

پر خان باور پیدا کریں

لیکوال: دیل کارنیگی
ژباړه: نجیب خان یار

پرمختک

www.parmakhtag.com

Ketabton.com

پرمختڪ www.parmakhtag.com

پر خان باور پيدا ڪري

ليڪوال: ڊيل ڪارنيگي
ژباړن: نجيب خان يار

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 ورڪرڻ
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 وېرېرم. 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 يې خپل ځان تېرباسم، زه پر دې بڼه پوهېږم چې داسې حالاتو کې بايد څه وشي، خو بېلابېل شکونه او وېرې له ما هر وخت را تاوې وي، ما په يوه ځای کې هم نه پرېږدي، زه په خپلو ذهني شخړو بشپړ پوهېږم، احساس يې لرم، ځکه داسې کوم پلان نه شم عملي کولای چې له هغه پرته زما ژوند برياليتوب ته ځان نه شي رسولای.

د ځان په اړه زما د بې باورۍ او بې اعتبارۍ يو لامل دا دی چې ما له خپلې کورنۍ څخه هېڅکله مناسبه ستاينه او صفت نه دی اورېدلی. مور مې تل پر ما د نکتې چينۍ او نيوکو غشي وروي او تل زما کمزورۍ او نيمگړتياوې زما د نورو خوښندو او ورونو له قوت او تکړه توب سره پرتله کوي. اگر چه کله داسې کوي نيت او هيله يې دا وي چې زه د خپل ځان لا ډېر بڼه کولو له پاره ډېر زيات زيار وباسم او کوشش وکړم، خو دا زما بد نصيب وگڼي چې د هغه چلند او طريقه دومره ناسمه وي چې پر ما يې هره خبره برعکس تاثير کوي. د هر وخت رټلو، غوسې او پيغورنو له امله يې 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 پايله بيا دا شوه چې زما بيا گردچاپېره محيط او ځان سره دلچسپي ختمه شوه، ژوند سره هم بې پروا شوم او اړيکې مې هم ورسره خرابې شوې.

زه پر دې پوهېږم چې که زه همداسې روان يم، 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 بدنصیه نوی ځوان د نامناسب والي د احساس بڼکار 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 بڼکاري؟ آیا یوازې څو ځوانان د ځان په اړه د بې باورۍ بڼکار 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 خبڙي، د لوبو وڙتياو، دماغي وڙتيا 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 وگروي 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 وڙتيا لري چي بېلابېلو خلکو سره اړيکي پيدا کړي او بيا ورسره دا اړيکي وپالي، نو پر دي باور ولري چي په تاسي کي دا وڙتيا 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 ځاي ترې خوند واخلي، نو پوه شي تاسي ته خدای هغه وڙتيا درکړي ده چي په مرسته يې ستاسي ژوند بريالي 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 یئ. 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 لرئ.

ابراهام لنکن خو به ټول پېژنئ. د ژوند له مشهورو پېښو او کیسو به یې هم خبر یئ، 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 ځمکې پر مخ به یوه خوشحاله څېره هم ونه وینئ.)

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 اړه 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.

آيا تاسي ڊپر حساس ياست؟

ٽام چي له دويمې پرچي وروسته وويل چي زه بله آزموينه ڪي گڏون نه ڪوم، نو مور چنداني حيران نه شو، مور وويل چي هسي وارخطا دي، له پخوا همداسي و چي په وڙه خبره به نارامه شو او ڪار به يي پرڀنود. په پارچه ڪي يي ڪومه سخته پوښتنه وليده، ووڀرپده او د ناکامبدو له ويري يي آزموينه پرڀنوده. بله آزموينه يوه اونى وروسته وه، پدي وخت ڪي مور ٽولو هغه ته نصيحت وڪڙ، زڙه مو ورڪڙ او آزمويني ته مو چمتو ڪڙ. خو بله آزموينه ڪي بيا همدا ستونزه پيدا شوه، په يوه پوښتنه يي نيم وخت تهر ڪڙ، په پاتي نيمائي وخت ڪي به يي نورې څلور پوښتنې څنگه حل ڪڙي وي؟ دستي يي پڻي او لاسونه بي دمه شول، وڀره او تادي ورسره مل شوه، هڻڻ پوه نه شو چي د پوښتنې په ځواب ڪي يي ڇه وليکل او ڇه ترې پاتي شول. ده تقريبا ٽولي پارچي همداسي حل ڪڙي. ٽولو ويل چي ڪاميابي يي ستونزمنه ده، خو ڇو مياشتي وروسته چي نتايج اعلان شول، نو پڪي ڪامياب و.

تاسي به دا خبره جالبه ښڪاري، خو باور وڪڙي چي ناممڪنه نه ده. تاثير لاندي راغلي انسان په طبعي ڊول ڊپر زيات ڇيرڪ وي، خو د داسي خلکو تر ٽولو لوي ضعف دا دي چي ڊپر زر خفه ڪڀري، له ڪاره لاس اخلي او ڪار ترې نيمگري پاتي ڪڀري. دا خلڪ له خپلو خداي ورڪرو استعدادو سمه او بشپڙه گڻه نه اخلي. دا حقيقت دي چي ڪه

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

نارامه کېدل، تاثير لاندې راتلل يا زر احساساتي کېدل اروايي ناروغي ده. پدې کې اصلاً هېڅ بدې نشته، پدې ناروغانو کې زياتره وخت دا ليدل کېږي چې ژوند يې له خفگان او نهيلی څخه ډک وي او تل په تاوان کې وي. د ارواپوهنې نويو څېړنو دا خبره له يوه سره ناسمه ثابته کړې ده، او ددې برعکس کارپوهان وايي چې احساساتي خلک دومره د تېز احساس خاوندان وي، دوی حالات او پېښې تحليل کوي او د راتلونکي له پاره ترې پلان جوړوي. بيا پر دې پلان عمل کولو له پاره نوي لارې پيدا کول او نوي وسايل برابرول دومره سخت نه وي! البته که دا احساس لوړ شي او د تخييل تر حدودو ورسېږي، نو بيا همدا قدرتي وړتيا چې په هر انسان کې د پرمختگ لامل وي، بېرته د همدې د انسان په لاره کې خنډ گرځي. دده پر وړتياوو بده اغېزه کوي، په اعصابو کې يې کشمکش پيدا کېږي. که چېرې تاسې د عصبي کشمکش ښکار نه يئ، نو له خدايه دعا کوئ چې له دې ستونزې مو تل خوندي وساتي، هېڅ يو بدني درد د اروايي ستونزې او درد هومره ډېر شديد او دردوونکی نه دی.

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

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 پیاله 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 حقيقت له هېچا پټ نه دی چې د انساني صحت او تندرستی له پاره تازه هوا او ورزش دواړه ډېر زيات 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، زياتره خلک چې نارامه وي، داسې ژوند کوي چې تازه هوا ته د وتلو او ورزش کولو موقع ورته لږه برابرېږي. د ژوند ښايسته کولو او په ټولنه کې د خپلو مسؤليتونو په بريالي ډول پوره کولو له پاره، بايد تاسې بشپړ صحت مند ووسئ. پياده گرځېدلو يا د خپلې خونې ورزش کولو وروسته د نارامه خلکو په چلند او فکر کې ښايسته بدلون راضي، تاسې هم دا تجربه وکړئ چې څومره رښتيا ده.

تاسې آرام ته ضرورت لری

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 وکړی، 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 پریوځی، 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 کړی. 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

پرمختڪ 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 خه 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 توگه 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 گټه واخلي، نو له خپل ذهن څخه ټول منفي فکرونه او خیالات وباسئ.

ځان مصروف وساتئ

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 گټور 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 گټور کار کې مصروف کړئ، نو د خپلو کارونو په مقابل کې به یې د فکر او غم شدت ډېر زیات کم وي.

راتلونگي پلان جو روڻه وکړئ

نارامه انسان زياتره وخت راتلونگي وخت ته وارخطا وي. که چڙهي دا انسان خپلو وږتياوو او وسايلو ته وگوري او جامع پلان جوړ کړي، نو انسان په ډېره اسانۍ له دې وږي ځان خلاصولای شي. د بېلابېلو ناخاپي ستونزو سره د مخ کېدو له پاره که له مخکې څخه بندوبست وشي، نو اغېز به يې ډېر زيات شديد او وېروونکی نه وي او کوچنۍ ستونزې په خپله ختمې شي.

د ظرافت احساس پيدا کړئ

په روزمره ژوند کې انسان له نويو پېښو او حادثو سره مخ کېږي، خو که په تاسې کې د ظرافت احساس وي، نو د دې پېښو تريخوالی او اثرات په ډېره اسانۍ ختمولای شي. که نورو خلک ستاسې په کومې خبرې پورې خاندني، نو بد يې 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 يې نه يوازې بده نه گنې، بلکې تاسې به پخپله هم له هغه عصبي کشمکش او نارامۍ خلاص يئ چې بده خبره يې پيدا کوي. نارامه انسان له پاره دا حس ډېر زيات 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 حساسيت څخه ځان خلاصولو له پاره پورته څو اصول وښودل شول، پدې د عمل کولو له پاره کوم خاص تدابيرو ته اړتيا نشته، يوازې قوي او ښه اراده ورته په کار ده.

پر خان زره مه خوڙوئ

ڊيويد زما د ماشومتوب ملگري دي، په پوهنتون ڪي سره يوځاي وو. ڊپر خنده رويه هلك و. له څو ڪالو څخه وروسته مې چې ناڅاپه وليد، بيخي مې ونه پېژنده. څنگه به مې پېژندلای وي، په پوهنتون ڪي ښه قوي و، اندام يې درلود، د پهلوانی اتل و او اوس وچ ڪلڪ شوی و، رنگ يې زېر الوتي و او ناروغه ښکارېده. چپه پښه يې پرې شوې وه، په امساگانو روان و، ماته يې چې د ستري مه شي له پاره لاس را ڪاوه، نو ما ورته ليدل، هغه راته وويل:

لکه چې ودې نه پېژندم، ڊيويد يم!

زما له خولې ورته وويل ڊيويد! بيا مور دواړه يو بل ته ورغاړې وتو. زما نظر يې څو څو ځله په پرې شويو پښو او امساگانو پريوت، ما چې هغه داسې معذور وليد، نو زره مې پرې خوږ شو. نور مې چې وار ونه شو، نو له خفگان څخه په ډکه لهجه مې پوښتنه وکړه، ډپر زيات خفه شوم، ستا پښه خو پرې شوې ده. هغه راته په خدا وويل: پرې شوې نه ده، ضايع شوې نه ده، دا پښه ما د خپل ولس او وطن په جنگ ڪي قرباني ڪړې ده، بيا يې په ڪرس ڪرس وخنډل. زما بيخي ددې حالت توقع نه وه، ځان سره خجالته شوم، د خپل خجالت پټولو له پاره مې يوه بله پوښتنه وکړه: ته پدې حالت خفه نه يې؟

هغه راته وويل: ولې خفه شم گرانه! په لومړيو ڪي يو 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 سپځل 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 تاسي څخه ډېر بدبخته دي

يوه مشهوره چينايي وينا ده چې وايي: (ما ويل په نړۍ کې گني تر ټولو څخه بدبخته انسان زه يم چې بوټان نه لرم، خو بيا مې يو کس وليد چې هغه پنبې هم نه لرلې، نو په خپل فکر وشرمېدم او مې ويل 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 زياته مرسته وکړي. ددې تر څنگ چې تاسې کله د محرومۍ او مظلومۍ احساس کوئ، نو هغه زړور او همت ناک انسانان را ياد کړئ چې له موره معذور پيدا شوي دي، خو بيا يې هم لويې کاميابۍ او د نړۍ په کچه شهرت ترلاسه کړي دي. ملټن ړوند و، خو ډېر لوی شاعر گڼل کېږي. بيتوون په نړۍ کې د موسيقۍ 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 تیب 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 مقابلو وڪرڻ

په انسان کي د انعطاف قوت سخت ڊپر دي. ڊاڪٽر الفرڊ ايڊلر له ڪلونو را په ڊي خوا د ڊي طبعي قوت په څپڻو بوخت دي. نوموږي وايي چي دا قوت د انسان منفي افكار پر مثبتو افكارو بدلوي. كه انسان د ته ازاد كار ڪولو موقع وركړل شي، نو دا پخپله فعالبري او د انسان زياتره ستونزي سمدستي پخپله حل ڪبري. ڊي انسان ته پر ځان د رحم ڪولو جذبه داسي دي لکه زهر، پڊي خاطر تري بايد ځان خوندي وساتي.

مصروفيت زده ڪرڻ

پر ځان د زړه سپڻلو څخه د خلاصڊو يوه موثره طريقه دا ده چي تاسي عملاً يو كار پيل ڪري او ځان مصروف ڪري. خپل غم او درد په سينه پوري نيول او همداسي خفه ورته ڪيناستل مناسب نه دي. تاسي بايد خپل ځان عملي اقداماتو ته تيار ڪري. د راتلونكو ڪارونو له پاره پلان جوړ ڪري. يو نوي كار يا مصروفيت پيل ڪري. خصوصاً كه تاسي ځان يوازي احساسوي يا خفه يئ، نو مخڪي لار شي، نورو سره مرسته وڪري او لاس ورته وڪري. وخت د هر زخم مرهم دي، خو دا ياد ساتي چي كار تر ڊي هم ښه مرهم دي. د ارواپوهني يو اصل دي چي كه انسان هر څومره هوښيار وي، يوه وخت کي له يوه پر زياتو شيانو فڪر نه شي ڪولاي. بالڪل همدا خبره د جذباتو او احساساتو په دنيا کي 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 غوندي 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 څه 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 څوکۍ باندې یو مشر کس ناست و، یو دم یې چينغې کړې: واو ډېر بڼه! په ما یې دا خبره بده ولگېده، زه 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 بریالیتوب 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 وايي: (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 پرمختگ 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

او ددي پرمختگ دليل يي له خپل ڪار سره مينه او علاقه ده. همدې علاقي په هغوي ڪي واقعي شوق او ولولي پيدا ڪري، ڇي 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 ڇي 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 ڪار ڪولو طريقه بدله ڪرڻ

په خپل ڄاڻ ڪي د شوق او ولولڻ پيدا ڪولو يوه گيتوره لاره دا هم ده چي انسان هغه هر ڪار په داسي طريقه او ڊول پيل ڪري لکه ڊبره مينه چي ورسره لري او په اڙه يي ڊبر زيات مخلص وي. د ارواپوهني يو اصول دي چي د خفگان په وخت ڪي د دروغ خوڻي اظهار انسان ورو ورو له خفگان څخه وباسي. په همدې طريقه ڪه تاسي تمرين وڪړي، نو په خپل ڄاڻ ڪي د عمل ڪولو جذبه هم پيدا ڪولاي شي. انسان ڪه تر څو مياشتو په مسلسل ڊول په يوه معامله ڪي قصدا همداسي شوق او ولوله وٺي، نو ورو ورو به دا عادت په غيرمحسوس ڊول د هغه د ڄاڻ يوه برخه وگرځي. هغه به په خپل ڄاڻ د جبر ڪولو له پاره هېڅ اڙتيا 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 شخصيت جوړيدى شي

له نن څخه اويا کاله مخکې د يوې عادي کورنۍ يوولس کلن هلک ويلی وو چې: (زه به يوه ورځ ددې هيواد باچا کېږم). د هغه ملگري ورپورې وخنډل: (دا څنگه کېدای شى؟ ته خو د ټولگي په خونه کې ويده وې، اوس داسې ښکاري چې له هغه ځايه بيرون هم ته خوبونه گورې). هغه ورته وويل: (نه نه، ته به يې وگورې چې يوه ورځ به ددې هيواد واک له ماسره وي). وخت تېرېده. پېښې کېدې. هلک هم د خپل هدف له پاره شپه او ورځ کار کاوه او ډېر جرات يې درلود. ځان ته يې لارې هوارولې. بيا داسې يوه ورځ راغله چې هغه هلک زلمى شو او د يوه لوى هيواد پاچا شو.

ځينې خلک وايي چې دا خو تصادفي پېښې وي، چې ځينې خلک غورځوي او ځينې نور پورته کوي، خو حقيقت د دې برعکس دى، د ژوند ټول برياليتوبونه پدې پورې اړه لري چې ستا د راتلونکي په اړه نظر څه شى دى او څه کول غواړي او څومره لږې ځاى وينې. هر انسان په ژوند کې يو پلان لري، خو لوى ځاى ته هغه رسېږي چې دا پلان يې لوى وي، قوي وي او ژوندى وي. په ژوند کې زموږ د ژوند هدف زموږ لاشعور ټاکي. په لاشعور کې چې پلان څومره خښ وي، دومره به شديد شوق او ولولې هم فعاله وي. هر شخص په يوه لاره ځي، خو پدې نه پوهېږي چې منزل يې کوم دى.

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 ستړي 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

کوم کار دی چې تاسې ته ډېر په زړه پورې دی؟ ستاسې ډېر وخت په کومو کارونو مصرفېږي؟ یو چارټ جوړ کړئ او د خپلو دوو اونیو وخت ته وگورئ چې تاسې په کوم کارونو تېر کړی دی؟ تاسې چې کوم کار ډېر کړی وي او په پوره جدیت سره مو کړی وي، هغه ستاسې اصلي کار او لاشعوري موخه ده.

د ډاکټر سیگمنډ فروید د لیوالتیاو مرکز دا و چې د انسان پټې انگېزې را ښکاره کړي. ډاکټر البرټ شوینر خپلې ټولې وړتیاوې په افریقا کې د خلکو د ودې او پرمختگ له پاره وکارولې. ځینو خلکو د خپل ژوند موخه داسې ټاکلې وي چې ډېره خندوونکې وي یا پرې عمل نه کېږي. د ډاکټر شوینر مثال هغه پوځي ته ورته دی چې د ټانکونو مخې ته یوازې خپل ټوپک په لاس ولاړ وي. تاسې نور خلک دې خبرې ته ولې نه امداد کوئ چې میدان ته راشي او په افریقا کې تور پوستو سره مرسته وکړي؟ تاسې یوازې دومره لوی کار څنگه کولای شئ؟

خو ډاکټر شوینر پوهېده چې هغه څه کوي، په خپلې موخې بڼه پوهېده او بلاخره په خپله دې لویه موخه کې بریالی هم شو. هغه د افریقا تورو او بدبختو خلکو کې د علم شمعې بلې کړې چې د هغوی محیط یې روښانه کړ. که مور د یوه شي په ډېر شدت تمه او غوښتنه کوو، نو هغه شی راته راځي او که یې داسې تمه نه کوو او نه یې غواړو، نو راته نه راځي. که دا شی مو ترلاسه نه کړ، نو پوه شئ چې زموږ غوښتنه به سمه نه وه. تاسې به د هغه شي د ترلاسه کولو له پاره خپل ټول 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 متمرکز 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 بالښت کې واړه واړه ټيپونه نصب شوي وو. په نرم او ښايسته غږ به هر يوه ته هره ورځ ويل کېدل: (واوړه! زما زړه 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 ټولنې 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 سي ناکامي 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 وایي 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 جوڀول زده ڪڙي

په پنڄه ويشت ڪلني ڪي د راتلونڪو پنڄلس ڪلونو پلان جوڀ ڪڙي. تاسي به وگوري، د ڪال په ختمبدو به درسره دومره پيسي وي چي تاسي ته بي اندازه هم نه ڪبهه. د هر ڪال په پاى ڪي په خپل مسلك ڪي د پرمختگ او مالي امڪاناتو يوه خپنه وڪڙي، د ژوند معيار ته مو پام وڪڙي. څنگه څنگه چي ستاسي عايد لوڀڀري، په تاسي ڪي به پر ځان باور هم زياتڀري او دا هيله به درڪي پيدا شي چي د خپل قوت ڊڀره برخه په يوه ڪار مصرف ڪڙي. لکه څنگه چي ځيني ڪمپني خپلو ڪارڪوونڪو ته انعام ورڪوي چي په هغوى ڪي د لا ڊڀر ڪار ڪولو شوق پيدا شي، همداسي تاسي هم يوې موخي ته رسبدو يا يوه برياليتوب ته له رسبدو وروسته ځان ته يو انعام وٽاڪي. ڪله ڪله د تفريح له پاره بل ځاي ته ځي، ڪله ڪله نوې جامي واخلي. ڪوم ڪار چي تخليقي وي او پام مو غواڀري، هغه ته داسي وخت وٽاڪي چي ستاسي ذهن پڪي تازه وي. تاسي چي په بدني توگه سترې اوسئ يا مو ذهن نارامه وي، نو ستاسي ذهن هم ورسره سترې ڪڀري او د فڪر او فڪر ڪولو قوت مو هم ڪمزوري ڪڀري.

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 ڇي 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 كاله مخڪي لوي مفكر ويكتور هوگو ته حالات دومره خراب شول ڇي بايد يي د خپلو نامساعدو حالاتو له امله له خپل خواره هيواد فرانسې سره خداي په امانې ڪڙي وي. هغه به هر ماڻهام د لمر ڊويديو د ليدو له پاره سترې په شگو شگو ورو ورو تر دي چوڪي راغي، دلته به ڪيناسته، خپل سپين سر به يي ښڪته ڪڙي، ژور فڪر به يي ڪوه او پڪي به ڊوب و. بيا به يي يو وڙوڪي 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 ڪوونكو ماشومانو دي ته په حيرانۍ سره ڪتل، اخر يوه ورځ د يوه ماشوم زړه ورته تنگ شو او په لڙږډو لڙږډو د وكتور 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 وڪڙي، ورته يي ځواب وركڙي: (زما لوري، زه ڪاڻي نه اچوم، يوازي د خپل محروميت احساس سمندر ڪي اچوم).

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

ذهني جنجاله ڄان خلاصول دي چي يوه زمانه ورڃهه شڪايت ڪوي. زمور په ٽولنه ڪي د داسي خلکو ڪمي نشته چي د ژوند بي شميره سهولتونه لري، خو بيا هم په خپل خپل رنگ ڪي د مظلوميت د احساس بنڪار دي. مور د خپل ژوند د ٽولنيز، اقتصادي او سياسي چلندد شخړو او ستونزو بهاني ڪوو او پدي بوخت يو چي د خپل ڄان له پاره د مظلوميت يو جواز پيدا ڪرو

زمور دا شعوري انداز په هر کوچني نه کوچني او لويي نه لويي خبري يعني سهار ڪي د موٽرو له بي نظمي نيولي تر ايتم بم پوري خطرناڪي تباهي ڇهه هم اغيزمن ڪري. نه يوازي دا چي بلڪي مور تل له ناشونو شڪايت ڪوو، بي ڄايه خطر ته زره خورو، احساسات مو خراب وي او د تهذيب د طبعي ارتقا ودي ته خفه يو. تاسي فڪر وڪري چي دا فڪر ڄومره تباه ڪونڪي دي. يو باهوشه او باشعوره انسان له پاره د مظلوميت احساس تر ٽولو لوي مرض دي، ڇڪه دا سراسر د هغه د اخلاقي ٽيٽ والي او ذهني وروسته پاتي والي اينه ده. دا ورو ورو د هغه په ماغزو ڪي له خپلوانو يو بيلتون پيدا ڪوي. په خپل ڄان زره سوڄول د ڄانغوبستني نهايي نينه ده او د داسي مظلوميت په جال ڪي گير خلك هڻڪله نورو خلکو سره خواخوڙي نه شي ڪولاي.

د ژورناليزم مسلڪ له پيلولو ڄو ڪاله مخڪي مي چي په ويلز ڪي د ڊاڪٽري ستاڙ ڪوه، د ڪويلي د يوه ڪان د مشر مدير مبرمن ناروغه وه، هغه مي يوه ورڃ وليدله. دا سڀي په خپله سيمه ڪي د ڪليسا 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 غوښتل. 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 قوي 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 کړنو 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 جیبې الوتکې سره یو

ڄاڻي ڊ لنڊن ۾ يوه ڪليواله سيمه ڪي ولوبده. دواڙه پڻي يي غوڄي شوڀي او د سر جمجمه يي ڊڀره شديده زخمي شوه. هغه له دواڙو سترگو محروم شو. بيا چي له اوڙدي مودي وروسته هغه له مرگه خلاص شو او له روغتون خه رخصت شو، نو زه يي د ليدلو له پاره ورغلم. ما داسي فگر ڪاوه چي هغه ڙوند ڪون او ۾ه بايسڪل ڪي ناست ڪس به خپل نصيب ملامتوي، خو ما چي دا وليدل حيران شوم چي هغه ۾ه امساگانو گرڄيده او ۾ه يوه لوي مڙي يي د لرگيو وڙي وڙي توڙي ۾ه منظم ڊول سموي. زما غڙي چي واوربده ۾ه خندا شو، ويي 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 چي ما يوه زڙه بنه پڙندله چي مڙه يي ناچاپي مڙ شوي و او دا ۾ه شپڙ ويشت ڪلني ڪي ڪونڊه شوڀي وه. پنڄه واڙه ماشومان ورته پاتي وو او د ژوند هڻڻ ڪومه مادي تڪيه يي نه درلوده. هغه فوراً ۾ه ڪار ڪي بوخته شوه او يوازي ۾ه ڄان باور او د خپل صبر او تحمل ۾ه مرسته يي بېلابېلو مسلڪونو ته ورسېده. ما چي ترڙي ددي لوڙ همت او برياليتوب راز وپوڻست، نو ۾ه ڊڀر وياڙي راته وويل: (زه هڻڻڪله ۾ه يوه ڪونج ڪي ناسته نه يم او ۾ه خپل حالت مڙي ڙڙا نه ده ڪڙي، دا مڙي نه دي زده ڪڙي).

۾ه دنيا ڪي داسي ڊڀر خلڪ دي چي ڊڀر زيات بدبخته دي خو بيا يي هم پڪي د مظلوميت احساس نه دي پيدا ڪڙي او نه يي 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 فرانس 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.

بنايسته 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 بڼه 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 بڼايسته منظر، ستوري، د سمندر بڼايسته 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 وايي 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 اڃيستني 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 موږ 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 وايي چې شخصیت زموږ د عادتونو د نظم پایله ده چې د چلند په وسیله مطالعه کېدای شي.
ب. الپورټ وايي چې شخصیت د یوه کس د عادتونو او چلندونو هغه مجموعه ده چې محیط سره یې عیاروي.

ج. وڏ ورت وائي چي شخصيت زمور د ڄانگړنو عمومي نظم دي او دي ته د مخصوص چلند صفت هم وائي.

د. فرايد وائي شخصيت اصلاً د جنس او لاشعور خخه سرچشمه اخلي.

ه. سوروڪن وائي چي شخصيت د ٽولني او ڪلتور خخه سرچينه اخلي.

6. شخصيت مو په پيل ڪي وويل چي د بدني ظاهري او باطني ڄانگړنو ٽولگه ده. په بدني ڄانگړنو ڪي شڪل او ورته والي، د بدن جوڙڻ، روغتيا، د خبرو بڻه، گرڇڀدل، د بند حرڪات راڄي او باطني ڪي بيا هيڃانات، احساسات، ارزڻتونه، د ژوند موخي، هيلي او ارمانونه او نور راڄي.

په ظاهري ڄانگړنو ڪي باطني ڄانگړني عملاً ليدل ڪيري.

شخصيت يوازي فردي غوڻڻي نه پوره ڪوي، بلڪي ٽولنيزي اڙتياوي هم پوره ڪي. پدي خاطر محيط سره د ڄان عيارولو موضوع را پيدا ڪيري. ڪه چيري محيط عيار نه وي، نو لڙ مور ورسره ڄان بدلوو او لڙ په هغه ڪي بدلون راوڙو. په لنڊو ڪي داسي ويلي شو چي شخصيت زڪر ذهني او ٽولنيزو ڄانگړنو هغه فردي جوڙڻت دي چي مور سره د فردي او ٽولنيزو ستونزو په پوهيدو او حل ڪي مرسته ڪوي.

همدا لامل دي چي ارواپوهانو خلکو ته په عادي توگه نه گوري، ددي پر ڄاي د هغه په حالاتو او ڄانگړنو ڊپر ٽينگار ڪوي.

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

مور 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 مور 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.)

اډیسون ته له تحت الشعور پیغام راته او تاسې ولیدل چې هغه پیغامونه هغه عملي کړل او ټوله دنیا یې حیرانه کړله.

د نوي قوت ڪارول

اوس دا پوڻتنه ده چي دي نوي قوت سره د اريڪي نيولو طريقه څنگه ده. ڇوڪ چي پدي طريقه پوه شي او عمل پرې پيل ڪري، نو د برياليتوب لاره به ورته ڊهره اسانه وي. تحت الشعور سره د خبرو ڪولو تر ٿولو اسانه طريقه دا ده چي خپل بدن راحت پرېڊي، د شپي له ويده ڪېڊو مخڪي دا ڪار ڪوي، يعني بستره ڪي چي ڄملي ڄان ڻبه آرام او سست پرېڊي. ڄان راحت ڪري. بيا په خپل تصور ڪي يو ديوال جوڙ ڪري چي توره پرده پرې خپره وي. بيا هڃه وڪري چي دا تور رنگ ڊهر زيات محسوس ڪري. څنگه چي تاسي د تور والي احساس وڪري، نو پوه شي چي تحت الشعور سره مو اريڪه ونيول شوه. دا ڪار د شپي له ويده ڪېڊو مخڪي او سهار له وينبيدو وروسته ڪوي. د ورڃي هم دا ڪار ڪېڊاي شي. بس د بدن ٽول غري سست او راحت پرېڊي. په تصور ڪي توره پرده راوڙي... ڄومره چي پدي ڪار ڪي ڊهر ڪوشش ڪي، تحت الشعور به مو تاسي ته همداسي ڪار پيل وي.

د ڪاميابي پنڄهه طريقي

د ڊي عمل په مرسته تاسي له خپل تحت الشعور خڻه پنڄهه لويي لويي گٽي ترلاسه ڪولاش شي، دا عبارت له هغو گٽو خڻه دي چي په مرسته به يي ستاسي د برياليتوب لاره ڊبره لنډه شي.

(1) له خپل تحت الشعور سره د اړيڪي نيولو له زده ڪرڻي خڻه وروسته د خپلو هيلو، غوښتنو او ارمانونو يو فهرست جوږ ڪري. دا فهرست بايد چي واضح او صحيح وي. ڪله چي تاسي د آرام پر وخت له خپل تحت الشعور سره په اړيڪه ڪي ڪري، نو دغه فهرست يو څو ځله ولولي او دا ڪار هره ورځ روان وساتي. تحت الشعور به پوه شي چي تاسي په ڪومو ڪومو ميدانونو ڪي ڪاميابي او برياليتوب غواڙي. تاسي ته به مختلفو طريقو د پيغامونو لپڙل پيل ڪري او تاسي به په صحيح اقداماتو پوه ڪري. داسي فڪر مه ڪوي چي ددي ڪار په شروع ڪڍلو به تاسي ڊبر زر تر برياليتوبه په يوه گام ڪي ورسپري. تاسي بايد خپل دا ڪار په صبر او استقامت روان وساتي. د ڪاميابي په لاره ڪي چي هر څومره مشڪلات دي، تحت الشعور به يي درته روښانه ڪري، ستاسي په بدن ڪي به دومره انرژي پيدا شي چي تاسي پدي ستونزو تڀر شي.

(2) تحت الشعور تاسي سره د ستونزو د حل ڪولو په برخه ڪي حيرانوونڪي مرسته ڪوي. تاسي له خپلو ستونزو په اڙه خپل

تحت الشعور ته اساسي معلومات ورڪڙي، هغه به ڊپر زر تاسي ته ستاسي د هرې پوڻيڻي او ستونزي په اڙه خواب او معلومات درڪري. برنارڊ بروچ د امريڪا د ولسمشر مشاور و، هغه به هره شپه له ويده ڪبدو خخه خڪي خيل سخت مسايل خيل تحت الشعور ته ورڪول او سهار به چي له خوب خخه راوينس شو، د خپلو ستونزو له پاره به يي مناسب خوابونه پيدا ڪول. د دي طريقه داسي ده چي ڪومه ستونزه ستاسي په مخ ڪي ده، شل دقيقې ورته فڪر وڪڙي، بيا دا خبره هڀره ڪڙي له هغي خخه وروسته خلورويشت يا اته خلوپڻت ساعته وروسته، بيا پدي موضوع فڪر وڪڙي، ستاسي ته به په خپله تر ٽولو ڀڻه او سمه حل لاره راشي.

(3) د تحت الشعور حافظه ڊپره قوي ده. له دي خخه هڀخ شي هم نه هڀرڀري. تاسي چي ڄومره خبري ڪوي، ڄومره شيان چي ليڪي، هغه ٽول پدي تحت الشعور ڪي پراته دي، تاسي چي هر ڄه وڄواري چي راياڊ يي ڪڙي، سيده ڄملي، يو يا دوه دقيقې د توري ڀردي تصور راوري، هغه خبره به درته ياده شي.

(4) تاسي به ڪله ليڊلي وي چي په تصور ڪي داسي يو تصوير گوري چي تاسي په خپلو سترگو نه وي ليڊلي، خو بيا هم داسي ڀڻڪاري لکه تاسي چي ليڊلي وي. د راتلونڪو پڀڻو تصويرونه تحت الشعور را وباسي، تاسي هڄه وڪڙي چي هغه

پرمختگ 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 ياداشت واخلي.

(5) په تحت الشعور کې د وجدان کيفيت رانکاره کېږي او
راتلوتکي پکې په پاڪه توگه بنکارېږي. دغه روحاني حالت له
اساني 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 پیدا 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 تاثیر 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 ورکړ 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 بېلگې 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 هغوی په زړه کي خپلو مشرانو ته کرکه پيدا کيږي چې په پايله کي يې هغوی ټول عمر د مشرانو نسلونو پر ضد کارونه کوي او همداسي د مشرانو او مشرانو په منځ کي واټن پيدا کيږي. پدي کار سره بيا د يو بل د تفاهم او افهام ټولې اړيکي له منځ څخه ځي. که په ماشومتوب کي د ماشومانو حوصله زياته شي، خبري يې په غور واورېدل شي، نبي خبري يې وستايل شي او په کومه ځاي چې غلط وي په نرمي او خوشالي وپوهول شي، نو په هغه ماشوم کي به پر ځان باور سخت ډېر وي، چې لوی شي د نورو خلکو له خبرو کولو څخه به نه شرميږي او تر تاثير لاندې به نه راځي.

زموږ مور او پلار، ښوونکي او روزونکي يوه خبره هېروي چې دا خبره د انسان د ژوند له پاره ډېره زياته مهه ده. هغه خبره دا ده چې انسان ته د کاميابي له پاره پر ځان باور ډېر زيات مهم دی. د انسان د ژوند پېښو مجموعه ده. قدم په قدم انسان له داسي ستونزو سره مخ کيږي چې که چېرې خپل باطني او شخصي قوت نه وي، نو له يو څو سختو مرحلو وروسته سترې کيږي.

بل حقيقت چې په عام ډول ورته خلک ډېر پام نه کوي او هغه پر ځان د باور کمېدو لامل کيږي دا دی چې مور ته له ماشومتوبه داسي تربيه راکول کيږي چې ډېرو خلکو سره ليدل او تلل راتلل ښه خبره نه ده. فلاني ټيټ ذاتی دی، فلانی ښه نه دی، د هغه پلار ښه نه دی، د هغه ورور ښه نه دی .. خو په نړۍ کي مور له هر ډول انسانانو سره مخ کيږو.

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 راغوسته 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 وي.

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

اقتصادي 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 ڪي انقلاب راوړي. له زړه څخه به دا احساس بهر ڪوي چې زه به په بد اقتصادي حالت ڪي تر نورو ٿيټ يا کمزوري يم. يا زما ڪورني ډېره لويه او مالداره نه ده. تاسي بايد له دې برعکس فڪر وکړي. داسي فڪر وکړي چې زه هغه خدای پاک پيدا ڪړي انسان يم چې دا ټول انسانان يې پيدا ڪړي دي، زما خالق ماته هر ډول وړتيا او استعداد را ڪړي دي. زه له هيچا څخه کم يم او هر انسان سره په برابري ليدلي شم.

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

ياد ساتي انسان په برياليٽوب يوازې هغه وخت ژوند ڪولای شي چې ڪله يې په مخه ڪې لوی موخه وي. دا موخه او مقصد دا هم کېدای شي چې زه به خپلو بچو ډېر ښه تعليم ڪوم او په تربيه ڪې 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 ڪولای. څومره چې د

پرمختڪ 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 شخصيت اغېز

ممکنه ده چې په تاسې کې يو ښايسته شخصيت پټ وي، خو تاسې تراوسه هغه ښايسته شخصيت نه وي ښکاره کړي، خو تر څو پورې چې تاسې هغه شخصيت را ښکاره نه کړئ، دا برخه او خاصيت به مو د خلکو له سترگو څخه پټ او لرې وي. پدې خاطر بايد تاسې خپل دغه خصوصيت له پردې څخه راوباسئ او هر وخت ددې له پاره يو موقع ولټوئ. له دې څخه وروسته چې تاسې خپل شخصيت له پردې څخه را وويست، ورپسې بل گام د لومړي تاثير دى، ددې له پاره چې لومړى نقش ښه وي، ولې داسې نه کوئ چې خپل لومړنى تاثير ښه او ښايسته کړئ؟

د ښه خاصيت پيدا کولو له پاره تاسې کوم مقناطيسي کشش ته اړتيا نه لرئ، بلکې دا له شعور او سليقې سره اړيکه لري چې تاسې يوه نوي او نابنده کس سره څه ډول گورئ. دا شعور او سليقه دومره عادي ده چې له يوه عادي کس څخه يې هم د ترلاسه کولو تمه کېدای شي. د دې ساده انداز دا دى چې هېڅکله خپل طبيعت 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. لومړى نورو ته د خبرو کولو وخت ورکړئ. په يوه خبره ډېر ټينگار کول ښه نه دي، بلکې څومره چې نورو ته مناسب وي، دومره ټينگار 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 چیچي،

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 واوري. 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 وګوري، په دویم وار ورسره د لیدلو له هڅې څخه ځان ساتي.

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

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

(پای)

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English