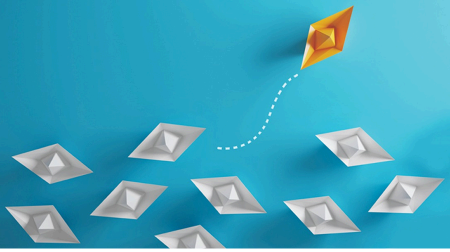
Preview (1 / 10) - ketabton.com

ډېر پلورل شوی کتاب.

لاره دې بد له کړه!

(له ژونده د بشپړې ګټې اخیستنې لارښود)

لیکوال: ایډ مایلټ
ژباړن: وصي ابهام



لاره دې بد له کړه!

لیکوال: ایډ مایلټ
ژباړن: وصي ابهام

ډیزاین: طیب سکون
0702410140

Ed-mylett

- په یاد ولره چې د ژوند کیفیت دې د هغو پوښتنو له کیفیت سره تړلی دی چې له ځانه یې کوې.
- الهام بښونکی انسان هغه نه دی چې هر کار په کمال کوي، بلکې هغه دی چې د وېرې سره - سره قدم اخلي او مخته ځي.
- د ننني نړۍ تر ټولو لوی اعتیاد دا دی چې انسان د بل د خوښې غلام دی.
- ځواک او خلاقیت هغه وخت وده کوي چې ځان کمزوری احساسوې؛ خو بیا هم پر مخ ځې.
- که هره ورځ یو ساعت ډېر کار وکړې؛ نو په کال کې د بریا لپاره ۳۶۵ ساعتونه ډېر وخت لرې. په پنځو کلونو کې شپږ اویا کاري ورځې کېږي....
- د فکر ځواک بې حده دی، یا دې شاته کوي، یا دې مخکې وړي؛ خو مهمه دا ده چې دا پریکړه ستا په لاس کې ده.
- د بریا تر ټولو لوی خنډ بهر نه، دننه وي، یعنې هماغه محدود باورونه چې موږ منلي. که فکر دې بدل کړې، ژوند دې هم بدلېږي.
- ستا د فکر طرز د بریا بنسټ دی. که مثبت او د پرمختګ فکر ونه لرې؛ نو خوبونه به دې لکه په سخت غره پورته ختل چې سخت دی؛ خو نه ناشونی نه دی.

EHSAS PUBLISHER 0784882505 - 0705710621
SAHAR
SAHAR PUBLICATION
سهار خپرندویه ټولنه
۰۷۷۹۳۷۳۳۲۵ - ۰۷۷۳۱۵۳۶۳۳

Preview (2 / 10) - ketabton.com

سريزه

يوه ورځ شپېراتيا زره او څلور سوه ثانيې وي. موږ هر يو څوارلس سوه او څلوېښت دقيقې لرو چې د خپلې خوښې سره سم يې کارولی شو. هره دقيقه يوه قيمتي شېبه ده. ځينې شېبې يادګار پاتې کېږي، ځينې د پښېمانۍ وړ وي او ډېرې يې بې ځايه تېرېږي.

وخت زموږ د زېږېدو او مړينې تر منځ حساب دی او د د ژوند کيفيت مو همدا ټاکي چې د دغو دوو ترمنځ وخت څنګه تېروو. ساعت په ساعت او دقيقه په دقيقه، د وخت دا وړې وړې ټوټې ډېر کله د داسې کارونو په کولو تېروو چې هماغه مهال مهم ښکاري؛ کوچني خوندونه لټوو، له لږو ناراحتيو تښتو او وړې موخې تعقيبوو. ژر خفه کېږو او د نورو له نظرونو ډېر اغېزمنېږو. که پام ونه کړو، يوازې "شتون يا موجوديت" ته دوام ورکوو، نه "ژوند" ته.

د انسان منځنی عمر اووه اويا کاله ګڼل شوی. له دې کلونو څخه اته ويشت د خوب په تېرېدو مصرفېږي او له هغو هم اووه کاله په اندېښنو او بې خوبۍ کې تېرېږي. که منځني يوولس کاله د تلويزيون او انټرنېټ، لس نيم کاله د کار، څلور کاله د موټر چلولو او هغه کلونه چې په خوراک، جامو اغوستلو او ورځنيو کارونو تېروو، ورسره حساب کړو، ربښتيني ژوند کولو لپاره راته نږدې اته کاله پاتې کېږي.

که اوس څوک درته ووايي چې د ژوند يوازې اته کاله دې پاتې دي، دا خبره به دې څومره اغېزمن او بې صبره کړي؟ او د هرې شېبې څومره قدر به درسره پيدا کړي؟

Preview (3 / 10) - ketabton.com

ستونزه دا ده چې موږ نه پوهېږو څومره شېبې مو په واک کې دي. کـه کلـه دې له داسې چا سره خبرې کړې وي چې د ژوند وروستۍ شـېبې یـې وې، ډېری وخـت بـه یـې د پښـېمانۍ، د لـه لاسـه تللـو فرصـتونو او د ژونـد د ژر تېرېدو یادونه کړې وي. وایي: ژوند اسانه په نظر کې مه نیسه!

له ما ډېری وخت دا پوښتنه کېږي چې له خپلو شـېبو مـې څنګـه ډېـره ګټـه اخېستې ده، څنګه هڅه کوم چې خپـل ژونـد "تـر اعظمـي حـده" ورسـوم. همدا لامل دی چې دا کتاب مـې ولیکـه. غـواړم هغـه لارې لـه خلکـو سره شریکې کړم چې زما په ژوند کې راته ګټورې ثابتې شوې دي چې تر خپلې وسې ډېرو انسانانو سره مرسته وکړم.

هره شېبه تېرېدونکې او قیمتي ده او موږ ټول په دې پوهېږو؛ نو ولې ډېری خلک بیا هم دا شېبې له لاسه ورکوي؟

زه تل دې ته لېواله یم چې تر کوم وخته دلتـه یـم، د ژونـد لـه هـر اړخـه او هرې شېبې تر ټولو ډېـره ګټـه واخلـم. غـواړم ووینـم چـې تـر کومـه بریـده رسېدل راته شوني دي. په پای کې اصل خبره دا ده چې هغه تجربې وکړو چې له مـوږ وروسـته د یـادولو او میـراث وړ وي. پـه دې کـې سـتر ارزښـت پروت دی چې له "ژوند تېرولو" وړاندې لاړ شو او داسې ژوند جوړ کړو چې رښتیا هم په کې "تر اعظمي" حده ورسېږو.

زه باور لرم چې هر انسان له زېږېدو سره ځینې نعمتونه، وړتیـاوې او مـوخې لري. د خوښ ژوند ترکیب دا دی چې خپـل ځـانګړي نعمتونـه او وړتیـاوې ومومې، د خپلې موخې له روښانتیا ځواک واخلې او له هماغـې لارې خپـل تقدیر تـه ځـان ورسـوې. د دې نعمتونـو او وړتیـاوو د مونـدلو او د هغـوی د کاروونې سفر، ستا د ژوند کیسه ده.

د ژوند کیسه به دې څنګه لوستل کېږي؟ کومه کیسه به دې وایې؟

Preview (4 / 10) - ketabton.com

۳ || لاره دې بدله کړه!

ایا یوازې به خپله موخه لږه پېژنې او څو ګامه مخکې به په کې ځې؟ که لا ژور ځې، لا به خپله موخه ډېره مومې او لا به تر لرې ځان رسوې؟

که تر پایه به جنګېږې چې ټول نعمتونه او وړتیاوې دې راڅرګندې کړې او تر هرې ممکنې پولې به رسېږې؟

ایا ژوند به دې "تر اعظمي" حده ورسوې؟

زه هیله لرم چې دا کتاب زما د تجربو، تګلارو او لارښوونو له لارې درسره مرسته وکړي چې د ژوند لوړې کچې ته ورسېږې. غواړم د خپلې موخې په پیدا کېدو کې مرسته درسره وکړم چې نعمتونه دې پیدا او د خپل ژوند غوره بڼه تعقیب کړې.

تصور وکړه، که دا غوره بڼه، یعنې هغه څه وویني چې ستا د بشپړ ظرفیت انځور دی. که د ژوند په وروستیو شېبو کې دې له هماغه خپل بشپړ ځان سره مخ شې، ایا دا ځان به دې تا ته ورته وي، که یو بل ته به پردي ښکاره شئ؟

زه باور لرم، هر یو مو د خپل برخلیک یوه داسې بڼه لرو چې د زېږېدو له ورځې ورته ټاکل شوي یو.

د ځان دا بڼه مو هغه ده چې خطرونه یې منلي، هغه لاره یې وهلې چې لږو خلکو پرې مزل کړی، ستونزې یې زغملې او خپل رښتینی ځواک یې موندلی. زه داسې انګېرم چې هر یو مو یو "همځولی" لرو، یعنې هغه بڼه لرو چې هماغه ژوند یې کړی چې د هغه لپاره زېږېدلي یو او خپل بشپړ ظرفیت ته رسېدلی.

هغه انسان له مرګ وروسته په بله نړۍ کې راته په تمه دی. کله چې مې په دې نړۍ کې وخت بشپړ شي او زه د خپل خالق مخې ته ودرېږم، هیله لرم چې راته ووایي: "اې وفاداره او نېک بنده! ښه دې وکړل"

Preview (5 / 10) - ketabton.com

زه په ذهن کې داسې انځوروم، لکه د تللو په شېبه کې چې له هغه سړي سره مخ کېږم چې باید وای (اصلي بڼې سره)، هماغه چې د کېدو لپاره زېږېدلی وم.

غواړم لاس ورکړم او هیله لرم چې هغه سړی زما رښتینی همځولی وي. نه غواړم د هغه انسان چې اوس یم او د هغه تر منځ چې کېدای شوای، یو لوی واټن وي. غواړم دواړه یو رنګ او یو ډول وي او یو ذات ولري. همدا زما د ژوند ماموریت دی.

هره پرېکړه، هر قدم او هر عمل مې په یوې پوښتنې سنجووم: ایا دا به مې هغه انسان ته نږدې کړي چې د کېدو لپاره یې زېږېدلی یم؟

دا "تر اعظمي حده" د رسېدو رښتینې مانا ده.

هیله لرم هغه لارې درسره شریکې کړم چې ما د خپل ژوند د مهمو برخو د ښه کولو لپاره کارولې دي. باور لرم دا کتاب درته روښانه تګلارې دروښیي چې د خپل ژوند تر ټولو لوړې او غوره بڼې، یعنې هغه "ته" ته ورسېږې چې د کېدو لپاره یې پیدا شوی یې.

Preview (6 / 10) - ketabton.com

لومړی څپرکی

وچه لښته

Preview (7 / 10) - ketabton.com

شیان ما سره نه، زما لپاره پېښېږي.

یو وخت یو کس زما کور ته راغی او مرکه یې راسره وکړه. کور ته یې وکتل. لوی کور، تېز رفتاره موټر او ښکلي وسایل یې ولیدل؛ نو راته یې وویل: "ته هره ورځ د خپل کور له کوم شي ډېر خوند اخلې؟"

په ظاهره ښکاره ځواب دا و چې زما د کور تر شا سمندر دی. دا خپله ښکلی نعمت دی؛ خو که رښتیا درته وایم، دویم نعمت دا دی چې سهار شاور راخلاص کړم او اوبه مې په مخ ولګېږي.

کله چې مې تازه کاروبار پیل کړی و، ژوند راته ډېر سخت و. کور مو ضبط شو، زما د مېرمنې موټر یې یووړ او برېښنا یې پرې کړه. دا ټول راته سخت وو؛ خو تر ټولو بده ورځ هغه وه چې اوبه بندې شوې. که دا ډول حالت دې لیدلی وي، بیا پوهېږې چې څومره سخت وي، نه پخلی کولی شې، نه حمام، نه لوښي وینځلی شې، نه غاښونه برس کولی شې. دا د ژوند تر ټولو بد حالت وي.

هغه وخت مې تازه واده کړی و. هر سهار به له خوبه ژر راویښېدلو، جامې به مو راټولې کړې او مخکې له دې چې څوک راویښ شي، د اپارتمان له پوړیو به راښکته شو او د حوض له پرانیستي شاوره به مو ګټه اخیسته. ما به تولیه (ځان پاک) نیولی و چې مېرمن ته پرده جوړه کړم او د راحتۍ احساس وکړي، ځکه شاور دروازه نه لرله. تر اوسه مې یاد دي، ډېر زیات به شرمېدم، بېرته به چې اپارتمان ته ختلو، هیله به مې دا وه چې چا لیدلي نه یو. پیسو مې له جیبه کډه کړې وه. له شاوره به چې راغلم، دروند کوټ به مې واغوست او ځان به مې خلکو ته د بریالي سوداګر په څېر ښوده. په ظاهره مې د خپل خوب د ترلاسه کولو مبارزه کوله؛ خو په حقیقت کې مې د ژوند له بلاګانو سره مبارزه روانه وه.

Preview (8 / 10) - ketabton.com

۷ || لاره دې بدله کړه!

کاروبار له تېروتنو د ډک پیل لاره ده. څو قدمه وړاندې ځې، لږه بریا تر لاسه کوې، بیا درته یو خنډ مخې ته راځي او شاته دې کشوي؛ خو دا بده خبره نه ده. هېڅکله یې له صفره نه پیلوې، ځکه هره تجربه پرمختګ دی؛ خو که څه ترې زده کړې. که رښتیا پوه شې چې رښتینې بریا څنګه ترلاسه کېږي؛ نو دا هم درک کوې چې خنډونه او ماتې اړینې دي. همدا خنډونه دې پیاوړی کوي، ازمايي دې او د ژوند د راتلونکو ستونزو لپاره دې چمتو کوي. کله چې له یو خنډ سره مخ شې، دا د ناهیلۍ نه، بلکې د هیلې نښه وګڼه او خپل سفر ته دوام ورکړه.

زه د هغو ټولو کاروباریانو احساس ښه درک کولی شم چې د خپل کار د جوړېدو پر مهال له ستونزو سره مخ دي، ځکه زه خپله څو ځله تر تسلیمېدو رسېدلی وم. په پیل کې مې د ناهیلۍ، تاوانونو او نه ختمېدونکې مبارزې ډېره سخته تجربه وکړه.

کاروبار کول د انسان د ځان جوړونې تر ټولو لوی ښوونځی دی چې له هرې سختۍ سره انعامونه هم لري. دا د ځان پېژندنې او ځان موندنې بې ساری سفر دی.

لومړۍ خبره چې باید زما په اړه پرې پوه شې، دا ده چې زه عادي سړی یم. ما له پیسو ډک بانکي حساب نه لرلو. په دې ښه پوهېږم چې له "هیڅ" پیلول او له ستونزو تېرېدل څه مانا لري. په ځوانۍ کې ډارن او شرمېدونکی وم. ځانباوري مې نه لرله او د ځوانۍ ډېره برخه مې له دې کمي سره تېره کړه.

ماشومتوب کې مې قد له ملګرو ټیټ و، خلکو به راپورې خندل. تر پنځم ټولګي به یې زور راکولو. دومره وړوکی او نری وم چې ماشومان به راته "نرۍ لښته" ویله. یو وخت چا راباندې ملنډې وهلې، ویل یې: " که تېز

Preview (9 / 10) - ketabton.com

باد ته ووتې، وړې دې." دا ملنډې هغو ته خندونکې وې؛ خو زما د زړه پر زخمونو یې مالگه شیندله.

دې ملنډو مې پر شخصیت اغېز وکړ؛ زه یې غلی، بې‌باوره او بې زړه کړم. او کله چې دا احساس له شرم او داخلي وېرې سره یو ځای شي؛ نو پر ځان د نه باور بشپړ انځور جوړوي.

چې لوی شوم، د بیسبال لوبې سره مې لیوالتیا پیدا شوه. لوبې د ډېرو ماشومانو هغه وړتیاوې راڅرگندوي چې په خپله یې نه پېژني. لوبه ماشوم ته خپل ځای، احساس، هویت او دا ورښیي چې څومره ځواک او وړتیا لري. زما وړتیا تېزوالی او د لاس او سترگو چټکه همغږي وه؛ نو ښه توپ وهونکی شوم. هر څومره چې زوړېدم، مهارت مې زیاتېده. د لیسې تر وروستۍ کچې ټولو ته څرگنده شوه چې زه دا لاره نوره هم جدي نیولی شم.

دا د ماشومتوب هغه پړاو و چې زما پر ځان باور یې بدل کړ. کله چې یو کار ښه زده کړې، باور دې ډېرېږي. ما خپلو مهارتونو ته وده ورکړه، ځان مې د بري وړ وگاڼه، ځکه مې د گټلو تمه لرله.

په پوهنتون کې مې هم لوبه جاري وساتله؛ خو یو ټپ د تل لپاره له بیسباله لرې کړم. د یوې سیالۍ پر مهال مې توپ پر ښۍ پښه ولگېد، ما گومان نه کاوه چې دا زخم به دومره خطرناک وي.

چې معاینه مې وکړه، معلومه شوه یوه غېرې سرطاني غوټه (تومور) جوړ شوی او باید پرې شي. ډاکټرانو هغه غوټه او د پښې یوه برخه پرې کړه او زه د اته میاشتو لپاره لکه فلج پر ځای پاتې شوم.

کله چې مې له پښې گچ لرې کړ، دویمه دانه هم پیدا شوې وه؛ له نېکه مرغه دا هم سرطاني نه وه. له ډېرو مشورو وروسته مې پرېکړه وکړه چې دا دویمه دانه همداسې پرېږدم او تر اوسه مې په پښه کې شته.

Preview (10 / 10) - ketabton.com

۹ || لاره دې بدله کړه!

دا مې د ځوانۍ ډېره مهمه شېبه وه. بيسبال هغه لاره وه چې په وسيله يې ما درناوی، پېژندنه او وياړ موندلی و. هلته مې ځان بريالی احساساوه؛ خو زه د بديل پلان لپاره هېڅ چمتو نه وم. نه مې بله لار پېژندله، نه مې لوری درلود. مات او بې وسه وم.

مور هيڅ وخت سم نه پوهېږو چې يوه پېښه ولې رامنځته کېږي. ډېری وخت، وروسته پوه شو چې هر څه خپل ځای او خپله موخه لري.

اوس چې تېر وخت ته گورم، پوهېږم د ماشومتوب د خوب پای مې د ژوند رښتينې موخه او د برخليک پيل و.

له عمليات وروسته بېرته د مور او پلار کور ته ستون شوم. په زړه بستره کې به ويده کېدم، شاوخوا مې د ماشومتوب زړې لوبتکې او توکي پراته وو. بې پيسو او بې کاره وم، ورځې مې د تلويزيون د بې موخې خپرونو په ليدو تېرولې. رښتيا هم بې وسه حالت و.

کله چې مې د بيسبال ژوند ختم شو، ځان ته مې وويل: اوس څوک يم؟ پوهېدم بېرته "نری لښته" نه شم کېدای؛ خو نه پوهېدم چې راتلونکی مې څه غواړي.

يوه ورځ مې پلار راغی، راته ويې ويل: "زويه! يو کار مې درته پيدا کړی! سبا سهار بايد د ميک کېنلي هلکانو کور ته ولاړ شې."

"ميک کېنلي" د هغو هلکانو پناه‌ځای وو چې له خپلو کورنيو جلا شوي وو؛ ځينې د تاوتريخوالي له کبله، ځينې په دې چې بې پلاره وو. زه شل کلن وم، ناڅاپه د داسې چاپېريال منځ ته ولوېدم چې هېڅ راته اشنا نه و. له دې هلکانو سره به مې چې هره ورځ ژوند او کار کاوه. عجيب احساس و.

هغوی له سختو حالاتو تېر شوي وو، يوازې دا يې غوښتل چې څوک ورسره ښه ملگری وي او باور پرې وکړي. زه د دوی د مشر ورور په څېر شوم او دې تجربې مې ټول ژوند بدل کړ. دا چې د دوی پر ځان باور مې پياوړی

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/nhpdfrWEAoP

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