



۹۹ سلنه

ژوند ته بدلون ورکړئ!

اروا پوهنه



سارا صفا

د کتاب ځانګړنې

د کتاب نوم /

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

ترتیب /

سارا "صفا"

کمپوز /

محمد حکیم علمي

د پښتۍ ډیزاین /

محمد صدیق علمي

خپرنډوی /

میهن خپرنډویه ټولنه

چاپکال /

۱۳۹۶ ال

چاپشمبر /

۱۰۰۰ ټوکه

آدرس

میهن خپرنډویه ټولنه پېښور - جلال آباد

جلال آباد: اسحاقزی مارکیټ لاندې پور، لومړی دوکان

میهن خپرنډویه ټولنه، ندیم پلازې ته مخامخ، محله جنگي، خیبر بازار پېښور.

Email: Abdurashid.himat@gmail.com

Cell: ۰۳۰۰-۵۹۸۱۴۲۵-۰۳۲۱۹۸۹۵۶۲۱

۰۷۸-۸۵۲۹۱۹۴ ۰۷۷۳۵۳۵۴۲۰

د چاپ حقوق له میهن خپرنډویې ټولنې سره خوندي دي



ډالۍ

خپل گران پلار او خپلې گرانې مورجانې
ته، چې زه يې تر دې ځايه را رسولې يم او
د تعليم لپاره يې را سره مرسته کړې،
ډالۍ کوم.

ليکل

- ۱- 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
- ۲- د ځان لپاره موخې څنګه وټاکو؟
- ۲- موخه باید واضح او مشخصه وي
- ۲- د الهام په اړه فکر مه کوئ
- ۳- ګرانه لوستونکيه!
- ۳- فکر کول
- ۳- خوشحال کسان څه ډول ژوند کوي؟
- ۴- لوړې هیلې ولرئ
- ۴- د خپلې ماتې لپاره بهانه مه جوړوئ
- ۴- غوږ ونیسئ
- ۵- 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؟
- ۲- د مطالعې له لارې خپل او د بل شخصیت معلومولي شو
- ۲- له زانګو تر ګوره زده کړې وکړئ
- ۷- د بریا پر لور لس ساده لارې
- ۸- د ژوند واړه رازونه
- ۱۰- ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی
- ۱۰- ستونزې
- ۱۰- د ګټلو لپاره اړتیا ور پر اوونه

- ۱۱ گټونکي د بایلونکو پر وړاندې
- ۱۱ ژوند څه ډول له موافقو ډک دی؟
- ۱۱ فکر وکړئ
- ۱۲ خلکو ته سینه پراخه کړه!
- ۱۲ درې ارزښتناکې خبرې
- ۱۲ د ذهني ناروغیو حل
- ۱۳ د خوښۍ لار
- ۱۳ د خبروښه خاتمه ولرئ
- ۱۴ ژمنتیا
- ۱۴ د ښې وینا کولو لپاره موخې
- ۱۵ وینا کول څرنگه زده کړو؟
- ۱۲ کینه
- ۱۲ یوه په زړه پورې او اسانه پوښتنه وکړئ
- ۱۷ له یوازېتوبه ځان وژغورئ
- ۱۷ د ځواک او قوت طبیعي غږ
- ۱۸ د تنګسې د له منځه وړلو یوه بله نسخه
- ۱۹ له نورو څخه نامنندويي
- ۱۹ خیال پلوه
- ۱۹ اغېز لرونکې انگېزه
- ۱۹ اغېز لرونکې بې انگېزې توب
- ۲۰ د بې انگېزې توب عوامل
- ۲۱ عملي پلان
- ۲۱ پر نفس د باور جوړولو مراحل
- ۲۱ د بريالیتوب بنسټ

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

- پر ځان باور لرل ----- ۳۵
- پر ځان د نه باور ځينې بيلگې ----- ۳۵
- پر ځان د ټينگ باور ځينې بيلگې ----- ۳۵
- په اسبابو باور ----- ۳۲
- د منفي باور له منځه وړلو پياوړې تگلاره ----- ۳۲
- پېښو ته د کتنې لارې چارې ----- ۳۷
- راځه چې اوس له تا وپوښتم ----- ۳۷
- د ښو کړنو غوره تگلاره ----- ۳۷
- لور ښې ----- ۳۸
- سلوک ----- ۳۸
- سلوک څه شی دی؟ ----- ۳۸
- د مثبت سلوک غوره لارښوونې ----- ۳۹
- اوس دا کړنه تر سره کړئ ----- ۳۹
- اجازه را کړئ ستاسې په اړه اووه حقيقتونه بيا ځلې ووايم ----- ۳۹
- د جادويي لکنې تمرين ----- 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
- ريښتيني هنر ----- ۴۴
- د ښښې بهير ----- ۴۵
- تر ټولو ډېر ممکن غوره کس شی ----- ۴۵

- لنډيز: 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 پرمه ستړی کول ----- ۴۷
- د نفس حقوق ----- ۴۷
- ځان په نورو کې ورکول ----- ۴۸
- خپل ځان ته هم ډاډ ورکړئ ----- ۴۸
- همدا اوس گنې بیا هېڅکله نه ----- ۴۸
- ذهني تیاري ----- ۴۸
- د احساس خوشېبې ----- ۴۸
- د نوي کال د پیل پر مهال ----- ۴۹
- هیله بشونکې 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 فیلسوف ابیطیشین وایي ----- ۵۱
- څرگند دریځ خپل کړه! ----- ۵۱
- نړۍ مه بدلوه ----- ۵۲

- ۵۲ په کوچني پيل مه خپه کېږه
- ۵۲ خپله بريا دې لمانځه
- ۵۲ دروازي!
- ۵۳ د سقراط نصيحت
- ۵۳ پوښتنه!
- ۵۳ له خپل قاموسه يې لرې کړه
- ۵۴ گرانه لوستونکيه!
- ۵۴ عبارتونه او جملې
- ۵۵ له خوبه راويښ شه!
- ۵۵ رزق په خاله کې نه غورځول کېږي!
- ۵۲ مازده کړي چې
- ۵۸ هره لاره دې چې خوښه وي غوره يې کړه!
- ۵۸ حکمت
- ۵۸ بندي دروازي!
- ۵۸ غوږونه دې کانه کړه!
- ۵۹ همدا اوس پورته شه!
- ۵۹ راتلونکي دې رسم کړه
- ۶۰ اوږده ساه واخله!
- ۶۰ نصيحت!
- ۶۰ مخکې درومه مه ودرېږه!
- ۶۱ لويانو د ناکامي په اړه وييلي!
- ۶۲ يو سترگي ښکاري!
- ۶۳ تر غرونو هم پياوړی شه!
- ۶۳ پرېږده چې اوښکې دې وبهږي!

- لاره ستونزمنه نه ده ورځه پرې ! ۲۳
- گرانې لوستونکيه ! ۲۴
- نوروان شه او شاته مه گوره !!! ۲۵
- ژوند ۲۵
- فکر ۲۵
- بڼه فکر ۲۵
- دلته او بې پروايۍ بډې اغېزې ۲۶
- ممکنه بهرنۍ اغېزې ۲۶
- ممکنه داخلي اغېزې ۲۷
- انتظار مه کوئ ۲۷
- توازن تسلسل ۲۸
- نیمګړي کارونه او لوړیتوبونه 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 پریکړې مهم او اړین ټکي ۷۳
- زړور اوسئ. خو ظالم نه ! ۷۴
- له ۷ تر ۷ د ورځې، شپې، خپې، ۷۴

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

په خپل ژوند کې مو نوښت وکړئ

نوښت داسې یو استعداد دی چې ټول خلک ترې برخمن دي، خو ځینې فکر کوي چې گواکې دوی له دغه نعمته بې برخې دي. نوښت یو قدرت دی؛ که د چاله کړنو اغیزمن شوی؛ 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 غور مه نیسئ

که غواړئ نوښت وکړئ، نو یوازې د خپل فکر څخه گټه واخلي، د نورو کسانو د نظرونو په اوږدولو 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 وښيي، یا د یوه نوي کار په کولو کې درسره بل څوک مرسته وکړي، دې ته نو بیا نوښت نه شو ویلای.

خپلې هیلې مو پر کاغذ ولیکئ

ایا ځینې غوښتنې مو دومره درنه هېرې شوې دي چې هېڅکله مو یې په اړه فکر نه دی کړی؟ 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 گرځي 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 سترگې پرې رڼا وي.

د خان لپاره موخې څنگه 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 وليکئ 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 خوروي؟

کوم څه دي چې اوس یې زما فکر گډوډ کړی دی؟ وروسته له ځانه وپوښتئ څنگه 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 گټل مو که موخه وي، معلومه نه ده چې څومره پیسې گټل غواړئ؛ واضح باید وغواړئ چې په یوه میاشت کې په (.....) اندازه پیسې وگټم. موخه مو باید تل مثبتې 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 کېږي.

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 گاډي 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

کاغذ او قلم درسره نه وي؛ نو داسې چانسونه مو له لاسه مه ورکوي هميشه
قلم او کاغذ په لاس گرځئ.

ګرانه لوستونکيه!

په دې هيله چې له دې وړې ليکنې دې ګټه اخيستې وي او په ژوند کې دې
د نوښت سبب وګرځي، يو څه مو بايد په ياد وي چې د مثبت نوښت لپاره د
نورو خوښي او خپګان په نظر کې مه نيسي، يوازې خپلې خوښې ته مو
وګورئ او بس.

فکر ګول

په دې مرحله کې انسان انديښمن وي او کېدای شي و وايي؛ غواړم بدلون
وکړم، خو نه پوهېږم چې څه ډول؟ او يا تر اوسه نه پوهېږم چې تيار يم که
نه؟ اويا دا چې بند پاتې يم

خوشحال کسان څه ډول ژوند کوي؟

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

څنگه 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. پیاوړی او خوښ کسان تل خپلې ماتې مني او که یې بل څوک هم د ماتې سبب گرځېدلي وي په اسانۍ یې له دې گناه تیرېږي او ښه ورته کوي، دوی تل خپله ماتې د راتلونکې بریا پیلامه بولي.

غور ونیسئ:

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

گټه 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 پیدا کولو ته مو مناسب وخت ځانګړی کړئ.

مهالویش جوړ کړئ!

هغه کارونه چې تل مو غوښتل ويې کړئ، پر کاغذ ولکئ 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، پلي تګ، په پارک کې چکر وهل او یا دومره قوي، غښتلی او چالاک یې چې غواړې نړۍ وګورې او جهان ګرد شي؟

په کومو وختونو کې باید مطالعه وشي؟

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

ځانگړی کړئ. کله هم چې ستړي واست تلویزون گورئ. خپل مبابیل مو چک کړئ او په... خو گټور وخت مو په تلویزون لیدلو، تلیفون چک کولو او نورو بې گټو شیانو باندې مه تېررورئ، همدې کار ته وخت مدیریت کول وایي.

د مطالعې له لارې خپل او د بل شخصیت معلومولی 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 غمرازی او همدلې فکر په سر کې وده کوي او په اسانۍ سره کولای شو د نورو خلکو احساسات درک کړو چې دغه کړنه مو بیا په دایمي اړیکو هم اثر پریبایي چې په اصل کې مو بیا خپل شخصیت ته د خپلې خوښې وړ بدلون ورکړی وي.

له زانگو تر گوره زده کړې وکړئ:

دغه کړنه ددې لامل گرځي چې تاسو په خپل ژوند کې ډیر 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

د اولادونو له مثبتو غوښتنو مو ملاتړ وکړئ:

د خپلو اولادونو د مثبتو غوښتنو په مخ کې خندا مه ګرځئ د غوښتنو په لاسته راوړلو کې یې پوره مرسته وکړئ، تر څو لاسته راوړي او پر خپل نفس اعتماد پیدا کړي. که مو اولاد غواړي چې یا انجینر نه شي، مه خپه کېږئ او مه ورته غوسه کېږئ، ځکه دا د دوی په ژوند پورې تړلې خبره ده، پرېږدئ چې په ځینو مسایلو کې په خپله پریکړه وکړي. کونښنې وکړئ د ځان او خپلو اولادونو تر منځ طبیعي توپیرونه پیدا کړئ، هڅه وکړئ په وړو شیانو ورسره ځان مه بندوئ.

د بریا پر لور لږ لاس ساده لارې

- (۱) زه ګټونکی یم؛ ځکه چې د موخو د نړۍ پر لور مې قدم اخیستی، لومړی، قدم یعنې هوډ.
- (۲) زه ګټونکی یم، ځکه داسې خدای پاک لرم چې ترې وغواړم راته راکوي یې.
- (۳) زه ګټونکی یم، ځکه چې د خدای پاک مسلمان پیدا کړی یم او مسلمانان تل بریالي دي.
- (۴) زه ګټونکی یم، ځکه چې د ژوند نقشه مې داسې رسم کړې چې یوازې یوشی غواړي (عملي کول)
- (۵) زه ګټونکی یم، ځکه چې په لومړي سر کې هر لوی کار ناممکن ښکاري، نو ټوله هڅه کوم چې ناممکن پر ممکن بدل کړم.

(۶) زه گټونکی یم، ځکه ناهیلی پېژنم او هم صبر او حوصله، پر دې هم پوه یم چې صبر او حوصله د ناهیلی یوه بیلگه ده چې انسان کولای

شي په اسانۍ سره یې وزغمي.

(۷) زه گټونکی یم، ځکه چې ژوند ته د یوه ښکلي شي په سترگه وگورم، کله دې چې ژوند ته ښکلي وکتل، خپله ښکلی کیږې.

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

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

(۱۰) زه گټونکی یم، ځکه پوهیږم چې ستونزې هغه لویو کانو ته ورته دي چې د اوبو مخه نیسي، که دغه کاني نه وای اوبو به غږ نه درلود.

د ژوند واړه رازونه

په ارواپوهنه کې قانون دي چې وایی: ((په ذهن کې مو د هغه څه تصویر جوړ کړئ چې غواړئ یې، تصویر د ډیر وخت لپاره درسره په ذهن کې وساتئ اوبیا بیا یې سترگو ته دروئ 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 یوازینی د حل لاره یې داده چې هره ورځ هڅه وکړئ له خپلې دندې سره مینه وکړئ.

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

که د له بنده گانو 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 تنگ وې.

په اینه کې وگوره او ووايه، زه پر خپل ځان مین یم او زه څنگه 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 خنډونه نه وینئ.

ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی

برخلیک د چانس خبره نه ده. بلکې د انتخاب خبره ده؛ داسې څه نه دی 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 ورسېږي، له ناهیلې کوونکو خنډونو سره مخ شوي دي دوی بریالي شول، ځکه له ماتو وروسته ناهیلو ته یې ارزښت ور نه کړ.

د گټلو لپاره اړتیا وړ پړاوونه:

که ماتې وخورئ ښايي ناهیلې شئ، خو که هڅه ونه کړئ حتماً له ماتې سره مخ کېږئ.

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.
- (۴) د ځان لپاره باید د زده کړو دوامدار پروگرام ولرئ.
- (۵) پر نفس مثبت باور رامنځته کړئ.
- (۶) له هغه کار سره باید مینه ولرئ چې ترسره کوی یې.
- (۷) ورځ مو په مثبتو کارونو پیل کړئ.

گټونکي د بایلونکو پر وړاندې.

- گټونکي تل د ځواب اصلي برخه ده... بایلونکي تل د ستونزې برخه

ده

- گټونکي تل یو پلان لري... بایلونکي تل یوه پلمه لري.
- گټونکي وایي: پرېږده چې درته تر سره یې کړم... بایلونکي وایي دا زما دنده نه ده.

- گټونکي د هرې ستونزې لپاره حل لاره پیدا کوي... بایلونکي په هره حل لاره کې ستونزه پیدا کوي.

- گټونکي ژمن دي... بایلونکي وعده کوي.
- گټونکي پلان جوړوي او د بريالیتوب لپاره چمتوالی نیسي. دلته مهمه کلمه چمتوالی ده

ژوند څه ډول له موافقو ډک دی؟

ایا زموږ په ژوند کې هر شي د کنترول وړ دي؟ نه! ژوند یوازې مېلې او چرچې نه دی، بلکې غم او خواشینی هم په کې شته. ځینې وختونه هر شي بدل شي. ځینې وخت ښه خلک له هر ډول تیروتنې پرته له بدو پیښو سره مخ کیږي.

فکر وکړئ:

عقلمند او پوه انسان تل ثابت قدم اوسي، د کوتلي 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 ډیر او خام نظر غوره دی.

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 زېږی ورکاوه او پر شونډو به یې تل مسکا لیدل کېده! د هغه په شریعت کې اساني او تگلاره کې توسط او منځلاري لیدل کېده.

درې ارزښتناکې خبرې

یوه عقلمند پر خپل دفتر درې ډوله لوحې خړولې 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 گونې وصیت کولای شي، چې په اسانه لار دې تر نیکمرغۍ ورسوي او تاسې باید دغه وصیت خپل ناست ځای ته مخامخ وڅړئ. 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 رابښکېل یو، چې هیڅ د خلاصون لار نه مومو، خو زه بیا هم

تاسې ته د الله تعالى او د هغه د رسول(ص) خبرې در يادوم، ځکه که د خلاصون کومې لارې تر سترگو کېږي؛ نو هغه يوازې له الله تعالى سره دي، نو ځکه د الله تعالى لور ته راگرځېدل پکار دي او دا خبره هم ښه په مغزو کې کېنوي، چې ټولې ناوړه چارې(کوډې...) ناوړه اغيز لري؛ خو درمل يې شته، لکه مار، لږم او داسې نور، چې زهر لري، د خو هر يوه د زهر و درمل هم شته.

د خوښۍ لار

پر انسان، چې کله څه وشي او يا ورته څوک څه زيان واړوي، نو په داسې حال کې تر ټولو گټور شي ريښتيني توبه ده او په داسې حال کې د انسان د نېکمرغۍ ښه همدا ده، چې ځان ته پام را واړوي، خپلو گناهونو ته ځير شي خپلې نيمگړتياوې وپلټي او د خپل زړه په سمولو بوخت شي، کله چې انسان داسې وکړي، نو الله تعالى ورسره مرسته کوي او چې الله تعالى يې مرستندويه شي، نو د داسې انسان په نېکمرغۍ کې هيڅ شک نه پاتې کېږي.

د خبرو ښه خاتمه ولري:

کله مو چې خبرې پای ته رسېږي، له خپلو مخاطبينو څخه مننه وکړئ، ان کېدای شي وويست: له تاسو سره مې له خبرو کول خوند واخيست. : يا دا چې له تاسو سره له گډون مې خوند واخيست، له خپلو مخاطبينو له اخلاصه ډکه مننه کولای شي له غوندې وروسته هم ستاسو خبرې پر دوي اغېز وکړي.

ژمنتيا:

ښه والی او پوهه دوی هغه ستنې دي چې ژمنتيا 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 اگاه 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 ولري او په موضوع حاکم واوسئ

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

که غواړئ خلکو ته مو خبرې جالبې او په زړه پورې وي نو هڅه وکړئ په مجلو او ورځپاڼو کې او يا هم له نورو منابعو څخه داسې څه پيدا کړئ چې نوي وي او خلکو ته په زړه پورې تمام شي. هغه څه چې خلکو ته يې وياست مخکې له مخکې يې لنډيز راسره وليکئ او د خبرو کولو په سر کې پرې يو نظر واچوئ.

وينا کول څرنگه زده کړو؟

ځينې خلک وايي ښه ويناوال ځکه ډير نشته چې خلک ورسره دلچسپي نه لري، دا خبره ناسمه ده.

ځينو ټولنو او گوندونو د دې په خاطر چې ښه ويناوال او خبرې اترې کوونکي ډېر کړي د دې لپاره يې د شخصيت جوړونې ځانگړي کورسونه او روزنيز پروگرامونه په لار واچول او د ژبې زده کړې تر څنگ يې د وينا هنر ور زيات کړ تر څو خلک دا هنر هم په ښه شکل سره زده کړي.

نن سبا د ټولنيز ژوند په هره څانگه کې د وينا کول يو ځانگړی ارزښت لري هره اداره غواړي يو داسې څوک وگوماري چې د نورې وړتيا تر څنگ يې د وينا کولو هنر هم زده وي. هيڅ يوه اداره هم به داسې نه وي چې هلته به يو داسې سړی نه وي چې هغه دې ښه وينا وال نه وي، ځکه که په يوه اداره کې ښه وينا 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 پرمختگ په لور گامونه اخلي. سترې ادارې او گوندونه په دې اړه روزنيز پروگرامونه چمتو کوي تر څو خپل کار کوونکي وروزي او د وينا کولو هنر زده کړي.

کینه

د تشویش او اندېښنې یو ستر لامل هم کینه گڼلای شو؛ هغه کینه چې د نورو سره د نعمت په لیدو 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 فرمایلي دي.

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

یوه په زړه پورې او اسانه پوښتنه وکړئ:

د خبرو په سر کې د یوې اسانه خو په زړه پورې پوښتنې مطرح کول ستاسو په مخاطبینو کې یو ډول احساس او انگېزه پیدا کوي او خبرو ته مو زیاته توجو کوي په پوښتنه کې مو ښکې او په زړه پورې کلمې وکاروئ او په داسې یو انداز یې پیل کړئ چې په عین ساده ګۍ کې جذابیت هم ولري.

۱- انرژي او انگېزه لرونکې خبرې وکړئ:

ډېر کله هغه کسان چې د خبرو کولو په وخت کې له کومې مخالفې نظریې سره مخ شي نو پې له نورو خبرو کولو زړه سوړ شي او یا هم له هغوی 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 دوی پر وړاندې یې کوي. ریموند مورتمیر د یوه تکړه ویناوال په اړه وايي ((ښه ویناوال هغه نه دی چې د ټینېس د لوبغاړي په څېر د بل د شوټ په مقابل کې خپله هم شوټ وکړي. / بلکې د یوه ګلف د لوبغاړي په څېر باید چلند

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

۲- له خپلو مخاطبينو سره بايد د سترگو رابطه ولري

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

له يوازېتوبه ځان وژغورئ:

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

د ځواک او قوت طبيعي غږ

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 رسوي.

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 واره کارونه کوي، په دې طريقې سره مو ذهني فشار کمېږي او ورځه خلاصېږي، 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 سترگې 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 سترگو او پزې ته ځير شئ چې عجيب استراحت به ومومئ.

د تنگسې د له منځه وړلو يوه بله نسخه:—

تنگسه چې څومره زړه بوگونکي او وارخطا کوونکي شي؛ نو هماغسې يې الله(ج) د خلاصون ډېرې لارې هم پيدا کړې دي، يانې داڅه داسې لا علاج 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 انگليسي کې هم متل شته، چې وايي: ((Every impossible thing says that I am possible)) ((هر ناشوني شي وايي، چې زه شونی يم))

له نورو څخه نامندويي:

څوک چې ډیر کوشنونه کوي د بشپړې درناوي تمه هم لري او که هغه خلک وويني چې د ورته خدمت کړی نو درناوی ورته نه کوي نو دا شخص دلته په تشویش او اندېښنه اخته کېږي.

خیال پلوه:

د روحي ناروغیو د رامنځته کېدو بل لامل بېځایه خیالونه او فکرونه دي چې افراد یې له ځان سره لري او د یو غیر واقعي راتلونکي ژوند ته سترگې په لار وي.

اغیز لرونکي انگېزه:

دا هغه پړاو دی چې کار کوونکي زده کړي چې کار باید څنگه تر سره کړي او ځان ته د انگېزې ورکولو او انرژي په لگولو خپل کارونه تر سره کوي. دا زده کړې چې پایله د هغه په کړنو کې منعکسه کېږي، تر هغه وروسته د بل پړاو پر لور ځي.

اغیز لرونکي بې انگېزې توب:

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

بې انگېزې کار کوونکي د شرکت په ويجاړولو لاس پورې کوي. په دغه پړاو کې د بې انگېزې کارکوونکي کړنې لږ دي. دوی نوي افکار دودې 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 انگېزې) ته وگرځوو. کار کوونکي باید د ډېر وخت لپاره په دریم پړاو کې پاتې نه شي، ځکه یا باید دویم پړاو ته چې د اغېز لرونکې انگېزې پړاو دی راوگرځي او یا هم څلور پړاو ته ولاړ شي، چې بې اغېزې بې انگېزې توب دی.

د بې انگېزې توب عوامل

ولې خلک د انگېزې له لومړي پړاو څخه د بې انگېزې توب لور ته سوق کېږي؟

د بې انگېزې توب ځینې عوامل په لاندې ډول دي:

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

عملي پلان:

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

-۱
-۲
-۳

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

پر نفس د باور جوړولو مراحل:

د برياليتوب 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 تگ وړاندې خپله ماشومه لوړ وړکتون ته
بیوله دوی به له خپلې لور د خدای پاماني پر مهال د یو بل لاسونه ښکلول او
دامچکې به یې په خپلو جیبونو کې اچولې. په ورځ کې به هر کله چې نجلی

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

یوازې شوه. له جیبونو څخه به یې مچکه را واخیست په خپل مخ پورې به یې ونيوله. 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 والدين 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 ډېرې هغو کسانو چې په سیمینارونو کې گډون، په ځلونو مې پوښتلي: ((که مو ماشوم ډېره تبه ولري؛ خو ډاکټر ته له تگ 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 گټه 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 گڼلی شو او که گډوډي؟

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

له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته

که مو خپل عزت درباندي گران وي نو له داسې کسانو سره ناسته پاسته وکړئ چې لوړ اخلاقي معيارونه لري. يوازيتوب تر دې ښه دی چې له ناوړه خلکو سره واوسئ.

د ملگري ازموینه

د همخولو منفي اغېزې د فشار په څېر وي. مثلاً درته وايي: ((ولې ملگری مې نه يې؟)) دا په ياد وساتئ چې ښه ملگری هيڅ وخت د خپل ملگري بد نه غواړي. په خپل ژوند کې مې هر کله چې يوه ملگري تر خپلې اندازه يو گوټ ډير شراب څښلي له موټره يې ښکته شوی يم او ورته ويلي مې دي ډريوري ونه کړې. زه ددې پر ځای چې ملگرتيا له لاسه ورکړم، غوره گڼم چې ملگری له لاسه ورکړم. له اخلاقي خلکو سره ناسته پاسته پر نفس د باور لامل کېږي.

موخې وټاکئ

مشخص او تعريف شوي اهداف له تاسې سره مرسته کوي چې د هغوی پر لور د تگ مسير پيدا کړئ. څه شی چې تر هدف هم مهم دي هغه د هدف درلودلو حس او ليدلوری دی، همدغه دواړه دي چې ژوند ته ښکلا ورکوي. هغه څه چې موږ يې هدف ته په رسېدو کې تر لاسه کوو. ارزښت يې تر دې ډېر کم دی چې هدف ته په رسېدو له موږ جوړېږي. په حقيقت کې هدف ته د رسېدل دي چې مونږ ته ښه احساس راکوي او په حقيقت کې پر نفس مثبت باور دی. د موخو او اهدافو په ټاکنه کې بايد ډېر واقعيت گرا واوسو. غير واقعي موخو ټاکل په ډېرو موادو کې پر نفس د باور د کمزوري کېدو

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

د ژوند واړه رازونه:—

په اروا پوهنه کې قانون دی چې وایي: ((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 سترگو 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 او اوسه.

په اینه کې وگوره او ووايه زه پر خپل ځان مین یم او څنگه 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.

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

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 وواياست: د ژوند ټول بدلونونه په اسانه، جذاب او په زړه پورې دي.

هغه لارې چارې او چلونه زده کړئ، چې کولای شئ په ډېرو وړو څېزونو 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.

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

۵- ستونزې مو چې ونه وژني قوي کوي مو.

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

۷- بريالي 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.

۸- 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.

۹- 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))

۱۰- پوهېږې! څه چې له جنگ څخه ډیر بد دي، هغه دا دي چې موخه نه لرې چې پر وړاندې یې وجنگېږې

۱۱- له دې وروسته دې له ژونده د درېغې کلمه لرې کړه او ووايه توکل به خدای!

۱۲- په ژوند کې پر هغه چا باور وکړه چې ایمان پرې لرې. نه احساس

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 وېښې.
- د ښه مدیریت او ښه کار په ترسره کولو کې پوره هڅه وکړه.
- د خپل ځان سره مینه وکړه.
- په سترگو 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 درکرو نعمتونو شکر وباسه.
- د نورو خلکو د ښېگڼې لپاره هم دعا وکړه.
- د ارام غوښتنې او پلمې عبادت هېر کړئ.
- د خپلو ټولو مسایلو او چارو پریکړه پخپله کوی او پخپلو پرېکړو کې ټینګ او کلک اوسئ.

- په خپلو ټولو ژمنو ځان وپوهوئ او د هغو احساس پیدا کړئ.
- خپلې ټولې غرورتیاوې خپله وارزوي او بیا یې د لرې کولو هڅه وکړئ.
- خپل کارونه په پوره ډاډ او فکر سره سرته ورسوئ.
- تل د زړه له کومې کار کوي د رود پر غاړه ولاړ له تېزو څپو څخه مه ډارېږئ. بلکې په کې غوټه شئ. لاس پټې ووهئ او د رود بلې غاړې ته ځان ورسوئ.

له ماتې سره مخامخ کېدو ته تیار شه!

- د ناکامۍ یوازینی ځواب دا دي چې پرې بریالي شو.
- اهداف نه یوازې دا چې زموږ احساسات را پاروي او وینښوي یې بلکې د ژوندي پاتې کېدو مو یو اساسي شرط هم دی.
- فکر. ورپسې سمدستي عمل کول او له ناکامۍ سره مخامخ کېدو جرئت درلودل، د بریالي مدیر 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 رهبري وړتیا لرلو رینښتنې نښې دي.
- یو له معنا ډک حکمت وایي: له جدي تلوسې عزم او پرېکړې سره د خپلې هیلې شاته پټ شه. یا به بریالی شې او یابه زده کړه وکړې او لوی به شې.
- ښايي چې ناکامۍ مو ښوونکې وي. نه دا چې د ارمانونو او هیلو مقبره مو وي.

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

د هوساينې فکر

هغه ځوانان چې عمرونه يې له څلوېښتو او پنځه څولېښتو څخه اوښتي. هغوی بايد د دندې او داسې نورو کارونو په برخه کې د هوساينې فکر او خيال له زړه څخه وباسي، ځکه چې همدا د عمر هغه برخه ده، چې انسان تر ټولو زيات پرمختګ په کې کولای شي.

هغوي بايد هغه کارونه غوره کړي، چې د پرمختګ امکانات په کې ډير وي. د امريکا پخواني صدر آئزن هاورني د اميدوارو ځوانانو په غونډه کې د خپلې وينا په ترڅ کې څه ښه ويلي وو: ((که څوک غواړي د حوسا خوښونکو انسانانو غوره مثال وگوري، نو بيا دې زندان ته لاړ شي او هغه سپړي دې وگوري، چې د کوم لوی جرم له امله ټول عمر په زندان کې پروت وي.)) هغه خلک چې د هوساينې په فکر کې ښکېل دي په ټول ژوند کې کوم خاص پرمختګ هم نشي کولای. ټولو خلکو ته پکار ده، چې دهیڅکله هم دنده د ځانې هوساينې لپاره غوره نه کړي او دوي ته دا مشوره هم ورکوم کله مو چې عمرونه ډېر هم شي، بيا دې د هوساينې او خونديتوب په اړه ډېره اندېښنه نه کوي. ځکه چې د هوساينې وزن لنگر بيا تاسو ته د پرمختګ وخت په لاس نه درکوي.

ستونزې د يوه بشپړ ژوند نخبې دي

د پورتنۍ پېښې له بيان څخه زمونږ موخه يوازې د يوې بنسټيزې خبرې ثابتول وو. يانې ستونزې د الله تعالى قهر نه، بلکې نعمت دی: د ژوندي پاتې کېدو لپاره ژوند نخبې لکه د اور، اوبو، هوا او خاورې په څېر بنسټيز توکي دي. ستونزې د هغې بټۍ په څېر دي، چې سره زر په هغه کې له لوېدو وروسته ډېر ځلانده او خالص کېږي ددې خبرې اهميت ته په کتلو يقيناً داسې ويلای شو، چې په څومره گڼو ستونزو کې چې ښکېل ياست. هغومره ژوندي گڼل کېږي هغه سړی چې په گڼو ستونزو کې ښکېل دی. د هغه ډاډمن، آرام او ټنبل سړي په پرتله ډېر غوره دی، چې هېڅ پرېشاني يا هم ورځنۍ وړې وړې ستونزې نه لري. په حقيقت کې کې د مسايلو نه لرل هم له منطقي پلوه يوه مسئله ده، ځکه ژر تر ژره د دې اړخ ته پاملرنه وکړئ، که پرېشاني نه لرئ، نو داسې وگڼئ چې په خطر کې ياست، عمر مو ورځ په ورځ کمېږي ځکه له ځايه مو پاڅئ و ځغلئ او د ځان لپاره ستونزې ولټوئ د ستونزو له پيدا کېدو څخه زمونږ موخه شخړې او جگړې نه دي او نه هم وهل ټکول او لانجې جوړول، چې له امله يې په ستونزو کې ښکېل شئ د ستوزو له پيدا کولو څخه زمونږ موخه داده چې نوې ننگونې وښئ د يوه داسې مثبت کار تر سره کولو هڅه وکړئ، چې له خپل غولي يې بهر گڼئ که بيا هم کار جوړ نه شو. نو الله تعالى ته ډېرې زارې او دعاگانې وکړئ له خداي (ج) څخه وغواړئ چې تاسو پر وړتياو باور وکړئ او تاسو د بيکاره سړي په گڼلو يوې گوښې ته يوازې پاتې نه شئ بلکې ډېرې ستونزې مو په اوږدو بار کړئ.

ژوند داسې ترتيب کړئ، چې د ارادې له پياوړتيا سره مو مرسته وکړي:

کله چې تاسې ته دا ښکاره شي، چې اصلي موخې مو څه دي. وروسته چې څومره کيدای شي. خپل ژوند همغسې تنظيم کړئ، چې موخې تر لاسه کړئ که غواړې چې پر کومه کمزورۍ برلاسي شئ نو له ټولو هڅوونکيو شيانو سره ځانونه عادت کړئ او که غواړئ. کومه ښه او نېکه خبره وکړئ، نو د هغې لپاره د سالمې او ښې چاپېريال سازي هڅه وکړئ او که د هغو لپاره په خپل ژوند کې د کوم بدلون اړتيا هم ليدل کېږي نو په دې برخه کې خپلې هڅې مه سپموي.

دارادي قوت تجربه!

غوښتنې هيلې او هوډ داسې دماغي فعاليتونه دي، چې هر سړی پرې پوهېږي. ځکه د هغو لا روښانولو کومه ځانگړې اړتيا نه تر سترگو کېږي انسان د بيلابيلو خبرو د احساسولو، لاس ته راوړلو يا عمل کولو غوښتونکی دی. چې اوس مهال نه احساسېږي او نه هم تر سترگو کېږي. يا چې تر اوسه پرې دا عمل نه دي شوی اوس که چېرې له غوښتونکو سره دا خيال وي، چې بری ناشونی دی، نو بيا انسان يواځې هيله کوي او پاتې کېږي، خو که دا يقين په پايله برلاسي دی نو بيا هم اراده او هم هوډ کولی شي هغه احساس او يا عمل رښتينې بڼه غوره کړي او يا هم تر ارادې يا تر څو لومړنيو کړنو وروسته برياليتوب مومي، تر ارادي کړنو وروسته چې ناڅاپه کوم بدلون راځي هغه زمونږ جسماني حرکات دي. کوم چې احساسات کړنې يا عمل چې مونږ پيدا کول غواړو هغه زمونږ د لومړنيو حرکتونو په وسيله پيدا کېږي، ځکه چې له همدې موخو څخه حرکتونه ترسره کېږي دا خبره هم روښانولو

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 زموږ د ارادې بهرنی مظهر دی او د هغو حرکتونو په اړه غور او فکر کول ډېر گټور دي.

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 بیرني وي.

اوس که تاسو دغه څو 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 ځنډ او سستي نه خوښوي
۴. ارادي قوت د ښو او بدو موخو لپاره استعمالېدای شي.
۵. ارادي قوت د دریو توک د غوښتنې، ارادې او عمل ټولګه ده.
۶. 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.

- 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 غبر 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 راگېر وي او یا به هم نېکمرغه او بريالی انسان وي. کله چې ته د یو مهم کار تکل وکړئ؟ نو له داخل نه درته دوه ډوله غبرونه راځي. یو درته وایي چې اوس یې پرېږده او بل غبر دې همدې کار ته هڅوي؟ څه فکر کوې په کوم غبر کې ستا گټه ده او تا بريالیتوب ته رسوي؟

راځئ وپوښتو چې کله له ځان سره غبرېدلې 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 جوړېږي:

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

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 څرګند وي.
۲. ستا پیغام باید مثبت وي.
۳. ستا پیغام باید د موجود وخت څرګندونه کوي.
۴. ستا په پیغام کې باید قوي احساس نغښتی وي. تر څو یې باطني عقل ومني او کار ترې واخلي.
۵. خپل پیغام باید څو ځله تکرار کړئ تر څو په بشپړ ډول کار ترې واخیستل شي.
۶. ایمان او نیک عمل ستا د غوره ژوند اصلي موخه ده پر همدې ټینگ اوسه.

لاندې خبرې تل یاد ساته

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

وايي: باور د چلند تر ټولو لوی ماشین دی. کله چې زموږ باور پیاوړی وي. نو هرو مرو به زموږ کره وړه هم د باور سره سم روان وي

د باور اغېزمن ډولونه:

پر ځان باور لرل.

د باور تر ټولو زیات ځواکمن او اغېزمن ډول دی. پر خپل ځان باور ستا ځواک زیاتوي او ستا سره په پرمختګ او موخې ته په رسېدو کې مرسته کوي او یا به زیان رسونکي وي ټابه له خپلو موخو څخه لرې کړي او د هر ډول بدلون په مخکې به درته خنډونه راولاړوي

پر ځان د نه باور ځینې بیلګې.

- ❖ زه هیڅ شی نه یم.
- ❖ زه د بريالیتوب وړتیا نه لرم.
- ❖ زه هیڅ پرمختګ نشم کولای.
- ❖ ما چې د کوم نوي شي تجربه کړې ده، نو له ماتې سره مخ شوي یم.
- ❖ زه هیڅ نه یم.
- ❖ زه نشم کولای چې د خلکو زړونه را خپل کړم.
- ❖ زه نشم کولای د سهار جمعې ته وختي راوینس شم.

پر ځان د ټینګ باور ځینې بیلګې.

- ❖ زه ډېر پیاوړی یم اود بشپړ صحت څخه ګټه پورته کوم.
- ❖ زه پر ځان پوره باور لرم او کولای شم بريالی شم.
- ❖ زه د ډیر نیک پلار، مور، خاوند، میرمن، زوی، لور او ورور یم.

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

که ته یې 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 وژېږوي.

- ❖ 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 ډیر 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 یو داسې منفي باور جوړ کړه چې ستا کړه وړه له گواښ سره مخ کوي. او ستا د رښتوني امکاناتو په کار اچولو کې خنډ گرځي.

(۲) د پنځو داسې منفي شيانو فکر وکړه چې د همدې باور له امله تاته درپېښ شوي وي.

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

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

پېښو ته د کتنې لارې چارې.

زه په خپل ژوند ډیر خوښ یم.

او خوښ یم چې تل موسکي اوسم.

او خلکو ته غوږ ونیسم.

راځه چې اوس له تا وپوښتم.

ایا ته خوښ یې چې خلک پر تا راټول شي؟

ایا ته پر خلکو داسې باور کوې لکه څنگه چې یې ته خوښوې چې دوی یې پر
تا وکړي؟

ایا ته د خپلو نیمگړتیاو مسؤلیت په خپله اخلي او که نور ملامتوې؟

ایا ته پر ځان باور لرې چې په اسانه موسکي اوسې؟

ایا 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 څنگه وي... او بنسټ یې څه شی دی؟ او یا بدلون پکې
راتلای شي؟

د ښو کړنو غوره تگلاره

۱) خلکو سره د خبرو پر مهال چوپیتا غوره کوه او دا کار سخت نه دی. ډیر
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.

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

(۲) خوښي کوه.

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

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

(۴) 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 وگڼه او دا هر څه یوازې د الله تعالی لپاره کوه.

لور ښي

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 کوو او یا یې نه کوو...))

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 نورو خلکو عیبونه مه لټوه او تل یاد ساته چا چې د بل عیب ولټو:

نو په خپله پکې راگیر 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 ښايي ستاسې خنډ شي. په ښه کړئ. وروسته له ځانه وپوښتنئ که هغه رښتیا نه وي څنگه؟

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

اجازه را کړئ ستاسې په اړه اووه حقیقتونه بیا ځلې ووايم.

(۱) تاسې په رښتیني ډول ښه غوره او بې نهایت ارزښت لرونکي یئ.

(۲) تاسې له هر پلوه مهم یئ.

(۳) تاسې بې کچې زیات پوتنشل لرئ او کولای شئ د خپلې خوښې ژوند

او نړۍ وپنځوئ.

۴) له هر اړخه د خپل فکر په ډول او د باورنو په کچه خپله نړۍ

جوړوئ

۵) تاسې تل ازاد یئ خو د خپلو فکرونو منځپانګه او ژوند تګلوری

وټاکئ.

۶) 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 جادويي لکنې تمرین

د جادويي لکنې تمرین تر سره کړئ. په داسې حال چې راتلونکي ته فکر

کوئ. تصور وکړئ چې کولای شئ جادويي امسا وښورئ او په څلورو برخو

کې خپل اېډیال ژوند چې ستاسې د ډېرو خوښیو یا خواشینيو ټاکونکی دی،

جوړ کړئ. د هغه څلور برخې دا دي.

۱. دنده او معاش.

۲. کورنۍ او اړیکې.

۳. مالي خپلواکي.

۴. روغتیا او د اندامونو تناسب

د برياليو کسانو یوه مهمه کړنه (ارمان جوړونه) نومېږي. په ارمان جوړونه

کې د راتلونکي لپاره د ژوند په هر اړخ کې یو غوره لید پنځوئ او له

محدودیت پرته تفکر تمرینوئ.

تصور وکړئ چې د وخت، پیسو ملګرو، اړیکو، زده کړې، تجربو، وړتیاوو او توان په ګډون ټول هغه څه لرئ چې ښایي 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 لکنې سره یو ځای کړئ. ذهن مو د ورځني تفکر له محدودیتونو او پوړونو د ادا کولو خلاصیږي دا له هره اړخه د اغېزناکو او ممتازو کسانو ښه 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 پوښتنې او هڅه کوی 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.

۱. 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 څرنگوالي اود حالت په پوهېدنه تمرکز وکړئ او هڅه وکړئ ارام وئ او احساساتي نه شئ.

۲. څنګه رامنځته شول؟ تصور وکړئ د بل چا لپاره معلومات راټولوی

ستاسې لپاره د لاسوندونو کره توب تر لګول شوو تورو مهم دی. پرله پسې پوښتنې وکړئ څو په بشپړ ډول جزئیاتو خبر شئ.

۳. څه کار ترسره کولی شو؟ په راتلونکي په تمرکز د خپلو افکارو واگي.

په لاس کې واخلي. په رامنځته شوې پېښه د تمرکز پر ځای کومه چې نه بدلېږي هڅه وکړئ د وړ کړنلارو په فکر کې شئ دا کار ستاسې لیدلوری لا مثبتې خواته بیايي. په دې توگه په خپلو احساساتو او شرایطو ولکه تر لاسه کړئ.

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

اوس دا کړنه تر سره کړئ.

د وروستۍ 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؟

۴. 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 راگیر یاست د خپلې پنځه کلنۍ وخت تصور کړئ او خپل ځان ته هماغه شان خواخوږي

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 گناه احساس ډېر ژر ددې لامل کېږي چې خلک ځانونه د ژوند شرایطو، تقدیر، ټولنې او نورو عواملو له کبله قرباني وانگيري. دا احساس ډېر وخت (زه په کافي اندازه ښه نه یم) جملې په ویلو بیانېږي. دا ډول کسان تل ځان له نورو سره پرتله کوي او وايي (زه په کافي اندازه ځیرک نه یم) په کافي اندازه وړتیا نه لرم په کافي اندازه وړتیا نه لرم په کافي اندازه صلاحیت نه لرم، په هیڅ درد نه خورم، نه شم کولی. نه شم کولی. نه شم کولی.)

تر ټولو ښه تمه ولری

نن ورځ د خلکو د خفگان اصلي دلیل دادی. چې په هغه چا اوس هم غوسه دي چې په تېر کې یې د دوی لپاره کار ترسره کړی او یا نه دی کړی. دوی تر اوسه نه دي توانېدلي چې مقابل سر د تر سره شوو خطاوو له کبله وېښي. که په خپل ذهن کې له روښانه او خوښوونکو هیلو انځور ترسیم کړئ ځان خپل هدفونو سره په مثبت جریان کې اچوئ.

هغه نړۍ چې موږ پکې ژوند کوو.

دا نظریه چې نړۍ عادلانه او منصفانه ده او هغه تعریفونه چې تل د بدلون په حال کې او مبهم دي. د داسې منفي احساساتو لامل کېږي چې د شخصیتي، سیاسي او ټولنیزې نا رضایتۍ په بڼه را څرگندیږي. ډیر کسان

تل ناخوښ دي، ځکه احساسوي چې ژوند عادلانه او منصفانه نه دی او یو څوک 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 گنئ که څه هم حسد او کرکه د نورو په اړه څرگندیږي 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 غبرگولو په شان یو بل سره روان وي او یو بل پیاوړي کوي.

اوس دا کار ترسره کړئ.

داسې کس یا کسان وپېژنئ چې د هغوی بریا ښه گنئ او په دې فکر وکړئ چې له هغوی څه زده کولای شئ خو 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.

ریښتیني هنر

ریښتیني هنر ستاسې د راتلونکې کلۍ 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 گټه اخیسته د هغه د ښلو او پرېښدلو لپاره دلیل ومومئ. د ناسمو کړنو د تکرار پر ځای چې هغه ترسره کړئ تېرېدنه وکړئ. ښه 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 ځانگړی استعداد نه غواړي خو بېښه او له تېر وخت نه خلاصون پیاوړې شخصیت او هوښ ته اړتیا لري.

د بېښې بهیر

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

تر ټولو ډېر ممکن غوره کس شی.

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 وروزی. د دې لپاره چې یو بشپړ مثبت کس شئ.

لنډیز: عمل هر څه دی:—

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 خاطري چې تاسې د منفي احساساتو په ډنډ کې ډوبوي. وپېژنئ.

۲. په دې وپوهېږئ او ومنئ چې تاسې په بشپړ ډول ښه کس یئ او د فوق العاده ښه ژوند لپاره بلقوه پوتنښل لرئ.
۳. نن پرېکړه وکړئ چې د ژوند له منفي حالت سره مخ شئ او په یو ځل د تل لپاره د هغه له شره بیغمه شئ.
۴. د بل هر کس له رټلو محکومولو او غندلو ډډه وکړئ د دې پر ځای د هر هغه څه لپاره مسؤلیت ومنئ چې اوس یئ او یا به په راتلونکي کې واوسئ.
۵. له هر کس سره چې وینئ، داسې چلند وکړئ چې ګواکې هغه د نړۍ تر ټولو مهم کس ګلالي شهزاده او یا ښکلی شهزادګی ده.

وختونه ضایع کول: یو انفرادي او ټولنیزه ارزونه

د زیان احساس:—

که له تاسې وپوښتل شي چې د یوه کال ټول اته زره اووه سوه شپيته (۸۷۶۰) ساعتونه مو چېرته استعمال کړي. نو امکان لري چې تاسې یوازې د اویا فیصده وخت حساب ورکړای شئ. لکه د دفتر، کاروبار خوب، تګ راتګ او نور. د پاتې نورو ساعتونو لپاره تاسې باید 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 ځایه استعمال کړی. نو ځواب به حتماً گران وي.

لاملونه یې دادي:

۱. د خپل ژوند هدف او نصب العین مونه دی ټاکلی.
۲. د هدف تر لاسه کولو اراده مو نه ده کړې.
۳. د هدف تر لاسه کولو تگلاره او لارې مو نه دي ټاکلي.
۴. تگلاره مو په ځیرکتیا او باریک بینۍ سره نه ده ټاکلې.

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 لگولی او پاتې نور څومره نور مو ضایع کړي؟

د اقدام اړتیا:

بې پروايي 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

ورځنۍ هدف:

دا مو د شخصیت معمول وگرځوئ 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 تر لاسه 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.

خان په نورو کې ورکول:

د نورو د دنیا جوړولو لپاره خپل اخرت مه تبا کوي د نورو په معاملاتو کې هومره مه ورننوځي چې خپل خان درنه هېر شي.

خپل خان ته هم ډاډ ورکړئ:

کله چې مو کوم مهم کار ترسره کړ، نو د خوښي لمانځنې په دفتر کې د غوندې تابيا ونيسئ په داسې حالاتو کې متايي هم وويشئ کله چې مو د کور صفايي يا کوم مهم کار وکړ نو کورنۍ هم درسره په خوښۍ کې شريکه کړئ.

همدا اوس گنې بيا هېڅکله نه:

د بې پروايي او لتۍ لرې کولو لپاره خورا اړينه ده چې تاسې د ((همدا اوس گنې بيا هېڅکله نه)) پر اصل عمل وکړئ.

ذهني تياري:

تگلاره جوړونه په حقيقت کې د ذهني تياري بل نوم دی. د سيالۍ په دې نړۍ کې چې کله تاسې د ژوند ډگر ته ښکته کېږئ نو بايد پوره تياري مو ورته کړي وي. که تاسې له کمې تجربې سره د ژوند ډگر ته داخل شئ نو له ناکامۍ پرته به مو بل څه په برخه نه شي. ستاسې تياري بايد دوه اړخه ولري: يو دا چې بايد دوامداره وي او دويم دا چې د وخت له غوښتنو سره سمه وي.

د احساس خوشبيني

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

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

❖ د زېږېدنې کليزه

❖ له کومې لويې پېښې نه د بچ کېدو يا کومې لويې پېښې ليدو پر

مهال

❖ مرگ ته د نږدې کس ليدلو. په جنازه کې گډون کولو يا د قبرونو د

زيارت پر مهال

❖ د نوې دندې پيلولو يا نوي کاروبار شروع کولو پر مهال

❖ د ناڅاپي تنگلاسي او مجبوري 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 توگه تېروم.

هيله ښونکي پر بگره:

معاصر اديب مصطفى 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. ريښتني اصلاح غوښتونکي هغه دی چې تاريخ تر ده وروسته د ده کړنه فاسده نه کړای شي))

د فکر وړ خبره....!

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

(ایډ موند هیلای)

لومړنی هغه کس چې د مادنت 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 ژوند په مبارزو کې بریا د هغو خلکو نه نصیب کېږي چې ډېر پیاوړي یا چالاکه وي. هغه خلک ژر تر ژره بريالي کېږي چې د بریا په تر لاسه کولو باور ولري!

بیاځلې کوښښ وکړه!

ځینې خلک له دې امله بريالي کېږي چې بخت یې ښه وي. خو اکثره بريالي خلک له دې امله بريالي شوي چې د بريالیتوب 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 کړي. (گوگرین)

❖ زموږ لويه کمزورتيا تسليمېدل دي او برياليتوب ته تر ټولو لنډه
لاره داده چې بيا ځلې کوښښ وکړي. (توماس اديسن)
❖ موږ د ناکامۍ د احتمالاتو په اړه نه، بلکې د برياليتوب د احتمالاتو
په اړه فکر کوو. (ملکه ویکتوريا)
❖ د برياليتوب له يوې ماتې بلې ته د انتقال ځواک دی. پرته له دې
چې خپله تلوسه له لاسه ورکړي. (چرچل)

له خنډونو تېر شه!

ستا په ژوند کې هر راتلونکی خنډ د اس ځغلولو په سيالۍ 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 يوه لوري ته وغورځوئ نو له شک
پرته چې اوس به دې ترې شي!

د خپل ځان واکدار اوسه!

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

یوناني فیلسوف ابیطیشین وايي.

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

څرګند دریځ خپل کړه!

که د يوې اوږدې مودې لپاره په دې باور وي چې ښايي له ناکامۍ سره مخ
شې لري نه ده چې دا باور دې په حقيقت بدل شي!

(نورمان فيننټ بيل)

نړۍ مه بدلوله:—

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

په کوچني پیل مه خپه کېږه:—

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

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

گټه 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 سترې کېدونکې هلې ځلې کوې بیا تر سختې ستومانۍ وروسته د مبارزې په ډگر کې اوږد غځېږې او خپله بریا لمانځې!

دروازې!

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

د سقراط نصيحت:

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 لارښوونه 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 اخلي 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 لري 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 جوړېږي چې سړی پر خپلو وړتياوو باور کولو ته هڅوي چې له لارې يې بيا خپلو اهدافو ته پرې رسېږي عجيبه دا ده چې له دې کلمې نه د (نه) د ټکي په راوړلو سره له هغې ((نه) نشم کولای!)) کليمه جوړېږي 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 ريشختمه 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.

- 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 تنگی 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! (۱۹۲۶) میلادي.

ګرانه لوستونکيه!

څومره په زړه پورې ده چې د اډېسن رايټ وروڼو او فضاء ته د لومړنيو پورته شويو په څېر خلکو هيڅکله (نشم کولای!) کلمه نه وه منلې. ګنې اوس به مو له دې شويو ګټورو او ارزښتمنو اختراعاتو خوند نه وی اخیستی. هيله لرم چې ته هم د ناهيلي کوونکي کلمه په ((کولای شم!)) بدله کړې. د دې دواړو کلمو تر منځ يوازې ((نه)) حرف دی. خو همدا کوچنی توپیر کولای شي چې ستا د ژوند لوری بدل کړي. نو څنگه دې خوښه ده چې د خپل ژوند له قاموسه نه د ((کولای شم!)) تر کلمې مخکې د ((نه)) کارېدلی حرف د هميشه لپاره لرې کړئ!.

عبارتونه او جملې

زیات والی:

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

- زه د نړۍ د ټولو نعمتونو منندوی یم.
- زه د ټولو هغو غوره شيانو لاسته راوړونکی یم کوم چې زما لپاره په راتلونکي کې شتون لري.
- زه ټول هغه شيان لرم چې زما اړتيا 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 پرېږدم 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 کار له 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!

- ❖ یوازینی 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 ژورو کې یې پر سهي والي، باور لرې ځکه ته هیڅکله د خلکو له نیوکو نه شي خلاصېدای.
- ❖ پیاوړي گوزارونه شیشه ماتوي. خو اوسپنه لا کلکوي.

- ❖ دا د وياړ خبره نه ده چې را ونه پرځېږو. بلکې وياړ دا دی چې تر هر وار راپرځېدو وروسته بيرته راپورته شو.
- ❖ الله تعالى هر الوتونکي ته د هغه برخه رزق ورکوي خو په خاله کې يې 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 خوش اوسېدو يوازينۍ لاره له ډېرو گيلو او شکايتونو ډډه کول دي.
- ما زده کړي، څومره چې له خلکو سره زياته مرسته وکړم په همغه کچه يې زړونه خپلوم
- ما زده کړي، ددې لپاره چې په پوستکي کې مو گونځې پيدا نه شي. بايد تل مسکۍ واوسم.
- ما زده کړي، د هغه څه په اړه چې تل يې په تشویش کې وم تر اوسه هيڅ واقع شوي نه دي.
- ما زده کړي، هره لويه لاسته راوړنه، په لومړي سر کې ناممکنه ښکاري.
- ما زده کړي، چې ((لغت)) په نړۍ کې تر ټولو قوي وسله ده او بايد تر وسې داسې پورې تړې مثبتې گټه واخيستل شي.
- ما زده کړي، چې پر خپل ځان باور لرل زما د بريا ضمانت کوي.
- ما زده کړي، هر څوک ځان ته تر هغه کچې د بريا اجازه ورکوي چې فکر کوي د همدومره بريا وړ دي.

- 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 روځې (۳۰) دقیقې پلي تگ 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 الگو د مخ بیلګه، وټاکي.
- ما زده کړي، هغه کسان چې مثبت فکر لري تر منفي گرا کسانو اوږد عمر لري.
- ما زده کړي، چې ستاسو د خندانې خپرې په لیدلو سره نور هم موسکي کېږي.
- ما زده کړي، چې کینه او نفرت تېزابو ته ورته دي چې په کې ولوبېدې له منځه دې وږي.
- 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.

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 بريالۍ شې او يا به زده کړه وکړې او لوی به شې.))
((ښايي چې ناکامي مو ښوونکې وي. نه دا چې د ارمانونو مقبره مو وي.))

بندي دروازي!

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

غوږونه دې کاڼه کړه!

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

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

همدا اوس پورته شه!

* ناکامۍ يوه داسې تجربه ده چې بريا ترې زېږېږي. نو تر کومه چې هڅه کوي هيڅ کله به ناکامه نه شي.

* د ناکامۍ له ښېگڼو 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 خير لويه او د بريا لارې درته تنگې 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 ناهيلي کېږه.

راتلونکي دې رسم کړه

د ځان د روزنې او ادارې مشهور امريکايي عالم پېټر ډارکر وايي: د راتلونکي 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 گران 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 واگي دې په خپل لاس کې واخلي او د الله تعالى په مرسته خپله خپل راتلونکي جوړ کړي.

اوږده ساه واخله!

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

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

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 شي خپل مسیر وټاکي. نو پام چې نهیلی او پر تا د ناکامۍ شوی حکم ته تسلیم نه شي.

مخکې درومه مه ودرېږه!

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

لویانو د ناکامۍ په اړه ویلي!

۱. ناکامي یوازې کمزوری نفس له منځه وړلای شي. خو پیاوړی نفس له ناکامۍ نه د بیا بریالۍ کېدو د یوې وسیلې په توګه کار اخلي.
۲. زه د الله تعالی ستاینه ادا کوم چې په ټولو ابتکاراتو کې زما د بریاوو لامل زما ناکامي وه!
۳. ناکامي یوازینی شی دی چې انسان یې له هر ډول هڅې پرته تر لاسه کولای شي!
۴. د بریا 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 بریا هڅه ونکړي.
۶. بریا عذر ته اړتیا نه لري او ناکامي هیڅ توجیهاټ نه پرېږدي.
۷. ښايي یو کس بیا بیا په خپل کار کې ناکامه شي. خو باید تر هغې نهیلي ونه بلل شي تر څو چې یې له ځان پرته د بل چا ملامتول نه وي پیل کړي.
۸. که غواړې چې په خپل ژوند کې بریالی واوسې، نو پکار ده چې د یوه فاتح په څېر وګورې او کار، فکر او خبرې وکړې نه د هغه چا په څېر چې له ماتې ویرېږي.
۹. ډیر فرصتونه پخپله زموږ خواته راځي، خو موږ ورته پاملرنه نه کوو.
۱۰. هیڅ انسان له ماتې سره نه مخ کېږي مګر هغه مهال چې پخپله ورته ځان تیار کړي.
۱۱. خپل مسیر مشخص کول ټول هغه څه دي چې ته ورته رسېدو ته اړتیا لرې.

۱۲. کېنه، روان شه يا ځمله. 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 گام وي.

۱۴. پر بخت باور مه کوه. بلکې د امورو د ادارې پر خپل اسلوب باور وکړه.

۱۵. تر ټولو سخت دردونه، سړی رامنځ ته کوي.

۱۶. له ناکامۍ خوند واخله. خو هڅه وکړه چې بيا ځلې ناکامه نه شي.

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 کېدو ووېرېږي.

۱۹. هغه ژوند: ژوند نه دی چې چيلينجونه(ننگونې) ونه لري.

يو سترگی ښکاري!

* د امريکې پخوانی ولسمشر((تيوډور روزولټ)) خورا پياوړې ښه وېشتونکی او په خپل وخت کې تر ټولو مشهور ښکاري و، خو دا کارونه به يې په يوه سترگه کول، ځکه يوه سترگه يې پنډه وه.

* کله چې ابن خلدون خپله کورنۍ له لاسه ورکړه. په ټولنپوهنه کې يې تر ټولو لوی کتاب وليکه.

* مشهور روسي اديب او د((جگړې او سولې)) کتاب ليکوال ټولستوي د ښوونځي پر مهال يو ناکامه زده کوونکی او ښوونکی يې ترې نهيلی شوی وو خو وروسته د روسي ادب سر لاری شو.

* 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 گورې، پوه شه چې خلک هم په هماغه سترګه درگوري.

تر غرونو هم پیاوړی شه!

ستر امام علامه ابن القيم رحمه الله فرمایي:

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

امیر المومنین علي رضي الله عنه فرمایي:

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

پرېږده چې اوبسکې دې وبهږي!

- ❖ هغه سترګه چې نه ژاړي، په حقیقت کې هیڅ شی نه شي لیدلی.
- ❖ هیڅکله نه شي کولای چې د پریشاني مرغۍ پر خپل سر له کیناستو منعه کړي. خو دادې په وس پوره چې د چنډو او شور ماشور مخینوی یې وکړي.
- ❖ انسان چې څومره پورته کیږي، په شاوخوا کې ورېځې او دردونه زیاتېږي.

لاره ستونزمنه نه ده ورڅه پرې!

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

۲. تر چټګ قدم اخیستو مهمه داده چې پر سم مسیر قدم واخیستل

شیک

۳. ته په خپله هغه بدلون اوسه چې غواړې په نړۍ کې یې ووينې.

۴. که دادې په وس پوره نه وه چې د اسمان ستوری شې نو هڅه وکړه

چې د کور ډیوه شې.

۵. سمدستي ناکامي داده چې له هڅې لاس واخلي.

۶. ولې باید د نقاشۍ برس او رنگونه 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 انگېرلې 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 لوستونکيه!

تر دې ښکلی سفر چې دا کتاب دې پکې ملګری و او ما یې توري یوازې ستا

لپاره لیکلي وو. غواړم درته ووايم 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

بریاوو او وړتیاوو ته یې حیرانه پاتې شوې یو لوی انسان یې.

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

نو روان شه او شاته مه کوره!!!

ژوند

په ژوند کې هیڅ شی بېمانه نه لري یوازې ستا ذهن پورې اړه لري په
ژوند کې هیڅ شی نه ودرېږي... یوازې خلک ولاړ پاتې کېږي. 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 سپرنگونه 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 کېږي. د هیچا په تقدیر کې ناکامي تل نه وي.

برياليټوب د ناکاميو ځنډ وروسته او ناکامي د برياليټوب ځنډ وروسته راځي. په دې دوړاو يو هم تلپاتې نه وي.

د نن برياليټوب او د نن ناکامي ددې اوږد سفر يو بل قدم دی. ژوند يوه لوبه ده که چيرته دې دا لوبه ډېره وکړه نو کولای شې. په نيمه لار کې هيڅ مه پرېږده، تر اخره لوبه کوه تر ډيره وخته لوبه کوه په پای کې به د ختمېدو کړنې ته ورسې.

که هيڅوک درباندي باور نه کوي په خپل ځان باور وساته که هيڅوک باور نه لري چې ته يې کولای شې په ځان باور ولره چې کولای شې. ته هله په ځان باور لرلی شې چې ځان سره مينه ولري.

که هيڅوک درسره مينه نه لري خپل ځان سره مينه ولره په حقيقت کې ځان په ټوله کې خلک تاته څنگه گوري. پر تابه ډېر کم اغېز ولري خو ته خپل ځانته څنگه گوري پر تابه ډېر اغېز ولري.

دلته او بې پروايي بدي اغېزې:

بې پروايي يوه نه محسوسېدونکې ناروغي او داسې نشه ده چې انسان ترې خوند اخلي. همدا راز دا يوه شخصي ټولنيزه او قومي ناروغي ده چې اغېزې او نښې يې سختې او ستونزمنې دي. ددې موضوع په اړه دوو مشهورو عالمانو (جين بي برکا او لينوريم ان) د خپل کتاب Cprocrastination په لړ ليک کې دلته اغېزې او نښې په لاندې ډول بيان کړې دي.

ممکنه بهرنۍ اغېزې:

۱. مالي زيان
۲. له افسر او مشر سره اختلاف او خپگان

۳. پر ځان د باور او ځان ته د درناوي کمی
۴. د دندې زیان یا ترې گوښه کېدل
۵. پېښې یا جسماني تکلیف
۶. له ملګرو او هم عمرو افرادو سره اختلاف او خپګان

ممکنه داخلي اغېزې:

۱. د کمتری احساس
۲. پریشاني
۳. په نورو کارونو کې نه ګډون
۴. وارخطايي
۵. جسماني ناروغي
۶. خجالت او پښېمانتیا

انتظار مه کوئ.

لږ د خپل ځان جاج واخلي 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 یو 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 دلایل او لاملونه مو ورته لرل او که لامل یې یوازې 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 سکنتو او د هغو پر غوښتلو سمه څارنه وکړو.

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 وړې کامیابۍ وروسته لکه د سوی په څېر مه ډاډه کېږئ او آرام کېنئ. کنه نو ان سست تلونکي کښې به د خپل مسلسل کار او عمل په مرسته درڅخه مخکې شي.

نیمگړي کارونه او لوړیتوبونه:—

د خپلو نیمگړو کارونو او ارادو لږ لیک مو جوړ کړئ او بیا پکې غوره شيان 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 عمرانياتو 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 تگ لاره جوړوي.

۱. طبعي (جسماني اړتیاوې)

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

۲. امنیت:

له وېرې، زیان او د سر له خطرې امن، له دندې یا له روزگار نه د محرومۍ او د جایداد، خوراک، څښاک او جامو د محرومۍ له وېرې امن د انسان خورا اساسي اړتیا بلل کېږي. د همدې اړتیا د پوره کولو لپاره انسان کار کولو ته تیارېږي

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 ادا کولو ټولنیزه اړتیا ده.

۴. داخلي احساسات:

د پورتنیو اړتیاوو تر پوره کېدو وروسته په انسان کې د قوت، عزت او اعتماد احساس پیدا کېږي. دا احساسات انسان ته د زړه خوښي او ډاډ وربښي چې دا دوه شیان بیا د کامیاب ژوند لپاره ډیر 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:

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

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 داري او راز ساتنې سره د خپلو کارونو د ترسره کولو هڅه وکړئ.

۴. 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.

❖ 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 ډیر 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 کوی.

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

دا خبره سمه ده. چې وايي هغه څه چې لتوی لاس ته به یې راوړی. که د ښه ژوند او بریا په لټه کې وئ. له شک پرته چې لاس ته به یې هم راوړی. که د ښو او مثبت فکره ملګرو په لټه کې وئ، لرې نه ده چې پیدا یې کړی. حدیث شریف دی ((ژباړه: دا ټول عملونه په نیت پورې تړلي دي))

ګرانه لوستونکيه پوه شه چې په ژوند کې د خوښیو، بریاوو او وړتیاوو ستره سرچینه په درکړل شویو څیزونو شکر ایستل او د هغه قدر پیژندل دي او بس؟

ای انسانه! پوهېږې؟ ته هغه څوک یې چې ملایکې ستا بابا ته په سجده پرېوتې وې.

پوهېږې؟ ته هغه څوک یې چې بې له کچې او اندازې پیاوړتیا او انرژي لرې...!

که موخه ولری پر ځای او سم تصمیم به ونیسی:

کله چې غواړې چېرته ورسېږې د رسېدو لپاره ورته تر ټولو ښه او پر ځای تصمیم نیسی. دغه تصمیم کار او ځای ته په کتو مو خپلې موخې ته اهمیت ورکوي. درجه بندي کوئ یې او بلاخره پرېکړه کوئ.

که موخه ولری:

((په ریښتیا سره کومې موخې دي؟ چې په ژوند کې یې باید تعقیب کړم هره لحظه یې په اړه فکر وکړم او د رسېدو لپاره ورته لارې چارې برابرې کړم))

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

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

همدا نن يې پيل کړئ!

استعدادونه مو وغورځوئ!

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

په کار کې مو صادق و اوسئ!

مخکې له دې چې د موخو د فتحې لپاره ملا وتړئ. يو څه په پام کې ونيسئ او ځان سره کلکه پرېکړه وکړئ چې بايد هم صادق و اوسئ او واقع بين.

هره ورځ کار وکړئ!

هره ورځ پر هغې نقشي 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 بنيادي بدلون راولي هر يو يې په نظر مهم درغلو لومړی يې تر سره کړئ.

د پرېکړې مهم او اړين ټکي:

د ستونزو پر ځای پر حل لارو فکر وکړئ.

— هڅه وکړئ فکر مو داسې تنظيم کړئ، چې په اسانه سره پر حل لاره فکر وکړئ.

— 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.

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

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

— د کومې تېروتنې پر وخت نور پر مه گڼئ، ترڅو وکولای شئ یوه سمه پرېکړه وکړئ.

— 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 گډوډئ.

— 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 دورځې مثبتې څپې:

د سهار ۰۷:۰۰ بجې:

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 سهار ۱۰:۰۰ بجې:

۴. له برياليو کسانو سره مینه ولرئ. هغوی چې ماتې یې خوړلې مرسته

ورسره وکړئ.

د سهار ۱۱:۰۰ بجې:

۵. له نورو سره په مرسته کې مخکښ اوسئ.

د غرمې ۱۲:۰۰ بجې:

۶. په ورځ کې مو یو ځانگړی وخت د تفکر او دعا لپاره ځانگړی 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:

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

د مازديگر ۰۰:۰۴ بجې

۱۰. د هرې غوښتنې په سر کې ((هيله 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 يې قبول يې کړه او د خداي پاک شکر وباسه.

د ماښام ۰۷:۰۰ بجې:

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

ايا دا جمله مو کله اورېدلې، چې ميليارډ له، ميلیون له، زرو، زر له سلو، سل له، لسو او لس له يوه نه جوړ شوي له څاڅکو درياب جوړېږي، چې داسې ده نو خپلې يوې افغانۍ ته هم ارزښت ورکړئ سمې او پر خپل ځای يې مصرف کړئ.

له کوچنيو هيلو يې پيل کړئ!

کله مو چې وړې هيلې پوره شي پر ځان مو باور زياتېږي.

هره بريا له ځان سره بله بريا راکش کاږي او د ځنځير دغه کړۍ همداسې يو پر بل پسې بندې دي.

هيلې مو واضح او دقيقې کړئ!

څومره مو، چې هيلې روښانه او دقيقې وي په هماغه کچه به ورته رسېدل هم اسانه شي. هڅه وکړئ هيلې مو روښانه او دقيقې بيان کړئ.

هيلې مو درسره وليکئ!

کومې هيلې چې په زړه کې يې لرئ په کاغذ يې درسره وليکئ. په اړه يې فکر وکړئ انځورونه يې وباسئ او څومره چې کولای شئ ښايسته يې کړئ.

علمي تمرينونه:

۱. د خپل ژوند تر ټولو لويه موخه مو وټاکئ. دغه څه ده او کوم کارونه بايد تر سره کړئ، چې خپلې دې موخې ته ځان ورسوئ.
۲. هغه ستونزه په گوته کړئ، چې موخې ته ستاسو د رسېدو مخه يې ډېر 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 ويده دی.

څه فکر کوئ.

۱. همدا نن مو خپله لويه هيله او موخه د کاغذ پر مخ د يوې پوښتنې په توگه وليکئ.
۲. په يوه ځانگړي ځای کې کښېنئ تر هغه وخته مو له ځای څخه مه پورته کېږئ، چې د خپلې پوښتنې لپاره مو شل ځوابونه نه وي پيدا کړئ.

هدف مو وټاکئ :-

له ۲۰ تر ۲۵ خپلې هغه موخې پر کاغذ وليکئ چې غواړئ په وسيله يې ځان موخې ته ورسوئ.

خومره ښه:

۱. د ځان لپاره موخه او يا هم يوه مسله وټاکئ. که مو يې د حل لپاره لاره پيدا کړه په ژوند کې به مو هرو مرو بدلون رامنځ ته شي.
۲. د خپل ټيم غړي له مېزه چار چاپېره کېنوئ او د جلسې تگلاره ورته روښانه کړئ او هغه خبره چې غواړئ په اړه يې د دوی نظرونه واخلي هم بيان کړئ. وروسته يې نظرونو او سپارښتنو ته غوږ کېږدئ.
۳. تر ټولو لويه ستونزه چې تر اوسه ورسره مخ شوی يې په نظر کې ونيسئ. هغه پر کاغذ وليکئ ډېر کله د ستونزو د ليکلو پر وخت هم ځينې حل لارې ذهن ته درځي.

علمي کړنې

۱. له خپلو محدودو باورونو سره وجنگېږئ په تېره بيا له هغو سره چې ستاسو توانايي او استعدادونه غوروي. که مو له باورونو يو يې هم درست نه وي څه بايد وکړئ؟ دې پوښتنې ته ځواب پيدا کړئ.
۲. د هغه څه په اړه فکر وکړئ، چې نن مو د ستړيا لامل شوی دی. په دې اړه فکر وکړئ چې ولې نن له داسې بدو پېښو سره مخ شوي یئ. لاملونه يې وڅېړئ او د حل لاره ورته پيدا کړئ.

علمي تمرینونه:—

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

۲. هغه شخصي یا کاري کړنه چې د پای ته رسولو غوښتونکي یې یی څرګند یې کړئ.

تصمیم نیول:—

۱. د خپل مسلک تر ټولو لوی بهرنی او دننه خنډ، چې ستاسو د پلورنې او گټې 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 یاد ولرئ:

- پر ځان باور د ټولو بریاوو او لویو پرمختګونو اساس دی.
- عادي افراد یواځې هیلې او امېدونه لري، خو پر ځان باور لرونکي افراد هدف او تګلاره لري.
- له ځانه وپوښتنئ، که باوري و اوسم چې هر هغه څه ترلاسه کولای شم چې ویې غواړم تر ټولو لویه هیله او ارمان به مې څه وي؟
- پر ځان باور یو داسې عادت دی چې که تاسې یې د درلودو تظاهر وکړئ یعنې داسې وښیئ چې لرئ یې نو وده کوي.

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

•: 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 کېږئ سترگو ته یې وگورئ ځان ور وپېژنئ او په پوره قوت سره لاس ورکړئ.

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

•: هر چیرته چې ځئ له ځانه د بريالي 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.

- د خپلې خوښې ايډيال يا بيلگه ژوند له ټولو خواوو وارزوي او وگورئ چې نن يې بايد د ترسره کولو لپاره کوم گامونه پورته کړئ.
 - هغه څه چې اوس يې د ترسره کولو ارزښت پيدا کړی په پيل کې بې ارزښته وه، خو تاسې په خپل فعاليت سره ارزښتمن کړ!
 - تاسې کولی شئ هر هغه څه زده کړئ چې خپلو اهدافو ته د رسېدو لپاره مو ټاکلي او اړتيا لري.
 - ستاسې ذهن د عضلاتو په څېر دی څومره ، چې ترې ډېر کار واخلئ هومره پياوړی کيږي.
 - پر ځان باور لرونکي افراد فکر کوي تصميم نيسي او بيا عمل کوي نو قاطع او مصمم اوسئ.
 - د خپل ژوند د هرې برخې مسووليت 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 يې مومئ.
 - هره هغه ستونزه چې ورسره مخ کيږئ ترې لاندې يې د ودې پرمختگ او لوړوالي تخمونه پټ وي.
 - د هرې ستونزې د پېښېدو وروسته له ځانه دا دوه پوښتنې وکړئ.
- ((ايا هغه څه سهي وو چې ترسره مې کړل؟))

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 ورکېږي.

•: 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.

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

•: پر ځان باور یو زده کېدونکی مهارت دی. داسې لکه تایپینګ 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 سټې 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 رښتیا یې غواړي او د ترلاسه کولو لپاره یې حرکت کوي.

•: له خپلو محدودوونکو باورونو سره مبارزه وکړئ. ځکه ډېره یې اصلاً سټې 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.

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

• 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 زیاتېږي 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. پسي د رهبرانو په توګه عمل وکړئ او د مخکې تګ زپورتیا ولرئ.

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

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

• تصميم ونيسئ چې د خپل ژوند ټولو خنډونو او ستونزو ته به په مثبت او رغونکي نظر گورئ.

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

• د خپلو هيلو او اهدافو تر لاسه کول په اړه ثابت قدمي د غوښتو او پر ځان باور دلا زياتوالي لامل کيږي.

• 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 يوه څيز پلورولو له لارې خپل ژوند تېروي. تاسې به دې کار کې څومره بريالي ياست.

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

په ډله کې د وينا کولو وړتيا په لويه پيمانه پر ځان باور زياتوي.

• هر څل چې نورو ته وايي. مننه کوم هغوی ښه احساس کوي او دې سره به تاسې هم ښه احساس ولرئ.

• د خپلو ذوقونو خوښيو په اړه غږېدل زده کړې په دې توگه به فوق العاده احساس ولرئ.

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 ولري.

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

• زړورتیا تر ټولو لویه او لومړنۍ ځانگړنه ده چې نورې ټولې ځانگړنې ورپورې اړه لري.

• پر ځان باور او مثبت انگېرنې ته د ودې ورکولو لپاره باید همېشه خپل هدف په نظر کې ولري.

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

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

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

• بريالي افراد په کار کې له قاطعیت او ثابت قدمۍ نه د خپل یوه عادت په توگه کار اخلي.

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

۰: جسادات او بې باکي هغه پېرزوينه ده چې ځواک او اعجاز پکې نغښتی.
۰: د نويو ځمکو د کشف اراده وکړئ له وچو سترگو او د سمندر کنارو ته وگورئ!

۰: په یاد ولرئ چې يوازې د وروستۍ هڅې پر مهال بايد بريالي شئ.
۰: 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، ملگري 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 درباندي تېر شوي.
۴. 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.
۶. 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 یئ، چې نړۍ ته ترې ورگورئ.

۸. لوړې هیلې ولرئ او د رسېدو لپاره یې په خوا وړ ودانگئ.
۹. ځان مو له ناروغو افکارو لرې وساتئ، چې عبارت دي له کینې، 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. هیڅکله ناهیلې کوونکې او داسې خبرې مه کوئ چې گواکې ماتې مو خوړلې ده. تل د هیلې، باور، ایمان او بریا په شان کلمې وکاروئ.
۱۲. د نورو پر وړاندې مو د حسادت کړکۍ بنده کړئ. د زړه دريځه مو د مثبتو افکارو پر لور خلاصه کړئ.
۱۳. په مینه، محبت او مثبت نظر نورو ته وگورئ. دغه څه مو د ملگرو په نوملړ کې زیاتوالی راولي.

غوره افکار:—

- احساسات مو په مثبت لهجه ډېرې آرامۍ او قناعت کوونکي ډول سره بیان کړئ.
- که امکان یې درلود د مقابل کس احساسات هم په خپلو خبرو کې منعکس کړئ. د بیلگې په توگه: ((داسې ښکاري چې تاسو خپه شوي یې))
- په خپلو او د مقابل کس پر احساساتو تمرکز وکړئ.
- د خپل او مقابل کس د احساس تر منځ توپیر په گوته کړئ.

- له مقابل کس سره همدردی وکړئ خو پام مو وي چې ستاسو دغه همدردی په دې معنا نه وي، چې گواکې 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 انگېزې د توصیف پر ځای مخامخ د فرد په توصیف پیل 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 ونیسئ.

په یاد دې وي چې...

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

په یاد دې وي چې تل دې په زړه د ځان د بښلو لپاره ځای ولرې.

په یاد دې وي چې د ورځې په سر کې دې یو مثبت فکر ټوله ورځ بدلولای شي.

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 ووايي ((څه خرابه ورځ ده)) و وایه ((اه څه یوه ښکلې ورځ ده)) په یاد دې وي، چې دعا کولای شي هر سهار تا بهرته را ژوندی کړي او یوه ښکلې روحیه درکړي نو دعا کول مه هېروه.

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

په یاد دې وي، چې که هره ورځ له خلکو سره یوه ښېگڼه هم وکړې، ښه ملگري او زیاتې ښېگڼې دې په برخه کېږي.

ماخذونه

- (۱) حمیدي، حمیدالله. (۱۳۹۵ل). خوشاله ژوند ته غځیدلې لار؛ ژباړه، اکسوس خپرندویه ټولنه، کابل.
- (۲) شهیر، شېرخان. (۱۳۹۵ل). ته گټونکی یې؛ ژباړه، اکسوس خپرندویه ټولنه، کابل.
- (۳) نیازی، محمداکبر. (۱۳۹۴ل). اندېښنه خپگان او درملنه؛ ژباړه، ملی تحریک فرهنګی ټولنه، جرمني.
- (۴) فطرت، سعدالله. (۱۳۹۴ل). ویندود؛ ژباړه، علمي خپرندویه ټولنه، پکتیا.
- (۵) اندې ارزو. (۱۳۹۴ل). د ژوند غوره اصول؛ ژباړه، میهن خپرندویه ټولنه، جلال اباد.
- (۶) 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 بريالیتوب 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 څنگه ترلاسه کولای شو؛ ژباړه، النور علمي خپرندویه ټولنه.

۹۹ سلنه ژوند ته بدلون ورکړئ

- (۱۱) سعيد، محمود. (۱۳۹۵ل). ستونزې دي ښکل کړه؛ ژباړه، اسد دانش مطبعه، کابل.
- (۱۲) آرين، قطب خان. (۱۳۹۵ل). په ۲۱ ورځو کې خپل ژوند ته تغير ورکړئ؛ ژباړه، ميهن خپرندويه ټولنه، جلال آباد.
- (۱۳) طاهرزی، فضل الحق. (۱۳۹۵ل). خبرې وکړه چې گټونکي شې؛ ژباړه، اکسوس خپرندويه ټولنه، کابل.
- (۱۴) نجيب، طارق. (۱۳۹۵ل). ژوند وکړه؛ ژباړه، مازيگر خپرندويه ټولنه، جلال آباد.
- (۱۵) حميدي، حميدالله. (۱۳۹۵ل). دبريا پر لور؛ ژباړه، اکسوس خپرندويه ټولنه، کابل.
- (۱۶) عتيد، دوكتور حيات الله. (۲۰۱۵م). د بريا راز؛ ليکوال، مخکښانو مؤسسه.
- (۱۷) حميدي، حميدالله. (۱۳۹۵ل). نوښت؛ ژباړه، اکسوس خپرندويه ټولنه، کابل.
- (۱۸) عمار، ظاهر. (۱۳۹۵ل). د ژوند پر لويه لار د بريا سفر؛ ژباړه، گندهارا خپرندويه ټولنه، پشاور.

په دې کتاب کې

استعدادونه مو وغورځوئ
په خپل ژوند کې مو نوښت وکړئ
د ځان لپاره موڅه څنگه 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 خپرنډویه ټولنه پېښور - جلال آباد
جلال آباد: اسحاقزي مارکېټ لاندې پور ، لومړی دوکان
0321-9895621 | 03005981425 | 0788529194 | 0773535420

