

# د فکرونو او تصوراتو ځواک



Ketabton.com

ژباړن: حبيب الله ځلاندي



و د يو  
کوي  
ځلاندي

The Power of  
**Thought**  
and Im

وړيا وپشل کېږي - Not for sale

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# د فکرونو او تصوراتو ځواک

ژباړن: حبيب الله ځلانند

### ډالی

خپل مور پلار او کورنۍ غړو ته چې تر بل هر چا یې ډیره مینه راکړي او  
زده کړو ته یې هڅولی يم.

د کتاب پېژندنه!

---

---

نوم: د فکرونو او تصوراتو ځواک

ژباړن: حبيب الله ځلاندي

چاپځای: لمر گرافيکس

چاپکال: ۱۴۰۰ هـ ش

چاپشمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

کمپوز ډيزاين: لمر گرافيکس

---

## د لیکوال په اړه:

خدای انسانان ذهین پیدا کړي دي. د انسانانو د ژوند لاره او کارونه له نورو فرق لري، ځینې یې ژوند پالي او له ژوند سره خواري کوي، خو ځینې به ژوند په ځان بوج گڼي او له هڅو لاس اخیستې ناست وي. هغوی چې ژوند پالي بریالي خلک دي. په دوی کې ټول هغه خلک راځي چې د یوه گل د کرلو، د یوه ښار د پاکولو، د یوه ماشوم د روزلو، د یوه انسان سره د مرستې کولو، وطن ته د خیر رسولو او وطن ته د کار کولو هوډ لري. ځینې انسانان د کار په ساحه کې وي، یوه ځای ته رسیدلي وي، د ژوند له سختو شیبو، ورځو او شپو، تیاریو او رڼاوو را وتلي وي، دا خلک په کمه اندازه پیدا کېږي. ځکه دوی داسې خلک دي چې له ډېر هڅو وروسته دې مقام ته رسیدلي وي. دوی د پرمختګ لپاره ډېر څه په ځان زغمي او د روښانه را تلونکي سوچ یې ارام ته نه پریردي. دوی تل په کار بوخت وي او هڅه کوي.

ځینې انسانان بیا په تصوراتو کې ځینې ځایونو ته رسیدلي وي، خو دا رسیدلي حقیقي نه وي. ځکه چې دوی فکر کوي، سوچ کوي او وایي چې دا کار به دا رکم ښه وشي. خو د ژوند قانون بدل دی، ته به یو شی ورکوې، تر څو دی یو شی درکړي. تصورات او خیالات بیخي سر نږدې لفظونه دي، ځینې ځایونه یې شاید معنا هم رکم راشي، خو دلته مور دا معنا ترې اخلو چې د یو شي د جوړولو لمرنی فکر چې څوک کوي، هغه ته تصور کوونکی وایو، زه بیا هم وایم چې دا زما خپل معنا ده چې له دې لفظ مې اخیستې ده، شاید د ژبپوهنې ملگری بل معنا ترې واخلي او ووايي چې دا دې غلط لیکلی، خو زما په نظر دا به غلط مفهوم نه وي چې ما ترې

اخيستی. ملگری ځلاند يو ډېر خواړيکښ، لايق او مسوليت ته ژمن انسان دی، اوس يې د ليکلو او ژباړولو چارې ته هم لاس اچولی دی، زه يې دا کار ستايم او باوري چې پکې بريالی به وي. دا کتاب د فکرونو او تصوراتو ځواک يې ډېر اعلي او روان ژباړلی دی.

زه باور لرم چې درانه لوستونکي به يې له لوستلو ستړي نه شي. ځکه دا داسې يو کتاب دی چې تاسې د تصوراتو ځواک در ښيي، که يو وارې د تصوراتو په ځواک پوی شوی بيا به هيڅ کله ددې پراخې دنيا لمن پرېږدئ.

ستاسې د ښه ژوند په هيله

ابراهيم نوراني

امريکا شيکاگو

## سرريزه

ښايي تاسو به په ژوند کې له ډېرو خوښيو، خپگانونو، ننگونو، پرمختگونو او ناکاميو سره مخ وي. ښايي ډېر کله مو د غمونو په وخت کې حوصله بايللې وي او يا مو ډېر کله د خوشاليو پر وخت خپل احساسات کنټرول کړي نه وي او يا مو ښايي له خپلو کړنو سمه تجربه او يا له ځينو تجربو سمه استفاده کړې نه وي. په داسې ټولو حالاتو کې موږ بايد د ژوندانه په ډگر کې ماتې و نه منوو او بريالي هم شوو. دادکيسه مو بايد زده وي، چې: چلېنجونه فرصتونه په لاس را کوي. ما په همدې کتاب کې د خپلې ټولنې لپاره د همداسې روحيې ور کولو لپاره ژباړلی دی. دلته مې لنډکې او وړې وړې ژباړې کړې دي. دا د هغې ټولنې وړکې ليکنې دي، چې: يو مهال زموږ رکم په سختو ستونزو او نهيليو کې گير وو؛ خو اوس يو هوسا، پرمختللی او موډرن ژوند کوي، علت يې د همدې رکم کتابونو تاثير وو، چې د خپلې ټولنې سترگې يې خلاصې کړې؛ نو همدې اړتيا ته په کتو ما هم غوره وبلله، چې: د خپلې ټولنې لپاره دا ژباړې پېرزو کړم. ښايي د کتاب د ژباړې حق مې سم ادا کړی نه وي، ځکه: دا مې لومړۍ هڅه ده؛ خو تر خپله وسه مې سمه خواري پرې کړې ده، که تاسو ته پکې کوم ځايونه داسې ښکاره شول، چې: نيمگړي وو، راته په گوته يې کړئ، خوشاله به شم. دا کتاب کې را سره محترم استاد جليل مينه يار، عادل الرحمن منصف او ثاقب احمدزي مرسته کړي ده، کور يې ودان او غله يې پرېمانه! نور مو انتظار نه اوردؤم، دا دی، کتاب مو لاس کې دی، پانې يې سره واړوئ او د خپل ژوند د مثبت بدلون لپاره يوه يوه ليکنه په دقت ولولئ!

منته!

ځلانند ستوری

امريکا – ويرجينيا ۹/۸/۱۴۰۰



### ايا تاسو خپله مينه او ستاينه څرگندوی؟

په هره اړيکه کې د شخړې يو لوی لامل د مينې نشتوالی نه بلکې د بيان نشتوالی دی. داسې خلک هم شته چې په زړونو کې ژوره مينه لري، مگر دا چې دوی د خپلو عزیزانو د هڅو ستاينه نه کوي، د مينې ژورتيا نامعلومه پاتې کېږي.

کله چې يو څوک ستاسو په ژوند کې د ارزښت اضافه کولو هڅه کوي، دوی دا د بيرته راستنيدو په تمه نه کوي مگر ستاينه دوی ته ډاډ ورکوي چې د دوی هڅې د پام وړ نه دي. هغه خلک چې تاسو سره مينه لري هغه څه ته دوام ورکوي چې دوی ستاسو لپاره کوي مگر ستاينه کولی شي دوی وهڅوي چې ورته کار په ډير ليوالتيا او جوش سره ترسره کړي.

که څه هم مينه يو احساس دی چې احساس کېږي، مور ټول غواړو چې ستاينه وشي. دا اړينه نده چې يو څه لوی وي مگر کوچني اشارې لکه د ستاينې کلمې، کوچنۍ ډالۍ، او حتی په ستاينه کې د لاسونو نيول کولی شي ووايي چې تاسو دوی ته څومره ارزښت ورکوئ.

### ایا دا ممکنه ده چې دردناک تجربې پرېږدی؟

کله چې مور په هر حالت کې د زړه ماتولو تجربه کوو، احساساتي مصیبت زموږ په حافظه کې ژور پاتې کیږي. دا ځکه چې زموږ څخه ډیری یې په اړه فکر کوي. نو مور هیڅکله اجازه نه ورکوو چې دا دردونکي یادونه له مینځه ویسي.

که دا ډول دردونکي یادونه تازه پاتې شي، مور هیڅکله د ځان روغولو فرصت نه ترلاسه کوو. بلکه مور د درد هغه شیبه ژوند کوو هرکله چې مور یې فکر کوو. د خپل ځان په شفاهي کولو کې د مرستې لپاره، تاسو اړتیا لرئ چې دا درد خوشې کړئ. دا یوازې هغه وخت امکان لري چې تاسو دا حالت ومنئ، دا ومنئ چې ژوند به ستاسو لپاره غوره وي، بښنه وکړئ او هر وخت خبرې یا فکر مه کوئ.

پرېښودل ممکن دي، درملنه ممکنه ده. د ځان د روغولو لپاره، تاسو اړتیا لرئ یوازې هڅه وکړئ او له هغه حالتونو څخه لیرې شی چې د زخم لامل کیږي.

## ولې مور باید زده کړو چې د یو شخص فزیکي ځانگړتیاوې هیږې کړو؟

کله چې مور یو چا ته گورو، مور د دوی د ظاهري بڼې پر بنسټ د خلکو قضاوت پیل کوو. دا فزیکي اړخونه د هیچا په کنټرول کې ندي. دا هغه څه دي چې مور ورسره زیږیدلی یو او لکه څنگه چې مور په ژوند کې ځینې سختی تجربه کوو، فزیکي یا رواني، دا ځانگړتیاوې ممکن حتی بدلون ومومي. مگر، د انسان ریښتینې ښکلا هیڅکله نه بدلیږي. یو ښکلی او د پاملرنې وړ زړه چې د نورو خلکو پاملرنه کوي یوازې د هرې ورځې په تیریدو سره ښکلی کیږي.

د یو شخص لید باید هیڅکله د دې لامل نه شي چې تاسو ورسره په یو ځانگړي ډول چلند وکړئ. د پوستکي یوه طبقه او د بدن د ځینو برخو ترتیب نشي کولی یو شخص او د دوی اصلي ښکلا تعریف کړي. تاسو تل په خپلو سترگو باور نشئ کولی مگر تاسو تل په خپل روح باور کولی شئ. په خپلو روحي سترگو وگورئ، تاسو به د دوی نه ختمیدونکي ښکلا وگورئ.

### ایا تاسو د کوچني پیل کولو څخه ډډه کوئ؟

مور باید د خپل ژوند دورې په پیل کې په یاد ولرو، حتی تر ټولو لوړ ونې نه لیدل کېږي. کوچني پیل کول پدې معنی ندي چې تاسو به کوچني پاتې شئ. که تاسو په ژوند کې ترټولو کوچنی فرصت وکاروئ، دا کولی شي په لوی بریالیتوب بدل شي.

خلک معمولا د کوچني پیل کولو لپاره زړه نازړه وي ځکه چې دوی یا د پرمختګ نشتوالی ویني یا دوی د شرم احساس کوي چې نور یې د دوی په اړه فکر کوي. ډیری وختونه خلک فرصتونه پریږدي پرته لدې چې پوه شي چې دوی د ژوند فرصت له لاسه ورکړی.

هیڅکله په ژوند کې د کوچنیو فرصتونو په اخیستلو مه ویره یا شرم مه کوئ. کله چې تاسو کوچنی پیل کوئ، تاسو کولی شئ زده کړه وکړئ، وده وکړئ او ښه تجربه وکړئ مخکې له دې چې لوی شي.

### استقامت څنگه برياليتوب ته لاره هواروي؟

دوامداره اوسئ پدې معنی چې تاسو هغه څه ته ژمن یاست چې تاسو یې ترلاسه کول غواړئ او خپل هدف ته د رسیدو لپاره منظمې هڅې وکړئ. کله چې مور یو څه په دوامداره توګه ترسره کوو، مور کولی شو د خپلو نیمګړتیاوو سره سمون ومومي. د ورځني پرمختګ معنی دا ده چې مور هره ورځ ښه کیږو او هغه څه ته نږدې کیږو چې مور یې ترلاسه کول غواړو. ډیری خلک استقامت نلري او دا یو له لاملونو څخه دی چې اهدافو ته رسيدل خورا سخت ښکاري. کله چې تاسو یو څه پیل کوئ او دوام مه کوئ، هرکله چې تاسو هڅه کوئ، تاسو د پیل څخه هڅه کوئ. تاسو د هغه څه هیر کوئ چې تاسو زده کړل او دا د پخوا په پرتله خورا سخت ښکاري.

په خپلو هڅو کې ثابت قدم اوسئ. دا مهمه نده چې ستاسو ګامونه لوی دي یا کوچني، مهمه نده چې تاسو په دوامداره توګه د خپل هدف په لور حرکت کوئ.

### ډاډ څنگه زموږ له ذهنونو څخه شکونه لرې کوي؟

ډاډ د بل چا درلودلو په اړه دې چې موږ سره په هر حالت، اړیکو یا خپل ځان کې مثبت لیدلو کې مرسته کوي. مهمه نده چې موږ څومره پیاوړي، بريالي یا باوري یو، تل یو وخت راځي کله چې موږ د نورو په ډاډ باور لرو. د انسانانو په توګه، موږ د خلکو سره په تعاملاتو ډیر تکیه کوو. هغه کلمې چې موږ د اړیکو په جریان کې کاروو کولی شي په پراخه کچه اغیزه وکړي چې څنگه یو څوک د خپل ژوند په اړه گوري او احساس کوي. کله چې موږ د یو ځانگړي حالت، زموږ وړتیاوو، یا اړیکو په اړه شکمن یو، که څوک موږ ته ډاډ راکړي چې دا به ټول کار وکړي، موږ هڅول کیږو ځکه چې موږ پوهیږو چې بل څوک شتون لري چې ورته احساس کوي. تل هڅه وکړئ چې خلک وهڅوئ او که تاسو وگورئ چې دوی په خپل ځان یا حالت کې شک لري، دوی ته یادونه وکړئ چې دوی څومره پیاوړي دي او دوی ته ډاډ ورکړئ چې هرڅه به په خپل ځای وي.

### ايا مور کولی شو د لوړې ودې لپاره خنډونه وکاروو؟

که څه هم هر ډول خنډ کولی شي ډیره مایوسي راولي، دا پدې معنی هم ده چې تاسو به سست شئ او د فکر کولو، تحلیل او خپل ځان ته د لارښوونې لپاره وخت ومومئ.

کله چې مور په بې خنډه لاره روان یو، زموږ د محدودیتونو ننگولو لپاره هېڅ شی شتون نلري. کله چې مور بې ننگه پاتې شو، مور خپل ځان د ودې یوې ټاکلې کچې پورې محدودوو. دا یوازې هغه وخت دی چې مور باید خپل ځان د خپلو حدودو څخه بهر کړو، مور پوهیږو چې مور بې حده یو. په هغه وخت کې، مور ډارېږو او نه ډارېږو چې کوم گام یا بل لوري ته لاړ شو. بیا مور د دې وړتیا لرو چې د هغه څه څخه ډیر څه ترلاسه کړو چې مور یې فکر کاوه هېڅکله یې کولی شو.

د خپلې ودې پر وړاندې کوم خنډ د ننگ په سترگه مه گورئ، بلکې له دې ننگونې سره په گډه کار وکړئ، ترڅو لا نوره وده وکړئ.

## ايا تاسو په ځان باور لری؟

په ځان باور ستاسو په وړتياوو باور کول دي که نور يې کوي يا نه. دا يوازې هغه وخت پيښ کيدی شي کله چې تاسو هيڅ شک يا انتقاد پرېږدئ چې په خپل ځان باور کم کړي.

په ژوند کې د هرې موخې د ترلاسه کولو لپاره، موږ بايد په خپل ځان باور پيل کړو. که تاسو د شک سره يو څه کوئ، تاسو نشئ کولی په بشپړه توگه هڅه وکړئ. نيم زړه هڅه مثبت په پایله نه شي ورکولی. له همدې امله ډيری خلک د مطلوب پایلو ليدو کې پاتې راغلي.

تاسو بايد په ياد ولرئ چې هيڅ شی په اسانۍ سره نه راځي. تاسو به د ډيرو ننگونو سره مخ شئ. شيان ممکن سخت وي، خلک ممکن انتقاد وکړي او تاسو ممکن ډيری هڅې ناکامه کړئ. تر هغه چې تاسو په خپل ځان باور له لاسه نه ورکوئ، تاسو کولی شئ برياليتوب ترلاسه کړئ.



### ولې مور باید خپل خوبونه پرېږدو؟

ترټولو لویه ماتې چې یو څوک ورسره مخامخ کیدی شي له لاسه ورکولو سره نه بلکې د کافي هڅې کولو سره دی. هڅه کول امکان پیدا کوي خو کله چې تاسو تسلیم شئ، تاسو د امکان هره دروازه تړلې ده. هرکله چې مور خپلې هڅې په یو څه کې واچوو، مور د بريالیتوب تمه لرو. دا تل نه پېښېږي. بريالیتوب ترلاسه کول یو ورو بهیر دی او د شیانو د ترسره کولو لپاره هڅې، عزم او دوام ته اړتیا لري. ډیری خلک دومره نا امید یا مایوسه کېږي چې دوی یا په خپل ځان شک پیل کوي یا د بریا امید پرېږدي. تاسو باید په یاد ولرئ چې یوازې هڅې ستاسو د کنټرول لاندې دي نه پایله، نو یوازې خپل خورا ښه ورکړئ. په ژوند کې هیڅکله هیله مه پرېږده. په لاره کې به خنډونه وي، مگر که تاسو هڅه کوئ، تاسو به خامخا یو ځای ته ورسېږئ، ممکن تل هغه ځای نه وي چې تاسو یې غواړئ مگر یو څه چې ستاسو لپاره غوره وي.

### ايا زموږ د ژوند ملگري زموږ د ژوند تجربه بدلولى شي؟

يو څوک چې تل زموږ په شاوخوا کې وي زموږ په ژوند کې خورا لوى تاثير لري. که هغه څوک موږ درک کړي او زموږ تر څنگ ودريري، موږ کولى شو په هر سخت حالت کې په اسانۍ سره بريالى شو. دا موږ ژوند ته د يوې ښکلې تجربې په توگه گورو.

اوس مهال، ډيرى اړيکې زموږ د رنځ لامل گرځيدلى ځکه چې خلک د ملگرتيا ريښتيني معنى هيروي. دا د يوځاى تگ په اړه ندي بلکه د يوځاى ژوند تجربه کول دي. دا د يو بل په منلو سره يو بل د وړ احساس کولو په اړه دى. دا د دې توپيرونو هاخوا په لته کې دي او د دوى د انفراديت لپاره يو بل گڼل دي.

تل د خپل ملگري لپاره حاضر اوسئ. کله چې تاسو د يو چا ژوند ښکلى کوئ، تاسو هم غوره ژوند تجربه کوئ.

## ولې ډیری خلک د خپل ژوند ډیری برخه له لاسه ورکوي او ناخوښه احساس کوي؟

زموږ ټولنه څنگه جوړه شوې ده، هر فرد د مادي اهدافو تمه لري. دا مادي لاسته راوړنه ده چې د یو چا بريالیتوب تعریفوي. نو، موږ ټول د گټې گونې یوه برخه شو او د هغه ځای په لور روان شو چې نور هرڅوک روان دي. ستونزه دا ده چې زموږ هیلې یو شان نه دي، موږ ژوند د نورو په څیر نه گورو او احساس نه کوو. کله چې موږ د دوی په نقشه قدم وهلو هڅه کوو، زموږ ریښتینې هیلې هیڅکله نه پوره کیږي او موږ په عمل کې خپل ځان له لاسه ورکوو. دا یو له هغو دلیلونو څخه دی چې ولې ډیری بریالي او شتمن خلک په ناخوښۍ کې ژوند کوي ځکه چې مادي لاسته راوړنې هغه خوښي نه ورکوي چې دوی یې تمه درلوده. موږ ټول باید د خپلو اړتیاو د پوره کولو لپاره کار وکړو مگر موږ باید هیڅکله د خپل روح اړتیاوې هیرې نکړو. روح یوازې هغه وخت مطمئن کیدی شي کله چې تاسو د خپل روح آرامۍ لپاره پیسې ترلاسه کوئ.

## ایا الهام اخیستل ستاسو د اهدافو ترلاسه کولو لپاره کافي کیدای

شي؟

که داسې وه، نو هر څوک به د برياليتوب په ترلاسه کولو کې بريالي شوي وای. الهام امید راوړی چې زموږ خوبونه ممکن دي مگر تر هغه چې موږ عمل ونه کړو او د هغې په لور کار وکړو، خوبونه په واقعیت نشي بدليدلی. ډیری وختونه، موږ غواړو یو څه پیل کړو مگر موږ د دې کولو لپاره هڅونه یا انگیزه نه لرو. کله چې یو څوک موږ ته د خپلو خبرو، عمل یا بریا کیسې سره الهام راکوي، موږ وده ترلاسه کوو او ځان گورو چې زموږ خوبونه یو امکان رامینځته کوي. که موږ په هماغه وخت کې یو گام پورته کړو، موږ احتمال لرو چې پرمخ ولاړ شو او بريالي شو. ډیری خلک نه کوي او که هیڅ عمل نه وي، حتی دا الهام ورو ورو کمیري. د نورو څخه الهام واخلي مگر په خپلو کړنو کې ځنډ مه کوئ. الهام کولی شي تاسو د حرکت کولو لپاره چمتو کړي، پرته له کوم عمل څخه تاسو به په هغه ځای کې پاتې شئ چې تاسو یاست.

### يووالی څنگه مور پياوړی کوي؟

يوځای کيدل پدې معنی دي چې مور په ژوند کې داسې خلک لرو چې زموږ ملاتړ کوي، مور هڅوي او زموږ ساتنه کوي. کله چې مور د خونديتوب احساس کوو، مور له هيڅ شی نه ډارېږو او ټول هغه فرصتونه په پام کې نيسو چې زموږ په لاره کې راځي. په ژوند کې ډيری وختونه، مور د حرکت کولو څخه ويره لرو مگر کله چې مور گورو چې زموږ تر څنگ ريښتيني خلک شتون لري، مور د داخلي ځواک احساس کوو ځکه چې مور باور لرو چې دوی زموږ د ساتلو لپاره شتون لري.

که دا ستاسو د کورنۍ سره اړيکه وي يا ستاسو په شاوخوا کې د نورو خلکو سره، يوځای کيدل او د يو بل لپاره موقف اخیستل نه يوازې د يو ژوند بلکې د ټولو ښکيلو کسانو ژوند بدلولی شي.

## ولې مور باید هڅه وکړو چې د شيانو سمولو لپاره لومړی فرصت وکاروو؟

زموږ پریکړې ځینې وختونه غلط کیدی شي. مور ممکن په غیر ارادي ډول خلکو ته زیان ورسوو، یو فرصت له لاسه ورکړو یا په ژوند کې غلطه لاره غوره کړو.

یوازې که مور دمخه پوهیږو چې زموږ پریکړې څنگه په مور اغیزه کولی شي، مور ټول کولی شو تل سم انتخاب وکړو مگر دا پېښ نشي او شيان غلط کیږي. که تاسو خپل ځان په داسې حالت کې ومومئ، په هماغه شیبه کې د دې غلطۍ د سمولو لپاره هره هڅه وکړئ. کله چې خلک د شيانو په سمولو کې ځنډ کوي، حالات بدلیږي، دوی د ژوند مهم وخت له لاسه ورکوي، ټول هغه څه چې دوی سره پاتې کیږي د هڅه نه کولو پېښماني دي.

مه پرېږدئ چې پېښماني ستاسو د پاتې ژوند لپاره ستاسو سره وي. تل د سمولو لپاره خپل غوره هڅه وکړئ. د افسوس سره ژوند کول د حل کولو هڅه کولو څخه ډیر دردناک دی.

### ایا تاسو د خپلو تیروتنو لپاره ځان بښئ؟

د گناه او ځان ملامتی سره ژوند کول زموږ بدن او ذهن دواړو ته زیان رسوي. کله چې موږ یو څه کوو، موږ تل د مثبتې پایلې تمه لرو، مگر دا تل نه کیږي. ځینې وختونه شیان غلط کیږي او ځینې وختونه موږ د خپلو کړنو د بیرته اخیستلو انتخاب نه لرو.

که تاسو په ژوند کې له داسې حالت سره مخ شئ، نو د ځان د ملامتی په بوج کې دننه ځان مه ځړوئ. تاسو باید خپل ځان ته یادونه وکړئ چې ستاسو اراده تل سمه وه او هغه څه چې تاسو وکړل ستاسو خورا بڼه و. تاسو کولی شئ خپل عملونه کنټرول کړئ مگر پایله نه. حتی غوره هڅه ناکامه کیدی شي او غوره اراده ممکن د توقع سره سم حاصل ونه کړي. په گناه کې ژوند مه کوئ کله چې شیان غلط شي بیا تاسو نشئ کولی د غوښتنې سره سم ترسره کړئ. ومنئ، زده کړئ او پرمخ ولاړ شئ.

## ولې ستونزمن وختونه مور ته د هغه څه ارزښت راکوي چې مور يې لرو؟

مور په خپل ژوند کې ډيری شيان په پام کې نيسو. کله چې يو څه دمخه زموږ لپاره شتون لري ، مور ورته ارزښت نه ورکوو. که دا زموږ په ژوند کې خلک وي يا د ژوند نور اړخونه لکه روغتيا، پوهه، اړيکې او کلتور، مور ډيری وختونه د دوی ستاينه هېروو. کله چې مور له سختو وختونو څخه تيرېږو او هغه خلک گورو چې زموږ سره ولاړ دي او کوچني شيان زموږ سره د دې شرايطو سره مقابله کې مرسته کوي ، مور د دوی اهميت درک کوو او د دوی ډيره ستاينه کوو. ناپوهي مه کوه ځکه چې تاسو احساس کوئ چې تاسو اضافي ياست يا تاسو دومره کافي ياست چې تاسو به په ژوند کې هيچا يا بل څه ته اړتيا ونلرئ. د هرڅه او هر هغه څه ستاينه وکړئ چې ستاسو ژوند ته ارزښت ورکوي. په تورو ورځو کې دا هغه څوک دي چې ستاسو تر څنگ ولاړ وي.



ايا ارزښت لرونکي خلک کولی شي زموږ ژوند ته ارزښت ورکړي؟  
د انسانانو په توگه، موږ په ډيری لارو يو بل پورې تړلي يو. که موږ غواړو  
په ژوند کې يو څه ترلاسه کړو، دا يوازې زموږ د خپلو هڅو نه بلکې زموږ د  
شاوخوا خلکو هڅې دي.

ځينې خلک عروج ته رسي او هغه څوک هيروي چې د دوی لپاره ودریدل  
او په ژوند کې يې په وده کولو کې مرسته وکړه. موږ بايد په ياد ولرو چې  
بريا يوازې په بشپړ ډول سرته رسېږي کله چې موږ داسې خلک لرو چې  
واقعا يې زموږ سره ولانځي. زموږ د خيږ غوښتونکو پرته، حتی دا برياليتوب  
به بې رنگ شي.

تل خپل عزيزان، ستاسو کورنۍ او ملگري يا هر هغه څوک په ياد ولری  
چې تاسو ته يې په ژوند کې د گام پورته کولو لپاره لاس درکړی ستاسو د  
لاسته راوړنو خوښي به خو چنده زياته شي.

ایا تاسو د خپل ژوند هره شیبه ژوند کوئ؟ زموږ څخه ډیری نه دي. زموږ ژوند ترټولو لوی فرصت دی چې موږ یې لرو. کله چې موږ خپل ژوند د فرصت په توګه ګورو، هغه څه چې موږ یې هم ګورو هغه امکانات دي چې موږ یې رامینځته کولی شو. کله چې موږ ژوند یوازې د یو چانس په توګه ګورو، موږ هڅه کوو چې د خپل ژوند له هرې شیبې ګټه واخلو. د خپل ژوند د بشپړ ژوند کولو لپاره، یو څوک باید ډیره شیبه په لیوالتیا او تمه سره ژوند وکړي چې راتلونکې شیبه به د پخوا په پرتله خورا ښه وي. هغه څه چې خلک یې پر ځای په افسوس کې ژوند کوي، د ژوند وړې خوښۍ له پامه غورځوي او د لویو لاسته راوړنو لمانځلو ته انتظار باسي. دا کوچنۍ ورځنۍ شیبې او وړې لاسته راوړنې دي چې ډیرې خوښۍ راوړي. یوځل چې تاسو د دوی لیدل پیل کړئ، تاسو به د خپل ژوند سره مینه او ژوند پیل کړئ.

د خپل ژوند د بشپړ ژوند کولو لپاره، تاسو باید د خپل ژوند له هرې شیبې څخه ډیره ګټه پورته کړئ ځکه چې کله تاسو ډیره ګټه پورته کوئ نو تاسو به د بریا احساس وکړئ او هره ورځ به یې ولمانځئ.

### چوپتیا څنگه په شفا کې مرسته کوي؟

په شورماشوره نړۍ کې دومره ورک شوي یو چې خپل غږ نه شو اوریدلای کله چې مور د درد او مایوسۍ تجربه کوو، ناڅاپه، هرڅه خاموش ښکاري او مور د چوپتیا پړاو ته ځو.

چوپتیا له مور سره مرسته کوي چې خپل داخل ځان سره وصل کړو. یوځل چې زموږ لپاره دا اړیکه رامینځته کوي، مور کولی شو نورو ته بښنه وکړو او خپل ځان روغ کړو. دا په دې وخت کې دی چې مور د ژوند په اړه ترټولو لوی پوهاوی تجربه کوو. مور په دې پوهیدل پیل کوو چې هر انسان مختلف دی مگر مور په زړونو کې یو شان رڼا لرو. مور پوهیږو چې زموږ د ژوند وخت قیمتي دی او د دې پرځای چې دردناکو تجربو ته غاړه کیږدو، مور اړتیا لرو چې پرمخ تلل زده کړو ترڅو د خپل ژوند هدف پوره کړو. له خپل ځان سره اړیکه ونیسئ، دا کولی شي تاسو ته شفا ورکړي. یوځل چې تاسو پوه شئ، تاسو به د هیچا په وړاندې هیڅ شی نه اخلئ مگر مینه او شفقت.

ايا بيا لارښوونې مور هغه ځای ته رسوي چېرې چې مور واقعا تر او لرو؟

که تاسو په ژوند کې د غیر متوقع بدلون سره مخ یاست، نوي لار یا نوي لوري سره مخ یاست، دا شاید د دې لپاره وي چې تاسو د لوړ ځواک لخوا رهبري کېږي.

ډیری وختونه زموږ د ژوند لاره په ناڅاپي ډول بدلیږي. بدلون تل گډوډي او گډوډي راوړي مور حیران یو چې ولې دا پیښ شوي. کله چې مور د دې کورس پای ته ورسېږو، مور پوهیږو، مور لوی هدف درلود. زموږ شتون د بل هر ځای په پرتله هلته ډیر اړین و. ممکن داسې خلک وي چې تاسو ته اړتیا لري او ژوند چې ستاسو لخوا لارښود شوی و.

هیڅ شی په تصادفي ډول نه پیښیږي، یو دلیل شتون لري چې مور تل نه گورو. ځینې وختونه بیا لارښوونه مور نوي نړۍ ته راوړي او ځینې وختونه مور د بل چا نړۍ بدلولو لپاره ژوند کوو.

### ايا توقعات په اړیکه کې ترټولو لویه ستونزه ده؟

کله چې مور په اړیکه کې یو، مور توقعاتو ته وده ورکوو. که دا هیلې پوره نه شي، مور اختلاف لرو او زړه ماتوو.

ستونزه دا ده چې مور هیڅکله د بیرته ستنیدو تمه کولو پرته هیڅ شی نه دی زده کړي. مور هره اړیکه په احساساتي سوداګرۍ بدلوو. مور تمه لرو چې خلک نړۍ ته هغه ډول وګوري چې مور یې کوو، هغه ډول چلند کوو چې مور یې غواړو، او هغه ډول عمل وکړو چې مور یې احساس کوو.

هرڅومره چې تاسو ټینګار کوئ چې یو څوک ستاسو په څیر شيان ترسره کوي، هومره یې امکان نلري چې دا وکړي. بلکه یو څوک باید هڅه وکړي چې خپل ځان په نرمۍ سره څرګند کړي نو بل کس کولی شي پیغام ترلاسه کړي چې تاسو د وضعیت په اړه څه احساس کوئ. په هرصورت، مینه او اړیکې د پوهیدو په اړه دي چې بیرته نه غواړي.

دا به سخت وي چې تمه ونه لرئ مګر یوځل چې تاسو دا مهارت زده کړئ نو تاسو به د زړه له درد څخه ځان وژغورئ.

ایا له ځانه بښنه غوښتل زموږ د تېروتنو د ښه کولو لپاره لومړی گام وي؟

له ځانه بښنه غوښتل پدې مانا دي چې موږ وضعیت تحلیل کړو او وینو چې موږ تېروتنه کړي. دا پدې معنی نه ده چې موږ دومره پښیمانه شو چې موږ خپل ځان ملامت کړو. بلکه، موږ د خپلو غلطیو څخه زده کوو چې په خپل چلند او کړنو کې بدلون راولي.

هره ورځ موږ د مختلفو خلکو او شرایطو سره مخ کیږو نو هره ورځ موږ د ځان د ښه کولو فرصت لرو. دلیل چې ولې موږ خپلې تېروتنې تکراروو دا دی چې موږ هیڅکله وخت نه اخلو چې خپل ژوند ته شا وگورو ترڅو له دوی څخه زده کړو.

هره ورځ لږ وخت د خپلو حالاتو او کړنو د تحلیل لپاره مصرف کړئ. د هغه شیانو لپاره چې تاسو سم کړي د ځان ستاینه وکړئ او غلط یې ومني نو تاسو ښه کولی شئ.

### ولې ریننتینې مینه د وخت او عمر سره هیڅکله نه بدلیږي؟

کله چې مور له یو چا سره د زړه د ښکلا لپاره مینه کوو، د دوی ظاهري ښکلا مور ته مهمه نه ده. د عمر په تېرېدو سره چې بهرنۍ ښکلا له منځه ځي، دا د دوی لپاره زموږ په مینه کې هیڅ بدلون نه راولي. کله چې تاسو د یو چا لیدو ته راشئ، تاسو یوازې د دوی فزیکي بدن سره وصل یاست. فزیکي بدن او ښکاري د وخت په تیریدو سره له منځه ځي. نو هغه څوک چې تاسو یوځل مینه درلوده نور د زړه رانښکونکي احساس نه کوي. جذابیت هم له لاسه ورکوي که تاسو ومومئ چې سپری له دننه څخه دومره ښکلی ندی څومره چې دوی له بهر څخه ښکاري. د تلپاتې اړیکو لپاره، د دوی زړه سره اړیکه ونیسئ. دا ډول خلک به نه یوازې هغه وخت چې تاسو ځوان او زړه رانښکونکي یاست، مگر حتی کله چې تاسو زاړه او ضعیف یاست.

ولې باید هیڅکله ناکامۍ ته اجازه ورنکړو چې ستاسو مخه ونیسي؟ په ژوند کې د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره، یو څوک باید له ډیرو نا امیدو څخه تیر شي. هغه خلک چې صبر کوي او له ورکولو څخه ډډه کوي کله چې دوی د دې نا امیدۍ سره مخ کیږي دوی بريالي کیږي. مور ټول هیله لرو چې د بريالیتوب لاره اسانه وي، مگر حقیقت دا دی چې د بريالیتوب لاره سخته ده. ځینې وختونه دا د کلونو هڅو او سخت کار ته اړتیا لري ترڅو هغه پایلې وگورئ چې تاسو یې غواړئ پداسې حال کې چې نور وختونه تاسو ممکن پایلې په هغه ډول ونه گورئ لکه څنگه چې تاسو یې غواړئ. یو باید په یاد ولرو چې بریا یوازې د اهدافو ترلاسه کولو پورې اړه نلري بلکه د ځانگړتیاو او ځانگړتیاو رامینځته کول دي چې کولی شي په هر ډگر کې د بریا لامل شي.

خپله غوره هڅه وکړئ مگر که دا کار ونه کړئ، احساس مه کوئ چې تاسو ناکام شوي یاست. ریښتیني ناکامي شتون نلري ځکه چې هرکله چې تاسو تعقیب کول غوره کوئ، تاسو غوره کوئ چې نور زده کړئ.



ايا زموږ خپل نظر په حقيقت کې پريکړه کوي چې موږ د خپل وضعیت په اړه څنگه احساس کوو؟

کله چې خلک د ورته حالت څخه تیرېږي، دا اړینه نه ده چې دوی د هغه څه په اړه ورته احساس وکړي چې دوی ورسره مخ دي. که څه هم د یو چا شخصي چاپیریال، کلتور، او ټولنیز اقتصادي عوامل د یو چا په پریکړو او د قضاوت کولو وړتیا اغیزه کوي، خوښي تر ډیره حده پورې اړه لري چې یو څوک د خپل وضعیت څخه څه کوي.

هغه خلک چې په هر حالت کې خوشحاله پاتې کېږي په ژوند کې د امید پاتې کیدو دلیلونه لټوي. دوی پوهیږي چې ژوند د ډیرو بیلابیلو تجربو څخه ډک دی. دوی نشي کولی هره پېښه په دوی اغیزه وکړي ترڅو دا د دوی په ژوند منفي اغیزه وکړي، بلکه دوی هڅه کوي د دې تجربې د ښه کولو لپاره لارې چارې لټوي.

اجازه مه ورکوئ چې هیڅ حالت تاسو ټیټ کړي. هر حالت یو روښانه اړخ لري، تاسو باید دا خپل ذهن ته یادونه وکړئ.

باور څنگه کولی شي زموږ سره د خپلو خوبونو په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي؟

کله چې موږ باور لرو، موږ په ناڅرگند ځواک باور کوو. دا ځواک داخلي ځواک راوړي او زموږ دننه زړورتیا رامینځته کوي.

کله چې موږ د زړورتیا احساس کوو، موږ احتمال لرو چې د ژوند هر فرصت په پام کې ونیسو او هیڅ فرصت له لاسه ورنکړو چې زموږ خوبونو ته لار پیدا کړي. کله چې موږ په شک کې یو څه ترسره کوو، موږ د چانس اخیستلو لپاره زړه نازړه یو ځکه چې موږ له لاسه ورکولو څخه ویره لرو او دا هغه فرصتونه هم له لاسه ورکوو چې زموږ د خوبونو په ترلاسه کولو کې مرسته کولی شي.

یوازې خپل خوب ته مه گورئ او حیران اوسئ چې دا به څنگه پېښ شي. باور وکړئ او د دې لپاره کار وکړئ ترڅو دا ممکنه وي.

### ايا ستاسو ژوند يو الهام دی؟

که تاسو د ريښتيني ژوند رهبري کوئ، تاسو د نورو لپاره ميراث پرېردئ ترڅو الهام او گټه پورته کړي.

ميراث اکثرا د مادي شيانو يا شتمنی په توگه ويل کيږي چې يو بې شاته پرېردي. شتمني او مادي شيان له لاسه ورکولی شي، مگر هغه څه چې واقعا د يو چا سره مرسته کولی شي هغه پوهه او تجربه ده چې ورسره شريک شوي. پوهه خلکو ته دا وړتيا ورکوي چې د ژوند او تجربې په اړه پوه شي ترڅو په داسې شرايطو کې بريالي شي چې دوی په ژوند کې ورسره مخ دي.

خپل ژوند د خوشيښی، ريښتینولی او مثبتیت سره رهبري کړئ، کله چې تاسو پرېردئ، تاسو به د الهام په توگه ژوندي پاتې شئ.

### څنگه کولی شو د ژوند هره شیبه هیله مند پاتې شو؟

ټولې ورځې یو شان نه دي. همدا شیبه تاسو ممکن د خوشحاله کیدو لاملونه ومومئ، بله شیبه تاسو ممکن د خفگان احساس کولو لاملونه ومومئ.

د ژوند مختلف پړاوونه یوه برخه او پارسل دی. دا مهمه نده چې تاسو د ژوند کوم پړاو تجربه کوئ تر هغه چې تاسو اجازه نه ورکوئ چې کوم پړاو ستاسو په واک کې وي. ډیری وخت، دا د ژوند تیاره او تیاره شیبې دي چې ځینې خلک دومره مایوسه کوي چې دوی په خپل ژوند کې هیڅ ارزښت نه ویني.

د ژوند په سختو وختونو کې زړه له لاسه مه ورکوئ. هغه خوشحاله وختونه په یاد ولرئ کله چې تاسو د ژوند بلې شیبې ته سترگې په لار یاست. دا هغه شیبې هم وې چې تاسو یې تجربه کړي. ډیر وخت به نه وي چې هغه شیبې به بیرته راشي او تاسو به راپورته شئ او بیا به ځلیرئ.

ایا د یو څه له لاسه ورکول د بل څه موندلو لامل کیدی شي؟

کله چې مور کوم قیمتي شیان له لاسه ورکړو، مور د ډیرو دردونو او ناخوالو څخه تیریږو. مور هڅه کوو چې بیرته یې ترلاسه کړو مگر مونږهر ځل بریالي کیدای نه شو. هغه څه چې مور بریالي یو د بل څه په موندلو کې دي چې مور هیڅکله فکر نه کاوه چې زموږ لپاره شتون لري. دوه لوی زیانونه چې مور یې د انسانانو په توگه گورو د اړیکو له لاسه ورکول او د لارې له لاسه ورکول دي. د لارې له لاسه ورکولو سره، تاسو بې لارې یاست، او د اړیکو له لاسه ورکولو سره، تاسو یوازې یاست. په بې سمته لاره یوازې تگ خورا ویره کوونکی ښکاري مگر زموږ داخلي جبلت د هغه څه په لټه کې دی چې مور له لاسه ورکړی دی. دا هغه وخت دی چې مور په ژوند کې بله لاره یا نور خلک ومومو او هیڅ شی د زیان په څیر نه ښکاري.

کله چې تاسو په ژوند کې یو څه له لاسه ورکړئ، زړه له لاسه مه ورکوی. دا یوازې د بدلون دوره ده چې تاسو په ژوند کې بل څه ته نږدې کړي.

### ايا تاسو يو ملگری لری چې تاسو ته آرام درکړي؟

د يو ملگری درلودل چې ستاسو تر څنگ ودریږي په خپل ځان کې ځواک راوړي. دا موږ ته احساس راکوي چې يو څوک شتون لري چې موږ يې هرکله چې اړتيا ورته لرو آرام کولی شو.

کله چې ژوند تاسو يو ستونزمن پړاو ته راوړي، هغه لومړی کس دی چې تاسو يې حساب کوئ. دوی لومړني خلک دي چې تاسو د ښه خبرونو شریکولو لپاره غږ کوئ او لومړی خلک دي چې ستاسو زړه ژاړي. دوی ستاسو د خوښۍ لاملونه د دوی په توگه گوري او ستاسو درد د دوی په توگه. دوی تاسو دومره ښه پیژني چې مهمه نده چې دا په کوم حالت کې وي، دوی تاسو ته د هوساینې لارې لټوي او ستاسو مخ ته بیا موسکا راوړي.

که دا ډول ملگری د کورنۍ غړی وي یا هغه خلک چې تاسو په ژوند کې یو څه لیدلي، که تاسو یو څوک لری چې شتون لري، تاسو باید تل د هغه ستاینه وکړئ.

### ایا د لید درلودل زموږ لید بدلولی شي؟

لید یو ذهني انځور دی چې تاسو غواړئ چېرته اوسئ یا هغه څه چې تاسو یې ترلاسه کول غواړئ. کله چې تاسو ذهني نقشه لرئ، تاسو ډیر چمتو یاست او که چیرې یو څه ناڅاپي پیښ شي، تاسو د هغې د بريالي کولو لپاره په ښه حالت کې یاست.

ډیری خلک خپل خوبونه پرېږدي کله چې دوی د ننگونې سره مخ کېږي ځکه چې دوی نشي کولی هغه خنډ تیر کړي. په ذهن کې د لید درلودل، تاسو اجازه نه ورکوئ چې دا ننگونې تاسو ودروي ځکه چې تاسو پوهیږئ چې له دې ننگونې هاخوا ستاسو بريالیتوب دی.

که تاسو یو خوب لرئ، هغه خپل لید جوړ کړئ. د قوي لید سره، تاسو کولی شئ هر منزل ته ورسېږئ.

### څنگه د ځان هڅونې نشتوالی له منځه یوسو؟

که تاسو یو خوب لری، تاسو د هغې د ترلاسه کولو لپاره هڅونې ته اړتیا لری. ترټولو لوی چلونکی ځواک په حقیقت کې ستاسو خپل خوب دی. ډیری خلک د ډیرې انرژي او لیوالتیا سره پیل کوي مگر ډیر ژر وروسته ډیری خپل خوبونه پریردي. دا د دوام لپاره دوامداره هڅونې ته اړتیا لري. دا انگیزه یوازې له دننه څخه راتلی شي ځکه چې له هغه ځایه ستاسو خوب پیل کیږي. تاسو ممکن نورو بریالي خلکو ته وگورئ، له هغوی څخه الهام واخلي مگر تر هغه چې تاسو د ځان د لوړولو وړتیا پیدا نه کړئ، ستاسو خوبونه به تل د لاسرسي څخه بهر ښکاري. د خپل ځان الهام ساتلو لپاره، تاسو باید په یاد ولری چې ننگونې او خنډونه به تل شتون ولري. مه پرېږدی چې دوی د تسلیمیدو لامل شي. فکر وکړئ چې تاسو ولې پیل کړی او چیرته غواړئ، دا به تل تاسو ته د دوام ورکولو هڅونه درکړي.



### څنگه ځینې خلک تل مثبت پاتې کېږي؟

مثبت اوسیدل پدې معنی ندي چې د یو چا په ژوند کې هرڅه سم دي. دا یوازې پدې معنی ده چې ځینې خلک غوره کوي چې وگوري څه شی د دوی په ژوند کې ښه کار کوي.

ژوند تل هغه ډول نه وي چې موږ یې غواړو. تاسو ممکن د خپل ژوند په یوه پای کې له ستونزو سره مخ شئ که مسلک، اړیکه، یا شخصي وده او هوساینه. دا کولی شي مایوسي راوړي مگر هغه څه چې موږ یې کولو ته اړتیا لرو دا د دې مایوسی مخه ونیسو چې د ژوند منفي ته بدل شي.

وگورئ چې ستاسو په ژوند کې څه کار کوي، تاسو به ډیری دلیلونه ومومئ. د خپل عزیز شتون، د ژوند د لومړنیو اړتیاوو د پوره کولو توان، او ژوندی پاتې کیدل د مثبت احساس کولو ډیری دلیلونه دي. تل د خپل ژوند روښانه اړخ ته وگورئ، تل به په ژوند کې مثبت پاتې شئ.

### ولې پیل کول باید هیڅکله د کوچني احساس ونه کړي؟

تاسو د ډاډ احساس کولو لپاره هر دلیل لرئ. د لومړي گام پورته کول پخپله د ځواک او زړورتیا نښه ده.

ډیری وختونه، د خپلو خوبونو د ترلاسه کولو لپاره، تاسو ټولې اړینې سرچینې نلرئ. پدې وخت کې، د هغه څه سره پیل کول چې تاسو یې لرئ ستاسو د لومړي حرکت کولو کې مرسته کولی شئ. تاسو باید هیڅکله د دې حرکت کولو څخه ډډه وکړئ فکر وکړئ چې دا خورا لږ پیل دی. یو باید په یاد ولرئ، کوچني پیل کول پدې معنی ندي چې تاسو به کوچني پای ته ورسیرئ. کوچني پیل کول، تاسو کولی شئ شیان په نښه توگه کنټرول کړئ، نیمگړتیاوې وگورئ او پرته له دې چې ډیر څه له لاسه ورکړئ نښه کړئ. هغه مهارتونه چې تاسو یې ترلاسه کوئ او هغه تجربه چې تاسو یې ترلاسه کوئ په حقیقت کې تاسو سره مرسته کولی شئ خپل ځان په لوی شی بدل کړئ.

تل په ژوند کې له هر کوچني فرصت څخه د گټې اخیستنې لپاره خلاص اوسئ. هر فرصت که څه هم کوچنی وي ممکن د لوی بریالیتوب لاره وي.

### ایا د نورو سره مرسته کول زموږ په ژوند کې مثبتیت راوړي؟

کله چې موږ له یو چا سره په هره طریقه مرسته کوو، زموږ موخه د هغوی لوړول دي. کله چې موږ نورو ته وده ورکوو، نه یوازې موږ داخلي اطمینان ترلاسه کوو، بلکې موږ هم لوړ او هڅوو چې د دوی وده وگورو. ډیری خلک هڅه کوي د نورو خلکو د ودې مخه ونیسي ځکه چې دوی د ناامني احساس کوي ترڅو نور خلک د دوی څخه مخکې ځي. دا ډول خلک هېروي چې کله نور خلک وده وکړي، نو دوی به هم د دوی سره خپله میوه شریکه کړي. که موږ له یو بل سره همکاري وکړو، موږ کولی شو په ژوند کې لوی بریالیتوب ترلاسه کړو ځکه چې موږ به داسې خلک ولرو چې زموږ ملاتړ وکړي او د دوی تجربې زده کړي. تل د هغو خلکو ملاتړ وکړئ چې ستاسو ملاتړ ته اړتیا لري. هغه مثبت بدلون چې تاسو د دوی په ژوند کې راوړئ حتی ستاسو خپل ژوند به روښانه کړي.

### ايا مينه واقعا په خلکو کې غوره راوړي؟

مينه واقعا يو داسې احساس دی چې کولی شي خلک او اړیکې بدل کړي. دا کولی شي خلک د دوی له خولو څخه وباسي او د دوی سره د نامعلومو وړتياو په سپرلو کې مرسته وکړي.

کله چې خلک د مينې احساس نه کوي، دوی هم په ځان شک لري. د ناغونښتل کيدو احساس دوی په ژوند کې د حرکت کولو مخه نيسي، که دا د اړیکې لپاره وي يا په داسې حالت کې چې داخلي ځواک ته اړتيا لري.

هغه څوک چې د مينې احساس کوي تل د هڅونې او قوي احساس کوي ځکه چې دوی د وړ احساس کوي. کله چې يو څوک په دوی کې ارزښت وگوري، دوی د دې باور ساتلو لپاره د خپلو وړتياو څخه بهر ځي.

تل مينه او هڅونه خپره کړي. ډيری خلک په خپل ژوند کې مينه نلري، د هر څه څخه ډير.

### ايا تاسو په هر هغه څه باور لرئ چې تاسو يې اورئ؟

پدې ورځو کې د معلوماتو ډيری بيلابيلې سرچينې شتون لري. مور بايد يو هونبيار قضاوت وکړو ترڅو په هغه څه باور وکړو چې مور ورسره مخ کېږو. هر څه چې مور او رو يا گورو په حقيقت کې ريښتيا ندي. ډيری خلک د کيسې جوړولو، گپ شپ کولو او د نورو خلکو په سترگو کې دروغ وړاندې کوي. اکثره وخت موخه دا وي چې پام ځانته راواړوي، په هغوی کې دلچسپي پيدا کړي يا د بل چا شهرت ته زيان ورسوي. دوی ډيری وختونه هيروي چې هغه خلک چې گپ شپ کوي ممکن مشهور شي مگر ريښتيني ملگري نلري.

که تاسو د هغه په شاوخوا کې ياست، هيڅکله په هغه څه باور نه کوئ چې دوی يې وايي. په خپل قضاوت باور وکړئ او حتی هڅه وکړئ چې دوی وهڅوئ چې دا ډول چلند بدل کړي.

په اړیکه کې لږ ځای څنگه کولی شي د خلکو ترمینځ شخړې بیرته رامینځته کولو کې مرسته وکړي؟

کله چې مور ډیری وخت د یو شخص سره کوم ځای نیسو ، یو څه ټکر واقع کیږي. دا ځکه چې مور ټول خپل نظرونه او د ژوند کولو لاره لرو. ډیری خلک تمه لري چې نور د دوی سره د هرڅه لپاره موافق وي. دا تل نه پېښیږي. دا د نظر اختلاف او ټکر لامل کیږي. کله چې دا په مکرر ډول پېښیږي ، ډیری وختونه خلک دې ته د دوی اړیکې پای په توګه ګوري او غواړي لږ لږ شي. که تاسو د دلیل موندلو هڅه وکړئ ، ډیری وختونه دا مکرر اختلافات د شخصي ځای او وخت نشتوالي له امله پېښیږي. د دې واټن ورکول کولی شي خلکو سره مرسته وکړي چې له سره له سره فکر وکړي ، ارام شي او اړیکې له سره پیل کړي.

ځینې وختونه ، لیرې کیدل ممکن یوازینی لاره وي مګر که تاسو احساس کوئ چې ستاسو اړیکې یو بل سره مینه او درناوی لري ، نو دا مه پرېږدئ. د تازه کولو لپاره لږ ځای ورکړئ مګر مه پرېږدئ چې دا لوی واټن شي.

### ايا بریا يوازې ستاسو اهدافو ترلاسه کولو په اړه ده؟

بریا د قناعت احساس او د خوښۍ حالت دی. بریا ته د رسیدو لپاره ، یو څوک باید په ژوند کې ډیری شیان پریښودو ته چمتو وي. کله چې تاسو خپل وخت ، هڅې او سخت کار ورکړئ ، دا په ریښتیني بریا بدلېږي مگر کله چې تاسو خپل ارزښتونه ، خلک ، اړیکې او ځان پریږدئ ، نو دا یوازې زیان کیږي.

کله چې یو څوک شتمني او حیثیت ترلاسه کړي ، مور معمولاً دوی د بريالي کیدو په توګه ګورو. هغه څه چې مور ډیری وخت نه ګورو دا دی چې دا بریا څنګه ترلاسه شوې او څه چې دوی په پروسه کې له لاسه ورکړي. ډیری خلک دا تش په نوم بريالیتوب یوازې وروسته ترلاسه کوي ترڅو ومومي چې دوی د شریکولو لپاره خلک نلري ، ښه روغتیا له دې څخه خوند اخلي او د ژوند کولو لپاره هوښیار دي.

بریا لاسته راوړئ مگر د روښانه ضمیر سره. دا ممکن لوی مادي بریا ترلاسه نکړي مگر تاسو به خوشحاله او مینځپانګه وساتي حتی د هغه څه سره چې تاسو یې ترلاسه کوئ.

### ايا هيله له لاسه ورکول مو ژوند سختوي؟

که ستاسو په ژوند کې يو څه پای ته ورسېږي ، هيله له لاسه مه ورکوئ. بل څه ستاسو په لاره راځي.

که دا يوه اړيکه وي ، وضعیت ، ستاسو مسلک يا هغه لاره چې تاسو يې په ژوند کې غوره کوئ ، که تاسو يې پای ته ورسېږئ ، نو دا به ډير مايوسه کونکي وي. دا ممکن ستاسو د هڅې او سخت کار ضايع کيدو په څير برېښي. دا ممکن د هرڅه په څير او پای ښکاري او دا احساس کولی شي اضطراب او ويړه رامینځته کړي. مور بايد په ياد ولرو چې د يو څه پيل لپاره ، بل څه بايد پای ته ورسېږي.

هيڅکله په ژوند کې اميد له لاسه مه ورکوئ. ځينې وختونه ، ځينې شيان بايد په ژوند کې پای ته رسېږي ځکه که دا نه وای ، تاسو هيڅکله هڅونه نه کوئ چې په ژوند کې د بدیل لارې په لټه کې شئ ، هغه لاره چې ممکن ستاسو ژوند بدل کړي.



څنگه د ځان سره وخت واقعا زموږ سره وده کې مرسته کولی شي؟  
په یوه شرکت کې کیدل کولی شي خوښۍ راوړي مگر یوازې پاتې کیدل ،  
له ځان سره تړل کولی شي مساوي خوښۍ راوړي. خلک اکثرا فکر کوي  
که تاسو یوازې یاست ، تاسو باید له دننه څخه زیانمن شئ.  
یوازې پاتې کیدل واقعا ستاسو داخلي ځان سره اړیکه ده ځکه چې ستاسو  
ذهن ارام دی او کولی شي شیان ډیر ژور احساس کړي. دا تاسو ته وخت  
درکوي چې د ځان په اړه فکر وکړئ او د خپل روح سره په نښلولو سره د  
خپل ژوند هدف ومومئ. ډیری خلک پدې ارتباط نه پوهیږي او ډیری  
وختونه ممکن په یو شخص انتقاد وکړي څوک چې غواړي د ځان سره  
وخت تیر کړي.  
که تاسو غواړئ د یو څه وخت لپاره یوازې اوسئ یا د ټول عمر لپاره مجرد  
اوسئ ، ټول هغه څه مهم دي چې تاسو څومره پوهیږئ او څومره د خوښۍ  
احساس کوئ.

ایا ستاسو جرئت کولی شي نور د خپلو خوبونو لاسته راوړلو ته

وهڅوي؟

په ژوند کې هر هدف ته رسیدل د شخصي ځانگړتیاوو سیټ ته اړتیا لري. مور ټول دا ځانگړتیاوې لرو، مگر ډیری یې د دوی بشپړ ظرفیت ته نه کاروي. کله چې مور وینو چې نور بریالیتوب ترلاسه کوي، مور پوهیږو چې حتی مور کولی شو دا ترسره کړو.

ډیری خلک خوبونه لري مگر الهام نلري. د هر خوب تعقیب خورا الهام ته اړتیا لري ځکه چې د بریا لاره هیڅکله اسانه نه ده. دا لوی ځواک ته اړتیا لري ترڅو هر خنډ چې په لاره کې راځي له منځه یوسي. کله چې تاسو جرئت وکړئ او خپل ځواک د دوام لپاره وکاروئ، تاسو نورو ته هم امید ورکوئ چې د دوی خوبونه ممکن دي.

د خپلو خوبونو د لاسته راوړلو لپاره خپله ډیره هڅه وکړئ. ستاسو بریا د ډیرو نورو لپاره الهام کیدی شي.

## ولې مور باید د ځان د بشپړولو په پرتله د ځان نښه کولو په اړه فکر وکړو؟

ریښتیني وده هغه وخت رامینځته کیږي کله چې دا پرمختګ راولي. کله چې زموږ موخه د ځان نښه کول وي، مور د ځان ارزونې او د خپلو مهارتونو او وړتیاوو د لوړولو لپاره د لارو په موندلو تمرکز کوو.

کله ناکله، د بشپړتیا په موخه، مور د زده کړې ریښتیني مانا هېروو. مور باید هیڅکله هیر نکړو چې مور ټول د ژوند په جریان کې زده کوو، هغه څه چې توپیر لري زموږ د زده کړې وړتیا ده. مور ممکن د نورو په څیر شيان په ورته ډول ترسره نه کړو یا د ورته وړتیا سره ورته دنده ترسره کړو. دا مور نیمګړی نه کوي مګر کله چې خلک په داسې شرایطو کې ځان ومومي نو دوی دومره مایوسه او نا امیده کیږي چې دوی په خپل ځان شک پیل کوي او هڅه کول پریردي او دا هغه وخت دی چې دوی پرمختګ ته مخه کوي.

د خپلو مهارتونو او وړتیاوو د نښه کولو لپاره لارې چارې وګورئ. تاسو به تل د دې توان ونلرئ چې شيان په سمه توګه ترسره کړئ مګر تاسو کولی شئ هرکله چې هڅه وکړئ لږ پرمختګ وکړئ.

ایا ستاسو ریښتینی ځان کیدل ، د غوره اړیکو رامینځته کولو کې  
مرسته کولی شي؟

کله چې تاسو خپل ریښتینی ځان یاست، تاسو خپل ځان د نورو څخه توپیر  
نه گورئ. تاسو خپل ځان د یو بې ساري کس په توگه گورئ. دا تاسو ته  
باور درکوي او تاسو کولی شئ خپل ځان ومني.  
ډیری خلک د خیانت ژوند کوي. دوی هڅه کوي چې څوک نه وي.  
حقیقت دا دی چې د ظاهر ژوند تل لنډ دی. یا تاسو له بهانې ستړي شوي  
یاست او د وتلو پای ته رسیدو یا تاسو دومره لرې احساس کوئ چې تاسو  
نه غواړئ هغه اړیکو ته دوام ورکړئ چې تاسو اړتیا لرئ خپل ځان بدل  
کړئ.

خپل ریښتینی ځان اوسئ. تاسو به تل د هوساینې احساس کوئ او کله  
چې تاسو د ځان سره راحت احساس کوئ ، نو تاسو به د هرچا په شاوخوا  
کې د هوساینې احساس وکړئ.

هیله مند کیدل څنگه د ژوند له تیاره پړاو څخه په تیریدو کې مرسته کوي؟

هیله مند اوسئ پدې معنی چې تاسو حتی په تیاره شبیه کې د رڼا یوه کوچنۍ لړۍ گورئ. کله چې ستاسو ذهن امید وويني، دا خورا سخته هڅه کوي چې دې تیاره رڼا ته ورسیري او تاسو له تیارو څخه وباسي. ځینې وختونه، مور ځان د ژوند په تیاره پای کې گورو. هیڅ شی کار نه کوي او هیڅ څوک شتون نلري. زموږ څخه ډیری امید له لاسه ورکوو او له لاسه ورکولو څخه چې مور د دې تیارې له لارې د جوړولو امکان نه وینو. که تاسو په دې وخت کې تگ ودروئ، تاسو به هیڅکله د وتلو لاره ونه مومئ. دا مهمه ده چې تاسو باور له لاسه ورنکړئ او دوام ورکړئ. هر پړاو پای ته رسیري، تاسو اړتیا لرئ لږ صبر وکړئ. په ژوند کې هېڅکله خپله هیله له لاسه مه ورکوی. ژوند تل حرکت او بدلون دی. دا شبیه شاید تیاره وي، راتلونکی به مو روښانه وي.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**