Preview (1 / 10) - ketabton.com

●●●

گرانو لوستونکو

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

دا کتاب تاسې ته ډالۍ 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 په شئ چې انسان د ځومره سترو او نامحدوده پوتانشیل څښتن دی.

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

●●●

په دې کتاب کې د ژوند حالات په ساده الفاظو خو په ډیره اغیزناکه توګه سپړل شوي. مونږه خپل ورځینۍ اداري غونډه ددې کتاب په یو نصیحت پیلوو او زمونږ د ژوند لید لوري 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 ځومره پوښتنې په ذهن کې لرم لکه د ګوګل په څیر د هرې پوښتنې ځواب راکوي او دا ځوابونه د قدرمن مهاتریا له لورې راکول کیږي.

جي.آر انند انتاپدمندابهن

GRT Group

هغه کس چې زما په فکرونو یې نفوذ پیدا کړی، هغه مهاتریا 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, FAAAI)

د امریکا نیویارک کې د سابندۍ او حساسیت مرکز طبي مشر

Preview (2 / 10) - ketabton.com

●●●

زما خوږو لوستونکو

زما ژوند ماته 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 کنګل کړم. کتابونه هم په اصل کنګل شوي لیکنې دي چې د ورقې 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 پریږدئ چې ننوځم...

انشټاین 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 ګاندي او نیلسن منډیلا هم نوې ټولنې رامنځته کړې. ملټن او ټګوري شاعرۍ ته نوی نوم ورکړ. ذاکر حسین تبلې ته نوې بڼه ورکړه. سکریټ، اریستوټل 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 ګټه 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

●●●

ژوند وکړئ کتاب د وړو مقالو ټولګه 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 کوې چې دا زما په اړه لیکل شوی، د هرې پوښتنې ځواب به په کې مومې، اصلا د ژوند فلسفه په همدې کتاب کې ده، ته څنګه ژوند کوې او باید څنګه یې وکړې، ستا د ژوند د هرې ستونزې د حل لار په کې شته.

مونږ له تکراري ژونده ژغورې او مونږ ته دا فکر راکوي چې څنګه د پرون په څیر ونه اوسو، ماضي پریږدو او خپل ټول فکر نن او راتلونکي ته متمرکز کړو، څنګه خپلو کمزوریو ته د پای ټکی کیږدو، څنګه یو اتل اوسو، څنګه د یو چا د غوره ډالۍ په څیر اوسو .خلکو سره څنګه اړیکي وساتو، څنګه شریک ژوند وکړو، څنګه باید له خلکو مخکې شو، او څنګه بریالي 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 بریالیتوب او غوره ژوند لوړو پوړیو ته رسولی شي .

همداسې تاسې ته ښایې چې د سرچینو مدیریت څنګه 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 ګټلی، انګلیسي 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 ګټور او په زړه پورې اثر د ژباړې مبارکي وایم او خپل دردیدلي ولس ته د لوستو او منځپانګې څخه د ګټې اخستنې مشوره ورکوم.

نظیف الله بلال

Preview (3 / 10) - ketabton.com

●●●

نه پوهيږم چې ددې کتاب ستاينه له کوم ځايه پيل کړم، خو وايم چې يو ځل يې هرومرو ولولئ، د ژوند هر ډګر کې درسره مرسته کولای شي. په دې کتاب ډېرو نامتو خلکو خپل نظرونه وړاندې کړي او ګټه 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 خندونه نه بلکې تجربې ښکاري، مورال به مو لوړ کړي، د بريالیتوب لارې به دروښايي، مينه به دروپېژني، که رالنډه يې کړم نو د ژوند هر پړاو، هر ډګر، 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، پريږده چې ټول ترې ګټه پورته کړي، او زه دا هم وايم 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 ښوونکی دی.

په پای کې له امتياز نجيبي مننه کوم چې زما ټول مسوليتونه يې پخپله غاړه اخستي ول او زه يې ژباړې ته پريښی وم. په ژوند کې ورته بريالیتوب 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 نجيب

Preview (4 / 10) - ketabton.com

●●●

نن یوه نیکمرغه ډالۍ ده

د هغه مادي شي ترشا یوزړه دی چې هغې ته یې د ډالۍ نوم ورکړی، خو بیا هم یوه ډالۍ یواځې یو مادي شی دی که چیرې د هغې تر شا دې زړه ونه موند.
یو قلم هم یوه ډالۍ کېدای شي که چیرته دې د هغې تر شا دهغه کس زړه پیدا کړ. که ته وایې چې ما یو ښایسته ماشومتوب درلود، نو د هغې تر شا هم باید د خپل مور او پلار زړه وموميې چې ته یې لوی کړی یې. تعلیم هم یوه ډالۍ کیدای شي که چیرته د هغې تر شا د ښوونکو زړه وموميې، چې هغوی خپله پوهه تر تا رسولې ده. د ژوند طرز هم یوه ډالۍ ده که چیرته د هغې تر شا چا چې دنده درکړې، د هغې زړه وموميې چې ستا پرمختګ کې یې درسره مرسته کړې ده. سوداګریز پرمختګ هم یوه ډالۍ کیدای شي که چیرته دې د هغې تر شا د خپلو کارکونکو زړه وګورې چې په لېوالتیا سره یې کارکړی دی.
یوه ډالۍ هیڅکله مادي نه شي کیدای که چیرې دې د هغې تر شا زړه ته پام شي.
نو ویلی شو چې نن یوه ابدي ډالۍ ده، خو بیا هم یوه ډالۍ کېدای شي ډېرې سرچینې ولري، خو نن داسې یوه ارزښتناکه ډالۍ ده چې ومنې دا د هغه "ج" له لورې درکړل شوې ده او یا هم تا لپاره داسې وي لکه دا ورځ هم د نورو په څېر پای ته رسیږي. ډېر خلک چې د شپې ویدیږي، سهارنه راپاڅي. همدا ریښتیا دي، خو بیا هم یو ذات دی چې هغه "ج" غواړي ته یوه بله نن ورځ هم ولرې. د همدې ۲۴ساعته نن ډالۍ تر شا هم یو څوک دی چې تا ته یې ژوند درکړی. باید پوه شو چې نن یوه نېکمرغه ډالۍ ده. په دې باید پوه شئ چې ډالۍ ښکنځل د هغې ورکونکی ښکنځل دي. یوه ورځ بېځایه تېرول په ریښتیا کې د دې ډالۍ ورکونکي ته ښکنځل کول دي. یواځې که چېرته د یوې ډالۍ په ارزښت پوه شې نو د دې ډالۍ په ارزښت پوهېدای شې. نن ته ارزښت ورکړه او ارزښتناکه یې

●●●

کړه.
د نن ورځې په بدل کې به سبا څه ترلاسه کوې، دا په نن پورې اړه لري. نو هرڅومره چې کیږي ننني ورځې څخه تر خپل وسه اعظمي ګټه پورته کړه. نن ورځ ستا راتلونکی 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 تنې ته د راتلونکي لپاره کیکاږه. نن ورځ ستا پروني عیبونو پسې نه ګرځي او نه هم نا خرګند راتلونکی اغیزمنولی شي. نن خپله یوه بیله ورځ ده. که د نن خیال دې وساته نو راتلونکی ژوند دې ډاډمن کړ.
بودا ویلي ول : راځئ په دې شکر وباسو که نن مو ډېر څه زده نه کړل، یو څه خو مو زده کړل، اوکه لږ څه مو زده نه کړل نو ناروغ خو نه شو، اوکه ناروغ شو نو لږ تر لږه ژوند خو مو پای ته ونه رسیده. نو راځئ چې شکر وباسو."
دا دعا وکړئ،"ای زماخدایه! دا ورځ ستا له لورې ماته ډالۍ ده او زه به د دې ورځ کړنې تا ته ډالۍ 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 ګلاب په لټه یې او اغزو سره سروکار ونلرې! 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 ننګونې ملې وي. که چېرته ګرځیدل وغواړې نو ننګونې دومره نشته او که چیرته منډه وهل غواړې نو هرو مرو به ورسره ستونزې ګالې. که

Preview (5 / 10) - ketabton.com

●●●

چیرته عادي ژوند کول غواړي نو ننګونې نشته او که چیرته ارزښتناکه ژوند ولرې نو بیا اړینه ده چې سترو ستونزو ته د حل لاره وموميِ. 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 ګر څخه وخت واخیست چې د هغې کار وګوري. ښځې لیدل چې نقره ګر نقره په اور ایښې ده او ګرموي یې. نقره ګر ورته تشریح ورکوله چې نقره باید د اور په منځ کښودل شي تر څو نرمه شي. ښځې وپوښتل آیا دا اړینه ده چې تر اخره باید همدلته ورته کینې؟ نقره ګر وویل چې یواځې مې نقره په اور نه ده نیولې بلکې دا ټول وخت باید نقرې ته هم وګورم ځکه که نقره له خپل وخت څخه ډېره په اور کیښودل شي نو کېدای شي له منځه لاړه شي. ښځې بیا وپوښتل چې ته څنګه پوهیږې چې نقره کافي اندازه ګرمه شوې ده. نقره ګر موسک شو او ځواب یې ورکړ چې دا خو ډېره اسانه ده، کله چې پکې خپل انځور وګورم، پوهیږم.

که ته چیرته د ژوند ګرمښت احساس کړې نو په یاد ولره چې خدای تا ګوري او مخ درځخه نه اړوي تر څو هغه "ج" په تا کې خپل انځور ونه ګوري. 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 توګه روان دی، بلکې هغه اړیکې چې تا لپاره ډېرې اړینې دي، په سمه روانې دي. که چیرته اوس په ژوند کې خواشینی یې نو بیا هم ددې مطلب دا نه دې چې ټول ژوند دې ناسم روان دی بلکې هغه اړیکې چې تا لپاره ډېرې اړینې

●●●

دي په ناسمه توګه پر مخ ځي.

اړیکې د تخمونو په څېر دي، د هغوی باید پالنه وشي. تمې د اضافي وښو په څېر دي چې په خپل سر زرغونیږي. کله چې د اړیکو په جوړولو کې کافي پانګه اچونه وشي نو په داسې اړیکو کې تمې او توقعات اداره کولای شو. کله چې اړیکو او تعلقاتو ته ځانګړې پاملرنه ونه شي نو په داسې حالاتو کې تمې او توقعات د اړیکو بیخ لړزولی شي.

راځئ په یو بانک کې د پیسو جمع کولو یو مجازي مثال راوښیو. 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 اړیکې نه مونږ هاغه وخت توقعات او تمې راباسلی شو چې څومره پکې مونږ جمع کړي دي.

په یوه خپلوی یا اړیکه کې احساسات ساتل کیږي، تېروتنې زغمل کیږي او ښېل کیږي، که چیرته تله راتله هم محدود وي خو بیا به هم درک کولای شو. په ټوله کې، که چیرته دې اړیکه ښه انګیرلې وي نو اړیکې به هم ښې وي او ځکه دې ښه انګیرلې، چې دا اړیکه دې د احساساتو په دیوالونو جوړه کړې ده.

ځینې وخت اړیکې ښېل کیږي یانې ددې اړیکو دوام فرضي وي او ددې ساتلو لپاره هیڅ پالنې ته اړتیا نه وي. توقعات پکې راپورته کیږي خو ددې اړیکې جوړولو لپاره چې کومې پانګې ته اړتیا وي په هماغه دوام سره پر مخ نه ځي. احساساتي زیرمې پکې تبادله کیږي. په داسې حالاتو کې باید ته د خپلې هرې خبرې ګناهګار ګڼل کیږې، ستا هر خوښت به تر څار لاندې وي، لفظي شخړې او دروازه په ګړز بندول به یو معمول وګرځي، نه به ستا کړنو څخه څوک خوښ وي او نه به ستا فکرونو ته څوک درناوی وکړي. داسې اړیکې پالل لکه د ماینونو په میدان کې ګرځیدل 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.

Preview (6 / 10) - ketabton.com

●●●

هیڅ برحاله اړیکه توقعاتو څخه خالي نه ده خو مونږ کولای شو چې ډېر زیرمه کړو. هغې څه ته چې وخت ورکوې، وده کوي. اړیکو ته باید د وخت پالنه ورکړو. د هغوی اوریدلو او ځان پوهولو ته وخت ورکړو. خپله مینه ورته څرګنده کړو. ورکول زده کړو او همدارنګه اخستلو کې هم زړه سوانده اووسو. اخستلو له لارې هم کولای شې چې د ورکونکي قدر وکړې او دا تر ټولو ستره زیرمه ده. زیرمې په سر زیرمه وکړه او یوه غښتلې اړیکه رامنځته کړه او همدارنګه خوښ ژوند به دې په برخه وي.

***

ته د ژوند د ټولو شیانو څخه ارزښتناک یې

خاوند خپلې میرمنې ته موټر ډالۍ کړ. لمړی یې هغې ته کیلي ورکړه، بیا یې اړین اسناد لکه د موټر چلونې لایسنس ورکړ او بیا یې غیره کې ونیوله. بیا یې هغې ته وویل د ماشومانو خیال به زه وساتم او ته لاړه شه موټر کې اوږد چکر ووهه. خاوند څخه یې مننه وکړه، مچو یې ترې واخسته او لاړه. یو کیلومتر لرې تللې نه وه چې لارمنځې سره یې ټکر کړ، ښځه ژوبله نه وه خو موټر لږ خراب شوی وو. ښځې ځان سره ویل چې خاوند ته به څه وایي. ذهن کې یې بلا خیالونه او وهمونه تېریدل. پولیس هم صحنې ته زر راورسیدل او ښځې څخه یې د موټر چلونې لایسنس پوښتنه وکړه. د هغې لاسونه رپیدل او د خپل دستکول څخه یې چې خاوند یې ورکړي وو، اسناد راوویستل. اوښکې یې په مخ روانې شوې ځکه په هغې لیکل شوي ول،"زما خوږې! که موټر دې چیرته ټکر کړ نو په یاد ولره چې زه تا سره مینه لرم، موټر سره نه. مینه درسره لرم "

هغه خلک بختور دي چې په دې پوهیږي چې دوي باید مینه ناک اووسي او نه دا چې شیانو سره مینه ولري او خلک استعمال کړي.

موټر یوه کرښه زیانمنول زمونږ د ویني فشار لوړولای شي، خو په زړونو کې

●●●

کرښه مونږ لپاره ارزښت نه لري. یو کس پیژنم چې لاس جوړ شوی شی یې په ځمکه ځمکه ویشته او لګیا وو "اتلس کالو نه دې شي ماته تشویش راچوه، که دا راپریوځي؟ که دا مات شي... دا وخت وو چې ماته یې وښودله چې مشر-ځوک دی، زه که دا شی؟" یو بل کس مې هم پیژنده چې هغې ددې لپاره محفل جوړ کړی وو چې د هغې مرسیډیز موټر یو ټکر کې له منځه تللی و. هغې ویل "که څه هم موټر بشپړ له منځه تللی خو زه روغ یم، موټر کې دننه څوک وو. نو اوس زه ښه یم او بل موټر هم اخستلای شم او که چیرته موټر روغ پاتې وو او زه له منځه تللی وای نو بیا به ښه نه وو."

زمونږ ژوند د شپیتو روپو د لوبو موټر څخه پیل کیږي. کله چې به هغه ماتیده نو مونږ به ژړل. بیا لږ وړاندې لاړو او په ۲۰۰۰ روپې به مو ریموټي موټر واخسته. کله چې به خراب شو، مونږ خفه وو. بیا نو ۲۰۰۰۰ روپو بیټرۍ چلیدونکی موټر مونږ ته راډالۍ شو. کله چې به یې کار پریښود نو مونږ به خفګان کاوه. بیا همداسې ۴۰۰۰۰۰ روپو موټر او بیا ۲۲۰۰۰۰۰ روپو ایس یو وي ماډل موټر او بیا ۸۶ لکو روپو موټر...هر ځل دا ماشین خرابیږي، که کرښه وي او که بشپړ ویجاړ شي، مونږ تشویش کوو. ویلی شو چې زمونږ لوبو سامان غټ شوی دی خو مونږ واړه پاتې یو.مونږ چې د څه لپاره ژړل، بدل شوي دي خو زمونږ ژړا لا روانه ده. خو توپیر دومره دی چې اوس زمونږ ژړا لږه مغلقه شوې ده او په څو نومونو پیژندل کیږي لکه غوسه، ناهیلي، مات زړه توب، فشار، اندیښنه او داسې نور...

د لوبو شیان دې لپاره وي چې زمونږ ساعت تېر کړي. لوبو شیان یوائې یوې موخې لپاره وي: چې مونږ ته ګټه راورسوي. ستا د بنګلې نه نیولې تر نوي ماډل موټر پورې او همداسې هر څه زمونږ د لوبو شیان دي... له هغه څه چې تا اغستي له هغې ډېر ارزښتناک یې. هغه څه چې ستا په ملکیت کې دي له هغې هم ډېر ارزښتناک یې، هغه څه چې ستا په ژوند کې ستا مخې ته راځي له هغې ډېر

Preview (7 / 10) - ketabton.com

●●●

ارزښتناک يې.
د لوبو شی بس د لوبو شی دی. نور او نور شیان به واخلې، خو هغوی ته خپل ځای ورکړه. یواځې ددې لپاره دي چې ته ترې ګټه واخلې، چې ستا ژوند اسانه کړي او ستا ساعت ورسره تېر شي. هیڅکله یو د لوبو شي لپاره خپله قیمتي اوښکه مه تویوه، هیڅ فرق نه کوي که هرڅومره درته نږدې هم وي.

***

حقیقت دا نه دی چې مونږ وایو، مونږ نه شو، بلکې حقیقت دا دی چې مونږ یې کوو نه.
دا فرق نه کوي چې مونږ څومره لرو، بلکې دا اړینه ده چې مونږ څه لرو په هغې مو څه کړي.
هغه څه چې لرو د هغې باره کې ډېر څه بدلون نه شو راوستلی خو مونږ هغه څه چې لرو د استعمال لاره یې بدلولی شو.
سطرنج کې که یو پیاده سم وکارول شي، نو وزیر تري جوړیدای شي.

***

حیاتي لږ او بې ارزښته ډېر

ویلفریډو پریټو ایټالوي اقتصاد پوه په ۱۹۸۷ کال کې د ۲۰/۸۰ قانون کشف کړ چې اوس د پریټو قانون په نوم یادیږي. هغې د ٪۲۰ ننوتې "انپوټ" څخه ٪۸۰ وتلې "اوټپوټ" کشف کړ، د ٪۲۰ لاملونو څخه یې ٪۸۰ پایلې وموندې، ٪۲۰ هڅو څخه یې ٪۸۰ پایله تر لاسه کړې. جوسف جوران ٪۲۰ ته لږ حیاتي او ٪۸۰ ته ډېر بې ارزښته نوم ورکړی دی. ښاغلي اسحق پټمین چې د شارټ هینډ رامنځته کونکی دی، هغې ۷۰۰ داسې عام لغاتونه کشف کړي چې زمونږ د خبرو

●●●

له دریو دویمه برخه جوړوي. هغې ویلي چې ٪۸۰ لغاتونه په عامو خبرو کې استعمالیږي.
یو زده کونکی د خپل سلیبس ٪۸۰ درس وایي او ٪۲۰ درس پریږدي. د ازموینې ٪۸۰ پوښتنې د ٪۲۰ پاتې درس څخه راځي. یواځې ٪۲۰ پیریدونکي ٪۸۰ پرمختګ لامل ګرځي، ٪۲۰ کارکونکي ٪۸۰ تولید رامنځته کوي، د ٪۲۰ نظریه یوه ټولنه تعریفوي او د نفوس ٪۲۰ د هېواد اقتصاد تعریفوي.
که چیرته ۲۰ خرڅونکي ولرې، په هغې کې به ۴ ډېر ښه وي، ۶ به پکې عادي او ۱۰ به پکې هسې ساعت تېروي. خرڅونکی منیجر به سهوه کوي که لاندینې او بیکاره کسانو باندې ډېر تمرکز وکړي تر څو عادي کار وکړي خو تکړه کارکونکي په نظر کې نه نیسي. بیکاره او عادي کسان دې په بې ارزښته ډېر کټګورۍ 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 بیکاره کسانو راپورته کولو پر ځای استثنایي کارکونکي ولمانځه. ډېر کسان صفر نه عادي کولو ته وخت مه ورکوه بلکې د یو څو تکړه لپاره زیار وباسه.
په هر ځای کې په ډېره کچه ضایع شتون لري. زمونږ د ژوند تقریبا ۵ څخه ۴ برخې داسې شیان وي چې مونږ ته په بدل کې ډېر لږ راکوي. په ٪۸۰ تمرکز کول یواځې ٪۲۰ بدل کې راکوي. خپل فکر بدل کړه. خپلې نظریې ته نوی لید ورکړه. د خپلې سرچینو ٪۸۰ کم ظرفه په بې ارزښته ډېر کټګورۍ کې واچوه او ارزښتناکه په لږ حیاتي کټګورۍ کې ځای پر ځای کړه. اغیزمنتوب دا نه دی چې په ٪۸۰ څه وشول خو اړینه دا ده چې ٪۲۰ څنګه اداره، کنټرول او پر ځای استعمالوي. ٪۲۰ ستا د ژوند ریښتونی وخت تعریفوي او ستا راتلونکی ژوند پکې نغښتی وي.
د ژوند په هر پړاو کې ٪۲۰ او ٪۸۰ ځای پر ځای کړه.

***

Preview (8 / 10) - ketabton.com

●●●

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 کوچنۍ 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 ګڼه. 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 څنګه ماشوم ته خواړه ورکړي او څنګه یې ساتنه وشي. هغې اوس قربانۍ ورکولې، خو هغې په بدل کې څه اخستل؟

په بدل کې یې زړه دردوالی، بې خوبه شپې او اوښکې چې ولې ورسره بې پروا سلوک کیږي. ولې؟ د هغې ورور اوس غټ شوی وو او خپلې پریکړې یې خپله کولای شوې. که کومه پریکړه کې به تېروتی وو بیا یې هم ځان ددې جوګه ګڼه 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 اووسي او خپل بچي چې څنګه 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 څوی لپاره پلار یو ستر شخصیت وو، یو هیرو وو. تر دې چې د څوی راتلونکی یې هم د پلار په مشوره روان وو. څوی یې د لومړي نسل بنسټ ایښودونکی شو او همدې پلار ورته لارښوونه کړې وه. نن یې څوی بې جوړې صنعتګر دی خو بیا هم پلار چې کله د خوبه راپاڅي، انتظار کوي چې دفتر کې څه شوي خو څوی یې کاري زړه تنګوالی لري، هغه

●●●

فکر کوي چې پلار یې باید خپلواک پریږدي. پلار له دې کبله خوریږي چې څوی یې 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 ږیری کیږي.

ته کولای شې هر وخت یوه خور شې خو نه شې کولای چې یوه خور ولوبوې.

ته کولای شې چې یو مینه ناک پلار یا مور اووسې خو نه شې کولای چې مور او پلار ولوبوې.

یو درې کلن دا فکر کوي چې د هغې درناوی دې وشي، او هغې سره باید همدغسې وشي چې څنګه لازمه ده. په درې کلنۍ کې هغې ته د خپلې خوښې کالي نه اغوستل کیږي او دا هغې ته درناوی نه ورکولو په معنی ده. په لس کلنۍ کې څوی غواړي په خپله خوښه هوټل کې خوراک مینو وګوري او راویې غواړي، د هلک له نظره دا هغې ته درناوی ورکول دي. تر ۱۹ کلنۍ پورې هغه غواړي خپل ملګري خپله وټاکي او د هغې مور او پلار د ملګرو 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 کیږي. د ژوند په هر پړاو کې درناوی نغښتل شوی دی او ته باید ددې درناوی وکړې.

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

***

داسې کوه چې نور پوه کړي چې درناوی ورته لري... دا به ستا خوښه وي.

هغوی به ستا لارښوونه واخلي...پریږده چې دا د هغوی خوښه وي.

ژوند دا دی چې بې ډاره یې تېر کړو.

کله چې پټولو لپاره څه نه لري نو بیا ډډه کولو لپاره هم څه نه لري.

Preview (9 / 10) - ketabton.com

●●●

خپلواکي یواځې په رونړ ژوند کې پیدا کیږي.
تر ټولو ستره خواخوږي دا ده چې ته ووایې،
زه د ټولو لپاره پرانستی کتاب یم.

***

ژوند زمونږ مرګ نه ځنډوي، نو راځئ چې مونږ ژوند ونه ځنډوو

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

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

تاسې غواړئ چې په ډیواله کچه ارزښت پیدا کړئ؟ له همدا نن څخه ټول هغه کارونه پریږده چې ډیوال کیفیت څخه بې برخې وي. آیا غواړئ چې د پرونۍ تېروتنې له کبله ښېنه وغواړئ څکه تاسې پرې همدا اوس خبر شوي یاست... همدا اوس د ښېنې په لټه کې شئ، که نه وروسته به پښیمانه شئ. روښانه ځیرکتیا 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

●●●

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 پانګه اچونې ارزښت څخه خبر یو خو خپل نوښتونه 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 کیږي تر منځ درز دی. ځنډول او وروسته اچول د یو چا ژوند لنډولو لپاره تر ټولو لنډه لار ده. ځنډول د لټ او تمبل خلکو لاسلیک دی.

ژوند زمونږ مرګ 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 ووایم چې ما خو پرون تر سره کړی دی.

***

د یو کس مسولیت ختمیدو سره موجوده مسولیت څرګندیږي

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.

بزګر ځمکه یوه کوي او تخمونه پکې کري... اوس نو هغه باید انتظار وکړي... کوم ځای کې چې د یو کس مسولیت ختمیږي نو موجوده مسولیت پیدا کیږي. نو اوس که بزګر 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 انګازې وي چې دا ولې نه راخیژي؟ تر اوسه ولې نه دي

Preview (10 / 10) - ketabton.com

●●●

راختلي؟ که چيرته بيا تيغونه وکړي نو هغې پخوا خپل سکون، بريـاليتوب بانـدې پلورلی دی. زيان وخته اړول شوی دی.

آيا کله مو د بريښنايي زينې تنې کيکاړلې ده...اوس نـو انتظـار وکـړئ... دا بـه راشي کله يې چې وخت شي. د بريښنايي زينې لپاره انتظـار بـه تاسـې دې تـه اړ کړي چې ښکته بره قدم ووهئ او بيا بيا گورئ تر څو بريښـنايي زينـه پـه سرعـت ستاسې پورې ته راورسيږي. آيا کله مو هوټل خدمتگار ته د خوراک راوړلو ويـلي دي... انتظار وباسئ... خدمتگار لپاره انتظار به ستاسې پارونکې تجربـه وي. آيـا داسې پريکړې مو کړي چې بايد وکړای شي... آيا هغه کارونه مو کړي دي چـې بايد شوي وای... آيا هغه څه مو کړي چې ځان لپاره څه کـولای شـئ کـړي مـو دي...اوس انتظار وکړه... بس انتظار وکړه... نه د لپاره يا دا يا هغه يا هر څه، بس انتظار وکړه... په دې کې به سکوني پرمختگ کشف کـړې. انتظـار لپـاره هـم لـه ځان سره بريالیتوب راوړي خو دا بريالیتوب له ځان سره فشار هم لري. کله چـې بريالیتوب لپاره يو سکوني لاره وي نو ولې بايد فشاري لارې څخه گټه واخلو؟

د معنوي پرمختگ لپاره تر ټولو ضروري کيفيت د يو چا برخه کار خپله کول دي او بيا انتظار کول... زياتره خلک چې د معنوي تجربې لپاره ژړا کوي، دا چپتيا تېر باسي او په حقيقت کې د رفتاري مرض څخه خوريږي چې د انتظار لپاره په نـوم پيژندل کيږي. انتظار لپاره تجربې څخه درته دا څرگنـديږي پـر ځـای ددې چـې يوه مثبته تجربه تر لاسه کړې، د خپل ځان دښمن جوړيږې.

انتظار لپاره سره سرو کار پريږده نو فشاري بريالیتوب سره به دې سرو کـار ختـم شي. دا زده کړه چې خپل مسوليت تر سره کـړه او انتظـار وباسـه... دا د سـکوني پرمختگ لاره ده.

***

●●●

ژوند درته يو ښوونکی رالیږلی چې د تجربې په نوم يې پيژنو

په ژوند کې يوه تجربه تر لاسه کول زمونږ د ذهني پوخوالي يو نوی پـړاو دی. پـه ژوند کې تجربه د همدې لپاره ده چې مونږ وروزي... خو بيا، تجربې سره يواځې ذهني پوخوالی هم نه وي بلکې هغه ننگونو سره چې مخ کيږو، هم بلديږو.

دا به ډېره بې ارزښته وي چې مونږ ووايو چې څومره پوهه مونږ لرو، او يـا څـومره ژوند مو ليدلای دی، او يا مونږ په خپلو کارونو کې تر ټولو غوره يو، که مـونږ پـه خپل ژوند کې په هر څه پوه هم شو... بيا هم ژوند يو گډوډ بهير ته ننوځي...

خو په ياد ولرئ چې په لسم کې ناکاميدل بيا هم ددې خبرې دلالـت کـوي چـې اتم کې بريالی شوی يې. څومره چې د ذهن پوخوالی وي هغومره ورسره د ژونـد ننگونې ملې وي.

ژوند دا نه دی چې دوه قدمه وړاندې ځې او يو قدم په شا ځې. دا په هغه وخـت کې کيږي چې يو کس د خپل ژونده ناخبره وي... يانې پرته د تجربو څخـه څـه زده کولو، پر مخ روان وي. د يو کس تجربـه د هغې د پوهـاوي روزونکـی وي، راپاڅيدو سره به غورځي او غورځيدو وروسته به راجگيږي... خو د هر غورځيدو نه وروسته راپاڅيـدل بـه د مخکينـي څخـه ډېـر لـوړ وي. د هغې د پوخـوالي او ننگونو سره مبارزه به د راتلونکي قدم لپاره مرستندويه وي.

ستاسې د بريالیتوب راز په څه کې دی؟ د خدای ج پريکړې دي. څه شـی ددې باعث شو چې تا سمې پريکړې وکړې؟ د ژوند تجربې. څنگه دې د ژوند تجربې ترلاسه کړې؟ ناسمې پريکړې.

د ژوند د تجربو په فولادي تختې باندې، تجربو پسې تجربـو راسره مرسـته کولـه. هرې تجربې به راته يا هغه څه راکول چې ما غوښتل او يا يې پوهاوی راکوه چې ولې مې څه چې غوښتل تر لاسه مې نه کړل.

په ياد ولرئ چې ژوند تاسې لپاره يو ښوونکې رالیږلی دی چې د تجربې پـه نـوم

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

Preview on ketabton.com. Rights remain with the author or publisher.