



د زړه لاسته راوړلو هنر

PDF & Uploaded By: Arman Safi

WhatsApp: 0093786105872

Facebook: آرمان پښتو کتابتون

Telegram: @ArmanPashtoLibrary5

سید حبیب الله سمسور



د زړه لاسته راوړلو هنر

PDF & Uploaded By: Arman Safi

WhatsApp: 0093786105872

Facebook: آرمان پښتو کتابتون

Telegram: @ArmanPashtoLibrary5

ترتیب او لیکنه : سید حبیب الله سمسور



کتاب پېژندنه:

کتاب نوم:	د زړه لاسته راوړلو هنر
ترتیب او لیکنه:	سید حبیب الله سمسور
کمپوز:	شریف الله للمه وال
ډیزاین:	گل محمد عادل
خپړندوی:	افغان خپړندویه ټولنه، جلال کوټ
چاپ شمېر:	۱۱۰۰
چاپ وار:	لومړۍ
چاپ کال:	۱۳۹۷ هـ ش یا ۲۰۱۸ میلادي
بیه:	()

چاپ حقوق د خپړندویه ټولنې سره خوندي دی.

د تر لاسه کیدلو درکونه:

افغان کتاب پلورنځی - جلال اباد_افغانستان

پته: لاندې پور، اسحاق زی مارکیټ، بزازی څلور لارې، جلال آباد.

☎ (+۹۳) ۷۷۹۰۹۰۷۸۲ - (+۹۳) ۷۸۰۸۵۶۱۷۴

📍 **Afghanpublisher-Nangharhar**

خراسان کتاب او قرطاسیه پلورنځی - جلال اباد_افغانستان

پته: لاندې پور، اسحاق زی مارکیټ، بزازی څلور لارې، جلال آباد.

☎ (+۹۳) ۷۸۸۸۸۷۷۹۷



.....
PDF & Uploaded By: Arman Safi

.....
WhatsApp: 0093786105872

.....
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

.....
Telegram: @ArmanPashtoLibrary5

.....

ڊالی

خپل گران پلار جان او گرانې مورجاني ته !
چې زما په پالنه او روزنه کې یې ډیر کوشنونه کړي.
قدرمن مشر- ورور سید مرتضی سادات ته چې تل یې زما د
کامیابی لپاره نه ستړي کیدونکي هلی ځلی کړی دي.

په درنښت

سمسور

ليکلی

- ۱.....سريزه
- ۲.....د زړونو گټل
- ۲.....ولې ژوند پر ځان سختوې؟
- ۳.....د خوشحاله ژوند څو لارښوونې
- ۴.....حقيقي مينه
- ۴.....مهربان واوسه!
- ۵.....که خوشحاله ژوند غواړې نو دا لس کارونه وکړه
- ۷.....زمونږ ځينې تيروتنې چې د پرمختگ لارې يې نيولي دي
- ۸.....د زړه راخپلول هنر دی
- ۸.....خوشحاله کسان څه ډول ژوند کوي؟
- ۸.....خپل ځان له کينې پاک کړئ چې د نورو زړونه راخپل کړئ
- ۹.....ټولنيزې اړيکې مو پراخه کړئ
- ۹.....پوه شئ چې د نورو د تاييد لپاره اړتيا نه لرئ
- ۹.....مثبت او بريالي کسان چې په زړونو کې صادق اوسي خپل کړئ
- ۱۰.....په اوس کې ژوند وکړئ او زړه ته مو تل خوشحالي ورکړئ
- هر کله چې دې ماتې وخوړه کوښښ وکړه چې د خپلې ماتې لپاره بهانه جوړه نه کړي
- ۱۰.....خپل ځان له نورو سره مه پرتله کوه
- ۱۱.....په وړو شيانو فکر مه کوئ
- ۱۱.....د نورو په اړه ځينې خبرې وکړئ او تل لوړې هيلې ولرئ

- د الله پاک په در کړيو نعمتونو شکر وباسئ او قدر يې وکړئ ۱۲
- ستونزې مو د خان د قوي کولو د ننگولو په ډول وکاروئ تل مهربانه اوسئ
- ۱۲
- په خپلو ژمنو او وعدو وفا وکړئ ۱۳
- کله مو چې تېروتنه وکړه، بيرته يې ژر بخښنه وغواړئ ۱۴
- د ښه ژوند کولو او د نورو د زړونو خپلولو (۲۰) رازونه ۱۵
- د خوشحالي د خپرولو هنر زده کړئ ۱۷
- د ژوند له ښکلاگانو برخمن شئ ۱۸
- مُسکا ستوماني له منځه وړي ۲۱
- د نورو په وړاندې له انتقادي الفاظو څخه ډډه وکړئ ۲۲
- وفاداري له ژمنتيا سره ۲۳
- په تليفوني اړيکو کې د راجلبولو مهارت ۲۴
- سلوک (چلند) ستاسو د احساساتو په راپارولو کې يو ټکان دی ۲۶
- د نورو د خوښې مسايلو په اړه له هغو سره خبرې وکړئ ۲۸
- د نورو په راجلبولو کې ستاسو کړنلارې ۲۹
- د نورو په راجلبولو کې ستاسو کړنلارې ۳۰
- له راجلبولو کار واخلئ ۳۱
- د خندا کولو مشق او تمرين وکړئ ۳۱
- له وگړو سره خان شريکول ۳۲
- مونږ څنگه وځاندو؟ ۳۳
- باور ولرئ چې بريالي شئ ۳۵

- ۳۶..... د شوق اور بل ساتی
- ۳۷ خپل ارادي قوت زیات کړی
- ۴۰ ژمنه او ارادی قوت
- ۴۱ له ټپو سره د ځان سمولو هنر
- ۴۳..... د نوره ذهن ته څرنگه لار پیدا کړو؟
- ۴۵..... د خوښۍ پرمهال د موسکا قدر او ارزښت
- ۴۷..... خلک بد مو سمدستي خوښ کړي
- ۴۹..... په پنځو دقیقو کې مو ژوند بدل کړی
- ۵۵ زړه تنگی او درملنه یې!
- ۵۷ راځی! چې له خپلو ستونزو خوندي واخلو
- ۵۹..... غیر شخصي زړه رابښکون
- ۶۲..... خوشحاله وگړي
- ۶۵..... په ځان کنډول
- ۷۰..... څنگه د خلکو زړونه ښکار کړو؟
- ۷۳ د خوشحاله ژوند کولو لپاره لس لارې
- ۸۳ د خوښۍ د لاسته راوړلو هنر
- ۸۶..... تېر هېرول
- ۸۶..... د بدو فکرونو پرېښودل
- ۸۷ د ژوند له مناسبو لحظو سره همغږي کېدل
- ۸۸ خپل ځان او انسانیت سره همدردې کول
- ۸۹..... ماخذونه

سريزه

د دنيا په فطرت کې ناکراري او غمونه دي، نو څنگه کولای شې چې له غمونو او ناکراريو يې خالي ووينې؟

له زمانې نه د فطرت خلاف غوښتنه کول داسې ده، لکه په اوبو کې د اور شغله لټول. که د ناشوني کار اميد لرې، نو داسې ده گوندې د خاورې کوټنۍ جوړوې. دا يو رښتينې حقيقت دی چې ته نشې کولای له خپل ژوند څخه د خفگان ټولې نښې لرې کړې، ځکه چې ژوند همدارنگه پيداکړل شوی دی.

موفق او خوشاله ژوند معنا دا ده چې روغه ټولنه، روغ کور او کورنۍ ولرې، د روغ او موفق ژوند څو مهم رازونه مې دلته راټول کړي دي چې ستاسو په ژوند کې به مهم بدلون راولي او ستاسو سره به مرسته وکړي چې روغ ژوند مو په نصيب کړي.

کوم کتاب چې ستاسو په لاس کې دی دا د هغه نصيحتونو او ويناوو مجموعه ده چې د هېواد د اخلي او خارجي ليکوالانو لخوا د خوشحاله ژوند تيرولو او د يو بل انسان د زړه د لاسته راوړلو دهنر په اړه د ليکل شوو کتابونو څخه په مختصر ډول راټول شوی چې زموږ موخه په دې د غمونو ډک هېواد کې خلکو ته خوشحالي ورکول دي چې هره ورځ ترې د بمونو د انفجار اوازونه پورته کېږي او د هوا څخه يې د لوگو بوی راځي، نو اړينه ده چې د زده کړې او مطالعې مينه والو ته يو داسې څه وړاندې کړو چې گټه ترې پورته کړي او وکولای شي پاتې ژوند په خوشحالي تېر کړي او يو ډبل سره د اړيکو په ښه والي کې ترې گټه پورته کړي.

په پای کې د افغان څېړندويه ټولنې څخه مننه کوم چې د کتاب د چاپ چارې يې پرغاړه واخيستې، همدارنگه د شريف الله للمه وال څخه هم مننه کوم چې زما نيمگړي مطالب يې کمپوز او د کتاب ښه يې ورکړه.

په درنښت

حبيب الله سمسور

د زړونو گټل

د ځان پر لور د نورو پام اړول او د نورو د زړونو گټل د ټولنیز ژوند یوه اړتیا ده او تل کوښښ کوه چې د چا زړه دومره آزار نه کړې چې هغه الله تعالی ته ستا د نامه په یادولو سره ژړا او فریاد وکړي، ایا پوهېږې چې د مات زړه آواز تر عرشه رسېږي؟! که غواړې چې خوشحاله واوسېږې او زړه مو په سکون کې واوسي نو د خپل مور او پلار، ورونو، خويندو او ملگرو سره ښه چلند او خوږې خبرې وکړئ، نو زړه به مو ډېر خوشحاله وي ځکه چې افلاطون وايي: خوشحاله زړه د وینښ بخت او روغ بدن خپله نیکبختي ده.

که غواړې چې په ژوند کې خوشحاله واوسې نو د زړه له بڼې څخه دې د نفرت بوټي وریبه او د مینې تخم پکې وپاشه.

ولې ژوند پر ځان سختوي؟

څوک دې یادېږي؟ زنگ ورته ووهه پوښتنه یې وکړه، غواړې له چاسره واوسېږي؟ بلنه ورکړه او یا یې دعوت قبول کړه، غواړې نور دې درک کړي؟ خبرې ورسره وکړه او احترام یې همېشه کوه او تل یې درک کوه پوښتنه لرې؟ وپوښته ځکه پوښتنه کول او په پوښتنه ځان پوهول نیم علم دی، په پوښتنه کولو کې شرم نشته بلکې په ناپوهۍ کې شرم شته کوم څوک چې غواړې پسې ورشه او په لټه کې یې شه ځکه بې زحمته راحت نشته.

کوم څه چې دې خوښېږي ویې ساته او په قدر یې ځان پوه کړه ځکه د زرو قدر د زرگر سره وي، کوم څه چې دې نه خوښېږي له ځانه خبرې، بد رد ورپسې مه وایه. کوم چا سره چې حقيقي (دالله تعالی د رضا) لپاره مینه لرې ورته ووايه او په خوشاینده خبره ورسره مینه وکړه، ژوند سخت مه نیسه، تل کوښښ کوه چې توکل دې پر الله تعالی پیاوړې کړې، د هر څه طمع او توقع د الله تعالی څخه کوه نه له بنده څخه.

د خوشحاله ژوند خو لارښوونې

1. سهار په داسې حالت پیل کړه چې پر څیره دې د نیکمرغۍ نښې خپرې وي.
2. پر شونډو زړه راښکونکې مسکا ولره.
3. د هر چا سره چې مخامخ کېږې نو د سلام پیل ته کوه.
4. له هر چا سره چې خبرې کوې؛ نو کوښښ وکړه مؤدبانه او نرمه لهجه استعمال کړې.
5. هر څوک په خپل نوم یا تخلص سره مخاطب کوه او احترام ورته لره.
6. له هر چا سره داسې چلند کوه لکه دی چې تر ټولو ستا نږدې دوست وي.
7. د جزاک الله او الحمد لله جملې هر وخت استعمالوه.
8. هر وخت نورو ته بخښنه کوه او بخښنه خپل عادت وگرځوه.
9. هره ورځ د یو چا د خوشحالي سبب گرځه.
10. د هر چا سره په خوږه لهجه او مؤدبانه توګه خبرې کوه.
11. خپل د ژوند ملګري ته هره ورځ نوې خوشحالي ورکوه.
12. له هر چا سره چې د زړه (حقیقي مینه) لري؛ نو هغه ته په یاد لره.

حقيقي مينه

مينه هغه جگړه ده چې پيل يې اسان، په پای کې ستونزمن او هيريدل يې ناشونی کار دی، ځکه مينه له هېڅ شي سره نه مقایسه کېږي او هېڅ شی د مينې په څير دقيق او لطيف نه دی.

خومره چې مينه خوږه ده هومره ترخه هم ده، که يو څوک خپله مينه لاسته راوړي نو ټول عمر به له خپلې کورنۍ سره خوشحاله وي او که يو کس په مينه کې ناکام شي، نو د گل ارزښت لري، لکه گل چې له بوټي بيل شي، څه موده تازه وي او ښکلا لري؛ خو وروسته مړای کېږي او انسان هم داسې ښکاري لکه چا چې زېږندلی يې حاله وي.

مهربان واوسه!

ضروري نه ده چې بل وزغمو... فقط کافي ده چې د يو بل په اړه غير عادلانه قضاوت ونه کړو.

ضروري نه ده چې د يو بل د خوشحاله کولو لپاره هڅه وکړو، کافي ده چې يو بل ونه خوروو کوښښ وکړو چې د نورو په زړونو کې ځان ځای کړو.

ضروري نه ده چې يو بل اصلاح کړو، کافي ده چې خپلو عیبونو ته نظر واچوو.

ضرور نه ده چې له يو بل سره مينه ولرو، کافي ده چې د يو بل دښمنان ونه اوسو.

بلې! نن سبا د يو بل ترڅنگ خوشحاله او هوسا اوسيدنه معجزه ده، ځکه ځينې

وخت دې زړه غواړي چې د يو چا لپاره په ځانگړي ډول مهربانه واوسي هغې ته

خوشحالي ورکړي او د هغې پر وړاندې دې په شونډو موسکا خپره کړه او خوږې

شيبې يې په فکر کې واوسه.

که خوشحاله ژوند غواړې نو دا لس کارونه وکړه

۱- هر وخت او هر ځای کې د خپل رب څخه بخښنه غواړه، سهار وختي پاڅېږه او له الله تعالى څخه بخښنه وغواړه ځکه چې الله تعالى فرمايي: (الْصَّابِرِينَ وَ الصَّادِقِينَ وَ الْقَنِيَتِينَ وَ الْمُتَّقِينَ وَ الْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ) ()

ژباړه: دا خلک صابران دي، رښتیني دي، امر منونکي دي او مال بنسټونکي دي او د شپې په وروستیو کې له الله تعالى څخه د بخښنې دعاگانې غواړي.

۲- د الله تعالى په قدرتونو کې فکر وکړئ، (وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَ الْأَرْضِ) ()

ژباړه: او د ځمکې او اسمانونو په پیدایښت کې فکر کوي.

۳- له نیکانو خلکو سره ملګري شئ:

(وَ اصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَ الْعِشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَ لَا تَعْدُ عَيْنُكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الدُّنْيَا وَ لَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ وَ كَانَ أَمْرُهُ فُرُكًا) ()

ژباړه: او خپل زړه د هغه خلکو په ملګرتیا ډاډه کړه چې د خپل رزونکي پالونکي او د خوښې غوښتونکي سهار او ماښام هغه ته بلنه ورکوي او له هغو څخه هېڅ کله

۱ آل عمران، ۱۷

۲ آل عمران، ۱۹۱

۳ الکهف، ۲۸

• سترگې مه اړوه، ایا ته د دنیا بڼکلا خوښوې؟ د یو داسې چا اطاعت مه کوه چې د هغه زړه مونږ له خپل یاد څخه غافل کړی دی او د خپل نفس پیروي یې غوره کړې ده او کړنلاره یې په افراط او تفریط باندې ولاړه ده.
۴- ذکر کوی:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا)

ژباړه: ای مؤمنانو د الله تعالى ذکر ډېر ډېر کوی.

۵- په خشوع او عاجزی سره لمونځ کوی:

(قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۝)

ژباړه: په باوري ډول مؤمنانو بری موندلی دی هغه کسان چې په خپلو لمونځونو کې عاجزي کوونکي دي.

۶- په الله تعالى توکل وکړی:

(وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا)

ژباړه: او پر الله تعالى توکل وکړه او الله تعالى د ساتونکي په توګه کافي دی.

۷- په سخته گرمۍ کې روژې نیس:

(يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ)

ژباړه: دوی خپل خوراک، څښاک او شهوت زما له کبله پرېږدي.

۴ الاحزاب، ۴۱

۵ المؤمنون، ۲-۱

۶ النساء، ۸۱

۷ صحيح البخاري، ج ۳ ص ۲۴

زمونږ ځينې تيروتنې چې د پرمختګ لارې يې نيولي دي

1. څنگه به اصلاح شو، چې هر وخت د خپلې تېروتنې پرې په بل اچوو.
2. څنگه به مو راز خوندي پاتې شي چې د خپل راز خبره يو چاته کوو او بيا ورته وايو چې چاته يې مه کوه.
3. په سختو ورځو (شرایطو) کې نورو ته لاس نه ورکوو خو بيا د هغوی څخه د خواخوږۍ طمع هم کوو.
4. ولې به ټولنه د بربادۍ لور ته نه ځي، مونږ تل د داسې خوشحاليو په لټه کې يو چې يوازې مونږ ته يې گټه ورسېږي.
5. ځان له ټولو څخه پوه او هوښيار گڼو خو په اصل کې مونږ په هېڅ هم نه پوهېږو.
6. مونږ د مور او پلار خدمت نه کوو او بيا د خپلو اولادونو څخه د دغه کار (خدمت کولو) ارزو هم لرو او بيا گيله کوو چې اولاد زموږ خدمت نه کوي.
7. د خپلو لاسته راوړنو نه زيات لگښتونه کوو او بيا د خوشحاله ژوند تېرولو هيله هم کوو او يا د ژوند څخه سر ټکوو.
8. د هر چا سره بدې کوو او بيا د آرامه ژوند تېرولو آرمان هم کوو.
9. څنگه به له غيبت څخه واورو، مونږ هر وخت په دې فکر غيبت کوو چې ۲ يا ۳ ځلې به يې وکړو بيا به يې پرېږدم.
10. څنگه به ماتې نه خورو چې يو ځل مو ازمويلي وي خو مونږ بيا دهغه د ازمويلو هڅه کوو.

11. ځنگه به اصلاح شو چې کله یو تېروتنه وکړو د هغه د پټولو لپاره دروغ وایو د یوې غلطۍ له پاسه بله غلطۍ کوو.

د زړه راخپلول هنر دی

زړه د انسان په جسم کې ټولواک دی، ځکه د زړه نه زړه ته لار وي او د زړونو مالک الله تعالی دی، د زړه راخپلول هنر دی او دا هنر مهارت ته اړتیا لري. مونږ تل دا فکر کوو چې ولې مو د ژوند ملگری زړه ته لار نه شو موندلی؟ ځکه د مقابل لوري په زړه کې د ځای نیولو چل مو ندی زده.

خوشحاله کسان څه ډول ژوند کوي؟

ډېری کسان پدې طمع شپې او ورځې سبا کوي چې په وخت به یې خوشحالي کور ته کډه راوړي، له ځان سره وایي: (که شتمن وای نو خوشحاله ژوند به مې درلود) یا که دوه کیلو مې وزن یا کم یا زیات وای نو په ژوند کې به خوشحاله او خوښ وای.

خپل ځان له کینې پاک کړئ چې د نورو زړونه راخپل کړئ

د خوښ اوسیدلو او د نورو د زړونو گټل یوه راز بڼه ده، کله چې له چا سره کینه کوئ په اصل کې تاسو په خپل وجود کې منفي احساساتو ته لکه: غوسې ته روزنه ورکوئ، هڅه وکړئ چې زړه مو له کینې څخه پاک کړئ، مهرباني کولای شي دهغه بدمرغه شي (کینې) ځای ونیسي چې په پایله کې دا کړنه ستاسې د خوشحالی لامل ګرځي.

ټولنيزې اړيکې مو پراخه کړئ

د مثبتو ټولنيزو اړيکو درلودل له تاسو سره مرسته کوي چې خوښي ترلاسه کړئ، نو د دوستانو، ملگرو د ليدلو او نويو نورو په پيدا کولو ته مو مناسب وخت ځانگړی کړئ ترڅو مو نور خلک په زړونو کې ځای ونيسي.

پوه شئ چې د نورو د تاييد لپاره اړتيا نه لرئ

خپلې هيلې او ارزوگانې مو د بل چا له تاييد او خوښۍ پرته پرمخ بوځي او ځان ورته ورسوي، ډېری کسان عادت لري چې خپلې خوښۍ او هيلې په زړه کې وساتي او هېڅکله يې هم په خوله نه راوړي که تاسې هم يو له داسې کس سره مخامخ شئ او خبرې يې ونيسئ پوه شئ چې ځان مو تباہ کړ، دا ښه خبره ده چې د نورو خبرو ته غوږ کېږدو، خبرې يې واورو، خو بايد په عملي کولو کې يې له پوره دقت څخه کار واخيستل شي، تر ډېره مو خپله خوښه پکې شريکه کړئ او بيا پريکړه وکړئ.

مثبت او بريالي کسان چې په زړونو کې صادق اوسي خپل کړئ

دغه خبره سمه دغه چې وايي (بدبختي په بدبختۍ پسې ده) چې داسې ده نو له برياليو او مثبت فکره کسانو سره چې تل په زړه او خوله يو شان وي او زړونو کې يې د نفرت او کينې د تخم پرځای د محبت او ورورولۍ تخم شيندلی وي ملگرتيا وکړئ. او د ملگرتيا لپاره يې غوره کړئ خپل شاوخوا مو له مثبت اندیشه افرادو څخه ډکه کړئ ترڅو په مثبتې انرژي باندې وپوښل شي.

په اوس کې ژوند وکړئ او زړه ته مو تل خوشحالي ورکړئ

خپل ځان ته مو اجازه مه ورکړئ چې په اوسني وخت کې غرق شئ همدا اوس چې چېرته یاست د ژوند هره لحظه د ځان لپاره قیمتي ملغلرې وگڼئ ځکه انگریزي متل دی چې (وخت سره زر دی) باید له وخت څخه په مثبت توګه ګټه واخلي، د تېر وخت منفي خبرې مو له ذهنه وباسئ که د تېر په اړه فکر وکړئ اوسنی وخت به مو هم په هماغه څه کې تېر شي اوله لاسه به مو ورکړي وي.

هر کله چې دې ماتې وخوړه کوښښ وکړه چې د خپلې ماتې لپاره بهانه جوړه نه کړي

اسانه خبره ده چې د خپلې ماتې پرې په بل چا اچوئ پیاوړي او خوښ کسان تل خپلې ماتې مني او که چېرته یې بل څوک هم د ماتې سبب شي یا گرځیدلي وي نو په اسانۍ یې له دې ګناه تېرېږي او عفو ورته کوي، ځکه هغوی تل خپله ماتې د راتلونکې ژوند پیلامه بولي، همت باید له مېرې او زړورتوب له زمري یاد شي.

خپل ځان له نورو سره مه پرتله کوه

ژوند مو یوازې پر تاسو پورې تېرې خپل ځان مو له شاوخوا کسانو سره مه پرتله کوئ حتی کوښښ وکړئ چې له خپلو همزولو سره هم ځان پرتله نه کړئ ځکه کېدای شي دغه کار ددې سبب شي چې ځان ورته بې ارزښته ښکاره شي، تل پدې اړه فکر وکړئ چې د تېر کال تیرې میاشتې او تېرې ورځې په پرتله مو څه زیات لاس ته راوړي که مو کم څه هم لاسته راوړي وي د راتلونکې لپاره مو هیله من کوي.

په وړو شيانو فکر مه کوئ

که په وړو شيانو او بې ارزښته شيانو مو ځان مضروف کړ، انرژي به مو بې ځايه لگولي وي، نو اړينه ده چې پوه شئ ددې پرځاي چې پر کوچنيو مسايلو ځان بوخت کړئ پر لويو لوړو ارزښت لرونکو شيانو فکر او غور وکړئ خوښ انسانان پدې ښه پوهېږي چې څنگه له ستونزو څخه ځان وباسي او له ځانه يې لرې کړي.

د نورو په اړه ځينې خبرې وکړئ او تل لوړې هيلې ولرئ

کهډای شي له ځينو کسانو سره دغه فکر وي چې په کار ځای کې وربند کړي او د اوږي په گرمو ورځو کې يخ کولر روښانه کړي پر يوه او بل پسې منفي خبرې وکړي خو ښه ده چې پوه شي په غايبو کسانو پسې خبرې کول داسې مانا لري لکه په منفي فکرونو باندې حمام کول، بې ځايه او بې منطقه خبرې کول، د انسان وجود داسې پوښي چې مثبتې هغه بيا نشي کولای ستاسې ذهن ته د ورتللو اجازه پيدا کړي. د غيبت پرځای کولای شو ذهن مو له مثبتو، خبرو او هيلو ډک کړو کوبښن وکړئ کله مو چې د يو چا په اړه خبرې کوئ مثبتې ځانگړنې يې يادې کړئ نه منفي. کله چې لوی فکر کوئ او لوړې هيلې لرئ ډاډه اوسئ چې ضرور به خپلو موخو ته رسېږئ د وړو فکرونو پرځای لوی فکرونه وکړئ ترڅو مو ذهن پراخه شي او په اسانۍ سره وکولای شئ خپلو موخو ته ورسيږئ.

د الله پاک په در کړيو نعمتونو شکر وباسئ او قدر يې وکړئ

هغه کسان چې د الله پاک په نعمتونو شکر وباسئ له نورو څخه متفاوت ژوند لري او په ډېره اسانۍ سره کولای شي له ستونزو ځان وباسي، احساسات لري او ډېر هغه څه چې په ذهن کې يې ځان رسولای شي ځکه دوی هره ورځ هغه څه چې لري يې که هنر څومره کم هم وي. د الله تعالی شکر وباسئ يو وخت به ووينئ چې د خوشحاليو سيل به درباندي را روان وي کله مو چې دغه عادت ته په ځان کې روزنه ورکړئ په يوه خوشحاله، مثبت فکر او سالم انسان بدلېږي.

ستونزې مو د ځان د قوي کولو د ننګولو په ډول وکاروئ تل مهربانه اوسئ

د ستونزې پيدا کېدو په صورت کې خپله توانمندی له لاسه مه ورکوئ کوبښئ وکړئ چې ستونزې مو لاندې کړئ او داسې وانگيرئ چې ستونزې مو بايد د پياوړتيا سبب وگرځي د ستونزې په نوم مو په ذهن کې کوم نامه ته ځای مه ورکوئ.

مهرباني نه يوازې يو ښه عادت دی، بلکې ستاسې د خوشحالي سبب گرځي. کله چې تاسو پر نورو خلکو رحم او مهرباني کوئ ستاسو مغز د (سروتو ينين) په نوم هورمونونه توليدوي چې په وسيله يې کولای شي چې له هغه نورو سره ښه فکري اړيکه ټينګه کړئ او په خپل شاوخوا کې د خوښۍ انرژي خپره کړئ او ستاسې په څنگ کې چې کوم کسان دې هم خوښي احساس کړي.

په خپلو ژمنو او وعدو وفا وکړئ

هېڅکله داسې یوه ژمنه مه کوه چې پوره کول یې ستا له توانه پورته وي یا حد اقل هېڅ داسې یو عادت هم مه کوه.

که چېرته له خپل ملګري سره په سخته کې ودرېږي لاس ورکړي او راپورته یې کړي، دا به ستاسې د ملګرتیا لپاره تر ټولو غټ کار وي ځکه د ملګرتیا مانا هم داده چې په سخته کې یو بل سره همکار اوسي، خو که چېرته مو همکاري تر وسه نه وه نو له خپل ملګري ځینې بڅښنه وغواړئ چې له وسه مې پرې خبره ده. که مقابل دې ښه ملګری وي نو بیا درنه د داسې پورته کار غوښتنه کې ټینګار نه کوي او خفه کېږي نه ځکه انسان نیمګړی دی، خیر دی که مو یوه وعده ورسره پوره نه شوه کړای، خو دا به عادت نه جوړوي چې هر وخت وعده خلافې ورسره وکړئ که چېرته تاسې هر وخت همداسې وعده ماتوونکي اوسئ نو بیا به هېڅکله نورو او ملګرو ته ژمن باوري او د ملګرتیا وړ ښکاره نه شئ.

کله مو چې له کوم ملګري سره کلکه ژمنه وکړه نو یا خپل ملګري ته په سترگو کې وګورئ او په قراره ورته ووايي چې تاسې رښتینې یاست، یوازې خبرې مه کوئ بلکې عمل هم کوئ ځکه داسې کلکې ژمنې باید ماتې نشي، ځکه دا به ستا ملګري ته سخت زیان ورسوي او آن شاید ستاسې ملګرتیا ورسره پای ومومي.

کله مو چې تېروتنه وکړه، بیرته یې ژر بخښنه وغواړئ

انسان هېڅکله بې عیبه نه دي یعنې تېروتنه ترې کېږي ملګرتیا کې خامخا تېروتنه صورت نیسي، نو که چیرته پوه شئ چې تېروتنه مو کړې ده، بیرته هڅه مه کوئ چې تېروتنه پټه کړئ او کلک ونښلئ چې نه نه ده شوې دادی او هاغه دی، بلکې ددې پرځای دا ومنئ چې یو مقابل لوري خپل کړئ، هېڅکله یې چورلټ مه ردوئ.

تجربه شوې خبره ده چې که چیرته یو څوک تېروتنه وکړي او ویې مني، نو له هغه چا سره چې تېروتنه شوې ترې خوشحاله به شي، خو که همدا هڅه کوئ چې هېڅ بد کار نه دی شوی او صلاحیت هم په بل اچوي دا نو ښه کار نه دی او ښه ملګری کېدای هم نه شي په ټوله کې: کله چې تاسې بخښنه وغواړئ نو ستاسې ملګرتیا ستاسې له طرفه د اخلاص او صمیمیت احساس کوي. ځکه ستا د کامیابۍ راز پدې کې دی چې په هر کار کې خپل کوښښ کوه، که نتیجه یې ورکړه ښه تر ښه که نه د مسلمان لپاره په هر کار کې خیر وي، شکر گذاري وکړه او بل کار پسې شه.

د ښه ژوند کولو او د نورو د زړونو خپلولو (۲۰) رازونه

1. هیلې او موخې مو له هغو کسانو سره شریکې کړئ چې تل مو هڅوي.
2. گډ ژوند د اعتماد او باور په ستونو ولاړ وي که دا ستونې نرېږي نو گډ ژوند په یوازېتوب بدلېږي.
3. هره ورځ قرآنکریم، هره شنبه یوه ورځپاڼه، هره اونۍ یو کتاب او هره میاشت یوه مجله ولولئ.
4. تېره ورځ تېره شوې له نن سره مینه وکړئ او له سبا نه هېڅ مه ویرېږئ.
5. له هغه چا سره چې مینه لرئ د هغه لپاره تر ټولو ښکلې ډالۍ خوږه مسکا ده.
6. د داسې کسانو د لیدلو هڅه وکړئ چې هغوی ستاسې په لیدو خوشحاله کېږي.
7. قیمتي شیان تل باکیفите نه وي تل قیمتي شی مه پیرئ.
8. له خلکو سره مرسته وکړئ خو دا هڅه مه کوئ چې پوره یې کړئ ځکه دا ستاسې له وسه پورته خبره ده.
9. د خلکو د کارونو او فعالیتونو له مخې د هغوی قضاوت وکړئ، نه د دوی د خبرو له مخې.

10. که ټول ښه نه وي او يا ټول نیکمرغه نه وي ستاسو تقصير او قصور نه دی.
11. د مناسبو پلورنځيو نه په مناسب قيمت شيان وپيرئ چې پيسې مو سپما شي.
12. يوازې تاسې ياست چې خپل افکار او فعاليتونه مو کنترولولی شئ.
13. که وغواړئ له يوې باراني ورځې هم خوند اخيستلای شئ.
14. څوک چې خوښۍ ته اړتيا لري هغه خوشحاله کړئ.
15. دا عبارت مينه در سره لرم ډېر وکاروئ.
16. ماتې مو د زړه په ځير له نورو سره شريکي کړئ.
17. په ياد ولرئ احساساتي او قهرجنې خلک تل په حقه نه وي.
18. نیکمرغي داسې شی دی چې بايد خپله يې ترلاسه کولو لپاره هڅه وکړئ.
19. تر هغه له چا قرض مه کوئ ترڅو چې مجبوره نه شئ قرضونه مو ملا درماتوي.
20. د ژوند د بدلون امکان شته ځکه دا کار نورو کړی تاسې يې هم تجربه کړئ.

د خوشحالی د خبرولو هنر زده کړئ

(له نورو خلکو سره د مرستې او همدردۍ جذبه پیدا کړئ او له ځان سره مینه

و کړئ)

يو عام سړی په خپل ژوند کې د خپلې دندې او کورنۍ سره سروکار لري. ځينې وخت هغه خپلې دندې ته د کورنۍ په پرتله غوره والی ورکوي او همدا کار د نوموړي لپاره د يوازېتوب لامل شي.

د ناخوښۍ يو ستر لامل له نورو خلکو سره د زړه نه لگېدل دي. مونږ چې تر کومه پورې په خپلو کارونو او د ژوند په نورو مسايلو کې ډوب وو، په هماغه کچه په مونږ کې د بې حسۍ حس پياوړی او غښتلی کېږي.

کله چې مونږ د خپل شاوخوا خلکو ته د اهميت په نظر ونه کتل، نو مونږ به په ناخوښۍ، ستړيا او ډېریشن (ژور خپګان) ژر اخته کېږو. زموږ دماغ زموږ د وړو يا لویو کارونو نه، نه ارامېږي. د حالاتو فشار او د اړتياوو ډېرښت زموږ ژوند ستړی کوي. هره نوې ورځ زموږ طمعې، غوښتنې او هيلې ډېرېږي چې له کبله يې زموږ په غوسه، ستړيا او خفګان کې هم ډېروالی رامنځته کېږي.

(دخوښۍ راز په دې کې دی چې څومره مو تر وس پوره وي په خپل زړه کې رابښکون، مینه او ولولې ډېرې کړئ. له شيانو او خلکو سره ډېره مینه وکړئ

اوملګري جوړ کړئ) (Bertran Russell)

د ژوند له ښکلاگانو برخمن شئ

(په خپل ذهن کې خوښ خیالات ساتئ او خوشحالي کوئ)

ژوند ډېر ښکلی دی ځان ته یې مه سختوئ.

خپل دماغ له مثبتو فکرونو ډک کړئ، ستاسو د ډاډمنتیا راز ستاسو په خیالاتو

کې دی په هغه خبره فکر وکړئ چې رښتوني وي او مثبت اړخ ولري.

(مونږ هغه څه یو څه چې زمونږ خیالات دي)

(یو انسان هغه څه دی چې ټوله ورځ د هغې فکر کوي)

پروفیسر ویلیم چیمز (د نوې فلسفې او ارواپوهنې مشر) په ۱۹۵۵م کال کې لیکلي

و چې (زمونږ د دور تر ټولو ستره لاسته راوړنه داده چې انسانانو د خپل فکر لارې

بدلې کړې او په دې سره یې خپل ژوند ته بدلون ورکړ)

زمونږ خیالات زمونږ په دماغ کې اوسېږي او مونږ په ژوند کې د خپلو خیالاتو په

وسيله پرمختګ کولای شو.

که مونږ په ذهن کې خوښ خیالات ځای کړل، نو مونږ ته به د خوښۍ احساس

راکړي او که خدای مه کړه زمونږ خیالات غمجن او خوړوونکي وو، نو مونږ ته به

هم د غم او خفګان پرته بل هېڅ شی په لاس رانه کړي.

که مونږ هر څومره د خوښۍ غوښتونکي شو، هماغسې زموږ دماغ جوړېږي، ځکه زموږ خیالات زموږ پر دماغي حالت اغیزې لري او په یوه لمحې کې کولای شو خیالات بدل کړو.

زموږ افکار زموږ احساسات اغیزمنوي او مونږ د خوبونو سره هم نېغ په نېغه اړیکه لري. مونږ به د خوښو خیالاتو پرته خوښ نه شو.

(تاسو نیمه جگړه وگټله، خو که تاسو کوم خفه فکر ته په خپل دماغ کې ځای ورنه کړو)

ستاسو د هر ډول کړنو په پایله کې ستاسو بدن او ذهني حالت دواړه اغېزمنېږي او هر څه یې ستاسو په دماغ کې غورځېږي.

زموږ خیالات زموږ له دماغ نه خواړه برابروي چې پر همدې بنسټ زموږ پر دماغي فعالیتونو هم اغیزه کوي. همداسې چاپیریال هم یانې که مونږ په هر ډول چاپیریال کې استوگنه غوره کړه د هماغه چاپیریال منفي او مثبت دواړه اړخونه زموږ بدن او ذهن اغېزمنولای شي.

که مونږ له هغو خلکو سره چې منفي او ناوړه خویونه لري تر ډېره وخته پاتې شو، د هغوی کره وړه نېغ په نېغه پر مونږ اغیزه کوي.

دا خبره پرځای ده چې زموږ د شخصیت وده او تشکیل زموږ د وړوکوالي نه راپیل کېږي چې دا نه بدلېږي خو منفي چاپیریال یا منفي خلک دواړه زموږ شخصیت اغېزمنولای شي چې موږ باید خپل خیالات او چاپیریال دواړه په پام کې ونیسو.

داسې ثابته شوې چې موږ په هره ورځ کې کابو (۵۰۰۰۰) پنځوس زره یا ډېر خیالات په خپل ذهن کې راوړلو خو دا بیا زموږ په واک کې دي چې څه ډول خیالات په خپلو دماغو کې ځای کړو.

(زموږ خوشحالي زموږ په سمو خیالاتو کې پټه ده خپل سم خیالات راوسپړئ او خوشحالي ترې واخلي)

موږ ټول په دې پوهېږو چې د منفي خیالاتو منفي پایلې ترلاسه کېږي دا موږ خفه کوي خو بیا داسې ولې کوو؟

مُسکا ستوماني له منځه وړي

څوک چې خوش اخلاقه وي د حادثاتو او مشكلاتو سره په ښه شکل مقابله کولای شي. البته د اخلاقي له امله انسان په پېښو او برېښانيو کې ځان اخته بولي. ستاسو ښه او غوره ژوند ستاسو په ښو اخلاقو کې پوښل شوی دی. که چیرې تاسې غواړئ چې ستاسې خوښي ستاسې ښکلی کور سينگار کړي نو تاسې تل خوښ او تازه اوسئ.

مُسکا هر وخت ستاسې د مخ زينت گرځي. سهار وخته چې کله د کور کارونو زور وي، اولادونه ښوونځي او خاوند دفتر ته ځي نو د تود احساس او خوږو خبرو سره يې رخصت کړئ. په کورنۍ کې جنجال د اخلاقي باور د غير هماهنگۍ له امله رامنځته کېږي. ستاسې خوږې خبرې او خوش اخلاقي ستاسو خاوند په کور کې خوږو خوږلو اوژر بېرته تاسو ته په ځان رسولو کې بېرته کوي. په گډ ژوند کې زياتره ستونزې په خوش اخلاقي سره ډېر په اسانه او ساده توگه حل کېدای شي. که چیرې ستاسې خاوند تاسو سره کمه مينه کوي يا کور ته کمه پاملرنه کوي او يا ناوخته کور ته راځي يا پيسې بې ځايه مصرفوي او يا هم له کوره بهر خوراک کوي، نو تاسو د خپلو لوږو اخلاقو او لوړ ظرفيت سره دا ستونزه حل کولی شئ. خپلې روپې کې بدلون راولئ او د خپلو اخلاقو هغه وروستی پایله وگورئ په يقين سره به ستاسو د خاوند زويه او سلوک به ډېر ژر بدلون وکړي.

د نورو په وړاندې له انتقادي الفاظو څخه ډډه وکړئ

داسې الفاظ مه کاروئ چې د اوریدونکي له کردار سره سم نه وي. لکه: احساساتي، خودغرضه، بې عقله او داسې نور الفاظ نورې ستونزې پیداکوي او د جوړې پر ځای خبره نوره هم خرابه وي. ستاسې ملگری به ستونزې لویولو سره د خپلو احساساتو تسکین کول غواړي، خامخا یې له پایلې ترلاسه کولو نه ډډه وکړئ.

که تاسې په بشپړ ډول سره پر ده تور لگوئ او هغه له تور نه انکار کوي، نو باید د نیوکو او توروو نه تېښته وکړئ.

په عملي ژوند کې ښځه یا خاوند یو هم ځان خوښې نه وي. ښايي یو نیم داسې شخص وي چې په بشپړه توګه یې خپله ذمه واري نه وي پوره کړې یا په پوره توګه یې ترسره کړي وي، ددې لپاره له نرمۍ نه کار اخیستل پکار دي او لږ ډېر نیمګړتیاوې هم په نظر کې نیول پکار دي. د شکایت کولو انداز هم باید په مثبت شکل سره وي.

شکایت باید په داسې ډول سره وشي چې د اوریدونکي نفس او روح تېي نه کړي. یوه خبره په دوو طریقو سره کېدای شي، بېلګه: که چیرې تاسې داسې شکایت وکړئ چې (د کور په کارونو کې ته زما لاسنیوی نه کوې) نو دا خبره منفي اړخ لري او دا اوریدونکي دغصه کېدو سبب کېږي. دا خبره په مثبت ډول داسې کېدای شي (که چیرې ته له ما سره د کور په کارونو کې له هغو مرسته کوئ نه زما به ډېرې ستونزې حل شي)

وفاداري له ژمنتيا سره

هرې کورنۍ دکاميابۍ لپاره مهم شى وخت، پياوړتيا، د زړه او جذبې پانگونه ده د پياوړو کورنيو غړي خپلې کورنۍ ته په هر دويم شي باندې لومړيتوب ورکوي. دوى د يو بل بريا، پرمختگ او خوښۍ لپاره وقف وي. په هر صورت کې يو بل ته وفادار وي او د کورنۍ په بقا باندې يقين کوي.

په داسې کورنيو کې ژمنتيا، اخلاص، وفا او د خوشحاله گډ ژوند اړيکې نه شلیدونکې وي. دوى بې وفايي د نورو زړه ماتول په تعبیر پېژني چې ددې بدل اخیستل ممکن دی.

ځينې کورنۍ کار او په دې کې بوخت وخت او انرژي د کورنۍ لپاره تر ټولو لوى دښمن بولي.

يو پلار ليکلي چې: ځينې وخت داسې محسوسوم چې کوم وخت چې زه له بچو سره تېروم، که دا دفتر کې تېر کړم ډېر گټور دی. بيا فکر کوم چې کاروباري راپور کوم چې زما د راتلونکې ژوند په څو ورځو يا اونيو باندې اثر کوي. دا پر خپل ځای مهم دی خو د يو پلار په حيث زما کار په هر حال کې ډېر مهم دی. که چيرې زه خپلو بچو ته يو ښه پلار اوسم، نو زما بچى به هم راتلونکي کې ښه پلار شي. ثابته به شي کله چې بيا زه نه وم، د هغه کاروباري راپور تاريخ به تير شوى وي، نو بيا به زما زوى يا لمسى يو ښه پلار وي.

په تليفوني اړيکو کې د راجلبولو مهارت

مونږ خپل ډېری وخت په تليفوني اړيکو لگوو، د تليفونونو په زياتوالي سره چې اوس په هر ځای کې له خلکو سره موجود دي او ټول په کې په خبرو اترو بوخت دي، ددې وخت رارسيدلی چې څه ډول وکولای شئ د تليفوني خبرو اترو په وسيله خلک راجلب او خپل دې حس ته وده ورکړئ او کولی شئ په تليفوني خبرو په نورو تاثير واچوئ، لاندې ساده مهارت تمرين کړئ.

لومړی گام: لومړی تاثير

خامخا مو دا پخوانی خبر اوریدلې (بيا به هيڅکله ددې فرصت پيدانه کړئ چې خپل لومړنی تاثير چې په خلکو مو اچولی بېرته اصلاح کړئ). له لومړني شخص سره ستاسو اړيکه لومړنی تاثير رامنځته کوي. اوس امکان لري چې دغه لومړی ارتباط، حضوري يا مخامخ نه وي او په تليفون سره پېښ شوی دی. په هر حال تاسو په لومړني ارتباط کې پر مقابل لوري تاثير اچوئ.

ډېری بريالي حرفوي سوداگران او پلورونکي خپل مشتريان په مخامخ ډول نه گوري، بلکې له هغوی سره تليفوني معامله کوي او په دې کار کې ډېر بريالي هم دي. ځکه په هماغه تليفوني اړيکو کې هغه د مشتري په ذهن کې خپل ځان په داسې ډول مينه ناک او خوږ انسان ثابتوي چې له مشتري سره د معاملې کولو ليوال او مينه وال دی او له دوی سره په اړيکو ساتلو کې خپله علاقه ښيي.

مسکا مو د غږ په څرنگوالي تائير کوي او د تليفون شاته احساسېږي او دا به مستقيماً په اوريدونکي تائير اچوونکي وي. که څه هم هغه به وچ ژبی وي، تاسو مسکي شئ او پرېږدئ چې ددې مسکا تائير مو په غږ کې واوريدل شي.

سلوک (چلند) ستاسو د احساساتو په راپارولو کې یو ټکان دی

اصل (داسې سلوک وکړئ چې فکر ...) وایي که داسې یو عمل وکړئ چې فکر مو همدا اوس ځانګړی احساس لري، نو سلوک مو ستاسو په داخلي (دروني) احساساتو اغیز پرېږدایي او په ناڅېرۍ سره مو احساس ستاسو له بیروني احساساتو سره ورته والی پیدا کوي او هغه حس چې په واقعي ډول ستاسو په وجود کې راپیدا کېږي.

له افرادو سره د مخامخېدو پرمهال ستاسو چلند باید په داسې ډول وي چې ګواکې هغوی مینه ناک او راجلبوونکي دي، هغه سره د یو سینمائي ستوري یا داسې شخص په توګه چې د نوبل نړیواله جایزه یې ګټلې وي سلوک وکړئ. په ډاډه زړه یې خبرو ته غوږ شئ او کلماتو ته یې ځیر شئ، د سر په خوځولو او د ډاډ بڼوونکو او تایید کلماتو په وسیله یې خبرې تایید کړئ. دغه سلوک ته د یو

ټکان په څېر ستاسو په احساس تاثیر واچوي او واقعاً دا به حس کړئ چې هغه شخص ستاسو لپاره په زړه پورې دی او له هغه سره خبرې حیرانوونکي دي. کله چې د غوږ نیولو له د قیقو مهارتونو څخه د گټې اخیستنې په حال کې اوسئ، نو وبه گورئ چې ددې مهارت کارولو د مقابل لوري په نسبت ستاسو په افکارو او نظرياتو تاثیر اچولی او د هغه په نسبت د ښه والي احساس کوئ، خبرې یې خوندورې او په زړه پورې معلومیږي. ستاسو په وجود کې ددې احساس د را ژوندي کېدو دلیل دادی چې وړاندې مو تردې اندازې د چا خبرو ته غوږ نه و نیولی، دومره مینه مو ورسره نه وه کړې، اوس ددې ډول احساس د پیدا کېدو دلیل هم ستاسو سلوک دی.

د نورو د خوښې مسایلو په اړه له هغو سره خبرې وکړئ

مونږ له دې سره مینه لرو چې د خپلې خوښې په موضوعاتو باندې وغږېږو، په ځانگړې توگه که پوه شو چې اوریدونکي هم له دې ډول موضوعاتو سره مینه لري او که څوک ورباندې خبرې کوي، نو دوی هم ترې خوند اخلي.

کله چې خلک دمهمو موضوعاتو په اړه خبرې کوي نو په اوریدونکي کې د همغږۍ اوعلاقې د حس له پیدا کولو څخه خوند اخلي، هغوی خپلې کرکې، علاقې، لومړیتوبونه او عقیدې پخپلو خبرو بیانوي، که اوریدونکی یاست، نو د خپل مخاطب خبرو ته په څېر سره غوږ شئ ترڅو د خبرو اترو لپاره نورې بېلابېلې طریقې زده کړئ. د بېلگې په توگه: د نورو هڅول او ستاینه د خبرو اترو کولو یوه بله ښه لار ده چې تاسو ته په لاس درځي.

پردې سربېره نور ټکي هم موجود دي، کوم شیان چې تاسو له خپلو همفکرو او همغږو اشخاصو څخه په خبرو اترو کې زده کوئ همدومره له خپلو مخالفو سره په خبرو اترو کې هم زده کولای شئ، خلاص ذهن هغه ذهن دی چې منونکی وي او دغه ذهن چې دنورو د نظریاتو منونکی او ستایونکی دی نو په ټولو خلکو کې مینه ناک او محبوب هم ثابت شوی دی. راجلبوونکی انسان منونکی او خلاص ذهن لري.

دنورو په راجلبولو کې ستاسو کړنلارې

د خبرو اترو د لارښوونې او ادارې لپاره تر ټولو ډاډمنه لار د هغو پوښتنو مطرح کول دي چې په (څوک)، (څه شی)، (ولې)، (چا)، (چېرته)، (څرنگه)، سره پیلېږي. دا ډول پوښتنې پراخ او اوږده ځوابونه لري او څوک نه شي کولای چې دې ډول پوښتنو ته په هو او نه سره ځواب ورکړي، نو مخاطب ددې پوښتنو د ځوابولو لپاره دا احساساتو، رښتیاوو او جزیاتو له نه بیانولو څخه عاجز یعنې هغه باید ټول پخپله خوله بیان کړي، کله چې هر څه بیان کړي، بیا تاسو کولای شئ د یو پوښتونکي په توګه د بحث کنترول په لاس کې ونیسئ.

پوښتنه کول د مقابل لوري د غبرګونونو او نظریاتو د رابرسېره کولو لپاره تر ټولو ښه او غوره لار ده، کله چې د یوې کیسې په اړه خبرې کېږي تاسو پوښتنه وکړئ (تاسو یې په اړه څه احساس لري؟) (دموضوع په تړاو مو څه نظر دی؟) ددې پوښتنو په مطرح کولو سره مخاطب مفصل او دقیق ځوابونه درکوي او په پایله کې دا چې تاسو ډېر یاست نو تاسو ته د یو هوښیار او راجلبوونکي شخص په سترګه ګوري.

د نورو په راجلبولو کې ستاسو کړنلارې

په کاري او اجتماعي ځایونو کې ځانته د یو راحت، ارام، بېسوندکي، مینه ناک، خوښ او راجلبوونکي انسان ته په سترګه وګورئ. دا وښايې چې څه ډول مو پخپلو مهارتونو سره نور راجلب کړي دي او هغو له تاسو سره له خبرو کولو او کېناستلو څخه خوند اخلي.

له ځان سره ووايي: (زه یو کاملاً راجلبوونکی انسان یم) هر ځل دا جمله له ځان سره تکراروي، په خپل ناخبره ضمیر کې خپل ذهني تصویر جوړوي چې نور مو د ځان په لور راجلب کړي او له دې کار څخه خوند اخلي. له (راجلبولو قانون څخه کار واخلي) په داسې ډول سلوک وکړئ چې ګواکې یو راجلبوونکی شخص یاست، له دې سره همدا ډول راجلبول او محبوبیت په لاس راوړئ.

په لار تلل، خبرې کول، مسکا کول او تردې چې داسې حرکات وکړئ چې گمان و کړئ نور مو تر یو قوي مقناطیسي ځواک لاندې راوستي. ستاسو خپلواک غبرګون مو په ضمیر کې په شرطې ډول د راجلبولو لارې چارې درته په ګوته کوي، کوښښ وکړئ هغه زده کړئ، پرېږدئ چې خپله مو زده شي. تاسو د راجلبولو د تجربې په حال کې یاست، نو پخپل راجلبولو ایمان ولرئ او ترې خوند واخلي.

تل (په شیبه کې) ژوند وکړئ، راجلبوونکی انسان تل په حال (اوس) کې ژوند کوي. د هغوی لپاره (بل ځل) یا (سبا) شتون نه لري اونه وایي (وروسته بیا یو ځل ازمايم) یوازې په هغه صورت کې راجلبوونکی کېدای شي چې خپل ټول ځواک مو په هماغه شیبه کې په مقابل لوري متمرکز کړي.

له راجلبولو کار واخلئ

د نړۍ نیم وگړي داسې دي چې ډېر څه د ویلو لپاره لري، خو نه پوهېږي خپلې خبرې څه ډول وکړي او نیم نور داسې وگړي شته چې د ویلو لپاره څه نه لري خو پوهېږي چې څه ډول په پرلپسې ډول خبرو ته دوام ورکړي. د نورو د راجلبولو لپاره استعداد او بالقوه توان په بانک کې د پیسو موجودیت ته ورته دی. په ټولنه کې ستاسو د راجلبولو له کبله د خپل نوي ځان په اړه فکر وکړئ. له دې وروسته به په اسانۍ سره نوي ملگري پیدا کړئ. او په میلمستیاوو کې به ټول ستاسو د حضور غوښتونکي او له تاسو سره به د خبرو کولو لیاوال وي. دا بالقوه توان چې اوس په یوه برخه کې رابښکاره شوی، تاسو ته ددې زمینه برابره کړې چې تاسو د کورنۍ او ملگرو ته په ناستو او محفلونو کې خوښي وربښئ او کوښښ وکړئ چې بې حوصلې افراد هم راجلب کړئ.

د خندا کولو مشق او تمرین وکړئ

حقیقي خندا چې غیر شعوري عمل دی په شعوري توګه دانسان په بدن کې د هغه د خوشحالتیا لامل کېږي. پرنیک بیتګر یو مشهور پلورونکی دی هغه په خپل یادښت کې لیکي: زه د هیندارې مخ ته ودرېدم او څو ورځې مې خندا تکرار کړه زما په شخصیت کې د پام وړ بدلون راغی اوله ورځ زما څېره سترې ښکارېده؛ خو ورو ورو زما څېره وغوړېده ما اراده وکړه چې تل باید زما په څېره کې خندا وي. په یاد ولرئ چې د خندا کولو ځای د خولې پرانیستل د غاښونو

ښکاره کول او څېره بدلون نه دی. تاسې په داسې ډول وځاندئ چې مخاطب هم خوشحاله شي او دنورو په زړونو کې ځای پیدا کړي. یو شاعر په ښه ډول ویلي دي: ددغسې خبرو هېرول دي چې په یادولو سره یې تاسې خپه کېږئ دا خبرې هیرې کړئ او وځاندئ.

کوښښ وکړئ په خپل ذهن کې داسې خیالات خوندي وساتئ چې په یادولو سره یې په زړه او دماغ کې خوشحالي رامنځته شي، هنداره مخې ته کېږدئ په خپل ځان تنقیدي نظر وکړئ، تاسې یو کار کوئ او په خوشحالي سره یې سرته رسوئ. تاسې کوم وخت چې بریالي شوي یاست هغه حالت په یاد کړئ. په دغه تصور کې ستاسې څیره نوره هم غوړېږي. سترگې مو روښانه کېږي د پرینگ بیگر په شان به ستاسې دا نوې څېره هم خوښه شي.

له وگړو سره ځان شریکول

د خلکو په زړونو کې ځای نیول ستونزمن کار دی. انسان په فکري توگه د مجلس جوړولو هیله لري. یوازې یوازې ژوند په زړه پورې حالت او د ښه ژوند خوشحالي له منځه وړي، تل له خلکو سره ځان شریک کړئ. کله چې څوک وغواړي چې نور د ځان ملگري کړي د میلمستیا له لارې د هغو ځان ته راکاږلو زمینه برابروي او خپل ژوند هم په خوشحالي سره تېروي.

مونږ څنگه وځانندو!

خندا د دوستۍ پیاوړی پاسپورت دی. دا فقره به په غور سره ولولو تاسې به بشپړ ډاډ ترلاسه کړئ. د ارواپوهنې نامتو پوه کپلین په خپل کتاب کې (دوگړو څخه گټه اخیستل زده کړئ) دی زیاتوي: د هر بریالي شخصیت څخه گټه پورته کړئ. تاسې ته څرگنده ده چې خندوونکي خلک او د هغوی د بریالیتوب راز د دوی په خندا کې پټ دی خندا د انساني شخصیت اختیاري صفت دی. هغه په څېره کې ښکاري خو اصلي سرچینه یې دهغه د زړه په تل کې وي. خندا د انساني شخصیت هنداره گڼل کېږي. د انساني شخصیت کره وړه په شعوري بڼه نورو خلکو ته څرگندوي. له خندا ډک او تروتازه څېره د اهمیت وړ ده، په دغه حالت کې مونږ هغه وخت پوهېږو چې د چا یوه غمجنه څېره ووينو. راځئ چې تل له خندا څخه گټه واخلو. د خندا ډکه څېره ولې یوه ارزښتناکه پانگه گڼل کېږي څرنگه مونږ د خندا په واسطه جسمي هڅونه، ذهني آرامتیا او ټولنیز عزت ترلاسه کولای شو. هندارې ته ودرېږئ او ونه ځاندي پرته له ستړیا په خپله څېره کې بل څه نه وینئ.

تاسې خپله اوږه لږه کړه کړئ او ژوره ساه وکاږئ په څېره کې مو پراخه خوشحالي مونده کېږي او غمگین حالت مو له منځه ځي. ستاسې په مخ خال د ښکلا بېلگه

څرگندوي او تاسې ښکلې ښکاري. د خدا او نفرت په څېرو د انسان د مخ څېره بدلېږي بل څوک ورباندې پوهېږي. د کرکې د څرگندولو په وخت د خولې کونجونه راخوړندېږي او خوړند شوی حالت رامنځته کېږي. ددې برعکس په خدا په تېنډه کې گونځې له منځه ځي او تېنډه پراخه ښکاري دا یو ظاهري بدلون دی خدا په حقیقت کې د خپل ځانه وقایه او درملنه ده. ارواپوهان زیاتوي چې خدا د انسان نفرت، حقارت او مظلومیت، زهر لرونکي احساساتو څخه خلاصوي. خدا په انسان کې نوې هیلې راتوکوي.

د زړه د ناروغیو له کبله ډېر انسانان وژل کېږي دیوې سروې له مخې هغه خلک ددغه ناروغۍ څخه خوندې دي چې تشویش او د پریشانی په حال کې هم خدا له خپلو شونډو څخه نه جلا کوي. د ارواپوهنې کار پوه د وینا له مخې که خدا مو تل عادت وي عصبي ناارامي او کمزورتیا هېڅکله تاسو ته نشي درنږدې کېدای. پر ذهن باندې هم تل خدا اغیز کوي. امیدلرونکي وگړي تل نورو ته د خدا او امید لرلو زمینه برابروي. او په پایله کې هغه د خوشحالی احساس کوي.

باور ولری چې بریالی شی

په ځان باور مو داسې لارې ته برابروي چې هر ځای ته پرې تللې شئ، ژور باور (ایمان) دومره اسانه نه دی خو مهم دی.

ورځنیو مسایلو سره چې مخ شو باور هم ژر کېږي. مثلاً کونجی تاو او په دې باور یو چې موټر چالانېږي، هوتل کې خونه ریزرف کوو څنگه چې هوتل ته ورځو په دې باور یو چې خونه چمتو ده، په بریښنالیک یو توکی پیرو او په دې باور یو چې د پوست له لارې رالېږل کېږي.

خو مهمو مسایلو کې ستونزو سره مخ کېږي، قاموس وایي: چې باور لرل (ایمان) ته وایي مثلاً په یوه ځانګړي سړي باور لرل.

نو د یوه شي منل حتماً په هغه د باور په معنی نه دي.

د امریکا ټول لومړني کډوال د خپلواکۍ قدردان دي، خو ایمان پرې یوازې هغو لاره چې ورته جنگېدل.

هو! په حقیقي ایمان هر څه سازولای شو.

ف. و. رابرسن فیلسوف لیکي: (ایمان یعنې نیکمرغي، شک یعنې بدمرغي. ایمان

د ځواک (قدرت) په معنی دی خو شک انرژي ضایع کوي. څوک چې ایمان لري

یوازې هماغه ارزښتمن کارونه ښه په خوند ترسره کولای شي.)

د شوق اور بل ساتن

ژوند تل خوندور او بامردانه وي کله کله ترخې او لوړې ژورې هم لري، خو مونږ له بده مرغه کله کله خپل شوق کمېدو ته پرېږدو او دا کار که زمونږ ژوند ته مرګونی نه وي، نو خطرناک دی.

شوق یا لیوالتیا له حیاتي لاملونو دی، ایمانداره او بريالي خلک یې ډېر لري. دا خلک ترې د مسؤلیتونو ترسره کولو، ورځنیو چارو او ستونزو حل کولو لپاره ګټه اخلي. شوق په هر انسان کې طبیعي وي او دځندا او موسکا هومره زمونږ په طبیعت شته وي.

انسان چې په شوق راشي ټول شخصیت یې وځلېږي، ذهن یې تیز شي، درک او شهود یې لوړ شي. د ژوند ټول قوت او د نوښت وړتیا یې راڅرګنده شي او دې سره د انسان حرکت لاپسې ډېر شي.

ا.ب.ز. تارون یو فیلسوف وایي: (اوبه باید له بخار کېدو دمخه وخوټېږي، موټر تر هغه وخته ذره حرکت نه کوي چې د بخار تودوخه یې سل درجې نه شي... هېڅوک د شوق د تپ یا بخار پرته د ژوند ماشین ته حرکت نه شي ورکولای. که دا نه وي ولاړ به وي. دا یاد ساتن شوق داسې دی لکه بیتري کې چارج. لکه اور کې گرمي او هوا کې انرژي... ټول د ژوند او ګټې لپاره دې ته اړتیا لري. لیوال یا شوق لرونکی انسان بريالی وي. الله تعالی هم بې شور او شوقه انسان ته څه نه کوي. د اهنګرۍ بنۍ (کورې) ته اور په کار دی. ټولې لویې لاس ته راوړنې له روښانه زړونو راوتې لمبه ښيي.)

خپل ارادي قوت زيات کړئ

د ارادي قوت په لړ کې ډېرې ناسمې خبرې اوریدل کېږي، که چیرې یو څوک کېرجن او مغرور انسان ویني، نو په غلطۍ سره فکر کوي چې د هغه سړي ارادي قوت ډېر دی، نو ځکه دی په داسې حاکمانه انداز حکم چلوي، کوم خلک چې د نورو له خیال کولو پرته د خپلې خوښې او زړه کارونه کوي، د هغوی په اړه هم دا ډول فکر کېدای شي. دا ډول خلک دي چې هېڅکله هم د (نه) کلمه نشي اوریدلای او هغه څه چې وایي هغه دکانې کرښه ده. همدا خلک دي چې د نورو خلکو د اندونو او نظرونو پروا هم نه لري.

عام خلک چې ددې ډول خلکو په اړه فکر کوي چې ارادي قوت یې زیات دی. نو دوی له ځان سره دا فکر کوي چې ددې سړي له سترگو به سکروټې بادېږي. دنگه ونه، لویه ژامه، لنډه دا چې یو ډېر ظالم او قهرجن غوندې سړی به وي، په حقیقت کې ددې ار هتله وزمه او له اخلاقي پلوه ډېر کمزوری سړی به وي، دا سړی ارادي قوت په مطلقه توګه نه لري او دا سړی د ژوند په چارو کې لاپوڅ شوی نه دی او لا تراوسه دا هم نه ده ورته جوته شوې چې په ژوند کې اختلافات شته.

ددې ډول خلکو داسې پوهاوی اړین دی چې ټول خلک له مونږ سره هم نظري نه دي، له همدې امله بېلابېل نظرونه باید په خوښۍ ومنو. په همدې ډول دوی ته دا هم نه ده معلومه چې په ژوند کې ناکامي هم شته، له همدې امله که تر ټولو هڅو وروسته له ناکامۍ سره مخامخ کېږو باید د زغملو حوصله ولرو.

په بله وينا ددې ډول خلکو ارادي قوت د ماشومانو په څير وي. لکه: ماشومان ضد کوي، د بل چا خبره نه ښي، نو مونږ يې د لوبو په سامانونو کراروو، ددې خلکو حال همداسې دی دوی د زغم او حوصلې نوم او ښان نه پېژني. د نورو درناوی نه کوي. نور خلک يې له ډاره حکم مني خو له زړه نه يې نه خوښوي.

دا هغه خلک دي چې د هېچا په زړه کې ورته د عزت په نامه څه نه وي، يوازې کمزوري خلک له دوی سره مينه لري او که کمزورتيا نه وي؛ نو هېڅوک هم د دوی پروا نه لري.

د چا ارادي قوت چې زيات وي هغوی په خپل واک کې وي، پر خپل ځان او نفس حاکم وي، دا خلک متين او دقيق وي، عاجزي يې شعار وي، دوی تل مطمئن ښکاري، لامل يې دادی چې فسا او شور نه خوښوي او اړتيا هم ورته نه لري.

دا هغه کسان دي چې څوک نه گواښي، په زور او زياتي يې کار کولو ته نه اړ باسي، د اخلاقو او نرمۍ په پرده پټ د ډېرو شتو څښتنان دي. داسې خلک د خپل اخلاقي قوت په مټ ډېر څه ترلاسه کوي او هېڅکله هم دنورو په مرسته پرمختگ نه کوي.

په داسې کسانو کې د ځاني نظم او ضبط ماده موجوده وي، دوی تل د نورو په فکر کې وي او خيال يې ساتي، ټولو ته په يوه سترگه گوري، همدا غوره او پياوړې خلک دي. دا خلک د عزت وړ دي. د ټولو د خوښۍ وړ دي، د نورو په خوشحالي خوشحاليږي او خوند ترې اخلي.

د هر چا ارادي قوت بايد دومره زيات شي چې خپلې وړتياوې په سمه توگه وکاروي، د صداقت او زيار په نړۍ کې بريالي شي او څومره امکانات چې لري هغومره ترې گټه واخلي.

که چيرې د چا ارادي قوت کمزوری وي، نو دا معنی نه لري چې هوډ، وړتيا او صلاحيت پکې نشته او يا دا چې د کوم کار له کولو او يا ارادې څخه معذور دی. په اصل کې د کومې خبرې کولو د هيلې دويم نوم غوښتنه ده. د داسې بېلابېلو اړتياوو که څه هم هغه گټور يا زيانمن وي، د غوښتنې په وسيله عمل کولو ته مجبورېږي. د کوم چا په ذهن کې چې د هغو وده کېږي د هغو د غوښتنې دويم نوم هوډ دی.

د چا چې ارادي قوت کمزوری وي په يوه وخت کې د ډېرو خبرو هيله کوي او پايله يې دا کېږي چې په بشپړ ډول يوې خبرې ته هم پاملرنه نشي کولای. د بيلگې په توگه زه اوس غواړم يو مضمون وليکم خو ترڅنگ يې ارام هم غواړم. ځکه چې دا وخت زما طبيعت هم ښه نه دی. يا دا چې غواړم لوبه يا تفريح وکړم، خو ددې ليکنې د بشپړولو لپاره غواړم له نورو ټولو هيلو څخه تېر شم، له غم، درد، سستی، تمبلی، لوبې او تفريح څخه لرې اوسم او خپله ټوله پاملرنه يوازې د خپل پلان لوري ته واړوم.

ژمنه او ارادي قوت

ژمنه یو داسې شی دی چې ترسره کول یې ډېر ضروري دي. کوم سړی چې غواړي له ناوړه اخلاقو څخه ځان وژغوري، دهغه لپاره د ژمنې ادا کول ضروري او لازمي دي. دا یو اخلاقي بندیز دی. یو داسې پور دی چې یوازې دخپل ارادي قوت او زړور عمل سره پرېکېدای شي.

ژمنه د انسان له ټول ژوند سره تړلې او غاړه غړۍ ده، پیل یې له کوره کېږي چې له یوې خوا پر ماشومانو د مور او پلار ده او له بلې خوا د مور او پلار ژمنې پر اولادونو دي، په همدې توګه پر خاوندانو، مېرمنو، دکور پر څښتن او خدمتګار هم بېلابېلې ژمنې دي، له کوره بهر هم پر ښځو او نارینه وو بېلابېلې ژمنې دي، چې باید پر ځای یې کړي، د ملګرو، ګاونډیانو او حاکمانو ترمنځ هم د ژمنو اړیکه ټینګه وي.

د خپلو ژمنو احساس د انساني کړنو یو ډول امتیاز دی او همدا امتیاز د انسان د ذهني کیفیت تر ټولو لوړ قانون او دود دی. د ژمنو له احساس پرته انسان د کړاوونو او حرص په لومړني یرغل کې ښکېلېږي او پر ځمکه پریوځي؛ خو له فیض او برکته یې تر ټولو کمزوری انسان هم پیاوړی او غښتلی کېږي. د ژمنې احساس یوه داسې مسئله ده چې ټوله اخلاقي مانۍ پرې پر خپل ځای ټینګه ولاړه وي او له هغې پرته هر ډول طاقت، فضیلت، هوښیارۍ، رښتیا، خوښي او خپله مینه هم ځای نه نیسي.

له حالاتو سره د ځان سمولو هنر

د ځينو خلکو عادت دا وي چې کله په يوه کاروبار او ماموريت اخته وي، نو صرف هغه ډول وي مونږ ته يې ظاهري وجه دا ښکاري چې دی له هغه چاپيريال او يا ځای سره شناخت پيدا کوي او په خپله هم له هغه چاپيريال او ځای سره روږدېږي چې همدا دنده يا کاروبار يې ډاډمنوي.

د اداري چارو ماهر دا ډول خلک د متعصب ذهن انسانان بللي، نوموړي په دې اړه خپله رايه په دې ټکو بيان کړې ده: دا ډول خلک د خپل پرمختگ په لار کې خپله خنډ وي، د دوی مثال د هغه ضدي اس په څېر دی چې هر څومره يې وډېږي نو له خپله ځايه يو انچ هم نه شاته کېږي.

زما په دوستانو کې هم دا ډول يو کس شته زه يې د ژوند يوه پېښه درته بيانوم. زما هغه دوست د يوې لويې ادارې مامور دی، هغه ته د ترفيع په ورکولو په نوي ځای کې د مسؤليتونو ترسره کولو امر وشو، خو ده په نوي ځای کې د مسؤليت له منلو ډډه وکړه او ترفيع يا پرمختگ يې هم ونه مانه.

کله چې په دې اړه ترې پوښتنه وشوه نو په صفا الفاظو يې وويل: چې دی په کوم ځای کې اوسي د هغه ځای پرېښودل نه غواړي.

ده د نور تفصيل په بيانولو وويل: زه په دې ښار کې څو خپلوان هم لرم، د ميرمنې خپلوان مې هم دلته ميشت دي. کله چې زيات تفصيلات څرگند شول نو پته ولگېده چې مېرمن يې د هغه ځای پرېښودل نه غواړي.

له همدې امله هغې ادارې دده ترفيع پرېښودله او دهغه پر ځای يې يو بل چاته ترفيع ورکړه او ور ويې لېږه، لږه موده وروسته دهغه ټولو خپلوانو يو په بل پسې هغه سيمه خوشې کړه نورو ښارونو ته ولاړل، هغوی د کورونو لېږدولو پرمهال ددې ځوان او دهغه د مېرمنې پروا ونه کړه نور دوی په دې ښار کې يوازې پاتې دي، خو خپلوان يې ټول ترې کډه شوي دي.

نور تاسو ددې فيصله په خپله وکړئ چې زما دې دوست له ترفيع څخه په انکار کولو ښه پريکړه کړې او که غلطه؟!

که تاسې پرمختګ غواړئ نه ځان تر يوې سيمې مه محدودوئ، که نه پرمختګ به ونه کړئ او ډېر تاوان به در ورسېږي، ځکه د کومو حالاتو له مخې چې تاسو د يوه ځای پرېښودل نه غواړئ ممکن ډېر ژر هغه حالات بدل شي او تاسو د بې بنسټې مينې له امله خپل پرمختګ هم له لاسه ورکړئ.

د نورو ذهن ته څرنگه لار پیدا کړو؟

تاسو چې کله یو انسان کوږ، وهمي، غلط، بې ځایه نیوکه کوونکی، ویروونکی، زوروونکی، سخت او ظالم وگنئ نو تر ټولو لومړی کار دا وکړئ چې د هغه په روانیاتو پوه شئ، د هغه ظاهري خبرو، شکل او چلند ته له پام پرته د خپل تصور او خیال په مرسته د هغه ذهن ته نښته شئ، په دې توګه به دده د ذهن په یوه ګوښه کې دهغه د زوروونکي چلند یو نه یو علت پیدا کړئ.

ستاسو کار دادی چې ددې علت د له منځه وړلو هڅه وکړئ په داسې کولو به حتماً دده په چلند کې بدلون راشي او بیا به دده زوروونکی چلند ستاسو لپاره د تکلیف او عذاب سبب ونه ګرځي.

تاسو چې هر څوک کوږ انسان گنئ له هغه سره مه نښکېلېږئ ځکه په شخړو یې د قبول وړ نه شئ ګرځولای ځکه دا ډول انسان ته په هېڅ حالت کې د ځان د محبوب ګرځولو هېڅ اراده نه لري. تاسو هېڅکله د خپلو شاوخوا کسانو د بدلولو کوښښ مه کوئ، ممکن ستاسو د پرمختګ په لار کې غر وګرځوي او په ستونزو مو اخته کړي.

تر کومه ځایه چې له یوه کاره انسان سره د اړیکو خبره ده نو په دې چاره کې د بهرني په کولو هېڅکله داسې کار مه کوئ چې په بهر په یې د ختمولو منډې وکړئ، کېدای شي دا ډول انسان د امیرانو او پاچاهانو د طریقو نقل کوي او هر کار د هغو په ډول ترسره کوي خو د اوس وخت انسانان دا ډول طریقه نه خوښوي، عوام بیدار شوي او انساني ستونزې هم دومره ډېرې دي چې له هغوی سره دا ډول

چلند وژونکې وسله گرځېدلې او همدا راز نن سبا د انسانانو ستونزې د نفسياتو د اصولو له مخې حل کېدای شي او په اوسني وخت کې دا ډول ستونزې د زور او جبر له لارې نه حل کېږي بلکې سرچېه نورې ستونزې زیږوي.

دخپل ځان کنټرولول ستاسو مسؤولیت دی د صبر لمن مه خوشې کوئ او دا ډول هره ستونزه په نرمۍ، صبر، زغم او ځنډ سره حل کړئ.

ددې گټه داوي چې کارکوونکی انسان په خپله ډېر محتاط اوسي، تاسو مه ډېرې هیلې لرئ او مه دخپلو ځانگړو غوښتنو د پوره کېدو امید ساتئ. تاسو خپل چلند معقول، انصاف خوښوونکی او د حقیقت منونکی وساتئ، کله چې تاسو په خپله قهرجن، خپه، بدخویه او پارېدلی ونه ساتئ نو حتماً به نور خلک هم دخپلو داسې کیفیاتو او مزاج بدلون ته مجبور شي.

په پای کې د کاره انسان په اړه هماغه څه وایم چې ددې عنوان په شروع کې مې ویلي چې که دا ډول شخص له خپلو زوروونکو حرکاتو لاس وانه خلي نو اړیکې ورسره غوڅې کړئ او هغه ځای او چاپیریال پرېږدئ که یې پرېښودای نه شئ نو حتماً یې بدل کړئ څو مو له هغو خلکو سره راشه درسه، روابط او تعلقات پاتې نه شي او همدا هغه طریقې دي چې په عملي کولو یې د پرمختګ په لار کې پیدا کېدونکي ځنډونه لرې کېدای شي.

دا اوس په تاسو پورې اړه لري چې ایا پرمختګ غواړئ؟ که مو ځواب هو وي نو هغه لارښوونې او طریقې د زړه له اخلاصه عملي کړئ چې په دې باب او کتاب کې بیان شوي، که مو د زړه له تله پرې عمل وکړ نو زه باور درکوم چې د نړۍ هېڅ ځواک او هر ډول نامناسب حالات به مو هم د پرمختګ په لار کې ځنډ ونه گرځي.

د خوښۍ پرمهال د موسکا قدر او ارزښت

1. که څه هم موسکا په هېڅ ډول قیمت نه شي ترلاسه کېدای خو بیا هم ښه اغیز پرېږدي.
2. خپل کتونکي خوشحالي.
3. که څه هم د هغې عمر څو شپې وي مگر اثر یې تر ډېرو پاتېږي.
4. څوک چې په موسکا پوهېږي هغه هېڅکله یې وزله کېدای نه شي.
5. چاته چې موسکا نه ورځي د هغه په څیر هېڅ یې وزله نشته.
6. دوستي مو په موسکا پیلېږي.
7. موسکا کور ته خوښي راوړي.
8. موسکا د خواخوږۍ جذبه ډېروي.
9. موسکا خفگان او ستړیا لرې کوي.
10. موسکا دناهیلي خپلو لپاره د رڼا او هیلو وړانګه وي.
11. موسکا د غم خپلو لپاره د لمر د رڼا او وړانګو په څېر کار کوي.
12. موسکا د ستونزو پرمهال د فطرت بې جوړې ډالۍ ده.

13. موسکا نه څوک رانیولی شي او نه یې په پور اخیستلای شي.
14. موسکا غل هم نه شي غلا کولای.
15. له اخلاصه ډکه موسکا د باطني احساساتو هنداره ده.
16. موسکا ته هغه خلک تر ټولو زیاته اړتیا لري چې له دوی سره نورو ته د ورکړې لپاره هېڅ نه وي، تل موسکې اوسن د موسکا مشوره ورکړئ او موسکا د بریا ضمانت دی.

خلک به مو سمدستي خوښ کړي

ډیل کارنگي وايي:

زه د نیویارک ډاکخانې ته د یوه لیک ثبتولو لپاره ولاړم او په کتار کې په درېدو مې د خپل وار انتظار کاوه، پر همدې مهال چې مې کله پر ثبتوونکي سترگې ولگیدې نو احساس مې کړه چې په خپل کار خوشحاله نه دی.

ما په زړه کې فکر وکړ چې دا مامور به د خپل ځان په څیر کوم، زما مطلب دا نه دی چې خپل ځان ښه ثابت کړم او یا وښیم چې زه ډېر غوره یم خو زه غواړم چې زما کار به ورځ تر بله ډېر ښه شي او له خپل کار سره مینه پیدا کړي. ما پردې فکر وکړ چې له هغه مامور سره څرنگه وغږېږم؟ د هغه کومه ښېگڼه داسې ده چې زه یې په ستایلو خبرې ته دوام ورکړای شم؟

دا یوه داسې پوښتنه وه چې له ماسره یې ځواب نه و، ما ناڅاپه یو شی ولیده او د هغه په ستاینه مې اړوند مامور ته د خبرو اراده وکړه. ومې لیدل چې زما لیک خلاصوو ومې ویل: کاشکې زه ستا په ځای وای. مامور سترگې راپورته کړې وې کتل، ما دهغه په څېره کې خوښي ولیده، هغه سمدستي وویل: دا کار دومره اسانه نه دی لکه تاته چې ښکاري.

ما په ځواب کې وویل: یقیناً دې کار خپل اصل شکل له لاسه ورکړی مگر اوس هم ډېر په زړه پورې دی. ددې په اوریدو ډېر خوشحاله شو، ما زیاته کړه: که زه ستا پرځای وای نو دا کار به مې داسې ترسره کاوه چې له هغه سره مې د لچسپي پیدا شوې وای، نه به ترې زړه توری کېدم او نه به راته سخت ښکاریده.

کله چې مې دا پېښه خپلو زده کوونکو ته یاده کړه او له هغوی مې وپوښتل چې که دوی زما پرځای وای او هغه څه یې کړي وای چې ما وکړل، نو له دې به یې هدف څه وو؟ یعنې ما له هغه مامور څخه د څه شي ترلاسه کول غوښتل؟ مگر مونږ د ومره مطلبیان او خپل چارو کې یو چې د لږخواری په کښلو یو چاته عادي خوښي هم نه شو ورکولای، له همدې وجې مو ناکامي تقدیر دی او په خپله هم خوشحالي نه شو موندلی.

ما زده کوونکو ته وویل: ما له دې مامور یا کاتب څخه له څه معاوضې پرته ډېر څه ترلاسه کړي یعنې جذبات او احساسات او له څه حرص پرته مې ده ته هم خوښي او هم خوشحالي ورکړه، چې زما د لومړۍ خبرې په اوږدو خو یې لږ تر لږه خندلي وو، مگر جذبات او احساسات د پېښې تر تیریدو وروسته هم د انسان په حافظه کې پاتېږي.

له نورو سره لیده کاته هم د یو قانون په چوکاټ کې وي که مونږ هغه قانون پلی کړو نو هېڅکله به په ستونزه اخته نه شو، دا یو داسې قانون دی چې که عملي شي نو انسان به پرله پسې خوشحالی ترلاسه کوي، مگر کله چې انسان دا قانون ماتوي نو په گڼو ستونزو کې ښکېلېږي له نورو سره د لیدو قانون دادی.

تل نورو ته دا احساس ورکوي چې هغوی ډېر مهم دي. همدې خبرې ته په پام ښاغلي جان ډیوي ویلي وو: د اهمیت غوښتنه د انسان تر ټولو ژور فطري غوښتنه ده، خو ویلیم جیمز وايي: د انساني فطرت مهمه غوښتنه داده چې ستاینه یې وشي.

په پنځو دقیقو کې مو ژوند بدل کړئ

دا هم د ژوند یو له لویو مشکلاتو ګڼل کېږي چې ته غواړې له خلکو سره اړیکې ټینګې کړې، خو نشي کولای. دا که د یو نوي کار لټه وي یا له پخواني کار تبدیلی وي یا په منډه کې د لومړي مقام ګټل وي او یا هم د ۲۰ کیلو ګرامه وزن کمول وي.

ستاسو چاپیریال د هر څه ټاکونکی دی. پوښتنه دلته ده چې د حل لپاره څه وکړو؟ ستونزه داده چې ۸۰ سلنه خلک له خپلو دندو خوښ نه دي.

زمونږ او ستاسو چاپیریال ټول په دې رنځ مسموم دي. ددې ستونزو زیاتېدو له وجې زموږ او ستاسو ډېرې غواړو یوازې واوسېږو. دلته هم خبره نه خلاصېږي بلکې زموږ شاوخوا خلک په دې باور دي چې زموږ د خپلو دندو د ترسره کولو وړتیا نه لرو.

په دې دلیل باید په قصدي د خپل چاپیریال شرایطو ته بدلون ورکړو. په تېرو څو کلونو کې د ټولنیز ژوند د غښتلي کولو په اړه ډېرې څېړنې شوې دي هغومره چې موږ فکر کوو له نورو سره اړیکې رامنځته کول هم سخت نه دي. لاندې ۱۶ هغه لارې چارې ښودل شوي دي چې په مرسته یې کولای شو په سمدستي ډول ټولنیزې اړیکې غښتلي کړو او په ټولنه کې خپل ځانګړی مقام خپل کړو.

۱- د ملگرو لټه وکړئ:

دا د کار بنسټ دی د اړیکو د غښتلو کولو کار پرته له ملگرو او دوستانو امکان نه لري. کله چې غواړئ چاسره نږدې اړیکې پیدا کړئ وپوښتنئ: (که دا کس زما او یا د کوم بل کس ډېر نږدې راز داره دوست وای ما باید ورسره څه ډول چلند کړی وای؟)

تاسو له خپلو نږدې ملگرو سره رازونه لرئ او هڅه نه کوئ د خپلو رازونو کومه برخه ترې پټه کړئ. خپلو ملگرو ته لومړیتوب ورکړئ. د هغوی ستونزې واورئ او هڅه وکړئ له هغوی سره په مشکلاتو کې مرسته وکړئ د هغه په طبیعت چلند وکړئ.

۲- سملاسي ارزښت او باور ورکړئ

له خلکو سره ملگري کېدل له هغوی سره د ژوند په ستونزو کې مرسته کول دي. هغه په مسکا وي که په یو نوي وړاندیز یا د یو نوي کتاب په معرفي کولو وي او یا هم ځینې نورې لارې چارې ... دا ډول له ملگرو سره د مرستې یوه لاره ده. له هر چا سره د ارزښت او باور ورکولو موقعې یا چانس په لټه کې اوسئ. سخي او له نورو سره مرسته کوونکي اوسئ.

۳- په دې ځان وپوهوئ چې د ملگرو لپاره مو څه شی مهم دی

څېړنه وکړئ هرڅومره مو چې مرسته ځانگړې وي غوره ده. هر څوک مو چې زړه غواړي ورسره دوستان شي. د هغوی ویبلاک او یا کتابونه ولولئ. د هغوی د ذوق، کورنۍ، معنوي ارزښتونو او دندې په اړه معلومات راټول کړئ. ټول شیان یوه لویه ده. دنننۍ ورځې د انلاین او ټولنیزې میډیا په شتون کې د چا په اړه د معلوماتو نه لرل یوه بهانه ده، چې هېڅکله په دې برخه کې د منلو وړ نه ده.

۴- گډې ځانگړتياوې پيدا کړئ

ټول خلک گډې ځانگړنې لري. دا کار د يوې په زړه پورې لارې په ډول غوره کړئ. هرڅومره زر چې کولای شئ دا گډ نظرونه، اندونه او ذوقونه پيدا کړئ. په ښوونځي، پوهنتون، رستوران، ښار او يا ټلويزيون خپرونې يې پيل کړئ او ورو ورو مو بحث ژورو مسایلو طرف ته بوځئ.

۵- دقت وکړئ

خلکو ته د يو جذاب شخص په ډول د ځان ښکاره کولو يوازینی لاره همدا ده چې خپل ځان جذاب وښايست. د نورو په اړه په ټولو څه چې پوهېږئ علاقه څرگنده کړئ. دا کار ددې لپاره نه چې سملاسي ځواب ورکړئ. بلکې دې لپاره چې د هغوی د ذوقي نړۍ پر لور ځانته يوه کړکۍ پرانېزئ، ټول خلک خوښوي چې په هغوی تيرې شوې تجربې تاسو ته ووايي. په ډېره مينه او علاقه يې واورئ.

۶- خپله علاقه زياته کړئ

بايد جالب په نظر ورشئ. دې کار لپاره تر ټولو په زړه پورې لار داده چې د هغه فکر، نظر او ذوق په اړه چې خوښ يې لرئ په پام کې ونيسئ. ستاسو علاقه، ذوق او شوق د نورو لخوا له تاسو سره د اړيکو نيولو په برخه کې مثبت ټکی دی. هېڅوک نه غواړي له بې تفاوته خلکو سره دوستي وکړي. دا په يو ارزښتمن کس د بدلېدو لپاره تر ټولو غوره او ښه لار ده چې له بې تفاوتۍ پرې تبديل شئ.

۷- يوازې پخپله تاسو ياست

هڅه مه کوئ لکه د نورو په شان ځان څرگند کړئ. انتقاد منونکي واوسئ د ژوند رښتيني اهداف او داستان مو بيان کړئ. له نورو سره د خپلې ميرمنې اولادونو او شخصي ستونزو په اړه وغږېږئ، د هوا او طبيعت په اړه خبرې هېڅ ډول اړيکې نه رغوي.

۸- د نړۍ تر ټولو ښکلې جمله وکاروئ

نومونه یاد کړئ. هېڅ شی له اوریدو غوره نه دی او په ځانګړي ډول له هغه چا څخه چې نوي ورسره اشنا شوي یاست. دا چې (زما څه په یاد نه پاتې کېږي) د هېڅ عذر په ډول نه منل کېږي. تمرین وکړئ. هماغه شېبه چې د یو چا نوم اوږی له ځان سره یې یادداشت کړئ. د یادولو لپاره یې په لوړ اواز له ځان سره تکرار کړئ. پخپل ذهن کې یو بل په زړه پورې نوم یا تصویر ورسره وتړئ. په هر ډول چې کېږي د هغه نوم یاد کړئ. هسې نه چې بله ورځ له مخامخېدو سره مو د هغه نوم له ذهنه ایستلی وي او دا کار د اړیکو سستوالی راولي.

۹- اړیکي رامنځته کوونکی واوسئ

ډلې له یو بل سره وتړئ. د مختلفو پېښو کوربه واوسئ هغه دوستان چې ګډ دریځونه لري له یو بل سره معرفي کړئ. ستاسو لخوا له دوستانو سره تردې بله لویه ښېګڼه نشته.

۱۰- په زړه پورې ژوند ولرئ

یو داسې ژوند ولرئ چې داستان اوږدېدل یې د ټولو او په ځانګړي ډول تاسو ته په زړه پوري وي. داسې کارونه ترسره کړئ، چې په عادي ډول یې نه ترسره کوئ. یوازې په یو نوي چاپیریال کې ژوند کول کولای شي تاسو له داسې نویو دوستانو سره اشنا کړي چې کله به مو هم اوس په فکر کې نه وي تېر شوي. د نویو ډلو له خلکو سره اشناشئ. تاسو به ځان وازموئ چې ډېر کار کول د پېژندلو لپاره ډېر څه درکولای شي.

۱۱- کیسه وکړئ

یوازې انرژي لرونکي کسان دي چې خبرې کوي، نه واقعیتونه او پېښې هر کله مو چې طبعه برابره وي له نورو سره په کیسو مجلس گرم کړئ. دا کار له هغې وروسته پیل کړئ. چې نور یې له تاسو غوښتنه وکړي. د خپل ژوند په زړه پورې خاطرې هم کولای شي له نورو سره شریکي کړئ چې هغوی هم ترې خوند او پند واخلي.

۱۲- داسې لباس واغوندئ چې د نورو توجه جلب کړي

له دې خبرې زموږ هدف دانه دی چې تاسو د نورو خلکو خلاف انتخاب وکړئ باید یو داسې انتخاب ولرئ چې یوازې ستاسو ځانگړنه وي اونور مو په همدې ځانگړنې وپېژني. د بېلگې په ډول داسې خوله او یا کالي انتخاب کړئ چې له لیدو سره سم د خلکو توجه جلب کړئ.

۱۳- منونکي واوسئ

هېڅ کله له خلکو د مننې یو ډېر وړ چانس هم له لاسه مه ورکوئ. په ځانگړي ډول دهغو کسانو چې له تاسو سره یې په یو مهم کار کې مرسته کړي وي. د مننې لپاره هر وخت په نویو لارو چارو فکر ولرئ.

۱۴- غریبان خپل دوستان وگڼه نه دښمنان

که کله یو اطاق ته داخلېږئ یو ناڅاپه مو سترگې په یو دوست لگېږي چې سترگې یې له کلونو تاسو سره اشنا دي، موخه مو ستاسو غریب دوستان دي، د ملگري چانس یې له لاسه مه ورکوئ.

۱۵- خلکو ته متوجه اوسئ

که کله هم خپل چاپیریال ته متوجه ونه اوسئ او ځینې کسان او شیان درته بې اهمیتته وي، پورته ټولې هڅې مو بې ځایه دي. په ټولنیز ژوند کې د خپل ملګري اهمیت ته نه متوجه کېدل کولای شي هڅې مو په اوبو لاهو کړي. که داسې کېږي چې په جدي ډول له یو چا سره اړیکې ټینګوو، باید له خپلې تر هغې جدي تګلارې هم ورته تېر شو.

۱۶- خپل ځان څرګند کړئ

په کورنۍ او دفتر کې د اړیکو رامنځته کېدل دحافظ غونډارۍ نه دی چې رابرابر به شي. باید له کوره ووځې له نورو سره اړیکې ټینګې کړې. دا کار کېدای شي د ایمیل او یا ټولنیزې شبکې پر مټ لکه فیسبوک، ټویټر او سکایپ له لارې پیل کړئ. مګر دا یو پیل دی ترڅو دې اړیکو هېڅ هم ډېر مهم نه دي. یوازې دا هم مهمه نه ده چې اړیکې مو باید د ټکنالوژۍ پر مټ وي لکه په موبایل احوال اخیستل او یا زنگ وهل راوړل، بلکې د نږدې اړیکو رامنځته کولو لپاره له دفتره او کوره وتل شرط ډي او یو داسې ځای ته ولاړ شئ چې ډېر مهم او په زړه پورې خلک هلته تګ راتګ ولري. دا زموږ شاوخوا خلک دي چې زموږ دنیا جوړوي نه نور څوک.

کولای شئ همدا اوس زموږ خوبونه په اوبو لاهو کړئ. انتخاب سل په سلو کې ستاسو په لاس کې دی.

زړه تنګي او درملنه يې!

زړه تنګي له آره د اروايي نیمګړتیا لاشعوري اظهار دی، که د ارواپوهنې له مخې ووايو؛ نو زړه تنګي د انسان خپله نیمګړتیا او ګناه ده، که تاسې راسره دا نه منئ؛ نو وګورئ هغه کسان چې له کتاب، مطالعې یا کوم بل بوختوونکي کار څخه تنګېږي، داسې کسان هم شته چې له دې شيانو نه تنګېږي، بلکې خوند او ګټه ترې اخلي. زه غواړم چې يوه په زړه پورې نسخه درته وښایم. که غواړئ چې له زړه تنګۍ او اروايي ستونزو خلاصون ومومئ؛ نو ارومرو درته څه بوختیا پیدا کړئ. دا اړینه نه ده چې ستاسې دې اقتصادي ستونزې حل وي؛ نو کار کولو ته اړتیا نشته، دا خبره د منلو وړ نه ده، نن سبا په نړۍ کې زیات هغه وګړي له ذهني او اروايي ناروغیو سره مخ دي، چې زیاتې پیسې لري. وجه یې داده چې دوی عصري او غوړ خوراکونه کوي او کار یا پلي مزل نه کوي، ځکه ورته بېلابېلې بدني او اروايي ناروغۍ پیدا کېږي. که تاسې په درس، مطالعې، دوکان، ورزش یا بل کوم دفتري کار کې بوخت یاست؛ نو زړه تنګي به ځایه فکرونه او نورې ستونزې نه درته پیدا کېږي. که د کار په جریان کې زړه تنګي درته رامنځ ته کېږي باید یو غوره کتاب، مجله یا ورځپاڼه مطالعه کړئ. له ملګرو سره بنډار وکړئ، خپلو خپلوانو کره ورش، نیمګړي کورني او شخصي کارونه مو ترسره کړئ.

ځینې خلک ډېر خسته ګن او زړه تنګي وي، خپله خو یې دا حال وي چې نه په کور کې ماشومان او مېرمن ښه ورځ ترې ګوري او نه هم بیدیا د کلي او جومات خلک. هغوی که د واده یا خوښۍ بنډار ته هم ورشي، د خپل زړه چاودون، خستګۍ او نهیلۍ کیسې به کوي. د هغو خلکو چې پر شونډو یې خندا څرخېږي غواړي له

هغوی هم خندا او خوښي واخلي. داسې خلکو ته که الله تعالی ډېرې پیسې ورکړي او ستونزې یې حل شي؛ نو بیا هم په داسې حالاتو کې شکر او د خوښۍ اظهار په خوله نه جوړېږي. داسې خلک تل شکسته، مات، نهیلي او غمجن وي. هغه څوک چې خنده رویه، مسکې او ټولنیز وي، هغوی هیڅکله ستونزو او مشکلاتو ته نه تسلیمېږي او پکار هم داسې ده ژوند جوړ له همدې ماتو او بریو څخه دی. ډېر کم خلک غواړي چې د بل د ژوند په جوړولو کې مثبت رول ولوبوي. که څوک خپل خپلوان مو وي یو ځل به په مړي ژوندي کې لاس درکړي او مرسته به درسره وکړي؛ خو که مجبور او بې وسه یې ولیدئ بیا ترې د مرستې او پور امید مه لرئ.

زمونږ د ټولنې په زیاتو وگړو کې یوه بله نیمگړتیا دا هم ده چې پور (قرض) له چانه واخلي، په سلو کې به شل داسې نه وي چې پخپل ټاکلي وخت یې بېرته درکړي. په دوی کې څلوېښت سلنه داسې دي چې ښه یې له وسه کېږي چې خپل امانت ورکړي، خو زړه یې نه غواړي.

گورئ! داسې هېڅکله نه کوئ هغه چا چې یو ځل یې اعتبار او باور له لاسه ورکړی دی، هغوی بیا په ډېرې ژمنتیا هم بېرته لاسته نه دی راوړی. هېڅکله امانت مه خیانتوئ. او وعده مه ماتوئ. دا عادت سره له نن په ځان کې پیدا کړئ. تاسې ته به په ډېرو ځایونو کې خپل ملگري او خپلوان بې وعده شوي وي، ستاسې به څومره زړه مات شوی وي، داسې بل انسان هم درېږي. په قرانکریم کې څو ځایه الله پاک د امانت او وعده په اړه ويلي دي چې: (او په وعده وفا وکړئ بې شکه د وعده په اړه له تاسې پوښتنه کېږي).

څوک چې وعده، امانت، ملگرو او ټولنې ته ژمنتیا ونلري هغوی د ځمکې په سر د خاشاکو ارزښت هم نه لري. د غوره اخلاقو ترڅنګ ژمنتیا هم د انسانیت غوښتنه ده، د غوره اخلاقو او ژمنتیا جوهر چې الله پاک په هر چا لوړولی دی هغوی په ټولنه کې ډېر لوړ خلک دي. د خلکو په نزد هم د ډېر احترام وړ وي او د الله پاک په نزد هم.

راځئ! چې له خپلو ستونزو خوند واخلو

تاسې ته به دا خبره او پریکړه ډېره بې ځایه او له فکر څخه لرې ښکاري چې له ستونزو او ستړیاوو څخه څنګه خوند اخیستل کېږي. په اور اوبه جوش کېږي، کلکېږي نه، سمه ده تاسې ښه وایاست، مګر د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره مونږ دا نه وایو چې تاسې پخپلو ستونزو او مسایلو سترګې پټې کړئ او په زوره ځان خوښ وساتئ. دې ته تېښته یا فرار وایي زموږ موخه داده چې ترڅو پورې تاسې ژوندي یاست ستونزې او ستړیاوې به ارومرو ګالئ، دا د ژوند غوښتنه ده، له دې څخه په تېښته کولو کې سکون نه ترلاسه کېږي، باید مقاومت ورسره وکړئ. لومړی یې تجزیه او شننه وکړئ او بیا یې د حل سوچ وکړئ، لکه څرنګه چې د روزمره کارونو لپاره پلان جوړوئ په همدې ډول د خپلو ستونزو د هوارې لپاره هم یو پلان جوړ کړئ.

که تاسې په دې فکر کې یاست چې ستاسې ملګرو، خپلوانو او همزولو پخوا هېڅ نه درلودل اوس یې څنګه څو منزله کورونه دي او ستاسې هېڅ نشته، دا فکر هم ستاسې تعمیرې سوچونه وژني، هغوی چې دومره امکانات لري محنت او خواري به یې کړي وي، پردۍ مزدوري به یې کړي وي او بیا به یې د ژوند د جوړولو فکر کړی وي او یا کېدای شي په تریاکو، قاچاق او نورو لارو یې پیسې لاسته راوړي وي؛ خو زه تاسې ته یقین درکوم چې ستاسې ژوند تر هغوی ښه دی. هغوی چې څومره پیسې لري دومره اروایي او بدني ستونزې هم لري. په هغو کې به داسې کسان هم وي چې ډېر به مطمین اوارام ژوند تېروي هغوی د ژوند د تیروولو او

پیسو خرچ کولو په هنر پوهېږي. هم یې پر خپل خوري، هم یې ښه کور جوړ کړی دی. هم پر خپلو بچیانو زده کړې کوي، هم خپل خپلوان پالي او هم له غریبانو سره مرسته کوي.

الله پاک وايي چې څه ډول تاسې زما په اړه سوچ کوئ زه هماغسې یم، تاسې هم داسېو کړئ عقیده او فکر مو برابر کړئ، له نیت بدۍ او بخل څخه لرې گرځئ. دنیا او علمیت د هیچا میراث نه دی هر څوک چې محنت وکړي ترلاسه کولای یې شي. له عقیدې، فکر او نیت سر بهره مو یو بل شي ته هم فکر وي چې ستاسې د ژوند په جوړولو کې د شخصیت او کردار رول هم ډېر مهم دی. څوک چې غوره شخصیت او مثبت کردار نه لري هغوی په ټولنه کې داسې وي لکه د اوبو پر سر څگ، د ماشومتوب خوبونه مه وینئ خپل تېر زمان ته مه سستېږئ. بلکې حال او راتلونکی مو په نظر کې ونیسئ.

تاسې له خپلو ځانگړتیاوو خبر نه یاست، تاسې تر هغه ځایه نه گورئ چې تر کومه ځایه مو نظر کار کوي، تاسې په خپلو غوږونو هومره نه اورئ څومره چې د اوریدو توان لري، ځکه چې تاسې په لاشعوري ډول غواړئ چې ماشومان شی، د مور په غېږه کې پټ شی او پلار مو باید تر گوتو ونیسي او بازار ته مو بوزي. ارواپوهنه تاسې ته ستاسې مسؤلیتونه او ستاسې بالغ کېدل درښيي، په هغې عمل وکړئ او خپل راتلونکی مو جوړ کړئ.

غیر شخصي زړه راښکون

(له شخصي یا اصلي کار پرته بل کار)

زه په دې څپرکي کې هغه زړه راښکون نه څېرم، چې د انساني ژوند ارزښتونه ورسره تړاو لري، بلکې پر هغو به یې خبرې وکړم، چې د وزگارۍ پرمهال ورته مخه کوي او د جدي بوختیاوو پر خلاف پکې انسان د هوساینې احساس کوي.

د یو عام انسان په ژوند کې چې کومې چارې ډېرې جدي او شکمنوونکې وي هغه له کورنۍ بجیو، کار او مالي ستونزو سره تړاو لري. که هغه له واده وړاندې مینه کوي. نو دا مینه دومره ځواکمنه نه وي چې د هغه پر کورني ژوند دې اغېز پرېباسي.

کوم زړه راښکون چې له کار سره اړیکې لري زه یې په لومړي سر کې څېړنې ته نه ورگرځم. د بېلګې په توګه یو ساینسپوه باید د خپلو څېړنو په اړه له نویو پرمختګونو څخه خبر وي له دې سره یې ژورې او جذباتي اړیکې وي، ځکه چې دا د هغه له راتلونکي سره تړاو لري، خو که هغه د کوم بل ډول پوهې په اړه کتاب لولي؛ نو بیا به یې انداز بل ډول وي، ځکه چې هغه دغه پوهه چه څېړنیز او لیوکیز ډول نه څیړي. که پر کومه خبره د پوهېدو لپاره هغه پر ذهن زور هم

راولي؛ خو دا لوستل هغه نه سترې کوي، ځکه چې دا کار د هغه له مسؤليتونو سره کوم تړاو نه لري. که د هغه لپاره دغه کتاب لوستل په زړه پورې وي؛ نو دغه زړه رابښکون غیر شخصي بللی شو، ځکه چې دا کتاب د هغه له اصل مضمون یا مسلک سره هېڅ تړاو نه لري. په دې څپرکي کې زه هغه زړه رابښکون څېړل غواړم چې د انسان د جدي بوختیاوو له دایرې دباندې دی.

د ناخوښۍ، ستړیا او اروايي گډوډیو په لاملونو کې یو دا هم دی چې انسان په هغو چارو کې زړه رابښکون ونه مومي، کوم چې د هغه له ذات سره عملي تړاوونه لري. پایله دا کېږي چې په شعوري ډول ذهن له بې شمېره ورځنیو چارو څخه هم سکون نه مومي او دغه راز هر ورو یو راز پرېشاني او خور منځته راځي. پرته له خوبه شعوري ذهن نور سکون نه لري او په خوب کې په تجت الشعور کې غور پېڅېږي او پوهه او هوښیاري خواکمنېږي؛ نو پایله دا کېږي چې انسان د اضطراب، ناپوهۍ، بدخوۍ او نا انډولتوب د احساس په لومو کې نښلي.

دا ټولې خبرې د ستړیا لامل هم ګرځي او سرچینه هم ترې اخلي. انسان چې څومره سترې کېږي هغومره ورته بهرنۍ نړۍ زړه رابښکون بایلي او هر څومره چې د باندې زړه رابښکون لږېږي وګرې نور هم سترې کېږي. ډېر ځله د همدې شیطاني چارې له امله انسان همت بایلي. د دباندني زړه رابښکون ګټه دا هم ده چې هغه د کومې چارې د سرته رسولو غوښتونکی نه وي. پریکړه کول او ورسره سم عمل کول انسان سترې کوي. دا ستړیا نو هله بیخې ډېره شي چې پرېکړه او عمل د تحت الشعور له مرستې پرته ډېر ژر سرته رسول وغواړي.

کوم خلک چې دا احساس لري چې د ډیرې مهمې پریکړې له کولو وړاندې هغه نور مهال ته هم اړتیا لري؛ نو د ډېرو په اند دا یو سم کار دی. تحت الشعوري ذهني څرنگوالی یوازې په خوب کې کار نه کوي؛ بلکې هغه وخت هم د کار کولو وړ وي چې شعوري ذهن پر کوم بل کار بوخت وي.

کوم وگړي چې په پای ته رسېدو سره کار هېر کړي او بله ورځ له بیا پیل څخه مخکې یې یاد نه کړي؛ نو د هغه چا په پرتله ښه کار کوي چې تل د خپل کار په اړه فکر کوي، که پرته له کار څخه بل ډول زړه رابښکون هم وي؛ نو په دغه وخت کې د کار هېرول اسان وي، البته دا لازمي خبره ده چې دغه زړه رابښکون دې داسې وي چې دکار لپاره د ورځې په اوږدو کې کارېدونکی ځواک دې پکې ونه کارول شي. د زیار او ژر پرېکړې غوښتونکی باید نه وي او د جوارۍ غوندې دې پکې مال گټه او تاوان مطرح نه وي او بل دا چې هېجاني او جذباتي وي او نه پکې شعور او تحت الشعور په پرلپسې توگه بوخت پاتې شي.

خوشحاله وگړي

څرگنده ده چې خوښي له دوو خبرو سره تړاو لري. یو له بهرنیو حالاتو سره او بل له خپل ځاني چارو سره. په دې کتاب کې مونږ په هغه اړخ رڼا اچولې ده چې د انسان له ذات سره اړه لري. مونږ دې پایلې ته رسيدلي یو ترکومه ځایه چې د انسان د خپل ځان تړاو دی؛ نو دلته خوښي موندل اسان کار دی. ځینې خلک انگریزي او ښاغلی (گرچ) هم چې په لومړي سر کې یې مونږ یادونه وکړه چې لږ ډېر یې له کومې گروهې خوښي موندل ناشوني دي. ځینې خفه خلک داسې وایي چې د هغوی د خفگان لاملونه ډېر درانه او مفکرانه دي.

زه نه پوهېږم چې دا لاملونه دې د خوښۍ یا خفگان په اړه سم وي. زما په اند دا یوازې نښې دي څوک چې خفه دي هغه له خفگان سره اړیکې ټینګوي او څوک چې خوشحاله وي هغه له خوشحالي سره تړاو پیدا کوي. که څوک خپله خوشحالي یا خفگان هر څومره له کومې گروهې سره وتړي؛ خو رښتیا بل ډول وي.

د ډېرو خلکو لپاره د خوښۍ په اړه ځینې خبرې اړینې وي او دا ساده خبرې دي، لکه: خواړه، هستوګنه، روغتیا، مینه، بریالی کار او پخپلو خلکو کې ارزښت او درنښت. ځینې خلک د خوښۍ لپاره مور او پلار جوړېدو ته هم اړتیا لري. په کوم ځای کې چې دا خبرې نه وي؛ نو غیر عادي انسان هلته خوشحاله پاتې کېدای شي؛ هو په هغه ځای کې چې دا خبرې شتون لري یا د چارو د سمبالښت له امله شتون موندلی شي او بیا هم پکې څوک خوشحال نه وي؛ نو ښايي کوم ډول اروايي ستونزه به ولري او که دا رنځ ځواکمن وي؛ نو باید له کوم ارواپوه سره مشوره

وګړي؛ خو په عامو حالاتو کې رنځور پخپله پر دې ستونزه برلاسی کېدای شي په دې شرط چې هغه ترې وتل وغواړي که د باندې حالات نا سم وي؛ نو بیا د خوښۍ لاسته راوړل باید اسانه وي؛ خو په دې شرط چې جذبو او هیلو مخ بهر نړۍ ته وي. ددې لپاره نو په زده کړو کې له نړۍ سره ورته والی باید ددې هڅې پایله وي چې مونږ له ځان خوښو جذبو څخه وژغورل شو او د داسې بوختیاوو او زړه راښکونکو به لټه کې شو چې زموږ خیالونه تل د ځان پرځای پر نړۍ خپاره او رنگین کړي.

دا خبره د انساني فطرت پرضد ده چې هغه دې په زندان کې خوشحاله شي. په هغو جذبو کې چې مونږ یې ځانونه په زندان کې بندوو ډېرې بدې او عامې یې وېره، رځه، د ګناه احساس، پرځان زړه سوی او ځان ستاینه دي. په دې ټولو جذبو کې مونږ خپلې ټولې هیلې پر ځان راټولوو او په بهر نړۍ کې هېڅ زړه راښکون نه وینو. مونږ له نړۍ سره بس همدومره تړاو لرو چې چېرته مونږ ته څه زیان ونه رسوي، یا زموږ ځانځاني تېي نه کړي. تر ټولو لویه وسیله وېره ده چې پر بنسټ یې خلک له حقایقو څخه تېښتي او په ډېره ناارامۍ سره ځان د تېر ایستنې په هوسا جامو کې پوښي؛ خو د حقایقو اغزي دغه هوسا پوښاک سوری کوي او سړې څپې دننه لور ته ننوځي.

کوم وګړي چې د تېر ایستنې له هوساینې سره اموخته وي هغه د رښتینولویو له څپو څخه ډېر تکلیف ترلاسه کوي؛ خو څوک چې ځان له لومړیو ورځو څخه ددې چارو جوګه وګرځوي؛ نو د حقایقو په څرګندېدو سره ډېر تکلیف نه ویني، سربېره پردې پر ځان غولونې اخته وګړي په نیم شعوري توګه پوهېږي چې هغوی څه

کوي، ځکه خو هغوی تل په دې وېره کې وي چې کومه ناخوښه پېښه يې په کوم نا په زړه پورې احساس کې ونه پېچي.

د ځان خوښونې جذبې تر ټولو لويه بدې داده چې دا په ژوند کې رنګارنګي ورکوي. رښتيا خو دادی څوک چې يوازې له ځان سره مينه کوي؛ نو مونږ ورته د مينې په چارو کې بې وفا نه شو ويلای؛ خو دا هم يو منل شوی حقيقت دی چې دغه مينه بالاخره زړه راښکون له لاسه ورکوي، ځکه چې د مينې يوازينی مرکز تل په زړه پورې نه وي. کوم کس چې د گناه د احساس له امله خفه وي هغه د خپل ځان د يوې ځانګړې مينې ښکار وي. په دې پراخه کایناتو کې چې کوم شی د هغه لپاره ډېر د ارزښت وړ وي دادی چې ځان نیک کړي. په دوديز گروهو کې د کمزوريو له ډلې څخه يوه داده چې دا ډول ځان خوښی ته په ډېره لوړه سترګه ګوري.

خوشحاله وګرې هغه دي چې د بهرني يا معروضي تګلوري له مخې ژوند تېروي، چې په مينه کې يې لوی زړه توب او په زړه راښکون کې يې پراخي شتون ولري. ددې مينې او زړه راښکون په مټ هغه خپله خوشحالي ساتلی شي. ددې رښتينولۍ له امله هغه د ډېرو خلکو د مينې او زړه راښکون مرکز ګرځي. د نورو د مينې درلودلو احساس د خوشحالي يوه لويه وسيله ګرځي؛ خو هغه کس هېڅکله مينه نه شي ترلاسه کولای چې د مينې غوښتونکي وي. رښتيا خو داده چې مينه هغه څوک ترلاسه کوي چې مينه ورکوي؛ خو د ځان غوښتنې ددې فلسفې له مخې مينه کول چې نور دې له ما سره مينه وکړي داسې دي لکه په سود يا (ربا) پور ورکول. دا راز مينه هېڅکله رښتيني نه وي او نه يې مقابل لوری رښتينولي احساسوي.

په ځان کنټرول

د خپل ځان کنټرول او د ۷ افزارو يا وسايلو په ذريعه له ستونزمنو خلکو سره د جوړجاړي چلند - Dealing with Difficult People د خوښې تيوري يوازې تاسې ته دا نه در زده کوي چې خلک ولې فرياد کوي، په نورو نيوکه کوي، شکايت کوي، د نورو کمزورتيا لټوي او يا په نورو تور لگوي. دا تيوري دا هم تاسې ته در زده کوي چې څرنگه له دې ډول خلکو سره ژر او په موثره توگه جوړ جاړی وکړو. د خوښې د تيوري ۷ کليدي بنسټيز اصول دلته په دې ۷ اصولو کې تاسې د دې ډول خلکو په اړه مالومات او له دوي سره د جوړجاړي د طريقې بنيادي چلند زده کولای شئ. ۱- ته د ذهن او بدن د جنټيک اړتياوو سره پيدا شوی ېې. ځنې خلک باور لري چې ذهن او بدن خپله کې وصل دي خو حقيقت دا ده چې يوازې وصل ندي بلکه دواړه ذهن او بدن د يوه سيستم برخې دي. ستا د لاس گوټې دغه اړتياوې سمې تشرېح کولای شي ستا غټه يا گټه گوته د بدن اړتياوې په گوته کوي او نورې گوټې د مغز اړتياوې په گوته کوي.

: ستاسې د ذهن اړتيا : ازادي لرل، واک يا قدرت لرل، مينه ورکول او بېرته اخيستل، تفريح يا ساتيري ستاسې د بدن اړتيا : هوا يا اکسيجن، فزيکي او ارواهي محافظت، خواړه، اوبه، جنسي اړيکې، ځان ستړی کول، ارام کول. په جنټيکي لحاظ ته تل هڅه کوي چې دغه اړتياوې په منظمه توگه پوره کړي او يا ېې تر لاسه کړي او هر چلند چې ته غوره کوې د دې د لاسته راوړنې ښودنه کوي. او کله چې ته دغه اړتياوې تر لاسه کړې خپله بقا يقيني کوي.

۲- د ارزښتونو یو سیستم جوړول تر څو د لاسته راوړلو لپاره یې ځان وهڅوي له خپلې تجربې په غبرې شعوري توګه ته داسې یو خیال په ذهن کې جوړوي چې ستا نړۍ تاته یې له درده او له ارامه ډکه درنې. دغه نسخه تاته ستا د ارزښتونو سیستم په ذهن کې درنې. او همدا سیستم تا د خپل ژوند په ټولو برخو کې هڅوي چې د ستونزو مخه ډب کړي او ارام ته ځان ورسوي. تا هم لکه د هر چا په څېر ښکارېدونکې د لرلید یا نظریاتو عینکې په سترګو کړي د کومې په ذریعه چې ته خپله نړۍ وینې، ستونزې او ارام سره جلا کوي. ته دا عینکې د قضاوت کولو لپاره کاروي او خپله بقا یقیني کوي. د بیلګې په توګه یو کس ته میلمه کړې یې او تاته یې په ډوډۍ کې مرچ زبات کړي. د ډوډۍ خوړلو وروسته خوله ترخه ده. ته سم د لاسه د ارزښتونو په سیستم کې دا اضافه کوي چې باید نوره خوله په مرخو ترخه نکړم او له خوړلو یې ډډه کوي. دلته تا د یوې ستونزې د پېښېدو مخه ونیوله او یو ارام دې اضافه کړ. ۳- ستا د ارزښتونو سیستم ځانګړی ده ستا ټول لرلید ستا له شخصي تجربې جوړېږي. او په همدې وجه نور سره ګډ یا شریک نده بلکې د ارزښتونو یو بې ساری سیستم ده. ۴- د چلندونو کارونه تر اوسه پورې ۴۶۰۰ بې ساري چلندونه په ګوته شوي کوم چې تاسې د نورو سره په جوړجاړي کولو کې کارولی شئ. دنورو لخوا کیدای شي دغه چلند ته منفي یا مثبت ووبل شي ځکه دغه قضاوت د هغوي له شخصي تجربې جوړ د ارزښتونو سیستم کوي. د خپل چلند په اړه د نورو قضاوت کې دا په یاد لری چې څوک او په کوم وخت کې پرې قضاوت کوي. ۵- هر یو چلند څلور برخې لري لومړۍ دوه برخې د دوه نورو برخو کنټرول کوي. لومړۍ دوه برخې ستا عمل او په ورته

وخت کې د عمل لپاره فکر کول دي. دویمه برخه دوه نورې برخې دي او هغه ستا د عمل په اړه ارواهي تولید او احساس ده. په دې د ښه پوهېدو لپاره د موټر د څلور ټایرونو په اړه فکر وکړئ. دوه مخکنۍ ټایرونو سره د ماشین قوه په مستقیمه توګه وصل ده او دوه ورسټي رهبري کوي.

۶- د فکر کچه انسانان یواځیني حیوانات دي چې د فکر کولو لپاره په یو وخت کې دوه کچې کاروي. لومړۍ کچه داده چې د وضعیت په اړه د خپلو مالومات مطابق فکر کول دي. دویمه کچه خپل ځان له بهر څخه د لر لید په ذریعه په همدې وضعیت کې واقع کول دي چې ډېر وخت دې ته په عامه ژبه کې له ځان سره خبرې کول وایي. ۷- د فکر دویمه کچه ستاسې احساس جوړوي کیدای شي تاسې تر اوسه نه وی پوه او یا مو پام نه وي ورته کړ مګر ستا له ځان سره خبرې ستا احساس تولیدوي. په دې معنی چې ستا احساس د هغه کنټرول سره ملګری ده کوم چې ستا فکر کنټرول کوي ځکه چې د خپل فکر کولو په اړه کنټرول کوي چې د څه په اړه فکر وکړې او د څه په اړه باید فکر ونکړې. او دا په دې معنی ده چې ته د خپل ځان کنټرول لرې. پورته ۷ اصول ډېر اړین دي چې تاسې وپوهیږئ څرنگه خپل کنټرول وکړئ او نورو ته د خپل ځان کنټرول کولو کې مرسته وکړئ او کنټرول کول ورزده کړئ. او همدا کنټرول او د خپل ځان په اړه پوهېدل تاسې سره د ستونزمنو خلکو سره په جوړجاړي کولو کې لویه مرسته کوي. تل دا په یاد کې ساتئ چې هر کس هر چلند د دې لپاره اختیار کوي: ۱- د دوي لومړۍ دلیل د دوي بقا ده. ۲- هر چلند یو هدف لري ۳- هر یو کس د خپلو اړتیاو د لاسته راوړنې مسؤل ده او دوي کولای شي د لاسته راوړنې بهتره لارې زده کړي.

ځينې خلک داسې انگيري چې خوبنيو ته د رسېدو لار يواځې د مال او متاع ترلاسه کول دي او ددې لپاره يې خپل ټول ژوند ځانگړی کوي ترڅو دې هدف ته ورسېږي، ترټولو ښه خوراک کوي، تر ټولو ښه موټرونه چلوي او ترټولو په ښايسته ودانيو کې ژوند کوي ترڅو په ژوند کې خوبني او هوساينه ترلاسه کړي.

د ټولنې بله برخه په دې باور دي چې د ژوند خوبني او سکون يواځې په ځواک يا قدرت کې نغښتي دي، دوی خپل ټول ژوند په دې تېروي ترڅو له ځان نه يو سياسي شخصيت جوړ کړي او په ژوند کې سوکالي حس کړي.

ځينې نور خلک بيا خوبني او سکون يواځې په شهرت کې لټوي، دوی گمان کوي کله چې انسان مشهور وي هرځای به يې قدر او عزت کېږي.

بله ډله په دې فکر دي چې په ژوند کې خوبني او سکون يواځې د فحشا او د هوس په مطابعت ترلاسه کېږي، داسې خلک تل د فحشا او منکراتو په تجربه کولو بوخت دي او په داسې کړنو کې خوشالي او سکون لټوي.

خو اکثريت خلک د خوبنيو ترلاسه کولو په خاطر بيا پاسني ليکل شوې ټولې کړنې تجربه او داسې گمان کوي چې که چېرې دا ټول کارونه ترسره شي، ښايي ژوند يې له خوبنيو او هوساينو ډک شي.

که د دې کارونو له ترسره کوونکو څخه لکه تر ټولو شتمنو، تر ټولو د لوړ قدرت خاوندانو او تر ټولو مشهورو خلکو څخه پوښتنه وشي چې تاسو لږ څه کلونه د پيسو او شهرت په ترلاسه کولو کې ضايع کړل، ايا تاسو په رښتيا هم ددې هرڅه په ترلاسه کولو د ژوند حقيقي سکون يا خوشالي ته رسېدلي ياست؟

که په صداقت ځواب ووايي، شايد ځواب يې دا وي چې تراوسه مو هېڅ نه دي ترلاسه کړي، خو په همدې لټه کې يو.

په نړۍ کې تر ټولو لوړ شمېر کسان چې ځان وژنه کوي غريب خلک نه، بلکې مالداره، مشهوره او د قدرت خاوندان دي. همدارنگه د طلاق کچه، د مخدره موادو او نورو ناوړه کړنو لوړ شمېر ترسره کونکي د ټولنې د غني طبقې وگړي دي.

الله تعالى وايي کله چې تاسو د هغه غوښتنو ته مثبت ځواب ووايئ او عمل پرې وکړئ، همدغه ستاسو اصلي ژوند دی او له همدغې لارې تاسو د ژوند ريښتينې خوشالي ترلاسه کولی شئ.

د الله تعالى په هر امر باندې عمل کول په معنی د ژوند ترلاسه کول او بری موندل دي چې له امله يې په ژوند کې ريښتينې خوشالي ترلاسه کېږي. هرڅه چې الله تعالى او د هغه رسول (ص) يې انسان ته ښودانه کوي همغه د انسان اصلي ژوند دی او څوک چې د الله تعالى مخالفت وکړي هغه په حقيقت کې له معنوي اړخه مړ دی.

څنگه د خلکو زړونه ښکار کړو؟

د دې لپاره د خلکو زړونه لاس ته راوړل چې د اسلام سره یې مینه زیاته شي، دهغه لور او لارې ته سم شي، او د بلنې پر لښکر ور گډ شي، دهغه مټ او بازو شي، تر څو دنیا او آخرت یې له مونږ سره ښایسته شي.

دې مهمې موضوع ته باید دعوتگر زیاته توجه ورکړي، دا څه اسانه کار نه دی، خو دومره سخت هم ندی چې دسړی زړه ورڅخه سوړ شي، نو ښایې چې بلونکي او دعوتگران د دې مهم عمل لپاره پوره تفکیر وکړي او د یوه منظم پلان په لرلو سره د عمل ډگرته ورودانگي.

دغه موضوع له څو اړخونو اهمیت لري:

۱- د خلکو زړونه لاسته راوړل له دعوت سره دهغوی د ملتیا ښه وسیله ده، ځینې خلک چې له دعوت سره نه ملگرتي کېږي، ستر علت یې دا وی چې په ساحه کې موجود داعي ورسره ناسته پاسته، تگ راتگ نه لري، زړونه یې نه وې تر لاسه کړي، یا ورسره پیژندگلوي نه لري او یا یې د تصرفاتوله سموالي څخه باوري نه وي، او یا هم تصرفات یې سم نه وي چې د خلکو د نفرت باعث کېږي او ورڅخه تښتي!

۲- له دعواتو څخه یوه ډله داسې دی چې د خلکو معاملو (غم او ښادیو) ته هیڅ اهتمام نه کوي و او نه دخان په اړه د چا د دریځ پړوا ساتي، چې په نتیجه کې د ده او خلکو تر منځ فاصله راشي، هغه ورو ورو زیاته شي، او خلکو ته د خپل پیغام او دعوت درسولو تر منځ یې خلیج را منځته کړي، او په همدې حساس او نازک وخت کې هغو منحرف فکرو، اسلام تښتو، فرصت طلبو خلکو او پروژینې

سیکولرانو ته د دې زمینه برابره شي چې دخپلو ناولیو افکارو او مبادیو لپاره اوریدونکي غوږونه ، باروړونکې اوږې او صفت کوونکې خولې پیدا کړي، ځکه هغوی پوهیدلي وي چې له خلکو سره څه ډول تعامل وکوي، چې زړونه یې ترلاسه کړي اودخپلو باطلو او شیطاني پلانونو لپاره یې وکاروي. نو د خلکو د زړونو ښکار او تر لاسه کول دیوه سپیڅلي هدف د حصول او تحقق لپاره اړین دي او دا له کومو لارو لاسته راوړلی شو پدې اړه یو څومهمو ټکو ته ستاسو توجه را اړوو، که څه هم خلکو ته عادي په نظر ورځي.

که ته ډاکتر یې نو ناروغ ستا مدعو دي ، که ته معلم، استاذ اویا مدرس یې ستا شاگرد ستا مدعو دی، که ته چیرې مامور یې نو ستا مراجعین ستا مدعوین دي چې پرته له سفره، پرته له مصرفه ستا په اختیار کې دي، دهغوی کارونه سم پر وخت ورته خلاصول، د درس او تدریس لپاره په ټاکي وخت د پوره تیاري سره حاضریدل، او د ناروغ سره د پوره زړې سوي، خواخوږۍ او ترحم معامله کول، هغه څه دي چې تا ته یې د زړونو مزې پلاس درکوي، ستا خبره اوري، او ستا له اخلاقو الهام اخلي او ستا له اخلاص او صداقته اغیز او رنگ اخلي.

هو ! دا هم ضرور نه ده چې ټول د ستا ټولې خبرې ومني که یې لږ ومنله که ډیره ، که لږو ومنله که ډیرو ستا مکلفیت ترسره شو خو چې د دې لپاره پلان ولرې ، حکمت په کار واچوې او مخلصانه یې وکوي نو تا ته خو به الله اجر درکوي ، او که ډیرو ومنله نو چې تر څو ستا په خبرو عمل کوي ډهغو ثواب به د ده په اندازه تاته هم را روان وي دادي د مسلسلې گټې تجارت چې دا ځانگړتیا په نورو عباداتو کې نشته او دا د دعوت خصوصیت او امتیاز دي چې داعي د مدعوینو دعمل په

ثواب کې شریکوی، اوهغوی ته هم پوره اجر دی، دهغوی برخه تاته نه راځي. تاته مهربان رب مستقله برخه درکوي. دخلکو خدمت کول د زړونو دترلاسه کولولومړي او مهمه وسیله وه.

کله کله خلک ستا په هکله تقصیر کوي ستا حقوق پوره اداء نه کړي، د یوه شی ژمنه درسره وکړی بیا وفا ورباندې و نه کړي، یا تاخیر وکوي، یا د په ژبه خفه کړی نو د دې د زړه دترلاسه کولو لپاره له حلم (نرمۍ)، او له خپلې غوصې خوړلو پرته بله ښه او اغیزناکه لار نشته، ځکه ته د موخې او هدف خاوند یې تاسره سپیڅلې پروژې او انسان جوړونکې برنامه ده، غواړې دهغې لپاره کار وکوي او ځان ور ورسوي، نو ستا د هدف غوښتنه دا ده چې ته به نیکه رویه کوي، ډیرې خبرې به شاته غورځوي دا ستا بې غیرتی نده بلکه ستا لوړوالی او ستا دهدف سپیڅلتیا ورڅخه معلومېږي.

خوشحالي دې ته نه وايي چې ژوند مو دې تل له خوندورو تجربو ډک وي. که په دې فکر کې یاست، بیا نو ډېر امکان شته چې ناهیلی شئ. که غواړئ خوښ و اوسئ، دې پنځو خبرو ته باید پام وکړئ:

تر هر څه د مخه باید خوشحالي تعریف کړئ. تاسې خوشحالي څه ته وایاست؟ زما په اند خوشحالي د انسان یو ډول داخلي حالت دی. داسې یو حالت چې بدن، ذهن یا فکر او ان روح مو په بشپړه توګه آرامه و اوسي.

هر کله مو چې دا ډول ارمتیا احساس کړه، پوه شئ چې خوښ یاست. خوشحالي یو ډول اطمینان او توان دی، د دې توان چې په ژوند کې له هر ډول ستونزو او ننگونو سره ډغره ووهلی شئ.

د خوشحاله ژوند کولو لپاره لس لارې

هر څوک په دې لټه کې ده چې یو خوشحاله ژوند ولري، او د خوشحاله ژوند د هیلې درلودل واقعا یوه مشروع هیله ده، نو راځئ چې د خوشحاله ژوند د تیروولو لپاره یو څو لارې چارې درسره شریکې کړم.

لومړۍ: له ځان سره مینه کول زده کړئ، ځکه له ځان سره له سالمې مینه کولو او د ځان له درناوي کولو څخه د نورو لپاره د مېنې او درناوي پیلېږي.

دوهمه د ژوند د خوشحالولو تر ټولو غوره لار: هغه څه چې نور یې ستاسو په اړه وایې او یا فکر کوي له سره یې په قیصه کې مه کیږئ او ځان مه پرې اندېښمن کوئ، د هغو ټاپو په اړه فکر مه کوئ چې نور یې پر تاسو لگوي او د هغو کسانو په اړه فکر مه کوئ چې تاسو غواړي کم راوړي. تر ټولو تیر شئ او د هغو کسانو خبرې زړه ته واچوئ او قدردانی یې وکړئ چې تاسو په هره برخه کې هڅوي او ستاسو په بریا خوشحاله او په غم خفه وي.

درېمه لار: د خپل روح او وجدان د غږ اوریدل زده کړئ، دا له خپلې تجربې درته وایم، په ځینو کارونو کې مې د زړه او وجدان رایه یو ډول نه وي، یعنې د ناروا او بې پایلې کارونو په اړه ذهنا نه یم آماده خو په سر دې هغه هم ځینې وخت د زړه خبره ومنم او هغه کار تر سره کړم، کله چې یې پایله خرابه وي نو ژوند خفه وي او مجبور یې چې په داسې حالاتو کې ځان گرم وبولې، همدا گرموالی د دې سبب کیږي چې ژوند دي دې یو ډول خفه تیر شي، ځکه نو درته ویلی شم چې د

وجدان غږ اوریدل ډیر زیات ضرور دي، او د هر کار تر کولو مخکې د هغه کار پایله په خپل وجدان کې وڅیړئ.

څلورم: کله هم نور خلک مه ملامتوئ، که څه هم تاسو د هغو د کړنو په اړه وسوسه یا تشویش ولرئ، ځکه ملامتول او د یو چا په اړه منفي قضاوت کول خپله یو ډول منفي انرژي ده، چې هغه یواځې د منفي احساساتو د راپارولو سبب کیږي، او دا هم په یاد ولرئ چې دا یواځې ستاسو نظر ده چې د بل کار درته غلط بریښي او نیوکې پرې کوي، ستاسو نظر کیدای شي غلط وي.

پنځم: خپل تیر ژوند شاته پرېږدئ، د تیر ژوند د زړه ماتيو له دروند بار او د تیر سخت وضعیت له یادونو سره پرمختګ کول آسانه کار نه دی، خپل ځان له دې غیر ضروري دروند بار څخه خلاص کړئ، خپل ژوند له هغه ځایه شروع کړئ په کوم حالت کې چې اوسئ. له خپل ژوند، کور او روح څخه غیر ضروري زاړه شیان پاک کړئ، هغه که زاړه کالي وي، یل زاړه کتابونه وي یا زاړه احساسات وي تر څو مو وزن سپک شي او په چټکۍ سره د پرمختګ په لور ودروم.

شپږم: د ژوند په اړه خپله هیجاني وساتي کله هم ماشومانه حیراني مه هیروئ، له ژوند څخه د ښو حالاتو او ښو وختونو پرته د بل هیڅ شي تمه مه کوئ، په معجزاتو او ښو هیلو باور وکړئ چې په ژوند کې مو ښه شیان راروان دي. لوړ لرلید ولرئ تر څو سترې لاسته راوړنې ولرئ. په دې ډاډه شئ چې تاسو ستر کارونه ته په ارزښت قایل یاست.

اووم: طنز اوریدلو، خندلو او مثبت چلند ته ارزښت ورکړئ، دا زده کړئ چې تل وځاندي او مثبت و اوسېږئ، له دې امله د خپلو غلطیو او ناکميو پر ځای په

مثبتو او سترو کارونو فکر وکړئ، د خپلو بدبختیو د شمارلو پر ځای خپل نعمتونه وشمارئ، په دې ډول به مو په ژوند کې خوښی واورېږي. اتم: پوه شئ چې څه غواړئ، د ژوند په ټولو برخو کې د خپلو اهدافو ټاکلو او برسیره کولو ته وخت ورکړئ، په دې سره به یقیناً تاسو ته دا زمینه برابره شي چې څه غواړئ تر لاسه یې کړئ. دا داسې یو مثال لري لکه یو څوک چې ټکسي ونیسي او ورته ووايې چې ما کابل ته بوځه، ډرایور به هغه د کابل په یوه برخه کې بنسټه کړي، خو دا به هغه ځای نه وي چې دا کس غواړي ولاړ شي، خو که په دقیق ډول په کابل کې د مطلوب ځای ادرس او د کوڅې نوم او نمبر ورکړئ نو تاسو به هغه ځای ته ورسوي چې غواړئ یې. نو دقیق اوسن چې د ژوند د هدفونو ټاکل تر هر څه مهم دي.

نهم: په اوسني مهال کې ژوند وکړئ، دا د خوشحاله ژوند د تیرولو لپاره تر ټولو مهم راز دی، تیر وخت تیر شوی دی، راتلونکی هم تر اوسه نه ده راغلی، یواځینی لحظې چې تاسي یې لرئ همدا اوسنی لحظې دي نو؛ خوند ترې واخلي. لسم: خپلي خوښی له نورو سره شریکي کړئ، کله چې تنها یې نو په تنهایی سره به د نړۍ له تر ټولو ښکې ځای څخه هم خوند وانه خلي، تر هغو چې دا خوښی او خوندونه دې له بل چا سره شریک کړي نه وي، د خوښیو شریکول له نورو سره د خوشحالی او رضایت واقعي احساسات له ځانه سره لري، نو له نورو سره د خپل ژوند او خوښیو په پایله کې به تاسو واقعي خوشحالی احساس کړئ.

د انسان زړه دوه اړخه لري: مادي او معنوي. د زړه د هر جانب په اړه معلومات پیچلی دی، ورباندې سم پوهیدل گران دی، هر اړخ یې پر انسان حق لري،

غوښتنې لري، له حوادثو سره مخ کېږي چې د حق اداء کول یې پوښتنو ته یې معقول او مناسب ځواب ویل او د حوادثو پر مهال ورسره سم، گټور، پرځای او پر وخت تعامل کول دي.

د زهد او تصوف کره علماء زړه پر درې ډولونو: (سلیم سقیم او مړه) ویشي. په دنیا کې هر شی د یوه ځانگړي کار لپاره پیدا شوی دی چې که هغه کار یې سرته رسولی شوای، نو سلیم دی او که یې هغه دنده سمه نه شوايترسره کولی، نو پوه شه چې ناروغ او یا مړ دی.

د زړه دندې:

زړه ددې لپاره پیدا شوي دي چې: خپل رب، خالق، مالک، روزې ورکوونکی، معبود، عزت ورکوونکی او ذلت ورکوونکی، ساتوونکی او هلاکوونکی وپېژني.

خپل خالق او مالک ته انابت، عاجزي، او بندگي وکړي.

د هغه تعالی سره مینه ولري، پر هغه توکل او باور ولري.

له هغه تعالی څخه خوف او ویره ولري. د هغه د رضا د لاسته راوړلو لپاره هر

ایثار او بنسټ ته چمتو وي، د هغه د رضا لاسته راوړل ورته تر ټولو نعمتونو لوړ

او ارزښت من وي، د الله له خوښۍ نه پرته نور ټول نعمتونه ورته عذاب، بدبختي

او د هلاکت اسباب وپېژني. کوم زړه چې داسې ؤ، نو هغه سلیم او روغ زړه دی

او چې د اشیان پکې څومره کمزوري وو، په هغه کچه ناروغ دی او که بیخي یې

نښه پکې نه وه، نو دا زړه مړ دی.

زړه هغه پاچا دی چې د انساني بدن پر نړۍ واکمني چلوي، که دغه سالم ؤ، نو نور (رعیت) بدن ته سمه قوماندې ورکوي او که ناروغ ؤ، نو دا طبیعي خبره ده چې خراب فرمانونه به ورته صادروي.

د زهد او تزکیې علماء وايي: د انسان دهر وړوکی او غټ عمل ثبتولو لپاره دوه دفتره دي، هغه د (لم) او (کیف) دفترونه دي، عمل مجرد او یوازې نه لیکل کیږي، بلکې داسې لیکل کیږي چې دا عمل یې د څه لپاره کړی؟ په دې کې د دې عمل هڅوونکي ته اشاره ده چې د عمل محرک، انگیزه او باعث څه ؤ؟ د الله لپاره ؤ او که نه؟! نورې انگیزې او بوعلت یې درلودل، یعنې مخلصانه ؤ او که نه؟

څه هوا، هوس او نور څه دې کار او عمل ته هڅولی دی؟

او په (کیف) کې د عمل طریقې او څرګوالي ته اشاره ده چې د چا په طریقه یې عمل تر سره کړی دی، د رسول الله اتباع ته اشاره ده چې په هغې برابر دی که نه؟ نو د عمل د قبول لپاره همدا دوه مهم شیان دي: اخلاص او اتباع. بې اخلاصه او د رسول الله صلی الله علیه وسلم له طریقې مخالف عمل، الله ته قبول نه دی او زړه د اخلاص مرکز دی، زړه چې سلیم وي نو اخلاص به پکې وي. علماء کرام وايي: د سلیم زړه څښتن مسلمان، له عمل څخه زیات د خپل عمل تصحیح ته پام کوي. یعنې مونږ مسلمانان یوازې پر عمل مکلف نه یو، بلکې د هغه پر سم او روغه توګه سرته رسول هم د عمل کولو برخه ده او همدې ته احسان وايي.

زمونږ ورځنۍ ژوند ډېر وخت له نورو سره په اړیکو او یوځای والي کې تیرېږي. په کور، له کوره د باندې، کار ځای، ټکسي، پلورنځي، درسي ټولگي او نور ځایونو کې ډیر کم خلک دي چې دې نورو څخه ښه، د خلکو زړونو ته نیردې او نومونه یې د خلکو په ژبه روان دي، همدارنگه تل د نورو د پام وړ گرځي، بشپړه نفوذ او تاثیر لرونکي دي. ښکلی شخصیت له ښکلا سره توپیر لري، ښکلی شخصیت د پوهې او ناپوهۍ څخه کسبېږي.

دا ډول کسان له نورو سره هیڅ توپیر نه لري؛ لکه دا کس ستوری لري او یا یې مداریتوب زده دی، مگر د یو لږ پوهې او قوانینو په رعایتولو سره یې دا شخصیت جوړ کړی دی، چې همدا قوانین د غوره والي، د نورو د راکښلو او په ذهنونو کې د نفوذ سبب گرځي. مونږ هم کولی شو له دې ډلې څخه واوسو. چې دلته یې ځنې لاملونو ته لنډه کتنه کوو.....

۱: لږ خبرې کول: دا په دې مانا نه ده چې خبرې ونه کړو او یا هم چوپتیا غوره کړو، هر چیرته چې خبرو اړتیا وه باید ځان وښیو او سالمه نیوکه وکړو، په ډیره خواشینۍ چې ځنې خلک له لږ خبرو کولو بل ډول اخیستنه کوي، چې لږ خبرې کړل یعنی هیڅ نه غږیدل او همدا امر دې ټولنې څخه د لرې والي او گوښه کیدلو لامل گرځي.

۲: د خبرو له پیل څخه مخکې باید لږ تر لږه دیرش ثانیې فکر وکړو: د خبرو له پیل څخه مخکې فکر کړل که هر څه د خبرو د لږوالي لامل کیږي خو له بې ځایه او تیزو خبرو څخه مخنیوی کوي.

حتماً مو ځنې خلک ليدلي چې د يو څه په اوریدو يا د کوم سوال وروسته يو څو شيبې چوپتيا غوره کوي او ورسته يې بيانوي، د ده ځواب پياوړی او ډیر رينښيا وي او بل هيڅ څای نه وي ياد شوی. د ځينې خلکو چې څه ذهن ته راځي هغه وايي، بدون له دې چې يوه شيبه يې په اړه فکر وکړي، يعنې په لوړ غږ فکر کړي او ډیر وخت داسې خبرې کوي چې وروسته دى په خپله پښیمانه وي. فکر کول خورا آسانه کار دی خو که چيرې تمرین وکړو

۳: په لوړ غږ خندا ونه کړو: په لوړ غږ خندا د انسان شخصيت تر پوښتنې لاندې وړي.

د سينما د مشهور لوبغاړو د شخصي ژوند څخه رانيولې تر لويانو او پوهانو هيڅ يو به ونه وينی چې په لوړ غږ وځاندي.

په لوړ غږ خندل د نورو د پاملرنې وړ گرځي او نور نه پوهيږي چې ستاسې مطلب څومره د خندا وړ دی او هغوی ستاسو له خندا ناوړه ايستنه کوي.

۴: تل په څيره کې موسکا ولری: په يوه وړه موسکا کولی شو د نورو زړونو کې ځای ومومو. هر انسان د نني ماشوم لرونکی دی، همدا ننی ماشوم هر څه ځان ته راکښلی شي، د نني ماشوم اخلاق کم مټ د ماشوم په شان دي او ښکلي شي ته مثبت عکس العمل ښايي، نو ځنگه چې يوه موسکا يو ماشوم ځان ته راکښلی شي، زموږ زړونه هم جذبولی شي او همدا ډول خندا د څيرې د ښکلي توب سبب کيږي.

۵: د نورو په چارو کې لاسوهنه مکرې: ډېر وخت به پېښ شوي وي چې موبایل کې خبرې کړي او د خبرو په پای کې یو څوک پوښتنه درنه کړي: څه وايي؟ یا څه شوي؟ ښايي داسې پوښتنو څخه مو بد راغلي وي.

د نورو چارې په مونږ پورې هیڅ اړه نه لري، د نورو په چارو کې لاس وهنه یو شان لري والی رامنځته کوي او د داسې خلکو پیژندلو نه وروسته نور خلک هم د هغوی تلو راتلو او حتی د مخامخ کیدو څخه ډډه کوي..

۶: ټوکی او شوخ واوسی خو ډیرې لږ ټوکې وکړي: ډیره وږه ټوکه د خفگان سبب کیدای شي، خو کچیرې دا ټوکه د مخکې فکر کولو، پلان سره څرگنده او یا سرته ورسې، مثلاً کومې ټوکې چې د انسان پر شخصیت باندې وي د شخصیت د وژلو سبب گرځي، ټوکه که د یوې وږې موسکا په حد کې واوسي ډیره به خوږه وي، ډیرې شوخی او ټوکې ذهني انرژي لږوي او جذابیت له منځه وړي، ځکه چې ټوکې په تدریج سره د حرمت پردې ځیروي او ورو ورو د بې ډېوالي سبب کیږي، په دې حال موسکا څیرې ته یو ژور جذابیت وربښي.

په موسکا کې دروندوالی او روڼ والی څپې وهي مگر د ډیرې خندا او ټوکو سره د سپکوالي او جذابیت کمښت ترلی دی.

۷: هغه څه چې یې واوسه: دې ناوړه خبرو، درغو او ځان ښودنې څخه لاس واخلو، هغه څه چې یو واوسو، په دې مانا چې ځان تر هغه څه چې یو لوړ ونه ښایو او کوښښ ونکړو په زور د خلکو په زړونو کې ځان ته ځای پیدا کړو.

۸: خپلې ښکاریدنې ته پام وکړو: یو د هغه کړنو څخه چې نور تر اغیزې لاندې راوستای شو، ښه پوښاک، خوږوږمي او ښکلې صورت دی، یقینن هیڅوک نخوښوي له داسې چاسره ناسته پاسته ولري چې د خولې یې بد بوی ځي او له خپرو کالیو سره ګرځي، په عین حال کې پاکیزګي او جوړوالی یې واکه د نورو د راښکلو وړ ګرځي، البته باید دقت وشي چې بې ډوله پوښاک د نورو د راښکلو وړ نکېږي، د کالیو پاکوالی، منظم ویښتان او د خولې خوږ وږمي زړه راکښونکې ده، مګر برسیرن سینګار یوازې د ننې او باندني پوښلو سره نه لنډېږي، مګر ښکلې خبرې، مثبتې جملې، نیک اعمال هم زړه راښکونکي دي.

۹: چوپتیا عادت وګرځوئ: ځنې وګړي فکر کوي، څومره چې ډېر بوخت وي او خبرې وکړي هغومره به د خلکو زړونه ځان ته راوکاږي، مګر داسې نه ده، چوپتیا پر ذهنونو باندې اغیزه لري، د چوپتیا په وخت خپله شاوخوا کې تشیا رامنځته کوو او همدا تشوالی د خلکو زړونه راکښلی شي، دې ته په کتو چوپتیا انسان هوښیار او تجربه لرونکی ښايي او د صمیمیت یوه ښه لاره ده، البته په ځان باور نه لرل او ډار د راکښنې د لږوالي سبب کیږي، همدارنګه نرم او خوږې خبرې وکړو، ځکه چې چينې وهل، غالمغال، په لوړ غږ خبرې کول او عصبي اوسیدل په خلکو کې د اعتماد له منځه وړلو سبب ګرځي،

۱۰: عزت من کس واوسو: ځان او نورو ته احترام ولرو، په خبرو او کړنو کې بې ادبي له جذابیت څخه ډیر څه کموي، باید ظاهراً سنبال او د ننه پرهیزګار واوسو. د ښه خوی خاوند، پیاوړی او دروند کس بې تردیده د بې ادبانو څخه

زړونو کې ژر ځای مومي، توهين کول او لعنت وینه حتا د بد صفتو او بی شخصيته خلکو او همداشان سپکاوی، ملنډې وهل، غيبت او بد ويل له احترام سره مخالف دي.

۱۱: په خبرو او کړنو کې هوډمن واوسئ: سست نه اوسيدل او په تصميمونو باندې تعهد لرل انسان جذاب بنایي، هغه خلک چې قاطع شخصيت، څرگند دریځ، ټاکلي ارزښتونه او چمتو شوي پروگرامونه لري بلاستنه جذاب دي، دنورو ناوړه غوښتنو ته (نه) ويل خپله یو جذابیت دی، ځنې خلک ځان له دې او هغې څخه قربانوي او هر منفي او مثبت کار قبولوي، همدارنگه غواړي د نورو په زړونو کې ځای پیدا کړي خو نشي یې کولی، جذابیت یعنی هوډمن اوسيدل په خبرو او کړنو کې.

۱۲: په خپلو غریزو او بوالهوسی واکمن واوسئ: د حاکم شخصیت او په بوالهوسیو او غریزو واک لرونکي خلک اختیار لرنکي دي. کوم خلک چې په خپلو جنسي غریزو، ډوډۍ خوړلو او عواطفو باندې مسلط وي معنوي جذابیت لري، اروايي تاثیر لري او مثبت انرژي یې په وجود کې زیاتېږي، کوم کسان چې غریزه لرونکي او پریښودونکي دي، تل خپلو بوالهوسیو ته ځواب نشي ویلی او ونشي کړای ځان کنترول کړي، خصوصا په خپله ژبه او لید باندې مسلط نه وي، هیڅکله به هغه څه ته لاس رسي ونه مومي چې غواړي یې.

د خوښۍ د لاسته راوړلو هنر

د زړه خوښۍ، ډاډ او سوکالۍ له سترو نعمتونو څخه گڼل کېږي، ځکه چې د زړه په خوښۍ ذهن ته ثبات او نفس ته ډاډ رسېږي، او په انسان کې د نوښت او پرمختګ وړتیا راپیدا کېږي.

هوبښیارانو ویلي: د خوښۍ لاسته راوړل یو داسې فن دی، چې زده کړه یې کېدای شي، که څوک غواړي ځان پرې پوه کړي، او د ترلاسه کولو په طریقه یې خبر شي، نو د خوښیو غېږه به له ځانه چاپېره او د چاپېریال له نعمتونو به خوندونه واخلي. ددې فن لومړی اصل دا دی، چې په انسان کې د زغم او صبر ځواک موجود وي، د لارې په خنډونو او پېښو وارخطا نشي، او په وړو وړو خبرو خفه نشي، څومره چې زړه قوي او پاک وي، هومره به روح تازه وي، د فطرت له کرلېچونو د تېښتې پایله د روح د ناکرارۍ، غمونو او دردونو، اندېښنو او مشکلاتو سبب کېږي، څوک چې له صبر او سختیو سره عادت شي، د ژوند له مشکلاتو او بحرانونو سره په اسانۍ دغره وهلاي شي.

لنډ فکره خلک، په دې پراخه کایناتو کې یوازې خپل ځان وینې، د نورو په اړه هېڅ فکر نه لری او نه د نورو لپاره ژوند او نه ورته څه پام کوی.

کله نا کله موږ باید له نورو خلکو سره د ژوند تېرولو هڅه وکړو، خپل دردونه، مشکلات او اندېښنې له یاده وباسو، نو په دې ډول به موږ هم نېکمرغه او خوښ اوسو، او نور به هم له موږ سره خوښ او نېکمرغه وی.

د خوښۍ له اصولو څخه یو اصل دا دی، چې خپل فکر ته واگی واچوې، ازادی او سرکشی ته یې پرېږدې، هسې نه چې هاخوا دېخوا منډې ووځی، او سرکشی وکړی او که همداسې دې پرېښود، نو د اندېښنو او مشکلاتو یو نوی باب به درته خلاص کړی، له زېږېدنې نیولې تر ننه پورې د ټولو پېښو او غمونو کیسه به درته وکړی، د تېمې ماضی او اندېښمن مستقبل په اړه به درسره وغږېږی، چې له امله به یې سخت ټکان وخورې، احساسات او جذبات به دې تېمې شې، ځکه خپل فکر ته واگی واچوه، تر څو گټور، سنجیده او میوه لرونکې عمل پرې ترسره کړې.

یو اصل یې دا هم دی چې د نړۍ ژوند ته هومره ارزښت ورکړو چې ارزښت یې ولری، رښتیا هم چې دنیا لېو او لعب دی، او مخ ترې اړول پکار دی، له ډېرو

شیانو به دې بیل او د غمونو او ستونزو باران به درباندي وکړی، نو دې ډول شی
ته څه پاملرنه کول پکار دی؟ له لاسه په وتلو یې خفگان څه پکار؟
ددې نړۍ پاک تل چتل، خلا یې فریب، وعدې یې لکه د صحرا سراب، چې
هېڅکله نه رښتیا کېږي، له مشرانو سره یې حسد، له نېکانو او احسان کوونکیو
سره کینه او تهدیدول یې، دا ټول هغه شیان دي، چې تل د نړۍ مینه والو ته په
برخه کېږي.

موفق او خوشاله ژوند معنا دا دی چې روغه ټولنه روغ کور او کورنۍ ولري،
دروغ او موفق ژوند څو مهم رازونه مې دلته راټول کړي دي چې ستاسو په
ژوند کې به مهم بدلون راولي او ستاسو سره به مرسته وکړي چې روغ ژوند مو په
نصیب کړي.

تېر هېرول

که غواړئ روغ ژوند ولری تېر هیر کړئ، او د ژوند اوسنی فضاء وپېژنئ، کوم څه چې تېر شول دهغو په غم او اندېښنه نننۍ ژوند پر ځان باندې مه حراموئ، دتېر ژوند غمونه، دردونه او مشکلات یادول مو نننۍ ورځ او ژوند هم خرابوي، دا ترڅه خاطرات مو له ذهنه ووينځي، کله چې په خپل ذهن کې داسې خاطراتو ځای ورکوي، د ژوند خوندونه مو خرابوي او هېڅ د ژوند په خوشالي نه پوهېږي.

که تېر هیروئ علمي او اساسي سفارښتنه مې ومنئ! تېر غمونه، ناکامۍ یوازې تجربه وگنئ، کله چې له پوهانو څخه دتېر ژوند په هکله پوښتنه کېږي ښکاره ځواب یې دا وي چې په تېرو تجربو کې مې دا زده کړل، ځکه هغوی پوهېږي چې ژوند د تجربو څخه جوړ دی او هر تېر درد یوه تجربه وگنئ.

د بدو فکرونو پرېښودل

د روغ او موفق ژوند دوهم راز بد او بېکاره فکرونه پرېښودل دي، کله چې تاسو د بد فکري له دایرې دباندې ووځئ، او هغه فکرونه په خپل ذهن کې ځای په ځای کړو چې کولای شو په را روان ژوند کې یې د پلي کولو توان لرو، هغه فکرونه چې زموږ په ژوند کې شوني وي نه ناشونې، ډېر خلک راتلونکي لپاره په داسې فکرو کې ډوب وي چې کول یې ناممکن وي، دا خیالي فکرونه دي، خو زه د

هغو فکرو نه درته وایم، دهغو فکرو درته وایم چې ستاسې په ژوند کې نوښت راوړي.

د بدو فکرونو د پرېښودلو اساسي او علمي لار داده چې هر وخت دې بد شیطاني فکرونه ذهن ته راځي اعدو بالله من الشیطن الرجیم یې غوره درملنه ده، او دا درملنه مو د خیالي او بدو فکرونه ور تړلای شي.

د ژوند له مناسبو لحظو سره همغږي کېدل

د ژوند مناسب فرصتونه پېژندل او هره لحظه یې د ځان په ګټه څرخول، د روغ او خوشاله ژوند دریم راز دی چې تاسو موفق ژوند ته رسوي. د خپل کور او ټولنې لومړیتوبونه درک کول او د هغو لاسته راوړل د ژوند له مناسبو لحظو سره همغږي کېدل بلل کېږي، د ژوند هره ګړۍ په دقت پېژندل د هوښیارانو او پوهانو کار دی.

ډېر کسان ما پخپله په ټولنه کې لېدلې چې، د ژوند په لحظو ملنډې وهي او ان خپل ژوند ټوکه بولي، خو دا ډېر ناسم فکر دی، دوی فکر کوي چې زموږ ژوند به بل څوک سموي، خبر نه دي چې ژوند د کتابچې په شان دی، چې د زیرېږېدلو په وخت مو له پاک خدای جلاله څخه د سوغات په توګه اخیستي ده، د دې کتابچې هره پاڼه باید موږ پخپله ډکه کړو نه بل څوک، که یې د بل چا په تمه او هیله پرېږدو شایي هره پاڼه یې تشه پاته شي.

که غواړئ د ژوند مناسبې لحظې د ځان په ګټه وڅرخوئ، نو ځان ته مو هدف جوړ کړی او ورځنۍ میاشتني تر کلنۍ پورې تقسیم اوقات ځان ته جوړ کړئ، که د ژوند موفقتیا غواړئ نو وخت وپېژنئ کله چې وخت وپېژنی وخت هدفونه درته ښایي او هر هدف ته رسېدل د ژوند د موفقتیا نوم دی.