



WWW.KETABONA.COM

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!



ژباړن : عبدالرزاق همدرد

خپله لاره؛

خپله جوړه کړۍ!

[د کوچنیو موخو ټاکنه، تر ټولو ستره تېروتنه]

ژباړن:

عبدالرازق همدرد

۱۴۰۰ ل / ۲۰۲۱ م



کتاب پېژندنه

د کتاب نوم:

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

ژباړن:

عبدالرازق همدرد

منځپانګه:

کتاب په موخو او موخو ته د رسېدو په لارو - چارو بحث کوي.

د کتاب چاپېنې:

A5 کچه، ساده کاغذ، (۱۶۸) مخونه

چاپوړ:

لومړی چاپ

ختیخ خپرندویه ټولنه - جلالکوټ

۰۷۸۷۴۱۲۰۵۰ - ۰۷۷۱۱۰۴۲۴۳

khatiz.press@gmail.com

د کتاب نوم:

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

ژباړن:

عبدالرازق همدرد

ډیزاین:

عبدالهادي اثر ۰۷۷۲۱۲۰۷۰۳ / ۰۷۸۸۰۰۳۷۰۳

چاپچاري:

ختیخ خپرندویه ټولنه - جلال آباد

چاپشمېر:

۱۰۰۰ ټوکه

چاپکال:

۱۴۰۰ ل / ۲۰۲۱ م

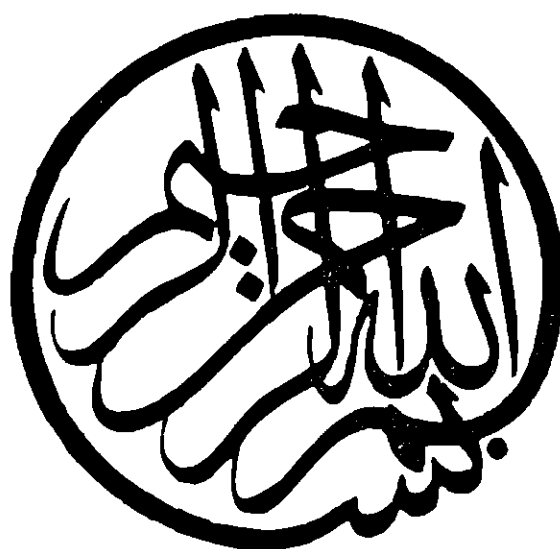
د چاپ حقوق له خپرندویه ټولنې سره خوندي دي!

د ترلاسه کولو پټې:

ننګرهار: لومړی پته ختیخ کتابپلورنځی، اسحاق زی مارکیټ لاندینی پور

دویمه پته: درونته، ننګرهار پوهنتون ته مخامخ

اړیکه: ۰۷۸۴۰۰۱۲۳۷ - ۰۷۷۲۷۱۹۰۳۰



ڊالی!

هغوی ته؛

چې د خپلو موخو د ترلاسه کولو په لټه کې دي.

- عبدالرازق همدرد -

فهرست

۱	له ستونزو مه وېرېرئ
۳	له ماتېدو وروسته
۵	د مثبت فکر جوړول
۶	ځان جوړونه
۷	په خپلو هڅو سره
۹	په ناکامۍ کې برياليتوب
۱۳	ته شمتن يې
۱۵	د کاميابۍ په اړه فکر وکړئ
۱۶	کاميابي تاته انتظار کوي
۱۹	لوی برياليتوب
۲۱	د خوداعتمادۍ دښمن
۲۳	فيثاغورث ويلي دي
۲۴	ځنډ نه دی په کار
۲۶	هدف څه دی؟
۲۷	هدف ټاکنه
۲۸	د ځان د بدلون لپاره خپل حقوق په نظر کې نيول

- ۲۹..... زړورتيا
- ۳۰..... د برياليتوب سپارښتنې
- ۳۱..... د وړتياوو پلټنه
- ۳۳..... ځان بوخت کړه او له وزگارتيا ډډه وکړه
- ۳۴..... په غوره خويونو ځان بريالی کړه
- ۳۵..... د توپان پر مهال هم موسکي اوسه
- ۳۷..... کاميابي، ناکامي؛ دوه تصويرونه
- ۳۸..... له مشرانو څخه زده کړه
- ۳۹..... نورو ته وايه چې زه ستا سرلوړي غواړم
- ۴۱..... څه فکر کوي؟
- ۴۲..... گومان دې ښه کړه
- ۴۳..... له نرمۍ کار واخله
- ۴۶..... توبه؛ څه ته وايي؟
- ۴۷..... د توبې شرطونه
- ۴۹..... د توبې وختونه
- ۵۱..... د توبې ويستلو طريقه
- ۵۲..... د انسان قدر کول څه ارزښت لري؟
- ۵۴..... د وجې تسخيرول
- ۵۵..... پاکه او حلاله روزي
- ۵۶..... د انسان قدر کول د نړيوالو په نظر
- ۵۷..... د انسان قدر کول څه ارزښت لري؟
- ۵۸..... د ځوانۍ دوره

۵۸	 د ځوانۍ د عمر وخت
۵۸	 د ځوانۍ اهميت په احاديثو کې
۵۹	 د ځوانۍ اهميت د قرآن کریم په رڼا کې
۶۰	 ځوان بوډا
۶۲	 ناهيلي؛ يعنې څه؟
۶۴	 خوشاله ژوند وکړئ!
۶۶	 خپل ذهن څنگه تنظيم کړو؟
۷۰	 خپل ذهن څنگه تنظيم کړئ؟
۷۱	 د مهربانۍ ذهني اعمال
۷۲	 د سبا په فکر کې مه اوسه!
۷۴	 خپگان او خوابدي له منځه یوسئ
۷۶	 د ايوب عليه السلام کيسه
۸۲	 خپل ځان دې وپېژنه
۸۴	 په ژوند کې هيڅکله مه وېرېږئ
۸۶	 په اخيستلو باندې د هرڅه ډېر وخت مه تېروئ
۸۷	 د شنه آسمان لاندې
۸۹	 پوه شه او خبر اوسه چې الله تعالى لري
۹۰	 په تلپاتې فکر کې واوسئ
۹۲	 د غم او خپگان څخه ډډه وکړئ
۹۴	 درې پوړيزه انسان
۹۶	 د يو نوي پيل لپاره هيڅکله هم ناوخته نه دی
۹۸	 د خپل ځان څخه مه ناهيلي کېږه!

- کله چې تاسې ناامیده یاست! ۱۰۰.....
- خپل ځان وپلټئ او د هرڅه په اړه صادق اوسئ ۱۰۲.....
- تاسې یوازې نه یاست ۱۰۴.....
- احساساتو ته لار شئ ۱۰۵.....
- اوس خپل لیدلوری تنظیم کړئ ۱۰۶.....
- د ځان پاملرنې تمرینونو کې اساس ۱۰۷.....
- له بل چا سره د مرستې لپاره لاره ومومئ ۱۰۹.....
- وسيله زده کړئ ۱۱۰.....
- وروستي افکار ۱۱۲.....
- خپل ښوونکي ته ورشئ ۱۱۴.....
- د حوصلې دفاع وکړئ ۱۱۵.....
- خپلې داخلي ستنې ته غوږ شئ ۱۱۶.....
- خپل ولي ومومئ ۱۱۷.....
- وروستي افکار ۱۱۸.....
- له ناهیلۍ سره د مقابلي په زړه پورې لارې ۱۱۹.....
- خپل احساسات په مشخص او واضح ډول وپېژنئ ۱۲۰.....
- د غیر منطقي تفکر ډولنه ۱۲۲.....
- د خپلو افکارو تحلیل او تجزیه مه هېرئ ۱۲۴.....
- د بريالیتوب رازونه ۱۲۶.....
- د ژوند رازونه ۱۲۸.....
- د ناکامو کسانو اته (۸) ځانگړنې ۱۳۰.....
- د مثبت فکر گټې ۱۳۲.....

د برياليتوب پر وړاندې ځينې خنډونه	۱۳۴
د برياليتوب لپاره لارښوونې	۱۳۶
پر ځان باور	۱۳۹
قدر کول	۱۴۱
د قدر کولو لارې - چارې	۱۴۳
ژور خپگان	۱۴۴
د ژور خپگان لاملونه	۱۴۸
د ژور خپگان ډولونه	۱۵۱
د ژور خپگان د پېژندلو لارې - چارې	۱۵۴
د بريالي شخص عادتونه	۱۵۵
وېره څنگه وژلی شو؟	۱۵۷

له ستونزو مه وېرېږئ

په ځنگله کې هر وخت ځناور له خپلو دښمنانو نه په وېره کې وي، له دې کبله هغه د هغو لپاره ډېر ضروري وي او ددې بېدارۍ له امله د ځناورو پنځگونې وړتياوې يا فطري صلاحيتونه راپورته کېږي او د هر ځناور شخصيت ځواکمن پاتې کېږي او له دې کبله کوم ځای، چې د ځناورو لپاره لوی لوی پارکونه جوړېږي هلته په مصنوعي توگه دا نقطه په پام کې نيول کېږي او د هغوی لپاره داسې تدابير نيول کېږي، چې د دوی په اړخ کې داسې څه شتون ولري، چې له هغه نه دوی په وېره کې وي.

د مثال په ډول: که د سويانو په څنگ کې پيشوگانې اچول شوې وي او يا د هوسيو په خوا کې زمري يا لېوه اچول شوی وي او همداشان دوی کولی شي، ځناور بېدار وساتي، چې هغه هر وخت د ځان ساتنې لپاره ژوي او هڅاند وي او که داسې نه وي، هغوی نه شي کولای عادي ژوند وکړي او دا خبره د انسانانو لپاره هم سمه ده، انسان ته لوی خدای جل جلاله بې شمېره وړتياوې ورکړې دي او دانسان دا وړتياوې په عادي حالاتو کې ويدي پرته وي او هله بېدارېږي، کله چې انسان له کومې سختې شيبې سره مخامخ شي او يا انسان په رښتينې ډول د هغو کارول وغواړي او دا ډېر ځله کتل شوي دي، کومې

۲ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

کورنۍ چې اسوده او ارام ژوند تیروي، د هغو وگړي بې حسه او کم عقل وي او ددې پر خلاف کوم خلک، چې پر ستونزو او سختو حالاتو کې وخت تیروي، د هغوی صلاحیتونه بیدار او هغه خلک وینس او څیرک وي.

په روانه پيړۍ کې مسلمانان دا شکایت کوي، چې دوی په خپل چاپیریال کې خوندي نه دي او د نه خونديتوب احساس یې کړوي، خو دوی دا خبره هېره کړې ده، چې د اسلام د لومړي وخت مسلمانان په مکه او مدینه کې له دې نه له زیاتو ستونزو او کړاوونو سره لاس او گریوان و او د دښمن له هېڅ ډول ضرر څخه نه و خوندي، که چېرته دا نه خونديتوب بده خبره نه وای، نو باید د الله رسول او د هغه ملگري خو خامخا له ستونزو او د دښمن له ضرر نه خوندي وي، خو خدای جل جلاله داسې نه کول؛ بلکې هغوی یې په پرله پسې توگه ستونزو او کړاوونو کې بند ساتلي وي، هغوی په خپل ټول ژوند کې ارام او سوکاله ژوند ونه لید.

حقیقت دا دی، چې د دې نړۍ نظام لوی خدای جل جلاله داسې برابر کړی دی، چې دلته به له فشار او کړاو سره راپورته کېدل او بیدارېدل وي. دلته به د ستونزو او د رېږونو په ښوونځي کې انسان لوړه روزنه ترلاسه کوي، د ویرې په حالاتو کې به استعدادونه او وړتیاوې راتوکېږي.

تاریخ موږ ته رانښايي، چې د هغو خلکو لوی لوی بریالیتوبونه ترلاسه کړي دي، کوم، چې د حالاتو په زندان کې بند پاتې شوي و او د قدرت دا قانون د افرادو لپاره هم دی او د قومونو لپاره هم.

له ماتېدو وروسته

تاسې چې لرگی مات کړئ، نو هغه دوه ټوټې شي او هغه د تل لپاره دوه ټوټې وي او د مخکې په خبر بېرته ځان نه شي ور وستلی، خو د ژونديو څېزونو حالت بيا ددې برعکس وي ژوندی شی له ماتېدو وروسته هم ژوندی پاتې کيدلی شي، يو ژوندی (مييا meaba) چې کله غوڅ کړی شي، نو هغه بيا بېرته ژوند ياميا گرځي.

زموږ په نړۍ کې دا ډول پېښې د خدای جل جلاله سترې نښې دي، هغه موږ ته وايي، چې د يو ژوندي انسان لپاره خدای جل جلاله په دې نړۍ کې څومره شونیاوې نغښتې دي، لکه دا شونتيا، چې دی بايد هېڅ ډول ماتې وروستی ماتې ونه بولي، هېڅ يوه پېښه دی د تل لپاره نه شي ختمولی، نو ژوندی انسان يا يو ژوندی مخلوق هېڅکله نه شي پرېکېدلی، که چېرې ژوندی مخلوق پرې کړی هم شي، بيا يې هره برخه يو بېل ژوندی وجود پيدا کوي او په نتيجه کې له پخوانه ډېر پياوړی کېږي.

انسان يو داسې مخلوق دی، چې ناکامي هغه ته فکري ژورتيا ور په برخه کوي، خنډونه د هغه په ذهن باندې بندې لارې پرانيزي، که حالات د هغه وجود ټوټه ټوټه کړي، نو هره برخه يې يو ځل بيا نوی ژوند پيدا کوي.

٤ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړی!

دې شونتیا په دې نړۍ کې هر انسان نه ماتیدونکی ګرځولی دی، خو په دې شرط، چې هغه ژوندی وي، هغه له ماتېدو وروسته د خپلو ځواکونو د بیا یو ځای کولو په چل پوهېږي له لوبې بایللو وروسته هغه خپله حوصله له لاسه ورنکړي، د یوې کشتۍ له ماتېدو وروسته باید د دویم ځل له پاره په بله نوې کشتۍ کې خپل سفر جاري وساتي.

د مثبت فکر جوړول

يو سړی و چې د ژوند لگښتونه يې د پوکانو له پلور څخه پوره کول هرکله به يې چې کاروبار تکنی شو څو رنگه پوکانی به يې هوا ته خوشې کړې او په دې توگه به يې د ماشومانو پام ځان ته راواړوه او ماشومانو به بيرته له ده څخه د پوکانو پيرل پيل کړل، ده به هره ورځ دا تجربه تکراروله يوه ورځ يو ماشوم ورته راغی او له ده څخه يې پوښتنه وکړه ((که دا مشکي پوکانه خوشې کړې اسمان ته به پورته شي؟))

پلورونکی چې د ماشوم د پوښتنې تر اغيزې لاندې راغلی وو په نرمۍ ځواب ورکړ ((بچیه دا د پوکانی رنگ نه دی چې هغه هوا ته پورته کوي بلکې په هغه کې دننه مختويات دي چې د دغه کار لامل کيږي)) دغه اصل زموږ په ژوند کې هم تکرارېږي د وگړو ذات ارزښتمن دی هغه څه چې زموږ په ذات کې دي او موږ د پرمختگ لورته هڅوي هغه زموږ د فکر بڼه (طرز فکر) ده.

د هارورډ پوهنتون استاد ويليم جميز وايي ((زموږ د نسل تر ټولو ستره لاسته راوړنه داده چې کولای شي د خپل فکر بدلولو له لارې خپل ژوند))

ځان جوړونه

خدای جل جلاله لرگی پیدا کړی دی، خو کشتی یې نه ده جوړه کړې، اوسپنه یې پر ځمکه کې ایښې ده، خو د ماشین په شکل یې نه ده تیاره کړې، المونیم او پلاستیک یې پیدا کړي دي، خو د الوتکې په شکل د جوړولو کار یې پرې ایښی دی.

ددې هر څه لامل څه دی، لامل یې دا دی، چې نور کار الله جل جلاله انسان ته پرېښی او غواړي، دا نور کار له انسان نه واخلي الله پاک یو خوا ټول خام مواد پیدا کړي دي او بل لور ته یې انسان ته د عقل وړتیا ورکړې ده، اوس انسان کولی شي، له ځمکې نه خام مواد واخلي او ماشین ترې جوړ کړي.

په خپلو هڅو سره

د نفسياتو ماهيرينو اندازه لگولې ده، چې انسان ته خدای کوم صلاحيتونه او وړتياوې ورکړې دي.

دی پر ټولنيزه توگه له هغو نه يوازې لس په سلو کې کاروي، ددې څيرنې په ترڅ کې د هارډ ورډ پوهنتون پروفيسر ويليم جېمس وايي: کوم شی چې موږ کولی شو، جوړ يې کړو، موږ د هغه جوړولو ته چمتو نه يو، موږ له نورو نه گيلې او شکايتونه کوو، چې موږ ته خپل حقوق او برخې نه راکوي، خو لومړی موږ بايد له خپلو ځانونو گيلې وکړو، هغه داسې چې لوی څښتن چې په دې نړۍ کې موږ ته څومره غوره صلاحيتونه او وړتياوې راکړې دي، موږ له هغو ټولو نه گټه نه ده اخيستې او چې د څومره مټرقي او بريالي ژوند وړتيا يې راکړې ده، موږ له هغه نه په ډېر کم ژوند بسنه کړې ده.

هر انسان ته په کار ده چې نورو ته د کتلو پر ځای خپل ځانته وگوري، ځکه انسان په خپله د خپل ځان دوست هم دی او دښمن هم، له دې نه هاخوا نه دده بل دښمن شته او نه يې بل کوم دوست شته، انسان چې خپلې شونتياوې وکاروي، برياليتوب ترلاسه کولی شي او که خپلې شونتياوې ونه کاروي، ددې دويم نوم بيا ناکامي ده، خو دې ته مو بايد پام وي، چې خپلې هڅې به مو په

۸ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړی!

سمه او مناسبه توگه برابرې کړې وي، په غلطه توگه خپل توان او هڅې لگول د خپل ځواک د ضایع کولو معنا لري.

د مخکیني انسان په اند د شتمن کیدلو لپاره یوازې یوې لارې شتون لاره هغه داسې چې له اوسپنې نه سره زر جوړ کړي، هغوی یوازې سره زر ارزښتناک شی باله، گڼ شمېر خلکو په زرگونو کلونه هڅې کولې، چې له اوسپنې نه سره زر جوړ کړي، خو هغوی یوازې خپل وخت او خپله شتمني ضایع کړه او بالاخره یوه ورځ له ناهیلیو او حسرتونو سره له دې نړۍ نه لاړل، خو د خدای جل جلاله په دې نړۍ کې یوه بله شونتیا وه او هغه له اوسپنې نه د ماشین جوړول و، په موجوده زمانه کې لویدیزوالو قومونو دا راز وپېژانده او خپلې هڅې یې دې لورې ته متوجه کړې، دوی له اوسپنې نه ماشین جوړ کړ او ددې پایله دا شوه، چې هغه له سپینو او سرو زرو نه هم زیاته شتمني ترلاسه کړه.

په ناکامۍ کې بریالیتوب

په دویمه نړیواله جگړه کې ۱۹۳۹-۴۵م کې امریکا که څه هم له برتانیې او د هغې له انډیوالانو سره د وسلو او مهماتو مرسته کوله، خو په مستقیمه توګه یې برخه نه وه پکې اخیستې، نو جاپان د امریکا پر ضد یو پټ پلان برابر کړ او د ۱۹۴۱م کال د دسمبر پر اوومه یې په ناڅاپي توګه د امریکا په سمندري اډه له پرل هاربر pear harbor باندې سخته حمله وکړله او هغه یې له منځه یوړه، خو د امریکا هوایي ځواک بیا هم خوندي پاتې وه، دا هغه وخت و چې د امریکا لومړی ایټمي پلان د تکمیلیدو پړاو ته په رسېدو و.

کله چې دا پلان تکمیل شو امریکا له جاپان نه وغوښتل چې بې له قید او شرط دې وسله پر ځمکه کېږدي او که نه هر څه به یې له منځه یوسي.

جاپان ته د امریکا د نوي ځواک او قوت معلومات نه و او د امریکا خبره یې ونه منله، هغه و، چې ۱۹۴۵م کال د اګست پر ۱۴ یې د جاپان پر دوو صنعتي ښارونو هیروشيما او ناګاساګي باندې ایټمي بمونه وغورځول او په یوه ګړۍ کې یې د جاپان فوځي ځواک نېست او نابود کړ او جاپان دې ته اړشو، چې وسله پر ځمکه کېږدي، له دې وروسته جنرال ډوګلس میکارتر Douglas mecarthr له امریکا یې فوځیانو سره په جاپان کې کوز شو او جاپان په مکمله توګه

۱۰ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

امريکايانو ونيو، که څه هم د جاپانيانو وسله وال ځواک پر مکمله توگه ماتې خوړلې وه، خو په جاپانيانو کې د جگړې نېشه لامکمله پاتې وه هغه مهال د جاپانيانو د جگړې نېشه دومره زياته وه، چې په ځانونو پورې به يې بمونه وتړل او په دې توگه به يې په امريکايي ټانگونو حملې کولې اوس له جنرال ميکاوټر سره دا فکر و، چې څنگه به وکولى شي، چې د جاپانيانو له سرونو نه د جگړې نېشه وباسي جنرال ميکارتري د دې ستونزې د حل لپاره دا تدبير برابر کړ چې بايد د جاپانيانو توجه د جگړې له جذبې نه د اقتصادي هڅو لور ته واړول شي يوه امريکايي مبصر انتوني ليوس Anihony liwis په دې اړه داسې ليکلي.

کله چې څلوېښت کاله مخکې جاپانيانو وسله پر ځمکه کېښودله نو جنرال ميکارتري نه يواځې په جاپان باندې قبضه وکړه بلکې د هغه هڅې دا وې چې د دوى هېواد له نوي سره بيا ودان کړي که هغه مهال له نوموړي جنرال نه چا پوښتنه کړې وای چې ستا تر ټولو لويه ارزو څه شى ده نو زه گومان کوم چې د هغه ځواب به دا و چې جگړه ما او جاپانيانو د جگړې جذبه د اقتصادي هڅو لوري ته راگرځول زما لويه ارزو ده.

اوس د جاپان لپاره يو صورت دا و چې که څه يې هم له دښمن سره مخامخ دغره نه شوه وهلى نو په پټو او غلچکيو بريدونو سره يې د جگړې لړۍ اوږدولۍ شوه او دا وروستۍ درجه کار خو يې کولى شو، لکه نن يې چې د هندوستان مسلمانان کوي يعنې د خپل فرضي دښمن په خلاف د الفاظو بې گټې جگړه جاري ساتله.

خو جاپان د خپل فاتح وړانديز ومانه او سمدستي يې دخپل کار مخه بل لورته واړوله.

دوى له امريکايانو سره مخامخ ټکرونو ته د پاى ټکى کېښود او خپل ټول ځواک يې د ساينسي زده کړو او تخنيکي پرمختگ لورته واړاوه.

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۱

ددې پایله د خورا سترو برياليتوبونو په شکل کې رامنځته شوه جاپان په تېزۍ سره د اقتصادي پرمختګ په لوري روان شو جاپان په ۱۹۷۱م کال کې د شپږو بيليونو سامانونه امريکا ته واستول او له دې وروسته د جاپاني مصنوعاتو مقبوليت په امريکا کې زيات شو، ان تر دې پورې چې له موجوده اندازې سره سم به په ۱۹۸۵م کال کې د جاپان په پرتله د امريکا د تجارتي تاوان Toade deficit مقدار ۴۵ بيليونه ډالرو ته ورسېږي ټايمس اف انډيا ۱۴ سيپتمبر ۱۳۸۶م په نيوز ویک ۱۲ اگست ۱۹۸۵م کې د Japan the 40 year miracle تر سرليک لاندې يوه ليکنه چاپ شوې په دې ليکنه کې په ۱۹۴۵م کال کې د جاپان له پوره بربادۍ وروسته د هغه په خورا تېز پرمختګ باندې تفصيلي خبرې شوي دي او ويل شوي دي چې جاپاني قوم د افسانوي مرغې په څېر پخپلو ايرو کې بېرته راپورته شو The nation rose like the mythical phoenix from its own ashes جاپانيانو د خپل فاتح پر وړاندې دا برياليتوب ځکه تر لاسه کړ چې دوی خپله ناکامي ومنله او د حقيقت اعتراف په دې نړۍ کې د برياليتوب يواځينی راز دی که څه هم ځينې ناپوه خلک له حقيقت نه په انکار کولو کې د برياليتوب راز لتوي د برياليتوب لپاره.

له يوه تاجر نه چا وپوښتل چې د برياليتوب راز په څه کې دی هغه ورته وويل .
When you wake up in the morning jump out of bed and shout
Greet another day then you are a success .

کله چې سهار وختي له خوبه پاڅې نو په منډه له خپلې بسترې نه ټوپ وهه او په لوړ اواز ووايه دويمه ورځ ډېر لوی او ستر نعمت دی نو ته بريالی يې دا حقيقت دی چې له شپې وروسته د نوي سهار راتګ خورا ستر نعمت دی ځکه هغه موږ ته د کار يوه نوې ورځ په لاس راکوي څوک چې په رښتيا له کار سره مينه لري هغه چې يوه ورځ بيا مومي نو په ورين تندي به هغې ته هر کلی وايي

۱۲ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

او څوک چې د کار د ورځې په موندلو سره هغې ته په ورین تندي هر کلی وایي هغه کولی شي په دې نړۍ کې کوم لوی کار تر سره کړي. پر ځمکه باندې بیا بیا د شپې او ورځې راتگ په ښکاره مخلوقاتو کې یوه عجیبه پېښه ده.

ځکه په دې پراخو مخلوقاتو کې یا خو د لمر پر څېر ستوري دي چې د اور یوه لوی انګار ته ورته دي او په هغه کې د انسان ژوند ناشونی دی له دې وروسته چې کومې وړې یا غټې سیاري دي لکه مریخ او سپوږمۍ د هغو چکر د ځمکې په خلاف یواځې یو اړخیز دی یعنې هغه یواځې پخپل مدار باندې راچورلي چې پر پایله کې یې د هغو په یوه برخه باندې تل شپه وي او په بله برخه یې تل ورځ وي.

ځمکه هغه یواځینۍ کره ده چې پخپل مدار باندې له چورلېدو سره سره پخپل محور باندې هم راګرځي له همدې کبله په هغې باندې بیا بیا شپه او ورځ راځي دا د الله عجیب نظام دی په دې توګه الله جل جلاله انسان ته دا موقع ورکړې ده چې هغه د ورځې پر مهال کار وکړي او په شپه کې خپله ستوماني وباسي. انسان که په دې ټول نظام باندې غور وکړي نو پر ځمکه باندې له شپې وروسته د ورځې راتګ به ده ته دومره عجیبه ښکاره شي چې د سهار پر مهال به هغه خامخا له خپلې بسترې په توب وهلو سره را پاڅېږي او د خدای جل جلا له شکر به وباسي چې ده ته یې د کار یوه ارزښتناکه موقع پر لاس ورکړه څوک چې سهار یو لوی نعمت بولي هغه کولی شي چې خپل سهار د یوې نوې شونتیا او امکان په توګه وکاروي.

ته شتمن یې

سوالگر وویل: بابا خیر غواړم؟

ده چې لاندې باندې ورته وکتل هغه روغ رمټ و، لاسونه، پښې او ټول بدن یې روغ و او ورته ویې ویل: ولې خیر درکړم؟

سوالگر وویل: نېستمن یم، څه نه لرم ده ورته وویل: نا ته نېستمن نه یې، ته ډېر شتمن یې؟

سوالگر وویل: بابا ټوکې مکوه زه له کومه شتمن شوم، زه خو هېڅ هم نه لرم سړي ورته وویل: ښه له تاسره، چې څه دي هغه ماته راکړه، زه به پنځوس زره روپۍ درکړم.

سوالگر خپله خوالۍ له اوږې را ښکته کړه او ورته یې کړه زما ټوله شتمني دغه ده او ستا پر مخ کې ده وړه یې.

هغه ورته وویل: نه له تاسره له دې پرته نور ډېر څه شته، له تاسره دوه پښې دي، یوه یې ماته راکړه او لس زره روپۍ به درکړم سوالگر انکار وکړ.

هغه ورته وویل: ښه له تاسره دوه لاسونه دي، یو یې ماته راکړه، شل زره روپۍ به درکړم:

۱۴ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړی!

سوالگر بیا انکار وکړ، سړي ورته وویل: گوره له تاسره دوه پښې دي، دوه لاسونه او دوه سترگې دي، ما یواځې د یوه یوه بیه درته وویلې، چې هغه پوره پنځوس زره روپۍ شوې، که د واړه یې بیه کړو، نو پوره سل زره روپۍ شوې، که دواړه یې بیه کړو نو پوره سل زره روپۍ کېږي.

ددې مطلب دا شو، تاته چې خدای کوم بدن درکړی په دې کې گڼ شمېر ارزښتناک شیان دي، چې یواځې د دریو شیانو یې کم تر کمه سل زره بیه ده، نو بیا ته ولې غریب او نهستم یې ته خو ډېر زیات شتمن یې، ته سوال کول پرېږده او له دې ارزښتناکې پانگې نه کار واخله، ته به له هر چا زیات بریالیتوب ترلاسه کړې.

که ته د نیولو لپاره لاسونه لرې او د تگ لپاره پښې لرې او د لیدو لپاره سترگې لرې او د خبرو لپاره ژبه لرې نو ګواکې له تاسره هر څه شته، ځکه ددې شیانو په ذریعه د دنیا هر څه تر لاسه کېدای شي، یو شی هم د دوی د کار له ساحې نه د باندې نه دی.

د کامیابی په اړه فکر وکړئ

تاسې چې کوم فکر کوئ هماغه شان جوړیږي، همدا اوس داسې فکر وکړئ په کوم ډول چې ځان جوړول غواړئ، کامیابي او ناکامي ذهني کیفیت دی او دا ذهني کیفیت د کامیابی سوچ دی او دا ستاسې په اختیار کې ده چې تاسې د کامیابی په اړه فکر کوئ او که نه.

ستاسې شخصیت ستاسې له فکر سره تړاو لري.

تاسې چې څه ډول د خپلو خیالاتو فکر کوئ هماغه ستاسې په ژوند کې کنټرول راولي او تاسې د خپلو فکرو په واسطه خپل ژوند کنټرولولی شئ، خوشحالي، سکون او لا محدوده طاقت ترلاسه کولی شئ، تاسې هر څه جوړېدلی شئ البته د دغو ټولو انحصارول ستاسې په فکرونو پورې تړاو لري. د فکر کولو په اړه یو بنیادي اصل دا دی چې هېڅ کله داسې نه شي کیدی چې فکر د یوه څه وکړي او تر لاسه بل څه شي.

کاميابي تاته انتظار کوي

د يوه هوښيار سړي خبره ده هر څوک غواړي جنت ته لاړ شي، مگر مرگ ته هيڅوک تيار نه دي، سره له دې چې جنت ته د تللو نه مخکې مرگ ضرور دی.

همداشان هر څوک کاميابي غواړي، ليکن د کاميابۍ د قيمت ادا کولو ته تيار نه وي هر څوک چې د يوې کاميابۍ په اړه هڅه وکړي او پر دغه لاره ناکام شي نو بيا خپل پاتې عمر په ناهيلۍ کې تېروي.

کاميا به کېدل د هر انسان فطري تمنا او ارزو ده، په دنيا کې هېڅ يو انسان له دغه خواهش څخه خالي نه دی مگر هر څوک کاميا به کيدلی نه شي، ځکه ډيری خلک د خپل ځان په اړه په دې هم نه پوهيږي چې څوک دي، او څه کوي زه چې له ځانه ناخبره يم چې زه څوک يم نو تر هغې هغه څه چې کوم يې په اړه فکر کوم چې بايد رانه جوړ شي سخته ده.

اوس وخت ډيری خلک ناکام دي او د ناکامۍ يې يواځې دوه لارې دي.

۱. دوی د خپل ټول قابليت او ذهانت با وجود نور خلک نه پيژني چې هغه څه کوي او په څه ډول يې کوي.

۲. له هغوی سره د ژوند هېڅ کوم واضح مقصد نه وي او نه په کوم مخصوص

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۷

کار کې کوم مهارت لري، د ناکامو خلکو دوه نښې دا هم کیدی شي، یوه دا چې د دوی په زړونو کې د کامیابۍ غوښتنه په رښتوني ډول نه وه. دویم دا چې دوی په کوم کار کې شخصي مهارت او قابلیت نه لري. په یوه کلي کې یو هوښیار او بزرگ سړی اوسیده، ده خپله زندگي د علم غور، او فکر لپاره وقف کړې وه، دده حکمت او پوهه تر لیرې لیرې ورسېده هر څوک به ورته راتلل او د خپلو مسایلو په اړه به یې ترې مشورې غوښتلې دده لخوا به چې کوم ځواب ورکړل شو خلکو به پرې عمل کولو، دی پخپل کلي کې ډېر مشهور شو هر چا به دده په ځواب عمل کاوه او خپل مسایل به یې په ښه طریقه حل کول.

همدې کلي کې یو څو بد هلکان اوسېدل دوی به هم کله نا کله د پوښتنو له پاره بابا ته ورتلل، چې پر هر ځل به د بابا لخوا داسې سم ځواب ورکړل شو کوم ته به چې تل هلکان حیران وو، دې هلکانو یو ځل تصمیم ونيوه ترڅو بابا پوښتنو ته په ځواب ورکولو کې دروغژن ثابت کړي، له ډېر غور او فکر څخه وروسته یوه هلک یو چل جوړ کړ، هغه د لمدې خټې په کټوی کې یوه مرغۍ بنده کړه او ویې ویل: بابا ته به ووايو په دې کې دننه مرغۍ ژوندۍ ده که مړه، که بابا وویل چې ژوندۍ ده نو زه به کټوی ته زور ورکړم او مرغۍ به مړه کړم، او که بابا وویل چې مړه ده نو مرغۍ خو ژوندۍ ده، په دواړو حالتونو کې به بابا دروغژن ثابت شي او مونږ به په خپل چل کې کامیاب شو.

دغه ټول دشر نه ډک هلکان بزرگ او هوښیار بابا ته د هغه د ازمایلو او په ځواب ورکولو کې د غلط ثابتولو په نیت هغه ته ورغلل او یوه هلک ترې وپوښتل: بابا جان په دې کټوی کې یوه مرغۍ ده، ته ووايه دا ژوندۍ ده که مړه؟ هوښیار او پوه بابا ټولو ته وکتل او مسکۍ شو او بیا یې په پوره اطمینان ورته وویل: زویه مرغۍ ستا په لاسونو کې ده او تاته اختیار دی چې ته هغه

۱۸ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

وژنې او که یې پرېږدې، هغه بیچاره گۍ به څه وکړي ددې کیسې له راوړلو څخه موخه دا ده چې په زندگۍ کې مونږ ته چې کامیابي یا ناکامي تر لاسه کېږي د هغې دارمдар زموږ په خپل انتخاب باندې دی او دا انتخاب زموږ د فیصلو تابع دی، په زندگۍ کې چې موږ کومه کامیابي تر لاسه کوو دا زموږ د افکارو او د کلونو کلونو د اعمالو نتیجه ده، هېڅ کامیابي یا ناکامي یو په یو نه واقع کېږي او نه هېڅ کومه واقعه د ترقۍ یا تنزل سبب جوړېږي.

لوی بریالیتوب

یوه انگریز شاعر ویلي دي:

څوک چې غواړي په دنیا کې لوړ مقام ترلاسه کړي هغه به هغه وخت هم په کار بوخت اوسي کوم وخت، چې خلک خوبونه کوي. موخه دا ده، چې دا ډول انسان به یواځې د خلکو په څېر په عامو حالاتو کې کار نه کوي؟ بلکې دی به هغه وخت هم کار کوي، چې خلک له کارونو خلاص وي او ویده وي، ځکه دی چې ډېره ترقی او ستر بریالیتوب غواړي، نو کار به هم زیات کوي دا یو حقیقت دی چې لوی بریالیتوب د لویو هڅو په پایله کې رامنځته کېږي.

د ژوند د ټولو پرمختگونو همدا حالت دی لوی بریالیتوب اکثره وخت د هغه چا په نصیب کې پروت وي، چې هغه شپه ورځ په کار بوخت وي، نو په ناڅاپي توګه یوه موقع مخته ورشي او د هغې په کارولو سره ستر پرمختګ وکړي، دا موقع په ناڅاپي توګه رامنځته کېږي او مخکې له دې انسان سره د هغې علم نه وي څوک چې د ورځې کار کوي او د شپې ویده وي.

نو د شپې هغه موقع راغلې او تېره شوې وي او دی د هغې له کارولو نه محروم پاتې شوی وي او دا راز څوک چې د شپې کار کوي او د ورځې پر مخ ویده وي،

۲۰ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړی!

نو دا موقع په ورځ کې له هغه نه ضایع شي لوی بریالیتوب هر وخت د زیاتو
هڅو په پایله کې ترلاسه کېږي او ستر بریالیتوب ترلاسه کول بله هېڅ لاره نه
لري.

د خوداعتمادۍ دښمن

د خوداعتمادۍ دښمن نا اميدي (مايوسي) ده. مایوس انسان د خوشحاليو په هجوم کې د غمونو تسلسل ويني، ځکه هغه ويريزې چې دغه خوشحالي يې ډېر زړ په غمونو بدلېدونکې ده. مایوسي د انسان تر نيمايي زياته وینه کموي. مایوسي د انسان ترټولو لوی دښمن او د خدای جل جلاله عذاب دی. مه مایوسه کېږئ: ځکه نتیجه يې د عمر کم والی دی. مایوسه او د کمزورو زړونو خاوندان پرېږدئ، که نه نو تاسې هم د دوی په څېر کیدلی شئ. له هرې ناکامۍ وروسته کامیابي په لاس درتلی شي، شرط يې دا دی چې له ناکامۍ وروسته مایوسه نه شئ. ځينې خلک پر خپلو کمزوريو او خامیو د پردې اچولو له پاره د نورو خلکو د عیبونو او کمزوريو پلټنه کوي، دا کار هغه څوک کوي چې د ځان له اصلاح څخه مایوسه وي. مونږ ته نا امیده او مایوسه کېدل نه دي پکار. ستاسې د مایوسۍ زمه وار هېڅوک نه دی، بلکه تاسې پخپله یاست.

۲۲ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

لکه: یوه هلک په ژړغوني غږ خپلې مور ته وویل: مور جانې، زه پوهیږم هېڅکله به په امتحان کې کامیاب نه شم.

مور یې ورته وویل: زویه دا خبره ولې کوې، ته په امتحان کې د کامیابېدو په هکله د منفي نظر په ځای له مثبت نظر څخه کار واخله.

دا وړه واقعې مونږ ته دوه ضروري شيان رايادولی شي.

لومړی دا چې نا اميدي يو غلط عادت دی اود نورو ټولو بدو عادتونو په څېر دا هم په یوه ښه عادت بدلېدی شي.

دویم دا چې زموږ نا اميدي زموږ د حالاتو پيدا واره نه ده، بلکې زموږ په ذات، رویه او نظر کې شامله ده.

فيثاغورث ويلي دي

هېڅکله دا خيال ونه کړئ چې تاسې بد قسمته ياست، تقدير ستاسې خلاف دی، ناکامي ستاسې په برخه ده، که چېرته په دنيا کې د ځينو انسانانو له پاره کاميابي او د ځينو نورو له پاره ناکامي د تقدير ليکل وي نو بيا به د کایناتو خالق موږ ته د مبارزې کولو حکم نه کاوه.

خُند نه دی په کار

د طب پوهنځي پروفیسر زباني امتحان اخیست، له زده کوونکي یې وپوښتل، چې که په یوه ناروغ د زړه حمله راغله ته به څو گولۍ ورکوې؟ زده کوونکي ورته وویل: څلور

لږ خُند وروسته زده کوونکي وویل: استاده: زه کولی شم خپل ځواب بدل کړم. استاد وویل: هو بلکل کولی شې: استاد پخپل لاس تېرلي ساعت ته وکتل او زیاته یې کړه خو متأسفانه، چې ستا ناروغ څلوېښت ثانيې مخکې ومړ په کوم ناروغ چې د زړه حمله راشي د هغه حالت خورا نازک وي، هغه ته باید سمدستي د درملو بشپړ خوراک ورکړل شي او که داسې ونکړل شي، نو په راتلونکو څوساعتونو کې باید دا ناروغ د ډاکټر پر ځای گور ته وسپارل شي.

انساني ژوند هم دې ته ورته دی، ځینې کارونه دومره نازک وي، چې هلته انسان دې ته اړ وي، چې بهرنۍ پرېکړه وکړي او که داسې ونکړي، نو خامخا به له ناکامۍ سره مخ کېږي او راتلونکی وخت به ددې نه وي، چې سپری د هغه کار د لاسته راوړلو له پاره لاس او پنبه ووهي، بلکې یواځې دی او پښیماني به سره پاتې وي د ژوند سفر د رېل گاډي د سفر په څېر دی، رېل هر وخت په ټاکلي وخت پخپل تمځای درېږي او له څو ساعتونو وروسته مخ پر وړاندې

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۲۵

روانیري، په دې حالت کې یواځې هغه څوک په اور گاډي کې ځای ترلاسه کولی شي چې په مناسب وخت کې ځان تیار کړي او په ټاکلي وخت د رېل گاډي تمځای ته ځان ورسوي او که نه رېل به په هغه خپل ټاکلي وخت ځي او راځي، دی به ونه شي کولی چې ځای پکې پیدا کړي، دا راز خو د چمتو او تیارو خلکو له پاره د پرمختګ او ترقي لامل شي او لت اوسست خلک به برخې پاتې شي.

هدف څه دی؟

یو هدف باید څه خصوصیات ولري؟ آیا هدف باید کمی وي یا کیفي؟ څنگه کولی شو، چې د هدف ټاکنه وکړو؟

کوم وخت چې خپل هدف وټاکو د هغه په ارتباط کوم لازم کار باید وکړو؟ د یوه تصدیق له مخې هدف هغه وضعیت دی چې مونږ غواړو په آینده کې یې ترلاسه کړو نو څومره بهتره ده چې خپل هدف راته معلوم وي او د هغه دلاسته راوړو لپاره حرکت وکړو د هدف ټاکنه د زندگی له ضروریاتو څخه دی، که په اگاهانه ډول انجام نه شي، شاید نقصان وکړو.

په دنیا کې له 95% فیصده زیات خلک ناکام دي د ډیرو ماهرینو له سر وې ثابته شوې، چې، د ناکامۍ تر ټولو لوی سبب هغه د هدف نه ټاکنه ده.

په دنیا کې هېڅوک د هدف له معلومولو پرته نه دی کامیاب شوی. که چېرته تاسې د واقعی کامیابۍ غوښتونکي یاست نو تاسې هم دنورو کامیابو خلکو په څېر د ځان له پاره هدف معلوم کړئ.

هدف ټاکنه

يو کس په ټيکسي کې کيناست، ټيکسي چلونکي ترې وپوښتل چېرته ځي؟ نوموړي کس ورته وويل زه نه پوهېږم، نو اوس د ټيکسي- چلونکي مجبور دی چې يا خو نوموړی کس ټوله ورځ په ټول ښار کې وگرځوي او يا يې کوم دليونيانو هسپتال ته ور وړي چې دا دواړه کارونه د نوموړي کس له پاره د شرم وړ دي.

انسان په څلورو حالتونو کې ژوند کوي:

۱. له خپل ځان سره ستونزه نه لرل خو له نورو سره تل په ستونزه کې اوسېدل دا حالت حمله کوونکی دی.

۲. له خپل ځان سره تل په ستونزه کې خو له نورو سره بيا تل ښه تابع يا حکم مننونکی حالت دی.

۳. له ځان او نورو دواړو سره په ستونزه کې اوسېدل دا حالت حفرگان لرونکی دی.

۴. کله چې انسان خپل ځان سره هم ستونزه ونه لري او له نورو سره هم ستونزه ونه لري، دا حالت نورمال دی.

د ځان د بدلون لپاره خپل حقوق په نظر کې نیول

زه ددې حق لرم چې احترام مې وشي له نورو سره په برابر ډول د انسان فکر راته وشي.

زه د خپل احساس ویلو حق لرم.

زه د خپلو نظریاتو د ویلو حق لرم.

زه د (هو) او (نه) ویلو حق لرم.

زه د غلطۍ کولو حق لرم دا حق لرم چې فکر وکړم.

غلطي انسان نه بې ارزښته کوي بلکې غلطي د تجربې او پوهې لار ده.

زه د خپل فکر د بدلون حق لرم.

زه ددې حق لرم چې ووايم زه نه پوهېږم.

زه حق لرم چې د هغه څه غوښتنه وکړم چې ضرورت مې وي او غواړم یې.

زه ددې حق لرم چې د خلکو دمسئولیت پر غاړه اخیستو نه انکار وکړم.

زړورتيا

د ټولون د وحشيانه گوزارونو پر وخت ځوان ناپيليون د نې په څېر په باد کې رېږدېد، يوه سرتېري چې دې په دې حال وليد، نورو سرتېرو ته يې وويل: ده ته وگورئ له ډېرې وېرې څنگه رېږدي ناپيليون ځواب ورکړ: هو، ډارېرم خو جگړې ته ادامه ورکوم که زما نيمايي وېره تاسې لرلې، ډېر مخکې به تېنټېدلي وای. استاد وايي:

وېره د ډار نېنه نه ده.

وېره موږ د ژوند په بېلابېلو پړاوونو کې زړور او ځواکمن ساتي. څوک چې وېره پرې برلاسې شي او خپلې لارې ته ادامه ورکوي، په اصل کې خپله زړورتيا ثابتوي.

خو څوک چې سختو شېبو ته تسليمېږي او پر ځان خطر نه مني، په اصل کې خپله بې مسؤليتې ښايي.

د برياليتوب سپارښتنې

تاسې چې په ځان کې د کوم کار د ترسره کولو وړتيا وينئ، همدا اوس يې پيل کړئ.

په زړورتيا کې ښو، ځواک او جادو نغښتی دی، همدا اوس يې پيل کړئ. موږ په هغو کارونو کې بريالي کېدای شو، چې په زړورتيا او اخلاص سره يې تر سره کړو.

د يوې پروژې د مشر په توگه تاسې هغه وخت بريالي کېدای شي، چې تاسې خپل کار ته ارزښت ورکړئ او که ارزښت ورنه کړئ، نو اداره به مو له ستونزوسره مخامخ شي.

د مشر يوه ځانگړنه دا ده چې ځای ناستی يې هم په سمه توگه د کار کولو وړتيا ولري.

ستر خلک دا وړتيا لري، چې خپل مثبت فکرونه په حقيقت بدل کړي او نور خلک هم دې مثبت فکر ته وهڅوي، هغوی ته خپل خلک او قوم د ځان په پرتله ډېر ارزښت لري.

د وړتیاوو پلټنه

یوه ورځ یوې خامې ابادۍ ته د وینا لپاره لاړم، کله چې له وینا نه وزگار شوم، نو د خامې ابادۍ د شاوخوا سیمې یو استوګن ښوونکی، چې زما وینا اورېدو ته راغلی و، ماته راغی او وړاندیز یې وکړ (که ته د څو زده کوونکو کفالت پر غاړه واخلي، نو له موږ سره به دې لویه مرسته وي)

د ښوونکي دې خبرې زه هک پک کړلم او په حیرانتیا مې وپوښتل، چې ستاسې ښوونځی دولتي نه دی، چې زده کړې پکې وړیا وي؟ صاحب همداسې ده، خو موږ یې لوړې زده کړې هم پر خپله غاړه اخیستي دي.

ما پوښتنه ورغبرګه کړه، چې ولې پوهنتونونه څه دولتي او زده کړې یې وړیا نه دي که څنګه؟ بلکې پوهنتونونه، خو زده کړیالوته څه معاش هم ورکوي.

لنډه دا چې ښوونکي خپله موخه په ډاګه کړه او ویې ویل، چې زموږ په ښوونځیو کې ځینې زده کوونکي داسې هم وي، چې د نومرو کچه یې په کلنۍ ازموینه کې له (99) سلنۍ لږه نه وي او یو نیم، خو پکې داسې ذهین او ځیرک وي چې ذهني وړتیا یې دیوې ډلې له پاره به هم بس وي.

که ښار ته لاړشي، نو د طب، انجینرۍ، شرعیاتو او د کمپیوټر په برخه کې ډېرې بریاوي ترلاسه کولی شي، خو له بده مرغه موږ او پلار یې د لوړو زده کړو

۳۲ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

مخنیوی کوي او ورته وايي، چې بس دی ډېر لوست دې وکړ نور پر کور کرار کېښنه او خپلې گډې وزې ساته.

څه...؟ د گډو، وزو څرولو لپاره...؟ ما بې اختیار ور غږ کړ، هغه وویل هو، د گډو وزو څرولو له پاره د داسې تکړه زده کوونکي له لورې زده کړو بې برخې شي او د زده کړې لړۍ پریکړي او له خپل پلار سره د گډو، وزو په څرولو بوخت شي او پایله یې دا شي، چې د هغه ټولې وزې څروي په دې کې واده وکړي، بچي یې وشي هغه چې رالوی شي، نو هغوی هم د خپل پلار په څېر ژوند ولري، لنډه دا چې هغوی هم خپل ژوند د گډو، او وزو په څرولو کې تېر کړي.

ما وپوښت، چې تاسې ددې ستونزې د هوارې لپاره څه لار سنجولې ده؟ هغه وویل: چې موږ د داسې زده کوونکو له پلرونو سره گورو او هغوی دې ته تیاروو چې تاسې د گډو، وزو د څرولو له پاره په وړ بیه یو شپون ونیسئ، چې لگښت به یې موږ پر غاړه واخلو او بچي مو پرېږدئ چې خپلې زده کړې وکړي او خپلو وړتیاوو ته د ودې په ورکولو سره ځلا پکې پیدا کړي او د زده کړې تر بشپړتیا یې ټول لگښت موږ پر غاړه اخلو ښوونکي د لږ ځنډ له پاره غلی شو او بیا یې په پارېدلي ډول د خپلو خبرو سر داسې کېښود داسې نه ده پکار، چې مهمې او گټورې وړتیاوې دې د خلکو په سینو کې ښخې پاتې شي او هغوی دې بیا پرې ټول ژوند د حسرت او پښېمانتیا اسویلی کاري.

نو دې پایلې ته ورسېدم چې خپله وړتیا رانېکاره کول پکار دي.

ځان بوخت کړه او له وزگارتيا ډډه وکړه

وزگار خلک په انساني ټولنه کې له خبرو اترو پرته نور څه نه کوي، ځکه فکرونه يې د همدې له پاره خالي او وېشل شوي وي. هغوی په کور ناستو کسانو کې شاملېدل غوره کړل. د انسان له پاره تر ټولو زيات خطرناک حالت وزگارتيا ده، ددې بېلگه داسې ده لکه موټر چې له موټر وان پرته روان شي او کله ښي او کيڼ لورته تاوېږي. په کومه ورځ چې ته وزگار يې، نو غمونو، لانجواو کړاوونو ته به تيارېږې، ځکه وزگارتيا ستاذهن ته د تېرې زمانې ټول مسايل راستنوي او د موجوده او راتلونکي وخت له مسايلو سره يې گډ وډ کوي او له سختو ستونزو سره مخ کوي.

په غوره خویونو ځان بریالی کړه

تاسې چې په ژوند کې هر څه کوی ددې پنځه نوي سلنه راز ستاسې په خویونو پورې تړلی دی بریالي خلک هماغه دي چې بریالي خویونه راخپل کړي، د ناکامو وگړو خویونه ډېر خراب وي او همدغه کار دوی د ناکامۍ په لور بیایي زما ملگری ای ډي فارمین وایي: چې یو ښه خوی راخپلول ستونزمن کار دی، خو له ښه خوی سره ژوند تېرول ډېر اسانېږي ددې برعکس یو بد خوی خپلول اسانه کار دی خو ژوند تېرول ورسره ډېر ستونزمن دي.

په ځانگړي حالاتو کې د یو سړي له لوري په خپله یوه تگلاره د فتحه کولو ته خوی وایي.

د توپان پر مهال هم موسکي اوسه

دا لاندې بيتونه په رښتيا هم له معنا، ښکلا او جادو ډک دي دا د بي الطيب المتبي بيتونه دي چې سيف الدولة پکې ستا يي، هغه مهال چې هغه په يوازې ځان او موسکا سره د جگړې ډگر ته ورښکته کېږي، هلته سرو نه شيندل کېږي او ارواوې د غشو په سرونو پورې نښتي.

وقفت وماضي الموت شک لوافق

کانک في جفن الردی وهو نائم

تمر بک الابطال کلمی هزيمة

ووجهک وفساح وثرک باسم

ته ودرېدې او په مرگ کې د ودرېدونکي هېڅ شک نشته، گواکې ته د هلاکت په کنده کې پروت او بيا هم ویده يې، څه ښکلې منظر کشي- ده، څه ښکلې تعبير دی څه ښکلې نوښت دی؟ ته هم همداسې يو څوک اوسه، حتا د توپان پر مهال هم موسکي اوسه او خنده، پر خپل رب باور ولره، ايا د تقدير وړو مالک درباندي تر خپل مور او پلاره هم ډېر مهربانه نه دی؟ ايا الله تعالی درته ښې او ښکلې چارې نه غوره کوي.

د هغه پر پرېکړه راضي اوسه او ښه انتخاب ته يې موسکي شه که يې ناروغ

کړې پوه شه چې ورته گران یې، که یې غریب کړې، پوه شه چې ورته نږدې یې او که یې ستا په حق کې کومه فیصله مخکې یا وروسته کړه، بیا هم د ځمکې او اسمانونو د رب په حکم راضي اوسه.

ایا ته فکر کوې چې هغه به درته بد انتخاب وکړي؟ نفوذ بالله من ذلک رښتیا دا ده چې ته د الهي چارو په مصلحت نه پوهېږې، نو د توپان پر مهال هم موسکې اوسه، تردې که حالت هر څومره سخت وي، نږدې ملگری دې وفات شوی وي خپلوان دې له لاسه ورکړی وي، مالي تاوان دې کړی وي یا هم ناروغ شوی یې.

پر الهي پرېکړو راضي او موسکې شه، دا همغه کار دې چې رسول الله صلي الله عليه وسلم د احد پر سخته ورځ وکړ، بلکې ویې خنډل تر دې چې مخکني مبارک غاښونه یې ښکاره شول.

همدا د هغه مسلمان شان هم دی چې سینه یې پراخه، خاطر یې ارام، د خپل رب په حکمت باور لرونکی او د هغه په تدبیر او پرېکړې مطمئن دی.

کاميابي، ناکامي؛ دوه تصويرونه

تاسې کله خپل کوم همکار د پرمختګ پر مهال ليدلی، حتما به ډېر داسې دوستان لرئ چې د ژوند په پيل کې يې په جونګړو کې د بې وزلۍ ژوند تېر کړی بيا وروسته د وخت خزانو خپل کړي او د کړاوونو تر دور وروسته به يې د سوکاليو لړۍ پيل شوې وي او همغه بې وزله دوستان به مو نن د پرمختګ کولو په حال کې وينئ کله چې د دا ډول دوستانو شمېر تر يوه ډېر وي، نو موږ وينو چې په دوی کې ځينې يې ډېر زيات پرمختګ کوي، يعنې په ادارو کې لوړ مقامونه تر لاسه کوي، د عزت څښتن شي، شتمني گاډی او کور په لاس ورشي او له خپلې ښځې، ماشومانو او مور پلار سره د خوښۍ ژوند تېروي.

دا خلک په رښتيا کامياب خلک دي، له دوی نه يې ملازمين او همکاران هم خوښ وي، که کوم غير معمولي فشار پرې راشي، په اسانۍ ورسره مقابله کوي، بلکې داسې احساسېږي چې نوموړی د کرکټ د وکت کيپر په څېر بال نيسي او څنگ ته ولاړ لوبغاړي ته يې سپاري.

هغه دا مهال دوکت کيپر په څېر تر ټولو محفوظ لباس اغوستی وي او پر سکرين هم ډېر راڅرګندېږي موږ دا ډول خلک کامياب بولو.

له مشرانو څخه زده کړه

زه همېشه ځوانانو ته د خوب لیدلو په اړه سپارښتنه کوم دا سپارښتنه ځوانانو ته دا لارښوونه کوي، چې هغوی د هر ډول بریالیتوب وړتیا لري. ښه خلک د حکومت د قوانینو له لارې نه رامنځ ته کېږي. په نړۍ کې هر څوک د زور او ځواک درناوی کوي، نو که غواړو چې ځواکمن شو، باید له همت زغم او هلو ځلو څخه کار واخلو او له ځانونو خوله تویه کړو. له هر کار څخه وړاندې له ځان څخه دا پوښتنه وکړئ؟ هر څه چې زه وایم او یا یې تر سره کوم، ایا هغه به ماته آرامتیا را وښيي کنه. تکبر ستونزې راپیدا کوي او تاسو له هرچا نه جلاکوي، تر دې چې له خپل خدای څخه مو هم جدا کوي. له ساینس او تکنالوۍ څخه د گټې اخیستلو له پاره دا اړین دي، چې ساینس او روحانین باید سره وصل شي. زه له ډېرو کلونو وروسته پوهېدلی یم، چې که حالات هر څومره ستونزمن هم وي، مونږ باید خپل مورال له لاسه ورنه کړو او په خپل ذهن او زړه فشار رانه وږو. نور خلک نه شي کولی، چې مونږ ناکام او یا بریالي کړي، یوازې مونږه یو، چې دا کار ترسره کولی شو.

نورو ته وایه چې زه ستا سرلوړي غواړم

خپل زړه د نورو د خیر غوښتنې او د مینې په ولولو ورغوه، له خلکو سره په بشپړ اخلاص او په زړه پورې چلن هغوی پردې باوري کړه، چې ته ورسره مینه لرې، ځکه له همدې لارې ته د خلکو زړونه راخپلوی شې.

په یوه روغتون کې یوه نېک چلنه طبییه وه نو ټولې ښځې ناروغانې به همدغې طبییې ته ورتلې او نورې ښځې به یې هم دې ته هڅولې، چې همدغې طبییې ته ورشي او ددې هر څه لامل دا و چې هرې ښځې به داسې انګېرله، لکه دا چې ورسره ځانګړی تړاو لري او ددغې طبییې ښه چلن پر ناروغانو کوډې کړې وې.

دغې طبییې پر خپلې سکرترې ټینګار کړی و چې که د چا زنگ راشي او له ماسره خبرې کول غواړي، نو په موسکا یې هر کلی کاوه بیا یې نوم و پوښته، نوم یې یاد ساته او ورته وایه، چې پنځه دقیقې وروسته اړیکه ونیسي.

سکرترې به د ناروغانو نومونه او بشپړ ادرس په یوه دوسیه کې راټول او بیا به یې دوسیه د طبییې مخې ته ور وړه نو ددې ګټه به دا وه چې د دویم ځلي اړیکې نیولو پر مهال به طبییې خپل ناروغ په نامه باله او د روغ رنځور پوښتنه به یې ترې کوله، ناروغ به هک پک شو چې طبییې زما په اړه دومره معلومات له

۴۰ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

کومه کړل، نو له دې امله به د ناروغ په زړه کې له طبیعي سره د دوستۍ احساس پیدا شو او د خپلې هرې ورپېښې ناروغۍ په اړه به هماغه طبیعي ته یې ورتلل خوښول.

څه فکر کوی؟

د زړونو خپلول: څه دومره گران کار نه دی، ته د نورو په اړه خپله مینه په ډاگه کړه، خپلې ولولې له خلکو پټې مه ساته، ته له نورو سره مینه کوه، نو خلک به هم خپله مینه درته په ډاگه کړي او په خپله خوله به درته وايي، چې موږ د الله جل جلاله له پاره له تاسره مینه کوو، ته ماته تر ډېرو خلکو گران یې او ستا دغه خبره د روغ هم نه ده، ځکه هغه رښتیا هم تاته تر نورو ډېر گران دی او باید له هغوی نه درته ډېر گران شي، نو په دې ډول ته ځیرکتیا څخه کار اخله.

گومان دې ښه کړه

يو باوري طالب العلم راته د شيخ عبدالعزيز بن باز رحمه الله كيسه وکړه، ويل
يو کس ور سره په تليفون خبرې کولې، داسې ښکارېده لکه خبرې چې يې پر
شيخ ښې نه وي لگېدلې، کله چې خبرې پای ته ورسېدې او غوړی يې کېښود،
ويې ويل، لومړني (متنبي يې ياداوه)
رښتيا ويلي:

اذا ساء فعل المرساء ظنونه

وصدق ما يعتاده من توهم

کله چې د چا کړنه ناسمه وي، نو گومانونه يې هم ناسم وي او کله چې رښتيا
وايي، نو په هغه کې يې هم شک او توهم وي.
داسې ښکارېده لکه مقابل لوري چې له شيخ صيب سره په خبرو کې بد گماني
او بې ادبي کړې وي، نو دې خبرې ته يې ددې بيت په ويلو اشاره وکړه.
دا بيت له حکمته ډک دی، ځکه بدعمل گومان پيدا کوي او کوم سړی چې د
گمراهۍ او خطا لاره نيسي، هغه داسې انگيري چې گواکې ټول خلک د هغه
په څير دي.

له نرمۍ کار واخله

نرمۍ چې په هر شي کې راشي، ښکلا وربښي او کوم شی چې ترې بې برخې شي، هغه بدښکاري په وینا کې له نرمۍ کار اخیستل او له خدا ډکه خوله او حیا هغه څه دي چې انسان ته ښکمرغي وربښي ښایسته خبره او له مسلمان سره دمخ کېدو پر مهال هغه ته داسې څه ویل چې زړه یې پرې ښه شي، د ښکمرغو خلکو گانه ده او دا د مسلمان صفت دی، ددې مثال داسې دی، لکه مچۍ چې ښه خواړه خوري او ښه شيان (شهد) جوړوي او کله چې پر یوه گل کیني نه یې شوکوي، ځکه الله تعالی د نرمۍ په بدل کې هغه څه ورکوي چې د سختۍ په بدل کې یې نه ورکوي، په ټولنه کې هر ډول خلک شته ځینې یې داسې دي چې خلک یې څاري او دا ځکه چې په هر یوه کار کې یې له خلکو سره له نرمۍ او نیکې رویې کار اخیستی دی، خو ځینې داسې هم شته چې مجلس ته په راتلو سره یې خلک خواشیني کېږي.

دا بد مرغه خلک بد اخلاقه دي، نوځکه یې څوک په ځواکي کېناستلو ته نه خوشحالیږي.

د دوستانو گټل ځانگړی فن دی، چې ښکېل او هوښیار خلک پرې پوهېږي، دوی تل هڅه کوي، چې له خلکوسره ښې اړیکې جوړې کړي او ټول خلک

٤٤ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

دوستان کړي خو که پر دې نه کېږي نو بیا ددې له پاره له الله تعالی نه دعاگانې غواړي منفي احساسات لرې کړئ! د خوشحالی او کامیابۍ تر ټولو لوی دښمنان، ستاسې د منفي احساساتو بڼې او ډولونه دي، منفي احساسات تاسې پر شا تمبوي، او ټیټ مو ساتي، دغه احساسات ستاسې زړه خوړینوي او په ژوند کې مو د هر رنگه خوند او خوشحالی ساتي، کله چې د منفي احساساتو لکه کرکې، کینې، خلق تنگی، ځان ته په کمه سترګه کتنې او نورو شور ماشور پر ځای که محوه کړئ نوځای به یې په ثانیو کې مثبت احساسات لکه محبت، علاقه، ارامۍ، د امن احساسات، خوشحالی او نورو ونیسي، تاسې د خپل ژوند واګي په خپلو لاسوکې واخلي او زه د مسؤل یم په ویلو سره ټول منفي احساسات له ځانه لرې وغورځوئ، تاسې یواځې هغه مهال خپل احساس او انرژي په یوه سم مسیر کې په کار اچولی شئ چې خپلواک ذهن او ازادانه احساسات ولرئ ددې له پاره چې خپل ذهن مثبت وساتئ، نو له بدو ویلو، بد غوښتلو عیب پاللو او سپکاوي ډکو فکرونو ډډه وکړئ، کله چې د کوم شخص په عیبونو باندې خپل ذهن ډکوي یا نورو خلکو ته د هغو د کړیو او ناکړیو کارونو له امله د سپکاوي او زیات رسولو فکرونه په خپلو ماغزو کې راټولوي په حقیقت کې د خپل وجود په رګ رګ کې منفي احساساتو ته وده ورکوي او په دغه منفي پالنه کې چې لومړنی شخص زیان ونیسي، هغه به تاسې په خپله وئ، ستاسې هر ډول منفي پالنه په بل چا باندې کوم تاثیر نه لري، د نورو له لاسه عصباني کېدل په دې مانا دي چې خپل ټول احساسات او حتی د خپل ژوند ټول کیفیت د هغو لاسو ته وسپارئ، له خپل تېر وخت څخه (چې د نورو د بدلون او اصلاح وړ نه دي) ځورېدلي، شکایت او نه رضایت پرېږدئ پر خپل اوس او راتلونکي باندې تمرکز وکړئ او و گورئ چې څه غواړئ چېرته ورسېږئ او څه په لاس راوړئ؟ تر ټولو لومړی پر خپل هدف او موخې فکر وکړئ په

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ٤٥

خپلو کارونو او موخو زیات فکر کول له تاسې څخه مثبت او هدفمن شخص جوړوي د هدف درلودل او په کلک ډول خپل ځان هدفمن او مسؤل گڼل د انسان په ذهن کې نوي فکرونه ازادوي او د مثبتو احساساتو مخه ورته پرانېزي. ناکام او وروسته پاتې خلک ذهن له اړخه زیاتره څه احساسوي په هغه څه فکر کوي چې د هغو په اړه خبرې کوي، چې له بېخه یې نه غواړي دوی اندېښنه نه غواړي خو تل پر اندېښنه را وړونکو مسایلو فکر کوي.

توبه؛ څه ته وايي؟

توبه په لغت کې بیرته راگرځیدو ته وايي او په اصطلاح کې اسلامي عالم راغب اصفهاني توبه داسې تعريف کړې ده.

توبه په شریعت کې د گناه پرینښودل د قباحۃ او منعه والې له وجهې او نیک اعمال بیرته اعاده کول.

د توبې شرطونه

که چېرې د الله تعالى حقوق تلف کړې یا یې له منځه وړي وي؛ نو درې شرطونه دي.

- ✓ گناه پرېښودل: چې په کولو یې پښیمانه شي.
 - ✓ عزم او جدي قصد کول چې بیرته به گناه ته نه ګرځم.
 - ✓ که چېر د بنده حقوق او حق تلف کړې وي؛ نو بیا د پورتنې درې شرطونو تر څنګ یو بل شرط اضافه کېږي، چې هغه د بنده نه بښنه او عفوه غوښتل دي، لکه: د یو چا عیبت دې کړی وي، له هغې نه بښنه غوښتل.
- د توبې په اړه قرآن العظیم الشان آیتونه: الله تعالى په سورة النساء ١٧ او ١٨ نمبر ایتونو کې داسې فرمایي:

[إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا {17} وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُولَٰئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا].

ژباړه: هو، په دې پوه شئ چې پر الله تعالى د توبې قبولولو حق د هغه کسانو له پاره دی، چې د ناپوهۍ له امله کوم بد عمل دده څخه صادر شي او ورپسې

٤٨ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

سمد لاسه توبه وباسي، داسې خلکو ته بيا الله جل جلاله د خپلې مهربانۍ په نظر پاملرنه کوي او الله تعالى له ټولو خبرو خبردار دی او حکمت او پوهې څښتن دی؛ خو د هغو خلکو له پاره توبه نشته، چې پر له پسې بد کارونه کوي، تر دې پورې چې کله له هغوی څخه يو تن د مرگ نېټه رارسېږي؛ نو په هغه وخت کې وايي، چې اوس مې توبه وايستله او همدغه راز د هغو کسانو له پاره هم توبه نه شته چې د مرگ تروخته پرې کفر کې پاتې شي، د دغه ډول خلکو له پاره خو موږ درد ناکه سزا تياره کړې ده.

د توبې په هکله د حديث شريف: (التاب من الذین کمن لا ذنب له)
ژباړه: توبه کوونکی د گناه نه داسې دی لکه چې دغه گناه يې هم نه وي کړي.

د توبې وختونه

توبه له گناه کولو وروسته هر وخت قبلېږي، خو ښه خبره دا ده، چې گناه درنه وشي او سمدستي ورپسې توبه وويستل شي؛ خو ددې بر عکس په لاندې حالتونو او وختونو کې توبه نه قبلېږي.

✓ چې ژوند څخه نا اميدي واقع شي، يعنې مرگ راشي او روح تر مړۍ ونيسي.

په دې اړه الله تعالى په سورة النساء ١٨ نمبر ايت کې داسې فرمايي:
(وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُولَٰئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا).
ژباړه:

هغو کسانو له توبه نشته چې تر هغه بد کارونه کوي تر څو چې د دوی يو نفر مرگ ور حاضر شي او بيا وايې چې يقيناً زه همدا اوس توبه وباسم.

چې عذاب راشي: په دې اړه الله تعالى په سورة عافر ٨ نمبر ايت کې داسې فرمايي:

(فَلَمْ يَكُ يَنْفَعُهُمْ إِيمَانُهُمْ لَمَّا رَأَوْا بَاسًا).

۵۰ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړی!

ژباړه:

نه وو چې گټه یې رسولی وی، دوی ته ایمان راوړلو د دوی، هر کله یې چې ولیدل عذاب زموږ.

چې لمر د مغرب لخوا راوخېژي: په دې اړه رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: الله د بنده توبه تر هغه قبلوي چې لمر له مغرب څخه لا نه وي راختلی.

د توبې ویستلو طریقه

په ښه طریقي سره اودس کول او د اوداسه وروسته دوه رکته لمونځ په خوشعو او روجو سره ادا کول او وروسته په عاجزی سره د ستر تعالیٰ څخه د خپلو گناهونو د بښلو غوښتنه کول.

د انسان قدر کول څه ارزښت لري؟

که لوی فکر لرې په کوچنیو قدمونو پیل وکړه
د انسان قدر کول د قرآن له مخې
قال الله تعالى (ولقد کرمنا بني ادم و جعلناهم فی البر والبحر ورزقناهم من
الطیبات وفضلناهم علی کثیر ممن خلقنا)
ژباړه: او بې شکه موږ بني ادم ته عزت ورکړی او هغو ته مو په وچه او لمده کې
سپړلی ورکړی او هغو ته مو له پاکو شیانو څخه روزي ور په برخه کړه او پر خپلو
زیاترو مخلوقاتو مو ښکاره لوړتیا ور وښله

تفسیر

الله تعالی په ذکر شوي مبارک ایت کې پر ټولو مخلوقاتو باندې بني ادم ته
فضلیت او غوره والی ورکړی دی او د خپلو ځینو نعمتونو چې پر انسان یې پیرزو
کړی یادونه کوي

الله تعالی انسان ته منطق-بیان-عقل-علم-توازن-او دیدن-او صورت په
ښکلا د ځمکې د سر پر نورو مخلوقاتو لکه پیریان او حیواناتو غوره والی ورکړی
دی ځینې مفسرین وايي چې د انسانانو د هدايت او لارښوونې له پاره پېغمبران
رالېږل دانسان عزت او تکریم مثال او نمونې بولي خو ځینې مفسرین د انسان

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۵۳

قدر د هغه په لیک او لوست پوره نغښتی گڼي.
د انسان قدر د الهي اخرې دایمي او شامل دین او قانون په حیث په یوه
مناسب وخت او زمان کې د انسان د تکریم او عزت اعلان وکړ.
د انسان د کرامت او عزت څو نمونې
توازن او د شکل او صورت ښکلا
الله تعالی انسان ته د عزت کرامت او فضیلت په نعمت سره په خپلو نورو
مخلوقاتو لوړتیا او غوره والی وربښلی دی
انسان په ښه شکل پیدا شوی همدا وجه ده چې الله تعالی فرمایي (لقد
خلقنا الانسان في احسن تقويم) یعنې موږ انسان په ښه شکل پیدا کړی دی

د وجې تسخیرول

د انسان د عزت او لوړتیا له نښو څخه بله نښه دا ده چې الله تعالی د طبیعت
قوتونه او هغه چې په ځمکه کې دي د انسان تابع یې گرځولي دي
له سمندرونو څخه گټه اخیستل انسان ته یې توان ورکړی چې په سمندرونو کې
بیرې وچلوي

پاکه او حلاله روزي

پر ټولو ځمکنیو مخلوقاتو باندې د انسان د کرامت او غوره والي اعلان
الله تعالی په انسان احسان کړی پر هغه یې د خپلو نعمتونو پیرزوینه کړې ده او
هغه یې د عزت او تکریم په لوړو مرتبو نازولی دی

د انسان قدر کول د نړيوالو په نظر

که لوی فکر لرې له کوچنیو قدمونو یې پیل کړه

ښه اخلاق د انسان قدر زیاتوي

انسانیت کیدلای شي چې د انسان اوسیدو د کیفیت په کوم تعریف کړو

انسان یو عجیب او غریب فطرت دی چې په مټ یې هغه له نورو موجوداتو سره

توپیر لري

د انسان اوسیدل په دې معنا نه دي چې یو فرد دې انسانیت ولري که تاسې

غواړئ چې یو فرد کې د انسانیت پر کیفیت باندې پوه شئ د نورو خلکو چې په

بدل کې یې دوی ته هیڅ شی نه دی ورکړي ښاعلی ترزا انسانیت ډیر ښه

عجیبه بیانوي

انسانیت دادی چې له نورو څخه په هره ممکنه ځای او حالت کې مواظیت او

ورسره مرسته وکړي

انسانیت ته قدر داسې وشي چې یو انسان ډیر ضرورت ورته لري او یو انسان

باید له خپلې شخصي گټې نه تیر شي انسان اشرف المخلوقات دی.

د انسان قدر کول څه ارزښت لري؟

او الله تعالى ته ډیر گران او محبوب دی او په ټولو شیانو برلاسی دی
خو په خواشینۍ سره وایم چې په افغانستان کې انسانیت ته قدر نشته ځکه په
افغانستان کې هره ورځ په زرگونه انسانان په قتل رسیږي او د هر انسان قدر تر
پښو لاندې کیږي

هیله ده چې په افغانستان کې انسانیت ته قدر وشي چې په ټولو برخو کې
برلاسي اوسو

رحمان بابا وایي

انسانیت څه په دولت نه دی رحمانه

بت که جوړ کړې د سرو زرو انسان نه دی

د ځوانۍ دوره

د ځوانۍ دوره د ځواک پوره توان طاقت او همدارنگه د درست او ښه کار کولو دوره ده

وايي لمر هغه وخت د گرموالي او روښنایي اخيري حد ته رسيږي کله چې د ورځې په منځنۍ برخه کې د اسمان په زړه کې ځای ونيسي.

د ځوانۍ د عمر وخت

له لس کلنۍ څخه شروع تر پنځه ويشت کلنۍ پورې د تنکۍ ځوانۍ وخت وي او تر څلويښت کلنۍ پورې د ځوانۍ په عمر کې حسابيږي

د ځوانۍ اهميت په احاديثو کې

رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي: چې هره ورځ يوه پرېسته يا ملک اعلان کوي او وايي اى ځوانانو خپلې ځوانۍ بربادې نه کړئ گنې په اړه به يې در څخه پوښتنه وشي

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۵۹

د ځوانۍ اهميت د قرآن کریم په رڼا کې

الله تعالی په قرآن کریم کې د اصحاب کهف په اړه فرمایي

ژباړه: موږ د هغو خبر تاسو ته هم حکایت کوو هغوی هغه ځوانان وو چې چې په

خپل رب یې ایمان راوړی و، او موږ ورته هدایت نور هم زیات کړ

د ځوانۍ ساله ساتنه

د مور او پلار او د کورنۍ د نورو مشرانو پوره پاملرنه د بې لارو ملگرو له ملگرتیا

څخه ځان ساتل.

خوان بوډا

له ډیره وخته ملگری وو زموږ ملگریا داسې وه تا به ویل چې د یوې مور سکه وروڼه دي سهار به چې مکتب ته روان شو بیا به غرمه جلا کیدو په مکتب کې د وروڼو په صفت پیژندل شوي وو د کلي سپین ږیرو به ویل چې په شاپورې بکسونه یې د نوې ژوند له زیرې خالي نه دي کله کله د څنگ ملگری سړي ته سیال جوړ شي زما ارمان دا وه چې کاشکې یو کال په نمبره کې د محمدالله نه مخکې شم خو هغه ته الله تعالی داسې ذهن ورکړی و تا به ویل چې نابغه دی داستاد له خولې وتلی لفظ به یې د امتحان تر ورځې کټ مټ ساتلی وو کله چې اووم ټولګي ته ورسیدو زموږ کور بل کلي ته لاړ زما او دده لار جلا شوه یوازې به مو په ټولګي کې سره لیدل اوس مو د لارې ملګري هم جلا جلا شول زه بیا هم دداسې ملګرو په لټه کې وم چې زما په څیر خپل درسونه لولي په دې څو ورځو کې به محمد الله کله مکتب ته راغی او کله به نه وو ماته به یې هر وخت ویل چې که ته هر څومره کوښښ وکړې چې بیا دې څه نه زده کړي ما به ویل بریا د کوښښونو او هڅو نتیجه ده پوهنتون ته مې لاره پیدا کړې څلور کاله مې د پوهنتون لوړې ژورې طی کړې د پوهنتون درسونو مې محمد الله داسې له ذهنه ایستلی وو لکه ماشوم چې د وړکتوب مینه ناک ژوند هیر کړي یوه ورځ د

سرک پر غاړه روان وم چې د خلکو گڼه گوڼه وه چې یو چا له لمنې کش کړم د خدای په نامه یو څه راکړه چې شاته مې وروکتل ځوان سړی وو خو ظاهري څیرې څخه داسې معلومیده تا به ویل چې د شپیتو کالو بودا دی ببر حیرن سر او سرو سترگو یې په ځان شاهدي ویله ما ورته وویل چې نشته خو په ډیره عاجزانه لهجه یې راته وویل د خدای له پاره ډوډی مې نه ده خوړلې ما چې جیب ته لاس کړ په دې وخت کې مې دده د مخ تورې ټاپې ته پام شو سترگو ته مې نیغ نیغ هغه د مکتب د دورې محمد الله ودرید خو زړه مې نه منل بیا مې پوښتنه ترې وکړه چې محمدالله یې د سر په اشاره یې د هو ځواب راکړ ما یې په سر لاس راکش کړ او تر څنگ یې کیناستم ورته مې وویل دا په څه حال یې هغه د مکتب لیاقت او ذهنیت دې څه شو ده وویل چې زه دې نه پیژنم ما ورته وویل چې بریالی یم نو یې له ژړا سترگې راډکې شوې او غټې غټې رنې اوبنکې یې په مخ ځلیدې او راته یې وویل چې چیرته اوسې په خوی به د هغو سې.

ناهیلي؛ یعنې څه؟

ولې انسانان په ژوند کې ناهیلی کېږي؟

د ناهیلی له منځه وړلو لارې چارې کومې دي؟

هر انسان په ژوند کې بېلا بېلې موخې ټاکي، دغه موخو ته د رسېدو له پاره تل زیار باسي او هره شېبه په دې هڅه کې وي، تر څو خپلې موخې تر لاسه او یو خوشاله ژوند ولري؛ خو ځینې وخت بریا او موخو ته په رسیدو کې له ډول ډول ستونزو سره مخ کېږي، لکه: اقتصادي، ټولنیزې، فردي او..... ستونزې، په دغه حالت کې انسان ته یو ډول ځانګړی ماتوونکی احساس پیدا کېږي، چې دا هېڅ انسان نه پرېږدي، تر څو خپل ژوند ته په سمه توګه ادامه ورکړي او خپلې چارې لکه څنګه چې باید تنظیم او پر مخ یوسي، نه شي کولای، دا ډول حالت د ناهیلی، ناامیدۍ او ځان بایلنې په نامه یادېږي.

په ژوند کې تل هغه کسان نا امیده کېږي، چې خپلو موخو ته ونه رسېږي او د ژوند چارې یې لکه څنګه چې باید مخکې لاړې شي هغسې نه ځي، هغه کسان ناهیلی کېږي، چې تل په یوه ځانګړې موقف، شخص او یا شي پورې زړه تړي او د هغه په له لاسه ورکولو سره خپلې ټولې هیلې له لاسه ورکوي، خو ژوند هېڅکله یو بعدي نه دی، کله په ژوند کې خوښي، کله غم، کله سختي او کله

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ٦٣

هم ارامي او سوکالي وي.

تر ټولو ښه، بريالی او غوره انسان هغه دی، چې په ژوند کې هر ډول شرایطو ته چمتو او په پراخه سینه او حوصله مندی سره ټولې ستونزې په شاوتمبوي.
الله تعالی فرمایلي دي: (تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) سورة الزمر: ٥٣ ایت.

ژباړه: د الله تعالی له رحمت څخه مه ناامیده کېږئ، موږ او تاسو د لوی خدای جل جلاله بنده گان یو، هغه جل جلاله فرمایلي دي، چې هېڅکله زما له رحمت څخه مه ناهيلي کېږئ، ځکه په هېڅ حالت کې هم تاسو یوازې نه پرېږدم.

که راشو دې ته چې څنگه کولای شو ناهيلي له منځه یوسو؛ نو ویلای شو، چې موږ باید هېڅکله په خپل ژوند کې ناهيلي نه شو، تل د خپلې بریا، موخو (اهدافو) او ژوند بېړۍ روانه وساتو، ځکه ناهيلي هغه بلا ده، چې موږ د ناکامۍ او بدبختۍ داسې کندی ته غورځوي، چې هېڅکله نه شو کولای ځان ترې راوباسو.

خوشاله ژوند وکړئ!

تل صابره و اوسئ، د صبر مېوه خوږه وي. خوشالي دې ته نه وايي چې ژوند مو دې تل له خوندورو تجربو ډک وي، که په دې فکر کې ياست، بيا نو ډېر امکان شته، چې ناهيلې شئ، که غواړئ خوښ و اوسئ، دې پنځو خبرو ته بايد پام وکړئ.

لومړۍ خبره: تر هر څه دمخه بايد خوشالي تعريف کړئ، تاسې خوشالي څه ته وايست؟ زما په اند خوشالي د انسان يو ډول داخلي حالت دی، داسې يو حالت چې بدن، ذهن يا فکر او ان روح مو په بشپړه توگه آرامه و اوسي.

هر کله مو چې دا ډول آرامتيا احساس کړه، پوه شئ، خوښ ياست، خوشالي يو ډول اطمینان او توان دی، ددې توان چې په ژوند کې له هر ډول ستونزو او ننگونو سره ډغره ووهلی شئ.

دویمه خبره: تل صابره و واسئ د صبر مېوه خوږه وي، د ماشوم خوی مه کوئ، هر څه د سترگو په رپ کې نه کېږي، ځينې کارونه وخت نيسي، تاسې خامه مېوه نه شئ خوړلی، بايد انتظار ورته وکړئ، کله چې پخه شي، بيا ترې خوندوره مرباح جوړولی شي، لنډه دا چې که مو صبر زده کړ، پوه شئ چې د خوشالي کلي مو ومونده.

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ٦٥

قرآن کریم آیات ژباړه: تاسو صبر وکړئ، بېشکه چې الله تعالی له صبر کوونکو کسانو سره دی.

درېیمه خبره: تاسې کولای شئ، چې خپل ذهن وروزی، کولای شئ هر څه ور زده کړئ، بیخي داسې لکه یو ماشوم چې روزل کېږي، یعنې ستاسې په لاس کې ده چې ذهن ته مو ښه عادتونه ور زده کوي او که بد، نو د خپل ذهن روزل یا عادتول زده کړئ، هماغسې چې یو څو پیاوړول زده کوي، یا د شطرنج په لوبه ځان پوهوي.

څلورمه خبره: د خوشالۍ له پاره باید په دوامداره توګه تمرین وکړئ، داسې نه شي کېدلی چې د نړۍ ټوله خوشالي د ژوند په یوه ورځ کې در په برخه شي هره ورځ باید ورته تمرین وکړئ، که مو په ګلدان کې یو بوټی کرلای وي، باید هره ورځ لږې اوبه ورکړئ.

داسې نه چې په میاشت کې یو ځل یو ستل اوبه وراچوئ او بیا یې په کېسه کې نه کېږئ، خوشالي هم همداسې در واخلي، دا چل زده کړئ چې څرنگه هره ورځ په وړو- وړو خبرو ځان خوښ وساتئ.

پېنځمه خبره: د خوشالۍ له پاره باید په دوامداره توګه تمرین وکړئ.

ځان به زړه تنګون ته نه پرېږدئ، هڅه وکړئ، چې په څه نا څه پلمه ځان بوخت وساتئ، یوه ښه لاره یې دا ده چې وخت نا وخت په خاموشۍ کې یوازې کېنئ، فکر وکړئ، ژور فکر، هڅه وکړئ، چې له خالق سره مو اړیکه ټینګه شي، پر ځان فکر وکړئ، پر ژوند فکر وکړئ پر حقیقت فکر وکړئ. که مو دا عادت خپل کړ، کولای شئ یو ښه انسان واوسئ، یو خوښ انسان بس نو ملا ورته وتړئ.

خپل ذهن څنگه تنظیم کړو؟

د ورځنې نا میدۍ لرې کولو او بیا ژوند پیل کولو له پاره لاندې اوه مرحلې وکاروئ.

✓ نمونه مات کړئ: د هر ډول منفي نمونې سره کولو لپاره لومړۍ شی هغه څه ودروي، چې تاسو یې کوئ، تاسو باید بدلولو له پاره یوه وعده ماته کړئ، دا پدې مانا ده، چې احساساتي له وضعیت څخه ځان لرې کړئ، تاسو باید له سره ټولې شی.

د وخت لرې کېدل گټور دي، که چېرې دا امکان نه لري، یو ارامه ځای ومومئ، چېرې چې تاسو کولای شئ، د ټولو اضافي شیانو په جریان کې د واحد وخت لپاره بیرته راستون شئ، که تاسو کوچنیان لرئ، دا هغه مهال تر سره کړئ، کله چې دوی خوب کوي یا په خوندي ډول نیول شوي.

خپل ځان ته ووايست چې تاسو خپلې ټولې اندېښنې له دروازې بهر پرېږدئ او که تاسو پریکړه وکړئ، نو وروسته به یې غوره کړئ، تاسو دا وخت مستحق یاست، تاسو دې ته اړتیا لرئ، خپل ځان ته د ډالۍ په توګه فکر وکړئ.

که تاسو د مراقبت لپاره چمتو یاست، دا مناسب وخت دی چې تمرین پیل کړئ یا خپل موجود لا ژور کړئ.

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ٦٧

ما د خپل وخت په جریان کې ځان د نا امیدی څخه جدا کړ، په دې اعتراف کولو سره چې زه خپل ځان شکنجه کووم او هېڅ شی مې نه دی سرته رسولی، ما اعلان وکړ چې ما نور ددې ډول ژوند کولو څخه انکار وکړو او ژمنه یې وکړه چې زه به بله لاره ومومم.

✓ **خپل ذهن ازاد کړئ:** ستاسو د وړیا وخت په جریان کې، د هر ډول ستونزې حل کولو په اړه فکر مه کوئ، په آرامۍ، درملنې او ځان د مثبت، سالمو افکارو او تجربو سره ډالۍ کولو تمرکز وکړئ.

خپل ورځني فعالیتونه د تلویزیون او نورو اختلالاتو څخه د آرامۍ گټو له پاره بدل کړئ، د باندې ووتله یوازې پورته کېدونکي شیان ولولئ، په خوب کې وخوړئ، کله چې امکان ولري ژر ویده شئ.

د چوپتیا تمرین کولو سره خپل ذهن پاک کړئ، چوپتیا ستاسو افکار ورو کولو لپاره حیرانتیا کوي او تاسو سره مرسته کوي د موجوده بڼو شیبو په یاد ساتلو کې.

✓ **خپل فکر پیلولو لپاره نظرونه راټول کړئ:** یو ځل چې تاسو خپله نمونه ماته کړئ، هغه مهمه مسله وټاکئ، چې تاسو ورسره مبارزه کوئ او د نظرونو راټولولو لپاره د لوړ کیفیت سرچینې ومومئ.

ایا ستاسې اړیکې له تاسې ښکته دي؟ ایا تاسو یو څه روحاني ځوان نسل ته اړتیا لرئ؟ ایا ستاسو ستونزه خپګان دی؟ ایا تاسو اړتیا لرئ مثبت فکر، د فشار مدیریت، یا د وخت مدیریت زده کړئ؟

ستاسو د ستونزې حل لپاره ډېرې سرچینې په انټرنیټ کې ستاسو په گوتو کې دي، د کتاب پلورنځي یا کتابتون کې، د ځاني ډلې غونډې یا میت اپ یا سمینار کې، یو څه ومومئ، چې ستاسو لیوالتیا رامنځته کړي او د نورو لخوا غوره وړاندیزونه ترلاسه کړي او په کې مالومات لاسته راوړلی شئ.

٦٨ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

✓ خپل حالت ته یو څه لومړنی فکر ورکړئ: د تازه نظرونو سره سم او ستاسو نوي پاملرنې سره ستاسو د ځان پاملرنې څخه تر لاسه شوي آرامۍ سره د یو څه امکاناتو په نرمۍ سره د خوب لیدو پیل وکړئ.

دا مهم دي، دې ته په ارامه لاره لاسرسی ومومئ د ځوابونو لپاره نه گماری مگر دوی ته اجازه ورکوي طبیعي سطح ته که دوی یې وکړي، دا حتی اړتیا نلري، دا یو تخلفي پروسه ده.

✓ پروسه باندې باور وکړئ: د ناامیدۍ بدلولو له پاره هېڅ پلگ او پلی حل شتون نه لري، ستاسو بې خبره، تخلفي، د ستونزې حل کولو ذهن په سمه توګه پروسس کولو له پاره وخت نیسي.

د زغم څښتن و اوسه، تاسو همدا اوس ټولو ځوابونو ته اړتیا نه لرئ، یوازې د خپل دماغ فکر ترلاسه کولو لپاره یو څه ستاړتر سیال، لکه څنګه چې د کوم تخلفي پروسې سره لومړي ځوابونه به ستاسې غوره نه وي.

یو ځل چې تاسو خپل ذهن پاک کړئ، د باوري سرچینې څخه اخذ جذب کړئ او د شپې خوب کې بیداره شئ، نو تاسو کولای شئ په خپل ژوند کې ځینې بدلونونه پیل کړئ.

کله چې ژمنې کېږي، ځانګړي ځوابونه سطح ته راځي، د توضیحاتو پیل کول پیل کړئ.

که څه هم هغه مشورې چې تاسو موندلې شاید احساسې او امید ولری، ددې له پاره چې ستاسو ژوند په بریالیتوب سره بدل کړئ، تاسو اړتیا لرئ، نوي نظریات عملي کړئ، تاسو د وړاندیزونو تعقیب لپاره کوم ګامونه پورته کولای شئ؟

تاسو کولای شئ، د خپل ژوند هر اړخ چې ستاسو د درد لامل کېږي بدل کړئ.

✓ فکرونو یا کړنو ته بیرته ستانه شئ چې ستاسو د دروند احساس لامل شوی: ستاسو د ژوند بیروني اړخونو بدلول د ناامیدۍ له مینځه وړو لپاره تر ټولو

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ٦٩

غوره لاره ده، مگر د بدلون دايمي کولو لپاره، اړينه ده، چې داخلي اړخونه په دقت سره په پام کې ونيسو، هغه افکار يا عملونه وپېژنئ چې په پايله کې يې ستاسو حالت پيل کېږي.

ځوابونه اکثراً پيچلې نه دي، دوی يوازې پټ دي ځکه چې تاسو خپل تمرکز د څه په اهميت له لاسه ورکړ.

يو څه وخت ونيسئ د فکرونو يا کړنو په اړه فکر وکړئ، چې ممکن ستاسو د نااميدۍ لامل شوی وي، يو ځل چې تاسو ستونزه وپېژنئ، د لږې لارښوونې سره تاسو کولای شئ دا سم کړئ او په بشپړ ډول خپل ژوند بدل کړئ.

د لوی ژوند بدلون به د اطمینان وړ نه وي که..... څنگه باور ولرئ، چې تاسو به ښه اوسئ مهمه نه ده څه، که يوازې موږ دا ليدلی شو، موږ کولای شو تارونه قطع او زموږ ژوند روښانه کړي، د لاييل پېژندل کولای شي ستونزه حل کولو لپاره خوار اسانه کړي که چېرې موږ وکولای شو خپل ذهنونه سم ځای کې ترلاسه کړو.

۷۰ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

خپل ذهن څنگه تنظیم کړئ؟

د لوی ژوند بدلون به د اطمینان وړ نه وي که څنگه باور ولرئ، چې تاسو به ښه اوسئ مهمه نه ده چې څنگه یو څوک موسکا وکړي.

د مهربانۍ ذهني اعمال

اول: د هغه چا سره مرسته کول کله چې څوک خپه وي.
دویمه: ستاسو د غوره میوزیک په اوریدو سره خپل رادې ته د لاسرسي
څرنگوالی.

د سبا په فکر کې مه اوسه!

سبا خپل فکرونه لري او د نن فکرونه د نن لپاره کافي دي. الله تعالى روزي رسان دی او په الله تعالى باور ولری او باید احتکار ونه کړو او ډیر احتکار کوي.

د جنسونو او کالیو ډیر وخت ساتل د وخت په اوږدو کې خپل کیفیت دلاسه ورکوي خپل شيان په متروکه ډول ساتي، نه غواړي چې سختی کې خپل مهم مسولیت ترسره کړي.

او خپل ژوند د بیکارۍ او بد بختۍ په لورې غځوي نن هغوی سختي ويني او پیچلي کیږي او غواړي چې خپلې راتلونکې برنامې او همدارنګه خپلې ګټې د همدې لارې آماده او پرمختګ ورکړي.

اسماني کتاب موږ ته وايي چې هیڅ فکر کې مه اوسئ او موږ هڅوي چې باور وکړئ په هغه ډول چې الله تعالى د ګلانو او مرغانو ساتنه کوي باور ولری چې زمونږ نه هم پوره ساتنه کوي.

هره دوره یا هره ورځ ځانته ستونزې لري او په همدې دلیل موږ کولای شو چې دغه ستونزې وزغمو او په کار نه ده چې د راتلونکي لپاره په فکر کې اوسو الله تعالى په دې برخه کې موږ ته خاص قدرت او وړتیا راکړې ده هر څه چې په

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۷۳

قدرت کې وي نو په خاص وخت کې زموږ نصیب کېږي او هرڅه چې د بل وخت لپاره دي، په یو مناسب وخت کې یې تر لاسه کوو کله چې د راتلونکي لپاره فکر کوو د راتلونکي شرایط زموږ لپاره مشخص نه دي.

او دهغې لپاره مخکې تر مخکې وړاندوینه نه شو کولای او په دې خبره ولاړ یو او ټینگار پرې کوو چې د راتلونکي ستونزې او مخکې تر مخکې پېښې او سمدستي د هغو ستونزو حل کوو نو وارخطا او په فکر کې کېږي.

الله تعالیٰ په وار وار یادونه کړې چې له موږ سره به مرسته کوي نو باید په الله تعالیٰ باور وکړو او د هغه په هیله و اوسو نو خپله به مو الله تعالیٰ ساتنه وکړي کوبښ او لټه راتلونکي ژوند د ستونزو سره مخامخ کوي یانې پېچلی کوي. کله چې د حضرت عیسیٰ علیه السلام ن څخه پوښتنه وشوه څه ډول باید دعا وکړو؟ هغه ورته وویل: له الله تعالیٰ څخه یې وغواړئ چې د ژوند حال او وخت درته تامین او وټاکي.

ژوند ساده ونیسئ او راتلونکي څخه مه ویرېږئ او کله چې وخت راوړسیده نو د هغې وخت ستونزې به مو حل شي دا ناشوني ده چې د راتلونکي وخت ستونزې وکولای شو په روان حال کې حل کړو

نو د الله تعالیٰ په هیله واوسئ او د ساده او پاک ژوند څخه خوند واخلي احتکار: د ښو شي کوټ کول انبارول او ساتل یادونه احتکار مثلاً په قیمتي کې د غنم وریجو یا کوم بل شي ساتل چې په راتلونکي کې به راته ډیر قیمت وکړي.

خپگان او خوابدي له منځه یوسئ

فزیکي خپگانونه ارامه کړئ روخي خپگانونو ته ډاډ ورکړئ هغه د بې نظميو او خپگانونو خدای نه دی هغه د نظم او ارامتیا خدای دی.

خپگانونه ختما موږ په ځان کې عرق او ورکوي او زه ارامتیا نه پیدا کوم یواځینئ لار یې همدا ده چې همدغه خپگانونه او خوابدئ له منځه یوسو. زما میره عادت لري چې هرڅه له ځانه سره وساتي او کومه ورځ چې هغې ته اړتیا پیدا کړو د هغې څخه به گټه پورته کړو زه بل ډول فکر کوم فعلا د وخت په تیریدو سره که کومې وسیلې ته ضرورت پیدا کوو نور مې په ذهن زور نه راوړم چې هغه وسیله چیرته ده په دې مانا چې هغه وسیله به وبښم او که ډیره اړتیا مې ورته لرله او وابه یې خلم که چیرته د خوابدئ په رنځ اخته یاست له خپل ځان څخه یې وپوښته چې ولې مو هر څه د خپل ځان پورې اړه لري او ولې یې ساتئ فرض کړئ چې د یوې ښې دوستۍ وړاندیز تاسې ته ډالۍ او یا درکړل شي او تاسې له هغې څخه گټه پورته نه کړئ.

دا به څه ستونزه ولري چې کله یوه ډالۍ اخلو او هغه یو بل شخص ته ډالۍ کړو خو ډالۍ تاسې ته درکړل شوې تاسې دا حق لرئ چې هرډول ددې سره مینه لرئ په هماغه ډول ورنه گټه پورته کړئ.

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۷۵

د لاس بنگړی مې یو خپلې ملگرې ته ډالۍ کړ خو څه وخت وروسته مې هغه د بل چاسره ولید په اول کې نارامه شوم وروسته مې فکر وکړ زما ملگرې چې دا کله هغه ته ډالۍ کړی دی او دا کار یې د محبت له مخې سرته رسولی کیدای شي چې له ځانه سره یې کومه ستونزه پیدا شوي وي چې له هغه څخه زړه بیرته واخلي تل باید ښه باور په نظر کې ونیسو د دې لپاره چې ژوند مې له خپګان سره مخ نه شي هغه څه چې اضافه دي هغه ډالۍ کوم او د دې کار څخه خوند اخلم زه ښه شيان خوښوم خو دا نه خوښوم چې ډېر راسره وي چې دهغې ساتل او د هغې څخه خوند اخیستل چې ونه لرو.

کله چې د هغې اندازه زیاته وي خپله وړتیا دلase ورکوي او خپګان به له ځان سره ولري کیدای شي ځینې وخت ډول ډول لباسونه ولری چې د اغوستلو په وخت کې به حیران او لاره به درنه ورکه شي چې کوم یې واغوندم ځینې وختونه ډیر شيان له ځان سره ساتو او د هغې په کارولو به تاریخ تیر شوی وي او نور به د کارولو وړ نه وي دا نه درک کوي چې چې ډیر شيان له ځان سره ځای پر ځای کوي او هره ورځ ډیر زیار وباسی او ډیر وخت ورسره دلase ورکړی اما خوند ترېنه اخلي.

که چیرې ټول دا ډول کارونه سم وي نو که په دې او که د مصرف لپاره شهامت ولری او سم او منظم یې کړی او یو څه اندازه یې نورو ته وبخښی او پرېږدی، چې هغوی هم ترې خوند واخلي.

دغه کارونه ستاسې خوا او شا پاکه او وینځي او ستاسې روحیه د خپګان څخه ساتي او تر ټولو نه ښه ارامتیا تاسې ته رامینځته کوي، د ژوند د چاپېریال له نظره دا یوه ساده خبره ده.

د ایوب علیه السلام کیسه

د الله تعالی مبارکه وینا ده :

[وَ اذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ وَ هَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنَّا وَ ذِكْرَىٰ لِلْأُولَى الْأَلْبَابِ وَ خُذْ بِيَدِكَ ضِغْثًا فَاضْرِبْ بِهِ وَ لَا تَحْنَثْ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ] (سورت ص)

ژباړه: او زموږ د بنده ایوب یادونه وکړه کله چې هغه خپل رب ته غږ وکړ چې شیطان زه په سخت تکلیف او عذاب کې اچولی یم، (مونږ هغه ته امر وکړ) خپله پښه پر ځمکه ووهه، دا دی یخې اوبه د لمبلو او د څښلو لپاره، مونږ هغه ته د هغه اهل او عیال بېرته بیا ورکړ او د هغو تر څنګ همغومره نور له خپل لوري د رحمت په ډول، او د پوهې او فکر د خاوندانو لپاره د درس په توګه، او مونږ هغه ته وویل یو موتی ډکي (جارو) راواخله او ګوزار پرې وکړه، او خپل قسم مه ماتوه یقیناً مونږ هغه د زغم خاوند ومونده، ډیر ښه بنده، د خپل رب خواته ډیر رجوع کوونکی.

یو ځل شیطان له ملایکو د ایوب علیه السلام د تقوی او پرهېزګاری واورېدل ایوب علیه السلام یو عابد سړی و، ډېر وخت به د الله تعالی په عبادت بوخت و،

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۷۷

د شيطان دا خبره خوښه نه شوه نو اراده يې وکړه، چې هغه بې لارې کړي او په زړه کې يې وسوسې واچوي هغه ته معلومه شوه، چې د وسوسو په وړاندې د هغه زړه او غوږونه کانه و هغه د الله تعالى نیک بنده و نو ځکه د شيطان دوکې او چلونه يې زړه ته نه پرېوتل.

په دې توگه شيطان ډېر پرېشان شو د الله تعالى حضور ته حاضر شو، ټول غرور يې خاورې شو او ويې ويل ای الله تعالى ستا بنده ايوب عليه السلام ستا عبادت کوي، ستا ستاينه کوي، له تا نه بښنه غواړي او ستا په ذکر ژبه لمد ساتي دا ټول کارونه ستا د ورکړيو نعمتونو په بدل کې کوي، ای الله تعالى ستا د خوښۍ لپاره يې نه کوي نو ای الله تعالى دا ټول نعمتونه ترې واخله بيا گوره، چې څنگه ستا له عبادته لاس اخلي الله تعالى وفرمايل ای لعينه ايوب عليه السلام زما مخلص بنده دی زما ذکر او عبادت د زړه له اخلاصه کوي د هغه عبادت له ریا او حرص څخه پاک دی، ايوب عليه السلام د ايمان له پلوه روښانه خراغ دی او هغه د صبر او باور د لوړې مرتبې لرونکی دی نو زه تاته د ايوب عليه السلام په مال او دولت کې دلاسهوښې حق درکوم چې څه ورسره کول غواړې، ورسره ويې کړه بيا به گورو چې څه کېږي؟ شيطان ددې حق په اخېستو ولاړ او خپل لښکر يې راټول کړ، چې مشوره ورسره وکړي هغوی په خپلو کې پرېکړه وکړه، چې د ايوب عليه السلام ټول مال او دولت دې له منځه ولاړ شي همداسې يې وکړل د مال او دولت له منځه تللو وروسته شيطان د يوه سپين ږيري حکيم په شکل د ايوب عليه السلام خواته راغی ورته يې وويل چې اور ستا هر څه تباه کړل او ستا رب له تانه بېل شو مگر ته بيا هم له خپلې ژبې دهغه ذکر نه غورځوي د شيطان دا فکر وو، چې دايوب عليه السلام ايمان به ددې خبرو په اورېدو کمزوری شي مگر ايوب عليه السلام کلک ايمان درلود، چې الله تعالى ورڅخه نه دی بېل شوی نو ورته يې وويل چې کوم دولت الله

۷۸ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

تعالی په اور له منځه یوړ، هغه د الله تعالی امانت و او الله تعالی خپل امانت بېرته واخیست، په دې ډول به زه په هر حال د الله تعالی شکر ادا کوم ماته څه راکوي او که یې رانه اخلي، که تاوان رارسوي او که گټه رارسوي که بادشاهي راکوي او که یې رانه اخلي هغه چې چاته وغواړي، عزت ورکوي او چاته وغواړي، ذلت ورکوي.

بیا ایوب علیه السلام په سجده شو شیطان شرمینده او ناکام شواو الله تعالی ته یې وویل ای ربه بېشکه ستا بنده ایوب علیه السلام صابره بنده دی، مگر په دې خبره خوشحاله دی، چې زامن به یې کوښښ وکړي او بېرته به تللی مال وگټي نوای ربه، د هغه زامن ترې واخله هغه به ضرور په نافرمانۍ کې اخته شي ځکه د اولاد فتنه ډېره لویه وي ددې ازموینه په وجه به هغه ضرور نافرمانی کوي دده د خبرې په اورېدو الله تعالی وویل: ای شیطان ماته دده په زامنواخته کړې خو ته به دده ایمان ته یوه ذره تاوان ونه شې رسولی دده په صبر کې به ذره کمی رانشي.

ابلیس لعین له هغه ځایه لاړو خپل لښکر یې د پرېکړې لپاره راټول کړ بیا هغوی پرېکړه وکړه، چې دایوب علیه السلام کور ته لاړ شي چټونه او دیوالونه وښوروي، چې دیوالونه پرې راغورځېږي ټول به ووژل شي هغوی همداسې وکړل او دایوب علیه السلام ټول زامن مړه شول بیا شیطان دیوه تسلي کوونکي سړي په شکل ایوب علیه السلام ته راغی او ورته یې وویل: ایا د زامنو له مرگه وروسته تا هیڅ فکر ونه کړ، چې الله تعالی ستا دعبادت او ذکر هیڅ خیال نه ساتي؟ ستا د حقوقو یې هیڅ پاملرنه ونه کړه ایوب علیه السلام په ژړا وویل، الله تعالی راکړي وو او الله تعالی رانه واخېستل زه به په هر حال د الله تعالی شکر کوم که هغه څه راکوي او یا یې نه راکوي گټه رارسوي او که تاوان راکوي بیا په سجده پریوت.

خپله لاره؛ خپله جوړه کړی! | ۷۹

شیطان یې د دا ډول حالت په لیدو ډېر خپه او غوسه شو، د الله تعالی دربار ته ورغی او ویې ویل: ای الله تعالی د ایوب علیه السلام د مال په څېر دهغه اولاد هم ختم شو هغه په دې نیت عبادت کوي، چې روغ صحت لري الله تعالی به بېرته ورته اولاد ورکړي نو ماته د هغه په جسم واک راکړه، چې په رنځورۍ یې مبتلا کړم بیا به د بهماری په سبب ستا له ذکره، لاس واخلي او عبادت به پرېږدي نو الله تعالی نړۍ ته د ایوب علیه السلام د ایمان او عقیدې د کلکوالي د ښودلو په خاطر شیطان ته وویل ورشه، د هغه جسم ستا په واک کې دی مگر د هغه په ژبه او زړه اختیار نه درکوم ځکه چې په هغو کې دایمان خوږوالی دی شیطان خپل شاگردان راټول کړل او د ایوب علیه السلام په اړه یې مشورې پیل کړې هغوی پرېکړه وکړه، چې د ایوب علیه السلام جسم په سخته ناروغۍ اخته کړي د ایوب علیه السلام جسم په سخته ناروغۍ اخته شو، څنگه چې د ایوب علیه السلام ناروغي زیاتېده، نو په صبر او باور کې یې هم زیاتوالی راتلو دا ناروغي تر ډېره وخته وه، تردې چې د ایوب علیه السلام له جسمه د هډوکو اسکلېټ جوړ شو، ټولو دوستانو یوازې پرېښود مگر یوه صابره او شاکره ښځه یې ورسره پاتې شوه، چې د هغه خدمت به یې کاوه مگر بیا به هم د هغه له ژبې د شکر کلمات او ذکرونه راوتل او د ناشکری او نافرمانۍ توری هم ترې ونه وت. شیطان ددې په لیدو ډېر پرېشانه شو، یوه شاگرد یې وویل: ستا چلونه او مکرونه څه شول؟ یو ایوب علیه السلام دې په ولکه کې رانه وست. تا ابوالبشر- (ادم علیه السلام) له جنته وویست هلته دې څنگه دوکه کړی و؟ شیطان وویل: هلته مې د ښځې په مرسته دا کار کړی و، شاگرد یې ورته وویل: اوس هم هغسې وکړه، څرنکه چې ابلیس د ایوب علیه السلام ښځه هېره کړې وه، نو ژر د هغې خواته متوجه شو هغې ته یې وویل: ستا څښتن ایوب علیه السلام چېرته دی؟ هغه خاوند دې دغه دی، چې په فرش پروت دی دا خو نه مړ دی او نه

ژوندی دده ځوانی، روغتیا او نور نعمتونه څه شول؟ الله تعالی دې پرې ایښی، دی کې یې مایوسي پیدا کړه نو هغه ایوب علیه السلام ته په ژړا راغله او ورته یې وویل: ستا مال، دولت اولادونه او خپلوان څه شول؟ اوستا په ځوانی څه وشول.

الله تعالی به تا ترڅو په دې حال ساتي؟ ایوب علیه السلام په ځواب کې ورته وویل: شیطان ستا زړه ته دوکه درکړې ده، زه پوهېږم، چې ته په مال او اولادونو پسې نه ژاړې الله تعالی په تا ازموینه راوستې ده.

ښځې یې پوښتنه وکړه ایا تاله الله تعالی څخه د غم او تکلیف لرې کولو دعا نه ده غوښتې؟ ایوب علیه السلام له هغې وپوښتل زموږ څومره وخت په ښه حالت کې تېر شوی دی؟ بیا یې پوښتنه وکړه، په عذاب کې مو څومره کلونه تېر شول؟ هغې ځواب ورکړ، اووه کاله بیا ایوب علیه السلام وفرمایل: چې زموږ څومره وخت ښه تېر شوی دی، دې ته په کتو شرم راځي، چې له الله تعالی دعا وغواړم، چې مصیبتونه ختم کړي البته ستا ايمان کمزوری کېدونکی دی ستا زړه د الله تعالی په پرېکړو راضي نه دی نو زما دې په هغه واحد ذات سوگندوي، که زه روغ شم، نو تا به په درو ووهم له نن وروسته ستا له لاسه خوراک، څښاک ماته حرام شه ته زما له مخې لرې شه، ترڅو الله تعالی پرېکړه وکړي کله چې ایوب علیه السلام یوازې شو، تکلیفونه یې ښه زیات شول، نو الله تعالی ته یې وړاندیز وکړ.

[أَنْتَ مَسْنِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِمِينَ]

یانې زه ناروغ یم او ته ارحم الرحمین یې.

الله تعالی یې دعا ومنله امر یې وکړ په خپله پښه ځمکه وگروه، نو د اوبو چینه به راووخې په دې اوبو غسل وکړه اوبه ترې وڅښه، الله تعالی به دې کمزوري لرې کړي او ناروغي به دي پای ته ورسېږي څنگه یې چې اوبه وڅښلې، روغ

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۸۱

جوړ شو، څرنگه چې یې بنځه د نرم زړه خاونده او ښه بنځه وه، له اولې ورځې ورسره وه نو صبر یې ونشو او خواته یې راغله، څه گوري چې ایوب علیه السلام یو ځوان، صحتمند او قوت ناک سړی دی هغه هم ورته خوشحاله شوه د الله تعالی شکر یې ادا کړ.

د خپل خاوند په رغېدو یې د شکر سجده وکړه، چې ددې خاوند یوه شیبه هم د الله تعالی له یاده بې پروا نه شو او د الله تعالی په ټاکلې ازموینه کې صابر پاتې شو.

خپل ځان دې وپېژنه

ځان دې وپېژنه، کله چې ستا سپی تا ته لکی خو ځوي ته په دې فکر کې مه اوسه، چې ستا رفتار او سلوک ډېر ښه او مناسب دی. د هرې هستې خالق یواځې الله تعالی دی او په اخره کې هر څه الله تعالی ته ورگرځي.

حضرت عیسی علیه السلام به د غریبو او خدمتگارانو په ډول کالي جامې اغوستل، د خپلو شاگردانو پښې به یې وینځلې، د غریبو او کمزورو خلکو سره یې ډېره ښه وضعه کوله، دده رفتار په دې ډول سره و او هغه په دې پوهېده، چې څوک څوک دي، پوهېده چې له کوم ځایه راغلي او کوم ځای یې مقصد دی او هغه پوهېده چې ولې راستول شوي دي، ځکه د هغه خپله خاکساري وه او په الله تعالی پوره باوري وو.

ډېری خلک په دې نه پوهېږي، چې هغوی شتون لري، همدا لامل کېږي، چې خپل عمر په کارونو کې تېروي، خو هغه کارونه دده څخه نه وي غوښتل شوي او د هغې لپاره برابر هم نه دي، نو بې له شکه د هغه کار په سرته رسولو کې دستونزو سره مخامخ کېږي، موږ باید وکولای شو، چې څه ډول کار ترسره کولای شو او د کوم څه سرته نه شو رسولای.

خپله لاره؛ خپله جوړه کړی! | ۸۳

د خپل کار په ځای، یانې دفتر کې مې کار کاوه، ځینو خلکو دا خوښوله چې یو مصروفیت ولري، چې مجبور نه وي سیالي وکړي او هغه هم په دې خاطر چې ویره ورسره وه او ځینې نورو داسې منصبونه لرل، چې د هغه په سر هغه هم ډېر وو، ولې خپله یې هغه نه شو درک کولای. ولې دا موږ ته ستونزمنه ده، چې ووايو چې د فلاني کار د سرته رسولو لپاره چمتو نه یم، یا یې نه شم کولای، په دې دلیل چې موږ په خپل ځان باوري نه یو، غواړو چې دې، لوی کار د ترسره کولو لپاره خپل شخصیت لوی وښیو، حال دا چې خپل ځان ته ستونزې جوړ وو. پیټر خپل ځان نه پېژانده، په خپله ورته ځان غټ ښکارېده، ډېر د کمزورتیا ټکي یې درلوده او خپله یې دا ټکي نه منل.

او هغه فکر نه کاوه چې په خپل کار سره یې د حضرت نه مني، خو خپل کارونو ته یې دوام ورکاوه، دا موضوعگانې ددې لامل شوې چې وروسته خپل ځان تر ټولو ښه وپېژني او ددې نه وروسته یې توبه ویسته او د الله تعالی د بخښنې څخه برخمن شو او د اولیاء مقام یې وگاټه او د پیغمبر د پیروانو څخه وگرځېده. د کمزورۍ ټکي او نه وړتیا زموږ څخه واک نه شي گرځولی، خو تر کومه حده چې الله تعالی توفیق درکړی د هغې څخه مخکې نه شو تللی.

یوه ښځه پېژنم چې د خپلو دوستانو نه یې ډېر پرمختګ کړی و، هغې زما څخه وغوښتل، چې دعا وکړم، چې کېدای شي هغه هم دې پورې ته ورسېږي، ما دعا ورته وکړه، چې الله تعالی دې له دې سره مرسته وکړي، چې هغه څه چې کولای شي او د هغه څه وړ ده، چې په لاس یې راوړي، ولې خپله پوهیده چې هغه د لوړ مقام او د پرمختګ وړ نه ده او هغې ته مې لارښوونه وکړه، که چېرې د لازم استعداد د نه درلودلو په صورت کې که لوړ مقام ته لار شي، کېدای شي چې درته ستونزمنه شي او همدا موضوع ددې لامل شو، چې ساده او پاک ژوند وټاکي، سختي او بد بختي پرېږدي.

په ژوند کې هیڅکله مه وېرېږئ

زېږورتیا په دې مانا ده، چې د وېرې او ستونزو څخه ونه ټښتو. خلاصون زما د لارې څراغ دی، نور نو بیا د څه شي څخه ووېرېږو. وېره دومره ساده مسله نه ده، وېره عذاب ورکوونکې ده او د پرمختګ څخه مخنیوی کوي، دا هغه وسیله ده، چې شیطان خلک د الله تعالی څخه پرې لرې کوي، ډېری خلک وېرېږي، هغوی د نورو نه له تیر شوي څخه، له پرې لرې کوي، ډېری خلک وېرېږي، هغوی د نورو نه له تیر شوي څخه له راتلونکې څخه د لوړوالي څخه د پرمختګ څخه او ډېرو شیانو څخه نور هم وېرېږي. کېدای شي چې موږ ووېرېږو او نه دا چې ټیټ راشو، موږ هر کار چې غواړو سرته ورسو او که وېرېږو، ښه دا ده چې سرته یې ورسوو، زېږورتیا په دې مانا نه ده چې وېره وجود نه لري، زېږورتیا دا ده، چې د وېرې سره هم خپل کار ته دوام ورکړو.

کوم وخت چې د یو کار سرته رسول د الله تعالی په واک وي، الله تعالی خپله زموږ ستونزې لرې کوي، موږ ته وړتیا راکوي او مرسته راسره کوي او که پیسو ته اړتیا ولرو، هغه هم پوره کوي، د عقل څخه سمه گټه پورته کول موږ ته راکوي او لازمه وړتیا موږ ته برابروي، لنډه دا چې د ټولو کارو وړتیا موږ ته

رابخښي.

دا شېبې د توجه وړ نه دي او کوم قدم چې پورته کوو هر څه تیارېږي، له بلې خوا شیطان موږ ته وېره جوړوي، تر څو ور څخه ډډه وکړو. خو الله تعالی موږ ته وړتیا راکوي، چې په بریالیتوب سره کار سرته ورسوو او همدارنګه کوم ساده ژوند مو چې پیل کړی، الله تعالی راته توفیق رابخښي، چې هېڅکله هم ونه وېرېږو، هغه وخت په موږ وېره لڼه غوړوي، په جنگ کې زموږ لپاره بریا شونې نه ده، د جنگ یو سردار او په سپه سالار، ټول وېریدونکي سرتېری، د سرتېرو له جملې څخه چې وي، د کتاره چې وویستل، زه نه وایم چې وېریدونکي لرې کړي، خو که چېرته وغواړو چې د الله تعالی اراده د اجراء کول د مرحلې لپاره پرېږدو، اړیو چې شاوخوا خلک چې زموږ دي وېریدونکي طبیعت باندې وپوهېږي او پرې یې نږدې چې وېره په هغوی لڼ ونه غوړوي. وېره افکار زړه نازړه کوي، عواطف زموږ ګډوډ کوي او د همدا لامل کېږي چې زموږ غیر منطقي کارونه بې مانا او سخت شي، نو بس باید وېره له ځانه لرې کړو.

الله تعالی موږ ته وېریدونکې روحیه نه ده راکړې، هغه موږ ته قوي روحیه، سالم عقل او محبت رابخښلی دی.

په اخیستلو باندې د هرڅه ډېر وخت مه تېروئ

د چارو په اداره کې شاوخوا خلک دې ښه وټاکه د هغوی د مینځ څخه خلک خپل استازي پیدا کړئ او تر کوم وخت پورې چې مو ضوابط په نظر کې سره سرته رسیږي په چارو کې د حالت مه کوه.

د شنه آسمان لاندې

آيا سره له دې چې ډيره پلټنه هم کوي او غواړي چې يو قدم مخکې واوسي بيا هم وخت لږ دی، لږ دی، لږ دی، که چيرته ستاسې ستونزه د وخت کمښت وي بس تاسې کولای شئ يوه اندازه وخت واخلي البته موخه دا نه ده چې خلورويشت ساعته کار وکړئ.

په کومو کارونو کې چې په تاسې باندې واجبي نه ده، کولای شئ چې يو بل چاته پيسې ورکړئ چې هغه کار د تاسې لپاره سرته ورسوي.

که چيرته امکان ولري پاکوالی جامې وينځل اوتو او پاکوالی اونورو ته ديوال وکړئ خو احتمال لري چې په راتلونکي کې دهمدې کارونو سرته رسول ستاسې د ناروغتيا لامل وگرځي او اضافه مصرف مو په ډاکټر او درملو باندې کميږي.

ځينې خلک په دې باره کې سختي کوي او چمتو نه دي چې ددې کارونو لپاره پانگه اچونه وکړي په دې عمل سره خپله سلامتې د شعاع او رڼا لاندې راولي او ختا نور د کورنۍ خلک هم د دې دوجې نه زوريږي او مجبورېږي چې چې ډير مصارف وکړي.

موږ بايد يو څه پانگه وکړو او نه بايد سخت واوسو او لازمه ده په هغه وخت کې پانگه وکړو تر څو وکولای شو د خپل کار گراف لوړ کړو او ډيرې پيسې لاسته

راوړو ځينې خلک دا خوښوي چې نوي او خيرانوونکي کارونه ترسره کړي خو هغوی ځينې وخت په پخوانۍ لار حرکت کوي چې ډيرې موانع د پرمختګ کولو په لورې شته موږ ډيرو کارونو په کولو قادر يو چې سرته يې ورسوو فکر کوم خو وخت يې نه لرو ستومانه کيږو او که چيرې يو اندازه وخت واخلو د هغه کارونو برخه يې د ترسره کولو ده.

يو وخت مې ډير کارونه ترسره کول چې يو بل څوک راته هغه کار سرته رسوي او که چيرته مې داسې نه کول ډير کارونه مې سرته نه رسيدل او که چيرته قصد لرې خپل ژوند مو ساده او پاک کړئ دغه لار هم مرسته کوي لږ وخت واخلو... او لږ ژوند هم واخلو.

پوه شه او خبر اوسه چې الله تعالى لري

که په الله تعالى مو اعتماد وکړ نو په خلکو به مو هم اعتماد کړی وي او هر کار به درته دگل په شان غوړیدلی وي.

الله تعالى وفادار او د باور کولو وړ دی او اتکا کولو وړ هم دی په همدې معنا چې په خپل قول یې چې وفادار دی او کولای شې په هغه توکل وکړې. په دې اساس سره په دې وطن کې لس سلنه خلک ما نه خوښوي او موږ نه شو کولای کوم کار وکړو یواځې په فکر کې ور لویږو او فکر کول هم څه نه بدلوي حقیقت دادی چې الله تعالى له موږ سره دی خو الله تعالى د شان شوکت او د عظمت خاوند دی په واقعي ډول سره ستونزه نشته چې څه ډول خلک زما په څیر وي.

نو په همدې ډول موږ تل خدای لرو چې همدغه زموږ لپاره ډیر څه دي. یو وخت تاسې وینئ چې څوک تاسې سره دوستي نه کوي ددې موضوع څخه مه خورېږئ د الله تعالى په هیله واوسئ هغه ته ځان وسپارئ که چیرته د یوې مهمې موضوع سره مخامخ یاست دغه کلمې ولولئ (خدای لرم) او هر وخت (خدای لرم) او هر کار چې لازم دی سرته یې رسوم. الله تعالى هر وخت له موږ سره دی او هیڅکله موږ یواځې نه پرېږدي.

په تلپاتې فکر کې واوسی

په الله تعالى تکیه وکړئ او د هغه سره یو ځای شئ ځمکه ستاسې ده او له ځمکې سره یو ځای شئ نه دنیا نه شتمني او نه اخرت.

پرېږده چې افکار ددې پر ځای چې په ما دیاتو کې عرق او ورک شي او معنویات واخلي او آرام واوسي.

یوه اندازه خلک د نن او سبا او نږدې راتلونکي ته پاملرنه کوي او حد اکثر بیا کیناستل په نظر کې لري ډیری زموږ څخه ابن الوقت دی او په هغه شیهه کې ژوند کوو او یو څه په نظر کې لرو چې فوري پایلې راکړي.

موږ په دیني چارو کې فکر کوو خو الله تعالى زموږ د ژوند برنامه او عاقبت د تل لپاره په نظر کې لري.

یوه لاره د ژوند چې زموږ لپاره ژوند ساده او پاکوي دا ده چې متعددو طرحو په وړاندې کولو د ژوند کې د دا ډول دیني مسایلو څخه لاس واخلو او خپل ورځني ژوند ته ادامه ورکړو.

وگورو چې د الله تعالى د لارښوونو چې زموږ په ورځني ژوند ورته پاملرنه لري او زموږ د تل پاتې ژوند لپاره گټور دی پیروي یې وکړو او په الله تعالى توکل وکړو. او که چیرته خپله پاملرنه د تل پاتې ژوند په لورې وگرځو زموږ ډیرې اندېښنې

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۹۱

کمیږي د دې سربیره باید د دلیل او منطق څخه لاس واخلو او د پاک او ساده ژوند په لورې به حرکت وکړو او د ژوند څخه به خوند واخلو تر څو تلپاتې هغه بې تجربه گۍ د الله په توکل لاسته راوړو.

د غم او خپګان څخه ډډه وکړئ

که چېرې تاسې په خپګانونو او پریشانیو باندې غالب شئ خپلې موخې ته رسیدلي یاست.

خپګانونه او وار خطايي د خلکو د یوه پلوه خوشالي نصیب او بخت او چل ول شتمن خلک او د یو څه لپاره هیله مندي نوره هم راگیره شوې ده او دنیا د ورکیدو او تیاره کیدو لورې ته وړي.

موږ تل شیطان د خپلو خپګانونو او پریشانیو لامل ګڼو خو شیطان دهغه بیا خطرناک دی چې وغواړي چې موږ له الله تعالی څخه لرې کړي او موږ په باطل او عاطل موجوداتو باندې بدل کړي الله تعالی

موږ تازه او د نیکۍ خواته وړي او شیطان د دې پر خلاف عمل کوي.

شیطان غواړي چې موږ له الله تعالی څخه لرې کړي او که چیرته په دې وتوانېږي نو موږ څخه هغه حوشحالي اخلي او موږ به د ناراخته خلکو خواته لارښوونه کوي او نه غواړي چې هغوی خوشحاله کړي هغه خلک چې احتمالا نه غواړي خوشحاله واوسي دا نو بیا بد بخته ناراخته

او بې کاره خلک دي چې شیطان هغوی غلط کړي دي موږ به د هغوی په وضعه باندې اخته کړي.

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۹۳

په ديني کتابونو کې راغلي دي چې موږ نه بايد په خپگان او پریشانی کې راگیر واوسو او په همدې ډول سره الله تعالى په نظر کې ونیسو موږ بايد عمده ستونزو او مسائلو ته پاملرنه وکړو.

چې دا بیا په داسې حال کې ده چې زموږ ژوند ساده او پاک کیږي.

درې پوړیزه انسان

۱. ستر انسانان د سترو عقایدو په اړه خبرې کوي
۲. متوسط انسانان د مادي شیانو په اړه خبرې کوي
۳. کوچني انسانان په نورو پسې خبرې کوي
۴. ستر انسانان د نورو کسانو غم له ځانه سره لري
۵. متوسط انسانان د ځان غم له ځانه سره لري
۶. کوچني انسانان هیڅ غم نه لري
۷. ستر انسانان د نورو عظمت ته گوري
۸. متوسط انسانان د خپل عظمت په لوړولو کې بوخت وي
۹. کوچني انسانان خپل عظمت د نورو په تخقیر کې لتوي
۱۰. ستر انسانان د حکمت په حاصلولو پسې هڅه کوي
۱۱. متوسط انسانان د پوهې حاصلولو پسې هڅه کوي
۱۲. کوچني انسانان د سواد لاسته راوړلو پسې هڅه کوي
۱۳. ستر انسانان د لا جوابه پوښتنو مطرح کولو هڅه کوي
۱۴. متوسط انسانان هغه پوښتنې جوابوي چې جواب لري
۱۵. کوچني انسانان فکر کوي چې د ټولو پوښتنو جواب ونه لري

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۹۵

۱۶. ستر انسانان مسایلو په رامنځته کولو لگیا وي
۱۷. متوسط انسانان د مسایلو په حل کې بوخت ښکاري
۱۸. کوچني انسانان مسایل نه لري
۱۹. ستر انسانان چوپتیا تر خبرو غوره گڼي
۲۰. متوسط انسانان ځینې وخت چوپتیا تر خبرو غوره گڼي
۲۱. کوچني انسانان زیاتره وخت د خبرو له لاسه د چوپتیا له نعمته بې برخې دي.

د یو نوي پیل لپاره هیڅکله هم ناوخته نه دی

په رښتیا هم د خیرانتیا خبره ده چې هر څوک قادر دی په هره شیهه کې دنیا بهتره کوي.

د مهربانه او لوی خدای تعالی د بښنې په علت سره موږ له منځه نه یو تللي رحمت او مهرباني د الله تعالی دوام کوي.

ناهیلي یو دروند بار دی پکار نه ده چې هغه څوک په غاړه واخلي د الله تعالی لورته ورتگ هیڅکله هم لرې نه دی.

ختی هغه کسان چې خدای پرسته نه وي نو هغوی وخت لري چې د خدای خواته وگرځي.

الله تعالی شیطان د دروغجن په نامه یاد کړی شیطان غواړي چې موږ خپل امید دلاسه ورکړو خو شیطان د دغه کلیمې چې هر وخت اخر او خوښوي. شیطان وایي چې پیچلی یې گډوډ او نارامه یې او نه هیڅ کله نه شي کولای چې خپلې ستونزې حل کړي اما باید یادونه وکړو چې هیڅکله د دعا لپاره غوښتنې او مرستې د الله تعالی څخه لرې نه دي.

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۹۷

د ديني کتابونو په ډيرو داستانونو کې د پښيمانۍ په باره کې راغلي دي هغه څوک چې د الله تعالى په لور نه گرځي ماته يې خوړلې ده او نیک کاره کيږي نه بايد خپل ځان تطبيق کړي او نوی ژوند پيل کړئ هيڅکله نوی پيل لرې نه دی څوک چې غواړي نوی ژوند پيل کړي کولی شي چې ووايي تر هغه ځای چې شونې ده پلټنه کوو او په الله تعالى باور لرم په الله تعالى توکل کوم او په همدې طريقې سره د خپل ژوند لاره پيل کوم او نور نه ناهيلي کيږم

د خپل ځان څخه مه ناهیلی کپړه!

د قدرت نښانې عبارت دي له: پایداری، مقاومت، استقامت.
د ضعف نښانې عبارت دي له: ناشونې، موانع او سر دردي
زموږ باندني بدن پلټنه او عوامل موږ تل مدام د ستومانی په لورې خپګان او د
نه وړتیا په خوا وړي خو دننه ځواک مو ورځ په ورځ تجدید تر او تازه کیږي.
هلکان د لارې د تللو چل زده کوي د هغوی یادول قدم په قدم دي د یادولو په
وخت کې ډیر غورځیږي دا کار وار په وار تکراریږي خو هغه بالاخره یې زده
کوي او که چیرته د هغه پیل څخه زړه ماتې شي د لارې د تللو څخه لرې
کیږي او یا وهلی یې نه شي په همدې ډول سره باید پاملرنه وکړو چې هر کار
په همدې ډول دی او موږ نه باید زړه تنګي شو.
داسې برنامه مخې ته راځي او موږ ازمایي چې موږ تنستو او بیرته د غورځیدو
څخه جنگیرو او نوی یې پیل کوو په دیني حکایتونو کې راغلي دي چې حقیقي
خلک اووه وارې ماته خوري په هر وار سره نوی فعالیت پیل کوي.
په دې مانا سره چې هغه لوی خلک هم ځینې وخت کامیاب نه وي هیڅ یو
زموږ څخه په بد او پیدا کیدو پوره نه وو.
الله تعالی هغه خپل دستورالعمونه موږ ته مرحله په مرحله راکوي طبیعي ده چې

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۹۹

موږ يې خوښوو د ټولو برنامو څخه خبر شو خو الله تعالى دستورونه مرحله په مرحله ورکوي کوم وخت چې لومړئ مرحله موږ سرته ورسوله دويمه مرحله موږ ته اعلانېږي او بالاخره مقصد ته رسيږو.

ځينې خلک اول قدم نه پورته کوي او ددې په تمه وي چې د ټولو مرحلو څخه خبر شي او دا هغه ډول کسان دي چې د شکست او ماتې خوړلو خوند به وگوري.

حتی کوم کسان چې قدم په قدم مخکې ځي تير وټه کوي او بايد نوې پلټنه وکړي هغه چې زړه تنگي کيږي او هر څه د لاسه ورکوي او په بيچاره گۍ کې ژوند کوي او بې ثمره ژوند به ولري خو دا وضعه په هغه صورت کې چې موږ په الله تعالى باور کوو مخې ته نه راځي د ژوند په اوږدو کې بايد په الله تعالى باور وکړو يواځې موضوع مقصد نه ده هغه اوږد سفر هم مهم دی.

سر دردي پيچلې ده ځکه چې منفي عواطف او احساسات له ځانه سره لري خوايمان ساده او پاک دی اما هرڅه چې په توان کې لرو سرته يې رسوو او په الله تعالى باندې توکل کوم په دې طريقې سره د خپل ژوند څخه خوند اخلو او دا هماغه طريقه ده چې الله تعالى زموږ څخه غوښتي ده.

کله چې تاسې ناامیده یاست!

ناڅاپه، د ۵ ټولګي سمندري طوفان له کوم ځای څخه راځي او په لفظي ډول ستاسو ژوند له لاسه ورکوي؛ تاسو پوهېږئ، چې ستاسو روغتیا ناکامه ده، ستاسو تر ټولو ښه ملګری ځان وژنه کوي.

دا د تلویزیون برنامې یا فلمي صحنې نه دي، دا سخت وختونه دي چې ډېری خلک ور سره په ټوله نړۍ کې مخ کېږي او حتی که تاسو د دومره لوی څه سره معامله نه کوئ، تاسو لاهم د بشپړ نا امیدۍ حالت کې یاست.

د یوې ثانيې لپاره بیرته شاتګ تاسو لاهم د دې لوستلو وړ یاست، یا تاسو یو څوک لرئ، چې هغه تاسو ته ولولي، ستاسو د وجود واقعیت درک کول او دا چې دا احساس اوس څه مانا لري د سفر برخه ده نه یوازې روغیدل، بلکې د خوشالۍ لپاره.

کله چې تاسو د خوښۍ حالت کې یاست، نو څه درته ښکاري؟ تاسو چېرته یاست، ایا له تاسو سره څوک شتون لري، ایا تاسو ارامه یاست، ایا په هوا کې د نه منلو وړ بوی شتون لري؟

حتی که هغه مشوره چې زه یې تاسو ته درکوم تاسو ته د خوښۍ حالت نه درکوي، دا به تاسې سره مرسته وکړي داسې ځای ته نږدې شئ چرته چې

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۰۱

احتمال شتون لري.

تاسې به د رغیدو په لور لومړني ګامونه ومومئ، دا لومړني اړین ګامونه چې تاسو یې باید د ناامیدۍ له حالت څخه پاتې کیدو لپاره تر سره کړئ، بل تاسو به د رواني ثبات ساتلو په اړه لارښوونې تر لاسه کړئ، یو ځل چې د ځان تر مینځ فاصله وي او هر هغه څه چې تاسو د ناامیدۍ لامل کېږي، په نهایت کې تاسو به یو فیلسوفیکي دریځ ونیسئ، چې تاسو سره به مرسته وکړي کله چې ستاسو په څیر ناامیدۍ حالت کې وي.

ستاسو په ژوند کې ددې سختې شیبې څخه تیریدو لپاره غوره دی او غوره شخص رامینځته کېږي؟ راځئ دا وکړو.

خپل ځان وپلټئ او د هرڅه په اړه صادق اوسئ

اوس چې تاسو یو څوک پېژنئ چې خبرې ورسره وکړئ، نو اوس ددې مهم
ګامونه اخیستل دي:

خپل ژوند ته یوه کتنه وکړئ او ترې وپوښتنئ، چې ایا ستاسو په چاپیریال کې
رواني، فزیکي او بهرنۍ ستونزې شتون لري چې شیان یې خرابوي.
خپل رژیم او طرز ژوند معاینه کړئ، د هغه فاکتورونو لپاره چې ستاسو روغتیا
باندې تاثیر لري.

خپل افکار وازمایئ او د افکار ډولونه، یا خوار مشخص فکرونه وګورئ، کوم
چې ستاسو د نا امیدۍ لامل کېږي.

پدې وخت کې ډاکټر ته لار شئ او فزیکي معاینه تر لاسه کړئ، چې تاسو په
بیولوژیک کې یاست، شاید تاسو کافي ویتامینونه یا مغذي مواد ترلاسه نه
کړئ، یا تاسو ډېر څه تر لاسه کوئ، شاید تاسو کافي تمرین ونه کړئ، د ډاکټر
سره صادق اوسئ.

له خپل سالکار سره صادق اوسئ، کله چې خپلې پخوانۍ تجربې او ورځني

خپله لاره؛ خپله جوړه کړی! | ۱۰۳

افکار او عادتونه تشریح کوی هېڅ شي مه پتوی.

له خپلې کورنۍ او ملگرو سره صادق اوسئ، تاسو اړتیا لرئ دوی ته وواياست چې تاسو څنگ احساس کوی پرته له دې چې دا څومره سخته وي، دا درغیدو لپاره یو له خورا اړین گامونو څخه یوه برخه ده: ستاسو احساسات منل.

تاسې یوازې نه یاست

د کورنۍ غړي یا ملگري ته زنگ ووهئ که تاسو ساده کس سره د خبرو لپاره اړتیا لرئ، نو د خبرو کولو فرصت پیدا کړئ، غوره داده چې د ځان سره د شخړې نه را تېر شو او له نورو وگړو سره د خبرو کولو چانس پیدا کړو. یو انتباه: د ریښتیني معالج لپاره خپل ملگري او کورنۍ ځای په ځای کولو هڅه مه کوئ، دا ستاسو او د هغوی دواړو لپاره صحي دی، ځکه چې دلته ډېر احساساتي تړاو شتون لري. په لنډه توگه تاسو به د دوی ډېر فشار لری او دوی ممکن تاسو ته جالبه مشوره درکړي.

احساساتو ته لار شئ

د ناامیدۍ اضطراب یا اضطراب احساس په خالي ځای کې شتون نه لري، منفي افکار د فرعي ناراحتۍ یا اضطراب احساساتو لامل کېږي، دا منفي چلند ته مخه کوي، چې ورو- ورو تاسو خوري. کله چې واقعي یو څه خراب پېښ شي، منفي چلند په ویره، او ناامیدۍ کې وده کوي.

منفي افکار او احساسات مو څه دي چې په تیرو کې مو درلودل؟ هغه څه چې تاسو یې اوس دلته گورئ.

دا د غلطۍ خبره نه ده دا افکار او احساسات نه شي کولای چې بدل شي، په هر صورت، کله چې تاسو په دوی کې اوسئ، دوی ستاسو په مغز کې لارې رامینځته کوي.

په نهایت کې یو ځل یو ناورین پېښیږي، لکه څنګه چې به وي ځکه چې دا ژوند دی، ستاسو ذهن ډوب کېږي، ځکه چې تاسو خپل ځان روزلی دی، تر څو بد احساسات کنټرول کړئ، د دوامداره مودې لپاره د بد احساساتو څخه ډېره ناامیدي رامینځته کوي.

اوس خپل لیدلوری تنظیم کړئ

تاسو د روان وضعیت سره معامله کوئ، چې په واقعیت کې ورسره مقابله مشکله وي، د ناامیدۍ لپاره د ناهیلۍ له منځه وړل دي.

مگر دا حالت واقعياً سخت دی، تاسو وواياست، بلې همداسې ده، د خپل ځان څخه ډېره تمه مه کوئ، د وضعیت سره مقابله کول د دې سختۍ اعتراف کول دي، خپل ځان د بد احساس لپاره وقف کړئ، هر څوک به ستاسو حالت کې بد احساس وکړي.

هلته دا د دې لویه برخه ده: تاسو یوازې د دې په اړه فکر پیل کړئ، چې نور یې څنګه احساس کولای شي، تاسو کولای شئ، حتی نور هم پراخه کړئ، حتی ډېر لیرې، د نړۍ ته وګورئ.

ایا نور خلک هم په نړۍ کې د سختو وختونو څخه نه تیرېږي؟ په حقیقت کې ایا بدو وضعیتونه، لوی ناروینونه، غمیزې وختونه شتون نه لري، کله چې خلک د بشپړ زیان او ویجاړتیا سره مخ وي؟ تاسو به د دوی وضعیت څنګه احساسوئ؟ تاسو به خامخا دوی ملامت نه کړئ.

د ځان پاملرنې تمرینونو کې اساس

د ځان پاملرنه هغه شیان دي چې تاسو یې تر سره کوئ، پرته له کوم فشار لرونکي تار سره دا هغه شیان دي، چې تاسو او ستاسو د هوساینې لپاره یې کوي.

دا شاید پخپله خوږ وي، مگر د ځان پاملرنه په حقیقت کې د روانې روغتیا لومړنی اساس دی، ډاکټر ماریابارتا وايي.

هره ورځ د ځان پاملرنې شاملول د هغې زغړې په توګه کار کولو کې مرسته کوي، تر څو هغه انرژي خوندي کړي، چې موږ ورته اړتیا لرو. د بڼې پاتې کیدو او ودې لپاره.... ځان پاملرنه د فشار اداره کولو او ستاسو غوره ژوند کولو کې خورا اوږده لاره پر مخ وړي.

دلته د ځان پاملرنې ځینې وړاندیزونه دي

➤ متقابل خوب مهالویش ته لومړیتوب ورکړئ او هره شپه پوره خوب وکړئ.

➤ هغه شیانو ته مه وایاست چې په تاسو فشار راوړي او ستاسو هوساینې

لپاره اړین نه دي.

➤ صحي خوږو خوړلو ته لومړیتوب ورکړئ او د خپلې خوښې صحي راحت

خوږو باندې لږ څه مصرف وکړئ.

۱۰۸ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

➤ په کار کې لږ تر لږه وقفه ونیسئ او وخت ونیسئ چې یوازې د کار وروسته سقوط وکړئ.

➤ هره ورځ وخت وټاکئ، تر څو یو څه ترسره کړئ، چې تاسو واقعیا ترې خوند اخلئ.

➤ خپل روحاني ځان ته د لاسرسي لپاره مراقبت یا نور روحاني عملونه په پام کې ونیسئ.

➤ له ځان سره مینه وکړئ، د خپلو شخصي ځانگړتیاو په اړه فکر وکړئ او هغه څه منعکس کړئ، چې څه شی تاسو سره مینه کوي.

➤ د هغه شیانو په لرې کولو سره چې په ژوند کې لږ اهمیت لري، موږ د هغه شیانو سره پاتې یو، چې خورا مهم دي.

په ځانگړې توگه ستاسو په شخصي ځای کې د هغه شیانو ډېره برخه چې تاسو ورته اړتیا نه لرئ، فشار نه شي رامینځته کولای، خپله کوټه ډیکلیټ کړئ او د امکان تر حده آرام، خوښ او خوشحاله اوسئ.

اوس چې تاسو له خپلې نا امیدۍ څخه لرې یاست، نو اوس د دې وخت رارسیدلی دی، چې په سمدستي ډول درملنې ته دوام ورکړئ.

کله چې تاسو عکس العمل کوئ، تاسو پرېږدئ، چې حالات کنټرول شي کله چې تاسو عمل کوئ، تاسو کنټرول اخلئ او خپل ژوند به بدل کړئ.

له بل چا سره د مرستې لپاره لاره ومومئ

اوس چې تاسو له ځان سره مرسته کړې، اوس وخت دی چې له بل چا سره مرسته وکړئ، دا د بهر لید لپاره بله لاره ده، خپل سخت وخت څخه هاخوا وگورئ او وگورئ، چې څه کولای شئ په ټولنه کې د نورو ملاتړ لپاره.

دلته نورو سره د مرستې لپاره ځینې نظرونه دي

- د ښار په شاوخوا کې د پاکولو هڅو لپاره د اوطلب.
- په محلي هلکانو او انجونو کلب کې داو طلبی.
- د ښار، پارکونو او تفریحي ځایونو سره داو طلب.
- دا وگورئ، چې ستاسو کوم ګاونډي مرستې ته اړتیا لري او ستاسو خدمات وړاندې کوي.
- د زړو خلکو په کور کې داو طلبی.

وسيله زده کړئ

د وسيلې زده کړې لپاره ډېرې گټې شتون لري، پدې باندې باور کول مشکل دی، که تاسو د مخه پوهېږئ، چې څنگه لوبه وکړئ، نو يې زده کړئ، د موسيقۍ غږول د بل کوم فعاليت په پرتله دماغ ته ډېره گټه رسوي.

دلته ځينې حيرانونکې گټې دي:

- ✓ تاسو به لا ډېر فکري اوسئ.
- ✓ تاسو به نورو خلکو سره خپله اړيکه ښه کړئ.
- ✓ تاسو به د خوښۍ ډېرې شېبې تجربه کړئ.
- ✓ ستاسو حواس به لوړ شي، ځکه چې تاسو به په يو ځل کې د ډېرې حسۍ پيښو پروسس کولو کې غوره ياست، په بل عبارت، ستاسو د ذهنيت کچه به وده وکړي.
- ✓ تاسو به د خپل فشار او اضطراب کچه ټيټه کړئ.
- ✓ ستاسو د دماغ اجرايوي دنده، د مالوماتو پروسس او ساتلو لپاره د دې عمومي وړتيا به وده وکړي.

ايا تاسو کله هم کنسرت ته تللي ياست چېرې چې تاسو ساتيري لرئ او تاسو بند يا اداکار ته گورئ او هلته يو ځانگړی، حتی خوندور، د دوی مخ ته گورئ؟

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۱۱

دا لید د لید دی چې د میوزیک لپاره ستاسو دماغ لپاره څه کوي.
هو، د وسیلې زده کړه یوه ننگونه ده، مگر دا مسئله ده.
ملگرتیا وکړئ: هغه څه واخلئ چې زده یې کړئ او شریک یې کړئ.
شاته مه ځئ، مگر ډاډ تر لاسه کړئ، چې تاسو د دوی په اوریدو ډېر وخت تیر
کړی دی، کله چې دوی خبر شي تاسو غوږ یاست، دوی به تاسو څخه پوښتنه
وکړي، چې تاسو به څه کوئ، یا دوی به د مرستې غوښتنه وکړي.

وروستي افکار

۱. د سختو وختونو څخه تیریدل په حقیقت کې تاسو ته یو نه منونکی کس رامنځته کوي.
۲. د لاسرسي او د چا څخه د مرستې په غوښتلو سره تاسې عقل تر لاسه کوئ.
۳. د ځان سره صادق اوسئ، تاسو د نورو سره صادق اوسئ وړتیا ترلاسه کړئ.
۴. ستاسو د ژور ناست احساس کولو سره، تاسو په خپلو الفاظو او عملاتو ډېر کنټرول تر لاسه کوئ.
۵. د خپل لید تنظیمولو سره تاسو د فکر کولو موډل ترلاسه کوئ، چې تاسو ته وړتیا درکوي له نورو سره وصل شئ.
۶. د ځان پاملرنې کې کیل کولو سره تاسو خپل ځان آرامه کوئ او ذهني کوچنی لاسته راوړنه.
۷. د عکس العمل پر ځای عمل کولو سره، تاسو نوي، سالم عادتونه ترلاسه کوئ.
۸. د بل چا سره مرسته کول، تاسو ارزښتناکه، د سترگو خلاصولو تجربه ترلاسه کوئ.
۹. د یوې وسیلې په زده کولو سره تاسو د فکري او احساساتي وړتیا نوې کچه

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۱۳

ترلاسه کوی.

کله چې تاسو د ناکامۍ په څیر احساس کوی خپل تمرکز بدل کړئ
وگورئ، چې ما څنگه زما د کریدیت کارت پور، غیر واضح لید او درد شوي
دندو اوږد لیست په اړه یادونه وکړه، هلته؟ دا هغه ټول و، چې زه یې تمرکز
کوم.

خپل ښوونکي ته ورشئ

ښوونکي ستاسو په شخصي او مسلکي وده کې لوی رول لوبوي دوی اشخاص دي، د ښوونکو شمېر محدودیت نه لري څوک کولای شي څوک وي چې څوک شتون لري تاسو ته مشوره درکوي او د خنډونو پرمهال ستاسو ملاتړ کوي.

د حوصلې دفاع وکړئ

هر څوک د دوی په ژوند کې پورې ته رسیدلي کله چې دوی دا حرکت له لاسه ورکوي، دا پېښېږي.

خپلې داخلي ستنې ته غوږ شئ

زموږ په ټولو کې داخلي ستنه شتون لري، کوم چې موږ ممکن یا توجه ورته ونه کړو.

د دې ویلو ډېر حقایق شتون لري، تاسو اړتیا لرئ، مخکې لدې چې د نورو پاملرنه وکړئ، ځان ته پاملرنه وکړئ، مگر دلته عجیب دی، ځینې وختونه انگیزه د هغه شخص تر شا وي چې تاسو یې هڅولي یاست.

خپل ولي ومومئ

زما د پلار تر مرگ وروسته، ما خپل ولي وموند او هغه ارادې سره ژوند کول دي، دا نيت چې زموږ دواړو لپاره رنگين ژوند وکړي.

وروستي افکار

هېڅ مناسبه درملنه یا جادو سویچ شتون نه لري چې کولای شي، په سمدستي توګه زموږ په ژوند کې د هڅونې احساس بیرته راوړي، د ځینو خلکو لپاره، دا د اور د بیا ژوندي کولو لپاره یو څه دردونکي پېښېږي، پداسې حال کې د نورو لپاره دا د شیانو او خلکو سره اړیکه نیسي، چې دوی مینځ ته راوړي.

له ناهیلۍ سره د مقابلي په زړه پورې لارې

د هغې مقولې له مخې چې وايي: ژوند له لوړو او ژورو څخه ډک دی، دا په ډاګه ویلای شم، چې موږ اکثره خامخا په ژوند کې ناکامه شوي یوو، چې کېدای شي پر موږ باندې ځینې ضروري اثرات هم کړي وي، خو موږ ته لازمه ده، چې د ماتې او ناکامۍ سره د مخامخېدو او د هغوی له منفي تاثیراتو څخه د مخنیوي له پاره باید ورسره مقابله وکړو. خسرو تاش د کوچنیانو او ځوانانو د برخې مشاور په خپل هغه یادښت کې چې تاسې ورپسې لولئ د ناکامۍ سره د مخامخېدو پر مهال څو په زړه پورې روشونه تشریح کړي دي:

طبیعي خبره ده، چې ټول انسانان په ژوند کې ستونزې لري او هر څوک کونښن کوي چې څنګه پر خپلو مشکلاتو بریالي او کامیاب شي، له مشلاتو سره د مقابلي ډول، د هر شخص په ژوند کې د توازن په ساتلو کې خورا ټاکونکي رول لري، موږ دلته یو شمېر هغو مواردو ته اشاره کوو چې تاسې سره د ناکامۍ د مخامخېدو په صورت کې مرسته کولای شي، د دې له پاره لاندې مواردو ته دقت وکړئ.

خپل احساسات په مشخص او واضح ډول وپېژنی

هر کله چې فرد په عاطفي بحران اخته کېږي، يو څو مالوم احساسات ورته پېښېږي، لکه:

الف: اضطراب، چې په دې کې د وېرې، عصباني کېدو او خطر منلو احساسات شامل دي، په واقعيت کې اضطراب د تهديد ځای د درک کولو په مقابل کې غبرگون دی:

ب: افسردگي، چې په دې کې د کمزوري، بې ارزښتوب او د خپګان او غم احساسات شاملېږي.

ج: خښم، دا يو داسې احساس دی، چې د يوې عميقې ناکامۍ په سبب رامنځ ته کېږي، چې ځينې وختونه نورو يا حتا خپل ځان ته کلامي يا بدني زيان رسول هم پکې شاملېږي.

احساسات، داسې نښانې دي چې د مشکل له شتون يا عصبي فشاره وي، د دوی پېژندل د مشکل له شتون يا عصبي فشاره وي، د دوی پېژندل د مشکل له لېرې کولو له پاره لومړنی کار دی، هر کله چې فرد د خپلو احساساتو بشپړه

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۲۱

پېژندگلوي ولري او دا احساسات د بهروني يا دروني مشکل د شتون نښه وگڼي،
بيا کولای شي، چې د مرسته کوونکو سرچينو د بر رسي کولو په لور بل گام
واخلي.

د غیر منطقي تفکر ډولونه

۱. شخصي کول: ځان ته د باندینيو پېښو نسبت کول چې واقعیت بل څه وي (هغه نن راسره د زړه د اخلاصه روغبړ ونه کړ، حتمن راڅخه خوابدی دی).
۲. د شواهدو انتخاب: له مثبتو تجربو څخه انکار او پر منفي پېښو او ناکامیو باندې د تمرکز په مانا اخیستل شوی دی، په دې مانا چې فرد په انتخابي ډول د خپل شاوخوا محیط د منفي غبرگونونو او پایلو باندې تمرکز کوي.
۳. له موضوع څخه بلا جوړول: په دې حالت کې فرد موضوع ته هومره اهمیت ورکوي، چې له هغه څخه بلا جوړه کړي، (دولسمې خلاص نه کړ زه لیاقت نه لرم، فکر کوم هېڅکله به فارغ التحصیل نه شم).
۴. باید او نباید: په دې حالت کې فرد ځان د داسې کارونو کولو ته مجبوروي چې د هغو د کولو علاقه نه لري، (زه هېڅکله باید ونه ژاړم، دا کار د نورو په حضور کې ښه نه مالومېږي).
۵. د خپل درک دوه قطبي تفکر: نور او فرصتونه کاملاً ښه یا کاملاً بد دي، په دې نظر کې منځلاری فکر نشته (که ۱۹ نمبرې یوسم اصلاً ښه نه دي، دا لکه ۱۰ نمبرې مې چې وړې وی).
۶. د ژوند گړندیټوب: له کافي شواهدو پرته حکم کول (هغه زما سره ښه نه

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۲۳

دی، ولې یې خپل کتاب ما ته را نه کړ).

۷. تورنول: د ځان یا نورو یو یا څو افکارو او د هغوی افراطي تعمیم مثلاً (زه د

پخلي په مسابقه کې ګټونکې نه شوم، ما هر وخت بایللې وي).

دا د غیر منطقي تفکر له مواردو څخه وو، چې د اضطراب پر مهال لا ډېر فشار

زیاتوي، لکه څنګه چې دا طریقي زده کېږي، کولای شو، چې د اضطراب پر

مهال منطقي تفکر او ساملي طریقي هم وخت پر وخت زده کړو، رښتیا دا دي،

چې باید د مخیکنیو مطالبو مطابق لومړی ځل احساسات وپېژنو او خپل تفکرات

تحلیل او تجزیه کړو، چې ایا په داسې تحریفاتو کې خو به راګیر نه یو، که وو،

نو باید مسایلو په وړاندې د خپل درک طریقي تغیر کړو، په دې باید پوه شو،

چې کېدای شي یو فرد ونه شي کولای چې بهرنی موقعیت تغیر کړي، خو دا بیا

حتمن کولای شي، چې د خپلې مفکورې په تغیر سره یې پر ځان هغو تاثیر

تغیر کړي.

د خپلو افکارو تحلیل او تجزیه مه هېرئ

هر کله چې په رواني فشار یا ستړیس اخته یاست، کونښن وکړئ، چې وخت وپېژنئ او د هغه پېښې په باره کې خپل احساس هم تحلیل کړئ، کېدای شي په عادي وخت کې خپلو افکارو ته متوجه و نه اوسئ، خو باید پوه شئ چې دا افکار ستاسې پر احساس او عمل باندې خورا ژور تاثیر پرېږدي، کېدای شي د خپلو غیر منطقي افکارو له لارې په لاشعوري ډول خپل د فشار احساس زیات کړئ، د دې موضوع د لا ښه څېړلو له پاره لازمه ده، چې هغه روشونه چې یو فرد خپل افکار په غیر منطقي ډول منظموي او د ځای او موقعیت د تحریف سبب کېږي، وڅېړو دا ځکه چې له دې افکارو د مالوماتو په پیدا کولو سره کولای شو، چې هغوی په ښه ډول کنټرول کړو.

په پای کې د ناهیلۍ سره د مقابله له پاره لاندې ټکیو ته پام وکړئ

- د یوه ښه او اطمیناني دوست یا یوه مشاور په شان ملاتړي پیدا کړئ.
- خان د شرایطو سره مخامخیدو ته چمتو کړئ، چمتو کېدو یعنې فرد د مشکل د شته والي د درک په صورت کې خپل ځواک تجهیزوي، چې وکولای شي

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۲۵

مسله حل کړي.

- خپل محدودیتونه وپېژنئ: دا مورد د مخکیني یوه سره هم مرسته کوي داسې چې فرد د خپلو اړتیاوو د برطرفه کولو له پاره د خپلو وړتیاوو او محدودیتونو په چوکاټ کې خپلې وړتیاوې تجهیز کړي، هغه څوک چې تر خپل توان وتلې غوښتنې او تمې ولري، پر ځان باندې باور بایلي، په پایله کې ویلای شو، چې خپلو محدودیتونو او د کمزورۍ ټکیو ته پاملرنه خورا مهمه ده.

د برياليتوب رازونه

هر انسان غواړي چې بريالی ژوند ولري او په ژوند کې برياوو ته ورسېږي، خو ډېری کسان نه شي کولای چې په ژوند کې برياوو ته ورسېږي او دوی تل په ژوند کې له نا کامۍ سره مخ وي، چې ولې ځينې کسان تل بريالي وي او د دوي بريا اصلاً په څه کې ده، او څه بايد وکړو، چې په ژوند کې برياوو ته ورسېږو، په دې اړه لاندې ټکي په نظر کې ونيسئ.

• بريالي ژوند لپاره مهال ویش جوړ کړئ او ژوند چارې مو د يوه مهال ویش په واسطه پر مخ يوسی، که متوجه شو، هغه کسان چې تل بريالي وي، هغوی د ځان لپاره په ژوند کې مهالویش لري او د ژوند چارې د مهالویش له مخې پر مخ وړي او د بريا پر وړاندې هم همدا دي.

• پر ځان باور ولرئ، که غواړئ چې په ژوند کې برياوو ته ورسېږئ، نو پر ځان باور ولرئ، کله چې تاسې يوه کار له پاره تصميم نيسي او غواړئ، چې هغه کار وکړئ، نو په دې کې مه زړه نازړه کېږئ، چې زه به يې وکړی شم که به يې ونه شم کړی، فکر مو وي چې د يوه کار لپاره پريکړه وکړئ، چې کوم يې بيا پر ځان باور وکړي، چې کوی يې شم او زه يې وړتيا لرم، که پر ځان باور ونه لرئ، هغه کار په ژوند کې نه شی کولای، باور ستاسې د بريا له پاره يوه غوره لاره ده،

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۲۷

چې تاسې بریا ته رسوي.

● ځان ته ارزښت ورکړئ، یوه بله لار چې تاسې بریا ته رسوي، هغه دا ده، چې تاسې فکر مه کوئ، چې زه وړتیا نه لرم، زه کمزوری یم، دا کار زما له وسې پوره نه دی.

زه په څه نه پوهېږم، ځان ته د نورو په مقابل کې په کمه سترګه ګورې، ځان ته ارزښت ورکړئ.

● بې پروايي مه کوئ: د بریا له غورو لارو څخه یوه بله غوره لاره ده، چې یو کار جدي ونیسئ او په تر سره کولو کې یې بې پروا یې ونه کړئ، بې پروايي هغه څه دي، چې ستاسې د بریا مخه نیسي، که تاسې په یوه کار کې بې پروايي وکړئ، وخت در څخه تېرېږي او له ناکامۍ سره مخ کېږي، وروسته پېښماني بیا هېڅ ګټه نه لري، نو غوره لاره دا ده، چې په یوه کار کې بې پروايي ونه کړئ او جدي اوسې او کار مو په وخت ترسره کړئ.

● ما ته مه منئ: په ژوند کې ماتې او بریا دواړه شته، تر څو چې په ژوند کې ماته ونه خورئ، بریا ته نه شی رسیدی هر بایالی انسان له بریاوو څخه مخکې له ډېرو ماتو سره هم مخ دی، کله چې یوه وار ماته خورئ، په یو وار ماتې سره د تل له لپاره ماته مه منئ، بلکې د بریا له پاره په وار- وار مبارزه وکړئ او ځان بریا ته ورسوئ، ځکه له هرې ماتې څخه وروسته بریا ده، نو په ژوند کې ما ته مه منئ، تر څو بریا ته ورسېږئ.

د ژوند رازونه

- ✓ څه یو او څه غواړو؟ موږ تل، د غوره اشخاصو په لټه کې یو. خو دا مو هیږه کړې چې پخپله هم غوره و اوسو.
- ✓ له هغو خلکو سره مینه وکړئ، چې خوشالي درکوي.
- خو له هغو سره بېخې ډېره چې له تاسو پرته خوشاله نه شي اوسېدای.
- ✓ ملگری! د سلگونو ملگرو موندل بریا نه ده، بلکې بریا د داسې ملگرو په موندلو کې ده، چې سلگونه دې پرنفس وړاندې ولاړ وي، خو دې ستا ملاتړ کوي.
- ✓ هېڅکله د چا پر احساساتو لوبې مه کوی بڼایي لوبه وگتئ.
- خو هغوی به د تل لپاره له لاسه ورکړئ.
- ✓ که یو څوک ستاسو لیدو ته ډېر لیواله وي، نو فکر مه کوی، چې هغوی هېڅ کار نه لري، بلکې د هغوی لپاره له تاسو پرته بل مهم کار نه شته.
- ✓ گل: د هر گل ترڅنگ اغزې وي.
- ✓ اړیکې: ځینې وخت باید له خلکو سره اړیکې پرې کړئ، له دې امله نه چې تاسو یې پروا نه لرئ، بلکې له دې امله چې هغوی مو پروا نه لري.
- ✓ د وخت محکمه: کله چې د وخت په محکمو کې عدالت او انصاف ونه

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۲۹

مومئ نو دوسیه مو وټړئ او هغې محکمې ته پنا یوسئ، چېرته چې یوازې خدای جل جلاله قاضي دی.

✓ خبرې: ځینې خبرې روغ زړونه ماتوي.

ځینې خبرې مات زړونه رغوي.

✓ صادق او ښکلې خلک: صادق او ښکلې خلک ساده او عاجز خلک وي.

✓ ښه او بد: دوه شیان د تل لپاره هیر کړئ: لومړی د خلکو بد چې در

رسولې یې دي او دویم خپل ښه چې له خلکو سره مو کړې دي.

✓ تېروتنه: تېروتنه یعنې تجربه خو پام مو وي، چې کله مو یوه تېروتنه ټول

ژوند هم خاورو سره خاورې کولای شي.

✓ د بريالیتوب فورمول: بريالیتوب یو مشخص فورمول لري: 1% استعداد،

وړتیا او بخت 99% هاند او زیار.

✓ که ژوند کول غواړئ: که ژوند کول غواړئ نو شوې په څېر اوسئ، لیدلی

به مو وي شوې یې څومره کلک په ځمکه ولگېږي، هغومره لوړ وهي.

✓ ډاډ: په یاد ولرئ ونه د خپلو د پښو په ډاډ پورته خېژي.

✓ ژبه: ژبه هډوکي نه لري، خو دومره زوروره ده، چې په ورځ کې سلگونه

زړونه ماتولای شي.

✓ انسان: انسان د انځور (عکس) په څېر دی، که یې لوی کړې؛ نو کیفیت

له لاسه ورکوي.

سکون: سکون هغه رایه ده، چې ډېر کم خلک پرې پوهېږي.

د ناکامو کسانو اته (۸) ځانگړنې

۱. ځینې داسې شیان شته، چې هسې وخت ضایع کوي او گټه یې نه وي. هغه څه چې د بریالیتوب پر وړاندې یې خنډ کېږي؟ د پرمختګ مخه یې ډپ کوي او د خپلو موخو له تر سره کولو کې پاتې راځي.
۲. په ټولنیزو رسنیو کې ځانونه نښول. په ټولنیزو رسنیو، کې اوسېدل د انځورونو اړول را اړول فیسبوک ټوله ورځ کارول ساعتونه به مو هسې تېر کړي وي، خو څه به مو نه وي زده کړي.
۳. د پلان پرته وخت تېرول؟ بریالي خلک اهداف لري: یو څرگند او روښانه پلان چې له مخې یې د یوې ورځې لپاره په لاسته راوړنو تمرکز کوي.
۴. له احساساتو ډک او عاطفي فعالیتونه ترسره کول: که غواړئ په واقعي ډول یو بریالی ژوند ولری، پر هغو شیانو تمرکز وکړه.
۵. د نه کنټرولیدونکو شیانو او حالاتو په اړه اندیښنه: د منفي فکر کوونکو خلکو سره ناسته ولاړه.
۶. په تیروتنو سر خوری.
۷. د نورو خلکو د کارو په اړه فکر کول.

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۳۱

۸. لومړیتوبونو کې ځان له لاسه ورکول.

د فکر بڼه مو په برياليتوب کې ونډه لري

د هارورډ پوهنتون موندنې ښايي چې د انسانانو په برياليتوب کې د فکر د بڼې ونډه اتيا سلنه ده، د څېړنو له مخې کله چې خلک دندې ترلاسه کوي او يا هم ترفيع کوي، پنځه اتيا سلنه لامل يې د افرادو د فکر....

د مثبت فکر گټې

د فکر د مثبتې بڼې لرل ډیرې گټې لري چې په سادگۍ د لیدو وړ دي خو پام مو وي چې ځینې وختونه همدا سادگي د نه پاملرنې او د بریالیتوب د لاسه ورکولو لامل کیږي.

هغه گټې چې د فکر مثبتې بڼې یې ستاسې له پاره لري عبارت دي له:

1. تاسې د یوه مطلوب شخص په لور سوق کوي

2. انرژي در بڼې

3. په ژوند مو د رضایت سبب کیږي

4. ستاسو د شاو خوا خلکو ته د الهام لامل کیږي

5. له تاسې سره مرسته کوي چې د خپل ځان لپاره موثر شخص او د خپل هیواد

لپاره یوه پانگه واوسئ

6. او هغه گټې چې د یوې ادارې لپاره یې لري عبارت دي له:

7. د گټې کچه لوړوي

8. گروپي کار دودوي

9. ستونزې ورسره حل کیږي

10. کیفیت ورسره لوړیږي

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۳۳

11. سازمان سم لوري ته سوق کيږي
12. د مديرانو کارکوونکو او مشتر يانو تر منځ اړيکې پراخوي
13. عصبي فشارونه ورسره کميږي

د برياليتوب پر وړاندې ځينې خنډونه

1. ځان غوښتنه
2. له ماتې ويره
3. د پروگرام نشتون
4. د ټاکلو اهدافو نشتون
5. لټي
6. کورني مسوولیتونه
7. د مالي تامین بخشونه
8. د تمرکز نشتون
9. د بيلا بيلو کارونو تر سره کول
10. ډيره ژمنتيا
11. د ژمنتيا نشتون
12. د زده کړې نشتون
13. د پشتکار نشتون
14. د لومړيتوب نشتون
15. د برياليتوب پوله

16. د برياليتوب پولې ته د رسيدو لپاره بايد د ښه والي هڅه وکړو نه د بشپړوالي لپاره هڅه خپگان رامنځته کوي او د ښه والي لپاره هڅه د پر مختگ سبب کيږي په ياد مو وي هيڅ داسې کار نشته چې هغه دې په سمه بڼه تر سره نشي ښايي يو آس يو پر پنځه يا يو پر لس يو لوبه وگټي ايا رښتيا هم دغه آس د نورو په پرتله پنځه يا لس چنده گرندۍ دی؟ البته چې نه د گټونکې آس د برياليتوب لامل ښايي د هغه د بدن يوه برخه د بيلگې په توگه پزه وي خو جايزه يې پنځه يا لس برابره ده ايا دغه کار منصفانه دی؟ څوک ارزښت ورکوي؟ مهمه نه ده ځکه دا مسايل ټول د لوبې او د ترسره کولو د بڼې يوه برخه ده دغه ټول مسايل زموږ په ژوند کې هم د پلي کيدو وړ دي بريالي کسان د ناکامو کسانو لس چنده هوښيار نه دي ان د ژوند په ځينو برخو کې ښايي هغوی څخه وروسته پاتي وي خو لاسته راوړنې يې لس چنده دي دا مهمه نه ده چې په هره برخه کې سل فيصده پرمختگ وکړئ يوازینی کار چې ترسره يې کړې له ۱۰۰ بيلا بيلو کارونو يو يې په سمه بڼه ترسره کړئ دغه کار نه يوازې اسانه دی بلکې پخپله برياليتوب دی.

د برياليتوب لپاره لارښوونې

1. تر ټولو تيارې شيبې د ستورو د ليدلو لپاره غوره شيبې دي، روحیه مو وساتئ او تاسو به متوجه شئ، چې خوش بيني تاسو ته خوش بيني درښي په نړۍ کې تر ټولو غوره کسان هغه دي، چې د خپلو تشويشو او ستونزو پرځای تل خپلې نيکې ښه کارونه او هغه چا چې ورسره ښه کړي وي، يادوي يې.
2. مه تسلمبره: که له هڅو څخه ډېر ژر لاس واخلي کېدای شي، هيڅکله هم د برياليتوب مزه ونه ځکې هره ورځ هڅه وکړه، چې غوره کړنلارې وازمايې.
3. په هر ډول چې کولای شې خپلې هيلې او ارمانونه دې تعقيب کړه، کله چې دې شور او شوق زيات شو او فرصت دې هم درلود نو د هغې بېړۍ په څېرمه اوسه چې د امنيت له وجې درېږي او نه غواړې مخکې تگ وکړي او همدارنگه شايد ويلو پسې هم مه گرځه پريکړه وکړه کاطع ووسه او په فکر سره گام پورته کړه، خپله ټوله انرژي په کار واچوه او د ژوندانه بېړۍ دې ساحل ته ورسوه.
4. اجازه مه ورکوه، چې خپلې او د نورو ستونزې دې په خپلو منگلو کې راگير کړي فيرونه ولوله ويې گوره او وايې وروه خو ځان دې پکې مه ډوبوه، کله چې په ټولو ستونزو تمرکز وکړې؛ نو خپلې ستونزې مو څو چنده کېږي.
5. په دې مو ځان باوري کړئ، چې تاسو حتماً داسې ځای لرئ، چې هلته په

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۳۷

ورتگ سره مو ټولې ستونزې هیرې کړي.

6. په راتلونکې کې د کنټرول تر ټولو غوره لار دا ده، چې د یو ترکان په څېر عمل وکړئ، مطمئنه اوسه چې د کار بنسټ او اساس سم دی، په موقع سره خپل کار ته حاضر شئ، هر هغه څه ته چې اړتیا ده ځان سره یوسئ او د کار شرایط د ځان لپاره برابر کړئ، که اراده لرئ یو کار ترسره کړئ، نو جدي یې ونیسئ.

7. د هغه اشخاصو سره په اړیکه واوسه چې په زړه کې دې ځای لري، مینه ناک و اوسه تر څو د نورو پام ځان ته راواړوې.

8. ځوابونه ستا په انتظار دي، تر څو ورپسې وگرځې او پیدا یې کړې.

9. هیڅکله هم دا فکر مه کوه، څه دې بې تفسیره پاتې شي، بدلونونه په لاره دي، ځینې د ښه توب او ځینې د بدتوب په لورې روان دي، تاسې دهغې ډلې کسانو څخه و اوسئ چې همدا بدلونونه د ځان له پار یو چانس گڼي او گټه ورڅخه اخلي.

10. هر څوک برنامه لري هیڅوک بې برنامې نه دی، حتا د نړۍ تر ټولو بد انسانان که هغه غله او هر څوک وي.

د ځان لپاره برنامه لري خو دلته خبره د برنامې په څرنگوالي ده، هڅه وکړئ، چې تاسو د هغه کسانو له ډلې څخه و اوسئ، چې ښې او منظمې برنامې د ځان لپاره لري.

د خوشالۍ ترلاسه کولو لپاره 6 عادتونه خپل کړئ

❖ سهار وختي پاڅېږه: څوک چې سهار وختي پاڅېږي، هغوی د لټۍ احساس نه کوي، یعنې خپل کار په ښه سوچ ترسره کوي، یعنې په ځان کې د انرژۍ احساس کوي.

❖ پلټونکی اوسه: که چېرته خپلو کړاونو ته علاقمند نه اوسې، نو دا په ډېره

۱۳۸ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړی!

سخته چې خپلو کارونو ته ځان نږدې کړې، نو ته هڅه وکړه، چې له خلکو پوښتنې وکړې او د هغه خبرو ته ښه دقیق غور ونیسې او د لتی عادت له ځان څخه لرې کړې.

❖ د خلکو درناوی کوه: که ته چېرته بیل چا درناوی وکړې، هغه به ستا درناوی وکړي، ته باید د پاکو جامو په اغوستلو او خپلې روغتیا په ساتنې سره ته باید د خپل ځان درناوی هم وکړې.

❖ خلک ښه: له زړه څخه دې کرکه او کینه لرې کړه، ځکه کرکه او کینه یوازې تا ځوروي.

❖ خپلې روغتیا ته پاملرنه وکړه: لکه څنگه چې ویل کېږي روغتیا شتمني ده؛ نو ته هم خپلې روغتیا ته پاملرنه وکړه، کېدای شي ته په ژوند کې ډېرو شيانو د ترسره کولو چانس پیدا کړې، خو لومړی روغتیا ته پاملرنه وکړه.

❖ له خلکو سره ښځینه کوه: ځکه نورو ته ښځینه رسول د صداقت او ایماندارۍ ښه بلکې خوشالۍ په دې کې نه ده، چې ته باید همېش لپاره د هر چا په زړه کې ځای ولرې، بلکې خوشالي په دې کې ده، چې که یوازې د یو څو کسانو د خپل صداقت او ایماندارۍ له امله ځای ولرې.

پر ځان باور

په دنیا کې د ښه ژوند کولو لپاره د انسان سره انساني منلې قوتونه شته، چې هرڅوک غواړي د دغسې منلي قوتونو او صفتونو په ځان کې پیاوړي کړي، خو یوازې غوښتنه کار نه ورکوي بلکې ددې مقصد په ترلاسه کولو کې ځان پوه که او له زړه څخه پوهېدل وغواړه او په اول قدم کې په ځان باور پیدا کول، لکه په خپل مغز فکر وړتیا استعداد ذهن او ټولو رواني حالتونو باور پیدا که.

کله مو چې ځان کنټرول او ټولې منفي غوښتنې له خپل زړه څخه وغورځوي او د ژوند مثبتې خوا وي مو راوخوځولې نو ته به وپوهېږي چې په ځان کې مو باور راژوندی کړې.

خو زر به بیا ومنو چې زموږ روح او بدن ازار تنفس پر ځان باور په ځان کې قوت پیدا کوي.

پر ځان باور د انسان د رشد او پر مختیا لامل ګرځي، پر تنفس اعتماد د یوه انسان د باورونو درواني جوړښت جوړوي، پر ځان باور ولری، تر څو په تاسو خلک باور ولري.

د هر څه په حقیقت کې په ځان باوري ده، د انسان ظاهر او پاکوالی پر ځان له باور کولو سره نینه اړیکه لري، په نظافت او پاکي زموږ سپڅلي دین هم

ورباندې ډېر ټینگار کړی.

په همدې بنسټ خپلو ظاهرو ته ارزښت ورکړی او په دې پوه شئ، چې ستاسو ظاهري بنایست ستاسو باورونو ته نوره ښکلا هم وربښي.

هغه انسانان چې له نورو سره مخامخ کېږي، په خپل ځان باور نه لري؛ نو تاسو بیدار و اوسئ، چې له هر انسان سره مخامخ کېږئ، دکمزوري احساس باید ونه کړئ؛ نو تاسو باید هر چا ته احترام ولرئ، خو خپل ځان او شخصیت هم له چا نه کم مه گڼئ.

په دنیا کې موږ له هیڅا څخه کم نه یو او نه نور څوک له موږ څخه کم دي. صادق، رښتینی او ژمن و اوسه هغه انسانان چې په ځان باور لري، په پوره زړورتوب په خپله ژمنه عمل کوي، نو په دې اساس ته خپل ټول باورونه د ژوند په ټولو چارو کې په منظم چوکاټ کې ولټوه، ځکه نظم ستا شخصیت او پر ځان اعتماد جلوه داره نور دی.

نو ته په لوړ غږ سره ووايه زه یو پر ځان باور او منظم انسان یم.

قدر کول

د یو انسان مقابل احترام پدې کې دی، چې د یو بل احترام کولو لپاره داسې متحد شئ، چې د یو انسان قدر کول په قرآن او احادیثو سره ثابت دی. حور نبي علیه السلام فرمایي: د مشرانو احترام او په کشرانو شفقت د دې حدیث شریف کولای شو، چې د ځان څخه د یوه ورځ مشر-هم باید احترام وکړو، تر څو نبوي لارښونه او حق پر ځای کړو. په بل مبارک حدیث شریف کې راغلي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: چې هغه انسان ما ته ډېر غوره دی، چې ښه اخلاق ولري، د اخلاقو نه دا څرگندېږي، مقابل درناوی یو بل ته ولرو. یو انسان باید د ښو اخلاقو خاوند وي تر څو خلک یې وروسته صفت وکړي او په ورځنې ژوند کې ورباندې باور وکړي. هغه څوک چې ښه او نیک اخلاق لري، ټول خلک یې عزت کوي او باور پرې کوي.

د دې لپاره چې د نورو له خوا مو درناوی وشي د نورو خلکو درناوی وکړه. د خپلو والدينو، ښوونکو او د نورو خلکو لخوا د ښو خبرو اوریدل او په هغو باندې عمل کول، په حقیقت کې نورو ته درناوی دی.

۱۴۲ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

که چېرې یو انسان ښه او نیک کار وکړي د ټولو خلکو له خوا یې قدر او درناوی کېږي او ټول یې دوست بولي. هغه کس چې بد کارونه کوي خلک ورباندې بد وایي او داسې کسان دوستان نلري ټول یې منفي فکره انسانان ملگري وي. څوک چې د خپل مور پلار، ورونو، خويندو او خپلوانو خیر مني او خپلو درسونو ته د هر کار نه مهم ورته زده کړه او تعلیم وي د ټولو لخوا یې قدردانی کېږي.

د قدر کولو لارې - چارې

- ❖ يو داسې لاس لپاره مرسته وکړئ، چې دوی ته مهم وي.
- ❖ يو داسې ځای څخه لېدنه وکړئ، چې دوی ته ځانگړی وي.
- ❖ يوازې د دوی لپاره د يادونې ورځ ولرئ او دوی ټول تاريخ او کيسې ياد وساتي.
- ❖ نورو ته ورشئ څوک چې هغه سړی هم پېژني چې تاسو يې درناوی کوئ.
- ❖ په خپل ژوند کې يو د معنی لرونکي يا ارزښت لرونکي لاسته راوړنې په لور کار وکړئ.
- ❖ اعتراف وکړئ، چې د دوی يوه برخه ستاسو په ژوند کې ژوند کوي، ځکه چې د تاثير لاندې يې احترام وکړه، چې احترام دې وشي.

ژور خپگان

ژورخفگان یوه مزاجي ناروغي ده چې د خفگان دکار او فعالیت سره د بې علاقه گی اود ژوند څخه د لذت نه اخیستلو او ډېرې ستړیا سره ملگرې وي. ددې ناروغۍ شروع او دوام په مختلفو ډولونو کیدای شي، ډېریشن کیدای شي چې دفعتاً په څو ورځو یا هفتو او یا په تدریجي ډول منځ ته راشي، کیدای شي چې په ژوند کې یو ځل پېښ شي، کیدای شي څو دورې یې تکرار شي، او کیدای شي چې څو میاشتې او یا هم ټول عمر دوام وکړي.

Depression یوه عامه او خطرناکه ناروغي ده چې دټولوانسانانو تقریباً ۲۰% پخپل ژوند کې دلنډ یا اوږد وخت لپاره یوځل پرې اخته کېږي.

داناروغي دانسان مزاج (خلق)، صحت، فکر، خوب، خوراک، روزگار، کورنۍ او ټولنیز ژوند، اود ژوند څخه خوند او لذت اخیستل خراب او متاثره کوي.

خفگان دشخصیت دکمزوری نښه نه ده، بلکې د ونستون چرچل Winston Churchill په شان هوښیارو او لویو شخصیتونو هم Depression درلود، چرچل ډېریشن دتور سېي سره تشبیه کړیدی.

علاوه له دې، په دې ناروغۍ کې دمړینې چانس نسبت نورمالو خلکو ته زیات څوک چې په ډېرېشن اخته شي، خپل ځان نه شي سمبالولای، اود طبي

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۴۵

تداوی سر بیرہ دخپلو خپلوانو او دوستانو مرستې او ملاتړ ته اړتیا لري. کله چې خفگان پرته د واقعي عامل څخه رامنځته شي او دوامداره شي يعني د دوه اونيو څخه زیات وخت ونیسي ژور خفگان (depression) ته بدلیږي. خپگان یوه ډیره عامه ناروغي ده چې په نړۍ کې لږ تر لږه (۱۲۱) میلیونه خلک په دې رنځ اخته دي. د ژور خفگان له امله په نړۍ کې هر کال (۸۵۰۰۰۰) کسان په ځان وژنه لاس پوري کوي. په انگلستان کې ۳/۲ خلک د خپل ژوندانه په مهال د دې ناروغۍ سره لاس او گریوان وي.

د افغانستان د روغتیا وزارت په یو وروستي خبر کې د رواني ناروغيو کچه په هېواد کې ډیره لوړه ښودل شوې چې د هغې جملې څخه خپگان هم یوه پراخه ناروغتیا ده.

کله چې انسان د ژوند د کړاونو او ستونزو سره مخامخ وي په داسې حالاتو کې خپگان د وجود د یو نورمال او لازمي غبرگون په څیر را څرگندیږي. د بېلګې په توګه په کورنۍ کې د یو گران او نږدې غړي په مړینه خپگان کول د وجود پر ځای غبرگون دی. ځینې وختونه خلک هسې لږ خپه او زړه تنګي وي، د کوم چا سره د شخړې او یا هم د نورو ورځینو ستونزو له امله د مخامختیا په سبب د لنډې مودې لپاره د خپگان سره مخامخ کېږي. په داسې حالاتو کې معمولاً خپگان د لږې مودې لپاره دوام مومي او په رنځ کې نه شمیرل کېږي.

خپگان هلته یوه ناروغي بلل کېدلای شي چې د لرلو مهال یې د نورمالې اندازې ډیر وي یا د انسان د عادي ژوند کولو مخه ونیسي او یا هم د ځینو نورو ستونزو سبب شي لکه: زیاته اندیښنه کول (اندیښنه کول ډیر مهال د خپگان سره مل وي)، لږ او یا ډیر خوب کول، ډیره ستړیا احساسول اود هر کار لپاره بې زغمه کېدل.

۱۴۶ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ!

د خپگان د پیدا کېدلو اصلي عوامل څرگند نه دي. هر څوک په خپل ژوند کې د خپگان سره مخامخ کېدلای شي. کله خپگان د یوې دردونکې حادثې له امله لکه مرګ او ژوبله، د شتمنۍ، کار او یا ټولنیز مقام د لاسه ورکولو، او همداسې د کورنیو ستونزو لکه طلاق او یا هم داسې نورو ستونزو سره نیغه اړیکه لري. همدارنګه کېدلای شي چې په ناڅاپي ډول بې له هیڅ لامله خپگان را مېنځته شي. ښځینه د نارینه په پرتله په خپگان ډیرې اخته کېږي او دا هم د ښځو د امیدواری په پای کې او یا هم د ماشوم د زیږېدلو وروسته وي. خپگان ډیر وخت په وجود کې د هورمونونو د ټیټیدو او یا جګوالي سره تړاو لري او همداسې خپگان په هغه کسانو کې چې مور یا پلار یې په دې رنځ اخته وي ډیر دی.

د یادونې وړ ده چې نور ګڼ شمیر عوامل لکه: اوږد مهالي ځاني ناروغي ګانې، د ژوند د لمړنیو اړتیاو نه لرل، په مخدره توکو روږدیتوب، د چاپیریال ککړتیا او ورسره اړوندې ستونزې او همداسې ټولنیزې ستونزې کېدلای شي چې د پرله پسې روحي ستونزو او فشارونو لامل شي چې په خپل وار د خپگان د پیدا کېدلو چانس په کراتو ډیر وي.

یا داسې ووايو چې: خفگان Depressive یو ډول رواني اختلال دی چې په هغه کې د شخص څلک تنګیږي، د خفگان اصطلاح غالباً د یو ژور غم لپاره په کار وړل کېږي چې په ژوند کې دغه ناروغي د ناامیدۍ، بدبینۍ، بې انگیزې... څخه ښکاره کېږي.

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۴۷

ښايي د خفگان پېژندل گران وي:

سره ددې، چې يو پر پنځه اروايي (روحي) ډاکتران په خپله هم په دغه ناروغۍ اخته دي خو بيا هم دغه خلک د دېرشو نه تر پنځوسو سلنو پورې ناروغان تشخيصولای شي، په داسې حال کې چې د وسايلو له تخنيکي پلوه هم سر ټکوي او وايي، چې په دقيقه توگه تشخيص نه شي کولای خو ناروغ په غالب گمان په شعوري يا غير شعوري توگه خپله ناروغي پټوي، اود سر خوړی، يا کومې بلې پلمې په نامه شکايت کوي او تل د بې خوبۍ لپاره دويټامينو څخه گټنه کوي؛ خو په هيڅ ډول به دخپلې ناروغۍ يا خفگان په اړه څه ونه وايي. له کوم ځای، څخه چې موږ خفگان دليوټوب، په نامه منلی او پېژندلای دی، نو په همدغه پار ناروغ خپله ناروغي پټوي، او له دغې خبرې څخه منکرېږي، دا ځکه چې د احساساتو او يا شخصي مسايلو په اړه له خبرې کولو څخه ډېر بد وږي، خو موږ يې، چې دکورنۍ يو غړی په اسانۍ سره په دې خبرې پوهېدای شي، چې زمونږ دکورنۍ يو غړي ته کومه مسئله پېښه شوې ده، يوازې په دې نه پوهېږو، چې مسئله څه شی ده؟ په همدې توگه موږ هم اوتر (ورخطا) کېږو او په زړه مو زور راځي، چې ډېر ځله کېدای شي، زمونږ همدغه پرېشاني هم دخپگان دناروغۍ لامل شي، او موږ هم په دې ناروغۍ اخته شو.

د ژور خپګان لاملونه

د ژور خپګان په پراختیا کې ډېر شمېر فکتورونه برخه لري.

روحي لاملونه

هغه وګړي چې ځان ته یابېل شخصیت لري هم په Depression ډېراخته کېږي، دا ډول وګړي Depression ته ډېر میلان لري؛ لکه هغه وګړي چې ډېر د نورو په ستاینو باوري وي، یانې هغه وخت دخپل ځان په اړه ښه احساس یا ښه فکر کوي، چې د نورو لخوا وستایل شي، ځکه زموږ مشران موږ ته پخپلو پند او نصیحت څخه ډکو ویناوو کې وایي، چې که غواړئ، پرمختګ وکړئ، او ژوند مو له نېکمرغۍ ډک شي، هیڅکله له چا د مننې او ستاینې تمه مه لرئ. یا هغه وګړي چې ډېر سخت او وخت پېژندونکي وي، ډېر ددې ناروغۍ ښکار کېږي، ځکه هغوی دا اندېښنه لري یا کوي، چې کارونه یې باید په هغه ډول چې دوی غواړي ترسره شي، خو ترسره نه شي، چې همدا اندېښنې یې ډېر دفشار لاندې راولي او Depression ته لاره هواروي.

هغه وګړي چې په ټولیز ډول دخپل ځان په اړه ناسم فکرکوي، خپله وړتیا او لاس ته راوړنې کمې او سپکې ګڼي، او یا هغه وګړي، چې نړۍ ته دبدبینۍ احساس لري، Depression پرمختګ ته ډېر میلان لري، ځکه یو پوه وایي:

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۴۹

د تیرو فکر مه کوه، او مه دراتلونکي غمونه ا واندېښنې په ځان باروه، همدا نن ورځ ستا په ژوند کې ده او همدا نن ورځ ژوندی یې ځان وینئ کړه او په ناوړه اندېښنو او فکرونو ځان مه بربادوه، ځکه ناوړه فکرونه او اندېښنې تا له وخته زړوي، اود خفگان په ناروغۍ دې اخته کوي. او ځینې روحي لاملونه لکه گناهونه، منفي فکرونه، ناهیلی، لوړ خیالونه، کبر او غرور او داسې نور.

بیولوژیکي لاملونه:

د Depression دناروغانو د دماغ په خواوو کې بدلون شتون لري، څېړنو په ډاگه کړېده، چې ځینې مواد په دماغ کې خپل فعالیت ډېروي، په داسې حال کې چې ځینې نور مواد په دماغ کې خپل فعالیت کموي، په داسې حال کې چې ځینې نور مواد خپل فعالیت کموي، خودغه بدلونونه په ډېرو وختونو کې د Depression لامل نه جوړېږي، بلکې کېدای شي په Depression منتج شي. د Depression په ناروغۍ کې ارثیت هم رول لري، هغه وگړي چې د هغوی د کورنۍ غړو دا ناروغي درلوده، د Depression د پرمختګ احتمال په کې ډېر دی.

ځینې فزیکي ناروغۍ هم کولای شي، دې ناروغۍ ته لاره هواره کړي، او یایې په پرمختګ کې رول لوبوي؛ لکه ځینې هورموني تغیرات او یا هم د Parkinson ناروغي او ځینې درمل هم د Depression احساس مینځته راوړي شي؛ لکه هغه درمل چې د فشار د درملنې لپاره کارول کېږي.

باید یادونه وشي، چې ناقانونه نشه یې توکي کارول؛ لکه چرس، الکول، او داسې نور هم د Depression په پرمختګ او را مینځته کېدو کې رول لري.

ځینې نور بیولوژیکي لاملونه لکه وراثت، ناروغي، صحي وضعیت، معلولیت عمر زیاتوالی د ښځو میاشتنی امراض او نسایې ولادي ستونزې او داسې نور.

ټولنیز لاملونه:

Depressions ناروغي د ژوند په بېلا بېلو پړاوونو کې ګرندې کېږي؛ لکه یو څوک چې داسې یوه ځای ته کډه شي، چې دهغه ځای د چاپېریال او وګړو سره نااشنا او نابېلګه وي او یا څوک خپله دنده له لاسه ورکړي یا نې څوک یې اقتصادي ستونزو، بې اولادۍ او نورو سره لاس او ګریوان وي او یا دکورنیو شخړو او جنجالونو له امله؛ لکه دچا بڼه خوښه نه وي، اود چامېره خوښ نه وي، یا دهبواد تراژیدۍ او غمناک ماحول؛ لکه زموږ په ګران هېواد افغانستان کې چې دا ټولې ستونزې او لاملونه دDepressions په ناروغۍ کې رول لري. او ځینې نور ټولنیز لاملونه لکه جنګ بد امنی، ضعیف اقتصاد، پېغورونه او توروڼه بې روزګاري، نسلي تبعیض د حقوقو نه خونديتوب بې عدالتې..

د ژور خفگان ډولونه

ژور خفگان گڼ او متفاوت ډولونه لري، چې له یو بل سره لږ او ډېر توپیر لري د نړۍ په هر فرد کې یې د لیدلو امکان شته، ژور خفگان چې اصولن یو ارواپوهنیز بحث او مسئله ده، د ډولونو دا متن هم د ارواپوهنې د برخې د یو شمېر مطرحو کتابونو څخه په استفادې ترتیب شوی دی، چې کولای شي د لومړني شکل په حیث د ژور خفگان په پېژندنه کې مهم واقع شي.

۱: ژور خفگان (Major Depression):

ډېر کارېدونکي خفگان بلل کېږي، دا خفگان دانسانانو ترمنځ په هر قشر کې په بېلا ډولونو ترسترگو کېږي.

هغه کسان چې دا خفگان لري معمولاً غمجن وي، له هغه کارونو څخه چې مخکې یې ترې خوند اخېست، په دې وخت کې خوند نه شي ترې اخېستلی او یا دا دواړه حالتونه یو ځای تجربه کوي، د بدن او روان له حیرانوونکو بدلونونو لکه خوب نه درلودل، ناپامي، او په تمرکز کې ستونزه، لږه اشتها، چې دا ټولې نښې له درد او رنځ سره یو ځای وي اخته کېږي.

۲: عادي خفگان: Dysthymic Depression:

دې خفگان ته چې کوچنۍ (جزيي) خفگان هم وايي يو د هغه اوږدو رواني اختلالاتو څخه دی چې خوشالي د نشتون له کبله را منځته کېږي، او يا هم کله چې دخفگان نښې يا علايم په هغه کچه وې چې د يو انسان کړنلاره لږ ضرر او تاوان وويي، هغې ته عادي خپگان گډوډي ويل کېږي.

۳: نه توپير کېدونکې خفگان Depressive Otherwise Specific:

په دغه خفگان اخته کسان په سخت خپگان اخته وي، د دغه خفگان ځانگړنو ته د خپگان عادت هم وايي چې کم تر کمه هر ساعت د ورځې، بيا لږ تر لږه دوه کاله دوام لري.

۴: موسمي /عاطفي خپگان Seasonal Depression:

يو د هغو سمپتومي خپگانو څخه دی چې د ژمي په لړ کې منځته راځي او د بل کال د پسرلي تر اوړې پورې بېرته خپل سم طبيعي حالت نيسي، او په همدې سبب ژمني يا د ژمي خپگان هم ورته ويل کېږي. د ژمي په لړ کې د بې حالۍ او بې زغمۍ احساس لري مگر داوړې په لړ کې يې حالت بېرته طبيعي شکل نيسي او د خوشالي احساس کوي.

۵: له زېږون څخه وړاندې خفگان Prenatal Depression:

يو دوره يې اخلال دی چې درې تر پنځو په سلوکې بشپړ تجربه کوي، هغه مېرمنې چې دا اختلال لري يوه يا دوه اونۍ مخکې له ناروغۍ نه (قاعده گي) بيا په بل اړخ کې د ژور خفگان احساس کوي، د درملنې څو لارې يې دا دي بدني تمرينونه، بېلا بېلې رواني درملنې، او خفگان ضد درمل...

۶: له زېږون وروسته خپگان (Post prenatal Depression):

دا خفگان هم د ژور خپگان په څېر نښې لري او ځينې ځيړونکي بيا په دې باور دي چې دا خفگان کيدای شي يو ډول ژور خپگان وي دا اختلال لږ تر لږه لس

خپله لاره؛ خپله جوړه کړئ! | ۱۵۳

په سلو کې په هغه میندو کې چې لومړنۍ زیږون یې تېرکړی وي لیدل کېږي په دې خفگان کې ډېرې میندې اخته کېږي، ځکه ډېر احتمال لري هغه مېرمنې چې مخکې د ژور خفگان او یا هم د ټیټ خپگان سره مخ وي، په دې خفگان اخته کېدل بیلا بیل علتونه لري ژور خفگان د بیلا بېلو لحاظنو له مخې ډولونه لري چې په لاندې ډول وړاندې کېږي.

د ژور خپګان د پېژندلو لارې - چارې

خفګان په درې مختلفو ډولونو کې لیدل کېږي، د یوکس احساساتو (ولولو) په وسیله، دیو کس دافکارو په وسیله، د یوکس د بدني ستونزو پوسیله.

احساسات: (ولولي): خپه کسان همیشہ دغمجن، احساس کوي او هغه څیزونو ته چې پخوايې عادت در لود میلان نه لري، لکه سیلونو او ودونوته تګ او راتلونکي ته امید نه لرل، همدا رنگه د بیچاره ګۍ، بې کسۍ، او بې اهمیتۍ احساس لري او بې له ښکاره دلیلہ ژاړي.

فکرونه: خفه کسان دګناه احساس کوي، دخپل ځان په اړه منفي فکرکوي، فکري تمرکزېې کموي، او حافظه یې زیانمنه کېږي کله د مړینې په اړه فکرکوي او کله دځان وژنې کوشش کوي.

دبدن له نظره: خپه کسان تنبل او غلی وي او کله دیرغل حالت اختیاروي، همیشہ دستتیا حالت لري، او ځان بې انرژۍ او بې قوته احساسوي، کیدای شي د ویده کېدو ستونزې هم ولري، د خفه کسانو د خوړو طریقه هم فرق لري، کله ډېرزیات خوراک کوي او کله ډېر کم خوراک کوي، چې په نتیجه کې یا ډېر چاغیږي، یا ډنګریږي، همدارنگه د بدني عارضو لکه د بدن درد یا د سردرد څخه شکایت کوي.

د بريالي شخص عادتونه

د برياليو او غښتلو اشخاصو په اړه ډول ډول کتابونه، رسالې او مقالې ليکل شوي دي او په همدې اړه زيات شمېر سيمينارونه او ورکشاپونه په لاره اچول شوي، ويډيوگانې او غږيز کليفونه پرې ثبت شوي او لا هم په دې برخه کې د مختلفو ليکوالانو او ژباړونکو له لورې د نړۍ په گوټ-گوټ ليکنې کېږي، هر سړی دا غوښتنه او هيله لري، چې د برياليو اشخاصو په څېر واوسي او د هغوی په لاره گامونه پورته کړي، تر څو په اينده کې يو بريالی شخص واوسي په هر صورت په دې لنډه ليکنه کې به له تاسو سره برياليو او هوښيارو کسانو د هغو کړنو او عادتونو په اړه لنډ مالومات شريک کړو.

❖ بريمن کسان خپل عايد ته په کتو مصرف کوي.

❖ غښتلې او بريالې کسان هيڅکله او په هېڅ صورت کې د چا خبره نه ردوي استسنا لري.

❖ بريالي اشخاص هر کار ته په ټاکلي وخت حاضرېږي، يعنې وخت د پابنده دی.

❖ بريمن کسان په جوړلټ ډول غوسه نه کوي، ځکه دوی په دې پوهېږي، چې غوسه د انسان ژوند ته ستر گواښ دی.

۱۵۶ | خپله لاره؛ خپله جوړه کړی!

- ❖ دوی د خپلو او نهزو، میاشتنيو کارونو لپاره برنامه او پلان لري.
- ❖ بريالي کسان په هېڅ صورت د منفي کسانو، منفي ځايونه او منفي کارونو سره اړیکې نه ساتي.
- ❖ د عصر مروجې ژوند د ژبو په زده کولو کې تر بل هر چا هڅانده وي.
- ❖ غښتلي او بريالي اشخاص دوه زړې او بې جراته نه دي.
- ❖ دوی تل په خپلو کړنو کې زیرکتيا او دقت کوي.
- ❖ په خپل ځان باور لري.
- ❖ تل د هغه شيانو په اړه فکر کوي، په مينه ورسره لري.
- ❖ هيڅکله د خپلې لټې لپاره نعمانه او منطق نه راوړي.
- ❖ له وخت څخه په ښه او مناسب ډول کار اخلي.
- ❖ د نن ورځې کار سباته نه پرېږي.
- ❖ د ټولو پر وړاندې په موسکا سره کړه وړه کوي.
- ❖ خپلې موخې يا اهداف نه هيروي.
- ❖ د يادښت کتابچه لري او عمل پرې کوي.
- ❖ مور، پلار او د ټولې کورنۍ په خوشالولو کې هڅاند وي.
- ❖ خبرې لږې کوي خو عمل يې ډېر وي.
- ❖ د خپل هر کار لپاره ضرب الاجل ټاکي.
- ❖ ورزش ته وخت ځانگړی کوي.
- ❖ کله چې د چاسره خبرې کوي، نو د هغه سترگو او خولې ته زير وي.
- ❖ د هرې ماتې څخه درس اخلي، يعنې د خپلې ماتې لاملونه پېدا کوي.
- ❖ تل يې پر شونډو موسکا وي.
- ❖ د وارخطايۍ په نامه څه نه پېژني.

وېره څنگه وژلی شو؟

❖ دا باید موږ ټول ومنو، چې وېره شته، کله چې منفي خيالونه موجود وي، نو طبعاً چې وېره به هم وي، ځکه وېره د منفي فکرونو زېږنده ده.

❖ کله چې موږ او تاسو ورځینو کارونو په کول اقدام کوو د کارونو له پیل کېدل مخکې یو ډول وېره راپېدا کېږي، چې دا وېره د پرمختګ لومړی دوښمن دی، که دا وېره د کار له پیل کېدو او مخکې بنده نه شي، هېڅ کله به خپلو کارونو کې بریالي شو، په پیل کې دا پریښته لار راپېدا کېږي، چې وېره څنگه وژلی شو؟

❖ ډیرېد شوارنز خپل لوی فکر جادو کتاب کې لیکلي: د پرانشوټ یوه روزنکي راته کیسه کوله، چې خپله راټوپ کړل دومره سخت نه دی، له دې ټوپ کولو وړاندې حالت سړی خوري زه هڅه کوم، چې له ټوپ کولو وړاندې وخت ډېر زر تیر شي زیاتره وخت خلک د دې ټوپ په پایلو دومره فکر وکړي، چې ویره ورته پېدا شي او له کاره یې وغورځوي.

❖ که مونږ دې کار ته تیار نه کړو، چې راتلونکي پرواز کې ټوپ کړي نو ښایې بیخي دا کار پرېږدي، څومره چې تاسې د ټوپ وهلو شیهه ځنډوئ هومره درباندي ویره ډېره سږېږي.

يادښت:

.....

.....

.....

.....

.....

يادښت:

.....

.....

.....

.....

.....

يادښت:

.....

.....

.....

.....

.....

يادښت:

.....

.....

.....

.....