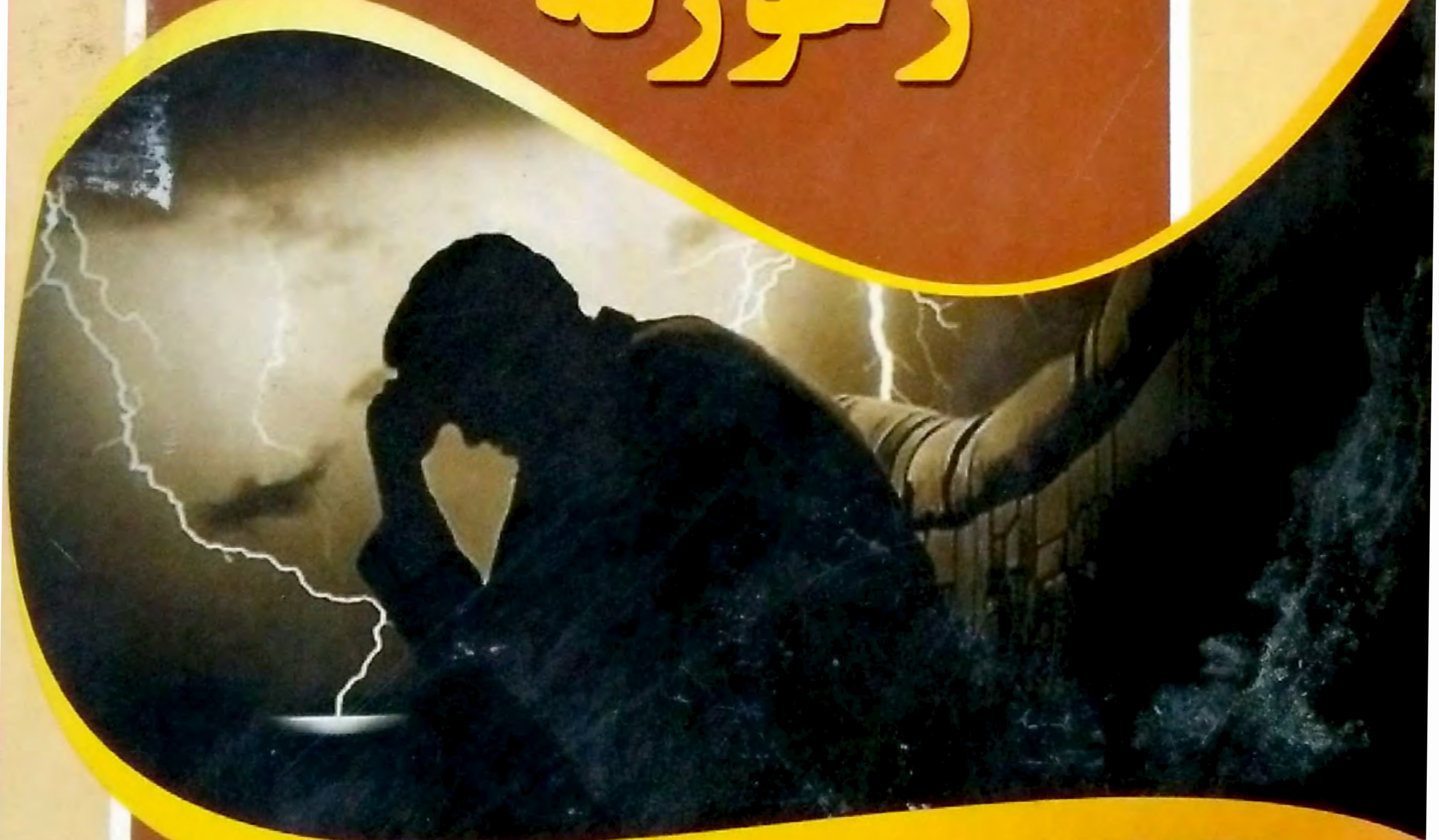
Afghan Salar Library

(اروا پوهنه)

له ذهني فشاره ژغورنه



لیکوال

ډیل کارنیګي

ژباړنه

څېړندویه عاقله سادات

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

لــه ذهني فشاره ژغورنه

(ارواپوهنه)

ليکوال: ډيل کارينګي
ژباړنه: څېړندويه عاقله سادات

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

فهرست

ذهني فشار څه شی دی؟ - ۱
بورن پر تاسي څه ډول اغېز پرېباسي؟ ۲
له ذهني فشار څخه اغېزمن خلك ۹
د مثبتو خیالاتو قوت ۱۳
له ذهني فشار څخه څنګه خوندي پاتې کېدای شو؟ ۱۷
د خیال قوت یو حقیقت ۱۹
خلك اغېزمن کړئ! ۲۱
د شخصت ښکلا ۲۵
شخصیت مو باید تل ښېرازه وي ۲۷
په غونډه، محفل یا مېلمستیا کې ځان او جامې د پاملرنې ۲۸
ټوله پاملرنه د محفل خلکو ته اړوئ ۲۸
له ژوند سره د مینې انداز غوره کړئ ۲۹
خپل کړه وړه غوره او په زړه پورې کړئ ۳۰
آواز، ژبه او لهجه مو غوره او په زړه پورې کړئ ۳۱
په زړه کې د مینې او خواخوږۍ جذبه پیدا کړئ ۳۲
ورانیوهای مه کوئ ۳۲
الفاظو په بدلېدو بریالیتوب ترلاسه کړئ ۴۳
حالات ښه کېدای شي ۵۰
ذهني چلن هم مثبت کېدای شي، هم منفي ۵۴
د موخو ټاکل ۵۲
غوره ملګرتیا ۵۲

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

له بدلون پرته پر مختنګ ناشونی دی ---------------- ۵۲
داسې ورځ به راشي چې نوم او نښان به یې هم نه تر سترګو کېږي ۵۸
غمجن زړه ټول بانډار غمجنوي ---------------- ۲۸
روغ انسان ته پکار ده چې غوسه وکړي؟ ---------------- ۷۰
غوسه مثبتې اغېزې درلودلای شي؟ ---------------- ۷۱
غوسه څه وخت د زیان لامل کېږي؟ ---------------- ۷۲
د غوسې د څرګندولو طریقې ---------------- ۷۳
د غوسې موخه ---------------- ۷۴
غوسه اړینه ده؟ ---------------- ۷۴
د غوسې زیانونه ---------------- ۷۵
پای ---------------- ۷۶

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ذهني فشار څه شی دی؟

((ته پوهېږې چې په نړۍ کې دوه ډوله خلک پیدا کېږي)) ملګري مې په دې خبره موټر نور هم تېز کړ او لاس يې زما پر اوږه، کېښود ويې ويل ((يو هغه، چې د ژوند د سړک پر وروستۍ کرښه ولاړ دي؛ خو ځان تر هر چا په بېړه منزل ته رسوي))؛ هغه خبره نيمګړې پرېښوده، په ډېر لوړ غږ يې د موټر هارن وواهه، د مخې موټر ته يې په شونډو کې څه وويل، هغه هم مخه ورکړه، ده بيا موټر تېز کړ او ((دويم هغه چې په لومړۍ کرښه کې ولاړ؛ په ډېره سختۍ او ورو ورو يواځې يوه منزل ته رسېږي)). ناڅاپه يې په ډېر زور برېک ونيو له لګېدو لګېدو سره مې ځان ټينګ کړ. په ډېر لوړ آواز يې وخندل، بيا يې د څنګ په موټر کې ناست سړي ته په ډېره حيرانتيا وکتل او اشاره يې ورکړه. هغه ددې هر څه په ليدو ډېر په غوسه شو. بيا نو زموږ د موټرو تر منځ د سيالۍ لوبه ونښته. زه په منځ سيټ کې ناست وم او دعا مې کوله چې په خير ورسېږو. ملګري مې د تل په څېر هڅه کوله، چې نړيوال جام ترلاسه کړي او ورسره يې د څنګ په موټر کې ناستو خلکو ته سپکې سپورې هم ويلې او په ډېره تېزۍ ترې تېرېده. دې سفر ما ته يو ډېر ښکاره او څرګند حقيقت راوسپاره. ملګري مې رښتيا ويل، رښتيا خبره ده چې په دې نړۍ کې دوه ډوله خلک ژوند کوي: يو هغه چې تل په ژوند کې

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

شور، فساد، فشار او بوږن خوښوي. بل هغه چې تر وسه وسه له دې خبرو ډډه کوي. له دې څخه داسې معلومېږي، چې ملګرې مې له لومړي ډول خلکو څخه و او زه له دويم څخه. د هغه د موټر چلولو دا تېزي او جنون د مېړنتوب د اظهارولو وسيله نه، بلکې د يوې خطرناکې ذهني او اروايي ناروغۍ نخښه ده. دې ناروغۍ ته اروا پوهان ((اروايي بوږن خوښونه)) وايي له دې ناروغۍ اغېزمن خلک له شور او فساد سره روږدي دي، هغوی پلمې لټوي، شور، فساد او نارو سورو ته اړتيا لري. تاسې به هم ګڼ شمېر داسې خلک ليدلي وي. دا ډول خلک ورسپارل شوی کار تر وروستيو شېبو پورې ځنډوي، که څه هم په دې ښه پوهېږي چې ورسپارل شوی کار ټاکلی وخت لري؛ خو نيمګړی يې پرېږدي او کله چې ويوهېږي چې اوبه له ورخه تېرې شوې؛ نو بيا د څه کولو تکل کوي او چې له ډېرو نارو سورو او منډو رامنډو وروسته په وروستو شېبو کې کار بشپړوي؛ نو بيا يې يوه بله خبره په ذهن کې ځای نيسي: ((زه د هر کار د سر ته رسولو وړتيا لرم، دا خو هيڅ شی هم نه و، زه تر دې هم زيات کار په دومره موده کې کولای شم.)) د دې خيال په پايله کې يقيناً، چې تاسې هم پوه شوي ياست، يانې د کار زيات فشار او له زغم پورته بوختياوې. بل خوا مې د ملګري له خوا د ستايل شويو خلکو اړوند خلک، چې زه هم پکې شامل يم. چې پخپل ژوند کې دا ډول بوږن، شور او فساد په هېڅ ډول نشي زغملای او په ډېره آسانۍ د هر ډول فشار ښکار کېږي. ښه مې ياد دي چې په ښوونځي کې به تر

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/

Telegram:https://t.me/afghansalar

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

هرې کلنۍ ازموینې وروسته د تبې، والګي (زکام) او د مرۍ له درده ناروغه کېدم.

اوس زه په دې پوه شوم، چې د هغو ناروغیو یوازینی بنسټي لامل څه وو، یانې ما د هیڅ ډول ذهني فشار د زغملو وړتیا نه درلوده او زه له هغه ډول خلکو څخه یم، چې ډېر ژر ستونزو او فشار ته وسله پر ځمکه ږدم، بنایي زه تر خپل ملګري امن خوښی یم.

ټولې ناروغۍ لاملونه لري. په ټولنه کې د خلکو خپل اروايي جوړښت، ناوړه خواړه، د ژوند دود، ناوړه چاپېریال او داسې نور؛ خو نوې ساینسي څېړنې وايي چې په نړۍ کې د شپېته سلنه ناروغیو تړاو له بوږن یا ذهني فشار، (stress) سره دی. هغه خلک چې بوږن خوښې دي، له هر ډول ناروغیو څخه د هغوی د اغېزمنېدو وړتیا تر یوه عام او روغ وګړي درې برابره زیاته وي.

د ستوني ـ درد، د زړه ناروغي ـ، د سرطان ـ بېلابېل ـ ډولونه، عصبي کړکېچ، بې ـ خوبي، د ځیګرغتېده، حتی ځان وژنه، بې هضمی او سر خوږ خو یې ډېره کمکۍ ډالۍ ده.

نو یو څېړنو ثابته کړې، چې د اکثرو جسماني ستونزو لوی لامل ((بوږن)) دی. دې خبرې په ساینسي نړۍ کې یو انقلاب راووست او د طبي څېړنو مخ یې یوه بل پلو ته واړاوه.

ساینسپوهان او طبپوهان اوس په دې اړه څېړنې کوي، چې ځینې خلک ولې د دې خبرو ښکار کېږي؟ لاملونه یې څه دي؟ او په بېلابېلو

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

خلکو کې یې ولې سختوالی بېلابېل دی؟ له ((فشار)) سره اړوندې دې نظریې یو نوی ساینسي اړخ راوسپړه او د ((سایکونیوروامیونولوجي))، نوم یې ورکړ او په دې اړه یې د ذهن او بدن د خپلمنځي اړیکو او عمل په اړه د نویو نظریو پر بنسټ د پوهېدو هڅه پیل کړه.

د دې نوي ښاخ تر ټولو لومړنی بریا دا ده، چې:((که غواړئ روغتیا مو په برخه شي؛نو روغ چلن غوره کړئ)) د نویو څېړنو اړوند ((بوږن یا فشار)) له پخوا څخه په انسانانو کې وو، په پخوا وختونو کې هم انسان له دې څخه همدومره اغېزمنېده، لکه نن چې پرېشانه دی؛خو په پخوا وختونو کې د بوږن ډولونه بېلابېل وو. په پخواني انسان کې د بوږن اړیکه تر ټولو زیاته له هغو قوتونو سره وه، چې د دوی د پاېښت خلاف یې عمل کاوه؛ خو ساینسپوهان وایي چې دې بوږن زموږ له پلار او نیکه سره د پاېښت په برخه کې تر ټولو ډېره مرسته کړې ده او د دښمن د قوتونو پر خلاف یې د بدن د یوې فطري وسلې په توګه کار ورکاوه؛ ځکه چې، هغه وخت انساني شعور دومره پرمختګ نه وکړی، چې د هر وخت لپاره مناسب دفاعي آلات رامنځته کړي؛نو ځاني قوتونو یې ورسره په هر ډول حالاتو کې مرسته کوله.

د ساري په توګه، پخواني خلک به چې کله له ځناورو سره مخامخېدل؛نو په وجود کې یې (Adernal and pituitary glands) مادې لنده بل او لندو به خپروله، چې د وینې له جریان سره له واره ګړندېده او د زړه په حرکت، د وینې په فشار، د ساه په تنګ راتګ او

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

داسې نورو کې يې کلک والی او ټينګښت رامنځته کاوه او په دې توګه به د جګړې لپاره چمتو کېدل.

همدارنګه د ځان په همدې کړکېچن حالت کې به دا پرېکړه هم کېده، چې له دښمن سره جګړه وکړي، که تېښته غوره کړي؟

په اوسني وخت کې هم بوږن هماغه دي چې پخوا وو، خولاملونه يې بدل شوي دي. په اوسني انسان کې هم د پخواني هغه په څېر له بوږن سره د جګړې يا تېښتې غوره کولو صفت ګډ دی. اوسنی انسان له ځناور څخه د ځان ساتلو له اندېښنې نه ځورېږي؛ بلکې په ساعتونو د موټرو په ګڼه ګوڼه کې تمېدل، يا دفتري جګړې او ستونزې يې د وجود نظام او د زړه حرکت اغېزمنوي. اوسني انسانان له ګڼ شمېر ستونزو او ربړو سره مخامخ دي، چې د ژوند او مرګ هومره ارزښت لري، خو کوم وړ (مناسب) غبرګون ورته نه لري. د بېلګې په توګه کله چې د موټرو په ګڼه ګوڼه کې ښکلېږي؛ نو له زغم او ځورېدو پرته بل څه نشي کولای. په دفتر کې د ملګرو په نا پوهۍ او تېروتنو هېڅ ډول غبرګون نشي ښودلای. خپل تلويزيون نشي جوړولای او د لوړو قيمتونو له امله يې اخيستلای هم نشي. اوسني انسانان ددې هر څه پر وړاندې هېڅ نشي کولای او هېڅ ډول غبرګون هم نشي ښودلای. يواځې ځورېږي او هر څه په پټه خوله زغمي، که وهم غواړي چې د خپل زړه غوټه راوسپړي او توله نړۍ له خپل بوږن څخه خبره کړي؛ خو بيا هم کومه لاره او چاره نه لري. دا غوټې يې په زړه کې ورځ په ورځ غټېږي او بيايې يوه ورځ پايلې مخې ته راځي، يانې ... يوه نه يوه ناروغي.

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

«بوږن پر تاسې څه ډول اغېز پرېباسي؟»

دا به مو ډېر ځله لوستي وي، چې «ورزش د صحت لپاره ډېره ګټه لري» ډاکټران هم د سهار او ماښام له خوا د ورزش د ګټو په اړه خبرې کوي، خلک ورزش ته هڅوي او د حرص لـه امله د اوږده عمر سره او شنه باغونه ورښکاروي. پر ورزش د ډېر ټينګار لامل دا دی، چې له ورزش څخه د وينې جريان او ورسره د زړه درزا تېزېږي. سربېره پر دې د ساه د تېزوالي له امله ډېر اکسيجن اخيستل کېږي، چې لـه امله يې فعاليتونه هم ډېرېږي؛ خو دلته دا پوښتنه راپيدا کېږي، چې کـه دا ټول حالتونه په بوږن او فشار کې هم وي؛ نو بيا ډاکټران ولې لـه بوږن او فشار د ځان ژغورنې مشوره ورکوي ؟

د پوهانو د وينا اړوند ددې اختلاف بنسټي لامل د پيدا شويو نخښو غبرګون دی.

کله چې ورزش کوو، نو د ډېر اکسيجن او وينې اړتيا پيدا کېږي، چې دا کار پرې جاري وساتلای شو. په جسمي حالاتو کې د ټکر پر بنسټ دا نخښې پر بدن کوم غبرګون نه لري، ځکه چې دا هر څه د قدرت تر قانون لاندې دي. کله چې څوک په يوه ستونزه کې ښکېلېږي او د سر خطر يې وي او په تېښته لـه دې خطره ژغورل کېږي؛ نو د وينې لوړ فشار ورسره مرسته کوي او په تېز تګ کې ورسره مرستندوی ثابتېږي.

پر دې سربېره په وينه کې د شکرې لوړوالی ددې لامل کېږي چې غړي

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ډېر غبنستلی شی او څه چې د تېز حرکت په بهیر کې لګېږي. بېرته ترلاسه کېږي. هسې خو که ولیدل شي، په وجود کې د بوږن پر مهال هم غبرګون پیلېږي؛ خو هېڅ اغېزیې نه پاتې کېږي او کوم بدلون چې رامنځته شوی وي و څو شیبې وروسته بېرته له منځه ولاړ. د بوږن دا ډول نخښې په وجود کې هغه مهال راڅرګندېږي، چې کله انسان د موټرو په ګڼه ګوڼه کې ښکېل وي او له بلې خوایې د الوتکې شیبې هم راتږدې کېږي؛ خو په داسې حالت کې د بوږن دا نخښې د ګټې پر ځای ډېرې زیانمنې وي. داسې وګڼئ، چې د موټرو په ګڼه ګوڼه کې ښکېل یاست، ځلورو خواوو ته مو د موټرو شور او لوګي دي، له ډېرې ګرمۍ مو پر مخ خولې رابهېږي، په همداسې یوه حالت کې بوږن هم خپل ځان راڅرګندوي،ساه مو لنډېږي، د زړه درزا مو ډېرېږي، لاسونه او پښې مو سستېږي او ټول وجود مو په خولو کې ډوب وي. آیا دا داخلي کړکیچ ستاسې لپاره ګټور دی؟ یقیناً چې نه، ستاسې په وجود کې بوږن راڅرګندېږي؛ خو تاسې هېڅ ډول کار ورځخه نشئ اخیستلای، حتی کله کله یې زغمل هم ستاسې د وس خبره نه وي، او بېلابېلې ناروغۍ له همدې راپیدا کېږي،چې لومړنې ناروغي یې د زړه ناروغي ده)).

دا اړینه نه ده، چې انسان یوازې په ناخوالوکې د بوږن ښکار اوسي، په ژوند کې بې شمېره شیبې داسې وي، چې هر شی د تل په څېر عادي پر مخ ځي؛ خو انسان بیا هم پرېشانه وي،د بېلګې په توګه له یوه ډېر

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

نژدې او ګران ملګري څخه لرې کېدل او بېلتون، په رښتيا چې يوه ډېره له غم او خفګان ډکه شېبه ده. د ساينسپوهانو په اند يې اغېزې تر دې لانورې هم خطرناکې ثابتېدای شي. په داسې حالاتو کې د انسان د وجود زياته دايډرينل ماده (adrenal glands) د (corticosteroid)په نامه يو ډول نم او لندو به له لاسه ورکوي، چې له امله يې د تيومر او نورو ناروغيو پر خلاف طبيعي دفاعي مادې ((cells killer))په اندازه کې د اند ېښنې وړ کموالی رامنځته کېږي. د يوازېتوب احساس هم بشپړ دفاعي نظام له منځه وړي. د نهيلی او خفګان په حالت کې انسان نسبتاً ډېرې غبستلتيا ته اړتيا لري او د دې نيمګړتيا په مخنيوي کې د خولې په موجوده ماده کې په شاملو دفاعي توکيو ((antibodies virus fighting))کې د اند ېښنې وړ کموالی رامنځته کېږي.

د هر ډول ذهني فشار د زغملو وړتيا په دې کې نغښتې ده، چې په پېچلو حالاتو څومره برلاسې تر لاسه کولای شو. حيوانات ذهني فشار نشي زغملای، له همدې امله يې پر وړاندې وسله پر ځمکه ږدي. په دې اړه يې بېلابېل حيوانات تر څېړنو لاندې ونيول او دا خبره ورته څرګنده شوه، چې حيوانات د زغملو وړتيا نه لري، د بېلګې په توګه بېلابېلو حيواناتو ته يې پرېښنايي جټکې ورکړې، لومړی يې د ځان ژغورنې ډېرې هڅې وکړې؛ خو کله چې يې د تېښتې کومه لاره ونه مونده؛ نو همت يې له لاسه ورکړ او ټولې هڅې يې هېرې کړې. له ماتې يې وروسته برېښنايي جټکې زغملې، کله چې يې د پرېښودو لاره هم ورکړه؛ بيا هم پر خپل ځای پټه خوله ولاړ وو او د تلو هېڅ هڅه يې هم ونه کړه.

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

«له ذهني فشار څخه اغېزمن خلک»

ساینسپوهان په اوسنۍ پرمختللې نړۍ کې یواځې مکروب د انسان د روغتیا دښمن نه ګڼي؛ بلکې وايي چې ځینې وختونه پخپله انسان هم د خپل ځان دښمن کېږي. منفي فکرونه او له ځانه جوړ شوي ذهني فشارونه، په همدې اړه یو مثال دی. د انسان ځانګړی چلن اوتګدود د ګڼ شمېر ناروغیو بنسټي لامل دی. پوهانو د ځانګړو غبرګونونو تر سیوري لاندې ګڼ شمېر نیمګړتیاوې راسپړلي. د ځېړنو پر بنسټ په ښکاره او روښانه توګه کینه او کرکه د زړه د ناروغیو زیانونه څو برابره ډېروي او دا ډول خلک د زړه په بېلابېلو ناروغیو اخته دي. له همدې امله ډاکټران د زړه ناروغانو ته مشوره ورکوي، چې له ذهني فشار ځان وژغوري او تل دا خبره ورته په ګوته کوي، چې په هره معامله کې سخت چلن له زړه سره لویه بې انصافي ده. ځینې خو په دې اند دي، چې د زړه د ناروغۍ تر ټولو لوی لامل همدا سخت او ناوړه چلن دی. له بلې خوا هره شېبه ځان تر ذهني فشار لاندې راوستل او ځان ورسره روږدي کول هم ښې پایلې نه لري. د امریکا د سرطان د انستیتوت د اړوندو (۷۵) سلنه ښځو، چې پرځان ظلم کوي او خپل جذبات له نورو څخه پټوي، په تیومر د اخته کېدو امکانات ډېر دي، یا پکې د دماغي

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

سرطان پېښې ډېرې ليدل کېږي؛ ددې په پرتله په هغو ښځو کې چې په ښکاره توګه د خپل غم، غوسې او جذباتو څرګندونه کوي سرطاني پېښې لږې ليدل کېږي. خپلواکي او د رايو اظهار ول هم د همدې لړۍ يوه کړۍ ده. دا د ټولو انسانانو لپاره په ازاده فضا کې د ژوند کولو فرصت ونه برابروي. د خپلې خوښې او په خپله خوښه د هر څه د غوره کولو فرصت ورکوي، همدارنګه پخپله خوښه د چاپېريال د غوره کولو اجازه ورکوي، چې په وسيله يې د خپلو جذباتو اظهار کوي او دا چې له پرېشانيو پاک ژوند کوي؛ نو له ګڼ شمېر ناروغيو څخه هم خوندي کېږي.

نويو څېړنو دا ثابته کړې، کوم خلک چې په يوه وخت کې څو بېلابېل شخصيتونه په خپل وجود کې روزي؛ نو له دې ګڼو شخصيتونو څخه د يوه نه يوه جذبات د ناروغي لامل کېداى شي.

تاسې به ګڼ شمېر داسې خلک ليدلي وي، چې له ډېرې پوهې سره سره په کوم لوى جرم لاس پورې کوي او وروسته بيا په خپلو کړو پښېمانه وي. عقيده يې پر يوه شي وي او عمل پر بل شي کوي. په ذهن کې يې تل د هو او نه تر منځ شخړه روانه وي، په هر ډول حالاتو کې له خپل عمل او پرېکړې اوړي.

د اروا پوهانو په اند ددې ډول خلکو په جسمي حالت کې هغه وخت ډېر قوي بدلون رامنځته کېږي، چې په يوه وخت کې يې بېلابېل شخصيتونه پر وجود يرغل کوي او هر يو غواړي هغه پخپل واک کې

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

راولي. په داسې حالت کې عصبي فشار، کړکېچ او بېلابېلې ناروغۍ وربانـدې يرغـل کـوي، همدارنګـه ذهنـي کمـزوري او د پوسـتکي بېلابېلې ناروغي هم تر سترګو کېږي. د بېلابېلو شخصيتونو په دې جګړه کې انسان له ګڼو حالتونو تېرېږي او له بېلا بېلو کيفيتونو سره مخ وي. په پای کې يو شخصيت نور ټول شخصيتونه په ځان کې رانغاړي او ټول په خپل واک کې راولي، څرنګه چې نور شخصيتونه د يو څه مودې لپاره له سترګو پټېږي. کله چې يو شخصيت له يوه حالت څخه بل حالت ته اوړي؛ نو په مزاج او عادتونو کې يې حيرانوونکې تبديلي رامنځته کېږي او د وخت په تېرېدو يې نوموړي لوري ته پام کېږي، د بېلګې په توګه که پخوا يې ډېر سګرټ څکول؛ نو اوس يې د سګرټو له لوګي هم کرکه کېږي. که له ماشومتوبه يې ګازرې نه خوښېدې؛ خو تر بدلون وروسته سهار او ماښام ګازرې غواړي. د ګازرو حلوا، د ګازرو اچار، د ګازرو قورمه، په ټوله نړۍ کې بې له ګازرو بل څه ورته نه ښکاري. په عمومي توګه دې ډول چلن ته طبيعي بدلون وايي، څرنګه چې په حقيقت کې دا د يوه لوی ذهني انقلاب اغېزې دي، چې له امله يې پوره ذهن په دا بل پلو اوړي او د پخواني شخصيت معمولي شانته نخښې به هم پکې نه تر سترګو کېږي. د شخصيت دا تبديلي تر ذهني فشار لاندې رامنځته کېږي.

کله چې انسان د خپل شخصيت له کوم اړخ څخه ډاډه نه وي؛ نو د يوې بلې لارې د غوره کولو هڅه کوي او له دې امله يې په ذهني کړکېچ او

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

فشار کې زیاتوالی رامنځته کېږي.

څوک چې د بېلابېلو شخصیتونو درلودونکي دي، نه یواځې د ننني نړۍ یې یو شان ده، بلکې بهرني نړۍ ته هم په ورته نظر ګوري.

د سترګو د پوهانو له خوا د نویو څېړنو پر بنسټ په ټوله نړۍ کې د هر انسان د سترګو جوړښت بېلابېل دی، د سترګو په حجم، جوړښت او د لیدو په وړتیا کې توپیر لیدل کېږي؛ څوک چې د ګڼو شخصیتونو خاوندان دي، له دې ډلې څخه بېل دي او په سترګو کې یې توپیر نه تر سترګو کېږي. پورته بیان شوي توکي یې په سترګو کې یو شان دي. د هغوی د سترګو جوړښت،حجم، نیمګړتیاوې، ښکنې او د لیدو وړتیا تقریباً یو شان ده. ښایي هغوی ټولو ته په یوه سترګه ګوري.

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

«د مثبتو خيالاتو قوت»

که منفي خيالات انسان ناروغه کولای شي: نو آيا مثبت خيالات يې روغتيا ته ګټه لري؟ دا پوښتنه داسې ده. لکه څوک چې له سګرټ پرېښودو وروسته وو ايي، آيا دوه مياشتې وروسته له کوم مشهور غبرګ نيوونکي سره غبرګ نيولای شم او څملولای يې شم؟ د انسانانو روغتيا يوازې له خيالاتو سره تړاو نه لري، بلکې خواړه، چاپېريال او داسې نورو ته هم اړتيا لري؛ خو تر کومه ځايه چېليدل شوي، منفي خيالات روغتيا اغېزمنوي او مثبت خيالات روغتيا ته ګټه رسوي. پوهان په دې لړ کې د تاکل شوي تصور(idedimmagenry)G لار غوره کوي. له څېړنو څخه داسې ښکاري، چې دا لار د هغو ناروغانو لپاره ډېره ګټوره ثابته شوې، چې له خپل روغتيايي حالت څخه تقريباً نهيلي شوي وو. په دې طريقه کې ناروغ ته ويل کېږي، چې په آرام چاپېريال کې ژوره ژور ساه واخلي، کله چې هغه په بشپړه توګه ځان آرام او ډاډه احساس کړي؛ نو بيا ورته په خپل وجود کې د يوې داسې منظرې د انځورولو هدايت ورکول کېږي، چې له امله يې په وجود کې د شتو دفاعي برخو شمېره دوه برابره کېږي. له يوه نه دوه، له دوو نه څلور، له څلورو نه اته، له اتو نه شپاړس، له شپاړسو نه شل، له شلو نه څلوېښت او تر دې چې شمېر يې زرونو ته رسېږي او ټول وجود يې د

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ناروغیو پر خلاف ورې ورېږ دفاعي مورچې جوړوي پوهان وایي چې دې تصور تقریباً د ډېرو ناعلاجو ناروغانو نه بشپړه شفا وربخښلې او د پرله پسې تصور په وسیله یې ګڼ شمېر ناروغی له بېخه را ایستلې هم دي له همدې امله د دې تصور ارزښت تر غرونو هم لوړ دی د څو ورځو مخکې خبره ده. یو اته ویشت کلن ځوان د نري رنځ په وروستي پوړ کې و. ډاکټرانو یې د ژوندي پاتې کېدو هېڅ هیله نه درلوده بلکه یې هم ورځ تر بلې زېږېده، روغتیایي حالت یې ډېر د اندېښنې وړ و او چې هر څه به په دې حالت کې لیده: نو نهیلي کېده: خو دې ځوان نه غوښتل چې مړ شي او له ژوند سره یې مینه درلوده نه پوهېده چې څه وکړي او څنګه د مرګ دا ګړندي راتګ وتمبوي؟ د همدې کړکېچ. ډار او وهم په نړۍ کې یې یوه شپه په همدې طریقه عمل وکړ. په هغه شپه په ډاډه زړه پر خپل بستر څملاست او له ذهنه یې ټولې اندېښنې لرې کړې. یوازې د دې خبرو تکرارول یې پیل کړل:

((زه ژوندی پاتې کېږم، ناروغي مې ورځ تر بلې کمېږي))

((زه به ژوندی پاتې شم))

((زه ناروغه نه یم))

((ډاکټران هسې اوتې بوتې وایي. زه نه مرم))

ټوله شپه یې همدا خبرې کولې؛ خو په لومړۍ شپه هېڅ ونشول. سهار یې چې ډاکټرانو روغتیایي ګزارش لیکه: نو په حالت کې یې کوم بدلون نه تر سترګو کېده. دویمه شپه یې بیا دا عمل تکرار کړ. له هیلو

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ډک خیالات یې په ذهن کې اوبنتل را اوبنتل. د ژوند په اړه یې فکر کاوه. په ذهن کې یې له مرګ سره جګړه ښه په زور روانه وه. تر دې چې سهار یې د خیال په میدان کې مرګ ته ماتې ورکړې وه. سهار یې ډاکټر په ګزارش کې حیرانوونکي څه لیکلي وو: ((حالت د ډاډ وړ)) دریمه شپه یې هم همداسې وکړل. بیا څلورمه، پنځمه. لس شپې یې په همدې توګه تېرې کړې. د یوولسمې شپې په سهار پرې ټول ډاکټران راټول شول،ددې هر څه په لیدو یې بیا هم یقین نشو کولای. ټول ډېر خوشحاله وو او په ډېره خوښۍ یې ځوان ته کتل. ګزارش یې ورځ تر بلې ښه کېده. د ټولو لپاره د نه منلو وه. په طبپوهنه کې یې هغوی ته پر معجزو یقین کول نه وو ورښودلي. دلته معجزه خپله د هغوی د سترګو پر وړاندې راڅرګندېده شوه. ورو ورو یې روغتیایي حالت په حیرانوونکې توګه مخ په ښه کېدو شو، هېڅوک یې له خپل رازه نه خبرول، بس په مسکا به یې ټولو ته کتل او په پټه خوله یې همدا عمل تکراراوه، بیا داسې ورځ هم راغله چې پر خوله لګېدلی مهر یې مات کړ. یو سهار چې له خوبه پاڅېده؛ نو په لوړو یې پیل وکړ، ټولو نارو غانو ته یې غېږې ورکړې او له کټونو څخه یې لاندې راګوزار کړل. پرچا یې اوبه واچولې او ټول یې له خوبه پاڅول بیا یې یوې ښکلې نرسې ته د ګلاب ګل هم په مسکا وړاندې کړ، نن سهار ډېر خوشحاله و او نن له روغتون څخه رخصتېده. ډاکټر په خپل ګزارش کې لیکلي وو: ((د نه منلو وړ؛ خو بشپړه روغتیا))، ځوان خپل کور ته لاړ او ډاکټر

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

پر معجزو یقین وکړ

دا معجزه د بل څانه. بلکې یواځې د خیال د قوت منندویه وه خوان پرخپلو دننیو قوتونو غږ وکړ. هغوی هم دی د مرګ له کومې راوګرځاوه که دا پېښه تجزیه کړو: نو راڅرګنده به شي چې کله د ځوان روغتیايي حالت ورځ تر بلې خرابېده او ډاکټران هم نهیلي شوي وو؛ خو په داسې یوه حالت کې ځوان د امید لمن ټینګه کړه او همت یې له لاسه ورنه کړ؛ نو ناروغي یې هم پخپله مخه لاړه.

په ورځپاڼو کې دا پېښه په ډېر شور او زوږ خپره شوه، چا ورته ډاکټري درملنه وویله،چا ارادي قوت وباله، چا د الله تعالی لورنه ګڼله؛ خو اروا پوهان ورته د منل شوي تصور زړه خوښوونکې لوبه وايي. تاسې څه فکر کوی؟

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

«له ذهني فشار څخه څنګه خوندي پاتې کېدای شو؟»

په ختيزو هېوادو کې له ذهني فشار سره اړوندو خبرونو او د ذهني فشار پر مختګ نه يواځې عام وګړي: بلکې ډاکټران هم پرېشانه کړي او اوس هغوی د ژغورلو نوې لارې لټوي، په دې لړ کې بېلابېلې نظريې تر سترګو کېږي، د بېلګې په توګه د ځينو ډاکټرانو په اند ورزش، سم او متوازن خواړه او له سګرټ، الکولو او داسې نورو زيانمنو توکو څخه پرهېز، د ذهني فشار په کمولو او مخنيوي کې ډېر ګټور دي؛ خود ځينو نورو ډاکټرانو په اند يواځې دا شيان بسنده نه دي، بلکې هغوی پر ځان د اعتماد او باور پر بنسټ د آرام، ډاډه او غوره فکر کولو په وسيله له ذهني فشار، د ژغورلو لاره ښيي د هغوی په اند پر ځان د اعتماد او باور په وسيله او مرسته د وينې له لوړ فشار، لوړې شکرې او داسې نورو ناروغيو خوندي پاتې کېدای شي او کله چې وجود ته بشپړ اکسيجن ورسېږي: نو د زړه درزا هم ورسره منظمېږي: خو ځينې دا هم د منلو وړ نه ګڼي او وايي له دې ډول کړنې څخه يواځې په سطحي توګه ذهني فشار کمېږي. د ډاکټرانو دا ډله د چلن په بدلون سره د درملنې وړاندېزکوي. دا ډول درملنه د انسان د ځاني تشخيص له امله بريالۍ کېدای شي په دې طريقه کې په

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ځانګړې توګه هغه لاملونه په نخښه کېږي، چې هغه څه ډول غبرګون ورسره ښکاره کوي، چلن يې هم بايد بدلون ومومي: د بېلګې په توګه، که څوک په ګڼه ګوڼه او اوږده ليکه کې د درېدو له امله د ذهني فشار ښکار کېږي؛ نو په ګڼه ګوڼه کې دې درېدل او وسبدل پرېږدي. يا دې خپل چلن بدل کړي. نوموړی له دې ډار او فشار څخه په دې توګه خوندي پاتې کېدای شي، چې خپل ذهن له دې حالت څخه بل لوري ته واړوي، يا د هغو خلکو په اړه فکر وکړي، چې په آرامه او ډاډه زړه په ليکه کې ولاړ دي او خپل وار ته سترګې پر لار دي. يا دې هم کومه بله لاره غوره کړي. دا ډول بدلون هغو خلکو ته ډېر اړين دی، چې تل له ذهني فشار سره لاسو ګرېوان او د زړه ناروغان تري جوړ شوي دي داسې خلکو ته تل بايد د هرې چارې مثبت اړخ وروښودل شي او ويې هڅوو، چې همدا لاره غوره کړي او خپلې دا هڅې تر هغې وغځوي، تر څو چې يې چلن په بشپړ ډول نه وي بدل شوی.

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

«د خيال قوت.... يو حقيقت»

که څه هم «د چلن په بدلون» کې بېلابېلې لارې بريالۍ ثابتې شوې؛ خو بيا هم ځينې نيمګړتياوې تر سترګو کېږي. ځينې پوهانو لا اوس هم دا برياوې بشپړې نه دي منلې. د دوی په اند د کوم چا د چلن بدلون دومره اسانه کار نه دی؛ خو که له ډېرو هڅو وروسته داسې وهم شي؛ نو پر ناروغ ناوړه اغېزې پرېوتای شي او دا هم کېدای شي، چې ذهني فشار يې نور هم زيات شي. له بلې خوا دا هم غوره نه ده، چې چا ته وويل شي، چې د ناروغۍ لامل پخپله ته يې، ځکه چې له دې ډول وينا څخه ناروغ د پښېمانۍ او شرم احساس کوي او دا ډول خبرې يې په ذهن کې راپيدا کېږي چې ما غلط فکر کاوه، ځکه سرطان شوم، يا ما ته له پخوا څخه معلومه وه، چې پخپلو غلطو او منفي فکرونو به له منځه ځم. پر ناروغ دا تور لګول چې خپل فکر يې د له منځه وړلو لامل دی، له ګڼو اړخونو زيان رسوونکی دی او د شخصيت ګڼې برخې يې زيانمنېدای او ذهني فشار يې د کمېدو پر ځای زياتېدای شي. له همدې امله پوهان له دې نظريې سره له سره موافق نه دي، چې دا ډول خلک تل د خپلو منفي فکرونو له امله ناروغه دي. د ناروغۍ لامل يې بل څه هم کېدای شي، البته ذهني فشار يې د ناروغۍ د سختۍ لامل کېدای شي.

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

له ذهني فشار سره د ناروغيو د تړاو په اړه او د نومورې نظريې د لا روښانولو لپاره اوس هم څېړنې روانې دي. د هرې نظريې په څېړ يې ځينې خلک ملاتړ او ځينې نور يې مخالف دي او بېلابېلې ويناوې يې په اړه اوربدل کېږي: خو يوه خبره پر خپل ځای رښتيا ده، چې د انساني خيال قوت يو حقيقت دی، چې پرې پوهېدل اړين دي، که له هغو څخه ذهني فشار کمېږي، يا زياتېږي. دا قوت په طبي چاروکې له ډاکټرانو سره ډېره مرسته کوي. دماغ په هر دور کې واکمن دی او تل به وي.

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

«خلک اغېزمن کړئ!»

د اروا پوهانو په اند په تاسې کې ډېرې وړتیاوې شته، چې پټې دي او په سترګو یې نشئ لیدای، که چېرې مو دا وړتیاوې په وجود کې راڅرګندې شي؛ نو په مرسته یې کولای شي، خپل شاوخوا خلک اغېزمن کړئ، مسله یوازې د دې پټو وړتیاوو د پیدا کېدو ده. کوم اصول چې په کارولو یې خپلې ویدې وړتیاوې راویښولای شو.

له نن څخه څو کاله پخوا یې په تلویزیون کې د لوټمارانو په اړه یو فلم ښوده، بیا یې د فلم په اړه د ښار له ځینو لوټمارانو سره مرکې وکړې. د لوټمارانو د ډلې له یوه اوولس کلن مشر سره، چې پر ځان یې ډېر اعتماد هم درلود مرکه وکړه د هغه د وینا اړوند چې هره اوونۍ له دې لارې پنځوس زره لاسته راوړي، وپوښتل چې خپل ښکار څه ډول ټاکې، هغه وویل: (داسې سړي په نخښه کوم، چې یواځې وي، سر یې ټیټ اچولی وي، چې پر لار ځي نو؛ لینګي یې رېږدي او چې له ما سره سترګې په سترګو کېږي؛ نو په زړه کې یې اند ښېښنه وي او رانه وډار شي؛ دا ډول خلک ډېر ژر ښکار کېدای او په لومه کې بندېدای شي داسې خلک له کومې ستونزې پرته په لومړي ځل ګواښلو او ډارولو خپل ټول جېب راتشوي، د هغه له خبرو وروسته مرکچي وغوښتل د ځان په اړه وپوهېږي؛ نو له هغه څخه یې بیا وپوښتل، زما په اړه څه

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

فکر کوې آیا زه ژر ښکارېدای شم ؟

((نه کنه، زه له تاسې سره د ټکر کولو جرأت نه لرم !))

مرکچي وپوښت ((ولې؟))

((هغه وویل، کوتې ته له راننوتو سره دې زما سترګو ته وکتل او را سره سترګې په سترګو شوې، بیا دې سر تر پښو له نظره تېر کړم او د دې خبرې د معلومولو هڅه دې وکړه، چې که شخړه مو تر منځ پېښه شي؛ نو پر ما مو وس بر دی کنه ؟ ستا په څېر خلکو څخه ستونزې رامنځته کېږي او د دې پر ځای، چې له تا نه څه تر لاسه کړم، د یو څه ورکړې ته اړ کېږو. له همدې امله هڅه کوو له دې ډول خلکو سره ښکېل نشو او ځانونه ترې ژغورو. دې ناپوه او بد عمله ځوان د خپلو طبیعي قوتونو د راوېښېدو په مرسته دا وړتیا په ځان کې پیدا کړې وه، چې مقابل لوري ته په کتو دا پرېکړه کولای شي چې هغه ښکار کولای شي که نه؟

د اروا پوهانو له څېړنو دا په ډاګه شوې ده، چې له چا سره ګورو او خبرې اترې ورسره کوو، یواځې په اوو ثانیو کې یې د ټول شخصیت شننه کولای شو او په ذهن کې یې اړوند یو اغېز هم منلای شو. دا عمل خبرو ته اړتیا نه لري؛ بلکې دماغي څپې دا کار تر سره کوي. په ارادي یا نا ارادي توګه دیو بل په اړه د جذباتو د راکړې ورکړې وسیله زموږ سترګې، څېره او چلن کېدای شي. له دې تجربې سره زموږ په ذهن کې د یو بل لپاره د جذباتي اړیکو د ټینګولو لړۍ پیلېږي. د عمل او غبرګون په پایله کې زموږ په زړونو کې د مقابل لوري لپاره د مینې،

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

زړه سوي يا د ډار جذبات پيدا کېدای شی او همدا لومړنی اغېزې نلپاتي کېږي

د بېلګې په توګه د خپلو بريالیو او همېشنيو ليدنو کتنو کومه لړۍ درياده کړئ، له خپلې مېرمنې سره لومړۍ ليدنه. د کار په ترخ کې ښه مرکه. له يو چا سره تاريخي ليدنه، پر خپل ذهن زور واچوئ. په لومړيو اوو ثانيو کې پر پيدا شوو اغېزو يو ځل بيا غور وکړئ. هغه شېبه مو څه احساس درلود او په ذهن کې مو څه ډول خيالات پيدا شوي وو؟ د مقابل لوري په اړه مو څه فکر درلود او هغه به ستاسې په اړه څه فکر کړی وي ؟

((تاسې خپله د خپل شخصيت هينداره ياست))

د دې پنځوسو کلونو په بهير کې مې له ګڼو خلکو سره ليده کاته وشول او د کار کولو فرصت مې ورسره تر لاسه کړ. دې ټولو غوښتل، چې کامياب ژوند ولري او ټول د بېلابېلو مسلکونو څښتنان وو لکه سوداګر، ښوونکي انجينران، هنرمندان، سياسي شخصيتونه او ... ؛ خود ټولو منزل يو وو. ياني پخپل مسلک کې د برياليتوب هيله. ما هم په دې موده کې له ټولو سره ډېره مرسته وکړه. د ټولو شخصيتونه مې ښه وځلول او د زړه رانښکون خواږه مې پکې پيدا کړل. په عملي ډګر کې مې د روښانه او پرېکنده وينا د غوره کولو لاره ورو ښودله او د افکارو د اظهار د وړتيا د لا ښه کېدو هڅه مې يې وکړه او د مقابل لوري د قايلېدو او اغېزمنېدو غوټه مې وسپړله دا ټوله روزنه يوازې

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

یو اصول لري. یانې ستاسې بشپړ شخصیت یو پیغام دی. یو داسې پیغام چې یواځې د اوو ثانیو په لنډه موده کې مقابل لوری تر اغېز لاندې راوستلای شئ او د شخصیت اړوند لومړنی اغېزه مو بیا وروسته ټولې خبرې په ځان کې رانغاړي. یانې پاتې ټولې خبرې په واک کې لري او راایساروي.

غوره وړتیاوې مو د دې لامل کېږي، چې ټول خپلوان او ملګري درباندې راټول شي او د مرستې لپوالتیا درسره ولري. خپلې وړتیاوې پخپله وخېړئ په دې کې ستاسې د شخصیت ټولې برخې لکه د جامو ښکلا، د وجود غښتلتیا، د وینا انداز او کړه وړه، د آواز نرمي او زېږتوب. په لوړ آواز یا په نرمه لهجه د خبرو عادت، د جذب نو د ځرګندولو دود، د نورو د زړه راښکون د وړتیا درلودل او داسې نور چې ستاسې په اړه هر ډول فکر کوي او څه ډول مو تر اغېز لاندې راځي. ټول به ستاسې د ځانګړتیاوو پر بنسټ او له امله وي

د ژوند داسې فرصتونه دریاد کړئ، چې څنګه مو نور تر اغېز لاندې راوستل. فکر وکړئ. پخپلې کومې کړنې مو بریالیتوب تر لاسه کړی و زه یقین لرم. چې تاسې پخپلو خبرو په بشپړه توګه یقین هم درلود تاسې چې د کومې موضوع په اړه خبرې کولې. پر هغې برلاسي وئ او پخپلو خبرو کې دومره ډوب شوی وئ. چې ځانب ه مو هم هېر و

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Scanned by CamScanner Telegram:https://t.me/afghansalar

Downloaded By: Afghan Salar Library

((د شخصیت ښکلا))

د انسان ریښتني حسن د هغه په بڼه او صورت کې نه دی، بلکې ښکلا یې په ښو کړو وړو کې ده. د شخصیت زړه پورتیا او زړه راښکون د اخلاقو په ښکلا کې دی او په هر زړه کې د هغه لپاره مینه هم د ښو کړو وړو په ښکلا کې نغښتې ده. مشهور فلسفي ایمرسمنوایي، چې له بد اخلاقو او بد چلنو سره د ښه چلن ورتیا د انسان د کردار ریښتنې ښکلا ده.

د ښکلي اوښایسته ایسېدو لپاره څومره هڅې کوئ، څومره منډې رامنډې وهئ او څومره زیار ګالئ، تر ټولو غوره او ښایسته جامې اخلئ او جوړوئ، په سینګار د ښکلي ایسېدو هڅې، په یوه نوي انداز د وېښتانو جوړېدو فکر او د ټولو پام ځان ته را اړول. لنډه دا چې ټولې هغه لارې چارې لټوئ چې ظاهري بڼه اوصورت مو له هره اړخه ښایسته، په زړه پورې او ښکلی کړي.

خو آیا تر دومره هڅو او زیار وروسته بیا هم تاسې د نورو په نظر ښکلي او په زړه پورې کېدای شئ؟ آیا له دې هر څه وروسته د نورو په زړه کې ځای پیداکولای شئ او آیا له تاسو سره د نورو مینه پیدا کېدای شي؟ د دې پوښتنو ځوابونه په ریښتنې توګه ولټوئ. یقین وکړئ چې دا هر څه ستاسې لپاره ډېر ګټور دي. بې له شکه چې

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ظاهري بڼه هم لکه جامې، سینګار او داسې نور د شخصیت د ښکلا یوه برخه ده: خو څرنګه چې ښکلي ګل ته هم پرته له خوږ بویه د چا پام نه وراوړي. همداسې ظاهري ښکلا هم له اخلاقي حسن پرته په زړه پورې نه ده او د چا پام نه وراوړي. څومره هڅې چې د ظاهري ښکلا لپاره کوي. که د هغو نیمايي هم د اخلاقي سمون او اصلاح لپاره وکړي: نو په ډېرو زړونو کې به ځای پیدا کړئ او ګڼ شمېر خلک به درسره مینه کوي

که تاسې خپل شا وخوا ته پام وکړئ او د نړۍ د وتلیو ښځو د ژوند حالات وڅېړئ: نو حیران به شئ چې هغوی هم ډېرې ښکلې نه وې. بلکې د نورو په څېر یې عادي ښکلا درلوده

دا خبره تل په یاد ولرئ. د دې لپاره چې په زړه پورې شخصیت ولرئ او تول درسره مینه وکړي: نو سادګي تر ټولو لویه ښکلا ده. هغه ښځې چې ځانونه د بڼې، رنګ، ښکلا او ښایست له امله تر نورو کمې ګڼي او په دې اړه پرېشانه دي، چې څنګه خپل شخصیت په زړه پورې او ښکلی کړي: نو په دې باید وپوهېږي چې شخصیت یواځې د ظاهري ښکلا او حسن نوم نه دی. بلکې په هغو کې اخلاق، پوهه، هوښیاري، جامې او د ژبې او لهجې سینګار او حسن هم راځي له همدې امله کله چې د کوم په زړه پورې او درانه شخصیت په اړه خبرې کوو: نو موخه مو یواځې د هغه ظاهري بڼه او حسن نه وي. ستاسې غوره او په زړه پورې شخصیت ستاسې تر ټولو ګرانبیه او با ارزښته شتمني ده، چې د

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghanpdfr
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

جوړېدو او سمون واک يې ستاسي په خپل لاس کې دی
اوس دا چې شخصيت څنګه په زړه پورې، غوره او ګران اوسي. خينو اصولوته مو پام را اړوو:

((شخصيت مو بايد تل ښېراز وي!))

پاکي او تازګي مو بايد له ټول وجود، يانې جامو، وېښتانو، سترګو، لاسو او پښو څخه راڅرګنده شي. مړاوی او پرېشانه شخصيت هېڅوک هم تر خپل اغېز لاندې نشي راوستلای. خوښ، سمسور، پاک، تازه مسکاند اوله ولولو ډک شخصيت ډېر په زړه پورې وي او هر څوک ځان ته راکاږي، همدارنګه دا پاکي او تازګي يوازې بهر نه، بلکې په کور کې هم اړينه ده.

جامې چې هر ډول وي، پروا نه لري؛ خو بايد پاکې، منظمې او په تېره ګټه تـرې واخيستل شي. وېښتان پاک او منظم، نوکان پاک او پرېکړي، ټول وجود پاک او خوږ بويه. په سينګار کې سادګي وي، غير عادي ښودانه نه وي. څېره بايد غوړېدلې وي. شور، غوسه، بد چلنې اوناړې سوړېد شخصيت ټوله ښکلا له منځه وړي. مسکانده او ډاډمنه څېره مقناطيسي زړه راښکون پيدا کوي. غاښونه بايد پاک او په سترګو کې ځلا او تازګي وي. دا څو خبرې په پام کې وساتئ، شکل او صورت چې هر ډول وي؛ خو شخصيت به مو ضرور په زړه پورې وي.

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

په غونډه، محفل یامېلمستیا کې
ځان او جامې د پاملرنې مرکز مه ګڼئ

د شخصیت ټوله ښکلا، زړه پورتیا او زړه راښکون هغه وخت له منځه ځي، چې غونډې او بانډار ته ځئ او ټوله پاملرنه د ځان او جامو د ښودانې خواته اړوئ. هره شېبه د جامو جوړول، ځوځو ځلې په دستمال د مخ پاکول او پرلپسې د ډول ډال لیدل او اوډون او یا دخبرو طریقه. کړه وړه او تګ راتګ ټول داسې وي، چې موخه مو ترې یواځې ښودانه وي؛ نو دا هر څه مو د شخصیت ټول زړه راښکون او ښکلا له منځه وړي. ځان ښودنه له ډېرو ناوړو خویوڅخه ده.

کله چې غونډې یا بانډار ته ځئ؛ نو سینګار د ځان ښودانې لپاره مه کوئ او د دې پر ځای چې ټول پام مو جامو ته وي د نورو خلکو خیال وساتئ، له هغوی سره خبرې وکړئ او له محفل څخه خوند واخلئ. ټول د ستاینې او پاملرنې هیله لري، تاسې یې دا هیله پوره کولای شئ او د دې هر څه په کولو به تاسو پخپله د پاملرنې وړ وګرځئ.

ټوله پاملرنه د محفل خلکو ته واړوئ

کله کله ډېرې هوښیارې ښځې هم دا اصول هېروي. هغوی له ځانونو او خپلو تجربو وینا موضوع جوړوي او نورو ته د ځان په اړه د څه ویلو فرصت هم نه ورکوي دا یو داسې ناوړه خوی دی، چې د شخصیت ټوله

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ښکلا له منځه وړي. غوره طریقه دا ده، چې نورو ته د خبرو کولو تر ټولو زیاته مخه ورکړو، کله چې هغوی خپل نظریات ښکاره کړل: نو په لنډه توګه خپل نظر هم وړاندې کړئ. د نورو خبرې. چې څومره هم په بشپړه پاملرنه او مینه واورېدل شي، هغومره به مو خوښ کړي او تاسې به هم د پاملرنې وړ وګرځئ. د خلکو په زړونو کې د ځای پیدا کولو تر ټولو غوره لار همدا ده.

له ژوند سره د مینې انداز غوره کړئ

ژوند د هغه چا په نامه نومول شوی، چې ژوندي او ولولیز زړونه لري. څوک چې غواړي په ژوند کې خوښ او څپانداوسي: نو دا اصول باید خپل کړي

هڅاند او څپاند خلک هر لوري ته چې ځي، خوښي له ځان سره وړي، له همدې امله د هر چا په زړونو کې ځای لري او ټول ورسره مینه کوي. له ژوند سره مینه کول زده کړئ، یانې په خوښۍ او خوشحالۍ د ژوند تېرولو دود خپل کړئ. مسکاندې او غوړېدلې څېرې د پړې په زړه پورې او زړه رابښکونکې وي. څوک چې تل د ژوند له ستونزو سر ټکوي، نارې سورې یې جوړې کړې وي او له ژونده ګیله من وي: نو له داسې خلکو څخه ټول بېزاره وي او هېڅوک یې نه خوښوي. په ټوله نړۍ کې داسې څوک نشته، چې ستونزې ونه لري: خو د ځینو خلکو دا عادت وي چې په هر محفل کې له خپلو دردونو او غمونو سر ټکوي او

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

زړونه يې د ګيلوګوډي وي، له داسې خلکو څخه ټول لرې تښتي، حتی ناسې پخپله هم؛ خو کله چې خپله خبرې کوئ نو دا کمزوري هېروئ په ياد ولرئ نړۍ د خواخوږۍ او مينې ګل دی، د نورو ستونزې او درد و غم په پوره غور واورئ، ستاسې مينه او خواخوږي يې درد و غم سپکولای شي.

ځان تر ټولو غوره ګڼل او تل پر نورو نيوکه کول، تاسې له ټولو ناخوښه او ټيټ ښکاره کوي. ځينې خلک په هر محفل کې همدا دوه کاره کوي او خپل شخصيت د نورو پر وړاندې ټيټ او ناخوښه ښکاره کوي، داسې خلک هيڅ دوست او ملګری نه لري. دا خبره تل په ياد ولرئ، چېرې چې ځئ، له چا سره چې ګورئ؛ نو د هغوی د ستاينې پر مهال ښه نيت او پراخه تنده مه هېروئ. ځان د هغه خپل وګڼئ او هڅه وکړئ چې همت يې لوړ کړئ. د نورو په زړونو کې د ځای پيدا کولو او مينې تر ټولو غوره لار همدا ده.

خپل کړه وړه غوره او په زړه پورې کړئ

کله چې له خلکو سره ګورئ؛ نو د خبرو انداز مو بايد ډېر مهذب او ښکلی وي؛ له تصنع څخه کار مه اخلئ، کېدای شي، دا خبره پخپله احساس نه کړئ؛ خو نور خلک ډېر ژر تصنع او ريا کاري احساسوي، له همدې امله مو په ځان کې وړتيا، ښکلا او تهذيب پيدا کړئ، چې په طبيعي توګه مو کړه وړه ښکلي او ښايسته شي. ډېر زيات له تکلف

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Scanned by CamScanner Telegram:https://t.me/afghanistan

Downloaded By: Afghan Salar Library

ډک انداز مصنوعي احساسېږي او ډېره بې تکلفي هم څوک نه خوښوي، ځکه نو تل منځلاري غوره کړئ. ځيني خلک ډېر ژر د پردي چاپېريال د خپلولو هڅه کوي او داسې ګڼي چې دا يې خپل چاپېريال دی؛ خو ځينې پخپل چاپېريال کې هم ځانونه پردي ګڼي. ښکاره خبره ده، د خپلولی د دې ورتياله امله په هر زړه کې ځای پيدا کوي او ټول ورسره مينه کوي. ښه او غوره اخلاق داسې حسن دی، چې پردی پرې خپلېږي او ډېر ګران ملګري ترې جوړېږي. وړ او ښايسته شخصيت دهر چا د پاملرنې وړګرځي او پر ښو اخلاقو د خلکو په زړونو کې ځای پيدا کولای شي.

آواز، ژبه او لهجه مو غوره او په زړه پورې کړئ

آواز مو د شخصيت تر ټولو اغېزمنه شتمني ده او زړه پورتيا يې ټول شخصيت ته ښکلا بخښلای شي. نرمه ژبه او لهجه د سرو زرو په څېر په هر بانډار کې تاسې ته ښکلا دربخښي. د آواز جادو ډېر اغېزمن وي، سخت، زيږه او له ملنډو مسخرو ډکه لهجه د انسان ټولې ځانګړتياوې له منځه وړي. د هغو پر خلاف نرمه او خوږه ژبه او لهجه له تاسو څخه د هر محفل ښراغ جوړوي. په دې کې مينه او خواخوږي هم راګډه کړئ؛ نو داسې راښکون به پيدا کړئ چې شخصيت به مو په هر بانډار کې تر ټولو غوره وي

په ژبه او لهجه کې خوږلني پيدا کول دومره ستونزمنه خبره نه ده،

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

يواځې لړه پاملرنه او مشق غواړي. هر ډول خبره چې وي: خو چې په نرمه او خوږه ژبه وويل شي؛ نو زياته کاميابي تر لاسه کېداى شي. که هغه له کومې خبرې څخه شکايت هم وي؛ خو که چېرې ښه خبره هم په سخته او ترخه ژبه او لهجه وويل شي: نو خپل اغېز له لاسه ورکوي. له همدې امله په آواز کې د جادو پيدا کول مو د واک خبره ده.

((په زړه کې د مينې او خواخوږۍ جذبه پيدا کړئ))

دا دژوند ريښتني اصول دي، تر څو چې يو څه له لاسه ورنه کړې؛ نو څه نشي تر لاسه کولاى. مينه له مينې پيدا کېږي او له خواخوږۍ څخه د نورو خوښي او رضايت لاسته راځي. په دې خبرو ټول پوهېږو؛ خو په عمل کې يې هېروو. ښه نيت، اخلاص او ورين تندى مو له خلکو سره اغېزي. پر خواخوږۍ د خلکو په زړونو کې ځاى پيدا کوو. په ټولنيز ژوند کې کوم مقام چې له خواخوږۍ تر لاسه کېږي، هغه نه په شتو تر لاسه کېداى شي اونه له بلې مرتبې. له چا سره چې خلک ډېره مينه کوي، له دې شتمنۍ څخه برخمن دي. خواخوږي يوازې له ژبې نه؛ بلکې بايد له هر عمل څخه وځاځي. څوک چې له ماشومانو سره مينه کوي؛ له هغه سره ټول مينه کوي او ټول منلى ګرځي، همدا يې د ګرانښت راز دى. له مشرانو او کشرانو سره مينه وکړئ، تل ښه چلن ورسره وکړئ او خبرې يې په خواخوږۍ واورئ، چې شخصيت مو هم د ټولو د خوښې وړ وګرځي. په زړه پورې او غوره شخصيت له ښکلې

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ښې، جامو یا ظاهري حسن څخه نه پېژندل کېږي. څومره چې د چا ملګري ډېر وي، هغومره به ټول مینه ورسره کوي او د ټولو د پام وړ به وي. له همدې امله لومړی دا معلوموو چې د ملګرو د پیدا کولو څومره وړتیا لرئ:

لاندې پوښتنو ته په ریښتني په ((هو))یا ((نه)) ځوابونه ورکړئ. که په منځنۍ توګه مو ۱۶۰ نومرې تر لاسه کړې؛ نو د ملګرو د پیدا کولو ښه وړتیا لرئ. د دې ازموینې په رڼا کې اوپه دې تاکل شویو اصولو تر عمل وروسته به د یوه غوره، په زړه پورې او مینه ناک شخصیت څښتن شئ:

پوښتنه: هو،نه، کله کله

۱ـآیا د خلکو له خوښۍ خوند اخلئ؟

۱۵ـ۱۵

۲ـآیا پر ژمنومو ټینګ ولاړ یاست؟

۱۵ـ۱۵

۳ـکه څومره هم مهمې یا عادي نه وي؟

۱۵ـ۵

۴ـآیا تل پاک او منظم یاست؟

۱۵ـ۵

۵ـآیا د نورو په ستاینو خوښي احساسوئ؟

۱۵ـ۵

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

۶-آیا د خلکو د ستونزو د هوارولو او مرستې هڅه کوئ؟

۵_۱۵

۷-آیا د هرې مسلې په اړه تر خپل نظر وړاندې د نورو نظریات معلوموئ؟

۵_۱۵

۸-آیا له نورو سره یو ځای او سپېڅل خوښوئ؟

۵_۱۵

۹-آیا شاوخوا خلکو سره مینه لرئ؟

۵_۱۵

۱۰-آیا په غونډو کې یو ښه ګډونوال یاست؟

۵_۱۵

۱۱-آیا په غونډو کې له برخې اخیستو خوند اخلئ؟

۵_۱۵

۱۲-آیا خوږ ژبي یاست او بې تکلفه خبرې کولای شئ؟

۵_۱۵

۱۳-آیا خلک د رڅخه مشورې اخلئ؟

۵_۱۵

۱۴-آیا د خلکو رازونه خوندي ساتلای شئ؟

۵_۱۵

۱۵-آیا خوښ او غوړېدلی طبیعت لرئ او جذبات مو په واک کې دي؟

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

۱۵ـ۵

۱۶ـآیا د خلکو د بې ځایه شکایتونو ملاتړ کوئ؟

۱۵ـ۵

ټول میزان:

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

«وړانیوهاوی مه کوئ»

د انسانانو ژوند له بېلابېلو پېښو، ستونزو او مسايلو څخه جوړ دی او هېڅوک هم له دې څخه خلاصېدای نشي! البته د دې ستونزو او مسايلو ډولونه او د زياتوالي او کموالي اندازه توپير کوي، ياني د ځينو خلکو په ژوند کې ستونزې ډېرې زياتې او د ځينو کمې وي. هر سړی د خپلې پوهې او فکر په اندازه د ستونزو او مسايلو د حل په اړه هڅې او پرېکړې کوي. په ګانده (آينده) کې همدا پرېکړې د انسان په ژوند کې ډېر ارزښت لري. بې فکره او ناڅاپي پرېکړې د خوښ او خوشحاله ژوند لمن له اوره ډکوي؛ ځکه نو پر سم لوري ګام اخيستل د برياليتوب او پرمختګ ضامن دی.

آيا کله موهم په دې اړه فکر کړی، چې د يوې موضوع د ښه او بد اړخ په اړه مو له فکر وروسته هم ډېر وخت پرېکړې ولې غلطې ثابتېږي ؟ يا له دې سره چې منزل معلوم هم دی؛ خو ور رسېدل ستونزمن دي او نه ورسېږو او په دې برخه کې پاتې راځو؟ د دې لامل که له يوې خوا ناساز ګار چاپېريال او ناسازه حالات دي؛ نو له بلې خوا پخپله د انسانانو ځاني پرېکړې هم ستر نقش لري.

د ورځني ژوند واړه واړه مسايل د وخت له تېرېدو سره پخپله حلېږي. د يوه مشهور پوه وينا ده: «کله چې غواړم د يوې موضوع په اړه د څهار

Downloaded By: Afghan Salar Library

شنبې په ورځ پرېکړه وکړم؛ نو د چهار شنبې تر لمر خاته پورې له هغې موضوع لرې ګرځم. په دې ترځ کې د موضوع پر بېلابېلو اړخونو ښه فکر کوم او ښه يې څېړم، چې بيا وروسته په پرېکړه کې خنډ رانشي ځينې وختونه داسې هم کېږي، چې له ټاکلې ورځې مخکې د حل يوه نه يوه لاره پيدا کېږي او په دې اړه د پرېشانۍ يا ډار اړتيا نه پېښېږي».

د فکر کولو دا دود تر يوه ځايه سم دی؛ خو د ژوند ستر مسايل د بيړنۍ پرېکړې غوښتونکې وي. شننه او له ورځنيو عادي مسايلو څخه يې بېلول په هر حال کې اړين دي، په بله وينا هره شېبه يې د زيان او ماتې اند ښنه وي.

انسان چې کله له ځينو مهمو مسايلو سره مخ کېږي؛ نو په عمومي توګه يې ذهني حالت پرېشانه او د موضوع په اړه تکنی کېږي، د بېلګې په توګه کله چې له دې پوښتنې سره مخ کېږي، چې څه ډول دنده بايد غوره کړي، يا اوسنی دنده پرېږدي؛ نو بله دنده به يې څه ډول وي؛ نو د ګټې او زيان په دې کړکيچ کې ښکېلېږي او پر ځای پرېکړه ورته ستونزمنه وي. که له داسې يوه تکني حالت سره مخ شوئ او پرېکړه درته ستونزمنه شوه؛ نو په دې وپوهېږئ چې ارادي قوت مو کمزوری دی، د ځای او وخت په اړه ژر او سمه پرېکړه نشئ کولای او لامل يې دا دی چې تاسې پر ځان او خپلو پرېکړو اعتماد نه لرئ. که د ژوند له هرې څانګې سره اړه لرئ؛ خو د برياليتوب لپاره د دې څانګړتياوو لرل اړين دي. په همدې توګه د برياليتوب لپاره يوازې د هر

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

زیار او زحمت بسنده نه دی؛ بلکې د سمې لارې تاکل هم ډېر اړین دي په ځینو خلکو کې دا ځانګړتیاوې وي؛ خو تاسې به خپل شاوخوا ګڼ شمېر داسې خلک هم لیدلي وي، چې په ځاني هڅو یې په ځان کې دا ځانګړتیاوې پیدا کړي او د هغو په مرسته او وسیله آرام او له عزت ډک ژوند تېروي.

پوښتنه دا راپیدا کېږي، چې سمې او پر تاکلي وخت پرېکړې څه ډول امکان لري؟ اروا پوهانو په دې اړه کوم ځانګړي اصول نه دي ټاکلي. د دې خبرو راکړه ورکړه، تر ډېره د انسان له خپلو حالاتو سره ده. څرنګه چې یې له ډېرو څېړنو او تجربو څخه وروسته د لارښوونې ځینې اصول غوره کړل، چې پر هغو له عمل وروسته ګڼ شمېر خلکو ډېرې بریاوې تر لاسه کړې، د دې خبرو مطلب دا نه دی، چې په پټو سترګو پرېکړې وکړئ، تلوار او بېړه کارونه ویجاړوي، ځکه هېڅکله هم بېړه مه کوئ هره پرېکړه چې کوئ، لومړی یې په ذهن کې ښه وتلئ او وارزوئ، ټول اړخونه یې وڅېړئ او د پرېکړې د رامنځته کېدونکیو تغییراتو یوه خاکه جوړه کړئ. هڅه وکړئ چې ټول کارونه مو په ټاکلي وخت تر سره شي، کنه نو څومره چې یې په اړه فکر او اندېښنه کوئ، هغومره به مو ذهني او جسمي ورتیاوې اغېزمنېږي او هېڅکله به هم خپلې پرېکړې عملي نه کړای شئ او نه به هم د حالاتو پر وړاندې ودرېدای شئ.

د اروا پوهانو په اند، انسان تر څو چې د یوې موضوع په اړه سمه او غوره پرېکړه ونه کړي او حل یې رانه باسي؛ نو په ذهن کې یې ډول

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ډول خوروونکي اوله ګڼو ذهني ستونزو سره مخ کوونکي فکرونه اوانديښنې راګرځي، چې پايله به يې له عصبي ماتې سره مخامخېدل او د غلطي پرېکړې کول وي، چې د دې پرېکړې له امله به ډېر اغېزمنېږي او زيات زيان به هم ورسېږي.

ډيل کارينګي وايي: کله چې د کومې مهمې موضوع په اړه پرېکړه کوم؛ نو لومړی يې په اړه ښه فکر کوم او ټول معلومات راټولوم. ياني د يوه هوښيار څارنوال په څېر، چې د خپلې دعوا لپاره بشپړه تياری نيسي او د بري ټول اړين توکي راټولوي. تاسې همد ډيل کارينګي په خبرو عمل وکړئ.

په دې توګه به له هر ډول پرېکړو مخکې د پايلو ښه او بد اړخ روښانه وينئ او نسبتاً غوره پرېکړه به وکړای شئ.

د ځينو اروا پوهانو په وينا، کله چې د يوې موضوع په اړه پرېکړه کوو؛ نو په اړه يې يوازې د مختلفو معلوماتو راغونډول بسنده نه دي او نه هم د مسلې په حل کې مرسته کوي. دغوره پايلو لپاره اړينه ده، چې نوموړي معلومات په اړوند انداز کې ترتيب او منظم وڅېړل شي. په دې توګه به ټول حالت پخپله روښانه او راڅرګند شي. د دې ترڅنګ دا هم ډېره اړينه ده، چې د وخت او ځای ارزښت ته په کتو د موضوع په اړه سمه اندازه ولګولای شئ.

ترڅو چې انسان ته خپلې موخې په روښانه توګه څرګندې نشي او په ارزښت يې ونه پوهېږي؛ تر هغې پورې سمه لاره هم نشي غوره کولای

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

موخو ته د رسېدو لپاره د سمو لارو غوره کول ډېر اړين دي. کله چې سمه لار غوره کړئ نو ستونزې هم ورځ تر بلې کمېږي. ډېر داسې ليدل شوي، چې انسان په سمو پرېکړو د خوښيو او برياوو ورونه ځان ته پرانيستيدي.

د دې برعکس چا چې په ژوند کې غلط ګامونه پورته کړي او د سرې موضوع په اړه يې سمه پرېکړه نه ده کړې؛ نو تل له ذهني پرېشانيو سره لاسو ګرېوان دي. قدرت په دې برخه کې له انسانانو سره نا محسوسه مرسته کوي او خپله احساسات او جذبات يې لارښوونه کوي او دوی پر مخ ځي.

سګمنډ فرايډ يو ځل چا وپوښت، چې د بېلابېلو موضوعاتو په اړه څه ډول پرېکړه کوې ؟ هغه وويل: د وړو وړو ورځنيو موضوعاتو په اړه، مخکې له تجزيې مخکې يې پر بېلابېلو اړخونو ښه فکر کوم؛ خو کله چې د ژوند د سترو موضوع ګانو په اړه پرېکړه کوم، لکه د نوې دندې غوره کول او داسې نور؛ نو زما په عقيده په دې برخه کې انسان بايد له خپل زړه څخه لارښوونه وغواړي او په عمومي توګه د زړه د لارښوونې په رڼا کې چې هر ډول پرېکړه کوي؛ نو تل سمه ثابتېږي.

پخواني متل دی، چې ((تر هرې سترې پرېکړې مخکې يو ځل ويده شئ))، يقين وکړئ چې په دې کې ډېره د راز خبره پټه ده. ډېر ځله په ذهن کې موضوعات ناسپړلي پاتېږي او له هغو سره سره د حل لار نشو موندلای؛ خو کله چې سترې کېږو؛ نو ويدېږو او کړکيچ مو په خوب

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

کې هواريږي. دانسان مزاج د جذباتي کیفیت د پیدا کېدو تر څنګ بدلون مومي او د دې جذباتو اغېزې د انسانانو په پرېکړو کې په ښه توګه احساسېږي. چېرې چې کار کوي، که د آمر یا رییس طبع او مزاج ښه وي؛ نو ستاسې له ډېرې لویې تېروتنې به هم تېرېږي او په مسکا به هر څه له پامه غورځوي؛ خو بر عکس که په غوسه وي؛ نو سم کار به مو هم ورته ناسم ښکاري او په وړو وړو تېروتنو به هم درته ګوانښېږي. پورتنی متل د همدې ډول خلکو د نیمګړتیاوو عکاسي کوي. څوک چې نوی کار پیلوي او ولولیز طبیعت هم لري؛ نو ډېرې غوره پرېکړې کوي. څوک چې په غوسه وي او په کوم کړکېچ کې ښکېل وي؛ نو په داسې وخت کې تاسې هڅه وکړئ او هوښیار اوسئ، ځکه چې داسې حالت هېڅکله هم دسترو پرېکړو لپاره مناسب نه دی

کله چې د یوې موضوع په اړه پرېکړه کوئ؛ نو له نورو سره هم مشوره وکړئ، ځکه چې یو کس هېڅکله هم د موضوع ټول اړخونه نشي څېړلای، دا له بشري طاقت څخه وتلې خبره ده. اسلام هم د مسایلو د حل لپاره په ټولیزه توګه د اصلاح مشوره ورکوي. د نورو په مشورو په عمل سره به له ګڼو ستونزو وژغورل شئ؛ ځکه نو له نورو سره د خپلو مسایلو په اړه وغږېږئ او له هغوی سره د خیالاتو شریکول درسره په سمه پرېکړه کې ډېره مرسته کوي او په دې توګه به مو د موضوع ګڼ شمېر نوي اړخونه هم مخې ته ودرېږي. انسان خپلې پرېکړې خپله نشي ارزولای او کرولای؛ خو بل څوک دا کار ورته په ښه توګه کولای

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

شي ګويته ويلي وو: زموږ په ژوند کې له همت، قوت او خپلواکۍ پرته نور څه دي؟ دا خبره پر خپل ځای سمه ده. هره لويه پرېکړه ګټه او زيان دواړه لري؛ خو له زيانونو څخه ځان ژغورل ستاسې په خپل واک کې دي. له غور او فکر څخه وروسته مو چې کومې پرېکړې کولې؛ نو هڅه کوئ چې ژرېې بدلې نه کړئ. په دې اړه مه پرېشانېږئ، چې خلک مو په اړه څه وايي او څه فکر کوي، د خپلو اړتياوو په اړه همدا تاسې ښه پوهېږئ. په ژوند کې هر ځل د غوره او کاميابو پرېکړو فرصت نه تر لاسه کېږي؛ ځکه نو دا ډول فرصتونه د ناپوهۍ له امله له لاسه مه ورکوئ. په ياد ولرئ که په ژوند کې د برياليتوب هيله لرئ؛ نو دا اصول د لارې مشال وګرځوئ کله چې پرېکړه کوئ؛ نو د عملي کولو لپاره يې بايد بشپړه خپلواکي، زغم او حوصله ولرئ، ستونزې او د لارې خنډونه به خپله له منځه لاړ شي.

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

الفاظو په بدلېدو بریالیتوب تر لاسه کړئ

ژوند کېدای شي له خوښیو ډک او ښېراز وي او دا هم کېدای شي، چې د غمونو درونو پېټی وي. یانې څوک چې د ژوند مزاج او طبیعت درک نه کړای شي، یا د ژوند په لارو چارو ښه ونه پوهېږي؛ نو ټول ژوند به یې له ستونزو او پرېشانیو سره لاس وګرېوان وي او څوک چې په دې راز پوه وي؛ نو له ماتې سره سره به تل بریالی وي. اروا پوهانو د بریالیتوب د رازونو په اړه تر اوسه ډېر څه ویلي دي؛ خو نن په دې اړه د ځینو داسې ټکو یادونه کوو چې که عمل پرې وکړئ؛ نو کوم مالي زیان درباندې نه راځي او نه هم ډېرو هڅو او زیارته اړتیاپیدا کېږي، همدارنګه په ورځنیو چارو کې د غیر عادي غبرګون او راکړې ورکړې اړتیا هم نه تر سترګو کېږي. دا اسانه نسخه یوازې درڅخه پخپلو خبرو او ویناوو کې د ځینو الفاظو د بدلون غوښتنه کوي، یانې کلمه چې له خلکو سره لیدنې کتنې کوئ؛ نو ځینې الفاظ بدل کړئ، په دې توګه به مو خنډونه له مخې لرې او بریالیتوب به مو په برخه شي. تاسې به ویاست چې څنګه کېدای شي، یوازې د څو الفاظو په بدلون د ژوند ستونزې او پرېشانۍ له منځه لاړې شي؟ خو د حیرانتیا خبره نه ده. که په دې خبرو ښه غور او پر هغو د عمل تکل وکړئ؛ نو پخپلو سترګو به وړینئ چې څنګه مو د ژوند ښه تر ښکلو ښکلې او تر ښو ښه شوې ده؟

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

يـواځې او يـواځې لـه دې څـو الفـاظو څخـه چـې کومـه معجـزه منځتـه راځي، اندازه يې له عمل څخه مخکې نشو لګولای.

په اصل کې مو ذهن د قيمتي نسخو په لټه کې دی او د ارزانـه او عـامو شـيانو د منلـو لپـاره چمتـو نـه دی. وايـي يـو ځـل د يـوه لـوی هېـواد ولسمشر ناروغه شوی و. ټول طبيبان يې راوغوښتل. په دې ډله کې يو ډېر هوښيار او تجربه کار طبيب يوه نسخه ورکړه او ورسره يې دا هم وويـل، چـې دا نسـخه ډېـره ارزانـه ده، بـس د لسـو روپـو نسـخه ده. ولسمشـر : دې پـه اورېدو د دوا لـه خوړلـو ډډه وکړه؛ خـو نـاروغي يـې ورځ تـر بلـې زياتېـده. پـه ټول هېـواد کـې پـه دې اړه ګونګوسـي خپـاره شـول، د درملنـې لپـاره يـې لـه بـل هېواده طبيـب راوغوښت. طبيب پـه درملنـه لاس پـورې کړ؛ خـو دې طبيـب هـم هماغـه پخـواني تشـخيص وکړ؛خو دې طبيـب د لسـو روپيـو د نسـخې پـر ځـای د لسـو زرو نسـخه وليکله او درمل يې تيار کړل. ولسمشر له دې امله چې دا نسخه د لسو زرو روپيو وه؛ نو په ډېر اعتماد او ډاډ يې استعمال کړه او پـه دوو ورځـو کـې پکـې حيرانوونکی بـدلون راغـی. پـه ريښـتيا چـې نومـوړې نسـخه ډېره اسانه او ارزانه وه. ځکه چې دا چښې وې او ايلـه د لسـو روپيـو وې. پـه تکلفـاتو پرېښـ... زيـاتېږي او د بـري پـه لار کـې تـر ټولـو لـوی خنډ راولاړوي. کله چې د بري داسې ساده او اسانه نسخې وړانـدې کـوو؛ نـو د امريکـا او اروپـا ګـڼ شـمېر خلـک عمـل پـرې کـوي او خپلـو موخـو تـه رسېږي. زموږ په چاپېريـال کـې پـه ډېرې اسـانۍ سره کـارول کېـدای او

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

لاسته راتلای شي. بهرني اروا پوهان دا نسخه په ډېرو قیمتي او ښکلو پوښونو کې نغاړي او موږ یې بې له کوم زحمت او ډول څخه تاسې ته ښیيو.

د اصلي نسخې له ویلو مخکې د دې خبرې یادونه اړینه ګڼو، چې دا نسخه په هر عمر او ځای کې کارول کېدای شي، دا اصول د ټولو لپاره ګټور دي. که ماشومان له پیله په دې اصولو وپوهول شي؛ نو د ژوند له ګڼو ټکرو او ستونزو څخه به خوندي پاتې شي. په دې اصولو د پوهېدو لپاره کاغذ او قلم راواخلئ او دا اصول ولیکئ، زموږ د خبرو له پای ته رسېدو سره سم به ستاسې په وجود کې ګڼ بدلونونه راغلي وي.

مخکې وویل شول، چې یوازې په خپلو ورځنیو خبرو کې څو کلمې بدلې کړئ. زموږ ټول بحث د کلمو پر بدلون راڅرخي. تاسې به وګورئ، کله چې الفاظ پر تاسو اغېز پرېباسي؛ نو ذهن به مو په حیرانوونکې توګه په کار پیل وکړي، دا دی سبق مو پیلېږي:

اکثر په ورځنیو خبرو کې وایو:

که په ازموینه کې بریالی شوم؛ نو....

که مو د خدمت کولو فرصت راکړ؛ نو....

که په ټاکلي وخت تم ځای ته ورسېدم؛ نو....

که کورنی ژوند مې ښه او خوښ وای؛ نو....

دا او دې ته ورته نورې جملې په ورځ کې په زرونو ځله کاروو او کله چې دا الفاظ څو څو ځله استعمال کړو؛ نو ورسره عادت کېږو. کله چې په

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

الفاظو کې د خپلې ناچارۍ او ناڅرګندو پېښو خوروونکې انځور تر سترګو کېږي؛ نو دا ډول الفاظ مو د ماتې او ناکامیو لامل کېږي ذهن مو هم منفي فکر کول پیلوي. په «که بریالی شوم» جمله کې د ناکامۍ ښکاره او څرګند اعلان نغښتی دی او په ذهن کې د ناکامۍ ګڼ اړخونه راڅرګندېږي. زموږ مشوره دا ده، چې د «که» لفظ پر ځای د «څنګه» لفظ وکاروئ او پورتنۍ جملې په دې توګه وکاروئ:

«په ازموینه کې څنګه کامیابېدای شم»؟

ستاسې د خدمت فرصت څنګه تر لاسه کولای شم؟

کورنی ژوند څنګه له خوښیو ډکولای شم؟

پخپله به مو هم احساس کړې وي، چې له دې واړه بدلون څخه ستاسې د ذهن پر وړاندې د منفي اړخ پر ځای مثبت اړخ راڅرګند شو او د دې پر ځای، چې په راتلونکې کې په وسوسو کې ښکېل شئ؛ نو د عمل ډګر ته به راڅکول کېږئ او منزل ته د رسېدو هڅې به کوئ.

د «څنګه» لفظ دا لاندې پوښتنې هم راپیدا کوي. څنګه نشم کولای چې ځان د خلکو د خوښې وړ ونه ګرځوم؟ د دې پوښتنې د ځواب په ترڅ کې مو په ذهن کې یوه بله پوښتنه هم راپیدا کېږي، څنګه نشم څرګندولای چې له خلکو سره مینه لرم. په اظهارولو کې چې څومره هم غور کوئ؛ نو په وجود کې مو د خاکسارۍ، د خلکو د خدمت، تهذیب، زغم او داسې نورې وړتیاوې او ښېګڼې ښې روزل کېږي. په اظهار کې بې ځایه سینګار، تصنع، ټ چل او فریب باید نه وي؛ بلکې

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

دامو بايد د زړه هيله وي او په رېښتني توګه دومره بنه او غوره وي، چې نورو ته تړې هوسا پنه او ګټه ورسېږي. کله چې د خلکو خدمت کوئ او هڅه کوئ، چې خوشحاله وئ؛ نو هغوی هم درسره مينه کوي او هڅه کوي چې تاسې هم خوشحاله اوسئ. د دوی مينه د دې لامل کېږي، چې تاسې د خلکو لپاره کار وکړئ او په دې توګه مو د «ځنګه» د کلمې اغېزې د ژوند نقشه بدلوي. کله چې په ذهن کې «که چېرې» ويي رانبکاره کېږي؛ نو ژر تر ژره به د «ځنګه» بنه غوره کوي. په دې توګه به په يوه اووني کې د «که چېرې» ويي له ورځنيو خبرو څخه هېر او پر ځای به يې د «ځنګه» ويي کارول پيل کړئ. اوس د يوه بل ويي د بدلون هڅه وکړئ، په نوي دور کې د ژوند اړتياوې تر ډېره د نورو په مرسته برابرېږي. کله چې ډوډۍ يا نور خواړه خورئ؛ نو په هغو کې د ګڼ شمېر خلکو زيارګډ دی. پر دې سربېره په ټولنيز ژوند کې د پرمختګ لپاره د اړيکو ټينګول د مرستې اصول ګڼل کېږي، چې وړېسې لالهانده ګرځو او له هڅو سره بيا هم اکثر وختونه ناکامېږو؛ ځکه نو له دې ناکاميو څخه د ژغورلو لپاره د يوه ويي (کلمې) د بدلون اړتيا ليدل کېږي، چې برې ته پرې رسېږو. د لاندې دوو فقروته پير په غور سره وګورئ، چې تر غورورو سته به مو د برياليتوب کيلي پخپله لاس ته درشي.

«غوارم چې خلک را سره مرسته وکړي»

«خلک هم زموږ مرستې ته رادانګي»

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

په «لاسته راوړو» او راښکون کې ډېر زيات توپير دی. ناکام خلک تل د نورو مرستې ته سترګې پر لار وي او د مرستې لپاره د بريالیو خلکو پر شا و خوا څرخي. د نورو په مرسته بسنه ناچاري زېږوي او د نورو په مرسته ډېر باورمن خلک ناکام او بېکاره وي. د برياليو خلکو بوختياوې او ولولې د دې لامل کېږي، چې بې شمېره خلک پرې راوڅرخي.

« درېيم ټکی دی چې »

خپل وخت په دې فکر کولو مه ضايع کوئ، چې «څه کېدای شول» بلکې د دې پر ځای داسې فکر وکړئ چې اوس «څه کېدای شي». د «څه کېدای شول» الفاظ مو تېر وخت ته بيايي، چې اوس يې سمون ناممکن دی، ځکه چې هغه خبرې خو اوس تېرې شوې دي او د تېر وخت په اړه فکر کول، بنايي دراتلونکو بريو د له منځه وړلو سره برابر وي. د «اوس څه کېدای شي»، فقره مو د راتلونکې خوا ته بيايي او د پرمختګ لورې در په ګوته کوي. تېرې خبرې هېرې او مخ هغه لوري ته واړوئ، چې بري ته پرې رسېږئ او پرمختګ کوئ.

« څلورمه خبره لنډه؛ خو ډېره ستره ده »

په عمومي توګه په دې ټول پوهېږو، چې د انسان په وجود کې دماغ هم شته، دلته د معمولي شانته سمون اړتيا ليدل کېږي. د دماغ شتون له وجود سره ډېر مهم دی. له دې تبديلۍ څخه حيرانوونکی توپير رامنځته شو، اوس به داسې فکر کوئ چې په اصل کې اصلي او مهم

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghanlibr Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ارزښت د دماغ دی، ځکه دماغ پرېکړه کوی او وجود دې پرېکړو ته عملي جامه وراغوندي. اوس به له دې نظر سره پخپلو ټولو چارو کې له دماغ څخه ډېر کار اخلئ او ارزښت به ورکوئ. د پرېکړو پر مهال به د دماغ غوښتنې د وجود پر غوښتنو برلاسې وي، یانې په چلن او سلوک کې به مو حیواني توکي کم او انساني هغه به زیات وي او په دې توګه به مو ټولې موخې بدلون ومومي. اوس پنځم ټکي ته نژدې کېږو، چې غیر عادي ارزښت لري. زموږ د خبرنو اړوند همدا هغه ټکي دي چې اکثر د تفکراتو په یرغل کې له منځه ځي او له امله یې بې شمېره ستونزې راټوکېږي، دا ټکی لږ په روښانه توګه بیانوو:

کله چې له کومې ستونزې او کړکېچ سره مخ کېږو؛ نو خفګان او نهیلي راباندې یرغل کوي او نهیلي مو له څلورو خواوو څخه کلابندوي؛ نو له ناچارۍ په نارو سورو سر کېږو: «له دې بل کړکېچن حالت نشي کېدای»، په دې ټکو کې د ژورې نهیلۍ بیان پروت دی؛ خو که غور وشي، نو دا به احساس کړئ، چې هغوی ګرد سره نهیلي شوي دي او د رڼا هیڅ څرک هم نه ورتر سترګو کېږي، زموږ د خبرو موخه دا ده چې د ناوړه حالاتو وروستی پوړ دی او د ناوړه حالاتو تل ته لوېدلي یو، په دې پسې چې کوم بدلون رامنځته کېږي؛ نو هغه به مو د ستونزو له تله راباسي. د الفاظو دا څرګند اړخ مو سترګوته نه راځي او په اورېدونکو د نهیلۍ اغېزې پرېوځي او د دې خبرو تکراروونکی هم د نهیلۍ تل ته کوزېږي. نن سبا دا الفاظ ډېر اورېدل کېږي «موږ په ډېره بده ورځ

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ککړیو ››، د هر سړي پر ژبه همدا خبرې دي ‹‹ له دې څخه بد ه ورځ بله نشته ››. په اصل کې په دې خبرو کې د ماتې او بې همتۍ ډېر ځوروونکې اعلان نغښتی دی، په داسې وخت کې اعصاب خواب درکوي او همت د مني د زېړو پاڼو په څېر رېږدي،د ذهن دا کیفیت له هره پلوه ډېر ځوروونکی دی، له دې حالت څخه د ژغورلو لپاره تاسې ته د لاندې الفاظو وړاندیز کوو:

‹‹ حالات به ښه کېدای شي ››

په دې الفاظو کې هم هماغه خبرې نغښتې دي،چې پورته یادې شوې؛ خو د ویلو دود یې یو له بله توپیر کوي، په یوه طریقه کې نهیلي او په بله کې هیلې، مینه او شوق نغښتی دی. ‹‹حالات مخ په ښه کېدو دي››، له دې وینا څخه په ډېرو کړکېچنو حالاتو کې هم په ذهن کې د هیلو څرک راڅرګندېږي او له نهیلیو سره د جګړې قوت لا پیاوړی کېږي. په عمومي توګه په څېړنو کې یوه بله خبره هم راڅرګنده شوې،چې په غیر شعوري توګه یې زموږ په فکر او عادتونو کې ژورې اغېزې تر سترګو کېږي دا فقره به مو اکثر له خلکو اورېدلې وي او تاسې یې پخپله هم په ورځ کې څوځو ځلې تکراروئ:

‹‹دا کار نشم کولای››

د دې الفاظو ظاهري مانا خو دا ده، چې د دې کار د کولو وړتیا نه لرئ: خو دا الفاظ چې د هر چا له خولې څخه راوځي په ذهن کې یې

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram: https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

کوم بل څه دي، په اصل کې هغوی غواړي دا ووايي چې:

دا کار نه کوم

ځینې وختونه نه کوم، په نشم کولای تبدیلوو، چې زیانونه یې یو په دوه وي، ((نشم کولای)) په دې مانا، چې وړتیا یې نه لرم او دا خبره په ګنهو چارو کې ناسمه ده، کله چې نه غواړو، یو کار وکړو؛ نو له هغه کار څخه د خلاصون لپاره وایو: دا کار نشم کولای. د ځان د تېر ایستو دا عادت ډېر زیانمن دی. د مثبت لید لوري د غوره کولو او له دې ذهني ناروغۍ د ژغورلو لپاره په پورتنیو الفاظو کې دغه لاندې بدلونونه راولئ: د ((نشم کولای))، پر ځای ((کولای شم))، جمله وکاروئ، د بېلګې په توګه:

- دنده نشم تر لاسه کولای.
- تر لاسه کولای یې شم.
- صداقت نشم کولای.
- صادق کېدای شم.
- لوړ مقام نشم تر لاسه کولای.

لوړ مقام تر لاسه کولای شم.

تر دې بدلون وروسته خپلې وړتیاوې په سمه توګه کارولای شئ او په کړکیچنو حالاتو کې له خپلې غښتلتیا څخه ډېره ګټه اخیستای شئ همدارنګه دماغ به مو د ستونزو د حل لپاره لار لټوي او ویده قونونه به مو د تېز اور په څېر په غورځنګ وي پر یوه ملګري مو د دې بدلون

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

حيرانوونکی اغېز پرېووت، نوموړي به ويل:
«د بوختياوو له امله په ازموېنه کې نشم کامیابېدای، تل به يې دا خبرې پر ژبه وې او تل به يې له دې موضوع څخه سر ټکاوه؛ نو په ازموينه کې بريالی نشو؛ خو کله چې يې ذهن بدلون وموند، نو په خبرو او هوډ کې يې هم بدلون راغی، وروسته به يې ويل «په ازموينه کې کاميابېدای شم» او له خپلو ټولو بوختياوو سره يې هڅه کوله، چې د زده کړې لپاره هم وخت پيدا کړي؛ نو په خپله دې موخه کې بريالی شو او کاميابي يې تر لاسه کړه. په پای کې د يوه بل مهم ټکي يادونه اړينه ده، هغه دا چې په ژوند کې ستونزې ډېرې دي، په دې اړه د خپل ملګري يوه پېښه را يادېږي: هغه ډېر خبر لوڅ و او په دې برخه کې يې ښه ورتيا هم درلوده. يوه بل ملګري مې په دنده وګوماره؛ خو په دوهمه مياشت يې له دندې څخه ګوښه کړ، کله چې مې يې لامل وپوښت،نو په ډېره خواشينۍ يې وويل: چې هغه په يوه مياشت کې ځلو ښت ځله راته راغلی او هر ځل به يې يوه نوې ستونزه له ځان سره راوړله؛ خوښځکله يې هم دا ونه کړل چې د ستونزو حل ولټوي، له همدې امله يې زما د ذهن د ستونزو او مسايلو پېټی دروند کړ، په هره ليدنه کې به يې همدا وينا وه: «صاحب يوه نوې ستونزه پېښه شوې ده» زه به تل سترګې پر لار وم، چې هغه به د دې ويلو پر ځای د ستونزو حل ولټوي؛خو هغه به تل له ستونزو څخه سر ټکاوه او په نارو سورو به سر وو. د دې پېښې له اورېدو به پوه شوي ياست، چې له ستونزو څخه

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghanehar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

د سر تېکولو پر ځای يې حل ولټوئ او تل د ستونزو د حل په لټه کې اوسئ او په عمومي توګه داسې وواياست: په ډېره لويه ستونزه کې ښکېل يم، د دې پر ځای که داسې ووايل شي: نو غوره به وي؛ «ستونزه هر څومره که لويه هم وی؛ خو زه يې هرومرو د حل لار لټوم». زموږ دا څو وړاند يزونه به په ظاهره ډېر ساده ښکاري؛ خو کله چې پر هغو عمل وکړئ؛ نو پايلې به يې پخپله درڅرګندې شي. د يوې اوونۍ په بهير کې د الفاظو د بدلون شعوري هڅه وکړئ، بيا مو به لاشعور مثبت الفاظ قبلوي او په ژوند کې به مو د نهيليو پر ځای د هيلو غوټۍ په غوړېدو شي.

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

«ذهني چلن هم مثبت کېدای شي، هم منفي»

دا خبره اوس تقریباً د منلو وړ ده، چې مثبت ذهني چلن په ورځنیو چارو کې د هرکارېږي او کېدای شي، ګڼې بنې او بېلابېل اړخونه ولري. تر ټولو لومړی مثبت ذهني چلن د ژوند په اړه د بېلابېلو تجربو له لارې د هر څه راښیي، که څه هم تجربې ښې وي، که بدې؛ خو یو څه ضرور ترې زده کوو او په دې توګه ذهن متوازن وي. مثبت چلن مو نه پرېږدي، چې له ناکامیو څخه نهیلي شو؛ بلکې د دې پر ځای د نیمګړتیاوو د بشپړولو لار راښیي او له ناکامیو څخه د سبق اخیستو وړاندیز کوي. له ناکامیو او نهیلیو تر هغې پورې خوندي نشو پاتې کېدای، تر څو چې د ژوند په اړه مثبت چلن غوره نه کړو.

مثبت ذهني چلن په اصل کې یو عادت دی. داسې عادت چې تل مو موخو ته د رسېدو لپاره هڅوي. چا چې منفي چلن غوره کړی وي؛ نو تل د ډار، وهم او ټکنیتوب ښکار وي. هغوی د هر وړ بري هم نشي تر لاسه کولای. داسې خلک د خپلو ناکامیو پړه پر خپله غاړه نه اخلي، بلکې ټوله پر نورو اچوي او که ژر تر ژره یې دې کار ته څوک پیدا نه کړل؛ نو له تقدیر څخه سر ټکول راواخلي او د ناکامۍ ټوله پړه پر تقدیر اچوي. مثبت چلن داسې یو عادت دی، چې هر وخت مو د موضوعاتو څېړلو ته اړ باسي او په دې څېړنه مو لارښوونه کوي، چې

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

کوم کارونه باید تر سره کړو او له کومو څخه ډډه وکړو. مثبت ذهني چلن راسره ډېره مرسته کوي، چې د نورو ښو ويېدنو بخښنو او نيمګړتياوې يې له پامه وغورځوو، په دې توګه به له ګڼو رنځونو او زيانونو څخه خوندي پاتې شو، همدارنګه به د نورو د منفي تجربو اغېزې زموږ پر ژوند نه پرېوځي. په بشپړه توګه ويلای شو: مثبت ذهني چلن يوداسې عادت دی، چې تل مو خپلو موخو ته رسوي.

ټول ښه اوناښه عادتونه. پخپله خوښه وي که نه وي، شعوري وي که نا شعوري په ټولو کې د انسان ذهني چلن ډېره ونډه لري. ذهني چلن د انسان پر روغتيا هم اغېز پرېباسي. څوک چې منفي ذهني چلن لري، تل له پرېشانيو سره لاسو ګرېوان وي چې له امله يې په ډول ډول ناروغيو اخته کېږي، لکه بد هضمي، سر خوږ او داسې نور.

د سياسي او ټولنيزو مشرانو د بريو راز هم په ذهني چلن کې نغښتی دی. دا مشران په خپل چلن سره د خلکو په زړونو کې ځای پيدا کوي او خلک هم ورسره مينه کوي، د دې مشرانو ټولې ويناوې ورته غوره وي او ټول يې د سر په سترګو مني. د ليکوالو او شاعرانو په اړه هم داسې ويل کېږي: ډېر غوره اشعار او کيسې هغه وخت رامنځته کېدای شي، چې د ويونکي ذهني چلن يې مثبت وي.

ذهني چلن د انسان په ژوند کې پرېکنده نقش لري. که يو چلن مو له ناکاميو سره مخ کوي؛ نو بل مو د کاميابۍ لوړ پوړ ته رسوي. له دې لنډې مطالعې څخه دا خبره ښه ترا روښانېږي، چې د انسان په ژوند

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

کې ذهني چلن ډېر مهم نقش لري او که داسې وویل شي؛ نو بې ځایه به نه وي چې اصلاً هر څه له همدې ذهني چلن څخه رامنځته کېږي. کامیابي او ناکامي، خوښي او ستونزې، لنډه دا چې د ژوند هره موضوع ورسره تړاو لري. اوس پوښتنه دا راپیدا کېږي، چې پر ذهني چلن څه ډول برلاسي کېدای شو او څه ډول یې په واک کې راولو؟ موخو ته د رسېدو لپاره په وجود کې له جوش او ولولو ډکې غوښتنې او هیلې راپیدا کړئ.

«د موخو ټاکل»

ذهن داسې باید وروزل شي، چې پخپله مثبتو او حقیقت منلیو موخو ته د رسېدو لپاره هڅې وکړي.

«غوره ملګرتیا»

له داسې خلکو سره اړیکې ټینګې او ملګرتیا یې غوره کړئ، چې تل یې ذهني چلن مثبت وي او د ژوند په اړه یې لیدلوری مثبت او له هیلو ډک وي.

«له بدلون پرته پرمختګ ناشوني دی»

کله چې اروا پوهان د دې ډول اصولو وړاندیز کوي؛ نو په ظاهره دا اصول ډېر ساده ښکاري؛ خو په اصل کې د پرمختګ په اړه د انسانانو ژورې څېړنې او تجربې پکې شاملې دي. له همدې امله اروا پوهان دا

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

اصول تر ټولو لومړني اصول ګڼي. لرې مه ځئ، خپل شاوخوا ته پام وکړئ، پخپله خپل ځان وڅېړئ؛ نو دا به درته ځرګنده شي چې تاسې هم د نورو خلکو په څېر له بدلون څخه ډېر ډارېږئ، که څه هم په شعوري توګه دا منئ، چې تر اوسه انسانانو څومره پرمختګ هم کړی؛ نو یوازې او یوازې د بدلون پرلپسې پایلې دي. ننني انسان د دې لپاره چې د دې پراخه نړۍ په راز وپوهېږي، فضا ته ځي راځي. ساینس او تکنالوجي د حیرانوونکو ایجاداتو په وسیله د انسانانو په ژوند کې ګڼ بدلونونه راوستي دي.

تلویزیون، رادیو، الوتکه، تیلفون، ټیلي فکس او داسې نور... ګڼ شمېر شیان ټول د انسان د ذهن لاسته راوړنې او پایلې دي، چې هر وخت غواړي تر ټولو ښه او غوره شیان ایجاد کړي او تل په دې هیله په بدلونونو بوخت دی.

انسان د پرمختګ او بدلون له اوږده پړاوه تېر شوی او پرلپسې تېرېږي. پخوا انسانان هم د ځارویو په څېر په ځنګلونو کې اوسېدل. له خولو به یې عجیبه شانته آوازونه را ایستل، مېوه او ځنګلي بوټي به یې خوړل. اوسني انسان له پخواني هغه څخه څومره توپیر لري. د اوسني انسان په ژوند او ذهن کې دومره توپیر رامنځته شوی، چې لومړنیو انسانانو ته وحشي ویل مناسب ګڼي، لنډه دا چې بشپړ تاریخ بدلون ته وایي.

بدلون د قدرت پاخه او کوټلي اصول دي. کله چې انسان دا اصول

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

هېروي او سترګې پرې پټوي: نو له ډېرو دردوونکو پایلو سره مخ کېږي، ناروغۍ نیستۍ او خوارۍ، بېوزلۍ او کورنۍ جګړې په اصل کې دا یو ډول خبرتیا ده، که غواړئ پرمختګ وکړئ؛ نو د بدلون لړۍ مه پرېکوئ، بلکې حرکت یې نور هم چټک کړئ. تاریخ له دې ډول مثالونو ډک دی. کومو قومونو چې له بدلون څخه مخ واړاوه؛ نو له منځه ولاړل او یوپنا شول او کومو قومونو چې بدلون غوره کړ او د هغې هر کلی یې وکړ؛ نو ډېر پرمختګ یې وکړ او خپلو موخو ته ورسېدل. جرمني او جاپان د دې حقیقت تر ټولو غوره مثالونه دي. په تاریخ کې د داسې قومونو مثالونه هم ډېر دي، چې د پرمختګ یې یوازې کیسې پاتې دي او د تاریخ د ځانګې له زده کوونکوپرته یې بل څوک نه پېژني

داسې ورځ به راشي چې نوم او نښان به یې هم نه ترسترګو کېږي

قدرت د ډېرو لویو او غښتلیو قومونو نوم او نښان هم له منځه یووړ، چې د بدلون اصول یې نه منل او سترګې یې پرې پټولې. که یو کس وي یا یوه ډله یا قوم، یا قومونه. هېواد وي یا هېوادونه که چېرې د بدلون له فطري عمل څخه مخ واړوي؛ نو پرمختګ نشي کولای او تر ټولو وروسته به پاتې وي. اروا پوهان دا اصول یوازې د یوه کس لپاره هم اړین ګڼي، د هغوی په اند که څوک غواړي، په ژوند کې پرمختګ وکړي او بري تر لاسه کړي؛ نو لومړی شرط یې دا دی، چې باید له

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ذهني او اروايي پلوه د بدلون قانون ومني او سترګې پرې پټې نه کړي او د قدرت دا خبرې په سمه توګه واوري، چې هره شېبه په لوړ آواز وايي: «که زما د پرمختګ له قانون سره د ټکر هڅه وکړې؛ نو له منځه به دې يوسم». له ټولنيز پلوه تاريخ د دې خبرې شاهد دی او له انفرادي پلوه يې نخښې په ورځني ژوند کې هم ليدلای شو.

په چارو کې هم تبديلي اړينه ده، ځوک چې په خپلو چارو کې د وخت او حالاتو له مخې تبديلي نه راولي؛ نو يو وخت به پخپله داسې احساس کړي، چې يو ناڅاپه يو غيبي قوت مداخله کوي، ټولې چارې يې له منځه وړي او له خاورو سره يې خاورې کوي. پخپله به هم د دې خبرې تجربه لرئ او يا به مو دا جمله د هر چا له خولې ضرور اورېدلې وي، چې نه پوهېږم يوناڅاپه څه وشول، کنه نو چارې خو په ښه توګه پر مخ تلې؛ خو اوس هر څه له منځه لاړل او له خاورو سره خاورې شول او له دې هر څه سره به دوی هم در په در او خاورې پر سر شي. که دوی په دې وپوهېږي، چې د دې ټولو ورانيو لامل دوی پخپله دي، چې پخپلو چاروکې يې د وخت او حالاتو اړوند تبديلي نه ده راوستې؛ نو يقيناً چې ګڼ شمېر خلک به له دې در په درۍ وژغورل شي. دا خبره به مو د ډېرو خلکو له خولو اورېدلې وي، چې په سختو حالاتو کې مې د خپل کارو بار له ښبتن سره ډېره مرسته وکړه، هغه مې له ستونزو او کړاوونو څخه وژغوره؛ خو کله چې هر څه ښه شول؛ نو زه يې له کاره ګوښه کړم. زياترې ادارې همداسې کوي، چې خپل پخواني، تجربه

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

کار، صادق او زيارکښ کار کوونکي له کاره ګوښه کوي او پر ځای يې کم تجربه خلک په لوړ معاش په کار ګوماري؛ خو پوه او بريالی څښتن هېڅکله هم خپل پخواني اوصادق کارکوونکي له کاره نه ګوښه کوي او کله چې داسې پرېکړه کوي؛ نو هرومرو يو معقول دليل هم لري.

د اروا پوهانو په اند په داسې حالاتو کې ګرم خپله کارکوونکي دي، ځکه چې دوی پخپلو کړو وړو کې بدلون نشي راوستای او په دې برخه کې پاتې راځي،چې له امله يې کارونو ته ډېر زيات زيان رسېږي او په دې توګه له دې سره چې اداره نه غواړي، هغه له کاره ګوښه کړي؛ خو اړوځي او له کاره يې ګوښه کوي. څوک چې په دې خبرو نه پوهېږي؛ نو د خپلې نيمګړتيا د لرې کولو پر ځای پر اداره تورونه لګوي او ټوله پړه پر دوی اچوي.

هر څېړې چې کار کوئ، که ښه چلن ونه لرئ، يا پخپل چلن کې د بدلون وړتيا ونه لرئ؛ نو ورکه او له منځه تګ مو په تقدير کې ليکل شوی او که ښه او غوره چلن لرئ او د چلن د بدلون وړتيا ؛ نو غوره پايلې تر لاسه کولای شئ او تل به بريالي ياست. داسې څوک به نه وي، چې د فورډ کمپنی نوم يې نه وي اورېدلی، د موټرو دا کمپنی نن ورځ د نړۍ له ډېرو لويو صنعتي کمپنيو څخه شمېرل کېږي او ګڼ شمېر خلک ورسره کار کوي؛خو په دې حقيقت لږ شمېر خلک پوهېږي چې د دې کمپنی بنسټ ايښودونکي هنري فورډ خپل کار له يو هواره دوکان څخه پيل کړی و. فورډ ډېر زيار ګالـه او خپل کاريې ورځ تر بلې

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

پراخاوه او په لړه موده کې یې ښه پرمختګ هم وکړ؛ خو وروسته یې چلن ډېر خراب شو او د خپل ښه او غوره چلن پر ځای یې ډېر سپور او ناوړه چلن غوره کړ او په خپل چلن کې یې د بدلون هڅه هم ونه کړه. له همدې امله دوه ځله دا لویه صنعتي اداره له ډېرو زیانونو او له منځه تلو سره مخامخ شوه. د هنري فورډ تر مړینې وروسته د کمپنۍ ټول واک د هغه لمسي ته وسپارل شو. د هنري فورډ ځوان لمسي ډېر ښه او غوره چلن درلود او په دې هم ښه پوهېده، چې پرمختګ له بدلون پرته ناشونی دی. د خپل همدې غوره چلن او لیډلورۍ له امله یې په ډېره لږه موده کې له کمپنۍ څخه د نړۍ غوره صنعتي اداره جوړه کړه او دومره پراختیا یې ورکړه، چې نیکه یې په ټول ژوند کې د دې ډول پرمختګ تصور هم نشو کولای.

د کارکوونکو ستونزې او د هغوی لپاره د هر ډول امکاناتو برابرول، د کمپنۍ په اړه په ډېرو مهمو پرېکړو، د موټرو په ښه ډیزاین او په نړیوال بازار کې د پېرونکیو د ذوق او خوښې معلومولو، لنډه دا چې د کاروبار په هره څانګه کې یې ډېرې هڅې کولې، د بدلون وړتیا یې درلوده او ډېر بریالیتوبونه یې تر لاسه کړل. څوک چې په ژوند کې هڅه کوي، د بدلون وړتیا لري او د بریالیتوب د تر لاسه کولو لپاره یې هر څه ته پام وي؛ نو هیڅوک یې هم پرمختګ نشي تمبولای. د انسان نا قراره روح هره شېبه په چیغو چیغو وایي: پاڅېږه، ویښ شه، ځان وپېژنه، له نویو غوښتنو سره همغږی شه او هغه پخواني عادتونه هېر

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

کړه، چې په پښو کې یې ځنځیرونه دراچولي او پرمختګ ته دې نه پرېږدي.

تهامس ای ـ ایډیسن د خپل ژوند په لومړیو کې له ګڼو ستونزو سره لاسوګرېوان و؛ خو هېڅکله هم نهیلی نشو اوله هڅو یې نوم تلپاتې شو. ایډیسن یې له دې امله له ښوونځي څخه واېست، چې د زده کولو وړتیایې نه درلوده. بیا یې هېڅکله هم په ښوونځي کې زده کړې ونه کړې، په کار یې پیل وکړ؛ خو څه موده وروسته یې له کاره هم په دې ګوښه کړ، چې د کار وړتیا نه لري. ایډیسن دا هر څه په پټه خوله وزغمل او هېڅکله یې هم همت له لاسه ورنه کړ. په ځان کې یې بدلون راووست. قدرت هم سم لوری وروښود او د خپلو هڅو او زیار له امله د نړۍ یو لوی ایجادګر شو. د ایډیسن د ژوند په دې اړخ کې ډېر له کماله ډک راز پټ دی، یاني انسان نه بویه چې له ناکامیو او محرومیتونو زړه توری شي؛ بلکې له هغو څخه باید سبق واخلي او له ذهني فشارونو څخه خپلې غښتلتیاوې ضایع نه کړي.

اروا پوهان تر ډېرو څېړنو وروسته دې پایلې ته ورسېدل، چې که د هغوی په ځینو مشورو عمل وشي؛ نو انسان له اروایي پلوه د دې وړتیا پیداکولای شي چې مثبتې تبدیلۍ په ځان کې پیدا کړي. لاندې ځینې داسې مشورې راوړل شوي، چې د عملي کولو هڅه یې باید وشي:

ـ پر ځان د اعتماد د کمښت له امله راپیدا شوی داعادت، چې انسان ځان له خپل اصلي قدر و قیمت څخه کم ګڼي باید هېر شي.

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghanistanlibrar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

-له خپل ځانه دا لاندې اووه ډاره او وېرې لرې کړئ او هېڅکله هم ورته سر مه کوزوئ:

-له ستړيا او ستومانې.

-له نيوکو او نقد څخه.

-له ناروغۍ.

-د مينې او اړيکو د له منځه تلو ډار.

-د خپلواکۍ له لاسه ورکول.

-له ډېر عمره.

-له مړينې.

دا احساس بايد له منځه يووړل شي، چې بېوسه شوي ياست او هېڅ نشئ کولای. کوم احساس چې په ذهن کې نيمګړتياوې راولي، بايد له منځه يووړل شي. موخو ته د رسېدو لپاره ذهن فعال کړئ او د لارښوونې په اړه انديښنې مه کوئ. د کار له پيلېدو څخه مخکې يې پايلوته مه په تمه کېږئ. ځانونه په دې خبره مه غولوئ، چې کاميابي يوازې په صداقت او رېښتنو موخو کې نغښتې ده. دا خبره هم سمه نه ده، چې کاميابي له لوړو زده کړو او هنر څخه پرته ناشونې ده. خپل وخت او وړتياوې بې ځايه مه لګوئ، بلکې د يوه بشپړ پلان له مخې کار ترې واخلئ.

د ژوند ډېره برخه مو د ښکاره او ټاکل شويو موخو لپاره ځانګړې کړئ. مادي ګټې دې يوازې د شتمنيو د لاسته راوړو لپاره نه وي،

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

بلکې اخلاقي جواز هم بايد ولري. د لومړنيو برياوو په تر لاسه کولو ځانونه ډېر هوښيار مه ګڼئ، بلکې له خپلو تجربو څخه د سبق اخيستو هڅه وکړئ. د دې پر ځای چې د نورو پر ناکاميو خوشحاله او په کاميابيو يې رخه وکړئ ښه به دا وي چې د هغوی له تجربو څخه ګټه واخلئ. د اروا پوهانو دا مشورې او اصول ډېر ارزښتناک دي، که پر دې مشورو عمل وشي او دا بدلونونه په ځان کې راوستل شي؛ نو د انسان په وجود کې به يو انقلاب راشي. په چلن کې يې داسې نرمي پيدا کېدای شي، چې د پرمختګ او برياليتوب لپاره به تر ټولو زيات ارزښت ولري.

پوهان د خپلو مطالعاتو، څېړنو او تجربو له مخې تاسې ته يواځې مشوره درکولای شي، نور نو په تاسې پورې ده چې د هغوی پرمشورو او اصولو څومره او څنګه عمل کولای شئ. اروا پوهان د ذهن غوټې په نخښنه کوي، د پرانيستلو چاره يې هم درته ښيي، پاتې کار بايد پخپله وکړئ. دلته په دې پوهېدل پکار دي، چې پرمختګ له بدلون پرته ناممکن دی، که چېرې دا اصول خپل کړئ او فکر او عمل ورسره همغږي کړئ او په دې برخه کې بريالي شوئ؛ نو پخپلو ورځنيو چارو کې د برياليو په لړ کې به وشمېرل شئ.

يوه بله موضوع چې دلته يې يادونه اړينه ده، د تهامس کارلايل دا وينا ده، چې په تيارو ليکو کې د ناڅرګندې ګاندې په اړه پرېشانه کېدل ناپوهي ده. له ژوندانه خوند هغه څوک اخيستلی شي، چې د کار د سر ته

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

رسولو په غوره طریقه او وخت پوهېږي او برى هم تل د داسې خلكو په برخه وي. خپل ورځنى ژوند وڅېړئ: نو څرګنده به شي، د كومو موضوعاتو په اړه چې اكثر پرېشانه ياست او تل يې په اړه فكر كوئ؟ خو هغه هېڅكله هم نه رامنځته كېږي او تاسې يې بېځايه په اړه فكر كوئ.

جي ګولډ د تينس له نومورو لوبغاړو څخه دى، څو ځلې يې نړيوال جام ګټلى دى. هغه يې د خپل بري د راز په اړه وپوښت: نو ځواب يې وركړ:

((په لوبه كې مې ټول پام يواځې ته ريكټوي، په ذهن كې مې له توپ پرته بل څه نه وي، خپل شاوخوا هېڅ نه وينم، په زړه كې مې د ماتې په اړه انديښنه هم نه راګرځي، يوازې او يوازې په پوره ډاډ او پاملرنه لوبه كوم او دا مې د بري لوى راز دى. له همدې امله بشپړه پاملرنه او ډاډ د بري دويم نوم دى؛ ځكه پر هغو له عمل كولو نه يوازې د تينس لوبه، بلكې د ژوند هره لوبه ګټل كېداى شي. خو د دې لپاره پكار ده چې يواځې د نن په اړه فكر وكړئ او خپله ټوله پاملرنه دې چارو ته واړوئ، چې همدا نن يې ترسره كوئ، ځكه چې د پرون ورځې راستنول مو د وس خبره نه ده، په همدې توګه د راتلونكې په اړه هم كومه پرېكنده پرېكړه نشئ كولاى. د نن ورځې خير وغواړئ او په همدې توګه ژوند وكړئ؛ نو وبه ګورئ چې همدا مو د برياليتوب او خوښيو كيلي ده.

مشهور چينايي متل دى: د سبا ورځې فكر مه كوئ، هغه به خپله د ځان په اړه فكر وكړي، ستاسې لپاره د نن ورځې په اړه فكر بسنده دى.

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

اوسني اروا پوهان په دې اند دي او ټول دا خبره مني، د دې لپاره چې نن ورځ مو له خوښيو او بريو ډکه وي؛ نو اړينه ده چې پر يوه وخت د پرونۍ او سبانۍ ورځې د پېښو ورلو هڅه ونکړئ. په داسې کولو د پرو لويو او غښتليو خلکو لينګي هم رېږدېدلي او ژوند يې له ستونزو او کړاوونو سره مخ شوی دی. داسې کړنې چې څومره هم ژر هېرې کړئ؛ نو هغومره به ډېره ګټه لاسته راوړئ. د ماضي په اړه فکر کول، يا د راتلونکې له نا معلومو پېښو څخه ډارېدل ډېر زيانمن دي. په دواړو حالتونو کې ذهني پرېشاني د بريو د لارې خنډ کېږي. زما د خبرو موخه دا نه ده، چې انسان د راتلونکې په اړه هېڅ فکر ونه کړي، دا سمه خبره ده چې ماضي او ګانده د انسان پر ژوند اغېز پرېباسي. کله چې ماضي او ګانده ورڅخه بېله کړئ؛ نو د ژوند لوبه نشئ ګټلای. د ښې او روښانه ګاندې لپاره کړنلار جوړول ښه خبره ده. دا چې تل به ځوان نه ياست او يو ورځ به بوډا ګان کېږي او د کار کړلو توان به هم نه لرئ؛ نو ښه خبره ده چې له همدا اوس هسپما ولرئ، د پرمختګ په اړه د فکر، چمتو کېدو او لنډه دا چې د ښې او روښانه ګاندې لپاره هڅې وکړئ. ضرورت يوازې د دې خبرې دی چې اعتدال هېر نه کړئ، کنه نو يوازې د ماضي يا ګاندې په اړه فکر به مو ټول ژوند له منځه يوسي او له ناکاميو او کړاوونو پرته به بل څه لاسته درنشي.

د راتلونکې د اړتياوو د برابرولو لپاره لومړی له حال سره په سمه توګه مخامخېدل ډېر اړين دي. د دې لپاره تر ټولو غوره لار دا ده، چې خپله

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ټوله پوهه، وړتیا او غبستلتیا پر نننی کار ولګوي، وروسته به پخپله وګورې چې یوه خوښه او کامیابه ورځ څه ډول د یوې خوښې او روښانه ګاندې ضمانت کوي. په لمر ختو نوې ورځ پیلېږي او ګڼې چارې درته سترګې پر لار دي. د هرې ورځې خوښي او بری تر ډېره ستاسې په چلن او د فکر په دود پورې اړه لري. پر دې خبره پوهېدل ډېر اړین دي، چې د ورځې څنګه هر کلی کوئ او څه ډول یې پیلوئ.

د ژوند په چارو کې د برخې اخیستو لپاره سهار له خوبه په مسکا راپاڅېږئ که څوک مو په زوره راپاڅوي. داسې خلک هم شته، چې د سهار له رڼا څخه ډارېږي او له ځان سره وایي، چې بیا سهار شو، بیا به د ژوند له ترخو حقیقتونو سره مخامخ کېږم. دا رښتیا خبره ده، څوک چې سهار په مسکا له خوبه راپاڅي؛ نو ټوله ورځ یې په خوښۍ او خوشحالۍ تېرېږي. زما یو ملګری له ډېرو کلونو راهیسې وینم، چې سهار له خوبه پاڅېږي او سترګې پرانیځي؛ نو په لوړ آواز وایي ښه راغلې نوی سهاره! ملګری مې پخپل ژوند کې ډېر خوښ او کامیاب دی او هېڅ ډول ستونزه نه لري. د ده خوښ ژوند ته چې د هر چا پام کېږي؛ نو پخسېږي، چې د ده په څېر ژوند ولري، د ملګري وینا مې ده چې دا وړه شانته جمله یې په وجود کې د جادو په څېر اغېز کوي، کله چې دا جمله له خولې راباسم؛ نو داسې ګڼم چې نوی راژوندی کېږم، باور وکړئ چې دا جمله او اصول به ستاسې لپاره هم د بري او خوښیو ضامن وي. پر مخ لاړ شئ، نوې ورځې ته ښه راغلاست وویاست، هره

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ورځ به مو خوښه او کامیابه وي. د دې خوښیو لاسته راوړونه د هر لګښت نه غواړي؛ بلکې پخپل فکر کې لږ بدلون راولئ. اوس به دا مقصد په ښه توګه روښانه شوی وي، چې تر دې بدلون وروسته تاسې پخپله هم دا احساسوئ، چې له هر ډول پرېشانیو سره د مخامخېدو وړتیا لرئ. هغه خلک چې سهار په غوسه او نارو سورو پیلوي؛ نو ټوله ورځ به له پرېشانیو او ناکامیو سره مخ وي. هر سهار به یې د ناکامۍ او نهیلۍ د پیغام په راوړو پیلېږي، دا ډول خلک تل په خپل ژوند کې زیانمن وي. کله چې دوی د ژوند په هر قدم کې له ناکامیو سره مخامخېږي؛ نو اغېز یې یوازې تر دوی پورې نه محدودېږي؛ بلکې له دوی سره چې څوک ناسته ولاړه لري، ټول ترې اغېزمنېږي، څکه چې:

«غمجن زړه ټول بانډار غمجنوي»

خپل ځانته پام وکړئ هسې نه، چې تاسې هم د دې خلکو پر لیکه ولاړ یاست. پام کوئ له هغوی سره په یو ځای کېدو په ټولنه کې د ناکامو خلکو شمېر مه زیاتوئ. د ناکامیو دا لړۍ چې کله پیلېږي؛ نو ورځ تر بلې زیاتېږي او د انسان ټول ژوند رانغاړي، بیا یې نو ټول ژوند په نارو سورو او ژړا تېرېږي. د دې حقیقت په منلو چې ژوند له لوړو او ژورو سره تړلی دی او حالات تل یو ډول نه پاتې کېږي او بدلونونه پکې راځي؛ نو له نیمایي څخه زیاتې پرېشانۍ به مو پخپله له منځه لاړې شي. دا چې ټول ژوند به مو خوښ او کامیاب اوسئ؛ نو دا خبره

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ناشونې ده. اوس پوښتنه دا ولاړېږي چې څه ډول له سختو او ستونزمنو حالاتو سره مبارزه وشي. له داسې حالاتو څخه تېښته نه ده پکار، ځکه چې دا د مېړانې خبره نه ده. نوې ورځ چې کله له لمر خاته سره پیلېږي، د ټاکلي وخت په تېرېدو سره بالاخره پای ته رسېږي او له پای ته رسېدو سره یې بیا نوې ورځ پیلېږي. اوس که په دې لړ کې مو کومه ورځ پرېشانه تېرېږي؛ نو د اند ښېښنې وړ نه ده. د شپې په تیارو کې مو خپلې ټولې پرېشانۍ او غمونه ښخ کړئ او دروند پېټی یې له اوږو کوز کړئ، چې د نوې ورځې لپاره مو ټولې ذهني وړتیاوې او جسمي غښتلتیاوې خوندي پاتې شي. که د ژوند د روښانه اړخ له لیدو سره روږدي یاست او هر سهار له نوې ورځې سره د مخامختیا وړتیا لرئ؛ نو یقین وکړئ چې یوه ورځ مو برې هرومرو په برخه کېږي. یو توریالی او بریالی افسر چې ډېر زیات مسوولیتونه او بوختیاوې هم لري، وایي: چې ورځ پای ته رسېږي؛ نو په منظمه توګه نومورې نېټه په کلیز (جنتري) کې په نخښه کوم، د هغه په وینا دا نخښه د دې خبرې ښکارندویې کوي، چې ورځ پای ته ورسېده او ورسره د هغې ورځې پرېشانۍ هم پای ته رسېدلې دي. ماښام چې کله کور ته ځم؛ نو ذهن مې د دفتر د ټولو چارو له پرېشانیو او فکرونو څخه آزاد وي، ځکه چې خپلې ورځنۍ چارې مې په ټاکلې ورځ بشپړې ترسره کړې دي. په یاد ولرئ رېښتنی ډاډ او خوښي د چارو په بشپړولو کې نغښتې ده. له چارو اوږه سپکول غوره نه دي او داکار مو خواشیني کوي، له همدې امله خپلې

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ورځنۍ چارې په ډېره چټکۍ، ښه نیت او بشپړه توګه ترسره کړئ. ورځنۍ چارې مو د ورتیاوو لپاره یوه ننګونه ده، هغه د زړه له کومې او په ورین تندي ومنئ. ورځ مو له دې جذبې سره پیل کړئ، چې نن د خلکو لپاره ډېر څه کولای شئ او کله چې ورځ د نورو په خدمت کې پای ته رسېږي؛ نو په بشپړه توګه ډاډه کېږئ، چې په نړۍ کې داسې څوک هم شته چې له تاسې څخه ورته ګټه رسېږي او له همدې امله د خدای تعالی شکر پر ځای کوئ او د دې تر څنګ چې خپلو موخو ته رسېږئ، خدای تعالی مو د خوښیو او خوشحالیو په شتو هم نازوي.

«روغ انسان ته پکار ده چې غوسه وکړي؟»

دا ډېره مهمه پوښتنه ده او ځواب یې تر یوه بریده داسې سم دی، روغ انسان ته پکارنه ده چې غوسه وکړي؛ نو په ځینو ناوړو حالاتو کې روغ انسان هم غوسه کولای شي؛ خو اړینه دا ده چې روغ انسان خپله غوسه کابو کړي او هر ډول سخت حالات په پټه خوله او سړه سینه وزغمي او هڅه وکړي، چې بیا تکرار نشي. له روغ انسان څخه مو موخه په ذهني توګه متوازن او پر جذباتي کیفیتونو برلاسی سړی دی. د دې پر عکس څوک چې ذهني توازن نه لري؛ نو ډېر ژر په غوسه کېږي او شخړه کوي چې خپله او د نورو آرامي او سکون له ګواښ سره مخامخوي. له دې څخه دا خبره په ښه توګه روښانه کېږي، چې روغ انسان هم په ناوړو حالاتو کې غوسه کولای شي؛ خو په دې هم ښه پوهېږي چې غوسه څه

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ډول کابو کړي، په داسې حال کې چې د دوی پر عکس نا متوازن خلک داسې حالات نشي زغملای او له واره د عصبي کړکېچ ښکار کېږي، غبرګون يې هم منفي وي، چې د غوسې له امله د ځان او نورو سکون او آرامي له منځه وړي. دا خبره سمه ده چې غوسه د انسان په فطرت کې نغښتې ده؛ خو تر يوه ځانګړي بريده، تر يوه ځانګړي وخته او په ډېرو کړکېچنو حالاتو کې. د روغو انسانانو غوسه تر ډېرې مودې پورې دوام نه کوي او په ډېرو سختو او کړکېچنو حالاتو کې غوسه کوي؛ خو تل هڅه کوي چې پر غوسه کابو ومومي.

«غوسه مثبتې اغېزې درلودلای شي؟»

د ځينو اروا پوهانو په اند غوسه هم ځينې وختونه مثبتې اغېزې درلودلای شي؛ خو تر منفي هغو ډېرې کمې، تر ځانګړي بريده او په ځانګړو حالاتو کې راڅرګندېږي؛ د بېلګې په توګه يو سړی وزګار او بېکاره دی، هره شېبه په دې خبره ځورېږي، چې کار نه لري او هره ګړۍ يې بې ځايه تېرېږي، نو په غوسه کېږي او په کار پسې کېږي او په پای کې کار مومي او غوسه يې د دې لامل کېږي، چې له بېکارۍ څخه يې ژغوري. يو زده کوونکی چې هېڅکله هم خپلو درسونو ته پاملرنه نه کوي او تل په لوبو بوخت دی؛ خو کله چې يې مور پلار ورته په غوسه کېږي؛ نو د دوی له ډاره درسونو ته ځير کېږي او تو له ورځ په خپلو

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

درسونو بوخت وي. ځينې خلک له خپلو چارو او مسوولیتونو څخه اوږي سپکوي؛خو کله چې ورته ووېل شي او تېنګار پرې وشي؛ نو د غوسې له امله خپلې چارې ښې ترسره کوي او د اوږو سپکولو هڅه نه کوي. کله چې انسان خپلو موخو ته نه رسېږي؛ نو د ناکامیو له امله غوسه ورځي او همدا غوسه یې د دې لامل کېږي، چې خواري کوي او خپلو موخو ته رسېږي. له همدې امله ځینې وختونه غوسه په انسان کې غښتلتیا پیدا کوي او د هغو چارو کولو ته یې هڅوي، چې پخوا ورته ناممکن برېښېدل.

((غوسه څه وخت د زیان لامل کېږي؟))

غوسه هغه وخت د زیان لامل کېږي، چې څو څو ځلې تکرار شي؛یانې انسان دومره بې حوصلې کېږي چې په هره خبره غوسه ورځي او لانجه جوړوي، تر دې چې په سمو حالاتو کې هم د غوسې په کړکېچ کې ښکېل وي او بې ځایه پلمې لټوي. تر ډېره وخته په غوسه پاتېدل هم ډېر زیان رسوي.

له څېړنو دا خبره روښانه شوې، که څوک په غوسه کېږي؛ خو غوسه یې تر ډېرې مودې پورې دوام نه کوي، نو زیان یې هم کم وي؛ خو که څوک تر ډېره وخته په غوسه پاتې شي؛نو ډېر زیانمنېږي؛ ځکه کله چې دا حالت تر ډېره وخته پاتې شي، عصبي نظام ګډوډوي. تر ټولو مهمه خبره د غوسې زیاتوالی دی، ځکه چې د سختې غوسې په صورت کې

Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

انسان ډېر ژر غبرګون ښيي. سخته غوسه ډېر ژر او يو ناڅاپه عصبي نظام له عادي حالته وباسي؛ نو اوس به درانه لوستونکي په دې خبره ښه پوه شوي وي، چې غوسه څه وخت د زيان لامل کېږي؟

((د غوسې د څرګندولو طريقې))

په دې خبره پوهېدل به تاسې ته هم په زړه پورې وي، چې د غوسې ښکارول څه ډول کېږي؟ انسانان په بېلابېلو لارو سره د خپلې غوسې ښکارونه کوي. ځينې د غوسې په حالت کې عملي ګام نه اخلي، بلکې يوازې سختې خبرې کوي، بېلابېل دلايل وړاندې کوي او غواړي خپله هره خبره پر نورو په زور ومني، که يې خبرې ومنل شوې، نو خپل عادي حالت ته ژر راګرځي. اکثر لوستي خلک د خپلې غوسې ښکارونه داسې کوي. د دې پر عکس ځينې خلک په غوسه کې شيان ماتوي، هرڅه يو په بل ولي، چيغې وهي او په لوړ آواز نارې سورې وهي چې په چاپېريال کې ترې ډار او وحشت خپرېږي، ټول تر خپل اغېز لاندې راولي او خپلې خبرې پرې مني. دا دود ځينې وختونه ډېر خطرناک وي او د ګڼو زيانونو لامل کېږي. د غوسې د ښکارولو درېيمه لار هم شته، چې له پورتنيو دواړو څخه توپير لري. په دې طريقه کې نه دلايل ويل کېږي او نه هم شيان ماتېږي، بلکې د غوسه کوونکي په وجود کې دننه داسې حالت پيدا کېږي، چې غوسه ترې راڅرګند نېږي. داسې خلک چې کله په غوسه کېږي، نو په دې حالت کې يې عصبي

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Telegram:https://t.me/afghansalar Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

کړکېچ زیاتېږي، مخ یې سورکېږي، د ډار او جذبې کیفیت یې په ځان کې رانغاړي، د دې هر څه په لیدو ټول پرې پوهېږي چې په غوسه دی او په دې توګه د خپلې غوسې څرګندونه کوي.

((د غوسې موخه))

هر جذباتي کیفیت ضرور یوه موخه لري، د بېلګې په توګه کله چې مو څوک نه خوښېږي؛ نو لرې ترې تښتئ په داسې حالت کې یو ځانګړی کیفیت تاسې په ځان کې رانغاړي، چې کرکه ورته وایي. په همدې توګه مو چې څوک خوښېږي، نو هڅه کوئ چې ورنږدې شئ او په ذهن کې مو د هغه لپاره یو ځانګړی کیفیت پیدا کېږي، چې مینه یې بولي. ځکه نو غوسه هم یو جذباتي کیفیت دی، چې په ځینو حالاتو کې راڅرګندېږي. له انسانانو څخه دا کیفیت ځینې وختونه د ناخوښۍ د څرګندولو لپاره راڅرګندېږي او ځینې وختونه د خپلو خبرو د منلو لپاره، د یوه کار د ژرتر ژره بشپړولو لپاره هم د غوسې کیفیت راڅرګندېږي؛ ځکه نو غوسه په بېلابېلو حالاتو کې بېلابېلې موخې لري.

((غوسه اړینه ده؟))

ځینې وختونه دا پوښتنه راپیدا کېږي، چې آیا غوسه اړینه ده؟ زما په اند دې پوښتنې ته به دا ځواب سم وي، کوم کارونه او خبرې چې په

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/ Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

نرمه ژبه وویل شي؛ نو په نورو یې اغېز ډېر وي او په ورین تندي یې مني؛ ځکه هغه کار چې نرمه ژبه کوي، ترخه ژبه او لهجه یې نشي کولای او د غوسې په حالت کې یوازې ځانته زیان رسولای شي او بس.

له همدې امله انسانانو ته اړینه ده چې په خپله غوسه کابو ولري او په ښه او نرمه ژبه خپلې خبرې تر نورو پورې ورسوي او له ټولو سره ښه او غوره چلن ولري. کله چې په غوسه کېږئ؛ نو هڅه وکړئ، چې ژر یې کابو کړئ.

«د غوسې زیانونه»

د غوسې تر ټولو مهم اړخ یې زیانونه دي، چې باید رښا پرې واچول شي، تر څو چې د انساني عقل او ذهن دا پټ دښمن په ښه توګه وپېژنو، تر هغې پورې یې پخپل واک کې نشو راوستلای او ځانونه هم ترې نشو ژغورلای. غوسه د دې تر څنګ چې د انسان ذهن ته ډېر زیان رسوي، له هغو سره ګڼ شمېر داسې زیانونه هم مله دي، چې د انسان له ژوندیو تریخ حقیقت جوړوي او انسان د خپل شخصیت اندول هم له لاسه ورکوي، د غوسې زیانونه دادي:

د غوسې په حالت کې د انسان ذهن بې حسه کېږي، چې په داسې وخت کې ډېر ساده کار هم نشي کولای او په ورځنیو چارو کې له ګڼو ستونزو سره مخ کېږي او ډېرې تبدیلۍ هم رامنځته کېږي.

د غوسې په حالت کې جذباتي اندول برابر نه وي، چې له امله یې د انسان په چلن او کړو وړو کې بدلون راځي او هغه پخواني رابښکون او

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner

Downloaded By: Afghan Salar Library

ښېګنې يې نه پاتې کېږي، چې په عادي حالت کې يې درلودې. په داسې حالاتو کې په غونډو کې د ګډون ورتيا هم له لاسه ورکوي، چې له امله يې له ټولنيزو چارو څخه ګوښه او لرې پاتې کېږي. د غوسې په وخت کې له خپلو ملګرو او خپلوانو سره هم ښه چلن نه کوي، چې په پايله کې يې خپلوان او ملګري ترې مخ اړوي او لرې ترې ګرځي چې په دې توګه ورځ په ورځ يوازې کېږي او هېڅوک ورسره مينه نه کوي همداشان يې يادښت هم کمزوری کېږي او دماغي وړتياوې يې ورځ تر بلې کمېږي. د غوسې په حالت کې د ستونزو پر وړاندې د مقابلې وړتيا هم له لاسه ورکوي او فکر و سوچ يې منفي کېږي، چې بيا داسې پرېکړې کوي چې ځان په ګنوزيانمنو ستونزو او کړکېچونو کې ښکېلوي. د غوسې له امله ځينې ذهني او جسمي نيمګړتياوې او ناروغۍ راپيدا کېږي؛ لکه د وينې لوړ فشار، سرخوږ، د معدې درد، ذهني بوج او داسې نورې ناروغۍ.

پــای

★★★

Facebook:https://www.facebook.com/groups/1822812871297698/
Telegram:https://t.me/afghansalar
Scanned by CamScanner