لطفاً

مه ساده کړئ!

ځان پېژندنه

ځان جوړونه

او ځان خبري

Ketabton.com

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا

(e)ketab.com The Digital Library



بسم الله الرحمن الرحیم

کتاب پېژندنه:

==========

د کتاب نوم: لطفاً، مه ساده کېږئ!

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا

کمپوز: م. صفا

خپرندوی: گودرخپرندویه ټولنه

چاپکال: ۱۳۹۱هـ ل

چاپ وار: لومړی

چاپشمېر: ۲۰۰۰ دوه زره ټوکه

(e)tabtab.com The Digital Library

د پيل خبرې

د انسان په کړو وړو کې د هغو بېلابېل عادتونه ځان راڅرګندوي، انسان ته زياتره وخت خپل عادتونه په نظر ښه ورځي او له دې مخې هرڅوک خپل ګڼ عادتونه د خپل ذوق له مخې راخپلوي، همدا لامل دی، چې هرسړی د ژوندانه په ډګر کې تر زياتې کچې خپلو خويونو او عادتونو په مخه کړی دی.

ددې عادتونو له ډلې څخه ځينې له انسان سره د ژوند تر پايه ملګري پاتې کېږي او ځينې نور ښايي د يو څه وخت په تېرېدو له سړي هېر شي.....

د پوهنتون په دوره کې زما يو عادت دا شو، چې په اونۍ، دوو اونيو کې به مې حتمي يو ځل د کابل ښار په ځينو مشهورو کتاب پلورنځيو سر واهه، د کوم کتاب يا مجلې د اخيستو ترڅنګ به مې د بېلابېلو نويو چاپ شويو او نويو راغليو کتابونو درک هم لګاوه.

يوه ورځ په همداسې پار په ميرويس ميدان کې يوه کتاب پلورنځي ته ورغلم، زيات کتابونه مې ته نظر تېرکړل، خو له منځه مې يې دوه دری کتابونه راخوښ کړل، په دې کې يو ايرانی چاپ کتاب د ((لطفاً، ګوسفند نباشيد!)) په نامه ؤ، هملته مې يې څو پاڼې واړوې راوړوې، فهرست مې يې وکوت، څو پراګرافونه مې يې ولوستل، کتاب د حجم له مخې پنډ ؤ او خدای شته نوم يې هم راته يو څه جالب په نظر راغی. نور کتابونه مې په خپلو ځايونو کې ورته کېښودل، دا کتاب مې تر ې واخيست او په خاصه تلوسه مې له ځانه سره اتاق ته يووړ.

ملګرو ته مې وښود، هغو ورپورې وخندل، مګرکله مې يې چې له متن څخه ورته څو جملې ولوستې، هغوی يې هم راسره په دې تلوسه کې شريک کړل او ويل يې پرې ورکې نه دي!

مياشت وروسته مې همدغه کتاب د خپل يوه دوست په لاس کې وليد، ما ورته وويل: دا دې له کومه کړی؟ ده وويل: نوم ته يې مه ګوره، ډېر ښه کتاب دی!

ماوې که ښه کتاب وي، چې پښتو ته يې راوژباړو.

ده وويل که داسې شي، نو ډېر به ښه شي.

په همدې موخه مې دکتاب په بشپړه لوستنه پيل وکړ او په څو ورځو کې مې پای ته ورساوه.

(c)ketabton.com: The Digital Library

په کتاب کې ډېر څه وو، د ځان پېژندنې او رواني روزنې په برخه کې يې غوره خبرې درلودې، مګر ددې ترڅنګ څنګ يې ځينې داسې خبرې هم پکې وې، چې زمونږ له ملي او مذهبي ارزښتونو سره يوځه په ټکر کې راته وبرېښېدې.

دې حالت دکتاب دژباړلو هيله زما په زړه کې مړاوې کړه، خو وروسته مې له ځانه سره وويل: چې ته نه کړل نه، يو څه کړل غوره دي! راشه هغه ټکي يې راوژباړه، چې زمونږ په درد خوري.

بېرته مې ورته لېچې رابډوهلې او همغه ګلونه مې پکې راټول، چې خپلو خلکو ته مې د ډالۍ کولو وړ وبلل، ترڅنګ مې يې د موضوع د لاتنوع او رنګينۍ په خاطر له ځينو نورو ماخذونو څخه چې ددې کتاب په پای کې يې نومونه راغلي هم استفاده وکړه، خو زياته برخه يې له هماغه لومړني کتاب((لطفاً ګوسفند نباشيد!)) څخه رغېدلې ده، چې نوم مو هم ورته د همغه کتاب د نامه له مخې ((لطفاً مه ساده کېږئ!))غوره کړی دی.

په دې کتاب کې ټول موضوعات له لويه سره په دريو برخو ويشل شوي دي، لومړی عمومي ځان پوهونې، دوهم تاکيدي عبارتونه او دريم لاځوابه پوښتنې. خو له دې ټولو نه چې يو څه راته مهم دي او دا نېګړې هڅه يې خوځولې هغه زما يوه هيله ده او دا هيله هغه وخت پوره کېدونکې ده، چې له دې کتابګوټي څخه لږ تر لږه يوه جمله هم ستاسو قدرمنو لوستونکو پر زړونو پرېږوزي او په ژوند کې مو ګټوره ثابته شي.

په همدې هيله دا تاسې او دا هم د ځان پېژندنې او ځان جوړونې په لور ګامونه.

مصطفی صفا

غزني پوهنتون

۱۳۹۱هـ ل دوري د مياشتې اته ويشتمه ورځ

(c) Tabtoon.com The Digital Library

عمومي ځان پوهونې



(c) Pashto Digital Library

ځان پېژندنه

کله چې د خپل بدن جوړښتونو، ارواپي کیفیتونو، احساساتو، غریزو، د مغزو او شعور فعالیتونو، د خپل فکر او نظرحالتونو، د چاپېریال او طبیعت سره بېلابېلو اړیکو، او د خپل وجود داخلي، خارجي، مادي او معنوي غوښتنو، اړتیاؤ، احتیاجاتو او نورو ځواکونو او خاصیتونو ته ځیر شې، نو درته په ډاګه به شي، چې زه ډېر څه لرم او ډېر څه په ما پورې اړه لري او ددې ټولو شیانو مسئول یوازې زه یم.....

نو په دې اساس ستا ځان یو لوی او حیرانوونکی جوړښت دی، ستا د ځان هره حجره او زړه په خوځښت، حرکت او تکامل کې خپلې دندې پر مخ بیایي، ستا د ځان هر غړی ګټورې دندې لري، که کوم غړی د بهرني افت او ګواښ سره مخامخ شي، نو داسې یوبل قوت پکې شته چې له هغه افت سره وجنګېږي، اوکه چېرې بهرنی ګواښ پیاوړی وي، نو دغه غړي ته تاوان پېښوي، پدې وخت کې باید له ټولو شته امکاناتو څخه استفاده وکړې، ننني نړۍ هرڅه لري، ستا دنده داده، چې یو څه باید نړۍ ته ورکړې، او یو څه باید له نړۍ نه واخلې.....

ستا ځان د وجود او اروا یو ګډ کور دي.....که په بدن یا اروا کې د کومې ناپاکۍ بڅرې رابنکاره شي، دژوند بهیر ویجاړېږي.

ستا ځان د حیرانوونکو اسرارو یوه پټه خزانه ده، که ددې خزانې کلي لاس ته درغله، نو بیا به درته ژوند نورهم ښکلی شي، ددې خزانې د صندقونو کلۍ له ټولو اخلاقي فضایلو څخه عبارت دي.

ته خپل ځان وپېژنه، خپل ځان ته بشپړه پاملرنه وکړه، له تاسو سره ډېر خویونه، ځواکونه او کمالات ملګري دي، ته د یو داسې چا په توګه چې خدای ﷻ درته د ټولو مخلوقاتو د اشرف ویاړ دربښلی دی، باید په خپل ژوند او چاپېریال نور وشیندې او دژوند د ګوتیې د غمي په شان وځلېږې.

هره لویي، شان او شوکت چې ته په نړۍ کې د ځان په شاوخواکې محسوسوې، دا ټول ستا لیدلوری، فکر، مشاهده او شان او شوکت دی، په حقیقت کې دا ټوله ښېګڼه چې د باندې یې تجلی موندلې ده، ستا په وجود کې د ننه ده، او په دې ترتیب ستا سرنوشت د ټول بشریت په سرنوشت باندې تاثیر لري.

(c)ketabton.com: The Digital Library

ته د خپل ځان، ایندې او شخصیت مانې پخپله جوړوې، او د هغو ترټولو زړه سواند معمار یوازې ته یې، نو باید ددې مانې د دېوالونو د لوړولو لپاره د خپلې پوهې له شاقول څخه کار واخلې او خپل وضعیت وسنجوې، ترڅو دغه مانې درڅخه کږه پورته نه شي.

عقل، فکر، نوښت، انګېزه، خلاقیت او استقامت هغه څه دي، چې لوی خدای ج د بشر په رګ رګ کې پنځولي او تر څنګ یې داسې استعدادونه او ځواکونه دده په وجود کې نغښتي دي، چې دی یې ګومان هم نه کوي، مګر له هغو څخه د کار اخیستنې پرمهال ورته یویو رابرسېره کېږي او دی لا په ځان باوري کوي.

همداسبب دی چې مشهور اروا پوهاند ویلیم جېمز وایي((موږ یوازې د خپلې فکري او بدنې ځواکمنې له ډېرې لږې برخې څخه کار اخلو، په څرګند ډول سره د انسان د ځواک او استعداد پولې ترهغه ډېرې پراخې دي، چې اوس ورته رسېدلی دی.))

نو ته هم یو انسان یې، هغه انسان چې په وجود کې دې جهان ویده دی، ویښ شه، ترڅو هغه ټول استعدادونه او توانایې چې ستا په رګونو کې ویدې دي راویښې شي.

ته په دې نړۍ کې نوی او بې سابقې شخص یې، او د بشر د پیدایښت نه تر اوسه پورې ستا په شان څوک منځته نه دي راغلي، او ترڅو چې دا نړۍ وي، بیخي ستا په شان بل څوک دې نړۍ ته نه راځي.

مهمه دا ده چې ته خپل ځان وپېژنې، په دې نړۍ کې د هرچا لپاره ځای شته، خو ستا دنده به دا وي، چې ته پکې خپل ځای پیدا کړې او په نړۍ باندې یو څه ور زیات کړې.

ځان پېژندنه او ځان جوړونه هغه هڅه ده، چې د انسان واقعي څېره رابرسېره کوي.

نو ځان وپېژنه! یعنې دا چې زه یو انسان یم او انسان د نړۍ پرمخ د فعالیت محور دی، انسان د الله ج د مخلوقاتو له ډلې نه یو بې سیاله مخلوق دی، نه جماد دی، نه نبات دی، نه ځناور دی، نه ملائکه او شیطان، بلکې یو د درناوي وړ مسئول مخلوق دی. انسان د حجم او وزن له مخې ددې پراخې نړۍ پرمخ ډېر ناڅیزه شی دی، خو د روح له نظره او د معنوي وجود له حیثه ډېر سترموجود دی، او د اشرف المخلوقات په نوم نومول شوی دی، نو په دې اساس له ځانه سره ووایه: زه باید داسې چارې ترسره کړم، چې د انسان سترمقام وساتم، ماته په کار ده، چې خپله د خیر او ښېګڼې اروا راویښه کړم، ځکه دغه اروا زما د نېکمرغۍ زېری راوړي.

ځان وپېژنه! یعنې خدای ج ماته ژوند رابښلی او ژوند هغه درونده پور دی، چې باید ادا یې کړی شم.

(e)tabtab.com The Digital Library

او همدغه ژوند د بشپړتیا په لور د یو داسې سفر حکایت دی، چې له ما څخه پیلیږي او په مهربانه رب پای ته رسي.

او بلاخره دا ژوند یوه داسې سپینه کتابچه ده، چې د زیږیدنې پرمهال مو له مهربانه خدای ﷻ څخه د سوغات په توګه اخیستې، زه باید د هغې هره پاڼه په خپل فکر او عمل سره ډکه کړم او په پای کې یې مهربانه خدای ﷻ ته وسپارم.

ځان وپېژنه! یعنې د کوم کار او کوم شي سره ډېره علاقه لرم؟ کوم مسلک اوکوم کسب مې ډېرخوښېږي؟ په خوراک کې راباندې کوم خواړه بدتاثیر لري، روغتیا او پاکي مې څه ډول ده او څنګه یې ورځ تر بلې مخ د ښه توب په خوا بیولی شم؟.....

ځان وپېژنه! یعنې خوځښت، کار او هلې ځلې مې د ژوند بنسټ دي.

ځان وپېژنه! یعنې دا زه یو ټولنیز موجود یم، باید په ټولنه کې رغنده او ویاړلی ووسم او د ټولنې د ګټو په منځ کې خپلې ګټې ولټوم.

ځان وپېژنه! یعنې، باید له بدیو نه ډډه وکړم او د منفي ذهنیتونو د تاثیر لاندې رانشم، بلکې نور د خپلونېکواعمالو په تاثیرکې راولم.

ځان وپېژنه! یعنې، زه باید تل د خپل عقل د فرمان لاندې ژوند وکړم.

ځان وپېژنه! یعنې، زه باید پوهه لاس ته راوړم او په هر شي کې معقول فکر وکړم.

ځان وپېژنه! یعنې، خپلې اړتیاوې، غوښتنې اوحاجتونه له روا لارې نه ترنورو نه په ښه ډول پوره کړم.

ځان وپېژنه! یعنې، د زمانې له غوښتنوسره خپلې غوښتنې اشنا کړم.

ځان وپېژنه! یعنې، زما دنن ورځې سلوک راته د سبا ورځې جنت یا دوزخ جوړوي.

ځان وپېژنه! یعنې، زه مې ځانته په نېکیو تغیر ورکوم.

ځان وپېژنه! یعنې، زه باید له ستونزو او خنډونو سره وجنګېږم او پرې بری وموم.

ځان وپېژنه! یعنې، زه باید د چاپلوسۍ او احترام ترمنځ توپیر وکړم.

ځان وپېژنه! یعنې، زه باید دومره ساده نه شم، چې نور دوکه راکړي.

ځان وپېژنه! یعنې، له هغه څه نه چې زما په طبعت، ځان او وجدان کې ژورخپګان او کمزوري راولي باید ډډه وکړم.

(c) Pashto Digital Library

ځان وپېژنه! يعنې، زما باورونه، ذهنيتونه او اندېښنې زما ژوند ته لوری ورکوي، نو ځکه زه بايد دا ټول سوچه وساتم.

ځان وپېژنه! يعنې، زما ټوله بدمرغي او نېکمرغي، زما په خپل وجود کې ده.

ځان وپېژنه! يعنې، د نورو په عزت کې بايد خپل عزت پيدا کړم.

که غواړئ چې ځان وپېژنې، نو نېکمرغي به ستا مخې ته راشي او تل به درسره ملګرې وي.

نو همداسې يوې تلپاتې نېکمرغۍ د حاصلولو په موخه، خپل ځانته راشه او هر اړخ ته يې دقيق شه، وګوره، کوم ارزښتونه لرې؟ او د کومو مناسبو ارزښتونو د راخپلولو اړتيا درسره څېې وهي؟

له هره لورېه خپل شخصيت تر ذره بين لاندې ونيسه، په هغو کې مثبت او منفي اړخونه کشف کړه، د مثبتو اړخونو د پياوړتيا لپاره زده کړه وکړه، هغه په ځان کې راموجود کړه، په خپله به دې د منفي اړخونو ځای ونيسي او په حقيقت کې به نورځای ورته پاتې نه شي.

په ځان پېژندنه کې له ژورتيا او دقت څخه کار واخله، خپلې خبرې کنترول کړه او خپلو ټولو اعمالو ته د لوی فکرۍ په سترګه وګوره.

د ځان حقيقي بعدونه وارزوه، اوس ددې وخت نه دی، چې ته څومره پهلوان يې او څومره خلک ډبولی شې، بلکې ددې وخت دی، چې ستا فکر څومره کار کولی شي او تر نورو څوچنده لوی فکر کولی شئ او لوی پلان طرحه کولی شئ؟

هرکله د يومهم کار او مهم پروګرام د پلي کولو په انګېزه لاس په کار شه، ترڅو يو مهم انسان وبلل شې.

خپل ماحول په خپله ګټه وڅرخوه او يو داسې مثبت او نومونکی عمل ترسره کړه، چې نورخلک له تا څخه متاثر شي او تا د کاميابۍ، نېکمرغۍ او بلندپروازۍ يو مثال وګڼي او خپل شخصيت اوکاري راتلونکې ستا د شخصيت او کار په چوکاټ کې انځورکړي.

(e)tabtab.com The Digital Library

ځان خبري

ځان خبري او ځان هوښياري د کمال او موفقيت د زينې لومړۍ پله ده. ځانخبري يوه داسې انګېزه ده، چې انسان له بې پروايـيو څخه ژغوري او خپل ځان او شان ته يې داسې متوجه کوي، چې هره لحظه له ځان او وجدان نه پوښتنې کوي، غوښتنې کوي او يوداسې پر تلاشه احساس يې په اروا کې راپـيدا کوي، چې په هغو باندې د خپل ځان ارزښت لکه څنګه چې يې غواړي لوړولی شي.

ځان خبري د خدای پېژندنې مقدمه ده، ځان خبري تا ترکنترول لاندې نيسي او هره لحظه تا ته وايي، چې دلته ستا ځای نشته، دا کار له تا سره مناسب نه دي او دا خبر له تاسره نه ښايي.

ځان خبري هغه زينه ده، چې انسان پرې د ځان پېژندنې لوړوڅوکو ته ختلی شي.

ځان خبري انساني خاصيت دی او د هغه يوازنی امتياز دی، چې له حيوان سره يې پرې فرق کېږي. له ځانه خبر درلودل انسان ته لوری ورکوي او د هغو په ژوندانه کې په زرګونو (څنګه؟) او (ولې؟) راپيدا کوي او هغه په زرګونه ځله ددې پوښتنو ځواب ته اړکوي، چې:

زه څوک يم؟

زما د وجود حقيقت او مسئوليت څه دی؟

زه په څه سبب نړۍ ته راغلی يم؟

او له دې ژوند څخه زما ګټه څه ده؟

له ځانه خبر انسان له خپل تېر عمر څخه زده کړه کوي او د خپلو ټولو زده کړو او تجربو په رڼا کې خپله آينده جوړوي.

هغه د يوه ښه ژوند په هيله له ځانه سره مهم او پرځای اهداف ټاکي او بل هېڅ ته په انتظار نه کېږي.

(c) tabtoon.com The Digital Library

نو په دې اساس هېڅکله خپل ځان پوچ او بې ارزښته مه بوله.

ته هسې تصادفي نړۍ ته نه يې راغلی!

ته هماغه څوک يې چې د خدای ﷻ امانت دې په غاړه دي، هغه امانت چې ځمکې، اسمانونو، غرونو او دریابونو يې له منلو څخه عاجزي ښودلې وه، هماغه امانت چې د هستۍ په ټول نظام کې يې يوازې تا د منلو وړتيا درلوده.

هو! ته لوی خدای ﷻ د خپل خلقت شهکار ګرځولی يې او د ټولو ښېګڼو مستحق يې ګڼلی يې.
هو! ته نړۍ ته ددې لپاره راغلی يې، چې خپلې توانايۍ وپېژنې، او د خپل وجود دننه خزانو ته لاس رسی پيدا کړې، خدای ﷻ له تا غوښتي چې يوه داسې آيينه ووسې، چې د هغه ﷻ بې ساري جمال ته انعکاس ورکړې.
نو د خپل پاک ضمير آيينه دې د نافرمانۍ او ګمراهۍ په چټليو ونه لړې، ته بايد داسې څوک وې، چې هر څوک تا ته وګوري، بايد د خدای د خلقت ښکلاوې ستا په وجود کې مشاهده کړي، او ستا هر رفتار، کردار او ګفتار دې بايد داسې وي، لکه څنګه چې خپل مهربانه رب درته غوښتي دي.

(c) tabtoon.com The Digital Library

ځان موندنه

ته چې شېبه په شېبه ځان ته متوجه يې او غواړې په نړۍ کې يو مهم رول ولوبوې، نو له دې مخې هغه انسان يې چې هره شېبه خپل ځان او خپل لاشعوره ضمير ته توجه لرې او د موجوديت په نړۍ کې خپل ځان ترکنټرول لاندې نيسې او د هغو ارزونه کوې، نو ځکه هر وخت له ځانه پوښتې، چې زه څنګه شوم او څنګه بايد ووسم؟

ددې پوښتنو ځوابونه ستا شخصيت تر ارزيابۍ او اصلاح لاندې نيسي، ته په دې پوښتنو سره چې هر وخت يې له ځانه کوې، ددې باعث ګرځي، چې ستا په وجودکې پټ کمال را دې باندې شي او هغه ښايسته شخصيت چې ستا د علاقې وړ دی، ستا په وجود کې شکل وموميِ.

د مثال په توګه کله چې ته له خپل ځان او له خپل لاشعوره ضمير څخه پوښتنه کوې، چې زه څوک يم؟ ستا لاشعوره ضمير ستا د شخصيت په فايلونوکې د کمپيوټري پلټنې غوندې تا ته په ځواب کې داسې باور پيداکوي، چې ته زړور يې، ته ښايسته يې، ته ځواکمن يې، ته مهربانه يې، ته مينه ناک يې، ته يوآرام انسان يې، او په دې ترتيب دا ډول پوښتنې په تاکې پرخپل ځان د باورحس پياوړی کوي.

هغه انسانان چې له خپله ځانه بې خبره دي، خپل شخصيت هم له ياده وباسي او هغه انسانان چې د ځانپوهنې په نړۍ کې ژوندکوي، همېشه خپل ځاني ښايست ويني او ورباندې باور پيداکوي او په پايله کې د خپل ځان په چوکاټ کې خپل اغېزناک شخصيت ځايوي.

وخت نا وخت خپل ځان ته کتل او خپل ځان ارزيابي کول، ددې غوښتنه کوي، چې تل د خپل ځان په اړه هغه ښايسته او په زړه پورې انځور د خپل زړه او ذهن په هنداره کې وګورې او ورباندې باور وکړې.

نو په دې اساس ته خپل ځان له سره وپېژنه، ستا په وجود کې عظمت او سترتوب پټ دی، په خپل ځان وويارِه، خپل ځان تشويق کړه، ځانته شاباسی ووايه، هره لحظه د ځانښايستګۍ احساس وکړه، او خپل ځان سالار او مخکښ احساس کړه.....

ځکه((ته همغه ياست، چې کېدل يې غواړې.))

له ځانه سره ووايه او د خپل وجود له رګ رګ سره يې تکرار کړه:

((زه يونابغه يم او له خپل نبوغه ګټه اخلم!!!))

(c) tabtoon.com The Digital Library

پر ځان باور

په دنيا کې د ښه ژوند کولو لپاره د انسان سره انساني منلي قوتونه شته، چې هر څوک غواړي د غسې منلي قوتونه او صفتونه په ځان کې پیاوړي کړي، خو یوازې غوښتنه کار نه ورکوي، بلکې ددې مقصد د تر لاسه کولو لپاره ځان ویښول، خوځول او پوهول پکار دي، او که له زړه څخه پوهېدل غواړو ، نو په اول قدم کې باید په خپل ځان باور پیدا کړو.

په خپل مغز، فکر، وړتیا، استعداد، ذهن او ټولو رواني حالتونو باید باور پیدا کړو او دا باور باید د عمل په ډګر کې د خپل وجود او کردار سره حس کړو او په دې ترتیب مسئولیت ومنو، د مهمو کارونو لپاره ملا وتړو او له دې لارې خپل ځان او شخصیت ثابت کړو.

کله مو چې ځان کنټرول او ټولې منفي غوښتنې او پوښتنې له خپل زړه څخه وغورځولې، او د ژوند مثبتې خواوې مو راوخوځولې، نو وبه پوهېږو، چې په ځان کې مو د باور اراوا راژوندۍ کړې ده، زر به دا ومنو، چې زمونږ روح او بدن آزاد تنفس کوي او همغه استعداد لري، چې د ډېرو پیاوړیو کسانو په وجود شته دی.

دا هر څه په حقیقت کې هغه ځان باوري ده، چې یو ځل بیا زمونږ ځان او شان ته د آزادۍ اروا رابولي، زړه مو پراخوي، سرمو سپکوي او خپل مقصد ته د رسېدو یوه خپلواکه نېرو زمونږ په وجود کې پوکوي.

په دې ترتیب د هر کار او شهکار د ترسره کولو لپاره په ځان باور مهم شرط دی، ځکه چې په ځان باور یو جادو دی، چې د انسان په وجود کې نغښتی دی او په نړۍ باندې جوت تاثیر لري، هغه څوک چې په ځان باور لري، هېڅکله له مایوسۍ سره نه مخامخ کېږي، ځکه چې په ځان باور د نېکمرغۍ او کامیابۍ د تاداو لومړۍ خښته ده.

پر ځان باور د ژوند په ډګر کې د بریالیتوب زیږوونکو حرکتونو لومړی تم ځای دی.

پرځان باور په انسان کې قوت پیداکوي.

پرځان اعتماد په انسان کې قاطعیت پیداکوي.

پرځان باور د انسان د رشد او پرمختیا لامل ګرځي.

پرنفس اعتماد، دیوه انسان د باورونو د ودانۍ بنسټ جوړوي.

نو پرځان باور ولرئ، ترڅو د هستۍ ټوله نړۍ پرتاسو باور وکړي.

(e)tabtab.com The Digital Library

پرځان باور ولرئ، ترڅو دنيا او د هغو ښکلي مظاهر تاسو ته وخاندي او هر شی ستاسو له مقصد سره برابر وخېژي.

پر ځان باور ولرئ، ترڅو نور انسانان هم پرتاسو باور ولري.

که غواړئ وويښئ، چې نور انسانان ستاسو په وړاندې څه احساس او کوم باور لري، کافي ده وګورئ، چې تاسو خپله د خپل ځان په وړاندې څه وړ احساس او باور لرئ او په دې ډاډه اوسئ، چې نور هم ستاسو په وړاندې همدغه باور لري.

هغه انسانان چې پرځان باور لري، مسئوليت قبلوونکي انسانان دي او دا هغه انسانان دي، چې هر ورځ نوبو نوبو مسئوليتونو ته په غاړه ورکولو سره پرځان د باور په جوړولو کې لامرسته کوي.

په همدې بنسټ که غواړئ چې پر نفس باندې اعتماد لرونکي ووسئ، تمرين وکړئ، ترڅو مسئوليت قبلونې ته چمتو شئ.

د مسئوليت منل له ساده کارونو څخه پيل کړئ، کله چې د خپلې کورنۍ له غړو او يا دوستانو سره په کومه مېله وځئ، نو ووايئ: د ډوډۍ د وېش مسئوليت زما پر غاړه دی!

پخپله دا حرکت او خبره ستاسو د لاشعوره ضمير لپاره يو ځواکمن زېګنال دی، ترڅو په تاسو کې ځانباوري پيدا کړي.

د مسئوليت قبلونې صفت مو د ژوند او فعاليت په بېلابېلو برخو کې په کار واچوئ او په ځان باندې باور تقويه کړئ.

د انسان ظاهر او پاکوالی پرځان له باور کولو سره نېغه اړيکه لري، هغه انسانان چې منظم، په ترتيب او باتميزه لباس يې په تن وي، پر خپل ځان باندې ترهغه چا ښه باور لري، چې ظاهراً بې ترتيبه ښکاري.

په نظافت او پاکۍ چې زموږ په سپېڅلي دين اسلام کې ورباندې تر دې ډېر ټينګار شوی، چې د ايمان نښه يې بللې، پردې دلالت کوي، چې يو مومن فرد چې پرځان اعتماد لري، هغه څوک دی، چې پاکي او نظافت يې له خاصو څخه دي.

پر همدې بنسټ، خپلو ظواهرو ته ارزښت ورکړئ او په دې پوه شئ، چې ستاسو ظاهري ښايست ستاسو باورنو ته نوره ښکلا هم وربښي.

په خپل ځان مطمين ووسئ، تواضع وکړئ، مګر په عين تواضع کې خپل لويښت حس کړئ.....

(e)tabtab.com The Digital Library

هغه انسانان چې له نورو سره په مخامختيا کې خپل ځان بايلي، پر خپل ځان باندې باور ته سخته صدمه رسوي.

تاسو بايد بيدار ووسئ، چې له هر انسان سر ه چې مخامخ کېږئ، د کمزورۍ احساس بايد ونه کړئ، آن که هغه د يوه مقام او منصب خاوند هم وي، ځکه چې د انسانانو په دنيا کې مقام او منصب قراردادي شيان دي، يوه ورځ دا هرڅه له هغو څخه اخستل کېږي او هغو بيا عادي وګړي ګرځي.

نو ستاسو دنده دا ده، چې هرچا ته احترام ولرئ، مګر خپل ځان او شخصيت هم له چانه کم مه ګڼئ. په دې دنيا کې موږ له هېچا څخه کم نه يو، او نه نور څوک له موږ څخه کم دي. که ته له هر چا سره له درناوي کار واخلې، په حقيقت کې ځان د درناوي وړ ګرځوې، نو صادق، ريښتنی او ژمن ووسه، هغه انسانان چې په ځان باور لري، په پوره زړه ورتوب په خپله ژمنه عمل کوي او خپل ځانونه دومره لوي ګڼي، چې هېڅکله هم درواغو ويلو او ځان ښودنې ته اړتيا نه احساسوي..... خو هغه انسانان چې له دې نعمت نه بې برخې دي او په درواغو عمل کوي، تل له رسوايۍ څخه په وېره کې وي، او دغه ډول انسانان نشي کولی، پرخپل ځان باور ولري، ځکه ژوند په درواغو نه کېږي، ژوند ډېرې لوړې او ژورې لري، هغه زړه ورتوب، تصميم او نظم ته اړتيا لري. مصمم او منظم خلک پرنفس باندې له ښه اعتماده برخمن دي، مګر نامنظم انسانان تل د خپلو ناکاميو او ماتو له امله د خپل ځان په رټلو بوخت وي، او دغه پرله پسې شعوري او يا لاشعوري تحديدونه بلاخره د باورنو د ودانۍ د تخريب او پر نفس باندې د اعتماد د ماتېدو لامل ګرځي.

نو په دې اساس ته خپل ټول ښکلي باورونه د ژوند په ټولو چارو کې د نظم په چوکاټ کې ولټوه، ځکه نظم، ستا شخصيت او پرځان داعتماد جلوه داره نور دی.

په لوړ غږ سره ووايه: زه يو پرځان باورمن او منظم انسان يم!!!

(e)tabtoon.com The Digital Library

وجدان

د انسان په نفس کې يوه پټه قوه ځای لري، چې په سترګو نه ليدل کېږي، او په ذره بين هم نه ليدل کېږي..... دا هغه معنوي ځواک دی، چې انسان يې هر وخت په خپل نفس کې احساسوي، دغه قوه انسان ته د خپلې دندې په لوري لارښوونه کوي، هغو ته په ډېرو تيارو رڼا اچوي، تل ورته د ښو اعمالو د ترسره کولو سيګنالونه ورکوي او د بديو پرمهال ورته چيغې وهي..... خو وړ انسان هغه څوک دی، چې په واقعي ډول د خپل وجدان غږ اوري، ځکه دا يو داسې غږ دی، لکه دکوم پلار چې خپل زوی له افتونو خبروي، يا د يوه زړه سواند ښوونکي غوندې چې زده کوونکي ته نصيحت کوي، هرکله چې انسان ددغه پټې قوې له فرمان نه سرغړونه وکړي يا د هغه کار مرتکب شي، چې ددغه قوې د نهي وړ وي، د وجدان همغه قوه يوه محکمه ګرځي، د هغه په ګټه يا د هغه په وړاندې حکم صادروي، يا هغو ته آرامتيا او خوښي ښبي، او يا يې په يو خاص درد، ځور او ربړ باندې محکوموي.

يو انسان تل د خپل ځان د سالم درک له مخې غواړي، چې خپل انسانوالی احساس کړي، او د انساني خواصو سره سم ژوند وکړي، غواړي په خپل نفس او شخصيت باندې باور ولري، او په دې نړۍ کې د ارزښت او قيمت څښتن شي، غواړي دا احساس کړي، چې دده وجود بې هدفه نه دی، او په ژوند کې يو اوچت او معنادار رسالت لري، او په دې ترتيب غواړي، په ژوند کې د ارامتيا له نعمت څخه برخمن شي، غواړي داسې هيلې وپالي، چې د ژوند ټولې خواوې يې روښانه کړی شي.

له دې امله د هرانسان په وجود کې وجدان موجود دی، او يوه داسې لارښوونکې، هڅوونکې، منع کوونکې او حکم کوونکې قوه ده، چې د هرکار د سرته رسولو نه مخکې، د سرته رسولو په حال کې، او د سرته رسولو نه وروسته په کار راځي او انسان ته ژوره لارښوونه کوي، او له دې مخې انسان د الله(ج) په وړاندې له سرغړاوي ژغوري، او د مثبتو کارونو په سرته رسولو کې يې زړورکوي، د انسان روحيه قوي کوي، او له بې ځايه وېرې او شک څخه يې زړه پاکوي. دغه پټ ضمير يا وجدان د انساني اخلاقو ستنه او لومړۍ ډبره ده، په دې اړه يو متل ډېر پرځای دی، چې وايي: عدالت د قانون په متن کې نشته، بلکې د قاضي په وجدان کې دی.

له پورتنيو څرګندونو له مخې تاسې ترکومه حده په خپل ځان کې د خپل وجدان ازانګې احساس کړې دي؟ ايا په ياد درځي، کوم ځل دې په کوم بد کار لاس برشوی، مګر د خپل وجدان له شرمه دې پرې اېښی دی؟

څه فکر کوې، په راتلونکې کې به ترکومې اندازې د خپل وجدان چيغو ته غوږ ونيسې؟ او ترکومه بريده به د خپل انساني فطرت د غوښتنو سره سم ژوند وکړې؟

(c) tabtoon.com The Digital Library

آرامي او خوشالي

خپل نفس په خپل لاس کې ونيسئ او په خپلو کړو وړ او ځان باندې مسلط شئ، خپله روغتيا ورځ تر بلې پياوړې کړئ، د صحتمندۍ او پاکۍ غوښتونکي شئ، خپلې ورځنۍ چارې د خپل وجدان په رضا سر پرمخ بوزئ، هر څه وسنجوئ، هرڅه ته فکر وکړئ، دقيق شئ، تاسو بايد ځيرک خلک وئ، ځکه ننني نړۍ همداسې خلکو ته د پرمختګ حق ورکوي، له بې ځايه ځانښودنې، کينې، بې موردو مسخرو، لټې، تشويش، خپګان او غصې نه د ډيوه ځانباوري او هوډمن انسان په توګه ځان وساتئ.

لمونځ ستاسو د ژوندانه مهالوېش دی او ستاسو اروا ته د خوښيو دروازې پرانيزي، هېڅکله يې مه قضا کوئ.

هر سهار سپورت کوئ، له دې لارې خپلې ذهني غوټې خلاصې کړئ، ځان ژوندی او آزاد ونيسئ، په ټولو چارو کې توکل وکړئ، هرکار د يو ډول ساټېرۍ په توګه پرمخ بوزئ، تل خوشاله، زړور، مسئولانه برخورد وکړئ، زړه او ضمير مو په خوشالۍ روږدی کړی، له خپل ځان او زړه سره د ورځې دا جملې يو ځل تکرار کړئ: زه خدای ج د خوښۍ وړ ګرځولی يم، زړه مې پاک او اروا مې ډاډمنه ده، ځکه د ښو کارونو د ترسره کولو ځواک لرم، د خلکو د درناوي وس او هوس لرم او بلاخره زړه مې غواړي له خوشالۍ او نېکمرغۍ نه والوزم، د مشکلاتو حتی غم پرمهال به هم خپل جرئت له لاسه ورنه کړم، ځکه ترڅو چې ژوندی يم د خوشالۍ کولو حق لرم...

له دې مخې چاپېريال ته ځير شه، خلک تر نظر تېر کړه، خوښۍ کشف کړه او د هغو د لاسته راوړلو زمينې ولټوه، دقيق شه خوشاله او خوشبخته انسانان همغه دي، چې مشکلات په خندا سره تېروي، ځکه د هوښيارۍ او کاميابۍ لار يوازې همدا ده، نو په دې ترتيب خوښي په خپل ځان کې ولټوه، که تاسو تش په تشه د خوښۍ غوښتونکي وی او د زړه له تله مو خوشالي خوښېږي، نو پسې وګرځئ، حتمي به يې پيداکړئ. د خوښۍ د موندلو لپاره دومره زيار ته حاجت نشته، ځانته يو څه لارې چارې او تمرين غواړي.

په ياد وساتئ، که مو خپله خوشالي يو ځل پيداکړه، له هغو سره عادت اخلئ، او تل به درسره وي.

خوښي همدا اوس ستاسې يوې اشارې ته په تمه ده، خپل چاپېريال ته په غور سره وګورئ او په ځان کې ننوځئ، دقيق شئ، نه وينئ! خوښي ستاسو په وجود کې ده.

(e)tabtab.com The Digital Library

لږ تم شئ او د خپل ژوند ښو، مثبتو او خوشالوونکو خواو ته پام واوړوئ، خبر ووسئ، ته که ژوند ته په خندا شوې، نو ژوند به تاته په خاصه مهربانۍ وخاندي.

ژوند له ډېرو لوړو او ژورو ډک دی، ځان مه ملامتوئ، له خپلو اشتباهاتو څخه زده کړه وکړئ، خپلې خامۍ او کمزورۍ وپېژنئ او هېڅ وخت وار له واره په خپلو تېروتنو او خطاؤ ځان له مرۍ نه مه نیسئ.

په ځان کې تغیر راولئ، ځان بېخي بدل کړئ، مخکې له دېنه چې څوک درباندې خبر شي، خپل عیبونه اصلاح کړئ او ټول غوره بشري کرامتونه په ځان کې را ژوندي کړئ. د خلکو له تاثیر نه ځان آزاد وګڼئ، له خپل فکر او تصمیم څخه کار واخلئ، هره وسوسه او ضعیفوونکی فکر له ځانه لرې وغورځوه، لازمه نه ده، چې د خپلې ناکامۍ لپاره تصمیم ونیسې، ته د کامیابۍ لپاره پیدا شوی یې، خو د کامیابۍ مسیر یو داسې مسیر دی، چې هلته ماتې او شکستونه هم خپل مخ را څرګندوي، مګر ته یې پروا مه لره، کېدای شي ته یې احساس کړې، مګر ددې احساس له مخې ځان مه ګرموه، کېدای د وړکوالي له وخت نه ستا اروا د ناسم چلند په سبب تر فشار لاندې راغلې وي او اوس په پاخه عمر کې هم لاهمغه فشار ستاسو په ځواکونو مسلط وي او ددغه فشار، سودا، زړه تنګۍ او بې جرئتۍ سره مو عادت اخیستی وي.

خو په دې صورت کې ستاسې دنده دا ده، چې په یو خاص مسئولانه تمرین او تصمیم سره په دغو نیمګړتیاؤ بری ومومې او ځان بېرته راتازه کړې.

په همدې بڼه وخوځه ټولو ځواکونه دې راټول کړه، بدلون راوله، او هېڅکله خپګان ته مه تسلیمېږه.

له ځانه سره په لوړ غږ تکرار کړه:

_ زه یو آرام، غوړېدلی او خوشاله انسان یم!!!

(e)tabtab.com The Digital Library

تصمیم نیونه

هرڅه د یوې غوښتنې او اړتیا له مخې منځته راځي، او هرڅه په یوه پربکړه او تصمیم سره شروع کېږي، هره غوښتنه او تصمیم له هغوفکر څخه سرچینه اخلي، چې ستا د ذهن په ژورو کې اوسي.

ښه فکرونه ـ ښه تصمیمونه منځته راوړي، که چېرې ددې قصد لرې، چې په خپله ځان جوړونه کې بریالی راووځې، نو خپل وضعیت په خپل قوت بدل کړه او خپل فرصتونه وپېژنه، ترڅو یوفعال او خپلواک انسان درڅخه جوړ شي.

په دې وپوهېږه، تشه غوښتنه او تصمیم، په یوازې سرکوم درد نه دوا کوي، که څه هم یو لومړنی او اساسي قدم او اقدام دی، مګر که لحظه په لحظه له استقامت او د اوضاع له اصلاح او کنترول سره ملګری نه وي، هېڅکله به نتیجه ورنکړي او ترپایه به شنډ پاتې شي.

له ځانه وپوښته، په څه شي فکر کوې؟

له دې فکر څخه دې کوم تصمیم سرچینه اخلي؟

او ددې تصمیم د عملي کولو لپاره کوم شرایط او راوبط جوړولی شې؟

همدا اوس خپل ذهن پکار واچوه، او همدا اوس خپل ځان بریالی احساس کړه.

تاسې د ژوند په هره مرحله کې غواړی، پرمختګ وکړئ، په ژوندکې پرمختګ ستاسو حق دی، نوځکه په هڅه او تلاش کې یئ، چې خپلو تصامیمو او مثبتوغوښتنو ته د عمل جامه وروواغوندی، هر وخت په خپله اړتیا او لوړتیا فکر کوئ او غواړئ چې ژوند تاسو ته خپله ښکلې څېره دروښیي، د داسې حال اوخیال د رښتیا کولو لپاره په لاندې ټکیو نظر واچوئ، هریو مو چې پکې په زړه پرېوت، همغه هضم کړئ او په چارو کې یې وآزمویئ.

ـ په خپل خدای ﷻ ایمان ولرئ، خدای ﷻ ستاسې مشکلات حلوي، تاسې هېڅکله د هغو له نظر څخه نه لرې کېږئ او هېڅکله مو یوازې نه پرېږدي.

ـ له خپل ایمان څخه الهام واخلئ، ډاډمن ګامونه پورته کړئ، روان او هڅاند ووسئ، ترهغو بریده پرمخ ولاړ شئ، ترڅو خپل موفقیت اعلان کړئ.

ـ د خپل موفقیت فکر کوم پوچ خیال پلو مه بولئ، په هغو باور ولرئ، هر موفقیت له موفق فکر څخه پیدا کېږي.

(e)tabtab.com The Digital Library

ـ لوی فکر وکړه او لویو نتایجو ته منتظر ووسه.

ـ یو بریابښونکی پلان او پروګرام جوړ کړه او یوه جدي برنامه طرحه کړه.

ـ په بهانو او منفي بافیو خپل احساس مه زخمي کوه، او مه پر ستونزو او کړکېچونو باندې تمرکز کوه، بلکې په حل یې تمرکز کوه.

ـ خپل وجدان او ځان محوري ته غوږ ونیسه، په ربښتیا چې ته یو بلند پروازه انسان یې.

ـ تصمیم ونیسه او تصمیم! د ځان پېژندنې په اړه تصمیم، د کار په اړه تصمیم، د روابطو په اړه تصمیم، د یوې ناستې او تفاهم په اړه تصمیم، هره لحظه ځانته تصمیم غواړي، د هر ډول تصمیم نیونې ځواک په خپل وجود کې پیاوړی کړه او له دې مخې په اوږدمهاله، لنډمهاله او فوري تصمیم نیونه کې خپل استعداد وځلوه.

(c) tabtoon.com The Digital Library

د روابطو جوړونه

اجتماعي اړيکې
له خلکو سره راشه درشه
او په خلکو کې د نفوذ لارې چارې

ستاسې شخصيت هغه وخت مطرح کېږي، چې نور خلک تاسو ومني او هغوی په خپل ذهن کې تاسې د ځان لپاره د يوه ژمن، هدفمن، خوش خويه او موثر انسان په توګه تعريف کړي، ددې لپاره چې خپلې اجتماعي اړيکې پراخه کړو او خلک په ځان راټول کړو، په کار ده، چې خلک کشف کړو، د خلکو په روان کې غځونې وکړو او يو داسې عاقلانه او جادوګر چلند وکړو، چې په هغو کې هم ځان درونډ ثابت کړو او هم نورو ته درناوی وښنو.

جوته خبره ده، هر څوک غواړي چې د ستاينې وړ وګرځي.

هر څوک غواړي چې په خلکو کې يو خاص مقام ولري.

هر چاته خپلې ګټې تر نورو ګرانې دي.

هر څوک د ځان د ثبات او پرمختيا لپاره د نورو په لټه کې دي.

هر څوک غواړي چې د خلکو د توجه وړ وګرځي.

هر څوک غواړي چې تر نورو ښه وځلېږي.

او بلاخره هر څوک ځان د نړۍ محور بولي.

له انسان سره دا ډول انګېزې دي، چې د ژوندانه غورځو پرځو ته يې شور او زور ورکړی دی، هر څوک په خپل ژوند کې دا احساس لري، چې يو مهم انسان دې ووسي او نورو خلکو ته دې هم د يوه مهم انسان په حيث په نظر ورشي.

د مهموالي دا سوزونکی احساس دی، چې ستاسو ګاونډی يو لوی څومتره تهداب لرونکی کور، له اړتيا پرته د افسانوي مانۍ په شان جوړوي. د مهموالي دا سوزونکی احساس دی، چې تاسې اړ باسي ښه لباس واغوندئ، وروستنی ماډل موټر واخلئ او د خپلو ماشومانو د هوښيارۍ کيسې نور ته وکړی.

(e)tabtab.com The Digital Library

دا احساس په لويو، وړو، ټيټ رتبه، لوړ رتبه، عالمانو او کارګرانو ټولو کې شته دی. وايي چې د امريکا لومړی ولسمشر جورج واشنګټن به پدې ډېر خوشاله کېدو چې هغه ته حضرت د امريکا ريس جمهور ويل کېدل، او د امريکا کاشف کريستف کولمب ټينګار کاوه، چې اميرالبحر او د هند نائب السلطنه دې ورته وويل شي. لويې کاترينې به د هغو ليکونو پاکټونه هېڅ پورته کول نه، چې پر مخ به يې ((عليا حضرت امپراترس)) نه ؤ ليکل شوي. همداراز د فرانسې نابغه ليکوال ويکتور هوګو غوښتل چې د پاريس له ښار سره دې نوی ښار دده په نامه ونومول شي.....

داسې خلک هم کم نه دي، چې ځان ناروغه کوي، چې د خلکو پام ور واوړي، او د مهموالي احساي پرې ټکور کړي.

ځينې اروا پوهان داسې عقيده لري، چې ځينې خلک د ځان مهم ګڼلو د احساس لپاره خيالي نړۍ ته پناه وړي، او حتی کار يې دومره خرابېږي، چې په پای کې لېونتوب ته رسېږي، دوی غواړي چې هغو حقيقتونو ته چې د واقعيت په زېږه عالم کې ورته نه دي رسېدلي، د خيال په نړۍ کې ورسېږي.

نو بنا، د خلکو د دا ډول خويونو په کشفولو سره کولی شو، د هغه د مهموالي احساس زخمي نه کړو، بلکې د هغه همدا تار پيداکړو، او د ځان پلويې پرې راکش کاندو. نو په دې اساس د نورو د راجلبولو او را خپلولو تر ټولو مهمه طريقه دا ده، چې د هغه څه په باب وغږېږو، چې هغه ورته اړتيا لري او داسې ډول برخورد او يادونې ورسره وکړو، چې هغه پکې خپل مهموالی وومومي.

ددې لپاره چې د نورو د پام وړ وګرځې او په نور کې نفوذ وکړې، بايد له هغو څخه داسې پوښتنې وکړې، چې هغه يې په خوښۍ او شوق ځواب درکړي، بل لوری اړ باسئ، چې د ځان په باب خبرې وکړي. دا په ياد ولرئ، د هر هغه چا سره چې تاسې خبرې کوئ، هغه تر تاسو نه سل ځلې ډېر د خپل ځان له غوښتنو او ستونزو سره مينه لري، نو له دې امله ښه اوربدونکي ووسئ، دا ځکه چې غږېدل اړتيا ده او غوږ نيول هنر! ددې په مقابل کې که د دښمن پيداکولو په لټه کې ياست، په خپلو دوستانو باندې د لوړوالي په فکر کې شئ، خو که دوست پيداکول غواړئ، پرېږدئ، دوستان مو پرتاسو لوړتيا ولري.....

که په دوستانو باور ولرئ او ددوی د استعداد او ځواک ستاينه وکړئ، په آسانۍ به وکولی شئ، له هغو سره جوړ راشئ، يو متل دی چې وايي: که غواړی يو څوک مړ کړی، نو بدنام يې کړی. ددې په مقابل کې که غواړی چا ته خدمت وکړی، د ښه نوم خاوند يې کړی.....

(e)tabtab.com The Digital Library

د یوه ناسم او بد سړي سره د چلند پر وخت ښه لاره دا ده، چې ګویا د یوه پټمن او ښه سړي سره مخ یاست، ستاسې له دې چلند څخه هغه اغېزمن کېږي، او کېدای شي ځان ستاسې له تصور سره سم جوړ کړي، د شوارتز دا وینا په زړه پورې ده چې وایي ((ډېرو وړو انسانانو ته هم د لویې احساس ورکول، ستاسې په ګټه دي.))

ځینې لوستونکي چې پورتنۍ جملې لولي، وایي به چې دا ټولې د پالش او چاپلوسۍ خبرې دي، دا لاړې په درد نه خوري، په ځانګړي ډول د هوښیارو خلکو په مورد کې ځکه هغه د تمیز ځواک لري او چاپلوسي یې په وړاندې بې اغېزې ده.

تاسو وګورئ، چاپلوسي په منځ کې تشه او ځان غوښتونکې وي، صمیمیت پکې نه وي، له دې مخې د ستاینې، ښې وینا او چاپلوسۍ ترمنځ زیات توپیر دی، په ستاینه کې صمیمیت نغښتی وي او په چاپلوسۍ کې چل او مکاري، یوه له زړه نه راڅاڅي او بله له ژبې نه، نو په دې اساس صمیمانه ستاینه او خوږه وینا د هر چا د خوښې وړ ده، خو چاپلوسانه ستاینه هر ځای د کرکې او محکومیت وړ ده.

زموږ ټول روابط له خبرو اترو او ناستو پاستو څخه پیل کېږي، او تر نورو کارونو، چارو او معاملو پورې غځېږي، نو په لومړیو کې په خپلو خبرو کنټرول ولرئ، د یوه چاسره د بحث پرمهال خبرې له دې ټکیو مه پیلوئ، چې له بل لوري سر پرې جوړ نه یاست، دا مهمه ده چې د دواړو ترمنځ د توافق ټکي ولټول شي او پرې بحث وشي.

تر وسه وسه هڅه وکړئ، پر بل لوري ومنئ، چې پر همغه لار روان یاست، چې بل لوری پرې روان دی، یوازې د وړو خنډونو په وړاندې مو نظر توپیر لري او دا ټکی ځکه مهم دی، چې یوه ګډ هدف ته پرې ورسېږئ، ځکه د دواړو لپاره هدف مهم دی، نه د رسېدو لاره. له هماغه پیله داسې ووایئ، چې بل لوری یې په تاییدې کې ووایي، هو سمه ده، که مو چې داسې شرایط برابر کړل، چې د مقابل لوري سره بحث په ـ نه، داسې نه ده! نه یې شم منلی! پیل شو، ګرانه به وي چې د ګډو صادقانه ټکیو په باب هم موافقې ته ورسېږئ، نه ـ داسې خنډ دی، چې پرې بری ډېر ګران دی، کله چې ((نه)) په ژبه جاري شو، د غرور او عزت النفس په شان زورور ساتونکی یې پر پاتې کېدو ټینګار کوي، کله چې شخص وویل ((نه)) حتی د خپلې غلطۍ له پوهېدو سره سم هم پرې ټینګار کوي.

په ژوند کې د راشه درشو او روابطو پرمهال زیاتې لیدنې، کتنې او خبرې راځي، چې پوره دقت ته اړتیا لري، پدې ترتیب د راوبطو په ټینګولو او د چارو په حلولو کې هڅه وکړئ، چې د مقابل لوري فکر کشف کړئ او د هغه او ځان د لید له زاویو نه شیانو ته وګورئ، په بل لوري کې علاقه پیدا کړئ، هر

(e)tabtab.com The Digital Library

څوک چې دا کار کولی شي، ټوله نړۍ به د ځان ملګرې کړي او څوک يې چې ونه کړي، د يوازې لارې لاروی به وي.

دا په ياد وساتئ، چې خلک نه له ما سره علاقه لري او نه له تاسره، هغوی په ټوله شپه او ورځ کې له ځان سره مينه لري، په بله وينا انسان ځانغوښتونکی موجود دی، چې د هغوی د ځان غوښتنې د احساس د راضي کېدو له لارې کولی شو، په هغو بريالي شو، د دوی مينه واخلو او دې ته يې اړکړو، چې فداکاري وښيي، که غواړو چې خلک راجذب کړو، بايد له هغو سره په شوق او ګرمۍ برخورد وکړو، حتی کله چې له چا سره په تليفون کې غږېږو، بايد داسې سلام اعليک ورسره وکړو، چې هغه زموږ علاقه محسوسه کړي او په دې يوه سلام باندې د هغه حواس را جذب کړو، زموږ يوه خوله موسکا هغه ته ډېر ارزښت لري، په داسې حال کې چې موسکا هېڅ لګښت نه لري، خو ډېر شيان منځته راوړي، موسکا بې له دې چې ورکوونکی نستمن کړي، اخيستونکی شتمنوي، موسکا له يوې شېبې نه ډېره نه وي، خو ياد يې تل پاتې کېږي.

(e)tabtab.com The Digital Library

هـدف

ژوند د بېلابېلومسيرونو او مقصدونو مجموعه ده، مګر ترهغه وخته چې مقصد معلوم نه وي، مسيرمعنا نه لري، ژوند دکمال په مسيرکې يوښکلی او پرحاصله وخت دی، چې په هغوکې هدفونه، مقصدونه او ارمانونه نغښتي دي. نو په دې اساس هدف ژوند پنځوي، هدف ژوند ته انګېزه او شور وربښي، هدف زمونږ شته والي ته ارزښت ورکوي، که چېرې همدا نن يو هدف تعقيب کړې، نو سبا د ويلو لپاره خبرې لرې او که چېرې نن بلند پروازه فکر وکړې، سبا د ژوندانه اوچتې څوکې فتح کوې.

هدف د ژوندانه مسير او مقصد روښانوي، هدف تا په خوځښت راولي او هدف تا د خپلو پټو استعدادونو او توانايیو سره اشناکوي.

په ژوند کې هدف درلودل له معمولي کسانو څخه فوق العاده کسان جوړوي او د هغو په زړه او روان کې د خلاقيت او مهم کېدلو انګېزې ويښوي.

ددې په مقابل کې بې هدفي يعنې په خپلو ورځنيو معمولي چارو کې ورکېدل او هېڅ مهمې نتيجې ته نه رسېدل دي، کله چې مونږ بې هدفه شو، نور په اسانۍ سره کولی شي، چې مونږ بېګار کړي او زمونږ ترټولو ارزښمن وخت راضايع کړي.

کله چې د خپل هدف په لټه راوپاڅئ، هغه شهامت او وړتيا چې ستا په وجود کې ويده دي، راويښېږي، او تا بشپړچمتووالي ته رابولي، ددې چمتووالي پراساس ته کولی شې، چې يوه منظمه برنامه ريزي وکړې، سمه او منظمه برنامه ريزي موفقيت منځته راوړي.

هغه انسانان چې هدف لري، هغه خپله برنامه تعقيبوي اويوه لحظه هم ځنډ نه کوي.

(c) tabtoon.com The Digital Library

آیا موفق خلک
له موږ سره فرق لري؟

یوازې شهرت او ثروت نه دی، چې له نورو خلکو څخه د زیاتو موفقوخلکو فرق وربانديې کېږي، موفق خلک په متفاوت ډول سره فکر کوي، کار کوي او په ژوند لاس پورې کوي، موفق خلک له خپل کسب او دندې سره علاقه لري، تردې حده ورسره مینه لري چې، که کله ورته نورې دندې هم میسرې شي، نو بیا هم خپله لومړۍ دنده انتخابوي، دا خلک له اجتماعي نظره یو ډول حساس، خونګرم او پرجوشه افراد دي، کله چې په کوم کار لاس پورې کوي او یا کوم ځای ته ځي، هلته ډېر ژر د زړه تنګۍ او تنهایۍ احساس نه کوي، بلکي په خلاص مخ سره د نورو په خوا ورځي، له هغو سره ځان معریفي کوي او د خپل شناخت ساحه پراخوي، داسې خوشبین او واقیعیت پاله انسانان، له مسایلو سره په حوصله او علاقه برخورد کوي، او تل فکر کوي چې خوش چانسه یم، له همدې امله خوش چانسه پاتې کېږي، هغه په جزیاتوکې نه ډوبېږي، بلکې هڅه کوي چې په لومړي سرکې یوکلي او جامع تصور او جاج واخلي او وروسته د هغه لپاره د حل په لارو پسې وګرځي، روابط او شرایط ورته برابرکړي او بلاخره وربانديې بری ومومي.

(e)tabtab.com The Digital Library

له انتقاد سره
باید څه ډول برخورد وکړو؟

له لویه سره د هېچا انتقاد نه خوښېږي، موږ غواړو باوري وو، چې هرڅه سم دې ووسي، په داسې حال کې چې بشپړ واقعیت هم ونه لري، او کله چې کومه اشتباه کوو، تر ډېره نه غواړو چې څوک دې موږ ته متوجه شي، مګر ددې سره سره نور خبرېږي، او کله ناکله موږ د اشتباهاتو په وجه په غوږ هم وهي. همدا اشتباه کېدی شي، همغو خلکو هم په خپل ژوند کې تجربه کړې وي، خو دا یوه انساني خاصه ده، لکه چې وایي خپل عیب دولي منځ، د بل عیب د کلي منځ!

نو هرکله چې کومه اشتباه کوئ، هېڅکله داسې فکر مه کوئ، چې په موږ به څوک نه خبرېږي، دقیق وکړئ، خلک ستاسې په وړاندې حساس دي! خو ډېر زړه مه ورته تنګوئ، د خلکو دا حالت زموږ په ګټه دی، زموږ په وړاندې د خلکو د ګوتنیونې چلنج موږ د اشتباه له تکرار څخه ساتي.

په دې اساس تاسې انتقاد منونکي ووسئ، هېڅکله د خپل ځان سره تدافعي حالت مه غوره کوئ، ځکه دا حالت ستاسې د ناامنۍ او تزلزل ښکارندویي کوي، انتقاد په سړه سینه واورئ، او د هغو منبع بررسي کړئ، خپله آرامي وساتئ، ممکن په تاسو یوڅه فشار راوړي، مګر بیا هم زغم وکړئ، یو ژور نفس وکاږئ، او خپلې اصلاح ته پاملرنه وکړئ، انتقاد زموږ ښه ملګری دی، کېدی شي، یو منفي انتقاد هم زموږ مثبت اړخونه پیاوړي کړي.

(e)tabtab.com The Digital Library

ځان ناخبره
يا ناخودآګاه ضمير

هغه عصبي برخه چې د مغز په ښکتنۍ برخه کې قرارلري، زمونږ ناخودآګاه ضمير بلل کېږي، چې د مغزو له نورو برخو سره نږدې رابطه لري.

ددې برخې دنده دا ده، چې د انسان د عقل او ارادې او د انساني مغزو د ځانخبرو او ناخبرو ځايونو ترمنځ سيستماتيک روابط ټينګوي، له همدې امله ددې دواړو قسمتونو ترمنځ رواني عقدې د تشويش او ناهمغږۍ عوامل دي، په دې اساس ډېر خلک شته، چې وايي((زه زيات شرمګير يم، په مجلس کې بيخي خبرې نه شم کولی او دا حالت زما لپاره يوه عقده اوښتې.)) او يا ځينې نورخلک بيا له خلکو او مسايلو څخه دژر په عذابېدنې څخه شکايت کوي او وايي چې له دې عقدې څخه زيات آزار وړم.

دا چې د انسان ورځنی ژوند بېلابېلې پېښې او حوادث منځته راوړي، نو پدې ډول دا پېښې او حوادث د انسان په مغزو کې انعکاس پيداکوي او يو ډول ذهني خواړه ترې جوړېږي، مغز کولی شي هغه هضم کړي او يا يې نه کړي هضم، که چېرې د انسان ذهن پېښې او حوادث تجزيه او تحليل کړي، نو ټول شيان منظمېږي، او که چېرې يې دا بيرونۍ پېښې تحمل نه شوی کړی، نو د انسان په شخصيت يې فشار راځي او دا فشار د انسان په ناخودآګاه کې پاتې کېږي، هلته رسوب کوي او هلته يې اغېزناک خاطرات ځان رابرسېره کوي، چې په وروسته کې د انسان زياتره اعمال ورځخه سرچينه اخلي.

پدې ترتيب عقده د نامناسبو خاطراتو او هيجاناتو مجموعه ګرځي او د انسان په اروا کې رواني مشکلات ايجادوي، عقده د مختلفومتضادو احساساتو لکه محبت او کينه، مينه او نفرت، جاذبه او دافعه، ژوند ته ميلان او يا مرګ ته ميلان او يا داسې نور احساسات له ځانه سره لري. هر شخص په ځان خبره او ناخبره ډول کوښښ کوي، ترڅو هغه عقدې چې د دوی په ناخودآګاه ضميرکې باقي پاتې کېږي، خودآګاه ضمير ته لاره پيدا نه کړي او له دې د هغه شخصيت اغېزمن او عقده من نه کړي.

بشر هڅه کوي، چې د خپلې ارامۍ د خرابېدو او د عواطفو له ترنګلتيا څخه د مخنيوي په موخه هغه عقدې او ناوړه انګېزې د خپل ناخودآګاه ضمير په ژورو کې خښې کړي، دا ځکه چې عقدې او ناسالمې

(c) Tabtoon.com The Digital Library

انګېزې د انسان د شخصیت په سالمه وده او رشد باندې بده اغېزه لري، او د هغه په وجود کې د حقارت احساس پېدا کوي، هغه څوک چې د حقارت احساس لري، تل له ټولنې سره د ټکر، ډار، شرم او خجالت عقدې خپلوي او په دې عقدو ککړ انسانان له خپل باندنې وجود څخه خپل ننني وجود ته پناه وړي او په ناامیدۍ، خپګان او لټې باندې اخته کېږي، چې دا پخپله دده د ارادې، شخصیت او ظرفیت د ضعف باعث کېږي، او دا ځکه چې د انسان د شخصیت ارزښت د هغو د ارادې له ارزښت سره تړلی دی.

څوک چې د مستقلې ارادې ځواک په خپل وجود کې لري، نو دغه ځواک د هغه په رګ رګ کې د هڅې، کوښښ او استقامت انګېزې تولیدوي، چې دا ټول دیوه انسان په ماثریت کې مهم رول لري.

(e)tabtab.com The Digital Library

لټ او ټنبل
که فعال یا نابغه؟!

هرڅه په موږ پورې تړلي دي، موږ د ژوند په بېلابېلو حالاتو کې خپل ځان جوړوو، همدا سبب دی، چې په موږ کې ځینې فعال او پرکاره ثابت شي، او ځینې ټنبل او پس پاتې، دا هر یو ځانته ځانګړي دلایل لري، تاسې وګورئ، یو فعال او غیرفعال انسان، دواړه انسانان دي، مګر هغه څه چې د دوی دواړو ترمنځ یې اساسي توپیر رامنځته کړی دی، هغه په ځان تسلط دی او دخپل ځان رابیدارونه ده.

تاسو پام وکړئ، لټ او ټنبل انسان د خپلې لټې، ټنبلې او بې کارۍ لپاره له زیات قدرت، ارادې او توانایۍ څخه برخمن دي، ټنبل انسانان د خپلې ټنبلۍ لپاره زیات دلایل لري، او هڅه کوي چې ټنبلۍ ته یو ډول مشروعیت ورکړي، کله ناکله دنیا فاني بولي، سوړ اسویلی وباسي او ووایي، دا نړۍ ددې ستړیو، منډو رامنډو او ځان په عذابولو ارزښت نه لري، دا ټنبلان نه یوازې خپل ځان تخریبوي، بلکې هڅه کوي، چې نورخلک هم د خپلې سستۍ او ټنبلۍ سړو شپبو ته کښنوي، او له خپلو بې رنګیو څخه رنګ ورکړي.

دا ډول بې ارادې خلک خپل خویونه په بېلابېلو کردارونو کې راوباسي، کله ناکله په وړوکارونو کې هېڅ چورت نه وهي، غواړي په یوه لاس کې دوې هندوانې ونیسي او یو په یو بادشاهۍ ته ورسي، په داسې حال کې چې د چا له سترګو څخه د کوم خلي د لرې کولو د اهلیت سابقه هم نه لري، مګر دی اړم وي او ځانته د خاورې پوزه اښنودل غواړي، پرله پسې خپلې نقشې بدلوي، او فکر یې په هېڅ یوه موضوع بشپړ تمرکز نه مومي، خو دی روان وي او خپلو هغو خیال پلوونو په مخه کړی وي، چې دده د ټنبلۍ له تله راپورته شوي وي.

ځینې ټنبلان شته، چې په حقیقت کې هغه بې ارادې انسانان دي، چې تل د شکست او ناکامۍ د وېرې له وجې په هېڅ کار لاس نه پورې کوي، خو په عین حال کې هم له ځانه سره داسې هوسونه پالي چې د هغود پوره کېدو امکان په هېڅ صورت سره شونی نه وي.

(c) tabtoon.com The Digital Library

پوهان وايي، څوک چې له شکست څخه زيات ډارېږي، هغه شکست خوري. لکه څرنګه چې يو ورزشکار شخص د خپلو پياوړيو مټو په لرلو سره له يوه معمولي شخص سره توپيرلري، همداسې يو با اراده انسان هم له يوه بې ارادې انسان سره توپيرلري، د يو سړي د بې ارادګۍ اصلي علت دا دی، چې هغه پرخپل ځان باور نه لري، او تل د خپل وجدان په آيينه کې ورته ځان ډېر بې کفايته ښکاري، په داسې حال کې چې دی د خپلې بې کفايتۍ حال چا ته نه وايي او ټوله پړه په کارونو او دنيا وراچوي، دده دا خاصيت په دوام سره لاقوت مومي، ښايي ځينې خلک داسې ګومان کوي، چې په کم تمرين او ځان هڅونې سره سړی کولی شي د نابغه ګانو په قطار کې ودرېږي، خو داسې نه ده، دا ځکه چې نبوغ يو څه ذاتي او يوڅه کسبي دی، مګر دا هم د يادولو وړ ده، چې زياتره نابغه ګان ځيني جسمي او روحي نيمګړتياوې لري، مګر هغه په خپل ټول توان سره هڅه کوي، چې په خپلو عيبونو لاس بری وموميي او شهکارونه رامنځته کړي.

يو عالم وايي، په سلو کې نهه نوي نبوغ په خولو تويولو کې دی، دا خبره تر ډېره د تامل وړ ده او په دې برخه کې زياتو نوابغو او پوهانو څرګندونې کړې، چې د هغو له جملې څخه مشهور فزيک پوهاند البرټ انشتين د ځان په اړه ويلي دي: زه کوم فوق العاده استعداد نه لرم، د نور انسانانو په شان مې زړه او روان په حرکت کې دي، مګر هغه څه چې زما شخصيت ته يې تبارز ورکړی، هغه زما د کوششونو، بلند پروازيو او زحمتونو نتيجه ده.

له لويه سره هغه څوک چې قوي او واقعي اراده لري، هغه د ژوند لپاره يو تعريف، د کار لپاره بل تعريف او د خپلو هڅو او اغېز لپاره بل تعريف لري، هغه پوهېږي، چې له خدای ورکړي استعداد نه څنګه ګټه واخلي؟ او د خپل نيولي تصميم لپاره کوم ځواکونه پکار راوړي؟ څرنګه يې پکار راوړي؟ او په دې ډول د ژوند په ډګر کې څنګه او په څه شان ځان خوشاله، سوکاله او کامياب ثابت کړي، ترڅو د نورو د ريشخند نه شي او په نورو کې يو ځانګړی مثبت اغېز وشيندي.

(c)Pashtotech.com The Digital Library

د لټانو منطق

بهانې او وسوسې

لوی خدای ﷻ هر انسان ته په یوه نه یوه برخه کې استعداد ورکړی دی، بختور هغه څوک دی، چې خپل استعداد وپېژني، او له هغو سره خپلې خپلې هلې ځلې او دقیق تصمیمونه ملګري کړي او له دې لارې خپل ځان د یوه موفق انسان په توګه ثابت کړي. مګر ددې ترڅنګ په ټولنه کې داسې خلک هم کم نه دي، چې نه یې خپل استعدادونه کشف کړي او نه د یوه ژوندي او ګړندي انسان په توګه میدان ته راوتلي دي، دا ډول خلک تل د شکایت په حال کې وي، نه له ځانه راضي وي او نه له نورو نه، چې په عام ډول سره دغه شان خلک، ناموفق خلک بلل کېږي. د دوی د نه موفقیت دلیل، بل ځای نه دی، بلکې په خپله د دوی په ځانونو کې دی، خو کله چې له دوی څخه د خپل بې هویته ژوند پوښتنه وکړې، نو دوی هېڅ وخت خپل ځانته ګوته نه نیسي، بلکې ټوله پړه د یو ډول بهانو په جاموکې په حالاتو، شرایطو او نورو باندې وراچوي. دوی د خپلې ناکامۍ بې شمېره دلایل او بهانې له ځان سره ساتي، او دا زړه خوږونکې پروسه له ځان سره د یو عادت په توګه ملګرې کوي، هرکله چې کوم کار ته ورمخکې کېږي، د کار د حل او ترسره کولو پرځای د کار د پاتې کېدو لپاره زمینې لټوي. د رواني مسایلو یوه شنونکي د داسې لټو او بې کفایته خلکو د متزلزلو شخصیتونو د تحلیل پراساس د دوی د عذرونو او بهانو یو لیست وړاندې کړی، چې مونږ هم پکې کولی شو، خپل ځان تحلیل کړو او دا پکې وګورو، چې له دې بهانو څخه کومې زمونږ په اړه صدق کوي. دا بهانې په لاندې ډول دي:

- که چېرې له ماسره خلکو مرسته کړې وی.....
- که چېرې امکانات کم شوي نه وی.....
- که چېرې شرایط ښه وی.....
- که چېرې نورو خلکو زما خیال ساتلی.....
- که چېرې د خلکو خبرې نه وی.....
- که چېرې مخکې له مخکې خبروی.....
- که چېرې وخت سمه یاري کړې وی.....

(c)ketabton.com: The Digital Library

- که چېرې نورو خلکو نه وی وېرولی.....
- که چېرې پېښې راته نه پېښېدلی.....
- که چېرې پیسه دار دنیا ته راغلی وی.....
- که چېرې مې له تېرو فرصتو استفاده کړې وی.....
- که چېرې مې نورو خلکو اعصاب نه خرابولی.....
- که چېرې د بدو ستر ګو اثر نه وی.....
- که چېرې مشرانو تشویق کړی وی.....
- که چېرې مې د مرستې څوک لرلی.....
- که چېرې زماکورنۍ ماته د سړې په سترګه کتلی.....
- که چېرې کوم بل ځای اوسېدلی.....
- که چېرې د پلانې په ځای وی.....
- که چېرې مې خلق نه وی په تنګ شوی.....
- که چېرې بې حوصلې شوی نه وی.....
- که چېرې له ماسره ټول مخالف نه وی.....
- که چېرې موقع راشي....
- که چېرې مې د بخت ستوری ځلېدلی وی.....
- که چېرې مې له لاسه پیسې نه وی وتلې.....
- که چېرې مې یوازې د ځان لپاره کارکولی.....
- که چېرې زما خبرو ته نورو غوږ نیولی.....

د یوه کار د ترسره کولو لپاره دا ډول بهانې جوړول د لټانو او ناکامېدونکو خلکو مکاري ده، ددې پرځای خپل ځان په روحي او جسمي توګه چمتو کړئ، ځانته جرئت ورکړئ، خپله روحیه لوړه وساتئ او خبر ولرئ: منفي افکار ستاسي کاري انګېزه له منځه وړي.

خپل حالت وسنجوئ، او د ضعیفوونکو اندېښنو پرځای، جرئت ببنوونکی پلان جوړ کړی، دې ته دقیق شئ، کله چې باور ولرئ، چې دا کار ناشونی دی، ستاسې فکر په داسې دلایلو پسې ګرځي، چې ستاسې همدا منفي باور ثابت کړي، خو کله چې په دې باور ولرئ، چې داکار شونی دی، نوستاسې فکر د هغو د سر ته رسولو لارې چارې سنجوي.

(c) tabtoon.com The Digital Library

د نېکمرغۍ په لوري

انسان له وړکوالي څخه د زړېودۍ تروخته د بېلابېلو خیالونو او ګومانونو سره ژوند تېروي، کله ناکله خپلو هیلو ته رسېږي، او کله یې د هڅو او منډو رامنډو نتیجه پوچه او بې ثمره راوځي، همدا سبب دی چې دی د ناامیدۍ او انزوا پر اوبو د خپلې انرژۍ لمبې وژني. خو کله ناکله چې د خپل شکست له عواملو څخه رغنده الهام واخلي او له خپلو دقیقیو زده کړو نه کار واخلي، نو بېرته د کامیابۍ او هیله مندۍ لوری پیداکوي.

په رښتیا سره دا ځانته سببونه لري، چې یو سړی ناامیده کېږي، او له ژوند سره د مبارزې استعداد له لاسه ورکوي، او بل سړی ورځ تربلې د پرمختیا او کامیابۍ پراونه وهي، حقیقت دا دی، چې بریا او د ژوندانه فضا د هغه چا په کنټرول کې ده، چې ژر له پښو نه لوېږي، بېلابېلې چارې په نظر کې نیسي، له تنوع، اجتماعي اړیکو، تلاش او مقاومت څخه کار اخلي، او خپلو هیلو ته د عمل جامه وراغوندي، له بشر سره د عقل، فکر او وجدان قواوې ملګرې دي، نو آیا له هغو نه په استفادې سره باید دیوې سالمې او بهترې ټولنې درلودونکي ونه اوسو؟

ایا نه غواړو چې د خپل وجود له ننني آرامۍ څخه برخمن شو او په کار او ژوندکې د خوښي او کامیابۍ شور او زور پورته کړو؟

نو ولې د خپلو ناسمو خبرو او تصمیمونو پواسطه پرځان او نورو باندې ژوند ترخوو؟؟؟

(c) tabtoob.com The Digital Library

د وخت مديريت
خپل وخت څنګه مديريت کړو؟

وخت يوه معما ده، معما ځکه ده، چې تل داسې په نظر راځي چې موږ هېڅ کافي وخت په اختيار کې نه لرو، په داسې حال کې چې دا ټول موجود وخت زموږ په اختيار کې دی، له موږ څخه زياتره دا هيله کوو، چې کاشکي زيات وخت مې درلودی، او دا هيله او ارزو کوو، چې کاشکي هغه ورځ راورسېږي، چې موږ ټول هغه کارونه پکې بشپړ کړو، چې راته په زړه پورې دي، په ټوليز ډول موږ هره ورځ زيات ساتونه په واک کې لرو، چې په پوره ډول پکې خپل کارونه بشپړولی شو، په دې ترتيب د وخت د کموالي مسئله نه ده، بلکې مشکل دا دی، چې موږ څه ډول وخت په خپله ګټه تغيرولی شو؟ له وخت څخه د مناسبې ګټې اخستنې په موخه بايد خپل کارونه او ساتونه سره وسنجوو او د يوه ښه اټکل له مخې پرمخ ولاړ شو.

په ژوند او چارو کې معمولاً تشويش هلته منځته راځي، چې د ترسره کولو لپاره ډېر کارونه ولرو، مګر د هغو د اجرا لپاره کافي وخت ونه لرو، له دې حال څخه د وتلو لارې چارې بايد ولټوو، په داسې وضعيت کې واقع کېدل اسانه کار دی، خو له هغه نه وتل خورا سخت او طاقت ايستونکی کار دی.

تاسې فکر وکړئ، موږ زياتره انتخابونه له فکر پرته، د عادت له مخې کوو، نو ددې لپاره چې غوره انتخابونه ولرو، بايد خپل عادتونه وپېژنو. د خپلو انتخابونو کنترولول هغه موضوع ده، چې موږ ته د خپل کار مسير تعينوي، موږ بايد مسئولانه فکر وکړو، دا ځکه کله چې موږ دقيق شو، زموږ ناخودآګاه ضمير د اصلي موضوع لپاره په خپل سر برنامه ريزي کوي او د اصلي موضوع لپاره غبرګون ښيي.

هدف ته د رسېدو اصلي لاره دا ده، چې خپل ښه عادتونه د خپلو ناسمو عادتونو په ځای غوره کړو، خو له هرڅه مخکې بايد لومړی خپل عادتونه وپېژنو.

د يوه مثبت تغير رامنځته کول، کومه آسانه خبره نه ده، کله چې موږ خپل وخت په دقت سره ارزيابي کوو، نو وخت ته په کتو سره خپل عادتونه هم ارزيابي کولی شو، ددې لپاره چې بشپړ وخت ولرو، خپلې غوښتنې راکموو او ځان ته دا ورزده کوو، چې څه ډول سم او آګاهانه انتخاب وکړم.

د وخت سم مديريت يوازې د يوې موضوع لپاره په کار نه دی، بلکې د ټول ژوند لپاره په کار دی، د وخت تېرېدل يعنې د ژوند تېرېدل، د وخت بې ځايه تېرول، يعنې د ژوند بې ځايه له لاسه وتل!!!

(c) Pashto Academy, The Digital Library

ددې لپاره چې له خپل وخت څخه سمه استفاده وکړو، باید خپل ځان او وخت د مهمو او اړینو کارونو ترسره کولو ته وقف کړو، که چېرې ستاسې دا عادت وي، چې خپل کارونه ځنډوئ او وروستیو شېبو ته يې پرېږدئ، ددې عادت د بدلولو لپاره کولی شئ، ځانته ضرب الاجلونه وټاکئ، د وخت او ضرب الاجل ټاکل کېدی شي، زموږ يو ښه دوست ووسي.

نو پورتنیو څرګندونو ته په کتو سره، آیا هغه عادتونه چې لرئ يې، له تاسو سره مثبتو نتایجو ته په رسېدلو کې مرسته کوي؟ او یا دا چې ستا په موفقیت کې ځنډ پېښوي؟

خپل عادتونه د وخت په مدیریت سره کنترول کړه، ته باید په عادتونو پسې ولاړ نه شې، بلکې عادتونه باید په تا پسې ولاړشي.

ایا تر اوسه مو فکر کړی، چې ژوند څومره لنډ دی؟

که چېرې تاسې د مرګ په اړه سم فکر وکړئ، هلته مو پام کېږي، چې ژوند څومره لنډ دی او د هغو د بیا تمدید او نویولو لپاره هېڅ لاره نشته.

آیا دا موضوع جدي او د پاملرنې وړ نه ده، چې له خپل وخت څخه دمهمو کارونو د کولو لپاره استفاده وکړو؟

څنګه چې ستاسې عمر په ختمېدو دی، نه شئ کولئ، هغو ته ووایئ، چې فقط((یوه لحظه صبر وکړه!)) تاسې باید له خپلو لحظو څخه په بهترین ډول ګټه واخلئ، د وخت طبقه بندي او زمان بندي یو ضرورت دی، موږ تل دومره کارونه لرو، چې په هغو پسې وخت نه رسېږي، ددې لپاره چې خپل وخت ښه مدیریت کړو، په کار ده چې لومړی هغه کارونه ترسره کړو او یا هغو کارونو ته اولیت ورکړو، چې تر ټولو مهم دي، او هغه کارونه چې اهمیت له نظره یو څه په کمه درجه کې راځي، هغه باید ترې لږ راوروسته اجرا کړو، د وخت دا ډول مدیریت نه یوازې له موږ سره ددې مرسته کوي، چې لوی کارونه ترسره کړو، بلکې هغه له موږ څخه یو سم او منظم انسان جوړوي.

نو په دې اساس د خپل وخت لپاره برنامه ریزي وکړه، یوه ښه برنامه ریزي له تاسره دا مرسته کوي، چې تر نورو ډېر کار ترسره کړې، په دې ترتیب د وخت په بې ځایه تېرېدو سره خپل فرصتونه مه ضایع کوه، موږ زیاتره له وخت څخه شکایت کوو، چې وخت تېرېږي او مطلوبې نتیجې ته پکې نه رسېږو.

د داسې شکایت د ختمولو لپاره، په کار ده، چې خپل لوی کارونه په لومړي سرکې په وړو کارونو وویشو، او دا واړه واړه کارونه بیا په خپل وار سره په کم وخت کې انجام کړو.

هو! وخت سره رز دی!

(e)tabtab.com The Digital Library

موفقیت یعنې څه؟

ستاسو تعریف له موفقیت څخه څه دی؟ ایا لازمه ده، چې د موفقیت په معنا فکر وکړئ؟ او د هغو په اړه اندېښمن ووسئ؟ تجربو ښودلې ده، چې د موفقیت پېژندل، هغو ته په رسېدلو کې لومړی ګام دی، که چېرې تاسو غواړئ موفق شئ، په لومړیو کې باید هڅه وکړئ، چې موفقیت د ځان لپاره تعریف کړئ... موفقیت د خپلو اهدافو تعقیبولو ته وایي.... آیا دې ته مو پام شوی؟ هغه هدفونه چې په شل کلنۍ کې یې د خپل ځان لپاره په نظر کې نیسئ، آیا د هغو هدفونو سره چې په پنځوس کلنۍ کې یې لرئ یو شانته دي؟

موږ تل د بدلون په حال کې یو، په دې اساس هغه هدفونه، چې موږ یې په شل کلنۍ کې ټاکو، کېدای شي زموږ د عمر په دېرش کلنۍ کې راته بې معنا ښکاره شي، او که چېرې زموږ د دېرش کلنۍ اهداف د شپېته کلنۍ د اهدافو سره یو شان شي، باید له ځانه وشرمېږو!!! ځینې وخت حتا داسې کیږي، هغه هدفونه چې موږ یې د خپل یوه کال لپاره په نظر کې نیسو، د بل کال لپاره راته زړېږي او د نورو اهدافو د غوره کولو اړتیا پیداکیږي. له هغه ځایه چې موږ تل د تغیر په حال کې یو، او زموږ چاپېریال او په هغو کې ټول افراد تغیرکوي، نو په دې اساس مهمه دا ده چې خپل هدفونه په دقیق ډول برسي کړو، او څو څو واره یې ترنظر تېرکړو، ددې کار په مرسته کولی شو، چې د خپل تکامل پروسه ووینو، او کولی شو له خپله ځانه وپوښتو، کله مې چې خپل مخکنې هدفونه ټاکل، په کومو شیانو کې مې فکرکاوه، او څه پېښه وشوه، چې بلاخره مو تغیر وکړ؟ همدا اوس خپل مغز په کار واچوئ، کومو نویو پوهنو او معلوماتو ستاسې په ژوند کې بدلون راوستئ؟ له دې ځایه کوم ځای ته ځئ؟ او د کوم مقصد په تعقیب کې یئ؟ هره ورځ یوه نوې ورځ ده، او هره ورځ یو نوی پیل او یوه نوې مرحله ده، هره ورځ تاسې نوې تجربې پیداکوئ او هره ورځ درته د ژوند معنا ځان رابنکاره کوي، که چېرې هدفمن ګامونه واخلئ، نو دا ټولې ورځې ستاسې په ګټه تېرېږي، تاسې پوهېږئ، د یوه هدف مشخصول، د هغو د پیل یوازنۍ نقطه ده، مګر زموږ ناکامي دا وي، چې د خپل کار په نیمایي کې مایوسه شو، او خپل هدفونه په یو ډول لاسته نه راتلونکو خوبونو باندې بدل کړو، علت دا وي، چې خپل هدف مو ځانته د هغو ټولو جزیاتو سره مشخص کړی نه وي.

په داسې حال کې له خپله ځانه وپوښتئ، ددغو هدف لاسته راوړل ولې زما لپاره مهم دی؟

که دا هدف لاسته راوړم، څه به زما په نصیب شي؟ او که یې رانه وړم، څه به له لاسه ورکړم؟

په دې خبر ووسئ، هرځومره چې ستاسې انګېزه لویه وي او غوښتنه مو شدیده وي، په همغه اندازه د خپل هدف د لاسته راوړلو لپاره هڅه او تلاش کوئ.

(c) tabarestan.info The Digital Library

تاكيدي عبارتونه



(c) tabtoon.com The Digital Library

تاکيدي عبارتونه

اوسني اروا پوهان په دې نظر دي، چې دا ډول تاکيدي عبارتونه هغه هڅونکې، پاڅونکې او دعا وزمه جملې دي، چې په هر وخت کې کولی شي، د انسان زياتې رواني خلاوې ډکې کړي. د يادونې وړ ده، دلته چې کوم تاکيدي عبارتونه لولئ، د اروا پوهنې له سلګونو کتابونو او رسالو څخه غوره شوي دي، ترڅو ستاسو په وجود او روان کې د يوه سالم احساس، نوښتګر تفکر او ښې ځانخبرۍ وړانګې راوځلوي، او له يوې مخې ستاسې تشويشونه په تصميمونو واړوي، زړه ته مو تسکين ورکړي او بلاخره ستاسې په ژوند کې له هره اړخه مثبت اثرات پرېباسي.

په دې عبارتونو کې مو چې هر عبارت په زړه پرېوت، هغه له ځانه سره د يوه کاغذ په پاڼه وليکئ او په هغو ځای کې يې ولګوئ، چې هر وخت پرې ستاسې سترګې لګېږي.... دا تاسې او دا هم تاکيدي عبارتونه:

◄ له يادە مه وباسئ: د تشويش او سودا پر وخت د مثبتو او تاکيدي عبارتونو لوستل ستاسې د روحي رنځونو په مقابل کې تر ټولو غوره معنوي درملنه ده!

◄ په ياد ولرئ: ټول شرايط موقتي دي او هېڅ شی په خپل پخواني شکل سره باقي نه پاتې کېږي!

◄ خبر ووسئ: دا چې شرايط څه ډول تغير کوي، دا يوازې په تاسو پورې اړه لري!

◄ دا قبوله کړئ: ستاسې ژوند يوازې په چانس او نصيب سره نه خلاصه کېږي!

◄ که چېرې په ژوند کې هغو څه ته چې هيله يې لرې، خو نه ور رسېږې، دا په دې معنا نه ده، چې خدای نخواسته، خدای(ج) ستاسو دعاګانو ته ځواب نه وايي، بلکې دليل يې دا دی ـ د هغه څه په اړه چې ته فکر کوې، خلاف د هغو څه دي چې ته يې آرزو کوې!

◄ په ياد ولرئ: خدای(ج) موږ هسې تصادفي نړۍ ته نه يو راوستي!

◄ موږ نړۍ ته ددې لپاره راغلي يو، ترڅو د خدای(ج) مينه او رضا د ځمکې پر مخ پلې کړو!

◄ اطمينان ولره: د ژوند او مسائلو په اړه ستا قضاوتونه، ستا له فکرونو پرته بل هېڅ هم نه دي!

◄ دا فورمول له ځانه سره په لوړ غږ تکرار کړه، تلاش = موفقيت!

◄ کاميابي يعنې، توانايي + ماتې نه منل + شهامت!

◄ هره ورځ داسې چلند وکړه، چې ستاسو د نېکو کارونو رڼا په نورو پرېوزي، خو هېڅکه پدې فکر مه کوه، چې نور هم ستاسې په څېر عمل کوي او که نه؟!

◄ هره ورځ پنځه ځله په لوړ آواز سره تکرار کړه، خدای(ج) له ماسره دی او ما يوازې نه پرېږدي!

◄ په ياد ولرئ: څومره چې مهربانه ووسئ، هغومره به د خوشالۍ او بهترۍ احساس کوئ!

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ باور ولرئ: هر عمل چې د ایمان پر بنسټ تر سره کړې، د خدای (ج) د مهربانۍ سبب کېږي!

◄ مخکې له دې چې خوښي او خوشالي تجربه کړو، لازمه ده چې دغم او ماتم په معنا و پوهېږو!

◄ هو! کومه جالبه نه ده: ماتې او کامیابي د هر انسان د ژوندانه برخې دي!

◄ له یاده مه وباسئ: د ځمکې کره زموږ د زده کړې او پوهېدنې لپاره یو موقتي مکان دی!

◄ پام مو وي: خوښي، غمونه، خوندونه او دردونه دا ټول په خپل نوبت له موږ سره مرسته کوي، ترڅو د خپل روحي تکامل پړاوونه ووهو او له نورې ودې او رشد څخه برخمن شو!

◄ له یاده مه وباسه: کله چې په کوم کار لاس پورې کوې، نو د شک دروازې په بشپړ ډول وتړه!

◄ پدې نړۍ کې ترټولو ساده او آسانه کار دا دی، چې پخپله ته ووسې او ترټولو سخت کار دا دی، چې داسې څوک ووسې، لکه نور دې چې غواړي!

◄ دا ټکی مهم وګڼه: د هدف تعینول، د موفقیت د دروازې کلي ده!

◄ دا درسره ومنئ: ستاسې ارزښت له دې څخه زیات دی، لکه څنګه چې یې تصور کوئ، صرف مشکل دا دی، چې تر اوسه پورې تاسو ته دا حقیقت چا ویلی نه دی!

◄ په لوړ آواز سره ووایئ: له عمل څخه پرته فکر هېڅ معنا نه لري!

◄ په خپل ځان، خپل سرنوشت او خپل خدای (ج) باندې باور ولره!

◄ دا ومنئ: ترڅو چې یو کار شروع نه کړئ، ستاسې په ژوند کې به هېڅ تغیر رانه شي!

◄ ستاسو لپاره یوه نسخه: هره ورځ یوې هنداري ته مخامخ ودرېږئ، خپل ځان ته پکې وګورئ او په لوړ غږ سره ووایئ: زه دې نړۍ ته راغلی یم، ترڅو موفق او کامیاب ووسم، او د خدای (ج) په کومک سره موانع له منځه یوسم، او زه یو ښاد، آباد او خوشاله انسان یم!

◄ دا قبوله کړه: ایمان، هیلو او ارمانونو ته په رسېدلو کې مهمه ماده او اصلي خمیرمایه ده!

◄ پام دې وي: هرکار دې چې پیلاوه، پای ته یې رسوه، کوم کار چې پای ته نه شې رسولی، نو پیلوه یې هم مه!

◄ هر سهار په هنداره کې وګوره او په موسکا سر ووایه: ورځ تر بلې زما حالت بهتره کېږي!

◄ باید هېره نه کړو: زموږ ذهني تصورات، زموږ هدفونه ټاکي!

◄ غښتلي خلک مخکې له دې چې هدف ته ورسي، د خپل زړه په آیینه کې ځان غښتلی وینې!

◄ پام دې وي: اوچت فکر وکړه، ترڅو اوچت ووسې!

◄ فقیرانه او حقیرانه فکر، له انسانه حقیر او فقیر جوړوي!

◄ هغه څه چې د زړه له تله یې غواړې، ژوند به یې دروبښي!

◄ دا ټکی مهم وګڼه: جرئت وکړه چې پخپله ته ووسې!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ ټينګ ايمان په هر څه کې يو عظيم باطني ځواک راوينښوي او ټولو محدوديتونو ته د پای ټکی ږدي!

◄ خپل مات لاس دې په لستونې کې پټ ساته او د خندا غږ دې ټولو غوږونو ته ورسوه!

◄ د هغو خلکو په منځ کې چې ولاړ دي، مه کښنه!

◄ د هغو خلکو په منځ کې چې ناست دي، مه درېږه!

◄ د هغو خلکو په منځ کې چې خاندي، مه ژاړه!

◄ د هغو خلکو په منځ کې چې ژاړي، مه خانده!

◄ زموږ تر ټولو ستره اشتباه دا ده، چې هر وخت له اشتباه کولو څخه وډار شو!

◄ په ياد ولرئ: څوک چې اشتباه نه شي کولی، هغه هېڅ نه شي کولی!

◄ که غواړئ وپوهېږئ: د شکست خوړلو راز څه دی؟ نو ځواب يې، د ټولو خلکو راضي ساتل!

◄ مه ډېر خوږېږه، چې څوک دې ګړوت کړي او مه ډېر ترخېږه، چې څوک دې تو کړي!

◄ دا ومنئ: هر شی په بهترين شي بدلېږي، که چېرې کوم څه ښه پرمخ نه ځي، معنا يې دا ده، چې تر اوسه په پای نه دي رسېدلي!

◄ له يادە مه وباسه: ټولې لارې يوه ځای ته رسي، مګر ته ځان ته پام واړوه، او تر پايه پورې په يوه لار ولاړ شه او هڅه مه کوه چې ټولې لارې طی کړې!

◄ په ياد ولرئ: په ايمان باندې ديوه سړي اعتراف، د هغو په خبرو کې نه، بلکي په عمل کې څرګندېږي!

◄ څوک چې ورکړه او ښښنه کوي، په حقيقت کې خپل زړه وينځي او پاک کوي يې!

◄ چېرې چې په ورکړه او خيرات کې له پيسو نه جيب تش شي، نو د خوشالۍ نه زړه ډک شي!

◄ څوک چې پوښتنه کوي، تر پنځو دقيقو پورې ناپوه دی او څوک يې چې نه کوي، همېشه ناپوه پاتې کېږي!

◄ هره ورځ له خوبه داسې رابيدار شه، لکه چې دوهم ځل چې راژوندی شوی وې!

◄ پرېږدئ چې کارونه مو يو راز پاتې شي، يوازې يې نتيجې خلکو ته ور وښيئ!

◄ خبردار: لاس کتوی مه ووسه! او مه د تل لپاره د خلکو تر لاس لاندې ساه وباسه، بلکې پرخپل سرنوشت باندې حاکم ووسه!

◄ هره لحظه له خپل تېر وخت سره خدای پاماني وکړه، په اشنا دنيا کې ومره، ترڅو نا اشنا دنيا ته لار پيداکړې، په هېرولو او مړکېدلو سره کولی شې، لحظه په لحظه بيا زېږېدل زده کړې او ژوند په واقعي معنا سره ژوند کړې!

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ خزانه ستا په وجود کې ده، په نورو ځایونو کې د هغو په لټه مه ګرځه، قصرونه او پلونه پردې افسانې دي، ته باید پخپل وجود کې پول ورغوې او د خپل عظمت قصر ته پرې لار پیداکړې، قصر دلته دی او خزانه هم همدلته ده!

◄ دقیق شه: خپل وجود ووینه، خپل ژوند ته غوږ ونیسه او د هغو یوه ذره ووسه!

◄ هره لحظه داسې ژوند وکړه، لکه وروستۍ لحظه دې چې وي، څوک خبر دي، ښایي همداسې وي!

◄ زما زړه له رنځ څخه وپرېږي، هغه ته ووایه، له رنځ څخه وپره، پخپله له رنځ نه ډېره بده ده!

◄ کله چې په واقعي توګه د یو څه غوښتونکی وې، باید وپوهېږې چې دا غوښتنه د نړۍ په ضمیر کې زیږېدلې ده، او ته یې د لاسته راوړلو یوازنی مامور یې!

◄ دا مه هېروئ: چا چې وپره او ډار نه وي لیدلي، هغه به هېڅکله زړور توب زده نه کړي!

◄ له یاده مه وباسه: ژوند همدا واړه شیان دي، که چېرې په ډېرو لویو شیانو پورې زړه وتړې، نو ژوند به له لاسه ورکړې!

◄ ایا کله مو پام کړی: هر څه چې په دې نړۍ کې له لاسه ورکړې، د هغو معادل یا تر هغو بهتره به تا ته درکړل شي!

◄ ژورفکر وکړه: اوربدل، زده کول دي، ته چې کله غوږ ونیسې، ټوله هستي تا ته خبرې کوي!

◄ په یاد ولره: په ناخبره ډول سره ژوند کول، هېڅکله نه شي کېدی، چې ښکلی دې ووسي!

◄ ژوند د الوتلو، پاڅېدلو او پرمختللو لپاره یوازې یو فرصت دی، ژوند پخپل ذات کې یو خالي شی دی، ترڅو خلاق ونه ووسې، نه شې کولی ژوند له خوښۍ نه سرشاره کړې!

◄ له ځانه سره ووایه: له فقر څخه بېزار یم، فقر محترم نه بولم، نه یې ستایم او نه فخر ورباندې کوم!

◄ په یادولو ارزي: ژوند سخت ساده دی، خطر احساس کړه او لوبې ته یې ورودانګه! وګوره څه شی له لاسه ورکوې؟ خالي لاسونه راغلی یم او خالي لاس به ځم، نه! څه شی نشته چې له لاسه یې ورکړم، ډېرکم فرصت یې موږ ته راکړی دی، ترڅو ژوند تمثیل کړو، ترڅو یوه ښکلې ترانه ووایو، او فرصت پای ته ورسوو، هو! همداسې دا هره یوه لحظه غنیمت ده!

◄ سبا ته.... که ورځ راغله..... که ورته برابر شوم.....دا ټولې پلمې له ځانه وغورځوه، همدا نن داسې ورځ ده، چې یو مهم کار پکې پیل کړې!

◄ هڅه مه کوه، چې د ژوند په پوهېدلو کې سر سپین کړې، بلکې له ژوند څخه دې ژوند جوړ کړه، هڅه مه کوه، چې په عشق وپوهېږې، بلکې عاشق شه!

◄ په یاد ولره: هغه څه چې په خوښۍ او خوند سره زده کوو، هېڅ وخت له یاده نه وځي!

◄ دا ټکی مهم وګڼه: هغه څه چې پخپله نه ترسره کوې، نورو ته یې هم زده کړه مه ورکوه!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ د موفقیت لپاره همېشه له آرامۍ او احتیاط نه کار واخله، څوک چې ډېر ځي، ورو ځي!

◄ پام دې ووسه: د غلطۍ ځواب په غلطۍ سره مه ورکوه!

◄ دقیق شه: څه چې دې زده وي، هغه ټول مه وایه!

◄ په یاد وساته: که چېرې ته له کومې اشتباه سره نه وې مخ شوی، معنا یې دا ده، چې کوم وخت دې پوره تلاش هم نه دی کړی!

◄ پام دې وي: په هر چا باندې اعتماد کول او په هېڅا باندې اعتماد نه کول، دا دواړه له ماتې او شکست سره برابر دي!

◄ همېشه د یو پلاستیکي توپ په شان ووسئ، هره څومره په زوره چې پرځمکه لګئ، هغومره پورته ځئ!

◄ په یاد ولره: د رڼا په لاره تلل، یعنې له تیارو څخه خلاصون!

◄ په یاد مو وي: د نورو د عیبونو پلټل، زموږ تر ټولو لوی عیب دی!

◄ لوی فکرونه، لوی هدفونه منځته راوړي، او واړه فکرونه هوسونه منځته راوړي!

◄ دا په یاد وساتئ: څوک چې نه شي کولی واړه رنځونه او غمونه وزغمي، هېڅکله به لوی کارونه ونه کړي!

◄ که چېرې غواړې، هر څه شې، نو هېڅ شی به نه شې!

◄ له ځانه سره تکرار کړئ: زه کږېږم، خو ماتېږم نه!

◄ یوازې هغه څوک کولی شي چې یوه لوی او عظیم موفقیت ته ورسي، چې د یوه عظیم او لوی شکست د خوړلو جرئت هم ولري!

◄ باور وکړئ: شکست نه خوړل، هېڅ وخت د پرمختګ په معنا نه دی!

◄ له یاده مه غورځوئ: ناممکن او ناشوني کارونه، زیاتره هغه کارونه دي، چې دهغو لپاره تلاش نه وي شوی!

◄ له ځانه سره تکرار کړئ: که چېرې یو سړی یو وار ما غلط کړي، شرم دې په هغو وي، او که دوهم ځل ما غلط کړي، نو شرمونه دې په ما وي!

◄ تر ټولو لویه تراژیدي او غمیزه دا ده، چې موږ له ژوند څخه درس وانه خلو!

◄ بدبخت هغه دی، چې بدترین شی د بهترین شي په نامه پیژني!

◄ هېڅکله له سیورو څخه مه وېرېږئ، د سیورو موجودیت په دې دلالت کوي، چې دلته رڼا هم شته!

◄ درسره ومنئ: خطا او اشتباه کول یو انساني خاصیت دی، مګر په هغو اصرار شیطاني خاصیت دی!

◄ د کامیابۍ رمز دا دی، چې حتا معمولي کارونه هم په ارزښتمن ډول ترسره کړو!

◄ فکر وکړئ: د شروع کولو بهترینه طریقه شروع کول دي!

◄ په یاد ولرئ د کامیابۍ لپاره یوازې یوه لار وجود لري، اما د شکست خوړلو لپاره بې شمېره لارې!

◄ هېڅکله خپل تصمیم مخکې له مخکې نور ته مه په ډاګوئ!

(c) Tabtoob.com The Digital Library

◄ لږ جدي شئ: ناپوهي د ذهن شپه ده، داسې شپه چې نه سپوږمۍ لري او نه ستوري!

◄ خوشالي څه ده: خوشالي يعنې د خپل ځان او خپل ماحول سره همغږي!

◄ خپلې ناراحتۍ د شګو او باد وړونکو رېګونو پرمخ ولیکئ، او خپلې لاسته راوړنې د مرمرو په تختو باندې!

◄ خبر ووسئ: قهر او غوسه هغه باد چې زموږ د ذهن څراغ وژني!

◄ په یاد مو وي: یوه دقیقه په قاربدل، د شپږ سوه ثانیو خوشالۍ له لاسه ورکول دي!

◄ خوشالي له هغه څه نه چې لرئ یې، ډېره ښه ده، مګر هېڅکله له دې نه چې همدا اوس یاست مه خوشالېږئ!

◄ دومره عواقب هم مه سنځوئ، چې پکې خپله اوسنۍ خوشالي له لاسه ورکړئ، سبا په خدای وسپارئ، زیاتره وخت ښې پېښې هغه وخت پېښېږي، چې هېڅکله مو یې انتظار نه وي کړی او هېڅکله مو په خپلو تشویشونو کې شاربلې نه وي!

◄ ژوند لنډ دی، مګر همېشه د هدفمندانه ګامونو لپاره وخت لرئ!

◄ مه ورخطا کېږئ: دا هرڅه چې وشول مهم نه دي، تر اوسه ژوند شته دی!

◄ په هرشي کې جرئت کولو ته جرئت نه وایي!

◄ په یاد ولرئ: هېڅوک ستاسې له صداقت، جرئت او بلندپروازۍ څخه خبر نه لري، مګر هغه وخت یې درلوردلی شي، چې تاسې یې ورته د عمل په ډګر کې په نمایش وښیئ!

◄ همېشه په کراری او آرامۍ سره فکر کوئ، مګر په تېزۍ او سرعت سره عمل کوئ!

◄ دا درسره نوټ کړئ: سکوت د خبرو اترو تر ټولو ستر هنر دی!

◄ په یاد وساته: ته د شرایطو مخلوق نه یې، بلکې شرایط ستا مخلوق دي!

◄ پام دې وي: زیاتره خلک هغه وخت خپل فرصت له لاسه ورکوي، چې کار ته د یوه سخت کار ګومان کوي!

◄ پدې و پوهېږئ: هغه لاسونه چې مرسته کوي، له هغو خولو نه ښه دي چې عبادت کوي!

◄ کله مو فکر کړئ: موږ چې په عمل څومره دوستان پیدا کوو، په خبرو ترهغو زیات دښمنان پیدا کوو!

◄ ډاډمن ژوند و کړه او هسې اتکلي حادثې په خپل ذهن کې مه انځوروه!

◄ خپګان ته ځان مه تسلیموه، ځکه پرون په یوه مصیبت خپه شوې او نن ورځخه مصیبتونه جوړ شول!

◄ زموږ په ژوند کې د خطر تر ټولو لوی ځای دا دی، چې د خپلې پوهې او ناپوهۍ په منځ کې قرار ولرو!

◄ له ځانه سره تکرار کړئ: هغه څه چې موږ لرو، په حقیقت کې د خدای(ج) ډالۍ ده او هغه څه چې موږ په خپلو خدای راکړیو څیزونو سره ترسره کوو، په حقیقت کې خدای(ج) ته زموږ له خوا ډالۍ ده!

◄ باور ولرئ: طوفانونه دونو د ریښو د لا ټینګېدو او ژورېدو سبب کېږي!

◄ هېڅکله مه قانع کېږئ، مګر شکر ایستل هم له یاده مه وباسئ!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ عجیبه نه ده، موږ په یوه لاس مشکل جوړوو او په بل لاس یې له منځه وړو!

◄ په یاد ولرئ: شرم د ټولو نېکیو کلي ده!

◄ خبر ووسئ: دروغ هېڅکله په حقیقت نه بدلېږي، حتی که د ورځنمو په پوښ کې یې هم وپېچو!

◄ باور وکړئ: له جهنمه ویره په خپله جهنم دی، او جنت ته امید په خپله جنت دی!

◄ هر څوک د خپل نړۍ ضد ترځنګ وده کوي!

◄ له هر موفق انسان سره، د ډېرو ناکامیو کلونه تړاو لري!

◄ دې ته ځیر یئ که نه؟ موږ هېڅکله دنیا ته غمجن نه راځو، مګر دا وروسته زده کوو، چې غمجن ووسو!

◄ درسره یاداشت کړئ: پرون نور د تاریخ یوه برخه شوه!

◄ د غم بهترین علاج دا دی، چې یا هیرشي یا قبول!

◄ باخبره شئ: خوشالي د ژوند کوم خاص حالت نه دی، چې هغه په لاس راوړو، بلکې د ښو لحظو مجموعه ده!

◄ په ځان کې وګورئ، ځواک په تغیر کې دی!

◄ دا مه هېروئ: په ژواندانه کې بل هېڅوک له موږ سره دومره خیانت نه کوي، لکه موږ یې چې له خپله له ځان سره کوو!

◄ ایا کله مو پام کړئ: انسان د هر کار لپاره دوه دلیله لري، یو ښه او دلچسپ او بل حقیقي او واقعي، مګر واقعي دلیل عموماً پټ ساتل کېږي!

◄ ستاسو دنده دا ده چې، ځانته دا معلومه کړی، چې کوم کار باید ترسره کړم، او وروسته په خپل ټول توان سړه تري بریالی راووځم!

◄ له تا نه غواړم چې قضاوت ونه کړې او ژوند په کلي ډول همداسې بې قضاوته ومنې، حیران به شې، چې ژوند په مجموع کې نه ښه دی او نه بد!

◄ باور ولره: هر ځای چې نفرت کوې، هغلته په هره خوا کې شیطان حاکم دی!

◄ خبر ووسه: خزانه او ویرانه دواړې ستا په وجود کې دي!

◄ درسره ومنئ: سختی فاني او سرسختان باقي دي!

◄ له ځانه سره ووایه: زه له هېڅا نه څه نه وایم، خو که یې وایم، ښه یې وایم!

◄ په یاد وساتئ: سړی یې له اعمالو څخه عادل شمېرل کېږي، نه له ایمان څخه!

◄ هغه څوک چې د کوچني شي په قدر پو هیږي، ستر شیان به لاسته راوړي!

◄ له یاده مه وباسه: هیله د قدرت او بریالیتوب مور ده

(c)Pashto.com The Digital Library

◄ ایا دقیق شوی یې : د موفقیت لار د ناکامیو څخه تیریږي!

◄ مینه یوازې په مینه کولو سره زده کېږي

◄ پدې وپوهېږئ : هغه څوک چې انتقام اخلي، یوه ورځ خوشاله او څوک چې ببنښه کوي، ټول عمر خوشاله وي!

◄ په یاد ولرئ : انسان دیو رود په شان دی، هر څومره چې ژور شي، هغومره آرام درومي!

◄ زړور ووسه : ته نه شې کولی د طوفان درېدو ته منتظر پاتې شې، ته باید په باران کې کار کول زده کړې!

◄ هڅه مه کوه چې خپلو اعمالو ته تغیر ورکړې، که چېرې دې خپل ځان پیداکړ، اعمال به دې هم صحي شي، عمل کار دی چې هر وخت یې ترسره کوې او ځان دې هغه دی، لکه څنګه چې یې!

◄ وګوره دژوند حکایت څومره ښکلی دی، لوبغاړی پکې ته یې، تماشه چې پکې ته یې، کیسه لیکوال پکې ته یې، ترانه ویونکی پکې ته یې، هو! ته! یوازې ته، دا ټول یې!

◄ لکه لمر چې په تورو غرونو راخېژي، هغه نه غواړي چې خلک راویښ کړي او هغه نه غواړي چې ګلونه وغوړوي، ته هم لکه لمر داسې شه، پرته له کومې تمې له خلکو سره علاقه ولره او له ټولنې سره مرسته وکړه!

◄ په دې اقرار وکړه، چې پرون دې خطا وکړه، ځکه دا ددې معنا لري چې نن هوښیار شوی یې!

◄ په یاد وساته : که چېرې همېش په خلکو قضاوت کوې، نو له هغو سره د علاقې لپاره نور وخت نه پاتې کېږي!

◄ خبر ولره : چانسونه او فرصتونه زیاتره د مشکلاتو په ګډو کې پیداکېږي!

◄ په یاد ولره : که چېرې تغیر ونه کړې، پس پاتې کېږې!

◄ دا مهمه وبوله : کله چې ټول له تاسره هم عقیده او همفکره شول، نو هغه وخت وپوهېږه چې اشتباه دې کړې ده!

◄ بدبینه سړی څوک دی؟ هغه څوک دی چې د هر شي په بیه پوهیږي، خو د هیڅ شي په ارزښت نه پوهیږي!

◄ حقایق له منځه نه ځي، بلکې ستر ګې ور باندې پټېږي!

◄ هیله هغه وخت په هدف بدلیږي، چې د لاسته راوړلو لپاره یې ګام پورته شي!

◄ رښتینې پوهه هغه ده، چې انسان د خپلې نا پوهې په درجه وپوهیږي!

◄ هغه څوک چې پوهیږي، چې کومې خواته باید ولاړشي، نو ټول خلک لار ورکوي!

◄ له یاده مه وباسه : ته نړۍ ته نابغه نه یې راغلی، ته باید په کراره کراره نبوغ کسب کړې!

◄ هغه څوک چې له شکست خوړلو څخه ډارېږي، هغه په خپل شکست باندې باور لري!

◄ په یاد ساته : هېڅکله نه شې کولی، خپل عیب د نورو د عیبونو په ویلو او پلټلو سره له منځه یوسې!

◄ دقیق ووسه : فرصتونه هېڅکله ستاکور ته نه راځي، باید ته پسې ورشې!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ علاقه من ووسه: کار کول ورځې لنډوي، خو ژوند اوږدوي!

◄ باور ولره: پاک خدای(ج) پاکو لاسو ته ګوري، نه ډکو لاسو ته!

◄ خبر ولره: ژوند یا له زړورتوبه ډکه حادثه ده او یا هیڅ!

◄ له مشکلاتو څخه د تېرېدلو یو پول جوړ کړئ، نه د ډوبېدلو ګرداب!

◄ په یاد ولرئ، ژوند دیو اسم په توګه مه منئ، بلکې دیو فعل په حیث یې ومنئ، ژوند عشق نه دی، عاشقېدل دي، ترانه نه ده، ترانه ویل دي، خندا نه ده، خندېدل دي!

◄ دا زده کړئ: لازمه نه ده چې وپوهېږئ، څرنګه؟ لازمه نه ده چې وپوهېږئ چېرته؟ اما لازمه ده چې د هر کار په پیل کې له ځانه وپوښتئ، چې ولې باید دا کار وکړم؟
هو! دا د موفقیت راز دی!

◄ په یاد ولرئ: هر څومره چې له خپله ځانه ډېر وپوهېږئ، په همغه اندازه نړۍ ډېره درک کوئ؟

◄ پام مو شوی دی؟ کښتۍ په ساحل کې ډېره په امن ده، خو ددې کار لپاره نه ده جوړه شوې!

◄ که چېرې دې ټولې ورځې یو شان وي، نو معنا یې دا ده، چې ته نور ژوندی نه یې!

◄ په هغو ځای کې چې باید هوښیار وې، لازمه نه ده، چې زړور دې هم وې!

◄ خپل خدای(ج) ته یوازې د خپلې توبې ویر مه وړاندې کوئ، بلکې د خپلو خوښیو شور دې هم ورته وړاندې کړه!

◄ خبر ولره: کله چې دې ستونزې ښکېل کړي او په ربړو اخته شې، نو د الله(ج) نوم واخله او له هغو څخه مرسته وغواړه، هغو ته سر په سجده شه، د خپلې نېکمرغۍ تاج به په سر کړې!

◄ په یاد وساتئ: خدای(ج) هر الوتونکي ته دانه ورکوي، مګر د هغو ځالې ته یې نه وراچوي!

◄ په ژوند کې ستاسې ماموریت ـ بې مشکله او سېدل ـ نه دي، بلکې ـ باانګېزه اوسېدل ـ دي!

◄ په جهان کې ستا ماموریت د جهان بدلول نه دي، بلکې ته د خپل ځان په بدلولو مامور یې!

◄ له نورو سره مشوره یعنې، د نورو د کلونو او عمرونو له تجربو څخه استفاده!

◄ هیڅکله د ځان ستاینه مه کوه، ځکه ستا دوستان ضرورت نه ورته لري او دښمنان دي باور نه په کوي!

◄ ایا دا مهمه او خطرناکه خبره مو اوږدلې چې وایي: د مار د نیولو د پاره د دښمن د لاس څخه کار اخله!

◄ پامرنه: که ته د (زه وخت نلرم) د جملې دویلو څخه ډډه وکړې، نو ژر به درته ثابته شي، چې تقریباً د هر کار د کولو وخت لرې!

◄ له یاده مه وباسئ: تر غلط معلومات لرلو، معلومات نه لرل ښه دي!

◄ په دې خبر کې فکر وکړئ چې وایي: ښه سړی د خپل ځان ښه ملګري دی!

◄ ژوند دامیدونو لاره ده، راځئ چې په هغه لار وسره ولاړ شو، په کومه مو چې بیایي!

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ د خلکو سره داسې ژوند کوه، چې ګڼې خدای (ج) دې وینې او د خدای (ج) سره داسې غږ پرې چې ګڼې خلک یې اوري!

◄ تر اندازې زیاته ازادي انسان او ټولنه غلامۍ ته کشوي!

◄ په یاد وساتئ: هیڅوک د پټ استعداد ستاینه نه کوي!

◄ زړور توب دوې ډول دی مقاومت کول او پر هغې باندې غلبه کول دي، نه د هغې پرموجودیت باندې ستر ګې پټول!

◄ هغه څوک چې په حل نه پوهیږي، هغه اصلاً په مشکل سم نه پوهیږي!

◄ نن پخپل ټول وس سره ښه ژوند وکړه، ځکه چې نن ستا د پاتې ژوند لومړۍ ورځ ده!

◄ په یاد ولرئ: هر فکر چې مور فقیر او بې چاره ساتي، باید په ځان کې یې محوه کړو!

◄ که چېرې تاسې په خپل ځان کې غرور او عزت ونه لرئ، نو تاسو ته هغه هیڅوک هم نه شي دربښلی!

◄ له ځانه سره مو فکر کړئ: مور تر ټولو لوی درسونه او عبرتونه د سختیو په ورځو کې اخیستي دي!

◄ نړۍ تلاش ته ځواب ورکوي، نه بهانو ته!

◄ هیله مه کوه چې دبل چا په ځای دې ووسې، بلکې په خپله ته ووسه!

◄ د خپل ضعف ټکي دې وپېژنه او د هغو د سمون تصمیم ونیسه!

◄ له ځانه سره تکرار کړه: ژوند کوم اضطراري حالت نه دی!

◄ هغه څه چې تا د خلکو د خندا وړ ګرځوي، لومړی یې په خپل ځان کې ووینه او ښه ورته وخانده!

◄ کله چې ته اشتباه وکړې، هغې ته تر شا ډېر مه ګوره، د هغې د علت په باب یې فکر وکړه او مخ په وړاندې ځه!

◄ دقیق شئ: دوست یوازې د دوستۍ په بیه رانیول کېدای شي!

◄ بې عقل سړی په خوښۍ پسې واټنونه وهي، خو هوښیار سړی یې تر خپلو پښو لاندې لټوي!

◄ موفقیت وړیا لاسته نه راځي، د هغه قیمت کوشش، تلاش او استقامت دی!

◄ حتی په خپل خلوت او خاموشۍ کې هم خپل ځان لوړ مرتبه او لوی وویئ!

◄ دقیق ووسئ: ځینې ښه توبونه د ځینو بدو انسانانو په وجود کې هم مشاهده کړئ!

◄ هو! کله مو فکر کړی: په مخلوقاتو کې تر ټولو محتاج مخلوق انسان دی!

◄ پام مو وي: د فکر څخه مخکې خبرې کول پښېماني ده او د فکر څخه وروسته خبرې کول سلامتي!

◄ ایا کله مو فکر شوی: بدې او ناوړه خبرې چې زیان او ضرر لري، ډېرې ژر خپرېږي، ښې او حسابي خبرې چې فایده پکې وي ژر نه خپرېږي.

(e)tabtab.com The Digital Library

هو! بدې او ناکاره خبرې لکه تلونکې او خپرېدونکې ناروغي له یوه نه بل ته او له بل نه بل ته ځي. ښې خبرې لکه صحت او روغتیا له یوه نه بل ته نه درومي!

◄ په یاد ولره: هېڅ وخت تېره شوې دښمني مه تازه کوه!

◄ په یاد وساته: هېڅ وخت له چا سره په بدکارۍ کې لاس مه یو کوه!

◄ خبر ولره: هېڅ شی له خدای(ج) څخه پټ نه دي!

◄ پام دې وي: د خلکو د ښو کارونو نسبت ځانته ونه کړې!

◄ په یاد وساته: له هرڅه او هرچا څخه مطمئن مه اوسه!

◄ په ټولنه کې له ناپوه او خشره خلکو سره له ناستې پاستې ډډه وکړه، ترڅو خلک په تا د ناپوه سړي ګومان ونه کړي!

◄ پام مو وي: د دوست ساتل د دښمن تر ماتولو زیات مهارت غواړي!

◄ د مسوولیت او مایوسۍ احساس دواړه په یو وخت کې نشي کېدلای

◄ پام دې وي: که د مار په نیولو کې مهارت هم ولرې، هېڅکله مار ته ګوتې مه ورووړه!

◄ خبر ووسه: که د کار او زیار له لارې یوه روپۍ هم وګټې، ترهغو پنځو روپیو غوره ده، چې په لار کې یې پیدا کوې!

◄ دا په یاد وساته: د دنیا ټول خلک عادل او رښتینې نه دي، خو دا هم مه هېروئ، د ځینو ناوړو خلکو په منځ کې رښتینې خلک هم پیدا کېږي!

◄ خبر ولرئ: څوک چې د نورو نېکمرغي غواړي، بالاخره به خپله نېکمرغي هم په لاس راوړي!

◄ خبر ووسئ: درواغ د واورې په شان دي، واوره چې هر څومره ورغړوې، دومره ستر ېږي!

◄ په یاد وساتئ: کار نه کول، له ژوند نه کولو سره یو شان دي!

◄ پام مو وي: زړه او نازړه خلک هېڅ وخت نه بریالي کېږي!

◄ پاملرنه د ټولو انسانانو تر منځ یو مشترک خاصیت شته ،هغه دا دی چې ټول یو دبل سره توپیر لري!

◄ په یاد ولرئ: عمل تر الفاظو په لوړ اواز ږغیږي!

◄ موږ ځکه دیو چا څخه کرکه کوو، چې سم یې نه پېژنو او هیڅکله به یې سم ونه پېژنو، ځکه چې کرکه ځینې کوو!

◄ باور د علاقې ډېر پیاوړي ثبوت دی!

◄ ستر مغزونه دمفکورو په باره کې غږېږي،متوسط مغزونه د پېښو په هکله خبرې کوي او کوچني مغزونه د خلکو په اړه بیان کوي!

◄ هغه څوک چې پیسې بایلي هغه ډېر څه له لاسه ورکوي، هغه څوک چې یو دوست له لاسه ورکوي، هغه

(e)tabtab.com The Digital Library

بيخي ډېر څه بايلي، هغه څوک چې اميد بايلي، هغه هرڅه له لاسه ورکوي!

◄ ژوند ته دقيق شئ: پرون تاريخ دی، نن سوغات دی، سبا معماده!

◄ له يادە مه وباسه، ته هم دبل هر چا په شان يو خاص انسان يې!

◄ پام مو وي: داوبو ژور تيا په دواړو پښو مه ګورئ!

◄ قهر سړی له حقيقته لرې کوي!

◄ انسان بايد شرايط تر خپل کنترول لاندي راولي، نه دا چې خپل کنترول شرايطو ته په لاس ورکړي!

◄ تر ټولو ستره غلطي هغه ده، چې هيڅ زده کړه ځني ونه شي!

◄ يوازې شهامت کولای شي، چې ژوند رهبري کړي!

◄ پام مو وي: دعدالت ځنډول بې عدالتي ده

◄ له يادە مه وباسئ: له مشکل څخه د خلاصون يوازنۍ لار، له هغو سره مبارزه ده!

◄ خبر ولرئ: که چېرې په دې نه پوهېږئ، چې چېرې ځم، ډېر وړاندې نه شئ تللئ!

◄ درسره نوټ کړئ: يوازې د يو عمل په اړه فکر کول او په تکراري توګه يې ترسره کول او له هغو نه د بېلابېلو نتيجو د ترلاسه کولو هيله درلودل، يو ډول لېونتوب دی!

◄ پام مو وي: هيڅ وخت نا وخته نه دی، هر وخت کولی شئ يو نوي څه زده کړئ او ورځ تر بلې ځان ژوندی او ګړندی احساس کړئ!

◄ د زړه له تله يې ومنئ: موږ نور نه شو کولی، چې خپل تېر وخت ته بدلون ورکړو!

◄ په ياد وساتئ: موږ کولی شو، په نورو کې نفوذ وکړو، اغېز پرې وکړو، او بدلون يا تغير ته يې وهڅوو، خو موږ نه شو کولی، چې هغو ته تغير ورکړو، ځکه چې د يو انسان بدلون په خپله د هغه په لاس کې دی!

◄ ايا پام مو شوی: کله چې نور له موږ وغواړي، چې ژمنه ورسره وکړو، دا په دې معنا نه ده، بلکې دا زموږ لپاره يو فرصت دی، چې هغو ته خپل باور او اعتماد ثابت کړو!

◄ دې ته بايد پام وکړو چې له حده زياتې ژمنې ونه کړو!

◄ هيڅکله بايد له خلکو سره داسې ژمنې ونه کړو، چې ترسره کول يې زموږ له وسې پورته وي!

◄ ابراهام لنکن ويلي، لږ تر لږه ټول خلک کولی شي، د فلاکتونو او مصيبتونو په وړاندې پايښت وکړي، خو هر کله چې غواړئ د يو انسان شخصيت او کريکټر وازمايئ، نو صلاحيت ورکړئ!

◄ پام مو وي، که چېرې څوک په تاسو انتقاد کوي، که چېرې انتقاد پرځاي ؤ، نو له هغو څخه مننه وکړئ!

◄ او کله مو که کومه تېروتنه کوله، ټينګار مه پرې کوئ، بلکې له املې يې بښنه غواړئ!

◄ پام مو اوسه: که يو دوکاندار ډېر ګړېږي، نو اخيستونکي له لاسه ورکوي!

که يو سياستوال ډېرې ژمنې وکړي، او زيات وغږېږي، ملاتړ به له لاسه ورکړي!

(e)tabtab.com The Digital Library

که یو همکار ډېر ګړېدونکی وي او ډېر شکایت وکړي، هغه خپل ملګري له لاسه ورکوي!

◄هو! الله(ج) خپلواکي پیدا کړې، او انسان غلامي او بندګي منځته راوړې!

◄په یاد ولره: که تا خلک ونه پېژني باک نه لري، خو که ته خلک ونه پېژني، دا د خپګان ځای دی!

◄دقیق شئ: د انسان زړه د ډېرو لویو کړنو مرکز دی!

◄ځان ته وګورئ: انسان یو داسې موجود دی، چې د هر شي عادت اخلي!

◄له یاده مه وباسئ: انسان هغه مهال ترټولو زیاته تېروتنه کوي، کوم وخت چې فکر کوي، چې خلکو ته یې دوکه ورکړې!

◄دقیق شئ: بریالیتوب د هغو چا په برخه وي، چې له نورو نه ډېر استقامت لري!

◄پام مو وي: هېڅ شی ناشونی نه دي او هر کار لاره لري، که په غوره توګه اراده وکړو، په کافي اندازه وسایل موندلی شو!

◄له یاده مه وباسئ: تاسو خپلو ټولو غوښتنو ته دارادې په قوت رسېدلی شئ!

◄پاملرنه: جدیت هدف رالنډوي!

◄په یاد وساتئ: کله چې انسان په کامیابۍ کې ځان کنترول کړي، یو ځل بیا کامیابي ترلاسه کوي!

◄پام دې وي: له نورو سره وخانده، مګر په نورو پورې مه خانده!

◄هو! مورِ ټول یو ګډ فکر او خیال لرو، او هغه د مال جمع کول دي!

◄ثروت یوازنی مذهب دی، چې ټول د هغو پیروان دي!

◄پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: خلک د پلار مړینه هېروي، خو له پلار نه ورپاتې شتمني یې هېڅکله له یاده نه وځي!

◄په یاد ولرئ: لوړې غونډۍ ته ختل په ورو ورو تګ سره کېږي!

◄پام مو وي: یوه شمعه د بلې شمعې په روښانولو سره هیڅ شی د لاسه نه ورکوي!

◄ته کولای شې شکایت وکړې، چې ګلان اغزي لري او هم کولای شې خوشحاله ووسې، چې اغزي ګلان لري

◄انسانان هغه مرغان دي چې یو یو وزر لري، ددې لپاره چې والوزي، باید یو او بل په غېږ کې سره ونیسي!

◄ناکامي دا نده چې ته خپل هدف ته ونه رسېږې، بلکې ناکامي هغه ده چې هیڅ هدف ونلرې!

◄د ستونزې څخه د تېښتې ښه لاره دهغې حل کول دي!

◄پام دې اوسه: خپل دښمنان وبخښه خو نومونه یې مه هیروه!

◄لږ ځیر شئ: د زړېدو څخه شکایت مه کوه، ځکه ډېر خلک دهغه چانس نه پیدا کوي!

◄ډېر خوشحاله خلک هغه دي، چې د خپلې خوشحالۍ لپاره کوم خاص دلیل نلري، خوفقط خوشحاله دي!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ خپلو فکرونو ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په خبرو باندې بدلیږي، خپلو خبرو ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په عمل باندې بدلیږي، خپل عمل ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په عادت بدلیږي، خپل عادت ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په شخصیت بدلیږي، خپل شخصیت ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په سرنوشت بدلیږي!

◄ کله مو فکر شوئ: ډارن خلک بې رحمه وي، مګر زړور خلک د خلکو په ژغورنه خوشالیږي!
◄ نیکمرغي یعني بدمرغۍ ته نه تسلیمېدل!
◄ خپل ځان د خپلو ناکامیو مسئول وګڼئ!
◄ په یاد ولرئ، همېشه، همېشه او همېشه خپل فکرونه تعقیب کړئ او په خپلو ارمانونو باندې کار وکړئ!
◄ د دولتمندۍ احساس وکړئ، ترڅو دولتمند شئ او د توفیق احساس وکړئ، ترڅو موفق شئ!
◄ که چېرې خلکو ته د یو جالب انسان په توګه په نظر ورشئ، نو له مسایلو او چارو سره علاقه ولرئ، علاقه من انسان یعني یو فعال او پرشوره انسان!
◄ پاملرنه! پاملرنه! هېڅ وخت د محرومیت، تنګلاسۍ، فقر او بې چاره ګۍ په اړه کلمات په خپله ژبه رانه وړئ، باور ولرئ هغه کلمات چې ستاسو له خولې څخه د باندې راوځي، په ډېر کم وخت کې ستاسې د ژوند په حوادثو او جریاناتو بدلېږي!
◄ په یاد ولرئ: هېڅکله موانع لوی مه ګڼئ، له ځانه سره موږ هرڅه د خدای د کومک په هیله روان کړي او خدای تر هرڅه لوی دی!
◄ په یو ډول منتظرانه توګه له ځانه سره زمزمه کړه: زه د یو مثبت بدلون په انتظار یم!
◄ له کور څخه له وتو مخکې ووایه: نن یوه خوشبخته او حیرانوونکې ورځ ده!
◄ ډاډمن ووسه: انسان د باندې د هغو شي لو کوي، چې د خپل فکر دننه یې کرلي دي!
◄ خبر ووسه: کله چې خپل ځان توانمند احساس نه کړې، هېڅ وخت به دې توانایي څرګنده نه شي!
◄ له یاده مه وباسه: نه هېڅ انسان ستا دښمن دی او نه هېڅ انسان ستا دوست، بلکې هر انسان له تا سره ستا د چلند مطابق چلند کوي!
◄ تر ټولو ستره ګناه دا ده چې له خپلو کمیو څخه خبر ونه لرو!
◄ وېره او ډار یعني د خیر پرځای په شر ایمان درلودل!
◄ دیوه مشکل تجزیه او تحلیل یعني د هغه نیمایي حل!
◄ څنګه له ځانه دا پوښتنه نه کوئ: بدترینه وضع چې امکان لري، منځته راشي کومه یوه ده؟!
◄ زیاتره رواني ناروغۍ د اعصاب خرابۍ څخه منځته نه راځي، بلکې له محرومیتونو، تشویشونو او ناکامیو څخه منځته راځي!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ تېر وختونه هېر کړئ او هېڅکله هڅه مه کوئ، چې د اړې سی یا خاوره بیا اره کړئ!

◄ باور ولرئ: که چېرې ایمان، امید، دعا، عبادت او پر خدای(ج) عقیده نه وای، نو د ځمکې د کرې خلک به ډېر پخوا لېونیان شوي وای!

◄ هر څه د انسان په احساس پورې تړلي دي، که چېرې د فقر احساس ته په خپل زړه کې لار ورکړې، بې له شکه همغه به ستا په نصیب شي، که چېرې د خوشبختۍ او کامیابۍ احساس وکړې، نو همدا دواړه به ستا په برخه شي!

◄ باور ولره: ته له خپل خدای(ج) سره یو لوی اکثریت جوړوې، داسې اکثریت چې هېڅ فوځ او ډله به له تا سره برابره نه وي!

◄ خبر ولرئ: ژوند دقیقاً همداسې دی، لکه څنګه یې چې تصور کوې، هر څه چې تا ته مخکې راځي، هغه ستا د فکر محصول دي!

◄ دا ومنئ: ژوند موږ ته هماغه څه راکوي، کوم څه چې موږ ترې وغواړو!

◄ ژوند غواړي وپوهېږي، چې څه ترې غوښتل کېږي، نو که چېرې څه ترې ونه غواړې، هېڅ به هم په لاس رانه وړې!

◄ له یاده دې ونه وځي: خپل هدفونه ولیکه او هر یوه ته تاریخ تعین کړه!

◄ هر سهار له خپله ځانه سره تکرار کړه، زما ژوند د بهترۍ په خوا روان او ورځ تر بلې بهتره کېږي!

◄ په تکرار او تکرار سره په ذهن کې راولئ: د کامیابۍ ځواک زما په وجود کې دی!

◄ د هر څه چې غوښتونکی یې، همغه د خپل ذهن په صفحه کې مجسم کړه، په ساده ژبه، خپل ذهن ته ساده او ژوندی تصویر وبښه او هر ډول ابهام له هغو څخه لرې کړه، پدې ترتیب خپلې ټولې هیلې د غوښتنو په بڼه منظمې کړه او د واقېعتونو نړۍ ته یې ور وړاندې کړه!

◄ هر څوک د خپل وجود په ژورو کې له ځانه یو ذهني تصور لري او له دې مخې د سړي د شخصیت ادلون او بدلون هم په همدې تصور پورې تړلی دی!

◄ په یاد ولرئ: ترڅو چې پر خپل ځان غالب نه شئ، هېڅکله به په نورو غالب نه شئ!

◄ ستاسې روحي ځواکونه او استعدادونه هغه وخت پکار لوېږي، چې تاسې په کار او عمل لاس پورې کړی!

◄ خبر ولره: انسان په طبعتونو کې ونو او بوټو ته ورته دی، نوکه ته چېرته کېلې ته ورته وې، له ځانه هېڅ وخت خټکی مه جوړه!

◄ پاملرنه: فرصت یا موقع دوامداره زیارت کونکې نه ده!

◄ له یاده مه وباسئ: دا پراخه ځمکه پرځان مه تنګوئ، حال پر خپل حال نه شي پاتې کېدی، سوکالۍ ته انتظار ایستل، پرخپل ځای غوره عبادت دی!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ خپله آینده د روښانه، واضحو او منطقي هدفونو پواسطه ورغوئ!

◄ هدف ته درسېدو لومړی ګام د هدف درلودل دي!

◄ یو واضح او روښانه هدف کولی شي، موږ قانع کړي او زموږ د وجود ژورو ته لار پیداکړي!

◄ ډار، جهل او خرافات هغه غله دي، چې زموږ په باطني آرامۍ باندې یرغل راوړي او له موږ څخه روغتیا، اعتدال او خوشالي غلا کوي!

◄ خپلې تېروتنې په یوه کتابچه کې ولیکئ او په خپل ځان باندې انتقاد وکړئ!

◄ راځئ په خپل ذهن کې د امید، جرئت او بلند پروازۍ یو داسې څراغ روښانه کړو، چې په هغو سره د وېرې، ضعف او شکست د تیارو واکمني راوپرځوو!

◄ په یاد وساتئ: موږ له کار څخه نه ستړي کېږو، بلکي د ځینو عصبي تشویشونو او حالتونو له مخې ورسره سړه وضعه منځته راوړ!

◄ خبر ولره: اخلاق دې بدل کړه، ترڅو دې ژوند بدلون ومومي!

◄ په څه شی چې نن ورځ پوهیږې، کیدای شي همدا شی سبا ورځ ستا ژوند وژغوري!

◄ څوک چې د زړه له تله باور ولري، چې موفقیت، سوکالي او دولتمندي به راخپلوم، نو په رښتیا سره به یې راخپل کړي!

◄ له یاده مه وباسئ: څوک چې له ایمان او اعتقاد څخه ډک دي، هغه هېڅ وخت خپلې ایندې ته اندېښمن نه دي!

◄ پام مو وي: په ډېرو شیانو کې رضایت وښیئ، ناراضه انسان په پرله پسې ډول په خپګان کې وي، زړه یې تل په تنګ وي، ژوند ورته د ماتې ډګر ښکاري، نه له خلکو سره د برخورد حوصله لري، او نه له ځان سره ..... هم یې له ځانه زړه خوږین وي او هم یې له نورو، د هېڅ کار حوصله نه لري، دا ډول خلک له ژونده خوند نه شي اخیستلای، او نه د کامیابۍ لوری پیداکولی شي، ځینې وخت له هر انسانان سره دا ډول منفي احساسات اوتمایلات پیداکیږي، مګر ویښ سړی هغه دی، چې قناعت او رضایت ولري، او په هغو امتیازاتو شکر وباسي، چې لري یې، نه په هغو نااټکله جنجالونو خپله اروا سرګردانه کړي چې تر ډېره بریده په ځان باندې ده په خپله راوستي وي..... هرڅه ته فکر وکړئ او هرڅه په خدای وسپارئ-موږ خدای (ج) یوازې نه پرېږدي!

◄ ترڅو چې له نورو سره د کرکو او کینو بلا له خپل زړه څخه ونه باسو، خپله روانې آرامي به ونه مومو!

◄ ایمان یو روحي حالت دی، چې سرنوشت جوړونکی اغېز لري!

◄ له شکست څخه وېره، زموږ پرمخ د شکست دروازې راخلاصوي او په موفقیت باندې ایمان درلودل د موفق کېدو تر ټولو لویه خاصه ده!

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ فکرمن ووسئ: خپلې هیلې او ارزوګانې په هدفونو بدلې کړئ!

◄ موږ د خوشاله ژوند کولو وړتیا لرو، مګر کلونه کېږي، چې دغه ځواک مو په خپل ځان کې هېر کړی دی!

◄ دا مه هېروئ: که چېرې موږ له خپل ځان سره علاقه ونه لرو، نو هېڅوک به له موږ سره علاقمند نه شي!

◄ پاملرنه! پاملرنه! موږ ډېر زر سپین ږیري کېږو، خو ډېر پس هوښیار ېږو!

◄ له یاده مه وباسئ: هغه څه چې رشد او وده نه کوي، هغه مري!

◄ له دې خبرې څخه کلکه ډډه وکړئ: وضعه مې ډېره خرابه ده، ژوند او روزګار راباندې سخت دی، زړه مې تور دی، همېشه ناروغ وم، د خلکو غږ راباندې بدلګېږي او هر څوک له ما نه ښه دي!

◄ له هغو چانه ډډه وکړئ، چې خپل ځان ته په احترام قایل نه دي!

◄ له هغو چا څخه ډډه وکړئ، چې همېشه شکایت کوي او همېشه نالېږي!

◄ له یاده ونه باسئ: خپلې ټولې خبرې په ژبه مه راوړئ!

◄ معلومه خبره ده: موږ د هرې ورځې په اوږدو کې له مختلفو خلکو او سلیقو سره مخامخ کېږو او هغه په موږ کې بېلابېل ضد او نقیص احساسات راپیداکوي، مګر پام مو وي، چې هېڅکله د خپل عقل قیزه د خپلو ناوړه احساساتو په لاس کې ورنه کړئ!

◄ له ځانه سره تکرار کړه: ما څو شېبې چوپتیا غوره کړه، د نورو خلکو عیبونه مې له نظره تېرکړل او په دې سره مې خپل عیبونه وپېژندل، زه د نورو خلکو د عیبونو مسئول نه یم، مګر په خپلو عیبونو کې مې اصلاح راولم، ځکه دا زما مسئولیت دی او تنها زه کولی شم، چې د خپل وجود په باغ کې ګلونه وکرم!

◄ باخبر: څوک چې د خپل اروایي قدرت څخه بې برخې پاتې شي، هغه له مادي او معنوي فقر سره مخامخ کېږي!

◄ له یاده مه وباسئ: هغه څه چې په خپل ذهن کې پالی، همغه مو په ژوند کې پیداکېږي او وده مومي!

◄ دا قبوله کړئ: په هر څه چې تاسې نه پوهېږئ، هغه په تصادفي او اتفاقي توګه نوموو، په داسې حال کې چې په نړۍ کې هېڅ تصادفي شی وجود نه لري!

◄ هره ورځ خپل زړه او ذهن ته ووایه: زما پرمختګ او ارتقا، زما په خپل لاس کې ده، زه په ټولو شرایطو کې پرمختګ کولی شم، زما ناپایه هوش او فکر له ما سره مرسته کوي، ما د هدف په لوري رهبري کوي او ما ته نوې لارې چارې روښانوي!

◄ هر سهار له ځانه سره تکرار کړه: زه په خپل ژوند او ځان اعتماد لرم، زه یوه پولادي اراده لرم، او هېڅکله له مشکلاتو څخه نه وېرېږم، زه یو روغ، خوشبین او هیله من انسان یم، هر وخت کولی شم، خپلې ارادې څخه مرسته وغواړم، او د ټولو مشکلاتو لپاره د حل لارې پیداکړم!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ د خپلو ټولو سوداو، تشویشونو او سرګردانیو د محوه کولو لپاره له ځانه سره اعلان کړه، ژوند لکه څنګه چې دی، همغسې یې وینم، نه هغسې چې باید وي!

◄ دا ومنئ: موږ په خپله د وړیو تارونه اوبو او نوم ورباندې سرنوشت ږدو!

◄ له یاده مه وباسئ: دا به ډېر ستر شرم وي، چې جهان له دې ټولو رنګونو سره، یوازې تور او سپین وویني!

◄ تاسې یوازې هغه وخت نېکمرغه یئ، چې خپل ځان د خپل هدف لپاره وقفوئ!

◄ په یاد ولرئ: خوشبین په حقیقت کې هغه رڼا ویني، چې هېڅ شتون ونه لري!

◄ دا مه هېروه: هېڅکله د ((مننې، ژوندی ووسې، کور مو ودان)) له کلمو څخه ستړي نه شئ!

◄ ستاسې تصور تر ټولو اوچت استعداد دی، نو خپل تصور په هغو څه باندې راټول کړئ، چې ورسره مینه لرئ او د زړه له تله یې غوښتونکي یئ!

◄ په نړۍ کې د بدلون تر ټولو ستره لاره، په خپله پوهه او باخبرۍ کې بدلون دی!

◄ درسره نوټ کړه: خپله وزګارتیا د بوختیا په چارې ووهه، د نړۍ پنځوس فیصده ډاکتران به ستا د نېکمرغۍ او صحت تضمین وکړي!

◄ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: د وزګارو خلکو ماغزه هم وزګار وي!

◄ کار هغو چاته وسپارئ، چې زیات کارونه لري، او زیات کارونه کوي!

◄ په یاد ولرئ: خپلې تېروتنې وبښئ، هغه زیاتې مه شاربئ، یوازې د هغو له تکرار څخه پرهېز وکړئ!

◄ پام مو وي: خلک دا له یاده وباسي، چې تاسو څه ویل او څه وایئ، بلکې د هغو ټوله پاملرنه دې ته وي، چې تاسې څه کوئ؟!

◄ هېڅکله، هېڅکله او هېڅکله دې فکر ته لار مه ورکوئ، چې پیسې یو کثیف او مردار شی دي، بلکې په تاسو پورې اړه لري!

◄ هر سهار له ځانه سره ووایئ: نن یوه ښه پېښه زما انتظار باسي!

◄ له یاده مه وباسئ: انسان کېدای شي، څو ورځې له خوږو پرته ژوند وکړي، کېدای څو ورځې بې اوبو ژوند وکړی شي، کېدای شي یو عمر بې پیسو ژوند وکړی شي، مګر پرته له فکره یو ساعت هم ژوند نه شي کولی!

◄ خبر ولرئ: د خپل باطن غږ ته غوږ نیول، یعنې د کامیابۍ او نېکمرغۍ په انګېزو باندې تمرکز!

◄ تاسې لکه څنګه چې غواړئ، همغسې کېږئ، د خپل زړه په اېینه کې وګورئ، ښاد، موفق، مثبت، خوشبخت، روغ، سالم او خوش طبعیته، دا ټول صفتونه له خپل ځان سره وړ وبوله، له شکه پرته به ستا د ذهن مقناطیس دا ټولې نېکمرغۍ، آرامۍ او تندرستۍ راجذب کړي!

◄ په یاد ولرئ: د هر سړي د نن فکر، د هغو سبا جوړوي!

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ خبر ووسئ: خلک ستاینې څو دقیقې په حافظه کې ساتي، مګر توهینونه او سپکاوي کلونه او کلونه په ذهن کې ساتي!

◄ مطمئن ووسه: که چېرې فقیرانه فکر کوې، نو په ژوند به له فقر نه خلاص نه شې!

◄ انسان همغه شی په لاس راوړي، چې مخکې له مخکې یې په ذهن کې ورته وده او پرورش ورکړی وي!

◄ هو! ستاسې ذهن لکه د نجات او ژغورنې چترۍ داسې دی او یوازې هغه وخت کار کوي، چې په پوره ډول پرانستل شي!

◄ درسره یاداشت کړئ: دوستي یعنې دا چې خپله خوشبختي د نورو په خوشبختۍ کې وپېژنو!

◄ پدې خبر شئ چې: مرګ ټولو ته یو شان راځي، مګر د ژوندانه شهامت ټولو ته یو شان نه راځي!

◄ آیا په ټولیز ډول مو پام شوی: په یوه قام کې د راګډو ټولو اشخاصو زیار، زړه ورتیا او ایمانولۍ ته د قام پرمختګ ویل کېږي، او په یوه قام کې د راګډو اشخاصو لټې، ځانغوښتنې او بدچلنۍ ته د قام وروسته پاتې والی وایي!

◄ په یاد وساتئ: زموږ د ټولنې هغه نیمګړتیاوې، چې موږ یې په ویر کښولي یو، که لږ غور ورته وکړو، نو هغه زموږ د هر یوه د بدو اخلاقو پایله ده!

◄ پام دې وي: هرکار ته د هغه کار نه وړاندې د همغه کار سړی شه، کله چې کوم کار درسپارل کېږي، خپل ټول ځواک ورته راټول کړه، ټول حواس دې پرې راوپاروه، د خپل وجود مرستندوی غړي ورته یو کړه او هغه کار ترسره کړه!

◄ په یاد ولرئ: څرنګه چې د چا غوښتنه وي، همغسې ورته لاړې چارې په خپله جوړېږي!

◄ له یاده مه وباسئ: په یوه ستره او مناسبه غوښتنه کې یوستر او مناسب ځواک پروت دی!

◄ درسره نوټ کړئ: بریالیتوب دکارونو په پوخوالي پورې تړلی دی!

◄ دقیق شئ: بریالیتوب له انتظار څخه وروسته لاسته راځي!

◄ پام مو وي: د لاس تورواليۍ په اسانۍ له منځه ځي، مګر د زړه تورواليۍ نه!

◄ په یاد مو وي: ډیرو لویو انسانانو هم ډیر واړه واړه کارونه کړي دي، افلاطون به تبل پلورل او ګډه به یې پرې چلوله!

◄ ځینې کسان خپل ځان بدمرغه ګڼي او وایي، چې اسمان له ما سره جوړ نه دی، تر دې چې یو ځل مې له چا دا هم واورېدل چې ـ که زه د خولیو پلورل پیل کړم، نو د نړۍ وګړي به بې سرونو پیدا شي!

◄ له یاده مه وباسه: کله چې په کوم کار پیل کوې، نو باید ترهغې یې پرې نه ږدې، چې پای ته نه وې رسېدلی، ځکه دیو وړوکي کار بشپړول، تر لسو نیمګړو کارونو نه ښه دی!

◄ پام مو وي: که غواړئ چې کارونه مو ښه ترسره شي، نو په خپله ورته ځان ښه کړئ!

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ په یاد ولرئ: دقیق فکر او دقیقې تجربې له موږ نه هیڅ هم نه غواړي، که موږ یې په هر ځای کې غورځول غواړو، غورځولی یې شو، هغوی له موږ څخه نه خپه کیږي، خو ګټه یې دا ده، چې هغه له موږ سره د غربت او سفر په حالاتو کې نه بېلېدونکي ملګري دي او په هرحال کې موږ ته لارښوونه کوي!

◄ دا خبر درسره وساتئ: بې ځایه لګښت نه کول، وړاندې وروسته فکر کول او د خپل کار ښه اداره کول، زموږ د بدیو او بدو خویونو تر ټولو ښه اصلاح ده!

◄ ایا پام مو کړئ: که یو څوک یو درواغ ووایي، نو ددې درواغو د رښتیا کولو لپاره بیا اړ وي، چې نور درواغ هم جوړ کړي!

◄ له یاده مه وباسئ: پرځان حاکمیت او واکمني، تر ټولو واکمیتو غوره ده!

◄ ایا کله متوجه شوي یاست: زموږ په ټولنه کې یو ډېر بد دود دا هم دی، چې غریب او ناداره وګړي، یوازې په دې غم کې ډوب وي، چې څرنګه خپله ګډه ډکه کړي، هغوی اروایي پرمختګ ته هیڅ پام نه کوي، زده کړې ته په نفرت ګوري او ډیر ارزښتمن کتابونه د دوی په وړاندې بې ارزښته وي، که په دوی کې دغه حس پیدا شو، یعنې له جسماني زیار سره یې اروایي زیار هم خپل کړ، نو وګنئ چې دوی هم د کمال درجې ته ورسېدل!

◄ له یاده مه وباسئ: که غواړئ چې د یوچا دکړو وړو په اړه معلومات ترلاسه کړئ، نو د هغو د ملګرو کړه وړه ځانته معلوم کړئ!

◄ پام مو وي: د نېک چلنې لپاره ښه مشاور ستاسې وجدان دی!

◄ ایا دې ته ځیرشوي یاست: هغه څوک چې ټول عمر زړه ماتوونکې خبرې کوي، د پرمختګ او نوښت نظریات ورسره نه وي، هېڅوک نه غواړي ورسره ناسته ولاړه ولري!

◄ خبر ولرئ: د خپل ځان، د خپل زړه او د خپل نفس تزکیه او تصفیه له علم څخه مقدمه ده!

◄ په یاد وساتئ: شکست او ماتې په خپله ماتېږي، خو پرځان باور او د هغوکسانو خاصه ده، چې ماتې ماتوي!

◄ له یاده مه وباسئ: خوړل او ویدېدل د ژوند وسایل دي، نه د ژوند اساسي هدف، ژوند یو لوی نوم دی، باید لوی لوی کارونه پکې وکړو!

◄ همدا اوس انتخاب کړه: غواړې ژوند وکړې، او که غواړې یوازې ژوندی ووسې!

◄ پام مو وي: انسان ددې لپاره نه دی پیدا شوی، چې د ځارویو په شان په نړۍ کې دیوځه مودې لپاره وځري!

◄ پوهېږئ: څنګه موږ دوه غوږونه او یوه ژبه لرو، ددې لپاره چې د خبرو کولو پرځای دوه چنده غوږ ونیسو!

◄ په یاد ولري: خلک په یوه شي کې سره ورته دي، هغه دا چې یو له بله فرق لري!!!

◄ خبر ولري: اوس ددې وخت نه دی، چې څومره خلک ډبولی او ځورولی شې، بلکه ددې وخت دی چې تر نورو څو چنده لوی فکر کولی شې، او څو چنده لوی او دقیق تصمیم نیولی شې!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ دقیق ووسئ: هغه ژوند چې د سبا په تمه تېرېږي، همېشه یوه ورځ پس پاتې دی!

◄ باور ولرئ: تاسې ددې لپاره نړۍ ته راغلي یئ، چې کامیابي په لاس راوړئ!

◄ خوشبختي ننني ده، نه بیرونۍ، له دې سببه خوشبختي پدې پورې اړه لري لکه څنګه چې یو، نه په هغه څه پورې چې لرو یې!

◄ له تاځخه پرته بل هېڅوک ستا د موفقیت مانع نه دي!

◄ خبر ووسئ: ستا فضیلت هغه وخت شروع کېږي، چې خپل ټول وجود نېکیو ته وقف کړې!

◄ کله چې تاسې د خپل شکست پړه د نورو په غاړه وراچوئ، نو ښه به وي، چې د خپل موفقیت افتخار هم په هغو پسې وترئ!!!

◄ باور وکړئ: زموږ تر ټولو بې ثمره ورځ، همغه ده، چې په هغو کې خوشالي ونه کړو!

◄ د هغو انسانانو ترمنځ چې یو ژوند ته علاقمند وي او بل نه وي، داسې دي لکه دوه څراغونه، یو روښانه او بل خاموش!

◄ په خپل ذهن کې درسره نوټ کړه: اندېښنې او تشویشونه هېڅکله په سبا باندې مثبت اغېز نه لري، بلکې یوازې د نن خوشالي له منځه وړي!

◄ په یاد ولرئ: هېڅ ورځ له نن ورځ څخه ارزښتمنه نه ده!

◄ خبر ولره: ستا تر ټولو جامو پوشاک نه ستا اخلاق مهم او غوره دي!

◄ له یاده مه وباسئ: په اوس وخت کې بدي نه کول، په خپله نیکي ده!

◄ موفقیت د زړور تیا او تلاش بچی دی!

◄ باور ولره: هغه څوک غښتلی دی، چې په خپل ذهن کې له ځان څخه دیو غښتلي سړي تصور لري!

◄ له ځانه سره نوټ کړه: یوه پنځه حرفي جادویي کلمه ده، چې تاسو ټولو هیلو ته رسوي او هغه د ((غوښتل)) کلمه ده!

◄ کومک وکړئ، ترڅو نور هم ځانونه د ټولنې لپاره ګټور وبولي!

◄ زموږ روش دا دی، چې تل موفق انسانان د هغو دکامیابیو په خاطر یادوو، نه د هغو د ماتیو او ناکامیو په خاطر، د برقي ګروپ مخترع ادیسون د هغو یوه ګروپ له مخې یادوو، چې سمه نتیجه یې ورکړې ده، نه د هغو زرګونو ګروپونو له مخې چې د خپلې اختراع پروخت یې وسوځول او نتیجه یې ورنه کړه!

◄ پام مو وي: د خوشاله اوسېدو لپاره له نفرت او کرکې فاصله ونیسئ!

◄ هغه څه چې غواړئ له ژوندنه مو حذف شي، ځانته یې معلوم کړئ!

◄ هغه څه چې له امله یې شکر ایستونکی یې، ځانته په ګوته کړه!

◄ د همېش لپاره د تمه کار، منفي باف او چغلي ګر انسان څخه فاصله ونیسئ!

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ غواړم په خوشالۍ سره هدف ته ورسېږم، نه دا چې ـ کله چې هدف ته ورسېږم، نو بيا به خوشالي کوم!

◄ يوازې پوهېدل کافي نه دي، بلکې له خپلې پوهې څخه کار اخيستل مهم دي!

◄ که غواړئ چې خپل شخصيت دروند ثابت کړئ، نو له خپلو خبرو څخه د هر ډول ګيلې، شکايت او ريشخند الفاظ حذف کړئ!

◄ ځينې خلک په ناسمو کارونو ځکه لاس پورې کوي، چې ناسم فکر کوي!

◄ انسان د يوه بايسکل په شان دی، که چېرې مشکلات د هغو پر اوږو سپاره نه شي، تعادل يې نه سمېږي!

◄ هېڅکله ځان له نورو سره مه مقايسه کوه، ځکه يا به د زيات غرور احساس درته پيدا شي او يا د زيات ضعف. تل په دې هڅه کې ووسه، چې خپل ځان د خپلو اهدافو سره مقايسه کړې او تل په پدې تمرکز وکړه، چې زه چېرې يم او زما اهداف چېرې دي؟ ايا زه او اهداف مې يو له بله سره ورته يو ؟ ددې لپاره چې خپلو اهدافو ته ورسېږم، زما اهداف بايد څه ډول وي؟ زه بايد څنګه ورته ځان چتمو کړم؟ او څنګه په ځان کې د هغو د لاسته راوړلو وړتيا وروزم؟!

◄ له ياه مه وباسئ: پرځمکه ناست شخص له غورځېدو خوندي دی!

◄ په دې خبرېئ که نه؟ له خلکو سره په وړين تندي مخ کېدل کټ مټ نېکي ده!

◄ په دې وپوهېږئ: کله مو چې فکرونه پاک او عاقلانه شي، اعمال مو هم همداسې کېږي!

◄ په يادولرئ: د ايمان اولينه برخه چې خلک يې له لاسه ورکوي، هغه پرخپل ځان ايمان دی!

◄ په خپل ذهن کې يادداشت کړه: که چېرې په يو وخت سره دوې سويې تعقيب کړې، دواړې به له لاسه ورکړې!

◄ شکست خوړونکي په دوه ډوله دي، هغه چې فکر يې کړی، مګر عمل يې نه دی کړی، دوهم هغه چې عمل يې کړی، مګر فکر يې نه دی ورته کړی!

◄ هر څوک د خپل باور په اندازه ځوان، د خپلې عقيدې په اندازه قوي او د خپل فکر په اندازه ګټور دی!

◄ له يادې مه وباسئ: يوه لويه او څانګوره ونه، په يوې دانې سره پيل کېږي، همداسې لوی سفرونه هم په يوه ګام سره!

◄ هېڅکله په ناروغۍ، بدبختۍ، زړه تنګۍ او رنځ باندې فکر مه کوئ، ځکه ستاسې هر فکر خپل ورته فکرونه جذبوي او د ژوند صحنه درته په همدغه افکارو ډکوي!

◄ خپل زړه پاک وساته: د چا چې په زړه کې چې خزان وي، د هغو په لاسونو کې ګلونه نه غورځېږي!

◄ نرم دريځه ووسه: د چا چې خمېدل نه وي زده، هغه ماتېږي!

◄ که غواړې چې ماغزه دې آرام وي، له همفکره خلکو سره ووسه، او که غواړې چې ودې روزل شې، له مخالف فکره خلکو سره شپې ورځې تېرې کړه!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ ځیرک ووسه: مهمه نه ده، چې څوځله پرځمکه لوېدلی یې، مهمه دا ده، چې څوځله درېدلی شې!

◄ په یاد ولرئ: په غمجن کېدلو سره نه شې کولی اوضاع تغیر کړې، بلکې له مشکلاتو څخه د نجات لپاره دا دری لارې په نظر کې ونیسه. اول هرڅه په خدای وسپاره، دوهم هرڅه په خدای وسپاره، دریم هرڅه په خدای وسپاره!

◄ موږ هره ورځ بوخت وو، مګر یوازې بوختیا کافي نه ده، باید دا معلومه کړو، چې په څه شي بوخت یو؟ د شاتو مچۍ هم بوخته ده، او غوماشه هم، د شاتو مچۍ ستایل کېږي او غوماشه خلک په زهرو سره نازوي!

◄ موږ ددې مسئول نه یو، چې نورو ته دې ثابته کړو، چې زه څوک یم؟ زموږ کارونه، زموږ د شخصیت ښکارندویي کوي، واقعیت همغه څه دی، چې ښکاره کېږي، خلک حق لري چې هر ډول فکر یې زړه غواړي ویې کړي، مګر لازمه نه ده، چې هرڅه دې همداسې ووسي، لکه دوی چې فکر کوي!

◄ دې ته ځیر شئ: که چېرې په خپل ځان اعتماد ونه لرئ، د ژوند مسابقه به دوهم ځل بایلوئ!

◄ د باسکټبال له یوه نړیوال پېژندل شوي، لوبغاړي څخه و پوښتل شول، ستا د موفقیت راز په څه کې دی؟ هغه وویل: هېڅکله حاضر نه یم، چې په دوهم مقام قناعت وکړم!

◄ ایاکله مو د انسانیت په اړه فکر کړی دی؟ د افغان نامتو شاعر سلیمان لایق له لاندې شعر څخه د انسان د کوم حالت جاج اخیستلی شئ:

انسان د ځمکې د سر حاکم دی
د خدای له لوري د ژوند ناظم دی
خو په دې ښکلي اوچت مقام کې
خورا جابر دی، خورا ظالم دی

◄ په یاد ولرئ: هېڅ یو مشکل دایمي نه دی، او هېڅ یو مشکل زموږ په ټول عمر باندې تاثیر نه شي اچولی!

◄ خبر ووسئ: ستاسې ګذشته، ستاسو له ایندې سره هېڅ وخت مساوي نه ده!

◄ منظم حالت غوره کړئ: هره ورځ له خپل وخت څخه څو دقیقې ددې لپاره ځانګړې کړئ، چې په هغو کې د خپل ځان تعریفونو او د خپلو مثبتو او منفي اړخونو برسۍ ته توجه وکړئ!

◄ په ازادانه ډول ووایئ ((بلې)) او په ازادانه ډول ووایئ ((نه))، په دې سره به ستاسې پرځان بایلولی باور بیا تر لاسه کړی!

◄ څه چې ستاسې په ژوند کې اهمیت لري، هغه ستاسې د ژوند کمالات دي، نه ستاسې د صورت د ګونځو اندازه!

◄ په یاد ولرئ: هېڅکله ځان په وړه تله مه تلئ!

◄ ټولې هیلې او ارزوګانې هغه انګېزې دي، چې تا د پرمختګ په خوا منډو ته چمتو کوي.

(c) tabtoon.com The Digital Library

ستا هيلې چې هر ډول وي، ستا اراده همغسې ده.

ستا اراده چې هر ډول ده، ستا کردار هم همغسې دی.

ستا کردار چې هر ډول دی، ستاسې سرنوشت هم همغسې کېږي.

◄ انسان شکست، موفقیت، غم او خوښي لومړی د خیال په صحنه کې وینې او وروسته یې په ژوند کې عملي بڼه اختیاروي!

◄ له خپل ژوند نه خوښ ووسئ: ځکه ژوند تاسو ته د کارکولو، لوبو کولو، ناستو پاستو، کائناتو ته په مینه د کتلو، او د پروردګار له نعمتونو څخه د ګټې اخیستلو فرصت درکړی دی!

◄ له مخالف څخه مه وېرېږئ: بالون هغه وخت پورته ځي، چې له باد سره په مخالف جهت کې واقع شي!

◄ شکست یعنې له تلاش څخه لاس اخیستل!

◄ یوازنۍ خزانه چې په پلټلو باندې ارزي، هغه هدف ده!

◄ له یاده مه وباسئ: هر څومره چې شر ته زیاته توجه وکړې، هغومره په شر کې ښبلې!

◄ خپل ځان په چارو او مسئولیتونو لوی او بر لاسی وګڼئ، ترڅو د ژوندانه واړه او بې ارزښته څیزونه پکې اهمیت له لاسه ورکړي!

◄ درسره نوټ کړئ: هرکار لس دقیقې مخکې شروع کړئ، ترڅو له ذهني او روحي تشویشونو څخه وژغورل شئ!

◄ په یاد ولرئ: اعتبار او نیکنامي د نور له عینکو څخه معناکېږي، د هغو کنترول ستاسو په لاس کې نه دی، هغه څه چې ستاسو په لاس کې دي، هغه ستاسو د خپل شخصیت کنترول دی!

◄ له نورو سره مهربان ووسئ، صادق ووسئ او د نورو د خوشالولو هڅه وکړئ، په دې سره به نور له تاسو خوشاله شي او تاسو به له خپل ځان نه!

◄ هېڅکله هم داسې فکر ونه کړئ، چې هرڅه همدا وو، او خپلو ټولو اهدافو ته رسېدلي یو، بلکې په یوه لاسته راوړنه پسې بله لاسته راوړنه شته، په یاد ولرئ، یوه لاسته راوړنه بلې ته لاره هواروي او یو موفقیت د بل موفقیت سبب کېږي!

◄ دقیق ووسئ: منفي الفاظ د انسان ټولې هیلې په سیند لاهو کوي او خپګان زیاتوي!

◄ پام مو وي: کله چې د کوم مقصد او هدف لپاره هڅه او تلاش کوئ، لومړی یې په خپل ذهن کې خوندي وساتئ، له دې نه وروسته ستاسو فطري ځواک ستاسې له عمل سره سم ستاسې اهدافو ته د رسېدو لپاره مرسته کوي!

◄ په یاد ولري: د کامیابۍ ضامین نه علم دی، نه تعلیم، نه تجربه، نه هم دولت، بلکې د کامیابۍ ضامن عقیده او باور دی، باور هغه څه دی، چې په انسان کې د کامیابۍ اړتیا او وړتیا پیداکوي!

(c) Pashto Digital Library

◄ له یاده مه وباسئ: ژوند او ستونزې د یوې سکې دوه مخونه دي، او دا ډېر ښه ترکیب دی، دا ځکه که په ژوند کې ستونزې نه وای، نو په دې شک کې نشته، چې له موږ نه به د سلطان محمود لټان جوړ وی!

◄ په دې مو سر خلاص وي: پیاوړی باور زموږ له ایمان او عقیدې څخه سرچینه اخلي، موږ د باور او عقیدې پرمټ کولی شو، خپلې ذهني پرېشانۍ له منځه یوسو!

◄ په یاد ولرئ: هېڅکله او په هېڅ وخت کې د ناهیلۍ او ضعیفۍ خبرې مه کوئ، او مه یې اورئ، ځکه دا د انسان ذهن فلجوي، دا ډول منفي فکر د انسان د ذهن لپاره ډېر خطرناک دی، او د انسان په وجود کې خدای ورکړي کمالات خنثی کوي!

◄ پام مو وي: دایمي ناهیلي، سړی بې حوصلې کوي!

◄ ایا کله مو فکر شوئ: هغه خلک چې ښه فکر کوي، منفي الفاظ نه کاروي، لکه: دا کار ناشونی دی، دا کار زه نه شم کولی، پکې ناروغ به شم، زړه به مې پکې په تنګ شي، ورک کوه یې، زه یې حوصله نه لرم، او دې ته ورته نور..... دا ډول الفاظ هېڅکله مه کاروئ، ځکه منفي لفظ په ژبه راوړل د منفي خیالاتو زېرنده وي، د دا ډول خیالاتو پالل سړی خلق تنګی کوي، او له ناکامۍ پرته بل ثمر هم نه لري!

◄ په یاد وساتئ: خیالات، نظریات او عقیده زموږ پر ذهنونو کې د کامیابۍ او ناکامۍ تخم کري، له هغې نه وروسته موږ په عملي توګه د کامیابۍ او ناکامۍ له تجربو تېرېږو!

◄ هېڅکله مه ناهیلي کېږئ: تر اوسه هر څه پای ته نه دي رسېدلي او تر اوسه ژوند شته دي! ژوند یوه ښه ډالۍ ده، ژوند د یوې ښې تجربې نوم دی، ژوند د رڼا او تیارو یو ګډ تصویر دی، د ژوند خوږې او ترخې شېبې ژوند ته لا ښکلا وربښي!

◄ پام مو وي: که مو خوشالي له لاسه ورکړه، هرڅه مو له لاسه ورکړي دي!

◄ هو! چېرته چې خوشالي وي، هلته هرڅه په خپله سمېږي!

◄ له یاده مه وباسئ: ناهیلي هغه ناروغي ده، چې له ژوندانه نه د سړي زړه توروي!

◄ په خپل ځان کنټرول ولره او په خپل حال کنټرول ولره، هېڅکله مه وایه چې د ژوند ورځ رانه اوبو وړی دی!

◄ له ځانه سره ووایه: زه د کامیابۍ په لور روان یم او ما د ناهیلۍ توره پرده د امید په غشي وڅیرله، مهربانه الله هره شېبه له ماسره مرسته کوي او د ښېګڼې دعوت راکوي!

◄ په یاد ولرئ: درواغ د واورې په شان دي، هرڅومره چې ورغړي، دومره ستړېږي!

◄ دقیق شئ: هوښیار سړی خپل ځان ملامتوي او کم عقل سړی خپل دوست ملامتوي!

◄ پام مو وي: څوک چې ډېرې خبرې او غوړې کوي، هغه د فکر او سوچ لپاره وخت نه لري!

◄ هرڅه چې وایې د هغې په هکله فکر وکړه، او هرڅه چې فکر کوې هغه مه وایه!

◄ خبر ووسه: د ښو خبرو کول هم په بده وینا سره ترسپکو سپورو ویلو زیات ارزښت نه لري!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ له یاده مه وباسئ: مورِ ټول د زیږېدو له ورځې برابر پیدا شوي یو، خو د امتیاز تو پیر مو په صداقت، کوشش او بلند پروازۍ کې دی!

◄ پام مو وي: د بي عقله په لاس د سوال ځواب لیږل خپلي پښي په تبر وهل دي!

◄ د کړو وړو د ښه کولو لپاره تر ټولو لومړی د نیت ښه کول ضرور دي!

◄ غور وکړئ: کوم کار چې د الله د رضا لپاره کوئ، په هغه کې د انسانانو نه ویره مه کوئ!

◄ پاملرنه: ډیر بدبخته هغه څوک دی، چې پخپله مړشي خوګناه یې ژوندی وي، او دیوداسې عمل بنسټ یې ایښی وي چې دهغو له مړینې وروسته ادامه پیدا کوي!

◄ په یاد ولرئ: خلک کله ناکله کینه ښي، خو سپکاوی هېڅکله نه ښي!

◄ نه پوهېږم کوم بې عقل دا خبره کړې ده، چې بې خطره بریالیتوب ویاړ نه دی، په داسې حال کې چې ویاړ د هغه چا په برخه دی، چې له خطر څخه تښتېدلی وي!

◄ پام مو وي: زړه نازړه خلک هېڅ وخت نه بریالي کېږي!

◄ کله پوه شوي یئ: کامیابي پای نه لري، هغه څوک چې کامیابۍ ته حدود ټاکي، په کامیابۍ نه پوهېږي!

◄ خلکو ته وګورئ: د چا چې خمېدل نه وي زده، هغه ماتېږي!

◄ غور وکړئ: تر نه پوهېدو بې اړتیا پوهېدل هم غوره دي!

◄ په یاد ولرئ: په هر کار او کسب کې تمرین د زده کړې مور ده!

◄ له یاده مه وباسئ: بې پروایي، کمزوري ده!

◄ په دې خبر یئ: په لومړي ګام که کامیابي لاسته راتلی، نو کوشش او تلاش ته به له سره اړتیا نه وه!

◄ پام مو وي: هغه څوک چې فرصت ته انتظار وباسي، له لاسه به یې ورکړي!

◄ او هغه څوک چې هره ورځ لار بدلوي، هېڅکله به ځای ته ونه رسېږي!

◄ په یاد مو وي: که انسان د کوچینیو ګناهونو پروا ونه کړي، په لویو ګناهونو به واوړي!

◄ پام وکړئ: انسان هلته ډېر تېروځي، چې فکر کوي نور یې تېر ایستلي دي!

◄ دقیق شئ: سخاوت ډېرې ورکړې ته نه، بلکې په ځای ورکړې ته وایي!

◄ ځان ته وګوره: د ملګري د موندلو لپاره ځان د ملګرۍ وړکړه!

◄ ایا پوهېږئ: نېکمرغي نه په زیات مال کې ده، نه مقام کې، نه په ډېرو اولادونو کې او نه په علم کې، نېکمرغي یو معنوي شی ده، چې په ستر ګو نه ښکاري، او په مقیاسونو باندې د اندازې وړ نه ده، او نه په پیسو باندې اخیستل کېدای شي. نېکمرغي هغه شی ده، چې انسان هغه د خپل پوستکي او هډوکي ترمنځ احساسوي..... د زړه سپېڅلتیا او ارامي، د سینې پراخوالی او د وجدان ارامي د انسان له داخل څخه سرچینه اخلي، نو له دې امله نېکمرغي ترهرڅه اول په خپل ځان کې ولټوئ!

(c)Pashto.com The Digital Library

◄ ایا خبریې: که په جیب کې پیسې نه لرې، په خوله کې شات ولره!
◄ د انسان خوښي او خوشالي دوه سره لري، یو یې په ده پورې ترلی او بل یې په ټولنه پورې ترلی!
◄ له یاده مه وباسئ: د ژوند دروندخرخ یوازې د امید او هیلو په نازکو لاسونو څرخېدلی شي!
◄ ایا پام موشوی: ماتې او شکست یتیم دی، خو کامیابي سل پلرونه او مېندې لري!
◄ په یاد مو وي: زیاتره خلک د شکست له وېرې شکست خوري!
◄ درسره نوټ کړئ: خوښۍ اوسېدل د ژوند له ستونزو سره د مبارزې ډېره غوره وسیله ده!
◄ له یاده مه وباسئ: د دروغو ونه ګل کوي، مګر مېوه نه ورکوي!
◄ پام موکړئ: هغه څوک چې د هرڅه او هر شي په اړه فکر کوي، هغه د هېڅ شي په اړه تصمیم نه نیسي!
◄ ډېره خطرناکه خبره ده، چې ته نه پوهېږې او په دې هم نه پوهېږې، چې څنګه نه پوهېږم!
◄ درسره نوټ کړه: بدمرغي هېره کړه، ترڅو نېکمرغه شې!
◄ په یاد ولرئ: پرکاره خلک تل د هرکار لپاره وخت لري، او هغه څوک چې کار نه کوي، زیاتره خسته او ستړي وي!
◄ کله مو پام کړئ: هغه ارامي چې د نورو د ناراموليو په قېمت منځته رائي، په جنګ بدلېږي!
◄ خبر ولرئ: خوشالي ژړا، زوړ، ښځه او نر نه پېژني، خوشالي او خوشاله اوسېدل د هرچا حق ده!
◄ له یاده مه وباسه: هغه ورځ چې نورې هیلې ونه لرې، پای ته رسېدلی یې!
◄ دقیق شئ: یوازې هیله لرل او هیله کول شرط نه دي، بلکې هیلې او ارزو ته د عمل په ډګر کې د واقعیت ورکولو تلاش مهم دی!
◄ باور وکړئ: ژوند په هیله او ارزو سره پیل کېږي، او په توکل سره ادامه پیداکوي!
◄ بریالیتوب دری مرحلې لري، اول هیله او ارزو، دوهم هڅه او تلاش، دریم وسایل او امکانات!
◄ درسره نوټ کړئ: هغه څوک چې په خپل وجود کې د ننه ارامي لري، هغه ټوله دنیا په ارامۍ کې وینې!
◄ هرڅومره چې د نورو درناوی وکړې، هماغومره دې ځانته درناوی اخلې!
◄ په یاد ولرئ: ژوند ګناه نه ده، چې پرې یې په مور او پلار واچوو، نه هم کوم درونده پېښې دی، چې له اوږې نه یې وغورځوو، او نه کوم زندان دی، چې له هغو نه د تېښتې لار ولټوو، ژوند هغه ښکلی او منلی رسالت دی، چې باید پرځای یې کړو، هغه نعمت دی، چې باید شکر یې وباسو او هغه فرصت دی، چې باید پکې خپل اهلیت ثابت کړو او له ټولې نړۍ سره مینه وکړو!
◄ ایا ځیرشوي یئ: با ایمانه انسان له نړۍ او ژوند نه خوښ وي!
◄ له یاده مه وباسئ: هر ښه شی د بد شي رد عمل دی!
◄ پام مو وي: ترټولو بدغه هغه څوک دی، چې په خپلو استعدادونو باور نه لري!

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ په خپل ګرېوان کې وګوره: خپل اعتبار د نورو په بې اعتبارولو کې مه ګوره!

◄ په دې خبرې: که چېرې له پسرلي څخه خوند وا نه خلې، نو ګناه د پسرلي نه ده، بلکې ستا په خپله ده!

◄ په یاد وساته: په غوره او هدفمندو کارونو کې شک مه کوه، ځکه شک د ګناه مقدمه ده!

◄ آیا پام موشوئ: یوه لحظه سالم فکر کولی شي، دیو عمر اشتباه مخه ونیسي!

◄ دا خبر له ځانه سره وساته: د هڅې او تلاش تر ټولو لوی دښمن ناامیدي ده!

◄ له یاده مه وباسئ: له هڅې او تلاش پرته ټول امیدونه په ناامیدیو بدلېږي!

◄ بیدار او هوښیار ووسه: ځکه د فقر سره کېدی شي آبرومند ژوند وکړو، مګر له جهل سره هېڅکله ابرومند ژوند نه شو کولی!

◄ شوک چې په خپل کار کې دقیق نه وي، نو همدا کار باید څو ځله تکرار کړي!

◄ که چېرې خپلې خوښۍ له نورو سره تقسیم کړې، هغه به ستا ټول غمونه له ځانه سره تقسیم کړي!

◄ په دې مو سرخلاص کړئ: له چاسره چې د ماتې وېره وي، خامخا به ماتې خوري!

◄ په یاد ولرئ: شوک چې خپل وخت ضایع کوي، هغه تر ټولو ستره تېروتنه کوي!

◄ آیا پوهېږئ: هرشوک د ښه ملګري په لټه کې وي، مګر پخپله ښه ملګری نه شي جوړېدلی!

◄ که چېرې د لوړ شخصیت غوښتونکی وې، او اوچت شخصیت جوړېدل غواړې، نو تر ټولو د مخه کوچینی شخص جوړ شه، ځکه چې د دنګو دنګو ودانیو بنسټ په وړو وړو تیږو ولاړ دی!

◄ درسره نوټ کړئ: کوم شخص چې ډېرې پوښتنې کوي، ډېر پوهېږي او ترنورو ډېر ډاډمن کېدلی شي!

◄ پام مو وي: مشوره کول بدعادت نه دی، بلکې په مشورې باندې غور او فکر نه کول، بدعادت دی!

◄ دې ته ځیر شئ: که ته خاندې، نو ټوله نړۍ درسره خندېدلی شي، او که ته ژاړې، نو ژړا به یوازې تا ته درپاتې شي!

◄ پام دې وي: د هېچا زړه مه خپه کوه، ځکه چې ته هم زړه لرې!

◄ ځان ته وګوره: د نړۍ ټول مخلوقات د انسان تابع دي!

◄ له یاده مه وباسه: د خپلو نیمګړتیاؤ احساسول، د بري کلي ده!

◄ هو! سقراط به ویل: زما د فضیلت راز دا دی، چې ما خپله نادانې په وخت سره و پېژندله!

◄ دا زده کړئ: خوشاله او سوکاله اوسېدل، د ټولو حکومتونو لنډیز دی!

◄ په یاد مو وي: هره سختي له انسان څخه د همت ازمېنه اخلي!

◄ دقیق شه: کوم کس چې ستا ذهن ونه مني، له هغه سره کار مه لره!

◄ احتیاط د پوهانو لومړی شرط دی!

◄ دا وازمویه: کله چې په خیرات کې جیب تش شي، زړه له خوشالۍ ډک شي!

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ هو! تاته چې څه پکار دي، د خندا په زوريې ترلاسه کړه، نه د ژړا!
◄ پام وکړئ: د بې کاره خلکو په زړو کې شیطان ناست وي!
◄ په خپل ګرېوان کې وګوره: د خپلې خوښۍ لپاره د نورو خوښي مه خاورې کوه!
◄ په هر حال کې ځان خوشاله وساته، په ربښتیا سره چې ډېر ستر هنر دې زده کړی دی!
◄ کله مو فکر شوئ: نېک کار په لومړي سرکې ستونزمن وي، خو په پای کې اسان او د خوښۍ وړ ګرځي، خو بدکار په لومړي سرکې اسان، خو په پای کې خواشینوونکی وي!
◄ پام وي: که د تېرو تنو د مخنیوي لپاره دروازې وتړې، نو ښېګڼې به هم بیرون پاتې شي!
◄ په یاد وساتئ: په نړۍ کې تر ټولو ستونزمن کار د ځان اصلاح، او اسانه کار تور لګول دي!
◄ که انسان وغواړي چې پتمن شي کلونه پکاردي، خو که وغواړي، چې بې عزته شي، څو ثانیو ته اړتیا ده!
◄ له هغو چاسره مه کېنه، چې په مجلس کې یې پتمن کېنې او بې پته تړې راپاڅې!
◄ له یاده مه وباسئ: ناپوهه د شتمنۍ لپاره اسانتاوې لټوي، خو پوه خلک د اسانتیا لپاره شتمني لټوي!
◄ فکر وکړئ: نفرت هېڅکله د مینې ځای نه شي نیولی!
◄ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: یو ړوند چې پر بل ړوند ډاډه وي، کندې ته به وغورځي!
◄ په یاد ولرئ: قهر له کم عقلۍ څخه پیلېږي او په شرمندګۍ پای ته رسي!
◄ توافق ته د رسېدو اصل د توافق غوښتنه ده!
◄ که غواړئ د چا خدمت وکړی، د ښه نوم خاوند یې کړی!
◄ په یاد مو وي: ترخې او تېزې خبرې کمزورې استدلال دی!
◄ ډاډمن زړه ولره: انسان د خپګان لپاره نه دی پیداشوی!
◄ ژوند ډېر لنډ دی، دا په بدیو مه تېروئ!
◄ د ځان مطرح کول، د انسان له ډېرو اساسي اړتیاؤ څخه دی!
◄ هېڅوک او هېڅ شی نه شي کولی تا نېمکرغه کړي، بلکې د خپلې نېکمرغۍ مسئول یوازې ته یې!
◄ آیا کله مو پام شوی: مورِ زیاتره د ځان په اړه ډېرښه نظریات لرو، خو که لس کاله شاته وګورو، نو خپل اوسني فکر ته به مو خندا راشي!
◄ په خپله ژبه واکمن ووسئ او چاته تر هغو ځواب مه ورکوئ، ترڅو خپل ځواب د عقل په تله کې ونه تلې!
◄ شکایت کوونکي خلک، صبر کوونکي نه شي جوړېدلی!
◄ هېڅ وخت ځان ددې لپاره تېیټ مه ګڼه، چې دنیا ستا عزت وکړي!
◄ توبه ایستل آسانه او ګناه پرېښودل ګرانه ده!
◄ د هغه چانه غوښتنه مه کړه، چې ستا په بریالیتوب نه خوشاله کېږي!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ زموږ له سترو اشتباهاتو څخه یوه دا ده، چې یوه چاته د راز خبره وکړو، او بیا ورته وایو، چې چاته یې مه وایه!

◄ د خلکو عیبونو په پاملرنه، زموږ تر ټولو ستر عیب دی!

◄ د خپلو ناپوهیو په لاملونو پوهېدل پوهه ده!

◄ ویل کېږي چا چې ځان وپېژانده، ټول خلک یې وپېژندل، خو زه وایم، چاچې د خلکو سره مینه او دهغو درناوی وکړ، ځان یې وپېژانده!

◄ پرمختګ د تېرو وختو کیسو ته نه وایي، بلکې په راتلونکي پسې منډه او تلاش دی!

◄ که په غلطه لار ولاړې، د بېرته راګرځېدو څخه مه وېرېږه!

◄ سادګي د کلیوالو سره ده او خوږه ژبه له ښاریانو سره، بشپړ سړی هغه دی، چې دواړه ولري!

◄ څوک چې د سبا په فکر کې نه دي، د سبا په غمونو او کړاوونو کې به لاهو شي!

◄ سترسړی بې له دې چې تفصیلات ورکړي، سترکارونه کوي، او کوچینی سړی بې له دې چې سترکارونه وکړي، تفصیلات ورکوي.

◄ که په خپله دنده پوه شې او هغه ترسره نه کړې ګنهګار یې!

◄ په دې دنیا کې هېڅوک نشته، نه وو، او نه به وي، چې همېشه پرې وي او یا همېشه وستایل شي!

◄ خبر ولرئ: ډېرې خبرې د پوهې دلیل نه دی!

◄ د نورو خلکو د غلطیو لیدل مشکل نه دي، خو د خپلو غلطیو لیدل مشکل دي!

◄ د ځان ښودنې او ځان مننې حس په ټولو کې یوډول دی، خو توپیر یې په څرګندولو کې دی!

◄ هېڅوک مجبور نه دي، چې په دې ستره نړۍ کې دې هرومرو عالم او پوهاند وي، خو په ټولو خلکو دا فرض ده، چې صادق او رښتینی وي!

◄ ډېر وخت زموږ بدمرغي په دې کې ده، چې د بې تربیه هلکانو په شان مو خپل نعمتونه هېر کړي دي او د هغه څه لپاره ژاړو، چې د توان او قدرت څخه مو لوړ وي!

◄ څوک چې د نورو لپاره خیر او نېکمرغي غواړي، به په خپله هم نېکمرغي ترلاسه کړي!

◄ هر څومره چې انسان په خپلو خوشالیو کې نور خلک ورګډ کړي، خوشالي یې نوره هم زیاتېږي، ځکه چې مهرباني مهرباني زېږوي!

◄ خبر ووسئ: هغه څوک چې تراندازې زیاتې مسخرې کوي، د نور له حیثیت سره لوبې کوي!

◄ زیاتې مسخرې او شوخۍ نورخلک په تا مسلطوي!

◄ مخکې له دې نه چې نورخلک ستا په کړنو او قضاوت وکړي، لومړی پخپله پرې قضاوت وکړه!

(c) Tabtoon.com The Digital Library

◄ ښه فکر وکړه: په دې لویه نړۍ کې د خدای(ج) نعمتونه دومره زیات دي، چې هېڅوک یې په شکرایستلو قادر نه دي!

◄ له ځانه سره نوټ کړه: د خدای(ج) له نعمتونو نه سمه استفاده، د هغو تر ټولو لوی شکر دی!

◄ په یاد ولرئ: حتی د همت درلودل هم همت غواړي!

◄ دقیق ووسئ: سبا ترهغه پرېږدئ، چې راشي، د هغه د ناپېښوشویو حوادثو په اړه مه پوښتئ، ځکه چې ته په همدا نن ورځ بوخت یې!

◄ د نېکمرغۍ په قاموس کې همدغه ننۍ ورځ ارزښتمنه ده، نو په خپلو فضایلو سره یې سمبال کړئ!

◄ په یاد ولرئ: هرمشکل په حقیقت کې یوفرصت دی، چې یوه مجهوله او بدله جامه یې په تن کړې ده!

◄ تاسې هغه وخت خپل زاړه اوناسم عادتونه ترک کولی شئ، چې په خپل ذهن کې له ځان سره ووایئ، زه تصمیم لرم او په جدي ډول سره غواړم، چې ددغو عادتونو له اسارت څخه آزاد شم!

◄ هر وخت دا باور حاصل کړه: ستا ژوند یو قهرمانه ماموریت دی او د خدای د رضا او غوښتنې سره مطابق منځته راغلی دی!

◄ زیات خلک شته چې تل ځینې محدودوونکي عبارتونه په ژبه راوړي. زه همېشه داسې یم، نه شم کولی بدل شم، طبیعت مې داسې دی..... که چېرې تاسې دا ومنئ، چې سرنوشت او طبیعت مو همدغه دی، نو د هر ډول بدلون او پرمختګ لاره مو پرمخ بنده کړې ده!

◄ پام مو وي: هغه رابطه چې له دوو نفرو څخه یو نفر جوړوي، له هغو څخه به هر یو نیم انسان وي، په بل عبارت سره کله چې ټوله تکیه په بل چا وکړې، نو هېڅکله به د یوه کامل او مستقل انسان په توګه ثابت نه شې!

◄ دا تاسو یئ، چې نورو ته څرګندوئ، چې له تاسو سره څه ډول رفتار وکړي!

◄ د اندېښنو او تشویشونو معنا دا ده، چې د آیندې لپاره په یو ډول مجهولو خیالاتو باندې خپلې اوسنۍ لحظې بربادوو!

◄ که چېرې تاسې د خپل وجود په دننه کې له وقار او آرامۍ څخه برخمن وی، نو دا به ناممکنه وي، چې نور خلک تاسو د خپل لاس آله وګرځوي!

◄ منفي احساسات او هیجانات عبارت دي له قهر، کینې، غم، سودا او پرېشانۍ څخه چې دا ټول ستاسې په زړه او ذهن کې ځاله کوي، په حقیقت کې دا ټول تاسې په خپله انتخابوئ، نه یې نورخلک درباندې تحمیلوي!

◄ تاسې په همغه چا باندې بدلېږئ، چې تمامه ورځ په هغه باندې فکر کوئ!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ په دې وپوهېږئ: ترډېره استعداد يوډول ارثي او فوق العاده ورکړه ده، مګر مهمه دا ده چې تاسې په خپل استعداد باندې څه کوئ!

◄ ولټوئ، ترڅويې ومومئ، هغه څه چې ونه لټوئ، تر ابده پورې به نامعلوم او ناکشفه پاتې شي!

◄ له خپله ځانه سره تکرار کړئ: په نړۍ کې مې هدف يوازې دا دی، چې خوشاله ووسم!

◄ همدا اوس د خپل ذهن په پاڼو کې يادداشت کړئ: څه شی مې چې په هيجان رانه ولي او څه شی مې چې زړه ونه لړزوي، هغه زما هدف نه دی!

◄ هغه څوک چې نور پېژني، هوښيار سړی دی، او هغه څوک چې خپل ځان پېژني د يوه آګاه او باخبره ذهن څښتن دی!

◄ له يادې مه وباسئ: ژوند د سړي د شهامت په اندازه پراختيا مومي!

◄ بيدار ووسئ: ژوندی والی، يعنې موثروالی، يعنې خپل وجود ته معنا ورکول، يعنې انسانتوت!

◄ له خپله ځانه سره تکرارکړئ: همدا نن زه انتخاب کوم، همدا نن د ژوند درسونو او عبروتونو ته هوښيارانه توجه کوم..... او زه دژوندانه يو لايق شاګرد يم!

◄ هرکله خپل زړه ته ووايئ: زه نن د يوې پاکې ويالې په شان يم، چې په نرمۍ سره د شنو بوټو او چمنونو ترمنځ جريان مومم او خپله لار په ډېر سرعت، اما دقت سره د خپل هدف په لور پرانيزم!

◄ څوک چې کامياب شي، بيا خوشاله کېږي، مګرخوشاله سړی مخکې له مخکې بريالی دی!

◄ په يادولرئ: هرڅوک چې خوښ وي، هغه بريالی دی!

◄ هڅه وکړئ: په خپل اوس باندې فکر وکړی، اينده تر اوسه نه ده راغلې!

◄ په ياد وساتئ: دری شيان د انسان په ژوند کې مهم دي، لومړی دا چې مهربانه ووسئ، دوهم دا چې مهربانه ووسئ، او دريم دا چې مهربانه ووسئ!

◄ له تا پرته هېڅوک او هېڅ شی نه شي کولی، تا ته آرامي او سوکالي دروښني!

◄ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: که چېرې دا تصورکوې، چې جرئت نه لرې، نو بې جرئته به شې!

◄ په يادولرئ: سرنوشت له (زړورتيا) سره مينه لري!

◄ يادداشت کړئ: خوشبختي يعنې د خپل ځان داسې درک کول او منل، لکه څنګه چې په همدا اوس حالت کې يې!

◄ ډاډولرئ: تاسې ددې لپاره دلته نه يئ راغلي، چې ژوند په غم او رنځ کې تېرکړئ!

◄ ادب مرعات کړئ، مګر په عين حال کې قاطع او خبرلوڅ ووسئ!

◄ په يادولرئ: هغه څوک چې له تاسو سره علاقه لري، هغه تاسو درک کوي، او هغه څوک چې له تاسو سره علاقه نه لري، هغه تاسو نه درک کوي!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ دا درسره نوټ کړئ: هر وخت چې نورو ته ورټپر نه شې او ویې نه ښښې، نو په کرکه او نفرت کې ننښلې!

◄ په یاد ولرئ: کله چې قهرجن وئ، هرڅای او هر څوک درته دښمن ښکاري!

◄ پدې وپوهېږئ: هغو څه ته چې نه شئ کولی حقیقت ورکړئ، خوشي یې کړئ!

◄ له ځانه تښته نه کېږي، ته ټوله نیکي او ټوله بدي یې!

◄ غوږ ونیسه، تامل وکړه، ځواب ستا د وجود دننه دی، یو غږ ستا په وجود کې دی، غوږ شه، څه وایي؟ غوږ ونیسه او خپل ځان وموموه!

◄ خبر ولرئ: پوهه او معرفت تر لاسه کړه، دیني کتابونه ولوله، ځکه په دې سره غمونه او اندېښنې لرې کېږي!

◄ ځیرک ووسه: د نن په فکر کې شه، تپر هېر کړه او د راتلونکي غمونه په ځان مه باروه!

◄ هېڅ وخت مه په تېرو فکرونو کې ډوبېږه، او مه د راتلونکي په اړه دومره اندېښمن کېږه، چې خپل نن درباندې غمجن کړي. که خپل زیات فکر ننني ورځې ته راټول کړې، نو د کلونو کار پکې کولی شې!

◄ کله چې خپل ځان نه منې، نو همېشه د تنهایۍ احساس کوې!

◄ خبر ولرئ: د خپلې بدبختۍ سند د مایوسانه عباراتو په ویلو سره مه امضا کوئ....ماته ټول کارونه په پای رسېدلي دي، خپل ټول څه مې له لاسه ورکړل، زه واقعاً بدبخته یم..... باور وکړئ، دا ډول څرګندونې تاسې د خرابۍ او نابودۍ په خوا بیایي!

◄ هر کله خوشبختي انتخاب کړئ، خوشبختي یو عادت دی، هڅه وکړئ په دې عادت روږدي شئ، او د هیله مندۍ او خوښۍ دروازې په خپل مخ راپرانیزئ!

◄ په یاد ولره، ژوند یوازې د تا جایزه ده، هغه په داسې ډول پرمخ بوزه، چې لږ تر لږه د مړه کېدو ارزښت ولري!

◄ خپلو وېرو او تشویشونو ته په دقت سره وګورئ، هغه د خپل عقل او پوهې د څراغ په وړانګو کې وویني، وېرې او تشویشونه له ځانه سره مه لویوئ، بلکې په هغو پورې وخاندئ، خندا د جرئت او بدلون بهترینه وسیله ده!

◄ له یاده مه وباسه: ته د خپلو غمونو او رنځونو مسئول یې! همداسې ته د خپلو خوشالیو مسئول هم یې! هر مانښام له خپله ځانه سره ووایه: زه د ژوندانه د ټولو امورو مسئول یم، زه لکه څنګه چې مسئول وم، اوس هم یم، زه چې د څه شي مسئولیت منم، نو کولی یې شم!

◄ هر مانښام له خپله ځانه سره تکرار کړه: خپلې تېروتنې په ښکاره او آزادانه ډول منم، په دې ټینګار نه کوم، چې زه له هرڅه نه پورته یم ..... له هرچا او هرڅه نه زده کړه کوم او پرته له شرمه په هغو کې اصلاح راولم!

◄ په یاد وساتئ: هغه څوک چې ډېر شته لري، هغه بډای او ثروتمند نه دی، بلکې هغه سړی، چې ډېره ښښنه او ورکړه کوي، هغه بډای او ثروتمند دی!

◄ خبر ووسئ: تحصیل او زده کړه د ژوند لپاره امادګي نه ده، بلکې په خپله ژوند دی!

(e)tabtoon.com The Digital Library

◄ له ځان سره ووايئ: زما ژوند يو سوال دی، او زه يې د ځواب موندلو په لټه کې يم!

◄ باور ولرئ: سليم عقل له رسمي تحصيلاتو او زده کړو سره هيڅ تړاو نه لري!

◄ له يادې مه وباسئ: کار او تلاش، د هر تجارت بنسټ، د هرې خوښۍ پيل او د هر نبوغ منشا تشکيلوي!

◄ په دې خبر ووسئ: هيڅوک ستاسې د مشکلاتو د اوربدلو علاقمن نه دي!

◄ په ياد ولرئ: يوازنی شی، چې له تلاش کولو څخه پرته لاس ته راځي، هغه زموږ زړبودي ده!

◄ له يادې مه وباسئ: ښه کردار تر ښه نيت نه غوره دی!

◄ د خوشاله اوسېدو لپاره په هغه څه کې فکر وکړئ، چې لرئ يې او له مخې يې ووايئ، شکر، شکر، شکر!

◄ يو کشمکش او يوه مسئله درلودل د ژوند نښه ده، ځکه يوازې مړي دي چې کومه مسئله نه لري!

◄ شکست او ماتې يوه حادثه او پېښه ده، نه ستا هويت!

◄ که چېرې دې له شکست او ناکامۍ څخه وروسته، بيا هم د شجاعت او د اوربدلو احساس وکړ، نو ډاډمن اوسه، چې هرڅه دې له لاسه نه دي ورکړي!

◄ کله ناکله يو کوچينی سوری هم کولی شي، يوه لويه بېړۍ غرقه کړي!

◄ په ياد ولرئ: د هغو هندارې له امله چې تاسې يې يوه ډانده ته ورکوئ، هغه به هيڅکله تاسو ته خيريوسې ونه وايي!

◄ درسره يداشت کړئ: آرامۍ ته د رسېدلو لپاره په لومړي سرکې (آ.را.مې) خبرې وکړئ!

◄ په ياد ولره: هيڅ وخت په لوبغاړي انتقاد مه کوه، بلکې په لوبه انتقاد کوه!

◄ پام مو وي: داسې نه، چې يوه داسې ورځ راورسېږي، چې ځان ته ووايې: ما وخت برباد کړ او اوس وخت ما بربادوي!

◄ بيدار يئ که نه؟ اينده يعنې. همدا اوس!

◄ په ياد مو وي: تجربه يو داسې شی ده، چې هيڅ وخت وړيا لاسته نه راځي!

◄ که چيرې له يوه مشکل سره د مخامخ کېدو لپاره حاضر نه شې، نو حلولی يې هم نه شې!

◄ دقيق ووسئ: موږ په جهان کې يوازې نه يو، بلکې جهان زموږ د وجود دننه دی!

◄ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: دا فکر چې د خپل ځان په کوچيني کولو سره نورو ته د آرامۍ احساس وربښې، په هيڅ ډول عاقلانه نه دی!

◄ پام مو وي: مېوه مخکې له پخېدو مه راشکوئ، په ژوند کې ځينې څيزونه نه شی کولی په ډېره بيړه او عجله سره په لاس راوړئ!

◄ په ياد ولرئ: لکه څومره چې د خپل سر د وېښتانو پالنه کوئ، د هغو په اندازه که د خپلو ماغزو پالنه وکړئ، زرغله به پرې بهتره وي!

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ مه خپه کېږه: ځکه

که ته بې وزله يې، نور پوروړي دي!

که ته موټر نه لرې، نور په پښو شل دي!

که ته له درد څخه سر ټکوې، په نورو ژوند په زندان کې تېرېږي!

◄ په دې خبر يئ که نه: غم او اندېښنه ځواکمني له منځه وړي او بدن له ګوابښونو سره مخ کوي!

◄ له يادې مه وباسئ: خوښي او خوشالي له ډېرو طبي درملو څخه غوره ده!

◄ آيا اورېدلي مو دي: ابن الاثير خپل کتابونه جامع الاصول او انهايه په داسې حال کې وليکل چې له ځايه نه شوی خوځېدلی. سرخسي پنځلس جلده کتاب المبسوط په داسې حال کې وليکه چې په يوه ژوره کنده کې بندي ؤ.

خوشال خان خټک خپل مشهور ادبي او سياسي اثر دستارنامه د مغلو په زندان کې په داسې حال کې وليکه، چې په پښو کې يې څو منې زولنې پرتې وې. ابن تميمه خپله دېرش جلده فتاوي په زندان کې وليکه او ابو العلامعري خپل دېوانونه او کتابونه په داسې حال کې وليکل، چې په سترګو ړوند ؤ.

(c)tabtoon.com The Digital Library

لاځـــوابه پوښـــتنې



(c)Tabtoon.com The Digital Library

لاځوابه پوښتنې

لاځوابه پوښتنې هغه ډول پوښتنې دي، چې د ځان ارزونې او ځان پوهونې په موخه له موږ سره ترټولو زیاته مرسته کوي، دا پوښتنې کومه هوایي او تیوریکي بڼه نه لري، بلکې ددې پوښتنو هرځواب، هر لوستونکی د عمل ډګر ته بیایي، هلته یې خپل ځان او حالت ته په دقیق ډول متوجه کوي او په دې سره یې د خپل ځان د جسمي او رواني تحلیل انګېزې لا پیاوړې کوي.

نو له دې مخې دا هره پوښتنه چې دلته راوړل شوې، هېڅا ته یې ځواب مه وایئ او مه یې په خپلو کلیدي خواصو خبروئ، په یوازې توګه د خپل زړه او تجربو دروازې پرې راپرانیزئ او بیا ورته د زړه له تله صادقانه ځوابونه ووایئ.

◄ که چېرې یې ستا له ژوند څخه کوم فلم جوړولی او هغه یې بیا تاته په نمایش کې اېښودلی، آیا د ځینو صحنو په لیدو نه خجالت کېدلې؟ که خجالت کېدلې، نو ولې خجالت کېدلې؟

◄ که چیرې ستا د مرګ حالت رارسېدلی وي او دیوه تلفون کولو فرصت ولرې، نو چاته دې تلفون کاوه؟ او څه دې ورته ویل؟

◄ تر اوسه دې څوځله خپل نفس ته ویلي .نه ؟

◄ تر اوسه دې څوکسان له هغو کسانو څخه بښلي، چې له تاسره یې بدي کړې ده؟

◄ ستا په ژوند کې ترټولو غوره پېښه کومه یوه وه؟ او هغه څنګه وه؟

◄ که همدا اوس غواړې د چا په حال وژاړې، هغه به څوک وي؟ او ولې به پرې ژاړې؟

◄ ترټولو وروستنی کار چې تا د خدای لپاره کړی دی هغه کوم دی؟

◄ تر اوسه دې څوځله ګناه کړې؟ ولې؟ آیا پښېمانه یې؟

◄ ولې سبا ته اندېښمن یې؟ هغو چا چې ټول عمر یې ستا ساتنه او پالنه کړې، آیا سبا به یې ونه کړي؟

◄ له خپل ځان سره څومره علاقه لرې؟ او ولې یې لرې؟

◄ آیا خپل ځان خوشاله بولې، که غمجن؟

◄ تر اوسه دې څو ځله نورخلک تحقیر کړي دي؟ او ولې دې تحقیر کړي دي؟

◄ که چېرې همدا اوس د خدای(ج) حضور ته ورسېږې او هغه ستا د ژوند د حاصل پوښتنه وکړي، څه به ورته وایې؟ خوشاله یې، که خفه؟

◄ آیا تراوسه دې په خپل ځان پورې خندلي دي؟ که دې خندلي وي، نو ولې دې خندل؟

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ آیا خپل ځان یوساده فکره سړی بولې که څنګه؟

◄ ستا په نظر ګناه یعنې څه؟

◄ هغه وروستنی کار چې د خلکو په خاطر دې ترسره کړی دی، کوم دی او ولې دې ترسره کاوه؟

◄ ستا په نظر هغه کوم یو عمل دی، چې مورِ د خدای(ج) په لوري له حرکت څخه وباسي؟

◄ په هغه وروستي ځل دې چې تاسو ته کوم ملګري فریب درکړی، کوم یو دی؟ او څنګه دی؟

◄ په وروستي ځل دې که له کوم دوست سره په ناڅاپي ډول رابطه قطعه کړې وي، هغه څوک ؤ؟ او ولې دې ورسره رابطه قطعه کوله؟

◄ ستاسې په فکر هغه کومه یوه مسئله ده، چې همدا اوس د بشر د بدمرغۍ سبب ده؟

◄ څه فکر کوې، په سلوکې څو جسمي ناروغۍ په خپله د تاپواسطه تا ته پېښېږي؟

◄ څه فکر کوې، کوم ډول تفکر او لیدلوری ستا د جسم په روغتیا کې مهم تاثیرلري؟

◄ ستا په نظر د خدای(ج) ترټولو مهم پیغام ستا لپاره څه دی؟

◄ آیا فکر دې کړی دی، چې ستا د عمر په پای ته رسېدو سره ستاژوند هم پای ته رسي؟

◄ په وروستي ځل دې چې له کوم چا څخه نفرت کړی دی، هغه څه ډول دی؟

◄آیا کولی شې شیطان په یوه کرښه کې تعریف کړې؟

◄ آیا د دین درلودل یو ضرورت بولې، که څنګه؟

◄ دا عبارت ستاسې په نظرچې وایي(تاسې باید هېڅ کارترسره نه کړی، ځکه دنیا فاني ده) غلط دی، که صحي؟ دلیل یې ووایئ؟

◄ له خپله ځانه څه ډول تصور لرئ؟ د یوه موفق انسان، د یوه شکست خوړلي انسان، د یوه خوشاله انسان او که د یوه غمګین او ستړي انسان؟

◄ له ژوند څخه ستاسو تعریف څه دی؟

◄ څه فکر کوې، له ژوند څخه مقصد څه دی؟

◄ څه فکر کوئ، په تېرو وختونوکې کوم عوامل ددې باعث شوي، چې تاسو یې د خپلې علاقې پټولو او نه ویلو ته اړ کړي یاست؟

◄ آیا پیسه داره انسانان، بد او ناوړه انسانان بولئ؟ که یې بولئ، نو دلیل یې څه دی؟

◄ څه فکر کوې، ستا د تفکر د بدلون ترټولو غوره لارکومه یوه ده؟

◄ آیا تراوسه دې په خپل ژوندکې مثبت فکري تمرین کړې ده؟

◄ آیا سګرټ څکوې؟ که یې څکوې، نو ولې دا کارکوې؟

◄ ولې سګرټ، نصوار او نور مخدره توکي نه استعمالوئ؟

(e)tabtoon.com The Digital Library

◄ په همدا اوس کې څه شی تاته ترټولو زیات شور او نشاط دربښي؟
◄ د خپلې روحیې د اوچتولو لپاره د خپل ځان په اړه څه ډول فکر کوې؟
◄ په خپل ژوند کې د څه شي په اړه زیات افتخار کوې؟
◄ کوم لوی امتیاز چې ته یې په ژوند کې لرې، هغه کوم دی؟
◄ په خپل ژوند کې دې په کومو موانعو باندې لاسبری پیداکړی دی، چې ستا د افتخار باعث شوی؟
◄ څه ډول کولی شې، د نورو په نظر کې د یوه سرمشق په توګه ځان وځلوې او څرګنده کړې، چې د کار اهل یم؟
◄ په تا کې کوم داسې د ستایلو وړ خصوصیات شته، چې هغو ته په توجه سره په ځان باندې د باور د زیاتېدو سبب کېږي؟
◄ په کوم کارکې په خپل ځان باندې ترټولو زیات اعتماد لرې؟ او څه ډول دا اعتماد څرګندولی شې؟
◄ آیا تاسو خپل ځان تر ډېره حده یو روحي انسان بولئ او که جسمي؟
◄ تاسو د خپل ځان په کوم غړي باندې د غرور احساس کوئ؟ او ولې یې کوئ؟
◄ تاسو د خپل ځان په کوم غړي باندې خجالت وباسئ؟ او څنګه یې وباسئ؟
◄ څنګه کولی شې، خپل عظمت په لاس راوړې؟
◄ په دې وروستیو کې دې کوم کار ترسره کړی، چې د ژوندانه د کیفیت، ودې او زده کړې د علاقمندۍ ښکارندویي کوي؟
◄ له چا سره علاقه لرې؟ او ولې یې ورسره لرې؟
◄ په ژوندانه کې د مثبتو امکاناتو د منځته راوړلو په موخه کومې اسانه او غوره لارې چارې شتون لري؟
◄ ستا په نظر کې موفقیت په څه معنا دی؟
◄ په کوم ډول کار کې ته هم قهرمان یې؟
◄ په څه شي باندې زیات ویاړې؟
◄ ستا په ژوند کې ترټولو لویه پېښه کومه یوه وه؟
◄ له خپل ژوند څخه مو چې تر اوسه کوم لوی درس اخیستی، هغه کوم دی؟
◄ آیا داسې غوره څه لرې، چې نورو ته یې ډالۍ کړې؟
◄ څنګه کولی شې، چې نورخلک په خپلو فعالیتونو کې را شریک کړې؟
◄ څنګه کولی شې، چې په سختو شرایطو کې خپل زړه ورتوب څرګند کړې؟
◄ کوم مهم تصمیمونه چې تراوسه دې نیولي دي، هغه کوم دی؟
◄ ستا په تېر ژوند کې کومو مهمو ټکیو شتون درلود؟ هغه څه ډول په بهتره توګه راته معناکولی شې؟

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ کوم عظمت کولی شي نورو ته وروښني؟
◄ ستا په نظر د کامیابۍ بهترینه لار کومه یوه ده؟
◄ په همدا اوس حال کې کوم مهم عوامل تا ترټولو نه زیات په شور او هیجان کې راولي؟
◄ څنګه کولی شي خپل ژوند ته څرګنده کړي، چې واقعاً د سمون غوښتونکی یې؟
◄ په همدا اوس اوس کې څه شی ستا په ژوند کې زیات ارزښت لري؟
◄ ترټولو ارزښتناک احساسات چې همدا اوس یې لري، هغه کوم دي؟
◄ په خپل ورځني ژوند کې خپله هوښیاري په څه ډول څرګندولی شې؟
◄ مخکې له مخکې باید کوم کار ترسره کړي، چې ستا د کورنۍ او خپلوانو د افتخار سبب شي؟
◄ څنګه کولی شي چې د نورو په وړاندې مهربانه ووسې؟
◄ څنګه کولی شي د نورو توجه ځان ته راواړوې؟
◄ څنګه کولی شي خپله علاقه او لېوالتیا د نورو په وړاندې ثابته کړي؟
◄ په همدا اوس حال کې څنګه کولی شي چې له خپل ژوند نه خوند واخلې؟
◄ د خپل شخصیت له کومې جنبې سره دې مینه لري؟
◄ په مخکنیو وختونو کې دې کوم موفقیتونه درلودل؟
◄ یو له هغو مهمو تصمیمونو څخه چې په ژوند کې دې نیولي دي، کوم دي؟
◄ په تېرو وختونو کې څه ډول له موانعو سره په مقابله کې ځلېدلی یې؟
◄ زړه دې څه غواړي چې په آینده کې دې په کوم څه کې زیات مهارت پیدا کړي؟
◄ که چېرې د خپل ژوند مسئولیت په غاړه واخلې، نو څه ډول تغیرات په خپل ژوند کې پیش بیني کولی شې؟
◄ په وړکوالي او ځوانۍ کې دې له مشرانو او تجربه کارو خلکو څخه کوم ډول نصیحتونه اوربدلي، چې ستا په ژوند کې یې مثبت تاثیرات درلودلي دي؟
◄ کله چې خپلو تېرو کلونو ته فکر کوې، کوم کارونه دې په هغو کې ډېر جدي نیولي وو، او په کومو کارونو کې نتیجې ته رسېدلی وې، چې همدا اوس هم ستا د افتخار سبب دي؟
◄ په کوم حال کې خدای(ج) ته د زیات نژدېکت احساس کوې؟
◄ د انسان لپاره ترټولو غوره تعریف کوم یو دی؟
◄ ستا په نظر ارامۍ ته د رسېدلو په موخه ترټولو بهترینه لار کومه یوه ده؟
◄ د خپل ژوند له کوم اړخ څخه ډېر راضي یې؟ او څنګه کولی شې دا رضایت ورځ تر بلې زیات کړې؟

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ له خپلو نیکونو او پلرونو څخه دې کوم درسونه اخیستي؟ او څنګه کولی شې هغه په خپل فعلي ژوند کې په کار واچوې؟

◄ په کوم کارکې تر ټولو زیات قدرت لرې؟ او څنګه کولی شې دغه قوتونه له ځانه څرګند کړې؟

◄ ستا په نظر کوم یو عمل دی، چې د هغو ترسره کول ستا لپاره تر ټولو جالب او هیجان راوړونکی دی؟

◄ په اوسنۍ زمانه کې د ژوندي پاتې کېدلو تر ټولو لوی راز څه شی دی؟

◄ په ژوند کې دې له کوم کار څخه ډېر راضي یې؟ هغه دې څه وخت ترسره کړ؟

◄ له خپله ځانه څه تصور لرې؟

◄ د کوم بدلون راوستو په هڅه کې یې؟

◄ ستا په ژوند کې کوم کسان مهم نقش لري؟ څنګه کولی شې د هغو قدرداني وکړې؟

◄ زړه دې څه غواړي، چې په اینده کې دې کوم ډول شغل او تجارت ولرې؟

◄ په دا اوس حال کې له ټولو څخه زیات په څه شي شکر ګذاره یې؟

◄ څنګه کولی شې چې یوازې د نورو د ضعف ټکیو ته ونه ګورې؟

◄ په ټبرو وختونو کې دې کومې زړورتیاوې کړې دي؟ او په راتلونکي کې به د خپلو دوستانو لپاره کومې نورې زړورتیاوې له ځانه وښیې؟

◄ که چېرې دې کولی شوی، یو ځانګړی دولت او نظام جوړ کړې، نوله اوسني نظام سره یې څومره توپیر درلود؟

◄ په ټبرو وختونو کې دې په کومو ویرونو او تشویشونو لاسبری پیدا کړی دی، چې اوس د هغو له شره خلاص یې؟

◄ څنګه کولی شې چې د ځان او دوستانو ترمنځ لا ښه همغږي منځته راوړې؟

◄ له ژوند څخه تر ټولو غوره تعریف کوم یو دی، په څولنډو جملو کې یې ووایه؟

◄ ستا په نظر په واقعي توګه موفقیت په څه معنا دی؟ او کوم قدمونه اخیستلی شې چې ته هم تر یې برخمن شې؟

◄ په همدا اوس حال کې ستا تر ټولو لویه هیله څه ده؟

◄ له کومو لارو څخه کولی شې، خپل معلومات او اطلاعات لا زیات کړې؟

◄ له خپلو ټبرو ټبرو تنو څخه دې کوم درسونه اخیستي دي؟

◄ همدا اوس د خپل پرمختګ لپاره څه شی په زړه لرې، څه شی په سر لرې او څه شی په ژوند کې لرې؟

◄ په کومو کمالاتو سره کولی شې خوشاله او سوکاله ژوند وکړې؟

◄ څنګه کولی شې، چې هره ورځ یو نوی څه زده کړې؟

◄ هغه کومه ترانه ده، چې تاته روحیه او قوت دربښي؟

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ څنګه کولی، چې له نورو څخه کم آزورده شې؟
◄ په راتلونکي یو کال کې به ستا د ودې او رشد لارې چارې کومې وي؟
◄ څه فکر کوې، څه ډول ذهني فعالیتونه زموږ د ناروغۍ سبب کېږي؟
◄ که چیرې خپل ځان پاک او پیسې مرداري وبولې، مطمئن شه، چې د عمر ترپایه به فقیر ووسې، آیا ته همداسې یې؟
◄ څنګه کولی شې، له هغو خلکو مننه وکړې، چې له تا سره یې وخت نا وخت مرستې کړې دي؟
◄ په دا اوس اوس کې څه ډول په ژوند کې آرامي راولې؟
◄ تر ټولو صادقانه څه چې د خپل ځان په اړه یې ویلی شې، هغه څه دي؟
◄ ستا تر ټولو لوی استعدادونه او مهارتونه کوم دي؟ نومونه یې واخله؟
◄ ستا تر ټولو ښه صفت کوم یو دی؟
◄ څه فکر کوې، ایا ستا ژوند په دې فزیکي وجود سره خلاصه شوی او که نه؟
◄ د خپل خیال په عالم کې دې خپل سرنوشت څه ډول مجسم کوې؟
◄ په تېرو وختونو کې دې د کومو لویو خلکوله تجربو څخه استفاده کړې؟
◄ ستا د ژوند تر ټولو اوچته او بې ساري جنبه کومه یوه ده؟
◄ زړه دې څه غواړي، چې له تا څخه نورو ته کوم میراث پاتې شي، ترڅو هغه د موفقیت خواته ورنږدې کړې؟
◄ څنګه کولی شې چې نورو ته خپل زړه سوی او مهرباني وروښیې؟
◄ ستا تر ټولو بد صفت څه شی دی؟
◄ د نورو په وړاندې په کومو مواردو کې انصاف ښیې؟
◄ د تیرو خلکو په کومو خصلتونو باندې ویاړې او څنګه کولی شې، د هغو د ژوند په اړه نوره پوهه هم ترلاسه کړې؟
◄ څنګه کولی شې، چې د علاقې، احترام او درناوي په مرسته د نورو په ژوند باندې اغېز پرېږدې؟
◄ ته له پخواني نسل سره څه توپیر لرې؟
◄ ستا کوم یو عمل که په یوه مجلس کې یاد شي خوشاله کېږې؟
◄ څنګه کولی شې د خپل ژوند هر مشکل په یوې مثبتې شېوې سره معنا کړې؟
څنګه کولی شې چې له دوستانو سره دې نور هم نږدې شې؟
◄ څنګه کولی شې چې په خپل ژوند کې نورهم د آرامۍ احساس پیاوړی کړې؟
◄ د خپل ځان د ځواکمنولو او راضي ساتلو لپاره کوم فکر کوې؟ آیا دا ډول فکرونه څه پایلې لري؟

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ موفقیت ستا له نظره څه معنا لري، او ستا په نظر به موفقیت ستا په نن او سبا کې څنګه ځان رابنکاره کړي؟
◄ په راتلونکي کې د خپلې روحیې د تقویې لپاره له کومې تجربې او کوم ذهني حالت څخه استفاده کوې؟
◄ په کوم کسب، کار او مسلک کې پیاوړی لاس لري؟ او څنګه کولی شې، چې نورو ته یې هم وروښیې، ترڅو هغه هم پکې وځلېږي؟
◄ ددې لپاره چې ستا دروغتیا او سلامتیا کچه ورځ تربلې لوړه شي، نو له ځان سره کومه ژمنه او هوکړه کوې؟
◄ افلاطون وایي: هر انسان عقل او فکر لري، مګر له عقل او فکر څخه کار اخیستل هرڅوک نه شي کولی، دې خبرې ته په کتو سره تاسو له خپل خدای درکړي عقل او فکر څخه څومره کار اخیستی دی؟
◄ آیا ته یو خوش اخلاقه انسان یې؟ که چېرې نه وې، نو څه ډول کولی شې یو خوش خویه او لورین انسان ووسې؟
◄ په همدا اوس حال کې دې په ژوند کې ترټولو زیاته توجه څه شي ته ده؟
◄ ستا ترټولو بدخوی کوم یو دی؟ څنګه کولی شې هغه له منځه یوسې؟
◄ ستا ترټولو ښه صفت کوم یو دی؟ څنګه کولی شې هغو ته نور هم تقویت ورکړې؟
◄ زړه دې څه غواړي، چې په آینده کې دې کومې پېښې تجربه کړې؟
◄ په دا اوس حال کې دې کومه پېښه ستا د هیجان او تلوسې سبب شوې؟
◄ تراوسه دې څه ډول په خپل ځان او نورو اعتماد کړی دی؟
◄ همدا نن کوم واړه پرمختګونه کولی شې، چې سبا ته ترې لوی لوی پرمختګونه جوړشي؟
◄ کومې چارې تاته خندا درولي؟
◄ ایا دې ته چمتو یې چې خپل فرصتونه غنیمت وبولې او له هغو څخه استفاده وکړې؟ دې حالت ته کومې لارې چارې په نظر کې لرې، همدا اوس یې په یاد راوړه؟
◄ ترټولو بدکار چې تراوسه دې په ژوند کې ترسره کړی دی، هغه کوم دی؟ او ولې دې ترسره کاوه؟
◄ ترټولو بهتره شی چې غواړې خپلو دوستانو او کورنۍ ته یې ورسوې هغه څه دي؟
◄ ستا د ژوند ترټولو بهتره لحظه کومه یوه وه؟ او ولې وه؟
◄ د همدا نن لپاره څه ډول تصمیم ګیري او برنامه ریزي لرې، ترڅو ستا سبا له هغو ورځو څخه غوره شي، چې نورې درباندې تېرې شوې دي؟
◄ د ژوندانه ارزښت په څه کې ګوري؟
◄ په نورو کې کومې نورې ښېګڼې لټولی شې، چې تراوسه دې ورته فکر نه ؤ؟
◄ دا نن کوم داسې کار ترسره کولی شې، چې د نورو په ژېرو کې هم خوښي راپیدا کړې؟
◄ ستا په هکله به نورخلک څه فکر کوي؟

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ تر اوسه څو کسانو په عذاب کړی يې؟ او تراوسه دې له هغو څخه څو کسان بښلي دي؟

◄ کله چې په هنداره کې ګورې له خپل څېرې څخه راضي وې؟

◄ ستا ګاونډيان له تاسره څومره علاقه لري؟ او څنګه يې لري؟

◄ څه تفاوتونه دي، چې تا له نورو څخه اوچتوي؟ او څنګه کولی شې له دې تفاوتونو څخه د خپل ځان او خپلو دوستانو لپاره تر وروستي بريده ګټه واخلې؟

◄ په وروستي ځل دې چې په لوړغږ سره خندلي دي، هغه څه وخت ؤ، او ولې دې خندل؟

◄ ستا ترټولو مهم برداشتونه او باورونه کوم دي؟ اوځنګه کولی شې هغه لا بهتره کړې؟

◄ آيا کله دې خپل ځان ته په خپلو خبرو کې د لېونې خطاب کړی دی؟ که دې کړی وي، نو کوم لېونتوب درڅخه شوی دی؟

◄ وايي هرسړی دری شخصيته لري، يو هغه چې دی يې نه ښيي، بل هغه چې دی يې حقيقتاً لري، او دريم هغه چې دی يې په خپل خيال کې لري..... ځير شئ، تاسې په دې دريو ډولونو کې په خپل کوم يوه شخصيت باندې ډېر فکر کوئ؟

◄ د خپل ځان د نجات لپاره څه کارونه پرمخ بيايې؟

◄ له خپل ځان سره څومره علاقه لرې؟ او ولې يې لرې؟

◄ څنګه کولی شې، هغه کسان تحمل کړې، چې چندان ورسره مينه نه لرې؟

◄ څنګه کولی شې چې د مسايلو په وړاندې يو پرانيستی ذهن او مغز ولرې؟

◄ په خپل فعلي ژوند کې څنګه کولی شې، چې لا فعال او پلټونکی ووسې؟

◄ کوم کارونه دې په تېرو وختونو کې ترسره کړي، چې اوس يې تاوانې بولې او نور يې نه ترسره کوې؟

◄ په تېرو وختونو کې له کومو ازمويښتونو څخه سرلوړی راوتلی يې؟

◄ دمګړی د کوم کار د ترسره کولو لپاره عالي روحيه لرې؟

◄ کومې مهمې پېښې تراوسه ستا په ژوند کې نه دې پېښې شوې، چې هر وخت د هغو د پېښېدو انتظار ستا د هيجان او تلوسې سبب کېږي؟

◄ څنګه کولی شې، خپل کمالات نورو ته وښېې او له دې لارې ماثر ثابت شې؟

◄ ته اوس څوکلن يې؟ او څو کلن معلومېږې؟

◄ په ژوند کې کوم شيان ستا د رضايت باعث کېږي؟

◄ ستا واقعي علاقه په کوم ځای کې څرګندېږي؟

◄ آيا خپل ځان د جامعې لپاره مفيد بولې؟

◄ آيا له خپل پرون څخه راضي يې؟ که راضي وې، نو څنګه راضي يې؟

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ آیا تراوسه دې په خپلو پوهنو او تجربو باندې عمل کړی دی؟
◄ که چېرې امکان ولري، ستا د نامه په ځای یو صفت راوړل شي، نو کوم صفت به دې د ځان لپاره غوره کاوه؟
◄ ته زیات غوږ نیسې او که زیاتې خبرې کوې؟
◄ آیا له خپلو خلکو څخه ډار ېږې؟ که ډار ېږې، نو په کوم سبب ترې ډار ېږې؟
◄ آیا تراوسه دې خپلې هیلې فهرست کړې دي؟
◄ آیا ځان د خپلو مشکلاتو مسئول بولې او که نور؟
◄ تر اوسه دې څوځله د بې وسۍ او بې کسۍ احساس کړی دی؟
◄ آیا ته دومره جرئت لرې، چې خپل بدصفتونه ولیکې؟
◄ ته زیات نعمتونه لرې، که زیات محرومیتونه؟
◄ آیا ته په خپلو احساساتو باندې غالب یې؟ که څنګه؟
◄ تراوسه دې څو ځله خپل ځان ته هم دروغ ویلي؟ او ولې دې ویل؟
◄ آیا خپل ځان یو ارزښتمن انسان بولې که بل ډول؟
◄ آیا ته یو شرمګیر انسان یې؟ که وې، سبب یې څه دی؟
◄ آیا هغه نعمتونه چې په تا پورې اړه لري، پرې شکرایستونکی یې؟
◄ نن دې کوم څه نورو ته ښېلي دي؟
◄ نن دې کوم نوي څه زده کړي دي؟
◄ آیا تراوسه د کوم داسې چا سره اشنا شوی یې، چې څوساعته وروسته دې له ځانه سره ویلي وي، چې دا په څه بلا واوښتم؟
◄ تراوسه څوځله د خپلو احساساتو له کبله پر تاسو انتقاد شوی؟ که شوی وي، نو هغه ستاسو کوم احساسات وو؟
◄ آیا کله چې پر تاسو باندې انتقاد کېږي، نو تاسې د بې ارزښتۍ احساس کوئ او که نه؟
◄ سهار چې له خوبه را پاڅېږئ، خوش اخلاقه وئ، که بد اخلاقه؟
◄ په وروستي ځل دې چې له ګناه څخه توبه وکړه، هغه څه وو او څنګه وو؟
◄ په وروستي ځل دې چې د خپل ځان د بدلون په اړه تصمیم نیولی، هغه څنګه ؤ؟
◄ که چېرې امکان ولري، د یو بل چا په ځای ووسې، نو د چا شخصیت در ته په زړه پورې دی؟
◄ له څوکسانو څخه نفرت لرې؟ او ولې یې لرې؟
◄ آیا تراوسه دې د کوم چا راز فاش کړی دی؟
◄ آیا تراوسه دې چا ته د کوم بل چا ناسم خبر ورورې دی؟

(c) Tabtoon.com The Digital Library

◄ له چا څخه وختونه کېږي، بې خبره يې؟ او ولې بې خبره يې؟
◄ ستا د ژوند ترټولو ترخه حادثه کومه يوه ده؟ او ولې ده؟
◄ ستا شخصيت په چا باندې مثبت اغېز کړی دی؟ او څنګه يې کړی دی؟
◄ آيا تراوسه دې چاته دروغ ويلي، که دې ويلي وي، ولې دې ويل؟ آيا پښېمانه يې؟
◄ آيا تراوسه په خپلو دروغو کې ګير راغلی يې؟
◄ په وروستي ځل دې چې له کوم چا څخه منه کړې، هغه څوک وو او ولې دې ترې منه کوه؟
◄ آيا فکر کوې چې ته يو قدرپېژندونکی انسان يې؟
◄ آيا فکر کوې، چې د څومره خلکو بد اېسې او علت يې څه دی؟
◄ تراوسه دې کوم متل ډېر خوښ شوی دی؟ او څه تاثير يې درباندې کړی دی؟
◄ تر اوسه دې په کوم کار پورې خندلي دی؟
◄ که چېرې دې کولی شوی، چې د خپل مرګ شېوه او ډول انتخاب کړې، نو څه ډول مرګ دې انتخاباوه؟
◄ کوم شی ستا د ژوند ترټولو لويه توانايي شمېرل کېږي؟
◄ ستا په فکر، له ژوند څخه څه تعريف لرې؟ په يوه جمله کې يې ووايه؟
◄ د شپو ورځو له تېرېدو څخه ستا تعريف څه شی دی؟
◄ د کومو کسانو ترټولو ډېره ستاينه کوې؟ هغو کسانو په کوم سبب ستاسو په زړه کې ځای نيولی دی؟
◄ ستا په ژوند کې ترټولو ستر مشکل کوم يو دی؟
◄ ستا په ژوند کې ترټولو ستر امتياز څه شی دی؟
◄ که چېرې دې کومه تاريخي واقعه تغيرولی شوی، نو کومه يوه دې تغيروله؟
◄ په کوم غم او ناراحتۍ باندې غلبه درته تر هرڅه سخته ده؟
◄ ترکومې اندازې پورې انرژي مصرفوې، ترڅو په نورو مثبت تاثيرات واچوې؟
◄ ستا په نظر د اخلاقو خلاف کار کوم ډول وي؟
◄ ايا له دې سره علاقه لرې، چې د يوه قهرمان په ډول ومرې او يا دې ته ترجع ورکوې، چې په کومه نرمه بستره کې دې ساه ورکړې؟
◄ څه علاقه لرې، چې پس له مرګه دې خلک په څه نامه ياد کړي؟
◄ که چېرې اړ شئ، په دغه دواړو کارونو کې کوم يو غوره کوئ، لومړی په کوڅو کې ګدايي، دوهم د رېړۍ چلول؟
◄ په لومړي ځل چې سخت خفه شوی يې، هغه څه وخت ؤ، او ته څو کلن وې؟
◄ په وروستني وار چې د زړه له تله خوشاله شوی وې، هغه څه وخت ؤ؟ او ولې خوشاله وې؟

(e)tabtoon.com The Digital Library

◄ ایا تراوسه دې د یوه چا ته مرګ ارزو کړې؟ که دې کړې وي، نو ولې دې کوله؟
◄ اولین وار دې چې د مرګ په اړه فکر کړی، څوکلن وې، او ولې درته دا فکر پیداشو؟
◄ د کوم یوه دوست مړینه درته ډېره ځوروونکې وه؟
◄ تر ټولو لویه کامیابي چې تراوسه ستا په ژوند کې راغلې کومه ده؟
◄ ځان پېژندنه څه ته وایي؟ او تا ترکومه بریده ځان پېژندلی دی؟
◄ که چېرې اړ شې، د کنوالي او رېوندوالي ترمنځ یو غوره کړې، نو کوم یو دې غوره کاوه؟
◄ که چیرې وپوهېږې چې پس له څو ورځو مړ کېږم، د څه په اړه به ډېر د پښېمانۍ احساس کوې؟
◄ څه فکر کوې، که چیرې سل کسان فرض کړې، نو ددغه سلو کسانو له منځ څخه د څو تنو ژوند له تا څخه غوره دی؟
◄ که چېرې په دې باندې قادر وئ، سبا د یو بل شخص په توګه راویښ شې، ایا دا کار دې کاوه او د کوم شخص په ځان کې راویښېدلې؟
◄ په دوستانو کې دې د کوم دوست څېره خوښېږي؟ ایا هغه خپل نظافت ته ډېره پاملرنه کوې؟ ایا هغه یوازې ستا په نظر ښه ښکاري او که د نورو هم؟
◄ ایا له دې سره مینه لرئ، چې د خپلې مړینې په تاریخ دې دقیق وپوهېږئ؟
◄ که چېرې دې د راتکونکې یوې میاشت په موده کې د نړۍ هرځای ته سفر کولی شوی، نو کوم ځای ته به تللې او څه به دې کول؟
◄ په وروستي ځل دې چې خپل ځان ته ښکنځلې کړې وې، هغه کوم وخت ؤ؟ او ولې دې کولې؟
◄ په وروستي ځل دې چې نورو ته بد او رد ویلي دي، هغه کوم ځل ؤ، او څنګه دې ویل؟
◄ په وروستي ځل چې درته د شکست او ماتې احساس پیداشوی، هغه څنګه ؤ؟
◄ کله چې د ټول مجلس توجه ټوله تاسو ته را اوړې، تاسې څه احساس کوئ؟
◄ په خپل ژوند کې له ټولو نه ډېر د څه لپاره کوشش کوې؟
◄ ایا کله دې داسې احساس کړی، چې زه د نړۍ بهترین انسان یم؟ که چېرې دې کړی وي، سبب یې څه ؤ؟
◄ ایا له دې سره علاقه لرې، چې په خلکو کې دې مشهور شې؟ او له کومې لارې دې مشهور شې؟
◄ له څه شي نه تر ټولو زیاته وېره لرئ؟
◄ پوهان وایي، په څه شي چې سړی زیات خوشالیږي، په همغو زیات خپه کیږي هم ـ دا خبر په خپل ځای ـ تاسو په څه شي زیات خوشالیږې او په څه شي زیات خپه کیږې؟
◄ کوم ځلې دې تربل هروخت نه زیات دروغ ویلي دي؟ او ولې دې ویل؟
◄ ستا د ضعف تر ټولو جوت ټکی کوم یو دی؟ آیا تراوسه دې پېژندلی دی؟

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ د خپل ځان په اړه څه ویلی شې؟ خپل کوم بعدونه ستایې؟ او له کومو بعدو څخه دې ناراضه یې؟

◄ ایا تراوسه دې له کوم چاسره بې قیده او شرطه علاقه درلودلې؟

◄ په خپل ژوندانه کې په څه شي ډېر شکرایستونکی یې؟

◄ کله چې کوم څوک په ژوند کې یو اساسي او مثبت بدلون راولي، نو داسې شي لکه دوهم ځل چې زیږېدلی وي، ایا ته هم دوهم ځل زیږېدلی یې؟

◄ آیا پوهېږې آبرو یعنې څه؟ آبرو یعنې د تا په وړاندې د نورو نظر، که بل څه؟ آیا ته یو ابرومند انسان یې؟

◄ ایاتر اوسه د خپلو اشتباهاتو په وجه تحدید شوی یې؟

◄ آیا خپل ځان د ښو صفاتو خاوند بولې؟

◄ آیا خپل ځان د موفقیت وړ بولې؟

◄ آیا تر اوسه دې له خپله ځانه بد راغلي؟

◄ آیا زړه دې غواړي چې نور خلک تا تشویق کړي؟ که غواړي نو دا تشویق به په کومه عرصه کې وي؟

◄ آیا د خپل راتلونکي په اړه اندېښمن یې؟

◄ څه فکر کوې، په خپل شاوخوا کې ډېر خلک درسره جوړ دي او که مخالف؟

◄ آیا تر اوسه دې له ځانه پوښتي، چې کاشکي مې له نورو سره همېشه او همېشه په دوستانه ډول مجلس کولی؟

◄ آیا خپل ځان په خپل نظر کې دیو مغرور انسان په توګه درځي او که دیوه متواضع انسان په توګه؟

◄ آیا کله داسې فکر درته پیداشوی، چې نور خلک په تاسې پسې خبرې کوي؟

◄ آیا کله داسې فکر درته پیداشوی، چې د راز ویلو څوک په ټولو دوستانو کې نه لرم؟

◄ آیا کله دې فکر شوی، چې ستا دوستان او ګاونډیان ستا اهلیت او لیاقت ته پاملرنه نه لري؟

◄ آیا کله دې دا احساس کړی، چې اکثره خلک ستا درناوی نه کوي؟

◄ آیا په هغو څه باندې هم فکر کوې، چې نور خلک یې له تا څخه انتظار لري؟

◄ آیا کله چې ستا ملګري د ژوندانه په بیلابېلو چارو کې مخکې کېږي، ته د ناراحتۍ احساس نه کوې؟

◄ آیا تاسې دا علاقه لرئ، چې نور خلک ستاسو ستاینه وکړي؟

◄ آیا له دې سره مینه لرئ، چې خپلې لاسته راوړنې د نورو له لاسته راوړنو سره مقایسه کړئ؟

◄ آیا شدیداً له انتقاد څخه رنځ وړې؟

◄ آیا ستا کوم کار تراوسه زیات د انتقاد وړ ګرځېدلی؟

◄ هرڅوک اشتباه کوي، مګر ناپوه کسان هغه دي، چې خپله اشتباه تکراروي، آیا تا خپله شتباه تکرار کړېده؟

◄ وایي نظافت د ایمان جز دی، دې ته په کتو سره تا خپل پاکوالي ته څومره پاملرنه کړې ده؟

(e)tabtab.com The Digital Library

◄ خپل باطن ته ډېره پاملرنه لرې، که خپل ظاهر ته؟ او که د دواړو ترمنځ اندول ساتې؟

◄ یوازې هغه کسان غبنتلي دي، چې له خپل زړه له ژورو څخه فکر کوي، چې غبنتلی یم، ایا ته خپل ځان یو غبنتلی انسان بولې؟

◄ انتقام اخیستل د ورو ذهنونو سپکې او حقیرې خوشالۍ دي، آیا تراوسه دې له کوم چا نه انتقام اخیستی؟

◄ که چېرې ځان ته تغیر ورکړې، نړۍ ته هم تغیر ورکولی شې، ایا تا ځان ته تغیر ورکړی دی، که دې ورکړی وي، نو څه ډول تغیر دی؟

◄ څوک چې په خپل ځان باور نه لري، هغه په خدای هم باور نه لري، آیا ته په خپل ځان باور لرې؟

◄ لوی ذهنونه فرصتونه منځته راوړي، اما واړه ذهنونه بیا فرصتونو ته په انتظار کښني، تاسو په کومه یوه ډله کې یئ؟

◄ د خطا منل ددې څرګندونه کوي، چې ترپخوا هوښیار شوی یې، ایا ته خپل ځان یو هوښیار او بیدار انسان بولې؟ که یې بولې، نو د کومو پخوانیو خطاؤ به منلو او له منځه وړلو سره دې دا صفت راخپل کړی دی؟

◄ که چیرې تاسې پنځوس دوستان لرئ، کم دي، او که چېرې یو دښمن لرئ، زیات دی، په ربنتیا تاسې څومره دښمنان لرئ، او ولې یې لرئ؟

◄ خبرې کول اړتیا ده او غوږ نیول هنر، ایا تاسو له دې اړتیا ورها خوا دا هنر هم زده کړی دی؟

◄ ژوند زده کول یو هنر دی، ایا تاسو خپل ځان هنرمند بولئ؟

◄ په وروستي ځل دې چې په خپلو ناپوهیو پورې خندلي دي، هغه څنګه وو؟

◄ که چېرې خپل عمر درته په دقیق ډول معلوم نه وی، نو ځان به دې څوکلن معریفي کاوه؟

◄ که چېرې وي چې سبا مړ کېږې او د خپل ژوند د ځینو غوره لحظو د بیا تکرارولو فرصت درته درکړل شي، نو په دې لحظو کې دې خپلې کومې لحظې تکرارولې؟

◄ که چېرې په دې ونه پوهېږې، چې چېرته ځم، نو بیا هغو ځای ته درسېدو توقع څنګه لرې؟

◄ د یوه پوه انسان لپاره د هېڅ توضیح اړتیا نشته، او د یوه ناپوه انسان لپاره هرڅومره توضیح کافي نه ده، په دې کې تاسو له کومې ډلې یئ؟

◄ ژوند لذت دی، له هغو نه خوند واخلئ، ژوند ښکلا ده، هغه وستایئ، ژوند خوشالي ده، هغو ته ترانې زمزمه کړئ، ژوند ژمنه ده، په هغو وفا وکړئ، ژوند جګړه ده، په هغو کې مقابله وکړئ، ژوند مصیبت دی، په هغو صبر وکړئ، ژوند نعمت دی، په هغو شکر وباسئ، ژوند ګرفتاري ده، هغه وزغمئ، ژوند معما ده، هغه حل کړی، ژوند هدف دی، هغه په لاس راوړئ، ژوند یو راز دی، هغه کشف کړئ، ژوند سفر دی، هغه پای ته ورسوئ، ژوند لوبه ده، په هغو کې لوبغاړي ثابت شئ.....ستاسې په نظر د ژوند لپاره کوم یو تعریف غوره دی، او ولې غوره دی؟

(c) tabtoon.com The Digital Library

◄ ټول ژوند مو دافقي کړښې په شان کړی دی، له زانګو تر قبره، مګر تراوسه دې پکې کوم ځل عمودي حرکت هم کړی دی او که نه؟

◄ ژوندی وسپدل له زانګو تر قبره افقي حرکت ته وایي، او ژوند کول بیا په هغه لور عمودي حرکت ته وایي، ایا تراوسه یوازې ژوندی وې، که دې ژوند کړی دی؟

◄ خوشبخت هغه څوک دی، چې له نورو څخه عبرت اخلي، او بدبخت هغه دی، چې د نور د عبرت لپاره مثال ګرځي، په دې حساب تر اوسه ته ځان خوشبخت ګڼې او که بدبخت؟

◄ که چېرې همدا اوس ستا مرګ راورسېږي، نو ستا تر ټولو لویه پښېماني به څه وي؟

◄ که چېرې د خپل عمر په پای کې یوازې دیوې جملې ویلو لپاره فرصت ولرې، نو چا ته دې مخ اړاوه او څه دې ویل؟

◄ هرنیالګی چې وده ونه کړه، په ونه باندې نه بدلېږي، همدا اوس تاسو خپل ځان دیوه نیالګي په توګه وینئ او که دیوې ونې؟

پای

(e)ketab.com The Digital Library

ماخذونه:

۱: لطفاً گوسفند نباشید! ((خودشناسی)). محمود نامني

۲: رازهای تکنولوژی فکر((۱))

((چگونه خود را شگوفا کنیم))

۳: رازهای تکنولوژی فکر((۲))

((چگونه مسیر کمال راطی کنیم))

۴: رازهای تکنولوژی فکر((۳)) = دوکتورعلیزضاآزمندیان

((چگونه باعشق به سعادت وخوشبختی برسیم)). دوکتورعلیرضاآزمندیان

۵: داروا پوهنې په رښا کې. د سروزرو نه لاهم ښه، یا د لوړ شخصیت معیارونه. پوهندوی رحمن الدین اکبري ساپی

۶: فکري ټکنالوژي. دوکتورآزمندیان. ژباړه.احمد فروزان

۷: نسیم معرفت. سعیدآرزمی

۸: د دوستۍ لار. ډیل کارنکي. ژباړه. ډاکترمحمد ابراهیم شینواری

۹: جادوی فکربزرگ. د، شوارتز. ترجمه.ژنا بخت آور

۱۰: د کامیابۍ کرښې. احسان الله متین

۱۱: بزرگان چه گفته اند؟. حبیب شاملویی

۱۲: لاتحزون ((مه خپه کیږه!)) – دوکتورعائض القرني.ژباړه.استاد فرید احمد هلال

۱۳: ۱۱۷ رازموفقیت. مریل داگلاس. ترجمه – زهره افتخاری

۱۴: خودسازی جسمی و روحی. ناصر مجرد

۱۵: بیندیشید و ثروتمند شوید. ناپلیون هیل. ترجمه: مهدی قراچه داغی

Get More e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library

Thank you for reading

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

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English