

# د بريا ارواپوهنه

د بريالپتوب سل تکي، سل انگبزې

تأليف او ڙباره: مصطفى صفا

Ketabton.com

---

# د بريا اروآپوهنه

---

تاليف اوژباره: مصطفى صفا

---



# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

دكتاب پژندنه:

نوم: دبریا اروپوهنه

تألیف اوژباره: مصطفی صفا

چاپ کال: ۱۳۹۰ هـ

چاپ شمېر: ۲۰۰۰ توکه

خپرندوي: گودر خپرندويه تولنه / ننگرهار

هالي!

قدره منه لوستونکيه!

تاته!

ستاد رو حي داد او آرامى په خاطر

ستا سره دنېک نيت، صمييميت او اخلاص په موخه

ستا سره د مرستي او مشوري په خاطر

ستاد ذهنی ثبات د دوام په خاطر

ستاد خواکونو د خوچون په هيله

ستاد مثبتو باورونو د پياورتيا لپاره

ستاد خيالونو او فكرونو د لورتيا لپاره

ستا په وجود کي د ويدو استعدادونو د وينبولو په خاطر

ستاد جرئت، شهامت او لياقت د لورو لو په خاطر

او بالآخره دا هر خه ستا د بريا، بريا او بريا لپاره ...

مصطففي صفا

کابل - د تخييکي او مسلکي زده کړو معنيت

۱۳۹۰/۱۱/۴

## ( ۱ )

مود ټول هيلې لرو، مود ټول هخي کوو چې په خپل ځان او روان کې د  
يوه استعداد په شتون باور ولرو... مود ټول پدي تلاش کې يو، چې  
بدلون رامنځته کړو او نور خلک تر خپل اغېز لاندې راولو او تر دې  
پوري هڅه کوو، چې نېۍ په يوه بهتره مکان باندې بدله کړو.  
په همدي لحظه کې له خپلو غوبښته خنده يوه په ياد راوړه! بشایي  
چې دا غوبښته دې هغه هيله وي، چې نوره دې له ياده وتلي ده.  
څه فکر کوي، که چېږي دا غوبښته ستا په وجود کې د يوې هيلې په  
ډول پاتې واي، ستا په ژوند کې به څه حالت راغلى واي؟!  
ددې كتاب په همدي پاڼه کې ودرېړه او يوازې له هغه څه نه چې په  
ژوند کې یې د زړه له تله غواړې، يوه هيله او خوب جوړ کړه، په هغو  
کې فکر وکړه او په هغو کې ډوب شه!

## (۲)

که چېرې خپل ژوند د جګپې میدان وګنۍ، ډېر به سخت وي؛ امکان  
لري په هغه کې ورک شئ، پدي ډګر کې به ټول خلک ستاسي په  
دبسمانو واوري.

مگر که چېرې ژوند یوه لویه وګنۍ، ډېر به ننداریز وي.  
نو ژوند ته کومه تشبیه ورکول غواړي؟

کېدای شي ژوند ته د سرګرمۍ ورکولو له مخي هغه یوه لویه وګنۍ،  
ځینې وخت پکاروي چې ژوند یو مقدس سفر وګنۍ او د هغو په لړ  
کې په ځینو نعمتونو لکه په دوستانو، کورنۍ او نورو امتیازاتو باندې  
شکر وباسن، همداسي کله نا کله کولای شئ د ځینو ناوړو حالاتو  
څخه د تېربېدو په موخه، ژوند د یو امتحان په ډول ومنئ، که چېرې  
ستاسي لیدلوري د ژوند په وړاندې بدل شي، پچله به د ژوند په  
نسبت ستاسي فکر، احساس او عکس العمل هم بدلون ومومني، نو  
همدا اوس هغه مثبت او رغنده تشبهات چې د ژوند په مفهوم یې  
وړاندې کوي، ولیکي...

## ( ۳ )

آيا کله چې غواړي له خپل وخت خخه ډېر خوند واخلي، ټلویزیون  
گوري؟ سګرت لګوي؟ او که ويده کېږي؟  
آيا له سختي خخه د تېښتې او د آرامي د لاسته راولپولو لپاره له دي  
خخه نوري بني او مثبتې لاري هم په پام کې لري؟  
آيا په داسي بېلاپلوا انګېرنو اخته ياست، چې پر ژوند مو يې اغېزه  
کړي وي؟  
آيا په ژوند کې مو داسي خه شته، چې غواړي بشه توب ورکړي؟  
د برياليتوب يو تعريف دا دي: داسي ژوند وکړئ چې په ډيره آسانۍ  
سره تري خوند واخلي، له کړاو سره کم مخ شئ او تل داسي کار وکړئ  
چې د شاوخوا وګړي هم ستاسو له کار خخه خوند واخلي.  
دې تعريف ته په کتو سره، تر کومه بریده بريالي ياست؟ دې لپاره  
چې نن، له خپل ژوند خخه خوند واخلي، خه کولي شئ چې ترسره  
کړي؟!

## (٤)

هر شی خپل ورته شی جذبوي...

ته په خپله د هستي تر ټولو پیاوړی مقناتیس ې!

ته په خپل باطن کې د جاذبې قدرت لري، چې په دې دنيا کې تر بل هرشي پیاوړی دی او دغه نه اټکلېدونکی مقناتیسي قدرت ستا له خپلو افکارو خپرېږي...

هر مثبت فکر خپل مثبت فکر جذبوي...

د یوه انسان په توګه زمونږ دنده دا ده، چې د هغه خه په هکله فکر وکړو چې غواړو ې، او هغه خه چې غواړو ې، په خپل ذهن کې ې مشخص کړو... په دغه وخت کې د کائیناتو یو ستر قانون یعنې د جذبولو قانون ورته رابولو او ته هماغه شی تراسه کوي چې فکر ې کوي...

همدا اوس ستا ژوند ستا د پخوانیو افکارو انعکاس دی...

((خان په پرمانيه نعمتونو کې وګوره او داسي فکر وکړه، چې په پرمانيه نعمتونو کې ژوندکوي، که داسي وکړې هغه به جذب کړي، دغه چاره په هر پړاو کې او د هرچا لپاره امکان لري.)) «باب پراکټر»

## (٥)

آيا پوهېږي چې خه ډول باید خپل حالت نسه کړي؟

آيا امکان لري دasic کار ترسره کړي، چې همدا اوس د بشپړي  
نېکمرغۍ، ذوق او خوبنس احساس وکړي؟

پکار ده چې د خپلې پاملنې مرکز ته مو بدلون ورکړي.

آيا په ياد لري چې یو وخت مو یو لوی کار ترسره کړي وي او ځان مو  
سر لوپۍ او بريالي احساس کړي وي؟ هغه حالت له ټولو جزياتو سره  
په روښانه او ژوندي بنه په خپل فکر کې انځور کړي... کوم غرونه مو  
چې اورېدلې په ياد راوړي... د خپل زړه درزا احساس کړي! د هماماغه  
وخت په شان ساه ویاسې، هماماغه ډول خپله څېړه ونیسې او خپل  
بدن مو د هماماغه وخت په شان په خوختښت راولئ.

آيا حیرانتیا په ځان کې نه احساسوی؟

آيا ممکنه ده هر وخت چې مو زړه وغواړي، همدا احساس په ځان  
کې رامنځته کړي؟

## (٦)

له ياده مه وباسه، ژوند په تکراری چول د یوه لباس اغوستل نه دي.  
ژوند کومه لو به نه ده، ستاسي گران عمر دي.  
خه غواړي، له هغه سره خه وکړي؟  
ایا د فکر کوي، چې په واقعي معنا سره ژوند کوي؟  
ایا د خپل عمر له هري لحظې خخه خوند اخلئ؟  
ایا له هغه فرصتونو خخه چې تاسو ته مخکې راخې، استفاده کوي؟  
خه فکر کوي، چې له دريو - خلورو اونیو وروسته نور ژوندي نه یې!  
په هغه وخت کې خه کوي؟  
خه خبرې لري؟  
په چا او خه شي دي زړه بدېږي؟  
اوسم د هغه ټولو په قدر وپوهېږه!!!

## (٧)

د خو پوبنتتو په کولو سره خپل ٿان وارزوی؟

همدا اوس زما په ڙوند کي ٿه شى د خوشحالى سبب شوي دي؟

ٿه شى مي په تر ٻولو راضي ساتي او زه د هفو په اوه ٿه احساس لرم؟

همدا اوس، ڙوند زما لپاره نهپي خومره بشکلي کپي ده؟

همدا اوس، زه په ٿه شي د افتخار احساس کوم؟

همدا اوس، زه په ڙوند کي په ٿه شي شکر ايستونکي يم؟

له چا سره علاقه لرم؟

څوک له ما سره علاقه لري؟

او ٿه شى ددي علاقې سبب شوي دي؟

«ترخو نېكمرغني ونه پېڙنو، ترخو د ڙوند لپاره تعريف ونه لرو، ترخو

خپل ٿان کشف نه کپو، ترخو خپل احساسات کنټرول نه شو

کپي، ترخو خپل علاقې خرگندې نه شو کپي، ترخو له نورو سره د

جوړجاري شبې ونه شو ازمولى...»

ڙوندي به يو، خو ڙوند مو نه دي کپي!»

## (۸)

له خپله ئانه، د ئان په اوه پوبنتى وکپئ. دا چېره اسانه ده چې ئان  
له ئانه سره تحليل کړي او د نورو خلکو له بسکاره انتقاد خخه هم ئان  
وژغوری.

له ئانه وپوبنتى:

په ما کې کومې کمی شته چې له نورو خخه يې کم راوستي يم؟  
خنګه کولای شم خپل هدف ته ورسم؟  
خنګه کولای شم په خپل قول عمل وکړم؟  
خنګه کولای شم د خپل فکر او عمل ترمنځ انډول رامنځته کوم؟  
کوم فکروننه چې درته پیدا کېږي، هغه ولیکي، پرېږدئ چې بېلاښل  
فکروننه ستاسي ذهن ته راشي.  
نوبنتگر واوسئ او د حل په لارو پسي وګرځئ.  
((د ژوند د بدلونون امکان شته، نورو دا کار کړي دی!))

## (٩)

کله چې مور د زیانمندلو احساس کوو او پرخان باور نه لرو، نو ډېره  
مشکله ده چې په خپلو قضاوتونو هم باور وکړو.

په داسې شېبو کې له ځانه ويوبنتی:

زړه مې خه غواړي چې خه پېښش شي؟  
خپل څواب درسره نوټ کړي؟

له ځانه سره فکر وکړه، د کوم واړه عمل او تصمیم په واسطه کولای  
شم، په ژوند کې د موقیت په لور کوم نوی حرکت وکړم؟  
(که چېږي دې په خپلو روابطو، کار او دنده کې داسې خه موجود وي  
چې له هغه څخه راضي نه وي، همدا اوس تصمیم ونیسه چې په  
ډېږي تېزی سره په لنډ وخت کې بدلون ورکړي.)

## ( ۱۰ )

له يوه شي خخه چاچمنېدلو ته باور وايي، د مثال په ډول که چېري  
پدي باور ولري، چې هونسيار او بيدار سري يم.

دا يوه نظريه نه ده، بلکې د يوه چاچ او اطمینان احساس هم دي.  
مود کولاي شو، هره نظريه چې زموږ ذهن ته رائي، په باور بدله کړو،  
خو په دې شرط چې ددي نظريې د تائید لپاره په پوره اندازه له خپلو  
تجربو استفاده وکړو.

څه فکر کوي، که چېري د نورو له عينکو خخه خپلو باورونو ته وګوري،  
څه به وويني؟

تاسي په څه شي باور لري، له هغو خخه کوم يو ستاسي د څواکمنتیا  
او کوم يو ستاسي د ناخواکۍ او کمزوري سبب کېري؟

## ( ۱۱ )

خپنو بسودلې ده چې موفق خلک په چټکه تصمیم نيونه کې مهارت لري او بالمقابل هغه خلک چې وروسته پاتې او ناموفق دي، معمولاً په ورو او ځنډ سره تصمیم نيسی.

کله چې تصمیم نيسی، له يوه اندازه جديت خخه کار اخلئ او مقاومت کوي. شاته اچوں او نن او سبا کول له ناراحتیو خخه د تېښتې آسانه لاره ده، مګر تر اوسمه مو له ځانه سره فکر کړي، چې دې کار مو کومه نتيجه ورکړي؟

له شکه پرته به له سودا او پربشانی خخه بله پایله ونه لري.  
(په روحی او جسمی چول څان چمتوکړه، څان تکړه ونیسه او هغه کار ترسره کړه، چې د خپلې لتهی له مخي دې ځنډولی و.  
فکر وکړه هغه کوم کار و؟  
ایا په کولو ارزی؟

که ارزی نو لاس په کار شه او پیل بې کړه.)

## ( ۱۲ )

که چېږي د راتلونکي یوکال په اوپردو کې خپلو ټولو اهدافو ته  
رسېدلای وي، خه احساس به دي درلود؟  
د خپل ځان په اړه به دي خه فکر کاوه؟  
خپل ژوند به دي خه ډول لیده؟  
ددې سوالونو څواب له تا سره دا مرسته کوي چې خپلو اهدافو ته د  
رسېدو لپاره هغه ضروري دلایل مطرح کړي.  
له دي فرصت څخه استفاده وکړه او د راتلونکي کال خلور اوچت  
هدفونه په یاد راوله.  
همدا اوس په ژور فکر کې ډوب شه!  
لومړۍ هدف دي خه دي؟  
دویم دي خه دي؟  
همداسې دریم او خلورم دي خه دي؟

## ( ۱۳ )

د یوه کس ژوند د بل کس له ژوند سره توپیر لري، بل هېشوک ستاسو ژوند او ستاسو احساس نه شي درلودلى او هېشوک ستاسو د بدن تاپوبىي ته لاره نه شي موندلى او نېرى هغىسى نه شي تجربه كولاي، لكه خنگە يې چې تاسو تجربه كوى.

يوازىپ ته يې چې خپل خان دې پېزندلى شي.

يوازىپ ته يې چې د خپلو بنو او بدو مسئولىت لري.

او يوازىپ ته يې چې د خپل پرمختگ هيله كولى شي.

دا ټول په تا پوري اړه لري، بل خوک د خپلې ناكامى لامل مه ګنه!

يو عالم وايي: «ژوند یوه بنکلې پدیده ده، په دې شرط چې مراندي پې زما په لاس کې وي، زه به ديراحمق وم، چې اجازه ورکړم دغه واګې زما له لاسونو وتبنتي...»

که باور ولري اوکه يې ونه لري، ته د خپل ژوند اصلې طراح يې!

((فکر وکړه... خان وپېزنه...))

ته د قهرمان کېدو لپاره زېږيدلې يې(!))

## ( ۱۴ )

د بنیونخی په پربنبدولو سره زده کړه په پای نه رسی.  
موبه ټېڅکله له زده کړي خخه لاس نه اخلو، همېشه یوځه د کشفولو  
او زده کولو لپاره شته.  
ورځنيو مسایلو ته دقیق شئ، یوازې له کتابه زده کړه نه کېږي... له  
ژوند خخه زده کړه وکړي... موفقو خلکو ته وګوري، د هغوي غورڅې  
پرڅې کشف کړئ او د هغوي مهارتونه په ځان کې پیداکړي.  
همداراز له ځانه یې زده کړئ، خپلې حقیقي توانيي وپېژنۍ، خپلې  
ټولې تجربې ورسه غږگې کړئ او پرمخ ولار شئ.  
(تجربه هغه سرليک دی، چې هر څوک یې خپلو غلطیو ته عنوانوی).  
[اوسكار وايلډ]  
(یوازې حقیقت کولي شي، چې تاسو ته ربستینې شهرت دروبنې).

## (١٥)

د خپلو ارزښتونو د پیداکولو په موخه له ځانه دا پوښته وکړه:

زما په ژوند کې تر ټولو مهمه مسئله خه شی ده؟

خپل څوابونه په یاد راوړه!

په یاد ولره، غواړي خپل هغه ارزښتونه کشف کړي، چې ډېر زیات ور  
پسې په هڅه کې یې.

ټول لاسته راغلي ارزښتونه په یوه لېست کې د مهموالي له مخي  
ډبلندي کړه.

يو څل بیا فکر وکړه او له ځانه وپوښته:

د ژوند د لومړیتوبونو په فهرست باندې باید کوم نور ارزښتونه ور  
زیات کړم؟

((شديدي غوښتنې ولره او غوره شيان وغواړه، ترڅو غوره توبونه تر  
نورو لومړي ستا په لور راشي.))

## ( ۱۶ )

له کوم شی خخه چې استفاده ونه کړو، ورو په ورو له منځه ئې، که  
چېږي له خپل زپورتوبه استفاده ونه کړو، زپورتوب مو کمېږي.  
که چېږي خپل استعداد ونه کاروو، هغه به کمزوری شي.  
که چېږي خپله اراده او توانایي په خوختښت رانه ولو، هغه به له منځه  
ولار شي.

تاسې خپل څواکونه وسنجدوئ.  
تاسې ډېر خه کولای شي، خان ته په کمه سترګه مه گوري.  
((د انسان بدن د هفو د اروا بهترین تصویر دی...  
ایا پوهېږي چې ستاسې بدن، ستاسې د ننه خه وايي؟!))  
((فکر وکړي او بیا ووايی، پدې آزاده نپې کې فقر، غربیي او تنګ  
لاسي نه شي کولای د انسان د پرمختګ مانع شي!))

## (۱۷)

ایا کله مو د ئان په اوه فکر کپی دی، هغه اعمال چې هره ورخ بې تر  
سره کوو، د خه شي پایله او نتيجه ده؟  
او کوم حالت به غوره کپی چې په ژوند کې به خه ډول شخصیت  
ووسم او تر کومه به ورسپرم؟  
هو! ددې لوې او برخليک سازې موضوع څواب یوازې زموږ  
تصمیمونه دی، چې د احساس په وخت کې زموږ برخليک ټاکي.  
زه باور لرم، چې دا ټول زموږ تصمیمونه دی، نه د ژوندانه شرایط، چې  
زمور سرنوشت راپنځوي.  
(اد خپلو هيلو او ئان ترمنځ فاصله، یوازې په یوه مثبت او قاطع  
تصمیم سره ډکه کپی.)  
مهمه نه ده چې تاسو تر او سه هېڅ بريما نه ده درلودلي...  
مهمه نه ده چې او سې بې له صفره پیلوی...  
((ژوند یعنې له هېڅ خه پیل کول او چېر خه ته ئان رسول!))

## (۱۸)

د (ناممکن) کلمه د خپلو لغتونو له قاموس خخه وباسه، ناممکن يوه  
ورانونکي کلمه ده، د ناممکن والي فکر په ځنځيري چول د خپل تائید  
لپاره منفي افکار زیبوي.

کله چې باور ولري، چې دا کار ناشونى دی، ستاسي فکر په داسې  
دلایلو پسې گرئي، چې دا مطلب ثابت کوي، خو کله چې پدې باور  
ولري، چې دا کار شونى دی، نو ستاسي فکر د هغو کار د سرته رسولو  
لاري چاري پيدا کوي.

کله چې وايې، دا کار ناممکن دی، لم دقيق شئ، ئکه خه شى چې  
پرون ناممکن وو، نن ممکن شوي دي.

((سل کاله مخکي دي که ويلى واي، چې انسان به سپورمن ته  
وختېي، نو تاسي ته به يې د لپوني خطاب کړي وى!))

## ( ۱۹ )

تاسې مجبور نه بیئ، چې تل د خپلو تېرو منفي تجربو تر اغېز لاندې  
ژوند وکړئ.

((تېږي ناکامۍ د راتلونکو ناکامیو په را تلو دلالت نه کوي.))  
د ناکامیو له تجربه کولو خخه پرته موفقیت معنا نه لري، هر چېږي  
چې کوم لوی برياليتوب وويني، د هغو په مسیر به خورا زياتې  
ناکامۍ هم په نظر درشي.  
په مشکلاتو باندې زيات ټینګار موږ له مشکل سره مخ کوي...  
پکار ده د راتلونکو پرمختیا لپاره خپل مشکلات په طاقت بدل کړو او  
تر نور کله نه پیاري گامونه واخلو.

((له هر خه نه مثبته نتيجه اخيستل، ستاسي په ګته ده. ئان ته ئير  
شئ، له خپلې وروستي اشتباه خخه موڅه زده کړي، چې اوس کولاي  
شئ، هغه د خپل ژوند د لوپتیا لپاره وکاروی؟))

## ( ۲۰ )

له تاسو خخه غواپم چې له همدا نن خخه تصمیم ونيس، ترڅو د خپل ژوند په کیفیت کې بدلون راولئ او پرمختګ وکړي، کوم کار مو چې ځندولی هغه تر سره کړي، په نوبيو مهارتونو کې تبھر پیدا کړي، خلکو ته په یوه نوي انداز د احترام او محبت په سترګه وګوري، هغو دوست ته مو تليفون وکړي، چې دا پېر وخت مو نه ليدلي...  
ټول تصمييمونه عواقب لري، حتا نه تصمیم نیول هم په خپل وار سره یو ډول تصمیم نيونه ده...

له خپل ځان سره فکر وکړي، پخوا مو کوم تصمييمونه نیولي وو، يا د کومو تصمييمونو په نیولو کې پاتې راغلي وي، چې همدا نن یې هم ستاسي ژوند تر تاثير لاندې راوستي دی او همدارنګه په هغو اهدافو فکر وکړي، چې په خپل ذهن کې مو جوړ کړي وو، مګر تر اوسه ورته نه یئ رسپدلي.

## (٢١)

هره ورخ خپل ځان په یوه نوي لقب سره ونوموه او هغهو ته ژمن واوسه او پدي ترتیب اجازه ورکړه، ترڅو دا لقب په تاکې یو شرط وګرځي.  
همدا اوس کولئ شې هغه نوي شخصیت چې د ځان لپاره دي  
انتخاب کړي ؤ، را ژوندی کړي  
له ځانه وپښته: له دي اوستني شخصیت سربيره به کوم بل خوک هم  
واوسم؟

((د هغه خه د تر لاسه کولو لپاره چې نه یې لري، باید داسي خوک  
شې چې تراوسه نه وي))

زه باید بدلون را منځته کړم، نور له ما سره مرسته کولی شي، مګر  
ددې بدلون مسئول زه پخپله یم، خو که چېږي دا بدلون را منځته نه  
کړم، په ژوند کې به خه شي له لاسه ورکړم!!!

((بدلون د ژوند اساسی واقعیت دي.))

## ( ۲۲ )

هر کله نه شو کولای له پرونیو معیارونو سره ژوند وکړو، بلکې پکار وي  
چې د نن لپاره له نننیو معیارونو کار واخلو.

تېر وخت له راتلونکي سره مساوي نه دي!  
ډېر د اسې کارونه شته چې نور کله مو نه شوای کولای، مګر اوس پري  
توانېدلی شو.

څوک چې په خان باور لري، هغه مسئولیت منونک وي او په  
قاطعیت سره تصمیم نیسي.

که امکانات لري او که یې نه لري، لوی او د کېدو وړ هدفونه وټاکن.  
ستاسو په نظر څه ډول کولای شو، د «زه کولی شم» شعار په چټکي  
سره عملی کړو؟!

## ( ۲۳ )

ایا داسې هدف لری، چې کله په هغو کې فکر کوي، تاسو په هیجان  
کې راولی، مگر تر اوسه ورته رسپدلي نه یاست؟  
نو خه خیال لری، د خپل موفقیت وخت په ذهن کې خه وخت  
انخوروی؟!

خپل خان له نورو سره مه مقایسه کوي، هڅه وکړي خپل خان له خپلو  
اهدافو سره مقایسه کړئ.

هدف ته د رسپدو رمز، ستاسې روحي وضعیت دی، هر یو هدف مو  
لبې ترلېږد د ورځې دوه څله تکرار کړي، خپل هدفونه ولیکن او په داسې  
څای کې یې ولګوی، چې هره ورځ یې په لیدلو ډاډمن وي.

## (٢٤)

خپلو مغزو ته دا ور ونبیئ، چې کوم مطالب او اطلاعات ستاسو لپاره  
د اهمیت وړ دي...

د پنځو دقیقو په ترڅ کې ټول احتمالات خپل ذهن ته راوړئ:  
د کوم شی د زده کړي علاقه لري؟  
په کومو مهارتونو کې غواړي تبحر پیداکړي؟

کومې څانګډنې غواړي په خپل شخصیت کې پراخې کړي؟  
تاسې به په اينده کې خه ډول خوک وي؟  
ژورفکر وکړي او خپل یو کلن هدف مشخص کړي.

((یوازې یو مثبت، هدفمن او متفکر ذهن کولی شي، تاسې یوه  
پایداره موفقیت ته ورسوی.))

((همېشہ د بنه توبونو انتظار وباسې. درته پېښ به شي.))

## (٢٥)

زمور په ژوند کې د هر شي د تجربه کولو لپاره بېلابېلې لاري شتون لري، زمود روح او روان د هغۇ تلویزون په شان دى، چې زمود لپاره د خوبىنى، غم او نورو مسایيلو خپرونىپ وړاندې کوي، هر وخت چې وغواړو، کولاي شو، له هر ډول احساس سره مخ شو، خو یوازې پکارده، چې یو غوره او سم کانال انتخاب کړو. تاسې به حتماً وپوبستنی، چې څه ډول کولاي شو، خپلې روحيې ته بدلون ورکړو؟ ((ددې لپاره چې خپله روحيه عالي وساتې، د خپل ژوندانه په بهترینو شېبو کې فکر وکړي.))

## (٢٦)

باید د خپل ژوند مسئولیت په خپله غاپه واخلي، ته نه شي کولای، دا  
موسونه او د باد لوری بدل کړي، مګر ځان کولي شي؛ ځکه مسئولیت  
ېپه یوازې له تا سره دي، ته د کوم پوچ مسئول نه ېپه، بلکې ددي  
مسئول ېپه چې:  
ایا کوبښن کوي او یا ېپه نه کوي؟  
ایا نوي مهارتونه زده کوي او که نه؟  
ستاسو تریولو لویه سرمایه پخپله تاسې یاست، نو د خپلو ارزښتونو د  
لوراوي لپاره ټولې لازمي زده کړي لاس ته راوړي.  
((پدې مه څورپړه، چې لوړ مقام ته نه ېپه رسبدلى، پدې وڅورپړه، چې ولې  
دې د لوړ مقام لیاقت نه دی پیداکړي.))

## ( ۲۷ )

اسمانخکالی هېڅکله د لمر په رزا کې سترګې نه شي غړولی، او نه په کوهي کې ايساره خنګښه د سمندر تصور کولای شي؛ په همدي چول خوک چې یو څل په تېيت او پست ژوند کولو روبدی شو، هغه بیا تر مرګه پوري په همدي پستي کې خوبن وي، هغه هېڅکله د ئان د لوړتیا فکر نه شي کولای، د هغه فکر په جزياتو پوري تړلی وي او د کلياتو فکر يې په سر کې نه ځایپوي.  
((محدود هدفونه، ژوند محدودوي.))  
((لوی فکر وکړئ، ترڅو لوی ژوند وکړئ، د ژوندانه لوبي په کاميابي او خوشالۍ کې ده.))

## (٢٨)

له ڏپرو وپرو کارونو څخه د لویو کارونو کولو ته لار و مومئ،  
د یو عالم په وینا: «څوک چې د خڅلوا په ټولولو شرمېږي، هغه دې د  
اور په لګولو هم وشرمېږي.  
دا په یاد ولرئ، چې اسانی په سختی منځته رائي، هېڅ داسې اسانه  
کار نشته، چې یو وخت به مشکل نه ؤ، که نور یې نه من، تاسې ته  
قدم اخيستل خومره اسان دي، خو په ماشومتوب کې مو همدغه  
قدم په خومره سختی سره اخيست، موږ خومره ڏپر لوپدلي یو...  
((په وپرو کارنو لاسبری، په موږ کې د لویو کارونو وړتیا روزي.))  
((هر موفقیت د بل موفقیت سبب کېږي!))

## (٢٩)

لوی فکره واوسئ، ستاسي د برياليتوب اندازه، ستاسي ليدلوري تعينوي. که چېږي واړه هدفونه په نظر کې ونيسی، باید وړو نتایجو ته په انتظار واوسئ!

لوی معیارونه او هدفونه په نظر کې ونيسی، ترڅو لوی نتایج تر لاسه کړئ. ددې هڅې لپاره څان وارزووه، څان چمتو کړه او په څان باور ولره، څکه ستا برخليک د ټول بشريت په برخليک باندي اغښز لري. ترڅو چې په څان باور ونه لري، هېڅوک په تاسو باور نه لري! کله چې ستاسو پر زړه او او ذهن د کمزوری او بې کفايتی د احساس سیوری پرپوئی، نو لوی فکر وکړي او د همدغه لوی فکري له جادو څخه د ژوند په بحراني لحظو کې استفاده وکړي.

## ( ۳۰ )

پرله پسی ځان بوخت وساتئ او وزگارتیا ته ځان مه ورکوئ.  
زمور د بدمرغۍ او بېوسى راز د هغو وزگارو ساعتونو لرل دي، چې د  
نېکمرغۍ په باب په فکرونو تېږېږي.  
کله چې کوم کار ددي له امله نه تر سره کوي، چې له هغه وېره لري،  
نو دا وېره او ډار به ستاسي د ژوند کنټرول په لاس کې واخلي!  
کله چې د کوم کار د کولو لپاره ملا تړې، په بشپړ ډول د شک دروازې  
وتنړه.  
((د کار پیل د هغه د پای زېږي درکوی.))

## (٣١)

خپلو کارونو ته نظم او ترتیب و بنی، تاسو به د پوخ قطارونه د حرکت  
په حال کې لیدلی وي، که لوړۍ قطار سم مزل ونه شي کړای، نو  
دوييم قطار نارامه وي؛ ځکه د دوييم قطار پرمختګ په لوړۍ قطار  
پوري تړلی وي.

همدغه حال د کار او بار هم دي؛ که تر لاس لاندې کارونه دي  
سملاسي يو په بل پسې تر سره نه کېل، نو کارونه در باندې زیاتېږي  
او په پایله کې ستا له پړښاني او وارخطابي پرته بل ثمر نه لري؛ ځکه  
دانسان ماغزه دومره توان نه لري چې يو درجن کارونه په يو وخت تر  
سره کېي.

((کله چې په کوم کار بوخت وي، کار کوه او کله چې په کومه لو به  
بوخت وي، لو به کوه؛ مګر دا دواړه سره مه گډو.))

## (٣٢)

د خپل برياليتوب لپاره لاندي تکي عملی کوه او نتيجه يې وگوره:

- له خلکو سره داسې چلندا وکړه، لکه خنګه يې چې له دوي خخه د ځان په حق کې توقع لري.
- نوي ملګري پیداکړه، مګر زاړه ملګري دي هم له لاسه مه ورکوه، کوم کارونه چې انډيواли کوي، هغه ډېرڅه نه شي کولی.
- ځان غښتلن ويسيه، که چېږي له زړه نه غښتلن هم نه وي، خلک به نور باور هم در باندي وکړي.
- په لويو فکرونو کې فکر وکړه، اما له وړو خوبنيو خخه خوند واخله.
- هېڅکله خوک مه ناهيللي کوه، کېدای شي، هغه به له هيلې پرته بل هېڅ نه لري.
- هېڅکله خپل موفقیت له واقع کېدو خخه مخکې مه اعلانوه.

## ( ٣٣ )

کله چې د کوم کار لپاره ملا تړی، د نهیلی او مايوس ياد له ذهنې  
وباسن؟...

د هيلو او اميد بېلګه د لمړ غوندي ده، خوک چې ورته مخه کوي،  
ستونزې او غمونه يې لکه سیوري له مخي لري کېږي.  
که هر خه وي، وي دي، ستا دنده دا ده، چې هوډمن او هيله من  
واوسې، ستا هيلې په ډېر خه ارزي!  
متل دی، وايې:

((د روغتیا خاوند هيلې لري او د هيلو خاوند هرڅه.))  
پرپرده چې نور خلک ناهيللي شي، مګر ته نه!  
نهيللي د گور په لور لومړي ګام دي...  
په پوره زړه ورتیا سره را پاڅه، نهيللي ایسته واچوه او تر وروستي  
سلګ پوري هيله من و اوسيه!

## ( ٣٤ )

مود له خپلو تواناییو خخه بشپړ معلومات نه لرو او یوازې د خپلو ذهنی او جسمی منابعو له وړو برخو خخه استفاده کوو؛ په همدي دلیل هغه خلک چې وروسته پاتې او ناکام دي، معمولاً د خپلو ډپرو لویو تواناییو په وړو محدودو کې ژوند کوي، هغه ډېرې لویې وړتیاوې لري، مګر د خپلو عادتونو له مخې نه شي کولای، له هغو ګټه واخلي.  
(( انسان بدن د هغو د اروا بهترین تصویر دي، ایا پوهېږي، چې ستاسي بدن ستاسي د ننه خه وايی؟! ))  
(( تاسي خدای<sup>(۱)</sup> درانه پیداکړي يئ او په درنښت ارزۍ، که چېږي خپل ځان په وړه تله وتلى، سپک او واړه به وڅېږي. ))

## (٣٥)

انسان په طبعتی ډول اسانه لارو ته مخه کوي، که چېږي ددې اسان  
طلبې په وړاندې ودرېږي، تر ټولو به قوي او غښتلې شي!  
د کوچينو مشکلاتو په وړاندې مبارزه، تاسو ته د لویو مشکلاتو په  
وړاندې د مبارزې توان درکوي او د لویو لاسته راونو چانس درته  
ميسروي.

((بریالیتوب د هغو چا په برخه وي  
چې تر نورو زیات استقامت لري!))

ډاډمن ووسئ، له هر مابنام خخه وروسته سهار راځي، مګر سهار به  
هغه خوک ویني، چې تر سهاره د انتظار کولو زغم لري.

## (٣٦)

خه فکر کوي، که چېري هدف ته په رسپدو کي ستاسي لومړي هڅه  
بې نتيجي وختېي، نو باید هدف ته تغیر ورکړئ او بل کار تر سره  
کړئ؟!... قطعاً نه!

که چېري دې ولیدل چې هغو اهدافو ته چې تا مشخص کړي، نه شې  
رسپدلی، نو په اهدافو کې دې لاس مه وهه، بلکې په پلان کې دې  
لاسوهنه وکړه.

((خپل هدف ته دې وفادار پاتې شه، پخپله په هدف نور کار مه لره،  
هغو ته د رسپدو په لار زیات تمرکز کوه.))

((خپل اهداف په خپل ټول توان سره تعقیب کړه او په دې ډول  
پرمختګ وکړه، د پرمختګ لپاره زمینې ولتهو او په اوسمى وضعه مه  
راضي کېږه.))

## ( ٣٧ )

خپل هدف ته په رسیدو کې له ئانه پونستنی وکړئ، ټول چلنجونه وسنجوئ، په پای کې د کاغذ یوه پانه را واخلئ او په نیمایی کې بې یو خط کش کړئ.

د کاغذ په بني اړخ کې د فهرست په ډول خپل مثبت احساسات ولیکئ او د کاغذ په چپ اړخ کې بیا خپل منفي احساسات ولیکئ.  
ایا د منفي احساساتو شمېر له مثبتو څخه زیات شو؟  
((د هر چا د کمزوری ټکي د هغه د قوت تر ټکیو زیات دی، خو تاسو تل د خپل قوت پر ټکیو تمرکز کوي!))

## ( ٣٨ )

مود انسانان عجیبه موجودات یو، خپلو بربیاو ته زیات اعتبار ورکوو،  
هر کله چې کوم بربیالیتوب ته ورسپیرو، غواړو ټول عالم په ځان را خبر  
کړو او په طبیعی چول له دې سره زیاته مینه لرو چې خپله هره بربیا یوه  
او بل ته ور وښیو.

((مود هغه وخت خپل ژوند معنادار احساسوو، چې وپوهېږو په نړۍ  
کې یو مؤثر رول لوړوو.))  
د خپل ځان د مؤثريت لپاره په ذهن کې کومه نقشه او تصمیم لري،  
هغه په یاد را وړه؟

((سخت کار وکړه  
سخته لوړه وکړه  
او نړۍ ته بدلون ورکړه!))

## (٣٩)

ایا هڅه کوي چې خپلو غونښتو ته ورسپړي، که د نورو خلکو د  
کامیابيو شاهد پاتې کېږي او د ماتې احساس کوي؟  
وګوره! خه شي په نورو کې شته چې ته ورباندي رخه کوي؟ خپله  
اصلی غونښته پیدا کوه، باید پوه شي چې رغنده سیالي کولای شي  
تاسي خپلو پیتو تمایلاتو ته ورسوي.  
خپلې ارتباطي شبکې ته پراختیا ورکړه، له کوره راووڅه او هغه خوک  
پیدا کړه چې له تاسره مرسته کولی شي.  
زیانمنونکي واوسه، که چېږي مجبور شوې، د خپل ژوند نقشې بدلي  
کړه، مګر خپل اصلی هدف مه پرېږد!  
خپله روحيه په دي راټوله کړئ: (( زه به ګټونکي وم ))

## (٤٠)

خپله شاوخوا په زړه پوري کړي، ماحول په موږ زیات اغېز لري، هغه  
کولای شي زموږ روحیه قوي يا ضعیفه کړي.  
ایا ستاسي کور په کوم آرام خای کې دی؟  
کله چې کور ته ئى د آرامي احساس کوي؟  
ایا له تاسو خڅه بد غړونه او ناختمه کارونه چاپېره دي؟  
خپل محیط ته مناسب بدلونونه ورکړي.  
شورماشور له منځه یوسۍ، خو زیاته ذهنی ارامي پیداکړي.  
په هره کوتې کې ګلدانی کېږدی، ګلونه د هوا له پاکوالی سره مرسته  
کوي او ستاسي روانی حالت تاند او تازه ساتي.  
نو هر وخت چې کولای شي، یو نوي او تازه ګل کور ته راوې.

## (٤١)

ایا تر اوسه مو دا احساس کړی چې له تاسو خخه سوی استفاده  
شوې او ستاسې کار د نور په ګټه تمام شوی او له تاسو خخه بې  
قدرتانی هم نه ده کړی؟

که چېږي مو څواب مثبت وي، بشایی دلیل بې دا وي چې ځانته مو  
پخپله اجازه ورکړي چې قربانی شئ!

هغه ځای په پام کې ونیسې چې له تاسو سره ناوړه چلنډ کېږي او په  
هغه لحظه کې له ځانه وپوښتني:  
څوک له ماسره بدہ رویه کوي؟

. هغه ته خنګه اجازه ورکوم چې ما قربانی ته ورتیپل وهی؟

. خه کار باید تر سره کوم، چې خپل دا وضیت بدل کوم؟

بشایی لازمه وي چې له ځانه دفاع وکړئ او ددې شخص په وړاندې  
یوازې ((نه)) وواي.

## (٤٢)

خېنونو بسولى، هغه خوک چې د نن کار سبا ته پرپردي، د هغو خلکو  
په پرتله چې په موقع سره خپل کار ترسره کوي، ډېر تر عصبي فشار  
لاندې کېږي.

نو کله چې خپل کار شا ته غورځوئ، خه احساس لري؟  
ایا د کار شا ته اچول، ددې ټولو تشویشونو ارزښت لري؟  
له خپلو ټولو هغوكارونو څخه چې باید تر سره یې کړي، یو فهرست  
جوړ کړي، وروسته له خپلو ټولو فرصتونو څخه استفاده وکړي او د  
هغود انجام لپاره مو بلابلي لاري چاري کشف کړي.  
همدا اوس له هغو کارونو څخه یو انتخاب کړي او پیل یې کړي.  
اوسم خه احساس لري؟

## (٤٣)

له خانه وپوښته:

ایا خپلو ټولو ذاتی تواناییو ته می لاس رسی؟

ایا په خپل ژوند کې کومه مهمه تجربه لرم؟

که چېرې وغواړم، فعال ژوند وکړم، پکارده چې حوصله من او نوبتګر  
ووسم. په همدي ترتیب سره کولای شم په مختلفو شرایطو کې تغیر  
وکړم او شرایطو ته په کتو سره مناسب عکس العملونه وښیم.

دا ډول پوښتنې او غوښتنې ستاسي په ژوند کې مثبت اړخونه  
زياتوي، نو پرېږده چې په ژوند کې مو تازه پېښې رامنځته شي.

په نېۍ کې هر خه د بدلون په حال کې دي، تاسي هم بدلون مومئ.  
نو پرېږدئ چې د بخت ستوري مو وڅلپري!

## (٤٤)

له هغه عادتونو خخه چې انرژي له منځه وړي، لاس واخلئ، ترڅو د  
ډېر وخت لپاره فعال او غښتلي وي.

هر کار ته ((بلې)) مه وايئ.

فکر وکړي او بیا له ځانه وپوښتني:

ایا په رښتیا سره غواړم دا کار ترسره کړم؟

څومره تلاش باید وکړم؟

په خپل ژوند کې انډول رامنځته کړي، له تفریج پرته دایمی کار کول  
عاطفي او جسماني مشکلات رامنځته کوي، ارامي او تفریج د انرژي  
د زیاتولو دوه مهم لاملونه دي.

((ژوند یوازې کار، کار، کار نه دي، دویم کار په تفریج بدل کړئ))

## (٤٥)

موږ د پرکله خپل وخت او انرژي په ضعيفو روابطو ضايع کوو او هغو تودو او کليدي روابطو ته هېڅ پام نه کوو، چې زموږ د پرمختګ سبب کېږي.

ایا د اسې ملګري دي هم پیداکړي، چې همېشه له تا سره د چارو په سمون کې مرسته کوي؟

ایا له هغو کسانو خخه قدردانی کوي، چې ستا قدردانی کوي؟  
په ياد ولري، د هغو کسانو درناوی او حمایت وکړئ، چې ستاسو حمایت کوي، هغه ستاسو غوره ملګري دي، هغه مه هېروي، له هغو مننه وکړئ.

((خلک ډېر دي، بېخي ډېر . تاسې له هغو خلکو سره ناسته پاسته ولري، چې تاسې تشویقوي، له تاسو سره د بهه چلنډ خیال لري او ستاسو په خوشالۍ خوشالېږي.))

## (٤٦)

ایا کله مو دا احساس کړی دی، که چېږي یوه شخص کوم بل ډول  
چلنډ کولای، د هغه سره به مو خومره علاقه درلودی؟  
څه شرایط او غوبنستې له ملګرو لرئ او بالمقابل د هغه غوبنستې له  
تاسو څخه څه دي؟  
هغه علاقه چې په شرطونو سره منځته رائۍ، په راوبطو فشار راوري،  
خو بې قيده او شرطه علاقه یو او بل ته زړونه نړدې کوي.  
په ياد ولري، خلک لکه څنګه چې دي، همغسي ورسره مينه ولري.  
که کوم وخت له چا څخه ناراضه کېږي، له څانه سره وايه:  
((زه له تا سره لکه څنګه چې بې، هغسي علاقه لم.))

## (٤٦)

باید د خپل باغ ونې اصلاح کېم، باید همامغه ملګري ته ورشم او د  
خپل کار په اړه ورسره وغږیږم، هغه شیان مې چې اخيستي هغه باید  
کورته راډم او باید د کور نور کارونه تر سره کېم...  
او! له تولو کارو نه ستړی یم!

فکر وکړي دا کار ستاسې له کارونو سره خومره ورته والی لري؟  
ټول هغه کارونه چې په ((باید)) سره ترسره کېږي، مخکې له شروع  
څخه تاسې ستړی کوي. ((بایدونه)) حذف کړي، خپل روشن ته بدلون  
ورکړئ او هر کار ته په شوق ورمخکې شئ، کار ستاسو لپاره ورزش  
دی، ستاسې په وجود کې د وینې او اکسجين مېزان ثابت ساتي.  
له خپلو ورځنيو کارونو خخه خوند واخله، هغه کولای شي په تاسو  
کې بنې احساس رامنځته کړي.

## (٤٧)

د احساساتو خرگندول د ژوندانه غوبنتو ته د رسېدلو بهترینه لار ده.  
احساساتي افراد د بېلابېلو مسائلو په وړاندې فعال او لېوال وي.  
احساسات موږ له خپله ځانه د باندې راوباسي او ځواکونو ته مو ددي  
امکان ورکوي، چې په یوه رغنده مسیر کې فعالیت وکړو.  
د هغه چا په شان چې تاسې يې د ژوند اتل بول، عمل وکړئ.  
((علاقه مند او لېوال واوسه  
نړۍ به ستاسو علاقې او لیوالтиا ته ځواب ووايي!))

## (٤٨)

ایا د خوشالو او بنه چلندو خلکو سره او سئ  
که معترضو او بدچلندو خلکو ستاسو شاوخوا نیولی ده؟  
ایا پخپله د خوبنی په لته کې بیء  
که ددې انتظار کوي چې خوبنی راشی او ستاسو په کور راننوخي.  
((خوبنی نه راخی، تاسې ورپسې ولاړ شئ او را پیدا یې کړئ.))  
دا تاکیدي عبارت (دجهان ټول نعمتونه زما لپاره دي) ووايئ، مهمه نه  
ده، چې لومړي دې په هغه باور ولري.  
که چېږي د کامیابي او نعمتونو په لته ووځي، هغه به په هر ځای کې  
پیداکړئ.  
((بدمرغې له هغې کېکي نه راننوخي  
چې پرانیستې مو پري اېښې ده.))

## (٤٩)

همدا اوس خير شئ او په پوره باور سره خپل اهداف انتخاب کړئ،  
هر يو چې تر ټولو ډېر ارزښت لري، هغه په ياد راوري، هغه هدف  
چې تاسو تر ټولو زيات په حرکت راولي، هغه مشخص کړئ.  
همدي هدف ته د رسپدو لپاره وخت ځانګړي کړي او په خو کربنو  
کې روښانه کړي چې خنګه باید تر پلانی وخته دې هدف ته ورسپړم؟  
آيا دا هدف دومره لوی دی چې تاسي په خوځښت راولي؟  
ایا ددې لامل کېږي چې تاسي په عمل لاس پوري کولو ته رابولي؟  
او بالاخره دې هدف ته رسپدل، تاسي د خپلو محدوديتونو له  
سطحې دومره لوړوي، چې هلتہ ستاسي تر ټولو اوچت استعدادونه  
څلپري؟

## (٥٠)

هغه فکرونه چې مور بې تر او سه کوم ځای ته نه يو رسولي، له دي نه  
وروسته هم مور هغه ځای ته نه شي رسولي چې غوبښتونکي بې يو...  
(( بدلون زموږ تر ټولو مهم ملګري دي. ))

د بدلون تر ټولو لنډه لار دا ده، چې په خپلو تېرو ناپوهیو پوري  
وختاندو.

د راتلونکو لسو ورڅو په لړ کې ټول بې ارزښته فکرونه او احساسات له  
ځانه لري کړئ او هېڅ ډول منفي او ضعيفونکي سوال او مثال خپل  
ذهن ته مه را پېړیدئ.

په راتلونکو لسو ورڅو کې هر سهار موفقیت ته د رسېدو په موخه  
خپل ځان د جرئت ببنونکو سوالونو په کولو سره چمتو کړئ.

## (٥١)

خپلې هيلې او غوبنتني له ټولو جزياتو سره په دقيق ډول د خپل خان  
لپاره تعريف کړئ او بيا هغونه په رسپدو کې هڅې وکړئ.  
داسي خيالي هيلو ته په سر کې خای مه ورکوه چې د واقعيتونو په  
نپې کې په واقعيت نه شي بدليدل. د هغونه هيلو لپاره هڅه وکړه  
چې ترسره کېدل یې کېدای شي او ستا له علاقو او ارزښتونو سره  
سمون خوري.

ناشونې غوبنتني مور د ژوند له واقعيتونو خخه لري کوي.  
له واقعيتونو سره ژوند وکړه.

څه شئ چې په لاس نه شي راوېل، ارمان یې مه کوه!  
خپلو غوبنتنو ته د رسپدو لومړي ګام، د روښانه او تعريف شویو  
غوبنتنو لرل دي.

ځینې خلک د خپل ژوند په اوږدو کې هڅه کوي چې په یوه زينه  
پورته وخېزې، مګر کله چې پري ترپايه ورسپېږي، هلته یې تازه پام  
شي چې خپله زينه یې د اشتباہ دېوال ته درولي ده!

## (٥٢)

تاسې به حتماً ليدلي وي، كله چې د نورو خلکو کامياب، لوين او  
لاسته راوېنې ووينو، يوازې سور اسوپلى وباسو او له ځانه سره وايو:  
«شاباسي دې په هغه سري وي چې له ما خخه نېکمرغه دي، خدادي<sup>(ج)</sup>  
هغه ته زيات استعداد ور په برخه کړي، روزي یې دې شي!»  
مګر دې ته مو پام دي، حقیقت بل خه دي، هغو خلکو چې پرمختګ  
کړي، په پوره توګه یې له خپلو انساني منابعو کار اخيستي، ځکه  
پوهېدلې چې هدف ته په رسېدو کې له هري ماتې وروسته ورته یوه  
لویه او عظيمه کاميابي انتظار وباسي.

((تاسې خپل ځان د نېږي لپاره ضروري وګنيء  
او خپل ځان د نېښګنيء واسطه کړي!))

## (٥٣)

ژوند خومره لوپې ژورې لري...

د ژوند طبیعی دوران له ځانه سره نوبت کړه او بالاخره خپل ځان و پېژنه.  
له هر خه سره چې علاقه لري، وخت ورکړه، ځکه ستا همغه د علاقې  
وړ شی نهی، ته د ارزښت الهام راوړي.

خپلو کارونو ته په لوی نظر وګوره، داسې وانګېره چې ستا اوسنۍ  
دنده مهمه ده، ستا راتلونکی پرمختګ هم په هغه انګېزنه پوري تېلى  
دي چې د اوسنۍ دندې په اړه یې لري.

ستا ذهن د (فکر کولو کارځای) دی، یو داسې فعال کارځای، چې هره  
ورڅ زیات فکرونه تولیدوي، نو له خپل ذهن خخه د مسائلو د  
تحليلولو په موخه استفاده وکړه، نه د اطلاعاتو د انبارولو!

## (٥٤)

د ژوند په هره برخه کې د لوړتیا او عالي توب فکر وکړي، ئکه  
ته نېږي ته د دې لپاره راغلې بې چې په نېږي باندې یو نوی څه ور زیات  
کړې. پدې نېږي کې زموږ شته والي زیات دلایل لري، مګر غالباً پدې  
نېږي کې ستا د شتون دلیل دا دی، چې ته یو مهم خوک بې، که  
چېږي مهم نه واي، دلته به هم نه واي راغلې.  
له همدا نن خخه، خپل ځان د یو ارزښتمن انسان په توګه ومنه.  
ځان ته به کمه سترګه مه گوره، ئکه ته د ځمکې پرمخ د خدای<sup>(۲)</sup>  
خليفه بې. ته د ټولو بشپړنېو مستحق بې او ستا د ژوند د کتاب ټول  
مسائل حلېدونکي دي!

## (٥٥)

خوک چې د چانس په هیله ژوند کوي، خو کاله مخکې مړ دي.

دي ته صبر مه کوه، چې موقع برابره شي

ته پخپله برابر شه!

او ژر تر ژره لاس په کار شه!

تاسې يې دې نېۍ ته راوستي يې چې په خپل ژوند کې يو نوي او

غوره کار ترسره کړي. هر خومره چې يو کار بنه ترسره کړي، په همغه

اندازه مو له ځان سره مينه زياتپوري.

شكونه او وېږي له ځانه لري کړه، ځان بشپړ چمتو کړه او هغه ژوند پیل

کړه چې د هغه لپاره پیدا شوي يې!

د ژوند په ټولو مرحلو کې د خپلو اعمالو مسئولیت په غاړه واخله او

بالاخره ژوند په خپلو الفاظو تعريف کړه او تل د یوه بهترین کس په

توكه ژوند وکړه.

## (٥٦)

په هر کار کې چې ترسه کوي يې، بنه او لومړي درجه ووشه!  
هر خای ته چې څي، دasic فکر کوه، چې بريالي کېږم او تل ددي  
انتظار کوه چې د نورو د توجه او محبت سبب گرځم.  
پر نفس د باور کيلي دا ده چې لومړي تصميم ونيسه چې خه غواړو؟  
وروسته هغو ته د رسیدو لپاره دasic خه وکړئ چې ګواکي شکست  
او ماتې له بېخه شتون نه لري.  
مشت فکر دادی چې مخکې له مخکې د خپلو ذهنی تصوironونو له  
لاري موقعيت مشاهده کړو.  
نو، خپل ځان د یو آمر په توګه په نظر کې ونيسه او هماماغه کار تر سره  
کړه چې یو زړه ور او غښتلی آمر يې ترسه کوي.

## (٥٧)

داسې ستونزه نشته چې تاسو د هغۇ پە حل ونە توانيي  
داسې مانع ھېش شتون نە لرى چې تاسې د هغۇ پە له منخە ورلۇ ونە  
توانيي او داسې ھدف نشته چې تاسې هغۇ تە پە رسېدو كې كم  
راشىء... .

ڇان ڙاک روسو وايي:

«د هر خە لپاره چې انسان آرزو كوي، د هغۇ د سرتە رسونى بشپې  
خواك لرى.».

د تل لپاره يو مثبت انتظار پە خېل ځان كې وپالئ او ځان تە ډاد  
ورکړئ چې له هري خوا کولى شئ مثبت او رغونکي نتایج لاسته  
داوړئ.

((مور همغه شان كېرو، چې زمۇر د زړه غونبستې بې امر كوي.))

## (٥٨)

که چېرې د اسې کار ترسره کوي چې تل دي ترسره کاوه، همغو پایلو  
ته رسېږي چې تل رسېدلۍ وي.

یوازې د یوه عمل په اړه فکر کول او په تکاري توګه یې ترسره کول او  
له هغه خخه د بېلاپېلو پایلو د تر لاسه کولو هيله لرل، یو ډول  
لېونتوب دي!

په کارونو کې تنوغ، نوبست، رنگارنگي او بدلون ستاسي پرمخ د نويو  
کاميابيو دروازې را پرانيري.

د هري ورځې په پاي کې تر ويدېدو مخکې د ورځې پېښې یو حل بیا  
له نظره تېرې کړئ او په خپل ذهن کې هر هغه شي چې ستا په خوبنه  
نه وو، په هغه شي بدل کړئ چې ستاسي لپاره په زړه پوري وي.

## (٥٩)

د انسانانو ټول پرمختگونه په یوه تصمیم سره پیل کېږي.  
شهید سردار داودخان به ویل: (تصمیم د برى لومړی شرط دي!)  
د تصمیم یوتعريف له هغو اطلاعاتو خخه عبارت دی چې د عمل  
سبب کېږي. که چېږي ستاسې تصمیم عمل رامنځته کړي، نو واقعي  
تصمیم مو نیولی دی او که چېږي کوم کار ترسره نه شی کړای، معنا  
یې دا ده چې واقعي تصمیم مو نه دی ورته نیول.  
خپل څان ته ثابتنه کړي، چې د تصمیم نیونې اهل یم.

«داسې تصمیمونه ونیسې  
چې یوخل بیا ستاسې سخت ژوند  
په هیله من ژوند بدل کړي.»

## (٦٠)

تکه او و پشخ او نه برياليتوب!

دا درواغ دي، دا د لئانو او سستو و گرو مکاري ده، دغسي درواغ  
فطرت بدناموي. که يوخوک و پتيا ولري او نه بريالي کېري، نو دی به  
خاماخا لېت او سست وي، هغه چا چې زده کپه کپه وي او په اصطلاح  
د کمال خاوند وي، هغه به د نېي په بازار کې حتماً يوشه اخلي، خو  
بيا هم کوبنښ شرط دی، په کور کې همداسي ناسته او د کوتې د  
تیرونو په شمېرلو هېڅ هم نه کېري.

ډېر و گړي په دې انډ وي چې بې ادبه او لچر و گړي ډېر پرمختګ کولاي  
شي او ساده او شرمناك و گړي ډېر ئله محروم پاتې وي، خو له دې  
سره دا هم ډېر ئله ليدل شوي چې په همدي بې ادبه او لچرو و گړو  
کې د چستي او چالاکي يوه ځانګړتيا اضافه وي!

## (٦١)

د غافلو انسانانو د زپونو دروازې د معرفت د نور په وړاندې بندې وي  
او پرڅلوا ذهنونو یې د بدېینۍ او منفي خیالی کولپونه اچولي وي.  
يو شاعر وايي:

کلی لوی دي، خلک ډېر دي خو ويده دي  
په ويده د وېښو خلکو باداري ده  
په تا کې جهان دي، وېښ شه، هغه ټول استعدادونه او توانايي چې  
له تا سره ويده دي وېښ به شي.

روان او هخاند ووشه، که روان سپي ته کوم چانس پېښ شي، نو  
مستقیماً به ورسره مخامنځ شي او په لاس به یې راوري، خو که پراته  
سپي ته کوم چانس پیدا شي، نو یوازې به خوب وويني او نور به هېڅ  
په لاس رانه وړي.

## (٦٢)

فعال او غير فعال انسان فرق لري، فعال انسان تدبير لرونکي وي او پرله پسي د فرصتونو د موندلو په هخه کي وي، خو غيرفعال انسان د ستونزو سره ترمخامخ کيدو وروسته بيا غبرگون نبيي.

يو فعال شخص په ژوند کي په عادي او معمولي حالت قناعت نه کوي، هغه يوازي هيله لرل او هيله کول بس نه بولي، دا چېر اسانه دي، خو هغه ثه چې حساب پري کېږي، هغه کار دي.

عادي وګري يوازي هيله لري او په نفس باوري وګري هدف او پروگرام.

که چېري خپلو اهدافو ته پاملننه وکړي، نو تاته دي اهداف پاملننه کوي. که چېري د خپل پروگرام په پلي کولو بوخت شي، نو ستا پروگرام هم پر تا بوختېري، د هرغوره شي په بشپړولو چې پیل وکړي، هغه په پاي کي پخپله تا بشپړوي!

## (٦٣)

د انسان بدمرغی پدې کې ده چې هيلې او غونبنتې يې ډېرې دي،  
خو دي ورته يوازې دي.

ته په يوازېتوب سره نه شې کولی بريالي واوسې.

گونبه ګير بداي ډېر کم پيداکړي!

د خلکو منځ ته ورشه او په خلکو کې نفوذ وکړه او پدې ترتیب د  
مخلفو خواو قوت له خپل قوت سره یوځای کړه او پرمخ ولاړ شه.

خو ئینې وخت د خلکو په خبرو کې ورک نه شې.

د خپلې پوهې په زياتوالی کې د نور خلکو له نظریاتو څخه ګټه  
واخله، مګر تصمیمونه دې د خپلو پایلو پر اساس ونیسه.

## (٦٤)

تاسې له دې نه چې د نورو په شان نه ياست او ورسره توپیر لري، بايد  
خوبن او راضي واوسئ او له هغه خه نه چې درکړل شوي دي، زياته  
ګټه واخلئ.

تاسې چې هرڅومره کوبښن وکړي، هماغه ياست چې اول وي.  
د نورو کې مټ پېښې مه کوي، ځان وپېژنۍ او هڅه وکړي، پڅله  
ووسئ. هڅه وکړي خپل ارزښت مخ په بره یوسئ، د خپل ځان لپاره  
په ورځ کې یوه مرکه جوړه کړي او له ځانه پکې وپښتئ:  
نن خه کولی شم چې د ځان د ارزښتمن کولو لپاره بې ترسره کړم؟  
خپل ځان لکه څنګه چې یئ، مه وینئ، بلکې داسې بې ووینئ لکه  
څنګه چې بې غواړي!  
((ستا اوسنی ژوند ستا د پروني انتخاب ثمره ده، نو د ځان لپاره د هر  
ډول انتخاب حقدار یوازې ته بې!))

## (٦٥)

ستا ژوند، ستا په واک کې دی، مهمه نه ده چې اوس چېرته بې او په  
ژوند دې خه راغلي دي. ته په شعوري توګه خپل افکار په خپله ټاکې  
او د ژوند موقعیتونه په خپله بدلولى شي.

د خپل ژوند د ټولو خلاو او تشو د ډکولو لپاره په نورو پسې مه گرځه،  
نور له تا سره مرسته کولی شي، مګر اصلي مسئول بې پخپله ته بې!  
ته دې خپل ژوند ته تر بل هر چا ورنېدې بې!

پدې نړۍ کې هېڅوک له تا خخه لوی نه دی چې ته د هغه په خاطر  
خان قرباني کړي او هېڅوک له تا خخه کوچیني هم نه دی چې ته  
ورڅخه ددې انتظار ولري چې د هغه وخت، د هغه ژوند او د هغه  
هیلې تر تا قربان کړي.

لوی خدائی<sup>(ج)</sup> په تا باندې ژوند لورولی او د هغه اهلیت بې درکړي، نو  
په دې اساس «ته» یوازې ته، کولای شي خپل ژوند په خپله نېکمرغه  
کړي.

## (٦٦)

د موفقیت راز خه شی دی؟

زیاتره خلک فکر کوي، چې موفقیت په يوه خاص نبوغ او استعداد  
پوري اړه لوي، خو زه عقیده لرم چې واقعي نبوغ هغه دی چې د خپلو  
باورونو په غښتلي کولو سره په خپل وجود کې عظيم څواکونه را فعال  
کرو.

پرپرده چې نن ورځ يوه داسي ورځ شي چې یوخل بیا خپل ژوند له  
هغه عظمت سره همغږي کړي چې ستاسو په روح کې پروت دی او  
وروسته له څانه سره په ډاګه کړي چې :

((هغه چې زه يم، هغه دا دی، دا زما د ژوندلاره  
ده، دا هغه کار دی چې غواړم ترسره يې کړم او هېڅ  
داسي مانع نشه، چې ما تري راوګرځوي.))

## (٦٧)

له خانه سره پدې فکر وکھئ چې ستاسې اوسنې مسیر په کوم لوري  
دې؟

ایا خپلو اهدافو ته د نژدې کيدو په حال کې دې د لري کيدو؟  
ایا د خپل ژوند خخه خوند اخيستلای شې؟  
که چېرې داسې نه وي، نو له همدا اوسه پکې بدلون راول.  
بدلون د ژوند ترتیلو مهم او ثابت اصل دې.

((باید له بدلون سره مینه ولرو

ঊকه بدلون يوازنې شې دې چې قاطعیت لري.))

## (٦٨)

له ځانه خبر انسان هغه انسان دی چې پونستني کوي، پلتهنې کوي، پرله پسې په موضوعاتو ځان پوهوي، پاخه گامونه اخلي او بالاخره تر هدفه پوري رسي.

هدف د حرکت لپاره تر ټولو غوره عامل دي.

بې هدفه انسان هغه مسافر ته ورنه دی چې په يوه تيارة بیابان کې ورک شوي وي.

هدف او پروګرام انسان په ژوند کې فعال، خوئند او هيله من ساتي.

((هدف ته د رسېدو لومړي ګام، د هدف درلودل دي.))

## (٦٩)

انسان په دې نه هوبنیاریبوي چې یوازې لوستته وکړي، بلکې که د هوبنیاری لپاره کومه لاره وي، هغه به یوازې دا وي چې د خپل فکر د بداینې لپاره نور فکرونه هضم کړي او بیا یې د خپلو خورو ورو خیالونو سره پیوند کړي او وروسته یې د خپل زړه په لارښوونه وکاروی.

خپل فکرونه وکړئ، هغه توګه او بهه ورکړئ او له دې لارې وده ورکړئ.

هر مطلب چې ستاسي له فکر سره نېډپوالی لري، هغه ولولۍ، له ټولو زاویو یې وسنجدوئ او کله چې یې موقع راوسپیده، له دغه هر اړخیز فکر څخه د خپل ځان، خپل کار او خپل راتلونکي لپاره استفاده وکړئ.

## (٧٠)

زمور ژوند، زمور له فکرونو جوړ دي.

بشر چې خومره د پېښو له فکرونو خخه څورېږي، پخپله له پېښو خخه  
نه څورېږي.

انسان چې کله د اشخاصو یا شیانو په اوه خپل نظر بدل کړي، ډېر ژر  
به متوجه شي چې هغه شیان او اشخاص هم دده په وړاندې بدلون  
مومي. هغه څواک چې زمور برخليک بدلوی، هغه په مور کې دی او  
زمور فکرنه او باورونه دي.

د بشر ټول اعمال دده د فکرونو او باورونو پایله ده.

په هر هغه خه چې فکر او باور کوي، هغه شي ستاسي په ژوند کې  
وده پیداکوي، نو د ناپرو شیانو او پېښو پرڅای په بنو پېښو او پدیدو  
کې فکر وکړي، ترڅو هغه ستاسي ژوند ته را داخلې شي.

## (٧١)

زه پوهېرم چې زما د ذهن غالب فکرونه، زما د اقدام او عمل لپاره  
وسیله گرئي او په تدریجی ډول سره په یوه فریکي واقعیت بدليږي.  
دې هدف ته د رسپدو لپاره زه هره وړ کابو دېرش دقیقې په یوه په  
زړه پوري شخصیت باندې فکر کوم، ترڅو دې شخصیت یو مناسب  
ذهني تصویر زما په وجود کې پیدا شي... [ناپلئون هېل]  
لكه خنګه چې او به ځانته پخپله ځای پیداکوي، په همدي ډول هر  
انسان دې وړتیا لري، چې ځانته په خپله د ژوند معیار وټاکي.  
((تاسو همغه یاست، چې کېدل یې غواړي.))

## (٧٢)

خپل ئان ته ددې اجازه ورکپه چې خوشاله ووسې.  
نېكمرغى او خوشالى نه به تېر وخت پورې اپه لري، نه په راتلونکي،  
نېكمرغى يوازې يو احساس دی، داسې احساس چې دقیقاً په همدا  
اوسم کې پېښېږي.  
نېكمرغى د انسان د وجود یوه برخه ده، پکار ده چې په هغه باورو ولرو  
او هغه احساس کړو.  
دا عبارت ووایئ : (زه د نېكمرغى لایق یم)  
نېكمرغى له هر شي خخه غوره او مقدمه وبولوئ.  
کوم څه چې لري، په هغه شکر ویاسئ.

## (٧٣)

تر هر خه نه زيات پر خپل خان تمکز وکپئ، پدي فكر کي ډبر مه  
کېږي چې زه خه شى شوم، بلکې پدي فكر کي شى، چې زه به خه  
شى کېږم؟

تل د بدلون جرائت ولري، مطمئن شى، د اطمینان دنيا د باورونو دنيا  
ده، د ارادو نېرى ده، د اقداماتو او تصمييمونو نېرى ده او يوه داسې  
نېرى ده چې تل ورسره موقعيتونه مله وي.  
هخه، بدلون، آرامي او نېکمرغې له دي نېرى سره يو ځاي دي او دا  
نېرى ستاسي نېرى ده!  
لوی خدای<sup>(ج)</sup> تاسو آزاد پیداکړي یې او په هېڅ کوم محدود برخليک  
سره محکوم نه یې.

## (٧٤)

خوک چې خپل څان په خپله اداره نه کړي، له بدمرغۍ سره مخ کېږي،  
هغه په پای کې د شکایت حق هم نه لري، څکه له څانه پرته یې بل  
خوک د بدمرغۍ مسئول نه دي!

(زما دا نه خوبنېږي، چې د تولې دنيا فرمان مې په لاس کې وي، خو دا  
مې هيله ده، چې په خپل معز او روانې حالت واک پیداکړم، په  
افکارو مې واک پیداکړم او په خپله وپره لاسبرۍ ومومم) «سمایلز»

((راخئ د خپلې نېکمرغۍ لپاره مبارزه وکړو  
زمور خوبنې او نېکمرغې په مور پوري اړه لري  
او په بل هېچا پوري تړلې نه ده.))

## (٧٥)

خوک چې پر ځان برياليتوب نه شي ترلاسه کولی، هغه په هېچا  
باندي نه شي بريالي کېدلی.

پرځان حاکمیت او واکمنی له ټولو واکمنیو غوره وي، هغه انسانان  
چې له خپله ځانه بې خبره وي، خپل شخصیت هم له یاده وباسي.  
نو له همدا اوسمه خپل ځان له سره وپېژنه، شبېه په شبېه په خپله  
ځانپېژندنې غور وکړه.

که په غلطه لار روان وي، د پېرنه راګرڅېدو خخه مه وپېږد!

يو عالم وايي:

((زمود تر ټولو لوی وياړ دا نه دی چې و نه بنويېږو، بلکې دا دی چې  
له هرو بنويېډو نه وروسته په پښو ودرېږو.))

## (٧٦)

هېخكله بخیل او کینه کېبن مه ووسى، ئىكە کینه کېبن او بخیل سېرى د خوشالو خلکو پە ليدو خفه كېرىي او د چاغو پە ليدو چنگرېرىي، دا حالت د روانىي ستونزو ئالە دە.

هر خومره چې د يوه شخص د تىيت ساتلو پە هەخە كې شې، پە هەمغە اندازه بە ستاخىنىپە وېتىاۋىپە تىيېپە پاتىپە شىي.

كەلە چې مۇرە ټول ئۆواڭ د نورو د تىيت ساتلو لپارە مصرف كەو، نور نو مۇرە تە د لوپىدلو او الوتلىو توان نە پاتىپە كېرىي.

ددىپە پەخائى نورو تە ارزىبىت ورکەرى، كەلە چې خۆك وستايى، ھەغە بىيا تاسو تە دېر بىنه خدمت كوي.

((بىنېگىنە تە ټولۇ غورە سىياست دى.))

## (٧٧)

پخپله انسان پېژندنه کې له ژوروالي کار واخلى، که چېرى غواړي خان د برياليتوب په لار برابر کړئ، بايد نور انسانان تر مطالعې لاندې ونیسیں، خو د برياليتوب د لاسته راولپولو قوانین کشف کړئ او بیا بې په خپل ژوند کې پلي کړئ.  
امرسون وايی:

((هر خوک چې راسره مخامخ کېږي، په یوه لحاظ رانه برتری لري، زه هڅه کوم له هماغه خه نه چې تر ما بې برتر دي، یو خه زده کوم.)  
پرله پسې په هڅه او پلتنه کې شئ، نوې لارې چارې وازمویں، نوې كتابونه ولولى، د نویو ملګريو په لته کې شئ، له نویو ټولنو سره راشه درشه پیداکړئ، خپلې اجتماعي محدودې پراخې کړئ او بالاخره خپل خان ثابت کړئ او یو مهم شخص ووسمیں.

## (٧٨)

په خپل ذهن کې له خلکو خخه مثبت تصور ولرئ او په هر وخت کې حیرانونکي او په زړه پوري خبرې کول د خپل ژوند فلسفې ته را دنه کړئ. تازی متل دی وايي:

((انسان د خپلې ژبې ترشا پتې دی.))

د خپل ځان او نورو د توصيف په اړه له مثبتو، خوشالوونکو او درنو کلمو خخه کار واخلی، پدې ترتیب هڅه وکړئ د یوه ژوندي او فعال کس په توګه شهرت پیداکړئ. دا شهرت به پر تاسو نور دوستان هم راتبول کړي.

شور او شوق د برياليو خلکو خصوصيت دی، خپلو ټولو کارونو ته په شور او شوق سره وګوري، ترڅو ستاسي په ترڅنګ نور خلک هم ستاسي او ستاسي له کاره سره مينه پیداکړي.

## (٧٩)

هغه خه چې ستا انسان والي ته ارزښت ورکوي او ستا د ژوند فلسفې  
ته معنا او مفهوم وربني، هغه ستا هویت دي. دا چې خپل ځان  
څنګه پېژنې؟ څنګه یې ويښې؟ او د خپل هغه سوال لپاره چې د  
ژوندانه په برخه کې یې له ځانه کوي، خه ځواب لري؟ دا ټول ستا په  
هویت پوري اړه لري او ستا هویت تا ته فکر او نېټي ليد درېښي.  
ستا همدا هویت دی چې نورو ته دا اعلانوي چې له تا سره خه ډول  
چلنډ وکړي، تا خه ډول ومني او په تا خرنګه باور وکړي.  
کله چې انسان خپل ځان پوچ او بې ارزښته وويني او باور وکړي چې  
پرون یې تباہ شو او د سبا ورځې دروازې یې هم پرمخ تړلې دي، نو دی  
د خپل هویت په بحران اخته کېږي.

## (٨٠)

هغه خوک چې د هویت په بحران اخته دي، نه په ئان باور لري، نه خپل ارزښتونه پېژني او نه پدې پوهېږي چې په کومه يم او په کومه ځم.

د دا ډول ئان ورکو او بې هویته خلکو سره مشوره مه کوي، ځکه هغوي راتلونکي ته د پېړي او ډار تر کېکۍ ورګوري او د دې شهامت او اهلیت نه لري چې د لویو کارونو په ترسره کولو لاس پورې کړي.  
د دوى کمزوري خبې ستاسي روحيه تېټوي او تر ډېره د ناممکن په منفي نظر، ستاسي احساس زيانمنوي.  
(خپل ئان قهرمانېدو ته چمتو کړئ او قهرمانه عمل وکړي.)

«پرخپل ئان باور ولري  
پرخپل توان باور ولري  
او پرخپل بریالیتوب باور ولري!»

## (۸۱)

که چېرې د برياليتوب غونبستونکي وي، مگر فکر کوي چې د برياليتوب  
تونايني او څواک نه لرم؛ هېڅکله به بريالي نه شې!  
چېک او غښتلي خلک تل نه بريالي کېږي، بريالي هغه خوک دي،  
چې فکر کوي چې ((کولاي شم بريالي شم!))  
بريا او موفقیت توضیح ته اړیتا نه لري.  
((د موفقیت د بام پر زینه، هېڅکه بیروبار نه دی.))

[انټونۍ رايښنزا]

((انسان هغه څه ته چې مغز یې تصورکولی او باورکولی شي،  
حتماً ور رسپړي.))

[ناپلئون هيل]

## (٨٢)

پرپردئ چې نور وړه دنیا ولري، مګر ته نه!  
پرپرده چې نور د ډېرو ناخیزو مسائلو پر سر تاوې ماوي وکړي، مګر ته  
نه!

پرپرده چې د نور په وړو ناراميyo سره اوښکې توبيې شي، مګر ستا نه!  
پرپرده چې نور بې خپل راتلونکي د بل چا لاسو ته وسپاري، مګر ته  
نه! ...

دا ستا دنده نه ده! ستا دنده لوی فکر کول دي او لویو مسائلو ته غېر  
ورکول دي، نو:

- . په خپل ټول وجود سره د ژونديوالی احساس وکړي.
- . خپلو خبرو ته په غتهه سترګه وګوري.
- . کره او پرپکنده خبې کول د ځان عادت وګرخوی، ترڅو د قوت  
احساس وکړي.

## (٨٣)

منفي فکرونه هر چا ته پيداکپري، خو څه چې اړين دي، هغه ددغه افکارو د خنثي کولو اقدام دي. که چېږي لاس تر زټي ورته کېنو، نو د منفي افکارو هرزه بوقې به زموږ د ذهن پر باځ يړغل راوړي او ټول ارزښتمن بوټي به پکې پوپناه کړي.

يوازې مثبت فکرونه د خپل ذهن بانک ته واچوه او له دې بانک خخه یوازې همدا فکرونه راواخله، پرپرده چې هغه نور دي محوه شي. د خپل ځان له تحقيرولو لاس واخله، خپل نظر هغه خه ته واپروه، چې لري بې، تاسې تر دي بنه بې، چې کوم فکر کوي.

«که چېږي غواړئ د سودا او تشویش مخه ونيسۍ او یو نوي او داډمن ژوند پېل کړي، نو تل په هغه نعمتونو حساب کوي، چې لري بې، نه خپل محرومیتونه او جنجالونه.» (ډېل کارنګي)

## (٨٤)

په نپی کې تریولو بنکلې کلمه د خلکو درک کول دي.  
د جذابو وګرو د جذبولو لپاره باید جذاب ووسې  
د قدرتمنو وګرو د جذبولو لپاره باید قدرتمند واوسې  
او د ژمنو وګرو د جذبولو لپاره باید ژمن واوسې...  
هر خومره چې له نورو سره غوره روابط ولري، هغومره به د بهتری  
احساس کوي. دا چې خپل روابط پیاوړي کړي، باید په خلکو کې  
غخونې وکړي او د هغوي په زړه او روانی حالاتو وپوهېږي.  
(هرڅوک ځان د نېټي محور ګنۍ). «اناتول فرانس»  
هرڅوک له تاسو نه سل واره زیات د خپل ځان له غوبښتو او ستونزو  
سره مینه لري. داسې باید موږ هم له هغه شي خبرې وګرو، چې ورته  
ضرورت لرو.  
په نور کې د نفوذ یوازنی لاره دا ده، چې د هغه خه په باب باید  
وغرېږو، چې بل لوري ورته اپتیا لري. «ډیل کارنګي»

## (٨٥)

هغه خوک چې تل د ځان په فکر کې وي، بې توییې سړی دي، که خه  
هم ډېري زده کړي ولري.

ددې لپاره چې د نورو د پام وړ وګرڅې، نورو ته پام واړوه.  
که چېږي د خلکو ستاینه وکړي، په اسانه به وکولی شې چې د هغو  
سره جوړ راشي او بالاخره به هغه په خپله نفعه وڅرخوي.

«د یو ناسم او بدسمې سره د چلنډ پر وخت بنه لاره دا ده چې ګواکي  
د یوه پتمن او بنه سپې سره مخ یاست، ستاسې ددې چلنډ څخه  
هغه اغېزمن کېږي او کېدای شي ځان ستاسې د تصور سره سم جوړ  
کړي.» (پیل کارنګي)

ډېرو وړو انسانانو ته هم د لویں احساس ورکول، ستاسې په ګټه دي!

## (۸۶)

که چېږي همدا نن ورځ یومیلیون افغانی تاسې ترلاسه کړي، نو خه  
بدلون به په خپل ژوند کې راولئ؟ ستاسې څواب چې هر څه دي، له  
همدا نن څخه د همغه بدلون لپاره لاس په کار شئ.  
هر چېږي چې یې او هرڅه چې لري، پیل وکړه، داسې پیل چې د کار  
پای مو په فکر کې وي. انګلیسی متل دي:  
((بنه پیل، بنه پای لري.))

خلک ستاسې خبرې له یاده وباسي، هغوي یوازې دي ته توجه لري،  
چې تاسې څه کوي؟!

موږ پدې نېۍ کې د ژوندانه په لار یوازې یوڅل تېږدو، باید هر نېک  
کار چې د خان او جهان لپاره یې کولای شو، ويې کړو او هرمه مهرباني  
مو چې له وسه وي، همداشې به یې باید ترسره کړو، څکه بل څل به په  
دي لار رانه شو.

## (۸۷)

له ناسمې تصمیم نیونې خخه مه وېرېږئ، هر خوک په ژوند کې ځینې  
نامن تصمیمونه نیسي، موږ چې تر دې وخته کوم تصمیمونه نیولي،  
ډېر تصمیمونه پکي دا سې راغلي، چې هغه نامن دي. بنایي په  
راتلونکي کې هم ټول سم تصمیمونه ونه نیسو.

((خوک چې اشتباه نه شي کولي، هغه هېڅ نه شي کولي.))  
موږ باید د خپلو تصمیمونو له پایلو خخه زده کړه وکړو او په راتلونکي  
کې د غوره تصمیم نیونې په موخه ترې ګته واخلو.  
((موقیت د یوه سم قضاوت ثمره ده، او سم قضاوت د تجربې ثمره  
ده، خو تجربه زیاتره وخت د یوه نامن قضاوت ثمره وي.))

## (٨٨)

کوم پروگرام چې د برياليتوب لپاره يې لرئ، هغه دا دی چې خپل ځان  
د ماتې او عذرکولو د ناروغيو په وړاندې واکسین کړي.  
هغه کسان چې په ژوند کې کوم ځای ته نه دي رسپدلي او کوم ځای  
ته د رسپدو پروگرام هم نه لري، هغه تل د خپل پاتې والي لپاره  
یوکتاب توجيهات او بهانې لري.

يوازې برياليتوب ته زمينې ولتوی، هېڅکله په ماتې او شکست کې  
فکر مه کوي او مه د خپلې ناكامن لپاره دلایل او توجيهات پیداکوي.

((اوس ددي وخت نه دي، چې د شي په نه لرلو فکر وکړي،  
باید په دې فکر وکړئ چې په هغو شيانو چې لرئ يې، خه  
شي سره رسولی شئ.))

[ارنسټ همينګوې]

## (۱۹)

د موققیت راز پدې کې دی، چې دا ووینې، چې خه شی د تاسو لپاره  
تر ټولو مهم دي؟

پدې سره په یوه عظیم تلاش باندې لاس پورې کړئ او هره ورځ مو  
ژوند د بهتری په خوا بوئی.

فرق نه کوي، که مو لومړني تلاشونه په اول کې خه بې ثمره هم په نظر  
درغلل.

((موفق خلک د نورو خلکو په قانع کولو تسلط لري، هغه له خپلو  
هڅو نه لاس نه اخلي، اشتباه کوي . مګر په شا نه رائېي. مشکلات  
زمور، مانع نه دي، بلکې زمور، لارښوونکي دي.))

## (٩٠)

دا زمود باورونه دی چې د یو عمر بدمرغى سبب کېږي، یا برعکس د یوې اوچتې نېکمرغى سبب کېږي.  
مثبت باورونه ولری، موقفیتونه له باورونو سرچینه اخلي.  
په هر خه چې باور ولری، همغو ته ور رسپړی!  
په ځان باور ولری، په نېکمرغى باور ولری، چې بشه خه درپېښ شي.  
کله چې مو په ځان باور راکم شي، د ځان تر په تریولو بد دېښمن اوړو  
او په دې توګه خپل ځان تحدیدوو او تخریبوو.  
دا چول منفي روحيه ورڅ تربلي زمود احساسات تر بد بتړه کوي.  
د خپل ځان په بېښلو له دې کاره لاس واخلي.  
ووايي او ومنئ: ((ما ځان وبابنه!))

## (٩١)

په ژوند کې هغه خوک خوشبین وي چې له خپلو ماتو او ناکامیو خخه درس واخلي او خپله فکري بنه اصلاح کري، مگر بدبيين خلک ماتې او شکست په خپل ځان پوري او تصور کوي چې شکست يې ذاتي خاصیت دی.

دا خلک خپل وجود او شخصیت له مشکلاتو سره تړي او پکې ځان رانښلوي.

څه فکر کوي، دا ډول خلک کولی شي چې خپل ژوند ته بدلون ورکړي؟ یو عالم وايي:

((د ژوند د سختيو ډېره یادونه، غلامي منځته راوړي.))

د یوه حقير او فقير انسان تر ټولو لویه کمزوري دا ده چې ځان وړوکي شمېري او په وړه ستړګه ورته ګوري او تل د خپلو نیمګېتیاو په اندېښنو خپلو ماغزو ته آزار ورکوي.

## (٩٢)

ئىينى كسان نه خوبىسى چې پە چېرە لپاالتىيا او مىنە سره كار وکپى،  
بلكى يوازىپ ھەمدومرە غواپى چې د كار مشرتابە تە ئان ورسوپى او بىا  
نورو تە د كار د سرتە رسولو امر وکپى.  
خۇ لە كار سره لپاالتىيا لرل او هەغە پە شوق او علاقە سره تىرسە كول د  
ژوند لە چېرۇ لوپۇو صفتۇنۇ خەخە يو دى، دا ئىكە چې:  
(( كار تە علاقىمند شخص تر توقع زيات كار كوي! ))

«مەممە نە دە چې خۇمرە پۇھە لرى  
مەممە دا دە چې ھدف تە د رسپىدو لپارە  
خۇمرە مىنە او علاقە ستاسىپە زەھە كې چېپ وھى.»

بىرگە كە محبت راسىرە نە وي  
يىك تىنها پە دې خونخوارو لارو تىلل خۇك؟  
[خوشحال ختىك]

## (٩٣)

تاسې به ليدلي وي، که خپلو ماشومانو ته د کم عقلو خطاب وکرو او  
وخت ناوخت يې تر دې نامه لاندې تحديد کړو، هغه که لوی هم  
شي، نوله شکه پرته به ناپوه او بې کفایته خلک تري جوړشي.  
خپل ځان دې هم همداسي درواخلئ، ناپليون پناپارت ويلى:  
((که چېږي ځان شکست خورونکي ووينې، نو شکست به وخوري(.))  
په شکست باندې باور زموره ذهن مسموموي، په ماتې کې فکر او  
ځان مخکې له مخکې ناکام ليدل او ځان تر دغه تصور لاندې راوستل،  
زموره په وجود کې وېره او چار ايجادوي. شک او وېره له موره سره  
خيانت کوي، موره له کوبنښه غورځوي او له هغو کاميابيو خخه مو  
محروموي، چې زموره په نصيب کې دي.

((يوازې پر بریاليتوب ايمان ولري

په بریاليتوب فکر وکړي

او د بریاليتوب لپاره هڅه وکړي(.))

## (٩٤)

دا باید زده کپو چې خپل قوي عقل او احساسات د کار په ژبه وژیاپو.  
که چېږي کوم کار د سرته رسولو ارزښت ولري، هغه باید پیل کړو او  
خپل ټول څواک او انرژي په یوه دنده تر هغه وخته مصروف کپو چې  
هغه دنده ترسره شوې نه وي.  
يو عالم وايبي:

«هر کار دې چې پیلاوه، پای ته یې رسوه . کوم کار چې پای ته نه  
شي رسولو، پیلوه یې هم مه..»  
د هر کار تر پیلولو وړاندې د هغه د سرته رسولو ارزښت باید دقیق  
تعريف کړو، ځینې کارونه سپې له کاره وباسي!  
زمور تریلولو لویه اشتباہ دا ده چې هغه کار چې د هېڅ ارزښت نه  
لري، په بنه ډول ترسره کوو.

## (٩٥)

تاسی ټول د ژوند شاگردان یئ او تل د زده کې او پراختیا په حال کې  
یئ. که غواړو چې ژوندي پاتې شو او پرمختګ وکړو، باید د زده کې  
ټېي ووسو او په خپل ژوند کې بدلون او پرمختګ ته چمتو ولرو.  
که چېږي بدلون ته چمتو نه شو او په ورین تندی یې ونه منو،  
پرمختګ نه شو کولي.

((کله چې بدلون ودرېږي، ژوند هم درېږي.))

کله چې کوم چا د تېروتنې او اشتباہ لاره  
نیولې وي، هغه انګېزې ته اړتیا نه لري چې  
خپل سرعت پري دوه برابره کېي، بلکې  
هغه زده کېي ته اړتیا لري، چې خپل لوري  
پري بدل کاندي.

## (٩٦)

خومره چې د فعالو او برياليو خلکو ژوند ته ځيرشوي يو، لا مو باور پيداکړي دی چې د دوى د شهرت او پرمختګ لامل هغه خنډونه وو، چې په ژوند کې ورته پيداشوي وو او هغوي يې کار او کوبنښ ته هڅولي دي.

(ويکټور هوګو) وايي:

((بدبختي د انسان عقل او پوهه روزي.))

په ژوند کې دا تربیلو مهم شی نه دی، چې انسان د گټه رسونکي شي نه گټه واخلي، دا کار هر کم عقل او ناپوه هم کولای شي، بلکې هغه څه چې په رښتيا اهميت لري، له ضرر څخه گټه اخيستل دي.

((کله چې تقدیر تاسو ته يو تربیولېمو درکړ، هڅه وکړئ چې خوارده شربت تري جوړ کړي.))

## (٩٧)

((زياتره خلک نه پوهېږي چې واقعاً له ژونده څه شی غواړم؟ مګر تردي لا بد هغه خلک دي چې پوهېږي چې څه غواړم، مګر هېڅ کار د هغه د لاسته راولو لپاره نه کوي.))

له ژوند خخه ډېرڅه وغواړئ، ترڅو ډېرڅه په لاس درکړي!  
خورا اوچت فرصتونه د ژوند د ظاهري او بې اهميته پېښو تر شا پېتی  
دي، که چېږي دا ډول پېښو ته پاملننه ونه کړو، په اسانۍ سره به  
داسي فرصتونه له لاسه ورکړو، نو همدا اوسم خپل حالت ته په دقیق  
او عمیق ډول ځیر شه! کوم نوي فرصتونه ستا په انتظار کې دي چې  
ته یې ترڅنګ ناپامه تېږې؟  
(د کوچینيو بریاو تعقیبیول، د لویو بریاو د لاسته راولو مقدمه ده.))

## (٩٨)

زموږ د ټولو اعمالو پلار کوم یو دي؟  
کوم یو عمل زموږ د شخصیت او د ژوند د لاري ټاکونکي دي؟  
دادې پونستنو څواب یوازې په تصمیم کې نغښتی دي.  
((هېڅ شی د پړېکړې او تصمیم په شان مشکل نه دي.))  
مګر فکر وکړئ، شروع یې سخته ده!  
 وخوئۍ او په خپل ټول توان سره تصمیم ونیسې او ژوند وکړئ، نه دا  
چې تشه وړئ تېړه کړئ.  
ستاسو لپاره دا غوره انګېزه ده چې په یوه داسې سې باندې بدل  
شئ چې په هغو افتخار کوي!

## (٩٩)

ته راغلی بې چې خپلې توانایی و پیشنى او د خپل وجود پتې خزانې راوسپې، لوی خدای<sup>(ج)</sup> له تا غوبنستي چې يوه داسې پاکه آبینه ووسي چې د هغه بې ساري جمال ته انعکاس ورکړي.

ته د هستي يوه پېچلې پدیده بې، ستا د وجود په خپلولو کې له تا پرته له بل انسان سره پوهه نشته، يوازې ته بې چې کولاي شې، خپل خان کشف کړي... نو خپل خان ته راشه.

کله چې په خپل عظمت او ظرفیت و پوهېږي، دي ته دي پام اوږي، چې د ژوند هره لحظه مې د څواب ويلو وخت دي، د هغو ټولو سوالونو څواب چې ستا انسانيت بې له تا خخه پوبنستي او د هغو ټولو سوالونو څواب چې ستا وجدان بې له تا خخه کوي، چې:  
((نن دي خه وکړل، ترڅو له پرون خخه غوره ژوند وکړي؟))

## ( ۱۰۰ )

خپل برخليک و تاک، هغه ژوند انتخاب کوي، چي تاسي يې د ځان  
لپاره لازم ګني. په راتلونکي کې چې تاسو کوم ډول سړي جوړېدل  
غواړي هغه و پېښت. د خپل ځان لپاره هغه ځانګړتیاوي چې غواړي،  
تلasse يې کړي. خپل ځان ته په ستر ارزښت قايل شئ.  
د تير وخت زړه تنګي او محدود ژوند بدل کړي او د نوي ژوند د پيل او  
پراختيا لپاره کار وکړي.  
په ژوند کې لوړي او ژوري د دې سبب گرځي، چې پلانونه له منځه  
يوسي. مګر ته خپل هدف ته وفادار پاتې شه، ځاني ډسپلين او نظم  
ښه کړه او په ځان د باور هنر څواکمن کړه.

بې غیرت وي چې له ژونده شکایت کړي  
ليونى وي چې له تېرو حکایت کړي  
پهلوان دی چې د ژوند په معركه کې  
موانع لري کوي او حرکت کړي  
(سلیمان لایق)

## ماخذونه:

- ۱: گامهای پرتوان (پرفروش ترین کتاب در اروپا و امریکا)  
انتونی رابینیز، ترجمه: مژده هاشمی
- ۲: معجزه در درون توست. جیم ران
- ۳: جادوی فکریزگ. دیوید شوارتز، ترجمه. ژتابخت اور
- ۴: بیندیشید و ثروتمن شوید. ناپلیون هیل، ترجمه. مهدی قراچه داغی
- ۵: فقط غیرممکن، غیرممکن است. انتونی رابینیز، ترجمه. مسعود لعلی
- ۶: ۶۰ نکته برای بهترین زنده گی کردن. لیندا فیلد، ترجمه. سپیده خللی
- ۷: رموز اعتماد به نفس در زندگی و کار برای همه  
برايان تريسي، ترجمه. اشرف رحماني او كورش طارمي
- ۸: موفقیت (پنجا کتاب دریک کتاب)، تام بالتریون، ترجمه. صادق خسرو نژاد
- ۹: دژوند لاره، دیل کارنگی، ژیان: چاکتر ابراهیم شینواری
- ۱۰: او یو شمپر نور یادبیتونه

# da baryá arwáphana

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