څنګه د خپلو خبرو څخه خپل ژوند
کې خپل په ګټه کار واخلو؟

زما خبرې زما تګلاره

ژباړه:عزت الله امید

منفي سوچونه هروخت زمونږ ذهن ته راتلاي شي

خو پر هغو باندې د بریا لار داده چې بیان یې نکړو

بسم الله الرحمن الرحیم

سریزه

د هر کار لومړنۍ تجربه شاید له تیروتنو څخه خالي نه وي، خو همدا تیروتنې دي چې وروسته بیا د بریا سبب ګرځي.

«زما خبرې زما تګلاره» د ژباړې په برخه کې زما لومړنۍ تجربه ده او ښایي تیروتنې ولري.

دا کتاب مې ځکه وژباړي چې زمونږ ځیني ځوانان خپل ډېر وخت په منفي خبروکولو سره تېروي او دهغو و دې ته پام نشته چې همدا خبرې به حقیقت شي، په حقیقت کې مونږ چې د هر څه په اړه سوچ کوو وروسته بیا همدا سوچ خپل د نورو دوستانو سره شریک وو، په همدې سوچونو باندې عمل کوو ،بلاخره همدا سوچونه مو د ژوند یوه برخه کېږي.

ناهیلې خبرې کول نه تنا مونږ ته تاوان رسوي بلکه هغه دوست یا ملګري ته چې مونږ دا خبرې بیان وو هغه ته هم تاوان کوي.

دا کتاب د جول اوستین د وینا دفلم مطابق ژباړل شوي دی او د هغه د اصلي کتابونو څخه ندی.

د ژباړې پر مهال مې تر ورستي بریده هڅه وکړه چې دا کتاب په ډېر ساده الفاظو باندې وژباړم ترڅو هر څوک یې په آساني سره ولولي او په مفهوم یې ځان پوه کړی.

په درنښت

عزت الله امید

نن غواړم ستاسو سره دا چې «څنګه هره خبره چې کوو هغه مو ژوند کې رامنځ ته کېږي » په اړه ستاسو سره خبرې وکړم.

نن چې تاسو هر منزل یا مقام کې یاست د هغو خبرو یا ویناوو نتیجه ده چې تاسو خپل په اړه کړي وي.

خبرې د تخمونه په څېر دي، کله چې تاسو د خولې څخه کلمات راوځې په حقیقت کې تاسو و هغو ته ځان وربخښۍ . که هغه تکرار کړي په نهایت کې ستاسو د ژوند په حقیقت باندې به بدل شې.

مهمه نده چې ستاسو دې موضوع ته پام شته او کنه،مهمه داده چې تاسو د خپل راتلونکې اټکل کوې.

ډېر ښه به وې چې دا کلمات یا جملي خپل له ځان سره تکرار کړو:

- زه ډېر آرامه او راحته یم .
- زه ډېر پیاوړی او قوي یم .
- زه خپله هیله په حقیقت بدلوم.
- زه خپل ټول پورونه ادا کوم .

دا کلمات نه یواځې ډېر مثبت دي بلکه تاسو د دې کلماتو په ویلو سره د بریا او کامیابي اټکل د ځان لپاره کوي، تا سو د بریا او حقیقت اټکل کوي د ځان لپاره، تاسو د یوه نوې پړاو اټکل کوي د خپل ژوند لپاره.

ستاسو ژوند په هغو کلمات چې تاسو یې بیانوې مخته ځي، اما ډېر خلک شتون لري چې دې موضوع ته پام نکوي
د بیلګې په ډول دوی وایي:

- زه به تل همداسی بدبخته ووسم.
- زه هیڅ وخت نشم کولاي چې خپل ټاکلي وزن ته ورسیږم.

- اقتصادي اوضاع مو ډېره خرابه ده، زما حالت هم ورسره ډېر بد دي.
- هوا د یخیدو په حال کې ده او زه به بیا هم ذکام شم .

د هغو هیڅ پام نشته چې په حقیقت کې هغوي و ځان ته د ماتې یا شکست اټکل کوي،هغوي په منفي خبرو کولو سره ، ناپسنده پېښه،میانه ژوند سره د کمښت سره خپل ځان ته اټکلوي.

په سپیڅلی کتاب کې راغلي:

«مونږ خپل د خبرو میوه خورو»

کله چې تاسو د خبرو کول په حال کې یاست، په حقیقت کې تاسو یو تخم کری او ځیني وخت د همدې کرل شوې تخم میوه هم خوری.

زما ټولي خبرې دا دي چې ترڅو تاسي مطمئن شي چې سم تخم کری، که مڼه غواړي باید د مڼی تخم وکری، که مالټه غواړي نشي کولاي د انار یاهم شفتالو تخم یا دانه وکری.

«تاسو هغه میوې تر لاسه کوي چې مخکې مو د هغو میوو تخم کرلي وو»

یا په بل عبارت:

- تاسو نشي کولاي په منفي خبرو کولو سره د مثبت ژوند هیله ولري.
- تاسو نشي کولاي د ماتې یا شکست په خبرو کولو سره بریا او کامیابي ته ورسیږي.
- تاسو نشي کولاي د سختیا او د غریبۍ په خبرو کولو سره آرمتیا او خانۍ ته ورسیږي.

که چېري تاسو بی ارزښته خبرې کوي نو یو ضعیف او کمزوري ژوند به ولري.

«که مو مخکې داسي تخم کرلي چې ستاسو خوښ نه ؤ نو اوس هغه څه وکری چې ستاسو خوښ وي »

زما ملګري راته وويل: زمونږ کورنۍ کې د پخوا څخه يوې ناروغۍ شتون درلود چې درې نسله مو په همدې ناروغۍ اخته ؤ خو هيڅ امکان نه لري چې زه هم ورڅخه روغ او رمټ ووځم.

د داسي منفي تخم کرلو پر ځای بايد ووايو:

«چې خدای (ج) ماته روغتيا راکوي ، دا ناروغۍ نده راغلې تر څو ټوله عمر زما سره ووسيږي،يقيناً زه به ورڅخه وژغورل شم، زه هر ورځ ښه او ښه کيږم.»

تاسو د مناسب تخم په کرلو(مثبتو خبرو کولو) ته ادامه ورکړي تاسو به ووينې چې په نهايت کې د همدو تخمونو ميوه خوري ... سلامتيا ،برياليتوب...

ځيني وايي « زه هيڅ وخت نشم ژغوريدای،هيڅ وخت پرمختک نشم کولاي » د دوی به بلاخره د همدو خبرو نتيجه په نصيب کې شي.

پر ځای يې بايد داسې ووايل شي:

زه خپل په پرمختک او بريا باور لرم،او د خدای(ج) د نعمتونو په قطار کې ولاړ يم .

همدا اوس د نعمتونو د ډېروالي تخم وکري

نور به نه وايم:

زما هيله به هيڅ وخت حقيقت پيدا نکړي ځکه چې پوهيږم چې د خدای(ج) لطف او مهرباني به تل زما سره وي.

پوهيږم چې زه به د خپل ژوند په اوږدو کې د مناسب او پوه خلکو سره به مخامخ شم

پوهېږم چې ښه پېښي او نوې چانسونه به زما ژوند ته راشي.

که تاسو داسې خبرو ته ادامه ورکړي، ښه حوادث او چانسو ته بلنه ورکوي تر څو ستا سو ژوند ته راشي.

سپیڅلی کتاب وایي:

«زمونږ خبرې بریا یا ماتې ته بلنه ورکوي تر څو راشي و زمونږ ژوند ته »

ځیني خلک نه پوهېږي چې په منفي خبرو کولو سره د یو خراب یا ضعیفه ژوند اټکل کوي.

کله چې تاسو وایاست چې زما ژوند ته هیڅ ښه پیښې نه راځي په حقیقت کې تاسو بدبختې، بدې پیښو او ماتې ته بلنه ورکوي تر څو ستاسو ژوند کې رامنځ ته شي

- زه به هیڅ کله و نتوانیږم چې هغه ښایسته کور ځانته واخلم.
- زه به هیڅ کله و نتوانیږم چې دا عادت مې پریږدم.
- زه به هیڅ کله و نتوانیږم چې یو پوه عالم سره ووینم .

د راتلونکي د نفرین څخه لاس واخلئ. ځیني وخت اړتیا یې نسته چې دښمن تاسو ته ماته درکړي،مونږ پخپله د خپلې ماتې یا شکست سبب ګرځو.

هغه خبرې چې کوي ورته پام وکړي:

آیا تاسو بریا ته بلنه ورکوي که ماتې او شکست ته ؟

کله چې ښوونځی کې وم نو یو ټولګیوال مو درلود چې ډېر منفي سوچ یې کاوه .

هر وخت چې مې د هغه څخه د هغه دحال پوښتنه کول چې څنګه یې؟ پوهیدم چې هغه به اوس څنګه ځواب راکړي، ځواب کې به یې وویل ډېر ښه نه یم ،سن مې لوړیږي او وریښتیان مې د رژیدو په حال کې دي هره ورځ مې وزن ډېریږي .

ما شاید دا ځواب په زړاو ځلې د هغه ځخه اوریدلي وي پوهیدم چې هغه دټوکې په ډول دا خبرې راته کوي خو ما ورسره ټوکې نه کولې.

هغه یو نامتو ستوری په والیبال کې وو چې یو مناسب ورزشي اندام یې درلودي وریښتیان یې ډېر او پیچلی وه.

۱۵ کاله وروسته مې نا څاپې ډول سره بازاز کې ولید کله چې مې هغه ولیدي نو ومې نه پیژندي لژ وو چې تر څنګ یې تېر شم هغه خپل راتلونکی وخت اټکلولي وو

هغه ځنګه چې مخکې ما ته ویلې وه هغسي شوي ؤ چاغ او ګنجی(کل) شوي ؤ.

زما ملګرو خپل د شکست یا ماتې په اړه خبرې مه کوئ،

ستاسو اند یا سوچ باید داسې وي:

زه د ځوانیدو په حال کې یم،لوی خدای(ج) خپل فرشتې زما پر اوږو ایشې دي ،زه هر ورځ ډېر پیاوړي او رمټ کیرم نور مې وریښتیان هم هیڅ نځي.

ذهن مې ډېر سم کار کوي او په پوره باور او ایمان سره به خپل ژوند ومخته یوسم

خپل په ویناوو باندې خپل ژوند مه خرابوي بلکه خپل ویناوو باندې آرمتیا او بریا ته بلنه وړکړي د ښو پېښو اټکل وکړي تر څو ستاسو ژوند ورسره سم شي.

یوه ډېره بریالۍ او کامیابه میرمن مخکې دلته کارمنده وه هر سهار چې له خوب راپاڅیده مخکې له دې چې د کور سخه بهر ولاړه شې د هندارې مخکې به درلیدله او ویل به یې:

انجلۍ ته نن ډېره ښایسته شوې یې !!

ما یو وخت هغه یوځای ولیدله او ومې پوښتل چې تر اوسه هم همهغه کار کوې ؟

هغې وویل هو کله چې مې نن هنداره کې ځان ته وکتل نو ومې ویل انجلۍ ته نورې ورځې ښایسته معلومیدې خو نن ډېره ښایسته شوې یې!

- ولي پر خپل ځان د نيوکو کولو څخه لاس نه اخلئ ؟
- ولي د هغه شی په اړه د خبرو کولو څخه لاس نه اخلي چې ته نه په پوهيږئ؟

خپل د ژوند د بدبخت کولو څخه لاس واخلئ او آرمتيا ،بريا ته بلنه ورکړئ

تل د خپل ځان سره ووایاست :روغ رمټ،ښایسته،با استعداده،ځوان...

هره ورځ مخکې له دې چې د کور څخه بهر ولاړ شي د هنداري مخته ودريږئ او ووایاست نن ډېر پیاوړي او ښایسته معلومیږم.

ما به خپل ورور ته ويل:

زما ګرانه وروره ، ته باید هر ساعت دا کار وکړئ! هغه وخت چې اوږد سفر کې یم یا هم خپل کارونه باندې ډېر مصروفه ووسم.

ویکتوریا کله چې زما سره بازار ته ځې نو وايي جول زه ډېره ستړی شوې یم،ته ماته وګوره خپله به پوه شي چې سترګې مې څونه سرې شوې دی.

زه و هغې ته وایم نه ویکتوریا ته ډېره پیاوړی، قوي او د تل په شان ښایسته یې تل بې مثاله یې !

هغې به راته ویل زه تا ښه پیږنم ته پوهېږي چې حق زما سره دي خو ته نه راته وايي،

په رشتیا هم حق دهغې سره ؤ خو نه مې غوښتل د هغې سره د ناتوانې او ضعیفې په اړه خبرې وکړم بلکه تل غواړم د هغې د بریا او کامیابې په اړه خبرې وکړم.

ډېر مې زړه غوښتل چې پوه شم چې هغې څه کول کله چې مې ورته ویلې واي هو حق ستاسره دی ته ډېر ضعیفه او بدرنګه یې ...

خو زه تر هغې ځیرک او هوښیار یم !

یو ځوک مې پېژندي چې ډېره وېره به یې درلودل چې داسې نه چې په آلزایمر ناروغۍ اخته شي ځکه په دي ناروغۍ د دکورنۍ ځو نور غړي هم اخته وه د بیلګې په ډول د هغه نیکه او کاکا هم همدا ناروغي درلودله .

هغه د ۵۰ کلنې په لومړۍ ورځو کې وو دا چې په راتلونکی به څه سره مخ شي خبرې کولي هغه به ماته خپل ټول پلانونه ویل داچې د هغه څخه به ځوک ساتنه وکړی او څنګه باید مخکې له مخکې ټول شیان آماده او چمتو کړی .

البته داسې کول ډېر ښه دي چې په پوهې سره خپل و راتلونکی ته پلان ولرو او ټوله شرایط د ځان لپاره آماده کړو اما داچې پلان جوړ کړو چې څه وخت به ناروغه شم او د همدې ناروغۍ لپاره پلان ولرو نو یقیناً همدا ناروغۍ به مو نصیب کې شي.

ځکه تاسو مخکې له مخکې ناروغۍ و خپل ژوند ته راولي دا داسې ده لکه چې ناروغۍ ته بلنلیک ورکړئ چې راسه ....

ما همدا خبرې هغه ته هم وکړي چې نور مه وایه چې زه په آلزایمر ناروغۍ به اخته شم ددې پر ځای داسې ووایه :

- چې هیڅ کومه پېښه نشي کولاي زما څخه زما خوشالۍ او ښه ژوند واخلئ.
- زه باور لرم چې زه به د یوه پیاوړي ذهن ،قوي حافظې او مثبت سوچو سره ژوند کوم.
- ذهن مې ځیرک دی او حسونه مې هم ډېر قوي.....
- روغتیا مې هر ورځ ښه کیږي زه د ښه کیدو په حال کې یم.

په دي خبرو سره تاسو سلامتیا،بریا او یو ښه ژوند ته بلنه ورکوې او اټکل یې کوې

«هر هغه څه چې وایاست ستاسو ژوندکې را منځ ته کیږي»

کله چې زما لور الکساندر د څلورو کالو وه، زما او دخور تر منځ خبرې یې اوریدلی مونږ د یو کوچنې ماشوم په اړه بحث کوي چې یو سخت د سر درد یې درلودي هغه مجبوره شو چې ښوونځی پریږدي او همداسې نورو ستونځو سره هم خپل ژوند کې مخ شو.

الکساندر ماته وویل پلارجانه زه د سر درد نلرم او هیڅ کله به یې هم ونه لرم.

ما ورته وویل زما ګرانې لورې دقیقأ ته د سر درد نه لري او هیڅ کله به یې هم ونه لري.

یو وخت مې یو شی په ګاراج کې جوړوي چې زمونږ د کور شاته ؤ،زه ډېر هلته نه تلم

زه د هغه شی د جوړیدو څخه ناهیله شوی وم ، حتا پوه نشوم چې الکساندر هلته کله راغلئ ؤ.خپل د ځان سره مې وویل چې نشم کولاي دا شی جوړ کړم او د جوړیدو توان یې نه لرم نو یو آرامه غږ مې واوریده چې ویل یې: پلارجانه

«هر هغه څه چې وایي هغسي کیږي»

کله چې مو زامن ښه اوریدونکې وې نو همداسې کیږي!!

سپیڅلی کتاب وایي:

«مونږ خپل د خبرو په دام کې بندیږو »

په دام کې بندیږو یعني په دام باندې یې ګرفتاره کیږو.

ستاسو خبرې کولاي شي تاسو و دام ته واچوې، هر هغه شي چې وایاست ستاسو د ښویېدلو سبب و دام ته کیږي دا ستاسو خبرې دي چې ستاسو شخصیت کې تغیر راولې.

- د هر شی یا پېښئ په اړه چې تاسو سوچ کوې هغه پیښه به ستاسو ژوند کې رامنځ ته نشئ.
- منفي سوچونه هر وخت یې امکان شته چې زمونږ ذهن ته راشي.

بلکه کله چې تاسو خپل سوچونه پخپله بیانوئ نو هغه پېښي چې تاسو يې په اړه سوچ کوي ستاسو ژوند ته به راشي.

«منفي سوچونه هروخت زمونږ ذهن ته راتلاي شي

خو پر هغو باندې د بريا لار داده چې بيان يې نکړو»

د سوچونو بیانول ددې سبب کېږي تر څو هغه مو ژوند کې رامنځ ته شي .

- کله چې وايي زه به هيڅ کله هم يو مناسب اندام يا وزن ونه لرم په حقيقت کې تاسو کار خپل ځان لپاره سختوي.
- کله چې واياست چې د خدای لطف او مهربانئ زما نصيب کې نشته په حقيقت کې تاسو د هغه نعمتونو څخه چې خدای و تاسو ته په نظر کې نيولې ځان ورڅخه بی برخې کوي .
- کله چې واياست زه شه استعداد نلرم يا ښه شخصيت نلرم په حقيقت کې تاسو و خپل ځان ته حد ټاکي.
  دا يعنې د نااميدي ژوند......

تاسو ممکن دا غلطي کړی وې خپل د ځان په تاوان يا ضرر خبرې کړی وې، خو زه باوري يم چې نن ورځ يوه نوې ورځ ده .

زه باور لرم چې تاسو به له دې دام څخه نجات ومومې،ټوله ځنځيرونه به ستاسو لپاره آزاد شي،او ټولې ټينګي غوټې به ستاسو لپاره خلاصې شي او هيڅ کوم خنډ به ستاسو د پرمختک مخته رانشي.

تاسو يواځې دا کړنې تر سره کړئ:

- يواځې د بريا په اړه خبرې وکړئ.
- د نعمتو د ډېريښت په اړه خبرې وکړئ.
- خپل ځان ته جرأت ورکړئ او د خدای د نعمتونه په اړه خبرې وکړئ.

- په جرأت سره خپل د هیلو په اړه خبرې وکړئ.
- د هغو مسائلو په اړه چې تاسو ورسره ستونځه لري خبرې وکړئ.

خپل د خبرو څخه د خپل د ژوند د اوسنی حقیقت لپاره ګټه مه اخلئ، بلکه د اوسنی شرایطو د تغیر لپاره ورڅخه ګټه واخلئ.

څنګه چې حضرت عیسی (ع) د پریشانیو په اړه وایي:په هیڅ وجه مه وایه چې زه څه وخورم او څه وڅښم، دې خبرې ته ځیر شي«په هیڅ وجه مه وایاست».

منفي سوچونه په هر حال زمونږ خواته راځي

پر هغو باندې د بریا لار داده چې بیان یې نکړو.

تر هغه چې خپل سوچونه خپله بیان نکړی نو هغه به ستا د ژوند برخه نشي.

حضرت عیسی (ع) وایي:ممکنه ده چې تاسو پریشانه شي او فکر وکړي چې هیڅ کله به خپلو هیلو ته و نه رسیږي،مګر په هیڅ وجه باندې خپل دا سوچ بیان نکړئ.

خپل په خبرو باندې خپل ځان ودام ته مه اچوئ.

داچې فکر کوې چې دا غیر ممکن دي یا هیڅ امکان یې نشته فرق نلري اما دا چې همدا خبرې بیانوې په حقیقت کې تاسو و خپل سوچو ته ژوند ورکوي.

ممکن تاسو سوچ وکړي چې له دې ناروغۍ څخه به خلاص نشم هیڅ وخت خپل روغتیا بیرته لاس ته نشم راوړلاي،هیڅ وخت به د یو عالم سره لیدنه ونکړم.....

دا منفي سوچونه تل و زمونږ خواته راځي او هیڅ کوم شخص یې نشي کولاي چې د راتګ مخنیوي یې وکړي زما په نظر د حل لاره یې داده :

خپل مفني فکرونه مه بیانوئ

او هغو ته ځان مه ورکوئ

زما خبره تل داده چې لوي خدای زمونږ ټوله نیازونه را پوره کوي او د ضرورت بودیجه راته پیدا کوي.شاید د دې بودیجي پیداکول د کاغذ پر مخ یو څه ستونځمن کار وسی اما خدای ته هیڅ کوم کار ناشونی ندي. زه داسې سوچ ته لومړیتوب ورکوم تر دې چې په منفي سوچو باندې خپل ژوند بدبخته کړم.

یعني ما نغوښتل د خپل خبرو په دام کې ګیر شم ، پوهیدم که زه د ښو پیښو اټکل د ځان لپاره وکړم نو یو مهم ګام مې د پرمختک په لور پورته کړی وي.

په سختو او ستونزمن حالتو کې مو باید ډېر پام وي ځکه په داسې حالت کې به تاسو کوښښ یا هڅه کوې چې خپل منفي سوچونه بیان کړي.دا چې ستونځې مو نورو ته ووایاست چې څنګه مو ستونځې حل نشوي ، څنګه مو د معایناتو نتیجه منفي راغلل ،څنګه ونتوانیدي چې بریالی شي او داچې خلک څنګه ستاسو سره بد چلند کوي .

داچې تل غواړي خپل د ستونځو په اړه خبرې وکړي نه یواځې ستاسو د ناامیدی سبب ګرځي،بلکه په بیان ولو سره یې و هغه ته ځان ورکوي او د لا پیاوړتیا سبب یې ګرځی.

بل ډول تک وکړئ ، په هیڅ وجه خپل ستونځو په اړه خبرې مه کوي،بلکه د هغو وعدو او ژمنو په اړه چې خدای درسره کړی سوچ او خبرې وکړئ.

- د دې پر ځای چې ووایاست زه په سختو ستونځو کې راګیر یم، ښه به یې چې ووایاست زه مهربانه خدای لرم زما خدای ټوله نړۍ پیدا کړي ده او د هغه لپاره د هیڅ ستونځې حل ناشونی ندي.
- ددې پر ځای چې ووایاست ما هیڅ پرمختک ندي کړي ښه به وې چې ووایاست خدای پاک مهربانه دي او هغه یو ځل بیا هم زما ستونځې حل او د پرمختک لار به راته روښانه کړي.

اوس زه پوهیرم چې:

«کله چې خدای ماته هیڅ کومه دروازه نه خلاصوي

یعنې خدای تر دې هم ښه شیان ماته په نظر کې لري»

هغه زما ګامو ته تګلاره ورکوي ، او زه وخپل پرمختک او بریا ته ډېر لیوال یم

- ددې پر ځای چې وواياست زه به هیڅ کله یو مناسب شخص ونه وسم،زه ډېر بوډا شوی یم،ډېر ناوخته دي، ووایه چې زه پوهیږم او باور لرم چې یوه ډېر ښه پیښه به زما ژوند ته راشي صحیح خلک به صحیح وخت کې صحیح ځای کې زما سره زما ژوند کې مخامخ شي.
- ما اوریدلي چې ځینو خپل د روغتیا په اړه یو بد خبر ترلاسه کړ هو دا صحیح ده اما یو بل خبر یې هم تر لاسه کړي دي هغه داچې باور ولري چې خدای به بیرته سلامتې او روغتیا ستاسو په نصیب کې کړي.
- زه پوهېږم چې شاید یو شخص مو په حق کې بد کړي وي،هو رشتیا ده خو زه خواشینی نه یم ځکه خدای پاک زما خالق دي او هغه ماته زما د ستونځو د حل لار روښانه کوي.

په ژوند کې تل دوه غږونه شتون لري،هر یو یې په دي هڅه کې دی چې ستا پاملرنه و خپل لوری ته کړی.

1. د ایمان غږ
2. دماتې غږ(ناهیلې)

ممکن ستاسو داسی غږ واوري ځکه چې ما هم اوریدلي، چې وایي دا ستونځه خو ډېره غټه ده او حل یې هم ناشونی دي ته باید دا ومنې چې نشي کولاي.

بلاخره تاسو هم زړه نا زړه کېږي، خفه کېږي،منفي سوچ کوې او په ګیلو شروع کوې اما که تاسو په ځیر سره غوږ شي نو یو بل غږ به هم واوري د «ایمان غږ»....

چې وايي: خدای سره یې د حل لاره شته هغه مهربانه دي روغتیا او آرمتیا به یوځلې بیا راشي .

یو غړ وايي چې ستاسو وخت پوره دی،تر دې ډېر نشي کولاي پرمختک وکړی، لازمه وړتیا د دې کار د اجرا کولو لپاره نه لری...

بل غړ به وايي ته ډېر پیاوړی یې ته د هر کار د اجرأ کولو وړتیا د خدای په مرسته سره لری،تاته ستا ښایسته ورځی انتظار کوي .

د دې جملو ښایست دا دی چې:

«تاسو په خپل اختیار دا انتخاب کولاي شي چې

کوم غړ ته بلنه ورکړي او کوم انتخاب کړي.»

او دا اړه لری چې تا سو څنګه الفاظ بیانوي کله چې تاسو خپل الفاظ په شفاهي ډول سره بیانوي په حقیقت کې تاسو وهغو ته دا موقع ورکوي چې ستاسو ژوند کې رامنځ ته شي، کله چې په دوامداره یا تکرار توګه تاسو وایاست چې زما ستونځې ډېري غټې دي، زه به هیڅ کله ښه نشم، نو تاسو باید و پوهېږي چې تاسو یو غلط غړ ته بلنه ورکړي ده.

تاسو باید د ایمان غړ ته بلنه ورکړي چې ستاسو ژوند ته راشي، ممکن چې هغه بل غړ یو څه لوړ په نظر راشي اما تاسو کولاي شي هغه نه اوریدلې ونیسي او د ایمان د غړ په انتخاب سره د هغه بل غړ ټولې وړتیاوې له منځ یوسی.

ممکن چې تاسو په یو کاري مصاحبه کې حضور ولري یو غړ به تاسو ته وایي چې نه بریالی کېږي،ته خپل وخت ضایع کوې دا خلک به تا ونه ټاکی په همدی وخت کې به یو غړ تاسو ته وايي چې د خدای رحمت او مهرباني درسره ده ته د خدای د رحمت تر سایی لاندې یې تاسو خپل پرځان باور ولری او د ښو کارو لایق او وړ یاست .

مګر دا چې د سهار د خوب راپاڅيږئ او خپل ميرمنې ته وايي چې امکان يې نسته چې نن دې دا کار ترلاسه کړم ګمان نکوم چې هغه خلک دې ما خوښ او وټاکې،زه د دې کار وړتيا نه لرم ... نور نو هيڅ ګټه نلرې چې تاسو هلته ولاړشئ ځکه تاسو همداوس خپل د خبرو په دام کې ګير شوې ياست.

تاسو بايد خپل ځان باندې باور ولري او وواياست زه و ماتې ته بلنه نه ورکوم نور منفي سوچونه نه بيانوم نور نو د ناروغيو په اړه خبرې نکوم بلکه غواړم د ايمان غړ انتخاب کړم هغه غړ چې وايي ته قوي او پياوړي يې،روغ اوسلامت يې، د خدای رحمت ستاسره دي او د خدای له خوا به برکت و ستا ژوند ته راشي.

« زه بريالی يم نه ناکامه»

دا هغه کړنه ده چې حضرت داوود(ع) به تر سره کول، کله چې د جالوت سره مخ شو بريا د ده لپاره ناشونی په نظر راتلل ټول خلک دده پر ضد وه .

که د خپل منفي سوچونه بيان کړی واي د هغه مخنيوي به يې نه واي کړي هغه دقيقا چې د پاچايی لپاره ټاکل شوي وو مګر د منفي سوچ په بيان ولو سره بريا ته نه رسيدي.

«تاسو کولای شي د خپل د خبرو د قدرت څخه په کار اخيستو خپل نصيب ته تغير ورکړئ»

منفي خبرې د دې مخه نيسي چې تاسو په هغه شخصيت باندې بدل شي د کوم لپاره چې تاسو پيدا شوې ياست.

سر له نن څخه هغه پيښې چې نغواړي راشي په اړه يې خبرې مه کوې تاسو کولای شي د خدای څخه مرسته وغواړي او دعا وکړي تر څو خدای (ج) شرايطو ته ستاسو په فايده تغير ورکړي او ناشونی کارونه ستاسو لپاره شونی کړی.

اما داچې تل وایاست حالت به مې هیڅ تغیر ونکړي،دا چې خبرې وکړی چې اولاد به مې زما سره سم چلند ونکړي دا منفي خبرې به ستاسو د دعا تاثیر کم کړي .

راته وایي جول زما اقتصادي اوضاع ډېره خرابه ده دعا مې وکړه او د خدای څخه مې وغوښتل تر څو زما سره مرسته وکړي اما نپوهېږم چې شرایط به مې تغیر وکړی او کنه.

بس کړئ نور دا خبرې.....

ووایاست:خدایا تا تیر ځل زما سره زما ستونځو کې مرسته وکړه او ماته دې زما د ستونځو د حل لار روښانه کړه زه باور لرم چې دا ځل به هم زما سره مرسته وکړي او ماته به یې د حل لار روښانه کړي.

اجازه مه ورکوي تر څو ستاسو منفي خبرې تاسو په خپل دام کې بند کړي منفي خبرې به تل منفي نتایج ولري.

مګر کله چې تاسو د بخښنی،بریا ، ایمان په اړه خبرې کوې بیلشکه خدای (ج) به ستاسو لپاره هر ناشونی کار شونی کړي.

حضرت داوود د جالوت و مخامخ ودریدي او د هغه سترګو ته یې وکتل او ویویل ته د توری او ذری سره جنګ ته راغلی یې! او زه د خدای په نامه سره ستا ولوری ته راغلي یم او زه نن تاته هرومرو ماته درکوم.

ځیر شي هغه د بریا اټکل کوي خپل ځان لپاره، شاید هغه هم دبیرې احساس درلودي اما په قوي ایمان سره یې خبرې کولي، کله چې حضرت داوود (ع) د جالوت سره مخامخ شو او حضرت داوود خپل خبرې ورته کولي نو ځینو ښځو به آهسته د خپل ځان سره ویل زه ډېره پیاوړی یم زه په ایمان باندې سمبال یم خدای زماسره دي، هیڅوک دا جرأت نلری چې زما سره مخامخ شي، ډېره به راواخلم د جالوت و لوری ته به یې ګذار

کړم او هغه ته به د تل لپاره ماته ورکړم . په داسی حال کې دوي داخبرې کولي چې د جالوت لښکر ددوي درې براره او په اسبابو سمبال ؤ.

کله چې تاسو د سختو ستونځو سره مخ کېږي نو همداسې عمل وکړئ څنګه چې حضرت داوود(ع) به کوئ،خپل د راتلونکی اتکل وکړئ.

سرطان ته وواياست چې ته هيڅ اړيکه زما سره نلري او زه به تاته ماته درکوم، بيلشکه چې د خدای لپاره دا کار ناشونی ندی او هغه به ستاسو دعا ومني او تاسو ته به شفا درکړي.

شايد دا ناروغۍ ډېر کلونه زمونږ په کورنۍ کې وه خو نن يوه نوې ورځ ده زه به پکښي تغيرات راولم او زه به ورڅخه آزاده شم شايد زما زوي د پخوا څخه ناروغ شوی وې خو دا ناروغۍ د لږ وخت لپاره ده هغه به بيرته رمټ او جوړ شي .

زه او کورنی مې د خدای څخه اميد لرو چې خدای(ج) به يو ځل بيا ټوله کارونه سم کړی.

خپل ټوله ژوند کې د بريا او سلامتې اټکل وکړئ.

د بابل په نوم يو شخص وو چې د يو لوی غر و مخته ولاړ وو چې هغه ورته يو غټ خنډ وو . هغه هم لکه داوود(ع) د خنډ د غټوالي يا دا چې نشي کولاي دا خنډ له منځه يوسي خبرې ونکړي. هغه وويل اي غره ته څوک يې چې زما ومخته ولاړ يې او زما مخه نيسي ته زما لپاره يوه کوچنې غونډۍ يې.

يو متل شتون لری چې وايي:

«ددې پر ځای چې د غره په اړه خبرې وکړي خپله د غره سره خبرې وکړه»

و هغه ته وګوره او وروته ووايه چې ته نشي کولاي ما ته شکست راکړی ته به ماته وخوري او زه به د خدای په مهرباني سره تر تا تير شم.

د هر غره سره چې خپل ژوند کې مخامخ کېږي مهمه نده چې څونه غټ او لوی دی، اصلا مهمه نده چې هغه څومره غټ معلومېږي.

مه ویرېږی، وحشت مه کوي په قوي ارادي او ایمان سره ودرېږه او هغو ستنځو ته وواياست :

- زه به تا مات کړم .

ناروغۍ ته دې ووایه: چې ته د یو څو ورځو لپاره یې.

یوازیتوب او نور ستونزو ته دې ووایه: ای غټ غره ته څوک یې چې زما و مخته ولاړ یې یا په بل عبارت ته نیوهېږئ زه څوک یم؟ زه د خدای (ج) لوړ مقامي بنده یم زما خدای د ا نړۍ پیدا کړي ده ، پرما یې خپل رحمت نازل کړي دي او زه یې بریالی نومولي یم دا یعني ته ما ته شکست نشي راکولاي، ماته یې ستا پر وړاندې صبر او حوصله راکړه ترڅو تا مات کړم .

زه به پر هرې ناروغۍ زورور شم،زه به خپل ټوله پورونه ادا کړم، خپل ټولې هیلې به رشتیا کړم هغه خبرې چې زه یې اوس کوم په حقیقت کې د بریالیتوب اټکل کول دي، د ستونځو څخه د خلاصون اټکل د هغه شی اټکل چې باور باندې لرو.

راځئ چې نور خپل ژوند مکل او پوره کړو تنا اټکل مه کوي بلکه ورسره دعاګانې هم ملګري کړې او وواياست:

- زه نور آزاد یم او هیڅ کوم مصیبت زما آزادي نشي را څخه اخیستلای.
- نن یوه نوې ورځ ده او زه به پکښې هرو مرو بریالی کېږم.

خپل د یادابنت کتابچه راواخلئ او ټول خپل د ژوند مثبت اټکلونه پکښي ولېکئ، هغه ستونځې چې ستاسو په نظر سختې دي ولېکې او څنګ ته یې ولېکې چې د خدای په مهرباني سره به دې ډېر ژر حل کړم.

مونږ کولاي شو خپل ځان لپاره یو حکم یا امر صادر کړو ، تاسو باید خپل هدفونه او موخې یاداښت کړي ،هر هغه شی یا پیښه چې غواړي ستا ژوند ته راشي ویلېکی، هر هغه برخه کې چې تاسو ستونځه لرې او ضرورت و پرمختک ته لرې ویلېکئ.

داسې یې ولېکې او داسې ورته چمتو شي ته وایي همدا اوس به دا پیښه رامنځ ته شي وروسته بیا همدا یاداښتونه په وار وار ولولئ او په لوړ غږ باندې یې تکرار کړي .

دا بس نده چې تاسو یوائې سوچ وکړي که غواړئ چې سوچونه مو حقیقت شي باید بیان یې کړی تاسو باید د خپل راتلونکی اټکل وکړي.

اجازه راکي زه هم یو څو مهم ټکې درته بیان کړم چې باید ستاسو لېکل شوې یاداښتو کې شتون ولرې.

- زه قوي یم.
- زه روغ او رمټ یم .
- زه د هر مثبت کار لپاره لازمه انرژي لرم.
- زه ډېر خوشاله یم .
- زه یو ډېر ښه استعداد لرم .
- زه په کامل او پوره امنیت کې یم .
- زه با ارزښته یم.
- زه بریالی او کامیابه یم .
- زه یو ښه شخصیت لرم .
- زه خوشاله یم او خپل د ژوند څخه خوند اخلم.
- زه طالعمند یم او د خدای لطف زما سره دی.
- زما راتلونکی به ډېر روښانه وې.
- زما اولادونه هم ډېر پیاوړي او قوي دي.
- زه به د خپل ژوند هر پړاو کې با هدفه ووسم.

که تل دا جملې تکرار کړی تاسو اجازه ورکوي تر څو ستاسو و ژوند ته راشي.
ستاسو وېناوې نه تنا ستا و ژوند ته بدلون ورکوي بلکه ستاسو په شخصیت
کې به هم ډېر تغیرات راولي.
ستاسو وېناوې ستاسو د ژوند په حقیقت باندې بدلیږي دا تاسو یاست چې
خپل په خبرو باندې خپل راتلونکی جوړوی.
د دې پر ځای چې خپل خبرو باندې خپل ژوند د ځان لپاره سخت کړې هڅه
وکړي د خپل د خبرو څخه د خپل ژوند د پرمختک او بریا لپاره کار واخلئ.

«سمدم لکه هغه شخص چې یوه غټه بېړۍ په یو تیز طوفان کې اداره کوي

همداسې زمونږ ژبه زمونږ ژوند اداره کوي»

آیا تاسو پر سمه لار راوان یاست؟
آیا تاسو خپل کارونو کې کوم نوي برکت یا پرمختک وینئ؟
که یې نه وینئ باید خپل خبرو ته لا ډېر پام وکړې، که ستاسو وېناوې پر باور او
ایمان باندې وي نو پوه شي چې تاسو پر سمه لار روان یاست.
راځئ چې ټوله یوځای دا پریکړه وکړو چې نور به نه ناهیلې کېږو، ماتې،اړتیاوو
او کمښت په اړه به نور خبرې نه کوو نور به خپل راتلونکی ته د مصیبت بلنه نه
ورکوو .
که بریا و خپل ځان ته و اټکلوي، که د خدای رحمت او مهرباني د خپل ځان لپاره
غوره کړئ زه باور لرم او همدلته تاسو ټولو ته اعلان کوم چې:

- تاسو به پرمختک وکړئ.
- په هر خنډ باندې به بریا وموﻣﺊ.
- تاسو به هغه شخصیت شي د کوم لپاره چې خدای پیدا کړی یاست .

«پای»