



په دې کتاب کې د ژوند حالات په ساده الفاظو خو په ډیره اغیزناکه توګه سپړل شوي. مونږه خپل ورځینې اداري غونډه ددې کتاب په یو نصیحت پیلوو او زمونږ د ژوند لید لورې یې بدل کړی دی.

موروګاول جاناکیارمان

د Martimony.com مشر

هره شپه یې له منځه یوه مقاله لولم. لنډ او غښتلی بصیرت راکوي چې د هماغې وخت حالاتو کې راسره مرسته کوي. په هغه وخت کې چې هر څومره پوښتنې په ذهن کې لرم لکه د ګوګل په څیر د هرې پوښتنې ځواب راکوي او دا ځوابونه د قدرمن مهارتیا له لورې راکول کیږي.

جې آر انډ انټاپدمنډابهن

GRT Group

هغه کس چې زما په فکرونو یې نفوذ پیدا کړی، هغه مهارتیا دی. دا کتاب د هر چا د پیل ټکی او د راتلونکي سفر لپاره نه ختمیدونکی قوت وربښي. هر څوک یې مستحق دی. خپل سفر همدا نن پیل کړه.

اتول این. شاه (MD, FACAAI, FAAAAI)

د امریکا نیویارک کې د سابدی او حساسیت مرکز طبي مشر



ګرانو لوستونکو

که هر مخ پرانیزی، د یوې پوښتنې ځواب ستاسې په لټه کې دی.

دا کتاب تاسې ته ډالی کوم.

په دې کې ستاسې پوښتنې او زما ځوابونه نغښتل شوي. نو ویلی شو چې تاسې

هم ددې کتاب نیم لیکونکي یاست

ددې کتاب په لوستلو به پوه شئ چې انسان د څومره سترو او نامحدوده پوتانشیل څښتن دی.

دا کتاب د هغو لپاره دی چې ستاسو په احساساتي، معنوي او مادي هڅو کې

پریماني غواړي.



ژوند وکړئ کتاب د وړو مقالو ټولگه ده چې په مختلفو موضوعاتو لیکل شوی، هره جمله کې یې ډیر ژور مفهوم پروت دی چې د ژوند اړوند مسایل په کې رانغاړي، هر پاڼه یې لوستونکو ته نوی فکر او نوې عقیده ورکوي چې کولی شي د لوستونکو شخصي-او مسلکي چال چلند، او د مختلفو څیزونو په اړه یې فکر بدل کړي، ژوند یې غښتلی، سوکاله او په زړه پورې کړي او د ژوند د هرې ورځې مبارزې ښه مدیریت وکړي.

ژوند وکړئ داسې یو کتاب دی کله چې یې لولئ داسې فکر به کوي چې دا زما په اړه لیکل شوی، د هرې پوښتنې ځواب به په کې مومي، اصلا د ژوند فلسفه په همدې کتاب کې ده، ته څنگه ژوند کوي او باید څنگه یې وکړې، ستا د ژوند د هرې ستونزې د حل لار په کې شته.

مور له تکراري ژونده ژغوري او مور ته دا فکر راکوي چې څنگه د پرون په څیر ونه اوسو، ماضي پرېږدو او خپل ټول فکر نن او راتلونکي ته متمرکز کړو، څنگه خپلو کمزوریو ته د پای ټکی کېږدو، څنگه یو اتل اوسو، څنگه د یو چا د غوره ډالۍ په څیر اوسو. خلکو سره څنگه اړیکي وساتو، څنگه شریک ژوند وکړو، څنگه باید له خلکو مخکې شو، او څنگه بريالي شو.

همداسې د حیاتي لږ او بې ارزښته ډیر عنوان لاندې مقاله کې د ۲۰/۸۰ قانون په اړه غږیدلی چې عملي کول یې تا د بريالیتوب او غوره ژوند لوړو پوړیو ته رسولی شي. همداسې تاسې ته ښایې چې د سرچینو مدیریت څنگه وکړو. جاپان یې مثال ورکړی چې په ۱۹۶۰ کال کې د نړۍ په کچه د فولادو ستر صادرونکی شو چې نه یې سکاره لرل او نه اوسپنه.

ژوند وکړئ کتاب په هند کې د ډیر خرڅ شوي کتاب مقام گټلی، انگلیسي نوم یې (Unposted Letter) او مهاتریا را (Mahatria Ra) لیکلي، پښتو ته په روانه او ساده ژبه ژباړل شوی چې زه خپل دروند ورور انجینر طارق نجیب ته د ددې گټور او په زړه پورې اثر د ژباړې مبارکي وایم او خپل دریدلي ولس ته د لوستو او منځپانگې څخه د گټې اخستنې مشوره ورکوم.

نظیف الله بلال



زما خوږو لوستونکو

زما ژوند ماته ژوند راوښود. هر یو کس چې ماته د بدلون لپاره راغلی، نو په ما یې اغیز کړی او زما ژوند بدل شوی. زما هر زده کونکی زما ښوونکی دی. زه غواړم خپله پوهه او علم کنگل کړم. کتابونه هم په اصل کنگل شوي لیکنې دي چې د ورځې په مخ چاپ شوي. دا کتاب چې تاسې په لاسونو کې نیولی، له دې لارې غواړم ستاسو ذهن او زړه ته لار پیدا کړم، نو ما پرېږدئ چې ننوځم...

انشتاین خپل ټول ژوند په دې تیر کړی وو چې نړۍ ته نوې نظریې وړاندې کړي او له دې وروسته نړۍ کې ستر بدلونونه رامنځته شول. د تامس ایډیسن ژوند هم د نړۍ تاریخ بدل کړ. مهاتما گاندي او نیلسن منډیلا هم نوې ټولنې رامنځته کړې. ملټن او ټگوري شاعری ته نوی نوم ورکړ. ذاکر حسین تېلي ته نوې بڼه ورکړه. سکریټ، اریستول او پلاټو د نړۍ فکر بدل کړ. د هر انسان ژوند یواځې ددې وړتیا نه لري چې ځان پورته کړي بلکې کولای شي ټول انسانیت ته اوږه ورکړي.

زمونږ پخوانو خلکو په خپل ژوند کې د انسانیت لپاره ډیر کار کړی دی او مونږ ترې اوس گټه اخلو. نو مونږ به خپله برخه کې څه کوو؟

زما عاجزه هڅه په همدې لور ده... تر څو خپلو لوستونکو ته یې وړاندې کړم.

مهاتریا را



نه پوهيرم چې ددې کتاب ستاينه له کوم ځايه پيل کړم، خو وایم چې يو ځل يې هرومرو ولولئ، د ژوند هر ډگر کې درسره مرسته کولای شي. په دې کتاب ډېرو نامتو خلکو خپل نظرونه وړاندې کړي او گټه ترې اخلي، خو ما تر اوسه ددې په څير کتاب نه دی لوستی. دا کتاب به درته يو نوی احساس درکړي، ژوند ته به له لرې خاندئ، ستونزې به درته د ژوند خنډونه نه بلکې تجربې ښکاري، مورال به مو لوړ کړي، د برياليتوب لارې به دروښايي، مينه به درويژني، که رالنډه يې کړم نو د ژوند هر پړاو، هر ډگر، هر مهال، او هره شيبه درته لکه سپوږمۍ روښانوي.

ددې کتاب دوه کرښې لوستو سره مې ځان سره وويل چې يواځې خو يې مه لوله، پرېږده چې ټول ترې گټه پورته کړي، او زه دا هم وایم چې زمونږ ټولنې ته ددې کتاب ډيره اړتيا ده. همداسې مې په ژباړلو پيل وکړ او ورسره مې خپله هم په لومړي ځل لوسته. د لوستلو پر وخت به ما فکر کاوه چې په دې نړۍ کې يواځې نه يې، نور ډير هم ستا په څېر شته. زه په دې هم ډاډه يم چې تاسې يې لولئ نو خپل ځان به پکې وينئ چې دا موضوع زما په اړه ده او همدا ما ليکلې. ځکه خو ليکوال هم خپلو خبرو کې ويلي چې ددې کتاب نيم ليکوالان تاسې لوستونکي ياست.

که ددې کتاب يوه موضوع تاسې ولولئ، نور کتاب لوستل به مو خپله زړه وغواړي. دا څلورم کتاب دی چې زه يې ډاکټر شمس ته ډالۍ کوم او ددې دليل دا دی چې ددې کتاب زياتره خبرې ما له هغې اوريدلي او که ووايم چې هغه زمونږ روحاني ښوونکي دی.

په پای کې له امتياز نجیبي مننه کوم چې زما ټول مسولیتونه يې پخپله غاړه اخستي ول او زه يې ژباړې ته پرېښی وم. په ژوند کې ورته برياليتوب غواړم. نظيف الله بلال راته کتاب له هندوستانه راوغوښت او د ژباړلو يې راته وويل، زه ترې خوشاله يم ځکه ډېر يې هڅولی يم.

په درنښت

طارق نجیب



کړه.

د نن ورځې په بدل کې به سبا څه ترلاسه کوې، دا په نن پورې اړه لري. نو هرڅومره چې کيږي نننۍ ورځې څخه تر خپل وسه اعظمي گټه پورته کړه. نن ورځ ستا راتلونکي ژوند دی. نو د پرون ورځې پورې یوه کرښه کش کړه او په دې ځان ډاډه کړه چې پرون ورځ پرون ختمه شوه، او د خپل سرعت تنی. ته د راتلونکي لپاره کیکاره. نن ورځ ستا پروني عیبونو پسې نه گرځي او نه هم نا څرگند راتلونکي اغیزمنولی شي. نن خپله یوه بيله ورځ ده. که د نن خیال دې وساته نو راتلونکي ژوند دې ډاډمن کړ.

بودا ویلي ول: رauxي په دې شکر وباسو که نن مو ډېر څه زده نه کړل، یو څه خو مو زده کړل، او که لږ څه مو زده نه کړل نو ناروغ خو نه شو، او که ناروغ شو نو لږ تر لږه ژوند خو مو پای ته ونه رسیده. نو رauxي چې شکر وباسو.

دا دعا وکړئ، "ای زماخدایه! دا ورځ ستا له لورې ماته ډالی ده او زه به د دې ورځ کړنې تا ته ډالی کوم."

پورته ختل اسانه نه دي

کله چې موټر چلوې نو ترافیکي بیروبار به منې. که په ژوند کې هر څه غوره کړې نو دا به ځان سره ذاتي مثبت او منفي اړخونه ولري. دا به ډېره کم عقله خبره وي چې د گلاب په لټه یې او اغزو سره سروکار ونلري! که چیرته د سکې یو اړخ غوره کوې نو د سکې بل اړخ دې هم غوره کړی. هیڅکله د ستونزو پرته اسانه ژوند هیله مند مه اووسه، داسې ژوند هیڅ شتون نه لري.

سترو ارمانونو سره سترې ننگونې ملې وي. که چیرته گرځیدل وغواړې نو ننگونې دومره نشته او که چیرته منډه وهل وغواړې نو هرو مرو به ورسره ستونزې گالي. که



نن یوه نیکمرغه ډالی ده

د هغه مادي شي ترشا یوزره دی چې هغې ته یې د ډالی نوم ورکړی، خو بیا هم یوه ډالی یواځې یو مادي شی دی که چیرې د هغې تر شا دې زړه ونه موند. یو قلم هم یوه ډالی کېدای شي که چیرته دې د هغې تر شا دهغه کس زړه پېدا کړ. که ته وایې چې ما یو ښایسته ماشومتوب درلود، نو د هغې تر شا هم باید د خپل مور او پلار زړه ومومې چې ته یې لوی کړی یې. تعلیم هم یوه ډالی کېدای شي که چیرته د هغې تر شا د ښوونکو زړه ومومې، چې هغوی خپله پوهه تر تا رسولې ده. د ژوند طرز هم یوه ډالی ده که چیرته د هغې تر شا چا چې دنده درکړې، د هغې زړه ومومې چې ستا پرمختگ کې یې درسره مرسته کړې ده. سوداگریز پرمختگ هم یوه ډالی کېدای شي که چیرته دې د هغې تر شا د خپلو کارکونکو زړه وگورې چې په لېوالتیا سره یې کارکړی دی.

یوه ډالی هیڅکله مادي نه شي کېدای که چیرې دې د هغې تر شا زړه ته پام شي.

نو ویلی شو چې نن یوه ابدی ډالی ده، خو بیا هم یوه ډالی کېدای شي ډېرې سرچینې ولري، خو نن داسې یوه ارزښتناکه ډالی ده چې ومنې دا د هغه "ج" له لورې درکړل شوې ده او یا هم تالپاره داسې وي لکه دا ورځ هم د نورو په څېر پای ته رسیږي. ډېر خلک چې د شپې ویدیري، سهارنه راپاڅي. همدا ریښتیا دي، خو بیا هم یو ذات دی چې هغه "ج" غواړي ته یوه بله نن ورځ هم ولرې. د همدې ۲۴ ساعته نن ډالی تر شا هم یو څوک دی چې تا ته یې ژوند درکړی. باید پوه شو چې نن یوه نیکمرغه ډالی ده. په دې باید پوه شئ چې ډالی ښکندل د هغې ورکونکي ښکندل دي. یوه ورځ بېځایه تېرول په ریښتیا کې د دې ډالی ورکونکي ته ښکندل کول دي. یواځې که چیرته د یوې ډالی په ارزښت پوه شې نو د دې ډالی په ارزښت پوهېدای شي. نن ته ارزښت ورکړه او ارزښتناکه یې



دي په ناسمه توگه پر مخ ځي .

اړيکې د تخمونو په څېر دي، د هغوی باید پالنه وشي. تمې د اضافي وښو په څېر دي چې په خپل سر زرغونږي. کله چې د اړيکو په جوړولو کې کافي پانگه اچونه وشي نو په داسې اړيکو کې تمې او توقعات اداره کولای شو. کله چې اړيکو او تعلقاتو ته ځانگړې پاملرنه ونه شي نو په داسې حالاتو کې تمې او توقعات د اړيکو بېخ لږزولی شي.

راځئ په یو بانک کې د پیسو جمع کولو یو مجازي مثال راوینسو. په بانکي حساب کې پیسې ورزیاتوو چې بیا وروسته یې راوباسلی شو، خو مونږ په هماغه کچه پیسې راویستلی شو، چې مونږ پکې زیرمه کړي. نو په همدې ترتیب د یوې خپلوی یا اړيکې نه مونږ هماغه وخت توقعات او تمې راباسلی شو چې څومره پکې مونږ جمع کړي دي.

په یوه خپلوی یا اړیکه کې احساسات ساتل کيږي، تېروتنې زغمل کيږي او بښل کيږي، که چیرته تله راتله هم محدود وي خو بیا به هم درک کولای شو. په ټوله کې، که چیرته دې اړیکه بڼه انگیرلې وي نو اړيکې به هم بڼې وي او ځکه دې بڼه انگیرلې، چې دا اړیکه دې د احساساتو په دیوالونو جوړه کړې ده.

ځینې وخت اړيکې بښل کيږي یانې ددې اړيکو دوام فرضي وي او ددې ساتلو لپاره هیڅ پالنې ته اړتیا نه وي. توقعات پکې راپورته کيږي خو ددې اړيکې جوړولو لپاره چې کومې پانگې ته اړتیا وي په هماغه دوام سره پر مخ نه ځي. احساساتي زیرمې پکې تبادله کيږي. په داسې حالاتو کې باید ته د خپلې هرې خبرې گناهگار گڼل کيږي، ستا هر خوځښت به تر څار لاندې وي، لفظي شخړې او دروازه په گړز بندول به یو معمول وگرځي، نه به ستا کړنو څخه څوک خوښ وي او نه به ستا فکرونو ته څوک درناوی وکړي. داسې اړيکې پالل لکه د ماینونو په میدان کې گرځیدل دي، یو ماین هر وخت او هر ځلې الوتلی شي. ددې حل د اسانه نه اسانه دی. زیرمه یې کړه، نور زیرمه کړه او لا یې زیرمه کړه.



چیرته عادي ژوند کول غواړې نو ننگونې نشته او که چیرته ارزښتناکه ژوند ولرې نو بیا اړینه ده چې سترو ستونزو ته د حل لاره ومومې. د لښتې یو سر پورته کولو سره دې بل سر هم پورته کړی. بره ختل څه اسانه نه دي او که څوک بره ختلي هم دي نو په اسانۍ نه دي ختلي. له دې ټولو خبرو وروسته د تاریخ لوستونکو او تاریخ جوړونکو تر منځ کره توپیر شته.

یوې ښځې د نقره گر څخه وخت واخیست چې د هغې کار وگوري. ښځې لیدل چې نقره گر نقره په اور ایښې ده او گرموي یې. نقره گر ورته تشریح ورکوله چې نقره باید د اور په منځ کېښودل شي تر څو نرمه شي. ښځې وپوښتل آیا دا اړینه ده چې تر اخره باید همدلته ورته کینې؟ نقره گر وویل چې یواځې مې نقره په اور نه ده نیولې بلکې دا ټول وخت باید نقرې ته هم وگورم ځکه که نقره له خپل وخت څخه ډېره په اور کېښودل شي نو کېدای شي له منځه لاړه شي. ښځې بیا وپوښتل چې ته څنگه پوهیږې چې نقره کافي اندازه گرمه شوې ده. نقره گر موسک شو او ځواب یې ورکړ چې دا خو ډېره اسانه ده، کله چې پکې خپل انځور وگورم، پوهیږم.

که ته چیرته د ژوند گرمښت احساس کړې نو په یاد ولره چې خدای تا گوري او مخ درڅخه نه اړوي تر څو هغه "ج" په تا کې خپل انځور ونه گوري. ژوند تنور نه دی چې تا سوځوي خو یواځې له تا څخه یوه ځلیدونکې نقره جوړوي.

داسې یوه اړیکه چې تا لپاره ډېره اړینه ده

که چیرته اوس په ژوند کې خوشاله یې نو ددې مطلب دا نه دی چې ژوند دې په سمه توگه روان دی، بلکې هغه اړيکې چې تا لپاره ډېرې اړینې دي، په سمه روانې دي. که چیرته اوس په ژوند کې خوشینې یې نو بیا هم ددې مطلب دا نه دی چې ټول ژوند دې ناسم روان دی بلکې هغه اړيکې چې تا لپاره ډېرې اړینې



کرنه مونږ لپاره ارزښت نه لري. يو کس پيژنم چې لاس جوړ شوی شی يې په ځمکه ځمکه ويسته او لگيا وو "اتلس کالو نه دې شي ماته تشويش راجوه، که دا راپريوځي؟ که دا مات شي... دا وخت وو چې ماته يې وښودله چې مشر-څوک دی، زه که دا شی؟" يو بل کس مې هم پيژنده چې هغې ددې لپاره محفل جوړ کړی وو چې د هغې مرسيديز موټر يو ټکر کې له منځه تللی و. هغې ويل "که څه هم موټر بشپړ له منځه تللی خو زه روغ يم، موټر کې دننه څوک وو. نو اوس زه ښه يم او بل موټر هم اخستلای شم او که چيرته موټر روغ پاتې وو او زه له منځه تللی وای نو بيا به ښه نه وو."

زمونږ ژوند د شپيتو روپو د لوبو موټر څخه پيل کيږي. کله چې به هغه ماتیده نو مونږ به ژړل. بيا لږ وړاندې لارو او په ۲۰۰۰ روپۍ به موريموتي موټر واخسته. کله چې به خراب شو، مونږ خفه وو. بيا نو ۲۰۰۰۰ روپو بيټري چليدونکی موټر مونږ ته راډالی شو. کله چې به يې کار پريښود نو مونږ به خفگان کاوه. بيا همداسې ۴۰۰۰۰۰ روپو موټر او بيا ۲۲۰۰۰۰۰ روپو ايس يو وي ماډل موټر او بيا ۸۶ لکو روپو موټر... هر ځل دا ماشين خرابيږي، که کرنه وي او که بشپړ ويجاړ شي، مونږ تشويش کوو. ويلي شو چې زمونږ لوبو سامان غټ شوی دی خو مونږ واپه پاتې يو. مونږ چې د څه لپاره ژړل، بدل شوي دي خو زمونږ ژړا لا روانه ده. خو توپير دومره دی چې اوس زمونږ ژړا لږه مغلغه شوې ده او په څو نومونو پيژندل کيږي لکه غوسه، ناهيلي، مات زړه توب، فشار، انديښنه او داسې نور...

د لوبو شيان دې لپاره وي چې زمونږ ساعت تېر کړي. لوبو شيان يواځې يوې موخې لپاره وي: چې مونږ ته گټه راوړسوي. ستا د بنگلې نه نيولې تر نوي ماډل موټر پورې او همداسې هر څه زمونږ د لوبو شيان دي... له هغه څه چې تا اغستي له هغې ډېر ارزښتناک يې. هغه څه چې ستا په ملکيت کې دي له هغې هم ډېر ارزښتناک يې، هغه څه چې ستا په ژوند کې ستا مخې ته راځي له هغې ډېر



هيڅ برحاله اړيکه توقعاتو څخه خالي نه ده خو مونږ کولای شو چې ډېر زيرمه کړو. هغې څه ته چې وخت ورکوي، وده کوي. اړيکو ته بايد د وخت پالنه ورکړو. د هغوی اوريدلو او ځان پوهولو ته وخت ورکړو. خپله مينه ورته څرگنده کړو. ورکول زده کړو او همدارنگه اخستلو کې هم زړه سوانده اووسو. اخستلو له لارې هم کولای شې چې د ورکونکي قدر وکړې او دا تر ټولو ستره زيرمه ده. زيرمې په سر زيرمه وکړه او يوه غښتلې اړيکه رامنځته کړه او همدارنگه خوښ ژوند به دې په برخه وي.

ته د ژوند د ټولو شيانو څخه ارزښتناک يې

ځاوند خپلې ميرمنې ته موټر ډالی کړ. لمړی يې هغې ته کيلي ورکړه، بيا يې اړين اسناد لکه د موټر چلونې لايسنس ورکړ او بيا يې غيره کې ونيوله. بيا يې هغې ته وويل د ماشومانو خيال به زه وساتم او ته لاره شه موټر کې اوږد چکر ووهه. ځاوند څخه يې مننه وکړه، مچو يې ترې واخسته او لاره. يو کيلومتر لري تللې نه وه چې لارمنځي سره يې ټکر کړ، ښځه ژوبله نه وه خو موټر لږ خراب شوی وو. ښځې ځان سره ويل چې ځاوند ته به څه وايي. ذهن کې يې بلا خيالونه او وهمونه تېریدل. پوليس هم صحنې ته زر راوړسيدل او ښځې څخه يې د موټر چلونې لايسنس پوښتنه وکړه. د هغې لاسونه ريډل او د خپل دستکول څخه يې چې ځاوند يې ورکړي وو، اسناد راوويستل. اوښکې يې په مخ روانې شوې ځکه په هغې ليکل شوي ول، "زما خوږې! که موټر دې چيرته ټکر کړ نو په ياد ولره چې زه تا سره مينه لرم، موټر سره نه. مينه درسره لرم"

هغه خلک بختور دي چې په دې پوهيږي چې دوي بايد مينه ناک اووسي او نه دا چې شيانو سره مينه ولري او خلک استعمال کړي.

موټر يوه کرنه زيانمنول زمونږ د وينې فشار لوړولای شي، خو په زړونو کې



له دريو دويمه برخه جوړوي. هغې ويلي چې ۸۰٪ لغاتونه په عامو خبرو کې استعماليري.

يو زده کونکی د خپل سليبس ۸۰٪ درس وايي او ۲۰٪ درس پريريدي. د ازموينې ۸۰٪ پوښتنې د ۲۰٪ پاتې درس څخه راځي. يواځې ۲۰٪ پيريدونکي ۸۰٪ پرمختگ لامل گرځي، ۲۰٪ کارکونکي ۸۰٪ توليد رامنځته کوي، د ۲۰٪ نظريه يوه ټولنه تعريفوي او د نفوس ۲۰٪ د هېواد اقتصاد تعريفوي.

که چيرته ۲۰ خرڅونکي ولري، په هغې کې به ۴ ډېر ښه وي، ۶ به پکې عادي او ۱۰ به پکې هسې ساعت تېروي. خرڅونکی منيجر به سهوه کوي که لانديني او بيکاره کسانو باندې ډېر تمرکز وکړي تر څو عادي کار وکړي خو تکړه کارکونکي په نظر کې نه نيسي. بيکاره او عادي کسان دې په بې ارزښته ډېر کتگورۍ کې واچوي او په تکړه کسانو دې کار وکړي چې نور هم تکړه شي.

۲۰/۸۰ فکر کې په لږ څه ډېر تر لاسه کولو راز دی. د بيکاره کسانو راپورته کولو پر ځای استثنايي کارکونکي ولمانځه. ډېر کسان صفر نه عادي کولو ته وخت مه ورکوه بلکې د يو څو تکړه لپاره زيار وباسه.

په هر ځای کې په ډېره کچه ضايع شتون لري. زمونږ د ژوند تقريبا ۵ څخه ۴ برخې داسې شيان وي چې مونږ ته په بدل کې ډېر لږ راکوي. په ۸۰٪ تمرکز کول يواځې ۲۰٪ بدل کې راکوي. خپل فکر بدل کړه. خپلې نظريې ته نوی ليد ورکړه. د خپلې سرچينو ۸۰٪ کم ظرفه په بې ارزښته ډېر کتگورۍ کې واچوه او ارزښتناکه په لږ حياتي کتگورۍ کې ځای پر ځای کړه. اغيزمنتوب دا نه دی چې په ۸۰٪ څه وشول خو اړينه دا ده چې ۲۰٪ څنگه اداره، کنترول او پر ځای استعمالوي. ۲۰٪ ستا د ژوند ريښتوني وخت تعريفوي او ستا راتلونکي ژوند پکې نغښتی وي.

د ژوند په هر پړاو کې ۲۰٪ او ۸۰٪ ځای پر ځای کړه.



ارزښتناک يې.

د لوبو شې بس د لوبو شې دی. نور او نور شيان به واخلي، خو هغوی ته خپل ځای ورکړه. يواځې ددې لپاره دي چې ته ترې گټه واخلي، چې ستا ژوند اسانه کړي او ستا ساعت ورسره تېر شي. هيڅکله يو د لوبو شې لپاره خپله قيمتي اوبنکه مه تويوه، هيڅ فرق نه کوي که هرڅومره درته نږدې هم وي.

حقيقت دا نه دی چې مونږ وايو، مونږ نه شو، بلکې حقيقت دا دی چې مونږ يې کوو نه.

دا فرق نه کوي چې مونږ څومره لرو، بلکې دا اړينه ده چې مونږ څه لرو په هغې موڅه کړي.

هغه څه چې لرو د هغې باره کې ډېر څه بدلون نه شو راوستلی خو مونږ هغه څه چې لرو د استعمال لاره يې بدلولی شو.

سطنج کې که يو پياده سم وکارول شي، نو وزير ترې جوړيدای شي.

حياتي لږ او بې ارزښته ډېر

ويلفريډو پريټو ايټالوي اقتصاد پوه په ۱۹۸۷ کال کې د ۲۰/۸۰ قانون کشف کړ چې اوس د پريټو قانون په نوم ياديري. هغې د ۲۰٪ ننوتې "نپوټ" څخه ۸۰٪ وتلې "اوپوټ" کشف کړ، د ۲۰٪ لاملونو څخه يې ۸۰٪ پایلې وموندې، ۲۰٪ هڅو څخه يې ۸۰٪ ناپايله تر لاسه کړې. جوسف جوران ۲۰٪ ته لږ حياتي او ۸۰٪ ته ډېر بې ارزښته نوم ورکړی دی. ښاغلي اسحق پيټمين چې د شاربټ هينډ رامنځته کونکی دی، هغې ۷۰۰ داسې عام لغاتونه کشف کړي چې زمونږ د خبرو



فکر کوي چې پلار يې بايد خپلواک پریردي. پلار له دې کبله خوریري چې خوی يې اوس پخوا په څېر پاملرنه نه کوي. پلار دا فکر کوي چې نور ورته اړتیا نشته. دا هر څه په هغې اغیز کوي او له وخت وړاندې سپین ریري کیري. ته کولای شې هر وخت یوه خور شې خو نه شې کولای چې یوه خور ولوبوي. ته کولای شې چې یو مینه ناک پلار یا مور اووسې خو نه شې کولای چې مور او پلار ولوبوي.

یو درې کلن دا فکر کوي چې د هغې درناوی دې وشي، او هغې سره باید همدغسې وشي چې څنگه لازمه ده. په درې کلنۍ کې هغې ته د خپلې خوشبې کالي نه اغوستل کیري او دا هغې ته درناوی نه ورکولو په معنی ده. په لس کلنۍ کې خوی غواړي په خپله خوبه هویل کې خوراک مینو وگوري او راویې غواړي، د هلک له نظره دا هغې ته درناوی ورکول دي. تر ۱۹ کلنۍ پورې هغه غواړي خپل ملگري خپله وټاکي او د هغې مور او پلار د ملگرو انتخاب ته درناوی کوي، د هغې په نظر د درناوي قابل دی. اوس هغې څو کاله له تاسره کار کړی دی او هغه غواړي چې په خپل سر یو څو پرېکړې وکړي او مور پلار پکې لاسوهنه ونه کړي نو د هغې په نظر درناوی ورته کیري. د ژوند په هر پړاو کې درناوی نغبتل شوی دی او ته باید ددې درناوی وکړي.

ځینې وخت تصمیمونه د درناوي وړ وي خو ځینې وخت چې یو چا درڅخه غوښتي نه وي او لارښوونه ورته کوي، هغوی دا فکر کوي چې درناوی ورته نه لري. درناوی ورکول د لارښوونې څخه ډېر ځله غوره دی.

داسې کوه چې نور پوه کړې چې درناوی ورته لري... دا به ستا خوبه وي. هغوی به ستا لارښوونه واخلي... پریرده چې دا د هغوی خوبه وي. ژوند دا دی چې بې ډاره بې تېر کړو. کله چې پټولو لپاره څه نه لري نو بیا ډډه کولو لپاره هم څه نه لري.



درناوی ورکول د لارښوونې څخه ډېر ځله غوره دی

وړاندې تر دې چې هغه یې خپل کړي، له نورو سره به یې شریکولو پوښتنه کوله. هغه یواځې ۵ کلنه وه خو هغه دې قربانۍ ته تیاره وه چې هر څه خپل دوه کلن ورور سره شریک کړي. که څه هم هغه لا کوچنی وه خو د هغې مور او پلار غوښتل چې د یوې مشرې خور په حیث مسولیت پر غاړه واخلي. دیرش کاله وروسته هغې او ورور یې خپلې بیلې بیلې کورنۍ درلودې. هغې اوس هم ځان د خپل کشر ورور مسول گڼه. هغې اوس هم ورور ته نصیحتونه کول... د ورور واده کې چې هر ځای پس پسک وو نو ځان به یې ورسوه، ورندار ته به یې ویل چې څنگه ماشوم ته خواړه ورکړي او څنگه یې ساتنه وشي. هغې اوس قربانۍ ورکولې، خو هغې په بدل کې څه اخستل؟

په بدل کې یې زړه دردوالی، بې خوبه شپې او اوبښکې چې ولې ورسره بې پروا سلوک کیري. ولې؟ د هغې ورور اوس غټ شوی وو او خپلې پرېکړې یې خپله کولای شوې. که کومه پرېکړه کې به تېروتنی وو بیا یې هم ځان ددې جوگه گڼه چې خپله یې سمې کړي، هلک فکر کاوه چې له همدې څخه به یې زده کوي. د ښځې ورندار نه غوښتل چې واده کې یې لاسوهنه وشي، هغې غوښتل چې د خپلو ماشومانو ساتلو کې خپلواکه اووسې او خپل بچې چې څنگه یې غواړي ستر یې کړي او په دې برخه کې د مشرانو خبرو خوند نه ورکوه.

د لمړۍ خبرې څخه نیولې تر لمړي ټکي لیکلو پورې او بیا تر لومړي قدم وهلو پورې... پلار یې عمده رول درلود. د ځوی لپاره پلار یو ستر شخصیت وو، یو هیرو وو. تر دې چې د ځوی راتلونکی یې هم د پلار په مشوره روان وو. ځوی یې د لومړي نسل بنسټ ایښودونکی شو او همدې پلار ورته لارښوونه کړې وه. نن یې ځوی بې جوړې صنعتگر دی خو بیا هم پلار چې کله د خوبه راپاشي، انتظار کوي چې دفتر کې څه شوي خو ځوی یې کاري زړه تنگوالی لري، هغه



یې یو ځل کوي او کمعقلان یې په اخره کې کوي. داسې ژوند وکړه لکه سبا ته چې نن وي.

مونږ د صحت او روغتیا ارزښت څخه خبر یو خو په دې برخه کې خپلې هڅې ځنډوو. مونږ د مالي کړنلارو او پانگه اچونې ارزښت څخه خبر یو خو خپل نوبتونه په دې لاره کې وروسته اچوو. مونږ ته د بورډ "افغانستان کې کانکور" ازموینې ډېرې اړینې دي خو خپل چمتووالی تر بحران رسیدو کچې پورې بیایو. په ژوند کې فشار او تشویش هیڅ شی نه دی، بس یواځې اروایي فشار دی چې کله باید یو کار تر سره شي او کله ترسره کېږي تر منځ درز دی. ځنډول او وروسته اچول د یو چا ژوند لښه لپاره تر ټولو لښه لار ده. ځنډول د لټ او تمبل خلکو لاسلیک دی.

ژوند زمونږ مرگ نه ځنډوي، نو راځئ چې مونږ ژوند ونه ځنډوو.

لکه د نن ورځ په څېر بله هیڅ کومه داسې ورځ نشته. نن ورځ نن ده. که سبا راشي نو سبا به درته ووايم چې ما خو پرون تر سره کړی دی.

د یو کس مسولیت ختمیدو سره موجوده

مسولیت څرگندېږي

د انتظار او انتظار لپاره تر منځ روښانه توپیر شتون لري او په دې کې بیا د سکوني پرمختګ او فشاري بریالیتوب تر منځ توپیر پروت دی.

بزرګ ځمکه یوه کوي او تخمونه پکې کړي... اوس نو هغه باید انتظار وکړي... کوم ځای کې چې د یو کس مسولیت ختمېږي نو موجوده مسولیت پیدا کېږي. نو اوس که بزرګ د انتظار هنر سره بلد وي نو په ارامه انتظار وکړي. ددې پر ځای که هغه د تخم تیغونو راوتلو لپاره انتظار کوي نو هره شېبه به ورته وژونکې وي. د هغې مغزو کې به همدا انگازې وي چې دا ولې نه راخیږي؟ تر اوسه ولې نه دي



خپلواکي یواځې په روڼ ژوند کې پیدا کېږي. تر ټولو ستره خواخوږي دا ده چې ته ووايي، زه د ټولو لپاره پرانستی کتاب یم.

ژوند زمونږ مرگ نه ځنډوي، نو راځئ چې مونږ

ژوند ونه ځنډوو

شخصي مدیریتي فشار له څه کبله رامنځته کېږي؟ یو کار باید کله وشي او کله شوی تر منځ درز له کبله شخصي مدیریت فشار رامنځته کېږي. تکنالوژیکي درز څه ته وایي؟ هغه کارونه چې تاسې باید کړي وای اوس یې عملې کولو لپاره لگیا یاستئ.

که یو کار باید تر سره شي نو ولې یې همدا نن نه ترسره کوئ تر څو فشار نه خلاصی ومومئ. که چیرته د یو کار لپاره یو غوره لار لرئ نو ولې یې نه تر سره کوئ تر څو ترې یو بل کس گټه پورته کړي؟... که چیرته مونږ پوهیږو چې دا کار ناسم دی نو ولې یې همدا نن نه پرېږدو؟ ولې د بل کال لپاره انتظار باسئ؟ ولې د یوې بلې ورځې لپاره انتظار باسئ؟

تاسې غواړئ چې په نړیواله کچه ارزښت پیدا کړئ؟ له همدا نن څخه ټول هغه کارونه پرېږده چې نړیوال کیفیت څخه بې برخې وي. آیا غواړئ چې د پرونی تېروتنې له کبله بښنه وغواړئ ځکه تاسې پرې همدا اوس خبر شوي یاست... همدا اوس د بښنې په لټه کې شئ، که نه وروسته به پښیمانه شی. روښانه څیرکتیا پیدا کړئ... همدا اوس نظریې په کار واچوئ که نه یو بل کس به خپلې نظریې په کار واچوي او تاسې به هغې پسې روان یاستئ.

کم عقل او هوښیاران یو قسم کارونه خو په بیلا بیلو وختونو کې کوي. هوښیاران



ژوند درته یو ښوونکی رالیږلی چې د تجربې په نوم یې پیژنو

په ژوند کې یوه تجربه تر لاسه کول زمونږ د ذهني پوخوالي یو نوی پړاو دی. په ژوند کې تجربه د همدې لپاره ده چې مونږ وروزي... خو بیا، تجربې سره یواځې ذهني پوخوالی هم نه وي بلکې هغه ننگونو سره چې مخ کېږو، هم بلدیږو.

دا به ډېره بې ارزښته وي چې مونږ ووايو چې څومره پوهه مونږ لرو، او یا څومره ژوند مو لیدلای دی، او یا مونږ په خپلو کارونو کې تر ټولو غوره یو، که مونږ په خپل ژوند کې په هر څه پوه هم شو... بیا هم ژوند یو گډوډ بهیر ته ننوځي...

خو په یاد ولرئ چې په لسم کې ناکامیدل بیا هم ددې خبرې دلالت کوي چې اتم کې بریالی شوی یې. څومره چې د ذهن پوخوالی وي هغومره ورسره د ژوند ننگونې ملې وي.

ژوند دا نه دی چې دوه قدمه وړاندې ځې او یو قدم په شا ځې. دا په هغه وخت کې کیږي چې یو کس د خپل ژونده ناخبره وي... یانې پرته د تجربو څخه څه زده کولو، پر مخ روان وي. د یو کس تجربه د هغې د پوهاوي روزونکی وي، راپاڅیدو سره به غورځي او غورځیدو وروسته به راجگړي... خو د هر غورځیدو نه وروسته راپاڅیدل به د مخکیني څخه ډېر لوړ وي. د هغې د پوخوالي او ننگونو سره مبارزه به د راتلونکي قدم لپاره مرستندویه وي.

ستاسې د بریالیتوب راز په څه کې دی؟ د خدای ج پریکړې دي. څه شی ددې باعث شو چې تاسې پریکړې وکړې؟ د ژوند تجربې. څنگه دې د ژوند تجربې ترلاسه کړې؟ ناسمې پریکړې.

د ژوند د تجربو په فولادي تختې باندې، تجربو پسې تجربو راسره مرسته کوله. هرې تجربې به راته یا هغه څه راکول چې ما غوښتل او یا یې پوهاوی راکوه چې ولې مې څه چې غوښتل تر لاسه مې نه کړل.

په یاد ولرئ چې ژوند تاسې لپاره یو ښوونکی رالیږلی دی چې د تجربې په نوم



راختلي؟ که چیرته بیا تیغونه وکړي نو هغې پخوا خپل سکون، بریالیتوب باندې پلورلی دی. زیان وخته اړول شوی دی.

آیا کله مو د بریښنايي زینې تنی کیکارلې ده... اوس نو انتظار وکړئ... دا به راشي کله یې چې وخت شي. د بریښنايي زینې لپاره انتظار به تاسې دې ته اړ کړي چې ښکته بره قدم ووهئ او بیا بیا گورئ تر څو بریښنايي زینه په سرعت ستاسې پور ته راوړسیري. آیا کله مو هوټل خدمتگار ته د خوراک راوړلو ویلي دي... انتظار وباسئ... خدمتگار لپاره انتظار به ستاسې پارونکې تجربه وي. آیا داسې پریکړې مو کړي چې باید وکړای شي... آیا هغه کارونه مو کړي دي چې باید شوي وای... آیا هغه څه مو کړي چې ځان لپاره څه کولای شئ کړي مو دي... اوس انتظار وکړه... بس انتظار وکړه... نه د لپاره یا دا یا هغه یا هر څه، بس انتظار وکړه... په دې کې به سکوني پرمختگ کشف کړې. انتظار لپاره هم له ځان سره بریالیتوب راوړي خو دا بریالیتوب له ځان سره فشار هم لري. کله چې بریالیتوب لپاره یو سکوني لاره وي نو ولې باید فشاري لارې څخه گټه واخلو؟ د معنوي پرمختگ لپاره تر ټولو ضروري کیفیت د یو چا برخه کار خپله کول دي او بیا انتظار کول... زیاتره خلک چې د معنوي تجربې لپاره ژړا کوي، دا چپتیا تېر باسي او په حقیقت کې د رفتاري مرض څخه ځورېږي چې د انتظار لپاره په نوم پیژندل کیږي. انتظار لپاره تجربې څخه درته دا څرگندېږي پر ځای ددې چې یوه مثبت تجربه تر لاسه کړې، د خپل ځان دښمن جوړېږي.

انتظار لپاره سره سرو کار پرېږده نو فشاري بریالیتوب سره به دې سرو کار ختم شي. دا زده کړه چې خپل مسولیت تر سره کړه او انتظار وباسه... دا د سکوني پرمختگ لاره ده.

PREVIEW

You've reached the end of the preview.

Purchase the full book to continue reading.

Buy this book - ketabton.com

<https://ketabton.com/books/50j2j27s8lv>

