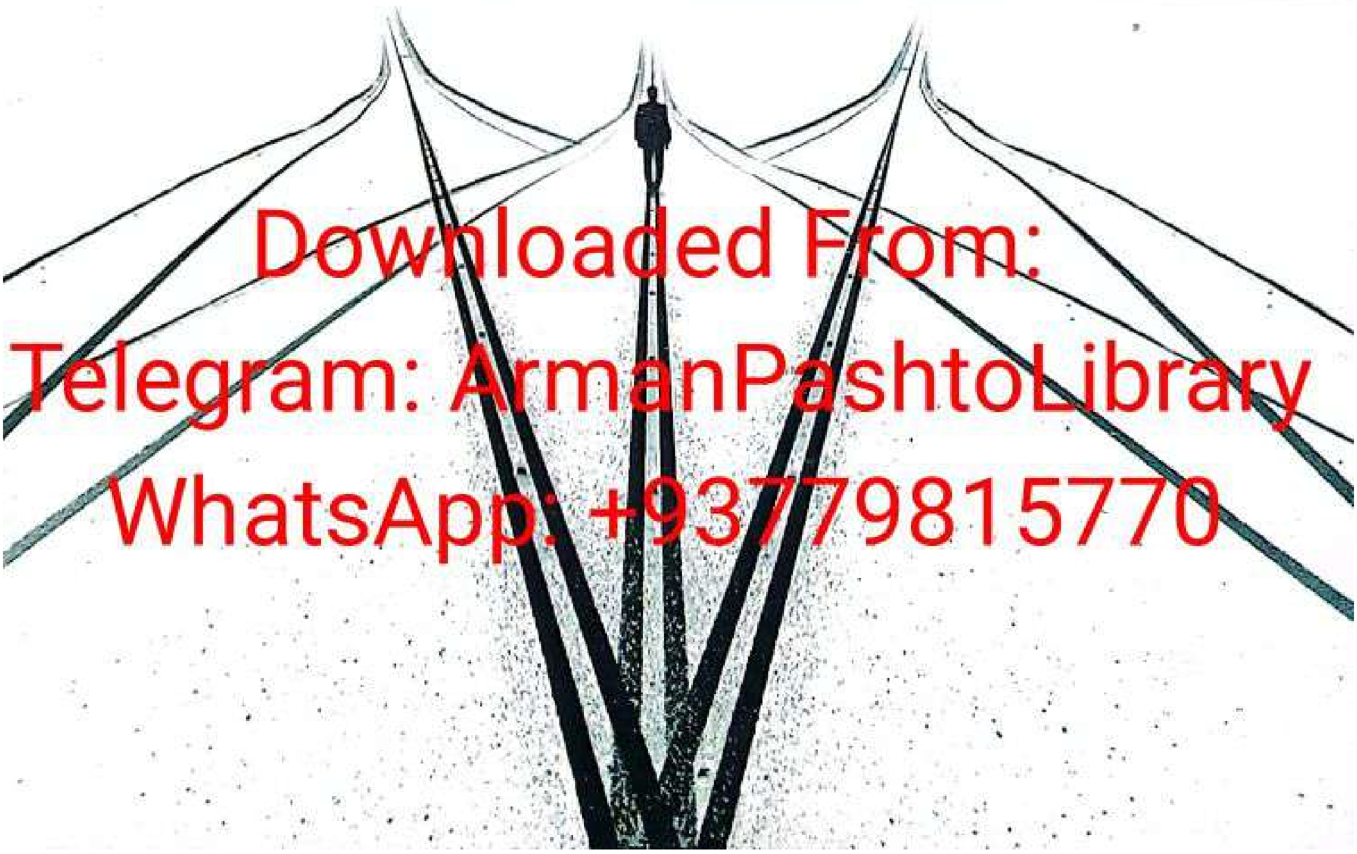
ژوند وکړو که ژوندي پاتي شو؟

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

لیکوال: حفیظ الله "عمرخیل"



Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

CamScanner

ژوند وکړو
که ژوندي پاتې شو؟

Live or Stay Alive?

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

په لوستلو يې، د خپل وجود ټولې پټې او ويدې وړتياوې راويښې کړئ او په ريښتيني توګه ژوند وکړئ.

ليکوال: حفيظ الله عمرخېل

CamScanner

بسم الله الرحمن الرحيم

ژوند وکړو که ژوندي پاتې شو؟

لیکوال: **حفيظ الله عمرخېل**

Hafiz.omarkhail@yahoo.com

۰۷۷۳۵۹۳۲۷٤

اېډېټران: **اسماعيل خدمتگار او رحيم‌گل شفق**

خپرندوی: **ارشاد کتابپلورنځی**

پښتی ډیزاین: **سميع الله نوري**

کمپوز: **حسيب‌الرحمن ساحل**

چاپ کال: ۱۳۹۷/۲۰۱۸

چاپ شمېر: **۱۰۰۰ ټوکه**

چاپ وار: **لومړی**

چاپ ځای: **وايگل مطبعه**

ادرس: کابل کوټه سنگي، دهبوري سړک، مبارک سنټر ته مخامخ مينه يار مارکېټ، لومړی دوکان.

د اړیکو شمېري: ۰۷۸٤٤۷۹۰۸۷-۰۷۹٤۰۱۷۳۰۳-۰۷۸۵۸۰۵۰۵۸

اېمیل ادرس: Irshad@yahoo.com

فیسبوک پاڼه: Irshad_BookStore

ددې کتاب د هر ډول چاپ او خپرولو حقوق له خپرندوی سره خوندي دي.

CS CamScanner

لیکلړ

ژوند څه ته وايي؟ ۱٤
تربیت او انساني شعور ۱٦
د خیالونو ځواک ۱۸
فکر؛ زموږ د کړنلارو ښوونکی ۲۰
د مثبت فکر ځواک ۲۱
فکر مو سمبال کړئ ۲۲
چاپېریال ۲٤
تجربې ۲۵
زده کړې ۲۵
فکري تمرکز مو د وجود ځواک راټولوي ۲٦
بې ځایه فکر مو له ماتې سره مخ کوي ۲۷
د باطن او ظاهر اړیکه مو یوه کړئ ۲۸
ذهن؛ ارزښتمنه شتمني ۲۹
هرڅه ستاسو له ذهن څخه سرچینه اخلي ۳۱
ذهني انځور څنګه رامنځته کېږي ۳٤
ذهني نظریې څه اهمیت لري؟ ۳٦
لار پرانیستنه ۳۷
که وغواړئ، ښه شخصیت کېدای شئ ۳۸
د شخصیت جوړولو څو مهم بنسټونه ٤۰
لومړی کورنۍ، مور او پلار ٤۰
دویم: ښوونځی ٤۱
درېیم: ملګري ٤۲
څلورم: د رسنیو خپرونې ٤۲
پنځم: تاسو په خپله ٤۳

د موخې یا هدف ټاکنه ٤٣
د موخو د ټاکلو شپږ لارې ٤٧
موخو ته د رسیدو لپاره عملي لارې ٤٩
ستونزې مو بریا ته رسوي ٥٠
په خپلو وړتیاوو باوري اوسئ ٥١
ته څوک یې؟ ځان وپېژنه! ٥٣
ټولنه ٥٦
ځوانان څوک دي؟ ٥٦
ځواني؛ د ژوند جوړنکې دوره ٥٨
په ټولنه کې د ځوانانو مسولیتونه ٦٠
ځوانانو ته پاملرنه ٦١
ژوند له ستونزو او رازونو ډک دی ٦٢
خپل راتلونکی په خپله ټاکې ٦٤
له ژونده څنګه خوند واخلو ٦٥
د ژوند ستونزې تل پاتې نه دي ٦٧
ته کولی شې ژوند دې بدل کړې ٦٨
د ژوند لار مو په خپله وټاکئ ٦٩
ځان مو په خپله مدیریت کړئ ٧٠
مسولیتونو ته ژمن اوسئ ٧٢
ځان ته تل په درنه سترګه وګورئ ٧٤
انګېزه څه ده؟ ٧٤
ولې د انګېزې لرلو ته اړتیا لرو ٧٥
ځان ته د انګیزې ورکولو څو لارې ٧٥
په وجود کې مو پټ قاتل پیژندلی؟ ٧٧
بریالیتوب څه معنا ٧٨
څنګه یې پیل کړو ٧٩

CamScanner

تیرې پېښې مو هېرې کړئ ۸۰
راتلونکې ته باورمن اوسه ۸۰
ځان ته مشوره ورکونکي اوسئ ۸۱
د وخت قدر وپېژنه ۸۲
تاسو د نورو په شان خبرې کولی شئ ۸٤
منطق، اخلاق، او احساس د هڅونې درې لارې ۸۵
د خبرو کولو هنر ۸٦
د ښې وینا اغېزې ۸۷
له ځان سره د خبرو کولو درې ډولونه ۸۷
لومړی: فکر کول ۸۷
دویم له ځان سره خبرې کول ۸۸
دریم: خبرې ته خرګند ځواب ویل ۸۹
د خبرو پر مهال ځیرک اوسئ ۸۹
پر نفس باور د یو ښه ذهني تصویر محصول دی ۸۹
عصبي کړکېچ ۹۱
د مغز پاکوالی له لومړیو کلونو څخه پیلېږي ۹۲
منظموالي ته مو په ژوند کې لومړیتوب ورکړئ ۹٤
شخصي ژوند مو تنظیم کړئ ۹۵
عمل ستر ځواک دی ۹٦
د هیلهمندۍ ځواک ۹۷
د هر کار پایلې ته د قسمت له سترګې مه ګوره ۹۸
څنګه د پېښو په اړه خپل باور بدل کړو؟ ۹۹
بدلون د مقابلې پایله ۱۰۰
یوازیتوب مو له ټولنیز ژونده لرې ساتي ۱۰۱
له نورو سره ښه چلند وکړئ ۱۰۲
اخلاق ۱۰۳

CS CamScanner

ريښتيني واوسئ ۱۰۵
د يو کار ډېر تکرار په عادت بدليږي ۱۰۶
ښښنه غوښتل د غرور ماتبدل نه دي ۱۰۶
تيروتنه د دويم ځل لپاره مه تکراروه ۱۰۷
د خپلو وړتياوو کچه لوړه کړه ۱۰۸
د ښه ژوند لپاره هره ورځ کار وکړه ۱۰۹
په اغېزناک ډول کارونه ترسره کړه ۱۱۰

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

CamScanner

د محصیلی دورې ډالۍ!

هغـه چاتــه، چــې غېـږ یــې زمــا لپــاره، د زده کــړې لومړنی مرکز و.

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

CamScanner

خوشاله ژوند

گاونډی مو شتمن و، د کوڅې په خلکو یې تل پام و، په جومات کې یې هم ونډه له نورو زیاته وه. د ده له کور، ماشومانو، ژوند او کالیو سرې پوهیده چې خوشاله ژوند لري. یوه ورځ راسره ملگری شو، ویل یې تاوان مې کړی. خمکه ځای نه را کوي. راته کړه یې کابل او دوبۍ کې مې په ملیونونو ډالر بند کړي. دلته مې درې څلور مارکیټونه اخستي اوس یو څه پور را باندې دی. د پور له نومه مې کرکه کیږي. له خبرو یې پوه شوم چې د ظاهر نړۍ که یې اباده ده، د ننه ویجاړه ده. په ښکاره که خوشاله مالومیږي، خو دننه ځان خوري. تاسې به لیدلې او اورېدلي وي، هغه ټولنې چې د مادیاتو له لحاظه بشپړې دي، خو تر ډېرو د ځان وژنې پېښې هم پکې تر بلې هرې ټولنې زیاتې وي. دا چې ولې داسې کیږي دا خپل خپل لاملونه لري.

موږ داسې ډېرې بېلگې لرو، پیسې او شته، سرې د ښه ژوند لپاره گټي، خو څومره چې شتمن کیږي، هومره د ژوند له خوند څخه بې برخې کیږي. زموږ په ولسي ټولنه کې چې څومره پیسې ډېرېږي، هغومره په کور کې دننه ښځې سرگردانه کیږي، د دوی سرگرداني، ماشومانو ته د نه پاملرنې سبب شي، کور یې غیري منظم وي، مېلمانه یې تر سر پورته وي، نو هغه وي، چې پیسې د شتمن وي، خو پاک او خوښ ژوند د غریب.

موږ که ځانته ښه ژوند غواړو، ژوند له موږ نه تنظیم غواړي، تاسې به لیدلي وي، هغوی چې خپلو کارونو، جامو، کور او ... منظم وي، د هغوی د کار نتیجه او د خوشاله ژوند شیبې هم له نورو ښې تېرېږي، بل د ښه ژوند لپاره، که هر څومره بوخت هم یو، تفریح ته اړتیا لرو، موږ که بوخت هم و اوسېږو، خو چې د هر څه لپاره مهال وېش ولرو، ژوند مو ښه او موثر تېرېږي، مثلا که موږ د نن ورځې کارونه سبا ته پرېږدو، له یوه لورې د نن ورځې له کاره مو

اوږې سپکې شوي، خو ذهنا د سبا لپاره سر له اوسه ستړي يو. دا يو لامل کېدای شي، چې موږ په دې کار ځان نه دی عادت کړی.

زه له خپلې تجربې وايم، ماته د ازموينې د پارچو کتل ډېر سخت وي، ډېر ځلې به داسې شوي، چې ماښام به پارچې گورم، سبا به يې گورم، د جمعې په ورځ به يې گورم او يا په کوم بل فرصت کې. هغه به داسې وخت راغی، چې نه به مې پارچې کتلې وي او نه به مې هماغه وزگارې ورځې سمې تېرې شوي وي.

موږ هغه وخت ښه ژوند تېرولای شو، چې د ژوند له کلونو نيولې تر ثانيو پورې هر څه ته مهال وېش ولرو. مثلا که زه غواړم چې د پوهنتون ټول درسونه او لکچرونه په يوه اوونۍ کې ترتيب کړم، گړی، ورځ و شپه ورته ځانگړې کړم، کار به وشي، لکچرونه به جوړ شي، خو د کار کواليټي به ښه نه وي. د کار د کواليټي نه ښه والی خپله سړی ځوروي، ځکه په دې مهال کې مهال وېش داسې جوړ شوی، چې نورو ټولينزو کارونو، کور، ماشومانو او تفريح ته پکې وخت نه وو ورکړ شوی. موږ چې هر څومره بوخت و اوسېږو، بيا هم تفريح ته اړتيا لرو او تفريح خپله د کار په کوالټي باندې تاثير لري.

بل لوی لامل يې دادی، چې ډېری وزگار ځان مصروف نه شې ساتلی، زه يو څه وخت د ډېرې مودې لپاره وزگار شوم، ما هغه وخت د نړۍ د مشهور ليکوالانو بيوگرافي ته ځانگړی کړ، ځينې مې ترې را وژباړل او ځينو يې د کار او ليک حوصله را کوله، موده وروسته د همدې ژباړې او کار په مټ مې دنده پيدا کړه، ژوند چې څومره په تېزۍ روان دی، هومره په وزگارو بې گټې تېرېږي. که د انسان همدا عمر د ژوند يوې عرصې ته هم ځانگړی کړو، په امانتدارې به مو نه وې مصرف کړی او که بيا مصرف شوی هم وي، هماغه يوه برخه به مو هم په سمه توگه نه وي ترسره کړې، نو که موږ د ښه ژوند ارزو

لرو، پکار ده چې د ژوند له هرې ثانيې څخه داسې ګټه واخلو، چې د وروستۍ ثانيې لپاره د زينې حيثيت راته ولري، وزګاره ثانيه اصلاً په ژوند کې شته نه، دا موږ يو چې په لوی لاس د ژوند طلايي ثانيې، شيبې، مياشتې او کلونه وزګار تېره وو.

دا چې د ښه او خوشاله ژوند لپاره نور څه پکار دي، هغه په دې ټولګه کې حفيظ الله را غونډ کړي، دی د ښه ژوند په ډېرو مهمو او باريکو نکتو باندې غږېدلی دی، زه ستاسو او د (ژوند وکړو، که ژوندي پاتې شو؟) ترمنځ نه حايل کېږم، تاسو درانه لوستوال د کتاب لوست ته رابولم، په دې هيله چې د ټولو د ژوند له هرې ثانيې څخه د ښه او خوشاله ژوند سرود واورم.

پوهنيار عبدالسميع وحدت
کابل پوهنتون

سریزه

تاسې به اوریدلي وي ځیني خلک چې د اسلام په اړه سم پوهاوی او یا فکري او عقیده وي پراخوالی نه لري داسې وايي: انسان د دې لپاره پیدا شوی دی، چې په دې بې پایښته او له منځه تلونکې نړۍ کې د اخرت لپاره توښه جوړه کړي، اودس وکړي، لمونځ وکړي او تل د جماعت په کنج کې په عبادت بوخت وي، خو په اصل کې داسې نه دی، خدای (ج) خپلو بنده ګانو ته وايي: ژباړه « تاسو هم د دنیا لپاره هڅه وکړئ او هم د عقبا لپاره » هم ژوند وکړئ او هم مو اخرت جوړ کړئ.

ځیني خلک سره له دې چې، د دنیا د پریښودو مفکوره نه لري خو بیا هم ژوند نشې کولی، یوازې ژوندي پاتې کیږي. د دې کېدای شي ډېر لاملونه وي، خو زه یې دلته د دو یادونه کوم.

اول: ځیني خلک په خپله د ژوند کولو پراصولو او لارو چارو نه پوهیږي، خپل ځان نه پیژني، له خپلو وړتیاوو شخه په ګټه اخیستنه نه پوهیږي. دویم: ځیني خلک بیا په ښه ژوند کولو پوهیږي خو حالات او خلک یې نه پریږدي، چې په خپله خوښه ژوند وکړي.

ښه بیلګه یې زموږ د هېواد وکړي دي، که د پرمختللو هېوادونو د وګړو پرمختګ او ژوند ته وګورو، د تېرو څو لسیزو را پدېخو د جګړو په چاپېریال کې موږ ژوند نه دی کړای، بلکې یوازې ژوندي پاتې شوي یو. هر افغان ښه ژوند کول غواړي خو کولی یې نشي، ځکه دا واک ترې نورو اخیستی. جګړو یې ژوند کول په ژوندي پاتې کېدو بدل کړی.

کیدای شي ډېری خلک زما له دې خبري ناسمه اخیستنه وکړي او یا زما خبري افراطي وګڼې او غربي پلوی مې وبولي؛ خو نه، اصلاً داسې نه ده، دا چې زموږ ټولنه دیني او سنتي ټولنه ده، هر وکړای یې د اسلام په چوکات کې

ژوند کول غواړي، نه ژوندي پاتې کېدل. د ژوند کول منځنی حد غواړي، نه د افراط او تفریط ژوند؛ خو بیا هم د دې لپاره چې په هر ډول حالاتو کې له ژوند څخه خوند واخلو او ژوند مو د دنیا او اخیرت د ښېرازۍ لپاره وکړو، باید د ژوند کولو اصول او لارې چارې په سمه توګه زده کړو.

په ځانګړې توګه ځوانان، په دې وپوهیږو چې څنګه ژوند وکړو؛ نو د دې لپاره چې له ژوند نه ښه ګټه پورته کړو، اړینه ده چې لومړی خپل ځان خپلې وړتیاوې او چاپېریال وپېژنو.

همدا خبرې د دې لامل شوې، چې ما د دې کتاب په لیکلو پیل وکړ. ترڅو هر لوستونکې او مخاطب ته وښایم ،چې که موږ هم خپل ځان او وړتیاوې وپیژنو، کولی شو په ښه توګه ژوند وکړو.

په همدې اساس مې د « ژوند وګړو که ژوندي پاتې شو» تر عنوان لاندې کتاب ولیکه. په یاد کتاب کې مې د ښه ژوند کولو لپاره په لاندې موضوعاتو بحث کړئ. ژوند څه ته وایي؟، تربیت او انساني شعور، د خیالونو ځواک، فکر زموږ د کړنلارو ښوونکی، بې ځایه فکر مو د بریا مخه نیسي، افکار مو سمبال کړئ، د ظاهر او باطن اړیکه، هر څه ستاسو له ذهن څخه سرچینه اخلي،د ځان پېژندنه، ځوانان، د ځوانانو مسولیتونه، شخصیت مو په خپله جوړه وئ، د شخصیت جوړولو څو مهم بنسټونه، د موخو ټاکنه، د ستونزو سره مقابله، پر خپلو وړتیاوو باور؛ او دې ته ورته په لسګونو نورو موضوعاتو مې بحث کړی، چې لوستل به یې د لوستونکو په ژوند کې د بدلون لامل شي.

د یاد کتاب په میتود کې مې، له کتابتونې میتود څخه کټه اخیستې چې د نړۍ د ځینو مشهورو لیکوالانو له کتابونو څخه مې کره غورچان جوړ کړی.

هیره دې نه وي، چې د کتاب ډېر مواد زما د ژوند له تجربو هم سرچینه اخلي. څکه د ټولنې انسانان د ټولنیزو پیښو پر وړاندې یو شان دي، هغه ټولنیزي

ستونزې او ربړې چې زما نورو همنوعانو او هم عصرو لیدلي او ګاللي، زه هم ورسره مخ شوی یم.

همدي کمترى ماته داسې احساس راکړ، چې د داسې يو کتاب په ليکلو پيل وکړم، ترڅو لوستونکي يې په لوستلو سره ځان، کورنۍ او ټولنه بدله کړي. نور مو ډېر په تلوسه کې نه پرېږدم او د دې کتاب ور ستاسو پر مخ پرانيزم. دا تاسې او دا هم د ښه ژوند کولو لارې چارې.

په درنښت

حفيظ الله (عمرخېل)

کابل

۱۲۳/۵/۱۳۹۶

ژوند څه ته وايي؟

ژوند د هر انسان لپاره بېل بېل تعریف لري په دې معنا چې موږ څه ډول وغواړو په هغه ډول سره د خپل ځان لپاره ژوند تعریفولی شو، تر اوسه په بشري نړۍ کې د ژوند د کلیمې لپاره داسې تعریف نه دی شوی چې د ټولو لپاره د منلو وړ وي.

استاد اسد الله غضنفر په خپل کتاب (څراغ) کې د ژوند په اړه وايي: ژوند یوه منډه ده او په دې منډه کې تر نورو مخکې کېدو ته بریا یا کامیابي وايو.

ژوند د کایناتو په نظام کې یوه داسې کلیمه ده چې د هغه په شتون کې علم، فکر، اراده، حرکت، وړتیا او طاقت د انسان او نورو موجوداتو په وجود کې خپل ځان ظاهروي او په حرکت راځي.

ژوند چې هر څه نه وړاندې خپل ختین او خاورین وجود ته ځیر شو، په هغه وخت کې علم و، په دې وخت کې هغه بغیر د علم څخه نور څه کېدای نشو. کله یې چې په خپل وجود کې د هغه علم د کثرت ننداره وکړه چې خدای (ج) د هغه په وجود کې د ژوندانه په اړه ځای پر ځای کړای وو، له هغه نه وروسته یې د فکر له لارې د خپل وجودې قوت بیلابیل څواکونه د وجود په افرادو ورخواره کړل تر څو د خدای (ج) د امانت هغه درووند مسولیت چې ده ته یې د خلافت شرف وربښلی وه په سمه توګه ترسره کړي او ټول کاینات یې د ده تابع کړل.

دلته د ژوند وجودې حیثیت د تخم هغې دانې ته ورته شو کومه چې د ودې په حال کې وي او وروړو مخ په بره روانه وي، د هغه د قوت ټولې ریښې د ودې په دوره کې یو مرکز ته راغونډېږي او په ګډه د هستۍ د یو بوټې په توګه را څرګندېږي، د انسانې ژوند د پیدابښت لړۍ هم د پورتنۍ بیلګې سره ورته والی لري نو له دې کبله چې د ژوند په دې حالت کې په وګړو کې ټولنیزتوب

او مرکزیت وځلېدو موږ دې ته انسان وایو، ژوند د انسان په صورت کې ځرګند شو.

د انساني لړۍ د پیدایښت د لومړنی انسان آدم (ع) جسد خدای تعالی له ختې جوړ کړ او بیا یې په هغه کې روح را ژوندی کړ تر څو د هغه د وجود ټول غړي په حرکت راشي بیا یې د هغه له چپې پوښتۍ څخه د ده په څېره بې بې حوا پیدا کړه او په دې ډول یې د ځمکې پر مخ د انساني نسل د زېږون لړۍ پیل کړه.

خدای تعالی انسان د خپل ټول بشر په منځ کې، د غوره مخلوق په توګه وټاکه او هغه یې په ټولو مخلوقاتو واکمن او د دونیا د چارو د ترسره کولو لپاره ښه مدبر وباله. له کومه وخته چې دا خبره حقیقت ته رسېدلې ده چې په دې خاورینه نړۍ کې انسان د ارتقا وروستۍ او کامله کړۍ ده، نو له دې معلومېږي چې د نړۍ د دې منظم نظام د جوړېدو علت همدا انسان وو او د نړۍ لمنځه تلل به هم په انسان پای ته رسېږي.

خوشحال خان خټک وایي:

دې دنیا ته ټول راغلي دي بې نومه
نر هغه دی چې خپل نوم په کې پیدا کا

بابا په پورته بیت کې د ژوند خبره کوي. دا د ژوند قانون دی چې تر ټاکل شوي نیټې پورې به د نړۍ له ښکلاوو او هوا څخه د ځان لپاره ګټه پورته کوو.

له پېړیو راهیسې د نړۍ پر مخ انسانان پیدا شي ژوند وکړي او کله چې د رب له خوا حضرت عزرائیل (ع) ته امر وشي د هغه روح واخلې، د ژوند په دې سفر کې داسې کسان هم وي چې د هغو څخه یوه وړه نښه هم پاتې نشي خو یو شمیر کسان چې ژوند یې پیژندلی دی داسې کړنې او خدمتونه یې ترسره

کړي وي چې د ژوند له بهیره، وروسته یې هم نومونه او کارنامې د تاریخ په پانو او د خلکو په زړونو کې ځای لري.
دا هغه کسان وو چې ژوند یې د یو هدف په نوم پېژانده، په دې لاره کې یې کړاوونه لېدلي، لوږه او تنده یې زغملې وه، تر دې چې د خپلو ټاټکلو موخو په لار کې یې ټول پراته خنډونه لرې کړي او ځان یې ورته رسولی دی. د دوی د اتلولیو دا چارې موږ ته دا راښئي چې دوی هم ژوند کړی او هم د تل لپاره په ټولنه کې د خلکو تر منځ ژوندي پاتې شوي دي.
راځې چې نور بحث مو د انساني ترکیب په هغو څېړونو او وړتیاوو وغزو چې د هغو په درلودلو سره خدای تالعی هغه د انسانیت لوړې پوړۍ ته رسولی او له هغو څخه په ګټې اخېستنې سره یې د ټولو مخلوقاتو تر منځ هغه ته د ژوند کولو غوره لار ښودلې ده.

تربیت او انساني شعور

د انساني وجود پنځونکې انسان ته د خپلو نورو مخلوقاتو په پرتله ځکه د لوړو صفاتو پانګه ورکړې ده چې دی یې د یو ځانګړي ذهني روزنیز نظام سره پیدا کړی دی ترڅو لومړی خپل ځان وپیژني وروسته بیا نورو ته د ژوند کولو فلسفه وښیي او هغه مسولیت چې ټولنه او خلک یې پر ده لري په ښه توګه ترسره کړي. ځکه د ټولنیز ژوند جوړښت له وګړو څخه رامنځته کېږي. که د ټولنې هر وګړی خپل ځان اصلاح کړي او په دې پوه شي چې خدای هغه د څه لپاره پیدا کړی دی، د ټولنیز جوړښت ریښې مو په خپله ځان مضبوط غزوي. اسلام هم په دې ټینګار کوي چې د ټولنې د اصلاح لپاره لومړی ضرور ده چې د ټولنې وګړي اصلاح شي. د اسلام دین د خپراوي او د اسلامي ټولنې د رامنځته کېدو لړۍ پیغمبر (ص) لومړی له خپلې کورنۍ څخه پیل کړه چې خپله میرمن خدیجه (رض) ته یې د اسلام مبارک دین ور وښود او وروسته یې نورو ته د اسلام په چوکاټ کې د ټولنیز ژوند کولو لاره او اداب ور وښودل. انسان هم د نورو ژوو

یا حیواناتو په څېر، د ځمکې پر مخ یو حیوان دی، خو هغه ته خدای د شعور او عقل په ورکولو سره په نورو ټولو د غوره والې لقب او ځای ورکړی دی.
زموږ موخه دلته د انسان تربیت او شعور دی. د تربیت یا روزنې تر ټولو ښه پړاوو د ماشومتوب دی، په دغه پړاوو کې باید هغه داسې وروزل شي چې ذهنې مُحرکونه یې د هر ډول منفي او خطرناکو لارو څخه وژغورل شي ځکه په دغه مهم پړاوو کې د هغه د ذهن دریګونې برخې شعور، تحت الشعور او لاشعور د جذب لپاره یو د بل سره سیالي کوي.
دلته به د ذهن په دغو دریو برخو خبري وکړو.
په انساني جوړښت کې له جسم ور ها خو څه شی چې ډېر مهم دی هغه ذهن ګنل شوی دی، ذهن هغه مهم او شخصیت جوړونکی عنصر، چې ستاسو ټولو کړو وړو ته مهال ویش ټاکي. خو انساني پوهه لا هم د هغه په پوره مطالعه کولو نه ده توانېدلې بلکې د هغه د محصول یا کړو وړو پر کتنه او ارزونه د مطالعې ادعا کوي.
د اروا پوهنې نامتو عالم سیګمنډ فروید د انسان د ذهن لپاره درې برخې ښيي، چې شعور، تحت الشعور، او لاشعور دي.

۱ـ شعور

شعور زموږ د عمل هغه ډول ته ویل کېږي چې د فکر او زموږ د پينځه ګونه حواسو په مرسته ترسره شي. په دې معنا چې شعورې کړنې زموږ په خوښه او اراده ترسره کېږي او په هغه کې په خپله خوښه تجزیه او تحلیل کولی شو.
فروید په دې باور ده چې د شعور سطح د انسان په حافظه کې خوندې توکې دي چې انسان د اداراک په دایره کې راولي. دا خود اګا او ویښه برښه ده، چې د انسان فکر، خیال او پینځه ګونه حواس پکې ونډه لري. یا په بله وینا شعور هغه ویښه ذهنې برخه ده، چې د عقل له پلوه زموږ ورځنی ژوند تنظیموي.

دا چې د شعور سطح د انسان په حافظه کې هغه خوندې مواد دي چې د عمل په صورت کې د انسان ادراک او عقل په کار راولي، په دې کې هغه روزنه هم شامل کېږي چې یو ماشوم یې د ماشومتوب په دوره کېویني. د دې لپاره چې ماشوم په راتلونکې کې د خپل ژوند لپاره ښه شعور ولري او په خپله خوښه ژوند وکړي، هغه ته باید داسې روزنه ورکړل شي چې د راتلونکې لپاره یې د حافظې دغه برخه د ژوند جوړونکو فایلونو څخه ډکه شي.

۲ـ تحت الشعور

تحت الشعور د اروا‌پوهانو له نظره د شعور او لاشعور تر منځ واقع چینل دی چې د دواړو په پرتله ازادي لري او د تخلیقي خیالونو زړي له همدې تحت الشعوره راشنه کېدونکې بولي. ځیني پوهان په دې نظر دي چې له شعور نه ځیني معلومات تحت الشعور ته ځي او حلته د حافظې په ښه پراته وي چې د ناپامۍ په شیبو کې یې موږ ته را په زړه کوي.
خو ځینی نور بیا وایي چې تحت الشعور د لاشعور ځیني برخې شعور ته رالېږدوي. د تحت الشعور او لاشعور تر منځ اړیکې ته په کتو ځینو اروا‌پوهانو دواړه یو بل ته ورته کڼلې دي

۳ـ لاشعور

لا شعور زموږ په ژوند کې هغه پیښې او مشاهدې دي چې موږ پرې برلاسې نه یو او په یوه لامحدوده خزانه کې پرتې وي. یا ټولې هغه کړنې چې زموږ د ارادې پرته ترسره کېږې لاشعور یې بللی شو. له همدې کبله لاشعور ته د شعور ضد هم ویلی شو.

د خیالانو ځواک

انسان د عمر په بېلابېلو پړاونو کې د ژوند لپاره په خپل ذهن کې خیالونو ویني، څوک د راتلونکې لپاره داسې خیال وینې چې غوره شخصیت واوسم او خپل ولس ته د خدمت جوګه شم، څوک به د ډېرو پیسو د پیدا کولو او ارامه ژوند

کولو خيال وېني، څوک به دا خيال وېني چې خپلې مينې نه ورسېږم او خوشحاله ژوند ولرم. په حقيقت کې همدا خيالونه دې چې فکر مو عمل کولو ته اړ کوي. که همدا اوس له ځان سره لنډ فکر وکړو، موږ چې نن څنګه يو؟ څه ډول يو او په کوم موقف کې شتون لرو؟ دا ټول هغه څه دي چې زموږ د خيالانو خواک پورې اړه لري.

دا روښانه حقيقت دی چې انسان د خپل ځان په اړه څه ډول فکر کوي، په هغه ډول جوړيږي.د دې خبرې روښانه مانا دا ده، چې زموږ شخصيت زموږ فکر ته اړ دی، څه ډول چې وغواړو په هغه ډول يې جوړو. زموږ شخصي ژوند او کړنې زموږ د خيالانو ټوليز جوړښت دی، چې د هغو لپاره مو په خپل ذهن کې جوړې کړې دي.

خيالانو زموږ د ژوند په جوړونه کې مهمه ونډه لري، زموږ ژوند زموږ د خيالانو هينداره ده. که تاسو د خپل راتلونکي په اړه هر ډول خيال په خپل ذهن کې ولرئ، ژوند به مو د هغو پر لور د هڅونې لاره غوره کړي.د عمر په اساسو مرحلو کې، ښه خيال او فکر د انسان راتلونکی ژوند تضمينوي

د انسان په ژوند کې ځوانې هغه پړاو دی چې تر ډېره پورې زموږ د راتلونکي ژوند لپاره پکې د خيال چينه راپورته کيږي، د ژوند په دغه اساس پړاوو کې که موږ منفي خيالونه چې ژوند مو له ستونزو سره مخ کوي يا د نفس په غوښتنه داسې خيالونه ولرو چې تر ډېره موږ د شهوانې غريزې په لور هڅوي د راتلونکي ژوند لپاره مو هغه هيلې او ارمانونه د ماتې سره مخ کوي چې موږ لرلې او په ټولنه کې مو د خلکو تر منځ په بد نامه معرفي کوي.

هر انسان ته د ځمکې پر مخ د ژوند کولو چانس د يوې ځانګړې دندې د ترسره کولو لپاره يو وار خدای ورکوي، که موږ لومړی خپل ځان او بيا خپل رب وپيژنو په انسانې سره کولی شو چې د خپلو پينځه ګونو حواسو په مرسته او د عقل له لارې خپل ماموريت په سمه توګه ترسره کړو او خوشحاله ژوند ولرو.

فکر، زموږ د کړنلارو ښوونکی

فکر د باورونو، عقیدو او تصوراتو هغه منظومه ده چې د انسان اعمال او ذهن دواړه ورسره تړلي وي.

د انسان په وجود کې دغه فکتور یو ذهني عمل دی، چې انسانان د هغه څخه په ګټې اخېستنې سره کولی شي د مسایلو د پېژندلو او یا د هغو تحلیل په تجربه یې او استدلالي ډول سره وکړي. د فکر سمې او کټورې کارونې ته تفکر وایې.

فکر د انسان د ژوند او کړنلارو ښوونکی دی. فکر دی چې په ژوند کې د پرمختګ او نورو چارو د ترسره کولو لاره راته ښيي.

وړتیا بیا هغه خاصیت دی چې د فکر کولو له لارې زموږ په وجود کې پیدا کېږي او دا راته ښه یي چې څنګه یو کار ترسره کړو؟ هر انسان په خپل وجود کې د دنیا د هر کار د ترسره کولو لپاره وړتیاوي لري خو د دغو وړتیاوو روزنه او له هغه څخه په بهرنې چاپېریال کې ګټه پورته کول هم د فکر له لارې ترسره کېږي.

تحرک بیا دا راته تشخیصوي چې ولې یې تر سره کړو؟

خو زموږ د جود د دې ټولو ځواکونو بربېره، د فکر ښه بیا د یو مشر په توګه پرېکړه کوي او دا راته وایي چې څنګه یې تر سره کړو؟

د هاروارډ پوهنتون استاد ویلیم جیمز وایي: "زموږ د نسل تر ټولو ستره لاسته راوړنه دا ده، چې کولی شي د خپل فکر د بدلون له لارې خپل ژوند بدل کړي."

د بریالیو انسانانو په بریالیتوب کې اتیا سلنه ونډه د هغوی د فکر ده، د څېړنو له مخې کله چې موږ د یو کار لپاره د ازموینې مېدان ته مخکې کېږو زموږ په بریالیتوب کې اتیا سلنه زموږ فکري ځواک رول لري او یوازې پنځلس سلنه یې زموږ ذکاوت، زده کړه او معلومات دي. په دې معنا چې زده کړه او معلومات زموږ په حافظه کې له مخکې ذخیره دي خو د وخت او پر ځای د هغو څخه د کار اخیستلو لپاره د چمتوالي پروسه بیا د فکر له لارې تنظیمېږي. په ټوله کې ویلی شو چې فکر د انسان د وجود د ټولو برخو لپاره لارښود او مدیر دی.

د مثبت فکر کولو ځواک

د انسان د شخصیت په جوړولو کې، افکار له داسې ځواک څخه برخمن دي چې کولی شي جوړونکي او ورانونکي واوسي، له دې کبله اړینه ده چې خپل افکار په ډېرې ځیرکتیا سره کنترول کړئ؛ ترڅو په ژوند کې بریالي واوسئ. یوه له دې لارو څخه په هغو تګلارو ځان پوهول دي چې په مورد کې د مثبت فکر کولو سبب ګرځي او له مورد څخه منفي افکار لرې کوي.

د بیلګې په توګه:

۱ـ د ځان په اړه باید ښه احساس ولرئ او ځان ارزښتمن وګڼئ، همت او وړتیا مو داسې وروزئ چې د مبارزي په هر مېدان کې پر مایوسئ غالبه واوسي.

۲ـ د خپل ځان د مثبتو صفتونو لیست جوړ کړئ.

په دې معنا هغه صفتونه او ځانګړنې چې په شتون کې یې خپل ځان او د مقابل لوري خوښې وینې غور پرې وکړئ ترڅو مو فکري ځواک نور هم د داسې ځانګړنو په اختیاروولو کې هڅه وکړي

۳ـ د ورځې په اوږدو کې مو منفي افکار په نښه او د هر منفي فکر د بدیل لپاره د مثبت فکر د پیدا کولو لپاره هڅه وکړئ؛ ترڅو د هغه په مرسته وکولی شئ، چې د منفي افکارو سره مو مقابله وکړئ.

۴ـ فکر مو د ژوند ښېګڼو او مثبتو اړخونو ته متوجه کړئ، د ژوند په جوړونکو او په هغو کارونو یې بوښت کړئ چې د ترلاسه کولو توان یې ولرئ.

۵ـ هېڅکله د یو کار د ترسره کولو او یا د یو څېز د غوښتلو شعار مه هیروئ، یوه شئ چې د خپلو هڅو او کوښښ تر سیورې لاندې هر هغه څه کولی شئ یا یې تر لاسه کولی شئ چې غواړئ یې.

۶ـ د خدای(ج) په ځواکمنتیا او یووالي باندې ایمان ولرئ، له ځان سره دا جمله تکرار وئ چې ماته خدای د هر څه کولو وړتیا راکړې ده.

مثبت فکر کول د یو عملي پلان بشپړونکې برخه ده. هېڅکله په خپل ذهن کې بدو افکارو ته ځای مه ورکوئ. خپل زړه، ذهن او دماغ مو په دومره اندازه له نېکیو، غوره والي او مثبتو افکارو څخه ډک کړئ چې هېڅ بدي، بدرنګي او ناوړه اعمالو ته په کې ځای پاتې نشي. که تاسو په دې کړنه کې بریالي شئ، ښایي هېڅ پر ناروغۍ او ذهني کړکېچونو اخته نه شئ، که ناروغ یاست روغتیايي حالت مو ورځ تر بلې ښه کېږي. د دې اصل په خپلولو سره تاسو مخکې له وخته نه زړېږئ تل به خوښ او ځوان اوسئ.

که په دې وتوانېدلې چې له خپل ذهن څخه مو د بدرنګیو او ناوړه سوچونو تغر ټول کړ، په خبره او ټول وجود کې به مو د تازه والي او نورانیت نښې ولېدل شي؛ ځکه چې د هر انسان خبره د هغه د په وجود کې د اروا انعکاس ورکوي.

که زموږ په خیالانو کې بدلون راغی، په جسم کې مو هم بدلون راځي. کله چې مو جسم بدلون وکړ په عمومي توګه زموږ کړنې، خویونه او عدتونه هم بدلیږي. د دماغي توازن له امله په انسان کې روحي سکون رامنځته کېږي. کله چې انسان روحي سکون ولري، د ژوند ټول اړخونه يې د خوښیو رنګ لري دا چاره د انسان د عمر په ډېروالي هم مستقیمه اغېزه پرې باسي. هر هغه څه چې زموږ دماغي سکون له منځه وړي، زموږ د ذهني کړکېچ لامل هم کېږي. ښه خبره دا ده، هر هغه څه چې زموږ د دماغي سیستم سکون له منځه وړي او له کړکېچ سره يې مخ کوي، باید هېڅکله هغو ته په خپل ذهن کې ځای ورنه کړو.

فکر مو سمبال ګړئ

د فکر ارامه ساتل هغه کمپوټر ته ورته دی چې د هر ډول ویروس څخه پاک او په منظم ډول سره کار کوي. که افکار مو ارامه وي د ژوند د کتاب هره پاڼه به مو په خپله خوښه له داسې کرښو څخه ډګه کړئ، چې د اړتیا پر مهال مو سم له واره تر مخه شي او ګټه تري پورته کړئ.

په غبنتلې توګه خپل احساسات، فکر او چلند مو په داسې ډول کنټرول کړئ چې د هوسا ژوند لپاره مو پکې ځانګړنې موجودې وي. وخت مو بې ځایه مه تېروي، د اوسني حال نه مو د مثبت بدلون په لور ګام واخلئ، وېره مه لرئ، ناکامۍ ته مه تسلیمېږئ، همت مو له لاسه مه ورکوئ، خپله انرژي بې ځایه مه لګوئ، بخیلتوب مه کوئ، له تنهايي څخه مو سمه ګټه پورته کړئ، او د ذهني ودې لپاره مو له بیلابیلو لارو کار واخلئ پوهه مو لوړه کړئ.

ناول لیکونکی جیمز جوایس وايي: "ماغزه به دې هغه څه ببرته درکړي کوم څه چې تا خپله پکې ځای پر ځای کړي دي." د ښه فکر تر ټولو ستر دښمن بوختیا ده. که چېرې د ورځنی ژوند بهیر دې داسې وي چې ډېر دې فکر کولو ته نه پرېږدي، نو د کاري ورځې پر مهال له ځان سره درې، څلور داسې شیان د یاداښت په توګه واخله، چې په ورځني ژوند کې درته اړین وي. بیا یو څه وخت وروسته همدغو موضوعاتو ته وخت ورګړه او فکر پرې وکړه کیدای شي دا به د فکر کولو لپاره تر ټولو ښه لاره وي. لیکوال سي مګسویل وايي: "ما په خپل کاري دفتر کې یوه څوکۍ د فکر کولو لپاره ټاکلې ده، زه دا څوکۍ بې له فکر کولو څخه د بل هېڅ شي لپاره نه کاروم."

خلک په غونډو کې راته وايي: چې کله د تفکر پر څوکیو کینې؛ نو هېڅ داسې کومه موضوع یې ذهن ته نه رازي، چې دوی دې فکر پرې وکړي او ناسته یې بې پایلې پای ته ورسېږي. ما ورته ووېل: زه هېڅکله د تفکر پر څوکۍ بې له ټاکلې موضوع نه کښېنم. کله چې وغواړم د تفکر پر څوکۍ کښېنم؛ نو مخکې له مخکې مې له ځان سره موضوع غوره کړې وي. کله چې په فکر کولو پیل کوم خپله موضوع مخ ته ږدم او هرې موضوع ته د اړتیا له مخې د فکر کولو وخت ورکوم.

د فکر کولو پر مهال د هغو پریکړو په اړه فکر کوم، چې غواړم عملي بڼه ورکړم.

که غواړې چې د فکر کولو پر مهال د خپل ځان سره نظريات ولرئ؛ نو وار له مخ هغه موضوع غوره کړئ چې فکر پرې کوئ، که دا کار مو مخکې نه وي کړئ، اوس يې وازمويئ، زه ډاډه يم چې ښه پايله به ولري.

د يوې موضوع په اړه د فکر کولو يو دقيقه د هغه يو ساعت څخه غوره ده چې په بې پلانه کارونو او بې ځايه خبرو تيرېږي.

هغه عوامل چې زموږ د فکر بنه ټاکي.

۱چاپېريال

۲زده کړه

۳تجربه

انسان د فکر له ځانګړې بڼې سره دې نړۍ ته راغلی، کله چې بلوغ ته رسېږي د فکر بڼه يې هم پراخوالی مومي.

دلته به په پورتنيو عواملو خبرې وکړو، چې زموږ د فکر بڼه ټاکي

چاپېريال

په چاپېريال کې لاندې برخې شاملې دي

کور، ښوونځی، کار ځای، ټولنيزې رسنۍ، تلويزون، ورځپاڼه، مجله،راډيو، کلتوري شاليد، مذهبي شاليد، دودونه، اعتقادات، ټولنيز چاپېريال، سياسي چاپېريال.....

دغه ټولې برخې او وسيلې په چاپېريال کې يو کلتور يا فرهنګ رامنځته کوي. د بيلګې په توګه، په پوهنتون کې د ځينو استادان چلند د محصلينو سره قهر جن او ښه نه وينم، په ورته ځای کې بيا د يو استاد چلند د درس په وخت کې د محصلينو سره ښه او صميمي وي. يا هم داسې يو کور ته ورځو، چې ټول غړي يې با آدبه او د ښه سلوک څښتنان دي؛ خو داسې يو کور ته مو هم سر ورښکاره کوو، چې غړي يې يو د بل سره په جنجال وي، اوس که د استاد بد چلند ته وګورو د درس پر مهال د محصل په ذهني ځواک مستقيم اغيز کولی شي محصل د استاد څخه کرکه پيدا کوي، درس ورته بې خونده او دلګيره کېږي د هغه په

وړاندې د محصل فکر منفي بڼه غوره کوي یا په هغه کورنۍ کې چې د غړو تر منځ یې بې نظمې وه د ټولو لامل یې د دوی په روزنیز چاپېریال پورې اړه لري چې دوی پکې روزل شوي دي. نو ویلی شو چې چاپېریال زموږ د فکر د منفي یا مثبت اړخ په ټاکلو کې ونډه لري.

تجربې

په ورځنیو چارو کې د افرادو پر وړاندې زموږ چلند د تجربو پر بنسټ بدلون مومې، که له یو کس څخه ښه تجربه ولرو د هغه پر وړاندې زموږ د فکر بڼه هم مثبته ده؛ خو که له چا څخه بدې خاطرې ولرو د هغوی پر وړاندې بیا زموږ فکري بڼه منفي ده. تجربې او پېښې زموږ په ژوند کې د عطف د نقطې په څېر دي، په همدې اساس د نورو وکړو د ژوند د تجربو په اساس کولی شو داسې پایلې رسم کړو، چې زموږ د راتلونکي لپاره د لارښود په توګه کار وکړي. د فکر د بنې په ټاکلو کې زموږ د تېر ژوند تجربې او یا د نورو کسانو د تېر ژوند کړنې پوره برخه لري. د بېلګې په توګه تاسو د یو کس د تېر ژوند کړنې لولئ، د هغه د ژوند او فکر هغه کړنې چې خوښې مو شي، فکر مو د خپل پرمختګ لپاره هغه د ځان سره حافظې ته سپارې او هغه کارونه چې په زیان یې وي بې غوره ورنه تېرېږي. نو تجربې هغه څه دي چې زموږ د فکر د بنې په ټاکلو کې برخه لري.

زده کړې

کله چې د زده کړو په اړه بحث کوو؛ نو په دوه برخو یې ویشو، رسمي او غیر رسمي زده کړې

غېرې رسمې زده کړې هغه دي چې موږ یې د کورنۍ او له خپل ځان سره د مطالعه او نور منابعو څخه په کار اخېستنې سره زده کوو، رسمې زده کړې بیا هغه زده کړې دي چې په علمې ساحو کې یې د لارښودو استادانو څخه زده کوو.

په یوویشتمه پیړۍ کې موږ افغانان د نړۍ د نورو ولسونو په څېر په اطلاعاتو کې ډوب یو؛ خو د پوهې او ذکاوت تږي یو. پوهه د لارښوونې له اړخه د ذکاوت

سبب کېږي او د ذکاوت پایله بریالیتوب دی. دا چې زده کړه د فکر د روزنې تر ټولو غوره او ښه لار ده نو هر انسان ته پکار ده چې خپل فکر د اوسني عصر سره سم په عصري او دیني زده کړو سمبال کړي. پورته مو د زده کړې د ډولونو په اړه وویل چې په دو ډوله دي، رسمي او غیري رسمي. په رسمي او علمي ځاینو کې زموږ د فکر ښه ټاکل کېږي خو زموږ د فکر د ټاکلې برخې روزل بیا هغه چاره ده چې تر ډېره یې په غېري رسمي زده کړو ترسره کولی شو.

له همدې کبله د لارښود رول ډېر اړین او تر ابده اغېزناک دی. زده کړه باید موږ ته یوازې د ژوند جوړولو لار را ونه ښيي، بلکې د ژوند جوړولو ښه هم را زده کړي نو ویلی شو چې زده کړې هم زموږ د فکر په ټاکنه کې پوره رول لرې.

فکري تمرکز مو د وجود ځواک راټولوي

فکر زموږ د ورځني ژوند د موضوعاتو داسې یو ماشین دی، چې د هرې موضوع لپاره ځانګړی اپشن لري. فکري تمرکز بیا د دغه ماشین هغه برخه ده، چې هره موضوع موږ غوره کړو د هغې شخه چاپېره تاویږي او د چارو د سم تنظیم لپاره د هر ډول مزاحمتونو مخنیوی کوي؛ نو ویلی شم چې فکري تمرکز مو افکار راټولوي. فکري تمرکز زموږ د فکر هغه عمل ته وایي، چې کله په یو موضوع باندې کار کوو، زموږ د وجود ټول ځواک ورته له هر اړخه متوجه کوي. بریالي کسان د هر کار په پیل کې خپل فکري تمرکز په هغه راټولوي ترڅو د خپلې خوښې پایلې ترې لاس ته راوړي.

خپل درسي ټولګی مو په نظر کې ونیسئ، استاد درس درکوي، ځیني ټولګیوال مو چې د درس په مهال یې فکري تمرکز بل چېره دی، د درس په پای کې له موضوع څخه ناخبره وي،استاد د درسي موضوع په اړه ترې پوښتنه کوي، خو د دوی ذهن بې څوابه پاتې کیږي او هغه چا چې په درس یې تمر کز کړی وي سم ځواب ورکوي. ذهني تمرکز هغه عملیه ده، که هغه په ورځني ژوند کې لکه:

د خبرو کولو، کار، زده کړې.... پر محال ولړو کار به مو سم او پر خپله خوښه ترسره شي.

بې ځایه فکر مو له ماتې سره مخ کوي

هر انسان په خپل وجود کې په ذاتې ډول سره ځیني وړتیاوې او استعدادونه لري چې د ټولنې د نورو وګړو سره یې د غوره والي سبب ګرځي. بریالي کسان دغه وړتیاوې په خپل ځان کې پیدا کوي او خپلو موخو ته د رسېدو لپاره ترې کار اخلي. هیڅکله مو خپله فکري انرژي په بې ځایه خبرو مه لګوئ.

ډېری افغانان په دې باور دي چې د وزارت څوکۍ ته رسېدلی وزیر له دوی سره ډېر توپیر لري. دوی دا فکر کوي چې وزیر له لومړیو څخه د لوړې طبقې خلکو سره اړیکه درلوده او د همغو اړیکو له لارې د وزارت څوکۍ ته رسېدلی دی؛ خو زه که هر څومره هڅه وکړم، فکر نه کوم چې په یو عادي دفتر کې دې راته په ټیټ معاش هم کار پیدا شي.

که چېرې تاسو هم د خپل ځان په اړه داسې فکر کوئ؛ نو پر ځان باور، جرات، همت، ازادي، وړتیاوې، او نور ټول ذاتي قوتونه ته مو زیان رسوئ. روابط مهم دي؛ خو که د لوړو طبقو خلکو سره اړیکه نه لرئ، ستاسو تر ټولو ښه اړیکه ستاسو پوهه او ځواک دی، که دغه ځواک درسره و، د ازموینې په هر ډګر کې به ډاډه زړه او د بریا په تکل ګډون کولی شئ.

هېڅکله په داسې بې ځایه سوچونو خپل ذهن مه مصروفه وئ، چې د بریا په مخ کې مو خنډونه جوړ کړي، بې ځایه فکر مو د فکري کرکیچونو په دام کې ساتي، خو لوړ خیال او فکر، مو د بریا لپاره وړتیاوې را ژوندې کوي او د بریالي ژوند لپاره مو، اراده پیاوړې کوي.

د ریاست جمهوری د څوکۍ خوب وینئ د وزارت څوکۍ خپله در رسي.

د باطن او ظاهر اړیکه مو یوه کړئ

موږ باید له ماشوم څخه زده کړو. ماشوم وايي: زه ډېر خوښ یم؛ ځکه له ماسره هرڅوک مینه او محبت کوي. هغه په دې نه پوهېږي چې فکرونه او اندېښنې د کومې بلا نوم دی. د هغه د ظاهر او باطن پاکوالی او پاکه مینه هر څوک دې ته هڅه وي چې مینه ورسره وکړي، هغه چې کله د کارتون فلم ګوري خوند ترې اخلي او د لېدلو پر مهال یې خوښي کوي. پاک زړه لري، هغه داسې احساسوي چې کارتون په هر حرکت سره ماته د خوښۍ احساس راکوي. ولې موږ دا احساس نشو درک کولی؟ زموږ په خیالانو او احساساتو کې د مینې څپې ولې بې حرکته دي؟ چې د خوښۍ پر مهال هم شور نه لري.
موږ د ریښتیني ژوند په ارزښت هغه وخت پوهېدلی شو، کله چې مو په خپل ځان کې د سموالي حس پیاوړی کړو او د زړه له سپېڅلې نړۍ نه مو د بدیو او بدرنګیو حس پاک کړو.
که د خدای تعالی خلقت ته وګورو، راته معلومه به شي چې د فطرت هر شی د خدای(ج) د صنعت او مافوق تخلیق یوه نښه ده. که موږ په نړۍ کې ټولو شته شیانو ته په هغه نظر وګورو، لکه څنګه چې الله تعالی جوړ کړي دي، ټول موږ ته دا پیغام راکوي چې په ژوند کې خوښي وکړو او له ژوند نه مو خوند واخلو. که په خپل ژوند کې نظم راولو، خپل ظاهر او باطن پاک کړو او د ژوند په لاره د دیني اصولو برابر مزل پیل کړو، هغه ذات چې موږ ته یې د دې توان راکړی چې د باطن په ذریعه خپل ظاهر سره اړیکه ټینګه کړو، دومره خوښي به را کړي چې بیا به دا ناپاکه نړۍ راته د جنت په څیر پاکه ښکاري اوهر شی به بیل خوند راکوي او د ژوند په ریښتیني خوند او معنا به پوه شو.
که موږ د حقیقت پېژندلو وړتیا پیدا کړه او د فطرت د قانون لاندې مو د ژوند تیرولو هوډ وکړ، هم هغه ساعت به د نړۍ له مخې د مصیبتونو او ستونزو لمن ټوله شي. یوازې هغه کسان د باطن او ظاهر ترمنځ ښه اړیکه جوړولی شي چې پاک زړونه لري. که غواړئ چې په ټولنه کې د خلکو تر منځ د قدر وړ شخصیت

واوسئ. د خپل باطن او ظاهر ترمنځ مو يو ډول سپېڅلي او مينه ناک تړاو جوړ کړئ، باطن مو د ژوند له ټولو شيطاني چرکونو څخه پاک کړئ.

ذهن؛ ارزښتمنه شتمني!

زموږ تر ټولو ارزښتمنه شتمني موږ په خپله يو. ذهن مو تل په دې هڅه کې وي چې زموږ پانګه او ارزښتمن توکي وساتي. سالم عقل هم وايي: که چېرې د خپلو شتمنيو څخه په ښه او ډېره توکه ګټه واخلو، پر ژوند به مو ډېره اغېزه ولري.

موږ ولې دومره زيات د خپل ذهن په اړه بې پامه يو؟ شايد علت يې دا وي، چې ذهن مو ويده پريښی وي. زموږ پاملرنه ځينې وخت د بې ځايه څيزونو پر وړاندې له خپل ذهن نه ډېره وي. تر اوسه مو څومره پيسې او وخت په خپل ذهن باندې لګولې دي؟ د هغه د ودې تعميم، تمرين او د غني کولو لپاره مو هڅه کړې ده؟ خپل ځواب د هغو پيسو سره پرتله يا مقايسه کړئ چې د جامو په اخيستلو، بې ځايه ګرځېدو او داسې نورو توکو مو لګولې دي.

توماس اديسون ويلي دي: "د جسم اصلي دنده د انسان د مغز لېږدول دي" موږ بايد خپل ذهن د کتاب په ويلو د داستاني فلمونو په لېدلو او داسې ويناوو چې فکر مو په حرکت راولي تغذيه کړو؛ ځکه ذهن هم د بدن په شان نشي کولی چې پرته د خوړو څخه ژوند وکړي، لکه بدن مو چې هره ورځ د تغذيه لپاره ښو خوړو ته اړتيا لري، دغه ډول زموږ ذهن هم هره ورځ نويو او غوره افکارو ته اړتيا لري، ترڅو خپله معلوماتي پانګه پرې قوي کړي بايد د ژوند دې ارزښت لرونکې شتمنۍ ته سمه روزنه ورکړو، د نويو فکرونو او نظريو په رامنځته کولو سره د هغه څخه زاړه نظريات وباسو ځکه د انسان ذهن د ژوند په اوږدو کې د نويو ابعادو په اخيستلو سره هېڅ کله هم بيا د لومړنيو ابعادو په لور نه ګرځي، تفکر او فکر بايد وروزل شي. نن موږ وينو چې د نړۍ په کوډ کوډ کې ماشومانو ته د ژوند په اساسو مرحلو کې په ښوونيزو مرکزونو کې فکري روزنه ورکول کېږي.

هره ورځ د وړو تمرينونو په مرسته په خپل ځان کې د هڅې وړتيا ژوندۍ وساتئ!

په دې مانا چې هره ورځ په منظم ډول سره د غېرې ضروري کارونو د تر سره کولو لپاره له خپل ځان څخه میرانه ښکاره کړئ، پرته له کومې بهانې څخه د هغو ستونزمنو کارونو د ترسره کولو لپاره لاسونه رابډ وهئ چې به عادي شرایطو کې مو نشول تر سره کولای، په دې ډول سره کله چې د یو کار لپاره د خطر زنګ درته ووهل شي پر خپلو اعصابو به واکمن یاست او اړین چمتوالی به ورته لرئ.
دا ډول فردي انضباط د بېمې هغه ډول ته ورته دی چې یو کس یې د خپل کور یا هېواد لپاره پرځای کوي. د بیمې د پیسو ورکړه د هېچا نه خوښېږي او داسې فکر کوي چې دا پیسې به هېڅکله ماته ګټه ونه رسوي؛ خو که چیرې یې کوم وخت کور اور واخلي، هغه وخت بیا همدا د بیمې پیسې دي چې ستاسو کور د اور له سوځیدو څخه ژغورې.
ذهن مو تر ټولو قیمت بیه شتمنی ده، خامخا زموږ جسم په پنځوس کلنی کې خپله د شل کلنی ښکلا له لاسه ورکوي؛ خو ذهن ته پاملرنې سره کولای شو چې ذهن د پرمختګ په حال کې پرېږدو. هغومره به زاړه نه یاست چې ذهن مو له کاره لویدلی وي. ؛ډاکټر السي هاروود او ډاکتر جرج نیلر؛ د یوې څېړنې په ترځ کې د موسقی اله او د بهرنیو ژوبو د زده کړې په برخه کې د زړو خلکو وړتیا وازمایله، اتیا کسان داوطلبانه د کوئینزلند پوهنتون ته راغلل چې د دري شپېته کسانو عمرونه د نوي کلنی څخه پورته و. دا د دې ښکارندويې کوي چې انسان د لوړ سن پر مهال هم د زده کړې وړتیا لري.
که غواړئ چې په هر ډول سره په خپل ژوند کې بدلون راولئ، لومړی د خپل ذهن کنټرول په خپل واک کې وساتئ.
د دې لپاره چې ښه ذهن ولرو اړ یو چې ذهن مو په سمو او مثبتو افکارو ورزو تر څو د ژوند سم مسیر راته وښيي. موږ کولی شو د ژوند په هره برخه کې د ثابتو تمرینونو په تر سره کولو سره هغه اصول زده کړو چې پرمټ یې بریا ته رسیدای شو.

هرڅه ستاسو له ذهن څخه سرچینه اخلي

راځئ له تاسو یې پیل کړو. د خپل ځان په اړه څه احساس لرئ؟ ایا له ځان سره مینه لرئ؟ یا له خپل ځان سره د ارامتیا احساس کوئ؟ که چېرې دې پوښتنو ته ځواب ستونزمن وي په بل ډول به یې درنه وپوښتم: داسې و انګېرئ په یو اطاق کې چې څلور لورو ته یې ښیښې دي، یوازې یاست هر لوري ته چې ګورئ خپل انځور په ښیښو کې وینئ، په ښیښو کې د خپل انځور په لیدو د نا ارامی احساس کوئ؟ کولی شئ چې له هغه سره مینه ولرئ؟

ډېری کسان د خپل ځان په اړه ښه احساس نه لري، چې دا خبره واقعاً د خواشینی وړ ده، ځکه چې هېڅ انسان په ژوند کې د هغه چاپېریال څخه د وتلو توان نه لري، کوم چې خدای تعالی ورته ټاکلئ وي او د بل چا د ژوند په چاپېریال کې ژوند کول ورته ناشونی کار دی. انسان مجبور دی چې خپل ټول ژوند د دین او فرهنګ په چاپېریال کې، چې له لومړنیو وختونو ورښودل شوی دی تېر کړي؛ خو دا په دې مانا نه ده، چې انسان دې د هرڅه په وړاندې تسلیم شي او د ژوند د کاروان له پرمختګونو دې ځان لرې ونېسي، ځکه چې هر څوک کولی شي په خپل فرهنګ کې زیات بدلونونه رامنځته کړي. ستاسو روغتیا، شخصیت، جسم، باطن او ظاهر تل د بدلون په حال کې وي، کولی شئ چې د هغه د ودې لپاره مثبت ګامونه اوچت کړئ.

اروا پوه البر کامو په دې باور و چې انسان د شخصي ژوند په اوږدو کې تل د ودې په حال کې وي، حق له هغه سره وي چې څنګه او په کوم ډول د خپل شخصیت د ودې لپاره د ژوند له دغه پړاوونو څخه کار اخلي. تر اوسه پورې څو وارې د دې شاهد پاتې شوي یاست چې کوم کس دې په ژوند کې د کومې خرابې پېښې او یا د خوښۍ د کومې حادثې له کبله په خپل شخصیت کې پوره بدلون راوستلی وي؟ نه، بلکې د وخت په تیرېدو سره تاسو په خپل ژوند کې بدلون راولی، موږ کولی شو تغیر وکړو.

ډېر خلک په خپل نفس باور نه لري، هغوی ډېر وخت د خپل ځان په اړه ښه احساس نه لري، نا ارامه، غمگین او د وړتیا د نه درلودو احساس کوي، تل چې خپله ځان له نورو سره پرتله کوي، حقارت او بې ارزښتي د خپل شخصیت یوه برخه بولي. دغو کسانو له خپلو ځانونه سره منلي، چې شتون یې د نورو په گټه نه دی له همدې امله تل خپل ځان د هغوی د شخصیت د سیورې لاندې نبسي او خپل ارزښتونه له یاده باسي. د دوی دغه کړنلاره کولی شو په ښوونځي، کارځای او د دوی په ټولو ټولنیزو مناسباتو کې وگورو. پر نفس د باور نشتون د ډېرو کسانو لپاره ژوند په دوزخ بدل کړی دی. ستاسو لپاره څنگه؟ ایا تاسو هم پر خپل نفس باور نه لرئ؟ که چېره مو ځواب منفي وي او که په رښتینې توگه نه غواړئ، چې د خپل ځان په اړه داسې احساس ولرئ؛ نو کولی شئ، چې تغیر ورکړئ. ...

دا کتاب د دې تغیر د لارې د ښودلو لپاره ستاسو په لاسونو کې دی، د لوستلو وروسته شاید ووایئ: هو زه د خپل ځان په اړه ښه احساس لرم. ولې تجربو راته ښودلې ده چې نباید هغه بیان کړم، ځکه چې ټولنه موږ ته وایي دا سم کار نه دی، ریښتیا خو دا ده چې زموږ ټولنه هغو کسانو ته چې له خپلو ځانونو سره مینه لرې د حقارت په سترگه ورته گوري. په ژوند کې د خپل ځان سره مینه په حقیقت کې یوه اړتیا ده، که په دې اړه ډېر فکر وکړئ په ریښتینې توگه به مو دې ته پام شي چې خپل ځان سره مینه د انسان د بقا لپاره یوه اړتیا ده، دا په دې مانا نه ده چې موږ په خپلو کمیو او کمزوریو سترگې پټوو او ځان یو پوره انسان بولو.

"اریک فروم" دغه مسله د " هنر عشق ورزیدن " په نوم کتاب کې،د انجیل کتاب د یو کلام څخه په گټې اخیستنې سره داسې راوړې ده. هغه وایې: "د گاونډي سره د خپل ځان په شان مینه ولره، له خپل ځان سره مینه د دې لامل کیږي چې د نورو سره مینه پیدا کړئ." دې خبرې ته به لږ توضیح ورکړو، ولې ځینو کسانو ته ستونزمنه ده چې په ورځنیو چارو کې د نورو سره مینه ناک چلند وکړئ؟

علت يې دا دی چې هغوی په داسې يو چاپيريال کې را لوی شوي دي چې يو له بل سره مينه يو ډول ننګ ورته ښکاري او بل دا چې ځينې کسان د خپل ځان څخه ناخوښ وي، يو کس چې د خپل ځان څخه د نا خوښی احساس کوي دا به ورته ستونزمنه خبره وي چې ټولنيز ژوند دې ولري او په ورځنيو چارو کې دې د ټولنې د وګړو سره فردې اړيکې ټينګې کړي.

شايد دا د خپل ځان سره د مينې د نه درلودلو علت وي چې ځينې کسان د خپل ځان په لور د نورو خلکو د پام را اړولو په هڅه کې له ماتې سره مخ کيږي، هغه کورنۍ چې د خپلو ماشومانو سره په ماشوتوب کې مينه او محبت نه کوي. په حقيقت کې د هغوی راتلونکی شخصيت او ژوند تريخوي؛ خو ډاډ من اوسئ هېڅوک نه شي کولی چې د يوې را کړې ورکړې پر مهال له چا سره يوه تل پاتې اړيکه جوړه کړي.

اوس پوښتنه کوو، چې ولې بايد انسانان د نورو کسانو د محبت د لاسته راوړلو لپاره دومره ستونزې وګالي؟ علت يې دا دی چې انسان د نورو مينې ته اړتيا لري. د هغوی په وړاندې د مينې اظهار وکړي، ترڅو له دې لارې د مقابل لوري د هڅونې، تشويق، او منلو حس لاسته راوړي.

کله چې يو کس پنځه زره کسانو ته وينا کوي، د هغه د خبرو په مقابل کې پنځه زره نور کسان پيدا کيږي، اوس که دی، په خپل نفس او ځان باور ونه لرئ او د نورو نظرونو ته اړ واوسي؛ نو دی به د خلکو په دې لويه ټولګه کې کوم کس ته ګورې. هر څوک بايد خپل ځان ومني، ځکه هر کله چې انسان خپل ځان په هغه ډول چې دی ومني؛ نو په خپل نفس باندې د باور د فضا د رامنځته کولو پر وړاندې شته خنډونه له منځه وړي او په دې پوهيږي چې پر خپل نفس باوري کېدل يوازې د ځان د منلو له لارې رامنځته کيږي.

تاسو بايد خپله عقيده او فکر ولرئ داسې عقيده چې تاسو پورې اړه ولري او هېڅ څوک يې په خپلو خبرو سره بدله نه کړای شي. پرته له دې که څوک په

تاسو نیوکه وکړي یا خپلې تېرې ستاینې له تاسو څخه واخلي په کلکه به پر ځمکه وغورځېږئ، زما په فکر د یو خوشحاله ژوند له اړتیاوو څخه یو هم په خپل نفس اعتماد او باور درلودل دي چې مانا یې د خپل ځان سره ارامه اوسېدل د ځان په اړه ښه احساس درلودل او د خپل ځان سره مینه کول دي چې ټول ستاسو له ذهن څخه سرچینه اخلي.

ذهني انځور څنګه رامنځته کېږي؟

ذهني انځور زموږ د عمر د تجربو او فکر محصول دی. زموږ ذهن تر ډېره د ضبط یوې ویډیویي دستګاه ته ورته دی، د دې دستګاه د حافظې منځپانګه د هغه باورونو او انځورونو څخه ډکه ده چې د ژوند په اوږدو کې مو د چاپېریال دبېلابېلو اړخونو څخه راټول کړي دي.
ټولې تجربې مو چې په ژوند کې شاته پرېښي، ټول څېزونه چې نورو موږ ته او زموږ په اړه ویلي دي، بریاوې، ماتې، خوښۍ او خفګان مو چې په ژوند کې تېر کړي، دا ټول زموږ د ضمیر په لوحه ثبت او لیکل شوي دي او زموږ ذهني انځور یې زموږ له شخصیت څخه رسم کړی دی. هغه تصویر چې منلی مو هم دی؛ خو ځینې وخت امکان لري چې دا تصویر ناسم وي، ځکه چې د وخت په تېرېدلو سره زموږ د فکر کولو ډول د دغو پېښو د تعبیرلو او تفسیرولو په اړه کېدای شي بدل شوی وي او یو نوې ذهنې انځور رامنځته کړي. جالبه خو دا ده چې موږ تر ډېره دې ته لېوالتیا لرو چې د نورو پر انتقادونو باور وکړو. د دې باورونو په ترڅ کې شاید د هغوی په ځینو ناسمو تعریفونو او خبرو هم باور وکړو، چې په ټولنه ناوړه اغېزې لري، دا کرنه د ذهن لپاره هم بدې پایلې لري، ځکه کله چې د انسان ذهني انځور د هغه په خرابو او منفي باورنو ناروغ شي، نور د هغه ذهن پرته د کوم وقفه یې حالت څخه د پیغامونو په لېږلو پیل کوي، دا هغه وخت دی چې دی نور په یو منفي فکر کونکي انسان بدلېږي. د دغې روح یې په

خپلولو سره د خپلو اړتیاوو د نه پېژندلو په صورت کې د خپل شخصیت په ورانولو پیل کوي.

البته له دې بحث څخه مو موخه د ملګرو او دوستانو د هغه لارښوونو او نیوکو څخه نه ده چې له موږ سره یې د ښه نیت په موخه شریکوي، اوس دا سوال پیدا کېږي چې موږ په رښتیني توګه څومره خپل ځان پېژنو؟

زما په نظر د خپل شخصیت پېژندل د ژوند له مهمو اړتیاوو څخه دي، دې پېژندنې ته د رسېدو لپاره ضرور ده چې د هغه ذهني انځور د څرنګوالي او جوړښت په اړه پوره پوهه ولرو، کوم مو چې په خپل ذهن کې رسم کړی وي، ځکه دغه انځور زموږ ټولې کړنې تر خپل تاثیر لاندې راولي.

ویلدرپنفیلد، کاناډایي عصاب پېژندونکي، د انسان پر مغز د ازموینو ترڅنګ هڅه کړې ده چې د مغز په ځانګړو برخو باندې د تحریک په صورت کې د انسان تیر یادونه بیا د هغه په یاد راوړي، نوموړی د خپلو ازموینو د یادښت په کتابچه کې لیکي: "څېړنې ښه یې چې د انسان د ژوند په اوږدو کې د هغه ټولې شعوري کړنې په مغز کې پاتې کېدونکي دي او د اوسني مهال لپاره د لېږلو وړ دي. پنفیلد په خپلو څېړنو کې لېدلي دي، کله چې د ناروغ مغز ځانګړې برخې د خاصو الکترونونو په وسیله تحریک کېږي، ناروغ کولی شي چې له یاده وتلې خپلې تیرې تجربې او یا کلونه وړاندې یې چې یو بد غبړ اورېدلی وي او له یاده یې وتلی وي بېرته په یاد راوړي.

د انسان مغز کولی شو د یو کمپیوټر سره تشبیه کړو چې کولی شي ډېر معلومات په خپله حافظه کې ثبت کړي او د اړتیا پر مهال یې د صفحې مخې ته را ښکاره کړي. هغه یادونه یا معلومات چې زموږ د هڅونې، خوښۍ، ګواښ او یا وېرې لامل شي. فکر وکړئ که په ماشوم توب کې د کومې پیښې سره مخ شوي یاست کله هم که د هغه ساعت په اړه فکر وکړئ؛ نو سم له واره به مو حافظ هغه څه ستاسو د سترګو مخ ته ودروي چې د پیښې عامل و. که چېرې د دې خبرې منل

درته ناسم ښکاري چې د انسان ذهن د يو کمپيوتر په شان د ژوند تجربې ثبت وي؛ نو که له خپلو پلرونو او نيکونو څخه پوښتنه وکړو؛ چې عمرونه يې د پنځوسو کلونو څخه پورته دي نو د خپل ماشومتوب په اړه به درته هر څه ووايي.

ذهني نظرې څه اهميت لري؟

يوه نظريه چې زما پرفکر يې ژوره اغېزه کړې ده، د ويليام جيمز نظريه ده هغه وايې: "زما د نسل تر ټولو غوره نوې پنځونه دا ده چې انسان د خپلو ذهني نظريو په بدلولو سره کولی شي خپل ژوند ته بدلون ورکړي.

ذهني نظريې کولی شي ژوند ته بدلون ورکړي.

د دې جملې په اړه لږ ډېر سوچ وکړئ، ځکه دا جمله د يو لوی حقيقت بيانونکې ده. تر اوسه مو څو وارې له ستړيا څخه د خلاصون په موخه د ژوند له بدو حالاتو څخه چې د خفګان لامل مو شوې وي، له ځان سره د تېښتې پرېکړه کړې ده. تر څو مو په ژوند کې بدلون راشي. ايا احساس کوې چې په يوه بندخونه کې بندي ياست او د وتلو توان نه لرئ؟ ستاسو د ناتوانۍ او نا اميدۍ احساس د دې لپاره دی چې نه پوهېږئ څنګه بايد بدلون وکړئ. ځواب يې دا دی چې ذهني خارق العاده نظريې مو تاسو سره په ازادولو کې مرسته کولی شي. ويکتور فرانکل هغه سړی، چې د خپل عمر ډېر کلونه يې په اجباري کار د نازيانو په يوه نظامي هډه کې تېر کړي دي. ليکي: "د بشر تر ټولو لويه آزادي د خپلو نظريو او شخصيت په اړه پرېکړه نيول دي." که چېرې زموږ تېرې تجربې او هغه څه چې موږ ته ويل شوي دي زموږ په ننني ذهني انځور اغېز وکړي او که چېرې موږ اجازه ورکړو چې تېر ذهني انځورونه اوسنۍ صحنې ته را انتقال شي او موږ د ثابتو او له مخکې ټاکل شويو نظريو وړاندې کولو ته مجبور کړي، هغه وخت موږ کولی شو چې د راتلونکي له انځورونو څخه هم د خپلو کړنو په اړه اغېزمن شو او ګټه ترې پورته کړو.

کله چې تېرې پېښې زموږ په راتلونکي باندې کولی شي اغېز پرې باسي؛ نو په مشابې توگه ویلی شو چې زموږ ننني کړنې زموږ د سبا په کړنو باندې هم تاثیر لرونکي دي، د بیلگې په توگه د فوتبال لوبې د گټلو لپاره ستاسو موخه باید د مقابلې لوبډلې دروازه وټاکل شي. د پیسو د راټولولو لپاره ستاسو انگېزه څه ده؟ د هغه څه غوښتل چې نې یې لرئ، همدا د غوښتلو نظریه ده، چې تاسو د یو شي د سپما کولو لپاره پر ځان د سختیو تیرولو ته اړ باسي او په پای کې ستاسو هیلو ته د ریښتیا کېدو جامې ور اغوندي. هغه نظریه چې د سبا لپاره یې له ځان سره لرئ ستاسو په نننۍ کړنو اغېزه کوي.

د سبا غوښتنې مو د نن کړنې، رفتار، ټاکنه او نقشه مستقیماً تر خپل تاثیر لاندې راولي. کارل منینگر ارواپوه او د منینگر انستیتوت بنسټ گر وایي: "ذهني نظریې له واقعیتونو څخه هم مهمې دي" موخو ته د رسېدو په برخه کې ذهني نظریې له موږ سره تر ټولو ډېره مرسته کوي، مشخص او ټاکل شوي اهداف له تاسې سره مرسته کوي چې د هغوی پر لور د تگ مسیر پیدا کړئ، څه شی چې تر هدف هم مهم دي هغه د هدف درلودلو حس او لېد لوری دی، همدغه دواړه دي، چې ژوند ته مانا ورکوي، هغه څه چې موږ یې هدف ته په رسېدو کې ترلاسه کوو، ارزښت یې تر دې ډېر کم دی چې هدف ته په رسېدو کې له موږ څخه جوړیږي، په حقیقت کې هدف ته رسېدل دي چې موږ ته ښه احساس را کوي دا په حقیقت کې پر خپل نفس مثبت باور دی.

لار پرانیستنه

مثبت تفکر څنگه په کار واچو؟

پریکړه وکړئ چې خپل ژوند په یوه لوبه بدل کړئ، په یوه ماجرا،پرته له ویرې، په ژوند کې به له ډېرو ستونزو او مبارزو سره مخ شئ، که چیره منفي فکر ولرئ د خپل فکر په وسیله به منفي نظریي رامنځته کړئ، د هغو قرباني به شئ خو که چېره زیارکښ او مثبت فکر ولرئ له دغو ستونزو څخه به په بریالې توگه د ځان

په ګټه راوزي. کله چې د کومې ستونزې سره مخ کېږئ د خنډونو په اړه په فکر کولو سره خپل ځان ته د خلاصون لار لټوئ. ځان بې د کوم جهت ښخه د جنجالونو په دام کې مه ورکوئ. په ځیرکئ هڅه وکړئ هغه مثبتې او جوړونکې لارې چې په یو ډول سره د دې ستونزو څخه د خلاصون په برخه کې تاسو سره مرسته کولی شي هغو ته لومړیتوب ورکړئ. ټولې پریکړې او اطلاعات چې اړتیا ورته لرئ راټولې کړئ، د دې اطلاعاتو د راټولولو لپاره امکان لرې چې څېړنې، مطالعې او د نورو سره مشاورې ته اړتیا ولرئ، په خپلو وړتیاوو مو تمرکز وکړئ نه په کمزوتیاوو.

اروپوه ،،میلن،، فکر ډلبندئ کوي نوموړی وایي: "دریمه درجه ذهن یوازې هغه وخت خوشحاله وي چې د اکثریتو په شان فکر کوي. دویمه درجه ذهن هغه وخت خوشحاله وي چې د اقلیتو په شان فکر کوي. خو لومړی درجه ذهن هغه وخت خوشحاله وي چې فکر کوي.

د هنري فورد د دې خبرې یادول هم اړین دي چې وایي: "تفکر ستونزمن کار دی له دې امله ده چې د انسانانو یوه محدوده ډله د چارو پر مهال هغه ترسره کوي" بل علت چې امکان لري د دې لامل شې چې د یو مثبت نظر رامنځته کول ستونزمن ښکاره شي دا ده چې انسان د منفي نظریاتو تر محاصرې لاندې راغلی وي؛ نو د دې لپاره چې په ذهن کې مو د ټاکلو موخو لپاره ښه لار پرانسته ولرئ په اړه یې هر اړخیز فکر وکړئ.

که وغواړئ، ښه شخصیت کېدای شئ!

په ټولنه کې د ښه شخصیت درلودل د ډېرو انسانانو فطري غوښتنه وي خو هر چاته ښه شخصیت نشو ویلی، زموږ افغاني ټولنه چې کلونه کېږي جګړو پرې خپل ناولی ټغر خور کړی د علم او پوهې د څراغ له رڼا څخه یې ډېر لرې کړې یو، په تېرو څو کلونو کې چې د علم په برخه کې مو څه پرمختګ کړی لا هم د ټول ولس منطق او فکر په هغه ډول نه دی چې د ښه او بد شخصیت توپیر وکړي، اوس هم زموږ ډېرای هېواد وال په هغو کسانو پیسې د ملاتړ غږ

پورته کوي او غوره شخصیت یې بولي چې په اخلاقي فساد ظلم او د دې ولس په وینو یې لاسونه رنګ دي. د یو چا د شخصیت په اړه پریکړه او قضاوت د هغه د پوهې، د خلکو سره د چلند او د هغه د اخلاقو پر بنسټ کیږي. که غواړئ چې ښه شخصیت واوسئ د ژوند په اوږدو کې باید د خپلې هرې کړنې څارونکې واوسئ، له خلکو سره ښه چلند وکړئ، علمي کچه او پوهه مو لوړه کړئ، د پېښو په اړه سمه پریکړه وکړئ او تل د داسې یو فکر په روزلو کار وکړئ چې د ټولو لپاره ښکې د خبر لورې معلوم وي.

شخصیت د انسان د ارزښتونو باورونو او ښه چلند ټولګه ده، د انسان شخصیت د هغه په افکارو او کړنو کې منعکس کېدای شي، د ژوند د دغې مانۍ د جوړولو بنسټ د ماشومتوب له دورې څخه پیل کېږي چې لومړی پړاو یې په کورنۍ پورې اړه لري او د مرګ تر وروستۍ ورځې دوام پیدا کوي، زموږ شخصیت په خپل لاس کې دی چې څه ډول یې وغواړو په هغه ډول یې جوړولی شو. که غواړئ چې د ژوند په لوبه کې بریالي شئ د ښه شخصیت جوړولو لپاره مو بنسټیز کار وکړئ.

د شخصیت جوړولو څو مهم بنسټونه

لومړی: کورنی، مور او پلار

د ماشوم تر زیږون وروسته د مور او پلار غیږ د هغه لپاره لومړنی ښوونځی دی، دا هغه وخت وي چې د ماشوم فکري کڅوړه له هر څه څخه خالي وي، د ژوند په دې مهم پړاو کې چې ماشوم د خپل مور او پلار څخه هر څه اوري یا یې ویني له خپل ځان سره یې خوندي کوي، په اصل کې دا د ماشوم د زده کړې لومړنی پړاو وي، په دغه پړاوو کې چې د ماشوم پر وړاندې د مور او پلار له لورې هر ډول مثبتې یا منفي کړنې تر سره شي، د ماشوم د فکري ځواک په روزنه مستقیم اغېز لري.

تاسو ته به هم د ماشومتوب په دوره کې مور او پلار د خبرو پر مهال بېلابېلې مایوسه کوونکې جملې کارولي وي

درته ویلي به یې وي.

ته ښو ډېر لټ او تنبل یې.

تانه د فلانې زوی احمد چې ستا همزولی دی لایقه دی.

ته له اوسه د هېڅ کار نه یې ته چې نور هم لوی شې بیا خو به له خپل ژوند نه بیزاره یې.

ته ډېر بې نظمه هلک یې.... نور

بد بختانه زموږ په افغاني ټولنه کې کله چې یو ماشوم د ماشوتوب له نازولې مرحلې څخه وځي، په سلګونو وارې ورته د مایوسی او د وېرتیا وژونکي کلیمات (نه او مه کوه) کاریږي، مثبت او د هڅونې کلیمات د منفي کلیماتو په پرتله ورته ډېر کم کارول کیږي. طبعاً په داسې چلند کې مور او پلار ملامت نه دي؛ ځکه دوی د اولاد له روزنې څخه ناخبره دي، دوی هم په همداسې یو چاپیریال کې را لوی شوي دي، په همدې ډول دوی هم له ارادې پرته خپلو اولادونو ته منفي روزنه ورکوي.

اروا پوهان وايي: کله چې ماشوم ۷ کلنی ته ورسېږي ۹۰ سلنه کړه وړه يې په حافظه کې ثبت کېږي، او کله چې ۲۱ کلنی ته ورسېږي تولې کړنې يې عقل ته ليږدول کېږي او حلته ځای نيسي، که د ژوند په دې مهم بهير کې د ماشوم سره هر ډول منفي يا مثبت چلند شوی وي، د راتلونکي لپاره د هغه چلند مطابق روزل کېږي.

د ماشومتوب په دوره کې به مې چې کله شوخې کوله مور به وهلم، په انا ډېر گران وم هغې به مې مور ته ويل: "د ماشوم روزل د نينې شوې اوسپنې نيول دي په لاس کې"

هره کورنۍ د خپلو ماشومانو د روزنې دنده پر غاړه لري، کومې کورنۍ چې غواړي خپلې خوښې سره سم يې خپل ماشومان وروزل شي، تل هڅه کوي چې خپلو ماشومانو ته داسې يو روزنيز چاپيريال جوړ کړي چې د ماشومانو د ښې روزنې لامل يې وگرځي؛ نو ځکه بايد مور او پلار د ماشوم ورځنې کړه وړه په دقيقه توگه وځاري تر څو دوی پوه شي چې موږ د مور او پلار د څار لاندې يو. له هغوي سره په ورين تندي خبري وکړئ، په خپلو خبرو کې داسې توري وکاروئ چې ماشوم ته خوښې او ډاډ ور وبښي ترڅو په راتلونکې کې د تولنې لپاره يو سالم شخصيت ترې جوړ شي.

دويم: ښوونځی

د مور او پلار له غېږې وروسته ښوونځی د ماشوم د روزنې لپاره هغه بنسټيزه ځاله ده، چې ماشوم هلته د زده کړې له لارې خپل راتلونکی شخصيت او د ژوند د معنوي او مادي اړتياوو لپاره پانگه جوړوي.دا هغه ځای دی چې زده کونکی دلته د خپلو لارښودو استادانو څخه د راتلونکې ژوند لپاره لارښوونې تر لاسه کوي او له هغوي څخه روحی او معنوي انرژي اخلي، زده کوونکي د خپلو استادانو کړه ځارې او هغه خپلو حافظو ته سپارې؛ نو ويلې شو استاد چې د زده

کونکو سره څه ډول چلند کوي د یو ټولګي زده کوونکي په هغه ډول روزل کېږي.

درېیم: ملګري

انسان یو ټولنیز مخلوق دی؛ نو ویلی شو چې هر انسان په خپل ټولنیز ژوند کې د خلکو سره اړیکي او ملګرتیا لري، موږ چې له چا سره ملګرتیا کو، په ورځني ژوند کې چې هغه هر کار ترسره کوي، زموږ په ژوند مستقیم اغېز پرې باسې، د همدې ملګرتیا په لړ کې یو بل ته منفي یا مثبت افکار لېږدول کېږي. که د خپلو ملګرو ورځني کړه وړه دې منفي وي، پر تا به هم هرو مرو منفي اغېزه کوي. لکه: ناوړه کارونه ترسره کول، سګرټ څکول، بد اخلاقي کول او داسې نور. بر عکس که ملګرتیا مو له ښو خلکو سره وه، د هغو کړنې او غوره اخلاق به ستا فکر هم خپلوي او د خوښۍ وړ به دې ګرځي.

څلورم: د رسنیو خپرونې

رسنۍ په یو ټولنه کې خلک د ټولنیزو، سیاسي، فرهنګي، او اقتصادي چارو له بهیر څخه خبروي د هغوی د لاملونو او پایلو سره یې اشنا کوي. تاسو هره ورځ په هېواد او نړۍ کې د رسنیو له لارې د پېښو د تحلیل تجزیې او څېړنو شاهدان یاست. د رسنیو خپرونې هغه که تلویزوني، راډیو یي او که د ورځپاڼو دي، د اوریدونکو په سلوک او شخصیت پوره اغېز لري، په دې شرط چې له خپرونو څخه یې سمه ګټه پورته شي. که تاسو د رسنیو له خپرونو څخه په سمه توګه ګټه واخلې، یو خو به له ورځنیو پیښو څخه خبر شئ او بل د ذهنې پانګې په وده کې مو مرسته درسره کولی شي.

رسنۍ کولی شي د خپلو خپرونو له لارې خپل مخاطبان د کمال او خلاصون او یا د ذهنې خوارۍ او ګمراهې لورته بوځي، رسنۍ کولای شې چې فکرونه روښانه کړي او یا په فکرونو کې زهر وشیندي، دغه ډول رسنۍ د خلکو تر منځ د یووالي

او وروری په ټینګښت کې هم مهم رول لري. نو د رسنیو له لورې د یادو شو زیانونو او ګټو رسول خامخه د انسان په شخصیت اغېز لرلی شي.

پنځم: تاسو خپله

د تیرو څلورو بسنتهونو سره سم ته کولی شې، د خپل شخصیت د لوړاوي لپاره خپل ځان ته په خپله هدف وټاکې، د هدف د ټاکنې په پایله کې ته کولی شې هغه څه ترسره کړې چې ستا په ګټه وي او خپل راتلونکی پرې روښانه کړې. ته هغه کس یې که وغواړې د نورو په څېر هر څه کولی شې د ښه ژوند لپاره د داسې لارو په لټه کې سه چې تاسره بریالیتوب ته په رسېدو کې مرسته کوي خپلې وړتیاوې دې لوړې کړه، ته په خپله یې چې په پورتنیو کلاسونو کې ځان ښه روزلی شې چې په ترڅ کې یې په ټولنه کې د خلکو تر منځ د قدر وړ شخصیت کېدای شې.

د موخې یا هدف ټاکنه

موخه یا هدف څه دی؟

په ژوند کې د یو کار د ترسره کولو لپاره د یو ځانګړي هدف ټاکل او د بېلا بېلو لارو څخه هغه ته د رسیدلو لپاره هڅه کول عبارت له موخې یا هدف څخه دي.

شاید تاسو هیڅکله هم په ژوند کې د خپل ځان لپاره موخه نه وي ټاکلي، یا د ماتې له ویرې مو د لویو موخو له تعقیبولو څخه ډډه کړې وي، یا مو شاید د یوې ماتې د ستونزو د خلاصون څخه د ځان د ژغورلو لپاره د خپل هدف د تعقیبولو څخه په شاه تګ غوره کنلی وي.

زه په دې باور یم چې هر انسان خدای (ج) د یوه هدف لپاره پیدا کړی دی.

اروا پوه ویکټر فرانکل وایي: "هر سړی په ژوند کې یو ځانګړی ماموریت لري" هر انسان باید هغه ماموریت ترسره کړي چې د کولو وړتیا یې لري؛ څکه نه تاته

په دې دنیا کې د بیا ژوند چانس درکول کېږي او نه هم د بل کار تر سره کول در سپارل کېږي، ازماېښت هره ورځ نه وي. ژوند چې یو وار تېر شو بیا د راګرځېدو نه دی. څنګه چې د هر سړي ژوند له بل هم نوع څخه توپیر لري هغومره یې فرصتونه او موخې هم سره توپیر لري، په هر حال موږ ټول په ژوند کې د خپل ځان لپاره ځانګړې موخې ټاکو.

کله چې پوهنتون ته د درس لپاره سهار اته بجې د تلو پلان لرو؛ نو خپله کړنلاره داسې تنظیمو چې مخکې له اته بجو باید د موټرو په تم ځای کې حاضر واوسو. امکان لري چې څو وارې ناوخته را ورسېږو، او د تګ موټر یا حمله مو له لاسه ورکوو؛ خو د دې کار په څو وارې تکرار سره ستړي کېږو او هڅه کو، چې د موټرو تم ځای ته په وخت د رسېدو لپاره د وخت تګلاره وټاکو. د دې لپاره چې د شپې لپاره خواړه ولرئ باید لومړی، د هغه لومړني یا اولیه توکي برابر کړئ، دا د موخې د ټاکلو ساده بېلګې دي، د موخو ټاکل او د هغو څېړل عبارت له هغو اړینو کارونو څخه دي چې د خپلو غوښتنو د لاسته راوړلو لپاره یې ترسره کوو. دا په حقیقت کې هغه ورځني کارونه دي چې هره ورځ یې د ژوند د اړتیاوو سره سم ترسره کوو. جیمز ران وایي: "د خپلو استعدادونو غوړېدل مو قسمت ته مه پرېږدئ"

د جیمز د خبرې سره په مطابق دا هغه کار دی چې موږ یې ډېر کله ترسره کوو. خپل ټول ژوند بې له کومې تګلارې او پرته له دې چې پوه شو د خپل ژوند نه څه غواړو یوازې له ځان سره یې په سرګردانی کې تېرو. کله مو په ذهن کې یوه فوق العاده او په ورته وخت کې یوه مبهمه او ګونګه طرحه د موخو او غوښتنو لپاره پیدا کېږي؛ خو هېڅکله هم د خپلو واقعي موخو د ټاکلو لپاره عمل نه کوو یا نه غواړو، چې هغه د کاغذ پر مخ راوړو. دې ته انتظار باسو چې هغه مو په ذهن کې پاتې شي. دا مو هیر وي چې ذهن د تل په څېر هره ورځ د ژوند د نورو ورځنیو اړتیاوو له لورې د محاصرې په حال کې وي. ډېر کله زموږ د کار طرز

داسې وي چې د يو بحران څخه بل بحران او يا د يو مصيبت څخه بل مصيبت ته بدلون مومي.

ايا ستاسو ژوند د دغو ستونزو څخه پاک دی؟

زما په فکر ژوند يو هنر دی نه يو تصادف، موږ په اساني سره دغه حقيقت منلی شو چې په لاره تګ، لوستل، ليکل. او رياضيات يادولی شو. دا منو چې بايد د موټر چلولو فوتبال ټېنس او پخلي مهارتونه ياد کړو، د دې سربېره که د برياليتوب په لټه کې يو؛ نو بايد دوام داره تمرين ته هم دوام ورکړو، بايد له خپل ځان څخه پوښتنه وکړو، چې خپلو موخو ته درسېدو لپاره له څه شي څخه د تيريدو لپاره تيار يو؟

ما هېڅکله هم داسې څوک نه دي ليدلي چې پرته د واقعي ارادې او عزم څخه دې لوړو برياليتوبونو ته رسېدلی وي. زما په باور هر څوک بايد خپلې موخې د کاغذ پر مخ راوړي، په اصل کې فکر کو چې دا يوه اړتيا ده، تاسو بايد وکولی شئ چې خپله هره موخه په يوه جمله کې تعريف او تشريح کړئ، په دې توګه کولی شئ چې يوه شئ اوس مهال چېرته قرار لرئ، او د سبا لپاره په دې فاني نړۍ کې بايد څه وکړئ.

د انسان موخې، حرکات، او انګېزې د کارونو د دوام لپاره دي، د هغو کسانو لپاره چې په ژوند کې هېڅ لوري ته خوځښت نه لري د هدف کليمه ورته ګونګه او بې ارزښت ښکاري؛ خو هغه کسان چې غواړي په ژوند کې يو کار ترسره کړي د هدف درلودل د ځان لپاره اړتيا بولي، زما په نظر د برياليتوب پر وړاندې يو له اصلي خنډونو څخه د انسان ناتوانې ده، د خپلو موخو په ټاکلو کې ډېر خلک د خپلو موخو تعريف نشي کولی او خپلو فعاليتونو ته لوری نشي ورکولی چې په پای کې د دغو ناسمو فعاليتونو په ترڅ کې بې هدفه پاتې شي، د يو انسان لپاره چې نه پوهېږي چېرته لاړ شي، هېڅ شی د يو باد څخه پرته ورته مساعد نه دي، هېڅوک په يو ښار کې بې له معلوماتو څخه په يو مسير پسې نه ګرځي، هېڅوک

پرته د نقشې څخه د کور په جوړولو پیل نه کوي. ډېری انسانان پرته د یو ځانګړي هدف درلودو څخه خپل ټول ژوند په سرګردانه توګه تېروي. د افسوس خبره ده؛ فکر نه کوم ضرور دې وي چې تاسو ته ووایم هېڅکله به مو په ژوند کې د نن په شان ورځ بیا راونه ګرځي، امکان لري چې ډېرې دوشنبې او پنچشنبې مو مخته راشي؛ خو د دې ورځې څخه د ګټې اخیستنې د فرصت خوند به هېڅکله بیا راونه ګرځي. تر ټولو بې وزله خلک هغه دي چې په خپل ذهن کې خوب او خیال نه روزي؛ نو تل په خپل ذهن کې خیال لرئ، ځکه موخې او اهداف ستاسو له خوبونو څخه سرچینه اخلي، زه تل، د مارتین لوترکینګ، د تېر ژوند د کارنامو په لوستلو سره چې د نژادي توپیرونو او تبعیض د له منځه وړلو مفکوره یې په خپل ذهن کې روزله متاثره کېږم، نوموړی امریکایي تور پوستی ویناوال او د بشر حقونو مبارز و. د هغه یو خبره راوړم چې وایي: زه د هغې ورځې فکر په خپل سر کې روزم چې یو ورځ دا ملت را پاڅېږي او د خپل ژوند اعتقادي اصولو ته وده او تحقق ورکړي موږ دا اصل چې ټول انسانان په یو ډول پیدا شوي دي، د یو بدیهي اصل په توګه منو. زه د هغې ورځې خیال په خپل ذهن کې روزم، چې د پخوانیو غلامانو او خانانو زامن به یوه ورځ وکولی شي، چې د جورجیا د سرو تپو پر سر د ورورۍ په فضا کې په یو دستر خوان سره راټول شي. زه د هغې ورځې خیال په خپل ذهن کې روزم، چې یو ورځ مې څلور واړه زامن په داسې یو هېواد کې ژوند وکړې، چې د رنګ او شکل په صورت نه بلکې د هغو په شخصیت پرېکړه او قضاوت وشي.

زه فکر کوم که چېرې د دغه وینا وال ټولې خبرې تاسو ولولی له سترګو به مو اوښکې جاري شي. مارتین لوترکینګ د انساني توپیر پر وړاندې مبارزه کې ډېرې ستونزې وګاللې اواخیر یې په همدې لار کې په ۱۹٦۸ کال کې ژوند له لاسه ورکړ. کله چې په خپل سر کې کوم خیال لرو او وروسته بیا هغه د ځان لپاره په یو هدف بدلو، باید هغه تعقیب کړو، او د ځان څخه پوښتنه وکړو، چې دغه هدف به موږ ته په کومه بیه تمام شي. ایا د بیې د پرېکولو توان یې لرو؟ وایي

چې یونانی فیلسوف سقراط د اوبو د یو نهر په غاړه ولاړ و، ځوان سړی یې څنګ ته ورغی او له هغه څخه یې وغوښتل چې د علم د زده کړې په برخه کې ورسره مرسته وکړي. سقراط په نا خبره توګه ځوان له غاړې ونیو او سر یې په اوبو کې ورته ډوب کړ، سړي د اوبو څخه د خپل سر د ایستلو لپاره ځان ښوراوو، ترڅو چې سر یې د اوبو څخه را وباسه او په سټړیا یې نفس اخیسته. سقراط د دوم ځل لپاره د هغه سر په اوبو کې ډوب کړ او په دې توګه یې څو وارې دا کار تکرار کړ. په اخیر کې سړی سقراط ته په غوسه شو او ویویل: "ولې دې دا کار وکړ؟" سقراط په ځواب کې ورته وویل: "لکه څومره چې هوا غواړې که دې هغومره علم هم و غوښته نو تر لاسه کولای یې شې"

ډېر داسې کسان پېژنم، چې غواړي نور کسان د هغوی پر ځای فکر وکړي. د هغو لپاره پرېکړه وکړي، دا هغه کسان دي، چې موږ هره ورځ ورسره مخ کېږو. هغه لټ کسان چې تل وايي: "ولې هغوی د دې ستونزې د حل لپاره څه کار نه کوي؟ ولې څوک د دې کار مسولیت نه مني؟" هیڅوک نشي کولی ستاسو په ځای دا کارونو ترسره کړي.

د ویکتور فرانګل په یو کتاب کې مې د بریالي انسان په اړه د ده یوه چالبه نظریه لوستې وه، هغه وايي: "د انسان د ځانګړنو څخه یو دا ده، چې یوازې راتلونکي ته په کتو سره ژوند کولی شي" درد او غم یوازې د هغو کسانو په برخه وي، چې په ژوند کې بله موخه نهویني.

د موخو د ټاکلو شپږ لارې

امکان لري چې تاسو هم په ژوند کې ماتې تجربه کړې وي؛ خو د هغو په اړه خواشیني کېږئ مه او پرېږدئ چې دا ماتې مو په ژوند کې هر کله یوازې د تجربې په څېر مطرح وي. زه باوري یم چې تر اوسه مې په ژوند کې څه بریالیتوبونه درلودلي دي زما له بریاوو څخه هغومره نه دي اغېزمن شوي، لکه څومره مې چې په تېر ژوند کې له ماتو څخه پایله اخیستې او برخمن شوی یم.

CS CamScanner

کله چې یو کار په بریالیتوب سره پای ته رسوو؛ نو د بریالیتوب راز مو له تېرو ماتو څخه د تجربو پایله ده. د بېلګې په توګه: کله مې چې په ښوونځي کې درس ویلو، د ورزش په ځانګړي توګه د فوټبال لوبې پیاوړی لوبغاړی وم. کله به مې چې یوه لوبه ګټله او یا به مې په ښه توګه لوبه کوله، په ډېره تیزی سره به مې د ځان څخه پوښتنه کوله چې ولې بریالی شوم؛ خو کله به مې چې خرابه لوبه کوله یا به مې بایلله تل به مې خپل ځان محاکمه کاوه. دا حقیقت دی، چې هره بریا د دې ترڅنګ چې پر نفس باندې د انسان باور لوړوي، د ځان سره نورې بریاوې هم لري. له دې کبله ده چې وایي: هېڅ شی د بریا په شان بریا نشي راوړلای.
په خپلو تېرو بریالیتوبونو باندې تکیه مه کوئ. د نویو بریالیتوبونو په لټه کې اوسئ. منظم او مضبوط اوسئ. خپلو موخو ته د رسیدو لپاره د هغو د قیمت د پرداخت لپاره چمتوالی ولرئ. کله چې یې د ادیسون څخه پوښتنه وکړه، ستا د بریا راز په څه کې و، په ځواب کې یې وویل: "پنځه سلنه په استعداد او پنځه نوي سلنه نور د انسان په فطرت پورې اړه لري" خپلو موخو ته د رسیدو په برخه کې هومره هڅه وکړئ، چې له حقیقت سره یې یوځای کړئ. د دغه عمر په اوږدو کې خپل ځان ته جزا ورکړئ.
د موخو په ټاکلو کې باید ډېر ریښتینې فکر ولرو، د غیر واقعي موخو ټاکل په ډېرو برخو کې پر نفس د باور د کمزورې کېدو لامل ګرځي، په داسې حال کې، چې د واقعیتونو پر بنسټ د موخو ټاکل پر نفس د مثبت باور کچه زیاته وي.
د کاغذ یوه پاڼه راوخلئ او پرمخ یې په لاندینیو هرو شپږو لارو کې د خپل ځان لپاره موخې ځانګړې کړئ.
١ـ مالي موخې
٢ـ مالي اړتیاوې
٣ـ کورنی ژوند او ټولنېزمناسبات
۴ـ ذهني وده
۵ـ معنوي نوښتونه

۶- جسمي روغتیا

د دغو کړنلارو جوړښت ستاسو د موخو د ګډوډیو مخنیوی کوي. موخې مو باید یو له بله مکملې وي او ستاسو په ژوند کې د یو ماشین د څرخونو دنده ولوبوي. د دې سربېره په یاد ولرئ که د مالي موخو تاکل، ستاسو د نه پاملرنې له امله، د کورنۍ، تولنیز ژوند او جسمي سلامتۍ په قیمت پای ته ورسېږي د ارزښت وړنه دي.

ترټولو غوره دا ده، چې د خپل ژوند مسولیت پر غاړه واخلو او بې ځایه نور کسان خپلو موخو ته دنه رسېدو او ناتوانۍ له امله ملامت نه کړو. په افغاني ټولنه کې دا کار عام شوی دی، کله چې د یو کار په تر سره کولو کې پاتې راځو؛ نو د ځان د سلامتیا او د خپلو اوړو څخه د مسولیتونو د کمولو لپاره نور کسان ملامتوو.

موږ کولی شو د خپلو موخو په ټاکلو سره د پرمختګ لار پرانستې وساتو او خپلو ذهني وړتیاوو ته وده ورکړو، ډېری خلک حتا د ژوند په پنځوس کلنۍ کې هم د خپل ژوند لپاره مشخص هدف نه لري. د عمر په دې لنډ مزل کې د انسان تر ټولو ستره دنده د ځان لپاره د موخې ټاکل دي. ځینې وخت له ځان سره فکر کوم، چې یوې موخې ته رسېدل دقیقاً د مسافرۍ د سفر له رسېدو هم زیات خوند لري. زه ژوند ته د یو سفر په توګه ګورم او په خپل ژوند کې د یوې موخې څخه ډېر څه تر لاسه کوم؛ ځکه له یوې موخې څخه د بلې موخې پر لور حرکت داسې دی، لکه د یو مقصد څخه بل مقصد ته حرکت. تل د زده کړې لپاره د موقعیتونو په کمین کې اوسئ. د دې لپاره چې په ښه توګه وکولی شئ، د ژوند له وړتیاوو څخه مو ګټه پورته کړئ، ګټور کتابونه، ویدیو ګانې، او ډېر صنفونه دې چې تاسو ورته لاس رسئ لرئ.

موخو ته د رسېدو عملي لارې

۱- خپلې موخې د کاغذ پر مخ ولیکئ.

۲- موخې مو د مثبتو کلیمو په قالب کې ځای پر ځای کړئ.

۳ـ خپلو موخو ته ارزښت ورکړئ.

۴ـ رښتينې موخې ولرئ.

۵ـ موخې مو بايد واضيح وي.

د پورتنيو موخو د پلې کولو لپاره لومړی ځيز چې بايد د کار د پيل څخه د مخه هغه ته پاملرنه وکړئ، هغه دا ده چې په قوي روحي او رواني چمتوالي او ډاډ سره يې پيل کړئ، ځکه چې د موخې د ترلاسه کولو په لار کې د بهرنې چاپيريال د فشارونو د غملو په برخه کې درسره مرسته کوي ترڅو بريالي شئ.

وېره مه لرئ او هغه په خپل ځان ومنئ.

د ځان پېژندنه د دې سبب ګرځي چې د ستونزو پر وړاندې، وېرې او ډار ته لار ورنکو چې زړه ته مو لار ومومې. دا طبيعي خبره ده چې د ورځنې ارامه ژوند پرېښودل او په ستونزمنو لارو تګ له ځان سره وېره لري.

خو په ياد ولرئ چې بريالیتوب او په ژوند کې خپلو موخو ته رسېدل ستاسو اراده او غوښتنه ده او پرته له تاسو په هيڅا پوري اړه نه لري.

ستونزې مو بريا ته رسوي!

تاسو چې په ژوند کې کومه موخه د ځان لپاره ټاکلې ده، د رسيدو په لاره کې يې شايد له ګڼو ستونزوسره مخ شئ. خو د دې ستوونزو څخه د وتلو يوازينې لار مقابله او نه تسليمېدل دي.

هڅه وکړئ چې د هر راز ستونزو پر وړاندې تسليمېدل مو د ځان عادت ونه ګرځي. هر هغه نوښت چې زموږ په ننني ژوند کې په يو عادي امر بدل شوی دی د هغو کسانو هڅه ده، چې خپلو موخو ته د رسېدو لپاره يې له هر ډول ستونزو سره مقابله کړې ده.

اديسون د برقي ګروپ په اختراع کې د ماتې څخه څو وارې وروسته، د هڅو په پايله کې په دې وتوانيده، چې ګروپ جوړ کړي.

د ستونزو سره د مخ کېدو په حالت کې د هغو پر وړاندې د مبارزې لپاره غوره لار داده، چې خپل ځان سره ریښتیني واوسئ، لتې، او نا هیلیتوب د بریا ستر دښمنان دي. خو د دې کار بدلون لږ هڅو ته اړتیا لري. خو د هغو څېړل مثبت کار، او د نویو کارونو او لارو د ترسره کولو ضمانت کوي.

که تاسو په خپل ژوند کې یو بریالی کس یاست شاید دا پوښتنه به درنه ډېره شوې وي، چې بریالیتوب ته د رسیدو لپاره کومه ځانګړنه کافي ده. زما په فکر د بریالیتوب لپاره داسې کومه ځانګړنه نشته بریالیتوب د ځانګړنو یو ټولګه غواړي؛ خو که داسې یو ځانګړنه وي هغه به بریالیتوب ته د رسېدو په برخه کې د شته ستونزو پر وړاندې استقامت وي.

که د بریالیو کسانو ژوند ولولو خپلو موخو ته د رسېدو په لاره کې یې ډېرې ستونزې پر ځان منلي دي. کالوین کولج وایي: "په ژوند کې هېڅ شی د استقامت ځای نشي نیولی، حتا استعداد هم، بریا ته د رسېدو سفر اسانه نه دی، بلکې له ګنو ستونزو ډک دی. ګټونکی د دغو ستونزو پر وړاندې تر هغه د مقاومت ملګرتیا کوي تر څو چې پرې بری ومومي.

پر خپلو وړتیاوو باوري اوسئ

فکر زموږ په ژوند کې د یو کار د بریالیتوب لپاره ذهني انځور جوړوي؛ خو پر ځان باور بیا د بریالیتوب مهمه تګلاره ده، باور زموږ د ټولو کارونو د سرته رسولو بنسټ او ریښه ده، چې موږ ته معنوي او روحي څواک رابخښي. باور موږ ته پر خپل ځان داډ منتیا راکوي. کله چې پر ځان باوري او ډاډمن واوسو ټول کړه وړه به مو تر خپل کنترول لاندې وي. پوهان وایي: د دې لپاره چې بریالي شو لومړی باید پر خپل ځان او وړتیاوو باور ولرو، چې بریالیتوب تر لاسه کولی شو.

ناپلیون هیل وایي: "د انسان عقل، چې د کوم شي ادراک کولی شي او باور پرې کوي، په اسانی سره کولی شي، چې هغه ریښتیا کړي" څومره مو چې پر ځان د باور کچه لوړه وي، هغومره د بریالیتوب سرحد ته زر ور نږدې کېږو. د چا چې پر خپلو کړنو یقین کمزوری وي د ژوند تګلارې بې تل د ماتو سره مخ وي..

هغه څوک چې په خپل نفس باندې باور نه لري له ستونزو خالي نه دي. ستونزې په نفس باندې د بې باورۍ څخه رامنځته کېږي. شاید باور ونه کړئ. چې ډاکتر نورمن وینسنت پیل د (مثبت فکر) د پېژندل شوي کتاب لیکوال هم په لومړیو کې په خپل نفس بې باوره و. هغه وایي: "هر ځله چې به اړ کېدم د یوه ډله خلکو په منځ کې کوم کار تر سره کړم زړه به مې ویل، چې څمکه وچوي او زه په کې ننوځم" خو هغه یوازې دا نه چې په خپلې دې ستونزه بریالیتوب تر لاسه کړ بلکې په نفس باندې د باور او په ژوند کې د مثبت فکر د رامنځته کولو په برخه کې ډېر کتابونه ولیکل هغه سړی چې په خپل نفس باندې بې باوره و او د خپل ځان په اړه یې منفي لېد لوری درلوده، نن د نړۍ په سطح د میلیونونو انسانانو ښوونکی دی. چې هغه وکړای شول تاسو یې هم کولی شئ.

د خپل ځان په اړه فکر وکړئ، کله چې په لومړي کال پوهنتون ته راغلئ، په ټولګي کې به مو د سیمینار د تشریح پر مهال ټول وجود لړزیده او د خبرو طرز به مو ګډ وډ و؛ خو د وخت په تېریدو سره، د استادانو د لارښونو او په بېلابېلو برخو کې تر مطالعې وروسته د دغې ستونزې حل په خپل ځان کې وینئ که لومړي ټولګي ته فکر وکړئ په خپل ځان کې به د ډېرو بدلونونو شاهد واوسئ، چې خپل کړي مو دي د ځان سره په دې کلک باور ولرئ، چې په نړۍ کې موږ هم د نورو په شان د سترو سترو کارونو د ترسره کولو وړتیا لرو.

باور زموږ د کړنو لارښود او هغه ځواک دی، چې زموږ باطني امکانات راښيي. ډېر خلک داسې فکر کوي، چې موږ هغه کارونه ترسره کولی شو، چې وړتیا یې ولرو؛ خو دلته خبره په باور کې نه بلکې په وړتیا کې ده، یعنې که پر خپل ځان باور ولرو هر کار ترسره کولی شو. که موږ پر خپل ځان باور ولرو لرې نه ده، چې ډېر ناشوني او ستونزمن کارونه به شوني کړو. په موږ کې د باور د نشتون یو لوی لامل، دا دی، چې خپله وړتیاوې او صلاحیتونو مو په وجود کې د خوب په حالت کې ساتلي دي.

ته څوک یې؟ ځان وپېژنه!

د یو ځوان لپاره په ژوند کې د چاپېریال او هغه ته د اړوندو پدیدو څخه مخکې د ځان پېژندنه تر ټولو مهمه ده. ځان ته پاملرنه او د ځان په اړه معلومات ترلاسه کول د پیدا ښېښت د نظام یوه ښه ځانګړنه ده، هر انسان باید دغه ځانګړنه په خپل وجود کې وروزي؛ ځکه انسان د دې پر ځای چې علم، پوهه او د نورو په اړه معلومات تر لاسه کړي، دا هم ورته اړینه ده، چې د خپل راتلونکي ژوند او ښه شخصیت جوړولو لپاره، د خپل ځان په اړه پوره پوهاوی او د خپلو کړنو د ارزونو او تحلیل وړتیا ولري. کله چې مو د ځان په اړه پوهاوی تر لاسه کړ، تاسو په اسانۍ سره کولی شئ، چې د یوې بهرنې پدیدې په ډول خپل ځان مطالعه او د هغه په اړه علمي څېړنه وکړئ. علمي اطلاعات چې انسان یې له بهر څخه ترلاسه کوي امکان لري، چې تېروتنې ولري، خو د ځان په اړه بیا خطا نه کوي.

په دې اړه په قرانکریم کې راغلي دي. ژباړه: ″انسان د خپل نفس په اړه معلومات لري، که څه هم د خپلو تېروتنو لپاره عذر وړاندې کوي.″ انسان چې کله خپل باطن وپېژنده او اصلاح یې کړ، له هغه څخه چې کومې کړنې ترسره کېږي هغه په خپله اصلاح مومې.

په پوهنتون علومو کې د ځان پر پېژندنه زیات ټینګار شوی دی، د شخصیت جوړولو لومړی پوړی د ځان پېژندنه ده. ډاکټر باقي درانی په خپل کتاب د (فکر ټال) کې د ځان پېژندنې لپاره درې ټکي مهم بللي دي ۱- نظریې او تیوري ۲- غوښتل یا طلب ۳- هڅه او کوښښ.

نوموړی وایي: "انسان د فکر پېل په اصل کې له خپل ځان نه کوي، کله چې په انسان کې دا احساس پیدا شي، چې زه څه یم؟ همدغه احساس یې ځان پېژندنه او ویښوالی دی"

خدای (ج) انسان ته د نړۍ له امکاناتو څخه په ګټه اخیستنه کې اختیار ورکړی دی او انسان ته یې د بشري آزادۍ حق ورکړی؛ خو په عقیدوي، اخلاقي او په ټوله کې د میتافیزیکي مسایلو په باره کې یې دوه لارې هم ورته روښانه کړي دي، چې هغه د حق او باطل لاره ده، د دغو لارو په ټاکلو کې هم د انتخاب حق د مهربانه رب لخوا انسان ته ورکړل شوی دی.

موږ د یوې داسې فقیرې ټولنې وګړي یو، چې لوږې، جنګونو، یرغلونو، جهالتونو او زموږ خپلو وحشتونو ځپلي یو او ځپي مو د داسې یوې ټولنې وګړي باید تر بل هر چا خپل ځان ښه وپیژني، د ځان پیژندنه داسې هم تعبیرېږي، چې موږ باید څه وکړو؟ د ژوند او کړنو لپاره مو مسیر څه وي؟ دلته څو ټکیو ته پام پکار دی، چې باید لنډه یادونه یې وکړو ترڅو مو ټولنه له دې بد بختیو څخه خلاصې ومومي. **لومړی** تر هرڅه د زده کړې له لارې په خپله ټولنه کې د بیسوادۍ د لمن ټولولو ته اړتیا لرو؛ ترڅو مو خپله وروسته پاتې ټولنه د پرمختللو ټولنو په قطار کې ودرو. **دوهیم:** خپلو ملي ارزښتونو ته باید په پوره مانا درناوی ولرو. ملي بیرغ، ملی سکه، ملي تاریخ، د هېواد اساسي قانون، ولسمشر، او ټولو ملي ارزښتونو ته باید په پوره ایمانداری او هېوادنی مینه احترام ولرو. **درېیم:** په خپل منځ کې یووالی وساتو او د نفاق اور ته لمن ونه وهو.

تاسې د دې وړتیا لرئ، چې د ژوند په لوبه کې د بریالیتوبونو او ماتو پر وړاندې ژوند ونه بایلې. د قوي ایمان او عقیدې په درلودو سره په خدای توکل کوئ او پر مخ ځئ. ځکه د بریا په پایله کې غرور او په ماته کې نا امیدۍ دواړه ستاسو لپاره خطر لري.

که غواړئ، چې په ژوند کې نېکمرغه واوسئ؛ نو باید له همدا اوس څخه خپل ځان وڅېړئ او وګورئ، چې په خپل ځان کې څه عیبونه او کمی لرئ. د خپلو نېمګړتیاوو په پیدا کولو سره کوښښ وکړئ، چې هغه یو په بل پسې له منځه یوسئ.

باید پوه شې، چې د ماشومتوب د دورې په تیریدو، د بلوغیت او ځوانۍ مرحلې ته ننوتل اسانه کار نه دی، د ژوند له لوړو او ژورو څخه دغه ډګه لار باید په ډېر احتیاط او پاملرنې سره تېره شي. د لویو رهبرانو ژوند مطالعه کول، چې د انسانانو د ټولنیز ژوند او پوهاوي په برخه کې یې ستر کارونه کړې دي؛ موږ ته د دې ټکي په اړه معلومات را کوي، چې دا هغه کسان وو، چې د بلوغیت او ځوانۍ اساس پړاو یې په پاکوالي او خپل نفس ته په ژمنتیا کې تېر کړی دی.

د ځوانۍ د مرحلې له قدرت څخه یې په ښه توګه ډېرکار اخیستی دی. او هغوی د ځان لپاره داسې لار غوره کړې وه، چې خپل استعدادونه او کمالات یې د نورو د خیر لپاره کارول.

د پیغمبرانو، رهبرانو او پوهانو د ژوند په اړه فکر کول له تاسو سره مرسته کوي، چې د ژوند په بېلابېلو موقعیتونو کې څه ډول عمل وکړئ؛ تر څو مو خپل استعدادونه وغوړوئ. خو هغه کسان ،چې د نورو او ځان لپاره د فساد سرچېنه ګرځېدلې دي، تر ډېره داسې کسان دي، چې د ځوانۍ او بلوغیت په مهمه او

بحراني دوره کې یې، ځان نه دی پېژندلی او د انحرافاتو او ناوړه کړنو ښکار شوي دي.

ټولنه

د ټولنپوهنې په اصطلاح: ټولنه د انسانانو هغې ډلې ته وایي، چې په یو سیمه کې د ګډ ژوند لپاره د ژوند ټولو ارزښتونو ته د ژمنتیا په شرط، ژوند وکړي.
ټولنه د انساني ژوند د ښو چارو د سمبالښت سیمه ده، چې بېلابېل انسانان یکې ګډ ژوند کوي، دغو کسانو ته د ټولنې وګړي وایي، په اصل کې که فکر وکړو ټولنه زما، ستا او بل له یو ځای والي څخه رامنځته کېږي. نو تر هر څه وړاندې پکار ده چې لومړی د ټولنېز جوړښت په اصولو زه او ته ځان پوه کړو، په ټولنېزو اصولو پوهاوی تر لاسه کړو، په دې ګډ کور کې خپل مسولیتونه وپېژنو، یو بل ته درانوی ولرو ترڅو خوشحاله ټولنېز ژوند یو د بل ترڅنګ ولرو.
په یوه ټولنه کې که هغه پرمختللې وي او که وروسته پاتې. درې ډوله انسانان ژوند کوي. لومړی برخه یې، ماشومان دوېیم برخه یې ځوانان او درېیمه برخه یې مشران دي
دا چې زموږ اصلې موخه د ځوان فکر ویښتیا او د هغه پام را اړول دي خپلو وړتیاوو ته نو دلته د ټولنې په دویمه ډله انسانانو یعنې ځوانانو خبري کو.

ځوانان څوک دي؟

که د بشري تاریخ پاڼې واړو، د تاریخ په اوږدو کې، چې د انسانانو په ژوند کې څه بدلونونه وینو د هغو ټولو تر شا د ځوانانو د خوځښتونو لاس دی.ځوان هغه څوک دی، چې ټولنه ورنه د بل هر وګړي څخه د ډېرو هیلو او امېدونو غوښتونکې او سترګې په لار وي. ځوانان د یو هېواد ملي کټې او هغه ځواک ده چې د خپل ځوان فکر له لارې د خپل هېواد راتلونکې د روښنایي په لور

بیایي، په هر ځوان باندې ټولنه حق لري نو د دې لپاره چې دغه ټول مسولیتونه مو په سمه توګه ترسره کړو د تکنالوژۍ په اوسني عصر کې هر ځوان ته پکار ده، چې ځان له ورځني علومو سره سم ورووزي، ترڅو د هغو مسولیتونو د پر ځای کولو لپاره پوره چمتوالی ولري، چې په ټولنه کې د ده لپاره ځانګړې شوي وي.

د ځوان لپاره د عمر معیارنشو ټاکلی، د هغه چا چې عمر ۲۵ یا ۳۰ کاله وي بس هغه دې ځوان وي. نه، ځیني داسې کسان هم شته، چې عمرونه یې د ۲۵ یا ۳۰ کلونو ترمنځ وي خو په نشه یې توکو او په ناوړه اعمالو د روږدي کېدو له امله د ټولنې د بدنامۍ او په ټولنه کې د یو ډول ساري ناروغۍ په څېر د ځینو سالمو انسانانو د ژوند لپاره د خپلو ناوړه اعمالو د لېږد وسېله وګرځي، دا ډول کسانو ته د ځوان خطاب نشو کولی.

ځیني کسان داسې هم شته، چې عمر یې ډېر وي خو څېره یې ځوان ته پاتې کېږي او له پوره انرژۍ څخه برخمن وي، نو له دې امله ځوان ته د عمر معیار نشو ټاکلی او نه هغه چا ته ځوان ویلی شو، چې دنګه ونه، ښه اندام او ښایسته څېره ولري. ځوان هغه څوک دی، چې د ټولنې او هېواد د پرمختګ او روښانه راتلونکي لپاره خپله پیاوړتیا او فکري انرژي ولګوي؛ ځکه د هېواد پرمختګ او هوساینه د ویښو او تکړه ځوانانو په هڅو پورې اړه لري. هر ځوان ته پکار ده، چې تر خپلې وسې پورې په ټولنه کې د مثبتو بدلونونو د راوستو لپاره هڅه او کوښښ وکړي.

ځینې ځوانان وینم، چې په ورځني ژوند کې یې هېڅ تغیر نه لیدل کېږي، د هرې ورځې پیل یې یو ډول وي د ټولنېزو حالاتو نه ناخبره او د غفلت په خوب ویده وي. د خپل فکرې ځواک څخه د کارونې څخه نا خبره وي د داسې ځوانانو افکار او ذهني ځواک بیا د ځینو کړیو له لورې منفي خواوو

ته په اساني سره رهبري کېږي، ترڅو يې د ټولنې د بربادۍ او د خپلو ناوړ موخو د لاسته راوړو لپاره استعمال کړي.
په نوره نړۍ کې د دولتونو د پاملرنې او ځوانانو ته د فرصتونو د برابرولو له کبله ځوانان په خپل کاري چاپيريال کې د خپل اولس او هېواد لپاره د پام وړ گامونه پورته کوي. خو له بده مرغه په افغاني ټولنه کې يوازې دا نه چې ځوانان له ډېرو فرصتونو او اسانتياوو څخه بې برخې دي بلکه ځوان د اړتيا په وخت کې ځوان دی بيا وروسته پاتې په بيابان دی.

ځواني؛ د ژوند جوړنکي دوره!

د ځوانۍ دوره په ژوند کې حساسه او ستاسو د راتلونکي شخصيت ټاکونکې دوره ده، دا هغه دوره ده، چې تاسو په کې د خپل ژوند برخليک روښانه يا تياره غوره کوئ او د راتلونکي لپاره د انسان د وجود د نيکيو او بديو قالب په همدې دوره کې جوړيږي.
د بشري ټولنو د چارو د تنظيم لپاره، هر کله تر بل هر چا ځوانانو ته ډېره اړتيا ليدل شوې ده؛ ځکه د ځوانۍ دورې ځواک که هغه فکري او يا فيزيکي وي د انسان د عمر د مرحلو تر ټولو قوي ځواک وي، زموږ په ټولنه کې دا چې ځوان ځواک ته د کار فرصت نشته د همدې بې کارۍ له وجې مو ځوانان د بېلابېلو کړيو ښکار کېږي، د ځوان نسل مو يوه لويه تباهي دا ده چې يو شمېر سياسي احزاب او کوندونه په يو ډول سره د خپلو کوندي او فردي گټو لپاره د هغو د ځوانۍ له سپېڅلو احساساتو څخه گټه پورته کوي؛ نو پکار ده چې هر ځوان خپل ځان ته ژمن واوسي.
د ځوانۍ د دورې تر ټولو مهمه او خطرناکه قوه، چې د انسان په وجود کې يو ډول ليونتوب را پيدا کوي او کنټرول يې ستونزمن کار دی، هغه د نفسي غوښتنو پيدا کېدل دي، هر هغه ځوان چې د خپل راتلونکي لپاره ښه ذهنيت

لري او غواړي، چې خپلو موخو ته ورسېږي؛ نو د ژوند په دې اساس او بحراني پړاو کې باید د خپلې ځوانۍ په قدر وپوهېږي او خپل افکار په بې ځایه پلټنو او خرابو جنسي غوښتنو باندې بوخت نه کړي. څکه که تاسو لړ د خپل ځان پر وړاندې بې پروا شې زړه مو د شیطان د دسیسو ښکار کېږي. د زړه کړو د دوام سیستم او خوشحاله طبیعي ژوند مو له روحي ستونزو سره مخ کېږي او په پایله کې مو د ځوانۍ بې شمیره استعدادونه او قوتونه بې ځایه لګیږي.

د عشق تر نامه لاندې محبت لرونکي احساسات، چې د ځوانۍ په مرحله کې په تاسو کې پیداکېږي که ځان کنترول نه کړئ امکان لري، چې د ژوند هغه مستقیم مسیر ته مو بدلون ورکړئ، چې تاسو په خپله خوښه ټاکلی دی. عشق د کشش قوې یو ډول دی، چې د انسان او یو بهرني موجود ترمنځ هدف ته د رسېدو لپاره رامنځته کېږي. که ښه او الهي منشا ولري د انسان د غوره روحي ارامتیاوو او د خدای تعالی د لوړو پیدایښتونو څخه شمیرل کېږي. خو که یوازې شهوانې غریزه ولري او شیطاني منشا پیدا کړي بیا د اماره نفس له نښو څخه ده، چې په دې حالت کې بیا د انسان عقل او ایمان ضعیفه کوي.

د ځوانۍ په ښکلي ګل بڼ کې زموږ د غوړیدا یو ګل هم د زده کړو دی، که دغه ګل په سمه توګه وروزو د راتلونکي ټول ژوند لپاره به مو پر هره برخه کې خپله خوشبوي ولري. د پوهنتون په څلورکلنه دوره کې ډېر داسې ځوانان اوپیغلې وینم، چې هره ورځ یې هسې حبس په بې ځایه ګرځیدو، ناوړه خیالونو او پرته له دې، چې د راتلونکي لپاره یو سم لېد لوری د ځان سره ولري خپل وخت تیروي او هغه دوره، چې زموږ د ژوند ټول راتلونکی برخلیک ټاکي هغه په بې ځایه او سر شاره فکرونو له لاسه ورکوي.

په ټولنه کې د ځوانانو مسولیتونه

هر ځوان ته پکار ده، چې د ځوانۍ په دوره کې د خپلې کورنۍ او ټولنې پر وړاندې د خپلو مسولیتونو احساس له ځان سره ولري. یو ځوان باید له ځانه دا پوښتنې وکړي، چې له ما څخه کورنۍ مور او پلار، ټولنه، هیواد... کومې هیلې او غوښتنې لري؟ د ټولنې د یو وګړي په توګه زه څه مسوولیت لرم؟ او په لویه کې د څه لپاره دې نړۍ ته راغلی یم؟

کله چې یو ځوان سره په ټولنه کې لومړی دا احساس پیدا شو، چې زه څوک یم او څه مسولیت لرم، او د دې پوښتنو د ځوابولو لپاره یې هڅې پیل کړې؛ بیا کولی شي، چې د ځان او ټولنې په پرمختګ کې پوره رول ولوبوي.

که چیرې موږ غواړ چې پرمختللې، له بدمرغیو پاکه او نیکمرغه ټولنه ولرو، یوازې ځوان نه بلکې هر وګړی ته اړینه ده، چې خپل مسولیتونه وپیژني او وروسته بیا د هغو کسانو د اصلاح لپاره کار وکړي، چې زموږ د ټولنیز ژوند جوړښت ته زیان رسوي. لکه څنګه چې په قران کریم کې خدای (ج) انسان تر ټولو غوره مخلوق ښودلی دی، نو د دې لپاره چې خدای د انسان د خلقت په ښوالي شاهد دی؛ نو انسان هم باید په دې پوه شي، چې ده ته په شخصي او ټولنیز ژوند کې کوم مسولیتونه متوجه دي. په انسانې ټولنو کې ښه او بد خلک ژوند کوي یو ډول یې د خلکو د هوسایني لپاره هڅه کوي او بل ډول یې بیا په ټولنه کې د انساني نظام پر ضد عمل کوي نه غواړي په ټولنه کې داسې کړنې ترسره کړي، چې د انسانانو د ښو صفاتو او شهرت لامل وګرځي.

که تا سو په هر برخه کې وړتیاوې لرئ نو د ټولنې د سمون او اصلاح لپاره یې وکاروئ نه د ټولنې د بربادی او بد اخلاقۍ لپاره.

CS CamScanner

ځوانانو ته پاملرنه

لکه څنګه چې په انساني ټولنو کې د ځوان رول مهم دی. نو هغومره په یوه ټولنه کې، د ځوان نسل روزلو ته هم اړتیا لیدل کېږي، د ځوانی پړاو د ژوند له نورو پړاوونو سره توپیر لري. په دې مرحله کې د انسان هیلي زیاتېږي، غوښتني یې لوړېږي او اړتیاوې یې زیاتوالی مومي له همدې امله یو ډول اقتصادي ملاتړ ته اړ کېږي. په افغاني ټولنه کې یو لویه بدمرغي د ځوان نسل بیکاري ده، کله چې ځوان نسل بیکاره شي طبیعي خبره ده، چې د خپلو هیلو او غوښتنو د پوره کولو لپاره هر ډول کړنو ته مخه کوي، له همدې کبله حکومت ته پکار ده، چې د ټولنې د دغه متحرک ځواک بوختیا ته ځانګړې پاملرنه وکړي.

اوس هم په دولتي ادارو کې یو شمېر واکمن شتون لري، چې د ځوان نسل د ګمارنو سره یو ډول کرکه او نفرت ښکاره کوي، فکر کوي، چې ځوانانو زموږ پر موقفونو سترګي ښخي کړي دي. دا هغه کسان دي، چې دولتي څوکی یو ډول میراث بولي او تل هڅه کوي، چې د واک پر څوکی پاتې شي. په دولتي ادارو کې له ځوانانو سره د تبعیض پر بنسټ چلند د دې سبب کېږي، چې له یوې خوا د ځوانانو تاوده احساسات او د کار سره مینه ووژل شي. له بلې خوا په لوی لاس وهڅول شي، ترڅو په ټولنه کې جرمونه ترسره کړي، جرایمو ته د ځوان نسل مخه کول په ټولنه کې د عامه نظم د ګډوډیو سبب ګرځي، که موږ په ریښتیني مانا غواړو چې هېواد مو له شته ستونزو او بد مرغیو وژغورل شي او د پرمختګ په لور ګړندي ګامونه واخلي؛ نو د ځوان نسل په سالمه بوختیا کې باید ریښتیني هڅه وشي، د حکومت مسولیت دی، چې د ځوانانو له فکري انرژي څخه د هېواد د پر مختګ په هره برخه کې پوره ګټه واخلي، هغوي ته د کار زمینه برابره کړي او هم دولتي ادارو ته هدایت وکړي؛ تر څو

د ځوان نسل سره خپلې تجربې شریکې او په کډه د بدمرغیو په روان سمندر کې خپله ماته بېړۍ تر منزله ورسوي. ځوانان د یوې ټولنې خوانه متحرکه قوه ده؛ نو لازمه ده چې د دې قوې څخه په مناسب وخت کې د ستونزو د هوارې په موخه کار واخېستل شي.

ژوند له ستونزو او رازونو ډک دی

دا د انساني ژوند قانون دی، چې د انسان د پیدابښت سره د هغه رزق او روزي د الله تعالی له لوري ورته ورکول کېږي؛ خو دا چې الله تعالی ستا لپاره څومره روزي درکوي دا هغه څه دي، چې د انسان په هڅو پورې تړاوو لري. د ژوند له قوانینو څخه یو هم د ستونزو او بل د هوساینې قانون دی، چې د هر انسان په ژوند باندې خپله دوره په خپل وخت سره تېروي. کله چې د ژوند د ستونزو په اړه خبرې کوو؛ نو په خپل تېر ژوند کې مو، چې کومې ستونزې لېدلې دي د سترګو مخ ته مو درېږي؛ که د ستونزو پر وړاندې مو د مبارزې هوډ قوي وي ناشونې به نه وي، چې پر دې ستونزو بریا ترلاسه کړو او خپلو موخو ته د رسېدو لپاره ترڅې لارې پرانیزو، که د یو محصل په توګه خپل تېر ژوند ته لنډ نظر وکړو، چې په ښوونځي او له هغه وروسته په پوهنتون کې له بېلابېلو ستونزو سره مخ شوي یو؛ خو بیا هم موږ ورسره په ټینګ هوډ مبارزه کړې او دې مبارزې مو رنګ راوړی دی. هغه دا چې اوس زموږ ژوند له هغه چا سره ډېر توپیر لري چا چې دغه تعلیمي دوره نه وي بشپړه کړې. موږ اوس په ټولنه کې د یو موثر، مودب او با احساسه شخص په توګه څرګندېږو نسبت هغه چا ته چې دا دوره یې نیمګړې پرېښې وي.د دې لپاره چې په ژوند کې بریالي واوسو. اړینه نه ده، چې حتماً دې شتمن او واکمن واوسو. که چیرې د پیسو ترلاسه کول ستاسو موخه وي او هغه ترلاسه کړئ دا هم یو بریالیتوب دی. که خپل شهرت مو موخه ټاکلې وي هغه ته رسېدل هم بریالیتوب کېدای شي.

خو ستاسو موخه د یو خوشحاله کورني ژوند د جوړښت لپاره یا هم خپلې ټولنې ته د خدمت کولو په موخه هم کیدایشي یا شاید دې ته لومړیتوب ورکړئ، چې په یو برخه کې لکه سوداګری یا ورزش کې خپله موخه وټاکئ.
د بریا لپاره اړینه نه ده، چې په ټولنه کې پیژندل شوي څېره واوسي. نړۍ د بریالیو او ناکامو خلکو څخه ډکه ده، بریالي کسان د خپل ژوند څخه د ناکامو په پرتله ډېره خوښي پورته کوي.
د یوې ټولنې بریالي وګړي خپلې موخې څېړي د خپل توان په اندازه په ځانګړې برخه کې خپلې ټولنې او ولس ته خدمت کوي او د چا په بې ځایه خبرو باندې خپل سر نه خوږوي.
اګ ماندینو د " تاریخ لوی خرخونکی " کتاب نومې لیکوال وایي: " که چېرې غواړئ د یوې لوبې پیل ته ورننه وځې لمړی باید د هغې قواعد وپیژنئ." نوموړی لیکوال په خپل یو بل اثر
" بزرګترین موافقیت در جهان " نومې اثر کې لیکي: " زه په دې باوري شوی یم، چې ژوند په دې نړۍ کې یوه لوبه ده هغه لوبه چې په هېڅ حالت کې ماتې خوړونکې ته اړتیا نه لري. زما په باور هر څوک کولی شي، چې په ژوند کې د بریا پولو ته ځان ورسوي، خو په ورته وخت کې دا په ډاډ وایم، چې د نورو لوبو په څېر پرته په قوانینو د پوهېدو څخه نشو کولی، چې د ژوند له رموزونو ډکه او پیچلې لوبه کې د بریالیتوب لوړو پوړیو ته ځان ورسو.
ایا تاسو ته چا تر اوسه د موخو د ټاکلو د څرنګوالي، د مثبت فکر په رامنځته کولو او د انګیزې د څرنګوالي په اړه ویلي؟ د ښوونځي په دوره کې مې یو ټولګیوال و، درس به یې تر موږ ټولو ښه زده کېده خو لویه ستونزه، چې نه یې شو کولی خپل استعداد نورو ته ښکاره کړي هغه د ده کم جراتي وه ډېر وخت به داسې کېدل، چې ښوونکي به مو په تیزه حاضري اخیستله خو ده به

د کم جراتي له امله په لوړ غږ حاضر نه شو ويلی په ټولګي کې به د شتون په صورت کې غير حاضر شو. رشاد به ما سره په يوه څوکۍ کېناسته، ما سره د اروا پوه، نورمن وينست پيل د " تفکر مثبت " په نامه کتاب و، په دې کتاب کې په خپل نفس د باور په اړه ډېر ښه معلومات راټول شوي وو. کتاب مې رشاد ته ورکړ يوه اونی وروسته ده خپله ليوالتيا وښودله، چې نور به سهار وخته راځو او په ګډه به د درس نه يو ساعت مخکې د نوي درس لپاره چمتوالی نيسو او د استاد څخه به د نوي درس د تشريح غوښتنه کوو، چې د ټولګيوالو مخ کې ودريږو او نوی درس تشريح کړو.

رشاد هوښيار هلک و تر څلورو مياشتو وروسته دغه جادوګر اثر د رشاد په روحيه دومره اغېزه وکړه، چې په کلنی ازموينه کې د ټولګي اول نمره شو.

خپل راتلونکی په خپله ټاکې

هرانسان د خپل ژوند او د خپلو خيالانو د نړۍ معمار دی؛ څکه د دې واک خدای ورکړی، چې ځان ته خپله نړۍ څنګه او څه ډول جوړه وي. خامه، پخه يا خوشحاله اوغمجنه. د دې نړۍ د جوړيدو نقشه زموږ په ذهني او تصوراتي څواک پورې تړلې ده، چې د خپل ځان لپاره يې ښکلې جوړه وو او که بدرنګه.

زموږ ژوند په موږ او زموږ په ټاکلو موخو پسې له شاه ورو ورو را روان دی. موږ او موخې مو، چې هر لوری د تګ لپاره غوره کوو، ژوند مو راسره په ګډه ياري کوي.

انسان هر هغه څه جوړولی شې، چې په زړه کې يې هيله لري. که موږ په ژوند کې لوړې هيلې او خيالانو لرو او د پوره کولو لپاره يې تر خپله وسه هڅه او کوښښ هم کوو، دا به بيا ناشونې خبره وي، چې زموږ هڅې دې له ځان سره د پر مختګ رنګ ونه لري او ژوند ته مو مثبت بدلون ورنه کړي.

په ژوند کې مو هېڅکله داسې هیلې په زړونو کې مه ساتئ، چې تاسو يې د پوره کولو لپاره زيار نه باسئ او داسې خيالانو ته هيڅكله په خپل ذهن کې ځای مه ورکوئ، چې د پرمختګ په لاره کې مو درنه ستونزې جوړوي. ستاسو تخيلي څواک بايد ډېر لوړ وي، تل بايد لويې او سترې موخې ولرئ. څومره چې لوړ خيالونه لرئ، هغومره مو دماغ، ذهن او د بدن هره برخه او ريښه جوړيږي. ستاسو فکرونه به د ټيټوالي پر ځای د لوړوالي په اړه بوخت وي، له همدې کبله به تاسو په خپله ټولنه کې د لوړ او نمونه يي شخصيت ځای ونيسئ.

تاسو چې په خپله اراده او فکر کې څه ډول بدلون راولئ، په ځان کې مو هم په هغه ډول بدلون رامنځته کېږي.

له ژونده خنګه خوند واخلو

د دې لپاره چې وکولی شو له خپل ژوند څخه ډېر خوند واخلو؛ نو بايد ځان د ورځني ژوند لپاره چمتو کړو. که چېرې مو په تېر ژوند کې داسې کوم کار ترسره کړی وي، چې تر اوسه د ازار، ګناه او خواشينی احساس کوئ، بايد د هغه له شر څخه ځان وژغورئ. د بېلګې په توګه ښښنه وغواړئ، له لاسه تللي څيزونه هېر کړئ، تيرې تيروتنې مو د راتلونکو کارونو لپاره ښه درس کېدای شي. زما په نظر زموږ احساس د خپلو تيرو کړنو په وړاندې هغه وخت بدلېدلی شي، چې په يو ډول سره د خپلو کړنو د اصلاح لپاره هڅه وکړو، له هغه نه پرته دغه احساس زموږ د ذهن په يو کونج کې د ځان لپاره ځای غوره کوي او له وقفې پرته مو ګواښي، د ژوند خوښي مو په کراره نه پرېږدي، چې وجود ته مو خوشحالي ورکړي. خو که د خپلو کړنو د جبران لپاره چمتوالی نه لرو او يا اصلاً هغه نه جبرانيدونکي بولو، په خواشينی سره به ووايم، چې تېرې تېروتنې بيا تکرار وو. دلته اوس ښه لار دا ده، چې له خپل ځان سره بايد

ریښتیني و اوسو، خپله تېروتنه وپېژنو او واقعیتونه ومنو، له دې ترخې تجربې څخه درس واخلو او نور یې کتاب وتړو او د ژوند له کاروان سره یوځای پرمخ لاړشو.

که د خپل راتلونکي په اړه خواشیني یاست، غلې مه کینئ، د مثبتو قدمونو په اوچتولو سره خپل ځان د مبارزې لپاره تیار کړئ او که چېرې اړین چمتوالی نه لرئ، لږ تر لږه مه پرېږدئ، چې دغه اندیښنې او دردونه مو باطن په اور وسوځوي. دا زده کړئ، چې د هرې ورځې لپاره بیل ژوند وکړئ؛ ځکه یوازې په دې ډول سره کولی شئ، هغه اندیښنې او ستونزې، چې نن او سبا ورسره په خپل ژوند کې مخ کېږئ، له منځه یو سئ.

که موږ په دې باوري اوسو چې د ژوند کولو ارزښت لرو؛ نو هغه وخت همدغه باور د ژوند په ارزښتمنیدلو کې راسره مرسته کولی شي. د منینګر خبره په یاد راوړئ "فکر کول له واقعیتونو څخه غوره دي"

د ژوند په هغو لارو فکر وکړئ چې تاسو ته د خوښۍ او تل پاتې سکون لار درښيئ.

یو ملګری مې ډېره موده په ذهني ګډوډۍ اخته وه، هغه با استعداده، هوښیار او د کار سړی و، له دې ستونزې څخه د هغه ښه کېدلو ډېر وخت ونیو. زما په باور که هغه د ژوند لپاره کومه تګلاره او موخه درلودلی له دې ستونزې څخه به ډېر ژر خلاص شوی وای؛ نو ویلای شو چې د ډېرو خلکو ستړیا او اندیښنې په ژوند کې د موخو د نه درلودلو له امله دي.

انسان خدای تعالی یو تولنیز مخلوق پیدا کړای دی او هغه ته یې د ژوند کولو لپاره د نړۍ پر مخ بې شانه نعمتونه پیدا کړي دي، ژوند ډېر خوږ دی دا هغه ډالۍ ده د خدای تعالی له لورې د خپل بنده لپاره، چې په هېڅ څېز د هغه قیمت نشي پریکولی، ښو که موږ یې په اصلي معنا پوه شو په ټولنیز ژوند کې یو بل ته درناوی ولرو، یو د بل غم ونشو زغملی، د نورو د خوښیو لپاره کار

وکړو، خپل افکار مو په هر حالت کې د ریښتوني ژوند کولو په رڼا خلانده وساتو، په هغو لارو مزل وکړو چې د خدای خوښې پکې وي، په هر حالت کې هغه حاضر ووینو، هغه څه ترسره کړو چې د هغه لخوا یې راته په کولو امر شوی وي، او د هغه د هرې لحظې په قدر پوه شو او هغه کړنې ترسره کړو چې زموږ د بیا ژوندې کولو په ورځ یې ځواب ویونکې واوسو.په دې ډول سره کولی شو چې د ژوند په اصلې خوند پوه شو او خوند ترې واخلو.

د ژوند ستونزې تل پاتې نه دي

که تاسو غواړئ چې د نورو نه ډېر او په ښه توګه کارونه ترسره کړئ. او د تاریخ په پاڼو کې مو بریالي کارنامې ولیکل شي، خپلې ارادې مو د پلان شویو کارونو پر وړاندې د هر راز ستونزو لپاره پیاوړې کړئ.

که په هر راز ستونزمنو او ښو حالاتو کې شتون ولرئ، داسې فکر وکړئ چې دا ستونزې او خوښي مو د خپلو هڅو په پایله کې د تغیر حالات لري، او تل پاتې نه دې، تاسو باید خپله داخلي خوښي برقراره وساتئ او ارادې مو پیاوړې وي. ژوند ډېر خوږ دی، خو که تاسو یې د خوږ والي په هنر پوه شئ او وغواړئ چې د خپل ځان لپاره یې خوږ کړئ. په ټولنیز ژوند کې د خلکو سره ښه رویه او چلند وکړئ، له بې وزلو او بیچاره خلکو سره مرسته او مینه وکړئ، خوښ او هیله من اوسئ.

په هر ځای او هر مقام کې ناهیلي، شکمن، او لنډ نظري خلک شتون لري. د داسې کسانو په ژوند کې د خوښۍ او سرور ماده هیڅ شتون نه لري. له فکر او ژوند سره یې عذاب تل پاتې ملګرتیا جوړه کړې وي. که دغه ډول کسان په خپل ځان کې یو ډول مثبتوالی رانه ولي، زړونه به یې مړه او له هر ډول پرمختنګونو څخه به لرې او ناکام وي.

موږ د داسې يوې ټولنې وکړي يو چې د ژوند هره برخه مو ستونزو را چاپېره کړې ده، شايد تاسو هم د ژوند له ډېرو ستونزو سره لاس او ګريوان ياست. خو که د مقابلې توان يې ولرئ شونې ده چې يوه ورځ مو دا ټولې ستونزې حل کړې وي، که د تاريخ جوړونکو کسانو ژوند مو مطالعه کړی وي، هغه کسان وو چې د ژوند له ډېرو ستونزمنو حالاتو سره يې مقابله کړې ده.
تر ډېره د ژوند په ريښتينې معنا هغه کسان ښه پوهېږي چې ستونزې يې پر ځان منلې وي او خپل هدف ته رسېدلی وي،
هغه څيزونو ته هيڅکله په ژوند کې ارزښت مه ورکوئ، چې وجود ته مو له انديښنو پرته بل څه نه ورکوي. بلکې د داسې څيزونو په لټه او فکر کې شئ چې په ژوند کې مو د خوښۍ او سرور لامل وګرځي.

ته کولی شې ژوند دې بدل کړې

ژوند د مخالفو ترکيبونو جوړښت دی، ورځ تر مخه شپه لري، ژوند مرګ تعقيبوي، خوښۍ غم، بريا ماتې او ناکامې او روغتيا په ځان پسې ناروغې په لټه کېويني، هر يو د پورتنيو حالاتو څخه تل د بدلون په حال کې وي. اوس مهال تاسو له ښې روغتيا څخه برخمن ياست خو امکان لري چې يو ساعت وروسته نا څاپه ناروغ شئ. يو لحظه ډېر خوښ اوسئ او ښه حال لرئ خو بله لحظه غمګينه ياست، کله چې خوښ اوسئ فکر کوئ، چئ ډېر خوشبخته ياست هيڅکله به نور غم ستاسو خواته رانشي، خو کله چې غم ولرئ باور نکوئ چئ نور دې خوښې ستاسو په لور راشي. خو که ښه فکر وکړئ، او د ژوند شالېد ته مو وګورئ او د تير ژوند کړنې مو تجزيه او تحليل کړئ پايله به مو دا وي چې د تير ژوند هر حالت يو په بل پسې بدلون موندلی. خوښې او غم تل په خپل ځای نه پاتې کېږي، په وار سره يو بل ته خپل ځايونه ورکوئ.

له پورته بیلګو څخه وروسته کله چې تاسو د کوم بد حالت سره مخ کیږئ که دا درک کړې چې د ژوند دا حالت تیریدونکی دی ژوند به درنه تل پاتې ستونزه نه وي او د ژوند حالت به مو په خپله خوښه بدلون ومومي.

که تاسو غواړئ، چې خپل پاتې ژوند جوړ او په خپله خوښه تېر کړئ. د کومې معجزې تمه مه کوئ، همدا اوس پرېکړه وکړئ. او د سبا لپاره یې مه پرېږدئ. لکه چې وايې: (د نن کار سبا ته مه پرېږده) د وړو ګامونو په پورته کولو سره کولی شئ، چې خپل ژوند ته بدلون ورکړئ، که د بدلون قوي اراده مو په وجود کې وي، هغومره سخته نه ده، لکه څومره چې ځیني خلک فکر کوي. څکه ډېر واړه ګامونه هم کولی شې، چې تاسو خپلو موخو ته ورسوي. واړه بدلونونه کولی شي چې ستاسو په ژوند، احساساتو او چلند کې مثبت بدلونونه راولي. هره کوچنې پریکړه کولی شي له تاسو سره پر ځان د باور په پیدا کولو کې مرسته وکړي او د ښه ژوند کولو انګیزه درکړي.

که تاسو هره ورځ نیم ساعت مخکې له خوبه پاڅئ، په دغه نیم ساعت کې کولی شئ ډېر کارونه ترسره کړئ، فکر وکړئ، سهارنۍ وخورئ، مطالعه وکړئ او پوهنتون ته د تلو لپاره تیاری ونېسئ. که هره ورځ نیم ساعت وروسته د کار ځای ته رسېږي، او تر عصبي فشار لاندې راځئ، همدا نیم ساعت کولی شي له دې ستونزې مو خلاص کړي.

د ژوند لار مو په خپله وټاکئ

موږ ډېرای وخت له خپل ځان سره په خبرو کې وایو: که چېره حالات داسې نه وای، د خپلې خوښې کارونه به مې ترسره کړي وو؟ ایا تاسو له یو اړخیز ژوند څخه ستړي شوي یاست، او په دې ډېر وخت فکر کوئ، چې څنګه کولی شئ په خپل ژوند کې مثبت بدلون راولی؟ زړه مو غواړي چې پرته له څنډه خپل ژوند بدل کړئ؛ خو په دې نه پوهیږئ چې څه وکړئ، همدې (

څه وکړئ) درته ټولې ستونزې راولاړې کړي او ژوند يې درته سخت کړی دی.

په دې باید پوه شئ څو چې تاسو ونه غواړئ هيڅ شی هم په خپله بدلون نه مومي. حالات، د ځان او نورو ملامتيا نشي کولی، ستاسو په ژوند کې بدلون راولي. که په زړه کې د ډېرو شيانو د درلودو غوښتونکي ياست او د ترلاسه کولو لپاره يې غلي ياست او خپل بخت پلمه کوئ، چې دا هر څه په بخت پوري اړه لري، هېڅکله به هم خپلو ټاکلو موخو ته ونه رسېږئ. خپلو هيلو ته د کړو يا په وقعيت د بلېدو وزرونه ورکړئ او داسې فکر وکړئ، چې هرڅه ممکن او کېدونکي دي.

کله مو چې پر خپل ځان باور پيدا کړ او دا مو احساس کړ، چې هرڅه کېدونکي دي، خپله به د يو نوي کار په لټه کې شئ. که فکر کوئ، چې په يو پر مخ تللي هېواد يا يوې بډايه کورنۍ کې دنيا ته راغلي وای؛ نو اوس به د ښه ژوند څښتنان وای. دې تيروتنې ته مو په ذهن کې ځای مه ورکوئ، د ژوند ستونزو ته مو په کتو، د هغو لپاره د حل او بدلون د لارو په لټه کې شئ، تر څو د ژوند کولو لپاره هغه لار پيدا کړئ، چې همدې ستونزو يې پر وړاندې خنډونه راولاړ کړي وو.

ځان مو په خپله مديريت کړئ

هر انسان يو ډول مدير دی. ځيني خلک د خپل ځان د مديريت سربېره د نورو د مديريت مسوليت هم لري؛ خو زه په دې خبره پوره باور لرم، د دې لپاره چې يو پياوړی او ځواکمن مدير واوسو، لومړی بايد د خپل ځان په مديريت برلاسي شو.

زه داسې يو کس په خپل ذهن کې نشم تصور کولی، چې د خپل ځان د مديريت څخه پرته دې، د سياست، سوداگرۍ، ورزش، اونورو برخو کې ښه

مدیر واوسي. له بده مرغه په ټوله نړۍ کې زندانونه له داسې کسانو څخه ډک دي، چې نشي کولی خپل ځان کنټرول کړي او د نړۍ د منفي وسوسو پر وړاندې مقاومت وکړي. د خپل ځان د کنټرول لپاره تر ټولو ښه مشوره، د خپل فکر کنټرول دی. د ځان مدیریت د قوي ایمان د درلودلو په پایله کې رامنځته کېږي، چې د بریالیتوب او پرمختګ په لور مو خوځوي او دا هغه موضوع ده، چې موږ باید پرې حیرانونکو فرصتونو ته ورسېږو.

فکر وکړئ چې په هر حال کې د یو ولسمشر غوندې دو استازي درسره وي، د دغو دواړو استازو کاري دفترونه درنه بیل دي ؛ خو د هرې برنامې د اجرا لپاره د هغو د مشورو اوریدو ته اړ یاست. زه دغه دواړه استازي ښاغلی. بریالیتوب او اغلې ماته نوموم. دوی ۲۴ ساعته کار کوي، هر څومره چې ډېر کار وکړي په هغه کچه د خپلو وړاندیزونو په ورکولو کې هڅه کوي، دا دواړه ستاسو د ژوند په ټولو لاسته راوړنو تاثیر کوي. اوس له خپل ځان څخه پوښتنه وکړئ، چې له کوم یو نه مو د عمر په اوږدو کې ډېره مشوره اخیستې ده.

د ژمي یوه سړه ورځ په خپل تصور کې راولئ، سهار ساعت زنګ وهي، ستاسو استازی ښاغلی موافقیت تل دغه زنګ د یو فرصت په نوم نوموي؛ ځکه بریالیتوبونو ته د رسېدو لپاره د بلې ورځې خبر ورکونکی دی. خو بل لور ته ستاسو بله استازې اغلې ماته بیا دا یو ساده زنګداره ساعت نوموي، ځکه د نوې ورځې له راتګ څخه وېره لري، ښاغلی موفقیت وایي: رازه چې حرکت وکړو، تاسو ته انګیزه در کوي. په داسې حال کې چې اغلې ماته وایي: ساعت غلی کړه، یو ساعت نور هم خوب وکړه، دا ځای ګرم او ارامه دی، ضرور نه دی چې یو ساعت نور هم کار ته لاړ شې.

اوس، که ژوند او فکر ته مو کلونه اغلې ماتې لارښوونه کړي وي، په خوب ویده پاتې کیږئ او په ډېر احتمال سره به مو ښاغلی موفقیت هېڅکله هم ذهن ته رانشي.

مسولیتونو ته ژمن اوسئ

ترڅو تاسو ته په ژوند کې کوم کار نه وي در سپارل شوی او یا د هغه ترسره کولو ته په یو ډول اړ شوي نه یاست. تر هغو نشئ کولای په دې وپوهیږئ، چې تاسو څه کولی شئ یا ستاسو په وجود کې د کوم کار د ترسره کولو وړتیا شته او که نه؟

که په تاریخ کې د انسانانو د بریالیتوبونو پاڼې واړو، د هغو بریالیو کسانو د ژوند په بیوګرافۍ کې به دا هم ولولو، چې په لومړیو کې هیڅ نه و، خو کله چې د ماتو او ستونزو په غیږ کې راګیر شول د دغو ستونزو څخه د وتلو لپاره یې په پوره ډاډ او میړانه مبارزه پیل کړه او همدې ډاډ د دوی نوم د تاریخ د ځلانده خیرو په څپرکو کې ځای پر ځای کړ. انسان هغه وخت خپل ځان پیژني او غښتلی کیږي، کله چې له ستونزو سره مخامخ شي. داسې کسان یوازې دا نه چې په ډېرو سختو حالاتو کې هم د زغم او حوصلې توان لري. بلکې کله چې هغه د ژوند له ډېرو ستونزمنو حالاتو او مصیبتونو سره مخ کیږي د حل لپاره یې خپل مورال بدلون نه مومي او د سپیڅلې مبارزې د دوام په پایله کې بریا او پرمختګ ته لار مومي.

لکه څنګه چې پورته ورته اشاره وشوه، د نړۍ ډېرو سترو مبارزینو هغه وخت د ستونزو پر وړاندې د بریالیتوب مسولیت احساس کړ، چې کله په ژوند کې له ماتو او کړاونو سره مخ شول. د داسې سترو کسانو نوملړ ډېر لوی دی، چې هغوی مخکې له مخکې خپلې وړتیاوې او صلاحیتونه نه پیژندل؛ خو کله چې د مسولیت لاندې راغلل بیا ټولو په ژوره توګه د خپل فطرت په ویدو او

خامو وړتیاو د پخولو کار وکړ، او د راویستلو لپاره یې په ډېر کلک عزم سره د خپلو بریاوو لپاره کار وکړ، چې بلاخره یې د نړۍ د سترو کسانو په نوم لړ کې ځانون ځای پر ځای کړل. کله چې موږ دا درک کړو، چې ژوند یوازې پرمختګ دی، نه په شاتګ، بیا به په خپل وجود کې د ټولو وړتیاوو معلومات راته وشي. یعنې زموږ د تګ لپاره د شا ټولې لارې تړل شوي دي. د عمل د سرته رسولو لپاره یوازې د مخې لارې راته پرانیستې دي، چې باید د خپل همت او وړتیاوو پر اساس پرې تګ وکړو. باید دا ووایم ترڅو په موږ پسې له شا د مرستو دوام وي، تر هغې به زموږ په وجود کې ذاتې وړتیاوې ویدې او غیرې متحرکې وي؛ خو که په خپل ځان باور ولرو، په وړتیاوو مو عمل وکړو او ځانونه د عمل ډګر ته راوباسو، هلته به د ځان په قدر پوه شو. ځکه چې په دې حالت کې مو خپل مسولیت وپیژانده او د راسپارل شوي کار د تر سره کولو لپاره مو اوګه ورکړه.

مسولیت د هر انسان د ځواک او وړتیاوو په وده او پرمختګ کې مهم رول لري. هغه کسان چې خپل مسولیتونه نه پیژنې او یا یې پیژنې خو د ترسره کولو اقدام یې نه کوي. هغو ته د خپل ژوند ریښتونی ارزښت هم نامعلوم وي او نه یې د غیر متحرک او خوب وړي ځواک د راویښیدو توان لري. ښایي همدا یې لامل وي، چې دا ډول کسان بیا د ژوند کولو لپاره د نورو د اوږو بار وي. بې مسولیته کسان هیڅ کله خپل ځان او وړتیاوې نشي پیژندلی. دوی د ژوند په مسایلو کې د خپلو افکارو کار نه اخلي. بلکې د ژوندانه ټولې چارې د نورو په فکر پر مخ وړي. مسولیت پیژندنه هغه ځواک دی، چې انسان د ستونزو او کړاونو له سمندر نه د ارامتیاوو ساحلونو ته راباسي. او د ښه ژوند کولو په لور یې خوځوي. که ستاسو په اوږو کله ډېر بوج اچول کېږي، مه خپه کیږئ، بلکې د ځان لپاره یې نیکمرغه وګڼې او په ډېره خوښۍ سره د خپل مسولیت

د اداکولو لپاره هڅه وکړئ. څکه ښايې د دې کار په ترسره کولو کې ستاسو بریالیتوب نغښتی وي او ستا د پرمختک لامل شي.

ځان ته تل په درنه سترګه وګورئ

هیڅکله هم له نورو سره خپل ځان مه پرتله کوئ. څکه د ځان پرتله کول له بل کس سره د حقارت او کمزورتیا نښه ده. تاسو په ټولو جسمي او رواني کړنو کې په خپل ځان پورې تړلي یاست، خدای تاسو په بیل ډول پیدا کړي یاست، د بل هېڅ په څېر نه یاست او نشئ کېدای. په دې فکرونو کې ځان مه ښکیلوئ، چې له نورو څومره پورته یا ښکته یاست. هېڅکله هم په دې خبره ځان ته د مایوسئ احساس مه ور کوئ چې تاسو د هغو کسانو په څېر پیسې او قدرت نه لرئ چې ښه ژوند لري او موږ یې نشو درلودلی دا هغه وژونکی احساس دی چې ستاسو په وجود کې ځواکمنتیا وژني او د ضعیفتیا په حالت کې مو ساتې. که تاسو په خپلو وړتیاوو باور ولرئ او د هغو څخه مو د ژوند د ښه والي په برخه کې کار واخلې همدا به تاسو ته هر څه درکړي.
د ځان په اړه مو انصاف وکړئ، ځان مو له ګواښونو سره مه مخ کوئ. ستاسو ذهن همدا اوس له نورو سره د ځان په پرتلې اخته شوی دی. خپل ځان ته په ټیټه او کمه سترګه مه کورئ.

ستاسو راتلونکی د نورو سره برابر نه دی. له نورو سره ډېر توپير لرئ، هغه څه مو چې په خپل ذهن کې تصوير کړي د نورو له ذهن سره يې مه پرتله کوئ. د ځان په وړاندې تل د خوښيو کړکی پرانيستې پريږدئ، او هڅه وکړئ، چې يوازې د خپل ځان په څېر واوسئ.

انګېزه څه ده؟

انګېزه د يو کار د تشويق او هڅونې هغې لارې ته وايي، چې پر مټ يې موږ د بریالیتوب پولو ته رسیدای شو.

یا په بل عبارت انګیزه هغه ځواک دی، چې موږ د یو کار د ترسره کولو په لور حرکت ته چمتو کوي.

ولې د انګېزې لرلو ته اړتیا لرو

انګیزه زموږ په ژوند کې د حرکت کوونکي ځواک حیثیت لري، دغه ځواک د بریالیتوب له لیوالتیا څخه سرچینه اخلي. له بریالیتوب پرته په ژوند کې د نفس د عزت او ویاړ له کموالي سره مخ کېږو. چې له کبله یې په کور او د کار په ځای کې بې خوندۍ رامنځته کېږي.

د انګېزې تر ټولو ستر دښمن ځان غوښتنه او له خپل ځان څخه رضایت دی، ځکه کله چې تاسو له خپل ځان څخه رضایت ولرئ. د کارونو د تر سره کولو پر وړاندې مو د هڅې او هاند حس کمېږي. چې پایله یې له پرمختګ څخه لرې پاتې کېدل او د خپلو اړتیاوو نه تشخیصول دي.

ځان ته د انګېزې ورکولو څو لارې

په ژوند کې انسان له هر ډول فشارونو سره مخ کېږي لکه کورني فشارونه، مالي فشارونه د کاري ډګر فشارونه.... دا هغه فشارونه دي چې هر انسان ورسره په ژوند کې تر یوې اندازې پورې مخامخ وي. یوازینی شی چې موږ له دې فشارونو څخه ژوغورلی شي هغه خپل ځان ته د یوې انګیزې ورکول دي.

ځان ته انګېزه هغه وخت ورکولی شو، کوم کارونه چې ترسره له هغو نه خوند واخلو.

دا چې څنګه خپل ځان ته انګزه ورکړو څو لارې باید په نظر کې ولرو لومړی: خپلې وړې بریاوې او لاسته راوړنې مو ولمانځئ: دا مهمه نه ده چې تاسو د یو واړه کار په ترسره کولو بریالي شوي یاست بلکې دا مهمه ده چې بریالي شوي یاست، همدا بریا مو ولمانځئ او خوند ترې واخلئ. د بیلګې په

توګه کورنۍ مو ستاسو د کړنو ستاینه وکړه، یا په دفتر کې د خپلو همکارانو له لوري وهڅول شوې افرین کارونه دې ډېر ښه پر مخ روان دې، دا بریاوي دي او وي لمانځئ د دې وړو او کوچنیو بریاوو لمانځنه د روحي خوښیو ترڅنګ تاسو کې د کار انرژۍ پیاوړي کوي او د لویو اهدافو په ترسره کولو کې درسره مرسته کولی شي.

دوهیم: د خپل شخصي ژوند هره وړه او لویه خبره مو له هر چا سره مه شریکوئ: که په بهر کې مو په کوم علمي سیمنار کې د ګډون چانس ترلاسه کړی وي یا په کومه اداره کې د کار کولو لپاره په ازموینه کې بریالي شوي یاست ستاسو لپاره خو تر ټولو ښه خبره او د هڅو پایله مو ده خو اړتیا نشته چې سم له واره یې له ټولو خلکو سره شریکه او اعلان کړئ، دا ښه خبره ده چې د خپلې کورنۍ غړو او نږدې ملګرو ته یې ووایې، ټولې نړۍ ته به یې اعلانول ښه خبره نه وي.

دریم: له نورو سره د ځان پرتله کولو نه ډډه وکړې، خپل ځان او وړتیاوو ته مو درناوی وکړئ، نن موږ د فیسبوک په نړۍ کې ژوند کو، شاید د ځینو کسانو د بریاوو په لېدو له ځان سره وواياست چې زه ولې دا هرڅه نشم ترسره کولی؟ زه ولې نشم کولی چې په خپل ژوند کې د نورو په څیر ډېر بریالیتوبونه ولرم. خو حقیقت تل دغه ډول نه دی. د نورو د بریالیتوبونو پر وړاندې له مایوسی او پرتله کولو څخه مو ځان وژغورئ، ټولې هڅې مو د خپلو اهدافو ترلاسه کولو لپاره متمرکزې کړئ. باور لرم هغه څه چې غواړئ لاسته به یې راوړئ.

څلورم: هغو کارونو سره چې مینه لرئ د ترسره کولو تکل یې وکړئ. که د یو کار له کولو سره مینه لرئ بیا یې ژر او په ښه توګه تکمیلولی شئ. له ژوند سره د انسانانو مینه او علاقه ده چې په هر ډول شرایطو کې ژوند کولو ته چمتو دي او نه غواړي چې له لاسه یې ورکړي.

پینځم: د کړنو لیست مو په وړو برخو وویشئ. داسې باید نه وي چې د ورځې د کړنو په نوم لړ یا لیست کې مو سل کارونه لیکلي وي چې نن په دا کار هغه کار کوم پایله به یې دا شي چې د ورځې په پای کې به مو هېڅ هم نه وي کړي. یو شپه او ورځ یوازې څلورویشت ساعته ده موږ نشو کولی چې هرڅه په همدې څلورویشت ساعتونو کې ترلاسه کړو. هغه کارونه چې د ورځې لپاره مو د ترسره کولو لپاره ټاکلي دي باید حقیقي وي او د لاسته راوړو امکان یې وي.

په وجود کې مو پټ قاتل پیژندلی؟

د هر انسان په باطن کې یو غږ وي، کله چې انسان د یو کار اراده په خپل وجود کې کوي دا غږ هم خپل غبرگون داسې ښیي، لکه یو څوک چې له تاسو سره د یو کار په ترسره کولو کې مخالفت یا موفقیت ښیي. دا هغه پټ قاتل یا دوست دی، چې یا له تاسو څخه داسې یو مړ شخصیت جوړوي چې تل به مو د وژونکي توفان په ځپو کې راگیر کوي او یا به داسې یو کس درنه جوړوي، چې د هر راز توفانونو پر وړاندې به د داسې ولاړېدو توان درکې راپیدا کوي لکه د کائیناتو پاد شاه چې د ځمکې د توازن لپاره په دایره یي شکل سره غرونه درولي دي.

کله چې ته د یو کار د ترسره کولو لپاره تکل وکړئ، له داخل نه درته دوه ډوله مخالف غږونه راځي، یو یې درته وایي چې اوس یې پرېږده؛ خو په عین حال کې بل یې بیا د کار په ترسره کولو درته ټینگار کوي. دلته اوس پریکړه په تا پورې اړه لري، چې د کوم یو ملتیا کوئ د دوست که د قاتل.

بریالیتوب څه معنا؟

بریالیتوب زموږ ډېرو لپاره خپلو موخو ته د رسیدو، خوشحاله ژوند او په ټولنه کې د خلکو ترمنځ د احترام وړ شخصیت درلودلو په مانا ده. له دې کبله ویلی شم، چې تاسو په خپله د خپل ځان لپاره د بریالیتوب په مانا کولو کې قاضي او فیصله کوونکي یاست. د هر چا لپاره بریالیتوب بېله مانا لري. دا خبره به د یوې بیلګې په راوړلو سره روښانه کړم. تاسو چې په ښوونځي کې کله درس لوسته، د راتلونکي لپاره مو هدف دا و، چې یو اینجینیر شئ؛ خو نورو ټولګیوالو مو شاید د بریالیتوب لپاره بل ډول ذهني انځورونه درلودل. ځکه چې په ژوند کې د ټولو انسانانو موخې او اهداف یو ډول نه دي. د بریا لپاره تر هر څه د مخه زموږ په ذهن کې د هغې لپاره د چوکاټ جوړول دي. کله مو چې ذهني چوکاټ جوړ کړ، وروسته بیا د هغه د عملي کولو لپاره موخې ټاکو. د موخو د تعقیب او څېړلو په پایله کې، د هغه څه په ترلاسه کولو بریالي کېږو، چې هدف یا موخه مو وه.

د هر چا خوښېږي، چې یو بریالی انسان وي، او هر څوک چې وغواړي کولی شي په خپل ژوند کې د بریا پولو ته ورسېږي؛ خو کله چې موږ د بریالیتوب په اړه فکر کوو په معمولي ډول بریالیتوب خپل ځان او د بل چا سره د یوې سیالۍ په ډول په نظر کې نیسو، چې دا صحنه د ډېرو لپاره یوه ګواښوونکې او له وېرې ډکه وي، خو په دې ډګر کې هغه کسان بریالي وي، چې پر ځان پوره باور ولري؛ نو ویلی شو، چې باور د چلند تر ټولو لوی ځواک دی، کله چې زموږ باور پیاوړی وي، نو هرومرو به زموږ کړه وړه هم د باور سره سم روان وي.

اروابوه هیرام وایي: "د هر باور د پاره د باطني عقل په ژوره برخه کې د جوړو شویو قوانینو یوه مجموعه وي، چې پر اساس یې انسان خپل کارونه پر مخ وړي."

ځنګه یې پیل کړو؟

د نوي کار پیل شاید تاسو ته هم سخته ښکاره شي، د خپل ځان رهبري ډېری کسان داسې پېژني چې هره ورځ د ځان لپاره یو څو ښه تصمیمونه ونیسي؛ خو په واقعیت کې داسې نه ده. موږ باید د ژوند په کلیدي برخو کې یو څو مهم تصمیمونه ونیسو او نور باید د هغو په پلي توب کار وکړو. زه ستاسو د ذهن د روښانولو لپاره یوه ساده بېلګه راوړم ایا تاسو کله د نوې تعلیمې کال په پیل کې پرېکړه کړې ده، چې تاسو به دا ځل په جدي توګه د انګلیسي ژبې د زده کړې کورس نېسئ ؟ حتماً ځکه تاسو د انګلیسې ژبې په اهمیت پوه شوي یاست، د کورس د شروع کولو په اړه پرېکړه نیول اسانه کار دی؛ خو د هغه په اړه د شوې پرېکړې مدیریت او تعقیب ستونزمن کار دی. په همدې ډول د هر کار پیل له ستونزو سره مخ وي؛ خو که قوي باور او ټینګه اراده ولرو په دغو ستونزو به برلاسي شو او د کار څخه به مو د تل لپاره خوند واخلو.

د دې لپاره چې د یو کار پیل مو سم او په حپله خوښه وشي، لومړی باید د هغه په ټولو اړخونو پوره سوچ وکړو، ایا د خپل ځان په ګته یې پای ته رسولی شو؟ د کولو وړتیا یې لرو؟ او داسې نورو لومړنیو پوښتنو ته باید په سر کې د خپل ځان نه ځواب ورکړو.

بریالي کسان ۷ شیان په خپلو کاري ساحو کې عملي کوي.

۱ـ د خپل ځان مشري کوي

۲ـ خپل احساسات په کاري چاپېریال کې کنټرولوي

۳ـ خپل وخت ته ارزښت ورکوي

۴ـ خپل شخصي ژوند تنظیموي

۵ـ د خبرو پر مهال خپل کلیمات اداره کوي

۶ـ خپل افکار په سمه توګه سمبالوي

۷ـ او د کار لپاره خپله انرژي سپموي

تیرې پېښې مو هېرې کړئ

کله چې تاسو په خپل ذهن کې د تیرو بدمرغیو، ستونزو، ازمایښتونو، او ناکامیو داستانونه لولئ، دا عمل مو د راتلونکو پلانونو پر وړاندې د زړه پر تخته تر ټولو ناوړه او بدرنګه انځورونو کاږي. که غواړئ چې د راتلونکي لپاره پوره چمتوالی ولرئ، په ژوند کې مو چې څه تېر شوي ښه او که بد دي ټول هیر کړئ او داسې فکر درسره کوئ، چې هرڅه ښه تېر شوي دي.

د خپل غوره والي لپاره یوازې د نن په اړه فکر وکړه، چې څنګه د سبا لپاره ترې ښه ګټه پورته کړم.

خپلې تیرې ناکامۍ هېرې کړئ، ځکه هغه یوازې اندیښنې تاسو ته ډالۍ کوي. ارواح مو تنګوي او د پرمختګ په لاره کې مو درته خنډونه جوړوي. په ژوند کې مو د نېکمرغه او روښانه ساعتونو شمیر کوئ، په تیارو او بدمرغیو یې خپل وخت مه ځایه کوئ.

که تاسو غواړئ چې تر ټولو غوره کار ترسره کړئ او په ژوند کې بریالي واوسئ، زړونه او دماغ مو تل له روښانه، ریښتینو، خوشحاله او ښکلو خیالاتو څخه ډک ساتئ، ځکه همدا شیان ستاسو ذهن او ظاهر روښانوي.

راتلونکي ته باورمن اوسه

ځینې خلک فکر کوي چې راتلونکی به یې ډېر روښانه وي، فکر کوي چې په ژوند کې به بریالیتوب لپاره نور ډېر فرصتونه لاس ته راوړي. خو ځینې بیا فکر کوي، چې راتلونکی ژوند به یې له تیارو څخه ډک وي.

ښه بېلګه یې په پوهنتون کې په خپل ټولګي کې وینم ځینې ټولګیوال مې، چې پر خپل نفس پوره باور لري د راتلونکي لپاره د وزارت او معینیت د څوکیو د نیولو لپاره خیال ویني او پر حقیقت د خپل خیال په بدلېدو پر ځان باور لري او ځینې نور چې د ښوونځي د لومړیو ټولګیو څخه د یو ډول بې

باورۍ په فضا کې سره را لوی شوي دي تر اوسه د خپلې راتلونکې لپاره په خپل ذهن کې هيڅ کوم تصور نه لري او د خپل راتلونکي په اړه پوره بې باوره دي. بايد ووايم چې په راتلونکي باور موږ سره په ورځنيو چارو کې مرسته کوي، چې د خپلو راتلونکو پلانونو لپاره سم کار وکړو.

ځان ته مشوره ورکونکي اوسئ

گه په ژوره توگه وگورو په وجود کي مو د عقل په نامه يو څه دي. که خپل دننني حالت ته غوږ ونيسو د زده کولو ارامه کاري کروپ په کې وينو. غلی غږ اورو او داسې احساس وو، چې کله يو کار ترسره کوو څوک را سره خبرې کوي. تر اوسه نا مفهومه ده غلی غږ بايد غلی پاتې شي او خپلې غوښتنې راټولې کړي ترڅو هغه واورو، شايد هغه د خپلي پوهي يو برخه وگنو؛ خو کله چې کوم بد کار ترسره کوو او د ښځنې غوښتنه کوو، د هغه غږ اورو. کله چې سم کار ترسره کوو. بيا هم د هغه غږ اورو. کله چې تاسو خپل دننني غږ ته غوږ نبسئ او خپل احساس حس کوئ، تاسو سره د هغه بار په کمولو کې مرسته کوي، چې ستاسو په اوږو دی. مهمه خبره دا ده چې کله تاسو له خپل باطن څخه کوم غږ اورئ په دې پوه شئ چې تاسو ته وايي چې کوم کار وکړئ او کوم کار ونه کړئ. هڅه وکړئ، چې خپل باطني غږ ته غوږ ونيسئ او پر اساس يې خپلې چارې تنظيم کړئ، له هغه وروسته بيا خپل غږونه وڅېړئ. له دې کار څخه په گټې اخيستنې سره کولی شئ، چې اسانه شرايطو ته لاس رسئ پيدا کړئ. فرض کړئ ورور مو په ځنگه کې ولاړ دی، هغه يو څه توضيح کوي، داسې فکر وکړه، چې د خبرو په لړ کې مو دا سوالونه کيږي. ولي يې دا کار کړئ دی؟ څه سم او څه غلط دي؟

ايا بايد دا کار تر سره شوی وای؟ هغه ته په قهر وايه، چې ته بايد ځواب ويونکی واوسې؟ په داسې شرايطو کې خپله هم ځواب ورکړه، تاسو په ډېرو

ځېزونو باندې پوهېږئ، اړتیا ده چې نور هم باید پوه شئ. هڅه وکړئ هر څه ستاسو په باطن کې شته. که په یو مشاور اطمینان ولرئ هغه باید څه ډول کس وي؟ د دې سوال په بدل کې باید ووایم: تر ټولو غوره کس خپله یاست. ځکه چې د خپل ځان په اړه له خپلو ټولو معلوماتو، تجربو او حقیقتونو څخه خبر یاست. له ځان څخه پرته بل هېڅوګ نشي کولی چې ستاسو باطن ته لار پیدا کړي او ستاسو د ژوند له کړنلارو څخه پوره خبر داری ولري.

د وخت قدر وپېژنه

وخت د انسان په ژوند کې خورا ډېر ارزښت لري، د ژوند دغه زماني واحد موږ په مقیاسي او غیرې مقیاسي واحدونو اندازه کو؛ لکه: پېړی، کال ، شپه، غرمه، یووخت، ساعت، دقیقه، ثانیه،... دا هرڅه موږ ته د یوې ځانګړې زمانې حدود راښي؛ خو دلته مهمه خبره د وخت پېژندل او له هغه څخه ګټه پورته کول دي. د وخت ارزښت هر چا ته په خپل چاپېریال کې بیله بڼه لري؛ خو هغه کسان، چې د هدف د ترلاسه کولو لپاره ځانګړی وخت لري د هغو لپاره د وخت په ارزښت پوهیدل او له هغه څخه په سمه توګه کار اخېستل تر بل هر چا اړین دي.

لکه د یو محصل ټاکلې تحصیلي دوره، چې څلور یا شپږ کاله ده، که دی په دغه ټاکلې نیته کې د خپلو موخو لپاره په ژمنتیا کار وکړي او د وخت په ارزښت پوه شي د راتلونکي لپاره یې، چې کومه د خیالانو نړۍ جوړه کړې ده، کولی شې چې په واقعیت یې بدله کړي. اروابوه او لیکوال، سکاټ پیک وایي:)" ترڅو خپل ځان ته په ارزښت قایل نشئ، وخت ته په ارزښت نشې قایلیدای."

د دې پر ځای چې پر دې ډېر فکر وکړئ، چې څه وکړم او څه واخلم، پردې فکر وکړې، چې دغه کول او اخیستل دې څومره وخت نیسي. هڅه وکړئ،

چې د عمر د هر پړاو ارزښتنمنې شیبې مو په هغو شیانو ولګوئ. کوم چې ارزښت یې لري. که په ورځني ژوند کې مو په وروستی خبره کار وکړو او عملي بڼه ورکړو، نو د ژوند هره لحظه او وخت به مو ښه مدیریت کړی وي.
د ژوند له ښو فرصتونو نه مو خوند واخلئ، دغه فرصتونه مو په ژوند کې د عمر په مختلفو پړاونو کې راڅرګندیږي او ستاسو په خوا کې دریږي؛ خو هېڅکله یې هم سیوری پر تاسو نه لویږي. که سم ورته ځیر شئ هر فرصت په ښه توګه پېژندلی، ځیرلی او په پای کې یې ښه پایله تر لاسه کولی شئ. د ښو فرصتونو ملګرتیا د زیار ویستونکو خلکو سره وي.
دغه عربي اصطلاح به مو ډېره اوریدلې وي. ژباړه:څلور څیزونه چې یو وار لاړل هیڅکله بیا نه را ګرځي.
۱ـ له خولې نه وتلې خبرې
۲ـ له لیندۍ وتلی غشی
۳ـ تیر عمر
۴ـ ښه فرصت
څرنګه چې د فوټبال په لوبه کې لوبغاړي د فرصت لپاره هڅه کوي او غواړي، چې توپ د مقابلې لوبډلې دروازې ته دننه کړي؛ نو پرهمدې دلیل کله چې تاسو ښه فرصت تر لاسه کړ د ټاکل شوې موخې لپاره ترې ګټه پورته کړئ.
ښه فرصتونه د هغه چا خواته ورځي، چې په ژوند کې هڅه او هاند کوي. زموږ د هوسا راتلونکي ژوند لپاره، ځواني تر ټولو ښه فرصت دی.
که د عمر د دې ځواکمنې دورې له فرصتونو څخه سمه ګټه پوته شي؛ نو په راتلونکي کې د وړو فرصتونو څخه را سره په ښه ګټه اخیستنه کې مرسته کوي.

تاسو د نورو په شان خبري کولی شئ

تاسو که غواړئ چې راتلونکې مو په خپله خوښه او د خلکو تر منځ د قدر وړ شخصیت جوړ شئ. دا خبره له ځان سره ومنئ، چې هېڅوک هم د مور له ګېډې څخه ښه ویناوال او خبرې کونکي نه دیزېږیدلي. هغوی دغه هنر له ډېرې خوارۍ او زیار ایستلو وروسته زده کړی دی. هېڅوک له خپل ځان سره دا دعوه، نشي کولی، چې د وینا هنر مې پوره زده کړی دی، ځکه هر ځل چې ته وینا کوې ځای او خلک دواړه فرق کوي، هر ځل کېدای شي بېلابېلو خلکو ته په ځانګړې موضوع او د ځای په بدلون سره خبرې وکړئ. د ټولنیزو علومو پوهان وایي: انسان په ژوند کې له دوه حالتونو څخه ډېره وېره لري. یو مرګ دی چې هغه خو حق دی او بل د خلکو پر وړاندې د خبرو کولو حالت دی، که څیر شو همداسې ده، په خپل درسي چاپېریال کې وینم ډېر ځله چې استادان سیمنارونه را کوي. ډېر محصلین یې د وړاندې کولو څخه تېښته او بهانې لټوي. د رهبرۍ تر ټولو مهمه خبره د نورو کسانو پر وړاندې د وینا کولو هنردی. ښه رهبر او ویناوال هغه دی، چې د خبرو کولو پر مهال خپلو ویناوالو ته په روانه او ساده ژبه خبرې وکړي.

برخلیک مو د افکارو سره بدلون مومي، که چېرې مو فکر تل د خپلو غوښتنو سره برابر په کار واچوو، نو غوښتنې به مو په اسانۍ سره لاس ته راوړي او خپل شخصیت به په خپله خوښه جوړ کړئ.

د مقابل لوري سره په خبرو کې ستاسو وړتیا او جورات یوه ضروري خبره ده. ښه وینا کولی شي چې د نورو پاملرنه او احترام ځان ته را واړوي، په غونډه کې ستاسو ارزښت زیاته وي او د هغو کسانو پام مو ځان ته اړه وي، چې کولی شي له تاسو سره خپلو هیلو ته په رسېدو کې مرسته وکړي. د خبرو کولو وړتیا نورو ته دا ښيي، چې تاسو د هغو کسانو څخه ډېره وړتیا او استعداد لرئ، چې ښه پوهه او وړتیا لري، خو نه شي کولی په ښه توګه وینا او خبرې وکړي. تر

ټولو غوره شتمني ستاسو ذهن دی. ښه فکر کول او د خپل هدف بیان ستاسو تر ټولو قیمتي مهارت یا وړتیا ده. دغه وړتیا تر بل هر څه ډېره، له تاسو سره مرسته کولی شي، چې خپلو ګټو او پرمختګونو ته ورسېږئ. د دې سربېره په یوې موضوع باندې حاکمیت پیدا کول په ښکاره او لیکنې ښه د خپلو نظریو او افکارو بیانول دي. کله چې تاسو په ښه توګه خبرې کوئ خلک وایي: د هغه پام دی چې د څه په اړه خبرې کوي.

د خوښۍ خبره دا ده، چې ستاسو ذهن ماهیچې ته ورته دی، چې څومره له هغه څخه کار واخلې هغومره قوي او کار ته چمتوالی پیدا کوي.له مخکې څخه د یوې موضوع په اړه د خپلو افکارو او کلیمو تنظیم له تاسو سره مرسته کوي، چې د خبرو پر مهال دقت او پاملرنه ولرئ. د تګلارو ټاکل، چمتوالی، او وینا کول، تاسو دې ته اړ باسي، چې له ذهن څخه مو ډېره ګټه پورته کړئ. په حقیقت کې دغه کړنې ستاسو ذهن ژوندی او هوښیار ساتي.

منطق، اخلاق، او احساس؛ د هڅونې درې لارې

ارسطو لومړنی فیلسوف و، چې د خبرو کولو هنر یې د رهبری لپاره یوه مهمه اړتیا وبلله هغه د تشویق اصلي رکنونه په درې برخو وویشل. ۱ منطق، ۲ اخلاق، ۳ احساس.

غواړم دغه درې رکنونه یو په بل پسې وڅېړم.

۱ـ منطق. ستاسو په خبرو کې کلیمو او دلایلو ته اشاره کوي. د دې لپاره چې د خبرو په ترڅ کې یو را ټول او منسجم بحث ولرو هر څه چې وایو باید د زنځیر د حلقو یا د تیکې په شان سره پیول شوي او په خپل منځ کې هم غږي ولري. کله مو چې د خبرو لپاره فکر او د بیان لپاره یې تګلاره ټاکئ، بېلابېل ټکي په یو زنځیر کې له کلي مسایلو څخه جزئي یا له پیل نه نیولئ تر پایه

پورې تنظیموئ. د یو هڅونکي بحث لپاره ستاسو د خبرو هر ټکی په بل باندې تکیه او تاثیر کوي.
۲ـ اخلاق. دغه لاره د خبرو پرمهال ستاسو شخصیت، کړنو او ریښتینولۍ ته اشاره کوي. د خبرو څخه مخکې او وروسته د مخاطبانو پر وړاندې ستاسو د اعتبار په ډېرولو او د دې لپاره چې هغوی مو پر خبرو باور وکړي اخلاق ستر رول لري.
۳ـ احساس
احساس ستاسو په خبرو کې د عاطفي مایه په توګه د هڅونې تر ټولو مهم رکن دی. ستاسو په خبرو کې دغه بُعد هغه وخت ښکارېږي، چې د مقابل لوري سره مو عاطفي اړیکه جوړه کړئ او هغوی تر دومره اندازې پورې د خپل تاثیر لاندې راولئ، چې د تفکر لار یې بدله او یو ځانګړی اقدام ترسره کړي.
که غواړئ چې خلکو ته بدلون او هغوی خپل لید لوري ته وهڅوئ، باید په خبرو کې درې واړه رکنونه، منطق، اخلاق او احساس یو په بل کې ګډ ولرئ.

د خبرو کولو هنر

د تاریخ په اوږدو کې په انسان باندې د مثبتو تاثیراتو د لوړېدو د کچې په برخه کې د خلکو هڅونې او تشویق ډېر تاثیر درلودلی دی. د یوه ډله کسانو په منځ کې د خبرو کولو څخه موخه د هغې پیښې ښکاره کول او له خلکو سره شریکول دي، چې ویناوال یې د خپل ځان سره د دوی لپاره لري؛ خو مقابل لوري ته د خبرو له لارې خپل هدف رسول هم ځانته هنر غواړي. د یو ویناوال په توګه ستاسو دنده داده، چې خپل مخاطبان په داسې ډول سره تشویق او وهڅوئ، چې خبرې مو د هغوی احساس، تفکر او کړنلارو ته بدلون ورکړي. په یو ښه ویناوال ستاسو بدلیدل یو اکتسابي مهارت دی. که

کولی شئ چې موټر وچلوئ، په کمپیوټر ټایپ وکړئ او د لاسي تلفون نه مو په سمه توګه کار واخلئ په خپل نفس باندې د باور په درلودلو سره، کولی شئ، چې یو ښه ویناوال شئ او په سمه توګه د خپل زړه حال له خلکو سره شریک کړئ.

د ښې وینا اغېزې

ښه وینا هغه ده، چې د اوریدونکو د پوهې سره برابره وي په اوریدونکو اغېزه وکړي او د هغوی احساسات راوپاروي. د وینا کولو تر ټولو ښه ځانګړنه دا ده، چې تاسو په خپلې وینا سره اوریدونکي عملاً یو کار ته وهڅوئ. که غواړې، چې مخاطبان مو د خپلې وینا تر اغېز لاندې راولئ، لاندې برخو ته پام وکړئ.

۱ـ تاسو باید له خپلې وینا سره لیوالتیا ولرئ

۲ـ وینا مو باید په اوریدونکو دومره اثر ولري، چې اوریدونکي مو د پیغام اخیستو لپاره په ډېره لوالتیا سره غوږ ونیسي.

۳ـ د وینا پر مهال مو باید خبرې د اوریدونکو له سویې سره برابرې وي. تر څو هغوی ترې پیغام واخلي. په وینا کې د اغېزمنتیا خبره څکه مهمه ده، که یو ویناوال وغواړي د خپلو خبرو پر مهال خلک دواړو لورو، منفي او مثبت ته د خپلو خبرو له لارې هڅولی شي

له ځان سره د خبرو کولو درې ډولونه

لومړی: فکر کول

زموږ ذهني انځور په خپل چوکاټ کې دوه ډوله انځور ګري کوي، مثبت او منفي. د دغو انځورونو ښکاره کېدل زموږ په ورځني ژوند کې بیا د فکر له لارې څرګندېږي. فکر د ژوند په دفتر کې د ټولو چارو د ترتیبونکي او مدیر

حیثیت لري، له ځان سره د خبرو کولو دغه ډول که سم وکارو تر ټولو ښه ملګرتیا راسره کوي او د ګټو له بازار نه به راته قیمتي سودا راړوي. او که ناسم او بې ځایه یې وکارو، ناوړه پایلې به ولري. د بیلګې په ډول، ته هر سهار پوهنتون ته د درس لپاره ځې. تل دا ذهنیت درسره وي چې، څنګه هره ورځ د خپلو راتلونکو موخو په ګټه وکاروم؛ خو د وخت په تېریدو سره ځینې داسې ملګري درسره د ملګرتیا تار جوړوي، چې د وخت په ارزښت نه پوهېږي او هره ورځ یې په بې ځایه ګرځیدو تېرېږي، د وخت په تېریدو سره، د نفس غوښتنې پر فکري ځواک پیاوړې کېږي او دې ته دې هڅوي، چې د دوی په شان هر څه پرېږده او له خپلو ورځنیو خوښیو څخه خوند واخله؛ خو په دې نوي خبر چې د دې خوند پای څومره تریخ وي.

دویم؛ له ځان سره خبرې کول

ایا کله داسې شوي دي، چې په کومه سیالۍ کې مو ماته خوړلې وي؟ او مقابل لورې درته ویلي وي، چې نور له ما سره هېڅکله د سیالۍ ډګر ته رانشئ، کنه بل وار به دې له دې نه هم بد حالت ته ورسوم. که داسې ماتې سره مخ شوي یاست. اوس به تاسو دوه ډوله سوچونه کوئ.لکه تاسو ته چې له باطن نه دوه ډوله غږونه راځي، یو به ستا خپل غږ وي، او بل به د هغه چا غږ وي، چې ستا سره یې سیالي ګړې وه. ته به له ځان سره بیا بیا د ماتې د ډګر انځور تکرار وې او نورې خبرې به هم ورسره یو ځای کوې. له ځان سره به وایې، چې کاش مې ورته ویلي وای، چې دا ځل خیر دویم وار ته به بیا بله سیالۍ کې درسره ګورم. او په خپله به د هغه له لوري داسې ځواب ورکوئ: بیا به سره ګورو. ته به ورته وایې په همدې رینګ یا ډګر کې به بیا سره ګورو. په دې توګه به په سوچونو کې ډوب یې، بلاخره به درنه اصلي لار ورکه وي. له ځان سره خبرې یا غږیدل ژور منفي او مثبت تاثیرات لري.

درېیم: خبري ته څرګند خواب ویل.

د خبرو پر مهال ځیرک اوسئ

د خبرو پر مهال افهام او تفهیم هغه هنر دی، چې موږ ته د خپلو وړتیاوو څخه ګټې اخیستل راښیي. که چېرې تل له مفاهمې سره بلدتیا ولرو ، د هڅونې او تشویق قدرت او مهارت باندې پوه شو، د ژوند څخه به په ټولو چارو کې ډېرې ګټې ترلاسه کړو.

د افهام او تفهیم اصلي اصل د خبرو پرمهال پاملرنه ده. مثال تاسو په ټولګي کې ناست یاست. ښوونکی درس تشریح کوي. په ظاهر کې مو د استاد درس ته پام دی؛ خو په باطن کې مو د اوریدو او پوهېدو حس بېغوره او بې پامه دی، په دې صورت کې تاسو د استاد له درس څخه سم مطلب نشئ اخیستلی.

کله چې زه د خپل ژوند بریاوې څېړم. دا خبره راته ښکاره او روښانه شي، چې بریاوې او ناکامي ټولې له افهام او تفهیم سره نېغي اړیکې لري، د کسب او کار په برخه کې ځان بریالی بولم، او دغه بریا له خلکو څخه د مخکینې درک له امله اخلم.

لکه څنګه چې د انسانانو د ژوند کولو ډول بیل دی. خپله انسانان هم یو له بله سره توپیر لري. داسې انګېرل کېږي، چې په دې برخه کې باید له با تجربه کسانو څخه ګټه واخلو دغه کسان باید د تاثیر لاندې راولو، چې په راتلونکې کې له موږ سره همغږي او په دې پوه شي، چې د ګټې د ترلاسه کولو لارې ورته برابرېږي.

پر نفس باور د یو ښه ذهني تصویر محصول دی

په ساده توګه ذهني تصویر د انسان د شخصیت تصویر دی، چې هر انسان یې د خپل ځان سره لیږدوي. سم لکه د یو عکس په شان، چې په خپل جیب کې

يې ږدو او هر وخت يې له ځان سره ګرځو يوازې په دې توپير سره، چې د ذهني تصوير د ليږد ځای د انسان ذهن دی؛ نو د ذهني تصوير د روښانتيا لپاره د يوې بېلګې څخه مرسته اخلو. لومړی مو د خپلې خوښې د رنګ په اړه فکر وکړې بيا د داسې يو رنګ په اړه فکر وکړې، چې په ټولو رنګونو کې مو له هغه څخه بد راځي. اوس داسې وانګيرئ، چې يوې مهمې ميلمستيا ته بلل شوي ياست او د جامو د اخيستو لپاره پلورنځي ته تللي ياست. په پلورنځي کې د يو څه وخت له تيريدو څخه وروسته دوه ډوله جامې پيدا کوئ، چې په دو رنګونو کې دي، يو مو د خوښې رنګ او بل هغه رنګ چې نه مو خوښېږي، کوم يو يې د ځان لپاره ټاکې؟ طبعاً د خپلې خوښې رنګ. ولې؟ ځکه چې فکر کوئ دا هغه رنګ دی، چې موږ پکې د ارمتيا احساس کوو. ايا د ذهني پريکړې نيولو دغه ډول، د جالبه ټاکنې په لور مخ اړول نه دي؟ په حقيقت کې دغه ذهنې چاره په مغز کې يوې سينمايي پردې ته ورتوالی لري. لومړی ځان د خپلې خوښې په رنګ جامو کې برابروو او بيا يې ټاکو. وروسته خپل ځان په دوم ډول رنګ جامو کې تصور کوو. د ذهني تصوير جوړولو د چارو تر څنګ هغه لحظه رارسېږي، چې تصوير مو د ذهن په سينمايي پرده باندې ستاسو نظر ځانته را اړه وي او په هغه حال کې وي، چې تاسو خپله ټاکنه کوئ، د مغز سينمايي پرده د ذهني انځور په جوړولو کې مهم رول لري. موږ په دې پرده خپل شخصيت وينو، هغه انځورونه، چې په تېرو کلونو کې جوړ شوي او يوځايوالی يې موندلی دی، يو غلی يا خاموشه فلم نه دی. زموږ دننني غږ موږ ته تل وايي: چې په دې رنګ کې ښه ښکارې او دا رنګ تاسره ښه نه وايي.

عصبي کړکېچ

د طبيي پوهانو د څېړنو له مخې د زياتره ناځاپي مرګونو لامل په انسانانو کې عصبي کړکيچ ښودل شوی دی. د دغه مرګونې ناروغۍ اصلي لامل د بې ځايه فکرونو له امله ذهني بې نظمي او خواشيني ده. که ذهن مو پريشانه وي، هېڅکله به هم د يوې مسلې په اړه په سمه او ژوره توګه پرېکړه ونشئ کولی.
هغه ذهنونه چې د بېلابېلو ستونزو له امله له ذهني ګډوډيو سره مخ وي د پېښو په اړه ژر او سمه پريکړه نشې کولی، سرسري نظر پرې کوي او ژر د بلې مسلې خواته پام اړه وي.
په دې توګه هغه مسايل، چې په نظر کې مو دي نيمګړي پاتې کېږي، او د دې کار په تکرار سره مو د نيمګړو کارونو پيټي په ذهني ځواک ډېريږي، ذهن مو پريشانه او د لويو عصبي کړکيچونو سره مخ کوي. که د کار په وخت کې بې وسي احساس کړئ او ذهن پر وخت ځواب درکړي په دې پوه شئ، چې د سمې کارونې او ترتيب پر ځای مو پر خپل ذهن پرته له فکر کولو د غيرې ضروري کارونو د ترسره کولو فشار راوړی دی. په داسې حالاتو کې دا احساس درسره پيدا کېږي، چې تاسو د مسوليتونو د پر ځای کېدو وړتيا نه لرئ، دا لړۍ که د يو څه وخت لپاره په دوامداره توګه دوام وکړي پايله به يې د عصبي کمزورتيا په بڼه راڅرګنده شي.
په عصبي کړ کيچ اخته خلکو ته ژوند يو پرلپسې عذاب دی، که تاسو غواړې، چې له دغه وژونکي ذهني ويروس نه مو ذهن پاک وساتئ، خپل ورځني کارونه مو د يو ډول ارامه وونکي نظم په چوکاټ کې تر سره کړئ. په يو وخت کې يوازې د يو کار د ترسره کولو هڅه کوئ، تر څو مو پيل کړی کار پای ته نه وي رسولی، د نوي کار په کولو لاس مه پورې کوئ. له نظم سره اموخته ذهن يوازې دا نه، چې له پريشانيو څخه خوندي وي؛ بلکې يو کار

په ډېره تېزۍ سره ترسره کوي. له عصبي کړکېچ څخه د ژوغورلو غوره لاره خپل ځان ته داډ، سکون ورکول دي؛ خو دا که په هره بڼه غوره کېږي په هغو کې د انسانانو خیالات او د فکر کولو طرز بنسټیز ارزښت لري.
له همدې امله ترټولو لومړی هغه په پام کې ونیسئ، د مثبت فکر کولو طرز غوره کړئ او تل د شیانو د روښانه اړخونو د لېدو سره ځانونه عادت کړئ. په دې توگه له گن شمېر غیرې ضروري ستونزو او پریشانیو څخه خوندي پاتې کیږئ، پر نورو د نیوکو پر ځای له هغو سره ښه چلند کوئ. په دې ډول د خلکو په زړونو کې ځای پیدا کوئ.

د مغز پاکوالی له لومړیو کلونو څخه پیلېږي

د هغو پېښو په اړه فکر وکړئ، چې ستاسو په ژوند باندې یې ژور تاثیر پرې ایښی دی. د ماشومتوب او د ځوانۍ د ودې د کلونو په اړه مو سوچ وکړئ. لکه په ښوزلی کې لویدل، د پیسو درلودل، ښوونځي ته د تگ لپاره د بایسل درلودل، د نورو په شان خوښي او نوې جامې درلودل. څه موده وړاندې د یو دولس کلن ماشوم سره په خبرو وم، داسې احساس مې کاوه، چې هغه د خپل ځان په اړه ښه احساس لري، د خپلو خبرو په لړ کې یې وویل: (ما ماتې خوړلې) دا هغه انځور و چې هغه په خپل ذهن کې له ځانه رسم کړی و. اوس سوال پیدا کېږي، چې مسوول څوک دي؟ ښوونکی، پلار، مور، یا خپل ټولگیوال؟ کله چې د هغه فکر په دولس کلنۍ کې داسې وي له هغه څخه به په شپاړس کلنۍ او شل کلنۍ کې څه تمه ولرو؟ ماتې او شکست یوازې په ماشومانو کې نه بلکې د ټولو انسانانو په ژوند کې هغه مهال لویدای شي، چې هغوی د واکمنو کسانو له لوري ورټل شي. زه نه غواړم ووایم، چې زموږ د ټولو ماتو علت زموږ ذهني نظر دی؛ خو د ډېرو لامل یې له همدې سرچینې څخه پیدا کېږي. باید له خپل ځان سره دا ومنو، چې یوازې هڅه کول زموږ

ښه والي یا بریالیتوب په هره برخه کې نه شي تضمینولی. فریتز پرلز امریکایي ارواپوه، لیکي: " زموږ انسانانو ډېره برخه په یو نه منونکې چاپېریال کې را لويېږي" ځینې وخت ښوونکي، کورنی، پلار، مور یا په کاري چاپېریال کې واکمنان او حتا زموږ نږدې ملګري شاید د خپلو مخاطبینو پر وړاندې ناوړه الفاظ وکاروي د دغو خرابو او نیوکه کونکو الفاظو کارول زموږ په روحیه باندې کولی شي بد تاثیر وکړي. البته زما موخه د سمو او جوړونکو انتقادونو څخه نه ده.

په یاد مې دي، چې د ښوونځي په دوره کې مو سپينږيری د املا ښونکی درلود کله چې به يې تر لیکلو وروسته املا راباندې ویله، مخکې له دې چې زموږ تیروتنې راپه ګوته کړي په هره تیروتنه کې به يې د تشویق لپاره کلمات پیدا کول، هغه زموږ له تېروتنو څخه سترګې نه پټولې؛ خو په مستقیم او ویره ونکې طریقه يې نه راته په ګوته کولې. مګر ځینې کورنی خپلو ماشومانو ته د درس په لومړیو کلونو کې چې ذهن يې له زده کړو څخه سمه انځورګري نشي کولی د تنبل او نا لایقه خطاب ورته کوي.

ایا غوره نه ده چې د دې چلند پر ځای د مثبتو لارو په لټه کې واوسو، تشویق يې کړو، د هغه ترخنګ کینو او د کمزورو ټکو په لمنځه وړلو کې ورسره مرسته وکړو، له ښونکي څخه يې وغواړو چې له هغه سره د ستونزو په حل کې ډېره هڅه وکړي یا ځانګړی ښونکی ورته ونیسو. زما په نظر ډېری کسان غواړي چې بریالي شي، مګر هغه ماشومان چې د کورنیو، ښونکو او نورو لخوا په ناسم چاپېریال کې رالوی شوي وي دا خبره ورته د منلو نه وي، چې دوی به په ژوند کې بریالي شي؛ نو له بریالیتوب څخه نا هیلي شې داسې فکر کوي، چې درس ویل ورته ارزښت نه لري.

تر ټولو ستره دالی چې کورنی یې ماشومانو ته ورکولی شي کورنی ریښې دي. د یوې کورنۍ د ونې تر ټولو مهمه برخه د هغې ریښې دي. یو ښونکې چې د یو با ادبه زده کونکې پام یې ځانته را اړولی و له هغه یې وپوښتل: (چا در زده کړي، چې ته دومره با ادبه او با نزاکته واوسه). زده کونکي ځواب ورکړ: (هیڅچا! زه په خپل چلند کې یوازې له خپلې کورنۍ پیروي کوم)

د ماشوم د کورنۍ روزنې په اړه یوناني فیلسوف سقراط وايي: "تاسو ولې هره ډېره توږئ، چې شتمني ټوله کړئ؟ د خپلو اولادونو روزنې ته پاملرنه وکړئ په داسي حال کې چې ستاسو ټوله کړې شتمنۍ همدوي ته په میراث پاتې کیږي." د دې لپاره چې ماشومان مو سم وروزل شي باید د خپل ورځنې مصروف ژوند یوه برخه ورته ځانګړې کړو. ستاسې په باور پرته د کوم عذره دا چې د خپل عمر په متوسطه برخه کې زده کړې وکړو تر دې غوره نه ده چې په سپین ږیرې توب کې بې سواده او ناپوه واوسو؟

هغه کورنې، چې پر نفس لوړ باور لري خپلو اولادونو ته د مفاهیمو، اعتقاداتو او مثبتو ارزښتونو په ورښودلو سره هغوی ته پر نفس لوړ باور ورزده کوي.

د درناوي وړ کورنۍ، ښونکي او خپلوان د ماشوم لپاره د ژوند ښودلو غوره بیلګې دي. ماشوم د خپلو مشرانو کړنې څاري او له هغوی څخه زده کړې کوي، زموږ د کړنو که منفي اړخ درلود ماشوم هم په خپل ذهن کې زموږ د کړنو په تقلید سره په خپل ذهن کې منفي انځورګري کوي او که مثبت اړخ یې درلود برعکس.

منظموالي ته مو په ژوند کې لومړیتوب ورکړئ

ډېر خلک نظم د یو کار، تېروتنې، او ستونزې له ترسره کولو څخه وروسته د هغه د بیا په سمه توګه ترسره کولو په مانا پېژني. نظم او ترتیب په دې مانا نه دی، چې تاسو په زور سره پر خلکو واکمني او خپلې غوښتنې ومنئ.

نظم په لغت کې د مدیریت او لارښونې په مانا دی. موږ په ټولنیز ژوند کې د چارو د ښه سمبالښت او چمتوالي لپاره د نظم او برابری لپاره هڅه کوو.تر څو ټولنیزې برابری له ګواښ څخه وژغورو. کله چې تاسو په خپل ژوند اوکار ځای کې د نظم په راوستلو وتوانېدلی، کولی شئ چې خپله انرژي او خواک کنټرول او د خپلې خوښې مهم ځایونو کې یې په خپله ګټه وکاروئ. د دې سربېره نظم مو ژوند کې مینه او صمیمیت روزي، کړنې مو د سم مسیر پر لور پرحرکت راولي. دا چې زموږ افغانان د ژوند په هر برخه کې له ګنو بې نظمیو سره مخ دي، علت یې د پوهې له کاروان څخه شاته پاتې کېدل دي. څکه ماشوم ته که په ماشومتوب کې هر ډول روزنه ورکړل شي په راتلونکي ژوند یې مستقمه اغېزه لري، د همدې علت له وجې زموږ روزنېز بهیر له ګنو ستونزو سره مخ وي. هغه کورنۍ چې د اولادونو د سمې روزنې په اړه معلومات لري. هېڅکله د هغوی د لنډ مهالي کرکې له امله، د هغوی په روزنه کې د نظم او ترتیب له پلي کولو څخه نه تېرېږي.

شخصي ژوند مو تنظیم کړئ

تاسو که هر څومره په خپل بهرني ژوند کې برالي واوسئ؛ خو چې کورنی شخصي ژوند مو ګډوډ وي، ژوند به مو هغه شان د خوښیو رنګ ونه لري، چې تاسو یې غوښتنه کوئ، هر څه به مو خراب او ستاسو د غوښتنو خلاف پر مخ ځي. دا به بیا تاسو ته څه ګټّه ولري، چې د یو اداري جوړښت په مشری کې یاست؛ خو کورنۍ مور، پلار، ښځه او ماشومان مو له لاسه ورکړي وي. که څه هم د عمر کلونه مې هغومره نه دي چې تاسو ته مشوره درکړم؛ خو د خپل عمر په دې لنډ مزل کې مې تر اوسه دا زده کړي دي چې هیڅ بریا د کورنۍ تشه نشي ډکولی. تر ډېره زما د بریالیتوبونو تعریف داسې و چې بریا دې ته ویل کېږي چې تر شا وخوا دې نږدې کسان وي او په هر حالت کې

دې ملاتړي واوسي، مينه درکړي او درناوی درته ولري. زه د خپلې کورنۍ مور، پلار، کاکا، خور او ورور مينې او درناوي ته ډېره اړتيا لرم. مخکې له دې چې نور خلک يې راکړي. تاسو دا خبره غلطه وانخلی. موخه مې دا نه ده چې زه د هغو کسانو درناوي ته اړتيا نه لرم چې زما همکاران، ټولګيوال او استادان دي. بلکې موخه مې دا ده چې تر هر چا دمخه هر انسان ته د هغه د نږدې کسانو مينه ضرور ده، چې د هر انسان لپاره د کورنۍ غړي کېدای شي. که تاسو په خپل کورني ژوند کې بريالي ونه اوسئ، په دې باور ولرئ، چې د ژوند په هېڅ اړخ کې به بريالي نه شئ.

عمل ستر ځواک دی!

د امريکايي نامتو عالم ايمرسن وينا ده چې وايي: ″کار وکړئ، عمل وکړئ په دې سره ستاسو په ځواک کې زياتوالی پيدا کېږي″

دا وينا په حقيقت کې د هر چا لپاره، په تياره لاره کې د روښنايي مثال لري او هر چاته د برياليتوب او پرمختګ پيغام ورکوي. عمل د ځواک دويم نوم دی او پرلپسې هڅه بيا د برياليتوب کنجينه ده، ځکه بايد خپل ځواک نه کار واخلو، همت وکړو ځانونه ستړي کړو او بلاخره برياليتوب ته ځان ورسو.

حقيقت دا دی چې موږ له خپل ځواک او صلاحيتونو څخه په پوره ډول خبرداری نه لرو. اروپوهان وايي: چې انسان په ورځني ژوند کې له خپلو وړتياوو څخه يوازې لسمه برخه کاروي؛ مګر ځيني نور بيا وايي: چې انسان په ژوند کې له خپلو وړتياوو څخه په سلو کې له يوې برخې کار اخلي او نورې يې ېېرته له ځانه سره خاورو ته وړي؛ خو د دې ټولو بر عکس دا تراوسه هېچاه نه ده معلومه کړې، چې خدای (ج) انسان ته څومره وړتياوې ورکړي دي.

د بریالي ژوند لپاره تر هر څه د مخه، عمل ته اړتیا ده او عمل بیا ټینګې ارادې ته اړ دی، تر څو ځان په واقعیت بدل کړي. نو د دې لپاره چې کړنې مو په واقعې او ستاسو په خوښه ترسره شي د شعار عادت مو هېر کړئ او هر کار ته مو د عمل کولو چوکاټ جوړ کړئ او د هغه د قوانینو مطابق پر مخ لاړ شئ.

د هیله‌مندۍ ځواک

هېله مندې هغه باور دی چې د یو کار لپاره زموږ کړې اراده په حقیقت بدلولی شي، د هر کار له پیل سره د خپلو هڅو پر مت د هغه پایلو ته هېله مند واوسئ، ځکه هیڅ کار بې د هیلې او په خپل نفس باندې د پوره اعتماد نه درلودلو له کبله شونی نه دی.

کله چې یو کار پیل کوئ له لومړیو ورته په خپل وجود کې د هېله مندۍ ځواک پیاوړی لرئ تر څو یې د کولو پر مهال ستاسو د ترسره کوونکې ځواک پر وړاندې د مایوسۍ ځواک پیاوړی نشي، ځکه چې د هېله مندۍ ستر دښمن ناهیلې ده.

موږ هر کله باید هیله من واوسو ځکه پرته د هېلې څخه نه شو کولی ژوند وکړو. دا مو عادت وګرځوئ چې په هېڅ حالت کې ناهېلي نشئ، په ورځنیو چارو کې مو چې کوم کارونه ستاسو په خوښه نه ترسره کېږي، د ضد په نوم زور ته اجازه مه ورکوئ چې ارادې مو بدلې کړي، انسان په خپل خیر او شر نه پوهیږي، په هر کار کې د خدای (ج) حکمت وي، تل خپل کارونه په حوصله مندئ او صبر سره ترسره کوئ، په هیڅ کار کې له بیړې څخه ګټه مه پورته کوئ ځکه هر کار چې په بیړه ترسره شي پایلې یې ستاسو په خوښه او سمې نه وي، هیلې مو له لاسه مه ورکوئ، موږ ال مه بایلې ځکه نا هیلیتوب د شیطان کار دی، کله چې د خدای له دربار څخه نا هیلی شو لعنت ورباندې وویل شو، په دې کې هم د الله (ج) لوی حکمت دی چې ټولې ملایکې یې

له نور څخه پیدا کړي او شیطان یې له اور څخه پیدا کړ. ژوند ته تل هیله من واوسئ څکه د دې دونیا له څیزونو څخه ګټه پورته کول هم په هیله مندی کېږي، که تاسو هر کار ته هیله مندې او صبر ولرئ ډېر غمونه به مو له ژوند لرې وي.

د هر کار پایلې ته د قسمت له سترګې مه ګوره

ځینې کسان پر خپل قسمت تر اندازې ډېر باور لري، دوي په دې فکر دي هرڅه چې د قسمت کار وي هغه به رارسي. په حقیقت کې دا هغه کسان دي چې له مسولیتونو څخه تیښته لري او د خپلو ماتو او بریالیتوبونو مسولیت پر خپل بخت اچوي، دوی د خپل ژوند هره بریا او ماته خپل برخلیک ته سپاري، فکر کوي چې هڅې یې بې پایلې دي او هغه څه چې باید پیښ شي د هغه په مخنیوي کې ځانونه پاتې بولي او پردې باوري دي، چې هر څه خپله پیښدونکي دي. له همدې کبله هڅه نه کوي او په خپله خوښه د ژوند کولو څخه لاس مینځي.

نږدې ټول بایلونکي په دې باور دي، چې د بریالیتوب پړاو ته رسېدل د قسمت کار دی او دا د هر چا په برخه نه کېږي. ځینې کسان فکر کوي چې ډېر بد قسمت لري او د ژوند څخه ستومانه ښکاري، هغه کسان چې دا ډول فکر لري ډېر کله دا خبره کوي: "زه له ځان سره داسې څه نلرم، چې له لاسه یې ورکړم" که تاسو هم دغه ډول فکر له ځان سره لرئ ذاده اوسئ، چې له ماتې سره به مخ شئ، څکه پیاوړې اراده نه لرئ.

د لټې له کبله خلک هغه کارونه، چې باید تر سره یې کړي نه یې تر سره کوي په اخیر کې بیا ټوله پړه پر خپل بخت اچوي.

له لېد لوري، زړورتیا، او ژور فکر درلودو پرته ژوند یوه تیاره تجربه ده. لنډ فکر او تنبل کسان د خپل ژوند لپاره هغه لاره غوره کوي، چې لنډه او لږ

مقاومت غواړي. که تاسو کوم موقف کې یاست د خپل تېر ژوند په اړه لږ فکر وکړئ د ښوونځي له دورې نه نیولې تر پوهنتون او د زده کړو په نورو پړاونو کې مو څومره ستونزې ګاللي دي. ورځې مو په ولړه تېرې کړې دي، له بې پیسه ګۍ سره مخ شوي یاست د ناروغۍ ورځې مو تېرې کړې دي، د خوښیو او غمونو پر مهال له کورنۍ څخه لرې پاتې شوي یاست، خو په دې باوري وئ، چې دا ټولې ستونزې او مبارزه به مو یوه ورځ په ژوند کې د بدلون رنګ راوړي.

څنګه د پیښو په اړه خپل باور بدل کړو؟

۱ـ له ځان سره لږ تر لږه پینځه داسې سوالونه جوړ ګړئ چې زوړ باور مو بدل کړې او د نوي باور په رامنځته کولو کې درسره مرسته وکړي. لکه، ستا امکانات او وړتیاوې څه دي؟ څوک کولی شي له تاسو سره په بدلون کې مرسته وکړي؟ او داسې نور....

۲ـ بل لور ته بیا لږ تر لږه پینځه داسې ستونزې جوړې کړه چې کېدای شي تا ته در پیښې شي او د بدلون لامل دې شي.

۳ـ د هرې ستونزې لپاره لږ تر لږه درې حل لارې جوړې کړه.

۴ـ سترګې دې پټې کړه او فکر وکړه لکه ته چې په تیر وخت کې د خپل نوي فکر څښتن یې، د سترګو د پرانستو نه مخکې هغو احساساتو ته پام وکړه چې ته یې احساسوې.

۵ـ اوږده، ساه واخله پینځه ځله دا جمله له ځان سره تکرار کړه.

زه پر بدلون برلاسې یم. زه پر خپل ځان د بریالیتوب پوره باور لرم او وړتیا لرم چې بریا خپله کړم.

۶ـ د کار پیل دې همدا اوس عملي کړه، لومړی پر خپل ځان او وړتیاوو باور جوړ کړه. په دې باوري اوسه چې ستا د هر منفي باور بدلیدل په مثبت باور

باندې ستا وړتیا او ځواک پیاوړی کوي. اوس چې تا کې دا توان پیدا شو چې هر ډول کمزورتیا په زور بدلولی شې، باوري اوسه چې هرڅه خوښوي کولی شې چې د هغه څښتن او تر لاسه یې کړې.

بدلون؛ د مقابلې پایله

انسان د ستونزو سره نړی ته سترګي پرانیزي او د ژوند په بهیر کې له بیلابیلو ستونزو سره مخ کېږي. ژوند ډېر اړخونه لري، منفي، ښه، بد، خوښي، خفګان او داسې نور خو بریالي کسان تل هڅه کوي چې د ژوند هغو اړخونو ته د ځان په ګټه بدلون ورکړي چې ژوند یې له ګواښونو سره مخ کوي.
ځیني کسان چې کله خپل منفي اړخونه وینئ نو ولې یې د بدلون لپاره هڅه نه کوي؟

ایا تاسو له داسې کسانو سره مخ شوي یاست؟ زما په نظر د داسې کسانو د ماتې لوی لامل د خپلو مسولیتونو نه منل دي. که تاسو هم داسې فکر کوی چې منفي عادات مو نه شئ بدلولی یا یې د بدلون توان نه لرئ یا مو وخت نېسي. او یا یې د دوام څخه خوند اخلئ، په دي باوري واوسئ چې دغو عاداتو ته مو د دوام ورکولو خوند له هغه سختی څخه ډېر دی چې د بدلون لپاره یې وګالی. دغه ډول کسان ښايي بدلون ته لیوالتیا ونه لري یا د بدلون لپاره کومه ځانګړې تګلاره ونه لري. ښايي پر ځان باور ونلري چې بدلون کولی شي. دا هغه عوامل دي چې په درلودو سره یې نشو کولی چې خپل منفي عادات مو پرېږدو. په دې برخه کې ټول د غوراوي لپاره یو ډول لرو، تل له ځان سره داسې فکر کو چې منفي عاداتو ته مو د ارزښت نه ورکولو په صورت کې د وخت په تیریدو سره په خپله له منځه ځي. دا چلند مو د ځان تیر ایستلو نه بل څه نه دي. ځیني کسان چې نه غواړې یا نشي کولی چې خپل منفي خویونو ته بدلون ورکړي دا پلمي تل له ځان سره کوي.

دا کار په ما پوري اړه نه لري. ډېر زيات بوخت يم او بدلون ته هيڅ وخت نه لرم، تر اوسه مې خپل کار په دې بڼه نه دی ترسره کړی او داسې نور. خو څوک چې بريالیتوب ته د رسېدو لپاره قوي هوډ لري هغه د هر ډول ستونزمنو، منفي او خرابو حالاتو سره په کلکه مبارزه کوي دا کسان له خپل ځان سره په صداقت کار کوي هيڅ ډول پلمو ته وخت نه ورکوي او د ماتې په نوم دښمن ته په خپل ذهن کې ځای نه پرېږدي.

يوازيتوب مو له ټولنيز ژونده لرې ساتي

يوازيتوب يا تنهايي انسان د ټولنيز ژوند څخه لري کوي.

د ټولنې سره اړيکې پريکول او د خلکو سره په ورځني ژوند کې ناسته پاسته نکول دا چې موږ له ټولنې څخه لري کوي تر څنګ يې زموږ د بدن دفاعي سيستم هم د لمنځه تلو له خطر سره مخ کوي.

په نړۍ کې ډېر داسې کسان شته، چې د بيلابيلو عواملو له امله يوازې اوسېږي.

خپل ډېر وخت په يوازيتوب کې تيروي

خلک ولې يوازيتوب خوښوي؟ ولي له نورو سره يوځای ژوند خوند نه ورکوي؟ ايا هغوی د خلکو له ګنه ګونې يا د ژوند له کشمکش څخه کرکه لري؟ موږ داسې نشو ويلی هغه کسان چې يوازيتوب خوښوي په ژوند کې بيخي يوازې دي يا دې هغوی بيخي بې ياره او له مرستې لرې وي.

ما ډېر داسي کسان لېدلي دي، چې هغوی په ګنه او لويه کورنۍ کې د يوازيتوب احساس کوي د کورنۍ له غړو سره يې نه لګې، په يوازې توګه اوسېدو کې ځان ښه احساس کوي، د خلکو سره چلند او ګرځېدل نه خوښه وي، ښايي دا سې ژوند ډېر لاملونه ولري؛ خو نن ورځ د ځوانانو ترمنځ د دې لوی لامل مينه او د چا سره د جنون خبره ده، ډېرو ځوانانو د همدې لامل له کبله د يوازيتوب په حالت کې خپل ځانونه ووژل.

یوازیتوب په اصل کې یوه اروایي ستونزه ده، اروا پوهان ورته د مونو فوبیا اصطلاح کاروي یعنې د یوازې اوسېدو او بیروبار څخه د ویرې احساس په معنی ده.
ځینې اروا پوهان بیا دغه ستونزه د یوې اروایي ناروغۍ په توګه پېژني او د ذهني ګډوډیو او خپګان ټولګه یې بولي. که تاسو هم په دې ناروغۍ اخته یاست، ژر تر ژره مو دا خوی پرېږدئ، خپلې تګلارې ته مو په مثبت ډول بدلون ورکړئ، له نورو سره یوځایوالی اختیار کړئ او په ګډه له ژوند څخه خوند واخلئ. یوازیتوب په هر صورت کې یوه بد مرغه او خطرناکه تګلاره ده.
د دې لپاره چې په ټولنه کې ځای پیدا کړو او د یوازیتوب احساس ونکړو باید د خپل خیال او فکر سره سم ملګري غوره کړو تر څو د یواریتوب احساس ونکړو.

له نورو سره ښه چلند وکړئ

چلند هغه ذهنې او عصبي چمتوالی یا تیاری دی، چې د یوې تجربې په پایله کې پیدا کېږي چې له مخې یې په مورډ کې د عمل لپاره د غبرګون ځواک د تیار سي حالت غوره کوي. نو په ژوند کې انسان له هر ډول حالاتو سره مخ کېدونکی دی، د دې لپاره چې په ټولنیز ژوند کې د خلکو سره ښې اړیکې او ښه ژوند ولرو پکار ده چې په هر ډول حالاتو کې مو د چلند ځواک په کنترول کې ولرو.
انسان هغه وخت رېښتینې خوښۍ په خپل وجود کې حس کوي چې له لاسه یې څوک ازار شوي او د چا د خوښۍ د لمنځه وړو باعث شوی نه وي.
په یاد ولرئ چې ادب له ادب څخه زیږي او مودب والی مقابل اړخ ته د نزاکت لامل کېږي. په خپلو ورځنیو چارو کې مو چې څومره له لاسه کېږي له خلکو سره په مودبانه او په نزکت چلند وکړئ، په لومړي سره د ادب د

مرعاتولو لپاره ښايې لږ پام ته اړ شئ. خو ستاسو دغه پام پر ځای او ارزښتمن دی. د خلکو سره ښه چلند له تاسو څخه نه غواړې خو د خلکو په منځ کې مو ارزښت من شخصیت معرفي کوي.

ښايي داسې يو حالت سره به مخ شوي ياست چې په يو مجلس کې مو خبري پيل کړي وي، ناڅاپه مو د خبرو په منځ کې څوک را ګډ شي وي او ستا خبري له بې نظمۍ سره مخ کړي. په دې کار سره که هغه د خپل ځان سره هر ډول فکر کوي، که په موضوع کې خپله پوهه لوړه ويني او يا غواړي چې خپل ځان نورو ته ځېرک او پوه وښئ، خو په حقيقت کې د هغه د کمزورې تولنيز چلند ښکارندوې کوي

ادب د ښې روزنې ښکارندويي کوي، ډېر هوښيار او با استعداده کسان شته چې يوازې له ادب څخه د بې برخوالې له کبله په ټولنه کې ښه نوم نه لري.

اخلاق

تر ټولو غوره شی چې ستاسو په نشتون کې ستاسو څخه دفاع کولای شي هغه ستاسو غوره اخلاق دي دغه راز اخلاق د بریالیتوب لپاره غوره وسیله ده.

غوره اخلاق نه يوازې د اسلام د مبارک دين له نظره غوره عمل دی بلکې د ژوند د ښه والي او د بریالیتوب له ښنبو يو مهم اصل هم شميرل کېږي. د انسان ژوند له خواهشاتو او امېدونو څخه ډک دی او يوازې د خپل ځان لپاره امېدونه ساتې. که غواړئ چې د ټولنې د غړو د خوښې مطابق خپل شخصيت جوړ کړئ نو اړينه ده چې د امکان په صورت کې خپل احساسات کنترول کړئ.

کومه خبره چې مو وجدان ته د منلو وړ وي، ويې کړو او که د منلو وړ نه وي د ويلو څخه يې ډډه وکړو. ښه او غوره اخلاق زموږ په وجود کې هغه فورمول دی چې ډېری انسانان يې د حل کولو لپاره ښبي سبا کوي. خو په ټولنيز ژوند

کې ډېر کم کسان د خدای (ج) له دغې ډالۍ څخه برخمن وي. د اخلاقې چلند د زده کړې دوره د ماشومتوب دوره ده. د ماشومتوب په دوره کې د ښوونې او روزنې هغه حق چې زموږ کشران يې پر موږ لرې سم ادا نه کړو. په راتلونکې کې يې تر ټولو ناوړه پايله چې ټولنې ته گواښوونکې وي، ناسم اخلاقي چلند دی چې ټولې بدمرغيې ترې سرچينه اخلي.

که مو تر سترگو شوي وي هغه بيسواده د زده کړو پاتې ماشومان، چې په کلي کوڅه کې څوک ووينې، يا ورته ښکنځل کوي او يا پرې د وړو تيگو گوذارونه کوي. دلته زموږ ماشومان گرم نه دي بلکې د هغوي مشران ملامته دي چې ښه روزنه يې نه ده ورکړې.

ښه خوې بدلول هم اخلاقې چاپيريال ککړولی شي، تاسو به هم په خپل ژوند کې ډېر داسې کسان لېدلي وي چې په ژوند کې لگ پرمختگ وکړي او يا يې موقف لوړ شي، په ټول چلند کې بدلون راولي، يو ډول ځان ځانې او غرور پيدا کړي هغه دروند خوی چې مخکې يې درلوده په سپک خوی بدل کړي. ابو هريره (رض) وايي: له پيغمبر (ص) څخه پوښتنه وشوه چې جنت ته به کوم خلک زيات داخلېږي؟ وي ويل: (د الله څخه ويرېدونکي او د ښو اخلاقو څښتنان)

بې ځايه خبرې کول هم اخلاقې چاپيريال زيانمنوي، که څه هم له يوې خوا بې ضرورته خبرې کول په ټولنه کې زموږ شخصيت منفي ثابته وي له بلې خوا بې ځايه خبرې کول د اسلام له نظره هم ښه کار نه دی.

دا چې غوره اخلاق جنت ته د داخلېدو وسيله ده او د اسلام د مبارک دين له نظره غوره عمل هم بلل شوی، نو د دې نيمگړې نړۍ او د اخرت د برياليتوب يو مهم اصل هم گڼل شوی دی. په هر حال کې موږ ته لازمه ده چې په ټولنه کې د هر چا سره ښه چلند د لوړو اخلاقې معيارونو سره ترسره کړو.

رېښتيني و اوسئ

په دې پوه شئ چې په رېښتينولی او یا د حقیقت په ویلو کې هېڅ څېز یا هېڅ څوک په تاسو پورې اړه نلري پرته له خپل وجدان نه مو. ښادې ستاسو په دننه کې شتون لري نه په څېزونو او بېرونني چاپېریال کې.

ولې ځیني وخت زموږ ترمنځ ژوري اړیکې پرې کېږي او له منځه ځي؟

باور،صداقت او رېښتینولي په ټولنیز ژوند کې د انسانانو تر منځ د ښو اړیکو اساس بڼدي. خلکو سره په ورځني چلند کې د ښو اړیکو د ساتلو لپاره باید پورتني درې اصله په پام کې ونیول شي، څو د اړیکو پر دوام ډاډ من واوسو او د پورتنی پوښتنې لپاره د تل لپاره ځواب ولرو.

خو کله چې د مقابل لوري لخوا د دې درې اصولو خلاف

د دروغو، خیانت، او د بې باوری عمل ولېدل شي، د همدې لامل له وجې، په سر کې اړیکي پیکه او بلاخره له منځه لاړې شي.

ځینو کسانو ته د اړیکو پرې کېدل په لوړه بیه تمامېږي او بدې پایلي ترشا لري، د مقابل لورې لخوا خیانت یې تل زوروي او بلاخره د دواړو تر منځ کینه پیدا کېږي او هر هغه څه چې لاس یې پرې بر وي د هغه په وړاندې یې ترسره کوي، په دې وخت کې دی په خپلو ښو او بدو نه پوهېږي ځکه د غوصي پر مهال هر عمل د عقیدې له مخې ترسره کېږي او د اړیکو د بیا جوړولو کومه تمه هم نه وي.

صداقت او رېښتینولي د ښو اړیکو بنسټ دی، په خپل ټولنیز ژوند کې هڅه وکړئ چې خپلو ملګررو سره د ښو او رېښتینو اړیکو پر بنیاد ملګرتیا وکړئ، څه چې د خپل ځان لپاره خوښه وئ د نورو لپاره یې هم خوښ کړئ.

د یوه کار ډېر تکرار په عادت بدلېږي

هر کار چې په دوامداره توګه تکرار کړو په عادت بدلیږي. څکه د هر کار په ترسره کولو سره یو عادت خپلو، که په جرات چلند وکړئ د زړورتیا عادت خپلوئ. د ریښتینولۍ او عدالت د تمرین په ترسره کولو سره به همدا ځانګړنې او عادات خپل کړئ. همدا ډول که منفي کارونه ترسره کړئ او یا په منفي ډول عمل وکړئ، منفي عادات به خپل کړئ.

زموږ د چلند ډېره برخه زموږ د عاداتو له مخې ترسره کېږي. چلند مو له فکر پرته په اتومات ډول له عادت څخه سرچینه اخلي.

د دې لپاره چې په ټولنه کې د خلکو تر منځ قدرمن او د ښه شخصیت درلودونکي کسان واوسئ. په خپل وجود کې مو منفي عاداتو څخه ځان وساتئ ښه عادات خپل کړئ او د خلکو سره ښه چلند وکړئ.

ښښنه غوښتل د غرور ماتېدل نه دي

د یوې پیښې او یا د یو عمل د منفي پایلو څخه وروسته ښښنه او تیریدنه د انسان د بلوغ نښه ده. ښښنه یعنې دا چې له غوښتنې پرته مقابل لوري ته پام وکړې. د ښښونکي کس تر ټولو ښه ګټه دا ده چې ځواکمنتیا تجروبه کوي، خپل ذهن نه پریږدي چې د پیښې څخه وروسته په بې ځایه او ناوړه سوچونو فکر وکړي.

په داسې حال کې چې ځان غوښتونکي کسان د دغه ځواکمنی خوب هم نه شې لېدلی. د دې لپاره چې په ژوند کې مو د چا سره خفګان منځته رانشي او یا درنه داسې پیښه ترسره نشي چې وروسته مو د پیښیمانې سبب شې، تل د نورو د احساس پر وړاندې حساس واوسئ.

ډېری کسان کلونه کلونه یو له بل څخه خفه وي. ښښنه غوښتل یو ډول ننګ او د خپل غرور ماته بولې، په داسې حال کې چې ښښنه غوښتل په قران کریم

کې خدای د پوره مومن له صفاتو څخه ګڼلې ده. کله کله شاید ښښنه غوښتل درته ډېره سخته وي خو وي غواړئ څکه شاید همدا ښښنه مو ښه اړیکه د له منځه تلو له ګواښ څخه وژغوري.

په خپله تېروتنه پوهېدل او بېرته ښښنه غوښتل د هغه کسانو کار دی چې د انسانیت په چوکات کې روزل شوي وي او د خپل وجدان سره په مشوره د ژوند چارې پر مخ وړي.

تیروتنه د دوم ځل لپاره مه تکراره وه

ډېر کسان وايي: "ترڅو چې تیروتنه ونه کړئ، پرمختګ نشئ کولی."

دا خبره منم، خو زه به یو بل څه هم ور اضافه کړم هغه دا، څوک چې په ژوند کې یو غلطي دو ځله کوي، هغه هم پرمختګ نشي کولی. کړي غلطیانې مو هیري کړئ، خو له هغو څخه ترلاسه شوی درس په ژوند کې هم مه هیروئ.

که په یاد یې ونه ساتئ د دوېیم ځل لپاره بیا درنه تکراریږي. که تاسو د یو کار په تر سره کولو کې بیغوري وکړئ له ماتې سره به مخ شئ، خو تر ماتې وروسته که دغه بیغورې له پامه وغورځوئ او د بل کار پیل مو بیا په هغه ډول وي بیا به له ورته پایلې سره مخ شئ

د ژوند په ستونزمن بهیر کې چې له هر ډول ستونزو سره مخ کېږي هڅه وکړئ چې هغه په راتلونکې کې د ځان لپاره یو ګټور درس وګرځوی او د هغه له تجربو څخه په ګټه اخیستنې سره پر مخ لاړ شئ.

هغه خلک چې د بریا فکر ورسره وي، هغوی له خپلو تېروتنو درس اخلي او په راتلونکې کې یې د تکرار مخه نیسي. په ژوند کې هېڅ انسان له خطا څخه خالي نه دی. خو باید کوښښ وشي چې یو تېروتنه راڅخه د دوم ځل لپاره تکرار نشي او هغه مو راتلونکو پلانونو کې د یو درس حیثیت ولري.

د خپلو وړتیاوو کچه لوړه کړه

وړتیا یا استعداد په یو انسان کې هغه ځواک او ظرفیت دی چې د معلوماتو، تجربو، مهارتونو او علم په حاصلولو سره هغه په خپل وجود کې له خوب لن حالت څخه راویښوي. هغه کسان چې د عمر په جوړونکو مرحلو کې په خپل دغه ځواک باندې کار وکړي د هغه هره برخه یې چې د ځان لپاره غوره کړې وي په ځیرکۍ سره خپلې چارې پکې پر مخ وړي.

زموږ ټولو هر هغه څوک چې لایق وي، هغه که سوداګر، سیاستوال او یا تخنیک ګر وي. خوښیږي مو. خو زه هیڅکله هم دا توصیعه نه درته کوم چې تاسو د بیل ګیټس، د فلمي ستوري ارنولډ او یا کومې بلې پیژندل شوي څیرې لار ونیسئ. د ژوند په چارو کې مو د هغوی د بریالیتوب له لارو څخه ګټه پورته کړئ. که تاسو په دې سیستم او محال ویش مخته لاړ شئ. تاسو به هم د هغوئ په شان د ستړیاوو له مزلونو نه وروسته د بریا له کاروان سره یوځای شئ.

موږ هغه وخت په خپل وجود کې د وړتیاوو په قدر پوهیږو کله چې له هغو څخه کار واخلو تاسو فکر وکړئ قران د ځمکې پر مخ د خدای تعالی تر ټولو لوی او سپیڅلی کتاب دی، خو انسان ته یې د دې وړتیا ورکړې چې هغه په څو میاشتو کې ټول په خپله حافظه کې ځای پر ځای کړي.

یا که د تکنالوژۍ نننی پرمختللي نړۍ ته نظر وکړو هغه پر مختګونه چې په دې برخه کې ترسره شوي دي، چې نړۍ یې په یو وړوکې کلي بدله کړې ده دا ټول د انسان د فکر او هغو وړتیاوو محصول دي چې د ده په وجود کې یې له ذاته شتون درلوده.

وړتیا ستاسو په وجود کې هغه باطنې ځواک دی، چې ستاسو ټولو چارو ته حرکت ورکوي، نو اړینه ده چې دغه ځواک له هر اړخه پیاوړی کړئ ترڅو په ژوند کې له مخامخ کېدونکو ستونزو سره په پیاوړي توګه مبارزه وکړئ.

د ښه ژوند لپاره هره ورځ کار وکړه

د ژوند له هرې کارې دقیقې او ساعت څخه مو د ځان لپاره کار واخلئ. د نن کار په سبا وکړم دا د وخت ځایه کوونکې خبرې پرېږدئ. لاس په کار شئ، قناعت کول کولای شي ستاسو د بریالیتوب هغه امکانات چې له ځان سره یې لرئ، په جدي توګه د لمنځه وړو له ګواښ سره مخ کړي. د بریاوو څخه ډک ژوند ته د رسېدو لپاره بدلون ته اړتیا لرئ، ځکه مثبت بدلون ستاسو په غوره ثابت والي کې پوره رول لري. دا بدلون تاسو په خپل ژوند کې هغه وخت د درک کولئ شئ چې وخت ته مو ارزښت ورکړئ.

دا یوه مشهوره خبره ده، چې وايي: ټول شیان هغه کسان لاس ته راوړي چې ورته منتظر وي؛ خو په یاد ولرئ کوم شیان چې دغه منتظر لاس ته راوړي د نورو څخه پاتې شونې دي. خلک د اړتیاوو په صورت کې مېدان ته رادانګي. خو تاسو باید له دوی څخه هم یو ګام مخکې واوسئ. تاسو نه یوازې چې په فیزیکي ډول باید د لوبې لپاره چمتوالی ولرئ بلکې هره ورځ لوبه کوی دا مهمه مه بولی چې وضعیت، حالات او شرایط څه ډول دي.

په خپل وخت د کارونو ترسره کول مو د ژوند په پرمختګ او هوساینه کې ستره ونډه لري، که موږ د وخت په ارزښت پوه شو له هرې دقیقې، هر ساعت او هرې ورځې څخه سمه ګټه پورته کړو، ژوند به مو په هغه ډول پر مخ روان وي چې څنګه یې وغواړو. د دې لپاره چې په ژوند کې بریالي واوسئ، د عمر هره ورځ مو چې بیرته نه راګرځیدونکې ده، د خپل ځان لپاره ترې مثبته سودا وکړئ. ژوند لنډ دی خو که تاسو یې وغواړئ د خپل ځان لپاره یې اوږدولی شئ، په دې معنا که د خپل عمر ارزښتمنې شیبې په سمو او ښو لارو ونه لګوئ، په ټولنه کې د خلکو د ازار او بد اخلاقیو سبب شئ، یوازې دا نه چې په ژوندینې به د خلکو تر منځ ښه نوم ونه لرئ بلکې تر مړینې وروسته به مو هم په بد نوم خلک یادوي خو بر عکس که د ټولنیز ژوند اصول ومنو او د خلکو تر څنګ د خپل ځان،

خلکو او ټولنې د هوساینې لپاره کار وکړو تل به په ښه نوم یادیږو او هوسا ژوند به ولرو.

په اغېزناک ډول کارونه ترسره کړه

ډېر کسان نه یوازې چې خپله لوړ کارونه ترسره کوي، بلکې نور هم دي ته هڅه وي چې د دوی په څیر له تمې لوړ کارونه ترسره کړي په دې معنا چې هغوی په داسې ډول سره کار کوي چې د نورو پاما ځان ته را اړوي او هغوی دې ته لېواله کوي چې د دوي په څېر کار وکړي. په ژوند کې له یو پړاوو څخه بل ته ننوتل ډېر کسان د اړیکو له لارې امکان لرونکي بولي. خو بریالي کسان بیا اړیکي او وړتیاوې سره ګډوي ترڅو خپل ځان بل پړاوو ته ولېږدوي. کارونه مو په داسې ډول سره تر سره کړئ چې د خوښئ وړ پایلو ترڅنګ مو، پر نورو انسانانو اغېزپرې باسې دا چاره د خلکو پر وړاندې ستاسو د وړتیاوو استازولي کوي او په ټولنه کې مو بریالی کس معرفي کوي. د کار پر مهال له خپلوکو هم فکره کسانو سره تل سالم رقابت ولرئ، ځکه چې کله تاسو په یو ګروپ کې د کار پر مهال له خپلو ملګرو سره د سالم رقابت پر اساس مخ لاړ شئ دا چاره به تل ستاسو د وجود ټول کاري غړي په هر حالت کې د یو منظم پلار سره سم چمتو وساتې او ستاسو ټول فکري ځواک به په هغه راټول وي.

انسان ته خدای خارق العاده وړتیاوي ورکړي دي او هر څوک کولی شي چې هغه ښه په خپلو وجود کې پیدا او وروځې، هغه کسان چې د هغو هره کړنه د نورو په نظر داسې ښکاري چې دا کار د دوی له توانه پورته دی کوم جادو ګر نه دي بلکې هغه وړتیاوي چې په خپل وجود کې لري د هغو د پیژندلو او له هغو څخه د کار اخېستلو لپاره یې په ځان زیار او تکلیف کاګلی دی.

د لیکوال لنډه پېژندنه

حفیظ الله عمرخېل د غلام رسول زوی، په ۱۳۷٦ کال کې د کندز ولایت د چهاردرې ولسوالی د یتیم کلي په یوې روڼ اندې کورنی کې نړی ته سترګې پرانیستې دي. عمرخېل د خپل کلي په ابتدایه ښوونځي کې له لومړنیو زده کړو وروسته د عصرې زده کړو لپاره د کندز ښار د شیر خان عالي لیسې ته لاړ.
نوموړی د ښوونځي په لسم ټولګې کې و، چې د فکران په نوم د انګلیسي ژبې په یوه ښوونیز مرکز کې یې له درې کلونو وروسته، انګلیسې ژبه زده او په یاد مرکز کې یې د انګلیسې ژبې د استاد په توګه دنده پېل کړه.
له ژورنالیزم سره د هغې مینې له کبله چې ښاغلي عمرخېل له ماشومتوبه لرله، د ښوونځي د زده کړو او نورو ورځنیو بوختیاوو ترڅنګ یې د کیهان په نوم له یوې سیمه ایزې راډیو سره د شپې لخوا کار پېل کړ، په کیهان راډیو کې له لنډې کارې مودې وروسته ښاغلي عمرخېل د کندز ملي راډیو تلویزون د خبر خانګه کې، د پښتو خبرونو د ویاند په توګه کار پېل کړ.
حفیظ الله عمرخېل د ښوونځي له فراغت وروسته په ۱۳۹۳ کال کې د کانکور په ازموینه کې له ګډون وروسته د لوړو زده کړو لپاره د کابل پوهنتون د ژبو او ادبیاتو پوهنځي پښتو څانګې ته بريالی شو، عمرخېل د پوهنتون د درسونو تر څنګ وخت نا وخت په کابل کې څینو ورځپانو ته لیکنې او ژباړې کولې.
د پوهنتون په دوهیم کال کې نوموړي د خپلو زده کړو ترڅنګ د میوند تلویزون او د یوې المانی راډیو له خبر ویب سایټ سره کار پېل کړ چې اوس هم په همدې برخه کې بوخت دی.

اخذ لیکونه

۱ـ الفقي، دوکتور ابراهیم .(۱۳۳۸ل). پر ځان باور څنګه تر لاسه کولی شو؟.ژباړن:مفتي نورالله عزام. دویم چاپ. کابل: النور علمي خپروندویه ټولنه.

۲ـ دني، ریچارد.(۱۹۴۴ ز). هنر موفق بودن. ژباړه: مهدي غروي.(۱۳۹۱ل.ل).تهران: آزاد مهر خپرندویه ټولنه.

۳ـ ټامس، پیټر.(۱۳۹۲ل.ل). د افهام او تفهیم هنر. ژباړن: احمد جاوید صدیقي. ننګرهار: ګودر خپرندویه ټولنه.

۴ـ هایدن، سارجت.(۱۳۷۹ل) زنده گی مبارزه دشوار. ژباړن: وحید افضلي راد. پنځم چاپ. تهران: نیریز خپروندیه ټولنه،(۱۳۸۷ل.ل).

۵ـ ببلابېل لیکوالان.(۱۳۹۳ل.ل). ژوند جوړوونکي خیالات. ژباړن: ډاکتر صیف الله غریب یار. ننګرهار: یار خپرندویه ټولنه.

پای

CamScanner