

# لطفاً

مه ساده کپړی!

خان پېژندنه

Ketabton.com

او خان خبري

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا



او

ف

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ژباړه: م

## کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: لطفاً، مه ساده کېږئ!

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا

کمپوز: م. صفا

خپرندوی: گودرخپرندویه ټولنه

چاپکال: ۱۳۹۱ هـ ل

چاپ وار: لومړی

چاپشمېر: ۲۰۰۰ دوه زره ټوکه

## د پیل خبرې

د انسان په کړو وړو کې د هغو بېلابېل عادتونه ځان راڅرگندوي، انسان ته زیاتره وخت خپل عادتونه په نظر ښه ورځي او له دې مخې هرڅوک خپل گڼ عادتونه د خپل ذوق له مخې راخپلوي، همدا لامل دی، چې هر سړی د ژوندانه په ډگر کې تر زیاتې کچې خپلو خوښوونو او عادتونو په مخه کړی دی. ددې عادتونو له ډلې څخه ځینې له انسان سره د ژوند تر پایه ملگري پاتې کېږي او ځینې نور ښایي د یو څه وخت په تېرېدو له سړي هېر شي.....

د پوهنتون په دوره کې زما یو عادت داشو، چې په اونۍ، دوو اونيو کې به مې حتمي یو ځل د کابل ښار په ځینو مشهورو کتاب پلورنځیو سر واهه، د کوم کتاب یا مجلې د اخیستو تر څنګ به مې د بېلابېلو نویو چاپ شویو او نویو راغلیو کتابونو درک هم لگاوه.

یوه ورځ په همداسې پار په میرویس میدان کې یوه کتاب پلورنځي ته ورغلم، زیات کتابونه مې ته نظر تېر کړل، خو له منځه مې یې دوه درې کتابونه راخوښ کړل، په دې کې یو ایراني چاپ کتاب د (( لطفاً، گوسفند ناشید!)) په نامه ؤ، هملته مې یې څو پانې واورې واورې، فهرست مې یې وکوت، څو پراگرافونه مې یې ولوستل، کتاب د حجم له مخې پڼه ؤ او خدای شته نوم یې هم راته یو څه جالب په نظر راغی. نور کتابونه مې په خپلو ځایونو کې ورته کېښودل، دا کتاب مې ترې واخیست او په خاصه تلوسه مې له ځانه سره اتاق ته یووړ.

ملگرو ته مې وښود، هغو ورپورې وخنډل، مگر کله مې یې چې له متن څخه ورته څو جملې ولوستې، هغوی یې هم راسره په دې تلوسه کې شریک کړل او ویل یې پرې ورکې نه دي!

میاشت وروسته مې همدغه کتاب د خپل یوه دوست په لاس کې ولید، ما ورته وویل: دا دې له کومه کړی؟ ده وویل: نوم ته یې مه گوره، ډېر ښه کتاب دی!  
ماوې که ښه کتاب وي، چې پښتو ته یې راوژباړو.  
ده وویل که داسې شي، نو ډېر به ښه شي.

په همدې موخه مې د کتاب په بشپړه لوستنه پیل وکړ او په څو ورځو کې مې پای ته ورساوه.

په کتاب کې ډېر څه وو، د ځان پېژندنې او رواني روزنې په برخه کې يې غوره خبرې درلودې، مگر ددې ترڅنګ څنګ يې ځينې داسې خبرې هم پکې وې، چې زموږ له ملي او مذهبي ارزښتونو سره يوڅه په ټکر کې راته وېرېښېدې.

دې حالت د کتاب د ژباړلو هيله زما په زړه کې مړاوې کړه، خو وروسته مې له ځانه سره وويل: چې ته نه کړل نه، يو څه کړل غوره دي! راشه هغه ټکي يې راوژباړه، چې زموږ په درد خوري.

بېرته مې ورته لېچې رابلې وهلې او همغه گلونه مې پکې راټول، چې خپلو خلکو ته مې د ډالۍ کولو وړ وبلل، ترڅنګ مې يې د موضوع د لاتنوع او رنگينۍ په خاطر له ځينو نورو ماخذونو څخه چې ددې کتاب په پای کې يې نومونه راغلي هم استفاده وکړه، خو زياته برخه يې له هماغه لومړني کتاب ((لطفاً گوسفند نباشيد!)) څخه رغېدلې ده، چې نوم مو هم ورته د هماغه کتاب د نامه له مخې ((لطفاً مه ساده کېږئ!)) غوره کړی دی.

په دې کتاب کې ټول موضوعات له لويه سره په دريو برخو ويشل شوي دي، لومړی عمومي ځان پوهونې، دوهم تاکيدي عبارتونه او دريم لآخوابه پوښتنې. خو له دې ټولو نه چې يو څه راته مهم دي او دا نېکېرې هڅه يې خوځولې هغه زما يوه هيله ده او دا هيله هغه وخت پوره کېدونکې ده، چې له دې کتابگوټي څخه لږ تر لږه يوه جمله هم ستاسو قدرمنو لوستونکو پر زړونو پرېوزي او په ژوند کې مو گټوره ثابته شي.

په همدې هيله دا تاسې او دا هم د ځان پېژندنې او ځان جوړونې په لور گامونه.

مصطفی صفا

غزني پوهنتون

۱۳۹۱ هـ ل دورې د مياشتې اته ويشتمه ورځ

# عمومي خُان پوهوني



## حان پېژندنه

کله چې د خپل بدن جوړښتونو، اروايي کیفیتونو، احساساتو، غريزو، دمغزو او شعور فعالیتونو، د خپل فکر او نظر حالتونو، د چاپېریال او طبیعت سره بېلابېلو اړیکو، او د خپل وجود داخلي، خارجي، مادي او معنوي غوښتنو، اړتیاؤ، احتیاجاتو او نورو ځواکونو او خاصیتونو ته ځیر شې، نو درته په ډاگه به شي، چې زه ډېر څه لرم او ډېر څه په ما پورې اړه لري او ددې ټولو شیانو مسؤل یوازې زه يم..... نو په دې اساس ستا حان یو لوی او حیرانوونکی جوړښت دی، ستا د حان هره حجره او زړه په خوځښت، حرکت او تکامل کې خپلې دندې پر مخ بیايي، ستا د حان هر غړی ګټورې دندې لري، که کوم غړی د بهرني افت او ګواښ سره مخامخ شي، نو داسې یو بل قوت پکې شته چې له هغه افت سره وجنگېږي، او که چېرې بهرنی ګواښ پیاوړی وي، نو دغه غړي ته تاوان پېښوي، پدې وخت کې باید له ټولو شته امکاناتو څخه استفاده وکړې، ننۍ نړۍ هر څه لري، ستا دنده داده، چې یو څه باید نړۍ ته ورکړې، او یو څه باید له نړۍ نه واخلي.....

ستا حان د وجود او اروا یو ګډ کور دي..... که په بدن یا اروا کې د کومې ناپاکۍ بخري رانښکاره شي، د ژوند بهیر و بجاړېږي.

ستا حان د حیرانوونکو اسرارو یوه پټه خزانه ده، که ددې خزاني کلي لاس ته درغله، نو بیا به درته ژوند نور هم ښکلی شي، ددې خزاني د صندوقونو کلۍ له ټولو اخلاقي فضایلو څخه عبارت دي. ته خپل حان وپېژنه، خپل حان ته بشپړه پاملرنه وکړه، له تاسو سره ډېر خوښونه، ځواکونه او کمالات ملګري دي، ته د یو داسې چا په توګه چې خدای ډرته د ټولو مخلوقاتو د اشرف ویاړ درښلی دی، باید په خپل ژوند او چاپېریال نور وشیندې او د ژوند د ګوتیې د غمي په شان وځلېږې. هره لویي، شان او شوکت چې ته په نړۍ کې د حان په شاوخوا کې محسوسوي، دا ټول ستا لیدلوری، فکر، مشاهده او شان او شوکت دی، په حقیقت کې دا ټوله ښېګڼه چې د باندې یې تجلی موندلې ده، ستا په وجود کې دننه ده، او په دې ترتیب ستا سرنوشت د ټول بشریت په سرنوشت باندې تاثیر لري.

ته د خپل ځان، ایندې او شخصیت مانی. پخپله جوړوې، او دهغو تر ټولو زړه سواند معمار یوازې ته یې، نو باید ددې مانی. د دېوالونو د لوړولو لپاره د خپلې پوهې له شاقول څخه کار واخلي او خپل وضعیت و سنجوي، ترڅو دغه مانی درڅخه کړه پورته نه شي.

عقل، فکر، نوبت، انگېزه، خلاقیت او استقامت هغه څه دي، چې لوی خدای<sup>ع</sup> د بشر په رگ رگ کې پنځولي او تر څنګ یې داسې استعدادونه او ځواکونه دده په وجود کې نغښتي دي، چې دی یې گومان هم نه کوي، مګر له هغو څخه د کار اخیستنې پرمهال ورته یو یو رابرسېره کپري او دی لا په ځان باوري کوي.

همداسې دی چې مشهور ارواپوهاند ویلیم جېمز وايي ((مور یوازې د خپلې فکري او بدني ځواکمنۍ له ډېرې لږې برخې څخه کار اخلو، په څرګند ډول سره د انسان د ځواک او استعداد پولې تر هغه ډېرې پراخې دي، چې اوس ورته رسېدلی دی.))

نو ته هم یو انسان یې، هغه انسان چې په وجود کې دې جهان ویده دی، ویښ شه، ترڅو هغه ټول استعدادونه او توانایی چې ستا په رګونو کې ویدې دي راویښې شي.

ته په دې نړۍ کې نوی او بې سابقې شخص یې، او د بشر د پیدایښت نه تر اوسه پورې ستا په شان څوک منځته نه دي راغلي، او ترڅو چې دانړۍ وي، بیخي ستا په شان بل څوک دې نړۍ ته نه راځي.

مهمه داده چې ته خپل ځان وپېژنې، په دې نړۍ کې د هر چا لپاره ځای شته، خو ستا دنده به دا وي، چې ته پکې خپل ځای پیدا کړې او په نړۍ باندې یو څه ورزیات کړې.

ځان پېژندنه او ځان جوړونه هغه هڅه ده، چې دانسان واقعي څېره رابرسېره کوي.

نو ځان وپېژنه! یعنې دا چې زه یو انسان یم او انسان دنړۍ پرمخ د فعالیت محور دی، انسان دالله<sup>ع</sup> د مخلوقاتو له ډلې نه یو بې سیاله مخلوق دی، نه جماد دی، نه نبات دی، نه ځناور دی، نه ملائکه او شیطان، بلکې یو د درناوي وړ مسؤل مخلوق دی. انسان د حجم او وزن له مخې ددې پراخې نړۍ پرمخ ډیر ناڅیزه شی دی، خو د روح له نظره او د معنوي وجود له حیثه ډېر ستر موجود دی، او د اشرف المخلوقات په نوم نومول شوی دی، نو په دې اساس له ځانه سره ووايه: زه باید داسې چارې ترسره کړم، چې دانسان ستر مقام وساتم، ماته په کار ده، چې خپله د خیر او ښېګڼې اروا راویښه کړم، ځکه دغه اروا زما د ښکمرغۍ زېږی راوړي.

ځان وپېژنه! یعنې خدای<sup>ع</sup> ماته ژوند رابښلی او ژوند هغه دروند پور دی، چې باید ادا یې کړی شم.

او همدغه ژوند د بشپړتيا په لور د يو داسې سفر حكايت دی، چې له ما څخه پيلیږي او په مهربانه رب پای ته رسي.

او بلاخره دا ژوند يوه داسې سپينه کتابچه ده، چې د زيريدنې پرمهال مو له مهربانه خدای څخه د سوغات په توگه اخيستی، زه بايد دهغې هره پاڼه په خپل فکر او عمل سره ډکه کړم او په پای کې يې مهربانه خدای ته وسپارم.

ځان وپېژنه! يعنې د کوم کار او کوم شي سره ډېره علاقه لرم؟ کوم مسلک او کوم کسب مې ډېر خوښیږي؟ په خوراک کې راباندې کوم خواړه بدتاثیر لري، روغتيا او پاکي مې څه ډول ده او څنگه يې ورځ تربلې مخ د ښه توب په خوا بيوولی شم؟.....

ځان وپېژنه! يعنې خوځښت، کار او هلې ځلې مې د ژوند بنسټ دي.

ځان وپېژنه! يعنې دا زه يو ټولنيز موجود یم، بايد په ټولنه کې رغنده او وياړلی ووسم او د ټولنې د گټو په منځ کې خپلې گټې ولټوم.

ځان وپېژنه! يعنې، بايد له بديو نه ډډه وکړم او د منفي ذهنيتونو د تاثیر لاندې رانشم، بلکې نور د خپلو نېکو اعمالو په تاثیر کې راولم.

ځان وپېژنه! يعنې، زه بايد تل د خپل عقل د فرمان لاندې ژوند وکړم.

ځان وپېژنه! يعنې، زه بايد پوهه لاس ته راوړم او په هر شي کې معقول فکر وکړم.

ځان وپېژنه! يعنې، خپلې اړتياوې، غوښتنې او حاجتونه له روا لارې نه ترنورو نه په ښه ډول پوره کړم.

ځان وپېژنه! يعنې، د زمانې له غوښتنو سره خپلې غوښتنې اشنا کړم.

ځان وپېژنه! يعنې، زما دنن ورځې سلوک راته د سبا ورځې جنت يا دوزخ جوړوي.

ځان وپېژنه! يعنې، زه مې ځانته په نېکيو تغير ورکوم.

ځان وپېژنه! يعنې، زه بايد له ستونزو او خنډونو سره وجنگېږم او پرې بری وموم.

ځان وپېژنه! يعنې، زه بايد د چاپلوسۍ او احترام ترمنځ توپير وکړم.

ځان وپېژنه! يعنې، زه بايد دومره ساده نه شم، چې نور دوکه راکړي.

ځان وپېژنه! يعنې، له هغه څه نه چې زما په طبيعت، ځان او وجدان کې ژور خپگان او کمزوري راولي

بايد ډډه وکړم.



حان وپېژنه! يعنې، زما باورونه، ذهنيتونه او اندېښنې زما ژوند ته لوری ورکوي، نو حکه زه بايد دا ټول سوچه وساتم.

حان وپېژنه! يعنې، زما ټوله بدمرغي او نېکمرغي، زما په خپل وجود کې ده.

حان وپېژنه! يعنې، دنورو په عزت کې بايد خپل عزت پيدا کړم.

که غواړئ چې حان وپېژنئ، نو نېکمرغي به ستا مخې ته راشي او تل به درسره ملگرې وي.

نو همداسې يوې تلپاتې نېکمرغي د حاصلولو په موخه، خپل خاتنه راشه او هر اړخ ته يې دقيق

شه، وگوره، کوم ارزښتونه لري؟ او د کومو مناسبو ارزښتونو د راخپلولو اړتيا درسره خپې وهي؟

له هره لور په خپل شخصيت تر ذره بين لاندې ونيسه، په هغو کې مثبت او منفي اړخونه کشف کړه،

د مثبتو اړخونو د پياوړتيا لپاره زده کړه وکړه، هغه په حان کې راموجود کړه، په خپله به دې د منفي

اړخونو خای ونيسي او په حقيقت کې به نور خای ورته پاتې نه شي.

په حان پېژندنه کې له ژورتيا او دقت څخه کار واخله، خپلې خبرې کنترول کړه او خپلو ټولو اعمالو

ته دلوی فکری په سترگه وگوره.

د حان حقيقي بعدونه و ارزوه، اوس ددې وخت نه دی، چې ته خومره پهلوان يې او خومره خلک

ډبولی شي، بلکې ددې وخت دی، چې ستا فکر خومره کار کولی شي او تر نورو خوچنده لوی فکر کولی

شي او لوی پلان طرحه کولی شي؟

هرکله د يومهم کار او مهم پروگرام د پلي کولو په انگېزه لاس په کار شه، ترخو يو مهم انسان وبلل

شي.

خپل ماحول په خپله گټه وخرخوه او يو داسې مثبت او نومونکی عمل ترسره کړه، چې نور خلک له

تا څخه متاثر شي او تا د کاميابی، نېکمرغي او بلند پروازی يو مثال وگڼي او خپل شخصيت او کاري

راتلونکې ستا د شخصيت او کار په چوکاټ کې انخوړ کړي.

## عَٰن خَبَرِي

عَٰن خَبَرِي او عَٰن هُونبِيَارِي د كَمَال او مَوْفَقِيَّت د زِينِي لَوْمِي پله ده. عَٰن خَبَرِي يوه داسې انگېزه ده، چې انسان له بې پرواييو څخه ژغوري او خپل عَٰن او شان ته يې داسې متوجه كوي، چې هره لحظه له عَٰن او وجدان نه پوښتنې كوي، غوښتنې كوي او يوداسې پرتلاشه احساس يې په اروا كې راپيدا كوي، چې په هغو باندي د خپل عَٰن ارزښت لكه څنگه چې يې غواړي لوړولى شي.

عَٰن خَبَرِي د خداى پېژندنې مقدمه ده، عَٰن خَبَرِي تاتركنترول لاندې نيسي او هره لحظه تاته وايي، چې دلته ستا عَٰن نشته، دا كار له تاسره مناسب نه دي او دا خبر له تاسره نه بنايي. عَٰن خَبَرِي هغه زينه ده، چې انسان پرې د عَٰن پېژندنې لوړوڅوكو ته ختلى شي.

عَٰن خَبَرِي انساني خاصيت دى او د هغه يوازنى امتياز دى، چې له حيوان سره يې پرې فرق كېږي. له عَٰنه خبر درلودل انسان ته لورى وركوي او د هغو په ژوندانه كې په زرگونو (څنگه؟) او (ولې؟) راپيدا كوي او هغه په زرگونه ځله ددې پوښتنو ځواب ته اړ كوي، چې:

زه څوك يم؟

زما د وجود حقيقت او مسئوليت څه دى؟

زه په څه سبب نړۍ ته راغلى يم؟

اوله دې ژوند څخه زما گټه څه ده؟

له عَٰنه خبر انسان له خپل تېر عمر څخه زده كړه كوي او د خپلو ټولو زده كړو او تجربو په رڼا كې خپله آينده جوړوي.

هغه د يوه ښه ژوند په هيله له عَٰنه سره مهم او پر عَٰن اهداف ټاكي او بل هېچا ته په انتظار نه كېږي.

نو په دې اساس هېڅکله خپل ځان پوچ او بې ارزښته مه بوله.

ته هسې تصادفي نړۍ ته نه یې راغلی!

ته هماغه څوک یې چې د خدای ښه امانت دې په غاړه دي، هغه امانت چې ځمکې، اسمانونو، غرونو او دریاونو یې له منلو څخه عاجزي بنودلې وه، هماغه امانت چې د هستۍ په ټول نظام کې یې یوازې تا د منلو وړتیا درلوده.

هو! ته لوی خدای ښه د خپل خلقت شهکار گرځولی یې او د ټولو ښېگڼو مستحق یې گڼلی یې. هو! ته نړۍ ته ددې لپاره راغلی یې، چې خپلې توانایۍ وپېژنې، او د خپل وجود دننه خزانو ته لاس رسې پیدا کړې، خدای ښه له تا غوښتي چې یوه داسې آيينه ووسې، چې د هغه ښې ساري جمال ته انعکاس ورکړې.

نو د خپل پاک ضمير آيينه دې د نافرمانۍ او گمراهۍ په چټلیو ونه لږې، ته باید داسې څوک وې، چې هر څوک تاته وگوري، باید د خدای د خلقت ښکلاوې ستا په وجود کې مشاهده کړي، او ستا هر رفتار، کردار او گفتار دې باید داسې وي، لکه څنگه چې خپل مهربانه رب درته غوښتي دي.

## خان موندنه

ته چې شېبه په شېبه خان ته متوجه يې او غواړې په نړۍ کې يو مهم رول ولوبوي، نو له دې مخې هغه انسان يې چې هره شېبه خپل خان او خپل لاشعوره ضمير ته توجه لري او د موجوديت په نړۍ کې خپل خان تر کنترول لاندې نيسي او د هغو ارزونه کوي، نو ځکه هر وخت له خانه پوښتې، چې زه څنگه شوم او څنگه بايد ووسم؟

ددې پوښتنو ځوابونه ستا شخصيت تر ارزيايي او اصلاح لاندې نيسي، ته په دې پوښتنو سره چې هر وخت يې له خانه کوي، ددې باعث گرځي، چې ستا په وجود کې پټ کمال را دې باندې شي او هغه نيايسته شخصيت چې ستا د علاقې وړ دی، ستا په وجود کې شکل ومومي.

د مثال په توگه کله چې ته له خپل خان او له خپل لاشعوره ضمير څخه پوښتنه کوي، چې زه څوک يم؟ ستا لاشعوره ضمير ستا د شخصيت په فايلونو کې د کمپيوټري پلټنې غوندې تا ته په ځواب کې داسې باور پيدا کوي، چې ته زړور يې، ته نيايسته يې، ته ځواکمن يې، ته مهربانه يې، ته مينه ناک يې، ته يو آرام انسان يې، او په دې ترتيب دا ډول پوښتنې په تا کې پر خپل خان د باور حس پياوړی کوي.

هغه انسانان چې له خپله خانه بې خبره دي، خپل شخصيت هم له ياده وباسي او هغه انسانان چې د ځانپوهنې په نړۍ کې ژوند کوي، هميشه خپل ځاني نيايست ويني او ورباندې باور پيدا کوي او په پايله کې د خپل خان په چوکاټ کې خپل اغېزناک شخصيت ځايوي.

وخت نا وخت خپل خان ته کتل او خپل خان ارزيايي کول، ددې غوښتنه کوي، چې تل د خپل خان په اړه هغه نيايسته او په زړه پورې انځور د خپل زړه او ذهن په هنداره کې وگورې او ورباندې باور وکړې. نو په دې اساس ته خپل خان له سره وپېژنه، ستا په وجود کې عظمت او سترتوب پټ دی، په خپل خان ووياره، خپل خان تشويق کړه، ځانته شاباسی ووايه، هره لحظه د ځان نيايستگۍ احساس وکړه، او خپل خان سالار او مخکښ احساس کړه.....

ځکه ((ته همغه ياست، چې کېدل يې غواړې.))

له خانه سره ووايه او د خپل وجود له رڼگ سره يې تکرار کړه:

((زه يونابغه يم او له خپل نبوغه گټه اخلم!!!))

## پر خان باور

په دنیا کې د ښه ژوند کولو لپاره د انسان سره انساني منلي قوتونه شته، چې هر څوک غواړي د غسې منلي قوتونه او صفتونه په ځان کې پیاوړي کړي، خو یوازې غوښتنه کار نه ورکوي، بلکې ددې مقصد تر لاسه کولو لپاره ځان وینښول، خوځول او پوهول پکار دي، او که له زړه څخه پوهېدل غواړو، نو په اول قدم کې باید په خپل ځان باور پیدا کړو.

په خپل مغز، فکر، وړتیا، استعداد، ذهن او ټولو رواني حالتونو باید باور پیدا کړو او دا باور باید د عمل په ډگر کې دخپل وجود او کردار سره حس کړو او په دې ترتیب مسؤلیت ومنو، د مهمو کارونو لپاره ملا وتړو او له دې لارې خپل ځان او شخصیت ثابت کړو.

کله مو چې ځان کنټرول او ټولې منفي غوښتنې او پوښتنې له خپل زړه څخه وغورځولې، او د ژوند مثبتې خواوې موراو خوځولې، نو وبه پوهېږو، چې په ځان کې مو د باور اراوا راژوندی کړې ده، زړه به دا ومنو، چې زموږ روح او بدن آزاد تنفس کوي او همغه استعداد لري، چې د ډېرو پیاوړیو کسانو په وجود شته دی.

دا هر څه په حقیقت کې هغه ځان باوري ده، چې یو ځل بیا زموږ ځان او شان ته د آزادۍ اروا رابولي، زړه مو پراخوي، سړمو سپکوي او خپل مقصد ته درسېدو یوه خپلواکه نېرو زموږ په وجود کې پوکوي. په دې ترتیب د هر کار او شهکار د ترسره کولو لپاره په ځان باور مهم شرط دی، ځکه چې په ځان باور یو جادو دی، چې د انسان په وجود کې نغښتی دی او په نړۍ باندې جوت تاثیر لري، هغه څوک چې په ځان باور لري، هېڅکله له مایوسۍ سره نه مخامخ کېږي، ځکه چې په ځان باور د نېکمرغۍ او کامیابۍ د تاداو لومړۍ څښتنه ده.

پر ځان باور د ژوند په ډگر کې د بريالیتوب زیروونکو حرکتونو لومړی تم ځای دی.

پر ځان باور په انسان کې قوت پیدا کوي.

پر ځان اعتماد په انسان کې قاطعیت پیدا کوي.

پر ځان باور د انسان د رشد او پرمختیا لامل ګرځي.

پر نفس اعتماد، دیوه انسان د باورونو د ودانۍ بنسټ جوړوي.

نو پر ځان باور ولری، ترڅو دهستی ټوله نړۍ پرتاسو باور وکړي.

پرځان باور ولری، ترڅو دنیا او دهغو بڼکلي مظاهر تاسو ته وځاندي او هر شی ستاسو له مقصد سره برابر وڅیږي.

پرځان باور ولری، ترڅو نور انسانان هم پر تاسو باور ولري. که غواړئ ووينئ، چې نور انسانان ستاسو په وړاندې څه احساس او کوم باور لري، کافي ده وگورئ، چې تاسو خپله د خپل ځان په وړاندې څه وړ احساس او باور لری او په دې ډاډه اوسئ، چې نور هم ستاسو په وړاندې همدغه باور لري.

هغه انسانان چې پرځان باور لري، مسؤلیت قبلونکي انسانان دي او دا هغه انسانان دي، چې هر ورځ نويو نويو مسؤلیتونو ته په غاړه ورکولو سره پرځان د باور په جوړولو کې لمرسته کوي. په همدې بنسټ که غواړئ چې پر نفس باندې اعتماد لرونکي ووسئ، تمرین وکړئ، ترڅو مسؤلیت قبلونې ته چمتو شئ.

د مسؤلیت منل له ساده کارونو څخه پیل کړئ، کله چې د خپلې کورنۍ له غړو او یا دوستانو سره په کومه مېله وځئ، نو ووايئ: د ډوډۍ د وېش مسؤلیت زما پر غاړه دی! پخپله دا حرکت او خبره ستاسو د لاشعوره ضمیر لپاره یو ځواکمن زیځنال دی، ترڅو په تاسو کې ځانباوري پیدا کړي.

د مسؤلیت قبلونې صفت مو د ژوند او فعالیت په بېلابېلو برخو کې په کار واچوئ او په ځان باندې باور تقویه کړئ.

د انسان ظاهر او پاکوالی پرځان له باور کولو سره نېغه اړیکه لري، هغه انسانان چې منظم، په ترتیب او باتمیزه لباس یې په تن وي، پر خپل ځان باندې ترهغه چاښه باور لري، چې ظاهراً بې ترتیبه بڼکاري. په نظافت او پاکۍ چې زموږ په سپېڅلي دین اسلام کې ورباندې تردې ډېر ټنګار شوی، چې دایمان نښه یې بللې، پردې دلالت کوي، چې یو مومن فرد چې پرځان اعتماد لري، هغه څوک دی، چې پاکي او نظافت یې له خاصو څخه دي.

پر همدې بنسټ، خپلو ظواهرو ته ارزښت ورکړئ او په دې پوه شئ، چې ستاسو ظاهري بڼایست ستاسو باورنو ته نوره بڼکلاهم وربښي.

په خپل ځان مطمین ووسئ، تواضع وکړئ، مګر په عین تواضع کې خپل لویښت حس کړئ.....

هغه انسانان چې له نورو سره په مخامختيا کې خپل ځان بایلي، پر خپل ځان باندې باور ته سخته صدمه رسوي.

تاسو باید بیدار ووسئ، چې له هر انسان سره چې مخامخ کېږئ، د کمزورۍ احساس باید ونه کړئ، آن که هغه د یوه مقام او منصب خاوند هم وي، ځکه چې د انسانانو په دنیا کې مقام او منصب قراردادي شیان دي، یوه ورځ دا هرڅه له هغو څخه اخستل کېږي او هغوی عادي وګرځي.

نو ستاسو دنده دا ده، چې هر چا ته احترام ولرئ، مګر خپل ځان او شخصیت هم له چانه کم مه ګڼئ. په دې دنیا کې موږ له هېچا څخه کم نه یو، او نه نور څوک له موږ څخه کم دي. که ته له هر چا سره له درناوي کار واخلي، په حقیقت کې ځان د درناوي وړ ګرځوي، نو صادق، ریښتینی او ژمن ووسه، هغه انسانان چې په ځان باور لري، په پوره زړه ورتوب په خپله ژمنه عمل کوي او خپل ځانونه دومره لوي ګڼي، چې هېڅکله هم درواغو ویلو او ځان ښودنې ته اړتیا نه احساسوي..... خو هغه انسانان چې له دې نعمت نه بې برخې دي او په درواغو عمل کوي، تل له رسوايي څخه په وېره کې وي، او دغه ډول انسانان نشي کولی، پر خپل ځان باور ولري، ځکه ژوند په درواغو نه کېږي، ژوند ډېرې لوړې او ژورې لري، هغه زړه ورتوب، تصمیم او نظم ته اړتیا لري. مصمم او منظم خلک پر نفس باندې له ښه اعتماد برخمن دي، مګر نامنظم انسانان تل د خپلو ناکامیو او ماتو له امله د خپل ځان په رټلو بوخت وي، او دغه پرله پسې شعوري او یا لاشعوري تحدیدونه بلاخره د باورنو د ودانۍ د تخریب او پر نفس باندې د اعتماد د ماتېدو لامل ګرځي.

نو په دې اساس ته خپل ټول ښکلي باورونه د ژوند په ټولو چارو کې د نظم په چوکاټ کې ولټوه، ځکه نظم، ستا شخصیت او پر ځان د اعتماد جلوه داره نور دی.

په لوړ غږ سره ووايه: زه یو پر ځان باورمن او منظم انسان یم!!!

## وجدان

د انسان په نفس کې يوه پټه قوه ځای لري، چې په سترگو نه ليدل کېږي، او په ذره بين هم نه ليدل کېږي. .... دا هغه معنوي ځواک دی، چې انسان يې هر وخت په خپل نفس کې احساسوي، دغه قوه انسان ته د خپلې دندې په لوري لارښوونه کوي، هغو ته په ډېرو تيارو رڼا اچوي، تل ورته د ښو اعمالو د ترسره کولو سيگنالونه ورکوي او د بديو پرمهال ورته چيغې وهي. .... خو وړ انسان هغه څوک دی، چې په واقعي ډول د خپل وجدان غږ اوري، ځکه دا يو داسې غږ دی، لکه دکوم پلار چې خپل زوی له افتونو خبروي، يا د يوه زړه سواند ښوونکي غونډې چې زده کوونکي ته نصيحت کوي، هر کله چې انسان ددغه پټې قوې له فرمان نه سرغړونه وکړي يا د هغه کار مرتکب شي، چې ددغه قوې دنهې وړوي، د وجدان همغه قوه يوه محکمه گرځي، د هغه په گټه يا د هغه په وړاندې حکم صادروي، يا هغو ته آرامتيا او خوبني ښيي، او يا يې په يو خاص درد، ځور او رږ باندې محکوموي.

يو انسان تل د خپل ځان د سالم درک له مخې غواړي، چې خپل انسانوالی احساس کړي، او دانساني خواصو سره سم ژوند وکړي، غواړي په خپل نفس او شخصيت باندې باور ولري، او په دې نړۍ کې دارزښت او قيمت څښتن شي، غواړي دا احساس کړي، چې دده وجود بې هدفه نه دی، او په ژوند کې يو اوچت او معنادار رسالت لري، او په دې ترتيب غواړي، په ژوند کې دارامتيا له نعمت څخه برخمن شي، غواړي داسې هيلې وپالي، چې د ژوند ټولې خواوې يې روښانه کړي شي.

له دې امله د هرانسان په وجود کې وجدان موجود دی، او يوه داسې لارښوونکې، هشوونکې، منع کوونکې او حکم کوونکې قوه ده، چې د هر کار د سرته رسولو نه مخکې، د سرته رسولو په حال کې، او د سرته رسولو نه وروسته په کار راځي او انسان ته ژوره لارښوونه کوي، او له دې مخې انسان د الله (ج) په وړاندې له سرغړاوي ژغوري، او د مثبتو کارونو په سرته رسولو کې يې زړور کوي، دانسان روحیه قوي کوي، او له بې ځايه وېرې او شک څخه يې زړه پاکوي. دغه پټ ضمير يا وجدان دانساني اخلاقو ستنه او لومړۍ ډبره ده، په دې اړه يو متل ډېر پرځای دی، چې وايي: عدالت د قانون په متن کې نشته، بلکې د قاضي په وجدان کې دی.

له پورتنیو څرگندونو له مخې تاسې تر کومه حده په خپل ځان کې د خپل وجدان ازانگې احساس کړې دي؟ ايا په ياد درځي، کوم ځل دې په کوم بد کار لاس برشوی، مگر د خپل وجدان له شرمه دې پرې اېښی دی؟ څه فکر کوې، په راتلونکې کې به تر کومې اندارې د خپل وجدان چيغو ته غوږ ونيسي؟ او تر کومه بريده به د خپل انساني فطرت د غوښتنو سره سم ژوند وکړې؟



## آرامی او خوشالی

خپل نفس په خپل لاس کې ونیسئ او په خپلو کړو وړو او ځان باندې مسلط شی، خپله روغتیا ورځ تر بلې پیاوړې کړئ، د صحتمندي او پاکۍ غوښتونکي شی، خپلې ورځنۍ چارې د خپل وجدان په رضا سر پر مخ بوزئ، هر څه وسنجوئ، هر څه ته فکر وکړئ، دقیق شی، تاسو باید ځیرک خلک وئ، ځکه ننۍ نړۍ همداسې خلکو ته د پرمختګ حق ورکوي، له بې ځایه ځانښودنې، کینې، بې موردو مسخرو، لټې، تشویش، خپګان او غصې نه دیوه ځانباوري او هوډمن انسان په توګه ځان وساتئ. لمونځ ستاسو د ژوندانه مهالوېش دی او ستاسو اروا ته د خوښیو دروازې پرانیزي، هېڅکله یې مه قضا کوئ.

هر سهار سپورت کوئ، له دې لارې خپلې ذهني غوټې خلاصې کړئ، ځان ژوندي او آزاد ونیسئ، په ټولو چارو کې توکل وکړئ، هر کار د یو ډول ساتېرۍ په توګه پر مخ بوزئ، تل خوشاله، زړور، مسؤلانه برخورد وکړئ، زړه او ضمیر مو په خوشالی روبردی کړی، له خپل ځان او زړه سره دورځې دا جملې یو ځل تکرار کړئ: زه خدای د خوښۍ وړ ګرځولی يم، زړه مې پاک او اروا مې ډاډمنه ده. ځکه د ښو کارونو د ترسره کولو ځواک لرم، د خلکو د درناوي وس او هوس لرم او بلاخره زړه مې غواړي له خوشالی او نېکمرغۍ نه والوزم، د مشکلاتو حتی غم پر مهال به هم خپل جرئت له لاسه ورنه کړم، ځکه ترڅو چې ژوندي يم د خوشالی کولو حق لرم...

له دې مخې چاپېریال ته ځیر شه، خلک تر نظر تېر کړه، خوښۍ کشف کړه او دهغو د لاسته راوړلو زمينې ولټوه، دقیق شه خوشاله او خوشبخته انسانان همغه دي، چې مشکلات په خدا سره تېروي، ځکه د هوبنیارۍ او کامیابۍ لاریوازي همدا ده، نو په دې ترتیب خوښي په خپل ځان کې ولټوه، که تاسو تش په تشه د خوښۍ غوښتونکي وی او د زړه له تله مو خوشالي خوښېږي، نو پسې وګرځئ، حتمي به یې پیدا کړئ. د خوښۍ د موندلو لپاره دومره زیار ته حاجت نشته، ځانته یو څه لارې چارې او تمرین غواړي.

په یاد وساتئ، که مو خپله خوشالي یو ځل پیدا کړه، له هغو سره عادت اخلئ، او تل به درسره وي. خوښي همدا اوس ستاسې یوې اشارې ته په تمه ده، خپل چاپېریال ته په غور سره وګورئ او په ځان کې ننوځئ، دقیق شی، نه وینئ! خوښي ستاسو په وجود کې ده.

لږ تم شی او دخپل ژوند بنو، مثبتو او خوشالوونکو خواو ته پام واوروی، خبر ووسی، ته که ژوند ته په خندا شوی، نو ژوند به تاته په خاصه مهربانی وځاندي.

ژوند له ډېرو لوړو او ژورو ډک دی، ځان مه ملامتوی، له خپلو اشتباهاتو څخه زده کړه وکړی، خپلې خامۍ او کمزورۍ وپېژنی او هېڅ وخت وار له واره په خپلو تېروتنو او خطاؤ ځان له مری نه مه نیسی.

په ځان کې تغیر راولی، ځان بېخي بدل کړی، مخکې له دېنه چې څوک درباندي خبر شي، خپل عیبونه اصلاح کړی او ټول غوره بشري کرامتونه په ځان کې را ژوندي کړی. د خلکو له تاثیر نه ځان آزاد وگڼی، له خپل فکر او تصمیم څخه کار واخلي، هره وسوسه او ضعیفونکی فکر له ځانه لرې وغورځوه، لازمه نه ده، چې دخپلې ناکامۍ لپاره تصمیم ونیسی، ته د کامیابۍ لپاره پیدا شوی یې، خود کامیابی مسیر یو داسې مسیر دی، چې هلته ماتې او شکستونه هم خپل مخ را څرگندوي، مگر ته یې پروا مه لره، کېدای شي ته یې احساس کړی، مگر ددې احساس له مخې ځان مه گرموه، کېدای د وړ کوالي له وخت نه ستا اروا د ناسم چلند په سبب تر فشار لاندې راغلي وي او اوس په پاخه عمر کې هم لاهمغه فشار ستاسو په ځواکونو مسلط وي او ددغه فشار، سودا، زړه تنگی او بې جرئتۍ سره مو عادت اخیستی وي.

خو په دې صورت کې ستاسې دنده دا ده، چې په یو خاص مسئلانه تمرین او تصمیم سره په دغو نیمگړتیاؤ بری ومومی او ځان پرته راتازه کړی.

په همدې بڼه وڅو ټولو ځواکونه دې راټول کړه، بدلون راوله، او هېڅکله خپکان ته مه تسلېمېره. له ځانه سره په لوړ غږ تکرار کړه:

\_ زه یو آرام، غورېدلی او خوشاله انسان یم !!!

## تصميم نيونه

هرڅه د يوې غوښتنې او اړتيا له مخې منځته راځي، او هرڅه په يوه پرېکړه او تصميم سره شروع کېږي، هره غوښتنه او تصميم له هغوفکر څخه سرچينه اخلي، چې ستاد ذهن په ژورو کې اوسي. ښه فکرونه - ښه تصميمونه منځته راوړي، که چېرې ددې قصد لرې، چې په خپله ځان جوړونه کې بريالی راووځي، نو خپل وضعیت په خپل قوت بدل کړه او خپل فرصتونه وپېژنه، ترڅو يوفعال او خپلواک انسان درڅخه جوړ شي.

په دې وپوهېږه، تشه غوښتنه او تصميم، په يوازې سر کوم درد نه دوا کوي، که څه هم يولومړنی او اساسي قدم او اقدام دی، مگر که لحظه په لحظه له استقامت او د اوضاع له اصلاح او کنترول سره ملګری نه وي، هېڅکله به نتيجه ورنکړي او ترپايه به شنه پاتې شي.

له ځانه وپوښته، په څه شي فکر کوي؟

له دې فکر څخه دې کوم تصميم سرچينه اخلي؟

او ددې تصميم د عملي کولو لپاره کوم شرايط او روابط جوړولی شي؟

همدا اوس خپل ذهن پکار واچوه، او همدا اوس خپل ځان بريالی احساس کړه.

تاسې د ژوند په هره مرحله کې غواړئ، پرمختګ وکړئ، په ژوند کې پرمختګ ستاسو حق دی، نوځکه په هڅه او تلاش کې يئ، چې خپلو تصاميمو او مثبتو غوښتنو ته د عمل جامه ورواغوندي، هر وخت په خپله اړتيا او لوړتيا فکر کوي او غواړئ چې ژوند تاسو ته خپله ښکلې څېره دروښيي، د داسې حال او خيال د رښتيا کولو لپاره په لاندې ټکيو نظر واچوئ، هريو مو چې پکې په زړه پرېوت، همغه هضم کړئ او په چارو کې يې و آزمويئ.

- په خپل خداي ۱) ايمان ولرئ، خداي ۲) ستاسې مشکلات حلوي، تاسې هېڅکله د هغو له نظر څخه

نه لرې کېږئ او هېڅکله مويوازي نه پرېږدي.

- له خپل ايمان څخه الهام واخلي، ډاډمن ګامونه پورته کړئ، روان او هڅاند ووسئ، ترهغو بريده

پرمخ ولاړئ، ترڅو خپل موفقيت اعلان کړئ.

- د خپل موفقيت فکر کوم پوچ خيال پلومه بولي، په هغو باور ولرئ، هر موفقيت له موفق فکر څخه

پيدا کېږي.

- لوی فکر و کره او لویو نتایجو ته منتظر ووسه.  
- یو بریابښونکی پلان او پروگرام جوړ کره او یوه جدي برنامه طرحه کره.  
- په بهانو او منفي بافیو خپل احساس مه زخمي کوه، او مه پر ستونزو او کرکچونو باندې تمرکز کوه، بلکې په حل یې تمرکز کوه.  
- خپل وجدان او ځان محوری ته غور و نیسه، په رښتیا چې ته یو بلند پروازه انسان یې.  
- تصمیم و نیسه او تصمیم! د ځان پېژندنې په اړه تصمیم، د کار په اړه تصمیم، د روابطو په اړه تصمیم، د یوې ناستې او تفاهم په اړه تصمیم، هره لحظه ځانته تصمیم غواړي، د هر ډول تصمیم نیونې ځواک په خپل وجود کې پیاوړی کره او له دې مخې په اوږدمهاله، لنډمهاله او فوري تصمیم نیونه کې خپل استعداد وځلوه.

# دروابطو جوړونه

## اجتماعي اړيکې له خلکو سره راشه درشه او په خلکو کې د نفوذ لارې چارې

ستاسې شخصیت هغه وخت مطرح کېږي، چې نور خلک تاسو ومني او هغوی په خپل ذهن کې تاسې د ځان لپاره د یوه ژمن، هدفمن، خوش خویبه او موثر انسان په توګه تعریف کړي، ددې لپاره چې خپلې اجتماعي اړیکې پراخه کړو او خلک په ځان راټول کړو، په کار ده، چې خلک کشف کړو، د خلکو په روان کې غځونې وکړو او یو داسې عاقلانه او جادوګر چلند وکړو، چې په هغو کې هم ځان دروند ثابت کړو او هم نورو ته درناوی وېشو.

جوته خبره ده، هر څوک غواړي چې د ستاینې وړ وګرځي.

هر څوک غواړي چې په خلکو کې یو خاص مقام ولري.

هر چاته خپلې ګټې تر نورو ګرانې دي.

هر څوک د ځان د ثبات او پرمختیا لپاره د نورو په لټه کې دي.

هر څوک غواړي چې د خلکو د توجه وړ وګرځي.

هر څوک غواړي چې تر نورو ښه وځلېږي.

او بالاخره هر څوک ځان د نړۍ محور بولي.

له انسان سره دا ډول انګېزې دي، چې د ژوندانه غورځو پر ځو ته یې شور او زور ورکړی دی، هر څوک په خپل ژوند کې دا احساس لري، چې یو مهم انسان دې ووسی او نورو خلکو ته دې هم د یوه مهم انسان په حیث په نظر ورشي.

د مهموالي دا سوزونکی احساس دی، چې ستاسو ګاونډی یو لوی څومتره تهداب لرونکی کور، له اړتیا پرته د افسانوي ماڼۍ په شان جوړوي. د مهموالي دا سوزونکی احساس دی، چې تاسې اړ باسي ښه لباس واغونډئ، وروستی ماډل موټر واخلي او د خپلو ماشومانو د هوبنډۍ کیسې نور ته وکړي.

دا احساس په لویو، وړو، تیت رتبه، لوړ رتبه، عالمانو او کارگرانو ټولو کې شته دی. وایي چې د امریکا لومړی ولسمشر جورج واشنگتن به پدې ډېر خوشاله کېدو چې هغه ته حضرت د امریکا ریس جمهور ویل کېدل، او د امریکا کاشف کریستف کولمب ټینګار کاوه، چې امیرالبحر او د هند نایب السلطنه دې ورته وویل شي. لویې کاترینې به د هغو لیکونو پاکتونه هېڅ پورته کول نه، چې پر مخ به یې ((علیاحضرت امپراترس)) نه و لیکل شوي. همداراز د فرانسې نابغه لیکوال ویکتور هوګو غوښتل چې د پاريس له ښار سره دې نوی ښار دده په نامه ونومول شي.....

داسې خلک هم کم نه دي، چې ځان ناروغه کوي، چې د خلکو پام ورواوري، او د مهموالي احساسې پرې ټکور کړي.

ځینې ارواپوهان داسې عقیده لري، چې ځینې خلک د ځان مهم گڼلو د احساس لپاره خیالي نړۍ ته پناه وړي، او حتی کار یې دومره خرابېږي، چې په پای کې لپوتوب ته رسېږي، دوی غواړي چې هغو حقیقتونو ته چې د واقعیت په زیږه عالم کې ورته نه دي رسېدلي، د خیال په نړۍ کې ورسېږي.

نوبنا، د خلکو د ډول ځویونو په کشفولو سره کولی شو، د هغه د مهموالي احساس زخمې نه کړو، بلکې د هغه همدا تار پیدا کړو، او د ځان پلویې پرې راکش کاندو. نو په دې اساس د نورو د راجلبولو او راخپلولو تر ټولو مهمه طریقه داده، چې د هغه څه په باب وغږېږو، چې هغه ورته اړتیا لري او داسې ډول برخورد او یادونې ورسره وکړو، چې هغه پکې خپل مهموالی ومومي.

ددې لپاره چې د نورو د پام وړ وگرځې او په نور کې نفوذ وکړې، باید له هغو څخه داسې پوښتنې وکړې، چې هغه یې په خوښۍ او شوق ځواب درکړي، بل لوری اړ باسې، چې د ځان په باب خبرې وکړي. دا په یاد ولرئ، د هر هغه چا سره چې تاسې خبرې کوئ، هغه تر تاسو نه سل ځلې ډېر د خپل ځان له غوښتنو او ستونزو سره مینه لري، نو له دې امله ښه اورېدونکي ووسئ، دا ځکه چې غږېدل اړتیا ده او غوږ نیول هنر! ددې په مقابل کې که د دښمن پیدا کولو په لټه کې یاست، په خپلو دوستانو باندې د لوړوالي په فکر کې شئ، خو که دوست پیدا کول غواړئ، پرېږدئ، دوستان مو پرتاسو لوړتیا ولري.....

که په دوستانو باور ولرئ او ددوی د استعداد او ځواک ستاینه وکړئ، په آسانی به وکولی شئ، له هغو سره جوړ راشئ، یو متل دی چې وایي: که غواړی یو څوک مړ کړی، نو بدنام یې کړی. ددې په مقابل کې که غواړی چاته خدمت وکړی، دښه نوم خاوند یې کړی.....

د یوه ناسم او بد سپري سره د چلند پر وخت ښه لاره دا ده، چې گویا د یوه پتمن او ښه سپري سره مخ یاست، ستاسې له دې چلند څخه هغه اغېزمن کېږي، او کېدای شي ځان ستاسې له تصور سره سم جوړ کړي، د شوارتز دا وینا په زړه پورې ده چې وایي ((ډېرو وړو انسانانو ته هم د لویې احساس ورکول، ستاسې په گټه دي.))

ځینې لوستونکي چې پورتنۍ جملې لولي، وایي به چې دا ټولې د پالش او چاپلوسۍ خبرې دي، دا لارې په درد نه خوري، په ځانگړي ډول د هوبنیارو خلکو په مورد کې ځکه هغه د تمیز ځواک لري او چاپلوسې یې په وړاندې بې اغېزې ده.

تاسو وگورئ، چاپلوسې په منځ کې تشه او ځان غوښتونکې وي، صمیمیت پکې نه وي، له دې مخې د ستاینې، ښې وینا او چاپلوسۍ ترمنځ زیات توپیر دی، په ستاینه کې صمیمیت نغښتی وي او په چاپلوسۍ کې چل او مکاری، یوه له زړه نه راڅاڅي او بله له ژبې نه، نو په دې اساس صمیمانه ستاینه او خوږه وینا د هر چا د خوښې وړ ده، خو چاپلوسانه ستاینه هر ځای د کرکې او محکومیت وړ ده.

زموږ ټول روابط له خبرو اترو او ناستو پاستو څخه پیل کېږي، او تر نورو کارونو، چارو او معاملو پورې غځېږي، نو په لومړیو کې په خپلو خبرو کنټرول ولری، د یوه چاسره د بحث پر مهال خبرې له دې ټکیو مه پیلوئ، چې له بل لوري سر پرې جوړ نه یاست، دا مهمه ده چې د دواړو ترمنځ د توافق ټکي ولټول شي او پرې بحث وشي.

تر وسه وسه هڅه وکړئ، پر بل لوري ومنئ، چې پر هماغه لار روان یاست، چې بل لوری پرې روان دی، یوازې د وړو خنډونو په وړاندې مو نظر توپیر لري او دا ټکی ځکه مهم دی، چې یوه گله هدف ته پرې ورسېږئ، ځکه د دواړو لپاره هدف مهم دی، نه درسېدو لاره. له هماغه پیله داسې ووايي، چې بل لوری یې په تایید کې ووايي، هو سمه ده، که مو چې داسې شرایط برابر کړل، چې د مقابل لوري سره بحث په - نه، داسې نه ده! نه یې شم منلی! پیل شو، گرانه به وي چې د گډو صادقانه ټکیو په باب هم موافقې ته ورسېږئ، نه - داسې خنډ دی، چې پرې بری ډېر گران دی، کله چې ((نه)) په ژبه جاري شو، د غرور او عزت النفس په شان زورور ساتونکی یې پر پاتې کېدو ټینگار کوي، کله چې شخص وویل ((نه)) حتی د خپلې غلطۍ له پوهېدو سره سم هم پرې ټینگار کوي.

په ژوند کې دراشه درشو او روابطو پر مهال زیاتې لیدنې، کتنې او خبرې راځي، چې پوره دقت ته اړتیا لري، پدې ترتیب د راوبطو په ټینګولو او د چارو په حلولو کې هڅه وکړئ، چې د مقابل لوري فکر کشف کړئ او دهغه او ځان د لید له زاویو نه شیانو ته وگورئ، په بل لوري کې علاقه پیدا کړئ، هر

شوڪ چې دا كار كولى شي، ټوله نړۍ به د ځان ملگرې كړي او شوڪ يې چې ونه كړي، د يوازې لارې لاروی به وي.

دا په ياد وساتئ، چې خلک نه له ما سره علاقه لري او نه له تاسره، هغوی په ټوله شپه او ورځ کې له ځان سره مينه لري، په بله وينا انسان ځانغوښتونکی موجود دی، چې دهغوی د ځان غوښتنې د احساس دراضي کېدو له لارې کولی شو، په هغو بريالي شو، د دوی مينه واخلو او دې ته يې اړ کړو، چې فداکاري وښيي، که غواړو چې خلک را جذب کړو، بايد له هغو سره په شوق او گرمۍ برخورد وکړو، حتی کله چې له چا سره په تليفون کې غږېږو، بايد داسې سلام اعليک ورسره وکړو، چې هغه زموږ علاقه محسوسه کړي او په دې يوه سلام باندې دهغه حواس را جذب کړو، زموږ يوه خوله موسکا هغه ته ډېر ارزښت لري، په داسې حال کې چې موسکا هېڅ لگښت نه لري، خو ډير شيان منځته راوړي، موسکا بې له دې چې ورکونکی نستمېن کړي، اخیستونکی شتمنوي، موسکا له يوې شپې نه ډېره نه وي، خو ياد يې تل پاتې کېږي.



# هدف

ژوند د بېلابېلو مسیرونو او مقصدونو مجموعه ده، مگر ترهغه وخته چې مقصد معلوم نه وي، مسیر معناه نه لري، ژوند دکمال په مسیر کې یونښکلی او پرحاصله وخت دی، چې په هغو کې هدفونه، مقصدونه او ارمانونه نغښتي دي. نو په دې اساس هدف ژوند پنځوي، هدف ژوند ته انگېزه او شور وربښي، هدف زموږ شته والي ته ارزښت ورکوي، که چېرې همدانن یو هدف تعقیب کړي، نو سبا د ویلو لپاره خبرې لري او که چېرې نن بلند پروازه فکر وکړي، سبا د ژوندانه او چټې شوکې فتح کوي. هدف د ژوندانه مسیر او مقصد روښانوي، هدف تا په خوځښت راولي او هدف تا د خپلو پټو استعدادونو او تواناییو سره اشناکوي.

په ژوند کې هدف درلودل له معمولي کسانو څخه فوق العاده کسان جوړوي او د هغو په زړه او روان کې د خلاقیت او مهم کېدلو انگېزې وینوي.

ددې په مقابل کې بې هدفې یعنی په خپلو ورځنیو معمولي چارو کې ورکېدل او هېڅ مهمې نتجې ته نه رسېدل دي، کله چې موږ بې هدفه شو، نور په اسانۍ سره کولی شي، چې موږ بېگار کړي او زموږ تر ټولو ارزښمن وخت راضایع کړي.

کله چې د خپل هدف په لټه راوپاڅئ، هغه شهامت او وړتیا چې ستا په وجود کې ویده دي، راوینښېږي، او تا بشپړ چمتووالي ته رابولي، ددې چمتووالي پر اساس ته کولی شي، چې یوه منظمه برنامه ریزی وکړي، سمه او منظمه برنامه ریزی موفقیت منځته راوړي. هغه انسانان چې هدف لري، هغه خپله برنامه تعقیبوي او یوه لحظه هم ځنډ نه کوي.

## آيا موفق خلک له مور سره فرق لري؟

يوازې شهرت او ثروت نه دی، چې له نورو خلکو څخه د زياتو موفقو خلکو فرق ورباندې کېږي، موفق خلک په متفاوت ډول سره فکر کوي، کار کوي او په ژوند لاس پورې کوي، موفق خلک له خپل کسب او دندې سره علاقه لري، تردې حده ورسره مينه لري چې، که کله ورته نورې دندې هم ميسرې شي، نو بيا هم خپله لومړۍ دنده انتخابوي، دا خلک له اجتماعي نظره يو ډول حساس، خونگرم او پرجوشه افراد دي، کله چې په کوم کار لاس پورې کوي او يا کوم ځای ته ځي، هلته ډېر ژر د زړه تنگۍ او تنهائۍ احساس نه کوي، بلکې په خلاص مخ سره د نورو په خوا ورځي، له هغو سره ځان معرفي کوي او د خپل شناخت ساحه پراخوي، داسې خوشبين او واقعيت پاله انسانان، له مسایلو سره په حوصله او علاقه برخورد کوي، او تل فکر کوي چې خوش چانسيم، له همدې امله خوش چانسه پاتې کېږي، هغه په جزياتو کې نه ډوبېږي، بلکې هڅه کوي چې په لومړي سر کې يوکلي او جامع تصور او جاج واخلي او وروسته د هغه لپاره د حل په لارو پسې وگرځي، روابط او شرايط ورته برابر کړي او بلاخره ورباندې بری ومومي.

## له انتقاد سره بايد څه ډول برخورد وکړو؟

له لويه سره د هېچا انتقاد نه خوښېږي، مور غواړو باوري وو، چې هرڅه سم دې ووسي، په داسې حال کې چې بشپړ واقعيت هم ونه لري، او کله چې کومه اشتباه کوو، تر ډېره نه غواړو چې څوک دې مور ته متوجه شي، مگر ددې سره سره نور خبرېږي، او کله ناکله مور د اشتباهاتو په وجه په غوږ هم وهي. همدا اشتباه کېدی شي، همغو خلکو هم په خپل ژوند کې تجربه کړې وي، خو دا يوه انساني خاصه ده، لکه چې وايي خپل عيب دولي منع، دبل عيب د کلي منع!

نو هرکله چې کومه اشتباه کوئ، هېڅکله داسې فکر مه کوئ، چې په مور به څوک نه خبرېږي، دقيق وکړئ، خلک ستاسې په وړاندې حساس دي! خو ډېر زړه مه ورته تنگوئ، د خلکو دا حالت زموږ په گټه دی، زموږ په وړاندې د خلکو د گوتنيونې چلنج مور د اشتباه له تکرار څخه ساتي.

په دې اساس تاسې انتقاد منونکي ووسئ، هېڅکله د خپل ځان سره تدافعي حالت مه غوره کوئ، ځکه دا حالت ستاسې د نامنۍ او تزلزل بنکارندويي کوي، انتقاد په سره سينه واورئ، او د هغو منبع بررسي کړئ، خپله آرامي وساتئ، ممکن په تاسو يو څه فشار راوړي، مگر بيا هم زغم وکړئ، يو ژور نفس وکارئ، او خپلې اصلاح ته پاملرنه وکړئ، انتقاد زموږ بڼه ملگری دی، کېدی شي، يو منفي انتقاد هم زموږ مثبت اړخونه پياوړي کړي.

## خان ناخبره يا ناخودآگاه ضمير

هغه عصبي برخه چې د مغز په بنسکتني برخه کې قرار لري، زموږ ناخودآگاه ضمير بلل کېږي، چې د مغزو له نورو برخو سره نږدې رابطه لري.

ددې برخې دنده داده، چې د انسان د عقل او ارادې او د انساني مغزو د ځانخبرو او ناخبرو ځايونو ترمنځ سيستماتيک روابط نښلوي، له همدې امله ددې دواړو قسمتونو ترمنځ رواني عقدي د تشويش او ناهمغزۍ عوامل دي، په دې اساس ډېر خلک شته، چې وايي ((زه زيات شرمگير يم، په مجلس کې بيخي خبرې نه شم کولی او دا حالت زما لپاره يوه عقده او بنسټې)) او يا ځينې نور خلک بيا له خلکو او مسايلو څخه د ژر په عذابېدنې څخه شکايت کوي او وايي چې له دې عقدي څخه زيات آزار وړم.

دا چې د انسان ورځنی ژوند بېلابېلې پېښې او حوادث منځته راوړي، نو پدې ډول دا پېښې او حوادث د انسان په مغزو کې انعکاس پيدا کوي او يو ډول ذهني خواږه ترې جوړېږي، مغز کولی شي هغه هضم کړي او يا يې نه کړي هضم، که چېرې د انسان ذهن پېښې او حوادث تجزيه او تحليل کړي، نو ټول شيان منظمېږي، او که چېرې يې دا بيرونی پېښې تحمل نه شوی کړي، نو د انسان په شخصيت يې فشار راځي او دا فشار د انسان په ناخودآگاه کې پاتې کېږي، هلته رسوب کوي او هلته يې اغېزناک خاطرات ځان رابرسېره کوي، چې په وروسته کې د انسان زياتره اعمال ورڅخه سرچينه اخلي.

پدې ترتيب عقده د نامناسبو خاطراتو او هيځاناتو مجموعه گرځي او د انسان په اروا کې رواني مشکلات ايجادوي، عقده د مختلفو متضادو احساساتو لکه محبت او کينه، مينه او نفرت، جاذبه او دافعه، ژوند ته ميلان او يا مرگ ته ميلان او يا داسې نور احساسات له ځانه سره لري. هر شخص په ځان خبره او ناخبره ډول کوبښ کوي، ترڅو هغه عقدي چې د دوی په ناخودآگاه ضمير کې باقي پاتې کېږي، خودآگاه ضمير ته لاره پيدا نه کړي او له دې دهغه شخصيت اغېزمن او عقده من نه کړي.

بشر هڅه کوي، چې د خپلې ارامۍ د خرابېدو او د عواطفو له ترنگلتيا څخه د مخنيوي په موخه هغه عقدي او ناوړه انگېزې د خپل ناخودآگاه ضمير په ژورو کې خښې کړي، دا ځکه چې عقدي او ناسالمې

انگېزې د انسان د شخصيت په سالمه وده او رشد باندې بده اغېزه لري، او د هغه په وجود کې د حقارت احساس پنځوي، هغه څوک چې د حقارت احساس لري، تل له ټولني سره د ټکر، ډار، شرم او خجالت عقدي خپلوي او په دې عقده ککړ انسانان له خپل باندني وجود څخه خپل ننني وجود ته پناه وړي او په ناامیدۍ، خپګان او لټۍ باندې اخته کېږي، چې دا پخپله دده د ارادې، شخصيت او ظرفيت د ضعف باعث کېږي، او دا ځکه چې د انسان د شخصيت ارزښت د هغو د ارادې له ارزښت سره تړلی دی.

څوک چې د مستقلي ارادې ځواک په خپل وجود کې لري، نو دغه ځواک د هغه په رګ رګ کې د هڅې، کوبښ او استقامت انگېزې توليدوي، چې دا ټول د يوه انسان په ماثريت کې مهم رول لري.

## لت او ټنبل که فعال یا نابغه؟!

هرڅه په موږ پورې تړلي دي، موږ د ژوند په بېلابېلو حالاتو کې خپل ځان جوړوو، همدا سبب دی، چې په موږ کې ځینې فعال او پرکاره ثابت شي، او ځینې ټنبل او پس پاتې، دا هر یو ځانته ځانگړي دلایل لري، تاسې وگورئ، یو فعال او غیرفعال انسان، دواړه انسانان دي، مگر هغه څه چې دوی دواړو ترمنځ یې اساسي توپیر رامنځته کړی دی، هغه په ځان تسلط دی او دخپل ځان رابیدارونه ده.

تاسو پام وکړئ، لت او ټنبل انسان دخپلې لتې، ټنبلۍ او بې کارۍ لپاره له زیات قدرت، ارادې او توانایۍ څخه برخمن دي، ټنبل انسانان دخپلې ټنبلۍ لپاره زیات دلایل لري، او هڅه کوي چې ټنبلۍ ته یو ډول مشروعیت ورکړي، کله ناکله دنیا فاني بولي، سوږ اسویلی وباسي او ووايي، دا نړۍ ددې سترپو، منډو رامنډو او ځان په عذابولو ارزښت نه لري، دا ټنبلان نه یوازې خپل ځان تخریبوي، بلکې هڅه کوي، چې نور خلک هم دخپلې سستۍ او ټنبلۍ سر و شپو ته کېنوي، او له خپلو بې رنگیو څخه رنگ ورکړي.

دا ډول بې ارادې خلک خپل خویونه په بېلابېلو کردارونو کې راوباسي، کله ناکله په وړو کارونو کې هېڅ چورت نه وهي، غواړي په یوه لاس کې دوې هندوانې ونیسي او یو په یو بادشاهۍ ته ورسې، په داسې حال کې چې د چاله سترگو څخه د کوم خلي دلرې کولو د اهلیت سابقه هم نه لري، مگر دی اړم وي او ځانته د خاورې پوزه اېښودل غواړي، پرله پسې خپلې نقشې بدلوي، او فکر یې په هېڅ یوه موضوع بشپړ تمرکز نه مومي، خودی روان وي او خپلو هغو خیال پلورونو په مخه کړی وي، چې دده د ټنبلۍ له تله راپورته شوي وي.

ځینې ټنبلان شته، چې په حقیقت کې هغه بې ارادې انسانان دي، چې تل د شکست او ناکامۍ د وېرې له وجې په هېڅ کار لاس نه پورې کوي، خو په عین حال کې هم له ځانه سره داسې هوسونه پالي چې دهغود پوره کېدو امکان په هېڅ صورت سره شونی نه وي.

پوهان وايي، شوک چې له شکست څخه زیات ډارېږي، هغه شکست خوري. لکه څرنګه چې یو ورزشکار شخص د خپلو پیاوړیو متو په لرلو سره له یوه معمولي شخص سره توپیر لري، همداسې یو با اراده انسان هم له یوه بې ارادې انسان سره توپیر لري، دیو سړي د بې ارادګۍ اصلي علت دا دی، چې هغه پر خپل ځان باور نه لري، او تل د خپل وجدان په آینه کې ورته ځان ډېر بې کفایته ښکاري، په داسې حال کې چې دی د خپلې بې کفایتۍ حال چاته نه وایي او ټوله پوره په کارونو او دنیا وراچوي، دده دا خاصیت په دوام سره لاقوت مومي، ښايي ځینې خلک داسې گومان کوي، چې په کم تمرین او ځان هڅونې سره سړی کولی شي د نابغه گانو په قطار کې ودرېږي، خو داسې نه ده، دا ځکه چې نېوغ یو څه ذاتي او یو څه کسبي دی، مګر دا هم د یادولو وړ ده، چې زیاتره نابغه گان ځیني جسمي او روحي نیمګړتیاوې لري، مګر هغه په خپل ټول توان سره هڅه کوي، چې په خپلو عیبونو لاس بری ومومي او شهکارونه رامنځته کړي.

یو عالم وایي، په سلو کې نهه نوي نېوغ په خولو تویولو کې دی، دا خبره تر ډېره د تامل وړ ده او په دې برخه کې زیاتو نوابغو او پوهانو څرګندونې کړې، چې د هغو له جملې څخه مشهور فزیک پوهاند البرت انشتین د ځان په اړه ویلي دي: زه کوم فوق العاده استعداد نه لرم، د نور انسانانو په شان مې زړه او روان په حرکت کې دي، مګر هغه څه چې زما شخصیت ته یې تبارز ورکړی، هغه زما د کوششونو، بلند پروازیو او زحمتونو نتیجه ده.

له لویه سره هغه شوک چې قوي او واقعي اراده لري، هغه د ژوند لپاره یو تعریف، د کار لپاره بل تعریف او د خپلو هڅو او اغېز لپاره بل تعریف لري، هغه پوهېږي، چې له خدای ورکړي استعداد نه څنګه ګټه واخلي؟ او د خپل نیولي تصمیم لپاره کوم ځواکونه پکار راوړي؟ څرنګه یې پکار راوړي؟ او په دې ډول د ژوند په ډګر کې څنګه او په څه شان ځان خوشاله، سوکاله او کامیاب ثابت کړي، ترڅو د نورو دریشخندانو شي او په نورو کې یو ځانګړی مثبت اغېز وښیندي.

## د لټانو منطق بهانې او وسوسې

لوی خدای<sup>ع</sup> هر انسان ته په یوه نه یوه برخه کې استعداد ورکړی دی، بختور هغه څوک دی، چې خپل استعداد وپېژني، او له هغو سره خپلې خپلې هلې ځلې او دقیق تصمیمونه ملگري کړي او له دې لارې خپل ځان د یوه موفق انسان په توګه ثابت کړي. مګر ددې ترڅنګ په ټولنه کې داسې خلک هم کم نه دي، چې نه یې خپل استعدادونه کشف کړي او نه د یوه ژوندي او ګړندي انسان په توګه میدان ته راوتلي دي، دا ډول خلک تل د شکایت په حال کې وي، نه له ځانه راضي وي او نه له نورو نه، چې په عام ډول سره دغه شان خلک، ناموفق خلک بلل کېږي. د دوی د نه موفقیت دلیل، بل ځای نه دی، بلکې په خپله د دوی په ځانونو کې دی، خو کله چې له دوی څخه د خپل بې هویته ژوند پوښتنه وکړي، نو دوی هېڅ وخت خپل ځانته ګوته نه نیسي، بلکې ټوله پړه د یو ډول بهانو په جامو کې په حالاتو، شرایطو او نورو باندې وراچوي. دوی د خپلې ناکامۍ بې شمېره دلایل او بهانې له ځان سره ساتي، او دا زړه خوړونکې پروسه له ځان سره د یو عادت په توګه ملګري کوي، هر کله چې کوم کار ته ورمخکې کېږي، د کار د حل او ترسره کولو پر ځای د کار د پاتې کېدو لپاره زمينې لټوي. د رواني مسایلو یوه شنونکي د داسې لټو او بې کفایتته خلکو د متزلزلو شخصیتونو د تحلیل پر اساس د دوی د عذرونو او بهانو یو لیست وړاندې کړی، چې موږ هم پکې کولی شو، خپل ځان تحلیل کړو او دا پکې وګورو، چې له دې بهانو څخه کومې زموږ په اړه صدق کوي. دا بهانې په لاندې ډول دي:

- که چیرې له ماسره خلکو مرسته کړې وی.....
- که چیرې امکانات کم شوي نه وی.....
- که چیرې شرایط ښه وی.....
- که چیرې نورو خلکو زما خیال ساتلی.....
- که چیرې د خلکو خبرې نه وی.....
- که چیرې مخکې له مخکې خبروی.....
- که چیرې وخت سمه یاري کړې وی.....



- که چپرې نورو خلکو نه وی وپرولی.....
- که چپرې پېښې راته نه پېښېدلی.....
- که چپرې پیسه دار دنیا ته راغلی وی.....
- که چپرې مې له تېرو فرصتو استفاده کړې وی.....
- که چپرې مې نورو خلکو اعصاب نه خرابولی.....
- که چپرې د بدو سترگو اثر نه وی.....
- که چپرې مشرانو تشویق کړی وی.....
- که چپرې مې د مرستې څوک لرلی.....
- که چپرې زما کورنۍ ماته د سرې په سترگه کتلی.....
- که چپرې کوم بل ځای اوسېدلی.....
- که چپرې د پلاني په ځای وی.....
- که چپرې مې خلق نه وی په تنگ شوی.....
- که چپرې بې حوصلې شوی نه وی.....
- که چپرې له ماسره ټول مخالف نه وی.....
- که چپرې موقع راشي....
- که چپرې مې د بخت ستوری ځلېدلی وی.....
- که چپرې مې له لاسه پیسې نه وی وتلې.....
- که چپرې مې یوازې د ځان لپاره کار کولی.....
- که چپرې زما خبرو ته نورو غوږ نیولی.....

د یوه کار د ترسره کولو لپاره دا ډول بهانې جوړول د لټانو او ناکامېدونکو خلکو مکاری ده، ددې پرځای خپل ځان په روحي او جسمي توگه چمتو کړئ، ځانته جرئت ورکړئ، خپله روحیه لوړه وساتئ او خبر ولرئ: منفي افکار ستاسي کاري انگېزه له منځه وړي.

خپل حالت و سنجوئ، او د ضعیفونکو اندېښنو پرځای، جرئت بښوونکی پلان جوړ کړی، دې ته دقیق شی، کله چې باور ولرئ، چې دا کار ناشونی دی، ستاسې فکر په داسې دلایلو پسې گرځي، چې ستاسې همدا منفي باور ثابت کړي، خو کله چې په دې باور ولرئ، چې دا کار شونی دی، نو ستاسې فکر د هغو د سرته رسولو لارې چارې سنجوي.

## د ښکمرغۍ په لوري

انسان له وړکوالي څخه د زړېدو تر وخته د بېلابېلو خيالونو او گومانونو سره ژوند تېروي، کله ناکله خپلو هیلو ته رسېږي، او کله یې دهڅو او منډو رامنډو نتیجه پوچه او بې ثمره راوځي، همدا سبب دی چې دی د ناامیدۍ او انزوا پر اوږو د خپلې انرژۍ لمبې وژني. خو کله ناکله چې د خپل شکست له عواملو څخه رغنده الهام واخلي او له خپلو دقیقو زده کړو نه کار واخلي، نو بېرته د کامیابۍ او هیله منۍ لوری پیدا کوي.

په رښتیا سره دا ځانته سببونه لري، چې یو سړی ناامیده کېږي، او له ژوند سره د مبارزې استعداد له لاسه ورکوي، او بل سړی ورځ تربلې د پرمختیا او کامیابۍ پراونه وهي، حقیقت دا دی، چې بریا او د ژوندانه فضا دهغه چا په کنټرول کې ده، چې ژر له پښو نه لوېږي، بېلابېلې چارې په نظر کې نیسي، له تنوع، اجتماعي اړیکو، تلاش او مقاومت څخه کار اخلي، او خپلو هیلو ته د عمل جامه وراغوندي، له بشر سره د عقل، فکر او وجدان قواوې ملگرې دي، نو آیا له هغو نه په استفادې سره باید دیوې سالمې او بهترې ټولني درلودونکي ونه اوسو؟

ایا نه غواړو چې د خپل وجود له ننۍ آرامۍ څخه برخمن شو او په کار او ژوند کې د خوښي او کامیابۍ شور او زوږ پورته کړو؟

نو ولې د خپلو ناسمو خبرو او تصمیمونو پواسطه پر ځان او نورو باندې ژوند ترخوو؟؟؟

## د وخت مدیریت خپل وخت څنگه مدیریت کړو؟

وخت یوه معما ده، معما ځکه ده، چې تل داسې په نظر راځي چې موږ هېڅ کافي وخت په اختیار کې نه لرو، په داسې حال کې چې دا ټول موجود وخت زموږ په اختیار کې دی، له موږ څخه زیاتره دا هیله کوو، چې کاشکي زیات وخت مې درلودی، او دا هیله او ارزو کوو، چې کاشکي هغه ورځ راوړسپړي، چې موږ ټول هغه کارونه پکې بشپړ کړو، چې راته په زړه پورې دي، په ټولیز ډول موږ هره ورځ زیات ساتونه په واک کې لرو، چې په پوره ډول پکې خپل کارونه بشپړولی شو، په دې ترتیب د وخت د کموالي مسئله نه ده، بلکې مشکل دا دی، چې موږ څه ډول وخت په خپله گټه تغیرولی شو؟ له وخت څخه د مناسبې گټې اخستنې په موخه باید خپل کارونه او ساتونه سره وسنجوو او د یوه ښه اټکل له مخې پرمخ ولاړ شو.

په ژوند او چارو کې معمولاً تشویش هلته منځته راځي، چې د ترسره کولو لپاره ډېر کارونه ولرو، مگر د هغو د اجرا لپاره کافي وخت ونه لرو، له دې حال څخه د وتلو لارې چارې باید ولټوو، په داسې وضعیت کې واقع کېدل اسانه کار دی، خو له هغه نه وتل خورا سخت او طاقت ایستونکی کار دی. تاسې فکر وکړئ، موږ زیاتره انتخابونه له فکر پرته، د عادت له مخې کوو، نو ددې لپاره چې غوره انتخابونه ولرو، باید خپل عادتونه وپېژنو. د خپلو انتخابونو کنټرولول هغه موضوع ده، چې موږ ته د خپل کار مسیر تعینوي، موږ باید مسؤلانه فکر وکړو، دا ځکه کله چې موږ دقیق شو، زموږ ناخودآگاه ضمیر د اصلي موضوع لپاره په خپل سر برنامه ریزی کوي او د اصلي موضوع لپاره غبرگون ښيي. هدف ته درسېدو اصلي لاره دا ده، چې خپل ښه عادتونه د خپلو ناسمو عادتونو په ځای غوره کړو، خو له هر څه مخکې باید لومړی خپل عادتونه وپېژنو.

د یوه مثبت تغیر رامنځته کول، کومه آسانه خبره نه ده، کله چې موږ خپل وخت په دقت سره ارزیابي کوو، نو وخت ته په کتو سره خپل عادتونه هم ارزیابي کولی شو، ددې لپاره چې بشپړ وخت ولرو، خپلې غوښتنې راکموو او ځان ته دا ورزده کوو، چې څه ډول سم او آگاهانه انتخاب وکړم. د وخت سم مدیریت یوازې د یوې موضوع لپاره په کار نه دی، بلکې د ټول ژوند لپاره په کار دی، د وخت تېرېدل یعنې د ژوند تېرېدل، د وخت بې ځایه تېرول، یعنې د ژوند بې ځایه له لاسه وتل !!!

ددې لپاره چې له خپل وخت څخه سمه استفاده وکړو، باید خپل ځان او وخت د مهمو او اړینو کارونو ترسره کولو ته وقف کړو، که چېرې ستاسې دا عادت وي، چې خپل کارونه ځنډوئ او وروستیو شپږو ته یې پرېږدئ، ددې عادت د بدلولو لپاره کولی شئ، ځانته ضرب الاجلونه وټاکئ، د وخت او ضرب الاجل ټاکل کېدی شي، زموږ یو ښه دوست ووسی.

نو پورتنیو څرگندونو ته په کتو سره، آیا هغه عادتونه چې لری یې، له تاسو سره مثبتو نتایجو ته په رسېدلو کې مرسته کوي؟ او یا دا چې ستا په موفقیت کې ځنډ پېښوي؟  
خپل عادتونه د وخت په مدیریت سره کنترول کړه، ته باید په عادتونو پسې ولاړ نه شې، بلکې عادتونه باید په تاسې ولاړ شي.

ایا تر اوسه مو فکر کړی، چې ژوند څومره لنډ دی؟  
که چېرې تاسې د مرگ په اړه سم فکر وکړئ، هلته مو پام کېږي، چې ژوند څومره لنډ دی او دهغو د بیا تمديد او نیولو لپاره هېڅ لاره نشته.  
آیا دا موضوع جدي او د پاملرنې وړ نه ده، چې له خپل وخت څخه دمهمو کارونو د کولو لپاره استفاده وکړو؟

څنگه چې ستاسې عمر په ختمېدو دی، نه شئ کولی، هغو ته ووايئ، چې فقط ((یوه لحظه صبر وکړه!)) تاسې باید له خپلو لحظو څخه په بهترین ډول ګټه واخلي، د وخت طبقه بندي او زمان بندي یو ضرورت دی، موږ تل دومره کارونه لرو، چې په هغو پسې وخت نه رسېږي، ددې لپاره چې خپل وخت ښه مدیریت کړو، په کار ده چې لومړی هغه کارونه ترسره کړو او یا هغو کارونو ته اولیت ورکړو، چې تر ټولو مهم دي، او هغه کارونه چې اهمیت له نظره یو څه په کمه درجه کې راځي، هغه باید ترې لږ راوړوسته اجرا کړو، د وخت دا ډول مدیریت نه یوازې له موږ سره ددې مرسته کوي، چې لوی کارونه ترسره کړو، بلکې هغه له موږ څخه یو سم او منظم انسان جوړوي.

نو په دې اساس د خپل وخت لپاره برنامه ریزی وکړه، یوه ښه برنامه ریزی له تاسره دا مرسته کوي، چې ترنورو ډیر کار ترسره کړې، په دې ترتیب د وخت په بې ځایه تېرېدو سره خپل فرصتونه مه ضایع کوه، موږ زیاتره له وخت څخه شکایت کوو، چې وخت تېرېږي او مطلوبې نتجې ته پکې نه رسېږو.  
د داسې شکایت د ختمولو لپاره، په کار ده، چې خپل لوی کارونه په لومړي سر کې په وړو کارونو وویشو، او دا واره واره کارونه بیا په خپل وار سره په کم وخت کې انجام کړو.

هو! وخت سره رزدي!

## موفقیت یعنی چه؟

ستاسو تعریف له موفقیت څخه څه دی؟ ایا لازمه ده، چې د موفقیت په معنا فکر وکړئ؟ او د هغو په اړه اندېښمن ووسی؟ تجربو ښودلې ده، چې د موفقیت پېژندل، هغو ته په رسېدلو کې لومړی گام دی، که چېرې تاسو غواړئ موفق شی، په لومړیو کې باید هڅه وکړئ، چې موفقیت د ځان لپاره تعریف کړئ... موفقیت د خپلو اهدافو تعقیبولو ته وایي... آیا دې ته مو پام شوی؟ هغه هدفونه چې په شل کلنۍ کې یې د خپل ځان لپاره په نظر کې نیسئ، آیا د هغو هدفونو سره چې په پنځوس کلنۍ کې یې لری یو شاتنه دي؟

موږ تل د بدلون په حال کې یو، په دې اساس هغه هدفونه، چې موږ یې په شل کلنۍ کې ټاکو، کېدای شي زموږ د عمر په دېرش کلنۍ کې راته بې معنا ښکاره شي، او که چېرې زموږ د دېرش کلنۍ اهداف د شپېته کلنۍ د اهدافو سره یو شان شي، باید له ځانه وشمېرو!!! ځینې وخت حتا داسې کیږي، هغه هدفونه چې موږ یې د خپل یوه کال لپاره په نظر کې نیسو، د بل کال لپاره راته زړېږي او د نورو اهدافو د غوره کولو اړتیا پیدا کېږي. له هغه ځایه چې موږ تل د تغیر په حال کې یو، او زموږ چاپېریال او په هغو کې ټول افراد تغیر کوي، نو په دې اساس مهمه دا ده چې خپل هدفونه په دقیق ډول برسي کړو، او څو څو واره یې تر نظر تېر کړو، ددې کار په مرسته کولی شو، چې د خپل تکامل پروسه ووینو، او کولی شو له خپله ځانه وپوښتو، کله مې چې خپل مخکني هدفونه ټاکل، په کومو شیانو کې مې فکر کاوه، او څه پېښه وشوه، چې بلاخره مو تغیر وکړ؟ همدا اوس خپل مغز په کار واچوئ، کومو نویو پوهنو او معلوماتو ستاسې په ژوند کې بدلون راوستی؟ له دې ځایه کوم ځای ته ځئ؟ او د کوم مقصد په تعقیب کې یئ؟ هره ورځ یوه نوې ورځ ده، او هره ورځ یو نوی پیل او یوه نوې مرحله ده، هره ورځ تاسې نوې تجربې پیدا کوئ او هره ورځ درته د ژوند معنا ځان رانښکاره کوي، که چېرې هدفمن گامونه واخلي، نو دا ټولې ورځې ستاسې په گټه تېرېږي، تاسې پوهېږئ، د یوه هدف مشخصول، د هغو د پیل یوازنی نقطه ده، مگر زموږ ناکامي داوي، چې د خپل کار په نیمايي کې مایوسه شو، او خپل هدفونه په یو ډول لاسته نه راتلونکو خوبونو باندې بدل کړو، علت داوي، چې خپل هدف مو ځانته د هغو ټولو جزیاتو سره مشخص کړی نه وي.

په داسې حال کې له خپله ځانه وپوښتئ، ددغو هدف لاسته راوړل ولې زما لپاره مهم دی؟ که دا هدف لاسته راوړم، څه به زما په نصیب شي؟ او که یې رانه وړم، څه به له لاسه ورکړم؟ په دې خبر ووسی، هرڅومره چې ستاسې انگېزه لویه وي او غوښتنه مو شدیدې وي، په همغه اندازه د خپل هدف د لاسته راوړلو لپاره هڅه او تلاش کوئ.

# تاکیدی عبارتونه



## تاکیدی عبارتونه

اوسني ارواپوهان په دې نظر دي، چې دا ډول تاکیدی عبارتونه هغه هڅونکې، پاڅونکې او دعاووزمه جملې دي، چې په هر وخت کې کولی شي، دانسان زیاتې رواني خلاوې ډکې کړي. دیادونې وړ ده، دلته چې کوم تاکیدی عبارتونه لولئ، دارواپوهنې له سلگونو کتابونو او رسالو څخه غوره شوي دي، ترڅو ستاسو په وجود او روان کې دیوه سالم احساس، نوبتګر تفکر او بڼې ځانڅېری وړانګې راوځلوي، او له یوې مخې ستاسې تشویشونه په تصمیمونو واړوي، زړه ته مو تسکین ورکړي او بلاخره ستاسې په ژوند کې له هره اړخه مثبت اثرات پرېباسي.

په دې عبارتونو کې مو چې هر عبارت په زړه پرېوت، هغه له ځانه سره دیوه کاغذ په پاڼه ولیکئ او په هغو ځای کې یې ولګوئ، چې هر وخت پرې ستاسې سترګې لګېږي... دا تاسې او دا هم تاکیدی عبارتونه:

◀ له یاده مه وباسئ: د تشویش او سودا پر وخت د مثبتو او تاکیدی عبارتونو لوستل ستاسې دروحي رنځونو په مقابل کې تر ټولو غوره معنوي درملنه ده!

◀ په یاد ولرئ: ټول شرایط موقتي دي او هېڅ شی په خپل پخواني شکل سره باقی نه پاتې کېږي!

◀ خبر ووسئ: دا چې شرایط څه ډول تغیر کوي، د یوازې په تاسو پورې اړه لري!

◀ دا قبوله کړئ: ستاسې ژوند یوازې په چانس او نصیب سره نه خلاصه کېږي!

◀ که چېرې په ژوند کې هغو څه ته چې هیله یې لرې، خو نه ور رسېږې، دا په دې معنا نه ده، چې خدای نخواستې، خدای (ج) ستاسو دعاګانو ته ځواب نه وایي، بلکې دلیل یې دا دی - دهغه څه په اړه چې ته فکر کوې، خلاف دهغو څه دي چې ته یې آرزو کوې!

◀ په یاد ولرئ: خدای (ج) موږ هسې تصادفي نړۍ ته نه یو راوستي!

◀ موږ نړۍ ته ددې لپاره راغلي یو، ترڅو د خدای (ج) مینه او رضاد ځمکې پر مخ پلې کړو!

◀ اطمینان ولرئ: د ژوند او مسائلو په اړه ستا قضاوتونه، ستاله فکرونو پرته بل هېڅ هم نه دي!

◀ دا فورمول له ځانه سره په لوړ غږ تکرار کړه، تلاش = موفقیت!

◀ کامیابي یعنی، توانايي + ماتې نه منل + شهامت!

◀ هره ورځ داسې چلند وکړه، چې ستاسو د نېکو کارونو رڼا په نورو پرېوزي، خو هېڅکله پدې فکر مه کوه،

چې نور هم ستاسې په څېر عمل کوي او که نه؟!

◀ هره ورځ پنځه ځله په لوړ آواز سره تکرار کړه، خدای (ج) له ماسره دی او مایوازې نه پرېږدي!

◀ په یاد ولرئ: څومره چې مهربانه ووسئ، هغومره به د خوشالی او بهتری احساس کوئ!

- ◀ باور ولری: هر عمل چې دایمان پر بنسټ تر سره کړې، د خدای (ج) دمهربانی سبب کېږي!
- ◀ مخکې له دې چې خوښي او خوشالي تجربه کړو، لازمه ده چې دغم او ماتم په معنا وپوهېږو!
- ◀ هو! کومه جالبه نه ده: ماتې او کامیابي د هر انسان د ژوندانه برخې دي!
- ◀ له یاده مه وباسئ: د ځمکې کره زموږ د زده کړې او پوهېدنې لپاره یو موقتي مکان دی!
- ◀ پام مو وي: خوښي، غمونه، خوندونه او دردونه دا ټول په خپل نوبت له موږ سره مرسته کوي، ترڅو د خپل روحي تکامل پراوونه ووهو او له نورې ودې او رشد څخه برخمن شو!
- ◀ له یاده مه وباسه: کله چې په کوم کار لاس پورې کوې، نو د شک دروازې په بشپړ ډول وتړه!
- ◀ پدې نړۍ کې تر ټولو ساده او آسانه کار دا دی، چې پخپله ته ووسې او تر ټولو سخت کار دا دی، چې داسې څوک ووسې، لکه نور دې چې غواړي!
- ◀ دا ټکی مهم وگڼه: د هدف تعینول، د موفقیت د دروازې کلې ده!
- ◀ دا درسه ومنئ: ستاسې ارزښت له دې څخه زیات دی، لکه څنگه چې یې تصور کوئ، صرف مشکل دا دی، چې تر اوسه پورې تاسو ته دا حقیقت چا ویلی نه دی!
- ◀ په لوړ آواز سره ووايئ: له عمل څخه پرته فکر هېڅ معنا نه لري!
- ◀ په خپل ځان، خپل سرنوشت او خپل خدای (ج) باندې باور ولره!
- ◀ دا ومنئ: ترڅو چې یو کار شروع نه کړئ، ستاسې په ژوند کې به هېڅ تغیر رانه شي!
- ◀ ستاسو لپاره یوه نسخه: هره ورځ یوې هندارې ته مخامخ ودرېږئ، خپل ځان ته پکې وگورئ او په لوړ غږ سره ووايئ: زه دې نړۍ ته راغلی يم، ترڅو موفق او کامیاب ووسم، او د خدای (ج) په کومک سره مواع له منځه یوسم، او زه یو بنیاد، آباد او خوشاله انسان يم!
- ◀ دا قبوله کړه: ایمان، هیلو او ارمانونو ته په رسېدلو کې مهمه ماده او اصلي خمیرمایه ده!
- ◀ پام دې وي: هر کار دې چې پیل اووه، پای ته یې رسوه، کوم کار چې پای ته نه شي رسولی، نو پیلوه یې هم مه!
- ◀ هر سهار په هنداره کې وگوره او په موسکاسرو وایه: ورځ تربلې زما حالت بهتره کېږي!
- ◀ باید هېره نه کړو: زموږ ذهني تصورات، زموږ هدفونه ټاکي!
- ◀ غښتلي خلک مخکې له دې چې هدف ته ورسې، د خپل زړه په آینه کې ځان غښتلی ویني!
- ◀ پام دې وي: اوچت فکر وکړه، ترڅو اوچت ووسې!
- ◀ فقیرانه او حقیرانه فکر، له انسانه حقیر او فقیر جوړوي!
- ◀ هغه څه چې د زړه له تله یې غواړي، ژوند به یې دروېښي!
- ◀ دا ټکی مهم وگڼه: جرئت وکړه چې پخپله ته ووسې!



- ◀ تينگ ايمان په هر څه کې يو عظيم باطني ځواک راوينوي او ټولو محدوديتونو ته د پای ټکی ږدي!
- ◀ خپل مات لاس دې په لستونې کې پټ ساته او د خدا غږ دې ټولو غوږونو ته ورسوه!
- ◀ دهغو خلکو په منځ کې چې ولاړ دي، مه کښه!
- ◀ دهغو خلکو په منځ کې چې ناست دي، مه درېږه!
- ◀ دهغو خلکو په منځ کې چې خاندې، مه ژاړه!
- ◀ دهغو خلکو په منځ کې چې ژاړې، مه خنده!
- ◀ زمونږ تر ټولو ستره اشتباه داده، چې هر وخت له اشتباه کولو څخه وډار شو!
- ◀ په ياد ولرئ: څوک چې اشتباه نه شي کولی، هغه هېڅ نه شي کولی!
- ◀ که غواړئ وپوهېږئ: د شکست خوړلو راز څه دی؟ نو ځواب يې، د ټولو خلکو راضي ساتل!
- ◀ مه ډېر خوږېږه، چې څوک دې گړوت کړي او مه ډېر ترخېږه، چې څوک دې تو کړي!
- ◀ دا ومنئ: هر شی په بهترين شي بدلېږي، که چېرې کوم څه بڼه پر مخ نه ځي، معنایې داده، چې تر اوسه په پای نه دي رسېدلي!
- ◀ له ياده مه وباسه: ټولې لارې يوه ځای ته رسي، مگر ته ځان ته پام واړوه، او تر پايه پورې په يوه لار ولاړ شه او هڅه مه کوه چې ټولې لارې طی کړې!
- ◀ په ياد ولرئ: په ايمان باندې د يوه سړي اعتراف، دهغو په خبرو کې نه، بلکې په عمل کې څرگندېږي!
- ◀ څوک چې ورکړه او بڼه کوي، په حقيقت کې خپل زړه وينځي او پاک کوي يې!
- ◀ چېرې چې په ورکړه او خيرات کې له پيسو نه جيب تش شي، نو د خوشالۍ نه زړه ډک شي!
- ◀ څوک چې پوښتنه کوي، تر پنځو دقيقو پورې ناپوه دی او څوک يې چې نه کوي، همېشه ناپوه پاتې کېږي!
- ◀ هره ورځ له خوبه داسې را بيدار شه، لکه چې دوهم ځل چې راژوندی شوی وي!
- ◀ پرېږدئ چې کارونه مويوراز پاتې شي، يوازې يې نتيجې خلکو ته وروښيي!
- ◀ خبردار: لاس کتوی مه ووسه! او مه د تل لپاره د خلکو تر لاس لاندې ساه وباسه، بلکې پر خپل سرنوشت باندې حاکم ووسه!
- ◀ هره لحظه له خپل تېر وخت سره خدای پاماني وکړه، په اشنا دنيا کې ومره، ترڅو نا اشنا دنيا ته لار پيدا کړې، په هېرولو او مړ کېدلو سره کولی شي، لحظه په لحظه بيا زيږېدل زده کړې او ژوند په واقعي معنا سره ژوند کړې!

◀ خزانه ستا په وجود کې ده، په نورو ځايونو کې د هغو په لټه مه گرځه، قصرونه او پلونه پردی افسانې دي، ته بايد پخپل وجود کې پول ورغوي او د خپل عظمت قصر ته پرې لار پيدا کړې، قصر دلته دی او خزانه هم همدلته ده!

◀ دقيق شه: خپل وجود ووينه، خپل ژوند ته غور ونيسه او د هغويوه ذره ووسه!

◀ هره لحظه داسې ژوند وکړه، لکه وروستی لحظه دې چې وي، څوک خبر دي، بنيایي همداسې وي!

◀ زما زړه له رنځ څخه وپریږي، هغه ته ووايه، له رنځ څخه وپره، پخپله له رنځ نه ډېره بده ده!

◀ کله چې په واقعي توگه د يو څه غوښتونکی وي، بايد وپوهېږي چې دا غوښتنه د نړۍ په ضمير کې زيرېدلې ده، او ته يې دلاسته راوړلو يوازنی مامور يې!

◀ دامه هېر وئ: چا چې وپره او ډار نه وي ليدلي، هغه به هېڅکله زړورتوب زده نه کړي!

◀ له ياده مه وباسه: ژوند همدا واره شيان دي، که چېرې په ډېرو لويو شيانو پورې زړه وتړي، نو ژوند به له لاسه ورکړي!

◀ ايا کله مو پام کړی: هر څه چې په دې نړۍ کې له لاسه ورکړي، د هغو معادل يا تر هغو بهتره به تا ته درکړل شي!

◀ ژور فکر وکړه: اورېدل، زده کول دي، ته چې کله غور ونيسي، ټوله هستي تا ته خبرې کوي!

◀ په ياد ولره: په ناخبره ډول سره ژوند کول، هېڅکله نه شي کېدی، چې ښکلی دې ووسي!

◀ ژوند د الوتلو، پاڅېدلو او پرمختللو لپاره يوازې يو فرصت دی، ژوند پخپل ذات کې يو خالي شی دی، ترڅو خلاق ونه ووسي، نه شي کولی ژوند له خوښۍ نه سرشاره کړي!

◀ له ځانه سره ووايه: له فقر څخه بېزار يم، فقر محترم نه بولم، نه يې ستايم او نه فخر ورباندې کوم!

◀ په يادولو ارزي: ژوند سخت ساده دی، خطر احساس کړه او لوبې ته يې وروډانگه! وگوره څه شی له لاسه ورکوي؟ خالي لاسونه راغلی يم او خالي لاس به ځم، نه! څه شی نشته چې له لاسه يې ورکړم، ډېر کم فرصت يې موږ ته راکړی دی، ترڅو ژوند تمثيل کړو، ترڅو يوه ښکلې ترانه ووايو، او فرصت پای ته ورسوو، هو! همداسې دا هره يوه لحظه غنيمت ده!

◀ سبا ته.... که ورځ راغله..... که ورته برابر شوم..... دا ټولې پلمې له ځانه وغورځوه، همدانن داسې ورځ ده، چې يو مهم کار پکې پيل کړي!

◀ هڅه مه کوه، چې د ژوند په پوهېدلو کې سر سپين کړي، بلکي له ژوند څخه دې ژوند جوړ کړه، هڅه مه کوه، چې په عشق وپوهېږي، بلکي عاشق شه!

◀ په ياد ولره: هغه څه چې په خوښۍ او خوند سره زده کوو، هېڅ وخت له ياده نه وځي!

◀ دا ټکی مهم وگڼه: هغه څه چې پخپله نه ترسره کوې، نورو ته يې هم زده کړه مه ورکوه!

- ◀ دموفقيت لپاره همپشه له آرامۍ او احتياط نه کار واخله، شوک چې ډېر ځي، ورو ځي!
- ◀ پام دې ووسه: د غلطۍ ځواب په غلطۍ سره مه ورکوه!
- ◀ دقيق شه: څه چې دې زده وي، هغه ټول مه وايه!
- ◀ په ياد وساته: که چېرې ته له کومې اشتباه سره نه وي مخ شوی، معنایې دا ده، چې کوم وخت دې پوره تلاش هم نه دی کړی!
- ◀ پام دې وي: په هر چا باندې اعتماد کول او په هېچا باندې اعتماد نه کول، دا دواړه له ماتې او شکست سره برابر دي!
- ◀ همپشه د يو پلاستيکي توپ په شان ووسئ، هره څومره په زوره چې پر ځمکه لگئ، هغومره پورته ځئ!
- ◀ په ياد ولره: درنا په لاره تلل، يعنې له تيارو څخه خلاصون!
- ◀ په ياد موي: دنورو د عیبونو پلټل، زموږ تر ټولو لوی عیب دی!
- ◀ لوی فکرونه، لوی هدفونه منځته راوړي، او واړه فکرونه هوسونه منځته راوړي!
- ◀ دا په ياد وساتئ: شوک چې نه شي کولی واړه رنځونه او غمونه وزغمي، هېڅکله به لوی کارونه ونه کړي!
- ◀ که چېرې غواړې، هر څه شي، نو هېڅ شی به نه شي!
- ◀ له ځانه سره تکرار کړئ: زه کېږم، خوماتېږم نه!
- ◀ يوازې هغه شوک کولی شي چې يوه لوی او عظيم موفقيت ته ورسې، چې د يوه عظيم او لوی شکست د خوړلو جرئت هم ولري!
- ◀ باور وکړئ: شکست نه خوړل، هېڅ وخت د پرمختگ په معنا نه دی!
- ◀ له ياده مه غورځوئ: ناممکن او ناشوني کارونه، زياتره هغه کارونه دي، چې دهغو لپاره تلاش نه وي شوی!
- ◀ له ځانه سره تکرار کړئ: که چېرې يو سړی يو وار ما غلط کړي، شرم دې په هغو وي، او که دوهم ځل ما غلط کړي، نو شرمونه دې په ما وي!
- ◀ تر ټولو لويه تراژيدي او غميزه دا ده، چې موږ له ژوند څخه درس وانه خلو!
- ◀ بدبخت هغه دی، چې بدترین شی د بهترین شي په نامه پيژني!
- ◀ هېڅکله له سيورو څخه مه وېرېږئ، د سيورو موجوديت په دې دلالت کوي، چې دلته رڼا هم شته!
- ◀ درسره ومنئ: خطا او اشتباه کول يو انساني خاصيت دی، مگر په هغو اصرار شيطاني خاصيت دی!
- ◀ د کاميابۍ رمز دا دی، چې حتما معمولي کارونه هم په ارزښتمن ډول ترسره کړو!
- ◀ فکر وکړئ: د شروع کولو بهترينه طريقه شروع کول دي!
- ◀ په ياد ولرئ د کاميابۍ لپاره يوازې يوه لار وجود لري، اما د شکست خوړلو لپاره بې شمېره لارې!
- ◀ هېڅکله خپل تصميم مخکې له مخکې نور ته مه په ډاگوئ!

- ◀ لږ جدي شیء: ناپوهي د ذهن شپه ده، داسې شپه چې نه سپوږمۍ لري او نه ستوري!
- ◀ خوشالي څه ده: خوشالي يعني د خپل ځان او خپل ماحول سره همغږي!
- ◀ خپلې ناراحتۍ د شگو او باد وړونکو رېگونو پرمخ وليکئ، او خپلې لاسته راوړنې د مرمرو په تختو باندې!
- ◀ خبر ووسئ: قهر او غوسه هغه باد چې زموږ د ذهن خراغ وژني!
- ◀ په ياد موي: يوه دقيقه په قارېدل، د شپږ سوه ثانيو خوشالي له لاسه ورکول دي!
- ◀ خوشالي له هغه څه نه چې لري يې، ډېره بڼه ده، مگر هېڅکله له دې نه چې همدا اوس ياست مه خوشالېږئ!
- ◀ دومره عواقب هم مه سنځوئ، چې پکې خپله اوسنۍ خوشالي له لاسه ورکړئ، سبا په خدای وسپارئ، زياتره وخت بڼې پېښې هغه وخت پېښېږي، چې هېڅکله مويې انتظار نه وي کړی او هېڅکله مو په خپلو تشويشونو کې شاربلې نه وي!
- ◀ ژوند لنډ دی، مگر همپشه هدفمندانه گامونو لپاره وخت لري!
- ◀ مه ورخطا کېږئ: دا هر څه چې وشول مهم نه دي، تر اوسه ژوند شته دی!
- ◀ په هر شي کې جرئت کولو ته جرئت نه وايي!
- ◀ په ياد ولرئ: هېڅوک ستاسې له صداقت، جرئت او بلند پروازۍ څخه خبر نه لري، مگر هغه وخت يې درلودلی شي، چې تاسې يې ورته د عمل په ډگر کې په نمايش وښيي!
- ◀ همپشه په کرارۍ او آرامۍ سره فکر کوئ، مگر په تېزۍ او سرعت سره عمل کوئ!
- ◀ دا درسره نوټ کړئ: سکوت د خبرو اترو تر ټولو ستر هنر دی!
- ◀ په ياد وساته: ته د شرايطو مخلوق نه يې، بلکې شرايط ستا مخلوق دي!
- ◀ پام دې وي: زياتره خلک هغه وخت خپل فرصت له لاسه ورکوي، چې کار ته د يوه سخت کار گومان کوي!
- ◀ پدې وپوهېږئ: هغه لاسونه چې مرسته کوي، له هغو خولو نه بڼه دي چې عبادت کوي!
- ◀ کله مو فکر کړئ: موږ چې په عمل څومره دوستان پيدا کوو، په خبرو تر هغو زيات دښمنان پيدا کوو!
- ◀ ډاډمن ژوند وکړه او هسې اټکلي حادثې په خپل ذهن کې مه انځوروه!
- ◀ خپگان ته ځان مه تسليموه، ځکه پرون په يوه مصيبت خپه شوې او نن ورڅخه مصيبتونه جوړ شول!
- ◀ زموږ په ژوند کې د خطر تر ټولو لوی ځای دادی، چې د خپلې پوهې او ناپوهۍ په منځ کې قرار ولرو!
- ◀ له ځانه سره تکرار کړئ: هغه څه چې موږ لرو، په حقيقت کې د خدای (ج) ډالۍ ده او هغه څه چې موږ په خپلو خدای راکړيو څيزونو سره ترسره کوو، په حقيقت کې خدای (ج) ته زموږ له خوا ډالۍ ده!
- ◀ باور ولرئ: طوفانونه د نوو درېښو د لا ټينگېدو او ژورېدو سبب کېږي!
- ◀ هېڅکله مه قانع کېږئ، مگر شکر ايستل هم له ياده مه وباسئ!

- ◀ عجیبه نه ده، مور په یوه لاس مشکل جوړوو او په بل لاس یې له منځه وړو!
- ◀ په یاد ولری: شرم د ټولو نېکیو کلي ده!
- ◀ خبر ووسی: دروغ هېڅکله په حقیقت نه بدلېږي، حتی که دورېنمو په پوښ کې یې هم وپېچو!
- ◀ باور وکړئ: له جهنمه ویره په خپله جهنم دی، او جنت ته امید په خپله جنت دی!
- ◀ هر څوک د خپل نږدې ضد ترڅنګ وده کوي!
- ◀ له هر موفق انسان سره، د ډېرو ناکامیو کلونه تړاوي!
- ◀ دې ته ځیرئ: که نه؟ مور هېڅکله دنیا ته غمجن نه راځو، مګر دا وروسته زده کوو، چې غمجن ووسو!
- ◀ درسره یاداشت کړئ: پرون نور د تاریخ یوه برخه شوه!
- ◀ د غم بهترین علاج دا دی، چې یا هیرشي یا قبول!
- ◀ باخبره شی: خوشالي د ژوند کوم خاص حالت نه دی، چې هغه په لاس راوړو، بلکې د ښو لحظو مجموعه ده!
- ◀ په ځان کې وګورئ، ځواک په تغیر کې دی!
- ◀ دامه هېرئ: په ژواندانه کې بل هېڅوک له مور سره دومره خیانت نه کوي، لکه مور یې چې له خپله له ځان سره کوو!
- ◀ ایا کله مو پام کړئ: انسان د هر کار لپاره دوه دلیل لري، یو ښه او دلچسپ او بل حقیقي او واقعي، مګر واقعي دلیل عموماً پټ ساتل کېږي!
- ◀ ستاسو دنده دا ده چې، ځانته دا معلومه کړی، چې کوم کار باید ترسره کړم، او وروسته په خپل ټول توان سره ترې بریالی راووم!
- ◀ له تانه غواړم چې قضاوت ونه کړې او ژوند په کلي ډول همداسې بې قضاوته ومنې، حیران به شې، چې ژوند په مجموع کې نه ښه دی او نه بد!
- ◀ باور ولرئ: هر ځای چې نفرت کوي، هغله په هره خوا کې شیطان حاکم دی!
- ◀ خبر ووسه: خزانه او ویرانه دواړې ستا په وجود کې دي!
- ◀ درسره ومنئ: سختی فاني او سرسختان باقي دي!
- ◀ له ځانه سره ووايه: زه له هېچانه څه نه وایم، خو که یې وایم، ښه یې وایم!
- ◀ په یاد وساتئ: سړی یې له اعمالو څخه عادل شمېرل کېږي، نه له ایمان څخه!
- ◀ هغه څوک چې د کوچني شي په قدر پوهیږي، ستر شیان به لاسته راوړي!
- ◀ له یاده مه وباسه: هیله د قدرت او بریالیتوب مور ده

- ◀ ايا دقيق شوی يې: دموفقيت لار د ناکاميو څخه تير يږي!
- ◀ مينه يوازې په مينه کولو سره زده کېږي
- ◀ پدې وپوهېږئ: هغه څوک چې انتقام اخلي، يوه ورځ خوشاله او څوک چې بښنه کوي، ټول عمر خوشاله وي!
- ◀ په ياد ولرئ: انسان د يو رود په شان دی، هر څومره چې ژور شي، هغومره آرام درومي!
- ◀ زړور ووسه: ته نه شي کولی د طوفان درېدو ته منتظر پاتې شي، ته بايد په باران کې کار کول زده کړې!
- ◀ هڅه مه کوه چې خپلو اعمالو ته تغير ورکړې، که چېرې دې خپل ځان پيدا کړ، اعمال به دې هم صحي شي، عمل کار دی چې هر وخت يې ترسره کوي او ځان دې هغه دی، لکه څنگه چې يې!
- ◀ وگوره د ژوند حکايت څومره بڼکلی دی، لوبغاړی پکې ته يې، تماشه چې پکې ته يې، کيسه ليکوال پکې ته يې، ترانه ويونکی پکې ته يې، هو! ته! يوازې ته، دا ټول يې!
- ◀ لکه لمر چې په تورو غرونو راخېژي، هغه نه غواړي چې خلک راوينس کړي او هغه نه غواړي چې گلونه وغوروي، ته هم لکه لمر داسې شه، پرته له کومې تمې له خلکو سره علاقه ولره او له ټولني سره مرسته وکړه!
- ◀ په دې اقرار وکړه، چې پرون دې خطا وکړه، ځکه دا ددې معنلري چې نن هونسيار شوی يې!
- ◀ په ياد وساته: که چېرې همېش په خلکو قضاوت کوي، نو له هغو سره د علاقې لپاره نور وخت نه پاتې کېږي!
- ◀ خبر ولره: چانسونه او فرصتونه زياتره د مشکلاتو په گېډو کې پيدا کېږي!
- ◀ په ياد ولره: که چېرې تغير ونه کړې، پس پاتې کېږي!
- ◀ دامهمه وبوله: کله چې ټول له تاسره هم عقیده او همفکره شول، نو هغه وخت وپوهېږه چې اشتباه دې کړې ده!
- ◀ بدبینه سړی څوک دی؟ هغه څوک دی چې دهر شي په بيه پوهيږي، خو دهیڅ شي په ارزښت نه پوهيږي!
- ◀ حقايق له منځه نه ځي، بلکې سترگې ورباندي پتيري!
- ◀ هيله هغه وخت په هدف بدليري، چې دلاسته راوړلو لپاره يې گام پورته شي!
- ◀ رښتيني پوهه هغه ده، چې انسان دخپلي نا پوهی په درجه وپوهيږي!
- ◀ هغه څوک چې پوهيږي، چې کومې خواته بايد ولاړ شي، نو ټول خلک لار ورکوي!
- ◀ له ياده مه وباسه: ته نړۍ ته نابغه نه يې راغلی، ته بايد په کراره کراره نوبغ کسب کړې!
- ◀ هغه څوک چې له شکست خوړلو څخه ډارېږي، هغه په خپل شکست باندي باور لري!
- ◀ په ياد ساته: هېڅکله نه شي کولی، خپل عيب دنورو د عيونو په ويلو او پلټلو سره له منځه يوسي!
- ◀ دقيق ووسه: فرصتونه هېڅکله ستاکور ته نه راځي، بايد ته پسې ورشي!

- ◀ علاقه من ووسه: کار کول ورځې لنډوي، خو ژوند اوږدوي!
- ◀ باور ولره: پاک خدای (ج) پاکو لاسو ته گوري، نه ډکو لاسو ته!
- ◀ خبر ولره: ژوند یاله زړور توبه ډکه حادته ده او یا هېڅ!
- ◀ له مشکلاتو څخه د تېرېدلو یو پول جوړ کړئ، نه د ډوډلو گرداب!
- ◀ په یاد ولرئ، ژوند د یو اسم په توگه مه منئ، بلکې د یو فعل په حیث یې ومنئ، ژوند عشق نه دی، عاشقېدل دي، ترانه نه ده، ترانه ویل دي، خندانه ده، خندېدل دي!
- ◀ دازده کړئ: لازمه نه ده چې وپوهېږئ، څرنگه؟ لازمه نه ده چې وپوهېږئ چېرته؟ اما لازمه ده چې دهر کار په پیل کې له ځانه وپوښتئ، چې ولې باید دا کار وکړم؟
- هو! دا د موفقیت راز دی!
- ◀ په یاد ولرئ: هر شومره چې له خپله ځانه ډېر وپوهېږئ، په همغه اندازه نړۍ ډېره درک کوی؟
- ◀ پام موشوی دی؟ کښتۍ په ساحل کې ډېره په امن ده، خو ددې کار لپاره نه ده جوړه شوې!
- ◀ که چېرې دې ټولې ورځې یو شان وي، نو معنایې داده، چې ته نور ژوندی نه یې!
- ◀ په هغو ځای کې چې باید هوښیار وي، لازمه نه ده، چې زړور دې هم وي!
- ◀ خپل خدای (ج) ته یوازې د خپلې توبې ویرمه وړاندې کوی، بلکې د خپلو خوښیو شور دې هم ورته وړاندې کړه!
- ◀ خبر ولره: کله چې دې ستونزې ښکېل کړي او په رږ و اخته شي، نو د الله (ج) نوم واخله او له هغو څخه مرسته وغواړه، هغو ته سر په سجده شه، د خپلې ښکمرغۍ تاج به په سر کړې!
- ◀ په یاد وساتئ: خدای (ج) هر الوتونکي ته دانه ورکوي، مگر د هغو ځای ته یې نه وراچوي!
- ◀ په ژوند کې ستاسې ماموریت - بې مشکله او سپدل - نه دي، بلکې - بانگېزه او سپدل - دي!
- ◀ په جهان کې ستا ماموریت د جهان بدلول نه دي، بلکې ته د خپل ځان په بدلولو مامور یې!
- ◀ له نورو سره مشوره یعنی، دنورو د کلونو او عمر ونوله تجربو څخه استفاده!
- ◀ هیڅکله د ځان ستاینه مه کوه، ځکه ستا دوستان ضرورت نه ورته لري او دښمنان دي باور نه په کوي!
- ◀ ایا دامهمه او خطرناکه خبره مو اورېدلې چې وایي: د مار د نیولو دپاره د دښمن د لاس څخه کار اخله!
- ◀ پامرنه: که ته د (زه وخت نلرم) د جملې دویلو څخه ډډه وکړې، نو ژر به درته ثابت شي، چې تقریباً دهر کار دکولو وخت لري!
- ◀ له یاده مه وباسئ: تر غلط معلومات لرلو، معلومات نه لرل ښه دي!
- ◀ په دې خبر کې فکر وکړئ چې وایي: ښه سړی د خپل ځان ښه ملگري دی!
- ◀ ژوند دامیدونو لاره ده، راضی چې په هغه لار وسره ولاړ شو، په کومه مو چې بیایي!

◀ دخلکو سره داسي ژوند کوه، چې گني خداى (ج) دې ويني او د خداى (ج) سره داسې غبرږه چې گني خلک يې اوري!

◀ تر اندازې زياته ازادي انسان او ټولنه غلامۍ ته کشوي!

◀ په ياد وساتئ: هيڅوک د پټ استعداد ستاينه نه کوي!

◀ زړور توب دوېري په وړاندې مقاومت کول او پر هغې باندي غلبه کول دي، نه دهغې پر موجوديت باندي سترگې پټول!

◀ هغه څوک چې په حل نه پوهيږي، هغه اصلاً په مشکل سم نه پوهيږي!

◀ نن پخپل ټول وس سره بڼه ژوند وکړه، ځکه چې نن ستاد پاتې ژوند لومړۍ ورځ ده!

◀ په ياد ولرئ: هر فکر چې موږ فقير او بې چاره ساتي، بايد په ځان کې يې محوه کړو!

◀ که چېرې تاسې په خپل ځان کې غرور او عزت ونه لرئ، نو تاسو ته هغه هېڅوک هم نه شي درېښلی!

◀ له ځانه سره مو فکر کړئ: موږ تر ټولو لوی درسونه او عبرتونه د سختيو په ورځو کې اخیستي دي!

◀ نړۍ تلاش ته ځواب ورکوي، نه بهانو ته!

◀ هيله مه کوه چې د بل چا په ځای دې ووسې، بلکې په خپله ته ووسه!

◀ د خپل ضعف ټکي دې وپېژنه او دهغو د سمون تصميم ونيسه!

◀ له ځانه سره تکرار کړه: ژوند کوم اضطراري حالت نه دی!

◀ هغه څه چې تاد دخلکو د خدا وړ گرځوي، لومړی يې په خپل ځان کې ووينه او بڼه ورته وځانده!

◀ کله چې ته اشتباه وکړې، هغې ته تر شا ډېر مه گوره. دهغې د علت په باب يې فکر وکړه او مخ په وړاندي

ځه!

◀ دقيق شئ: دوست يوازې د دوستۍ په بيه رانيول کېدای شي!

◀ بې عقل سړی په خوبۍ پسې واټنونه وهي، خو هوښيار سړی يې تر خپلو پښو لاندې لټوي!

◀ موفقيت وړيا لاسته نه راځي، دهغه قيمت کوشش، تلاش او استقامت دی!

◀ حتی په خپل خلوت او خاموشۍ کې هم خپل ځان لوړ مرتبه او لوی ووينئ!

◀ دقيق ووسئ: ځينې بڼه توبونه د ځينو بدو انسانانو په وجود کې هم مشاهده کړئ!

◀ هو! کله مو فکر کړی: په مخلوقاتو کې تر ټولو محتاج مخلوق انسان دی!

◀ پام مو وي: د فکر څخه مخکې خبرې کول پښېماني ده او د فکر څخه وروسته خبرې کول سلامتې!

◀ ايا کله مو فکر شوی: بدې او ناوړه خبرې چې زيان او ضرر لري، ډېرې ژر خپرېږي، بڼې او حسابي خبرې چې

فايده پکې وي ژر نه خپرېږي.



هو! بدې او ناکاره خبرې لکه تلونکې او خپرېدونکې ناروغي له يوه نه بل ته او له بل نه بل ته عي . ښې خبرې لکه صحت او روغتيا له يوه نه بل ته نه درومي!

◀ په يادولره: هېڅ وخت تېره شوې دښمني مه تازه کوه!

◀ په يادوساته: هېڅ وخت له چاسره په بدکارۍ کې لاس مه يو کوه!

◀ خبرولره: هېڅ شی له خداي (ج) څخه پټ نه دي!

◀ پام دې وي: د خلکو د ښو کارونو نسبت ځانته ونه کړي!

◀ په يادوساته: له هرڅه او هر چا څخه مطمئن مه اوسه!

◀ په ټولنه کې له ناپوه او خشره خلکو سره له ناستې پاستې ډډه وکړه، ترڅو خلک په تا د ناپوه سړي گومان ونه کړي!

◀ پام مو وي: د دوست ساتل د دښمن تر ماتولو زيات مهارت غواړي!

◀ د مسووليت او مايوسۍ احساس دواړه په يو وخت کې نشي کېدلای

◀ پام دې وي: که د مار په نيولو کې مهارت هم ولري، هېڅکله مار ته گوتې مه وروړه!

◀ خبر ووسه: که د کار او زيار له لارې يوه روپۍ هم وگټې، ترهغو پنځو روپيو غوره ده، چې په لار کې يې پيدا کوي!

◀ دا په يادوساته: د دنيا ټول خلک عادل او رښتيني نه دي، خو دا هم مه هېرئ، د ځينو ناوړو خلکو په منځ کې رښتيني خلک هم پيدا کېږي!

◀ خبر ولرئ: څوک چې د نورو نېکمرغي غواړي، بالاخره به خپله نېکمرغي هم په لاس راوړي!

◀ خبر ووسئ: درواغ دواوړې په شان دي، واوره چې هر څومره ورغړوي، دومره سترېږي!

◀ په يادوساتئ: کار نه کول، له ژوند نه کولو سره يو شان دي!

◀ پام مو وي: زړه او نازړه خلک هېڅ وخت نه بريالي کېږي!

◀ پاملرنه د ټولو انسانانو تر منځ يو مشترک خاصيت شته، هغه دادی چې ټول يو د بل سره توپير لري!

◀ په يادولرئ: عمل تر الفاظو په لوړ اواز ږغېږي!

◀ موږ ځکه ديو چا څخه کرکه کوو، چې سم يې نه پېژنو او هېڅکله به يې سم ونه پېژنو، ځکه چې کرکه ځينې کوو!

◀ باور د علاقې ډېر پياوړي ثبوت دی!

◀ ستر مغزونه دمفکورو په باره کې غږېږي، متوسط مغزونه د پېښو په هکله خبري کوي او کوچني مغزونه د خلکو په اړه بيان کوي!

◀ هغه څوک چې پيسې بايلي هغه ډېر څه له لاسه ورکوي، هغه څوک چې يو دوست له لاسه ورکوي، هغه

- بيخي ډېر څه بايلي، هغه څوک چې اميد بايلي، هغه هر څه له لاسه ورکوي!  
◀ ژوند ته دقيق شئ: پرون تاريخ دى، نن سوغات دى، سبا معما ده!  
◀ له ياده مه وباسه، ته هم د بل هر چا په شان يو خاص انسان يې!  
◀ پام مو وي: داو بو ژورتيا په دواړو پنبو مه گورئ!  
◀ قهر سړى له حقيقته لرې کوي!  
◀ انسان بايد شرايط تر خپل کنترول لاندې راولي، نه دا چې خپل کنترول شرايطو ته په لاس ورکړي!  
◀ تر ټولو ستره غلطې هغه ده، چې هيڅ زده کړه ځني ونه شي!  
◀ يوازې شهامت کولای شي، چې ژوند رهبري کړي!  
◀ پام مو وي: د عدالت ځنډول بې عدالتې ده  
◀ له ياده مه وباسئ: له مشکل څخه د خلاصون يوازنى لار، له هغو سره مبارزه ده!  
◀ خبر ولرئ: که چېرې په دې نه پوهېږئ، چې چېرې ځم، ډېر وړاندې نه شئ تللئ!  
◀ درسره نوټ کړئ: يوازې د يو عمل په اړه فکر کول او په تکراري توگه يې ترسره کول او له هغو نه د بېلابېلو نتيجو د ترلاسه کولو هيله درلودل، يو ډول لېونتوب دى!  
◀ پام مو وي: هيڅ وخت نا وخته نه دى، هر وخت کولى شئ يو نوي څه زده کړئ او ورځ تر بلې ځان ژوندى او گړندى احساس کړئ!  
◀ د زړه له تله يې ومنئ: موږ نور نه شو کولى، چې خپل تېر وخت ته بدلون ورکړو!  
◀ په ياد وساتئ: موږ کولى شو، په نورو کې نفوذ وکړو، اغېز پرې وکړو، او بدلون يا تغير ته يې وهڅوو، خو موږ نه شو کولى، چې هغو ته تغير ورکړو، ځکه چې ديو انسان بدلون په خپله دهغه په لاس کې دى!  
◀ ايا پام مو شوى: کله چې نور له موږ وغواړي، چې ژمنه ورسره وکړو، دا په دې معنا نه ده، بلکې دا زموږ لپاره يو فرصت دى، چې هغو ته خپل باور او اعتماد ثابت کړو!  
◀ دې ته بايد پام وکړو چې له حده زياتې ژمنې ونه کړو!  
◀ هېڅکله بايد له خلکو سره داسې ژمنې ونه کړو، چې ترسره کولى يې زموږ له وسې پورته وي!  
◀ ابراهام لنکن ويلى، لږ تر لږه ټول خلک کولى شي، د فلاکتونو او مصيبتونو په وړاندې پايښت وکړي، خو هر کله چې غواړئ ديو انسان شخصيت او کړيکټر وازمايئ، نو صلاحيت ورکړئ!  
◀ پام مو وي، که چېرې څوک په تاسو انتقاد کوي، که چېرې انتقاد پر ځاي ؤ، نو له هغو څخه مننه وکړئ!  
◀ او کله مو که کومه تېروتنه کوله، ټينگار مه پرې کوئ، بلکې له امله يې بښنه غواړئ!  
◀ پام مو اوسه: که يو دوکاندار ډير گړ پري، نو اخیستونکي له لاسه ورکوي!  
که يو سياستوال ډېرې ژمنې وکړي، او زيات وغږېږي، ملا تر به له لاسه ورکړي!

- که یو همکار ډېر گړېدونکی وي او ډیر شکایت وکړي، هغه خپل ملگري له لاسه ورکوي!  
◀ هو! الله (ج) خپلواکي پیدا کړې، او انسان غلامي او بندگي منځته راوړې!  
◀ په یاد ولره: که تا خلک ونه پېژني باک نه لري، خو که ته خلک ونه پېژني، داد خپگان حای دی!  
◀ دقیق شی: دانسان زړه د ډېرو لویو کړنو مرکز دی!  
◀ حآن ته وگورئ: انسان یو داسې موجود دی، چې د هر شي عادت اخلي!  
◀ له یاده مه وباسئ: انسان هغه مهال تر ټولو زیاته تېروتنه کوي، کوم وخت چې فکر کوي، چې خلکو ته یې دوکه ورکړې!  
◀ دقیق شی: بریالیتوب د هغو چا په برخه وي، چې له نورو نه ډیر استقامت لري!  
◀ پام مو وي: هېڅ شی ناشونی نه دي او هر کار لاره لري، که په غوره توگه اراده وکړو، په کافي اندازه وسایل موندلی شو!  
◀ له یاده مه وباسئ: تاسو خپلو ټولو غوښتنو ته دارادې په قوت رسېدلی شی!  
◀ پاملرنه: جدیت هدف رالښوي!  
◀ په یاد وساتئ: کله چې انسان په کامیابي کې حآن کنترول کړي، یو حل بیا کامیابي تر لاسه کوي!  
◀ پام دې وي: له نورو سره وځانده، مگر په نورو پورې مه ځانده!  
◀ هو! موږ ټول یو گډ فکر او خیال لرو، او هغه د مال جمع کول دي!  
◀ ثروت یوازنی مذهب دی، چې ټول د هغو پیروان دي!  
◀ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: خلک د پلار مړینه هېروي، خو له پلار نه ورپاتې شتمني یې هېڅکله له یاده نه وځي!  
◀ په یاد ولرئ: لوړې غوندې، ته ختل په ورو ورو تگ سره کېږي!  
◀ پام مو وي: یوه شمعه د بلې شمعې په روښانولو سره هېڅ شی د لاسه نه ورکوي!  
◀ ته کولای شې شکایت وکړې، چې گلان اغزي لري او هم کولای شې خوشحاله ووسې، چې اغزي گلان لري  
◀ انسانان هغه مرغان دي چې یو یو وزر لري، ددې لپاره چې والوزي، باید یو او بل په غیر کې سره ونیسي!  
◀ ناکامي دانه چې ته خپل هدف ته ونه رسېږې، بلکې ناکامي هغه ده چې هېڅ هدف ونلرې!  
◀ دستونزې څخه د تېښتې بڼه لاره دهغه حل کول دي!  
◀ پام دې اوسه: خپل دښمنان وپښه خو نومونه یې مه هیروه!  
◀ لږ ځیر شی: د زړېدو څخه شکایت مه کوه، ځکه ډېر خلک دهغه چانس نه پیدا کوي!  
◀ ډېر خوشحاله خلک هغه دي، چې د خپلې خوشحالی لپاره کوم خاص دلیل نلري، خوفقط خوشحاله دي!

- ◀ خپلو فکرونو ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په خبرو باندې بدلېږي، خپلو خبرو ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په عمل باندې بدلېږي، خپل عمل ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په عادت بدلېږي، خپل عادت ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په شخصیت بدلېږي، خپل شخصیت ته پام وکړه، ځکه هغه ستا په سرنوشت بدلېږي!
- ◀ کله مو فکر شوی: ډارن خلک بې رحمه وي، مگر زړور خلک د خلکو په ژغورنه خوشالېږي!
- ◀ نیکمرغي یعنی بدمرغي ته نه تسلیمېدل!
- ◀ خپل ځان د خپلو ناکامیو مسؤل وگنئ!
- ◀ په یاد ولرئ، همپشه، همپشه او همپشه خپل فکرونه تعقیب کړئ او په خپلو ارمانونو باندې کار وکړئ!
- ◀ د دولتمندي احساس وکړئ، ترڅو دولتمندي او د توفیق احساس وکړئ، ترڅو موفق شی!
- ◀ که چېرې خلکو ته د یو جالب انسان په توګه په نظر ورشی، نو له مسایلو او چارو سره علاقه ولرئ، علاقه من انسان یعنی یو فعال او پرشوره انسان!
- ◀ پاملرنه! پاملرنه! پاملرنه! هېڅ وخت د محرومیت، تنګلاسی، فقر او بې چاره ګۍ په اړه کلمات په خپله ژبه رانه وړئ، باور ولرئ هغه کلمات چې ستاسو له خولې څخه د باندې راوځي، په ډېر کم وخت کې ستاسې د ژوند په حوادثو او جریاناتو بدلېږي!
- ◀ په یاد ولرئ: هېڅکله موانع لوی مه گنئ، له ځانه سره موږ هرڅه د خدای د کومک په هیله روان کړي او خدای تر هرڅه لوی دی!
- ◀ په یو ډول منتظرانه توګه له ځانه سره زمزمه کړه: زه د یو مثبت بدلون په انتظار یم!
- ◀ له کور څخه له وتو مخکې ووايه: نن یوه خوشبخته او حیرانوونکې ورځ ده!
- ◀ ډاډمن ووسه: انسان د باندې دهغوشي لو کوي، چې د خپل فکر دننه یې کرلي دي!
- ◀ خبر ووسه: کله چې خپل ځان توانمند احساس نه کړې، هېڅ وخت به دې توانايي څرګنده نه شي!
- ◀ له یاده مه وباسه: نه هېڅ انسان ستا دښمن دی او نه هېڅ انسان ستا دوست، بلکې هر انسان له تا سره ستا د چلند مطابق چلند کوي!
- ◀ تر ټولو ستره ګناه دا ده چې له خپلو کمیو څخه خبر ونه لرو!
- ◀ وپره او ډار یعنی د خیر پر ځای په شرایمان درلودل!
- ◀ د یوه مشکل تجزیه او تحلیل یعنی دهغه نیمايي حل!
- ◀ څنګه له ځانه دا پوښتنه نه کوئ: بدترینه وضع چې امکان لري، منځته راشي کومه یوه ده؟!
- ◀ زیاتره رواني ناروغۍ د اعصاب خرابۍ څخه منځته نه راځي، بلکې له محرومیتونو، تشویشونو او ناکامیو څخه منځته راځي!

- ◀ تېر وختونه هېر کړې او هېڅکله هڅه مه کوي، چې د اړې سې يا خاوره بياره کړي!
- ◀ باور ولري: که چېرې ايمان، اميد، دعا، عبادت او پر خداي (ج) عقیده نه وای، نو د ځمکې د کړې خلک به ډېر پخوا لېونیان شوي وای!
- ◀ هر څه د انسان په احساس پورې تړلي دي، که چېرې د فقر احساس ته په خپل زړه کې لار ورکړې، بې له شکه همغه به ستا په نصیب شي، که چېرې د خوشبختۍ او کاميابۍ احساس وکړې، نو همدا دواړه به ستا په برخه شي!
- ◀ باور ولره: ته له خپل خداي (ج) سره يولوی اکثریت جوړوي، داسې اکثریت چې هېڅ فوځ او ډله به له تاسره برابره نه وي!
- ◀ خبر ولري: ژوند دقیقاً همدا سې دی، لکه څنګه يې چې تصور کوي، هر څه چې تا ته مخکې راځي، هغه ستا د فکر محصول دي!
- ◀ دا ومنئ: ژوند موږ ته همغه څه راکوي، کوم څه چې موږ ترې وغواړو!
- ◀ ژوند غواړي وپوهېږي، چې څه ترې غوښتل کېږي، نو که چېرې څه ترې ونه غواړي، هېڅ به هم په لاس رانه وړي!
- ◀ له ياده دې ونه وځي: خپل هدفونه وليکه او هر يوه ته تاريخ تعين کړه!
- ◀ هر سهار له خپله ځانه سره تکرار کړه، زما ژوند د بهترۍ په خوا روان او ورځ تر بلې بهتره کېږي!
- ◀ په تکرار او تکرار سره په ذهن کې راولئ: د کاميابۍ ځواک زما په وجود کې دی!
- ◀ د هر څه چې غوښتونکي يې، همغه د خپل ذهن په صفحه کې مجسم کړه، په ساده ژبه، خپل ذهن ته ساده او ژوندي تصوير وښه او هر ډول ابهام له هغو څخه لرې کړه، پدې ترتيب خپلې ټولې هيلې د غوښتنو په بڼه منظمې کړه او د واقعتونو نړۍ ته يې ور وړاندې کړه!
- ◀ هر څوک د خپل وجود په ژورو کې له ځانه يو ذهني تصور لري او له دې مخې د سړي د شخصيت ادلون او بدلون هم په همدې تصور پورې تړلی دی!
- ◀ په ياد ولري: ترڅو چې پر خپل ځان غالب نه شئ، هېڅکله به په نورو غالب نه شئ!
- ◀ ستاسې روحي ځواکونه او استعدادونه هغه وخت پکار لوېږي، چې تاسې په کار او عمل لاس پورې کړي!
- ◀ خبر ولره: انسان په طبعتونو کې ونو او بوټو ته ورته دی، نو که ته چېرته کېلې ته ورته وي، له ځانه هېڅ وخت خټکي مه جوړه!
- ◀ پاملرنه: فرصت يا موقع دوامداره زيارت کونکې نه ده!
- ◀ له ياده مه وباسئ: دا پراخه ځمکه پر ځان مه تنګوي، حال پر خپل حال نه شي پاتې کېدی، سوکالی ته انتظار ايستل، پر خپل ځای غوره عبادت دی!

- ◀ خپله آینده دروښانه، واضحو او منطقي هدفونو پواسطه ورغوی!
- ◀ هدف ته درسېدو لومړی گام د هدف درلودل دي!
- ◀ یو واضح او روښانه هدف کولی شي، موږ قانع کړي او زموږ د وجود ژورو ته لار پیدا کړي!
- ◀ ډار، جهل او خرافات هغه غله دي، چې زموږ په باطني آرامۍ باندې یرغل راوړي او له موږ څخه روغتیا، اعتدال او خوشالي غلا کوي!
- ◀ خپلې تېروتنې په یوه کتابچه کې ولیکئ او په خپل ځان باندې انتقاد وکړئ!
- ◀ راعی په خپل ذهن کې دامید، جرئت او بلند پروازی یو داسې خراغ روښانه کړو، چې په هغو سره دوېږي، ضعف او شکست د تیارو واکمني راوپرځوو!
- ◀ په یاد وساتئ: موږ له کار څخه نه سترې کېږو، بلکې د ځینو عصبي تشویشونو او حالتونو له مخې ورسره سره وضعه منځته راوړو!
- ◀ خبر ولرئ: اخلاق دې بدل کړه، ترڅو دې ژوند بدلون ومومي!
- ◀ په څه شی چې نن ورځ پوهیږي، کیدای شي همدا شی سبا ورځ ستا ژوند وژغوري!
- ◀ څوک چې د زړه له تله باور ولري، چې موفقیت، سوکالي او دولت مندي به راخپلوم، نو په رښتیا سره به یې راخپل کړي!
- ◀ له یاده مه وباسئ: څوک چې له ایمان او اعتقاد څخه ډک دي، هغه هېڅ وخت خپلې ایندې ته اندېښمن نه دي!
- ◀ پام موي: په ډېرو شیانو کې رضایت وښیئ، ناراضه انسان په پرله پسې ډول په خپل ځان کې وي، زړه یې تل په تنگ وي، ژوند ورته د ماتې ډگر ښکاري، نه له خلکو سره د برخورد حوصله لري، او نه له ځان سره ..... هم یې له ځانه زړه خوړین وي او هم یې له نورو، د هېڅ کار حوصله نه لري، دا ډول خلک له ژونده خوند نه شي اخیستلای، او نه د کامیابۍ لوری پیدا کولی شي، ځینې وخت له هر انسانان سره دا ډول منفي احساسات او تمایلات پیدا کېږي، مگر وینس سړی هغه دی، چې قناعت او رضایت ولري، او په هغو امتیازاتو شکر وباسي، چې لري یې، نه په هغو ناټکله جنجالونو خپله اروا سرگردانه کړي چې تر ډېره بریده په ځان باندې ده په خپله راوستي وي ..... هر څه ته فکر وکړئ او هر څه په خدای و سپارئ - موږ خدای (ج) یوازې نه پرېږدي!
- ◀ ترڅو چې له نورو سره د کرکو او کینو بلال له خپل زړه څخه ونه باسو، خپله رواني آرامي به ونه مومو!
- ◀ ایمان یو روحي حالت دی، چې سرنوشت جوړونکی اغېز لري!
- ◀ له شکست څخه وېره، زموږ پرمخ د شکست دروازې راخلاصوي او په موفقیت باندې ایمان درلودل د موفق کېدو تر ټولو لویه خاصه ده!

- ◀ فکرمن ووسی: خپلې هیلې او ارزوگانې په هډفونو بدلې کړئ!
- ◀ مور د خوشاله ژوند کولو وړتیا لرو، مگر کلونه کېږي، چې دغه ځواک مو په خپل ځان کې هېر کړی دی!
- ◀ دامه هېر وی: که چېرې مور له خپل ځان سره علاقه ونه لرو، نو هېڅوک به له مور سره علاقمند نه شي!
- ◀ پاملرنه! پاملرنه! پاملرنه! مور ډېر زړ سپین ږيري کېږو، خو ډېر پس هوبنډیارېږو!
- ◀ له یاده مه وباسئ: هغه څه چې رشد او وده نه کوي، هغه مري!
- ◀ له دې خبرې څخه کلکه ډډه وکړئ: وضعه مې ډېره خرابه ده، ژوند او روزگار راباندې سخت دی، زړه مې تور دی، همپشه ناروغ وم، د خلکو غږ راباندې بدلگېږي او هر څوک له ما نه بڼه دي!
- ◀ له هغو چانه ډډه وکړئ، چې خپل ځان ته په احترام قایل نه دي!
- ◀ له هغو چا څخه ډډه وکړئ، چې همپشه شکایت کوي او همپشه نالېږي!
- ◀ له یاده ونه باسئ: خپلې ټولې خبرې په ژبه مه راوړئ!
- ◀ معلومه خبره ده: مور د هرې ورځې په اوږدو کې له مختلفو خلکو او سلیقو سره مخامخ کېږو او هغه په مور کې بېلابېل ضد او نقیص احساسات راپیدا کوي، مگر پام موی، چې هېڅکله د خپل عقل قیزه د خپلو ناوړه احساساتو په لاس کې ورنه کړئ!
- ◀ له ځانه سره تکرار کړه: ما څو شپې چوپتیا غوره کړه، د نورو خلکو عیبونه مې له نظره تېر کړل او په دې سره مې خپل عیبونه وپېژندل، زه د نورو خلکو د عیبونو مسئول نه یم، مگر په خپلو عیبونو کې مې اصلاح راوړم، ځکه دا زما مسؤلیت دی او تنهازه کولی شم، چې د خپل وجود په باغ کې گلونه وکرم!
- ◀ باخبر: څوک چې د خپل اروایي قدرت څخه بې برخې پاتې شي، هغه له مادي او معنوي فقر سره مخامخ کېږي!
- ◀ له یاده مه وباسئ: هغه څه چې په خپل ذهن کې پالی، همغه مو په ژوند کې پیدا کېږي او وده مومي!
- ◀ دا قبوله کړئ: په هر څه چې تاسې نه پوهېږئ، هغه په تصادفي او اتفاقي توګه نومو، په داسې حال کې چې په نړۍ کې هېڅ تصادفي شی وجود نه لري!
- ◀ هره ورځ خپل زړه او ذهن ته ووايه: زما پرمختګ او ارتقا، زما په خپل لاس کې ده، زه په ټولو شرایطو کې پرمختګ کولی شم، زما ناپایه هوش او فکر له ماسره مرسته کوي، ما هدف په لوري رهبري کوي او ما ته نوې لارې چارې روښانوي!
- ◀ هر سهار له ځانه سره تکرار کړه: زه په خپل ژوند او ځان اعتماد لرم، زه یوه پولادي اراده لرم، او هېڅکله له مشکلاتو څخه نه وېرېږم، زه یو روغ، خوشبین او هیله من انسان یم، هر وخت کولی شم، خپلې ارادې څخه مرسته وغواړم، او د ټولو مشکلاتو لپاره د حل لارې پیدا کړم!

- ◀ د خپلو ټولو سوداو، تشويشونو او سرگردانيو د محوه کولو لپاره له ځانه سره اعلان کړه، ژوند لکه څنگه چې دی، همغسې يې وينم، نه هغسې چې بايد وي!
- ◀ دا ومنئ: موږ په خپله د وړيو تارونه اوبو او نوم ورباندې سرنوشت ږدو!
- ◀ له ياده مه وباسئ: دابه ډېر ستر شرم وي، چې جهان له دې ټولو رنگونو سره، يوازې تور او سپين ووينو!
- ◀ تاسې يوازې هغه وخت نېکمرغه يئ، چې خپل ځان د خپل هدف لپاره وقفوي!
- ◀ په ياد ولرئ: خوشبين په حقيقت کې هغه رڼا وينی، چې هېڅ شتون ونه لري!
- ◀ دامه هېروه: هېڅکله د ((منې، ژوندی ووسې، کور مو ودان)) له کلمو څخه ستړي نه شئ!
- ◀ ستاسې تصور تر ټولو اوچت استعداد دی، نو خپل تصور په هغو څه باندې راټول کړئ، چې ورسره مينه لرئ او د زړه له تله يې غوښتونکي يئ!
- ◀ په نړۍ کې د بدلون تر ټولو ستره لاره، په خپله پوهه او باخبرۍ کې بدلون دی!
- ◀ درسره نوټ کړه: خپله وزگار تيا د بوختيا په چاره ووهه، د نړۍ پنځوس فيصده ډاکتران به ستا د نېکمرغۍ او صحت تضمين وکړي!
- ◀ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: دوزگارو خلکو ماغزه هم وزگار وي!
- ◀ کار هغو چاته وسپارئ، چې زيات کارونه لري، او زيات کارونه کوي!
- ◀ په ياد ولرئ: خپلې تېروتنې وېسئ، هغه زياتې مه شاربئ، يوازې د هغو له تکرار څخه پرهېز وکړئ!
- ◀ پام مو وي: خلک دا له ياده وباسي، چې تاسو څه ويل او څه وايئ، بلکې د هغو ټوله پاملرنه دې ته وي، چې تاسې څه کوئ؟!
- ◀ هېڅکله، هېڅکله او هېڅکله دې فکر ته لار مه ورکوئ، چې پيسې يو کثيف او مردار شى دي، بلکې په تاسو پورې اړه لري!
- ◀ هر سهار له ځانه سر ووايئ: نن يوه ښه پېښه زما انتظار باسي!
- ◀ له ياده مه وباسئ: انسان کېدای شي، څو ورځې له خوږو پرته ژوند وکړي، کېدای شو ورځې بې اوبو ژوند وکړي شي، کېدای شي يو عمر بې پيسو ژوند وکړي شي، مگر پرته له فکره يو ساعت هم ژوند نه شي کولى!
- ◀ خبر ولرئ: د خپل باطن غږ ته غوږ نيول، يعنې د کاميابۍ او نېکمرغۍ په انګېزو باندې تمرکز!
- ◀ تاسې لکه څنگه چې غواړئ، همغسې کېږئ، د خپل زړه په ايښه کې وگورئ، ښاد، موفق، مثبت، خوشبخت، روغ، سالم او خوش طبيعته، دا ټول صفتونه له خپل ځان سره وړ وېوله، له شکه پرته به ستا د ذهن مقناطيس دا ټولې نېکمرغۍ، آرامۍ او تندرستۍ راجذب کړي!
- ◀ په ياد ولرئ: دهر سړي دنن فکر، د هغو سبا جوړوي!



◀ خبر ووسى: خلك ستاينې شو دقيقتې په حافظه كې ساتي، مگر توهينونه او سپكاوي كلونه او كلونه په ذهن كې ساتي!

◀ مطمئن ووسه: كه چپرې فقيرانه فكر كوي، نو په ژوند به له فقر نه خلاص نه شي!

◀ انسان همغه شى په لاس راوړي، چې مخكې له مخكې يې په ذهن كې ورته وده او پرورش وركړى وي!

◀ هو! ستاسې ذهن لكه د نجات او ژغورنې چترى داسې دى او يوازې هغه وخت كار كوي، چې په پوره ډول پرانستل شي!

◀ درسره ياداشت كړئ: دوستي يعنې دا چې خپله خوشبختي دنورو په خوشبختي كې وپېژنو!

◀ پدې خبر شئ چې: مرگ ټولو ته يوشان راځي، مگر د ژوندانه شهامت ټولو ته يوشان نه راځي!

◀ آيا په ټوليز ډول مو پام شوى: په يوه قام كې دراگډو ټولو اشخاصو زيار، زړه ورتيا او ايمانولى ته د قام پرمختگ ويل كېږي، او په يوه قام كې دراگډو اشخاصو لټي، ځانغوښتنې او بدچلنى ته د قام وروسته پاتې

والى وايي!

◀ په يادوساتى: زمور د ټولني هغه نيمگر تياوي، چې موبړ يې په وير كېنولي يو، كه لږ غور ورته وكړو، نو هغه زمور د هريوه د بدو اخلاقو پايله ده!

◀ پام دې وي: هر كار ته د هغه كار نه وړاندې د همغه كار سرى شه، كله چې كوم كار در سپارل كېږي، خپل ټول ځواك ورته راټول كړه، ټول حواس دې پرې راوپاروه، د خپل وجود مرستندوى غړي ورته يو كړه او هغه كار ترسره كړه!

◀ په يادولرئ: څرنگه چې د چاغوښتنه وي، همغسې ورته لارې چارې په خپله جوړېږي!

◀ له ياده مه وباسئ: په يوه ستره او مناسبه غوښتنه كې يوستر او مناسب ځواك پروت دى!

◀ درسره نوټ كړئ: برياليتوب د كارونو په پوخوالي پورې تړلى دى!

◀ دقيق شئ: برياليتوب له انتظار څخه وروسته لاسته راځي!

◀ پام مو وي: د لاس توروالى په اسانۍ له منځه ځي، مگر د زړه توروالى نه!

◀ په ياد مو وي: ډيرو لويو انسانانو هم ډير واړه واړه كارونه كړي دي، افلاطون به تېل پلورل او گېډه به يې پرې چلوله!

◀ ځينې كسان خپل ځان بدمرغه گڼي او وايي، چې اسمان له ماسره جوړ نه دى، تر دې چې يو ځل مې له چادا هم واورېدل چې - كه زه د خوليو پلورل پيل كړم، نو دنړۍ وگړي به بې سرونو پيدا شي!

◀ له ياده مه وباسه: كله چې په كوم كار پيل كوي، نو بايد تر هغې يې پرې نه ږدي، چې پاى ته نه وي رسېدلى، ځكه ديو وړوكي كار بشپړول، تر لسو نيمگرو كارونو نه ښه دى!

◀ پام مو وي: كه غواړئ چې كارونه مو ښه ترسره شي، نو په خپله ورته ځان ښه كړئ!

- ◀ په یاد ولری: دقیق فکر او دقیقې تجربې له موږ نه هېڅ هم نه غواړي، که موږ یې په هر ځای کې غورځول غواړو، غورځولی یې شو، هغوی له موږ څخه نه خپه کېږي، خو گټه یې دا ده، چې هغه له موږ سره د غربت او سفر په حالاتو کې نه بېلېدونکي ملگري دي او په هر حال کې موږ ته لارښوونه کوي!
- ◀ دا خبر در سره وساتئ: بې ځایه لگښت نه کول، وړاندې وروسته فکر کول او دخپل کار ښه اداره کول، زموږ د بډیو او بدو خوښوونو تر ټولو ښه اصلاح ده!
- ◀ ایا پام مو کړئ: که یو څوک یو درواغ ووايي، نو ددې درواغو درښتیا کولو لپاره بیا اړوي، چې نور درواغ هم جوړ کړي!
- ◀ له یاده مه وباسئ: پر ځان حاکمیت او واکمني، تر ټولو واکمیتو غوره ده!
- ◀ ایا کله متوجه شوي یاست: زموږ په ټولنه کې یو ډېر بد دود دا هم دی، چې غریب او ناداره وگړي، یوازې په دې غم کې ډوب وي، چې څرنګه خپله گټه ډکه کړي، هغوی اروایي پرمختګ ته هېڅ پام نه کوي، زده کړې ته په نفرت گوري او ډیر ارزښتمن کتابونه د دوی په وړاندې بې ارزښته وي، که په دوی کې دغه حس پیدا شو، یعنې له جسماني زیار سره یې اروایي زیار هم خپل کړ، نو وگنئ چې دوی هم د کمال درجې ته ورسېدل!
- ◀ له یاده مه وباسئ: که غواړئ چې د یو چا دکړو وړو په اړه معلومات تر لاسه کړئ، نو د هغو د ملگرو کړه وړه ځانته معلوم کړئ!
- ◀ پام مو وي: د ښک چلنی لپاره ښه مشاور ستاسې وجدان دی!
- ◀ ایا دې ته ځیر شوي یاست: هغه څوک چې ټول عمر زړه ماتوونکې خبرې کوي، د پرمختګ او نوښت نظریات ورسره نه وي، هېڅوک نه غواړي ورسره ناسته ولاړه ولري!
- ◀ خبر ولری: دخپل ځان، دخپل زړه او دخپل نفس تزکیه او تصفیه له علم څخه مقدمه ده!
- ◀ په یاد وساتئ: شکست او ماتې په خپله ماتېږي، خو پر ځان باور او د هغو کسانو خاصه ده، چې ماتې ماتوي!
- ◀ له یاده مه وباسئ: خوږل او ویدېدل د ژوند وسایل دي، نه د ژوند اساسي هدف، ژوند یو لوی نوم دی، باید لوی لوی کارونه پکې وکړو!
- ◀ همدا اوس انتخاب کړه: غواړئ ژوند وکړئ، او که غواړئ یوازې ژوندی ووسئ!
- ◀ پام مو وي: انسان ددې لپاره نه دی پیدا شوی، چې د څارویو په شان په نړۍ کې دیوڅه مودې لپاره وڅري!
- ◀ پوهېږئ: څنګه موږ دوه غوږونه او یوه ژبه لرو، ددې لپاره چې د خبرو کولو پر ځای دوه چنده غوږ ونیسو!
- ◀ په یاد ولري: خلک په یوه شي کې سره ورته دي، هغه دا چې یو له بله فرق لري!!!
- ◀ خبر ولري: اوس ددې وخت نه دی، چې څومره خلک ډبولی او ځورولی شي، بلکه ددې وخت دی چې تر نورو څو چنده لوی فکر کولی شي، او څو چنده لوی او دقیق تصمیم نیولی شي!

- ◀ دقيق ووسى: هغه ژوند چې د سبا په تمه تېرېږي، همېشه يوه ورځ پس پاتې دى!
- ◀ باور ولرئ: تاسې ددې لپاره نړۍ ته راغلي يئ، چې کاميابي په لاس راوړئ!
- ◀ خوشبختي ننۍ ده، نه بيرونى، له دې سببه خوشبختي پدې پورې اړه لري لکه څنگه چې يو، نه په هغه څه پورې چې لرو يې!
- ◀ له تاڅخه پرته بل هېڅوک ستا د موفقيت مانع نه دي!
- ◀ خبر ووسئ: ستا فضيلت هغه وخت شروع کېږي، چې خپل ټول وجود نېکيو ته وقف کړي!
- ◀ کله چې تاسې دخپل شکست پرې دنورو په غاړه وراچوئ، نو بڼه به وي، چې دخپل موفقيت افتخار هم په هغو پسې وټړئ!!!
- ◀ باور وکړئ: زموږ تر ټولو بې ثمره ورځ، همغه ده، چې په هغو کې خوشالي ونه کړو!
- ◀ دهغو انسانانو ترمنځ چې يو ژوند ته علاقمند وي او بل نه وي، داسې دي لکه دوه څراغونه، يو روښانه او بل خاموش!
- ◀ په خپل ذهن کې درسره نوټ کړه: اندېښنې او تشويشونه هېڅکله په سبا باندې مثبت اغېز نه لري، بلکې يوازې دنن خوشالي له منځه وړي!
- ◀ په ياد ولرئ: هېڅ ورځ له نن ورځ څخه ارزښتمنه نه ده!
- ◀ خبر ولره: ستا تر ټولو جامو پوشاک نه ستا اخلاق مهم او غوره دي!
- ◀ له ياده مه وباسئ: په اوس وخت کې بدې نه کول، په خپله نيکي ده!
- ◀ موفقيت د زړورتيا او تلاش بچى دى!
- ◀ باور ولره: هغه څوک غښتلى دى، چې په خپل ذهن کې له ځان څخه د يو غښتلي سړي تصور لري!
- ◀ له ځانه سره نوټ کړه: يوه پنځه حرفي جادويي کلمه ده، چې تاسو ټولو هيلو ته رسوي او هغه د (( غوښتل)) کلمه ده!
- ◀ کومک وکړئ، ترڅو نور هم ځانونه د ټولني لپاره گټور وبولي!
- ◀ زموږ روش دا دى، چې تل موفق انسانان د هغو دکاميابيو په خاطر يادوو، نه د هغو د ماتيو او ناکاميو په خاطر، د برقي گروپ مخترع اديسون د هغو يوه گروپ له مخې يادوو، چې سمه نتيجه يې ورکړې ده، نه د هغو زرگونو گروپونو له مخې چې دخپلې اختراع پروخت يې وسوځول او نتيجه يې ورنه کړه!
- ◀ پام مو وي: د خوشاله اوسېدو لپاره له نفرت او کرکې فاصله ونيسئ!
- ◀ هغه څه چې غواړئ له ژوندنه مو حذف شي، ځانته يې معلوم کړئ!
- ◀ هغه څه چې له امله يې شکر ايستونکى يې، ځانته په گوته کړه!
- ◀ د همېش لپاره د تمه کار، منفي باف او چغلي گر انسان څخه فاصله ونيسئ!

- ◀ غواړم په خوشالي سره هدف ته ورسېږم، نه دا چې - کله چې هدف ته ورسېږم، نو بيا به خوشالي کوم!
- ◀ يوازې پوهېدل کافي نه دي، بلکې له خپلې پوهې څخه کار اخيستل مهم دي!
- ◀ که غواړئ چې خپل شخصيت دروند ثابت کړئ، نو له خپلو خبرو څخه د هر ډول گيلې، شکايت او ريشخند الفاظ حذف کړئ!
- ◀ عيني خلک په ناسمو کارونو ځکه لاس پورې کوي، چې ناسم فکر کوي!
- ◀ انسان د يوه بايسکل په شان دی، که چېرې مشکلات د هغو پړاوونو سپاره نه شي، تعادل يې نه سمېږي!
- ◀ هېڅکله ځان له نورو سره مه مقايسه کوه، ځکه يا به د زيات غرور احساس درته پيدا شي او يا د زيات ضعف. تل په دې هڅه کې ووسه، چې خپل ځان د خپلو اهدافو سره مقايسه کړې او تل په پدې تمرکز وکړه، چې زه چېرې يم او زما اهداف چېرې دي؟ ايا زه او اهداف مې يو له بله سره ورته يو؟ ددې لپاره چې خپلو اهدافو ته ورسېږم، زما اهداف بايد څه ډول وي؟ زه بايد څنگه ورته ځان چتمو کړم؟ او څنگه به ځان کې د هغو دلاسته راوړلو وړتيا وروزم؟!
- ◀ له ياه مه وباسئ: پر ځمکه ناست شخص له غورځېدو خوندي دی!
- ◀ په دې خبره کې که نه؟ له خلکو سره په ورين تندي مخ کېدل کټ مټ نېکي ده!
- ◀ په دې وپوهېږئ: کله مو چې فکرونه پاک او عاقلانه شي، اعمال مو هم همداسې کېږي!
- ◀ په ياد ولرئ: دايمان اولينه برخه چې خلک يې له لاسه ورکوي، هغه پر خپل ځان ايمان دی!
- ◀ په خپل ذهن کې ياداشت کړه: که چېرې په يو وخت سره دوې سويې تعقيب کړې، دواړې به له لاسه ورکړې!
- ◀ شکست خوړونکي په دوه ډوله دي، هغه چې فکريې کړې، مگر عمل يې نه دی کړی، دوهم هغه چې عمل يې کړی، مگر فکريې نه دی ورته کړی!
- ◀ هر څوک د خپل باور په اندازه ځوان، د خپلې عقيدې په اندازه قوي او د خپل فکر په اندازه گټور دی!
- ◀ له ياده مه وباسئ: يوه لويه او ځانگوره ونه، په يوې دانې سره پيل کېږي، همداسې لوی سفرونه هم په يوه گام سره!
- ◀ هېڅکله په ناروغۍ، بدبختۍ، زړه تنگۍ او رنځ باندې فکر مه کوئ، ځکه ستاسې هر فکر خپل ورته فکرونه جذبوي او د ژوند صحنه درته په همدغه افکارو ډکوي!
- ◀ خپل زړه پاک وساته: د چا چې په زړه کې چې خزان وي، د هغو په لاسونو کې گلونه نه غوړېږي!
- ◀ نرم دريځه ووسه: د چا چې خمېدل نه وي زده، هغه ماتېږي!
- ◀ که غواړې چې ماغزه دې آرام وي، له همفکره خلکو سره ووسه، او که غواړې چې ودې روزل شي، له مخالف فکره خلکو سره شپې ورځې تېرې کړه!

- ◀ عَيرک ووسه: مهمه نه ده، چې شو خله پر عمکه لوېدلی يې، مهمه داده، چې شو خله درېدلی شي!
- ◀ په ياد ولرئ: په غمجن کېدلو سره نه شي کولی اوضاع تغير کړې، بلکې له مشکلاتو څخه د نجات لپاره دا درې لارې په نظر کې ونيسه، اول هر څه په خدای وسپاره، دوهم هر څه په خدای وسپاره، دريم هر څه په خدای وسپاره!
- ◀ مور هره ورځ بوخت وو، مگر يوازې بوختيا کافي نه ده، بايد دا معلومه کړو، چې په څه شي بوخت يو؟ د شاتو مچۍ هم بوخته ده، او غوماشه هم، د شاتو مچۍ ستايل کېږي او غوماشه خلک په زهر و سره نازوي!
- ◀ مور ددې مسؤل نه يو، چې نورو ته دې ثابتې کړو، چې زه څوک يم؟ زموږ کارونه، زموږ د شخصيت بنکارندويي کوي، واقعيت همغه څه دی، چې بنکاره کېږي، خلک حق لري چې هر ډول فکريې زړه غواړي ويې کړي، مگر لازمه نه ده، چې هر څه دې همداسې ووسي، لکه دوی چې فکر کوي!
- ◀ دې ته عَير شئ: که چېرې په خپل ځان اعتماد ونه لرئ، د ژوند مسابقه به دوهم ځل بایلوئ!
- ◀ د باسکتبال له يوه نړيوال پېژندل شوي، لوبغاړي څخه وپوښتل شول، ستا د موفقيت راز په څه کې دی؟ هغه وويل: هېڅکله حاضر نه يم، چې په دوهم مقام قناعت وکړم!
- ◀ ايا کله مو د انسانيت په اړه فکر کړی دی؟ د افغان نامتو شاعر سليمان لايق له لاندې شعر څخه د انسان د کوم حالت جاج اخيستلی شئ:
- انسان د ځمکې د سر حاکم دی  
د خدای له لوري د ژوند ناظم دی  
خو په دې ښکلي او چت مقام کې  
خورا جابر دی، خورا ظالم دی
- ◀ په ياد ولرئ: هېڅ يو مشکل دايمي نه دی، او هېڅ يو مشکل زموږ په ټول عمر باندې تاثير نه شي اچولی!
- ◀ خبر ووسئ: ستاسې گذشته، ستاسو له ايندې سره هېڅ وخت مساوي نه ده!
- ◀ منظم حالت غوره کړئ: هره ورځ له خپل وخت څخه څو دقيقې ددې لپاره ځانگړې کړئ، چې په هغو کې د خپل ځان تعريفونو او د خپلو مثبتو او منفي اړخونو برسی ته توجه وکړئ!
- ◀ په ازادانه ډول ووايئ ((بلې)) او په ازادانه ډول ووايئ ((نه))، په دې سره به ستاسې پر ځان بایلولی باور بيا تر لاسه کړی!
- ◀ څه چې ستاسې په ژوند کې اهميت لري، هغه ستاسې د ژوند کمالات دي، نه ستاسې د صورت د گونځو اندازه!
- ◀ په ياد ولرئ: هېڅکله ځان په وره تله مه تلئ!
- ◀ ټولې هيلې او ارزوگانې هغه انگېزې دي، چې تاد پر مخکې په خوا منډو ته چمتو کوي.

- ستا هیلې چې هر ډول وي، ستا اراده همغسې ده.
- ستا اراده چې هر ډول ده، ستا کردار هم همغسې دی.
- ستا کردار چې هر ډول دی، ستاسې سرنوشت هم همغسې کېږي.
- ◀ انسان شکست، موفقیت، غم او خوښي لومړی د خیال په صحنه کې ویني او وروسته یې په ژوند کې عملي بڼه اختیاروي!
- ◀ له خپل ژوند نه خوښ ووسی: ځکه ژوند تاسو ته د کار کولو، لوبو کولو، ناستو پاستو، کائناتو ته په مینه د کتلو، او د پروردگار له نعمتونو څخه د گټې اخیستلو فرصت درکړی دی!
- ◀ له مخالف څخه مه وپرېږئ: بالون هغه وخت پورته ځي، چې له باد سره په مخالف جهت کې واقع شي!
- ◀ شکست یعنی له تلاش څخه لاس اخیستل!
- ◀ یوازنی خزانه چې په پلټلو باندې ارزې، هغه هدف ده!
- ◀ له یاده مه وباسئ: هر څومره چې شر ته زیاته توجه وکړئ، هغومره په شر کې نښلې!
- ◀ خپل ځان په چارو او مسؤلیتونو لوی او بر لاسی وگنئ، ترڅو د ژوندانه واړه او بې ارزښته څیزونه پکې اهمیت له لاسه ورکړي!
- ◀ درسره نوټ کړئ: هر کار لس دقیقې مخکې شروع کړئ، ترڅو له ذهني او روحي تشویشونو څخه وژغورل شی!
- ◀ په یاد ولرئ: اعتبار او نیکنامي د نور له عینکو څخه معنا کېږي، د هغو کنترول ستاسو په لاس کې نه دی، هغه څه چې ستاسو په لاس کې دي، هغه ستاسو د خپل شخصیت کنترول دی!
- ◀ له نورو سره مهربان ووسی، صادق ووسی او د نورو د خوشالولو هڅه وکړئ، په دې سره به نور له تاسو خوشاله شي او تاسو به له خپل ځان نه!
- ◀ هېڅکله هم داسې فکر ونه کړئ، چې هرڅه همدا وو، او خپلو ټولو اهدافو ته رسېدلي یو، بلکې په یوه لاسته راوړنه پسې بله لاسته راوړنه شته، په یاد ولرئ، یوه لاسته راوړنه بلې ته لاره هواروي او یو موفقیت د بل موفقیت سبب کېږي!
- ◀ دقیق ووسی: منفي الفاظ د انسان ټولې هیلې په سیند لاهو کوي او خپګان زیاتوي!
- ◀ پام مو وي: کله چې د کوم مقصد او هدف لپاره هڅه او تلاش کوئ، لومړی یې په خپل ذهن کې خوندي وساتئ، له دې نه وروسته ستاسو فطري ځواک ستاسې له عمل سره سم ستاسې اهدافو ته درسېدو لپاره مرسته کوي!
- ◀ په یاد ولري: د کامیابۍ ضامین نه علم دی، نه تعلیم، نه تجربه، نه هم دولت، بلکې د کامیابۍ ضامن عقیده او باور دی، باور هغه څه دی، چې په انسان کې د کامیابۍ اړتیا او وړتیا پیدا کوي!

- ◀ له ياده مه وباسی: ژوند او ستونزې د یوې سکې دوه مخونه دي، او دا ډېر ښه ترکیب دی، دا ځکه که په ژوند کې ستونزې نه وای، نو په دې شک کې نشته، چې له مور نه به د سلطان محمود لټان جوړوی!
- ◀ په دې مو سر خلاص وي: پیاوړی باور زموږ له ایمان او عقیدې څخه سرچینه اخلي، موږ د باور او عقیدې پر مټ کولی شو، خپلې ذهني پرېشانی له منځه یوسو!
- ◀ په یاد ولری: هېڅکله او په هېڅ وخت کې د ناهیلۍ او ضعیفۍ خبرې مه کوئ، او مه یې اورئ، ځکه دا د انسان ذهن فلجوي، دا ډول منفي فکر د انسان د ذهن لپاره ډېر خطرناک دی، او د انسان په وجود کې خدای ورکړي کمالات خنثی کوي!
- ◀ پام مو وي: دایمي ناهیلۍ، سړې بې حوصلې کوي!
- ◀ ایا کله مو فکر شوی: هغه خلک چې ښه فکر کوي، منفي الفاظ نه کاروي، لکه: دا کار ناشونی دی، دا کار زه نه شم کولی، پکې ناروغ به شم، زړه به مې پکې په تنگ شي، ورک کوه یې، زه یې حوصله نه لرم، او دې ته ورته نور..... دا ډول الفاظ هېڅکله مه کاروئ، ځکه منفي لفظ په ژبه راوړل د منفي خیالاتو زېږنده وي، د دا ډول خیالاتو پالل سړی خلق تنگی کوي، او له ناکامۍ پرته بل ثمر هم نه لري!
- ◀ په یاد وساتئ: خیالات، نظریات او عقیده زموږ پر ذهنونو کې د کامیابۍ او ناکامۍ تخم کړي، له هغې نه وروسته موږ په عملي توګه د کامیابۍ او ناکامۍ له تجربو تېرېږو!
- ◀ هېڅکله مه ناهیلې کېږئ: تر اوسه هر څه پای ته نه دي رسېدلي او تر اوسه ژوند شته دي! ژوند یوه ښه ډالۍ ده، ژوند د یوې ښې تجربې نوم دی، ژوند دریا او تیارو یو ګډ تصویر دی، د ژوند خوږې او ترخې شپې ژوند ته لارښکلا وربښي!
- ◀ پام مو وي: که مو خوشالي له لاسه ورکړه، هر څه مو له لاسه ورکړي دي!
- ◀ هو! چېرته چې خوشالي وي، هلته هر څه په خپله سمېږي!
- ◀ له یاده مه وباسئ: ناهیلې هغه ناروغي ده، چې له ژوندانه نه د سړي زړه توروئ!
- ◀ په خپل ځان کنټرول ولره او په خپل حال کنټرول ولره، هېڅکله مه وایه چې د ژوند ورځ رانه اوبو وړی دی!
- ◀ له ځانه سره ووايه: زه د کامیابۍ په لور روان یم او ما د ناهیلۍ توره پرده د امید په غشي وڅیرله، مهربانه الله هره شپه له ماسره مرسته کوي او د ښېګڼې دعوت راکوي!
- ◀ په یاد ولری: درواغ د اووړې په شان دي، هر څومره چې ورغږي، دومره سترېږي!
- ◀ دقیق شی: هوښیار سړی خپل ځان ملامتوي او کم عقل سړی خپل دوست ملامتوي!
- ◀ پام مو وي: څوک چې ډېرې خبرې او غوړې کوي، هغه د فکر او سوچ لپاره وخت نه لري!
- ◀ هر څه چې وایې دهغې په هکله فکر وکړه، او هر څه چې فکر کوي هغه مه وایه!
- ◀ خبر ووسه: د ښو خبرو کول هم په بده وینا سره ترسپکو سپورو ویلو زیات ارزښت نه لري!

- ◀ له ياده مه وباسئ: مور ټول د زيرېدو له ورځې برابر پيدا شوي يو، خو د امتياز توپير مو په صداقت، كوشش او بلند پروازۍ كې دى!
- ◀ پام مو وي: د بې عقله په لاس د سوال ځواب ليرل خپلي پښې په تېروهل دي!
- ◀ د كړو وړو د ښه كولو لپاره تر ټولو لومړى دنيت ښه كول ضرور دي!
- ◀ غور وكړئ: كوم كار چي د الله درضا لپاره كوي، په هغه كې دانسانانو نه ويره مه كوي!
- ◀ پاملرنه: ډير بدبخته هغه څوك دى، چي پخپله مرشي خوگناه يې ژوندى وي، او د يوداسې عمل بنسټ يې اېښى وي چې دهغو له مړينې وروسته ادامه پيدا كوي!
- ◀ په ياد ولرئ: خلك كله ناكله كينه ښي، خو سپكاوى هېڅكله نه ښي!
- ◀ نه پوهېږم كوم بې عقل دا خبره كړې ده، چې بې خطرې برياليتوب وياړ نه دى، په داسې حال كې چې وياړ د هغه چا په برخه دى، چې له خطر څخه تښتېدلى وي!
- ◀ پام مو وي: زړه نازړه خلك هېڅ وخت نه بريالي كېږي!
- ◀ كله پوه شوي يئ: كاميابي پاى نه لري، هغه څوك چې كاميابۍ ته حدود ټاكي، په كاميابۍ نه پوهېږي!
- ◀ خلكو ته وگورئ: د چا چې خمېدل نه وي زده، هغه ماتېږي!
- ◀ غور وكړئ: تر نه پوهېدو بې اړتيا پوهېدل هم غوره دي!
- ◀ په ياد ولرئ: په هر كار او كسب كې تمرين د زده كړې مور ده!
- ◀ له ياده مه وباسئ: بې پروايي، كمزوري ده!
- ◀ په دې خبريئ: په لومړي گام كه كاميابي لاسته راتلى، نو كوشش او تلاش ته به له سره اړتيا نه وه!
- ◀ پام مو وي: هغه څوك چې فرصت ته انتظار وباسي، له لاسه به يې وركړي!
- ◀ او هغه څوك چې هره ورځ لار بدلوي، هېڅكله به ځاى ته ونه رسېږي!
- ◀ په ياد مو وي: كه انسان د كوچنيو گناهونو پروا ونه كړي، په لويو گناهونو به واوړي!
- ◀ پام وكړئ: انسان هلته ډېر تېروځي، چې فكر كوي نوريې تېر ايستلي دي!
- ◀ دقيق شئ: سخاوت ډېرې وركړې ته نه، بلكې په ځاى وركړې ته وايي!
- ◀ ځان ته وگوره: د ملگري د موندلو لپاره ځان د ملگري وركړه!
- ◀ ايا پوهېږئ: نېكمرغي نه په زيات مال كې ده، نه مقام كې، نه په ډېرو اولادونو كې او نه په علم كې، نېكمرغي يو معنوي شى ده، چې په سترگو نه ښكاري، او په مقياسونو باندې د اندازې وړ نه ده، او نه په پيسو باندې اخيستل كېداى شي. نېكمرغي هغه شى ده، چې انسان هغه د خپل پوستكي او هلوكي ترمنځ احساسوي..... د زړه سپېڅلتيا او ارامي، د سينې پراخوالى او د وجدان ارامي د انسان له داخل څخه سرچينه اخلي، نو له دې امله نېكمرغي تر هر څه اول په خپل ځان كې ولټوي!



- ◀ ايا خبر يې: كه په جيب كې پيسې نه لري، په خوله كې شات ولره!
- ◀ دانسان خوښي او خوشالي دوه سره لري، يو يې په ده پورې تړلی او بل يې په ټولنه پورې تړلی!
- ◀ له ياده مه وباسئ: د ژوند دروند خرڅ يوازې د اميد او هيلو په نازكو لاسونو خرڅېدلی شي!
- ◀ ايا پام موشوی: ماتي او شكست يتيم دی، خو کاميابي سل پلرونه او مېندې لري!
- ◀ په ياد موي: زياتره خلک د شكست له وېرې شكست خوري!
- ◀ درسره نوټ كړئ: خوښ او سپدل د ژوند له ستونزو سره د مبارزې ډېره غوره وسيله ده!
- ◀ له ياده مه وباسئ: د دروغو ونه گل كوي، مگر مېوه نه ور كوي!
- ◀ پام مو كړئ: هغه څوك چې د هرڅه او هر شي په اړه فكر كوي، هغه د هېڅ شي په اړه تصميم نه نيسي!
- ◀ ډېره خطرناکه خبره ده، چې ته نه پوهېږې او په دې هم نه پوهېږې، چې څنگه نه پوهېږم!
- ◀ درسره نوټ كړه: بدمرغي هېره كړه، ترڅو نېكمرغه شې!
- ◀ په ياد ولرئ: پر كاره خلک تل د هر كار لپاره وخت لري، او هغه څوك چې كار نه كوي، زياتره خسته او ستړي وي!
- ◀ كله مو پام كړئ: هغه ارامي چې د نورو دنارامولو په قېمت منځته راځي، په جنگ بدلېږي!
- ◀ خبر ولرئ: خوشالي وړ، زور، بنځه او نرنه پېژني، خوشالي او خوشاله او سپدل د هر چا حق ده!
- ◀ له ياده مه وباسه: هغه ورځ چې نورې هيلې ونه لري، پای ته رسېدلی يې!
- ◀ دقيق شئ: يوازې هيله لرل او هيله كول شرط نه دي، بلکې هيلې او ارزو ته د عمل په ډگر كې د واقعيت وركولو تلاش مهم دی!
- ◀ باور وکړئ: ژوند په هيله او ارزو سره پيل کېږي، او په توکل سره ادامه پيدا کوي!
- ◀ برياليتوب درى مرحلې لري، اول هيله او ارزو، دوهم هڅه او تلاش، دريم وسايل او امکانات!
- ◀ درسره نوټ كړئ: هغه څوك چې په خپل وجود كې دننه ارامي لري، هغه ټوله دنيا په ارامۍ كې ويني!
- ◀ هرڅومره چې د نورو درناوی وکړې، هماغومره دې ځانته درناوی اخلې!
- ◀ په ياد ولرئ: ژوند گناه نه ده، چې پرې يې په مور او پلار واچوو، نه هم کوم دروند پېټی دی، چې له اوږې نه يې وغورځوو، او نه کوم زندان دی، چې له هغو نه د تېښتې لار ولټوو، ژوند هغه ښکلی او منلی رسالت دی، چې بايد پرځای يې کړو، هغه نعمت دی، چې بايد شکر يې وباسو او هغه فرصت دی، چې بايد پکې خپل اهليت ثابت کړو او له ټولې نړۍ سره مينه وکړو!
- ◀ ايا ځير شوي يئ: با ايمانہ انسان له نړۍ او ژوند نه خوښ وي!
- ◀ له ياده مه وباسئ: هر ښه شی د بد شي رد عمل دی!
- ◀ پام موي: تر ټولو بدغه هغه څوك دی، چې په خپلو استعدادونو باور نه لري!

◀ په خپل گړپوان کې وگوره: خپل اعتبار دنورو په بې اعتبارولو کې مه گوره!  
◀ په دې خبرې کې: که چېرې له پسرلي څخه خوند وانه خلې، نو گناه د پسرلي نه ده، بلکې ستا په خپله ده!  
◀ په يادوساته: په غوره او هدفمندو کارونو کې شک مه کوه، ځکه شک د گناه مقدمه ده!  
◀ آيا پام موشوئ: يوه لحظه سالم فکر کولى شي، د يو عمر اشتباه مخه ونيسي!  
◀ دا خبر له ځانه سره وساته: دهڅې او تلاش تر ټولو لوى دښمن نااميدي ده!  
◀ له ياده مه وباسئ: له هڅې او تلاش پرته ټول اميدونه په نااميديو بدلېږي!  
◀ بيدار او هوښيار ووسه: ځکه د فقر سره کېدى شي آبرومند ژوند وکړو، مگر له جهل سره هېڅکله ابرومند ژوند نه شوکولى!

◀ څوک چې په خپل کار کې دقيق نه وي، نو همدا کار بايد څو ځله تکرار کړي!  
◀ که چېرې خپلې خونې له نورو سره تقسيم کړې، هغه به ستا ټول غمونه له ځانه سره تقسيم کړي!  
◀ په دې مو سر خلاص کړئ: له چاسره چې د ماتې وېره وي، خامخا به ماتې خوري!  
◀ په ياد ولرئ: څوک چې خپل وخت ضايع کوي، هغه تر ټولو ستره تېروتنه کوي!  
◀ آيا پوهېږئ: هر څوک دښه ملگري په لټه کې وي، مگر پخپله ښه ملگري نه شي جوړېدلى!  
◀ که چېرې دلور شخصيت غوښتونکى وي، او اوچت شخصيت جوړېدل غواړي، نو تر ټولو دمخه کوچينى شخص جوړ شه، ځکه چې ددنگو دنگو ودانيو بنسټ په وړو وړو تېرو ولاړ دى!  
◀ درسره نوټ کړئ: کوم شخص چې ډېرې پوښتنې کوي، ډېر پوهېږي او تر نورو ډېر ډاډمن کېدلى شي!  
◀ پام مو وي: مشوره کول بدعادت نه دى، بلکې په مشورې باندې غور او فکر نه کول، بدعادت دى!  
◀ دې ته ځير شئ: که ته ځاندي، نو ټوله نړۍ درسره خندېدلى شي، او که ته ژاړې، نو ژړا به يوازې تا ته درپاتې شي!

◀ پام دې وي: د هېچازره مه خپه کوه، ځکه چې ته هم زړه لرې!  
◀ ځان ته وگوره: دنړۍ ټول مخلوقات دانسان تابع دي!  
◀ له ياده مه وباسه: دخپلو نيمگړ تياؤ احساسول، د بري کلي ده!  
◀ هو! سقراط به ويل: زما د فضيلت راز دادى، چې ما خپله ناداني په وخت سره وپېژندله!  
◀ دازده کړئ: خوشاله او سو کاله اوسېدل، د ټولو حکومتونو لنډيز دى!  
◀ په ياد مو وي: هره سختي له انسان څخه د همت ازموينه اخلي!  
◀ دقيق شه: کوم کس چې ستا ذهن ونه مني، له هغه سره کار مه لره!  
◀ احتياط د پوهانو لومړى شرط دى!  
◀ داوازمويه: کله چې په خيرات کې جيب تش شي، زړه له خوشالى ډک شي!

- ◀ هو! تاته چې څه پکار دي، د خدا په زور يې ترلاسه کړه، نه د ژړا!
- ◀ پام وکړئ: د بې کاره خلکو په زړو کې شيطان ناست وي!
- ◀ په خپل گړپوان کې وگوره: د خپلې خوښۍ لپاره د نورو خوښي مه خاورې کوه!
- ◀ په هر حال کې ځان خوشاله وساته، په رښتيا سره چې ډېر ستر هنر دې زده کړی دی!
- ◀ کله مو فکر شوئ: نېک کار په لومړي سر کې ستونزمن وي، خو په پای کې اسان او د خوښۍ وړ گرځي، خو بدکار په لومړي سر کې اسان، خو په پای کې خواشينوونکی وي!
- ◀ پام وي: که د تېرو تنو د مخنيوي لپاره دروازې و تړې، نو ښکې به هم بيرون پاتې شي!
- ◀ په ياد وساتئ: په نړۍ کې تر ټولو ستونزمن کار د ځان اصلاح، او اسانه کار تور لگول دي!
- ◀ که انسان وغواړي چې پتمن شي کلونه پکار دي، خو که وغواړي، چې بې عزت شي، خو ثابتي ته اړتيا ده!
- ◀ له هغو چاسره مه کېنه، چې په مجلس کې يې پتمن کېږي او بې پته ترې راپاڅي!
- ◀ له ياده مه وباسئ: ناپوهه د شتمنۍ لپاره اسانتاوې لټوي، خو پوه خلک د اسانتيا لپاره شتمني لټوي!
- ◀ فکر وکړئ: نفرت هېڅکله د مينې ځای نه شي نيولی!
- ◀ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: يوړوند چې پر بل روڼد ډاډه وي، کڼدې ته به وغورځي!
- ◀ په ياد ولرئ: قهر له کم عقلي څخه پيلېږي او په شرمندگۍ پای ته رسي!
- ◀ توافق ته در سېدو اصل د توافق غوښتنه ده!
- ◀ که غواړئ د چا خدمت وکړئ، د ښه نوم خاوند يې کړئ!
- ◀ په ياد مو وي: تر څې او تېزې خبرې کمزوری استدلال دی!
- ◀ ډاډمن زړه ولره: انسان د خپلگان لپاره نه دی پيداشوی!
- ◀ ژوند ډېر لنډ دی، دا په بديو مه تېروئ!
- ◀ د ځان مطرح کول، د انسان له ډېرو اساسي اړتياؤ څخه دی!
- ◀ هېڅوک او هېڅ شی نه شي کولی تانېمکرغه کړي، بلکې د خپلې نېکمرغۍ مسؤل يوازې ته يې!
- ◀ آيا کله مو پام شوی: موږ زياتره د ځان په اړه ډېر ښه نظريات لرو، خو که لس کاله شاته وگورو، نو خپل اوسني فکر ته به مو خدا راشي!
- ◀ په خپله ژبه واکمن ووسئ او چاته تر هغو ځواب مه ورکوئ، تر څو خپل ځواب د عقل په تله کې ونه تلې!
- ◀ شکايت کوونکي خلک، صبر کوونکي نه شي جوړېدلی!
- ◀ هېڅ وخت ځان ددې لپاره ټيټ مه گڼه، چې دنيا ستا عزت وکړي!
- ◀ توبه ايستل آسانه او گناه پرېښودل گرانه ده!
- ◀ دهغه چانه غوښتنه مه کړه، چې ستا په برياليتوب نه خوشاله کېږي!

◀ زمور له سترو اشتباهاتو څخه يوه دا ده، چې يوه چاته د راز خبره وکړو، او بيا ورته وايو، چې چاته يې مه وايه!

◀ د خلکو عیبونو په پاملرنه، زمور تر ټولو ستر عیب دی!

◀ د خپلو ناپوهيو په لاملونو پوهېدل پوهه ده!

◀ ويل کېږي چا چې ځان وپېژانده، ټول خلک يې وپېژندل، خو زه وایم، چا چې د خلکو سره مينه او دهغو درناوی وکړ، ځان يې وپېژانده!

◀ پرمختګ د تېرو وختو کيسو ته نه وايي، بلکې په راتلونکي پسې منډه او تلاش دی!

◀ که په غلطه لار ولاړې، د بېرته راګرځېدو څخه مه وېرېږه!

◀ سادګي د کليوالو سره ده او خوږه ژبه له بناريانو سره، بشپړ سړی هغه دی، چې دواړه ولري!

◀ څوک چې د سبا په فکر کې نه دي، د سبا په غمونو او کړاوونو کې به لاهوشي!

◀ ستر سړی بې له دې چې تفصيلات ورکړي، ستر کارونه کوي، او کوچینی سړی بې له دې چې ستر کارونه وکړي، تفصيلات ورکوي.

◀ که په خپله دنده پوه شې او هغه ترسره نه کړې گنهګاري يې!

◀ په دې دنيا کې هېڅوک نشته، نه وو، او نه به وي، چې همېشه پر وي او يا همېشه وستايل شي!

◀ خبر ولرئ: ډېرې خبرې د پوهې دليل نه دی!

◀ دنورو خلکو د غلطيو ليدل مشکل نه دي، خو د خپلو غلطيو ليدل مشکل دي!

◀ د ځان بودنې او ځان منې حس په ټولو کې يوډول دی، خو توپيري يې په څرګندولو کې دی!

◀ هېڅوک مجبور نه دي، چې په دې ستره نړۍ کې دې هر ورو عالم او پوهاند وي، خو په ټولو خلکو دا فرض ده، چې صادق او رښتینی وي!

◀ ډېر وخت زمور بدمرغي په دې کې ده، چې د بې تربيه هلکانو په شان مو خپل نعمتونه هېر کړي دي او دهغه څه لپاره ژاړو، چې د توان او قدرت څخه مو لوړ وي!

◀ څوک چې دنورو لپاره خیر او نېکمرغي غواړي، به په خپله هم نېکمرغي ترلاسه کړي!

◀ هر څومره چې انسان په خپلو خوشاليو کې نور خلک ورګډ کړي، خوشالي يې نوره هم زياتېږي، ځکه چې مهرباني مهرباني زيږوي!

◀ خبر ووسئ: هغه څوک چې تراندازې زياتې مسخرې کوي، دنور له حيثيت سره لوبې کوي!

◀ زياتې مسخرې او شوخی نور خلک په تامسلطوي!

◀ مخکې له دې نه چې نور خلک ستا په کړنو او قضاوت وکړي، لومړی پنخپله پرې قضاوت وکړه!

- ◀ بڼه فکر وکړه: په دې لويه نړۍ کې د خدای (ج) نعمتونه دومره زیات دي، چې هېڅوک یې په شکر ایستلو قادر نه دي!
- ◀ له ځانه سره نوټ کړه: د خدای (ج) له نعمتونو نه سمه استفاده، د هغو تر ټولو لوی شکر دی!
- ◀ په یاد ولرئ: حتی د همت درلودل هم همت غواړي!
- ◀ دقیق ووسی: سبا تر هغه پرېږدئ، چې راشي، د هغه د ناپېښو شویو حوادثو په اړه مه پوښتنې، ځکه چې ته په همدان ورځ بوخت یې!
- ◀ د ښکمرغۍ په قاموس کې همدغه نښې ورځ ارزښتمنه ده، نو په خپلو فضایلو سره یې سمبال کړئ!
- ◀ په یاد ولرئ: هر مشکل په حقیقت کې یو فرصت دی، چې یوه مجهوله او بدله جامه یې په تن کړې ده!
- ◀ تاسې هغه وخت خپل زړه اوناسم عادتونه ترک کولی شئ، چې په خپل ذهن کې له ځان سره ووايئ، زه تصمیم لرم او په جدي ډول سره غواړم، چې ددغو عادتونو له اسارت څخه آزاد شم!
- ◀ هر وخت دا باور حاصل کړه: ستا ژوند یو قهرمانه ماموریت دی او د خدای د رضا او غوښتنې سره مطابق منعته راغلی دی!
- ◀ زیات خلک شته چې تل ځینې محدودوونکي عبارتونه په ژبه راوړي. زه همپشه داسې یم، نه شم کولی بدل شم، طبیعت مې داسې دی..... که چېرې تاسې دا ومنئ، چې سرنوشت او طبیعت مو همدغه دی، نو د هر ډول بدلون او پرمختګ لاره مو پرمخ بنده کړې ده!
- ◀ پام مو وي: هغه رابطه چې له دوو نفرو څخه یو نفر جوړوي، له هغو څخه به هر یو نیم انسان وي، په بل عبارت سره کله چې ټوله تکیه په بل چا وکړې، نو هېڅکله به د یوه کامل او مستقل انسان په توګه ثابت نه شي!
- ◀ دا تاسو یئ، چې نورو ته څرګندوئ، چې له تاسو سره څه ډول رفتار وکړي!
- ◀ داندېښنو او تشویشونو معنا دا ده، چې د آیندې لپاره په یو ډول مجهولو خیالاتو باندې خپلې اوسنۍ لحظې بریادوو!
- ◀ که چېرې تاسې د خپل وجود په دننه کې له وقار او آرامۍ څخه برخمن وی، نو دا به ناممکنه وي، چې نور خلک تاسو د خپل لاس آله وګرځوي!
- ◀ منفي احساسات او هیجانات عبارت دي له قهر، کینې، غم، سودا او پرېشانی. څخه چې دا ټول ستاسې په زړه او ذهن کې ځاله کوي، په حقیقت کې دا ټول تاسې په خپله انتخابوئ، نه یې نور خلک درباندي تحمیلوي!
- ◀ تاسې په هماغه چا باندې بدلېږئ، چې تمامه ورځ په هغه باندې فکر کوئ!

- ◀ په دې وپوهېږئ: تر ډېره استعداد یو ډول ارثي او فوق العاده ورکړه ده، مگر مهمه دا ده چې تاسې په خپل استعداد باندې څه کوئ!
- ◀ ولټوئ، ترخوټوئ و مومئ، هغه څه چې ونه لټوئ، تر ابده پورې به نامعلوم او ناکشفه پاتې شي!
- ◀ له خپله ځانه سره تکرار کړئ: په نړۍ کې مې هدف یوازې دا دی، چې خوشاله ووسم!
- ◀ همدا اوس دخپل ذهن په پانډو کې یاداشت کړئ: څه شی مې چې په هیجان رانه ولي او څه شی مې چې زړه ونه لرزوي، هغه زما هدف نه دی!
- ◀ هغه څوک چې نور پېژني، هونبیار سړی دی، او هغه څوک چې خپل ځان پېژني دیوه آگاه او باخبره ذهن څښتن دی!
- ◀ له یاده مه وباسئ: ژوند سړي دشهامت په اندازه پراختیا مومي!
- ◀ بیدار ووسئ: ژوندی والی، یعنی موثروالی، یعنی خپل وجود ته معنا ورکول، یعنی انسانتوت!
- ◀ له خپله ځانه سره تکرار کړئ: همدا نن زه انتخاب کوم، همدا نن د ژوند درسونو او عبرتونو ته هونبیارانه توجه کوم..... او زه د ژوندانه یو لایق شاگرد یم!
- ◀ هرکله خپل زړه ته ووايئ: زه نن دیوې پاکې ویالې په شان یم، چې په نړۍ سره د شنو بوټو او چمنونو ترمنځ جریان مومم او خپله لار په ډېر سرعت، اما دقت سره دخپل هدف په لور پرانیزم!
- ◀ څوک چې کامیاب شي، بیا خوشاله کېږي، مگر خوشاله سړی مخکې له مخکې بریالی دی!
- ◀ په یاد ولرئ: هر څوک چې خوښ وي، هغه بریالی دی!
- ◀ هڅه وکړئ: په خپل اوس باندې فکر وکړئ، اینده تر اوسه نه ده راغلې!
- ◀ په یاد وساتئ: درې شیان د انسان په ژوند کې مهم دي، لومړی دا چې مهربانه ووسئ، دوهم دا چې مهربانه ووسئ، او درېم دا چې مهربانه ووسئ!
- ◀ له تا پرته هېڅوک او هېڅ شی نه شي کولی، تا ته آرامي او سوکالي دروښي!
- ◀ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: که چېرې دا تصور کوې، چې جرئت نه لرې، نو بې جرئت به شي!
- ◀ په یاد ولرئ: سرنوشت له (زړورتیا) سره مینه لري!
- ◀ یاداشت کړئ: خوشبختي یعنی دخپل ځان داسې درک کول او منل، لکه څنگه چې په همدا اوس حالت کې یې!
- ◀ ډاډ ولرئ: تاسې ددې لپاره دلته نه یئ راغلي، چې ژوند په غم او رنځ کې تېر کړئ!
- ◀ ادب مرعات کړئ، مگر په عین حال کې قاطع او خبرلوخ ووسئ!
- ◀ په یاد ولرئ: هغه څوک چې له تاسو سره علاقه لري، هغه تاسو درک کوي، او هغه څوک چې له تاسو سره علاقه نه لري، هغه تاسو نه درک کوي!

- ◀ دادر سره نوبت کړئ: هر وخت چې نورو ته ور تېر نه شي او ويې نه بښې، نو په کرکه او نفرت کې نښلې!
- ◀ په ياد ولرئ: کله چې قهر جن وي، هر ځای او هر څوک درته د بښمن ښکاري!
- ◀ پدې وپوهېږئ: هغو څه ته چې نه شي کولی حقيقت ورکړي، خوشي يې کړئ!
- ◀ له ځانه تښته نه کېږي، ته ټوله نيکي او ټوله بدې يې!
- ◀ غوږ ونيسه، تامل وکړه، ځواب ستا د وجود دننه دی، يو غږ ستا په وجود کې دی، غوږ شه، څه وايي؟ غوږ ونيسه او خپل ځان ومومه!
- ◀ خبر ولرئ: پوهه او معرفت تر لاسه کړه، ديني کتابونه ولوله، ځکه په دې سره غمونه او اندېښنې لرې کېږي!
- ◀ ځيرک ووسه: دنن په فکر کې شه، تېر هېر کړه او دراتلونکي غمونه په ځان مه باروه!
- ◀ هېڅ وخت مه په تېرو فکرونو کې ډوبېږه، او مه دراتلونکي په اړه دومره اندېښمن کېږه، چې خپل نن درباندي غمجن کړي. که خپل زيات فکر نننۍ ورځې ته راټول کړې، نو د کلونو کار پکې کولی شي!
- ◀ کله چې خپل ځان نه منې، نو همېشه د تنهائۍ احساس کوې!
- ◀ خبر ولرئ: د خپلې بدبختۍ سند د مايوسانه عباراتو په ويلو سره مه امضا کوئ... ماته ټول کارونه په پای رسېدلي دي، خپل ټول څه مې له لاسه ورکړل، زه واقعاً بدبخته يم..... باور وکړئ، دا ډول څرگندونې تاسې د خرابۍ او نابودۍ په خوا بيايي!
- ◀ هر کله خوشبختي انتخاب کړئ، خوشبختي يو عادت دی، هڅه وکړئ په دې عادت روږدي شي، او دهيله مندی او خوښۍ دروازې په خپل مخ راپرانيزئ!
- ◀ په ياد ولره، ژوند يوازې د تا جايزه ده، هغه په داسې ډول پرمخ بوزه، چې لږ تر لږه دمړه کېدو ارزښت ولري!
- ◀ خپلو وېرو او تشويشونو ته په دقت سره وگورئ، هغه د خپل عقل او پوهې د څراغ په وړانگو کې ووينئ، وېرې او تشويشونه له ځانه سره مه لويوئ، بلکې په هغو پورې وځاندي، خدا د جرئت او بدلون بهترينه وسيله ده!
- ◀ له ياده مه وباسه: ته د خپلو غمونو او رنځونو مسؤل يې! همداسې ته د خپلو خوشاليو مسؤل هم يې! هر مابښام له خپله ځانه سره ووايه: زه د ژوندانه د ټولو امورو مسؤل يم، زه لکه څنگه چې مسؤل وم، اوس هم يم، زه چې د څه شي مسؤليت منم، نو کولی يې شم!
- ◀ هر مابښام له خپله ځانه سره تکرار کړه: خپلې تېروتنې په ښکاره او آزادانه ډول منم، په دې ټنگار نه کوم، چې زه له هر څه نه پورته يم..... له هر چا او هر څه نه زده کړه کوم او پرته له شرمه په هغو کې اصلاح راولم!
- ◀ په ياد وساتئ: هغه څوک چې ډېر شته لري، هغه بډای او ثروتمند نه دی، بلکې هغه سپری، چې ډېره بښنه او ورکړه کوي، هغه بډای او ثروتمند دی!
- ◀ خبر ووسئ: تحصيل او زده کړه د ژوند لپاره امدادگي نه ده، بلکې په خپله ژوند دی!

- ◀ له ځان سره ووايئ: زما ژوند يو سوال دی، او زه يې د ځواب موندلو په لټه کې يم!
- ◀ باور ولرئ: سليم عقل له رسمي تحصيلاتو او زده کړو سره هېڅ تړاو نه لري!
- ◀ له ياده مه وباسئ: کار او تلاش، د هر تجارت بنسټ، د هرې خوښۍ پيل او د هر نبوغ منشا تشکيلوي!
- ◀ په دې خبر ووسئ: هېڅوک ستاسې د مشکلاتو د اورېدلو علاقمند نه دي!
- ◀ په ياد ولرئ: يوازنی شی، چې له تلاش کولو څخه پرته لاس ته راځي، هغه زموږ زړې بودي ده!
- ◀ له ياده مه وباسئ: ښه کردار تر ښه نيت نه غوره دی!
- ◀ د خوشاله او سپېدو لپاره په هغه څه کې فکر وکړئ، چې لرئ يې او له مخې يې ووايئ، شکر، شکر، شکر!
- ◀ يو کشمکش او يوه مسئله درلودل د ژوند ښه ده، ځکه يوازې مړي دي چې کومه مسئله نه لري!
- ◀ شکست او ماتې يوه حادثه او پېښه ده، نه ستا هويت!
- ◀ که چېرې دې له شکست او ناکامۍ څخه وروسته، بيا هم د شجاعت او درېدلو احساس وکړ، نو ډاډمن اوسه، چې هر څه دې له لاسه نه دي ورکړي!
- ◀ کله ناکله يو کوچینی سوری هم کولی شي، يوه لويه پېړۍ غرقه کړي!
- ◀ په ياد ولرئ: د هغو هندارې له امله چې تاسې يې يوه رانده ته ورکوئ، هغه به هېڅکله تاسو ته خيريوسې ونه وايي!
- ◀ درسره ياداشت کړئ: آرامۍ ته در سپېدلو لپاره په لومړي سر کې (آرامې) خبرې وکړئ!
- ◀ په ياد ولرئ: هېڅ وخت په لوبغاړي انتقاد مه کوه، بلکې په لوبه انتقاد کوه!
- ◀ پام مو وي: داسې نه، چې يوه داسې ورځ راورسېږي، چې ځان ته ووايې: ما وخت برباد کړ او اوس وخت ما بربادوي!
- ◀ بيداريئ که نه؟ اينده يعنې. همدا اوس!
- ◀ په ياد مو وي: تجربه يو داسې شی ده، چې هېڅ وخت وړيا لاسته نه راځي!
- ◀ که چيرې له يوه مشکل سره دمخامخ کېدو لپاره حاضر نه شې، نو حلولى يې هم نه شې!
- ◀ دقيق ووسئ: موږ په جهان کې يوازې نه يو، بلکې جهان زموږ د وجود دننه دی!
- ◀ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: د افکر چې دخپل ځان په کوچيني کولو سره نورو ته د آرامۍ احساس وربښي، په هېڅ ډول عاقلانه نه دی!
- ◀ پام مو وي: مېوه مخکې له پخېدو مه راشکوئ، په ژوند کې ځينې څيزونه نه شې کولى په ډېره بيړه او عجله سره په لاس راوړئ!
- ◀ په ياد ولرئ: لکه څومره چې دخپل سر د وېښتانو پالنه کوئ، د هغو په اندازه که دخپلو ماغزو پالنه وکړئ، زرځله به پرې بهتره وي!



◀ مه خپه کپړه: ځکه

که ته بې وزله یې، نور پور وړي دي!

که ته مو تر نه لرې، نور په پښو شل دي!

که ته له درد څخه سر ټکوي، په نورو ژوند په زندان کې تېرېږي!

◀ په دې خبرې کې نه: غم او اندېښنه څو اکمني له منځه وړي او بدن له گوانښونو سره مخ کوي!

◀ له یاده مه وباسئ: خوښي او خوشالي له ډېرو طبي درملو څخه غوره ده!

◀ آیا اور بډلي مو دي: ابن الاثير خپل کتابونه جامع الاصول او انهاييه په داسې حال کې وليکل چې له حايه نه

شوی خو ځېدلی. سرخسي پنځلس جلده کتاب المبسوط په داسې حال کې وليکه چې په يوه ژوره کنده کې

بندي ؤ.

خوشال خان خټک خپل مشهور ادبي او سياسي اثر دستارنامه د مغلو په زندان کې په داسې حال کې وليکه،

چې په پښو کې يې خو منی- زولنې پر تې وې. ابن تميمه خپله دېرش جلده فتاوي په زندان کې وليکه او ابو

العلامعري خپل دېوانونه او کتابونه په داسې حال کې وليکل، چې په سترگو وړند ؤ.

# لا جوابه پوښتني



## لاخوابه پوښتنې

لاخوابه پوښتنې هغه ډول پوښتنې دي، چې د ځان ارزونې او ځان پوهونې په موخه له موږ سره تر ټولو زياته مرسته کوي، دا پوښتنې کومه هوايي او تيوريکي بڼه نه لري، بلکې ددې پوښتنو هر ځواب، هر لوستونکی د عمل ډگر ته بيایي، هلته يې خپل ځان او حالت ته په دقيق ډول متوجه کوي او په دې سره يې د خپل ځان د جسمي او رواني تحليل انگېزې لاپياوړې کوي.

نو له دې مخې دا هره پوښتنه چې دلته راوړل شوې، هېچا ته يې ځواب مه وايئ او مه يې په خپلو کليدي خواصو خبروئ، په يوازې توگه د خپل زړه او تجربو دروازې پرې راپرانيزئ او بيا ورته د زړه له تله صادقانه ځوابونه ووايئ.

◀ که چېرې يې ستا له ژوند څخه کوم فلم جوړولی او هغه يې بيا تاته په نمايش کې اېښودلی، آيا د ځينو صحنو په ليدو نه خجالت کېدلې؟ که خجالت کېدلې، نو ولې خجالت کېدلې؟

◀ که چېرې ستا د مرگ حالت رارسېدلی وي او د يوه تلفون کولو فرصت ولرې، نو چاته دې تلفون کاوه؟ او څه دې ورته ويل؟

◀ تر اوسه دې شو ځله خپل نفس ته ويلې. نه؟

◀ تر اوسه دې شو کسان له هغو کسانو څخه بښلي، چې له تاسره يې بدې کړې ده؟

◀ ستا په ژوند کې تر ټولو غوره پېښه کومه يوه وه؟ او هغه څنگه وه؟

◀ که همدا اوس غواړې د چا په حال وژاړې، هغه به څوک وي؟ او ولې به پرې ژاړې؟

◀ تر ټولو وروستنی کار چې تاد خداي لپاره کړی دی هغه کوم دی؟

◀ تر اوسه دې شو ځله گناه کړې؟ ولې؟ آيا پښېمانه يې؟

◀ ولې سبا ته اندېښمن يې؟ هغو چا چې ټول عمر يې ستا ساتنه او پالنه کړې، آيا سبابه يې ونه کړې؟

◀ له خپل ځان سره څومره علاقه لرې؟ او ولې يې لرې؟

◀ آيا خپل ځان خوشاله بولي، که غمجن؟

◀ تر اوسه دې شو ځله نور خلک تحقير کړي دي؟ او ولې دې تحقير کړي دي؟

◀ که چېرې همدا اوس د خداي (ج) حضور ته ورسېږې او هغه ستا د ژوند د حاصل پوښتنه وکړي، څه به ورته وايې؟ خوشاله يې، که خفه؟

◀ آيا تر اوسه دې په خپل ځان پورې خندلي دي؟ که دې خندلي وي، نو ولې دې خندل؟

- ◀ آیا خپل ځان یوساده فکره سرې بولې که څنگه؟
- ◀ ستا په نظر گناه یعنی څه؟
- ◀ هغه وروستی کار چې دخلکو په خاطر دې ترسره کړی دی، کوم دی او ولې دې ترسره کاوه؟
- ◀ ستا په نظر هغه کوم یو عمل دی، چې موږ د خدای (ج) په لوري له حرکت څخه وباسي؟
- ◀ په هغه وروستی ځل دې چې تاسو ته کوم ملگري فرېب درکړی، کوم یو دی؟ او څنگه دی؟
- ◀ په وروستی ځل دې که له کوم دوست سره په ناڅاپي ډول رابطه قطعہ کړې وي، هغه څوک ؤ؟ او ولې دې ورسره رابطه قطعہ کوله؟
- ◀ ستاسې په فکر هغه کومه یوه مسئله ده، چې همدا اوس دبشر د بدمرغۍ سبب ده؟
- ◀ څه فکر کوې، په سلوکې څو جسمي ناروغۍ په خپله د تا پواسطه تا ته پېښېږي؟
- ◀ څه فکر کوې، کوم ډول تفکر او لیدلوری ستا د جسم په روغتیا کې مهم تاثیر لري؟
- ◀ ستا په نظر د خدای (ج) تر ټولو مهم پیغام ستا لپاره څه دی؟
- ◀ آیا فکر دې کړی دی، چې ستا د عمر په پای ته رسېدو سره ستا ژوند هم پای ته رسي؟
- ◀ په وروستی ځل دې چې له کوم چا څخه نفرت کړی دی، هغه څه ډول دی؟
- ◀ آیا کولی شې شیطان په یوه کرښه کې تعریف کړې؟
- ◀ آیا دین درلودل یو ضرورت بولې، که څنگه؟
- ◀ دا عبارت ستاسې په نظر چې وايي (تاسې باید هېڅ کار ترسره نه کړی، ځکه دنیا فاني ده) غلط دی، که صحی؟ دلیل یې ووايئ؟
- ◀ له خپله ځانه څه ډول تصور لرئ؟ د یوه موفق انسان، د یوه شکست خورلي انسان، د یوه خوشاله انسان او که د یوه غمگین او ستړي انسان؟
- ◀ له ژوند څخه ستاسو تعریف څه دی؟
- ◀ څه فکر کوې، له ژوند څخه مقصد څه دی؟
- ◀ څه فکر کوئ، په تېرو وختونو کې کوم عوامل ددې باعث شوي، چې تاسو یې د خپلې علاقې پټولو او نه ویلو ته اړ کړي یاست؟
- ◀ آیا پیسه داره انسانان، بد او ناوړه انسانان بولئ؟ که یې بولئ، نو دلیل یې څه دی؟
- ◀ څه فکر کوې، ستا د تفکر د بدلون تر ټولو غوره لار کومه یوه ده؟
- ◀ آیا تراوسه دې په خپل ژوند کې مثبت فکري تمرین کړې ده؟
- ◀ آیا سگرت څکوې؟ که یې څکوې، نو ولې دا کار کوې؟
- ◀ ولې سگرت، نصور او نور مخدره توکي نه استعمالوئ؟

- ◀ په همدا اوس کې څه شی تاته تر ټولو زیات شور او نشاط درېښي؟
- ◀ دخپلې روحيې د اوچتولو لپاره دخپل ځان په اړه څه ډول فکر کوي؟
- ◀ په خپل ژوند کې د څه شي په اړه زیات افتخار کوي؟
- ◀ کوم لوی امتیاز چې ته یې په ژوند کې لرې، هغه کوم دی؟
- ◀ په خپل ژوند کې دې په کومو موانعو باندې لاسبری پیدا کړی دی، چې ستا د افتخار باعث شوی؟
- ◀ څه ډول کولی شې، دنورو په نظر کې دیوه سرمشق په توګه ځان وځلوي او څرګنده کړې، چې د کار اهل

یم؟

- ◀ په تا کې کوم داسې دستایلو وړ خصوصیات شته، چې هغو ته په توجه سره په ځان باندې د باور د زیاتېدو سبب کېږي؟

- ◀ په کوم کار کې په خپل ځان باندې تر ټولو زیات اعتماد لرې؟ او څه ډول دا اعتماد څرګندولی شې؟
- ◀ آیا تاسو خپل ځان تر ډېره حده یو روحي انسان بولی او که جسمي؟
- ◀ تاسو دخپل ځان په کوم غړي باندې د غرور احساس کوی؟ او ولې یې کوی؟
- ◀ تاسو دخپل ځان په کوم غړي باندې خجالت وباسی؟ او څنګه یې وباسی؟
- ◀ څنګه کولی شې، خپل عظمت په لاس راوړي؟
- ◀ په دې وروستیو کې دې کوم کار ترسره کړی، چې د ژوندانه د کیفیت، ودې او زده کړې د علاقمندي

ښکارندويي کوي؟

- ◀ له چا سره علاقه لرې؟ او ولې یې ورسره لرې؟
- ◀ په ژوندانه کې د مثبتو امکاناتو د منځته راوړلو په موخه کومې اسانه او غوره لارې چارې شتون لري؟
- ◀ ستا په نظر کې موفقیت په څه معنادی؟
- ◀ په کوم ډول کار کې ته هم قهرمان یې؟
- ◀ په څه شي باندې زیات ویاړې؟
- ◀ ستا په ژوند کې تر ټولو لویه پېښه کومه یوه وه؟
- ◀ له خپل ژوند څخه مو چې تر اوسه کوم لوی درس اخیستی، هغه کوم دی؟
- ◀ آیا داسې غوره څه لرې، چې نورو ته یې ډالی کړې؟
- ◀ څنګه کولی شې، چې نور خلک په خپلو فعالیتونو کې راشریک کړې؟
- ◀ څنګه کولی شې، چې په سختو شرایطو کې خپل زړه ورتوب څرګند کړې؟
- ◀ کوم مهم تصمیمونه چې تر اوسه دې نیولي دي، هغه کوم دی؟
- ◀ ستا په تېر ژوند کې کومو مهمو ټکیو شتون درلود؟ هغه څه ډول په بهتره توګه راته معنا کولی شې؟

- ◀ کوم عظمت کولی شې نورو ته وروښې؟
- ◀ ستا په نظر د کامیابی-بهرینه لار کومه یوه ده؟
- ◀ په همدا اوس حال کې کوم مهم عوامل تا تر ټولو نه زیات په شور او هیجان کې راولي؟
- ◀ څنگه کولی شې خپل ژوند ته څرگنده کړې، چې واقعاً د سمون غوښتونکی یې؟
- ◀ په همدا اوس اوس کې څه شی ستا په ژوند کې زیات ارزښت لري؟
- ◀ تر ټولو ارزښتناک احساسات چې همدا اوس یې لري، هغه کوم دي؟
- ◀ په خپل ورځني ژوند کې خپله هوښیاري په څه ډول څرگندولی شې؟
- ◀ مخکې له مخکې باید کوم کار ترسره کړې، چې ستاد کورنۍ او خپلوانو د افتخار سبب شي؟
- ◀ څنگه کولی شې چې دنورو په وړاندې مهربانه ووسی؟
- ◀ څنگه کولی شې دنورو توجه ځان ته راواړوي؟
- ◀ څنگه کولی شې خپله علاقه او لېوالتیا دنورو په وړاندې ثابته کړې؟
- ◀ په همدا اوس حال کې څنگه کولی شې چې له خپل ژوند نه خوند واخلي؟
- ◀ دخپل شخصیت له کومې جنبې سره دې مینه لري؟
- ◀ په مخکینيو وختونو کې دې کوم موفقیتونه درلودل؟
- ◀ یوله هغو مهمو تصمیمونو څخه چې په ژوند کې دې نیولي دي، کوم دي؟
- ◀ په تېرو وختونو کې څه ډول له موانعو سره په مقابله کې ځلېدلی یې؟
- ◀ زړه دې څه غواړي چې په آینده کې دې په کوم څه کې زیات مهارت پیدا کړي؟
- ◀ که چېرې دخپل ژوند مسؤلیت په غاړه واخلي، نو څه ډول تغییرات په خپل ژوند کې پیش یې کولی شې؟
- ◀ په وړکوالي او ځوانی کې دې له مشرانو او تجربه کارو خلکو څخه کوم ډول نصیحتونه اورېدلي، چې ستا په ژوند کې یې مثبت تاثیرات درلودلي دي؟
- ◀ کله چې خپلو تېرو کلونو ته فکر کوې، کوم کارونه دې په هغو کې ډېر جدي نیولي وو، او په کومو کارونو کې نتیجې ته رسېدلی وې، چې همدا اوس هم ستا د افتخار سبب دي؟
- ◀ په کوم حال کې خدای (ج) ته د زیات نژدېکت احساس کوې؟
- ◀ دانسان لپاره تر ټولو غوره تعریف کوم یو دی؟
- ◀ ستا په نظر ارامۍ ته در سپېدلو په موخه تر ټولو بهرینه لار کومه یوه ده؟
- ◀ دخپل ژوند له کوم اړخ څخه ډېر راضي یې؟ او څنگه کولی شې دارضایت ورځ تر بلې زیات کړې؟

- ◀ له خپلو نیکونو او پلرونو څخه دې کوم درسونه اخیستي؟ او څنگه کولی شې هغه په خپل فعلي ژوند کې په کار واچوي؟
- ◀ په کوم کار کې تر ټولو زیات قدرت لرې؟ او څنگه کولی شې دغه قوتونه له ځانه څرگند کړې؟
- ◀ ستا په نظر کوم یو عمل دی، چې د هغو ترسره کول ستا لپاره تر ټولو جالب او هیجان راوړونکی دی؟
- ◀ په اوسنۍ زمانه کې د ژوند یې پاتې کېدلو تر ټولو لوی راز څه شی دی؟
- ◀ په ژوند کې دې له کوم کار څخه ډېر راضي یې؟ هغه دې څه وخت ترسره کړې؟
- ◀ له خپله ځانه څه تصور لرې؟
- ◀ د کوم بدلون راوستو په هڅه کې یې؟
- ◀ ستا په ژوند کې کوم کسان مهم نقش لري؟ څنگه کولی شې د هغو قدر داني وکړې؟
- ◀ زړه دې څه غواړي، چې په آینده کې دې کوم ډول شغل او تجارت ولري؟
- ◀ په داوس حال کې له ټولو څخه زیات په څه شي شکر گذاره یې؟
- ◀ څنگه کولی شې چې یوازې د نورو د ضعف ټکیو ته ونه گوري؟
- ◀ په تېرو وختونو کې دې کومې زړورتیاوې کړې دي؟ او په راتلونکي کې به د خپلو دوستانو لپاره کومې نورې زړورتیاوې له ځانه وښيي؟
- ◀ که چېرې دې کولی شوی، یو ځانگړی دولت او نظام جوړ کړې، نوله اوسني نظام سره یې څومره توپیر درلود؟
- ◀ په تېرو وختونو کې دې په کومو ویرونو او تشویشونو لاسبری پیدا کړی دی، چې اوس د هغو له شره خلاص یې؟
- ◀ څنگه کولی شې چې د ځان او دوستانو ترمنځ لاینه همغږي منځته راوړې؟
- ◀ له ژوند څخه تر ټولو غوره تعریف کوم یو دی، په څولنډو جملو کې یې ووايه؟
- ◀ ستا په نظر په واقعي توگه موفقیت په څه معنا دی؟ او کوم قدمونه اخیستلی شې چې ته هم ترې برخمن شې؟
- ◀ په همدا اوس حال کې ستا تر ټولو لویه هیله څه ده؟
- ◀ له کومو لارو څخه کولی شې، خپل معلومات او اطلاعات لاریات کړې؟
- ◀ له خپلو تېرو تېروتنو څخه دې کوم درسونه اخیستي دي؟
- ◀ همدا اوس د خپل پرمختگ لپاره څه شی په زړه لرې، څه شی په سر لرې او څه شی په ژوند کې لرې؟
- ◀ په کومو کمالاتو سره کولی شې خوشاله او سوکاله ژوند وکړې؟
- ◀ څنگه کولی شې، چې هره ورځ یو نوی څه زده کړې؟
- ◀ هغه کومه ترانه ده، چې تاته روحیه او قوت درېښي؟

- ◀ خنګه کولی، چې له نورو څخه کم آزرده شې؟
- ◀ په راتلونکي یو کال کې به ستا د ودې او رشد لارې چارې کومې وي؟
- ◀ څه فکر کوې، څه ډول ذهني فعالیتونه زمور دناروغۍ سبب کېږي؟
- ◀ که چیرې خپل ځان پاک او پیسې مردارې وبولې، مطمئن شه، چې د عمر ترپایه به فقیر ووسې، آیا ته همداسې یې؟
- ◀ خنګه کولی شې، له هغو خلکو مننه وکړې، چې له تاسره یې وخت ناوخت مرستې کړې دي؟
- ◀ په داوس اوس کې څه ډول په ژوند کې آرامي راولې؟
- ◀ تر ټولو صادقانه څه چې دخپل ځان په اړه یې ویلی شې، هغه څه دي؟
- ◀ ستا تر ټولو لوی استعدادونه او مهارتونه کوم دي؟ نومونه یې واخله؟
- ◀ ستا تر ټولو ښه صفت کوم یو دی؟
- ◀ څه فکر کوې، ایا ستا ژوند په دې فزیکي وجود سره خلاصه شوی او که نه؟
- ◀ دخپل خیال په عالم کې دې خپل سرنوشت څه ډول مجسم کوې؟
- ◀ په تېرو وختونو کې دې د کومو لویو خلکو له تجربو څخه استفاده کړې؟
- ◀ ستا د ژوند تر ټولو اوچته او بې سارې جنبه کومه یوه ده؟
- ◀ زړه دې څه غواړي، چې له تا څخه نورو ته کوم میراث پاتې شي، ترڅو هغه د موفقیت خواته ورنږدې کړې؟
- ◀ خنګه کولی شې چې نورو ته خپل زړه سوی او مهرباني وروښیې؟
- ◀ ستا تر ټولو بد صفت څه شی دی؟
- ◀ دنورو په وړاندې په کومو مواردو کې انصاف ښیې؟
- ◀ د تیرو خلکو په کومو خصلتونو باندې ویاړې او خنګه کولی شې، دهغو د ژوند په اړه نوره پوهه هم ترلاسه کړې؟
- ◀ خنګه کولی شې، چې د علاقې، احترام او درناوي په مرسته دنورو په ژوند باندې اغېز پرېباسې؟
- ◀ ته له پخواني نسل سره څه توپیر لري؟
- ◀ ستا کوم یو عمل که په یوه مجلس کې یاد شي خوشاله کېږې؟
- ◀ خنګه کولی شې دخپل ژوند هر مشکل په یوې مثبتې شپوې سره معنا کړې؟
- ◀ خنګه کولی شې چې له دوستانو سره دې نور هم نږدې شې؟
- ◀ خنګه کولی شې چې په خپل ژوند کې نور هم د آرامۍ احساس پیاوړی کړې؟
- ◀ دخپل ځان د ځواکمنولو او راضي ساتلو لپاره کوم فکر کوې؟ آیا دا ډول فکرونه څه پایلې لري؟



- ◀ موفقیت ستاله نظره شه معنلري، او ستا په نظريه موفقیت ستا په نن او سبا کې څنگه ځان رابنکاره کړي؟
- ◀ په راتلونکي کې دخپلې روحيې د تقويې لپاره له کومې تجربې او کوم ذهني حالت څخه استفاده کوي؟
- ◀ په کوم کسب، کار او مسلک کې پياوړی لاس لرې؟ او څنگه کولی شي، چې نورو ته يې هم وروښيي، ترڅو هغه هم پکې وځلېږي؟
- ◀ ددې لپاره چې ستا دروغتيا او سلامتيا کچه ورځ تربلې لوړه شي، نو له ځان سره کومه ژمنه او هوکړه کوي؟
- ◀ افلاطون وايي: هر انسان عقل او فکر لري، مگر له عقل او فکر څخه کار اخيستل هر څوک نه شي کولی، دې خبرې ته په کتوسره تاسو له خپل خدای درکړي عقل او فکر څخه څومره کار اخيستی دی؟
- ◀ آیا ته يو خوش اخلاقه انسان يې؟ که چېرې نه وي، نو څه ډول کولی شي يو خوش خويه او لورين انسان ووسي؟
- ◀ په همدا اوس حال کې دې په ژوند کې تر ټولو زياته توجه څه شي ته ده؟
- ◀ ستا تر ټولو بدخوی کوم يو دی؟ څنگه کولی شي هغه له منځه يوسي؟
- ◀ ستا تر ټولو ښه صفت کوم يو دی؟ څنگه کولی شي هغو ته نور هم تقويت ورکړي؟
- ◀ زړه دې څه غواړي، چې په آینده کې دې کومې پېښې تجربه کړي؟
- ◀ په دا اوس حال کې دې کومه پېښه ستا د هيجان او تلووسې سبب شوې؟
- ◀ تراوسه دې څه ډول په خپل ځان او نورو اعتماد کړی دی؟
- ◀ همدا نن کوم واره پرمختگونه کولی شي، چې سبا ته ترې لوی لوی پرمختگونه جوړ شي؟
- ◀ کومې چارې تاته خدا درولي؟
- ◀ ایا دې ته چمتويې چې خپل فرصتونه غنيمت وبولې او له هغو څخه استفاده وکړي؟ دې حالت ته کومې لارې چارې په نظر کې لري، همدا اوس يې په ياد راوړه؟
- ◀ تر ټولو بدکار چې تراوسه دې په ژوند کې ترسره کړی دی، هغه کوم دی؟ او ولې دې ترسره کاوه؟
- ◀ تر ټولو بهتره شی چې غواړې خپلو دوستانو او کورنۍ ته يې ورسوي هغه څه دي؟
- ◀ ستا د ژوند تر ټولو بهتره لحظه کومه يوه وه؟ او ولې وه؟
- ◀ د همدانن لپاره څه ډول تصميم گيري او برنامه ريزي لري، ترڅو ستا سباله هغو ورځو څخه غوره شي، چې نورې درباندي تېرې شوې دي؟
- ◀ د ژوندانه ارزښت په څه کې گوري؟
- ◀ په نورو کې کومې نورې ښېگڼې لټولی شي، چې تراوسه دې ورته فکر نه و؟
- ◀ دانن کوم داسې کار ترسره کولی شي، چې دنورو په څېرو کې هم خوښي راپيدا کړي؟
- ◀ ستا په هکله به نور خلک څه فکر کوي؟

- ◀ تر اوسه خو کسانو په عذاب کړی یې؟ او تراوسه دې له هغو څخه خو کسان بښلي دي؟
- ◀ کله چې په هنداره کې گوري له خپل څپرې څخه راضي وي؟
- ◀ ستا گاونډيان له تاسره څومره علاقه لري؟ او څنگه یې لري؟
- ◀ څه تفاوتونه دي، چې تاله نورو څخه اوچتوي؟ او څنگه کولی شې له دې تفاوتونو څخه د خپل ځان او خپلو دوستانو لپاره تر وروستي بریده گټه واخلي؟
- ◀ په وروستي ځل دې چې په لوړ غږ سره خندلي دي، هغه څه وخت و، او ولې دې خندل؟
- ◀ ستا تر ټولو مهم برداشتونه او باورونه کوم دي؟ او څنگه کولی شې هغه لا بهتره کړې؟
- ◀ آیا کله دې خپل ځان ته په خپلو خبرو کې د لېوني خطاب کړی دی؟ که دې کړی وي، نو کوم لېونتوب درڅخه شوی دی؟
- ◀ وایي هر سړی درې شخصیته لري، یو هغه چې دی یې بښي، بل هغه چې دی یې حقیقتاً لري، او دریم هغه چې دی یې په خپل خیال کې لري..... څیر شی، تاسې په دې دريو ډولونو کې په خپل کوم یوه شخصیت باندې ډېر فکر کوئ؟
- ◀ د خپل ځان د نجات لپاره څه کارونه پرمخ بیايې؟
- ◀ له خپل ځان سره څومره علاقه لري؟ او ولې یې لري؟
- ◀ څنگه کولی شې، هغه کسان تحمل کړې، چې چندان ورسره مینه نه لري؟
- ◀ څنگه کولی شې چې د مسایلو په وړاندې یو پرانیستی ذهن او مغز ولري؟
- ◀ په خپل فعلي ژوند کې څنگه کولی شې، چې لا فعال او پلټونکی ووسی؟
- ◀ کوم کارونه دې په تېرو وختونو کې ترسره کړي، چې اوس یې تاوانې بولې او نور یې نه ترسره کوي؟
- ◀ په تېرو وختونو کې له کومو ازموینستونو څخه سر لورې راوتلی یې؟
- ◀ دمگړۍ د کوم کار د ترسره کولو لپاره عالي روحیه لري؟
- ◀ کومې مهمې پېښې تراوسه ستا په ژوند کې نه دي پېښې شوې، چې هر وخت د هغو د پېښېدو انتظار ستا د هیجان او تلوسې سبب کېږي؟
- ◀ څنگه کولی شې، خپل کمالات نورو ته وښي او له دې لارې ماثر ثابت شې؟
- ◀ ته اوس څو کلن یې؟ او څو کلن معلومېږي؟
- ◀ په ژوند کې کوم شیان ستا درضايت باعث کېږي؟
- ◀ ستا واقعي علاقه په کوم ځای کې څرگندېږي؟
- ◀ آیا خپل ځان د جامعي لپاره مفید بولي؟
- ◀ آیا له خپل پرون څخه راضي یې؟ که راضي وي، نو څنگه راضي یې؟

- ◀ آیا تراوسه دې په خپلو پوهنو او تجربو باندې عمل کړی دی؟
- ◀ که چېرې امکان ولري، ستا د نامه په ځای یو صفت راوړل شي، نو کوم صفت به دې د ځان لپاره غوره کاوه؟
- ◀ ته زیات غوږ نیسې او که زیاتې خبرې کوي؟
- ◀ آیا له خپلو خلکو څخه ډارېږي؟ که ډارېږي، نو په کوم سبب ترې ډارېږي؟
- ◀ آیا تراوسه دې خپلې هیلې فهرست کړې دي؟
- ◀ آیا ځان د خپلو مشکلاتو مسئول بولي او که نور؟
- ◀ تراوسه دې شو ځله د بې وسۍ او بې کسی احساس کړی دی؟
- ◀ آیا ته دومره جرئت لري، چې خپل بدصفتونه ولیکې؟
- ◀ ته زیات نعمتونه لري، که زیات محرومیتونه؟
- ◀ آیا ته په خپلو احساساتو باندې غالب یې؟ که څنگه؟
- ◀ تراوسه دې شو ځله خپل ځان ته هم دروغ ویلي؟ او ولې دې ویل؟
- ◀ آیا خپل ځان یو ارزښتمن انسان بولي که بل ډول؟
- ◀ آیا ته یو شرمگیر انسان یې؟ که وې، سبب یې څه دی؟
- ◀ آیا هغه نعمتونه چې په تا پورې اړه لري، پرې شکر ایستونکی یې؟
- ◀ نن دې کوم څه نورو ته بښلي دي؟
- ◀ نن دې کوم نوي څه زده کړي دي؟
- ◀ آیا تراوسه د کوم داسې چا سره اشنا شوی یې، چې څو ساعته وروسته دې له ځانه سره ویلي وي، چې دا په څه بلا واوښتم؟
- ◀ تراوسه شو ځله د خپلو احساساتو له کبله پر تاسو انتقاد شوی؟ که شوی وي، نو هغه ستاسو کوم احساسات وو؟
- ◀ آیا کله چې پر تاسو باندې انتقاد کېږي، نو تاسې د بې ارزښتۍ احساس کوئ او که نه؟
- ◀ سهار چې له خوبه را پاختېږئ، خوش اخلاقه وئ، که بد اخلاقه؟
- ◀ په وروستي ځل دې چې له گناه څخه توبه وکړه، هغه څه وو او څنگه وو؟
- ◀ په وروستي ځل دې چې د خپل ځان د بدلون په اړه تصمیم نیولی، هغه څنگه و؟
- ◀ که چېرې امکان ولري، دیو بل چا په ځای ووسې، نو د چا شخصیت درته په زړه پورې دی؟
- ◀ له څو کسانو څخه نفرت لري؟ او ولې یې لري؟
- ◀ آیا تراوسه دې د کوم چاراز فاش کړی دی؟
- ◀ آیا تراوسه دې چا ته د کوم بل چا ناسم خبر وروروی دی؟

- ◀ له چاڅخه وختونه کېږي، بې خبره يې؟ او ولې بې خبره يې؟
  - ◀ ستا د ژوند تر ټولو ترخه حادثه کومه يوه ده؟ او ولې ده؟
  - ◀ ستا شخصيت په چا باندې مثبت اغېز کړی دی؟ او څنگه يې کړی دی؟
  - ◀ آیا تراوسه دې چاته دروغ ويلې، که دې ويلې وي، ولې دې ويل؟ آیا پښېمانه يې؟
  - ◀ آیا تراوسه په خپلو دروغو کې گير راغلی يې؟
  - ◀ په وروستي ځل دې چې له کوم چاڅخه مننه کړې، هغه څوک وو او ولې دې ترې مننه کوه؟
  - ◀ آیا فکر کوې چې ته يو قدر پېژندونکی انسان يې؟
  - ◀ آیا فکر کوې، چې دشومره خلکو بد اېسې او علت يې څه دی؟
  - ◀ تراوسه دې کوم متل ډېر خوښ شوی دی؟ او څه تاثير يې در باندې کړی دی؟
  - ◀ تراوسه دې په کوم کار پورې خندلي دي؟
  - ◀ که چېرې دې کولی شوی، چې دخپل مرگ شپوه او ډول انتخاب کړې، نو څه ډول مرگ دې انتخاباوه؟
  - ◀ کوم شی ستا د ژوند تر ټولو لويه توانايي شمېرل کېږي؟
  - ◀ ستا په فکر، له ژوند څخه څه تعريف لري؟ په يوه جمله کې يې ووايه؟
  - ◀ دشپو ورځو له تېرېدو څخه ستا تعريف څه شی دی؟
  - ◀ دکومو کسانو تر ټولو ډېره ستاينه کوې؟ هغو کسانو په کوم سبب ستاسو په زړه کې ځاي نيولی دی؟
  - ◀ ستا په ژوند کې تر ټولو ستر مشکل کوم يو دی؟
  - ◀ ستا په ژوند کې تر ټولو ستر امتياز څه شی دی؟
  - ◀ که چېرې دې کومه تاريخي واقعه تغيرولی شوی، نو کومه يوه دې تغيروله؟
  - ◀ په کوم غم او ناراحتۍ باندې غلبه درته تر هر څه سخته ده؟
  - ◀ ترکومې اندازې پورې انرژي مصرفوې، ترڅو په نورو مثبت تاثيرات واچوې؟
  - ◀ ستا په نظر داخلاقو خلاف کار کوم ډول وي؟
  - ◀ ايا له دې سره علاقه لري، چې د يوه قهرمان په ډول ومري او يادې ته ترجع ورکوي، چې په کومه نرمله بستره کې دې ساه ورکړي؟
  - ◀ څه علاقه لري، چې پس له مرگه دې خلک په څه نامه ياد کړي؟
  - ◀ که چېرې اړ شئ، په دغه دواړو کارونو کې کوم يو غوره کوئ، لومړی په کوشو کې گدايي، دوهم درېږي.
- چلول؟
- ◀ په لومړي ځل چې سخت خفه شوی يې، هغه څه وخت ؤ، او ته څو کلن وي؟
  - ◀ په وروستي وار چې د زړه له تله خوشاله شوی وي، هغه څه وخت ؤ؟ او ولې خوشاله وي؟

- ◀ یا تراوسه دې دیوه چاته مرگ ارزو کړې؟ که دې کړې وي، نو ولې دې کوله؟
- ◀ اولین وار دې چې د مرگ په اړه فکر کړی، شو کلن وي، او ولې درته دا فکر پیداشو؟
- ◀ د کوم یوه دوست مړینه درته ډېره خور وونکې وه؟
- ◀ تر ټولو لویه کامیابي چې تراوسه ستا په ژوند کې راغلې کومه ده؟
- ◀ ځان پېژندنه څه ته وايي؟ او تا تر کومه بریده ځان پېژندلی دی؟
- ◀ که چېرې اړ شي، د کڼوالي او روڼوالي ترمنځ یو غوره کړې، نو کوم یو دې غوره کاوه؟
- ◀ که چېرې وپوهېږې چې پس له خو وړځو مړ کېږم، د څه په اړه به ډېر د پښېمانۍ احساس کوې؟
- ◀ څه فکر کوې، که چېرې سل کسان فرض کړې، نو ددغه سلو کسانو له منځ څخه د څو تنو ژوند له تا څخه غوره دی؟
- ◀ که چېرې په دې باندې قادر وي، سبا دیو بل شخص په توگه راوینښ شي، ایا دا کار دې کاوه او د کوم شخص په ځان کې راوینښدلې؟
- ◀ په دوستانو کې دې د کوم دوست څېره خوښېږي؟ ایا هغه خپل نظافت ته ډېره پاملرنه کوې؟ ایا هغه یوازې ستا په نظر ښه ښکاري او که د نورو هم؟
- ◀ ایا له دې سره مینه لرئ، چې د خپلې مړینې په تاریخ دې دقیق وپوهېږې؟
- ◀ که چېرې دې دراتکونکې یوې میاشت په موده کې دنړۍ هر ځای ته سفر کولی شوی، نو کوم ځای ته به تللې او څه به دې کول؟
- ◀ په وروستي ځل دې چې خپل ځان ته ښکښلې کړې وي، هغه کوم وخت ؤ؟ او ولې دې کولې؟
- ◀ په وروستي ځل دې چې نورو ته بد او رد ویلي دي، هغه کوم ځل ؤ، او څنگه دې ویل؟
- ◀ په وروستي ځل چې درته د شکست او ماتې احساس پیداشوی، هغه څنگه ؤ؟
- ◀ کله چې د ټول مجلس توجه ټوله تاسو ته راوړي، تاسې څه احساس کوئ؟
- ◀ په خپل ژوند کې له ټولو نه ډېر د څه لپاره کوشش کوې؟
- ◀ ایا کله دې داسې احساس کړی، چې زه دنړۍ بهترین انسان یم؟ که چېرې دې کړی وي، سبب یې څه ؤ؟
- ◀ ایا له دې سره علاقه لرې، چې په خلکو کې دې مشهور شي؟ او له کومې لارې دې مشهور شي؟
- ◀ له څه شي نه تر ټولو زیاته وېره لرئ؟
- ◀ پوهان وايي، په څه شي چې سړی زیات خوشالېږي، په همغوزیات خپه کیږي هم - دا خبر په خپل ځای - تاسو په څه شي زیات خوشالېږې او په څه شي زیات خپه کېږې؟
- ◀ کوم ځلې دې تریل هروخت نه زیات دروغ ویلي دي؟ او ولې دې ویل؟
- ◀ ستا د ضعف تر ټولو جوت ټکی کوم یو دی؟ آیا تراوسه دې پېژندلی دی؟

- ◀ د خپل ځان په اړه څه ویلی شې؟ خپل کوم بعدونه ستایې؟ او له کومو بعدو څخه دې ناراضه یې؟
- ◀ آیا تر اوسه دې له کوم چاسره بې قیده او شرطه علاقه درلودلې؟
- ◀ په خپل ژوندانه کې په څه شي ډېر شکر ایستونکی یې؟
- ◀ کله چې کوم څوک په ژوند کې یو اساسي او مثبت بدلون راولي، نو داسې شي لکه دوهم ځل چې زیږېدلې وي، آیا ته هم دوهم ځل زیږېدلې یې؟
- ◀ آیا پوهېږې آبرو یعنی څه؟ آبرو یعنی د تا په وړاندې د نورو نظر، که بل څه؟ آیا ته یو ابرومند انسان یې؟
- ◀ آیا تر اوسه د خپلو اشتباهاتو په وجه تحدید شوی یې؟
- ◀ آیا خپل ځان د ښو صفاتو خاوند بولې؟
- ◀ آیا خپل ځان د موفقیت وړ بولې؟
- ◀ آیا تر اوسه دې له خپله ځانه بد راغلي؟
- ◀ آیا زړه دې غواړي چې نور خلک تا تشویق کړي؟ که غواړي نو دا تشویق به په کومه عرصه کې وي؟
- ◀ آیا د خپل راتلونکي په اړه اندېښمن یې؟
- ◀ څه فکر کوې، په خپل شاوخوا کې ډیر خلک درسره جوړ دي او که مخالف؟
- ◀ آیا تر اوسه دې له ځانه پوښتي، چې کاشکي مې له نورو سره همېشه او همېشه په دوستانه ډول مجلس کولی؟
- ◀ آیا خپل ځان په خپل نظر کې د یو مغرور انسان په توګه درځي او که د یوه متواضع انسان په توګه؟
- ◀ آیا کله داسې فکر درته پیداشوی، چې نور خلک په تاسې پسې خبرې کوي؟
- ◀ آیا کله داسې فکر درته پیداشوی، چې دراز ویلو څوک په ټولو دوستانو کې نه لرم؟
- ◀ آیا کله دې فکر شوی، چې ستا دوستان او ګاونډیان ستا اهلیت او لیاقت ته پاملرنه نه لري؟
- ◀ آیا کله دې دا احساس کړی، چې اکثره خلک ستا درناوی نه کوي؟
- ◀ آیا په هغو څه باندې هم فکر کوې، چې نور خلک یې له تا څخه انتظار لري؟
- ◀ آیا کله چې ستا ملګري د ژوندانه په بیلابیلو چارو کې مخکې کېږي، ته د ناراحتۍ احساس نه کوي؟
- ◀ آیا تاسې دا علاقه لرئ، چې نور خلک ستاسو ستاینه وکړي؟
- ◀ آیا له دې سره مینه لرئ، چې خپلې لاسته راوړنې د نورو له لاسته راوړنو سره مقایسه کړئ؟
- ◀ آیا شدیداً له انتقاد څخه رنج وړې؟
- ◀ آیا ستا کوم کار تر اوسه زیات د انتقاد وړ ګرځېدلی؟
- ◀ هر څوک اشتباه کوي، مګر ناپوه کسان هغه دي، چې خپله اشتباه تکراروي، آیا تا خپله اشتباه تکرار کړې ده؟
- ◀ وایي نظافت دایمان جز دی، دې ته په کتو سره تا خپل پاکوالي ته څومره پاملرنه کړې ده؟

- ◀ خپل باطن ته ډېره پاملرنه لرې، که خپل ظاهر ته؟ او که د دواړو ترمنځ انډول ساتي؟
- ◀ یوازې هغه کسان غښتلي دي، چې له خپل زړه له ژورو څخه فکر کوي، چې غښتلی يم، ایا ته خپل ځان یو غښتلی انسان بولي؟
- ◀ انتقام اخیستل د وړو ذهنونو سپکې او حقیرې خوشالۍ دي، آیا تراوسه دې له کوم چانه انتقام اخیستی؟
- ◀ که چېرې ځان ته تغیر ورکړې، نړۍ ته هم تغیر ورکولی شې، ایا تا ځان ته تغیر ورکړی دی، که دې ورکړی وي، نو څه ډول تغیر دی؟
- ◀ څوک چې په خپل ځان باور نه لري، هغه په خدای هم باور نه لري، آیا ته په خپل ځان باور لري؟
- ◀ لوی ذهنونه فرصتونه منځته راوړي، اما واره ذهنونه بیا فرصتونو ته په انتظار کېني، تاسو په کومه یوه ډله کې یئ؟
- ◀ د خطا منل ددې څرگندونه کوي، چې ترپخوا هوښیار شوی یې، ایا ته خپل ځان یو هوښیار او بیدار انسان بولي؟ که یې بولي، نو د کومو پخوانیو خطاؤ به منلو او له منځه وړلو سره دې دا صفت راخپل کړی دی؟
- ◀ که چېرې تاسې پنځوس دوستان لرئ، کم دي، او که چېرې یو دښمن لرئ، زیات دی، په رښتیا تاسې څومره دښمنان لرئ، او ولې یې لرئ؟
- ◀ خبرې کول اړتیا ده او غورځول نیول هنر، ایا تاسو له دې اړتیا وړها خوا دا هنر هم زده کړی دی؟
- ◀ ژوند زده کول یو هنر دی، ایا تاسو خپل ځان هنرمند بولي؟
- ◀ په وروستي ځل دې چې په خپلو ناپوهیو پورې خنډلي دي، هغه څنګه وو؟
- ◀ که چېرې خپل عمر درته په دقیق ډول معلوم نه وی، نو ځان به دې څو کلن معرفي کاوه؟
- ◀ که چېرې وي چې سبا مړ کېږي او د خپل ژوند د ځینو غوره لحظو د بیا تکرارولو فرصت درته درکړل شي، نو په دې لحظو کې دې خپلې کومې لحظې تکرارولې؟
- ◀ که چېرې په دې ونه پوهېږي، چې چرته ځم، نو بیا هغو ځای ته در سپډو توقع څنګه لري؟
- ◀ دیوه پوه انسان لپاره د هېڅ توضیح اړتیا نشته، او دیوه ناپوه انسان لپاره هر څومره توضیح کافي نه ده، په دې کې تاسو له کومې ډلې یئ؟
- ◀ ژوند لذت دی، له هغو نه خوند واخلي، ژوند ښکلا ده، هغه وستایئ، ژوند خوشالي ده، هغو ته ترانې زمزمه کړئ، ژوند ژمنه ده، په هغو وفا وکړئ، ژوند جګړه ده، په هغو کې مقابله وکړئ، ژوند مصیبت دی، په هغو صبر وکړئ، ژوند نعمت دی، په هغو شکر وباسئ، ژوند گرفتاري ده، هغه وزغمئ، ژوند معما ده، هغه حل کړئ، ژوند هدف دی، هغه په لاس راوړئ، ژوند یوراز دی، هغه کشف کړئ، ژوند سفر دی، هغه پای ته ورسوئ، ژوند لوبه ده، په هغو کې لوبغاړي ثابت شی..... ستاسې په نظر د ژوند لپاره کوم یو تعریف غوره دی، او ولې غوره دی؟

- ◀ تۆل ژوند مو دافقي كرنېې په شان كړى دى، له زانگو تر قېره، مگر تراوسه دې پكې كوم حل عمودي حركت هم كړى دى او كه نه؟
- ◀ ژوندى وسېدل له زانگو تر قېره افقي حركت ته وايي، او ژوند كول بيا په هغه لور عمودي حركت ته وايي، ايا تراوسه يوازې ژوندى وي، كه دې ژوند كړى دى؟
- ◀ خوشبخت هغه شو ك دى، چې له نورو څخه عبرت اخلي، او بدبخت هغه دى، چې دنور د عبرت لپاره مثال گرځي، په دې حساب تراوسه ته ځان خوشبخت گڼي او كه بدبخت؟
- ◀ كه چېرې همدا اوس ستا مرگ راورسېږي، نو ستا تر ټولو لويه پښېماني به څه وي؟
- ◀ كه چېرې دخپل عمر په پاى كې يوازې د يوې جملې ويلو لپاره فرصت ولرې، نو چا ته دې مخ اړاوه او څه دې ويل؟
- ◀ هر نيا لگى چې وده ونه كړه، په ونه باندي نه بدلېږي، همدا اوس تاسو خپل ځان د يوه نيا لگي په توگه وينئ او كه د يوې ونې؟

## پاى



## ماخذونه:

- ۱: لطفاً گوسفند نباشید! ((خودشناسی)). محمود نامنی
- ۲: رازهای تکنولوژی فکر ((۱))  
(چگونه خود را شکوفا کنیم)
- ۳: رازهای تکنولوژی فکر ((۲))  
(چگونه مسیر کمال را طی کنیم)
- ۴: رازهای تکنولوژی فکر ((۳)) = دوکتور علیزضا آزمندیان  
(چگونه با عشق به سعادت و خوشبختی برسیم). دوکتور علیزضا آزمندیان
- ۵: دارو پوهنی په رڼا کې. د سرو زرونه لاهم ښه، یاد لور شخصیت معیارونه. پوهندوی رحمن الدین اکبري ساپی
- ۶: فکري ټکنالوژي. دوکتور آزمندیان. ژباړه. احمد فروزان
- ۷: نسیم معرفت. سعید آرمی
- ۸: دوستی لار. ډیل کارنکی. ژباړه. ډاکتر محمد ابراهیم شینواری
- ۹: جادوی فکر بزرگ. د، شوارتز. ترجمه. ژنا بخت آور
- ۱۰: د کانی کرښې. احسان الله متین
- ۱۱: بزرگان چه گفته اند؟. حبیب شاملویی
- ۱۲: لاتحزون ((مه خپه کېږه!)) - دوکتور عائض القرني. ژباړه. استاد فرید احمد هلال
- ۱۳: ۱۱۷ راز موفقییت. مریل داگلاس. ترجمه - زهره افتخاری
- ۱۴: خودسازی جسمی و روحی. ناصر مجرد
- ۱۵: بیندیشید و ثروت مند شوید. ناپلیون هیل. ترجمه: مهدی قراچه داغی



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