

په هندوستان کې ۱۰۰۰۰۰ ټوکه څخه زیات پلورل شوی کتاب

دویم چاپ

ژوند وکړی



ژباړن: طارق نجيب

ليکوال: مهاتريارا

ژوند و کړۍ!

ليکوال: مهاتريا را

ژباړه: طارق نجيب

بسم الله الرحمن الرحيم



د کتاب نوم: ژوند وکړئ!
ليکوال: مهاتريارا
ژباړن: طارق نجيب
دیزاین چارې: رحيم الله شېرزاد
خپړندوی: مازیگر کتاب پلورنځی
چاپ کال: ۱۳۹۵ ل/ ۲۰۱۶ م
چاپشمېر: ۱۱۰۰
خپرونو لړ: ۴۷

د چاپ حقوق خوندي دي

گران ورور ډاکټر

شمس نجیب ته

ډالی!

طارق نجیب

د کورنۍ هر تن يې بايد ولولي.

ما ډير کتابونه لوستي خو ددې په څير کتاب بل نشته.

آر.سي. لاهوتي

د هندوستان د عدليې پخوانی مش

ډير ستر شيان يې په ډيرو ساده خبرو بيان کړي. هر مخ يې غمی دی.
هر يو مخ يې د يو چا پورې اړه لري. که خفه يې که خوشاله او که
بريالی يې که ناکام، دا کتاب چې دې ولوست نو د ښه احساس به
ولرې. دا يو معنوي کتاب دی، په دې کتاب کې پوهه ده، دا ذهنونو
روښانونکی دی چې زما زړه ته يې هم لاره پيدا کړې. ددې کتاب په اړه
مې ډيرو خلکو ته ويلې.

شکر مهاديوان

د موسيقۍ کمپوزر او سندرغاړی

برياليتوب په سترو شيانو کې دی.

خوښي په کوچينو شيانو کې ده.

تفکر په هيڅ کې دی.

خدای په هر څه کې دی.

بس همدا ژوند دی.

لړليک

کوم پیریدونکي غواړې چې..... ۱۷	سریزه..... ۱
خلکو څخه باید مخکې شي، ۱۸...	نن یوه نیکمرغه والی ده..... ۱
احساسات منه خو احساساتي... ۱۹	پورته ختل اسانه نه دي..... ۲
پریردئ چې ښه والی غوغا..... ۲۲	داسې یوه اړیکه چې..... ۳
هر رانیکون بدلون ته اړتیا..... ۲۳	ته د ژوند د ټولو..... ۵
سم او ناسم پکې نشته،..... ۲۵	حياتي لږ او بې ارزښته ډېر..... ۷
په سمو لاسونو کې رالويدلو..... ۲۷	درناوی ورکول د لارښوونې..... ۹
هغه څه سره چې باید مخ شو،..... ۲۸	ژوند زمونږ مرگ نه ځنډوي،..... ۱۱
د یو چا د غوره والی..... ۳۰	د یو کس مسولیت ختمیدو..... ۱۲
ستاسې ارزښتناکه سرچینه تاسې ۳۱	ژوند درته یو ښوونکی رالیرلی.. ۱۴
یا خو بې مه کوه او..... ۳۴	ستا ژوند او زما ژوند؛ وروسته..... ۱۵

- ۳۵..... خپله وړتيا پر مخ بوځه
- ۳۷..... که چيرته خبر وای چې پایله
- ۳۸..... خپل پیژند وغورځوه
- ۴۰..... پیسې هېڅ یادښت نه لرې
- ۴۲..... نازولتوب مو کمزوری کوي
- ۴۴..... منل یو مثبت احساس دی
- ۴۵..... علم درته دې لپاره نه
- ۴۷..... وړتیا یو نه ښکاریدونکی
- ۴۸..... هر څوک د هر څه لپاره
- ۴۹..... لس دقیقې وختي دې لس کاله
- ۵۱..... خوبونه! چیرته یې او چیرته
- ۵۳..... مقاومت او نه ختمیدونکی
- ۵۵..... تېر ځل دې په لومړي ځل
- ۵۷..... لږ به تر ډېره وي
- ۵۸..... چیرته چې غوره والی وي
- ۵۹..... معلومات د باور او اړیکو
- ۶۱..... خلک ورته ناکامي وايي
- ۶۲..... د منفي باره کې دوه خبرې
- ۶۴..... دافرق نه کوي چې ته دې
- ۶۶..... هر څوک مو څاري
- ۶۷..... د تعلیمي ځایونو څخه علم
- ۶۹..... خوشالی ته کومه لاره
- ۷۰..... خلک زما اعمالو ته گوري
- ۷۲..... که استعمال یې نه کړې
- ۷۳..... ماته دې ملگري وښايه
- ۷۵..... هغه نظریه چې وخت
- ۷۶..... د خپلو خوږو سره زه هغه
- ۷۷..... کله چې ځانغوښتنه راشي
- ۷۹..... د خوښۍ پرته ژوند نشته
- ۸۱..... هر انسان په ځان کې د یوې
- ۸۲..... زخم دې هیر کړه
- ۸۳..... ته تعقیب لپاره نه
- ۸۴..... که په هر قیمت وي
- ۸۶..... زه کولای شم، د ژوند
- ۸۷..... که څه له ځانه جوړوې نو
- ۸۹..... لوړ فکرونه نظریو کې
- ۹۱..... ښه ارتباط مو اړیکه
- ۹۲..... هر کار چې په شخصي
- ۹۳..... ته هغه څه نه ترلاسه
- ۹۵..... کومو ریښتیا سره چې مقاومت
- ۹۷..... د سکون دروازې یواځې د
- ۹۸..... هر انسان د شتمن توب لپاره
- ۹۹..... که د ښوونکي یا روزونکي
- ۱۰۰..... کله چې



گرانو لوستونکو

که هر مخ پرانیزئ، د یوې پوښتنې ځواب ستاسې په لټه کې دی.

دا کتاب تاسې ته ډالۍ کوم.

په دې کې ستاسې پوښتنې او زما ځوابونه نغښتل شوي. نو ویلی شو چې تاسې هم ددې کتاب نیم لیکونکي یاست

ددې کتاب په لوستلو به پوه شئ چې انسان د څومره سترو او نامحدوده پوتانشیل څښتن دی.

دا کتاب د هغو لپاره دی چې ستاسو په احساساتي، معنوي او مادي هڅو کې پریماني غواړي.



په دې کتاب کې د ژوند حالات په ساده الفاظو خو په ډيره اغيزناکه توگه سپړل شوي. مونږه خپل ورځينی اداري غونډه ددې کتاب په يو نصيحت پيلوو او زمونږ د ژوند ليد لورې يې بدل کړی دی.

موروگاول جاناکیارمان

د Martimony.com مشر

هره شپه يې له منځه يوه مقاله لولم. لنډ او غښتلی بصيرت راکوي چې د هماغې وخت حالاتو کې راسره مرسته کوي. په هغه وخت کې چې هر څومره پوښتنې په ذهن کې لرم لکه د گوگل په څير د هرې پوښتنې ځواب راکوي او دا څو ابونه د قدرمن مهارتيا له لورې راکول کيږي.

جي. آر. انند انتاډمندابهن

GRT Group

هغه کس چې زما په فکرونو يې نفوذ پيدا کړی، هغه مهارتيا دی. دا کتاب د هر چا د پيل ټکي او د راتلونکي سفر لپاره نه ختميدونکي قوت وربښي. هر څوک يې مستحق دی. خپل سفر همدا نن پيل کړه.

اتول اين. شاه (MD, FACAAl, FAAAD)

د امريکا نيويارک کې د سابندی او حساسيت مرکز طبي مشر

ژوند وکړی!

زما خوږو لوستونکو

زما ژوند ماته ژوند راوښود. هر يو کس چې ماته د بدلون لپاره راغلی، نو په ما بې اغيز کړی او زما ژوند بدل شوی. زما هر زده کونکی زما ښوونکی دی. زه غواړم خپله پوهه او علم کنگل کړم. کتابونه هم په اصل کنگل شوي ليکنې دي چې د ورقي په مخ چاپ شوي. دا کتاب چې تاسې په لاسونو کې نيولی، له دې لارې غواړم ستاسو ذهن او زړه ته لار پيدا کړم، نو ما پريردئ چې ننوځم...

انشتاین خپل ټول ژوند په دې تير کړی وو چې نړۍ ته نوې نظريې وړاندې کړي او له دې وروسته نړۍ کې ستر بدلونونه رامنځته شول. د تامس ايډيسن ژوند هم د نړۍ تاريخ بدل کړ. مهاتما گاندي او نيلسن منډيلا هم نوې ټولنې رامنځته کړې. ملټن او ټگوري شاعري ته نوی نوم ورکړ. ډاکر حسين تبلي ته نوې بڼه ورکړه. سکريټ، اريستول او پلاتو د نړۍ فکر بدل کړ. د هر انسان ژوند يواځې ددې وړتيا نه لري چې ځان پورته کړي بلکې کولای شي ټول انسانيت ته اوږه ورکړي.

زمونږ پخوانو خلکو په خپل ژوند کې د انسانيت لپاره ډير کار کړی دی او مونږ ترې اوس گټه اخلو. نو مونږ به خپله برخه کې څه کوو؟
زما عاجزه هڅه په همدې لور ده... تر څو خپلو لوستونکو ته يې وړاندې کړم.

مهاتريا را



ژوند وکړئ کتاب د وړو مقالو ټولګه ده چې په مختلفو موضوعاتو لیکل شوی، هره جمله کې یې ډیر ژور مفهوم پروت دی چې د ژوند اړوند مسایل په کې رانغاړي، هر پاڼه یې لوستونکو ته نوی فکر او نوې عقیده ورکوي چې کولی شي د لوستونکو شخصي-او مسلکي چال چلند، او د مختلفو څیزونو په اړه یې فکر بدل کړي، ژوند یې غښتلی، سوکاله او په زړه پورې کړي او د ژوند د هرې ورځې مبارزې ښه مدیریت وکړي.

او په زړه پورې کړي او د ژوند د هرې ورځې مبارزې ښه مدیریت وکړي. ژوند وکړئ داسې یو کتاب دی کله چې یې لولئ داسې فکر به کوې چې دا زما په اړه لیکل شوی، د هرې پوښتنې ځواب به په کې مومي، اصلاً د ژوند فلسفه به همدې کتاب کې ده، ته څنګه ژوند کوې او باید څنګه یې وکړې، ستا د ژوند د هرې ستونزې د حل لار په کې شته.

موږ له تکراري ژونده ژغوري او موږ ته دا فکر راکوي چې څنګه د پرون په څیر موږ له تکراري ژونده ژغوري او موږ ته دا فکر راکوي چې څنګه د پرون په څیر ونه اوسو، ماضي پریردو او خپل ټول فکر نن او راتلونکي ته متمرکز کړو، څنګه خپلو کمزوریو ته د پای ټکی کیږدو، څنګه یو اتل اوسو، څنګه د یو چا د غوره ډالۍ په څیر اوسو، خلکو سره څنګه اړیکې وساتو، څنګه شریک ژوند وکړو، څنګه باید له خلکو مخکې شو، او څنګه بریالي شو.

همداسې د حیاتي لږ او بې ارزښته ډیر عنوان لاندې مقاله کې د ۲۰/۸۰ قانون په اړه غږیدلې چې عملي کول یې تا د بریالیتوب او غوره ژوند لوړو پوړیو ته رسولی شي. همداسې تاسې ته ښایي چې د سرچینو مدیریت څنګه وکړو، جاپان یې مثال ورکړی چې په ۱۹۶۰ کال کې د نړۍ په کچه د فولادو ستر صادرونکی شو چې نه یې سکاره لرل او نه اوسپنه.

ژوند وکړئ کتاب په هند کې د ډیر خرڅ شوني کتاب مقام گټلی، انګلیسي نوم یې (Unposted Letter) او مهاتریا را (Mahatria Ra) لیکلي، پښتو ته په روانه او ساده ژبه ژباړل شوی چې زه خپل دروند ورور انجنیر طارق نجیب ته د ددې گټور او په زړه پورې اثر د ژباړې مبارکي وایم او خپل دریدلي ولس ته د لوستو او منځپانګې څخه د گټې اخستنې مشوره ورکوم.

نظیف الله بلال



نه پوهيږم چې ددې کتاب ستاينه له کوم ځايه پيل کړم، خو وایم چې يو ځل يې هرومرو ولولئ، د ژوند هر ډگر کې درسره مرسته کولای شي. په دې کتاب ډېرو نامتو خلکو خپل نظرونه وړاندې کړي او گټه ترې اخلي، خو ما تر اوسه ددې په څير کتاب نه دی لوستی. دا کتاب به درته يو نوی احساس درکړي، ژوند ته به له لرې خاندنې، ستونزې به درته د ژوند خنډونه نه بلکې تجربې ښکاري، مورال به مو لوړ کړي، د برياليتوب لارې به دروښايي، مينه به دروپېژني، که رالنده يې کړم نو د ژوند هر پړاو، هر ډگر، هر مهال، او هره شيبه درته لکه سپوږمۍ روښانوي.

ددې کتاب دوه کرښې لوستو سره مې ځان سره وويل چې يواځې خو يې مه لوله، پرېږده چې ټول ترې گټه پورته کړي، او زه دا هم وایم چې زمونږ ټولنې ته ددې کتاب ډيره اړتيا ده. همداسې مې په ژباړلو پيل وکړ او ورسره مې خپله هم په لومړي ځل لوسته. د لوستلو پر وخت به ما فکر کاوه چې په دې نړۍ کې يواځې نه يې، نور ډير هم ستا په څير شته. زه په دې هم ډاډه يم چې تاسې يې لولئ نو خپل ځان به پکې وينئ چې دا موضوع زما په اړه ده او همدا ما ليکلې. ځکه خو ليکوال هم خپلو خبرو کې ويلې چې ددې کتاب نيم ليکوالان تاسې لوستونکي ياست. که ددې کتاب يوه موضوع تاسې ولولئ، نور کتاب لوستل به مو خپله زړه وغواړي. دا څلورم کتاب دی چې زه يې ډاکټر شمس ته ډالۍ کوم او ددې دليل دا دی چې ددې کتاب زياتره خبرې ما له هغې اوريدلي او که ووايم چې هغه زمونږ روحاني ښوونکي دی.

په پای کې له امتياز نجيبې مننه کوم چې زما ټول مسوليتونه يې پخپله غاړه اخستي ول او زه يې ژباړې ته پرېښی وم. په ژوند کې ورته برياليتوب غواړم. نظيف الله بلال راته کتاب له هندوستانه راوغوښت او د ژباړلو يې راته وويل، زه ترې خوشاله يم ځکه ډېر يې هڅولی يم.

په درنښت
طارق نجيب



نن یوه نیکمرغه ډالی ده

د هغه مادي شي تر شا یوزړه دی چې هغې ته یې د ډالی نوم ورکړی، خو بیا هم یوه ډالی یواځې یو مادي شی دی که چیرې د هغې تر شا دې زړه ونه موند. یو قلم هم یوه ډالی کېدای شي که چیرته دې د هغې تر شا دهغه کس زړه پیدا کړ. که ته وایې چې ما یو ښایسته ماشومتوب درلود، نو د هغې تر شا هم باید د خپل مور او پلار زړه ومومې چې ته یې لوی کړی یې. تعلیم هم یوه ډالی کېدای شي که چیرته د هغې تر شا د ښوونکو زړه ومومې، چې هغوی خپله پوهه تر تا رسولې ده. د ژوند طرز هم یوه ډالی ده که چیرته د هغې تر شا چا چې دنده درکړې، د هغې زړه ومومې چې ستا پرمختګ کې یې درسره مرسته کړې ده. سوداګریز پرمختګ هم یوه ډالی کېدای شي که چیرته دې د هغې تر شا د خپلو کارکونکو زړه وګورې چې په له‌والتیا سره یې کارکړی دی. یوه ډالی هېڅکله مادي نه شي کېدای که چیرې دې د هغې تر شا زړه ته پام شي.

نو ویلی شو چې نن یوه ابدی ډالی ده، خو بیا هم یوه ډالی کېدای شي ډېرې سرچینې ولري، خو نن داسې یوه ارزښتناکه ډالی ده چې ومنې دا د هغه "ج" له لورې درکړل شوې ده او یا هم تا لپاره داسې وي لکه دا ورځ هم د نورو په څېر پای ته رسیږي. ډېر خلک چې د شپې ویدیري، سهارنه راپاڅي. همدا ریښتیا دي، خو بیا هم یو ذات دی چې هغه "ج" غواړي ته یوه بله نن ورځ هم ولري. د همدې ۲۴ ساعته نن ډالی تر شا هم یو څوک دی چې تا ته یې ژوند درکړی. باید پوه شو چې نن یوه نېکمرغه ډالی ده. په دې باید پوه شئ چې ډالی ښکښل د هغې ورکونکي ښکښل دي. یوه ورځ بېځایه تېرول په ریښتیا کې د دې ډالی ورکونکي ته ښکښل کول دي. یواځې که چیرته د یوې ډالی په ارزښت پوه شې نو د دې ډالی په ارزښت پوهېدای شې. نن ته ارزښت ورکړه او ارزښتناکه یې

ژوند وکړئ!



کړه.

د نن ورځې په بدل کې به سبا څه ترلاسه کوي، دا په نن پورې اړه لري. نو هرڅومره چې کيږي نننۍ ورځې څخه تر خپل وسه اعظمي گټه پورته کړه. نن ورځ ستا راتلونکي ژوند دی. نو د پرون ورځې پورې یوه کرښه کش کړه او په دې ځان ډاډه کړه چې پرون ورځ پرون ختمه شوه، او د خپل سرعت تنی ته د راتلونکي لپاره کيکاره. نن ورځ ستا پروني عیبونو پسې نه گرځي او نه هم نا څرگند راتلونکي اغیزمنولی شي. نن خپله یوه بيله ورځ ده. که د نن خیال دې وساته نو راتلونکي ژوند دې ډاډمن کړ.

بودا ویلي ول: راځئ په دې شکر وباسو که نن مو ډېر څه زده نه کړل، یو څه خو مو زده کړل، او که لږ څه مو زده نه کړل نو ناروغ خو نه شو، او که ناروغ شو نو لږ تر لږه ژوند خو مو پای ته ونه رسیده. نو راځئ چې شکر وباسو.

دا دعا وکړئ، "ای زماخدایه! دا ورځ ستا له لورې ماته ډالۍ ده او زه به د دې ورځ کړنې تا ته ډالۍ کوم."

پورته ختل اسانه نه دي

کله چې موټر چلوې نو ترافیکي بیرویار به منې. که په ژوند کې هر څه غوره کړې نو دا به ځان سره ذاتي مثبت او منفي اړخونه ولري. دا به ډېره کم عقله خبره وي چې د گلاب په لټه یې او اغزو سره سروکار ونلري! که چیرته د سکې یو اړخ غوره کوي نو د سکې بل اړخ دې هم غوره کړی. هیڅکله د ستونزو پرته اسانه ژوند هیله مند مه اووسه، داسې ژوند هیڅ شتون نه لري. سترو ارمانونو سره سترې ننگونې ملې وي. که چیرته گرځیدل وغواړې نو ننگونې دومره نشته او که چیرته منډه وهل غواړې نو هرو مرو به ورسره ستونزې گالې. که



چيرته عادي ژوند كول غواړې نو ننگونې نشته او كه چيرته ارزښتناكه ژوند ولرې نو بيا اړينه ده چې سترو ستونزو ته د حل لاره ومومي. د لښتې يو سر پورته كولو سره دې بل سر هم پورته كړي. ډېره ختل څه اسانه نه دي او كه څوك ډېره ختلي هم دي نو په اسانۍ نه دي ختلي. له دې ټولو خبرو وروسته د تاريخ لوستونكو او تاريخ جوړونكو تر منځ كره توپير شته.

يوې ښځې د نقره گر څخه وخت واخيست چې د هغې كار وگوري. ښځې ليدل چې نقره گر نقره په اور اړيږي ده او گرموي يې. نقره گر ورته تشرېح وركوله چې نقره بايد د اور په منځ كېښودل شي تر څو نرمه شي. ښځې وپوښتل آيا دا اړينه ده چې تر اخره بايد همدلته ورته كيني؟ نقره گر وويل چې يواځې مې نقره په اور نه ده نيولې بلكې دا ټول وخت بايد نقرې ته هم وگورم ځكه كه نقره له خپل وخت څخه ډېره په اور كېښودل شي نو كېدای شي له منځه لاړه شي. ښځې بيا وپوښتل چې ته څنگه پوهيږې چې نقره كافي اندازه گرمه شوې ده. نقره گر موسك شو او ځواب يې وركړ چې دا خو ډېره اسانه ده، كله چې پكې خپل انځور وگورم، پوهيږم.

كه ته چيرته د ژوند گرمښت احساس كړې نو په ياد ولره چې خدای تا گوري او مخ درڅخه نه اړوي تر څو هغه "ج" په تا كې خپل انځور ونه گوري. ژوند تنور نه دی چې تا سوځوي خو يواځې له تا څخه يوه ځليدونكې نقره جوړوي.

داسې يوه اړيکه چې تا لپاره ډېره اړينه ده

كه چيرته اوس په ژوند كې خوشاله يې نو ددې مطلب دا نه دی چې ژوند دې په سمه توگه روان دی، بلكې هغه اړيکې چې تا لپاره ډېرې اړينې دي، په سمه روانې دي. كه چيرته اوس په ژوند كې خواشینی يې نو بيا هم ددې مطلب دا نه دی چې ټول ژوند دې ناسم روان دی بلكې هغه اړيکې چې تا لپاره ډېرې اړينې

ژوند وکړئ!



دي په ناسمه توگه پر مخ ځي.

اړيکې د تخمونو په څېر دي، د هغوی بايد پالنه وشي. تمې د اضافي وېشو په څېر دي چې په خپل سر زرغونېږي. کله چې د اړيکو په جوړولو کې کافي پانگه اچونه وشي نو په داسې اړيکو کې تمې او توقعات اداره کولای شو. کله چې اړيکو او تعلقاتو ته ځانگړې پاملرنه ونه شي نو په داسې حالاتو کې تمې او توقعات د اړيکو بيخ لړزولی شي.

راځئ په يو بانک کې د پيسو جمع کولو يو مجازي مثال راوښو. په بانکي حساب کې پيسې ورزياتوو چې بيا وروسته يې راوباسلی شو، خو مونږ په هماغه کچه پيسې راويستلی شو، چې مونږ پکې زيرمه کړي. نو په همدې ترتيب د يوې خپلوۍ يا اړيکې نه مونږ هاغه وخت توقعات او تمې راباسلی شو چې څومره پکې مونږ جمع کړي دي.

په يوه خپلوۍ يا اړيکه کې احساسات ساتل کيږي، تېروتنې زغمل کيږي او بېنل کيږي، که چيرته تله راتله هم محدود وي خو بيا به هم درک کولای شو. په ټوله کې، که چيرته دې اړيکه ښه انگيرلې وي نو اړيکې به هم ښې وي او ځکه دې ښه انگيرلې، چې دا اړيکه دې د احساساتو په ديوالونو جوړه کړې ده.

ځينې وخت اړيکې بېنل کيږي يانې ددې اړيکو دوام فرضي وي او ددې ساتلو لپاره هېڅ پالنې ته اړتيا نه وي. توقعات پکې راپورته کيږي خو ددې اړيکې جوړولو لپاره چې کومې پانگې ته اړتيا وي په هماغه دوام سره پر مخ نه ځي. احساساتي زيرمې پکې تبادله کيږي. په داسې حالاتو کې بايد ته د خپلې هرې خبرې گناهگار گڼل کيږي، ستا هر خوځښت به تر څار لاندې وي، لفظي شخړې او دروازه په گرز بندول به يو معمول وگرځي، نه به ستا کړنو څخه څوک خوښ وي او نه به ستا فکرونو ته څوک درناوی وکړي. داسې اړيکې پالل لکه د ماينونو په ميدان کې گرځيدل دي، يو ماين هر وخت او هر ځلې الوتلی شي. ددې حل د اسانه نه اسانه دي. زيرمه يې کړه، نور زيرمه کړه او لا يې زيرمه کړه.

ژوند وکړئ!



هېڅ برحاله اړيکه توقعاتو څخه خالي نه ده خو مونږ کولای شو چې ډېر زيرمه کړو. هغې څه ته چې وخت ورکوي، وده کوي. اړيکو ته بايد د وخت پالنه ورکړو. د هغوی اوریدلو او ځان پوهولو ته وخت ورکړو. خپله مينه ورته څرگنده کړو. ورکول زده کړو او همدارنگه اخستلو کې هم زړه سوانده اووسو. اخستلو له لارې هم کولای شې چې د ورکونکي قدر وکړې او دا تر ټولو ستره زيرمه ده. زيرمې په سر زيرمه وکړه او يوه غښتلې اړيکه رامنځته کړه او همدارنگه خوښ ژوند به دې په برخه وي.

ته د ژوند د ټولو شيانو څخه ارزښتناک يې

ځاوند خپلې ميرمنې ته موټر ډالۍ کړ. لمړی يې هغې ته کيلي ورکړه، بيا يې اړين اسناد لکه د موټر چلونې لايسنس ورکړ او بيا يې غبره کې ونيوله. بيا يې هغې ته وويل د ماشومانو خيال به زه وساتم او ته لاره شه موټر کې اوږد چکر ووهه. ځاوند څخه يې مننه وکړه، مچو يې ترې واخسته او لاره. يو کيلومتر لرې تللې نه وه چې لارمنځي سره يې ټکر کړ، ښځه ژوبله نه وه خو موټر لږ خراب شوی وو. ښځې ځان سره ويل چې ځاوند ته به څه وايي. ذهن کې يې بلا خيالونه او همونه تېرېدل. پوليس هم صحنې ته زر راوړسيدل او ښځې څخه يې د موټر چلونې لايسنس پوښتنه وکړه. د هغې لاسونه ريډل او د خپل دستکول څخه يې چې ځاوند يې ورکړي وو، اسناد راوويستل. اوبښکې يې په مخ روانې شوې څکه په هغې ليکل شوې ول، "زما خوږې! که موټر دې چيرته ټکر کړ نو په ياد ولره چې زه تا سره مينه لرم، موټر سره نه. مينه درسره لرم"

هغه خلک بختور دي چې په دې پوهيږي چې دوي بايد مينه ناک اووسي او نه دا چې شيانو سره مينه ولري او خلک استعمال کړي.

موټر يوه کرښه زيانمنول زمونږ د وينې فشار لوړولای شي، خو په زړونو کې ژوند وکړی!



کرنه مونږ لپاره ارزښت نه لري. يو کس پېژنم چې لاس جوړ شوی شي يې په ځمکه ځمکه ويسته او لگيا وو "اتلس کالو نه دې شي ماته تشویش راجوه، که دا راپريوځي؟ که دا مات شي... دا وخت وو چې ماته يې وښودله چې مشر- څوک دی، زه که دا شی؟" يو بل کس مې هم پېژنده چې هغې ددې لپاره محفل جوړ کړی وو چې د هغې مرسيلايز موټر يو ټکر کې له منځه تللی و. هغې ويل "که څه هم موټر بشپړ له منځه تللی خو زه روغ يم، موټر کې دننه څوک وو. نو اوس زه ښه يم او بل موټر هم اخستلای شم او که چيرته موټر روغ پاتې وو او زه له منځه تللی وای نو بيا به ښه نه وو."

زمونږ ژوند د شپيتو روپو د لوبو موټر څخه پيل کيږي. کله چې به هغه ماتېده نو مونږ به ژړل. بيا لږ وړاندې لاړو او په ۲۰۰۰ روپۍ به مو ريموتي موټر واخسته. کله چې به خراب شو، مونږ خفه وو. بيا نو ۲۰۰۰۰ روپو بېټري چليدونکي موټر مونږ ته راډالۍ شو. کله چې به يې کار پرېښود نو مونږ به خفگان کاوه. بيا همداسې ۴۰۰۰۰۰ روپو موټر او بيا ۲۲۰۰۰۰۰ روپو ايس يو وي ماډل موټر او بيا ۸۶ لکو روپو موټر... هر ځل دا ماشين خرابيږي، که کرنه وي او که بشپړ ويجاړ شي، مونږ تشویش کوو. ويلي شو چې زمونږ لوبو سامان غټ شوی دی خو مونږ واړه پاتې يو. مونږ چې د څه لپاره ژړل، بدل شوي دي خو زمونږ ژړا لا روانه ده. خو توپير دومره دی چې اوس زمونږ ژړا لږه مغلقه شوې ده او په څو نومونو پېژندل کيږي لکه غوسه، ناهيلي، مات زړه توب، فشار، انديښنه او داسې نور...

د لوبو شيان دې لپاره وي چې زمونږ ساعت تېر کړي. لوبو شيان يواځې يوې موخې لپاره وي: چې مونږ ته گټه راوړسوي. ستا د بنگلې نه نيولې تر نوي ماډل موټر پورې او همداسې هر څه زمونږ د لوبو شيان دي... له هغه څه چې تا اغستي له هغې ډېر ارزښتناک يې. هغه څه چې ستا په ملکيت کې دي له هغې هم ډېر ارزښتناک يې، هغه څه چې ستا په ژوند کې ستا مخې ته راځي له هغې ډېر



ارزښتناک يې. نور او نور شيان به واخلي، خو هغوی ته خپل ځای ورکړه. يواځې ددې لپاره دي چې ته ترې گټه واخلي، چې ستا ژوند اسانه کړي او ستا ساعت ورسره تېر شي. هيڅکله يو د لوبو شي لپاره خپله قيمتي اوبڼکه مه تويوه، هيڅ فرق نه کوي که هرڅومره درته نږدې هم وي.

حقيقت دا نه دی چې مونږ وايو، مونږ نه شو، بلکې حقيقت دا دی چې مونږ يې کوونه. دا فرق نه کوي چې مونږ څومره لرو، بلکې دا اړينه ده چې مونږ څه لرو په هغې موڅه کړي. هغه څه چې لرو د هغې باره کې ډېر څه بدلون نه شو راوستلی خو مونږ هغه څه چې لرو د استعمال لاره يې بدلولی شو. سطرنج کې که يو پياده سم وکارول شي، نو وزير ترې جوړيدای شي.

حياتي لږ او بې ارزښته ډېر

ويلفريډو پريټو ايتالوي اقتصاد پوه په ۱۹۸۷ کال کې د ۲۰/۸۰ قانون کشف کړ چې اوس د پريټو قانون په نوم ياديږي. هغې د ۲۰٪ ننوتې "انپوت" څخه ۸۰٪ وتلې "اوتپوت" کشف کړ، د ۲۰٪ لاملونو څخه يې ۸۰٪ پايلې وموندې، ۲۰٪ هڅو څخه يې ۸۰٪ پايله تر لاسه کړې. جوسف جوران ۲۰٪ ته لږ حياتي او ۸۰٪ ته ډېر بې ارزښته نوم ورکړی دی. ښاغلي اسحق پتيمين چې د شارپ هينډ رامنځته کونکی دی، هغې ۷۰۰ داسې عام لغاتونه کشف کړي چې زمونږ د خبرو

ژوند وکړی!



له دریو دویمه برخه جوړوي. هغې ویلي چې ۸۰٪ لغاتونه په عامو خبرو کې استعمالیږي.

یو زده کونکی د خپل سلیبس ۸۰٪ درس وایي او ۲۰٪ درس پریږدي. د ازموینې ۸۰٪ پوښتنې د ۲۰٪ پاتې درس څخه راځي. یواځې ۲۰٪ پیریډونکي ۸۰٪ پرمختګ لامل ګرځي، ۲۰٪ کارکونکي ۸۰٪ تولید رامنځته کوي، د ۲۰٪ نظریه یوه ټولنه تعریفوي او د نفوس ۲۰٪ د هېواد اقتصاد تعریفوي.

که چیرته ۲۰ خرڅونکي ولري، په هغې کې به ۴ ډېر ښه وي، ۶ به پکې عادي او ۱۰ به پکې هسې ساعت تېروي. خرڅونکی منیجر به سهو کوي که لاندیني او بیکاره کسانو باندې ډېر تمرکز وکړي تر څو عادي کار وکړي خو تکره کارکونکي په نظر کې نه نیسي. بیکاره او عادي کسان دې په بې ارزښته ډېر کټګورۍ کې واچوي او په تکره کسانو دې کار وکړي چې نور هم تکره شي. ۲۰/۸۰ فکر کې په لږ څه ډېر تر لاسه کولو راز دی. د بیکاره کسانو راپورته کولو پر ځای استثنایي کارکونکي ولمانځه. ډېر کسان صفر نه عادي کولو ته وخت مه ورکوه بلکې د یو څو تکره لپاره زیار وباسه.

په هر ځای کې په ډېره کچه ضایع شتون لري. زمونږ د ژوند تقریبا ۵ څخه ۴ برخې داسې شیان وي چې مونږ ته په بدل کې ډېر لږ راکوي. په ۸۰٪ تمرکز کول یواځې ۲۰٪ بدل کې راکوي. خپل فکر بدل کړه. خپلې نظریې ته نوی لید ورکړه. د خپلې سرچینو ۸۰٪ کم ظرفه په بې ارزښته ډېر کټګورۍ کې واچوه او ارزښتناکه په لږ حیاتي کټګورۍ کې ځای پر ځای کړه. اغیزمنتوب دا نه دی چې په ۸۰٪ څه وشول خو اړینه دا ده چې ۲۰٪ څنګه اداره، کنټرول او پر ځای استعمالوي. ۲۰٪ ستا د ژوند ریښتونی وخت تعریفوي او ستا راتلونکې ژوند پکې نغښتی وي.

د ژوند په هر پړاو کې ۲۰٪ او ۸۰٪ ځای پر ځای کړه.



درناوی ورکول د لارښوونې څخه ډېر ځله غوره دی

وړاندې تر دې چې هغه یې خپل کړي، له نورو سره به یې شریکولو پوښتنه کوله. هغه یواځې ۵ کلنه وه خو هغه دې قربانۍ ته تیاره وه چې هر څه خپل دوه کلن ورور سره شریک کړي. که څه هم هغه لا کوچنۍ وه خو د هغې مور او پلار غوښتل چې د یوې مشرې خور په حیث مسولیت پر غاړه واخلي. دیرش کاله وروسته هغې او ورور یې خپلې بیلې بیلې کورنۍ درلودې. هغې اوس هم ځان د خپل کشر ورور مسول ګڼه. هغې اوس هم ورور ته نصیحتونه کول... د ورور واده کې چې هر ځای پس پسک وو نو ځان به یې ورسوه، ورنډار ته به یې ویل چې څنگه ماشوم ته خواړه ورکړي او څنگه یې ساتنه وشي. هغې اوس قربانۍ ورکولې، خو هغې په بدل کې څه اخستل؟

په بدل کې یې زړه دردوالی، بې خوبه شپې او اوبښکې چې ولې ورسره بې پروا سلوک کېږي. ولې؟ د هغې ورور اوس غټ شوی وو او خپلې پریکړې یې خپله کولای شوې. که کومه پریکړه کې به تېروتنې وو بیا یې هم ځان ددې جوګه ګڼه چې خپله یې سمې کړي، هلک فکر کاوه چې له همدې څخه به یې زده کوي. د ښځې ورنډار نه غوښتل چې واده کې یې لاسوهنه وشي، هغې غوښتل چې د خپلو ماشومانو ساتلو کې خپلواکه اووسي او خپل بچي چې څنگه یې غواړي ستر یې کړي او په دې برخه کې د مشرانو خبرو خوند نه ورکوه.

د لمړۍ خبرې څخه نیولې تر لمړي ټکي لیکلو پورې او بیا تر لومړي قدم وهلو پورې... پلار یې عمده رول درلود. د ځوی لپاره پلار یو ستر شخصیت وو، یو هیرو وو. تر دې چې د ځوی راتلونکي یې هم د پلار په مشوره روان وو. ځوی یې د لومړي نسل بنسټ ایښودونکی شو او همدې پلار ورته لارښوونه کړې وه. نن یې ځوی یې جوړې صنعتګر دی خو بیا هم پلار چې کله د خوبه راپاڅي، انتظار کوي چې دفتر کې څه شوي خو ځوی یې کاري زړه تنګوالی لري، هغه

ژوند وکړی!



فکر کوي چې پلار يې بايد خپلواک پریردي. پلار له دې کبله خوریري چې
خوی يې اوس پخوا په خبر پاملرنه نه کوي. پلار دا فکر کوي چې نور ورته اړتیا
نشته. دا هر څه په هغې اغیز کوي او له وخت وړاندې سپین یري کیري.
ته کولای شي هر وخت یوه خور شي خو نه شي کولای چې یوه خور ولوبوي.
ته کولای شي چې یو مینه ناک پلار یا مور اووسې خو نه شي کولای چې مور او
پلار ولوبوي.

یو درې کلن دا فکر کوي چې د هغې درناوی دې وشي، او هغې سره باید
همدغسې وشي چې څنگه لازمه ده. په درې کلنۍ کې هغې ته د خپلې خوښې
کالي نه اغوستل کیري او دا هغې ته درناوی نه ورکولو په معنی ده. په لس کلنۍ
کې خوی غواړي په خپله خوښه هوټل کې خوراک مینو وگوري او راویي
غواړي، د هلك له نظره دا هغې ته درناوی ورکول دي. تر ۱۹ کلنۍ پورې هغه
غواړي خپل ملگري خپله وټاکي او د هغې مور او پلار د ملگرو انتخاب ته
درناوی کوي، د هغې په نظر د درناوي قابل دی. اوس هغې څو کاله له تاسره کار
کړی دی او هغه غواړي چې په خپل سر یو څو پرېکړې وکړي او مور پلار پکې
لاسوهنه ونه کړي نو د هغې په نظر درناوی ورته کیري. د ژوند په هر پړاو کې
درناوی نغبتل شوی دی او ته باید ددې درناوی وکړې.

ځینې وخت تصمیمونه د درناوي وړ وي خو ځینې وخت چې یو چا درڅخه
غوښتي نه وي او لارښوونه ورته کوي، هغوی دا فکر کوي چې درناوی ورته نه
لري. درناوی ورکول د لارښوونې څخه ډېر ځله غوره دی.

داسې کوه چې نور پوه کړې چې درناوی ورته لري... دا به ستا خوښه وي.
هغوی به ستا لارښوونه واخلي... پریرده چې دا د هغوی خوښه وي.
ژوند دا دی چې بې ډاره بې تېر کړو.
کله چې پټولو لپاره څه نه لري نو بیا ډډه کولو لپاره هم څه نه لري.

ژوند وکړی!



خپلواکي يواځې په روڼ ژوند کې پيدا کېږي.
تر ټولو ستره خواخوږي دا ده چې ته ووايي،
زه د ټولو لپاره پرانستې کتاب يم.

ژوند زموږ مرگ نه ځنډوي، نو راځئ چې موږ

ژوند ونه ځنډوو

شخصي مدیریتي فشار له څه کبله رامنځته کېږي؟ یو کار باید کله وشي او کله شوی تر منځ درز له کبله شخصي مدیریت فشار رامنځته کېږي. تکنالوژیکي درز څه ته وايي؟ هغه کارونه چې تاسې باید کړي وای اوس یې عملي کولو لپاره لگیا یاستی.

که یو کار باید تر سره شي نو ولې یې همدا نن نه ترسره کوئ تر څو فشار نه خلاصی ومومئ. که چیرته د یو کار لپاره یو غوره لار لرئ نو ولې یې نه ترسره کوئ تر څو ترې یو بل کس گټه پورته کړي؟... که چیرته موږ پوهیږو چې دا کار ناسم دی نو ولې یې همدا نن نه پریردو؟ ولې د بل کال لپاره انتظار باسی؟ ولې د یوې بلې ورځې لپاره انتظار باسی؟

تاسې غواړئ چې په نړیواله کچه ارزښت پیدا کړئ؟ له همدا نن څخه ټول هغه کارونه پریرده چې نړیوال کیفیت څخه یې برخې وي. آیا غواړئ چې د پرونی تېروتنې له کبله بشنه وغواړئ ځکه تاسې پرې همدا اوس خبر شوي یاست... همدا اوس د بښنې په لټه کې شئ، که نه وروسته به پښیمانه شئ. روښانه څیرکتیا پیدا کړئ... همدا اوس نظریې په کار واچوئ که نه یو بل کس به خپلې نظریې په کار واچوي او تاسې به هغې پسې روان یاستی.

کم عقل او هوښیاران یو قسم کارونه خو په بیلا بیلو وختونو کې کوي. هوښیاران



يې يو ځل کوي او کمعقلان يې په اخره کې کوي. داسې ژوند وکړه لکه سبا ته چې نن وي.

مونږ د صحت او روغتيا ارزښت څخه خبر يو خو په دې برخه کې خپلې هڅې ځنډوو. مونږ د مالي کړنلارو او پانگه اچونې ارزښت څخه خبر يو خو خپل نوښتونه په دې لاره کې وروسته اچوو. مونږ ته د بورډ "افغانستان کې کانکور" ازموينې ډېرې اړينې دي خو خپل چمتووالي تر بحران رسيدو کچې پورې بيايو. په ژوند کې فشار او تشويش هيڅ شی نه دی، بس يواځې اروايي فشار دی چې کله بايد يو کار تر سره شي او کله ترسره کيږي تر منځ درز دی. ځنډول او وروسته اچول د يو چا ژوند لنډولو لپاره تر ټولو لنډه لار ده. ځنډول د لټ او تمبل خلکو لاسليک دی.

ژوند زمونږ مرگ نه ځنډوي، نو راځئ چې مونږ ژوند ونه ځنډوو. لکه د نن ورځ په خبر بله هيڅ کومه داسې ورځ نشته. نن ورځ نن ده. که سبا راشي نو سبا به درته ووايم چې ما خو پرون تر سره کړی دی.

د يو کس مسوليت ختميدو سره موجوده

مسوليت څرگنديږي

د انتظار او انتظار لپاره تر منځ روښانه توپير شتون لري او په دې کې بيا د سکوني پرمختگ او فشاري برياليتوب تر منځ توپير پروت دی.

بزرگ ځمکه يوه کوي او تخمونه پکې کري... اوس نو هغه بايد انتظار وکړي... کوم ځای کې چې د يو کس مسوليت ختميږي نو موجوده مسوليت پيدا کيږي. نو اوس که بزرگ د انتظار هنر سره بلد وي نو په ارامه انتظار وکړي. ددې پر ځای که هغه د تخم تيغونو راوتلو لپاره انتظار کوي نو هره شېبه به ورته وژونکي وي. د مغې مغزو کې به همدا انگازې وي چې دا ولې نه راخيږي؟ تر اوسه ولې نه دي

ژوند وکړئ!



راختلي؟ که چیرته بیا تیغونه وکړي نو هغې پخوا خپل سکون، بریالیتوب باندې

پلورلی دی. زیان وخته اړول شوی دی.

آیا کله مو د بریښنايي زینې تنی کیکارلې ده... اوس نو انتظار وکړئ... دا به راشي کله یې چې وخت شي. د بریښنايي زینې لپاره انتظار به تاسې دې ته اړ کړي چې ښکته بره قدم ووهئ او بیا بیا گورئ تر څو بریښنايي زینه په سرعت ستاسې پور ته راوړسیري. آیا کله مو هوټل خدمتگار ته د خوراک راوړلو ویلي دي... انتظار وباسئ... خدمتگار لپاره انتظار به ستاسې پارونکې تجربه وي. آیا داسې پریکړې مو کړي چې باید وکړای شي... آیا هغه کارونه مو کړي دي چې باید شوي وای... آیا هغه څه مو کړي چې ځان لپاره څه کولای شئ کړي مو دي... اوس انتظار وکړه... بس انتظار وکړه... نه د لپاره یا دا یا هغه یا هر څه، بس انتظار وکړه... په دې کې به سکوني پرمختګ کشف کړې. انتظار لپاره هم له ځان سره بریالیتوب راوړي خو دا بریالیتوب له ځان سره فشار هم لري. کله چې بریالیتوب لپاره یو سکوني لاره وي نو ولې باید فشاري لارې څخه گټه واخلو؟ د معنوي پرمختګ لپاره تر ټولو ضروري کیفیت د یو چا برخه کار خپله کول دي او بیا انتظار کول... زیاتره خلک چې د معنوي تجربې لپاره ژړا کوي، دا چپتیا تېر باسي او په حقیقت کې د رفتاري مرض څخه خوریدي چې د انتظار لپاره په نوم پیژندل کیږي. انتظار لپاره تجربې څخه درته دا څرگندېږي پر ځای ددې چې یوه مثبت تجربه تر لاسه کړې، د خپل ځان دشمن جوړېږي.

انتظار لپاره سره سرو کار پرېږده نو فشاري بریالیتوب سره به دې سرو کار ختم شي. دا زده کړه چې خپل مسولیت تر سره کړه او انتظار وباسه... دا د سکوني پرمختګ لاره ده.

ژوند درته یو ښوونکی رالیولی چې د تجربې په نوم یې پیژنو
په ژوند کې یوه تجربه تر لاسه کول زمونږ د ذهني پوځوالي یو نوی پړاو دی. په
ژوند کې تجربه د همدې لپاره ده چې مونږ وروزي... خو بیا، تجربې سره یواځې
ذهني پوځوالی هم نه وي بلکې هغه ننگونو سره چې مخ کېږي، هم بلدیږي.
دا به ډېره بې ارزښته وي چې مونږ ووايو چې څومره پوهه مونږ لرو، او یا څومره
ژوند مو لیدلای دی، او یا مونږ په خپلو کارونو کې تر ټولو غوره یو، که مونږ په
خپل ژوند کې په هر څه پوه هم شو... بیا هم ژوند یو گډوډ بهیر ته ننوځي...
خو په یاد ولرئ چې په لسم کې ناکامیدل بیا هم ددې خبرې دلالت کوي چې
اتم کې بریالی شوی یې. څومره چې د ذهن پوځوالی وي هغومره ورسره د ژوند
ننگونې ملې وي.

ژوند دا نه دی چې دوه قدمه وړاندې ځې او یو قدم په شا ځې. دا په هغه وخت
کې کیږي چې یو کس د خپل ژونده ناخبره وي... یانې پرته د تجربو څخه څه
زده کولو، پر مخ روان وي. د یو کس تجربه د هغې د پوهاوي روزونکې وي،
رپاڅیدو سره به غورځي او غورځیدو وروسته به راجگړي... خو د هر غورځیدو
نه وروسته رپاڅیدل به د مخکیني څخه ډېر لوړ وي. د هغې د پوځوالي او
ننگونو سره مبارزه به د راتلونکي قدم لپاره مرستندویه وي.

ستاسې د بریالیتوب راز په څه کې دی؟ د خدای ج پریکړې دي. څه شی ددې
باعث شو چې تاسې پریکړې وکړې؟ د ژوند تجربې. څنگه دي د ژوند تجربې
ترلاسه کړې؟ تاسې پریکړې.

د ژوند د تجربو په فولادي تختې باندې، تجربو پسې تجربو راسره مرسته کوله.
هرې تجربې به راته یا هغه څه راکول چې ما غوښتل او یا یې پوهاوی راکوه چې
ولې مې څه چې غوښتل تر لاسه مې نه کړل.

په یاد ولرئ چې ژوند تاسې لپاره یو ښوونکی رالیولی دی چې د تجربې په نوم



بې پېژنو تر څو مونږ د پوخوالي تر درجو ورسوي. پرېږده چې ستا پوهاوی د تجربو څخه گټه پورته کړي. له دې وروسته د غټو ننگونو سره د مبارزې تیاری ونیسه. مونږ باید لویدو سره راپورته شو... او برکت دا دی چې راتلونکی توب به مو تر تېر پورته وي.

ستا ژوند او زما ژوند؛ وروسته زمونږ په ژوند بدلېږي

خدای (ج) ښځې او سړي د یو مقصد لپاره بشپړ نه دي پیدا کړي ځکه چې یو بل سره مرسته وکړي او بشپړ شي. پیریو راهیسې ښځې او خاوند خپلوی لپاره یوه تنگه نظریه شتون لري. ددې خپلوی ساحه یې تنگه کړې ده. د ښځې او خاوند لفظونه د خپلو قاموسونو څخه ویاسنی او یو نوی نوم ورکړئ، تلپاتې ملګرتیا. نو بیا به دواړه سړی او ښځه د مور او پلار رول پر ځای کوي، کله کله د ماشوم په حیث، کله د سلاکار په حیث، کله ښوونکی، کله ښینه... او البته خامخا د ښځې او خاوند په حیث هم. ددې خپلوی تعریف پراخه کړئ او پرانستی یې پرېږدئ. په مدني خپلوی کې وقار هله پیدا کیږي کله چې خپله میرمن/خاوند یواځې بدن پر ځای یو بشپړ انفرادي وګڼې. د فکر کولو نورې لارې هم وګورئ، په شخصي ارزښتونو، محکومیتونو او نظریو سره بحث وکړئ، د یو بل احساساتو سره حساس او وسیرئ، خپل منځ کې احساساتي توافق رامنځته کړئ او یو بل سره تر ډېره ارامه کینن تر څو معنوي ارتباطات وده وکړي. مخامخ لورې ته په بشپړ ډول په درناوي قایل اووسی نه یواځې دا چې د هغې بدني له پلوه درته ګران وي. هغه څه چې په لس کالو کې ترسره کیږي په یو کال کې د کولو هڅه مه کوئ او هغه څه چې په یو کال کې تر سره کېدای شي په یوه میاشت کې یې کولو هڅه مه لرئ. زیاتره واده شوي خلک په لمړنیو میاشتو کې له حده ډېر کار کوي او بیا وروسته ددوی په ژوند کې دې اړیکې ته ځای نه وي پاتې. هغوی په یوې مړې



اړیکه کې ژوند کوي.

په ژوند کې او همدارنگه په خپلویو کې تېر وخت ځایبول بې معنی دي. حال زمانه د ودانۍ خښتې برابرې: راتلونکې هم ډېر اړین دی چې دواړه به پکې سفر کوئ. د ورځې ساعت تېرونکې خبرې به مو یو بل سره مینه زیاته کړي. د راتلونکې باره کې خبرې وکړئ، خوبونو باره کې خبرې وکړئ، ارمانونو باره کې خبرې وکړئ او د یو بل وده کې یو بل سره مرستې باره کې خبرې وکړئ. په مینه کې وده کول له همدې څخه جوړېږي.

دلته بیا یو نړیوال مفهوم پروت دی چې د واده څخه وروسته دواړه یو بل باندې تېي او بیا له دې وروسته یو کس ژوند کولای شي. په پایله کې زیاتره ښځې د خاوند سیوري په څېر ددې ښکار کيږي. په حقیقت کې ستا ژوند او زما ژوند په زموږ ژوند بدلېږي خو دلته اوس هم زما ژوند او ستا ژوند وي. زموږ د ژوند چې نړۍ سره نښلوي د واده په نوم یادېږي. د واده وروسته خوښي د زموږ نړۍ او څنگه دا نړۍ کال په کال پراخېږي، پورې اړه لري. خو سړی به خپل ژوند لري او ښځه باید خپل ژوند تېر کړي. هغوی باید زما نړۍ پر ځای زموږ نړۍ باندې بدله کړي. او په دې سره به د یو بل نړۍ، انفرادي خوښیو، ناخوښیو او لومړیتوبونو او تر ټولو اړینه دا چې یو بل د مینې په نوم زنداني نه کړئ. واده په سمو مانا کې باید د دواړو ژوند کیفیت پورته کړي. واده کولای شي او باید په ژوند کې دوام ومومي.

د یو ښه واده دوام لپاره یې باید په سمه توګه پالنه وشي. یو ښه واده رامنځته کول یو ستر هنر دی نو د یو هنرمند په څېر اووسه. په اړیکه کې دا فرق نه کوي چې غلطې د چا ده، بلکې پوښتنه دا ده چې د چا ژوند دی.

پرېږدئ چې د خلکو له کبله مو ژوند ښایسته شي.
پرېږدئ چې د خلکو د کینې له کبله مو ژوند ښایسته شي.



کوم پیریدونکي غواړې چې گوښه کړې

که چیرته یو سازمان په بې سارې توګه پر مخ روان وي نو د دې دا مطلب نه دی چې ټول کارکونکي یې تکره او ژمن دي، ځینې به متوسط وي خو یو څه به ستونزې جوړونکي هم وي... که ووايو چې د ستونزو جوړونکو مدیریت لپاره هغومره وخت او هڅې چې تکره او ژمن ته ورکول کیږي، د پرتله کولو وړ ده. ولې دوی ته دومره وخت ورکړل شي؟ ولې هغوی له دندو نه لرې کوي او پر ځای یې هغه پانګه په نورو تولیدي شیانو نه لګوي؟

یو خوسا رومی به ډېر زر نور ټول رومیان ځان سره خوسا کړي. آیا تاسې نه دي اوریدلي چې یو بیکاره سړی خپل ځان په څیر نور کسان هم له کاره باسي؟ که چیرته یې لارې ته نه شې راوستلې، له مخې یې لرې کړه. خوسا رومی بهر وغورځوه او نور ښه رومیان وژغوره. آیا زما خبرې زیږې دي؟ هر سازمان چې د بیکاره او تمبل خلکو سره خواخوږي لري نو ډېر زر به دوی سره خلک خواخوږي پیل کړي.

په دې نظریه کې انقلابي څه نشته... زیاتره سازمانونه ترې ګټه هم پورته کوي. اوس زما پوښتنه دا ده چې، "ولې یو څو موجوده مراجعین نه راجمع کوي؟". آیا دا سمه نه ده هغه انرژي، وخت او هڅې چې د یو ستونزو جوړونکي باندې مصرفولو پر ځای په خپلو ریښتینو، وفادار او عمده مراجعینو باندې مصرف کړې؟ که ته هر څه کوي خو بیا به هم هرو مرو یو څوک وي چې هغه به قناعت نه کوي. که ته هغوی ته هر څومره خدمت وکړې، هغوی به بیا هم ستا په تولید نیوکه کوي. په دې کې ځینې داسې هم وي چې د پیسو درکولو پر مهال ورته د منې لپاره سر تپي کړې. په پایله کې چې پیسې هم درکړي او پوه شې چې هېڅ ګټه دې ځینې نه ده کړې... هغه ګټه د ځنډ له کبله له منځه تللې ده. ولې باید دغسې مراجعین گوښه نه کړو او پر ځای یې په نورو شیانو پانګه اچونه وکړو؟

ژوند وکړئ!



پیریدونکي تل په سمه وي؟ دا ناسمه خبره ده! پیریدونکی پاچا وي، همداسې نه ده؟ تل داسې نه وي... دا پیریدونکي پورې اړه لري چې څوک دی. پیریدونکي باید پیدا نه کړو، باید د ښه پیریدونکو په لټه اووسو. یواځې د ښه پیریدونکو لپاره باید حل موندونکې واوسئ او هغوی به ستاسې په وده کې درسره ولاړ وي. په حقیقت کې به یو گټونکی حالت وي. نو اوس غواړې کوم پیریدونکي همدا شیهه گوښه کړې؟ اوه، دا خو یوه انقلابي نظریه ده.

خلکو څخه باید مخکې شي، یو ځای هم مه څه ورسره!

ما او ملگري مې د پریښودل شوو ماشومانو یو کور ته لاړو. د دفتر یو غړي سره مو خبرې وکړې، له خویه ډېر نرم سړی وو، هغې غوښتل د کور لپاره مادي مرستې تر لاسه کړي. هغې مونږ ته وویل چې مونږ باید دا خبره خپل یو غړي سره چې مرستې تر لاسه کولو مشر ده، وغږیږو. کله چې مونږ انتظار کاوه، یوه ښځه رادننه شوه. هغه ډېره مغروره وه، داسې لکه هټلر چې همدې وژلی وي، "اوه، تاسې غواړئ مرسته وکړئ! ماته ۵۰۰ کیلو وریژې راکړئ... اوس یواځې دې ته اړتیا لرو. زه بل څه نه اخلم. او که چیرته دا نه شی کولای نو یواځې ۵ کیلو وریژې راکړئ... خو زه یواځې وریژې غواړم نور څه نه. زه ځم." نزاکت نه وو، خوښي نه وه، موسکا هم نه وه... هغه راغله یوه دوه خبرې یې وکړې او بیرته ووته. "دا د مرستو تر لاسه کولو مسوله ده!؟ خدایه ددې کور ماشومان وژغورې" ماله خان سره فکر وکړ.

ما او ملگري مې تر یوې شیبې یوه خبره هم ونه کړه... د ښځې بې پروايي او بې ادبي زمونږ په مغزو کې تاویدله. وروسته مې خپل ملگري ته وویل. "راځه چې ۵۰۰ کیلو وریژې ورکړو. مونږ یې ماشومانو لپاره کوو، دا ښځه اهمیت نلري.



راڅه چې دا ښځه زمونږ د زوړنو او د ماشومانو معدو تر منځ خنډ ونه گرځي. " کله چې يوې ناروغۍ نه رغيرې نو ډاکټر درته وايي، "دوا درباندي اثر کړي" او که چيرته ناوړه اغيز يې کړی وي نو بيا وايي، "دوا سره حساسيت لري". اثر مثبت دی او حساسيت منفي دی. راځئ چې په ژوند کې هيڅکله حساسيت څرگند نه کړو او پر ځای يې ځواب ورکړو. راځئ چې خپل سلوک بهرني ځواک پر ضد ونه پاروو بلکې هر څه له دننه په خپل انتخاب وکړو. مه پريردئ چې يو سړی يا يوه ښځه ستا دنننی ذاتي ښه والي ته ضربه رسوي.

په دې کې زمونږ کار نشته چې نړۍ څنگه چلند کوي. ريښتونی وياړ ستا په سترگو کې دننه دی. هر څه چې دې ازمايلي وي، هر چيرته تللی يې، هر څه چې دې کړي وي... خپل ځان کې اووسه.

پريږدئ چې د خلکو محدوديتونه ستاسې د لارې خنډ شي. مونږ لپاره دا هيڅ عذر نه جوړيږي چې ووايو يو څوک غلط دی. غلط ته په غلط ځواب ورکول سمه لار نه ده. راځئ چې خپل ښه والی څرخ نه کړو. په هره موقع کې له خلکو څخه مخکې شه او هغوی سره يوځای هم مه درومه.

احساسات منه خو احساساتي ډرامه مه منه

ښځې او خاوند د واده په لمړنۍ کليزه کې يو موټر واخيست. هغوی له ښاره ووتل، سمندر غاړې په لور لاړل، بيا يې تياتر کې يو فلم وکته او بيا کور ته ستانه شول. هغوی د موټر لپاره گراج نه درلود نو موټر يې په سرک ودروه. کله چې سهار له خوبه راپاڅيدل نو ډېر وارخطا شول او موټر نه وو. موټر يې تښتول شوی وو. د هغوی لمړنی موټر، د هغوی د واده کليزې موټر او دا خو پريږده چې هغوی پکې ايله يوه ورځ چکر وهلی وو. ښځه يې ډېره خفه وه. سترگې يې ژړانه سړې وې او په صوفه کې پرته وه. خاوند هم تکان خوړلی وو خو په دې وخت کې



يې ميرمن ته مينه ورکړه. غيړه يې ترې چاپېره کړه او ويې ويل، "موټر ورک شو، ته به ورته خفه يې. موټر ورک شو، خان مه خفه کوه. په دواړو حالاتو کې موټر ورک شوی. نو ولې يې بايد پروا ولرې؟" ميرمنې تر يوې شيبې ورته وکتل. دوه مياشتې وروسته پوليسو موټر د غلو څخه راونيوه او دوی ته يې ورکړ. په هماغه مابنام يې چې موټر د پوليسو څخه راوسته نو يوې لارې سره لږ ټکر شو. دا خلې خاوند سترگې سرې او خواشيني وو، کور ته راتلو سره په کټ کې پريوت. ميرمن هم ټکان خوړلی وو خو په دې شيبه کې يې خاوند ته مينه ورکړه. خاوند يې غيړه کې ونيوه او ورته يې وويل، "موټر خراب شو، ته به ورته خواشيني يې. موټر خراب شو، خواشيني کيړه مه. په دواړو حالاتو کې موټر خراب شوی. نو ولې بايد په کيسه کې شې؟"

يوه منطقي پوښته: کله چې موټر خراب شي يا ورک شي، څنگه يو کس بايد خان خواشيني نه کړي؟ خو نور څه کولای شې؟ که غواړې خفه شې، کولای شې. که غواړې خفگان ونه کړې هم ستا په لاس کې ده. د احساساتي ډرامې نه وروسته څه چې شوي هغه شوي. پوليسو ته يې شکايت وکړ، موټر يې ورکشاپ ته يوړ او د يمې ادعا يې وکړه... هغه څه چې کيدل، هغه وشول.

يو ماشوم په يو مضمون کې ناکام شو. پلار ماشوم ته څو څپرې ورکړې. مور يې په تندي خان ته څپرې ورکړې او ژړل يې. له دې ټولې احساساتي ډرامې څخه مطلب څه؟ تاسې کولای شول چې ماشوم سره مو په مضمون کې مرسته کړې وای او يا درس لپاره مو ورته ځانگړی ښوونکی نيولې وای. هغه څه چې بايد وشي، کيږي به. که چيرته دې شيدې له مناسب وخته ډېر په نغري کيښودې نو شيدې به د لوبني څخه بهر راوخوتېږي. چغه، کړيکه او يا ترينگلي حالات رامنځته کولو څخه څه مطلب... د ټولې احساساتي ډرامې وروسته اوس څه؟ اور به پسې مړ کړې، لوبنی به لرې کړې او پخلنځی به پاک کړې. په پای کې هغه څه چې بايد وشي، کيږي به.



د سټاک مارکېټ ماتیدولو نه نیولې تر کلیدي کارکونکي استعفا پورې اویا تر ټولو نږدې خپل مرگ پورې... د احساساتي ډرامې نه وروسته هغه څه چې باید وشي، ترسره کيږي نه. مونږ دلته دا بحث نه کوو چې احساساتي کيږي مه، خو ډراماتيکي احساساتو څخه ځان وژغورئ. دا ښکاره خبره ده چې بایسکل ورکیدو سره به ټکان وخورئ، کله چې مو ځوی/لور ناکام شي نو د بیوسي احساس به کوئ، او د نږدې خپل مرگ به مو وژپوي. احساسات ومنه خو احساساتي ډرامه مه منه.

احساساتي بلوغت څخه موخه دا نده چې احساسات مه رامنځته کوئ خو باید احساساتي ډرامه څخه ځان وژغورئ. په هر حال هغه څه چې باید وشي، کيږي به. نو ډرامې ته څه اړتیا؟

تر کومه به دیوال ته ولاړ یې؟ ته به ټپي شي خو دیوال به همداسې ولاړ وي او تا لپاره به ځای بدل نه کړي.
تر کومه به خپل قسمت ښکتنځې او د آم ونې لاندې به ولاړ یې او د مالتو راغورځیدو تمه به لرې؟ خو د آم ونې نه به یوه مالته هم راپرینوځي.
څه چې دي، هغسې دي او څه چې نه دي هغه نه دي.
ذهین خلک پوهیږي چې کله یې راوښی او کله یې پریري.

ژوند وکړی!



پریودی چې ښه والی غوغا جوړه کړي

يو هيله من ځوان له چاپي رسنۍ سره شاگردۍ پيل کړه. د يو څو ورځو سختې روزنې وروسته له هغې وغوښتل شول چې ښار ته لاړ شي او داسې يوې کيسه راوړي چې خپره يې کړي. په ډېر زيار سره به په سرکونو کې د ورځې تر شپې ساعتو گرځيده، مابنام کې به مايوسه د کيسې پرته دفتر ته راغی. دا ځلې هغه يو درې لارې سرک ته راووت. هغې وليدل چې دوه بسونه له دوه لارو څخه د درې لارې په لور راروان دي او هر يو هڅه کوي چې يو بل څخه مخکې شي. داسې ښکارېده چې يو ټکر به رامنځته کيږي. ځوان خبريال فکر وکړ او د درې لارې منځ ته لاړ او خپل دواړه لاسونه يې خوځول، په زوره يې چغې وهلې او دواړه بسونه يې ودرول. دواړه بسونو څخه په سلگونه مسافر راغلل او له ځوان څخه يې مننه وکړه... ځينو ښکل هم کړ. ځوان خپله کيسه ادېتر ته وکړه، "تا خو د اخبار د سر ټکو خبر له لاسه ورکړ"

مونږ په ناوړه نړۍ کې ژوند نه کوو. بس يواځې دا ناوړې پېښې خبرونه جوړوي. داسې يوه نړۍ چې ناوړه خبر پکې ډېره غوغا جوړوي، خو مونږ غواړو چې ښه والی هم د ناوړه په څېر غوغا جوړه کړي. مونږ بايد نور چپه خوله پاتې نه شو. سگرت څکول، شراب څښل او همداسې نور ناوړه عملونه ډېر اعلايږي خو څنگه دا نړۍ د ښو کارونو لپاره مغز وينځلی شو؟

ماليه پټونکي د خبرونو سر ټکي جوړوي... خو ولې ددې پر ځای د خبرونو سر ټکي د ماليه ورکونکو څخه جوړ نه کړو؟ د وژونکو انځورونه پکې له ورايه ځليږي... خو ولې ددې پر ځای د ژوند ژغورونکو انځورونه ونه لگوو؟ ولې بايد د يو سرتېري کيسه پکې ونه ليکو؟

نړۍ ته راووځئ او د ټولو ښو خلکو او کارونو په هکله چې پوهيږئ، ورته ووايست. خپلو ملگرو ته د خپلو مور پلار ښېگڼو باره کې ووايئ. خپل



چاپیریال کې هر چاته وواياست چې خپل بچو باندي څومره وياړئ. د خپلو
 ښوونکو وړتياوو باره کې خلکو سره بحث وکړئ. هر چا سره د هغو باره کې چې
 خارق العاده کارونه تر سره کوي، خبرې وکړئ. خپلې خسر گنې ته وايه چې د
 هغوی اولاد نا لپاره څومره نیکمرغه دی. چغې ووهه، وليکه، خبرې وکړه، شپیلې
 کې ووايه، غوغا جوړه کړه... شور جوړ کړه... د هغو باره کې چې ښه تر سره
 کوي.
 راځئ چې په ګډه نړۍ اغيزمنه کړو او نړۍ ته دا وښايو چې زمونږ نړۍ يوه ښه
 نړۍ ده.

هر رابښکون بدلون ته اړتيا لري.

د بريکونو پرته به مات شو

"Resting Heart Rate" RHR د زړه هغه درزا ده چې د سهار پر مهال د خوبه
 راپاڅې خو لا په کټ کې پروت يې ورو RHR څخه مطلب دا چې زړه دې په
 سمه توګه دمه کړې ده. چټک RHR څخه مطلب دا چې په سمه توګه زړه نه
 دی ارام شوی. نو ورو RHR يانې د ښه صحت په معنی ده. نو پایله دا شوه چې
 دا زړه چې د مور په ګيډه کې په درزا پیل کړی، خو بيا هم دمې ته اړتيا لري تر
 څو بيا روان شي او روان شي...

مونږ يوې ډېرې ناسمې نظریې ته په مغزو کې ځای ورکړی او هغه دا چې مونږ
 وايو رخصتي يواځې شتمنو او لوړپوړو خلکو لپاره وي او يا هغه ماشومانو لپاره
 چې تر اوسه يې مسوليت پر غاړه نه دی اخستی. مونږ اوس هم رخصتي ته د يو
 لګښت په سترګه ګورو. ځينو خلکو ته رخصتي يواځې يوه مذهبي ورځ
 ښکاري، چې له کاره رخصتي واخلي.



کله چې بدن او ذهن خپل اخري حد ستړيا ته ورسېږي، نو اغيزمنتوب کمېږي. کله چې د ورځې په پای کې دمه کوو نو راتلونکې ورځ لپاره مو د بيا کار انرژي برابره کړې وي، رخصتي زمونږ ذهن، څيرکتيا، احساسات او روح ته ځواني وربښي.

که چيرته مونږ داسې يوه رخصتي واخلو چې په هغې کې يواځې يو څو ځايونه چې بيا بيا مو کتلي وي لکه يو ځای ته سفر کول، منظرې کتل، مذهبي ځايونه کتل او نه ختميدونکې سودا اخستل. نو داسې رخصتي پر ځای ددې چې دمه درکړي، لا مو ماتوي. هغه چاته به څه ووايو چې هغوی همدا کارونه بيا بيا کوي. د کورنۍ اړيکو غښتلتيا لپاره کورنۍ رخصتي کې برخه اخستل تر ټولو غوره لار ده. همدارنگه د يو سازمان په څېر رخصتي اخستل خپلمنځي اړيکي غښتلې کوي ځکه يو بل ته به پرله پسې وخت ورکړي او احساساتي بار به راکم کړي. دا به يواځې تفريح نه وي بلکې ستاسې روحونه به راژوندي کړي.

خپل مېلونه، لپټاپونه او خپل تنگ کالي شاته پرېږدئ. رخصتي پر مهال هوسا کالي واغوندئ او ځان ښودلو ته تېر شئ. خپل دفتر سره تر هغې اړيکه مه نيسي تر څو مو رخصتي نه وي ختمه شوي، خپل خواږه خپله پاڅه کړئ. خوږو پخولو کې نوښتونه وکړئ. بيرته راتگ سره به په نړۍ برلاسې يې. په دې به هم پوه شې چې اوس د نړۍ لاندې نه يې.

يوه رخصتي چې وسپړې... يوه رخصتي چې د کار او سوچونو څخه خلاصې ومومي... يوه رخصتي چې بيا دې ځوان کړي... يوه رخصتي چې نوې هوا تنفس کړې... يوه رخصتي چې شاته او وړاندې وگورې... يوه رخصتي چې خپل ځان په بشپړ ډول خپلې کورنۍ ته وقف کړې... يوه رخصتي چې يو ښه خاوند/ميرمن، يو ښه پلار/مور، او يو ښه ځوی/لور اووسي... يوه رخصتي چې خپل ځان د خپل پيژند پانې څخه رابهر کړې. هر رانېکون بدلون ته اړتيا لري. رخصتي اخستل فرض دي. د دمي پرته به مات شو.



کله چې د یو کار څخه بل ته او هغې نه بیرته لمړي کار ته ورځو نو زموږ اغیزمنتوب وده کوي.
 په هر څه کې یو شی والی باید له منځه لاړ شي. په هره طریقه چې ستا ذهن یې مني بدل یې کړه او یو هوسا ذهن تل ښه فکر کولای شي.
 نو ځکه خلک د طبیعت په شتون کې ښه فکر کولای شي ځکه طبیعت کې داسې څه شتون لري چې تا په هغه شي کې فکر کولو ته هڅوي او رانښکون کې دې بدلون راولي.

سم او ناسم پکې نشته، یواځې جوړجاړی دی

ته غواړې چې ۱۶x۲۰ فېته کوټه ولرې او ستا مهندس وايي چې ۱۶x۱۶ کې باید جوړ شي. یوه نظریه د بلې نه ښه نه ده، خو خبره یواځې دلته ده چې ته څه غواړې او ته څه تر لاسه کوي. د یو مهندس په حیث باندې ته څه باید ورکړې او ستا مرجعه کونکي څه اخستل غواړي. داسې خبره نشته چې څه سم دي او څه ناسم، څه ښه دي او څه خراب، څه ښه دي او څه غوره دي، خو دلته خبره د جوړجاړي ده.

یو مربع د یوې دایرې هومره ښه ده. که چیرته یو څلور مربع شکله لرگی په مربع شکله سوري کې وي او یا یو گرد لرگی په یو گرد سوري کې وي خو ستونزې نشته. خو ستونزه هله رامنځته کیږي چې مربع شکله لرگی په گرد سوري کې نښاسو. دا کار څوک کولای شي، هیڅوک یې نه شي کولای. ځینې وخت تر ټولو غوره مناسب نه وي. لمر پرست ډېر ښایسته دی، خو د گلابونو په باغ کې به ورته د مردار بوټي په څېر کتل کیږي.

یو کس د سیستماتیک سازمان څخه یو سازمان ته چې د ودې په حال کې وي راولي. هغه به ډېر زر یو ستره نانډهولي رامنځته کړي. یو کس چې واک، درجه او

ژوند وکړی!



پروټوکول درلوده نو هغه هيڅکله په داسې چاپيريال کې ارامه نه وي. داسې کسان به ډېر زر استعفا ورکړي او په پای کې به يې پرېږدي. ددې خلکو په وړتيا کې شک نشته خو بس مربع شکله لرگی په گرد سوري کې نه دننه کيږي.

مونږ وړتيا، تجربه، څيرکتيا، مهارتونه او چلند، کاري شاليد، عمر، جنس او داسې نور، په لټه يو. خو مونږ ددې پر ځای دا پوښتنه وکړو چې، "آيا دا به زما د سازمان د داخلي بڼې سره جوړجاړی وکړای شي؟"

مونږ شکل، کورنۍ او تعليم شاليد، مذهب، ټولنې، په لټه کې يو خو ددې پر ځای مونږ بايد دا پوښتنه وکړو، "آيا دا به زمونږ کورنۍ سره وخت تېر کړای شي؟" نو څه وشول که هغه سترې کمپنۍ سره کار کوي، يا که ډېر تعليم يافته وي، يا عالي مسلک درلودونکی وي او ښه صحت او ښکلا هم ولري. خو سړی يو کور سمبالونکې غواړي او ښځه خپل مسلک بوتلل غواړي. دې يو شي هغه ټول فکتورونه له منځه يوړل ځکه ته ورسره جوړه نه يې. او که ته د ښه خوراکونو شوقي يې او داسې ښځې سره واده وکړې چې ماښام ډوډۍ نوم اخستلو سره درته د پيزا کارت مخې ته کيږدي.

انفرادي څيرکتيا د ډله ايزې څيرکتيا سره توپير لري. په سطرنج کې اسونه د پياده څخه غښتلي وي خو کله چې سپينو دانو سره لوبه کوي نو آيا يو سپين پياده درته د تور اس څخه غوره نه دی؟

د جوړجاړي سره ۱+۱ څخه ۳ جوړيږي خو جوړجاړي پرته ۱+۱ صفر کيږي.



په سمو لاسونو کې رالويدلو څخه غوره څه نشته

څومره خلک مونږ ليدلي چې خپل برخليک څخه ځکه ناخوښ وي چې وړاندې تلو لپاره بايد سيمه ايزه ژبه زده کړي؟ په يو کال کې دننه هغوی ژبه زده کړلای شي او خپلې کمزورۍ ته د پای ټکی اېښودلی شي. څومره ځله به مو ليدلي وي چې يو څوک د موټر چلونکي څخه خوريري چې ولې يې تر کاره ځايه نه رسوي؟ حالانکه خپل موټر يې په گراج کې ولاړ پرېږدي. يوه مياشت روزنې څخه وروسته هغوی موټر چلول زده کوي او خپلې کمزورۍ ته د پای ټکی ږدي. ځينې خلک تقريرونو څخه د مرگ تر کچې ډاږيري. خو د څو اونيو روزنې څخه وروسته د خلکو پر وړاندې خبرو کې ساری نه لري.

که چيرته يوه کمزوري يا يو محدوديت له منځه وړلای شو نو بيا ولې مو تر عمره وځوروي؟ يو څه وخت مو روزنې ته وېښئ، کمزوري مو له منځه يوسي او د هغې گټه څخه د عمر تر پايه گټه واخلي!

سستيماتيکې روزنې يواځې دانه چې زمونږ محدوديتونه له منځه وړي بلکې مونږ چې کوم کار کې ښه يو، لا پسې ښه کړو.

هر څوک منډه وهلی شي. خو که غواړې د منډې لوبغاړی اووسې نو بايد رسمي سستيماتيکه روزنه تر لاسه کړې. د سستيماتيکې روزنې څپر لاندې خبرې په ارتباط بدليري. که چيرته غواړې د شطرنج لوبه زده کړې نو له هر چا يې زده کولای شي، خو که چيرته اتلولي لاسته راوړل غواړې نو بايد سستيماتيک روزونکي لاندې وروزل شي.

زمونږ د نيا تداوی په څېر نه چې ناروغه شوې او روغتون پورې مو نه ده وړې؟ د رسمي سستيماتيکې روزنې په څير بل څه نشته. زياتره وخت د ښه، ښه تر او غوره تر منځ توپير د روزنې په کيفيت پورې اړه لري.

محمد علي يو ځل ويلي ول، "زه د روزنې هرې شيبې څخه کرکه لرم خو زه وایم



چې مه يې پرېږده. همدا اوس زيار وباسه او د ژوند راتلونکي د يو اتل په څېر ژوند وکړه.

د وړتيا سره چې کله سسټيماتیک روزنه ملگرې شي نو بيا ترې مهارت جوړېږي. له دې څخه غوره بله لاره نشته. په سمو لاسونو کې رالويدلو څخه غوره لار نشته.

هغه څه سره چې بايد مخ شو، د سبا نه به نن ښه وي

ډاکټر وېوېنټل، "آخر ځل دې کله خپل ځان په بشپړه توگه معاینه کړی؟" سړي خواب ورکړ، "ډاکټر صیب ما تر دې وړاندې بشپړه معاینه نه ده کړې. نو ولې؟" ډاکټر شکي او خیران شو، "څلویښتو نه بره یې. ته خو باید هر دوه کاله وروسته بشپړه معاینه وکړې" سړي وویل، "زه نه غواړم ډاکټر صیب. د معایناتو نه وروسته به هغوی هر ورو وایي چې د غوړو اندازه دې زیاته شوې او یا د شکرې ناروغي لرې... خدای خبر نور به څه وایي. اوس زه بیخي ښه یم. د یوې معاینې وروسته به راته ځان ناروغ ښکاري"

په دې ښه پوهیږو چې د یو شي څخه تېښته لنډمهالې وي، خو په دې هم پوهیږو چې په ژوند کې د یو شي څخه د تل لپاره نه شو تېښتېدی، نو بیا ولې تېښتې؟ ولې د هیلې پر ضد هیله راپورته کوئ؟ ولې هغه څه باره کې پوهیدل نه غواړئ چې باید پوه شئ؟ که ته سترگې پټې کړې نو ددې مطلب دا نه دی چې ټوله نړۍ دې ږنده وي. په پای کې هغه څه چې راروان دي باید مخامخ شو ورته. نو ولې باید هر څه په پای کې؟ ولې مو دومره وځنډوه؟ ولې مو دومره وخت پرې تېر کړ؟ د ځنګل اور چې پروڼ ډېر لږ وو، پروڼ ځینې نه وې تېښتیدلی نو نن به اور نه وو.

په مونږ کې ډېر کم خلک دي چې د ژوند حقیقت سره نه شي مخ کیدلای. د ژوند حقیقت سره مخ کیدل د ژوند تر ټولو تریخ حقیقت دی.



زه فکر کوم زما ملگری زما نه په بله روان دی. که چیرته دا حقیقت ومنې نو یو څه کیري. زما په فکر د هغې ملگری زما په ځوی زموږ نه ډېر نفوذ پیدا کړی. یو سخت حقیقت، خو هیڅ خبره نشته، د حقیقت منلو سره یو څه کیدای شي. زما په فکر زموږ واده سره بیلیري. ریښتیا خو زړه ماتونکی حقیقت، خو دې حقیقت باندې سترگې پټول موږ سره هیڅ مرسته نه شي کولای.

که چیرته حقیقت ومنې نو بیا یو څه کیدای شي. که چیرته پرې سترگې پټوې نو لا پسې چټلیري او بیا بیا به درته راتاویږي. لږ تر لږه همدا اوس حقیقت ومنه، یو څه کیدای شي. څه چې ته لیدل نه غواړې، هغه درڅخه نه ځي. دا به نور هم بدرنگه کیري او بیا بیا به درته راتاویږي. هر حقیقت څخه چې ته تښته کوې په راتلونکي کې درته کمین نیسي او فکر کې دې نورې پوښتنې ورتومبي، "ما باید... ما کولای شول چې... کاشکې..."

ته باید تل د سم صحي منځگړیتوب لاره خپله کړې، د روغوالي مناسب پرهیز تعقیب کړې او مناسب خوراک وکړې. ته کولای شي په اسانۍ د خپل نږدې ملگری سره پرې خبرې وکړې، ته کولای شي د خپل ځوی ښه ملگری جوړ شي. د ښې لفظ ډېر وکاروئ. هر وخت یو څه کیدای شي. په پوره میرانه د ژوند ترڅو حقیقتونو سره مخ شه. په دې پوه شه چې په دې وخت کې یو څه کیدای شي.

هره ستونزه چې حل شوې، یو چا حل کړې ځکه هغې حقیقت منلې. دا هر څه په زړورتیا د حقیقت منل دي. تښته زما او ستا په څېر د خلکو لپاره نه ده. هغه څه سره چې باید مخ شو، د سبا نه به نن ښه وي.

ژوند وکړی!



ژوند د شطرنج په خبر دی او ته د لوبه هغې سره کوي.
ستا د دانې په خوځولو هغه هم خپله دانه بې ځايه کوي. ستا خوځولو ته انتخاب
وايي او د هغې خوځولو ته پايلې،
ته به وارزول شي... تاته به چيلينج درکړل شي... تا به گرنگ ته ورتهله کړي.
کله چې لوبه کې تکره شي. نو هغه دې پریردي چې لوبه وگټي.

د یو چا د غوره ډالۍ په خبر اووسه

زه یو چا سره داسې اړیکه لرل غواړم چې هغې ته باید د ځانه سپیناوی ونه کړم.
يو چاته د ځان سپیناوي څخه بل سترې کونکې کار نشته. احساساتي ستړیا د
فزیکي ستړیا څخه څو ځله ستونزمنه ده. باید د یو داسې اړیکې او خپلوی په لټه
کې شو چې په هغې کې مونږ د باور خپلواکۍ څخه خوند واخلو او چیرته چې
زه خپل ځانته د ځان سپیناوی ونه کړم.

د یو داسې اړیکې او خپلوی په لټه کې یم چې د خپل ځان پر ضد ونه دریرم. زه
خپل قوت لرم، زه خپلې نیمګړتیاوې لرم. زه داسې خپلوي غواړم چې زما مثبت
زما په نیمګړتیاوو بر لاسی وي.

زه داسې خپلوي او اړیکې غواړم چې زما پرونی تېروتنو ته نن ونه گوري. انسان
سره هر کله تېروتنه مله وي. زه داسې څوک غواړم چې زما د تېروتنو لستونه
ورسره نه وي. داسې یوه خپلوي چې پرونی شخړه نننۍ خبرې نیمګړې نه
کړي... پرون ورځ پرون پای ته رسیدلې ده.

زه داسې یوه خپلوي او اړیکه غواړم چې تل باید زه نوښتونه ونه کړم. داسې
خپلوي غواړم چې زه پکې شفاف یم. زه داسې یوه خپلوي او اړیکه غواړم چې
خپل خوښی او ناخوښی څخه ددې خپلوی ساتلو لپاره تېر شم. زه داسې یوه



خپلوي او اړيکه غواړم چې زما شخصي انځور پکې داغي نه شي. زه داسې يوه خپلوي غواړم چې له ما بل څوک ونه پوښتي. زه داسې خپلوي غواړم چې په هغې کې زه په بشپړه توګه زه پاتې شم... په تېره بيا کله چې زه خپل ځان سره يم. زه داسې خپلوي غواړم چې زه داسې احساس وکړم چې زه يو ځل بيا د مور په خيټه کې يم... داسې يوه خپلوي چې زما زړه تل دا احساس وکړي چې بيا وزير یرم.

زما خوږو لوستونکو که چيرته تاسې له دې څخه يو هم داسې خپلوي او اړيکې لرئ... نو په سجده شئ او شکر وياسئ، ځکه له دې څخه بله ستره ډالۍ نشته. داسې خپلوي په ژوند کې تر ټولو سترې ډالۍ وي.

که چيرته يې نه لرئ نو مايوسه کېږئ مه. هغې د غره په سر څه خبره کړې وه، "غواړې چې نور درسره څنګه وکړي، هماغسې ورسره وکړه." ته يو بل څوک کيدای شي؟ خپل ځانونه د نورو د ژوند ډالۍ وگرځوي. يو چا سره دومره مينه وکړئ چې هغه په دې پوه شي چې ته يې د ژوند ستره ډالۍ يې. خلک ستا مينه هغه وخت احساسوي چې هغوي تا سره څنګه دي نه دا چې ته د هغوی سره څنګه يې. د خپل محبوب په موجوديت او خوشبوي کې پريږدئ چې هغه وغوړيږي.

ستاسې ارزښتناکه سرچينه تاسې خپله ياست

په ۱۹۶۰ کال کې جاپان پريکړه وکړه چې په فولادو جوړولو به پيل کوي. د فولاد توليد لپاره د اوسپنې او سکرو اړتيا وه چې دواړه په جاپان کې نه ول. خو جاپان پوهيده چې له هغه ځای به يې واردوي چې هلته ښه پريمانه دي او په دې هم پوهيده چې خپل جوړ کړی فولاد هغه ځای ته صادر کړي چې هلته يې اړتيا ډېره زياته وه. پايله دا شوه چې په ۱۹۶۰ کال کې جاپان د نړۍ پر کچه د فولادو تر ټولو ستر صادرونکی شو. د يوې لسيزې څخه په کم وخت کې صنعتي

ژوند وکړئ!



انقلاب رامنځته شو. څنگه؟ د سرچينو ښه مدیریت له کبله.

راځئ چې ووايو چې يو محصول په لس روپۍ توليدیږي او په يوولس خرڅیدلی شي، چې گټه به يې يوه روپۍ وي. د گټې يوه لاره دا ده چې د يوې روپۍ گټلو لپاره بايد د ۱۱ روپو سودا وکړي، مطلب دا چې خرڅلاو بايد ۱۰۰٪ زیات شي، او بله لاره يې دا چې دا محصول څنگه کولای شو چې په ۹ روپو جوړ کړو، مطلب دا د يوې اضافي روپۍ گټه هغه وخت کولای شو چې د محصول اغیزمنتوب ۱۰٪ زیات شي او هغومره سودا وشي. زه دانه وایم چې کونجونه پرې کړئ او بیا په کیفیت کې مصلحت وکړئ بلکې زه وایم چې سرچينو څخه ډېره گټه ترلاسه کړئ.

په زیاتره پلیدونکي او منځني سوداګرۍ کې د پیسو لګښت او قرضداري ددوي گټه خوري. کله چې د هغوی فعالیت وپلټي نو معلومه به شي چې ستونزه پیسو کمښت کې نه ده خو خبره د پیسو مدیریت بې کفایتۍ کې ده. په نقدي پیسو کې نااغیزمنتوب او بې پروايي بهر تلونکو پیسو مدیریت دوی د تاوان په لور بیایي. کال په کال پایله توپیر کوي خو په گټه کې کوم پرمختګ نه وي. خو په یو موثر مدیریتي سازمان کې بیا هر کال بدلون مومي او گټه هم مخ پورته روانه وي. څنگه؟ د سرچينو ښه مدیریت له کبله.

هندوان له دې کبله ژاړي چې ددوي نفوس ورځ تر بلې زیاتیری. نورې نړۍ دې باره کې څه کړي؟ دلته د خلکو څخه په کم لګښت ښه کار اخستل کیږي. نړیوالو ډېرو سرچينو څخه په گټه اخستلو هندوستان کې ډېر کار تر سره کړ او د هندوانو گټور توب یې لوړ کړ. څنگه؟ د سرچينو ښه مدیریت له کبله. دویم هم د نه ختمیدونکو دښتو څخه په اقتصادي مرکز بدله شوه. څنگه؟ د سرچينو ښه مدیریت.

دا خبره نه ده چې تاسره وخت نشته، بلکې دا د سرچينو مدیریت دی چې اغیزناک وخت نومیږي. داسې نه ده چې تاسره پیسې نشته او ته شتمن نه یې



بلکې د سرچينو مدیریت دی چې پیسه نومیري، که لږې هم وي خو په اغیزناکه توگه لگول دې شتمن کولای شي.

په ۱۹۶۰ کلونو کې جاپان پرته د اوسپنې او سکرو نه د نړۍ ستر فولاد تولیدونکی هیواد شو. جاپان له نشت څخه ډېر څه تولید کړل. نو بیا په دې خو باید ډاډه اووسو چې په یو څه نو بیخي ډېر څه تر لاسه کولای شو.

یو وخت به مو هر ورو په خپل ژوند کې یوې سرچینې څخه سمه گټه نه وي پورته کړي. هغه شی پیدا کړه او ځان پکې تکره کړه. البته هر ورو ستاسې تر ټولو ارزښتناکه سرچینه تاسې خپله یاست. آیا خپل ځان څخه په سمه توگه گټه اخلي؟

په ژوند کې هیڅ شی پیمانه نه لري... یواځې ستا ذهن پورې اړه لري. په ژوند کې هیڅ شی نه ودریږي... یواځې خلک ولاړ پاتې کیږي. ژوند فقط یوه پرانستې لیندۍ ده... هر څومره کولای شې کش یې کړې... بنده لیندۍ هیڅ نشته.

څومره چې ته احساسولای شې هغومره خونې شتون لري... څومره چې ته درک کولای شې هغومره خونې شتون لري... هر څومره چې تا ته وړ ښکاري هغې څخه نور زیات هم شته

يا خو يې مه کوه او که کوې يې په جربه يې وکړه خو ددوی ترمنځ نه

يو ليمو راواخلئ او دوه ټوټه يې کړئ. زېښتونکي پواسطه ترې اوبه وباسئ. يو څه بوره او مالگه پکې گډه کړه، گيلاس د اوبو نه ډک کړه او ښه يې وخوځوئ. د ليمو جوس تيار شو. ددې جوس جوړولو طريقه ډېره ساده ده خو که بيا هم دوه بيل کسان يې جوړ کړي نو ډېر توپير به پکې شتون ولري. د ليمو، بورې، مالگې او اوبو څخه پرته په دې کې يو ناڅرگند عنصر- شتون لري او د ليمو د خوند توپير به همدې ناڅرگند عنصر کې پټ دی.

هر څه چې مونږ جوړوو او يا يې توليدوو، په هغې کې يو ناڅرگند عنصر پروت وي او همدغه ناڅرگند عنصر د ښه او غوره، عادي او عالي، ښه او زبردست تر منځ توپير پيدا کوي. آيا يو کار په مينه او په ذوق تر سره شوی او که په بې ميلي او بې خوندي تر سره شوی؟ په يو کار کې د زړه نه کار کول، ناڅرگند عنصر- دی. آيا زړه ۱۰۱٪ په هغه کار کې دی؟ دا يوه حساسه پوښتنه ده.

ما يوه ورځ خپل لور کيڼي ته وويل، "چې يا خو د زړه نه پخلي کوه او يا يې هيڅ مه کوه. ما ته يې په خوند کې توپير ښکاري. خوراک د يوې ژوندۍ مادې په څېر هم وي او د يو مړي په څېر هم. توپير يې په زړه او نه زړه پخلي کې دی." مينه او جربه داسې څه نه دي چې يواځې د خداي په عبادت کې تر سره شي. مينه او جربه په هر څه کې ده.

جربه او ستړيا دواړه سره په معکوس ډول متناسب دي. که چيرته مونږ د ژوند هر کار د جربې په احساس سره تر سره کړو نو مونږ ته به معلومه شي چې مونږ به د طبيعت يو نا ويل شوی قانون وپېژنو، دا قانون وايي چې سړی د ستړيا لپاره نه



دی زیریدلی. که چیرې مونږ یو داسې یو کس لیدلی وي چې هغه سترپانه پیژني، نو تاسې داسې یو کس لیدلی چې هغه هر کار د جزبې په احساس سره ترسره کوي او د هغې عملونه لکه د عبادت په څېر دي.

یا بې مه کوئ او که کوئ بې نو په جزبه او مینه بې وکړئ، خو ددوي ترمنځ نه په عبادت کې د ژوند لپاره سوال کوې او تامل کې ژوند ته غوږ نیسې. په عبادت کې خپل غږ ته غوږ نیسې او په تامل کې له هغې ډېر وړاندې غوږ نیسې.

عبادت د ژوند سره خبرې دي او تامل د ژوند سره گډون دی.

خپله وړتیا پر مخ بوځه خپل استعداد زیات کړه دې ته پرمختګ وایي

دا فکرونه له منځه یوسه، "همداسې مونږ مخکې هم کول. همداسې باید اوس هم وشي." رواجې فلجتوب مه زغمه. په یخ هیڅ نه زرغونېږي. که چیرته مونږ پرېږدو چې زمونږ پرون زمونږ ذهن کنګل کړي نو نوې مفکورې به هیڅکله ذهن کې ځای ونه مومي. شاته مه گوره او تېر هیر کړه، مخکې گوره او راتلونکي ته فکر کوه. د انسان په هڅو کې مطلق بشپړوالی د سپوږمکیو څخه نیولې تر ماشومانو روزنې پورې لاسته راوړونکی نه دی. په دې کې د پرمختګ یو نه ختمیدونکی ډگر دی. بریالي کسان په دې پوهیږي. ځکه دوی دا پوښتنه نه کوي چې، "آیا زه بې له دې ښه کولای شم؟" هغوی پوهیږي چې کولای بې



شي، نو دا پوښتنه کوي چې، "زه يې څنگه له دې ښه کولای شم؟"

سړی به هغه ځای ته ځي چېرته چې غواړي لاړ شي. په هر شي کې د پرمختګ اړوند فکر کوه او په هر څه کې په لوړ معيار فکر کوه. په دې ډاډه اووسه چې کولای يې شي. په يو کار باور درلودل چې کولای يې شي نو هغې لپاره يوه نه يوه لاره راوځي. هر مورو يوه لاره وي او له بلې به غوره لاره وي. که چېرته وايي چې دا کار ناشونې دی نو ذهن دې غواړي دا ثابت کړي چې ولې. او که چېرته باور ولري چې دا کار کولای شم نو ستا ذهن تا سره په هغه کار کې مرسته کوي. که ته يې پريږدي نو ستا ذهن به ورته لار راوياسي. مونږ کې زياتره داسې دي چې د خپلو غوښتنو څخه تېريري او په دې تمرکز کوي چې ولې يې نه شو کولای خو اړينه دا ده چې تمرکز يواځې په دې وشي چې څنگه يې وکړم.

د ژوند په هر ډگر کې، د کار څخه تر کوره او بيا تر ټولنې پرمختګ پورې بايد د برياليتوب فارمولې څخه کار واخلو چې له ښه څخه يې ښه وکړو "خپل وتنی يا اوټوپټ او کيفيت دې ښه کړه" او له ډېر څخه ډېر وکړو "څه چې کوي د هغې مقدار لوړ کړه. کيفيتي لوړوالی ورسره مقداري ودې ته پرمختګ وايي.

تل ځان ته په زړه کوه چې ته څنگه فکر کوي له هغې غوره يې، يانې ته چې اوس کوم کار کوي له هغې يې په ښه ښه هم کولای شي، او دا هم ځان ته په زړه کوه چې څومره ته کولای شي هغومره يې نه کوي، نو هغه څه چې کوي له هغې ډېر کولای شي.

لياقت هغه وړتيا ده چې کوم کار کوي له هغې يې غوره وکړي او استعداد له هغه څه چې کوي يې، ډېر وکړي.

خپله وړتيا پر مخ بوځه، خپل استعداد زيات کړه، دې ته پرمختګ وايي.



که چیرته خبر وای چې پایله به دومره ښایسته وي

په یو ټکر کې یې پښه ماته شوې وه. هغه تر څو میاشتو پورې په کټ پروت وو. هغې په یو نړیوال سهامی شرکت کې ښه دنده درلوده. یوه زړه مور یې هم درلوده چې باید د هغې خدمت وشي، ددې خیال یې ساته. سختې ورځې وې...؟ نا، دومره سختې هم نه وې. دې مودې هغې ته ډېر وخت ورکړ. هغې یو څیرک انتخاب خپل کړ! او ټول وخت یې مطالعه وکړه. هغې خپل ذهن د پخوانیو سترو لیکوالانو کتابونه باندې زرخیزه کړ. دا هغه مهال وو چې هغې خپلې معنوي اړیکې ته وده ورکړه او د ژوند لپاره یې یوه موخه وټاکله. د هغې په ژوند کې هر څه بدلون ومومه... او د تل لپاره بدل شو. نن هغه یوه موخه لري. نن د هغې ژوند په معنوي لحاظه برابر دی. نن د هغې ژوند د پېښې څخه وړاندې او وروسته پرتله کیدای شي. د خپلو ورځنیو یادښتونو کتابچې په یو کونج کې یې لیکلي ول، "که زه چیرته خبر وای چې پایله به داسې ښایسته وي نو ما به له پيله ترې خوند اخستی وای"

زه له تاسې پوښتم، "ایا یو مور/پلار خپل ماشوم ته داسې کیسه کوي چې پایله یې غمجنه وي؟"

د بدلون څخه پرته ژوند به څنگه وي؟ د نابرتوب څخه پرته ژوند به څنگه وي؟ که نه ورته ستونزمن وختونه وایې. که ورته ازمايښتي وختونه وای. یو وخت به راشي چې هغه کس ستونزمنو حالاتو وخت کې وایې ولې زه؟، همدغه کس به د نیکمرغی وخت کې هم دا پوښتنه کوي چې ولې زه؟

چینجي غواړي چې د شوپرک غوندې وزرې ولرې، نو د ورېښمو غوزې ته ننوځي تر څو وزرې پیدا کړي. کله کله به مو ژوند یو غوزې ته ښایي او راوتلو سره به وزرې ولرئ. د بانس لرگی ددې لپاره پرې کيږي چې شپیلې ځینې جوړه شي. یوه تیره څکه تراشل کيږي چې یوه مجسمه ترې جوړه شي. سره زر څکه ژوند وکړئ!



ويلي كيږي چې جواهر ترې جوړ شي. ته څكه ازمول كيږي چې جوړ شي. د
 كيسې پايله بيا ډېره ښايسته ده. په همدې بايد باور ولري. ستا عقيدې ته به وخت
 ورکړل شي، خو د يو عالي ژوند والی سره به راستنيري.
 په ژوند کې هر قسم حالات راتلی شي، که په ريښتيا هغه څه چې ته جوړيدل
 غواړي.

خپل پيژند وغورځوه، ته چې څنگه يې... همغسې ښه يې
 هغې ته مشوره ورکړه، "ولې نور د خپلې روغتيا خيال نه ساتې." ستا ميرمن به
 داسې وانگيري چې ته ورسره مينه لري. او که ورته داسې ووايې، "د يو خاوند
 په حيث زه فکر کوم دا حق لرم چې درته ووايم چې د ځان خيال وساته" دا ځل
 به هغه فکر وکړي چې ته يې لاس لاندې راوستل غواړي. که يو کس ته دې
 وويل چې خپله ډوډۍ پر وخت خوره نو هغه به درنه خوشاله شي چې ښه مشوره
 ورکوي او ددې پر ځای که دې ورته وويل، "ما خپل پلار هم ليدلی وو چې ډېر
 کار به يې کاوه خو هغه ستا غوندې نه وو. ته ولې په وخت ډوډۍ نه خوري؟" نو
 بيا به د هغې عکس العمل بل شان وي.
 خلک پيژند ساتلی نه شي. د خلکو پيژند سره د ځان غره توب هم شامل وي.
 پيژند د خلکو د ذهنونو لارې بندوي.
 ورته ووايه، "د شنه سبزيو خوراک درته ښه دی" هغه به يې درسره ومني او بيا
 ددې پر ځای که دې ورته وويل، "د يو سبزي خوړونکي په حيث درته وايم چې
 ته بايد شنه سبزي وخوري" هغه به درسره بحث شروع کړي. دا د سبزي خوړ نوم
 ټاپه لگول ستونزه جوړوي.
 ورته ووايه، "ويې ښه. چا چې درته زيان هم رسولي، هغوی سره هم مينه وکړه"
 هغه به فکر وکړي چې پاملرنه يې کوي او بيا داسې دې ورته وويل، "د سم



عيسوي په حيث زه درته وايم چې خپلو دښمنانو سره هم ښه چلند كوه. "بيا يې ته هم دښمن يې، دلته د عيسوي ذكر كول ستونزه رامنځته كوي.

ورته ووايه، "زه هيله لرم چې زمونږ هيواد ښه هوايي ډگرونه ولري." هغه به ستا نظر تاييد كړي او ددې پر ځاى كه ورته ووايې، "زه سنگاپور كې اوسيدلى يم زه پوهيږم چې تنظيم شوي شيان څنگه وي. زه غواړم چې زمونږ هوايي ډگرونه هم تنظيم شي." نو تا به د هيواد ملو پر ضد وگڼي.

دا د انسان كمزوري ده. كله چې خلك پيژند سره مخ شي نو ځان باره كې يو څه كم احساس كوي. هغه به يې هر ورو در څخه دفاع وكړي. په ناڅرگنده توگه پيژند، خلك د مغلقې په لور بيايي. هغه له تا سره هيڅ ستونزه نه لري. هغه څه چې ته يې استازيتوب كوي، مخالفت لري، كه هغه چوكى وي، كه درجه، كه مذهب او داسې نور. سره ستونزه لري.

مونږ ولې پيژند ته اړتيا لرو؟ آيا دا درجه مونږ ته سرلوړي راكوي كه مونږ درجې ته سرلوړي وركوو؟ چوكى تاته اړتيا لري كه ته چوكى ته اړتيا لرې؟ كه چيرته پيژند تا تعريفوي نو بيا د پيژند پرته هيڅ نه شي كولاى. هر څوك چې پيژند باندې تكيه كوي هغه هيڅكله سمې اړيكې نه شي جوړولاى. كه چيرته تاسې پيژند ته ارزښت وركوئ نو بيا تاسې پيژند ته اړتيا نه لرئ. دا د ژورو اړيكو رامنځته كولو پيل دى.

لتونكي ترې وغوښتل "باداره! مهرباني وكړه ما د خپل مريد په حيث ومنه" بادار ترې وپوښتل "ووايه ته څوك يې؟" "راماچندرا راو" "دا ستا نوم دى. دې نه تېر شه، ووايه ته يې څوك؟" بادار ترې بيا وپوښتل. "زه يو سوداگر يم" "دا خو ستا دنده ده. دې نه تېر شه، ووايه ته څوك يې؟" "زه يو سپرى يم" "دا ستا جنس دى، دې نه تېر شه، ووايه ته څوك يې؟" "باداره! زه نور نه پوهيږم چې زه څوك يم." "دا صحيح شو. دا د لتونكي د پيل ټكى دى. كله چې دې ټولې پيژندېانې وغورځولې او دلته لكه د ځان په څېر خالص راغلې، دا د لتونكي د پيل ټكى



دی. ستا د سوداگری کارت د کاهن سره چلیدلی شي خو خدای سره نه شي چلیدلی. "بادار ورته وویل.

خپل خان سره او نورو سره مرسته وکړه چې خپلې پیژندپانې وغورځوي. ته کافي یې... د کافي نه پسې کافي یې. بس خالص ته. دا د هر څه د پیل ټکی دی. کله چې ته د خپل خان په څېر شوی، ته خپلواکه شوی او دا ریښتوني خپلواکي ده.

د اوسپنې یو ټوټه په ۲۵۰ روپۍ ده...

له هغې څخه یو نال جوړ کړه، هغه به ۱۰۰۰ روپۍ ارزښت ولري،
له هغې څخه د ساعتونو سپرنګونه جوړ کړه، هغه به ۱۰۰۰،۰۰۰ ارزښت ولري.
ستا ریښتوني ارزښت په دې کې نه دی چې ته څوک یې بلکې په دې کې دی چې ته د ځان څخه د څه شي جوړولو وړتیا لرې.

پیسې هیڅ یادښت نه لري، تجربه یې لري

ته به هیڅکله پوه نه شي چې ستا د تعلیم لګښت څومره وو خو د تل لپاره به دې د ښوونځي او پوهنتون خاطرې په ذهن کې پاتې وي. یو څو کاله وروسته به دې دا هم هیر شي چې روغتونونو کې دې څومره پیسې لګولي خو په خوښۍ به دې هغه خاطرې په یاد وي چې د خپلې مور ژوند دې ژغورلای وي. دا به دې هم هیر شي چې له واده وروسته چکر باندې دې څومره لګښت راغلی وو خو د هغې سره هره شیهه ناسته به دې په ذهن کې پاتې وي. پیسې یادښت نه لري، تجربه یې لري.

ښه وختونه او خراب وختونه، د سوکالۍ وختونه او د بیوزلۍ وختونه، هغه وختونه



چې راتلونکې درته خوندي ښکاري او هغه وختونه چې سبا درته تورنم په خبر
ناڅرگند وي... د بشپړې ازادۍ او بې برخې نه ورهاخوا په ذهن کې يواځې
خاطري د تجربو په څير پاتې کيږي. کله کله بټوه له پيسو ډکه وي... کله کله بيا
په جيب کې هم يوه پيسه نه وي. هر څه درسره ول خو د تندي تريو کولو لپاره
ډېر سبيونه دې هم درلودل. ډېر څه نه ول خو بيا هم موسکا لپاره ډېر څه درسره
دي. نن به اوسکې تويوې او هغه وختونه به په خوبنۍ راياوې چې يوځای مې
خندلي ول او بيا به موسکې شې چې يو وخت دې ځانته ژړلي ول. ژوند درته
بېلا بېلې شېبې درکوي چې د خپل ژوند تاريخ پکې وليکې او په يواځې ځان دا
هر څه په ياد ساتلی شي.

په لومړي ځل مو پرته د مرستې نه په بايسکل د ځان توازن برابر کړی وو...
په لومړي ځل درته هغې ويلي ول چې هو، حالانکه تا ورته دوه کاله وړاندې
وړاندیز کړی وو، چې مينه ورسره لرې...
لومړنۍ ژړا... لومړنی قدم... لومړۍ خبره... لومړنۍ مچو... ستاسو ټول
ماشومتوب...

په لومړي ځل مو چې مور او پلار ته ډالۍ اخستې وه او تاسې ته مو لور په
لومړي ځل ډالۍ درکړې وې...
لومړنۍ جايزه... د خلکو له لورې په لومړي ځل تشويق... دريځ په سر لومړنۍ
فعاليت...

دانوملر نه ختميدونکې دی... نه ختميدونکې خاطري دي...
له دې نه منکريږو چې هر يو شی په پيسو کيږي. خو په پايله کې د هغه شي بيه
مو هيريږي خو د هغې تر څنگ خاطره نه هيريږي.

که چيرته اقتصادي بحران رامنځته شي نو بيا؟ وي دي، خو د ژوند ارزښتونو
بحران بايد رامنځته نه شي. ته اوس هم کولای شې چې خپل مور او پلار حج ته
وليږې که نشې نو نږدې جومات پورې خو بې بوتللی شې. ته اوس هم خپلو



ماشومانو سره لوبې کولی شي، که نه شي یو نږدې پارک ته خو یې بوتللی شي. په دې هیڅ لگښت نه راځي چې یو چاته ورته یا ورنږدې شي او غیره کې یې ونیسي. او ریښتیا هغه اړخونه لکه روغتیا، علمي پرمختګ او معنوي وده هیڅکله اقتصاد پورې اړه نه لري.

وخت به تېرېږي... اقتصاد به راژوندي شي... پولي واحد به بیرته خپلې بېې پورې لوړ شي... او په دې ټولو کې، زه نه غواړم چې ستاسې توجه پرون ته یوسم او تاسې په دې پوه شئ چې هیڅ مو نه دي کړي بلکې یواځې مو په تیارو کې ځانونه رغولي دي. اقتصادي بحران به مو له پیسو خلاص کړي. خو مه یې پرېږدئ چې خاطري مو زیانمنې کړي... که چیرته په دې خوښ نه یاست چې څه لرئ نو بیا که هر څومره ولرئ بیا به هم خوښي ونه مومي. ځان ته داسې یوه وینا جوړه کړه چې څنګه به ژوند کوې. څومره لرم باید څنګه احساس کوم باندې هیڅ اغیز ونه کړي.

نازولتوب مو کمزوری کوي

مینه مو غښتلی کوي

داسې ښکاري چې نازولتوب ورکولو پر ځای مینه ورکول تر ټولو ستر اشتیاق دی. توپیر په څه کې دی؟ زیاتره خلکو ته، مینه ورکول داسې ښکاري چې هغوی سره باید نرم اووسې او د هغوی هره خبره ورسره ومنې، هیڅ گيله ترې ونه کړې او گوته ورته ونه نیسي او هغوی د راحتۍ څخه پرې ډېر زور رانه وږي... په اصل کې هغوی پرېږده چې څنګه وي، هیڅ مه ښایه چې هغوی بدل کړي. نازولتوب درته وايي چې څنګه زه غواړم راسره مینه وکړه. مینه دا نه ده چې نازولي سره مینه وکړي. مینه هغه ده چې بدلون منځته راوړي.



نازولتوب مو کمزوری کوي، مینه مو غښتلی کوي.
هیڅوک بشپړ نه دی. د پرمختګ ډېر لوی ډګر دی. پرته له هغوی چې درسره
مینه لري، هیڅوک دې پروا نه لري چې تا پرمختګ کړی که نه. د زغم په نوم،
نازولتوب دې نیمګړتیاوو سره پریږدي. که چیرته ځانغوښتنه دې ټپي هم شي خو
مینه به دې بدلون لپاره خپل نظر درسره شریکوي. نازولتوب دې په ځانغوښتنه
باندي کار کوي. مینه مو غښتلی کوي.

هیڅوک هر وخت سم نه وي. د منلو په نوم، نازولتوب به درته هغه څه چې سم
نه وي، سم ښکاري. مینه به د هندارې په څېر وي، هغه څه که نه غواړې وګورې،
درته به یې ښايي چې په حقیقت کې همدا ته یې. نازولتوب به درته یواځې هغه
مخ ښايي چې تاته ښه ښکاري. مینه به دا خطر په ځان مني او ریښتونی شکل به
دریاندې ګوري.

د زیاتره خلکو تشویقي کچه ډېره لږه وي. ته یو داسې څه ته اړتیا لرې چې د ډېر
څخه دې تیله او تشویق کړي. نازولتوب به دې هماغه ارام او نیمګړې سیمه کې
پریږدي. مینه به دا خطر هم ومني چې ملګرتیا په ملګري بدله کړي. تانه شي
پریښودی چې همدغسې پاتې شي. هغه څه چې بدل نه شي، وده نه کوي.
نازولتوب د نشې په څېر دی. دا به درته یو رنگین ماښام درکړي خو تا کې به
هیڅ بدلون رانه ولي. مینه لکه یو تفکر دی. دا به داسې ښکاري چې هیڅ نه دي
روان، خو وروسته به هر څه بدلون ومومي. وغواړه چې مینه درسره وشي او
رامنځته شي، نه دا چې ونازول شي او ولاړ پاتې شي.

زما خوږو! زه درته وایم، "زما مینه به هاغسې تاسې ته درونه رسیږي چې څنگه
چې تاسې غواړئ. خو زما مینه یوه موخه لري چې تاسې به جوړ کړي"



منل یو مثبت احساس دی

کله چې یو څوک کار کوي او زه نه غواړم هاغسې وشي، او یا یې ومنم، نو غوسه کېږم. کله چې یو څوک یو کار کوي او زه نه غواړم هاغسې وشي، زه یې منم او زغملاي شم.

کله چې یو څوک څه لري او زه یې نه لرم او یو څوک یوه مثبت پایلله لاسته راوړي او زه یې نه شم کولای او نه یې شم منلی، نو زه کینه پیدا کوم. خو که ویې منم نو متاثره به شم.

کله چې یوې پېښې سره مخ شم او نه پوهیږم چې څنگه پرې لاس بری شم او څنگه یې ومنم نو په ما کې ویره اچوي. کله چې یوې پېښې سره مخ کېږم او نه پوهیږم چې څنگه پرې لاس بری شم خو زه یې ومنم او ځان خطرمل حس کوم. کله چې یو څوک یو کار وکړي او زما احساسات ټپي کړي او زه نه شم کولای چې ویې منم نو په ما کې کرکه زیږوي. کله چې یو څوک یو کار وکړي او زما احساسات ټپي کړي، خو زه یې ومنم نو ما سره ښه کې مرسته کوي.

کله چې یو څوک زما په ذهن کې وي او وجودي شتون ونه لري او زه نه شم کولای چې دا ومنم نو زه وایم چې زه ورپسې خفه یم. کله چې یو څوک زما په ذهن کې وي او وجودي شتون ونه لري خو زه دا خبره منم او وایم زه د هغې باره کې فکر کوم.

بیا نو احساساتي معادله ډېره اسانه ده،

یو شی + منل = مثبت احساس

یو شی + نه منل = منفي احساس

نو دا یو کس یا یو شی نه دی چې ما منفي یا مثبت په لور بیایي بلکې دا خبره د منلو او نه منلو پورې تړلې ده چې ته مثبت احساس لرې که منفي. دا نړۍ نه ده بلکې نړۍ ته زما د خواب وړتیا "منل یا نه منل" ده چې زما د احساساتو کیفیت



څرگندوي. بل ځل ما داسې احساس وکړ چې يوې منفي احساس گلوډ کړی يم، پر ځای ددې چې فکر وکړم چې چا يا څه شي گلوډ کړی يم، بلکې زه له ځانه ددې ازموينه واخلم چې چا او کوم شي سره پر ضد يم "ته يې منم". زه به نه منل په منلو واړوم او منفي احساس به مې په مثبت بدل شي. احساساتي مدیریت هغه وخت پيليري ترڅو هغه کس يا هغه شي باندې ملامتي وانه چوپ او د ژوند د منلو مسوليت ومنې.

علم درته دې لپاره نه دی درکړل شوی چې خپل پرون وڅيړي بلکې خپل راتلونکی ورغوي

د ژوند په هر ډگر کې ستونزو سره مخامخ کیدو په وخت کې به مې خپل ملگري ويجی یارگوان ته غوږ نیوه، هغې به ویل، "هر څومره چې یو سپرنګ په فشار کیکارې او یا یې خوشې کړې نو په هغومره چټکۍ به توپ ووهي. که چیرته ستا ژوند له تېرو ۱۹ کلونو راهیسې د ناکامیو څخه ډک وای؟ نو اوس پریکړه وکړه چې توپ به ووهي. خپل سکریپټ بیا ولیکه" په لومړي ځل یې راوینس کړم او له هغې وروسته مې شاته ونه کتل... او شاته کتلو ته اړتیا هم نه وه. زه اوس خوشاله يم چې ما مې خپل ملگري ته نه وو ویلي چې ته باید دې پیغام سره پنځه کاله وړاندې زما ژوند ته راغلې وې!

د علم له نظره څه شی چې اړین دی هغه دا چې آیا ته خپل پرون ته گورې او که سبا ته دې سترگې دي؟

زه خو یا دا ویلی شم چې زما انگلیسي دومره ښه نه ده او یا دا چې زه غواړم نوره هم انگلیسي زده کړم. په خپل نن کې ودریږه او خپل سبا جوړ کړه، پرون پورې ژوند وکړئ!



کار مه لره. د علم له نظره پرون ته مه گوره، بلکې سبا ته گوره. خلک زیاتره دا خبره کوي چې که چیرې.... اصلا هغه خلک دي چې د علم له نظره دوی خپل پرون ته گوري. ته د خپل راتلونکي جوړولو لپاره راوینس کړای شوی یې، د پرون په خپلو کې یې مه بربادوه.

هیڅ علم درته ناوخته نه راځي... هغه وخت درته راځي چې باید راشي... او هغه وخت چې ته ورته تیار یې. زما د ملگري ویجی یارگوان پیغام که ماته پنځه کاله وړاندې راغلې وو، کیدای شي ما پرې هیڅ چرت نه وو خراب کړی. هیڅکله له موجوده وخت څخه گيله مه کوه.

زمونږ راتلونکي زمونږ د تېر وخت په څېر نه دی. تر ټولو ستر تشويق چې مونږ باید خپل راتلونکي ته سترگې په لار اووسو او دا په ذهن کې ونیسو چې تر ټولو غوره لا راروان دي. له هر نوي علم سره، له هر نوي پوهیدو سره، له هر ځل راوینیدو سره... راځئ چې خپل د خوښې راتلونکي ورغوو. علم دې لپاره نه دې درکړل شوی چې پرون کې څېړنه وکړې بلکې ددې لپاره چې خپل راتلونکي ورغوي.

وړاندې وگوره... ته هیڅ خبر نه وې چې له تابه دا جوړیږي. د راتلونکي په یو کونج کې درته هغه څوک چې ته به ترې جوړیږي، انتظار کوي. څه... څه لار شه او هغه کس سره وگوره چې راتلونکي کې به ته یې.



وړتيا يو نه ښکاريډونکی کیفیت دی

ما يو نامتو ويناوال وليده چې خپل چټل موټر څخه راښکته شو... داسې چټل وو چې د خپل چپ لاس په لاس ماغو "دستکش" باندې هم نه شو لمس کولای... دننه موټر هم د کثافت دانې څخه کم نه وو... وينا وال د ژوند په اهميت باندې لکچر ورکولو لپاره راغلی وو. ما ليدلي ول چې مريدان د وينا ودانۍ څخه راوتل، له خپلو سترگو يې چټلي پاکوله... په هغه څه يې دلالت کاوه چې هغه خلک چې غواړي خپل روح پاک کړي خو د خپلو ځانونو پاکولو اندېښنه يې هم نه درلوده... څه يوه ناپوهي! هغوي ځان هم نه مينځه خو د خپل مغوي ښوونکي په وينا يې ځان مينځه. ما خرڅونکی پرسونل وليده چې ږيرې يې ږيرې وې، بوټان يې خيرن، نيکتايې يې گلپه وډه، خو د هغوی د خرڅلاو توليد په نړيوال کچه نوم درلود.

مونږ بايد په دې پوه شو چې وړتيا له دننه څخه پيلېږي او بيا بهر لار پيدا کوي. هغه وړتيا چې مونږ ورکولو ته اړ باسي د هغې وړتيا پورې اړه لري چې مونږ يې لرو، هغه وړتيا چې مونږ يې لرو د هغې وړتيا پورې اړه لري چې مونږ يې کوو، او هغه وړتيا چې مونږ يې کوو د هغې وړتيا پورې اړه لري چې مونږ څوک يو. هيښه وړتيا چې نور له تاسو څومره توقع لري، له هغه زياته له خپل ځانه لري. هيښه وړتيا هغه څه چې نړۍ تاسې لپاره ټاکلې ده، له هغه زياته خپل ځانته لري. معيارونو ټاکلو توقع لري. هيښه وړتيا هغه باور دی چې وايي هر څه کېدای شي او بايد پرمختگ وکړي.

وړتيا دا نه ده چې ستا په جرابه کې دې سوري وي... يا ماته دروازه ونه لرې... يا د کور ټول ديوالي ساعتونه يو وخت وښايي... يا د کوټې فرش نه وې شکېدلی... يا خیرن پکې، د کور نلونه دې سم کار وکړي، په ديواله دې ښايسته انځورونه وي... ټيليفون ته پنځه زنگونو وروسته هرومرو خواب ورکړل شي... ديوالونو



رنگ باید داغي نه وي... د تشاب دیوالونه او فرش دې دومره پاک وي چې
 خان درته پکې ښکاره شي... د خونې دروازو قلفونه دې سم کار وکړي...
 وړتیا هغه څه ده چې ډېر کم پام ورته کیږي، خو نه شتون یې هیڅکله نه
 هیريږي. وړتیا داسې یو تفصیلي غوره والی دی چې ډېر پام ورته نه اوړي... یو
 گل یو گل دی، که خوشبو ولري که ویې نه لري، خو د خوشبو نشتوالی ډېر
 توپیر رامنځته کوي. وړتیا هم د خوشبو په څېر نه ښکاریدونکی کیفیت دی...
 همدغه شتون یې له هر څه بیلوي.

هر څوک د هر څه لپاره توضیحات لري

هر څوک غواړي خپله اخره خبره وکړي

زما ملگرې په دې قانع شوې وه چې زه غلط وم. هغې د خپلې خبرې لپاره
 توضیحات لرل. ما هغې ته خبره روښانه کړې وه چې ولې داسې شوي وو. ما
 خپل توضیحات لرل چې ما فکر کاوه زه غلط نه یم او هغې فکر کاوه چې ما
 ورته قناعت نه دی ورکړی. هغې بیا دا هم وویل چې ولې زه په غلطه وم. ما ورته
 ویلي ول چې زما توضیحات دې له سمې زاوې نه دي اوریدلي، هغه ته مې بیا
 هم وویل چې زه په سمه یم... ما هڅه کوله چې ځان سم ثابت کړم او هغې هڅه
 کوله چې ما غلط ثابت کړي. مونږ دواړو له خپلو زاویو څخه توضیحات وړاندې
 کړل.

هغې ماته بریښنالیک ولېږه او په مایې نیوکې وکړې، ما ځواب ورکړ او دفاع مې
 وکړه... هغې بیا ځواب راکړ او خپله خبره یې نوره هم روښانه کړه، ما بیرته ځواب
 ورکړ او توضیحات مې ورزیات کړل...
 ما دوه شیان زده کړل... هر کس د هر څه لپاره توضیحات لري، او له دې مهمه دا



چې هر څوک غواړي اخره خبره وکړي.
 ناتورام گودسي هم د مهاتما گاندي وژلو لپاره توضيحات درلودل، عثمانه بن لادن هم په نړيوالو سوداگريزو ودانيو د بريد توضيحات درلودل. د فلم لوبغاړو ته دا کومه خبره نه ښکاري چې تلويزيون او سينما په پرده خلکو پر وړاندې سگرېن وڅکوي ځکه هغوی هم خپل توضيحات لري. زما ميرمن هم دې لپاره توضيحات درلودل چې ولې ترې په پخلي کې مالگه هېره شوې.
 هر څوک د هر څه لپاره توضيحات لري، او هر څوک غواړي خپله اخره خبره وکړي. په حقيقت کې چې په دې پوه شوی يم چې د هر څه باره کې توضيحات ورکړم او هڅه کوم چې خپله اخره خبره وکړم نو زما ژوند لږ تر لږه بوځ ناارامونکی وي.

ما ځان سره ويلي چې د ژوند ټولې بې ارزښته موضوعگانو کې به بل کس نه اجازه ورکوم چې خپله اخري خبره وکړي او زما وخت، انرژي او کوشش ورغوري. دا يوه ستره خپلواکي ده چې يو کس ته د توضيحاتو وړاندېز وکړي او خپلې اخري خبرې ته يې پرېږدي... او په رښتيني هم د ژوند په ټولو بې ارزښت موضوعگانو کې همداسې کول پکار دي. له نېکه مرغه ۹۰٪ دا موضوعگانې بې ارزښته وي.

ته ددې لپاره يو بل ليدلوری لرې؟ ته يې مستحق يې. زه څه ويل نه غواړم، نه دې خپله اخري خبره کولی شې.



لس دقيقې وختي دې لس کاله عمر زياتوي

د الوتنې نېولو لپاره دوه لارې دي. که ته چيرته په منظم ډول په الوتکو کې سفر کوي نو بيا دا يوه عامه خبره ده. ترافیکي بېروبار به وارخطا کړی يې، موټر چلونکي ته به همدا وايي چې چټک لاړ شه، د ترافیکي اشارو څخه به سرغړونې باره کې فکر کوي، شېبه په شېبه به لاسي ساعت ته گوري او هوايي ډگر ته به په منډه يې. په هر ځای کې د سامان سکن کولو څخه تر امنيتي تالاشۍ پورې، هر ځای کې غواړي مخکې شي او خلکو ته توضيحات ورکوي چې الوتنې لپاره درې نښې ناوخته شوي... بيا به په تيزي روان شي او لږ مزل وروسته به په منډه شي... ترينگلې مشاده به دې وي او الوتکې کارکونکو ته به پيکه مسکا کوي... په پايله کې طياره به درنه نه وي تللي او ځان به دې ور رسولی وي.

او بله لار دا ده چې هوايي ډگر ته لس دقيقې وړاندې روان شي.

په هر کور کې سهار په دوه طريقو پيل کيږي. يوه لاره خو دا ده لکه دريمه نړيوال جگړه روانه وي. هر څوک منډې وهي... په ټيليفون زنگونه راروان وي او هر څوک دا هيله لري چې ټيليفون ته يې ځواب وويلی شي. يو څوک به دروازه کې ولاړ وي او هر څوک به ځان داسې گوښه کوي لکه دروازې زنگ يې نه وي اوريدلی. د ښوونځي بس بايد له وخته د سرک په کونج کې ولاړ وي... د ډوډۍ قوتی دې چيرته ده... دا واخله د اوبو بوتل دې هېر نه شي، د ښوونځي بکسه دې سمه نه ده بنده کړې، چې بس ته پورته شوې د بوتانو مزي دې وټړه... داسې ښکاري لکه يو راکټ چې خوشې کيږي... ۱۰... ۹... ۸... ممممم...

او بله لار يې داده چې ۱۰ دقيقې مخکې راپاڅي.

بېرته تر ټولو خطرناک عادت دی. بېرته مونږ دې ته اړ کوي چې هغه پريکړې چې بايد وانه خيستل شي، اخلو يې. بېرته مونږ هغه کارونو ته اړ باسي چې مونږ يې نه کوو. بېرته مونږ ته په دروغو دا باور راکوي چې ملامتيا په وخت کې ده، په مونږ



کې نه ده. نیمگړو او بې ارزښته پریکړو پرته هم په بیرته اچوو. بیرته داسې یوه فضا رامنځته کوي چې له خپل هر کار څخه دفاع وکړو، که سم که ناسم. ستونزمنې پریکړې زیاتره ښې پریکړې وي. لس دقیقې وړاندې به لومړی مونږ نه کمعقله غوندې خبره ښکاره شي خو په حقیقت کې د نن ورځ لپاره د روح غزا ده. لس دقیقې وړاندې د ورځینو فشاري موضوعاگانو لپاره درمل دي. لس دقیقې وړاندې دا معنی ورکوي چې زما زړه لس ځله دمه واخلي... تر څو لس کاله ژوندی پاتې شم.

خوبونه! چیرته یې او چیرته یې تر منځ خالیگاه ده

مارټر لوټر کینگ جونیر یوه تاریخي وینا واوروله، هغې ویلي ول، "دا زما خوب دی چې یوه ورځ دا ملت راپاڅي او د خپلې عقیدې په ریښتوني معنی به ژوند وکړي. مونږ په دې حقیقت سره یو یوو چې ټول انسانان سره یو شی دي، بڼه کوي. دا زما خوب دی چې د جورجیا په غونډیو د بزرگو مریانو بچي او د بزرگو څښتنانو بچي سره یو ځای ناست وي او د ورونو په څېر په یو میز راټول شوي وي. دا زما خوب دی چې یوه ورځ زما څلور بچي په داسې یو ملت کې ژوند وکړي چیرته چې د پوستکي رنګ له پلوه څوک ونه ارزول شي بلکې د خپلو کړنو له امله وپېژندل شي. زه نن یو خوب لرم په دې عقیده، چې یوه ورځ به مونږ یو ځای کار کوو، یو ځای عبادت کوو، یو ځای هڅې کوو، یو ځای به بندبڅانې ته ځو، د خپلواکۍ لپاره به یو ځای ودربوو، په هغه ورځ به مونږ خپلواکه یو. او که چیرته امریکا غواړي یو ستر ملت شي نو دا باید په حقیقت بدل کړي "څلور لسيزې وروسته د امریکا ملت تاریخ جوړکړ او افریقایي امریکایي بارک اوباما یې ولسمشری ته وټاکه.

که چیرته مونږ غور وکړو نو دا خوب چې د ټولنیز هیښ اندو په ذهن کې ځای



وښه، په غوره حالاتو کې نه دی رامنځته شوی بلکې په بدو حالاتو کې رامنځته شوی، چې په هغه مهال کې توريانو د رایې ورکولو حق هم نه درلود.

د یروباي امباني (د هندوستان میلیونر) یو وخت د ډیجیټل انډیا خوب درلود، هغې غوښتل چې یو عام سړی هم باید معلوماتي او ارتباطي ټکنالوژۍ څخه گټه پورته کړي. په هندوستان کې د هغې خوب ریښتیا شو. دلته د پام وړ خبره دا ده چې د هغې نظریه په کال ۱۹۹۹ کې د روڼ اندو په فکرونو کې وکرل شوه، چې په هغه وخت کې تلویزیوني ارتباط هم ډېر بد وو.

مهاتما گاندي په هغه وخت کې چې ټول هندوستان د دریو پیرو راهیسې یو غلام وو، د خپلواکۍ خوب لیده. یو وخت کې هندوستان یو عادي الوتکه هم نه شوه جوړولی، په هغه وخت کې نامتو شخصیت چې د هندوستان توغندي سړي په نوم یادیده، آر پی جی عبدالکلام یو خوب درلود، "د هندوستان په ۳۰۰۰ کلن تاریخ کې ۶۰۰ کاله د نورو تر حاکمیت لاندې پاتې شوی، که چیرته تاسې پرمختګ غواړئ نو په هیواد کې باید امن او ثبات ټینګ کړای شي" د هیواد غښتلیا لپاره توغندي جوړ کړای شول او هندوستان په فضا او سپوږمۍ کې ځای پیدا کړ.

دلته اړینه دا ده چې دوی خپل خوبونه تعقیب کړل او دا خوبونه زیاتره په ستونزمنو او سختو حالاتو کې لیدل شوي.

ستونزمنو حالاتو سره به مخ شي. خو په هر حال کې باید خوب ووينې. خوب، چیرته یې او چیرته به ځې تر منځ خالیگاه ده. ایا زه خوب کتلی شم؟ هیڅکله پوښتنه نه شي کیدای. د سترو خلکو ستر خوبونه وي او لاسته یې راوړي. د انسان ماغزه چې هر څه درک کولای شي، تر لاسه کولای یې هم شي. خدای درته هیڅکله داسې یوه نظریه نه درکوي چې د ترلاسه کولو پورته وي. ستاسې لپاره باید پوښتنه دا وي چې، کله به یې ترلاسه کړم.



کوم کار چې اوبه کولای شي، تیل يې نه شي. کوم کار چې مس کولای شي،
 سره زړ يې نه شي.
 د ميري نازکي ددې لامل کيږي چې هغه حرکت وکړي. د ونې سختي ددې لامل
 کيږي چې پر خای ولاړه پاتې شي.
 هر شی او هر کس د يو بې ساري مقصد لپاره جوړ شوی.
 زه به له خپل ځان پرته بل څه يم، که څه هم زه درسره خپلې کمزورۍ هم
 شريکې کړم؟ ولې بايد هڅه وکړم چې يو بل څوک شم، که څه هم د يو بل
 غښتلتيا زه اغيزمن کړی يم.
 زه دلته راغلی يم چې زه او وسم.

مقاومت او نه ختمیدونکی ځاني پرمختګ یواځینې لار ده

زه د ښوونځي له وخته په لیکلو کې تکړه نه وم، مقالو لیکلو سره به هم له ستونزو
 سره مخ وم. خو د یو وینا وال په څېر ډېر ستایل شوی وم او دا وړتیا مې درلوده
 چې پېچلې خبرې په ساده الفاظو بیان کړم. د ژوند ترېخ حقیقتونه به مې په
 داسې ژبه بیانول چې هر څوک پرې پوهیدلای شول. دا ځکه چې ما ژوند ته ډېر
 ارزښت ورکوه. نو ما پریکړه وکړه چې لیکلو ته مخه کړم. خو زما لیکنې به څوک
 چاپ کړي؟ نو ما پریکړه وکړه چې یوه مجله چاپ کړم، چې بیا مېکنګل شوي
 فکرونه نوم مې ذهن ته راغی.

په لومړي ځل مې په ۲۰۰۰ کال کې کنگل شوي فکرونه یو څه ولیکل، که څه
 هم ما باید منلې وای چې ماته خپلې لیکنې خوند نه راکوي. ډېر زړه پوه شوم
 چې زما انگلیسي گرامر هم کمزوری دی. یو لوستونکي په لومړي ځل راباندې
 چغې وهلې او راته یی وویل، "ډېرې بیکاره او مغلقه جمله بندي دې کړې، گرامر
 ژوند وکړی!"



دې بيخي خراب دی، بې خونده توکې او همداسې په سلگونو ليکدود غلطی ...
 دا مجله خو خپل بوبت سره نه برابرېوم. "ترتیل د الهام تر ټولو غوره سرچينه کيدای
 شي او ما لپاره همداسې وه. که چيرته زما په لور يو خنجر راوغورخوې نو زه يې
 د لاسکي نه نيولی شم، د چرې يې نه شم نيولی. او بيا به همدغه خنجر زما وسله
 شي. يو حالت هغه وخت په موقع بدليدی شي کله چې د مخ کيدونکې حالاتو
 څخه ډېرې سرچينې درسره وي. ما هم يوه موقع ليدلې وه. قسمت د ټولو موقع
 گډه ټکی دی چې ستا په خوا کې تېرېږي او ته بايد تيار اووسې او راویسی نيسې.
 نو ما پريکړه وکړه چې خپل قسمت وليکم. ما ډله برابره کړه تر څو هغه ستونزې
 له مينځه یوسو. که ته لایق هم نه يې فرق نه کوي خو که چيرې دې شاوخوا ټول
 تکړه کسان وي. ما هم د خپل ځانه د تکړه کسانو يوه ډله راجاېره کړه. ته بايد
 پوه شې چې د يوې موضوع په اړه خلکو ته څنگه لارښوونه وکړې. نو ما په خپلو
 ليکنو کار پيل کړ، يو ځل بيا د گرامر اساساتو ته وگرځيدم او هر هغه څه مې
 وکړل چې بايد يو مسول کس يې بايد تر سره کړي.

زه دانه وایم چې مجلې ايډيټ کول، خپرول او ویشل څه ستونزمن کار دی خو
 ما سره لازم شيان نه ول چې پر مخ يې بوځم. يو حالت هغه وخت په چلینج
 بدلېږي چې هغې کار لپاره نیمگړې سرچينې ولرې. زه هم يو چلینج سره مخ
 شوی وم. زه د هغه کار لپاره مناسب نه وم کوم چې مې ځان لپاره انگیرلی و. نو
 بايد ځان مقاومت او نه ختمیدونکې ځان پرمختگ پر لور بوتللی وای. که
 وغواړم په هر څه کې به زه بهتره شم.

دریدلي مسولیتونه هيڅ نشته... دا په خوځښت کې دي. نو ستا شخصي وده بايد
 هغې سره يو ځای مزل وکړي. د يو ايډيټر په حيث يې ماته تاج نه وو په سر کړی
 خو هغې سره مل مسولیت د پام وړ وو. نن ورځ کنگل شوي فکرونه مجله په
 هندوستان کې ۴۵۰ څانگې او په نړيواله کچه ۶۵ هيوادونو کې څانگې لري. او
 له دې څخه هم ښه خبره دا ده، نن چې کوم کتاب تاسې لولئ د همغې کنگل



شوي فکرونو زيرنده ده.
د نن ورځې چلینج دا دی چې د یو کس رول د هغه کس څخه په چټکۍ روان
دی. موثریت او اغیزمنتوب هغه وخت منځ ته راځي چې یو کس د خپل رول
سره یو ځای منزل وکړای شي. مقاومت او نه ختمیدونکی ځاني پرمختګ
یواځینی لار ده.

هیڅوک تل نه بريالي کیږي. د هیچا په تقدیر کې ناکامي تل نه وي.
بريالیتوب د ناکامیو څنډه وروسته او ناکامي د بريالیتوب څنډه وروسته راځي. په
دې دواړو کې یو هم تلپاتې نه وي.
د نن بريالیتوب او د نن ناکامي ددې اوږد سفر یو بل قدم دی. ژوند یوه لوبه ده.
که چیرته دې دا لوبه ډېره وکړه نو کولای شې.
په نیمه لار کې هیڅ مه پریرده. تر اخره لوبه کوه. تر ډېره وخته لوبه کوه. په پای
کې به د ختمیدو کړنې ته ورسې.

تېر ځل دې په لومړي ځل کله یو کار کړی وو
زیاتره خلکو لپاره ژوند یو تکراري سرخوږی دی. په یو وخت له خوبه
راجگیدل، د پاڅیدو پر مهال د جگیدو او خوب سره لاس او گریوان، هماغه یو
رنګه قهوه څښل، هماغه یو اخبار لوستل، په یو وخت لمبا کول، په چټکۍ
سهارنۍ چای څښل، کار ته په لاره کې سرخوږی، هماغه دفتر، هماغه کار،
همغه خبرې او هماغه غرمۍ، په هماغه لاره بیرته کورته راتګ، هماغه ډرامې
کتل، هماغه بحثونه، اجباري شپې ډوډۍ، هماغه کټ، بیا ویده کیدل او سبا ته بیا
همدغه سرخوږی.

ژوند وکړی!



ژوند یواځې دنیایي نه دی، ژوند سترې کونکې نه دی، ژوند دا نه دی چې د کال تجربې یې شمیره ځله تکرار کړې، ژوند یو پېټی نه دی، ژوند بنديخانه نه ده. په دې ژوند کې ډېر څه شته.

هر کال د یو نوي مهارت په لټه کې شه او بیا وگوره چې ژوند دې څنگه دی. داسې وختونه مه راوړله چې ته دې یو فعال زده کونکې ونه اوسې. د موسیقۍ درسونو، د آلو لوبولو درسونو، د نڅا ټولگي، نوي درمل، نوی روغتیايي پرهیز، نوې ژبې زده کړه، عالي گرامر زده کړه، نوښتي لیکنې، وینا زده کول، پخلنځي ټولگي، رسامي، لاسي خطاطي، نوی هنر زده کول، موټر چلونه، لمبا کول، نوی لوبه زده کول، تخنیکي پوهه، معنوي مطالعې ډلې، بوټو کې کار کول، مرغۍ او کورني ځناور ساتل، کبانو لپاره حوض جوړول، انځورگري، کلتور... دا نوملړ نه ختمیدونکې دی. په دې کې یو هم غوره کړه او یو فعال زده کونکې شه.

په ژوند کې تل نوښتونه کوه. نوې تجربې لاسته راوړه. تل هڅه کوه. هغه څه کولو هڅه کوه چې وړاندې چا نه وي ترسره کړي. نوي پخلي کوه. هغه کالي اغونده چې ځان درته پرې ښه نه ښکاري. د ویښتو نوي ستایلونه کوه. نوي ځایونه گوره. سړو تاسو ته وایم یوه ورځ پخلنځي ته ورکړئ. د رخصتو په ورځ میرمنو سره بهر ووځئ. یوه ورځ سترگې پټې وگرځه. په بله ورځ خوله بنده وساته. یوه ورځ عمومي بسونو کې وگرځه. په کاري ځای کې دې رول بدل کړه. بیا هم دا نوملړ نه ختمیدونکې دی. ژوند کې نوښتونه رامنځته کړه. ودربره مه.

ستا د بريالیتوب او لاسته راوړنو څخه پورته د ژوند دې پوښتنې ته تل د ځواب په لټه شه: تېر ځل دې په لومړي ځل یو کار کله کړی وو؟
ژوند ولمانځه. د ژوند په هره ورځ کې خپل شتون اړین وبله. چې ژوندی یې په دې شکر وباسه.



لږ به تر ډېره وي ډېر به تر لږه وي

دا خو ډېره عامه پدیده ده او تاسې به لیدلې هم وي چې یوه کمپنۍ خومره زر وده کوي او یو څه وخت وروسته لا پسې گړندی کیږي. هغه کسانو نه پوښتنه وکړه چې د اسعارو بازار کې یې په داسې کمپنیو پانگه اچونه کړې وي او خپل لاسونه یې ټاکي کړې وي، او له هغه چا پوښتنه وکړه چې په داسې مالي کمپنیو کې یې خپله ټوله پانگه بایللې وي... هغوی به درته ژړیدونکي پایله واوروي. په حقیقت کې دا هم یوه عادي خبره ده چې کمپنۍ په خپل تهداب باندې ډېر کار کوي، نمونه ای سوداګري رامنځته کوي، خپل بنسټیز حقونه ترلاسه کوي او همداسې سیستم او زیربناوې جوړوي. که څه هم په پیل کې ډېر په ورو وي خو د وخت په تېریدو سره وده کوي. له هغه خلکو پوښتنه وکړه چې خپله پانگه یې په داسې کمپنیو کې لګولي وي... هغوی به درته د خپل بریالیتوب کیسې واوروي.

یوه خبره ده چې وايي، روم په یوه ورځ کې نه دی جوړ شوی. که روم په یوه ورځ کې جوړ شوی وای نو په سبا به نړیدلی وو.

دا خو پریږده، په اړیکو کې هم دا خبره ده، ما داسې اړیکې لیدلې چې په ډېر لنډ وخت کې سره ډېرې نږدې شوي وي، خو بیا په یوه کوچنۍ غلط فهمۍ، یوه وړه پېښه او په یو کوچني بحث کې هر څه له منځه تللي وي. خو هغه اړیکې چې د وخت په تېریدو غښتلتیا، جرأت، رښت او ګرانښت لاسته راوړي، تر ډېره په خپل ځای ولاړې پاتې شي.

ته وايې ماته خوړل خوند راکوي، دقیقاً له همدې کبله لږ خوراک کوه. بیا به تر ډېره ژوندی یې او خوراک کوه. که ته وايې چې ماته خوب خوند راکوي، دقیقاً

ژوند وکړی!



له همدې کبله لږ خوب کوه، بيا به تر ډېره ژوندی يې او ویدیرې به. که ته وايي چې هغې سره ډېره مينه لرم، دقيقا له همدې کبله له يو بل لرې شئ. که ته وايي چې زه غواړم اخر سر ته ورسم، دقيقا له همدې کبله بايد په زيربنا جوړولو باندې ډېر وخت ولگوي، نو همدا زيربنا به دې تر ېره سر ورسوي. لږ به تر ډېره وي، ډېر به تر لږ وخته وي.

چيرته چې غوره والی وي هلته سپيناوي ته اړتيا نشته

غوره والی خپله يو سپيناوی دی. چيرته چې غوره والی وي هلته سپيناوي ته اړتيا نه وي. او چيرته چې سپيناوي ته اړتيا وي نو غوره والی په شک کې دی. څه چې سم دي هغه سم دي او څه چې نا سم دي هغه ناسم دي. ځيني وخت سم ناسم ته د سپيناوي، سبونو او دلايلو اړتيا وي. کله چې له خپل ذهن څخه درته يو ناسم شی سم ښکاره شي نو خپل ځان دې بربادۍ په لور بوتلو. که په يوه ازموينه کې دې د ۱۰۰ څخه ۸۸ نمرې واخستې، دا حقيقت به همداسې پاتې شي چې ته ۱۲ نمرې شاته پاتې وې. که هر څومره سپيناوی ورکړې بيا به هم ۱۲ نمرې تپت يې. خو ته هڅه کوې چې ۸۸ د ۱۰۰ هومره ځای لري خو ځان سره به پوهيرې چې ۸۸ نمرې ۸۸ دي. وايي چې زر ځله دروغ ريښتيا کيږي. د نورو لپاره به ريښتيا وي خو تا لپاره به تل دروغ وي. تر څومره وخته به يوې پيشو ته د زمري په سترگه گورې؟ نه خو له ځانه حقيقت نه لېسې پټولای او نه هم حقيقت له ځانه نه شي پټولای. سپيناوی دې هيڅکله نيمگړتيا نه شي پوره کولای.

که چيرته ستا موخه تر ۴۰ لکو وه او تا ۳۶ لکه تر لاسه کړله نو د خپلې موخې پوره کولو څخه پاتې راغلی يې. که چيرته دې د ليدلو وخت ۱۱ بجې اخستې وي او ته ۱۱:۵۵ ورسيدې، نو ته ناوخته تللی يې. که ته د يو شي باره کې هر



څومره توضيحات ورکړې خو بيا هم ريښتيا نه شي پتيدلای او ته د خپلې موخې پوره کولو کې پاتې راغلی يې او يا دې د وخت پيژندنې درناوی نه دی کړی. د غوره والي نشتوالي پر مهال ځانته ډاډ ورکول به دې په ژوند کې ډېر وځپي. وخت او يا يو ځل بيا به په خپلې موخې ته چې ته يې کولو وړتيا لرې، پاتې راشي. پاڅيره، هغه څه چې سم نه دي نا سم دي. ۶:۰۱ بجې ۶:۰۰ نه دي او دوشنبه يواځې دوشنبه ده.

صفرې اغيز شونې دی، کټ مکتوب هم شونې دی او غوره والی هم شونې دی. د غوره والي نه شتون به مو وځپي. هغه څه چې خپل کوي، لارښوونه دې کوي. هغه څه چې لارښوونه دې کوي، جوړوي دې. چې جوړ شي، غوره به شي. پرېږده چې ستا کارونه ستا باره کې ووايي. ته يې مه وايه.

معلومات د باور او اړيکو زيربنا ده

يو منځني عمر سړي ويل، "زما مور او پلار چې هر څه ويلي پرته د پوښتنې مې تر سره کړي. زه خپل مور او پلار لپاره بې کچه ډېر درناوی لرم. خو زما ځوی داسې نه دی. کله چې ورته د يو کار وایم نو د ولې، څه، څنگه، او ولې نه پوښتنو ځواب بايد له مخکې تيار کړم. د اوس زمانې ماشومان د مشرانو درناوی نه کوي."

دا ريښتيا نه دي. يواځې د اړيکو چوکاټ بدل شوی. په تېر وختونو کې احساسات د اړيکې زيربنا وه. د نن وخت د اړيکو زيربنا معلومات جوړوي. يو څو کاله وړاندې به که يو کاري مشر درته د کار وويل نو ځواب به يې داسې و چې، وشو. خو نن ورځ د کار تر سره کولو وړاندې دا پوښتنه کوي، "ولې دا کار بايد وشي، د څه لپاره، او داسې نور..." ددې مطلب دا نه دی چې د نن زمانې غړي درناوی نه لري خو دوی غواړي چې په سمه توګه پوه شي. نو ويلی ژوند وکړئ!



شو چې بې پوښتنې تسليميدل په اړيکو کې ضروري نه ده. دا يواځې د نن ورځې خبرکتيا ده، يانې يا خو ماته ټول مالومات راکړه چې پريکړه وکړم او يا هغه ټول مالومات راکړه چې ماته پرې ستا پريکړه سمه ښکاره شي.

تابه د پلار په يوه کوچنۍ اشاره يو کار ترسره کړی وي خو ستا ځوی به يې کولو وړاندې يو څو پوښتنې کوي، د پوره مالوماتو ورکولو وروسته به درته هغه کار وکړي. نو ويلی شو چې د پلار او ځوی اړيکې کمزورې شوي نه دي بلکې د اړيکو چوکاټ بدلون موندلی. که ستا پلار ستا مور ته ووايي چې د غرمې لپاره درې نور ميلمانه هم راځي نو مور به دې ووايي چې سمه ده. که چيرته ته خپلې ميرمنې ته ووايي چې غرمې لپاره درې ميلمانه راځي نو هغه به درڅخه پوښتي، څوک راځي، کله راځي، هغوی څنگه خلک دي، تر کله به دلته وي... خو بيا به هم هغه درې کسانو لپاره خواړه تياروي. نو ويلی شو چې د واده هغه مينه نه ده کمه شوې بلکې يواځې د اړيکو چوکاټ بدل شوی... د اړيکو زيربنا د احساساتو پر ځای مالومات تشکيلوي.

د يو ښوونکي په حيث زه فکر نه کوم چې بې پوښتنې تسليميدل د معنويت په پاچاهۍ کې هم بدلون موندلی وي. دا هغه بدلون چې رامنځته شوی، د بې پوښتنې تسليميدلو پر ځای بايد کافي پوښتنې او ځوابونه وويل شي.

د اړيکو کيفيت نه دی ټيټ شوی خو د مالوماتو او ارتباطاتو غوښتنې پورته تللي. مالومات او ارتباطات د ژوند په هره اړيکه کې ځای موندلی. توضيحات اړين شوي او سپيناوی فرض شوی. دا بدلون نه هم د ښه لپاره دی او نه هم د بد لپاره دی، دا بس يوه نوې پديده ده. په بدليدونکې نړۍ کې دا هر څه اټکل شوي دي. اوس يواځې دا کفايت نه کوي چې ووايي ويې کړه. په بشپړ ډول يې روښانه کړه او بيا ووايه چې ويې کړه نو هغه کار به وشي.

باور د اړيکو زيربنا ده خو باور نور فرضي دی. معلومات د باور زيربنا ده او نو ويلی شو چې معلومات د اړيکو زيربنا ده.



ټولې اړیکې یواځې سطحې دي، لاندې ژورو کې یواځې یې.
زرگونه خلک به دې خواو شا وي خو ستا د بدن یوه برخه به حتما یواځې وي.
که چیرته خپلې مینې / مین سره هم یې بیا به دې هم یوه برخه یواځې وي.
ته دې نړۍ ته یواځې راغلی یې او یواځې به ترې درومي.
خپلواکي په موجوده یواځیتوب کې ده چې ستا په طبیعت کې نغبتل شوی.

خلک ورته ناکامي وايي، زه ورته ستندونکی ټکی وایم

په ۱۷ کلنۍ کې ما غوښتل چې یو انجینر شم خو د دولسم نومرې مې دومره شوې چې ایله مې ریاضیاتو کې برخه اخستی شوه. دې فراغت ماته یو روښانه راتلونکي نه ښوده. ما باید کمپیوټر پروگرامونو کې اضافي کورسونه ویلي وای. هغه څه چې ما غوښتل او هغه څه چې شوي ول، دوه بیلا بیلې خبرې وې، نو باید څه وشي؟ په ۲۵ کلنۍ کې مې د سافټویرو مشورتي کمپنۍ جوړه کړه، چې په هغې کې ما سره ډېرو انجینرانو کار کوه. په ۱۷ کلنۍ کې مې خپله د خوښې پایله تر لاسه نه کړه، د خلکو په نظر یو بایلونکی وم. خو ریښتیا دا دي چې هغه یو بې ارادې پایله وه چې زه یې دې بریالیتوب پورې راوړسولم.

زما ټولې اوږد مهالې موخې د معلوماتي ټکنالوژۍ په لور وې او د بې ارادې سیونو له کبله په ۳۰ کلنۍ کې د آلمان ماتر څښتن شوم او په ۳۵ کلنۍ کې دکنګل شوي فکرونه څښتن شوم... ما ونه شو کولای چې د خپلو موخو په لار لار شم، خو ژوند مې په یوه داسې لاره روان کړم چې زما د ژوند مقصد پکې نغبتل شوی وو.

اګنس گونجوا بوجزای د یوګوسلاوي څخه هندوستان ته راغی او کلکتې ښار کې یې ماشومانو لپاره مذهبي ښوونځي جوړ کړل، دا کار یې ارادې وو خو پایله ژوند وکړی!



کې مادر تیريسا نړۍ ته وروپيژندل شوه. له دې هر څه وروسته د امريکا کشف کريستوفر کولمب وکړ خو د هغې هم دا اراده نه وه.

هغه خلکو چې په بې ارادۍ لوړو پوړيو ته رسيدلي، په نړۍ يې ډېر اغيز کړی، نسبت هغه خلکو ته چې په ژوند کې يې ځانته معلومې موخې ټاکلي دي. که چيرته دې هغه چې غوښتل او په ژوند کې دې ترلاسه نه کړل او ستا په خوښه پر مخ لاړل نه، نو زړه مه بايلی.

بې ارادې پايلې درته په ژوند کې هغه امکانات ښايي چې تا يې فکر هم نه وي کړی. بې ارادې پايلې درته په ژوند کې يوه نوې کړنلارې سره راځي... داسې يوه کړنلاره چې تا يې اراده هم نه وي کړي. ځينې وخت خدای ج خپلې کړنلارې پر لاره اچوي چې ستا لپاره به تر خپلې ډېره غوره پايله ولري. خلک ورته ناکامي وايي، زه ورته ستيندونکې ټکی وایم.

د منفي باره کې دوه خبرې وکړه او

مثبت باره کې پنځه خبرې

زمونږ ټیم خودي د احساساتو ژورو په لټه کې ده. د نیم خودی حالت هیڅکله د منفي او مثبتو احساساتو ترمنځ نه ده خو د ژورو او سطحي احساساتو ترمنځ ده. منفي احساسات تل د مثبتو په پرتله ډېره پاملرنه ځانته جذبوي، زیاتره خلک په ډېره اسانۍ د منفي احساساتو په ژورو کې ورننوځي. خو مثبتو احساساتو کې په سطحي سر سري ډول ورننوځي. خپل ځان په مثال کې واخلي او فکر وکړئ. مونږ به خپلو چورتونو کې ډوب یو خو ماشومان به په خوشالۍ لوبې کوي. د ماشومانو خوښي ژوره پاملرنه نه راکاږي. خو کله چې ماشوم خپل ځان ژوبل کړي نو بیا د کورنۍ هر غړی ورځي او وايي ورته چې څه وشول؟ مونږ په نا

ژوند وکړئ!



خبرې ماشوم ته دا وايو چې د هغې ژړا ته د خوښۍ پر نسبت ډېره پاملرنه كېږي. كه په راتلونكي كې هغه ستره شي نو د پاملرنې ترلاسه كولو لپاره به ژړا كوي، د اوبښكو نه نيولې تر خفگان او بيا تر ژور خفگان پورې. هغې ته به دا احساسات مشروع ښكاري خو نور څوك به ورسره همغږي نه ښكاري. دا يو نيم خودي حالت دى، نه يو هيښمند حالت. هغه په دې هيڅ خبره نه وي چې د هغې نيم خودي حالت نه يواځې د هغې احساسات بلکې ورسره د ژوند حالات هم انتخابوي.

نيم خودي حالت به د ژورې كړكې او سرسري مينې څخه ژوره كړكه انتخابوي. نو ځكه يو كس زخم او كړكه تر كلونو ساتي خو د مينې احساسات ورځ په ورځ نوي كېږي. كله چې د كړكې ژوندي ساتل وي نو ته ورته په يواځې ځان كافي يې، خو د مينې لپاره بهرنۍ مرسته اړينه ده. چاره يې دا ده چې ته د ژورې مينې زده كول تجربه كړې. خپل احساسات پياوړي كړه او خپله مينه څرگنده كړه. په مينه كې ډوب شه. په مينه كې ورک شه. له ټولو مهمه دا چې د زخم زغمل زده كړه او كړكه وښه او سرسري يې ونيسه. په پاى كې به ستا نيم خودي پخپله خوښه مينه غوره كړي او ژورو ته به يې لار شي.

خپلو ناکاميو څخه زده کړه او هماغسې يې پرېږده. د هغې باره كې ډېر احساساتي كېږه مه. خپله نيم خودي ويجاړوه مه. خپل برياليتوب ولمانځه. د بدن هره حجره دې پكې دخپل كړه. خپله نيم خودي ونازوه. او خپلې روغتيا خيال هم وساته، پرېږده چې ستا نيم خودي ستا لومړيتوب وپېژني.

حل يې ډېر ساده دى. د منفي باره كې دوه خبرې وكړه او مثبت باره كې پنځه خبرې وكړه. خپل منفي له پښو وغورځوه او د مثبتو فكرونو سيلابونه جوړ كړه. دې ته بدلون وايي، د نيم خودي حالت د زور څخه نوي ته راوړه. مونږ ولې دروغ وايو؟

ځكه چې دروغ زمونږ د ژوند له ناخوالو څخه د تنبې لاره ده.



د دروغو زیان دا دی چې په مونږ کې د ټیښتې لاره جوړوي، د ریښتیا گټه دا ده چې په مونږ کې د ژوند د حالاتو مخ کیدو کړه وړه راژوندي کوي. که چیرته پورته پوږو ته ځان رسول غواړې نو د ژوند حالاتو سره د مخ کیدو وړتیا باید ولري.

او دا کړه وړه به مونږ کې له څه شي راپیدا کيږي؟
ریښتینولي

دا فرق نه کوي چې ته دې ټول خوابونه ولري.

اړینه دا ده چې ستا پوښتنه سمه ده؟

لټونکي وپوښتل، "ولې ښو خلکو سره ناوړه کارونه کيږي؟" پادري خواب ورکړ، "کله چې پوښتنه ناسمه وي نو خواب به یې څنگه نر لاسه کړي؟ دا پوښتنه باید داسې وي، "کله چې ښو خلکو سره کوم ناوړه کار کيږي نو په هغوی څه کيږي؟ او خواب به یې دا وي چې، هغوی نه لاپسې ښه خلک جوړیږي." دا زموږ څیرکتیا نه ده بلکې دا د څیرکتیا په لور لاره ده چې د پرمختګ په لور زموږ لار ټاکي. او زموږ څیرکتیا هغه وخت لارې ته برابرېږي که چیرته مونږ سمه پوښتنه وکړو. کله چې یوې ستونزې سره مخ کيږې او د خپلې څیرکتیا خواب وایې نو دا پوښتنه کوه چې ولې زه نه؟ کله چې بې شمېره نیکمرغی گورې او یا د خپلې څیرکتیا غږ ته غوږ نیسې نو بیا هم دا پوښتنه کوه چې ولې زه نه؟ توپیر په ښه کړه، ددې پوښتنې غښتلیا تجربه کړه. پوښتنې ډېرې پیاوړې وي. په سم وخت کې یوه سمه پوښتنه ستاسې د څیرکتیا لوری بدلولی شي او ورسره مو د ژوند لور بدلولی شي.

ولې له ما سره داسې کيږي؟ دا پوښتنه ستاسې د داسې یوې خوا په لور بیایي چې



په ځان مو مینوي. همدې وخت کې دا پوښتنه هم کولای شئ، له دې څخه زه څه زده کولای شم؟ او دا پوښتنه به مو د هوښیارتیا په لور بوځي. هغه ولې زما په خبره نه پوهیږي؟ ستاسې څیرکتیا به تاسې په نورو ملامتۍ په لور تیله کړي او ځان به درته د نورو ښکار ښکاره شي. او د دې پوښتنې پر ځای که داسې ووايې چې زه باید څه وکړم چې هغه زه پوه کړای شم؟ په دې به پوه شې چې حالات لا تر لاس لاندې لري.

که تاسې پر ځای ولاړ یاست، که تاسې چیرته لکه څنگه چې کولای شئ وده وکړې، نه شې کولای، که تاسې په هغه لور روان یاستئ چې خپلې موخې ته مر نه رسوي، که داسې ستونزو سره مخ یاستئ چې بیا بیا مو مخې ته راځي، نو باید په دې پوه شئ چې تاسې سمې پوښتنې نه کوئ. او تاسې خپله څیرکتیا په سم طرف نه بیایئ.

ساده پوښتنې لکه ورپسې څه؟ څه چې کوم له هغې غوره څنگه کولای شم؟ تر ټولو ناوړه څه پېښیدای شي؟ به ستاسې ژوند ته بدلون ورکړي. زموږ څیرکتیا مونږ دې ته اړباسلی شي چې زموږ هرې پوښتنې ته ځواب پیدا کړي، دا ځواب ښایي تاسې پخپله یا خلک پیدا کړي. نو خپله پوښتنې غوره کړئ او خپلې څیرکتیا ته دنده ورکړئ چې ځواب یې پیدا کړي.

اسیدر اسحق ربي چې یو فزیک پوه او نوبل جایزه گټونکی دی په انومي مقناطیسي اهتزاز باره کې یې کشفیات کړي دي، هغه وایي، "زما که څه هم اراده هم نه وه خو زما نه یې ساینسپوه جوړ کړ. په بروکلن کې به هرې یهودی مور له خپل بچي د مکتب وروسته پوښتنه کوله، نن دې څه زده کړل؟ خو زما مور داسې نه وه. هغې به ماته ویل، نن دې سمه پوښتنه وکړه؟ دغې توپیر او داسې ښو پوښتنو زما څخه یو ساینسپوه جوړ کړ."

یو سړي پوښتنه وکړه، "منه ولې لاندې راپریوته؟ او نړۍ د هغې وروسته بدله شوه" په حقیقت کې ټول نوښتونه او کشفیات د یوې پوښتنې څخه پیل شوي.



ضروري نه ده چې ټول ځوابونه په ياد ولري. خو اړينه دا ده چې ايا سمې پوښتنې لري؟ ستا څيرکتيا ستا د پوښتنې انتظار کوي... وپوښته چې تر لاسه يې کړي.

که هيڅوک درياندې باور نه کوي، په خپل ځان باور وساته. که هيڅوک باور نه لري چې ته يې کولای شې، په ځان باور ولره چې کولای يې 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 که ځان سره مينه لرل زده کړې، خلک به درسره مينه کول پيل کړي. په ټوله کې، خلک تاته څنگه گوري، پر تا به ډېر کم اغيز ولري خو ته خپل ځانه څنگه گوري پر تا به ډېر اغيز ولري.

هر څوک مو څاري

تر کومه به ځانونو ته په دې خبره ډاډ ورکړو چې "که پلار مې سگړت ونه ځکوي نو ډېر ستر سپړی دی" تر کومه به ځانونو ته دا قناعت ورکړو چې د خپل ښوونکي کړوړو ته بايد ونه گورو، دا د هغې شخصي ژوند دی، زموږ کار يې درس سره دی او نور يې خپل کار دی.

زه کوم نړيوال قاضي نه يم چې ووايم څه سم دي او څه ناسم دي. او زه په دې هم پوهيرم چې نړيوال سم او ناسم په نوم څه نشته. زه څوک يم چې د يو کس خپلواکي ته گوته ونيسم؟ خو خپل ځان نه تشويقي پوښتنه وکړه چې، آيا زه به په دې خوښ شم چې زما بچي زما باره کې دا ووايي چې زما لپاره څه سم دي او څه ناسم دي؟ زه به دا وایم چې پر ځان وياړم که دا عادتونه ولرم؟ آيا زما ژوند د

ژوند وکړی!

راتلونکي نسل لپاره یو مثال دی که یوه خبرتیا؟
 زموږ بچي مونږ هر وخت څاري. هغوی هغه څه چې گوري نسبت هغه څه نه
 چې اوري، ډېره ترجیع ورکوي. اخلاقي پوهه د کتابونو څخه نه زده کيږي بلکې
 زموږ خواوښا خلکو څخه زده کيږي. خلک به ستا کردار تعقیب کړي نه ستا

مشورې.
 د یو ښوونکي په څېر، د یو کاري مشر په څېر، د کور مشر په څېر، د یو دولتي
 مشر په څېر... ته، زه، هر څوک باید داسې ژوند وکړو چې باید خلک زموږ لاره
 تعقیب کړي. هغسې خبرې، فکر، عمل او ژوند وکړه چې ته غواړې نور ستا باره
 کې څنگه خبرې، فکر، عمل او ژوند وکړي. مونږ له خلکو هغه توقع نه شو
 کولای چې مونږ یې د خپل ځانه نه کوو.

مارک توین ویلي، "داسې نڅا وکړه لکه هیڅوک دې نه گوري"
 زه غواړم ووايم چې "داسې ژوند وکړه لکه هر څوک دې گوري"

د تعلیمي ځایونو څخه علم زیات دی

سوامي ویویکنندا وایي، "تعلیم دې ته نه وایي چې ته یو څه اندازه معلومات په
 خپل مغزو کې وتومبې او په ذهن کې دې هر څه ناهضم شوي پراته وي. مونږ
 باید ژوند رغونکې او شخصیت جوړونکې نظریې ولرو. که ته چیرته په ذهن کې
 پنځه نظریې ولرې او خپل ژوند کې یې وکاروې نو ته د هغه کس څخه ډېر غوره
 یې چې کتابخانې یې لوستې وي. مونږ هغه تعلیم غواړو چې په کوم کې کرکټر
 جوړیږي، د ماغزو غښتلتیا پکې ډېریږي، څیرکتیا پکې پراخیږي او هغه تعلیم
 چې په خپلو پښو ودريږي.

که ووايو چې مونږ تعلیمي ځایونه علم سره گډوډ کړي دي. د موراو پلار څخه
 ونیسه تر ښوونکو پورې، د هر چا ذهن د یو څه د تعلیمونو مرکزونو په لور کوي
 ژوند وکړی!



شوی دی. یو ماشوم به په ساینس څه وکړي، که چیرته هغه د ژوند په ساینس پوه نه شي؟ مونږ خپلو ماشومانو ته لوستل او د تاریخ په یادو زده کول ښایو، خو دا ورته نه تدریس نه کوو چې تاریخ څنگه جوړیږي. یو ماشوم به په خپلې لومړۍ، دوهمې او دریمې ژبې څه وکړي که چیرته د هغې ارتباطي مهارتونه کمزوري وي.

چې سره غلط پوه نه شو، زه دا نه وایم چې تعلیمي ځایونه بې گټې دي، زه دا وایم چې یواځې تعلیمي ځایونه علم نه شي پوره کولای. تعلیم ځایونه د ماشوم د پرمختګ یواځې یو اړخ دی، نه یواځینې اړخ. ژوند لپاره ډېر څه دي. ضروري نه ده چې هر اول نومره دې د ژوند په هر ډگر کې اول نومره وي خو هر اخر نومره تل اخر نومره وي.

اړیکې په ژوند کې د ټوک په څېر دي. ارتباط د اړیکو زیربنا ده. بریالیتوب په مشرۍ کې دی، چې یا لارښوونه وکړې یا دې څوک لارښود شي. چیرته چې دې وخت څي هلته به دې راتلونکي وي. نو د وخت مدیریت او همدارنګه د ژوند مدیریت دواړه ډېر اړین دي. خو له بده مرغه ویلی شو چې د ژوند ستر فکتورونو کې یو هم په تعلیمي ځایونو کې نشته.

مهرباني وکړئ زموږ د ماشومانو راتلونکي په یوې موضوع پورې مه محدودئ. راځئ چې هغوی ته د ژوند نور اړخونه برسیره کړو. راځئ چې یواځې د هغوی نومرو ته ونه ګورو، د هغوی د ژوند نومرو ته وګورو.



خوشالي ته كومه لاره نشته

خوښي خپله يوه لاره ده

كله چې يو كار ستاسې په خوښه وشي نو بيا تاسې خوشاله ياست، او تجربه مې ترلاسه كړې وي. دا بريالي تجربه مو ددې لامل كيږي چې تاسې هغه كار بيا وكړئ او بيا يې وكړئ...

خو برعكس كله چې يو كار د مجبوري نه تر سره كيږي نو تاسې د هغې ترسره كولو په هڅه كې ياست او كله چې ترسره شي نو يواځې د سكون احساس كوي. هغه چې تاسې ته وروسته سكون دركوي نو په راتلونكي كې يې بيا كولو ته زړه نه ښه كوي. خو كه په راتلونكي كې يې بيا هم كولو ته مجبور شئ نو په بې مې به يې كوي.

كله چې يو كار په خپله خوښه كوي نو په راتلونكي كې د هغه كار لپاره تېر كيږي او د نور ژوند لپاره هيلې پيدا كيږي. هغه څوك چې يو كار له مجبوري نه كوي، له ژونده به ستړي وي، نو بيا په ژوند كې يواځې د سكون په لټه كې وي. زياتره خلك ورځيني كارونه هم په بې مې تر سره كوي... كورنۍ پخلى هم په بې مې... آيا تاسې نه دي ليدلي چې په پخلنځي كې يې د چرگ پخه شوې غوښه او هر څه پاخه شوي نه وي ايښي؟ خلك خوړو ته په كيناستلو... آيا سهارنۍ نه څښل او غرمۍ لپاره وخت نه پيدا كول عام نه وي؟ ځوانان هم كار كولو سره بې مې ښايي... تاسې به داسې خلك نه وي ليدلي چې اونۍ پيلې ورځ ته د زړه حملې په سترگه نه گوري؟

كه د ژوند هر ضروري كار ته په مجبوري وكتل شي او هر كار وروسته د سكون ساه واخلو... نو مونږ به د ژوند سويه څنگه پورته يوسو؟ راځئ چې هر كار ولمانځو. راځئ چې ددې خبرې پر ځاى چې زه يې بايد



وکړم، زه یې غواړم وکړم خبرې ته په زړه کې ځای ورکړو. راځنې چې ټول خپل کارونه په خوښه پیل کړو او په خوښۍ یې پای ته ورسوو. که هغه په هره طریقه تر سره کيږي نو مونږ به ترینه خوند واخلو. خوشالي ته هیڅ کومه لار نشته، خوشالي خپله یوه لاره ده.

د خدای پرته یې زه نه شم
زما پرته به یې خدای نه کوي
خدای او زه به یې یوځای کوو

خلک زما اعمالو ته گوري

خدای زما ارادې ته گوري

یو هلک او جینی یو بل ته غیر ورکړه. وروسته مې موقع پیدا کړه چې خبرې ورسره وکړم، هلک وویل "زه ورسره د خور په څېر مینه لرم" جینی وویل "دا زما د ژوند هلک دی" عمل د دواړو لورو یو شان وو خو ارادې بدلې وې. کله چې په جگړه کې یو کس بل ووژني نو هغه اتل شي، خو که یو کس بل خپل هیواد کې ووژني، نو هغه وژونکی شو. وژل یو جرم دی او د عدالت ته د یو مجرم راکشول یو جلا کار دی. کله چې یو کس خپل هیواد دفاع کې ژوند له لاسه ورکړي نو هغې ته شهید ویل کیږي. خو کله چې یو کس خپله ځان ووژني نو هغې ته ډارن ویل کیږي. غل هم له چاره گټه اخلي او ډاکټر هم چاره استعمالوي.

په هیڅ عمل کې هیڅ گناه نشته، خو د عمل شاته اراده کې گناه ده.



په دې اسانه اړيکې ځان پوهول اسانه کار دی، په دې سره به د بشلو تمرین درنه اسانه شي، تاسره مرسته کوي چې خلکو سره نرم اووسې، او د ټولو نه اړینه به دې د خلکو پر وړاندې د فکر کولو لاره بدله کړي. شخصاً ما سره یې دا مرسته کړې ده چې زه ټولو خلکو ته په مثبت نظر وگورم. که څه هم د هغوی عملونه تل سم نه وي. او زه بیا په دې توانیدلی يم چې د هغوی د عملونو تر شا ارادې وگورم، چې زیاتره یې ناسمې نه وې.

که څه هم زه باید په دې پوه شم چې خلک به ما یواځې زما په کارونو مارزوي. نو ځکه د هغه کارونو پایلې چې لاسته راوړې د عملونو څخه به پورته وي. نو ځکه که ته پوهیږې خو بیا هم د خلکو د خولې اوریدل غواړې چې ته پرې گران یې. په پای کې که څه هم مونږ به هغوی ته خپل ځانونو باره کې ډېر توضیحات ورکوو او هغه کسانو ته هم چې هغوی مونږ د خپل لاس ورغوي نه هم ښه پیژني.

خو اړینه دا ده چې مونږ نړۍ ته داسې وگورو چې په عمل کې هیڅ گناه نشته، د عمل شاته اراده کې گناه کیدای شي. خو بیا هم نړۍ به مونږ د خپلو کارونو له پلوه پیژني، نه د خپلو ارادو باره کې.

که څه هم موجودیت به مونږ ته خپلو ارادو جایزه یا سزا راکړي، خو دنیا به مونږ ته یواځې زمونږ د عملونو سزا یا جایزه راکوي. خو آیا مونږ کولای شو چې په دواړو نړیو کې بریالیتوب ترلاسه کړو؟ یو بشپړ سړی باید د خپلو عملو تر شاد ارادو دیوالونه ودروي.



که استعمال یې نه کړې، له لاسه دې وځي

ما فوق العاده ويناوال ليدلي دي خو څو کاله وروسته يې وينا سره مخه ښه کړي وي. ما داسې تعليم يافته ښځې هم ليدلي دي چې د واده وروسته ځانونه څلور ديوالونو کې منحصر کړي، چې بيا روانې خبرې هم نه شي کولای. ما داسې سندرغاړې هم ليدلي دي چې خپل تمرين يې پرېښی وي او د هغه څه لاسته راوړلو توان يې هم درلود، پاتې راغلي دي.

ولې زه د خپل چپ لاس څخه د ښي لاس غوندې گټه نه شم اخستلای؟ ساده خبره ده، ځکه ما خپل ښي لاس د چپ څخه ډېر کارولی دی. ته هغه عضلات غښتلي کولای شې چې استعمالوې يې، خو هغه چې پاتې وي کمزوري وي. زياتره د زړه حملې له دې کبله منځته راځي چې د زړه څخه په هماغه اندازه کار نه کوي. زړه داسې جوړ شوی چې تل بايد په کار کې وي. همداسې ستاسې د بدن هره يوه برخه هم... د انسان بدن داسې جوړ شوی چې تل بايد کار وکړي خو مونږ يې بې کاره پرېږدو او زنگ يې رانه وهي.

که استعمال يې نه کړې، بايلې يې.
د ناستعمال شويو پيسو ارزښت راټيټيږي. ناستعمال شوی لياقت له منځه ځي. ناستعمال شوی ماشين زنگ وهي. ناستعمال شوی وخت مړ کيږي. ناستعمال شوی تعليم د اوږو بار جوړيږي.

د انجيل کتاب کې د اخلاقو يوه کيسه ده چې وايي، يو بادار يو سفر ته تلو نه وړاندې خپلو درې مريدانو ته بيلابيل لياقتونه ورکړل. د بادار راستنيدو سره يې لومړي مريد وويل چې خپلو پنځه وړتياوو سره يې پنځه نورې هم زياتې کړي دي. دويم وويل چې دوه وړتياوو سره يې دوه نورې هم ورزياتې کړي دي. بادار په دې اوريدو ډېر خوشاله شو، "تاسو يو څو شيانو ته ايماندار پاتې شوي نو زه به مو د ډېرو مسول کړم" دريم مزدور خپله يوه وړتيا هيڅ نه وه کارولې او تش

ژوند وکړی!



لاس بیرته راغی. بادرا ورته وویل، "له دې څخه دا وړتیا هم واخلي او چا سره چې لس دي هغې ته یې ورکړی." د ژوند وروستی تراژیدي مرگ نه دی خو هغه سرچینې چې ته لا ژوندی یې په تا کې له منځه ځي. راځئ چې په ژوندوني مړه نه شو. که استعمال یې نه کړې، له لاسه دې وځي.

ماته دې ملگري وښايه، زه به درته ووايم چې ته څوک یې

پرون سهار په دفتر کې یوې وړې ماشومې د ژوند مقصد، راتلونکو پلانونو، موخو او لاسته راوړنو باره کې خبرې کولې. د هغې خبرو څخه معلومه چې هغه غواړي خپل وخت او وړتیا په کومو لارو استعمال کړي. خو په راتلونکي سهار هغې یواځې د نوي فلم، د کلچو او بازار ته د تگ کیسې کولې. داسې نه ده چې څه سم دي او څه ناسم دي، خو خبره دا وه چې په دې ۲۴ ساعتونو کې بدلون راغلی وو. دا توپیر د تېرې ورځې خلکو او ورپسې ورځې خلکو سره لیدلو له کبله وي.

هغه خلکو سره چې ته ملگرتیا لري، د دوه سره توري په څېر ده... دواړه پیاوړتیاوې لري چې هم درته ګټه ورسوي او هم دې له مینځه یوسي. هغه خلکو سره چې مونږ کینو پاڅو، زمونږ کړو وړو سربیره د فکر په لاره، زمونږ په احساس، نورو ته څه فکر کوو، خپل ځانته څنګه ګورو، زمونږ نن او راتلونکې هم بدلوي. مونږ د اثباتو څخه خبرې نه کوو، بلکې د زیاتره انسانانو فکرونه د چاپیریال تر اغیز لاندې جوړیږي...

ستانن، ستا د پرونه نه جوړیږي، ستا پرون د هغو خلکو فکر په څېر جوړ شوی چې پرون ورځ دې ورسره تېره کړې ده. ستا سبا به د هغو خلکو فکر په څېر وي چې ته ورسره نن کینی.



د یوې کلیسا یو غړی چې هره ورځ به یې دلته خدمت کوه، یو ناڅاپه کلیسا ته ورنګ بندوي. یو څو اونۍ وروسته پادري د هغې لیدو ته ورځي. ډېر ښایسته مښامی وي. پادري هغه کس ولیده چې خپل کور کې یواځې د اور خواته ناست دی. سړي ورته ښه راغلاست وویل، او یوه څوکۍ یې ورته راوړه چې پادري پرې کښي. پادري پر ځای کیناسته خو څه یې ونه ویل. یوه شپه وروسته پادري یو امبور راواخیسته او یوه سکروته یې پرې راوښوله او یوې خواته یې کښوده، بیا یې هم څه ونه ویل. کوربه ورته همداسې کتل. د سکروته شدت ورو ورو کمیده او ډېر زر سره شوه او مړه شوه. د ښه راغلاست نه وروسته ددوي تر منځ یوه خبره هم نه وه شوې. پادري بیرته تلو نه لږ وړاندې هماغه سکروته راواخیسته او په اور کې یې واچوله. په همدې وخت کې سکروته یو ځل بیا سره شوه. پادري چې تلو ته ځان جوړوه نو کوربه ورته وویل "ستاسو راتګ نه ډېره مننه او په ځانګړې توګه د تاو جن پند څخه دي. زه به راتلونکې یکشنبې نه بیرته کلیسا ته درځم."

هغه څوک چې هوښیار سره ګرځي هوښیاریري به، خو د کم عقلو ملګرتیا به دې وځپي. متل

دوی وايي چې د وخت په تېریدو سره پردی رانیول شوی ماشوم به هم ستاسې کورني چاپیریال عادتونه خپل کړي. ریښتیا هم داسې ده، ځکه مونږ چې چاسره ناسته پاسته لرو، د همغوی خوښونه خپلوو. که چیرته مونږ په هغه سرعت چې مونږ کولای شو، وده نه کوو، که چیرته مونږ په هغه شفقت چې کولای شو، ژوند وکړو، نو بیا مونږ غټې بریکړې کړي دي... که دا کوم کاري ځای وي، هغه خلکو سره چې سرو کار لرو او هغه کورنۍ چې مونږ پکې سترېږو... که چیرته پکې مونږ نه جوړېږو نو مونږ باید خپل ځانونو ځای بدل کړو. دا یوه ستونزمنه بریکړه ده، خو اړینه هم ده. په ډېران کې د تخم کرلو ګټه څه ده؟



هغه نظريه چې وخت يې راشي، ډيره پياوړې وي

يو سړي ۱۰۰ فيته بره په سيمي پرې ځان تړلی وو. هغې به هره ورځ ديوالونه رنگول، د هغې په نظر ورځيني ژوند پر مخ وړل وو. همکار يې څه زده کړی وو او په قرارداد يې کار کوه، د هغې په نظر هم ورځيني ژوند پر مخ وړل وو. يو بل چې موټر چلول يې زده کړي ول، د يو سوداگر په کور کې موټر چلونکی وو، دا د هغې په نظر ورځيني ژوند پر مخ وړل وو. يو بل د پخلي چلونه زده کړي او په يو کور کې د پخونکي په څېر د مياشتې پيسې اخلي، او يو بل د سرک په سر کراچۍ لگولې او گټه کوي، د دواړو لپاره د ورځيني ژوند پر مخ بيولو لپاره بيلې نظريې لري. دې ټکي ته پام وکړئ چې دا ټول ورځيني ژوند پر مخ بيولو لپاره بيلې نظريې لري. دا ټولې نظريې هيڅ کوم تعليم او يا پانگې ته اړتيا نه لري.

د ورځيني ژوند تېرولو لپاره کيدای شي ستاسې نظريه يو خرڅونکی او يو سافټ وير جوړونکی وي، د بل چا کيدای شي کورنی سوداگري وي... نو راځئ چې په دې ځان پوه کړو چې د نړۍ سترې کمپنۍ هم يوه نظريه لري. هر انقلاب او هر ټولنيز سازمان هم د يوې نظريې څخه رامنځته شوی. دا کوم کتاب چې ستاسې په لاسونو کې دی، هم يوه نظريه ده.

د يوې نظريې څخه پياوړی هيڅ نشته چې وخت يې راشي. ايا دې نظريې څخه به ميليونونه خلک گټه پورته کړي؟ ايا دا نظريه به ميليونونه پيسې وگټي؟ دا د هماغه سړي مفکورې پورې اړه لري چې دا نظريه يې وړاندې کړې ده او په دې نظريه به څه کوي.

اخي خبره دا چې، ته او ستا نظريه دواړه کولای شي ستا نړۍ بدله کړي.



د خپلو خوږو سره زه هغه څه يم چې وم

په ژوند کې تر ټولو ستره بريا دا ده چې خپل ژوند د لاسته راوړنو ډک کړې او بيا ووايې، زما پايلو زما دننه وجود بې لارې نه کړ، په دننه کې زه هغه څه يم چې وم. په ژوند کې تر ټولو ستره خوښي دا ده چې د خلکو تر منځ د خلکو څخه پورته لاړ شې. مه پرېږده چې کوم بهرنی شی دې د بدن دننه ته لاره پيدا کړي. په کلني معنوي روزنځای کې مې دا اخرنۍ خبرې وې.

يو څو ساعته وروسته ممبي هوايي ډگر ته راوړسيدو. زمونږ د ۳۰ کسانو ډله وه. ما يو پخواني ملگري سره وليدل چې ډېر پخوا مو اړيکه پرې شوې وه. مونږ يوه لسيزه سره نه وو ليدلي او هغه زما د لاسته راوړنو څخه خبر نه وو. کله چې مونږ معنوي روزنځای څخه روانيدو، يوه ليونۍ غونډې خبرې يې زما ذهن کې ځای ونيو. هغې ماته وويل "ماته سلامي وکړه او ماته دا ثابت کړه چې ته اوس هم زما پخوانی ملگری يې. نورو ټولو ملگرو راته کتل چې ما هم پرته د څه ويلو ورته سلامي ووهله. زه پوهيدم چې دې ۳۰ کسانو زما څومره درناوی کاوه او زه پرې څومره گران وم. نو زه هيڅ حيران نه شوم چې د هغوی په مخونو کې مې د خفگان نښې وليدې. په هغه وخت کې دا زما زوړ ملگري لپاره تر ټولو ستر برياليتوب وو. هغې يواځې خپل زوړ ملگری لیده. د هغې په مخ کې خوښيو هر څه ماته وويل.

يوه ورځ زما ځوی ماته زنگ ووه او راته يې وويل چې د شپې ډوډۍ ته مې بهر بوځه. ما هغې ته وويل چې زه خپل ورځيني کالم چې کنگل شوي فکرونو لپاره مې يوې موضوع باندې چې وينتوب په نوم وه، تر ماشامه ليکل کوم. پرته د کومې دويمې خبرې يې راته وويل، "خپل خلک سبا راوينن کړه. اوس ما ډوډۍ ته بوځه"



ستاسې مور او پلار يو خوی غواړي، نه يو اداري راهب. ستا خاوند اميرمن
 غواړي چې تاسې هغې ته وخت ورکړئ نه يو هر اړخيز سړی. ستاسو بچي يو
 پلار ته اړتيا لري نه يو د ملت پلار ته.
 زه به خپل کاري لباس پر تن کړم او خپلې مسلکي نړۍ ته به ورشم. خو بايد په
 ياد ولرم چې يو وخت بايد دا لباس وباسم. په پای کې ستاسې کورنۍ ستاسې
 روح ته اړتيا لري.
 د خپلو خوږو سره زه هغه څه يم چې وم.

کله چې ځانغوښتنه راشي هر څه له منځه وړي

کله چې ځانغوښتنه لاړه شي هر څه راځي

تر ټولو لومړۍ غټه خوښي هغه وي چې بایسکل موزده کړی وي او د ټولې
 نیولو پرته مو روان کړی وي. دا کار که دومره ستر هم نه دی خو په دې سره
 تاسې غواړئ خلکو ته ووايي چې هغه څه کوی، ډېر ارزښتمن دي. په حقیقت
 کې ستاسې سترگې خلکو ته وي چې هغوی ستا دې عمل ته ارزښت ورکوي که
 نه.

په ژوند کې هر یو کس له دې پړاوه تېر شوی، چیرته چې ځانغوښتنه سړي باندې
 هر یو کار کوي تر څو د خلکو پاملرنه راواړوي. دا هغه پړاو دی چیرته چې توجه
 جزېولو لپاره ښه یواځې ښه وي، بد هم ښه وي خو چې توجه جذب کړي، خو
 که توجه یې جذب نه کړه نو بیا ښه هم بد دي. ځانغوښتنه په توجه جزېولو کې
 ژوندۍ پاتې کېږي.

لکه څنګه چې بې طبیعت دی، ځانغوښتنه هم خوږو ته اړتیا لري، نو ځانغوښتنه
 پرله پسې ملنګ کیدل دي. خو ستونزه دلته ده کله چې ځانغوښتنه خوراک

ژوند وکړئ!



وګړې نو تاسې د لوړوالي پېچلتوب ته هڅول کيږئ، او که چيرته ځانغوښتنه بې خوراکه پاتې شي نو تاسې بيا بې ارزښته پېچلتوب څخه خوربيږئ. په دواړو حالاتو کې ستاسې د ذهن نه سکون شکوي.

کله چې ځانغوښتنه راشي، هر څه له منځه وړي او کله چې ځانغوښتنه لاړه شي هر څه راځي.

د ځانغوښتنې قناعت لپاره به مو څومره اړيکې له لاسه ورکړې وي؟ اړينه دا وي چې ځانغوښتنه وغورځوئ او اړيکه وساتئ خو تاسې اړيکه غورځوئ او ځانغوښتنه مو ساتي. ځانغوښتنه هيڅکله دومره ارزښت نه لري.

د خپلې ځانغوښتنې په خدمت کې مو څومره طلايي موقع له لاسه ورکړې دي؟ هره يوه شيبه درنده وي، هر يو حالت مغز زيبښونکي وي، هر متقابل عمل کړکېچن وي... او د ځانغوښتنې ډک زړه تل په اور باندې قدم وهي. د اسانۍ او ځانغوښتنې تر منځ هيڅکله اړيکه نه شي جوړيدای.

يو کارغه د غوښې يوه ټوټه پيدا کوي او نورې ټولې مرغۍ ورپسې وي. هغه د غوښې ټوټه غورځوي او ټول مارغان ورپسې ورځي. کارغه يواځې بړه پاتې کيږي او وايي، "د غوښې ټوټه مې له لاسه ورکړه خو د اسمانونو خپلواکي مې ترلاسه کړه"

ځانغوښتنه پريښودلو کې ډېره ستره خپلواکي پرته ده.





د خوښۍ پرته ژوند نشته.

له ناراضي توب پرته وده نشته.

له قناعت پرته ځان خوشاله کړه.

د خپل پلار په نظم او ډیسیپلن یې ډېر ویاړ کاوه. هغه اوس واده شوې وه. هغې غوښتل چې خاوند یې هم د پلار په څېر شي، چې د هغې په نظر ارزښتانه فضیلت دی. خو هغسې ونه شول او هغې په دې قناعت نه کاوه او زړه یې وړمان کړی وو.

خاوند د خپلې میرمنې څخه گيله وکړه، "زما مور یوه ریښتونې او پاک زړې ښځه وه. خو ستا ستونزه دا ده چې تا د خپل ژوند باره کې راته هیڅ څه نه دي ویلي "مور خپلې لور ته وویل، "د خپل ورور لیکلو ته دې گوره، ډېر په هنري ډول یې لیکلي او ستا لیکلو په څېر ښکاري "توي عمومي منیجر وویل، "مونږ په تېر سازمان کې داسې کوم کار نه دی کړی "هندوستان کې یو کس وویل "په امریکا کې مونږ داسې ستونزې نه لرو"

توقع کومه ستونزه نه ده، خو د هر لورې توقع ستونزه ده.

هغې خپل پلار ته په نظم کې ۱۰/۱۰ نومرې ورکړې وې خو د هغې خاوند په مشکله ۴۰ یا ۵۰ نومرې ترلاسه کړې وې. د خاوند لپاره د طبیعت له پلوه ۵ نومرې ۱۰۰٪ دي او هغه به هیڅکله په دې برخه کې د ۵ څخه ډېرې نومرې ترلاسه نه کړي. دا هغه دی او همغه به وي. داسې یوه بله لاره باید وي چې خاوند پکې پوره ۱۰ نومرې یوسي او پلار به یې بیا په دې نومرو کې پاتې راشي. یوه میرمن به هیڅکله د مور په څېر پاک زړه ونه اووسي خو کیدای شي میرمن مو د کور په مالي برخه کې سخی وي. ته باید پته دې باور ولرې چې کیدای شي ستاد پخواني سازمان ته دلته ښه وده وي. او په پای کې هندوستان د نورې نړۍ په څېر



ستونزې نه لري. هیڅوک د هیچا څخه په ټولو کارونو کې ښکته یا پورته نه دی، مونږ ټول په یو کار کې تکره او بل کې کمزوري یو. هیڅوک بې عیبه نه دی. هیڅوک ټولې نیمګړتیاوې نه لري. په محدودو وړتیاوو تمرکز مه کوئ بلکې ټول حالات سره مقایسه کړئ.

کله کله پایله ډېره ښه نه وي. خو د نورو څخه قناعت نه حاصلول مو خفه کوي، خو د خپل ځان نه قناعت نه حاصلولو سره مونږ وده کوو. کله چې له خپلې وړتیا، کرکټر، لیاقت، او داسې نور... څخه ۱۰/۱۰ غوښتنه کوم، نو زه پوهیږم چې زه چیرته ولاړ یم او چیرته باید لاړ شم. او کله چې له خلکو ۱۰/۱۰ غوښتنه کوم نو بیا خلکو سره زما اړیکه اغېزمنوي.

نو په ټولو کارونو کې له نړۍ ۵ او له ځانه ۱۰ نومرو غوښتنه کوه. مطلب یې دا نه دی چې خلک یې نه شي کولای او یا ته خارق العاده یې خو د خوښۍ پرته ژوند نشته.

څنگه چې ما سره مینه لرې، زه پرې خوښ یم او زه به نورې ډېرې لارې چلېدا کړم چې در سره مینه ولرم.

د سمندر تروشي اوبه، مردارې شوې اوبه، د فاضل اوبه، د ډنډو تو اوبه... له هر ځایه چې وي خو چې بره بخار کوي، تصفیه کيږي او لاندې د باران په ښکېل خالصې اوبه راوړيږي.

همدارنگه کله چې یو کس د پورته قوې سره ښېلې نو شخصي نړه توب رامنځته کيږي. کله چې سپیڅلتیا سره اړیکه پيدا کيږي نو د سړي فکرونه، احساسات، همدارنگه بدن یې تصفیه کيږي.

کله چې عبادتونه بره ځي، نو رحمتونه راوړيږي.

هر انسان په ځان کې د یوې نوې ټولنې پوتانشیل لري

کله چې یوې ونې ته گورم، نو زه فقط ددې ونې پخواني تاریخ ته گورم. ددې ونې تخم به له کوم ځایه باد دلته راوړی وي او بیا د خاورو لاندې شوی وي او یو ځای نه به ورته اوبه رسیدلي وي او وده به یې کړي وي.

ځمکه ډېرې پاملرنې ته اړتیا نه لري، تخم خپله خاوره کې ننوځي، تیغونه وهي او بیا خپله د خاورې نه راووځي. که چیرته نازک بوټی وي نو یو ځناور به یې وځوري او یا یې یو ماشوم له بیخه وباسي، یا یې وچکالي له مینځه وړي، یا پرې سیلاب راځي او یا پرې وبا لگيږي او له منځه ځي. له دې ټولو افتونو سره باید مخ شي او مبارزه ورسره وکړي، تر څو ترې یوه ستره ونه جوړه شي. دا یواځې یوه ونه نه ده بلکې د دې شاته یو تاریخ پروت دی.

دا خو د ونې کیسه شوه، نو د انسان باره کې څنگه؟ شاوخوا ۷۰۰ میلیونه سپرمونه د سړي څخه د ښځې په رحم کې ځای نیسي او له دې جملې څخه یواځې تر ټولو غښتلي او چټک سپرمونو څخه انسان جوړیږي. د ژوندي کیدو څخه وړاندې هم تر ټولو تکړه شی ژوندی پاتې کیدای شي. نو هر یو انسان د ۷۰۰ میلیونه ښو څخه تر ټولو غښتلی دی. د انسان زیریدل د ټولو ضروریاتو د بهیر گټونکی دی.

بیا په رحم کې وده کول، بیا د رحم څخه جلا کیدل، مغشوشیدل، زده کول، ننګونې، نیمګړتیاوې، فشار، قربانۍ، مصلحت، اوبښکې، حلونه، وده کول، خوښي او څرګندې وړتیاوې، هیریدل... نو هر یو انسان د هیڅ څخه یو څه او بیا په هر څه بدلېږي. یو انسان یواځې یو انسان نه دی، بلکې د هغې تر شا یوه ستر تاریخ پروت دی.

یوه مزدوره هم غواړي خپل بچي تعلیم یافته ستر کړي، هغه څه ورکوي چې خپله ترې محرومه پاتې شوې ده. هغه څه چې اورې او گوري، له هغې څخه

ژوند وکړی!



ورهاخوا فکر وکړه، هلته به انسانیت وگورې چې هر چا سره به د خپل ژوند تاریخ پروت وي. په حقیقت کې ته هم یو د هغې له جملې څخه یې. هر یو کس په خپل ځان کې یوه نوې ټولنه لري. له هغه چې ستا نسل پیلېږي او په یوه ټولنه بدلېږي. ته په خپل ځان کې یو ژور تاریخ لري.

زخم دې هیر کړه، سکون کې به ژوند وکړې

هیڅ یو شخص، هیڅ یوه پېښه او هیڅ یوه تجربه دا حق نه لري چې ستا مغزو کې کښي او ستا د ذهني سکون مزاحم شي. هیڅ شي او هیڅاته باید دا اجازه ورنه کړو چې ستاسې ذهني ارامتیا ګډه وده کړي. نو د خپل ذهني سکون لپاره د هیڅ شي او هیڅا پروا مه لره تر څو له دننه څخه دې وخوروي. هیڅ شي ستا د سکون بیه نه لري. هر شی د خپل سکون لپاره قربان کړه. په فزیکي بڼه نه بلکې په احساساتي ډول همدا زده کړه چې تېر شې. خپل ځان د مزاحم کونکو توکو څخه وژغوره. له هر څه تېر شه، له هر چا تېر شه. خپل سکون په هیڅ بدل مه ورکوه.

ستا دننه د ګلاتو ګلدانی کیدای شي او یا هم د تیزابو بوتل کیدای شي. کله چې دې د خپل زخم سرچینې ته پام ونکړې، نو دننه به ګلدانیو کې ګلونه کړې. او که نه مونږ به هم لکه تیزاب چې بوتل ورو ورو له منځه وږي، خپل ځانونه به دننه څخه ویجاړوو.

خلک د خپلې ناپوهۍ او کم عقلۍ له کبله تاسې ته یې کوي. او تاسې هم خپل ځانونه په ناپوهۍ او کم عقلۍ زخمي کوئ. څوک چې کرکه کوي او له چا څخه چې کرکه کیږي، له دې جملې څخه کرکه کونکی ډېر ته یې کیږي. نو ستا کرکه هم نورو ته هیڅ زیان نه شي اړولی بلکې تاته یې خوبه شې چې تا کې ناسور او تیزاب خپروي او له دې پورته تاسې به نه پرېږدي چې په سکون کې

ژوند وکړی!



ژوند وکړئ. نو زخم څخه تاسې څه گټه پورته کوئ؟ هيڅوک به گټه ونه کړي او په ځانگړې توگه ته پخپله به هيڅ تر لاسه نه کړي. نو ولې بايد د زخم په څېر بې ارزښته شي سره ژوند وکړو؟

په فزيکي ډول هغه څوک يا شيان چې تاسې تېي کوي، يو ځل واقع کيږي. خو تاسې به يې مغزو په زرگونه ځلې تکراروئ. هر څومره يې چې څيړئ، هغومره به مو تېي کوي.

که هر څوک غلط وي نو بيا پريږدئ چې ستاسې د ذهن څخه بهر ژوند وکړي. په خپل ذهن کې ځای مه ورکوئ. يواځې هغه خلکو ته ځای ورکړئ چې ستاسې ذهن ته سکون ورکولای شي، او پاتې نور رخصت کړئ.

د زخم پروانه لرل به مو ذهن ته سکون ورکړي. يو ارامه ذهن تاسې ښايسته کوي. او بله ښه خبره دا ده چې ستاسې په خپل لاس کې ده. وگورئ، پروايې مه لرئ لغت مو اوس هم په خوله موسکا راوستلې وي.

ته تعقيب لپاره نه يې زيږيدلى

بلکې لارښوونې لپاره زيږيدلى يې

داسې ښکاري چې يو مورک د پيشو تل د ويرې په حال کې وي. يو چا ورسره ښه وکړل از همدا مورک يې په پيشو بدل کړ خو بيا هم له سېي ډاريد. خو کله چې په سېي بدله شوه نو بيا د انسانه ډاريد. او کله چې په انسان بدل شو نو بيا به د خداى څخه ډاريد. هغې کس بيرته هغه سړى په مورک بدل کړ او ورته يې وويل، "زه له تاسره هيڅ مرسته نه شم کولای ځکه چې تاسره زړه د مورک دى" زياتره خلک له طبيعته پيروان دي. نورو ته کتل يو مثبت کار دى خو کله چې په کمزورتيا بدل شي نو بيا ترې تسليميدل جوړيږي. هيڅ پيرو به څوک تعقيب نه



کړي. کله چې یو کس ته گورئ او تل دا فکر کوئ چې دا کس له تا څخه غوره دی نو تا ځان ته ډېر په ټیټه سترگه کتلي دي. تا ځان خپله وړوند کړی دی. که په یوه کمپنۍ کې وي او انفرادي ځای وي او یو کس ماته لارښوونه او مشري وکړي، په لمړني دور، په دوهم کې، په دیارلسم کې... خو زه باید په ځان باور ولرم چې په یو دور کې به زه د هغه خلکو لارښود شم چې ما سره تر دې ځایه راغلي دي.

مونږ هر یو د خپل کاري مشر څخه غوره ثابتیدای شو. مونږ د هغه چا چې زموږ د ژوند شخصیتونه دي، مونږ هم د ژوند شخصیتونه جوړیدای شو. کله چې یو کار د یو کس لپاره شوني وي نو هغه د ټولو لپاره شوني وي. یو کار چې یو کس کولای شي نو هغه کار ټول کولای شي او کیدای شي له هغه یې هم غوره وکړي.

کیدای شي یو کس له مونږه په ډېرو اړخونو کې غوره وي. نړۍ د یوې وړتیا خلکو څخه ډکه ده. خپل ځان هیڅ ته مه تسلیموه.

ته د تعقیب لپاره نه یې زیریدلی بلکې د مشرۍ او لارښوونې لپاره زیریدلی یې. په یاد ولره چې ته غوره شوی سپرم یې. ته چې کله یو سپرم هم وې نو تعقیونکی نه وې. ته میراثي لارښود یې.

که په هر قیمت وي خپل ځاني کرکټر کې اووسېږه

د غوسې ځواب په غوسې نوره غوسه هم راپاروي. لکه څنگه چې د بدو ځواب په بدو نور بد هم زیږوي. د غلط ځواب په غلط هیڅکله سم نه خپږي. په ژوند کې هیڅ دوه منفي مثبت نه جوړوي. سترگه په سترگه، غاښ په غاښ... دا به مو تر کومه خغلوي؟

مونږ ډېر په دقت سره د دښمن کړنې څارو، دومره نږدې یې څارو چې د هغې کړنې په مونږ اغیز کوي. څومره ډېر چې دښمنانو سره معامله کوو، هغومره د



دښمن په څېر جوړېږي.

د هغه شخصيت د ريښتينولۍ يوه ټوټه وه. هغه داسې يو حالت ته ورسېده چې پوه شو چې د هغې ريښتينولۍ نورو ته زيان رسوه. نو هغې دروغ ويل پيل کړل تر څو د نورو مزاحم نه شي او هغوی ته زيان ونه رسي. دا د نورو کمزوري وه چې د هغې ريښتينولۍ سره جوړ نه راتلل. هغې ځان کې داسې يوه کمزوري جوړه کړه چې د نورو کمزوريو سره مبارزه وکړي. نو آيا يوه کمزوري بله کمزوري له منځه وړلی شي تر څو يوه ښه ټولنه ولرو؟

هغه ډېره ساده وه. خو وروسته هغې دا شک پيدا کړ چې د هغې خاوند پټ کارونه شروع کړي او دې ته څه نه وايي. نو هغې پسې څارنه پيل کړه، هغې داسې فکرونه کول چې هغه خپل دام کې گير کړي، دا هر څه په دې کې پخوانه ول. کيدای شي د هغې خاوند په غلطه وي. خو د هغې فکر په غلطو لارو سر شوی وو، هغې په دې نه وه خبره چې هغه کارونه کوي چې کرکټر سره يې هېڅ سمون نه خوري.

کله چې د يو کس تېروتنې ته گوته نيسي نو ددې خواب پيدا کړي، "زه هغه کوم کار نه کوم چې نړۍ يې نه کوي؟" هيڅکله مه پرېږده چې د نورو کمزوري ستا کمزوری وگرځي.

يو ملگري ترې وپوښتل "ته ولې له هغو څخه هم منته کوې چې تا سره په بې ادبۍ خبرې کوي؟" دلگي مشر ورته خواب ورکړ، "يو کوچنی دليل لري، هغه دا چې منته کول زما کرکټر دی او بې ادبي د هغې کرکټر دي. زه نه غواړم د نورو خلکو کرکټر باندې خپل خراب کړم"

راځئ چې هغو سره هم ښه وکړو چې مونږ سره ښه نه کوي. هيڅکله بايد خپل شرافتمندانه کرکټر بدل نه کړو. دا فرق نه کوي چې نور زمونږ څخه د ښو مستحق دي او که نه، خو اړينه دا ده چې بايد خپل زړه کې غلطو ته ځای ورنکړو. که په هر قيمت وي، خپل کرکټر کې اووسه.

ژوند وکړئ!

زه کولای شم، د ژوند ژبه ده

ما ماشومان لیدلي چې د لوبو په وخت کې د میریانو مخې ته یې لاسونه نیولی وي او د هغوی لاره یې بنده کړې وي. میریان په همدې وخت کې د بلې لارې په لټه کې وي او روان وي. ماشومان دا لاره هم بندوي او میریان بله لار پیدا کړي او روان شي... ماشوم د شوخی نه میریان دیوال نه راغورځوي. میریان په بې اختیاری بیا دیوال ته ورڅیږي. میري ته که هر څومره خنډونه راشي خو هغه په دې باور لري چې زه کولای شم. تر مرگه هغوی هڅه کوي، مبارزه کوي، زیار باسي او په همدې باور روان وي چې زه کولای شم. د هغوی دا باور تر مرگه ورسره وي.

ما غټ غوایان لیدلي چې ستر بارونه ورپسې تړلي او راکاږي یې. د هغوی په هر قدم، که یو انچ هم وي، یو زیار او هڅه وي چې تر سره کوي یې. دوی د انسانانو د بارونو ښکار شوي وي خو هغوی هیڅکله همت له لاسه نه ورکوي. همدارنگه په سترگو نه ښکاریدونکي ژوندي موجودات هم خپل خنډونه له مخې لرې کوي او ژوند کوي او په دې باور لري چې زه کولای شم. د هغوی دا باور تر مرگه ورسره وي.

زه کولای شم، د ژوند ژبه ده. زه نه شم کولای د مرگ ژبه ده.

د ټولو مخلوقاتو څخه انسان اشرف المخلوقات دی خو بیا هم د مرگ ژبه کوي. انسان د مرگ په ژبه یانې زه نه شم کولای باندې باور لري او تعقیبوي یې. څېړنو دا ښودلې ده چې یو انسان وړاندې تر دې چې ۱۴ کلن شي د خپل مور پلار، ښوونکو او ټولنو له خوا ورته ۱۴۸،۰۰۰ ځله ویل کېږي چې ته نه شي کولای. د هغې چاپیریال په هغې کې ۱۴۸،۰۰۰ ځله دا ټکی ورتوبلی وي چې هغه نه شي کولای.

زه کولای شم، هغه کولای شي، مونږ کولای شو. انسان باید له انسانه پورته شي.

ژوند وکړی!



انسان باید د مرگ ژبه هیږه کړي او د ژوند ژبې ته غیږ ورکړي. زه کولای شم چې دا ټکې وغورځوم، زه نه شم کولای. که زه باید دا ټکې وغورځوم چې زه نشم کولای نو زه به دا ټکې هرومرو وغورځوم چې زه نه شم کولای. نو څه وشول که ماته ۱۴۸،۰۰۰ څله ویل شوي چې زه نه شم کولای؟ ماته د انسانیت تاریخ ۱۴۸،۰۰۰ انسانانو دا ښودلې چې زه کولای شم. د ژوند هر اړخ ماته وایي او په دې ډاډه راکوي چې زه کولای شم. د ژوند دا غږ زما په دننه کې ورځ تړلې پورته کیږي. د مرگ ژبې ته دا مرگ دی.

راځئ ټول په خپل ځانونو باور ولرو. په خپل ځان باور لرل به مونږ ته د عقیدې داسې لار وښايي چې مونږ یې جوړ کړي یو.

که څه له ځانه جوړوې نو یو څه به ورکوې

یو څه وخت وړاندې یو شرکتی سرکس لیدو ته ورغلی وم. دې سرکس ته یې د بازار موندنې ماستری والا په دنده گومارلي ول. هغوی ته ویل شوي ول چې دوه اونيو لپاره به کاري ځای ته ځئ او هلته به د خرڅولو مهارتونه زده کوئ. دوه ورځې وروسته په دوی کې یو څو ډېر بې همته او خواشیني شول. کله چې هغوی څخه د بې همته کیدلو پوښتنه وشوه نو یو څو وویل، "مونږ ولې تر اوسه پرمختگ نه دی کړی او بریالي شوي نه یو" دوه ورځې یې په کاري ځای کې تېرې کړي او د پرمختگ خبرې کوي. ما دې ته شرکتی سرکس نوم څکه ورکړ چې یواځې دوه اونيو روزنو یا دوه کالو سوداگری مدیریت او یا کیدای شي دواړو دا نوي فارغین داسې مغز وینځل کړي دي چې هغوی په دې باور لري چې بریالیتوب اسانه دی او په اسانۍ بریالي کیدای شو. دا دوه جملې ماته چې اسانه بریالیتوب او بریالیتوب اسانه دی، کفر ښکاري.

زړه مې ډېر خوږیږي کله چې یو څوک گورم چې بریالیتوب غواړي او د



برياليټوب لپاره هيڅ چمتوالی نه لري. د چمتوالي پرته گټل څه معنی؟ که چيرته يوه بټکه د سرو زرو هگۍ هم اچوي خو د هغې غټيدو پورې به وخت او هڅو ته اړتيا وي. نو تاسې دې کمعقلې خبرې ته سوچ وکړئ چې يوه بټکه خپله اوس د هگۍ نه راوتلې وي نو تاسې ته به څنگه هگۍ واچوي!

يو بې تعليمه کس هم تاسې ته دا ويلی شي چې يو لامبو وهونکې هيڅکله يوه اونۍ تمرين سره په مسابقو کې برخه نه شي اخستی.

آيا تاسې په يوه اونۍ کې د بدن ښکلا کلب کې بدن ښايسته کولای شئ؟ آيا کله مو چې خوی يوه مياشت ځانگړې روزنې ترلاسه کړې وي او تاسې د هغې پايلو باره کې انديښمن يئ؟ آيا د واده څخه دوه مياشتې وروسته د واده مشاور پسې راغلي ياست چې ستاسې واده مثبت پايله ورنکړه؟ آيا ستاسې احساسات هغه وخت راپاريدلي چې يوې اونۍ هڅو وروسته غواړې خوانې ياغي جينۍ سره د مينې اظهار وکړې او هغه يې لا درسره نه مني؟

هغه کسان چې يو تخم نن وکړي او سبا يې د زرغونيدو تمه لري، بايد بلې نړۍ ته لاړ شي ځکه په دې نړۍ کې دا کار ناشونې دی. نهم ټولگي ازموينې دومره اسانه نه وي چې ته دې ورته يوولس ساعته درس ووايې او بريالی شي پکې. په ژوند کې د برياليټوب لپاره چمتوالی ډېر اړين دی.

وړاندې تر دې چې ځان يا بل چا څخه پوښتنه وکړې چې، "ته به يې وگټې؟" غوره ده چې داسې پوښتنه وکړې، "آيا هغه څه دې چې د گټلو لپاره اړين دي، ترسره کړي؟"

په يو کلب کې يوې ښځې د پيانو غږولو وروسته يو ستايونکي پاڅيد او ورته يې وويل، "زه به ددې زده کولو لپاره هر څه وکړم." پيانو غږونکې ميرمن وويل، "ته به ډېر ووايې چې زه به هرڅه وکړم چې زده يې کړم خو ته يې نه کوې، ته ډېر وخت ورته کړې او تمرين به ونه کړې، په ساعتونو ساعتونو، په ورځو ورځو او په کلونو کلونو..."



هر څه چې کيږي، خو هغه څه چې غواړې، ځان نه يې جوړ کړه.

کله چې په لومړي ځل ژاړې نو دا به دې داسې غږ وي چې تر اوسه نه وي اوریدل شوی.

کله چې په لومړي ځل خاندې، یوه نوې کبرلیکه ستا په مخ جوړیږي، چې په هندسه کې یوه نوی اضافه والی دی.

کله چې ته وزیریرې، ته دې نړۍ ته ډالی شوی یې او دا نړۍ تاته ډالی شوې ده. ستا د زیږون ورځ ستا تر ټولو ستره ورځ ده.

که چیرته ښه ژوند وکړې، نو هغه ورځ به دې هم د ژوند یوه غټه ورځ وي.

لوړ فکرونه نظریو کې بحث کوي

منځني فکرونه پېښو کې بحث کوي

واړه فکرونه خلکو کې بحث کوي

په عصري نړۍ کې تر ټولو وروسته پاتې عمل پس پښک دی. خو بیا تعلیم یافته او لوړې سويې خلک هم دا عمل تر سره کوي. پس پښک تر ټولو بې ارزښته چاپیریال دی. پس پښک کې دواړه ژبه او څیرکتیا په زیان کې روان وي. په یو نه بلکې په څو لحاظونو پس پښک یو شلېل کار دی.

په حقیقت کې خلک ټولنې او کلبونه جوړوي او بیا پکې پس پښک ته کار وبل کيږي. ددې ډلو تر ټولو ستره دنده دا وي چې څوک نه وي راغلی او هغوی باره کې خبرې کوي. هېڅکله په پس پښکي باور مه لره. کله چې ترې لار شې نو همدا کس به ستا باره کې نورو ته خبرې کوي او له دې حقیقت هېڅوک نه شي منکریدلای.



دوه مخي خلک هغه دي چې تا سره به په ډېره خوږه ژبه خبرې کوي خو ستا تر شا بدې خبرې کوي. مونږ په ډېره بې شرمۍ د خلکو انځور د نورو پر وړاندې داغو او دې ته هم فکر نه کوو چې د دوی ژوند به څومره اغېزمن کړي. په ميليونونه ځانوژنې به ژغورل شوي وای که چيرته مو په احساساتي ناروغ باندې خبر جوړولو پر ځای هغوی سره اخلاقي ملاتړ کړی وای.

پس پسک په نيم علم قضاوت کوي. هر پس پسک کونکي په پای کې خپل زهر څښي. د هغوی ذهن تل له پوښتنو ډک وي. "دا نور خلک به زما باره کې څه فکر کوي؟" ته په نورو قضاوت مه کوه چې خلک په تا قضاوت ونه کړي. برعکس يې هم داسې دی. په نورو قضاوت کوه، په تا به هم قضاوت کيږي. پس پسک کونکي يواځې نورو ته نندارې وړاندې کوي.

د انسان په انقلاب کې تل بې ځايه پوښتنې دي. مونږ د علم او دانش تندي او لوړې ته د پس پسک خواږه ورکوو. که چيرته نامتو خلک هم پس پسک کونکي ول نو نن ورځ به زمونږ تر منځ ول. او که مونږ پس پسک دنده پريښوده نو مونږ به د هغوی په څېر شو.

يو زمری د پيشو گانو ترمنځ څه کوي؟ بل ځل چې د پس پسک ډله ستا خواته راځي نو ته ترې غلی روان شه. هغوی سره د نورو نه شتون باره کې خبرې مه کوه او هم يې مه اوره. راځئ چې خپل ساعت د نورو په زړونو تېي کولو تېر نه کړو. لوړ فکرونه نظريو کې بحث کوي، منځني فکرونه پېښو کې بحث کوي اوواړه فکرونه خلکو کې بحث کوي.



ښه ارتباط مو اړيکه غښتلې کوي ناسم ارتباط به مو اړيکه وشکوي

”د ملگري په خبر يې درته وایم...“

”زه یو دوستانه سړی یم. زه چې چاته هم څه وایم، مخامخ یې ورته وایم.“

”ځینې وختونه خلک زما ملگرتیا نه شي منلې“

دا هغه خبرې دي چې زیاتره یې هره ورځ اورې. خو خبره دا ده چې همدې خلکو سره څوک دوستانه چلند وکړي نو بیا یې دوی نه شي زغملای. کله چې خبره دوی ته شي نو دوی مخامخ او صفا خبره کوي او کله چې نورو ته شي نو بیا دوی ځان مني او ځان بې پروا ښايي.

خو کله چې ساده حقیقتونه هم به دوستانه چلند ورته وشي نو بیا یې په مشکله مني. نو تاسې فکر وکړئ چې نور به ستاسې دوستانه چلند څنگه وزغمي، چې تاسې خپله یې زغم نه لرئ؟

ریښتیا خبره ده چې دوستانه چلند کومه ستونزه نه ده، خو زمونږ په دوستانه چلند کې چې کوم زیرتوب پروت دی، دا ستونزه جوړوي. انسانان په بنسټیزه توګه د استدلال پر ځای په احساساتو ولاړ دي. زمونږ په دوستانه چلند کې ښايي چې استدلال پروت وي خو د هغې تر شا زیرتوب د خلکو احساسات زیانمنوي. کله چې په یو غشي ولگیرې نو ته به کينې او د غشي مواد به څیرې چې له څه شي جوړ دي؟ کله چې خبرې د یو کس په زړه ولگیري نو هغوی بیا د خبرې مطلب ته نه گوري.

داسې نه ده چې ته څنگه پخلی کوي، بلکې فرق دا کوي چې په کوم چلند یې خلکو ته وړاندې کوي. ارتباط خپله موخه هغه وخت لاس ته راوړلی شي چې نورو څلورو برخو خپل کار کړی وي. ته څه وایې، څنگه یې وایې، کله یې وایې.



او کله ویل بندوي.
په دوستانه چلند درته وایم، ښه ارتباط به یوه اړیکه غښتلې کړي، ناسم ارتباط به
اړیکه وشکوي.

هر کار چې په شخصي بې مطلبی تر سره شي یو ښه کار ترې جوړیږي

دلته ولې دومره بې پروایي ده؟ کوم خلک چې خوریري، ولې هغوی ته پاملرنه نه
کوي؟ داسې ښکاري چې اسانه لاره دا ده چې خان مسول ونه ښايي او د خلکو
اوبښکو پروا ونه لرې. نو بیا پریردئ چې ترور وي. پریردئ چې لوږه وي،
پریردئ چې ماشومانو د مزدورانو کالي اغوستي وي او خدمت کوي، څه وشول
که زما د موټر چلونکي به چې ښوونځي ته نه ځي؟ دا د هغوی تقدیر دی، زه خو د
هغوی تقدیر لیکونکی نه یم. دا به ډېر خطرناکه نه وي چې د خلکو په درد کې
خان ښکیل کړو؟ د هغې خپل کار دی او خپل تقدیر ته به رسیري. څه یوه بې
پروایي ده! تر څو چې زه روغ یم او ښه خواږه خورم او خپلې کورنۍ سره اوسم،
رانلونکی مې هم تضمین دی، خو زما گاونډی چې په هر حال وي، زه یې پروا نه
لرم.

بې پروایي له غوسې هم ناوړه ده، د کرکې څخه هم ظالمه ده، د بدل اغستو هم
بدتره ده. بیا هم په غوسه، کرکه او بدل اخستلو کې یو انساني احساس ژوندی
دی چې هغه دې کارونو ته اړ کوي. بې پروایي ستاسې احساسات ویده کوي. نو
ویلی شو چې بې پروایي یواځې یوه گناه نه بلکه یوه جزا هم ده.
راځئ چې د اخر انسان لپاره هم احساس ولرو. راځئ چې د نورو خلکو اوبښکو
لیدلو سره زموږ سترگې هم راډکې شي. راځئ چې بې پروایي له منځه یوسو.



راځن چې توپيرونه رامنځته کړو. مونږ به خپله برخه وکړو او مونږ يوه غټه برخه وکړو. راځن چې د هغو څخه لاس وانه خلو چې هغوی د ژونده لاس اخستې. که څه هم د خلکو ټولې اوبښکې پاکول څه اسانه کار نه دی، خو تر کومه چې په نړۍ کې اوبښکې وي او تر کومه چې په مونږ کې لږه ساه هم پاتې وي، خپل کار به پر مخ بوځو.

دا زه نه يم، بلکې زه هغه څه يم چې ما تعريفوي. عادي خلک چې کله له خپل ځانه سترو موخو لاسته راوړلو هڅه کوي، هغوی فوق العاده امکانات رابرسيره کوي. هر کار چې په شخصي بې مطلبۍ تر سره کيږي، هغه يونيک کار دی. وکيلان، ښوونکي، ژورنالستان او نجاران او هر څوک چې خپله موخه د خپل ځان څخه هم پورته گڼي، افسانې جوړوي.

د زړه دنده دا ده چې د بل زړه سره اړيکه کې وي. راځن چې يو ځل بيا احساس پيدا کړو... کله چې د مخلوقاتو لپاره فکر کوې نو خالق به ستا باره کې فکر وکړي.

ته هغه څه نه ترلاسه کوې چې ته يې غواړې

ته هغه څه ترلاسه کوې چې ته يې مستحق يې

يو ايتالوي دا خبره کړې وي، "راځن چې زمونږه بدمرغي د نوي کال ورځې په څېر لنډ ژورليد ولري" هر څوک غواړي چې روغ اووسي خو ايا دوی يې مستحق دي؟ هر څوک غواړي بريالی شي خو ايا دوی يې مستحق دي؟ ته په ژوند کې هغه څه نه ترلاسه کوې چې ته يې غواړې، يواځې هغه څه ترلاسه کوې چې ته يې مستحق يې. ته خپلې غوښتنې څنگه په مستحقوب بدلولای شې؟ کله چې غوښتنې د ټينگاري ځاني تشويق د هڅو لارښودې وي نو بيا



غوښتنې په مستحقټوب بدلېږي.

بې هڅتوب هم د هڅې له لارې تر لاسه کيږي. توماس ايډيسن ويلې، "تابغټوب ۱% الهام دی او ۹۹% هڅه ده" زما يو ملگري يوه ورځ ويلې ول، "که زه د نورو په څېر څيرک نه يم، نو زه بې نه شم کولای. دا زما غلطې نه ده. که زه احساساتي ډول نورمال نه يم نو زه به بې ومنم، دا مې د مور او پلار غلطې ده. او که چيرته زه د نورو په څېر هڅه ونه کړم نو بله بهانه به ونه لرم نو دا به زما غلطې وي. د برياليتوب يو ستر راز دا دی چې نورو ته مه گورئ خپله بې پيل کړئ. شخصي تشويق تلپاتې تشويق دی. روښنايي به له دننه راووي.

پيټر ډرکر ويلې، "هغه کار څخه بل بې ارزښته کار نشته چې بايد ونه شي او تاسې بې په اغيزمنه توگه مخکې وړئ" د لارښوونې حس پرته هڅه يوه بې ځايه هڅه ده. ددې گټه څه شوه چې په زينه تر اخره پورې وڅيړې او وروسته پوه شې په غلط ديوال دې زينه ايښې ده؟ وخت او هڅه هيڅکله په انزوا کې نه اداره کيږي. دا د ژوند شرايطو پورې اړه لري چې له ژونده څه غواړې او ژوند به څه درکړي. د لارښود پرته فعاليت بدلون دی خو د لارښوونې سره فعاليت پرمختگ دی. تا به خلک په هغه څه نه يادوي چې تا يو ځل کړي بلکې په هغه کارونو به دې يادوي چې تل بې کوې.

ته به هغه څه ترلاسه نه کړې چې ته بې غواړې بلکې هغه څه به ترلاسه کړې چې ته بې مستحق يې. دا د هغه (ج) قانون دی. راځئ چې خپل قانون دا کړو چې ټينگار او ځاني تشويق د هڅو لارښود دی.

کومو ریښتیا سره چې مقاومت کوي

په اصل کې ورسره په جگړه کې یې

کله چې په ریښتوني ډول ژوند کوو، نو ژوند مو رغیږي. کومو ریښتیا سره چې مقاومت کوي په اصل کې ورسره په جگړه بوخت یو.

کالیو مینځلو ماشین کې خیرن کالي ورغورخوو. ماشین خپله دنده ترسره کوي. کالي باید وچولو لپاره راویستل شي. تر څومره وخته چې کالي په ماشین کې پاتې کیږي، هغومره یې بوی زیاتیری. که یو څو ورځې یې پکې پریردو نو بوی به یې د زغملو نه وي. همدا خبره زمونږ فکرونو او احساساتو سره هم ده. څومره چې فکرونه ډېروو او ارتباط نه کوو او څومره چې احساس کوو او څرگندوو یې نه، په هماغه اندازه په اړیکه کې درز زیاتیری.

کوم فکرونه چې رامنځته شي خو شریک نه شي، کوم احساسات چې راوپارېږي او څرگند نه شي، نو دا یو نابشپړ څرخ دی. نابشپړ څرخ په نیم خودی کې ژوندی پروت وي.

کله چې په دوامداره توګه خپل فکرونه شریک نه کړې او خپل احساسات ښکاره نه کړې، نو فکرونه او احساسات مو زیانمنوي. کله چې ریښتیا کې زیاتوالی یا کموالی راولي او خپل مړه احساسات خوشالوي. کله چې ورسره نه شي مخ کیدي، نو بیا ترې منکرېږي. او کله چې له یو څه منکر شي نو بیا یې پروا نه کوي. تر څو چې څرخ نه وي پوره شوی نو بیا به مونږ ټولو نه دروغجنان جوړ کړي.

د احساساتي روغتیا راز په دې کې دی چې کله یو چا ته یې احساسات درته نهې کړل نو هغوي ته ووايه چې هغوی ته یې کړي. که نا دا نابشپړ څرخونه به یو ځل بیا په راتلونکي کې راښکاره شي او ستا ښه وختونه به خراب کړي.



د پخواني احساساتو بوج به حال ته نه راوړې. په اوسني حال کې به درته پخواني نیمګړې خیالونه راپیدا شي. ته به هڅه کوي چې هغه نیمګړي احساسات به د پخوا په څېر بشپړ کړي خو په اوس وخت کې یې بشپړول سر نه خوري. احساساتي ناروغي یوه زیرمه ای ناروغي ده.

ته ماته وايي، "که په ریښتیا زه خپل فکرونه او احساسات ښکاره کړم، نو زه به هغه کس خفه کړم چې ماته ډېر نږدې دی "خو زه درته وایم، "که چیرته یې ښکاره نه کړې، نو ته به اړیکې خپله تېي کړې"

که څه هم ریښتیا به مو تېي کړي خو راځي چې ورسره مخ کیدل زده کړو. راځي چې هغومونږ ته ډېر نږدې وي، ریښتیا ووايو، که څه هم تېي به مو کړي. خپل فکرونه ورته ووايه، تصوري وخت ته انتظار مه کوه. ډېر ساده اووسه، خپله گيله ختمه کړه او پریږده یې. زیاتوالی یا کموالی پکې مه کوه. که هغه کس ته درک کړې نو ته بريالی شوي. که ونه شو نو پوه شه چې چاسره معامله کوي. هر حالت ومنه. ښنه وکړه او خپل تپ څخه ځان خلاص کړه. په مخه څه... هیڅ شي ثبوتولو ته اړتیا نشته.

که چیرته یې حل نه لرونو لږ تر لږه دلاسا یې کړه.
که چیرته مرسته نه شو کولای، نو خوروه یې مه.
که چیرته ستونزه نه شو حل کولای، نو د ستونزې سبب مه جوړیږه.
که چیرته یې ګړندي کولای نه شونو مخه یې هم مه نیسه.
په خبرو او عملونو کې له خواخوږۍ کار واخلي، هر چا سره حل موندلو کې مرسته وکړه او دانړۍ به ستا شي.



د سکون دروازي يواځې د باور په کيليو خلاصيري

دا اړينه نه ده چې پرون درسره څه شوي ول، پرون دې خلکو سره څه کړي ول او يا خلکو درسره پرون څه کړي ول، او يا چا ولې درسره کړي ول او څه يې درسره کړي ول، نو کله چې سهار پاڅې نو يو ځل بيا په دې نړۍ باور کوه. زه پوهېږم چې دا يواځې ويل اسانه دي خو تاسې بله لاره هم نه لرئ. ځکه چې ستا سکون ستا په باور کې نغږل شوی دی. د باور پرته سکون نشته. بې باوري مو زړه تنگی کوي.

په زرگونو ځله به دې له عامه ترانسپورټ څخه گټه پورته کړې وي او بټوه به هم درنه څو ځله غلا شوې وي. که څه هم په نړۍ باور نه لرې او هر څو دقيقې وروسته خپل جيب گوري، خو يو ماهر غل تا څاري او يوه ورځ دې جيب وهي. د بس هر يو کس ته به د غل په سترگه گوري او ستا ذهني سکون به يې خراب کړی وي. خو په خلکو باور به مو دا سفر د خوښيو ډک کړي.

کيدای شي يو کارکونکی درسره خيانت وکړي. خو بيا هم په نورو ټول باور ولره. په بل سهار راپاڅه او په ټولو باور ولره. زما خبرې به درته ساده ښکاره شي خو زه درته د خوښيو دروازي ښاييم، چې د باور په کيليانو خلاصيري.

که چيرته د سکون په لټه يې او پرون درسره هم خيانت شوی وي نو ته ددې نه پرته بله لاره نه لرې چې سهار راپاڅې او يو ځل بيا په ټولو باور ولرې. هر ځل چې يو کس ماسره خيانت کوي يا دوکه کوي نو زه ځان سره واييم، "شکر خدايه چې ماسره دوکه وشوه، زه خو خپله دوکه باز نه يم. ماسره خيانت وشو خو زه خپله خاين نه يم."

راځئ هر سهار راپاڅيدو سره داسې فرض کړو چې نن به په خلکو باور کولای شم. په دنيا کې به په ميليونه ځلې په باور سره ژوند وکړم، که سوونه ځله ماسره خيانت وشي. دا ستونزې زمونږ په گټه دي. پريردئ چې زړه مو د باور په لور



کور شي.

د سکون لپاره يواځينی لاره باور دی.

هر انسان د شتمن توب لپاره اخلاقي مسوليت لري

که مونږ په يوه پيکه ټولنه کې ژوند کوو. نو ډېر ښه خلک ددې لپاره مسول دي. د ښو خلکو زياتره ستونزه دا وي چې هغوی خپله قناعت کړی وي او خوشاله وي. هغوی دا هم نه وايي چې دوی دې شتمن شي.

راځئ ووايو چې په يو سرک د پنځوس روپو نوبت پروت دی. يو ښه سړی به يې خوا کې تېر شي او وبه وايي چې "دا زما پيسې نه دي، زه ورته لاس نه وروړم" که هغې دا پيسې پورته نه کړې نو يو بل رذيل به يې چې اړتيا هم ورته نه لري، پورته به يې کړي. خو که يو ښه سړی پورته کړې وي نو کيدای شي په يو ښه ځای کې يا يو غريب ته يې ورکړې وي. خو هغې پرېښودې او داسې کس گوتو ته ورغلې چې هغه به يې په بدو لارو ولگوي.

په يو هيواد کې د رسمي واحد خرڅيدنه ساکنه وي. دا پيسې يو ښه سړی سره کيدای شي او يا يو لنډه غر سره هم کيدای شي. ښه سړی به پيسې په ښوونځو جوړولو، چاپيريال غوره والي، تعليمي کچه لوړوالي، بيوزلو سره مرستې او روغتيايي برخو کې کار کوي. خو بد خلک به يې په بمونو، ځانورژنکو بريدونو، مذهبي اختلافونو او بې گناه خلکو وژلو باندې لگوي.

زما غږ ټولو ښو خلکو لپاره دا دی چې خپل لاسونه پورته کړئ او د نورو نیکمرغه خلکو ډلې جوړې کړئ... ښه خلک چې خپل وجدان به نه خرڅوي. نو د سلو يو نوبت هيڅکله مه پرېږدئ چې يو رذيل يې پورته کړي. راځئ چې هغوی له پښو وغورځوو. راځئ چې مالي کنټرول په لاس کې ونيسو. راځئ چې اضافي سرچينې راجمع کړو. که تاسې ورته اړتيا نه لرئ نو څه وشول؟ راځئ

ژوند وکړئ!



چې د يوې ښې نړۍ لپاره يې وکاروو. په څرگند ډول يې درته ووايم. هر انسان د شتمن توب لپاره اخلاقي مسوليت لري.

که د ښوونکي يا روزونکي ونه لرو

نو مونږ هيڅ پر مخ نه شو تللی

راما کانت اچاریکار د سچن ټينډولگر نه ښه کرکټ لوبغاړی نه وو. خو د هغه لوبڅارنوب وو چې سچن نه يې سچن جوړ که او نړۍ ته وښوده. مونږ يو بهرني ته اړتيا لرو چې مونږ ته لارښوونه وکړي. هغوی مونږ ته لکه د ښيښې په څېر دي، چې مونږ ته خپلې غښتلتياوې ښايي تر څو پرې کمزوری له منځه یوسو. مونږ روزونکو ته اړتيا لرو چې زمونږ مهارتونه نور هم تېره کړي. مونږ ښوونکو ته اړتيا لرو چې زمونږ پوهه نوره هم پراخه کړي. ستا د لومړي ټولگي ښوونکی کيدای شي دومره نه وي چې ستا هومره پورته لاړ شي، خو هغې تاته د ژوند بنسټيزه پوهه درکړې ده. راځئ چې خپل ځانونه د لارښوونکو سره پرتله نه کړو. که چيرته لمر د وړانگو څخه ليری کړو نو هيڅ به پاتې نه شي. که چيرته د لومړني څخه خټه لرې کړو نو هيڅ به پاتې نه شي. که چيرته د اغيز نه سبب لرې کړو نو هيڅ به پاتې نه شي. که چيرته د ښوونکو څخه ښوونه لرې کړو نو مونږ به هم پاتې نه شو.

د رياضي ښوونکي په تخته ۱۰۰۰ وليکل او ويې پوښتل چې څوک تل د ټولگي مزاحمت کوي. "دا څو دي؟" په جرأت خو د پوښتنې په ساده والي وشرمېده، هلک ځواب ورکړ، "يو زر" ښوونکي ښي لور ته يو بل صفر هم ورزيات کړ او بيا يې وپوښتل، "دا څو دي؟" "لس زره". ښوونکي دا ځل چې خواته يو صفر ورزيات کړ او ويې وپوښتل، "دا څو دي؟" هلک ځواب ورکړ، "هماغه لس



زړه "ښوونکی مسکی شو او وېې ویل، "کله چې یو بې معنی نمبر د یو معنی لرونکي نمبر پسې وي نو هغې ته ارزښت ورکوي. خو کله چې بې معنی نمبر وړاندې وي نو بیا هیڅ ارزښت نه ورکوي. دا د ښوونکي او زده کونکي تر منځ اړیکه ده. کله چې یو زده کونکی، ښوونکي پسې وي نو ارزښت پیدا کوي او بله خبره یې هم داسې... زه نه غواړم چې هر څه درته واضح کړم"

دلارښود یا ترینر پورته والی په دې کې وي چې لوبغاړي ته ووايي چې هغه څومره وړتیا لري او د لوبغاړي لوړوالی په دې کې دی چې هماغه وړتیاوې وښايي.

کله چې وڅارل شو بدل یې کړه او تر ډېره ساتل یې په رواج بدلوي

یو څه وخت وړاندې په چینایي (د هند ښار) کې یو قانون وضع شو چې عامه ځایونو کې به سگرت نه څکوي. خو چا یې پروا لرله؟ اوس هم خلک گورئ چې په هر ځای کې سگرت څکوي. سنگاپور هم یو څو لسیزې وړاندې په ډېرانو بندیز لگولی وو. هر چا دې قانون ته غاړه ایښې وه. ولې؟ توپیر په څه کې دی؟ په چینایي کې د قانون پیروي ونه شوه او سنگاپور کې ټولو خلکو قانون ته غاړه کیښوده.

کله چې وڅارل شو بدل یې کړه او تر ډېره ساتل یې په رواج بدلوي. ننگونه بدلون نه دی خو بدلون په کلتور بدلون ننگونه ده.

په عامه ځایونو کې سگرت بندیز لپاره مناسب سیستم وضع نه شو او مناسبه کچه پرسونل له لورې حمایت نه شو. نو دا قانون یواځې په کتابونو کې پاتې شو او عملي نه کړای شو. خو ډېران بندیز په سنگاپور کې تر سختې څارنې لاندې

ژوند وکړی!



ونږول شو، هغه بدلون وساتل شو او يوه ورځ په کلتور بدل شو.
يو ښه روزنيز پروگرام، يو ښه کتاب، يوه ښه معنوي وينا، او داسې نور مونږ
هڅوي، چې بدل شو. ددې بدلونونو يواځينی زيان دا دی چې ناڅاپي مري که
څارنه يې ونه شي. چې بدلون راولي او بيا دا بدلون له منځه لاړ شي نو دا بيا
اروايي سست شي.

افسانوي خلک د عامو خلکو څخه څه توپير لري؟ کله چې افسانوي خلک يو
بدلون خپل کړي، هغوي يې څاري او تر هغه يې ساتي تر څو په يو کلتور بدل
شي. برعکس نور خلک يې په موقتي توگه خپلوي. او دوی يو ځل بيا لکه د
نوي کال ورځې په څېر ورته انتظار کوي او يو ځل بيا هڅه کوي چې هماغه
بدلونونه رامنځته کړي چې پخوا پکې ناکام شوي ول.

که چيرته يو بدلون وڅارئ او بيا يې تر هغې وساتئ چې په يو کلتور بدل شي نو
ستاسې ژوند به گرداړي په څېر بره لاړ شي. او که يا به يو ناوړه څرخ وي.
که چيرته بيرته خپل پخواني ځای ته راځئ نو بيا يې ولې پيلوئ.
نورو ته کتل يو مثبت کار دی خو کله چې په کمزورتيا بدل شي نو بيا ترې
تسلیمیدل جوړیږي. مونږ هر د خپل کاري مشر څخه غوره ثابتيډای شو، کله
چې يو کار د يو کس لپاره شوني وي نو هغه د ټولو لپاره شوني وي. يو کار چې
يو کس کولای شي نو هغه کار ټول کولای شي او کيدای شي له هغه يې هم
غوره وکړي

ته د تعقيب لپاره نه يې زيږيدلی بلکې د مشرۍ او لارښوونې لپاره زيږيدلی يې.
په ياد ولرله چې ته غوره شوی سپرم يې. ته چې کله يو سپرم هم وې نو
تعقيبونکی نه وې. ته ميراثي لارښود يې.

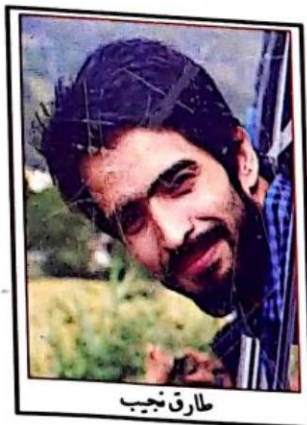
د کورنۍ هر تن يې بايد ولولي
ما دې کتابونه لوستي خو ددې په څېر کتاب بل نشته

آر. سي. لاهوتي
دهندوستان د عدليې پخوانی مشر

د پرستړ شيان يې په ډېرو ساده خبرو بيان کړي. هر مخ يې غمی دی. هر يو مخ يې د يو چا
پورې اړه لري. که خفه يې که خوشاله او که بريالی يې که ناکام، دا کتاب چې دې ولوست نو
ښه احساس به ولرې. دا يو معنوي کتاب دی. په دې کتاب کې پوهه ده، د ذهنونو
روښانونکي دي چې زما زړه ته يې هم لاره پيدا کړې، ددې کتاب په اړه مې ډېرو خلکو ته
ويلي.

شکر مهايوان
د موسيقي کمپوزر او سندرغاړی

بريائيتوب په سترو شيانو کې دی
خوښي په کوچنيو شيانو کې ده
تفکر په هيڅ کې دی
خدای په هر څه کې دی
بس همدا ژوند دی



www.mazigar.com