

د لوی بڅښونکي او مهربان خدای په نامه



لیکوال: اسحاق عزیز

نېټه: ۱۳/۷/۱۳۹۹ لمريز کال

کابو اوه منفي کارونه د ۹۹٪ منفي احساساتو مسؤل دي،

وارخطايي:

وارخطايي د انسانانو يو طبيعي عادت دی، خو په مشق او تمرين سره کولی شو له دې بد عادت څخه ځانونه وژغورو.

معمولا چې کله پر موږ زېږي کيږي (که هغه مثبت وي او که منفي) نو وارخطا کيږو،

خپل ځان نشو کنټرول کولای، د بيلگي په توگه: کله چې مو يو څوک د ملگري د مړينې خبر راکړي خپل حواس له لاسه ورکوو " او بې واکه کيږو.

د حل لاره؛ دا ده چې په داسې حالاتو کې هغه څه چې راپېښ شوي وي، ويي منو، او د خدای رضا يې وگڼو، ستاسو ژوند تر هر څه اړين دی، په ځان دومره فشار مه راوړه چې روغتيا ته دې زيان ورسوي.

موخه (هدف) نه لرل:

ډېری خلک گورو چې ستړي او ستومانه وي، ټولو ته په غوسه وي، له هر چا سره په نه خبره شخړه کوي او هېڅ کار ورته خوند نه ورکوي، چې د دې ټولو اصلي علت د هدف نه درلودل دي.

موږ نو څوک یو؟ د څه لپاره ژوند کوو؟

دا پورته هغه پوښتنې دي چې یو موخه لرونکی انسان یې د ورځې په اوږدو کې څو ځلې له خپل ځان څخه کوي "او د ټاکلي هدف په لرلو سره خپل ځان ته قناعت ورکوي. پرته له شکه د مشخص او ټاکلي هدف لرل مو حقيقي سکون ته رسوي،

بي هدفه ژوند يعنې نه ژوند.

خپلو ځانونه ته مو لنډمهاله، منځ مهاله او اوږد مهاله موخي وټاکئ او هره ورځ له خپل ځان څخه وپوښتنئ چې څومره د خپلو اهدافو په ترلاسه کولو کې بريالي ياست؟

کار په نیمایي کې پرېښودل:

نیمګړی کار یعنې هېڅ کار او بې پایلې کار. که ستونزې مو هرڅومره ډېرې او جدي هم وي نو خپل کار نیمګړی مه پرېږدئ.

د تجربو پر بنسټ زموږ د ډېرو ځوانانو ستونزې هر کار ته لاس اچول او هغه کار نیمګړی پرېښودل دي.

هڅه باید وشي چې مخکې د هر کار د ترسره کولو څخه ښه فکر وکړو،

چې آیا د دې کار د ترسره کولو وړتیا لرو او کنه؟ وروسته بشپړ ډاډ سره دې په کار عمل وشي.

له ماتې وېره:

وېره خپله په حقیقت کې د ماتې منل دي.

څېړنو ښودلې، د انسانانو ۹۰٪ سلنه ویره چې د کارونو د ترسره کولو څخه وړاندې یې لري، هغسې نه وي چې دوی یې فکر کوي. د هر کار د ترسره کولو څخه وړاندې وېره، تشویش او منفي افکار د خپلو ذهنونو څخه لري کړی.

په ډاډه زړه، په الله تعالی توکل وکړئ او د قوي پلان او هوډ په درلودلو سره پیل وکړئ.

پرته له شکه چې د هر کار پیل د ستونزو څخه خالي نه وي،

خو دا په دې معنا نه ده چې تاسو دې خپل باور له لاسه ورکړئ.

له منل کېدو وېره:

څه رقم چې یاست، ویې منئ. یوازې تاسو یاست چې خپل ځان ته قناعت ورکولی شئ.

په شته نعمتونو شکر ادا کړئ او د خپل ځان د وضعیت د ښه کېدو لپاره هڅه وکړئ. خپل ځان هېڅکله د بل چا سره مه پرتله کوئ.

له پېښو سره مخامخ کېدل:

د خپلو اهدافو پر لور ګرځېدو ګامونه واخلي او هېڅکله مه ناهيلي کېږئ.

څه چې راپېښېږي، په ورین تندي یې ومنئ. دا باید ومنو چې هرې تیاري پسې رڼا راځي. ژوند له لوړو او ژورو څخه جوړ دی، د ژوندانه د پېښو څخه تجربه ترلاسه کړئ. تاسو د ټولو شته ستونزو مسول نه یاست.

قهر او غوسه:

قهر او غوسه د انسان ژوند تر بل هرڅه ډېر په خطر کې اچولی شي.

ناوړه پېښو په مقابل کې ځانونه کنټرول کړی. څه چې شوي، شوي دي.

د راتلونکې لپاره فکر وکړی. غوسه یوازې او یوازې ستاسو روغتیا ته زیان رسوي او نوره کومه ګټه نه لري

د یوې ناوړه خبرې او کړنې په ځواب کې ژوره ساه واخلي او ترې تېر شئ.

بېننه ستاسو او ستاسو په مقابل لوري چې ورته په غوسه یاست سړي اوبه شیندي.

بېننه او تېرېدنه د غوسې له منځه وړونکې بلل کېږي.

پای

لیکوال او ناشر: اسحاق عزیزی

ایمیل؛ www.ishaqtu@gmail.com

تلگرام چینل؛ [@Pashtontarikh](https://t.me/Pashtontarikh)

تویتر: @Eshaq_Azizi1

انسټاگرام: @eshsq.afghan

فیسبوک: Eshaq Azizi