مستقیم فکر

فکر او ژوند ته مو بدلون ورکړئ

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

لیکوال: **داریوس فرو**

ژباړن: **ثناءالله فیضي**

CamScanner

بسم الله الرحمن الرحیم

مستقیم فکر

لیکوال: **داریوس فرو**

ژباړن: **ثناءالله فـیـضـي**

ډیزاین چارې: **فیضي ګرافیکس**

چاپ شمیر: **۱۰۰۰ټوکه**

چاپ وار : **لومړی**

چاپ کال: **۱۳۹۹ لمریز**

خپرندوی: **شیخ زاید خپرندویه ټولنه**

شیخ زاید
خپرندویه ټولنه

د چاپ او نشر حقوق له خپرندویې ټولنې سره خوندي دي.

موندنې:

کابل: اکسوس کتابپلورنځی، سروش کتابپلورنځی، علمي کتابپلورنځی

خوست: شیخ زاید کتابپلورنځی، ژوندون کتابپلورنځی، جدید اسلامي کتابپلورنځی

ننګرهار: باور کتابپلورنځی، ختیځ کتابپلورنځی، مومند کتابپلورنځی، میهن کتابپلورنځی

CS CamScanner

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

د خپرندوی یادښت

شېخ زاید خپرندویه ټولنه غواړي د هغو علمي اشخاصو پتې معنوي خزانې را وسپاري، او په کتابپیژنه بنه یې ټولنې ته وړاندې کړي، چې خورا معنوي ارزښت لري، تر څو د هېوادوالو د فکري رغښت سبب شي، څکه د فکر جوړولو پرته هېڅ ټولنه پرمختګ نشي کولای.

ګټه یې دا ده، که خدایﷻ مکره، لیکوال له لاسه ورکوو، فکر یې د تل لپاره ساتلی شوو.

#کتاب د ټولنې بنسټګر دی.

نعیم صدیق

د شېخ زاید خپرندویه ټولنې مشر

ډالۍ

د ځوان فکر روزوونکي، نور محمد ثاقب ته!

ــ ث.فیضي

CamScanner

لړلیک

مخ
۱. تاسې د خپلو فکرونو حاصل یئ ۱
۲. د ګټور فکر لرلو په اړه کتاب ته څه اړتیا لرو؟........ ۴
۳. هغه څه وکاروئ چې ګټور دي ۶
٤. د غوره فکر لرل تمرین ته اړتیا لري ۸
۵. د بې نظمیو منظم کول ۱۰
٦. د فکر یوه (ډېره) لنده تاریخچه ۱۴
۷. ژوند مستقیم سرک نه دی ۱۷
۸. نقطې ونښلوئ ۲۰
۹. فکرونه مو چاڼ کړئ ۲۲
۱۰. "فکر کول" پرېږدئ ۲۵
۱۱. ستاسې په کنټرول کې او ستاسې له کنټرول بهر ۲۸
۱۲. پر ذهن مو باور مه کوئ ۳۰
۱۳. واقعیتونو ته وګورئ ۳۲
۱٤. رښتیني او نارښتیني ۳۴
۱۵. په ارامه سره فکر وکړئ ۳۵
۱٦. ژر پرېکړې کول، بس کړئ ۳۷
۱۷. دماغ مو هوسا وساتئ ۳۹
۱۸. خپل فکرونه انځور کړئ ۴۱
۱۹. هغه څه اوسه چې یې (نه هغه څه چې باید اوسې) ۴۴
۲۰. غور کولو ته وخت ځانګړی کړئ ۴٦
۲۱. زما د پیسو اصول ۴۸

۲۲. هڅه مه کوئ هر څه ستاسې په خوښه ترسره شي ۵۰
۲۳. غیر معمول اوسئ ۵۱
۲٤. مه پوښتئ چې ولې ۵۴
۲۵. جزیاتو ته لا ځیر شئ ۵٦
۲٦. د اندول له مخې فکر وکړئ ۵۸
۲۷. له پښېمانیو سره ژوند مه تېروئ ٦۰
۲۸. هېڅکله شاته مه ګورئ ٦۱
۲۹. خپل وخت په ښه توګه مصرف کړئ ٦۵
۳۰. دروني ارامښت ٦۷
۳۱. د لا زیات څه فکر وکړئ ٦۸

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

”

که په خپل فکر کې بدلون راوستلای شئ، خپل ژوند هم بدلولای شئ.

ــ ویلیام جېمز

CamScanner

د ژباړن خبرې

په داسې حال کې چې ډېر کله په خپلو فکرونو کې ورک یوو او خپل ډېر وخت ذهن کې د ننه پر فکر کولو تېروو، هېڅ مثبته پایله لاس ته نه راځي. ولې؟ د دې یو لوی لامل دا کېدای شي چې موږ خپل فکرونو ته یو مستقیم مسیر ټاکلی نه دی. عالمان د انسان دماغ او فکر له هر څه پیاوړې او غوره وسیله بولي، او موږ ټول له دې نایابه وسیلې څخه برخمن یوو چې په کارولو سره یې د ژوند هره ورکه لار پیدا او هره بنده لار خلاصولای شوو. یوازې د خپل فکر کاروونه کولای شي چې تر روښنایۍ مو ورسوي او ژوند ته مو یوه نوې څېره ورکړي، او دا کار دماغو ته د روزنې په ورکولو سره شونی دی. دا سخته ده چې د خپل فکر بدلولو پرته یو ښه ژوند ولرو ځکه چې زموږ ژوند زموږ د فکرونو حاصل دی.

د مستقیم فکر کتاب درته ښیي چې ذهن څنګه وروزل شي، تر څو یوازې هغه څه پیدا او وټاکي چې ګټور دي او په کار راځي. دربښيي چې څنګه خپل فکر له ګډوډو لارو څخه یو مستقیم مسیر ته را واړوئ، پوره ګټه ترې واخلئ او ویې کاروئ. مستقیم فکر کتاب مو د فکر او ژوند په بدلولو کې پوره مرسته کولای شي.

دا کتاب په ساده ډول لیکل شوی دی. تیوری، مفکورې او د اوسني عصر د ژوند لنډې تجربې پکې را اخېستل شوې دي. له نورو یې توپیر دا دی چې ټول مطالب پکې په داسې بڼې او چوکاټ سره وړاندې شوي دي چې په ورځني ژوند کې په اسانه پلي شي. هیله لرم چې تاسې یې په پوره لېوالتیا او دقت سره ولولئ او هغه څه ورڅخه د عملي کولو لپاره را واخلئ چې تاسې ته ګټور دي.

تاسې د خپلو فکرونو حاصل یئ

په ۱۸۶۹م کال کې یو ۲۷ کلن سړی چې تازه یې په هاروارډ پوهنتون کې طبي زدکړې بشپړې کړې وې، د "مانا بحران" سره مخ و. دا لومړی ځل نه و چې پر هغه دا ډول بد حالت راته. د شپږ کلن زدکړیز بهیر په دوام کې یې هم دېر کله د بېلابېلو ناروغیو او رواني پرېشانیو له کبله زدکړې زیانمنې شوې وې، او حتی بار بار یې د ځان وژنې فکرونه ذهن ته راغلي وو.

دا ځوان ویلیام جېمز نومېده، څوک چې وروسته بیا د امریکا یو لوی ارواپوه او د فلسفې د واقعیت پالنې مکتب یو له بنسټ اېښودونکو څخه شو. پر رواني خپګان برلاسي کېدلو، له ویلیام جېمز څخه درې کاله وخت ونیو او دا کار هغه پخپله ترسره کړ. جان دیرموت، د ویلیام جېمز د مقالو ترتیبوونکی، د ده په اړه لیکي "دا د جېمز د ژوند یوه بنه برخه وه چې هغه پکې ځان ته ثابته کړه چې باید ځان وژنه و نه کړي."

پر ویلیام جېمز دا وخت هم ناڅاپې حملې راتلې او وېرې او وهم د ده شا نه وه پرېښې. یوازې دی نه و؛ د ده پلار هم له ده څخه کلونه وړاندې له همدا ډول رنځ ورکوونکو حالاتو څخه رنځېده او دې خبرې ویلیام جېمز پر دې باوري کړ چې دا حالت بیولوژیکي دی او خلاصېدل ترې سخت دي. خو جېمز په ۱۸۷۰م کال کې د فرانسوي فیلسوف چارلس رانوییر د یوې مقالې له لوستلو وروسته له دغې رواني بحران څخه تېر شو. ده په خپل ژورنال (ورځنۍ کتابچه) کې داسې لیکلي دي: "فکر کوم پرون ورځ زما په ژوند افت غوندې وه. د رینوور دوهمه مقاله مې پای ته رسولې وه او هېڅ داسې دلیل مې نه تر سترګو کېده چې د ده له پاره د ارادې او خوښې چلولو-هغه نظر ساتل چې زه یې انتخابوم، په داسې حال کې چې ښایي نور نظرونه هم شتون ولري-تعریف ولې باید د وهم او خیال تعریف اوسي." په هر صورت، زه به د اوس او راتلونکې یوه کال له پاره داسې وانګېرم

چې دا وهم او خیال نه دی. د خپلې خوښې چلولو لومړی قدم پر خپله خوښه باور لرل دي.

دا درک د واقعیت پالنې له اصلي هدفونه څخه دی. جېمز دا درک کړه چې موږ د دې وړتیا لرو تر څو د یو فکر پرځای بل فکر ته لومړیتوب ورکړو او ویې ټاکوو یا په بله مانا، موږ خپل فکرونو کنټرولولای شو.

جېمز دا نه وایي چې موږ پر خپل شعور باندې کنټرول لرو او اداره کولای یې شو. که پېنځه دقیقې له ځان سره کېنېنوو وبه وینوو چې زموږ په دماغو کې ډېر شیان ګرځي راګرځي. دا فکرونه یوازې هلته شتون لري، موږ پکې هېڅ بدلون راوستلای نشو، خو کله چې په اراده کولو کې اختیار لرو، نو کولای شوو چې د دوی له منځه یو فکر وټاکو او پر همغه تمرکز وکړو. په دې کار سره د خپل شعور پر مسیر نفوذ پیدا کوو. دا درک زموږ د ژوند بنې لپاره خورا اړین دی. د "زه یې غواړم خو ترسره کولای یې نشم" او "زه یې غواړم ځکه چې د غوښتلو تصمیم مې یې نېولای" تر منځ توپیر شته.

ټینګار پر تصمیم نېونه باندې دی. تاسې په تمرین کولو سره کولای شئ خپل فکرونه په ښه ډول کنټرول کړئ. دا پربکړه ستاسې په لاس کې دی چې څه فکر وکړئ. همدا د دې کتاب موضوع ده.

او د خپلو فکرونو په ښه کنټرول سره کولای شوو چې د ژوند او لاسته راوړنو کیفیت مو لوړ کړو. په دې کتاب کې زما موخه هم همدا ده.

دا پرېکړه تاسو کوئ چې باید د څه په اړه او څه ډول فکر وکړئ، او تر کله چې زموږ ژوند زموږ پر فکرونو باندې تکیه دی، دا په ژوند کې ډېره اړینه موضوع ده. کله چې موږ خپله فکر ښه تقویه او پیاوړي کړو، د هېڅ شي ترلاسه کول راته ناممکن نه دي. دا ساده درک

هر څه در بدلوي. د فکر د ارزښت په اړه دېرو د لوی فکر خاوندانو لیکل کړي، خو د ویلیام جېمز مذهبي روزوونکی رالف والدو ایمرسن چې ده یې تشویق کړی، دېر ښه وایي "تاسې هغه څه جوړېږئ چې د ورځې په جریان کې یې په اړه فکر کوئ"

زه باور لرم چې دا رښتیا ده خو موږ باید وپوهېږو چې عمل د فکر لار خاري او د فکر بدلولو پرته عمل ته بدلون نشو ورکولای. راځئ پیل یې کړو!

د ګټور فکر لرلو په اړه کتاب ته څه اړتیا لرو؟

د انسان دماغ زموږ لپاره تر ټولو مهمه او له بلې هرې کارېدوونکي الې غوره وسیله ده. رابرټ ګریني ډېر ښه وایي ” انساني دماغ هغه لومړنۍ وسیله ده چې باید مینه ورسره ولرئ او جذب مو کړي-دا جادویي، هڅوونکې وسیله ده او په ټولو کائیناتو کې د مالوماتو پروسیسولو غوره اله ده. انساني دماغ ډېر مغلق او پېچلی جوړښت لري؛ تر اوسه موږ پوره درک کړی نه دی؛ ځواک یې دومره زیات دی چې هر ډول پرمختللي او ګټور تخنیک ته ماته ورکولای شي."

یوه ستونزه شته، که څه هم موږ له دغې غوره وسیلې سره پیدا شوي یوو، خو نه پوهېږو چې څنګه یې په پوره ډول وکاروو. موږ هېڅ ګټور نه یوو. زموږ ګومان دا دی چې ګواکې موږ ډېر ښه فکر کوو، خو څېړنې بیا یو بېل انځور ښکاره کوي. موږ ته خپل فکرونه ډېر ګټور ښکاري، خو اصلاً داسې نه ده. لکه څنګه چې ډن اریلي وایي "موږ (انسانان) زیاتره وخت فکر کوو چې د ژوند د مسیر او د خپلو پرېکړو کنټرول زموږ تر لاس لاندې دی، خو دغه لید له رښتیا څخه ډېر لېرې وي."

ویلای شوو چې موږ ګټور فکر کوونکي نه یوو. هغه فکري نېمګړتیاوې چې ساینس پوهانو د تېرې پیړۍ په ترڅ کې موندلې دي، د دغې ادعا ثبوت دی. موږ زیاتره وخت خپل تصمیمونه د لنډ مهالي احساساتو له مخې او د کافي مالوماتو لرلو پرته جوړوو. ما د غوره فکر جوړونې او تصمیم نیونې په اړه مختلف کتابونه لوستلي دي، خو یوه ستونزه یې درلوده چې دا کتابونه له عملي او حقیقي بڼې څخه لېرې وو. دوی د کیسو شریکولو په وسیله د فکر بڼې جوړول ډېر ښه واضح کړي وو، خو ما داسې کتاب پیدا نه کړ چې په عملي ډول راته د فکر بدلون تشریح کړي.

همدا لامل شو چې زه دا کوچنی کتاب ولیکم. په دې کتاب کې هر هغه څه راټول شوي

چې ما د فکر کولو په اړه زده کړي دي. زما هدف دا دی چې تاسې ته لږ تر لږه یوه داسې مفکوره درکړم چې د خپل ژوند، فکر، مسلک او تجارت په پیاوړي کولو کې پکار درشي. نو د همدې لپاره زه دلته خپل ټول غوره نظرونه او مفکورې راخلم. مستقیم فکر کتاب په داسې ډول لیکل شوی چې باید له یو ځل ډېر ولوستل شي. زه هیله لرم چې کتاب به تاسې بار بار لوستلو ته لېواله وساتي.

ما په دې کتاب کې تیوری، کیسې او خپلې شخصي تجربې یوځای کړې دي، ترڅو عملي بڼه خپله او تاسو ته د عمل لپاره یوه مشوره درکړي، د هغې عملي کول او نه عملي کول په تاسې پورې تړاو لري. باید ووایم چې دا کتاب یوازې د پراخ او روڼ فکره خلکو لپاره اغېزناک تمامېدای شي. که تاسې فکر کوئ چې د اوس لپاره یې لوستل گټه نه در رسوي، نو ترې تېر شئ. هر څه چې غواړئ، ورسره ویې کړئ، ویې سوځوئ، چاته یې ډالۍ کړئ، یا بل هر څه. زه نه غواړم چې ستاسې یو ساعت وخت بېځایه ولگوم. گټه ترې واخلئ، یا یې ایسته واچوئ.

هغه څه وکاروئ چې ګټور دي

زه کوم د اعصابو ډاکټر (پوه)، اروا پوه، یا فیلسوف نه یم، او نه هم د "فکر کولو" موضوع په اړه ډېر مجرب یم. زه یو داسې څوک یم چې خپل ټول ژوند مې د دې باور تر اغېز لاندې تېر کړی چې انسان خپل فکرونه نشي کنټرولولای. دا ډول فکر زما لپاره د رضایت وړ نه و. زه به یوه ورځ خوښ، بله ورځ خپه وم. ژر به غوصه کېدم. ما به د خپلو اړیکو، مسلک او تجارت وړو ننګونو ته هم حلارې نشوې موندلای، خو د تجربې، مطالعې او د خپلو فکرونو او عملونو څارنې په وسیله مې د فکر کولو یوه غوره لاره پیدا کړه.

زه څنګه پوهېږم چې د پخوا په پرتله په فکر کولو کې ښه شوی یم؟ دا چې زه نور د خپلو فکرونو غلام نه یم، دا ما ته ډېره خوشحالي راکوي او زه له خپلو دماغو څخه په سمه توګه ګټه اخلم. همدا زما لپاره د غوره فکر لرلو تعریف دی. ګټور فکر لرل ستا په څېرکتیا او ریاضیکي معادلو کې تکره توب پورې اړه نه لري، یوازې د هغو شیانو ترلاسه کولو لپاره د خپلو دماغو کارول دي، چې ته یې غواړې.

زه د دې مفکورې یو ژوندی ثبوت یم چې "د خپل فکر په بدلولو سره، خپل ژوند بدلولای شئ." همدا درې کاله وړاندې، زما ذهن له بې نظمیو سره مخ شوی و، د کار او ګټې مفکورې مې ورکې کړې وې، او له ژوند څخه مې کرکه کېده. بند پاتې شوی وم. زه نه غواړم چې اوس د خپل حالت په اړه ډېر ډراماتیک شم، زه فکر کوم چې موږ ټول له دا ډول حالاتو سره مخ شوي یوو، او که تاسې ورسره نه یئ مخ شوي، په تمه شئ. دا حالات د اوسنی زمانې لپاره معمول دي. " زه لوېدلی وم، او بند پاتې وم. خپلې ټولې پیسې مې ورکې کړې وې. خواشینی وم. ژوند مې له ناورین سره مخ و. وروسته مې معما پیدا، او حل کړه او ژوند مې بدل شو. "

معما همغه مفکوره ده چې کتابونه یې پر تاسې پلوري، خو دلته زه درسره صادق یم، او دا

کتاب درسره په پوره ربنتینوالۍ مخته ورم. د بېلګې په توګه: زه په دې کتاب کې پر تاسې باندې د ګټورو او بې ګټو فکرونو یوه مفکوره پلورم، خو یو توپیر موجود دی، زه یوازې تاسې ته مفکوره درکوم، دا په تاسې پورې اړه لري چې څه ورسره کوئ.

جان ډیوې، واقعیت پالوونکي او د اروا پوهنې پلار، یوه مشهوره وینا ده "ربنتیا هغه څه دي چې ګټور تمامېږي." خو دا په دې مانا نه ده چې باید پر هر هغه څه باور وکړو چې موږ یې لولو یا اورو. دا کار مو ناسمې خوا ته بیايي.

که هر وخت د مستقیم فکر لرل غواړو، باید ځان د حالاتو او وګړو سره عیار وساتوو، ربنتیا وګورو، د خلکو نظرونه او لیدلوري واورو او یوازې ګټورې پایلې ترې را واخلوو.

د غوره فکر لرل تمرین ته اړتیا لري

زه دماغ د یو داسې غړي (عضلې) په توګه وینم چې د پیاوړي کېدو لپاره، تمرین او روزنې ته اړتیا لري. خپلو دماغو ته د تمرین او روزنې ورکولو یوه لاره، د نوي شیانو زده کول دي، خو ما به تل فکر کاوه چې د تعلیم او سواد په بشپړولو سره، زدکړه هم پای مومي. زه یوازې نه یم چې دا باور مې درلود، بلکې اوس هم ډېری خلک له ښوونځي څخه فارغت او د ماستري ترلاسه کول، د زدکړې پای بولي. موږ په ښوونځي کې تیوری، مفکورې او مهارتونه زده کوو، ترڅو زموږ د فکر بڼه بدله کړي او نړۍ ته مو اغېزناک وړاندې کړي، خو موږ چې یو ځل د فکر کولو یوه لار ونیسو، د هغې تغییرول راته ستونزمن وي. موږ تل خپلو زړو فکرونو ته لومړیتوب ورکوو، ځکه چې راته اشنا دي. موږ داسې روزل شوي یوو چې د نویو او غېر معمول شیانو سره له مخ کېدو وېره لرو. موږ داسې مخلوقات یوو چې د خپلو دماغو څخه د کار اخېستو پرځای د هغوی استراحت ډېر خوښوو او دا مو یو عادت ګرځېدلی. " زه غواړم، استراحت وکړم او پر نېټفلېکس یو څه وګورم." دغه جمله د اوسني عصر له خلکو ډېره اورم، ما پخپله هم ویلې ده.

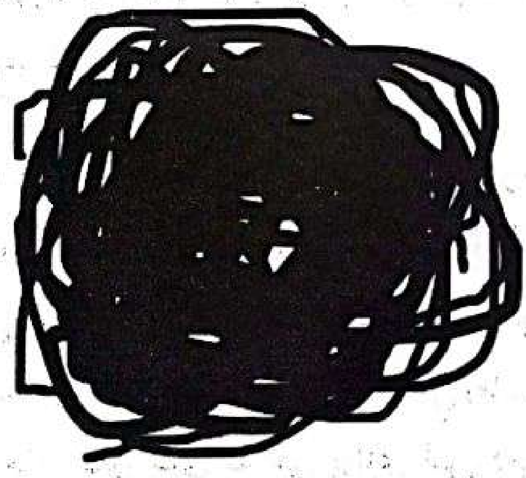
زه همېشه په دې فکر کې یم چې موږ له څه شي څخه ستړي یوو چې باید استراحت وکړو؟ له هغو تکراري چارو څخه چې موږ یې په دنده کې ترسره کوو؟ او که له خپلو زړو فکرونو څخه؟ که لږ ځیر شوو، موږ ټول تر هغې چې له کوم مجبوریت سره مخ نه یوو، له خپلو دماغو څخه کار نه اخلوو. موږ یوازې د امتحان او ازموینې او یا بلې کومې دندې ترسره کولو پر مهال په خپلو دماغو باندې فشار راوړو، او په عادي وختونو کې فکر کوو چې د دماغو کارول څه ضرور دي؟

ضرور دي، ته باید د خپل بدن په څېر خپل دماغ هم وروزې او تمرین ورکړې، ترڅو پیاوړي واوسي، که له تېرو څلورو کلونو راهیسې جېم کلب ته نه یې تللی او نور نه غواړې

لاړ شي، نو ولې د بدن پرځای د خپلو دماغو روزلو ته پاملرنه نه کوې.

که وړاندې لاړ شوو؛ دماغ تر ټولو مهمه او غوره وسیله ده چې تاسې یې لرئ، او که غواړئ، پوره ګټه ترې پورته کړای شئ، باید تمرین ورته ورکړئ. فیلسوف ییپیکټېټس څه ښه وایي " د پوهې سره ژوند کول ډېر اړین دي. دا ډېر ضرور ده چې د روښانه فکر کول زده کړو او د روښانه فکر جوړولو لپاره تمرین ته اړتیا ده."

ستونزه دا ده چې موږ نه پوهېږو، څنګه خپلو دماغو ته یو منظم تمرین ورکړو. ما په خپل ژوند کې ډېری وختونه خپل فکرونه نشول کنټرولولای. ما هېڅکله د خپلو فکرونو په اړه فکر نه کاوه. که تاسې له ما غوښتې و چې خپل فکرونه رسم کړم، یو داسې څه به ترې جوړېدل.



زما په دماغو کې عین ډول بې نظمي موجوده وه. پوره یوه لویه ګډوډي وه. د مثبتو، منفي، خپه، خوښو او سرګردانو فکرونو یو انبار و. ما به غوښتل "خپل دماغ ودروم، د بندولو په بټنې پسې ګرځېدم." زه هېڅ نه پوهېدم، چې څنګه له خپلو پیاوړو دماغو څخه په پوره ډول ګټه واخلم.

د بې نظمیو منظم کول

په ۲۰۱۴ کال کې زه د لیبوواردن څخه، چېرې چې زه لوی شوی یم، لندن ته کډه شوم. زه له یو داسې ښار څخه چې سل زره نفوس یې درلود، د اووه میلونه نفوس ښار ته لاړم. هر څه له هغې اندازې زیات سخت وو، چې ما یې تمه درلوده. په تېره بیا د اوسېدو لپاره د ځای پیدا کول ډېر ستونزمن وو. د ډېر تلاش کولو او د خپلو نویو همکارانو سره له مشورې کولو وروسته دې پایلې ته ورسېدم چې په لنډ وخت کې د یو مناسب اپارتمان پیدا کول، ناممکن دي. نو ښه مې وګڼله چې د یو څو میاشتو لپاره یو اطاق کرایه کړم، چې دا کار یو څه له سهولت سره و. وروسته مې تصمیم ونېو چې باید د لندن هغه سیمې وپلټم چې زه ترې د عامه ترانسپورت په وسیله خپل کارځي ته په یو ساعت کې ورسېدلای شم. همداسې وشول، په لومړیو کې هر څه سم روان وو.

له دوو میاشتو وروسته، وتوانېدم چې د لندن په جنوب لوېدیځ اېرلسفېلډ کې د یوې خوب خونې درلودوونکی، مناسب اپارتمان پیدا کړم. ما هر څه پلان کړي وو. د کرایې کړي اطاق قرارداد مې ختم کړ او د اپارتمان هغه مې امضا کړ. زما مور او پلار او ورور هم د مرستې لپاره له هوولېنډ څخه په خپل موټر کې راغلل. دا چې زما سامان کم وو، نو د دوی په موټر کې مو له زاړه ځای نوي ځای ته چې یوازې لس دقیقې لېرې و، په اسانه انتقالولای شول.

ما په خپل ذهن کې کرل ربېل چې یوازې خپل شیان راټول کړم، د نوي ځای کیلي را واخلم او د زاړه ځای څښتن ته خپلې کیلي ور وسپارم، نوي کور ته لاړ شم، او پر نېټفلېکس یو څه وګورم. ما تمه لرله چې دا هر څه به په یوه ورځ کې وکړم.

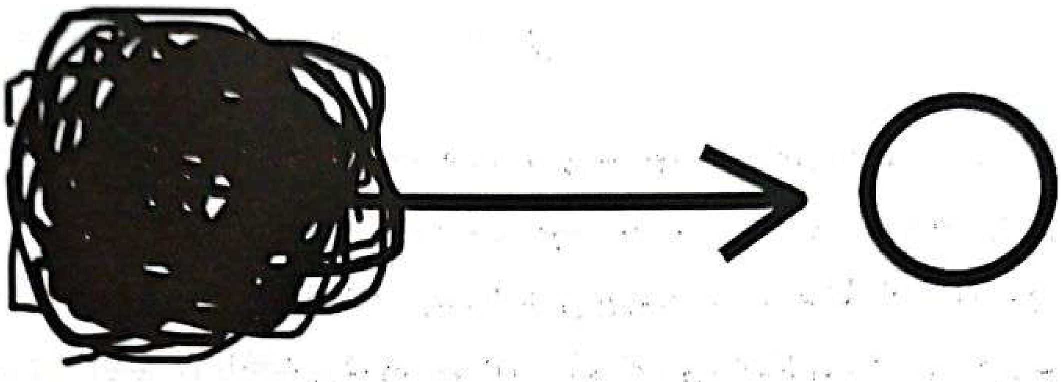
خو وروسته ټول پلان ګډوډ شو، زما د نوي کور څښتنې په وروستۍ شېبه کې خپل تصمیم

بدل کړی و، او د اپارتمان د نه کرایه ورکولو پرېکړه یې کړې وه. هغې ما ته د خپلې پرېکړې په اړه له کوچ کولو یوه ورځ وړاندې خبر راکړ. هر څه ناڅاپه وشول، ما د اوسېدو لپاره هېڅ ځای نه درلود او د کور له شیانو څخه ډک موټر هم راته ولاړ و. هغه سخته شپه مې د مور او پلار سره د دوی د هوټل په کوټه کې تېره کړه.

"زه نه پوهېږم چې څه وکړم، د اوسېدو ځای مې ورک شو، شیان مې په موټر کې پراته دي، تاسې مې راوغوښتی، او اوس دلته د یو احمق په څېر ناست یم." ما ټوله ورځ تر ماښامه همداسې خپل ځان ملامتوه. اوس به تاسې پوښتئ چې ایا ربښتیا داسې وه؟ هو، هغه ورځ په ربښتیا لار راڅخه ورکه وه، خو داسې باید نه وای، اصلاً زه فکر کوم چې یو څه زیات ډراماټیک شوی وم. ما ځکه تاسې ته دا مثال راوخېست چې دا په هغه ورځ زما د فکر د احمقتوب یوه روښانه بېلګه څرګندوي. ما په خپلو دماغو کې ډېر وخت تېر کړ او د حالاتو د کنټرول فکر مې لادرکه کړی و. ما واضېح فکر نه کاوه، په خپلو دماغو کې مې ګډوډي جوړه کړې وه.

په بله له هغه همت سره ورځ پاڅېدم، چې مور او پلار او ورور مې راکړی و. تصمیم مې ونېو چې د ځان پر حال ژاړه کول پرېږدم او پرځای یې حلاره لټوم. ما خپل ځان ته وویل چې باید مستقیم فکر وکړې.

زه پوهېدم چې باید پراته ګډوډي مې منظمه کړې وای، او غوښتل مې چې مستقیماً حلارې ته ځان ورسوم. ما دا فکر انځور کړ:



په چپه خوا کې: د بې ګټو فکرونو یو انبار پروت و. تشویش، اندېښنه، وسوس، ځورېدل او د لارې ورکول.

په ښي خوا کې: یو منظم او واضح فکر شتون درلود چې یوازې یو غوره هدف پکې پروت دی. ما باید د خپلو دماغو څخه د ګټورې وسیلې په توګه کار اخیستی و. زه اړ وم چې حلاره مې پیدا کړې وی – او ژر.

دا چې مستقیم فکر مې وکړ، دې کار هر څه اسانه کړل. ما تر هغې چې د اوسېدو لپاره مناسب ځای پېدا کاوه، د یو موقتي ځای غم وخوړ او هلته د یوې اونۍ لپاره پاتې شوو. وروسته بیا د همغه اپارتمان څښتنې خپل تصمیم بدل کړی و او پرېکړه یې کړې وه چې په هر ډول وي، اپارتمان ما ته په کرایه راکړي.

نو، زما هغه ټولې اندېښنې او تشویشونه بېځایه وو. تاسې څو ځلې دا ډول حالاتو سره مخ شوي یئ؟ موږ همېشه د خپلو ګومانونو له مخې ډېر ژر قضاوت کوو او پایلې تصوروو. موږ ټول انسانان یوو، تېروتنې کوو. موږ خپل فکر بدلوو او زموږ ګومانونه همېشه پرځای نه وي، دا معمول ده. اړینه دا ده چې موږ باید خپل فکر پرېښږدو، ترڅو زموږ له کنټرول څخه

ووځي.

د بېځایه فکرونو له ډېرو پراوونو تېرولو وروسته، ما پرېکړه وکړه چې باید په خپل ځان کې بدلون راولم. ما پخپله ګام اوچت کړ، نه کوم سیلی او نه کومه ډراماتیکه شبېه راغله چې ما بدلون ته مجبور کړي. زه ډېر خلک پېژنم چې د ستونزو د توپانونو له تېرولو وروسته یې ځانونه بدل کړي دي. ځیني کله موږ ستړي کېږو، او د بدلون راوستو لپاره پوره انرژي راپاتې نه وي، خو دا مسئله باید موږ و نه ډروي او زموږ ارادې سستې نه کړي.

په خپلو دماغو کې د څو کلونو ګډوډیو تېرولو وروسته، ما په کافي اندازه کړاو لېدلی و. ځان مې له دغه حالت څخه نشو راباسی. کابو دوه کاله وړاندې مې د خپلو فکرونو بدلول پیل کړل، د خپلې فکري بې نظمی منظم کول مې زده کړل، اوس راحته یم. د دې کتاب په پاتو برخو کې به درسره شریک کړم چې ما څنګه دا کار وکولای شو. اوس غواړم، د فکر یو لنډ شالید (تاریخچه) ولولئ.

د فکر یوه (ډېره) لنډه تاریخچه

فکرونه ډېر مهم دي، خو ټول فکرونه یو ډول نه دي. ستاسې د فکر کیفیت اړین دی. د روم امپراتور او فیلسوف مارکیوس اریلیوس وايي " زموږ فکرونه، زموږ ژوند جوړوي."

خپل چار و چاپېر ته یو لنډ نظر اچول موږ ته رانښيي چې ژوند له بل هر وخت ډېر په چټکۍ بدلېدوونکی دی. دندې کمې شوې دي، له ځیرکو مبایلونو سرې خوږوونکي جوړ شوي، تعلیم زرګونه لګښت غواړي، د ژوند تېرولو بیه په سرعت سره لوړېږي، تنخواوې ورکې شوي، ځان ته ډېر کم وخت پیدا کوو، او همداسې نور... ژوند ډېر تېز بدلون مومي. انسان چې هره ورځ راپاڅېږي، ځان په یوې نوې نړۍ کې احساسوي. دغه حالاتو پر فکر باندې خپل پوره اغېز اچولی دی، فکر یې له اندېښنو سره مخ کړی دی، په خپل ځان او حالاتو یې زموږ باور کم کړی دی. څنګه خپل ژوند مخکې یوسم؟ څنګه خپله سوداګري په بازار کې د راغلو تغییراتو سره عیار کړم؟ څنګه پر خپل ذهن کنټرول وساتم؟ په دغسې حالاتو کې خپل فکر ته وده ورکول، یوه ستره ننګونه ده.

د انسانانو دا تقاضا چې خپل فکر تقویه کړي، د اوسني عصر هومره لرغونیتوب لري. فیلسوفان د پینځمې میلادي پیړۍ راهیسې په یو څه سره همغږي دي: فکر یوه وسیله ده چې ستونزې حلوي. ځیني نور ډېر فیلسوفان په دې باور دي چې: زموږ د فکرونو کیفیت، زموږ د ژوند کیفیت ټاکي. له کنفسیوس څخه تر سقراط تر ویلیام جېمز پورې؛ دوی هر یو د فکر کولو لپاره د خپل یو ځانګړي میتود په اړه څرګندونې کوي، کوم چې دوی یې د نړۍ د لیدلو یوه لار بولي.

زیاتره خلک د سقراط له لورې د فکر کولو لپاره د هغه جوړ کړي میتود په اړه پوهېږي چې هر څه، حتی تا پخپله هم تر پوښتنې لاندې راولي. کله چې سقراط د ځمکې پر مخ تر ټولو پوه انسان ونومول شو، ویې ویل: " زه په یو څه پوهېږم چې په هېڅ نه پوهېږم." د

دغه حقیقت منلو چې د ده په فکر، دی په هېڅ نه پوهېږي، هغه یې د نړۍ پوه انسان وگرځوو. دا د فکر کولو یوه لار ده.

فرانسوي فیلسوف رېن ډیسکارټ چې په اوولسمه مېلادي پېړۍ کې یې ژوند کاوه، یو گام وړاندې تللی دی. ده په ژوند کې هر څه تر پوښتنې لاندې راوستلي، حتی خپل موجودیت یې هم نه دی پرېښی. مشهوره خبره ده چې وایي: "کوگیتو ارگو سم." دا فلسفي اصل دی چې مانا یې ده "زه فکر کوم، ځکه خو شتون لرم." ډیسکارټ خپل موجودیت په دې یقیني کوي چې ده د فکر کولو وړتیا لري.

مهمه نه ده، که فکرونه مو په خپل حال نه دي، تاسې په هر حال کې خپل موجودیت باندې باوري اوسېدای شئ. نو ولې خپل شتون یو څه گټور او خوندور نه جوړوئ؟

کله هم خپلو فکرونو ته ځیر شوي یئ او د دوی په اړه مو لیکل کړي دي؟ یوه ورځ حتمن دا کار وکړئ. لږ تر لږه په هر دوو ساعتونو کې یو ځل ځان سره کښېنئ او هغه څه یادښت کړئ چې همغه شېبه ستاسې په فکر کې راگرځي. مه وېرېږئ. زموږ د ټولو فکرونه، ځیني وخت اصلاً هېڅ مانا نه ایجادوي. ډیسکارټ هم خپل فکرونه تر نظر لاندې تېر کړي، او ډېر خالف تکرونه یې موندلي دي. د ده یوه مهمه مفکوره دا ده چې موږ باید د خپلو باورونه پر ځای د هغوی سرچینه وپلټوو او تر پوښتنې لاندې یې راولوو، ځکه چې زموږ زیاتره باورونه زموږ پر خپل او یا د نورو وگړو پر لیدونو باندې تکیه دي.

ستاسې ځومره فکرونه د نورو خلکو له خبرو او یا ستاسې له خپلو لومړنیو فکرونو او گومانونو څخه سرچینه اخلي؟ ایا د خپل فکر څخه په گټنې، سم او غلط سره بېلولای شئ؟ او پوهېږئ چې څه سم او څه غلط دي؟

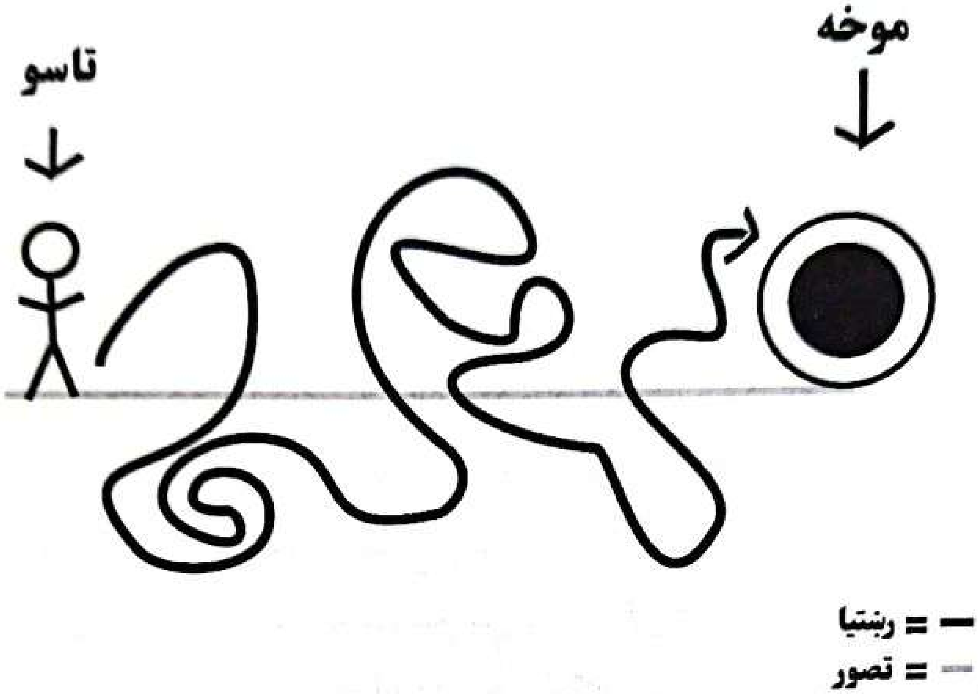
د دغو پوښتنو د حل کولو یوه لاره دا ده چې یو واقعیت پالوونکی لید ولرئ. ویلیام جېمز د واقعیت پالنې مفکوره په دا ډول تشریح کوي "واقعیت پالوونکی لیدلوری یانې له لومړنیو

فکرونو، قوانینونو او اړتیاوو ښخه نېولې تر وروستنیو حاصلاتو، پایلو، او حقیقتونو پورې د نظر اچول." فکرونه باید موږ ته ګټورې موخې راکړي، که را یې نکړي، نو بېځایه دي، دې ته مستقیم فکر کول وايي.

ژوند مستقیم سرک نه دی

زما فکر به تل د یوې مستقیمې کرښې پر شتون باور درلود او په همدې توګه به وړاندې تللو. یوه کرښه چې له A څخه B ته ځي، او کچېرې د B پرځای C اوسي، بیا هم A له C سره نښلوي. زه به پر ظاهري حالاتو او لومړنیو فکرونو تکیه وم، او ډېر انګیرنې به مې کولې، خو په دې ډول زما فکرونه ګټور ثابت نشول. وروسته مې له نورو سره سلا او مشورې کولو ته مخه کړه. ما دوی ته اجازه ورکړه چې زما لپاره فکر وکړي. موږ زیاتره همدا ډول یوو. یوه بېلګه یې راوړم: ما فکر کاوه چې له پوهنتون څخه تر فارغېدو وروسته به د دندې ترلاسه کولو په اړه هېڅ پرېشاني و نه لرم. تر ۲۶ کلنۍ مې همدا باور درلود او پرې یقیني وم. وروسته په ډېره سخته پوه شم چې په ژوند کې د هېڅ شي ضمانت نه شته او د پیسو ګټلو لپاره سخت کار کولو ته اړتیا ده، همدارنګه پیسې ګټل له تعلیمي سند سره هېڅ تړاو نه لري. زه کولای شم ووایم چې په مسلکي ژوند کې ستا د بریا یو بل غوره اتکل کوونکی، ستا مهارتونه او وړتیاوې دي. هر څومره چې د یو کار په ترسره کولو کې اغېزناک ثابت شې، هومره ډېر نورو ته ارزښت پیدا کوې، او خلک ستا د ارزښت په بدل کې تا ته پیسې درکوي.

همدا ډول، زموږ موخو ته هم کوم مستقیم سرک غځېدلی نه دی. موږ ډېر وخت په دې باور یوو چې زموږ له اوسني ځای څخه، هغه ځای ته چې ورتلل غواړو، یوه مستقیمه کرښه تللې ده. راځئ فرض کړو چې د یو نوي تجارت پیلول ستاسې موخه ده، ترڅو په ژوند کې ډېره خپلواکي ولرئ. ما هم تل دا موخه درلوده. ما فکر کاوه چې د خپلې موخې لاس ته راوړلو لپاره یوازې کار ته اړتیا ده.



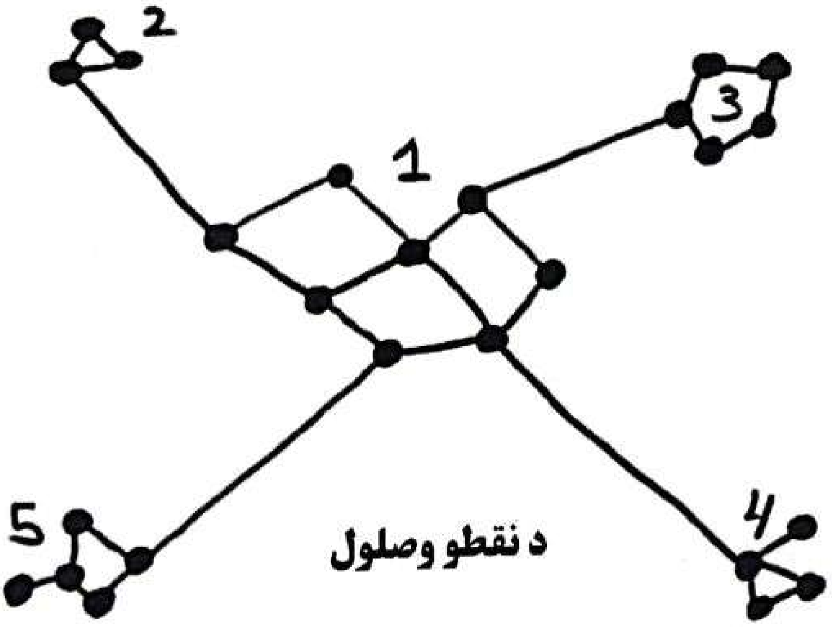
خو داسې نه وه، زه له ډېرو خنډونو او ځنډونو سره مخ شوم. په همدې جریان کې د نورو لپاره کار کولو ته اړ شوم، ما تجارت هم پیل کړ چې ناکام شو. دا درک کول چې ژوند مستقیمه کرښه نه ده، موږ سره مرسته کوي ترڅو خپله د فکر بڼه تغییر کړو. زه د دې سفر په دوام کې ډېر کله زړه ماتی او حتی ډېر ځلې تسلیم هم شوم. اوس زه پوهېږم چې کارونه همېشه زموږ د پلان له مخې وړاندې نه ځي، د همدې لپاره د دوهم پلان او بدیلو لارو په اړه هم فکر کوم، ترڅو موخو ته نږدې شم.

زما یوه بله شخصي موخه دا وه چې د کورونو او ځمکو، د پیر او پلور پر سوداګرۍ پانګه اچونه وکړم. کله چې زه په لندن او امستېرډام کې اوسېدم، دا چاره راته سخته وه ځکه چې ما هغومره کافي بودیجه نه لرله. نو د پیسو لپاره پر ځان د فشار اچولو او د خپل ژوند اسانتیاوو قرباني کولو پرځای مې نور ځایونه ولټول. له ډېرو پلټنو وروسته مې د سوداګرۍ لپاره خپل ټاټوبی وټاکه، هلته بیې ټیټې وې، ما له ډېرو خلکو سره پېژندل، نفوس په

ډېرېدو و، او په ښار کې پر تجارت او زدکړو ډېره پانګونه شوې وه. دوه میاشتې وروسته زه د یو بل ځای په لټه کې شوم، او هلته مې خپله لومړۍ معامله وکړه. هدف دا دی، چې د موخو ترلاسه کولو لپاره ډېرې مختلفې لارې شته او همدارنګه که ومو لېدل چې هر څوک په یو کار پسې نښتي دي، دا په دې مانا ده چې تاسو باید هغه کار و نه کړئ.

نقطې ونښلوئ

کله چې تاسې د فکر کولو په حال کې هم نه یئ، ستاسې دماغ په منظم او ثابت ډول کار کولو ته دوام ورکوي. دماغ د بدن د حیاتي فعالیتونو اداره کولو سربېره ټول هغه واړه مالومات هم په دقیق ډول گوري چې د ننه داخلېږي. دماغ دغه مالومات له هغو مالوماتو سره پرتله کوي چې وړاندې له وړاندې ذخیره شوي دي. دماغ د دغو مالوماتو ترمنځ توپیرونه او ورته والي لټوي. زموږ دماغ په همدې ډول کار کوي او موږ ته نوې مفکورې راکوي. دماغ له زیاتو، وړو نیویروني شبکو څخه جوړ دي چې دا شبکې له نورو شبکو سره په دا ډول تړلي دي:



د نقطو وصلول

د خپلو دماغو د کار کولو بڼې په اړه یو څه پوهه لرل، ما سره د هغوئ په پالنه کې مرسته کوي. زه په دې اړه کومه اندېښنه نه لرم چې باید د هغو مالوماتو لپاره چې زه یې کسب کوم، یو هوشمند کاریال په لاس کې ولرم. زه خپل دماغ د هغه پوهې په وسیله تغذیه کوم چې زه یې په اړه پلټنه غواړم او دغه پوهه او مالومات بنایي په بېلابیلو شبکو کې ځای پر

ځای شي، خو تر هغې چې نقطې سره وصلوم، له کومې ستونزې سره نه مخ کېږم. لکه څنګه چې سټيوو جابز وايي "تاسې په مخته کتو سره نقطې نشئ نښلولای، یوازې شا ته په کتو یې کولای شئ. نو تاسې باید باوري اوسئ چې دا نقطې په راتلوونکې کې په یو نه یو ډول سره وصل کېږي."

که تاسې غواړئ چې په راتلوونکې کې نقطې سره وتړئ؛ باید اوس یې په پوره ډول ترتیب او تنظیم کړئ. زده کول، عمل کول، تېروتنې کول، غبرګون ښودل، او د دې لپاره چې له دماغو ښه حاصل واخلئ، د دوی د اړتیا ور پوره کولو په لاره کې د خپل توان ور هر څه ترسره کول، د نقطو د وصلولو یوازینۍ لاره ده.

فکرونه مو چاڼ کړئ

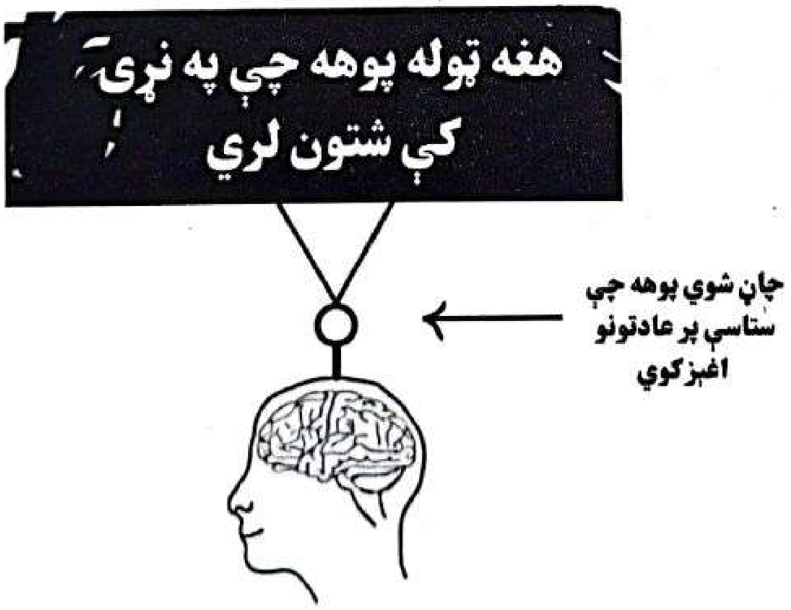
دماغو ته د پروسېس کولو لپاره په نړۍ کې ډېر زیات مالومات شتون لري، نو موږ اړ یوو چې دغه مالومات چاڼ کړو. که داسې ونشي، هېڅ پایله لاس ته نه راځي. د چاڼ په پروسه کې موږ لنډیزونه کاروو ترڅو زموږ د درک قوه په اسانۍ سره تصمیمونه ونیولای شي.

دغه لنډیزونو ته له تجربو څخه اخېستل شوې تګلارې هم ویلی شوو. دا هغه تګلارې دي چې موږ په تېر کې د ستونزو د هواورې لپاره کارولې. موږ دغه تګلارې له ځان سره راوړې دي او اوس هم ترې د ستونزو حل کولو لپاره ګټه اخلوو. د دوی له منځه یوه ډېره پېژندل شوې تګلاره، د "محاکمه او جرم" هغه یې ده. دا تګلاره یې موږ د ورځنیو ستونزو په ختمولو کې ډېره کاروو، همدارنګه د فکر کولو یوه بڼه هم ده. خو د محاکمې او جرم تګلاره همېشه ګټوره نه ثابتېږي. که چېرې د مسلک او ژوند ابادولو لپاره یوازې پر دغې تګلارې تکیه شوو، تر مرګه به هم خپل هدف ته و نه رسېږو. ژوند پر هر څه د محاکمې او جرم فورمول عملي کولو لپاره ډېر لنډ دی.

یوه بله د ستونزو حل کولو ډېره مروجه تګلاره " ټولنیز قضاوت" دی. د دغې تګلارې استعمال هم ډېر دی، موږ زیاتره د نورو خلکو خبرو او سلاګانو پر بنسټ تصمیمونه نیسوو. زما د خوښې تګلاره د "بلدتیا" هغه یې ده. دا تګلاره را څرګندوي چې موږ د نوي ځایونو او شیانو په پرتله، زاړه هغه یې ډېر خوښوو، دا هغه مسئله ده چې زموږ په ورځني ژوند کې ډېره را ښکاره کېږي. موږ یو ډول خوراک کوو، په همغه پخوانۍ لاره ځوو، همغه تېروتنې کوو او بار بار زاړه فعالیتونه تکراروو، او شکایت هم لرو چې ژوند مو ولې دربدلی دی. د بلدتیا تګلاره هم همېشه ګټوره نه ده. د نوي څه تجربه کولو لپاره تاسو یو متفاوت څه ته اړتیا لرئ.

د تېرو تجربو څخه راخېستل شوي تګلارې ښايي د تصميم نيونې پروسه اسانه کړي، خو دا تصميمونه هر وخت او په ټولو حالاتو کې ګټور نه تماميږي. دا تګلارې زياتره وختونه موږ ته د رضايت وړ پايلې نه راکوي. نو که داسې اوسي، تاسې بايد يو څه بدل کړئ، د مالوماتو چاڼ او تصميم جوړولو لپاره له تېرو تجربو څخه جوړې شويو تګلارو پرځای د واقعيت پالنې په اصلي مفکورې باندې تکيه وکړئ: هغه څه رښتيا دي، چې ګټور وي. خو تاسې دا خبره په هر حالت کې دقيقه مه ګڼئ، ځينې مفکورې يوازې په خانګړو يا ډېرو حالاتو کې ګټورې وي، نه هر کله او د هر چا لپاره. د بېلګې په ډول، يوه مفکوره شته چې وايي " ښه شيان هغوی ته رسېږي، چې انتظار باسي." دا په دې مانا نه ده چې په کور کښېنه او " ښه شيان " به پخپله تر دروازې درته راځي. پايله دا ده چې په مفکورو او نظريو کې ګټور او رښتيني څه وپلټئ او په ژوند کې يې پلي کړئ.

لاندې وګورئ، د "هغه څه رښتيا دي، چې ګټور وي." مفکوره د خپلو هغو ټولو مالوماتو چاڼ کولو لپاره کاروو چې زموږ دماغو ته راځي.



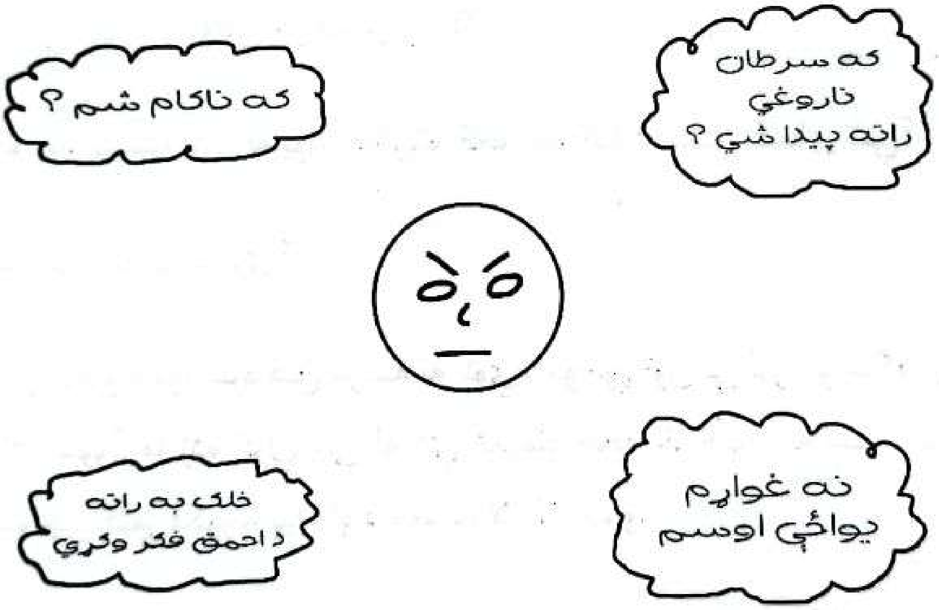
کله چې تصمیمونه جوړوم، له ځانه پوښتم چې "ایا دا تصمیم به زما د ژوند بڼه بدله کړي؟" که تاسې هم دا پوښتنه یاد ولرئ، سمدلاسه به ووینئ چې مالومات مو چاڼ کېږي، او یوازې هغه پرېکړې به کوئ چې ستاسې پر ژوند باندې اغېز کولای شي. تاسې پر خان فشار راوړئ چې یوازې باید هغه څه وکاروي چې ګټور دي، کار ورکوي او ستاسې پر عادتونو باندې اغېز کوي.

د بېلګې په ډول، ځینې په دې باور دي چې لوی ښارونه، لوی فرصتونه درکوي. ما دا په پوره ډول رښتیا ګڼلې وه، ان تر دې چې همدا لندن ته زما د کډه کېدو اصلي لامل و او هو، ما هغه وخت یو لوی فرصت ترلاسه هم کړ، خو همدا ډول لوی مسولیتونه او ستونزې مې هم لرلې. زما لوی ښارونه نه خوښېدل، له بېروبار او ناپاکې هوا څخه مې کرکه کېده. که واضیح ووایم، ښار کې ژوند کول زما لپاره ډېر سخت وو. دغه ډول فکر کولو زما د ژوند پر بڼې اغېز کاوه. همدا سبب شو چې بېرته لیبووارډن ته ستون شوم. دغه ځای ارامه دی، زه دلته له ډېرو خلکو سره پېژنم، د پیسو پیدا کول یو څه اسانه دي او د موټر په وسیله د ښار هرې برخې ته په لسو دقیقو کې رسېدلی شم.

زه پوهېږم چې زما د ژوند کولو بڼه، د زیاترو خلکو لپاره کار نه ورکوي. دا ښایي دوی ته ستړي کوونکي او یا په کافي اندازه خوندوره و نه اوسي. نو څه؟ تاسې یوازې هغه څه وکړئ چې تاسو ته پکار درځي.

"فکر کول" پرېږدئ

فکر کول سخت دي. زه نه پوهېږم چې څنګه يې پرېږدم. دا ډېره اسانه ده چې د ساعتونو لپاره په خپل ذهن کې پاتې شې، په ځانګړي ډول کله چې پر خپل بستر ارام کوې. خو زه په ډاډ سره ویلی شم چې په تېر کې زما ۹۹ سلنه فکرونه بېځایه وو. ما زیاتره وخت، د خپلو فکرونو څخه هېڅ استفاده نه ده کړې. کومه ستونزه مې پرې نه ده حل کړې او نه مې هم ورځخه د کتابونو د پېچلو مفکورو په درک کولو کې کار اخېستی. ما په خپل ذهن کې ډېر وخت دا ډول تېر کړی:



ما دې ته د فکر کولو نوم ورکاوه خو اصلاً اندېښنې، وسوسې او ذهني فشارونه وو. زه دا ډول ذهن، بوخت او ډوب ذهن بولم. او ولې؟ ځکه چې په لاندې فکرونو کې غرق دی:

- " ډېر اندېښمن يم چې مشر به مې څه فکر کوي؟"
- "که زه ناڅاپه بدل شم او دنده وبايلم، څه به وشي؟"
- "فکر کوم چې هغه ته هېڅ ارزښت نه لرم."
- "زه بار بار ناکامېږم."
- " ايا هغه ما سره مينه لري؟"
- " زما ژوند ولې ښه نه دی؟"
- "ولې زه په خپل ژوند کې خوشحال او نور خفه دي؟"
- "دندې ته مې هېڅ پام نه شته، څه خو به راباندې شوي نه وي؟"
- "هېڅ کار مې له لاسه نه کېږي، نه پوهېږم څه مشکل لرم؟"
- "زړه مې راته وايي هر څه پرېږده؟"

زه له تاسو يوه پوښتنه لرم: له پورته فکرونو څخه څه ګټه اخېستل کېدای شي؟

هو؟ انتظار يم. ځواب نه لرئ؟

هو، دا ډول فکرونه موږ سره هېڅ مرسته نه کوي، خو موږ تول يې لرو. نو څنګه ترې ځان خلاصولای شوو؟ ما زده کړي چې له دې فکرونو څخه خلاصون نه شته. موږ يوازې کولای شو چې ګټور فکرونه پيدا او د هغو په لار لاړ شوو.

تاسې بايد له خپلو فکرونو څخه باخبره اوسئ، دوی وپلټئ، خو هېڅکله خپل ځان مه ملامتوئ او مه وايئ چې "زه ولې دا ډول فکرونه لرم؟" دې پوښتنې ته هېڅوک ځواب نه لري. ښه دا ده چې له خپلو فکرونو څخه باخبره اوسئ او تصميم ونيسئ چې له څه بايد تېر شئ او څه ته بايد ارزښت ورکړئ.

د هر کار خوشې کولو فکر له ډېر وخت راهيسې زما په دماغو کې ځای نيولی دی. کله چې په ښوونځي کې وم، غوښتل مې ژر فارغ شم او دنده پيدا کړم. د باسکېټبال لوبې

ښځه هم ستړې شوم او تږې ووتم. تر نن ورځې مې همدا حال دی. که له ځېل کار سره هر څومره مینه هم ولرم، د پرېښودلو فکر مې یې دماغو ته راځي، او په میاشت کې درې یا څلور ځلې خامخا ځان راباندې ویني. پخوا دغو فکرونو زما د ډېرو شپو خوب ورک کړی و.

کابو دوه کاله وړاندې تر مرۍ راغلم. نور مې غوښتل فکر کول پرېږدم. پر هر یو فکر د عمل کولو پرځای مې د خپلو فکرونو څخه ځان باخبره ساتل پیل کړل. "ته ما نشې نځاولای!" ما به په ډېر جرات سره خپل دماغو ته دا ویل، او کار یې هم ورکاوه. همدې چارې اوس ماته ډېرې خوشحالۍ راکړي. اوس چې کله هم د تسلیمېدو او د کار پرېښودلو فکر راشي، زه ورته غوږ نیسم، ځکه چې ځیني وخت له ځان سره یوه ځانګړې اشاره راوړي، خو ډېره کله یوه وېره وي او زه ځان په لاس کې نه ورکوم، او نه یې باید تاسې ورکړئ.

ستاسې په کنټرول کې او ستاسې له کنټرول بهر

که تاسې غواړئ چې خپل فکرونه مو ګټور جوړ کړئ، دلته ورته یوه قاعده شتون لري: یوازې د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې کنټرولول یې ستاسې له توان پوره دي. دغه چاره ستاسې د فکرونو اندازه کابو ۹۹ سلنه راکموي، ځکه چې موږ په خپل ژوند کې ډېر کم شیان کنټرولولای شوو.

یوازې پر هغه څه تمرکز وساتئ چې تاسو یې کنټرولولای شئ:

- کړنې
- غوښتنې
- خبرې
- ارادې

کوم ډول فکر بېځایه دی؟ د هر هغه څه په اړه فکر چې زموږ له کنټرول بهر دي، او کومه استفاده ترې نشي اخېستل کېدای. ایا تاسې کله د خپل تېر وخت په اړه په فکر کولو کې ډوب شوي یئ؟ همدا د بې ګټې فکر کولو یوه ښه بېلګه ده. که د تېر وخت په اړه فکر کول د تېرو تېروتنو او پرېکړو څخه د عبرت اخېستو لپاره نه وي، هېڅ ګټه نه رسوي. خو که چېرې غواړئ زدکړه ترې وکړئ، نو تاسې سم کار کوئ، خو له دې هدف پرته د تېر په اړه هر ډول فکر پوره بې ګټې دی.

کوم وخت مو د راتلوونکې په اړه سوچ او تصورات کړي؟ دا چاره هم هېڅ فایده نه لري. ما د ګټورو فکرونو دوه اصلي بیلګې موندلې دي:

۱. **د ستونزو د حلولو په اړه فکر کول.** ستونزه یوازې یوه نه ځواب شوې پوښتنه ده. خپل دماغ پر کار واچوئ، او فکر وکړئ چې څنګه خپلې ستونزې حل کولای شئ.

۲. **د پوهې درک کول.** هڅه وکړئ، چې پوهه تجزیه کړئ او په دې فکر کې شئ چې څنګه دغه پوهه د خپل ژوند، مسلک، اړیکو او نورو برخو په پیاوړي کولو کې وکاروئ.

بس همدومره کافي ده. تاسې له بل هر ډول فکر څخه مخ اړولی شئ. که تاسې په دوامدره توګه بې ګټې فکرونه کوئ، دا په دې مانا ده چې خپلو دماغو ته مو روزنه نه ده ورکړې. تاسې باید له خپل ذهن څخه بهر راووځئ، که نه، نو رواني ناروغي درته پیدا کېږي، هر چا ته پیدا کېدای شي.

له ځانه وپوښته: " ایا دا کار پر دې ارزي؟"

ایا تاسې په ربښتیا غواړئ چې خپل وخت، انرژي او ژوند پر بېځایه فکرونو مصرف کړئ؟ زه او تاسو د دې پر ځواب پوهېږو. **د بېځایه او بې ګټې فکر کول پرېږدئ. د خپلو دماغو کنټرول په لاس کې واخلئ.** د تېر او راتلوونکې په اړه ټول فکرونه او اندېښنې تاسې سره هېڅ مرسته نه کوي، نه یې کړې ده او نه به یې وکړي.

پر ذهن مو باور مه کوئ

ایا تاسې کله داسې تصمیم جوړ کړی چې په حقیقت کې غېر منطقي اوسي؟ موږ ټول ډېر غېر منطقي مخلوقات یوو، هر څوک پخپله د ځان لپاره یو بېل رښتیا جوړوي. موږ په پوره ډول نړی ته یوازې د خپلې ګټې له نظره ګورو، دا ځکه چې زموږ د ټولو د ادراک قوه یو اړخیز فکر او قضاوت کوي.

د ادراک یا پوهېدنې قوې له لورې د یو اړخیز فکر او قضاوت کولو مفکوره په ۱۹۷۲ کال کې د دوه ارواپوهانو اموس تورسکای او ډېنیېل کنمن لخوا وپېژندل شوه. د ادراک قوې یو اړخیزوالی، یوه سیستمتیکه فکري نېمګړتیا ده چې پر قضاوتونو او زموږ پر پرېکړو اغېز کوي.

دا یو اړخیزوالی ډېر ډولونه لري چې له دې ډلې یې زما "تمرکزي یو اړخیزوالی" ډېر خوښېږي. دا ډول یې د دې نظریې چې "زموږ ژوند، زموږ د فکرونه حاصل دی." یو علمي ثبوت دی. تمرکزي یو اړخیزوالی څرګندوي چې زموږ پوهه، زموږ د فکرونو تر اغېز لاندې ده، او طبیعي ده چې زموږ پوهه، زموږ د کړنو او عادتونو لوری ټاکي، کوم چې بیا زموږ ژوند جوړوي. که چېرې تاسې منفي فکرونه ولرئ، نو د ژوند په اړه درک مو هم منفي دی. دا سمه ده چې زموږ ذهن غېر منطقي دی، خو په همغه اندازه ساده او ژر د بدلون وړ هم دی.

د ادراک یو اړخیزوالي یو بل ډېر پېژندل شوی ډول یې د ملاتړ هغه دی. دغه ډول یې راته دا ښیي چې موږ څنګه د خپلو لومړنیو وړاندینو، باورونو او تصوراتو څخه ملاتړ او د هغوی تائید کوو. که تاسې له وړاندې د یو څه په اړه په خپل ذهن کې یو باور ولرئ، د خپل باور سم ثابتولو لپاره د مالوماتو لاسته راوړلو هره هڅه کوئ. یانې تاسې د خپل ځان

صحیح ثابتولو لپاره هره لاره کاروئ. تاسې د واقعیتونو پرځای خپلو باورونو ته ګورئ او همدا د ادارک قوې د یو اړخیزوالي اغېزې دي. تر دې وخته چې دغه لیکنه شوې، د انسان د ادراک قوې له لورې د فکر او قضاوت یو اړخیزوالي ۱۰۵ ډولونه پېژندل شوي دي. ما یې زیاتره ډولونه لوستلي او په همدې اړه مې مختلف کتابونه هم مطالعه کړي دي. ما دا پایله اخېستې ده چې ذهن د باور کولو وړ نه دی، او باور ورباندې نشي کېدای. ښایي زما دا تحلیل هم د درک قوې د یو اړخیزوالي یو ډول اوسي، څوک پوهېږي؟

وروستنۍ او مهمه پایله دا لاس ته راځي: د خپلو لومړنیو وړاندینو، باورونو، ظاهري منطقو او حتی د علم پر بنسټ هم پرېکړې مه کوئ.

عالمان او ساینس پوهان هم انسانان دي. دا په دې مانا ده چې دوی هم د درک د یو اړخیزوالي، له یو ډول سره مخ دي. دوی د خپلو لومړنیو باورونو او تصوراتو لپاره د ثبوت پیدا کولو تږي دي. د غوره تصمیمونو نیولو لپاره ډېره پوهه لرل اړین نه دي، د دې پرځای زه د غوره منل شویو تصمیمونو لپاره د واقعیت پالوونکي او بې طرفه لیدلوري لرل ښه ګنم. بدبختنه "تر ټول غوره پرېکړه" هېڅ شتون نه لري، که درلودای یې، نو د نړۍ ډېرو وګړو به له پوره منطق ډکې او ګټورې پرېکړې کولای شوای. زما دا باور ډېر خوښېږي: یوازې غوره-منل شوې او بدې-منل شوې پرېکړې شتون لري.

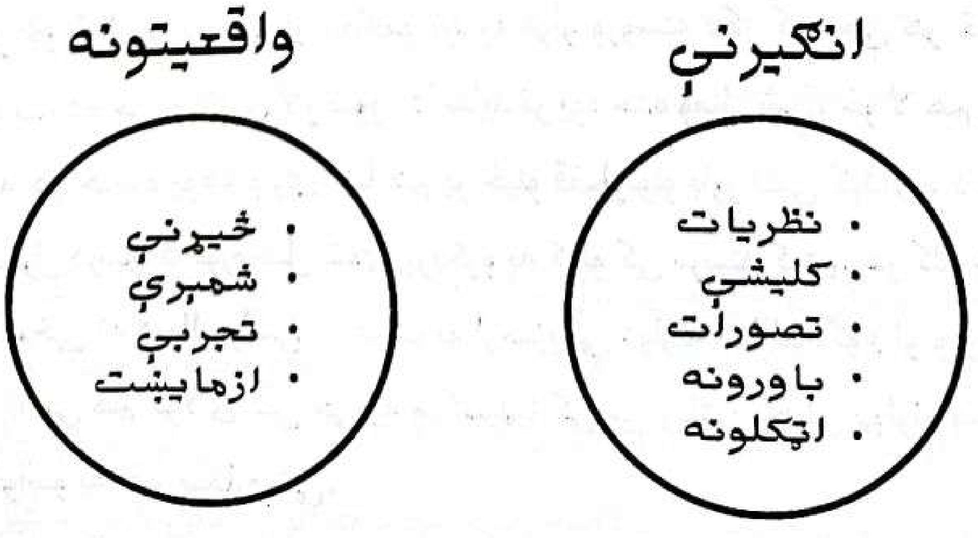
موږ د یو څو کتابونو لوستلو او مطالعو ترسره کولو وروسته فکر کوو چې هر څه مو درک کړل، او ښه ده چې وړاندې لاړ شوو. دا شاید تر یوه حده ومنل شي، خو لا هم یوه ستونزه شته: که هر څومره پوهه ولرې؛ بیا هم پر خپلو قضاوتونو باور نشي کېدای. د دغې ساده فکر یاد لرل درسره د غوره-منل شوې پرېکړو په کولو کې مرسته کوي. هر کله چې په ژوند کې زما مخې ته دېوال راشي، د درک یو اړخیزوالي ډولونه مطالعه کوم او وروسته دېوال ماتوم. تاسې هم کولای شئ چې په وېکيپېډیا کې یې وپلټئ، ځیني ډولونه به یې درته د خپلو حواسو په څېر ښکاره شي.

واقعیتونو ته وګورئ

زما له ګومانونو او انګیرنو څخه کرکه کېږي، خو لا هم د هر څه په اړه وړاندې له وړاندې انګیرنې کوم. کله چې کوم څوک زما ایمېل ته ځواب رانکړي، زه ګومان کوم چې ورته مهم نه دی. کله چې څوک راڅخه بښنه غواړي، د هغوی د بښنې په رښتینوالۍ مې ګومان راځي. کله چې یو لږ څه سر دردی راته پیدا شي، ځان راته ناروغ برېښي. زه پوهېږم چې له حقیقت څخه ډېر لېرې یم، ځکه چې ګومانونه رښتیني نه دي.

که مستقیم فکر لرل غواړئ، باید له انګیرنو تېر شئ او واقعیتونو ته وګورئ. په دې اړه ویلیام جېمز د واقعیت پالنې په یو ټولګي کې ډېره ښه توضیح ورکړې "واقعیت پالوونکی کس له حقیقتونو څخه غبرګه را تاووي، رښتیاوو او په بېلابېلو قضیو کې د هغوی رول ته ځیر کېږي او پایلې را وباسي."

د دې لپاره چې موضوع لا ساده کړو؛ راځئ د پرېکړو کولو دوو لارو ته وګورو. د واقعیتونو له مخې پرېکړې کول او د انګیرنو پر بنسټ د پرېکړو کول:



CamScanner

- ایا ستاسې پرېکړې په رښتیا ستونزې حلوي؟ یا تاسو گومان کوئ چې حلوي یې؟
- ایا تاسې د یو نوي کار پیلولو لپاره پیسې تیارولای شئ؟ یا گومان کوئ چې تیارې به یې کړای شئ؟
- ایا په خپله دنده کې به مخکې تگ وکړئ؟ یا گومان کوئ چې مشر به مو درباندې مهربان شي؟
- ایا خپله د خرڅلاو معامله مو وروستۍ کړې؟ یا گومان کوئ چې مشتري به لاسلیک کولو ته راضي شي؟
- ایا خلک په رښتیا ستاسې هنر خوښوي؟ یا تاسو گومان کوئ چې خوښوي یې؟

هر څومره چې کولای شم، د گومانونو ختمول مې خوښېږي. زه د واقعیتونو له مخې پایلې اخېستل، غوره بولم. که چېرې تاسې پر واقعیتونو تکیه کېدای نشئ، نو څه باید وکړئ؟ هو، دا معمول ده؛ ځینې وخت به تاسې واقعیتونه نشئ موندلای او اړ به یئ چې ژر خپله پرېکړه وکړئ. په دا ډول (ډېر کم پېښېدونکي) حالاتو کې ښه ده چې د خپل زړه ومنئ. که هر څه کوئ، خو یوازې د خلکو په کمزرو نظرونو او اټکلونو خپل فکر مه ضایع کوئ.

رښتیني او نارښتیني

په تېر څپرکي کې مو د واقعیتونو پیدا کولو په اړه خبرې وکړې خو ایا واقعیتونه تل رښتیا وي؟ ځواب، نه دی. حیران شوئ؟ هو، ژوند همدا ډول دی. واقعیت د تل لپاره رښتیني نه دی.

فریدریک نیتزوش جرمني فیلسوف، چې د لویدیځ پر فلسفې یې ښکاره اغېز درلود، یوه مشهوره وینا ده "واقعیتونه شتون نه لري، یوازې تعبیرونه دي."

فریدریک نیتزوش د خپل ځان او شخصیت په اړه پوره پوهه درلوده. سیګمن فروید د نیتزوش په اړه ویلي "د ده په څېر له ځان باخبره سړی، نه پیدا شوی دی، او نه به پیدا شي." هغه ډېر تحلیل ګر فکرکوونکی و، په ځانګړي ډول خپل افکار به یې په ژوره توګه تحلیل کول.

د نیتزوش دا خبره چې واقعیتونه شتون نه لري، په دې مانا ده چې موږ انسانان تر ډېره د رښتیاوو په تعبیرونو تکیه کوو. په مشخص ډول داسې هېڅ لاره نه شته چې موږ د هغې په وسیله د واقعیتونو رښتیوالی تائید کړو. د دې موخه دا هم نه ده چې رښتیا هېڅ وجود نه لري او موږ ټول په یو لوی خوب کې ژوند کوو. موږ باید دا درک کړو چې واقعیتونه او رښتیا هر وخت یو نه وي.

دا ساده فکر ستاسې ډېره انرژي ژغوري، ځکه دا درښيي چې موږ هېڅوک سم او غلط نشو بللی. د "رښتیاوو" په اړه د مبحثانو سره د مختلفو نظریو پر سر بحث مه کوئ، دا کار ګټور نه دی او تاسې بېځایه ستومانه کوي. خپله انرژي نورو ګټورو کارونو ته سپما کړئ.

CamScanner

په ارامه سره فکر وکړئ

زه په دې باور وم، چې د چټک فکر خلک ډېر ځیرک دي. "هغه ډېر چالاک او هوښیار دی؛ د هرې پوښتنې ځواب یې د ژبې په سر وي." ما د ډېرو کلونو لپاره همدا چلند وکاروه خو هر ځل یې له ستونزو سره مخ کړی یم. کله به چې کوم چا راڅخه پوښتنه کوله، ما به ځان ته ویل چې "باید ډېر چټک ځواب ورکړم!" له همدې امله زما لومړنی ځواب ډېر کله غلط راغلی دی.

دیریک سېور، زما د خوښې تصمیم نیوونکی وایي چې هغه ډېر په ارامه سره او ورو فکر کوي: "دا یو عام باور دی چې لومړنی غبرګون همېشه ریښتینی وي خو زه ورسره موافق نه یم. ته په خپل لومړني غبرګون کې هغه څه را وباسې چې له کاره لوېدلي، دا هغه ځواب دی چې تا له ډېر مخکې د ځان سره لره او اوس غواړې د فکر کولو پرځای ور څخه کار واخلې. یا هم په تېر کې د کومې پېښې پر وړاندې رامنځته شوی احساساتي غبرګون دی چې تا تیار له ماشې تېر کړی دی."

هغه کارونه چې فکر ته اړتیا لري، وخت هم نیسي. ما به هر وخت پرته له دې چې فکر وکړم، ځواب وایه. زه ژر غبرګون ښودوونکی وم. دیریک سېور خپل ځان داسې وروزه چې باید پر خپلو لومړنیو فکرونو باندې باور و نه کړي. هغه دا کار هغه وخت هم تجربه کړ، کله چې د ایمېلونو ځوابولو له ده څخه ډېره انرژي او وخت ضایع کولو. د یوې مطرحې خبرې په توګه دیریک سېور ته د ده د لوستوونکو له لورې ګڼ ایمېلونه راتلل. د زیاترو ایمېلونو ځوابولو به "۵ دقیقې" وخت غوښت. د هغه په وینا، که په ورځ کې ۱۰۰ ایمېلونه ځواب شوي وو، نو هره ورځ پرې ۸ ساعته لګېدل. د ۲۰۰۸ او ۲۰۱۶ کلونو تر منځ د ۱۹۲۰۰۰ ایمېلونو ځوابولو وروسته دیریک سېور پوه شو چې باید له دې څخه د خلاصون لپاره یو څه وکړي. هغه پرېکړه وکړه چې له دې کار به ځان بېغمه کوي. هغه فکر کاوه

"یوازینی حل لاره دا ده چې خپل ټول ایمېلونه او د ټولنیزو رسنیو ګډونونه بند کړم، له هر چا څخه ځان لېرې وساتم او یوازې د یو څو نږدې ملګرو سره په اړیکه کې اوسم."

دا د هغه لومړنی فکر و. د دې موضوع په اړه ده په خپل بلاګ داسې لیکلي "خو زه وروسته پوه شم چې خلک باید یوازې تر هغې اندازې لاسرسی راته ولري، تر کومې چې زه د دوی پوښتنې ځوابولی شم." زه ډېر خوښ یم چې دیریک سبور په خپل لومړني تصمیم عمل و نه کړ؛ د ده دوهم نظر ډېر غوره دی.

زه غواړم دا ووایم؛ کله چې یو څوک له تاسې څخه یو څه پوښتي، دوی ته د "زه نه پوهېږم" ویل کومه غلطه خبره نه ده. "نورو ته د ځان ثابتولو" غریزې پرځای، ښه دا ده چې یو ګام شاته شئ او ځان ته ووایئ "زه اصلاً ولې غواړم چې ځان ځیرک وښییم؟" کله چې په ربښتیا سره نورو ته د ځان هوښیار ښکاره کول و نه غواړئ، نو ستاسې په اړه د دوی نظرونه هم درته د ارزښت وړ نه پاتې کېږي. زه غوره بولم چې تاسې باید د فکر کولو لپاره یو څه وخت ونیسئ او په ارامه سره واندیشئ. که د دې کار له امله نور خلک تاسې ته د ناپوه ګومان کوي، په حقیقت کې دوی پخپله ناپوه دي.

ژر پرېکړې کول، بس کړئ

- "د یو تجارتي سفر لپاره د تایلانډ ټکټونه وپېرروو؟"
- "د فلاني شرکت په غونډه کې د ګډون لپاره لېوال يئ؟"
- "ښه به نه وي چې خپل پخلنځی له سره نوی کړو؟"
- " له دندې څخه د جان ډېو د لېرې کولو په اړه څه فکر کوې؟"
- "د خرڅلاو ریاست لپاره د نوي اجرائیه مشر مقرارولو په اړه څه نظر لرې؟"

دا ډول یو څو نورې پوښتنې هم له ما څخه په دې وروستیو کې پوښتل شوې دي او تاسې پوهېږئ؟ څنګه چې زه د لويو ننګونو په اړه ژور فکر کوم، همغه ډول په "چټک" فکر کولو باندې هم پوره وخت لګوم. هر کله چې ما په کومې غونډې کې ګډون، سیمنار ورکولو او یا بلې بلنې ته د هو ځواب ورکړی، تر ډېر وخته مې خپل "هو" له ذهن څخه غورځولی وي. کله چې موږ ته د هغو کارونو لپاره بلنې راکول کېږي چې په راتلوونکې کې پلان اوسي؛ موږ يې په اسانه قبلوو او ژر هو وايوو. "اوس مارچ ده او دغه سفر په سپټمبر کې پلان شوی؛ تر هغې لا ډېر وخت دی." تاسې په همدې فکر سره د یو سوداګریز یا کورني سفر ژمنه کوئ او کله چې ټاکلی وخت را ورسېږي، یا مو د مسلک او کار چارې په منظم ډول راونې وي او یا نورې (ډېر مهمې) لیدنې لرئ، همغه "هو" ځواب چې تاسې په ډېرې چټکۍ سره ویلی و، په ذهن کې در ګرځي. "ایا خپل سفر باید لغوه کړم؟ که لاړ شم؟ او که یوازې د دوه ورځو لپاره لاړ شم؟"

ولې موږ هغه شیان ډېر پېچلي کوو چې یوازې د فکر کولو لپاره د یوې اضافي ورځې غوښتلو سره په اسانه حلېږي؟ د هر څه په اړه تاسې یوازې فکر کولو ته اړتیا لرئ. خپل ځان وپېژنئ. د بیلګې په ډول ما د خپلې لیکنې کارونه په منظم ډول مخکې راون کړي دي، زه د ښار پرېښودو او دمې کولو اړتیا نه احساسوم. ورځنۍ چارې مې منظمې کړي او

هر څه ښه روان دي. زه خوشحاله يم او له ژونده خوند اخلم. که زه د يوې اونۍ لپاره ترې لېرې لاړ شم، زما ټول ورځني کارونه ګډوډېدای شي او د بیا منظم کېدو او خپل عادي حالت ته د راتلو لپاره به يوې بلې اونۍ ته اړتيا ولرم.

زه د تل لپاره هم په همدا يو حالت نه پاتې کېږم. اوس مهال پر يو کتاب باندې کار کوم، يو نوی دفتر پرانېزم او نوی کور اخلم. زما ټول تمرکز پر همدا يو څو کارونو باندې دی څو نور وختونه، خوند اخېستو ته ځان برابروم، غواړم په چکر لاړ شم، ملګرو او د سوداګرۍ شريکانو سره ووينم، او د مستۍ ډک ژوند وکړم.

زه اوس په ارامه سره پرېکړې کوم. د لومړني فکر پلي کولو پرځای له نورو غواړم چې د فکر کولو لپاره يو څه وخت راکړي. تاسې هم يوازې همدې کار ته اړتيا لرئ.

دماغ مو هوسا وساتئ

له کله چې ما د ژوند په اړه خپل لید ته تغییر ورکړ، په ورځني ډول مې دماغو ته تمرین ورکول هم پیل کړل. په ورځ کې به مې د دوه ساعته مطالعې ترڅنګ، د هغو شیانو یاداښتونه هم نېول چې ما زده کړي وو. ما همدارنګه د خپلې زده کړې نظریې شریکولو لپاره مقالې لیکلې. په لومړیو کې ما ته داسې ښکارېده چې یوه نوې نړۍ راته پرانېستل شوې ده. له مطالعې کولو به نه ستړی کېدم. هره اونۍ به مې نوي کتابونه رانېول، او غوښتل به مې چې هر ډول شیان زده کړم.

خو د یو څو اونیو وروسته زه د رواني لحاظه ولوېدم. هر څه ناڅاپه را وشول. دماغ مې کنګل شول. ځان مې بند احساسوه. فکر کول، لیکل او لوستل راڅخه نه کېدل. سر به مې تړوله ورځ درد کاوه. د یو څو ورځو، کابو تر یوې اونۍ پورې مې همدا حالت و. ځان راته ناروغ ښکارېده خو نه پوهېدم چې ولې؟ ما حتی د ولې په اړه فکر هم نشو کولای. کله چې بېرته ښه شوم، له همغه ځای مې پیل وکړ چېرې چې لوېدلی وم. دا ځل د یو نوي دېوال ماتولو ډېر وخت؛ کابو دوه میاشتې راڅخه ونېولې. دا ځل هر څه بدل وو، که هر څومره هڅه به مې کوله، نوي شیان به مې نشول یادولای او مخکې تګ مې درېدلای و خو ما تګ ته دوام ورکاوه او ځان به مې له دغه سختیو څخه راکشولو.

د دغې حالت یو څو ځلې پېښېدلو وروسته پوه شوم چې اصلي خبره څه وه. د ذهن روزنه باید ګام په ګام او په پړاوونو کې ترسره شي. زه په دې باور یم چې د مهارتونو زده کول او فردي پرمختګ کول په پړاوونو سره ترسره کېږي. د هر ګام په پیل کې هر څه اسانه حلېږي ځکه چې ټول شیان نوي وي خو هر څومره چې پای ته نږدې کېږئ، ډېرې سختۍ په مخه درځي.

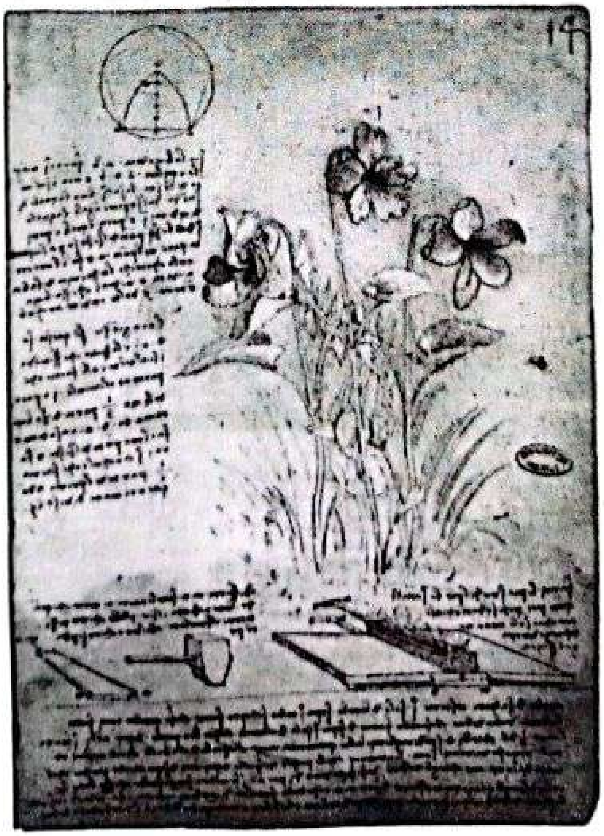
ځینې کله تاسې اړ یئ چې یو لوی دېوال مات کړئ او همدا لامل دی چې رواني حالت مو هم له ستونزو سره مخ کېږي. په دا ډول حالاتو کې تاسو غواړئ چې له موخو تېر او ننګونو ته تسلیم شئ. کله چې یو دېوال مخې ته درشي؛ د کتاب لیکل، خپل مسلک کې بدلون راوستل او یا د یوې ډلې رهبري کول، دا هر څه په ټپه درېږي. ناڅاپه خپل کتاب درته بې ګټې ښکاري، تجارت مو ناکام وینئ، د مسلک ژوند مو له سختیو ډکېږي، خلک مو خبره نه اوري او ستاسې له کنټرول څخه ووځي. هر څه ورک شي.

ما خپل دماغ داسې روزلي چې دا ډول حالت یو فرصت وشمېري. کله چې زما مخې ته دېوال راشي، زه پوه شم چې د خپل پرمختګ یو نوي پړاو ته نږدې شوی یم. د تسلیمېدو پرځای، خوشحالېږم. د وړاندې تګ لپاره یوازې یوې دمې، د خپلې انرژۍ پوره کولو او د ذهن تازه کولو اړتیا احساسوم. له ملګرو سره په چکر ځم، د ورور سره مې په خپل دفتر کې د ټېنس لوبه کوم او نور د خوښې کارونه مې ترسره کوم. زه د یو څه وخت لپاره ځان اراموم. غواړم دماغ مې له فکر او کار لږ لېرې اوسي، تر څو په همدې ډول لا پیاوړی شي. وروسته یې له همغه ځایه پیلوم، له کوم چې ترې راوتلی وم. خپله ټوله سپما کړې انرژي، د دېوال په ماتولو مصرف کوم او دا چاره خورا ګټوره تمامېږي.

خپل فکرونه انځور کړئ

د ژبې له اختراع کولو وړاندې موږ د انځورونو په وسیله فکر او خبرې اترې کولې، خو د ډېرو پېړیو راهیسې کلمې او الفاظ د پوهاوي او را پوهاوي معمول لاره ده او همدا لامل دی چې موږ فکر هم په خبرو سره کوو. کله چې زه د فکر کولو په حال کې اوسم، له ځان سره خبرې کوم او د یاداښت لیکلو پر وخت هم له ځان سره غږېږم.

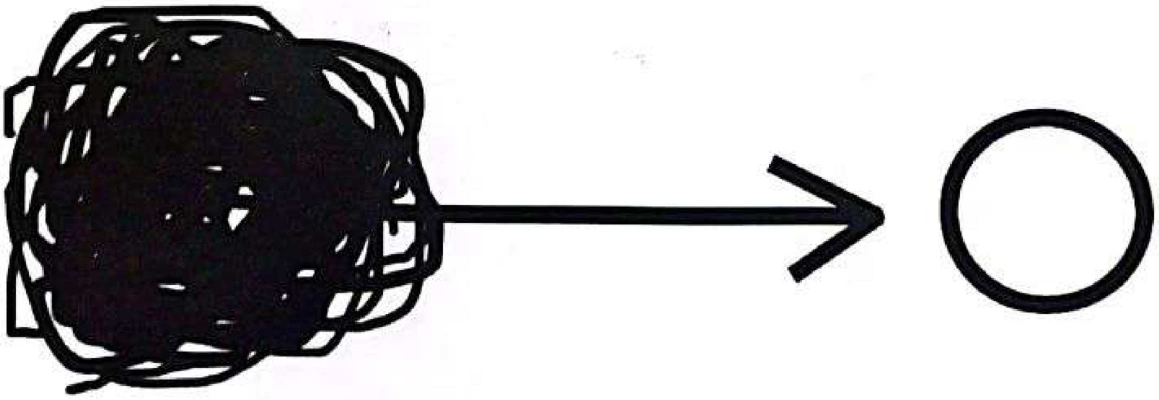
کله چې ما سره د دې څېړکي په اړه نظریه پیدا شوه، په خپله یاداښت کتابچه کې مې ولیکل: "باید د فکرونو انځورولو په اړه یو څېرکی جوړ کړم." دا چاره راته په زړه پورې وبرېښېده. د غوره او پېژندل شوي فکر ښښتن لیوناردو داوینچي به خپل فکر ته انځوریزه بڼه ورکوله. زه له دې خبرې ځکه خبر یم چې ما د ده یاداښت کتابچه لېدلې ده، کومه چې تاسې یې د گوگل له لارې په اسانه موندلای شئ. دلته یې یوه بېلگه راوړوو.



موږ ته مهمه نه ده چې باید دا ډول ښه رسامي وکړو، خو زه فکر کوم بیا هم یو څه یې زده کولای شوو. رسامي کول او انځور جوړول ستاسې دماغ له ثابت پاتې کېدو څخه ژغوري. ما یو کال وړاندې د خپل بلاګ لپاره رسامي کول پیل کړل. زما رسامي نه ده ښه شوې خو د لیکنې مهارتونه مې ډېر لوړ شوي دي او د دې یو لامل دا دی چې زه د خپلې مفکورې انځوریزې بڼې شریکولو په اړه فکر کولو ته پوره وخت ورکوم. زه غواړم چې لوستونکي رسامۍ ته په کتلو سره د مقالې هدف ژر واخلي.

همدا سبب دی چې زه د نظریې په انځوریز کولو فکر کوم. ځیني وخت ګراف رسموم، کله نا کله پر یوې کلمې یا جملې باندې د تمرکز کولو لپاره، هغو ته بېلابېل شکلونه ورکوم او حتی ساده کارتون هم جوړوم. د رسامۍ جوړولو وروسته زه ډېر کله خپله لیکنه د هغې مطابق ترتیب کوم، تر څو په واضح ډول موخه ولېږدوي. د ځینو لیکنو پیل هم په رسامۍ سره کېږي.

دا کتاب هم په یوې رسامۍ سره پیل شوی دی. دا هغه رسم دی چې د بې نظمیو منظم کولو څېرکي کې ترې ګټه اخېستل شوې ده. دلته یې یو ځل بیا راوړوو:



ما دغه رسامي له کوم خاص هدف پرته جوړه کړې وه. ما یوازې غوښتل چې خپلې یو څو نظریې انځوریزې کړم. له هغو نظریو یوه دا وه چې زما ذهن له څه ډول بې نظمیو سره مخ و، او زه څنګه پرې برلاسی شوم. زه په واضبح ډول فکر کولو، یوې پایلې ته ورسولم. همدا د دې رسامۍ یوازینی هدف و، او دا دی اوس ترې یو کتاب جوړ شو.

هغه څه اوسه چې یې (نه هغه څه چې باید اوسې)

"د نړۍ په پرتله، پر خپل ځان ډېر واک ولره."
ـ ډېسکارټ

زه غواړم، له تاسو یو څو پوښتنې وپوښتم:

- تاسې کوم کار ښه ترسره کولای شئ؟
- تاسې کوم کار ښه نشئ ترسره کولای؟
- تاسې څنګه نوي شیان زده کوئ؟
- تاسې ته څه شی ډېر په زړه پورې دي؟
- ستاسې څه نه خوښېږي؟

که په بل ډول وواېوو: تاسو څوک یئ؟ ستاسې وراثت څه دی؟ دا جوته ده چې موږ ټول د بیولوژیکي اړخه لږ او ډېر سره یو شان یوو. موږ ټول عضلات، هډوکي، وینه او عصب لرو، همدارنګه موږ ټول مرو.

د خپل ځان په اړه پوهه لرل، ولې مهم دي؟ زه په دې اړه هېڅ نه پوهېدم. د ښوونځي په ټوله دوره کې هېڅ‌چا، کله هم د ځان پېژندنې او د هغې د ارزښت په اړه خبرې نه دي کړې خو له ځانه بې خبري د دې سبب شوې چې ما په خپل ژوند کې ډېرې غلطې پرېکړې کړې دي.

- هغه دندې چې ما ترسره کړې دي.
- هغه نجونې چې ما ورسره اړیکې ساتلې.
- هغه شیان چې ما ورپسې تلاش کړی.

- هغه تصمیمونه چې ما نېولي دي.
- هغه خلک چې ما ورسره وخت تېر کړی.

دوی زما د ورتیاوو، مهارتونو، ارزښتونو او غوښتنو سره هېڅ سمون نه درلود. زما پخوانۍ نجلۍ ملګرې به غوښتل چې ټولې نړۍ ته سفر وکړي او په بېلابېلو هېوادونو کې وخت تېر کړي. زما دا نظر نه خوښېږي. زه نه احساسوم چې بل بهر هېواد ته په نه تګ به زما لپاره د خپلې خاورې قدر کم شي. په خپل کور کې اوسېدل ما ته خوښي راکوي. د یو داسې چا سره اړیکه ساتل چې ځانګړنې یې له تا څخه توپیر ولري یوه لویه ده چې یو لوری یې هر وخت یو څه بایلي. زما او د ملګرې تر منځ مې اړیکه ختمه شوه.

ما د بخار تولیدولو په فابریکه کې کار کړی دی، په خلکو مې داسې بېځایه تولیدات پلورلي چې دوی ورته هېڅ اړتیا نه درلوده. ما ولې داسې دنده ترسره کوله چې د ځان په اړه یې راته بد احساس راکاوه؟ زه نه پوهېږم، یوازې دا اټکل کولای شم چې ما دا هر څه د پیسو لپاره کول. زما په فکر کې یوازې پیسې وې، خو ما خپل ځان نه پېژانده.

زه نن خپل ځان د لس کاله وړاندې وخت په پرتله ډېر ښه پېژنم او لس کاله وروسته به یې لا ډېر ښه وپېژنم. د خپل ځان په اړه پوهه ترلاسه کول لومړی ګام دی. دوهم ګام د دغې پوهې عملي کول دي.

ځینې وختونه زما مخې ته فرصتونه راځي او داسې احساس کوم چې زه ورته ژر "هو" وایم، خو زه باید یو ګام شاته شم او له ځانه وپوښتم "ایا دا په رښتیا زما لپاره دي؟" ډېر کله ځواب "نه" دی. ما ډېر وختونه درک کړې چې زیات شیان زما لپاره نه دي. زیاتره دندې، فرصتونه، هېوادونه، خلک، محفلونه، د ژوند بڼې، کتابونه - اصلاً دوی زما سره هېڅ جوړ نه راځي. د هغو شیانو پیدا کول مهم دي، چې زما لپاره جوړ نه دي.

CamScanner

غور کولو ته وخت ځانګړی کړئ

زموږ ژوند ډېر بوخت دی او ځینې کله د فکر کولو لپاره هېڅ وخت نه مومو. که تاسې ته فکر کول لومړیتوب نه لري، باید لومړیتوب یې جوړ کړئ. که دا کار و نه کړئ، لکه زما په څېر چې څو کاله وړاندې په ټپه درېدلی وم، تاسو به هم بند پاتې شئ. ما د ۲۰۱۲ او ۲۰۱۵ کلونو ترمنځ د هېڅ څه په اړه غور و نه کړ. پایله څه وه؟ ناڅاپه د غرقېدو احساس راته پیدا شو او نه پوهېدم چې د ژوند سره مې څه وکړم.

زما په درون کې یو ډول توپان راغلی و. کله چې مې بله هره لاره ورکه کړه؛ د کتابونو لوستل مې پیل کړل او دې ته مې هم پام شو چې زیاتره خوښ او هوښیار خلک ورځنې یادداښتونه او ژورنال جوړوي. دوی په خپل ژوند هم ډېر غور کوي. ډېری وخت په هغه شیانو چې دوی زده کړي، پر هغو تېروتنو چې دوی ترسره کړي او هغه موخو چې ترلاسه کړې یې دي، فکر او غور کولو ته وخت ځانګړی کوي.

کله چې ما ورځنی یادداښت او ژونال لیکل پیل کړل، لومړی مې د خپل پېژندلیک څخه شروع وکړه. ما دا د خلکو لپاره نه لیکه، یوازینی هدف مې دا و چې زه پخپله یو څه ترې زده کړم. که تاسو د لیکلو لپاره هېڅ نه لرئ ــ د خپل ژوند کیسه مو ولیکئ. زه باوري یم چې د هر پراګراف لیکلو سره به ډېر څه زده کړئ.

زه ورځني یادداښتونه لیکم، او په اونۍ کې یې یو ځل خامخا لولم. دا د غور کولو لپاره تر ټولو بهترینه چاره ده. زه دا کار د دریو لاملونو لپاره کوم:

۱. دا ما سره مرسته کوي چې خپلې تېروتنې پیدا او په راتلوونکې کې ترې مخنیوی وکړم.

۲. کله چې خپلې تېرې لاسته راوړنې لولم، باوري کېږم چې وړاندې روان یم.

۳. د ورځني یادابښت جوړولو په وسیله زه خپل فکرونه منظمولی شم او دا چاره راسره د ښه تصمیم په نیولو کې کومک کوي.

په لنډه توګه وایم؛ زه ژورنال جوړوم او غور کوم، ځکه چې دا کار ګټور دی او ښې پایلې راکوي.

CamScanner

زما د پیسو اصول

زما یو ملګري ما ته وویل چې هغه له خپلې دندې څخه کرکه کوي. ما ترې وپوښتل ولې یې تر اوسه په اړه څه کړي نه دي؟ هغه وویل "پیسو ته اړتیا لرم" زه سمدلاسه پوه شوم چې هغه فکر کوي له دندې پرېښودو پرته بله ټاکنه نه لري. مونږ هغه وخت په یو څه پورې تړل کېږو چې ډېر ارزښت ورته ورکړو.

دلته د پیسو د ارزښت د کچې راکمولو لپاره ساده حلاره شته. زه خپل ژوند د دغو اصولو له مخې مخته وړم.

د پیسو اصول

* هغه څه مه پېرئ چې اړتیا ورته نه لرئ
* لږ تر لږه د خپلو میاشتنې عوایدو ۱۰ سلنه سمپا کړئ
* له پور اخېستو ځان وساتئ
* په هغو شیانو پانګه اچونه وکړئ چې ګټه درکولای شي

دا هغه څه دي چې زه يې له دريو کلونو راهیسې عملي کوم او ما تر اوسه د پیسو په اړه یو ځل هم فکر نه دی کړی. اصلاً داسې نه ده؛ زه اوس هم د پیسو په اړه فکر کوم. هر څوک يې کوي، خو دا چې پوه شم "د سپما په ګډون کې مې کافي اندازه پیسې لرم" سمدلاسه د پیسو فکر پرېږدم. که د اوس لپاره د شپږو میاشتو خرڅ لرئ، د هغه وروسته وخت لپاره هم پیسې پیدا کولای شئ.

یوازې په یوه حالت کې دوامداره ګټه لرلای شئ: پر خپلو مهارتونو پانګونه وکړئ. عموماً ټول دا فکر کوي چې هر وخت د ځان لپاره دنده موندلای شي خو دا کار ډېر زحمت او هلې ځلې غواړي.

زه غواړم د پیسو مصرفولو پرځای دوی پانګونې ته ورکړم. پانګه اچونه یوازې د سوداګرۍ او تجارت کولو په مانا نه ده. زه پر خپل کمپیوټر د ډېرو پیسو مصرفولو سره کومه ستونزه نه لرم، ځکه دا یوه وسیله ده چې زه په دنده کې ترې کار اخلم او پیسې راته جوړوي. همدارنګه زه د اړینو شیانو اخېستو څخه هم نه په شا کېږم او ډېر کله د ارزانه جامو پرځای چې یوازې یو کال دوام کوي، هغه قیمتي يې اخلم، ترڅو ډېر وخت دوام وکړي.

که په واضح ډول ووایم، زه هغه شیان نه پېرم چې اړتیا ورته نه لرم. زه هر کال د یو نوي ای فون اخېستو ته ضرورت نه لرم او نه هم د پینځه زرو ډالرو بوټان راته ضروري دي خو دا په دې مانا نه ده چې زه هر وخت همغه یوه جوړه بوټان په پښو کوم. زه هر هغه شی نه اخلم چې زما خوښ شي. پریمانه شیان اخېستل ګټه نه لري، له یوې خوا زه ورته پوره ځای نه لرم او له بلې خوا غواړم چې خپل فردي نظم د زیاترو شیانو نشتوالي سره په مقاومت کولو پیاوړی کړم.

هڅه مه کوئ هر څه ستاسې په خوښه ترسره شي

په لومړني لید سره هېڅکله کومې پایلې ته رسېدلی نشئ، خو که ډېر ژور فکر ته لاړ شئ؛ ذهن ته مو خراب نظرونه راځي، دا ځکه چې تاسې هر څه ته هغسې فکر نشی جوړولای چې تاسې یې غواړئ. د شاور اخېستو پر مهال زموږ فکر ته ځکه ډېر ښه نظرونه راځي چې هغه وخت مو دماغ بوخت نه وي.

دا ډېره ښه ده چې دماغ مو پر یو ځای ودروئ او د یو څه وخت لپاره فکر کول بس کړئ. دا پخپله د ذهن کنټرولولو یوه برخه ده. تاسې اختیار لرئ، هر وخت چې وغواړئ، خپلو فکرونو ته دمه ورکولای شئ. لکه څه ډول چې پر بستر د پرېوتو سره د خپل بدن غړو ته استراحت ورکوئ، همدا ډول خپل فکرونه هم خلاص پرېښودلای شئ.

دا کار په مختلفو لارو ترسره کېدای شي، ځینې د یوګا تمرین توصیه کوي، نور بیا دماغو ته په ځانګړي ډول تمرین ورکول غوره بولي. زه پوهېږم چې د ځان ارامولو لپاره بېلابېلې لارې شته خو یو څه ډېر اړین دي: تاسې د ځان ارامولو لپاره یوازې خپل ځان ته اړتیا لرئ، بل هېڅ څه ته نه. تاسې ته د یوګا، موسیقۍ، خوشبویۍ یا بل کوم څه، اړین نه دي. تاسې په اسانه کړی شئ چې له بهر نړۍ وتښتئ، خپل ذهن ته ننوځئ او ارامښت پیدا کړئ. که دا کار اوس کولای نشئ؛ ځان وروزئ، له خپلو فکرونو باخبره شئ، ورته ځیر شئ او ځینې فکرونه پرېږدئ چې درځخه لاړ شي. بس همدا ټوله پروسه ده چې تاسې یې هر وخت او هر ځای سر ته رسولی شئ. د د غو کارونه کولو لپاره کوم ځانګړي ټولګي او موقعیت ته ضرورت نه لرئ. هر څه پرېږدئ او فکر مو ارامه کړئ، دا کار چې هر څومره ځلې اړین درته ښکاري، ترسره کړئ.

په وخت سره به پوه شئ چې د فکر کولو په څېر د فکر ارامولو ته وخت ورکول هم اړین دي.

غیر معمول اوسئ

ما په خپل ټول ژوند کې له معمول او رواج شوي فکر څخه کرکه کړې ده. د دې لپاره نه، چې ما غوښتل متفاوت اوسم بلکې معمول فکر کول موږ ته معمولې پایلې راکوي. دا زما هېڅ نه خوښېږي او که تاسې معمول فکر کول خوښول؛ دا کتاب به مو نه لوست.

راځئ، د یوې شېبې لپاره پرېکړو کولو ته کتنه وکړو. د پرېکړو نېولو لپاره تر ټولو ډېر معمول شوی میتود، د ښېګڼو او بدګنو لېست جوړول دي. بنجامین فرانکلین لومړنی کس و چې دغه میتود یې وکاروه. ده په ۱۷۷۲ کال کې خپل ملګري جوزېپ ته په یو لیک کې د دې میتود په اړه ولیکل او دغه میتود ته یې مستند بڼه ورکړه. نن ورځ موږ ټول له دې میتود څخه ډېر کار اخلوو.

د دغو کارونو ښېګڼې او بدګنې څه دي...

- "د دندې پرېښودو؟"
- "له خپل ملګري سره د ملګرتیا له منځه وړلو؟"
- "د نوي دندې د وړاندیز قبلولو؟"
- "د نوي تجارت پیلولو؟"

د پایلې اخېستو لپاره یوه پاڼه کاغذ راخلوو، په منځ یې کرښه رسموو او په چپه خوا کې یې ښېګڼې او ښي خوا کې یې بدګنې لیکل پیلوو.

که څه هم زما د دې میتود ساده والی خوښېږي خو کله چې زما د لومړی اړیکې ژغورلو لپاره یوه ملګري راته د دغه لیست جوړولو وړاندیز وکړ، له هغه راهيسې مې یې کارول بس کړي. ما هغه وخت د خپلې ملګرې سره د اړیکې له منځه وړلو ښېګڼې او بدګنې لېست

کړي. اوس يې چې په اړه فکر کوم، شرمېږم. د دې لېست جوړول زما لپاره څکه گټور نه وو چې هلته وړاندې له وړاندې نور فکتورونه موجود وو او تقريباً د ټول اړيکو ښېگنې بدگنې يو شان وې.

- **په يوه اړيکه کې د پاتې کېدو ښېگڼې دا دي:** د يو داسې کس درلودل چې هر څه ورسره شريکولی شې، ساعتيري، په رخصتيو کې يوځای په چکر تلل او نور...
- **په يوه اړيکه کې د پاتې کېدو بدگنې دا دي:** د خپل ځان لپاره ډېر وخت نه پيدا کول، جگړې، د مقابل لورې کورنۍ سره راشه درشه کول او نور...

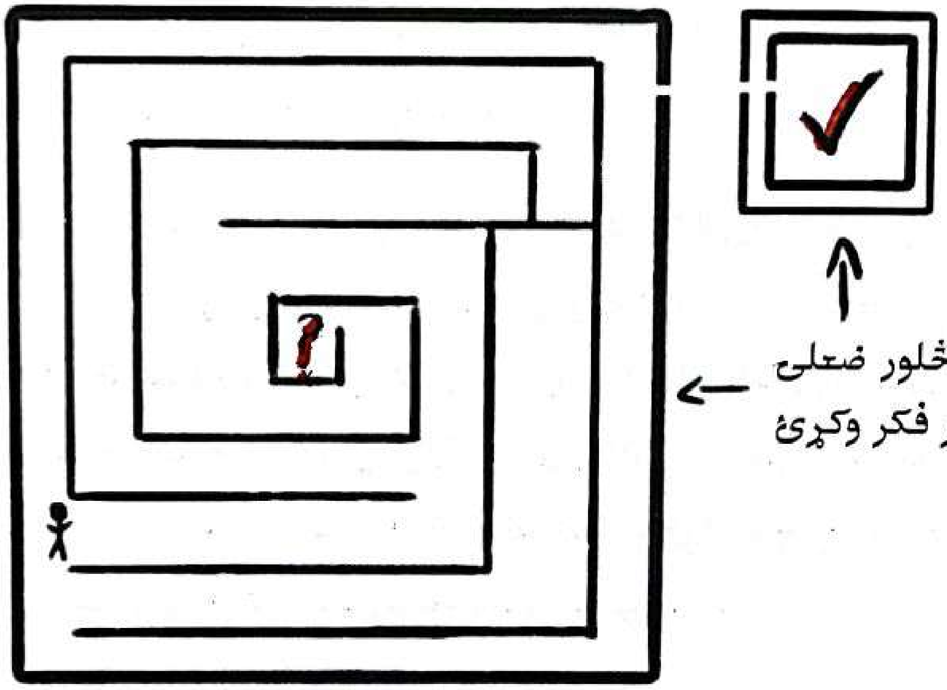
دا هر وخت يو شان وي او هېڅ گټور نه دي. همدارنگه د يوې خرابې دندې پرېښودلو لېستونه هم ډېر کله يو بل سره ورته والی لري، د دندې پرېښودو ښېگڼه دا ده چې له يوې ستړي کوونکي دندې څخه خلاصېږئ، بدگڼه يې دا ده چې حالات مو گواښل کېږي.

وخت راغلی دی چې له معمول شوي فکر کولو څخه لاس واخلئ. د لنډ او تنگ فکر پر ځای، پراخه فکر کول پيل کړئ. تاسې اختيار لرئ چې انتخابونه وپلټئ او د ځان په گټه تاکنه وکړئ. ما همېشه دا فکر کاوه چې يا بايد دنده پرېږدم او يا هم له تجارت کولو تېر شم. ملگرو به هم راته ويل چې د تجارت کولو لپاره بايد له دندې ووځم. تاسې ته کله هم چا داسې ويلي؟

څو کاله وړاندې چې زما تجارت يو څه کم رنگه شو، د تکنالوژۍ په يو لوی شرکت کې مې دنده ونېوه. د ماښام لخوا او کله نا کله د ورځې په جريان کې به مې خپل تجارت مخکې بوته او پاتې وخت به مې د شرکت کارونو ته ورکاوه. تاسې هم کړای شئ چې د

دندې تر څنګ خپل تجارت وچلوئ. همدا له کوټې (څلور ضعلۍ) څخه د بهر فکر کولو ګټه ده.

موږ تل خپل ځانونه په معمول او تنګ فکر کولو سره محدودوو. همېشه غواړو په یوې څلور ضعلۍ کې د ننه واوسو، له همدې امله د یو لوی انځور لېدلو لپاره ګام نشو اوچتوو.



که تاسې د دې څلور ضعلۍ د ننه چې له کړو لارو ډکه ده ولاړ اوسئ، په ډېر احتمال سره به د څلور ضعلۍ منځ ته حرکت کوئ، کنه؟ هو، په داسې ځایونو کې هر څوک منځ ته درومي. موخه د څلور ضعلۍ په منځ کې نه ده، بهر ده. تاسې هغه وخت موخه لېدلای شئ چې یو پراخ او لوړ لید ولرئ. د څلور ضعلۍ له منځه د موخې لیدل ناممکن دي خو بیا هم موږ زیاتره، خپل ژوند همدا ډول مخته وړو. موږ کارونه یوازې په معمول او رواج شوي بڼې ترسره کوو، ځکه چې دا کارونه نور کله هم په همدې طریقې سرته رسېدلي دي.

که نوې او متفاوتې لارې وکاروئ، نوې او متفاوتې پایلې به ترلاسه کړئ.

مه پوښتئ چې ولې

زه په ایمېل لېږلو کې ډېر ښېغوره یم. په تېره بیا کله چې د ایمېل اخېستوونکي نوم انتخابوم. زه یې همېشه یوازې د نوم لومړی توری لیکم او د مخکې تګ بټن وهم. زه پر کمپیوټر باور کوم او کومه پته چې ورکړم د دوهم ځل لپاره یې هېڅ نه ګورم، تر څو له دقیق والي یې ځان باوري کړم. زه په دې کار کې تنبل یم او ډېر کله مې غلطو کسانو ته ایمېلونه لېږلي او جالب ځوابونه مې ترلاسه کړي دي.

خو یو ځل دې ساده تېروتنې په تجارت کې ۱۵۰۰۰۰ ډالر تاوان راکړ. زه له دوو شرکتونو سره په یوې اوږد مهالې ورکړې لګیا وم. د دوی دواړو اړیکې شمېرې په یو نوم وې. فرض کړئ، دواړه زما سره د «نور» په نوم ثبت وو. یو نور وړاندې له وړاندې زما مشتري و، ده ته به د نور"الف" نوم ورکړو، او بل یې راسره نوی یوځای کېدوونکی و، نور"ب." دوی دواړو راځخه یو ډول تولید غوښت. ما غوښتل نور"الف" ته ټیټه بیه ورکړم ځکه چې هغه زما وفادار مشتري و، خو قرارداد مې د هغه پرځای نور"ب" ته ولېږه.

دا ځل دا تېروتنه د ښنلو وړ نه وه. نور"ب" ته مې وړاندې د لوړې بیې والا قرارداد لېږلی و او هغه کتلی هم و. کله یې چې د نور"الف" هغه ولید چې بیه یې ټیټه ده، نو خپه شو. "هغه ته مو ولې کمه بیه ورکړې؟ ایا تاسې دا ډول تجارت کوئ؟" هغه پرېکړه وکړه چې موږ سره به سوداګري نه کوي.

ما درې شیان زده کړل:

١. هر وخت باید دوه ځلې کتنه وشي.
٢. وړه شیان، لوی شیان جوړېږي.
٣. په ښېګنو کولو کې باید احتیاط وکړو.

د تېروتنې کولو وروسته دې پوښتنې هېڅ گټه نه لرله چې ما ولې داسې وکړل؟ او زه ولې په ایمېل لېږلو کې بېغوره یم؟ زه تنبل وم. غلط وم. اوس د خپلې تېروتنې اصلاح کولو لپاره راته هېڅ لاره نه وه. هېڅکله وړه تکي له پامه مه غورځوئ او مه وایئ چې "مهم نه دي." شاید په ځینو موضوعاتو کې مهم نه اوسي خو یوه ورځ مو خامخا په ستونزه کې را گیروي.

د بشپړوالي هڅه نه کول، یو عادت جوړېږي. هو، هېڅوک پوره نه دي، خو دا اړینه ده چې د یو کار په بشپړوالي کې باید خپله پوره هڅه وکړو، له هغې وروسته د تېروتنې رامنځته کېدو ملامتیا زموږ نه ده.

بله مسئله دا ده چې د خنډونو او تېروتنو د رامنځته کېدو لامل پوښتل او ویل چې "ولې داسې کېږي؟" هېڅ گټور نه دي. د دې پرځای باید فکر وشي چې څنگه پرې برلاسي شئ او یا ترې مخنیوی وکړئ.

جزیاتو ته لا ځیر شئ

زه له یو وړه ټکي همداسي تېر شوم او دا کار راته ډېر قیمتي تمام شو خو هغه درس چې ما زده کړ له هغو پیسو ډېر د ارزښت وړ دی چې ما ګټلای شوې. جزیات او تفصیل په تجارت، کار، ورزش، هنر او عموماً په ژوند کې ډېر اړین دي. "شیطان په جزیاتو کې دی" دغه زما د خوښې باور دی خو ما وړاندې دغه نظریه هېڅ نه عملي کوله چې ستر لامل یې زما بې صبري وه. ما همېشه هڅه کوله چې هر څه ژر او په بېړه ترسره کړم: د ایمېلونو لېږل، ټلیفون کول، د راپورټونو جوړول، کورنی دندې، مقالې او نور... ما فکر کاوه چې یوازې د کار پای ته رسول ډېر اړین دي خو زه په غلطه وم، ځکه ډېر کله هر کار له لېږې اسانه ښکارې خو کله یې چې پیل کړې، سختې لري.

د دې کتاب لیکلو راڅخه ۱۵ میاشتې وخت ونیو. ما د هرې موضوع په اړه په تحقیق کولو ډېر زیات ساعتونه تېر کړل. همدارنګه لیکلو، ترتیبولو، لېږې کولو، بیا لیکلو او ترتیبولو هم ډېر وخت وغوښت. ما د دې کتاب په سرلیک کې درې ځله بدلون راوست او فرعي سرلیک مې یې ورته له هغه ډېر ځله تغییر کړ.

په لومړي ځل مې دغه کتاب ته د The Art Of Paracticality نوم ورکړی و. ما په اول سر کې دا عنوان ډېر خوښ کړ خو کله چې مې د فکر کولو په اړه کتاب لیکل پیل کړل، همغه میتودونه مې پر کتاب هم وکارول. وروسته پوه شوم چې باید سرلیک تغییر کړم. پوهېږئ له دې جالبه لا څه ده؟

زما دوهم سرلیک د واقعیت پالوونکي فکر ځواک و. دا ځل هم لکه یو نابغه، د یو اوږد سرلیک نطر فکر ته راغی. تاسې پوهېږئ چې د "ځواک" کلمه د خورمه کتابونو په

سرلیکونو کې راغلې ده؟ یوې لنډې پلټنې راته د ۸۳۸۹۵ سرلیکونو شتون پایله راکړه. په رښتیا هم دا کلمه ډېره کارول شوې ده. هېڅوک د فکر په اړه د یو غوره کتاب په کیسه کې نه دي، دوی یوازې یو داسې کتاب غواړي چې متفاوت څه ولري او زما تېرو دوو سرلیکونو دا نه ښکاره کوله چې ګواکې دا کتاب متفاوت دی.

د مستقیم فکر له خپرولو دوه اونۍ وړاندې ما پر خپلې ویبپاڼې او ټولنیزو رسنیو، د دې کتاب په اړه خبرتیاوې خپرې کړې او زما لوستوونکو ډېر ژر خپله لېوالتیا ونښوده. دا ډول پیغامونه راغلل:

- "کتاب ته مو بې صبرانه په تمه یوو. افرین!"
- "زه ستاسې نوې کتاب ته ډېر لېوال یم!"
- "تاسې څه یوه لوړه مفکوره لرئ، ما تل غوښتل چې مستقیم فکر وکړم"

زه له خپلو لوستوونکو سره مینه لرم، د همدې لپاره مې د غوره سرلیک ټاکلو باندې ډېر وخت ونیو. هغه وخت هېڅا دا کتاب لوستی نه و خو لوستوونکي د سرلیک په لیدلو سره لېواله شوي وو. که تاسې یو لیکوال یئ، دا مو مسولیت دی چې هر څومره ښه کتاب لیکلی شئ، ویې لیکئ. که یو ډیزاینر یئ، د غوره ډیزاین جوړول مو دنده ده. تاسې باید د یو کتاب په لیکلو باندې بسنه و نه کړئ او نه هم باید د یو ډیزاین جوړولو وروسته کرار کښېنئ. که غواړئ په مالي، روحي او رواني ډول وده وکړئ - باید بار بار جزیاتو ته ځیر شئ.

که په ښه توګه د خپلې دندې سرته رسول غواړئ؛ هېڅکله باید له جزیاتو تېر نه شئ او که نه غواړئ؛ ښه دا ده چې هېڅ یې ترسره نه کړئ.

د انډول له مخې فکر وکړئ

زه نه غواړم، یو داسې څوک جوړ شم چې یوازې فکر کوي او له عمل کولو تښتي. زما لپاره د فکر کولو یوازینی لامل په خپل ژوند کې د بدلون راوستل دي. زه له لړ فکر څخه ډېر څه ترلاسه کول غواړم همدا لامل دی چې پر فکر کولو د ټولې ورځې مصرفول مې نه خوښېږي. تاسو ته دا عجیبه خبره ښکاره شوه؟ کنه؟ "تا ویل چې باید غوره فکر وکړئ خو اوس وایې چې ته پخپله کم فکر کوې."

هو، زه همدا ویل غواړم. تاسې د خپلو فکرونو د کیفیت په لوړولو سره د خپلو کړنو او عملونو کیفیت لوړوئ او د دې ترڅنګ باید یو انډول وساتئ.

عمل > فکر

د عمل د کچې لوړولو لپاره یوه غوره لار پر خپلو عادتونو پام لرل دي. تمرین وکړئ. ما په خپل ټول ژوند کې د بدن جسمني غښتلتیا لپاره هڅې کړې دي او کلونه کلونه مې د بدن وزن له خپلې اندازې ډېر شوی. ما تل له ځان سره د تمرین کولو او د رژیم په اړه ذهني لوبې لوبولې.

- "څه به ښه وي چې ترسره یې کړم، منډه وهل او که جېم کلب ته تلل؟"
- "اوس به دا چپس وخورم او سر له سبا به جېم کې تمرین کول پیل کړم."
- "په کومو ورځو باید تمرین وکړم؟ دوشنبې، چهارشنبې او که د جمعې په ورځو؟ یا د سه شنبې او پنجشنبې په ورځو؟"

دا ډېر بېځایه فکرونه دي. ما د دې پرځای یو څو اساسي اصول جوړ کړي:

- لږ تر لږه په ورځ کې ۳۰ دقیقې تمرین وکړه (هره ورځ)
- پر ځان ډېر فشار مه راوله
- روغتیا ته ګټور خواړه وخوره (غوږ مه کاروه)
- له هغې اندازې زیاته کالوري مه اخله چې ته یې سوځوې
- د خوراک او تمرین توازن دې څاره

کله چې تاسې یو څو قوانین او اصول سره یوځای کړئ، یو سیستم په لاس درځي او سیستم درسره مرسته کوي چې په مساویانه ډول فکر وکړئ. په دا ډول حالاتو کې فکر کولو ته یوازې هغه وخت اړتیا وي چې سیستم درته ستا د غوښتنې وړ پایلې در نکړي. که چېرې زما سیستم ماته رضایت را نکړ او وزن مې په زیاتېدو و، زه به یې په اړه له سره فکر وکړم او که سیستم ډېر فعال او ګټور هم اوسي، هرومرو یو څه نېمګړتیاوې لري. همدا لامل دی چې زه د سیستم د پیاوړتیا او ګټور بدلون راوستو لپاره په منظمه او دوامداره توګه فکر کوم.

له پښېمانیو سره ژوند مه تېروئ

زما نیا له کوچینوالي زموږ تر څنګ وه. هغه ډېره مهربانه ښځه وه. زیاته مهربانه؛ څکه په ژوند کې یې د خپلو والدینو، ورونو او خویندو، خاوند او را وروسته د اولادونو لپاره ډېرې قرباني ورکړې وې. دا هم د ژوند یوه برخه ده، له قرباني ورکولو پرته یوه پیاوړې کورنۍ نشي جوړیدای، خو د هغې لویه قرباني دا وه چې د ژوند پاتې برخه یې د خپل ټاټوبي (ایران) پر ځای په ندریلانډ کې تېره کړه. له کوم وخته چې زما یادېږي، هغې به همېشه د تېر وخت کیسې کولې. په ځانګړي ډول د خپل ژوند په وروستیو کې به یې هره ورځ د پښېماني اوښکې تویولې.

خوشبختنه، کله نا کله به زه، زما مور او پلار او ورور مې د هغې لېدو ته ورتلو او غوښتل به مو چې خوشحاله یې وساتوو، خو ما ته به د هغې د موسکا تر شا پټه پښېمانتیا په جوته توګه ښکاره کېده. ما له خپلې نیا څخه ډېر درسونه زده کړل. هغې راته د مهربانۍ او غښتلې کورنۍ د ارزښتونو په اړه ډېر څه وښودل، خو یو ډېر مهم درس چې ما ورڅخه زده کړی دا دی: **موږ تل، د هغه څه په اړه نه پښېمانه کېږو چې ترسره کړي مو دي، بلکې په هغو کارونو پسې افسوس کوو چې راڅخه پاتې دي.** کله چې زما نیا د ۲۰۱۵م کال په جنوري میاشت کې مړه شوه؛ ما پرېکړه وکړه چې هره ډول وي، زه به دا درس په خپل ژوند کې تعقیبوم.

په ژوند کې هر څه چې تاسې یې غواړئ، تجربه یې کړئ. ژوند ستاسې دی او تاسې پکې خپلې هغه هیلې او غوښتنې وڅارئ چې ډېر مو ځان ته را کارې او پیاوړې دي. یوازې پر خپلو فکرونو واک ولرئ او وړاندې لاړ شئ.

هېڅکله شاته مه ګورئ

زه په ژوند کې ډېر کم څلې شاته مخ اړوم. زه هېڅکله د تېر په اړه بېځایه سوچونه او خیالات نه کوم. په تصویرونو کتلو باندې ټوله ورځ نه تېروم، حتی د تصویر اخېستو په اړه هېڅ فکر هم نه کوم. ځکه چې زه په اوس وخت کې پاتېدل غواړم. ځینې کله فکر کوم چې ډېری خلک په تېر کې بند پاتې دي. دوی په تېر وخت کې ژوند کوي. له همدې شېبې څخه د خوند اخېستو پرځای تلیفون راخلي او تصویران یې نیسي. زما لپاره د لینزونو ترمنځ له ژوند کولو څخه په اوس کې اوسېدل غوره دي. اوس که رښتیا ووایم؛ زه هم توانېدلای نه یم چې ۱۰۰ سلنه په حال کې ژوند وکړم.

که څه هم زه په اوس وخت کې پاتېدل غواړم، او په دې کار کې بریالی هم یم، ځکه په تېر کې اوسېدل مې نه خوښېږي. زه له اوس څخه په خوند اخېستو ډېر بوخت یم. دا په دې مانا هم نه ده چې د کورنۍ ډله ییز تصویر اخېستو څخه مې انکار کړی. زما یوازې دا نه خوښېږي چې میلیونونه تصویرونه ولرم او هېڅکله یې وکتلای نشم. فکر وکړئ، کله هم د تېرو یادونو کتلو ته وخت پیدا کوئ؟ څومره تصویرونه او فلمونه لرئ؟ څومره زاړه سندونه، یاداښتونه او نور شیان لرئ چې تاسې ته تېر وخت در یادوي؟

که له تېر وخت څخه راوتل درته سخت دي، د دغو کارونو په نه ترسره کولو یې اسانه کړئ:

- هغه تلیفون چې د کلونو راهېسې مو په صندوق کې خوندي کړی، د کارولو لپاره مه راخلئ.
- د تېرو اونیزو رخصتیو هغو ویډیوګانو ترتیبولو باندې وخت مه تېروئ چې د چکر پر مهال مو له ملګرو سره جوړې کړې دي.

- د خپل ښوونځي سندونو، مقالو، ستاینلیکونو له کتلو خانونه وساتئ.
- هغه پخواني کالي چې ساتلي مو دي، مه اغوندئ.
- داسې هیڅ څه مه کوئ چې لومړنی مینه مو در یادوي.

د زاړو کارونو ترسره کولو ته دوام ورکول، په اوس کې زموږ د ژوند کولو مخه نیسي.

زما لپاره تېر وخت ته د کتلو یوازینۍ گټوره موخه، زده کړل کول دي. تاسې تېر ته په نظر اچولو سره ډېر درسونه زده کولای شئ. څکه نو زما د ژورنال جوړول خوښېږي. زه ډېر کله د خپل ژورنال یاداښتونو ته کتنه کوم، تر څو پوه شم چې هغه وخت مې د فکر بڼه څه ډول وه. په تېره بیا، کله چې په کوم کار کې له خنډونو سره مخ شم، غواړم شاته وگرځم او سبب یې پیدا کړم.

یوه بېلگه راوړو: په ۲۰۱۷ کال کې ما د دوه کلونو منظم بلاگ چلولو او د ۲۲۰۰۰ زیاتو غړو لرونکې یوې خبرپاڼې رامنځته کولو وروسته پرېکړه وکړه چې د پیسو په بدل کې د غړیتوب ورکړې یوه پاڼه جوړه کړم. ما د دې پاڼې جوړولو وړاندې یو اتکلي فکر وکړ. "که زه ۱۰۰۰ لوستوونکي ولرم چې هره میاشت مې د ۵ ډالرو په اندازه ملاتړ وکړي؛ ښه گټه ده، او زه پرې د لیکنې کولو، روزنیز او له نورو سره د مرستې کولو دوام روان ساتلای شم. هغه گډونوال چې پیسې راکوي، له ما څخه به یو ځانگړی گډون ترلاسه کوي، او دا یو ښه وړاندیز دی." ما همدا ډول فکر کاوه. د کیوبن کیلي یوې مقالې راته ۱۰۰۰ رښتیني مینوال پیدا کړل. ما د دې په اړه هم مالومات وپلټل چې نورو بلاگ چلوونکو څنگه د غړیتوب ویبپاڼې را پیل کړې وې. د کاغذ پر مخ هر څه ښه ښکارېدل، ما وړاندې هم سلگونه انلاین کورسونه پلورلي وو او پوهېدم چې خلکو زما کار د ارزښت وړ بللی.

خو هر څه زما د تمې خالف وشول. په یوه میاشت کې یوازې ۷۸ کسانو راسره معامله وکړه. له شپږو اوونیو وروسته مې د غړیتوب پاڼه بنده کړه. زما ډېر ملګرو، همکارانو او حتی د پاڼې ګډونوالو ویل چې ډېر ژر دې کار پرېښود. ښايي دا خبره سمه وه. که څه هم زه یو داسې کس نه یم چې له سختو چارو ژر وتښتم. ما د شپږ کلن زدکړيز بهیر په دوام کې هم ډېر کله د پرېښودلو فکرونه کړي دي او همدارنګه د کورنۍ سره له ګډې سوداګرۍ کولو هم ډېر ځله ستړی شوی یم، خو دغو فکرونو زما مخه نه ده نیولې او وړاندې په روان وم. د غړیتوب پاڼې بندولو لامل دا و چې هغه وخت ما واضح او مستقیم فکر وکړ: "که چېرې ما د پاڼې چلولو ته همداسې دوام ورکړی وی؛ د ۱۰۰۰ ګډونوالو موندلو راڅخه دوولس میاشتې وخت نیوه. حتی په لومړۍ میاشت کې ډېرو خلکو راسره ترون لغوه کړ او که دې کار همداسې دوام کاوه، لا ډېر وخت یې غوښت. ما د هغو شپږو اوونیو په ترڅ کې یو مجبوریت احساس کاوه، چې باید هر ګډونوال ته ځانګړی ګډون جوړ کړم. دا فشار له هغه فشار زیات و چې د کورنۍ سره په ګډه سوداګرۍ او د روزنیز پروګرام په مخته وړلو کې پر ما راتللو. په ټوله کې د غړیتوب پاڼه جوړول، زما لپاره ښه تګلاره نه ده."

ما د ۱۰۰۰/۷۸ محاسبې کولو پر ځای د لا زیات څه فکر وکړ. څنګه کولای شم چې اوږد مهالي مشتریان پیدا کړم؟ دا چاره راڅخه څومره کار غواړي؟ او زما لپاره د موخې ترلاسه کولو نورې بدیلې لارې کومې دي؟ زه په نورو ډېرو لارو له خلکو سره مرسته کولای شم او د خپل ژوند مخته وړلو لپاره هم د عوایدو پیدا کولو نورې لارې شته. ما له همدې کبله د غړیتوب پاڼې بندولو پرېکړه وکړه. که یو کار پایله ور نه کړه، هر څه پای نه مومي. یو بل تصمیم ونیسئ، پر دریځ مو کلک ودرېږئ، مخته لاړ شئ او شاته یوازې د زده کړې کولو لپاره وګورئ.

کله چې زه د غږيتوب پاڼې جوړولو تجربې ته نظر ور وگرځوم، په اسانه سره کولای شم د ډېر وخت ضايع کېدو مخه ونيسم. د پاڼې کاري ساحې رامنځته کولو، گډون جوړولو، کاپي ليکلو او نورو چارو راڅخه درې مياشتې وخت ونيو. زه له پيل وړاندې هېڅ نه پوهېدم چې د پاڼې چلول هم ډېر وخت اخلي. د جزياتو په اړه له هغه څپرکي در ياد دي؟ که د يو کار سرته رسول غواړئ؛ په سمه توگه يې ترسره کړئ، که نه، ترې تېر شئ او مه يې کوئ. دلته زه بايد له دغه کار څخه تېر شوی وی. ولې؟ ځکه زما د وخت ډېره برخه راڅخه د کورنۍ سره گډې سوداگرۍ، مقالو او کتابونو ليکلو، کورسونو جوړولو او نورو ته مشورو ورکولو اخېسته. ما له تېر څخه دا زده کړل چې زه د خپل ژوند په هره برخه کې يوازې يوه لويه پروژه پر مخ بېولای شم.

نو هو، شاته لاړ شئ خو ډېر وخت هلته مه پاتې کېږئ، ژوند په اوس کې روان دی.

خپل وخت په ښه توګه مصرف کړئ

وخت محدود دی، ژر وي یا ناوخته، موږ ټول به دا خبره درک کوو او هر کله یې چې درک کړو، د خپل وخت مصرفولو طریقې ته مو پام اوړي. فکر کول یوه داسې توره ده چې دواړه خواووې یې تېرې دي. که مرسته درسره کولای شي، خو بربادولای مو هم شي. تاسې چې څرنګه له خپل فکرونو څخه کار اخلي، همغسې پایلې هم ترلاسه کوئ.

ستاسې دماغ یوه اله ده - بل هېڅ. ما په دا کتاب کې له تاسې سره له دماغو څخه د اغېزناکې ګټې اخېستو مفکورې شریکې کړې. تاسې باید دهر کله په متفاوته ښه فکر وکړئ، او ځینې کله باید فکر کول پرېږدئ. دا ستاسې په حالت پورې ده چې کوم میتود باید کله وکاروئ. هر څه چې کوئ، یوازې پر فکر کولو زیات وخت مه مصرفوئ ځکه دا د ژوند ضایع کول دي. د ورځې هغه وروستني فکرونه ټول بېځایه دي چې عمل پرې ونشي، خو څرنګه چې مو مخکې یادونه کړې؛ عمل د فکر لاره څاري.

اغېزناک فکرونه؟ اغېزناکې پایلې

د موضوع لا روښانولو لپاره دلته د هغو فکرونو لېست راخلوو چې زما په فکر اغېز لروونکي دي او ځای نیسي:

- د خپل ژوند ښه کولو فکر
- خپل مسلک او سوداګرۍ ته د ودې ورکولو فکر
- د خپل راتلوونکې انځورول
- د نویو مفکورو رامنځته کولو فکر
- د ستونزو حلولو لپاره فکر

- خپل ژوند ته د خوند ورکولو لپاره فکر

دا کار هومره ډېر پېچلی نه دی، خو د فکر دا لاره خارل سخت دي او ډېر کار غواړي. د دې کتاب په یو ځل لوستلو سره د گټور فکر کوونکي جوړېدو تمه مه لرئ. غوره فکر جوړول، لکه د بل هر مهارت ورځني تمرین ته اړتیا لري. زه د ژوند هرې پېښې ته د فکر جوړونې یوې معما په توگه گورم او په دا ډول سره خپل فکر روزم. ځکه که چېرې دا کار و نه کړم، وخت مې پر بېځایه فکرونو لکه: اندېښنو، شکایتونو، افسوس کولو او له ژوند څخه په نا راضی باندې ضایع کېږي.

موږ د خپل فکر ډېره برخه هغه شیانو ته ورکوو چې نه یې لرو، په داسې حال کې چې ټول پوهېږو چې د ژوند ښکلا په وړو شیانو کې پراته ده. نن ورځ مو د لمر د وړانگو ننداره کړې؟ یا مو د باران څاڅکو ته وکتل؟ د خپلې قهوې له بوی څخه مو خوند واخېست؟

که ځواب نه وي، تاسې باید له خپل ذهن څخه راووځئ. فکر کول پرېږدئ، احساسول پیل کړئ.

دروني ارامښت

د دې هر څه یوازینۍ موخه دروني ارامښت دی. مهمه نه ده چې په ژوند کې له څه ډول تجربو او پېښو سره مخ کېږئ، ستاسې دماغ باید په ټولو حالاتو کې ارام او ثابت اوسي.

دا په ژوند کې تر ټولو لویه لاسته راوړنه ده. پر ذهن برلاسي کېدل، د ذهن د کنټرول په مانا دي او دا کار یوازې په ورځني تمرین کولو سره تر سره کولای شئ. ځینې خلک دې تمرین ته د درملنې یو ډول وایي او ځینې نور یې خپل ذهن ته د ډېرې توجه کول بولي. دا مهمه نه ده چې تاسې یې څه بولئ، "دروني ارامښت موندل" لطفاً ډېر مغلق شی ترې مه جوړوئ. تاسې په خپل ذهن کې د ارامتیا پیدا کولو لپاره د لس زرو ډالرو په ارزښت کوم روزنیز کورس ته اړتیا نه لرئ.

یوازې کېنېنئ، له خپلو فکرونو سره مخامخ شئ، ورته ځیر شئ، ځینې یې صرف نظر وګرځوئ. بس همدا ټوله پروسه ده چې تر ارامښت مو رسولای شي.

زه هر وخت؛ د قدم وهلو، تمرین کولو، لیکلو، ناستې، استراحت یا بل هر فعالیت پر مهال دا پروسه عملي کوم. زه همېشه د ځان سره ملګری کېږم او د ارامښت لټه کوم. د دې کار لپاره راته د هېڅ څه اړتیا نشته. دا ډېره مهمه ده چې باید ورباندې وپوهېږئ. ما مخکې هم وویل او باید بیا هم وویل شي: تاسې د خپلو فکرونو د اداره کولو لپاره یوګا تمرین، موسیقۍ او لارښوونکي ته اړتیا نه لرئ. تاسې چې هر وخت وغواړئ، کولای شئ د ځان سره مل شئ او ارامښت ومومئ. همدارنګه د دې کار لپاره رخصتي، نوي بوټان او څښاک هم اړین نه دي.

زه څنګه په دې پوهېږم؟ زه خپل دماغ اداره کوم، لار ورته جوړوم تر څو ورباندې لاړ شي.

د زیات څه په فکر کې شئ

ما په دې کتاب کې زیاتره مفکورې د واقعیت پالنې له فلسفې څخه تاسو سره شریکې کړې. که تاسې په گوګل کې "واقعیت پالنه(Pargmatism)" وپلټئ ښايي ولولئ چې د واقعیت پالنې فلسفه د چارلز سېنډر، د جان هوپکېن پوهنتون پروفیسر لخوا رامنځته شوې وه. خو که تر شا کیسې ته یې ځیر شئ، و به پوهېږئ چې اصلاً د دې فلسفې بنسټ اېښودوونکی ویلیام جېمز و او هغه یوازې چارلز سېنډر ته د بنسټگر امتیاز ورکړی و.

که څه هم چارلز سېنډر د ۱۸۸۰م کلونو شاوخوا یو ډېر علمي او دروند شخصیت و خو هغه د ۱۹مې پېړۍ په پای کې خپل مقام له لاسه ورکړ. ویلیام جېمز او چارلز په ۱۸۶۰ کال کې هغه وخت چې دواړه د هارورډ، لارېنس علمي پوهنتون زدکړیالان و، یو بل سره پېژندلي و. چارلز سېنډر یو ځل په ریاضیاتو او منطق کې لوی نوم خپل کړ خو پر هغه د دوهم واده تور ولگول شو او له همدې کبله یې په ۱۸۸۴م کال کې خپل مقام له لاسه ورکړ.

د چارلز لومړۍ مېرمنې هغه پرېښود او چارلز ډېر ژر په داسې حال کې چې په قانوني ډول واده شوی و، له بلې ښځې سره یو ځای شو. له اته کلونو وروسته د ده او د ښځه تر منځ یې د طلاق قضیه وروستۍ شوه او دواړه یو له بل څخه په قانوني ډول بېل شول. چارلز د دغو اتو کلونو په جریان کې له یوې پردۍ ښځې سره واوسېد. پر هغه لگېدلی تور د خلکو په منځ کې گنگوسه شوه او بدبختنه چې بېرته یې خپل علمي مقام ترلاسه نه کړ. له دندې څخه وشړل شو او کلونه کلونه د نیویارک په کوڅو کې ویده شو.

یوازې له خپل پخواني ملگري ویلیام جېمز پرته بل هېچا ورسره مرسته و نه کړه. په ۱۸۷۰م کال کې ویلیام جېمز له رواني پرېشانیو څخه ځان خلاص کړ، له هارورډ پوهنتون

CamScanner

ځخه د پروفیسر په توګه فارغ شو او د خپل کتاب "د فلسفې بنسټونه" خپرولو وروسته یوه مطرحه څېره شوه. د دې کتاب لیکلو له ده څخه ۱۲ کاله وخت ونیو او په ۱۸۹۰م کال کې خپور شو. دی د خپل ملګري په پرتله ډېر وځلېد.

ویلیام جمیز د یو لېکچر پر مهال چې "د فلسفې بنسټونه او ګټورې پایلې" نومېده د "واقعیت پالنې بنسټ" امتیاز جارلز سېنډر ته ورکړ.

واقعیت پالنه یعنې انسان باید د مفکورو ګټور او عملي ارزښت ته وګوري. ویلیام جېمز په دې باور و چې ساینس پوهانو یوازې په ذهن پورې محدودو مفکورو او تیوریو باندې وخت ضایع کړی او پر ژوند یې هېڅ اغېز لرلای نه دی. که یو ساینس پوه ثابته کړي چې ځمکه څه ډول جوړه شوې، تاسې به د خپل ژوند طریقې ته بدلون ورکړئ؟ لویس مینند د واقعیت پالنې لیکوال وایي "موږ هېڅکله د کوم شي بشپړ ثبوت درلودلو هیله نشو کولای. زموږ ټول تصمیمونه د کائیناتو د نن ورځ او سبا ورځې حالت پورې تړلي دي."

د واقعیت پالنې په اړه که خلک هر څه فکر وکړي خو یو څه جوت دي: دا د جارلز سره د ویلیام جېمز نښګېه وه چې هغه ته یې د فلسفې امتیاز ورکړ او همدې کار جېمز غوره جوړ کړی. هغه د دې هڅه و نه کړه چې د خپلې اختراع امتیاز ځان ته ورکړي. ځکه که چېرې ویلیام جېمز واقعیت پالنه پر مخ وړې نه وه، او کار یې کړی نه و؛ هېڅ به منځ ته راغلي نه وو او جارلز به هېر شوی و.

د ویلیام جېمز له دې بامانا کار سره، جارلز یو څه قدر پیدا کړ او په وروستیو کلونو کې یې یو څه لیکل هم وکړل. دا زما لپاره تر ټولو لوی درس و چې له ویلیام جېمز څخه مې زده کړی.

ویلیام جېمز پخپله وایي "د ژوند بهترینه کاروونه دا ده چې د تل لپاره دې ژوندی وساتي."

ظاهراً، دا خبره مانا نه لري چې یو داسې څه وکړه چې ته پرې د تل لپاره یاد شې. ته به شتون و نه لرې او په هېڅ ډول به خپل کار و نه لېدلای شې، خو موخه دا نه ده. که چېرې موږ په خپل ورځني ژوند کې دا مفکوره یاد ولرو او د همدې له مخې ژوند وکړو، نو د یو داسې کار تر سره کولو په کوښښ کې به اوسوو چې نورو ته ګټه ورسوي او ورته د ارزښت وړ وي. کله مو چې دا درک کړه، د ژوند مانا پیدا کولای شئ.