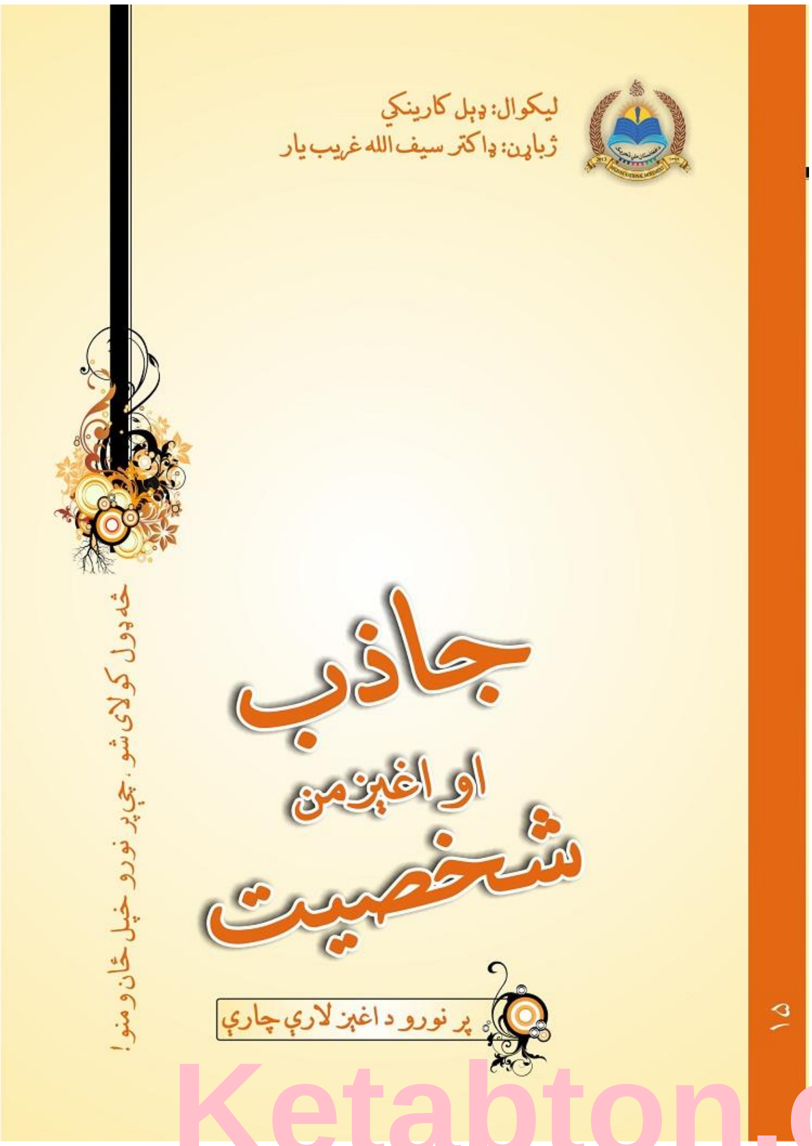

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول کولای شو، چې پر نورو خپل ځان ومنو!

www.melitahrik.com
0777 400 116

جاذب او اغېزناک شخصیت

[پر نورو د اغېز لارې چارې]

لیکوال: ډېل کارینګي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړن: ډاکتر سیف الله غریب یار

د کتاب ځانګړنې:

د کتاب نوم: جاذب او اغېزناک شخصیت

لیـــکوال: ډیل کارینګي

ژباړن: ډاکتر سیف الله غریبیار

خپرندوی: د ملي تحریک فرهنګي ټانګه

د خپرندوی پرله پسې نومره: (۱۵)

ډیزاین/کمپوز: عبدالهادي اثر

چاپشمېر: ۱۰۰۰

چاپ وار: لومړی

چاپکال: ۱۳۹۳ل

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

دوکتورس نورجماله فیصل ته، چې د الله تعالی ددې آیت پر مصداق [وَمَنْ اَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَآ اَحْيَا النَّاسَ جَمِيْعًا] يې ډېر وخت په خوست کې د ناروغ او پرهر ژلي ولي داسې خدمت کړی، لکه مور چې د خپلو اولادونو کوي او نه يوازې دا چې ناورغ ته يې د ښه کېدا درمل ورکړي؛ بلکې د غريبو او بېوزلو لاسنيوی يې هم کړی او له هغو ناروغانو يې ډېر وخت د درملو روپۍ هم نه دي اخيستي، چې اغلې ته د درملنې لپاره راتلل.

په دومره وړه ډالۍ کې به د اغلې دوکتورس نور جماله فیصل حق ادا نه شي، انسانيت ته په کړو خدمتونو يې کتابونه خبرې کېدلی شي، الله تعالی دې ورته ددې ولس د درملنې لپاره اوږد عمر ورکړي، د شفا لاس دې الله تعالی د غريبو او ناروغانو پر سرونو لکه د سيوري تلپاتې لري.

غريب يار

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

ګڼه	سرلیک	مخ
۱	ذاتي سحر (اغېز)	۱
۲	موسکا	۴
۳	ښکلي خیالات	۶
۴	د نورو هم خیال وساتئ	۸
۵	تحریف او ستاینه	۱۰
۶	زړه راښکونکې خبرې اترې	۱۲
۷	د کمترۍ احساس	۱۴
۸	د انساني فطرت ادراک	۱۶
۹	نورو ته ډاډ ورکول	۱۷
۱۰	سملاسي غوسه	۱۹
۱۱	د هر چا نوم زده کړئ	۲۲
۱۲	د خپل ذات اهمیت	۲۴
۱۳	د نورو د غوښتنو احترام وساتئ	۲۶
۱۴	نورو ته سردردي مه جوړئ	۲۸
۱۵	د نیوکې اغېزمنه لار	۲۹
۱۶	بد مزاجي	۳۱
۱۷	د خپلې موخې پېژندل	۳۳
۱۸	د خیالاتو اهمیت	۳۵

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

١٩	بې زړه توب	٣٧
٢٠	موږ په غوسه لاسبري...	٣٨
٢١	خپل مسولیتونه درك کړئ	۴١
٢٢	تعصب	۴۶
٢٣	د تعصب ماهیت	۴٨
٢۴	د تعصب پیل	۴٩
٢۵	په تعصب کې انفرادي اختلافات	۵١
٢۶	د تعصب له منځه وړل	۵٣
٢٧	ځان ته مشوره ورکول زده کړئ	۵۵
٢٨	څه ډول پر نورو اغېز وکړو	۵٨
٢٩	هغه هېر کړئ	۶٠
٣٠	هغه وزغمئ	۶۴

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژباړن خبرې:

اغېزناک شخصیت

په داسې مهال مې د دغې کتاب ژباړه کوله، چې د عمر د ۲۴ کلنۍ، خوارې او سختې شپې مې د ازموینو لپاره شوګیرولې، نه پوهېږم، چې څه ولیکم او څه ووایم؟

اروا پوهنه مې د ښوونځي له دورې خوښېده، همغې مینې دېته اړ کړی یم، چې په ارواییي لحاظ ناروغ ولس ته مې د ښه ژوند تېرولو او د تسکین ورکولو په خاطر ارواییي کتابونه وژباړم، اغېزمن شخصیت، چې اوس ستاسو په لاسونو کې دی، په دې کتاب کې ټول هغه مهم موضوعات راخیستل شوي دي، چې ستاسو له شخصیت سره اړخ لګوي او د غوره او اغېزمن شخصیت جوړولو او ساتلو لارې چارې په کې ښودل شوي دي.

زموږ په ټولنه کې ډېر خلک غواړي، ځان په ټولنه کې مطرح کړي، ښه شخصیت جوړ کړي، له خلکو سره ټولنیزې اړیکې ټینګې کړي او خلک له خپل شخصیته متاثره کړي، که موږ غواړو ښه شخصیت ولرو، نو په کار ده، چې د غوره شخصیت جوړېدنې اصول او لارې چارې تعقیب کړو.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پښتو کې دغه ډول کتابونو ته زښته ډېره اړتیا ده، ترڅو زموږ ځوان نسل د علمیت، پوهې او استعداد سره سره د یو ښه شخصیت خاوندان هم واوسي.

د دغه کتاب په ایډېټ، پروف او د چاپ تر ماشینه رسېدا پورې ګران او درانه ملګري لیکوال او ژباړن ډاکتر شېر افضل فیض ډېر ستړې وګاللې، دده مینې او مهربانۍ ته مې د مننې الفاظ ګونګ ولاړ دي، فیض صیب دې د ژوند په هره بلا لاسبرى لري او د شخصیت په اسمان دې خداى د ستورو په څېر وځلوي.

د مومند خپرندویه ټولنې پر پولادي همت دې برکت وي، رښتیا چې پښتو ادب او پښتنو ته یې د زړه له کومې خدمت کړى، موږ پرې ویاړو، له وتلي او باسواده کمپوزګر او ډیزاینګر عبدالهادي اثر څخه ډېره- ډېره مننه، چې کتاب یې په پوره امانتدارۍ سره کمپوز او ډیزاین کړى دى.

په پاى کې له هغو ټولو یارانو مننه کوم، چې وخت ناوخته یې هڅولى یم، کتابونه مې لولي او ډاډ راکوي، تاسو ټول په الله تعالى ګران شئ، خداى مو مه کموه، ژوندي اوسئ.

ستاسو د ټولو یار
سیف الله غریب یار
د قوس ۲۷مه، ۱۳۹۳ لمریز

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوست - د ګوربزو مرمنډې

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تحريک يادښت

فرهنګي څانګه د افغانستان ملي تحريک له اساسي څانګو څخه يوه ده. د دې څانګې دنده داده چې هېوادوالو ته فرهنګي خدمات وړاندې او ګټور فرهنګي کارونه ترسره کړي. د تاريخي، ملي، کلتوري ورځو او تاريخي او ملي شخصيتونو نمانځل د دې څانګې نورې دندې دي.

د هېواد د ليکوالو د علمي، ديني، روزنيزو او معلوماتي اثارو چاپ هم د دې څانګې له اساسي دندو څخه ګڼل کېږي. له هغې ورځې راهيسې چې تحريک خپل عملي فعاليتونه پيل کړي دي، نو د دې څانګې هم ورسره سم خپل فعاليتونه چټک کړي دي. تاريخي ورځې يې نمانځلي، تاريخي واټونو ته يې لوحې جوړې کړي. علمي سيمينارونه او ورکشاپونه يې جوړ کړي دي.

د تحريک دې څانګې د تحريک د عمومي هدفونو په رڼا کې وټاکله چې په يوځايي ډول (شل عنوانه) کتابونه چاپ کړي. په دې اثارو کې اکثره ديني او علمي اثار شامل دي چې درنو هېوادوالو ته يې وړاندې کوي.

دا اثر (جاذب او اغېزناک شخصيت) چې ستاسو په لاس کې دی، ښاغلي (ډاکتر سيف الله غريبيار) ژباړلی او د همدغو شلو عنوانو اثارو له جملې څخه دی. هيله ده درانه لوستونکي ترې ښه ګټه پورته کړي. تحريک خپلو هېوادوالو ته ډاډ ورکوي چې په راتلونکي کې به هم خپلو دې ډول هڅو ته دوام ورکړي.

د هېواد د فرهنګ د بډاينې په هيله

په درناوي

د افغانستان ملي تحريک

فرهنګي څانګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ذاتي سحر (اغېز!)

www.melitahrik.com
0777 400 116

ذاتي سحر یا اغېز د هغو ټولو مثبتو او غوره ځانګړنو ټولګه ده، چې په ټولنه کې ډېر لوړ مقام لري، یانې د هر چا خوښېږي او په هر چا په مثبت ډول اغېز کولی شي.

ډېر خلک با استعداده او ښایسته نه وي، خو که هغوی په خپل ذات کې کشش او جاذبیت ولري،نو په هر ځای او هرځه کې د منلو وړ وي، د هر چا په زړونو کې ځای نیسي او هرڅوک یې خوښوي، ډېر خلک بیا په فطري ډول دا ځانګړنه لري، چې په هر محفل کې د خلکو له درنښت او مینې سره مخېږي او د هر چا مینه پرې راځي.

تاسو له ځان سره فکر وکړئ، چې په تاسو کې دا مثبته ځانګړنه شتون لري، یا نه...؟ یا له نورو سره په ناسته پاسته کې د خلکو خوښېږئ او که کرکه درځنې کوي؟

ډېر خلک ښکلا او ذاتي سحر یا اغېز یو شي بولي، خو دا سمه نه ده، ځکه ښکلا یو شی دی او ذاتي سحر بل شی! تاسو به ډېر کسان لیدلي وي، چې هغوی یو ځانګړی کشش او جاذبیت لري او هر چاته د منلو وړ وي، خو سره له دې دوی دومره سپین رنګه، ښایسته او خوش

(c) ketabton.com: The Digital Library

اندامه نه وي.

که وګورو، نو مالومه به شي، چې ډېر خلک په ټوليز ډول د نورو ظاهري قد و قامت ته ګوري، د ظاهري ښکلا، لباس، وېښتانو او نورو څنې يې اغېزمن کېږي، نو ددې اصل په پام کې نيولو سره بايد موږ په لومړي قدم کې خپل لباس ته پام وکړو.

همېشه بايد د خپل وس له مخې ښايسته او پاک لباس واغوندو او دې ته ډېر پام وکړو، چې لباس مو ډېر خيرن او چټل مالوم نه شي.

د ګرمۍ په موسم کې بايد خپلو کاليو ته ځانګړې پام واړوو، ځکه د ګرمۍ په موسم کې د انسان بدن ډېره خوله کوي، چې له امله يې دکاليو غاړې او لستوڼي ډېر خيرن کېږي او په يو محفل يا له چا سره په ناسته ولاړه کې ښه نه ښکارو، که په دې موسم کې مو سپک عطرونه، باډي اسپرې او نورې ښې خوشبويۍ وکاروو، نو دا کار به نه يوازې زموږ؛ بلکې د نورو لپاره هم په زړه پورې تمام شي.

همدا شان بايد د خپلو څپليو او بوټانو خيال ساتل هم ډېر اړين دي، بايد هڅه وکړو، چې ډېر خيرن والي ته يې پرېنږدو او هر سهار يې بايد پالش کړو.

د بدن د پاکوالي لپاره غُسل (لامبل) ډېر اړين دي، په ورځ کې بايد لږ تر لږه دوه ځلې ولامبو او دوه ځلې خپل غاښونه برش کړو.

که تاسو سګريټ، پان يا نصوار کاروئ، نو په دې صورت کې لا ډېر د خپلې خولې پاکوالي ته پام واړوئ، ځکه دا توکي د انسان خوله بدبويه کوي او ستاسو په شخصيت منفي اغېزې کوي.

د سر وېښتان همېشه پاک ساتئ او په منظم ډول يې ږمنځوئ، د

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

پښو او لاسونو نوکان په خپل وخت پرې کوئ او د پاکوالي یې ځانګړی خیال ساتئ.

دا ټولې خبرې مې ځکه وکړې، چې زموږ بدن هم یوه ښکله ژبه لري، زموږ د ناستې – پاستې انداز، زموږ د خبرو او غږېدا انداز، زموږ د خندا او موسکا انداز... دا ټول زموږ د شخصیتونو ترجماني کوي، یا په بله وینا زموږ بدن زموږ د مزاج څرګندونه کوي.

کله چې زموږ مزاج او طبیعت سم وي، نو زموږ په څېره کې به د ډاډ او نورانیت ډېرې بلې وي او ناسم مزاج ولرو، نو په مخ کې به کرکه، وېره او وحشت لیدل کېږي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

موسکا

ستاسو د پرمختګ او بریالیتوب راز په موسکا کې دی، که تاسو خپلو نږدې او زړه ته در تېرو ملګرو ته پام وکړئ، چې هغوی ستاسو پر وړاندې موسک – موسک کېږي او مینه درسره شریکوي، نو ستاسو د زړه په ژورو کې ډېر ځای نیسي او ډېر ترې اغېزمن کېږئ.

خلک چې کله موسکا کوي، نو له خپل اصلي عمر څخه کم لیدای شی، یانې که زاړه وي، ځوان لیدای شي او که ځوان وي، تنکی ځوان.

دا اصل تاسو په خپله وازمایئ، نو په ښه شان به درته مالومه شي.

موسکا په تاسو کې ډاډ او باور رامینځته کوي او کله تاسو موسک یاستئ، نو په ښه شان سره احساسوئ، چې په تاسو کې ډاډ او باور ډېرېږي، یانې په داخلي ډاډمنتیا او سکون کې مو ډېروالی راولي.

موسکا د انسان د جسمي غړو (اعضاوو) لپاره هم ګټوره ده، په دې سره مو بدني روغتیا ډېرېږي او له بېلا بېلو اروايي او جسمي ناروغیو ژغورل کېږئ.

که تاسو په ستونزمن کار کې یا هره بده پېښه کې خپلې شونډې

(c) ketabton.com: The Digital Library

موسکې ساتئ، نو درپښې ستونزې مو په خپله هوارېږي، ځکه موسکا د پښو پر وړاندې ډاډ درکوي، مبارزې ته مو تیاروي او ددې ځواک دربښي، چې در پېښه ستونزه په خورا لږ وخت کې حل کړئ، نو ځو مره ژر چې کېږي، ځانونه له موسکا سره عادت کړئ او په یو حالت کې هم موسکا مه هېروئ.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوښ خيالات

هغه شخص چې خپه خيالات لري، ذاتي سحر نه لري او نه ترې څوک اغېزمنېږي.

خپه خيالات او د انسان ذاتي سحر دوه بېلې او متضادې ځانګړنې دي، چې هيڅکله په خپلو کې يوځايوالی نه شي کولی.

د خيالاتو خوښ ساتنه کوم ستونزمن کار نه دی، تاسو کولی شئ، په خپل ذهن کې همېشه مثبت او خوښ خيالات وساتئ، خو لږ څه تمرين ته مو اړتيا ده.

هڅه وکړئ، چې هيڅ په خپل ذهن کې ناوړه او بدرنګو خيالاتو ته ځای ورنه کړئ، که تاسو په ژور ډول فکر وکړ، نو درته مالومه به شي، چې هر شی دوه مخونه لري، يو روڼ مخ او بل يې ښايي تياره وي.

موږ بايد همېشه د کايناتو ننداره وکړو، خوښي په کې ولټوو، خوښي ترې ترلاسه کړو، طبيعي ښکلا درک کړو او نړۍ ته همېشه په ښکلي نظر وګورو، چې په دې سره به ډېر ژر د شيانو د تياره مخونو له اغېزو وژغورل شو، ددې لپاره اړينه ده، چې موږ د همېشه لپاره په خپلو ذهنونو کې رڼه او ښکلي خيالات وساتو، روښانه مخونه وګورو

(c) ketabton.com: The Digital Library

او له تيارو مخونو نظر چپ کړو.

له ژوند څخه د خوند اخيستلو او له ښېګڼې اند ېښنو څخه د خلاصون لپاره تر ټولو غوره لاره چار دا ده، چې موږ بايد د هرې معاملې او چارې لپاره د روښانه مخونو د لټون هڅه وکړو.

په ناخوښه (نا مساعدو) حالاتو کې په کور د کېناستلو، نهيليو او يا د ژوند له ورځنيو چارو څخه د لاس پر سر کېدو لپاره کومه اړتيا نه شته، په داسې حالاتو کې بايد موږ همېشه د ژوند په روښانه اړخونو (مخونو) فکر وکړو او راياد يې کړو.

که تاسو دا تمرين ترسره کړ او بيا بيا مو تکرار کړ، نو وبه ګورئ، چې په دې سره ستاسو حوصله، هوډ او جذباتو کې څومره توان پيدا کېږي او تاسو ته به ددې ځواک درکړي، چې د مايوسۍ يا نهيلۍ پرځای مخکې – مخکې قدمونه واخلئ او خپل ذاتي جد و جهد ته دوام ورکړئ.

انسان د فطرت يو عجيبه مخلوق دی، څکه ډېر ژر نعمتونه هېروي، خو مصيبتونه يې بيا د ژوند ترپايه په ياد وي. ښايي همدا لامل وي، چې انسانان د خپل ژوند ډېره برخه په اند ېښنو او خپګانونو کې تېروي.

که تاسو دا خوی لري، ژر تر ژره يې پرېږدئ او له ځان سره کلکه وعده وکړئ، چې په راتلونکي کې به د خپلو نعمتونو او نېکمرغيو شمېر کوئ، په دې سره ستاسو په ذهن کې خوښ خيالات روزل کېږي، وده کوي او ستاسو په ذاتي سحر (اغېز) کې بې کچې ډېروالی راولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو هم خیال وساتئ

تاسو به په خپل ورځني ژوند کې څو - څو ځلې تجربه کړې وي، چې کوم خلک پروا نه ساتي، څومره ترې خپه کېږئ او څومره ګیلې مو ترې کېږي، نو پر همدې اساس که تاسو غواړئ، په ځان کې یو کشش او جاذبه رامینځته کړئ او د نورو د خوښې وړ وګرځئ، نو د نورو خیال وساتئ.

تاسو د یوې شېبې لپاره په خپل زړه لاس کېږدئ او فکر وکړئ، چې کله مو هم د نورو د احساساتو، جذبو، ارامتیا، سوکالۍ او خوشحالۍ خیال ساتلی دی؟!

که تاسو د نورو احساسات وستایل، هغوی به ستاسو احساسات وستایي او ډېر ژر به یې په زړونو کې ځای پیدا کړئ.

په ټولیز ډول د پخوانیو خویونو پرېښودل او د نوو خویونو خپلول یو ستونزمن کار دی، ښایي چې دا کار په لومړیو کې ستاسو لپاره ډېر ستونزمن ولیدای شي، خو تاسو ترې مه وېرېږئ او مه ترې په شا کېږئ، سر له ننه له خپل زړه سره کلکه وعده وکړئ، چې نور به هره نوې ورځ یو داسې کار ترسره کوئ، چې هغه به د ځان ښودنې او

(c) ketabton.com: The Digital Library

رياکارۍ نه پاک وي، که تاسو همدې عمل ته دوام ورکړ، نو بالاخره به مو د ښو کارونو ترسره کول خوی وګرځي او ډېر خلکو ته به په خير تمام شئ.

په دې عمل سره ستاسو د ذات درنښت هم ډېرېږي او په خلکو کې به ورځ تر بلې په مثبت ډول اغېز تيتوئ، يانې په ډېر لږ وخت کې به د ډېرو خلکو په زړونو کې ځای ونيسئ.

تاسو بايد همېشه د خپلو ګاونډيانو، خپلوانو، ملګرو او همزولو سره د خير په کارونو کې مرسته وکړئ، څومره چې تاسو د نورو لاسنيوی کوئ، همدومره به ستاسو ذات د نورو لپاره اغېزمن شي.

څه ډول چې تاسو حساس ياستئ، همداسې نور هم دي، څه ډول چې د ځان په اړه ښه نظر لرئ، همداسې يې نورو ته هم لرئ، څه ډول چې ځان ته ښه ورځ غواړئ، همداسې يې نورو ته هم وغواړئ.

د نورو له سپکاوي ډډه وکړئ او هيچا ته په سپک او ټيټ نظر مه ګورئ، د بحث او مباحثې پرمهال يوازې پر دې ټينګار مه کوئ، چې فتحه به همېشه ستاسو وي، د نظرونو د اختلاف په صورت کې هيچاته سپک او تريخ ځواب مه ورکوئ.

په ياد ولرئ، چې اخلاص، مينه، بې غرضي، صله رحمي او مېړانه د انسان په ذات کې يوه نړۍ مثبت اغېز راولي او په انسان کې دا ټولې غوره ځانګړنې هغه مهال رامينځته کېږي، چې کله يې انسان ځانګړی پام وساتي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تحريف او ستاينه

ايا تاسو د نورو خلکو غوره او مثبتې ځانګړنې يا مثبتې کارنامې ستايلي دي؟ ډاډ مو ورکړی دی، يا ستاسو په ذات کې دا مېړنی خوی شته؟

د يو پراخه زړه لرونکي شخص په توګه د نورو له ستاينې او تشويش سره ځانونه بلد کړئ، که په تاسو کې د نورو د تشويق او سالم ډاډ خوی وي، يا نور د هغوی د ښو او غوره کارونو په ترسره کېدو سره ستايئ، نو بيا په رښتيا سره د يو جادويي اغېز لرونکي شخصيت درلودونکي ياستئ او په هر چا ګران ياستئ.

په نړۍ کې خلک دې اصل ته ډېر اهميت ورکوي، چې نور يې د غوره کړنو ستاينه وکړي، ډاډ ورکړئ او په دې برخه کې ورسره مرسته وکړئ.

تاسو بايد ځان ته هغه موقع رايادې کړئ، چې کله نورو خلکو ستاسو کړه وړه، کارنامې او هڅې ستايلې، تاسو رښتيا ووايئ، چې هغه مهال مو څومره د ډاډ، پرځان باورۍ او خوښۍ احساس کاوه او څومره به خپل ژوند، بريا او پرمختګ ته ژمن شوي ياستئ، نو له دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

مالومولی شو، چې زموږ خپلوان، د کورنۍ غړي، ملګري او د ټولنې د هرې طبقې افراد زموږ تشویق، ستاینې او مینې ته لېواله او منتظر دي، موږ باید په هر حالت کې د نورو مثبتې کړنې، ښکلې کارنامې او نوښتګر اعمال وستایو، چې په همدې سره زموږ شخصیت د نورو په نظر کې درونداو اغېزمن کېږي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه راښکونکې خبرې اترې

یوه ښځه که هرڅومره ښکلی قد و قامت، ښایسته سترګې، دنګه غاړه، د زرکو قدمونه او په اصطلاح سمه د چین ښاپېرۍ وي، خو چې هغه ببخي خاموشه او چوپ چاپ ناسته وي، نو ښايي خپل مېړه ورسره ډېر ژر په جنجاله واوړي او په زړه کې يې ورسره د مینې کچه رالږېږي.

همدا مثال د نورو خلکو لپاره هم صدق کوي، ياني که څوک هرڅومره غوره والی ولري، خو چې په هر ځای او هر محفل کې ګُم سُم ناست وي، ډېر ژر به دملګرو د کمښت احساس وکړي، ځکه دا ډول ځانګړنه د جاذبيت، کشش او زړه راښکون له پلوه ډېره کمزورې ښودل شوې ده، چې دا ډول کسان له ذاتي اغېز څنې ببخي محروم ښودل شوي دي.

په هر ځای او هر چېرته چې نور خلک خبرې کوي، په خبرو کې ورسره شریک شئ، که تاسو ته په کې د خبرو اړتیا نه وه، بیا د هغوی خبرې ښې په مینه او لېوالتیا سره واورئ.

تل هڅه وکړئ، چې کله څوک په یوه موضوع بحث کوي، نو تاسو

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې خبرې په ډېره مينه او لېوالتيا سره اورئ، کله کله ترې مناسبې او اړونده پوښتنې هم کوئ، چې دا پوښتنې مو له يوې خوا د هغو له خوا په سم ډول ځوابېدلی شي او له بلې خوا ستاسو په مالوماتو کې ډېروالی راولي.

د پوښتنو ترځنګ د هغوی خبرې او بحث هم ستايئ او ورسره بدرګه کوئ يې.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کمترۍ احساس

د کمترۍ (د ځان ټيټ ګڼلو) احساس د انسان په ژوند ژور او منفي اغېز غورځوي او د ژوند له خوند يې په بشپړ ډول محروموي.

د کمترۍ نکته په هر چا کې له ورايه ښکاري، که موږ د خپل شاو خوا خلکو ته په ځير سره پام وکړو، نو په روښانه ډول به د هغوی له خبرو اترو، حرکتونو، کړو وړو او نورو... کې د کمزورۍ (ځان ټيټ ګڼلو) نکته پيدا کړو.

په ډېر تکليف سره غږېدل، په ډېر لوړ اواز غږېدل، د درس په دوران کې چيغې او بېځايه غوسه، په مخاطب شخص د خپل علميت د رعب د غورځولو هڅه او داسې نور حرکتونه ټول د کمترۍ د احساس بېلا بېل شکلونه دي.

د اړتيا ډېره عاجزي او يوازېتوب هم ددې سلسلې يوه کړۍ ده، په دې حرکتونو کې انسان په ذهني او شعوري ډول واک نه لري؛ بلکې دا ټول په لا شعوري ډول ترسره کوي او يوازينۍ موخه يې دا وي، چې د خپل شاوخوا خلکو څخه خپلې ذاتي نيمګړتياوې پټې کړي.

د کمترۍ احساس په اصل کې د ناسم (منفي) فکر پايله ده، ددې

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساس بنستېږي له کوچنیوالي اېښودل کېږي، که مور ماشومان د ماشومتوب پر مهال ډېر حقیروو، بېځایه غوسې پرې کوو او په وړو وړو نیمګړتیاوو یې له حده ډېر رټو، نو بالاخره په کې د نهیلۍ او کمترۍ احساس پیدا کېږي، چې همدا احساس به ورسره د ژوند تر پایه ملګری وي.

دا سې کسان په خپل ځان باور نه لري، لویو لویو کارونو ته یې زړه نه کېږي او نه یې لاس ورځي، تل په وېره کې وي او په خپل ژوند کې یوازې له دوو شیانو سره بلدتیا لري، چې هغه وېره او ماتې ده.

د کمترۍ د احساس د له منځه وړلو لپاره باید هر انسان په پوره ډاډ او باور سره د ژوند مبارزې ته ور ودانګي، سختیو، ستونزو او کړاوونو ته غبرګه ورکړي او د ماتو (شکستونو) سره سره باید خپل جد و جهد او مبارزه ژوندۍ وساتي، چې بالاخره یې دا ناوړه احساس له منځه ځي او بریالیتوب ته به رسېږي.

مونږ باید په عارضي شکست سره له خپلې مبارزې لاس وانه خلو، ځکه همدا عارضي شکست بیا زمونږ د پرمختګ او بریا په لاره کې خنډ کېږي او ژوند مو له لویې ماتې سره مخ کوي.

مونږ باید د ژوند په هر ډګر کې د یو فعال لوبغاړي په څېر ولوبېږو، عارضي ماتې ومنو، خو وېره ترې ونه کړو، تل باید په خپل ذهن مثبت او خوښ خیالات وساتو، په خپل ذات باور وکړو، د بریا او پرمختګ په اړه فکر وکړو، ځکه همدا فکر مو د بریالیتوب سبب ګرځي.

که تاسو په خپل دننه کې د کمترۍ احساس له منځه یووړ، نو په دې سره به ستاسو په شخصیت کې یو بېل غوره والی او کشش

(c) ketabton.com: The Digital Library

رامينځته شي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انساني فطرت ادراک

همدردي او مفاهمت د انسان په ذاتي سحر (اغېز) کې دوه اړین عناصر دي، که تاسو په ژوره توګه اروا پوهنه ولوسته، نو هله به ددې دوه ټکو په اهمیت او ارزښت پوی شئ.

د اروا پوهنې له مطالعې څنې موخه دا ده، چې تاسو لومړی په کې د ځان روحیات وپېژنئ او بیا د نورو ارواوې څېړئ، په دې سره د خلکو بېلا بېلو حرکتونه، کړه وړه او خویونه مالومولی شئ او مرسته ورسره کولی شئ.

که تاسو په رښتیا سره د انسان فطرت درک کړ، نو بیا زه په ډاډ سره ویلی شم، چې بیا به هیڅ د نورو په ناوړه حرکتونو یا کړو وړو خپه نه شئ او پر هغوی به د نیوکو پرځای دا ښه وګڼئ، چې مرسته ورسره وکړئ او ارواوې یې ورسمې کړئ.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ته ډاډ ورکول

په نړۍ کې هر کس دا غواړي، چې نور یې په ښه نوم یاد کړي، یا یې په اړه ښکلي خیالات ولري، که تاسو ددې تمه یا غوښتنه لرئ، نو لومړی بیا داسې وکړئ، چې د خپل وس مطابق له نورو سره مینه، خوښي او زړه راښکون شریک کړئ، هغو ته ډاډ ورکړئ، ویې ستایئ، که دا مو وکړل، نو هغوی هم ستاسو خوا ته میلان پیدا کوي او ستاسو په اړه به مثبت فکر لري.

ستاسو د سالم ډاډ د نورو په ارواوو او استقلال کې پیاوړتیا راځي او خپلو موخو ته په اسانۍ سره رسېدلی شي.

موږ باید په دې کلک باور ولرو، چې زموږ هڅې او کوښښونه هیڅکله بېځایه نه ځي، خو د هڅو د پیاوړتیا او تحرک لپاره د نورو سالم ډاډ او ستاینې ته هم له حده ډېره اړتیا لرو.

سالم ډاډ د ټولو بریاوو مور ده او ټول پرمختګونه د سالم ډاډ په پایله کې رامینځته شوي دي، سالم ډاډ دی، چې د سرک پر سر اخبار پلورونکي هلک نه یې یو لوی شتمن جوړ کړی او له کمزورو او سپکو خلکو څخه یې درانده او پهلوانان جوړ کړي دي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

سالم ډاډ د لکونو انسانانو په ژوند کې انقلاب راوستی، په ټېپي زړونو يې پټۍ لګولې او ميليونونه انسانان يې له بربادیو، تباهیو او ځانوژنو څخه ژغورلي دي.

چاته په سالم ډاډ ورکولو سره ستاسو کوم لګښت نه راځي، يوازې لږ وخت درڅخه نيسي او لږ پام درڅخه غواړي، خو ښايي په دې لږ وخت او لږ پام سره د يو چا په ژوند کې په مثبت او ژور ډول سره بدلون راولئ.

ماشومان او نوي (تنکي) ځوانان ډېر ژر خپل همت بايلي، نو ځکه موږ ته په کار دي، چې هغوی ته په بېلا بېلو لارو چارو سره ډاډ ورکړو، مرسته ورسره وکړو، څو هغوی په خپل ذات باوري شي او مخکې لاړ شي.

که تاسو د دفتر مسوول يا مشر ياستئ، نو هڅه وکړئ، چې خپلو مزدورانو او کارکوونکو ته د هغوی په چارو کې ډاډ ورکړئ، ويې ستايئ، چې په دې سره هغوی خپلې ورسپارل شوې چارې په خلاص زړه او ټول پام سره سرته رسوي.

که تاسو پوځي افسر ياستئ، نو خپل عسکر وستايئ، ډاډ ورکړئ، چې په دې سره هغوی د دښمن پر وړاندې زړور کېږي او بل ستاسو له ذات څخه په مثبت ډول اغېزمنېږي.

که ستاسو په ذات کې کشش لرونکی څرنګوالی او جاذبيت وي، نو په هر ځای او هر محفل کې به ستايل کېږئ او هرڅوک به مو زړه له کومې احترام ساتي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

سملاسي غوسه

په وړو وړو خبرو غوسه کول د یوې وېروونکې ناروغۍ مثال لري، په دې ناوړه خوی سره ستاسو ذاتي سحر (اغېز) له منځه ځي، شخصیت مو ورسره سپکېږي، په اروایي او بدني لحاظ درته ډېر زیان اړوي او له نورو سره مو په دوستانه اړیکو او صمیمیت کې لړزوالی راولي.

په سملاسي غوسه کېدو څه ډول واکمنېدلی شو؟ د بېلګې په توګه تاسو له خپلو څلورو ملګرو سره یوځای له ښار نه د خپل کور پر لور روان یاستئ، خو له رسېدو وړاندې خپل کوچني ورور ته زنګ وهئ، چې مېلمانه راسره دي، حجره سمه کړه، له چایو ورته وو ایه او نور.

خو کله چې له خپلو ملګرو سره یوځای کور ته رسېږئ، نو کوچني ورور مو حجره نه وي سمه کړې، یانې کټونه او مېزونه په کې اخوا دېخوا پراته وي، بالښتونه او توشکې هم په خپل ځای نه وي اېښودل شوي، پر مېزونو ګردونه پراته وي، نو په دې حالت کې تاسو څه کوئ؟! که تاسو سمدلاسه کور ته ننوځئ او په خپل ورور راباندې کوئ، نو ښایي چې چیغې او سورې مو تر مېلمنو راورسېږي، چې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېر نامناسب کار دی او باید هیڅکله د مېلمنو پر وړاندې داسې ناوړه حرکتونه ترسره نه شي، ښه به دا وي، چې تاسو د سملاسي غوسې پرځای دا فکر وکړئ، چې آخر ولې داسې وشول؟ ښایي ستاسو ورور به بل کوم اړین کار پسې وتی وي، ښایي ستاسو زنګ یې له یاده وتی وي، ځکه له تاسو هم ډېر شیان له یاده وځي، ګڼې فکر وکړئ، چې کله مانښام مهال کورته راځئ، نو څومره شیان درځینې له یاده وتي وي؟ نو په دې حالت کې له مثبت فکر څخه کار واخلئ، مېلمنو ته په مینه مخ ورواړوئ، وخاندئ او په ډېره صمیمانه لهجه ورته ووایئ، چې ښایي زما له کوچني ورور څنې د حجرې صفایي هېره شوې وي او... په دې کار سره مو نه مېلمانه خپه کېږي، نه ورته ستاسو غرور ماتېږي او هم به له بېځایه غوسې او ناوړه حرکتونو څنې ژغورل شوي وئ، خو که تاسو سملاسي غوسه شوئ، کنځل او بد رد مو پیل کړ، هم به مو مېلمانه خپه وی، هم به مو شخصیت بدرنګ شي او هم به...

زیار وباسئ، چې پورتنۍ بېلګه د ژوند په ټولو چارو کې عملي کړئ، همدا لاره چاره یا اصل مو د بېځایه غوسې مخه نیسي او دروندوالی دربښي.

ځینې کسان ډېر ارام او یخ مزاج لري، خو که بیا هم د اخبار لوستلو، ډوډۍ خوړلو یا بل کار پرمهال ورته زنګ راشي، نو ډېر غوسه کېږي، که په دې وخت کې یې زنګ اوچت کړ، نو په خبرو کې یې هم د غوسې او کرکې نښې لیدل کېږي، که فکر وکړو، نو موږ ټولو ته د شپې د خوب پر مهال، د غُسل پرمهال یا د یوه په زړه پورې فلم، ناول یا نورو پرمهال راته د ټیلیفون زنګ راځي، موږ باید د زنګ د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوربېدلو پرمهال يوازې يوه شېبه دا فکر وکړو، چې آخر چا به په دې وخت کې راته زنګ وهلی وي؟ د کومې اړتيا له مخې به يې راته زنګ وهلی وي، زما په فکر پلانی صيب به وي او د پلاني کار په اړه به يې راته زنګ وهلی وي او زه بايد خامخا په پوره مينه او حوصلې سره ځواب ورکړم.

په دې کار سره ستاسو په خبرو کې پوره خوږوالی او جاذبيت رامينځته کېږي او تاسو ته يې هم ګټه رسېږي، په همدې ډول تاسو د هر کار لپاره همداسې تګلاره غوره کړئ، څو څو ځلې يې تمرين کړئ او له نورو سره يې په خپل ورځني ژوند کې تکرار کړئ، چې په دې سره به ستاسو په مزاج کې ډېر غوره والی رامينځته شي او د نورو په زړونو کې به ډېر ځای ونيسئ.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هر چا نوم زده کړئ

هر انسان په نړۍ کې د نورو انسانانو په پرتله د خپل نوم سره ډېره مینه لري.

د هر چا نوم یادوئ او په احترام سره یې ورته اخلئ، که تاسې د چا نوم هېروئ، ناسم یې لیکئ، یا یې ورته په ناسم ډول اخلئ، نو دا به ستاسو تر ټولو ستر زیان وي.

د نړۍ ستر شتمن ریوکارینګي دا پالیسي لرله، چې هغه به د خپلو شخصي او سوداګرو ملګرو نومونه په ښه شان سره یادول او په ډېر احترام سره به یې پرې رابلل، هغه به ویل، چې زما د پرمختګ او پر نورو د اغېز لامل مې همدا د نومونو یادول او په ښه شان سره د دوی رابلل دي، هغه د خورا ډېرو کسانو نومونه په یاد و او په دې به یې ویاړ کاوه او دلیل به یې دا و، چې تر اوسه مې په کارخانو او شرکتونو کې کار کوونکو په لاریونونو لاس نه دی پورې کړی.

خلک له خپلو نومونو سره مینه لري او هڅه کوي، چې په ډېر قیمت سره خپل نومونه تر ډېره ژوندي وساتي، له نن نه سل کاله وړاندې به د امریکا او اروپا شتمنو او معتبرو خلکو هغو لیکوالو ته

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېره شتمني وربښله، چې په خپلو کتابونو او ليکنو به يې د دوی نومونه راوستل.

د خلکو د خوښۍ او د هغوی د زړونو د لاسته راوړلو تر ټولو ګټوره او اغېزمنه لاره چار د هغوی د نومونو د يادولو صلاحيت دی، خو په افسوس سره، چې په موږ تاسو کې ډېر شمېر خلک له دې ارزښتمن اصل څخه بې خبره دي.

کله له موږ سره يو نابلده شخص خبرې اترې پيل کړي، ځان راوپېژني، خو له رخصتېدو وروسته يې بيا زموږ له ذهن نه د هغه نوم وتی وي.

د نوم يادول په سياسي، دنده ييزو او ټولنيزو اړيکو کې ډېر مهم رول لري او ددې کار لپاره زموږ قربانۍ ته اړتيا ده، ځکه ايمرسن وايي، چې نېکۍ له قربانيو پيدا کېږي.

نو که غواړئ، چې شخصيت مو درونند او د نورو د خوښې وړ وګرځي او د خلکو د زړونو په ژورو کې ځای ونيسئ، نو د خلکو نومونه ياد کړئ او پوره احترام ورته ولرئ، ځکه هر چا ته تر ټولو خوږ اواز د هغه د نوم اخيستل دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل ذات اهميت

په انساني اړيکو کې يو ډېر مهم او پياوړی قانون شته، که موږ په رښتيا سره دا قانون ومانه او عمل مو پرې وکړ، نو هيځکله به د نهيليو، خپګانونو او نا ډاډمنتياوو ښکار نه شو.

دا قانون زموږ په اغېز او درنښت کې ډېروالی راولي او ټولنې ته مو د يو ښايسته او باوري شخص په توګه ورپېژني.

تر ټولو غوره خو يې داده، چې ددې قانون منل زموږ د ملګرو په ډېرښه او د خوښيو په لاسته راوړلو کې غوره رول لوبوي، په دې سره زموږ شخصيت په مثبت ډول اغېزمنېږي، خو که څوک ددې قانون پر خلاف عمل ترسره کوي، په پرله پسې ډول به په مصيبتونو او کړاوونو اخته کېږي.

دا قانون دا دی، چې خپل ذات ته هر وخت اهميت ورکوئ او په درنه سترګه ورته ګورئ.

نامتو اروا پوه پروفيسر جان ډيوس وايي، دا د انساني فطرت تر ټولو ستره او بنسټيزه غوښتنه ده او هرڅوک بايد خپل ذات ته پوره پوره اهميت ورکړي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ذات ته اهمیت ورکول د انساني فطرت تر ټولو ژور اصل دی او په دې اصل کې تر ټولو ډېره اړتیا تعریف او ستاینې ته ده، دا اصل د انسان فطري غوښتنه ده، همدې غوښتنې موږ له ځناورو څخه غوره او اشرف ګرځولي یو او همدا غوښتنه د تهذیب او تمدن د پرمختګ لامل ده.

فلسفیانو له زرګونو کلونو راهیسې د انساني اړیکو اړوند قیاسونه وړاندې کړي دي او دا ټول قیاسونه له یوې نظریې سرچینه اخلي، دا نظریه، چې څومره نوې ده، هغومره پخوانۍ هم ده، له نن نه درې زره کاله مخکې (زرتشت) دا اصول د ایران اتش پرستو ته ورزده کړی و، سلګونه کاله وړاندې کنفیوشس په چین کې دا اصول وړاندې کړي و، خو دا ټول مبلغین یوازې دا درس ورکوي، چې:

(خپل ذات ته اهمیت ورکړئ، له نورو سره داسې کړه وړه ترسره کړئ، څه ډول یې چې تاسو د ځان لپاره له نورو تمه لرئ.)

موږ باید له نورو خلکو سره خوښي شریکه کړو، مینه ورسره شریکه کړو، موږ باید د خپل ځان په غوره والي اعتراف وکړو او دا احساس کړو، چې موږ په دې واړه دنیا کې غوره شخصیت لرو.

په دې سره تاسو خپل ځان ته دوکه نه ورکوئ، خو تاسې د تشویق او ستاینې غوښتنه لرئ او له خپلو ملګرو هم دا تمه لرئ، چې هغوی مو غوره کارنامې د زړه له کومې وستایي، خو ددې لپاره موږ باید په دې اصولو هم عمل وکړو، چې نورو ته هم هغه څه ورکړو، چې د څه چې موږ ترې تمه لرو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو د غوښتنو احترام وساتئ

په نړۍ کې هرڅوک دا غواړي، چې ورځني کارونه دده په خوښه ترسره شي، په مشورو او پرېکړو يې عمل وشي، غوښتنې يې پوره يا ومنل شي، خو که تاسو په زوره پر نورو خلکو خپل نامشروع نظريات منئ، نو په دې سره مو ذاتي اغېز برباد ېږي او د شخصيت اغېز مو هم لړوي.

هيڅوک د هيچا امرانه اورېدل نه خوښوي او موږ ټول هغه څه خوښوو، چې زموږ د خوښې وړوي او په خپل اختيار يې ترسره کوو.

موږ ټول د خپلو نظرياتو منونکي يو او وغواړو، چې نور خلک هم له موږ څخه زموږ د غوښتنو، هيلو او خيالاتو په اړه وپوښتني.

له نن نه سلګونه کاله وړاندې يوه چينايي فيلسوف (لازوي) څه ښه ويلي و، چې بحر يا سمندر ځکه د ډېرو سيندونو او لويو ويالو څخه خپل باج اخلي، چې هغه له هغو څخه په ښکتنۍ سطحه کې بهېږي او د خپلې عاجزۍ له مخې په ټولو سيندونو حکومت کوي.

همدا شان هغه خلک هم چې متوضع او عاجزانه مزاجونه لري، د نورو خلکو په پرتله ډېر منلي او جاذب شخصيتونه لري، ځکه دوی له

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو خلکو څخه شاته درومي او هيڅ په خپلو زړونو کې د لويۍ او تکبر احساس نه لري.

داسې خلک هيڅکله نورو ته زيان نه اړوي، همدا لامل دی، چې هيڅوک ورسره په زړونو کې کينه او حسد نه ګرځوي او ټول ورسره مينه لري.

که تاسو غواړئ، چې خلک د حسد پرځای مينه درسره وکړي، نو له نورو خلکو مشورې وغواړئ، د هغوی د نظرونو احترام وساتئ، چې په دې سره به هغوی ټول ستاسو تر شا روان وي او درنښت به مو کوي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ته سردردي مه جوړوئ

هڅه وکړئ، چې په هرڅه؛ بلکې په هر کار کې نورو ته د سر دردۍ لامل جوړ نه شئ، نورو ته سر دردي جوړول یا مزاحمت کول د انسان ذاتي اغېز په بشپړ ډول معیوبوي او شخص په خپل شاو خوا (ټولنه کې) ډېر ټیټوي.

له مزاحمت کوونکي شخص څنې هر څوک کرکه لري، منډې تر ړې وهي او ټولو خلکو ته کم عقله او سپک لیدای شي.

تاسو باید نورو ته د مزاحمت پرځای دا ښه وګڼئ، چې مینه روسره شریکه کړئ، په ساړه سینه هر کار ته ورمخکې شئ او په ځان کې د ښه سرېتوب ټولې لوړې ځانګړنې پیدا کړئ.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نیوکې اغېزمنه لار

دا ډېره غوره ده، چې پر نورو هیڅ نیوکه ونه کړئ، ځکه په دې سره ستاسو شخصیت ته ډېره صدمه رسېږي او په منفي ډول یې اغېزمنوي.

دا فطري خبره ده، چې هیڅوک هم پرځان د نورو خلکو نیوکې نه خوښوي، خو که تاسو په نورو نیوکه کول غواړئ، ښه به دا وي چې په خپله نیوکه (تنقید) کې لږ څه خواږه ورګډ کړئ، چې په دې سره له یوې خوا ستاسو شخصیت ساتل کېږي او له بلې خوا په دویم شخص دومره بده نه لګېږي او په آسانۍ سره اصلاح کېږي.

د امریکا مشهور صنعت کار چارلس شواب یوه غرمه خپلې د فولاد جوړونې کارخانې ته لاړ، ګوري چې څو تنه کار کوونکي (نوکران) یې سګرېټ څکوي، حال دا چې دوی ته پر مخامخ دېوال یو ستر بینر هم راځړېدلی و، چې پرې لیکل شوي و: (د کارخانې په داخل کې سګرېټ مه څکوئ.)

چارلس شواب ددې پرځای چې کارکوونکو ته بد رد ووایي،ویې رټي، یا ورته ووایي، چې تاسو ته په مخامخ دېوال د سګرېټو د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ممانعت بينر راځړېدلی، څه ړانده ياستئ، چې بيا هم د کارخانې په داخل کې سګريټ څکوئ؟ په ډېر ډاډ د هغوی خواته ورغی او هر کار کوونکي ته يې له خپل جېب څخه يو يو سګريټ ورکړ او په ډېره خوږه لهجه يې ورته وويل، چې تاسو ورته بېرون ووځئ او هلته يې په خوند خوند وڅکئ.

کار کوونکي په دې پوهېدل، چې په کارخانه کې سګريټ کارول د کارخانې د اصولو خلاف عمل دی، خو چارلس شواب ددې پرځای چې هغوی ورټي، لا يې د دوی درنښت وساته، له هغې ورځې وروسته بيا هيڅ کار کوونکي دا جرئت ونه کړ، چې په کارخانه کې دننه سګريټ وڅکي او د چارلس شواب له شخصيت څنې هم په بشپړ ډول اغېزمن شول.

تاسو هم که پر چا نيوکه کول غواړئ، لومړی يې ښېګڼې ورته بيان کړئ، څکه هغوی د خپلو ښېګڼو له اورېدو وروسته ناخوښې خبرې هم په ډېره مينه اوري او د ځان د اصلاح خواته به پام کوي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

بد مزاجي

خپل د شاوخوا خکو ته پام وکړئ، تاسو به د ژوند په هره برخه کې بې شمېره بد مزاجه او ناخوښه خلک ووينئ، چې وجودونه (شتون) به يې خپلو او پرديو ته د يو لوی مصيبت په څېر وي.

دا ډېره پرځای وينا ده، چې د بدمزاجۍ له کبله د وربښمو په څېر نوم زړونه هم کلکېږي، يو بد مزاجه او بد اخلاقه انسان، که هرڅومره ښايسته قد و قامت ولري، خو مثال به يې د هغه ماڼۍ په څېر وي، چې له بېرون به ډېره ښايسته او رنګينه جوړه شوې وي، خو په داخل (دننه) کې به يې ډېرانونه پراته وي.

دا ډېر روښانه حقيقت دی، چې بد مزاجه او بد اخلاقه کسان خپل هم پردي کوي، خو ددې په خلاف نېک اخلاقه کسان پردي هم خپلوي او هر څوک ورسره مينه ساتي.

بد اخلاقي د يوې وېروونکې او ساري ناروغۍ مثال لري، چې سمدلاسه له يوه څخه و بل ته لېږدېږي، که غواړئ، چې پر نورو مو اغېز ډېر شي او د هر چا د خوښې وړ وګرځئ، نو له هيچا سره ناوړه اخلاق مه کوئ، ناوړو خويونو ته په خپل دننه کې ځای مه ورکوئ او

(c) ketabton.com: The Digital Library

که خدای مه کړه داسې خويونه لرئ، چې هغه په ټولنه کې درد وړوي نو د سالم او پرله پسې تمرين په وسيله يې له ځانه لرې کړئ، ځکه چې ډېر خويونه موږ د تمرين په سيله خپلولی او لرې کولی شو.

ناوړه خويونه زموږ شخصيت بربادوي او ذاتي اغېزمو په بشپړ ډول سره له مينځه وړي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپلې موخې پېژندل

په ژوند کې د موخې پېژندل او د هغې د لاسته راوړنې لپاره هڅه کول ستاسو په بریالیتوب او هم د شخصیت په جوړونه، جاذبیت او اغېزمنتوب کې مهم رول لري.

که تاسو موخه وپېژندله، نو له تاسو به یو نوی انسان جوړ شي، ستاسو کړه وړه آن ټولې ورځنۍ لارې چارې به بدلون وکړي او د خلکو په زړونو کې به ستاسو اغېز او اهمیت دوه برابره ډېر شي، ځکه د موخې پېژندلو په حالت کې بیا تاسو د تېر په څېر خپل وخت بېځایه نه مصرفوئ او اوس یې په ارزښت پوه شوي یاستئ.

کوم شخص چې په خپلو کارونو کې بوخت وي او هم د خپلو کارونو په اړه سنجیده وي، نو هرڅوک به یې عزت او درناوی کوي، چې په دې سره یې په خپله شخصیت په مثبت ډول اغېزمنېږي.

ډېر وخت موږ ته دا پته نه وي، چې موږ څه کوو، یا د څه شي په اړه فکر کوو او تر ټولو مهمه خو یې لا دا ده، چې موږ فکر کوو، چې ګنې موږ د خپلو ارادو ځنې خبر یاستو، خو موږ ته دا نه وي مالومه، چې خپلو دې ارادو ته عملي جامه ورواغوندو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې زه له چا سره د هغه د موخې په اړه بحث کوم، نو زه په دې شک کې لوېږم، چې ښايي کومه تېروتنه ترسره کوم، ځکه چې ډېر خلک د خپل ژوند د موخو په اړه خبر نه دي او نه يې پېژني او آن ځينو خلکو ته خو د خپل ژوند د تېرولو پوهه هم نه وي.

کله چې زه په دې اړه له يو چا سره غږېږم، نو يوې ايرانوونکې پايلې ته رسېږم، ښايي تاسو زما په دې خبره باور ونه کړئ، خو دا يو حقيقت دی، چې ډېرو خلکو به تردې دمه د خپلو موخو په اړه هيڅ فکر هم نه وي کړی.

زه په دې عقيده يم، چې تاسو به هم زما په شان دا ډېر خلک پېژنئ، که تاسو په خپلو ملګرو کې له يوه وپوښتئ، چې ستا په ژوند کې تر ټولو ډېره غوښتنه د (کوم شي د لاسته راوړنې) څه شي لرئ؟ نو وبه ګورئ، چې هغه به د دې پوښتنې د ځوابولو لپاره له ډېر ځنډ څخه کار واخلي.

له دې بحث څخه زما موخه دا ده، چې تاسو هڅه وکړئ، چې په خپل ژوند کې د ځان لپاره موخې وټاکئ، بيا يې د لاسته راوړلو لپاره په منظم او پرله پسې ډول کار وکړئ، موخې مو د ځان لپاره په منظم شکل په يوه کاغذ وليکئ او ترڅنګ يې دا هم وليکئ، چې کله او څه ډول به يې ترلاسه کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خیالاتو اهمیت

خلک په سم ډول د خپلو خیالاتو پر اهمیت نه پوهېږي او نه ورته د ارزښت په سترګه ګوري.

کله چې تاسو خیالاتو ته اهمیت ورکړ، له خپلو خیالاتو مو په مثبت ډول کار واخیست، یا تاسو په خپل ذهن کې د یوه شي انځور ویست، نو ځیني خلک به فکر وکړي، چې تاسو ګني په یو احمقانه عمل لګیا یاستئ، خو دا خبره ناسمه او بې بنسټه ده.

دا سمه خبره ده، چې که تاسو د راتلونکي په اړه ناوړه فکر کوئ، بېځایه او منفي خیالات په خپل ذهن کې ځایوئ، خپګان کوئ، نو تاسو به خامخا په هضمي او د زړه پر ناروغیو اخته کېږئ، ناوړه خیالات او ناوړه افکار د انسان اروا او بدن دواړه هلاکوي او مخکې له وخته یې زړوي او یا یې بې وخته مړینې ته سپاري، خو که تاسو رغوونکي او مثبت خیالات لرئ، د سترو بریاوو په اړه فکر کوئ، لوړو موخو ته د رسېدو په اړه فکر کوئ، د غوره ناولونو، پېښنو او کیسو په اړه فکر کوئ، نو ټول سم خیالات دي، چې دا ډول خیالات مو بیا اروا تازه کوي، سکون وربښي او په ذهني او بدني

(c) ketabton.com: The Digital Library

لحاظ سره مو پياوړي کوي.

له دې وړاندې چې تاسو شعر وليکئ، يو ښه تصوير ورته په خپل ذهن کې جوړوئ، د ناول ليکلو وړاندې لومړی ورته د ښې سوژې او داستان په اړه فکر کوئ، چې دا ټول تصورات زموږ ژوند تشکيلوي او موږ پر همدې تصوراتو ژوندي يو.

د انجينرۍ په برخه کې تر ټولو سترې کارنامې، نوي نوي ايجادات، مالومات... ټول لومړی زموږ په ذهن کې راغلي او موږ يې په اړه فکر کړی.

په ياد ولرئ، چې خيالات يا زموږ ژوند جوړوي او يا يې بربادوي، خو ددې دواړو پرېکړه زموږ په لاسونو کې ده، ياني که زموږ خيالات مثبت وي، نو ژوند به مو جوړوي او که خدای مه کړه منفي خيالات ولرو، نو ژوند به مو د بربادۍ کندې ته ټېله کوي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

بې زړه توب

بې زړه توب د ملګرتيا آن د ژوند په لاره کې تر ټولو ستر د پوال دی، کوم خلک چې بې زړه دي، د نورو د خوښې وړ نه ګرځي او نه يې په شخصيت کې اغېز او کشش پروت وي.

ډېر خلک د خپل بې زړه توب له امله د ورځني ژوند لارې چارې په سمه توګه نه شي سمبالولی، دوی همېشه کمزوري وي، ځکه چې تل په خپل دننه کې کمزورې او کمترې احساسوي، چې د همدې کمترۍ له امله به په ټول ژوند کې د بريا او پرمختګ مخ ونهويني.

که موږ له خپل دننه څخه د بې زړه توب حس له مينځه يوورو، نو په هماغه شېبه به د ارامواليي او ډاډمنتيا احساس وکړو او زموږ پرځان باور به ثابت او غښتلی پاتې شي.

که موږ په ډاډ او باور سره د ژوند په ميدان کې قدم کېښود، نو په موږ کې به د ډېرو سترو کارونو د ترسره کولو توان پيدا شي، نور خلک به هم پر زموږ باور وکړي او موږ به د يو وړ کس په توګه په خپله ټولنه کې ژوند کولو ته ادامه ورکړای شو.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ په غوسه لاسبري کېدای شو؟

او بـه دا پوښـتنه خامخـا پیـدا کېـږي، چـې آیـا مـوږ پـر غوسـه واکمنېدلای شو، که نه؟

د نـن سبا بـه پرمختللـي دور کـې د انسـان پـر ارو ایـي ځـانګړنو او خویونو ډېرې ازموینې او څېړنې ترسره شوي دي او مالومـه شـوې ده، چې انسان پـه خپلو ډېرو اروایي خویونو واک پیـدا کـولی شي او لـه ډېرو ناوړه خویونو څخه پاک او خوږ ژوند ته دوام ورکولی شي.

غوسه هم یو اروایي تشوش، اروایي اختلال یـا اروایـي خـوی دی، چې موږ کولای شو د تمرینـاتو لـه لارې پـرې واک پیـدا کـړو او د تـل لپاره یې له ځانه وشړو، خو بیا هم بایـد یـاده کـړو، چـې دې تـه زمـوږ د کوښښ او عملي اقداماتو ته اړتیا ده.

د غوسې د سړولو لپاره یوه تر ټولو غوره او پرځای لاره چاره زمـوږ زغم دی، هر چاته په کار ده، چې پـه خپـل دننـه کـې د زغـم ځـواک پیـدا کړي، په خپل دننه کې جذباتي موازنه وساتي.

کوښښ وکړئ، چې په هره خبره اور وانه خلئ، د هرې خبرې ښـه او بد اړخ په سم ډول سنجوئ او په نورمالو مغزو سره پرې پرېکړه کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوسه زموږ اروا او بدن په ډېر ناوړه ډول زيانمنوي، بېلا بېلو ناروغيو ته مو سپاري، زموږ په دننه کې انساني جوهر (مينه) له مينځه وړي او په ټولنيز ډول مو د يو کمزوري انسان په توګه پېژني.

د غوسې يو بل ستر زيان دا دی، چې زموږ د مثبت والي ماده کمزورې کوي او منفي ځانګړنو ته مو لېواله کوي او دې ته مو هڅوي، چې منفي کارونه ترسره کړو.

تاسو کولای شئ، په غوسه واک پيدا کړئ او لکه دمخه مو چې ياده کړه، تر ټولو وړاندې په ځان کې د زغم حس وروزئ او بل هيڅکله د نورو په وړو وړو خبرو مه خپه کېږئ، که تاسو وړې وړې خبرې ځان ته لويې نه کړئ، نو ورو ورو به په تاسو کې يو توان پيدا کړي، ترڅو چې بيا به هيڅکله په يو خارجي تحريک سره نه عصباني کېږئ او په سړه سينه به د هرې موضوع حل و فصل ګورئ.

کله چې تاسو له يوې ناخوښې پېښې يا خبرې سره مخ کېږئ، نو ددې پرځای چې بېځايه غوسه کوئ، ښه خبره دا ده، چې څو دقيقې نوموړې پېښه يا نا خوښه خبره تجزيه کړئ او وګورئ، چې نوموړې پېښه په دې ارزي، چې تاسو له ځانه دومره عصبانيت په کې وښيئ او خپله بدني توان په کې ضايع کړئ؟ که چېرې خبره دومره نه وه، نو په سملاسي ډول هغه له ذهن وباسئ او ارام وکړئ، که کومه خبره د اهميت وړ وه، نو هغه بيا په سړو مغزو سره حل کړئ، ددې پر ځای چې تاسو خپل توان په منفي عمل (غوسه) لګوئ، په مثبت عمل (د حل کولو په لاره) يې ولګوئ، چې مثبتې پايلې ته ورسېږئ.

دا ډېره اړينه ده، چې د ډېر عصبانيت يا غوسې په حالت کې کوم

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړين کار ترسره نه کړئ، د غوسې پر مهال کوم مجلس يا د يوه ملګري خواته مه ځئ، تر هغې چې ستاسو ماغزه په بشپړ ډول يخ شوی نه وي، يوازې په يو ارام ځای کې پاتې شئ او اوږدې اوږدې ساه ګانې واخلئ.

که د غوسې په حالت کې په سملاسي ډول د لانجې په حل فکر نه شئ راټولولی، نو غوره دا ده، چې کوم بل جسماني کار پيل کړئ، په دې کار سره ستاسو پام او توان په بله اوړي او شونې ده، په خپله غوسه واک پيدا کړئ.

د غوسې په حالت کې کوښښ کوئ، چې ذهني سکون ترلاسه کړئ، خپل دماغ له ټولو خيالاتو پاک کړئ او هيڅ ناوړه فکر ته وخت مه ورکوئ، چې ستاسو په ذهن کې ځای ونيسي.

که چېرې له کوم داسې حالت سره مخ شوئ، چې د هغې حل په خپله نه شئ ايستلای او تاسو په پرله پسې ډول تحريکوي، يا نې غوسه کوي مو، نو هڅه وکړئ، چې د يوه نږدې ملګري په مرسته د خپلې مسئلې حل پيدا کړئ، په دې کار سره مو نه يوازې دا چې مسئله حل کېږي؛ بلکې ذهن مو هم ارامولی کوي.

د غوسې په حالت کې ښه خبره دا ده، چې کتاب مطالعه کړئ او يا په يوه خوندور کار کې ځان بوخت کړئ، يا ليکل پيل کړئ، چې په دې سره د غوسې شدت په ډېره کچه را کمېدلی شي.

د غوسې د له منځه وړلو بله غوره لاره چار دا ده، چې په کوم ځای کې تاسو غوسه شوي ياستئ، هغه ځای پرېږدئ او کوم بل ځای ته لاړ شئ، په دې لارې چارې سره ستاسو پام له غوسه کوونکي حالت څخه په بله اوړي، په جذباتو واک پيدا کوئ او ډېر ژر مو نورمالوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل مسوولیتونه درک کړئ

تاسو چې په خپل ژوند کې څه ډول مقام لرئ، یا څه ډول یاستئ، دا هرڅه تاسو په خپله ترسره او مسوول یې یوازې تاسو یاستئ.

ستاسو نننی ژوند ستاسو د تېرو خیالاتو او عمل پایله ده، ستاسو خیالات او احساسات ستاسو په واک کې دی، څه ډول کار ترې اخلئ، پرېکړه یې هم په خپله ترسره کړئ.

تاسو چې څه ډول سوچ یا فکر لرئ، خو مسوول یې تاسو یاستئ، د بریالیو او ناکامو خلکو ترمینځ بنسټیز توپیر دا دی، چې بریالي خلک د خپلو عملونو او پایلو مسوولیت په خپله مني او په خپله بیا او ناکامۍ کې سل سلنه مسوولیت په غاړه اخلي.

د مسوولیت منل یا مسوولیت ته غاړه ایښودل د بریا لومړنی او اړین شرط دی، فکر وکړ، چې که تاسو د ځان لپاره ناوړه حالات رامینځته کولای شئ، همدا ښه حالات هم رامینځته کولی شئ، ناکام خلک خپلو مسوولیتونو ته غاړه نه ږدي او په اصطلاح نه یې مني، دوی تل د خپلو ناکامیو او بدو حالاتو پړه نورو پر اوږو اچوي، خو دېته مو باید پام وي، چې پر نورو خلکو په تور لګولو او پلمو جوړولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې هم مهارت نه لري او بريا ته په کې نه رسېږي.

تاسو په خپل ژوند کې په درېيو شيانو بشپړ واک لرئ:

۱. خيالات.

۲. تصورات.

۳. عمل (کړه وړه).

تاسو د همدې درېيو شيانو په کارولو سره يا ژوند په ښايسته ډول جوړوئ او يا يې پرې د هلاکت کندې ته غورځوئ، خو پرېکړه يې ستاسو په لاسونو کې ده.

د يوې څېړنې له مخې په ډاګه شوې وه، چې په ناکامو کسانو کې ۹۹ سلنه هغه ول، چې هغوی خپلو مسوولیتونو ته په سم ډول وفادار نه وو، بلکې د خپلو ناکامیو مسوولیت يې د نورو خلکو پر اوږو اچاوه.

د دويمې څېړنې له مخې مالومه شوې وه، چې ۹۴ سلنه ناکامۍ د هغو خلکو په وسیله رامینځته شوې وې، چې هغوی د هر کار لپاره پلمې او بهانې لټولې، نو ځکه که تاسو غواړئ، بریالیتوب ترلاسه کړئ او د اغېزمنو شخصیتونو ښتنان اوسئ، کوښښ وکړئ، چې په نورو نیوکه ونه کړئ، دا کار يوازې ستاسو ارزښتناک وخت ضایع کوي او کومه بله ګټه په لاس نه درځي.

که ستاسو لپاره اوسني حالات يا د ژوند شرايط سم نه وي، نو پر نورو د نيوکې پرځای به ښه دا وي، چې د خپلو حالاتو د سمولو په اړه فکر وکړئ او په دې برخه کې زيار وباسئ.

د حالاتو د بدلولو لپاره ځان ته بدلون ورکړئ او که غواړئ، د ځان

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره سم شرایط برابر کړئ، نو لومړی ځان سم کړئ او د ځان له سمولو وروسته بیا په دې برخه کې اقدام وکړئ.

په یاد ولرئ، چې تر هغې به د خپل ژوند ناوړه حالات سم نه کړئ، څو پورې مو چې لومړی په خپل ځان (ذات) کې سموالی او غوره والی نه وي راوستی او خپل مسوولیتونه درک نه کړئ.

یوازې د یوې لمحې لپاره فکر وکړئ، چې ستاسو ژوند په اوسني حالت کې څه ډول دی؟

تاسو په کوم حالت کې قرار لرئ؟ بریالي یاست او که ناکام؟ خوښ یاست او که ناخوښه؟ شتمن یئ او که غریب؟ په هر لحاظ چې په هر حالت کې وئ، ذمه وار یې څوک دی؟ په خپل زړه لاس کېږدئ او همدا پوښتنې ترې وکړئ.

بیا هم باید یاده کړم، چې بریالي خلک د خپلو کړنو مسوولیتونه درک کوي، هغوی په دې باور لري، چې هرڅه ورپېښېږي، یا په کوم حالت کې قرار لري، مسوول یې په خپله دی، نه نور خلک.

که تاسو غواړئ، په ټولنه کې د یو اغېزمن او بریالي شخص په توګه خپل ژوند ته دوام ورکړئ، نو د خپلې ناکامۍ پړه په بل مه اچوئ، د ناکامو او نا اهلو کسانو په څېر پلمې مه جوړوئ، بلکې د بریالیو خلکو په شان سل په سلو مسوولیت په خپله غاړه واخلئ او له ځان سره ووایئ، چې:

موږ چې څه ډول یو، یا په کوم حالت کې قرار لرو، مسوولیت یې زموږ پر غاړه دی.

کله چې تاسو مسوولیت ومانه، نو په خپل ځان کې به د پخوا په

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرتله ډېر ښه والی او غوره والی احساس کړئ، ستاسې ذهني ځرنګوالی به په مثبت ډول بدلون ومومي.

الله تعالی تاسو ته ستاسو د غوره والي او بریا لپاره بې شمېره وړتیاوړې درکړي دي، تاسو ته په کار ده، چې خپلې دا وړتیاوې وپېژنئ او د ځان د مثبت والي په لاره کې ترې کار واخلئ.

دا ښکاره خبره ده، چې نور خلک ستاسو وړتیاوې نه شي کارولی او دا وړتیاوې یوازې یو فرد کارولی شي، چې هغه تاسو یاستئ.

انسان یوازې ژوند کولو ته نه دی پیدا شوی، بلکې هغه ته د ژوند تېرولو لپاره یو لړ مسوولیتونه هم ورسپارل شوي دي، انسان باید د خپل ژوند په هدف پوه وي او د خپل ژوند د ښه والي او غوره والي په اړه فکر وکړي.

انسان باید خپل ژوند له خپلې خوښې سره سم جوړ کړي، ستاسو پر وړاندې د ټاکنې چانس شته، خو ژوند چانس نه دی، بلکې انتخاب (ټاکنه) ده، دا به تاسو په خپله انتخابوئ، چې د ځان لپاره څه ډول ژوند برابر کړئ، کوم حالات رامینځته کوئ، خوښ او که ناخوښه، بریالي او که ناکام؟

انسان ته الله تعالی ددې ځواک ورکړی دی، چې هرڅه وغواړي کولی یې شي او تاسو چې د څه په اړه فکر کوئ، هماغسې به جوړېږئ هم.

دا پرېکړه ستاسو په لاسونو کې ده، چې تاسو د خپل ژوند په اړه څه ډول فکر کوئ، دا فکر ستاسو په واک کې دی او تاسو به یې کنټرولوئ، همدا تاسو د خپل نن او خپلې راتلونکې مسوول یاست او

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپله به د ژوند حالات بدلوئ، دا سمه ده، چې تاسو خپل ژوند نه شئ بدلولی او هیڅوک هم دا کار نه شي کولی، خو په خپله راتلونکې په بشپړ ډول واک لرئ، هغه د ځان لپاره سمه جوړه کړئ.

په لنډ ډول باید ووایم، کله چې تاسو خپل مسوولیت وپېژانده، نو ستاسو ارواييي ځرنګوالی هم ورسره بدلون کوي، ستاسو فکر او عمل به په مثبت ډول بدلون وکړي او بیا به تاسو د خپلو سمو حالاتو په اړه فکر کوئ او دې فکر ته به د عمل جامه وراغوندئ او لرې نه ده، چې ډېر ژر به په ټولنه کې د یو اغېزمن او بریالي شخص په توګه خپل ژوند ته دوام ورکړئ.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

تعصب

دا نن، چې نړۍ د وینو او اورونو په مینځ کې ګېره ده، دا نن چې هره ورځ زرګونه انسانان په ډېرې بېرحمۍ او وحشت سره وژل کېږي، یو عمده لامل یې تعصب دی.

تعصب بېلا بېل ډولونه او لاملونه لري، خو له ټولو وړاندې به ښه خبره دا وي، چې په خپله تعصب وپېژنو.

تصب په ټولنیزه اروا پوهنه کې یوه ډېره اړینه موضوع ده، چې له کبله یې په ټولنه کې غیر معمولي حالاتونه، ستړیاوې، خپګانونه او نور رامینځته کېږي او تر ټولو بده خو یې دا ده، چې د خلکو ترمینځ خپلمنځي یووالی او انساني مینه په بشپړ ډول له مینځه وړي.

تعصب د ټولنې یو ډول کشمکش ته هم ویل کېږي، چې په بېلا بېلو ډلو، طبقو، فرقو او قومونو کې شته.

کله چې د یوې ډلې ګټې د بلې ډلې په وسیله زیانمنې شي، یا په کې څه ستونزې رامینځته کړي، نو یو لړ پېچلي څرنګوالي رامینځته کوي، چې بالاخره د جنګ و جدل او شخړو لامل ګرځي.

هره ډله د داسې موقع په لټه کې وي، چې له مقابلې ډلې څخه خپل

www.milltahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

انتقام واخلي او يا ورته زيان ورواړوي، همدا لامل دی، چې په دوی کې د تعصب جذبه هم پراختيا کوي.

نن سبا تعصب هم د پخوا په پرتله نوې رنګونه راوړي دي او په بېلا بېلو ډولونو سره يې موږ د ټولنې او په لويه کې د هېوادونو ترمينځ درک کولی شو، چې د ژوند په ټولو چارو کې يې په څرګند ډول بېلګې موندلی شو.

د بېلګې په توګه د يوې سيمې افسر به د نورو سيمو په پرتله د خپلې سيمې خلکو ته ترجيح ورکوي، يو چارواکی به ددې کوښښ کوي، چې په ټولو مهمو چوکيو کې خپل خلک ځای پرځای کړي، ددې لپاره چې ټول اختيارات په خپل واک کې واخلي او زموږ تاسو په سيمو کې خلک خپلې کورنۍ (ذات يا نسل) تر نورو لوړې ګڼي، چې دا هم د تعصب ځينې شکلونه دي.

www.meltahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تعصب ماهیت

تعصب تل زموږ په خوښو او ناخوښو کې پیدا کېږي، ځینې وخت موږ دې پوښتنې ته په ځواب ورکولو کې پاتې راځو، چې یو شی ولې خوښوو؟ یا که د هغه د ناخوښوالي په اړه رانه وپوښتل شي هم ځواب نه ورته لرو، چې دا په خپله د تعصب یو ساده شکل دی.

تعصب دا مانا لري، چې موږ د یو شي یا یو چا په اړه څه ډول نظر لرو، خو دا نظر مو د ډېر وخت لپاره منفي یانې د هغه شي او یا چا په اړه چې نظر لرو، خلاف نظر به لرو.

د تعصب یو بنسټیز لامل دا دی، چې هر شخص یو بېل چاپېریال لري او د هغه اړتیاوې، غوښتنې او هیلې هم د نورو مختلفې وې، په دې صورت کې په نورو د څه نظر لرل یوه فطري خبره ده.

موږ که ښه خویونه لرو یا بد، خو بد خویونه مو باید چې بدل کړو او ښه خویونه په ځان کې وروزو، چې په همدې لاره چاره زموږ په ټولنیز کشمکش کې ډېر بدلون راتللی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تعصب پیل

تعصب پیدا ایښتي دی که اکتسابي؟ دې پوښتنې ته تردې مهاله ټولو اروا پوهانو په یوه خوله ځواب نه دی ورکړی، خو ډېر یې په دې عقیده دي، چې دا یوه اکتسابي جذبه ده او په کوچنیانو کې (له پیدا ایښته) د تعصب ماده شتون نه لري او که وي؛ وي، نو ببلا ببل صورتونه لري او اغېزې یې هم بېلې او جلا دي، خو څه ډول چې ماشوم ورو ورو لویېږي، نو د هغه په تجربو کې دا ناوړه جذبه هم تشکیل کوي.

په هر صورت تعصب یوه فطري ځانګړنه نه ده، بلکې دا یو ټولنیز عمل دی او لاملونه یې هم له ټولنې پیدا کېږي، د بېلګې په توګه په کوچنیانو کې نسلي تعصب له سره شتون نه لري او د هر نسل له ماشومانو سره زړه راښکون ښیي، خو چې کله لویېږي، هغو ته د خپلو کورنیو د غړو له خوا ورښودل کېږي، چې د نورو قبیلو بېلوالی وکړئ او د بېلوالي اصل په دوی کې د تعصب مبدا ګڼل کېږي.

همدا شان په قبیلو کې چې کوم توپیر تر سترګو کېږي، هغه د تعصب لامل نه دی، بلکې پایله ده، شونې ده، ځینې قبیلې تر یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخته يوځای ژوند وکړي او په مينځ کې يې توپير معلوم نه شي، خو کله چې يوه قبيله دا فکر وکړي، چې د دوی ترمينځ بايد نور انفراديت پای ته ورسېږي، نو هغه په خپلو لارو چارو سره د بېلوالي هڅه پيل کوي، څو هغه خپل فرهنګ ژوندی وساتي.

د لباس، ژبې، استوګنې، کړه وړه اونورو له کبله موږ دوه قبيلې يوه له بلې سره توپيرولای شو، تور و سپين خلک هم په خپلو کې يو له بل سره لوبې او نور کولای شي، ترهغې چې دوی ته د خپلو رنګونو احساس نه وي شوی.

په ياد ولرئ، چې څوک له موږ نه، نه دی، له هغو نه د کرکې يا نفرت احساس ناسم دی، ځکه موږ ځينې وخت پرديو خلکو ته هم ښه راغلاست وايو، دا سمه ده، چې د نورو راتلل موږ تر هغې زغملی شو، چې په سم ډول راسره وخت تېروي او کله چې له خپل حده پښې وباسي، بيا زموږ د کرکې وړ ګرځي، د مثال په توګه که انګرېزان د تجارت په پلمه زموږ سيمې ته راځي، موږ ورته ښه راغلاست وايي، خو کوم چې زموږ ملي حاکميت، ژبې او مذهب ته په سپک نظر ګوري، يا زموږ د سيمې د نيولو فکر لري، نو بيا په دې صورت کې له هغو سره کرکه کول زموږ طبيعي حق دی.

د تعصب په پيدا کولو کې د تجربې پرځای رويه ډېر اغېز لري، له هندو، امريکايي او انګرېز څخه زموږ کرکه د هغو پايله ده.

فرهنګي اثرات هم په دې برخه کې اړين رول لوبوي، لکه څه ډول چې د نزديکت په لحاظ سره موږ مسلمانانو ته لومړی مقام ورکوو، دا اړينه نه ده، چې چېرته او کوم ځای کې ژوند کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په تعصب کې انفرادي اختلافات

د تعصب اچولو يا رامينځته کولو له نظره دوه ډوله خلک شته:
۱. ډېر معتصب خلک.
۲. اعتدال خوښوونکي او سوله خوښوونکي.

اعتدال خوښونه او د زغم د برداشت توان هم د بېلا بېلو لاملونو په نظر کې نيولو سره مطالعه کېږي.

کوم خلک چې په ټولنه کې د محرومۍ او نهيلۍ احساس لري او يا رټل شوي دي، هغوی د خپلې ماتې او رټل کېدو لامل نور خلک بولي، پر همدې بنسټ له نورو د کسات او انتقام اخيستلو جذبه لري او پر کمزورو او بېوزلو خلکو ظملونه کوي، تردې چې ژوند ته يې ګواښ پېښېږي.

ځينې وخت که پر خلکو د ظلم کولو موقع په لاس ورنه شي، نو بيا خپل انتقام د نورو لارو په وسيله ترې اخلي، هغوی پسې ناوړه افواهات خپروي، بدرنګې اوازې پسې خپروي، په سپکه ژبه يې يادوي او تل د هغو د بې عزته کولو په هڅه کې وي

خو په هر صورت هر انسان په بېلا بېلو شکلونو سره د تعصب جذبه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښکاره کوي او ځينې خو ځان ته د وس مطابق زيان هم اړوي، خو هڅه کوي، چې د نورو پر وړاندې معتصب پاتې شي او نوموړې جذبه ځواکمنه وساتي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تعصب له مینځه وړل

ځوک چې تعصب کوي، یا تعصب ته لمن وهي، په ذهني توګه تر بلوغت نه دي رسېدلي، یا ذهن یې ډېر کمزوری وي، دا ځکه چې ځوک په ذهني او احساساتي ډول پوخوالی ونه لري، نو شونې ده، چې په خپل دننه کې د تعصب ناوړه جذبه له مینځه یوسي.

هڅه وکړئ، چې په ځان کې د زغم وړتیا پیدا کړئ، د نورو د نیوکو پر وړاندې له زغم څخه کار واخلئ، که تاسو خپلې غلطۍ درک کړې او نورو ته مو په ښه نظر وکتل، نو په خپله به ستاسو په دننه کې د تعصب جذبه سړه شي.

د تعصب د له مینځه وړلو لپاره په داخلي او نړیواله کچه د بېلا بېلو ټولنو جوړولو ته اړتیا ده، د دا ډول ټولنو په سر کې باید سپېڅلي او انسان دوسته انسانان قرار ولري، دا ډول کسان باید په هیڅ صورت کې له مذهبي، قومي، ژبني، کولتوري او نورو په برخه کې له انسانانو سره تضاد ونه لري او داسې پروګرامونه وړاندې کړي، چې په خلکو کې د مینې، خواخوږۍ او انسان دوستۍ جذبه پیدا او پیاوړې شي.

www.meltahrik.com 0777 400 115

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې برخه کې تر ټولو بنسټيز ټکی دا دی، چې د خلکو اړتياوې په اسانۍ سره پوره شي، يا خلکو ته داسې رنامې په کار واچول شي، چې له مخې يې اړتياوې په اسانۍ سره پوره کېږي، د خان او غريب ترمينځ توپير له مينځه يوړل شي، ټولو ته غوره موقع په لاس ورکړای شي او ټولو ته په يوه سترګه وکتل شي.

ښه زده کړه، غوره دنده، مناسب کور، ټولنيز عزت چې دا ټول د هر چا لپاره په ځانګړي ډول برابر نه کړای شي، تر هغې د تعصب له مينځه وړل ستونزمن کار دی.

په دې برخه کې د ټولنيزو او اقتصادي فاصلو رالنډول هم يو اړين ګام دی، ځکه څومره چې د خلکو محروميتونه لږېږي او اړتياوې يې پوره کېږي، په هماغه کچه دا ناوړه جذبه کمېږي، خو له ټولو سره سره په دې اړه فکر کول، چې يو وخت تعصب په بشپړ ډول له مينځه ځي او په نړۍ کې به يو معتصب کس هم نه وي، بېځايه او ناسم فکر دی، ځکه تعصب زرګونه داسې شکلونه هم لري، چې تر پايه به يې په کې اغېزې ژوندۍ پاتې کېږي، خو زموږ به دا هم ډېره لويه هڅه وي، چې د خان او غريب، تور و سپين او نورو ترمينځ کرکه او تعصب له مينځه يوسو او همدا اوس يې له ځانه پيل کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان ته مشوره ورکول زده کړئ

يو پوه وايي: (په خپل ذهن کې لوړ خيالات وروزئ.)
که تاسو په خپلو لوړو خيالاتو باور پيدا کړ، نو باور وکړئ، چې ناشونی کار به ترسره کړئ.

موږ د خپل پرمختګ په لاره کې يا له ځان سره مرسته کوو او يا راته په کې خنډونه ايجادوو، خو دا پرېکړه يوازې زموږ په خيالاتو پورې تړلې ده.

هيڅوک به تر هغې له ځان سره مرسته ونه کړي او نه د بريا مخ وګوري، څو پورې هغه په خپل ځان باور ونه لري او موږ ټول چې په خپل ژوند ډېر څه نه شو کولای، يا يې نه شو لاسته راوړلی، دا يوازې زموږ د باور کمښت دی.

د خپل ذهن، خپل فکر، په مثبت ډول روزل او خان ته په خپله د سمې مشورې ورکول په موږ کې د باور او ډاډ عنصر رامينځته کوي او پرمختګ ته مو هڅوي.

د بېلګې په توګه موږ غواړو د ځوانانو د ستونزو په اړه وينا وکړو او موږ په دې برخه کې په خپل ذهن کې کافي مواد هم لرو او ښه ليکنه

www.meltahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

هم په کې کولی شو ، خو د پرځان باور د کمښت له امله به موږ د ځوانانو په غونډه کې ګډون ونه کړای شو.

موږ باید په خپله ځان ته ډاډ ورکړو او ویې ستایو ، ځان ته مشوره ورکړو ، چې موږ هر کار په سم ډول ترسره کولی شو ، څه ډول چې نور فکر لري، هماغسې الله تعالی موږ ته فکر راکړی، چې باید په مثبت ډول ترې کار واخلو.

موږ باید د ځوانانو له غونډې مخکې ځان ته مشوره ورکړو ، چې:

«زه په خپل ځان باور لرم، زه په ذهني او اروایي ډول وینا کولو ته تیار یم، زه به ډېره ښه وینا وکړم، د اورېدونکو جذب به مې ښېخي ډېر وي، هرڅوک به راته غوږ؛ غوږ وي، زه له وینا کولو سره مینه لرم.»

دا ډېر اسان کار، دا خبرې بیا بیا خپل ځان ته ورکړئ، چې په دې سره ستاسو شته داخلي وېره کمېږي، ډاډ درکوي او ډېر په ښه شان به د ځوانانو پر وړاندې موسکې شونډې وینا وکړئ.

که تاسو د کوم کار له پیل کېدا وړاندې ی‌وازې دا جمله چې «زه به بریالی کېږم» په خپل زړه کې بیا ، بیا تکرار کړ، نو خامخا به تاسو په خپل کار کې بریالي کېږئ.

ډاکټر سموییل وایي: «تخیل عمل ته توان وربښي، په حقیقت کې د یوې خبرې د بیا ، بیا تکرارولو موخه دا ده، چې دا په ذهن کې روزونکي خیال ته توان ورکوي او ځواکمنوي یې.»

په ذهن کې همېشه رغوونکو او مثبتو خیالاتو ته ځای ورکړئ، په خپله خپل ځان ته ډاډ ورکړئ او ووایئ، چې زه پرځان باور لرم.

تاسو د وړتیا او صلاحیتونو څښتنان یاستئ، تاسو کولی شئ، په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېر منظم او ښه شکل سره خپل مسایل حل و فصل کړئ، خپل ځان ته په ټیټه سترګه مه ګور او ځانونه د کمترۍ له احساسه ازاد کړئ.

ځان د همېشه لپاره له قاره ډک، حوصله ناک، زړور او جاذب احساسوئ او په خپل ذهن کې د ځان لپاره هغه تصور ساتئ، چې تاسو یې په راتلونکي کې تمه لرئ، که تاسو خپل ځان ته د مثبتو مشورو ورکولو چل زده کړ، نو خامخا به مو ژوند له رنګینیو او خوښیو ډک وي او تل به د بریا او پرمختګ احساس لرئ.

کاشکې ټول خلک په دې پوه وای، چې ځان په خپله مثبتې او رغوونکې مشورې ورکړي، کوم خلک چې په دې هُنر پوهېږي، هغوی یې له ژورو او هر اړخیزو ګټو هم ښه خبر دي، دوی د وېرې او کمترۍ احساس نه لري، په خپل ځان یې پوره باور وي او د شخصیت په جوړولو کې په خپله خو ښه کار اخلي.

باور وکړئ، چې ستاسو دا عمل به بېځایه پایلې ونه لري، دا یو له باوره ډک او مثبت عمل دی، دا مو ته هیلې راکوي، هیله په خپله یو رغوونکی فکر دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول پر نورو اغېز وکړو؟

اوس به تاسو کتاب لوستی وي او په دې برخه کې به مو ډېر څه ترې زده کړي وي، خو لاندې جملې بیا بیا ولولئ او خوند ترې واخلئ:

- د ځان د پاکوالي ډېر خیال وساتئ، کوښښ وکړئ، چې مناسب لباس، مناسب بوټونه او نور وکاروئ، د وېښتانو، نوکانو، غاښونو او په ټوله کې د بدن پاکوالي ته ځانګړې پام وکړئ.

- خپل ځان ومنئ، خپل مسوولیت وپېژنئ، ځکه د خپلې خوښې، خپګان، بریان، ناکامۍ او په ټوله کې د خپل ژوند مسوولیت ستاسو پر غاړه دي.

- خپل زړه پاک وساتئ، ذهن ته مو ناوړه خیالات مه دننه باسئ، په پاک زړه او سپېڅلي وجدان سره خپلې ټولې ورځنۍ چارې سمبالوئ.

- خپله دنده په سم ډول پرته له تمبلۍ ترسره کړئ، هیڅکله په خپلو در سپارل شوو کارونو کې ځانونه کم مه راولئ.

- خپلې تېروتنې ومنئ، د ځان د سمون او اصلاح په فکر کې شئ، نورو ته ګوته مه نیسئ او تل په دې هڅه کې شئ، چې ځان جوړ کړئ او له ځان جوړولو وروسته بیا د نورو د جوړېدو په فکر کې شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د نـورو پـه شخصـي مسـایلو او شخصـي سـامان الاتـو، لکـه د یادښت کتابچه، ټلیفون، کمپیوټر او نورو کې د هغوی له اجازې پرتـه لاس مه وهئ.

- هیچاته د کرکې پـه سرته مـه ګورئ او هیڅوک د ځان دښمن مـه تصوروئ، تل له نورو سره مینه وکړئ، مرسته ورسره وکړئ او پـه خپل ذات کې د انسان دوستۍ حس وروزئ.

- له هیچا سره په خپلو ورځنیو چارو کې لـه منفي رقابتـه کـار مـه اخلئ، تل د مثبت بدلون، ودې او پرمختګ په اړه فکر وکړئ او خپلـه انرژي په نېکو کارونو کې مصرف کړئ.

- په خپله ناسمه خبره مه کلکېږئ، د نورو خبرو ته هم غـوږ ونیسـئ او احترام یې وساتئ.

- هیڅکله د نورو د پرمختګ په لاره کې مزاحمت مه کوئ او هڅه وکړئ، چې ستاسو شتون د نورو لپاره د سردردۍ لامل جوړ نه شي.

- تل له نورو سره د خواخوږۍ او صله رحمۍ له مخې کـار اخلئ، د هر چا د ښو کارونو ستاینه کوئ او له هر چا سـره خپـل زړه راښـکون او لېوالتیا وساتئ.

- خپل ذات ته اهمیت ورکړئ، په ښه سترګه ورته وګورئ، درنښـت یې وساتئ.

- په ذهن کې خوښ او رغوونکي خیالات وساتئ، منفي او بدرنګو خیالاتو ته په ذهن کې ځای مه ورکوئ، ځکه بدرنګ خیالات له انسانه بدرنګي کړنې رامینځته کوي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه هېر کړئ...!!!

دا لیکنه ښایي ډېره وړه وي، خو د مینځپانګې اومحتوا له نظره به د یو پېړ (ستر) کتاب ځواب ووایي.

زموږ ژوند په پرله پسې ډول د بدلون په حال کې دی او هره دقیقه وروسته په کې بدلون رامینځته کېږي او وخت راځنې په منډه دی.

که موږ نن ډېر خوشحاله یو، ښایي ګړی وروسته په ژور غم کې ولوېږو، یا که موږ ډېر خوشاله یو او یا خدای مه کړه، غمژن یاست،و خو دا به دا مانا ولري، چې موږ به تر پایه په همدې حالتونو کې پاتې کېږو، بلکې دا دواړه حالتونه د بدلون په حال کې دي او ژر تېرېږي.

د قدرت په تخلیق کې یو شی هم په ثبات نه شي پاتې کېدای او هر مادي شی د بدلون په حال کې دی.

که څوک په ستره ستونزه کې ګېر شو، یا په واړه ستونزه کې، خو ډېر ژر ترې ځان خلاصولی شي، ځکه چې دا دواړه ډوله ستونزې تېرېږي.

که ستاسو ذهن هم همدا اصل منلی وي او یا مو له ماسره پورته

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

يادو حقيقتونو ته غاړه اېښې وي، نو بيا په ما پسې راشئ.

راشئ، چې د ژوند په يو بل اړخ هم لږه رڼا واچوو!

تاسو پوهېږئ، چې کله کله هره يوه وړه خبره هم خپه کوي، وړې وړې پېښې مو داخلي سکون له مينځه وړي او په وېره، غم او اضطراب مو اخته کوي، خو دا هرڅه، څه شی دی...؟

ځواب يې ډېر ساده دی... فکر پرې وکړئ.

ياني دا ټولې هغه جذبې دي، چې زموږ خوښ او خوږ ژوند له زهرو ډکوي، له موږ ناکاره انسانان جوړوي او د ژوند په ډګر کې مو له منډې وهلو وباسي، ياني مغلوبوي مو.

خو که تاسو دا هم پېژنئ، نو بيا ترې ځان ولې نه ساتئ؟! داسې جذبې بېا له خپل دننه نه ولې وباسئ نه؟! له هغو سره مخه ښه ولې نه کوئ؟!

ښه به دا وي، چې دا ناوړه او منفي جذبات وپېژنئ، خپل دماغ ترې پاک کړئ، ذهن مو ترې آزاد کړئ او هېر... يې کړئ!

خو... کله... يې هېروئ؟!

همدا اوس يې له ځان سره د هېرولو ژمنه وکړئ، بل وخت ته يې مه پرېږدئ، بلکې همدا اوس يې د تل لپاره هېرې کړئ.

داسې يې هېرې کړئ، چې بيا تر عمره درياد نه شي، چې په همدې کار (هېرولو) کې ستاسو خوندیتوب پروت دی.

که تاسو د ځان لپاره دا وړې، وړې خبرې او وړې وړې پېښې سترې کړئ، يا مو خپلې ارواوې پرې اياسرې کړې، نو ستاسو په دماغو او ذهنونو کې به ريښې وغځوي، تسلط او واک به پرې پيدا کړي، چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

بيا په آسانۍ پرې نه شئ برلاسي کېدلای.

بيا به دا ناوړه خيالات او احساسات په اوونيو اوونيو، بلکې په مياشتو، مياشتو ستاسو پر ذهنونو مسلط وي، خپه کوي به مو، رنځوي به مو او بالاخره به مو له ژوند څخه بېزاره کوي.

اوس خو پوه شوئ، چې دا ناوړه جذبات څومره وېروونکي اروايي قاتلان دي، نو ولې ورته په خپل دماغ کې ځای ورکوئ؟ ولې يې د هېرولو فکر نه کوئ؟! ولې پرې خپلې خوښۍ بربادوئ؟ ولې ترې ځانونه نه ازادوئ او ولې پرې د خپل عمر ارزښتناکه لمحې وژنئ؟!

په ياد ولرئ، چې ستاسو په ژوند کې يوه لمحه هم ډېره ارزښتناکه او لوړه بيه ده، کومه لمحه چې ستاسو له لاسه ووته، هغه درته بېرته نه راګرځي.

دا يوه لمحه د ژوند د ټولو شتمنيو او ثروتونو ارزښتمنه ده او هيڅوک به دا راته ثابته نه کړي، چې هغه دې ګټې د خپل ژوند تېره لمحه راګرځولې وي، خو بيا ولې د خپل وخت په قدر نه پوهېږئ؟

که فکر وکړئ، تاسو د خپل ژوند ارزښتمنې لمحې په ډېرې بې دردۍ او ډېرې بې قدرۍ سره ضايع کوئ، ايا تاسو تر اوسه د خپلو ارزښتمنو لمحو د ارزښت احساس نه دی کړی؟

که چېرې تاسو له خپل ژوند سره مينه لرئ، که چېرې تاسو د خوښ او خوږ ژوند د تېرېدو تمه لرئ، نو وړو وړو خبرو ته په خپل ذهن کې ځای مه ورکوئ.

دا غوسې، رنځونه، خپګانونه، بېځايه شکونه، ناوړه فکرونه، نهيلۍ او ناډاډمنتياوې ټول زموږ ناوړې جذبې دي، دا هرڅه زموږ د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اروا او جسم دښمنان دي، زموږ د خوښيو او هوساينو دښمنان دي او زموږ د ژوند دښمنان دي.

د خپل ژوند خوښۍ او هوساينې مو په لوی لاس ددې جذباتو په وسيله مه قربانوئ، د ژوند په رېښتوني ارزښت پوی شئ او له ټولو ناوړه او منفي جذباتو سره خدای پاماني وکړئ، هغه هېر کړئ او ذهن ترې ازاد کړئ، که ستاسو ذهن ته په کومه شېبه منفي او خپه کوونکې جذبه دننه کېده، سمدلاسه يې ترې وباسئ او هېره يې کړئ.

د خپل ژوند په ارزښت پوه شئ، قدر يې وکړئ او تل په دې هڅه کې شئ، چې د ژوند هره شېبه درته ښکلې او له خوښيو ډکه جوړه کړئ.

منفي جذبې له ځانه وشړئ، په خپل دننه کې يې له مينځه يوسئ او هيڅکله خپل ځان د هغو تر واک او تسلط لاندې مه راولئ.

ژوند ډېر ښکلی دی، د بدرنګولو هڅه يې مه کوئ.!!!

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه وزغمئ!

موږ باید هغه وزغمو.

موږ باید له هغو سره مقابله وکړو.

په نړۍ کې د ناسمیو، خپګانونو او اروايي ګډوډیو خپور شوی جال ثانیه په ثانیه پراخوالی کوي او زموږ اروا وې را ايساروي.

موږ باید د خپګانونو، نهیلیو، رنځونو، ناډاډمنتیاوو او دېته ورته ټولو ناخوالو سره مقابله وکړو او په ځان کې یې د زغم توان پیدا کړو.

زموږ په نړۍ کې ډېر ناخوښه مسایل شته، چې خپه کوونکې خبرې اورو، غموونکې منظرې ګورو، د ژوند حالات مو د ناوړتیا لوري روان دي، خپګانونه او ذهني فشارونه مو ورځ تر بلې ډېرېږي.

خو له دې سره سره به داسې لږ خلک وینو، چې هغوی ناخوښه وي، یانې د ناخوښه کسانو تناسب ډېر لږ دی.

یو هیله من انسان په ډېره خوشحالۍ او له ولولو څخه په ډکه لهجه وایي: ژوند څه شی دی؟ (د یوې ډکې پیالې په شان)، خو ښایي له ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

څخه به دا ټکی له پامه وتی وي، چې په دې پياله کې څو دانې شګې هم شته.

مارکس آريلي اس (Marcus Aurelius) په پخواني روم کې يو ډېر ذهين او هوښيار واکمن تېر شوی، په ډېرو تاريخي کتابونو کې د نوموړي د تدبر او مفکرتوب داستانونه موندل کېږي، خو لاندينۍ وينا يې يوه نړۍ رازونه په ځان کې رانغاړي:

(زه د نن سبا له خلکو سره ناسته پاسته لرم، چې ډېرې خبرې کوي، ډېرې احسان هېروونکې او ځان غوښتونکې ځانګړنې لري، ځان ښودونکي او جګړه مار دي، خو زه د دوی په دې ټولو ناوړه خويونو د خپګان احساس نه کوم او نه ورته حيرانېږم، ځکه د داسې يوې نړۍ په اړه مازې تصور هم نه شم کولای، چې هلته دې خلک نه وي.)

اوس موږ بايد د ناخوښه حالاتو، خپه کوونکو پېښو او دا ډول خلکو سره ډول چلند وکړو؟

څه ډول پرې لاسبري شو؟ څه ډول يې کابو کړای شو؟ خو موږ دا ډول خلک او حالات په دوه برخو وېشو، چې يا به يې تر واک لاندې راولو او يا به ترې تېښته کوو.

په لومړي ډول کې يې هغه خلک، پېښې او حالات شامل دي، چې د دوی د سمون او رغېدا لپاره کوم بنسټيز کارونه نه دي ترسره شوي او يا يې سمون تر ډېره حده ناشونې شوې ده او موږ يې د ېته تسليم کړي يو، چې وو ايو:

(د داسې حالاتو يا داسې خلکو سمول زموږ له وسه بهر کار دی.)

که موږ همدا فکر وکړو، نو ستونزې مو نوره هم ډېرې کړې، ځکه بيا

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغوی خپلسري کېږي او لا مو ژوند له ناخوالو سره مخ کوي، خو اوس په دې اړه ستاسو نظر څه ډول دی؟

ایا تاسو دا ځواب ورکړئ، چې د داسې خلکو یا حالاتو اصلاح دې ونه شي؟ که تاسو په همدې فکر یاستئ، نو دا مو ښه فکر نه دی، بلکې منفي فکر دی، داسې فکر بیا سراسر خپلو ځانو ته د دوکې ورکولو په مانا دی.

انسان دی، که حالات، خو زموږ او تاسو په هڅه دواړه د سمون خواته تلای شي، په دواړو کې ښه والی او غوره والی راتلی شي، موږ باید له دې حقیقت ځنې سترګې پټې نه کړو، باید غاړه ورته کېږدو او د مبارزې لپاره یې هڅې پیل کړو.

باید په دې پوه شو، چې له دېوالونو سره په سر جنګولو به کومو ښو پایلو ته ونه رسېږو، که په موږ تاسو کې څوک خپل سر له دېوال سره جنګوي، نو دا به دا مانا ونه لري، چې ګنې ستونزه یې حل شوه، بلکې حل یې په دې کې دی، چې موږ هغه له سر جنګولو وژغورو او په دې یې پوه کړو، چې ته څه کوې، ستا د ستونزې حل لاره نه ده.

ستونزې په غور او فکر سره حلېږي، زما نظر دا دی، چې تل باید په دې کار کې هڅه وکړو، چې خلک هم سم کړو او حالات هم.

اوس به لږ د ستونزې د حل په اړه وغږېږو، فرض کړه، همدا ته (لوستونکی) په کومه ستونزه کې پروتې، یا په ناوړه حالاتو کې را ایسار شوی، نو له ځانه به څه ډول غبرګون ونښیي؟!

ښه فکر پرې وکړه...!

زه هم یو څه درته وایم، خو لومړی د ستر اروا پوه ښاغلي ولیم جیمز

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوه ارزښتناکه وينا ليکم:

(کله چې په يوه ستونزه کې پرېوتئ، نو چيغې مه وهئ، ځان او نور ته ښېراوې مه کوئ او مه له خولې ناوړه لفظونه وباسئ، بلکې ستونزه مو ومنئ او غاړه ورته کېږدئ، ګټه به يې دا وي، چې تاسو بيا په راتلونکي کې په اسانۍ سره په ستونزه کې نه پرېوځئ او هر ډول حالاتو به مخکې له مخکې وينې او حساس وئ.)

زه به يوازې دومره ور ډېر کړم، چې:

(تاسو، چې په کومه ستونزه کېر ياستئ او يا درته پېښېږي او تاسو ورته کومه حل لاره هم نه شئ موندلی، نو ددې سونزې رېښتونې او تر ټولو اسانه حل لاره دا ده، چې له هغې سره مقابله کول پرېږدئ، غاړه ورته کېږدئ، درک يې کړئ، چې بيا ورسره په راتلونکي ژوند کې مخامخ نه شئ.)

خو...؛ داسې هم نه ده.

کله چې ستاسو پر وړاندې يوه دروازه بندېږي، نو هغه بله دروازه به درته خامخا خلاصېږي، د خلاصې دروازې لټون وکړئ او ځان د ستونزې له زندانه ازاد کړئ.

اوس راځئ، چې د ستونزې د له مينځه وړلو په يوه بله لاره چاره هم رڼا واچوو:

۱. ستونزه څه ده؟ دې پوښتنې ته په سم ډول ځواب پيدا کړئ، له ځواب موندلو وروسته هغه د يو کاغذ پر مخ وليکئ، خو هيڅکله د خپلې ستونزې په حل پسې په سملاسي ډول (يو دم) مه اړم کېږئ، ياني لومړی يې په سم ډول وليکئ، روښانه اړخونه يې په ښه

(c) ketabton.com: The Digital Library

شان سره تر غور لاندې ونيسئ، کوښښ وکړئ، چې هيڅکله د خپلې ستونزې اړين اړخ درنه پاتې نه شي.

چارلس کټرينګ به ويل، چې: که موږ خپله ستونزه په ښه شان سره وليکله، نو داسې وګڼئ، چې موږ خپله ستونزه تر نيمايي حل کړه، نو ځکه بايد خپله ستونزه په لنډ شکل سره وليکو.

۲. دا هم وليکئ، چې ستونزه مو د کومو لاملونو پر بنسټ رامينځته شوې ده؟

خو...!

- يوازې حقيقتونه وليکئ.

- هيڅ شی هم له پامه مه غورځوئ، يانې هرڅه سم وليکئ.

- هيڅ خبره يا لامل هم بې ارزښته مه بولئ.

- د ليکلو وړاندې بايد په دې باور ورئ، چې ټول به حقيقتونه ليکئ، هر څه پاک پاک او له مبالغې پرته وليکئ.

- يوازې يې بې وخته حل ته اهميت مه ورکوئ او مه پرې وړاندې له وخت څه نظر ورکوئ.

- په دې هم ځانونه باوري کړئ، چې تاسو هره خبره پرته له مبالغې او خاطره ليکلې ده.

د کولمبيا د پوهنتون نامتو استاد ښاغلي هربټ هاکس به ويل، چې:

«په نړۍ کې نيمايي ستونزې داسې دي، چې له وخت څخه د وړاندې پرېکړو په پايله کې رامينځته شوې وي، هره خبره، چې د فکر، غور او حقيقت پرته رامينځته کېږي، ستونزه جوړوي، خو که د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستونزې رېښتونې لاملونه پیدا شي، نو ډېر ژر به یې حل لارې هم پیدا شي.)

د هربېټ هاکس له وینا مالومولای شو، چې د هرې ستونزې حل د هغې په لاملونو پورې تړلې دي.

۳. د ستونزې هره شونې حل لاره هم ولیکئ: له کومې ستونزې سره چې مخ یاستئ، ښه غور پرې وکړئ او بیا یې شونې حل لاره پیدا او ولیکئ، په خپله ستونزه د یو وکیل په څېر بحث وکړئ، له لنډو دلایلو وروسته پرې د مخالف وکیل په شان بحث وکړئ او دا هم ولیکئ.

۴. ستاسو په نظر چې کومه حل لاره غوره وه، هغه ورته وټاکئ او عملي جامه ور واغوندئ، که بیا هم ډاډه نه شوئ، نو هغه پرېږدئ او د یو څه وخت لپاره ارام وکړئ، ذهن مو له ناوړه فکرونو پاک کړئ او داخلي سکون ترسره کړئ.

د سکون له لاسته راوړلو وروسته پرې بیا غور وکړئ او حل لاره ورته پیدا کړئ، خو دا ځل پرې خامخا عمل وکړئ، چې ان شاء الله تعالی په ډېرې بریا سره به یې حل کړای شي.

د ژباړې پای

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