

# پر خان باور پیدا کری

لیکوال: دیل کارنیگی  
ژباړه: نجیب خان یار

پرمختک

[www.parmakhtag.com](http://www.parmakhtag.com)

**Ketabton.com**

**پرمختڪ** [www.parmakhtag.com](http://www.parmakhtag.com)

## پر خان باور پيدا ڪري

ليڪوال: ڊيل ڪارنيگي  
ژباړن: نجيب خان يار

---

[www.parmkhatag.com](http://www.parmkhatag.com)

**پرمختڪ**

ليکڻ

- 5 ..... د ښه او بريالي ژوند کولو
- 5 ..... له پاره پر ځان باور پيدا کړئ
- 11 ..... د ږيرې او بريټو اروايي اړخ
- 12 ..... آيا تاسې ډېر حساس ياست؟
- 15 ..... خپل خواږه بهتر کړئ
- 16 ..... تازه هوا واخلي او ورزش وکړئ
- 17 ..... تاسې آرام ته ضرورت لرئ
- 18 ..... حالاتو سره مبارزه زده کړئ
- 20 ..... طبيعت د نندارې بلنه درکوي
- 21 ..... خوب هم ضرور دی
- 21 ..... ځان مصروف وساتئ
- 22 ..... راتلونکي پلان جوړونه وکړئ
- 22 ..... د ظرافت احساس پيدا کړئ
- 23 ..... پر ځان زړه مه خوږوئ
- 25 ..... دلته ملايکې نه اوسېږي
- 26 ..... نور خلک له تاسې څخه ډېر بدبخته دي
- 27 ..... د خدای نعمتونه هم مه هېږوئ
- 29 ..... حالاتو سره مقابله وکړئ

29	مصروفيت زده ڪرڻ
32	شوق ژوند ته حرڪت و رکوي
35	روغو خيالونو ته په خپل ذهن کي خاي و رکڻ
36	له ژوند خخه خوند واخلڻ
37	په خپل ڪار کي د جذبڊو عادت پيدا ڪرڻ
39	د ڪار ڪولو طريقه بدله ڪرڻ
40	د اوزگار تيا په وخت کي په زړه پوري ڪارونه ڪوڻ
41	له تاسي خخه هم ستر شخصيت جو ريدى شي
49	موخي درجه بندي ڪرڻ
51	مالي پلان جو رول زده ڪرڻ
52	له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وڪرڻ
53	خان د تصور په سترگه کي ڪامياب وگورڻ
54	د مظلوميت احساس
64	د شخصيت تعريف
69	تربيه
70	يو نوي قوت
71	د نوي قوت ڪارول
72	د ڪاميابي پنڄهه طريقي
75	د فڪر ڪولو ڊول مو بدل ڪرڻ

## د ښه او بريالي ژوند کولو له پاره پر ځان باور پیدا کړئ

په هر انسان کې دننه داسې وړتیاوې پټې دي چې که هغه یې ښکاره کړي، نو خپل شخصیت پرې ښه کولای شي او پر ځان دومره باور پیدا کولای شي چې ژوند به یې مالمال شي.

تېرو ورځو کې مې د داسې یوه لیک د لوست موقع پیدا کړه چې د لیک په هر ټکي کې درد او خفگان ښودل شوی و. لیکوال یې داسې یو ځوان و چې له اروايي ستونزو سره لاس او گریوان و، پر ځان یې هېڅ باور نه درلود او ددې لیک په مرسته یې د ارواپوهنې له یوه مشهور ډاکټر څخه مشوره غوښتې وه. د هغه لیک ځینې ټوټې مې لوستونکو د گټې اخیستو له پاره لاندې راوړې دي:

(یوه ډېره لویه خبره چې له کبله یې ماته خپل شخصیت ډېر سپک ښکاري، هغه دا ده چې زه بدبختانه له هغې وړتیا محروم یم چې په شخصیت جوړونه کې د ملاتیر گیل کېږي. د ځوانۍ په پیل کې زه د ډېرو قوي اعصابو خاوند وم، خو اوس د اعصابو له خوا دومره کمزوری شوی یم چې له هر شي وېرېږم. زه د یوه کار له پاره پلان جوړوم، خو د پیل او عملي کېدو وخت یې چې را نږدې شي، نو بیا د ځان خلاصولو

له پاره داسې بهانې لټوم چې په مرسته یې خپل ځان تېریاسم، زه پر دې بڼه پوهېږم چې داسې حالاتو کې باید څه وشي، خو بېلابېل شکونه او وېرې له ما هر وخت را تاوې وي، ما په یوه ځای کې هم نه پرېږدي، زه په خپلو ذهني شخړو بشپړ پوهېږم، احساس یې لرم، ځکه داسې کوم پلان نه شم عملي کولای چې له هغه پرته زما ژوند بريالیتوب ته ځان نه شي رسولای.

د ځان په اړه زما د بې باورۍ او بې اعتبارۍ یو لامل دا دی چې ما له خپلې کورنۍ څخه هېڅکله مناسبه ستاینه او صفت نه دی اورېدلی. مور مې تل پر ما د نکتې چینی او نیوکو غشي وروي او تل زما کمزورۍ او نیمگړتیاوې زما د نورو خویندو او ورونو له قوت او تکړه توب سره پرتله کوي. اگر چه کله داسې کوي نیت او هیله یې دا وي چې زه د خپل ځان لا ډېر بڼه کولو له پاره ډېر زیات زیار وباسم او کوشش وکړم، خو دا زما بد نصیب وگنئ چې د هغه چلند او طریقه دومره ناسمه وي چې پر ما یې هره خبره برعکس تاثیر کوي. د هر وخت رټلو، غوسې او پیغورنو له امله یې زه خپله له خپلو سترگو ولوېدم او په ما کې دا نظر لا ډېر پوخ شو چې زه به په ژوند کې هېڅکله بريالی نه شم. ددې پایله بیا دا شوه چې زما بیا گردچاپېره محیط او ځان سره دلچسپي ختمه شوه، ژوند سره هم بې پروا شوم او اړیکې مې هم ورسره خرابې شوې.

زه پر دې پوهېږم چې که زه همداسې روان یم، نو هېڅکله خپل منزل ته نه شم رسېدلای، خو زه نه پوهېږم چې خپلې دغه ذهني ستونزې

څنگه حل کړم او خپل ځان څه ډول بدل کړم. ماته داسې احساس پیدا شوی چې زه گني په ځان کې کومه لویه نیمگرتیا لرم. که ددې حقایقو او حالاتو له تجزیې وروسته ته دې نتیجې ته رسېدلی یې چې زه بیخي بېکاره او بې گټې شخص یم، نو زه به له تا څخه نه کومه گيله کوم او نه کوم مخالفت. آیا تاسې ماته داسې یوه مشوره راکولای شئ زه پرې عمل وکړم او د خپل ژوند له اوسنیو دردونو او تکلیفونو څخه خلاص شم او خپل اوسنی حالت او چلند بدل کړم او د بریالیتوب پر لاره د تللو لایق شم؟

تاسې د دې نوي ځوان ستونزه څنگه تشریح کوئ؟ کېدای شي تاسې د منفي اصطلاحاتو یادونه وکړئ او داسې ووايئ چې دغه بدنصیبه نوی ځوان د نامناسب والي د احساس ښکار دی، یا مثبت اصطلاحات یاد کړئ او ووايئ چې دغه ځوان پر خپل ځان لا ډېر باور ته اړتیا لري. تاسې ته ددې ځوان قضیه غیرعادي ښکاري؟ آیا یوازې څو ځوانان د ځان په اړه د بې باورۍ ښکار دي؟ اگر چه زموږ په هیواد کې د تعلیم کمی او نورو لاملونو له امله تراوسه داسې حالات نه دي پیدا شوي چې موږ د سمو شمېرو او عملي تحقیق او تجربو پر اساس پورته پوښتنې ځواب کړو، خو په زیاتره پرمختللو هیوادونو کې دا کار کېږي. د څېړنو د متخصصینو په وینا یوه کالج کې ۲۷۵ محصلین له اروایي پلوه وڅېړل شول، نو معلومه شوه چې ۹۰ سلنه نوي ځوان محصلین په یوه ډول د شخصي ستونزو او محرومۍ شدید احساس لري. ځینې محصلین پدې

پوهڻي يا لڙ تر لڙهه دا احساس لري چي دوي د شڪل او خبري، د لوبو ورتياو، دماغي ورتيا يا بنايست په مسايلو کي د نورو په پرتله ځان د هغوي شخه ٽيٽ بولي. ځيني نوي ځوانان د خپل ضعيفه صحت گيله کوي او ځيني نور په مينه کي د ماتي خورلو گيله کوي.

ممکنه ده تاسي ووايي چي له پوره پلٽني وروسته مو هم خپل پٽ استعداد نه دي پيدا کړي. د دي معنا دا ده چي ستاسي په ذهن کي د پٽ استعداد ناسم مفهوم ريښه جوړه کړي ده. تاسي بنايي داسي فکر کوي چي پدي ډول استعداد به تاسي ښه سيتار وغروي يا به زړه رانښکونکي خبري وکړي، يا به د خپل کاروبار د پراخه کولو او غځولو بنسټ برابر کړي. دي کي شک نشته چي په ځانگړي استعداد دا ټول کارونه کولای شي، خو تاسي چي کوم استعداد لټوي، هغه دي سره توپير لري.

که تاسي دا ورتيا لري چي بېلابېلو خلکو سره اړيکي پيدا کړي او بيا ورسره دا اړيکي وپالي، نو پر دي باور ولري چي په تاسي کي دا ورتيا شته او ددي په مرسته به تاسي ډېر لوي او څرگند کارونه وکړي.

که تاسي خپل ورځني کارونه داسي ترسره کولای شي چي د سترې کېدو پر ځای ترې خوند واخلي، نو پوه شي تاسي ته خدای هغه ورتيا درکړي ده چي په مرسته يې ستاسي ژوند بريالی کېدای شي. چا چي د خپل ژوند احساساتي دوره تېره کړي وي، هغوي دي، ځانگړي پام وکړي چي که اوږد ژوند غواړي او په ژوند کي بشپړه برخه غواړي، نو د



تېر ژوند نهیلی او ناکامی دې هېرې کړې او ځان ته دې دا ډاډ ورکړې چې الله تعالی په هر انسان کې د وړتیاوو داسې یوه خزانه ایښې ده چې هغه هېڅکله نه ختمېږي. بلکې څومره یې چې مصرفوي دومره به یې تجربه، مهارت او پر ځان باور زیاتېږي. تاسې دا فکر مه کوئ چې د ژوند ډېره برخه تېره شوې ده، بلکې ځان ته دا باور ورکړئ چې تاسې به په ژوند کې هغه توره او مېړانه کوئ چې خدای تعالی ورته پیدا کړې یی. له دې وروسته تاسې پر ځان بشپړ باور پیدا کړئ او په پوره حوصلې په خپل کار لگیا شئ. که ستاسې احساس او جذبې رښتینې وي، نو د ناکامی د مخ لیدلو له پاره هېڅ دلیل نه لری.

ابراهام لنکن خو به ټول پېژنی. د ژوند له مشهورو پېښو او کیسو به یې هم خبر یی، خو دا معلومات به درته نه وي چې هغه په ۳۲ کلنۍ کې له ژونده دومره ستړی او نهیلی و چې د ډېر خفگان له امله یې د خپلو یادښتونو په کتابچه کې دا ولیکل چې: (اوس چې زما کوم حالت دی، په نړۍ کې د یوه کس به هم نه وي، که زما محسوسات د ټولې نړۍ په خلکو مساوي تقسیم شي، نو د ځمکۍ پر مخ به یوه خوشحاله څېره هم ونه وینی.)

دا خبره هغه عظیم انسان په ۱۸۴۱ میلادي کال کې لیکلې وه. اوس به د خوند له پاره تاسې ته هغه خبره وکړم چې همدې سړي په ۱۸۶۲ کال کې د امریکا کانګرس ته په وینا کې کړې وه: (سره ددې چې مور

ستونزو سره مخ يو، خو دې سره د مقابلي له پاره بايد تيار شو. مور يو نوي ملت يو، پدې خاطر بايد ستونزو سره مقابله هم په نوي ډول وکړو. لنکن دا حوصله او پر ځان باور له کومه کړ؟ خبره يوازې دا ده چې د لومړي خبرې ليکلو پر وخت لنکن عادي انسان و، کوم چې نه پر خپلو وړتياو خبر و او نه ورته د خپلې پوهې او اهليت اندازه معلومه وه. له هغې وروسته يې د ځان پېژندلو له پاره ډېره هڅه وکړه، بيا چې وروسته د خپل ځان په پېژندلو کې بريالی شو، نو نه يوازې د ژوند يې بدل شو، بلکې خپله هم يو بيخي جلا انسان شو. پخوا د يوې وروسته پاتې سيمې عادي وکیل و، خو دا وخت بيا پر دې بريالی شوی و چې د امريکا لومړی وزير شي. دا کاميابي يې هغه وخت په نصيب شوه چې خپل ځان يې وپېژنده او په خپل ځان پوه شو. الله تعالی بې انصافه نه دی، هغه هر انسان ته يو ډول وړتيا، پوهه او حوصله ورکوي. د دې وړتياوو پېژندل او په پوره باور او حوصله يې کارول زموږ مسؤليت دی. ايا تاسې په خپل زړه لاس کېښودلای شئ او دا ويلي شئ چې خپل دغه مسؤليت په پوره او ښه ډول سر ته رسوئ؟

## د ڊيري او بریتو اروايي اړخ

ارواپوهنې د مخ او نورو ويښتو په اڙه نظريات ورکړي دي. ډاکټر روليندي تريسکي او سٽينسي جي وليمز وايي چې اوږده ويښته د قوت او نارينتوب نښه ده او لنډ ويښته د تهذيب او تمدن ښکارندويي کوي. د ډاکټرانو پر وينا په تمدن کې مادي قوت پرېښودل کېږي او يوازې روحاني غوښتنې را ښکاره کېږي، چې له امله يې د نارينه د ويښتو ستايل بدلېږي او وخت پر وخت لنډېږي.

ارواپوهان پدې برخه کې د مچيلينگو جوړه شوې خدايگوتي مجسمې ته اشاره کوي چې دا مجسمه ډېره زياته قوي ښکارېږي. دا مجسمه اوږده اوږده ويښته او گڼه ريره لري. د انگلستان په محکو قاضيان اوږده نقلي ويښته لگوي چې دا هم د پوهې او عظمت د نښې په توگه ښکارېږي. ډاکټران دا هم زياتوي چې د امريکا پخواني اوسېدونکي چې د خپلو دښمنانو کوپړۍ ماتوي، د دوی دا چارې نه خوښېږي، يوازې پدې خاطر يې کول چې ژوند او قوت يوه بېلگه کړي او پر نورو فتحه ترلاسه کړي. د ډاکټرانو پر وينا که چېرې د انسان اصلي او بنسټيز قوت وځپل شي، نو سر يې گنجی کېږي. پدې وخت کې بيا انسان خوليو او نقلي ويښتو ته مخه کوي، کله يې چې په سر ويښته نه وي، نو بيا انسان اوږده اوږده بریتونه پرېږدي.

## آیا تاسی ډېر حساس یاست؟

تام چې له دویمې پرچې وروسته وویل چې زه بله ازموینه کې گډون نه کوم، نو مور چندانې حیران نه شو، مور وویل چې هسې وارخطا دی، له پخوا همداسې و چې په وړه خبره به نارامه شو او کار به یې پرېښود. په پارچه کې یې کومه سخته پوښتنه ولیده، ووېرېده او د ناکامېدو له ویرې یې ازموینه پرېښوده. بله ازموینه یوه اونۍ وروسته وه، پدې وخت کې مور ټولو هغه ته نصیحت وکړ، زړه مو ورکړ او ازموینې ته مو چمتو کړ. خو بله ازموینه کې بیا همدا ستونزه پیدا شوه، په یوه پوښتنه یې نیم وخت تېر کړ، په پاتې نیمایي وخت کې به یې نورې څلور پوښتنې څنگه حل کړې وی؟ دستي یې پښې او لاسونه بې دمه شول، وېره او تادي ورسره مل شوه، هېڅ پوه نه شو چې د پوښتنې په ځواب کې یې څه ولیکل او څه ترې پاتې شول. ده تقریبا ټولې پارچې همداسې حل کړې. ټولو ویل چې کامیابي یې ستونزمنه ده، خو خو میاشتي وروسته چې نتایج اعلان شول، نو پکې کامیاب و.

تاسې به دا خبره جالبه ښکاري، خو باور وکړئ چې ناممکنه نه ده. تاثیر لاندې راغلی انسان په طبیعي ډول ډېر زیات ځیرک وي، خو د داسې خلکو تر ټولو لوی ضعف دا دی چې ډېر زر خفه کېږي، له کاره لاس اخلي او کار ترې نیمگړی پاتې کېږي. دا خلک له خپلو خدای ورکرو استعدادو سمه او بشپړه گټه نه اخلي. دا حقیقت دی چې که

چېرې نعيم لږه حوصله كړې وي، په ډاډه زړه يې پارچه حل كړې وي، نو حتمن به په ښه درجه بريالی شوی وي.

نارامه کېدل، تاثیر لاندې راتلل يا زر احساساتي کېدل اروايي ناروغي ده. پدې کې اصلاً هېڅ بدې نشته، پدې ناروغانو کې زیاتره وخت دا لیدل کېږي چې ژوند يې له خفگان او نهیلي څخه ډک وي او تل په تاوان کې وي. د ارواپوهنې نویو څېړنو دا خبره له یوه سره ناسمه ثابته كړې ده، او ددې برعکس کارپوهان وايي چې احساساتي خلک دومره د تېز احساس خاوندان وي، دوی حالات او پېښې تحلیل کوي او د راتلونکي له پاره ترې پلان جوړوي. بیا پر دې پلان عمل کولو له پاره نوي لارې پیدا کول او نوي وسایل برابرول دومره سخت نه وي! البته که دا احساس لوړ شي او د تخیيل تر حدودو ورسېږي، نو بیا همدا قدرتي وړتیا چې په هر انسان کې د پرمختگ لامل وي، بېرته د همدې د انسان په لاره کې خنډ گرځي. دده پر وړتیاوو بده اغېزه کوي، په اعصابو کې يې کشمکش پیدا کېږي. که چېرې تاسې د عصبي کشمکش ښکار نه یئ، نو له خدایه دعا کوئ چې له دې ستونزې مو تل خوندي وساتي، هېڅ یو بدني درد د اروايي ستونزې او درد هومره ډېر شدید او دردوونکی نه دی.

په ژوند کې که درته داسې اروايي ستونزه پیدا شوه، نو له هغې د خلاصی تر ټولو ښه لاره دا ده چې سمدستي د اروايي چارو کارپوه ته مراجعه وکړئ! کارپوهانو ځینې داسې ساده اصول وضع کړي چې که

**پرمختگ** [www.parmakhtag.com](http://www.parmakhtag.com)

عمل پرې وشي انسان له دې ناروغۍ په ډېره اسانۍ ځان ژغورلای شي. پدې سلسله کې لومړۍ او مهمه خبره دا په خپل ذهن کې کېنوی چي انسان باید هېڅکله خپله عصبي کمزوري بهانه نه کړي او د خپلو کارونو څخه د خلاصون دلیل دې یې نه گرځوي. دا یاد ساتئ چې که تاسې هر وخت خپله عصبي کمزوري او تر تاثیر لاندې راتلل یادوئ، نو دا پدې معنا ده چې تاسې په ژوند کې بریالیتوب ته رسېدو له پاره له هلو ځلو مخکې پر خپلې ماتې او ناکامۍ اعتراف کوئ. یا دا چې تاسې د خپل پرمختگ او خوشالی مخه پخپله بندوئ.

## خپل خواړه بهتر کړئ

ناقص خواړه د عصبي ستونزو تر ټولو ښکاره دلیل دی، خصوصاً په کومو خلکو کې چې د پروټینو کمی وي، هغوی ډېر زر ددې ستونزې ښکار کېږي. عموماً لیدل شوي دي چې ډېر زیات بوخت یا یوازې ژوند تېروونکي خلک زیاتره وخت د خپلو خوړو په اړه بې پروا وي، د دوی خوراک زیاتره وخت یوه پياله چای او ورسره کیک یا ډبل ډوډۍ وي. د داسې شیانو مسلسل کارونې څخه د بدن اړتیاوې نه پوره کېږي، پدې خاطر د کمزورۍ، خفگان او زړه بد والي ښکار کېږي. همدا ستونزې بلاخره د عصبي کمزورۍ لامل ګرځي. دا پدې معنا نه ده چې د ښه خوړو ترلاسه کولو له پاره باید ګني کومه خاص هڅه او هلې ځلې وشي او نه له ښو خوړو دا مراد دی چې ستاسې پر دسترخوان دې تل غوښه وي، خوندورې ترکاری دې وي، مساله داږه ماهي دې وي ... ددې ټولو پر ځای یوازې ساده شیدې، مستې، هګۍ او تر یوه حده غوښه، ماهي، سبزي او میوې هم ورځنۍ اړتیاوې ښه پوره کولای شي. دا یاد ساتئ، تر کومه مو چې مالي وس کېږي، تاسې باید ښه خواړه وخورئ. که په چایو کې شیدې لږې زیاتې کړئ، هم دا اړتیا مو ورڅخه پوره کېږي.

## تازه هوا واخلئ او ورزش وکړئ

دا حقیقت له هېچا پټ نه دی چې د انساني صحت او تندرستی له پاره تازه هوا او ورزش دواړه ډېر زیات ضرور دي. که له ډوډۍ وروسته د خپل کور په انگرې کې لږ وگرځېږئ، دا هم ستاسې پر انساني صحت ډېر ښه او مثبت اغېز کوي. که وگورئ، زیاتره خلک چې نارامه وي، داسې ژوند کوي چې تازه هوا ته د وتلو او ورزش کولو موقع ورته لږه برابرېږي. د ژوند ښایسته کولو او په ټولنه کې د خپلو مسئولیتونو په بریالي ډول پوره کولو له پاره، باید تاسې بشپړ صحت مند ووسئ. پیاده گرځېدلو یا د خپلې خونې ورزش کولو وروسته د نارامه خلکو په چلند او فکر کې ښایسته بدلون راکړي، تاسې هم دا تجربه وکړئ چې څومره رښتیا ده.



## تاسې آرام ته ضرورت لرئ

ارواپوهان وايي د نارامو خلکو د درملنې ډېرې زياتې لارې چارې موندل شوي دي! خو پدې ټولو کې (آرام) ډېر زيات مهم دی. د مرکې يا د خلکو په مخ کې د وينا کولو تصور انسان تل نارامه کوي، خو که له دې ازموينې مخکې يو خو شېبې آرام وکړئ، نو ټوله وېره او اندېښنه به مو ورکه شي. پدې توگه انسان له ستړيا، غوسې او خفگان څخه هم خلاصېدی شي. په کلکه تخته يا ځمکه که لس دقيقې پریوځئ، نه يوازې د طبيعت هيجان به مو ختم شي، بلکې ستړي شوي اعصاب به مو هم آرام شي. ورکه شوي انرژي به مو بېرته فعاله شي او تاسې به ځان يو دم تازه او خوشاله احساس کړئ. زياتره نارامه خلکو ته دغه عمل له وېرې، غوسې او نورو څخه د خلاصون په برخه کې گټور واقع شوی دی.

## حالاتو سره مبارزه زده کړئ

په ژوند کې چې درته هر وخت سخت مسئولیت درکړل شو، نو مه وپېرئ. باور ولرئ چې د نورو خلکو غوندې تاسې هم له دې حالاتو د وتلو قدرت لرئ. دا هڅه مه کوئ چې خپل احساسات بهانه کړئ او له مسئولیتونو تېښته وکړئ. ددې برعکس هڅه وکړئ چې له کوم کاره تاسې وپېرئ، هغه کار بیا بیا وکړئ. پدې توګه تاسې په ډېره اسانۍ پر خپله وېره برلاسي کېدای شئ.

دا حقیقت مه هېرئ چې وېره یو طبیعي عمل دی. له ضرر رسوونکو شیانو باید وېره وشي او د همدې وېرې په نتیجه کې موږ په ژوند کې له ډېرو سختو حادثو څخه ژغورل کېږو. که یو کس له دې وپېرې چې په لاره کې یې موټر ونه وهي، نو دا کس به حتماً په ډېر احتیاط د سرک په غاړې ځي او له سرک څخه چې اوږي، هم لومړی به ښي او چپ اړخ ته گوري.

په نارامه خلکو کې د وېرې معامله بیخي برعکس ده، د دوی وېره تل خندوونکې وي، له مورگانو وپېرې، له چلپاسک وپېرې، د نابنده خلکو مخکې له خبرو کولو وپېرې، په یوازیتوب او تیاره کې نارامه کېږي، دا ټول د دوی د وېرې عامې او ساده بېلګې دي. تاسې باید له دې عادي او بې ځایه وېرو څخه ځان خلاص کړئ، که نه نو دا وېرې به ستاسې د لارې په مخ کې دیوال شي او تاسې به له خپلو خدای درکړو وړتیاوو هېڅ ګټه پورته نه کړئ. له داسې وېرې د ژغورنې له پاره له نورو خلکو



[www.parmakhtag.com](http://www.parmakhtag.com)

خه مرسته مه اخلئ، بلڪي ههه وڪڙي چي په خپله په خان ڪي دننه  
يو حرڪت را پيدا ڪري. بهرني فشار د انساني جذباتو او احساساتو د  
نشونما په حق ڪي تل مضر وي. يو وار چي انسان له يوې ستونزي په  
بريالي ډول تېر شي، نو په راتلونڪي ڪي ٽولو نامساعده حالاتو سره مخ  
ڪېدو له پاره د نورو له محتاجي خهه خلاصېري.

## طبیعت د نندارې بلنه درکوي

د طبیعت بنایسته منظرې، بنایسته شنه ځایونه او رنگارنگه گلان چې انسان وویني، نو خوشالي پکې پیدا کېږي. پدې خاطر زیاتره ارواپوهان نارامه خلکو ته داسې وړاندیز کوي چې هغوی پکې طبیعت تر ډېر زیات ورنږدې شي. که تاسې د مصرفیت له وجې، له کور څخه بهر نه شئ وتلی، نو په کور کې گلان او بنایسته ونې وکړئ، پدې انسان په ډېره اسانۍ د خوشالی وسایل پیدا کولای شي. کله کله چې ضرورت شي، نو نارامه انسان باید د ښار له گڼې گونې او غالمغال لرې لاړ شي او د طبیعت په نندارو کې ځان پټ کړي. هلته چې ژوره خاموشي او سکوت پر موږ کوم اغېز کوي هغه زموږ د اروايي او جذباتي کیفیت د روغتیا له پاره ډېر مفید ثابتېږي. په کور کې ساتل شوي څاروي او ځناور د نارامه انسانانو بڼه ملگري کېدای شي.

## خوب هم ضرور دی

د خوب کمی انسان ډېر زر د نارامۍ ښکار کوي، له دې څخه د خلاصون له پاره په روزمره مصروفیاتو کې ځینې شیبې داسې حتماً ساتئ چې په ډېر سکون پکې دغه کمی پوره کړئ. نارامه انسان چې په عامه توګه د کوم هیجان او اضطراب ښکار وي، هغه د خوب په وخت کې تر ډېره لرې کېږي او عصبي نارامی او کشمکش تر ډېره ارامېږي. که غواړئ چې له خوب څخه سمه ګټه واخلي، نو له خپل ذهن څخه ټول منفي فکرونه او خیالات وباسئ.

## ځان مصروف ساتئ

عموماً ویل کېږي چې نارامه خلک باید ډېر کار ونه کړي، خو دا خبره سراسر غلطه ده. د کار ډېروالی بیشکه چې د هر انسان د صحت له پاره مضر تمامېږي، خو که له توازن او اعتدال څخه کار واخیستل شي، نو هر کار چې وي، ډېر ښایسته به وي. دا خبره رښتیا ده چې له ګټور کار یا مهم مسئولیت پوره کولو ورسته انسان بې پایانه سکون پیدا کوي او د خپل ژوند د هدفمندی احساس ورسره پیدا کېږي. که نارامه انسان تاسې په یوه مهم او ګټور کار کې مصروف کړئ، نو د خپلو کارونو په مقابل کې به یې د فکر او غم شدت ډېر زیات کم وي.

## راتلونکي پلان جوړونه وکړئ

نارامه انسان زیاتره وخت راتلونکي وخت ته وارخطا وي. که چېرې دا انسان خپلو وړتیاوو او وسایلو ته وگوري او جامع پلان جوړ کړي، نو انسان په ډېره اسانۍ له دې وېرې ځان خلاصولای شي. د بېلابېلو ناخاپي ستونزو سره د مخ کېدو له پاره که له مخکې څخه بندوبست وشي، نو اغېز به یې ډېر زیات شدید او وېروونکی نه وي او کوچنۍ ستونزې په خپله ختمې شي.

## د ظرافت احساس پیدا کړئ

په روزمره ژوند کې انسان له نویو پېښو او حادثو سره مخ کېږي، خو که په تاسې کې د ظرافت احساس وي، نو د دې پېښو تریخوالی او اثرات په ډېره اسانۍ ختمولای شئ. که نورو خلک ستاسې په کومې خبرې پورې خاندني، نو بد یې مه گنئ، بلکې ورڅخه د خوند اخیستلو هڅه وکړئ او موقع چې په لاس درغله تاسې هم پرې ادبي ټوکه وکړئ. سخته خبره هم که په ښه ډول وشي، نو مخاطب یې نه یوازې بده نه گڼي، بلکې تاسې به پخپله هم له هغه عصبي کشمکش او نارامۍ خلاص یئ چې بده خبره یې پیدا کوي. نارامه انسان له پاره دا حس ډېر زیات گټور وي، که په کوم پړاو کې هغه له ستونزو سره مخ شي، نو د خپل ظرافت او لطافت په برکت هغه ځان له دې ضرر څخه خوندي ساتلی شي. له حساسیت څخه ځان خلاصولو له پاره پورته څو اصول وښودل شول، پدې د عمل کولو له پاره کوم خاص تدابیرو ته اړتیا نشته، یوازې قوي او نېکه اراده ورته په کار ده.

## پر خان زړه مه خوړوئ

ډیوید زما د ماشومتوب ملگری دی، په پوهنتون کې سره یوځای وو. ډېر خنده رویه هلك و. له څو کالو څخه وروسته مې چې ناڅاپه ولید، بیخي مې ونه پېژنده. څنگه به مې پېژندلای وی، په پوهنتون کې ښه قوی و، اندام یې درلود، د پهلوانی اتل و او اوس وچ کلک شوی و، رنگ یې زېر الوتی و او ناروغه ښکارېده. چپه پښه یې پرې شوې وه، په امساگانو روان و، ماته یې چې د ستړي مه شي له پاره لاس را کاوه، نو ما ورته لیدل، هغه راته وویل:

لکه چې ودې نه پېژندم، ډیوید یم!

زما له خولې ورته وویل ډیوید! بیا مور دواړه یو بل ته ورغاړې وتو. زما نظر یې څو څو ځله په پرې شویو پښو او امساگانو پریوت، ما چې هغه داسې معذور ولید، نو زړه مې پرې خوړ شو. نور مې چې وار ونه شو، نو له خفگان څخه په ډکه لهجه مې پوښتنه وکړه، ډېر زیات خفه شوم، ستا پښه خو پرې شوې ده. هغه راته په خندا وویل: پرې شوې نه ده، ضایع شوې نه ده، دا پښه ما د خپل ولس او وطن په جنگ کې قرباني کړې ده، بیا یې په کړس کړس وخنډل. زما بیخي ددې حالت توقع نه وه، ځان سره خجالته شوم، د خپل خجالت پټولو له پاره مې یوه بله پوښتنه وکړه: ته پدې حالت خفه نه یې؟

هغه راته وویل: ولې خفه شم گرانه! په لومړیو کې یو څو ورځې خفه او نارامه وم، خو زخمونه چې ښه شول او زه په امساگانو روان شوم، نو

نارامي هم ورسره په تمللو شوه. اوس خو رانه کله کله بيخي هېر وي چې زه گني په يوه پښه گوډ يم. هغه په خدا خدا خپله خبره بشپړه کړه، راته يې وويل: منډه راسره وهې؟ زه غلی شوم.

د ډيويد له دې کار او خبرو څخه زه ډېر متاثر شوم. ځان سره مې وويل دا ښه شوه چې ده له پښې پرې کېدو سره بيا هم ځان نه دی ملامته کړی، که نه نو د غم او خفگان له شدت څخه به څه وخت مړ شوی وی. په يوه پښه گوډ و، خو اراده يې قوي وه. که بل څوک وی نو په خپل ځان به يې زړه خوړ شوی وی او ترحم او خواخوږی ترلاسه کولو له پاره به يې خپله کيسه په ډېر غمجن ډول هر چاته کولای.

پر ځان رحم کول اروايي ستونزه ده او پر ځان زړه سپڅل يې يوه بېلگه ده. څوک چې ددې ستونزې ښکار وي، تل له خپلو خاميو او محروميو سر ټکوي، خو مايوسي او خفگان څخه هېڅ نه ترلاسه کېږي. د ژوند ښايسته او خوندور کولو له پاره بايد له دې حالت څخه انسان ځان خلاص کړي. که تاسې کاميابي او پرمختګ غواړئ، يا ځان نه جاذب او مقناطيسي شخصيت جوړوئ، نو له دې مکار دښمن څخه هر وخت ځان ساتئ. که نه نو دا به ستاسې طبيعي استعداد خراب کړي او تاسې به له قوت او جرات څخه محروم کړي. پر دې دښمن برلاسي دومره سخته نه ده، بس لږ همت او حوصلې څخه کار اخيستل ورته ضرور دي. پدې برخه کې ارواپوهانو ځينې اصول وضع کړي دي چې که عمل پرې وشي، دښمن ته په ډېره اسانۍ ماته ورکولای شي.



## دلته ملايکي نه اوسپري

مارکس لوري لي د روم مشهور پاچا تير شوی دی، يوه ورځ يې د خپلو يادښتونو په کتابچه کې وليکل: (زه نن هغو خلکو سره گورم چې لويې لويې خبرې کوي، ځان يې خوښېږي، ځانغوښتونکي دي، شکر نه کوي، خو زه ورته حيران نه يم، ځکه که دا خلک نه وي، نو نړۍ به بيخي تشه وي.)

د مارکس لوري لي خبره سمه ده. زموږ په شاوخوا کې سلگونه زره خلک اوسپري. دا ټول خلک له يو بل څخه جلا مزاج، طبيعت او ځانگړنې لري. دوی سره بايد راکړه ورکړه او دوستانه اړيکې په ډېر احتياط وشي. که چېرې تاسې کومه ورځ ناکام شئ، يا د يوه کس ناسم حرکت ووينئ، يا که يې په کومه خبره تاسې خفه شئ، نو تعجب مه کوئ، غوسه او خفگان هم مه کوئ، بس دا ياد ساتئ چې ستاسې گردچاپېره ملايکي نه اوسپري. دا د انسانانو نړۍ ده، هغه انسان چې ضعيفه پيدا شوی او له خطاگانو څخه ډک دی. پدې نړۍ کې هېڅوک د اخلاقو مجسمه يا جامع الکمالات نه دی، هر انسان يو عيب، يوه خامي او کمزوري حتمن لري. پدې خاطر د هغوی حرکتونو ته ډېر زړه مه خورئ. دا پدې طريقه هم کېږي چې تاسې له نورو خلکو څخه تمه ختمه کړئ او تکیه پرې پرېږدئ. له نورو خلکو څخه دومره تمه مه کوئ چې که سبا يې درته پوره نه کړي، بيا تاسې خفه شئ او زړه مومات شي.

## نور خلک له تاسې څخه ډېر بدبخته دي

یوه مشهوره چینایي وینا ده چې وايي: (ما ویل په نړۍ کې گني تر ټولو څخه بدبخته انسان زه یم چې بوټان نه لرم، خو بیا مې یو کس ولید چې هغه پښې هم نه لرلې، نو په خپل فکر وشرمېدم او مې ویل چې په نړۍ کې تر ما بدبخته خلک هم شته.) دا متل په خپل ذهن کې کېږي. دا به درسره ځان سره د رحم کولو په مقابل کې ډېره زیاته مرسته وکړي. ددې تر څنګ چې تاسې کله د محرومۍ او مظلومۍ احساس کوئ، نو هغه زړور او همت ناک انسانان را یاد کړئ چې له موره معذور پیدا شوي دي، خو بیا یې هم لویې کامیابۍ او د نړۍ په کچه شهرت ترلاسه کړي دي. ملټن ړوند و، خو ډېر لوی شاعر گڼل کېږي. بیتوون په نړۍ کې د موسیقۍ مهشور سورونه جوړ کړل، خو جالبه دا ده چې پخپله کوڼ و.

## د خدای نعمتونه هم مه هېروئ

شوپنهاور ویلي: (خه چې مور سره وي، د هغه په اړه لږ فکر کوو، خو خه چې نه لرو د هغه په اړه زیاتره وخت فکر کوو.) دا ډول فکر د انساني ژوند تر ټولو ستر عذاب دی، پر ځان د رحم جذبه پکې تر ټولو مهمه ده. خه چې ستاسې له وسه بهر وي، یا درسره نه وي، د هغه په اړه هسې فکر کول او ځان ځورول هسې بې گټې کار دی. خدای چې تاسې ته کوم نعمتونه درکړي دي، د هغه په اړه فکر وکړئ. که تاسې دا شکایت کوئ چې کور مو وړوکی دي، نو هغه خلک را یاد کړئ چې بیخي کور او د سر پټولو ځای نه لري. که تاسې کومه ناروغي یا خفگان لری، نو په خپلو گاونډیانو کې هغه ناروغان وگورئ چې په اوږدو ناروغيو پراته دي او د درملنې له پاره پیسې هم نه لري. که تاسې له خپلې وظیفې شکایت لری، نو هغه خلک را یاد کړئ چې ماهیان نیسي او کانونو کې کار کوي، د دوه وخته ډوډۍ له پاره پر ځان څومره سختي او خطرونه تېروي.

د یوه کس کیسه ده چې له دندې تقاعد شو او وروسته یې خپل کاروبار پیل کړ. څو میاشتې یې بڼه گټه وکړه، خو بیا یې یو دم تاوانونه پیل کړل او د دوکان بندېدو خطر یې پیدا شو. ستونزې او خفگانونه ورته پیدا شول، تل به خفه و، چای او ډوډۍ ترې پاتې وو. یوه ورځ ورته د کاروبار شریک وویل: ډېره د خفگان خبره ده، ته باید خپل ځان سره

وشرمېږې. په نړۍ کې خو یوازې ته ستونزه نه لرې. که دا دوکان دې یو شو ورځې بند هم شي، نو څه قیامت به راشي. حالات چې ښه شي بېرته یې خلاصولی شي. تاته خو خدای دومره څه درکړي چې د سجدې سر ورته باید ټیټ کړې، خو تل لگیا یې تل زړه خوړې. ته لږ ماته را وگوره، لاس مې پرې شوی دی، نیم مخ مې سوځېدلی دی، خو هېڅ وخت شکایت نه کوم او زړه نه خورم. که ستا همدا حالت وي، نو نه یوازې کاروبار به دې ختم شي، بلکې ستا روغتیا او کورنۍ به هم سلامتې نه وي.

د آلیور کرمویل په وخت کې جوړو شویو ودانیو باندې زیاتره دا جمله لیکل شوې وي: (فکر وکړئ او شکر وباسئ.) دا خبره تاسې هم د خپل زړه په تخته ولیکئ او په سره سینه د الله تعالی درکړل شوي نعمتونه وشمارئ. تاسې به داسې شتمني احساس کړئ چې پر وړاندې به یې سترې سترې خزانې هم کوچنۍ ښکارېږي. دا شتمني تل په خپلو سترگو کې ساتئ. دا شتمني ستاسې سترگې، غوږونه، پښې، لاسونه او د کورنۍ غړي دي. تاسې خپلې سترگې په څو میلیونه افغانیو پلورئ؟ خپل غوږونه، لاسونه، پښې او ماشومان څنگه؟ دا ټوله شتمني راټوله کړئ او وگورئ چې تاسې له نورو خلکو څخه څومره شتمن یئ. خپل پخوانی فکر بدل کړئ، داس چې ستاسې په فکر کې ورو ورو څومره بدلون راځي، دومره به تاسې کې پر ځان د زړه خوړېدو جذبه هم خپل کېږي.

## حالاتو سره مقابله وکړئ

په انسان کې د انعطاف قوت سخت ډېر دی. ډاکټر الفرډ ایډلر له کلونو را په دې خوا د دې طبیعي قوت په څېړنو بوخت دی. نوموړی وايي چې دا قوت د انسان منفي افکار پر مثبتو افکارو بدلوي. که انسان د ته ازاد کار کولو موقع ورکړل شي، نو دا پخپله فعالېږي او د انسان زیاتره ستونزې سمدستي پخپله حل کېږي. دې انسان ته پر ځان د رحم کولو جذبه داسې دي لکه زهر، پدې خاطر ترې باید ځان خوندي وساتي.

## مصروفیت زده کړئ

پر ځان د زړه سپېڅلو څخه د خلاصېدو یوه موثره طریقه دا ده چې تاسې عملاً یو کار پیل کړئ او ځان مصروف کړئ. خپل غم او درد په سینه پورې نیول او همداسې خفه ورته کېناستل مناسب نه دي. تاسې باید خپل ځان عملي اقداماتو ته تیار کړئ. د راتلونکو کارونو له پاره پلان جوړ کړئ. یو نوی کار یا مصروفیت پیل کړئ. خصوصاً که تاسې ځان یوازې احساسوئ یا خفه یئ، نو مخکې لاړ شئ، نورو سره مرسته وکړئ او لاس ورته وکړئ. وخت د هر زخم مرهم دي، خو دا یاد ساتئ چې کار تر دې هم ښه مرهم دي. د ارواپوهنې یو اصل دی چې که انسان هر څومره هوښیار وي، یوه وخت کې له یوه پر زیاتو شیانو فکر نه شي کولای. بالکل همدا خبره د جذباتو او احساساتو په دنیا کې هم سمه

ده، مور داسې نه شو کولای چې پر یوه وخت د یوې موضوع په اړه ډېر زیات خوشاله هم شو او ډېر زیات خفه هم شو.

یوه کس راته خپله کیسه کوله ویې ویل: زما دوه بچي وو، یو بل پسې دواړه رانه مړه شول، ما دا غم نه شو زغملی. اعصاب مې گډوډ شول، پر ځان مې باور ختم شو، لوړه او خوب مې وتښتېدل، یو ځای کې مې هم زړه نه ارامېده. ډاکټرانو راته د خوب گوليو کارولو او د چکر او تفریح مشوره راکړله، خو هېڅ یوه گټه ونه کړه. زما ذهني تکلیف ورو ورو په زیاتېدو شو. یوه ورځ یوازې او خفه ناست وم چې یو څلور کلن ماشوم مې خوا ته راغی او راته یې وویل: کاکا دا زما بایسکل خو راته جوړ کړه ... ما ورته ډېر وویل چې څه پرې مې ږده، خو هغه ضد کاوه، بالاخره یې راباندې خپله خبره ومنله.

د سایکل یوازې توله باید جوړه شوې وی. ددې کوچني غونډې نقص په جوړولو درې ساعته تېر شول. کار چې ختم شو، نو ما داسې احساس کړه چې وخت په ډېره سکون او اطمینان تېر شو. دغه کشف ما له پاره یوه نوې لاره خلاصه کړه. فکر مې وکړ که زه یوه داسې کار کې بخت شوم چې فکر پرې وړم او د پلان جوړولو اړتیا ورته وي، نو زما خفگان او نارامي به ورسره کمېږي. پدې خاطر مې وویل چې نور به ځان مصروف ساتم او کار به کوم. څو ورځې وروسته زه بېرته خوشاله او تر و تازه انسان شوم.

د انگلیسي ژبې د مشهور شاعر ټیني سین گران ملگری ارتهر سین مړ شوی، نو هغه ځان ته پدې خبرې کولو تسلي ورکړه چې زه باید په کار کې ډوب شم، که داسې ونه کړم نو دا غم او نهیلي به مې تباہ کړي. ممکن چې په لومړي سر کې تاسې ته د کار عادي کېدل لږ سخت وي، خو باور وکړئ چې ډېر زری لږ وروسته به ورسره عادت شی او وبه وگورئ چې د ټولو گوليو او دواگانو ارامتیا پدې کار او مصروفیت کې شته. د عصبي ناروغیو ډاکټران خپلو ناروغانو ته زیاتره وخت همدا تلقین ورکوي. اعصابو ته له مصرفیت ارازنه او ښه دوا تر اوسه نه ده جوړه شوې. پر ځان د زړه خوړولو پر ځای ملا وتړئ او کار کې مصروف شی. ستاسې وینه به گرځېدل پیل کړي، ذهن به مو تحریک شي او په بدن کې به مو د مثبت ژوند خپې پخپله را شي، دا به بیا پر ځان د زړه خوړولو ځای ونیسي.

## شوق ژوند ته حرکت ورکوي

له خه وخته را په دې خوا د سورلی په ریل گاډي کې کلي ته سفر کوم. ریل گاډی به هره تمخای کې ودرېده او ورو به وران و چې زه یې ډېر سترې کړم. د طبیعت ټول بڼایسته په کمېدو و. ما ستوماني ویستله او کړکۍ ته مې شا کړې وه. مخامخ خوکی باندې یو مشر کس ناست و، یو دم یې چیغې کړې: واو ډېر بڼه! په ما یې دا خبره بده ولگېده، زر مې مخ واړوه او له کړکۍ مې بهر ولیدل. شاته رانه ونې په پټو کې ولاړې پاتې کېدې او سپورمۍ نرمې پلوشې پرې لگېدې، دا منظره ډېره بڼایسته او ژوندۍ ښکارېدل. بل خوا د یوه موټر سره اشاره په ورکېدو وه او زما سترگې پر هغې ورځنې شوې.

پدې وخت کې ریل گاډي تېز هارن وواهه، دې سره مې په ذهن کې یوه عجیبه څپه وغځېده. ورسره راته دا احساس پیدا شو چې زما منجمد احساسات او جذبات ناڅاپه نرم او په خوځېدو شول. زما په ذهن ټوله خپره شوې ستریا په ختمېدو شوه. د سفر دا تجربه زما د ژوند حاصل دی. له دې وروسته بیا زه هېڅکله د ستریا او مړاوي کېدو ښکار نه شوم. چا رښتیا ویلي دي چې: ژوند د لوبې پراخه میدان دی، یو کار یې هم له خوند او تلوسې خالي نه دی.

دغه احساس په انسان کې ولولې او د شوق یوه داسې جذبه پیدا کوي چې په شتون یې نړۍ کې یو شی یا د ژوند یو کار هم پر طبیعت بار او بوج نه گڼل کېږي. دا انسان عمل کولو له پاره چمتو ساتي او ل برې د



یوه محرک په توګه عمل کوي. د انسان په زړه کې چې یو ځل دا جذبې پیدا شوه، نو انسان تل د پرمختګ او لویوالي په لاره روان ښکاري. تاسې که خپل ګردچاپېره وګورئ، نو وبه ګورئ کومو خلکو چې په ژوند کې کومه غیرعادي کارنامه کړې ده، د هغوی په ذات کې همدغه جذبې او ولوله وه. مشهور ارواپوه ریلف والد ایمرسن وایي: (په نړۍ کې یوه کارنامه هم د شوق او ولولې پرته نه رامنځته کېږي. په ژوند کې د بريالیتوب ترلاسه کولو له پاره تر دې لوړه جذبې بله نشته.)

د انساني تاریخ پانې ددې خبرې د صداقت شاهدې دي. د یوه لوی تجارتي شرکت مشر وایي: (که زه کله باید په ژوند کې داسې دوه کسان انتخاب کړم چې په د تعلیم له مخې سره ورته وي، نو زه به په ډاډه زړه هغه کس ته لومړیتوب ورکړم چې خپل کار سره یې مینه او ولوله زیاته وي.)

دا حقیقت دی چې له شوق او ولولې پرته په نړۍ کې یو کار هم تر ډېر وخت پورې دوام نه کوي. انسان په یوه نه یوه مرحله کې سترې کېږي او له کاره لاس اخلي. دا جذبې او ولوله قدرتي ډالۍ ده. دا د انسان له طبیعي او ذهني وړتیاوو سره هېڅ اړیکه نه لري. دې ته له ذهن ډېر د جذباتو گرمي او شدت ژوند ورکوي، خو په دواړو کې اړیکه شته، چې که کوم کس د ولولې او شوق نه خالي وي، نو له خپلو هغو وړتیاوو سمه ګټه نه شي اخیستی چې خدای ورته ورکړي دي. قدم په قدم به ستونزو

سره مخ کېږي او د لږ غفلت او لټې له امله به یې د بريالیتوب ډېر لوی لوی چانسونه له لاسه ووځي.

ددې برعکس که په انسان کې جذبه وي او انسان بيداره وي، نو حالت بدلېږي. د انساني ډېرې خامۍ او طبيعي ستونزې د همدې جذبې په پرده کې پټېږي او بیا یې په لاره د پرمختگ پر وړاندې خنډ نه ګرځي.

د ژوند په منډه کې د زیاتره وروسته پاتې کېدونکو او ناکامېدونکو ستونزه دا ده چې هغوی په ژوند کې ددې شي په جادويي اغېز ناخبره او ناپوهه دي. که تاسې هم د ناکامو خلکو په قطار کې ولاړ یئ او ومه ناروغي، وېره، خفگان یا بل شی مو د پرمختگ مخه نیسي، نو خفگان ورته مه کوئ. خفه کېدل او میدان پرېښودل د نارینه و کار نه دی.

تاسې ته خدای د جذبې او ولولې په بڼه یو ښایسته قوي قدرت درکړی دی، دا پیدا کړئ او په کار یې واچوئ. د دې جادويي کشش به کامیابي او بريالیتوب په خپله ستاسې پښو کې واچوي. دا قوت د هر انسان د زړه په ژورو کې وي، له دې څخه د سمې گټې اخیستو له پاره ډېر لږې ځای ته تللو له پاره هېڅ حاجت نشته. اراپوهانو ستاسې د مرستې له پاره څو اصول وضع کړي دي، که چېرې دا رهنما کړئ، نو ډېر زر به د خپلې لارې هره ستونزه حل کړئ.

## روغو خیالونو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ

دا اصول ډېر مهم دی، تاسې خپله فکر وکړئ، په کوم ذهن کې چې تل ناسم او خپاره شوي خفه خیالات وي، هلته به شوق او ولولې له کومه ځایه ممکنې وي. په داسې حالاتو کې دا جذبې تر ډېره وخته پورې نه پاتې کېږي. یاد ساتئ خیالات ستاسې پر کارونو او شخصیت ډېر زیات غیرمحسوس اغېز کوي. مشهور ارواپوه ډاکټر ویلیم جیمز وایي: (د انسان قوي باور او اعتقادات دده د خیالاتو په عملي کولو کې ډېره زیاته مرسته ورسره کوي. دا رښتیا ده چې ناروغه خیالات انسان ډېر زر ناروغه کوي، څنگه چې ستاسې په ذهن کې ناسم خیالات راوړي، نو تاسې د بريالیتوب منزل ته هېڅکله سم نه شې رسېدلای.

په ځان کې دننه ددې جذبې د سمو اوبه کولو او ودې ورکولو له پاره په خپل ذهن کې د خیالونو لټول او چاڼ کول نهایت اړین دي. ذهن په لومړي قدم کې له ویشل شویو او نارامه کوونکو خیالونو څخه خلاص کېږي. ښه لاره یې دا ده چې همدا نن یوې لویې شیشې ته ودرېږئ او خپل شکل ته پکې وگورئ، بیا هغه ته مخاطب شئ او د خپل ذهن ژورو کندو ته د کوزېدو هڅه وکړئ، داسې احساس وکړئ چې تاسې د نړۍ تر ټولو بختور شخصیت یئ. الله تعالی تاسې ته د ډېرې مهربانۍ او فضل سره په څنگ کې ښه مینه، ښه ملگري او یوه ښایسته کورنۍ درکړې ده. تاسې د کوم شی کمی لرئ؟ د شپې چې ویده کېږئ، مخکې یو ځل بیا دا ټول خیالات په خپل ذهن کې تازه کړئ. پدې

خبره عمل به مو له ذهن څخه ورو ورو ټول ناسم خیالونه وباسي، ذهن به مو ومینځل شي، د خیالونو د ودې عمل به پیل شي. د خیالونو د مینځلو دا نسخه ډېر زیات صبر غواړي، نو له بریالیتوب وروسته به یې پایلې حیرانوونکې وي.

## له ژوند څخه خوند واخلي

د موږ خرابېدو یا زړه خفه کېدو څخه گېله کول نن سبا هسې مود شوی دی. ځان ددې له ښکار کېدو څخه وژغورئ. په دنیا کې ستاسې د زړه خوشالولو له پاره ډېر زیات شیان شته. هغو ته وگورئ، پیدا یې کړئ، ستاسې دا شکایت به ختم شي. ژوند د هیلې او انتظار دویم نوم دی. په راتلونکي کې چې څومره لویې بریاوې ستاسې په تمه دی، په هغه هېڅوک هم نه دي خبر. اوسنیو ستونزو نه تېر شئ او د راتلونکي په تمه په ځان کې د هیلو او ارمانونو ژوندي ساتلو عادت پیدا کړئ. ژوند ته د یوه ښایسته فلم فکر وکړئ، په هلو ځلو کې یې برخه واخلي، په ځان کې ولوله تازه کړئ، د شوق جذبه به درکې خپله پیدا شي.

## په خپل کار کې د جذبېدو عادت پیدا کړئ

که کوم انسان له خپل ځان سره مینه ولري او تل د نورو شيانو خوب وگوري يا يې په اړه فکر وکړي، نو اخر به يې ذهن گډوډ شي او استعداد به يې تپت شي. که دې برعکس که انسان له خپل کار او کسب سره رښتيا مینه ولري، نو هغه کار به په ډاډ زړه ترسره کوي. پدې صورت کې کار هر څومره سخت او ستړی کوونکی وو، ورسره مینه او شوق هم همدومره زیاتېږي. د همدې جذبې له شدت څخه بلاخره په زړه کې حقيقي ولولې او د شوق شمع روښانه کېږي.

تاسې لږ فکر وکړئ، ددې کار اغېزې ستاسې په ورځنيو کارونو کې هم ليدل کېږي. که تاسې د زړه له تله پدې پوه شئ چې تاسې له ذهني يا بدني پلوه کوم کار ته مناسب نه یئ، نو که هر څومره ډېره هڅه وکړئ، بيا به هم پکې بريالي نه شئ. په داسې صورت کې دا بهتره ده چې تاسې خپل کار يا کسب زر بدل کړئ، همدا به تاسې ته ښه او په گټه وي. په بېلابېلو کسبونو او صنعتونو کې چې نن سبا د اصلاح او پرمختګ څومره گنجایش دی، خو کاله مخکې نه و. هره ورځ به شمېره شيان او اختراعات را څرگندېږي. تاسې کله فکر کړی چې له دې څخه به څه گټه اخلي؟

دا تر ډېره پدې خبرې پورې اړه لري چې تاسې د خپل کار او کسب په اړه څومره مخلص او شوقي یئ. زه داسې ډېر خلک پېژنم چې عادي مزدوران يا مامورين به وو، خو نن سبا لویو لویو ځایونو ته رسېدلي دی

**پرمختگ** [www.parmakhtag.com](http://www.parmakhtag.com)

او ددي پرمختگ دليل يي له خپل ڪار سره مينه او علاقه ده. همدې علاقي په هغوي ڪي واقعي شوق او ولولي پيدا ڪري، چي دي سره يي د ڪار جذبه راوينه شوې ده، ددي په مرسته يي هغوي په خپل ڪار ڪي ڊپر زيات بوخت شوي دي، تاسي پر دي باور ولري چي ستاسي په زړه ڪي هم ڪه له خپل ڪار سره مينه او شوق وي، نو همدغه پرمختگ او ڪاميابي به سبا ورځ ستاسي هم په نصيب وي.

## د کار کولو طريقه بدله کړئ

په خپل ځان کې د شوق او ولولې پيدا کولو يوه گټوره لاره دا هم ده چې انسان هغه هر کار په داسې طريقه او ډول پيل کړي لکه ډېره مينه چې ورسره لري او په اړه يې ډېر زيات مخلص وي. د ارواپوهنې يو اصول دی چې د خفگان په وخت کې د دروغ خوښۍ اظهار انسان ورو ورو له خفگان څخه وباسي. په همدې طريقه که تاسې تمرين وکړئ، نو په خپل ځان کې د عمل کولو جذبه هم پيدا کولای شئ. انسان که تر څو مياشتو په مسلسل ډول په يوه معامله کې قصدا همداسې شوق او ولوله وښيي، نو ورو ورو به دا عادت په غيرمحسوس ډول د هغه د ځان يوه برخه وگرځېږي. هغه به په خپل ځان د جبر کولو له پاره هېڅ اړتيا ونه لري.

## د اوزگار تیا په وخت کې په زړه پورې کارونه کوئ

د اوزگار وخت ښه تېرولو تر ټولو ښه طریقه دا ده چې انسان د خپلې خوښې په کار کې ځان مصروف کړي. دا له تفریح پرته یوه بله گټه هم لري. ښه شوق انسان ته هوا ورکوي او په ژوند کې یې حرکت او مینه پیدا کوي. ددې په مرسته انسان ته په نړۍ کې د یوه شي ترلاسه کول هم سخت او ناممکن نه یي. دغه شوق چې لږ ډیر شي یا پکې شدت راشي، نو حقیقي شوق او ولوله ورڅخه جوړېږي. داسې شوق مه ساتئ چې تحریک یې یو ځل وي او بیا وروسته ستاسې شوق بېرته لکه پوکاڼۍ چې هوا ووځي، خالي شي او له منځ څخه ولاړ شي. داسې شوق تاسې ته هېڅ مثبتې نتیجه نه لري او برعکس ستاسې وخت او وړتیا دواړه ضایع کوي.

هره بوختیا وي چې، په دومره جدیت سره یې وکړئ، دا که د انسان له خپل کسب و کار سره اړیکه ولري، نو د کار گټه یې زیاتېږي. دا یاد ساتئ د ژوند ښایسته کولو له پاره چې تاسې څومره هڅې او هلې ځلې وکړئ، بېرته به یې بدل هم همدومره ډېر وي. له خپل کوشش څخه لوړ بدل غوښتل ناپوهي ده. د حقیقي ژوند د ترلاسه کولو له پاره یو ځل خپلې ټولې وړتیاوې مصرف کړئ، بیا به وگورئ چې د ژوند پرمختګونو او کامیابۍ څنګه تاسې ته راځي.



## له تاسې څخه هم ستر شخصیت جوړیدی شي

له نن څخه اويا کاله مخکې د يوې عادي کورنۍ يوولس کلن هلک ويلی وو چې: (زه به يوه ورځ ددې هیواد باچا کېرم). د هغه ملگري ورپورې وخنډل: (دا څنگه کېدای شی؟ ته خو د ټولگي په خونه کې ویده وې، اوس داسې ښکاري چې له هغه ځايه بیرون هم ته خوبونه گورې). هغه ورته وویل: (نه نه، ته به یې وگورې چې يوه ورځ به ددې هیواد واک له ماسره وي). وخت تېرېده. پېښې کېدې. هلک هم د خپل هدف له پاره شپه او ورځ کار کاوه او ډېر جرات یې درلود. ځان ته یې لارې هوارولې. بیا داسې يوه ورځ راغله چې هغه هلک زلمی شو او د يوه لوی هیواد پاچا شو.

ځینې خلک وايي چې دا خو تصادفي پېښې وي، چې ځینې خلک غورځوي او ځینې نور پورته کوي، خو حقیقت د دې برعکس دی، د ژوند ټول بريالیتوبونه پدې پورې اړه لري چې ستا د راتلونکي په اړه نظر څه شی دی او څه کول غواړی او څومره لرې ځای وینې. هر انسان په ژوند کې یو پلان لري، خو لوی ځای ته هغه رسېږي چې دا پلان یې لوی وي، قوي وي او ژوندی وی. په ژوند کې زموږ د ژوند هدف زموږ لاشعور ټاکي. په لاشعور کې چې پلان څومره خښ وي، دومره به شدید شوق او ولولې هم فعاله وي. هر شخص په يوه لاره ځي، خو پدې نه پوهېږي چې منزل یې کوم دی.

مور د یوې ټاکل شوې موخې د ترلاسه کولو له پاره واقعي او شعوري کوشش نه کوو، مور خپل ځان تېرباسو، مور له خپلو اصلي موخو اوښتي یو او په هغو لارو روان یو چې کوم بل ځای ته مرسوي. که کوم شخص دا غواړي چې هغه ښه پلار شي، خو خپل زوی ته وخت نه ورکوي، د هغه کارونو سره یې مینه او شوق نه وي، نو مور دا ویلی شو چې دا یې د خولې خبره ده، اصلي موخه یې بل څه ده، د هغه پلان د ښه پلار نه دی. که یو بل انسان دا دعوه وکړي چې زه غواړم په خپل ژوند کې یو لوی لیکوال شم، خو بیا بېرته خپل ډېر وخت په بې ځایه کارونو تېروي، نو دا به څنگه په خپل دې ارمان پوره کېدو کې بریالی شي؟

دا رښتیا ده، کوم شیان چې مور د زړه له تله خوښوو، هغه له پاره مور سره تل وخت ډېر زیات وي او مور دا شکایت نه کوو چې زموږ قوتونه ختم شوي دي. که تاسې تل ناکام شوي یاستې، نو پوه شئ چې ستاسې لاشعور تاسې پټ پټ کوم بل خوا ته روان کړي یاستې. ستاسې شعور او لاشعور چې په کش مکش او جنجال کې وي، نو تاسې ډېر زر سترې کېږئ. که غواړئ چې خپل قوت سم او په هوښیارتیا وکاروئ، نو د خپل شعور او لاشعور ترمنځ هم اهنګي پیدا کول درته ډېر زیات ضرور دي.

تاسې له ځان څخه دا پوښتنه وکړئ، هغه کوم شوقونه دي چې تاسې هغوی پله ډېر زیات زور کوئ یا ور خواته ډېر زیات کش کېږئ؟ هغه

ڪوم ڪار ڊي ڇڻي تاسي ته ڊپر په زړه پوري ڊي؟ ستاسي ڊپر وخت په ڪومو ڪارونو مصرف ٿي؟ يو چارٽ جوڙ ڪري او ڊ خپلو دوو اونيو وخت ته وگوري ڇڻي تاسي په ڪوم ڪارونو تهر ڪري ڊي؟ تاسي ڇڻي ڪوم ڪار ڊپر ڪري وي او په پوره جديت سره مو ڪري وي، هغه ستاسي اصلي ڪار او لاشعوري موخه ده.

ڊ ڊاڪٽر سيگمنڊ فرويد ڊ ليوائتياو مرڪز ڊا و ڇڻي ڊ انسان پٽي انگڙي را بنڪاره ڪري. ڊاڪٽر البرٽ شويزر خپلي ٽولي وڻتياوي په افريقا ڪي ڊ خلڪو ڊ وڊي او پرمختگ له پاره وڪارولي. ځينو خلڪو ڊ خپل ژوند موخه داسي ٽاڪلي وي ڇڻي ڊپر خندوونڪي وي يا پري عمل نه ڪري. ڊ ڊاڪٽر شويزر مثال هغه پوڄي ته ورته ڊي ڇڻي ڊ ٽانڪونو مخي ته يوازي خپل ٽوپڪ په لاس ولاڙ وي. تاسي نور خلڪ ڊي خبري ته ولي نه اماده ڪوي ڇڻي ميدان ته راشي او په افريقا ڪي تور پوستو سره مرسته وڪري؟ تاسي يوازي دومره لوي ڪار ڇنگه ڪولاي شي؟

خو ڊاڪٽر شويزر پوهيده ڇڻي هغه ڇه ڪوي، په خپلي موخي بنه پوهيده او بلاخره په خپله ڊي لويه موخه ڪي بريالي هم شو. هغه ڊ افريقا تورو او بدبختو خلڪو ڪي ڊ علم شمعي بلي ڪري ڇڻي ڊ هغوي محيط يي روڻانه ڪر. ڪه مور ڊ يوه شي په ڊپر شدت تمه او غوڻتنه ڪوو، نو هغه شي راته راڄي او ڪه يي داسي تمه نه ڪوو او نه يي غواڙو، نو راته نه راڄي. ڪه ڊا شي مو ترلاسه نه ڪر، نو پوه شي ڇڻي زمور غوڻتنه به سمه نه وه. تاسي به ڊ هغه شي ڊ ترلاسه ڪولو له پاره خپل ٽول قوتونه نه وي

کارولي. تاسې په تصور کې د هغه ستر شخص شکل نه دی رسم کړی چې تاسې یې له ځانه جوړول غواړئ. پدې خاطر تاسې خپلې موخې نه شئ ترلاسه کولای، ستاسې غوښتنه دومره کمزورې وه چې د نورو کوچنیو او بې گټو کارونو ښکار شوه.

د خپل زړه غږ ښه په غور واورئ. دا غږ به تاسې خوب کې اورئ، په وینښه به یې اورئ. لکه هغه چې یوه ورځ پروت و، یو کتاب یې لوسته. په پریوتو مطالعه یې ډېره خوښېده او توجه به یې هم متمرکزه وه. دا د یوه کس د ژوند کتاب و. کتاب یې چې ولوسته یو دم څه وریاد شول، زر ودرېده، هاخوا دیکخوا وگرځېده، پوه شو چې دې وخت کې ورته خپل وجدان ویلي چې ته باید ډاکټر شې. دده دا پوهه او باور دومره بشپړ وو چې یوه شېبه یې هم پرې شک نه وکړ. دا یې د زړه غږ و چې هغه په غور واورېده. له څو کالو وروسته پوه شو چې د هغه لاشعور ورته ډاکټري ولې انتخاب کړې وه. دا ځکه چې همدا کسب د هغه د خاص هدف له پاره ډېر زیات مناسب و. همدا یې موخه او پلان و او وروسته یې بیا د ارواپوهنې په اړه کتابونه ولیکل.

موخه وغواړئ، تر څو چې تاسې په خپل هدف پسې لیون ینه شئ، پوه شئ چې ستاسې غوښتنه بیخي کمزورې او یو وخت به درنه حتمن د شک او گومان ښکار کېږي.

که تاسې خپله موخه په خپل ذهن کې کېنوی، نو پوه شئ چې بریالیتوب ته رسېږئ. ښه به دا وي چې خپلې موخې ولیکئ، څه چې

ولیکل شي هغه په ذهن کې ښه کېږي. دا لیکلې موخې بیا خوځو ځله ولولئ. که کېږي هر سهار دا لیکنه ولولئ، چې ستاسې زړه ته ښکته شي. بیا به ستاسې غوښتنه هم قوي وي او تاسې به هم خپل منزل ته حتمن رسېږئ. له ویده کېدو مخکې خپل ځان ته وایئ: (زه به دې موخې ته رسېدو له پاره هر اړین گام پورته کوم او د ترلاسه کولو له پاره به یې ښه خواري کوم. هر څومره قربانۍ ته چې اړتیا وي، هاغومره قربانۍ به ورته ورکوم.)

تاسې چې هغه لیکل بیا تکراروئ، نو په خوب کې به هم ستاسې دا موخه ستاسې په ذهن کوي. کله کله به داسې تصویر گورئ چې تاسې هغه موخه ترلاسه کړې ده. که تاسې خپل لاشعور ته دا باور ورکړئ چې تاسې واقعاً د یوه مقصد له پاره ژوند کوئ، هغه به هم درسره ملگری شي. هغه به تاسې د دې له پاره کوي چې تاسې څنگه خپلې ټاکلې موخې ته ورسوي.

آیا تاسې له خپل لاشعور څخه مرسته غواړئ؟ کوم شیان چې تاسې کنټرولوي هغه ستاسې شعور په یوه نظم کې نه شي راټولولی، خو ستاسې لاشعور دا کار کولای شي. که تاسې منظم قوت غواړئ، نو لاشعور یې درته درکوي، خو پدې شرط چې دا باور ورکړئ چې تاسې مخې ته یو پلان لرئ چې پوره کول یې تاسې ته د خپل ځان په څېر مهم دي.

ډاکټر فروید د لاشعور تر ټولو ژوره برخه (اډ) نومولې ده. دا د قوت د هغې قوي خزاني په معنا ده چې تل يې مصرفېږي او تل د قوت غوښتنه کوي. زموږ قوتونه په يوه خاص ډول منظمولو کې لاشعور ډېره برخه لري. کالیفورنيا کې يوه زندان کې بنديانو ته بالنبت کې واړه واړه ټيپونه نصب شوي وو. په نرم او ښايسته غږ به هر يوه ته هره ورځ ويل کېدل: (واوړه! زما زما روح ... مينه او همدردي زما مذهب دی... پخوا وخت هېر کړه ... راتلونکي له پاره پلان جوړ کړه...) دا تجربه بريالۍ ثابته شوه او د عادي مجرمينو د خراب شوي شخصيت په جوړولو کې ډېر اغېزناک کار وشو.

دوی وويل چې د بنديانو وجدان بايد د هغوی د لاشعور له لارې متاثر شي او د هغوی ناسم حرکتونه او له ټولني کرکه يې بدلېدی شي، د دوی وړتيا هم په سمه لاره کارېدی شي. که تاسې په خپلو موخو کې ناکام یئ، نو باور وکړئ چې خپله لاشعوري قوه مو په ناسمه لاره روانه کړې ده. تاسې مجرمان نه یاستئ، خو دا ده چې تاسې خپله وړتيا په بې گټو کارونو مصرف کړې ده، دا کارونه به ښه وي، خو ستاسې د موخې او مقصد په څېر نه دي. پدې خاطر ځان ته يوه ښه او لوړه موخه وټاکئ او خپل ټول قوت پرې متمرکز کړئ. لارښوونې له پاره خدای ته دعا وکړئ. کله چې تاسې پوه شئ چې تاسې څه کوئ، هغه سم دي او د خدای په رضا دي، نو تاسې به بې له کومې وېرې، له باطني کش مکش پرته پرمختگ کوئ.

تاسې د خپلې ټاکلې موخې له پاره کار وکړئ او خدای ته دعا وکړئ. دعا ستاسې زړه او ذهن ته اطمینان او ارامتیا ورکوي. کله چې تاسې داسې یو کار کوئ چې خدای پرې خوشاله کېږي، نو همداسې ستاسې وړتیاوې او قوتونه تازه کوي. خرابې موخې هم کار کوي، خو د زړه او ضمیر ارامتیا پکې نه وي. یوه اندېښنه به درسره وي، دا اندېښنه به ستاسې قوت ورو ورو ختموي.

که څه هم ستاسې لاشعور تاسې ته سمه لارښوونه کوي، خو ستاسې شعور باید دومره بیداره وي چې د وروستۍ پرېکړې قوت پکې وي. نورو هیوادونو کې خلک زیاتره وخت پدې مسایلو کې له پوهنتونونو مشوره اخلي یا له ارواپوهانو سره اړیکې نیسي، پدې توګه ځان ته سم او د خپلې خوښې کسب و کار ټاکي. هلته ستا وړتیاوې او شوق لیدل کېږي، ستا لاشعور به ووايي چې ستا اصلي موخه څه ده. بیا به ستاسې ټول قوتونه د همدې اواز په لارښوونه تاسې مخ ته وړي، بالاخره به یوه ورځ خپل منزل ته ورسېږئ.

ډاکټر هیولاک ایلس په ارواپوهنه کې یو مشهور کتاب لیکلی دی او ډېر نوم یې پرې گټلی دی. نوموړی هم لومړی نه پوهېده چې څه وکړي. وکیل شو، پادري شو، مبلغ شو، خو بیا یې مشورې وکړې، خپل ټول قوت او تجربې یې راټولې کړې او په یوه لاره روان شو چې مرسته یې هم ورسره وکړه. داسې فکر وکړئ چې تاسې یوه تیاره کوټه کې یئ او هېڅ شی درته نه ښکارېږي؟ خو څنګه چې رڼا راشي، نو ټوله کوټه

روبنانه شي، تاسي پوهپري چي په ڪوته ڪي ڪوم شي چپرته اينبي دي.

په لابر اتوار ڪي چي ستاسي د قوتونو او تمايلاتو ڪومه ازموينه ڪپري، گته يي همدا ده چي ستاسي د ذهن خونه روبنانه ڪوي. رڻا چي شوه او تاسي خپلي ورتياوي وپڙندي، بيا يي په ڊپري اساني سره ڪارولاي شي. تاسي چي پدي پوه شي چي په يوه مخصوصه برخه ڪي بنه فعاليت ڪولاي شي، نو بيا پوهپري چي له خپلو قوتونو څنگه گته واخلي.

ڪه تاسي داسي ياستي چي خپل ٽول قوتونه نه شي ڪارولاي، نو زر ستري ڪپري. بيا داسي فڪر ڪوي چي زما قوتونه دومره لڙ دي چي دي ڪار له پاره بس نه دي، ڄان درته ڪمزوري بنڪاري او بيا ورو ورو همدا سڀ ناڪامي خوا ته ورهي.



## موخې درجه بندي کړئ

خپلې موخې د اوږدمهال، منځني مهال او لنډ مهال په موخو تقیسم کړئ. د اوږدمهال موخې هغه ماموریت وټاکئ چې تاسې ورسره ډېره مینه لرئ. دې سره به تاسې په سم لوري د تللو قوت پیدا کړئ. د اوبو له جریان سره حرکت اسانه دی. داسې یو کار که د خپل ژوند موخه وټاکئ چې ستاسې خونین نه وي، نو دا هسې خپله وړتیا او انرژي ضایع کول دي.

مور او پلار او استادان ځینې وخت مور ته بیخي ناسمې خبرې را زده کوي. مور ته وايي چې پر ځان کنترول کول عقلمندي ده او د نظم پیدا کولو ښه طریقه د داسې یوه کول دي چې مور ترې ټول عمر کرکه کړې وي. خو د ژوند اصلي مقصد خوشحالي نه ده، نه خفگان. د هوښیارې ښځې او سړي له پاره تر ټولو لویه خوشحالي دا ده چې هغه داسې یو کار وکړي چې خوشحالي پکې احساس کړي. که تاسې خپل ژوند داسې یوه کار ته وقف کړئ چې ستاسې نه خوښېږي، نو زه تاسې سره خواخوږي ښیم او ستاسې حالت د رحم وړ دی.

ډاکټر ویلیم مولټن مارستین په خپل کتاب (د ژوند هڅه) کې لیکي: یو وخت داسې و چې هغه په کالج کې و، په هغه زمانه کې ده په سنجیدګۍ د ځان وژنې په اړه فکر کوه، ځکه فکر یې کوه چې که یو کس داسې یو کار وکړي چې کرکه ترې لري او ډېر سخت وي، نو دا بریالیتوب دی. ژوند دومره سخت شوی و چې هغه هایډوسینک اسید

واخیستل او د ځان د ختمولو پرېکړه یې وکړه، خو له ځان وژلو مخکې یې د شپږ میاشتني ازموینې د ورکړې پرېکړه وکړه، یوازې دا یې لیدل چې څنگه او په څومره لږو نومرو به ناکامېږي. په ټولو مضامینو کې یې ډېرې ټیټې نومرې یوړې، پرته له قدیمې فلسفې چې په هغه کې یې اوله درجه گټلې وه. دا هغه مضمون چې یوه ډېر ښه استاد یې ورته درس ورکړی و. ددې مضمون له استاد سره یې دومره مینه وه چې لوستل شوې هره کلیمه به یې بې له محنت او پریشانی زده کېدله.

د ازموینې له پایلو د مارستین وړتیاوو ته پام شو او هغوی په قدیمې فلسفې څېړنې پیل کړه. دا شوق د جنون تر حده لوړ شو او د دوکتورا په سند اخیستو کې بریالی شو. که تاسې داسې یو کار وکړئ چې په ډېره اسانۍ یې کولای شئ او تاسې ته ډېر خوند هم درکوي، تاسې ولې همدا کار د روزۍ گټلو وسیله نه گرځوئ؟ که په تاسې کې دومره همت نه وي چې یوه ناخوښه کار سره خدای په امانی وکړئ، نو خدای ته د وگورئ د هغه کار خوښول زده کړئ، ښه پرې ځان پوه کړئ او ورسره د زړه رانښکون پیدا کولو هڅه وکړئ.

## مالي پلان جوړول زده کړئ

په پنځه ويشت کلنۍ کې د راتلونکو پنځلس کلونو پلان جوړ کړئ. تاسې به وگورئ، د کال په ختمېدو به درسره دومره پيسې وي چې تاسې ته يې اندازه هم نه کېده. د هر کال په پای کې په خپل مسلک کې د پرمختګ او مالي امکاناتو يوه خپږنه وکړئ، د ژوند معيار ته مو پام وکړئ. څنگه څنگه چې ستاسې عايد لوړېږي، په تاسې کې به پر ځان باور هم زياتېږي او دا هيله به درکې پيدا شي چې د خپل قوت ډېره برخه په يوه کار مصرف کړئ. لکه څنگه چې ځينې کمپنۍ خپلو کارکوونکو ته انعام ورکوي چې په هغوی کې د لا ډېر کار کولو شوق پيدا شي، همداسې تاسې هم يوې موخې ته رسېدو يا يوه برياليتوب ته له رسېدو وروسته ځان ته يو انعام وټاکئ. کله کله د تفريح له پاره بل ځای ته ځئ، کله کله نوې جامې واخلي. کوم کار چې تخليقي وي او پام مو غواړي، هغه ته داسې وخت وټاکئ چې ستاسې ذهن پکې تازه وي. تاسې چې په بدني توګه ستړي اوسئ يا مو ذهن نارامه وي، نو ستاسې ذهن هم ورسره ستړی کېږي او د فکر او فکر کولو قوت مو هم کمزوری کېږي.

## له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ

ډاکټر مارستین ته یو ځل د داسې کس کیسه وارول شوه چې له څلور کاله زیار وروسته یې خپل ټاکلی میدان پرینسی و. ډاکټر صاحب سمدستي وویل: رښتیا! ما داسې نه کول، که تاسې له لوړې مړۍ، نو دستي یوه بله وسیله پیدا کړئ، خو خپل ټاکلي میدان کې هڅې جاري وساتئ، کیدای شي چې د څلورو کالو کار میوه مو په پخېدو وي. کله کله موخې بدلېږي، خو کومه خبره چې تل باید پام ورته وشي، دا ده چې ستاسې آیا ستاسې خواهشات بدل شوي دي، که تاسې ته د خپل ژوند د موخو بدلولو خیال درغلی وي، نو څو ځله فکر وکړئ ځکه ممکنه ده چې ستاسې ژوند له یوې لوړې څوکې تېرېږي، کله چې مخکې تلل سخت شي او ستاسې زړه د لنډ وخت له پاره مات شوی وي، نو وېرېږئ مه او همت مه بایلئ. په پوره قوت کار وکړئ تر هغې چې بلاخره کامیاب شئ.

## خان د تصور په سترگه کي کامياب وگورئ

يوه پوه ليکلي دي: (کوم شخص چې د دولت هوس لري، خو تل د غربت خوب گوري، هغه چې تل په خپلو وړتياو او قوت شک کوي، داسې کس باوري يم چې هېڅکله دولت نه شي ترلاسه کولای). تاسې چې هر څه جوړېدل غواړئ، په خپل ذهن کې يې خاکه جوړوئ. تاسې چې خان کوم ځای ته رسوئ، هغه ځای د تصور په سترگه گورئ، په خپلو قوتونو باور کوئ او همداسې پرمختگ کوئ. تاسې باوري يم چې خپلې موخې ترلاسه کولای شئ. يوازې د هيلو او غوښتنو سيورو ته له خوب څخه کار نه پوره کېږي. خان ته خپل پلان کېږدی او د عملي کولو له پاره يې هلې ځلې وکړئ. تاسې ددې خبرې محاسبه کوئ چې څومره قدمونه بايد پورته کړئ. هره نوې راتلونکې ورځ به ستاسې قدمونه مخکې وړونکې وي. په ژوند کې کوشش وکړئ او د نرانو په څېر مخکې لاړ شئ. که خان يوازې د خپلو هيلو او ارمانونو په خول کې بند کړئ هېڅ به هم ترلاسه نه کړئ.

## د مظلوميت احساس

زه چي تپرو يخنو ڪي د چڪر له پاره د جرس جزيري ته ورسپدم، نو د سمندر په غاڙه يوه واڙه ڪمر باندي، د بوٽو په منځ ڪي مي پٽه يوه ماته څوڪي. وليده. له نن نه تقريباً سل ڪالهه مخڪي لوي مفڪر ويڪتور هوگو ته حالات دومره خراب شول چي بايد يي د خپلو نامساعدو حالاتو له امله له خپل خواڙه هيواد فرانسې سره خداي په امانې ڪڙي وي. هغه به هر ماڻهام د لمر ډويبدو د ليدو له پاره سترې په شگو شگو ورو ورو تر دي چوڪي راغي، دلته به ڪېناسته، خپل سپين سر به يي ښڪته ڪڙي، ژور فڪر به يي ڪوه او پڪي به ډوب و. بيا به يي يو وږوڪي ڪاڻي را واخيست، په غور به يي ورته وکتل او يو ځل به يي په پوره باور سمندر ته گوزار ڪڙي. زياتره وخت به هلته لوبي ڪوونڪو ماشومانو دي ته په حيرانۍ سره ڪتل، اخر يوه ورځ د يوه ماشوم زړه ورته تنگ شو او په لڙږډو لڙږډو د وکتور هوگو خوا ته راغي، ورځه يي پوښتنه وڪړه.

(بابا ته ولي هر ورځ دي سيند ڪي ڪاڻي اچوي؟) دي بيچاره عالم په چوپو سترگو هغه نانځڪي غوندي ماشومي ته وليدل، ويي خندل، بيا يي توخي وڪړي، ورته يي ځواب ورڪڙي: (زما لوري، زه ڪاڻي نه اچوم، يوازي د خپل محروميت احساس سمندر ڪي اچوم).

د وکتور هوگو دا عمل نن نڙي ته داسي سبق دي چي په گٽه يي هېڅ ڪله انڪار نه شي ڪېداي. خپل د مظلوميت احساس په يوه واڙه ڪاڻي ڪي ځايول او په خپلو لاسونو ڪي يي سمندر ڪي اچول، گويا له دي

ذهني جنجاله ځان خلاصول دي چې يوه زمانه ورڅخه شکایت کوي. زموږ په ټولنه کې د داسې خلکو کمی نشته چې د ژوند بې شمېره سهولتونه لري، خو بيا هم په خپل خپل رنگ کې د مظلوميت د احساس ښکار دي. موږ د خپل ژوند د ټولنيز، اقتصادي او سياسي چلندد شخړو او ستونزو بهانې کوو او پدې بوخت يو چې د خپل ځان له پاره د مظلوميت يو جواز پيدا کړو

زموږ دا شعوري انداز په هر کوچنی نه کوچنی او لویې نه لویې خبرې يعنې سهار کې د موټرو له بې نظمۍ نيولې تر اېټم بم پورې خطرناکې تباهي څخه هم اغېزمن کېږي. نه يوازې دا چې بلکې موږ تل له ناشونو شکایت کوو، بې ځايه خطر ته زړه خوږو، احساسات مو خراب وي او د تهذيب د طبيعي ارتقا ودې ته خفه يو. تاسې فکر وکړئ چې دا فکر څومره تباہ کوونکی دی. يو باهوشه او باشعوره انسان له پاره د مظلوميت احساس تر ټولو لوی مرض دی، ځکه دا سراسر د هغه د اخلاقي ټيټ والي او ذهني وروسته پاتې والي اینه ده. دا ورو ورو د هغه په ماغزو کې له خپلوانو يو بېلتون پيدا کوي. په خپل ځان زړه سوځول د ځانغوښتنې نهايي نښه ده او د داسې مظلوميت په جال کې گير خلک هېڅکله نورو خلکو سره خواخوږي نه شي کولای.

د ژورنالېزم مسلک له پيلولو څو کاله مخکې مې چې په ويلز کې د ډاکټرۍ ستاز کوه، د کويلې د يوه کان د مشر مدير مېرمن ناروغه وه، هغه مې يوه ورځ وليدله. دا سپړی په خپله سيمه کې د کليسا پادري هم

و، پدې خاطر د هغې سیمې خلکو خپل اخلاقي مشر او معلم ګاڼه. مېرمن یې ډېره غلې، وفاداره او د کور مېرمن وه، ساده ښځه وه چې د خپلې ناروغۍ شکایت یې هېڅکله په خپله ژبه نه راوړه. ما یې چې ښه په غور معاینه وکړه، معلومه شوه چې د ځیګر سرطان یې لره. ما یې مېړه ته صفا وویل چې د هغه ښځه د څو ورځو مېلمنه ده. هغه چې دا خبره واورېده وارخطا شو، خپل مذهبي شخصیت، وظیفه، موقف او ټولنیز شخصیت ټول یې هېر کړل، په غیر شعور ډول یې له خولې دا خبره ووتله چې: (اوف زما خدایه. ډاکټر صاحب، که دا رښتیا په څو ورځو کې مړه شوه، نو زه به څه کوم.) دا که د مظلومیت احساس نه دی، نو څه دی؟ د ژوند دومره ښایسته اړیکې په پرې کېدو کې هغه سره یوازې د ځان غم و او په ځان یې زړه خوړ شو، د دې تصور وپروونکې پایلې له لرې ځایه روښانه دي.

د ژورنالېزم په لومړیو کلونو کې د یوې مشهورې مجلې ښځینه ایډیټرې به کله کله د غرمې ډوډۍ ته ور غوښتلې. هغه ښځه ډېره ښایسته وه. ښه معاش یې اخیسته او ښایسته کور او موټر یې هم درلوده. د صحت له پلوه هم ښه روغه او تندرسته وه او شخصي ژوند یې له کورنیو ستونزو او جنجالونو بیخي پاک و. د دې ټولو نعمتونو باوجود به چې ما ددې خبرې واورېدې، دا به ترې معلومېده چې دا د نړۍ تر ټولو بدترینه مخلوق دی. هغه د خپل ژوند له اندازه ډېره زیاته متنفره او گيله منه وه. کله به یې د دندې ستونزې یادولې. کله به یې د صحت په اړه دروغجن



تشویش کوه. د خپلو گاونډیانو له میلستیاو او غوغا هم ډېره خفه وه. هغې ته خپل ښایسته ژوند گرځېدونکی عذاب ښکارېده.

په اصل کې دده حالات او د محیط په نظر کې نیولو سره دده شدیدې ګډوډۍ او له ژونده داسې ښکاره کړکې هېڅ جواز نه لره، خو دې په ژور فکر خپل خیال مشکلات زیات کړي وو او د مسلسل اذیت داسې یو قوی جال یې جوړ کړی و چې اوس ترېنه تښتېدل ډېر زیات سخت وو. پدې خنډېدونکې او ژړېدونکې نړۍ کې تر هغه چا بل هېڅوک د ډېر رحم وړ نه دی، څوک چې دا فکر کوي چې دده د شخصي خفگان او د مسایلو تریخوالی هېڅ درملنه نه لري. ډاکټران ټوله ورځ زیاتره وخت داسې ناروغان گوري چې هغوی په لوړ غږ دا چیغې وهي چې:

(ډاکټر صیب، زه بیخي نه ښه کېږم ... زه نور غواړم چې ختم شم. ... ماله پاره د ژوند هغه پخوانی خوند پاتې نه دی. اوس زه ژوند کول هم نه غواړم او که ژوندی پاتې هم شم، نو څه به وکړم... زه ... زه .... دغه زه په اصل کې د هغوی د زخمي غرور غږ وي، ځکه داسې اعصابي ناروغان زیاتره د مظلومیت د احساس په وژونکي اغېزو کې راتاوو او خپل شخصیت ترې ورک شوی وی. زړه او ماغزه یې ورسره له ملگری انکار کوي او د دوی بدن او نور کارونه هم ټول سستېږي. شک او وېره د انساني پرمختګ تر ټولو لوی دښمنان دی او دا د همدې محرومیت د احساس په تورو تیارو کې پیدا کېږي. او داسې بیا مور د دوی په مخ کې غورځېږو. دا زموږ ذهني وړتیاوې او استعداد ختموي. مور قدم په

قدم غورځېږو او ددې ځورونکي فکر په مرسته په غیرشعوري ډول په خپلو لاسونو خپله مری زور کوو.

په ژوند کې د خوشالی او کامیابی سره نږدې کېدو له پاره ضرور ده چې هم مور د خپلو خیالاتو بیرغ تر له خپل ځانه لوړ کړو که نه نو دا عجیبه نه ده چې یوه ورځ به مور خپله هم لکه د بیرغ ټوټه ورسره ځانگو. خدمت او پرلپسې هڅې د خوند او کامیابی پیمانه ده او مور د خپل ځان لوړو څوکوته یوازې په هغه صورت کې رسېږو چې مور د خپل ځان په اړه له شکوې او شکایت په کلکه ځان وساتو. له حالاتو د سر ټکولو پر ځای باید فکر وشي او له دې حالاتو د ښه راتلونکي له پاره گټه واخیستل شي تر څو چې مور په خپل ځان کې پټ قوتونه او وړتیاوې په سم ډول وڅېږو. مور که کومې ستونزې یا حقیقي سختی سره مخ کېږو، نو لومړی باید خپل همت او حوصله په کار راوړو او دغه تکلیف په ارامتیا بدل کړو.

دا کومه پټه خبره نه ده چې که مور د خپل عزم له قوته کار واخلو او په سمو کړنښو فکر کول پیل کړو، نو په انساني ژوند کې داسې یوه بدبختي هم نشته چې بلاخره یې مور په خپل باوقاره چلند او روغ فکر په مرسته د ځان له پاره گټوره نه کړو. زما د ژوند تجربه ددې خبرې شاهد ده چې دا یو ستر حقیقت دی.

زما یو ملگري له دویمې نړیوالې جگړې مخکې په انځور جوړولو کې ډېر زیات مشهور و. بیا پرې جرمني بمبار وکړ، خپلې جیبټ الوتکې سره یو

ڄاڻي ڏنڊن ۾ ڇو ڪليواله سيمه ڪي ولوبده. دواڻه پڻي ڇي غوڄي شوڀي او د سر جمجمه ڇي ڊبره شديده زحمي شوه. هغه له دواڻو سترگو محروم شو. بيا ڇي له اوڙدي مودي وروسته هغه له مرگه خلاص شو او له روغتون خحه رخصت شو، نو زه ڇي د ليدلو له پاره ورغلم. ما داسي فڪر ڪاوه ڇي هغه ڙوند ڪون او په بايسڪل ڪي ناست ڪس به خپل نصيب ملامتوي، خو ما ڇي دا وليدل حيران شوم ڇي هغه په امساگانو گرڇبده او په يوه لوي مڙي ڇي د لڙگيو وڙي وڙي توڙي په منظم ڊول سموي. زما غڙي ڇي واوربده په خندا شو، ويڀي ويل! وروڙه اوس خو رسامي نه شم ڪولاي، نو پدي خاطر د نوي ڊيزاين ڪورونه جوڙوم.

نن هماغه ڪس د انگلستان د تعميراتي چارو مشهور ڪارپوه دي. بله ڪيسه دا ڇي ما يوه زڙه بنه پڙندله ڇي مڙه ڇي ناڄاڻي مڙ شوي و او دا په شپڙ ويشت ڪلني ڪي ڪونڊه شوڀي وه. پنڄه واڙه ماشومان ورته پاتي وو او د ژوند هڻڻ ڪومه مادي تڪيه ڇي نه درلوده. هغه فوراً په ڪار ڪي بوخته شوه او يوازي پر ڄان باور او د خپل صبر او تحمل په مرسته ڇي بېلابېلو مسلڪونو ته ورسېده. ما ڇي تري ڊڊي لوڙ همت او برياليتوب راز وپوڻست، نو په ڊبر وياڙي راته وويل: (زه هڻڻڪله په يوه ڪونج ڪي ناسته نه يم او په خپل حالت مڙي ژڙا نه ده ڪڙي، دا مڙي نه دي زده ڪري).

په دنيا ڪي داسي ڊبر خلڪ دي ڇي ڊبر زيات بدبخته دي خو بيا ڇي هم پڪي د مظلوميت احساس نه دي پيدا ڪري او نه ڇي منلي دي.

د هیلن کیلر کیسه واورئ. دا گوډه او گنجی بنځه یو وخت د خپلو صفتونو لرونکې وه. رابرت لویې سټیونسن د تپ دق ناروغي لرله، دا ناروغي یې پاس په طاقچه کې کېښوده او د ادب بهترین شهکارونه یې وپنځول. فادر ډیمپسن پخپله د ابرص په مرض اخته و، خو بیا یې هم پدې ناروغۍ د اخته کسانو درملنه کوله. د داسې انسانانو مثالونه سخت ډېر دي چې یوازې د خپل تدبیر، قوي باور او پرلپسې هڅو په مرسته یې ناعلاج نارغیو، خفگانو او نورو ستونزو باندې برلاسی موندلی دی. د ژوند ډېر خوندونه یې لیدلي دي، دا د ژور فکر وړ خبره ده.

خدای تاسې ته هم فکر او نظر درکړی دی. تاسې هم خپل حالات او زړه ولټوئ، خپل گردچاپېره ښه په ځیر وگورئ او بیا دې پرېکړه په تاسې پورې اړه لئ چې تاسې د ذهني وړتیاوو شتون سره بیا هم ځان د مظلومیت په احساس کې ډوبوئ او خپل ځان د ټول عمر له پاره په تورو تیارو کې بندوئ.

یوه پخوانۍ یوناني وینا ده چې د انسان فکر یې حقیقي شخصیت ښکاره کوي. د خپل روزمره ژوند د ستونزو او مشکلاتو په اړه ناسم فکر کول ډېر زیات اسانه دي. زما په یاد دي چې یوه وار په فرنسه کې زما یوه ملگري سره په هوټل کې د سیل او چکر له پاره پاتې شوم. مور د شپې په باغچه کې فواري لاندې کېناستو، له فضا مو خوند اخیسته، داسې ښکارېده لکه د نړۍ ټوله سپورمۍ چې همدلته راټوله شوې وي.

ښایسته نرمه موسیقي غږېده. دې وخت کې د جرمني دهقانانو یوه لویه ډله راغله، شور ماشور یې جوړ کړ. مېلمانه یې په اوږو کړل او د ماشومانو په شان یې پورته پورته گډول. په ما یې دا نامناسب حرکت ډېر بد ولگېده.

خو زما ملگری مشهور جراح ډاکټر و، نړۍ یې لیدلې وه، ماته یې په خدا وویل: (ته لږ فکر وکړه دا خلک د هیلر په وخت کې د وینو او اور له سمندره څخه تېر شوي دی او اوس د خپلو هیلو او ارمانونو په اړو کې سپرغۍ لټوي، ته چې دوی داسې خوشاله گوري، ورته نه خوشاله کېږي؟)

زما د ملگری فکر څومره ښه وه، د هغه دا رښتیا خبره مې چې واوریده په زړه کې په خپل کار او فکر خفه شوم. خپل ذهن په هر صورت د مظلومیت له احساسه خوندي وساتئ او د اوسنۍ زمانې له تېزوالي او تشویش ناک محیط کې د خدای تعالی په درکړل شویو اسانتیاوو شکر وباسئ.

سترگې چې وي، نو څه څه به درته نه ښکارېږي. د لمر ډویدو ښایسته منظر، ستوري، د سمندر ښایسته رنگونه، د سپرلي گلان او شنه چمنونه ... دا ډول د خدای نعمتونه دي او دا منظرې د انسان د زړه او ماغزو د ارامولو له پاره دي.

دوی تل د نورو ژبو متلونه وایي او داس ماخذونه ورکوي چې تاسې یې پر علمیت قانع شئ او تر اغېز لاندې مو نیسي. دوی تل په نورو نیوکې

کوي. اصلاً ددوی په ذهن کې دا خبره ناسته ده چې د قابلیت بنودل نورو ته گڼي د عزت او درناوي لامل کېږي، خو داسې نه ده. پدې کارونو نه یوازې د خلکو زړه ورڅخه بدېږي، بلکې کرکه او کینه یې هم ورسره پیدا کېږي. که تاسې غواړئ چې په لومړي ځل لیدو پر بل چا بڼه تاثیر وکړئ، نو ساده او په زړه پورې خبرې ورسره وکړئ او هغه خبرې وکړئ چې هغوی ته هم په زړه پورې وي.

یوه بله مهمه ځانگړنه چې په لومړي ځل لیدو بل څوک ستاسې تر بڼه اغېز لاندې راوستی شي، هغه ستاسې احساسې بڼه ده. دا حقیقت دی چې د هر انسان ټولنیز چلند او یو بل سره د لیدو طریقه د هغه د باطني احساساتو څرگندونه ده. پدې خاطر باید په تاسې کې فکري توازن وي او نورو سره د لیدو پر وخت مو باید چلند نورمال وي. نورو سره د لیدنو پر وخت په ځانگړي ډول دې خبرې ته پام کوئ چې هېڅ یو شی تکمیل نه دی، په فکر کې افراطیت هغه وخت رامنځته کېږي چې کله فکر وشي په نړۍ کې هر څه تکمیل دي، خو دا چې نړۍ خپله له بڼه، بڼه تر غواړي، نو بیا ستاسې دا افراطي چلند او هر څه بشپړ غوښتل بڼه نه دي.

افراطیان په دوه ډوله وي: یو هغه دي چې یو شی هم تر هغه وخته نه مني، تر څو چې د دوی په تمو او توقعاتو پوره نه وي. دوی خپل نظر هم له نورو څخه په جلا بڼه وړاندې کوي او تر یوه حده پکې کبر او خودخواهي هم وي. هوا که هر څومره بڼه وي، دا خلک بیا هم شکایت

کوي. دوی فکر کوي چې د ښه شخصیت له پاره ښه لباس ډېر اړنی دی. پدې خاطر چې څوک ښه لباس نه اغوندي، نو دوی پرې منفي تبصرې کوي. دوی خپل معیار دومره لوړ نیولی وی چې د نورو خلکو کوچنۍ تېروتنې هم نه ښيي. ټول عمر عیبونه لټوي او له نورو څخه خفه او مرور وي.

دویم ډول افراطیان هغه ښځې او سړي دي چې د احساس کمتری ښکار وي. د دوی نظریات هم د کمتری له احساس څخه ډک وي. دوی ډېر عاجز وي. تل ښښې غواړي. خپلې تېروتنې په نشښه کوي او د ځان په اړه منفي تبصرې ورکوي. کار چې کوي احساس پکې نه وي. پدې خطر یې خلک لویو کارونو ته هم نه گوري یا ترې هېر وي. پدې خاطر باید تاسې نه ډېر غرور وکړئ او نه باید ډېر عاجز شئ. د شخصي اړیکو زیاتولو ښه طریقه دا ده چې ستړی لومړی تاثیر ډېر زیات قوي وي.

## د شخصيت تعريف

د انگليسي Personality ته مور د شخصيت ڪليمه ڪار وو. دا د لاتيني ڙبي له پرسونا ڇخه اڃيستل شو چي د نقاب په معنا ده. د شخصيت له دي مفهومه دا خبره ښڪاره ڪبري چي شخصيت هغه دي چي نور ته ښڪاره ڪبري. په عام ژوند ڪي چي مور څنگه هر ڊول چلند ڪوو، دا زموږ د شخصيت ښڪارندويي ڪوي. يعني زموږ بهرني چلند زموږ د شخصيت ظاهري اړخ يا نقاب دي چي نور خلکو ته ښڪاري. په بل عبارت، شخصيت د هغه بهرنيو افعالو او چلند نامه ده چي مور يي په عام ژوند ڪي ڪوو.

د شخصيت ڪليمه ڊبري زياتي معناگاني لري. همدا لامل دي چي په ۱۹۳۷ ڪال ڪي الپورٽ د شخصيت د شته تعريفونو يوه شننه وړاندي ڪړه او ددي ڪليمي پنځوس تعريفونه يي وړاندي ڪړل. د شخصيت په ماهيت پوهيده او تعريف ڪول يي له دي امله ستونزمن دي چي شخصيت د يوه کس ٽول ژوند څخه را تاو وي. د شخصيت ڪليمي ته ڪه په ژوره وکتل شي، نو مور ويلي شو چي د ظاهري ڪارونو او باطني ڪيفيت مجموعي ته شخصيت وايي. فردي اختلافات د شخصيت لازمه برخه گڻل ڪبري.

په اصل ڪي شخصيت د ظاهر او باطن څخه يو تركيب دي، شخصيت دا دواږو برخي را ښڪاره ڪوي او انسان د همدې څخه په ڪار اڃيستنې خپل ځان نورو ته ښڪاره ڪوي او ور پېڙني. په همدې توگه نور خلک هم



پېژندل کېږي. څوک چې چلند مني، هغوی د شخصیت په ظاهري برخې ډېر ټینګار کوي، خو څوک چې بیا اروايي تحلیل کوي، نو هغوی بیا باطني برخه مطالعه کوي. که مور یوازې پر ظاهري او باطني کلیماتو مفايت ونه کړو، نو وبه ویلای شو چې شخصیت د بدني ځانګړنو او ذهني ځانګړنو مجموعه ده. په بدني ځانګړنو کې بدن، هډوکي، غوښې، شکل، ورته والی، قوت، روغایا، اندامونه، حرکات او نور راځي. په ذهني ځانګړنو کې بیا تمایلات، غوښتنې، عادتونه، هیجانات، احساسات او نور ذهني افعال شامل دي. پدې کې اکتسابي او غیراکتسابي دواړه ډول اعمال شامل دي.

د نړۍ ټول خلک تر یوه حده یو بل ته نږدې او ورته دي. یعنې ټول دوه پښې لري، دوه لاسونه لري، دوه سترګې لري، یو سر لري، یوه خوله لري، یوه پوزه لري او دوه غوږونه لري. خو ارواپوهان چې د شخصیت په اړه غږېږي، د شباهت پر ځای اختلافاتو ته ګوري، که دې ته په ځیر وکتل شي، نو د نړۍ د ټولو خلکو په ذهني او بدني ورته والي کې هم اختلاف پیدا کېدای شي او ددې اصولو له مخې هر شخص له بل یوه شخص څخه جلا کېږي. د دې اختلافاتو په نظر کې نیولو سره ارواپوهان هڅه کوي ځانونه پدې پوه کړي چې د انسانان په لیاقت کې ولې توپیر وي؟

په شوقونو کې ولې تغیر وي؟ فکر او احساسات ولې یو او بل ډول وي؟ د شخصیت پدې تعریف کې څلور موارد پټ دي:

(1) انسان د نړۍ له ټولو حیواناتو څخه جلا خپل یو شخصیت لري، یعنې انسان پر طبیعي محیط ډېره متکي نه وي. د انسان د ذهن مطالعه ډېره اړینه ده. انسان د فکر، ژبې او خبرو اترو له مخې له نورو سره ډېر زیات توپیر لري.

(2) د انسان عمل پیچیده دی، یعنې د انسان شخصیت چې کتل کېږي، نو د هغه د عمل ژوروالي او پراخوالي ته هم باید چې وکتل شي. ځینې وخت یو انساني عمل ډېر زیات لاملونه او انگېزې لري.

(3) د انسان عمل چې څنگه دی، اړینه نه ده چې همداسې دې ظاهر کې هم ښکاره شي، یعنې د انسان د انسان د عمل او د هغې تر شا د وسایلو اړیکه تراوسه پورې سمه نه ده روښانه شوې. یو کال ډېر دلایل لرلای شي او په بېلابېلو وختونو کې بدلېدی شي. یا یو کار په بېلابېلو خلکو کې بېلابېلو دلایل لرلی شي، نو د شخصیت د ټاکلو پر وخت باید حالات هم له نظر څخه تېر شي.

(4) د انسان عمل چې کوم شیان ټاکي، اړینه نه ده چې هغه د زموږ په وس او اراده کې وي یا دې ترې مور خبر یو. ځینې وخت انسان د خپل عمل څرگندونه نه شي کولای. ځینې وخت شعوري نه بلکې لاشعوري عمل کوي او د خپل چلند تجربه نه شي وړاندې کولای.

(5) که موږ د شخصیت بېلابېلو په نظر کې ونیسو، نو بیا د شخصیت تعریف پدې کلیماتو کې وړاندې کولای شو:

1. شخصیت د یوې مجموعې نوم دی چې شباهتونه او اختلافات پکې دي.
2. شخصیت جامد نه دی، ژوندی او فعال دی او له زېږېدو تر مرګه پکې بدلونونه راځي.
3. د شخصیت د ټاکلو پر وخت باید هغوشیانو ته پام وشي چې د شخص په ژوند کې لوړ ارزښت لري، دا بیا په ټولنه کې هم څرګندېږي.
4. شخصیت د انسان له ذات سره تړلی وي، د بدلون تر څنګ پکې یو دوام هم لیدل کېږي.
5. د شخصیت امتیازي ځانګړنې چې وپېژندل شوې، بیا د یوه شخص په اړه وړاندوینه کولای شي، زموږ دا وړاندوینه موږ د تمو پر اساس وي.
6. شخصیت له ارثیت او محیط له تعامل څخه سرچشمه اخلي. د شخصیت د بېلابېلو برخو په نظر کې نیولو سره که موږ د ارواپوهانو تعریفونو ته ځیر شو او د هغوی په نظر کې نیولو سره هڅه وکړو چې په شخصیت ځان پوه کړو، نو زموږ ستونزه اسانه کېږي:  
الف. واټسن وایي چې شخصیت زموږ د عادتونو د نظم پایله ده چې د چلند په وسیله مطالعه کېدای شي.  
ب. الپورټ وایي چې شخصیت د یوه کس د عادتونو او چلندونو هغه مجموعه ده چې محیط سره یې عیاروي.

ج. وڊ ورت وایي چې شخصیت زموږ د ځانگړنو عمومي نظم دی او دې ته د مخصوص چلند صفت هم وایي.

د. فرايد وایي شخصیت اصلاً د جنس او لاشعور څخه سرچشمه اخلي.

ه. سوړوکن وایي چې شخصیت د ټولني او کلتور څخه سرچینه اخلي.

6. شخصیت مو په پیل کې وویل چې د بدني ظاهري او باطني ځانگړنو ټولگه ده. په بدني ځانگړنو کې شکل او ورته والی، د بدن جوړښت، روغتیا، د خبرو بڼه، گرځېدل، د بند حرکات راځي او باطني کې بیا هیجان، احساسات، ارزښتونه، د ژوند موخې، هیلې او ارمانونه او نور راځي.

په ظاهري ځانگړنو کې باطني ځانگړنې عملاً لیدل کېږي.

شخصیت یوازې فردي غوښتنې نه پوره کوي، بلکې ټولنیزې اړتیاوې هم پوره کي. پدې خاطر محیط سره د ځان عیارولو موضوع را پیدا کېږي. که چېرې محیط عیار نه وي، نو لږ موږ ورسره ځان بدلوو او لږ په هغه کې بدلون راوړو. په لنډو کې داسې ویلی شو چې شخصیت زکړ ذهني او ټولنیزو ځانگړنو هغه فردي جوړښت دی چې موږ سره د فردي او ټولنیزو ستونزو په پوهېدو او حل کې مرسته کوي.

همدا لامل دی چې ارواپوهانو خلکو ته په عادي توگه نه گوري، ددې پر ځای د هغه په حالاتو او ځانگړنو ډېر ټینگار کوي.

## تربیه

ښه تربیه د انسان د شخصیت په پرمختګ کې ډېر رول لري، خو که کوم څوک د ښو حالاتو د نشتون له امله سم نه وي تربیه شوی، نو زړه دې نه خفه کوي او نهیلي دې نه کوي. برناردشاه نوکرانو تربیه کړې وي، سخت به یې وهه او بد چلند به یې ورسره کوه، خو ده بیا هم د ژوند لوبه ونه بایلله، بلکې ویې گټله. ددې تر څنګ یې خپلې مېرمن سره هم ستونزې لرلې او د ژوند له ترخو څخه پرته یې ترې بل څه شی ترلاسه نه کړ، خو بیا یې هم په قلم کار کوه.

د بینسن کورنۍ تاریخچه هم ښه نه وه. ژوند کې یې پېښې کېدې، طوفانونه راتلل، خو بلاخره یې خپل مشهور کتاب پلگرمس پروګریس بشپړ کړ. تاسې ولیدل چې د بریالیتوب منزل څومره روښانه دی. هغه خلک هم ورته تللی شي چې عمر یې ډېر دی او هغو هم چې په ذهن او بدن کې کوم کمی احساسوي. هغوی هم تللی شي چې ټولنه کې ورته ښه زمينه نه مساعد. راځئ دا درته ووايو چې د کامیابۍ له پاره تر ټولو ښه لاره کومه یوه ده.

## یو نوی قوت

موږ فکر کوو چې زموږ د معلوماتو او تفریح سرچینه زموږ پنځه حواس دي. داسې هم کېدای شي چې پدې حواسو کې یو کم وي او داسې فکر وشي چې بېرته نه ترلاسه کېږي، خو دا د حیرانۍ خبره ده چې موږ د پنځو حواسو تر څنګ یو بل قوت هم لرو، چې بیخي یې احساس نه لرو. ډېرو لویو لویو ساینسپوهانو، اختراع کوونکو او مشهورو عالمانو له دې قوت کار اخیستی دی او همدا یې د بریالیتوب تضمین هم دی. دې قوت ته تحت الشعور وایي. د دې قوت په اړه د مشهور اختراع کوونکي اډیسون نظر ولولئ:

(ما چې دا کار پیل کوه، د برق او ماشین په علم بیخي نه پوهېدم، یوازې یو کال ښوونځي مې لوستی و، که هغه لوړ او ښه څیرکتیا ماته لار نه یو ښودلی، نو ما هېڅ هم نه شول کولای. دا ذهني برکت هغه وخت پیل شو چې زه د غره په یوه غلې څوکه کې د تیلیگراف اپریټر وم. د شپې تر ناوخته به هلته ناست وم. ما داسې احساس کړه چې زما ذهن ته یو پیغام راځي، پدې پیغامونو کې لاره بیخي روښانه وه.) اډیسن ته له تحت الشعور پیغام راته او تاسې ولیدل چې هغه پیغامونه هغه عملي کړل او ټوله دنیا یې حیرانه کړله.

## د نوي قوت کارول

اوس دا پوښتنه ده چې دې نوي قوت سره د اړیکې نیولو طریقه څنګه ده. څوک چې پدې طریقه پوه شي او عمل پرې پیل کړي، نو د بریالیتوب لاره به ورته ډېره اسانه وي. تحت الشعور سره د خبرو کولو تر ټولو اسانه طریقه دا ده چې خپل بدن راحت پرېږدئ، د شپې له ویده کېدو مخکې دا کار کوئ، یعنی بستره کې چې ځملي ځان نښه ارام او سست پرېږدئ. ځان راحت کړئ. بیا په خپل تصور کې یو دیوال جوړ کړئ چې توره پرده پرې خپره وي. بیا هڅه وکړئ چې دا تور رنګ ډېر زیات محسوس کړئ. څنګه چې تاسې د تور والي احساس وکړئ، نو پوه شئ چې تحت الشعور سره مو اړیکه ونیول شوه. دا کار د شپې له ویده کېدو مخکې او سهار له وینیدو وروسته کوئ. د ورځې هم دا کار کېدای شي. بس د بدن ټول غړي سست او راحت پرېږدئ. په تصور کې توره پرده راوړئ... څومره چې پدې کار کې ډېر کوشش کئ، تحت الشعور به مو تاسې ته همداسې کار پیل وي.

## د کاميابی پنځه طريقي

د دې عمل په مرسته تاسې له خپل تحت الشعور څخه پنځه لويې لويې گټې ترلاسه کولاش شئ، دا عبارت له هغو گټو څخه دي چې په مرسته به يې ستاسې د برياليتوب لاره ډېره لنډه شي.

(1) له خپل تحت الشعور سره د اړيکې نيولو له زده کړې څخه وروسته د خپلو هيلو، غوښتنو او ارمانونو يو فهرست جوړ کړئ. دا فهرست بايد چې واضح او صحيح وي. کله چې تاسې د آرام پر وخت له خپل تحت الشعور سره په اړيکه کې کړئ، نو دغه فهرست يو څو ځله ولولئ او دا کار هره ورځ روان وساتئ. تحت الشعور به پوه شي چې تاسې په کومو کومو ميدانونو کې کاميابي او برياليتوب غواړئ. تاسې ته به مختلفو طريقو د پيغامونو لېرل پيل کړي او تاسې به په صحيح اقداماتو پوه کړي. داسې فکر مه کوئ چې ددې کار په شروع کېدل به تاسې ډېر زړ تر برياليتوبه په يوه گام کې ورسېږي. تاسې بايد خپل دا کار په صبر او استقامت روان وساتئ. د کاميابی په لاره کې چې هر څومره مشکلات دي، تحت الشعور به يې درته روښانه کړي، ستاسې په بدن کې به دومره انرژي پيدا شي چې تاسې پدې ستونزو تېر شئ.

(2) تحت الشعور تاسې سره د ستونزو د حل کولو په برخه کې حيرانوونکې مرسته کوي. تاسې له خپلو ستونزو په اړه خپل



تحت الشعور ته اساسي معلومات ورکڻ، هغه به ڊپر زر تاسي ته ستاسي د هرې پوڻنتي او ستونزي په اڙه خواب او معلومات درکري. برنارڊ بروچ د امريکا د ولسمشر مشاور و، هغه به هره شپه له ويده کبدو خخه خکي خيل سخت مسايل خيل تحت الشعور ته ورکول او سهار به چي له خوب خخه راوينس شو، د خپلو ستونزو له پاره به يي مناسب خوابونه پيدا کول. د دي طريقه داسي ده چي کومه ستونزه ستاسي په مخ کي ده، شل دقيقي ورته فکر وکري، بيا دا خبره هبره کري له هغي خخه وروسته خلورويشت يا اته خلوبنت ساعته وروسته، بيا پدي موضوع فکر وکري، ستاسي ته به په خپله تر ٽولو ښه او سمه حل لاره راشي.

(3) د تحت الشعور حافظه ڊبره قوي ده. له دي خخه هبخ شي هم نه هبربري. تاسي چي خومره خبري کوي، خومره شيان چي ليکي، هغه ٽول پدي تحت الشعور کي پراته دي، تاسي چي هر خه وغواري چي راياڊ يي کري، سيده خملی، يو يا دوه دقيقي د توري پردي تصور راوري، هغه خبره به درته ياده شي.

(4) تاسي به کله ليدلي وي چي په تصور کي داسي يو تصوير گوري چي تاسي په خپلو سترگو نه وي ليدلي، خو بيا هم داسي ښکاري لکه تاسي چي ليدلي وي. د راتلونکو پېښو تصويرونه تحت الشعور را وباسي، تاسي هخه وکري چي هغه

**پرمختگ** [www.parmakhtag.com](http://www.parmakhtag.com)

شيان بنه په غور سره وگورئ، هڅه وکړئ چې کاغذ او پنسل  
تل له ځانه سره ولرئ او څنگه چې داسې يو خيال درشي  
دستي يې ياداښت واخلي.

(5) په تحت الشعور کې د وجدان کيفيت رانکاره کېږي او  
راتلوتکی پکې په پاڅه توگه بنکارېږي. دغه روحاني حالت له  
اسانۍ څخه نه ترلاسه کېږي، کله بايد ور له پاره ډېرې  
هڅې او هلې ځلې وشي. دا وجدان په ژوند کې د کاميابيو  
کلي ده.

## د فکر کولو ډول مو بدل کړئ

انسان چې کوم فکر کوي، هماغه کار هم کوي، د دې له پاره په ځان کې پر ځان باور پيدا کول او د بريالي ژوند کولو له پاره لويې موخې کېږدئ.

زما د هر سوال ځواب زده و، خو هغه وخت زما ستونې وچ شو. په ډېره سختۍ سره مې ستونې پاک کړو، بيا مې چې خبرې وکړې، نو خبرې راڅخه بې رېښه شوې، چا چې راڅخه مرکه اخیستله هغوی په خندا شول، په ما يې دې کار نور هم تاثير وکړ او تر اغېز لاندې يې ونیوم. زه نه پوهېږم کله انسان د نورو خلکو په مخ کې خبرې کوي، ژبه يې ولې بندېږي؟

دا د پورته د يوه محصل کيسه وه چې د يوې وظيفې له پاره يې انټرويو ورکوله او بيا يې د هغه انټرويو کيسه خپل يوه بل ملگري ته کوله. خپل ملگري ورته چې بله کومه کيسه وکړله، هغه له دې څخه لږه بدله وه. ورته يې وويل له ما څخه چې کومې پوښتنې وشوې، ځوابونه يې زما زده وو، خو ما د هرې پوښتنې ځواب پر ځان په پوره باور سره ورکړو او چا چې رانه پوښتنې کولې، هغوی مې د خپلو خبرو تر اغېز لاندې ونيول. له يو څو ورځو څخه وروسته د انټرويو نتيجه اعلان شوه، نو معلومه شوه چې دويم کس پکې بريالی شوی و، ځکه چې د هغې په مرکه کې له پر ځان له باور څخه کار اخیستل شوی و.

داسې ولې کېږي چې یو کس تکړه هم وي، په خپل کار هم پوهېږي، هغه ښه ډېر زیار هم کړی وي، خو د نابنده خلکو په مخکې چې خبرې کوي، تر تاثیر لاندې یې راځي او وېرېږي؟ د ملگرو او دوستانو په مجلسونو کې مور داسې کسان گورو چې په مجلس کې داسې بېل غوندې ناست وي. هغوی خبرو کې برخه نه اخلي. که څه هم مجلس کې چې په کومې موضوع باندې خبرې کېږي، یدای شي چې د هغه خوښه وي او دا هم چې فکر او غور به یې هم پرې کړی وي. څومره خلک چې پدې موضوع خبرې کوي، دا بل کس د هغوی په پرتله له ډېرو زیاتو معلوماتو څخه برخمن وي. په مجلس کې نور خلک هڅه هم کوي چې له هغه څخه خبرې وباسي، خو هغه خبرې نه کوي. د دې ښاغلي ستونزه همدا دی چې کله نور خلک شتون ولري، نو دا بیا د هغوی په شتون کې سمې خبرې نه شي کولای. یو ډول وېرېږي او شرم محسوسوي. د داسې خلکو په برخه کې چې ارواپوهانو کوم دلایل وړاندې کړي، هغه ډېر اوږده او تفصیلي دي، دا ټول شیان په ارواپوهنه کې هم خپرل کېدای شي.

فرايد دا موضوع ارثي گټي وايي کوم خلک چې د نورو خلکو په مخ کې شرمېږي او سمې خبرې نه شي کولای، هغوی ته په ماشومتوب کې مور او پلار يا خپلوانو داسې جبري تعليم ورکړی دی چې د هغې له امله به په خپل ټول ژوند کې له نورو سره ډېرې خبرې نه شي کولای او د نابنده يا لرو پېژندل کېدونکو خلکو پر وړاندې به له خبرو کولو څخه يو ډول

ستونزه او مشکل احساسوي. د بېلګې په ډول، مور گورو چې په ځينو فامیلونو کې مشران خپلو کشرانو ته ډول ډول نصیحتونه کوي او ورته وایي چې کله په کوم ځای کې مشران خبرې کوي، نو تاسې پکې خبرې مه کوئ او د هغوی خبرې مه پرې کوئ. کله چې په مجلس کې غټان ناست وي، نو کشران باید غلي کېني، سرونه تیت کړي او هېڅ ډول بې ادبي ورڅخه باید سر ونه وهي.

ماشوم که په کومه موضوع کې یوه مشوره ورکړه، نو مشوره ورڅخه نه اورېدل کېږي او ددې خبرې په کولو سره یې مشوره رد کېږي چې ورته وایي ته لا ماشوم یې، دومره عقل نه لرې چې په داسې موضوعاتو کې ابراز د نظر وکړې. بیا هم ماشوم خپل شخصیت لري، هغه یې هم نشو و نما غواړي، مشرانو ته په ځیرکتیا سره گوري او د هغوی په څېر د کېدلو زیار او کوشش کوي. هغوی د مشرانو له عادتونو څخه ډېر عادتونه او له خبرو څخه ډېرې خبرې یې رد کوي او له ډېرو خبرو څخه ځینې خبرې یې قبلوي. ماشوم غواړي چې له خپل ذهن څه د یوه نظر ابراز وکړي، د هغو ستونزو په اړه چې دده یا دده د کورنۍ له پاره دي. هغه د خپل تمایلاتو په اړه هم غواړي چې ووايي، خو د مور او پلار طبیعي احساسات پرې لکه تیره سخت وي او د دوی طبیعي احساسات ور څخه لاندې بندوي.

نتیجه یې دا کېږي چې د ماشوم په زړه کې دا احساسات پیدا کېږي چې هغه وایي له نورو څخه کمتر یم. د ځینو نورو ماشومانو عکس

العمل له ڊي ڇخه بدل وي، د هغوى په زړه كې خپلو مشرانو ته كركه پيدا كېږي چې په پايله كې يې هغوى ټول عمر د مشرانو نسلونو پر ضد كارونه كوي او همداسې د مشرانو او مشرانو په منځ كې واټن پيدا كېږي. پدې كار سره بيا د يو بل د تفاهم او افهام ټولې اړيكې له منځ څخه ځي. كه په ماشومتوب كې د ماشومانو حوصله زياته شي، خبرې يې په غور واورېدل شي، بڼې خبرې يې وستايل شي او په كومه ځاى چې غلط وي په نرمۍ او خوشالۍ وپوهول شي، نو په هغه ماشوم كې به پر ځان باور سخت ډېر وي، چې لوى شي د نورو خلكو له خبرو كولو څخه به نه شرمېږي او تر تاثير لاندې به نه راځي.

زموږ مور او پلار، ښوونكي او روزونكي يوه خبره هېروي چې دا خبره د انسان د ژوند له پاره ډېره زياته مهه ده. هغه خبره دا ده چې انسان ته د كاميابۍ له پاره پر ځان باور ډېر زيات مهم دى. د انسان د ژوند پېښو مجموعه ده. قدم په قدم انسان له داسې ستونزو سره مخ كېږي چې كه چېرې خپل باطني او شخصي قوت نه وي، نو له يو څو سختو مرحلو وروسته سترې كېږي.

بل حقيقت چې په عام ډول ورته خلك ډېر پام نه كوي او هغه پر ځان د باور كمېدو لامل كېږي دا دى چې مور ته له ماشومتوبه داسې تربيه راکول كېږي چې ډېرو خلكو سره ليدل او تلل راتلل ښه خبره نه ده. فلانى ټيټ ذاتى دى، فلانى ښه نه دى، د هغه پلار ښه نه دى، د هغه ورور ښه نه دى .. خو په نړۍ كې مور له هر ډول انسانانو سره مخ كېږو.

انسان يوازې ژوند نشي کولای. د انسان هره ورځ ژوند داسې دی چې دا به پکې بېلابېلو رقمونو خلکو سره مخ کېږي. نابلدو او نويو خلکو سره به هم اړيکې نيسي. بلدي انسان هم شته. دا ټول د انسان مجبوري ده. انسان چې هر څومره ډېر احتياط وکړي او په ځان کې هم بند ش، کله کله خپل ځان دومره محدود نشي ساتلی چې نور خلکو سره دې اړيکې رامنځته نه کړي.

د فرانسې مشهور ليکوال باوير د منځنۍ طبقې له خلکو تل شکايت که او کرکه يې ترې کوله، تل يې هڅه کوله چې له دې ډول خلکو سره هېڅ ډول اړيکه ونه ساتي. دوی به يې سپک گڼل او د وی د ژوند په ډول پورې به يې هم خندا کوله، خو وروسته بيا چې دا کله زور شو، نو دا احساس پکې پيدا شو چې اصلي ژوند خو همدا خلک کوي چې ده ورسره په ټول عمر کې هېڅ ډول اړيکه نه ده نيولې. باوير چې دې حالت ته ورسېد، نو په نړۍ کې د بېلابېلو انسانانو له شتون څخه متاثر شو، ددې تر څنگ په ټولنه کې د انسانانو د تگ راتگ او تعامل په قوت باندې هم پوه شو. انسان يو حيوان دی. دا خبره به تاسې هم لوستې او اورېدلې وي. د بقا په جنگ کې چې انسان سره کوم شی د پاتې کېدو مرسته کوي، په هغه کې تر ټولو مهم او کلیدي شی پر ځان دده خپل باور دی. په انسان کې چې پر خپل ځان باور نه وي، نو هغه نه کاميابېږي.

ډیل کارنیگی د داسې یوه کس یادونه کړې ده چې ډېر زیات شرمېده. دا سپری تکړه لیکوال و. ډېرې زده کړې یې لرلې او ډېره خواري یې کوله، خو څه یې چې لیکل هغه به یې نورو ته نه ښودل او نه به یې د لوستو له پاره ورکول، خپله کیسه به یې مطبوعاتو ته نه لېرله چې پکې چاپ او خبره شي. نورو خلکو سره به یې چې خبرې کولې هم تاثیر لاندې به راته. خپله به یې خپلې کیسې لوستې، کره کتنه به یې پرې کوله او نورې به یې هم ښه کولې. ډېر ځله به یې زړه وغوښتل چې چا سره گوري، خپلې کیسې ورته ور یادې کړي، خو هر ځل به یې دا کار نه شو کولای. یوه ورځ یې سل زړونه یو کړل او خپله یوه کیسه د ښار یوې مجلې ته د خپرېدو له پاره یوړله.

په ټوله لاره یې دا فکر کوه چې په خپله به د مجلې مسول مدیر ته کیسه ورکوي، خو کله چې دفتر ته ورسېده، نو ورته معلومه شوه چې هغه مسول مدیر په خپله کوټه کې دی او دی ورسره لیدلی ش، خو دا بیا بې زړه شو او په زړه کې یې سل اندېښنې پیدا شوې. ده د مسول مدیر سکرتر ته کیسه ورکړه چې ورته یې وویل چې دا خپل مشر ته ورسوه. هغه ورته په حیرانتیا وویل: ښاغلیه هغه مسئول مدیر صیب اوس په دفتر کې دی، تاسې ورته خپله دا کیسه ورکولای شئ. خو هغه کس کیسه هماغه سکرتر ته پرېښوده او خپله ترې روان شو. څو ورځې وروسته یې بیا یو لیک ترلاسه کړ چې مسئول مدیر ترې غوښتي وو زما دفتر ته راشه او راسره وگوره.



ده بيا پر ځان باور نه لره، فکر يې کاوه چې ما سره به ولې گوري؟ څه به راته وايي؟ د هغه په زړه کې به څه وي؟ زما کيسه يې لکه چې خوښه شوې نه ده. خو ورځې يې په همدې خفگان کې تېرې کړې، يوه ورځ يې زړه وکړ او د مسول مدير دفتر ته لاړ. هغه ددې ځوان پدې کمزورۍ پوه شو او د کيسې ستاينه يې ورته وکړله. بيا يې دده وړتياوې هم وستايلې.

بيا به يې زياتره وخت خپل دفتر ته راغونډتېر خبرې به يې ورسره کولې، پدې توگه سره هغه کې پر ځان باور پيدا شو او بيا د امريکا مشهور کيسه ليکوال شو.

په انسان کې چې پر ځان باور لږ وي، نو له خپل زيار څخه هم سمه گټه نه شي پورته کولای. خپل علم او تجربه په سم ډول نه شي ښکاره کولای. پر ځان د باور د کمي له امله په انسان کې د کمترۍ احساس پيدا کېږي. ستونزې ورته پيدا کېږي. هسې وېرېږي. مخکې مو په ماشومتوب کې د مور او پلار د ناسمې تربيه خبره وکړه، له دې امله چې انسان کله غټ شي، نو د نورو خلکو په مخ کې خپل نه شي ابرازولی. ددې تر څنگ ځينې نور لاملونه هم شته چې له امله څخه يې انسان غلی وی.

ځينې خلک پدې خاطر له نورو سره ښې اړيکې نه شي جوړولای چې هغوی فکر وي چې د دوی شخصيت سم او مناسب نه دی، مثلاً قد يې ډېر جیگ يا ټيټ دی، پوزه يې پلنه يا اوږده ده. ځينې خلک بيا

اقتصادی ستونزې لري پدې خاطر له نورو خلکو سره سمې او په اسانۍ خبرې نه شي کولای. ځکه په دوی تل دا فشار خپور وي چې دوی غریبان دي او مالي ستونزې لري. په جیب کې یې پیسې نشته. لباس یې ښه نه دی. ویریري هسې نه څوک ورته په مجلس کې داسې بده خبره ونه کړی، پدې خاطر خلکو سره ډېر نه گوري او ډېر ورسره نه مخ کېږي. دا خلک پدې خاطر خلکو سره لږ گوري او چې ورسره گوري هم خبرې ډېرې نه کوي، غلي ناست وي.

د دې اقتصادي ستونزو له امله دا خلک خپل استعدادونه وژني او هېڅ ډول گټه ورڅخه نه اخلي.

یوه بله ځانگړې اروايي ناروغي دا هم ده چې مور د نورو خلکو په اړه دا فکر کوو چې ورسره مخ شو، نو هغوی به زموږ په اړه څه وایي؟ څنگه چلند به راسره کوي؟ که مور مثبت فکر کوو، نو مور باید دا ووايو چې مور به نورو خلکو سره څه خبرې کوو او هغوی به څنگه د خپل اغېز څخه لاندې راولو. خپل شخصیت به په سم او مثبت ډول څنگه ښکاره کوو. وایي انسان چې کوم ډول فکر کوي، هماغه ډول کېږي. که د یوه انسان فکر روغ وي، نو ذهن به یې هم روغ وي او که ذهن یې منفي وي، نو اغېزې به یې هم منفي وي.

په ځان کې باور پیدا کولو او پدې دنیا کې د کامیاب ژوند تېرولو له پاره باید تاسې په خپل ځان کې بنسټیز بدلون راوړئ او خپل فکر او ذهن هم باید بدل کړئ. خپل ځان باید فعال او گټور کړئ. په دنیا کې د

برياليٽوب پيدا ڪولو له پاره بايد په خپل فڪر کې انقلاب راوړئ. له زړه څخه به دا احساس بهر ڪوئ چې زه به په بد اقتصادي حالت کې تر نورو ټيټ يا کمزوری یم. يا زما کورنۍ ډېره لويه او مالداره نه ده. تاسې بايد له دې برعکس فڪر وکړئ. داسې فڪر وکړئ چې زه هغه خدای پاک پيدا کړی انسان یم چې دا ټول انسانان يې پيدا کړي دي، زما خالق ماته هر ډول وړتيا او استعداد را کړی دی. زه له هيچا څخه کم یم او هر انسان سره په برابري ليدلی شم.

زه په هغې هرې موضوع خبرې کولای شم چې پکې معلومات لرم. په کومو موضوعاتو کې چې زما معلومات لږ يا کمزوري دي، د هغې په اړه به نورو معلومات پيدا کړم او ډېره مطالعه به کوم. زه په بېلابېلو وسايلو بېلابېلې تجربې کوم. زه به کامياب ژوند تېروم. خپل کارونه به کوم. مسئوليتونه به پوره کوم. خپل حقونه به ساتم. انسان چې د خپل فڪر رخ بدل کړي او له منفي فکرونو، لټۍ او نورو له جال څخه ووځي، نو خپله يې مخ کې د ژوند داسې يوه لاره پيدا کېږي چې دده ژوند له غورځېدو څخه ژغوري.

ياد ساتئ انسان په برياليٽوب يوازې هغه وخت ژوند کولای شي چې کله يې په مخه کې لوی موخه وي. دا موخه او مقصد دا هم کېدای شي چې زه به خپلو بچو ډېر ښه تعليم کوم او په تربيه کې به يې هېڅ ډول کمبود نه پرېږدم. دا موخه د خپلې روغتيا په اړه هم کېدای شي. انسان که موخه ونه لري، نو بيا لوی کارونه نه شي کولای. څومره چې د

**پرمختڪ** [www.parmakhtag.com](http://www.parmakhtag.com)

انسان موخه او هدف لوى وي، په هماغه اندازه يې پر ځان باور او د ارادې قوت هم ډېر وي. په خپل ځان کې د پر ځان باور پيدا کولو له پاره خپل فکر بدل کړئ. د خپل ژوند له پاره يوه موخه او هدف وټاکئ!

## د ښه شخصیت اغېز

ممکنه ده چې په تاسې کې یو ښایسته شخصیت پټ وي، خو تاسې تراوسه هغه ښایسته شخصیت نه وی ښکاره کړي، خو تر څو پورې چې تاسې هغه شخصیت را ښکاره نه کړئ، دا برخه او خاصیت به مو د خلکو له سترگو څخه پټ او لرې وي. پدې خاطر باید تاسې خپل دغه خصوصیت له پردې څخه راوباسئ او هر وخت ددې له پاره یو موقع ولټوئ. له دې څخه وروسته چې تاسې خپل شخصیت له پردې څخه را وویست، ورپسې بل گام د لومړي تاثیر دی، ددې له پاره چې لومړی نقش ښه وي، ولې داسې نه کوئ چې خپل لومړنی تاثیر ښه او ښایسته کړئ؟

د ښه خاصیت پیدا کولو له پاره تاسې کوم مقناطیسي کشش ته اړتیا نه لرئ، بلکې دا له شعور او سلیقي سره اړیکه لری چې تاسې یوه نوي او نابده کس سره څه ډول گورئ. دا شعور او سلیقه دومره عادي ده چې له یوه عادي کس څخه یې هم د ترلاسه کولو تمه کېدای شي. د دې ساده انداز دا دی چې هېڅکله خپل طبیعت مه سختوئ او ځان مه تريخوئ. نورو سره چې گورئ هڅه وکړئ چې توازن وساتئ، ارام اوسئ، خوشاله اوسئ، ښه اخلاق وکاروئ او ځان دروند ښکاره کړئ. لومړی نورو ته د خبرو کولو وخت ورکړئ. په یوه خبره ډېر ټینگار کول ښه نه دي، بلکې څومره چې نورو ته مناسب وي، دومره ټینگار پرې وکړئ.

د ښه تاثیر پیدا کولو یا د یوه چا په ذهن د ښو اغېزو پرېښودلو له پاره له تاسې څخه هېڅ ډول پیسې یا شتمني نه مصرفېږي. یوازې دا وکړئ چې په خپل رفتار کې یو ډول دروندوالی پیدا کئ چې تاسې د نورو خلکو په زړونو کې درون او پرکشش کړي. دا اندازونه مختلف کېدای شي، خو البته که تاسې دې ټکو ته پام وکړئ، نو ممکنه ده چې تاسې په لومړي ځل لیدو په نور خلک له ځان څخه په ښه تاثیر لاندې ونیسئ.

اول د خپلې څهرې تاثیراتو ته گورئ، ځکه دا ستاسې د زړه او د ماغزو انځور دی. پدې کې هېڅ شک نشته چې ښایسته لباس په شخصیت کې مهم رول لري، خو تر ټولو مهم شی د څهرې تاثیرات دي. بعضې خلک تل خفه خفه وي، د هغوی په لیدو انسان داسې احساسوي چې لکه دا خلک چې له خپل ژوند څخه ډېر زیات خفه وي. له دې سره بیا هم هغوی گيله کوي چې ملگري نه لری. دا یاد لرئ چې تاسې خفه او ژړا والا څهره نیولي، نو هېڅوک به ستاسې د شخصیت خوا ته کش نه شي. پدې خاطر تل ځان خوشاله ساتئ.

له دې خفه او د زېږو مخونو لرونکو خلکو څخه ډېر بدتر حالت د هغوی خلکو چې د څهرې ډېرې حرکات د ښه شخصیت او لومړي ښه تاثیر له پاره مهم او اړین گڼي. دا خلک چې هر وخت یوه نابنده کس سره گوري، نو د دوی څهره او د څهرې غړي یې په غیرارادي ډول ډېر زیات حرت کوي. تاسې به ډېر ځلونه له داسې خلکو سره مخ شوي یاست چې تاسې سره د خبرو پر وخت سترگې ډېرې رپوي، شونډې چيچي،

تندی یې غونجېږي او سر خوځوي را خوځوي. تاسې ته به یې زیاتره وخت دا حرکت سم هم نه وي ښکاره شوي، خو د هغوی دا عادت وي او په تاسې به بد لگېدلي وي. پدې خاطر تاسې کیدای شي هغوی سره مخ کېدل او ملګري پرېښي وي. دا هغه خلک دي چې په خپله یوه ډېره عادي او کوچنۍ غلطۍ دومره ښایسته ښایسته ملګري له لاس څخه ورکوي او هغوی ورڅخه سترې کېږي.

خو کوم خلک چې ډېر ژور او ډېر زیات غلي وي، هغوی ته هم ستونزه ده. د ښه نقش او ښایسته تاثیر پرېښودلو له پاره دا اړینه ده چې ستاسې خبرې ستاسې د طبیعت او فکرونو اینه وي. د دې سره که تاسې د نورو د خبرو په مقابل کې هغوی سره سم د څهرې حرکتونه وکړئ، نو دا به بهتره وي. بل شی چې پدې لومړي تاثیر او لومړي نقش کې ډېر مهم رول لوبوي، هغه خبرې او د خبرو انداز دی.

یوه زړه وینا ده چې خدای انسان ته یوه ژبه او دوه غوږونه، د دې له پاره ورکړي دي چې انسان څومره خبرې کوي، له دې څخه دوه ځله ډېر باید واورې. خو مشکل دا دی چې ځینې خلک پدې خبره هېڅ نه پوهېږي. دوی هڅه کوي چې ښه تاثیر ورکړي، ډېرې خبرې کوي او دا خبره ترې هېره وي چې د خبرو کولو موخه یوازې د فکرونو بدلول دي. داسې خلکو سره چې څوک یو وار وگوري، په دویم وار ورسره د لیدلو له هڅې څخه ځان ساتي.

پدې ډېرو خبرو کونکو خلکو کې یوه بله ډله هغه خلک دی چې غواړی ځان ډېر باذوقه او پوه معرفي کي. دوی سره ټوکې سختې ډېرې زیاتې وي. دوی چې له چا سره مخ کېږي، نو دا ترې هېره وي چې یوازې یوه وړه ټوکه د دوو کسانو تر منځ چوپتیا ماتولو له پاره کافي ده. که داسې خلک د نورو خلکو د خندولو پر ځای پخپله لږه خندا وکړي، نو ډېر زیات ښایسته به ښکاره شي.

بل ډول خلک پکې هغه وي چې هسې ځان پوه او عالم ښيي. دې خلکو پوهنتون لوستی وي یا ماسټري کړې وي، نو خلکو ته یې مخکې مخکې کوي. دا خلک که سختې خبرې وکولای شي، نو پر ځای یې هېڅکله اسانې خبرې نه کوي، ځکه دوی فکر کوي چې اسانې خبرې د دوی شخصیت او علمیت ته صدمه واردوي.

(پای)



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