

لمر اکادمی
د ژبارې او تالیف برخه

منبېت فکر

لیکوال: ویکس کینگ
ژبارن: پوهنیار روزالدین ساعد احمدزی
لایتور: محمد نعیم خروشی
Ketabton.com

«مثبت فکر» د مثبتو افکارو له ھواک څخه بحث کوي. دغه کتاب د ذهنیتونو د بدلون او جوړولو لپاره ھینې ساده او اسانه طرحې لري، چې په لوستلو به یې تاسو ته دا روښانه شي، چې څنګه خپلې خوبى او راتلونکی اداره او کنټرول کړئ؟

دا کتاب د لاندې کسانو لپاره ليکل شوي دي:

1. هغه کسانو لپاره، چې تل غمجن وي.
2. هغه کسانو لپاره، چې غواړي پر ځانونو یې باور پیدا شي او له خلکو سره زړور چلندي کړي.
3. هغه کسانو لپاره، چې کار رامنځته کوونکي (مثبت) وي او غواړي، نور هم وده او پرمختګ وکړي.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَّعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

كتاب پيڙنده

- ❖ د كتاب نوم: مثبت فكر
- ❖ ليکوال: ويڪس ڪينگ
- ❖ ڦبارن: پوهنيار روزالدين ساعد احمدزى
- ❖ ايڊيٽور: محمد نعيم خروتى
- ❖ خپرندوی: لمر اکايمى

د دي كتاب د چاپ او خپرولو صلاحيت يوازي د
لمر اکايمى سره دى، نور خلک کولي شي د ماخذ
په توګه تري گته واخلي.

منليک

د لمر اکادمی د ژباری او تاليف تيم خخه نړۍ مننه چې د زګ زګلر (موخى او اهداف) کتاب يې، پښتو ژبې ته را ژبارلى دی، چې ترسو د پښتو ژبې آثار دیز شې او خلک تري گته پورته کړي.

په درنښت

ډاکټر خالد د لمر اکادمی موسس

دالى

گرانو مينه والو، دا ژباره د کاروان پوهنتون د
بنستگر اروابناد شهيد سيد جاوید انديش سڀخلي
روح ته، چي تول عمر يې د بنووني او روزني
په برخي کي تکلیفونه گاللي دي، دالى ده.

«مثبت فکر» د مثبتو افکارو له ھواک څخه بحث کوي. دغه کتاب د ذهنیتونو د بدلون او جورولو لپاره ھینې ساده او اسانه طرحی لري، چي په لوستلو به یې تاسو ته دا روښانه شي، چي څنګه خپلی خوبنۍ او راتلونکی اداره او کنترول کړئ؟

دا کتاب د لاندې کسانو لپاره ليکل شوي دي:

1. هغه کسانو لپاره، چي تل غمن وې.
2. هغه کسانو لپاره، چي غواړي پر ځانونو یې باور پیدا شي او له خلکو سره زرور چلنډ وکړي.
3. هغه کسانو لپاره، چي کار رامنځته کوونکي(متثبت) وي او غواړي، نور هم وده او پرمختګ وکړي.

سریزه

د يو خو شیبو لپاره فکر وکړئ، چې آیا تاسو په خپل
ژوند کې خوشاله یاست او که نه؟

تاسو شاید ټینې وختونه له ټان سره داسي فکر وکړئ،
که چېري مور بني پریمانه روپې، وخت او یا هم بنګلې دنده
درلودلې، نو اوس به زموږ ژوند ګل ګلزار و، خو داسي نه ده.

هیره دی نه وي، چې ژوند ستاسو خپل مال دی، څنګه
چې یې جوروئ، جوروئی یې شئ. مور به په دغه کتاب کي
ټینې داسي لاري چاري در وښيو، چې د هغو په عملی کولو
سره به ان شالله په دی پوه شئ، چې په ژوند کې د خوشالی راز
څه دی او مور څنګه کولی شو، چې په ژوند کې خوشاله پاتې
شو.

خوشاله او نیکمرغه ژوند « له خپل ټان سره له مینې
کولو څخه » پیل کيري.

تاسو باید هغه هنرونه او تخنیکونه زده کړئ، چې د
هغو له لاري په ژوند کې خوبني رامنځته کيري او تاسو باید
په دی هم پوه شئ، چې د ذهن او ذهنیت په بدلو لو سره به ستاسو

ژوند هم بدلون ومومي. نو په دي کتاب کي به موږ همدغه

لاندي ګټوري لارښونې او سپارښتنې در زده کړو:

لومړۍ: د جذب قانون څنګه کاريزي؟

دوهم: ولی درد یو فرصت دي؟

درېږم: اټومي انرژي له خوبنۍ سره څه تراو لري؟

لومرنی لارښوونه

د جذب د قانون له مخي، ستاسو فکر ستاسو راتلونکي دي.

هغه وخت چي ددي کتاب ليکوال د بنوونځي زده
کوونکي و، نو د کورنۍ اقتصادي حالت يې چنداني بنه نه و،
خو په ده باندي رخصتي راغله، نو ټولکيپالو او ملګرو يې
ورته وویل، چي ته هم له موره سره رخصتی ته چکر لار شه.
خو دی په دی باندی پوهیده، چي زما کورنۍ دغه لګښت نشي
جګولی.

خو یوازې خو اونۍ وروسته، د « 500 ایرو » یو
چک، چي شاوخوا « 650 » دالره کيري، دده بریننالیک ته
راغي. دغه روپې دومره وي، څومره چي ليکوال ورته اړتیا
درلوده.

ستاسو په نظر څه پېښه به شوي وي، چي ده ته دغه
دومره روپې راغلي؟

ددغي پوبنتني ټواب ليکوال ورکړي دی او وايې، چې
دغه ټول د جذب د قانون برکت و، چې ماته دغه روپې را
ورسېدلې. که چېږي تاسو یو بنه باور ولري، نو ستاسو باور

حتما عملی کيري. [يعني الله پاک ستاسو د باورونو پر اساس
در رسيري].

مهم تکي: د جذب د قانون له مخي، ستاسو فکر ستاسو
راتلونکي دي.

بر عکس، که چيري تاسو منفي فکر لري، نو د بدو
پيبيشو په تمه شئ، حکه تاسو د بدو پيبيشو د پيښېدلو چانس ډير
کري دي. [او الله پاک به هم ستاسو د منفي او بدو افکارو د
باورونو پر اساس در ورسيري].

[اوس به راشو دي ته، چي د جذب قانون څه ته وايي؟

د جذب قانون دوه ډوله دي:

1. د ميني د جذب قانون
2. د شتمني (ثروت) د جذب قانون

د ميني د جذب په قانون کي مور دا زده کwoo، چي زموږ
شاو خوا ته بي شميره کسان شته. هغه کسان چي زمور خوبن
شول هغو سره مينه کwoo او هغه کسان چي مو خوبن نه شول
له هغو څخه ځان ساتو. دغه قانون په ودونو کي هم کارول
کيري.

د شتمني د جذب قانون دا دی، که چيري تاسو د پیسو او
مال د کتلو مثبت احساس ولرئ، نو حتما بی کتلى او جذبولي
شي، که چيري منفي فکر مو درلوده، نو توله شتمني به مو له
منحه لاره شي.

په دي قانون کي، دا مهمه نه ده، چي ستاسو دنده څه ده.
tasو کولي شي، ددغه قانون په تعقيبولو سره له هغو څيزونو
څخه شتمني او مال تر لاسه کړئ، چي تاسو بي فکر کوي.

د جذب قانون هغه وخت زموږ په ذهنوںو کي رامنځته
کېري، کله چي مور په آرامه توګه فکر او خیال وکړو.

د يادونې وړ ده، که چيري زموږ په فکر کي مثبت او منفي
فکرونه رامنځته شول، نو بیا په هغه وخت کي یو بل قانون را
پیدا کېري، چي هغه ته «ارتعاشی یا اهتزازي قانون» وايي.]

بیر ته به راشو، د ليکوال کيسی ته:

ليکوال څو اونې په دي فکر کي و، چي حتما به زه ددي
ورتیا پیدا کوم، تر څو ددغې میلي او محفل لګښت پورته کرم
او کلک باور یې هم درلوده، چي بلاخره روپی لاس ته
ورغلې.] [يعني الله له هغې لاري ور ورسېد، څنګه چي ده باور

درلود.] د لیکوال دغه بول کړنی ته خلک مثبت فکر او باور وايې.

لیکوال د جذب د قانون په کارولو سره تر یو ځایه پوري بریا ته ورسېد، خو بیا هم کافی نه وه، که څه هم لیکوال مثبت فکر درلود، خو د مثبت فکر تر څنګ یې ځینې وخت منفي فکرونه هم کول. دغه منفي فکرونو په ده باندي څه ناخه اغیزه کري وه او دی یې په هغه وخت کي له لویو بریاوو څخه را راګرڅولی و.

له هغه وروسته لیکوال له ستونزو سره د مبارزي او مقابلي لپاره له «ارتعاشی یا اهتزازي قانون» څخه کار واخیست.

په اهتزازي قانون کي اصول داسي دي، که چيری تاسو له خپل ځان نه خوبني او مثبته انرژي بنکاره کړئ، نو ژوند به موسمستي مثبتی خوا ته حرکت وکړي، چې په پایله کي به پرمانه خوبني او مثبت څیزونه ترلاسه او جذب کړئ.

دغه نظریه شاید تاسو ته هسي بي چایه بنکاره شي،
خو داسي نه ده، چکه ددغه نظریي يو بدیل مور په طبیعت او
ساینس کي هم لرو، چې عملا یې لیدلی شو.

د یادونی وړ ده، چې کايناتو کي هرڅه، حتا زمور د ذهن
په ګډون، د اتومونو څخه جوړ شوي دي، چې د اهتزاري
حرکت په حالت کي دي.

د ليکوال په اند همدارنګه د انساناتو د خوبنۍ او مينې
احساسات هم په حرکت کي دي، چې په مکرره توګه خوځي.

ليکوال په دي باور دی چې د خوبنۍ، مينې احساسات د لور
ارتعاشی (خوځنده) فريکونسي لري، پداسي حال کي چې د
غوسې، خپگان عواطف او احساسات په تيټه فريکونسي کي
حرکت کوي.

که چيرې تاسو پر دغه اهتزاؤنو باندي غور وکړئ، نو
حتما ستاسو په ژوند کي بدلون راولي، دا چکه کله چې په
طبیعت کي يو اتم په حرکت او خوځدا راشي، نو په دغه وخت
کي د څنګ اتومونه هم په حرکت راولي، نو که چيرې ستاسو
احساسات په لور کيفيت و خوځېږي، نو ستاسو د کامیابي چانس

هم دیریږي. که چېرې ستاسو احساسات تیت وو، نو په هغه
وخت کې به ستاسو د بریا چانس هم تیت او لږ وي.

د پورتى خبرې پایله دا شوه، چې مثبت او بنه احساسات
لور ځواک او ډېره ويرتیا لري. د هغه له لاري د خپل ژوند
موخو ته په اسانۍ سره رسېدلی شئ. بر عکس ستاسو منفي
احساسات ضعيفه وي او د لورتیا کچه یې هم تیته ده، نو نه شي
کولی تاسو د ژوند د ستونزو له لوړو او ژورو څخه وباسي،
نو ټکه تاسو به تل ناکامه او غمنجن ياست.

دوهمه لارښوونه

تاسو کولی شی، د خپلو احساساتو اهتزازي او
خوئنده فريكونسى کنترول کړي.

د تيري لارښوونې بحث شايد تاسو ته ناشونى بنکاره
شي، چې څنګه کېدلی شي، مثبت احساسات دي زمور ژوند
ترميم او نيمکمرغه کړي. د دغې خبرې د پختلي لپاره به د الجي
په نامه د یوه نبات يادونه وکړو. الجي یو داسي نبات دی، چې
ډندر، نيله، پاني او ريبنه نه لري. دغه نبات د او بو په غاره کي
وي او يا هم په ونو او بوټو باندي نښلي او د خپل ژوند خواره
او انرژي له همدغو بوټو، ونو او وښو څخه اخلي. مور او تاسو
له الجي نبات سره ځيني ګد او مشترک ارخونه لرو.

تاسو هم کولی شی، چې د الجي په څير خپله عاطفي او
احساساتي انرژي او څواک له نورو خلکو او چاپيریال څخه تر
لاسه کړي.

دا په یاد ولري، ګله چې ستاسو حالات او وضعیت سم نه
و، نو کولی شی، چې له خپل چاپيریال څخه مثبته انرژي ترلاسه
کړي.

که چیري تاسو غواړئ، ستاسو مثبت فکر، احساسات او حرکات ورخ په ورخ بنه شي، نو تاسو ته پکار ده، چي له مثبتو خلکو سره ناسته او ولاړه دېره کړئ.

مهم ټکي: تاسو کولی شي، د خپلو احساساتو اهتزاري او خوځنده فريكونسي کنترول کړئ.

مثبت فکر او اهتزاز ساري بنه لري يعني له یوه کس نه بل کس ته لپردول کيري. که چيري ستاسو دوستان بالاخلاقه، مينه ناك او بنه خلک وي، نو هرو مرو همدغه عادتونه، فکرونه او اهتزازونه تاسو ته هم در انتقاليري. کله چي تاسو همدغه عادتونه ترلاسه کړل، نو له هغه وروسته به دېر خلک ستاسو خواته را جلب شي، دا خکه چي په تاسو کي د جاذبي خاصيتونه را پیدا شول.

د احساساتي فريكونسي او هنر د لوړولو دوهمه لاره د بدن د غرو مثبت حرکات (مثبت بادي لانګوچ) دی. څېرنو بنو ملي ده، کله چي تاسو موسکا کوي، که خه هم د موسکا وخت نه وي، خو بيا هم ستاسو بدن د «اندورفین» په نامه مواد ترشح کوي. کله چي دغه مواد ستاسو بدن کي خپاره شول، نو ستاسو درد او غم کموي او یو دول خوبني او خوشالي درښې، نو کله

چي تاسو غمجن او خفه ياست، نو په هغه وخت کي کولي شئ،
چي موسکي شئ. دغه موسکا به ددي لامل شي، چي ستاسو
اندېښني او غمونه را کم کري.

تاسو کولي شئ، خپل احساسات د قواره کولو له لاري
پیاوړي کړئ. تولنیزو اروپوهانو بنودلې ده، که چیرې تاسو په
ورڅ کې د دوو دقیقو لپاره په ځواکمنه بنه ودریوئ او یا هم
کښینې، نو ستاسو دغه قواره کول او کیناستل او ولاړېدل به
ددی لامل شي، چي ستاسو ۲۰ سلنې «تیستورستون» مواد او
هورمونونه زیاد شي. دغه مواد او هورمون په وینه کې پیدا
کړي، چي په انسانانو کې د مردانګۍ، شجاعت او همت ورتیا
پیدا کوي يعني دغه هورمون ستاسو د اعتماد او باور د پېړېډلو
لامل گرځي.

د مثبتو احساساتو د پیاوړتیا بله لاره دا ده، چي تاسو د یو
څه وخت لپاره له بناري، مدرن او تولنیز ژوند بیل شئ. یوې
خواته لار شي. تاسو کولي شئ، کليو، باندو يا هم غرونو خوا
ته لار شي، چي هلتنه په یوازې توب کې ستاسو د ذهن بتري له
سره چارچ او ډکه شي او په تاسو کې نوي او مثبت فکرونه را
پیدا شي.

په پایله کي دا ووایم، چي هڅه وکړئ، دېرى دختونه په آزاده او خلاصه فضا کي تیر کړئ، چي دغه کار به هم ستاسو د افکارو په ودي کي مرسته وکړئ. څېرنو بشودلي ده، چي په آزاده طبیعی فضا کي پاتي کېدل ستاسو بدن او ذهن پیاوړي کوي او هغو ته وده ورکوي. تاسو کولی شئ، خپل ورخنی کارونه د لمر په پتاوی او یا هم په باغونو او پارکونو کي ترسره کړئ، ځکه د لمر ور انګې ستاسو په بدن کي ویتامین «D» او «سیروتین» چمتو کوي، چي دغه دواړه څیزونه ستاسو بدن نورماله او خوشاله ساتي.

در پیمه لارښونه

تاسو کولی شئ، چي خپل حان له بدو خلکو څخه

وساتئ!

په پورتنی لوست کي تاسو ولیدل، چي څنګه له مثبتو خلکو سره د وخت تېرول، کولی شي ستاسو مثبت اړخونه او اهتزازونه لوري کچې ته ورسوي.

بر عکس تاسو په دي هم پوه شوئ، چي له بدو او منفي خلکو سره او سېدل، کولی شي، تاسو نا اميده، کمزوري، غمجن او انډېشمن کړي.

شاید له تاسو څخه ټینې کسان ووایي، چي مور له چا څخه متاثره کیرو نه او نه هم څوک داسي شته، چي مور دی متاثره کري، خو ستاسو دغه پورتنی خبره تر یو ځایه پوري سمه نه ده، ټکه، چي دیری کسان د فکر، روح او روان له اړخه دومره پیاوړي او ټواکمن نه وي، چي هغه دي د نورو خلکو او چا پېریال څخه اغیزمن نه شي. ددوی اغیزمن توب حتمي دي.

ددی خبری امکان هم شته، چي ټینې وخت تاسو د ټینو کسانو له بدو عادتونو څخه متاثره شي. شاید په دغه وخت کي

تاسو فکر وکړئ، چې تاسو هر و مردو کمزوری شوي یاست او یا هم تاسو د چا ازار و هلي یاست. نه د چا ازار و هلي یئ او نه هم تاسو نور ذاتي کمزوری یاست، بلکې تاسو په بد چاپيریال او بدو ملګرو سره وخت تیر کړي دی. د هغو بد عادتونه تاسو ته در غلي دي، چې او س همدغه بد عادتونه ستاسو په کړنو او کارونو کي څرګندېږي.

که چيري تاسو د همدغو بدو ملګرو او بدو عادتونو مخه ونه نيسۍ، نو سبا ورڅ به دغه بد عادتونه له تاسو څخه نورو خلکو او ټولنو ته ولپردول شي.

په پایله کي به دغه بد عادتونه ددي لامل شي، چې تاسو ناالمیده او غمن شئ او خپل ژوند مو هیڅ خوند در نه کړي.

مهم ټکي: تاسو کولي شئ، چې خپل خان له بدو خلکو
څخه وساتئ!

او س به راشم، یوې پوبنټي ته! که چيري تاسو یوه ونه ووي، نو څنګه به مو وده او پرمختګ کاوه؟

تاسو پوهېږي، که چيري د یوې وني او یا هم د یوې بوتي چاپيریال سم نه وي او یا یې هم خاوره سمه نه وي، نو طبیعتا

دغه ونه او بوتی وده نه کوي. نه به سم غت شي او نه به هم سمه میوه ونیسي.

شاید اوس به زموږ موخي او هدف ته رسپدلی یاست، چې حتا د ونو او بوتیو لپاره هم چاپېریال مهم دی. په بد او زهرجن چاپېریال او خاوره کي وده نه شي کولی. تاسو باید دودی لپاره چاپېریال او یا هم خاوره بدله کړئ، تر څو دغه نیالګي او ونه په سمه توګه وده وکړي.

اوس که چېري ستاسو په ژوند کي هم بد عادتونه، بد ملګري او بد چاپېریال وي، نو تاسو هم وده نه شئ کولی او نه به مو ودي ته پرېردي، نو په دي خاطر تاسو ته پکار ده، چې د خپلي ودي لپاره بد عادتونه، بد ملګري او چاپېریال پرېردي او له هغو څخه ځان لري وساتئ، نو په هغه وخت کي به تاسو په سمه توګه وده او پرمختګ وکړئ.

څیني وخت مور او تاسو له خپل حد نه تیریزو او له هغه وروسته بیا د خپلی تېروتنې ببننه غواړو او مقابل لوري ته دا بهانه کwoo، چې زه نن په حال نه وم یا می نن له یو چا سره خبره تاو کړي وه، نو ځکه غوسه وم او له تاسره هم می شخړه وکړه او یا می هم ستا په حق کي تېرى وکړ.

په دغه پورتني حالت کي مور داسي فکر کوه، چي زمور
د خفگان او غوسی لپاره خلک باید له مور سره سمه چلند وکري
او باید په هر حالت کي زمور خیال وساتي.

خو اصلی خبره دا ده، چي تاسو د نورو له حالته نه بئ
خبر، چي په هغو باندي څه تيريزې؟ شايد د هغو حالت هم بنه
نه وي. شايد هفوی هم په ژوند کي بېلاپلي ستونزې ولري،
خو ضرور نه ده، چي مور دي داسي بي ځایه حرکت او چلند
وکړو، چي د نورو خلکو زړونه ور مات کړو او له ماتېډلو
وروسته له هغوڅخه بیننه وغواړو. د بینني پر ځای هڅه
وکړئ، چي له خلکو سره سمه چلند وکړئ او خلک په سمه لهجه
باندي پوه کړئ.

ډيری وختونه، کله چي یو څوک مور ته وايي، چي: «زه
دي وحورولم او يا دي هم زه په عذاب کړلم.» نو په دغه وخت
کي د ډيريو کسانو څواب دا وي، چي ما څه کړي دي؟ ما خو
ته نه يې په عذاب کړي. ته په خپله په عذاب شوي يې. شايد یو
څو نوري ناحقه خبرې هم ورته وکړو.

خو بنه خبره دا ده، چي مور باید خپله ملامتيا ومنو او مور
د هغه کس په خبرو باندي خفه نه شو. ددي احتمال شته، چي

په مور کي دی ھيني بد عادتونه وي، د هغو بدو عادتونو په
اساس به مور ھيني کارونه کړي وي.

حقیقت دا دی چې مور حق نه لرو، نورو خلکو ته ناحقه او
بی ھایه خبری وکړو؟ او خپله پره په نورو باندی واچوو. که
تاسو یو چا ته زیان رسولی وي، هغه ومنئ او هڅه وکړئ چې
بل څل دasicي کار ونه کړئ. شاید دا تاسو ته ستونزمنه بنکاره
شي، خو د خپلو کرنو مسولیت په غاره اخیستل له خپل ځان
سره د مینې درلودل بنېي. تاسو باید خپل ګران بدن خبر کړئ،
چې په تا کې دغه نيمګرتیاوې شته. له تا باید یو غوره انسان
جور شي. ددي پر ھای چې بد کارونه کوي، باید بنه کارونه
وکړي. له خپل ځان سره ددغو خبرو تکرار کول به هرومرو
ستاسو بد عادتونه له منځه یوسې.

څلورمه لارښوونه

له خپل ځان سره مينه وکړئ، چې ترڅو خوندي پاتي شي.

که یو څوک له تاسو څخه وپښتني، چې هغه پنځه څیزونه راټه وواياست، چې ستاسو دير خوبنيري؟ نو ستاسو ځواب به څه وي؟ ايا تاسو به په دغو پنځو څیزونو کي خپل ځان هم یاد کړئ او که نه؟

له بده مرغه، شاید دیری کسان خپل ځان په دغو پنځو څیزونو کي یاد نه کړي؟ دا ځکه چې زموږ په تولني کي له ځان سره مينه کول دود نه ده او خپل ځان له خلکو څخه هير دی؟

په ننۍ نړۍ کي، مور دیری وختونه د خلکو په افکارو او نظرونو باندي لګوو او تل له ځان څخه پوښته کوو، چې ايا خلک مور خوبنوي؟ ايا دوى مور ته درناوی کوي او که نه؟ مګر دا پوښته مو هیڅ وخت له خپل ځان څخه ونه کړله، چې آيا مور خپل ځانونه خوښ دي، او که نه؟ آيا مور له خپل ځان سره مينه لرو او که نه؟ آيا مور ځانونو ته ارزښت ورکوو او که نه؟

خو دا يوه لویه ستونزه ده، چکه چې ربنتیني خوبني او
اطمينان له ئان سره په مينه کولو کي وي او هېيش ددي غم
ورسره نه وي، چې نور خلک به زما په اړه خه نظر او احساس
لري.

مهم تکى: له خپل ئان سره مينه وکړئ، چې ترڅو خوندي
پاتې شئ.

ناممني (له يو خه نه دار او ویره کول) يو خطرناک خیز
دی. دغه ډار او ناخونديتوب کولی شي حتا ستاسو ډيری نبردي
اريکي در خرابي کري.

حیني وخت بنئه او ميره يو بل ته د شک په سترګه گوري
او تل هڅه کوي، چې د يو بل مبایلونه چک کري. ددوی دغه
شک په دي خاطر دی، چې دوى يو له بله په امنیت کې نه دي.
ميرمن له دي خڅه ډاريږي، چې شاید خاوند به خوبنه نه يم يا
په ما باندي کومه بله بنئه را نهولي.

خاوند يې هم شک کوي، چې راځه، تلفون يې چک کرم،
داسي نه چې کوم څه پکي وګورم. د دغو دواړو کسانو شک،

نا امني او ناخونديتوب ددي لامل کيري، چي ددوی اريکه سره
خرابه شي.

سربيره پردي، بيرى خلك ليواله دي، چي د بنو او
تکره خلكو پام ھان ته را واپوي، خو دا کار دومره آسانه نه
دى، ھكە که چيري تاسو پخپله، خپلو ھانونو ته ارزبنت ور نه
کرى او له خپلو ھانونو سره مو مينه ونه لري، نو مقابل لوري
په تاسو باندي ھنگه باور وکري؟ دغه خلك شايد سمدلاسه
ستاسو په نيمگرو او منفي احساساتو باندي پوه شي، نو په هغه
وخت کي په تاسو باندي باور کول گرانه خبره ده.

له خپل ھان سره د ميني کولو يوه برخه دا ده، چي مور
او ناسي په خپل فزيكي بدن راضي شو، کوم چي الله پاك مور
ته راکري دى. که بنياسته يو او که بد رنگ باید په خپل راکړل
شوي بدن شکر وکابو. خو دغه کار چندان آسانه هم نه دى،
ھكە مور او تاسو په ټولنیزو رسنيو کي ډول ډول بنياسته خلك
گورو. شايد ھيني کسان خپل ھانونه له هغۇ سره مقاييسه کري،
چي دوى څومره بنياسته دي؟ دوى به څومره نيكمرغه وي؟
خو داسي نه ده، شايد هغوي هم په زرهاوو ستونزې ولري؟
شايد هغوي هم ډول ډول توقعات ولري.

لکه څنګه چې یادونه وشه، مور او تاسو باید د الله پاک
په راکړل شوي صورت باندي راضي شو، چې همدغه راضي
کېدل له خپل ځان سره د مینې نښه ده.

يو څل ددغه کتاب لیکوال په یوی ټولنیزی رسنی کي
له یوی میرمنی سره بحث کاوه، هغې ده ته په خبرو اترو کي
وویل: غواړم څهره مې بنایسته شي، نو ځکه اوس پلاستیکي
جراحي او عملیاتو ته اندېښني وری یمه.

بل څل بیا هم نوموري لیکوال له یوی میرمنی سره
مرکه درلودله، چې په هغې کي نوموري میرمن وویل: زه دېره
د نامنۍ او ناخوندیتوب احساس کوم، که چېږي زه د نانزکو او
بوتانو په خير بنایسته وي، نو اوس به مې ژوند دېر بشه و.

دغه ډول ادعاهه دېریو کسانو سره وي، چې مور ورته
سيالي او بشپړتیا غوبنتنه ویلی شو، چې دغه کار انسانانو لپاره
بنه نه دي.

[په پښتنو کي یوه خبره دېره عامه ده، وايې، که چېږي
غواړي پر خپل ځان شکر وکاري، نو له خپل ځان څخه تیتې

طبقی ته و گوره. په تولنی کي دير داسي کسان شته، چي لاسونه او پینې نه لري. رانده دي، کانه دي او داسي نوري ستونزی.

هيره دي نه وي، تاسو کولی شئ، يوازي په مناسبو خیزونو کي رقابت وکرئ، چي هغه هم باید سالمه وي يعني د ژوند د بنه کولو لپاره سالمه رقابت جايز دی. بي ځایه هیلی او ارزوګانی باید درقابت په تامه تیری نه کړو.]

په پای کي ویلی شو، چي دیری کسان بي ځایه هیلی لري او وايي، چي کاش ما هم لکه د نورو غوندي بنایسته اندام او بنایسته څهره درلودلي، چي داسي بي ځایه هیلی او ارزوګانی هیڅ نه شي کولی. بنه خبره دا ده، چي له خپل ځان سره مينه وکړو او خپل ځانونه تر یو ځایه پوري ورسو.

پنځمه لارښوونه

ژوند کرونده ده، یا به د خوشالی تخم پکي کرئ او یا
به هم د غمونو.

له خپل ځان سره د ميني او محبت زده کول ډير بنه
کار او بنه خبره ده، خو که چيري غواړي خپل ژوند تغیر کړئ،
نو له خپل ځان سره داسي وانګيرئ، چې تاسو دوه ذهونه لري.

ستاسو لومړني ذهن شعوري دی. په دغه ذهن کي
ستاسو تول افکار، احساسات او معلومات پراته وي، چې تاسو
په شعوري توګه تري خبریاست.

ستاسو دوهم ذهن غیر شعوري دی، چې ستاسي تول
باورونه او انګيرني پکي پرتی دي.

د بیلګي په توګه، فکر وکړئ، چې ستاسو شعوري ذهن
ستاسو بن او باغ دی او ستاسو غیر شعوري ذهن خاوره ده،
چې ستاسو باغ پکي وده کوي.

مهم تکي: ژوند کرونده ده، یا به د خوشالی تخم پکي کرئ او
یا به هم د غمونو او دردونو تخم.

د يادونې وړ ده، چې ستاسو په ذهنونو کي باورونه هغه
تخمونه دي، چې ستاسو په غیرشعوري ذهن کي ریښه نیسي.
دغه باورونه یا ګټور وي او یا هم بي ګټي. که چېري ستاسو
باورونه ګټور وو، نو ستاسو په ذهن کي به د سوکالۍ، آرامتیا
او خوشالۍ باغ جور شي او که چېري دغه باورونه ناسم او بد
woo، نو ستاسو په ذهن کي به د بي کاره ونو او بوتو باغ جور
شي، چې تول به له غمونو او اندېښنو څخه ډک وي.

اوس نو که چېري غواړئ، له ځان څخه بریالي او
خوشاله کسان جور کړئ، نو له خپل ذهن څخه خراب تخمونه
لري کړئ او له منځه يې یوسئ.

ناسو یو څل د خپلو باورونو په اړه فکر وکړئ، چې
ستاسو باورونه له کوم ځای څخه راغلي دي؟ لیکوال همدغه
کار کړئ دي او د خپلو باورونو سیستم يې پوره څېړلی دي.

ده به پخوا فکر کاوه، چې دا هر څه د تقدیر دي. په دي
تولني کي به حتما ځیني کسان خوشاله وي او ځیني کسان به
غمجن. ځیني کسان به مالداره وي، ځیني کسان به غریب. ځیني
کسان به باسواده وي او ځیني کسان به بي سواده يعني ده فکر
کاوه، چې ورځنی تولي چاري په تقدیر پوري اړه لري. ده فکر

کاوه، چي انسان ته به هر څه د تقدیر په نامه تیاره او اماده راخي. کار او زحمت ته هیڅ اړتیا نشته او یوه بله خبره به یې هم کوله، چي دغه خیزونه هیڅ د تغير ورنه دي یعنی مورن نه شو کولی خپل ژوند جور کرو او داسي نور.

دغه پورتني خیزونه ددغه لیکوال پخوانی باورونه وو،
چي له خلکو څخه یې زده کري وو. لیکوال وايې، ما دا وڅېرله،
چي زما خراب باورونه له کوم ځای څخه راغلي دي؟ له فکر
کولو وروسته پوه شوم، چي دغه ناسم باورونه مې له خپلې
تولني او له مشرانو څخه زده کري دي. دوی همداسي باورونه
درلودل، نو زه چي ماشوم وم، ما هم همداسي زده کړل.

د لیکوال همداغه منفي فکر ددي لامل شوی و، چي فکر
وکري، دی کمزوري دی. دده ژوند به تل همداسي له کړاوونو
څخه ډک وي. ده به زحمت او هڅو ته هیڅ پام نه کاوه، چي په
حقیقت کي دا یو ډول غیرشعوري ظلم دی، چي خلک یې له
خپل ځان سره کوي.

[مورن تقدیر منو، چي خير و شر د الله پاک له لوري
دي، خو دا په دي مانا نه ده، چي مورن دي قرار کښينو او هیڅ

حرکت، زحمت او مبارزه ونه کرو. ژوند مبارزه غواړي،
تكلیف غواړي. ژوري او لوري به حتما ګوري.

تاسو فکر وکړئ، که چېږي یو څوک بنوونځی ونه
لولي، نو هغه به هیڅکله مادردانۍ دولسم پاس نه شي. دې به
۱۲ کاله بنوونځی وايې او له هغه وروسته به له بنوونځي څخه
فارغ کېږي.

په پښتو کې یو شعر دې، چې وايې:

بې زحمته راحت نشته زما وروره

که راحت غواړي زحمت درلره بويه

له دغه پورتني بیت څخه هم بسکاري، چې زحمت د
راحت وسیله ده، نه تقدیر یعنی که غواړي ژوند کې راحته شي
او بل چاته محتاج نه شي، نو زحمت وکړه له هغه وروسته به
راحتی ته ورسیږي. تیار ډوډی هیڅکله تاته له آسمان څخه نه
راхи. ته به حرکت کوي، الله پاک به پکي برکت اچوي.

يو بل مثال به هم درکرم، دوه کسان دي، چې دواړه هم
بني پريمانه Ҳمکي لري، یو یې خپله Ҳمکه توله کري او بلا
زحمتونه پکي کوي او بل هم هیڅ نه کري، همداسي ورته

گوري، نو تاسو فکر وکړئ، چي له دغواړو څخه کوم یوه
کته وکړله؟ نو دلته هغه د پښتو متل صدق کوي او واي، څه
چي کري هغه به ربيې.]

هيره دي نه وي، کله چي تاسو خپل باورونه مطالعه
کړل، نو له هغه وروسته فکر وکړئ، چي آيا زما باورونه منفي
دي، که مثبت؟ آيا دغه باورونه به ستاسو ژوند سم کړي او که
خراب؟

که چيرې تاسو غواړئ، خپل منفي باورونه له منځه
يوسي، نو د منفي باورونو پر ځای سم او ګټور باورونه رامنځته
کړئ.

تاسو کولی شي، چي د نومياليو او مشهورو خلکو او
اتلانو ژوند مطالعه کړئ. د هغو ژوند کي به وکوري، چي
څنګه له ستونزو ډک وو او څنګه له دغوا ستونزو څخه بریالي
وتنې دي؟ او له ستونزو سره بي څنګه مبارزه کړي ده؟

په راتلونکي لارښوونه کې به تاسو ته دا بسکاره شي،
چي د بریاليو خلکو ژوند مطالعه کول، څومره ګټوره ده او تاسو
به په دي پوه شي، چي له ستونزو سره څنګه مبارزه وکړو؟

شپرومه لارښونه

خپلو هيلو ته رسپدل، ديرى سرچينو او وسایلو ته
اړتیا نه لري.

ستاسو په ژوند کي مثبت فکرونه او باورونه هغه وخت
مهم دي، چي هغه عملی کړئ. ديرى کسان پريمانه مثبت
فکرونه لري، خو دوى دغه فکرونه نه شي عملی کولی. مثبتو
فکرونو ته مثبت عمل پکار دي. له مثبت عمل نه مراد دا دي،
چي تل هڅه، زحمت او مبارزه وکړئ. ستاسو دغه مبارزه،
هڅه او خواري حتا باید په هغو ورځو کي هم هېړه نه شي، چي
ناسو په رخصتنيو کي یئ يعني ناسو باید پر حال او وخت کي
خپله مبارزه له لاسه ورنه کړئ.

ديرى خلک خپلو اهدافو ته په اقدام کولو کي پاتي رائي
او حیران پاتي وي، چي ولی دوى ته خپل مثبت فکرونه ګټه نه
شي رسولی. دوى فکر کوي، چي مورخو مثبت فکر لرو، خو
د عملی کولو لپاره یې زمورن په مخ کي پريمانه ستونزې پرتي
دي. دوى فکر کوي، چي مورن په کافي اندازه پيسې، تعلیم او

وخت نه لرو. هر وخت چي مو دغه څيزونه وموندل، نو له هغه وروسته به مبارزه پیل کړو.

مهم تکی: خپلو هيلو ته رسپدل، بېرو سرچينو او وسایليو ته اړتیا نه لري.

خو اصلی خبره دا ده، تاسو باید هغه څيزونو ته اولویت او لوړېتوب ورکړئ، چي تاسو ته بېر اړین دي، ټکه خپلو اهدافو او موخو ته رسپدل قرباني غواړي. تاسو کولی شئ، په بېرو کمو څيزونو او تیت تخصص بېرو لوړو موخو ته ورسپړئ. که چیري ستاسو فکر دا وي، چي زه به اول ځان رسوم، بیا به مبارزه کوم، دا ناسمه خبره ده. تر هغه پوري به له تاسو وخت نېر وي او یا به مو هم بېر وختونه ضایع کړي وي.

د موضوع دوضاحت لپاره د «ريچارد برانس» کيسه په پام کي ونیسي. دی د بریتانیا یو ملياردر دی. ده خپلی هڅي له ۱۶ کلنی څخه پیل کړلی. ده په دغه عمر کي یوه مجله جوره او خپره کړله، چي دغه شان یوه ټوان ته د تعجب خبره ده. که څه هم ده بېرې ستونزې درلودلې، خو بیا یې هم دا کار وکړ. دده شاوخوا ته بېر داسي کسان وو، چي غوبنتل یې داسي کار

وکړي، خو کولی يې نه شو، ټکه هغوي پر خپل ټان اعتماد
نه درلود او له ټانونو سره به يې ویلې، چې مور خو په مجله
کې کافي تجربه نه لرو، خو «ريچار برانس» ددي خبری پروا
ونه کړله او نه هم له خپل کار څخه را وګرځد.

ريچارد برانس له هغه وروسته تر او سه پوري په ۴۰۰
ډوله سوداګریزو چارو کې ونده اخيستي ده او دغه کارونه يې
په بنه توګه مخته بووتلي دي.

ډيری وختونه د بریالیو او ناکامو خلکو تر منځ یوازی
يو توپیر وي، چې هغه عمل دی. بریالي کسان خپلو موخو لپاره
کار کوي، خو ناکامه خلک به تل د بنو ورځو لپاره په تمه وي،
چې دوی ته له آسمان څخه راشي. بشی ورځي زحمت غواړي،
څخه غواړي. داسي نه ده، چې مفته يې ترلاسه کړئ.

شاید ټینې وخت مو کار کولو ته ملا ورتیته نه شي،
خو له ټان سره فکر وکړئ، لاسونه بد وھئ او خپلو کارونه
مخته بوھئ، چې دغه کار به مو وروسته وروسته عادت
وګرځي، چې دوامداره هڅي مثبتې پایلې لري.

هیني وخت شايد وغوارئ، چي خپلو موخو ته
ورسيپرئ، خو خپلو موخو ته د رسيدلو ورتيا تاسو کي نه
بنکاري او يا هم په تاسو کي د مبارزي او کار انگيزه نه شته
يعني تاسو نه شئ کولي خپل کار پيل کړئ.

خو خپلو موخو ته د رسيدا تر تولو یوه غوره هنر دا
دي، چي خپلي موخي په ورو ورو برخو باندي وويشئ. ددغه
کار ګټه دا ده، کله چي تاسو د خپلي موخي یوې برخې ته
ورسيدلئ، نو تاسو به دغې پايلې ته خوشاله شئ. دغه خوشالي
به ددي لامل شي، چي ستاسو په بدن کي دي د «دوپامين» په
نامه مواد ترشح شي. دغه مواد ددي لامل کيري، چي تاسو نور
هم کارونو ته تشویق او وھوی. دوپامين په بدن کي داسي مواد
دي، چي تاسو ته انگيزه درکوي، چي نور هم کار او مبارزه
وکړئ.

کله چي تاسو خپلي موخي په ورو برخو باندي وويشلي،
نو دغه وري برخې په اسانۍ سره لاس ته راحي. د هري برخې
په لاسته راتلو سره په تاسو کي به د «دوپامين» په نامه مواد
راپیدا کيري، چي تاسو لا دير خپلو کارونو ته تشویق او
وھوی.

اوومه لارښونه

په ژوند کې ھینې پیښي د مخنيوی نه دي، خو کولي
شي، خپل غبرګونونه کنترول کړئ.

تاسو شاید د «ریچارد برانسن» په څير د دي ورتیا
ولرئ، چي خپل عملونه کنترول کړئ او د خپلو اهدافو په لور
مثبت ګامونه واخلي، خو ددي امكان نشته، چي په بشپړ بول
خپل چاپږیال او نږی را کنترول کړئ.

شاید ستاسو په ژوند کې ھینې وخت دیرې ګلکي ناخاپي
پیښي وشي، خو ددغو پیښو سره مبارزه، صبر او حوصله پکار
ده. داسي باید ونه شي، د یوې پیښي په پیښې دلو سره مور
سمدستي خپله توله روحبه وبايلو. د ژوند هره سختي او پیښه
بوه لویه تجربه ده. تاسو کولي شي، له هغه څخه عبرت او
درس واخلي.

شاید ھینې پیښي په تاسو دیرې ناوره اغیزې وکړي،
تاسو کولي شي، ھان ته تسلیت ورکړئ او د مثبت فکر په
جوړولو سره له ستونزو څخه وژغورل شي.

که چیري تاسو په داسي حالاتو کي خپله رو حيه و بايله،
نو ستاسو د اهتزازونو او مبارزو فريكونسي تيثيري، نو په هغه
وخت کي به تل تاسو د ستونزو شكار او قرباني شئ.

مهم تکي: په ژوند کي حيني پيبني د مخنيوي نه دي،
خو کولي شئ، خپل عملونه او غبرگونونه کنترول کړئ.

که چيري تاسو خپلو ستونزو او پيبيو ته د عبرت او د
زده کړي په سترګه وګوري، نو ستاسو د مثبتو افکارو او
մبارزو فريكونسي نوره هم لوره شي. له هغه وروسته به تاسو
وکولي شئ، چي په راتلونکي کي د دېرو بنو او لورو څيزونو
خاوندان شئ.

شاید حیني وخت ستونزی او ناوره پيبني دېري
دردونکي او بي مانا بنکاره شي، خو په حقیقت کي دغه ستونزی
tasو پياوري کوي. دغه ستونزی د استادانو حیثیت لري، چي
tasو ته به هرومرو د ژوند په یوه برخه کي یو څه در زده
کړي.

tasو تر دېره هڅه وکړي، چي د ستونزو په اړه خپل
فکرونه بدل کړي. د هغو په اړه نیک او بنه نیتونه ولري.

همدغه خوش باوري به ددي لامل شي، چي تاسو خپلو موخو
ته ورسيري.

يوناني فيلسوف ارسسطو وايي: هر څه د یوه دليل لپاره
پيښيري. تاسو ممکن په دغه وخت کي سم پوه نه شي، مګر په
راتلونکو کلونو کي، چي خپل ژوند ته فکر وکړئ، نو پوه به
شي، چي ستاسو د ژوند په پرمختګ کي بشو او بدوي پښنو خومره
تاثير کړي دي.

د بيلگي په توګه، کله چي ليکوال ماشوم و، نو پلار يې
مر شو. د پلار له مرګ نه وروسته دي له دېرو ستونزو سره
مخ شو او حتی د خپل ژوند په لوړيو کي بي کور هم نه درلود.
خو کله چي دغه ليکوال خپل او سنې ژوند ته فکر وکړي، نو له
خان سره وايي، چي دا تول زما د تير ژوند برکت دي. تير
ژوند او کړاوونو ماته دېر درسونه راکړي دي. همدغه کړاوونه
ددی لامل شول، چي زه تر دغه ځایه پوري راورسېډ، چي
اوسم بي وزله او شاته پاتي کسانو سره مرسته کوم.

لیکوال وايي، که چيري دغه دردونه او کراونه نه
وی، زه شايد بل بول شخصيت و م.

نو اوس به راشم، اصلی خبری ته، چي هغه خپل حان
سره مينه کول و. که غواړئ، له خپل حان سره مينه وکړئ، نو
باید په هغو تولو څيزونو او واقعيتونو باور ولرئ، چي په تاسو
کي موجود دي او همدارنګه په دي هم باور ولرئ، چي الله پاک
څومره غدت غدت نعمتونه درکړي دي.

همدارنګه تاسو باید له خپل حان نه وپونتی، چي تاسو
په څومره کراونو کي رالوي شوي یاست؟ څومره مو خواري
کري ده؟ ستاسو مثبتې خواوي کومي دي؟ ستاسو منفي باورونه
کوم دي؟ تاسو ولې خوشاله یاست؟ تاسو ولې خفه یاست؟ تاسو
ولې ناكامه کيرئ؟ تاسو ولې بریالي یئ او داسي نور.

لندیز

کله چي تاسو د تولني په مقابل کي مثبت فکرونه او احساسات ولري، نو تولنه به تاسو ته نيكه بدله او انعام درکړي. ستاسو د بريا راز په لاندي تکو کي پروت دي:

1. له خپل ځان سره مينه کول.
2. له بنو او سمو خلکو سره او سېدل.
3. لوی اهداف او کارونه په وړو وړو برخو باندي ويشل.

کله چي تاسو په دغو درېيو څيزونو باندي عمل وکړ، نو ان شالله تر خپل منزله پوري به ورسیزئ.

عملی تمرین:

تاسو باید له خپلو هيلو سره مرسته وکړئ. هر سهار له
خپل څان سره په لور او یا هم په تیټ آواز سره ووایي،
چې:

1. زه کولی شم.
2. زه ماته نه خورم.
3. زه یو داد من کس یم.
4. هره ستونزه طلاره لري.
5. انسان اشرف المخلوقات دی او داسي نور.

دغه مثبتې خبری به ددي لامل شي، چې ستاسو په
غیرشعوری ذهن کي بنه بنه باورونه را منځته شي. همدا
باورونه به تاسو مبارزې ته و هڅوي.

د ليکوال په اړه

ويکس کينګ هندي الاصله برтанوی دی، چې د ليکوالی ، کاري ټواک او د تولنيزو رسنيو په برخه کي کافي شهرت او ونډه لري. کينګ (Bon Vita) په نامه د یوه مرکز بنسته اينسدونکي دی، چې په دغه مرکز کي خلک دي ته هڅوي، تر خو داسي ژوند وکړي، لکه څنګه چې ارزو او هيله لري يعني ددغه مرکز دنده دا ده، چې خلکو ته لوړ ليډلورۍ، ژور فکر، بصيرت او حلاري وروبني.

يادابنست:

د لمر اکاديمى د مادي او معنوی ملاتېر لپاره په لاندي
برخو کي مرسته کولای شئ:

1. ژباره

2. کتابونه په غږیزه بنه ثبتول.

3. مالي ملاتېر.

4. د نوموری کتاب نشرونل په خواله رسنیو کي.

ناسو کولي شئ، چې ددغه بریښنالیک له لاري مور
سره اړیکه ونیسی: Khalid@lemaaracademy.com

سرچینه:

د (مثبت فکر) کتاب انگلیسي بنه له بلینکیست ويپانې
څخه د هغوي په اجازه را اخیستل شوی او د لمر اکاډمۍ د
ژبارې او تالیف تیم له خوا پښتو ژبې ته را ژبارل شوی دی.

د نوموري ويپانې پته: <https://www.blinkist.com>

لیکوال: Vex King

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library