Afghan Salar Library

۹۹ سلنه

ژوند ته بدلون ورکړئ!

اروا پوهنه

سارا صفا

Scanned by CamScanner

د کتاب ځانګړنې

د کتاب نوم/

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

ترتیب/

سارا "صفا"

کمپوز/

محمد حکیم علمي

د پښتي ډیزاین/

محمدصدیق علمي

خپرندوی/

میهن خپرندویه ټولنه

چاپکال/

۱۳۹۶ل

چاپشمېر/

۱۰۰۰ټوکه

آدرس

میهن خپرندویه ټولنه پېښور- جلال آباد

جلال آباد: اسحاقزی مارکیټ لاندې پوړ، لومړی دوکان

میهن خپرندویه ټولنه، ندیم پلازې ته مخامخ، محله جنګي، خیبر بازار پېښور.

Email: Abdurashid.himat@gmail.com

Cell: ۰۳۰۰-۵۹۸۱۴۲۵- ۰۳۲۱۹۸۹۵۶۲۱

۰۷۸-۸۵۲۹۱۹۴   ۰۷۷۳۵۳۵۴۲۰

د چاپ حقوق له میهن خپرندویې ټولنې سره خوندي دي

Scanned by CamScanner

بسم الله الرحمن الرحيم

Scanned by CamScanner

ډالۍ

خپل ګران پلار او خپلې ګرانې مور جانې ته، چې زه يې تر دې ځايه را رسولې يم او د تعليم لپاره يې را سره مرسته کړې، ډالۍ کوم.

Scanned by CamScanner

لیکلړ

په خپل ژوند کې مو نوښت وکړئ ---------------------------- ۱
په نوښت کې د نورو خبرو ته غوږ مه نیسئ ---------------------------- ۱
خپلې هیلې مو پر کاغذ ولیکئ ---------------------------- ۱
د ځان لپاره موخې څنګه وټاکو؟ ---------------------------- ۲
موخه باید واضح او مشخصه وي ---------------------------- ۲
د الهام په اړه فکر مه کوئ ---------------------------- ۲
ګرانه لوستونکیه! ---------------------------- ۳
فکر کول ---------------------------- ۳
خوشحال کسان څه ډول ژوند کوي؟ ---------------------------- ۳
لوړې هیلې ولرئ ---------------------------- ۴
د خپلې ماتې لپاره بهانه مه جوړوئ ---------------------------- ۴
غوږ ونیسئ ---------------------------- ۴
ټولنیزې اړیکې مو پراخې کړئ ---------------------------- ۵
مهالویش جوړ کړئ ---------------------------- ۵
فکر وکړئ چې کوم کار باید ترسره کړئ ---------------------------- ۵
په کومو وختونو کې باید مطالعه وشي؟ ---------------------------- ۵
د مطالعې له لارې خپل او د بل شخصیت معلومولی شو ---------------------------- ۶
له ځانګو تر ګوره زده کړې وکړئ ---------------------------- ۶
د بریا پر لور لس ساده لارې ---------------------------- ۷
د ژوند واړه رازونه ---------------------------- ۸
ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی ---------------------------- ۱۰
ستونزې ---------------------------- ۱۰
د ګټلو لپاره اړتیا وړ پړاوونه ---------------------------- ۱۰

Scanned by CamScanner

ګټونکي د بايلونکو پر وړاندې ---------- ۱۱
ژوند څه ډول له موافقو ډک دی؟ ---------- ۱۱
فکر وکړئ ---------- ۱۱
خلکو ته سينه پراخه کړه ! ---------- ۱۲
درې ارزښتناکې خبرې ---------- ۱۲
د ذهني ناروغيو حل ---------- ۱۲
د خوښۍ لار ---------- ۱۳
د خبرو ښه خاتمه ولرئ ---------- ۱۳
ژمنتيا ---------- ۱۴
د ښې وينا کولو لپاره موخې ---------- ۱۴
وينا کول څرنګه زده کړو؟ ---------- ۱۵
کينه ---------- ۱۶
يوه په زړه پورې او اسانه پوښتنه وکړئ ---------- ۱۶
له يوازېتوبه ځان وژغورئ ---------- ۱۷
د ځواک او قوت طبيعي غږ ---------- ۱۷
د تنګسې د له منځه وړلو يوه بله نسخه ---------- ۱۸
له نورو څخه نامنندويي ---------- ۱۹
خيال پلوه ---------- ۱۹
اغېزلرونکې انګېزه ---------- ۱۹
اغيزلورنکی بې انګېزې توب ---------- ۱۹
د بې انګېزې توب عوامل ---------- ۲۰
عملي پلان ---------- ۲۱
پر نفس د باور جوړولو مراحل ---------- ۲۱
د برياليتوب بنسټ ---------- ۲۱

Scanned by CamScanner

پر نفس د باور جوړول ---------------------------------- ۲۱
نظم د مینې ور ثبات دی ------------------------------ ۲۲
غواړم ازاد واوسم ------------------------------------ ۲۲
له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته -------------------- ۲۳
د ملګري ازموینه ------------------------------------ ۲۳
موخې وټاکئ -- ۲۳
د ژوند واړه رازونه ---------------------------------- ۲۴
پر نورو د ایمان له مخې باور وکړئ نه د احساس له مخې --------- ۲۵
دغه څه خوښي درکوي -------------------------------- ۲۶
له ماتې سره مخامخ کېدو ته تیار شه ! -------------------- ۲۸
د هوساینې فکر -------------------------------------- ۲۹
ستونزې د یوه بشپړ ژوند نخښې دي ------------------------ ۳۰
ژوند داسې ترتیب کړئ، چې د ارادې له پیاوړتیا سره مو مرسته وکړي
--- ۳۱
د ارادې قوت تجربه ! -------------------------------- ۳۱
حرکتونه په عمومي توګه په دوه ډوله دي ------------------- ۳۲
اوس که تاسو دغه څو ځانګړنې یو ځل ذهن ته وا چوی نو... ------- ۳۲
له ځان سره فکر -------------------------------------- ۳۲
له ځان سره خبرې ------------------------------------ ۳۳
راځئ وپوښتو چې کله له ځان سره غږېدلي یاست؟ -------------- ۳۳
د مثبت پیغامونو ځینې پیاوړې بیلګې په لاندې ډول دي ---------- ۳۴
د باطني عقل کارولو پنځه بنسټونه -------------------------- ۳۴
لاندې خبرې تل یاد ساته ------------------------------- ۳۴
د باور اغېزمن ډولونه --------------------------------- ۳۵

Scanned by CamScanner

پر ځان باور لرل ---------- ۳۵
پر ځان د نه باور ځینې بیلګې ---------- ۳۵
پر ځان د ټینګ باور ځینې بیلګې ---------- ۳۵
په اسبابو باور ---------- ۳۶
د منفي باور له منځه وړلو پیاوړې تګلاره ---------- ۳۶
پېښو ته د کتنې لارې چارې ---------- ۳۷
راځه چې اوس له تا وپوښتم ---------- ۳۷
د ښو کړنو غوره تګلاره ---------- ۳۷
لوړښې ---------- ۳۸
سلوک ---------- ۳۸
سلوک څه شی دی؟ ---------- ۳۸
د مثبت سلوک غوره لارښوونې ---------- ۳۹
اوس دا کړنه تر سره کړئ ---------- ۳۹
اجازه راکړئ ستاسې په اړه اووه حقیقتونه بیا ځلې ووایم ---------- ۳۹
د جادویي لکنې تمرین ---------- ۴۰
حالت و ارزوئ ---------- ۴۱
اوس دا کړنه تر سره کړئ ---------- ۴۲
د قرباني کېدو احساس ---------- ۴۳
تر ټولو ښه تمه ولرئ ---------- ۴۳
هغه نړۍ چې موږ پکې ژوند کوو ---------- ۴۳
اوس دا کار تر سره کړئ ---------- ۴۴
ریښتینې هنر ---------- ۴۴
د ښېښنې بهیر ---------- ۴۵
تر ټولو د پر ممکن غوره کس شئ ---------- ۴۵

Scanned by CamScanner

لنډیز: عمل هر څه دی ---------------------------- ۴۵
وختونه ضایع کول: یو انفرادي او ټولنیزه ارزونه -------------- ۴۶
د زیان احساس ---------------------------- ۴۶
لاملونه یې دادي ---------------------------- ۴۶
د اقدام اړتیا ---------------------------- ۴۷
ورځنی هدف ---------------------------- ۴۷
ځان د پر مه سترې کوئ---------------------------- ۴۷
د نفس حقوق ---------------------------- ۴۷
ځان په نورو کې ورکول ---------------------------- ۴۸
خپل ځان ته هم داډ ورکړئ---------------------------- ۴۸
همدا اوس ګنې بیا هېڅکله نه ---------------------------- ۴۸
ذهني تیاري---------------------------- ۴۸
د احساس څو شېبې ---------------------------- ۴۸
د نوي کال د پیل پر مهال---------------------------- ۴۹
هیله بښونکې پرېکړه---------------------------- ۴۹
د فکر وړ خبره... ! ---------------------------- ۵۰
ماتې مه منه ! ---------------------------- ۵۰
د ژوند مبارزې ---------------------------- ۵۰
بیاځلې کوښښ وکړه ! ---------------------------- ۵۰
له خنډونو تېر شه ! ---------------------------- ۵۱
د خپل ځان واکدار اوسه ! ---------------------------- ۵۱
یوناني فلیسوف ابیطیشین وایي ---------------------------- ۵۱
څرګند دریغ خپل کړه ! ---------------------------- ۵۱
نړۍ مه بدلوه ---------------------------- ۵۲

Scanned by CamScanner

په کوچني پیل مه خپه کېږه ---------------------- ۵۲
خپله بریا دې لمانځه ---------------------- ۵۲
دروازې ! ---------------------- ۵۲
د سقراط نصیحت ---------------------- ۵۳
پوښتنه ! ---------------------- ۵۳
له خپل قاموسه یې لرې کړه ---------------------- ۵۳
ګرانه لوستونکیه ! ---------------------- ۵۴
عبارتونه او جملې ---------------------- ۵۴
له خوبه راویښ شه ! ---------------------- ۵۵
رزق په ځاله کې نه غورځول کېږي ! ---------------------- ۵۵
ما زده کړي چې ---------------------- ۵۶
هره لاره دې چې خوښه وي غوره یې کړه ! ---------------------- ۵۸
حکمت ---------------------- ۵۸
بندې دروازې ! ---------------------- ۵۸
غوړونه دې کانه کړه ! ---------------------- ۵۸
همدا اوس پورته شه ! ---------------------- ۵۹
راتلونکې دې رسم کړه ---------------------- ۵۹
اوږده ساه واخله ! ---------------------- ۶۰
نصیحت ! ---------------------- ۶۰
مخکې درومه مه ودرېږه ! ---------------------- ۶۰
لویانو د ناکامۍ په اړه ویلي ! ---------------------- ۶۱
یو سترګې ښکاري ! ---------------------- ۶۲
ترغرونو هم پیاوړې شه ! ---------------------- ۶۳
پرېږده چې اوښکې دې وبهېږي ! ---------------------- ۶۳

Scanned by CamScanner

لاره ستونزمنه نه ده ورځه پرې ! ---------- ۲۳
ګرانه لوستونکیه ! ---------- ۲۴
نو روان شه او شاته مه ګوره !!! ---------- ۲۵
ژوند ---------- ۲۵
فکر ---------- ۲۵
ښه فکر ---------- ۲۵
د لټۍ او بې پروايۍ بدې اغېزې ---------- ۲۶
ممکنه بهرنۍ اغېزې ---------- ۲۶
ممکنه داخلي اغېزې ---------- ۲۷
انتظار مه کوئ ---------- ۲۷
توازن تسلسل ---------- ۲۸
نیمګړي کارونه او لوړېتوبونه ---------- ۲۸
هغه اړتیاوې چې ژوند ته حرکت ورکوي ---------- ۲۸
ځان هدف ته رسولو لپاره اړین ټکي ---------- ۲۹
زموږ د ارزښتونو نظام څه ډول بدلون مومي؟ ---------- ۷۱
وخت د بدلون په حال کې دی ---------- ۷۱
که موخه ولرئ پر ځای او سم تصمیم به ونیسئ ---------- ۷۲
همدا نن یې پیل کړئ ! ---------- ۷۳
په کار کې مو صادق و اوسئ ! ---------- ۷۳
هره ورځ کار وکړئ ! ---------- ۷۳
مهمې دندې مو مشخصې کړئ ! ---------- ۷۳
د پرېکړې مهم او اړین ټکي ---------- ۷۳
زړور اوسئ. خو ظالم نه ! ---------- ۷۴
له ۷ تر ۷ د ورځې مثبتې څپې ---------- ۷۴

Scanned by CamScanner

له کوچنیو هیلو یې پیل کړئ ! ---------------------------------- ۷۶
هیلې مو واضح او دقیقې کړئ ! ---------------------------- ۷۷
هیلې مو درسره ولیکئ !---------------------------------- ۷۷
علمي تمرینونه-- ۷۷
راز --- ۷۷
هدف مو وټاکئ -- ۷۸
دا څه په یاد ولرئ-------------------------------------- ۷۹
په زړه کې د وینا کولو وړتیا په لویه پیمانه پر ځان باور زیاتوي -- ۸۵
د هر څه په اړه چې فکر کوئ همغه مو په ژوند کې وده کوي ------ ۸۶
مثبت رازونه--- ۸۷
غوره افکار-- ۸۸
په یاد دې وي چې--------------------------------------- ۸۹
ماخذونه -- ۹۱

Scanned by CamScanner

په خپل ژوند کې مو نوښت وکړئ

نوښت داسې یو استعداد دی چې ټول خلک ترې برخمن دي، خو ځینې فکر کوي چې ګواکې دوی له دغه نعمته بې برخې دي. نوښت یو قدرت دی؛ که د چاله کړنو اغیزمن شوئ؛ کولای شئ هغه په خپل ځان کې هم عملي کړئ؛ یوه شي ته مو باید پام وي چې دغه کار وخت ته اړتیا لري خو ټول یې کولای شي او امکان لري.

په نوښت کې د نورو خبرو ته غوږ مه نیسئ

که غواړئ نوښت وکړئ، نو یوازې د خپل فکر څخه ګټه واخلئ، د نورو کسانو د نظرونو په اوریدلو مو خپل وخت بېځایه مه تېروئ، لکه له نوم څخه یې چې ښکارې، نوښت یعنې هغه څه چې د خپل فکر زېږنده مو وي، نه داسې چې بل کس یې راته وښیي، یا د یوه نوي کار په کولو کې درسره بل څوک مرسته وکړي، دې ته نو بیا نوښت نه شو ویلای.

خپلې هېلې مو پر کاغذ ولیکئ

ایا ځینې غوښتنې مو دومره درنه هېرې شوې دي چې هېڅکله مو یې په اړه فکر نه دی کړئ؟ که مخکې له دې مو یې په اړه فکر نه وي کړی همدا اوس یې وخت رارسېدلی چې په اړه یې فکر وکړئ او د عملي کولو لپاره یې لارې چارې ولټوئ، چې په ذهن کې څه در ګرځي یاداشت یې کړئ او د کاغذ پر مخ ولیکئ؛ کېدای شي لیکل شوي شیان مو په ذهن کې یوه شمه روښانه کړي او تل مو سترګې پرې رڼا وي.

Scanned by CamScanner

د ځان لپاره موخې څنګه وټاکو؟

که تر اوسه نه پوهېږئ چې په ژوند کې څه غواړئ، ښه خبره داده چې پوه شئ؛ څه شی په ژوند کې نه غواړئ، د هغه ټولو څېزونو نوملړ ولیکئ چې په خپل ژوند کې یې لرئ، خوښ مو نه دي. له ځانه وپوښتئ، په اوسني وخت کې مې تر ټولو ستره اندېښنه څه ده؛ څه شی مې زیات ځوروي؟

کوم څه دي چې اوس یې زما فکر ګډوډ کړی دی؟ وروسته له ځانه وپوښتئ څنګه کولای شم دغه څو ستونزې هوارې کړم یا یې له منځه یوسم؟ په اصل کې همدغه د ستونزو حلول ستاسو په هدفونو کې راځي.

موخه باید واضح او مشخصه وي:

لومړی باید پوه شئ چې څه شی غواړئ؛ د زیاتو پیسو ګټل مو که موخه وي، معلومه نه ده چې څومره پیسې ګټل غواړئ؛ واضح باید وغواړئ چې په یوه میاشت کې په (...........) اندازه پیسې وګټم. موخه مو باید تل مثبته وي، داسې موخه چې (باید ناروغ نه و اوسم) ښه موخه نه ده، ځکه زمونږ ذهن د ناروغۍ پر خوا بیایي او فکر مو په دې اړه متمرکز کیږي.

د الهام په اړه فکر مه کوئ:

نوښت په زور نه کېږي، په داسې لحظه کې به درته الهام وشي چې هیڅ یې په اړه فکر نه کوئ. چې داسې ده نو مخکې له مخکې باید ورته تیاری ولرئ، کیدای شي په ګاډي کې د سپرلۍ په وخت کې مو یو نوی شی ذهن ته راشي داسې څه چې کولای شي نړۍ ته بدلون ورکړي خو د لیکلو لپاره به

Scanned by CamScanner

کاغذ او قلم درسره نه وي؛ نو داسې چانسونه مو له لاسه مه ورکوئ همیشه قلم او کاغذ په لاس ګرځئ.

ګرانه لوستونکیه!

په دې هیله چې له دې وړې لیکنې دې ګټه اخیستې وي او په ژوند کې دې د نوښت سبب وګرځي، یو څه مو باید په یاد وي چې د مثبت نوښت لپاره د نورو خوښي او خپګان په نظر کې مه نیسئ، یوازې خپلې خوښې ته مو وګورئ او بس.

فکر کول

په دې مرحله کې انسان اندیښمن وي او کېدای شي و وايي؛ غواړم بدلون وکړم، خو نه پوهیږم چې څه ډول؟ او یا تر اوسه نه پوهیږم چې تیار یم که نه؟ اویا دا چې بند پاتې یم

خوشحال کسان څه ډول ژوند کوي؟

ډېری کسان په دې تمه شپې او ورځې سبا کوي چې څه وخت به یې خوشحالي کورته کډه راوړي، له ځان سره وايي، که شتمن وای نو خوشحاله ژوند به مې درلود یا که دوه کیلو مې وزن کم یا زیات وای په خپل ژوند کې به ډېر خوښ وای او یا هم... تر اوسه مو دا ډول خبرې له خولې وتلې دي اویا مو یې په اړه فکر کړی دی؟ خوښ اوسیدل ډېر ساده اسانه رازونه لري له ننه وروسته له ځان سره پریکړه وکړئ چې خوشحاله واوسئ دا هم ممکنه نه ده چې انسان دې تل خوشحاله او خوښ ژوند ولري، معلومه خبره ده چې ژوند د خوښیو او خپګان ټولګه ده، خو تر ډېره هڅه وکړئ چې روښانه کړئ

Scanned by CamScanner

څنګه کولای شئ خپل ځان خوشحاله وساتئ. یوازې یو کس کولای شي چې تاسو خوشحاله کړي، پوهیږئ هغه څوک دی؟ هغه تاسو خپله یاست. غواړم له تاسو سره یو راز شریک کړم، هغه داچې تر اوسه شتمني، ښکلا او حتا تر ټولو ښه دنده درلودل هم نه شي کولای انسان خوشحال وساتي، که غواړئ چې خوشحاله ژوند وکړئ پر خپل ځان باید کار وکړئ. په دې لیکنه کې د خوشحاله کسانو څوارلسو عادتونو یادونه شوې ده چې پر هر یو عادت باید څو ورځې کار وکړئ څو پر یوه خوشحاله کس بدل شئ:

لوړې هیلې ولرئ:

کله چې لوی فکر کوي او هیلې لرئ ډاډه اوسئ چې ضرور به خپلو موخو ته رسیږئ. د وړو فکرونو پر ځای لوی فکر وکړئ څو مو ذهن پراخ شي او په اسانۍ سره وکولای شئ خپلو موخو ته ورسیږئ.

د خپلې ماتې لپاره بهانه مه جوړوئ:

دا اسانه خبره ده چې د خپلو ماتو پړه پر بل چا واچوئ. پیاوړي او خوښ کسان تل خپلې ماتې مني او که یې بل څوک هم د ماتې سبب ګرځېدلي وي په اسانۍ یې له دې ګناه تیریږي او ښښنه ورته کوي، دوی تل خپله ماتې د راتلونکې بریا پیلامه بولي.

غوږ ونیسئ:

د تجربه لرونکو کسانو خبرو او نظرونو ته غوږ نیول له تاسو سره مرسته کوي. د نورو خلکو خبرې اوریدل ستاسو تجربې زیاتوي، چې کله کله ترې

Scanned by CamScanner

ګټه اخیستل بیا له تاسو سره خپلو موخو ته په رسېدو کې پوره مرسته کولای شي.

ټولنیزې اړیکې مو پراخې کړئ:

د مثبتو ټولنیزو اړیکو درلودل له تاسو سره د خوښۍ په موندلو کې مرسته کوي، نو د دوستانو، ملګرو د لیدلو او د نوو ملګرو پیداکولو ته مو مناسب وخت ځانګړی کړئ.

مهالویش جوړ کړئ!

هغه کارونه چې تل مو غوښتل ویې کړئ، پر کاغذ ولکیئ هغو کارونو ته لومړیتوب ورکړئ، چې ډیر درته په زړه پورې وي او غواړې ژر یې تر سره کړې.

فکر وکړئ چې کوم کار باید ترسره کړئ!

وګوره، د کوم کار کولو ته لیواله یې، کالي ګنډل، پلی تګ، په پارک کې چکر وهل اویا دومره قوي، غښتلی او چالاک یې چې غواړې نړۍ وګورې او جهان ګرد شې؟

په کومو وختونو کې باید مطالعه وشي؟

د مطالعې وخت او شرطونه: کله مو چې ذهن ارام او طبیعت مو جوړ و مطالعه وکړئ ! یعنې تر ټولو ښه وخت مو د مطالعې لپاره ځانګړی کړئ. په ستړي ذهن، جبري ویلو او په چورتي حالت کې مطالعه مه کوئ، ځکه ګټه نه کوي. وخت مو له ځان سره تنظیم کړئ، د ستړیا په صورت کې د کتاب او مطالعې لور ته مه ځئ، تر ټولو ګټور وخت مو زده کړې او مطالعې ته

Scanned by CamScanner

ځانګړې کړئ. کله هم چې ستړي واست تلویزون ګورئ. خپل مبایل مو چک کړئ او په... خو ګټور وخت مو په تلویزون لیدلو، ټلیفون چک کولو او نورو بې ګټو شیانو باندې مه تېرروئ، همدې کار ته وخت مدیریت کول وایي.

د مطالعې له لارې خپل او د بل شخصیت معلومولې شو:

د کتابونو مطالعه موږ ته وړتیا راکوي چې د لیکوال شخصیت په اسانۍ سره درک کړو، و یې پیژنو او دغه راز ور سره خپل شخصیت پرتله کړو. په حقیقت کې که د مطالعې په وخت کې اصلي لاره ورکه نه شي، نو کولای شو په ډېرې اسانۍ سره د خپل شخصیت منفي ټکو ته پام وکړو او اصلاح یې کړو،څومره مو چې ذهن خلاصیږي، په همدې اندازه مو د غمرازۍ او همدلۍ فکر په سر کې وده کوي اوپه اسانۍ سره کولای شو د نورو خلکو احساسات درک کړو چې دغه کړنه مو بیا په دایمي اړیکو هم اثر پریباسي چې په اصل کې مو بیا خپل شخصیت ته د خپلې خوښې وړ بدلون ورکړی وي.

له زانګو تر ګوره زده کړې وکړئ:

دغه کړنه ددې لامل ګرځي چې تاسو په خپل ژوند کې ډېر پرمختګ وکړئ او د خپل تحصیل په دوره کې ډېر هغه څه لاسته راوړئ چې بل چانه دي راوړي. نړۍ د هرې هڅې لپاره مکافات او مجازات په پام کې نیولي دي:

- د ښې هڅې لپاره ښه مکافات
- د منځنۍ هڅې لپاره منځني مکافات
- او د نه کوښښ لپاره ماتې او ناکامي

Scanned by CamScanner

د اولادونو له مثبتو غوښتنو مو ملاتړ وکړئ:

د خپلو اولادونو د مثبتو غوښتنو په مخ کې خنډ مه ګرځئ د غوښتنو په لاسته راوړلو کې يې پوره مرسته وکړئ، تر څو لاسته راوړي او پر خپل نفس اعتماد پيداک کړي. که مو اولاد غواړي چې يا انجينر نه شي، مه خپه کيږئ او مه ورته غوسه کېږئ، ځکه دا د دوئ په ژوند پورې تړلې خبره ده، پرېږدئ چې په ځينو مسايلو کې په خپله پريکړه وکړي. کوښښ وکړئ د ځان او خپلو اولادونو تر منځ طبيعي توپيرونه پيداکړئ، هڅه وکړئ په وړو شيانو ورسره ځان مه بندوئ.

د بريا پر لور لس ساده لارې

۱) زه ګټونکی يم؛ ځکه چې د موخو د نړۍ پر لور مې قدم اخيستی، لومړی، قدم يعنې هوډ.

۲) زه ګټونکی يم، ځکه داسې خدای پاک لرم چې ترې وغواړم راته راکوي يې.

۳) زه ګټونکی يم، ځکه چې د خدای پاک مسلمان پيداکړی يم او مسلمانان تل بريالي دي.

٤) زه ګټونکی يم،ځکه چې د ژوند نقشه مې داسې رسم کړې چې يوازې يوشی غواړي(عملي کول)

٥) زه ګټونکی يم، ځکه چې په لومړي سر کې هر لوی کار ناممکن ښکاري، نو ټوله هڅه کوم چې ناممکن پر ممکن بدل کړم.

Scanned by CamScanner

٦) زه ګټونکی یم، ځکه ناهیلي پېژنم او هم صبر او حوصله، پر دې هم پوه یم چې صبر او حوصله د ناهیلۍ یوه بیلګه ده چې انسان کولای شي په اسانۍ سره يې وزغمي.

۷) زه ګټونکی یم، ځکه چې ژوند ته د یوه ښکلي شي په سترګه ګورم، کله دې چې ژوند ته ښکلي وکتل، خپله ښکلی کيږي.

۸) زه ګټونکی یم، ځکه چې د ورځې په اوږدو کې یو ساعت د خپل زړه خبرو ته غوږ نیسم.

۹) زه ګټونکی یم، ځکه چې ذهن مې داسې جوړ کړی چې دوزخ راته جنت جوړ کړي نه داسې چې جنت پر دوزخ بدل کړي.

۱۰) زه ګټونکی یم، ځکه پوهیږم چې ستونزې هغه لویو کاڼو ته ورته دي چې د اوبو مخه نیسي، که دغه کاڼي نه وای اوبو به غږ نه درلود.

د ژوند واړه رازونه

په اروپوهنه کې قانون دي چې وايي: ((په ذهن کې مو د هغه څه تصویر جوړ کړئ چې غواړئ يې، تصویر د ډیر وخت لپاره درسره په ذهن کې وساتئ اوبیا بیا يې سترګو ته درولئ په پام کې به هغه څه تر لاسه کړئ چې غوښتنه مو ده.))

***

که دندې بدلول درته ناممکن وي او له خپلې دندې سره مو مینه نه لرئ یوازینۍ د حل لاره يې داده چې هره ورځ هڅه وکړئ له خپلې دندې سره مینه وکړئ.

Scanned by CamScanner

***

که ستونزه ولرئ، هغه یوازې ستا دا دنده یې زېږنده وي، ددې لپاره چې له دې ستونزې خلاصی ومومئ خپل فکر ته دې بدلون ورکړه اوپه اړه یې بې پروا واوسه.

***

که د له بنده ګانو سره مینه وکړې، ژوند به دې له خوښیو مالا مال وي، د دې خلاف که له خلکو سره کینه او حسد ولرې، له خپل ژونده هم خوند نه شې اخیستلای، بې له دې چې لامل یې درته معلوم شي خپه به وې او له خپل ژوند سره به تنګ وې.

***

په اینه کې وګوره او ووایه، زه پر خپل ځان مین یم او زه څنګه چې خدای پاک پیدا کړی یم پر همدې حالت مې ځان خوښ دي.

***

د خپل زړه غږ ته مو غوږ ونیسئ، که یې منفي جملې تکرارولې، ژر ورته بدلون ورکړئ او تاسو خپله یې د مثبتو جملو په ویلو غږ چپ کړئ.

ځان ته مو موخې وټاکئ او ترلاسه یې کړئ، څومره چې پر موخو تمرکز کوئ، په همدغه کچه به خندونه نه وینئ.

Scanned by CamScanner

ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی

برخلیک د چانس خبره نه ده. بلکې د انتخاب خبره ده؛ داسې څه نه دي چې انتظار ورته وکړئ، بلکې داسې شی دی چې باید ځان ور ورسوئ.

ستونزې:

تاریخ ثابته کړې ده چې بریالي او پیژندل شوي کسان وړاندې له دې چې بریالیتوب ته ورسیږي، له ناهیلي کوونکو خنډونو سره مخ شوي دي دوی بریالي شول، ځکه له ماتو وروسته ناهیلیو ته یې ارزښت ور نه کړ.

د ګټلو لپاره اړتیا وړ پړاوونه:

که ماتې وخورئ ښایي ناهیلي شئ، خو که هڅه ونه کړئ حتماً له ماتې سره مخ کیږئ.

راځئ چې دا فصل په هغو عملي طرحو پای ته ورسوو چې وړاندې مو یې په اړه بحث وکړ.

۱) په مثبتو موادو پسې هڅه وکړئ
۲) دا مو عادت کړئ چې کارونه مو همدا اوس تر سره کړئ.
۳) پر شته نعمتونو شکر وباسئ.
٤) د ځان لپاره باید د زده کړو دوامدار پروګرام ولرئ.
٥) پر نفس مثبت باور رامنځته کړئ.
٦) له هغه کار سره باید مینه ولرئ چې ترسره کوی یې.
۷) ورځ مو په مثبتو کارونو پیل کړئ.

Scanned by CamScanner

ګټونکي د بايلونکو پر وړاندې.

- ګټونکي تل د خوب اصلي برخه ده... بايلونکي تل د ستونزې برخه ده
- ګټونکي تل يو پلان لري... بايلونکي تل يوه پلمه لري.
- ګټونکي وايي: پرېږده چې درته تر سره يې کړم... بايلونکي وايي دا زما دنده نه ده.
- ګټونکي د هرې ستونزې لپاره حل لاره پيداکوي... بايلونکي په هره حل لاره کې ستونزه پيداکوي.
- ګټونکي ژمن دي... بايلونکي وعده کوي.
- ګټونکي پلان جوړوي او د برياليتوب لپاره چمتوالی نيسي. دلته مهمه کلمه چمتوالی ده

ژوند څه ډول له موافقو ډک دی؟

ايا زموږ په ژوند کې هر شي د کنترول وړ دي؟ نه! ژوند يوازې مېلې او چړچې نه دی، بلکې غم او خواشيني هم په کې شته. ځينې وختونه هر شی بدل شي. ځينې وخت ښه خلک له هر ډول تيروتنې پرته له بدو پيښو سره مخ کيږي.

فکر وکړئ:

عقلمند او پوه انسان تل ثابت قدم اوسي، د کوټلي نظر خاوند وي، له ستونزو سره د مخ کېدو په صورت کې اندېښنه نه کوي، بلکې فکر کوي او له پوهانو سره مشوره کوي، ځکه چې لږ او پوخ نظر تر ډېر او خام نظر غوره دی.

Scanned by CamScanner

خلکو ته سینه پراخه کړه!

د رسول الله(ص) یو ښکاره صفت دا هم و، چې هغه خپله سینه د خلکو په وړاندې پراخه کړې وه! تل یې خلکو ته پر خوښیو زړې ورکاوه او پر شونډو به یې تل مسکا لیدل کېده! د هغه په شریعت کې اساني او تګلاره کې توسط او منځلاري لیدل کېده.

درې ارزښتناکې خبرې

یوه عقلمند پر خپل دفتر درې ډوله لوحې ځړولې وې:

۱- نننۍ ورځ. یعنې همدغه نننۍ ورځ دې ده. خپل ټول فکر دې همدې نننۍ ورځ ته را واړوه، خپل ټول ځواک همدا نن په کار واچوه او ددې په چوکاټ کې ژوند وکړه.

۲- سوچ او فکر. یعنې دالله تعالی په نعمتونو کې فکر وکړه او شکر پرې وباسه.

۳- له قهر او غوسې نه کار مه اخله.

دغه درې ګونې وصیت کولای شي، چې په اسانه لار دې تر نیکمرغۍ ورسوي او تاسې باید دغه وصیت خپل ناست ځای ته مخامخ وځړوئ. چې هره ورځ یې ولوستلای شئ.

د ذهني ناروغیو حل

اصل خبره؛ خو داده چې نن سبا موږ ټول به حواسه شوي یو او په یوه داسې چاپیریال کې راښکېل یو، چې هیڅ د خلاصون لار نه مومو ، خو زه بیا هم

Scanned by CamScanner

تاسې ته د الله تعالی او د هغه د رسول(ص) خبرې در یادوم، څکه که د خلاصون کومې لارې تر سترګو کېږي؛ نو هغه یوازې له الله تعالی سره دي، نو ځکه د الله تعالی لور ته راګرځېدل پکار دي او دا خبره هم ښه په مغزو کې کېنوئ، چې ټولې ناوړه چارې(کوډې...) ناوړه اغیز لري؛ خو درمل یې شته، لکه مار، لړم او داسې نور، چې زهر لري، د خو هر یوه د زهرو درمل هم شته.

د خوښۍ لار

پر انسان، چې کله څه وشي او یا ورته څوک څه زیان واړوي، نو په داسې حال کې تر ټولو ګټور شی رېښتینې توبه ده او په داسې حال کې د انسان د نېکمرغۍ نښه همدا ده، چې ځان ته پام را واړوي، خپلو ګناهونو ته ځیر شي خپلې نیمګړتیاوې وپلټي او د خپل زړه په سمولو بوخت شي، کله چې انسان داسې وکړي، نو الله تعالی ورسره مرسته کوي او چې الله تعالی یې مرستندویه شي، نو د داسې انسان په نېکمرغۍ کې هیڅ شک نه پاتې کیږي.

د خبرو ښه خاتمه ولرئ:

کله مو چې خبرې پای ته رسیږي، له خپلو مخاطبینو څخه مننه وکړئ، ان کېدای شي ووایاست: له تاسو سره مې له خبرو کول خوند واخیست. : یا دا چې له تاسو سره له ګډون مې خوند واخیست، له خپلو مخاطبینو له اخلاصه ډکه مننه کولای شي له غونډې وروسته هم ستاسو خبرې پر دوئ اغېز وکړي.

Scanned by CamScanner

ژمنتیا:
ښه والی او پوهه دوې هغه ستنې دي چې ژمنتیا ورباندې ولاړه ده. ددې خبرې تر ټولو غوره تشریح یوه مدیر خپل کار کوونکي ته د وینا پر محال کړې؛ ((ښه والی تاسې ژمن ساتي، حتا که پیسې هم له لاسه ورکړئ او پوهه تاسې نه پرېږدي چې داسې ساده ژمنه وکړئ.))

د ښې وینا کولو لپاره موخې:—

ایا تاسو یو بریالی ویناوال یاست؟ ایا کولای شئ په وقفه یي ډول خبرې وکړئ! معلومه خبره ده چې ښه ویناکول یو هنر دی او په اصل کې ښې خبرې کول په ژوند کې د کامیابۍ له رازونو هم شمیرل کېږي دلته درته د هغو ځینې ټکو یادونه کوو چې په عملي کولو سره یې کولای شئ یو بریالی وینا وال واوسئ او په اسانۍ سره له خلکو سره د خبرو کلو له لارې اړیکه ټینګه کړئ:

۱- د خبرو کولو پر مهال مخاطبینو ته د اعتماد او ډاډ حس ورکړئ: کله چې تاسو په ارامه او خلاصه ټنډه غونډې یا د خبرو کولو تالار او یا هم د دریځ سر ته ځئ په ناخود اګاه ډول د ارامۍ او اطمینان حس خپلو مخاطبینو ته ور انتقالوئ. که مو په خپلو خبرو کې له فریب څخه کار واخیست؛ بې له شکه مخاطبین مو هغه څه حس کوي او تاسو ته انتقالیږي. ځان ډاډه کړئ په هغه څه چې غواړئ خبرې پرې وکړئ، پوره تسلط باید پرې ولرې او په موضوع حاکم واوسئ

۲- په زړه پورې او زړه راښکونکې مطالب وړاندې کړئ:-

Scanned by CamScanner

که غواړئ خلکو ته مو خبرې جالبې او په زړه پورې وي نو هڅه وکړئ په مجلو او ورځپاڼو کې او یا هم له نورو منابعو څخه داسې څه پیدا کړئ چې نوي وي او خلکو ته په زړه پورې تمام شي. هغه څه چې خلکو ته یې وایاست مخکې له مخکې یې لنډیز راسره ولیکئ او د خبرو کولو په سر کې پرې یو نظر واچوئ.

وینا کول څرنګه زده کړو؟

ځینې خلک وایي ښه ویناوال ځکه ډیر نشته چې خلک ورسره دلچسپي نه لري، دا خبره ناسمه ده.

ځینو ټولنو او ګوندونو د دې په خاطر چې ښه ویناوال او خبرې اترې کوونکي ډېر کړي د دې لپاره یې د شخصیت جوړونې ځانګړي کورسونه او روزنیز پروګرامونه په لار واچول او د ژبې زده کړې تر څنګ یې د وینا هنر ور زیات کړ تر څو خلک دا هنر هم په ښه شکل سره زده کړي.

نن سبا د ټولنیز ژوند په هره څانګه کې د وینا کول یو ځانګړی ارزښت لري هره اداره غواړي یو داسې څوک وګوماري چې د نورې وړتیا تر څنګ یې د وینا کولو هنر هم زده وي. هیڅ یوه اداره هم به داسې نه وي چې هلته به یو داسې سړی نه وي چې هغه دې ښه وینا وال نه وي، ځکه که په یوه اداره کې ښه وینا وال او خبرې اترې کوونکی موجود نه وي نو د ادارې اهداف او جوړښت خلکو ته په ښه شکل سره رسولی شي او اداره ورسره د پرمختګ په لور ګامونه اخلي. سترې ادارې او ګوندونه په دې اړه روزنیز پروګرامونه چمتو کوي تر څو خپل کار کوونکي وروزي او د وینا کولو هنر زده کړي.

کينه

د تشويش او انديښنې يو ستر لامل هم کينه ګڼلای شو؛ هغه کينه چې د نورو سره د نعمت په ليدو سره د انسانانو په زړونو کې رامنځته کېږي او په پای کې له انسانانو څخه د خوښۍ شېبې اخلي. حضرت علي(رض) په دې اړه فرمايلي دي.

(صحه الجسد من قله الحسد) ژباړه: د بدن سلامتيا د کينې په کموالي کې ده.

يوه په زړه پورې او اسانه پوښتنه وکړئ:

د خبرو په سر کې د يوې اسانه خو په زړه پورې پوښتنې مطرح کول ستاسو په مخاطبينو کې يو ډول احساس او انګېزه پيداکوي او خبرو ته مو زياته توجو کوي په پوښتنه کې مو ښکلې او په زړه پورې کلمې وکاروئ اوپه داسې يو انداز يې پيل کړئ چې په عين ساده ګۍ کې جذابيت هم ولري.

۱- انرژي او انګېزه لرونکې خبرې وکړئ:

ډېر کله هغه کسان چې د خبرو کولو په وخت کې له کومې مخالفې نظريې سره مخ شي نو بې له نورو خبرو کولو زړه سوړ شي او يا هم له هغوئ سره ډيالوګ شروع کوي. بريالي کسان تل د خپلو مخاطبانو پر وړاندې په پوره انرژۍ او جرئت خبرې کوي او د هغو کسانو خبرې نه نفې کوي چې د دوئ پر وړاندې يې کوي. ريموندمورتمير د يوه تکره ويناوال په اړه وايي((ښه ويناوال هغه نه دی چې د ټينېس د لوبغاړي په څېر د بل د شوټ په مقابل کې خپله هم شوټ وکړي./ بلکې د يوه ګلف د لوبغاړي په څېر بايد چلند

Scanned by CamScanner

وکړي چې په يوه شوټ سره توپ هغه ژور غالي ته ورسوي چې هدف يې وو))

۲- له خپلو مخاطبينو سره بايد د سترګو رابطه ولرئ

د ښې وينا کولو يو تر ټولو ښه هنر دا دی چې د خبرو کولو په وخت کې له خپلو مخاطبينوسره د سترګو رابطه ولرئ، تر څو د هغو کسانو توجو چې تاسو ورته وينا کوئ ځان ته جذب کړئ. د سترګو رابطه مو بايد له ټولومخاطبينو سره يو شان وي، داسې نه چې خپله رابطه له څو خاصو کسانو سره ولرئ، که داسې وکړئ د پاتې کسانو توجو مو پر وړاندې کمېږي او خبرې مو ورته ستړې کوونکې کېږي

له يوازېتوبه ځان وژغورئ:

څېړنو ثابته کړې، هغه کسان چې له خپلې کورنۍ، دوستانو او ملګرو لرې وي، ډېر د زړه پر ناروغيو اخته کېږي، يوازيتوب د انسان زړه وژني چې دغه چاره د سګريټو په څېر د انسان د عمر د کمښت سبب ګرځي، څېړنو دغه راز په ډاګه کړې، يوازيتوب پر هغو کسانو چې عمر يې خوړلی وي ډېر اغيز کوي او د دې لامل ګرځي چې شخص په ژور خفګان اخته او د خپل ژوند په تدريجي ډول له لاسه ورکړي.

د څواک او قوت طبيعي غر

زمونږ لپاره اړينه ده چې خپل فکري کارونه تر نظام لاندې راولو. د ستونزمن او مهم کار لپاره اوس مهال سهار دي، نو د ورځيني کارونه د ورځې په نورو برخو کې سرته رسوئ.

Scanned by CamScanner

د نفسياتو له مخې په ذهني رياضت کې ورو ورو کمښت ډير ښه او سم کار دی، د سهار په مهال دماغ ښه کار کوي او د شپې له خوا يوازې واړه واړه کارونه کوئ، په دې طريقې سره مو ذهني فشار کمېږي او ورڅخه خلاصيږئ، په شپه کې به تاسې ژور خوب وکړئ ځينې وخت که چيرته د شپې په مهال ستونزمن کار هم وکړئ نو بايد ساعت وړاندې تر خوب کولو تفريح وکړئ، نو ستاسې په ذهن کې چې کومه ستونزه رامنځته شوې د تفريح په واسطه له منځه ځي، کومه مسئله چې ستاسې ذهن ته ننوزي له هغې څخه ځان خلاص کړئ او وخت محسوس کړئ، خپلې سترګې لږ پرانيزه چې په دې وسيله به لږ څه ارمتيا ترلاسه کړئ او د سکون احساس به وکړئ. په دفتر کې لکه چې د نا آرامۍ احساس مومئ نو خپلو سترګو او پزې ته ځير شئ چې عجيب استراحت به ومومئ.

د تنګسې د له منځه وړلو يوه بله نسخه:ـ

تنګسه چې څومره زړه بوګنونکې او وارخطا کوونکې شی؛ نو هماغسې يې الله(ج) د خلاصون ډېرې لارې هم پيدا کړې دي، يانې داخه داسې لا علاجه ناروغي نه ده، چې په دې نړۍ کې يې له هيڅ طبيب سره درمل ونه موندل شي، بلکې عربي مشهور متل دی چې: من طلب فقه وجه ((هماغه څوک يې مومي، چې طلب يې کوي)) همداسې په انګليسي کې هم متل شته، چې وايي: ((Every impossible thing says that I am possible)) ((هر ناشونی شي وايي، چې زه شونی يم))

Scanned by CamScanner

له نورو څخه نامننديي:

څوک چې ډېر کوښښونه کوي د بشپړې درناوي تمه هم لري او که هغه خلک ويني چې د ورته خدمت کړی نو درناوی ورته نه کوي نو دا شخص دلته په تشويش او انديښنه اخته کېږي.

خيال پلوه:

د روهي ناروغيو د رامنځته کېدو بل لامل بېځايه خيالونه او فکرونه دي چې افراد يې له ځان سره لري او د يو غير واقعي راتلونکي ژوند ته سترګې په لار وي.

اغېز لرونکې انګېزه:

دا هغه پړاو دی چې کار کوونکي زده کړي چې کار بايد څنګه تر سره کړي او ځان ته د انګېزې ورکولو او انرژي په لګولو خپل کارونه تر سره کوي. دا زده کړې چې پايله د هغه په کړنو کې منعکسه کيږي، تر هغه وروسته د بل پړاو پر لور ځي.

اغيز لورنکی بې انګېزې توب:

تر څه مودې وروسته د انګېزې کچه ټيټيږي او کارکوونکی د کار لاندې چارې زده کوي، دانو هماغه پړاو دی چې کارکوونکی په کې بې انګېزې کيږي او په کافي اندازه کار کوي. له همدې کبله امير له دندې د هغه شخص دلرې کولو لپاره پلمه نه شي جوړولی، خو ډېر بې انګېزې کيږي. دغه پړاو د پرمختګ لپاره مضر دی. د بنسټونو کارکوونکي د دغه پړاو ښکار کيږي. په دغه پړاو کې مسلکي او با انګېزه کارکوونکي شغل زده کوي، خو

Scanned by CamScanner

بې انګېزې کار کوونکي د شرکت په ویجاړولو لاس پورې کوي. په دغه پړاو کې د بې انګېزې کارکوونکي کړنې لږ دي. دوی نوي افکار دودي او په کارکوونکو کې د منفي افکارو د خپراوي هڅه کوي. دلته ده چې باید د زده کړو له لارې دوی بیرته دویم پړاو(اغېز لرونکې انګېزې) ته وګرځوو. کار کوونکي باید د ډېر وخت لپاره په دریم پړاو کې پاتې نه شي، ځکه یا باید دویم پړاو ته چې د اغېز لرونکې انګېزې پړاو دی راوګرځي او یا هم څلور پړاو ته ولاړ شي، چې بې اغېزې بې انګېزې توب دی.

د بې انګېزې توب عوامل

ولې خلک د انګېزې له لومړي پړاو څخه د بې انګېزېتوب لور ته سوق کېږي؟

د بې انګېزې توب ځینې عوامل په لاندې ډول دي:

- بې ځایه نیوکې.
- منفي نقدونه.
- واضیح سپکاوی.
- هغو خلکو ته مکافات ورکول چې کار یې نه دی کړی. دغه کار د هغو کسانو د زړه سوري کېدو سبب کیږي چې کار کوي.
- ماتې یا له ماتې وېره
- داسې بریالیتوب چې د ځان غوښتنې لامل شي

Scanned by CamScanner

عملي پلان:

درې هغه برخې مشخصې کړئ چې د روزنې په مرسته کولی شی، د اشخاص مو وروزي

۱.............................. ۲..............................

۳..............................

۱. خپلو کړنو ته مو جایزه ورکړئ.
۲. خپلې موخې واضح او څرګندې کړئ.
۳. د ځان لپاره لوړې غوښتنې وټاکئ.
٤. مشخص او د سنجش وړ معیارونه وټاکئ.
٥. د نورو اړتیاوې و ارزوئ.
٦. د ځان لپاره یو مثبت، ایډیال وټاکئ.
۷. د نورو پر نفس اعتماد رامنځته کړئ.

پر نفس د باور جوړولو مراحل:

د بریالیتوب بنسټ

لکه پاسپورټ چې د نړۍ نورو هیوادونو ته د سفر لپاره شرط دی، دغه ډول د ښه ژوند لپاره پر نفس باور شرط دی.

پر نفس د باور جوړول

یوې ځوانې جوړې هره ورځ کار تر تګ وړاندې خپله ماشومه لوړ وړکتون ته بیوله دوی به له خپلې لور د خدای پاماني پر مهال د یو بل لاسونه ښکلول او دا مچکې به یې په خپلو جیبونو کې اچولې. په ورځ کې به هر کله چې نجلۍ

Scanned by CamScanner

یوازې شوه. له جیبونو څخه به یې مچکه را واخیسته په خپل مخ پورې به یې ونیوله. دغه ورځنی کار د دې لامل شو چې دوی فکر وکړي تل له یو بل سره دي، ان په داسې وخت کې چې په جسماني لحاظ له یو بل څخه لرې وو.

ښه والدین د اولادونو د لنډمهالي کرکې له وېرې هیڅکله هم د نظم او ترتیب له پلي کولو نه تېرېږي.

نظم د مینې وړ ثبات دی.

له ډېرو هغو کسانو چې په سیمینارونو کې ګډون، په ځلونو مې پوښتلي: ((که مو ماشوم ډېره تبه ولري؛ خو ډاکټر ته له تګ څخه انکار وکړي، څه به ورسره وکړئ؟))

ټولو ځواب راکړی: ((که یې ماشوم له ډاکټر سره مخالف هم وي، دوی به د ډاکټر سپارښتنې ومني، ځکه د ماشوم په ګټه یې دي.))

غواړم ازاد واوسم:

دا عبارت چې بیخي ډېر اورېدلی. که د ریل له پټلۍ څخه ووځي ازاد شوی، خو چېرې به ځي؟ که هر څوک وغواړي د ځان لپاره د ترافیکو قوانین جوړ کړي او د سرک په هر لور یې چې زړه وي، حرکت وکړي، آیا دغه وضعیت ازادي ګڼلی شو او که ګډوډي؟

همدلته ده چې د نظم او ترتیب اړتیا احساس کیږي او تر دې وروسته راته څرګندیږي چې همدا نظم او مقرارت دي چې له لارې یې ازادي تر لاسه کوو.

له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته

که مو خپل عزت درباندې ګران وي نو له داسې کسانو سره ناسته پاسته وکړئ چې لوړ اخلاقي معیارونه لري. یوازیتوب تر دې ښه دی چې له ناوړه خلکو سره واوسئ.

د ملګري ازموینه

د همځولو منفي اغېزې د فشار په څېر وي. مثلاً درته وايي: ((ولې ملګری مې نه یې؟)) دا په یاد وساتئ چې ښه ملګری هیڅ وخت د خپل ملګري بد نه غواړي. په خپل ژوند کې مې هر کله چې یوه ملګري تر خپلې اندازه یو ګوټ ډېر شراب څښلي له موټره یې ښکته شوی یم او ورته ویلي مې دي ډرېوري ونه کړې. زه ددې پر ځای چې ملګرتیا له لاسه ورکړم، غوره ګڼم چې ملګری له لاسه ورکړم. له اخلاقي خلکو سره ناسته پاسته پر نفس د باور لامل کېږي.

موخې وټاکئ

مشخص او تعریف شوي اهداف له تاسې سره مرسته کوي چې د هغوی پر لور د تګ مسیر پیداکړئ. څه شی چې تر هدف هم مهم دي هغه د هدف درلودلو حس او لیدلوری دی، همدغه دواړه دي چې ژوند ته ښکلا ورکوي . هغه څه چې موږ یې هدف ته په رسېدو کې تر لاسه کوو. ارزښت یې تر دې ډېر کم دی چې هدف ته په رسېدو له موږ جوړېږي. په حقیقت کې هدف ته د رسېدل دي چې مونږ ته ښه احساس راکوي او په حقیقت کې پر نفس مثبت باور دی.د موخو او اهدافو په ټاکنه کې باید ډېر واقعیت ګرا واوسو. غیر واقعي موخو ټاکل په ډېرو موادو کې پر نفس د باور د کمزوري کېدو

Scanned by CamScanner

لامل کېږي. په داسې حال کې چې واقعیت ګرا اهداف پر نفس مثبت باور زیاتوي.

د ژوند واړه رازونه:-

په اروا پوهنه کې قانون دی چې وايي: ((په ذهن کې مو د هغه څه تصویر جوړ کړئ چې غواړئ یې. تصویر د ډېر وخت لپاره درسره په ذهن کې وساتئ او بیا یې سترګو ته راوړئ په پام کې به هغه څه تر لاسه کړئ چې غوښتنه مو ده.))

***

که ستونزه لرئ هغه یوازې ستا د اندونو زېږنده وي. ددې لپاره چې له دې ستونزې خلاصی وموم‌ئ خپل فکر ته دې بدلون ورکړه او په اړه یې بې پروا و اوسه.

***

په اینه کې وګوره او ووایه زه پر خپل ځان مین یم او څنګه چې خدای پاک پیدا کړي یم پر همدې حالت مې ځان خوښ دی.

***

د خپل زړه غږ ته مو غوږ ونیسئ، که یې منفي جملې تکرارولې، ژر ورته بدلون ورکړئ او تاسو خپله یې د مثبتو جملو په ویلو غږ خپ کړئ.

***

Scanned by CamScanner

د انسان ذهن او فکر ماشوم ته ورته دی، که مو ښه چلند ورسره وکړ تل به ارامه یاست، له ذهنه مو پخواني منفي فکرونه لرې وغورځوئ پر ځای یې نوو مثبتو هغو ته ځای ورکړئ.

له ځان سره ووایاست: د ژوند ټول بدلونونه په اسانه، جزاب او په زړه پورې دي.

هغه لارې چارې او چلونه زده کړئ، چې کولای شئ په ډېرو وړو ځېزونو هم خپل ژوند په خوښۍ سره تېر کړئ.

***

هیڅ کله هم په دې اړه فکر مه کوه چې گواکې فلانی شی نه لرم، بلکې هغه څه چې غواړې وې لرې د لاسته راوړلو لارې چارې یې ولټوه، هڅه وکړه تر څو لاسته یې راوړې، تل برکت له حرکت سره ملگری وي.

پر نورو د ایمان له مخې باور وکړئ نه د احساس له مخې

۱- د ژوند ښایست دا نه دی چې ته څومره خوښ یې. بلکې په دې کې دی چې خلک څومره ستا پر شتون خوښ دي.

۲- ته هیڅکله هم نه غواړې چې خدای مه کړه چې کور ته دې غله درشي. نو بیا ولې هغو فکرونه ته اجازه ورکوې چې خوښۍ دې درڅخه غلا کوي؟

۳- فکر دې کړی چې د اوبو د سر څگونه تل د خپلې داخلي هوا قرباني کیږي، نو مه هېروه چې ستا د نن ورځې فکرونه د سبا پانگه ده او په ژوند کې دې مهم رول لري.

Scanned by CamScanner

٤- کله چې د خپلې بریا په اړه فکر کوې. له ځانه وپوښته، څه دې له لاسه ورکړي چې دې بریا ته رسېدلی یې:

٥- ستونزې مو چې ونه وژني قوي کوي مو.

٦ - مه هېروئ چې د نورو بریا په یو ډول نه په یو ډول له موږ سره مرسته کوي.

٧- بریالي او وړونکي کسان د نورو خبرو ته غوږ نیسي او بایلونکي بې له دې چې د نورو خبرو ته غوږ کېږدي، په دې تمه ناست وي چې څه وخت به د خبرو کولو نوبت راځي.

٨- که فکر کوې ستونزې دې د یوې کښتۍ په کچه لوېې دي. خو دا هم مه هېروه چې د خدای پاک نعمتونه بیا د یوه اقیانوس په اندازه لوی او ډېر دي.

٩- خدایه ته هغه خدای یې چې کله درته ژاړم. ددې پر ځای سوک راکړې. پر سر مې د رحمت لاس تېروې او راته وایې: ((ته له ما پرته بل څوک نه لرې))

١٠- پوهېږې! څه چې له جنګ څخه ډېر بد دي، هغه دا دي چې موخه نه لرې چې پر وړاندې یې وجنګېږې

١١- له دې وروسته دې له ژونده د درېغې کلمه لرې کړه او ووایه توکل په خدای!

١٢- په ژوند کې پر هغه څه باور وکړه چې ایمان پرې لرې. نه احساس

Scanned by CamScanner

۱۳- خوښي د هغه چا لپاره وکړه چې د خدای په نعمتونو شکر وباسي. مهمه نه ده چې د ارادې بې وسه.

دغه څه خوښي درکوي.

- زړه دې له نفرت څخه پاک کړه.
- ننۍ ورځ له خاطرو څخه په یوه ډکه ورځ بدله کړه.
- د زړه له تله دې د شا او خوا خلکو په شونډو مسکا خوره کړه.
- هره شپه په پاک زړه ویده شه.
- د نورو د عیبونو د پلټلو پر ځای له هغوي سره مینه وکړه.
- په ذهن کې دې لویو هیلو ته ځای ورکړه.
- کله چې تېروتنه کوې. هڅه وکړه ځان وبښې.
- د ښه مدیریت او ښه کار په ترسره کولو کې پوره هڅه وکړه.
- د خپل ځان سره مینه وکړه.
- په سترګو کې نورو ته مینه ورکړه.
- هیله او امید درسره مله کړه.
- نړۍ په مینې سره لمس کړه.
- تر وسې پورې نورو ته خیر ورسوه
- د خدای پاک په درکړو نعمتونو شکر وباسه.
- د نورو خلکو د ښېګڼې لپاره هم دعا وکړه.
- د ارام غوښتنې او پلمې عبادت هېر کړئ.
- د خپلو ټولو مسایلو او چارو پریکړه پخپله کوئ او پخپلو پرېکړو کې ټینګ او کلک اوسئ.

Scanned by CamScanner

- په خپلو ټولو ژمنو ځان وپوهوئ او د هغو احساس پيداکړئ .
- خپلې ټولې غرورتياوې خپله وارزوئ او بيا يې د لرې کولو هڅه وکړئ.
- خپل کارونه په پوره ډاډ او فکر سره سرته ورسوئ.
- تل د زړه له کومې کار کوئ د رود پر غاړه ولاړ له تېزو څپو څخه مه ډاريږئ. بلکې په کې غوټه شئ. لاس پښې ووهئ او د رود بلې غاړې ته ځان ورسوئ.

له ماتې سره مخامخ کېدو ته تيار شه!

- د ناکامۍ يوازينی ځواب دا دي چې پرې بريالي شو.
- اهداف نه يوازې دا چې زمونږ احساسات را پاروي او ويښوي يې بلکې د ژوندي پاتې کېدو مو يو اساسي شرط هم دی.
- فکر. ورپسې سمدستي عمل کول او له ناکامي سره مخامخ کېدو جرئت درلودل، د بريالي مدير خصلتونه دي.
- دا چې د بحرانونو او اضطراباتو پر مهال خپل درنښت او ثبات وساتې او له ډار او زړه نازړه توب نه لرې و اوسې، دا دې د رهبرۍ وړتيا لرلو ريښتنې نښې دي.
- يو له معنا ډک حکمت وايي: له جدي تلوسې عزم او پرېکړې سره د خپلې هيلې شاته پټ شه. يا به بريالی شې او يابه زده کړه وکړې او لوی به شې.
- ښايي چې ناکامۍ مو ښوونکې وي. نه دا چې د ارمانونو او هيلو مقبره مووي.

Scanned by CamScanner

- راتلونکی د هغو خلکو په واک کې دی چې کولای شي فرصتونه مخکې تر دې چې نورو خلکو ته ښکاره شي ووینې او غنیمت کړي.

د هوساینې فکر

هغه ځوانان چې عمرونه یې له ځلوینښتو او پنځه څلوینښتو څخه اوښتي. هغوی باید د دندې او داسې نورو کارونو په برخه کې د هوساینې فکر او خیال له زړه څخه وباسي، ځکه چې همدا د عمر هغه برخه ده، چې انسان تر ټولو زیات پرمختګ په کې کولای شي.

هغوي باید هغه کارونه غوره کړي، چې د پرمختګ امکانات په کې ډیر وي. د امریکا پخواني صدر آئزن هاورني د امیدوارو ځوانانو په غونډه کې د خپلې وینا په ترڅ کې څه ښه ویلي وو: ((که څوک غواړي د حوسا خوښونکو انسانانو غوره مثال وګوري، نو بیا دې زندان ته لاړ شي او هغه سړی دې وګوري، چې د کوم لوی جرم له امله ټول عمر په زندان کې پروت وي.)) هغه خلک چې د هوساینې په فکر کې ښکېل دي په ټول ژوند کې کوم خاص پرمختګ هم نشي کولای. ټولو خلکو ته پکار ده، چې دهیځکله هم دنده د ځانې هوساینې لپاره غوره نه کړي او دوي ته دا مشوره هم ورکوم کله مو چې عمرونه ډېر هم شي، بیا دې د هوساینې او خوندیتوب په اړه ډېره اندیښنه نه کوي. ځکه چې د هوساینې وزن لنګر بیا تاسو ته د پرمختګ وخت په لاس نه درکوي.

Scanned by CamScanner

ستونزې د یوه بشپړ ژوند نخښې دي

د پورتنی پېښې له بیان څخه زمونږ موخه یوازې د یوې بنستیزې خبرې ثابتول وو. یانې ستونزې د الله تعالی قهر نه، بلکې نعمت دی: د ژوندي پاتې کېدو لپاره ژوند نخښې لکه د اور، اوبو، هوا او خاورې په څېر بنستیز توکي دي. ستونزې د هغې بتې په څېر دي، چې سره زر په هغه کې له لوېدو وروسته ډېر ځلانده او خالص کېږي ددې خبرې اهمیت ته په کتلو یقیناً داسې ویلای شو، چې په څومره ګڼو ستونزو کې چې ښکېل یاست. هغومره ژوندي ګڼل کېږئ هغه سړی چې په ګڼو ستونزو کې ښکېل دی. د هغه ډاډمن، آرام او ټنبل سړي په پرتله ډېر غوره دی، چې هېڅ پرېشاني یا هم ورځنۍ وړې وړې ستونزې نه لري. په حقیقت کې کې د مسایلو نه لرل هم له منطقي پلوه یوه مسٔله ده، ځکه ژر تر ژره د ې اړخ ته پاملرنه وکړئ، که پریشاني نه لرئ، نو داسې وګڼئ چې په خطر کې یاست، عمر مو ورځ په ورځ کمیږي ځکه له ځایه مو پاځئ و ځغلئ او د ځان لپاره ستونزې ولټوئ د ستونزو له پیداکېدو څخه زمونږ موخه شخړې او جګړې نه دي او نه هم وهل ټکول او لانجې جوړول، چې له امله یې په ستونزو کې ښکېل شئ د ستوزو له پیداکولو څخه زمونږ موخه داده چې نوې ننګونې وښئ د یوه داسې مثبت کار تر سره کولو هڅه وکړئ، چې له خپل غولي یې بهر ګڼئ که بیا هم کار جوړ نه شو. نو الله تعالی ته ډېرې زارئ او دعاګانې وکړئ له خدای(ج) څخه وغواړئ چې تاسو پر وړتیاو باور وکړئ او تاسو د بیکاره سړې په ګڼلو یوې ګوښې ته یوازې پاتې نه شئ بلکې ډېرې ستونزې مو په اوږو بار کړئ.

Scanned by CamScanner

ژوند داسې ترتیب کړئ، چې د ارادې له پیاوړتیا سره مو مرسته وکړي:

کله چې تاسې ته دا ښکاره شي، چې اصلي موخې مو څه دي. وروسته چې څومره کیدای شي. خپل ژوند همغسې تنظیم کړئ، چې موخې تر لاسه کړئ که غواړې چې پر کومه کمزورۍ برلاسي شئ نو له ټولو هڅوونکیو شیانو سره ځانونه عادت کړئ او که غواړئ. کومه ښه او نېکه خبره وکړئ، نو د هغې لپاره د سالمې او ښې چاپېریال سازي هڅه وکړئ اوکه د هغو لپاره په خپل ژوند کې د کوم بدلون اړتیا هم لیدل کېږي نو په دې برخه کې خپلې هڅې مه سپموئ.

د ارادي قوت تجربه!

غوښتنې هیلې او هوډ داسې دماغي فعالیتونه دي، چې هر سړی پرې پوهېږي. ځکه د هغو لا روښانولو کومه ځانګړې اړتیا نه تر سترګو کیږي انسان د بیلابیلو خبرو د احساسولو، لاس ته راوړلو یا عمل کولو غوښتونکی دی. چې اوس مهال نه احساسیږي او نه هم تر سترګو کېږي. یا چې تر اوسه پرې دا عمل نه دي شوی اوس که چېرې له غوښتونکو سره دا خیال وي، چې برې ناشونی دی، نو بیا انسان یواځې هیله کوي او پاتې کیږي، خو که دا یقین په پایله برلاسی دی نو بیا هم اراده او هم هوډ کولی شي هغه احساس او یا عمل رښتینې بڼه غوره کړي او یا هم تر ارادې یا تر څو لومړنیو کړنو وروسته بریالیتوب مومي، تر ارادي کړنو وروسته چې ناڅاپه کوم بدلون راځي هغه زمونږ جسماني حرکات دي. کوم چې احساسات کړنې یا عمل چې مونږ پیداکول غواړو هغه زمونږ د لومړنیو حرکتونو په وسیله پیداکېږي، ځکه چې له همدې موخو څخه حرکتونه ترسره کېږې دا خبره هم روښانولو

Scanned by CamScanner

ته اړتیا نه لري، ځکه چې دا هر چاته د ورغوي په څېر ښکاره ده. خبره باید له یوې بلې مسلې څخه پیل شي. جسماني لیږد او خوځښت زمونږ د ارادې بهرنی مظهر دی او د هغو حرکتونو په اړه غور او فکر کول ډېر ګټوردي.

حرکتونه په عمومي توګه په دوه ډوله دي:—

۱. یو هغه چې له پخوا څخه پرې فکر او غور کېږي
۲. بل هغه ډول حرکتونه چې مخکې له مخکې پرې فکر نه کېږي او بیړني وي.

اوس که تاسو دغه خو ځانګړنې یو ځل ذهن ته واچوی نو غوره به وي.

۱. کوم خلک چې د غښتلې ارادې قوت څښتنان وي. ضدي پلمه ساز یا زیږ مزاجه نه دي.
۲. داسې خلک ځاني نظم و ضبط ته ډېر زیات ارزښت ورکوي او د نورو د آرام او تکلیف احساس هم ورسره وي
۳. ارادي قوت څښتن خنډ او سستي نه خوښوي
٤. ارادي قوت د ښو او بدو موخو لپاره استعمالېدای شي.
٥. ارادي قوت د دریو توک د غوښتنې، ارادې او عمل ټولګه ده.
٦. پیاوړی او غښتلی ارادي قوت هغه وخت رامنځته کېدای شي، کله چې د موخې او عادت تر منځ د مخالف پر ځای مفاهمه او روغه جوړه وي.

له ځان سره فکر

- زه د خپل رب څخه ډېر منندوی یم.

Scanned by CamScanner

- زه کولای شم له ناوړه کارونو لاس واخلم.
- زه کولای شم له هر چا سره غوره چلند وکړم.
- زه ددې وړتیا لرم چې خپلې موخې تر لاسه کړم.
- او زه پر ځان بشپړ باور لرم...

له ځان سره خبرې

پټ قاتل

د هر انسان په داخل کې یو غږ وي. لکه یو څوک چې ورسره خبرې کوي. همدا هغه پټ قاتل دی چې له ده څخه داسې شخصیت جوړوي چې تل به د یو وژونکي طوفان په څپو کې راګېر وي او یا به هم نېکمرغه او بریالی انسان وي. کله چې ته د یو مهم کار تکل وکړئ؟ نو له داخل نه درته دوه ډوله غږونه راځي. یو درته وایي چې اوس یې پرېږده او بل غږ دې همدې کار ته هڅوي؟. څه فکر کوې په کوم غږ کې ستا ګټه ده او تا بریالیتوب ته رسوي؟

راځئ وپوښتو چې کله له ځان سره غږېدلي یاست؟

موږ ټول داسې مخلوق یو چې تر څو ژوندي یو فکر او خبرې کوو.

انسانان چې د کومو شیانو فکر کوي او خبرې یې کوي هغه زیاتېږي او له همدې نه کارونه جوړیږي:

آیا ته پوهېږې! هغه څه چې تاته ستونزې را ولاړوي؟... او ته څنګه کولای شې په خپله ولکه کې یې وساتې؟ او څنګه کېدلای شي هغه څه چې له ځان سره یې وایې د دې پر ځای چې ستا پر ضد و کارول شي ستا په ګټه تمام شي؟... زمونږ روانه موضوع همدا ده.

Scanned by CamScanner

د مثبت پیغامونو ځینې پیاوړې بیلګې په لاندې ډول دي.

- زه ډیر خوښ یم.
- زه پر ځان پوره باور لرم.
- زه ښه دماغ لرم.
- زه ډېر ځواکمن یم.
- زه پیاوړې حافظه لرم.

د باطني عقل کارولو پنځه بنسټونه:

۱. ستا پیغام باید روښانه او ځرګند وي.
۲. ستا پیغام باید مثبت وي.
۳. ستا پیغام باید د موجود وخت ځرکندونه کوي.
٤. ستا په پیغام کې باید قوي احساس نغښتی وي. تر څو یې باطني عقل ومني او کار ترې واخلي.
٥. خپل پیغام باید څو ځله تکرار کړئ تر څو په بشپړ ډول کار ترې واخیستل شي.
٦. ایمان او نیک عمل ستا د غوره ژوند اصلي موخه ده پر همدې ټینګ اوسه.

لاندې خبرې تل یاد ساته

هره شېبه داسې وګڼه لکه د ژوند وروستۍ شېبه چې دې وي، ایمانداره اوسه. د الله تعالی د نعمتونو مننه کوه. هیله من اوسه. مینه ناک اوسه او د ژوند قرار وپېژنه.

Scanned by CamScanner

وايي: باور د چلند تر ټولو لوی ماشين دی. کله چې زمونږ باور پياوړی وي.
نو هرو مرو به زموږ کړه وړه هم د باور سره سم روان وي

د باور اغېزمن ډولونه:

پر ځان باور لرل.

د باور تر ټولو زيات ځواکمن او اغېزمن ډول دی. پر خپل ځان باور ستا ځواک زياتوي او ستا سره په پرمختګ او موخې ته په رسېدو کې مرسته کوي او يا به زيان رسونکي وي تابه له خپلو موخو څخه لرې کړي او د هر ډول بدلون په مخکې به درته خنډونه راولاړوي

پر ځان د نه باور ځينې بيلګې.

- ❖ زه هيڅ شی نه يم.
- ❖ زه د برياليتوب وړتيا نه لرم.
- ❖ زه هيڅ پرمختګ نشم کولای.
- ❖ ما چې د کوم نوي شي تجربه کړې ده، نو له ماتې سره مخ شوي يم.
زه هيڅ نه يم.
- ❖ زه نشم کولای چې د خلکو زړونه را خپل کړم.
- ❖ زه نشم کولای د سهار جمعې ته وختي راويښ شم.

پر ځان د ټينګ باور ځينې بيلګې.

- ❖ زه ډېر پياوړی يم اود بشپړ صحت څخه ګټه پورته کوم.
- ❖ زه پر ځان پوره باور لرم او کولای شم بريالی شم.
- ❖ زه د ډير نيک پلار، مور، خاوند، ميرمن، زوی، لور او ورور يم.

Scanned by CamScanner

پر ځان باور بشپړ ځواک دی او ستا په شخصیت جوړونه کې کارنده ونډه لرلای شي

که ته يې مثبت وکاروې؛ نو شخصیت به دې بدل شي او په ټول ژوند کې به دې بدلون راشي

په اسبابو باور

دغه ډول باور د هرې پېښې تر شا د دفاع کونکي په توګه کارېدلی شي. او شونې ده لاندې ډول منفي باور ونه وزېږوي.

- ❖ زه د هغې تګلارې له امله کړېږم چې زما روزنه پکې شوې ده.
- ❖ که شتمن شم کیدای شي خپل ډېر نږدې دوستان له لاسه ورکړم.
- ❖ کیدای شي ډېر لوست ماته صحي ستونزې پیدا کړي.

د منفي باور له منځه وړلو پیاوړې تګلاره

اوس درته داسې زواکمنه تګلاره وړاندې کوم چې کولای شي ستا منفي باور په مثبت بدل کړي. او مرسته درسره وکړي.

۱) له خپل ځان سره يو داسې منفي باور جوړ کړه چې ستا کړه وړه له ګوابښ سره مخ کوي. او ستا د رښتوني امکاناتو په کار اچولو کې خنډ ګرځي.

۲) د پنځو داسې منفي شیانو فکر وکړه چې د همدې باور له امله تاته درپیښ شوي وي.

۳) بیرته موجود وخت ته راستون شه، سترګې دې خلاصې کړه او درې ځلې تنفس وباسه.

Scanned by CamScanner

پېښو ته د کتنې لارې چارې.

زه په خپل ژوند ډېر خوښ یم.

او خوښ یم چې تل موسکی اوسم.

او خلکو ته غوږ ونیسم.

راځه چې اوس له تا وپوښتم.

ایا ته خوښ یې چې خلک پر تا راټول شي؟

آیا ته پر خلکو داسې باور کوې لکه څنګه چې یې ته خوښوې چې دوی یې پر تا وکړي؟

آیا ته د خپلو نیمګړتیاو مسؤلیت په خپله اخلې او که نور ملامتوې؟

آیا ته پر ځان باور لرې چې په اسانه موسکی اوسې؟

آیا ته پر ځان باور لرې چې ټوکې وکړې او د خلکو ټوکې ومنې؟

د دې پوښتنو ځوابونه تا ته یو شي ته د کتلو لیدلوري مشخص کړي. خو شیانو ته کتنه څنګه وي... او بنسټ یې څه شی دی؟ او یا بدلون پکې راتلای شي؟

د ښو کړنو غوره تګلاره

۱) خلکو سره د خبرو پر مهال چوپیتا غوره کوه او دا کار سخت نه دی. ډېر لږ وخت غواړي... همدا اوس ته ژمنه وکړه... د غږېدو پر وخت د بل چا خبرې مه پرې کوه... د بل خبرو اهتمام کوه... او ښه غوږ ورته ږده.

Scanned by CamScanner

۲) خوښي کوه.

په ورځ کې کم تر کمه له دریو کسانو سره خوښي ښکاره کوه

۳) هره ورځ یو ملګری خوشحاله کوه. خپل کوم ډاکټر یا کوم متخصص ملګري ته د ستاینې لیک ورلېږه.

٤) تل پر نورو لورینه کوه

د خپل وس سره سم پر خلکو لورینه کوه. پر یو مسلمان لورینه او له هغه سره نیکي په خپل ځان د هغه حق وګڼه او دا هر څه یوازې د الله تعالی لپاره کوه.

لور ښې

ژوند د الله تعالی یو ستره ډالۍ ده او د هرې ستونزې حل شته، له همدې امله سوکاله ژوند غوره کړئ.

سلوک

څوک چې خلک پوهوي هغه هوښیار دی او چې ځان پوهوي د پرانستي فکر څښتن دی.

سلوک څه شی دی؟

د ډاکټر همستېر((د خبرې سره سم سلوک هغه څه دي چې موږ یې کووا‌و یا یې نه کوو...))

Scanned by CamScanner

د مثبت سلوک غوره لارښوونې

له نورو خلکو سره د ښو اړیکو ساتلو د پرمختګ لپاره خپل مهارتونه وکاروه او تل د لاندې لارښوونې په پام کې نیسه.

- ❖ په نورو خلکو بد مه وایه.
- ❖ د نوروخلکو عیبونه مه لټوه او تل یاد ساته چاچې د بل عیب ولټو: نو په خپله پکې راګیر شو.
- ❖ د زه. منفي ضمیر ته اجازه مه ورکوه چې په مخ کې دې خنډ شي.

اوس دا کړنه تر سره کړئ.

ستاسې د موقیعت او ځاني وړتیاوو په اړه هغه منفي او محدودوونکي فکرونه چې ښایي ستاسې خنډ شي. په ښنبه کړئ. وروسته له ځانه وپوښتئ که هغه رښتیا نه وي څنګه؟

که د هر کار د ترسره کولو لپاره لازمې وړتیاوې او توان ولرئ خو په ژوند کې هر څه ترلاسه کړئ څنګه؟ که هیڅ محدودیت ونه لرئ څنګه؟ که ستاسې لپاره بریا تضمین شوې وای؟ د ځان لپاره مو څه هدفونه ټاکل؟ نن مو څه کار بل ډول ترسره کولو؟

اجازه راکړئ ستاسې په اړه اووه حقیقتونه بیاځلې ووایم.

۱) تاسې په رښتیني ډول ښه غوره او بې نهایته ارزښت لرونکی یئ.
۲) تاسې له هر پلوه مهم یئ.
۳) تاسې بې کچې زیات پوتنشل لرئ او کولای شئ دخپلې خوښې ژوند او نړۍ وپنځوئ.

Scanned by CamScanner

٤) له هر اړخه د خپل فکر په ډول او د باورنو په کچه خپله نړی جوړوئ

٥) تاسې تل ازاد یئ څو د خپلو فکرونو منځپانګه او ژوند تګلوری وټاکئ.

٦) تاسې دې نړۍ ته له یو غوره برخلیک سره ګام اېښی دی. راغلي یئ تر څو د خپل ژوند په اړه فوق العاده کړنې تر سره کړئ.

د جادویي لکنې تمرین

د جادویي لکنې تمرین تر سره کړئ. په داسې حال چې راتلونکي ته فکر کوئ. تصور وکړئ چې کولای شئ جادویي امسا وښوروئ او په څلورو برخو کې خپل اېډیال ژوند چې ستاسې د ډېرو خوښیو یا خواشینیو ټاکونکی دی، جوړ کړئ. د هغه څلور برخې دا دي.

١. دنده او معاش.

٢. کورنۍ او اړیکې.

٣. مالي خپلواکي.

٤. روغتیا او د اندامونو تناسب

د بریالیو کسانو یوه مهمه کړنه(ارمان جوړونه) نومیږي. په ارمان جوړونه کې د راتلونکي لپاره د ژوند په هر اړخ کې یو غوره لید پنځوئ او له محدودیت پرته تفکر تمرینوئ.

Scanned by CamScanner

تصور وکړئ چې د وخت، پیسو ملګرو، اړیکو، زده کړې، تجربو، وړتیاوو او توان په ګډون ټول هغه څه لرئ چې ښايي اړتیا ورته پېښېږي که په داسې یو حالت کې وئ. له ژوند سره کومه کړنه تر سره کول غواړئ!

کله چې ارمان جوړونه له جادويي لکښې سره یو ځای کړئ. ذهن مو د ورځني تفکر له محدودیتونو او پورونو د ادا کولو خلاصیږي دا له هره اړخه د اغېزناکو او ممتازو کسانو نښه ده.

حالت و ارزوئ.

د منفي حالتونو د کنټرولولو لپاره یوه لار د شرایطو په څېر ارزونه ده. کولی شئ دا کار د پوښتنې په وسیله تر سره کړئ. کله چې پوښتئ او هڅه کوئ له رامنځته شوو بدلونونو سره په وضعیت وپوهیږئ. شونې ده چې د ناخوښۍ او غوسې احساس ونه کړئ او له کنټرول ونه وزئ. د لاندې څلورو پوښتنو په ځوابولو کولی شئ هر حالت کنټرول کړئ.

١. په دقیق ډول څه رامنځته شول؟
په دې حالت صبر ولرئ. هڅه وکړئ څېر شئ له یرغلیز حالت او د رامنځته شوي حالت له کبله د نورو له ملامتولو ډډه وکړئ. ددې په بدل کې د حالت په څرنګوالي اود حالت په پوهېدنه تمرکز وکړئ او هڅه وکړئ ارام وئ او احساساتي نه شئ.

٢. څنګه رامنځته شول؟ تصور وکړئ د بل چا لپاره معلومات راټولوئ ستاسې لپاره د لاسوندونو کره توب تر لګول شوو تورونو مهم دی. پرله پسې پوښتنې وکړئ څو په بشپړ ډول جزئیاتو خبر شئ.

Scanned by CamScanner

۳. څه کار ترسره کولي شو؟ په راتلونکي په تمرکز د خپلو افکارو واګې په لاس کې واخلئ. په رامنځته شوې پېښه د تمرکز پر ځای کومه چې نه بدلیږي هڅه وکړئ د وړ کړنلارو په فکر کې شئ دا کار ستاسې لیدلوری لا مثبتې خواته بیايي. په دې توګه په خپلو احساساتو او شرایطو ولکه تر لاسه کړئ.

٤. همدا اوس کوم کارونه تر سره کولی شو؟ د اندېښنو ناهیلۍ او پښېماني پر ځای په هر هغه کار بوخت شی د مسلې له حل او د حالت له بدلون سره مرسته کوي.

اوس دا کړنه تر سره کړئ.

د وروستی تجربه شوي خنډ په اړه فکر وکړئ او له خپل ځان څخه څلور پوښتنې وکړئ. خپل ځان دې پوښتنو ته د ځواب پر مهال تصور کړئ چې زړه مو حالت ته په کتو بدلون مومي او که نه

۱. په دقیق ډول څه پېښ شوي دي؟
۲. ولې پېښ شول.
۳. څه کار ترسره کوی شم؟
٤. اوس څه کارونه ترسره کولی شو؟

اوس دا کړنه تر سره کړئ.

تاسې د خپل ځان تر ټولو ستر ملاتړی یئ. تاسې باید د ورځې په اوږدو کې ځان ځواکمن او لوړ کړئ. کله چې فکر کوئ په ستونزه کې راګیر یاست د خپلې پنځه کلنۍ وخت تصور کړئ او خپل ځان ته هماغه شان خواخوږي

Scanned by CamScanner

هڅونه او ملاتړ ورکړئ لکه هغه پنځه کلن ته مو چې ورکاوه دا د خپلو دننه خبرو اصلي برخه کړئ.

د قرباني کېدو احساس

د ګناه احساس ډېر ژر ددې لامل کېږي چې خلک ځانونه د ژوند شرايطو، تقدير، ټولنې او نورو عواملو له کبله قرباني وانګيري. دا احساس ډېر وخت د(زه په کافي اندازه ښه نه يم)جملې په ويلو بيانيږي. دا ډول کسان تل ځان له نورو سره پرتله کوي او وايي(زه په کافي اندازه ځيرک نه يم)په کافي اندازه وړتيا نه لرم په کافي اندازه وړتيا نه لرم په کافي اندازه صلاحيت نه لرم، په هيڅ درد نه خورم، نه شم کولی. نه شم کولی. نه شم کولی.)

تر ټولو ښه تمه ولرئ

نن ورځ د خلکو د خفګان اصلي دليل دادی. چې په هغه چا اوس هم غوسه دي چې په تېر کې يې د دوی لپاره کار ترسره کړی او يا نه دی کړی. دوی تر اوسه نه دي توانېدلي چې مقابل سر د تر سره شوو خطاوو له کبله وبښي. که په خپل ذهن کې له روښانه او خوښوونکو هيلو انځور ترسيم کړئ ځان خپل هدفونو سره په مثبت جريان کې اچوئ.

هغه نړۍ چې موږ پکې ژوند کوو.

دا نظريه چې نړۍ عادلانه او منصفانه ده او هغه تعريفونه چې تل د بدلون په حال کې او مبهم دي. د داسې منفي احساساتو لامل کيږي چې د شخصيتي، سياسي او ټولنيزې نا رضايتۍ په بڼه را څرګنديږي. ډير کسان

Scanned by CamScanner

تل ناخوښ دي، ځکه احساسوي چې ژوند عادلانه او منصفانه نه دی او یو ځوک ملامت دی. دا تصور د حسد او کرکې په بدو احساساتو ختمیږي او تل له هغه چا سره تړلي وي چې تاسې یې د یو څه لپاره ملامت ګڼئ که څه هم حسد او کرکه د نورو په اړه څرګندیږي خو په اصل کې د هغه کس د ځاني بې کفایتۍ او حقارت له ژور احساس څخه راټوکیږي کوم چې دا ډول احساسات تجربه کوي. حسد او کرکه د دوو غبرګولو په شان یو بل سره روان وي او یو بل پیاوړیي کوي.

اوس دا کار تر سره کړئ.

داسې کس یا کسان وپېژنئ چې د هغوی بریا ښه ګڼئ او په دې فکر وکړئ چې له هغوی څه زده کولای شئ څو په خپل ژوند کې سترې بریاوې تر لاسه کړئ. سر له اوسه هوډ وکړئ چې هیڅ کله د هغو کسانو په اړه کرکه او حسد ونه کړئ چې له تاسې بریالي دي.

ریښتینې هنر

ریښتینې هنر ستاسې د راتلونکې کلي ده. سر له اوسه هر وخت چې د بل هغه کس په اړه فکر کوئ کوم چې ستاسې د ناآرامۍ سبب کیږي. له خپل حیرانونکي هوښ نه په ګټه اخیسته د هغه د ښنلو او پرېښندلو لپاره دلیل ومومئ. د ناسمو کړنو د تکرار پر ځای چې هغه تر سره کړئ تېرېدنه وکړئ. ښښنه وکړئ او هغه پرېږدئ دا کړنه ډېر ژر په عادت بدلیږي او ستاسې شخصیت د سمون پلو ته ځي.

په یاد ولرئ چې ځان ته د تېرو نه بدلیدونکو پېښو پر وړاندې د غوسه کېدلو اجازه کوم ځانګړی استعداد نه غواړي خو ښښنه او له تېر وخت نه خلاصون پیاوړي شخصیت او هوښ ته اړتیا لري.

د ښښنې بهیر

کله چې په خپلو سمینارونو کې د ښښنې په اړه خبرې کوم. له دې لنډې روښانتیا وروسته نږدې ټول دا مني چې ښښنه ډېر ښه چلند دی ټول سر خوځوي. موسک کیږي او دا مني چې په راتلونکي کې ټول هغه کسان وبښي او پریږدي چې د دوی د ځورېدنې لامل شوی خو کله چې هغو ځانګړو کسانو ته رسیږو چې باید وبښل شي. عاطفي خنډونه را څرګندیږي. که ریښتیا غواړې خوښ واوسې نو باید زده کړې چې څلور ډوله کسان وبښې.

تر ټولو ډېر ممکن غوره کس شئ.

ذهني تناسب هم د فزیکي تناسب په شان دی. په زده کړه او تمرین کولای شئ په ځان کې مثبت لید او پر ځان باور وروزئ. د دې لپاره چې یو بشپړ مثبت کس شئ.

لنډیز: عمل هر څه دی:ـ

عمل هر څه دی نن پرېکړه وکړئ چې دا نظریه پلي کړئ ستونزه ښکل کړئ او د خپل ژوند له ناخوښوونکو حالاتونو سره مخ شئ په دې ډول به په بشپړ مثبت، خوښ او روغ کس بدل شئ.

۱. د ژوند ستونزې یعنې هغه منفي کسان، حالاتونه او خاطرې چې تاسې د منفي احساساتو په ډنډ کې ډوبوي. وپېژنئ.

Scanned by CamScanner

۲. په دې وپوهېږئ او ومنئ چې تاسې په بشپړ ډول ښه کس يئ او د فوق العاده ښه ژوند لپاره بلقوه پوتنشيل لرئ.
۳. نن پرېکړه وکړئ چې د ژوند له منفي حالت سره مخ شئ او په يو ځل د تل لپاره د هغه له شره بيغمه شئ.
٤. د بل هر کس له رټلو محکومولو او غندلو ډډه وکړئ د دې پر ځای د هر هغه څه لپاره مسؤليت ومنئ چې اوس يئ او يا به په راتلونکي کې واوسئ.
۵. له هر کس سره چې وينئ، داسې چلند وکړئ چې ګواکې هغه د نړۍ تر ټولو مهم کس ګلالی شهزاده او يا ښکلې شهزادګۍ ده.

وختونه ضايع کول: يو انفرادي او ټولنيزه ارزونه

د زيان احساس:ــ

که له تاسې وپوښتل شي چې د يوه کال ټول اته زره اووه سوه شپيته (۸۷٦۰) ساعتونه مو چېرته استعمال کړي. نو امکان لري چې تاسې يوازې د اويا فيصده وخت حساب ورکړای شئ. لکه د دفتر، کاروبار خوب، تګ راتګ او نور. د پاتې نورو ساعتونو لپاره تاسې بايد پر خپل ذهن بوج راولئ اوس که له تاسې وپوښتل شي چې د دې کال د ټولو ساعتونو څومره وخت مو پر ځای او څومره بې ځايه استعمال کړی. نو ځواب به حتماً ګران وي.

لاملونه يې دادي:

۱. د خپل ژوند هدف او نصب العين مونه دی تاکلی.
۲. د هدف تر لاسه کولو اراده مو نه ده کړې.
۳. د هدف تر لاسه کولو تګلاره او لارې مو نه دي ټاکلې
٤. تګلاره مو په ځيرکتيا او باريک بينۍ سره نه ده ټاکلې.

Scanned by CamScanner

۵. په دې لړ کې مو نه وخت مقرر کړی نه مو د دې وخت اندازه لیکلې او نه مو د دې خبرې ارزونه کړې چې د خپلو اهدافو د تر لاسه کولو لپاره مو څومره وخت لګولی او پاتې نور څومره نور مو ضایع کړي؟

د اقدام اړتیا:

بې پروای او لټي داسې یوه ناروغي ده چې درملنه یې یوازې په فکر کولو سره نه کیږي بلکې دا د نفس پر خلاف جهاد دی یوازې او یوازې د پرله پسې هڅو له لارې کنټرولیدای اوله منځه وړل کېدای شي

ورځنی هدف:

دا مو د شخصیت معمول وګرځوئ چې هره ورځ به خپلو دریو مهمو کارونو ته لومړیتوب ورکوئ. خامخا به یوه نېکي کوئ د کوم کس کوم کار به تر سره کوئ او د یوه چا زړه به خوشحالوئ.

ځان ډېر مه ستړی کوئ:

په عمومي کارنو کې ځان ډېر مه ستړی کوئ، ځواکونه او وړتیاوې مو باید د خورا مهمو کارونو د ترلاسه کولو لپاره استعمال شي.

د نفس حقوق:

د خپلې تفریح وختونه وپېژنئ او په هغوی کې خامخا تفریح وکړئ. خپل ځان تر او تازه وساتئ له ځانه لټ مه جوړوئ په خپل شخصیت کې هر اړخیز توازن پیدا او عمل پرې وکړئ.

Scanned by CamScanner

ځان په نورو کې ورکول:

د نورو د دونیا جوړولو لپاره خپل اخرت مه تبا کوئ د نورو په معملاتو کې هومره مه ورننوځئ چې خپل ځان درنه هېر شي.

خپل ځان ته هم داد ورکړئ:

کله چې مو کوم مهم کار ترسره کړ، نو د خوښي لمانځنې په دفتر کې د غونډې تابیا ونیسئ په داسې حالاتو کې متهایي هم وویشئ کله چې مو د کور صفايي یا کوم مهم کار وکړ نو کورنۍ هم درسره په خوښۍ کې شریکه کړئ.

همدا اوس ګنې بیا هېڅکله نه:

د بې پروایي او لټۍ لرې کولو لپاره خورا اړینه ده چې تاسې د ((همدا اوس ګنې بیا هېڅکله نه)) پر اصل عمل وکړئ.

ذهني تیاري:

تګلاره جوړونه په حقیقت کې د ذهني تیارۍ بل نوم دی. د سیالۍ په دې نړۍ کې چې کله تاسې د ژوند ډګر ته ښکته کېږئ نو باید پوره تیاری مو ورته کړی وي. که تاسې له کمې تجربې سره د ژوند ډګر ته داخل شئ نو له ناکامۍ پرته به مو بل څه په برخه نه شي. ستاسې تیاری باید دوه اړخه ولري: یو دا چې باید دوامداره وي او دویم داچې د وخت له غوښتنو سره سمه وي.

د احساس خو ښېي

د انسان په ژوند کې ځینې داسې شېبې هم راځي چې هغه پکې د خپل راتلونکي ژوند لپاره له نوي سره عهد کوي له ځان سره ځینې ژمنې کوي له

خپله ربه دعاء غواړي او شکر يې ادا کوي له دې شېبو څخه څينې يې د خپل نوي ژوند د پيل شېبې بولي او يکې له ځانه سره د خپل راتلونکي ژوند د په ښه توګه تېرولو عهد هم کوي. همداسې څينې شېبې په دې ډول دي:

- ❖ د زېږېدنې کليزه
- ❖ له کومې لويې پېښې نه د بچ کېدو يا کومې لويې پېښې ليدو پر مهال
- ❖ مرګ ته د نږدې کس ليدلو. په جنازه کې ګډون کولو يا د قبرونو د زيارت پر مهال
- ❖ د نوې دندې پيلولو يا نوي کاروبار شروع کولو پرمهال
- ❖ د ناڅاپي تنګلاسۍ او مجبورۍ يا د دفتري او کاروباري بحران پر مهال
- ❖ د اخترونو پر مهال

د نوي کال د پيل پر مهال

دا داسې شېبې دي چې انسان پکې دا احساس کوي چې ژوند خوار لنډ دی. نو که څه کول غواړي همدا اوس يې بايد وکړي په دې شېبو کې له ځان سره عهد کوي چې د راتلونکي ژوند هره شېبه به له مخکې نه په ښه توګه تېروم.

هيله ښنونکې پر ېکره:

معاصر اديب مصطفی صادق الرافعي وايي:

((هغه څوک اصلاح غوښتونکی نه دی چې د تاريخ پاڼې فاسدې کړي؛ ځکه دا کار ساده او اسانه دی. ان ناپوهان يې هم کولای شي. رېښتنی اصلاح غوښتونکی هغه دی چې تاريخ تر ده وروسته د ده کړنه فاسده نه کړای شي))

Scanned by CamScanner

د فکر وړ خبره...!

موږ اصلاً له غرونو سره نه، بلکې له خپلو نفسونو سره مبارزه کوو!

(ایډ موند هیلاري)

لومړنی هغه کس چې د مادنټ ایورسټ غره څوکې ته ختلی و.

ماتې مه منه!

کله چې له اډ میرال فارگوټ نه وپوښتل شول: ایا کله دې ځان ماتې ته تیار کړي؟

هغه په ځواب کې وویل: څوک چې تر جگړې مخکې ځان ماتې ته تیار کړي نیمه ماتې یې منلې.

د ژوند مبارزې

د ژ،ند په مبارزو کې بریا د هغو خلکو نه نصیب کېږي چې ډېر پیاوړي یا چالاکه وي. هغه خلک ژر تر ژره بریالي کېږي چې د بریا په تر لاسه کولو باور ولري!

بیاځلې کوښښ وکړه!

ځینې خلک له دې امله بریالي کېږي چې بخت یې ښه وي. خو اکثره بریالي خلک له دې امله بریالي شوي چې د بریالیتوب اراده یې کړې وه.

(هنري فان ایک)

❖ د مناسبو شرایطو انتظار مه کوه. ځکه ته خپله هغه څوک یې چې باید مناسب شرایط رامنځ ته کړې. (گوگریین)

Scanned by CamScanner

- زمونږ لویه کمزورتیا تسلیمېدل دي او بریالیتوب ته تر ټولو لنډه لاره داده چې بیا ځلې کوښښ وکړي. (توماس اډیسن)
- موږ د ناکامۍ د احتمالاتو په اړه نه، بلکې د بریالیتوب د احتمالاتو په اړه فکر کوو.(ملکه ویکتوریا)
- د بریالیتوب له یوې ماتې بلې ته د انتقال ځواک دی. پرته له دې چې خپله تلوسه له لاسه ورکړې. (چرچل)

له خنډونو تېر شه!

ستا په ژوند کې هر راتلونکی خنډ د اس ځغلولو په سیالۍ کې ستا د اس مخ ته راتلونکو خنډونو په څېر دی. نو کله چې خنډونو ته ورنږدې کېږې او غواړې ترې تېر شي او دا مهال خپله وېره یوه لوري ته وغورځوئ نو له شک پرته چې اوس به دې ترې شي!

د خپل ځان واکدار اوسه!

ګوښه توب بې زړه توب او خپل ځان کم بلل د بریا تر ټولو سرسخته دښمنان دي او پر انساني روحیه تر ریښتینې ناتوانۍ هم ډېر بر تاثیر لري.

یوناني فلیسوف ابیطیشین وایي.

انسان تر هغې ازاد نشي بلل کېدای تر څو چې د خپل ځان واکدار نه وي.

څرګند دریځ خپل کړه!

که د یوې اوږدې مودې لپاره په دې باور وې چې ښایي له ناکامۍ سره مخ شې لرې نه ده چې دا باور دې په حقیقت بدل شي!

(نورمان فیننټ بیل)

Scanned by CamScanner

نږۍ مه بدلوه:ـ

ډېر خلک د نږۍ بدلولو ته لیواله وي تر څو د دوی ژوند ورسره ښه شي. زه وایم افسوس د دوی پردې ښځایه هیلي، ځکه که دوی لومړی په خپلو ځانونو کې بدلون راولي. نو لرې نه ده چې هم د دوئ ژوند او هم د نږۍ حالت ښه شي!

په کوچني پیل مه خپه کېږه:ـ

ایا باور کوې چې د ((هیلین کیلر)) په څېر یوې ړندې او کڼې ښځې ان د دوکتورا سند تر لاسه کړ او لسګونه کتابونه ولیکل؟!

باور دې راځي چې تر ټولو لوی فرانسوي ناول لیکونکی((بلژاک)) د فکري جنون په رواني ناروغۍ اخته و؟!

ګټه ترې واخله. هیڅکله باید کوچني پیل ته خپه نه شې؛ ځکه اصلاً د پایلو ښه والی تر هرڅه مهم دی!

خپله بریا دې لمانځه:

زه پر دې خبره قوي باور لرم چې د انسان په ژوند کې تر ټولو خوږې شېبې هغه دي چې د خپل شریفانه هدف تر لاسه کولو لپاره نه ستړې کېدونکې هلې ځلې کوې بیا تر سختې ستومانۍ وروسته د مبارزې په ډګر کې اوږد غځېږې او خپله بریا لمانځې!

دروازې!

کله چې یوه دروازه تړل کېږي بله سمدستي پرانستل کېږي. خو موږ د همغې تړلې دروازې مخې ته ډېر وخت ودرېږو او پښېماني څرګندوو تر دې چې هغه بله دروازه له سره نه وینو چې راته پرانیستل شوې!

Scanned by CamScanner

د سقراط نصیحت:

وايي يو سړی په سفر روان وه. د اولمپ غره لټون يې کاوه. د سفر په جريان کې له سقراط سره مخ شو. له هغه نه يې هيله وکړه چې لاربښوونه ورته وکړي. سقراط ورته وويل.((اوس چې دې اولمپ غره ته د رسېدو اراده کړې نو بشپړ باور ولره چې تر دې وروسته هر قدم اخلې هغې ته دې ورنږدې کوي.))

پوښتنه!

پوښتنه دانه ده چې ايا ناکامه به شې که نه؟ بلکې پوښتنه دا ده چې که ناکامه شوې څه ډول چلند ورسره کوې؟!

له خپل قاموسه يې لرې کړه

هغه کلمه چې کولای شي په ژوند کې ستا بريا يقيني کړي. يوازې له اوو حروفونو جوړه ده او هغه د ((کولای شم))!)) کلمه ده! دا کلمه په هره ژبه کې خورا پياوړې کلمه بلل کېږي. داسې يوه کلمه ده چې که په پياوړتيا او اغېزمنتوب يې باور وشي. داسې يوه وسيله ترې جوړيږي چې سړی پر خپلو وړتياوو باور کولو ته هڅوي چې له لارې يې بيا خپلو اهدافو ته پرې رسيږي عجيبه دا ده چې له دې کلمې نه د (نه) د ټکي په راوړلو سره له هغې((نه نشم کولای!)) کليمه جوړيږي او د بريا او ناکامۍ تر منځ ښکاره توپير دی!
تاريخ پوهان وايي: په امريکا کې اکثره مهم اختراعات له دې سره سره شوي چې خلکو به يې په اړه د ناشونتيا خبرې کولې. د مثال په توگه د هغه مهال په ورځپاڼو کې به دا ډول له ريشخننده ډکې خبرې ډېرې خپرېدې او خلکو به په راتلونکي کې نوموړي اختراعات ناشوني بلل. دا سره له دې چې مخترعين به يې په شونتيا باوري وو.

Scanned by CamScanner

- هر څوک چې د موټر په وسیله په یوه ساعت کې د (۳۰) میله لارې وهلو خبره یقیني ده چې ډېر ژر به په نفس تنګی اخته شي!(۱۸۴۰)میلادي
- داسې کوم احتمال نشته چې انسان د الوتلو لپاره کومه اله جوړه کړي!(۱۹۰۱) میلادي.
- سپوږمۍ ته د سفر نظریه اصلاً پر کم عقل توب ولاړه او ناممکنه نظریه ده!(۱۹۲٦) میلادي.

ګرانه لوستونکیه!

څومره په زړه پورې ده چې د اډېسن رایټ ورونو او فضاء ته د لومړنیو پورته شویو په څېر خلکو هیڅکله (نشم کولای!) کلمه نه وه منلې. ګڼې اوس به مو له دې شویو ګټورو او ارزښتمنو اختراعاتو خوند نه وی اخیستی. هیله لرم چې ته هم د ناهیلي کوونکي کلمه په((کولای شم!)) بدله کړې. د دې دواړو کلمو تر منځ یوازې ((نه)) حرف دی. خو همدا کوچنی توپیر کولای شي چې ستا د ژوند لوری بدل کړي. نو څنګه دې خوښه ده چې د خپل ژوند له قاموسه نه د ((کولای شم!)) تر کلمې مخکې د((نه)) کارېدلی حرف د همیشه لپاره لرې کړئ!.

عبارتونه او جملې

زیات والی:

- د خپلو هیلو د پوره کېدو منتظر اوسئ.
- د خپلې هرې ستونزې او مسلې د حٔواب منتظر اوسئ.
- په هر حالت کې منندوی اوسئ.
- زه د ژوند په ټولو برخو کې د هر څه درلودونکی یم.

Scanned by CamScanner

- زه د نړۍ د ټولو نعمتونو منندوی یم.
- زه د ټولو هغو غوره شیانو لاسته راوړونکی یم کوم چې زما لپاره په راتلونکي کې شتون لري.
- زه ټول هغه شیان لرم چې زما اړتیا پوره کوي.
- هر هغه شی چې زه یې هیله لرم نن ورځ زما ژوند ته راځي.
- دا نړۍ ماته...... رابښي
- په پورته تش یا خالي ځای کې خپله موخه ولیکئ.
- زه هر څه د خدای ج ته پریږدم تر څو د ژوند په ټولو برخو کې ماته اسانتیاوې برابرې کړي.

له خوبه راویښ شه!

- ✓ تر ټولو ښه لاره چې خپلې هیلې او اهداف پرې پوره کړې دا ده چې له خوبه راویښ شې.
- ✓ که وغواړو چې یو کارله ستړیا پرته ترسره شي نو ښه ده چې لومړی ددې کار په زده کولو کې ځانونه ستړي کړو.
- ✓ که په دې تمه وې چې بخت به دروازه دروټکوي. نو کېدای شي هغه مهال دې خواته درشي چې ته به نه وې!

رزق په ځاله کې نه غورځول کېږي!

- ❖ یوازینۍ بریاوې چې تلپاتې کېږي او تر شا به یادښت نه پرېږدي. هغه دي چې د خپلو نفسونو پر وړاندې مو تر لاسه کړي.
- ❖ هغه څه وکړه چې په خپلو ژوروکې یې پر سهي والي، باور لرې ځکه ته هیڅکله د خلکو له نیوکو نه شې خلاصېدای.
- ❖ پیاوړي ګوزارونه شیشه ماتوي. خو اوسپنه لا کلکوي.

Scanned by CamScanner

- ❖ دا د ویاړ خبره نه ده چې را ونه پرځېږو. بلکې ویاړ دا دی چې تر هر وار راپرځېدو وروسته بیرته راپورته شو.
- ❖ الله تعالی هر الوتونکي ته د هغه برخه رزق ورکوي خو په ځاله کې یې ورته نه غورځوي.

ما زده کړي چې

- ما زده کړي، چې له خدای پاک سره هر څه ممکن دي.
- ما زده کړي، چې تر ټولو ښه ډالۍ هغه کتاب دی چې اغېزناک او گټور وي.
- ما زده کړي، چې د خوښ اوسېدو یوازینۍ لاره له ډېرو گیلو او شکایتونو ډډه کول دي.
- ما زده کړي، څومره چې له خلکو سره زیاته مرسته وکړم په همغه کچه یې زړونه خپلوم
- ما زده کړي، ددې لپاره چې په پوستکي کې مو گونځې پیدا نه شي. باید تل مسکی واوسم.
- ما زده کړي،د هغه څه په اړه چې تل یې په تشویش کې وم تر اوسه هیڅ واقع شوي نه دي.
- ما زده کړي، هره لویه لاسته راوړنه، په لومړي سر کې ناممکنه ښکاري.
- ما زده کړي، چې ((لغت)) په نړۍ کې تر ټولو قوي وسله ده او باید تر وسې داسې پورې ترې مثبته گټه واخیستل شي.
- ما زده کړي، چې پر خپل ځان باور لرل زما د بریا ضمانت کوي.
- ما زده کړي، هر څوک ځان ته تر هغه کچې د بریا اجازه ورکوي چې فکر کوي د همدومره بریا وړ دي.

Scanned by CamScanner

- ما زده کړي، که یو کس له خپلو کارکوونکو سره ښه رویه وکړي، هغوی یې له مشتریانو سره ښه رویه کوي.
- ما زده کړي، چې د روژې (۳۰) دقیقې پلی تګ د صحت لپاره تر ټولو اسانه او ګټوره نسخه ده.
- ما زده کړي، چې که په دفتر کې بریا. د کور د ناکامۍ لامل کېږي بې ګټې ده.
- ما زده کړي، چې که یو ښوونکی وغواړي، د خپلو زده کوونکو ژوند بدلولای شي.
- ما زده کړي، چې که څوک غواړي بریالی شي، نو یو بریالی کس باید د ځان لپاره الګو د مخ بیلګه، وټاکي.
- ما زده کړي، هغه کسان چې مثبت فکر لري تر منفي ګرا کسانو اوږد عمر لري.
- ما زده کړي، چې ستاسو د خنداني څېرې په لیدلو سره نور هم موسکي کېږي.
- ما زده کړي، چې کینه او نفرت تېزابو ته ورته دي چې په کې ولوېدې له منځه دې وړي.
- ما زده کړي، چې په اوږه باندې د خپل ملګري ټپول او ((کار دې عالي دی)) جمله ویل د هغه ټوله ورځ له خوښیو ډکوي.
- ما زده کړي، چې مهربانه او وفاداره مېرمن درلودل په ژوند کې تر ټولو لویه سرمایه ده.
- ما زده کړي، چې مهمه نه ده چې نور زما په اړه څه فکر کوي. مهمه دا ده چې زه د خپل ځان په اړه څنګه نظر لرم.

Scanned by CamScanner

هره لاره دې چې خوښه وي غوره يې کړه!

يو مسافر د دوه لارې پر سر ودرېد او له يوه سپين ږيري يې وپوښتل : دا لار به مې چيرته ورسوي؟

سپين ږيري وويل: ته غواړې چېرته ولاړ شې؟ مسافر وويل: نه پوهېږم. سپين ږيري وويل: ښه نو بيا دې چې هره لار خوښه وي مهمه نه ده.

حکمت!

له معنا ډک حکمت وايي: ((له جدي تلوسې، عزم او پرېکړې سره د خپلې هيلې شاته پټ شه يا به بريالى شې او يا به زده کړه وکړې او لوى به شې.)) ((ښايي چې ناکامي مو ښوونکې وي. نه داچې د ارمانونو مقبره مو وي.))

بندې دروازې!

کله چې خپل اهداف وټاکئ، عقل پرانيزئ او ښه ژور فکر وکړئ، نو درته څرګنده به شي چې نړۍ به د خپلو خزانو ډاليو دروازې درته پرانيزي. په حقيقت کې ډېرې ترل شوې دروازې يوازې ستا په عقل کې دي. نو که په خپل رب او خپل ځان باور ولرې اوخپلو ښکاره اهدافو ته هيلمند واوسې، هيڅ داسې دروازه نشته چې پرانيستل يې سخت وي. لا نور صبر او ډېر ټينګار ستا کيلي ګانې سالمې ساتي او نه پرېږدي چې د ناکامۍ په زړو قلفونو کې ماتې شي.

غوړونه دې کانه کړه!

څومره چې ارزښت ولرې، په هماغه اندازه نيوکې به درباندې وشي. نو نيوکه کوونکي ته دې زړه مه تنګوه؛ ځکه دوى په خپلو تندو نيوکو سره ستا د بريا دليل په لاس درکوي. تر ټولو مهمه خبره دا ده چې پر نيمه لاره ونه درېږې

Scanned by CamScanner

پر هر هغه غږ ځان کوڼ کړه چې ښايي هيلې دې در ووژني او تل بايد په ياد ولرې چې شنډه ونه هيڅ څوک په ډبرو نه ولي!

همدا اوس پورته شه!

* ناکامي يوه داسې تجربه ده چې بريا ترې زېږېږي. نو تر کومه چې هڅه کوې هيڅ کله به ناکامه نه شې.
* د ناکامۍ له ښېګڼو يوه داده چې د سم لوري په ټاکنه کې دې زړه نا زړه توب ختموي.
* د وړو همتونو له خاوندانو سره مه کېنه؛ ځکه وېره شته چې ناکامي درته د غر په څېر لويه او د بريا لارې درته تنګې ښکاره کړي.
* ژر تر ژره د ناکامۍ د لاملونو په څېړنه بوخت شه او داچې څه دې بايد کړي او څه نه وي کړي.
* له خپله ځايه پورته او د يوې بلې هڅې لپاره ځان تيار کړه او هيڅ کله مه ناهيلی کېږه.

راتلونکې دې رسم کړه

د ځان د روزنې او ادارې مشهور امريکايي عالم پيټر ډارکر وايي: د راتلونکې په اړه د وړاندوينې تر ټولو غوره طريقه داده چې په خپله يې جوړ کړو. په موږ کې داسې څوک شته چې نه غواړي نيکمرغه، شتمن او ټولو ته ګران وي او يادونه يې په خير سره وشي؟

داټول په هيلو ناستې او کومې بلې وسيلې له لارې چې مخته دې بوزي نه ترلاسه کېږي بلکې ښايي چې د نفس واګې دې په خپل لاس کې واخلې او د الله تعالی په مرسته خپله خپل راتلونکې جوړه کړې.

Scanned by CamScanner

اوږده ساه واخله!

په ګلانو پوښل شوې لارې عظمت نه شي دربښلای، نو که لویې ډبرې مخته درغلې، یوه اوږده ساه واخله او بیا پرې فکر وکړه چې څنګه باید ترې تېر شې؟

ډافنشي وایي: کله چې دې د یوه کار اراده وکړه، ترې مخکې باید یوه اوږده ساه واخلې.

نصیحت!

که ټولې نړۍ درته وویل: چې دا کار ((ناممکن)) دی. نو د تل لپاره په یاد لره چې تر الله تعالی وروسته دا یوازې همدا ته یې چې کولای شې خپل مسیر وټاکې. نو پام چې نهیلۍ او پر تا د ناکامۍ شوی حکم ته تسلیم نه شې.

مخکې درومه مه ودرېږه!

- له سست پرمختګه مه وېرېږه. بلکې ښايي چې په خپل ځای کې له همداسې ثابت پاتې کېدو نه ووېرېږې.
- کله چې دی له خپله هدفه سترګې واړولې. خنډونه به ووینې.
- د انسان مسیر د برخې یا تصادف خبره نه ده، بلکې د اختیار او خوښې خبره ده.
- ښايي قوي اراده وکړې چې هر څه به کوې او تر ټولو ښه به یې کوې.
- ریسک(خطر) ومنه. ژر ده چې بریالی شې.

Scanned by CamScanner

لويانو د ناکامۍ په اړه ويلي!

۱. ناکامي يوازې کمزوري نفس له منځه وړلای شي. خو پیاوړی نفس له ناکامۍ نه د بيا بريالي کېدو د يوې وسيلې په توګه کار اخلي.

۲. زه د الله تعالی ستاينه ادا کوم چې په ټولو ابتکاراتو کې زما د برياوو لامل زما ناکامي وه!

۳. ناکامي يوازينی شی دی چې انسان يې له هر ډول هڅې پرته تر لاسه کولای شي!

٤. د بريا په قواعدو نه پوهېږم، خو د ناکامۍ تر ټولو مهمه قاعده داده چې هر انسان له ځانه خوښ وساتي!

۵. ناکامېدل خولا ترخه دي، خو تر هغې هم ترخه دادي چې د بريا هڅه ونکړې.

٦. بريا عذر ته اړتيا نه لري او ناکامي هيڅ توجيهات نه پرېږدي.

۷. ښايي يو کس بيا بيا په خپل کار کې ناکامه شي. خو بايد تر هغې نهيلی ونه بلل شي تر څو چې يې له ځان پرته د بل چا ملامتول نه وي پيل کړي.

۸. که غواړې چې په خپل ژوند کې بريالی واوسې، نو پکار ده چې د يوه فاتح په څېر وګورې او کار، فکر او خبرې وکړې نه د هغه چا په څېر چې له ماتې ويرېږي

۹. ډېر فرصتونه پخپله زموږ خواته راځي، خو موږ ورته پاملرنه نه کوو.

۱۰. هيڅ انسان له ماتې سره نه مخ کېږي مګر هغه مهال چې پخپله ورته ځان تيار کړي.

۱۱. خپل مسير مشخص کول ټول هغه څه دي چې ته ورته رسېدو ته اړتيا لرې .

Scanned by CamScanner

۱۲. کېنه، روان شه یا څمله. هر څه وکړه خو پام چې زړه نازړه توب ونه کړې.
۱۳. ښايي هر سړی پر دې خبره فکر وکړي چې هره ناکامي کېدای شي چې د بل غوره شي تر لاسه کولو پر لور يو ګام وي.
۱٤. پر بخت باور مه کوه. بلکې د امورو د ادارې پر خپل اسلوب باور وکړه.
۱۵. تر ټولو سخت دردونه، سړی رامنځ ته کوي.
۱٦. له ناکامۍ خوند واخله. خو هڅه وکړه چې بيا ځلې ناکامه نه شې.
۱۷. بريا له يوې ناکامۍ نه بلې ته د انتقال وړتيا ده پرته له دې چې خپله تلوسه له لاسه ورکړې.
۱۸. تر ټولو لويه تېروتنه چې انسان يې مرتکب کېږي داده، چې په تېروتنه کې له اخته کېدوووېريږي.
۱۹. هغه ژوند: ژوند نه دی چې چيلينجونه(ننګونې) ونه لري.

يو سترګی ښکاري!

* د امريکې پخواني ولسمشر((تيوډور روزولټ)) خورا پياوړې نښه ويشتونکی او په خپل وخت کې تر ټولو مشهور ښکاري و، خو دا کارونه به يې په يوه سترګه کول، ځکه يوه سترګه يې ړنده وه.
* کله چې ابن خلدون خپله کورنۍ له لاسه ورکړه. په ټولنپوهنه کې يې تر ټولو لوی کتاب وليکه.
* مشهور روسي اديب او د((جګړې او سولې)) کتاب ليکوال تولستوي د ښوونځي پر مهال يو ناکامه زده کوونکی او ښوونکی يې ترې نهيلی شوی وو خو وروسته د روسي ادب سر لاری شو.

Scanned by CamScanner

* پر خپل ځان باور پیدا کول د بریا تر لاسه کولو او د ناکامۍ د ځینځیرونو ماتولو تر ټولو اسانه لار ده، نو پر خپل ځان باور ولره؛ ځکه ته چې ځان ته په کومه سترګه ګورې، پوه شه چې خلک هم په هماغه سترګه درګوري.

تر غرونو هم پیاوړی شه!

ستر امام علامه ابن القیم رحمة الله فرمایي:

((که سړی یوه غره ته مخامخ ودریږي او د لرې کولو اراده یې وکړي، نو لرې کولای یې شي.))

امیر المومنین علي رضی الله عنه فرمایي:

((څوک چې د یوه شي د ترلاسه کولو هڅه وکړي، همغه شي یا له هغه پرته بل شی تر لاسه کوي.

پر بړده چې اوښکې دې وبهیږي!

- هغه سترګه چې نه ژاړي، په حقیقت کې هیڅ شی نه شي لیدلی.
- هیڅکله نه شي کولای چې د پریشانۍ مرغۍ پر خپل سر له کیناستو منعه کړې. خو دادې په وس پوره چې د چنېدو او شور ماشور مخینوی یې وکړې.
- انسان چې څومره پورته کیږي، په شاوخوا کې وربخې او دردونه زیاتیږي.

لاره ستونزمنه نه ده ورخه پرې!

۱. که پر ژوند کې څه شی ور زیات نه کړې، ته به پرې ورزیات شې.

Scanned by CamScanner

۲. تر ټولو مهمه دا ده چې پر سم مسیر قدم واخیستل شي.
۳. ته به خپله هغه بدلون اوسه چې غواړې په نړۍ کې یې ووینې.
٤. که دادې په وس پوره نه وه چې د اسمان ستوري شې نو هڅه وکړه چې د کور ډیوه شې.
٥. سمدستي ناکامي داده چې له هڅې لاس واخلې.
٦. ولې باید د نقاشۍ برس او رنګونه شم. په داسې حال کې چې کولای شم هنرمند شم؟
۷. مخکې تر دې چې خپلې وړتیاوې او امکانات په کار واچوې، ښايي دا معلومه کړې چې دا وړتیاوې او امکانات څه شی دي.
۸. په همغه حالت او همغه ځای کې به پاتې یو چې اوس په کې یو. البته که له مخکې مو داسې انګېرلې وي!
۹. هر هغه څوک چې خپله لاره وپېژني او پرې روان شي نو نړۍ یوې خواته کیږي او ده ته لاره پرېږدي چې تیر شي

ګرانه لوستونکیه!

تر دې ښکلی سفر چې دا کتاب دې پکې ملګری و او مايې توري یوازې ستا لپاره لیکلي وو. غواړم درته ووایم چې:

زه پر دې باور لرم چې ته د بریا تر لاسه کولو او د خپل داخل له ژورو د پټې خزانې راویستو توان لرې.

زه پر دې باور لرم چې ته هم د دې ټولو لویانو په څېر چې مبارزو هڅو برياوو او وړتیاوو ته یې حیرانه پاتې شوې یو لوی انسان یې.

Scanned by CamScanner

پر دې هم باید پوه شې چې ټولې نړۍ همدا اوس درته خپلې وزرې پرانستې ځکه تا د خپل هدف مسیر پېژندلی.

نو روان شه او شاته مه ګوره!!!

ژوند

په ژوند کې هیڅ شی بیمانه نه لري .... یوازې ستا زهن پورې اړه لري په ژوند کې هیڅ شی نه ودرېږي... یوازې خلک ولاړ پاتې کیږي. ژوند فقط یوه پرانستې لیندۍ ده.... هر څومره کولای شې کش یې کړې بنده لیندۍ هیڅ نشته.

څومره چې ته احساسولای شې هغومره خونې شتون لري.... څومره چې ته درک کولای شې هغومره خونې شتون لري.

هر څومره چې تاته وړ ښکاري له هغه نور زیات هم شته.

فکر

د اوسپنې یوه ټوټه په ۲۵۰ روپۍ ده....

او هغې څخه یو نال جوړ کړه هغه به ۱۰۰۰ روپۍ ارزښت ولري. له هغې څخه د ساعتونو سپرنګونه جوړ کړه هغه به ۱۰۰۰۰ ارزښت ولري. ستا ریښتونی ارزښت په دې کې نه دی چې ته څوک یې بلکې په دې کې دی چې ته د ځان څخه د څه شی جوړولو وړتیا لرې.

ښه فکر:

هیڅوک تل نه بریالی کیږي. د هیچا په تقدیر کې ناکامي تل نه وي.

Scanned by CamScanner

بریالیتوب د ناکامیو څنډ وروسته او ناکامي د بریالیتوب څنډ وروسته راځي. په دې دوراو یو هم تلپاتې نه وي.

د نن بریالیتوب او د نن ناکامي ددې اوږد سفر یو بل قدم دی. ژوند یوه لوبه ده که چیرته دې دا لوبه ډېره وکړه نو کولای شې. په نیمه لار کې هیڅ مه پرېږده، تر اخره لوبه کوه تر ډیره وخته لوبه کوه په پای کې به د ختمېدو کرښې ته ورسې.

که هیڅوک دربانډې باور نه کوي په خپل ځان باور وساته که هیڅوک باور نه لري چې ته یې کولای شې په ځان باور ولره چې کولای شې. ته هله په ځان باور لرلی شې چې ځان سره مینه ولرې.

که هیڅوک درسره مینه نه لري خپل ځان سره مینه ولره په حقیقت کې ځان په ټوله کې خلک تاته څنګه ګوري. پر تابه ډېر کم اغېز ولري خو ته خپل ځانته څنګه ګورې پر تابه ډېر اغېز ولري.

د لټۍ او بې پروایۍ بدې اغېزې:

بې پروایي یوه نه محسوسېدونکې ناروغي او داسې نشه ده چې انسان ترې خوند اخلي. همدا راز دا یوه شخصي ټولنیزه او قومي ناروغي ده چې اغیزې او نښې یې سختې او ستونزمنې دي. ددې موضوع په اړه دوو مشهورو عالمانو (جین بي برکا او لینوریم ان) د خپل کتاب Cprocrastination په لړ لیک کې د لټۍ اغېزې او نښې په لاندې ډول بیان کړې دي.

ممکنه بهرنۍ اغېزې :

۱. مالي زيان

۲. له افسر او مشر سره اختلاف او خپګان

۳. پر ځان د باور او ځان ته د درناوي کمی
٤. د دندې زيان يا ترې گوښه کېدل
٥. پېښې يا جسماني تکليف
٦. له ملگرو او هم عصرو افرادو سره اختلاف او خپگان

ممکنه داخلي اغېزې:

١. د کمترۍ احساس
٢. پريشاني
٣. په نورو کارونو کې نه گډون
٤. وارخطايي
٥. جسماني ناروغي
٦. خجالت او پښېمانتيا

انتظار مه کوئ.

لږ د خپل ځان جاج واخلئ چې تاسې د فرصت او فراغت په انتظار او د حالاتو ښه کېدو ته په انتظار کې خپل څومره وخت له لاسه ورکوئ لږ تر لږه يو داسې فهرست خو جوړ کړئ چې تاسې تر نن ورځې پورې څه شی تر لاسه کول غوښتل او تر اوسه مو څه تر لاسه کړي. څه چې مو نه دي تر لاسه کړي. د منلو وړ دلايل او لاملونه مو ورته لرل او که لامل يې يوازې ستاسې خپله نفس پرستي، سستي، ناراستي او له خدايه د وېرې کموالی و؟

راځئ. له همدا نن ورځې له غفلت نه د خپل نفس د ساتلو هڅه وکړو له ځان سره سخت حساب کتاب وکړو او خپل نفس، ذهن او جسم په حرکاتو او سکناتو او د هغو پر غوښتلو سمه څارنه وکړو.

Scanned by CamScanner

توازن تسلسل:

هر کار چې تر سره کوئ. توازن او پرله پسې والی پکې حتماً په پام کې ونیسئ.

تاسې باید دا طریقه استعمال کړئ. تر کومې ورې کامیابۍ وروسته لږ د سوی په څېر مه ډاډه کېږئ او ارام کېنئ. کنه نو ان سست تلونکی کشپ به د خپل مسلسل کار او عمل په مرسته درڅخه مخکې شي.

نیمګړي کارونه او لوړیتوبونه:—

د خپلو نیمګړو کارونو او ارادو لړ لیک مو جوړ کړئ او بیا پکې غوره شیان وټاکئ. چې کوم کارونه د کولو دي او کوم نه. یعنې د ترسره کولو کارونه او د نه ترسره کولو کارونه سره بېل کړئ خپله فیصله وکړئ چې دا او دا کار باید تر سره نه شي.

هغه اړتیاوې چې ژوند ته حرکت ورکوي.

د عمرانیاتو پوهانو لومړیتوبونو ته په کتو. د هغو پنځو اساسي اړتیاوو فهرست تیار کړئ چې د انسان په ژوند کې هغه ته د څه کولو موقع برابروي. هر انسان د خپلو همدې اړتیاوو په پام کې نیولو سره د خپل مسلکي ژوند لپاره تګ لاره جوړوي.

۱. طبعي (جسماني اړتیاوې)

په دې کې خوراک، څښاک، جامې او د اوسېدلو ځای شامل دی تر هغې چې دا اړتیاوې نه وي پوره شوې بل هیڅ شی انسان کار کولو او مخکې تللو ته نشي متحرک کولای.

Scanned by CamScanner

۲. امنیت:

له وېرې، زیان او د سر له خطرې امن، له دندې یا له روزګار نه د محرومۍ او د جایداد، خوراک، ښباک او جامو د محرومۍ له وېرې امن د انسان خورا اساسي اړتیا بلل کیږي. د همدې اړتیا د پوره کولو لپاره انسان کار کولو ته تیاریږي

۳. د ټولنې اړتیا:

ګډ اوسېدل د انسان فطرت دی. د ګډ اوسېدو او له یو بل سره په شریکه ژوند تیرولو لپاره ضروري ده چې د یو بل حقوق ادا کړل شي. د دې حقوقو اداکولو ټولنیزه اړتیا ده.

٤. داخلي احساسات:

د پورتنیو اړتیاوو تر پوره کېدو وروسته په انسان کې د قوت، عزت او اعتماد احساس پیداکیږي. دا احساسات انسان ته د زړه خوښي او ډاډ وربښي چې دا دوه شیان بیا د کامیاب ژوند لپاره ډېر زیات ضروري دي.

۵. د پرمختګ هیله:

یوه ځانګړي مقام ته تر رسېدلو وروسته د انسان فطري غوښتنه د لا نور پرمختګ هیله کوي. د پرمختګ همدا احساس د ژوند د کارخانې د ښکلاوو راز او اساس دی.

ځان هدف ته رسولو لپاره اړین ټکي:

۱. **همغږي:**

Scanned by CamScanner

په همغږۍ سره د کار ترسره کول او کار ځنډونې او سستی نه باید ځان وساتل شي. د همغږۍ په مرسته لوی لوی کارونه تر سره کیږي.

۲. مهارت

په تخنیکي اړتیاوو کې د ورځني زیاتوالي لپاره ضروري دی چې په اړوندو چارو کې منظمه مطالعه وشي.

۳. ایمان داري او راز ساتنه:

په ایمان داری او راز ساتنې سره د خپلو کارونو د ترسره کولو هڅه وکړئ.

٤. د کامیابۍ احساس:

هڅه وکړئ چې د ستړیا له احساس پرته د کامیابۍ د احساس په ملتیا د ورځې کار په همغه ورځ پای ته ورسوئ.

شخصیت:

- پر انساني وجود سربیره شخصیت د ګرځېدونکو او راګرځېدونکو عادتونو د مجموعې نوم دی. په ژوند کې د انسان د شخصیت ترتیب او ټاکنه د همدې عادتونو له مخې څرګندیږي.
- ټول اروا پوهان په دې نظر دي چې د انسان شخصیت د اروا او جسم مجموعه ده
- شخصیت یو رواني او بدني وحدت دی. چېرته چې احساساتي او عادي پېښې په مختلفو ډولونو یو پر بل اغېز شیندي.
- فرد چې څه دی او څه چې تجربه کوي او دا ټول سره یوځای شي، نو همدا یې شخصیت وي.

Scanned by CamScanner

- شخصیت داسې یوه اصطلاح ده چې تر انفرادیته یې مفهوم ډیر پراخه دی، ځکه په شخصیت کې په فرد پورې اړوند د ټولو رواني کړنو او کفایتونو ترتیب شوې مجموعه شامله ده.
- په خپلو چارو او اوصولو عمل کولو کې استقامت او نظم به ډېر ژر ستاسې شخصیت د کامیابۍ په لویه لاره برابر کړي.
- پر اصولو د عمل کولو عادت خپل کړئ. کارونه په منظمه توګه او استقامت سره ترسره کړئ او پرله پسې ارزونه یې کوئ.

زموږ د ارزښتونو نظام څه ډول بدلون مومي؟:

له هغو موادو سره چې ستاسې له عقدې سره په ټکر کې دي. په ځلونو تر مخ کېدو وروسته یوه ورځ متوجه کیږئ چې هغه مو منلي او ستاسې داخل ته یې لاره پیدا کړې ده.

وخت د بدلون په حال کې دی:

د ځوان نسل په اړه خبرې کوو. پر کوم لوري روان دي؟ د ارزښتونو نظام به یې څنګه کیږي؟ وړاندې له دې چې هغوی ته د ملامتۍ ګوته ونیسو. راځئ په دې فکر وکړو چې څوک ملامت دي؟ که دا ومنو چې ارزښتونه ارثي نه، بلکې اکتسابي دي. نو پکار ده تر هغوی وړاندې موږ هغه شیان چې ښه دي خپل یې کړو په دې ډول یې راتلونکو نسلونو ته ولېږدوو.

ای!

د نړۍ تر ټولو ښکلي او با ارزښته توکي په سترګو د لیدو او لمس کولو وړ نه دي. هغوی یوازې په زړه حس کېدای شي.

په هغو موادو کې چې یوه ورځ بریا ته رسیږي، ناکامۍ ته لوموړیتوب ورکوم، نسبت په هغو موادو کې بریا چې یوه ورځ ناکامۍ ته رسیږي

Scanned by CamScanner

دا خبره سمه ده. چې وايي هغه څه چې لټوئ لاس ته به يې راوړئ.

که د ښه ژوند او بريا په لټه کې وئ. له شک پرته چې لاس ته به يې هم راوړئ. که د ښو او مثبت فکره ملګرو په لټه کې وئ، لرې نه ده چې پيدا يې کړئ. حديث شريف دی((ژباړه: دا ټول عملونه په نيت پورې تړلي دي))

ګرانه لوستونکيه پوه شه چې په ژوند کې د خوښيو، برياوو او وړتياوو ستره سرچينه په درکړل شويو څيزونو شکر ايستل او د هغه قدر پيژندل دي او بس؟

اې انسانه! پوهېږې؟ ته هغه څوک يې چې ملايکې ستا بابا ته په سجده پرېوتې وې.

پوهېږې؟ ته هغه څوک يې چې بې له کچې او اندازې پياوړتيا او انرژي لرې...!

که موخه ولرئ پر ځای او سم تصميم به ونيسئ:

کله چې غواړې چېرته ورسېږې د رسېدو لپاره ورته تر ټولو ښه او پر ځای تصميم نيسئ. دغه تصميم کار او ځای ته په کتو مو خپلې موخې ته اهميت ورکوي. درجه بندي کوئ يې او بلاخره پرېکړه کوئ.

که موخه ولرئ:

((په ريښتيا سره کومې موخې دي؟ چې په ژوند کې يې بايد تعقيب کړم هره لحظه يې په اړه فکر وکړم او د رسېدو لپاره ورته لارې چارې برابرې کړم))

Scanned by CamScanner

خپلې موخې مو د کاغذ پر مخ ولیکئ او همدا نن د رسېدو لپاره لاس په کار شئ.

همدا نن یې پیل کړئ!

استعدادونه مو وغوړوئ!

دا مه هېروئ چې ستاسو وړتیاوې نا محدودې دي تر ننه مو چې څه لاسته راوړي دي. دا د هغوی یوه ذره ده چې په راتلونکي کې به یې لاسته راوړئ.

په کار کې مو صادق و اوسئ!

مخکې له دې چې د موخو د فتحې لپاره ملا وتړئ. یو څه په پام کې ونیسئ او ځان سره کلکه پرېکړه وکړئ چې باید هم صادق واوسئ او واقع بین.

هره ورځ کار وکړئ!

هره ورځ پر هغې نقشې او لارو تمرکز وکړئ چې موخې ته مو نږدې وي. موخې ته د رسېدو لپاره عمل او هره ورځ کار کول ضروري دي.

مهمې دندې مو مشخصې کړئ!

له ځان سره فکر وکړئ. چې د کوم کار کول مو په ژوند کې بنیادي بدلون راولي هر یو یې په نظر مهم درغلو لومړی یې تر سره کړئ.

د پرېکړې مهم او اړین ټکي:

د ستونزو پر ځای پر حل لارو فکر وکړئ.

ــ هڅه وکړئ فکر مو داسې تنظیم کړئ، چې په اسانه سره پر حل لاره فکر وکړئ.

Scanned by CamScanner

ــ د پرېکړې پر مهال په تېروتنې مه ویرېږئ؛ ځکه تر څو چې تېروتنه ونه کړئ زده کولای یې هم نه شئ.

د پرېکړې پر مهال شک، تردید او پر بل چا باندې له تکیې څخه ځان وژغورئ.

ــ ځان ته په مثبته لهجه خبرې وکړئ، تر څو پر ځان مو د اعتماد قوه زیاته شي.

ــ د موقتي ناکامیو او ماتو سره د مخ کېدو پر وخت مو خپله غښتلتیا مقاومت او زړورتیا له لاسه مه ورکوئ.

ــ د کومې تېروتنې پر وخت نور پړ مه ګڼئ، ترڅو وکولای شئ یوه سمه پرېکړه وکړئ.

ــ که مو له پرېکړې وروسته ښه پایله تر لاسه نه کړه او خدای مه کړه ماتې مو وخوړه په دې ناکامۍ کې در سره بل څوک مه ګډوئ.

ــ له داسې کسانو سره مشوره وکړئ، چې ستاسو په اند ستاسې د خوښې اړوند موضوع کې تجربه لري.

زړور اوسئ. خو ظالم نه!

بریا تل زړور توب ته اړتیا لري. ددې لپاره چې پر نورو برلاسي ښکاره شئ د خپلې ډلې په سر کې روان شئ.

له ۷ تر ۷ د ورځې مثبتې خپې:

د سهار ۰۷:۰۰ بجې:

Scanned by CamScanner

۱. د هغه څه لپاره، چې همدا اوس یې لرئ. د خدای پاک شکر وکړئ.

د سهار ۰۸:۰۰ بجې:

۲. هره خبره په مثبت احساس سره وکړئ.

د سهار ۰۹:۰۰ بجې:

۳. هر کار په پوره مینه، شور او شوق سره ترسره کړئ.

د سهار۱۰:۰۰ بجې:

٤. له بریالیو کسانو سره مینه ولرئ. هغوی چې ماتې یې خوړلې مرسته ورسره وکړئ.

د سهار ۱۱:۰۰ بجې:

٥. له نورو سره په مرسته کې مخکښ اوسئ.

د غرمې ۱۲:۰۰ بجې:

٦. په ورځ کې مو یو ځانګړئ وخت د تفکر او دعا لپاره ځانګړی کړئ.

د غرمې ۰۱:۰۰ بجه:

۷. د نورو په احساساتو لوبې مه کوئ.

د ماسپښین ۰۲:۰۰ بجې:

۸. سخي او ژمن اوسئ.

د ماسپښین ۰۳:۰۰ بجې:

Scanned by CamScanner

۹. ((مینه در سره لرم)) جمله ډېره تکراروئ.

د مازدیگر ۰۴:۰۰ بجې

۱۰. د هرې غوښتنې په سر کې((هیله کوم)) او ((مهرباني وکړه)) جمله مه هېروئ.

د ماښام ۰۵:۰۰ بجې:

۱۱. په ورزش کولو سره مو خپل غړي قوي کړئ او له ناروغۍ ځان وژغورئ.

د ماښام ۰۶:۰۰ بجې:

۱۲. همدا اوس، چې څه ډول یې قبول یې کړه او د خدای پاک شکر وباسه.

د ماخستن ۰۷:۰۰ بجې:

۱۳. له ویده کېدو مخکې د سبا ورځې لپاره مهال وېش ولرئ.

ایا دا جمله مو کله اورېدلې، چې میلیارد له، میلیون له، زرو، زر له سلو، سل له، لسو او لس له یوه نه جوړ شوي له څاڅکو دریاب جوړېږي، چې داسې ده نو خپلې یوې افغانۍ ته هم ارزښت ورکړئ سمې او پر خپل ځای یې مصرف کړئ.

له کوچنیو هیلو یې پیل کړئ!

کله مو چې وړې هیلې پوره شي پر ځان مو باور زیاتیږي.

هره بریا له ځان سره بله بریا راکش کاږي او د ځنځیر دغه کړۍ همداسې یو پر بل پسې بندې دي.

Scanned by CamScanner

هیلې مو واضح او دقیقې کړئ!

ځومره مو، چې هیلې روښانه او دقیقې وي په هماغه کچه به ورته رسېدل هم اسانه شي. هڅه وکړئ هیلې مو روښانه او دقیقې بیان کړئ.

هیلې مو درسره ولیکئ!

کومې هیلې چې په زړه کې یې لرئ په کاغذ یې درسره ولیکئ. په اړه یې فکر وکړئ انځورونه یې وباسئ او ځومره چې کولای شئ ښایسته یې کړئ.

علمي تمرینونه:

۱. د خپل ژوند تر ټولو لویه موخه مو وټاکئ. دغه څه ده او کوم کارونه باید تر سره کړئ، چې خپلې دې موخې ته ځان ورسوئ.

۲. هغه ستونزه په ګوته کړئ، چې موخې ته ستاسو د رسېدو مخه یې ډپ کړې ده. اوس په دې اړه فکر وکړئ، چې تر ټولو اسانه لاره کومه ده تر څو دغه ستونزه له مخې لرې کړئ او موخې ته ځان ورسوئ.

راز

۱. کله چې موخې ته رسېږئ پر دنده او کاروبار مو څه ډول اغېزه کوي

۲. کومې ستونزې مو لا هم نه دي حل شوې، چې لا مو هم نوښت ویده دی.

څه فکر کوئ.

۱. همدا نن مو خپله لویه هیله او موخه د کاغذ پر مخ د یوې پوښتنې په توګه ولیکئ.

۲. په یوه ځانګړي ځای کې کښېنئ تر هغه وخته مو له ځای څخه مه پورته کېږئ، چې د خپلې پوښتنې لپاره مو شل ځوابونه نه وي پیدا کړئ.

Scanned by CamScanner

هدف مو وټاکئ:-

له ۲۰ تر ۲۵ خپلې هغه موخې پر کاغذ ولیکئ چې غواړئ په وسیله یې ځان موخې ته ورسوئ.

خومره ښه:

۱. د ځان لپاره موخه او یا هم یوه مسله وټاکئ. که مو یې د حل لپاره لاره پیدا کړه په ژوند کې به مو هرو مرو بدلون رامنځ ته شي.

۲. د خپل ټیم غړي له مېزه چار چاپېره کېنوئ او د جلسې تګلاره ورته روښانه کړئ او هغه خبره چې غواړئ په اړه یې د دوی نظرونه واخلئ هم بیان کړئ. وروسته یې نظرونو او سپارښتنو ته غوږ کېږدئ.

۳. تر ټولو لویه ستونزه چې تر اوسه ورسره مخ شوی یې په نظر کې ونیسئ. هغه پر کاغذ ولیکئ ډېر کله د ستونزو د لیکلو پر وخت هم ځینې حل لارې ذهن ته درځي.

علمي کړنې

۱. له خپلو محدودو باورونو سره وجنګېږئ په تېره بیا له هغو سره چې ستاسو توانايي او استعدادونه غوړوي. که مو له باورونو یو یې هم درست نه وي څه باید وکړئ؟ دې پوښتنې ته ځواب پیدا کړئ.

۲. د هغه څه په اړه فکر وکړئ، چې نن مو د ستړیا لامل شوی دی. په دې اړه فکر وکړئ چې ولې نن له داسې بدو پېښو سره مخ شوي یئ. لاملونه یې وڅېړئ او د حل لاره ورته پیدا کړئ.

Scanned by CamScanner

علمي تمرينونه:—

۱. هغه شخصي او کاري اړيکه چې نور نه غواړئ غزونه ورکړئ او پرېکړه مو کړې چې هر څومره ژر شونې وي همدومره ژر يې پرې کړئ، څرګند يې کړئ.

۲. هغه شخصي يا کاري کړنه چې د پای ته رسولو غوښتونکي يې يئ څرګند يې کړئ.

تصميم نيول :—

۱. د خپل مسلک تر ټولو لوی بهرنی او دننه خنډ، چې ستاسو د پلورنې او ګټې د کمولو لامل شوی دی څرګند کړئ!

۲. د جادويي جملې په داسې ډول ووايئ،((ما غلط فکر کولو ما تېروتنه کړې ده، فکر ته مې بدلون ورکوم))

دا څه په ياد ولرئ:

•: پر ځان باور د ټولو برياوو او لويو پرمختګونو اساس دی.

•: عادي افراد يواځې هيلې او امېدونه لري، خو پر ځان باور لرونکي افراد هدف او تګلاره لري.

•: له ځانه وپوښتئ، که باوري و اوسم چې هر هغه څه ترلاسه کولای شم چې ويې غواړم تر ټولو لويه هيله او ارمان به مې څه وي؟

•: پر ځان باور يو داسې عادت دی چې که تاسې يې د درلودو تظاهر وکړئ يعنې داسې وښيئ چې لرئ يې نو وده کوي.

Scanned by CamScanner

•: لویې هیلې ولرئ یواځې لویې هیلې کولای شي ستاسې ذهن او جسم ته حرکت ورکړي.

•: شک او وېره د بریا تر ټولو لوی دښمنان دي

•: پر ځان باور لرونکي افراد ځان له نورو سره نه پرتله کوي. دوی یواځې له هغه غوره حالت سره ځان پرتله کوي چې تر لاسه کولای یې شي.

•: کله چې له نورو سره مخ کیږئ سترګو ته یې وګورئ ځان ور وپېژنئ او په پوره قوت سره لاس ورکړئ.

•: ځان ته متوجه کېدل او پر مثبت نظر کتل پر ځان باور رامنځته کوونکی تر ټولو لوی عامل دی.

•: هر چیرته چې ځئ له ځانه د بریالي کېدو او نورو ته د خوښې او پام وړ واقع کېدو هیله ولرئ.

•: تاسې د خلقت تر ټولو لویه معجزه یاست او ستاسې په څېر بل هیڅوک نشته.

•: تاسې هر هغه څه کولای شئ چې نورو ترسره کړي خو په دې شرط چې په رښتیا یې تر سره کول وغواړئ.

•: هیڅ داسې ستونزه نشته چې تاسې یې حل نه کړای شئ، هیڅ خنډ نشته چې پرې بر لاسي نه شئ او هیڅ هدف نشته یې ور ونه رسېدای شئ.

Scanned by CamScanner

•: د خپلې خوښې ایډیال یا بیلګه ژوند له ټولو خواوو وارزوئ او وګورئ چې نن یې باید د ترسره کولو لپاره کوم ګامونه پورته کړئ.

•: هغه څه چې اوس یې د ترسره کولو ارزښت پیدا کړی په پیل کې بې ارزښته وه، خو تاسې په خپل فعالیت سره ارزښتمن کړ!

•: تاسې کولی شئ هر هغه څه زده کړئ چې خپلو اهدافو ته د رسېدو لپاره مو ټاکلي او اړتیا لري.

•: ستاسې ذهن د عضلاتو په څېر دی څومره ، چې ترې ډېر کار واخلئ هومره پیاوړی کیږي.

•: پر ځان باور لرونکي افراد فکر کوي تصمیم نیسي او بیا عمل کوي نو قاطع او مصمم اوسئ.

•: د خپل ژوند د هرې برخې مسوؤلیت ومنئ او د هغه څه په اړه خلک مه ملامتوئ چې خپله مو ترسره کړي.

•: که په هر ناراموونکي حالت کې او تر هرې ماتې وروسته د مثبت پند په لټه کې واوسئ، وبه یې مومئ.

•: هره هغه ستونزه چې ورسره مخ کیږئ ترې لاندې یې د ودې پرمختګ او لوړوالي تخمونه پټ وي.

•: د هرې ستونزې د پېښېدو وروسته له ځانه دا دوه پوښتنې وکړئ.

((ایا هغه څه سهي وو چې ترسره مې کړل؟))

Scanned by CamScanner

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

((کوم مختلف او متفاوت عکس العمل مې ښودلی شو؟))

•: پر خپلې وړتیا د شک درلودو ویجاړونکي اغېز تر نورو ټولو محدودونکې باندنیو لاملونه ډېر ژور دي.

•: همدا نن پرېکړه وکړئ، چې د پېښو د قرباني کېدو پر ځای به پر هغو برلاسي کیږئ.

•: پر ځان باور ته پر خپل ځان د باور درلودو تظاهر د نمایشي اظهار او ښودنې په مرسته وده ورکړئ.

•: که هر هغه څه ترسره کړئ، چې له ترسره کولو یې وېره لرئ وېره مو خپله ورکیږي.

•: د بریا تر لاسه کولو کیلي د هغه څه تر سره کول او په یوه عادت بدلول دي، چې ویره ترې لرئ.

•: که هغه څه له زړه نه ترسره نه کړئ او په پای ته یې ونه رسوئ چې وېره ترې لرئ وېره مو د ژوند کنټرول په لاس کې اخلي.

•: پر ځان د باور وده او روزنه د بدن عضلاتو د روزنې په څېر ده، تاسې لومړی زېربناوې جوړوئ او بیا وروسته پرې اصلي ودانۍ جوړوئ.

•: تاسې تر هغه چې ډېر ځیرک او پنځوونکي یاست چې فکر کوئ. اراده وکړئ چې هره ورځ لا نور ځیرک او ځواکمن واوسئ.

Scanned by CamScanner

•: پر ځان باور یو زده کېدونکی مهارت دی. داسې لکه ټایپینګ یا سایکل زده کول یواځې په تمرین سره کولای شئ پرمختګ پکې وکړئ.

•: که له ماتې وېره موجوده نه وای څنګه مو کولای شول چې د خپل ژوند لپاره هدف وټاکئ.

•: تاسې په حقیقت کې ښه او ځواکمن انسان یاست اود ځان په اړه ستاسې منفي باورونه اصلاً سهي نه دي او واقعیت نه لري!

•: خپل اهداف او تګلارې د کاغذ پر مخ لیکل تر بل عامله ډېر او ژر پر ځان باور رامنځته کوي.

•: پر ځان باور لرونکي افراد د هغه څه په اړه فکر او خبرې کوي چې په رښتیایې غواړي او د ترلاسه کولو لپاره یې حرکت کوي.

•: له خپلو محدودوونکو باورونو سره مبارزه وکړئ. ځکه ډېره یې اصلاً سهي نه دي.

•: پر ځان باور د منظم ژوند او د منظم ژوند په اړه د غوره معلوماتو درلودو په مرسته رامنځته کېږي.

•: هغه افراد چې خپل اهداف او ارزښتونه په واضحو جملو لیکي تر هغو افرادو ډېر بریالي وي چې دا کار نه کوي.

•: خوښي او پر ځان باور په طبیعي توګه هغه مهال رامنځته کېږي چې تاسې احساس کړئ په تر ټولو غوره شخصیت د بدلېدو پر لاره روان یاست.

Scanned by CamScanner

•: پر ځان باور لرونکي افراد په دې اړه چې دوی څه دي او پر څه باور لري ښکاره لیدلوری لري.

•: خپل اساسي اصول تعریف کړئ او اراده وکړئ چې له هغو سره سم ژوند وکړئ

•: هر ځل چې خپل هدف لیکئ پر ځان باور مو زیاتیږي او ددې لامل کېږي چې هغه هدف د ترلاسه کېدو وړ شي.

•: تاسې ددې لپاره دنیا ته راغلي یئ چې په ژوند کې کوم فوق العده کار ترسره کړئ.

•: تاسې دا وړتیا لرئ چې هغه څه په اړه چې ډېر درته مهم دي ډېر ښه عمل وکړئ.

•: پر ځان باور د جسمي او ذهني روغتیا او انرژۍ لوړو سطحو ته اړتیا لري.

•: ذهن مو په عالي او سالمو معلوماتو تغذیه کړئ، نه په غیر مفیدو معلوماتو.

•: ځان ته د یوه رهبر په سترګه وګورئ. پسې د رهبرانو په توګه عمل وکړئ او د مخکې تګ زړورتیا ولرئ.

•: پر هغو پیغامونو پوره کنټرول ولرئ چې خپل لا شعوره ضمیر ته یې استوئ.

•: د خپل باطن خبرې اترې کنټرول کړئ. له ځانه سره همیشه په مثبتو جملو خبرې وکړئ.

•: تصمیم ونیسئ چې د خپل ژوند ټولو خنډونو او ستونزو ته به په مثبت او رغونکي نظر ګورئ.

•: پر ځان د باور د دوام اساس خپل کار په عالي او ماهرانه توګه ترسره کول دي.

•: د خپلو هیلو او اهدافو تر لاسه کول په اړه ثابت قدمي د غوښتو او پر ځان باور دلا زیاتوالي لامل کیږي.

•: څومره چې له نورو سره ښه چلند او ژوند ولرئ هومره به د ځان په اړه هم ښه احساس ولرئ.

•: هر سړی پر بل سړي د یوه څیز پلورولو له لارې خپل ژوند تېروي. تاسې په دې کار کې څومره بریالي یاست.

•: څومره چې د خلکو لپاره ډېر ګټور واوسئ د سوکالۍ لا ډېر احساس به وکړئ او پر ځان لا ډېر باور ولرئ.

په ډله کې د وینا کولو وړتیا په لویه پیمانه پر ځان باور زیاتوي.

•: هر ځل چې نورو ته وایئ. مننه کوم هغوی ښه احساس کوي او دې سره به تاسې هم ښه احساس ولرئ.

•: د خپلو ذوقونو خوښیو په اړه غږېدل زده کړئ په دې توګه به فوق العاده احساس ولرئ.

Scanned by CamScanner

د هر څه په اړه چې فکر کوئ همغه مو په ژوند کې وده کوي

•: پر ځان باور دې ته اړتیا لري چې د خپلې خوښې ژوند ترسره کولو لپاره زړورتیا ولرئ.

•: هغه څه مو غواړئ چې عادي وي بلکې بدل کې یې هغه څه وغواړئ چې درته غوره دي.

•: زړورتیا تر ټولو لویه او لومړنۍ ځانګړنه ده چې نورې ټولې ځانګړنې ورپورې اړه لري.

•: پر ځان باور او مثبت انګېرنې ته د ودې ورکولو لپاره باید همېشه خپل هدف په نظر کې ولرئ.

•: کوم څېزونه مو قدم اخیستل محدودوي څه شی مو له ایډیال ژوند څخه لیرې ساتي؟

•: پښېماني ستاسې د څواک او وړتیا په مقابل کې یوازینی رښتینی محدودیت دی.

•: ذهن مو په مثبتو کلمو تصوراتو، کتابونو او الهام بښونکو خبرو کې غرق کړئ.

•: بریالي افراد په کار کې له قاطعیت او ثابت قدمۍ نه د خپل یوه عادت په توګه کار اخلي.

•: زړورتیا د وېرې د نشتوالي یا کموالي په معنا نه ده بلکې د وېرې د کنټرول او پرې برلاسۍ په معنا ده.

Scanned by CamScanner

•: جسادت او بې باکي هغه پېرزوينه ده چې څواک او اعجاز پکې نغښتی.

•: د نويو ځمکو د کشف اراده وکړئ له وچو سترګو او د سمندر کنارو ته وګورئ!

•: په ياد ولرئ چې يوازې د وروستۍ هڅې پر مهال بايد بريالي شئ.

•: په حسادت او زړورتيا عمل وکړئ ناليدلي ځواکونه به مو مرسته وکړي.

بريا((کولی شم)) څخه تر لاسه کېږي، نه له ((نه شم کولای)) څخه!

مثبت رازونه

۱. مسکا تر ټولو ارزان بيه شی ده. که غواړئ ښکلې څېره ولرئ مسکي اوسئ.

۲. که مثبت فکر کوئ، ملګري به مو ډېر وي او له تاسو سره د وخت تېرولو څخه به خوند اخلي.

۳. د هغه نعمتونو په اړه فکر وکړئ، چې همدا اوس يې لرئ. نه د هغه مصيبتونو په اړه چې درباندې تېر شوي.

٤. ووايئ هر څه عالي دي خدای پاک ستاسو خبرې اوري. تر څو په حقيقت يې در بدلي کړي.

۵. هره خبره په کافي اندازه تکرار کړئ تر څو په حقيقت بدلې شي.

٦. موږ هماغه څه ته رسېږو چې په اړه يې فکر کوو. نو په ذهن کې مو لويو افکارو ته ځای ورکړئ.

۷. ځان مو پاک او شفاف ساتئ. تاسو هغه دريځه يئ، چې نړۍ ته ترې ورګورئ.

Scanned by CamScanner

۸. لوړې هيلې ولرئ او د رسېدو لپاره يې په خوا ور ودانګئ.
۹. ځان مو له ناروغو افکارو لرې وساتئ، چې عبارت دي له کينې، حسادت او حقادت څخه.
۱۰. دعا کولای شي، چې له هرې شپې وروسته تاسو ژوندي راپورته کړي او هره ورځ مو په خوښۍ تېره کړي.
۱۱. هيڅکله ناهيلې کوونکې او داسې خبرې مه کوئ چې ګواکې ماتې مو خوړلې ده. تل د هيلې، باور، ايمان او بريا په شان کلمې وکاروئ.
۱۲. د نورو پر وړاندې مو د حسادت کړکۍ بنده کړئ. د زړه دريڅه مو د مثبتو افکارو پر لور خلاصه کړئ.
۱۳. په مينه، محبت او مثبت نظر نورو ته وګورئ.

دغه څه مو د ملګرو په نوملړ کې زياتوالی راولي.

غوره افکار:—

- احساسات مو په مثبته لهجه ډېرې آرامۍ او قناعت کوونکي ډول سره بيان کړئ.
- که امکان يې درلود د مقابل کس احساسات هم په خپلو خبرو کې منعکس کړئ. د بېلګې په توګه: ((داسې ښکاري چې تاسو خپه شوي يې))
- په خپلو او د مقابل کس پر احساساتو تمرکز وکړئ.
- د خپل او مقابل کس د احساس تر منځ توپير په ګوته کړئ.

Scanned by CamScanner

- له مقابل کس سره همدردي وکړئ خو پام مو وي چې ستاسو دغه همدردي په دې معنا نه وي، چې ګواکې تاسو د ځان لپاره بهانه لټوئ.
- بې له چون او چرا څخه د مقابل کس د احساساتو د منلو څخه ځان وژغورئ.
- ځان ډاډه کړئ، چې د مقابل کس احساساتو ته په مناسب ډول درد ځواب ورکولای شئ.
- د انګېزې د توصيف پر ځای مخامخ د فرد په توصيف پيل وکړئ
- په خپلو خبرو کې د لمس وړ عبارتونه او جملې وکاروئ.
- د مقابل کس سره د مثبتې رابطې لپاره د خپلو خبرو توازن په پام کې ونيسئ.

په ياد دې وي چې...

په ياد دې وي، چې خدای پاک تل ستا ساتونکی دی.

***

په ياد دې وي چې تل دې په زړه د ځان د ښنلو لپاره ځای ولرې.

***

په ياد دې وي چې د ورځې په سر کې دې يو مثبت فکر ټوله ورځ بدلولای شي.

***

Scanned by CamScanner

په یاد دې وي، چې که غواړې د نیکبختۍ کښت دې ښه وده وکړي لومړی د خپل زړه ځمکه هواره کړه.

***

په یاد دې وي، چې د یوې ښې ورځې د پیلېدو لپاره ددې پر ځای چې ووایي ((څه خرابه ورځ ده)) و وایه ((اه څه یوه ښکلې ورځ ده)) په یاد دې وي، چې دعا کولای شي هر سهار تا بېرته را ژوندی کړي او یوه ښکلې روحیه درکړي نو دعا کول مه هېروه.

***

په یاد دې وي، چې ژبه هډوکي نه لري خو داسې ګزار کوي چې ان زړونه ماتولای شي نو تل خبرو ته پا م کوه هڅه وکړه په مثبتو یې بدل کړې.

***

په یاد دې وي، چې که هره ورځ له خلکو سره یوه ښېګنه هم وکړې، ښه ملګري او زیاتې ښېګنې دې په برخه کېږي.

Scanned by CamScanner

ماخذونه

(۱) حمیدي، حمیدالله. (۱۳۹۵ل). خوشاله ژوندته غځیدلې لار؛ژباړه، اکسوس خپرندویه ټولنه ، کابل.

(۲) شهیر، شېرخان. (۱۳۹۵ل) .ته ګټونکی یې؛ ژباړه، اکسوس خپرندویه ټولنه،کابل.

(۳) نیازی، محمداکبر .(۱۳۹۴ل).اندېښنه خپګان او درملنه؛ژباړه، ملی تحریک فرهنگی ټولنه ،جرمني.

(۴) فطرت، سعدالله .(۱۳۹۴ل).ویندود؛ ژباړه، علمي خپرندویه ټولنه، پکتیا.

(۵) اندړ ارزو.(۱۳۹۴ل). د ژوند غوره اصول؛ ژباړه ،مېهن خپرندویه ټولنه، جلال اباد.

(٦) هلال، فریداحمد.(۱۳۹۱ل).روح افزا : لیکوال،کتاب خپرندویه ټولنه، جلال اباد.

(۷) عمار، ظاهر. (۱۳۹۳ل).له ناکامۍ یې زده کړه؛ژباړه، گندهارا خپرندویه ټولنه، پشاور.

(۸) سعادات، عاقله.(۱۳۹۳ل).د بریالیتوب راز؛ ژباړه، میهن خپرندویه ټولنه، جلال اباد.

(۹) سعادات ، عاقله.(۱۳۹۳ل).ارادي قوت؛ ژباړه، میهن خپرندویه ټولنه، جلال اباد.

(۱۰) عزام، مفتي نورالله.(۱۳۳۸ل).پرځان باور څنګه ترلاسه کولاي شو؛ ژباړه ،النور علمي خپرندویه ټولنه.

Scanned by CamScanner

(۱۱) سعید، محمود.(۱۳۹۵ل).ستونزې دي ښکل کړه؛ژباړه، اسد دانش مطبعه ،کابل.

(۱۲) آرین، قطب خان.(۱۳۹۵ل).په ۲۱ ورځو کې خپل ژوند ته تغیر ورکړئ؛ژباړه ،میهن خپرندویه ټولنه، جلال آباد.

(۱۳) طاهرزی، فضل الحق.(۱۳۹۵ل).خبرې وکړه چې گټونکی شې؛ژباړه ،اکسوس خپرندویه ټولنه،کابل.

(۱۴) نجیب ،طارق .(۱۳۹۵ل).ژوند وکړه؛ژباړه، مازیگر خپرندویه ټولنه،جلال آباد.

(۱۵) حمیدي، حمیدالله.(۱۳۹۵ل).دبریا پر لور؛ژباړه ،اکسوس خپرندویه ټولنه،کابل.

(۱٦) عتید، دوکتور حیات الله .(۲۰۱۵م).د بریا راز؛لیکوال،مخکښانو مؤسسه.

(۱۷)حمیدي، حمیدالله.(۱۳۹۵ل).نوښت؛ ژباړه،اکسوس خپرندویه ټولنه، کابل.

(۱۸)عمار، ظاهر.(۱۳۱۹۵ل).د ژوند پر لویه لار د بریا سفر؛ژباړه،گندهارا خپرندویه ټولنه،پشاور.

Scanned by CamScanner

په دې کتاب کې

استعدادونه مو وغوړوئ
په خپل ژوند کې مو نوښت وکړئ
د ځان لپاره مو خه ښنګه وټاکو
د خپلې ماتې لپاره بهانه مه جوړوئ
ستونزې د یو بشپړ ژوند نښې دي
هغه نړۍ چې مونږ پکې ژوند کوو
له خپل قاموس یې لرې کړه
او داسې نور...

Designed by: sadiq ilmi
0774000584

میهن خپرندویه ټولنه پېښور - جلال آباد
جلال آباد: اسحاقزي مارکیټ لاندې پوړ ، لومړی دوکان
0321-9895621 | 03005981425 | 07885290194 | 0773535420

Scanned by CamScanner