



# دکامیا بی خبری

نہار: نجیب اللہ خان

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



**د کتاب پیژندنه:**

ژباړه او راټولونه: نجیب الله خان

[www.facebook.com/Najibullah\\_khan](http://www.facebook.com/Najibullah_khan)

ایمېل: [Najibullahk909@gmail.com](mailto:Najibullahk909@gmail.com) [Najeebulla@yahoo.com](mailto:Najeebulla@yahoo.com)

کمپوز: شفیق خان

د پښتې ډیزاین: حیات الله ژوند

**د چاپ حقوق خوندي دي.**

(۱)

• خپل لرگي په خپله ماتوه؛ تاسو به دوه ځله گرموي. لومړۍ کله چې لرگي ماتوئ دوهم کله چې بخاری کې یې سوځوئ.

• مینه دا نه ده؛ چې تاسو یو چاته څه وایاست؛ بلکې دا ده چې تاسو د یو چا لپاره څه کوئ. • که د یوه هیواد په لارو او کوڅو کې امنیت نه وي؛ د هغه هیواد خپلواکي یې معنا ده.

نیلسن منډیلا

• خوب تر ټولو ښه شی دی؛ ځکه تاسو د یو څه وخت لپاره هر څه هیروئ.

• غوصه کوونکي خلک همیشه هونبیار نه وي.

جان اوسټین

• که تاسو خوابدي وئ؛ نو تاسو په ماضي کې اوسېږئ. که انډینمن یاست؛ نو تاسو په راتلونکي کې اوسېږئ. که تاسو آرامه یاست؛ نو تاسو په حال کې اوسېږئ.

لیو زو

• کله چې خوشاله وئ؛ د سندرې له سازه خوند اخلئ. خو کله چې خفه وئ؛ د سندرې له شعره خوند اخلئ.

• ژوند ډېر عجیب او غریب دی. کله چې ماشومان وئ، غوښتل مو چې لویان شی، خو کله چې لویان شوئ، غواړئ چې ماشومان شی.

• د نورو پېژندنه؛ ستا ځیرکتیا ده. د خپل ځان پېژندنه؛ ستا هونبیارتیا ده.

په نورو تسلط لرل؛ ستا پیاوړتیا ده. په خپل ځان تسلط لرل، ستا ریښتني قدرت دی.

لاو زو

• که ښځې نه وئ؛ دا د نړۍ نابغه گان به چا روزلي وئ؟

ناپلیون بناپارت

- هغه وخت خبرې وکړه؛ کله چې پوه شې، چې زما خبرې زما د چوپ پاتې کیدلو څخه غوره دي.
  - ځینې خلک چې خوشاله وي، ډېرې خبرې کوي. خو کله چې خفه شي، هیڅ خبرې نه کوي.
  - تیروتنې ستا د محتونو او کونښنونو ثبوتونه دي.
  - ځینې خلک د ډبرو په لټون کې الماس بایلي.
  - له مبارزې پرته پرمختګ ناشونی دی.
  - یوه موخه بغیر له پلانه یوازې یو ارمان او هیله ده.
  - په ژوند کې څلور شیان مهم دي:
- ۱- مینه
  - ۲- صداقت
  - ۳- ریښتیا
  - ۴- عزت، که دغه څلور شیان ونلری، نو په ژوند کې تاسو هیڅ هم نلری.
- د خپل زړه منه، لیکن له دماغو هم کار اخله.
  - الفرد اډلر
  - مور هیڅکله هم ماضي نشو بدلولی، لیکن مور کولی شو چې د ژوند یو نوی فصل شروع کړو د یوه خوشاله خاتمې (پای) سره.
  - ژړل یعنې ستا د زړه هغه خبرې چې درد یې تاسو یې په شونډو اظهار کولی نشئ.

## (۲)

- که زما سره مینه لری نو زه به تل ستاسو په زړه کې وم. که زما څخه نفرت لری نو زه به تل ستاسو په ذهن کې وم.
- ماته توپیر نه لري چې تاسو له ما نفرت کوئ یا زما سره مینه لری.
- ویلیام شکسپیر

- ناکامي د کامیابی متاذه کلمه نده، بلکه د کامیابی یوه برخه ده.
- که غواړئ د خپل ژوند کیسه ولیکئ نو چاته اجازه مه ورکوی چې بل څوک مو قلم په لاس کې ونیسي.
- که غواړئ چې ملګرتیا مو تلپاتې وي:

  - ۱- هیڅکله یو بل ته دروغ مه وایي
  - ۲- هیڅکله یو بل ته دوکه مه ورکوی.
  - ۳ هیڅکله یو بل ته داسې وعدهې مه ورکوی؛ چې پوره کولی یې نه شی.

- که چیرې تاسو تر ټولو ښه وخت ته انتظار باسئ؛ نو تاسو به هیڅکله هم څه ترسره نه کړئ.
- مینه څه ته وایي؟
- کله چې تاسو د یو چا سترگو ته وګورئ او د هغه په سترگو کې هر هغه څه ووینئ؛ کوم چې تاسو یې غواړئ.
- که چیرې په ژوند کې مو هیڅکله هم دخوسا منې خوند نه وي ځکلی؛ نو تاسو د یوې ښې منې په ارزښت هیڅکله هم نشی پوهیدلی.
- تاسو په ژوند کې باید تجربې وکړئ، تر څو په ژوند پوه شی.
- ژوند د یو کتاب په څېر دی. ځینې فصلونه یې غمجن، ځینې یې خوشاله، او ځینې ډېر په زړه پورې دي.
- که د کتاب صفحې ونه اړوئ؛ تاسو به هیڅکله هم پوه نشئ چې راتلونکي فصل کې څه دي.
- اخلاق شتمني ده. تر ټولو لویه او بهترینه شتمني؛ چې مور یې لرو.
- برتراند راسل
- د زړه احساس د منطق څخه لوړ دی.
- برتراند راسل
- ستاسو سلوک او کړه وړه د پنجر ټایر په شان دي.
- تر هغې تاسو هیڅ ځای ته نه شی رسیدلی تر څو چې مو بدل کړی نه وي.

- د پوستي محصول د ټيکت په څېر شه، تر هغې پورې خپلې موخې پورې کلک ونښله تر څو چې خپل ځای ته نه وې رسيدلی.
- هڅه نه کول د ناکامۍ لومړۍ پورۍ ده.
- فکر وکړه؛ فکر کول وړيا دي.
- ويليام شکسپير
- په ځمکه باندې کامل جنت نشته، ليکن يوه ټوټه يې شته.
- جوليس رينارډ
- په بې خطرې ځای کې زړور اوسيدل اسانه دي.
- ايسوپ
- له مور او پلار سره هغه ډول چلند وکړه؛ چې له خپلو اولادونو يې تمه لرئ.
- سقراط
- د هونښيارتيا دروازه د خپل ځان پېژندنه ده.
- ويره د مينې دښمنه ده.
- اگوستين
- د خپلې کاميابۍ په اړه خبرې او د ناکامۍ په اړه انديښنه هيڅکله هم مه کوه؛ دا دواړه ستا په راتلونکو کارونو اغيزه کوي.
- په خپل ځان باور ولره، حرکت وکړه او ژوند کې کاميابي ترلاسه کړه.
- فکر کول د ټولو شتمنيو، کاميابيو، لاسته راوړنو، کشفیاتو، او موندنو تر ټولو لويه منبع او سرچينه ده.
- کلود بريستول
- که سپي ته مو درې ورځې ډوډۍ ورکړه؛ نو درۍ کاله مو احسان نه هيروي.
- که يو انسان ته مو درې کاله ډوډۍ ورکړه؛ په دريو ورځو کې يې له ياده باسي.

(۳)

- ذهن د پراشوت په شان دی تر هغې کار نه کوي، تر څو چې خلاص شوی نه وي.  
فرانک زفا
- باور په په دغه نړۍ کې تر ټولو قیمتي څيز دی ځکه چې دلاسته راوړلو لپاره يې کلونه تیرېږي خو کله ناکله يې په يو څو شیبو کې هم له لاسه ورکولی شو.
- د بل چا په خبرو د يو چا په اړه هيڅکله هم قضاوت مه کوه.
- هغه ناکامي چې له تاسو څخه عاجز او خاکساره شخص جوړوي؛ له هغه کامیابی غوره ده چې له تاسو څخه مغرور او متکبر شخص جوړوي.
- ایا تاسو پوهېږئ چې د انسانانو د گوتو ترمنځ خالي گاويې الله پاک ولې پيدا کړي؟  
هو، ددې لپاره چې تاسو ته هغه څوک چې ډېر گران وي راشي او ستاسو لاسونه د تل لپاره ونيسي.  
او دغه خالي گاويې ډکې کړي.
- ادب د عطرو په شان دی. مور د ځان له لپاره ترې گټه اخلو لیکن د هغه له خوشبویۍ څخه نور هم برخمن کېږي.
- بې هدفه کسان مجبور دي چې د تل لپاره د هدف لرونکو کسانو لپاره کار وکړي.
- ماضي ته بدلون نه شو ورکولای، نه يې هیرولای شو او نه يې اصلاح کولی شو خو پاک کولی يې هم نه شو.
- خو مور کولی شو چې د هغې نه عبرت او درس واخلو.
- يو ورځ به تاسو گورئ، چې تاسو په ماضي يو نظر تېر کړئ. تاسو به محسوس کړئ چې تاسو د هغه څه لپاره ډیرې اندیښنې او سوچونه کول چې هېڅ د اندیښنې وړ او لایق نه وه.
- هيڅوک هم په خپله رینښتیني پیاوړتیا نه پوهېږي.
- معمولي انسانان یوازې هیلې او امیدونه لري؛ خو موفق انسانان موخې او پلانونه لري.  
برایان تریسي

- که چیرې کوم ځای مو خوښ نه شو، نو بدل یې کړئ تاسو ونه، نه یاست.
- جیم ران
- یو ځل دروغ ویل ستا ټول ریښتیا تر پوښتنې لاندې راولي.
- زما په قاموس کې د ناشوني کلمه نشته.
- ناپیلیون بناپارټ
- ځیني شیان تاسو په سختو حالاتو کې هم زده کولی شئ.
- جویل اولیستین
- مور وینو چې دا نړۍ څومره له دردونو او کړاوونو ډکه ده خو بیا هم مور واده کوو. دې ته مینه وایي.
- خیرن لاسونه د حالو پیسو نښه ده.
- د نرم او مهربانه زړه خاوندان بې عقله او احمقان ندي، دوی پوهېږي چې خلک ورسره څه کوي خود نورو له خطاگانو ورتېږي.
- په وار وار هغو ته بښنه کوي، خو دوی د ډېر ښکلي زړه خاوندان دي.
- دخوشاله کورنۍ درلودل هر څه دي، هیڅ اندیښنه مه کوئ، که شتمن نه یاست.
- باور د کاغذ په څېر دی، که یو ځلې قات شي، بېرته لومړني حالت ته نه راگرځي.



(۴)

• ځوانان پنځه شیان خرابوي:

۱- ډېرې پیسې او شتمني

۲- شهوت

۳- بیکاري

۴- بد ملگري

۵- خرابه محیط

• ځینو خلکو ته هیڅ انتظار مه کوئ، که دوی په ریښتني توگه غوښتل چې ستاسو شي، له پخوا به ستاسو ول.

مارک ایزت

• ستاسو ژوند په تصادفي توگه نه ښه کېږي؛ بلکې د بدلون پواسطه ښه کېږي.

جیم ران

• د پوښتنو په کولو خوښ شئ؛ لیکن د ځوابونو په هکله هم ډېره اندېښنه مه کوئ.

پاویلو کویلو

• جنت هلته وي؛ چېرته چې ظلم او ازارول نه وي، یو کس د بل کس سره کار نه لري.

• تاسو به هیڅکله هم ژوند ته بدلون ور نه کړئ تر څو چې مو په ورځنی چارو کې بدلون نه وي

راوستلی.

ستا د بریا راز ستا په ورځنیو چارو کې موندل کېږي.

جان سي ماکسویل

• هیڅکله هم دا اجازه مه ورکوئ، چې ستاسو ارمانونه یوازې خوبونه پاتې شي.

• بغیر د مینې او لیوالتیا تاسو هیڅ انرژي نه لرئ بغیر د انرژۍ تاسو هیڅ هم نه لرئ.

ډونالد ټرمپ

• زه د کامیابی او بریا په اړه خوبونه نه وینم، بلکې د هغو لپاره کار کوم.

ایستیل لوږ

• چیرته چې ژوند وي؛ هلته هیلې او امیدونه هم وي.

ستیفن هاکنینګ

• ولې ژوند مو مشکل او له ستونزو ډک دی؟

۱- یو څوک دې یادېږي؟ خو زنگ ورته وواځه.

۲- غواړې یو څوک وویږي؟ خو بلنه ورکړه.

۳- غواړې یو څوک وپوهوي؟ خو هر څه ټکي په ټکي ورته وواځه.

۴- په ذهن کې پوښتنې لري؟ خو له نورو یې وپوښته.

۵- کوم څه مو نه خوښیږي؟ خو د هغه په اړه پریکړه وکړه.

۶- کوم څه غواړي؟ خو غوښتنه یې وکړه.

۷- له چاسره مینه لري؟ خو ورته دا مینې اظهار وکړه.

په دې دنیا کې مور یوازې یو ژوند لرو، ولې یې په ښه توګه نه کوو.

• له یو عالمه یې وپوښتل:

دا دې دوو جملو تر منځ څه توپیر دی؟

— زه در سره مینه لرم.

— زما خوبنه شوي یې.

عالم جواب ورکړ:

کله چې تاسو یو گل خوبوئ، یوازې د ډنډره یې را پرې کوئ، خو که د گل سره مینه لري، هغه ته

همیشه اوبه ورکوئ، تر څو تازه واوسي.

څوک چې په دې راز پوه شي، هغه د ژوند کولو راز موندلی.

• ملګرتیا د مرغۍ په څېر ده؛ که ډېره کلکه یې ونیسي، له منځه ځي.

که ډېره سسته ونیسي، الوزي او له لاسه مو وځي.

که په پام سره یې ونیسي، د تل لپاره درسره پاتې کېږي.

• د سینگار کولو تر ټولو غوره شیان په ژوند کې:

۱- د شونډو لپاره: رینتیا

۲- د سترگو لپاره: همدردی او خواخوږی

۳- د مخ لپاره: موسکا

۴- د زړه لپاره: مینه

۵- د اواز لپاره: دعا

۶- د لاسونو لپاره: صدقه

• که ژوند کې مو درې شیان له لاسه ورکړل؛ بیا لاسته راوړل یې سخت دي: عزت، ملگري او باور

• کوچني ماشومان خپل خدای ته ډېر نږدې وي لکه څنگه چې وړې سپارې لمر ته نږدې وي.

• موسکا کوه تر څو ټول پوه شي؛ چې د تیرې ورځې څخه تاسو ډېر ځواکمن یاست.

• کله چې ماشومان وغواړي چې تاسو سره خبرې وکړي او خپلې ستونزې تاسو ته ووايي نو هر څه

پرېږده او دوی ته غور ونيسه،

ددې څخه بل هیڅ ارزښتمن څه نشته.

• تاسو په ژوند کې داسې هیڅ څه هم نشته چې بدلون پکې را نه شي.

کارولین میس

• تاسو به شاید فکر کوئ، چې میرمنې ستاسو موټر، ستاسو پیسې او ستاسو سوغاتونه غواړي.

خو داسې نده؛ رینتینې میرمنې ستاسو وخت، ستاسو ایمانداري، صداقت او موسکا غواړي.

نو دغه شیانو ته لومړیتوب ورکړه.

(۵)

- عملي کار کول د ټولو بریاوو بنسټیزه کونجې ده.  
پابلو پیکاسو
- زموږ د ژوند لومړی هدف د نورو سره مرسته کول دي.  
که چیرته مرسته ورسره نه شو کولی؛ لږ تر لږه بد خو ورسره ونه کړو.  
دالای لاما
- تر ټولو غوره شتمني هوښیارتیا ده.
- تر ټولو غوره وسله صبر دی.
- تر ټولو غوره ساتونکی ایمان دی.
- تر ټولو غوره ساز خدا ده.
- خو د حیرانتیا وړ ده چې دا ټول وړیا دي.
- که کله خوب نه درځي؛ نو دا خبرې ځان ته وکړه:  
— گرانه ذهنه!
- مهرباني وکړه نور دا ډېر فکر کول بس کړه.  
شپه ده، زه خوب ته اړتیا لرم.
- ژوند د کتابچې په څېر دی. دوه صفحې یې له مخته نه د خالق لخوا لیکل شوي وي.  
لومړۍ صفحه: یعنې ستا زېږدنه.  
دوهمه صفحه: یعنې ستا مړینه.
- منځنۍ صفحې یې تشې دي، دا ستا په واک کې دي چې هر ډول یې ډکوي.  
خو هڅه وکړه، چې په مینه او موسکا یې ډکې کړې.
- که غواړئ لوړ مقام ترلاسه کړئ؛ کوچنۍ فکر کول مو بس کړئ.
- ناکامي د ټولو بريالیتوبونو مور ده.

- که د یو څه پوهیدلو لپاره هیڅکله هم هڅه ونه کړئ؛ نو هېڅکله به په څه پوه نشئ.
- ریښتني ملگرتیا دې ته وایي: چې یو بل ته هر شی او هر څه وایئ ترمنځ مو کوم دروغ او رازونه شتون ونلري.
- د ژوند تر ټولو سخت امتحان د ښه وخت راتلو ته انتظار او صبر کول دي.
- له حده ډېر په چا باور مه کوه، له حده ډېر د چاسره مینه مه کوه. له حده ډېرې هیلې مه لره. ځکه دا د حده ډېر ډېر به تاسو تر ټولو ډېر ودرې.
- که یو ځل مو د لرې ځای څخه اوبه راوړې، تاسو ته به د اوبو د هر څاڅکي ارزښت معلوم شي.
- په ژوند کې ډېر شيان وړیا دي: کورنۍ، دوستان، ملگري، موسکا، خدا، مینه او ښې خاطرې...
- که غواړئ چې قوي واوسئ نو تاسو باید په یوازیتوب سره جنگیدل زده کړئ.
- کله چې تاسو لوړ الوځئ، خلک درپسې ډېرې گوزاروي.
- لاندې مه گوره نور هم لوړ والوځه تر څو ډېرې درپسې در ونه رسيږي.
- چیتان بهگت
- دوی په ما پورې خاندی، چې زه د دوی څخه توپیر لرم خو زه په دوی پورې خاندم ځکه چې دوی ټول ماته یوشان ښکاري.
- د خوشاله اوسیدلو تر ټولو ساده طریقه دا ده چې هغه شيان ایسته وغورځوه، کوم چې تاسو خواشینی کوي.
- که تیاره نه وي نو ستوري هم نه شي ځلیدلی.
- د ریښتیا ویونکي په اندازه هیڅوک هم دومره کرکه کوونکي نه لري.
- افلاطون
- هیلې او ارمانونه درلودل د کامیابی لومړۍ پورۍ ده خو د هغې لپاره عملي کار کول یې دوهمه پورۍ ده.

## (۶)

- ژوند دوه قوانین لري:
- ۱- هېڅکله ستونزو ته مه تسليم کېږئ.
- ۲- لومړۍ قانون تل په یاد ولرئ.
- تر ټولو لویه تحفه چې تاسو یې خپل ملگري ته ورکولای شئ؛ ستاسو وخت، ستاسو مینه، ستاسو علاقه او توجه ده.
- هغه ملت چې کتاب نه وایي باید ټول تاریخ تجربه کړي.
- که له خوبه پاڅېږئ او موخه نه لرئ نو بېرته ویده شئ.
- د منفي فکر لرونکو انسانانو لرې اوسېږئ، دوی د هرې ستونزې د حل سره مشکل لري.
- گټونکي هیڅکله په ارامه نه کيښي. په ارامه کیناستونکي هیڅکله بریالیتوب نشي ترلاسه کولای.
- وینس لومبارډي
- د خپل ځان پېژندنه؛ د هونیارتیا اغاز (شروع) دی.
- ارسطو
- تر هغې پورې له تاسو کامیابه شخص نشي جوړیدلی چې تاسو د تشویش، اندیښنې او ویرې لاندې وئ.
- ولېس وائلز
- زړور اوسه او خطر په ځان قبول کړه.
- ځکه چې هیڅ څه هم نشي کولی چې د تجربې ځای ونیسي.
- پاویلو کویلو
- واقعي جهنم په یوه کلمه کې شتون لري؛ یوازیتوب.
- ویکتور هوگو

• پیسې په اسانۍ سره له لاسه وځي دا د یوې مرغۍ مثال لري که پاملرنه ورته ونه کړئ درنه آلوځي.

• مشورې هیڅوک هم نه غواړي بلکې د خپلو خبرو تایید پسې گرځي.

جان ستاین بېک

• خاموشي تر ټولو عالي قدرت دی.

• ځینې وختونه تاسو بریالیتوب ترلاسه کوئ خو ځینې وختونه یوازې یو څه زده کوئ.

• د خپلې خولې خلاصولو څخه مخکې دې ذهن خلاص کړه.

• وخت یو داسې ډاکټر دی چې د هر غم او خواشینۍ درملنه کوي.

ډیپایلوس

• د ژوند راتلونکی فصل په خپله جوړ کړه.

سیت گودن

• درې شیان د ډېرې مودې لپاره نه پټ کېږي:

۱- سپورمی

۲- لمر

۳- ریښتیا

بودا

• قیمت؛ کوم څه چې تاسو ادا کوئ. ارزښت؛ کوم څه چې تاسو ترلاسه کوئ.

وارن بوفېټ

• پوهان خبرې کوي خو هونبیاران ورته غوږ نیسي.

جیمي هینډریکس

(۷)

- مینه رانده ده او کینه کینه ده.
- مهرباني د کایناتو هغه ژبه ده چې ټول ژوندي مخلوقات پرې پوهیدلی شي.
- د ټولو بدمرغيو رېښه د پیسو کموالی دی.
- جیورج برنارد شاو
- د انسان په ژوند کې درې شيان اړین دي: لومړی؛ مهربانه اوسیدل دوهم؛ مهربانه اوسیدل دریم؛ مهربانه اوسیدل.
- هینري جمیز
- ښه ملگري درته ښه وخت لا ښه کوي او مشکل وختونه درته ډېر اسانه کوي.
- بهترينه دوست هغه چاته ويل کېږي چې تاسو په داسې وخت کې وخنډوي چې تاسو فکر کوئ چې په ژوند کې به هيڅکله موسکا ونه کړئ.
- هغه کتابونه چې نن لوستلای شئ، تر صبا يې مه پرېږدئ.
- هول بروک جاکسون
- څوک چې ستا لپاره دروغ وايي ستا په خلاف يې هم ويلای شي.
- بوسوانيا هيواد متل
- خپلو ماتو ته دا اجازه مه ورکوئ چې تاسو تعريف کړي بلکې دا اجازه ورکړئ چې تاسو ته يو څه در زده کړي.
- باراک اوباما، د امريکا پخوانی ولسمشر
- يو شخص هم په ټولنه کې بدلون رامنځته کولای شي او هر يو بايد دا هڅه وکړي.
- جان اېف کېنيډي
- هغه څه ته چې انسان اړتيا لري؛ قدرت ندی، بلکې تصميم او اراده ده.
- ويکتور هوگو



- تجربه د نړۍ تر ټولو بې رحمه استاد دی.
- ځکه لومړۍ درنه ازموینه اخلي او بیا در له درس درکوي.
- مثبت کړه وړه د مثبتې نتیجې سبب گرځي.
- یو کوچنی مثبت فکر په سهار کې ستا ټوله ورځ بدلولی شي.
- کله چې هر څه ستا په خلاف مخته ځي؛ دا په یاد ولره چې الوتکه تل د هوا په مخالف جهت روانه وي.

هینري فورډ

• له اتو شیانو لاس واخله:

۱- په خپل ځان شک کول

۲- منفي فکر کول

۳- د ناکامۍ ویره درلودل

۴- په نورو انتقاد کول

۵- ځان ته منفي خبرې کول

۶- کارونو ته نن او سبا کول او د هغو ځنډول

۷- بریالیتوب ته انډیښنه کول

۸- په خلکو مسخرې او ملنډې وهل

• د ماتي او ناکامۍ په اړه انډیښنه مه کوه؛ بلکې د هغه فرصتونو په اړه انډیښنه وکړه چې تاسو له

لاسه ورکړل او یوځلې مو هم د هغه د ترسره کولو هڅه هم ونه کړه.

جک کانفیلډ

• د هرې ورځې هر سهار د ژوند یو نوی فرصت دی.

مارجوري هینکلي

• د لوی ذهن خاوندان یوازې فکر کوي.

ویز خالیفه

• د بوختو میندو لورگاني لټې او تټلې وي. پرتگالي متل

## (۸)

- پلار یعنی هغه څوک چې د چا مینه درسره هیڅکله هم پای نه مومي.
- پلار یعنی هغه څوک چې ستا د موسکا لپاره ژوند کوي.
- پلار یعنی هغه څوک چې تاسو ته سمه لاره ښايي او له بدې لارې مو منعه کوي.
- پلار یعنی هغه څوک چې هميشه دې ساتنه کوي.
- پلار یعنی هغه څوک چې خپل دردونه په زړه کې پټوي تر څو تاسو خواهشینی نه شئ.
- که يوه ښايسته باغچه او د کتابونو يو کتابتون ولری؛ نو تاسو ټول هغه شيان لری چې ورته اړتيا لری.

سیسرو

- له مینې څخه هیڅ څیز هم په دې نړۍ کې سخت نشته.
- گيبرایل گيرسيه مارکویز
- فرصتونه درته ناڅاپي توگه نه رامنځته کېږي؛ بلکې تاسو خپله یې ځان ته برابرؤی.
- کربس گروسر
- بعضې وختونه ستاسو تر ټولو ښه کار دا وي، چې خوله مو بنده او چوپ واوسئ او سترگې مو خلاصې کړئ.

- د خبرو کولو څخه مخکې درې مرحلې ترسره کړه:
- لومړۍ مرحله: له ځانه وپوښته؛ آیا دا ریښتیا دي؟
- دوهمه مرحله: له ځانه وپوښته؛ ددې ویل ضروري دي؟
- دریمه مرحله: له ځانه وپوښته؛ چاته خو به زیان نه رسوي؟
- مینان پانده وي خو واده یې سترگې بینا کوي.
- هیڅوک هم د پلار په شان ستاسو ساتنه نه شي کولی.
- او هیڅوک هم د مور په شان تاسو ته مینه نه شي درکولای.

- پاردیفا پانډین
- کله چې مې یو ځل تصمیم ونيو؛ په اړه یې بار بار هیڅکله هم فکر نه کوم.
  - مایکل جوردن
  - ځینې خلک د بریالیتوب خوبونه ویني خو ځینې یې لا وختي پاشیدلي وي او د لاسته راوړلو لپاره سخت کار کوي.
  - مایکل جوردن
  - پرمختګ له بدلون پرته ناشونی دی. څوک چې خپلو فکرونو ته بدلون ور نه کړي هیڅ شي ته هم بدلون نه شي ورکولای.
  - جیورج برنارد شاو
  - که یې هیله لرئ نو لاسته راوړلای یې هم شئ.
  - والټ ډیسنی
  - د ښه ملګري لاسته راوړل کال نیسي خو له لاسه ورکول یې ځینې وخت یوازې یوه دقیقه نیسي.
  - له حده لوړ فکرونه مو یوازې خوښی له منځه وړي.
  - له کولو یې ډډه وکړئ.
  - ښه کوه له تاسره به هم ښه کېږي
  - قیمت ته یې مه گوره بلکې د ارزښت په اړه یې فکر وکړه.
  - جان سپینس

(۹)

• سخت کار کوه، تل مثبت فکر کوه او سهار وختي پاڅيره.

دا د ورځې تر ټولو غوره کارونه دي.

جيورج الين

• د کوچنيو شيانو خوند اخله، که يو ورځ مو ماضي ته يو نظر وکړ؛ نو تاسو به پوه شئ چې هغه لوی شيان وه.

رابرټ براولټ

• څوک چې پوهه لري، هغه له وخته مخته اټکل نشي کولای او څوک چې له وخته مخته اټکل کوي هغه پوهه نه لري.

ليو زو

• که نه غواړې چې صبا ته وښوېږې؛ نو نن ريښتيا ووايه.

بروس لي

• تر ټولو غوره څه د علم او زده کړې په اړه دا دي چې هيڅوک يې په زور درڅخه نشي اخيستلای.

بي بي کينگ

• ولې مور خپلې سترگې پټوو کله چې مور دعا کوو يا ژړا کوو او يا خوب وينو او يا کوم څه مچوو؟

ځکه چې په ژوند کې تر ټولو ښايسته شيان په سترگو سره نشو ليدلای بلکې يوازې په زړه سره يې

احساس کولای شو.

• په لومړيو کې مور عادتونه جوړوو او بيا عادتونه مور جوړوي.

جان ډرايډن

• کله چې هغه څه ترسره کړی چې تاسو ترې ډېره ويره لرئ نو بيا هر څه کولای شئ.

ستيفن ريچارډز

• کله چې مو غلطې وکړه، نو تاسو باید درې شيان ترسره کړئ لومړی - هغه ومنئ دوهم - له هغې یو څه زده کړئ درېم - او بیا یې مه تکراروئ.

پایول براینټ

• سوله په یوې موسکا سره پیل کېږي.

مادر تیريسا

• په پیسو سره کور اخیستلی شې خو کورنۍ نشې اخیستلی.

• په پیسو سره کټ اخیستلی شې خو خوب نشې اخیستلی.

• په پیسو سره ساعت اخیستلی شې خو وخت نشې اخیستلی.

• په پیسو سره کتاب اخیستلی شې خو علم او پوهه نشې اخیستلی.

• په پیسو سره خوراک اخیستلی شې، خو اشتها نشې اخیستلی.

• په پیسو سره مقام اخیستلی شې خو عزت نشې اخیستلی.

• په پیسو سره وینه اخیستلی شې خو ژوند نشې اخیستلی.

• په پیسو سره ځان او مال بیمه کولی شې خو حفاظت نشې اخیستلی.

پام!

تاسو یې گورئ، چې پیسې هر څه ندي.

• ریښتني خلک ډېر کم دوستان لري.

ټوپاک

• په خپل ځان باور درلودل د بریا لومړی راز دی.

• معناداره خاموشي هميشه د بې معنا خبرو غوره ده.

• که له یو بل سره مینه لرئ؛ نو په یو بل باور هم ولرئ.

• تمه او توقع درلودل د ټولو دردونو اصلي رېښه ده.

ویلیام شکسپیر

- پاک رب ټولو الوتونکو ته خواړه ورکوي لیکن د هیش یو په خاله کې یې نه ورته کېږدي، بلکې په خپله هڅه او زیار یې ترلاسه کوي.
  - د ښوونځي او ژوند تر منځ څه توپیر دی؟
  - په ښوونځي کې لومړۍ یو څه زده کوي، بیا امتحان ورکوي.
  - خو په ژوند کې لومړۍ امتحان ورکوي، بیا یو څه زده کوي.
  - تام بودیت
  - باور د پنسل پاک په شان دی.
  - د هرې غلطۍ د پاکولو وروسته کوچنی کېږي.
  - ځمکه د هغه چا لپاره موسیقي لري، چا چې ورته غور نیولی.
- شکسپیر

## (۱۰)

- که یو خیز له لرې څخه گوري نو پوره باور هم پرې مه کوي ځکه چې مالگه له لرې پوره ښکاري.
  - د تر ټولو ښه شخص علامه دا ده چې هغه تل په نورو کې ښکلا او د هغه ښیښې گوري.
  - عمر سلیمان
  - د نورو له احساساتو سره لوبې مه کوي، تاسو به هغه ته ماتي ورکړئ خو شاید هغه د تل لپاره له لاسه ورکړي.
  - ویلیام شکسپیر
  - که چیرې ملگرتیا ستاسو ضعیفه نقطه وي نو تاسو د نړۍ تر ټولو قوي شخص یاست.
- ابراهیم لینکلن

• ضعیف خلک هیڅکله هم چاته بښنه نه کوي، بښنه کول د قوي خلکو خصوصیت دي.

گاندي

• مینه له مینې پیدا کېږي.

گاندي

• ښه شيان هغه څوک ترلاسه کوي چې څوک ورته انتظار کوي خو تر ټولو عالي شيان هغه څوک ترلاسه کوي چې څوک د هغو د ترلاسه کولو لپاره له خپلو استوګنځيو وتلي وي او د هغو د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوي.

• خندا د ټولو ناروغيو او سختيو تر ټولو ښه دارو او درمل دي.

• هيله او اميد درلودل يوازنی څه دي چې له ويرې ډېر ځواکمن او پياوړي دي.

• له تشې پيالې څه نه توپيري.

• تر ټولو مهم څيز چې يو پلار يې د خپلو ماشومانو لپاره کولای شي، چې د دوی مور ته دې مينې ورکول دي.

تبودور هسبرگ

• که تاسو هر څه نه شی کولای، يو څه خو ضرور کولای شئ.

ډيويد الين

• مرغان چې په پنجره کې پيدا شي فکر کوي چې الوتنه يوه ناروغي ده.

اليجاندر جودروسکي

• په هغه خواړو چې مور درته پاخه کړي خوشاله او راضي اوسه. ځکه چې ځينې خلک هېڅ خواړه نه

لري او ځينې مور نه لري.

• ستاسو شخصيت دوه شيان تعريف کوي:

الف- ستاسو صبر اوزغم چې کله تاسو هېڅ نه لرئ.

ب- ستاسو کره وړه او سلوک د نورو سره؛ کله چې تاسو هر څه لرئ.

• تاسو به ډيرې خطاګانې کړي وي او ډېر دردونه به مو تېر وي خو په ژوند کې ډيرې خطاګانې

درځه هونبیار او ډيری دردونه او مشکلات درځه قوي او زړور شخص جوړوي.

• خپلو فکرونو ته پام کوه، ځکه چې خبرې ترې جوړېږي.

خپلو خبرو ته پام کوه، ځکه چې عملونه ترې جوړېږي.

خپلو عملونو ته پام کوه، ځکه چې عادتونه ترې جوړېږي.

لاو زو

• زما کره وړه او سلوک ستا سره ستا د خپلو عملونو نتیجه ده، که چیرې تاسو زما سلوک نه خوښوئ نو خپل ځان ملامت کړئ.

• په دغه نړۍ کې هیڅوک هم پوره ندي، که چیرې تاسو د خلکو د واپو تیروتنو له امله له هغوی

تیرېږئ، نو تاسو به تل تنها او یوازې وئ نو د نورو په اړه قضاوت کم او مینه ورسره ډېره کوئ.

• مور ټول لوی کارونه نه شو کولای خو مور ټول واره کارونه دېساري مینه په درلودلو سره کولای

شو.

مادر تریسیا



## (۱۱)

- هیڅکله هم دا اجازه مه ورکوی چې د بایلو ویره مو د گټلو د شوق او جوش څخه زیاته شي. رابرت کیوساکی
- په ژوند کې هیڅوک هم مه ملامتوی. ښه خلک درته خوشالی درکوي او بد خلک درته تجربې. تر ټولو ښه خلک درته خاطرې درکوي او تر ټولو بد خلک د ژوند یو درس.
- د لمر د وړانگو پرته گلان نه شي غوړیدلی او همدغه شان انسانان له مینې پرته ژوندي نه شي پاتې کیدلی.
- صداقت او سپیڅلتیا بغیر له علمه کمزورتیا او بې فایدې څه دي. علم بغیر له صداقت او سپیڅلتیا خطرناک او وپرونکي څه دي. سمویل جانسن
- یوه ورځ به ته له مانه وپوښتې چې ستا ژوند ډیر مهم و که زما؟ زه به ځواب در کړم چې زما! ته به له مانه لرې لاره شي ځکه چې ته نه پوهیرې چې زما ژوند تاسو یاست. جبران خلیل جبران
- هغه شخص غریب ندی، چې پیسې نه لري بلکې هغه شخص ریښتینی غریب دی څوک چې خوبونه او ارمانونه نه لري. سوامي اوایکانانډ
- که خپل ځان ته د گټونکي په څیر ونه گورئ، نو تاسو به هیڅکله هم گټونکی نه شی. زیگ زیگلر
- قانونونه بدلیري، ریښتینی قدرت اوس د هغه چا سره دی چې د کتابونو لویه الماري ولري، نه د هغه چا سره چې د وسلو ډکو صندوقونو خاوند وي.

انتوني انجيلو

• يوازې يو څه شتون لري چې ستاسو د خوبونو د ريښتيا کولو خندا او مانع گرځي؛ د ناکامۍ ويره.

پايلو کويلو

• خوشاله واوسئ ددې لپاره نه چې هر څه ښه دي؛ بلکې ددې لپاره چې تاسو په هر څه کې ښه

وينئ.

زيگ زيگلر

• د ماضي دروازې بندې کړئ، د راتلونکي دروازې خلاصې کړئ، يوه ژوره ساه واخلي او د ژوند يو

نوی فصل شروع کړئ.

• ارواپوهنه وايي چې مناسبه خدا او پوره خوب کول د هر څه لپاره تر ټولو بهتره درملنه ده.

• قلفونه بغير د کونجۍ نه جوړېږي، همدې ورته خداى تاسو په داسې مشکلاتو کې نه گير کوي،

چې حل لاره ونه لري خو مور يوازې دې ته اړتيا لرو چې صبر ولرو تر څو حل لاره يې پيدا کړو.

• د نرم او مهربانه زړه خاوندان احمقان او کم عقلا ندي، دوى پوهيږي چې خلک ورسره څه کوي

خو دوى ورته وار په وار ښه کوي، ځکه چې دوى د يو پاک او مهربانه زړه خاوندان دي.

• قانون د غني د جال په څېر دى، لوى مچان په اسانۍ ترې تيريږي او واړه پکې بند پاتې کېږي.

هونور ډي بلزاک

• ژوند درته هميشه د دويم فرصت وړانديز کوي چې صبا بلل کېږي.

• مهرباني هغه ژبه ده؛ چې کانه يې اوريدلى او رانده يې ليدلاى شي.

مارک ټواين

• مور خپلواکي لاسته راوړلو شو؛ کله چې مور د هغې پوره قيمت ادا کړو.

رابندرانات ټاگور

• ډيرۍ خلک تنها او يوازې دي ځکه چې دوى د پلونو پر ځاى تل ديولونه جوړوي. جوزيف نيوتن

• که تاسو په ژوند کې هيڅ هم نلرئ خو يوه ښه ملگرى ولرئ؛ نو تاسو تر ټولو شتمن شخص ياست.

مايکل کاون

(۱۲)

- یوه ښه میرمنه تل د خپل میره له تیروتنو ورتیریري او ښښه ورته کوي.
  - مالتون بیري
  - ماشومان هغه ځای کې پاتې کېږي چېرته چې مینه وي او هغه ځای ته ځي، چېرته چې د دوی لپاره ساعتیري وي.
  - زیگ زیگلر
  - په تیارو کې د خپل ملگري سره گرځیدل، په رڼا کې د تنها گرځیدلو څخه غوره دي.
  - هیلن کیلر
  - ټول خلک تیروتنې کوي خو یوازې هونښاران د خپلو تیروتنو یو څه زده کوي.
  - وینستن چرچل
  - ښځه او میره د واده یو کال وروسته د یو بل ښکلا ته نه گوري بلکې د یو بل اخلاقو او کړو وړو ته دواړه متوجه وي.
  - اسمایلز
  - کوم کارونه چې تاسو کولای شئ هغه زه نشم کولای؛ او کوم کارونه چې زه کولای شم، هغه تاسو نه شی کولای؛ خو په یووالي سره زه او ته هر څه کولای شو.
  - مادر تریسا
  - پیاوړي خلک نور په ځمکه نه غورځوي بلکې له ځمکې یې راپورته کوي.
  - مایکل واټسن
  - هر څه په پسرلي کې تازه او په مني کې مراووي کېږي.
  - خو یوازنی څیز مینه ده، چې موسمي نده.
- رومي

• ای!

تاسو هغه پټ او قیمتي الماس یاست چې په خټه کې پټ یاست.

رومي

• هر څه به ترلاسه کړې؛ په مناسب وخت کې!

یوازې صبر او زغم ولره.

• چټري باران نشي ودرولای، لیکن مور د لامده کیدلو څخه ساتي؛ په خپل ځان باور هم همدغه

شان دی، مور ته بریا نه را په برخه کوي لیکن مور ته دا توان او طاقت راکوي چې په ژوند کې د

ټولو ازمینتونو سره مقابله وکړو.

• تر ټولو لوی خطر دا دی چې مور هیڅ خطر په غاړه نه اخلو.

مارک زوگربرگ

• مور تل د نورو په غورځولو پورته کېږو. رابرت انگیرسول

• که غواړئ چې خپلو موخو او خوبونو ته ورسېږئ نو د نظم او ډیسپلین پرته یې تاسو هیڅکله هم

نشي ترلاسه کولای.

لي کوان ییو

• ټول هغه شيان چې ژوندي وي؛ پر هغوی مهربان واوسه.

• فلسفه کولای شي چې ځینې خلک ناروغه کړي.

ارسطو

• له ستونزو او مشکلاتو تېښته هغه سیالي ده؛ چې تاسو به یې هیڅکله گټونکی نه شئ.

• د نن لوستونکي، د صبا رهبران دي. مارگریټ فو لیر

• د اتل په څېر اوسه، او دا خبره همیشه وایه چې زه نه ویرېږم.

سوامي

• دا مهمه نده چې تاسو څومره خطاگانې کړي او څومره په ځنډ سره به کامیابي ترلاسه کړئ تاسو

اوس هم د هغه چا څخه وړاندې یاست چا چې د کامیابي ترلاسه کولو لپاره تر اوسه هیڅ هڅه نده

کړي. ټوني رويینز

(۱۳)

• هر کار چې کوی، له نرمۍ کار پکې اخلی.

• بښنه کول یوه ډالی ده، چې تاسو یې نورو ته ورکوئ.

ټوټي روښن

• ناروغه خلک پخې میوې خوري.

افریقایي متل

• ښه دوستان د ستورو په شان وي، تاسو به یې هر وخت نه وینی خو پوهیږئ به چې دوی هملته دي.

• په یوازوالي مور ډېر کم څه کولای شو، خو په یووالي مور ډېر څه کولای شو.

هیلن کیلر

• په هغه چا هیڅکله هم باور مه کوئ چې دروغ وايي او هغه چاته هیڅکله دروغ مه وایه چې په تا باور لري.

• ملګرتیا د یو ښه شخص سره د گټیو په څېر ده. که تاسو یې ټوټه ټوټه کړئ یا یې مات کړئ یا یې وژوئ خو تاسو به یوازې خوروالی ترې ترلاسه کړئ.

• که په یو چا گران وئ نو د چا د گرانښته ناوړه گټه مه پورته کوئ.

که یو څوک درته اړتیا لري، مصروفیت ورته مه پلمه کوئ.

که یو څوک درباندي باور لري، نو هیڅکله هم ورته دوکه مه ورکوئ.

که د یو چا تل په یاد وي، نو تاسو یې هم هیڅکله مه هیروئ.

• ځینو خلکو باندې چې تاسو باور لرئ او خپلې ستونزې ورته بیانوی، احتیاط ورسره کوئ ځکه چې چې هر موسکا کوونکی ستاسو ملګری ندی.

- که د خپلو خوبونو لپاره وځنګیدې، ستاسو خوبونه به ستاسو لپاره وځنګیري. پاولو کویلو
- د نن لوستونکي ماشوم څخه د صبا متفکر شخص جوړیږي.
- زه په ژوند کې بې شمیره ستونزې او مشکلات لرم خو زما شونډې دوی نه پېژني، تل موسکا کوي. چارلي چاپلین
- د خپلو مشکلاتو په باره کې خبرې کول زموږ تر ټولو لوی اعتیاد دی، دا عادت له منځه یوسئ د خپلو خوبونو په اړه خبرې وکړئ. ریتا شیلینو
- د یو څه د زده کولو لپاره خطر په ځان منل تر ټولو غوره لاره ده. هر څه سخت دي مخکې له دې چې ووايو، چې دا خو اسانه ده. گویته
- سالم عقل د یو گل په شان دی چې د هر چا په باغچه کې نه را زرغون کېږي. دردونه په دوه ډوله دي یو چې یوازې تاسو وکړوي او بل چې تاسو کې بدلون رامنځته کړي.
- د خپلو خوبونو د رېښتیا کولو لپاره چې هر څه کولای شې، ویې کړه. جویل اوسټین
- که غواړئ چې هیڅکله د خفګان سره مخ نه شئ، نو هیڅکله هیڅ چاته او د هیڅ شي تمه او توقع مه لرئ.
- رهبر هغه څوک وي چې سمه لاره پېژني او په هغه باندې مخکې ځي او هغه سمه لاره نورو ته هم ښايي. جان سي ماکسویل

(۱۴)

- مور د خپلو والدينو په مينه هغه وخت پوهيدلى شوو چې كله خپله والدين شو.
- مينه ستا او د هر څه ترمنځ د پول خاصيت لري.

رومي

- هيڅوك هم دومره شتمن ندي چې ماضي په پيسو واخلي.

اوسكار ويلد

- كه چيرې غواړئ چې نړۍ ته بدلون وركړئ، كور ته لاړ شئ او كورنۍ ته مو مينه وركړئ.
- مادر تريسيا

- د يو موخې د ترلاسه كولو لپاره هر كال درته ۳۶۵ فرصتونه دركوي.

- بې ارزښته خلك يوازې ددې لپاره ژوند كوي چې وخوري او وڅكي.

- خو ارزښت لرونكي خلك بيا ددې لپاره خوراك او څښاك كوي چې يوازې ژوندي پاتې شي.
- سقراط

- كه خپل ځان دې وپېژنده، نو تاسو به ټولو جگړو او مقابلو كې بريا ترلاسه كړئ.

سن تېزو

- هڅه مه كوه چې تل ښه او عالي شخص واوسې يوازې له پرون ورځې ښه واوسه.

- كه چيرې ستاسو كارونه نورو ته دا انگيزه وركړي چې هغه لوى خوبونه وويني ډېره زده كړه وكړي او ډېر څه وكړي او دهغه څخه يو ښه شخص جوړ شي نو تاسو رهبر ياست.

جان كوينسي اډمز

- بوډاگان په هر شي عقیده لري، د پاخه عمر خاوندان په هر شي شك كوي او ځوانان بيا په هرڅه پوهېږي.

اوسكار ويلد

- په اوسنيو وختونو كې خلك د هرشي په قيمت پوهيږي خو د هيڅ شي ارزښت نه پېژني.

اوسکار ویلې

• همیشه هم تاسو پلان ته اړتیا نه لرئ ځینې وختونه تاسو دې ته اړتیا لرئ چې یوه ژوره ساه واخلي او پیل یې کړئ او وگورئ چې څه پیښیږي.

مانډي هیل

• د ژوند شپږ قوانین:

مخکې له دې چې دعا وکړې په هغې پوره باور ولرئ.

مخکې له دې چې خبرې وکړئ یو ځل غور ونیسئ.

مخکې له دې چې یو څه مصرف کړئ، عاید یې لاسته راوړه.

مخکې له دې چې یو څه ولیکئ، یو ځل فکر وکړئ.

مخکې له دې چې مړ شئ، په خوښۍ ژوند تیر کړئ.

• زده کړه یوازې په حقیقتونو پوهیدل ندي بلکې د ذهن هغه روزنه ده چې د هغې پواسطه فکر وکړئ.

البرټ آینشتاین

• باور د گلدان په څیر دی که یو ځل درنه مات شو؛ دوباره ترمیمول یې ستونزمن دي.

• هر څوک د سپورمۍ په شان دي او یو تیاره خوا لري چې هیڅکله یې هم نورو ته نه ښایي.

مارک تواین

• زه په دې باندې پریشان نه یم چې تا ماته دروغ وویل بلکې زه ددې لپاره پریشانه یم چې له نن

وروسته به هیڅ وخت هم په تا باور ونه لرم.

فریدریک نیچه

• پلټونکی اوسه، نه قضاوت کوونکی.

والټ ویتمن

• که د خپلو هیلو او ارمانونو لپاره قرباني ور نه کړئ نو ستاسې هیلې او ارمانونه به قرباني شي

• هر څوک کولای شي چې خپل راتلونکي ته بدلون ورکړي که یوازې خپلو کړو وړو او سلوک ته یې

بدلون ورکړ.

اوپرا وینفري



## (۱۵)

- یو ښه رهبر خپلو خلکو ته دا انگیزه ورکوي چې په رهبر باور ولري.
- لیکن ترټولو عالي رهبر بیا خلکو ته دا انگیزه ورکوي چې په خپلو ځانونو باور ولري.
- الینور روسیولوت
- تل د اخیستونکي (مشرقي) په څېر فکر کوه.
- پاول گیلن
- پرون بیدار وم ما غوښتل چې نړۍ ته بدلون ورکړم
- خو نن هونبیار یم ځکه چې لومړۍ ځان ته بدلون ورکوم.
- رومي
- کله چې خبرې رینبنتیا او د سپیڅلتیا څخه ډکې وي نو نړۍ ته بدلون ورکولای شي.
- بودا
- هغه وخت چې له بې ځایه شیانو د کولو څخه ډډه وکړئ، ښه څیزونه درته خپله یوه موقعه درکوي تر څو هغه لاسته راوړئ.
- لولي ډاسکل
- ښکلا توجه راجلوي خو اخلاق زړه.
- نظم او ډسپلین د موخو او د هغو پوره کولو ترمنځ د پول خاصیت لري.
- جیم ران
- زغم او صبر، تینگار او اصرار او د هغې لپاره خولې توپول د بريالیتوب لپاره یو نه ماتیدونکی ترکیب جوړوي.
- ناپیلین هیل
- په کال کې یو ځل داسې ځای ته لاړ شئ چې هیڅکله مو لیدلی نه وي. دالای لاما

- رهبران د ستونزو او مشکلاتو د حل لپاره خبرې او فکر کوي.
- خو پلویان یې یوازې د ستونزو او مشکلاتو په اړه خبرې او فکر کوي.
- براین تریسي
- بریالیتوب تر ټولو غوره غچ دی.
- کین ویست

• د کورنۍ اصول او قواعد:

الف - غړي یې د یو بل سره مرسته کوي.

ب- له یو بله مندوی اوسي.

ت- له یو بل سره کینه او نفرت نه لري.

ث- یو بل ته عزت او درناوی لري.

ج- په گډه د یوې موخې لپاره کار کوي.

د - په مشکلاتو کې د یو بل سره همدردی او خواخوږي لري، او د حل لپاره یې په گټه کار کوي.

• که تاسو فکر کوئ چې تاسو ډېر واړه یاست تر څو په ټولنه کې بدلون رامنځته کړئ نو لاړ شئ د میاشي ( غوماشي ) سره ویده شئ.

دالای لاما

• کله چې مور په ژوند کې یو چاته ډېر ارزښت ورکړو نو مور د هغه په ژوند کې خپل ارزښت له لاسه ورکوو.

• مور که بې سواده یا سواد لرونکي وي هغه د نړۍ تر ټولو غوره لارښوونکي وي.

• او د ژوند وروستی تمنا وي چې کله تاسو په ژوند کې د ناکامۍ سره مخ شئ.

• د ماضي په اړه مه ژاړه ځکه چې تیر شوی دی.

• د راتلونکي په اړه تشویش مه کوه، ځکه چې لا را رسیدلی ندی.

• بلکې په نن کې واوسېره، او بنایسته یې جوړ کړه.

- یوه مور دوه ویشته کاله خواري کاري، چې له خپل ماشومه یو ښه شخص جوړ کړي، لیکن یوه بله ښځه په دوه ویشته دقیقو کې له هغې څخه احمق شخص جوړوي.  
رابرت فروسټ. امریکایي شاعر ۱۸۷۴-۱۹۶۳
- مینه هغه کونجی ده چې د هغې پواسطه په ټولو رازونو پوهیدلی شو.  
پاویلو کویلو
- که د خپل ځان اداره کول دې زده کړل، نو تاسو د هر څه استاد یاست.
- خپل ځان ته په خپله دیکه ورکړئ ځکه چې نور هیڅوک هم شتون نه لري چې دغه کار وکړي.

## (۱۶)

- د دروغجن سزا دا نده چې خلک یې په خبرو باور نه کوي، بلکې خپله هم نه شي کولای چې د چا په خبرو باور وکړي.
- جیورج برنارد شاو
- په ژوند کې هیڅ حالت هم دایمي ندی، کله چې ژوند مو ښه وي، نو خوند ترې واخلي او استقبال یې وکړئ.
- کله چې ژوند مو ښه نه وي نو دا په یاد ولرئ چې دا د تل لپاره نه دی بلکې ښې ورځې په لاره کې دي.
- جیني یانگ
- که څوک د خپلو شته شیانو شکر ادا نه کړي، نو هیڅکله به یې خوشالی په برخه نه شي.
- ژړل د کمزورتیا نښه نده بلکې د زیږیدلو پرمهال ژړل هغه نښه ده چې ستاسو په ژوندي پاتې کیدلو دلالت کوي.
- که غواړئ، کامیابه واوسئ، دا ډیره اسانه ده.
- په کوم څه چې پوهېږئ هماغه کوئ.
- د کوم څه سره چې مینه لرئ هماغه کوئ.
- په کوم څه چې باور لرئ، هماغه کوئ.
- ویل روگرز
- تاسو کولای شئ چې له هغه شیانو سترگې پټې کړئ کوم چې نه غواړئ ووینئ .
- خو تاسو نه شی کولای چې زړه له هغه شیانو څخه بند کړئ چې تاسو یې نه غواړئ حس کړئ.
- جاني ديب
- تر ټولو مهم څه هڅه کول دي.
- ډایتر فوکودروف

• کورنۍ د ونې د بناخونو په څېر ده دوی ټول مختلفو طرفونو ته لویږي، خو په رینه کې سره ټول نښتي وي.

• حساس خلک ډېر ځورېږي خو دوی ډیرې علاقې او ډیرې هیلې لري.

اوگستو کوري

• ځینې وختونه خاموشي د خبرو څخه ډیره دردوونکي وي.

• دا مهمه نده چې نور درته څنگه گوري بلکې د هر څه دي چې تاسو ځان ته څنگه گورئ.

• تاسو ماضي ته بدلون نه شی ورکولای خو تاسو کولای شئ چې اوس بدلون رامنځته کړئ، صبا ته، راتلونکو ورځو ته او راتلونکي ژوند ته.

بیلي کوکس

• پیسې شمیرې دي، شمیرې هیڅکله هم پای ته نه رسیږي.

رابرت نیسته مارلي

• دوه شیان همیشه په ژوند کې په یاد ولره.

الف: خپلو فکرونو ته دې پام کوه، چې کله یوازې یاست.

ب- خپلو خبرو ته دې پام کوه چې کله له خلکو سره وئ.

• له خولې خلاصولو مخکې دې ذهن خلاص کړه.

فکر ژور کوه، خبرې په ادب کوه، مینه ډېره کوه، خدا اکثر کوه، او کار سخت. او مهربان اوسه.

• که له ژونده دې منفي فکره خلک وشړل، نو ژوند کول درته اسانه کېږي.

• هر سفر په یوه قدم سره پیل کېږي.

• کله چې پلار یو زوی ته یو څه ورکوي، دواړه خاندي.

• کله چې زوی خپل پلار ته یو څه ورکوي، دواړه ژاري.

ویلیام شکسپیر

• په روښانه راتلونکي کې تاسو ماضي نه شی هیرولی.

باب مارلي

• تشویش کول یوازې د وخت ضایع کول دي، هیڅ څه ته هم بدلون نه ورکوي. یوازې ستاسو

خوشالی او خوبۍ درڅخه پټوي او تاسو مصروف ساتي.

نو زه هیله لرم چې تاسو همیشه دموسکا کولو لپاره یو دلیل پیدا کړئ.

(۱۷)

• د څراغونو بني مختلفې وي، خو دوی ټول يو شان رڼا ورکوي.

رومي

• لمر ډېر يوازې وي خو بيا هم هميشه ځليري.

• ماته داسې يوه کوټه راکړې چې هر کونج يې ما ته کتابونه ډالی کړي.

رابرټ سوتي

• ريښتني ناپاكي ظاهري نه وي بلکې دننه وي؛ زموږ په زړونو کې.

موږ ټولې ناپاکی په اوبو سره وينځلی شو خو يوازنی څه چې موږ يې د زړونو څخه نشو لرې کولای

بدې ارادې او کينې دي چې زموږ په زړونو پورې نښتي دي.

شمس تبريزي

• زه چې ستاسو په عمر وم، ټلويزيون ته يې کتاب ويلو.

ويليام گولدمين

• مينه د تيزې هوا په څير ده. ليدلی يې نشئ؛ خو احساسولای يې شئ.

نيکولاس سپارکز

• د رهبرۍ ترټولو لوی خاصيت صداقت دی.

ډيوپټ ايسنهور

• د کتاب په څير ريښتنی ملگری هيڅوک هم نشته.

ارنيست همينگوی

• که يو څوک د بريا د ترلاسه کولو لپاره هر څومره ورو مخکې ځي، پرې نيوکه مه کوي. او زړه يې مه

ور توروئ.

افلاطون

• تاسو پیاوړې یاست که مو خپلې کمزورتیاوې وپیژندې.

تاسو ښایسته یاست که خپلو عیبونو باندې خفه نه شئ.

تاسو هوښیار یاست، که مو له خپلو تیروتنو زده کړه وکړه.

• د مرگ په نوم څه نشته یوازې د یوې نړۍ بدلیل دې بلې نړۍ ته.

چیف سیټل

• د یو شخص د کتابونو الماری د هماغه شخص په اړه درته هرڅه بیانوي، اړتیا نشته چې په اړه یې

معلومات راوړئ.

والتر مویلي

• هغه چاته رینتیا مه وایه، څوک چې یې په ارزښت نه پوهیږي.

مارک تواین

• د نړۍ تر ټولولوۍ طاقت د یوې ښځې ځوانې او ښکلا ده.

چناکيا

• کله چې پنځه کلن وم، مور به مې همیشه راته ویل چې خوښي د ژوند کونجې ده.

کله چې ښوونځي ته لاړم، له ما یې وپوښتل چې په راتلونکي کې څه کیدل غواړې؟

ومې ویل چې خوشاله اوسیدل!

ټولو راباندې وځنډل او راته یې وویل چې ته په خپله ټاکنه نه یې پوه شوی. خو ما ورته وویل چې

تاسو د ژوند په معنا نه یاست پوه شوي.

جان لینون

• زما تر ټولو غوره دوست هغه څوک دی چې ماته داسې کتاب راکړي چې تر اوسه ما هیڅکله

لوستلای نه وي.

ابراهیم لینکلن



• ددې هیله مه لره چې اسانه وي، بلکې ددې هیله ولره چې تاسو ورته پیاوړي وي.  
ددې هیله مه لره چې مشکلات مو کم وي بلکې ددې هیله ولره چې تاسو ډېر مهارت ترلاسه کړئ.  
ددې هیله مه لره چې په وړاندې مو چیلېنجونه (ننگونې) کم وي بلکې ددې هیله ولری چې تاسو  
ورته خورا هوښیار وي.

جیم ران

• زه یوازې راغلم او یوازې به ځم. زه نه پوهېږم چې زه څوک وم او ما څه وکړل.

اورنگزېب

• د یوې ورځې لپاره د زمري په څیر اوسیدل، د چغاله په شان د سلو کلونو د ژونده غوره دی.

تیپو سلطان

• خوښۍ له غمونو پرته څه معنا لري؟ بریا د ناکامۍ پرته څه معنا لري؟ گټل د بایللو پرته څه معنا

لري؟ صحت له ناروغۍ پرته څه معنا لري؟

تاسو مجبور یاست چې دا هر یو تجربه کړئ، ترڅو تاسو د دوی په درلودلو خوشاله شئ.

مارک تواین

(۱۸)

- هر څيز ښکلا لري ليکن ټول خلک يې نه شي ليدلی.
- کانفيو سيس
- شروع د کار تر ټولو مهمه برخه ده.
- افلاطون
- که ماته د يوې ونې د وهلو لپاره شپږ ساعته وخت راکړل شي؛ زه به څلور ساعته د تېر په تيره کولو تېر کړم.
- ابراهيم لينکلن
- په زياترو هيوادونو کې زياتره ميرمنې په ورته ژبه خبرې کوي چې خاموشي بلل کېږي.
- هيلري کلنټن
- د نابغه گانو او ليونيانو ترمنځ فاصله يوازې په برياوو اندازه کېږي.
- بروس فيريستن
- که د يوه کس سره د خلکو تشويق هم وي، نو اکثريت بلل کېږي.
- توماس جيفرسون
- مينه په دې معنا ده چې تاسو د يو چا د خوشاليو ساتنه د خپلو خوشاليو هم زياته کوئ، هيڅ خبره نده چې ستاسو انتخاب به ستاسو لپاره څومره دردونکی وي.
- نيکولاس سپارکز
- ماضي خو هسې هم نه شئ بدلولی، خو راتلونکی اوس هم ستاسو په واک دی.
- ماري پيکفورد
- هيڅوک هم په خپل موقف خوشاله ندي.
- انتوني دي سنېت

- په نړۍ کې تر ټولو ښایسته او ښه شيان په سترگو نه لیدل کېږي او نه په وجود لس کېږي. بلکې په زړه سره احساس کېږي.
- انتوني دي سېنټ
- ځینې وختونه چې خلک له خفگان سره مخ شي؛ دوی د فکر کولو څخه کرکه لري خو دا هغه وخت وي چې دوی تر ټولو زیات فکر کولو ته اړتیا لري.
- ویلیام جی کلنټن
- په خوبونو عادتونو، فیشنونو او اخلاقو او هر څه کې ساده ګي ( ساده اوسیدل ) تر ټولو غوره دي.
- هینري واډز اورت
- که غواړئ راتلونکی تعریف کړئ، نو ماضي مطالعه کړئ.
- کانفیوسیسی
- بریا د یو څه کول دی؛ نه د یو څه ترلاسه کول.
- زیګ زیګلار
- نابغه ګان بغیر له علمه د هغه سپینو زرو په شان دي چې په کان کې وي.
- بینجامین فرانکلن
- هغه کوټه چې کتابونه پکې نه وي، د هغه بدن په څېر ده چې روح نه لري.
- مارکوس سیسرو
- عملونه دې بدل کړه، ژوند به دې بدل شي.
- ډوید باک
- زموږ تر ټولو لویه ملي شتمني؛ زموږ د ماشومانو ذهنونه او فکرونه دي.
- ولټر ډیسنی
- که تاسو د مور سترگو ته وګورئ، نو تاسو به د نړۍ تر ټولو ریښتني او پاکه مینه پکې پیدا کړئ.
- مېک البوم
- زموږ تر ټولو لویه بریا دا نده چې موږ هیڅکله ماتې نه خورو؛ بلکې دا ده چې د هر ځل غورځیدلو وروسته ولاړ شو. کانفیوسیسی

## (۱۹)

- که پیسه داره یاست، نو خلک مو پیسو ته عزت کوي، نه تاسو ته.
- د کوم چا سره چې تر ټولو زیاته مینه لری، هماغه شخص درته تر ټولو ډیر درد رسوي.
- غریب خلک هیڅ دوستان نلري.
- مهربانه واوسئ، مهرباني درنه بنایسته شخص جوړوي، اړینه نده چې تاسو څنگه ښکاری.
- تر ټولو خطرناکه دروغجن هغه دي، چې تاسو فکر کوئ، چې هغه درته ریښتیا وايي.
- ځینې خلک هیڅ بدلېري نه، مجبور یاست، چې په هماغه حالت کې یې قبول کړئ.
- کله چې مرغی د ونې په څانگه کیني، هغه هیڅکله هم د شاخ د ماتیدو په ویره کې نه وي، ځکه چې هغه په خپلو وزرو باور لري؛ نه پر شاخ.
- همیشه په خپل ځان باور ولری.
- په بایلو کې شرم نشته، بلکې ریښتینی شرم د زحمت په نه ایستلو کې دی.
- کله چې ماشوم پورته غورځوی، نو هغه خاندی، ځکه چې هغه په دې باور لري، چې لاندې نه غورځېرم.
- یو څوک مې خامخا نیسي.
- دې ته باور وایي.
- منفي فکرونه د مرغانو په شان دي، ځان ته له نږدې الوتلو څخه مور هغه نشو منعه کولی.
- خو مور کولی شو، چې په خپل ذهن کې یې له ځالی جوړولو څخه منعه کړو.

- په ژوند کې پنځه شیان بېرته نه راگرځي:
- ډبره وروسته د شپږلو.
- خبره وروسته د ویلو.
- موقعه (چانس) وروسته د لاسه ورکولو.
- وخت وروسته د تېریدلو.
- باور وروسته د بایللو.
- باور کول تر ټولو خطرناکه لوبه ده.
- خوندوره شبیه هغه وي، چې یو څوک درته دروغ وايي، لیکن تاسو په ریښتیا پوهېږئ هم؛ خو بیا مو هم ورته غوږ نیولی وي.
- هرکله چې غوصه وي، هیڅکله ځواب مه ورکوی.
- هر کله چې خوشاله وي، وعده مه کوی.
- هر کله چې خفه وي، تصمیم مه نیسی.
- په ژوند کې هیچاته هم زیان مه رسوی، تاسو به نن تر ټولو ډیر زړور وي، خو دا په یاد ولری؛ چې وخت له تاسو هم ډیر زړور دی.
- له یوې ونې میلیونه اورلگیت جوړېږي، خو کله چې وخت راشي، یو اورلگیت ټول ځنگل سوځوي. ښه اوسه، او تل ښه کوه.
- هر چاته غوږ ونیسی، او له هر چا یو څه زده کړی.
- ځکه چې هېڅوک هم په هر څه نه پوهېږي، لیکن هر څوک په یو څه پوهېږي.
- کله چې ژوند درته د ژړلو او فریاد کولو لپاره سل دلیلونه وړاندې کړي؛ ژوند ته یې وښایاست، چې د خندلو لپاره زر دلیلونه لری.
- مرغی چې کله ژوندی وي، میري خوري.
- څوکل چې مړه شي، نو میري مرغی خوري.
- وخت او شرایط کولای شي، چې هر وخت بدلون ومومي.
- د خلکو سره مرسته وکړه، اگر چې پوهېږئ هم، چې هغه درسره مرسته نه کوي.

• بريالي خلک همېشه په شونډو دوه شيان لري:

- موسکا

- خاموشي

## (۲۰)

• که تاسو د يو چا سره مينه لرئ، خو هغه درسره مينه نلري.

دا پدې معنا ده، چې تاسو په هوايي ډگر کې کښتۍ ته انتظار کوئ.

• بريا د يو موټر په څير ده.

د سخت محنت په نامه په ټايرونو حرکت کوي.

ليکن بې تيلو سفر کول ناممکن دي، هغه تيل په خپل ځان باور درلودل نومېږي.

• هوښيار خلک په هر څه نه پوهېږي، خو احمقان فکر کوي، چې دوی په هر څه پوهېږي.

• مور يعنې هغه څوک چې د نورو ټولو ځای نيولی شي، خو د هغې ځای هيڅوک هم نشي نيولی.

• ريښتني دوست ستا ښه صفتونه ستا په نه شتون کې کوي، او بد صفتونه ستاسو په مخ کې.

• د زړو خلکو عزت وکړه، کله چې ځوان ياست.

د کمزورو سره کومک وکړه، کله چې تاسو قوي ياست.

په خپله سهوه اقرار وکړه، کله چې مو سهوه کړي وي.

ځکه چې په ژوند کې به تاسو يوه ورځ زور، کمزوری او سهوه کوونکی وي.

• بريالي خلک هيڅکله هم په آرامه نه کيښي.

په ارامه کيناستونکي خلک هيڅکله هم نه بريالي کېږي.

• کچېرې نيولي پلان مو کار ونه کړ، پلان دې بدل کړه، ليکن هدف دې هيڅکله مه بدلوه.

• کچېرې د يو چا سره ريښتني مينه ولري، تاسو به هره ورځ په يو نه يو ډول سره مري.

- ځینې خلک عالي ژوند نه غواړي، بلکې خوشاله ژوند غواړي.
- علم یعنې په دې پوهیدل، چې څه باید ووايو، هونبیاړي یعنې په دې پوهیدل، چې کله باید یو څه ووايو.
- خاموشه خلک تر ټولو اوچت فکرونه لري.
- غمونه او دردونه ډیرۍ خلکو ته بدلون وربښي.
- د مین په څیر واوسه نه دیوه جنگیالي.
- لیکن دهغه څه لپاره همېشه وجنگیږه چې ته ورسره مینه لري.
- تاسو به هیڅکله زړور نشئ، که څوک درته زیان ونه رسوي.
- تاسو به هیڅکله څه زده نه کړئ، که غلطی ونه کړئ.
- تاسو به هیڅکله کامیاب نشئ، که ماتي ونه خورئ.
- مینه د هغه چا سره وکړه، چې ستا زړه یې غواړي.
- د خلکو په خبرو پسې مه گرځه، د ستا ژوند دی، د دوی ندی.
- هیڅ خبره نده، که تاسو د نورو شتمنو په شان لوی کور، قیمتي موټر، او بانکي حساب نلرئ، خو ستاسو قبر او د نورو شتمنو قبرونه به همیشه په یوه اندازه وي.
- ښکلا په دې معنا نده، چې ښکلی مخ ولرئ بلکې په دې معنا ده، چې ښه فکر، ښه زړه او ښه اخلاق ولرئ.
- بیسې وایي، چې ما وگټه، نور هر څه هېر کړه.
- وخت وایي، چې ما تعقیب کړه، نور هر څه هېر کړه.
- راتلونکی وایي، چې زما لپاره مبارزه وکړه، نور هر څه هېر کړه.
- خو خدای پاک وایي، چې یوازې ما په یاد ولره، زه درته دا هر څه در کوم.
- هڅه وکړئ چې، د هر شي په اړه یو څه زده کړئ، خو د ځینو شیانو په اړه هر څه زده کړئ.

(۲۱)

ډاکټر عبدالکلام:

- د لومړي بري وروسته کراړه مه کينئ، که دوهم ځل مو ماتي وخوړه؛ نو زرگونه خولې به دې خبرې ته انتظار کوي، چې وايي :
- لومړی بریا یوازې ستا بخت و.
- هر سهار ځانته پنځه خبرې وکړئ:
- ۱- زه تر ټولو ښه یم.
- ۲- زه یې کولی شم.
- ۳- رب مې د تل لپاره زما سره دی.
- ۴- زه گټونکی یم.
- ۵- نن زما ورځ ده.
- دا پنځه خبرې مو ورځ په مثبت اړخ اړوي.
- یو ښه کتاب د سلگونه ښو ملگرو سره برابر دی.
- لیکن یو ښه ملگری د زرگونو کتابتونونو سره برابر دی.
- زه ښایسته شخص نه یم، لیکن د هغه چاسره تل مرسته کوم، چې مرستې ته اړتیا ولري. ښکلا په زړه کې ده، نه په مخ کې.
- جگړه د مشکلاتو اخرنی حل ندی.
- کچېرې خپلې دندې ته سلامي وکړئ، تاسو به دې ته اړتیا ونلرئ، چې نورو ته سلامي وکړئ.
- کچېرې له خپلې دندې مخ واړوئ، نو د مجبوری به ډیرو خلکو ته سلامي وکړئ.
- تاسو گورئ، چې خدای پاک یوازې د هغه چا سره مرسته کوي، چې سخت کارکوي.



- تاسو نشی کولی، چې خپل راتلونکي ته بدلون ورکړئ، خو تاسو خپلو عادتونو ته بدلون ورکولی شئ، په يقيني ډول ستا عادتونه ستا راتلونکي هم بدلولى شي.
- باور او سخت محنت تر ټولو ښه دارو دي، چې د ناکامۍ په نامه ناروغي ووژنئ.
- دا به له تا څخه تر ټولو کاميابه شخص جوړ کړي.
- خوبونه دا ندي، چې تاسو يې په خوب کې وينئ.
- بلکې خوبونه هغه څه دي، چې تاسو خوب کولو ته نه پرېږدې.
- د کاميابيو کيسې مه لوله، د هغوی څخه يوازې پيغام ترلاسه کوئ.
- د ناکاميو کيسې ولوله، تاسو به داسې نظريې ترلاسه کړئ، چې د هغې پواسطه بريا ترلاسه کړئ.
- اوسپنيزه پيسې تل غږ پورته کوي خو کاغذي پيسې هميشه چوپې وي نو کله چې ستاسو ارزښت زياتيږي نو خاموشه او خاکساره اوسه.
- دا ډېره اسانه ده چې چاته ماتي ورکړو خو دا ډېره گرانه ده چې د يو چا زړه او مينه وگټئ.
- مور ټول يو شان استعدادونه نلرو ليکن مور ټول يو شان فرصتونه لرو چې خپل استعدادونو ته پراختيا او پياوړتيا ورکړو.
- وخت او ژوند د نړۍ تر ټولو ښه لارښوونکي دي ځکه چې ژوند درته د وخت ښه استعمال در ښايي او وخت درته د ژوند ارزښت.
- که غواړئ د لمر په څېر وځلېږئ نو لومړی د لمر په څير وسوځېږئ.
- دا تمه او توقع مه لرئ چې ستاسو دوست يو ښه شخص واوسي.
- بلکې د هغه سره مرسته وکړه چې د هغه څخه يو ښه شخص جوړ شي. دې ته ريښتيني ملگرتيا وايي.
- راځئ چې زموږ نن د خپلو ماشومانو د ښه راتلونکي د درلودلو لپاره قرباني کړو تر څو بهترينه صبا ولري.
- خپلو ماشومانو ته دا مه ور زده کوئ چې شتمن واوسي بلکې دا ور زده کړئ چې په ژوند کې خوشاله واوسي.
- نو دوی به په ژوند کې د شيانو په ارزښت پوهيږي نه د هغوی په قيمت او بېي.

• مور هېڅکله هم هیله له لاسه نه ورکوو او هېڅکله ستونزو او خنډونو ته دا اجازه نه ورکوو چې مور ته ماتي او شکست راکړي.

## (۲۲)

محمد علي کلي:

- خاموشي سره زر ده، کله چې د يو ښه ځواب د ورکولو لپاره فکر نشې کولای.
- مينه هغه جال دی، چېرته چې زړونه د ماهيانو په شان پکې بندېږي.
- نورو ته خدمت کول، ستا د هغه استوگنځي د کرايې ورکول دي، چې په دغه ځمکه يې لري.
- ستاسو لاسونه هغه څه، هېڅکله هم نشي وهلی، چې تاسويې په سترگو نشي ليدلی.
- که د بابللو تجربه ونلرو، مور به هېڅکله هم پوه نشو، چې مور د څه شي لايق يو.
- زغم او صبر د برياليتوب کونجی ده.
- په ژوند کې هېڅکله هم شاته مه گورئ.
- ژوند جواړي او قمار وهل دي.
- مور هېڅکله هم زړور کيدلی نشو، که ويره ولرو.
- د پتنگ په شان الوڅه، حريف ته د مچۍ په شان ټک ورکوه.
- تاسو به هېڅکله هم له ماتي سره مخ نشئ، که د هغه څه لپاره وجنگېږئ چې تاسو پرې باور لری.
- ملگرتيا د نړۍ تر ټولو سخت شی دی، چې په ريښتني معنا يې ځان پوه کړو.
- د کوم څه په اړه چې فکر کوئ، په راتلونکي کې هم هماغه څه درنه جوړېږي.
- په نړۍ کې هر څه هم غلط ندي، خو يوازې يو څه شيان دي، چې صحيح ندي.

- هر وخت چې هنداره کې ځانته گورم، زه د کینتیکي هغه کوچنی ماشوم گورم، چې نوم یې کاسیوس کلي و.
- که د غره سرته رسیدل غواړئ، نو مجبور یاست چې په هره ډېره پورته شئ.
- زه د ټولو بریاوو څخه خوښ یم. خو تر ټولو زیات د خپلو ناکامیو خوښ یم، ځکه چې یوازنی شی، چې زه یې سخت کار ته هڅولم، هغه ماتي خوړل وه.
- د لوی اتل اوسیدلو لپاره باید تاسو باور ولرئ، چې تاسو تر ټولو ښه یاست.
- که غواړئ چې خوبونه مو ریښتیا شي، نو تر ټولو ښه لاره داده چې له همدا اوس پاڅېږئ.
- بریا په دې معنا نده، چې هر وخت کامیابه کېږئ، ریښتني بریا داده چې د غورځیدلو وروسته پاڅېږئ.

(۲۳)

- په اوسني وخت کې د کامیابه رهبرۍ کونجې واک ندی بلکې نفوذ دی.  
کین بلینچارد
- بې وزلي په خیرات نه؛ په انصاف سره له منځه ځي.  
نیلسن منډیلا
- خپلو دښمنانو ته بښنه وکړه خو نومونه یې هیڅکله هم مه هېروه.  
جان اېف کینیډي
- د متفاوتو اوسیدلو څخه هیڅکله هم مه ډارېږئ.  
مایکل جکسن
- ژوند د اېسکریم په څېر دی، د ویلي کیدلو څخه وړاندې ترې خوند واخه.  
کله چې هیلې پای ومومي، خوشالی پیل کېږي.  
توماس مېرتون
- زه دغه نړۍ ته یوازې راغلم، او یوازې به ځم نو ولې له خپل ملتو غلا وکړم؟  
ولسمشر محمد بخاري
- د خپلې میرمنې په انتخاب پورې هېڅکله هم مه خنده ځکه چې د هغې د انتخاب څخه یو تاسو یاست.
- په خپل انتخاب باندې هیڅکله ویاړ مه کوه، ځکه چې ستا میرمنه، ستا د انتخابونو څخه یو انتخاب دی.
- که د سلو کسانو گیدې نشې مړولای، د یوه خو کولای شې.  
مادر تریسیا

- هر کله چې تاسو هر چاته موسکا کوئ، په حقیقت کې تاسو هماغه شخص ته ډالۍ ورکوئ.  
مادر تریسیا
- تر هغې پورې هر څه ناممکن ښکاري، چې تر څو مو ترسره کړي نه وي.  
نیلسن منډیلا
- حقیقت هغه څه دي چې احساس کوو یې، نه هغه څه چې په اړه یې فکر کوو.  
استنلي کوبریک
- کامیابي هغه سکه ده چې بل مخ یې ناکامي بلل کېږي.  
انتوني رابینز
- اول مشوره وکړه، دوهم تصمیم ونیسه، دریم انتخاب وکړه.  
دا د کامیابی درې شرطونه نومېږي.
- لوپ دورکا
- بريالیتوب د خوشالی لپاره کونجی نده، بلکې خوشالی د کامیابی لپاره کونجی شمېرل کېږي، که تۀ د هغه څه سره مینه ولرې چې کول یې غواړې، نو بریا به ترلاسه کړې.  
البرټ
- د دیوال په ماتولو وخت مه مصرفوه، بلکې هیله ولره چې دروازه پکې جوړه کړې.  
کوکو چینل
- کله چې پیسې په لاس کې ولرئ، یوازې تاسو یې هیروئ، چې تاسو څوک یاست؛ خو کله چې پیسې په لاس کې ونلرئ، نو ټوله دنیا دا هیروي، چې تاسو څوک یاست.  
بیل گیتس
- که غریب وزېږېدلې، نو دا ستا تیروتنه نده،  
که غریب مړ شې، نو دا ستا تیروتنه ده.  
بیل گیتس
- کله چې د سوک وهنې څخه تقاعد شوم، زما ریښتني کار پیل شو، ما د مینې په بېرۍ کې سفر پیل کړو.

محمد علي کلي

• زرگونه خلک شته، چې له مور سره کومک کوي، خو زرگونه خلک شته، چې مور ورسره کومک کوو.

محمد علي کلي

(۲۴)

• د هر تورې شپې وروسته روڼ سهار راتلونکی وي.

توپاک شاکور

• که د خلکو په اړه قضاوتونه کوې، نو دوی سره د مینې کولو لپاره به وخت ونه لرې.

مادر تریسیا

• په جگړه کې خبر او په سوله کې بد نشته.

بنجامین فرانکلن

• په هر حالت کې واده وکړه، که ښه ښځه دې په نصیب شوه، خوشالی به لاسته راوړې، که ښیگڼې

یې نه درلودلې، فیلسوف به درنه جوړ شي.

سقراط

• مینه خوره کړه که هر چېرې لار شي.

مادر تریسیا

• یو دورغجن ملگری د زرو دښمنانو څخه خطرناکه کیدلای شي.

• ځوانان فکر کوي چې بوداگان نه پوهېږي خو بوداگان پوهېږي چې ځوانان هوشیاران ندي.

اگاتا کریستي

• تر هغې پورې هیڅوک هم شتمن کیدلای نه شي چې نور یې له خپلو شتمنیو خلاص کړي نه وي.

اندریو کارنگي

- د کامیابی لپاره زه باید هره شپه په دې باندې باور ولرم چې زه تر ټولو غوره یم.  
جان سینا
- کتابونه د هندارو په شان دي، تاسو یوازې هغه څه پکې لیدلی شئ چې د پخوا څخه ستاسو دننه ول.  
کارلوس رویز
- که مینه کول غواړو نو لومړی باید بنسټه کول هم زده کړو.  
مادر تریسیا
- تاسو به هیڅکله تر ټولو ښه صبا ونلرئ،  
که تر اوسه هم دا پرون په باره کې فکر کوئ.
- بیل گیتس
- ناکامی یوازې د کامیابی لپاره تمرین دی.  
بیل گیتس
- زه مجبور نه یم چې سنگه یې تاسو غواړئ، هماغه شان واوسم.  
محمد علي کلي
- د هونښیارتیا په کتاب کې ایمانداري او صداقت لومړی فصل دی.  
توماس جیفرسون
- د شهرت ترلاسه کول شل کاله وخت غواړي خو له منځه تلل یې پنځه دقیقې هم نه نیسي، که تۀ فکر کوې چې زه ټول کارونه په متفاوته بڼه ترسره کوم.  
وارن بوفیت
- د نن درد د صبا کامیابی بلل کېږي.
- بدې خبرې مو د بد حالت سره مه گډوئ، ځکه چې تاسو ته به ډېر ځله دا فرصت په لاس درشي چې بد حالت ته مو بدلون ورکړئ، خو دا فرصت به هېڅکله هم په لاس در نه شي چې ویل شوو بدو خبرو ته بدلون ور کړئ.
- د هنر موخه زموږ د روحونو څخه د روزانه ژوند د گردونو او خاورو پاکول دي.

پابلو پیکاسو

• ورتیا او هنر د غریب سړي شتمني ده.

کوچ جان ووډن



(۲۵)

رومي:

- د مینې شرحه کولو هڅه مې وکړه، خو کله چې مې مینه تجربه کړه، په بیانولو کې یې پاتې راغلم.
- چیرته چې درد وي، درمان ورته ضرور پیدا کېږي.
- شکونه او ویره مو د زړه دنیا وبشي.
- خاموشۍ ته غوږ ونیسئ، ډېر څه د ویلو لپاره لري.
- کله دې چې په لاره تلل پیل کړل، نو لاره به هم درنکاره شي.
- سفر کول مو په ژوند کې مینه او قدرت بېرته راوړي.
- کله چې مو سفر کول غوښتل، له هغه چا مشورې مه اخله چې تر اوسه یې د کوره د باندې شپه هم نه وي تېره.
- د هر شخص دننه یو روښانه لمر شتون لري.
- زموږ مړینه د ابدیت سره د واده کولو په شان ده.
- د مینې په بیانولو کې دلیل بې معنا دی.
- که په زړه کې رڼا ولرې، نو د کور لاره پرې موندلې شې.
- خوشاله ورځې تاته په خپله نه راځي، ته باید په خپله پسې ورشې.
- د شمعي په څېر اوسیدل گران دي، د رڼا ورکولو لپاره لومړۍ باید ځان په اور وسوځوئ.
- داسې وځلېږه لکه چې ټول کاینات ستاسې دي.
- کله چې پوښتنه وکړې، نو ځواب به هم ترلاسه کړې.
- د مینې په تمځای کې به تاسو وگورئ چې له بوداگانو هم ځوانان جوړېږي.
- غوږ ونیس، او په لوی الله تل باور ولره، اجازه مه ورکوه چې له ویرې مو پښې او لاسونه ورپېږي.

- دا مه پوښته چې د مینې پواسطه څه جوړېږي یا څه کېږي، یوازې د نړۍ رنگونو ته وگوره، پوه به شې.
- ستاسو د زړه اندازه د بحیرې په شان ده، لار شئ خپل ځان په خپله په کومه پټه کنده کې پیدا کړئ.
- مینه څه ده؟ \_ خوشالی.

## (۲۶)

- هغه څه ترلاسه کړه چې اړتیا ورته لرې.
- هغه څه وکړه چې باید ترسره یې کړې.
- نو هغه څه به ترلاسه کړې چې غواړې یې.
- گوټفرايد لېنېز
- مور ډېر فکر کوو خو احساس ډېر کم.
- چارلي چاپلین
- مخکې له دې چې حالات اداره کړئ، لومړی باید ځان اداره کړئ.
- ناپیلین هېل
- دردونه هېر کړئ، خو د یو چا مهرباني هیڅکله هم مه هېروئ.
- کانفیوسېس
- څوک چې ډېرې خبرې کوي، ژر ستړي کېږي.
- لیو زو
- راتلونکی د نن څخه پیل کېږي، نه د صبا څخه.
- پوپ جان پاپول

- تراژیدي دا نده چې یوازې یاست، بلکې دا ده چې یوازې نه شو اوسیدلی. البر کامو
- صادق، بې تمې، گټور او همپشني ملگری د هر چا کتاب دی. مارک تواین
- ځینې وختونه د یو کس په نه شتون کې ټوله نړۍ کم نفوسه ښکاري. ډي لمارتین
- د مغروره خلکو په وړاندې مغروره اوسه، د دوی د عزت کولو یوازنی ژبه همدا ده ځکه چې ستا مهرباني ستاسو کمزوري گڼي. پایلو کویلو
- د ویرې او نفرت په نسبت د مینې او مهرباني خورول اسان دي. پایلو کویلو
- که تۀ یې ماته ووایي زه به یې واورمه. که تۀ یې رانښکاره کړې زه به یې وگورمه. خو که تۀ اجازه راکړې چې عملي یې تجربه کړم نو زه به یې ضرور زده کړم. لاوزي
- تل اماده اوسه او تل رینبتنی. کوچ جان ووډن
- که غواړې نور خلک خوشاله واوسي، د خواخوږۍ او رحم درلودل تمرین کړه. که غواړې خپله خوشاله واوسي، د خواخوږۍ او رحم درلودل تمرین کړه. دالای لاما
- چټک اوسه، خو له بیړې کار مه اخله. کوچ جان ووډن
- له هماغه ځایه یې شروع کړه چېرته چې تاسو همدا اوس یاست. هماغه څه استعمال کړه کوم څه چې تاسو لرئ.

هغه څه وکړه د کوم څه کولو چې وړتیا او لیاقت لري.

ارتور اشي

• خوشالي لارښوونه ده نه یو ځای.

سیډني جي هابوس

• د دارختلي مجرم په کور کې به د رسی خبرې نه کوي.

افریقایي متل

• وپره دوه معناوې لري یا د هر څه هېر کړه، وتښته.

یا راپورته شه د هر څه سره مخ شه.

انتخاب ستاسو په لاس کې دی.

زیگ زیگلار

• څوک چې د پنځوسو کسانو سره مینه لري، پنځوس غمونه به هم ورته ورغاړې وي، څوک چې د یو

کس سره مینه نه لري، یو غم به هم نه لري.

بودا

(۲۷)

- د مورک په سترگو کې پيشو هم زمري ښکاري.
- الباني متل
- ښې ونې؛ ښه حاصل ورکوي.
- ايتالوي متل
- مينه د جنگ په څېر ده، پيلول يې اسان دي، ختمول يې گران دي، خو هيرول يې ناشونې دي.
- ښه ژوند کول، ښه نصيحت دی.
- اسپانوي متل
- هره ورځ مو چې د يو څه کولو پريکړه وکړه، هماغه ورځ د نيکمرغۍ ده.
- جاپاني متل
- که تاسو د يو چا سره مينه لرئ، خو هغه مو په کيسه کې هم نه وي؛ دا نو د هغه وچې ونې د ښورولو په څېر ده چې غواړئ، د هغې څخه د اوبو څاڅکي توی کړئ چې له هغو شبنم جوړ شي.
- د اور بلولو په وخت کې ټول خلک درنه چاپېره وي، خو د ابرو ټولولو پرمهال هيڅوک هم نه ښکاريږي.
- افريقايي متل
- که مو ذهن قوي وي، مشکلي چارې هم درته اسانه ښکاري.
- که مو ذهن کمزوری وي، اسانه چارې هم درته مشکله ښکاريږي.
- چينايي متل
- په هغې لورې له کمانه غشی مه خوشي کوئ چې بيرته ستاسو طرف راگرځي.
- کوردي متل

• مرغی د هغې د الوت څخه هم پیژندلی شو.

روسي متل

• اړتیا هېڅ قانون نه پیژني.

ایټالوي متل

• د تیارو وروسته پیشوگانې هم پرانگان ښکاري.

امریکايي متل

• ناپوهان د اوبو په منځ کې هم تېري وي.

ایتویایي متل

• د هرشي پیل کمزوری وي.

آیرلېنډی متل

• بې اغزیو گلان نشته.

چینایي متل

• ریښتی هنرمند هر څه په خپل سر کوي، د انتقاد کوونکو په کیسه کې نه وي.

الماني متل

• په هر حالت کې ریښتیا ووايه، او ورپسې منډه کوه.

یوگوسلاويي متل

• د ونو څخه د میوو د ټولولو پرمهال لومړی د هغه څانگو میوه راټوله کړی چې له تنې یې ډیرې لږې

وي.

ساموني متل

• عادت د لیوني سپي د ډارلو نه هم بد دی.

• د مېړو هغه لښکر چې لارښوونه یې زمري کوي، د زمريانو هغه لښکر ته ماتي ورکولای شي چې

لارښوونه یې مېړه کوي.

عربي متل

(۲۸)

- دا نیکمرغي ده چې مور ته يې دوستان راځي، خو دا بدمرغي ده چې د هغو ثابتول غواړو.
- يوازې بشخې دي چې ځينو نارينه وو ته په هغه ځای کې برياليتوب ور په برخه کولای شي، چې ډېرو نورو پکې ماتې خوړلي وي.
- سوماليایي متل
- په څه چې پوهيدل اړين وي، د هغو زده کول هم ستونزمن وي.
- مصري متل
- په لومړي ځل د کتاب لوستل، د يوه نوي دوست سره د ليدلو په شان وي.
- خو د دوهم ځل لپاره د کتاب لوستل، د يوه پخواني ملگري سره د ليدلو په څېر وي، چې تر لومړي يې خوند ډېر وي.
- چينايي متل
- که ماهيان نه شي نيولای، نو سيند مه ملامتوه.
- مصري متل
- ماشومان د ژوند ډالۍ دي.
- افريقايي متل
- نه اوريدلي موسيقي هېڅ ارزښت نه لري.
- مصري متل
- ماشومانو ته د مور او پلار څخه د پرهيزگاری او سوداگرۍ پاتې کيدل دوی تر ټولو غوره څه دي.
- انگليسي متل

• سیند ته دیکه مه ورکوه، هغه په خپله بهیدلی شي. پولنډي متل

• په خیرات سره هېڅکله غریب کیدلای نه شی.

• په غلا سره هېڅکله شتمن کیدلای نه شی.

• په شتمنی سره هېڅکله هوښیار کیدلای نه شی.

انگلیسي متل

• تر ټولو نږدې دوست کله ناکله ستاسو تر ټولو سخت دښمن هم کېږي.

ایتوپيايي متل

• مور لومړی ناپوهان وو خو تجربو رانه هوښیاران جوړ کړل.

د نیمیا هیواد متل

• د ځان د اداره کولو لپاره له ماغزو کار واخله خو د نورو د اداره کولو لپاره له زړه کار واخله.

موریتاني متل

• له هغه رېښتیاوو چې د وړانۍ سبب گرځي، هغه دروغ غوره دي چې یو څه ته سمون ورکوي.

د سینیګال هیواد متل

• تاسو یوازې مرغان ستاسو په سر باندې له ځالې جوړولو منع کولای شی، نه هغه ستاسو په سر

باندې له الوتلو.

نایجیریايي متل

• د دروغجن په خوله کې رېښتیا هم شکمن ښکاري.

د ارجینتاین متل

• دعوی او لانجې خلاصیږي، خو بدې خبرې هیڅکله هم نه هېږيږي.

افریقایي متل

• چا چې د خوبونو لیدل بس کړل، هغوی ماتې وخوړه.



آسټرالیايي متل

• له هغه خلکو سره وخت مه تیروئ، چېرته چې مو عزت نه کېږي.

موریتاني متل

• د سرو زرو بټنه په شلیدلې واسکت مه خښوئ.

البانیا متل

(۲۹)

- که غواړئ، رینیتیا معلوم کړئ، له ماشوم یې وپوښته.  
افغاني متل
- خبرې وزرونه نه لري خو زرگونه میله لرې تللی شي.  
کوریايي متل
- بیزو د نورو په تقلید او پېښو کولو سره یوه ورځ خپله غاړه پرې کړه.  
افریقایي متل
- که دوستانو او ملگرو سره وخت تیر کړئ، نو بد وختونه ژر هیرولې شی.  
آلباني متل
- په زور سره هېڅ څه هم ښه کیدلای نه شي.  
بلغاریایي متل
- که چیرې تاسو وینس وئ، او هېڅ ډول ستونزې او مشکلاتو کې گېر نه وئ، نو پوه شی چې تاسو مړه یاست.  
روسي متل
- شک د پوهیدلو کونجی ده.  
ایراني متل
- د اوبو سره وچه ډوډی، له هغه کیک څخه غوره ده چې سړي ته تکلیف پرې جوړېږي.  
روسي متل
- تبر تل دا هېروي، چې ونه څوک ده.

- افریقایي متل
- لکه څنگه چې صابون بدن پاکوي، همدا ډول اوبښکې روح پاکوي.
- یهودي متل
- یووالی قوت دی، بیلولی کمزوري ده.
- سوهیلي متل
- د یوې کیسې ویل زرگونه خبرې لري.
- امریکایي متل
- بدرنگي د ښو اخلاقو سره د ښکلا نه غوره ده.
- نایجیریایي متل
- که غواړې، هوبنیار شي نو ډېرې خبرې مه کوه.
- عربي متل
- یوه نن ورځ د راتلونکو لسو ورځو بهتره ده.
- جرمني متل
- د یو شي په اړه د سل ځلو اوریدلو څخه یو ځل لیدل ښه دي.
- روسي متل
- د زړور کسانو مرگ یو ځل وي، د ډارنو سل ځله.
- امریکایي متل
- له واده کولو وړاندې دې دواړه سترگې خلاصې لره، له واده وروسته یوه تل پټوه.
- د جمیکا متل
- کومو کسانو چې د ترڅو شیانو خوند نه وي ځکلی، د خواړه شیانو ارزښت نه پیژني.
- جرمني متل
- نهه ورکړه، لس وساته.
- کوردی متل

(۳۰)

- پخوانۍ کیسې د پل په شان دي، رینتیاوو ته مو رسوي، تعقیب یې کړئ.  
د سعودي عربستان متل
- ښکلا مو له منځه ځي، خو هونښیارتیا مو د تل لپاره درسره پاتې کېږي.  
کوردي متل
- که غواړې، عزتمند شې نو لومړۍ ځانته په خپله عزت ولره.  
اسپانوي متل
- مدافع وکیلان ستاسو ستونزو ته په یوه سترگه گوري، خو ستاسو جیبونو ته په دواړو سترگو.  
د جمیکا متل
- هغه سترگې چې ژړلی نه شي، لیدلی هم نه شي.  
سویډني متل
- که ښه ملگری غواړې، خپله هم ښه واوسه.  
انگلیسي متل
- څه دې چې په سترگو نه وي لیدلي، په خوله یې شاهدي مه ورکوه.  
یهودي متل
- د باران شور، ترجمې ته اړتیا نه لري، ټول پرې پوهیږي.  
چینایي متل
- د هونښیار پلار؛ لونه هونښیارې وي خو د هونښیارې مور؛ زامن هونښیار وي.  
روسي متل

- بېزو، د ادرك په خوند نه پوهیږي.
- هندي متل
- وروڼه او خویندې د لاسو او پښو څخه ډېر یو بل ته نږدې وي.
- د ویتنام متل
- خبر واوسه، یو دښمن تل درسره د کمپلې لاندې ویده کېږي.
- اندونېزیایي متل
- که زمري لیکل کولای شول، نو هره کیسه کې به یې خپل ښکار ستایلو.
- افریقایي متل
- کرکټر د حامله توب په شان دی، تر ډېره یې نه شی پتولای.
- افریقایي متل
  
- کله چې پوه شې، ستا ستونزه حل لري، نو بیا ولې اندیښنه کوي؟
- کله چې پوه شې، ستا ستونزه حل نه لري، نو بیا ولې اندیښنه کوي؟
- چینایي متل
  
- یوه ثانیه وخت، په یوې انچه طلا نه شي اخیستلای.
- چینایي متل
- حقیقتونه او سره گلونه؛ دواړه اغزي لري.
- اسپانوي متل
- مینه په پتولو سره نه پته پاتې کېږي.
- عربي متل
- څوک چې له مرگ ویريږي، له ژونده خوند نه شي اخیستلای.
- اسپانوي متل
- ټول تاسره خنډدونکي کسان ستا دوستان نه دي.

آلماني متل

(۳۱)

- د موسکا قیمت له بریننا څخه ډېر کم دی، خو نورو ته د بریننا څخه زیاته رڼا ورکوي. سکاټلینډي متل
- وینه په وینه نه مینځل کېږي. افغاني متل
- که ته همدا اوس همدغه خط لوستلای شې، نو له ښوونکي دې مننه وکړه. امریکایي متل
- مناسبه خدا او مناسبه خوب، د هرشي لپاره تر ټولو غوره درملنه ده. آیرلینډي متل
- زیاتره وختونه د زیاتره خلکو پوزې؛ د هغوی د خولو له امله ماتېږي. آیرلینډي متل
- ښې مو هغه ځای ته رسوي، کوم ځای مو چې زړه غواړي. آیرلینډي متل
- د ملگري سترگې، د خپل ځان د لیدلو لپاره غوره هنداره ده. آیرلینډي متل
- د هر شي درملنه شته چې مرگ نومېږي. پرتگالي متل
- په مهربانی سره د اوسپنې دروازې هم خلاصیږي. ترکی متل

• د اواز لرونکي ډول دننه بل څه نه وي، د تشې هوا پرته.

فلپيني متل

• کله چې پاچاهان خپله لاره ورکه کړي، له دوی نوکران جوړېږي.

افريقايي متل

• کله چې يو څوک، هر چېرته او په هر ميدان کې خپله وړتيا ښايي، داسې ورځې به پرې را شي چې د پتيدلو لپاره به دې ځای په لټه کې شي.

افريقايي متل

• تاسو چې هر چېرته وغواړئ، تللی شئ، خو له ځانه نه شئ تښتيدلی.

نارويي متل

• دا فکر مه کوه، چې اوبه غلي دي او تمساح پکې نه شته.

مالاوي متل

• جاهلان په يوه ساعت کې دومره پوښتنې کولای شي، چې پوهان يې په اوو کالو کې هم نه شي ځوابولای.

انگليسي متل

• خاموشه کسان، تر ټولو ښه غوږ نيوونکي وي.

جاپاني متل

• کله چې نوی پيدا شئ، تاسو ژاړئ او نوره خلک خوشاله وي.

• خو کله چې مړ شئ، نوره خلک ژاړي او تاسو خوشاله وئ.

امريکايي متل

• کتابتون د ذهن روزلو د دوايې، گودام (ساتنځی) دی.

مصري متل

• تشه بشکه ډېر غږ پورته کوي.

روسي متل

• مرگ د ژوندانه، ناوې بلل کېږي.

اندونیزیايي متل

(۳۲)

• مات شوی ځنگل تل د لستوني دننه ساته.

چینایي متل

• استادان یوازې دروازې خلاصوي خو شاگردان باید په خپله ور ننه وځي.

چینایي متل

• که یو نسل ونې کینوي، بل نسل به یې سیوري ته کیني.

چینایي متل

• که یو څوک پوښتنه وکړي، د پنځو دقیقو لپاره ناپوه گڼل کېږي، خو که یو څوک هیڅ پوښتنه ونه

کړي، د تل لپاره ناپوه گڼل کېږي.

چینایي متل

• د عالم سره یو ساعت خبرې د لسو کالو د مطالعې څخه غوره دي.

چینایي متل

• سره زر هم پوره خالص نه شي اوسیدلي، او بشر هم همیشه ښه نه شي کیدلای.

چینایي متل

• ښکلا د ښځې هونښیارتیا ده او هونښیارتیا د سړي ښکلا ده.

چینایي متل

• د ټولو دوست، د یو دوست هم نه دی.

اسپانوي متل



- که په واوره کې مزل کوی نو تاسو د خپلو پښو خاپونه نه شی پټولای.  
چینایي متل
- علم شتمني ده، چې تاسو یې هر وخت او هر چیرته څښتن یاست.  
چینایي متل
- مور د بريالیتوب څخه ډېر کم څه زده کولای شو، خو د ناکامۍ څخه له حده زیات.  
جاپاني متل
- مات لاس کار کولای شي لیکن مات زړه نه.  
فارسي متل
- هیڅ څه هم سخت او مشکل نه دي، که یې مور په رښتیني ډول غواړو.  
پولنډي متل
- هیڅ وخت هم اجازه مه ورکوی چې واړه ناچیزه شيان خوشالی درڅخه پټې کړي.  
انګلیسي متل
- ځنگل له فیل څخه هم زیات پیاوړی دی.  
د جنوبي افریقا متل
- زمري چې ښکار نه کړي پیدا، له مجبوري وانښه ژويي.  
کینیايي متل
- جگړې سترګې نه لري.  
د ختیځې افریقا د سوهيلي ژبې متل
- کله چې کوم پاچا ښه مشاورین ولري، د هغه ټوله سیمه کې سوله وي.  
اشانتي (د افریقا یو قوم) متل
- سوله قیمتي څیز دی، خو دا یو ارزښت لرونکی لگښت دی.  
کینیايي متل
- د ملخانو جنگ ته کارغه خوشاله وي.

د لسوتو هیواد متل

(۳۳)

• خندا هغه ژبه ده چې د ټولو ملتونو خلک پرې پوهېږي.

د چاد هیواد متل

• د خوښیو شریکول خوښی دوه چنده کوي.

د غمونو شریکول غمونه نیم کموي.

سوداني متل

• څوک چې د سندرو ویلو هیله او امید لري همیشه ځانله د ویلو لپاره یو څه پیدا کوي.

سوداني متل

• هونسیاران خپلې پریکړې په خپله کوي او جاهلان د خلکو په خبرو پسې گرځي.

چینایي متل

• هرې مور ته خپل ماشوم د نړۍ تر ټولو خور او بنایسته ماشوم وي.

چینایي متل

- د مینه لرونکي زړه څښتن همیشه ځوان وي.

یوناني متل

• د کتابونو لوستل له زړه غمونه کموي.

د مراکش یا المغرب متل

• دردونه درنه هونسیار شخص جوړوي.

سویدني متل

• د ښه دوست د کور لاره هیڅ وخت هم اوږده نه وي.

- ډنمارکي متل
- نايي خپل ويښته په خپله نه جوړوي.
- افريقايي متل
- هغه طرف غشی له کمانه مه خوشی کوی چې بیرته ستاسو په طرف راگرځي.
- کوردي متل
- غمونه له وخته وړاندې د انسان ويښته سپینوي. ایتالوي متل
  
- د حال وخت په څېر وخت بیا نه پیدا کېږي.
- انگلیسي متل
- وخت وزرونه لري.
- انگلیسي متل
- هغه خبرې چې له زړه راوځي؛ زړه ته ننوځي.
- هیبریا متل (د اسرایلو ژبه)
- مخکې له دې چې تېري شی، ځان ته کوهي وکیندی.
- چینایي متل
- پروند هم کله ناکله کارغه ولي.
- فلېمیش متل (د بیلجیم یوه ژبه)
- نارینه که د کور سر او تنه بلل کېږي خو میرمنې یې زړه بلل کېږي.
- کینیایي متل
- لمر د ټولو لپاره یو شان راخپړي.
- د کیوبا هیواد متل
- د ښه دوست په څیر بله غوره هنداره نشته.
- د کپ وړید متل (افریقایي هیواد)

(۳۴)

• څوک چې نڅا نه شي کولی؛ وایي چې انگر هوار نه دی.

افریقایي متل

• پام! زهه لسو ته ډېر نژدې دي.

کینیایي متل

• د یوې ونې پوټکي په بله ونه پورې نه نښلي. افریقايي متل

• د یوې موسکا په کولو سره ستاسو عمر لس کاله زیاتېږي.

چینایي متل

• مینه او قهوه دواړه هغه وخت خوند کوي چې کله گرمې وي.

ایتویایي متل

• حتی شترمرغ چې اوږده غاړه او تیزې سترگې لري هم نه شي کولای چې راتلونکی وویني او نه

شي پوهیدلی چې راتلونکې کې به څه پیښ شي.

مور خو انسانان یو.

د مازي (جنوبي کینیا یو قوم) متل

• که مینې ته ناروغي ووايو نو د دردونو گالل یې درملنه ده.

د کیمرون (د مرکزي افریقا هیواد) متل

• کله چې د پلار لاره تعقیب کړی، نو د هغه په شان تلل به هم زده کړی.

افریقایي متل

• که له حقیقتونو سترگې پټې کړئ نو یوه ورځ به په ناڅاپي توگه ورسره مخ شئ.

افریقايي متل

• زده کړه په بحیره کې د بیړۍ چلولو په شان ده، هیڅوک هم ټوله بحیره نه شي لیدلې.

د مرکزي افریقا متل

• که په لاره باندې تللی شې نو نڅا هم کولای شې؛ که خبرې کولای شې نو سندرې هم ویلای شې.

د زیمبابوی هیواد متل

• ځینې خلک په یوه ډبره دوه مرغۍ وژني.

چینايي متل

• که د ماضي له تیروتنو دې زده کړه وکړه، راتلونکي وخت کې به هیڅکله هم تیروتنه ونه کړئ.

چینايي متل

• د ډول پټول اسانه دي لیکن د داسې ځای موندل چې ډول پکې ووېي، ډېره گرانه ده.

د نایجیریا هیواد متل

• د سویې عاجزي هغه د ښکاري له غشي څخه نه شي ساتلای.

د نایجیریا هیواد متل

• بیزو چې کله پاخه شوي کیلو ته نه شي رسیدلې؛ وایي چې اومي دي.

د یوگاندا هیواد متل

• هوښیارتیا د اور په شان ده؛ خلک یې له نورو اخلي

د کانگو متل

• د هنر درلودل له قدرت درلودلو څخه زر ځله بهتر دی.

پولنډي متل

• که د یو څه پیل ښه وي نو پای به یې ډېر ښه وي.

ایتالوي متل

- د ساز مینانو په غاړه کې تل ډولونه وي.
- گانا (د لويديځې افريقا هیواد) متل

### (۳۵)

• که چا خفه کړئ، بښنه ورته وکړئ.

که مو څوک خفه کړ، بښنه ترې وغواړئ.

افريقايي متل

- که تاسو خورا ښکلي هم وئ، بيا هم يو هنر زده کړئ؛ ځکه چې تاسو ته څوک په ښکلا خواره نه درکوي.

افريقايي متل

• په لويه چوکۍ باندې په کيناستلو سره دتاسو څخه پاچا نه جوړېږي.

افريقايي متل

• تاسو دهیچا څخه هم د هغه بخت او طالع نه شئ اخیستلی.

کينيايي متل

• ښکلا بغير له نازه دهغه گلاب په شان ده چې خور بوی نه لري.

افريقايي متل

• هغه کور کې چې ښځه نه وي، لکه غوجل کې چې غواگانې نه وي.

افريقايي متل

• په تيارو کې واړه ستوري هم ځلېږي. ډنمارکي متل

• ماشومتوب د سره گلاب په څير دی خو بوداتوب د اغزيو

هپيرا متل (د اسرايلو ژبه)

• هوښيار او بااحتياطه خلک خطونه سرچپه هم لوستلای شي.

ترکي متل

• کله چې غوصه وئ، چاته لیک مه لیکئ.

چینایي متل

• یوازې یوه ښه او ښکه خبره مو په ژمي کې درې میاشتې گرم ساتلی شي.

جاپاني متل

• دوی غوښتل چې مور د خاورو لاندې کړي، خو دوی نه پوهیدل چې مور تخمونه (دانې) یو.

مکسیکوي متل

• څوک چې د هرشي غوښتنه لري، هر څه بایلي. سوهيلي متل

• سفر کول زده کړه ده.

کینیایي متل

• هغه خبرې چې د زړه څخه راوځي، د نورو زړونو ته ننوځي

هیبرا متل (د اسرايلو ژبه)

• مور په مار ځکه ډېر تمرکز کوو چې لږم رانه هیر شوی دی.

مصري متل

• څوک چې ریښتیا وايي، ډیرو خبرو کولو ته اړتیا نه لري.

پولنډي متل

• کله چې تاسو دننه دوښمنان ونه لرئ نو بهر دوښمنان درته هیڅ زیان نه شي رسولای.

د الجیریا متل

• هره ککری باید خپل فکرونه وکړي.

د لیبریا متل

• که د چا څخه دې د جامو پوښتنه کوله، لومړی دده جامو ته وگوره، چې څنگه جامې یې پر تن دي.

د بنین (افریقایي هیواد) متل

(۳۶)

- یوه میرمنه په باغچه کې د گل په څېر ده؛ چې د هغې خاوند د هغې څخه د کتارې په شان تاو وي او له هر څه یې ساتي.
- گانا (د لويديځې افريقا هیواد) متل
- که غواړئ حافظه مو قوي شي نو خلکو ته په قرض پيسې ورکړه.
- افريقايي متل
- زخمي کيدل ستونزمن نه دي بلکې دوباره جوړيدل ستونزمن دي.
- د جنوبي افريقا متل
- د کرکې درملنه بيلتون دی.
- بورکينا فاسو متل (د لويديځې افريقا هیواد)
- شتمني په پوزه کې د وينتانو په شان ده که ډېره زياته شي يا ډېره کمه؛ درد درته رسوي.
- د مالاگسي متل
- که غواړئ بيزو ووژنئ، نو په برگو سترگو مه ورگورئ.
- کينيايي متل
- مشران يې دوه طرفه نه خوري.
- ملاوي (د ختيځې افريقا هیواد) متل
- ژوند يو پياز دی چې د سپينولو پر مهال مو يو ځل خامخا ژړوي.
- فرانسوي متل
- که جاهل مو تعقيب کړ، نو تاسې له ځانه په خپله جاهل جوړوئ.



- د جمیکا متل
- رینستنی اتل دا نه وایي چې یوازني اتل هغه دی.
- فلیپیني متل
- یوازې خدای پوهیږي چې صبا ته څه پښیږي. بورونډي (افریقایي هیواد) متل
- د مشرانو مړینه د کتابتون د سوځولو په شان ده.
- افریقایي متل
- مورکان د پیسو د اوسیدلو ځای کې نشا نه کوي.
- د کېپ ورید متل (افریقایي هیواد)
- په پیل کې تیروتنه په پای کې له تیروتنې څخه غوره ده.
- د کیمرون (د مرکزي افریقا هیواد) متل
- هونسیارې میرمنې ډېر څه د ویلو لپاره لري؛ خو بیا هم چوپې او خاموشه وي.
- د المغرب متل
- ډوډۍ بغير له چکنۍ؛ کورنۍ بغير له ښځې بې معنا دي.
- ایتویپایي متل
- کله چې کومه جلی د سره مینه نه کول غواړي نو تاسو ته د ورور په نوم غږ کوي.
- د ایوړي کوسټ متل (د لویدیځې افریقا هیواد)
- مینه د کوچني ماشوم په څېر ده؛ مینه ناکه خبرې غواړي.
- د کانگو هیواد متل
- په ډیرهڅه کولو سره بیزو هم له ونې توپ وهل زده کوي.
- د یوگانډا هیواد متل
- د ماشوم زیږدلو وړاندې ورته جامې مه جوړوئ.
- تانزانیايي متل

## (۳۷)

• چیرته چې مینه وي؛ هلته تیارې نه وي.

بوروډي (افریقایي هیواد) متل

• تاسو له بوډا څخه په منډه کې مخته کیدلی شئ خو په هونبیا رتیا او خبرو کې تاسو تل له هغه شاته یاست.

تانزانیایي متل

• د ماهیانو او مرغانو ترمنځ مینه شونې ده خو په یوځای د اوسیدلو لپاره هیڅکله هم جونگره نه شي جوړولی.

افریقایي متل

• هڅه کولو او ناکامیدلو ته لټي نه شو ویلای. افریقایي متل

• د خپلې ښکلا په اړه داسې قضاوت مه کوه چې تاسو ته څومره خلک در گوري بلکې د هغه خلکو له حسابه یې وکړه چې تاته موسکا کوي.

افریقایي متل

• چې موسیقي بدله شي نو نڅا هم بدلون مومي. افریقایي متل

• خوشاله اوسیدل دا بادشاهی څخه غوره دی.

افریقایي متل

• که یو سړی ښځه ونه لري داسې ښکاري لکه گلدان چې گلان نه لري.

افریقایي متل

• د بد خوږه زوی مور هم بد خوږه بلل کېږي.

د ایوري کوسټ متل (د لویدیځې افریقا هیواد)

• هغه خبرې چې د زمري د وژلو وروسته یې خلک دده په اړه کوي، په ژوندوني (چې کله ژوندی وي) نه شي کولای.

د گابون متل

• څوک چې بښنه کوی؛ کامیابي هم لاسته راوړي.

د گامبیا (د لویدیځې افریقا) متل

• څوک چې ډېر پوهیږي ډېرې خبرې نه کوي.

ایتویایي متل

• یوازې ریښتني دوستان درته وايي؛ کله چې په مخ مو کوم څه نښتي دي.

بوروندي (افریقایي هیواد) متل

• که د بد وکړل، په یاد یې ولره؛ که د ښه وکړل، هېر یې کړه.

د الجیریا متل

• څوک چې خواړه یوازې خوري نو د نورو څخه یې د خوند پوښتنه هم باید ونه کړي.

افریقایي متل

• که نارینه سره چا بد وکړل؛ هیروي یې، خو هیڅکله هم بښنه نه ورته کوي خو که د ښځې سره چا

بد وکړل؛ بښنه ورته کوي، خو هغه بد هیڅکله هم نه هیروي.

افریقایي متل

• چې په لاس کې مو کوتک وي، مار پرې وژلی شی.

کینیایي متل

• یوازې په یوه غشی هم فیل پیژندلی شو.

کینیایي متل

• ټول ریښتیا ښه وي، خو د ټولو ویل ښه نه وي. افریقایي متل

• ښه گاونډي له هغه وروره غوره دی چې له تاسو لرې اوسېږي.

د جنوبي کوريا متل

(۳۸)

- پاچاهي د سمندر په شان ده چې تر ټولو تجربه کاره ماڼو هم پکې ډوبيدلی شي.  
د يوگانډا هیواد متل
- که غواړئ چې نورو ته د مينې ورکولو وړ وگرځئ، نو لومړی د ځان سره مينه ولری.  
افريقايي متل
- د واره ماشوم هم عزت کوه، تر څو هغه دې عزت وکړي.  
بانتو متل
- (د مرکزي او جنوبي افريقا يوه ژبه)
- صبر او زغم هغه کونجی ده چې ټول مشکلات او ستونزې حلوي.  
سوداني متل
- مچان هم غورونه لري.
- د مازي (جنوبي کينيا يو قوم) متل
- چيرته چې سيند وي، تاسو هلته يوازې پل جوړولای شئ.  
کينيایي متل
- ونې په خپلو رينبو پياوړي وي.
- د زيمبابوی هیواد متل
- تاسو پوهېږئ چې تاسو د چا سره مينه لری خو تاسو هيڅکله هم نه شی کولای چې پوه شئ چې څوک درسره مينه لري.

نایجیریا هیواد متل

- په گډه کار بغیر له نظمه گډوډي منځته راوړي.
- د زیمبیا متل
- تر ټولو غریب شخص هغه څوک ندی چې پیسې نه لري بلکې هغه څوک دی چې په سترگو څه لیدلای نه شي.
- گانا (د لویدیځې افریقا هیواد) متل
- دوه میړیان یو ملخ کسولی شي.
- افریقایي متل
- د ماشوم خندا د کور رڼا ده.
- افریقایي متل
- د چا په ظاهري حالت قضاوت مه کوه، شاید یو شتمن زړه د یوه زاړه کوټ څخه لاندې وي.
- د سکاټلینډ هیواد متل
- هیڅ خبره نه ده، که تاسو په غلطه لاره هر څومره تللي وی؛ بیرته تاو شی.
- ترکي متل
- د کینې او کرکې له منځه وړلو هیڅ درمل نه شته.
- افریقایي متل
- پوهه قدرت دی.
- کینیايي متل
- د گلانو لپاره باید اغزو ته هم اوبه ورکړو.
- افریقایي متل
- په ښو خبرو خواړه نه پیدا کېږي.
- نایجیریایي متل
- ماشومان د مور په بدرنگۍ نه خاندی.

گانا (د لويديځې افريقا هيواد) متل  
 • زاړه پيشو هيڅکله نڅا نه شي زده کولای. د المغرب متل

(۳۹)

• فيلان که مورکان ووژني؛ اتلان نه دي.  
 افريقايي متل  
 • ځينې شتمن، خواړه له خونده په خاورينو لوبنو کې خوري.  
 د کيکويو متل  
 • څوک چې له کوره وتلي نه وي، خپله مور ورته د نړۍ تر ټولو ښه خواړه پخوونکي ښکاري.  
 د گانډا هيواد متل

• ماشومان د روښانه سپورمۍ په څېر دي.  
 د مازي (جنوبي کينيا يو قوم) متل  
 • د کور زيوارت ماشومان دي.  
 افريقايي متل  
 • ځينې وختونه تر ټولو ښه نڅاگر هم په ستيچ لوبږي.  
 افريقايي متل

• هونبيارتيا ناپايه (پای ته نه رسيدونکي) شتمني ده.  
 سوهيلي متل  
 • د سختو ستونزو حل يوازې هونبياران راباسي.  
 د اکان (افريقايي ژبه) متل

- له مورهِ هېڅوک هم هونبیاران پیدا نه دي.  
افریقایي متل
- هونبیاران په هرڅه کې ځانته لار پیدا کوي.  
تانزانیایي متل
- که تاسو له کبره ډک وئ، نو د پوهې لاسته راوړلو لپاره تاسو ځای نه لرئ.  
افریقایي متل
- که د پلار لاره دې تعقیب کړه، نو د پلار په شان تلل به هم زده کړئ.  
اشانتي (د افریقا یو قوم) متل
- شتمني؛ که استعمال یې کړئ بالاخره پای ته رسیږي.  
زده کړه؛ که استعمال یې کړئ لا پسې زیاتیري.  
د ختیځې افریقا د سوهیلی ژبې متل
- که دې زده کړه؛ نو نورو ته به یې هم ور زده کړې.  
ایتویپایي متل
- ماشومان په ځاپورو سره ودريدل زده کوي.  
افریقایي متل
- په ځوانۍ کې زده کړه د تیرې د تورلو په شان ده. المغربي متل
- موږ هرڅه د جاهلانو په څیر شروع کوو او هونبیاران رانه تجربې جوړوي.  
تانزانیایي متل
- که ملگري او دوستان دې راوښودل؛ نو زه درته ستا شخصیت درنښایم.  
افریقایي متل
- که ستاسو سره دټولو وسایلو ترمنځ یوازې څټک وي نو هرې ستونزې ته د میخ په نظر وگورئ.  
افریقایي متل
- تاسو د هغه ماشوم نوم نه شی ایښودلی؛ چې تر اوسه لا پیدا نه وي.

افریقایي متل

(۴۰)

• غمونه هم ارزښتناکه شتمني ده، یوازې په هغه چا کې موندل کېږي چې تاسو ورسره مینه لرئ.

د ماداغسکر متل

• که مو له ښکلي ښځې سره واده وکړ، پوه شه چې له ستونزو او مشکلاتو سره دې واده وکړ.

د لیبریا متل

• که غواړئ وپوهېږئ چې ستاسو ریښتني دوستان څوک دي؛ له هغوی سره سفر وکړه شپې او ورځې

ورسره تیرې کړه، تر لرو لرو سیمو یې ملتیا وکړه. آنگولا (د مرکزي افریقا هیواد) متل

• د اړتیا په وخت کې د یوې کاشوغې سوپ درلودل له یوه دیګي سوپ درلودلو څخه غوره دی.

آنگولا (د مرکزي افریقا هیواد) متل

• دا ډېره غوره ده چې ونې ته پورته شئ او لاندې ترې راوغورځئ او ملا مو ماته شي؛ له دې نه چې د

یو چا په مینه کې غرق شئ خو هغه دې زړه مات کړي.

افریقایي متل

• کله چې تاسو پوهېږئ چې څوک د هغه ملګري دي نو تاسو په دې هم پوهېږئ چې هغه څه ډول

انسان دی.

افریقایي متل

• که یوځل دې دوکه کړم ته وشرمېږه؛ که دوهم ځل دې دوکه کړم زه باید وشرمېږم.

چینایي متل

• هره ورځ لږ باران کولای شي چې سیندونه تل جاري وساتي.

افریقایي متل



• که په شروع یې سم وپوهیږې، په پای کې به له ستونزو او مشکلاتو سره مخ نه شئ.  
افریقایي متل

• هغه ماشوم چې مور په شا کړی وي، دا لارې په اوږدوالي نه پوهیږي.  
افریقایي متل

• هغه څوک چې خواږه په چټکۍ سره خوري نو خوله یې هم سوځیږي.  
کینیایي متل

• که تاسو یو څوک وگورئ چې هغه ستاسو سره د پیژندلو ویريږي نو ارومرو کوم جرم یې ترسره کړی.  
ناجیرایي متل

• هغه میرمنه چې په خپل واده کې له ستونزو سره مخ وي، خپل راتلونکي نسل ته هیڅ مشورې نه شي ورکولای.  
ناجیرایي متل

• هغه سړی چې دروغ نه شي ویلای؛ د واده دې لاس وویځي.  
د زیمبابوی متل

• که تاسو ودانۍ جوړوئ خو ناڅاپه میخ ماتیري؛ نو تاسو د ودانۍ جوړول پرېږدئ که میخ بدلوی؟  
ریواندا (د ختیځې افریقا هیواد) متل

• که تاسو بازار کې حامله اوزه وگورئ نو ددې معنا لري چې هغه کور کې یې شمیره ستونزې شتون لري.  
ګانا (د لویدیځې افریقا هیواد) متل

• که نیا درته څه وویل له مورې یې مه پوښته چې دا رښتیا دي

د ګانا (د لویدیځې افریقا هیواد) متل

• د جاهلانو دوست جاهل وي او د هونښارانو دوست هونښار وي.

افریقایي متل

- هغه څوک چې هره ورځ د یو څه لپاره حرکت کوي له هغه چا غوره دی چې بخت او طالعو ته انتظار کوي. افریقایي متل
- که د هگیو توکری وړئ نو نشا نه شی کولای. افریقایي متل

## قلم

- که چیرې قلم مو ورک کړو؛ نو قلم درسره نشته.
  - که قلم نه وي، نو د درس نوټونه هم نشته.
  - که د درس نوټونه نه وي؛ نو مطالعه هم نشته.
  - که مطالعه نه وي، نو ازموینو کې کامیابي هم نشته.
  - که کامیابي نه وي؛ نو ډیپلوم هم نشته.
  - که ډیپلوم نه وي؛ نو وظیفه هم نشته.
  - که وظیفه نه وي؛ نو پیسې هم نشته.
  - که پیسې هم نه وي؛ نو خواړه هم نشته.
  - که خواړه نه وي؛ نو د بدن طاقت مو هم نشته.
  - که د بدن طاقت مو نه وي؛ نو د بدن ښکلا مو هم نشته.
  - که د بدن ښکلا مو نه وي؛ نو کوم مین مو هم نشته.
  - که کوم مین مو نه وي؛ نو واده هم نشته.
  - که واده مو نه وي؛ نو ماشومان هم نشته.
  - که ماشومان مو نه وي؛ نو کورنۍ هم نشته.
  - که کورنۍ مو نه وي؛ نو خوشالی هم نشته.
  - که خوشالی نه وي؛ نو صحت هم نشته.
  - که صحت نه وي، نو ژوند هم نشته.
- پام! ودې لیدل چې که قلم درسره نه وي، نو هیڅ څیز هم نلری.

## ستا مینه

• تا ویل چې زه د باران سره مینه لرم، خو کله چې باران وریدل پیل شول تا په خپل ځان چتري ونيوه، تر څو باران دې لمده نه کړي.

تا ویل چې زه د لمر سره مینه لرم، خو کله چې لمر راوختو، ته د سیوري په لټه کې شوې؛  
تا ویل چې زه د باد سره مینه لرم، خو کله چې باد لگېده، تا د کوټې کړکۍ بندې کړې.  
ته چې د څه سره مینه لرې، تل ترې تښتې.  
دا هغه څه دي، چې ما ډېر ویروي ځکه چې ته هر وخت وایي چې زه ستا سره مینه لرم.  
ویلیام شکسپیر

• زه همیشه د خوښۍ احساس کوم؛ تاسو پوهېږئ چې ولې؟ ځکه چې زه د هیڅ څه تمه د چا څخه نه لرم.

تمه او توقع درلودل درته همیشه درد رسوي.

ژوند ډېر لنډ دی له ژوند سره مینه ولره. خوشاله اوسه او موسکا کوه.

له خبرو کولو وړاندې غور ونیسه. د یو څه د لیکلو وړاندې فکر وکړه، د یو څه د لگښت کولو وړاندې عاید لاسته راوړه.

د دعا کولو وړاندې نورو ته بښنه

کوه.

چاته د درد رسولو وړاندې احساس وکړه.

له نفرت کولو وړاندې خلکو سره مینه ولره.

د پریښودلو وړاندې یو ځل بیا هم هڅه وکړه او له مرگه وړاندې ژوند وکړه.  
ویلیام شکسپیر

## ژوند له دریو شیانو جوړ دی:

گتیل، بایلل، شریکول

۱- د نورو زړونه وگټه.

۲- بد خونده شیان له لاسه ورکه.

۳- د خوښۍ شیبې له نورو سره شریکې کړه.

## درې ډوله کسان مه هیروه:

۱- هغه څوک چې په سختو حالاتو کې یې له تاسو سره مرسته وکړه.

۲- هغه څوک چې په سختو حالاتو کې یې له تاسو نه مخ واړولو.

۳- هغه څوک چې تاسو په ژوند کې یې سخت حالات رامنځته کړل.

## ولې مو خلک غیبت کوي؟

۱- کله چې ستا سوبې ته نشي رسیدلی.

۲- کله چې کوم شیان تاسو لرئ، نور یې نلري، لکه پیسې، جايداد...

۳- کله چې غواړي ستا د ژوند کولو طریقي په ځان عملي کړي، خو نشي یې کولی.

• د امریکا متحده ایالاتو پخواني ولسمشر جورج بوش د مایکروسافټ کمپنۍ د مالک بیل گیټس  
 څخه وپوښتل،  
 د امریکا متحده ایالاتو زیاتره کسان یې دندې دي؛ تاسو ولې په مایکروسافټ کمپنۍ کې بهرني  
 انجینران په کار گمارئ؟  
 بیل گیټس موسک شو. او ویې ویل که بهرني انجینران په خاصه توگه هندي انجینران په دندو ونه  
 گمارم، نو په هندوستان کې به یو بل د مایکروسافټ ایجادونکی پیدا شي.

## د ژوند درې مرحلې!

۱- کله چې ماشومان وئ:

انرژي مو درلوده.

وخت مو درلوده.

خو پیسې مو نه درلودې.

۲- کله چې ځوانان وئ:

انرژي مو درلوده.

پیسې مو درلودې.

خو وخت مو نه درلوده.

۳- کله چې بوداگان وئ:

وخت مو درلوده.

پیسې مو درلودې.

خو انرژي مو نه درلوده.

ژوند عجیبه دی، هر وخت درته هر ډول مشکلات پیدا کېږي، خو د ټولو ستونزو او مشکلاتو په  
 وړاندې د ډېرې په شان کلک واوسئ.

## که خوشاله ژوند غواړئ؟

- دهېڅ شي څخه کرکه مه کوه.
- هيڅکله تشويش مه کوه.
- تل ساده واوسه.
- نورو ته بښنه کوه.
- ډېر څه له لاسه ورکړه ( بد عادتونه، بد ملگري...).
- تل په شونډو موسکا ولره.
- په ځان باور ولره.
- صحي خواړه وخوره.
- له منفي نظره خلکو لرې واوسه.
- په ولاړه خوراک مه کوه.

## که خوشاله ژوند غواړئ؟

هره ورځ:

- 0=ساعته تلويزون وگوره.
- 1=ساعت ورزش وکړئ.
- 2=ليتره اوبه وڅښئ.
- 3=پيالي شين چای وڅښئ.
- 4=خُلي لنډه دمه وکړئ.
- 5=خُلي کوچنی ناشته وکړئ.
- 6=بجو څخه مخته پاڅېره هر سهار.
- 7=دقيقي وځانده.
- 8=ساعته خوب وکړه.
- 9=بجو څخه هره شپه مخته ويده شه.
- 10=وارې مننه وکړه.

## که خوشاله ژوند غواړئ؟

- 1- کارونه ډېر کوه، خبرې کمې کوه.
- 2- غوسه کمه کوه، خندا ډېره کوه.
- 3- تشویش کم کوه، خوب ډېر کوه.
- 4- موټر کم چلوه، پلې ډېر گرځه.
- 5- غوښه کمه وخوره، سزيجات ډېر وخوره.
- 6- الکولي مشروبات مه څښئ، چای ډېر وڅښئ.
- 7- خواړه شيان کم وخوره، تازه ميوې زياتې وخوره.
- 8- غاز لرونکي مشروبات کم وڅښه، اوبه ډېرې وڅښئ



## ارواپوهنه څه وايي؟

- ځينې وخت ټکسي ډريوران تاسو څخه پوښتنه کوي، چې تاسو ددې سيمې ياست؟ هميشه ورته مثبت ځواب ورکړئ (يعنې هو ورته وواياست)
- ځکه چې ځينې ډريوران تاسو يوې لنډې ساحې ته په اوږدو لارو رسوي، تر څو ډيرې پيسې درڅخه واخلي.
- کله چې مو يو ښه کار وکړ، هيڅوک يې هم نه يادوي. خو کله چې مو يو ناوړه کار وکړ، نو هر څوک درپسې خپله خوله خلاصوي، او ناوړه کار مو يادوي.
- کله چې تاسو مبارزه کوئ، د په دې معنا ده چې تاسو پرمختگ کوئ .
- ستاسو په ژوند کې ډيرې ستونزې دوه لاملونه لري ۱- کله چې کوم کار کوئ په هغه باندې فکر نه کوئ ۲- کله چې د يو څه په اړه فکر کوئ، په هغه عملي کار نه کوئ.
- د کافينو څښل ستاسو لپاره ښه ندي، ډير چاغ کيدل هم ستا لپاره ښه ندي او د زياتو خواړو خوړل ستا لپاره ښه ندي؛ خو تشويش مه کوه، ډير تشويش کول هم ستاسو لپاره ښه ندي.
- تاسو به د يو چا لپاره ۹۹ کارونه کړي وي، خو هماغه شخص يوازې يو کار په ياد لري، چې تاسو ورته ندی کړی.
- هيڅوک هم ستا دردونه، اوبښکې، او خفگان نه شميري، خو هر څوک ستا غلطی شميري.

- کله چې په ستونزو تمرکز لرئ، نو ډېرې ستونزې به ولرئ.
  - کله چې په اسانتیاوو تمرکز ولرئ، ډېر موقعې به ترلاسه کړئ.
  - څومره مو چې عمر ډېرېږي، همدومره مو پر خلکو باور هم کمېږي.
  - دا کومه جدي خبره نده چې اوس وخت څومره ستونزمن دی.
- یوه ورځ به تاسو شاته وگورئ او محسوس به کړئ چې ستاسو مبارزې ستاسو ژوند ته ډېر ښه بدلون ورکړ.

## اته نه هیږیدونکي شیبې

- ۱- کله چې د لومړي ځل لپاره مور او پلار ته خپله تنخوا ورکړئ.
- ۲- کله چې د خپل نږدې او خواږه دوست سره خبرې وکړئ.
- ۳- کله چې د خپلې مینې سره لاس په لاس قدم وهئ.
- ۴- کله چې د لومړي ځل لپاره خپل نوی زیږیدلی ماشوم ښکل کړئ.
- ۵- کله چې دې هغه څوک په غیږ ونیسي چې تا باندې ډیر پام کوي.
- ۶- کله چې د خپلې مینې په هکله په اوبښلنو سترگو سوچ کوئ.
- ۷- کله چې د ډیرې ژړا وروسته په زوره وځاندي.
- ۸- کله چې زاړو عکسونو ته گورئ او په شونډو مو موسکا خوره وي.



# دکامیا بی خبری

ژباړه: نجیب الله خان

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