



ډاکټر نورمن وینسټ پیل

Downloaded From:
<https://t.me/AryanPashtoLibrary>
WhatsApp:00971501455350

د فکر خواک

(فکر انسان کوم لور ته بیولی شي؟!)

ژباړه: میراحمد یاد

د فکر خُواک

(فکر انسان کوم لور ته بیولی شي؟!)

Downloaded From:

<https://t.me/AryanPashtoLibrary>

WhatsApp:00971501455350

ډاکټر نورمن وینسټ پیل

ژباړه: میراحمد یاد



د فکر ځواک

(فکر انسان کوم لور ته بیولی شي؟!)

لیکوال: ډاکټر نورمن وینسټ پیل

ژباړه: میر احمد یاد

ډیزاین: سپین سهار

خپرندوی: دانش خپرندویه ټولنه

د خپرونو لړ: (۲۵۲۷)

چاپکال: ۱۳۹۷ ل / ۲۰۱۸ ز

چاپځی: اسد دانش مطبعه - کابل / ۰۷۰۰۴۴۹۲۹۸



سالنګ واټ، انحصارات، د پخوانی ملي سېنما څنګ ته، دانش کتابپلورځی

+93 (0) 77 11 44 317 - 0799 20 92 72

danish2k2000@yahoo.com - spinsahaar@gmail.com

ددې کتاب د چاپي او آنلاين خپرولو ټولې رېښې له خپرندوی سره خوندي دي

نیولیک

- ۵..... لومړی څپرکی
- ۵..... هره ورځ نوې بریا
- ۱۲..... د لومړي څپرکي مهمې خبرې
- ۱۳..... دویم څپرکی
- ۱۳..... ناکام خلک څنگه کامیاب شول؟
- ۲۵..... د دویم څپرکي مهمې خبرې
- ۲۶..... درېیم څپرکی
- ۲۶..... ستونزې به څنگه حل کوو؟
- ۳۷..... د درېیم څپرکي مهمې خبرې
- ۲۸..... څلورم څپرکی
- ۲۸..... ځان بدل کړئ هر څه به بدل شي
- ۳۶..... د څلورم څپرکي مهمې خبرې
- ۴۷..... پنځم څپرکی
- ۴۷..... سپوږمۍ ته لار شه، ستوري به ووينې
- ۵۲..... د پنځم څپرکي مهمې خبرې
- ۵۴..... شپږم څپرکی
- ۵۴..... نن ځانگړې ورځ ده، گټه ترې واخلي
- ۶۰..... د شپږم څپرکي مهمې خبرې
- ۶۱..... اووم څپرکی
- ۶۱..... ستونزې حل کړئ، خو څنگه؟
- ۶۶..... د اووم څپرکي مهمې خبرې

۶۷.....	اتم څپرکی
۶۷.....	منفي کلیمې مه کاروئ
۷۳.....	د اتم څپرکي مهمې خبرې
۷۴.....	نهم څپرکی
۷۴.....	ما د روغتیا راز معلوم کړ
۸۵.....	د نهم څپرکي مهمې خبرې
۸۶.....	لسم څپرکی
۸۶.....	منفي فکر به څنگه مثبتوو؟
۹۰.....	د لسم څپرکي مهمې خبرې
۹۱.....	یوولسم څپرکی
۹۱.....	ستر هغوی دي چې سترې چارې کوي
۹۶.....	د یوولسم څپرکي مهمې خبرې

Downloaded From:

<https://t.me/AryanPashtoLibrary>

WhatsApp:00971501455350

لومړۍ څپرکۍ

هره ورځ نوې بریا

زیاتره خلک وايي اخر بریا ته ورسېدم، موږ بیا داسې لویو خلکو ته پسڅېرو چې د بریا تر لورې څوکو ته ورسېدل، اوس چې څه غواړي هغه موندلای شي. خو زه بیا بل فکر کوم، زه خوښ یم چې تراوسه مې نه دا ويلي او نه گنلې چې بشپړه بریا مې گني موندلې ده. زه خو وایم چې اوس هم لا ارمانونه لرم، پلانونه جوړوم او د بریا لپاره پرله پسې هڅې کوم. که څوک راته ووايي چې فلاڼی سړی بریا ته رسېدلی او اوس قراري د خبر په غونډۍ ناست دی او خوندونه اخلي؛ نو زه به ځان سره ووايم: د دې سړي هغه شوق او جذبه ختم شوي چې دی یې د بریا دې لورې څوکو ته رسولی و. یوه سړي د خپل ژوند او جد و جهد په اړه خبره کړې او دا خبره یې زما د دې نظر پخلی دی. دا بريالی انسان وايي: ژوند کې اوس هغه د منډو تړو او مبارزې د وخت خوندونه نشته. په ۳۵ کلنۍ کې د امریکا او ۴۰ کلنۍ کې د نړۍ مشهور او بريالي سوداگر ويلي وو چې زه نور هم پر مخ ځم، ځکه د ژوند خوند په ستونزو او ننگونو کې دی. دې سره انسان چست، چالاکه او خوځنده وي. یعنې: وړاندې د ستورو له درشله نړۍ لا هم شته... ځینې خلک د ژوند اصلي خوند په پرمختګ او نوي منزلونو کې مومي. د لویو ستونزو حل ورته خوند ورکوي، دا نه وايي چې د بریا وروستي منزل ته رسېدلی یم او له یوې بریا وروسته د بلې سترې بریا په تمه وي.

زما یو بلدي ښاغلی اموس پیرش لوی صنعتکار و، زرګونو خلکو یې د پېر و پلور په برخه کې له تجربو ګټه اخیسته او د نیویارک د لویو هوټلونو تالارونو ته به یې د وینا اورېدو ته راتلل. ده به ویل چې تل د نویو مفکورو (ایډیاګانو) په لټه وي. چا وپوښت چې دې لویې بریا ته څنګه رسېدلی یې؟

ده ورته وویل چې زه لا بریا ته کله ورسېدم؟ لا خو راته اوږده مزلونه پراته دي، ډېر کارونه به کوم.

نوموړی په ۹۴ کلنۍ کې مړ شو او ترڅو ژوندی و پرلپسې کار یې کاوه. له مرگه څو ورځې مخکې یې راته وویل چې په یوې نوې مفکورې کار کوم، دومره ستر انسان و چې ما به ولیده ترې اغېزمن به شوم. تل به د نویو مفکورو په لټه و او تر مرگه یې د خپل عمر یا مرگ په اړه څه ونه ویل. تل به نویو مفکورو پسې گرځېده او د همدې په عملي کولو به بوخت و.

تاسې هم تراوسه خپلې بریاوې هېرې کړئ. دې بریاوو تاسې ته باور او تجربه درکړې ده. اوس به د نورو بریاوو په راوړلو کې ډېرو ستونزو سره نه مخ کېږئ. دا مه وایئ چې زه د خپل ژوند هدف ته ورسېدم، ځان ته ووايې چې تراوسه مو هر څه کړي، دا ددې ثبوت دی چې تر دې ډېر او ښه څه کولای شئ. په دې باور ولرئ چې ستاسې راتلونکي ډېر ښه او روښانه دي او د ژوند په ډگر کې به لا ډېر مخ ته لاړ شئ. په همدې باور لومړی پسې دویمه او دویمې پسې درېیمه بریا ښکلوئ. دا یاد ساتئ چې تر باور لوی قوت نشته او وړتیا له همدې پیدا کېږي. دې ته مثبت فکر ویلی شو، مثبت فکر په خدای هم باور لري او په ځان هم. زه چې دا نن کومه وینا کوم د نویو مفکورو له امله ده. دا چې مفکورې نه ختمېږي؛ نو ښکاره خبره ده چې زه به هم له خپله کاره بیخي نه راضي کېرم.

دیوتوماس نن سبا مشهور او شتمن سوداگر دی، ده په ژوند کې ډېر کړاوونه لیدلي او ناسکه مور او پلار رالوی کړی و. دا یې موره او بې پلاره بچی چې عملي ډگر ته راغی په جیب کې یې یوازې څو ډالر وو او نن دا دی په نړۍ کې ۱۳۲ هوټلونه لري. دې سړي خپله د هوټلونو لړۍ د خپلې لور (پروینډي) په نامه نومولې ده. که تاسې همدا (دیوتوماس) وپوښتنئ چې خپل اخري منزل ته رسېدلې، دستي به درته (نه) وکړي.

یوه ورځ مې یوې لویې ډلې ته وینا کوله، د وینا پر وخت یوه زلمې وپوښتلم چې له څه وخت راهیسې دا ویناوې کوې؟ ما ورته وویل چې ۵۰ کاله به کیږي. زلمې راته وویل چې تا دې برخه کې بریاوې موندلې او زه د بریاوو په لټه یم.

ما هغه زلمې ته وویل چې خفه نشې، خو ما تراوسه په دې ډگر کې هېڅ بریا نه ده ترلاسه کړې، ځکه زما نننۍ وینا هم د نویو مفکورو په اساس ده، دا چې نوې مفکورې نه ختمیږي، نو زه هم به خپل کار بشپړ راضي نه یم.

خو کله وروسته هغه ځوان سره بیا هم مخ شوم، دا ځل ډېر پوه شوی و، راته یې وویل چې هغه ورځ دې رښتیا خبره وکړه، ما چې ځان سره وویل بریا ته گټې رسېدلې یم، لټ شوم. بیا مې وویل چې نه، دا لاره لا ډېره پاتې ده، لا ډېر کارونه پاتې دي او همدې فکر ماته د دومره مزل کولو زړه راکړ.

ما ددې کتاب لوستونکو ته، ژوند کې د بریا په اړه ځینې اصول ټاکلي دي، دا اصول ورسره مرسته کولای شي. هغه اصول دا دي.

▪ دا پرېکړه وکړئ چې ژوند کې څه ترلاسه کوئ؟ یعنې منزل مو څه دی؟

▪ څه ته مو چې زړه وي په ترتیب یې ولیکنئ او عمل پرې پیل کړئ.

▪ څه چې کوئ په اړه یې ټول معلومات پیدا کړئ او څه چې ورته اړین وي هغه زده کړئ.

▪ دا سپینه کړئ چې خپلو موخو ته به څومره وخت کې رسېږئ؟

▪ دعا کوئ چې پرېکړه مو سمه وي او که ناسمه وي؛ نو بدله یې کړئ.

▪ موخو ته د رسېدو لپاره تل هلې ځلې کوئ او پرېږدئ یې مه.

▪ د موخو په اړه فکر روښانه او څرگند کړئ.

■ هېڅکله دا مه گنئ چې اخبري بريا ته گني ورسېدی.

دا یاد ساتئ چې یوه بريا بلې ته لاره هواروي.

ما ځانته یوه طریقه جوړه کړې ده، زه خپلې موخې په یوه کارت لیکم او د کمیس په مخکې جیب کې یې ږدم، دا جیب د زړه له پاسه وي، په دې توگه زما زړه موخې ته د رسېدو لپاره متحرک وي. ما ځوانی کې هوډ کړی و چې خلکو سره به د مثبت فکر په برخه کې مرسته کوم، چې د همدې مثبت فکر په کارولو خپلې وړتیاوې زیاتې کړي، مثبت فکر په انسان کې بشپړ باور پیدا کوي.

ما ځوانی کې د خلکو د مرستې موخه هم په یوه کارت کې لیکلې او جیب کې مې اچولې وه. همداسې نورې موخې مې هم په کارتونو لیکلې او جیب کې ساتلې وې. په دې توگه زما جیب له کارتونو ډک شو، بیا به چې کومې موخې ته ورسېدم هغه کارت به مې له جیبه راوویست، زما جیب کې په ځینو کارتونو هغه موخې هم لیکل شوې وې چې نور خلک ورته باید رسېدلې وې، ما به ورسره په دې برخه کې مرسته کوله.

ما د کاروباري خلکو په مجلسونو او ناستو کې زیاتره د (کارت تخنیک) خبره کړې ده. زیاتره سوداگرو دا تخنیک عملي کړی او گټه یې ترې کړې ده. ډېرو ځوانانو راته وویل چې د کارتونو طریقې په عملي کولو مو د پخوا په پرتله بريا لس سلنه زیاته شوې ده.

زه تاسې ته هم مشوره درکوم چې که زما په اتو اصولو عمل وکړئ؛ نو مثبت فکر موندلای او خپلو موخو ته رسېدی شئ. تاسې چې هره موخه ټاکلې وي، هغه په خپل ذهن کې یې ښه څرگنده او رڼه وساتئ، له دې وروسته به وگورئ چې طبیعي قوتونه درسره څنگه په پرمختګ کې مرسته کوي.

زه درته د یوه زلمي کیسه کوم، دا هلک د گولف په میدان کې د توپ لټولو مسئول و. یوه ورځ زړه نازړه ماته رانږدې شو راته یې وویل چې ډاکټر صیب

یوه خبره مې درسره کوله، ما ورته وویل چې نیم ساعت وروسته زما لوبه ختمېږي بیا به سره کېنو. له لوبې وروسته زلمې سره د یوې ونې سپورې ته کېناستم او ورته مې وویل چې وایه څه خبره وه؟ زلمې وویل چې ما درته څه ویل هغه رانه هېر شول او اوس زه غواړم چې له دې ځایه لاړ شم. ما ورته وویل چېرې څې؟

ځوان وویل چې نه پوهېږم، بس دومره پوهېږم چې زه غواړم له دې ځایه لاړ شم. ما ورته وویل ذهن کې دې کوم پلان شته؟ هلک زما له پوښتنو سترې شو او ویې ویل چې بس غواړم چې لاړ شم.

ما ځوان وپوښت چې کوم کار ښه کولای شي؟ ویل یې نه پوهېږم. بیا مې وویل چې کوم کار سره دې شوق دی؟ ویل یې نه پوهېږم.

ما ورته وویل دا لا څنګه خبره ده چې له دې ځایه ځې، خو دومره نه پوهېږي چې چېرې څې؟ په دې هم نه پوهېږي چې کوم کار کې تکړه یې، که څنګه؟

هلک په نارامۍ وویل: هو ولا همداسې ده.

بیا یې وویل: زه ناکام انسان یم؟

ما ورته وویل: نا!!! ښه ښایسته دنگ زلمی یې، روغ جوړ یې، په څلور اندامه روغ یې، زه خو وایم ژوند کې به حتمن بریالی کېږي، ځکه په تا کې د ښه کېدو هیله او ولولنه شته.

بیا مې ورته وویل چې دوه اوونۍ د خپل راتلونکي په اړه فکر وکړه، بیا هغه ولېکه چې راتلونکي کې یې کړې، وروسته بیا له همدې لیکنې په څو ټکو عمل پیل کړه، بیا مې ورته وویل چې دوه اوونۍ وروسته دا هر څه به یوه کارټ ولېکه او ځان سره یې راوړه.

دوه اوونۍ وروسته چې هلک راغی بیخي بدل شوی غوندې و، لکه نوی روح چې پکې پو شوی وي، په کارټ یې لیکلې وو چې غواړي په یوې

فابريکې کې مدير (منيجر) شي، د نوموړې فابريکې اوسنی مدير پنځه کاله وروسته تقاعد کېده، ده ويل چې زه غواړم د هغه ځای ناستی شم، بيا يې وويل چې په همدې فابريکې کې مې ځانته ځای پيدا کړی دی. پنځه کاله وروسته هماغه زلمی په هماغې فابريکې کې مدير شو، خپلې ټاکلې موخې ته ورسېده او اوس يې ښه سات تېر دی.

تاسې چې يو ځل ځانته موخه او منزل وټاکئ، بيا په مثبت فکر او پوره باور د ټاکلي منزل خوا ته مزل پيل کړئ، دې سره په تاسې کې هغه وړتيا او قوت خپله پيدا کېږي چې په مرسته يې تاسې منزل ته په غځېدلې لارې ټول خنډونه لرې کوئ او ځان خپل ټاکلي منزل ته رسوئ.

يوه منزل ته چې ورسېدئ، ورپسې ځانته بل منزل يا موخه وټاکئ، دې ته پام کوئ چې يوه منزل ته په رسېدو به درکې دومره مثبت بدلونونه او پوخ باور پيدا شي چې بل منزل ته رسېدل به درته بيا ډېر زيات اسان وي.

اوس به درته خپله يوه کيسه وکړم. کانادا کې مې يوه غونډې ته وينا کوله، د غونډې مشر د ډېر مشهور او پر ځان باوري شخصيت خاوند و. ډېر ښايسته غږېده، په ما يې اغېز وکړ، ومې پوښت:

- تا دومره باوري او زړه راښکونکي شخصيت څنگه جوړ کړی دی؟

سړي راته وويل: دا اوږده کيسه ده، خو زه به يې درته لنډه لنډه تېره کړم. يوه وخت زه بيخي ناکام انسان وم او ښځې مې هڅه کوله چې ما کې باور پيدا کړي او ژوند مې لږ ښه شي. د همدې لپاره يې يوه ورځ راته يو کتاب راکړ چې دا ولوله! د کتاب نوم (مثبت ژوند) و. (دا کتاب هم زما دی)

ويې ويل چې دې کتاب راته يوه نوې نړۍ را وښودله، له کتابه ډېر زيات اغېزمن شوم، له هغه مې مفکورې واخيستې او عمل مې پرې پيل کړ. ذهن کې مې دا خبره کېنوله چې د نړۍ يو قوت مې نشي ماتولای او بيا حالات زما د باور، يقين او ولولو پر وړاندې مات شول، زه د ژوند په منډه کې پرلپسې

مخکې تلم.

د بریا لپاره څلور شيان مهم دي:

- منزل: يعنې ځانته موخه وټاکي.
- دې منزل ته د رسېدو لپاره په ځان کې مثبت فکر پيدا کړي.
- حالاتو ته خیر شي او ژوره شننه يې وکړي.
- او په ځان کې دا باور او ايمان پيدا کړي چې موخې او منزل ته به حتمن رسېږي.

دا هغه څلور خبرې دي چې تاسې يې په مرسته هره ماته په بریا بدلولای شئ. خو دا ياد ساته، بریا هېڅکله دا نه ده چې تاسې د نورو خلکو د بربادۍ په لټه شئ. رښتيني بریا هغه ده چې ستا د ښېگڼې تر څنگ پکې د نورو خلکو خیر او ښېگڼه هم وي. تاسې خپل پرمختګ وکړئ، خو د نورو خلکو پټې مه وهئ، هغوی ته زيان مه رسوي. دين هم وايي چې د خير په کار کې تادي او يو بل سره مرسته کوئ.

د بریا لپاره له منفي حريو، مثلاً دروغ، ټگي، درغلي، تېرايستې، بدنيتي، رشوت، وعده خلافی او نورو د حق له خوړلو ځان وساتي. يوازې په همدې بریا به مو د زړه سود وشي.

Downloaded From:

<https://t.me/AryanPashtoLibrary>

WhatsApp:00971501455350

د لومړي څپرکي مهمې خبرې

- بريا پای نه لري، دا پرله پسې سفر دی او له يوه منزل وروسته بل منزل سره مخ کېږي.
- هره بريا ستاسې تجربه زیاتوي او د پخوا په پرتله ښه کېږي، يوه بريا د بلې بريا لپاره لاره هواروي.
- د ژوند خوند د ستونزو او ننګولو په ګاللو او حل کولو کې دی.
- يوه منزل ته په رسېدو په ځان باور او ډاډ ډېر زیات شي او بل منزل به درته ډېر زیات اسانه شي.
- ځانته منزل يعنې موخه وټاکي.
- د منزل ته د رسېدو لپاره مثبت فکر پيدا کړي.
- حالات ښه په ځير مطالعه کړي.
- او په ځان کې دا باور پيدا کړي چې دې منزل ته به حتمن رسېږي.
- د همدې خبرو په مرسته خپله ماته په بريا حتمن بدلولای شي.

Downloaded From:

<https://t.me/AryanPashtoLibrary>

WhatsApp:00971501455350

دویم څپرکی

ناکام خلک څنگه کامیاب شول؟

ډېر پخوا مې په یوه کتاب کې یو حکایت لوستی و چې یوه پیر خپل مرید ته ویلي وو د الله نوم واخله او په اوبو قدم کېږده، د الله په حکم به له سینده بله غاړه واورې. مرید په خپل پیر ډاډ او باور درلود. د پیر په هرې خبرې به یې باور درلود. یوه ورځ پیر او مرید دواړه په سفر ووتل. لاره کې سیند مخې ته راغی. مرید چې څنگه سیند ولیده د الله نامه یې واخیسته او په اوبو یې قدم کېښود، همداسې په سیند واوښت او پورې غاړې ته تېر شو. خو پیر چې د سیند لورې څپې ولیدې د ورنښته کېدو زړه یې ونه کړ او ځای په ځای ودرېده، ځکه خو خلک وايي چې هر پیر پیر نه وي.

نو ستاسې خپل باور ستاسې پیر دی، په کوم ډاکټر چې باور لرئ د هماغه په درملو ښه کېږئ او که په ډاکټر مو باور نه وي هر څومره درمل چې ترې واخلئ پوره روغتیا نه مومي. اسماني کتابونو کې د باور او د قوت په اړه ډېرې زیاتې پېښې رانقل شوي دي او د ځینو صوفیانو ژوند قدم په قدم له همداسې پېښو ډک دی.

که تاسې کوم کار کوئ او پکې ناکامېږئ؛ نو دا په دې معنا ده چې اصلاً ستاسو په ذهن کې له پخوا دا فکر و چې زه به دې کار کې ناکامېږم. له دې ښکاري چې ستاسو په ذهن کې د ناکامۍ شته فکرونه ستاسې په شخصیت کې منفي قوتونه پیدا کوي او دا منفي قوتونه مو بیا په هېڅ صورت بریا ته نه پرېږدي. په دې خاطر باید تاسې لومړی په خپل ذهن کې مثبت باور پیدا کړئ او د زړه نازړه او شک فکرونه له خپل ذهنه وباسئ. تاسې باید په دې باور ولرئ چې نړۍ ته د بریا او په هر ډگر کې د کامیابۍ لپاره راغلي یئ. له قوي باوره بریا او له زړه نازړه حالت ناکامې زېږي.

باور څه شی دی او باور لرونکی انسان څنگه وي؟ ځواب یې دا دی:

- په خدای باور
- په خان باور
- په ژوند باور
- په راتلونکي باور
- په خپل کار باور
- په خپل هیواد باور
- په خپلې کورنۍ باور
- په خپل نفس باور
- په خپل شخصیت باور

څوک چې په خدای باور لري هغه په دې هم پوهیږي چې خدای زه په ټولو مخلوقاتو کې غوره پیدا کړی يم. مشهور فیلسوف او ارواپوه ویلیم جیمز وایي چې قوي عقیده (باور) په هره برخه کې د بریا تضمین دی. باور په تاسې کې د بریا نامحدوده قوت او انرژي پیدا کوي.

باور څه دی؟ باور اصلاً د مثبت فکر دویم نوم دی. فکر چې مثبت شي پایلې به یې مثبتې وي. باور ستاسو له ذهنه هر ډول وېره، شک او شبه ختموي. باور هغه قوت دی چې تاسې ته پراته ټول خنډونه، ستونزې او مشکلات ختموي او تاسې پرې برلاسي کوي. په نړۍ کې قوي خلک ټول د باور جادويي قوت لري او په همدې قوت د بریا تر لورې څوکو رسېدلي دي. د ۱۹۳۳ کال ژمی و، زه د نیویارک په یوه سرک روان وم چې د فرید په نوم یو پخوانی بلدي راسره مخ شو. فرید درې کاله مخکې سخت بېوزله و، هغه وخت د امریکا د اقتصادي بحران دور و، فابریکې او مغازې تړل شوې وې او زرگونه تنه اوزگار گرځېدل. خو فرید په دې بد حالت کې هم ښه و. ماته یې وویل چې ډېرې ورځې اوزگار نه دی پاتې شوی، زه باوري وم چې د نیویارک په څېر لوی ښار کې به حتمن کوم کار پیدا شي. همدې باور زه په

خپلو هڅو کې بریالی کړم. فرید وویل انسان کې چې د کوم شي شدید هيله وي، حتمن ورته رسېږي. لکه یو شاعر چې وايي: (زه چې څه خپلوم هغه زما کېږي) خو ایا دا باور له مور و پلاره بچو ته انتقالېږي؟ دا هم ممکنه ده. مشهور لیکوال ډیل کارنیګي وايي زه چې ماشوم وم کورني حالات مو دومره خراب ول چې زیاتره وخت به مو په نیمه خېټه خوړله او بیوزلی سخت خپلي وو.

دی وايي چې زما مور ډېره نېکه ښځه وه، عقیده یې ډېره پخه وه، په ډېرو سختو او بدو حالاتو کې به هم نه وېرېده، تل به یې شکر کاوه او په ذکر به بوخته وه.

کارنیګي وايي چې زما پلار ته به یې تل ویل چې خدای به مو مل شي او بیا همداسې کېدل. خدای به راسره مرسته وکړه او داسې وخت رانغی چې موږ دې نهر ویده شوي یو، دا ټول زموږ د مور د پاڅه باور برکت و.

دا خبره کارنیګي نیویارک کې په خپلو ویناوو کې کړې ده. ما چې دا خبرې واورېدې ځان سره مې وویل د خدای له لورې په موږ سختې او غربت په دې خاطر راځي چې موږ کې حرکت پیدا شي او موږ د خپلو اقتصادي حالاتو د ښه کولو لپاره هڅې او هلې ځلې وکړو.

لوی استاد گل پاچا الفت په همدې موضوع د (لاروی) تر عنوان لاندې یو ډېر ښایسته هنري نثر لیکلی دی:

(مونږ د خپلو کورونو له څنگه په ډېره کې ناست وو.

له پاسه یو لاروی راغی د ونې ډډ ته یې ډډه ولگوله.

له ملانه یې ډوډی پرانیستله او له څه شي سره یې په خوند خوند خوړله مونږ وږي تږي وو، هغه ځان موږ کړ او یخې اوبه یې وڅښلې.

مونږ روژه وو. هغه بوزه و، څکه چې په مسافرو باندې روژې نشته.

لاروي وویل: ماته دخوړلو اجازه شته او تاسو ته نشته.

ماته خدای خواره او اوبه رواکړي دي، په رمز او معنی پوهېدل په کار دي.
د خدای کارونه بې حکمته نه دي، تاسې د دغه عملي تعلیم په اصلي معنی
ښه فکر وکړئ!

تاسې ولې وړي یاست او زه موږ یم؟
زه په کار او مقصد پسې روان یم او تاسې ځای پر ځای پراته یاست.
ستاسو حرکت لنډ دی، ځکه بې وړي کړئ!
تاسې د خدای قانون منلی دی، مگر پوه شوي پرې نه یاست.
زه راوگرځېدم، چې تاسې په دغه راز پوه کړم او له لوړې نجات ومومئ.
پاخیرې روان شئ او لرې ځای په نظر کې ونیسئ!
لوړه او تنده په توقف او سکون کې ده، په حرکت کې نشته.

فرید او ډیل کارنېګي سره په خبرو زه دې پایلې ته ورسېدم چې زموږ باور په
موږ کې ډاډ پیدا کوي، یعنې زموږ ایمان په موږ کې قوت پیدا کوي، دا قوت
بیا معجزې ښيي او د همدې قوت په مرسته بیا موږ له خفګانو، اندېښنو او
ستونزو ځان خلاصوو.

د باور قوت په انسان کې مثبت فکر پیدا کوي او مثبت فکر بیا د حالاتو په ښه
کولو کې ډېره مرسته کوي. مثبت فکر له نېکمرغي زېږي او نېکمرغي خپله
کوم شی نه دی، دا خپله د مثبت فکر دویم نوم دی. مثبت فکر په انسان کې
لوی بدلون راولري او تر ټولو لویه ښېګڼه یې دا ده چې انسان ته منفي افکار
نږدې هم نه راپېږي؛ نو په دې خاطر خپل ډاډ او باور زیات او قوي کړئ.
ځکه همدا باور ستاسو راتلونکي در جوړوي.

اوس به درته د یوه داسې کس کیسه وکړم چې بېلابېلو شرکتونو کې یې
پلورونکو ته ښوونه روزنه ورکوله. دا سړی میلیون نومېده. ده به په پلورونکو
کې پټې وړتیاوې رابرسېره کولې او د خپلو مشورو په مرسته به یې پکې په

خان باور او ډاډ پیدا کاوه. ده به هر چا ته ویل چې په خان باور ولره او که دا باور دې وموند، نو وبه گورې چې خومره ډېرې وړتیاوې لرې.

یوه ورځ میلون د روزنې لپاره یو ځوان وټاکه، دا ځوان په یوې ادارې کې عادي مامور و. اخلاق یې ډېر ښه وو، کار یې هم ښه و، تکړه و او ملگرو ته به یې د کار پر وخت پرله پسې نوې نوې مفکورې هم ورکولې. دا ځوان جیک نومېده، جیک د اړتیا وړ ټولې وړتیاوې لرلې خو یوه نیمگړتیا هم پکې وه او نیمگړتیا یې دا وه چې په خپلو وړتیاوو او ښېگڼو خبر نه و.

میلون جیک وپوښت چې:

دې ادارې کې د کار په اړه څه احساس کوې؟

جیک وویل:

ښه پکې خوشاله یم او خپل ماموریت مخ ته وړم، له کاره مې خوښ یم.

میلون وویل:

ماته داسې ښکاري چې ته د پلورونکیتوب ښه وړتیا لرې، که پلورونکی شي خپله به هم پرمختګ وکړې او اداره هم ډېره مخ ته وړلای شي.

هلک وورته وویل:

نه ښاغلی میلون، زه له خپله کاره راضي یم او دلته هېڅ ستونزه نه لرم. زه په خپل کار ښه پوهېرم او ښه یې ترسره کولای شم. پلورونکیتوب نه کولای شم او نه مې کله په دې اړه فکر کړی یا به یې گڼي وکړم.

د جیک همدې منفي چلند او فکر په ده کې دا وېره پیدا کړې وه چې دا گڼي له دفتره بهر کار نشي کولای، خو میلون په دې فکر و چې جیک د لېوې ورور دی او تراوسه به خپل زور لا نه دی خبر. میلون وايي چې جیک خان نه پېژنده، خو ما پېژنده، ډېره وړتیا یې لرله.

میلون جیک ته وویل:

گوره جیکه ته ډېر تکړه یې، ډېرې وړتیاوې لرې، بس په خان لږ باور پیدا

کړه، خپل ځان او خپلې وړتیاوې وپېژنه.

ورځې تېرې شوې خو اخر ميلون په دې بريالی شو چې جيک د پلورونکي بنوونې او روزنې ته چمتو شي. جيک خپله هم لږ لږ احساس کړی و چې پلورونکيتوب په زړه پورې کار دی. ده چې کورس بشپړ کړ؛ نو ميلون اعلان وکړ چې يو ډېر تکړه او بريالی پلورونکی يې موندلای دی. دا خبره رښتيا شوه او ورو ورو جيک په خپل ځان باور وموند، دې سره يې په کار کې هم ورځ تر بلې پرمختګ زياتېده، خو دا څنگه وشول؟ لامل يې دا و چې جيک په خپلو وړتياوو نه و خبر او ميلون د ده وړتياوې پېژندې، ده يې وړتياوې وپېژندې او پرې ويې منلې، په جيک کې يې هغه قوت پيدا کړ چې موږ يې د مثبت فکر او باور قوت نوموو. په ځان د باور دا قوت ورځ تر بلې زياتېږي، مثبت فکر دا قوت لا پسې زياتوي؛ نو دا اصول ياد ساتئ يعنې:

▪ په ځان باور او په بريا پسې بريا پيدا کړئ، د باور له قوته بل پورته قوت نشته.

يوه ورځ څلور ښځې يوه مغازې ته ننوتې، درې ښځو جامې او نور بېلابېل توکي لټول او يوې ښځې جامې واخيستې او د بدلولو کوټې ته ننوته. دې وخت کې مغازې ته يو سړی راتنوت، په يوه لاس کې يې چاره او بله کې يې تمانچه نيولې وه، درې واړو ښځو ته يې وويل چې هر څه لرئ را ويې باسئ، درې واړو ښځو چې څه لرل غله ته يې وسپارل. ښځې سختې وېرېدلې وې، غلو د جامو بدلولو د کوټې ور بېرته کړ، دننه ولاړې ښځې ته يې وويل څه چې لرې ټول راوباسه، گني وژنم دې.

دې ښځې په ډېر باور غل ته وويل چې څه ورک شه، ځان هسې بدماش بدماش مه کوه گني سابه به درته په مالگې کړم.

ښځې دا خبرې په دومره ډاډ او باور وکړې چې غل ترې ووېرېده او دا يې ښه وگڼله چې ژر له مغازې پښې سپکې کړي. دا کوم قوت و چې غله يې ان

تېښته ته اړ کړ؟ دا د ښځې ډاډ او باور و. همدې باور غل ووبراوه او لاره یې ترې خطا کړه.

وروسته بیا پولیسو هغه غل ونيوه، د پلټنو په لړ کې غل ویلي وو په ښځه کې یې داسې قوت ولیده چې ترې وېرېده.

هو دا رښتیا ده، ډاډ او باور د قوت لوې نندارې ښودلای شي. همداسې یوه بله کیسه درته کوم، د ویناوو لړۍ مې پیل کړې وه او په بېلابېلو ښارونو گرځېدم، یوه ښار کې د شپې په هوټل کې مېشت شوم، سبا چې وینا لپاره له هوټله راووتم؛ نو د هوټل کارکوونکو راته سلام وکړ او ویل یې چې نن ورځ به مې ډېره ښه تېره شي. بهر سخت باران وړېده، خو دې سره بیا هم د هغه ښځې په خبرو کې یو ډاډ او باور و.

ما چې له ښځې پوښتنه وکړه یوه شوم چې دوه بچي یې کالج او دوه نور ښوونځی لولي. د خبرو په لړ کې ښځې وویل چې زه په خدای ایمان لرم او په دې باور یم چې د ستونزې پر وخت به راسره مرسته کوي. ښځې وویل چې کلونه مخکې واده شوه او ښځه او مېړه دواړه سخت بېوزله وو، ویل یې چې: زما کورنۍ هم غریبه وه او دومره غریبه وه چې دا غربت یېخي زموږ اروا ته هم ښکته شوی و. مېړه مې غریبۍ یېخي خورواوه. ښځې ویل چې بیا مې یوه ورځ دا وینا ولوسته چې انسان شیطاني قوتونه تسخیرولای شي.

ما چې دا خبره ولوسته په ځان کې مې یو قوت وموند. ځان سره مې وویل چې زه هم د خدای مخلوق یم او زه هم شیطاني قوتونو ته ماتې ورکولای شم. غربت هم یو شیطاني قوت و او یو ډول مصیبت دی. بیا ما او مېړه مې په شریکه د غربت دغه بلا وځپله. غربت ته له ماتې ورکولو وروسته اوس زموږ ډاډ او باور زموږ تر ټولو لویه وسله ده.

ما ددې ښځې دا رښتینې کیسه واورېده او ورته مې وویل چې ته رښتیا وایې. باور او ډاډ ټولو شیطاني قوتونو ته ماتې ورکولای شي. دې کې هېڅ شک

نشته چې همدا باور ستاسو ژوند بدلولاى شي.

يوه ورځ يو ځوان وکیل زما دفتر ته راغی، دا ځوار حالاتو سخت خپلی و، په سترگو کې يې نهيلی له ورايه ښکارېده، په يوه قانوني اداره کې يې کار کاوه، خو د پرله پسې ماتو له امله دا اخطار ورکړل شوی و چې چارې يې ښه نه کړې؛ نو له دندې به وشړل شي.

ځوان ډېر نارامه و او ماته يې په ډېره نهيلی وويل چې زما دندبېر (کيريږ) ختمېږي، څه وکړم؟ ما ورته وويل چې وېرېږه مه او بيا مې ورته يوه ليکنه ورکړه چې دا راته ولوله، دا ليکنه ما خپله هم څو ځله لوستې او ډېر څه مې ترې زده کړې و، زه باوري وم چې د دې په لوستو به د وکیل نهيلی ختمه شي.

دا ليکنه گريو پيترسن کړې وه او عنوان يې دا و چې: (رېښتيني خوند په مثبت ژوند تېرولو کې دی)

اوس ددې ليکنې يوې برخې ته څير شئ. ليکوال کاري يو هلک په پل ولاړ و، په کتارې يې خېټه اچولې وه، لاندې يې سر ښکته کړی و او د سيند د روانو اوبو سيل يې کاوه، اوبه به کله تېرې شوې او کله به ورو شوې، دا ستونزې هم دې اوبو ته ورته دي، دا چې يو ځل تېرې شي بيا نه راځي. دا ياد ساتئ چې ژوند لکه اوبه روان دی، دا د يوه جريان نامه ده، ستونزې له ژوند سره روانې وي، خو تل نه وي، دا تېرېږي او يو ځل چې تېرې شوې بيا بېرته نه راگرځي. دې سبق د هغه ځوان ژوند ور بدل کړ، ده ته چې بيا په ژوند کې هر څومره ستونزې پېښې شوې هلک يې مات نه کړ او ستونزې دد وخت په تېرېدو ختمې شوې، نن هغه ځوان هم د يوې لويې ادارې خاوند دی.

وکیل چې دا ليکنه وليده سخت اغېز يې پرې وکړ، بيخي ورسره نوی او بدل انسان و. هلک له څوکۍ پاڅېده، ماته يې لاس راکړ او په ډاډمنه لهجه يې

وویل:

(زه په هر څه پوه شوم، زه به هم لکه د سیند اوبه له پله لاندې ښه په ډاډ او باور تېر شم، بیا به له نوې حوصلې او پوره ډاډ سره نوی گام واخلم ...) او زه ماله دفتره ووت.

یوه ورځ مې د یوې ښځې لیک ترلاسه کړ، ښځه حالانو خپلې او خورولې وه، ډېره نهیلې او ماته شوې ښځه وه. لیک مې چې ولید، لیک خو نه و، سمه د خفگانو او نهیلیو کیسه وه، راته یې کښلې وو.

(ډاکټر صیب! زه څو ستونزو سره مخه یمه، په ځان باور نه لرمه، ډېره کم عقله یمه، زه وایم چې زه خدای ولې پیدا کړې یمه؟ اوس داسې گنیم چې خدای مې هېڅ په کیسه کې نه دی، زه همدا لگیا یمه همدا تېروتنې کومه، اوس خو مې بیخي له خپله ځانه کرکه کېږي، ډاکټر صیب یو وار مې زړه وایي چې راځه د دې ژوند له ستونزو او کړاوونو ځان خلاص کړه، خو بیا وایم چې نه، ځان وژنه ښه کار نه دی.

ته خلکو ته د روحاني عبادت ځینې کارونه ورکوي، زه وایم چې ماته هم یو کارت راکړه چې زه هم د نهیلیو له دې ځنگله راووخمه او په ځان کې مثبت فکر پیدا کړمه، که مهرباني وکړئ او ماته یو لیکلی کارت را واستوئ؛ نو ډېره به مو منندویه یمه.)

ما ښځې ته یو کارت ولیکه او سپارښتنه مې پرې وکړه چې تل یې ځان سره ساته او هره شپه یې له ویده کېدو مخکې یو ځل په لوړ غږ لوله. ښځه د نهیلی په دریاب کې ډوبه وه. په هغې کې د هیلو ډېوې د روښانولو لپاره مې په یوه کارت ورته دا کلیمې ولیکلې، دا کلیمې ډېر زیات قوت لري:

- په ما ځان گران دی او په ځان پوره باور لرم.
- خدای زه نړۍ ته رالېږلې یم او دلته یې هېڅه بې ځایه نه دي رالېږلي.

- د خدای هر مخلوق ښکلی او زه هم ښکلی يم.
- زه خدای پیدا کړې يم او په ډېره ښايسته څېره يې پیدا کړې يم.
- زه په ژوند او د خدای په مخلوق منینه يم.
- زه هر ډول وړتيا لرم او هر کار سم کولای شم.
- زه په خان باور لرم او په خپل قدر پوهېږم.
- زه خوشحاله يم او د خدای شکر کاږم.

ښځې کارتونه زما له لارښوونې سره سم وکارول او بالاخره د نهيلی له تيارو راووته، ښايسته ژوند يې جوړ کړ او هيلې پکې وتوکېدې. څوک چې په خان باور نه لري، په خپل شخصيت هم واکمن نه وي او منفي بدلونونه ترې پکې راځي، د مثال په توگه يې نهيلی ورځ په ورځ زياتېږي. په شخصيت کې د دې بدلون مخه نه نيول کېږي او که نيول کېږي يوازې د ډاډ او باور په قوت يې مخه نيول کېږي. ما چې په کارت کومې جملې ليکلې وې، په نهيليو کې ډوبو خلکو ته يې له دې تيارو د راوتو يو څرک ورکاوه. زما د ترور زوی ليو ډينلي نومېږي او يوې لويې ادارې کې د خرڅلاو مدير دی، دی راسره په دې موضوع غږېده چې په انسانانو کې لوی بدلونونه څنگه رامنځته کېږي؟

ليو وويل: انسان چې د خان بدلولو کلک هوډ وکړي، نو خدای هم ورسره مرسته کوي او بدلون پکې را پيل کېږي، بيا داسې وخت حتمن راځي چې انسان پکې بدل شي.

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ وَّالٍ ، (الرعد: ۱۱)

(د هر چا وړاندې وروسته ټاکل شوي څارونکي دي چې د الله په حکم سره

د هغه څارنه او ساتنه کوي. حقیقت دا دی چې الله د هیڅ قوم حالت نه بدلوي، تر څو پوري چې هغوی خپل اوصاف نه وي بدل کړي. او کله چې الله کوم قوم ته د سزا ورکولو فېصله وکړي، نو د هغې مخنیوی د هیڅا په وسیله نه شي کېدای؛ نه څوک د الله په مقابل کېني د دغسې قوم ملاتړ او ساتندوی ګرځېدلای شي.

بیا مې ترورزي د خپل یوه همکار د بدلونونو کیسه وکړه، ویل یې چې تام له کلونو راهیسې زموږ په اداره کې کار کوي، خو جرات یې د نورو همکارانو په پرتله لږ وو. په ځان یې باور نه درلود، په دې خاطر په ادارې هم چندانې نه ښه نه لگېده او له دندې د شړلو وېره یې زیاته وه.

بیا یو کار وشو، دې کار ټول حیران کړل، تام ناڅاپه پر مخ روان شو، په یوه کال کې له ډېرو پلورونکو مخکې شو او د دویم کال په وروستیو کې یې چارې له ټولو پلورونکو ښې شوې، ټول خلک دې ته حیران وو چې د تام په ژوند کې دومره لوی بدلون څنګه راغی؟

په اداره کې د هیواد په کچه ټول پلورونکي راټول وو او په دې ورځ مرکزي دفتر کې تام ته د کال د غوره پلورونکي جایزه ورکول کېده. د ادارې مشر، تام د جایزې اخیستو لپاره سټېج ته راوباله او بیا یې دده چارې ښې وستایلې. بیا د شرکت مشر تام وپوښت چې دومره لوی بدلون درکې څنګه راغی او څنګه په دومره لنډه موده کې له ځمکې اسمان ته پورته شوې؟

تام دومره ښه ویناوال نه و، هاخوا دیخوا یې لیدل او حیران ولاړ و چې څه ووايي. تر یوه حده اندېښمن هم و او خبرو لپاره یې کلیمې لټولې، مخ یې ټک سور شو او د نارامۍ نښې پکې له ورايه ښکارېدې.

آخر تام خلکو ته په دارنګه گویا شو:

(زما خوږو ملګرو!)

زه ناکام انسان وم او په دې خبره زه هم پوهېدم او نورو خلکو ته هم معلومه

وه. اخر مې يوه شپه له ویده کېدو مخکې خان سره وویل چې نور به داسې ژوند نه کوم. په کوته کې مې د کتابونو یوه الماری وه، له هغې مې یو کتاب را واخیسته، یو وخت مې مور راته راکړی و، څنگه مې چې بېرته کړم د مور په لاس لیکل شوي دې عبارت ته مې پام شو: (تاته په ډېره مینه والی) بیا یې لیکلي وو: (انسان خان بدولای شي، که وغواړي نو خان بدلولای او نوی انسان کېدلای شي). بس بیا مې سمدستي خان سره پرېکړه وکړه چې خان به بدلوم.

په سبا بازار ته لاړم، یوه بڼایسته نوې دریشي مې واخیسته، نوی کمیس، نوي بوتان، جرابي او تر دې چې دسمال مې هم نوی واخیست. په دې بڼه پوهېدم چې انسان په جامو نه بدلېږي. کور ته چې راغلم تشاب ته ننوتم، خان مې ومینځه، ږیره او وینښته مې جوړ کړل، په سر مې شامپو واچوله او منفي افکار مې ټول له خپله ذهنه وويستل. بیا مې خپلې نوې جامې واغوستې، دعا مې وکړه او د خدای په نامه له کوره راووتم، له هغې ورځې وروسته اوس دا دی زه بېخي نوی انسان یم، داسې انسان چې بریاوې یې پرلپسې په برخه کېږي.

تام چې دا خبرې کولې، له اوو سوو ډېر پلورونکي ورته ناست وو، ټول غلي وو، بیا یو دم دا چوپټیا ماته شوه، ټولو ورته خټاکې ووهلې، درناوی یې وکړ، ځکه اوس تام بېخي نوی انسان و او په خان یې ډاډ او باور ترلاسه کړی و. د باور قوت ستاسو ورځ بدلولای شي، یعنې لوی او بنسټیز بدلون درکې راوړلی شي.

د دویم څپرکي مهمې خبرې

- منفي فکر له ذهنه وباسئ او دا پوخ باور پکې پیدا کړئ چې تاسې څه کوی هغه حتمن کولای شئ.
- په باور کې جادويي قوت دی او دا قوت تاسې ته بریا درکوي.
- د لارې له ستونزو مه وېرېږئ، ستونزې به وي، خو تل به نه وي، ستونزې تېرېږي او چې یو ځل تېرې شوې بیا نه راگرځي.
- خان سوډر او بې گټې مه بولئ، تاسې د خدای بنکلی مخلوق یئ، هغه هېڅ شی بې گټې نه دی پیدا کړی.
- تاسې هر ډول وړتیا لرئ، په خپل قدر پوه شئ، خدای د هر کار پوره وړتیا درکړې ده.
- انسان چې د خان بدلولو اراده وکړي خدای ورسره مرسته کوي او انسان بدلېږي، تاسې دا تجربه وکړئ، د دې خبرې رښتینولي به درته ثابته شي.

درېیم څپرکی

ستونزې به څنگه حل کوو؟

د ستونزو حل په ستونزو کې داسې دننه وي، لکه مېوې کې زړی، دا خبره ډېره مهمه ده، هېڅکله یې مه هېروئ. که چېرې مو دا خبره په ذهن کې کېناسته چې: دنیا کې هېڅ داسې ناروغي نشته چې درملنه ونه لري او هېڅ داسې ستونزه نشته چې حل ونه لري؛ نو بیا به هېڅکله ونه وېرېږئ. ځکه غږ لوړ دی په سړي لار ده.

اسماني کتابونه او مذهبي شخصیتونه هم په دې نظر دي چې خدای که ناروغي پیدا کړې درملنه یې هم ورته پیدا کړې ده، تاسې یوازې دومره وکړئ چې د خپلې ستونزې حل او د ناروغۍ درملنه ولټوئ. مثبت فکره خلک تل په دې نظر وي چې: ستونزه هغه زرخېزه ځمکه ده چې د بریا فصل ترې را ټوکېږي. پرمختګ به هله کېږي چې ستونزه پېښه شي او تاسې یې حل کړئ، گټې ځای په ځای به ولاړ یئ.

په نړۍ کې د الوتکو د غورځېدو پېښې ډېرې دي، خو بیا هم الوتنې کېږي او خلک شپه او ورځ په همدې الوتکو کې سفرونه کوي، که چېرې الوتکه په هوايي ډگر کې ولاړه وي هېڅ د لویدو خطر یې نشته، هېڅوک به پکې ونه وېرېږي، خو الوتکه په میدان کې ودرېدو لپاره نه ده جوړه شوې، دا باید والوڅي، په خپلو وزرو د هواګانو سینه وڅیړي او ځانته په شنه اسمان کې لاره وباسي، د دې لپاره باید دغه د الوت او د ځمکې د جاذبې د قووې ستونزې او احتمالي خطرونه وزغمي، خو هر الوت په دې باور کېږي چې خپل منزل ته روغ رمت رسېږي.

هېڅوک له موره تکره نه زېږېږي او هېچا ته خدای وړتیا په دسترخوان نه ږدي. وړتیاوې په دې زیاتېږي چې تاسې ستونزو سره مخ شئ او ستونزې حل کړئ، بیا خدای گوري چې تاسې ستونزه څنگه حل کوئ او په دې برخه

کې خدای درکړې وړتیا څنگه کاروئ. زه چې چاته دا خبرې کوم زیاتره وایې چې خدای دې وړې او اسانې ستونزې پیدا کړي چې خلک یې ژر حل کړي او ښه هوسا او ارامه ژوند وکړي.

زه ورته بیا د دې پوښتنې په ځواب کې یوه کیسه کوم:

یوه ورځ مې خپل پخوانی ملگری جورج په سرک ولیده، له لرې پرې یوه شم چې ډېر زیات خفه او نهیلې و، ماته چې رانږدې شو ومې پوښت چې څنگه چل دي؟ فلاري ده؟

هغه داسې را ولیدل لکه زما په خبره چې نه وي یوه شوی، ما ورته وویل چې خیر خو دی، څنگه خفه ښکاري؟ زما په خبره سړی تک سور، په غوسه یې وویل:

ستونزې، ستونزې او ستونزې ... زه خو یې بیخي نور پوزې ته راوستی يم، چې گام اخلم یوې ستونزې سره مخ کېرم، هر کار چې کوم یوه لاندې راته پکې پېښېږي.

زه بیخي حیران شوم، جورج خو هرې ستونزې سره د مبارزې او د هغې د حل کولو وړتیا لرله چې اوس پرې څه وشول؟

ما ورته وویل:

زه درسره د ستونزو په حل کې څه مرسته کولای شم؟

هغه راته وویل:

که یې کولای شې بس دومره راته وکړه چې له دې ستونزو مې ویاسه او دا ژوند راته لږ اسانه کړه چې ساه مې په ارام وځي.

ما له جورج ستونزه وپوښتله، هغه څو شېبې فکر کې ډوب و، اخر یې د ستونزې حل وموند.

که څه هم دا حل جورج ته چندانې په زړه پورې نه و، خو دا حل لاره حقیقي وه.

ما جورج وېوېنت چې ته د خپلو ستونزو حل غواړې که نه؟
هغه وويل: (هو زه غواړم چې له ستونزو خلاص شم، ته له دې ستونزو د
خلاصون لپاره کوم وړاندیز لري؟)

ما وويل: (هو! ستا د ټولو ستونزو لپاره يو حل لرم، داسې يو ځای چې زرگونه
خلک پکې دي او هېڅ ستونزه نه لري.)

جورج وويل: (ښه سمه ده، راځه چې همالته لاړ شو.)

ما ورته وويل: (هغه ځای خو (هديره نومېږي) او دا رښتيا خبره ده چې هلته
هېڅوک ستونزه نه لري، هلته څوک په دې غم کې نه دي چې ورځپانې څه
خپروي، راډيو څه وايي او ټلويزيون څه ښيي؟ نه پکې د ډوډۍ غم شته او
نه د روزگار غم دی، ځکه هلته ټول خلک مړه دي.)

بيا مې ورزياته کړه:

(گوره جورج! ژوند د همدې ستونزو کار دی او همدا ستونزې او ننگونې
موږ ته ژوند راکوي.)

که زموږ ژوند کې ستونزې نه وې؛ نو ټول به لټان يو، ولاړ به يو، کنگل به
يو... همدا ستونزې دي چې ژوند يې روان کړی او حرکت يې ورکړی دی.)
مثبت فکره خلک له ذهني او روحاني پلوه ژوندي وي، په دې باور لري چې
خدای به ورسره مرسته کوي او ژوند کې د هرې ستونزې حل لاره به ورته
ورښيي.

ژوند کې همدا ستونزې انسان ته ذهني روزنه وکوري او د همدې ستونزو په
برکت به تاسې د ژوند په حقيقت پوه شئ. مثبت فکره خلک په پوره ډاډ او
باور د ستونزې حل لارې لټوي او په زړه پورې پايلې ترلاسه کوي. دوی
ستونزو ته په پراخه سینه گوري، په ارامو او سړو ماغزو فکر کوي او د روغ
ذهنيت په لرلو ورته حل لارې لټوي.

(نړۍ کې زياتره خلک له نسبتاً ډېرو ستونزو او مسايلو سره مخ وي. ستونزې

یو ډول ازماښت او امتحان دی او اجر یې په اخرت کې ورکول کېږي. بله دا چې ستونزې انسان پخوي، وړتیا وې پکې پیدا کوي او د دې وړتیاوو په برکت بیا انسان په ژوند کې لویې تورې او کارونه کولای شي، په دې خاطر له ستونزو وېره نه وي پکار، په ستونزو صبر او مبارزه ورسره پکار ده، ځکه سره زر چې شاه لایلا غاړې ته ځي هم له ډېرو اورونو او ځټکونو تېرېږي.

ذرې ذرې شي چې رڼا ته رسي لمر ته رسي

ستوري له سختو نه تېرېږي چې سحر ته رسي

صاحب شاه صابر

امریکا کې د اروايي څېړنو ادارې (انسټیټیوټ اف ریلیجن اینډ هیلث) ځینې کنفرانسونه کړي او ارواپوهان دې پایلې ته رسېدلې چې دې هیواد کې د اضطراب، خفگان او نارامۍ کچه مخ پر زیاتېدو ده، له دې ناروغۍ د خلاصون لپاره په دې هیواد کې نشه یي توکي ډېر کارول کېږي. دا ناروغي یوازې تر عامو خلکو محدوده نه ده، بلکې زیاتره باسواده خلک او د لویو شرکتونو لوړپوړي چارواکي هم له دې ستونزې کچېږي.

په دې ټولو خلکو کې د ډاډ او باور کمی دی او د دې نارامۍ او خفگان د له منځه وړلو یوه لاره دا ده چې په دې خلکو کې ډاډ او باور پیدا شي، له دې پرته دا ناروغي نوره هېڅ درملنه نه لري.

باور څه ته وايي؟ باور په خدای د ایمان او ډاډ نوم دی، د خپل کار په گټورتیا باور دی او په خپل ځان او شخصیت باور دی.

انسان چې په خپل ځان باوري شي، بیا پکې دوه زړي، شک او شبه ختمه شي. ایمان او باور داسې معجزه ده چې د انسان شخصیت بدلوي، ذهني او روحاني سکون ورکوي او کمزوری یې په قوت بدلوي.

د ایمان، ډاډ او باور په مرسته انسان په لویو لویو ستونزو برلاسی کېدای شي، که ستونزه درېښه شوه په دوو طریقو ورسره مخ کېدای شئ: لومړی دا چې

ستونزه حل کړئ او دویمه دا چې په ستونزې فلسفیه فکر وکړئ او ورسره ژوند تېرول زده کړئ. یعنې که ستونزه وي، دومره یې ځان ته مه لویوئ چې ستاسې نور ژوند درخراب کړي، بلکې همدې ستونزې سره د ژوند تېرولو امکانات او لارې چارې برابرې کړئ.

خو څوک چې بریالی ژوند غواړي هغوی د ژوند په (عملي اړخ) ډېر ټینګار کوي او هره ستونزه چې ورته پېښه شي، په عملي توګه یې حل لټوي. زه خپله هم له دې پړاوه تېر شوی یم. زما فکر په زلمیتوب کې مثبت و، خو په ځان چندانې ډاډه نه وم او تر ټولو لویه ستونزه راته دا وه چې د کمتری له دې احساسه به ځان څنګه خلاصوم؟

ما څو ارمانونه لرل او غوښتل مې چې لوی او مهم کارونه وکړم. تر ټولو لوی ارمان مې دا و چې ویناوال شم. خو زه په دې حال وم چې وینا ته به ودرېدم، لېنګي به مې رپېدل، خوله به مې وچه شوه او رپ به راباندې ولګېده. دې ټولو سره راکې بیا هم د وینا شوق و او دا شوق راکې ورځ تر بلې قوي کېده، تر دې چې یوه ورځ مې دا کار په پوره ډاډ او باور ترسره کړ.

که تاسې څه کوئ یا یې کول غواړئ؛ نو د هغه کار په اړه له خپل ذهنه شک او بې باوري وباسئ او په دې باور شئ چې د دې کار وړتیا درکې شته. زه له ښه مرغه په ځوانۍ کې له څلورو داسې کسانو سره مخ شوم چې ډېره زیاتره مرسته یې راسره وکړه. یو پکې د اوهایو پوهنتون استاد (بن ای رینس) و، هغه زما په زړه او ارمان پوه شوی و. یوه ورځ یې راته وویل چې له ټولګي وروسته ما سره ووينه.

زه چې لارم ځان سره یې کېنولم او خبرې یې راسره پیل کړې، ما ته یې وویل چې ته ولې داسې یې؟ زه پوهېږم چې ته ښه زیارکښه هلک یې، خو ترڅو چې درسره زه ونه غږېږم ته نه غږېږې، په خبرو کې دې مخ تک سور شي. ته زیار هم کاږې او هوښیار هم یې، خو په خپلو ښېګڼو نه پوهېږې.

ماته ووايه چې څه ستونزه لرې؟

بيا راته استاد وويل: (زه پوهېږم چې د كمترې احساس كوي، زه به درسره له دې احساسه په خلاصې كې مرسته وكړم. ټول پوهېږي چې ته هوښيار يې، تكړه يې او ډېر ښه انسان يې، بس دا د كمترې احساس پرېږده. خدای ډېر څه دركړي، تكړه يې، ځوان يې، له دې ټولو گټه واخله، په خدای باور ساته، دا به دې له ټولو ستونزو او وېرو خلاص كړي، په خدای دا باور لره چې هر څه ترې وغواړي دركوي يې.)

له استاده چې جلا شوم يوه جذبه راكې پيدا شوه. ځان سره مې وويل چې د استاد خبرې رښتيا وې، كه زه وغواړم چې د كمترې له دې احساسه ووځم، حتمن ترې وتی شم. بيا مې ځان سره يوه دعا وكړه، هغه دعا زما په (مثبت ژوند) كتاب كې چاپ شوې ده.

زه نه پوهېږم چې له دې دعا وروسته په ما كې څه بدلون راغی، خو بس دومره ويلی شم چې زړه مې ډاډه شو او د هوساينې يوه څپه پكې راپورته شوله.

دلته يو سپيناوی كوم چې زه كه څه هم د كمترې له احساسه ووتم، خو خپلې موخې ته د رسېدو لپاره مې سختې هلې ځلې وكړې. ځكه فكر چې يو وار په ذهن كې كېنې بيا يې ويستل ډېر وخت غواړي او ډېر صبر بايد ورته وشي، مثبته پايله له دې وروسته راوځي، ځكه په ذهن كې ناست منفي فكر، مثبت فكر ته دومره په اسانۍ ځای نه وركوي. مثبت فكر په منفي هغو پرله پسې بريدونه كوي او له هغې وروسته بيا ايله له ذهنه منفي افكار وځي.

له كالج پرېښودو وروسته په يوه معبد كې كشيښ شوم، عمر مې ډېر لږ و او د رواج له مخې به مې خلكو ته د روغتيا دعاگانې كولې، تر دې چې يوه ورځ زما خپل ذهن گډوډ شو، بيا مې خپل دا حالت خپل پخواني ملگري رابرت تام ته تېر كړ.

هغه چې زما منفي خبرې واورېدې په ډېر باور يې راته وويل چې:
 (نور مه! د ځان په اړه منفي مه غږېږه، زه درته په يوه کارت ځيني شيان ليکم،
 دا کليمې به ستا باور قوي کړي او بيا درته دا ستونزه نه پېښېږي.)
 دا رښتيا ده چې زياتره ستونزې موږ ته د همدې کمترې له احساسه را پيدا
 کېږي او که موږ ډاډ و باور ولرو، نو دا ډول ستونزې پخپله حل کولای شو.
 ښاغلی اينډريو د نيويارک لوی سوداگر دی، يوه ورځ زما ليدو ته راغی، راته
 يې ويل چې خوانی کې يې په يوه هوټل کې لوښي مينځل، خو اوس په
 امريکا کې څو لويې مغازې لري.
 ما ورته خپله ستونزه وويله چې زما ذهن گډوډ او خپور وي، څه وکړم؟ هغه
 راته وويل:

دا خو رښتيا هم لويه ستونزه ده، خو گوره خپله ستونزه بل ته پرېښودل هم
 لويه ستونزه ده، خپلې ستونزې بايد خپله حل شي، بل ته خپلې ستونزې ژړل،
 ستونزې نه؛ بلکې د انسان خپل قدر کموي او ستونزې ورسره لا زور اخلي.
 که ستونزه درېښه شوه بل ته له شکو او گيلو، ښه دا ده چې خدای ته يې
 ووايي، دعا وکړئ، بيا دعا وکړئ او خپل ډاډ او باور ډېر کړئ. له دعا
 وروسته به تاسې خپله احساس کړئ چې څومره قوت او پايلې يې در کړي
 دي.

هغه راته وويل لاړ شه، عبادت او بيا دعا وکړه، خدای ته په زاريو شه، په
 خدای باور وکړه، هغه درسره حتمن مرسته کوي.

اينډريو واقعاً قوي عقیده لرله، د هغه خبره سمه وه، فکر يې مثبت و. ما د دې
 په اړه څو کاله مخکې اورېدلي وو چې دې سړي د ډاډ او باور په برکت
 سخت ډېر پرمختګ کړی و او نن يې حقيقت دا دی په خپلو سترگو گوري.
 دا حقيقت دی چې ما له ايډورډو ډېر څه زده کړي او ډېر سبقونه يې
 راښودلي دي.

یوه ورځ یو سړی راغی، سخت یې ډېر پاشلی و، راته یې ویل چې:
ډاکټر وايي زه اروايي ناروغ یم. ما تېره یکشنبې ستا یوه وینا واورېده، ستا وینا
زه ډېر ارام کړم.

بیا یې راته وویل چې ماسره لار شه او زما له ډاکټره زما د ناروغی معلومات
وغواړه، کیدای شي هغه سره له خبرو وروسته زما اروايي درملنه وکړي. زه په
تا باور لرم چې ته زما د ناروغی درملنه کولای شي.

زه چې سړی سره وغږېدم او لږ ورسره ژور شوم، پوه شوم چې سړی د
پرېکړې ځواک نه درلود او له پرېکړې به وېرېده. خو سړی په یوه لویه اداره
کې کارمند و او لویې پرېکړې یې باید کړې وې.

ده له پخوا په پرېکړو کې ستونزه او سختی نه احساسوله، خو کاري پرمختګ
سره یې موقف لوړ شو، کارونه پرې ډېر شول او له عصبي پلوه کمزوری شو.
په دې خاطر پکې اوس د پخوا په پرتله د پرېکړې وړتیا کمه شوې وه. په
ذهن کې یې وېره پیدا شوې وه او له دې امله یې سمې پرېکړې نه شوې
کولای.

نور له ستونزو ستړی و او ځان کې یې ستونزو سره د مبارزې او مقابلې وړتیا
نه لیدله. زه ورسره څو ځله کېناستم او هڅه مې وکړه چې له ذهنه یې منفي
افکار وباسم او مثبت وردننه کړم، خو هغه راته ویل چې زما درملنه یوازې په
روحاني طريقه کېږي او په همدې روحاني درملنې ټینگار کاوه. ما ورته په
یوه کارت د یوه مشهور شاعر د نظم څو کړۍ ولیکلې او ور مې کړ.

توپان غواړي د اسمان زړګی مات مات کړي

توپان غواړي چې سپوږمۍ ټوټه ټوټه کړي

خو توپان شته او سپوږمۍ ښه په ارام ده ...

زړه سپوږمۍ غوندې زما د ځان مرکز دی

او په دې کې دا توپان د احساساتو

نارامي قدرې لا هم راوړلی نشي
 په انسان کې دا زور شته چې
 د خپل ذهن په قوت دې
 دا مرکز زما د جسم
 کړي همداسې په ارام او
 وې دې داسې پرسکونه
 خدای په هر څه خبردار دی
 په دې زړه چې څه تېرېږي
 په دې سر کې چې څه گرځي
 خو بس زه یوازې نه یم
 خدای همیش له ما سره دی
 زه چې هر څه کوم هغه راسره
 مرسته پکې کاندې
 هغه زړه د انسان کله
 ډکوي له بده خیاله
 زه په دې ایمان لرمه
 چې خدای سمه لار رانېسي
 او هغه زما لارښود دی

اوس چې پرېکړې چېرته کومه، نو دوه زړې پکې نه یم
 سړي ته مې وویل چې هره شپه له ویده کېدو مخکې دا عبارت یو خل
 حتمن لوله او په دې قوي ایمان لره چې خدای تل راسره دی... وبه گورې
 چې د پرېکړو قوت څنگه مومي او بله گټه یې دا ده چې خوب به هم بڼه
 ارام درځي.

سړي کارېت چېب ته کړ او په تلو تلو کې یې رانه وویل چې زما په نصیحت

به حتمن عمل کوي .

څو اونۍ وروسته سړی بیا راغی، ویل یې چې اوس د پخوا په څېر بېرته کارونو کې ښه شوی دی او پر ځان باور یې بېرته موندلای دی.

له دندې چې گوښه شو بیا یې یوه فابریکه پرانیسته، ښایسته ډېره موده وروسته مې بیا ولیده، بیا مې وپوښت چې څنگه یې؟ هغه له جبهه هغه څو کاله پخوانی لیکل شوی کارت را وویست، ماته یې وښوده او ویې ویل:

(همدا زما د بریا راز دی، ما له دې کارته څو نقلونه وویستل او په خپلو ملگرو مې وویشل، اوس هغوی هم ښه بریالی ژوندونه تېروي.)

تاسو ته به معلومه شوې وي چې دا ښاغلی څومره مثبت شوی و، تر دې چې د نورو خلکو فکر او ژوند یې هم مثبت کاوه.

لکه ددې څېرکي سر کې مې چې وویل د مثبت فکر لرونکي خلک په هېڅ حالت کې نه وېرېږي او هېڅ یوې ستونزې ته وار نه خطا کوي. ځکه دوی پوهېږي چې حالات څنگه قابو کړي، سمې پرېکړې څنگه وکړي او ستونزې څنگه حل کړي؟ دوی په دې هم پوهېږي چې ژوند یوازې د ستونزو په لیدو او د هغوی په حل کولو مخ ته ځي او ښه پایلې ترلاسه کېږي.

زما یو پخوانی ملگری جورج نومېږي او د یوه پایپ جوړولو یوه فابریکه لري. دی وايي موږ چې کله پایپونه ځمکه کې خښوو او کومه لویه او کلکه تیره راته راووخې، نو ښه په سره سینه خپل کار مخ ته وړو، تر دې چې یوه ورځ هغه تړه ماته شي.

د ستونزو د حل لاره هم همدا ده چې په سره سینه، سړو ماغزو او ورو ورو حل شي، تر دې چې ستونزه بیخي له منځه لاړه شي، خو داسې کار یوازې هغو کولای شي چې د جارج په څېر سره سینه، لوی زړه او مثبت فکر ولري. مثبت فکره خلک خپلې ستونزې خپله حل کوي، ځکه همدا مثبت فکر په دوی کې کلک هوډ او جرات پیدا کوي او همدا یې بیا د بریا لامل

کېږي.

اېوټه، منفي فکره خلک خطري وي، ځکه دوی نورو خلکو ته هم د منفي فکر مکروب لېږدوي. د هر څه په اړه منفي نظر ورکوي او ځان سره د نورو خلکو زړه او جرات هم ختموي.

د ارواپوهنې يو بنسټيز اصل دا دی چې: تاسې چې څنگه فکر کوئ، له چاپېرياله به هغسې پايلې مومئ. مثبت فکرو ته شاوخوا مثبت شيان ښکاري او منفي فکره خلک بيا شاوخوا کې يوازې منفي شيان ويني. (وايي چې په منفي (-) ليد اخته سترگو ته مثبت (+) هم دوه منفي کړنې ښکاري.)

بل ځای وايي: هغه مرغان گډه کېني چې ښکې يې يو ډول وي او موږ وايو چې خبروزه له خبروزې رنگ اخلي.

همداسې منفي ذهنه خلک منفي چاپېريال سازوي او پايلې هم منفي وي. بل خوا بيا مثبت ذهنه خلک باور، ډاډ، زيار او اخلاص لري، دا دوی قوتونه وي، د دوی چارې مثبتې وي او له دې چارو يې مثبتې پايلې ترلاسه کېږي.

د درېیم څپرکي مهمې خبرې

- که دا ومني چې نړۍ کې د هرې ستونزې حل شته؛ نو وېره به درکې ختمه شي.
- که ژوند کې ستونزې نه وي، موږ به پرمختګ نه کاوه او ژوند به مو داسې متحرک نه وي، دا زموږ ذهني روزنه ده، په دې خاطر باید له ستونزو ونه وېرېږو.
- ایمان، باور، ډاډ او هڅې انسان په لویو لویو ستونزو برلاسی کولای شي.
- کارونو کې له زیار او هلو ځلو تر څنګ له خدایه هم مرسته غواړئ او په (مثبت ژوند) کتاب کې چاپ شوې دعا لولئ.
- دعا ډېره کوي، دعا ستاسو په فکر ستاسې باور دی، دا ستاسې ډاډ او باور زیاتوي، له دعا وروسته به یې قوت او پایلې خپله احساس کړئ.

خلورم خپرکي

ځان بدل کړئ هر څه به بدل شي

يوه ورځ راته يوه کليوال هلک وويل چې زه کلي کې اوسېږم، خو فکر يې مثبت دی، بيا يې زړه نازړه راته وويل چې يو څو قدمه درسره تللی شم. ماته يې وويل چې ژوند کې مې د ودې او پرمختګ په اړه سخت ډېر کتابونه لوستي دي، ستاسو هغه کتابونه مې هم لوستي چې د انسان ذهن مثبوبي، ويل يې لومړی کتاب دې راته خپلې مور ډالۍ کړی و. هغه وخت زه ماشوم وم، اوس لوی شوی يم او خپله منزل ته د رسېدو هلې ځلې کوم. ومې پوښت:

ته راتلونکي کې څه کوي؟

زه غواړم چې وکیل شم او بنيابي بيا سياست ته هم ودانګم، خو دا هر څه راته يو خوب غوندې ښکاري، ځکه ډېر غريب يم. وکالت ته به لومړی پوهنتون لولم بيا به يې کورسونه لولم، خو زما کورنۍ ټوله ورځ پټيو کې کار کوي او تراوسه يې يو هم زده کړې نه دي کړي. يوه هټل کې له وينا وروسته بېرته خپل ځای ته ستنېدم چې هلک سره مې دا خبرې پيل شوې.

هلک راته ويل چې لا ديارلس کلن دی، ورځپانې کې يې زما د وينا په اړه يوه اعلان اورېدلی و او بيا هټل ته زما وينا اورېدو لپاره راغلی و. له ما يې پوښتنه وکړه:

ته څه وايې چې زما د وکیل کېدو ارمان به پوره شي که نه؟ او رښتيا يوه مشوره هم راکړه چې زه به خپل منزل ته څنگه ورسېږم؟

ما ورته وويل بېچیه په تا کې د وکیل کېدو شوق شته، همدا شوق به دې تر بریا رسوي. کار سره شوق او رښتینې مينه هغه ارزښتمنه شتمني چې انسان به حتمن خپل منزل ته رسوي. تا يوازې کرايه ورکړې او دې ځای ته را رسېدلی

یې گني نور ټول برکت دې د هغه شوق او علاقې و. له څېرې دې ښکاري چې فکر دې ډېر زیات مثبت دی؛ نو په خدای باور ساته او له ذهنه دې هر ډول منفي فکر او خیال ویاسه، ستا ارمان به حتمن پوره شي.

یو کارت مې را وویسته او دا کلیمې مې پرې ولیکلې:
(زه هر څه کولای شم، ځکه چې خدای یې قوت راکړی دی.)

هغه مې وپوښت: په خدای باور لرې؟

ویې ویل: هو په خدای پوره باور لرم.

ورته مې وویل: ښه سمه ه، خدای هماغو سره مرسته کوي چې پرې باور لري، ته پوخ هوډ وکړه، خپله موخه به حتمن ترلاسه کوي او خپلې موخې ته به حتمن رسېږي.

ما چې ورته په کارت کومې کلیمې لیکلې وې هغو ته په اشارې مې وویل: دا درسره لوله، مرسته به درسره وکړي.

یوه ورځ مې دایتالیا په هوایي ډگر کې خپل یو پخوانی ملگری ولید، موږ په تالار کې کېناستو او پخواني یادونه مو راتازه کړل. زما دا ملگری په یوه سوداگریزه اداره کې لوړپوړی چارواکی و. زه یې وپوښتل چې مثبت فکر خلک څنگه بریالي کوي؟ ما اورېدلي چې ته په ځینو کارتونو ځینې شيان لیکي او په مرسته یې بیا خلک د مثبت فکر په اساس بریا ته رسېږي.

ما خپل ملگری ته وویل چې کوم انسان په خپل کار کې ناکام شي؛ نو کار دې نه بدلوي بلکې ځان دې بدل کړي، خو که بیا مثبتې هڅې کوي او په یوه ښه کار کې ناکامېږي؛ نو بیا دې خپل کار بدل کړي.

کوم انسان چې ځان بدلولای شي هغه هر څه بدلولای شي، ځکه د ذهن په بدلېدو د انسان هر څه بدلېږي، تر دې چې حالات یې هم بدلېږي.

یوه ورځ راته یوه ځوان پلورونکي وویل چې:

زه څه وکړم؟ زه غواړم چې مثبت فکر پیدا کړم، خو بریا مې په برخه نه شوه.

ما ورته وویل چې خپل ماموریت ته دوام ورکړه. د مثبت فکر پیدا کولو فرصتونه به درته راشي، بس ته له دې ذهنه دا خیال او فکر وباسه چې ته نا پوهه او نالایفه یې. خپلې ټولې کمزورۍ مطالعه کړه، ځان ته یې مخ ته کېږده او بیا بیا یو په یو خپلې کمزورۍ په قوت بدلې کړه، په دې توګه به درکې مثبت فکر پیدا شي او شخصیت به دې ورسره بدل شي.

دا اصلاً د بې باورۍ ښکار و، ما ورته یوازې دومره وکړل چې د باور قوت مې پکې روایښ کړ او ورته مې وویل چې ته د ډېر څه وړتیا لرې. په تلو تلو کې هغه پلورونکي وپوښتم چې په خپل مشر (رئیس) څنګه اغېز کولای شم؟ ما ورته وویل چې ته یو وار ځان بدل کړ، رئیس به دې درنه خپله اغېزمن شي.

ویلیم جېمز ارواپوه وایي، کوم انسان چې یو وار مثبت فکر واخیست، نو په ده کې شته ټول مثبت قوتونه فعالیت پیل کوي او منفي افکار ترې بهر شري. څوک چې د مثبت کېدو کلک هوډ کوي، په هغوی کې د مثبت فکر زیږون حتمن پیل کېږي.

بل مشهور ارواپوه جیمز ایم بیري وایي: مهمه پوښتنه داده چې خلک په کارونو کې ولې ناکامېږي؟ ځواب یې دا دی چې: دغه ناکام خلک اصلاً بریا ته د رسېدو لپاره خپلې ټولې هلې ځلې نه کوي او په ځان کې زیار، هوډ، اراده او جرات نه پیدا کوي. د دوی په ذهن کې له اوله لا دا فکر څښ شوی وی چې زه دا کار نشم کولای او همدا فکر یې ناکاموي.

ما ډېر بریالي خلک ډېر ژور مطالعه کړي دي او ډېر ژور جاج مې د دوی اخیستی دی، د دوی په اړه مې معلومات ترلاسه کړي دي.

ما په دې ټولو کې یوه ګډه ښېګڼه موندلې ده او هغه دا چې: دا ټول د هوډ او باور په برخه کې ډېر کلک او پاڅه وي. دوی په دې ښه پوهېږي چې څه باید وکړي. دوی خپل منزل ځانته روښانوي او بیا کار پیلوي. په دې توګه یې

توله انرژي یوازې په بریا موندلو متمرکز وي او مخې ته پراته ټول خنډونه یې له لارې لرې کړي.

په دې خلکو کې مهمه خبره دا ده چې پوره باور لري او فکر یې مثبت وي. د دوی ذهن له هر ډول شک و شېبې پاک وي او په دې پوره باور لري چې بریا به مومي.

ارتر ریبلوف امریکا کې د جایدادونو سوداګري کوي او په دې برخه کې ډېر مشهور کس دی. په توله امریکا کې یې بې شمېره لویې مغازې، ودانۍ او مارکیټونه دي او د ده د نامه ډېره پری را خپري.

ارتر په ډېره بېوزله کورنۍ کې زېږېدلی و، لومړیو کې یې ورځپانې پلورلې، بیا یې بوټان رنګول او بیا په یوې بېړۍ کې د ماڼیو په توګه وګومارل شو.

ارتر کارونه وایه کول خو خوبونه یې لوی لیدل، ارامونه یې پراخه وو او د خپلو ارامونو پوره کولو لپاره یې پرله پسې هڅې کولې. سړی هوښیار هم و او فکر یې هم مثبت و، همدې مثبت فکر ارتر تر دومره لوی ځایه ورساوه.

په شیکاګو کې یو بل بریالی کس کلیمنټ سټون نومېږي، هغه هم همداسې ذهنیت لاره. ده هم په ماشومتوب کې ورځپانې پلورلې او نن دا دی میلیاردر دی، کلیمنټ په یوې مجلې کې کاري چې: یوازې په دې خبرې ټینګار کول چې زه فلاټی کار کولای شم، انسان د بریا تر لوړو څوکو رسولای شي.

دی زیاتوي زیاتره خلک یوازې د خپل منفي فکر او ذهنیت له امله بریا ته نشي رسېدی، که څوک په ځان کې دا باور پیدا کړي چې زه بریالی کېرم، حتمن بریالی کېږي ځکه دا ستر حقیقت دی چې سم فکر سم عمل زیږوي. د چا چې نیت، هوډ او افکار سم او په پوره باور پرله پسې هڅې وکړي، خدای هم ورته داسې حالات برابروي چې د بریا تر لوړو څوکو یې رسوي.

(د زرینې لارې لیکوال (کیم وو چونګ) هم په لومړیو کې ورځپانې پلورلې او ډېر سخت ژوند یې لاره، تر دې چې کله کله به یې ان د شېبې دودۍ هم نه

لرله، بیا یې یوه شرکت کې کار پیل کړ او بالاخره د ډاډیو په نوم د یوه لوی شرکت خاوند شو د لا ډېرو معلوماتو لپاره ولولئ، زرینې لارې: لیکوال کیم وو چونګ)

مثبت لیده خلک د لارې هر خنډ ماتوي او هره ستونزه حل کوي. دوی د خپل منزل ته د رسېدو لپاره پرله پسې هڅې وکړي، منظم پلان دې جوړ کړي او په خپله برخه یا مسلک کې دې شته کتابونه او ادب ولولي. په دې توګه به یې دا خبرې لاشعور ته ښکته شي او د موخو ترلاسه کولو منزل به ورته خپله رانژدې شي.

زما یو بل ملګری جان نومېږي، یو څه وخت ورسره د هغه په فارم کې ډېره وم. دا فارم نژدې شپږ نیم زره جریبه ځمکه کې اباد شوی و، جان پر دې فارم سربېره نور جايدادونه هم لرل، په هانګ کانګ کې یې یو لوی مارکېټ و. جون له کورنۍ شتمن نه و، په ډېره غریبه کورنۍ کې زیږېدلی و، پلار یې ۵۰ جریبه ځمکه لرله او هغه هم ټول خوړ و. جان به ښوونځي ته پلي روان او زیاتره وخت به د بیوزلی له امله د خلکو د خندا و، خو اوس د نړۍ له لویو لویو خلکو سره ناسته پاسته لري.

جان وایي زه چې کله په خپله شخصي الوتکه کې له شخصي هوايي ډګره الوت وکړم، نو زیاتره راته هغه پنځوس جریبه ځمکه ښکاري چې ما پکې خاپوړې کړې وې او پلار به مې د خپلو لاسونو پوتکي پکې اړول او فصل به یې ترې راټولاوله.

دی د خپلې بریا په اړه وایي چې لوی لامل یې لومړی زما قوي علاقه وه، دویم شی مې قوي هوډ و او درېیم دا باور چې زه به حتمن بریالی کېږم. دی وایي زه تل له خلکو سره ښې اړیکې ساتم. په ملګرو گران یم. مامورین مې د شتمنۍ نه؛ بلکې د ښه چلند له امله درناوی کوي. زه هم هغوی ته د مزدورانو په سترګه نه گورم، بلکې خپل ملګري یې ګڼم.

جان زیاتوي چې ما تل زغم لرلی او ذهن مې تل مثبت ساتلی دی. زما همدا زغم، لویه سینه او مثبت فکر زما د بریا راز دی.

که څوک په ژوند کې کومې موخې ته رسېدل غواړي؛ نو په دې انسان کې هغې موخې ته رسېدو قوي انگېزه او ارمان پروت وي او تر څنګ یې په بریا هم پوځ باور لري، که څوک دا هر څه ولري؛ نو همدا د مثبت فکر نامه ده. ابرهم سپکټر مې یو بل ملګری دی، دا مشهور ارواپوه او ویناوال دی. ده راته ویل چې زه غریبې کورنۍ کې زېږېدلی يم، خو هېڅکله مې غربت نه دی منلی:

ما نه غوښتل چې زه دې غریب يم، ځان سره مې هوډ کړی و چې هر څنګه وي غربت ته به ماتې ورکوم، بیا مې په مثبت فکر هلې ځلې پیل کړې او غربت مې اخر مات کړ.

د امریکا ولسمشر ابراهیم لنکن هم په غریبه کورنۍ کې زېږېدلی دی. یوه ورځ یې ورته مور وویل چې امریکایان له غربته کرکه کوي، ته باید ځان له غربته خلاص کړې. د مور دې خبرې په لنکن ژور اغېز وکړ او په ده کې یې له غربته د خلاصې یوه ژوره انگېزه وزېږوله.

ابراهیم لنکن زیارکېښ، وفاداره او د مثبت فکر خاوند و. د مور خبرو پکې یوه نوې وړتیا پیدا کړې وه او دی یې لا ډېر خوځنده کړی و. ده په همدې باور پرلپسې کار کاوه تر دې چې د امریکا ولسمشر شو. مثبت فکر، پرلپسې هلې ځلې او د باور قوت، هغه وړتیاوې دي چې انسان پرې تر ټولو سختې چارې ترسره کولای شي.

د المپیک اتل جیسي اوینز نوم هم په همدې لویو خلکو کې راځي، چې د مثبت فکر په مرسته یې لویې تورې او کارنامې کړې دي.

جیسي که څه هم ډېر خاکساره انسان او خپلې لاس ته راوړنې دومره لویې نه بولي، خو په امریکا کې د ورزش د چارو کارپوهان وايي په یوه خوله دي

چې په امریکایي تاریخ کې تر ده ستر لوبغاړی نشته.

یوه ورځ مې جیسي سره ولیدل او خبرې مو وکړې، راته یې ویل چې زه ډېرې غریبې تورپونکې کورنۍ کې زیږېدلې یم او د تور پوټکي له امله مو هېچا عزت نه کاوه. د غریبۍ له لاس مو د سهار وه او د شپې نه وه، خو موږ که غریب هم وو سولې مو مړې وې، ارواوې مو شتمنې وې.

جیسي وايي د زیږېدا پر وخت د عادي ماشومانو پرتله زما وزن لږ و، خو موږ به مې راته تل ویل چې زویه لا ته به لوی سړی وځي، خو زه حیران وم چې دا به څنگه کېږي؟ په دې مې سر نه خلاصېده، ځکه موږ غریب وو، قدر مو نه و او په ژوند کې د پرمختګ هېڅ تکیه مو نه لرله؛ نو زه به څنگه لوی سړی شوی وی؟ دا پوښتنه به مې ماله موره تل کوله او هغې به راته ویل چې په خدای باور لرله، هغه به لاره دروښيي، هغه به دې مل شي.

زموږ ښوونځي کې به سهار میدان کې د زده کوونکو غونډه کېده. یوه ورځ د هغه وخت لوی ورزشي اتل چارلي پیدوک ماشومانو ته خبرې کولې. دا مشهور لوبغاړی به ښوونځیو ته ورته او ماشومانو ته به یې خپلې کیسې کولې، په دې توګه به یې ماشومانو کې سپورت او اتلولۍ سره شوق او جذبه پیدا کوله.

چارلي چې زموږ په ښوونځي کې وینا کوله؛ نو زه په دویم قطار کې ولاړ وم او د هغه خبرې مې ښه په ځیر اورېدې. چارلي ماشومانو ته وویل: ماشومانو! تاسې پوهېږئ چې تاسې څومره تکړه یئ؟ نه تاسې به خپل زور او قوت نه پوهېږئ، زه درته وایم چې تاسې تکړه یئ، تاسې کې خدای خپله ساه پوو کړې ده، بس ستاسې اراده باید ښه او پخه وي، بیا چې هر څه غواړئ خدای به درسره خپله مرسته کوي.

جیسي راته وویل چې د چارلي دې خبرو پرې ژور اغېز کوو، زما په بدن کې یې د برښنا یوه څپه غوندې تېره شوه او هماغه وخت مې پرېکړه وکړه چې زه

به ژوند کې له ځانه یو څه جوړوم. چارلې سره مې چې لاس ورکړ په منډه منډه خپل روزونکي ته لارم او ورته مې وویل زما دا ارمان دی چې زه هم د چارلې په څېر لوی اتل شم، هغه راته وویل چې:

زه ستاسو په سترگو کې هغه ارمان گورم، خو دې ارمان ته رسېدو لپاره باید سخت ډېر زیار وکارې، زه باور لرم چې ته حتمن بريالی کېږي، یوازې څلورو خبرو ته پام کوه:

- هوډ یا اراده
- پاملرنه
- نظم یا ډسپلین
- چلند

دې ټولو ته پام کوه او هڅه کوه چې ځان کې یې قوي کړې، جیسي ویل چې ما دا مشوره ومنله او تل به مې زیار ویسته. څو کاله وروسته د المپیک په لوبو کې جیسي څلور د سرو زرو مډالونه وگټل او د خفاستې دوه پخواني ریکارډونه یې مات کړل. ټوله امریکا کې یې نوم د ژبو په سر شو او ده چې په ماشومتوب کې کوم ارمان لاره، اخر هغې ته ورسېده.

د جیسي په دې کیسې کې موږ ته لس اصول ښکاري، که په دې اصولو هر څوک عمل وکړي، بریا ته رسېږي.

- (۱) لومړی دا څرگنده کړئ چې تاسې څه غواړئ او منزل مو څه دی.
- (۲) که ذهن ته منفي فکر درغی سمدستي یې د مثبت فکر په مرسته له ذهنه وباسئ.

- (۳) په خپل ذهن کې دا باور پیدا کړئ چې له هرې ستونزې وتلای شئ.

- (۴) دا یاد ساتئ چې خدای تل درسره دی.
- (۵) له خپل ذهنه هر ډول د کمتری احساس ویاسئ او باور قوي کړئ.
- (۶) په ځان ډاډ او باور ولرئ.
- (۷) نورو سره ښه او د ملگری چلند کوئ.
- (۸) تل یو څه لولئ یا زده کوئ.
- (۹) قوي هوډ، نظم او دسپلین، پاملرنه او د خپل چلند ښه کولو ته تل پام کوئ.
- (۱۰) دا خبره په خپل زړه ولیکن چې تاسې له سختو سختې چارې هم کولای شئ.

د څلورم څپرکي مهمې خبرې

- له کار سره مینه او قوي علاقه ارزښتمن شی او منزل ته مو خامخا رسوي.
- څوک چې ځان بدل کړي هر څه بدلوالی شي، ځکه ذهني بدلون سره د انسان حالات هم بدلېږي.
- خلک په کارونو کې له دې امله ناکامېږي چې له مخې یې په ذهن کې دا فکر ناست وي، چې دې کار کې به ناکامېږي یا دا کار نشي کولای.
- انسان چې مثبت فکر راخپل کړي، په ده کې شته ټول وړتیاوې په حرکت راځي او د ناکامۍ منفي افکار شري.
- د بریا باور بریا درکوي، یوازې دا خبره چې فلاني کار کې بریالی کېږم، د بریا تر ټولو لوی تضمین دی.

پنځم څپرکی

سپوږمۍ ته لار شه، ستوري به ووينې

سپوږمۍ ته الوت وکړه، که سپوږمۍ ته ونه رسېږي، ستوري خو دې خپل دي.

دا د لیس براون خبرې دي، دی تکړه سیاستوال او ډېر ښه ویناوال و. دا خبره په دې معنا ده چې د انسان منزل باید لوړ وي چې د ژوند سفر یې هم مخ په بره وي.

که ناسې کله دا احساس کړه چې کارونه مو ښه نه دي روان؛ نو وگورئ چې ستونزه په کوم ځای کې ده؟ هغه ستونزه که لرې شوه، چارې به مو بېرته سمې شي. که یو کار کوئ، د هغه کار کولو قوي هوډ هم باید درکې وي. په اړه یې باید ستاسې فکر مثبت وي. افکار د انسان په اعمالو ډېر ژور اغېز کوي، افکار ډېر زیات قوت لري.

که افکار مو خوښ وي؛ نو موږ به خوښ یو. که افکار مو شیندلي او خفه وي؛ نو موږ به خفه یو. که افکار مو له وېرې ډک وي، موږ به د وېرې ښکار یو او که افکار مو ناروغه وي؛ نو موږ به ناروغه یو، بالاخره که افکار مو ناکام وي؛ نو موږ به هم ورسره ناکام یو. زموږ افکار زموږ بدني وړتیاوې لوړوي او بېرته یې کمولای هم شي. زموږ افکار د قوت سرچینه ده او دا خبره ارواپوهنې هم ثابته کړې ده.

د دې لپاره باید موږ لومړی له منفي افکارو ځان خلاص کړو. منفي افکار په انسان وېره کېږي او مثبت افکار بیا د دې وېرې د قابو کولو وړتیا درکوي. زموږ په یوه ملګري د منفي افکارو عجبې وېره ناسته وه، له خپلې کوتې به بهر نه راوته، فکر یې کاوه چې هره خوا ماشي دي او دا ماشي به دی ووژني.

د یوه بل کس کیسه به درته وکړم. دې سړي که څه هم په خپل ژوند کې ځینې لاس ته راوړنې لرلې دي، خو ده چې کوم شرکت کې کار کاوه هغه

تصادفاً د مالي بحران ښکار شو او ډېر زیات مامورین یې له دندو لرې کړل. په دې مامورینو کې دغه کس هم و.

دې کس په یوه بل ځای کې یو عادي ماموریت وموند، خو په ذهن یې منفي افکار داسې خپاره دي چې چلند او کړه وړه یې هم ورسره ورځ په ورځ منفي کېږي.

زه په یوه هوټل کې مېشت وم او دا سړی مې لیدو ته هلته راغی، زما کوم کتاب یې لوستی او په دې باور راغلی و چې زه به ورسره مرسته کوم.

سړي راته وویل چې زما یو ورور په یوه شرکت کې لوړه دنده لري. ما وپوښت چې تا خو به دا همدا د خپل ورور بریا نه خوړوي؟ هغه وویل نه داسې نه ده، بلکې زه خپله یو ناکام انسان یم.

ما بیا وپوښت چې ته ډېرې پیسې گټل غواړې که څنگه؟ سړي وویل: هو زه همدا غواړم.

ما ورته وویل چې تا د ناکامۍ ډېر زیات لاملونه وښودل او دا ښيي چې ته ځان معقول انسان نه گڼې، تاته ولې ځان بې گټې او بېکاره ښکاري؟ او خپل ورور بیا د ځان په پرتله ډېر تکړه او پرمختللی بولي؟

سړی مې پوه کړ چې په خپل ورور ووباره او خپل مټ یې وېوله، دا چاره به په نا کې هم ډاډ او باور پیدا کړي.

د دې سړي اصلي ستونزه دا وه چې د خپل ورور د بریا او پرمختګ له امله یې ځان نیمه (کمتر) احساساوه.

دې سړي په خپل ذهن کې د خپلې ناکامۍ یو تصور کېښودلی و او د ورور بریا یې د ده دا منفي افکار لا پسې پیاوړي کول، خو بیا هم د دې سړي په ذهن کې د هیلو یو څرک پاتې و، ده ویل چې که څوک ورسره مرسته وکړي، نو بريالی به شي.

ما سړی ته ځینې لارښوونې وکړې، ورته مې وویل چې اول خو دې د ورور

په اړه خپل ذهنیت او چلند بدل کړه، هغه سره څه مه کوه او زړه ورته مه خوره. بله دا چې خپل ځان او خپل عاید به له ورور سره نه پرتله کوي. زما ټوله موخه دا وه چې د دې سړي له ذهنه منفي افکار ووځي او ځای یې مثبت افکار ونیسي. په یوه کاغذ مې د هغه د شخصیت، ځیرکتیا، تجربې او وړتیا په اړه یو څه ولیکل. په دې توګه مې د هغه جرات زیات کړ، ومې هڅوه او بیا مې ورته په یوه کارت ځینې چارې ولیکلې چې دا به ترسره کوي.

ما په هغه کې دا احساس پیدا کړ چې هغه ډېر څه دی، ډېر څه لري، خو بس خپلې وړتیاوې او ښېګڼې باید وپېژني. هغه دې له روحاني پلوه راویني کړي ځکه چې له روحاني وینتیا سره د انسان وړتیاوې هم وینيږي. هغه سړي لومړی خپل ورور سره ښې اړیکې جوړې کړې او هغه سره څه او حسد یې له خپل ذهنه وویسته. دې کار یې په ژوند ډېر مثبت اغېز وکړ. ورور سره یې د خواخوږۍ او اخلاص احساسات پیدا شول او دا ښکاره خبره ده چې په کوم ځای کې اخلاص، خواخوږي او رښتینولي وي هلته پایلې هم ښې ترلاسه کېږي.

د هغه کس اصلي ستونزه د بچو پوهنتون و، ما ورته وویل ته داسې تصور وکړه چې ستا بچی پوهنتون کې داخل شوي، د فیسونو او لګښتونو غم یې خوړل شوی او اوس لګیا دی خپل درسونه وايي. همداسې د هر ماشوم په اړه همدا تصور ذهن ته راوړه او همداسې فکر کوه. وېه گورې چې یو وخت به دې ټول بچي پوهنتون ته ځي او درسونه به وايي. کلونه وروسته هغه کس راسره مخ شو، راته یې وویل چې عجب ګانه راسره شوې، ټول بچي مې پوهنتونونه هم لولي او له اقتصادي ستونزو هم تر یوه حده راوتی يم. دا یوازې په دې خاطر وشول چې هغه سړي خپل فکر مثبت کړی و. د ډاډ او باور قوت د هغه اروا راویننه کړې وه او دده حالات ورسره مخ پر وده شوي

و.

دا یو طبیعي قانون دی. هر چا چې عملي کړ هغه کامیابېږي، ما خو خو ځله
ازمويلی دی او بريالی شوی يم.

دغه طبیعي قانون په لنډو ټکو کې داسې بیانېدی شي:

(انسان چې خپل فکر مثبت کړي؛ نو ټولې اړتیاوې یې مخ په پوره کېدو شي،
ولې؟ ځکه دا یو روحاني پس منظر لري. خدای رزاق دی او خپل ټول
مخلوق ته یې د رزق ورکولو ژمنه کړې ده؛ نو څوک چې په ده باور لري
ټولې اړتیاوې به یې پوره کېږي، خو د انسان دې خپلې هلې ځلې هم نه
پرېږدي)

ډاکټر سیمویل جونسن وايي کوم انسان چې مثبت فکر لري په زر پاونډو بڼه
ژوند کولای شي او برعکس څوک چې منفي فکر کوي هغه په څو زره
پاونډو کې بیا هم خفه او پرېشانه وي. ځکه منفي فکر د انسان ذهن له
شکونو، شېهو او د ژوند له ستونزو او ترخو ډکوي. څوک چې مثبت ذهنیت
لري په هغوی کې د ډاډ او باور داسې قوت پیدا کېږي چې له ستونزو او
خفگانو یې خوندې ساتي، که موږ په خپل ذهن کې مثبت فکر پیدا کړو او
مثبت افکارو ته وده ورکړو؛ نو ډېرې بڼې او په زړه پورې پایلې به ووينو.

هر سهار چې کار ته وځئ ذهن کې دا تصور کوئ چې نن ورځ به مو ډېره
بڼه تېره شي. حالات زما په خوا دي او زما لپاره د پرمختګ نوې لارې
پرانيزي. دا فکر به تاسې کې د ډاډ و باور ځېې پیدا کړي او دا قوي ځېې به
ستاسې په ټول بدن کې خپرې شي. تاسې به روحاني قوت ومومئ. په ځان به
مو باور زیات شي، د خدای رحمت به درباندي وورېږي او بیا به درته هر څه
مخ په بڼه کېدو شي.

چارلس فلمر وايي چې په کلیماتو کې لوی قوت پروت دی. مثبتې کلیمې
ذهن ته قوت ورکوي او منفي یې اېوته فعالیت کوي، منفي کلیمې ذهن او

شخصیت دواړه کمزوري کوي.

خدای انسان ته دا وړتیا ورکړې چې هره وخت نوې نوې مفکورې رامنځته کړي، که ستاسې ذهن مثبت وي؛ نو پکې راتلونکې مفکورې به هم مثبتې وي، خو که ذهن مو منفي؛ نو د ماتې، بربادۍ، خفگان او ناکامۍ فکرونه به مو سر کې گرځي.

ځان ته دا اصول وټاکئ چې هېڅکله به د ناکامۍ او نهیلۍ خبرې نه کوئ، داسې خبرې انساني ذهن ته خطر پېښوي. اپوټه د بریا، کامیابۍ او سوبې پېښې راپادوئ او د هغې خوندورې شپې ځان سره تکراروئ چې ستاسو په ذهن کې مثبت افکار پیدا کړي.

که تاسې وایئ چې زه غریب یم؛ نو د غربت دا خبره ستاسې منفي ذهنیت ښیي، دا په دې معنا ده چې تاسې غربت قبول کړی دی، تاسې چې غربت قبول کړئ؛ نو په هر میدان کې به ناکام یئ او همدا ناکامی به مو برخه وگرځي.

په ذهن کې به مو منفي افکار خپاره شي، هر څه به درته گډوډ ښکاري، نظم به مو له منځه لاړ شي؛ نو په دې خاطر ځان له منفي افکارو او خبرو اترو ساتئ.

ژوند کې تل ښې او ښایسته خبرې کوئ او ښې او ښایسته خبرې اورئ، تل ښه زیرې ته په تمه اوسئ او نورو ته هم ښه زیرې ورکوئ.

چاپېریال ښایسته کړئ، د کار په ځای کې خاتنه د گلوبه گېډۍ کېږدئ، که په کاري چاپېریال کې مو د گلاتو کبارې وي؛ نو په کارکوونکو به ښه اغېز وکړي، د هغو چارې به گرندۍ شي. په چاپېریال کې یوه وړوکی ښایسته بدلون هم په کارکوونکو ډېرې زیاتې مثبتې اغېز شیندي.

یوه ورځ مې وینا ختمه کړه، گورم یو سړی راغی، له لرې مات او سترې ښکارېده، عمر یې دېرشو ته نږدې و، ماته یې وویل چې سخت نهیلۍ یم او

خفگانو کې گیر یم. ته راته دا مشوره راکړه چې حالات څنگه ښه کړم. همداته مې وروستی هیله یې.

ما لومړی هغه کس ته وویل چې زه دې هېڅکله وروستی هیله نه یم، ځکه خدای شته، هغه تر ټولو لوی دی، هر اړمن سره مرسته کوي، لومړی باید له هغه تمه وشي.

خو شېبې مې ورته داسې عمومي خبرې وکړې او هڅه مې وکړه چې نهیلي یې ختمه کړم، په دې وخت کې مې دده د شخصیت جاج واخیست، ومې لیده چې دی به له شپږ فوټو لږ لوړ وي.

ناڅاپه مې ورته وویل چې ته ماسره لږه مرسته وکړه، هغه پوښتنه وکړه چې زه تاسره څه مرسته وکړم؟ ما ورته وویل چې نېغ ودرېره، همداسې نېغ، بیا زه هغه سره خوا کې ودرېدم، ورته مې وویل ته وگوره ستا قد له ما څومره لوړ دی، خدای په تا ځانگړې لوړونه کړې، ښه ښایسته لوړ دنگ زلمی یې پیدا کړی یې. هغه راته حیران حیران کتل، ما ترې پوښتنه وکړه چې اوس ښه نه احساسوي؟ هغه وویل چې ځان راته له پخوا ښه ښکاره شو، بیا مې ورته یو فورمول ورکړ، فورمول دا و چې د ورځې څو وارې همداسې نېغ ودرېره، داسې احساسه چې ستا په سر یو تاج ایښی دی او ته شاهي شخصیت لرونکی انسان یې. خدای تاته ډېرې وړتیاوې درکړې دي، تا کې په نورو د امر کولو وړتیا شته، دا کار به ستا ذهن کې پر ځان باور او د بریا مثبت فکر پیدا کړي، دا چې پیدا شول بیا ته ټول منفي افکار له خپله ذهنه ویستلی شې، له دې وروسته بیا په ځان ښه پوره ډاډ او باور پیدا کړه.

هغه ځوان زما په دې وړاندیز عمل وکړ، ځان یې بدل کړ او اوس بیخي بریالی انسان دی.

زه خپلو لوستونکو ته یو ځل بیا دا کلیمې تکراروم:

(سپوږمۍ ته الوت وکړه، که سپوږمۍ ته ونه رسېدې، ستوري خو دې خپل دي.)

د پنځم څپرکي مهمې خبرې

- منزل لور وټاکئ چې سفر مو مخ په بره وي.
- افکار د انسان په اعمال اغېز کوي.
- که روغ فکر وکړئ روغ به یئ، که ناروغ فکر وکړئ ناروغ به یئ.
- که بريالی فکر وکړئ بريالي به یئ، که ناکام فکر مو وکړئ ناکام به یئ.
- څه چې مو ذهن کې وي هماغه سره مخ کېږي.
- ورځ تل په دې فکر پیل کوی چې نن ورځ به مو ښه وي، د خدای رحمت به درباندي ورپرې او هر څه به مخ په ښه کېدو وي.
- په کلیمو کې قوت دی، مثبتې کلیمې ذهن قوي کوي او منفي کلیمې ذهن او شخصیت دواړه کمزوري کوي.
- د ماتې او نهیلی خبرې مه کوئ.
- تل د سوبو او برياوو یادونې کوئ.
- خان له منفي افکارو او خبرو اترو ساتئ.

نن ځانگړې ورځ ده، گټه ترې واخلي

مثبت فکړه خلک د هرې ورځ په ارزښت پوهېږي. د دوی په ژوند کې (نن) ورځ بل بدیل نه لري. نن ورځ تاسې ته ډېر فرصتونه دي، نن چې څه کېږي هغه باید نن وشي. نن تاسې روغ او خوښ یئ. په تاسې کې ولولې دي، نن ستاسې د سوبې او بریا ورځ ده.

تاسې لږ خیر شئ.

نننې لمر تاسې ته راځنلې دی، تاسې چې کومه موخه او منزل ټاکلې هغه پکې ترلاسه کولای شئ.

نن ډېر څه کولای شئ، نن ډېر څه کېږي، دا ورځ به سبا نه وي، یا به ښايي دا فرصت هېڅکله نه وي. نن د هڅو، زیار او لتون ورځ ده. نن ستاسې د ژوند ډېره زیاته مهمه ورځ ده.

د وخت له افقه هره ورځ یو نوی سهار سر را پورته کوي، یوه نوې ورځ پیلېږي. د ژوند هره ورځ مهمه وي، که یې ضایع کړئ؛ نو دا په دې معنا ده چې د ژوند یوه قیمتي ورځ مو ضایع کړې ده. نن ورځ درته په خپلې لمنې کې لویې بریاوې راوړې دي.

هره ورځ چې له خوبه راپاڅېږئ دغه خبرې تکراروئ، ځان سره وایئ چې نن راکې ډېر زیات قوت او وړتیا شته. نن ورځ به ډېره زیاته ښه وي، نن داسې احساسوم چې د پخوا په پرتله مې قوت او وړتیاوې زیاتې شوې دي. دا ټول هغه مثبت افکار دي چې سهار په وینېدو باید ستاسې په ذهن کې وي او په همدې مثبت ذهنیت خپلې کورنۍ سره سهارنۍ کوئ. که د سهارنۍ پر وخت کورنۍ سره غږېږئ، ورته وایئ چې ستاسې ورځ نن ډېره ښه ده، دې سره به مو ورځ لا ډېره ښه شي.

وخت ستاسې په ژوند کې تر ټولو گران شی دی، هره شپه یې مثبت وکاروئ.

که د وخت په قدر پوه شوی او گټه مو ترې واخیسته؛ نو په لاره کې به درته ستونزې او خنډونه کم شي.

د ژمې شپه وه، واوره ورپږده، د جنگ په میدان کې یو پوځي له ټانک لاندې ناست و، د کنسرو له ډبې یې د مټرو دانې راخیستې او په یخ وهلو گوتو یې خوړلې.

یوه خبریال دا پوځي ولیده، خواته ورغی، پوښتنه یې ترې وکړه چې دې جگړې تاته څه درکړي؟ پوځي دې فلسفي پوښتنې ته څو شېبې خبر شو، بیا یې ورته وویل: (زه خو یوازې په نن ورځ فکر کوم او څه یې چې راکړي هغه دا دی خورم.)

د پوځي له خوابه موږ د (نن) په ارزښت پوهیږو او دا احساس راته کېږي چې په ډېرو سختو حالاتو کې هم د هیلو خیره حنمن شته. ودې شي چې نن زموږ په لاره کې ستونزې او خنډونه وي، خو مثبت فکره خلک په ستونزو برلاسي کېږي او خپل منځ ته حنمن رسیږي. منزل ته په رسېدو چې کوم خوند او هوساینه ترلاسه کېږي، په هغه یوازې مثبت فکره خلک پوهیږي. دا هغه خوښي ده چې انسان یې له هرې بریا وروسته مومي.

ژوند سره مینه کول، هره ورځ ارزښتمنه گڼل او د هرې شېبې په ارزښت یې ځان پوهول، نورو سره مینه کول او په اړه یې ښه فکر کول، دا ټول هغه مثبت احساسات دي چې انسان پرې ځانته ډاډ او هوساینه ترلاسه کولای شي.

مثبت احساساتو او افکار ستاسې ورځنۍ گډوډې چارې سمولای او هره ماته په بریا بدلولای شي، خو دا کار لږې ستونزې لري او په دې ستونزو به هم د مثبت فکر په مرسته برلاسي کېږئ.

کېتن میکس د ویتنام په جگړې کې تېي او بیا فلج شو، خو ذهناً یې دا معلولیت نه مانه، امریکا ته چې بیرته ستون شو سناتور شو او بیا وروسته د جورجیا والي شو.

میکس چې والي شو موټر يې ټکر کړ او دې کار يې معلوليت لاپسې ډېر کړ. خو بيا يې هم ماته ونه منله، بيا د امريکا (سکرټري اف سټيټ) يا د بهرنیو چارو وزير شو.

میکس ډېر مثبت فکره او ډاډمن سړی و، د همدې ډاډ او مثبت فکر په برکت يې ان معلوليت هم د پرمختګ مخه ونه نيوله، میکس چې په کومو اصولو عمل کړی او ماته يې په بریا اړولې، هغه دا دي:

- هره ستونزه چې در پېښه شوه، ستونزه ومنه او د حل په لټه يې شه.
- د دې لپاره ټولې ذهني وړتياوې وکاروه او د زړه له تله زيار وکاږه.
- يوه دروازه چې وتړل شوه بله درته خلاصېږي، له ښو او مخلصو ملګرو مرسته اخله.
- په پوره ايمان او باور له خدايه دعا کوه.

۱۹۶۵ز کال کې د ايښي په نوم يوه ښځه په يوه روغتون کې بستر وه، د سل يا توبرکلوز ناروغه وه او د ښه کېدا امکان يې ډېر لږ و.

ايښي وايي چې نهيلی به پرته ومه او د چټ لارې به مې شمارل، بيا مې يوه ورځ خان سره پرېکړه وکړه چې مرم نه، ژوند به کوم او په دې توګه مې نهيلي له ځانه وشړله.

له ماشومتوبه مې خياطي ارمان وه، خو دې ناروغۍ مې راته ټول ارمانونه ناممکنه کړي وو. ما دعا وکړه چې خدايه ته مې مل شې او له دې ناروغۍ مې خلاصه کړې. له دعا وروسته مې زړه ډاډه غوندې شو او ژور خوب راغی. له هغې وروسته به مې هره ورځ په ځان کې يو بدلون احساسوه، همدغه دعا به مې تکراروله او په ځان کې به مې نوی قوت احساسوه.

تر دې چې د روغتون کټ مې پرېښود او د خياطي يوه ښوونځي کې داخله شومه. يوه ورځ راته ښوونځي کې دا ستونزه پېښه شوه چې پنډې (ډبلي)

جالی داره جامې به څنگه گندم؟ ما دا کار په غاړه واخیست، دا کار دومره سخت و چې هېچا ورته زړه نه ښه کاوه. تر دې چې ما یوه نوې طریقه پیدا کړه او په دې طریقه کې بیا په جالی داره توتی په یوه نوې ښه بڼه کېدې. دا زما خپل کشف و. دا بیخي نوې طریقه وه او زه پکې ډېره بریالی شومه. تاسې هڅه وکړئ چې ځان وپېژنئ، خپلې وړتیاوې وپېژنئ او فکر وکړئ چې تاسې څه کولای شئ. تاسې ډېر څه کولای شئ، هره وړتیا لرئ. دا احساس چې درکې پیدا شو بیا به حتمن ځان ته وایي چې (اوس زما وار دی).

یوه ورځ خپل ملگري سره موټر کې یوه ځای ته د وینا لپاره تلم. لاره کې یو کرنیز فارم و. ملگري مې ویل چې دې فارم کې یوه جالبه پېښه شوې ده. دلته یو سړی اوسېده او دومره غریب و چې خوار له لوړې مړ شو. هغه ورځو کې حکومت دلته یو سرک پیل کړ او دا سرک په دې فارم تېرېده. مزدورانو چې کیندنه پیل کړه، په تهدابونو کې یې څو د شیدو اوسپنیز ډبې ولیدل چې له ډالرو ډک وو، دا پیسې تقریباً له دوو سوو زرو ډالرو زیاتې وې.

وروسته معلومات وشو چې دې کرنیز فارم ډېر زیات څاروي لرل، دا ټول یې خرڅ کړي وو او پیسې یې په دې ډیو کې خښې کړې وې. اوس تاسې فکر وکړئ چې دا څومره کم عقل سړی و، دومره پیسو سره یې هم اخر له لوړې مړ شو.

خو زه وایم دا سړی له هغو کم عقلو ډېر زیات نه دی چې خپلې وړتیاوې یې په منفي فکر کې خښې کړې دي او له امله یې په ناکامۍ، بیوزلی، غربت او قحطۍ کې ژوند تېروي.

اېوټه مثبت فکره خلک حالات څاري، جاج یې اخلي، کوم وسایل چې لري له هغو ګټه اخلي یا د خپلو وړتیاوو په برکت امکانات پیدا کوي.

مثبت فکره خلک له سختو حالاتو هم ښايسته پايلې ترلاسه کوي او بېلگه يې د ښوونيزو چارو د يوه کارپوه ده چې يو مخ پر خور ښوونيز سيستم يې بېرته بريالی کړ، ټاکنې چې وشوې د دې ښوونيز سيستم شاگردانو تر ټولو لوړې نومرې اخيستې وې.

موږ په دې بحث نه کوو چې دا سيستم څنگه ناکام شوی و او بيا څنگه بريالی شو، دلته يې يوازې ځينې ساده اصول په گوته کوو، چې په دې اصولو د ښوونيزو چارو کارپوه عمل وکړ او بريا ته ورسېده.

د بريا لپاره دا ساده اصول په لاندې ډول دي:

- ښه احساسات ولری.
- ښه او روښانه اړخونه وگورئ.
- د ودې او ښه والي هيله ولری.
- داسې فکر وکړئ چې تاسې له نورو سخت او بدل کار کولای شئ.
- په دې پوخ باور ولری چې تاسې کې د ښه کار کولو ټولې وړتياوې شته.

سبا ورځ هېچا نه ده ليدلې او هېڅوک نه پوهېږي چې څه به کېږي؛ نو کوم کار چې نن کولای شئ هغه سبا ته مه پرېږدئ، دا کار نن وکړئ، ځکه نن ورځ سبا نشته، هره ورځ له بلې جلا او بدله ده.

يوه ورځ څلورويشت ساعته ده او په دې څلورويشتو ساعتونو کې څو زرېن فرصتونه ستاسې وړ ټکوي، هېڅ معلومات نشته چې په دې کې به کومه يوه ستاسې ژوند در بدل کړي. په دې خاطر چې هره پرېکړه کوئ، هم نن يې وکړئ.

ستاسې په ژوند کې ځينې فرصتونه داسې وي چې ژوند مو در بدلولای شي، خو ياد ساتئ چې دا فرصتونه بيا نه راځي؛ نو نن چې کوم فرصت لری، همدا

نن ترې گټه واخلي.

سره زر په غرونو او سیندونو کې وي، د ترلاسه کولو لپاره یې یا به غر کېنډې او یا به شگې چاڼ کوي. دا دواړه کاره صبر، حوصله، پرله پسې هلې ځلې او قوي باور ته اړتیا لري، هله به ايله سره زر په لاس درځي.

زه هره میاشت نژدې لس زرو کسانو ته وینا کوم چې زیاتره پکې پېغلې او ځوانان وي. دا خلک ټولې وړتیاوې لري، خو بس د هڅونې او لارښونې اړ وي. زموږ کار دا وي چې د دوی تخلیقي وړتیا وې راویني کړو، دا چې پکې راوینې شوې، خپله به د بریا په لاره روان شي.

ځینې خلک چې زما خبرې واورې ځانونه بدل کړي، کمزوری ترې لارې شي، په ځان ډاډ او باور پکې پیدا شي او د بریا په لاره خپل منزل ته روان شي.

دا یاد لرئ!

نن ورځ تاسې ته ډېره ارزښتمنه او برکتې ده. بخت مو درباندي مهربانه دی، فرصتونه درته په تمه دي، پاڅیرئ، روان شی او له نړۍ خپله برخه ترلاسه کړئ. بریا ستاسې وړ ټکوي، بلې ورځې ته یې مه پرېږدئ، هره ورځ تاسې ته ځانگړې ده. نن ورځ هم ځانگړې ده. که په ځان کې مو د نن ورځې په اړه باور قوي کړ، داسې به زړه پورې پایلې به ووينئ چې خپلې بریا ته به گوته په خوله شی، دا پایلې به دومره حیرانوونکې وي.

د شپږم څپرکي مهمې خبرې

- د خپل ژوند هره ورځ مهمه وگڼئ.
- داسې فکر وکړئ چې نن د یو څه کولو ورځ ده.
- نن چې څه کولای شئ، سبا یې بنایي ونه کړی شئ.
- هره ورځ چې له خوبه راویښېږئ خان سره وایي چې نن ډېر قوي او تکړه یم، نن ورځ به ښه وي، نن ورځ داسې احساسوم چې تر پرونه ښه او تکړه یم.
- وخت ستاسې د ژوند تر ټولو قیمتي شی دی. هره شېبه یې مثبت وکاروئ. که د وخت په قدر پوه شوی او له هرې شېبې مو گټه واخیسته؛ نو ژوند کې به مو هېڅ ستونزه او خنډ نه وي.
- ژوند کې ځان زیات او بې گټې مه گڼئ، په ځان ډاډ او باور پیدا کړئ. تاسې کې د هر څه کولو وړتیا شته.
- سبا هېچا نه ده لیدلې چې څه به راوړي، نو نن چې څه کولای شئ سبا ته یې مه پرېږدئ.

ستونزې حل کړئ، خو څنگه؟

اوس پوښتنه دا ده چې د مثبت او تعميري ذهن لرونکي خلک هم سترې کېږي او حوصله يې ماتېږي؟ هو داسې کېږي او ځکه کېږي چې هغوی هم انسانان دي. حالات د دوی مزاج هم بدلوي، خو دومره ده چې مثبت ذهنه انسان ډېر زر حالات قابو کوي. له روحاني پلوه انسان کله په لوړ کیفیت کې وي او کله په ټيټ کې. کله خوشحاله وي او کله خفه، خو د مثبت او تعميري فکر خاوندان په دې لوړو ژورو کې نه ښوېږي او حالات قابو کولای شي. دوی دغه د ماتې او خفگان حالت ته ماتې ورکوي، خپله حوصله لوړوي او بريا ترلاسه کوي.

حالات که هر څنگه وي، ستاسې که حوصله پر ځای وي ښې پرېکړې کولای شئ. ښه فکر، ښه چلند او ښه کرکټر ستاسې شخصیت څلوي. د چا چې مزاج گرم او اورنی وي، دستي غوسه ورځي او حوصله بایلي؛ نو مزاج یخ ساتئ، زړه لوی ساتئ او که احساساتي نشئ؛ نو حوصله پر ځای ساتلای شئ. که د خپلو افکارو د قابو کولو قوي هوډ ولرئ؛ نو مخ یې له خپلې خوښې سره سم بدلولای شئ، خپلو افکارو ته مثبت او تعميري ښه ورکولای شئ، دا مثبت افکار ټول عمر تاسې سره وي او تاسې د بريا تر لوړو څوکو رسوي. په ژوند کې که داسې وخت راغی چې ستاسې افکار منفي خوا ته لاړل؛ نو زر ترې باید ځان خلاص کړئ. د دې کار لپاره د مارټن ډي فورسټ پېلگه یاده ساتئ.

مارټن د جنگ په ډگر کې ډېرې نورې کړې وې او لوړه حوصله یې لرله، خو د جگړې د ډگر ترڅو یادونو یې ذهن ټپي کړی و او غمجن فکرونه یې په ذهن کې ډېره شوي وو. بیا یوه ورځ مارټن هوډ وکړ چې له دې غمجنو افکارو به ځان خلاصوي. نوموړی پخوا هم له داسې روحاني تجربې تېر

شوی و او دا ځل یې هم پرېکړه کړې وه چې یو ځل بیا به د ځان بدلولو له روحاني تجربې تېرېږي.

مارتن د (مثبت ژوند) په نوم یو کتاب لوستی و او بیا یې ویلي وو چې زه به ځان بدلوم، زه د خپل ژوند او خپلو افکارو خاوند یم او زه یې بدلولای هم شم، بیا یې رښتیا بدل هم کړل، یعنې له غمجنو حالاتو یې ځان خلاص کړ. مارتن په حقایقو باور لاره، پوهېده چې که په ذهن کې یې بد افکار خپاره شي، انسان بربادوي او غم یې ور په برخه کوي، خو انسان چې بد افکار په ښو افکارو واړوي، نو په ده کې شته ټول روحاني قوتونه په حرکت راځي. خدای چې انسان جوړ کړ ټول طبیعي قوتونه یې ورکړل، صبر، حوصله، زړورتیا او پراخه سینه یې ورکړه، دا ټولې ښېګڼې یې پکې کېښودې، خو انسان په خپل فکر له ژونده جنت او دوزخ جوړ کړ، انسان د خپل ژوند د ښه کولو او بدولو مسئول دی.

په ټوله ورځ کې یوازې لس دقیقې ستاسې ژوند ښه کولای شي. ما د یادښتونو جیبې کتابچه لرله او یو لنډ عبارت مې پکې لیکلی و، دا عبارت په ورځ کې یو ځل لوستل کېږي او لوستل یې لس دقیقې وخت غواړي. ډېرو خلکو دا طریقه عملي کړه او ښې پایلې یې ترلاسه کړې. په دې طریقه یې ځان کې مثبت او تعمیری بدلونونه راوړل، خو په دې طریقه باید ښه په منظم ډول عمل وشي.

د ورځې چې هر وخت اوزگار وي دا عبارت تکراروي، وخت یې ټاکلی نه دی. ښه طریقه یې دا ده چې یوې ارامې کونې ته ورشي، مزاحمت پکې نه وي، دروازه له دننه بنده کړئ، تیلیفون گل کړئ، ځان ښه هوسا کړئ. اوس ذهن خدای ته کړئ او پنځه دقیقې ذهن په همدې ځای متمرکز کړئ، بیا دا کلیمې ولولئ.

یاالله

ای زما رحیم او کریم ربه
ته په انسانانو ډېر زیات مهربانه یې
ته ورسره له مېندو هم ډېره مینه کوي
ته ستر یې
ته انسان له خطرونو او مصیبتونو خوندي کوي
ته په هر څه قادر یې
تاته هېڅ هم سخت نه دي
ای د دواړو جهانو مالکه
ته مې مل شي
ته مې مرستندوی شي
له دې وروسته به تاسې یو سکون احساس کړئ، بیا څو شپې دا تصور کړئ
چې په تاسې کې همت، حوصله او جرات پیدا کېږي، د نهیلې تیارې درنه
تنبتي او ستاسې ذهن روښانه کېږي.
له دې تمرین وروسته به ژور سکون احساس کړئ، ستاسې ذهن به پاک شي
او نوې مفکورې به درشي.
بې زړه توب، بې همتي او بې حوصلې توب ... له دې ټولو د خلاصون
درېمه لاره یوه مخلص انسان ته د خپل زړه خبره کول دي.
یوه ورځ مې سکرترې ټیلیفون راکړ چې یوه ښځه ستا په لیدو ټینگار کوي،
ما ورته وویل د لیدنې وخت یې اخیستی؟ ویل یې نه وخت خو یې نه دی
اخیستی، خو وایي چې په لاره تېرېده، د ډاکټر نورمن لوحه مې ولیده، لیدو
ته یې را تاوه شوم.
سکرترې مې ویل چې ښځه ظاهراً روغه ښکاري، خو ستا د لیدو ضد یې
نیولی، ما ورته وویل سمه ده، وبه یې گورم.
ښځه زما دفتر ته راغله او راتلو سره سم یې وویل: ډېره مننه چې د لیدو وخت

مو راکړ، زه درسره په یوه کار غږېږم، که ته راته په دې برخه کې یوه مشوره راکړې، بیا یې راته وویل:

زه غواړم چې مثبت فکر پیدا کړم، کتابونه هم لولم، خو سختو ستونزو سره مخ یم، زه ورته حوصله نه بایلم، خو بیا هم خفه یم، ته راسره مرسته وکړه چې مثبت فکر ومومم.

ما ښځې ته وویل:

ته غم مه کوه، زه به درسره مرسته وکړم، بس ته دې خپله ستونزه او خفگان راته لږ تشریح کړه، بیا به درته زه یوه مشوره درکړم.

ښځې خپلې ستونزې را واخیستې، ما پکې دا یوه ښېگڼه ولیدله چې خبره به یې یو ځل کوله بیا به یې نه تکراروله، زه له همدې پوه شوم چې ښځه مثبت ذهني ده.

نږدې نیم ساعت راته لگیا وه، بیا یې خپل سات ته ولید وپې ویل: وښئ، ستاسو ډېر وخت مې ونیوه، منته چې یې له پېژندنې او وخت اخیستنې دې زما خبرې واورېدې.

دا یې وویل او له دفتره تېزه ووته، په تلو تلو کې یې وویل:

منته چې ماسره مو مرسته وکړه، کور ودان.

زه حیران وم چې ما دې ښځې سره څه مرسته کړې ده او دا راته د څه شي دومره ډېرې منې کوي.

همدې وخت کې پوه شوم چې ښځې سره مې مرسته اصلاً د دې خبرې اورېدل وو، د هغې د ستونزو او خفگانو کیسه مې ښه په ارام واورېده او په دې توګه د هغې ذهن له منفي افکارو اوزگار شو.

پنې یو بل بريالی انسان و، یوه ورځ مې وپوښت، ورته مې وویل په یوه جمله کې یې راته ووايه چې تا دا دومره لویه بریا څنګه گټلې ده؟ هغه راته وویل: له ماتې او د خدای په مرسته، ماتې عقل او تجربه راکړه او خدای راته

لارښوونه وکړه.

پینې په دې پوه شوی و چې د ښایسته ژوند راز پوره ایمان او باور دی. ما هغه یوازې یو ځل نارامه او نهیلې لیدلې و او په هماغه ځل لیدو پوه شوم چې حوصله یې بایللې ده. پینې چې په همدې حالت کې ډوب و پوه ورځ یې یو حمد لوسته:

(نهیلې کپړه مه ستا ساتونکې خدای لاشته.)

تاسې د دې سندري کلیمې بدلولای شئ، خو مهمه خبره دا ده چې په خدای باور وساتئ او په دې ډاډه ووسئ چې هغه درسره مرسته کوي.

دا کلیمې د پینې روح ته ښکته شوې وې او ټوله نهیلې یې ختمه شوې وه، اوس له غم، درد، نهیلې او د ماتې له وېرې خلاص شوی و.

تاسې چې له روحاني پلوه وړ او قوي شئ، حوصله مو لوړېږي. ښه، تعمیری او مثبت فکر په روح کې لوړېږي. په کوم انسان کې چې مثبت فکر وي هغه کې تخلیقي وړتیا هم وي او د ستونزو په ځنگل کې ځانته لاره وپستلی شي. د مثبت ذهن لرونکو خلکو ماغزه ساړه وي، احساساتي کېږي نه، ستونزې په اسانه زغمي، په حالاتو برلاسی کېږي او خپل منزل کې دمه کوي.

دا دومره حوصله لرونکي خلک وي چې ستونزې ورته پټې نه ښکاري او ستونزې چې هر څومره سختې وي، دوی یې په حل لارو لټولو کې روحاني خوند او هوساینه احساسوي. په دوی کې د ډاډ او باور عجب قوت وي، دوی په دې نظر وي چې ستونزې انسان ښه کوي او د پرمختګ مرسته ورسره کوي. مثبت فکره خلکو ته که لاره کې کومه ستونزه پېښه شي یا ماتې سره مخ شي، زړه نه غورځوي او وېره نه احساسوي. دوی د ستونزې د حل لپاره خپلې ټولې وړتیاوې کاروي، ځکه دوی په دې باور وي چې غر هر څومره جګ وي په سر لار لري.

نهیلې د انسان حوصله ختموي او انسان د بې باوري ښکار کېږي؛ نو ښه خبره

دا ده چې انسان پوه شي او نهيلی خپل لوی دښمن وبولي. له دې د خلاصون يوازینی لاره دا ده چې د مثبت او تعميري فکر لمن پرې نښودل شي او په پوره مېړانه، زړورتيا، هوډ او جرات، له هرې ستونزې سره مبارزه وشي. که څه هم ستاسو افکار مثبت وي، بيا به هم ژوند کې ځينې وختونه تاسې له پريشانۍ او نهيلی سره مخ کېږئ، ځکه دنيا کې دا لوړې ژورې شته او دا د ژوند برخه ده، دا هم يو حقيقت دی چې انسان له بدو حالاتو اغېزمنېږي، خو د مثبت او تعميري فکر لرونکي خلک دا ښېگڼه لري چې له دې حالاتو راوتی شي. تاسې ته به ستونزې در پېښېږي، سختی به وي، خو ژوند دا وايي چې تاسې به ځان په ستونزو کې نه ډوبوئ، بلکې ځان به ترې راوباسئ.

د اوم څپرکي مهمې خبرې

- ژوند کې لوړې ژورې راځي، کله ورځې اوږدې وي او کله شپې، نو خفه کېږئ مه او مه زړه غورځوئ، د مثبت او تعميري فکر خاوندان اخر په حالاتو برلاسي کېږي.
- له خپل ذهنه منفي افکار وباسئ، که منفي يعنې بد افکار په ذهن کې خاله وکړي؛ نو انسان بربادوي.
- انسان چې خپل بد افکار په نیکو افکارو واړوي، روحاني قوتونه پکې په حرکت راځي او په حالاتو د برلاسي قوت ورکوي.
- ستونزو کې خدای ته متوجې شئ، له هغه مرسته وغواړئ او ډېرې دعاگانې وکړئ، ددې تر څنگ د ستونزو د حل لپاره خپل لاس پښه هم وهئ.
- ښه، تعميري او مثبت فکر روح لوړوي، تاسې چې له روحاني پلوه لوړ او قوي ووئ؛ نو حوصلې به مو هم لوړې وي.

منفي کليمې مه کاروئ

د مثبت او رغښيز (تعميري) فکر خاوندان منفي کليمې نه کاروي، د منفي کليمو بېلگې دا دي:

- سخته ده.
- نه کېږي.
- که داسې ونشي نو ...
- زما له وسه پورته ده ...
- زه يې نشم کولای.
- امکان نه لري.
- دومره اسانه نه ده.
- او نور ...

دوی پوهېږي چې منفي کليمې د انسان هڅې او ولولې ټکنې کوي، لکه روان موثر ته بریک ونيسي، لکه د ژوند ټاير چې ودرېږي، مثبت فکره خلک منفي نه غږېږي او غږېږي لا څه چې بيخي دا خبرې له خپل قاموسه وباسي. منفي کليمې تل منفي افکار زېږوي او منفي افکار بيا ناکامي زېږوي. يو وخت ځينو خلکو غوښتل چې د يوه خبريه بنسټ لپاره ځمکه واخلي، خو ځينو پکې وبل چې که له کوم ځايه مرسته پيدا کړو؛ نو دا کار کولای شو، يا که له کوم ځايه مالي مرسته وشي؛ نو دا کار امکان لري او داسې نور... دا خلک اصلاً په خپلې موخې شکمن و او په خپلې بريا يې پوځ باور نه درلود. د (که داسې وشي) او (که هغسې وشي) کليمې تکرارول د منفي ذهن ښکارندويي کوي. د هغوی په ذهنونو کې يوه وېره او نهيلې ناسته وه او دا د

منفي کليمو په بڼه د دوی په خبرو کې ښکارېده. د دوی اېوته د کار خلک بيا د (اگر مگر) په کيسه کې نه وي، دوی خلک کار کوي او کار ښيي. ستاسو د سترگو پر وړاندې به داسې ډېر خلک وي چې لويې لويې خيريۀ ادارې او روغتونونه به يې جوړ کړي وي او ښايي چې کار يې پيلوۀ دومره ډېرې پيسې به يې هم نه لرلې، خو دا خلک په خپله موخه کې رښتيني وو او په دې باور وو چې نور خلک به يې هم مرستې لپاره ميدان ته وردانگي، پوره ډاډ هغه جذبۀ ده چې بريا د ځان خوا ته را کاږي.

ډاکټر سميلي بلنټن يو مشهور ارواپوه دی، دی وايي ما داسې ډېر خلک ليدلي چې د (سخته ده، نه کېږي، زه يې نشم کولای او اگر مگر) کليمو ترې ذهني ناروغان جوړ کړي وو. دې خلکو خپل قوت خپله ختم کړی وو او د بريا په ځای يې ماته او ناکامي په برخه شوې وه. ډاکټر بلنټن وايي چې زه د داسې خلکو له ذهنه منفي افکار وباسم او دوی بېرته عادي حالت ته ورگرځي، له دې وروسته يې بيا په مثبتو کليمو مرسته کوم.

دا ياد ساتئ چې زموږ افکار، نظريات، د ژوند فلسفه او عقايد زموږ د بريا او ماتې وي. له همدې وروسته بيا موږ په ژوند کې عملاً بريا يا ماتې سره مخ کېږو. يعنې موږ چې د خپلو ماغزو په ذهن کې څه کرو هماغه به رږېو.

(که داسې شي) او (که داسې نشي) دا او دې ته ورته شکمنې او منفي کليمې د انسان اندېښنې ډېرې او اراده يې کمزورې کوي. د دې اېوته مثبت فکره خلک چې کومې کليمې کاروي، هغه داسې وي:

- ډېر ښه پلان دی، حتمن به کاميابېږو.
- ډېر ښه نظر دی او د بريا تمه پکې ډېره زياته ده.
- کېږي ان شاء الله.

په دې کليماتو کې د بريا تمه او هيلې ښکاري، مثبت فکر، هيله او ښه تمه چې سره يوځای شي ښې پايلې ترې ترلاسه کېږي.

مثبت فکره خلک که کومه تېروتنه وکړي هم یادونه یې په منفي بڼه نه کوي،
دستي خپله تېروتنه اصلاح کوي او وايي چې راتلونکي کې به دا کار په لا
ښه بڼه کوم او حتمن به پکې بريالی کېږم.

په خپل ژوند د منفي کلیمې تور سیوری هېڅکله مه پرېږدئ. داسې کلیمې له
ذهنه وتورئ او نور یې مه کاروئ.

یوه ورځ مې مېرمن د شپې د بزګرو غونډې ته ویلل شوه. د شپې د ډوډۍ پر
وخت زما مېرمن ورسره ناست بزګر وپوښت چې فصلونه څنګه دي؟ هغه
ورته وویل چې سر کال خو فصلونه ښه نه وو. زما فصل خو بیا هم لا ښه و،
خو د ورور هغه مې بیخي له منځه لاړ. مېرمن مې بزګر وپوښت چې ستا په
فصل څه شو ووي؟ هغه وویل چې سېلابونو ځمکه وړې وه.

بیا یې ورته وویل چې فصل خو دې خراب شو اوس به څه کوي؟ هغه وویل
څه چې شوي هغه به هر کړم او بیرته به له سره هلې ځلې پیل کړم.

دا بزګر په کلي کې اوسېده، د طبیعت په غېږه کې رالوی شوی و. گرمي،
یخني، ږلۍ، سيلۍ، سيلاو هرڅه یې لیدلي او زغملي وو، ښه کلونه یې هم
لیدلي وو او بد یې هم لیدلي وو، هغه پوهېده چې د بزګر ته معاوضه د الله په
مهرباني ورکول کېږي. د بزګر چارې خدای ته ښکاره دي، هغه خپله
پوهېږي چې څه ورته ښه دي او څه نه.

دې بزګر په صبر او چوپټیا د خدای فېصله ومنله، حقیقت یې ومانه، مخ یې
ونه واهه، ګریوان یې ونه څیره، په زیان یې اوبښکې ونه څڅولې او خپلې
ټولې هیلې یې له راتلونکي کال سره وتړلې.

په مثبتو کلیمو کې ایمان او باور قوت پیدا کوي، دا قوت بیا تاسې بریا ته
رسوي او په لویې بریا ترلاسه کولو کې درسره مرسته کوي.

د بیس بال د مشهور لوبغاړي مورډيکي پروان کیسه په دې ارزي چې دلته
وشي، د دې لوبغاړي مور او پلار ډېر غریب وو، خو خپل غربت یې چاته نه

ښکاره کاوه. براون چې را زلمی شو د بیس بال ډېر ښه لوبغاړی و. مور او پلار ورپورې ډېرې هیلې تړلې وې. ده به پلار سره په پټیو کې کار کاوه. یوه ورځ یو لاس په ماشین کې گېر شو. گوتې یې وټکېدې او یوه گوته ترې پرې شوه. بده لا دا چې گوته هم د ښي لاس وه. که کوم عادي انسان وی ښايي زړه یې غورځولي وی. خو براون زړه ښکته پورته نه کړ او خپله د بیس بال لوبه یې روانه وساتله.

که کوم منفي ذهنه انسان وی، ویلی به یې چې کاشکې مې گوتې جوړې وی. که دا پېښه راسره نه وی شوی، زه به هم ښه لوبغاړی وي، خو براون داسې هېڅ یو منفي فکر هم راخپل نه کړ.

هغه پوخ هوډ کړی و چې خپل ارمان به حتمن پوره کومه، تل به یې د روښانه راتلونکي خبره کوله، خپله معلولیت یې د لار خنډ نه کړ او په معلول لاس به لوېده. په همدې معلول لاس یې د توپ ویشتنې ښه مهارت لاره، بیا داسې وخت راغی چې د خلک د دې معلول لوبغاړي چټکي او مهارت ته حیران شول، دا څنگه ممکنه وه چې په ښي لاس معلول انسان دې دومره په مهارت لوبه وکړي، خلک دې خبرې ته سخت حیران وو.

اخر د بیس بال دا معلول لوبغاړی میدان کې مشهور شو، دا یې څنگه وکړل؟ خواب څرگند دی. براون د ډېر مثبت او تعميري ذهن خاوند و. له ماشومتوبه مور او پلار همداسې روزلي و چې په ځان یې سخت ډېر باور و. ده ستونزو سره د مخ کېدو او د مسایلو د حل کولو هنر زده کړی و. همدا لامل و چې براون د ناممکن او معلولی توري له خپله ذهنه وتورل.

له معلولی سره بیا هم براون د امریکا د لومړي درجې بیس بال لوبغاړی شو، ده د لاس ته راوړنو لیست اوږد دی او دا ټول یې د مثبت فکر برکت و. دا یاد ساتئ چې د مثبت فکره خلکو په ژبه کې د منفي پر ځای مثبتې کلیمې وي، مثلاً دوی وايي چې دا کار به حتمن کېږي، زه به بريالی کېرم، دا کار

سخت نه دی، دا کار ناشونی نه دی او نور....
په دې خبرو هغوی دا احساس کوي چې هر څه وایي هغه رښتیا دي. د دوی
په احساساتو کې چې کومه رښتینولې وي او په شخصیت کې یې چې کوم
ډاډ و باور وي، هماغه یې منزل ته رسوي.

ځینې خلک خبرو کې وایي چې هر کار کوم پکې ناکامېږم، دا خبرې منفي
ذهن ښيي، داسې خلک تل له ناکامۍ سره مخ وي.

ځینې خلک بیا منفي افکارو سره زیږېدلي وي، یعنې همداسې زیږېدلی وي
مور او پلار یې هم همداسې وي. دوی په خپلو بچو یې ځایه غوسې او
نیوکې کوي چې له امله یې د بچو افکار منفي کېږي.

یوه ورځ یوې نجلې په سرک ودرولم، ماته یې وویل چې له ډېره وخته
غواړم ځان له منفي افکارو خلاص کړم. اصلاً زه له ماشومتوبه ناکامیو سره
مخ یم، هر څه چې کوم سمه پکې ناکامېږم، زه سخت نهیلې شوې یم، یو
کال مخکې مې ښوونځی هم پرېښوده او اوس وظیفه لرم.

نجلې له رنگه هم ښایستوکې وه، ما وپوښتله چې ته څه فکر کوي د ناکامۍ
لامل دې څه دی؟ هغې زړه نا زړه وویل چې زه څوک نه ملامتوم. ښایي زه
به خپله سم کار نشم کولای، خو بیا یې ژبه لږه بدله کړه او ویې ويل چې
ښایي زما د مور گناه وي، خو مور ملامتول هم راته ښه نه ښکاري. هغه ډېره
ښه ښځه ده او په ما ډېره زیاته گرانه ده.

هغې وویل چې ماشومتوب کې به یې ورته مور تل ستونزې وریادولې، مور
یې منفي ذهنه وه، ویل یې چې هېڅ یو کار سم نه کېږي، هر کار چې کوي
یوه ستونزه پکې حتمن پیدا کېږي، خو دې خبرو سره به یې بیا هم راته ویل
چې لورې ته مه خفه کېږه، ما به مې چې مور خفه ولیده سخته به ورته خفه
شومه.

نجلې سره په خبرو پوه شوم چې د مور د دې چلند له امله د کمتری د

احساس ښکار شوې ده، اوس باید د کمتری له دې احساسه خلاصه شوې وي.

ما د هغې نجلی صفت وکړ او لږه مې وهڅوله، ورته مې وویل چې ته ډېره ښه نجلی یې، بس دومره وکړه چې دا منفي خبرې مه کوه. هغې وویل چې لږ لیکلې څه راکړه چې د زړه سود مې پرې وشي، ما ورته وویل چې دا کلیمې تکراروه: (زه یې کولای شم، زه یې کولای شم). هغې په موسکا وویل چې همداسې به کوم، بلکې له همدا اوسه به یې پیل کړم.

ما ورته وویل چې ذهني عادتونه ورو ورو بدلېږي او دا کار لږ وخت نیسي. له شعوره پخواني فکرونه ویستل او پرځای یې نوي وردننه کېدای شي. بیا راته هغې نجلی وویل چې ډاکټر صیب ما د کمتری د احساس په اړه ستاسې لیکلی کتاب لوستی دی، ته راته دعا وکړه چې زه ښه تکړه او بريالی نجلی شم. زه په دې باور یمه چې خدای ستا دعا حتمن قبولي. ما وروته وویل چې زه به درته دعا وکوم او دا دعا به تا حتمن بدلوي. لکه څنگه چې منفي افکار په انسان منفي اغېز لري همداسې ناسم نظریات هم په انسان ناسم اغېز کوي. ناسم نظریات د انسان باور ټکنی کوي؛ نو په کار دا ده چې ځان له ناسمو نظریاتو هم وساتو.

دا یاد ساتئ چې په کې باید رښتینې، حقیقي او ژوره هیله وي او همداسې هیلې پوره کېږي. ځکه چې په رښتینې او ژورې هیلې کې ډېر زیات زور وي.

ژوند کې چې کومو ستونزو او ترڅو سره مخ کېږو، هغه موږ ته ژوند رازده کوي. له ستونزو چې تېر شو؛ نو موږ لا ډېر هوښیار، پوه، محتاط او تجربه کار کېږو. دا ټولې ښېګڼې د لویو بریاوو او لوړو موخو لپاره اړینې دي. خنډونه او ستونزې هم شته، انسان په دې کې پخېږي، سوچه سره زر ترې

جوړېږي. نو د ژوند په قدر پوه شئ او له ستونزو مه وېرېږئ. په چا کې چې په ځان باور، ډاډ، صبر، انساني خدمت، اخلاص، زيار او تعميرې فکر وي هماغه به بريالی کېږي.

ځينې خلک ناکامه ژوند تېروي، دا خلک د منفي افکارو له امله د ژوند حقيقت نه مني او د ژوند حقيقتونه چې ونه مني، نو مبارزه هم ورسره نشي کولای.

لویدیځو هیوادونو کې ډېر نوي ځوانان ځان وژنه کوي. دوی ځانونه ناخوښ دي گڼي. بېکارې، همجنس پرستي، طلاق، له دینه لیرې والی، د بچو او مور او پلار د ذهني هغمری نشتون، تلویزیون او فلم کې ښودل کېدونکي تشدد، وسلې، شخړې، جگړې، ټولنیزې بې عدالتی او گلوډی انسان ناخوښ دي کوي، په همدې خاطر ځوانان په خپل لاس ځانونه وژني.

د اتم څپرکي مهمې خبرې

- منفي کلیمې مه کاروئ، ځکه منفي افکار پیدا کوي او منفي افکار بیا ناکامي زېږوي. ځينې وخت منفي کلیمې په ژبه مه راوړئ، بلکې له خپل قاموسه یې وباسئ.
- دا یاد ساتئ چې زموږ افکار، نظریات او د ژوند فلسفه زموږ په ماغزو کې د ماتې او بریا زني کړي، موږ چې د خپلو ماغزو په ځمکه څه کړو هماغه رېښو.
- مثبتې کلیمې په تاسې کې د ډاډ او باور قوت پیدا کوي او دا قوت درسره د لویو بریاوو په ترلاسه کولو کې مرسته کوي.
- ناسم نظریات او منفي افکار انسان له دننه خوري، له دې ځان وژغورئ.
- رښتینې، حقیقي او ژوره هیله ستاسې هوډ او باور قوي کوي، ځان سره وایی: زه یې کولای شم ... زه یې کولای شم.

ما د روغتیا راز معلوم کړ

تاسې غواړئ چې له بدني، ذهني او روحاني پلوه ښه ژوند وکړئ، د دې نړۍ ټول نعمتونه انسان ته پیدا شوي دي، تاسې له دې نعمتونو څه اخلئ؟ داسې راز در وښییم چې روغتیا او قوت هم درکړي او له روحاني پلوه مو هم قوي کړي؟

زه تاسې ته وچ نصیحت نه کوم، ځینې داسې خبرې هم درته کوم چې ما خپله تجربه کړي او د هغې ښه خبره مې په خپل ځان کې احساس کړې دی.

دا تلپاتې اصول دي، هېڅکله نه بدلېږي او تاسې به له بدني، ذهني او روحاني پلوه قوي کړي.

ما تل ویلي چې قوي ایمان او باور، د انسان روغتیا ساتي. دا خبره اوس طبي علومو هم منلې ستاسې ایمان ستاسې له روغتیا سره ژوره اړیکه لري. ډاکټر هینسن وايي چې ایمان او باور لري، دا نه یوازې له ورو ناروغیو خوندي وي، بلکې له لویو لکه د زړه ناروغۍ، ذهني فشار، وینې فشار، کولیسټرولو او نورو نه هم خوندي وي.

دا مشهور ډاکټر وايي چې موږ په دې مادي نړۍ کې اوسېږو، بې له مادي اړتیاوو ژوند نشو کولای، خو موږ ځینې روحاني اړتیاوې هم لرو. دا اړتیاوې هم د مادي اړتیاوو هومره بلکې، له هغې ډېرې مهمې دي.

یو بل ارواپوه وايي چې زموږ افکار هم د مادي نړۍ د شیانو په څېر حقيقي دي. یعنې څنگه چې مادي نړۍ زموږ په ژوند اغېز کوي، همداسې زموږ افکار هم زموږ په ژوند مثبت یا منفي او ښه یا بد اغېز کوي.

زه به درته د یوې ۳۴ کلنې ښځې کیسه وکړم. د دې عمر که څه هم دومره ډېر نه و، خو تل به ناوړه وه او د کور کارونه یې سم نشول کولای. زیاتره وخت

به پرته وه او بدني حالت يې ورځ تر بلې خرابېده. لنډه دا چې ژوند يې ډېر زيات خراب شوی و او د ټولې خرابۍ اصلي امل د دې پر ذهن مسلط منفي افکار وو، دا ښځه خواره به ټوله ورځ ايله په ډاکټرانو گرځېده.

د دې ښځې مېړه به ويل چې مېرمن يې د څو ورځو مېلمنه ده، ښځه ډېره زياته دينداره وه او زياتره وخت به يې عبادتونه کول، په دې پوهېده چې دعا انسان له بدني ناروغيو ژغوري.

يوه ورځ يې ځان سره وپتېله چې د دعا په برکت به ځان رغوي. ويل يې که له ذهنه د ناروغۍ تصور وباسي؛ نو روغه جوړه به شي، دې مثبت فکر سره د هغې ښځې په ذهني چلند کې هم بدلون راغی، د بدلونو قوتونو پکې کار پيل کړ، په ناروغۍ يې سترگې پټې کړې او د دې اړوند ټول افکار او اندېښنې يې له خپل ذهنه وويستې. مثبت فکر يې پرې اغېز پيل کړ او ورسره يې روغتيا هم مخ په ودې شوه.

ښايسته پسرلنی ورځ وه، هره خوا د رنگونو باران ورېدلې و، هغه خپله مېړه سره بهر په شنو بوتو کې گرځېدله، ناڅاپه ودرېده ويې ويل:

دا مې چېرته ليدلی، هو دا مې چېرته ليدلی...

بيا يې چيغې کړې:

همدا د ژوند قوت دی، همدا د ژوند حيرانوونکی قوت دی.

مېړه يې پوښتنه وکړه: د ژوند قوت؟ څنگه؟

ښځې يې لاسونه هوا ته پورته کړي وو، لوړ لوړ گامونه يې اخيستل، ونو ته په اشاره يې وويل:

دا رنگارنگ گلان چې گورې، دا د هوا مستې څپې چې احساسوې، همدا د ژوند قوت دی. همدا د طبيعت تخليق دی او همدا انرژي په هر څه کې روانه ده. انسانانو ته هم د تخليق دا قوت ورکړل شوی او همدا قوت د انسانانو په ژوند کې جالې پېښې هم کولای شي.

ښځې چې دا خبرې وکړې، بېخي بدله شوې وه. په سترگو کې يې د باور نښې او د ژوند ځلا لیدل کېده، خوښي او باور يې په څېرې نڅېدل. ښځې په لوړ غږ وويل:

خدای ماته د ژوند يې ساري قوت راکړی دی، هغه قوت راکې دا دی يو ځل بيا را پيدا کېږي، لکه خدای چې راته بيا ساه راکړې وي او دا ساه بيا له سره زما په رگ رگ کې غځونې کوي. روغتيا، د ژوند قوت او نوی ژوند زما د بدن يوې يوې ذرې ته ورښکته کېږي.

د هغې ښځې باور په هغې کې يو مثبت بدلون راپيل کړی و او اوس مخ په بشپړېدو و. د هغې بدن له ټولو ناروغيو خلاص شوی و. ذهن يې پاک شوی او په روح کې يې نوې انرژي پيدا شوې وه. هغې مرگ حال ۳۴ کلنې ښځې بيا ۹۶ کاله ژوند وکړ.

دا ياد ساتئ چې ستاسې قوي ايمان او پخه عقیده تاسې له روحاني او بدني پلوه روغ او قوي کوي او په تاسې کې نوې انرژي پيدا کوي. په ځان کې د نوې انرژۍ، وړتياوو او تخليقي قوت پيدا کولو لپاره لاندې جملې هره ورځ تکراروي، لومړی ژوره ساه واخلي او بيا يې ووايي:

- زه ښه او ښايسته يم.
- زه وړتيا لرم.
- زه قوت لرم.
- زه روغ / روغه يم.
- زه خوښي لرم.
- په ما کې جذبه شته.
- په ما کې د ژوند کولو قوت شته.
- زه پوهېږم چې د ژوند قوت راکې فعاليت کوي.
- خدايه لا ډېر قوت او روغتيا راکړه.

■ خدای په هر څه قادر، ستر او لوړ دی.

دا جملې په پوره ډاډ، باور او اخلاص تکرار کړئ، خو ورځې وروسته به خان کې یو نوی قوت احساس کړئ. په دې باور ولرئ چې خدای ستاسې دعا او غږ اورې او که مرسته ترې وغواړئ! نو مرسته در سره حتمن کوي. په انسان کې خدای روح اچولی دی، که دا روح له بدو افکارو او گناهونو پاک وي! نو ستاسې بدن به هم روغ وي او که روح مو ناروغه شو، بدن به مو هم ورسره ناروغه وي.

د روح د ناروغۍ په اړه به درته یوه کیسه وکړم. نیویارک کې راته یوه کشیش ویل چې روغتون ته د یوه ناروغ لیدو لپاره بلل شوی و، دا ناروغ یو مشهور سیاستوال و او ډېر سخت ناروغ و.

ډاکټرانو وویل چې موږ دې ته هر ډول درمل ورکړل، ټوله خواړې مو وکړه، خو څه گټه یې ورنه رسوله، موږ د ده په ناروغۍ پوه نشو. کشیش وایي ما چې ناروغ ولیده په سترگو کې یې عجه نهیلې پرته وه، ماته د سړي روح ناروغه ښکاره شو، کشیش وایي زه هغه وخت زلمی وم او په دې خبرو مې چندانې باور نه کاوه.

خلک چې لاړ ما له ناروغ غلې پوښته وکړه، ته خو ښه شته او شهرت لرې، ته ماته دا ووايه چې کومې خبره دې داسې خوروي؟

ناروغ ماته را وکتل او ویې ویل چې زما په زړه او ذهن کې یو توپان روان دی. زه ظاهراً ښه شهرت لرم. لوی لوی کارونه کوم، خلکو ته ښه سړی ښکارم او په ما باور کوي، خو ما ځینې داسې کارونه کړي چې اوس پرې شرمېږم.

ما ورته وویل په ما باور ولره او هغه خبرې ماته وکړه، زه به ستا خبرې راز وساتم. هغه وویل راته وویل چې زه ډېر گناهگار انسان یم او که خلک په دې خبره پوه شو! نو سخته کرکه به راځنې وکړي.

ما سړي ته وویل چې دا ستونزه یو حل لري، ته په ما باور وکړه او هره گناه چې درنه شوې وي هغه ماته ووايه، راتلونکي کې بیا ځان له گناهونو ساته، په دې توگه به دې خفگان او ځور ختم شي، زړه به دې ارام شي او روغ به شي. له هغه وروسته بیا ناروغ کشیش ته هر څه وویل، له خدایه یې د گناهونو بښنه وغوښته او د زړه په اخلاص یې توبه وويسته. بیا یې وویل چې اوس ځان لږ ښه گڼم، خوب راغلی او وایم چې ویده شم.

له دې وروسته ناروغ مخ په ودې شو او په دوو ورځو کې یې حالت تر پخوا ښه شو، ډاکټرانو له روغتون څخه رخصت کړ او سړي بېرته خپل عادي ژوند پیل کړ.

هغه ناروغ اصلاً د زړه په اخلاص له گناهونو توبه وپستلې وه. له گناهونو د توبې تصور په ټولو ادیانو کې شته دی، په دې اړه د لا ډېرو معلوماتو لپاره د توبې اړوند کتابونه ولولئ.

د یوې طبي سروې له مخې په هر پنځو سوو کې څلور سوه ناروغان کومه بدني ناروغي نه لري او یوازې د ذهني او روحاني ناروغيو ښکار وي. زرگونه کاله مخکې افلاطون ويلي وو چې د روح له درملنې پرته د بدن درملنه نشو کولای.

اوس له نویو څېړنو هم د روغتيايي چارو کارپوهان دې پایلې ته رسېدلي چې د افلاطون خبره سمه وه.

که غواړئ چې ناروغي درنږدې نه شي، نو درې شيان پاک ساتئ:

■ بدن

■ ذهن

■ روح

د بدن پاکي دا ده چې له هر ډول چټلۍ یې وساتئ. خواړه او چاپېریال مو پاک او صحي او ژوند مو پاک او ښایسته وي. ذهني پاکوالی په دې معنا چې

ستاسې ذهن له منفي افکارو، بې ځایه موخو او بدو ارادو پاک وي او د روح پاکوالی بیا دا دی چې له گناهونو خوندې شي. هغه گناهونه چې خدای پرې ناراضه کېږي، ستاسې پر وجدان پټی وي یا بل انسان ته زیان رسوي.

یو بلې خبرې ته هم باید پام وشي. د ښو او بدو تر منځ پوله باید روښانه وي. په دې توګه به د نیکی او گناه تر منځ توپیر هم درته اسانه وي.

له منفي افکارو د خلاصون لپاره مثبت افکار خپل کړئ، همدارنګه خپل روح په مثبت او ګټورو فعالیتونو تازه کړئ او له ناروغیو یې ځان وساتئ.

هره ورځ چې له خوبه راویښېږئ، تاسې د دې ورځې لپاره باید مثبت یا منفي چلند خپل کړئ.

مثبت چلند یعنې مینه، جذبه، په ځان باور، ډاډ، هیله او منفي یعنې نهیلی، وېره، اندېښنې، خفګان، حسد او غوسه.

که مو منفي چلند خپل کړ ټوله ورځ به خفه یی او ورځ به مو خرابه وي. همدا منفي چلند به درته مینه، جذبه، په ځان باور، ډاډ او هیله نژدې نه در پرېږدي.

هوښیار انسانان ژوند په مثبت چلند پیلوي، دا مثبت چلند یې بیا ذهني او بدني قوتونه په حرکت راولي، داسې انسان ټوله ورځ ښه په خوند تېروي، ښه پکې فعال وي او منفي قوتونه پرې نشي برلاسي کېدای.

د امریکا د یوه ایالات والي (ولبر) وایي چې زه سهار له خوبه راویښ شم؛ نو ځان ته په پوره ډاډ او باور دا خبره کوم چې: ولبر نن ورځ ډېره ښه ده، نن ورځ به ښایسته تېره شي.

دا خبرې د ولبر ورځنی عادت دی. په همدې خاطر یې ورځ هم ښه تېرېږي او باور یې دومره پوخ دی چې د سهار خبره یې رښتیا کېږي.

سهار چې راپاڅېدئ د خپل مذهب او عقیدې له مخې عبادت وکړئ، بیا دعا وکړئ او په دعا کې دا هم ووايي چې:

- خدايه ستا ډېر شکر دی چې روغتيا دې راکړې ده.
- خدايه ستا ډېر شکر دی چې زه، زما مېرمن، بچي او کورنۍ دې روغه ساتلې.
- نن ورځ ډېره برکتې ده او ډېرې خوښۍ به راوړي.
- هيله لرم چې نن به ډېر ښه کارونه وکړم.
- له دې وروسته بيا ښه په ډاډه زړه کار ته روان شئ، ان شاء الله چې ورځ به مو بريالۍ وي.
- يوه ورځ رانه ناڅاپي ډېره ښه وينا وشوه، ۴۵ دقيقې تېرې شوې، خو زه به دې وخت پيڅي پوه نه شوم، بيا رانه يوه خبريال پوښتنه وکړه چې دومره قوي وينا دې څنگه وکړه؟
- ښايي د هغه موخه به دا وه چې زه څه خورم، څه څښم، څومره خوب کوم او وررزش کوم که نه؟ هغه به داسې فکر کاوه چې زما روغتيا گني زما وينا کې زور اچولی دی.
- ما ورته وويل چې: که غواړې زما د وينا د قوت او روغتيا په راز پوه شې! نو واوړه:
- څوک چې هيله لري هېڅکله نه کمزوری کېږي. هيلې د دوی قوت زياتوي.
- په ژوند کې دوی د باز په څېر الوت کوي.
- هېڅکله نه ناکامېږي.
- ددوی الوت او بريا هېڅ پوله نه پېژني.
- زه هم همداسې يم، څوک چې زما د قوت او روغتيا په رازځان پوهول غواړي، همداسې راز دی.
- خپل باور د فولادو په څېر قوي کړئ، هره شېبه خپل منزل ته گورئ او خپل ټول فکر همدې منزل ته راټول کړئ.

یوه ورځ مې یو لیک ترلاسه کړ، یوې ښځې راته لیکلې وو چې که زموږ ښار ته راغلې؛ نو ما خبره کړه. زه نا خپل مېړه سر مخ کوم، هغه یو وخت ډېر بریالی انسان و، خو اوس په کاروبار کې ناکام شوی دی، ټوله ورځ ناست وي او غوږیږي، بیخي عصبي ناروغ شوی دی.

هغه د خپلې ناکامۍ په لامل نه پوهیږي، ډاکټران وايي چې ذهن کې یې کومه خبره ناسته ده، ترڅو چې هغه ونه وځي، دا نه ښه کېږي.

ما چې سړی ولیده ناروغه راته ښکاره شو، ورته مې وویل ستا ذهن کې داسې کومه خبره شته چې تا خوروي؟ زه ستا خواخوږی یم، ماته یې ووايه چې څه ستونزې سره مخ یې؟ هر خبره چې دې خوروي هغه ماته ووايه چې ستا زړه تش شي.

ما سړي ته وویل په زړه چې دې هره خبره وي مات یې ووايه. کوم ښه کارونه چې دې کړي هغه هم راته ووايه او کومې تېروتنې چې درنه شوې دي هغه هم راسره شریکې کړه.

بیا مې ورته وویل چې ځینې وخت له انسانه تېروتنه وشي او دا تېروتنه یې بیا په ذهن پېټی شي، بیا یې په ذهن کې لکه د ستنې لگېږي. له خپل ذهنه دا پېټي لرې کړه، دې سره به دې په اروا هم زور راکم شي.

(خدای دې ما وښي)، هغه سړي په همدې جملې خبرې پیل کړ، بیا یې چې هر څه ویل ما یې ټکي په ټکي کیسه اورېده.

بیا هغه سړی ناڅاپه پاڅېده، ویل یې چې اوس ځان ښه احساسوم، ستومانې یې وویسته، لاسونه یې خلاص کړل، ژوره ساه یې واخیسته، ویې ویل: خدایه ستا ډېر شکر دی.

ما ورته وویل چې خدای انسان پیدا کړی دی او چا چې انسان پیدا کړی هغه یې له پیدا کولو وروسته بدلولای هم شي. د هغه رضا چې وشي په انسان کې هر څومره لوی بدلون راتلی شي.

گوره په تا کې هم دا دی بدلون راپیل شو، ستا زړه او ذهن سپک شو، اوس دې روغتیا هم ښه کېږي.

انسان که خپلې تېروتنې ومني او راتلونکي کې ترې توبه وباسي، په دې انسان کې داسې مثبت قوتونه کار پیلوي چې د ده په ذهن، اعصابو او روغتیا ډېرې زړه راښکونې اغېز کوي او دا اغېز بېخي څرگند وي.

ما هغه کس ته وویل چې تا کې بدلون راپیل شوی دی، اوس گوره صحت به دې ورسره خپله ښه شي، خو د ورځې له ځان سره دغه کلیمې تکراروه:

▪ په ما کې داسې قوت پیدا شوی چې له بدنه مې هره بدگنه لرې کوي.

▪ زه په ځان کې یو نوی قوت احساسوم.

▪ زه روغ جوړ یم او لا هم رغېږم.

▪ زه داسې گټه چې په ما کې یو نوی ژوند راپیل شوی دی.

دا طبیعي اصول دي چې د خپلې روغتیا په اړه ستاسې افکار مثبت وو؛ نو ستاسې ذهني او روحاني قوتونه ستاسې د رغونې کار پیلوي او تاسې لا ډېر رغوي.

زیاتره ډاکټران په دې نظر دي چې په انسان ډېرې ناروغۍ د خپل منفي فکر له امله راځي، لومړی د انسان فکر ناروغه کېږي او ورپسې بدن، ټولې ناروغۍ لومړی اروايي وي، وروسته بدني شي.

خدای د انسان په ذهن کې د ناروغیو د دفاع قوه ایښې ده، په انساني بدن کې داسې سیستم شته چې ناروغیو سره مقاومت کوي. ښه فکر، تعميري نظریات او مثبت چلند د بدن دفاعي سیستم قوي کوي.

دا په یاد ساتئ چې ښه ذهن، ښه فکر او ښه چلند د روغ بدن تضمین دی. ډاکټر جان په خپل کتاب (۳۶۰ ورځې څنگه تېرې کړو) کې وایي: زه خپلو ناروغانو ته دا نصیحت کوم چې که اوږد ژوند غواړې؛ نو تل خوشاله اوسه،

خو که په ژوند کې لس دقیقې هم په خوښۍ تېرې شي، بیا هم عمر اوږدېږي.

رابرټ لویی وایي:

که خوشالي مو وبایلله پوه شئ چې هر څه مو وبایلل.
یو بل عالم په خپل کتاب کې لیکي: چرته چې خوښي وي، هلته هر څه وي.
ډیل کارنیګي وایي: له خوښۍ بل لوی ډاکټر نشته او دا د هر مرض دوا ده.
ستیف د پوخ عمر سړی دی او دوه ځل پرې د زړه حمله راغله، دواړه ځل
یې درملنه وشوه، خو سړي سره دا وېره وه چې درېم ځل به هم کېږي او دا
به یې هم ویل چې له درېمې حملې روغ نشم وتلی.
ما ورته وویل:

ستیفه! ته زما خبره واوړه، ته په لوی لاس دا دی خان درېمې حملې ته
برابروي، په خپل یې خان ته رابولي، زه پوهېږم چې خوشاله نه یې، خو زه
وايم چې ته باید له خپل زړه او ذهنه د درېمې حملې اندېښنه وباسې، له دې
منفي افکارو خلاص شې او خوشاله شې.

زما یو ډاکټر ملګری وایي که خوشاله وې ارام به یې او چې ارام یې نو
هېڅکله به درته د زړه تکلیف نه پیدا کېږي. ستا د ناروغۍ درمل تاسره دي
او هغه ستا خوشحالي ده.

ما ستیف ته وویل ته چې د شپې ویده کېږې، یو ځل په زړه لاس ږده او په
دې فکر کاوه چې ستا زړه بیخي روغ جوړ دی، بیا په همدې فکر کې ویده
کېږه.

زما دې خبرې په ستیف ډېر ژور اغېز وکړ او سترګې یې لمدې شوې، بیا مې
یوه ورځ ولیده او راته یې وویل چې زه اوس بیخي رک روغ یم.
ستیف یو خراب عادت اخیستی و، تل به یې خان ته اندېښنه وه، ما ورته
ووویل چې له ذهنه هر ډول فکرونه وباسه او ما سره لا دا وېره وه چې که

ستيف دا فکرونه زر له ذهنه نه ويستی، د ځان وژنې خطر يې هم و. ځکه هغه په لوی لاس ځانته داسې حالات برابرول او دې حالاتو بيا نېغ په نېغه د مرگ تر ستوني رساوه.

ما ورته وويل چې افکار دې مثبت کړه، دا درملو په څېر کار کوي. د هيلو لمن مه پرېږده. مينه او باور تاسې متحرک ساتي او په خوښۍ ترلاسه کولو کې درسره مرسته کوي. د روح د ناوړغۍ تر ټولو ښه درمل (هيله) ده. شپکسپير وايي چې (غم خپلو ته تر هيلې ښه درمل نشته). ده ته هيله رغوونکي درمل ښکارېدل.

ما يوه ورځ خپل موټر مستري ته يووړ، په خبرو خبرو کې راته مستري وويل چې د موټر ماشين د قوي او نرم اوسېدو لپاره روغنياتو ته اړتيا لري، داسې مېلېن بايد ور واچول شي چې د موټر ماشين نرم او روان وساتي. په انساني ذهن کې هيلې همداسې دنده لري، همدا هيلې زموږ ذهن ته قوت او حرکت ورکوي.

هيلې ذهن روغ ساتي او د همدې په مرسته موږ لويې برياوې راوړو. تاسې خپل ارمان او هدف په ذهن کې روښانه کړئ او بيا په پوره هيله مندی ور روان شئ. خپلې ذهني وړتياوې وکاروئ، هر څه چې کوئ ښه په حوصلې او زړورتيا يې وکړئ، څه چې غواړئ خامخا به ور رسېږي. که موږ ووايو انسان چې ځان څه گڼي هماغه دی؛ نو دا خبره بيخي سمه ده، موږ ټول چې څه فکر کوو هغه ترسره کولای هم شو، په مثبت فکر انسان هر منزل ته رسېږي او هر ارمان يې پوره کېږي.

د ځان په اړه داسې فکر مه کوئ چې کومه ناروغي به مو مات کړي، يا به مو ډېر زيات وخپي، دا هم وايي چې له چا گڼي کم يی. د خپلې ناکامۍ په اړه اندېښنې ذهن ته مه راوړئ. په خپل ذهن کې د هيلو شمعې روښانه کړئ او ددې شمعې په رڼا مخ ته لاړ شئ، له خپل ذهنه ټول منفي افکار وباسئ.

د نهم خپرکي مهمې خبرې

- قوي ایمان او باور انسان روغ ساتي.
- څوک چې د باور قوت لري له لویو او وړو ټولو ناروغیو رغېږي.
- ښه افکار په موږ ښه او بد افکار بد اغېز کوي.
- که مو روح له بدو افکارو او گناهونو پاک و، بدن به مو روغ وي او که روح مو ناروغه شو بدن به مو ناروغه وي.
- په انسان زیاتره ناروغی د منفي فکر له امله راځي.
- لومړی د انسان ذهن ناروغه کېږي، ورپسې بدن.
- ټولې ناروغی لومړی اروايي وي، وروسته بدني کېږي.

لسم څپرکی

منفي فکر به څنگه مثبتوو؟

زه دا په پوره باور ویلی شم چې نړۍ ته ټول خلک مثبت فکر سره راځي، ځکه ما تراوسه داسې ماشوم نه دی لیدلی چې منفي فکر دې ولري. خو ځینې ماشومان په منفي ذهنه کورنۍ کې پیدا او لوی شي، دا ماشومان بیا د لویو تر اغېز لاندې راشي، د هغوی منفي افکار پرې تاثیر وکړي او د دوی ذهنیت هم منفي شي. دوی چې را لوی شي په خبرو او کړو وړو کې یې منفي گړاښي له ورایه ښکاري.

همدا ماشومان چې بیا را بالغ شي او عمرونه یې له شلو تر دېرشو کلونو شي، نو غواړي چې مثبت ذهنیت را خپل کړي، خو د مثبت ذهنیت په را خپلولو کې له ستونزو سره مخ کېږي، ځکه په دې دومره وخت کې د دوی منفي ذهنیت پوخ شوی وي او د دې منفي فکر ختمول او پر ځای یې مثبت پیدا کول یو څه وخت غواړي. که د انسان هوډ پوخ وي چې له منفي افکارو به ځان خلاصوي؛ نو له دې ځان خلاصولی او مثبت فکر را خپلولی شي، ځکه انسان ته خدای دا وړتیا ورکړې چې پخواني عادتونه پرېږدي او نوي را خپل کړي.

نویو څېړنو ثابته کړې چې که انسان وغواړي خپل منفي ذهنیت بدل کړي، بدلوالی یې شي، خو دومره ده چې دا چاره قوي هوډ او نیت غواړي. د افکارو بدلول او په ځان کې د بدو او منفي افکارو او ارادو پر ځای نیک هغه راوړل روحاني تجربه ده. دا کار چې وشي؛ نو د خدای د رحمتونو دروازې به در بېرته شي او تاسې به رښتینې هوساینه او ډاډ ومومئ.

ما خپله تجربه کړې او په پوره ډاډ یې ویلای شم چې له منفي حالتو مثبت ته تگ شونی دی او په دې خاطر شونې دی چې انسان اخره کې بېرته طبیعت ته گرځي.

زه خپله هم یو وخت د بې باوري ښکار وم، هغه وخت زلمی وم او کومو موخو ته چې رسېدلی وم هغه راته نه ښکارېدې، منزل راته لرې و او په دې حالاتو کې زه منفي ذهنه شوم. دوه کاله په همدې حال وم، بیا زما ژوند کې یوه جالبه پېښه وشوه، بدلون وشو او زما افکار بیرته سمې لارې ته برابر شول. ستاسې په شخصیت کې چې بدلون راشي دننه درکې یو انقلاب را پیل کېږي، رڼا درته ښکاري، تاسې بدلېږئ، د منفي پر ځای مثبت کېږئ او دا پروسه ډېره پیاوړې وي، دا پروسه تاسې ته بې ساري قوت درکوي، لکه یو مات شی چې فولاد شي.

ما په یوه شرکت کې پلورونکي روزل، هلته مې یو کس لیدو ته راغی، ویل یې زه نه پوهېږم انسان مثبت فکر خپلولای شي که نه، خو ستا له روزنې مې دا زده کړل چې انسان په ځان کې بدلون راوړی شي، دا د خدای شکر دی چې زه بې سمې لارې ته سپېڅ کړم.

سړي ویل نن مې له ځان سره دا پوځ هوډ کړی و چې ځان به له منفي افکارو خلاصوم، دا منفي افکار له ماشومتوبه زما په ذهن ناست دي، ستا خبرې مې چې واورېدې، په ما کې دا هیله پیدا شوه چې زه ځان له دې منفي افکارو خلاص کړم او بیا ناڅاپي ټول منفي شيان زما له ذهنه ووتل.

دا کومه معجزه نه وه او نه هغه سړی له کومې روحاني کورنۍ و، خو په هغه کې ایمان او باور قوی و. همدې باور ورسره د افکارو په مښتولو کې مرسته وکړه. باور هغه قوت دی چې تاسې هره شېبه بدلولای شي.

هغه سړي ویل زه ښه پوهېدم چې منفي افکار راته تلل، لکه یو منفي احساس چې راته لرې کېږي او ماغزه مې پاکېږي. په ټول بدن کې مې یو برېښ غوندې احساس کړ.

بیا یې راته وویل چې د مثبت فکر په اړه راته څه ووايه، زه غواړم چې په اړه یې لا ډېر پوه شم.

ما ورته وویل په چا کې چې مثبت فکر پیدا شي په هغه کې د باور قوت پیدا کېږي، هغه قوت یې بیا وړتیاوې او مهارتونه زیاتوي او دا ددې ټولې پروسې اساسي چاره ده.

ما درته مخکې وویل چې ځینې خلک مثبت ذهن سره زېږي، مثبت فکر د دوی په خټه او طبیعت کې شامل وي، بیا چې ماشومتوب کې کوم چاپېریال کې رالوېږي هغه هم مثبت وي، مور پلار او خپلوان یې هم مثبت فکرونه لري، دې خلکو ته یوه تیاره لاره په لاس ورځي او دا اړتیا نه ویني چې له منفي حالته دې مثبت حالت خواته راوگرځي.

یو وخت په ایټالیا کې وم چې یو ځوان راغی، راته یې وویل چې د مثبت چلند موندل مې سخت لوی ارمان دی.

بیا یې ویل چې کورنۍ مې کلي کې ده، پلار مې ډېر زیات غریب دی او تراوسه له کلي بهر نه دی وتی، په پټیو کې کار کوي او کرنیز وسایل یې هم ډېر پخواني دي، ځمکه یې هم لږه ده او تل له مالي ستونزو او غربت سره مخ وي، زموږ په کور کې تل منفي خبرې کېږي او په ټول کور یوه نهیلې خبره وي، په کور کې د چاله خولې د خوښۍ او هیله مندی خبره نه ده اورېدلې، د هلک په خبرو کې سخته نهیلې وه، راته یې وویل چې یوه ورځ زموږ ښوونځي ته یو ارواپوه راغی، هغه سره خبرو سخت خوند راکړ، راته یې وویل چې که له ذهنه منفي افکار وباسې او مثبت پیدا کړې؛ نو ژوند به دې ورسره ښه شي.

هلک ما ته په دې خاطر راغلی و چې زه ورته لارښوونه وکړم، دی په ځان کې مثبت فکر پیدا کړي او حالات بدل کړي.

په هلک کې د ځان بدلولو سخته هیله پیدا شوې وه او له دې ښکارېده چې د روحاني بدلون په پروسه کې روان دی، د هغه په ذهن او روح کې انقلاب راپیل شوی و.

د انسان په بدن کې چې دغه بنسټیز بدلون راپیل شي او د منفي ذهنیت او افکارو پر ځای مثبت ته مخه کړي؛ نو په انسان کې د زلزلې په څېر یو حالت راځي. په انسان کې چې له منفي د مثبت کېدو پروسه پیل شي، هر څه ګډوډ وي او بیا چې دا پروسه بشپړه شي؛ نو په افکارو کې یې توازن رامنځته کېږي او ذهن یې آرامېږي. له دې وروسته یې په ذهني چلندونو، کړو وړو او خبرو کې هم مثبت بدلون راځي.

منفي فکر وړاندوونکی وي، پایلې یې بدې وي او لرونکي یې تل د شکونو ښکار وي. د دوی د کار کولو او ستونزو حلولو وړتیاوې فلج شوې وي، منفي فکر ناروغه کړي وي. دوی په حقایقو سترګې پټوي او په سیورو او فرضیو پسې منډې وهي، بالاخره ناکام او نهیلې شي او آخر د بربادۍ پاڼ ته ولوېږي.

اېوټه مثبت فکره خلک قوي وي، د دوی باور پوخ وي او کرکټر یې قوي وي. دوی په ځان باور لري، هره ستونزې سره په لوی زړه مخ کېږي او په ډېرو سختو او نامساعدو حالاتو کې هم ځان ته لار وباسي. دوی له توپانونو سره مقاومت کوي، مبارزې کوي او هېڅکله ماتې نه مني، دا خلک د ژوند په سیالۍ کې تل ګټونکي وي.

له منفي فکره د خلاصون او د مثبت فکر خپلولو پروسه څنګه پیل کېږي او پر مخ ځي؟ پیل یې دا دی چې د وړو وړو مسایلو په اړه مثبت نظریات ومنل شي، وروسته بیا ذهني کړه وړه بدلېږي او انسان د (نشم) پر ځای (شم) کلیمه کاروي.

ذهن په نویو نظریاتو او مفکورو تازه کېږي او قوي افکار رامنځته کېږي، بیا چې ورسره د (کېږي، شونې ده...) کلیمې تکرار شي؛ نو دغه افکار نور هم قوي کېږي. په دې توګه منفي افکار یو یو له ذهنه وځي او یوه ورځ به ستاسې په ذهن کې له منفي، مثبت خوا ته تګ پیل شوی وي. له مثبت کېدو

وروسته د انسان خبرې او کړه وړه بنایسته کېږي او وېره، ترهه، شک، شېبه، نهیلی او ټول ختمېږي. دا چاره په چلند کې قوي بدلون راولږي.

د لسم څپرکي مهمې خبرې

- هر ماشوم نړۍ ته په مثبت فکر راځي، خو په منفي کورونو کې خبرې، چلندونه او کړه وړه پرې اغېز کوي او منفي فکر خپلوي.
- نویو څېړنو ثابته کړې چې که انسان وغواړي خپل منفي فکر او چلند بدل کړي؛ نو دا کار کولای شي.
- انسان د منفي فکر پرېښودو او مثبت هڅې خپلولو پوره وړتیا لري.
- منفي فکر انسان په بېلابېلو ناروغیو اخته کوي او بالاخره یې د ماتې، نهیلی، ناکامۍ او بربادۍ کندی ته ورتېل وهي.
- مثبت فکر بیا په انسان کې باور پیدا کوي.
- هرې ستونزې سره د مبارزې زړه ورکوي.
- په تیاری او ټوپانونو کې ځانته لاره وباسي او هېڅکله ماتې نه مني.
- مثبت فکر خلک د ژوند په مبارزه کې بريالي وي.

ستر هغوی دي چې سترې چارې کوي

یوه ورځ د کین بترفیلډ په نامه یو کس راغی. پاکې جامې یې اغوستې وې. راته یې وویل:

پلار مې چې مړ کېده څلوېښت زره ډالر یې راته پرېښي وو، خو هغه ټولې پیسې مې یې ځایه مصرف کړې دي. بیا یې د (۱) ډالرو ۷ لوتونه په مېز قطار کې وېې ویل چې بس همدغه شتمني راسره پاتې ده.

کین بترفیلډ لوړ دنگ ځوان و، سواد یې لاره او ماته یې ویل چې: بیخي نهیلی شوی یم، یوه ملګري مې چې دا حالت ولیده راته یې وویل چې ډاکټر نورمن ته ورشه. ما مې ملګري وپوښت چې نورمن به راسره څه مرسته وکړي؟ هغه راته وویل ښایي کومه نوې مفکوره درکړي، خو ته ورسره خبر دی یو ځل وګوره.

ما بترفیلډ ته وویل چې ته ماته د خپل ژوند په اړه وغږېره، ټول جزیات ووايه او هېڅ یوه خبره رانه مه پتوه.

هغه راته د خپل ژوند سرسري کیسه وکړه او ویې ویل چې زه ښه انسان نه یم، زه په ژوند کې ناکام یم، واده مې لا نه دی کړي، کور نه لرم او ډېر زیات شراب هم څښم.

د سړي په خبرو کې منفي ذهنیت له ورايه ښکارېده، خو یوه ځانګړنه مې پکې دا ولیدله چې خبره یې نه تکراروله او هره خبره به یې چې کوله ښه سپینه به یې کوله. ما ترې دا نتیجه واخیسته چې سړی د فکر او نظر وړاندې کولو ښه وړتیا لري.

ما ورته وویل چې ستا ذهن ډېر ښه کار کوي، ته د خپلو ذهني وړتیاوو په مرسته ډېر څه کولای شئ، خو بس یوازې منفي فکر دې مخه ډب کړې ده.

څه چې څه شوي هغه شوي، تېر هر کړه، د تېر وخت بيه دې پخوا ورکړې ده، اوس په راتلونکي فکر کوه، اوس له خپلې وړتيا او زده کړو گټه واخله او راتلونکي دې جوړ کړه.

بترفيلله باسواده سړی و، زما په خبره پوهېده، منفي فکر يې پرېښوده او مثبت يې ورو ورو خپلوه.

ډاکټر سميلي وايي چې احساساتي خلک زر ناروغه کېږي او زر بېرته ښه کېږي.

بترفيلله هم احساساتي سړی، ځکه زر ښه کېده، له دې وروسته يې بيا نه د اوو ډالرو يادونه وکړه او نه يې دا وويل چې زه غريب یم.

ما ورته وويل چې دا منفي فکر پرېښی او مثبت لور ته راغلی يې، بس دغه پنځه جملې ځان سره تکراره:

- زه لگيا یم بدلېږم.
- زه گړی په گړی ښه کېږم.
- ماته د هیلو څرک ښکاري.
- زه د بريا خوا ته ور نږدې کېږم.
- خدای په هر گام زما مل دی، مرسته راسره کوي او لاره رانېسي.

بيا يې وپوښتل چې:

زه به دنده ومومم؟

ما ورته وويل:

په دې باور لره چې ته به دنده ومومې، بلکې مومې يې، اوس درته زه لږې پیسې درکوم، ته د ځوانانو په ليله کې د اوسېدو لارې چارې برابرې کړه.

په دويمه ورځ راته سړي وويل چې د ځوانانو په ليله کې مې کوټه کرایه کړه او ما چې ورته کومې خبرې ورکړې وې هغه يې دېرش ځله تکرار کړې وې.

خو ورځې وروسته په یوه هوټل کې مدیر (منیجر) شو، شراب یې پرېښودل، پرمختګ یې پیل شو او بالاخره یې ښه ښایسته ژوند په برخه شو.

که هغه همداسې نهیلی وی او ماته یې بس دومره ویلی وی چې سمه ده زه به ستا سپارښتنې سر له (سبا) عملي کړم؛ نو هغه سبا به هېڅکله نه وی راغلی، هغه خپله اصلاح (سبا) ته پرې نه ښوده. دسټي یې پرېکړه وکړه چې همدا اوس به د خپل فکر مثبتولو او ځان بدلولو کار پیلوي.

ما د یوه ډالر، ۷ لوټونه په یو چوکاټ کې بند کړي او په دیوال راڅړولي دي. وایي زه یې چې کله گورم؛ نو یو نوی قوت راکې پیدا کېږي او داسې به خود کېږي چې سړي د ژوند بایللې خوښۍ بیرته گټلې وي.

زه خپلې مېرمنې سره یوې مېلمستیا ته لاړم. په خبرو کې زموږ یو ملګري جیم یوه ډېره پخه خبره وکړه، ده ویل چې:

انسان باید فوري پرېکړه وکړي، چې دا څه کوي سم دي که نه؟

که دا پرېکړه مو وکړه چې تاسې څه کوئ دا سم دي؛ نو د خپل کار په سموالي به پوره باوري شئ او چارې به مو ډېرې زیاتې ښې او ګړندۍ شي. لامل یې دا دی چې حق او رښتینولي ډېر زیات قوت لري.

ژوند کې کله کله انسان ناسمې پرېکړې هم کوي، کوم خلک چې تخلیقي وړتیا لري هغوی خپله تېروتنه مني؛ نو تاسې که چېرې یوه شوی چې تېروتي یاست، دسټي مخ واوړئ او سمې خوا ته روان شئ.

مثبت فکر انسان ته همدا ورزده کوي چې خپله تېروتنې دې سمدستي ورغوي.

زما د کاکا زوی فلپ نومېږي او په یوې لویې ښوونیزې ادارې کې لوړپوړی چارواکی دی، څو کاله یې په ښه موقف کار کاوه. د اکسفورډ کالج مشر و او دده پلار به په یوه ستر بانک کې ډېره لویه دنده لرله. د فلپ پلار (زما تره) غوښتل چې فلپ ته د ده په پلونو روان شي او په بانک کې کار وکړي، خو

فلپ کالج لوستو سره ډېره زیاته مینه لرله، د ده یو وړوکی ورور بیا خپل شخصي کاروبار لاره او بڼې پیسې یې گټلې.

یوه ورځ راته فلپ وویل چې ډاکټره زما ورور او پلار بڼې پیسې لري، خو زه دومره نه لرم، زه بیا له درس و تدریس ډېره مینه لرم، زما ژوند ډېر ارام دی، خو ورور او پلار مې که څه هم ډېرې پیسې لري، ژوند یې ډېر نارامه دی.

ما ورته وویل اصلي بریالی هغه دی چې ژوند یې ارام وي. په شتمنی کې هغه خوند نشته، کوم خوند چې لوړو موخو سره په مینه او تړون کې دی، ستر خلک هغوی دي چې ستر کارونه کوي، هغه نه چې یوازې پیسې گټي. ته دې په شاگردانو گران یې او د ښه استاد په توگه دې خلک درناوی هم کوي؛ نو ته د اصلي شتمنی اصلي شتمن یې او هغه شتمنې ډاډ او ارامتیا ده.

زه چې د خوښۍ په اړه فکر کوم؛ نو وایم چې خوښي مینې، مهربانۍ، خدمت او بخشش ته وايي. بیا چې په دې برخه کې ځانته وگورم؛ نو ما خوښۍ ترلاسه کړې هم دي او خوښۍ وېشم هم.

د مور د مرگ سهار مې نه هېرېږي، زما مور ستره ښځه وه، په ما کې یې احساس راوینس کړی و، ډېرې ښېگڼې یې راسره کړې وې او نور سره ښېگڼې یې رازده کړې وې. زه نن هم په خپل سر د خپلې مور د مهربانۍ لاس احساسوم. که ته چاسره ښېگڼې یا مهرباني وکړي او که بل څوک یې درسره وکړي، په دواړو صورتونو کې به انسان کې د خوښۍ څپې او یو ډول دننۍ روحاني ارامتیا پیدا کېږي.

زه او مېرمن مې یوه ورځ په زینه ختو، گڼه گونه ډېره وه، د هغې پښه ښویه شوه او ولوبده. یوې چینايي نجلۍ زر لاس ورکړ او راجگه یې کړه.

بیا یې ترې پوښتنه وکړه چې خوږه شوې خو به نه یې؟

دې ورته وویل نه زه ښه یمه، مور ترې مننه وکړه، خو هغې ټینگار کاوه چې ما سره راځئ، یو څه به درباندي وڅښم، مور یو ځل بیا له نجلۍ مننه وکړه.

نجلی وویل:

ما ته د نورو خلکو خدمت کول سخت خوند را کوي.
مور هغې ته ولیدل، د دې خبرې پر وخت یې خبره له خوښی ځلېده.
تاسې چې چاسره مرسته کوئ یا ورسره څه ښېگنه کوئ؛ نو روحاني خوښي
احساسوئ.

خوښي د روح او بدن دواړو اړتیا ده. څومره چې تاسې چاسره ښېگنه کوئ
یا یې نور تاسې سره کوي، هومره به خوښ یئ او ذهن به موزرخېزه وي.
ارواپوهان وايي چې نهيلي له زهرو ډېر خطر لري.

ډېر پخوا په اسماني صحیفو کې دا زیر ورکړل شوی و چې که په تاسې کې د
وري د دانې هومره باور وي هېڅ کار به درته ستونزمن نه وي. دا حقیقت دي
چې باور کې څومره قوت دی، دې قوت ته هېڅ هم ناشوني نه دي. د باور
قوت له تاسې وېره، نهيلي او ناامیدي لرې کوي او تاسې په خپلې تخلیقي
وړتیا هر څه کولای شئ.

د یوولسم څپرکي مهمې خبرې

- انسان باید سمدستي دا پرېکړه وکړي چې څه کوي سم دي که نه؟
- ژوند کې که مو د تېروتنې احساس وکړئ دسټي مخ واړوئ او سم لوري ته روان شئ. تېروتنه باید سمدستي اصلاح شي.
- بريالي هغه دي چې آرام ژوند کوي.
- په شتمنۍ کې هغه خوند نشته چې لویې موخې سره تړون او ورته په رسېدو کې ده.
- لوی هڅو دي چې کار کوي؛ نه هڅو چې یوازې پیسې گټي.
- څومره چې نورو سره ښېگڼې کوئ، یا نور خلک تاسې سره ښېگڼه کوي، دومره به خوشاله کېږئ او دومره به مو ذهن زرخېزه وي.