

پر خان باور پیدا کری

لیکوال: دیل کارنیگی

ژباړه: نجیب خان یار

پرمختک

www.parmakhtag.com

Ketabton.com

ڊيل ڪارنيگي | 2



www.parmakhtag.com

پر خان باور پيدا ڪري

ليکوال: ڊيل ڪارنيگي

ڙباڻن: نجيب خان يار

www.parmkhatag.com



ليکې

- 5..... د ښه او بريالي ژوند کولو
- 5..... له پاره پر ځان باور پيدا کړئ
- 11..... د ډيرې او بريټو اروايي اړخ
- 12..... آيا تاسې ډېر حساس ياست؟
- 15..... خپل خواږه بهتر کړئ
- 16..... تازه هوا واخلي او ورزش وکړئ
- 17..... تاسې آرام ته ضرورت لرئ
- 18..... حالاتو سره مبارزه زده کړئ
- 20..... طبيعت د نندارې بلنه درکوي
- 21..... خوب هم ضرور دی
- 21..... ځان مصروف وساتئ
- 22..... راتلونکي پلان جوړونه وکړئ
- 22..... د ظرافت احساس پيدا کړئ
- 23..... پر ځان زړه مه خوړوئ
- 25..... دلته ملايکې نه اوسېږي
- 26..... نور خلک له تاسې څخه ډېر بدبخته دي
- 27..... د خداي نعمتونه هم مه هېږوئ
- 29..... حالاتو سره مقابله وکړئ

ډيل کارنيگي | 4



www.parmakhtag.com

29	مصروفيت زده کړئ.....
32	شوق ژوند ته حرکت ورکوي.....
35	روغو خيالونو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ.....
36	له ژوند څخه خوند واخلي.....
37	په خپل کار کې د جذبېدو عادت پيدا کړئ.....
39	د کار کولو طريقه بدله کړئ.....
40	د اوزگار تيا په وخت کې په زړه پورې کارونه کوي.....
41	له تاسې څخه هم ستر شخصيت جوړېدې شي.....
49	موخې درجه بندي کړئ.....
51	مالي پلان جوړول زده کړئ.....
52	له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ.....
53	ځان د تصور په سترگه کې کامياب وگورئ.....
54	د مظلوميت احساس.....
64	د شخصيت تعريف.....
69	تربيه.....
70	يو نوی قوت.....
71	د نوي قوت کارول.....
72	د کاميابۍ پنځه طريقې.....
75	د فکر کولو ډول مو بدل کړئ.....

د ښه او بريالي ژوند کولو له پاره پر ځان باور پیدا کړئ

په هر انسان کې دننه داسې وړتیاوې پټې دي چې که هغه یې ښکاره کړي، نو خپل شخصیت پرې ښه کولای شي او پر ځان دومره باور پیدا کولای شي چې ژوند به یې مالمال شي.

تېرو ورځو کې مې د داسې یوه لیک د لوست موقع پیدا کړه چې د لیک په هر ټکي کې درد او خفګان ښودل شوی و. لیکوال یې داسې یو ځوان و چې له اروايي ستونزو سره لاس او گریوان و، پر ځان یې هېڅ باور نه درلود او ددې لیک په مرسته یې د ارواپوهنې له یوه مشهور ډاکټر څخه مشوره غوښتې وه. د هغه لیک ځینې ټوټې مې لوستونکو د گټې اخیستو له پاره لاندې راوړې دي:

(یوه ډېره لویه خبره چې له کبله یې ماته خپل شخصیت ډېر سپک ښکاري، هغه دا ده چې زه بدبختانه له هغې وړتیا محروم یم چې په شخصیت جوړونه کې د ملاتیر گڼل کېږي. د ځوانۍ په پیل کې زه د ډېرو قوي اعصابو خاوند وم، خو اوس د اعصابو له خوا دومره کمزوری شوی یم چې له هر شي وېرېږم. زه د یوه کار له پاره پلان جوړوم، خو د پیل او عملي کېدو وخت یې چې را نږدې شي، نو بیا د ځان خلاصولو

له پاره داسې بهانې لټوم چې په مرسته یې خپل ځان تېرباسم، زه پر دې ښه پوهېږم چې داسې حالاتو کې باید څه وشي، خو بېلابېل شکونه او وېرې له ما هر وخت را تاوې وي، ما په یوه ځای کې هم نه پرېږدي، زه په خپلو ذهني شخړو بشپړ پوهېږم، احساس یې لرم، ځکه داسې کوم پلان نه شم عملي کولای چې له هغه پرته زما ژوند بريالیتوب ته ځان نه شي رسولای.

د ځان په اړه زما د بې باورۍ او بې اعتبارۍ یو لامل دا دی چې ما له خپلې کورنۍ څخه هېڅکله مناسبه ستاینه او صفت نه دی اورېدلی. مور مې تل پر ما د نکتې چينۍ او نیوکو غشي وروي او تل زما کمزورۍ او نیمګړتیاوې زما د نورو خویندو او ورونو له قوت او تکره توب سره پرتله کوي. اگر چه کله داسې کوي نیت او هیله یې دا وي چې زه د خپل ځان لا ډېر ښه کولو له پاره ډېر زیات زیار وباسم او کوشش وکړم، خو دا زما بد نصیب وګڼئ چې د هغه چلند او طریقه دومره ناسمه وي چې پر ما یې هره خبره برعکس تاثیر کوي. د هر وخت رټلو، غوسې او پیغورنو له امله یې زه خپله له خپلو سترګو ولوېدم او په ما کې دا نظر لا ډېر پوخ شو چې زه به په ژوند کې هېڅکله بريالی نه شم. ددې پایله بیا دا شوه چې زما بیا ګردچاپېره محیط او ځان سره دلچسپي ختمه شوه، ژوند سره هم بې پروا شوم او اړیکې مې هم ورسره خرابې شوې.

زه پر دې پوهېږم چې که زه همداسې روان یم، نو هېڅکله خپل منزل ته نه شم رسېدلای، خو زه نه پوهېږم چې خپلې دغه ذهني ستونزې

څنگه حل کړم او خپل ځان څه ډول بدل کړم. ماته داسې احساس پیدا شوی چې زه گني په ځان کې کومه لویه نیمگرتیا لرم. که ددې حقایقو او حالاتو له تجزیې وروسته ته دې نتیجې ته رسېدلی یې چې زه بیخي بېکاره او بې گټې شخص یم، نو زه به له تا څخه نه کومه گيله کوم او نه کوم مخالفت. آیا تاسې ماته داسې یوه مشوره راکولای شئ زه پرې عمل وکړم او د خپل ژوند له اوسنیو دردونو او تکلیفونو څخه خلاص شم او خپل اوسنی حالت او چلند بدل کړم او د بریالیتوب پر لاره د تللو لایق شم؟)

تاسې د دې نوي ځوان ستونزه څنگه تشریح کوئ؟ کېدای شي تاسې د منفي اصطلاحاتو یادونه وکړئ او داسې ووايئ چې دغه بدنصیه نوی ځوان د نامناسب والي د احساس ښکار دی، یا مثبت اصطلاحات یاد کړئ او ووايئ چې دغه ځوان پر خپل ځان لا ډېر باور ته اړتیا لري. تاسې ته ددې ځوان قضیه غیرعادي ښکاري؟ آیا یوازې څو ځوانان د ځان په اړه د بې باورۍ ښکار دي؟ اگر چه زموږ په هیواد کې د تعلیم کمی او نورو لاملونو له امله تراوسه داسې حالات نه دي پیدا شوي چې موږ د سمو شمېرو او عملي تحقیق او تجربو پر اساس پورته پوښتنې ځواب کړو، خو په زیاتره پرمختللو هیوادونو کې دا کار کېږي. د څېړنو د متخصصینو په وینا یوه کالج کې ۲۷۵ محصلین له اروايي پلوه وڅېړل شول، نو معلومه شوه چې ۹۰ سلنه نوي ځوان محصلین په یوه ډول د شخصي ستونزو او محرومۍ شدید احساس لري. ځینې محصلین پدې

پوهېري يا لږ تر لږه دا احساس لري چې دوی د شکل او خبرې، د لوبو وړتياو، دماغي وړتيا يا ښايست په مسایلو کې د نورو په پرتله ځان د هغوی څخه ټيټ بولي. ځيني نوي ځوانان د خپل ضعیفه صحت گيله کوي او ځيني نور په مينه کې د ماتې خوړلو گيله کوي.

ممکنه ده تاسې ووايئ چې له پوره پلټنې وروسته مو هم خپل پټ استعداد نه دی پیدا کړی. د دې معنا دا ده چې ستاسې په ذهن کې د پټ استعداد ناسم مفهوم ريښه جوړه کړې ده. تاسې ښايي داسې فکر کوئ چې پدې ډول استعداد به تاسې ښه سيتار وغږوئ يا به زړه رانښکونکې خبرې وکړئ، يا به د خپل کاروبار د پراخه کولو او غځولو بنسټ برابر کړئ. دې کې شک نشته چې په ځانگړي استعداد دا ټول کارونه کولای شئ، خو تاسې چې کوم استعداد لټوئ، هغه دې سره توپير لري.

که تاسې دا وړتيا لرئ چې بېلابېلو خلکو سره اړيکې پيدا کړئ او بيا ورسره دا اړيکې وپالئ، نو پر دې باور ولرئ چې په تاسې کې دا وړتيا شته او ددې په مرسته به تاسې ډېر لوی او څرگند کارونه وکړئ.

که تاسې خپل ورځني کارونه داسې ترسره کولای شئ چې د ستړي کېدو پر ځای ترې خوند واخلي، نو پوه شئ تاسې ته خدای هغه وړتيا درکړې ده چې په مرسته يې ستاسې ژوند بريالی کېدای شي. چا چې د خپل ژوند احساساتي دوره تېره کړې وي، هغوی دې، ځانگړی پام وکړي چې که اوږد ژوند غواړي او په ژوند کې بشپړه برخه غواړي، نو د

تېر ژوند نهیلی او ناکامۍ دې هېرې کړې او ځان ته دې دا ډاډ ورکړې چې الله تعالی په هر انسان کې د وړتیاوو داسې یوه خزانه ایښې ده چې هغه هېڅکله نه ختمېږي. بلکې څومره یې چې مصرفوي دومره به یې تجربه، مهارت او پر ځان باور زیاتېږي. تاسې دا فکر مه کوئ چې د ژوند ډېره برخه تېره شوې ده، بلکې ځان ته دا باور ورکړئ چې تاسې به په ژوند کې هغه توره او مېړانه کوئ چې خدای تعالی ورته پیدا کړې یی. له دې وروسته تاسې پر ځان بشپړ باور پیدا کړئ او په پوره حوصلې په خپل کار لگیا شئ. که ستاسې احساس او جذبه رښتینې وي، نو د ناکامۍ د مخ لیدلو له پاره هېڅ دلیل نه لرئ.

ابراهام لنکن خو به ټول پېژنئ. د ژوند له مشهورو پېښو او کیسو به یې هم خبر یئ، خو دا معلومات به درته نه وي چې هغه په ۳۲ کلنۍ کې له ژونده دومره سترې او نهیلی و چې د ډېر خفګان له امله یې د خپلو یادښتونو په کتابچه کې دا ولیکل چې: (اوس چې زما کوم حالت دی، په نړۍ کې د یوه کس به هم نه وي، که زما محسوسات د ټولې نړۍ په خلکو مساوي تقسیم شي، نو د ځمکۍ پر مخ به یوه خوشحاله څېره هم ونه وینئ).

دا خبره هغه عظیم انسان په ۱۸۴۱ میلادي کال کې لیکلې وه. اوس به د خوند له پاره تاسې ته هغه خبره وکړم چې همدې سړي په ۱۸۶۲ کال کې د امریکا کانګرس ته په وینا کې کړې وه: (سره ددې چې موږ

ستونزو سره مخ یو، خو دې سره د مقابلي له پاره باید تیار شو. موږ یو نوی ملت یو، پدې خاطر باید ستونزو سره مقابله هم په نوي ډول وکړو. لنکن دا حوصله او پر ځان باور له کومه کړ؟ خبره یوازې دا ده چې د لومړۍ خبرې لیکلو پر وخت لنکن عادي انسان و، کوم چې نه پر خپلو وړتیاو خبر و او نه ورته د خپلې پوهې او اهلیت اندازه معلومه وه. له هغې وروسته یې د ځان پېژندلو له پاره ډېره هڅه وکړه، بیا چې وروسته د خپل ځان په پېژندلو کې بریالی شو، نو نه یوازې د ژوند یې بدل شو، بلکې خپله هم یو بیخي جلا انسان شو. پخوا د یوې وروسته پاتې سیمې عادي وکیل و، خو دا وخت بیا پر دې بریالی شوی و چې د امریکا لومړی وزیر شي. دا کامیابي یې هغه وخت په نصیب شوه چې خپل ځان یې وپېژنده او په خپل ځان پوه شو. الله تعالی بې انصافه نه دی، هغه هر انسان ته یو ډول وړتیا، پوهه او حوصله ورکوي. د دې وړتیاوو پېژندل او په پوره باور او حوصله یې کارول زموږ مسئولیت دی. ایا تاسې په خپل زړه لاس کېښودلای شئ او دا ویلی شئ چې خپل دغه مسئولیت په پوره او ښه ډول سر ته رسوئ؟

د ډيرې او بریتو اروايي اړخ

ارواپوهنې د مخ او نورو وینستو په اړه نظریات ورکړي دي. ډاکټر رولیندي تریسکي او ستینسي جی ویلیمز وايي چې اوږده وینسته د قوت او نارینتوب نښه ده او لنډ وینسته د تهذیب او تمدن ښکارندويي کوي. د ډاکټرانو پر وینا په تمدن کې مادي قوت پرېښودل کېږي او یوازې روحاني غوښتنې را ښکاره کېږي، چې له امله یې د نارینه د وینستو ستایل بدلېږي او وخت پر وخت لنډېږي.

ارواپوهان پدې برخه کې د مچیلینگو جوړه شوې خدایگوتې مجسمې ته اشاره کوي چې دا مجسمه ډېره زیاته قوي ښکارېږي. دا مجسمه اوږده اوږده وینسته او ګڼه ږیره لري. د انگلستان په محکمو قاضیان اوږده نقلي وینسته لگوي چې دا هم د پوهې او عظمت د نښې په توګه ښکارېږي. ډاکټران دا هم زیاتوي چې د امریکا پخواني اوسېدونکي چې د خپلو دښمنانو کوپړۍ ماتوي، د دوی دا چارې نه خوښېږي، یوازې پدې خاطر یې کول چې ژوند او قوت یوه بېلګه کړي او پر نورو فتحه ترلاسه کړي. د ډاکټرانو پر وینا که چېرې د انسان اصلي او بنسټیز قوت وځپل شي، نو سر یې گنجی کېږي. پدې وخت کې بیا انسان خولویو او نقلي وینستو ته مخه کوي، کله یې چې په سر وینسته نه وي، نو بیا انسان اوږده اوږده بریتونه پرېږدي.

آيا تاسې ډېر حساس ياست؟

ټام چې له دويمې پرچې وروسته وويل چې زه بله ازموينه کې گډون نه کوم، نو موږ چندانې حيران نه شو، موږ وويل چې هسې وارخطا دی، له پخوا همداسې و چې په وړه خبره به نارامه شو او کار به يې پرېښود. په پارچه کې يې کومه سخته پوښتنه وليده، ووېرېده او د ناکامېدو له ويرې يې ازموينه پرېښوده. بله ازموينه يوه اونۍ وروسته وه، پدې وخت کې موږ ټولو هغه ته نصيحت وکړ، زړه مو ورکړ او ازموينې ته مو چمتو کړ. خو بله ازموينه کې بيا همدا ستونزه پيدا شوه، په يوه پوښتنه يې نيم وخت تېر کړ، په پاتې نيمايي وخت کې به يې نورې څلور پوښتنې څنگه حل کړې وي؟ دستي يې پښې او لاسونه بې دمه شول، وېره او تادي ورسره مل شوه، هېڅ پوه نه شو چې د پوښتنې په ځواب کې يې څه وليکل او څه ترې پاتې شول. ده تقريبا ټولې پارچې همداسې حل کړې. ټولو ويل چې کاميابي يې ستونزمنه ده، خو څو مياشتې وروسته چې نتايج اعلان شول، نو پکې کامياب و.

تاسې به دا خبره جالبه ښکاري، خو باور وکړئ چې ناممکنه نه ده. تاثير لاندې راغلی انسان په طبيعي ډول ډېر زيات ځيرک وي، خو د داسې خلکو تر ټولو لوی ضعف دا دی چې ډېر زر خفه کېږي، له کاره لاس اخلي او کار ترې نيمگړی پاتې کېږي. دا خلک له خپلو خداي ورکړو استعدادو سمه او بشپړه گټه نه اخلي. دا حقيقت دی چې که

چېرې نعيم لږه حوصله کړې وى، په ډاډه زړه يې پارچه حل کړى وى، نو حتمن به په ښه درجه بريالى شوى وى.

نارامه کېدل، تاثير لاندې راتلل يا زر احساساتي کېدل اروايي ناروغي ده. پدې کې اصلاً هېڅ بدې نشته، پدې ناروغانو کې زياتره وخت دا ليدل کېږي چې ژوند يې له خفگان او نهيلۍ څخه ډک وي او تل په تاوان کې وي. د ارواپوهنې نويو څېړنو دا خبره له يوه سره ناسمه ثابته کړې ده، او ددې برعکس کارپوهان وايي چې احساساتي خلک دومره د تېز احساس خاوندان وي، دوى حالات او پېښې تحليل کوي او د راتلونکي له پاره ترې پلان جوړوي. بيا پر دې پلان عمل کولو له پاره نوي لارې پيدا کول او نوي وسايل برابرول دومره سخت نه وي! البته که دا احساس لوړ شي او د تخييل تر حدودو ورسېږي، نو بيا همدا قدرتي وړتيا چې په هر انسان کې د پرمختګ لامل وي، بېرته د همدې د انسان په لاره کې خنډ گرځي. دده پر وړتياوو بده اغېزه کوي، په اعصابو کې يې کشمکش پيدا کېږي. که چېرې تاسې د عصبي کشمکش ښکار نه يئ، نو له خدايه دعا کوئ چې له دې ستونزې مو تل خوندي وساتي، هېڅ يو بدني درد د اروايي ستونزې او درد هومره ډېر شديد او دردوونکى نه دى.

په ژوند کې که درته داسې اروايي ستونزه پيدا شوه، نو له هغې د خلاصې تر ټولو ښه لاره دا ده چې سمدستي د اروايي چارو کارپوه ته مراجعه وکړئ! کارپوهانو ځينې داسې ساده اصول وضع کړي چې که

عمل پرې وشي انسان له دې ناروغۍ په ډېره اسانۍ ځان ژغورلای شي. پدې سلسله کې لومړۍ او مهمه خبره دا په خپل ذهن کې کېنوی چي انسان باید هېڅکله خپله عصبي کمزوري بهانه نه کړي او د خپلو کارونو څخه د خلاصون دلیل دې یې نه گرځوي. دا یاد ساتئ چې که تاسې هر وخت خپله عصبي کمزوري او تر تاثیر لاندې راتلل یادوئ، نو دا پدې معنا ده چې تاسې په ژوند کې بریالیتوب ته رسېدو له پاره له هلو ځلو مخکې پر خپلې ماتې او ناکامۍ اعتراف کوئ. یا دا چې تاسې د خپل پرمختګ او خوشالۍ مخه پخپله بندوئ.

خپل خواړه بهتر کړئ

ناقص خواړه د عصبي ستونزو تر ټولو ښکاره دلیل دی، خصوصاً په کومو خلکو کې چې د پروټینو کمی وي، هغوی ډېر زر ددې ستونزې ښکار کېږي. عموماً لیدل شوي دي چې ډېر زیات بوخت یا یوازې ژوند تېروونکي خلک زیاتره وخت د خپلو خوړو په اړه بې پروا وي، د دوی خوراک زیاتره وخت یوه پیاله چای او ورسره کیک یا ډبل ډوډۍ وي. د داسې شیانو مسلسل کارونې څخه د بدن اړتیاوې نه پوره کېږي، پدې خاطر د کمزورۍ، خفگان او زړه بد والي ښکار کېږي. همدا ستونزې بلاخره د عصبي کمزورۍ لامل ګرځي. دا پدې معنا نه ده چې د ښه خوړو ترلاسه کولو له پاره باید ګڼې کومه خاص هڅه او هلې ځلې وشي او نه له ښو خوړو دا مراد دی چې ستاسې پر دسترخوان دې تل غوښه وي، خوندورې ترکاری دې وي، مساله داره ماهي دې وي ... ددې ټولو پر ځای یوازې ساده شیدې، مستې، هګۍ او تر یوه حده غوښه، ماهي، سبزي او میوې هم ورځنۍ اړتیاوې ښه پوره کولای شي. دا یاد ساتئ، تر کومه مو چې مالي وس کېږي، تاسې باید ښه خواړه وخورئ. که په چایو کې شیدې لږې زیاتې کړئ، هم دا اړتیا مو ورڅخه پوره کېږي.

تازه هوا واخلي او ورزش وکړئ

دا حقيقت له هېچا پټ نه دی چې د انساني صحت او تندرستۍ له پاره تازه هوا او ورزش دواړه ډېر زيات ضرور دي. که له ډوډۍ وروسته د خپل کور په انگرې کې لږ وگرځېږئ، دا هم ستاسې پر انساني صحت ډېر ښه او مثبت اغېز کوي. که وگورئ، زياتره خلک چې نارامه وي، داسې ژوند کوي چې تازه هوا ته د وتلو او ورزش کولو موقع ورته لږه برابرېږي. د ژوند ښايسته کولو او په ټولنه کې د خپلو مسئوليتونو په بريالي ډول پوره کولو له پاره، بايد تاسې بشپړ صحت مند ووسئ. پياده گرځېدلو يا د خپلې خونې ورزش کولو وروسته د نارامه خلکو په چلند او فکر کې ښايسته بدلون راکړي، تاسې هم دا تجربه وکړئ چې څومره رښتيا ده.

تاسې آرام ته ضرورت لرئ

ارواپوهان وايي د نارامو خلکو د درملنې ډېرې زیاتې لارې چارې موندل شوې دي! خو پدې ټولو کې (آرام) ډېر زیات مهم دی. د مرکې یا د خلکو په مخ کې د وینا کولو تصور انسان تل نارامه کوي، خو که له دې ازموینې مخکې یو څو شېبې آرام وکړئ، نو ټوله وېره او اندېښنه به مو ورکه شي. پدې توګه انسان له ستړیا، غوسې او خفګان څخه هم خلاصېدی شي. په کلکه تخته یا ځمکه که لس دقیقې پریوځئ، نه یوازې د طبیعت هیجان به مو ختم شي، بلکې ستړي شوي اعصاب به مو هم آرام شي. ورکه شوې انرژي به مو بېرته فعاله شي او تاسې به ځان یو دم تازه او خوشاله احساس کړئ. زیاتره نارامه خلکو ته دغه عمل له وېرې، غوسې او نورو څخه د خلاصون په برخه کې ګټور واقع شوی دی.

حالاتو سره مبارزه زده کړئ

په ژوند کې چې درته هر وخت سخت مسئولیت درکړل شو، نو مه وېرېږئ. باور ولرئ چې د نورو خلکو غوندې تاسې هم له دې حالاتو د وتلو قدرت لرئ. دا هڅه مه کوئ چې خپل احساسات بهانه کړئ او له مسئولیتونو تېښته وکړئ. ددې برعکس هڅه وکړئ چې له کوم کاره تاسې وېرېږئ، هغه کار بیا بیا وکړئ. پدې توګه تاسې په ډېره اسانۍ پر خپله وېره برلاسي کېدای شئ.

دا حقیقت مه هېرئ چې وېره یو طبیعي عمل دی. له ضرر رسوونکو شیانو باید وېره وشي او د همدې وېرې په نتیجه کې موږ په ژوند کې له ډېرو سختو حادثو څخه ژغورل کېږو. که یو کس له دې وېرې چې په لاره کې یې موټر ونه وهي، نو دا کس به حتماً په ډېر احتیاط د سرک په غاړې ځي او له سرک څخه چې اوږي، هم لومړی به ښي او چپ اړخ ته ګوري.

په نارامه خلکو کې د وېرې معامله بیخي برعکس ده، د دوی وېره تل خندوونکې وي، له موږکانو وېرېږي، له چلپاسک وېرېږي، د نابنده خلکو مخکې له خبرو کولو وېرېږي، په یوازیتوب او تیاره کې نارامه کېږي، دا ټول د دوی د وېرې عامې او ساده بېلګې دي. تاسې باید له دې عادي او بې ځایه وېرو څخه ځان خلاص کړئ، که نه نو دا وېرې به ستاسې د لارې په مخ کې دیوال شي او تاسې به له خپلو خدای درکړو وړتیاوو هېڅ ګټه پورته نه کړئ. له داسې وېرې د ژغورنې له پاره له نورو خلکو



څخه مرسته مه اخلئ، بلکې هڅه وکړئ چې په خپله په ځان کې دننه
يو حرکت را پيدا کړئ. بهرنی فشار د انساني جذباتو او احساساتو د
نشونما په حق کې تل مضر وي. يو وار چې انسان له يوې ستونزې په
بريالی ډول تېر شي، نو په راتلونکي کې ټولو نامساعده حالاتو سره مخ
کېدو له پاره د نورو له محتاجۍ څخه خلاصېږي.

طبیعت د نندارې بلنه درکوي

د طبیعت ښایسته منظرې، ښایسته شنه ځایونه او رنگارنگه گلان چې انسان وويني، نو خوشالي پکې پیدا کېږي. پدې خاطر زیاتره ارواپوهان نارامه خلکو ته داسې وړاندیز کوي چې هغوی پکې طبیعت تر ډېر زیات ورنږدې شي. که تاسې د مصرفیت له وجې، له کور څخه بهر نه شئ وتلی، نو په کور کې گلان او ښایسته ونې وکړئ، پدې انسان په ډېره اسانۍ د خوشالۍ وسایل پیدا کولای شي. کله کله چې ضرورت شي، نو نارامه انسان باید د ښار له گڼې گوڼې او غالمغال لرې لاړ شي او د طبیعت په نندارو کې ځان پټ کړي. هلته چې ژوره خاموشي او سکوت پر موږ کوم اغېز کوي هغه زموږ د اروايي او جذباتي کیفیت د روغتیا له پاره ډېر مفید ثابتېږي. په کور کې ساتل شوي څاروي او ځناور د نارامه انسانانو ښه ملگري کېدای شي.

خوب هم ضرور دی

د خوب کمی انسان ډېر زر د نارامۍ ښکار کوي، له دې څخه د خلاصون له پاره په روزمره مصروفیاتو کې ځینې شیبې داسې حتماً ساتئ چې په ډېر سکون پکې دغه کمی پوره کړئ. نارامه انسان چې په عامه توګه د کوم هیجان او اضطراب ښکار وي، هغه د خوب په وخت کې تر ډېره لرې کېږي او عصبي نارامی او کشمکش تر ډېره ارامېږي. که غواړئ چې له خوب څخه سمه ګټه واخلي، نو له خپل ذهن څخه ټول منفي فکرونه او خیالات وباسئ.

ځان مصروف وساتئ

عموماً ویل کېږي چې نارامه خلک باید ډېر کار ونه کړي، خو دا خبره سراسر غلطه ده. د کار ډېروالی بیشکه چې د هر انسان د صحت له پاره مضر تمامېږي، خو که له توازن او اعتدال څخه کار واخیستل شي، نو هر کار چې وي، ډېر ښایسته به وي. دا خبره رښتیا ده چې له ګټور کار یا مهم مسئولیت پوره کولو ورسته انسان بې پایانه سکون پیدا کوي او د خپل ژوند د هدفمندی احساس ورسره پیدا کېږي. که نارامه انسان تاسې په یوه مهم او ګټور کار کې مصروف کړئ، نو د خپلو کارونو په مقابل کې به یې د فکر او غم شدت ډېر زیات کم وي.

راتلونکي پلان جوړونه وکړئ

نارامه انسان زیاتره وخت راتلونکي وخت ته وارخطا وي. که چېرې دا انسان خپلو وړتیاوو او وسایلو ته وگوري او جامع پلان جوړ کړي، نو انسان په ډېره اسانۍ له دې وېرې ځان خلاصولای شي. د بېلابېلو ناخاپي ستونزو سره د مخ کېدو له پاره که له مخکې څخه بندوبست وشي، نو اغېز به یې ډېر زیات شدید او وېروونکی نه وي او کوچنۍ ستونزې په خپله ختمې شي.

د ظرافت احساس پیدا کړئ

په روزمره ژوند کې انسان له نویو پېښو او حادثو سره مخ کېږي، خو که په تاسې کې د ظرافت احساس وي، نو د دې پېښو تریخوالی او اثرات په ډېره اسانۍ ختمولای شئ. که نورو خلک ستاسې په کومې خبرې پورې خاندې، نو بد یې مه گنئ، بلکې ورڅخه د خوند اخیستلو هڅه وکړئ او موقع چې په لاس درغله تاسې هم پرې ادبي ټوکه وکړئ. سخته خبره هم که په ښه ډول وشي، نو مخاطب یې نه یوازې بده نه گنې، بلکې تاسې به پخپله هم له هغه عصبي کشمکش او نارامۍ خلاص یئ چې بده خبره یې پیدا کوي. نارامه انسان له پاره دا حس ډېر زیات گټور وي، که په کوم پړاو کې هغه له ستونزو سره مخ شي، نو د خپل ظرافت او لطافت په برکت هغه ځان له دې ضرر څخه خوندي ساتلی شي. له حساسیت څخه ځان خلاصولو له پاره پورته څو اصول وښودل شول، پدې د عمل کولو له پاره کوم خاص تدابیرو ته اړتیا نشته، یوازې قوي او ښکته اراده ورته په کار ده.

پر ځان زړه مه خوړوئ

ډیوید زما د ماشومتوب ملگری دی، په پوهنتون کې سره یوځای وو. ډېر خنده رویه هلك و. له څو کالو څخه وروسته مې چې ناڅاپه ولید، بیخي مې ونه پېژنده. څنگه به مې پېژندلای وی، په پوهنتون کې ښه قوي و، اندام یې درلود، د پهلوانۍ اتل و او اوس وچ کلک شوی و، رنگ یې زېړ الوتی و او ناروغه ښکارېده. چپه پښه یې پرې شوې وه، په امساگانو روان و، ماته یې چې د سترې مه شي له پاره لاس را کاوه، نو ما ورته لیدل، هغه راته وویل:

لکه چې ودې نه پېژندم، ډیوید یم!

زما له خولې ورته وویل ډیوید! بیا موږ دواړه یو بل ته ورغاړې وتو. زما نظر یې څو څو ځله په پرې شویو پښو او امساگانو پریوت، ما چې هغه داسې معذور ولید، نو زړه مې پرې خوړ شو. نور مې چې وار ونه شو، نو له خفگان څخه په ډکه لهجه مې پوښتنه وکړه، ډېر زیات خفه شوم، ستا پښه خو پرې شوې ده. هغه راته په خندا وویل: پرې شوې نه ده، ضایع شوې نه ده، دا پښه ما د خپل ولس او وطن په جنگ کې قرباني کړې ده، بیا یې په کړس کړس وخنډل. زما بیخي ددې حالت توقع نه وه، ځان سره خجالته شوم، د خپل خجالت پټولو له پاره مې یوه بله پوښتنه وکړه: ته پدې حالت خفه نه یې؟

هغه راته وویل: ولې خفه شم گرانه! په لومړیو کې یو څو ورځې خفه او نارامه وم، خو زخمونه چې ښه شول او زه په امساگانو روان شوم، نو

نارامي هم ورسره په تللو شوه. اوس خو رانه کله کله بيخي هېر وي چې زه گني په يوه پښه گوډ يم. هغه په خدا خدا خپله خبره بشپړه کړه، راته يې وويل: منډه راسره وهي؟ زه غلی شوم.

د ډيويد له دې کار او خبرو څخه زه ډېر متاثر شوم. ځان سره مې وويل دا ښه شوه چې ده له پښې پرې کېدو سره بيا هم ځان نه دی ملاتمه کړی، که نه نو د غم او خفگان له شدت څخه به څه وخت مړ شوی وی. په يوه پښه گوډ و، خو اراده يې قوي وه. که بل څوک وی نو په خپل ځان به يې زړه خوړ شوی وی او ترحم او خواخوږی ترلاسه کولو له پاره به يې خپله کيسه په ډېر غمجن ډول هر چاته کولای.

پر ځان رحم کول اروايي ستونزه ده او پر ځان زړه سپڅل يې يوه بېلگه ده. څوک چې ددې ستونزې ښکار وي، تل له خپلو خاميو او محروميو سر ټکوي، خو مايوسي او خفگان څخه هېڅ نه ترلاسه کېږي. د ژوند ښايسته او خوندور کولو له پاره بايد له دې حالت څخه انسان ځان خلاص کړي. که تاسې کاميابي او پرمختګ غواړئ، يا ځان نه جاذب او مقناطيسي شخصيت جوړوئ، نو له دې مکار دښمن څخه هر وخت ځان ساتئ. که نه نو دا به ستاسې طبيعي استعداد خراب کړي او تاسې به له قوت او جرات څخه محروم کړي. پر دې دښمن برلاسي دومره سخته نه ده، بس لږ همت او حوصلې څخه کار اخيستل ورته ضرور دي. پدې برخه کې ارواپوهانو ځينې اصول وضع کړي دي چې که عمل پرې وشي، دښمن ته په ډېره اسانۍ ماته ورکولای شي.

دلته ملایکې نه اوسېږي

مارکس لوري لي د روم مشهور پاچا تیر شوی دی، یوه ورځ یې د خپلو یادښتونو په کتابچه کې ولیکل: (زه نن هغو خلکو سره گورم چې لویې لویې خبرې کوي، ځان یې خوښېږي، ځانغوښتونکي دي، شکر نه کوي، خو زه ورته حیران نه یم، ځکه که دا خلک نه وي، نو نړۍ به بیخي تشه وي.)

د مارکس لوري لی خبره سمه ده. زموږ په شاوخوا کې سلگونه زړه خلک اوسېږي. دا ټول خلک له یو بل څخه جلا مزاج، طبیعت او ځانگړنې لري. دوی سره باید راکړه ورکړه او دوستانه اړیکې په ډېر احتیاط وشي. که چېرې تاسې کومه ورځ ناکام شئ، یا د یوه کس ناسم حرکت ووينئ، یا که یې په کومه خبره تاسې خفه شئ، نو تعجب مه کوئ، غوسه او خفگان هم مه کوئ، بس دا یاد ساتئ چې ستاسې گردچاپېره ملایکې نه اوسېږي. دا د انسانانو نړۍ ده، هغه انسان چې ضعیفه پیدا شوی او له خطاگانو څخه ډک دی. پدې نړۍ کې هېڅوک د اخلاقو مجسمه یا جامع الکملات نه دی، هر انسان یو عیب، یوه خامي او کمزوري حتمن لري. پدې خاطر د هغوی حرکتونو ته ډېر زړه مه خورئ. دا پدې طریقه هم کېږي چې تاسې له نورو خلکو څخه تمه ختمه کړئ او تکیه پرې پرېږدئ. له نورو خلکو څخه دومره تمه مه کوئ چې که سبا یې درته پوره نه کړي، بیا تاسې خفه شئ او زړه مو مات شي.

نور خلک له تاسې څخه ډېر بدبخته دي

یوه مشهوره چینایي وینا ده چې وایي: (ما ویل په نړۍ کې گني تر ټولو څخه بدبخته انسان زه یم چې بوټان نه لرم، خو بیا مې یو کس ولید چې هغه پښې هم نه لرلې، نو په خپل فکر وشرمېدم او مې ویل چې په نړۍ کې تر ما بدبخته خلک هم شته.) دا متل په خپل ذهن کې کېږي. دا به درسره ځان سره د رحم کولو په مقابل کې ډېره زیاته مرسته وکړي. ددې تر څنګ چې تاسې کله د محرومۍ او مظلومۍ احساس کوئ، نو هغه زړور او همت ناک انسانان را یاد کړئ چې له موره معذور پیدا شوي دي، خو بیا یې هم لویې کامیابۍ او د نړۍ په کچه شهرت ترلاسه کړی دی. ملټن ړوند و، خو ډېر لوی شاعر گڼل کېږي. بیتوون په نړۍ کې د موسیقۍ مهشور سورونه جوړ کړل، خو جالبه دا ده چې پخپله کوڼ و.

د خدای نعمتونه هم مه هېرئ

شوپنهور ویلي: (خه چې موږ سره وي، د هغه په اړه لږ فکر کوو، خو خه چې نه لرو د هغه په اړه زیاتره وخت فکر کوو.) دا ډول فکر د انساني ژوند تر ټولو ستر عذاب دی، پر ځان د رحم جذبه پکې تر ټولو مهمه ده. خه چې ستاسې له وسه بهر وي، یا درسره نه وي، د هغه په اړه هسې فکر کول او ځان ځورول هسې بې گټې کار دی. خدای چې تاسې ته کوم نعمتونه درکړي دي، د هغه په اړه فکر وکړئ. که تاسې دا شکایت کوئ چې کور مو وړوکی دي، نو هغه خلک را یاد کړئ چې بیخي کور او د سر پټولو ځای نه لري. که تاسې کومه ناروغي یا خفگان لرئ، نو په خپلو ګاونډیانو کې هغه ناروغان وګورئ چې په اوږدو ناروغيو پراته دي او د درملنې له پاره پیسې هم نه لري. که تاسې له خپلې وظیفې شکایت لرئ، نو هغه خلک را یاد کړئ چې ماهیان نیسي او کانونو کې کار کوي، د دوه وخته ډوډۍ له پاره پر ځان څومره سختي او خطرونه تېروي.

د یوه کس کیسه ده چې له دندې تقاعد شو او وروسته یې خپل کاروبار پیل کړ. څو میاشتې یې ښه گټه وکړه، خو بیا یې یو دم تاوانونه پیل کړل او د دوکان بندېدو خطر یې پیدا شو. ستونزې او خفګانونه ورته پیدا شول، تل به خفه و، چای او ډوډۍ ترې پاتې وو. یوه ورځ ورته د کاروبار شریک وویل: ډېره د خفګان خبره ده، ته باید خپل ځان سره

وشرمېږي. په نړۍ کې خو یوازې ته ستونزه نه لرې. که دا دوکان دې یو خو ورځې بند هم شي، نو څه قیامت به راشي. حالات چې ښه شي بېرته یې خلاصولی شي. تاته خو خدای دومره څه درکړي چې د سجدې سر ورته باید ټیټ کړي، خو تل لگیا یې تل زړه خورې. ته لږ ماته را وگوره، لاس مې پرې شوی دی، نیم مخ مې سوځېدلی دی، خو هېڅ وخت شکایت نه کوم او زړه نه خورم. که ستا همدا حالت وي، نو نه یوازې کاروبار به دې ختم شي، بلکې ستا روغتیا او کورنۍ به هم سلامتې نه وي.

د آلیور کرمویل په وخت کې جوړو شویو ودانیو باندې زیاتره دا جمله لیکل شوې وي: (فکر وکړئ او شکر وباسئ). دا خبره تاسې هم د خپل زړه په تخته ولیکئ او په سره سینه د الله تعالی درکړل شوي نعمتونه وشمارئ. تاسې به داسې شتمني احساس کړئ چې پر وړاندې به یې سترې سترې خزانې هم کوچنۍ ښکارېږي. دا شتمني تل په خپلو سترگو کې ساتئ. دا شتمني ستاسې سترگې، غوږونه، پښې، لاسونه او د کورنۍ غړي دي. تاسې خپلې سترگې په څو میلیونه افغانیو پلورئ؟ خپل غوږونه، لاسونه، پښې او ماشومان څنگه؟ دا ټوله شتمني راټوله کړئ او وگورئ چې تاسې له نورو خلکو څخه څومره شتمن یئ. خپل پخوانی فکر بدل کړئ، داس چې ستاسې په فکر کې ورو ورو څومره بدلون راځي، دومره به تاسې کې پر ځان د زړه خوږېدو جذبه هم خپل کېږي.

حالاتو سره مقابله وکړئ

په انسان کې د انعطاف قوت سخت ډېر دی. ډاکټر الفرډ ایډلر له کلونو را په دې خوا د دې طبیعي قوت په څېړنو بوخت دی. نوموړی وايي چې دا قوت د انسان منفي افکار پر مثبتو افکارو بدلوي. که انسان د ته ازاد کار کولو موقع ورکړل شي، نو دا پخپله فعالېږي او د انسان زیاتره ستونزې سمدستي پخپله حل کېږي. دې انسان ته پر ځان د رحم کولو جذبه داسې دي لکه زهر، پدې خاطر ترې باید ځان خوندي وساتي.

مصروفیت زده کړئ

پر ځان د زړه سپېڅلو څخه د خلاصېدو یوه موثره طریقه دا ده چې تاسې عملاً یو کار پیل کړئ او ځان مصروف کړئ. خپل غم او درد په سینه پورې نیول او همداسې خفه ورته کېناستل مناسب نه دي. تاسې باید خپل ځان عملي اقداماتو ته تیار کړئ. د راتلونکو کارونو له پاره پلان جوړ کړئ. یو نوی کار یا مصروفیت پیل کړئ. خصوصاً که تاسې ځان یوازې احساسوئ یا خفه یئ، نو مخکې لاړ شئ، نورو سره مرسته وکړئ او لاس ورته وکړئ. وخت د هر زخم مرهم دي، خو دا یاد ساتئ چې کار تر دې هم ښه مرهم دي. د ارواپوهنې یو اصل دی چې که انسان هر څومره هوښیار وي، یوه وخت کې له یوه پر زیاتو شیانو فکر نه شي کولای. بالکل همدا خبره د جذباتو او احساساتو په دنیا کې هم سمه

ده، موږ داسې نه شو کولای چې پر یوه وخت د یوې موضوع په اړه ډېر زیات خوشاله هم شو او ډېر زیات خفه هم شو.

یوه کس راته خپله کیسه کوله ویې ویل: زما دوه بچي وو، یو بل پسې دواړه رانه مړه شول، ما دا غم نه شو زغملی. اعصاب مې گډوډ شول، پر ځان مې باور ختم شو، لوږه او خوب مې وتښتېدل، یو ځای کې مې هم زړه نه ارامېده. ډاکټرانو راته د خوب گوليو کارولو او د چکر او تفریح مشوره راکړله، خو هېڅ یوه گټه ونه کړه. زما ذهني تکلیف ورو ورو په زیاتېدو شو. یوه ورځ یوازې او خفه ناست وم چې یو څلور کلن ماشوم مې خوا ته راغی او راته یې وویل: کاکا دا زما بایسکل خو راته جوړ کړه ... ما ورته ډېر وویل چې څه پرې مې ږده، خو هغه ضد کاوه، بالاخره یې راباندې خپله خبره ومنله.

د سایکل یوازې توله باید جوړه شوې وی. ددې کوچني غونډې نقص په جوړولو درې ساعته تېر شول. کار چې ختم شو، نو ما داسې احساس کړه چې وخت په ډېره سکون او اطمینان تېر شو. دغه کشف ما له پاره یوه نوې لاره خلاصه کړه. فکر مې وکړ که زه یوه داسې کار کې بخت شوم چې فکر پرې وږم او د پلان جوړولو اړتیا ورته وي، نو زما خفگان او نارامي به ورسره کمېږي. پدې خاطر مې وویل چې نور به ځان مصروف ساتم او کار به کوم. څو ورځې وروسته زه بېرته خوشاله او تر و تازه انسان شوم.

د انگلیسي ژبې د مشهور شاعر ټیني سین گران ملگری ارتهر سین مړ شوی، نو هغه ځان ته پدې خبرې کولو تسلي ورکړه چې زه باید په کار کې ډوب شم، که داسې ونه کړم نو دا غم او نهیلي به مې تباہ کړي. ممکن چې په لومړي سر کې تاسې ته د کار عادي کېدل لږ سخت وي، خو باور وکړئ چې ډېر زړیا لږ وروسته به ورسره عادت شئ او وبه وگورئ چې د ټولو گوليو او دواگانو ارامتیا پدې کار او مصروفیت کې شته. د عصبي ناروغیو ډاکټران خپلو ناروغانو ته زیاتره وخت همدا تلقین ورکوي. اعصابو ته له مصرفیت ارازنه او ښه دوا تر اوسه نه ده جوړه شوې. پر ځان د زړه خوړولو پر ځای ملا وتړئ او کار کې مصروف شئ. ستاسې وینه به گرځېدل پیل کړي، ذهن به مو تحریک شي او په بدن کې به مو د مثبت ژوند خپې پخپله را شي، دا به بیا پر ځان د زړه خوړولو ځای ونیسي.

شوق ژوند ته حرکت ورکوي

له څه وخته را په دې خوا د سورلۍ په ریل گاډي کې کلي ته سفر کوم. ریل گاډی به هره تمځای کې ودرېده او ورو به وران و چې زه یې ډېر سترې کړم. د طبیعت ټول ښایسته په کمېدو و. ما ستوماني ویستله او کړکۍ ته مې شا کړې وه. مخامخ څوکۍ باندې یو مشر کس ناست و، یو دم یې چیغې کړې: واو ډېر ښه! په ما یې دا خبره بده ولگېده، زه مې مخ واړوه او له کړکۍ مې بهر ولیدل. شاته رانه ونې په پټو کې ولاړې پاتې کېدې او سپوږمۍ نرمې پلوشې پرې لگېدې، دا منظره ډېره ښایسته او ژوندۍ ښکارېدله. بل خوا د یوه موټر سره اشاره په ورکېدو وه او زما سترگې پر هغې ورځنې شوې.

پدې وخت کې ریل گاډي تېز هارن وواهه، دې سره مې په ذهن کې یوه عجیبه څپه وغځېده. ورسره راته دا احساس پیدا شو چې زما منجمد احساسات او جذبات ناڅاپه نرم او په خوځېدو شول. زما په ذهن ټوله خپره شوې ستریا په ختمېدو شوه. د سفر دا تجربه زما د ژوند حاصل دی. له دې وروسته بیا زه هېڅکله د ستریا او مړاي کېدو ښکار نه شوم. چا رښتیا ویلي دي چې: ژوند د لوبې پراخه میدان دی، یو کار یې هم له خوند او تلوسې خالي نه دی.

دغه احساس په انسان کې ولولې او د شوق یوه داسې جذبه پیدا کوي چې په شتون یې نړۍ کې یو شی یا د ژوند یو کار هم پر طبیعت بار او بوج نه گڼل کېږي. دا انسان عمل کولو له پاره چمتو ساتي او ل برې د

یوه محرک په توګه عمل کوي. د انسان په زړه کې چې یو ځل دا جذبېدا شوه، نو انسان تل د پرمختګ او لویوالي په لاره روان ښکاري. تاسې که خپل ګردچاپېره وګورئ، نو وبه ګورئ کومو خلکو چې په ژوند کې کومه غیرعادي کارنامه کړې ده، د هغوی په ذات کې همدغه جذبې او ولوله وه. مشهور ارواپوه رېلف والډ ایمرسن وایي: (په نړۍ کې یوه کارنامه هم د شوق او ولولې پرته نه رامنځته کېږي. په ژوند کې د بریالیتوب ترلاسه کولو له پاره تر دې لوړه جذبې بله نشته.)

د انساني تاریخ پانې ددې خبرې د صداقت شاهدې دي. د یوه لوی تجارتي شرکت مشر وایي: (که زه کله باید په ژوند کې داسې دوه کسان انتخاب کړم چې په د تعلیم له مخې سره ورته وي، نو زه به په ډاډه زړه هغه کس ته لومړیتوب ورکړم چې خپل کار سره یې مینه او ولوله زیاته وي.)

دا حقیقت دی چې له شوق او ولولې پرته په نړۍ کې یو کار هم تر ډېر وخت پورې دوام نه کوي. انسان په یوه نه یوه مرحله کې سترې کېږي او له کاره لاس اخلي. دا جذبې او ولوله قدرتي ډالۍ ده. دا د انسان له طبیعي او ذهني وړتیاوو سره هېڅ اړیکه نه لري. دې ته له ذهن ډېر د جذباتو گرمي او شدت ژوند ورکوي، خو په دواړو کې اړیکه شته، چې که کوم کس د ولولې او شوق نه خالي وي، نو له خپلو هغو وړتیاوو سمه ګټه نه شي اخیستې چې خدای ورته ورکړي دي. قدم په قدم به ستونزو

سره مخ کېږي او د لږ غفلت او لتی له امله به یې د بريالیتوب ډېر لوی لوی چانسونه له لاسه ووځي.

ددې برعکس که په انسان کې جذبه وي او انسان بيداره وي، نو حالت بدلېږي. د انساني ډېرې خامۍ او طبيعي ستونزې د همدې جذبې په پرده کې پټېږي او بيا يې په لاره د پرمختګ پر وړاندې خنډ نه ګرځي. د ژوند په منډه کې د زیاتره وروسته پاتې کېدونکو او ناکامېدونکو ستونزه دا ده چې هغوی په ژوند کې ددې شي په جادويي اغېز ناخبره او ناپوهه دي. که تاسې هم د ناکامو خلکو په قطار کې ولاړ یئ او ومه ناروغي، وېره، خفګان يا بل شی مو د پرمختګ مخه نيسي، نو خفګان ورته مه کوئ. خفه کېدل او میدان پرېښودل د نارینه و کار نه دی. تاسې ته خدای د جذبې او ولولې په بڼه یو ښایسته قوي قدرت درکړی دی، دا پیدا کړئ او په کار یې واچوئ. د دې جادويي کشش به کامیابي او بريالیتوب په خپله ستاسې پښو کې واچوي. دا قوت د هر انسان د زړه په ژورو کې وي، له دې څخه د سمې ګټې اخیستو له پاره ډېر لږې ځای ته تللو له پاره هېڅ حاجت نشته. اړاپوهانو ستاسې د مرستې له پاره څو اصول وضع کړي دي، که چېرې دا رهنما کړئ، نو ډېر زر به د خپلې لارې هره ستونزه حل کړئ.

روغو خیالونو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ

دا اصول ډېر مهم دی، تاسې خپله فکر وکړئ، په کوم ذهن کې چې تل ناسم او خپاره شوي خفه خیالات وي، هلته به شوق او ولولې له کومه ځایه ممکنې وي. په داسې حالاتو کې دا جذبه تر ډېره وخته پورې نه پاتې کېږي. یاد ساتئ خیالات ستاسې پر کارونو او شخصیت ډېر زیات غیرمحسوس اغېز کوي. مشهور ارواپوه ډاکټر ویلیم جیمز وایي: (د انسان قوي باور او اعتقادات دده د خیالاتو په عملي کولو کې ډېره زیاته مرسته ورسره کوي. دا رښتیا ده چې ناروغه خیالات انسان ډېر زر ناروغه کوي، څنگه چې ستاسې په ذهن کې ناسم خیالات راوړي، نو تاسې د بريالیتوب منزل ته هېڅکله سم نه شې رسېدلای.

په ځان کې دننه ددې جذبې د سمو اوبه کولو او ودې ورکولو له پاره په خپل ذهن کې د خیالونو لټول او چاپ کول نهایت اړین دي. ذهن په لومړي قدم کې له ویشل شویو او نارامه کوونکو خیالونو څخه خلاص کړئ. ښه لاره یې دا ده چې همدا نن یوې لویې شیشې ته ودرېږئ او خپل شکل ته پکې وگورئ، بیا هغه ته مخاطب شئ او د خپل ذهن ژورو کندو ته د کوزېدو هڅه وکړئ، داسې احساس وکړئ چې تاسې د نړۍ تر ټولو بختور شخصیت یئ. الله تعالی تاسې ته د ډېرې مهربانۍ او فضل سره په څنګ کې ښه مینه، ښه ملګري او یوه ښایسته کورنۍ درکړې ده. تاسې د کوم شی کمی لرئ؟ د شپې چې ویده کېږئ، مخکې یو ځل بیا دا ټول خیالات په خپل ذهن کې تازه کړئ. پدې

خبره عمل به مو له ذهن څخه ورو ورو ټول ناسم خیالونه وباسي، ذهن به مو ومینځل شي، د خیالونو د ودې عمل به پیل شي. د خیالونو د مینځلو دا نسخه ډېر زیات صبر غواړي، نو له بریالیتوب وروسته به یې پایلې حیرانوونکې وي.

له ژوند څخه خوند واخلي

د موږ خرابېدو یا زړه خفه کېدو څخه گټه کول نن سبا هسې مود شوی دی. ځان ددې له ښکار کېدو څخه وژغورئ. په دنیا کې ستاسې د زړه خوشالولو له پاره ډېر زیات شیان شته. هغو ته وگورئ، پیدا یې کړئ، ستاسې دا شکایت به ختم شي. ژوند د هیلې او انتظار دویم نوم دی. په راتلونکي کې چې څومره لویې بریاوې ستاسې په تمه دي، په هغه هېڅوک هم نه دي خبر. اوسنیو ستونزو نه تېر شئ او د راتلونکي په تمه په ځان کې د هیلو او ارمانونو ژوندي ساتلو عادت پیدا کړئ. ژوند ته د یوه ښایسته فلم فکر وکړئ، په هلو ځلو کې یې برخه واخلي، په ځان کې ولوله تازه کړئ، د شوق جذبه به درکې خپله پیدا شي.

په خپل کار کې د جذبېدو عادت پیدا کړئ

که کوم انسان له خپل ځان سره مینه ولري او تل د نورو شیانو خوب وگوري یا یې په اړه فکر وکړي، نو آخر به یې ذهن گډوډ شي او استعداد به یې ټیټ شي. که دې برعکس که انسان له خپل کار او کسب سره رښتیا مینه ولري، نو هغه کار به په ډاډ زړه ترسره کوي. پدې صورت کې کار هر څومره سخت او ستړی کوونکی وو، ورسره مینه او شوق هم همدومره زیاتېږي. د همدې جذبې له شدت څخه بالاخره په زړه کې حقیقي ولولې او د شوق شمع روښانه کېږي.

تاسې لږ فکر وکړئ، ددې کار اغېزې ستاسې په ورځنیو کارونو کې هم لیدل کېږي. که تاسې د زړه له تله پدې پوه شئ چې تاسې له ذهني یا بدني پلوه کوم کار ته مناسب نه یئ، نو که هر څومره ډېره هڅه وکړئ، بیا به هم پکې بریالي نه شئ. په داسې صورت کې دا بهتره ده چې تاسې خپل کار یا کسب زر بدل کړئ، همدا به تاسې ته ښه او په ګټه وي. په بېلابېلو کسبونو او صنعتونو کې چې نن سبا د اصلاح او پرمختګ څومره گنجایش دی، څو کاله مخکې نه و. هره ورځ به شمېره شیان او اختراعات را څرگندېږي. تاسې کله فکر کړی چې له دې څخه به څه ګټه اخلي؟

دا تر ډېره پدې خبرې پورې اړه لري چې تاسې د خپل کار او کسب په اړه څومره مخلص او شوقي یئ. زه داسې ډېر خلک پېژنم چې عادي مزدوران یا مامورین به وو، خو نن سبا لویو لویو ځایونو ته رسېدلي دي

او ددې پرمختګ دلیل یې له خپل کار سره مینه او علاقه ده. همدې
علاقې په هغوی کې واقعي شوق او ولولې پیدا کړي، چې دې سره یې
د کار جذبه راوینښه شوې ده، ددې په مرسته یې هغوی په خپل کار کې
ډېر زیات بوخت شوي دي، تاسې پر دې باور ولرئ چې ستاسې په زړه
کې هم که له خپل کار سره مینه او شوق وي، نو همدغه پرمختګ او
کامیابي به سبا ورځ ستاسې هم په نصیب وي.

د کار کولو طریقه بدله کړئ

په خپل ځان کې د شوق او ولولې پیدا کولو یوه ګټوره لاره دا هم ده چې انسان هغه هر کار په داسې طریقه او ډول پیل کړي لکه ډېره مینه چې ورسره لري او په اړه یې ډېر زیات مخلص وي. د ارواپوهنې یو اصول دی چې د خفګان په وخت کې د دروغ خوښۍ اظهار انسان ورو ورو له خفګان څخه وباسي. په همدې طریقه که تاسې تمرین وکړئ، نو په خپل ځان کې د عمل کولو جذبه هم پیدا کولای شئ. انسان که تر څو میاشتو په مسلسل ډول په یوه معامله کې قصدا همداسې شوق او ولوله وښيي، نو ورو ورو به دا عادت په غیرمحسوس ډول د هغه د ځان یوه برخه وګرځېږي. هغه به په خپل ځان د جبر کولو له پاره هېڅ اړتیا ونه لري.

د اوزگارتيا په وخت کې په زړه پورې کارونه کوئ

د اوزگار وخت ښه تېرولو تر ټولو ښه طريقه دا ده چې انسان د خپلې خوښې په کار کې ځان مصروف کړي. دا له تفريح پرته يوه بله گټه هم لري. ښه شوق انسان ته هوا ورکي او په ژوند کې يې حرکت او مينه پيدا کوي. ددې په مرسته انسان ته په نړۍ کې د يوه شي ترلاسه کول هم سخت او ناممکن نه يي. دغه شوق چې لږ ډير شي يا پکې شدت راشي، نو حقيقي شوق او ولوله ورڅخه جوړېږي. داسې شوق مه ساتئ چې تحريک يې يو ځل وي او بيا وروسته ستاسې شوق بېرته لکه پوکانۍ چې هوا ووځي، خالي شي او له منځ څخه ولاړ شي. داسې شوق تاسې ته هېڅ مثبته نتيجه نه لري او برعکس ستاسې وخت او وړتيا دواړه ضايع کوي.

هره بوختيا وي چې، په دومره جدیت سره يې وکړئ، دا که د انسان له خپل کسب و کار سره اړيکه ولري، نو د کار گټه يې زياتېږي. دا ياد ساتئ د ژوند ښايسته کولو له پاره چې تاسې څومره هڅې او هلې ځلې وکړئ، بېرته به يې بدل هم همدومره ډېر وي. له خپل کوشش څخه لوړ بدل غوښتل ناپوهي ده. د حقيقي ژوند د ترلاسه کولو له پاره يو ځل خپلې ټولې وړتياوې مصرف کړئ، بيا به وگورئ چې د ژوند پرمختگونو او کاميابۍ څنگه تاسې ته راځي.

له تاسې څخه هم ستر شخصیت جوړیدی شي

له نن څخه اويا کاله مخکې د يوې عادي کورنۍ يوولس کلن هلک ويلي وو چې: (زه به يوه ورځ ددې هيواد باچا کېږم). د هغه ملګري ورپورې وخنډل: (دا څنگه کېدای شې؟ ته خو د ټولګي په خونه کې ویده وې، اوس داسې ښکاري چې له هغه ځايه بيرون هم ته خوبونه ګوري). هغه ورته وويل: (نه نه، ته به يې وګوري چې يوه ورځ به ددې هيواد واک له ماسره وي). وخت تېرېده. پېښې کېدې. هلک هم د خپل هدف له پاره شپه او ورځ کار کاوه او ډېر جرات يې درلود. ځان ته يې لارې هوارولې. بيا داسې يوه ورځ راغله چې هغه هلک زلمی شو او د يوه لوی هيواد پاچا شو.

ځينې خلک وايي چې دا خو تصادفي پېښې وي، چې ځينې خلک غورځوي او ځينې نور پورته کوي، خو حقيقت د دې برعکس دی، د ژوند ټول برياليتوبونه پدې پورې اړه لري چې ستا د راتلونکي په اړه نظر څه شی دی او څه کول غواړی او څومره لرې ځای وينې. هر انسان په ژوند کې يو پلان لري، خو لوی ځای ته هغه رسېږي چې دا پلان يې لوی وي، قوي وي او ژوندی وی. په ژوند کې زموږ د ژوند هدف زموږ لاشعور ټاکي. په لاشعور کې چې پلان څومره ځينې وي، دومره به شديد شوق او ولولې هم فعاله وي. هر شخص په يوه لاره ځي، خو پدې نه پوهېږي چې منزل يې کوم دی.

موږ د یوې ټاکل شوې موخې د ترلاسه کولو له پاره واقعي او شعوري کوشش نه کوو، موږ خپل ځان تېرباسو، موږ له خپلو اصلي موخو اوښتي یو او په هغو لارو روان یو چې کوم بل ځای ته مو رسوي. که کوم شخص دا غواړي چې هغه ښه پلار شي، خو خپل زوی ته وخت نه ورکوي، د هغه کارونو سره یې مینه او شوق نه وي، نو موږ دا ویلی شو چې دا یې د خولې خبره ده، اصلي موخه یې بل څه ده، د هغه پلان د ښه پلار نه دی. که یو بل انسان دا دعوه وکړي چې زه غواړم په خپل ژوند کې یو لوی لیکوال شم، خو بیا بېرته خپل ډېر وخت په بې ځایه کارونو تېروي، نو دا به څنگه په خپل دې ارمان پوره کېدو کې بریالی شي؟

دا رښتیا ده، کوم شیان چې موږ د زړه له تله خوښوو، هغه له پاره موږ سره تل وخت ډېر زیات وي او موږ دا شکایت نه کوو چې زموږ قوتونه ختم شوي دي. که تاسې تل ناکام شوي یاستی، نو پوه شئ چې ستاسې لاشعور تاسې پټ پټ کوم بل خوا ته روان کړي یاستی. ستاسې شعور او لاشعور چې په کش مکش او جنجال کې وي، نو تاسې ډېر زر ستړي کېږئ. که غواړئ چې خپل قوت سم او په هوښیارتیا وکاروئ، نو د خپل شعور او لاشعور ترمنځ هم اهنګي پیدا کول درته ډېر زیات ضرور دي.

تاسې له ځان څخه دا پوښتنه وکړئ، هغه کوم شوقونه دي چې تاسې هغوی پله ډېر زیات زور کوئ یا ور خواته ډېر زیات کش کېږئ؟ هغه

کوم کار دی چې تاسې ته ډېر په زړه پورې دی؟ ستاسې ډېر وخت په کومو کارونو مصرفېږي؟ یو چارټ جوړ کړئ او د خپلو دوو اونیو وخت ته وگورئ چې تاسې په کوم کارونو تېر کړی دی؟ تاسې چې کوم کار ډېر کړی وي او په پوره جدیت سره مو کړی وي، هغه ستاسې اصلي کار او لاشعوري موخه ده.

د ډاکټر سیګمنډ فروید د لیوالتیاو مرکز دا و چې د انسان پټې انګېزې را ښکاره کړي. ډاکټر البرټ شویزر خپلې ټولې وړتیاوې په افریقا کې د خلکو د ودې او پرمختګ له پاره وکارولې. ځینو خلکو د خپل ژوند موخه داسې ټاکلې وي چې ډېره خندوونکې وي یا پرې عمل نه کېږي. د ډاکټر شویزر مثال هغه پوځي ته ورته دی چې د ټانکونو مخې ته یوازې خپل ټوپک په لاس ولاړ وي. تاسې نور خلک دې خبرې ته ولې نه امله کوئ چې میدان ته راشي او په افریقا کې تور پوستو سره مرسته وکړي؟ تاسې یوازې دومره لوی کار څنگه کولای شئ؟

خو ډاکټر شویزر پوهېده چې هغه څه کوي، په خپلې موخې ښه پوهېده او بالاخره په خپله دې لویه موخه کې بریالی هم شو. هغه د افریقا تورو او بدبختو خلکو کې د علم شمعې بلې کړې چې د هغوی محیط یې روښانه کړ. که موږ د یوه شي په ډېر شدت تمه او غوښتنه کوو، نو هغه شی راته راځي او که یې داسې تمه نه کوو او نه یې غواړو، نو راته نه راځي. که دا شی مو ترلاسه نه کړ، نو پوه شئ چې زموږ غوښتنه به سمه نه وه. تاسې به د هغه شي د ترلاسه کولو له پاره خپل ټول قوتونه نه وي

کارولي. تاسې په تصور کې د هغه ستر شخص شکل نه دی رسم کړی چې تاسې یې له ځانه جوړول غواړئ. پدې خاطر تاسې خپلې موخې نه شئ ترلاسه کولای، ستاسې غوښتنه دومره کمزورې وه چې د نورو کوچنیو او بې ګټو کارونو ښکار شوه.

د خپل زړه غږ ښه په غور واورئ. دا غږ به تاسې خوب کې اورئ، په وینښه به یې اورئ. لکه هغه چې یوه ورځ پروت و، یو کتاب یې لوسته. په پریوتو مطالعه یې ډېره خوښېده او توجه به یې هم متمرکزه وه. دا د یوه کس د ژوند کتاب و. کتاب یې چې ولوسته یو دم څه وریاد شول، زر ودرېده، هاخوا دیکخوا وگرځېده، پوه شو چې دې وخت کې ورته خپل وجدان ویلي چې ته باید ډاکټر شي. دده دا پوهه او باور دومره بشپړ وو چې یوه شبېه یې هم پرې شک نه وکړ. دا یې د زړه غږ و چې هغه په غور واورېده. له څو کالو وروسته پوه شو چې د هغه لاشعور ورته ډاکټري ولې انتخاب کړې وه. دا ځکه چې همدا کسب د هغه د خاص هدف له پاره ډېر زیات مناسب و. همدا یې موخه او پلان و او وروسته یې بیا د ارواپوهنې په اړه کتابونه ولیکل.

موخه وغواړئ، تر څو چې تاسې په خپل هدف پسې لیونینه شئ، پوه شئ چې ستاسې غوښتنه بیخي کمزورې او یو وخت به درنه حتمن د شک او ګومان ښکار کېږي.

که تاسې خپله موخه په خپل ذهن کې کېنوی، نو پوه شئ چې بریالیتوب ته رسېږئ. ښه به دا وي چې خپلې موخې ولیکئ، څه چې

وليکل شي هغه په ذهن کې ښه کېږي. دا ليکلې موخې بيا خوځو ځله ولولئ. که کېږي هر سهار دا ليکنه ولولئ، چې ستاسې زړه ته ښکته شي. بيا به ستاسې غوښتنه هم قوي وي او تاسې به هم خپل منزل ته حتمن رسېږئ. له ویده کېدو مخکې خپل ځان ته وايئ: (زه به دې موخې ته رسېدو له پاره هر اړين گام پورته کوم او د ترلاسه کولو له پاره به يې ښه خواږي کوم. هر څومره قربانۍ ته چې اړتيا وي، هاغومره قرباني به ورته ورکوم.)

تاسې چې هغه ليکل بيا تکراروئ، نو په خوب کې به هم ستاسې دا موخه ستاسې په ذهن کوي. کله کله به داسې تصوير گورئ چې تاسې هغه موخه ترلاسه کړې ده. که تاسې خپل لاشعور ته دا باور ورکړئ چې تاسې واقعاً د يوه مقصد له پاره ژوند کوئ، هغه به هم درسره ملگري شي. هغه به تاسې د دې له پاره کوي چې تاسې څنگه خپلې ټاکلې موخې ته ورسوي.

آيا تاسې له خپل لاشعور څخه مرسته غواړئ؟ کوم شيان چې تاسې کنټرولوي هغه ستاسې شعور په يوه نظم کې نه شي راټولولې، خو ستاسې لاشعور دا کار کولای شي. که تاسې منظم قوت غواړئ، نو لاشعور يې درته درکوي، خو پدې شرط چې دا باور ورکړئ چې تاسې مخې ته يو پلان لرئ چې پوره کول يې تاسې ته د خپل ځان په څېر مهم دي.

ډاکټر فروید د لاشعور تر ټولو ژوره برخه (اډ) نومولې ده. دا د قوت د هغې قوي خزاني په معنا ده چې تل یې مصرفېږي او تل د قوت غوښتنه کوي. زموږ قوتونه په یوه خاص ډول منظمولو کې لاشعور ډېره برخه لري. کالیفورنیا کې یوه زندان کې بندیانو ته بالښت کې واړه واړه ټیپونه نصب شوي وو. په نرم او ښایسته غږ به هر یوه ته هره ورځ ویل کېدل: (واوړه! زما زړه زما روح ... مینه او همدردی زما مذهب دی... پخوا وخت هېر کړه ... راتلونکي له پاره پلان جوړ کړه...) دا تجربه بریالۍ ثابته شوه او د عادي مجرمینو د خراب شوي شخصیت په جوړولو کې ډېر اغېزناک کار وشو.

دوی وویل چې د بندیانو وجدان باید د هغوی د لاشعور له لارې متاثر شي او د هغوی ناسم حرکتونه او له ټولنې کرکه یې بدلېدی شي، د دوی وړتیا هم په سمه لاره کارېدی شي. که تاسې په خپلو موخو کې ناکام یئ، نو باور وکړئ چې خپله لاشعوري قوه مو په ناسمه لاره روانه کړې ده. تاسې مجرمان نه یاستئ، خو دا ده چې تاسې خپله وړتیا په بې گټو کارونو مصرف کړې ده، دا کارونه به ښه وي، خو ستاسې د موخې او مقصد په څېر نه دي. پدې خاطر ځان ته یوه ښه او لوړه موخه وټاکئ او خپل ټول قوت پرې متمرکز کړئ. لارښوونې له پاره خدای ته دعا وکړئ. کله چې تاسې پوه شئ چې تاسې څه کوئ، هغه سم دي او د خدای په رضا دي، نو تاسې به بې له کومې وېرې، له باطني کش مکش پرته پرمختګ کوئ.

تاسې د خپلې ټاکلې موخې له پاره کار وکړئ او خدای ته دعا وکړئ. دعا ستاسې زړه او ذهن ته اطمینان او ارامتیا ورکوي. کله چې تاسې داسې یو کار کوئ چې خدای پرې خوشاله کېږي، نو همداسې ستاسې وړتیاوې او قوتونه تازه کوي. خرابې موخې هم کار کوي، خو د زړه او ضمیر ارامتیا پکې نه وي. یوه اندېښنه به درسره وي، دا اندېښنه به ستاسې قوت ورو ورو ختموي.

که څه هم ستاسې لاشعور تاسې ته سمه لارښوونه کوي، خو ستاسې شعور باید دومره بیداره وي چې د وروستۍ پرېکړې قوت پکې وي. نورو هیوادونو کې خلک زیاتره وخت پدې مسایلو کې له پوهنتونونو مشوره اخلي یا له ارواپوهانو سره اړیکې نیسي، پدې توګه ځان ته سم او د خپلې خوښې کسب و کار ټاکي. هلته ستا وړتیاوې او شوق لیدل کېږي، ستا لاشعور به ووايي چې ستا اصلي موخه څه ده. بیا به ستاسې ټول قوتونه د همدې اواز په لارښوونه تاسې مخ ته وړي، بالاخره به یوه ورځ خپل منزل ته ورسېږئ.

ډاکټر هیولاګ ایلس په ارواپوهنه کې یو مشهور کتاب لیکلی دی او ډېر نوم یې پرې ګټلی دی. نوموړی هم لومړی نه پوهېده چې څه وکړي. وکیل شو، پادري شو، مبلغ شو، خو بیا یې مشورې وکړې، خپل ټول قوت او تجربې یې راټولې کړې او په یوه لاره روان شو چې مرسته یې هم ورسره وکړه. داسې فکر وکړئ چې تاسې یوه تیاره کوټه کې یئ او هېڅ شی درته نه ښکارېږي؟ خو څنګه چې رڼا راشي، نو ټوله کوټه

روښانه شي، تاسې پوهېږئ چې په کوټه کې کوم شی چېرته ایښی دی.

په لابراتوار کې چې ستاسې د قوتونو او تمایلاتو کومه ازموینه کېږي، گټه یې همدا ده چې ستاسې د ذهن خونه روښانه کوي. رڼا چې شوه او تاسې خپلې وړتیاوې وپېژندې، بیا یې په ډېرې اسانۍ سره کارولای شئ. تاسې چې پدې پوه شئ چې په یوه مخصوصه برخه کې ښه فعالیت کولای شئ، نو بیا پوهېږئ چې له خپلو قوتونو څنگه گټه واخلي.

که تاسې داسې یاستی چې خپل ټول قوتونه نه شئ کارولای، نو زر سترې کېږئ. بیا داسې فکر کوئ چې زما قوتونه دومره لږ دي چې دې کار له پاره بس نه دی، ځان درته کمزوری ښکاري او بیا ورو ورو همداسې ناکامی خوا ته ورځئ.

موخې درجه بندي کړئ

خپلې موخې د اوږدمهال، منځني مهال او لنډ مهال په موخو تقیسم کړئ. د اوږدمهال موخې هغه ماموریت وټاکئ چې تاسې ورسره ډېره مینه لرئ. دې سره به تاسې په سم لوري د تللو قوت پیدا کړئ. د اوبو له جریان سره حرکت اسانه دی. داسې یو کار که د خپل ژوند موخه وټاکئ چې ستاسې خوښ نه وي، نو دا هسې خپله وړتیا او انرژي ضایع کول دي.

مور او پلار او استادان ځینې وخت موږ ته بیخي ناسمې خبرې را زده کوي. موږ ته وایي چې پر ځان کنترول کول عقلمندي ده او د نظم پیدا کولو ښه طریقه د داسې یوه کول دي چې موږ ترې ټول عمر کرکه کړې وي. خو د ژوند اصلي مقصد خوشحالي نه ده، نه خفګان. د هوښیارې ښځې او سړي له پاره تر ټولو لویه خوشحالي دا ده چې هغه داسې یو کار وکړي چې خوشحالي پکې احساس کړي. که تاسې خپل ژوند داسې یوه کار ته وقف کړئ چې ستاسې نه خوښېږي، نو زه تاسې سره خواخوږي ښیم او ستاسې حالت د رحم وړ دی.

ډاکټر ویلیم مولټن مارستین په خپل کتاب (د ژوند هڅه) کې لیکي: یو وخت داسې و چې هغه په کالج کې و، په هغه زمانه کې ده په سنجیدګۍ د ځان وژنې په اړه فکر کوه، ځکه فکر یې کوه چې که یو کس داسې یو کار وکړي چې کرکه ترې لري او ډېر سخت وي، نو دا بریالیتوب دی. ژوند دومره سخت شوی و چې هغه هایډوسینک اسید

واخیستل او د ځان د ختمولو پرېکړه یې وکړه، خو له ځان وژلو مخکې یې د شپږ میاشتني ازموینې د ورکړې پرېکړه وکړه، یوازې دا یې لیدل چې څنگه او په څومره لږو نومرو به ناکامېږي. په ټولو مضامینو کې یې ډېرې ټیټې نومرې یوړې، پرته له قدیمې فلسفې چې په هغه کې یې اوله درجه گټلې وه. دا هغه مضمون چې یوه ډېر ښه استاد یې ورته درس ورکړی و. ددې مضمون له استاد سره یې دومره مینه وه چې لوستل شوې هره کلیمه به یې بې له محنت او پریشاني زده کېدله.

د ازموینې له پایلو د مارستین وړتیاوو ته پام شو او هغوی په قدیمې فلسفې څېړنې پیل کړه. دا شوق د جنون تر حده لوړ شو او د دوکتورا په سند اخیستو کې بریالی شو. که تاسې داسې یو کار وکړئ چې په ډېره اسانۍ یې کولای شئ او تاسې ته ډېر خوند هم درکوي، تاسې ولې همدا کار د روزۍ گټلو وسیله نه گرځوئ؟ که په تاسې کې دومره همت نه وي چې یوه ناخوښه کار سره خدای په امانی وکړئ، نو خدای ته د وگورئ د هغه کار خوښول زده کړئ، ښه پرې ځان پوه کړئ او ورسره د زړه رانېکون پیدا کولو هڅه وکړئ.

مالي پلان جوړول زده کړئ

په پنځه ویشټ کلنۍ کې د راتلونکو پنځلس کلونو پلان جوړ کړئ. تاسې به وگورئ، د کال په ختمېدو به درسره دومره پیسې وي چې تاسې ته یې اندازه هم نه کېده. د هر کال په پای کې په خپل مسلک کې د پرمختګ او مالي امکاناتو یوه خپښه وکړئ، د ژوند معیار ته مو پام وکړئ. څنگه څنگه چې ستاسې عاید لوړېږي، په تاسې کې به پر ځان باور هم زیاتېږي او دا هیله به درکې پیدا شي چې د خپل قوت ډېره برخه په یوه کار مصرف کړئ. لکه څنگه چې ځینې کمپنۍ خپلو کارکوونکو ته انعام ورکوي چې په هغوی کې د لا ډېر کار کولو شوق پیدا شي، همداسې تاسې هم یوې موخې ته رسېدو یا یوه بریالیتوب ته له رسېدو وروسته ځان ته یو انعام وټاکئ. کله کله د تفریح له پاره بل ځای ته ځئ، کله کله نوې جامې واخلي. کوم کار چې تخلیقي وي او پام مو غواړي، هغه ته داسې وخت وټاکئ چې ستاسې ذهن پکې تازه وي. تاسې چې په بدني توګه سترې اوسئ یا مو ذهن نارامه وي، نو ستاسې ذهن هم ورسره سترې کېږي او د فکر او فکر کولو قوت مو هم کمزوری کېږي.

له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ

ډاکټر مارستین ته یو ځل د داسې کس کیسه واورل شوه چې له څلور کاله زیار وروسته یې خپل ټاکلی میدان پرېښی و. ډاکټر صاحب سمدستي وویل: رښتیا! ما داسې نه کول، که تاسې له لوړې مرئ، نو دستي یوه بله وسیله پیدا کړئ، خو خپل ټاکلي میدان کې هڅې جاري وساتئ، کیدای شي چې د څلورو کالو کار میوه مو په پخېدو وي. کله کله موخې بدلېږي، خو کومه خبره چې تل باید پام ورته وشي، دا ده چې ستاسې آیا ستاسې خواهشات بدل شوي دي، که تاسې ته د خپل ژوند د موخو بدلولو خیال درغلی وي، نو څو ځله فکر وکړئ څکه ممکنه ده چې ستاسې ژوند له یوې لوړې څوکې تېرېږي، کله چې مخکې تلل سخت شي او ستاسې زړه د لنډ وخت له پاره مات شوی وي، نو وېرېږئ مه او همت مه بایلئ. په پوره قوت کار وکړئ تر هغې چې بالاخره کامیاب شئ.

خان د تصور په سترگه کې کامياب وگورئ

يوه پوه ليکلي دي: (کوم شخص چې د دولت هوس لري، خو تل د غربت خوب گوري، هغه چې تل په خپلو وړتياو او قوت شک کوي، داسې کس باوري يم چې هېڅکله دولت نه شي ترلاسه کولای). تاسې چې هر څه جوړېدل غواړئ، په خپل ذهن کې يې خاکه جوړوئ. تاسې چې ځان کوم ځای ته رسوئ، هغه ځای د تصور په سترگه گورئ، په خپلو قوتونو باور کوئ او همداسې پرمختگ کوئ. تاسې باوري يم چې خپلې موخې ترلاسه کولای شئ. يوازې د هيلو او غوښتنو سيورو ته له خوب څخه کار نه پوره کېږي. ځان ته خپل پلان کېږدئ او د عملي کولو له پاره يې هلې ځلې وکړئ. تاسې ددې خبرې محاسبه کوئ چې څومره قدمونه بايد پورته کړئ. هره نوې راتلونکې ورځ به ستاسې قدمونه مخکې وړونکې وي. په ژوند کې کوشش وکړئ او د نرانو په څېر مخکې لاړ شئ. که ځان يوازې د خپلو هيلو او ارمانونو په خول کې بند کړئ هېڅ به هم ترلاسه نه کړئ.

د مظلومیت احساس

زه چې تېرو یخنیو کې د چکر له پاره د جرس جزیرې ته ورسېدم، نو د سمندر په غاړه یوه واره کمر باندې، د بوټو په منځ کې مې پټه یوه ماته خوځې ولیده. له نن نه تقریباً سل کاله مخکې لوی مفکر ویکتور هوګو ته حالات دومره خراب شول چې باید یې د خپلو نامساعدو حالاتو له امله له خپل خواړه هیواد فرانسه سره خدای په امانی کړې وی. هغه به هر ماښام د لمر ډوبیدو د لیدو له پاره سترې په شګو شګو ورو ورو تر دې چوکۍ راغی، دلته به کېناسته، خپل سپین سر به یې ښکته کړ، ژور فکر به یې کوه او پکې به ډوب و. بیا به یې یو وړوکی کانی را واخیست، په غور به یې ورته وکتل او یو ځل به یې په پوره باور سمندر ته گوزار کړ. زیاتره وخت به هلته لوبې کوونکو ماشومانو دې ته په حیرانۍ سره کتل، اخر یوه ورځ د یوه ماشوم زړه ورته تنګ شو او په لړزېدو لړزېدو د وکتور هوګو خوا ته راغی، ورڅخه یې پوښتنه وکړه.

(بابا ته ولې هر ورځ دې سیند کې کانی اچوې؟) دې بیچاره عالم په چوپو سترگو هغه نانځکې غوندې ماشومې ته ولیدل، ویې خندل، بیا یې ټوخی وکړ، ورته یې ځواب ورکړ: (زما لورې، زه کانی نه اچوم، یوازې د خپل محرومیت احساس سمندر کې اچوم.)

د وکتور هوګو دا عمل نن نړۍ ته داسې سبق دی چې په ګټه یې هېڅ کله انکار نه شي کېدای. خپل د مظلومیت احساس په یوه واره کانی کې ځایول او په خپلو لاسونو کې یې سمندر کې اچول، ګویا له دې

ذهني جنجاله ځان خلاصول دي چې يوه زمانه ورڅخه شکایت کوي. زموږ په ټولنه کې د داسې خلکو کمی نشته چې د ژوند بې شمېره سهولتونه لري، خو بيا هم په خپل خپل رنگ کې د مظلوميت د احساس ښکار دي. موږ د خپل ژوند د ټولنيز، اقتصادي او سياسي چلندد شخړو او ستونزو بهانې کوو او پدې بوخت يو چې د خپل ځان له پاره د مظلوميت يو جواز پيدا کړو.

زموږ دا شعوري انداز په هر کوچنۍ نه کوچنۍ او لويې نه لويې خبرې يعنې سهار کې د موټرو له بې نظمۍ نيولې تر ايتم بم پورې خطرناکې تباهي څخه هم اغېزمن کېږي. نه يوازې دا چې بلکې موږ تل له ناشونو شکايت کوو، بې ځايه خطر ته زړه خوړو، احساسات مو خراب وي او د تهذيب د طبيعي ارتقا ودې ته خفه يو. تاسې فکر وکړئ چې دا فکر څومره تباہ کوونکی دی. يو باهوشه او باشعوره انسان له پاره د مظلوميت احساس تر ټولو لوی مرض دی، ځکه دا سراسر د هغه د اخلاقي ټيټ والي او ذهني وروسته پاتې والي اینه ده. دا ورو ورو د هغه په ماغزو کې له خپلوانو يو بېلتون پيدا کوي. په خپل ځان زړه سوځول د ځانغوښتنې نهايي نښه ده او د داسې مظلوميت په جال کې گیر خلک هېڅکله نورو خلکو سره خواخوږي نه شي کولای.

د ژورنالېزم مسلک له پيلولو څو کاله مخکې مې چې په ويلز کې د ډاکټرۍ ستاز کوه، د کويلې د يوه کان د مشر مدير مېرمن ناروغه وه، هغه مې يوه ورځ وليدله. دا سړی په خپله سيمه کې د کليسا پادري هم

و، پدې خاطر د هغې سیمې خلکو خپل اخلاقي مشر او معلم ګاڼه. مېرمن یې ډېره غلې، وفاداره او د کور مېرمن وه، ساده ښځه وه چې د خپلې ناروغۍ شکایت یې هېڅکله په خپله ژبه نه راوړه. ما یې چې ښه په غور معاینه وکړه، معلومه شوه چې د ځیګر سرطان یې لره. ما یې مېړه ته صفا وویل چې د هغه ښځه د څو ورځو مېلمنه ده. هغه چې دا خبره واورېده وارخطا شو، خپل مذهبي شخصیت، وظیفه، موقف او ټولنیز شخصیت ټول یې هېر کړل، په غیر شعور ډول یې له خولې دا خبره ووتله چې: (اوه زما خدایه. ډاکټر صاحب، که دا رښتیا په څو ورځو کې مړه شوه، نو زه به څه کوم.) دا که د مظلومیت احساس نه دی، نو څه دی؟ د ژوند دومره ښایسته اړیکې په پرې کېدو کې هغه سره یوازې د ځان غم و او په ځان یې زړه خوړ شو، د دې تصور وپروونکې پایلې له لرې ځایه روښانه دي.

د ژورنالېزم په لومړیو کلونو کې د یوې مشهورې مجلې ښځینه ایډیټرې به کله کله د غرمې ډوډۍ ته ور غوښتل. هغه ښځه ډېره ښایسته وه. ښه معاش یې اخیسته او ښایسته کور او موټر یې هم درلوده. د صحت له پلوه هم ښه روغه او تندرسته وه او شخصي ژوند یې له کورنیو ستونزو او جنجالونو بیخي پاک و. د دې ټولو نعمتونو باوجود به چې ما ددې خبرې واورېدې، دا به ترې معلومېده چې دا د نړۍ تر ټولو بدترینه مخلوق دی. هغه د خپل ژوند له اندازه ډېره زیاته متنفره او گيله منه وه. کله به یې د دندې ستونزې یادولې. کله به یې د صحت په اړه دروغجن

تشویش کوه. د خپلو گاونډیانو له میلستیاو او غوغا هم ډېره خفه وه. هغې ته خپل ښایسته ژوند گرځېدونکې عذاب ښکارېده.

په اصل کې دده حالات او د محیط په نظر کې نیولو سره دده شدیدې ګډوډۍ او له ژونده داسې ښکاره کړکې هېڅ جواز نه لره، خو دې په ژور فکر خپل خیال مشکلات زیات کړي وو او د مسلسل اذیت داسې یو قوي جال یې جوړ کړی و چې اوس ترېنه تېنېدل ډېر زیات سخت وو. پدې خنډېدونکې او ژړېدونکې نړۍ کې تر هغه چا بل هېڅوک د ډېر رحم وړ نه دی، څوک چې دا فکر کوي چې دده د شخصي خفګان او د مسایلو تریخوالی هېڅ درملنه نه لري. ډاکټران ټوله ورځ زیاتره وخت داسې ناروغان گوري چې هغوی په لوړ غږ دا چیغې وهي چې:

(ډاکټر صیب، زه بیخي نه ښه کېږم ... زه نور غواړم چې ختم شم. ... ماله پاره د ژوند هغه پخوانی خوند پاتې نه دی. اوس زه ژوند کول هم نه غواړم او که ژوندی پاتې هم شم، نو څه به وکړم... زه ... زه دغه زه زه په اصل کې د هغوی د زخمي غرور غږ وي، ځکه داسې اعصابي ناروغان زیاتره د مظلومیت د احساس په وژونکي اغېزو کې راتاوو او خپل شخصیت ترې ورک شوی وی. زړه او ماغزه یې ورسره له ملګرۍ انکار کوي او د دوی بدن او نور کارونه هم ټول سستېږي. شک او وېره د انساني پرمختګ تر ټولو لوی دښمنان دی او دا د همدې محرومیت د احساس په تورو تیارو کې پیدا کېږي. او داسې بیا موږ د دوی په مخ کې غورځېږو. دا زموږ ذهني وړتیاوې او استعداد ختموي. موږ قدم په

قدم غورځېږو او ددې ځورونکي فکر په مرسته په غیر شعوري ډول په خپلو لاسونو خپله مری زور کوو.

په ژوند کې د خوشالۍ او کامیابۍ سره نږدې کېدو له پاره ضرور ده چې هم موږ د خپلو خیالاتو بیرغ تر له خپل ځانه لوړ کړو که نه نو دا عجیبه نه ده چې یوه ورځ به موږ خپله هم لکه د بیرغ ټوټه ورسره ځانگو. خدمت او پرلپسې هڅې د خوند او کامیابۍ پیمانه ده او موږ د خپل ځان لوړو څوکوته یوازې په هغه صورت کې رسېږو چې موږ د خپل ځان په اړه له شکوې او شکایت په کلکه ځان وساتو. له حالاتو د سر ټکولو پر ځای باید فکر وشي او له دې حالاتو د ښه راتلونکي له پاره گټه واخیستل شي تر څو چې موږ په خپل ځان کې پټ قوتونه او وړتیاوې په سم ډول وڅېړو. موږ که کومې ستونزې یا حقیقي سختۍ سره مخ کېږو، نو لومړی باید خپل همت او حوصله په کار راوړو او دغه تکلیف په آرامتیا بدل کړو.

دا کومه پټه خبره نه ده چې که موږ د خپل عزم له قوته کار واخلو او په سمو کړنښو فکر کول پیل کړو، نو په انساني ژوند کې داسې یوه بدبختي هم نشته چې بلاخره یې موږ په خپل باوقاره چلند او روغ فکر په مرسته د ځان له پاره گټوره نه کړو. زما د ژوند تجربه ددې خبرې شاهده ده چې دا یو ستر حقیقت دی.

زما یو ملگري له دویمې نړیوالې جگړې مخکې په انځور جوړولو کې ډېر زیات مشهور و. بیا پرې جرمني بمبار وکړ، خپلې جیبې الوتکې سره یو

ځای د لندن په یوه کلیواله سیمه کې ولوېده. دواړه پښې یې غوڅې شوې او د سر جمجمه یې ډېره شدیدې زخمې شوه. هغه له دواړو سترگو محروم شو. بیا چې له اوږدې مودې وروسته هغه له مرګه خلاص شو او له روغتون څخه رخصت شو، نو زه یې د لیدلو له پاره ورغلم. ما داسې فکر کاوه چې هغه ږوند کونې او په بایسکل کې ناست کس به خپل نصیب ملامتوي، خو ما چې دا ولیدل حیران شوم چې هغه په امساگانو ګرځېده او په یوه لوی مېز یې د لرګیو وړې وړې ټوټې په منظم ډول سموي. زما غږ یې چې واورېده په خندا شو، ویې ویل! وروره اوس خو رسامي نه شم کولای، نو پدې خاطر د نوي ډیزاین کورونه جوړوم.

نن هماغه کس د انگلستان د تعمیراتي چارو مشهور کارپوه دی. بله کیسه دا چې ما یوه زړه ښه پېژندله چې مېړه یې ناڅاپي مړ شوی و او دا په شپږ ویشتن کلنۍ کې کونډه شوې وه. پنځه واړه ماشومان ورته پاتې وو او د ژوند هېڅ کومه مادي تکیه یې نه درلوده. هغه فوراً په کار کې بوخته شوه او یوازې پر ځان باور او د خپل صبر او تحمل په مرسته یې بېلابېلو مسلکونو ته ورسېده. ما چې ترې ددې لوړ همت او بریالیتوب راز وپوښت، نو په ډېر ویاړ یې راته وویل: (زه هېڅکله په یوه کونج کې ناسته نه یم او په خپل حالت مې ژړا نه ده کړې، دا مې نه دي زده کړي).

په دنیا کې داسې ډېر خلک دي چې ډېر زیات بدبخته دي خو بیا یې هم پکې د مظلومیت احساس نه دی پیدا کړی او نه یې منلی دی.

د هیلن کیلر کیسه واورئ. دا گوډه او گنجی ښځه یو وخت د خپلو صفتونو لرونکې وه. رابرټ لویی سټیونسن د تپ دق ناروغي لرله، دا ناروغي یې پاس په طاقچه کې کېښوده او د ادب بهترین شهکارونه یې وپنځول. فادر ډیمپسن پخپله د ابرص په مرض اخته و، خو بیا یې هم پدې ناروغۍ د اخته کسانو درملنه کوله. د داسې انسانانو مثالونه سخت ډېر دي چې یوازې د خپل تدبیر، قوي باور او پرلپسې هڅو په مرسته یې ناعلاج نارغیو، خفگانو او نورو ستونزو باندې برلاسی موندلی دی. د ژوند ډېر خوندونه یې لیدلي دي، دا د ژور فکر وړ خبره ده.

خدای تاسې ته هم فکر او نظر درکړی دی. تاسې هم خپل حالات او زړه ولټوئ، خپل گردچاپېره ښه په ځیر وگورئ او بیا دې پرېکړه په تاسې پورې اړه لري چې تاسې د ذهني وړتیاوو شتون سره بیا هم ځان د مظلومیت په احساس کې ډوبوئ او خپل ځان د ټول عمر له پاره په تورو تیارو کې بندوئ.

یوه پخوانۍ یوناني وینا ده چې د انسان فکر یې حقیقي شخصیت ښکاره کوي. د خپل روزمره ژوند د ستونزو او مشکلاتو په اړه ناسم فکر کول ډېر زیات اسانه دي. زما په یاد دي چې یوه وار په فرنسه کې زما یوه ملگري سره په هوټل کې د سیل او چکر له پاره پاتې شوم. موږ د شپې په باغچه کې فواري لاندې کېناستو، له فضا مو خوند اخیسته، داسې ښکارېده لکه د نړۍ ټوله سپوږمۍ چې همدلته راټوله شوې وي.

ښایسته نرمه موسیقي غږېده. دې وخت کې د جرمني دهقانانو یوه لویه ډله راغله، شور ماشور یې جوړ کړ. مېلمانه یې په اوږو کړل او د ماشومانو په شان یې پورته پورته گډول. په ما یې دا نامناسب حرکت ډېر بد ولگېده.

خو زما ملگری مشهور جراح ډاکټر و، نړۍ یې لیدلې وه، ماته یې په خندا وویل: (ته لږ فکر وکړه دا خلک د هټلر په وخت کې د وینو او اور له سمندر څخه تېر شوي دي او اوس د خپلو هیلو او ارمانونو په اېرو کې سپرغۍ لټوي، ته چې دوی داسې خوشاله گوري، ورته نه خوشاله کېږي؟)

زما د ملگري فکر څومره ښه وه، د هغه دا رښتیا خبره مې چې واوریده په زړه کې په خپل کار او فکر خفه شوم. خپل ذهن په هر صورت د مظلومیت له احساسه خوندي وساتئ او د اوسنۍ زمانې له تېزوالي او تشویش ناک محیط کې د خدای تعالیٰ په درکېل شویو اسانتیاوو شکر وباسئ.

سترگې چې وي، نو څه څه به درته نه ښکارېږي. د لمر ډوږیدو ښایسته منظر، ستوري، د سمندر ښایسته رنگونه، د سپرلي گلان او شنه چمنونه ... دا ډول د خدای نعمتونه دي او دا منظرې د انسان د زړه او ماغزو د ارامولو له پاره دي.

دوی تل د نورو ژبو متلونه وایي او داس ماخډونه ورکوي چې تاسې یې پر علمیت قانع شئ او تر اغېز لاندې مو نیسي. دوی تل په نورو نیوکې

کوي. اصلاً ددوی په ذهن کې دا خبره ناسته ده چې د قابلیت بنودل نورو ته گڼي د عزت او درناوي لامل کېږي، خو داسې نه ده. پدې کارونو نه یوازې د خلکو زړه ورڅخه بدېږي، بلکې کرکه او کینه یې هم ورسره پیدا کېږي. که تاسې غواړئ چې په لومړي ځل لیدو پر بل چا ښه تاثیر وکړئ، نو ساده او په زړه پورې خبرې ورسره وکړئ او هغه خبرې وکړئ چې هغوی ته هم په زړه پورې وي.

یوه بله مهمه ځانگړنه چې په لومړي ځل لیدو بل څوک ستاسې تر ښه اغېز لاندې راوستی شي، هغه ستاسې احساسې بڼه ده. دا حقیقت دی چې د هر انسان ټولنیز چلند او یو بل سره د لیدو طریقه د هغه د باطني احساساتو څرگندونه ده. پدې خاطر باید په تاسې کې فکري توازن وي او نورو سره د لیدو پر وخت مو باید چلند نورمال وي. نورو سره د لیدنو پر وخت په ځانگړي ډول دې خبرې ته پام کوئ چې هېڅ یو شی تکمیل نه دی، په فکر کې افراطیت هغه وخت رامنځته کېږي چې کله فکر وشي په نړۍ کې هر څه تکمیل دي، خو دا چې نړۍ خپله له ښه ، ښه تر غواړي، نو بیا ستاسې دا افراطي چلند او هر څه بشپړ غوښتل ښه نه دي.

افراطیان په دوه ډوله وي: یو هغه دي چې یو شی هم تر هغه وخته نه مني، تر څو چې د دوی په تمو او توقعاتو پوره نه وي. دوی خپل نظر هم له نورو څخه په جلا بڼه وړاندې کوي او تر یوه حده پکې کبر او خودخواهي هم وي. هوا که هر څومره ښه وي، دا خلک بیا هم شکایت

کوي. دوی فکر کوي چې د ښه شخصیت له پاره ښه لباس ډېر اړنی دی. پدې خاطر چې څوک ښه لباس نه اغوندي، نو دوی پرې منفي تبصرې کوي. دوی خپل معیار دومره لوړ نیولی وی چې د نورو خلکو کوچنۍ تېروتنې هم نه ښیي. ټول عمر عیبونه لټوي او له نورو څخه خفه او مرور وي.

دویم ډول افراطیان هغه ښځې او سړي دي چې د احساس کمتری ښکار وي. د دوی نظریات هم د کمتری له احساس څخه ډک وي. دوی ډېر عاجز وي. تل ښښې غواړي. خپلې تېروتنې په نشښه کوي او د ځان په اړه منفي تبصرې ورکوي. کار چې کوي احساس پکې نه وي. پدې خطر یې خلک لویو کارونو ته هم نه گوري یا ترې هېر وي. پدې خاطر باید تاسې نه ډېر غرور وکړئ او نه باید ډېر عاجز شئ. د شخصي اړیکو زیاتولو ښه طریقه دا ده چې سترې لومړۍ تاثیر ډېر زیات قوي وي.

د شخصیت تعریف

د انگلیسي Personality ته موږ د شخصیت کلیمه کاروو. دا د لاتیني ژبې له پرسونا څخه اخیستل شو چې د نقاب په معنا ده. د شخصیت له دې مفهومه دا خبره ښکاره کېږي چې شخصیت هغه دی چې نور ته ښکاره کېږي. په عام ژوند کې چې موږ څنگه هر ډول چلند کوو، دا زموږ د شخصیت ښکارندويي کوي. یعنې زموږ بهرنی چلند زموږ د شخصیت ظاهري اړخ یا نقاب دی چې نور خلکو ته ښکاري. په بل عبارت، شخصیت د هغه بهرنیو افعالو او چلند نامه ده چې موږ یې په عام ژوند کې کوو.

د شخصیت کلیمه ډېرې زیاتې معناګانې لري. همدا لامل دی چې په ۱۹۳۷ کال کې الپورټ د شخصیت د شته تعریفونو یوه شننه وړاندې کړه او ددې کلیمې پنځوس تعریفونه یې وړاندې کړل. د شخصیت په ماهیت پوهېده او تعریف کول یې له دې امله ستونزمن دي چې شخصیت د یوه کس ټول ژوند څخه را تاو وي. د شخصیت کلیمې ته که په ژوره وکتل شي، نو موږ ویلی شو چې د ظاهري کارونو او باطني کیفیت مجموعې ته شخصیت وايي. فردي اختلافات د شخصیت لازمه برخه ګڼل کېږي.

په اصل کې شخصیت د ظاهر او باطن څخه یو ترکیب دی، شخصیت دا دواړو برخې را ښکاره کوي او انسان د همدې څخه په کار اخیستنې خپل ځان نورو ته ښکاره کوي او ور پېژني. په همدې توګه نور خلک هم

پېژندل کېږي. څوک چې چلند مني، هغوی د شخصیت په ظاهري برخې ډېر ټینګار کوي، خو څوک چې بیا اروايي تحلیل کوي، نو هغوی بیا باطني برخه مطالعه کوي. که موږ یوازې پر ظاهري او باطني کلیماتو مفايت ونه کړو، نو وبه ویلای شو چې شخصیت د بدني ځانګړنو او ذهني ځانګړنو مجموعه ده. په بدني ځانګړنو کې بدن، هډوکي، غوښې، شکل، ورته والی، قوت، روغایا، اندامونه، حرکات او نور راځي. په ذهني ځانګړنو کې بیا تمایلات، غوښتنې، عادتونه، هیجانات، احساسات او نور ذهني افعال شامل دي. پدې کې اکتسابي او غیراکتسابي دواړه ډول اعمال شامل دي.

د نړۍ ټول خلک تر یوه حده یو بل ته نږدې او ورته دي. یعنې ټول دوه پښې لري، دوه لاسونه لري، دوه سترګې لري، یو سر لري، یوه خوله لري، یوه پوزه لري او دوه غوږونه لري. خو ارواپوهان چې د شخصیت په اړه غږېږي، د شباهت پر ځای اختلافاتو ته ګوري، که دې ته په ځیر وکتل شي، نو د نړۍ د ټولو خلکو په ذهني او بدني ورته والي کې هم اختلاف پیدا کېدای شي او ددې اصولو له مخې هر شخص له بل یوه شخص څخه جلا کېږي. د دې اختلافاتو په نظر کې نیولو سره ارواپوهان هڅه کوي ځانونه پدې پوه کړي چې د انسانان په لیاقت کې ولې توپیر وي؟

په شوقونو کې ولې تغیر وي؟ فکر او احساسات ولې یو او بل ډول وي؟ د شخصیت پدې تعریف کې څلور موارد پټ دي:

(1) انسان د نړۍ له ټولو حیواناتو څخه جلا خپل یو شخصیت لري، یعنې انسان پر طبیعي محیط ډېره متکي نه وي. د انسان د ذهن مطالعه ډېره اړینه ده. انسان د فکر، ژبې او خبرو اترو له مخې له نورو سره ډېر زیات توپیر لري.

(2) د انسان عمل پیچیده دی، یعنې د انسان شخصیت چې کتل کېږي، نو د هغه د عمل ژوروالي او پراخوالي ته هم باید چې وکتل شي. ځینې وخت یو انساني عمل ډېر زیات لاملونه او انگېزې لري.

(3) د انسان عمل چې څنگه دی، اړینه نه ده چې همداسې دې ظاهر کې هم ښکاره شي، یعنې د انسان د انسان د عمل او د هغې تر شا د وسایلو اړیکه تراوسه پورې سمه نه ده روښانه شوې. یو کال ډېر دلایل لرلای شي او په بېلابېلو وختونو کې بدلېدی شي. یا یو کار په بېلابېلو خلکو کې بېلابېلو دلایل لرلی شي، نو د شخصیت د ټاکلو پر وخت باید حالات هم له نظر څخه تېر شي.

(4) د انسان عمل چې کوم شیان ټاکي، اړینه نه ده چې هغه د زموږ په وس او اراده کې وي یا دې ترې موږ خبر یو. ځینې وخت انسان د خپل عمل څرګندونه نه شي کولای. ځینې وخت شعوري نه بلکې لاشعوري عمل کوي او د خپل چلند تجربه نه شي وړاندې کولای.

(5) که موږ د شخصیت بېلابېلو په نظر کې ونیسو، نو بیا د شخصیت تعریف پدې کلیماتو کې وړاندې کولای شو:

1. شخصیت د یوې مجموعې نوم دی چې شباهتونه او اختلافات پکې دي.
2. شخصیت جامد نه دی، ژوندی او فعال دی او له زېږېدو تر مرګه پکې بدلونونه راځي.
3. د شخصیت د ټاکلو پر وخت باید هغوشیانو ته پام وشي چې د شخص په ژوند کې لوړ ارزښت لري، دا بیا په ټولنه کې هم څرګندېږي.
4. شخصیت د انسان له ذات سره تړلی وي، د بدلون تر څنګ پکې یو دوام هم لیدل کېږي.
5. د شخصیت امتیازي ځانګړنې چې وپېژندل شوې، بیا د یوه شخص په اړه وړاندوینه کولای شي، زموږ دا وړاندوینه موږ د تمو پر اساس وي.
6. شخصیت له ارثیت او محیط له تعامل څخه سرچشمه اخلي. د شخصیت د بېلابېلو برخو په نظر کې نیولو سره که موږ د ارواپوهانو تعریفونو ته ځیر شو او د هغوی په نظر کې نیولو سره هڅه وکړو چې په شخصیت ځان پوه کړو، نو زموږ ستونزه اسانه کېږي:
- الف. واټسن وایي چې شخصیت زموږ د عادتونو د نظم پایله ده چې د چلند په وسیله مطالعه کېدای شي.
- ب. الپورټ وایي چې شخصیت د یوه کس د عادتونو او چلندونو هغه مجموعه ده چې محیط سره یې عیاروي.

ج. وډ ورت وايي چې شخصيت زموږ د ځانگړنو عمومي نظم دی او دې ته د مخصوص چلند صفت هم وايي.

د. فرايد وايي شخصيت اصلاً د جنس او لاشعور څخه سرچشمه اخلي.

ه. سوروکن وايي چې شخصيت د ټولنې او کلتور څخه سرچينه اخلي.

6. شخصيت مو په پيل کې وويل چې د بدني ظاهري او باطني ځانگړنو ټولگه ده. په بدني ځانگړنو کې شکل او ورته والی، د بدن جوړښت، روغتيا، د خبرو بڼه، گرځېدل، د بند حرکات راځي او باطني کې بيا هيځانات، احساسات، ارزښتونه، د ژوند موخې، هيلې او ارمانونه او نور راځي.

په ظاهري ځانگړنو کې باطني ځانگړنې عملاً ليدل کېږي.

شخصيت يوازې فردي غوښتنې نه پوره کوي، بلکې ټولنيزې اړتياوې هم پوره کي. پدې خاطر محيط سره د ځان عيارولو موضوع را پيدا کېږي. که چېرې محيط عيار نه وي، نو لږ موږ ورسره ځان بدلوو او لږ په هغه کې بدلون راوړو. په لنډو کې داسې ويلی شو چې شخصيت زکړ ذهني او ټولنيزو ځانگړنو هغه فردي جوړښت دی چې موږ سره د فردي او ټولنيزو ستونزو په پوهېدو او حل کې مرسته کوي.

همدا لامل دی چې ارواپوهانو خلکو ته په عادي توگه نه گوري، ددې پر ځای د هغه په حالاتو او ځانگړنو ډېر ټينگار کوي.

تربیه

ښه تربیه د انسان د شخصیت په پرمختګ کې ډېر رول لري، خو که کوم څوک د ښو حالاتو د نشتون له امله سم نه وي تربیه شوی، نو زړه دې نه خفه کوي او نهیلي دې نه کوي. برناردشاه نوکرانو تربیه کړې وي، سخت به یې وهه او بد چلند به یې ورسره کوه، خو ده بیا هم د ژوند لوبه ونه بايلله، بلکې ویې گټله. ددې تر څنګ یې خپلې مېرمن سره هم ستونزې لرلې او د ژوند له ترڅو څخه پرته یې ترې بل څه شی ترلاسه نه کړ، خو بیا یې هم په قلم کار کوه.

د بینسن کورنۍ تاریخچه هم ښه نه وه. ژوند کې یې پېښې کېدې، طوفانونه راتلل، خو بالاخره یې خپل مشهور کتاب پلګرمس پروګریس بشپړ کړ. تاسې ولیدل چې د بریالیتوب منزل څومره روښانه دی. هغه خلک هم ورته تللی شي چې عمر یې ډېر دی او هغو هم چې په ذهن او بدن کې کوم کمی احساسوي. هغوی هم تللی شي چې ټولنه کې ورته ښه زمینه نه مساعد. راځئ دا درته ووايو چې د کامیابۍ له پاره تر ټولو ښه لاره کومه یوه ده.

یو نوی قوت

موږ فکر کوو چې زموږ د معلوماتو او تفریح سرچینه زموږ پنځه حواس دي. داسې هم کېدای شي چې پدې حواسو کې یو کم وي او داسې فکر وشي چې بېرته نه ترلاسه کېږي، خو دا د حیرانۍ خبره ده چې موږ د پنځو حواسو تر څنګ یو بل قوت هم لرو، چې بیخي یې احساس نه لرو. ډېرو لویو لویو ساینسپوهانو، اختراع کوونکو او مشهورو عالمانو له دې قوت کار اخیستی دی او همدا یې د بریالیتوب تضمین هم دی. دې قوت ته تحت الشعور وایي. د دې قوت په اړه د مشهور اختراع کوونکي اډیسون نظر ولولئ:

(ما چې دا کار پیل کوه، د برق او ماشین په علم بیخي نه پوهېدم، یوازې یو کال ښوونځي مې لوستی و، که هغه لوړ او ښه څیرکتیا ماته لار نه یو ښودلې، نو ما هېڅ هم نه شول کولای. دا ذهني برکت هغه وخت پیل شو چې زه د غره په یوه غلې څوکه کې د تیلیګراف اپریټر وم. د شپې تر ناوخته به هلته ناست وم. ما داسې احساس کړه چې زما ذهن ته یو پیغام راځي، پدې پیغامونو کې لاره بیخي روښانه وه.) اډیسن ته له تحت الشعور پیغام راته او تاسې ولیدل چې هغه پیغامونه هغه عملي کړل او ټوله دنیا یې حیرانه کړله.

د نوي قوت کارول

اوس دا پوښتنه ده چې دې نوي قوت سره د اړیکې نیولو طریقه څنگه ده. څوک چې پدې طریقه پوه شي او عمل پرې پیل کړي، نو د بریالیتوب لاره به ورته ډېره اسانه وي. تحت الشعور سره د خبرو کولو تر ټولو اسانه طریقه دا ده چې خپل بدن راحت پرېږدئ، د شپې له ویده کېدو مخکې دا کار کوئ، یعنې بستره کې چې خملۍ ځان ښه ارام او سست پرېږدئ. ځان راحت کړئ. بیا په خپل تصور کې یو دیوال جوړ کړئ چې توره پرده پرې خپره وي. بیا هڅه وکړئ چې دا تور رنګ ډېر زیات محسوس کړئ. څنگه چې تاسې د تور والي احساس وکړئ، نو پوه شئ چې تحت الشعور سره مو اړیکه ونیول شوه. دا کار د شپې له ویده کېدو مخکې او سهار له وینیدو وروسته کوئ. د ورځې هم دا کار کېدای شي. بس د بدن ټول غړي سست او راحت پرېږدئ. په تصور کې توره پرده راوړئ... څومره چې پدې کار کې ډېر کوشش کئ، تحت الشعور به مو تاسې ته همداسې کار پیل وي.

د کامیابی پنځه طریقي

د دې عمل په مرسته تاسې له خپل تحت الشعور څخه پنځه لویې لویې گټې ترلاسه کولای شئ، دا عبارت له هغو گټو څخه دي چې په مرسته به یې ستاسې د بريالیتوب لاره ډېره لنډه شي.

(1) له خپل تحت الشعور سره د اړیکې نیولو له زده کړې څخه وروسته د خپلو هیلو، غوښتنو او ارمانونو یو فهرست جوړ کړئ. دا فهرست باید چې واضح او صحیح وي. کله چې تاسې د آرام پر وخت له خپل تحت الشعور سره په اړیکه کې کړئ، نو دغه فهرست یو څو ځله ولولئ او دا کار هره ورځ روان وساتئ. تحت الشعور به پوه شي چې تاسې په کومو کومو میدانونو کې کامیابي او بريالیتوب غواړئ. تاسې ته به مختلفو طریقو د پیغامونو لېږل پیل کړي او تاسې به په صحیح اقداماتو پوه کړي. داسې فکر مه کوئ چې ددې کار په شروع کېدلو به تاسې ډېر زړ تر بريالیتوبه په یوه گام کې ورسېږئ. تاسې باید خپل دا کار په صبر او استقامت روان وساتئ. د کامیابی په لاره کې چې هر څومره مشکلات دي، تحت الشعور به یې درته روښانه کړي، ستاسې په بدن کې به دومره انرژي پیدا شي چې تاسې پدې ستونزو تېر شئ.

(2) تحت الشعور تاسې سره د ستونزو د حل کولو په برخه کې حیرانوونکې مرسته کوي. تاسې له خپلو ستونزو په اړه خپل

تحت الشعور ته اساسي معلومات ورکړئ، هغه به ډېر زر تاسې ته ستاسې د هرې پوښتنې او ستونزې په اړه ځواب او معلومات درکړي. برنارډ بروچ د امريکا د ولسمشر مشاور و، هغه به هره شپه له ویده کېدو څخه خکې خپل سخت مسایل خپل تحت الشعور ته ورکول او سهار به چې له خوب څخه راويښ شو، د خپلو ستونزو له پاره به يې مناسب ځوابونه پيدا کول. د دې طريقه داسې ده چې کومه ستونزه ستاسې په مخ کې ده، شل دقيقې ورته فکر وکړئ، بيا دا خبره هېره کړئ له هغې څخه وروسته خلورويشت يا اته خلوبښت ساعته وروسته، بيا پدې موضوع فکر وکړئ، ستاسې ته به په خپله تر ټولو ښه او سمه حل لاره راشي.

(3) د تحت الشعور حافظه ډېره قوي ده. له دې څخه هېڅ شی هم نه هېرېږي. تاسې چې څومره خبرې کوئ، څومره شيان چې ليکئ، هغه ټول پدې تحت الشعور کې پراته دي، تاسې چې هر څه وغواړئ چې راياډ يې کړئ، سيده ځملي، يو يا دوه دقيقې د تورې پردې تصور راوړئ، هغه خبره به درته ياده شي.

(4) تاسې به کله ليدلي وي چې په تصور کې داسې يو تصوير گورئ چې تاسې په خپلو سترگو نه وي ليدلي، خو بيا هم داسې ښکاري لکه تاسې چې ليدلی وی. د راتلونکو پېښو تصويرونه تحت الشعور را وباسي، تاسې هڅه وکړئ چې هغه

شیان ښه په غور سره وگورئ، هڅه وکړئ چې کاغذ او پنسل
تل له ځانه سره ولرئ او څنگه چې داسې یو خیال درشي
دستي یې یاداشت واخلئ.

(5) په تحت الشعور کې د وجدان کیفیت رښکاره کېږي او
راتلونکي پکې په پاکه توګه ښکارېږي. دغه روحاني حالت له
اسانۍ څخه نه ترلاسه کېږي، کله کله باید ور له پاره ډېرې
هڅې او هلې ځلې وشي. دا وجدان په ژوند کې د کامیابيو
کلي ده.

د فکر کولو ډول مو بدل کړئ

انسان چې کوم فکر کوي، هماغه کار هم کوي، د دې له پاره په ځان کې پر ځان باور پیدا کول او د بريالي ژوند کولو له پاره لویې موخې کېږدئ.

زما د هر سوال ځواب زده و، خو هغه وخت زما ستونې وچ شو. په ډېره سختۍ سره مې ستونې پاک کړو، بیا مې چې خبرې وکړې، نو خبرې راڅخه بې ربطه شوې، چا چې راڅخه مرکه اخیستله هغوی په خندا شول، په ما یې دې کار نور هم تاثیر وکړ او تر اغېز لاندې یې ونیوم. زه نه پوهېږم کله انسان د نورو خلکو په مخ کې خبرې کوي، ژبه یې ولې بندېږي؟

دا د پورته د یوه محصل کیسه وه چې د یوې وظيفې له پاره یې انټرويو ورکوله او بیا یې د هغه انټرويو کیسه خپل یوه بل ملګري ته کوله. خپل ملګري ورته چې بله کومه کیسه وکړله، هغه له دې څخه لږه بدله وه. ورته یې وویل له ما څخه چې کومې پوښتنې وشوې، ځوابونه یې زما زده وو، خو ما د هرې پوښتنې ځواب پر ځان په پوره باور سره ورکړو او چا چې رانه پوښتنې کولې، هغوی مې د خپلو خبرو تر اغېز لاندې ونیول. له یو څو ورځو څخه وروسته د انټرويو نتیجه اعلان شوه، نو معلومه شوه چې دویم کس پکې بريالی شوی و، ځکه چې د هغې په مرکه کې له پر ځان له باور څخه کار اخیستل شوی و.

داسې ولې کېږي چې یو کس تکړه هم وي، په خپل کار هم پوهېږي، هغه ښه ډېر زیار هم کړی وي، خو د نابنده خلکو په مخکې چې خبرې کوي، تر تاثیر لاندې یې راځي او وېرېږي؟ د ملګرو او دوستانو په مجلسونو کې موږ داسې کسان گورو چې په مجلس کې داسې بېل غوندې ناست وي. هغوی خبرو کې برخه نه اخلي. که څه هم مجلس کې چې په کومې موضوع باندې خبرې کېږي، یدای شي چې د هغه خوښه وي او دا هم چې فکر او غور به یې هم پرې کړی وي. څومره خلک چې پدې موضوع خبرې کوي، دا بل کس د هغوی په پرتله له ډېرو زیاتو معلوماتو څخه برخمن وي. په مجلس کې نور خلک هڅه هم کوي چې له هغه څخه خبرې وباسي، خو هغه خبرې نه کوي. د دې ښاغلي ستونزه همدا دی چې کله نور خلک شتون ولري، نو دا بیا د هغوی په شتون کې سمې خبرې نه شي کولای. یو ډول وېرېږي او شرم محسوسوي. د داسې خلکو په برخه کې چې ارواپوهانو کوم دلایل وړاندې کړي، هغه ډېر اوږده او تفصیلي دي، دا ټول شیان په ارواپوهنه کې هم خپرل کېدای شي.

فرايد دا موضوع ارثي گڼي وايي کوم خلک چې د نورو خلکو په مخ کې شرمېږي او سمې خبرې نه شي کولای، هغوی ته په ماشومتوب کې موږ او پلار يا خپلوانو داسې جبري تعليم ورکړی دی چې د هغې له امله به په خپل ټول ژوند کې له نورو سره ډېرې خبرې نه شي کولای او د نابنده يا لږو پېژندل کېدونکو خلکو پر وړاندې به له خبرو کولو څخه يو ډول

ستونزه او مشکل احساسوي. د بېلګې په ډول، موږ گورو چې په ځينو فامیلونو کې مشران خپلو کشرانو ته ډول ډول نصیحتونه کوي او ورته وایي چې کله په کوم ځای کې مشران خبرې کوي، نو تاسې پکې خبرې مه کوئ او د هغوی خبرې مه پرې کوئ. کله چې په مجلس کې غټان ناست وي، نو کشران باید غلي کېني، سرونه تیت کړي او هېڅ ډول بې ادبي ورڅخه باید سر ونه وهي.

ماشوم که په کومه موضوع کې یوه مشوره ورکړه، نو مشوره ورڅخه نه اړېدل کېږي او ددې خبرې په کولو سره یې مشوره رد کېږي چې ورته وایي ته لا ماشوم یې، دومره عقل نه لرې چې په داسې موضوعاتو کې ابراز د نظر وکړې. بیا هم ماشوم خپل شخصیت لري، هغه یې هم نشي و نما غواړي، مشرانو ته په ځیرکتیا سره گوري او د هغوی په څېر د کېدلو زیار او کوشش کوي. هغوی د مشرانو له عادتونو څخه ډېر عادتونه او له خبرو څخه ډېرې خبرې یې رد کوي او له ډېرو خبرو څخه ځینې خبرې یې قبلوي. ماشوم غواړي چې له خپل ذهن څه د یوه نظر ابراز وکړي، د هغو ستونزو په اړه چې دده یا دده د کورنۍ له پاره دي. هغه د خپل تمایلاتو په اړه هم غواړي چې ووايي، خو د مور او پلار طبیعي احساسات پرې لکه تېره سخت وي او د دوی طبیعي احساسات ور څخه لاندې بندوي.

نتیجه یې دا کېږي چې د ماشوم په زړه کې دا احساسات پیدا کېږي چې هغه وایي له نورو څخه کمتر یم. د ځینو نورو ماشومانو عکس

العمل له دې څخه بدل وي، د هغوی په زړه کې خپلو مشرانو ته کرکه پیدا کېږي چې په پایله کې یې هغوی ټول عمر د مشرانو نسلونو پر ضد کارونه کوي او همداسې د مشرانو او مشرانو په منځ کې واټن پیدا کېږي. پدې کار سره بیا د یو بل د تفاهم او افهام ټولې اړیکې له منځ څخه ځي. که په ماشومتوب کې د ماشومانو حوصله زیاته شي، خبرې یې په غور واورېدل شي، ښې خبرې یې وستایل شي او په کومه ځای چې غلط وي په نرمۍ او خوشالۍ وپوهول شي، نو په هغه ماشوم کې به پر ځان باور سخت ډېر وي، چې لوی شي د نورو خلکو له خبرو کولو څخه به نه شرمېږي او تر تاثیر لاندې به نه راځي.

زموږ مور او پلار، ښوونکي او روزونکي یوه خبره هېږوي چې دا خبره د انسان د ژوند له پاره ډېره زیاته مهه ده. هغه خبره دا ده چې انسان ته د کامیابۍ له پاره پر ځان باور ډېر زیات مهم دی. د انسان د ژوند پېښو مجموعه ده. قدم په قدم انسان له داسې ستونزو سره مخ کېږي چې که چېرې خپل باطني او شخصي قوت نه وي، نو له یو څو سختو مرحلو وروسته سترې کېږي.

بل حقیقت چې په عام ډول ورته خلک ډېر پام نه کوي او هغه پر ځان د باور کمېدو لامل کېږي دا دی چې موږ ته له ماشومتوبه داسې تربیه راکول کېږي چې ډېرو خلکو سره لیدل او تلل راتلل ښه خبره نه ده. فلانی ټیټ ذاتی دی، فلانی ښه نه دی، د هغه پلار ښه نه دی، د هغه ورور ښه نه دی .. خو په نړۍ کې موږ له هر ډول انسانانو سره مخ کېږو.

انسان يوازې ژوند نشي کولای. د انسان هره ورځ ژوند داسې دی چې دا به پکې بېلابېلو رقمونو خلکو سره مخ کېږي. نابلدو او نويو خلکو سره به هم اړيکې نيسي. بلدي انسان هم شته. دا ټول د انسان مجبوري ده. انسان چې هر څومره ډېر احتياط وکړي او په ځان کې هم بند ش، کله کله خپل ځان دومره محدود نشي ساتلی چې نور خلکو سره دې اړيکې رامنځته نه کړي.

د فرانسې مشهور ليکوال باوير د منځنۍ طبقې له خلکو تل شکايت که او کرکه يې ترې کوله، تل يې هڅه کوله چې له دې ډول خلکو سره هېڅ ډول اړيکه ونه ساتي. دوی به يې سپک گڼل او د وی د ژوند په ډول پورې به يې هم خندا کوله، خو وروسته بيا چې دا کله زور شو، نو دا احساس پکې پيدا شو چې اصلي ژوند خو همدا خلک کوي چې ده ورسره په ټول عمر کې هېڅ ډول اړيکه نه ده نيولې. باوير چې دې حالت ته ورسېد، نو په نړۍ کې د بېلابېلو انسانانو له شتون څخه متاثر شو، ددې تر څنگ په ټولنه کې د انسانانو د تگ راتگ او تعامل په قوت باندې هم پوه شو. انسان يو حيوان دی. دا خبره به تاسې هم لوستې او اورېدلې وي. د بقا په جنگ کې چې انسان سره کوم شی د پاتې کېدو مرسته کوي، په هغه کې تر ټولو مهم او کليدي شی پر ځان دده خپل باور دی. په انسان کې چې پر خپل ځان باور نه وي، نو هغه نه کاميابېږي.

ډیل کارنیگی د داسې یوه کس یادونه کړې ده چې ډېر زیات شرمېده. دا سړی تکړه لیکوال و. ډېرې زده کړې یې لرلې او ډېره خواري یې کوله، خو څه یې چې لیکل هغه به یې نورو ته نه ښودل او نه به یې د لوستو له پاره ورکول، خپله کیسه به یې مطبوعاتو ته نه لېږله چې پکې چاپ او خبره شي. نورو خلکو سره به یې چې خبرې کولې هم تاثیر لاندې به راته. خپله به یې خپلې کیسې لوستې، کره کتنه به یې پرې کوله او نورې به یې هم ښه کولې. ډېر ځله به یې زړه وغوښتل چې چا سره گوري، خپلې کیسې ورته ور یادي کړي، خو هر ځل به یې دا کار نه شو کولای. یوه ورځ یې سل زړونه یو کړل او خپله یوه کیسه د ښار یوې مجلې ته د خپرېدو له پاره یوړله.

په ټوله لاره یې دا فکر کوه چې په خپله به د مجلې مسول مدیر ته کیسه ورکوي، خو کله چې دفتر ته ورسېده، نو ورته معلومه شوه چې هغه مسول مدیر په خپله کوټه کې دی او دی ورسره لیدلی ش، خو دا بیا بې زړه شو او په زړه کې یې سل اندېښنې پیدا شوې. ده د مسول مدیر سکرتر ته کیسه ورکړه چې ورته یې وویل چې دا خپل مشر ته ورسوه. هغه ورته په حیرانتیا وویل: ښاغلی هغه مسئول مدیر صیب اوس په دفتر کې دی، تاسې ورته خپله دا کیسه ورکولای شئ. خو هغه کس کیسه هماغه سکرتر ته پرېښوده او خپله ترې روان شو. څو ورځې وروسته یې بیا یو لیک ترلاسه کړ چې مسئول مدیر ترې غوښتي وو زما دفتر ته راشه او راسره وگوره.

ده بيا پر ځان باور نه لره، فکر يې کاوه چې ما سره به ولې گوري؟ څه به راته وايي؟ د هغه په زړه کې به څه وي؟ زما کيسه يې لکه چې خوښه شوې نه ده. څو ورځې يې په همدې خفګان کې تېرې کړې، يوه ورځ يې زړه وکړ او د مسول مدير دفتر ته لاړ. هغه ددې ځوان پدې کمزورۍ پوه شو او د کيسې ستاينه يې ورته وکړله. بيا يې دده وړتياوې هم وستايلې.

بيا به يې زياتره وخت خپل دفتر ته راغونښتې خبرې به يې ورسره کولې، پدې توګه سره هغه کې پر ځان باور پيدا شو او بيا د امريکا مشهور کيسه ليکوال شو.

په انسان کې چې پر ځان باور لږ وي، نو له خپل زيار څخه هم سمه ګټه نه شي پورته کولای. خپل علم او تجربه په سم ډول نه شي ښکاره کولای. پر ځان د باور د کمي له امله په انسان کې د کمترۍ احساس پيدا کېږي. ستونزې ورته پيدا کېږي. هسې وېرېږي. مخکې مو په ماشومتوب کې د مور او پلار د ناسمې تربيه خبره وکړه، له دې امله چې انسان کله غټ شي، نو د نورو خلکو په مخ کې خپل نه شي ابرازولی. ددې تر څنګ ځينې نور لاملونه هم شته چې له امله څخه يې انسان غلی وی.

ځينې خلک پدې خاطر له نورو سره ښې اړيکې نه شي جوړولای چې هغوی فکر وي چې د دوی شخصيت سم او مناسب نه دی، مثلاً قد يې ډېر جیګ يا ټيټ دی، پوزه يې پلنه يا اوږده ده. ځينې خلک بيا

اقتصادي ستونزې لري پدې خاطر له نورو خلکو سره سمې او په اسانۍ خبرې نه شي کولای. ځکه په دوی تل دا فشار خپور وي چې دوی غریبان دي او مالي ستونزې لري. په جیب کې یې پیسې نشته. لباس یې ښه نه دی. ویرېري هسې نه څوک ورته په مجلس کې داسې بده خبره ونه کړی، پدې خاطر خلکو سره ډېر نه گوري او ډېر ورسره نه مخ کېږي. دا خلک پدې خاطر خلکو سره لږ گوري او چې ورسره گوري هم خبرې ډېرې نه کوي، غلي ناست وي.

د دې اقتصادي ستونزو له امله دا خلک خپل استعدادونه وژني او هېڅ ډول گټه ورڅخه نه اخلي.

یوه بله ځانگړې اروايي ناروغي دا هم ده چې موږ د نورو خلکو په اړه دا فکر کوو چې ورسره مخ شو، نو هغوی به زموږ په اړه څه وایي؟ څنگه چلند به راسره کوي؟ که موږ مثبت فکر کوو، نو موږ باید دا ووايو چې موږ به نورو خلکو سره څه خبرې کوو او هغوی به څنگه د خپل اغېز څخه لاندې راولو. خپل شخصیت به په سم او مثبت ډول څنگه ښکاره کوو. وایي انسان چې کوم ډول فکر کوي، هماغه ډول کېږي. که د یوه انسان فکر روغ وي، نو ذهن به یې هم روغ وي او که ذهن یې منفي وي، نو اغېزې به یې هم منفي وي.

په ځان کې باور پیدا کولو او پدې دنیا کې د کامیاب ژوند تېرولو له پاره باید تاسې په خپل ځان کې بنسټیز بدلون راوړئ او خپل فکر او ذهن هم باید بدل کړئ. خپل ځان باید فعال او گټور کړئ. په دنیا کې د

برياليټوب پيدا کولو له پاره بايد په خپل فکر کې انقلاب راوړئ. له زړه څخه به دا احساس بهر کوئ چې زه به په بد اقتصادي حالت کې تر نورو ټيټ يا کمزوری يم. يا زما کورنۍ ډېره لويه او مالداره نه ده. تاسې بايد له دې برعکس فکر وکړئ. داسې فکر وکړئ چې زه هغه خدای پاک پيدا کړی انسان يم چې دا ټول انسانان يې پيدا کړي دي، زما خالق ماته هر ډول وړتيا او استعداد راکړی دی. زه له هيچا څخه کم يم او هر انسان سره په برابري ليدلی شم.

زه په هغې هرې موضوع خبرې کولای شم چې پکې معلومات لرم. په کومو موضوعاتو کې چې زما معلومات لږ يا کمزوري دي، د هغې په اړه به نورو معلومات پيدا کړم او ډېره مطالعه به کوم. زه په بېلابېلو وسايلو بېلابېلې تجربې کوم. زه به کامياب ژوند تېروم. خپل کارونه به کوم. مسئوليتونه به پوره کوم. خپل حقونه به ساتم. انسان چې د خپل فکر رخ بدل کړي او له منفي فکرونو، لټۍ او نورو له جال څخه ووځي، نو خپله يې مخ کې د ژوند داسې يوه لاره پيدا کېږي چې دده ژوند له غورځېدو څخه ژغوري.

ياد ساتئ انسان په برياليټوب يوازې هغه وخت ژوند کولای شي چې کله يې په مخه کې لوی موخه وي. دا موخه او مقصد دا هم کېدای شي چې زه به خپلو بچو ډېر ښه تعليم کوم او په تربيه کې به يې هېڅ ډول کمبود نه پرېږدم. دا موخه د خپلې روغتيا په اړه هم کېدای شي. انسان که موخه ونه لري، نو بيا لوی کارونه نه شي کولای. څومره چې د



www.parmakhtag.com

انسان موخه او هدف لوی وي، په هماغه اندازه يې پر ځان باور او د ارادې قوت هم ډېر وي. په خپل ځان کې د پر ځان باور پيدا کولو له پاره خپل فکر بدل کړی، د خپل ژوند له پاره يوه موخه او هدف وټاکي!

د ښه شخصیت اغېز

ممکنه ده چې په تاسې کې یو ښایسته شخصیت پټ وي، خو تاسې تراوسه هغه ښایسته شخصیت نه وی ښکاره کړي، خو تر څو پورې چې تاسې هغه شخصیت را ښکاره نه کړئ، دا برخه او خاصیت به مو د خلکو له سترگو څخه پټ او لرې وي. پدې خاطر باید تاسې خپل دغه خصوصیت له پردې څخه راوباسئ او هر وخت ددې له پاره یو موقع ولټوئ. له دې څخه وروسته چې تاسې خپل شخصیت له پردې څخه را وویست، ورپسې بل گام د لومړي تاثیر دی، ددې له پاره چې لومړی نقش ښه وي، ولې داسې نه کوئ چې خپل لومړنی تاثیر ښه او ښایسته کړئ؟

د ښه خاصیت پیدا کولو له پاره تاسې کوم مقناطیسي کشش ته اړتیا نه لرئ، بلکې دا له شعور او سلیقې سره اړیکه لری چې تاسې یوه نوي او نابده کس سره څه ډول گورئ. دا شعور او سلیقه دومره عادي ده چې له یوه عادي کس څخه یې هم د ترلاسه کولو تمه کېدای شي. د دې ساده انداز دا دی چې هېڅکله خپل طبیعت مه سختوئ او ځان مه تريخوئ. نورو سره چې گورئ هڅه وکړئ چې توازن وساتئ، ارام اوسئ، خوشاله اوسئ، ښه اخلاق وکاروئ او ځان دروند ښکاره کړئ. لومړی نورو ته د خبرو کولو وخت ورکړئ. په یوه خبره ډېر ټینګار کول ښه نه دي، بلکې څومره چې نورو ته مناسب وي، دومره ټینګار پرې وکړئ.

د ښه تاثیر پیدا کولو یا د یوه چا په ذهن د ښو اغېزو پرېښودلو له پاره له تاسې څخه هېڅ ډول پیسې یا شتمني نه مصرفېږي. یوازې دا وکړئ چې په خپل رفتار کې یو ډول دروندوالی پیدا کړئ چې تاسې د نورو خلکو په زړونو کې درون او پرکشش کړي. دا اندازونه مختلف کېدای شي، خو البته که تاسې دې ټکو ته پام وکړئ، نو ممکنه ده چې تاسې په لومړي ځل لیدو په نور خلک له ځان څخه په ښه تاثیر لاندې ونیسئ.

اول د خپلې څهرې تاثیراتو ته گورئ، ځکه دا ستاسې د زړه او د ماغزو انځور دی. پدې کې هېڅ شک نشته چې ښایسته لباس په شخصیت کې مهم رول لري، خو تر ټولو مهم شی د څهرې تاثیرات دي. بعضې خلک تل خفه خفه وي، د هغوی په لیدو انسان داسې احساسوي چې لکه دا خلک چې له خپل ژوند څخه ډېر زیات خفه وي. له دې سره بیا هم هغوی گيله کوي چې ملگري نه لری. دا یاد لرئ چې تاسې خفه او ژړا والا څهره نیولي، نو هېڅوک به ستاسې د شخصیت خوا ته کش نه شي. پدې خاطر تل ځان خوشاله ساتئ.

له دې خفه او د زېږو مخونو لرونکو خلکو څخه ډېر بدتر حالت د هغوی خلکو چې د څهرې ډېرې حرکات د ښه شخصیت او لومړي ښه تاثیر له پاره مهم او اړین گڼي. دا خلک چې هر وخت یوه نابنده کس سره گوري، نو د دوی څهره او د څهرې غړي یې په غیرارادي ډول ډېر زیات حرت کوي. تاسې به ډېر ځلونه له داسې خلکو سره مخ شوي یاست چې تاسې سره د خبرو پر وخت سترگې ډېرې رپوي، شونډې چیچي،

تندی یې غونجېږي او سر خوځوي را خوځوي. تاسې ته به یې زیاتره وخت دا حرکت سم هم نه وي ښکاره شوي، خو د هغوی دا عادت وي او په تاسې به بد لگېدلي وي. پدې خاطر تاسې کیدای شي هغوی سره مخ کېدل او ملګري پرېښي وي. دا هغه خلک دي چې په خپله یوه ډېره عادي او کوچنۍ غلطۍ دومره ښایسته ښایسته ملګري له لاس څخه ورکوي او هغوی ورڅخه سترې کېږي.

خو کوم خلک چې ډېر ژور او ډېر زیات غلي وي، هغوی ته هم ستونزه ده. د ښه نقش او ښایسته تاثیر پرېښودلو له پاره دا اړینه ده چې ستاسې خبرې ستاسې د طبیعت او فکرونو اینه وي. د دې سره که تاسې د نورو د خبرو په مقابل کې هغوی سره سم د څهرې حرکتونه وکړئ، نو دا به بهتره وي. بل شی چې پدې لومړي تاثیر او لومړي نقش کې ډېر مهم رول لوبوي، هغه خبرې او د خبرو انداز دی.

یوه زړه وینا ده چې خدای انسان ته یوه ژبه او دوه غوږونه، د دې له پاره ورکړي دي چې انسان څومره خبرې کوي، له دې څخه دوه ځله ډېر باید واورې. خو مشکل دا دی چې ځینې خلک پدې خبره هېڅ نه پوهېږي. دوی هڅه کوي چې ښه تاثیر ورکړي، ډېرې خبرې کوي او دا خبره ترې هېره وي چې د خبرو کولو موخه یوازې د فکرونو بدلول دي. داسې خلکو سره چې څوک یو وار وګوري، په دویم وار ورسره د لیدلو له هڅې څخه ځان ساتي.

پدې ډېرو خبرو کونکو خلکو کې یوه بله ډله هغه خلک دی چې غواړي ځان ډېر باذوقه او پوه معرفي کي. دوی سره ټوکې سختې ډېرې زیاتې وي. دوی چې له چا سره مخ کېږي، نو دا ترې هېره وي چې یوازې یوه وړه ټوکه د دوو کسانو تر منځ چوپټیا ماتولو له پاره کافي ده. که داسې خلک د نورو خلکو د خندولو پر ځای پخپله لږه خدا وکړي، نو ډېر زیات ښایسته به ښکاره شي.

بل ډول خلک پکې هغه وي چې هسې ځان پوه او عالم ښيي. دې خلکو پوهنتون لوستی وي یا ماسټري کړې وي، نو خلکو ته یې مخکې مخکې کوي. دا خلک که سختې خبرې وکولای شي، نو پر ځای یې هېڅکله اسانې خبرې نه کوي، ځکه دوی فکر کوي چې اسانې خبرې د دوی شخصیت او علمیت ته صدمه واردوي.

(پای)

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library