کېږدي او یو ځل بیا موږ د خدای (ج) په لور راوگرځوي هغه پیغام دا دی «موږ ټول یو، یو»

«نبیل دونالد والش»

=====

طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

« یوه مهمه پوښتنه »

تر ټولو مهمه پوښتنه چې بشري نژاد ورسره مخامخ دی، دا نه ده، چې تاسې څه موقع له ژوند څخه زده کړه کوئ؛ بلکې دا ده، په هغو څه چې زده کړي مودې څه وخت عمل کوئ؟

« نیل دونالد والش »

« ارزو یا هدف »

عادي خلک امید او ارزو لري  
او پیرخان باوري خلک، هدف او پروگرام

« برایان تریسی »

« سن »

سن فقط یو عدد دی.

« دپیک چوپرا »

« دنا امیدانو را تلونکی »

دنا امیدانو په را تلونکي کې  
هېڅ ډول نوې پېښه نه رامنځته کېږي.

« ډېوډ برنز »

« د افکارو زیږېدنه »

نیمی افکار په ذهن کې  
او نیمی نور د عمل په ډگر کې رامنځته کېږي.

« فیلیپ مک هرا »



طاقت بښونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

«خپلې هیلې بابېزه مه گڼئ!»

د ژوند سنتې پرهیلو او آرزوگانو ولاړې دي، که د انسان له سترگو د هیلو  
شرک لري شي، د دنیا خپره به ډېره وپرونکې شي.

«مجید رشید پور»

«نن، نن دی!»

د هرې ورځې حساب بېل او جلاوي  
نن، نن دی او هېڅ رابطه له پرون او سبا سره نه لري.

«ډیل کارنیگی»

«راز»

چانس د هرچا دروازې ته راځي  
موفق خلک هغه دي  
چې د خپلې دروازې ټک ټک واړوي

«نرون کیوډومانټ»

«له ځانه یې لري کړئ!»

ستاسې هر فکر، نظر او عمل باید ستاسو له غوښتنو سره همغږی وي او که کوم  
فکر، نظر او عمل مو له غوښتنو سره مخالف ؤ. له ځانه یې لري کړئ.

«نبیل دونالد والش»

«دوه ډوله کار»

د یوه انسان توانایی په هغو کارونو کې نه ده  
چې پیل کړي یې دي  
بلکې په هغو کارونو کې ده  
چې پای ته یې رسولي دي.

«فیلیپ مک گرا»

طاقت بنبونکي فکرونه ..... مصطفی صفا

### «راز»

هېڅ شی نه شي کولی، د مقاومت ځای ونیسي، استعداد نه شي کولی، ځکه ډېر بااستعداده خلک پاتې راغلي. تحصیلات نه شي کولی، ځکه زموږ شاوخوا له ډېرو داسې بې کارو، بې حاصلو او نومورکو لوستو او تحصیل کړو خلکو ډکه ده، چې څوک یې په کیسه کې هم نه دي. یوازنی شی کلکه اراده او سخت مقاومت دی، چې لایتناهي قدرت لري.

«کالوین کوليج ميليو»

=====

### «دوه بد شيان»

بد کار ته په بدچلند سره ځواب مه ورکوی  
ځکه د دوو بدو شيانو جمع کول  
مساوي دي، د دواړو په هرڅه له لاسه ورکولو باندې.

«پراوین ورما»

=====

### «ډاډ»

هرکله چې له آرامۍ، سکون او اطمینان څخه لرې کېدلې  
خدای (ج) ته غږ وروکړه.

«نیل دونالد والش»

=====

### «راز»

هغه بې فکره، لټ او ناپوه وگړي، چې یوازې د مسایلو ظاهري نښې ویني، نه په خپله مسایل؛ زیاتره له بخت، چانس او تصادف څخه خبرې کوي.

«جیمز آلن»

=====

### «د موفقو اشخاصو باور»

موږ دنیا ته ددې لپاره راغلي یو  
چې یو بې ساری او بې نظیره ژوند وکړو. «برایان تریسي»

### «راز»

هغه څوک چې د هر شي په اړه فکر کوي  
د هېڅ شي په اړه تصميم نه نيسي.

«چيني متل»

=====

### «فکر»

فکر د ټولو کارونو  
مقدمه ده.

=====

### «راز»

که چېرې له ماتې او ناکامۍ نه وروسته  
بيا هم د شجاعت احساس وکړې  
په دې پوه شه، چې ټول شيان موله لاسه نه دي ورکړي.

«وي. جي. بترا»

=====

### «مشخص هدفونه تعقيب کړئ»

آرامې او نېکمرغي د اهدافو په راکمولو کې ده  
نه د هغو په زياتولو کې.

«باري شوارتز»

=====

### «بخيلي هېڅکله نه...!»

د نورو نېکمرغي  
زموږ د نېکمرغي يوه څانگه ده.

## سرچینې:

1. پيامهای کوتاه برای موفقیت های بزرگ، گردآورنده: م. حیدری
2. فکر تان راعوض کنيد تا زندگيتان تغير کند، نویسنده: برایان تریسی، مترجم: مهدي قراچه داغي
3. قورباغه را قورت بده!، نویسنده: برایان تریسی، مترجم: شهره رهبر آزاد
4. کتاب نکته های کوچک زندگی «جلد اول و دوم»، نویسنده: اچ جکسون براون، ترجمه: شبنم خوشبخت
5. بین خود و خدا پُل بزنید!، گردآورنده: آرزو صادقی
6. یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم، به کوشش مسعودلعلی
7. کتاب کوچک بزرگ آگاهی زنان، نویسنده: جودی اشبرگ، مترجم: سوگند رحمانی
8. چه کسی پنیر مرا جا به جا کرد؟، نویسنده: اسپنسر جانسون، ترجمه: مریم بهرامی
9. روان شناسی خلاقیت، نویسنده: ماکسول مالتز، مترجم: مهدي قراچه داغي
10. جادوی فکر بزرگ، نویسنده: دیوید شواریتز، ترجمه: ژنابخت آور
11. دژوند راز، لیکوال: مولانا وحیدالدین خان، ژباړن: محمد وزیر حامد
12. موفقیت «پنجا کتاب در یک کتاب»، نویسنده: تام باتلریون، ترجمه: صادق خسرو نژاد
13. فقط غیرممکن، غیرممکن است، نویسنده: انتونی رابینز، ترجمه: مسعودلعلی
14. معجزه در درون توست!، نویسنده: جیم ران، ترجمه: زینب فرجی
15. پرغان و بسا، لیکوال: ډاکتر سمویل سمایلز، ژباړن: هجرت الله اختیار
16. بیندیشید و ثروت مند شوید، نویسنده: ناپلیون هیل، ترجمه: مهدي قراچه داغي
17. رازهای تکنولوژی فکر «جلد اول، دوم و سوم»، نویسنده: دوکتور علی رضا آزمندیان
18. «راز»، لیکواله، رهونیا پیرنی، ژباړن: ډاکتر محمد عیسی ستانیکزی
19. دژوند رازونه، لیکوال: وین ډایر، ژباړن: پوهیالی شرف الدین عظیمی
20. او گنې انټرنېټي پانې

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

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