

پر ٿان باور پیدا کړئ

لیکوال: ڈیل کارنیگی

ڇباره: نجیب خان یار

پرمختگ

www.parmakhtag.com

Ketabton.com

ڈیل کارنیگی | 2



www.parmakhtag.com

پر ٿان باور پیدا ڪڙي

ليکوال: ڈيل کارنیگي

ڇبارن: نجيب خان يار

www.parmkhatag.com



پرمختک

www.parmakhtag.com

لیکلر

5	د نه او بریالی ژوند کولو
5	له پاره پر خان باور پیدا کړئ
11	د ډېرې او بريتو اروابې اړخ
12	آيا تاسي ډېر حساس یاست؟
15	خپل خواړه بهتر کړئ
16	تازه هوا واخلئ او ورزش وکړئ
17	تاسي آرام ته ضرورت لري
18	حالاتو سره مبارزه زده کړئ
20	طبيعت د ننداري بلنه درکوي
21	خوب هم ضرور دي
21	خان مصروف وساتئ
22	راتلونکي پلان جورونه وکړئ
22	د ظرافت احساس پیدا کړئ
23	پر خان زده مه خوروئ
25	دلته ملايکي نه او سېري
26	نور خلک له تاسي خخه ډېر بدبوخته دي
27	د خدائی نعمتونه هم مه هېبروئ
29	حالاتو سره مقابله وکړئ

دېل کارنيگي | 4

پرمختکwww.parmakhtag.com

29	مصروفیت زده کړئ
32	شوق ژوند ته حرکت ورکوي
35	روغو خیالونو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ
36	له ژوند خخه خوند واخلئ
37	په خپل کار کې د جذبېدو عادت پیدا کړئ
39	د کار کولو طریقہ بدله کړئ
40	د اوړګارتیا په وخت کې په زړه پوري کارونه کوئ
41	له تاسې خخه هم ستر شخصیت جوریدی شي
49	موخي درجه بندی کړئ
51	مالی پلان جوړول زده کړئ
52	له مناسبو وقوفه وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ
53	خان د تصور په سترګه کې کامیاب وګوري
54	د مظلومیت احساس
64	د شخصیت تعريف
69	تربيه
70	يونوي قوت
71	د نوي قوت کارول
72	د کامیابی پنځه طریقې
75	د فکر کولو ډول موبدل کړئ

د بنه او بریالی ژوند کولو

له پاره پر ځان باور پیدا کړئ

په هر انسان کې دننه داسي وړتیاوې پټې دي چې که هغه یې بنکاره کړي، نو خپل شخصیت پري بنه کولای شي او پر ځان دومره باور پیدا کولای شي چې ژوند به یې مالامال شي.

تېرو ورخو کې مې د داسي یوه لیک د لوست موقع پیدا کړه چې د لیک په هر ټکي کې درد او خفگان بشودل شوی و. لیکوال یې داسي یو ځوان و چې له اروايي ستونزو سره لاس او ګربوان و، پر ځان یې هېڅ باور نه درلود او ددي لیک په مرسته یې د اروابوهني له یوه مشهور ډاکټر خخه مشوره غوبښې وه. د هغه لیک ځینې ټوټې مې لوستونکو د ګټې اخيستو له پاره لاندې راوري دي:

(یوه ډېره لویه خبره چې له کبله یې ماته خپل شخصیت ډېر سپک بنکاري، هغه دا ده چې زه بدېختانه له هغې وړتیا محروم یم چې په شخصیت جورونه کې د ملاتير ګنل کېږي. د ځوانۍ په پیل کې زه د ډېرو قوي اعصابو خاوند وم، خو اوس د اعصابو له خوا دومره کمزوری شوی یم چې له هر شي وېږډ. زه د یوه کار له پاره پلان جوروم، خو د پیل او عملی کېدو وخت یې چې را نړدې شي، نو بیا د ځان خلاصلو

پیل کارنیگی | 6

پرمختک

www.parmakhtag.com

له پاره داسې بهانې لټوم چې په مرسته بې خپل ئان تېرباسم، زه پر دې بنه پوهېرم چې داسې حالاتو کې بايد خه وشي، خو بېلاپل شكونه او وبرې له ما هر وخت را تاوې وي، ما په يوه ئای کې هم نه پېړدي، زه په خپلو ذهنې شخرو بشپړ پوهېرم، احساس بې لرم، ځکه داسې کوم پلان نه شم عملی کولای چې له هغه پرته زما ژوند بریالیتوب ته ئان نه شي رسولۍ.

د ئان په اړه زما د بې باوری او بې اعتباری یو لامل دا دی چې ما له خپلې کورنې خخه هېڅکله مناسبه ستاینه او صفت نه دی اورېدلې. مور مې تل پر ما د نکته چیني او نیوکو غشې وروي او تل زما کمزوری او نیمګړتیاوې زما د نورو خویندو او ورونو له قوت او تکړه توب سره پرتله کوي. اگر چه کله داسې کوي نيت او هيله بې دا وي چې زه د خپل ئان لا دې بنه کولو له پاره دېر زيات زيار وباسم او کوشش وکړم، خو دا زما بد نصيب وګنې چې د هغه چلنډ او طريقة دومره ناسمه وي چې پر ما بې هره خبره برعکس تاثير کوي. د هر وخت رېټلو، غوسې او پېغورنو له امله بې زه خپله له خپلو سترګو ولوېدم او په ما کې دا نظر لا دېر پوخ شو چې زه به په ژوند کې هېڅکله بریالی نه شم. ددې پايله بیا دا شوہ چې زما بیا ګردچاپېره محیط او ئان سره دلچسپی ختمه شو، ژوند سره هم بې پروا شوم او اړیکې مې هم ورسره خرابې شوې.

زه پر دې پوهېرم چې که زه همداسي روان یم، نو هېڅکله خپل منزل ته نه شم رسېدلای، خو زه نه پوهېرم چې خپلې دغه ذهنې ستونزې

خنگه حل کړم او خپل ئان خه ډول بدل کړم. ماته داسې احساس پیدا شوی چې زه ګني په ئان کې کومه لویه نیمګړنیا لرم. که ددې حقایقو او حلالتو له تجزیې وروسته ته دې نتيجې ته رسپدلي یې چې زه بیخې بېکاره او بې ګټې شخص یم، نو زه به له تا خخه نه کومه ګیله کوم او نه کوم مخالفت. آیا تاسې ماته داسې یوه مشوره راکولاۍ شئ زه پرې عمل وکړم او د خپل ژوند له او سنیو دردونو او تکلیفونو خخه خلاص شم او خپل او سنی حالت او چلنډ بدل کړم او د بریالیتوب پر لاره د تللو لایق شم؟)

TASPI D DE NOY HUWAN STONZE KHENGHE TSHIRIY KOEI? KEDAI SHI TASPI D MNIFI ASTALAHATOW YADONHE WKRQE OR DASPI WOABIE CHI DUGHE BDNSCHIBHE NOY HUWAN D NAMNABSP WALI D AHSAS BNKAR DI, YA MTHBT ASTALAHAT YAD KRQE OR WOABIE CHI DUGHE HUWAN PR KHPL HUAN LA DPER BAUR TE APTIA LARI. TASPI TE DDE HUWAN QASHIE GIREGUDI BNKARI? AYA YOAZI CHU HUWANAN D HUAN PE ARH D BI BAURY BNKAR DI? AKR CH ZMOR PE HIYOD KI D TULIM KMJI OR NORO LAMLOUNO LE AMLE TRAWOSHE DASPI HALATS NE DI PIEDA SHOYI CHI MOBR D SMO SHMBRO OR UMLI TSHIQICQ OR TGHJUBO PR ASAS PORTEH PONBNTNI KHOB KRP, CHU PE ZIATREH PRMXTULLO HIYODUNO KI DA KAR KRPY. D KHBNDO D MTXSSCHINYO PE WINA YOHE KALJG KI ٢٧٥ MHSCHLIN LE ARWAIYI PLUW WKBRL SHOL, NO MULOME SHOY CHI ٩٠ SLENH NOY HUWAN MHSCHLIN PE YOHE ډOL D SHXSCHI STONZE OR MHROMI SHDID AHSAS LARI. KHINPI MHSCHLIN PDI

پوهېږي يا لې تر لړه دا احساس لري چې دوي د شکل او څېږي، د لوړو وړتیاو، دماغي وړتیا يا بنایست په مسایلو کې د نورو په پرتله خان د هغوي خخه تیټ بولي. ځینې نوي خوانان د خپل ضعيفه صحت ګيله کوي او ځینې نور په مينه کې د ماتې خوړلو ګيله کوي.

ممکنه ده تاسې وايئ چې له پوره پلتني په روسټه مو هم خپل پت استعداد نه دې پیدا کړي. د دې معنا ده چې ستاسې په ذهن کې د پت استعداد ناسم مفهوم ریښه جوړه کړي ده. تاسې بنایي داسې فکر کوئ چې پدې دول استعداد به تاسې نښه سیتار غبروئ يا به زړه رابنکونکې خبرې وکړئ، يا به د خپل کاروبار د پراخه کولو او غڅولو بنسته برابر کړئ. دې کې شک نشته چې په ځانګړي استعداد دا ټول کارونه کولای شي، خو تاسې چې کوم استعداد لټوي، هغه دې سره توپير لري.

که تاسې دا وړتیا لرئ چې بېلاښلو خلکو سره اړیکې پیدا کړئ او بیا ورسره دا اړیکې وپالئ، نو پر دې باور ولرئ چې په تاسې کې دا وړتیا شته او ددې په مرسته به تاسې ډېر لوي او خرګند کارونه وکړئ.

که تاسې خپل ورځني کارونه داسې ترسره کولای شي چې د ستړې کېدو پر ځای ترې خوند واخلي، نو پوه شي تاسې ته خدای هغه وړتیا درکړې ده چې په مرسته یې ستاسې ژوند بریالی کېداي شي. چا چې د خپل ژوند احساساتي دوره کړي وي، هغوي دې، ځانګړي پام وکړي چې که اورد ژوند غواړي او په ژوند کې بشپړه برخه غواړي، نو د

پرمختک

www.parmakhtag.com

تېر ژوند نهیلى او ناکامى دې هېرى كېرى او ئەن تە دې دا ڈاد ورکىي چې الله تعالى پە هەر انسان كې د وۇرتىا وو داسې يوه خزانە ايتنى ۵ چې ھەنگە ھېخكىلە نە ختمېرىي. بلكى ھومە يې چې مصروفى دومە بە يې تجربە، مهارت او پە ئەن باور زياتېرىي. تاسې دا فکر مە كۈئ چې د ژوند دېرە بىرخە تېرە شوپى دە، بلكى ئەن تە دا باور ورکپئى چې تاسې بە پە ژوند كې ھەنگە تورە او مېپانە كۈئ چې خدای تعالى ورتە پىدا كېرى يې. لە دې وروستە تاسې پە ئەن بشىپە باور پىدا كۈئ او پە پورە حوصلى پە خىپل كار لىگىا شى. كە ستاسې احساس او جذبە رېستىنىپى وي، نۇ د ناکامى د مخ لىدلۇ لە پارە ھېش دلىل نە لرى.

ابراهام لىنکن خو بە تۈل پېشنى. د ژوند لە مشهورو پېپىنۋو او كىيسو بە يې ھەم خېرىي، خو دا معلومات بە درتە نە وي چې ھەنگە پە ۳۲ گلنى كې لە ژوندە دومە سترى او نهیلى و چې د ڈېر خەفگان لە املە يې د خىپل يادىبىتونو پە كتابچە كې دا ولېكىل چې: (اوسمى چې زما كوم حالت دى، پە نېرى كې د يوه كىس بە ھەم نە وي، كە زما محسوسات د تۆلى نېرى پە خلکو مساوی تقسيم شى، نۇ د ھەممى پە مخ بە يوه خوشحالە خېرە ھە ونە وينى.).

دا خېرە ھەنگە عظيم انسان پە ۱۸۴۱ ميلادي كال كې ليكلىپى وە. اوسمى بە د خوند لە پارە تاسې تە ھەنگە خېرە و كەم چې ھەمدى سېرىي پە ۱۸۶۲ كال كې د امریكا كانگرس تە پە وينا كې كېرى وە: (سرە ددى چې مور

ستونزو سره مخ يو، خو دي سره د مقابلي له پاره باید تیار شو. مور يو نوي ملت يو، پدي خاطر باید ستونزو سره مقابله هم په نوي ڊول وکرو.) لنکن دا حوصله او پر ئان باور له کومه کړ؟ خبره يوازي دا ده چې د لوړۍ خبرې ليکلو پر وخت لنکن عادي انسان و، کوم چې نه پر خپلو وړتیاو خبر و او نه ورته د خپلې پوهې او اهلیت اندازه معلومه وه. له هغې وروسته يې د ئان پېژندلو له پاره ډېره هڅه وکړه، بیا چې وروسته د خپل ئان په پېژندلو کې بریالی شو، نونه يوازي د ژوند يې بدل شو، بلکې خپله هم يو بیخي جلا انسان شو. پخوا د یوې وروسته پاتې سیمې عادي وکيل و، خو دا وخت بیا پر دي بریالی شوی و چې د امریکا لوړۍ وزیر شي. دا کامیابي يې هغه وخت په نصیب شوه چې خپل ئان يې وپېژنده او په خپل ئان پوه شو. الله تعالی بې انصافه نه دی، هغه هر انسان ته يو ڊول وړتیا، پوهه او حوصله ورکوي. د دي وړتیاوو پېژندل او په پوره باور او حوصله يې کارول زمور مسئولييت دی. ایا تاسې په خپل زړه لاس کېښودلای شئ او دا ویلی شئ چې خپل دغه مسئولييت په پوره او بنه ڊول سر ته رسوئ؟

د ديري او بريتو اروائي ارخ

ارواپوهني د مخ او نورو وينتو په اړه نظریات ورکړي دي. داکټر رولیندي تريسيکي او ستينسې جي ويليمز وايي چې اوږده وينته د قوت او ناريښتوب نښه ده او لنډ وينته د تهذيب او تمدن بنکارندويي کوي. د ډاکټرانو پر وينا په تمدن کې مادي قوت پرېښودل کېږي او یوازي روحاني غونښتنې را بنکاره کېږي، چې له امله یې د نارينه د وينته ستایل بدلبېږي او وخت پر وخت لنډېږي.

ارواپوهان پدې برخه کې د مچيلينګو جوړه شوې خدايگوټي مجسمې ته اشاره کوي چې دا مجسمه ډېره زياته قوي بنکارېږي. دا مجسمه اوږده اوږده وينته او ګنه ږېره لري. د انګلستان په محکمو قاضيان اوږده نقلې وينته لګوي چې دا هم د پوهې او عظمت د نښې په توګه بنکارېږي. ډاکټران دا هم زياتوي چې د امریکا پخوانۍ اوسبدونکي چې د خپلو دبمنانو کوپړي ماتوي، د دوى دا چاري نه خوبنېډې، یوازي پدې خاطري یې کول چې ژوند او قوت یوه بېلګه کېږي او پر نورو فتحه تراسه کېږي. د ډاکټرانو پر وينا که چېږي د انسان اصلې او بنستېز قوت وحپل شي، نو سر یې گنجي کېږي. پدې وخت کې بیا انسان خوليوا او نقلې وينته ته مخه کوي، کله یې چې په سر وينته نه وي، نو بیا انسان اوږده اوږده بريتونه پرېږدي.

آیا تاسی ډېر حساس یاست؟

تام چې له دویمي پرچې وروسته وویل چې زه بله ازموینه کې گدون نه کوم، نو مور چندانې حیران نه شو، مور وویل چې هسې وارخطا دی، له پخوا همدادسي و چې په وره خبره به نارامه شو او کار به یې پربنود. په پارچه کې یې کومه سخته پوبنتنه ولیده، ووبربده او د ناكامبده له ويرې یې ازموینه پربنوده. بله ازموینه یوه اونۍ وروسته وه، پدې وخت کې مور ټولو هغه ته نصحيت وکړ، زړه مو ورکړ او ازموینې ته مو چمتو کړ. خو بله ازموینه کې بیا همدا ستونزه پیدا شوه، په یوه پوبنتنه یې نیم وخت تبر کړ، په پاتې نیمایي وخت کې به یې نوري څلور پوبنتني څنګه حل کړي وي؟ دستي یې پښې او لاسونه بې دمه شول، وېره او تادي ورسره مل شوه، هېڅ پوه نه شو چې د پوبنتني په څواب کې یې خه ولیکل او خه تري پاتې شول. ده تقریباً ټولې پارچې همدادسي حل کړي. ټولو ویل چې کامیابي یې ستونزمنه ده، خو خو میاشتې وروسته چې نتایج اعلان شول، نو پکې کامیاب و.

تاسي به دا خبره جالبه بنکاري، خو باور وکړئ چې ناممکنه نه ده. تاثير لاندي راغلي انسان په طبیعي ډول ډېر زیات ئیرک وي، خو د داسي خلکو تر ټولو لوی ضعف دا دی چې ډېر زر خفه کېږي، له کاره لاس اخلي او کار تري نيمګړي پاتې کېږي. دا خلک له خپلو خدادي ورکړو استعدادو سمه او بشپړه ګتيه نه اخلي. دا حقیقت دی چې که

پرمختگ

www.parmakhtag.com

چېري نعيم لره حوصله کړي وي، په ډاده زړه یې پارچه حل کړي وي،
نو حتمن به په نښه درجه بريالي شوي وي.

نارامه کېدل، تاثير لاندي راتلل يا زر احساساتي کېدل اروايي ناروغي
دا. پدې کې اصلًا هېڅ بدې نشته، پدې ناروغانو کې زياتره وخت دا
ليدل کېږي چې ژوند یې له خفګان او نهیلى خخه ډک وي او تل په
تاوان کې وي. د اروآپوهنې نویو څېړنو دا خبره له یوه سره ناسمه ثابته
کړي ده، او ددې برعکس کارپوهان وايي چې احساساتي خلک دومره د
تبز احساس خاوندان وي، دوى حالات او پېښې تحليل کوي او د
راتلونکي له پاره ترې پلان جوړوي. بيا پر دې پلان عمل کولو له پاره
نوی لاري پیدا کول او نوي وسايل برابرول دومره سخت نه وي! البته که
دا احساس لوړ شي او د تخیيل تر حدودو ورسپري، نو بيا همدا قدرتني
ورټيا چې په هر انسان کې د پرمختگ لامل وي، بېرته د همدي د
انسان په لاره کې خندګرئي. دده پر ورتياوو بده اغېزه کوي، په اعصابو
کې یې کشمکش پیدا کېږي. که چېري تاسي د عصبي کشمکش
ښکار نه يې، نو له خدایه دعا کوئ چې له دې ستونزې موټل خوندي
وساتي، هېڅ یو بداني درد د اروايي ستونزې او درد هومره دېر شديد او
دردوونکي نه دې.

په ژوند کې که درته داسي اروايي ستونزه پیدا شوه، نو له هغې د
خلاصي تر ټولو نښه لاره دا ده چې سمدستي د اروايي چارو کارپوه ته
مراجعةه وکړئ! کارپوهانو ځينې داسي ساده اصول وضع کړي چې که

پيل کارنيگي | 14

پرمختک

www.parmakhtag.com

عمل پري وشي انسان له دي ناروغى په ډېره اسانى ئان ڙغورلاي شي. پدي سلسله کي لومړي او مهمه خبره دا په خپل ذهن کي کښوئ چې انسان باید هېڅکله خپله عصبي کمزوري بهانه نه کړي او د خپلو کارونو خخه د خلاصون دليل دي یې نه ګرځوي. دا یاد ساتئ چې که تاسي هر وخت خپله عصبي کمزوري او تر تاثير لاندي راتلل یادوئ، نو دا پدي معنا ده چې تاسي په ژوند کي برياليتوب ته رسپدو له پاره له هلو څلوا مخکي پر خپلي ماتې او ناکامۍ اعتراض کوي. يا دا چې تاسي د خپل پرمختگ او خوشالۍ مخه پخپله بندوئ.

خپل خواړه بهتر کړئ

ناقص خواړه د عصبی ستونزو تر ټولو بنکاره دلیل دی، خصوصاً په کومو خلکو کې چې د پروتینو کمی وي، هغوي ډېر زر ددې ستونزې بنکار کېږي. عموماً لیدل شوي دي چې ډېر زیات بوخت یا یوازې ژوند تېروونکي خلک زیاتره وخت د خپلو خورو په اړه بې پروا وي، د دوى خوراک زیاتره وخت یوه پیاله چای او ورسره کیک یا ډبل ډودۍ وي. د داسې شیانو مسلسل کارونې خخه د بدنه اړتیاوې نه پوره کېږي، پدې خاطر د کمزوری، خفګان او زړه بد والی بنکار کېږي. همدا ستونزې بلاخره د عصبی کمزوری لامل ګرځي. دا پدې معنا نه ده چې د بنې خورو ترلاسه کولو له پاره باید ګني کومه خاص هڅه او هله څلې وشي او نه له بنو خورو دا مراد ده چې ستاسي پر دستاخوان دې تل غونبې وي، خوندوري ترکاري دې وي، مساله داره ماھي دې وي ... ددې ټولو پر څای یوازې ساده شیدې، مستې، هګۍ او تر یوه حده غونبې، ماھي، سبزې او میوې هم ورځنې اړتیاوې بنې پوره کولای شي. دا یاد ساتئ، تر کومه مو چې مالي وس کېږي، تاسي باید بنې خواړه وخرۍ. که په چایو کې شیدې لړې زیاتې کړئ، هم دا اړتیا مو ورڅخه پوره کېږي.

تازه هوا و اخلى او ورزش وکړئ

دا حقیقت له هېچا پېت نه دی چې د انسانی صحت او تندرستی له پاره تازه هوا او ورزش دواړه ډېر زیات ضرور دي. که له ډوډی وروسته د خپل کور په انګړ کې لړ وګرځښۍ، دا هم ستاسې پر انسانی صحت ډېر نسه او مثبت اغېز کوي. که وګورۍ، زیاتره خلک چې نارامه وي، داسې ژوند کوي چې تازه هوا ته د وتلو او ورزش کولو موقع ورته لړه برابرېږي. د ژوند بنایسته کولو او په ټولنه کې د خپلو مسئولیتونو په بريالي ډول پوره کولو له پاره، باید تاسې بشپړ صحت مند ووسئ. پیاده ګرځدلو یا د خپلې خوبنی ورزش کولو وروسته د نارامه خلکو په چلندا او فکر کې بنایسته بدلون راخي، تاسې هم دا تجربه وکړئ چې څومره رښتیا ده.

تاسي آرام ته ضرورت لري

ارواپوهان وايي د نارامو خلکو د درملنې ڊېري زياتې لاري چاري موندل شوي دي! خو پدي تولو کې (آرام) ڊېر زيات مهم دي. د مرکې يا د خلکو په مخ کې د وينا کولو تصور انسان تل نارامه کوي، خو که له دي ازموبني مخکې يو خوشېبي ارام وکړئ، نو توله وېره او اندېښنه به مو ورکه شي. پدي توګه انسان له ستپيا، غوسې او خفگان خخه هم خلاصېدي شي. په کلکه تخته يا حمکه که لس دقیقې پريوځئ، نه يوازي د طبیعت هیجان به مو ختم شي، بلکې ستپي شوي اعصاب به مو هم ارام شي. ورکه شوي انرژي به مو بېرته فعاله شي او تاسي به ئخان يو دم تازه او خوشاله احساس کړئ. زیاتره نارامه خلکو ته دغه عمل له وېري، غوسې او نورو خخه د خلاصون په برخه کې گټور واقع شوي دي.

حالاتو سره مبارزه زده ڪري

په ڙوند کي چي درته هر وخت سخت مسئوليت درکړل شو، نو مه وبرٻوري، باور ولري چي د نورو خلکو غوندي تاسي هم له دي حالاتو د وتلو قدرت لري. دا هڅه مه کوي چي خپل احساسات بهانه ڪري او له مسئوليتونو تېبنته وکري. ددي برعکس هڅه وکري چي له کوم کاره تاسي وبرٻوري، هغه کار بيا بيا وکري. پدي توګه تاسي په ڊپره اسانی پر خپله وبره بrlاسي کبدائي شئ.

دا حقيقت مه هېروئ چي وبره يو طبيعى عمل دي. له ضرر رسونونکو شيانيو باید وبره وشي او د همدي وبرې په نتيجه کي مور په ڙوند کي له ڏپرو سختو حادثو څخه ڙغورل کپرو. که يو کس له دي وبرٻوري چي په لاره کي یې موټرنه وهى، نو دا کس به حتماً په ڊپر احتياط د سرک په غاري ٿي او له سرک څخه چي اوپري، هم لوړي به نسي او چپ اړخ ته گوري.

په نارامه خلکو کي د وبرې معامله بيخي برعکس ده، د دوى وبره تل خندوونکي وي، له مورکانو وبرٻوري، له چلپاسک وبرٻوري، د نابلده خلکو مخکي له خبرو کولو وبرٻوري، په یوازيتوب او تياره کي نارامه کېږي، دا ټول د دوى د وبرې عامې او ساده بېلگې دي. تاسي باید له دي عادي او بې ځايه وبرو څخه ئان خلاص ڪري، که نه نو دا وبرې به ستاسي د لاري په مخ کي ديوال شي او تاسي به له خپلو خدای درکړو ورتياوو هېڅ گته پورته نه ڪري. له داسي وبرې د ڙغورني له پاره له نورو خلکو

پيل کارنيگي | 19

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

ٿخه مرسته مه اخلي، بلکي هخه وکرئ چي په خپله په ٿان کي دننه یو حرڪت را پيدا ڪري. بهرنى فشار د انساني جذباتو او احساساتو د نشونما په حق کي تل مضر وي. یو وار چي انسان له یو ڪيو ستوزنزي په بريالي ڊول تېر شي، نو په راتلونکي کي ٿولو نامساعده حالاتو سره مخ ڪڏو له پاره د نورو له محتاجي ٿخه خلاصڀوي.

طبيعت د ننداري بلنه درکوي

د طبيعت بنايسته منظري، بنايسته شنه ځایونه او رنگارنگه گلان چې انسان وويني، نو خوشالي پکي پيدا کېږي. پدي خاطر زياتره اروآپوهان نارامه خلکو ته داسي ۋەنديز کوي چې هغوي پکي طبيعت تر ڈېر زيات ورنېردي شي. که تاسې د مصرفيت له وجي، له کور خخه بهر نه شئ وتلى، نو په کور کي گلان او بنايسته ونې وکرئ، پدي انسان په ڈېره اسانى د خوشالى وسائل پيدا کولاي شي. کله کله چې ضرورت شي، نو نارامه انسان باید د بنار له گنبي گونبى او غالماقال لري لار شي او د طبيعت په نندارو کي خان پت کړي. هلته چې ژوره خاموشي او سکوت پر مور کوم اغېز کوي هجه زمور د اروايي او جذباتي کيفيت د روغتيا له پاره ڈېر مفید ثابتېږي. په کور کي ساتل شوي خاروي او ځناور د نارامه انسانانو بنه ملګري کبداي شي.

خوب هم ضرور دي

د خوب کمي انسان ڊٻر زر د نارامي بنكار کوي، له دي خخه د خلاصون له پاره په روزمره مصروفياتو کي ٽيني شيبې داسي حتماً سائي چې په ڊٻر سکون پکي دغه کمي پوره کړئ. نارامه انسان چې په عameه توګه د کوم هيچان او اضطراب بنكار وي، هغه د خوب په وخت کي تر ڊٻره لري کېږي او عصبي نارامي او کشمکش تر ڊٻره ارامېږي. که غواړئ چې له خوب خخه سمه گته واخلي، نو له خپل ذهن خخه تبول منفي فکرونه او خيالات وباسئ.

خان مصروف وسائي

عموماً ويل کېږي چې نارامه خلک باید ڊٻر کار ونه کړي، خو دا خبره سراسر غلطه ده. د کار ڏپروالي بيشهه چې د هر انسان د صحت له پاره مضر تمامېږي، خو که له توازن او اعتدال خخه کار واخيستل شي، نو هر کار چې وي، ڊٻر بنايسته به وي. دا خبره ربنتيا ده چې له گټور کار يا مهم مسئولييت پوره کولو ورسنه انسان بي پايانه سکون پيدا کوي او د خپل ژوند د هدفمندي احساس ورسه پيدا کېږي. که نارامه انسان تاسي په يوه مهم او گټور کار کي مصروف کړئ، نو د خپل کارونو په مقابل کي به يې د فکر او غم شدت ڊٻر زييات کم وي.

راتلونکي پلان جورونه وکړئ

نارامه انسان زياتره وخت راتلونکي وخت ته وارخطا وي. که چېري دا انسان خپلو ورتیاوو او وسایلواو ته وګوري او جامع پلان جور کړي، نو انسان په ډېرہ اسانی له دي وبرې ئان خلاصولای شي. د بېلابېلو ناخاپې ستونزو سره د مخ کېدو له پاره که له مخکې خخه بندوبست وشي، نو اغېز به يې ډېر زيات شدید او وبرونونکي نه وي او کوچنۍ ستونزې په خپله ختمې شي.

د ظرافت احساس پیدا کړئ

په روزمره ژوند کې انسان له نويو پېښو او حادثو سره مخ کېږي، خو که په تاسي کې د ظرافت احساس وي، نو د دي پېښو تريخوالی او اثرات په ډېرہ اسانی ختمولای شي. که نورو خلک ستاسي په کومې خبرې پوري خاندي، نوبديې مه گنۍ، بلکې ورڅخه د خوند اخیستلو هڅه وکړئ او موقع چې په لاس درغله تاسي هم پري ادبې توکه وکړئ. سخته خبره هم که په بنه ډول وشي، نو مخاطب يې نه یوازي بدنه گنۍ، بلکې تاسي به پېچله هم له هغه عصبي کشمکش او نارامي خلاص بې چې بدنه خبره يې پیدا کوي. نارامه انسان له پاره دا حس ډېر زيات گټور وي، که په کوم پپراو کې هغه له ستونزو سره مخ شي، نو د خپل ظرافت او لطافت په برکت هغه ئان له دي ضرر خخه خوندي ساتلي شي. له حساسیت خخه ئان خلاصولو له پاره پورته خو اصول وښودل شول، پدي د عمل کولو له پاره کوم خاص تدابирه ته اړتيا نشيته، یوازي قوي او نبکه اراده ورته په کار ده.

پر خان زره مه خودروئ

دیوید زما د ماشومتوب ملگری دی، په پوهنتون کې سره يوئخای وو. دېر خنده رویه هلك و. له خو کالو خخه وروسته مې چې ناخاپه ولید، بیخي مې ونه پېژنده. خنگه به مې پېژنلای وی، په پوهنتون کې نبه قوي و، اندام يې درلود، د پهلوانی اتل و او اووس وچ كلك شوي و، رنگ يې زېر الوتى و او ناروغه بنكارېد. چېه پښه يې پري شوي وه، په امساگانو روان و، ماته يې چې د ستړي مه شي له پاره لاس را کاوه، نو ما ورته ليدل، هغه راته ووبل:

لکه چې ودي نه پېژندم، دیوید یم!

زما له خولي ورته ووبل دیویده! بیا مور دواړه یو بل ته ورغاري وتو. زما نظر يې خو خو ئله په پري شویو پښو او امساگانو پريوت، ما چې هغه داسي معدور ولید، نو زړه مې پري خور شو. نور مې چې وار ونه شو، نو له خفگان خخه په ډکه لهجه مې پونښنه وکړه، ډېر زيات خفه شوم، ستا پښه خو پري شوي ده. هغه راته په خندا ووبل: پري شوي نه ده، ضایع شوي نه ده، دا پښه ما د خپل ولس او وطن په جنګ کې قرباني کړي 55، بیا يې په کړس کړس وخذدل. زما بیخي ددې حالت توقع نه وه، خان سره خجالته شوم، د خپل خجالت پټولو له پاره مې یوه بله پونښنه وکړه: ته پدې حالت خفه نه يې؟

هغه راته ووبل: ولې خفه شم گرانه! په لومړيو کې یو خو ورځې خفه او نارامه وم، خو زخمونه چې نبه شول او زه په امساگانو روان شوم، نو

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

نارامي هم ورسه په تللو شوه. اوں خو رانه کله کله بیخی هېري چې زه گنې په یوه پښه گوديم. هغه په خندا خندا خپله خبره بشپړه کړه، راته یې وویل: مندہ راسره وهې؟ زه غلى شوم.

د ډيويد له دې کار او خبرو خخه زه ډېر متاثر شوم. ځان سره مې وویل دا نښه شوه چې ده له پښې پړې کېدو سره بیا هم ځان نه دې ملامته کړي، که نه نو د غم او خفګان له شدت خخه به خه وخت مړ شوي وی. په یوه پښه گود و، خو اراده یې قوي وه. که بل خوک وي نو په خپل ځان به یې زړه خور شوي وي او ترحم او خواخورۍ ترلاسه کولو له پاره به یې خپله کيسه په ډېر غمن ډول هر چاته کولاي.

پر ځان رحم کول اروايي ستونزه ده او پر ځان زړه سېڅل یې یوه بېلګه ده. خوک چې ددې ستونزې بنکار وي، تل له خپلو خاميو او محروميو سر تکوي، خو مايوسي او خفګان خخه هېڅ نه ترلاسه کېږي. د ژوند بنایسته او خوندور کولو له پاره باید له دې حالت خخه انسان ځان خلاص کړي. که تاسي کاميابي او پرمختګ غواړئ، یا ځان نه جاذب او مقناطيسې شخصيت جوروئ، نو له دې مکار دېښمن خخه هر وخت ځان ساتئ. که نه نو دا به ستاسي طبيعي استعداد خراب کړي او تاسي به له قوت او جرات خخه محروم کړي. پر دې دېښمن برلاسي دومره سخته نه ده، بس لړ همت او حوصلې خخه کار اخيستل ورته ضرور دي. پدې برخه کې اروابوهانو ئينې اصول وضع کړي دي چې که عمل پري وشي، دېښمن ته په ډېره اسانۍ ماته ورکولاي شي.

دلته ملائيڪي نه او سڀري

مارکس لوري لي د روم مشهور پاچا تير شوي دي، يوه ورخ يي د خپلو يادبنتونو په كتابچه کې ولیکل: (زه نن هغۇ خلکو سره گورم چې لوويې خبرې کوي، ئان يې خونسڀري، ئانغوبىنتونكى دي، شكر نه کوي، خو زه ورته حيران نه يم، خكه که دا خلک نه وي، نو نېرى به بىخي تشه وي.)

د مارکس لوري لي خبره سمه ده. زمور په شاوخوا کې سلگونه زره خلک او سڀري. دا ټول خلک له يو بل خخه جلا مزاج، طبیعت او ئانگرېنى لري. دوى سره باید راکړه ورکړه او دوستانه اړيکې په ډېر احتیاط وشي. که چېري تاسي کومه ورخ ناکام شئ، يا د يوه کس ناسم حرکت ووينيء، يا که يې په کومه خبره تاسي خفه شئ، نو تعجب مه کوي، غوسيه او خفگان هم مه کوي، بس دا ياد ساتئ چې ستاسي گردچاپېره ملائيڪي نه او سڀري. دا د انسانانو نېرى ده، هغە انسان چې ضعيفه پيدا شوي او له خطاگانو خخه ڏک دي. پدي نېرى کې ھېخوک د اخلاقو مجسمه يا جامع الکمالات نه دي، هر انسان يو عيي، يوه خامي او کمزوري حتمن لري. پدي خاطر د هغوي حرکتونو ته ډېر زړه مه خورئ. دا پدي طريقة هم کېږي چې تاسي له نورو خلکو خخه دومره تمه ختمه کړئ او تکيه پري پېږدي. له نورو خلکو خخه دومره تمه مه کوي چې که سبا يې درته پوره نه کړي، بيا تاسي خفه شئ او زړه مو مات شي.

نور خلک له تاسی خخه ڏپر بدبوخته دی

يوه مشهوره چينائي وينا ده چې وايي: (ما ويـل پـه نـړـۍ کـې ګـنـۍ تـر تـولـو خـخـه بـدـبـخـتـه اـنـسـان زـه يـم چـې بوـټـان نـه لـرم، خـو بـيا مـې يـو کـس ولـيد چـې هـغـه پـښـې هـم نـه لـرـلـې، نـو پـه خـپـل فـکـر وـشـرـمـدـم او مـې ويـل چـې پـه نـړـۍ کـې تـر ما بـدـبـخـتـه خـلـک هـم شـتـه). دـا مـتل پـه خـپـل ذـهن کـې چـې پـه کـېـنـوـئـ. دـا به درـسرـه خـان سـره د رـحـم کـولـو پـه مقـابـلـه کـې ڏـپـرـه زـيـاتـه مرـستـه وـکـړـي. دـدـې تـر خـنـگ چـې تـاسـې کـلـه د محـرومـي او مـظـلـومـي اـحسـاسـ کـوـئـ، نـو هـغـه زـېـرـور او هـمـتـ نـاـكـ اـنـسـانـان رـا يـادـ کـړـئـ چـې له مـورـه مـعـذـورـ پـيـدا شـويـ دـي، خـو بـيا يـې هـم لـويـې کـامـيـابـي او دـنـړـۍ پـه کـچـه شـهـرـتـ تـرـلاـسـه کـړـي دـي. مـلـمـنـ روـنـدـ وـ، خـو ڏـپـرـ لوـيـ شـاعـرـ گـنـلـيـ کـېـرـيـ. بـيـتـوـونـ پـه نـړـۍ کـې د مـوـسـيـقـيـ مـهـشـورـ سـورـونـه جـوـرـ کـړـ، خـو جـالـبـهـ دـا دـه چـې پـخـپـلـهـ کـونـ وـ.

د خدای نعمتونه هم مه هېروئ

شوبنهاور ويلي: (خه چې مور سره وي، د هغه په اړه لړ فکر کوو، خو خه چې نه لرو د هغه په اړه زياتره وخت فکر کوو). دا ډول فکر د انساني ژوند تر ټولو ستر عذاب دي، پر ځان د رحم جذبه پکې تر ټولو مهمه ۵۵. خه چې ستاسي له وسه بهر وي، يا درسره نه وي، د هغه په اړه هسي فکر کول او ځان ځورول هسي بي ګتې کار دي. خدای چې تاسي ته کوم نعمتونه درکړي دي، د هغه په اړه فکر وکړي. که تاسي دا شکایت کوي چې کور مو وړوکۍ دي، نو هغه خلک را ياد کړئ چې بېخي کور او د سر پټولو ځای نه لري. که تاسي کومه ناروغي يا خفگان لري، نو په خپلو ګاونديانو کې هغه ناروغان وګوري چې په اوږدو ناروغيو پراته دي او د درملنې له پاره پيسې هم نه لري. که تاسي له خپلې وظيفې شکایت لري، نو هغه خلک را ياد کړئ چې ماھيان نيسې او کانونو کې کار کوي، د دوه وخته ډودۍ له پاره پر ځان خومره سختي او خطرونه تپروي.

د یوه کس کيسه ده چې له دندې تقاعد شو او وروسته يې خپل کاروبار پیل کړ. خو میاشتې يې نښه ګته وکړه، خو بیا يې يو دم تاوانونه پیل کړل او د دوکان بندېدو خطر يې پیدا شو. ستونزې او خفگانونه ورته پیدا شول، تل به خفه و، چاى او ډوډۍ ترې پاتې وو. یوه ورڅه د کاروبار شريک وویل: دېره د خفگان خبره ده، ته باید خپل ځان سره

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

و شرمپري. په نږي کې خويوازې ته ستونزه نه لري. که دا دوکان دي یو
خو ورڅي بند هم شي، نو خه قيامت به راشي. حالات چې نبه شي
بېرته يې خلاصولي شي. تاته خو خدای دومره خه درکړي چې د
سجدې سر ورته بايد تېيت کړي، خوتل لګيا يې تل زړه خورې. ته لبر
ماته را وګوره، لاس مې پري شوی دي، نيم مخ مې سوځبدلي دي، خو
هېڅ وخت شکایت نه کوم او زړه نه خورم. که ستا همدا حالت وي، نونه
يووازې کاروبار به دي ختم شي، بلکې ستا روغتیا او کورنۍ به هم
سلامته نه وي.

د آليور کرموليل په وخت کې جوړو شویو ودانیو باندي زياتره دا جمله
ليکل شوې وي : (فکر وکړئ او شکر وباسې). دا خبره تاسي هم د خپل
زړه په تخته ولیکئ او په سړه سینه د الله تعالی درکړل شوي نعمتونه
و شمارئ. تاسي به داسي شتمني احساس کړئ چې پر وړاندي به يې
ستري سترې خزانې هم کوچنۍ بشکارښوي. دا شتمني تل په خپلو
ستړګو کې ساتئ. دا شتمني ستاسي سترګې، غورونه، پښې، لاسونه او
د کورنۍ غړي دي. تاسي خپلې سترګې په خو ميليونه افغانیو پلورئ؟
خپل غورونه، لاسونه، پښې او ماشومان څنګه؟ دا ټوله شتمني راټوله
کړئ او وګورئ چې تاسي له نورو خلکو څخه خومره شتمن يې. خپل
پخوانۍ فکر بدلت کړئ، داس چې ستاسي په فکر کې ورو ورو خومره
بدلون رائي، دومره به تاسي کې پر ځان د زړه خورې دو جذبه هم ئڅل
کېږي.

حالاتو سره مقابله وکړئ

په انسان کې د انعطاف قوت سخت دېر دی. ډاکټر الفرد ایدلر له ګلونو را په دې خوا د دي طبیعی قوت په څېړنو بوخت دی. نوموروی وايی چې دا قوت د انسان منفي افکار پر مثبتو افکارو بدلوی. که انسان د ته ازاد کار کولو موقع ورکړل شي، نو دا پخپله فعالېږي او د انسان زیاتره ستونزې سمدستي پخپله حل کېږي. دې انسان ته پر ځان د رحم کولو جذبه داسي دی لکه زهر، پدې خاطر تري باید ځان خوندي وساتي.

مصروفیت زده کړئ

پر ځان د زړه سېڅلوا څخه د خلاصېدو یوه موثره طریقه دا ده چې تاسې عملاً یو کار پيل کړئ او ځان مصروف کړئ. خپل غم او درد په سینه پوري نیوں او همداسي خفه ورته کېناستل مناسب نه دي. تاسې باید خپل ځان عملی اقداماتو ته تیار کړئ. د راتلونکو کارونو له پاره پلان جوړ کړئ. یو نوي کار یا مصروفیت پیل کړئ. خصوصاً که تاسې ځان یوازې احساسوی یا خفه بیء، نو مخکې لار شئ، نورو سره مرسته وکړئ او لاس ورته وکړئ. وخت د هر زخم مرهم دي، خو دا یاد ساتئ چې کار تر دې هم بنه مرهم دي. د اروپوهنې یو اصل دي چې که انسان هر څومره هوبنيار وي، یوه وخت کې له یوه پر زیاتو شيانو فکر نه شي کولای. بالکل همدا خبره د جذباتو او احساساتو په دنیا کې هم سمه

پرمختک

www.parmakhtag.com

د، مور داسې نه شو کولای چې پر یوه وخت د یوې موضوع په اړه ډېر زیات خوشاله هم شو او ډېر زیات خفه هم شو.

یوه کس راته خپله کیسه کوله ويې ویل: زما دوه بچي وو، یو بل پسې دواړه رانه مړه شول، ما دا غم نه شو زغملى. اعصاب مې ګډوډ شول، پر ځان مې باور ختم شو، لوره او خوب مې وتنبېدل، یو ځای کې مې هم زړه نه ارامېده. ډاکټرانو راته د خوب ګولیو کارولو او د چکر او تفریح مشوره راکړله، خو هېڅ یوه ګټه ونه کړه. زما ذهنی تکلیف ورو ورو په زیاتېدو شو. یوه ورڅ یوازې او خفه ناست ووم چې یو څلور کلن ماشوم مې خوا ته راغۍ او راته یې وویل: کاکا دا زما بايسکل خو راته جوړ کړه ... ما ورته ډېر وویل چې څه پرې مې ږد، خو هغه ضد کاوه، بلاخره یې راباندي خپله خبره ومنله.

د سایکل یوازې توله باید جوړه شوې وي. د دې کوچني غونډې نقص په جوړولو درې ساعته تېر شول. کار چې ختم شو، نو ما داسې احساس کړه چې وخت په ډېرہ سکون او اطمینان تېر شو. دغه کشف ما له پاره یوه نوي لاره خلاصه کړه. فکر مې وکړ که زه یوه داسې کار کې بخت شوم چې فکر پرې وړم او د پلان جوړولو اړتیا ورته وي، نو زما خفگان او نارامي به ورسه کمېږي. پدې خاطر مې وویل چې نور به ځان مصروف ساتم او کار به کوم. خو ورځې وروسته زه بېرته خوشاله او تر و تازه انسان شوم.

د انگليسي زې د مشهور شاعر تياني سين گران ملګري ارتهر سين مړ شوي، نو هغه ځان ته پدي خبرې کولو تسلی ورکړه چې زه باید په کار کې دوب شم، که داسيونه کړم نو دا غم او نهيلې به مې تباہ کړي. ممکن چې په لومړي سر کې تاسي ته د کار عادي کېدل لړ سخت وي، خوابو رکړئ چې دېر زر یا لړ وروسته به ورسه عادت شئ او وبه وګوري چې د ټولو ګوليوا او دواګانو ارامتيا پدي کار او مصروفيت کې شته. د عصبي ناروغيو ډاکټران خپلو ناروغانو ته زياتره وخت همدا تلقين ورکوي. اعصابو ته له مصروفيت ارازنه او بنه دوا تر اوسه نه ده جوره شوې. پر ځان د زړه خورولو پر ځای ملا وټپه او کار کې مصروف شئ. ستاسي وينه به ګرځېدل پیل کړي، ذهن به مو تحريك شي او په بدن کې به مو د مثبت ژوند څې پخپله را شي، دا به بیا پر ځان د زړه خورولو ځای ونيسي.

شوق ژوند ته حرکت ورکوی

له خه وخته را په دې خوا د سورلى په ریل گادى کې کلې ته سفر کوم. ریل گادى به هره تمھای کې ودرېدہ او ورو به وران و چې زه يې ډېر ستري کرم. د طبیعت ټول بنایسته په کمېدو. ما ستوماني ويستله او کړکي ته مې شا کړې وه. مخامخ خوکۍ باندي یو مشر کس ناست، یو دم يې چیغې کړې: واو ډېر بنه! په ما يې دا خبره بده ولګېدہ، زر مې مخ واړو او له کړکي مې بېړ ولیدل. شاته رانه ونې په پېتو کې ولاړې پاتې کېدې او سپورډۍ نرمې پلوشې پړي لګېدې، دا منظره ډېرې بنایسته او ژوندی بنکارېدله. بل خوا د یوه موټې سره اشاره په ورکېدو وه او زما سترګې پر هغې ورخښې شوي.

پدې وخت کې ریل گادى تېز هارن وواهه، دې سره مې په ذهن کې یوه عجیبه خې وغځبده. ورسره راته دا احساس پيدا شو چې زما منجمد احساسات او جذبات ناخاپه نرم او په خوځبدو شول. زما په ذهن ټوله خپره شوې ستړيا په ختمېدو شوه. د سفر دا تجربه زما د ژوند حاصل دی. له دې وروسته بیا زه هېڅکله د ستړيا او مراوي کېدو بنکار نه شوم. چا رښتیا ويلي دې چې: ژوند د لوې پراخه میدان دی، یو کاريې هم له خوند او تلوسي خالي نه دی.

دغه احساس په انسان کې ولوپې او د شوق یوه داسي جذبه پيدا کوي چې په شتون يې نړۍ کې یو شې يا د ژوند یو کار هم پر طبیعت بار او بوج نه ګنيل کېږي. دا انسان عمل کولو له پاره چمتو ساتي او ل برې د

يوه محرك په توگه عمل کوي. د انسان په زره کې چې يو خل دا جذبه پيدا شوه، نو انسان تل د پرمختگ او لوبوالی په لاره روان نسکاري. تاسي که خپل گردچاپبره وگوري، نو و به گوري کومو خلکو چې په ژوند کې کومه غيرعادي کارنامه کړي ده، د هغوي په ذات کې همدغه جذبه او ولوله وه. مشهور اروپوه ريلف والد ايمرسن وايي: (په نړۍ کې يوه کارنامه هم د شوق او ولولي پرته نه رامنځته کېږي. په ژوند کې د برياليتوب ترلاسه کولو له پاره تر دي لوره جذبه بله نشته).

د انساني تاريخ پاني ددي خبرې د صداقت شاهدي دي. د يوه لوی تجاري شرکت مشر وايي: (که زه کله باید په ژوند کې داسي دوه کسان انتخاب کرم چې په د تعليم له مخي سره ورته وي، نو زه به په ډاده زره هغه کس ته لومړيتوب ورکرم چې خپل کار سره یې مينه او ولوله زياته وي).

دا حقیقت دي چې له شوق او ولولي پرته په نړۍ کې يو کار هم تر دې بر وخت پوري دوا نه کوي. انسان په يوه نه يوه مرحله کې ستري کېږي او له کاره لاس اخلي. دا جذبه او ولوله قدرتي ډالي ده. دا د انسان له طبیعي او ذهنی وړتیاوو سره هېڅ اړیکه نه لري. دي ته له ذهن ډېر د جذباتو ګرمي او شدت ژوند ورکوي، خو په دواړو کې اړیکه شته، چې که کوم کس د ولولي او شوق نه خالي وي، نو له خپلو هغو وړتیاوو سمه ګټه نه شي اخیستي چې خدای ورته ورکړي دي. قدم په قدم به ستونزو

پرمختک

www.parmakhtag.com

سره مخ کېږي او د لړ غفلت او لټي له امله به يې د برياليتوب ډېر لوی
لوی چانسونه له لاسه ووځي.

ددې برعکس که په انسان کې جذبه وي او انسان بیداره وي، نو حالت
بدلېږي. د انساني ډېږي خامۍ او طبیعي ستونزې د همدي جذبې په
پرده کې پېپېري او بیا يې په لاره د پرمختګ پر وړاندې خنډنه ګرئي.
د ژوند په مندې کې د زیاتره وروسته پاتې کېدونکو او ناکامبدونکو
ستونزه دا ده چې هغوي په ژوند کې ددې شي په جادوبي اغېز ناخبره
او ناپوهه دي. که تاسي هم د ناکامو خلکو په قطار کې ولاړيئ او ومه
ناروغي، وبره، خفگان يا بل شي مو د پرمختګ مخه نيسې، نو خفگان
ورته مه کوي. خفه کېدل او ميدان پربښودل د ناريئه و کار نه دي.
تاسي ته خدای د جذبې او ولولي په بنه یو نبایسته قوي قدرت درکړي
دي، دا پیدا کړئ او په کار يې واچوئ. د دې جادوبي کشش به
کاميابي او برياليتوب په خپله ستاسي پښو کې واچوې. دا قوت د هر
انسان د زړه په ژورو کې وي، له دې خخه د سمې ګټې اخيستو له پاره
ډېر لري ځاي ته تللو له پاره هېڅ حاجت نشته. اړپوهانو ستاسي د
مرستې له پاره خواصول وضع کړي دي، که چېږي دا رهنمای کړئ ، نو
ډېر زر به د خپلې لارې هرې ستونزه حل کړئ.

روغو خيالونو ته په خپل ذهن کې ٿاي ورکړئ

دا اصول ڊېر مهم دی، تاسي خپله فکر وکړئ، په کوم ذهن کې چې تل ناسم او خپاره شوي خفه خيالات وي، هلته به شوق او ولولي له کومه ئايه ممکني وي. په داسي حالاتو کې دا جذبه تر ڊېره وخته پوري نه پاتي کېږي. ياد ساتي خيالات ستاسي پر کارونو او شخصيت ڊېر زيات غيرمحسوس اغېز کوي. مشهور اروپه ډاکټر ويليم جيمز وايي: (د انسان قوي باور او اعتقادات دده د خيالاتو په عملی کولو کې ڊېره زياته مرسته ورسه کوي. دا ربنتيا ده چې ناروغه خيالات انسان ڊېر زر ناروغه کوي، ٿنگه چې ستاسي په ذهن کې ناسم خيالات راون وي، نو تاسي د برياليتوب منزل ته هېڅکله سم نه شي رسپدلاي.

په ځان کې دنه ددي جذبي د سمو او به کولو او ودي ورکولو له پاره په خپل ذهن کې د خيالونو لقول او چان کول نهايت اريں دي. ذهن په لومړي قدم ګې له ويشل شويو او نارامه کونونکو خيالونو څخه خلاص کړئ. بنه لاره یې دا ده چې همدا نن یوې لوې شيشي ته ودرپړئ او خپل شکل ته پکې وګوري، بيا هغه ته مخاطب شئ او د خپل ذهن ژورو کندو ته د کوزپدو هڅه وکړئ، داسي احساس وکړئ چې تاسي د نړۍ تر ټولو بختور شخصيت یئ. الله تعاليٰ تاسي ته د ڊېري مهربانی او فضل سره په ځنگ کې بنه مينه، بنه ملګري او یوه بنائيته کورني درکړي ده. تاسي د کوم شى کمى لري؟ د شپې چې ویده کېږي، مخکي یو ئل بيا دا ټول خيالات په خپل ذهن کې تازه کړئ. پدي

36 | کارنيگي

پرمختک

www.parmakhtag.com

خبره عمل به مو له ذهن خخه ورو ورو ټول ناسم خیالونه وباسی، ذهن به مو و مینځل شي، د خیالونو د ودې عمل به پیل شي. د خیالونو د مینځلو دا نسخه ډېر زیات صبر غواړي، نو له بریاليتوب وروسته به يې پایلې حیرانونکې وي.

له ژوند خخه خوند واخلي

د مود خرابېدو يا زړه خفه کېدو خخه ګيله کول نن سبا هسي مود شوي دي. ځان ددي له بنکار کېدو خخه وژغورئ. په دنيا کي ستاسي د زړه خوشالولو له پاره ډېر زیات شياب شته. هغو ته وګوري، پيدا يې کړئ، ستاسي دا شکایت به ختم شي. ژوند د هيلې او انتظار دويم نوم دي. په راتلونکي کې چې خومره لوبيې بریاوي ستاسي په تمه دي، په هغه هېڅوک هم نه دي خبر. او سنیو ستونزو نه تبر شئ او د راتلونکي په تمه په ځان کې د هيلو او ارمانونو ژوندي ساتلو عادت پیدا کړئ. ژوند ته د یوه بنايسته فلم فکر وکړئ، په هلو څلوا کې يې برخه واخلي، په ځان کې ولوله تازه کړئ، د شوق جذبه به درکې خپله پیدا شي.

په خپل کار کې د جذبېدو عادت پیدا کړئ

که کوم انسان له خپل ځان سره مینه ولرئ او تل د نورو شيانو خوب وګوري يا يې په اړه فکر وکړي، نو اخرا به يې ذهن ګډود شي او استعداد به يې ټيټت شي. که دې برعکس که انسان له خپل کار او کسب سره رښتیا مینه ولري، نو هغه کار به په ډاډ زړه ترسره کوي. پدې صورت کې کار هر خومره سخت او ستړی کوونکۍ وو، ورسره مینه او شوق هم همدموره زياتېږي. د همدي جذبو له شدت څخه بلاخره په زړه کې حقيقې ولولي او د شوق شمع روښانه کېږي.

تاسي لېر فکر وکړي، ددې کار اغږي ستاسي په ورځنيو کارونو کې هم ليدل کېږي. که تاسي د زړه له تله پدې پوه شئ چې تاسي له ذهنې يا بدنه پلوه کوم کار ته مناسب نه يې، نو که هر خومره ډېره هڅه وکړي، بيا به هم پکې بریالي نه شئ. په داسي صورت کې دا بهتره ۵۵ چې تاسي خپل کار يا کسب زر بدل کړي، همدا به تاسي ته بنه او په ګتهه وي. په بېلاړېلو کسبونو او صنعتونو کې چې نن سبا د اصلاح او پرمختګ خومره ګنجایش دی، خو کاله مخکښه و. هره ورع بې شمېره شيان او اختراعات را خرګندېږي. تاسي کله فکر کړي چې له دې څخه به خه ګتهه اخلي؟

دا تر ډېره پدې خبرې پوري اړه لري چې تاسي د خپل کار او کسب په اړه خومره مخلص او شوقي يې. زه داسي ډېر خلک پېژنم چې عادي مزدوران يا مامورين به وو، خونن سبا لويو لويو ئايونو ته رسېدلې دی

پرمختگ

www.parmakhtag.com

او ددي پرمختگ دليل يې له خپل کار سره مينه او علاقه ده. همدي
علاقې په هغوي کې واقعي شوق او ولولي پيدا کري، چې دې سره يې
د کار جذبه راويننه شوي ده، ددي په مرسته يې هغوي په خپل کار کې
ډېر زيات بوخت شوي دي، تاسي پر دې باور ولرئ چې ستاسي په زړه
کې هم که له خپل کار سره مينه او شوق وي، نو همدغه پرمختگ او
کاميابي به سبا ورځ ستاسي هم په نصيib وي.

د کار کولو طريقه بدله کړئ

په خپل ځان کې د شوق او ولولي پيدا کولو یوه ګټوره لاره دا هم ۵۵ چې انسان هغه هر کار په داسې طريقه او ډول پيل کړي لکه ډېره مينه چې ورسره لري او په اړه یې ډېر زيات مخلص وي. د اروپوهنې یو اصول دی چې د خفگان په وخت کې د دروغ خوبنې اظهار انسان ورو ورو له خفگان څخه وباسي. په همدي طريقه که تاسې تمرین وکړئ، نو په خپل ځان کې د عمل کولو جذبه هم پيدا کولای شي. انسان که تر خو میاشتو په مسلسل ډول په یوه معامله کې قصدا همداسي شوق او ولوله وښي، نو ورو ورو به دا عادت په غيرمحسوس ډول د هغه د ځان یوه برخه وګرځېږي. هغه به په خپل ځان د جبر کولو له پاره هېڅ اړتیا ونه لري.

داوزگارتیا په وخت کې په زړه پوري کارونه کوي

داوزگار وخت نبه تېرولو تر تېرولو نبه طريقه دا ده چې انسان د خپلې خوبنې په کار کې ځان مصروف کړي. دا له تفريح پرته یوه بله ګته هم لري. نبه شوق انسان ته هوا ورکي او په ژوند کې یې حرکت او مينه پيدا کوي. ددي په مرسته انسان ته په نړۍ کې د یوه شي ترلاسه کول هم سخت او ناممکن نه ي. دغه شوق چې لږ دير شي يا پکې شدت راشي، نو حقيقې شوق او ولوله ورڅخه جوړېږي. داسې شوق مه ساتې چې تحریک بې یو څل وي او بیا وروسته ستاسي شوق بېرته لکه پوکانې چې هوا ووځي، خالي شي او له منځ څخه ولاړ شي. داسې شوق تاسي ته هېڅ مثبته نتيجه نه لري او برعکس ستاسي وخت او وړتیا دواړه ضایع کوي.

هره بوختيا وي چې، په دومره جدبې سره یې وکړئ، دا که د انسان له خپل کسب و کار سره اړیکه ولري، نو د کار ګټه بې زیاتېږي. دا یاد ساتې د ژوند بنایسته کولو له پاره چې تاسي خومره هڅې او هلي څلې وکړئ، بېرته به یې بدل هم همدومره ډېر وي. له خپل کوشش څخه لور بدل غوبښل ناپوهې ده. د حقيقې ژوند د ترلاسه کولو له پاره یو څلې ټولې وړتیاوې مصرف کړئ، بیا به وګورئ چې د ژوند پرمختګنو او کامیابې څنګه تاسي ته رائحي.

له تاسی خخه هم ستر شخصیت جوریدی شی

له نن خخه اویا کاله مخکی د یوی عادی کورنی یوولس کلن هلک ویلی وو چې: (زه به یوه ورخ ددې ھیواد باچا کېرم). د هغه ملګري ورپورې وختنل: (دا خنګه کېدای شی؟ ته خو د ټولگې په خونه کې ویده وي، اویس داسې بنسکاري چې له هغه ځایه بیرون هم ته خوبونه گوري.). هغه ورته وویل: (نه نه، ته به یې وګورې چې یوه ورخ به ددې ھیواد واک له ماسره وي). وخت تېربدہ. پېښې کېدې. هلک هم د خپل هدف له پاره شپه او ورخ کار کاوه او ډېر جرات یې درلود. ځان ته یې لارې ھوارولې. بیا داسې یوه ورخ راغله چې هغه هلک زلمی شو او د یوه لوی ھیواد پاچا شو.

خینې خلک وايی چې دا خو تصادفي پېښې وي، چې خینې خلک غورخوي او خینې نور پورته کوي، خو حقیقت د دې برعکس دی، د ژوند تول بریالیتوبونه پدې پوري اړه لري چې ستا د راتلونکې په اړه نظر څه شی دی او څه کول غواړی او خومره لري ځای وینې. هر انسان په ژوند کې یو پلان لري، خو لوی ځای ته هغه رسپری چې دا پلان یې لوی وي، قوي وي او ژوندی وي. په ژوند کې زموږ د ژوند هدف زموږ لاشعور تاکې. په لاشعور کې چې پلان خومره خښ وي، دومره به شدید شوق او ولولي هم فعاله وي. هر شخص په یوه لاره ئې، خو پدې نه پوهېږي چې منزل یې کوم دي.

مور د يوڻي تاڪل شوي موخي د ترلاسه کولو له پاره واقعي او شعوري کوشش نه کوو، مور خپل خان تپرباسو، مور له خپلو اصلي موهو اوبنتي يوا او په هغولارو روان يو چي کوم بل خاي ته مورسي. که کوم شخص دا غوارهي چي هغه بنه پلار شي، خو خپل زوي ته وخت نه ورکوي، د هغه کارونو سره يي مينه او شوق نه وي، نو مور دا ويلي شو چي دا يبي د خولي خبره ده، اصلي موخه يي بل خه ده، د هغه پلان د بنه پلار نه دي. که يو بل انسان دا دعوه وکري چي زه غواصم په خپل ڙوند کي يو لوی ليکوال شم، خو بيا بېرته خپل ڊپر وخت په بي خائيه کارونو تپروي، نو دا به خنگه په خپل دي ارمان پوره کبدو کي بريالي شي؟

دا ربنتيا ده، کوم شيان چي مور د زره له تله خوبنبوو، هغه له پاره مور سره تل وخت ڊپر زيات وي او مور دا شکایت نه کوو چي زمور قوتونه ختم شوي دي. که تاسي تل ناكام شوي ياستئ، نو پوه شئ چي ستاسي لاشعور تاسي پت پت کوم بل خوا ته روان کري ياستئ. ستاسي شعور او لاشعور چي په کش مکش او جنجال کي وي، نو تاسي ڊپر زر ستري کيري. که غواريء چي خپل قوت سم او په هوښيارتيا وکاروي، نو د خپل شعور او لاشعور ترمنځ هم اهنگي پيدا کول درته ڊپر زيات ضرور دي.

تاسي له خان خخه دا پوبنتنه وکري، هغه کوم شوقونه دي چي تاسي هغوي پله ڊپر زيات زور کوي يا ور خواته ڊپر زيات کش کيري؟ هغه

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

کوم کار دی چې تاسې ته ڊٻر په زره پوري دی؟ ستاسي ڊٻر وخت په کومو کارونو مصرفپري؟ یو چارت جور کړئ او د خپلو دوو اونيو وخت ته وګوري چې تاسې په کوم کارونو تپر کړي دی؟ تاسې چې کوم کار ڊٻر کړي وي او په پوره جديت سره مو کړي وي، هغه ستاسي اصلي کار او لاشوري موخه ۵۵.

د ډاکټر سیگمند فرويد د ليوالتياو مرڪز دا و چې د انسان پتې انگېزې را بسکاره کړي. ډاکټر البرت شويزر خپلې ټولې ورتياوې په افريقا کې د خلکو د وڌي او پرمختگ له پاره وکارولي. حينو خلکو د خپل ژوند موخه داسي ټاکلي وي چې ڊٻره خنددونکې وي يا پري عمل نه کېږي. د ډاکټر شويزر مثال هغه پوچي ته ورته دی چې د ټانکونو مخي ته يوازي خپل ټوپک په لاس ولار وي. تاسې نور خلک دي خبرې ته ولې نه اماده کوئ چې ميدان ته راشي او په افريقا کې تور پوستو سره مرسته وکړي؟
تاسي يوازي دومره لوی کار څنګه کولاي شي؟

خو ډاکټر شويزر پوهېدہ چې هغه خه کوي، په خپلې موخي بنه پوهېدہ او بلاخره په خپله دي لویه موخه کې بریالی هم شو. هغه د افريقا تورو او بدبوختو خلکو کې د علم شمعې بلې کړي چې د هغوى محیط یې روښانه کړ. که موږ د یوه شي په ڏېر شدت تمه او غوبښنه کوو، نو هغه شي راته رائي او که یې داسي تمه نه کوو او نه یې غواړو، نو راته نه رائي. که دا شي مو ترلاسه نه کړ، نو پوه شئ چې زمور غوبښنه به سمه نه وه. تاسې به د هغه شي د ترلاسه کولو له پاره خپل ټول قوتونه نه وي

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

كارولي. تاسي په تصور کي د هغه ستر شخص شکل نه دی رسم کري چې تاسي يې له خانه جورول غواړئ. پدي خاطر تاسي خپلي موخي نه شئ ترلاسه کولاي، ستاسي غونښته دومره کمزوري و چې د نورو کوچنيو او بې گتيو کارونو بنکار شوه.

د خپل زړه غږ نښه په غور واوري. دا غږ به تاسي خوب کي اوري، په ويښه به يې اوري. لکه هغه چې يوه ورخ پروت و، يو کتاب يې لوسته. په پريوتو مطالعه يې ډېره خوبنیده او توجه به يې هم متمنکزه و. دا د يوه کس د ژوند کتاب و. کتاب يې چې ولوسته يو دم خه ورياد شول، زر ودرپده، هاخوا ديخوا وګرځدنه، پوه شو چې دي وخت کي ورته خپل وجدان ويلى چې ته بايد ډاکټر شې. دده دا پوهه او باور دومره بشپړ وو چې يوه شبېه يې هم پري شک نه وکړ. دا يې د زړه غږ و چې هغه په غور واورپده. له خو كالو وروسته پوه شو چې د هغه لاشعور ورته ډاکټري ولې انتخاب کري و. دا ئکه چې همدا کسب د هغه د خاص هدف له پاره ډېر زيات مناسب و. همدا يې موخه او پلان و او وروسته يې بيا د ارواپوهني په اړه کتابونه ولیکل.

موخه وغواړئ، تر خو چې تاسي په خپل هدف پسي ليون ينه شئ، پوه شئ چې ستاسي غونښته بيخي کمزوري او يو وخت به درنه حتمن د شک او ګومان بنکار کېږي.

که تاسي خپله موخه په خپل ذهن کي کښوي، نو پوه شئ چې بریالیتوب ته رسپړئ. نښه به دا وي چې خپلي موخي ولیکۍ، خه چې

وليڪل شي هغه په ذهن کي بنه ڪبني. دا ليڪل پي موخي بيا خو خو ُخله ولولي. که ڪپري هر سهار دا ليڪنه ولولي، چي ستاسي زره ته نسكته شي. بيا به ستاسي غوبنتنه هم قوي وي او تاسي به هم خپل منزل ته حتمن رسپري. له ويده ڪپدو مخکي خپل ُخان ته وايئ: (زه به دي موخي ته رسپدو له پاره هر ارين گام پورته کوم او د تراسه کولو له پاره به يې بنه خواري کوم. هر خومره قرباني ته چي ارتيا وي، هاغومره قرباني ته ورته ورکوم).

تاسي چي هغه ليڪل بيا تکراروي، نو په خوب کي به هم ستاسي دا موخه ستاسي په ذهن کوي. کله کله به داسي تصوير گوري چي تاسي هغه موخه تراسه کپري ده. که تاسي خپل لاشعور ته دا باور ورکري چي تاسي واقعاً د يوه مقصد له پاره ژوند کوي، هغه به هم درسره ملگري شي. هغه به تاسي د دي له پاره کوي چي تاسي خنگه خپلي تاكلې موخي ته ورسوي.

آيا تاسي له خپل لاشعور خخه مرسته غواير؟ کوم شيان چي تاسي کنترولوي هغه ستاسي شعور په يوه نظم کي نه شي راپولولي، خو ستاسي لاشعور دا کار کولاي شي. که تاسي منظم قوت غواير، نو لاشعور يې درته درکوي، خو پدي شرط چي دا باور ورکري چي تاسي مخي ته يو پلان لري چي پوره کول يې تاسي ته د خپل ُخان په خبر مهم دي.

پرمختگ

www.parmakhtag.com

داکتر فروید د لاشعور تر ټولو ژوره برخه (اډ) نومولې ده. دا د قوت د هغې قوي خزانې په معنا ده چې تل بي مصرفېري او تل د قوت غونښتنه کوي. زمور قوتونه په يوه خاص ډول منظمولو کې لاشعور ډېره برخه لري. کالیفورنيا کې يوه زندان کې بندیانو ته بالبنت کې واړه واړه تېپونه نصب شوي وو. په نرم او نبایسته غړ به هر يوه ته هره ورئ ویل کېدل: (واوره! زما زړه زما روح ... مینه او همدردي زما مذهب دي ... پخوا وخت هېر کړه ... راتلونکي له پاره پلان جوړ کړه...) دا تجربه بريالي ثابته شوه او د عادي مجرميںو د خراب شوي شخصيت په جوړولو کې ډېر اغېزناک کار وشو.

دوي وویل چې د بندیانو وجودان باید د هغوي د لاشعور له لاري متاثر شي او د هغوي ناسم حرکتونه او له ټولنې کرکه یې بدلبدي شي، د دوي وړتیا هم په سمه لاره کارېدي شي. که تاسي په خپلو موخو کې ناکام يئ، نو باور وکړئ چې خپله لاشعوري قوه مو په ناسمه لاره روانه کړي ده. تاسي مجرمان نه یاستئ، خو دا ده چې تاسي خپله وړتیا په بې ګټو کارونو مصرف کړي ده، دا کارونه به بنې وي، خو ستاسي د موخي او مقصد په خبر نه دي. پدې خاطر ئحان ته يوه بنې او لوړه موخه وټاکۍ او خپل ټول قوت پري متمركز کړئ. لارښونې له پاره خدای ته دعا وکړئ. کله چې تاسي پوه شئ چې تاسي خه کوي، هغه سم دي او د خدای په رضا دي، نو تاسي به بې له کومې وېږي، له باطنې کش مکش پرته پرمختگ کوئ.

تاسی د خپلی تاکلی موخی له پاره کار وکرئ او خدای ته دعا وکرئ.
دعا ستاسی زره او ذهن ته اطمینان او ارامتیا ورکوی. کله چې تاسی
داسی یو کار کوئ چې خدای پري خوشاله کېږي، نو همدادسی ستاسی
ورټیاوې او قوتونه تازه کوي. خرابې موخی هم کار کوي، خو د زړه او
ضمیر ارامتیا پکې نه وي. یوه اندېښنه به درسره وي، دا اندېښنه به
ستاسی قوت ورو ورو ختموي.

که خه هم ستاسی لاشعور تاسی ته سمه لارښونه کوي، خو ستاسی
شعور باید دومره بیداره وي چې د وروستی پربکړي قوت پکې وي. نورو
هیوادونو کې خلک زیاتره وخت پدې مسایلو کې له پوهنتونونو مشوره
اخلي يا له ارواپوهانو سره اړیکې نیسي، پدې توګه ځان ته سم او د
خپلې خوبنې کسب و کار تاکي. هلته ستا ورتیاوې او شوق لیدل
کېږي، ستا لاشعور به ووايې چې ستا اصلې موخه خه ده. بیا به ستاسی
ټول قوتونه د همدي او azi په لارښونه تاسی مخ ته وړي، بلاخره به یوه
ورخ خپل منزل ته ورسېږي.

ډاکټر هیولاک ایلس په ارواپوهنه کې یو مشهور کتاب لیکلی دی او دېر
نوم یې پري ګټلی دی. نوموری هم لومړی نه پوهبده چې خه وکرې.
وکيل شو، پادری شو، مبلغ شو، خو بیا یې مشوري وکړي، خپل ټول
قوت او تجربې یې راتولې کړي او په یوه لاره روان شو چې مرسته یې
هم ورسره وکړه. داسې فکر وکرئ چې تاسی یوه تیاره کوته کې یې او
هېڅ شی درته نه بنکارېږي؟ خو څنګه چې رنا راشي، نو ټوله کوته

روبناهه شی، تاسی پوهېږئ چې په کوته کې کوم شی چېرته اینې دی.

په لابراتوار کې چې ستاسي د قوتونو او تمایلاتو کومه ازمونه کېږي، ګتیه یې همدا ده چې ستاسي د ذهن خونه روبناهه کوي. رڼا چې شوه او تاسی خپلې وړتیاوې وپېژندې، بیا یې په ډېرې اسانۍ سره کارولای شئ. تاسی چې پدې پوه شئ چې په یوه مخصوصه برخه کې بنه فعالیت کولای شئ، نو بیا پوهېږئ چې له خپلو قوتونو خنګه ګتې واخلئ.

که تاسی داسې یاستئ چې خپل ټول قوتونه نه شئ کارولای، نو زر ستړی کېږئ. بیا داسې فکر کوئ چې زما قوتونه دومره لېږدي چې دې کار له پاره بس نه دی، ځان درته کمزوری بنکاري او بیا ورو ورو همداسې ناکامی خوا ته ورځئ.

موخي درجه بندی ڪرئي

خپلٰي موخي د اوردمهال، منځني مهال او لنډ مهال په موخو تقىسم ڪرئي. د اوردمهال موخي هغه ماموریت وٽاکئ چې تاسې ورسه ڏېره مينه لري. دي سره به تاسې په سم لوري د تللو قوت پيدا ڪرئي. د اوبو له جريان سره حرڪت اسانه دي. داسې يو کار که د خپل ژوند موخه وٽاکئ چې ستاسي خوبن نه وي، نو دا هسي خپله وړتيا او انرژي ضايع کول دي.

مور او پلار او استادان څيني وخت مور ته بيختي ناسمي خبرې را زده کوي. مور ته وايي چې پر څان ڪنترول کول عقلمندي ده او د نظم پيدا کولو نسه طريقه د داسې يوه کول دي چې مور تري تول عمر کرکه ڪري وي. خو د ژوند اصلی مقصد خوشالي نه ده، نه خفگان. د هوښيارې نئچي او سپري له پاره تر تولو لویه خوشالي دا ده چې هغه داسې يو کار وکري چې خوشحالی پکي احساس ڪري. که تاسې خپل ژوند داسې يوه کار ته وقف ڪرئي چې ستاسي نه خوبنپري، نو زه تاسې سره خواخوري بنيم او ستاسي حالت د رحم ور دي.

ډاڪټر ويليم مولتن مارستن په خپل کتاب (د ژوند هڅه) کې ليکي: يو وخت داسې و چې هغه په كالج کې و، په هغه زمانه کې ده په سنجيدگي د څان وژني په اړه فکر کوه، ځکه فکر یې کوه چې که يو کس داسې يو کار وکري چې کرکه تري لري او ڏېر سخت وي، نو دا بریاليتوب دي. ژوند دومره سخت شوي و چې هغه هايدوسينک اسيد

واخیستل او د ئان د ختمولو پربکره يې وکړه، خو له ئان وزلو مخکې يې د شپږ میاشتنی ازموینې د ورکړې پربکړه وکړه، یوازې دا يې لیدل چې خنګه او په خومره لږو نومرو به ناکامېږي. په ټولو مضامينو کې يې ډېرې تېتې نومري یورې، پرته له قدیمي فلسفې چې په هغه کې يې اوله درجه ګتليې وه. دا هغه مضمون چې یوه ډېر نبه استاد يې ورته درس ورکړۍ و. ددې مضمون له استاد سره يې دومره مینه وه چې لوستل شوې هره کلیمه به يې بې له محنت او پریشانی زده کېدله.

د ازموینې له پایلو د مارستن ورتیاوو ته پام شو او هغوي په قدیمي فلسفې خېپنې پیل کړه. دا شوق د جنون تر حده لور شو او د دوکتورا په سند اخیستو کې بریالی شو. که تاسې داسې یو کار وکړئ چې په ډېرہ اسانی يې کولای شئ او تاسې ته ډېر خوند هم درکوي، تاسې ولې همدا کار د روزی ګټلو وسیله نه ګرځوئ؟ که په تاسې کې دومره همت نه وي چې یوه ناخوبنې کار سره خدای په امانی وکړئ، نو خدادی ته د وګورئ د هغه کار خوبنول زده کړئ، نبه پري ئان پوه کړئ او ورسه د زړه رابیکون پیدا کولو هڅه وکړئ.

مالی پلان جوړول زده کړئ

په پنځه ويشت کلنۍ کې د راتلونکو پنځلس کلونو پلان جوړ کړئ. تاسې به وګوري، د کال په ختمېدو به درسره دومره پيسې وي چې تاسې ته يې اندازه هم نه کېدہ. د هر کال په پای کې په خپل مسلک کې د پرمختگ او مالي امکاناتو یوه خپرنه وکړئ، د ژوند معیار ته موپام وکړئ. خنګه خنګه چې ستاسې عايد لوړېږي، په تاسې کې به پرخان باور هم زیاتېږي او دا هیله به درکې پیدا شي چې د خپل قوت ډېره برخه په یوه کار مصرف کړئ. لکه خنګه چې ځینې کمپني خپلو کارکونکو ته انعام ورکوي چې په هغوي کې د لا ډېر کار کولو شوق پیدا شي، همداسي تاسې هم یوې موخي ته رسپدو یا یوه برياليتوب ته له رسپدو وروسته څان ته یو انعام وټاکئ. کله کله د تفريح له پاره بل څای ته څی، کله کله نوې جامي واخلئ. کوم کار چې تخلیقي وي او پام مو غواړي، هغه ته داسې وخت وټاکئ چې ستاسې ذهن پکې تازه وي. تاسې چې په بدنبی توګه ستري اوسي يا مو ذهن نارامه وي، نو ستاسې ذهن هم ورسره ستړي کېږي او د فکر او فکر کولو قوت مو هم کمزوري کېږي.

له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ

ډاکټر مارستین ته یو څل د داسې کس کيسه وارول شوه چې له څلور کاله زيار وروسته یې خپل ټاکلي میدان پريښي و. ډاکټر صاحب سمدستي وویل: ربنتیا! ما داسې نه کول، که تاسي له لوري مرئ، نو دستي یوه بله وسیله پیدا کړئ، خو خپل ټاکلي میدان کې هڅي جاري وساتي، کيداي شي چې د څلورو کالو کار میوه مو په پخېدو وي. کله ډاکټر موخي بدليږي، خو کومه خبره چې تل باید پام ورته وشي، دا ده چې ستاسي آيا ستاسي خواهشات بدل شوي دي، که تاسي ته د خپل ژوند د موخو بدلولو خيال درغلې وي، نو خو څله فکر وکړئ ځکه ممکنه ده چې ستاسي ژوند له یوې لوري څوکې تېربوي، کله چې مخکې تلل سخت شي او ستاسي زره د لنډ وخت له پاره مات شوي وي، نو وېربويه مه او همت مه بايلیه. په بوره قوت کار وکړئ تر هغې چې بلاخره کامياب شي.

خان د تصور په سترګه کې کامیاب و گوري

يوه پوه ليکلي دي: (کوم شخص چې د دولت هوس لري، خو تل د غربت خوب گوري، هغه چې تل په خپلو ورتياو او قوت شک کوي، داسي کس باوري يم چې هېڅکله دولت نه شي ترلاسه کولاي). تاسي چې هر خه جورېدل غواړئ، په خپل ذهن کې يې خاکه جوروئ. تاسي چې خان کوم ځای ته رسوئ، هغه ځای د تصور په سترګه گوري، په خپلو قوتونو باور کوي او همداسي پرمختگ کوي. تاسي باوري يم چې خپلې موخي ترلاسه کولاي شي. یوازي د هيлю او غونښنو سیورو ته له خوب خخه کار نه پوره کېږي. خان ته خپل پلان کېږدی او د عملی کولو له پاره يې هلي څلې وکړئ. تاسي ددي خبرې محاسبه کوي چې خومره قدمونه باید پورته کړئ. هره نوي راتلونکې ورځ به ستاسي قدمونه مخکې وړونکې وي. په ژوند کې کوشش وکړئ او د نرانو به خبر مخکې لار شي. که خان یوازي د خپلو هيлю او ارمانونو په خول کې بند کړئ هېڅ به هم ترلاسه نه کړئ.

د مظلومیت احساس

زه چې تېرو يخنيو کې د چکر له پاره د جرس جزيري ته ورسېدم، نو د سمندر په غاړه يوه واړه کمر باندي، د بوټو په منځ کې مې پته يوه ماته خوکۍ ولیده. له نن نه تقریباً سل کاله مخکې لوی مفکر ويکتور هوګو ته حالات دومره خراب شول چې باید يې د خپلو نامساعدو حالاتو له امله له خپل خواړه هیواد فرانسې سره خدای په امانی کړې وی. هغه به هر مابنام د لمر ډوبیدو د لیدو له پاره ستړې په شګو شګو ورو ورو تر دې چوکۍ راغي، دلته به کېناسته، خپل سپین سر به يې بنکته کړ، ژور فکر به يې کوه او پکې به ډوب و. بیا به يې یو وروکۍ کانۍ را واخیست، په غور به يې ورته وکتل او یو خل به يې په پوره باور سمندر ته ګوزار کړ. زیاتره وخت به هلتله لوښې کوونکو ماشومانو دي ته په حیراني سره کتل، اخر يوه ورڅ د يوه ماشوم زړه ورته تنګ شو او په لړزبدو لړزبدو د وکتور هوګو خوا ته راغي، ورڅخه يې پوبنتنه وکړه.

(بابا ته ولې هر ورڅ دې سیند کې کانۍ اچوې؟) دې بیچاره عالم په چوپو ستړګو هغه نانځکې غونډې ماشومې ته ولیدل، ويې خندل، بیا يې توخي وکړ، ورته يې خواب ورکړ: (زما لوري، زه کانۍ نه اچوم، یوازې د خپل محرومیت احساس سمندر کې اچوم.)

د وکتور هوګو دا عمل نن نړۍ ته داسي سبق دی چې په ګټه يې هېڅ کله انکار نه شي کېدای. خپل د مظلومیت احساس په يوه واړه کانۍ کې څایول او په خپلو لاسونو کې يې سمندر کې اچول، ګويا له دي

ذهني جنجاله ڇان خلاصول دي چې يوه زمانه ورخخه شکایت کوي. زمود په ټولنه کې د داسې خلکو کمی نشته چې د ژوند بې شمبړه سهولتونه لري، خو بیا هم په خپل خپل رنگ کې د مظلوميت د احساس بنکار دي. موږ د خپل ژوند د ټولنيز، اقتصادي او سیاسي چلنند شخزو او ستونزو بهانې کوو او پدې بوخت يو چې د خپل ڇان له پاره د مظلوميت يو جواز پیدا کړو

زمود دا شعوري انداز په هر کوچنۍ نه کوچنۍ او لوې په لوې خبرې يعني سهار کې د موټرو له بې نظمي نیولې تر ایتم بم پوري خطرناکې تباھي خخه هم اغېزمن کېږي. نه یوازې دا چې بلکې موږ تل له ناشونو شکایت کوو، بې څایه خطر ته زړه خورو، احساسات مو خراب وي او د تهذیب د طبیعي ارتقا ودي ته خفه يو. تاسې فکر وکړئ چې دا فکر خومره تباہ کوونکي دي. يو باهوشه او باشعوره انسان له پاره د مظلوميت احساس تر ټولو لوی مرض دي، ئکه دا سراسر د هغه د اخلاقې ټېټ والي او ذهني وروسته پاتې والي اينه ده. دا ورو ورو د هغه په ماغرو کې له خپلوانو يو بېلتون پیدا کوي. په خپل ڇان زړه سوځول د ځانغونښتنې نهايې نښه ده او د داسې مظلوميت په جال کې ګير خلک هېڅکله نورو خلکو سره خواخوري نه شي کولاي.

د ژورنالپزم مسلک له پیلولو خو کاله مخکې مې چې په ویلز کې د ډاکټري ستاز کوه، د کویلي د يوه کان د مشر مدیر مېرمن ناروغه وه، هغه مې يوه ورخ ولidleه. دا سېرى په خپله سيمه کې د کلیسا پادری هم

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

و، پدي خاطر د هغې سيمې خلکو خپل اخلاقی مشر او معلم گانه. مېرمن يې دېره غلي، وفاداره او د کور مېرمن وه، ساده بنځه وه چې د خپلې ناروغۍ شکایت يې هېڅکله په خپله ژبه نه راوه. ما يې چې نهه په غور معاينه وکړه، معلومه شوه چې د حیګر سلطان يې لره. ما يې مېره ته صفا وویل چې د هغه بنځه د خو ورڅو مېلمنه ده. هغه چې دا خبره واور بده وارخطا شو، خپل مذهبی شخصيت، وظيفه، موقف او تولنيز شخصيت ټول يې هېر کړل، په غير شعور ډول يې له خولي دا خبره ووتله چې: (اوف زما خدايه. ډاکټر صاحب، که دا ربنتيا په خو ورڅو کې مړه شوه، نو زه به خه کوم). دا که د مظلوميت احساس نه دي، نو خه دی؟ د ژوند دومره بنايسته اړیکې په پري کېدو کې هغه سره یوازي د ځان غم و او په ځان يې زړه خور شو، د دې تصور وپروونکې پايلې له لري ځایه روښانه دي.

د ژورنالېزم په لومړيو ګلونو کې د یوې مشهوري مجلې بنځينه ايدیتیرې به کله کله د غرمې ډوډي. ته ور غوبنسلم. هغه بنځه دېره بنايسته وه. بنه معاش يې اخيسته او بنايسته کور او موږي يې هم درلوده. د صحت له پلوه هم بنه روغه او تندرسته وه او شخصي ژوند يې له کورنيو ستونزو او جنجالونو بیخې پاک و. د دې ټولو نعمتونو باوجوده به چې ما ددي خبرې واور بدې، دا به تري معلومېده چې دا د نړۍ تر ټولو بدترینه مخلوق دی. هغه د خپل ژوند له اندازه دېره زياته متنفره او ګيله منه وه. کله به يې د دندې ستونزې یادولي. کله به يې د صحت په اړه دروغجن

پرمختگ

www.parmakhtag.com

تشویش کوه. د خپلو گاوندیانو له میلمستیاو او غوغای هم ڈبره خفه ووه. هغې ته خپل بنایسته ژوند گرخېدونکی عذاب بنکارېدە.

په اصل کې دده حالات او د محیط په نظر کې نیولو سره دده شدیدې گډوډی او له ژوندې داسې بنکاره کرکې هېڅ جواز نه لره، خودې په ژور فکر خپل خیال مشکلات زیات کړي وو او د مسلسل اذیت داسې یو قوي جال یې جوړ کړي و چې اوس تربنې تبنتبدل ډېر زیات سخت وو. پدې خندېدونکې او ژړېدونکې نږي کې تر هغه چا بل هېڅوک د ډېر رحم وړ نه دې، خوک چې دا فکر کوي چې دده د شخصي خفگان او د مسايلو تريخوالی هېڅ درملنه نه لري. ډاکتران ټوله وړ زیاتره وخت داسې ناروغان ګوري چې هغوي په لوړ غړ دا چېغې وهې چې:

(ډاکټر صib، زه بیخي نه بنې کېږم ... زه نور غواړم چې ختم شم. ... ماله پاره د ژوند هغه پخوانی خوند پاتې نه دې. اوس زه ژوند کول هم نه غواړم او که ژوندی پاتې هم شم، نو خه به وکړم ... زه ... زه دغه زه زه په اصل کې د هغوي د زخمی غرور غړ وي، ئکه داسې اعصابي ناروغان زیاتره د مظلومیت د احساس په وزونکې اغزو کې راتاوا او خپل شخصیت ترې ورک شوی وي. زړه او ماغزه یې ورسره له ملګرۍ انکار کوي او د دوى بدن او نور کارونه هم ټول سستېږي. شک او وېره د انساني پرمختگ تر ټولو لوی دبمنان دې او دا د همدي محرومیت د احساس په تورو تیارو کې پیدا کېږي. او داسې بیا مور د دوى په مخ کې غورخېرو. دا زمور ذهنې ورتیاوه او استعداد ختموي. مور قدم په

پرمختک

www.parmakhtag.com

قدم غورچېرو او ددې خورونکي فکر په مرسته په غیرشعوري دول په خپلو لاسونو خپله مری زور کوو.

په ژوند کې د خوشالۍ او کامیابي سره نېدې کېدو له پاره ضرور ده چې هم مور د خپلو خیالاتو بیرغ تر له خپل خانه لوړ کړو که نه نو دا عجیبه نه ده چې یوه ورئ به مور خپله هم لکه د بیرغ تویه ورسه خانګو. خدمت او پرلپسي هڅي د خوند او کامیابي پیمانه ده او مور د خپل خان لوړو خوکوته یوازې په هغه صورت کې رسپرو چې مور د خپل خان په اړه له شکوې او شکایت په کلکه خان وساتو. له حالاتو د سر تکولو پر ځای باید فکر وشي او له دې حالاتو د بنې راتلونکي له پاره ګټه واخیستل شي تر خو چې مور په خپل خان کې پت قوتونه او وړتیاوې په سم دول وڅېرو. مور که کومې ستونزې یا حقيقې سختی سره مخ کېرو، نو لومړی باید خپل همت او حوصله په کار راړو او دغه تکلیف په ارامتیا بدلت کړو.

دا کومه پته خبره نه ده چې که مور د خپل عزم له قوته کار واخلو او په سمو کربنو فکر کول پیل کړو، نو په انساني ژوند کې داسي یوه بدېختي هم نشه چې بلاخره یې مور په خپل باوقاره چلنډ او روغ فکر په مرسته د خان له پاره ګټوره نه کړو. زما د ژوند تجربه ددې خبرې شاهده ده چې دا یو ستر حقیقت دی.

زما یو ملګري له دویمي نړیوالې جګړې مخکې په انځور جوړولو کې ډېر زيات مشهور و. بیا پري جرمني بمبار وکړ، خپلې جیت الونکې سره یو

پرمختک

www.parmakhtag.com

ئاي د لندن په يوه ڪليواله سيمه کي ولو بدنه. دواړه پښې يې غوڅې شوي او د سر جمجمه يې ډپره شدیده زخمی شوه. هغه له دواړو سترګو محروم شو. بيا چې له اوردي مودې وروسته هغه له مرګه خلاص شو او له روغتون خخه رخصت شو، نو زه يې د ليدلو له پاره ورغلم. ما داسي فکر کاوه چې هغه ړوند کون او په بايسکل کي ناست کس به خپل نصيب ملامتوی، خو ما چې دا ولیدل حیران شوم چې هغه په امساګانو گرځبده او په يوه لوی مېز يې د لرګيو وړي وړي ټوټې په منظم ډول سموي. زما غږ يې چې واور بدنه په خندا شو، ويې وييل! وروره اوس خو رسامي نه شم کولاي، نو پدې خاطر د نوي پيزاين کورونه جوړوم.)

نن هماغه کس د انگلستان د تعميراتي چارو مشهور کاريپوه دي. بله کيسه دا چې ما يوه زړه بنې پېژندله چې مېړه يې ناخاپي مړ شوي و او دا په شپږ ويشت کلنۍ کي کونډه شوي ووه. پنځه واړه ماشومان ورته پاتې وو او د ژوند هېڅ کومه مادي تکيه يې نه درلوده. هغه فوراً په کار کې بوخته شوه او یوازې پر خان باور او د خپل صبر او تحمل په مرسته يې بېلاړلوا مسلکونو ته ورسېده. ما چې تري ددي لوړ همت او بریاليتوب راز وپونست، نو په ډېر ويړې يې راته وویل: (زه هېڅکله په يوه کونج کې ناسته نه یم او په خپل حالت مې ژړا نه ده کړې، دا مې نه دي زده کړي.).

په دنيا کې داسي ډېر خلک دي چې ډېر زيات بدېخته دي خو بيا يې هم پکې د مظلوميت احساس نه دي پيدا کړي او نه يې منلي دي.

پرمختک

www.parmakhtag.com

د هیلن کیلر کیسه واورئ. دا گوده او گنجی بنجه یو وخت د خپلو صفتونو لرونکی وه. رابرت لویی ستیونسن د تپ دق ناروغی لرله، دا ناروغی بې پاس په طاقچه کې کېبندوه او د ادب بهترین شهکارونه بې پینځول. فادر ډیمپسن پخپله د ابرص په مرض اخته و، خو بیا بې هم پدې ناروغی د اخته کسانو درملنه کوله. د داسې انسانانو مثالونه سخت ډېر دي چې یوازې د خپل تدبیر، قوي باور او پرلپسې هڅو په مرسته بې ناعلاجه نارغیو، خفګانونو او نورو ستونزو باندې برلاسی موندلی دي. د ژوند ډېر خوندونه بې لیدلې دي، دا د ژور فکر ور خبره .۵۵

خدای تاسې ته هم فکر او نظر درکړي دي. تاسې هم خپل حالات او زړه ولټوئ، خپل ګردچاپېره بنه په ځیر وګورئ او بیا دې پرېکړه په تاسې پوري اړه لءې چې تاسې د ذهنې وړتیاواو شتون سره بیا هم ځان د مظلومیت په احساس کې ډوبوئ او خپل ځان د ټول عمر له پاره په تورو تیارو کې بندوئ.

یوه پخوانی یونانی وینا ده چې د انسان فکر بې حقیقی شخصیت بنکاره کوي. د خپل روزمره زوند د ستونزو او مشکلاتو په اړه ناسم فکر کول ډېر زیات اسانه دي. زما په یاد دي چې یوه وار په فرنسه کې زما یوه ملګري سره په هوتل کې د سیل او چکر له پاره پاتې شوم. مور د شپې په باغچه کې فوارې لاندې کېناستو، له فضا مو خوند اخیسته، داسې بنکارپدله لکه د نړۍ ټوله سپورمۍ چې همدلتله راتوله شوې وي.

پرمختک

www.parmakhtag.com

بنياسته نرمه موسيقى غربده. دي وخت کي د جرمني دهقانانو يوه لويه ډله راغله، شور ماشور يې جور کړ. مېلمانه يې په اوږو کړل او د ماشومانو په شان يې پورته ګدول. په ما يې دا نامناسب حرکت ډېر بد ولګدہ.

خو زما ملګري مشهور جراح ډاکټر و، نړۍ يې ليدلي وه، ماته يې په خندا وویل: (ته لړ فکر وکړه دا خلک د هتلر په وخت کي د وینو او اور له سمندره خڅه تېر شوي دي او اوس د خپلو هيلو او ارمانونو په اирول کې سپرغی لټوي، ته چې دوى داسې خوشاله ګوري، ورته نه خوشاله کېږي؟)

زما د ملګري فکر خومره نبه وه، د هغه دا رښتيا خبره مې چې واوريده په زړه کې په خپل کار او فکر خفه شوم. خپل ذهن په هر صورت د مظلوميت له احساسه خوندي وساتئ او د اوسمى زمانې له تېزوالي او تشوبیش ناک محیط کې د خدای تعالی په درکړل شوبيو اسانтиباو شکر وبائی.

ستړګې چې وي، نو خه خه به درته نه بنکارېږي. د لمړ ډوبیدو بنياسته منظر، ستوري، د سمندر بنياسته رنګونه، د سپرلي ګلان او شنه چمنونه ... دا ډول د خدای نعمتونه دي او دا منظري د انسان د زړه او ماغزو د ارامولو له پاره دي.

دوى تل د نورو ژبو متلونه وايي او دا س ماخذونه ورکوي چې تاسي يې پر علميت قانع شئ او تر اغېز لاندې مو نيسې. دوى تل په نورو نيوکې

پرمختک

www.parmakhtag.com

کوي. اصلاً ددوي په ذهن کي دا خبره ناسته ده چې د قابلیت بنوبل نورو ته گني د عزت او درناوي لامل کېږي، خو داسي نه ده. پدي کارونو نه يوازي د خلکو زره ورڅه بدېږي، بلکې کرکه او کينه یې هم ورسه پيدا کېږي. که تاسي غواړئ چې په لوړۍ خل ليدو پر بل چا بنه تاثير وکړئ، نو ساده او په زړه پوري خبرې ورسه وکړئ او هغه خبرې وکړئ چې هغوي ته هم په زړه پوري وي.

يوه بله مهمه ئانګړنې چې په لوړۍ خل ليدو بل خوک ستاسي تر بنه اغېز لاندې راوستي شي، هغه ستاسي احساسی بنه ده. دا حقیقت دی چې د هر انسان ټولنیز چلندا او یو بل سره د ليدو طریقه د هغه د باطنې احساساتو خرګندونه ده. پدي خاطر باید په تاسي کې فکري توازن وي او نورو سره د ليدو پر وخت مو باید چلندا نورمال وي. نورو سره د لیدنو پر وخت په ئانګړې ډول دي خبرې ته پام کوي چې هېڅ يو شي تکمیل نه دی، په فکر کې افراطیت هغه وخت رامنځته کېږي چې کله فکر وشي په نړۍ کې هر خه تکمیل دي، خو دا چې نړۍ خپله له بنه، بنه تر غواړي، نو بیا ستاسي دا افراطي چلندا او هر خه بشپړ غوبنېتل بنه نه دي.

افراطیان په دوه ډوله وي: يو هغه دي چې يو شي هم تر هغه وخته نه مني، تر خو چې د دوي په تمو او توقعاتو پوره نه وي. دوي خپل نظر هم له نورو خخه په جلا بنه وړاندې کوي او تر يوه حده پکې کبر او خودخواهي هم وي. هوا که هر خومره بنه وي، دا خلک بیا هم شکایت

کوي. دوي فکر کوي چې د بنه شخصيت له پاره بنه لباس دېر ارنی دی. پدي خاطر چې خوک بنه لباس نه اغوندي، نو دوي پري منفي تبصري کوي. دوي خپل معيار دومره لور نيولى وي چې د نورو خلکو کوچنۍ تبروتني هم نه بنسې. ټول عمر عيboneه لتيوي او له نورو خخه خفه او مرور وي.

دوييم دول افراطيان هغه بسحې او سړي دي چې د احساس کمتری بشکار وي. د دوي نظریات هم د کمتری له احساس خخه ډک وي. دوي ډېر عاجز وي. تل بښني غواړي. خپلې تبروتني په نشنبه کوي او د خان په اړه منفي تبصري ورکوي. کار چې کوي احساس پکې نه وي. پدي خطر يې خلک لویو کارونو ته هم نه ګوري يا تري هېر وي. پدي خاطر باید تاسې نه ډېر غرور وکړئ او نه باید ډېر عاجز شی. د شخصي اړیکو زیاتولو بنه طريقه دا ده چې ستړی لومړۍ تاثير ډېر زيات قوي وي.

د شخصيت تعريف

د انگلیسي Personality ته مور د شخصيت کليمه کار وو. دا د لاتيني ژبي له پرسونا خخه اخيستل شو چي د نقاب په معنا ده. د شخصيت له دي مفهومه دا خبره بنکاره کېري چي شخصيت هغه دی چي نور ته بنکاره کېري. په عام ژوند کي چي مور ځنګه هر ډول چلنډ کوو، دا زمور د شخصيت بنکارندويي کوي. يعني زمور بهرنۍ چلنډ زمور د شخصيت ظاهري اړخ يا نقاب دی چي نور خلکو ته بنکاري. په بل عبارت، شخصيت د هغه بهرنیو افعالو او چلنډ نامه ده چي مور یې په عام ژوند کي کوو.

د شخصيت کليمه ډېري زياتي معنګانې لري. همدا لامل دی چې په ۱۹۳۷ کال کي الپوريت د شخصيت د شتهتعريفونو یوه شننه وړاندي کړه او ددي کليمي پنځوس تعريفونه یې وړاندي کړل. د شخصيت په ماھيت پوهېده او تعريف کول یې له دي امله ستونزمن دی چې شخصيت د یوه کس ټول ژوند خخه را تاو وي. د شخصيت کليمي ته که په ژوره وکتل شي، نو مور ويلی شو چې د ظاهري کارونو او باطني کيفيت مجموعې ته شخصيت وايي. فردي اختلافات د شخصيت لازمه برخه ګنل کېري.

په اصل کي شخصيت د ظاهر او باطن خخه یو تركيب دي، شخصيت دا دواړو برخې را بنکاره کوي او انسان د همدي خخه په کار اخيستنې خپل ئان نورو ته بنکاره کوي او ور پېژني. په همدي توګه نور خلک هم

پېژندل کېرى. خوک چې چىلد مني، هغۇي د شخصىت پە ئاظهري بىرخې ڈېر تىنگار كوي، خو خوک چې بىا اروايىي تحليل كوي، نو هغۇي بىا باطنىي برخە مطالعه كوي. كە موب يوازى پە ئاظهري او باطنى كليماتو مفایت ونه كېو، نو وېه ويلاي شو چې شخصىت د بىنى ځانګړنو او ذهنى ځانګړنو مجموعە دە. پە بىنى ځانګړنو كې بىن، هېدوكى، غوبىسى، شكل، ورتە والى، قوت، روغاتىيا، اندامونە، حرکات او نور راھى. پە ذهنى ځانګړنو كې بىا تمايلات، غوبىستنى، عادتونە، هيجانات، احساسات او نور ذهنى افعال شامل دى. پە كې اكتسابي او غيرااكتسابي دواړه ډول اعمال شامل دى.

د نېرى ټول خلک تر يوه حده يو بل ته نېردې او ورتە دى. يعنې ټول دوه پېنى لري، دوه لاسونە لري، دوه سترگې لري، يو سر لري، يوه خولە لري، يوه پوزه لري او دوه غورونە لري. خو ارواپوهان چې د شخصىت پە اړه غړېرى، د شباھت پر ئاخاي اختلافاتو ته گوري، كە دې ته پە خير وكتل شي، نو د نېرى د ټولو خلکو پە ذهنى او بىنى ورتە والى كې هم اختلاف پېدا کېدai شي او ددې اصولو له مخي هر شخص له بل يوه شخص خخه جلا کېرى. د دې اختلافاتو پە نظر كې نیولو سره ارواپوهان هڅه كوي ځانونە پە كې پوه کېي چې د انسانان پە لياقت كې ولې توپير وي؟

پە شوقونو كې ولې تغیر وي؟ فکر او احساسات ولې يو او بل ډول وي؟ د شخصىت پە تعریف كې څلور موارد پت دى:

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

- (1) انسان د نري له ٿولو حيواناتو خخه جلا خپل يو شخصيت لري، يعني انسان پر طبيعي محيط ڊپره متکي نه وي. د انسان د ذهن مطالعه ڊپره ارينه ده. انسان د فكر، ڙبي او خبرو اترو له مخي له نورو سره ڊپر زيات توبير لري.
- (2) د انسان عمل پيچиде ده، يعني د انسان شخصيت چي ڪتل ڪپري، نو د هغه د عمل ڙوروالي او پراخوالي ته هم باید چي وکتل شي. ئيني وخت يو انساني عمل ڊپر زيات لاملونه او انگريز لري.
- (3) د انسان عمل چي ٿنگه ده، ارينه نه ده چي همداسي ده ظاهر کي هم بنكاره شي، يعني د انسان د انسان د عمل او د هغه تر شا د وسايلو اڳike تراوسه پوري سمه نه ده روپيانه شوي. يو ڪال ڊپر دلail لرلai شي او په بپلابپلو وختونو کي بدليدي شي. يا يو ڪار په بپلابپلو خلکو کي بپلابپلو دلail لرلai شي، نو د شخصيت د ٽاكلو پر وخت باید حالات هم له نظر خخه تپر شي.
- (4) د انسان عمل چي کوم شيان ٽاكي، ارينه نه ده چي هغه د زمود په وس او اراده کي وي يا دي تري مور خبر يو. ئيني وخت انسان د خپل عمل خرگندونه نه شي کولاي. ئيني وخت شعوري نه بلکي لاشعوري عمل کوي او د خپل چلنڊ تجربه نه شي وراندي کولاي.
- (5) که موږ د شخصيت بپلابپلو په نظر کي ونيسو، نو بيا د شخصيت تعريف پدي ڪليماتو کي وراندي کولاي شو:

1. شخصيت د يوې مجموعې نوم دی چې شباهتونه او اختلافات پکې دي.
2. شخصيت جامد نه دي، ژوندي او فعال دي او له زېړيدو تر مرګه پکې بدلونونه راخي.
3. د شخصيت د تاکلو پر وخت باید هغوشيانو ته پام وشي چې د شخص په ژوند کې لور ارزښت لري، دا بيا په تولنه کې هم خرګندېږي.
4. شخصيت د انسان له ذات سره تړۍ وي، د بدلون تر خنګ پکې يو دوام هم ليدل کېږي.
5. د شخصيت امتيازي څانګړې چې وېښدل شوي، بيا د يوه شخص په اړه وړاندوينه کولاي شي، زموږ دا وړاندوينه موږ د تمو پر اساس وي.
6. شخصيت له اړثيت او محیط له تعامل څخه سرچشمې اخلي. د شخصيت د بېلابېلو برخو په نظر کې نیولو سره که موږ د اروآپوهانوتعريفونو ته حیر شو او د هغوى په نظر کې نیولو سره هڅه وکړو چې په شخصيت څان پوه کړو، نو زموږ ستونزه اسانه کېږي:
 - الف. واتسن وايي چې شخصيت زموږ د عادتونو د نظم پايله ده چې د چلنډ په وسیله مطالعه کېداي شي.
 - ب. الپورت وايي چې شخصيت د يوه کس د عادتونو او چلنډونو هغه مجموعه ده چې محیط سره یې عياروي.

پرمختک

www.parmakhtag.com

ج. ود ورت وايي چې شخصيت زمور د ځانګړنو عمومي نظام دی او دي
ته د مخصوص چلنډ صفت هم وايي.

د. فراید وايي شخصيت اصلأً د جنس او لاشعور خخه سرچشمه اخلي.

ه. سوروکن وايي چې شخصيت د ټولنې او ټلتور خخه سرچينه اخلي.

6. شخصيت مو په پیل کې وویل چې د بدنه ظاهري او باطنې ځانګړنو
تولګه ده. په بدنه ځانګړنو کې شکل او ورته والي، د بدنه جوړښت،
روغتیا، د خبرو بنه، گرڅدل، د بند حرکات رাখي او باطنې کې بیا
هیجانات، احساسات، ارزښتونه، د ژوند موخي، هيلې او ارمانونه او نور
راخۍ.

په ظاهري ځانګړنو کې باطنې ځانګړې عملاً لیدل کېږي.

شخصيت يوازې فردې غوبښتني نه پوره کوي، بلکې ټولنیزې اړتیاوې هم
پوره کي. پدې خاطر محیط سره د ځان عیارولو موضوع را پیدا کېږي.
که چېږي محیط عیار نه وي، نو لېر مور ورسره ځان بدلوو او لېر په هغه
کې بدلون راورو. په لنډو کې داسې ویلې شو چې شخصيت زکر ذهنې
او ټولنیزو ځانګړنو هغه فردې جوړښت دی چې مور سره د فردې او
ټولنیزو ستونزو په پوهېدو او حل کې مرسته کوي.

همدا لامل دی چې ارواپوهانو خلکو ته په عادي توګه نه گوري، ددي پر
ځای د هغه په حالاتو او ځانګړنو دېر تینګار کوي.

تربيه

بنه تربيه د انسان د شخصيت په پرمختگ کي ډېر رول لري، خو که کوم خوک د بنو حالاتو د نشتون له امله سم نه وي تربيه شوي، نو زره دې نه خفه کوي او نهيلي دي نه کوي. برناردشاھ نوکرانو تربيه کړي وي، سخت به يې ووه او بد چلنډ به يې ورسره کوه، خو ده بيا هم د ژوند لوړه ونه بايلله، بلکې ويې ګتله. ددي تر خنګ يې خپلې مېرمن سره هم ستونزې لرلي او د ژوند له ترخو خخه پرته يې تري بل خه شى ترلاسه نه کړ، خو بيا يې هم په قلم کار کوه.

د بىنسن کورنى تاریخچه هم بنه نه ووه. ژوند کي يې پېښې کېدې، طوفانونه راتلل، خو بلاخره يې خپل مشهور کتاب پلګرمس پروګریس بشپړ کړ. تاسي ولیدل چې د بریالیتوب منزل خومره رونبانه دی. هغه خلک هم ورته تللى شي چې عمر يې ډېر دی او هغو هم چې په ذهن او بدن کې کوم کمى احساسوی. هغوى هم تللى شي چې تولنه کې ورته بنه زمينه نه مساعد. رائئ دا درته ووايو چې د کاميابي له پاره تر تولو بنه لاره کومه يوه ۵۵.

يو نوي قوت

مودر فکر کوو چې زمودر د معلوماتو او تفریح سرچینه زمودر پنځه حواس دي. داسې هم کبدای شي چې پدې حواسو کې يو کم وي او داسې فکر وشي چې بېرته نه ترلاسه کېږي، خو دا د حیرانی خبره ده چې مودر د پنځو حواسو تر خنګ يو بل قوت هم لرو، چې بیخی يې احساس نه لرو. ډېرو لویو لویو ساینسپوهانو، اختراع کونکو او مشهورو عالمانو له دې قوت کار اخیستی دي او همدا يې د بریالیتوب تضمین هم دي. دې قوت ته تحت الشعور وايي. د دې قوت په اړه د مشهور اختراع کونکي اډیسون نظر ولولې:

(ما چې دا کار پیل کوه، د برق او ماشین په علم بیخی نه پوهېدم، یوازې يو کال بنوونځي مې لوسټي و، که هغه لور او بنه حیركتیا ماته لار نه يو نبودلی، نو ما هېڅ هم نه شول کولای. دا ذهنی برکت هغه وخت پیل شو چې زه د غره په يوه غلي خوکه کې د تیلیگراف اپریتېر وم. د شپې تر ناوخته به هلته ناست وم. ما داسې احساس کړه چې زما ذهن ته يو پیغام رائخي، پدې پیغامونو کې لاره بیخی روښانه وه). اډیسون ته له تحت الشعور پیغام راته او تاسې ولیدل چې هغه پیغامونه هغه عملی کړل او ټوله دنیا يې حیرانه کړله.

د نوي قوت کارول

اووس دا پوبنتنه ده چې دي نوي قوت سره د اړیکې نیولو طریقه خنګه ده. خوک چې پدې طریقه پوه شي او عمل پري پیل کړي، نو د بریالیتوب لاره به ورته دېره اسانه وي. تحت الشعور سره د خبرو کولو تر ټولو اسانه طریقه دا ده چې خپل بدن راحت پربېردي، د شپې له ویده کېدو مخکې دا کار کوي، یعنې بستره کې چې خملی ځان بنه ارام او سست پربېردي. ځان راحت کړئ. بیا په خپل تصور کې یو دیوال جوړ کړئ چې توره پرده پري خپره وي. بیا هڅه وکړئ چې دا تور رنګ دېر زیات محسوس کړئ. خنګه چې تاسې د تور والې احساس وکړئ، نو پوه شئ چې تحت الشعور سره مو اړیکه ونیول شوه. دا کار د شپې له ویده کېدو مخکې او سهار له ویښیدو وروسته کوي. د ورځې هم دا کار کبدای شي. بس د بدن ټول غړي سست او راحت پربېردي. په تصور کې توره پرده راړئ... خومره چې پدې کار کې ډېر کوشش کئ، تحت الشعور به مو تاسې ته همداسې کار پیل وي.

د کاميابي پنهه طريقي

د دي عمل په مرسته تاسي له خپل تحت الشعور خخه پنهه لوبي لوبي گتې تراسه کولاش شئ، دا عبارت له هغه گتو خخه دي چې په مرسته به يې ستاسي د برياليتوب لاره ڏبره لنده شي.

(1) له خپل تحت الشعور سره د اړيکې نیولو له زده کړي خخه وروسته د خپلو هيلو، غونښتنو او ارمانونو یو فهرست جوړ کړئ. دا فهرست باید چې واضح او صحيح وي. کله چې تاسي د ارام پر وخت له خپل تحت الشعور سره په اړيکه کې کړئ، نو دغه فهرست یو خو ئخله ولوله او دا کار هره ورڅ روان وساتئ. تحت الشعور به پوه شي چې تاسي په کومو کومو میدانونو کې کاميابي او برياليتوب غواړئ. تاسي ته به مختلفو طريقو د پيغامونو لېږل پيل کړي او تاسي به په صحيح اقداماتو پوه کړي. داسي فکر مه کوي چې ددي کار په شروع کېدلو به تاسي ډېر زر تر برياليتوبه په یوه ګام کې ورسېږئ. تاسي باید خپل دا کار په صبر او استقامت روان وساتئ. د کاميابي په لاره کې چې هر خومره مشكلات دي، تحت الشعور به يې درته روبنانيه کړي، ستاسي په بدنه کې به دومره انرژي پيدا شي چې تاسي پدې ستونزو تېر شئ.

(2) تحت الشعور تاسي سره د ستونزو د حل کولو په برخه کې حیرانونکې مرسته کوي. تاسي له خپلو ستونزو په اړه خپل

پرمختک

www.parmakhtag.com

تحت الشعور ته اساسی معلومات ورکړئ، هغه به دېر زر تاسې ته ستاسې د هري پونښتني او ستونزې په اړه خواب او معلومات درکړي. برنارډ بروج د امریکا د ولسمشر مشاور و، هغه به هره شپه له ويده کېدو خخه خکې خپل سخت مسایل خپل تحت الشعور ته ورکول او سهار به چې له خوب خخه راوینن شو، د خپلو ستونزو له پاره به یې مناسب څوابونه پیدا کول. د دي طریقه داسې ده چې کومه ستونزه ستاسې په مخ کې ده، شل دقیقې ورته فکر وکړئ، بیا دا خبره هېره کړئ له هغې خخه وروسته خلورویشت یا اته خلوبنیت ساعته وروسته، بیا پدې موضوع فکر وکړئ، ستاسې ته به په خپله تر ټولو بنه او سمه حل لاره راشي.

- (3) د تحت الشعور حافظه دېره قوي ده. له دي خخه هېڅ شی هم نه هېربېري. تاسې چې خومره خبې کوئ، خومره شیان چې ليکۍ، هغه ټول پدې تحت الشعور کې پراته دي، تاسې چې هر خه وغواړئ چې رایاد یې کړئ، سیده خملئ، یو یا دوه دقیقې د توري پردي تصور راوړئ، هغه خبره به درته ياده شي.
- (4) تاسې به کله ليدلي وي چې په تصور کې داسې یو تصویر ګورئ چې تاسې په خپلو سترګو نه وي ليدلي، خو بیا هم داسې بنکاري لکه تاسې چې ليدلي وي. د راتلونکو پېښو تصویرونه تحت الشعور را وباسې، تاسې هڅه وکړئ چې هغه

پرمختک

www.parmakhtag.com

شيان بنه په غور سره وگوري، هڅه وکړئ چې کاغذ او پنسل
تل له خانه سره ولري او خنګه چې داسي یو خيال درشي
دستي یې ياداشت واخلي.

5) په تحت الشعور کې د وجدان کييفيت رابنکاره کېږي او
راتلتوكۍ پکې په پاکه توګه بسکارېږي. دغه روحانۍ حالت له
اساني خخه نه ترلاسه کېږي، کله کله باید ور له پاره ډېږي
هځې او هلي ئولي وشي. دا وجدان په ټوند کې د کاميابيو
کلې ۵۵.

د فکر کولو ڊول مو بدل گرئ

انسان چې کوم فکر کوي، هماغه کار هم کوي، د دي له پاره په ئاخان کې پر ئاخان باور پيدا کول او د بريالي ڙوند کولو له پاره لوبي موخې ڪڀري.

زما د هر سوال خواب زده و، خو هغه وخت زما ستونى وچ شو. په ڏېره سختي سره مې ستونى پاک کړو، بيا مې چې خبرې وکړې، نو خبرې راخخه بې ربطه شوې، چا چې راخخه مرکه اخيستله هغوي په خندا شول، په ما يې دي کار نور هم تاثير وکړ او تر اغېز لاندي يې ونيوم. زه نه پوهېږم کله انسان د نورو خلکو په مخ کې خبرې کوي، ڇبه يې ولې بندېږي؟

دا د پورته د یوه محصل کيسه وه چې د یوې وطيفې له پاره يې انټرويو ورکوله او بيا يې د هغه انټرويو کيسه خپل یوه بل ملګري ته کوله. خپل ملګري ورته چې بله کومه کيسه وکړله، هغه له دي خخه لړه بدله وه. ورته يې وویل له ما خخه چې کومې پوبنتني وشوي، څوابونه يې زما زده وو، خو ما د هري پوبنتني خواب پر ئاخان په پوره باور سره ورکرو او چا چې رانه پوبنتني کولي، هغوي مې د خپلو خبرو تر اغېز لاندي ونيول. له یو خو ورڅو خخه وروسته د انټرويو نتيجه اعلان شوه، نو معلومه شوه چې دويم کس پکې بريالي شوي و، ځکه چې د هغې په مرکه کې له پر ئاخان له باور خخه کار اخيستل شوي و.

پرمختک

www.parmakhtag.com

داسې ولې کېږي چې یو کس تکه هم وي، په خپل کار هم پوهېږي، هغه بنه دېر زيار هم کړي وي، خود نابلده خلکو په مخکې چې خبرې کوي، تر تاثیر لاندې یې رائحي او وېږډي؟ د ملګرو او دوستانو په مجلسونو کې مور داسې کسان ګورو چې په مجلس کې داسې بېل غوندي ناست وي. هغوي خبرو کې برخه نه اخلي. که خه هم مجلس کې چې په کومې موضوع باندې خبرې کېږي، يدای شي چې د هغه خوبنه وي او دا هم چې فکر او غور به یې هم پري کړي وي. خومره خلک چې پدې موضوع خبرې کوي، دا بل کس د هغوي په پرتله له ډېرو زیاتو معلوماتو خخه برخمن وي. په مجلس کې نور خلک هڅه هم کوي چې له هغه خخه خبرې ویاسي، خو هغه خبرې نه کوي. د دې بناغلي ستونزه همدا دي چې کله نور خلک شتون ولري، نو دا بیا د هغوي په شتون کې سمې خبرې نه شي کولاي. یو ډول وېږډي او شرم محسوسوی. د داسې خلکو په برخه کې چې اروپوهانو کوم دلایل وراندې کړي، هغه ډېر اوږده او تفصيلي دي، دا ټول شياب په اروپوهنه کې هم څېړل کېدای شي.

فراید دا موضوع ارثي ګني وي اي کوم خلک چې د نورو خلکو په مخ کې شرمېږي او سمې خبرې نه شي کولاي، هغوي ته په ماشومتوب کې مور او پلار يا خپلوانو داسې جبri تعليم ورکړي دي چې د هغې له امله به په خپل ټول ژوند کې له نورو سره ډېرې خبرې نه شي کولاي او د نابلده يا لړو پېژندل کېدونکو خلکو پر وراندې به له خبرو کولو خخه یو ډول

پرمختک

www.parmakhtag.com

ستونزه او مشکل احساسوي. د بېلگى په ډول، مور گورو چې په ئينو فاميلونو کې مشران خپلو کشرانو ته ډول ډول نصيحتونه کوي او ورته وايي چې کله په کوم ئاي کې مشران خبرې کوي، نو تاسي پکې خبرې مه کوي او د هغوي خبرې مه پري کوي. کله چې په مجلس کې غتیان ناست وي، نو کشران باید غلي کېنې، سرونه تیت کړي او هېڅ ډول بې ادبې ورڅه باید سره ونه وهي.

ماشوم که په کومه موضوع کې يوه مشوره ورکړه، نو مشوره ورڅه نه اورېدل کېږي او د دې خبرې په کولو سره یې مشوره رد کېږي چې ورته وايي ته لا ماشوم یې، دومره عقل نه لري چې په داسې موضوعاتو کې ابراز د نظر وکړي. بيا هم ماشوم خپل شخصيت لري، هغه یې هم نش و نما غواړي، مشرانو ته په ځيركتيا سره ګوري او د هغوي په خبر د کېدلو زيار او کوشش کوي. هغوي د مشرانو له عادتونو خڅه ډېر عادتونه او له خبرو خڅه ډېرې خبرې یې رد کوي او له ډېرې خبرو خڅه ئينې خبرې یې قبلوي. ماشوم غواړي چې له خپل ذهن خه د يوه نظر ابراز وکړي، د هغه ستونزو په اړه چې دده يا دده د کورنى له پاره دي. هغه د خپل تمایلاتو په اړه هم غواړي چې وايي، خو د مور او پلار طبيعي احساسات پري لکه تېره سخت وي او د دوى طبيعي احساسات ور خڅه لاندي بندوسي.

نتيجه یې دا کېږي چې د ماشوم په زړه کې دا احساسات پيدا کېږي چې هغه وايي له نورو خڅه کمتر یم. د ئينو نورو ماشومانو عکس

العمل له دي خخه بدل وي، د هغوي په زره کي خپلو مشرانو ته کرکه پيدا کبروي چې په پايله کي يې هغوي ټول عمر د مشرانو نسلونو پر ضد کارونه کوي او همداسي د مشرانو او مشرانو په منځ کي واتن پيدا کبروي. پدي کار سره بيا د یو بل د تفاهم او افهام ټولي اړيکي له منځ خخه ئخي. که په ماشومتوب کي د ماشومانو حوصله زياته شي، خبرې يې په غور واور بدل شي، بنې خبرې يې وستايل شي او په کومه ئهای چې غلط وي په نرمۍ او خوشالي وپوهول شي، نو په هغه ماشوم کي به پر ظان باور سخت ډېر وي، چې لوی شي د نورو خلکو له خبرو کولو خخه به نه شرمېږي او تر تاثير لاندې به نه راخي.

زمور مور او پلار، بنوونکي او روزونکي يوه خبره هېروي چې دا خبره د انسان د ژوند له پاره ډېره زياته مهه ده. هغه خبره دا ده چې انسان ته د کاميابي له پاره پر ظان باور ډېر زيات مهم دی. د انسان د ژوند پېښو مجموعه ده. قدم په قدم انسان له داسي ستونزو سره مخ کبروي چې که چېري خپل باطنی او شخصي قوت نه وي، نو له یو خو سختو مرحلو وروسته ستري کبروي.

بل حقیقت چې په عام ډول ورته خلک ډېر پام نه کوي او هغه پر ظان د باور کمېدو لامل کېږي دا دی چې مور ته له ماشومتوبه داسي تربیه راکول کېږي چې ډېر خلکو سره ليدل او تلل راتلل بنه خبره نه ده. فلانی ټيټ ذاتي دی، فلانی بنه نه دی، د هغه پلار بنه نه دی، د هغه ورور بنه نه دی .. خو په نېړي کې مور له هر ډول انسانانو سره مخ کېږو.

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

انسان یوازي ژوند نشي کولاي. د انسان هره ورخ ژوند داسي دی چې
دا به پکي بېلاپبلو رقمونو خلکو سره مخ کېري. نابلدو او نويو خلکو سره
به هم اړيکې نيسې. بلدي انسان هم شته. دا ټول د انسان مجبوري
ده. انسان چې هر خومره ډېر احتیاط وکړي او په ځان کې هم بند ش،
کله کله خپل ځان دومره محدود نشي ساتلي چې نور خلکو سره دي
اړيکې رامنځته نه کړي.

د فرانسي مشهور لیکولا باوير د منځني طبقي له خلکو تل شکایت که
او کرکه یې تري کوله، تل یې هڅه کوله چې له دې ډول خلکو سره
هېڅ ډول اړيکه ونه ساتي. دوى به یې سپک ګنيل او د وى د ژوند په
ډول پوري به یې هم خندا کوله، خو وروسته بیا چې دا کله زور شو، نو
دا احساس پکي پيدا شو چې اصلي ژوند خو همدا خلک کوي چې ۵۵
ورسره په ټول عمر کې هېڅ ډول اړيکه نه ده نيولي. باوير چې دې
حالت ته ورسېد، نو په نړۍ کې د بېلاپبلو انسانانو له شتون خخه متاثر
شو، ددي تر خنگ په ټولنه کې د انسانانو د تګ راتګ او تعامل په قوت
باندي هم پوه شو. انسان یو حيوان دي. دا خبره به تاسي هم لوستې او
اورېدلې وي. د بقا په جنگ کې چې انسان سره کوم شى د پاتې کېدو
مرسته کوي، په هغه کې تر ټولو مهم او کلیدي شى پر ځان دده خپل
باور دي. په انسان کې چې پر خپل ځان باور نه وي، نو هغه نه
کاميابېري.

پرمختک

www.parmakhtag.com

دېل کارنيگي د داسې يوه کس يادونه کړي ده چې دېر زیات شرمېده. دا سېری تکره ليکوال و. دېرې زده کړي یې لرلې او دېرې خواري یې د کوله، خوڅه یې چې ليکل هغه به یې نورو ته نه بنودل او نه به یې د لوستو له پاره ورکول، خپله کيسه به یې مطبوعاتو ته نه لېرله چې پکې چاپ او خبره شي. نورو خلکو سره به یې چې خبرې کولي هم تاثير لاندي به راته. خپله به یې خپلې کيسې لوستې، کره کتنه به یې پړې کوله او نوري به یې هم نه کولي. دېرڅله به یې زړه وغوبنتل چې چا سره ګوري، خپلې کيسې ورته ور یادي کړي، خو هرڅل به یې دا کار نه شو کولاي. يوه ورڅه یې سل زړونه يو کړل او خپله يوه کيسه د بنار یوې مجلې ته د خپرېدو له پاره یورله.

په ټوله لاره یې دا فکر کوه چې په خپله به د مجلې مسول مدیر ته کيسه ورکوي، خو کله چې دفتر ته ورسېده، نو ورته معلومه شوه چې هغه مسول مدیر په خپله کوتې کې دی او دی ورسره لیدلی ش، خو دا بیا یې زړه شو او په زړه کې یې سل اندېښنې پیدا شوې. ده د مسول مدیر سکرتر ته کيسه ورکړه چې ورته یې وویل چې دا خپل مشر ته ورسوه. هغه ورته په حیرانتیا وویل: بناګلیه هغه مسئول مدیر صېب او سه په دفتر کې دی، تاسې ورته خپله دا کيسه ورکولاي شي.). خو هغه کس کيسه هماغه سکرتر ته پرېښوده او خپله ترې روان شو. خو ورځې وروسته یې بیا یو لیک ترلاسه کړ چې مسئول مدیر ترې غوبنتي وو زما دفتر ته راشه او راسره وګوره.

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

ده بيا پر ئان باور نه لره، فكر يې ڪاوه چې ما سره به ولې گوري؟ خه به راته وايي؟ د هغه په زره کې به خه وي؟ زما کيسه يې لکه چې خونبشه شوي نه ده. خو ورئي يې په همدي خفگان کې تبرې ڪري، يوه ورخ يې زره وکړ او د مسول مدیر دفتر ته لار. هغه ددي خوان پدې کمزوري پوه شو او د کيسې ستانيه يې ورته وکړله. بيا يې دده وړتیاوي هم وستایلي.

بيا به يې زياتره وخت خپل دفتر ته راغونښه هر خبرې به يې ورسه کولي، پدې توګه سره هغه کې پر ئان باور پيدا شو او بيا د امریكا مشهور کيسه ليکوال شو.

په انسان کې چې پر ئان باور ڄرو وي، نو له خپل زيار خخه هم سمه گتهه نه شي پورته کولاي. خپل علم او تجربه په سم ډول نه شي نسکاره کولاي. پر ئان د باور د کمي له امله په انسان کې د کمتری احساس پيدا کېږي. ستونزې ورته پيدا کېږي. هسي وېږږي. مخکې مو په ماشومتوب کې د مور او پلادر د ناسمې تربیه خبره وکړه، له دې امله چې انسان کله غټ شي، نو د نورو خلکو په مخ کې خپل نه شي ابرازولی. ددي تر خنگ ُخينې نور لاملونه هم شته چې له امله خخه يې انسان غلى وي.

ُخينې خلک پدې خاطر له نورو سره بشې اړيکې نه شي جورولاي چې هغوي فکر وي چې د دوى شخصيت سم او مناسب نه دي، مثلاً قد يې پېر جيگ يا ټيټ دى، پوزه يې پلنې يا اورده ده. ُخينې خلک بيا

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

اقتصادي ستونزی لري پدي خاطر له نورو خلکو سره سمی او په اسانی خبری نه شي کولای. ٿکه په دوى تل دا فشار خپور وي چې دوى غربیان دی او مالي ستونزی لري. په جب کې یې پیسپی نشته. لباس یې نبه نه دی. وبریوري هسپی نه حوك ورته په مجلس کې داسپی بدھ خبره ونه کړي، پدي خاطر خلکو سره ډپر نه گوري او ډپر ورسه نه مخ کېوري. دا خلک پدي خاطر خلکو سره لږ گوري او چې ورسه گوري هم خبری ډپري نه کوي، غلي ناست وي.

د دي اقتصادي ستونزو له امله دا خلک خپل استعدادونه وزني او هېڅ دول گتھه ورڅخه نه اخلي.

يوه بله ځانګړي اروايي ناروغربي دا هم ده چې موږ د نورو خلکو په اړه دا فکر کwoo چې ورسه مخ شو، نو هغوي به زموږ په اړه څه وايي؟ څنګه چلنډ به راسره کوي؟ که موږ مثبت فکر کwoo، نو موږ باید دا ووابو چې موږ به نورو خلکو سره څه خبری کwoo او هغوي به څنګه د خپل اغږي څخه لاندې راولو. خپل شخصيت به په سم او مثبت دول څنګه بنکاره کwoo. وايي انسان چې کوم دول فکر کوي، هماماغه دول کېوري. که د يوه انسان فکر روغ وي، نو ذهن به یې هم روغ وي او که ذهن یې منفي وي، نو اغږي به یې هم منفي وي.

په ځان کې باور پيدا کولو او پدي دنیا کې د کامياب ژوند تېرولو له پاره باید تاسي په خپل ځان کې بنسټيز بدلون راپرئ او خپل فکر او ذهن هم باید بدل کړئ. خپل ځان باید فعال او ګټور کړئ. په دنیا کې د

پرمختک

www.parmakhtag.com

بریالیتوب پیدا کولو له پاره باید په خپل فکر کې انقلاب راوړئ. له زړه خخه به دا احساس بهر کوئی چې زه به په بد اقتصادي حالت کې تر نورو تبیت یا کمزوری یم. یا زما کوزنی ډېره لویه او مالداره نه ده. تاسې باید له دې بر عکس فکر وکړئ. دasic فکر وکړئ چې زه هغه خدادی پاک پیدا کړی انسان یم چې دا ټول انسانان یې پیدا کړي دي، زما خالق ماته هر ډول وړتیا او استعداد راکړی دی. زه له هیچا خخه کم یم او هر انسان سره په برابری لیدلی شم.

زه په هغې هرې موضوع خبرې کولای شم چې پکې معلومات لرم. په کومو موضوعاتو کې چې زما معلومات لږ یا کمزوری دي، د هغې په اړه به نورو معلومات پیدا کړم او ډېره مطالعه به کوم. زه په بېلاښلو وسائلو بېلاښلي تجربې کوم. زه به کامیاب ژوند تېروم. خپل کارونه به کوم. مسئولیتونه به بوره کوم. خپل حقونه به ساتم. انسان چې د خپل فکر رخ بدل کړي او له منفي فکر نونو، لتي او نورو له جال خخه ووخي، نو خپله یې مخ کې د ژوند دasic یوه لاره پیدا کېږي چې دده ژوند له غورڅدو خخه ژغوري.

یاد ساتئ انسان په بریالیتوب یوازې هغه وخت ژوند کولای شي چې کله یې په مخه کې لوی موخه وي. دا موخه او مقصد دا هم کېداي شي چې زه به خپلوا بچو ډېر بنه تعلیم کوم او په تربیه کې به یې هېڅ ډول کمبود نه پرېږدم. دا موخه د خپلې روغتیا په اړه هم کېداي شي. انسان که موخه ونه لري، نو بیا لوی کارونه نه شي کولای. خومره چې د

پيل کارنيگي | 84

پرمختڪ

www.parmakhtag.com

انسان موخه او هدف لوی وي، په هماغه اندازه يې پر خان باور او د
ارادي قوت هم دېر وي. په خپل خان کې د پر خان باور پیدا کولو له
پاره خپل فکر بدل کړئ. د خپل ژوند له پاره یوه موخه او هدف وټاکئ!

د نه شخصیت اغېز

ممکنه ده چې په تاسې کې يو بنایسته شخصیت پېت وي، خو تاسې تراووسه هغه بنایسته شخصیت نه وي بنکاره کړي، خو تر خو پورې چې تاسې هغه شخصیت را بنکاره نه کړي، دا برخه او خاصیت به مو د خلکو له سترګو خخه پېت او لري وي. پدې خاطر باید تاسې خپل دغه خصوصیت له پردي خخه راویاسئ او هر وخت ددې له پاره يو موقع ولټوئ. له دې خخه وروسته چې تاسې خپل شخصیت له پردي خخه را وویست، ورپسې بل ګام د لوړۍ تاثیر دی، ددې له پاره چې لوړۍ نقش بنه وي، ولې داسې نه کوئ چې خپل لوړنۍ تاثیر بنه او بنایسته کړئ؟

د نه خاصیت پیدا کولو له پاره تاسې کوم مقناتیسي کشش ته اړتیا نه لري، بلکې دا له شعور او سليقې سره اړیکه لري چې تاسې يوه نوي او نابلده کس سره خه ډول ګورئ. دا شعور او سليقه دومره عادي ده چې له يوه عادي کس خخه یې هم د ترلاسه کولو تمه کېدای شي. د دې ساده انداز دا دی چې هېڅکله خپل طبیعت مه سختوئ او ئان مه تریخوئ. نورو سره چې ګورئ هخه وکړئ چې توازن وساتې، ارام اوسي، خوشاله اوسي، بنه اخلاق وکاروئ او ئان دروند بنکاره کړئ. لوړۍ نورو ته د خبرو کولو وخت ورکړئ. په يوه خبره ډېر تینګار کول بنه نه دې، بلکې خومره چې نورو ته مناسب وي، دومره تینګار پري وکړئ.

د بنه تاير پيدا کولو يا د يوه چا په ذهن د بنو اڳيزو پربنبدلو له پاره له تاسي خخه هڀخ دول پيسې يا شتمني نه مصرفېري. يوازي دا وکړئ چې په خپل رفتار کې يو دول دروندوالي پيدا کئ چې تاسي د نورو خلکو په زړونو کې درون او پرکشش کړي. دا اندازونه مختلف کېداي شي، خو البته که تاسي دي ټکوته پام وکړي، نوممکنه ده چې تاسي په لوړي څل ليدو په نور خلک له خان خخه په بنه تاير لاندي ونيسي. اول د خپلې خهرې تايراتو ته ګوري، ئکه دا ستاسي د زړه او د ماغزو انځور دي. پدي کې هېڅ شک نشه چې بنايسته لباس په شخصيت کې مهم رول لري، خو تر ټولو مهم شي د خهرې تايرات دي. بعضې خلک تل خفه خفه وي، د هغوي په ليدو انسان داسي احساسوي چې لکه دا خلک چې له خپل ژوند خخه ډېر زيات خفه وي. له دي سره بيا هم هغوي ګيله کوي چې ملګري نه لري. دا ياد لري چې تاسي خفه او ژړا والا خهره نيولي، نو هېڅوک به ستاسي د شخصيت خوا ته کش نه شي. پدي خاطر تل خان خوشاله ساتي.

له دي خفه او د زېرو مخونو لرونکو خلکو خخه ډېر بدتر حالت د هغوي خلکو چې د خهرې ډېري حرکات د بنه شخصيت او لوړي بنه تاير له پاره مهم او اړين ګنۍ. دا خلک چې هر وخت يوه نابلده کس سره ګوري، نو د دوى خهره او د خهرې غړي یې په غيرارادي دول ډېر زيات حرث کوي. تاسي به ډېر څلونه له داسي خلکو سره مخ شوي یاست چې تاسي سره د خبرو پر وخت سترګې ډېري رپوی، شونډې چيچي،

پرمختک

www.parmakhtag.com

تندي يې غونجېري او سر خوخي را خوخي. تاسي ته به يې زياته وخت دا حرکت سم هم نه وي نسکاره شوي، خود هفوی دا عادت وي او په تاسي به بد لگبدلي وي. پدي خاطر تاسي کيداي شي هفوی سره مخ کېدل او ملګري پربنې وي. دا هغه خلک دي چې په خپله يوه پېره عادي او کوچنى غلطى دومره بنايسته بنايسته ملګري له لاس خخه ورکوي او هفوی ورڅخه ستړي کېږي.

خو کوم خلک چې ډېر زور او ډېر زيات غلي وي، هفوی ته هم ستونزه ده. د بنې نقش او بنايسته تاثير پربنبدلو له پاره دا اړينه ده چې ستاسي خبرې ستاسي د طبیعت او فکرونو اينه وي. د دي سره که تاسي د نورو د خبرو په مقابل کې هفوی سره سم د خهري حرکتونه وکړئ، نو دا به بهتره وي. بل شي چې پدي لومړي تاثير او لومړي نقش کې ډېر مهم رول لوبوسي، هغه خبرې او د خبرو انداز دی.

يوه زره وينا ده چې خدای انسان ته يوه ژبه او دوه غورونه، د دي له پاره ورکړي دي چې انسان خومره خبرې کوي، له دي خخه دوه ئله ډېر بايد واوري. خو مشلك دا دي چې ځینې خلک پدي خبره هېڅ نه پوهېږي. دوی هڅه کوي چې بنې تاثير ورکړي، ډېرې خبرې کوي او دا خبره تري هېره وي چې د خبرو کولو موخه یوازي د فکرونو بدالول دي. داسي خلکو سره چې خوک یو وار وګوري، په دویم وار ورسره د لیدلو له هڅې خخه خان ساتي.

پدي ڊپرو خبرو کوونکو خلکو کي یوه بله ڊله هغه خلک دی چي غواړي ئان ڏېر باڌوقه او پوه معرفي کي. دوي سره توکي سختي ڏېري زياتي وي. دوي چي له چا سره مخ ڪري، نو دا تري هبره وي چي یوازي یوه وړه توکه د دوو کسانو تر منځ چوپتيا ماتولو له پاره کافي ده. که داسي خلک د نورو خلکو د خندولو پر ځای پخپله لړه خندا وکړي، نو ڏېر زيات بنائيسته به بنكاره شي.

بل ڊول خلک پکي هغه وي چي هسي ئان پوه او عالم بشي. دي خلکو پوهنتون لوستي وي يا ماستري ڪري وي، نو خلکو ته يې مخکي مخکي کوي. دا خلک که سختي خبرې وکولاي شي، نو پر ځاي يې هېڅکله اسانې خبرې نه کوي، ځکه دوي فکر کوي چي اسانې خبرې د دوي شخصيت او علميت ته صدمه واردوي.

(پاي)

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