

په دې کتاب کې د ژوند حالات په ساده الفاظو خو په ډیره اغیزناکه توګه سپړل شوي. مونږه خپل ورځینې اداري غونډه ددې کتاب په یو نصیحت پیلوو او زموږ د ژوند لید لورې یې بدل کړی دی.

موروګاول جاناکیارمان

د Martimony.com مشر

هره شپه یې له منځه یوه مقاله لولم. لنډ او غښتلی بصیرت راکوي چې د هماغې وخت حالاتو کې راسره مرسته کوي. په هغه وخت کې چې هر څومره پوښتنې په ذهن کې لرم لکه د ګوګل په څیر د هرې پوښتنې ځواب راکوي او دا ځوابونه د قدرمن مهارتیا له لورې راکول کیږي.

جي.آر انند انتتاپدمندابهن

GRT Group

هغه کس چې زما په فکرونو یې نفوذ پیدا کړی، هغه مهارتیا دی. دا کتاب د هر چا د پیل ټکی او د راتلونکي سفر لپاره نه ختمیدونکی قوت وربښي. هر څوک یې مستحق دی. خپل سفر همدا نن پیل کړه.

اتول این.شاه (MD, FACAAL, FAAAI)

د امریکا نیویارک کې د سابندی او حساسیت مرکز طبي مشر

ستونکو  
پ ځواب ستاسې په لټه کې دی.

ته ډالی کوم.

نه غښتل شوي. نو ویلی شو چې تاسې

لیکونکي یاست

ان د څومره سترو او نامحدوده پوتانشیل

دی.

احساساتي، معنوي او مادي هڅو کې

غواړي.

Ketabton.com



ژوند وکړئ کتاب د وړو مقالو ټولگه ده چې په مختلفو موضوعاتو لیکل شوی، هره جمله کې یې ډیر ژور مفهوم پروت دی چې د ژوند اړوند مسایل په کې رانغاړي، هر پاڼه یې لوستونکو ته نوی فکر او نوې عقیده ورکوي چې کولی شي د لوستونکو شخصي-او مسلکي چال چلند، او د مختلفو څیزونو په اړه یې فکر بدل کړي، ژوند یې غښتلی، سوکاله او په زړه پورې کړي او د ژوند د هرې ورځې مبارزې ښه مدیریت وکړي.

ژوند وکړئ داسې یو کتاب دی کله چې یې لولئ داسې فکر به کوي چې دا زما په اړه لیکل شوی، د هرې پوښتنې ځواب به په کې مومي، اصلا د ژوند فلسفه په همدې کتاب کې ده، ته څنگه ژوند کوي او باید څنگه یې وکړې، ستا د ژوند د هرې ستونزې د حل لار په کې شته.

مور له تکراري ژونده ژغوري او مور ته دا فکر راکوي چې څنگه د پرون په څیر ونه اوسو، ماضي پرېږدو او خپل ټول فکر نن او راتلونکي ته متمرکز کړو، څنگه خپلو کمزوریو ته د پای ټکی کېږدو، څنگه یو اتل اوسو، څنگه د یو چا د غوره ډالۍ په څیر اوسو. خلکو سره څنگه اړیکي وساتو، څنگه شریک ژوند وکړو، څنگه باید له خلکو مخکې شو، او څنگه بريالي شو.

همداسې د حیاتي لږ او بې ارزښته ډیر عنوان لاندې مقاله کې د ۲۰/۸۰ قانون په اړه غږیدلی چې عملي کول یې تا د بريالیتوب او غوره ژوند لوړو پوړیو ته رسولی شي. همداسې تاسې ته ښایې چې د سرچینو مدیریت څنگه وکړو. جاپان یې مثال ورکړی چې په ۱۹۶۰ کال کې د نړۍ په کچه د فولادو ستر صادرونکی شو چې نه یې سکاره لرل او نه اوسپنه.

ژوند وکړئ کتاب په هند کې د ډیر خرڅ شوي کتاب مقام گټلی، انگلیسي نوم یې (Unposted Letter) او مهاتریا را (Mahatria Ra) لیکلي، پښتو ته په روانه او ساده ژبه ژباړل شوی چې زه خپل دروند ورور انجینر طارق نجیب ته د ددې گټور او په زړه پورې اثر د ژباړې مبارکي وایم او خپل دریدلي ولس ته د لوستو او منځپانگې څخه د گټې اخستنې مشوره ورکوم.

نظیف الله بلال



## زما خوږو لوستونکو

زما ژوند ماته ژوند راوښود. هر یو کس چې ماته د بدلون لپاره راغلی، نو په ما یې اغیز کړی او زما ژوند بدل شوی. زما هر زده کونکی زما ښوونکی دی. زه غواړم خپله پوهه او علم کنگل کړم. کتابونه هم په اصل کنگل شوي لیکنې دي چې د ورځې په مخ چاپ شوي. دا کتاب چې تاسې په لاسونو کې نیولی، له دې لارې غواړم ستاسو ذهن او زړه ته لار پیدا کړم، نو ما پرېږدئ چې ننوځم...

انشتاین خپل ټول ژوند په دې تیر کړی وو چې نړۍ ته نوې نظریې وړاندې کړي او له دې وروسته نړۍ کې ستر بدلونونه رامنځته شول. د تامس ایډیسن ژوند هم د نړۍ تاریخ بدل کړ. مهاتما گاندي او نیلسن منډیلا هم نوې ټولنې رامنځته کړې. ملټن او ټگوري شاعری ته نوی نوم ورکړ. ذاکر حسین تېلي ته نوې بڼه ورکړه. سکریټ، اریستول او پلاټو د نړۍ فکر بدل کړ. د هر انسان ژوند یواځې ددې وړتیا نه لري چې ځان پورته کړي بلکې کولای شي ټول انسانیت ته اوږه ورکړي.

زمونږ پخوانو خلکو په خپل ژوند کې د انسانیت لپاره ډیر کار کړی دی او مونږ ترې اوس گټه اخلو. نو مونږ به خپله برخه کې څه کوو؟

زما عاجزه هڅه په همدې لور ده... تر څو خپلو لوستونکو ته یې وړاندې کړم.

مهاتریا را



نه پوهيرم چې ددې کتاب ستاينه له کوم ځايه پيل کړم، خو وایم چې يو ځل يې هرومرو ولولئ، د ژوند هر ډگر کې درسره مرسته کولای شي. په دې کتاب ډېرو نامتو خلکو خپل نظرونه وړاندې کړي او گټه ترې اخلي، خو ما تر اوسه ددې په څير کتاب نه دی لوستی. دا کتاب به درته يو نوی احساس درکړي، ژوند ته به له لرې خاندئ، ستونزې به درته د ژوند خنډونه نه بلکې تجربې ښکاري، مورال به مو لوړ کړي، د برياليتوب لارې به دروښايي، مينه به درويژني، که رالنډه يې کړم نو د ژوند هر پړاو، هر ډگر، هر مهال، او هره شيبه درته لکه سپوږمۍ روښانوي.

ددې کتاب دوه کرښې لوستو سره مې ځان سره وويل چې يواځې خو يې مه لوله، پرېږده چې ټول ترې گټه پورته کړي، او زه دا هم وایم چې زمونږ ټولنې ته ددې کتاب ډيره اړتيا ده. همداسې مې په ژباړلو پيل وکړ او ورسره مې خپله هم په لومړي ځل لوسته. د لوستلو پر وخت به ما فکر کاوه چې په دې نړۍ کې يواځې نه يې، نور ډير هم ستا په څېر شته. زه په دې هم ډاډه يم چې تاسې يې لولئ نو خپل ځان به پکې وينئ چې دا موضوع زما په اړه ده او همدا ما ليکلې. ځکه خو ليکوال هم خپلو خبرو کې ويلي چې ددې کتاب نيم ليکوالان تاسې لوستونکي ياست.

که ددې کتاب يوه موضوع تاسې ولولئ، نور کتاب لوستل به مو خپله زړه وغواړي. دا څلورم کتاب دی چې زه يې ډاکټر شمس ته ډالۍ کوم او ددې دليل دا دی چې ددې کتاب زياتره خبرې ما له هغې اوريدلي او که ووايم چې هغه زمونږ روحاني ښوونکی دی.

په پای کې له امتياز نجیبي مننه کوم چې زما ټول مسولیتونه يې پخپله غاړه اخستي ول او زه يې ژباړې ته پرېښی وم. په ژوند کې ورته برياليتوب غواړم. نظيف الله بلال راته کتاب له هندوستانه راوغوښت او د ژباړلو يې راته وويل، زه ترې خوشاله يم ځکه ډېر يې هڅولی يم.

په درنښت

طارق نجیب



کړه.

د نن ورځې په بدل کې به سبا څه ترلاسه کوې، دا په نن پورې اړه لري. نو هرڅومره چې کيرې نننۍ ورځې څخه تر خپل وسه اعظمي گټه پورته کړه. نن ورځ ستا راتلونکې ژوند دی. نو د پرون ورځې پورې يوه کرښه کش کړه او په دې ځان ډاډه کړه چې پرون ورځ پرون ختمه شوه، او د خپل سرعت تنې ته د راتلونکي لپاره کيکاره. نن ورځ ستا پروني عيبنو پسي نه گرځي او نه هم نا څرگند راتلونکې اغيزمنولی شي. نن خپله يوه بيله ورځ ده. که د نن خيال دې وساته نو راتلونکې ژوند دې ډاډمن کړ.

بودا ويلي ول: رايځي په دې شکر وباسو که نن مو ډېر څه زده نه کړل، يو څه خو مو زده کړل، او که لږ څه مو زده نه کړل نو ناروغ خو نه شو، او که ناروغ شو نو لږ تر لږه ژوند خو مو پای ته ونه رسیده. نو رايځي چې شکر وباسو.  
دا دعا وکړئ، "ای زما خدايه! دا ورځ ستا له لورې ماته ډالۍ ده او زه به د دې ورځ کړنې تا ته ډالۍ کوم."

\*\*\*

### پورته ختل اسانه نه دي

کله چې موټر چلوې نو ترافيکي بيروبار به منې. که په ژوند کې هر څه غوره کړې نو دا به ځان سره ذاتي مثبت او منفي اړخونه ولري. دا به ډېره کم عقله خبره وي چې د گلاب په لټه يې او اغزو سره سروکار ونلري! که چيرته د سکې يو اړخ غوره کوې نو د سکې بل اړخ دې هم غوره کړې. هيڅکله د ستونزو پرته اسانه ژوند هيله مند مه اووسه، داسې ژوند هيڅ شتون نه لري. سترو ارمانونو سره سترې ننگونې ملې وي. که چيرته گرځيدل وغواړې نو ننگونې دومره نشته او که چيرته منډه وهل غواړې نو هرو مرو به ورسره ستونزې گالې. که



### نن يوه نيکمرغه ډالۍ ده

د هغه مادي شي تر شا يوزره دی چې هغې ته يې د ډالۍ نوم ورکړی، خو بيا هم يوه ډالۍ يواځې يو مادي شی دی که چيرې د هغې تر شا دې زړه ونه موند. يو قلم هم يوه ډالۍ کېدای شي که چيرته دې د هغې تر شا دهغه کس زړه پيدا کړ. که ته وايې چې ما يو ښايسته ماشومتوب درلود، نو د هغې تر شا هم بايد د خپل مور او پلار زړه ومومې چې ته يې لوی کړی يې. تعليم هم يوه ډالۍ کېدای شي که چيرته د هغې تر شا د ښوونکو زړه ومومې، چې هغوی خپله پوهه تر تا رسولې ده. د ژوند طرز هم يوه ډالۍ ده که چيرته د هغې تر شا چا چې دنده درکړې، د هغې زړه ومومې چې ستا پرمختگ کې يې درسره مرسته کړې ده. سوداگريز پرمختگ هم يوه ډالۍ کېدای شي که چيرته دې د هغې تر شا د خپلو کارکونکو زړه وگورې چې په لېوالتيا سره يې کارکړی دی. يوه ډالۍ هيڅکله مادي نه شي کېدای که چيرې دې د هغې تر شا زړه ته پام شي.

نو ویلی شو چې نن يوه ابدي ډالۍ ده، خو بيا هم يوه ډالۍ کېدای شي ډېرې سرچينې ولري، خو نن داسې يوه ارزښتناکه ډالۍ ده چې ومنې دا د هغه "ج" له لورې درکړل شوې ده او يا هم تا لپاره داسې وي لکه دا ورځ هم د نورو په څېر پای ته رسيري. ډېر خلک چې د شپې ويديري، سهارنه راپاڅي. همدا ريښتيا دي، خو بيا هم يو ذات دی چې هغه "ج" غواړي ته يوه بله نن ورځ هم ولرې. د همدې ۲۴ ساعته نن ډالۍ تر شا هم يو څوک دی چې تا ته يې ژوند درکړی. بايد پوه شو چې نن يوه نيکمرغه ډالۍ ده. په دې بايد پوه شئ چې ډالۍ ښکښل د هغې ورکونکې ښکښل دي. يوه ورځ بېخايه تېرول په ريښتيا کې د دې ډالۍ ورکونکي ته ښکښل کول دي. يواځې که چيرته د يوې ډالۍ په ارزښت پوه شې نو د دې ډالۍ په ارزښت پوهېدای شې. نن ته ارزښت ورکړه او ارزښتناکه يې



دي په ناسمه توگه پر مخ ځي .

اړيکې د تخمونو په څېر دي، د هغوی باید پالنه وشي. تمې د اضافي وښو په څېر دي چې په خپل سر زرغونيري. کله چې د اړيکو په جوړولو کې کافي پانگه اچونه وشي نو په داسې اړيکو کې تمې او توقعات اداره کولای شو. کله چې اړيکو او تعلقاتو ته ځانگړې پاملرنه ونه شي نو په داسې حالاتو کې تمې او توقعات د اړيکو بېخ لږزولی شي.

راځئ په يو بانک کې د پيسو جمع کولو يو مجازي مثال راوښو. په بانکي حساب کې پيسې ورزياتوو چې بيا وروسته يې راوباسلی شو، خو مونږ په هماغه کچه پيسې راويستلی شو، چې مونږ پکې زيرمه کړي. نو په همدې ترتيب د يوې خپلوی يا اړيکې نه مونږ هاغه وخت توقعات او تمې راباسلی شو چې څومره پکې مونږ جمع کړي دي.

په يوه خپلوی يا اړيکه کې احساسات ساتل کيږي، تېروتنې زغمل کيږي او بښل کيږي، که چيرته تله راتله هم محدود وي خو بيا به هم درک کولای شو. په ټوله کې، که چيرته دې اړيکه ښه انگيرلې وي نو اړيکې به هم ښې وي او ځکه دې ښه انگيرلې، چې دا اړيکه دې د احساساتو په ديوالونو جوړه کړې ده.

ځينې وخت اړيکې بښل کيږي يانې ددې اړيکو دوام فرضي وي او ددې ساتلو لپاره هيڅ پالنې ته اړتيا نه وي. توقعات پکې راپورته کيږي خو ددې اړيکې جوړولو لپاره چې کومې پانگې ته اړتيا وي په هماغه دوام سره پر مخ نه ځي. احساساتي زيرمي پکې تبادله کيږي. په داسې حالاتو کې بايد ته د خپلې هرې خبرې گناهگار گڼل کيږي، ستا هر خوځښت به تر څار لاندې وي، لفظي شخړې او دروازه په گړز بندول به يو معمول وگرځي، نه به ستا کړنو څخه څوک خوښ وي او نه به ستا فکرونو ته څوک درناوی وکړي. داسې اړيکې پالل لکه د ماینونو په ميدان کې گرځيدل دي، يو ماین هر وخت او هر ځلې الوتلی شي. ددې حل د اسانه نه اسانه دی. زيرمه يې کړه، نور زيرمه کړه او لا يې زيرمه کړه.



چيرته عادي ژوند کول غواړې نو ننگونې نشته او که چيرته ارزښتناکه ژوند ولرې نو بيا اړينه ده چې سترو ستونزو ته د حل لاره ومومي. د لښتې يو سر پورته کولو سره دې بل سر هم پورته کړی. بره ختل څه اسانه نه دي او که څوک بره ختلي هم دي نو په اسانۍ نه دي ختلي. له دې ټولو خبرو وروسته د تاريخ لوستونکو او تاريخ جوړونکو تر منځ کره توپير شته.

يوې ښځې د نقره گر څخه وخت واخيست چې د هغې کار وگوري. ښځې ليدل چې نقره گر نقره په اور اښې ده او گرموي يې. نقره گر ورته تشریح ورکوله چې نقره بايد د اور په منځ کېښودل شي تر څو نرمه شي. ښځې وپوښتل آيا دا اړينه ده چې تر اخره بايد همدلته ورته کينې؟ نقره گر وويل چې يواځې مې نقره په اور نه ده نيولې بلکې دا ټول وخت بايد نقرې ته هم وگورم ځکه که نقره له خپل وخت څخه ډېره په اور کېښودل شي نو کېدای شي له منځه لاړه شي. ښځې بيا وپوښتل چې ته څنگه پوهيږې چې نقره کافي اندازه گرمه شوې ده. نقره گر موسک شو او ځواب يې ورکړ چې دا خو ډېره اسانه ده، کله چې پکې خپل انځور وگورم، پوهيږم.

که ته چيرته د ژوند گرمښت احساس کړې نو په ياد ولره چې خدای تا گوري او مخ درڅخه نه اړوي تر څو هغه "ج" په تا کې خپل انځور ونه گوري. ژوند تنور نه دی چې تا سوځوي خو يواځې له تا څخه يوه ځليدونکې نقره جوړوي.

\*\*\*

## داسې يوه اړيکه چې تا لپاره ډېره اړينه ده

که چيرته اوس په ژوند کې خوشاله يې نو ددې مطلب دا نه دی چې ژوند دې په سمه توگه روان دی، بلکې هغه اړيکې چې تا لپاره ډېرې اړينې دي، په سمه روانې دي. که چيرته اوس په ژوند کې خوشيښی يې نو بيا هم ددې مطلب دا نه دی چې ټول ژوند دې ناسم روان دی بلکې هغه اړيکې چې تا لپاره ډېرې اړينې



کرنه مونږ لپاره ارزښت نه لري. يو کس پيژنم چې لاس جوړ شوی شی يې په ځمکه ځمکه ويسته او لگيا وو "اتلس کالو نه دې شي ماته تشويش راجوه، که دا راپريوځي؟ که دا مات شي... دا وخت وو چې ماته يې وښودله چې مشر-څوک دی، زه که دا شی؟" يو بل کس مې هم پيژنده چې هغې ددې لپاره محفل جوړ کړی وو چې د هغې مرسيډيز موټر يو ټکر کې له منځه تللی و. هغې ويل "که څه هم موټر بشپړ له منځه تللی خو زه روغ يم، موټر کې دننه څوک وو. نو اوس زه ښه يم او بل موټر هم اخستلای شم او که چيرته موټر روغ پاتې وو او زه له منځه تللی وای نو بيا به ښه نه وو."

زمونږ ژوند د شپيتو روپو د لوبو موټر څخه پيل کيږي. کله چې به هغه ماتیده نو مونږ به ژړل. بيا لږ وړاندې لارو او په ۲۰۰۰ روپۍ به موريموتي موټر واخسته. کله چې به خراب شو، مونږ خفه وو. بيا نو ۲۰۰۰۰ روپو بيټري چليدونکی موټر مونږ ته راډالی شو. کله چې به يې کار پريښود نو مونږ به خفگان کاوه. بيا همداسې ۴۰۰۰۰۰ روپو موټر او بيا ۲۲۰۰۰۰۰ روپو ايس يو وي ماډل موټر او بيا ۸۶ لکو روپو موټر...هر ځل دا ماشين خرابيږي، که کرنه وي او که بشپړ ويجاړ شي، مونږ تشويش کوو. ويلي شو چې زمونږ لوبو سامان غټ شوی دی خو مونږ واپه پاتې يو. مونږ چې د څه لپاره ژړل، بدل شوي دي خو زمونږ ژړا لا روانه ده. خو توپير دومره دی چې اوس زمونږ ژړا لږه مغلغه شوې ده او په څو نومونو پيژندل کيږي لکه غوسه، ناهيلي، مات زړه توب، فشار، انديښنه او داسې نور...

د لوبو شيان دې لپاره وي چې زمونږ ساعت تېر کړي. لوبو شيان يواځې يوې موخې لپاره وي: چې مونږ ته گټه راوړسوي. ستا د بنگلې نه نيولې تر نوي ماډل موټر پورې او همداسې هر څه زمونږ د لوبو شيان دي... له هغه څه چې تا اغستي له هغې ډېر ارزښتناک يې. هغه څه چې ستا په ملکيت کې دي له هغې هم ډېر ارزښتناک يې، هغه څه چې ستا په ژوند کې ستا مخې ته راځي له هغې ډېر



هيڅ برحاله اړيکه توقعاتو څخه خالي نه ده خو مونږ کولای شو چې ډېر زيرمه کړو. هغې څه ته چې وخت ورکوې، وده کوي. اړيکو ته بايد د وخت پالنه ورکړو. د هغوی اوريدلو او ځان پوهولو ته وخت ورکړو. خپله مينه ورته څرگنده کړو. ورکول زده کړو او همدارنگه اخستلو کې هم زړه سوانده اووسو. اخستلو له لارې هم کولای شې چې د ورکونکي قدر وکړې او دا تر ټولو ستره زيرمه ده. زيرمې په سر زيرمه وکړه او يوه غښتلې اړيکه رامنځته کړه او همدارنگه خوښ ژوند به دې په برخه وي.

\*\*\*

### ته د ژوند د ټولو شيانو څخه ارزښتناک يې

خاوند خپلې ميرمنې ته موټر ډالی کړ. لمړی يې هغې ته کيلي ورکړه، بيا يې اړين اسناد لکه د موټر چلونې لايسنس ورکړ او بيا يې غيره کې ونيوله. بيا يې هغې ته وويل د ماشومانو خيال به زه وساتم او ته لاره شه موټر کې اوږد چکر ووهه. خاوند څخه يې مننه وکړه، مچو يې ترې واخسته او لاره. يو کيلومتر لري تللې نه وه چې لارمنځي سره يې ټکر کړ، ښځه ژوبله نه وه خو موټر لږ خراب شوی وو. ښځې ځان سره ويل چې خاوند ته به څه وايي. ذهن کې يې بلا خيالونه او وهمونه تېریدل. پوليس هم صحنې ته زر راوړسيدل او ښځې څخه يې د موټر چلونې لايسنس پوښتنه وکړه. د هغې لاسونه ريډل او د خپل دستکول څخه يې چې خاوند يې ورکړي وو، اسناد راوويستل. اوښکې يې په مخ روانې شوې ځکه په هغې ليکل شوي ول، "زما خوږې! که موټر دې چيرته ټکر کړ نو په ياد ولره چې زه تا سره مينه لرم، موټر سره نه. مينه درسره لرم"

هغه خلک بختور دي چې په دې پوهيږي چې دوي بايد مينه ناک اووسي او نه دا چې شيانو سره مينه ولري او خلک استعمال کړي.

موټر يوه کرنه زيانمنول زمونږ د وينې فشار لوړولای شي، خو په زړونو کې



له دريو دويمه برخه جوړوي. هغې ويلي چې ۸۰٪ لغاتونه په عامو خبرو کې استعماليري.

يو زده کونکی د خپل سليبس ۸۰٪ درس وايي او ۲۰٪ درس پريريدي. د ازموينې ۸۰٪ پوښتنې د ۲۰٪ پاتې درس څخه راځي. يواځې ۲۰٪ پيريدونکي ۸۰٪ پرمختگ لامل گرځي، ۲۰٪ کارکونکي ۸۰٪ توليد رامنځته کوي، د ۲۰٪ نظريه يوه ټولنه تعريفوي او د نفوس ۲۰٪ د هېواد اقتصاد تعريفوي.

که چيرته ۲۰ خرڅونکي ولري، په هغې کې به ۴ ډېر ښه وي، ۶ به پکې عادي او ۱۰ به پکې هسې ساعت تېروي. خرڅونکی منيجر به سهوه کوي که لانديني او بيکاره کسانو باندې ډېر تمرکز وکړي تر څو عادي کار وکړي خو تکړه کارکونکي په نظر کې نه نيسي. بيکاره او عادي کسان دې په بې ارزښته ډېر کتگورۍ کې واچوي او په تکړه کسانو دې کار وکړي چې نور هم تکړه شي. ۲۰/۸۰ فکر کې په لږ څه ډېر تر لاسه کولو راز دی. د بيکاره کسانو راپورته کولو پر ځای استثنايي کارکونکي ولمانځه. ډېر کسان صفر نه عادي کولو ته وخت مه ورکوه بلکې د يو څو تکړه لپاره زيار وباسه.

په هر ځای کې په ډېره کچه ضايع شتون لري. زمونږ د ژوند تقريبا ۵ څخه ۴ برخې داسې شيان وي چې مونږ ته په بدل کې ډېر لږ راکوي. په ۸۰٪ تمرکز کول يواځې ۲۰٪ بدل کې راکوي. خپل فکر بدل کړه. خپلې نظريې ته نوی ليد ورکړه. د خپلې سرچينو ۸۰٪ کم ظرفه په بې ارزښته ډېر کتگورۍ کې واچوه او ارزښتناکه په لږ حياتي کتگورۍ کې ځای پر ځای کړه. اغيزمنتوب دا نه دی چې په ۸۰٪ څه وشول خو اړينه دا ده چې ۲۰٪ څنگه اداره، کنترول او پر ځای استعمالوي. ۲۰٪ ستا د ژوند ريښتوني وخت تعريفوي او ستا راتلونکي ژوند پکې نغښتی وي.

د ژوند په هر پړاو کې ۲۰٪ او ۸۰٪ ځای پر ځای کړه.

\*\*\*



ارزښتناک يې.

د لوبو شى بس د لوبو شى دى. نور او نور شيان به واخلي، خو هغوى ته خپل ځاى ورکړه. يواځې ددې لپاره دي چې ته ترې گټه واخلي، چې ستا ژوند اسانه کړي او ستا ساعت ورسره تېر شي. هيڅکله يو د لوبو شي لپاره خپله قيمتي اوبنکه مه تويوه، هيڅ فرق نه کوي که هرڅومره درته نږدې هم وي.

\*\*\*

حقيقت دا نه دی چې مونږ وايو، مونږ نه شو، بلکې حقيقت دا دی چې مونږ يې کوو نه.

دا فرق نه کوي چې مونږ څومره لرو، بلکې دا اړينه ده چې مونږ څه لرو په هغې موڅه کړي.

هغه څه چې لرو د هغې باره کې ډېر څه بدلون نه شو راوستلی خو مونږ هغه څه چې لرو د استعمال لاره يې بدلولی شو.

سطنج کې که يو پياده سم وکارول شي، نو وزير ترې جوړيدای شي.

\*\*\*

## حياتي لږ او بې ارزښته ډېر

ويلفريډو پريټو ايټالوي اقتصاد پوه په ۱۹۸۷ کال کې د ۲۰/۸۰ قانون کشف کړ چې اوس د پريټو قانون په نوم ياديري. هغې د ۲۰٪ ننوتې "نپوټ" څخه ۸۰٪ وتلې "اوپوټ" کشف کړ، د ۲۰٪ لاملونو څخه يې ۸۰٪ پایلې وموندې، ۲۰٪ هڅو څخه يې ۸۰٪ ناپايله تر لاسه کړې. جوسف جوران ۲۰٪ ته لږ حياتي او ۸۰٪ ته ډېر بې ارزښته نوم ورکړی دی. ښاغلي اسحق پيټمين چې د شارټ هينډ رامنځته کونکی دی، هغې ۷۰۰ داسې عام لغاتونه کشف کړي چې زمونږ د خبرو



فکر کوي چې پلار يې بايد خپلواک پریردي. پلار له دې کبله خوریري چې  
 ځوی يې اوس پخوا په څېر پاملرنه نه کوي. پلار دا فکر کوي چې نور ورته اړتیا  
 نشته. دا هر څه په هغې اغیز کوي او له وخت وړاندې سپین ریري کیري.  
 ته کولای شې هر وخت یوه خور شې خو نه شې کولای چې یوه خور ولوبوي.  
 ته کولای شې چې یو مینه ناک پلار یا مور اووسې خو نه شې کولای چې مور او  
 پلار ولوبوي.

یو درې کلن دا فکر کوي چې د هغې درناوی دې وشي، او هغې سره باید  
 همدغسې وشي چې څنگه لازمه ده. په درې کلنۍ کې هغې ته د خپلې خوشې  
 کالي نه اغوستل کیري او دا هغې ته درناوی نه ورکولو په معنی ده. په لس کلنۍ  
 کې ځوی غواړي په خپله خوښه هویل کې خوراک مینو وگوري او راویې  
 غواړي، د هلک له نظره دا هغې ته درناوی ورکول دي. تر ۱۹ کلنۍ پورې هغه  
 غواړي خپل ملگري خپله وټاکي او د هغې مور او پلار د ملگرو انتخاب ته  
 درناوی کوي، د هغې په نظر د درناوي قابل دی. اوس هغې څو کاله له تاسره کار  
 کړی دی او هغه غواړي چې په خپل سر یو څو پرېکړې وکړي او مور پلار پکې  
 لاسوهنه ونه کړي نو د هغې په نظر درناوی ورته کیري. د ژوند په هر پړاو کې  
 درناوی نغبتل شوی دی او ته باید ددې درناوی وکړي.

ځینې وخت تصمیمونه د درناوي وړ وي خو ځینې وخت چې یو چا درڅخه  
 غوښتي نه وي او لارښوونه ورته کوي، هغوی دا فکر کوي چې درناوی ورته نه  
 لري. درناوی ورکول د لارښوونې څخه ډېر ځله غوره دی.

\*\*\*

داسې کوه چې نور پوه کړې چې درناوی ورته لري... دا به ستا خوښه وي.  
 هغوی به ستا لارښوونه واخلي... پریرده چې دا د هغوی خوښه وي.  
 ژوند دا دی چې بې ډاره بې تېر کړو.  
 کله چې پټولو لپاره څه نه لري نو بیا ډډه کولو لپاره هم څه نه لري.



## درناوی ورکول د لارښوونې څخه ډېر ځله غوره دی

وړاندې تر دې چې هغه یې خپل کړي، له نورو سره به یې شریکولو پوښتنه کوله.  
 هغه یواځې ۵ کلنه وه خو هغه دې قربانۍ ته تیاره وه چې هر څه خپل دوه کلن  
 ورور سره شریک کړي. که څه هم هغه لا کوچنی وه خو د هغې مور او پلار  
 غوښتل چې د یوې مشرې خور په حیث مسولیت پر غاړه واخلي. دیرش کاله  
 وروسته هغې او ورور یې خپلې بیلې بیلې کورنۍ درلودې. هغې اوس هم ځان د  
 خپل کشر ورور مسول گڼه. هغې اوس هم ورور ته نصیحتونه کول... د ورور  
 واده کې چې هر ځای پس پسک وو نو ځان به یې ورسوه، ورندار ته به یې ویل  
 چې څنگه ماشوم ته خواړه ورکړي او څنگه یې ساتنه وشي. هغې اوس قربانۍ  
 ورکولې، خو هغې په بدل کې څه اخستل؟

په بدل کې یې زړه دردوالی، بې خوبه شپې او اوبښکې چې ولې ورسره بې پروا  
 سلوک کیري. ولې؟ د هغې ورور اوس غټ شوی وو او خپلې پرېکړې یې خپله  
 کولای شوې. که کومه پرېکړه کې به تېروتنی وو بیا یې هم ځان ددې جوگه گڼه  
 چې خپله یې سمې کړي، هلک فکر کاوه چې له همدې څخه به یې زده کوي.  
 د ښځې ورندار نه غوښتل چې واده کې یې لاسوهنه وشي، هغې غوښتل چې د  
 خپلو ماشومانو ساتلو کې خپلواکه اووسې او خپل بچې چې څنگه یې غواړي  
 ستر یې کړي او په دې برخه کې د مشرانو خبرو خوند نه ورکوه.

د لمړۍ خبرې څخه نیولې تر لمړي ټکي لیکلو پورې او بیا تر لومړي قدم وهلو  
 پورې... پلار یې عمده رول درلود. د ځوی لپاره پلار یو ستر شخصیت وو، یو  
 هیرو وو. تر دې چې د ځوی راتلونکی یې هم د پلار په مشوره روان وو. ځوی  
 یې د لومړي نسل بنسټ ایښودونکی شو او همدې پلار ورته لارښوونه کړې وه.  
 نن یې ځوی بې جوړې صنعتگر دی خو بیا هم پلار چې کله د خوبه راپاشي،  
 انتظار کوي چې دفتر کې څه شوي خو ځوی یې کاري زړه تنگوالی لري، هغه





خپلواکي يواځې په روڼ ژوند کې پيدا کيږي.  
تر ټولو ستره خواخوږي دا ده چې ته ووايي،  
زه د ټولو لپاره پرانستې کتاب يم.

\*\*\*

## ژوند زمونږ مرگ نه ځنډوي، نو راځئ چې مونږ

### ژوند ونه ځنډوو

شخصي مديريتې فشار له څه کبله رامنځته کيږي؟ يو کار بايد کله وشي او کله شوی تر منځ درز له کبله شخصي مديريت فشار رامنځته کيږي. تکنالوژيکي درز څه ته وايي؟ هغه کارونه چې تاسې بايد کړي وای اوس يې عملې کولو لپاره لگيا ياستئ.

که يو کار بايد تر سره شي نو ولې يې همدا نن نه ترسره کوئ تر څو فشار نه خلاصی ومومئ. که چيرته د يو کار لپاره يو غوره لار لرئ نو ولې يې نه تر سره کوئ تر څو ترې يو بل کس گټه پورته کړي؟... که چيرته مونږ پوهيږو چې دا کار ناسم دی نو ولې يې همدا نن نه پرېږدو؟ ولې د بل کال لپاره انتظار باسئ؟ ولې د يوې بلې ورځې لپاره انتظار باسئ؟

تاسې غواړئ چې په نړيواله کچه ارزښت پيدا کړئ؟ له همدا نن څخه ټول هغه کارونه پرېږده چې نړيوال کيفيت څخه بې برخې وي. آيا غواړئ چې د پرونی تېروتنې له کبله بښنه وغواړئ ځکه تاسې پرې همدا اوس خبر شوي ياست... همدا اوس د بښنې په لټه کې شئ، که نه وروسته به پښيماڼه شئ. روښانه ځيرکتيا پيدا کړئ... همدا اوس نظريې په کار واچوئ که نه يو بل کس به خپلې نظريې په کار واچوي او تاسې به هغې پسې روان ياستئ.

کم عقل او هوښياران يو قسم کارونه خو په بيلا بيلو وختونو کې کوي. هوښياران



يې يو ځل کوي او کمعقلان يې په اخره کې کوي. داسې ژوند وکړه لکه سبا ته چې نن وي.

مونږ د صحت او روغتيا ارزښت څخه خبر يو خو په دې برخه کې خپلې هڅې ځنډوو. مونږ د مالي کړنلارو او پانگه اچونې ارزښت څخه خبر يو خو خپل نوبتونه په دې لاره کې وروسته اچوو. مونږ ته د بورډ "افغانستان کې کانکور" ازموينې ډېرې اړينې دي خو خپل چمتووالی تر بحران رسيدو کچې پورې بيايو. په ژوند کې فشار او تشویش هيڅ شی نه دی، بس يواځې اروايي فشار دی چې کله بايد يو کار تر سره شي او کله ترسره کيږي تر منځ درز دی. ځنډول او وروسته اچول د يو چا ژوند لنډولو لپاره تر ټولو لنډه لار ده. ځنډول د لټ او تمبل خلکو لاسليک دی.

ژوند زمونږ مرگ نه ځنډوي، نو راځئ چې مونږ ژوند ونه ځنډوو.

لکه د نن ورځ په څېر بله هيڅ کومه داسې ورځ نشته. نن ورځ نن ده. که سبا راشي نو سبا به درته ووايم چې ما خو پرون تر سره کړی دی.

\*\*\*

## د يو کس مسوليت ختميدو سره موجوده

### مسوليت څرگنديږي

د انتظار او انتظار لپاره تر منځ روښانه توپير شتون لري او په دې کې بيا د سکوني پرمختگ او فشاري برياليتوب تر منځ توپير پروت دی.

بزگر ځمکه يوه کوي او تخمونه پکې کړي... اوس نو هغه بايد انتظار وکړي... کوم ځای کې چې د يو کس مسوليت ختميري نو موجوده مسوليت پيدا کيږي. نو اوس که بزگر د انتظار هنر سره بلد وي نو په ارامه انتظار وکړي. ددې پر ځای که هغه د تخم تيغونو راوتلو لپاره انتظار کوي نو هره شېبه به ورته وژونکې وي. د هغې مغزو کې به همدا انگازې وي چې دا ولې نه راخيژي؟ تر اوسه ولې نه دي



### ژوند درته یو ښوونکی رالیولی چې د تجربې په نوم یې پیژنو

په ژوند کې یوه تجربه تر لاسه کول زمونږ د ذهني پوخوالي یو نوی پړاو دی. په ژوند کې تجربه د همدې لپاره ده چې مونږ وروزي... خو بیا، تجربې سره یواځې ذهني پوخوالی هم نه وي بلکې هغه ننگونو سره چې مخ کېږو، هم بلدیږو.

دا به ډېره بې ارزښته وي چې مونږ ووايو چې څومره پوهه مونږ لرو، او یا څومره ژوند مو لیدلای دی، او یا مونږ په خپلو کارونو کې تر ټولو غوره یو، که مونږ په خپل ژوند کې په هر څه پوه هم شو... بیا هم ژوند یو گډوډ بهیر ته ننوځي...

خو په یاد ولرئ چې په لسم کې ناکامیدل بیا هم ددې خبرې دلالت کوي چې اتم کې بریالی شوی یې. څومره چې د ذهن پوخوالی وي هغومره ورسره د ژوند ننگونې ملې وي.

ژوند دا نه دی چې دوه قدمه وړاندې ځې او یو قدم په شا ځې. دا په هغه وخت کې کیږي چې یو کس د خپل ژونده ناخبره وي... یانې پرته د تجربو څخه څه زده کولو، پر مخ روان وي. د یو کس تجربه د هغې د پوهاوي روزونکی وي، راپاڅیدو سره به غورځي او غورځیدو وروسته به راجگړي... خو د هر غورځیدو نه وروسته راپاڅیدل به د مخکیني څخه ډېر لوړ وي. د هغې د پوخوالي او ننگونو سره مبارزه به د راتلونکي قدم لپاره مرستندویه وي.

ستاسې د بريالیتوب راز په څه کې دی؟ د خدای ج پریکړې دي. څه شی ددې باعث شو چې تا سمې پریکړې وکړې؟ د ژوند تجربې. څنگه دې د ژوند تجربې ترلاسه کړې؟ ناسمې پریکړې.

د ژوند د تجربو په فولادي تختې باندې، تجربو پسې تجربو راسره مرسته کوله. هرې تجربې به راته یا هغه څه راکول چې ما غوښتل او یا یې پوهاوی راکوه چې ولې مې څه چې غوښتل تر لاسه مې نه کړل.

په یاد ولرئ چې ژوند تاسې لپاره یو ښوونکې رالیولی دی چې د تجربې په نوم



راختلي؟ که چیرته بیا تیغونه وکړي نو هغې پخوا خپل سکون، بريالیتوب باندې پلورلی دی. زیان وخته اړول شوی دی.

آیا کله مو د بریښنايي زینې تنی کیکارلې ده... اوس نو انتظار وکړئ... دا به راشي کله یې چې وخت شي. د بریښنايي زینې لپاره انتظار به تاسې دې ته اړ کړي چې ښکته بره قدم ووهئ او بیا بیا گورئ تر څو بریښنايي زینه په سرعت ستاسې پور ته راوړسیري. آیا کله مو هوټل خدمتگار ته د خوراک راوړلو ویلي دي... انتظار وباسئ... خدمتگار لپاره انتظار به ستاسې پارونکې تجربه وي. آیا داسې پریکړې مو کړي چې باید وکړای شي... آیا هغه کارونه مو کړي دي چې باید شوي وای... آیا هغه څه مو کړي چې ځان لپاره څه کولای شئ کړي مو دي... اوس انتظار وکړه... بس انتظار وکړه... نه د لپاره یا دا یا هغه یا هر څه، بس انتظار وکړه... په دې کې به سکوني پرمختگ کشف کړې. انتظار لپاره هم له ځان سره بريالیتوب راوړي خو دا بريالیتوب له ځان سره فشار هم لري. کله چې بريالیتوب لپاره یو سکوني لاره وي نو ولې باید فشاري لارې څخه گټه واخلو؟

د معنوي پرمختگ لپاره تر ټولو ضروري کیفیت د یو چا برخه کار خپله کول دي او بیا انتظار کول... زیاتره خلک چې د معنوي تجربې لپاره ژړا کوي، دا چپتیا تېر باسي او په حقیقت کې د رفتاري مرض څخه ځورېږي چې د انتظار لپاره په نوم پیژندل کیږي. انتظار لپاره تجربې څخه درته دا څرگندېږي پر ځای ددې چې یوه مثبت تجربه تر لاسه کړې، د خپل ځان دښمن جوړېږي.

انتظار لپاره سره سرو کار پرېږده نو فشاري بريالیتوب سره به دې سرو کار ختم شي. دا زده کړه چې خپل مسولیت تر سره کړه او انتظار وباسه... دا د سکوني پرمختگ لاره ده.

\*\*\*



اړیکه کې ژوند کوي.

په ژوند کې او همدارنگه په خپلویو کې تېر وخت ځایبول بې معنی دي. حال زمانه د ودانۍ خښتې برابرې. راتلونکې هم ډېر اړین دی چې دواړه به پکې سفر کوي. د ورځې ساعت تېرونکې خبرې به مویو بل سره مینه زیاته کړي. د راتلونکې باره کې خبرې وکړئ، خوبونو باره کې خبرې وکړئ، ارمانونو باره کې خبرې وکړئ او د یو بل وده کې یو بل سره مرستې باره کې خبرې وکړئ. په مینه کې وده کول له همدې څخه جوړېږي.

دلته بیا یو نړیوال مفهوم پروت دی چې د واده څخه وروسته دواړه یو بل باندې تېې او بیا له دې وروسته یو کس ژوند کولای شي. په پایله کې زیاتره ښځې د خاوند سیوري په څېر ددې ښکار کيږي. په حقیقت کې ستا ژوند او زما ژوند په زموږ ژوند بدلېږي خو دلته اوس هم زما ژوند او ستا ژوند وي. زموږ د ژوند چې نړۍ سره نښلوي د واده په نوم یادېږي. د واده وروسته خوښي د زموږ نړۍ او څنگه دا نړۍ کال په کال پراخېږي، پورې اړه لري. خو سړی به خپل ژوند لري او ښځه باید خپل ژوند تېر کړي. هغوی باید زما نړۍ پر ځای زموږ نړۍ باندې بدله کړي. او په دې سره به د یو بل نړۍ، انفرادي خوښیو، ناخوښیو او لومړیتوبونو او تر ټولو اړینه دا چې یو بل د مینې په نوم زنداني نه کړئ. واده په سمو مانا کې باید د دواړو ژوند کیفیت پورته کړي. واده کولای شي او باید په ژوند کې دوام ومومي.

د یو ښه واده دوام لپاره یې باید په سمه توګه پالنه وشي. یو ښه واده رامنځته کول یو ستر هنر دی نو د یو هنرمند په څېر اوسه.

په اړیکه کې دا فرق نه کوي چې غلطې د چا ده، بلکې پوښتنه دا ده چې د چا ژوند دی.

پرېږدئ چې د خلکو له کبله مو ژوند ښایسته شي.

پرېږدئ چې د خلکو د کینې له کبله مو ژوند ښایسته شي.



یې پیژنو تر څو مونږ د پوخوالي تر درجو ورسوي. پرېږده چې ستا پوهاوی د تجربو څخه ګټه پورته کړي. له دې وروسته د غټو ننگونو سره د مبارزې تیاری ونیسه. مونږ باید لویدو سره راپورته شو... او برکت دا دی چې راتلونکې ټوپ به مو تر تېر پورته وي.

\*\*\*

### ستا ژوند او زما ژوند؛ وروسته زموږ په ژوند بدلېږي

خدای (ج) ښځې او سړي د یو مقصد لپاره بشپړ نه دي پیدا کړي ځکه چې یو بل سره مرسته وکړي او بشپړ شي. پېړیو راهیسې ښځې او خاوند خپلوی لپاره یوه تنګه نظریه شتون لري. ددې خپلوی ساحه یې تنګه کړې ده. د ښځې او خاوند لفظونه د خپلو قاموسونو څخه وباسئ او یو نوی نوم ورکړئ، تلپاتې ملګرتیا. نو بیا به دواړه سړی او ښځه د مور او پلار رول پر ځای کوي، کله کله د ماشوم په حیث، کله د سلاکار په حیث، کله ښوونکی، کله ښښه... او البته خامخا د ښځې او خاوند په حیث هم. ددې خپلوی تعریف پراخه کړئ او پرانستی یې پرېږدئ.

په مدني خپلوی کې وقار هله پیدا کیږي کله چې خپله میرمن/خاوند یواځې بدن پر ځای یو بشپړ انفرادي وګڼي. د فکر کولو نورې لارې هم وګورئ، په شخصي ارزښتونو، محکومیتونو او نظریو سره بحث وکړئ، د یو بل احساساتو سره حساس اووسېږئ، خپل منځ کې احساساتي توافق رامنځته کړئ او یو بل سره تر ډېره ارامه کینې تر څو معنوي ارتباطات وده وکړي. مخامخ لورې ته په بشپړ ډول په درناوي قایل اووسئ نه یواځې دا چې د هغې بدني له پلوه درته ګران وي.

هغه څه چې په لس کالو کې ترسره کیږي په یو کال کې د کولو هڅه مه کوي او هغه څه چې په یو کال کې تر سره کیدای شي په یوه میاشت کې یې کولو هوډ مه لرئ. زیاتره واده شوي خلک په لمړنیو میاشتو کې له حده ډېر کار کوي او بیا وروسته ددوی په ژوند کې دې اړیکې ته ځای نه وي پاتې. هغوی په یوې مړې



پیریدونکی تل په سمه وي؟ دا ناسمه خبره ده! پیریدونکی پاچا وي، همداسې نه ده؟ تل داسې نه وي... دا پیریدونکی پورې اړه لري چې څوک دی. پیریدونکی باید پیدا نه کړو، باید د ښه پیریدونکو په لټه اووسو. یواځې د ښه پیریدونکو لپاره باید حل موندونکې واوسئ او هغوی به ستاسې په وده کې درسره ولاړ وي. په حقیقت کې به یو گټونکی حالت وي. نو اوس غواړئ کوم پیریدونکی همدا شیبه گوبڼه کړې؟ اوه، دا خو یوه انقلابي نظریه ده.

\*\*\*

### خلکو څخه باید مخکې شي، یو ځای هم مه څه ورسره!

ما او ملگري مې د پریښودل شوو ماشومانو یو کور ته لاړو. د دفتر یو غړي سره مو خبرې وکړې، له خوښه ډېر نرم سړی وو، هغې غوښتل د کور لپاره مادي مرستې تر لاسه کړي. هغې مونږ ته وویل چې مونږ باید دا خبره خپل یو غړي سره چې مرستې تر لاسه کولو مشر ده، وغږیږو. کله چې مونږ انتظار کاوه، یوه ښځه رادننه شوه. هغه ډېره مغروره وه، داسې لکه هټلر چې همدې وژلی وي، "اوه، تاسې غواړئ مرسته وکړئ! ماته ۵۰۰ کیلو وریژې راکړئ... اوس یواځې دې ته اړتیا لرو. زه بل څه نه اخلم. او که چیرته دا نه شی کولای نو یواځې ۵ کیلو وریژې راکړئ... خو زه یواځې وریژې غواړم نور څه نه. زه ځم." نزاکت نه وو، خوښي نه وه، موسکا هم نه وه... هغه راغله یوه دوه خبرې یې وکړې او بیرته ووت. "دا د مرستو تر لاسه کولو مسوله ده؟! خدایه ددې کور ماشومان وژغورئ" ما له ځان سره فکر وکړ.

ما او ملگري مې تر یوې شیبې یوه خبره هم ونه کړه... د ښځې بې پروایي او بې ادبي زمونږ په مغزو کې تاویدله. وروسته مې خپل ملگري ته وویل. "راځه چې ۵۰۰ کیلو وریژې ورکړو. مونږ یې ماشومانو لپاره کوو، دا ښځه اهمیت نلري.



### کوم پیریدونکی غواړئ چې گوبڼه کړې

که چیرته یو سازمان په بې سارې توگه پر مخ روان وي نو د دې دا مطلب نه دی چې ټول کارکونکي یې تکړه او ژمن دي، ځینې به متوسط وي خو یو څه به ستونزې جوړونکي هم وي... که ووايو چې د ستونزو جوړونکو مدیریت لپاره هغومره وخت او هڅې چې تکړه او ژمن ته ورکول کیږي، د پرتله کولو وړ ده. ولې دوی ته دومره وخت ورکړل شي؟ ولې هغوی له دندو نه لرې کوي او پر ځای یې هغه پانگه په نورو تولیدي شیانو نه لگوي؟

یو خوسا رومی به ډېر زر نور ټول رومیان ځان سره خوسا کړي. آیا تاسې نه دي اوریدلي چې یو بیکاره سړی خپل ځان په څیر نور کسان هم له کاره باسي؟ که چیرته یې لارې ته نه شي راوستلی، له مخې یې لرې کړه. خوسا رومی بهر وغورځوه او نور ښه رومیان وژغوره. آیا زما خبرې زیرې دي؟ هر سازمان چې د بیکاره او تمبل خلکو سره خواخوږي لري نو ډېر زر به دوی سره خلک خواخوږي پیل کړي.

په دې نظریه کې انقلابي څه نشته... زیاتره سازمانونه ترې گټه هم پورته کوي. اوس زما پوښتنه دا ده چې، "ولې یو څو موجوده مراجعین نه راجمع کوي؟". آیا دا سمه نه ده هغه انرژي، وخت او هڅې چې د یو ستونزو جوړونکي باندې مصرفولو پر ځای په خپلو ریښتینو، وفادار او عمدۀ مراجعینو باندې مصرف کړي؟ که ته هر څه کوي خو بیا به هم هرو مرو یو څوک وي چې هغه به قناعت نه کوي. که ته هغوی ته هر څومره خدمت وکړې، هغوی به بیا هم ستا په تولید نیوکه کوي. په دې کې ځینې داسې هم وي چې د پیسو درکولو پر مهال ورته د مننې لپاره سر تیت کړي. په پایله کې چې پیسې هم درکړي او پوه شي چې هیڅ گټه دې ځینې نه ده کړې... هغه گټه د ځنډ له کبله له منځه تللي ده. ولې باید دغسې مراجعین گوبڼه نه کړو او پر ځای یې په نورو شیانو پانگه اچونه وکړو؟



یې میرمن ته مینه ورکړه. غیره یې ترې چاپیره کړه او ویې ویل، "موټر ورک شو، ته به ورته خفه یې. موټر ورک شو، ځان مه خفه کوه. په دواړو حالاتو کې موټر ورک شوی. نو ولې یې باید پروا ولرې؟" میرمنې تر یوې شیبې ورته وکتل. دوه میاشتي وروسته پولیسو موټر د غلو څخه راوښو او دوی ته یې ورکړ. په هماغه ماښام یې چې موټر د پولیسو څخه راوسته نو یوې لاری سره لږ ټکر شو. دا ځلې خاوند سترگې سرې او خواشینی وو، کور ته راتلو سره په کټ کې پریوت. میرمن هم ټکان خوړلی وو خو په دې شیبه کې یې خاوند ته مینه ورکړه. خاوند یې غیر کې ونیوه او ورته یې وویل، "موټر خراب شو، ته به ورته خواشینی یې. موټر خراب شو، خواشینی کېره مه. په دواړو حالاتو کې موټر خراب شوی. نو ولې باید په کیسه کې شي؟"

یوه منطقي پوښتنه: کله چې موټر خراب شي یا ورک شي، څنگه یو کس باید ځان خواشینی نه کړي؟ خو نور څه کولای شي؟ که غواړې خفه شي، کولای شي. که غواړې خفگان ونه کړې هم ستا په لاس کې ده. د احساساتي ډرامې نه وروسته څه چې شوي هغه شوي. پولیسو ته یې شکایت وکړ، موټر یې ورکشاپ ته یوړ او د بیمې ادعا یې وکړه... هغه څه چې کیدل، هغه وشول.

یو ماشوم په یو مضمون کې ناکام شو. پلار ماشوم ته څو څپیرې ورکړې. مور یې په تندي ځان ته څپیرې ورکړې او ژړل یې. له دې ټولې احساساتي ډرامې څخه مطلب څه؟ تاسې کولای شول چې ماشوم سره مو په مضمون کې مرسته کړې وای او یا درس لپاره مو ورته ځانگړې ښوونکي نیولې وای. هغه څه چې باید وشي، کیري به. که چیرته دې شیدې له مناسب وخته ډېر په نغري کینودې نو شیدې به د لوبني څخه بهر راوخوتیري. چغه، کړیکه او یا ترینگلي حالات رامنځته کولو څخه مطلب... د ټولې احساساتي ډرامې وروسته اوس څه؟ اور به پسې مې کړې، لوبنی به لرې کړې او پخلنځی به پاک کړې. په پای کې هغه څه چې باید وشي، کیري به.



راځه چې دا ښځه زمونږ د زورنو او د ماشومانو معدو تر منځ خنډ ونه گرځي. "کله چې یوې ناروغې نه رغیرې نو ډاکټر درته وایي، "دوا درباندي اثر کړی" او که چیرته ناوړه اغیز یې کړی وي نو بیا وایي، "دوا سره حساسیت لرې". اثر مثبت دی او حساسیت منفي دی. راځئ چې په ژوند کې هیڅکله حساسیت څرگند نه کړو او پر ځای یې ځواب ورکړو. راځئ چې خپل سلوک بهرني ځواک پر ضد ونه پاروو بلکې هر څه له دننه په خپل انتخاب وکړو. مه پریردئ چې یو سړی یا یوه ښځه ستا دنننی ذاتي ښه والي ته ضربه رسوي.

په دې کې زمونږ کار نشته چې نړۍ څنگه چلند کوي. ریښتونی ویاړ ستا په سترگو کې دننه دی. هر څه چې دې ازمایلي وي، هر چیرته تللی یې، هر څه چې دې کړي وي... خپل ځان کې اووسه.

پریردئ چې د خلکو محدودیتونه ستاسې د لارې خنډ شي. مونږ لپاره دا هیڅ عذر نه جوړیږي چې ووايو یو څوک غلط دی. غلط ته په غلط ځواب ورکول سمه لار نه ده. راځئ چې خپل ښه والی خرڅ نه کړو. په هره موقع کې له خلکو څخه مخکې شه او هغوی سره یوځای هم مه درومه.

\*\*\*

## احساسات منه خو احساساتي ډرامه مه منه

ښځې او خاوند د واده په لمړنۍ کلوزه کې یو موټر واخیست. هغوی له ښاره ووتل، سمندر غاړې په لور لاړل، بیا یې تياتر کې یو فلم وکتله او بیا کور ته ستانه شول. هغوی د موټر لپاره گراج نه درلود نو موټر یې په سرک ودروه. کله چې سهار له خوبه راپاڅیدل نو ډېر وارخطا شول او موټر نه وو. موټر یې تښتول شوی وو. د هغوی لمړنی موټر، د هغوی د واده کلیزې موټر او دا خو پریږده چې هغوی پکې ایله یوه ورځ چکر وهلی وو. ښځه یې ډېره خفه وه. سترگې یې ژړانه سرې وې او په صوفه کې پرته وه. خاوند هم ټکان خوړلی وو خو په دې وخت کې



## پریډی چې ښه والی غوغا جوړه کړي

یو هیله من ځوان له چاپي رسنۍ سره شاگردی پیل کړه. د یو څو ورځو سختې روزنې وروسته له هغې وغوښتل شول چې ښار ته لاړ شي او داسې یوې کیسه راوړي چې خپره یې کړي. په ډېر زیار سره به په سرکونو کې د ورځې تر شپږ ساعتو گرځیده، ماښام کې به مایوسه د کیسې پرته دفتر ته راغی. دا ځلې هغه یو درې لارې سرک ته راووت. هغې ولیدل چې دوه بسونه له دوه لارو څخه د درې لارې په لور راروان دي او هر یو هڅه کوي چې یو بل څخه مخکې شي. داسې ښکاریده چې یو ټکر به رامنځته کيږي. ځوان خبریال فکر وکړ او د درې لارې منځ ته لاړ او خپل دواړه لاسونه یې خوځول، په زوره یې چغې وهلې او دواړه بسونه یې ودرول. دواړه بسونو څخه په سلگونه مسافر راغلل او له ځوان څخه یې مننه وکړه... ځینو ښکل هم کړ. ځوان خپله کیسه اډیټر ته وکړه، "تا خو د اخبار د سر ټکو خبر له لاسه ورکړ"

مونږ په ناوړه نړۍ کې ژوند نه کوو. بس یواځې دا ناوړې پېښې خبرونه جوړوي. داسې یوه نړۍ چې ناوړه خبر پکې ډېره غوغا جوړوي، خو مونږ غواړو چې ښه والی هم د ناوړه په څېر غوغا جوړه کړي. مونږ باید نور چپه خوله پاتې نه شو. سگرت څکول، شراب څښل او همداسې نور ناوړه عملونه ډېر اعلانیږي خو څنگه دا نړۍ د ښو کارونو لپاره مغز وینځلی شو؟

مالیه پټونکي د خبرونو سر ټکي جوړوي... خو ولې ددې پر ځای د خبرونو سر ټکي د مالیه ورکونکو څخه جوړ نه کړو؟ د وژونکو انځورونه پکې له ورايه ځلیري... خو ولې ددې پر ځای د ژوند ژغورونکو انځورونه ونه لگوو؟ ولې باید د یو سرتېري کیسه پکې ونه لیکو؟

نړۍ ته راووځئ او د ټولو ښو خلکو او کارونو په هکله چې پوهیږئ، ورته وواياست. خپلو ملگرو ته د خپلو مور پلار ښېگڼو باره کې ووايئ. خپل



د ستیاک مارکیټ ماتیدولو نه نیولې تر کلیدي کارکونکي استعفا پورې او بیا تر ټولو نږدې خپل مرگ پورې... د احساساتي ډرامې نه وروسته هغه څه چې باید وشي، ترسره کيږي به. مونږ دلته دا بحث نه کوو چې احساساتي کيږئ مه، خو ډراماتيکي احساساتو څخه ځان وژغورئ. دا ښکاره خبره ده چې بایسکل ورکیدو سره به ټکان وخورئ، کله چې مو ځوی/لور ناکام شي نو د بیوسۍ احساس به کوئ، او د نږدې خپل مرگ به مو وژپوي. احساسات ومنه خو احساساتي ډرامه مه منه.

احساساتي بلوغت څخه موخه دا نده چې احساسات مه رامنځته کوئ خو باید احساساتي ډرامه څخه ځان وژغورئ. په هر حال هغه څه چې باید وشي، کيږي به. نو ډرامې ته څه اړتیا؟

\*\*\*

تر کومه به دیوال ته ولاړ یې؟ ته به تپي شې خو دیوال به همداسې ولاړ وي او تا لپاره به ځای بدل نه کړي.

تر کومه به خپل قسمت ښکځې او د آم ونې لاندې به ولاړ یې او د مالټو راغورځیدو تمه به لرې؟ خو د آم ونې نه به یوه مالټه هم راپرینوځي.

څه چې دي، هغسې دي او څه چې نه دي هغه نه دي.

ذهین خلک پوهیږي چې کله یې راوښی او کله یې پریردي.

\*\*\*



کله چې بدن او ذهن خپل اخري حد ستړيا ته ورسېږي، نو اغيزمنتوب کمېږي. کله چې د ورځې په پای کې دمه کوو نو راتلونکې ورځ لپاره مو د بيا کار انرژي برابره کړې وي، رخصتۍ زمونږ ذهن، څيرکتيا، احساسات او روح ته ځواني وربښي.

که چيرته مونږ داسې يوه رخصتي واخلو چې په هغې کې يواځې يو څو ځايونه چې بيا بيا مو کتلي وي لکه يو ځای ته سفر کول، منظرې کتل، مذهبي ځايونه کتل او نه ختمېدونکې سودا اخستل. نو داسې رخصتي پر ځای ددې چې دمه درکړي، لا مو ماتوي. هغه چاته به څه ووايو چې هغوی همدا کارونه بيا بيا کوي. د کورنۍ اړيکو غښتلتيا لپاره کورنۍ رخصتۍ کې برخه اخستل تر ټولو غوره لار ده. همدارنگه د يو سازمان په څېر رخصتي اخستل خپلمنځي اړيکي غښتلي کوي ځکه يو بل ته به پرله پسې وخت ورکړي او احساساتي بار به راکم کړي. دا به يواځې تفريح نه وي بلکې ستاسې روحونه به راژوندي کړي.

خپل مبالغونه، لپتاپونه او خپل تنگ کالي شاته پرېږدئ. رخصتۍ پر مهال هوسا کالي واغوندئ او ځان بنودلو نه تېر شئ. خپل دفتر سره تر هغې اړيکه مه نيسي تر څو مو رخصتي نه وي ختمه شوي، خپل خواږه خپله پاخه کړئ. خوږو پخولو کې نوبتونه وکړئ. بيرته راتگ سره به په نړۍ برلاسي يې. په دې به هم پوه شې چې اوس د نړۍ لاندې نه يې.

يوه رخصتي چې وسپړې... يوه رخصتي چې د کار او سوچونو څخه خلاصي ومومي... يوه رخصتي چې بيا دې ځوان کړي... يوه رخصتي چې نوې هوا تنفس کړې... يوه رخصتي چې شاته او وړاندې وگورې... يوه رخصتي چې خپل ځان په بشپړ ډول خپلې کورنۍ ته وقف کړې... يوه رخصتي چې يو ښه خاوند/ميرمن، يو ښه پلار/مور، او يو ښه ځوی/لور اووسې... يوه رخصتي چې خپل ځان د خپل پيژند پانې څخه رابهر کړې. هر رابښکون بدلون ته اړتيا لري. رخصتۍ اخستل فرض دي. د دمي پرته به مات شو.



چاپيريال کې هر چاته وواياست چې خپل بچو باندې څومره وياړئ. د خپلو ښوونکو وړتياوو باره کې خلکو سره بحث وکړئ. هر چا سره د هغو باره کې چې خارق العاده کارونه تر سره کوي، خبرې وکړئ. خپلې خسر گنۍ ته وايه چې د هغوی اولاد تا لپاره څومره نيکمرغه دی. چغې ووهه، وليکه، خبرې وکړه، شپيلۍ کې ووايه، غوغا جوړه کړه... شور جوړ کړه... د هغو باره کې چې ښه تر سره کوي.

راځئ چې په گډه نړۍ اغيزمنه کړو او نړۍ ته دا وښايو چې زمونږ نړۍ يوه ښه نړۍ ده.

\*\*\*

## هر رابښکون بدلون ته اړتيا لري.

### د بريکونو پرته به مات شو

“Resting Heart Rate” RHR د زړه هغه درزا ده چې د سهار پر مهال د خوبه راپاڅې خو لا په کټ کې پروت يې. ورو RHR څخه مطلب دا چې زړه دې په سمه توگه دمه کړې ده. چټک RHR څخه مطلب دا چې په سمه توگه زړه نه دی آرام شوی. نو ورو RHR يانې د ښه صحت په معنی ده. نو پایله دا شوه چې دا زړه چې د مور په گډه کې په درزا پيل کړی، خو بيا هم دمې ته اړتيا لري تر څو بيا روان شي او روان شي...

مونږ يوې ډېرې ناسمې نظريې ته په مغزو کې ځای ورکړی او هغه دا چې مونږ وايو رخصتي يواځې شتمنو او لوړپوړو خلکو لپاره وي او يا هغه ماشومانو لپاره چې تر اوسه يې مسوليت پر غاړه نه دی اخستی. مونږ اوس هم رخصتۍ ته د يو لگښت په سترگه گورو. ځينو خلکو ته رخصتي يواځې يوه مذهبي ورځ ښکاري، چې له کاره رخصتي واخلي.



پروټوکول درلوده نو هغه هیڅکله په داسې چاپیریال کې ارامه نه وي. داسې کسان به ډېر زر استعفا ورکړي او په پای کې به یې پریري. ددې خلکو په وړتیا کې شک نشته خو بس مربع شکله لرگی په گرد سوري کې نه دننه کیږي.

مونږ وړتیا، تجربه، څیرکتیا، مهارتونه او چلند، کاري شالید، عمر، جنس او داسې نور، په لټه یو. خو مونږ ددې پر ځای دا پوښتنه وکړو چې، "آیا دا به زما د سازمان د داخلي بڼې سره جوړجاړی وکړای شي؟"

مونږ شکل، کورنۍ او تعلیم شالید، مذهب، ټولنې، په لټه کې یو خو ددې پر ځای مونږ باید دا پوښتنه وکړو، "آیا دا به زموږ کورنۍ سره وخت تېر کړای شي؟" نو څه وشول که هغه سترې کمپنۍ سره کار کوي، یا که ډېر تعلیم یافته وي، یا عالی مسلک درلودونکی وي او ښه صحت او ښکلا هم ولري. خو سړی یو کور سمبالونکې غواړي او ښځه خپل مسلک بوتلل غواړي. دې یو شي هغه ټول فکتورونه له منځه یوړل ځکه ته ورسره جوړه نه یې. او که ته د ښه خوراکونو شوقی یې او داسې ښځې سره واده وکړې چې ماښام ډوډۍ نوم اخستلو سره درته د پیزا کارت مخې ته کیږدي.

انفرادي څیرکتیا د ډله ایزې څیرکتیا سره توپیر لري. په سطرنج کې اسونه د پیاده څخه غښتلي وي خو کله چې سپینو دانو سره لوبه کوي نو آیا یو سپین پیاده درته د تور اس څخه غوره نه دی؟

د جوړ جاړي سره ۱+۱ څخه ۳ جوړیږي خو جوړجاړي پرته ۱+۱ صفر کیږي.

\*\*\*



کله چې د یو کار څخه بل ته او هغې نه بیرته لمړي کار ته ورځو نو زموږ اغیزمنتوب وده کوي.

په هر څه کې یو شی والی باید له منځه لاړ شي. په هره طریقه چې ستا ذهن یې مني بدل یې کړه او یو هوسا ذهن تل ښه فکر کولای شي.

نو ځکه خلک د طبیعت په شتون کې ښه فکر کولای شي ځکه طبیعت کې داسې څه شتون لري چې تا په هغه شي کې فکر کولو ته هڅوي او راښکون کې دې بدلون راولي.

\*\*\*

### سم او ناسم پکې نشته، یواځې جوړجاړی دی

ته غواړې چې ۱۶x۲۰ فیته کوټه ولرې او ستا مهندس وایي چې ۱۶x۱۶ کې باید جوړ شي. یوه نظریه د بلې نه ښه نه ده، خو خبره یواځې دلته ده چې ته څه غواړې او ته څه تر لاسه کوي. د یو مهندس په حیث باندي ته څه باید ورکړې او ستا مرجعه کونکی څه اخستل غواړي. داسې خبره نشته چې څه سم دي او څه ناسم، څه ښه دي او څه خراب، څه ښه دي او څه غوره دي، خو دلته خبره د جوړجاړي ده.

یو مربع د یوې دایرې هومره ښه ده. که چیرته یو څلور مربع شکله لرگی په مربع شکله سوري کې وي او یا یو گرد لرگی په یو گرد سوري کې وي خو ستونزې نشته. خو ستونزه هله رامنځته کیږي چې مربع شکله لرگی په گرد سوري کې نباسو. دا کار څوک کولای شي، هیڅوک یې نه شي کولای. ځینې وخت تر ټولو غوره مناسب نه وي. لمر پرست ډېر ښایسته دی، خو د گلابونو په باغ کې به ورته د مردار بوتی په څېر کتل کیږي.

یو کس د سیستماتیک سازمان څخه یو سازمان ته چې د ودې په حال کې وي، راولی. هغه به ډېر زر یو ستره ناانډولې رامنځته کړي. یو کس چې واک، درجه او





چې مه يې پرېږده. همدا اوس زيار وباسه او د ژوند راتلونکې د يو اتل په څېر ژوند وکړه.

د وړتيا سره چې کله سستيماتیک روزنه ملگرې شي نو بيا ترې مهارت جوړېږي. له دې څخه غوره بله لاره نشته. په سمو لاسونو کې رالويدلو څخه غوره لار نشته.

\*\*\*

### هغه څه سره چې بايد مخ شو، د سبا نه به نن ښه وي

ډاکټر وپوښتل، "آخر څل دې کله خپل ځان په بشپړه توگه معاینه کړې؟" سړي ځواب ورکړ، "ډاکټر صیب ما تر دې وړاندې بشپړه معاینه نه ده کړې. نو ولې؟" ډاکټر شکي او حیران شو، "څلویښتو نه بره یې. ته خو باید هر دوه کاله وروسته بشپړه معاینه وکړې" سړي وویل، "زه نه غواړم ډاکټر صیب. د معایناتو نه وروسته به هغوی هر ورو وایي چې د غوړو اندازه دې زیاته شوې او یا د شکرې ناروغي لري... خدای خبر نور به څه وایي. اوس زه بیخي ښه یم. د یوې معاینې وروسته به راته ځان ناروغ ناروغ ښکاري"

په دې ښه پوهیږو چې د یو شي څخه تښتېته لنډمهالې وي، خو په دې هم پوهیږو چې په ژوند کې د یو شي څخه د تل لپاره نه شو تښتیدی، نو بیا ولې تښتې؟ ولې د هیلې پر ضد هیله راپورته کوئ؟ ولې هغه څه باره کې پوهیدل نه غواړئ چې باید پوه شئ؟ که ته سترگې پټې کړې نو ددې مطلب دا نه دی چې ټوله نړۍ دې پنده وي. په پای کې هغه څه چې راروان دي باید مخامخ شو ورته. نو ولې باید هر څه په پای کې؟ ولې مو دومره وځنډوه؟ ولې مو دومره وخت پرې تېر کړ؟ د ځنگل اور چې پرون ډېر لږ وو، پرون ځینې نه وې تښتیدلی نو نن به اور نه وو.

په مونږ کې ډېر کم خلک دي چې د ژوند حقیقت سره نه شي مخ کیدلای. د ژوند حقیقت سره مخ کیدل د ژوند تر ټولو ترېخ حقیقت دی.



### په سمو لاسونو کې رالويدلو څخه غوره څه نشته

څومره خلک مونږ لیدلي چې خپل برخلیک څخه ځکه ناخوښ وي چې وړاندې تلو لپاره باید سیمه ایزه ژبه زده کړي؟ په یو کال کې دننه هغوی ژبه زده کولای شي او خپلې کمزورۍ ته د پای ټکی ایښودلی شي. څومره ځله به مو لیدلي وي چې یو څوک د موټر چلونکي څخه څورېږي چې ولې یې تر کاره ځایه نه رسوي؟ حالانکه خپل موټر یې په گراج کې ولاړ پرېږدي. یوه میاشت روزنې څخه وروسته هغوی موټر چلول زده کوي او خپلې کمزورۍ ته د پای ټکی ږدي. ځیني خلک تقریرونو څخه د مرگ تر کچې ډارېږي. خو د څو اونیو روزنې څخه وروسته د خلکو پر وړاندې خبرو کې ساری نه لري.

که چیرته یوه کمزوري یا یو محدودیت له منځه وړلای شو نو بیا ولې مو تر عمره وڅوروي؟ یو څه وخت مو روزنې ته وښئ، کمزوري مو له منځه یوسی او د هغې گټو څخه د عمر تر پایه گټه واخلي!

سستیماتیکې روزنې یواځې دا نه چې زمونږ محدودیتونه له منځه وړي بلکې مونږ چې کوم کار کې ښه یو، لا پسې ښه کیږو.

هر څوک منډه وهلی شي. خو که غواړې د منډې لوبغاړی اووسې نو باید رسمي سستیماتیکه روزنه تر لاسه کړې. د سستیماتیکې روزنې څپر لاندې خبرې په ارتباط بدلېږي. که چیرته غواړې د شطرنج لوبه زده کړې نو له هر چا یې زده کولای شې، خو که چیرته اتلولي لاسته راوړل غواړې نو باید سستیماتیک روزونکي لاندې وروزل شې.

زمونږ د نیا تداوی په څېر نه چې ناروغه شوې او روغتون پورې مو نه ده وړې؟ د رسمي سستیماتیکې روزنې په څیر بل څه نشته. زیاتره وخت د ښه، ښه تر او غوره تر منځ توپیر د روزنې په کیفیت پورې اړه لري.

محمد علي يو ځل ويلي ول، "زه د روزنې هرې شیبې څخه کرکه لرم خو زه وایم



ژوند د شطرنج په څېر دی او ته دا لوبه هغې سره کوي.  
ستا د دانې په خوځولو هغه هم خپله دانه بې ځايه کوي. ستا خوځولو ته انتخاب  
وايي او د هغې خوځولو ته پاييلې،  
ته به وارزول شي... تاته به چيلينج درکړل شي... تا به گړنگ ته ورتيله کړي.  
کله چې لوبه کې تکره شي. نو هغه دې پريردي چې لوبه وگتې.

\*\*\*

### د يو چا د غوره ډالۍ په څېر اووسه

زه يو چا سره داسې اړيکه لرل غواړم چې هغې ته بايد د ځانه سپيناوی ونه کړم.  
يو چاته د ځان سپيناوي څخه بل سترې کونکې کار نشته. احساساتي ستريا د  
فزيکي ستريا څخه څو ځله ستونزمنه ده. بايد د يو داسې اړيکې او خپلوی په لټه  
کې شو چې په هغې کې مونږ د باور خپلواکۍ څخه خوند واخلو او چيرته چې  
زه خپل ځانته د ځان سپيناوی ونه کړم.

د يو داسې اړيکې او خپلوی په لټه کې يم چې د خپل ځان پر ضد ونه دريرم. زه  
خپل قوت لرم، زه خپلې نيمگړتياوې لرم. زه داسې خپلوي غواړم چې زما مثبت  
زما په نيمگړتياوو بر لاسی وي.

زه داسې خپلوي او اړيکې غواړم چې زما پرونی تېروتنو ته نن ونه گوري. انسان  
سره هر کله تېروتنه مله وي. زه داسې څوک غواړم چې زما د تېروتنو لستونه  
ورسره نه وي. داسې يوه خپلوي چې پرونی شخړه نننۍ خبرې نيمگړې نه  
کړي... پرون ورځ پرون پای ته رسيدلې ده.

زه داسې يوه خپلوي او اړيکه غواړم چې تل بايد زه نوښتونه ونه کړم. داسې  
خپلوي غواړم چې زه پکې شفاف يم. زه داسې يوه خپلوي او اړيکه غواړم چې  
خپل خوښی او ناخوښی څخه ددې خپلوی ساتلو لپاره تېر شم. زه داسې يوه



زه فکر کوم زما ملگري زما نه په بله روان دی. که چيرته دا حقيقت ومنې نو يو  
څه کيږي. زما په فکر د هغې ملگري زما په ځوی زمونږ نه ډېر نفوذ پيدا کړی. يو  
سخت حقيقت، خو هيڅ خبره نشته، د حقيقت منلو سره يو څه کيدای شي. زما  
په فکر زمونږ واده سره بيليري. ريښتيا خو زړه ماتونکی حقيقت، خو دې حقيقت  
باندي سترگې پټول مونږ سره هيڅ مرسته نه شي کولای.

که چيرته حقيقت ومنې نو بيا يو څه کيدای شي. که چيرته پرې سترگې پټوي نو  
لا پسې چټليري او بيا بيا به درته راتاويري. لږ تر لږه همدا اوس حقيقت ومنه، يو  
څه کيدای شي. څه چې ته ليدل نه غواړې، هغه درڅخه نه ځي. دا به نور هم  
بدرنگه کيږي او بيا بيا به درته راتاويري. هر حقيقت څخه چې ته تښته کوي په  
راتلونکي کې درته کمين نيسي او فکر کې دې نورې پوښتنې ورتومي، "ما  
بايد... ما کولای شول چې... کاشکې..."

ته بايد تل د سم صحي منځگړيتوب لاره خپله کړې، د روغوالي مناسب پرهيز  
تعقيب کړې او مناسب خوراک وکړې. ته کولای شي په اسانۍ د خپل نږدې  
ملگري سره پرې خبرې وکړې، ته کولای شي د خپل ځوی ښه ملگري جوړ  
شي، د بښنې لفظ ډېر وکاروئ. هر وخت يو څه کيدای شي. په پوره ميرانه د  
ژوند ترڅو حقيقتونو سره مخ شه. په دې پوه شه چې په دې وخت کې يو څه  
کيدای شي.

هره ستونزه چې حل شوې، يو چا حل کړې ځکه هغې حقيقت منلی. دا هر څه  
په زړورتيا د حقيقت منل دي. تښته زما او ستا په څېر د خلکو لپاره نه ده. هغه  
څه سره چې بايد مخ شو، د سبا نه به نن ښه وي.

\*\*\*



انقلاب رامنخته شو. څنگه؟ د سرچينو ښه مدیریت له کبله. راځئ چې ووايو چې يو محصول په لس روپۍ تولیدیږي او په يوولس خرڅیدلی شي، چې گټه به يې يوه روپۍ وي. د گټې يوه لاره دا ده چې د يوې روپۍ گټلو لپاره بايد د ۱۱ روپو سودا وکړي، مطلب دا چې خرڅلاو بايد ۱۰٪ زیات شي، او بله لاره يې دا چې دا محصول څنگه کولای شو چې په ۹ روپو جوړ کړو، مطلب دا د يوې اضافي روپۍ گټه هغه وخت کولای شو چې د محصول اغيزمنتوب ۱۰٪ زیات شي او هغومره سودا وشي. زه دا نه وایم چې کونجونه پرې کړئ او يا په کیفیت کې مصلحت وکړئ بلکې زه وایم چې سرچينو څخه ډېره گټه ترلاسه کړئ.

په زیاتره پیلیدونکي او منځني سوداگري کې د پیسو لگښت او قرضداري ددوي گټه خوري. کله چې د هغوی فعالیت وپلټي نو معلومه به شي چې ستونزه پیسو کمښت کې نه ده خو خبره د پیسو مدیریت بې کفایتی کې ده. په نقدي پیسو کې نااغيزمنتوب او بې پروايي بهر تلونکو پیسو مدیریت دوی د تاوان په لور بیایي. کال په کال پایله توپیر کوي خو په گټه کې کوم پرمختگ نه وي. خو په يو موثر مدیریتي سازمان کې بیا هر کال بدلون مومي او گټه هم مخ پورته روانه وي. څنگه؟ د سرچينو ښه مدیریت له کبله.

هندوان له دې کبله ژاړي چې ددوي نفوس ورغ تر بلې زیاتیري. نورې نړۍ دې باره کې څه کړي؟ دلته د خلکو څخه په کم لگښت ښه کار اخستل کیږي. نړیوالو ډېرو سرچينو څخه په گټه اخستلو هندوستان کې ډېر کار تر سره کړ او د هندوانو گټور توب يې لوړ کړ. څنگه؟ د سرچينو ښه مدیریت له کبله. دوی هم د نه ختمیدونکو دښتو څخه په اقتصادي مرکز بدله شوه. څنگه؟ د سرچينو ښه مدیریت.

دا خبره نه ده چې تاسره وخت نشته، بلکې دا د سرچينو مدیریت دی چې اغیزناک وخت نومیري. داسې نه ده چې تاسره پیسې نشته او ته شتمن نه یې



خپلوي او اړیکه غواړم چې زما شخصي انځور پکې داغي نه شي. زه داسې يوه خپلوي غواړم چې له ما بل څوک ونه پوښتي. زه داسې خپلوي غواړم چې په هغې کې زه په بشپړه توگه زه پاتې شم... په تېره بیا کله چې زه خپل ځان سره يم. زه داسې خپلوي غواړم چې زه داسې احساس وکړم چې زه يو ځل بیا د مور په خيته کې يم... داسې يوه خپلوي چې زما زړه تل دا احساس وکړي چې بیا وزیریم.

زما خوږو لوستونکو که چیرته تاسې له دې څخه يو هم داسې خپلوي او اړیکې لرئ... نو په سجده شئ او شکر وباسئ، ځکه له دې څخه بله ستره ډالۍ نشته. داسې خپلوي په ژوند کې تر ټولو سترې ډالۍ وي.

که چیرته یې نه لرئ نو مایوسه کیږئ مه. هغې د غره په سر څه خبره کړې وه، “غواړې چې نور درسره څنگه وکړي، هماغسې ورسره وکړه. “ته يو بل څوک کیدای شي؟ خپل ځانونه د نورو د ژوند ډالۍ وگرځوئ. يو چا سره دومره مینه وکړئ چې هغه په دې پوه شي چې ته یې د ژوند ستره ډالۍ یې.

خلک ستا مینه هغه وخت احساسوي چې هغوي تا سره څنگه دي نه دا چې ته د هغوی سره څنگه یې. د خپل محبوب په موجودیت او خوشبوی کې پریردئ چې هغه وغوړیږي.

\*\*\*

### ستاسې ارزښتناکه سرچینه تاسې خپله یاست

په ۱۹۶۰ کال کې جاپان پریکړه وکړه چې په فولادو جوړولو به پیل کوي. د فولاد تولید لپاره د اوسپنې او سکرو اړتیا وه چې دواړه په جاپان کې نه ول. خو جاپان پوهیده چې له هغه ځای به یې واردوي چې هلته ښه پریمانه دي او په دې هم پوهیده چې خپل جوړ کړی فولاد هغه ځای ته صادر کړي چې هلته یې اړتیا ډېره زیاته وه. پایله دا شوه چې په ۱۹۶۰ کال کې جاپان د نړۍ پر کچه د فولادو تر ټولو ستر صادرونکی شو. د يوې لسيزې څخه په کم وخت کې صنعتي



## يا خو يې مه كوه او كه كوې يې په جزبه يې وكره خو ددوی ترمنځ نه

يو ليمو راواخلئ او دوه ټوټه يې كړئ. زېښونكي پواسطه ترې اوبه وباسئ. يو څه بوره او مالگه پكې گډه كړه، گيلاس د اوبو نه ډك كړه او ښه يې وخوځوئ. د ليمو جوس تيار شو. ددې جوس جوړولو طريقه ډېره ساده ده خو كه بيا هم دوه بيل كسان يې جوړ كړي نو ډېر توپير به پكې شتون ولري. د ليمو، بورې، مالگې او اوبو څخه پرته په دې كې يو ناڅرگند عنصر- شتون لري او د ليمو د خوند توپير په همدې ناڅرگند عنصر كې پټ دى.

هر څه چې مونږ جوړوو او يا يې توليدوو، په هغې كې يو ناڅرگند عنصر پروت وي او همدغه ناڅرگند عنصر د ښه او غوره، عادي او عالي، ښه او زبردست تر منځ توپير پيدا كوي. آيا يو كار په مينه او په ذوق تر سره شوى او كه په بې ميلۍ او بې خوندي تر سره شوى؟ په يو كار كې د زړه نه كار كول، ناڅرگند عنصر- دى. آيا زړه ۱۰٪ په هغه كار كې دى؟ دا يوه حساسه پوښتنه ده.

ما يوه ورځ خپل لور كيتي ته وويل، "چې يا خو د زړه نه پخلى كوه او يا يې هيڅ مه كوه. ما ته يې په خوند كې توپير ښكاري. خوراك د يوې ژوندۍ مادې په څېر هم وي او د يو مړي په څېر هم. توپير يې په زړه او نه زړه پخلي كې دى." مينه او جزبه داسې څه نه دي چې يواځې د خداى په عبادت كې تر سره شي. مينه او جزبه په هر څه كې ده.

جزبه او ستړيا دواړه سره په معكوس ډول متناسب دي. كه چيرته مونږ د ژوند هر كار د جزبې په احساس سره تر سره كړو نو مونږ ته به معلومه شي چې مونږ به د طبيعت يو نا ويل شوى قانون وپيژنو، دا قانون وايي چې سپرى د ستړيا لپاره نه



بلکې د سرچينو مدیریت دی چې پيسه نومیري، که لري هم وي خو په اغيزناکه توگه لگول دي شتمن کولای شي.

په ۱۹۶۰ کلونو کې جاپان پرته د اوسپنې او سکرو نه د نړۍ ستر فولاد توليدونکی هیواد شو. جاپان له نشت څخه ډېر څه توليد کړل. نو بيا په دې خو بايد ډاډه اووسو چې په يو څه نويي ډېر څه تر لاسه کولای شو.

يو وخت به مو هرورمو په خپل ژوند کې يوې سرچينې څخه سمه گټه نه وي پورته کړي. هغه شی پيدا كړه او ځان پكې تكړه كړه. البته هرورمو ستاسې تر ټولو ارزښتناکه سرچينه تاسې خپله ياست. آيا خپل ځان څخه په سمه توگه گټه اخلي؟

\*\*\*

په ژوند کې هيڅ شی پیماننه نه لري... يواځې ستا ذهن پورې اړه لري. په ژوند کې هيڅ شی نه ودريري... يواځې خلک ولاړ پاتې کيږي. ژوند فقط يوه پرانستې ليندۍ ده... هر څومره کولای شي کش يې کړي... بنده ليندۍ هيڅ نشته.

څومره چې ته احساسولای شي هغومره خونې شتون لري... څومره چې ته درک کولای شي هغومره خونې شتون لري...

هر څومره چې تا ته وړ ښکاري هغې څخه نور زيات هم شته

\*\*\*



شي، نو دا پوښتنه كوي چې، "زه يې څنگه له دې ښه كولاى شم؟" سړى به هغه ځاى ته ځي چيرته چې غواړي لاړ شي. په هر شي كې د پرمختگ اړوند فكر كوه او په هر څه كې په لوړ معيار فكر كوه. په دې ډاډه اووسه چې كولاى يې شي. په يو كار باور درلودل چې كولاى يې شي نو هغې لپاره يوه نه يوه لاره راوځي. هر ورو يوه لاره وي او له بلې به غوره لاره وي. كه چيرته وايي چې دا كار ناشونې دى نو ذهن دې غواړي دا ثابت كړي چې ولې. او كه چيرته باور ولرې چې دا كار كولاى شم نو ستا ذهن تا سره په هغه كار كې مرسته كوي. كه ته يې پرېردې نو ستا ذهن به ورته لار راوباسي. مونږ كې زياتره داسې دي چې د خپلو غوښتنو څخه تېرېږي او په دې تمرکز كوي چې ولې يې نه شو كولاى خو اړينه دا ده چې تمرکز يواځې په دې وشي چې څنگه يې وكړم.

د ژوند په هر ډگر كې، د كار څخه تر كوره او بيا تر ټولني پرمختگ پورې بايد د برياليتوب فارمولې څخه كار واخلو چې له ښه څخه يې ښه وكړو "خپل وتنى يا اوتپوټ او كيفيت دې ښه كړه" او له ډېر څخه ډېر وكړو "څه چې كوي د هغې مقدار لوړ كړه. كيفيتي لوړوالى ورسره مقداري ودې ته پرمختگ وايي.

تل ځان ته په زړه كوه چې ته څنگه فكر كوي له هغې غوره يې، يانې ته چې اوس كوم كار كوي له هغې يې په ښه ښه هم كولاى شي، او دا هم ځان ته په زړه كوه چې څومره ته كولاى شي هغومره يې نه كوي، نو هغه څه چې كوي له هغې ډېر كولاى شي.

لياقت هغه وړتيا ده چې كوم كار كوي له هغې يې غوره وكړي او استعداد له هغه څه چې كوي يې، ډېر وكړي.

خپله وړتيا پر مخ بوځه، خپل استعداد زيات كړه، دې ته پرمختگ وايي.

\*\*\*



دى زيريدلى. كه چيرې مونږ يو داسې يو كس ليدلى وي چې هغه ستړيا نه پيژني، نو تاسې داسې يو كس ليدلى چې هغه هر كار د جزيې په احساس سره ترسره كوي او د هغې عملونه لكه د عبادت په څېر دي.

\*\*\*

يا يې مه كوي او كه كوي يې نو په جزبه او مينه يې وكړئ، خو ددوي ترمنځ نه. په عبادت كې د ژوند لپاره سوال كوي او تامل كې ژوند ته غوږ نيسي. په عبادت كې خپل غږ ته غوږ نيسي او په تامل كې له هغې ډېر وړاندې غوږ نيسي.

عبادت د ژوند سره خبرې دي او تامل د ژوند سره گډون دى.

\*\*\*

## خپله وړتيا پر مخ بوځه

## خپل استعداد زيات كړه

## دې ته پرمختگ وايي

دا فکرونه له منځه يوسه، "همداسې مونږ مخکې هم كول. همداسې بايد اوس هم وشي." رواجې فلجتوب مه زغمه. په يخ هيڅ نه زرغونېږي. كه چيرته مونږ پرېږدو چې زمونږ پرون زمونږ ذهن كنگل كړي نو نوې مفكورې به هيڅكله ذهن كې ځاى ونه مومي. شاته مه گوره او تېر هير كړه، مخکې گوره او راتلونكي ته فكر كوه. د انسان په هڅو كې مطلق بشپړوالى د سپورمكيو څخه نيولې تر ماشومانو روزنې پورې لاسته راوړونكى نه دى. په دې كې د پرمختگ يو نه ختميدونكى ډگر دى. بريالي كسان په دې پوهيږي. ځكه دوى دا پوښتنه نه كوي چې، "آيا زه يې له دې ښه كولاى شم؟" هغوى پوهيږي چې كولاى يې



ويلي کيڙي چې جواهر ترې جوړ شي. ته ځکه ازمول کيڙي چې جوړ شي. د کيسې پايله بيا ډېره ښايسته ده. په همدې بايد باور ولري. ستا عقيدې ته به وخت ورکړل شي، خو د يو عالي ژوند ډالۍ سره به راستنيري. په ژوند کې هر قسم حالات راتلی شي، که په ريښتيا هغه څه چې ته جوړيدل غواړي.

\*\*\*

### خپل پيژند وغورځوه، ته چې څنگه يې... همغسې ښه يې

هغې ته مشوره ورکړه، "ولې نور د خپلې روغتيا خيال نه ساتې." ستا ميرمن به داسې وانگيري چې ته ورسره مينه لري. او که ورته داسې ووايي، "د يو خاوند په حيث زه فکر کوم دا حق لرم چې درته ووايم چې د ځان خيال وساته" دا ځل به هغه فکر وکړي چې ته يې لاس لاندې راوستل غواړي. که يو کس ته دې وويل چې خپله ډوډۍ پر وخت خوره نو هغه به درنه خوشاله شي چې ښه مشوره ورکوي او ددې پر ځای که دې ورته وويل، "ما خپل پلار هم ليدلی وو چې ډېر کار به يې کاوه خو هغه ستا غوندې نه وو. ته ولې په وخت ډوډۍ نه خوري؟" نو بيا به د هغې عکس العمل بل شان وي.

خلک پيژند ساتلی نه شي. د خلکو پيژند سره د ځان غره توب هم شامل وي. پيژند د خلکو د ذهنونو لارې بندوي.

ورته ووايه، "د شنه سبزيو خوراک درته ښه دی" هغه به يې درسره ومني او يا ددې پر ځای که دې ورته وويل، "د يو سبزي خوړونکي په حيث درته وایم چې ته بايد شنه سبزي وخورې" هغه به درسره بحث شروع کړي. دا د سبزي خور نوم ټاپه لگول ستونزه جوړوي.

ورته ووايه، "ويې ښه. چا چې درته زيان هم رسولی، هغوی سره هم مينه وکړه" هغه به فکر وکړي چې پاملرنه يې کوې او يا داسې دې ورته وويل، "د سم



### که چيرته خبر وای چې پايله به دومره ښايسته وي

په يو ټکر کې يې پښه ماته شوې وه. هغه تر څو مياشتو پورې په کټ پروت وو. هغې په يو نړيوال سهامي شرکت کې ښه دنده درلوده. يوه زړه مور يې هم درلوده چې بايد د هغې خدمت وشي، ددې خيال يې ساته. سختې ورځې وې...؟ نا، دومره سختې هم نه وې. دې مودې هغې ته ډېر وخت ورکړ. هغې يو ځيرک انتخاب خپل کړ! او ټول وخت يې مطالعه وکړه. هغې خپل ذهن د پخوانيو سترو ليکوالانو کتابونه باندې زرخيزه کړ. دا هغه مهال وو چې هغې خپلې معنوي اړيکې ته وده ورکړه او د ژوند لپاره يې يوه موخه وټاکله. د هغې په ژوند کې هر څه بدلون ومومه... او د تل لپاره بدل شو. نن هغه يوه موخه لري. نن د هغې ژوند په معنوي لحاظه برابر دی. نن د هغې ژوند د پېښې څخه وړاندې او وروسته پرتله کيدای شي. د خپلو ورځنيو يادښتونو کتابچې په يو کوچ کې يې ليکلي ول، "که زه چيرته خبر وای چې پايله به داسې ښايسته وي نو ما به له پيله ترې خوند اخستی وای"

زه له تاسې پوښتم، "ايا يو مور/پلار خپل ماشوم ته داسې کيسه کوي چې پايله يې غمجنه وي؟"

د بدلون څخه پرته ژوند به څنگه وي؟ د نابرتوب څخه پرته ژوند به څنگه وي؟ که ته ورته ستونزمن وختونه وایې. که ورته ازماينتي وختونه وای. يو وخت به راشي چې هغه کس ستونزمنو حالاتو وخت کې وایې ولې زه؟، همدغه کس به د نيکمرغۍ وخت کې هم دا پوښتنه کوي چې ولې زه؟

چينجي غواړي چې د شوپرک غوندې وزرې ولري، نو د وربښمو غوزې ته ننوځي تر څو وزرې پيدا کړي. کله کله به مو ژوند يو غوزې ته ښايي او راوتلو سره به وزرې ولري. د بانس لرگی ددې لپاره پرې کيږي چې شپيلی ځينې جوړه شي. يوه تيره ځکه تراشل کيږي چې يوه مجسمه ترې جوړه شي. سره زر ځکه



دی. ستا د سوداگری کارت د کاهن سره چلیدلی شي خو خدای سره نه شي چلیدلی. "بادار ورته وویل.

خپل ځان سره او نورو سره مرسته وکړه چې خپلې پیژندپانې وغورځوي. ته کافي یې... د کافي نه پسې کافي یې. بس خالص ته. دا د هر څه د پیل ټکی دی. کله چې ته د خپل ځان په څېر شوې، ته خپلواکه شوې او دا ریښتوني خپلواکي ده.

\*\*\*

د اوسپنې یو ټوټه په ۲۵۰ روپۍ ده...

له هغې څخه یو نال جوړ کړه، هغه به ۱۰۰۰ روپۍ ارزښت ولري،

له هغې څخه د ساعتونو سپرنګونه جوړ کړه، هغه به ۱۰۰،۰۰۰ ارزښت ولري.

ستا ریښتوني ارزښت په دې کې نه دی چې ته څوک یې بلکې په دې کې دی چې ته د ځان څخه د څه شي جوړولو وړتیا لري.

\*\*\*

### پیسې هیڅ یادښت نه لري، تجربه یې لري

ته به هیڅکله پوه نه شي چې ستا د تعلیم لګښت څومره وو خو د تل لپاره به دې د ښوونځي او پوهنتون خاطرې په ذهن کې پاتې وي. یو څو کاله وروسته به دې دا هم هیر شي چې روغتونونو کې دې څومره پیسې لګولي خو په خوښۍ به دې هغه خاطرې په یاد وي چې د خپلې مور ژوند دې ژغورلای وي. دا به دې هم هیر شي چې له واده وروسته چکر باندې دې څومره لګښت راغلی وو خو د هغې سره هره شیبه ناسته به دې په ذهن کې پاتې وي. پیسې یادښت نه لري، تجربه یې لري.

ښه وختونه او خراب وختونه، د سوکالی وختونه او د بیوزلی وختونه، هغه وختونه



عیسوي په حیث زه درته وایم چې خپلو دښمنانو سره هم ښه چلند کوه. "بیا یې ته هم دښمن یې، دلته د عیسوي ذکر کول ستونزه رامنځته کوي.

ورته ووايه، "زه هیله لرم چې زموږ هیواد ښه هوایي ډګرونه ولري." هغه به ستا نظر تایید کړي او ددې پر ځای که ورته ووايي، "زه سنگاپور کې اوسیدلی یم زه پوهیږم چې تنظیم شوي شیان څنگه وي. زه غواړم چې زموږ هوایي ډګرونه هم تنظیم شي." نو تا به د هیواد ملو پر ضد وگڼي.

دا د انسان کمزوري ده. کله چې خلک پیژند سره مخ شي نو ځان باره کې یو څه کم احساس کوي. هغه به یې هر ورو درڅخه دفاع وکړي. په ناڅرګنده توګه پیژند، خلک د مغلقۍ په لور بیایي. هغه له تا سره هیڅ ستونزه نه لري. هغه څه چې ته یې استازیتوب کوي، مخالفت لري، که هغه چوکۍ وي، که درجه، که مذهب او داسې نور. سره ستونزه لري.

مونږ ولې پیژند ته اړتیا لرو؟ آیا دا درجه مونږ ته سرلوړي راکوي که مونږ درجې ته سرلوړي ورکوي؟ چوکۍ تاته اړتیا لري که ته چوکۍ ته اړتیا لري؟ که چیرته پیژند تا تعریفوي نو بیا د پیژند پرته هیڅ نه شي کولای. هر څوک چې پیژند باندې تکیه کوي هغه هیڅکله سمې اړیکې نه شي جوړولای. که چیرته تاسې پیژند ته ارزښت ورکوئ نو بیا تاسې پیژند ته اړتیا نه لرئ. دا د ژورو اړیکو رامنځته کولو پیل دی.

لټونکي ترې وغوښتل "باداره! مهرباني وکړه ما د خپل مرید په حیث ومنه" بادار ترې وپوښتل "ووايه ته څوک یې؟" "راماچندرا راو" "دا ستا نوم دی. دې نه تېر شه، ووايه ته یې څوک؟" "بادار ترې بیا وپوښتل. "زه یو سوداګر یم" "دا خو ستا دنده ده. دې نه تېر شه، ووايه ته څوک یې؟" "زه یو سړی یم" "دا ستا جنس دی، دې نه تېر شه، ووايه ته څوک یې؟" "باداره! زه نور نه پوهیږم چې زه څوک یم." "دا صحیح شو. دا د لټونکي د پیل ټکی دی. کله چې دې ټولې پیژندپانې وغورځولې او دلته لکه د ځان په څېر خالص راغلي، دا د لټونکي د پیل ټکی



ماشومانو سره لوبې کولی شې، که نه شې یو نږدې پارک ته خو یې بوتللی شې. په دې هیڅ لگښت نه راځي چې یو چاته ورته یې یا ورنږدې شې او غیره کې یې ونیسې. او رښتیا هغه اړخونه لکه روغتیا، علمي پرمختګ او معنوي وده هیڅکله اقتصاد پورې اړه نه لري.

وخت به تېرېږي... اقتصاد به راژوندی شي... پولي واحد به بیرته خپلې بیې پورې لوړ شي... او په دې ټولو کې، زه نه غواړم چې ستاسې توجه پرون ته یوسم او تاسې په دې پوه شئ چې هیڅ مو نه دي کړي بلکې یواځې مو په تیارو کې ځانونه رغړولي دي. اقتصادي بحران به مو له پیسو خلاص کړي. خو مه یې پرېږدئ چې خاطرې مو زیانمنې کړي... که چیرته په دې خوښ نه یاست چې څه لرئ نو بیا که هر څومره ولرئ بیا به هم خوښي ونه مومئ.

ځان ته داسې یوه وینا جوړه کړه چې څنگه به ژوند کوي. څومره لرم باید څنگه احساس کوم باندې هیڅ اغیز ونه کړي.

\*\*\*

## نازولتوب مو کمزوری کوي

### مینه مو غښتلی کوي

داسې ښکاري چې نازولتوب ورکولو پر ځای مینه ورکول تر ټولو ستر اشتیاق دی. توپیر په څه کې دی؟ زیاتره خلکو ته، مینه ورکول داسې ښکاري چې هغوي سره باید نرم اووسې او د هغوی هره خبره ورسره ومنې، هیڅ گيله ترې ونه کړې او گوته ورته ونه نیسې او هغوی د راحتې څخه پرې ډېر زور رانه وږې... په اصل کې هغوی پرېږده چې څنگه وي، هیڅ مه ښایه چې هغوی بدل کړي. نازولتوب درته وایي چې څنگه زه غواړم راسره مینه وکړه.

مینه دا نه ده چې نازولي سره مینه وکړې. مینه هغه ده چې بدلون منځته راوړي.



چې راتلونکی درته خوندي ښکاري او هغه وختونه چې سبا درته تورتم په څېر ناڅرګند وي... د بشپړې ازادۍ او بې برخې نه ورهاخوا په ذهن کې یواځې خاطرې د تجربو په څیر پاتې کيږي. کله کله بټوه له پیسو ډکه وي... کله کله بیا په جیب کې هم یوه پیسه نه وي. هر څه درسره ول خو د تندي تریو کولو لپاره ډېر سببونه دې هم درلودل. ډېر څه نه ول خو بیا هم موسکا لپاره ډېر څه درسره دي. نن به اوبښکې تویوې او هغه وختونه به په خوښۍ رابادوې چې یوځای مو خندلي ول او بیا به موسکې شې چې یو وخت دې ځانته ژړلي ول. ژوند درته بېلابېلې شېبې درکوي چې د خپل ژوند تاریخ پکې ولیکې او په یواځې ځان دا هر څه په یاد ساتلی شې.

په لومړي ځل مو پرته د مرستې نه په بایسکل د ځان توازن برابر کړی وو... په لومړي ځل درته هغې ویلي ول چې هو، حالانکه تا ورته دوه کاله وړاندې وړاندیز کړی وو، چې مینه ورسره لرې... لومړنۍ ژړا... لومړنی قدم... لومړی خبره... لومړنی مچو... ستاسو ټول ماشومتوب...

په لومړي ځل مو چې مور او پلار ته ډالۍ اخستې وه او تاسې ته مو لور په لومړي ځل ډالۍ درکړې وي... لومړنۍ جایزه... د خلکو له لورې په لومړي ځل تشویق... دريځ په سر لومړنۍ فعالیت...

دا نوملړ نه ختمیدونکی دی... نه ختمیدونکی خاطرې دي... له دې نه منکرېږو چې هر یو شی په پیسو کيږي. خو په پایله کې د هغه شي بیه مو هیريږي خو د هغې تر څنگ خاطره نه هیريږي.

که چیرته اقتصادي بحران رامنځته شي نو بیا؟ وي دي، خو د ژوند ارزښتونو بحران باید رامنځته نه شي. ته اوس هم کولای شې چې خپل مور/پلار حج ته ولیرې که نشې نو نږدې جومات پورې خو یې بوتللی شې. ته اوس هم خپلو





## منل یو مثبت احساس دی

کله چې یو څوک کار کوي او زه نه غواړم هاغسې وشي، او یا یې ومنم، نو غوسه کیرم. کله چې یو څوک یو کار کوي او زه نه غواړم هاغسې وشي، زه یې منم او زغملای شم.

کله چې یو څوک څه لري او زه یې نه لرم او یو څوک یوه مثبت پایله لاسته راوړي او زه یې نه شم کولای او نه یې شم منلی، نو زه کینه پیدا کوم. خو که ویې منم نو متاثره به شم.

کله چې یوې پیښې سره مخ شم او نه پوهیږم چې څنگه پرې لاس بری شم او څنگه یې ومنم نو په ما کې ویره اچوي. کله چې یوې پیښې سره مخ کیږم او نه پوهیږم چې څنگه پرې لاس بری شم خو زه یې ومنم او ځان خطرمل حس کوم. کله چې یو څوک یو کار وکړي او زما احساسات ټپي کړي او زه نه شم کولای چې ویې منم نو په ما کې کرکه زیږوي. کله چې یو څوک یو کار وکړي او زما احساسات ټپي کړي، خو زه یې ومنم نو ما سره بښنه کې مرسته کوي.

کله چې یو څوک زما په ذهن کې وي او وجودي شتون ونه لري او زه نه شم کولای چې دا ومنم نو زه وایم چې زه ورپسې خفه یم. کله چې یو څوک زما په ذهن کې وي او وجودي شتون ونه لري خو زه دا خبره منم او وایم زه د هغې باره کې فکر کوم.

بیا نو احساساتي معادله ډېره اسانه ده،

یو شی + منل = مثبت احساس

یو شی + نه منل = منفي احساس

نو دا یو کس یا یو شی نه دی چې ما منفي یا مثبت په لور بیایي بلکې دا خبره د منلواو نه منلوپورې تړلې ده چې ته مثبت احساس لرې که منفي. دا نړۍ نه ده بلکې نړۍ ته زما د ځواب وړتیا "منل یا نه منل" ده چې زما د احساساتو کیفیت



نازولتوب مو کمزوری کوي، مینه مو غښتلی کوي.

هیڅوک بشپړ نه دی. د پرمختګ ډېر لوی ډگر دی. پرته له هغوی چې درسره مینه لري، هیڅوک دې پروا نه لري چې تا پرمختګ کړی که نه. د زغم په نوم، نازولتوب دې نیمګړتیاوو سره پریرېږي. که چیرته ځانغوښتنه دې ټپي هم شي خو مینه به دې بدلون لپاره خپل نظر درسره شریکوي. نازولتوب دې په ځانغوښتنه باندې کار کوي. مینه مو غښتلی کوي.

هیڅوک هر وخت سم نه وي. د منلو په نوم، نازولتوب به درته هغه څه چې سم نه وي، سم ښکاري. مینه به د هندارې په څېر وي، هغه څه که نه غواړې وګورې، درته به یې ښايي چې په حقیقت کې همدا ته یې. نازولتوب به درته یواځې هغه مخ ښايي چې تاته ښه ښکاري. مینه به دا خطر په ځان مني او ریښتونی شکل به درباندي گوري.

د زیاتره خلکو تشویقي کچه ډېره لږه وي. ته یو داسې څه ته اړتیا لرې چې د بهر څخه دې ټیله او تشویق کړي. نازولتوب به دې هماغه ارام او نیمګړې سیمه کې پریرېږي. مینه به دا خطر هم ومنې چې ملګرتیا په ملګري بدله کړي. تانه شي پرېښودی چې همدغسې پاتې شي. هغه څه چې بدل نه شي، وده نه کوي.

نازولتوب د نشې په څېر دی. دا به درته یو رنگین ماښام درکړي خو تا کې به هیڅ بدلون رانه ولي. مینه لکه یو تفکر دی. دا به داسې ښکاري چې هیڅ نه دي روان، خو وروسته به هر څه بدلون ومومي. وغواړه چې مینه درسره وشي او رامنځته شي، نه دا چې ونازول شي او ولاړ پاتې شي.

زما خوږو! زه درته وایم، "زما مینه به هاغسې تاسې ته درونه رسیري چې څنگه چې تاسې غواړئ. خو زما مینه یوه موخه لري چې تاسې به جوړ کړي"

\*\*\*



کار مه لره. د علم له نظره پرون ته مه گوره، بلکې سبا ته گوره. خلک زیاتره دا خبره کوي چې که چيرې...، اصلا هغه خلک دي چې د علم له نظره دوی خپل پرون ته گوري. ته د خپل راتلونکي جوړولو لپاره راوینس کړای شوی یې، د پرون په خپرلو کې یې مه بر بادوه.

هیڅ علم درته ناوخته نه راځي... هغه وخت درته راځي چې باید راشي... او هغه وخت چې ته ورته تیار یې. زما د ملگري ویجی یارگوان پیغام که ماته پنځه کاله وړاندې راغلې وو، کیدای شي ما پرې هیڅ چرت نه وو خراب کړی. هیڅکله له موجوده وخت څخه گيله مه کوه.

زمونږ راتلونکی زمونږ د تېر وخت په څېر نه دی. تر ټولو ستر تشویق چې مونږ باید خپل راتلونکي ته سترگې په لار اووسو او دا په ذهن کې ونیسو چې تر ټولو غوره لار روان دي. له هر نوي علم سره، له هر نوي پوهیدو سره، له هر ځل راوینیدو سره... راځئ چې خپل د خوښې راتلونکی ورغوو.

علم دې لپاره نه دې درکړل شوی چې پرون کې څیرنه وکړې بلکې ددې لپاره چې خپل راتلونکې ورغوي.

وړاندې وگوره... ته هیڅ خبر نه وې چې له تا به دا جوړیږي. د راتلونکي په یو کونج کې درته هغه څوک چې ته به تری جوړیږي، انتظار کوي. څه... څه لارې شه او هغه کس سره وگوره چې راتلونکي کې به ته یې.

\*\*\*



څرگندوي.

بل ځل ما داسې احساس وکړ چې یوې منفي احساس گډوډ کړی يم، پر ځای ددې چې فکر وکړم چې چا یا څه شي گډوډ کړی يم، بلکې زه له ځانه ددې ازموینه واخلم چې چا او کوم شي سره پر ضد يم "ته یې منم". زه به نه منل په منلو واړوم او منفي احساس به مې په مثبت بدل شي.

احساساتي مدیریت هغه وخت پیلیري ترڅو هغه کس یا هغه شي باندې ملامتي وانه چوپې او د ژوند د منلو مسولیت ومنې.

\*\*\*

## علم درته دې لپاره نه دی درکړل شوی چې خپل پرون وڅیړې

### بلکې خپل راتلونکی ورغوي

د ژوند په هر ډگر کې ستونزو سره مخامخ کیدو په وخت کې به مې خپل ملگري ویجی یارگوان ته غور نیوه، هغې به ویل، "هر څومره چې یو سپرنگ په فشار کیکارې او بیا یې خوشې کړې نو په هغومره چټکۍ به ټوپ ووهي. که چیرته ستا ژوند له تېرو ۱۹ کلونو راهیسې د ناکامیو څخه ډک وای؟ نو اوس پریکړه وکړه چې ټوپ به ووهې. خپل سکریپټ بیا ولیکه "په لومړي ځل یې راوینس کړم او له هغې وروسته مې شاته ونه کتل... او شاته کتلو ته اړتیا هم نه وه. زه اوس خوشاله يم چې ما مې خپل ملگري ته نه وو ویلي چې ته باید دې پیغام سره پنځه کاله وړاندې زما ژوند ته راغلې وې!

د علم له نظره څه شی چې اړین دی هغه دا چې آیا ته خپل پرون ته گورې او که سبا ته دې سترگې دي؟

زه خو یا دا ویلی شم چې زما انگلیسي دومره بڼه نه ده او یا دا چې زه غواړم نوره هم انگلیسي زده کړم. په خپل نن کې ودریږه او خپل سبا جوړ کړه، پرون پورې



رنگ باید داغي نه وي... د تشناب دیوالونه او فرش دې دومره پاک وي چې ځان درته پکې ښکاره شي... د خونې دروازو قلفونه دې سم کار وکړي... وړتیا هغه څه ده چې ډېر کم پام ورته کیږي، خو نه شتون یې هیڅکله نه هیریري. وړتیا داسې یو تفصیلي غوره والی دی چې ډېر پام ورته نه اوړي... یو گل یو گل دی، که خوشبو ولري که ويې نه لري، خو د خوشبو نشتوالی ډېر توپیر رامنځته کوي. وړتیا هم د خوشبو په څېر نه ښکاریدونکی کیفیت دی... همدغه شتون یې له هر څه بیلوي.

\*\*\*

## هر څوک د هر څه لپاره توضیحات لري

### هر څوک غواړي خپله اخره خبره وکړي

زما ملگرې په دې قانع شوې وه چې زه غلط وم. هغې د خپلې خبرې لپاره توضیحات لرل. ما هغې ته خبره روښانه کړې وه چې ولې داسې شوي وو. ما خپل توضیحات لرل چې ما فکر کاوه زه غلط نه يم او هغې فکر کاوه چې ما ورته قناعت نه دی ورکړی. هغې بیا دا هم وویل چې ولې زه په غلطه وم. ما ورته ویلي ول چې زما توضیحات دې له سمې زاویې نه دي اوریدلي، هغه ته مې بیا هم وویل چې زه په سمه يم... ما هڅه کوله چې ځان سم ثابت کړم او هغې هڅه کوله چې ما غلط ثابت کړي. مونږ دواړو له خپلو زاویو څخه توضیحات وړاندې کړل.

هغې ماته بریښنالیک ولیږه او په ما یې نیوکې وکړې، ما ځواب ورکړ او دفاع مې وکړه... هغې بیا ځواب راکړ او خپله خبره یې نوره هم روښانه کړه، ما بیرته ځواب ورکړ او توضیحات مې ورزیات کړل...

ما دوه شیان زده کړل... هر کس د هر څه لپاره توضیحات لري، او له دې مهمه دا



## وړتیا یو نه ښکاریدونکی کیفیت دی

ما یو نامتو ویناوال ولیده چې خپل چټل موټر څخه راښکته شو... داسې چټل وو چې د خپل چپ لاس په لاس ماغو "دستکش" باندې هم نه شو لمس کولای... دننه موټر هم د کثافت دانی څخه کم نه وو... وینا وال د ژوند په اهمیت باندې لکچر ورکولو لپاره راغلی وو. ما لیدلي ول چې مریدان د وینا ودانۍ څخه راوتل، له خپلو سترگو یې چټلي پاکوله... په هغه څه یې دلالت کاوه چې هغه خلک چې غواړي خپل روح پاک کړي خو د خپلو ځانونو پاکولو اندیښنه یې هم نه درلوده... څه یوه ناپوهي! هغوي ځان هم نه مینځه خو د خپل معنوي ښوونکي په وینا یې ځان مینځه. ما خرڅونکی پرسونل ولیده چې بریرې یې برې وې، بوتان یې خیرن، نیکتایې یې گډه وډه، خو د هغوی د خرڅلاو تولید په نړیوال کچه نوم درلود.

مونږ باید په دې پوه شو چې وړتیا له دننه څخه پیلیري او بیا بهر لار پیدا کوي. هغه وړتیا چې مونږ ورکولو ته اړ باسي د هغې وړتیا پورې اړه لري چې مونږ یې لرو، هغه وړتیا چې مونږ یې لرو د هغې وړتیا پورې اړه لري چې مونږ یې کوو، او هغه وړتیا چې مونږ یې کوو د هغې وړتیا پورې اړه لري چې مونږ څوک یو. هیښه وړتیا چې نور له تاسو څومره توقع لري، له هغه زیاته له خپل ځانه لري. هیښه وړتیا هغه څه چې نړۍ تاسې لپاره ټاکلې ده، له هغه زیاته خپل ځانته لوړ معیارونو ټاکلو توقع لري. هیښه وړتیا هغه باور دی چې وایې هر څه کیدای شي او باید پرمختگ وکړي.

وړتیا دا نه ده چې ستا په جرابه کې دې سوری وي... یا ماته دروازه ونه لرې... یا د کور ټول دیوالي ساعتونه یو وخت وښايي... یا د کوټې فرش نه وي شکیدلی... یا خیرن پکې، د کور نلونه دې سم کار وکړي، په دیواله دې ښایسته انځورونه وي... ټیلیفون ته پنځه زنگونو وروسته هر ورو ځواب ورکړل شي... دیوالونه



## لس دقيقي وختي دې لس كاله عمر زياتوي

د الوتنې نيولو لپاره دوه لارې دي. كه ته چيرته په منظم ډول په الوتكو كې سفر كوي نو بيا دا يوه عامه خبره ده. ترافيكې بيروبار به وارخطا كړي يې، موټر چلونكي ته به همدا وايې چې چټك لاړ شه، د ترافيكې اشارو څخه به سرغړونې باره كې فكر كوي، شېبه په شېبه به لاسي ساعت ته گوري او هوايي ډگر ته به په منډه يې. په هر ځاى كې د سامان سگن كولو څخه تر امنيتي تالاشۍ پورې، هر ځاى كې غواړې مخكې شي او خلكو ته توضيحات وركوي چې الوتنې لپاره درباندي ناوخته شوى... بيا به په تيزۍ روان شي او لږ مزل وروسته به په منډه شي... ترينگلې مشاده به دې وي او الوتكې كاركونكو ته به پيكه مسكا كوي... په پايله كې طياره به درنه نه وي تللي او ځان به دې ور رسولى وي.

او بله لار دا ده چې هوايي ډگر ته لس دقيقې وړاندې روان شي. په هر كور كې سهار په دوه طريقو پيل كيږي. يوه لاره خو دا ده لكه دريمه نړيوال جگړه روانه وي. هر څوك منډې وهي... په ټيليفون زنگونه راروان وي او هر څوك دا هيله لري چې ټيليفون ته يې ځواب وويلى شي. يو څوك به دروازه كې ولاړ وي او هر څوك به ځان داسې گوبنه كوي لكه دروازې زنگ يې نه وي اوريدلى. د ښوونځي بس بايد له وخته د سر كې په كونج كې ولاړ وي... د ډوډۍ قوتى دې چيرته ده... دا واخله د اوبو بوتل دې هېر نه شي، د ښوونځي بكسه دې سمه نه ده بنده كړې، چې بس ته پورته شوې د بوټانو مزي دې وټړه... داسې ښكاري لكه يو راکټ چې خوشې كيږي... ۱۰... ۹... ۸... مممم...

او بله لار يې داده چې ۱۰ دقيقې مخكې راپاڅي.

بيړه تر ټولو خطرناك عادت دى. بيړه مونږ دې ته اړ كوي چې هغه پريكړې چې بايد وانه خيستل شي، اخلو يې. بيړه مونږ هغه كارونو ته اړ باسي چې مونږ يې نه كوو. بيړه مونږ ته په دروغو دا باور راکوي چې ملامتيا په وخت كې ده، په مونږ



چې هر څوك غواړي اخره خبره وكړي.

ناتورام گودسي هم د مهاتما گاندي وژلو لپاره توضيحات درلودل، عثمانه بن لادن هم په نړيوالو سوداگريزو ودانيو د بريد توضيحات درلودل. د فلم لوبغاړو ته دا كومه خبره نه ښكاري چې تلويزيون او سينما په پرده خلكو پر وړاندې سگرت وڅكوي ځكه هغوى هم خپل توضيحات لري. زما ميرمن هم دې لپاره توضيحات درلودل چې ولې ترې په پخلي كې مالگه هېره شوې.

هر څوك د هر څه لپاره توضيحات لري، او هر څوك غواړي خپله اخره خبره وكړي. په حقيقت كې چې په دې پوه شوى يم چې د هر څه باره كې توضيحات وركړم او هڅه كوم چې خپله اخره خبره وكړم نو زما ژوند لږ تر لږه يو څه ناارامونكى وي.

ما ځان سره ويلي چې د ژوند ټولې بې ارزښته موضوعگانو كې به بل كس ته اجازه وركوم چې خپله اخري خبره وكړي او زما وخت، انرژي او كوشش وژغوري. دا يوه ستره خپلواكي ده چې يو كس ته د توضيحاتو وړانديز وكړې او خپلې اخري خبرې ته يې پريږدي... او په ريښتيا هم د ژوند په ټولو بې ارزښته موضوعگانو كې همداسې كول پكار دي. له نېكه مرغه %۹۰ دا موضوعگانې بې ارزښته وي.

ته ددې لپاره يو بل ليدلورى لري؟ ته يې مستحق يې. زه څه ويل نه غواړم، ته دې خپله اخري خبره كولى شي.

\*\*\*



ونيوه، په غوره حالاتو کې نه دی رامنځته شوی بلکې په بدو حالاتو کې رامنځته شوی، چې په هغه مهال کې توريانو د رایې ورکولو حق هم نه درلود. د یروباي امباني (د هندوستان میلیونر) یو وخت د ډیجیټل انډیا خوب درلود، هغې غوښتل چې یو عام سړی هم باید معلوماتي او ارتباطي ټکنالوژۍ څخه گټه پورته کړي. په هندوستان کې د هغې خوب ریښتیا شو. دلته د پام وړ خبره دا ده چې د هغې نظریه په کال ۱۹۹۹ کې د روڼ اندو په فکرونو کې وکرل شوه، چې په هغه وخت کې تلویزیوني ارتباط هم ډېر بد وو.

مهاتما گاندي په هغه وخت کې چې ټول هندوستان د دریو پیرو راهیسې یو غلام وو، د خپلواکۍ خوب لیده. یو وخت کې هندوستان یو عادي الوتکه هم نه شوه جوړولی، په هغه وخت کې نامتو شخصیت چې د هندوستان توغندي سړي په نوم یادیده، آر بی جی عبدالکلام یو خوب درلود، "د هندوستان په ۳۰۰۰ کلن تاریخ کې ۶۰۰ کاله د نورو تر حاکمیت لاندې پاتې شوی، که چیرته تاسې پرمختګ غواړئ نو په هیواد کې باید امن او ثبات ټینګ کړای شي" د هیواد غښتلتیا لپاره توغندي جوړکړای شول او هندوستان په فضا او سپورمۍ کې ځای پیدا کړ.

دلته اړینه دا ده چې دوی خپل خوبونه تعقیب کړل او دا خوبونه زیاتره په ستونزمنو او سختو حالاتو کې لیدل شوي.

ستونزمنو حالاتو سره به مخ شې. خو په هر حال کې باید خوب ووينې. خوب، چیرته یې او چیرته به ځې تر منځ خالیگاه ده. ایا زه خوب کتلی شم؟ هیڅکله پوښتنه نه شي کیدای. د سترو خلکو ستر خوبونه وي او لاسته یې راوړي. د انسان ماغزه چې هر څه درک کولای شي، تر لاسه کولای یې هم شي. خدای درته هیڅکله داسې یوه نظریه نه درکوي چې د ترلاسه کولو پورته وي. ستاسې لپاره باید پوښتنه دا وي چې، کله به یې ترلاسه کړم.

\*\*\*



کې نه ده. نیمګړو او بې ارزښته پریکړو پړه هم په بیره اچوو. بیره داسې یوه فضا رامنځته کوي چې له خپل هر کار څخه دفاع وکړو، که سم که ناسم. ستونزمنې پریکړې زیاتره ښې پریکړې وي. لس دقیقې وړاندې به لومړی مونږ ته کمعقله غوندې خبره ښکاره شي خو په حقیقت کې د نن ورځ لپاره د روح غزا ده. لس دقیقې وړاندې د ورځینو فشاري موضوعاگانو لپاره درمل دي. لس دقیقې وړاندې دا معنی ورکوي چې زما زړه لس ځله دمه واخلي... تر څو لس کاله ژوندی پاتې شم.

\*\*\*

### خوبونه! چیرته یې او چیرته یې تر منځ خالیگاه ده

مارټر لوټر کینگ جونیر یوه تاریخي وینا واوروله، هغې ویلي ول، "دا زما خوب دی چې یوه ورځ دا ملت راپاڅي او د خپلې عقیدې په ریښتونې معنی به ژوند وکړي. مونږ په دې حقیقت سره یو یوو چې ټول انسانان سره یو شی دي، بسنه کوي. دا زما خوب دی چې د جورجیا په غونډیو د بزګرو مریانو بچي او د بزګرو څښتنانو بچي سره یو ځای ناست وي او د ورونو په څېر په یو میز راټول شوي وي. دا زما خوب دی چې یوه ورځ زما څلور بچي په داسې یو ملت کې ژوند وکړي چیرته چې د پوستکي رنگ له پلوه څوک ونه ارزول شي بلکې د خپلو کړنو له امله وپیژندل شي. زه نن یو خوب لرم په دې عقیده، چې یوه ورځ به مونږ یو ځای کار کوو، یو ځای عبادت کوو، یو ځای هڅې کوو، یو ځای به بنديخانې ته ځو، د خپلواکۍ لپاره به یو ځای ودریرو، په هغه ورځ به مونږ خپلواکه یو. او که چیرته امریکا غواړي یو ستر ملت شي نو دا باید په حقیقت بدل کړي " څلور لسيزې وروسته د امریکا ملت تاریخ جوړکړ او افریقایي امریکایي بارک اوباما یې ولسمشری ته وټاکه.

که چیرته مونږ غور وکړو نو دا خوب چې د ټولنیز هیښ اندو په ذهن کې ځای



دې بيخې خراب دی، بې خونده ټوکې او همداسې په سلگونو لیکدود غلطی ... دا مجله خو خپل بوت سره نه برابر وم. "ترتیل د الهام تر ټولو غوره سرچینه کیدای شي او ما لپاره همداسې وه. که چیرته زما په لور یو خنجر راوغورځوي نو زه یې د لاسکي نه نیولی شم، د چرې یې نه شم نیولی. او بیا به همدغه خنجر زما وسله شي. یو حالت هغه وخت په موقع بدلیدی شي کله چې د مخ کیدونکې حالاتو څخه ډېرې سرچینې درسره وي. ما هم یوه موقع لیدلې وه. قسمت د ټولو موقع گډ ټکی دی چې ستا په خوا کې تېرېږي او ته باید تیار اووسې او راویسی نیسې. نو ما پریکړه وکړه چې خپل قسمت ولیکم. ما ډله برابره کړه تر څو هغه ستونزې له مینځه یوسو. که ته لایق هم نه یې فرق نه کوي خو که چیری دې شاوخوا ټول تکړه کسان وي. ما هم د خپل ځانه د تکړه کسانو یوه ډله راچاپیره کړه. ته باید پوه شي چې د یوې موضوع په اړه خلکو ته څنگه لارښوونه وکړې. نو ما په خپلو لیکنو کار پیل کړ، یو ځل بیا د گرامر اساساتو ته وگرځیدم او هر هغه څه مې وکړل چې باید یو مسول کس یې باید تر سره کړي.

زه دا نه وایم چې مجلې ایډیټ کول، خپرول او ویشل څه ستونزمن کار دی خو ما سره لازم شیان نه ول چې پر مخ یې بوځم. یو حالت هغه وخت په چلینج بدلېږي چې هغې کار لپاره نیمگړې سرچینې ولرې. زه هم یو چلینج سره مخ شوی وم. زه د هغه کار لپاره مناسب نه وم کوم چې مې ځان لپاره انگیرلی و. نو باید ځان مقاومت او نه ختمیدونکې ځان پرمختگ پر لور بوتللی وای. که وغواړم په هر څه کې به زه بهتره شم.

دریدلي مسولیتونه هیڅ نشته... دا په خوځښت کې دي. نو ستا شخصي وده باید هغې سره یو ځای مزل وکړي. د یو ایډیټر په حیث یې ماته تاج نه وو په سر کړی خو هغې سره مل مسولیت د پام وړ وو. نن ورځ کنگل شوي فکرونه مجله په هندوستان کې ۴۵۰ څانگې او په نړیواله کچه ۶۵ هیوادونو کې څانگې لري. او له دې څخه هم ښه خبره دا ده، نن چې کوم کتاب تاسې لولئ د همغې کنگل



کوم کار چې اوبه کولای شې، تیل یې نه شي. کوم کار چې مس کولای شي، سره زری یې نه شي.

د میري نازکي ددې لامل کیږي چې هغه حرکت وکړي. د ونې سختي ددې لامل کیږي چې پر ځای ولاړه پاتې شي.

هر شی او هر کس د یو بې ساري مقصد لپاره جوړ شوی.

زه به له خپل ځان پرته بل څه يم، که څه هم زه درسره خپلې کمزورۍ هم شریکې کړم؟ ولې باید هڅه وکړم چې یو بل څوک شم، که څه هم د یو بل غښتلتیا زه اغیزمن کړی يم.

زه دلته راغلی يم چې زه اووسم.

\*\*\*

## مقاومت او نه ختمیدونکې ځاني پرمختگ یواځینې لار ده

زه د ښوونځي له وخته په لیکلو کې تکړه نه وم، مقالو لیکلو سره به هم له ستونزو سره مخ وم. خو د یو وینا وال په څېر ډېر ستایل شوی وم او دا وړتیا مې درلوده چې پیچلې خبرې په ساده الفاظو بیان کړم. د ژوند تریخ حقیقتونه به مې په داسې ژبه بیانول چې هر څوک پرې پوهیدلای شول. دا ځکه چې ما ژوند ته ډېر ارزښت ورکوه. نو ما پریکړه وکړه چې لیکلو ته مخه کړم. خو زما لیکنې به څوک چاپ کړي؟ نو ما پریکړه وکړه چې یوه مجله چاپ کړم، چې بیا مېکنگل شوي فکرونه نوم مې ذهن ته راغی.

په لومړي ځل مې په ۲۰۰۰ کال کې کنگل شوي فکرونه یو څه ولیکل، که څه هم ما باید منلی وای چې ماته خپلې لیکنې خونده نه راکوي. ډېر زر زه پوه شوم چې زما انگلیسي گرامر هم کمزوری دی. یو لوستونکي په لومړي ځل راباندې چغې وهلې او راته یې وویل، "ډېرې بیکاره او مغلقه جمله بندي دې کړې، گرامر



ژوند یواځې دنیایي نه دی، ژوند سترې کونکې نه دی، ژوند دا نه دی چې د کال تجربې یې شمیره ځله تکرار کړې، ژوند یو پیتی نه دی، ژوند بندیخانه نه ده. په دې ژوند کې ډېر څه شته.

هر کال د یو نوي مهارت په لټه کې شه او بیا وگوره چې ژوند دې څنگه دی. داسې وختونه مه راوله چې ته دې یو فعال زده کونکې ونه اوسې. د موسیقي درسونو، د آلو لوبولو درسونو، د نڅا ټولگي، نوي درمل، نوي روغتیايي پرهیز، نوي ژبې زده کړه، عالي گرامر زده کړه، نوښتي لیکنې، وینا زده کول، پخلنځي ټولگي، رسامي، لاسي خطاطي، نوي هنر زده کول، موټر چلونه، لمبا کول، نوي لوبه زده کول، تخنیکي پوهه، معنوي مطالعې ډلې، بوټو کې کار کول، مرغی او کورني ځناور ساتل، کبانو لپاره حوض جوړول، انځورگري، کلتور... دا نوملړ نه ختمیدونکې دی. په دې کې یو هم غوره کړه او یو فعال زده کونکې شه.

په ژوند کې تل نوښتونه کوه. نوي تجربې لاسته راوړه. تل هڅه کوه. هغه څه کولو هڅه کوه چې وړاندې چا نه وي ترسره کړي. نوي پخلي کوه. هغه کالي اغونده چې ځان درته پرې ښه نه ښکاري. د ویښتو نوي ستایلوونه کوه. نوي ځایونه گوره. سړو تاسو ته وایم یوه ورځ پخلنځي ته ورکړئ. د رخصتو په ورځ میرمنو سره بهر ووځئ. یوه ورځ سترگې پټې وگرځه. په بله ورځ خوله بنده وساته. یوه ورځ عمومي بسونو کې وگرځه. په کاري ځای کې دې رول بدل کړه. بیا هم دا نوملړ نه ختمیدونکې دی. ژوند کې نوښتونه رامنځته کړه. ودیریه مه.

ستا د بريالیتوب او لاسته راوړنو څخه پورته د ژوند دې پوښتنې ته تل د ځواب په لټه شه: تېر ځل دې په لومړي ځل یو کار کله کړی وو؟

ژوند ولمانځه. د ژوند په هره ورځ کې خپل شتون اړین وبله. چې ژوندی یې په دې شکر وباسه.

\*\*\*



شوي فکرونو زیربنه ده.

د نن ورځې چلینج دا دی چې د یو کس رول د هغه کس څخه په چټکۍ روان دی. موثريت او اغیزمنتوب هغه وخت منځ ته راځي چې یو کس د خپل رول سره یو ځای مزل وکړای شي. مقاومت او نه ختمیدونکې ځاني پرمختگ یواځینی لار ده.

\*\*\*

هیڅوک تل نه بريالي کيږي. د هیچا په تقدیر کې ناکامي تل نه وي.

بريالیتوب د ناکامیو ځناو وروسته او ناکامي د بريالیتوب ځناو وروسته راځي. په دې دواړو کې یو هم تلپاتې نه وي.

د نن بريالیتوب او د نن ناکامي ددې اوږد سفر یو بل قدم دی. ژوند یوه لوبه ده. که چیرته دې دا لوبه ډېره وکړه نو کولای شې.

په نیمه لار کې هیڅ مه پرېږده. تر اخره لوبه کوه. تر ډېره وخته لوبه کوه. په پای کې به د ختمیدو کرنې ته ورسې.

\*\*\*

### تېر ځل دې په لومړي ځل کله یو کار کړی وو

زیاتره خلکو لپاره ژوند یو تکراري سرخوړی دی. په یو وخت له خوبه راجگیدل، د پاڅیدو پر مهال د جگیدو او خوب سره لاس او گریوان، هماغه یو رنگه قهوه څښل، هماغه یو اخبار لوستل، په یو وخت لمبا کول، په چټکۍ سهارنی چای څښل، کار ته په لاره کې سرخوړی، هماغه دفتر، هماغه کار، هماغه خبرې او هماغه غرمی، په هماغه لاره بیرته کورته راتگ، هماغه ډرامې کتل، هماغه بحثونه، اجباري شپې ډوډی، هماغه کټ، بیا ویده کیدل او سبا ته بیا همدغه سرخوړی.



له همدې كبله لږ خوب كوه، بيا به تر ډېره ژوندی يې او ویدیرې به. كه ته وايې چې هغې سره ډېره مينه لرم، دقيقا له همدې كبله له يو بل لږې شئ. كه ته وايې چې زه غواړم اخر سر ته ورسم، دقيقا له همدې كبله بايد په زيربنا جوړولو باندې ډېر وخت ولگوي، نو همدا زيربنا به دې تر بره سر ورسوي.

لږ به تر ډېره وي، ډېر به تر لږ وخته وي.

\*\*\*



## لږ به تر ډېره وي ډېر به تر لږه وي

دا خو ډېره عامه پدیده ده او تاسې به لیدلې هم وي چې یوه کمپنی څومره زر وده کوي او یو څه وخت وروسته لا پسې گړندی کیږي. هغه کسانو نه پوښتنه وکړه چې د اسعارو بازار کې یې په داسې کمپنیو پانگه اچونه کړې وي او خپل لاسونه یې تیا کې کړې وي، او له هغه چا پوښتنه وکړه چې په داسې مالي کمپنیو کې یې خپله ټوله پانگه بایللې وي... هغوی به درته ژریدونکې پایله واوروي.

په حقیقت کې دا هم یوه عادي خبره ده چې کمپنی په خپل تهداب باندې ډېر کار کوي، نمونه ای سوداگري رامنځته کوي، خپل بنسټیز حقونه ترلاسه کوي او همداسې سیستم او زیربناوې جوړوي. که څه هم په پیل کې ډېر په ورو وي خو د وخت په تېریدو سره وده کوي. له هغه خلکو پوښتنه وکړه چې خپله پانگه یې په داسې کمپنیو کې لگولي وي... هغوی به درته د خپل بریالیتوب کیسې واوروي.

یوه خبره ده چې وایي، روم په یوه ورځ کې نه دی جوړ شوی. که روم په یوه ورځ کې جوړ شوی وای نو په سبا به نړیدلی وو.

دا خو پریږده، په اړیکو کې هم دا خبره ده، ما داسې اړیکې لیدلې چې په ډېر لنډ وخت کې سره ډېرې نږدې شوي وي، خو بیا په یوه کوچنۍ غلط فهمۍ، یوه وړه پېښه او په یو کوچني بحث کې هر څه له منځه تللې وي. خو هغه اړیکې چې د وخت په تېریدو غښتلتیا، جرأت، رښت او گرانښت لاسته راوړي، تر ډېره په خپل ځای ولاړې پاتې شي.

ته وایې ماته خوړل خوندي راکوي، دقیقاً له همدې کبله لږ خوراک کوه. بیا به تر ډېره ژوندی یې او خوراک کوه. که ته وایې چې ماته خوب خوندي راکوي، دقیقاً

## چیرته چې غوره والی وي هلته سپیناوي ته اړتیا نشته

غوره والی خپله یو سپیناوی دی. چیرته چې غوره والی وي هلته سپیناوي ته اړتیا نه وي. او چیرته چې سپیناوي ته اړتیا وي نو غوره والی په شک کې دی. څه چې سم دي هغه سم دي او څه چې نا سم دي هغه ناسم دي. ځیني وخت سم نا سم ته د سپیناوي، سببونو او دلایلو اړتیا وي. کله چې له خپل ذهن څخه درته یو ناسم شی سم ښکاره شي نو خپل ځان دې بریادی په لور بوتلو. که په یوه ازموینه کې دې د ۱۰۰ څخه ۸۸ نمرې واخستې، دا حقیقت به همداسې پاتې شي چې ته ۱۲ نمرې شاته پاتې وې. که هر څومره سپیناوی ورکړې بیا به هم ۱۲ نمرې تیبې یې. خو ته هڅه کوې چې ۸۸ د ۱۰۰ هومره ځای لري خو ځان سره به پوهیږې چې ۸۸ نمرې ۸۸ دي.

وایي چې زر څله دروغ رینتیا کیږي. د نورو لپاره به رینتیا وي خو تا لپاره به تل دروغ وي. تر څومره وخته به یوې پیشو ته د زمري په سترگه گورې؟ نه خو له ځانه حقیقت نه شې پتولای او نه هم حقیقت له ځانه نه شې پتولای. سپیناوی دې هیڅکله نیمگړتیا نه شي پوره کولای.

که چیرته ستا موخه تر ۴۰ لکو وه او تا ۳۶ لکه تر لاسه کړل، نو د خپلې موخې پوره کولو څخه پاتې راغلی یې. که چیرته دې د لیدلو وخت ۱۱ بجې اخستی وي او ته ۱۱:۱۵ ورسیدې، نو ته ناوخته تللی یې. که ته د یو شي باره کې هر





شو چې بې پوښتنې تسليميدل په اړيكو کې ضروري نه ده. دا يواځې د نن ورځې څيرکتيا ده، يانې يا خو ماته ټول مالومات راکړه چې پريکړه وکړم او يا هغه ټول مالومات راکړه چې ماته پرې ستا پريکړه سمه ښکاره شي.

تا به د پلار په يوه کوچنی اشاره يو کار ترسره کړی وي خو ستا ځوی به يې کولو وړاندې يو څو پوښتنې کوي، د پوره مالوماتو ورکولو وروسته به درته هغه کار وکړي. نو ويلی شو چې د پلار او ځوی اړيکې کمزورې شوي نه دي بلکې د اړيکو چوکاټ بدلون موندلی. که ستا پلار ستا مور ته ووايي چې د غرمې لپاره درې نور ميلمانه هم راځي نو مور به دې ووايي چې سمه ده. که چيرته ته خپلې ميرمنې ته ووايي چې غرمې لپاره درې ميلمانه راځي نو هغه به درڅخه پوښتي، څوک راځي، کله راځي، هغوی څنگه خلک دي، تر کله به دلته وي... خو بيا به هم هغه درې کسانو لپاره خواړه تياروي. نو ويلی شو چې د واده هغه مينه نه ده کمه شوې بلکې يواځې د اړيکو چوکاټ بدل شوی... د اړيکو زيربنا د احساساتو پر ځای مالومات تشکيلوي.

د يو ښوونکي په حيث زه فکر نه کوم چې بې پوښتنې تسليميدل د معنويت په پاچاهۍ کې هم بدلون موندلی وي. دا هغه بدلون چې رامنځته شوی، د بې پوښتنې تسليميدلو پر ځای بايد کافي پوښتنې او ځوابونه وويل شي.

د اړيکو کيفيت نه دی تيب شوی خو د مالوماتو او ارتباطاتو غوښتنې پورته تللي. مالومات او ارتباطات د ژوند په هره اړيکه کې ځای موندلی. توضيحات اړين شوي او سپيناوی فرض شوی. دا بدلون نه هم د ښه لپاره دی او نه هم د بد لپاره دی، دا بس يوه نوې پديده ده. په بدليدونکې نړۍ کې دا هر څه اټکل شوي دي. اوس يواځې دا کفايت نه کوي چې ووايي ويې کړه. په بشپړ ډول يې روښانه کړه او بيا ووايه چې ويې کړه نو هغه کار به وشي.

باور د اړيکو زيربنا ده خو باور نور فرضي دی. معلومات د باور زيربنا ده او نو ويلی شو چې معلومات د اړيکو زيربنا ده.



څومره توضيحات ورکړې خو بيا هم ريښتيا نه شي پتيدلای او ته د خپلې موخې پوره کولو کې پاتې راغلی يې او يا دې د وخت پيژندنې درناوی نه دی کړی.

د غوره والي نشتوالي پر مهال ځانته ډاډ ورکول به دې په ژوند کې ډېر وځپي. وخت او يا يو ځل بيا به په خپلې موخې ته چې ته يې کولو وړتيا لرې، پاتې راشي. پاڅيره، هغه څه چې سم نه دي نا سم دي. ۶:۰۱ بجې ۶:۰۰ نه دي او دوشنبه يواځې دوشنبه ده.

صفرې اغيز شونې دی، کټ متتوب هم شونې دی او غوره والی هم شونې دی. د غوره والي نه شتون به مو وځپي. هغه څه چې ځپل کوي، لارښوونه دې کوي. هغه څه چې لارښوونه دې کوي، جوړوي دې. چې جوړ شي، غوره به شي. پريږده چې ستا کارونه ستا باره کې ووايي. ته يې مه وايه.

\*\*\*

## معلومات د باور او اړيکو زيربنا ده

يو منځني عمر سړي ويل، "زما مور او پلار چې هر څه ويلي پرته د پوښتنې مې تر سره کړي. زه خپل مور او پلار لپاره يې کچه ډېر درناوی لرم. خو زما ځوی داسې نه دی. کله چې ورته د يو کار وایم نو د ولې، څه، څنگه، او ولې نه پوښتنو ځواب بايد له مخکې تيار کړم. د اوس زمانې ماشومان د مشرانو درناوی نه کوي."

دا ريښتيا نه دي. يواځې د اړيکو چوکاټ بدل شوی. په تېر وختونو کې احساسات د اړيکې زيربنا وه. د نن وخت د اړيکو زيربنا معلومات جوړوي.

يو څو کاله وړاندې به که يو کاري مشر درته د کار وويل نو ځواب به يې داسې و چې، وشو. خو نن ورځ د کار تر سره کولو وړاندې دا پوښتنه کوي، "ولې دا کار بايد وشي، د څه لپاره، او داسې نور..." ددې مطلب دا نه دی چې د نن زمانې غړي درناوی نه لري خو دوی غواړي چې په سمه توگه پوه شي. نو ويلی



کې مادر تیريسا نړۍ ته وروپيژندل شوه. له دې هر څه وروسته د امريکا کشف کريستوفر کولمب وکړ خو د هغې هم دا اراده نه وه.

هغه خلکو چې په بې ارادۍ لوړو پوړيو ته رسيدلي، په نړۍ يې ډېر اغيز کړی، نسبت هغه خلکو ته چې په ژوند کې يې ځانته معلومې موخې ټاکلي دي. که چيرته دې هغه چې غوښتل او په ژوند کې دې ترلاسه نه کړل او ستا په خوبه پر مخ لاړل نه، نو زړه مه بايلی.

بې ارادې پايلې درته په ژوند کې هغه امکانات بنايي چې تا يې فکر هم نه وي کړی. بې ارادې پايلې درته په ژوند کې يوه نوې کړنلارې سره راځي... داسې يوه کړنلاره چې تا يې اراده هم نه وي کړي. ځينې وخت خدای ج خپلې کړنلارې پر لاره اچوي چې ستا لپاره به تر خپلې ډېره غوره پايله ولري. خلک ورته ناکامي وايي، زه ورته ستيدونکی ټکی وایم.

\*\*\*

### د منفي باره کې دوه خبرې وکړه او

#### مثبت باره کې پنځه خبرې

زمونږ نيم خودي د احساساتو ژورو په لټه کې ده. د نيم خودۍ حالت هيڅکله د منفي او مثبتو احساساتو ترمنځ نه ده خو د ژورو او سطحې احساساتو ترمنځ ده. منفي احساسات تل د مثبتو په پرتله ډېره پاملرنه ځانته جزيوي، زياتره خلک په ډېره اسانۍ د منفي احساساتو په ژورو کې ورننوځي. خو مثبتو احساساتو کې په سطحې سر سري ډول ورننوځي. خپل ځان په مثال کې واخلي او فکر وکړئ.

مونږ به خپلو چورتونو کې ډوب يو خو ماشومان به په خوشالۍ لوبې کوي. د ماشومانو خوبني ژوره پاملرنه نه راکاري. خو کله چې ماشوم خپل ځان ژوبل کړي نو بيا د کورنۍ هر غړی ورځي او وايي ورته چې څه وشول؟ مونږ په نا



ټولې اړيکې يواځې سطحې دي، لاندې ژورو کې يواځې بې. زرگونه خلک به دې خواو شا وي خو ستا د بدن يوه برخه به حتما يواځې وي. که چيرته خپلې مينې / مين سره هم يې بيا به دې هم يوه برخه يواځې وي. ته دې نړۍ ته يواځې راغلی يې او يواځې به ترې درومي. خپلواکي په موجوده يواځيتوب کې ده چې ستا په طبيعت کې نغښتل شوی.

\*\*\*

### خلک ورته ناکامي وايي، زه ورته ستيدونکی ټکی وایم

په ١٧ کلنۍ کې ما غوښتل چې يو انجينر شم خو د دولسم نومړي مې دومره شوې چې ايله مې رياضياتو کې برخه اخستی شوه. دې فراغت ماته يو روښانه راتلونکی نه بڼوده. ما بايد کمپيوټر پروگرامونو کې اضافي کورسونه ويلي وای. هغه څه چې ما غوښتل او هغه څه چې شوي ول، دوه بيلا بيلې خبرې وې، نو بايد څه وشي؟ په ٢٥ کلنۍ کې مې د سافټويرو مشورتي کمپنۍ جوړه کړه، چې په هغې کې ما سره ډېرو انجينرانو کار کوه. په ١٧ کلنۍ کې مې خپله د خوبنې پايله تر لاسه نه کړه، د خلکو په نظر يو بابلونکی وم. خو ريښتيا دا دي چې هغه يو بې ارادې پايله وه چې زه يې دې برياليتوب پورې راوړسولم.

زما ټولې اوږد مهالې موخې د معلوماتي ټکنالوژۍ په لور وې او د بې ارادې سببونو له کبله په ٣٠ کلنۍ کې د آلما ماهر څښتن شوم او په ٣٥ کلنۍ کې دکنگل شوي فکرونه څښتن شوم... ما ونه شو کولای چې د خپلو موخو په لار لاړ شم، خو ژوند مې په يوه داسې لاره روان کړم چې زما د ژوند مقصد پکې نغښتل شوی وو.

اگنس گونجوا بوجزاوی د يوگوسلاوي څخه هندوستان ته راغی او کلکتې ښار کې يې ماشومانو لپاره مذهبي ښوونځي جوړ کړل، دا کار بې ارادې وو خو پايله



د دروغو زیان دا دی چې په مونږ کې د تینتې لاره جوړوي، د ریښتیا گټه دا ده چې په مونږ کې د ژوند د حالاتو مخ کیدو کړه وړه راژوندي کوي. که چیرته پورته پورو ته خان رسول غواړې نو د ژوند حالاتو سره د مخ کیدو وړتیا باید ولرې.

او دا کړه وړه به مونږ کې له څه شي راپیدا کيږي؟

ریښتینولي

\*\*\*

## دا فرق نه کوي چې ته دې ټول ځوابونه ولري.

### اړینه دا ده چې ستا پوښتنه سمه ده؟

لټونکي وپوښتل، "ولې ښو خلکو سره ناوړه کارونه کيږي؟" پادري ځواب ورکړ، "کله چې پوښتنه ناسمه وي نو ځواب به یې څنگه تر لاسه کړې؟ دا پوښتنه باید داسې وي، "کله چې ښو خلکو سره کوم ناوړه کار کيږي نو په هغوی څه کيږي؟ او ځواب به یې دا وي چې، هغوی نه لایسې ښه خلک جوړیږي."

دا زمونږ څیرکتیا نه ده بلکې دا د څیرکتیا په لور لاره ده چې د پرمختګ په لور زمونږ لار ټاکي. او زمونږ څیرکتیا هغه وخت لارې ته برابرېږي که چیرته مونږ سمه پوښتنه وکړو. کله چې یوې ستونزې سره مخ کيږې او د خپلې څیرکتیا ځواب وایې نو دا پوښتنه کوه چې ولې زه نه؟ کله چې بې شمیره نیکمرغۍ گورې او یا د خپلې څیرکتیا غږ ته غور نیسې نو بیا هم دا پوښتنه کوه چې ولې زه نه؟ توپیر په ښه کړه، ددې پوښتنې غښتلتیا تجربه کړه. پوښتنې ډېرې پیاوړې وي. په سم وخت کې یوه سمه پوښتنه ستاسې د څیرکتیا لوری بدلولی شي او ورسره مو د ژوند لور بدلولی شي.

ولې له ما سره داسې کيږي؟ دا پوښتنه تاسې د داسې یوې خوا په لور بیایي چې



خبرې ماشوم ته دا وایو چې د هغې ژړا ته د خوښۍ پر نسبت ډېره پاملرنه کيږي. که په راتلونکي کې هغه ستره شي نو د پاملرنې ترلاسه کولو لپاره به ژړا کوي، د اوبکو نه نیولې تر خفگان او بیا تر ژور خفگان پورې. هغې ته به دا احساسات مشروع ښکاري خو نور څوک به ورسره همغږي نه ښکاري. دا یو نیم خودي حالت دی، نه یو هیښمند حالت. هغه په دې هیڅ خبره نه وي چې د هغې نیم خودی حالت نه یواځې د هغې احساسات بلکې ورسره د ژوند حالات هم انتخابوي.

نیم خودی حالت به د ژورې کرکې او سرسري مینې څخه ژوره کرکه انتخابوي. نو ځکه یو کس زخم او کرکه تر کلونو ساتي خو د مینې احساسات ورځ په ورځ نوي کيږي. کله چې د کرکې ژوندي ساتل وي نو ته ورته په یواځې خان کافي یې، خو د مینې لپاره بهرنۍ مرسته اړینه ده. چاره یې دا ده چې ته د ژورې مینې زده کول تجربه کړې. خپل احساسات پیاوړي کړه او خپله مینه څرگنده کړه. په مینه کې ډوب شه. په مینه کې ورک شه. له ټولو مهمه دا چې د زخم زغمل زده کړه او کرکه وښه او سرسري یې ونیسه. په پای کې به ستا نیم خودي پخپله خوښه مینه غوره کړي او ژورو ته به یې لار شي.

خپلو ناکامیو څخه زده کړه او هماغسې یې پریږده. د هغې باره کې ډېر احساساتي کيږه مه. خپله نیم خودي ویجاړوه مه. خپل بریالیتوب ولمانځه. د بدن هره حجره دې پکې دخپل کړه. خپله نیم خودي ونازوه. او خپلې روغتیا خیال هم وساته، پریږده چې ستا نیم خودي ستا لومړیتوب وپيژني.

حل یې ډېر ساده دی. د منفي باره کې دوه خبرې وکړه او مثبت باره کې پنځه خبرې وکړه. خپل منفي له پښو وغورځوه او د مثبتو فکرونو سیلابونه جوړ کړه. دې ته بدلون وایي، د نیم خودی حالت د زوړ څخه نوي ته راوله.

مونږ ولې دروغ وایو؟

ځکه چې دروغ زمونږ د ژوند له ناخوالو څخه د تینتې لاره ده.



ضروري نه ده چې ټول ځوابونه په ياد ولرې. خو اړينه دا ده چې ايا سمې پوښتنې لري؟ ستا څيرکتيا ستا د پوښتنې انتظار کوي... وپوښته چې تر لاسه يې کړې.

\*\*\*

که هيڅوک درباندي باور نه کوي، په خپل ځان باور وساته. که هيڅوک باور نه لري چې ته يې کولای شې، په ځان باور ولره چې کولای يې شې. ته هله په ځان باور لرلی شې چې ځان سره مينه ولرې.

که هيڅوک درسره مينه نه لري، خپل ځان سره مينه ولره. په حقيقت کې که ځان سره مينه لرل زده کړې، خلک به درسره مينه کول پيل کړي.

په ټوله کې، خلک تاته څنگه گوري، پر تا به ډېر کم اغيز ولري خو ته خپل ځانته څنگه گورې پر تا به ډېر اغيز ولري.

\*\*\*

## هر څوک مو څاري

تر کومه به ځانونو ته په دې خبره ډاډ ورکوو چې "که پلار مې سگرت ونه څکوي نو ډېر ستر سړی دی" تر کومه به ځانونو ته دا قناعت ورکوو چې د خپل ښوونکي کړوړو ته بايد ونه گورو، دا د هغې شخصي ژوند دی، زمونږ کار يې درس سره دی او نور يې خپل کار دی.

زه کوم نړيوال قاضي نه يم چې ووايم څه سم دي او څه ناسم دي. او زه په دې هم پوهيرم چې نړيوال سم او ناسم په نوم څه نشته. زه څوک يم چې د يو کس خپلواکی ته گوته ونيسم؟ خو خپل ځان نه تشويقي پوښتنه وکړه چې، آيا زه به په دې خوښ شم چې زما بچي زما باره کې دا ووايي چې زما لپاره څه سم دي او څه ناسم دي؟ زه به دا وایم چې پر ځان ويارم که دا عادتونه ولرم؟ آيا زما ژوند د



په ځان مو مينوي. همدې وخت کې دا پوښتنه هم کولای شئ، له دې څخه زه څه زده کولای شم؟ او دا پوښتنه به مو د هونښيارتيا په لور بوځي. هغه ولې زما په خبره نه پوهيري؟ ستاسې څيرکتيا به تاسې په نورو ملامتۍ په لور ټيله کړي او ځان به درته د نورو ښکار ښکاره شي. او د دې پوښتنې پر ځای که داسې ووايي چې زه بايد څه وکړم چې هغه زه پوه کړای شم؟ په دې به پوه شې چې حالات لا تر لاس لاندې لري.

که تاسې پر ځای ولاړ ياست، که تاسې چيرته لکه څنگه چې کولای شئ وده وکړې، نه شې کولای، که تاسې په هغه لور روان ياستئ چې خپلې موخې ته مو نه رسوي، که داسې ستونزو سره مخ ياستئ چې بيا بيا مو مخې ته راځي، نو بايد په دې پوه شئ چې تاسې سمې پوښتنې نه کوئ. او تاسې خپله څيرکتيا په سم طرف نه بيايئ.

ساده پوښتنې لکه ورپسې څه؟ څه چې کوم له هغې غوره څنگه کولای شم؟ تر ټولو ناوړه څه پېښيدای شي؟ به ستاسې ژوند ته بدلون ورکړي. زمونږ څيرکتيا مونږ دې ته اړباسلی شي چې زمونږ هرې پوښتنې ته ځواب پيدا کړي، دا ځواب ښايي تاسې پخپله يا خلک پيدا کړي. نو خپله پوښتنې غوره کړئ او خپلې څيرکتيا ته دنده ورکړئ چې ځواب يې پيدا کړي.

اسياير اسحق ربي چې يو فزيک پوه او نوبل جايزه گټونکی دی په اتومي مقناطيسي اهتزاز باره کې يې کشفیات کړي دي، هغه وايي، "زما که څه هم اراده هم نه وه خو زما نه يې ساينسپوه جوړ کړ. په بروکلن کې به هرې يهودی مور له خپل بچي د مکتب وروسته پوښتنه کوله، نن دې څه زده کړل؟ خو زما مور داسې نه وه. هغې به ماته ويل، نن دې سمه پوښتنه وکړه؟ دغې توپير او داسې ښو پوښتنو زما څخه يو ساينسپوه جوړ کړ."

يو سړي پوښتنه وکړه، "مڼه ولې لاندې راپريوته؟ او نړۍ د هغې وروسته بدله شوه" په حقيقت کې ټول نوښتونه او کشفیات د يوې پوښتنې څخه پيل شوي.



شوی دی. یو ماشوم به په ساینس څه وکړي، که چیرته هغه د ژوند په ساینس پوه نه شي؟ مونږ خپلو ماشومانو ته لوستل او د تاریخ په یادو زده کول ښایو، خو دا ورته نه تدریس نه کوو چې تاریخ څنگه جوړیږي. یو ماشوم به په خپلې لومړۍ، دوهمې او دریمې ژبې څه وکړي که چیرته د هغې ارتباطي مهارتونه کمزوري وي.

چې سره غلط پوه نه شو، زه دا نه وایم چې تعلیمي ځایونه بې گټې دي، زه دا وایم چې یواځې تعلیمي ځایونه علم نه شي پوره کولای. تعلیم ځایونه د ماشوم د پرمختګ یواځې یو اړخ دی، نه یواځینې اړخ. ژوند لپاره ډېر څه دي. ضروري نه ده چې هر اول نومره دې د ژوند په هر ډگر کې اول نومره وي خو هر اخر نومره تل اخر نومره وي.

اړیکې په ژوند کې د ټوکر په څېر دي. ارتباط د اړیکو زیربنا ده. بریالیتوب په مشرۍ کې دی، چې یا لارښوونه وکړي یا دې څوک لارښود شي. چیرته چې دې وخت څي هلته به دې راتلونکی وي. نو د وخت مدیریت او همدارنگه د ژوند مدیریت دواړه ډېر اړین دي. خو له بده مرغه ویلی شو چې د ژوند ستر فکتورونو کې یو هم په تعلیمي ځایونو کې نشته.

مهرباني وکړئ زموږ د ماشومانو راتلونکی په یوې موضوع پورې مه محدودئ. راځئ چې هغوی ته د ژوند نور اړخونه برسیره کړو. راځئ چې یواځې د هغوی نومرو ته ونه گورو، د هغوی د ژوند نومرو ته وگورو.

\*\*\*



راتلونکي نسل لپاره یو مثال دی که یوه خبرتیا؟

زمونږ بچي مونږ هر وخت څاري. هغوی هغه څه چې گوري نسبت هغه څه ته چې اوري، ډېره ترجیح ورکوي. اخلاقي پوهه د کتابونو څخه نه زده کیږي بلکې زمونږ خواوښا خلکو څخه زده کیږي. خلک به ستا کردار تعقیب کړي نه ستا مشورې.

د یو ښوونکي په څېر، د یو کاري مشر په څېر، د کور مشر په څېر، د یو دولتي مشر په څېر... ته، زه، هر څوک باید داسې ژوند وکړو چې باید خلک زموږ لاره تعقیب کړي. هغسې خبرې، فکر، عمل او ژوند وکړه چې ته غواړې نور ستا باره کې څنگه خبرې، فکر، عمل او ژوند وکړي. مونږ له خلکو هغه توقع نه شو کولای چې مونږ یې د خپل ځانه نه کوو.

مارک ټوین ویلي، "داسې نڅا وکړه لکه هیڅوک دې نه گوري"  
زه غواړم ووايم چې "داسې ژوند وکړه لکه هر څوک دې گوري"

\*\*\*

### د تعلیمي ځایونو څخه علم زیات دی

سوامي ویویکنندا وایي، "تعلیم دې ته نه وایې چې ته یو څه اندازه معلومات په خپل مغزو کې وټومې او په ذهن کې دې هر څه ناهضم شوي پراته وي. مونږ باید ژوند رغونکې او شخصیت جوړونکې نظریې ولرو. که ته چیرته په ذهن کې پنځه نظریې ولرې او خپل ژوند کې یې وکاروې نو ته د هغه کس څخه ډېر غوره یې چې کتابخانې یې لوستې وي. مونږ هغه تعلیم غواړو چې په کوم کې کرکټر جوړیږي، د ماغزو غښتلتیا پکې ډېریږي، ځیرکتیا پکې پراخیري او هغه تعلیم چې په خپلو پښو ودریږي.

که ووايو چې مونږ تعلیمي ځایونه علم سره گډوډ کړي دي. د موراو پلار څخه ونیسه تر ښوونکو پورې، د هر چا ذهن د یو څه د تعلیمونو مرکزونو په لور کور



وکریم، زه بیې غواړم وکریم خبرې ته په زړه کې ځای ورکړو. راځئ چې ټول خپل کارونه په خوښه پیل کړو او په خوښۍ یې پای ته ورسوو. که هغه په هره طریقه تر سره کیږي نو مونږ به ترینه خوند واخلو.

خوشالی. ته هیڅ کومه لار نشته، خوشالي خپله یوه لاره ده.

\*\*\*

د خدای پرته بیې زه نه شم  
زما پرته به بیې خدای نه کوي  
خدای او زه به بیې یوځای کوو

\*\*\*

### خلک زما اعمالو ته گوري

### خدای زما ارادې ته گوري

یو هلک او جینی یو بل ته غیر ورکړه. وروسته مې موقع پیدا کړه چې خبرې ورسره وکریم، هلک وویل "زه ورسره د خور په څېر مینه لرم" جینی وویل "دا زما د ژوند هلک دی" عمل د دواړو لورو یو شان وو خو ارادې بدلې وې.

کله چې په جگړه کې یو کس بل ووژني نو هغه اتل شي، خو که یو کس بل خپل هیواد کې ووژني، نو هغه وژونکی شو. وژل یو جرم دی او د عدالت ته د یو مجرم راکشول یو جلا کار دی. کله چې یو کس خپل هیواد دفاع کې ژوند له لاسه ورکړي نو هغې ته شهید ویل کیږي، خو کله چې یو کس خپله ځان ووژني نو هغې ته ډارن ویل کیږي. غل هم له چاره گټه اخلي او ډاکټر هم چاره استعمالوي.

په هیڅ عمل کې هیڅ گناه نشته، خو د عمل شاته اراده کې گناه ده.



### خوشالی ته کومه لاره نشته

### خوښي خپله یوه لاره ده

کله چې یو کار ستاسې په خوښه وشي نو بیا تاسې خوشاله یاست، او تجربه مو ترلاسه کړې وي. دا بریالی تجربه مو ددې لامل کیږي چې تاسې هغه کار بیا وکړئ او بیا یې وکړئ...

خو برعکس کله چې یو کار د مجبوری نه تر سره کیږي نو تاسې د هغې ترسره کولو په هڅه کې یاست او کله چې ترسره شي نو یواځې د سکون احساس کوئ. هغه چې تاسې ته وروسته سکون درکوي نو په راتلونکي کې یې بیا کولو ته زړه نه ښه کوئ. خو که په راتلونکي کې یې بیا هم کولو ته مجبور شئ نو په بې میلی به یې کوئ.

کله چې یو کار په خپله خوښه کوئ نو په راتلونکي کې د هغه کار لپاره تېري کیږئ او د نور ژوند لپاره هیلي پیدا کیږي. هغه څوک چې یو کار له مجبوری نه کوي، له ژونده به ستړي وي، نو بیا په ژوند کې یواځې د سکون په لټه کې وي.

زیاتره خلک ورځیني کارونه هم په بې میلی تر سره کوي... کورنی پخلی هم په بې میلی... آیا تاسې نه دي لیدلي چې په پخلنځي کې یې د چرگ پخه شوې غوښه او هر څه پاخه شوي نه وي ایښي؟ خلک خوږو ته په کیناستلو... آیا سهارنی نه څښل او غرمی لپاره وخت نه پیدا کول عام نه وي؟ ځوانان هم کارکولو سره بې ميلي ښايي... تاسې به داسې خلک نه وي لیدلي چې اونۍ پیلې ورځ ته د زړه حملې په سترگه نه گوري؟

که د ژوند هر ضروري کار ته په مجبوری وکتل شي او هر کار وروسته د سکون ساه واخلو... نو مونږ به د ژوند سویه څنگه پورته یوسو؟

راځئ چې هر کار ولمانځو. راځئ چې ددې خبرې پر ځای چې زه یې باید



## که استعمال یې نه کړې، له لاسه دې وځي

ما فوق العاده ویناوال لیدلي دي خو څو کاله وروسته یې وینا سره مخه ښه کړي وي. ما داسې تعلیم یافته ښځې هم لیدلي دي چې د واده وروسته ځانونه څلور دیوالونو کې منحصر کړي، چې بیا روانې خبرې هم نه شي کولای. ما داسې سندرغاړي هم لیدلي دي چې خپل تمرین یې پرېښی وي او د هغه څه لاسته راوړلو توان یې هم درلود، پاتې راغلي دي.

ولې زه د خپل چپ لاس څخه د ښي لاس غوندې گټه نه شم اخستلای؟ ساده خبره ده، ځکه ما خپل ښي لاس د چپ څخه ډېر کارولی دی. ته هغه عضلات غښتلي کولای شې چې استعمالوې یې، خو هغه چې پاتې وي کمزوري وي. زیاتره د زړه حملې له دې کبله منځته راځي چې د زړه څخه په هماغه اندازه کار نه کوي. زړه داسې جوړ شوی چې تل باید په کار کې وي. همداسې ستاسې د بدن هره یوه برخه هم... د انسان بدن داسې جوړ شوی چې تل باید کار وکړي خو مونږ یې بې کاره پریردو او زنگ یې رانه وهي.

که استعمال یې نه کړې، بایلې یې.

د ناستعمال شویو پیسو ارزښت راتیټیري. ناستعمال شوی لیاقت له منځه ځي. ناستعمال شوی ماشین زنگ وهي. ناستعمال شوی وخت مړ کیري. ناستعمال شوی تعلیم د اوږو بار جوړیږي.

د انجیل کتاب کې د اخلاقو یوه کیسه ده چې وایي، یو بادار یو سفر ته تلو نه وړاندې خپلو درې مریدانو ته بیلابیل لیاقتونه ورکړل. د بادار راستنیدو سره یې لومړي مرید وویل چې خپلو پنځه وړتیاوو سره یې پنځه نورې هم زیاتې کړي دي. دویم وویل چې دوه وړتیاوو سره یې دوه نورې هم ورزیاتې کړي دي. بادار په دې اوریدو ډېر خوشاله شو، "تاسو یو څو شیانو ته ایماندار پاتې شوی نو زه به مو د ډېرو مسول کړم" دریم مزدور خپله یوه وړتیا هیڅ نه وه کارولې او تش



په دې اسانه اړیکې ځان پوهول اسانه کار دی، په دې سره به د ښېلو تمرین درته اسانه شي، تاسره مرسته کوي چې خلکو سره نرم اووسې، او د ټولو نه اړینه به دې د خلکو پر وړاندې د فکر کولو لاره بدله کړي. شخصاً ما سره یې دا مرسته کړې ده چې زه ټولو خلکو ته په مثبت نظر وگورم. که څه هم د هغوی عملونه تل سم نه وي. او زه بیا په دې توانیدلی يم چې د هغوی د عملونو تر شا ارادې وگورم، چې زیاتره یې ناسمې نه وي.

که څه هم زه باید په دې پوه شم چې خلک به ما یواځې زما په کارونو ما ارزوي. نو ځکه د هغه کارونو پایلې چې لاسته راوړې د عملونو څخه به پورته وي. نو ځکه که ته پوهیږې خو بیا هم د خلکو د خولې اوریدل غواړې چې ته پرې گران یې. په پای کې که څه هم مونږ به هغوی ته خپل ځانونو باره کې ډېر توضیحات ورکوو او هغه کسانو ته هم چې هغوی مونږ د خپل لاس ورغوي نه هم ښه پیژني.

خو اړینه دا ده چې مونږ نړۍ ته داسې وگورو چې په عمل کې هیڅ گناه نشته، د عمل شاته اراده کې گناه کیدای شي. خو بیا هم نړۍ به مونږ د خپلو کارونو له پلوه پیژني، نه د خپلو ارادو باره کې.

که څه هم موجودیت به مونږ ته خپلو ارادو جایزه یا سزا راکړي، خو دنیا به مونږ ته یواځې زمونږ د عملونو سزا یا جایزه راکوي. خو آیا مونږ کولای شو چې په دواړو نړیو کې بریالیتوب ترلاسه کړو؟ یو بشپړ سړی باید د خپلو عملو تر شا د ارادو دیوالونه ودروي.

\*\*\*



د یوې کلیسا یو غړی چې هره ورځ به یې دلته خدمت کوه، یو ناڅاپه کلیسا ته ورتگ بندوي. یو څو اونۍ وروسته پادري د هغې لیدو ته ورځي. ډېر ښایسته ماښامی وي. پادري هغه کس ولیده چې خپل کور کې یواځې د اور خواته ناست دی. سړي ورته ښه راغلاست وویل، او یوه څوکۍ یې ورته راوړه چې پادري پرې کيني. پادري پر ځای کیناسته خو څه یې ونه ویل. یوه شیبه وروسته پادري یو امبور راواخیسته او یوه سکروټه یې پرې راوښوله او یوې خواته یې کینوده، بیا یې هم څه ونه ویل. کوربه ورته همداسې کتل. د سکروټې شدت ورو ورو کمیده او ډېر زر سره شوه او مړه شوه. د ښه راغلاست نه وروسته ددوي تر منځ یوه خبره هم نه وه شوې. پادري بیرته تلو نه لږ وړاندې هماغه سکروټه راواخیسته او په اور کې یې واچوله. په همدې وخت کې سکروټه یو ځل بیا سره شوه. پادري چې تلو ته ځان جوړوه نو کوربه ورته وویل "ستاسو راتگ نه ډېره مننه او په ځانگړې توگه د تاوجن پند څخه دې. زه به راتلونکې یکشنبې نه بیرته کلیسا ته درځم."

هغه څوک چې هوښیار سره گرځي هوښیاریري به، خو د کم عقلو ملگرتیا به دې وځپي. متل

دوی وایي چې د وخت په تیریدو سره پردی رانیول شوی ماشوم به هم ستاسې کورني چاپیریال عادتونه خپل کړي. ریښتیا هم داسې ده، ځکه مونږ چې چاسره ناسته پاسته لرو، د همغوی خویونه خپلوو. که چیرته مونږ په هغه سرعت چې مونږ کولای شو، وده نه کوو، که چیرته مونږ په هغه شفقت چې کولای شو، ژوند وکړو، نو بیا مونږ غټې پریکړې کړي دي... که دا کوم کاري ځای وي، هغه خلکو سره چې سرو کار لرو او هغه کورنۍ چې مونږ پکې ستریرو.. که چیرته پکې مونږ نه جوړیږو نو مونږ باید خپل ځانونو ځای بدل کړو. دا یوه ستونزمنه پریکړه ده، خو اړینه هم ده. په ډېران کې د تخم کرلو گټه څه ده؟

\*\*\*



لاس بیرته راغی. بادرا ورته وویل، "له دې څخه دا وړتیا هم واخلي او چا سره چې لس دي هغې ته یې ورکړئ." د ژوند وروستی تراژیدي مرگ نه دی خو هغه سرچینې چې ته لا ژوندی یې په تا کې له منځه ځي. راځئ چې په ژوندوني مړه نه شو. که استعمال یې نه کړې، له لاسه دې وځي.

\*\*\*

### ماته دې ملگري وښايه، زه به درته ووايم چې ته څوک یې

پرون سهار په دفتر کې یوې وړې ماشومې د ژوند مقصد، راتلونکو پلانونو، موخو او لاسته راوړنو باره کې خبرې کولې. د هغې خبرو څخه معلومیده چې هغه غواړي خپل وخت او وړتیا په کومو لارو استعمال کړي. خو په راتلونکي سهار هغې یواځې د نوي فلم، د کلچو او بازار ته د تگ کیسې کولې. داسې نه ده چې څه سم دي او څه ناسم دي، خو خبره دا وه چې په دې ۲۴ ساعتونو کې بدلون راغلی وو. دا توپیر د تېرې ورځې خلکو او ورپسې ورځې خلکو سره لیدلو له کبله وي.

هغه خلکو سره چې ته ملگرتیا کوې، د دوه سره توري په څېر ده... دواړه پیاوړتیاوې لري چې هم درته گټه ورسوي او هم دې له مینځه یوسي. هغه خلکو سره چې مونږ کینو پاڅو، زمونږ کړو وړو سربیره د فکر په لاره، زمونږ په احساس، نورو ته څه فکر کوو، خپل ځانته څنگه گورو، زمونږ نن او راتلونکې هم بدلوي. مونږ د اثنتاتو څخه خبرې نه کوو، بلکې د زیاتره انسانانو فکرونه د چاپیریال تر اغیز لاندې جوړیږي...

ستا نن، ستا د پرونه نه جوړیږي، ستا پرون د هغو خلکو فکر په څېر جوړ شوی چې پرون ورځ دې ورسره تېره کړې ده. ستا سبا به د هغو خلکو فکر په څېر وي چې ته ورسره نن کيني.





## د خپلو خوږو سره زه هغه څه يم چې وم

په ژوند کې تر ټولو ستره بریا دا ده چې خپل ژوند د لاسته راوړنو ډک کړې او بیا ووايې، زما پایلو زما دننه وجود بې لارې نه کړ، په دننه کې زه هغه څه يم چې وم. په ژوند کې تر ټولو ستره خوبښي دا ده چې د خلکو تر منځ د خلکو څخه پورته لار شې. مه پرېږده چې کوم بهرنی شی دې د بدن دننه ته لاره پیدا کړي. په کلني معنوي روزنځای کې مې دا اخرنۍ خبرې وې.

يو څو ساعته وروسته ممبي هوايي ډگر ته راورسیدو. زمونږ د ۳۰ کسانو ډله وه. ما يو پخواني ملگري سره ولیدل چې ډېر پخوا مو اړیکه پرې شوې وه. مونږ يوه لسيزه سره نه وو لیدلي او هغه زما د لاسته راوړنو څخه خبر نه وو. کله چې مونږ معنوي روزنځای څخه روانیدو، يوه لیونۍ غوندې خبرې يې زما ذهن کې ځای ونيو، هغې ماته وويل "ماته سلامي وکړه او ماته دا ثابت کړه چې ته اوس هم زما پخوانی ملگري يې. نورو ټولو ملگرو راته کتل چې ما هم پرته د څه ویلو ورته سلامي ووهله. زه پوهیدم چې دې ۳۰ کسانو زما څومره درناوی کاوه او زه پرې څومره گران وم. نو زه هیڅ حیران نه شوم چې د هغوی په مخونو کې مې د خفگان نښې ولیدې. په هغه وخت کې دا زما زوړ ملگري لپاره تر ټولو ستر بریالیتوب وو. هغې یواځې خپل زوړ ملگري لیده. د هغې په مخ کې خوښیو هر څه ماته وويل.

يوه ورځ زما ځوی ماته زنگ ووهه او راته يې وويل چې د شپې ډوډۍ ته مې بهر بوځه. ما هغې ته وويل چې زه خپل ورځيني کالم چې کنگل شوي فکرونو لپاره مې يوې موضوع باندې چې وینښتوب په نوم وه، تر ماشامه لیکل کوم. پرته د کومې دویمې خبرې يې راته وويل، "خپل خلک سبا راوینس کړه. اوس ما ډوډۍ ته بوځه"



## هغه نظریه چې وخت يې راشي، ډیره پیاوړې وي

يو سړي ۱۰۰ فېته بره په سيمي پرې ځان تړلی وو. هغې به هره ورځ دیوالونه رنگول، د هغې په نظر ورځيني ژوند پر مخ وړل وو. همکار يې څه زده کړی وو او په قرارداد يې کار کوه، د هغې په نظر هم ورځيني ژوند پر مخ وړل وو. يو بل چې موټر چلول يې زده کړي ول، د يو سوداگر په کور کې موټر چلونکی وو، دا د هغې په نظر ورځيني ژوند پر مخ وړل وو. يو بل د پخلي چلونه زده کړي او په يو کور کې د پخونکي په څېر د میاشتي پیسې اخلي، او يو بل د سرک په سر کراچۍ لگولې او گټه کوي، د دواړو لپاره د ورځيني ژوند پر مخ بیولو لپاره بیلا بيلي نظریې لري. دې ټکي ته پام وکړئ چې دا ټول ورځيني ژوند پر مخ بیولو لپاره بیلا بيلي نظریې لري. دا ټولې نظریې هیڅ کوم تعلیم او یا پانگې ته اړتیا نه لري.

د ورځيني ژوند تېرولو لپاره کیدای شي ستاسې نظریه يو خرڅونکی او يو سافت وير جوړونکی وي، د بل چا کیدای شي کورنۍ سوداگري وي...

نو راځئ چې په دې ځان پوه کړو چې د نړۍ سترې کمپنۍ هم يوه نظریه لري. هر انقلاب او هر ټولنيز سازمان هم د يوې نظریې څخه رامنځته شوی. دا کوم کتاب چې ستاسې په لاسونو کې دی، هم يوه نظریه ده.

د یوې نظریې څخه پیاوړی هیڅ نشته چې وخت يې راشي. ایا دې نظریې څخه به میلیونونه خلک گټه پورته کړي؟ آیا دا نظریه به میلیونونه پیسې وگټي؟ دا د هماغه سړي مفکورې پورې اړه لري چې دا نظریه يې وړاندې کړې ده او په دې نظریه به څه کوي.

اخي خبره دا چې، ته او ستا نظریه دواړه کولای شې ستا نړۍ بدله کړي.

\*\*\*



وکړې نو تاسې د لوړوالي پیچلتوب ته هڅول کیرئ، او که چیرته ځانغوښتنه بې خوراکه پاتې شي نو تاسې بیا بې ارزښته پیچلتوب څخه ځوریرئ. په دواړو حالاتو کې ستاسې د ذهن نه سکون شکوي.

کله چې ځانغوښتنه راشي، هر څه له منځه وړي او کله چې ځانغوښتنه لاړه شي هر څه راځي.

د ځانغوښتنې قناعت لپاره به مو څومره اړیکې له لاسه ورکړې وي؟ اړینه دا وي چې ځانغوښتنه وغورځوئ او اړیکه وساتئ خو تاسې اړیکه غورځوئ او ځانغوښتنه مو ساتئ. ځانغوښتنه هیڅکله دومره ارزښت نه لري.

د خپلې ځانغوښتنې په خدمت کې مو څومره طلايي موقع له لاسه ورکړي دي؟ هره یوه شیبه درنده وي، هر یو حالت مغز زیښونکی وي، هر متقابل عمل کړکيچن وي... او د ځانغوښتنې ډک زړه تل په اور باندې قدم وهي. د اسانۍ او ځانغوښتنې تر منځ هیڅکله اړیکه نه شي جوړیدای.

یو کارغه د غوښې یوه ټوټه پیدا کوي او نورې ټولې مرغۍ ورپسې وي. هغه د غوښې ټوټه غورځوي او ټول مارغان ورپسې ورځي. کارغه یواځې بره پاتې کیري او وایي، "د غوښې ټوټه مې له لاسه ورکړه خو د اسمانونو خپلواکي مې ترلاسه کړه"

ځانغوښتنه پریښودلو کې ډېره ستره خپلواکي پرته ده.

\*\*\*



ستاسې مور او پلار یو ځوی غواړي، نه یو اداري راهب. ستا خاوند/میرمن غواړي چې تاسې هغې ته وخت ورکړئ نه یو هر اړخیز سپری. ستاسو بچي یو پلار ته اړتیا لري نه یو د ملت پلار ته.

زه به خپل کاري لباس پر تن کړم او خپلې مسلکي نړۍ ته به ورشم. خو باید په یاد ولرم چې یو وخت باید دا لباس وباسم. په پای کې ستاسې کورنۍ ستاسې روح ته اړتیا لري.

د خپلو خوږو سره زه هغه څه یم چې وم.

\*\*\*

### کله چې ځانغوښتنه راشي هر څه له منځه وړي

#### کله چې ځانغوښتنه لاړه شي هر څه راځي

تر ټولو لومړۍ غټه خوښي هغه وي چې بایسکل مو زده کړی وي او د تولې نیولو پرته مو روان کړی وي. دا کار که دومره ستر هم نه دی خو په دې سره تاسې غواړئ خلکو ته ووايي چې هغه څه کوئ، ډېر ارزښتمن دي. په حقیقت کې ستاسې سترگې خلکو ته وي چې هغوی ستا دې عمل ته ارزښت ورکوي که نه.

په ژوند کې هر یو کس له دې پراوه تېر شوی، چیرته چې ځانغوښتنه سړي باندې هر یو کار کوي تر څو د خلکو پاملرنه راواړوي. دا هغه پړاو دی چیرته چې توجه جزیولو لپاره ښه یواځې ښه وي، بد هم ښه وي خو چې توجه جزی کړي، خو که توجه یې جزی نه کړه نو بیا ښه هم بد دي. ځانغوښتنه په توجه جزیولو کې ژوندۍ پاتې کیري.

لکه څنگه چې یې طبیعت دی، ځانغوښتنه هم خوږو ته اړتیا لري، نو ځانغوښتنه پرله پسې ملنگ کیدل دي. خو ستونزه دلته ده کله چې ځانغوښتنه خوراک



ستونزې نه لري.

هيڅوک د هيچا څخه په ټولو کارونو کې ښکته يا پورته نه دی، مونږ ټول په يو کار کې تکړه او بل کې کمزوري يو. هيڅوک بې عيبه نه دی. هيڅوک ټولې نيمگړتياوې نه لري. په محدودو وړتياوو تمرکز مه کوئ بلکې ټول حالات سره مقايسه کړئ.

کله کله پایله ډېره ښه نه وي. خو د نورو څخه قناعت نه حاصلول مو خفه کوي، خو د خپل ځان نه قناعت نه حاصلولو سره مونږ وده کوو. کله چې له خپلې وړتيا، کرکټر، لياقت، او داسې نور... څخه ۱۰/۱۰ غوښتنه کوم، نو زه پوهيږم چې زه چيرته ولاړ يم او چيرته بايد لاړ شم. او کله چې له خلکو ۱۰/۱۰ غوښتنه کوم نو بيا خلکو سره زما اړيکه اغېزمنوي.

نو په ټولو کارونو کې له نړۍ ۵ او له ځانه ۱۰ نومرو غوښتنه کوو. مطلب يې دا نه دی چې خلک يې نه شي کولای او يا ته خارق العاده يې خو د خوبسې پرته ژوند نشته.

څنگه چې ما سره مينه لرې، زه پرې خوبسې يم او زه به نورې ډېرې لارې پيدا کړم چې درسره مينه ولرم.

\*\*\*

د سمندر تروشي اوبه، مردارې شوې اوبه، د فاضل اوبه، د ډنډونو اوبه... له هر ځايه چې وي خو چې بره بخار کوي، تصفيه کيږي او لاندې د باران په شکل خالصې اوبه راوړيږي.

همدارنگه کله چې يو کس د پورته قوې سره ښېلي نو شخصي نړه توب رامنځته کيږي. کله چې سپيڅلتيا سره اړيکه پيدا کيږي نو د سړي فکرونه، احساسات او همدارنگه بدن يې تصفيه کيږي.

کله چې عبادتونه بره ځي، نور حمتونه راوړيږي.

\*\*\*



**د خوبسې پرته ژوند نشته.**

**له ناراضي توب پرته وده نشته.**

**له قناعت پرته ځان خوشاله کړه.**

د خپل پلار په نظم او ډيسپلين يې ډېر وياړ کاوه. هغه اوس واده شوې وه. هغې غوښتل چې خاوند يې هم د پلار په څېر شي، چې د هغې په نظر ارزښتانه فضيلت دی. خو هغسې ونه شول او هغې په دې قناعت نه کاوه او زړه يې ورمات کړې وو.

خاوند د خپلې ميرمنې څخه گيله وکړه، "زما مور يوه ريښتونې او پاک زړې ښځه وه. خو ستا ستونزه دا ده چې تا د خپل ژوند باره کې راته هيڅ څه نه دي ويلې" مور خپلې لور ته وويل، "د خپل ورور ليکلو ته دې گوره، ډېر په هنري ډول يې ليکلي او ستا ليکلو په څېر ښکاري" نوي عمومي منيجر وويل، "مونږ په تېر سازمان کې داسې کوم کار نه دی کړی" هندوستان کې يو کس وويل "په امريکا کې مونږ داسې ستونزې نه لرو"

توقع کومه ستونزه نه ده، خو د هر لورې توقع ستونزه ده.

هغې خپل پلار ته په نظم کې ۱۰/۱۰ نومرې ورکړې وې خو د هغې خاوند په مشکله ۴ يا ۵ نومرې ترلاسه کړې وې. د خاوند لپاره د طبيعت له پلوه ۵ نومرې %۱۰ دي او هغه به هيڅکله په دې برخه کې د ۵ څخه ډېرې نومرې ترلاسه نه کړي. دا هغه دی او همغه به وي. داسې يوه بله لاره بايد وي چې خاوند پکې پوره ۱۰ نومرې يوسي او پلار به يې بيا په دې نومرو کې پاتې راشي. يوه ميرمن به هيڅکله د مور په څېر پاک زړه ونه اووسي خو کيدای شي ميرمن مو د کور په مالي برخه کې سخی وي. ته بايد په دې باور ولرې چې کيدای شي ستا د پخواني سازمان نه دلته ښه وده وي. او په پای کې هندوستان د نورې نړۍ په څېر



ورهاخوا فکر وکړه، هلته به انسانیت وگورې چې هر چا سره به د خپل ژوند تاریخ پروت وي. په حقیقت کې ته هم یو د هغې له جملې څخه یې. هر یو کس په خپل ځان کې یوه نوې ټولنه لري. له هغه چې ستا نسل پیلېږي او په یوه ټولنه بدلیږي. ته په خپل ځان کې یو ژور تاریخ لري.

\*\*\*

### زخم دې هیر کړه، سکون کې به ژوند وکړې

هیڅ یو شخص، هیڅ یوه پېښه او هیڅ یوه تجربه دا حق نه لري چې ستا مغزو کې کیني او ستا د ذهني سکون مزاحم شي. هیڅ شي او هیڅاته باید دا اجازه ورنه کړو چې ستاسې ذهني ارامتیا ګډه وده کړي. نو د خپل ذهني سکون لپاره د هیڅ شي او هیڅا پروا مه لره تر څو له دننه څخه دې وځوروي. هیڅ شی ستا د سکون بیه نه لري. هر شی د خپل سکون لپاره قربان کړه. په فزیکي بڼه نه بلکې په احساساتي ډول همدا زده کړه چې تېر شې. خپل ځان د مزاحم کونکو توکو څخه وژغوره. له هر څه تېر شه، له هر چا تېر شه. خپل سکون په هیڅ بدل مه ورکوه.

ستا دننه د ګلاتو ګلدانی کیدای شي او یا هم د تیزابو بوتل کیدای شي. کله چې دې د خپل زخم سرچینې ته پام ونکړې، نو دننه به ګلدانیو کې ګلونه کړې. او که نه مونږ به هم لکه تیزاب چې بوتل ورو ورو له منځه وړي، خپل ځانونه به دننه څخه ویجاړوو.

خلک د خپلې ناپوهۍ او کم عقلۍ له کبله تاسې تېپي کوي. او تاسې هم خپل ځانونه په ناپوهۍ او کم عقلۍ زخمي کوئ. څوک چې کرکه کوي او له چا څخه چې کرکه کیږي، له دې جملې څخه کرکه کونکی ډېر تېپي کیږي. نو ستا کرکه هم نورو ته هیڅ زیان نه شي اړولی بلکې تاته بې خوبه شپې چې تا کې ناسور او تیزاب خپروي او له دې پورته تاسې به نه پریردي چې په سکون کې



### هر انسان په ځان کې د یوې نوې ټولنې پوتانشیل لري

کله چې یوې ونې ته گورم، نو زه فقط ددې ونې پخواني تاریخ ته گورم. ددې ونې تخم به له کوم ځایه باد دلته راوړی وي او بیا د خاورو لاندې شوی وي او یو ځای نه به ورته اوبه رسیدلي وي او وده به یې کړي وي.

ځمکه ډېرې پاملرنې ته اړتیا نه لري، تخم خپله خاوره کې ننوځي، تیغونه وهي او بیا خپله د خاورې نه راووځي. که چیرته نازک بوټی وي نو یو ځناور به یې وخورې او یا یې یو ماشوم له بیخه وباسي، یا یې وچکالي له مینځه وړي، یا پرې سیلاب راځي او یا پرې وبا لگيږي او له منځه ځي. له دې ټولو افتونو سره باید مخ شي او مبارزه ورسره وکړي، تر څو ترې یوه ستره ونه جوړه شي. دا یواځې یوه ونه نه ده بلکې د دې شاته یو تاریخ پروت دی.

دا خو د ونې کیسه شوه، نو د انسان باره کې څنگه؟ شاوخوا ۷۰۰ میلیونه سپرمونه د سپرې څخه د ښځې په رحم کې ځای نیسي او له دې جملې څخه یواځې تر ټولو غښتلي او چټک سپرمونو څخه انسان جوړیږي. د ژوندي کیدو څخه وړاندې هم تر ټولو تکړه شی ژوندی پاتې کیدای شي. نو هر یو انسان د ۷۰۰ میلیونه ښو څخه تر ټولو غښتلی دی. د انسان زیریدل د ټولو ضروریاتو د بهیر گټونکی دی.

بیا په رحم کې وده کول، بیا د رحم څخه جلا کیدل، مغشوشیدل، زده کول، ننگونې، نیمگړتیاوې، فشار، قربانۍ، مصلحت، اوبښکې، حلونه، وده کول، خوبني او څرگندې وړتیاوې، هیریدل... نو هر یو انسان د هیڅ څخه یو څه او بیا په هر څه بدلیږي. یو انسان یواځې یو انسان نه دی، بلکې د هغې تر شا یوه ستر تاریخ پروت دی.

یوه مزدوره هم غواړي خپل بچي تعلیم یافته ستر کړي، هغه څه ورکوي چې خپله ترې محرومه پاتې شوې ده. هغه څه چې اورې او گورې، له هغې څخه



کړي. کله چې یو کس ته گورئ او تل دا فکر کوئ چې دا کس له تا څخه غوره دی نو تا ځان ته ډېر په ټیټه سترگه کتلي دي. تا ځان خپله پوند کړی دی. که په یوه کمپنی کې وي او انفرادي ځای وي او یو کس ماته لارښوونه او مشري وکړي، په لمړني دور، په دوهم کې، په دیارلسم کې... خو زه باید په ځان باور ولرم چې په یو دور کې به زه د هغه خلکو لارښود شم چې ما سره تر دې ځایه راغلي دي.

مونږ هر یو د خپل کاري مشر څخه غوره ثابتیدای شو. مونږ د هغه چا چې زمونږ د ژوند شخصیتونه دي، مونږ هم د ژوند شخصیتونه جوړیدای شو. کله چې یو کار د یو کس لپاره شوني وي نو هغه د ټولو لپاره شوني وي. یو کار چې یو کس کولای شي نو هغه کار ټول کولای شي او کیدای شي له هغه یې هم غوره وکړي.

کیدای شي یو کس له مونږه په ډېرو اړخونو کې غوره وي. نړۍ د یوې وړتیا خلکو څخه ډکه ده. خپل ځان هیڅ ته مه تسلیموه.

ته د تعقیب لپاره نه یې زیږیدلی بلکې د مشرۍ او لارښوونې لپاره زیږیدلی یې. په یاد ولره چې ته غوره شوی سپرم یې. ته چې کله یو سپرم هم وې نو تعقیبونکی نه وې. ته میراثي لارښود یې.

\*\*\*

### که په هر قیمت وي خپل ځاني کرکټر کې اووسپره

د غوسې ځواب په غوسې نوره غوسه هم راپاروي. لکه څنگه چې د بدو ځواب په بدو نور بد هم زیروي. د غلط ځواب په غلط هیڅکله سم نه خيږي. په ژوند کې هیڅ دوه منفي مثبت نه جوړوي. سترگه په سترگه، غاښ په غاښ... دا به مو تر کومه ځغلوي؟

مونږ ډېر په دقت سره د دښمن کړنې څارو، دومره نږدې یې څارو چې د هغې کړنې په مونږ اغیز کوي. څومره ډېر چې دښمنانو سره معامله کوو، هغومره د



ژوند وکړئ. نو زخم څخه تاسې څه گټه پورته کوئ؟ هیڅوک به گټه ونه کړي او په ځانگړې توگه ته پخپله به هیڅ تر لاسه نه کړي. نو ولې باید د زخم په څېر بې ارزښته شي سره ژوند وکړو؟

په فزیکي ډول هغه څوک یا شیان چې تاسې ټپي کوي، یو ځل واقع کيږي. خو تاسې به یې مغزو په زرگونه ځلې تکراروئ. هر څومره بې چې څیړئ، هغومره به مو ټپي کوي.

که هر څوک غلط وي نو بیا پریږدئ چې ستاسې د ذهن څخه بهر ژوند وکړي. په خپل ذهن کې ځای مه ورکوئ. یواځې هغه خلکو ته ځای ورکړئ چې ستاسې ذهن ته سکون ورکولای شي، او پاتې نور رخصت کړئ.

د زخم پروا نه لرل به مو ذهن ته سکون ورکړي. یو ارامه ذهن تاسې ښایسته کوي. او بله ښه خبره دا ده چې ستاسې په خپل لاس کې ده. وگورئ، پروا یې مه لرئ لغت مو اوس هم په خوله موسکا راوستلې وي.

\*\*\*

### ته تعقیب لپاره نه یې زیږیدلی

### بلکې لارښوونې لپاره زیږیدلی یې

داسې ښکاري چې یو مورک د پیشو تل د ویرې په حال کې وي. یو چا ورسره ښه وکړل او همدل مورک یې په پیشو بدل کړ خو بیا هم له سپي ډاریده. خو کله چې په سپي بدله شوه نو بیا د انسانه ډاریده. او کله چې په انسان بدل شو نو بیا به د خدای څخه ډاریده. هغې کس بیرته هغه سپی په مورک بدل کړ او ورته یې وویل، "زه له تاسره هیڅ مرسته نه شم کولای ځکه چې تا سره زړه د مورک دی" زیاتره خلک له طبیعته پیروان دي. نورو ته کتل یو مثبت کار دی خو کله چې په کمزورتیا بدل شي نو بیا ترې تسلیمیدل جوړیږي. هیڅ پیرو به څوک تعقیب نه



## زه کولای شم، د ژوند ژبه ده

ما ماشومان لیدلي چې د لوبو په وخت کې د میریانو مخې ته یې لاسونه نیولی وي او د هغوی لاره یې بنده کړې وي. میریان په همدې وخت کې د بلې لارې په لټه کې وي او روان وي. ماشومان دا لاره هم بندوي او میریان بله لار پیدا کړي او روان شي... ماشوم د شوخی نه میریان دیوال نه راغورځوي. میریان په بې اختیاری بیا دیوال ته ورخیزی. میری ته که هر څومره خنډونه راشي خو هغه په دې باور لري چې زه کولای شم. تر مرگه هغوی هڅه کوي، مبارزه کوي، زیار باسي او په همدې باور روان وي چې زه کولای شم. د هغوی دا باور تر مرگه ورسره وي.

ما غټ غوایان لیدلي چې ستر بارونه ورپسې تړلي او راکاري یې. د هغوی په هر قدم، که یو انچ هم وي، یو زیار او هڅه وي چې تر سره کوي یې. دوی د انسانانو د بارونو ښکار شوي وي خو هغوی هیڅکله همت له لاسه نه ورکوي. همدارنگه په سترگو نه ښکاریدونکي ژوندي موجودات هم خپل خنډونه له مخې لرې کوي او ژوند کوي او په دې باور لري چې زه کولای شم. د هغوی دا باور تر مرگه ورسره وي.

زه کولای شم، د ژوند ژبه ده. زه نه شم کولای د مرگ ژبه ده.

د ټولو مخلوقاتو څخه انسان اشرف المخلوقات دی خو بیا هم د مرگ ژبه کوي. انسان د مرگ په ژبه یانې زه نه شم کولای باندې باور لري او تعقیبوي یې. څیرنو دا ښودلې ده چې یو انسان وړاندې تر دې چې ۱۴ کلن شي د خپل مور پلار، ښوونکو او ټولنو له خوا ورته ۱۴۸،۰۰۰ ځله ویل کیږي چې ته نه شې کولای. د هغې چاپیریال په هغې کې ۱۴۸،۰۰۰ ځله دا ټکی ورتومبلی وي چې هغه نه شي کولای.

زه کولای شم، هغه کولای شي، مونږ کولای شو. انسان باید له انسانه پورته شي.



دښمن په څېر جوړیږو.

د هغه شخصیت د ریښتینولۍ یوه ټوټه وه. هغه داسې یو حالت ته ورسیده چې پوه شو چې د هغې ریښتینولۍ نورو ته زیان رسوه. نو هغې دروغ ویل پیل کړل تر څو د نورو مزاحم نه شي او هغوی ته زیان ونه رسي. دا د نورو کمزوري وه چې د هغې ریښتینولۍ سره جوړ نه راتلل. هغې ځان کې داسې یوه کمزوري جوړه کړه چې د نورو کمزوریو سره مبارزه وکړي. نو آیا یوه کمزوري بله کمزوري له منځه وړلی شي تر څو یوه ښه ټولنه ولرو؟

هغه ډېره ساده وه. خو وروسته هغې دا شک پیدا کړ چې د هغې خاوند پټ کارونه شروع کړي او دې ته څه نه وایي. نو هغې پسې څارنه پیل کړه، هغې داسې فکرونه کول چې هغه خپل دام کې گیر کړي، دا هر څه په دې کې پخوا نه ول. کیدای شي د هغې خاوند په غلطه وي. خو د هغې فکر په غلطو لارو سر شوی وو، هغې په دې نه وه خبره چې هغه کارونه کوي چې کرکټر سره یې هیڅ سمون نه خوري.

کله چې د یو کس تېروتنې ته گوته نیسئ نو ددې ځواب پیدا کړئ، "زه هغه کوم کار نه کوم چې نړۍ یې نه کوي؟" هیڅکله مه پرېږده چې د نورو کمزوري ستا کمزوری وگرځي.

یو ملگري ترې وپوښتل "ته ولې له هغو څخه هم مننه کوي چې تا سره په بې ادبۍ خبرې کوي؟" دلگي مشر ورته ځواب ورکړ، "یو کوچنی دلیل لري، هغه دا چې مننه کول زما کرکټر دی او بې ادبي د هغې کرکټر دی. زه نه غواړم د نورو خلکو کرکټر باندې خپل خراب کړم"

راځئ چې هغو سره هم ښه وکړو چې مونږ سره ښه نه کوي. هیڅکله باید خپل شرافتمندانه کرکټر بدل نه کړو. دا فرق نه کوي چې نور زمونږ څخه د ښو مستحق دي او که نه، خو اړینه دا ده چې باید خپل زړه کې غلطو ته ځای ورنکړو.

که په هر قیمت وي، خپل کرکټر کې اووسه.



برياليټوب لپاره هيڅ چمتوالی نه لري. د چمتوالي پرته گڼل څه معنی؟ که چيرته يوه بتکه د سرو زرو هگی هم اچوي خو د هغې غټيدو پورې به وخت او هڅو ته اړتيا وي. نو تاسې دې كمعقلې خبرې ته سوچ وكړئ چې يوه بتکه خپله اوس د هگی نه راوتلې وي نو تاسې ته به څنگه هگی واچوي!

يو بې تعليمه كس هم تاسې ته دا ويلى شي چې يو لامبو وهونكې هيڅكله يوه اونۍ تمرين سره په مسابقو كې برخه نه شي اخستى.

آيا تاسې په يوه اونۍ كې د بدن ښكلا كلب كې بدن ښايسته كولاى شئ؟ آيا كله مو چې ځوى يوه مياشت ځانگړې روزنې ترلاسه كړې وي او تاسې د هغې پايلو باره كې انديښمن يئ؟ آيا د واده څخه دوه مياشتې وروسته د واده مشاور پسې راغلي ياست چې ستاسې واده مثبته پايله ورنكړه؟ آيا ستاسې احساسات هغه وخت راپاريدلي چې يوې اونۍ هڅو وروسته غواړې ځوانې ياغي جينۍ سره د مينې اظهار وكړې او هغه يې لا درسره نه مني؟

هغه كسان چې يو تخم نن وكړي او سبا يې د زرغونيدو تمه لري، بايد بلې نړۍ ته لاړ شي ځكه په دې نړۍ كې دا كار ناشونې دى. نهم ټولگي ازموينې دومره اسانه نه وي چې ته دې ورته يوولس ساعته درس ووايې او بريالى شې پكې. په ژوند كې د برياليټوب لپاره چمتوالى ډېر اړين دى.

وړاندې تر دې چې ځان يا بل چا څخه پوښتنه وكړې چې، "ته به يې وگټې؟" غوره ده چې داسې پوښتنه وكړې، "آيا هغه څه دې چې د گټلو لپاره اړين دي، ترسره كړي؟"

په يو كلب كې يوې ښځې د پيانو غږولو وروسته يو ستاينونكى پاڅيد او ورته يې وويل، "زه به ددې زده كولو لپاره هر څه وكړم." پيانو غږونكې ميرمن وويل، "ته به ډېر ووايې چې زه به هرڅه وكړم چې زده يې كړم خو ته يې نه كوې، ته ډېر وخت ورنه كړې او تمرين به ونه كړې، په ساعتونو ساعتونو، په ورځو ورځو او په كلونو كلونو..."



انسان بايد د مرگ ژبه هيره كړي او د ژوند ژبې ته غير وركړي. زه كولاى شم چې دا ټكې وغورځوم، زه نه شم كولاى. كه زه بايد دا ټكې وغورځوم چې زه نشم كولاى نو زه به دا ټكى هرومرو وغورځوم چې زه نه شم كولاى. نو څه وشول كه ماته ۱۴۸،۰۰۰ ځله ويل شوي چې زه نه شم كولاى؟ ماته د انسانيت تاريخ ۱۴۸،۰۰۰ انسانانو دا ښودلې چې زه كولاى شم. د ژوند هر اړخ ماته وايې او په دې ډاډ راکوي چې زه كولاى شم. د ژوند دا غږ زما په دننه كې ورځ تر بلې پورته كيږي. د مرگ ژبې ته دا مرگ دى.

راځئ ټول په خپل ځانونو باور ولرو. په خپل ځان باور لرل به مونږ ته د عقيدې داسې لار وښايي چې مونږ يې جوړ كړي يو.

\*\*\*

### که څه له ځانه جوړوي نو یو څه به وركوي

يو څه وخت وړاندې يو شركتي سرکس ليدو ته ورغلی وم. دې سرکس ته يې د بازار موندنې ماسترۍ والا په دنده گومارلي ول. هغوی ته ويل شوي ول چې دوه اونيو لپاره به كاري ځاى ته ځئ او هلته به د خرڅولو مهارتونه زده كوئ. دوه ورځې وروسته په دوى كې يو څو ډېر بې همته او خواشينې شول. كله چې هغوی څخه د بې همته كيدلو پوښتنه وشوه نو يو څو وويل، "مونږ ولې تر اوسه پرمختگ نه دى كړى او بريالي شوي نه يو" دوه ورځې يې په كاري ځاى كې تېرې كړي او د پرمختگ خبرې كوي. ما دې ته شركتي سرکس نوم ځكه وركړ چې يواځې دوه اونيو روزنو يا دوه كالو سوداگرۍ مديريت او يا كيدای شي دواړو دا نوي فارغين داسې مغز وينځل كړي دي چې هغوی په دې باور لري چې برياليټوب اسانه دى او په اسانۍ بريالي كيدای شو. دا دوه جملې ماته چې اسانه برياليټوب او برياليټوب اسانه دى، كفر ښكاري.

زړه مې ډېر خوږيږي كله چې يو څوك گورم چې برياليټوب غواړي او د



دوه مخي خلک هغه دي چې تا سره به په ډېره خوږه ژبه خبرې کوي خو ستا تر شا بدې خبرې کوي. مونږ په ډېره بې شرمۍ د خلکو انځور د نورو پر وړاندې داغو او دې ته هم فکر نه کوو چې د دوی ژوند به څومره اغيزمن کړي. په ميليونونه ځانوژني به ژغورل شوي وای که چيرته مو په احساساتي ناروغ باندې خبر جوړولو پر ځای هغوی سره اخلافي ملاتړ کړی وای.

پس پسک په نيم علم قضاوت کوي. هر پس پسک کونکی په پای کې خپل زهر څښي. د هغوی ذهن تل له پوښتنو ډک وي. "دا نور خلک به زما باره کې څه فکر کوي؟" ته په نورو قضاوت مه کوه چې خلک په تا قضاوت ونه کړي. برعکس يې هم داسې دی. په نورو قضاوت کوه، په تا به هم قضاوت کيږي. پس پسک کونکی يواځې نورو ته نندارې وړاندې کوي.

د انسان په انقلاب کې تل بې ځايه پوښتنې دي. مونږ د علم او دانش تندې او لورې ته د پس پسک خواږه ورکوو. که چيرته نامتو خلک هم پس پسک کونکي ول نو نن ورځ به زمونږ تر منځ ول. او که مونږ پس پسک دنده پريښوده نو مونږ به د هغوی په څېر شو.

يو زمري د پيشو گانو ترمنځ څه کوي؟ بل ځل چې د پس پسک ډله ستا خواته راځي نو ته ترې غلی روان شه. هغوی سره د نورو نه شتون باره کې خبرې مه کوه او هم يې مه اوره. راځئ چې خپل ساعت د نورو په زړونو ټپي کولو تېر نه کړو. لور فکرونه نظريو کې بحث کوي، منځني فکرونه پېښو کې بحث کوي اوواړه فکرونه خلکو کې بحث کوي.

\*\*\*



هر څه چې کيږي، خو هغه څه چې غواړې، ځان نه يې جوړ کړه.

کله چې په لومړي ځل ژاړې نو دا به دې داسې غږ وي چې تر اوسه نه وي اوریدل شوی.

کله چې په لومړي ځل خاندې، يوه نوې کرليکه ستا په مخ جوړيږي، چې په هندسه کې يوه نوی اضافه والی دی.

کله چې ته وزيریږي، ته دې نړۍ ته ډالی شوی يې او دا نړۍ تاته ډالی شوې ده. ستا د زيرون ورځ ستا تر ټولو ستره ورځ ده.

که چيرته ښه ژوند وکړې، نو هغه ورځ به دې هم د ژوند يوه غټه ورځ وي.

\*\*\*

## لور فکرونه نظريو کې بحث کوي

## منځني فکرونه پېښو کې بحث کوي

## واړه فکرونه خلکو کې بحث کوي

په عصري نړۍ کې تر ټولو وروسته پاتې عمل پس پسک دی. خو بيا تعليم يافته او لوړې سويې خلک هم دا عمل تر سره کوي. پس پسک تر ټولو بې ارزښته چاپيريال دی. پس پسک کې دواړه ژبه او څيرکتيا په زيان کې روان وي. په يو نه بلکې په څو لحاظونو پس پسک يو شلېل کار دی.

په حقيقت کې خلک ټولني او کلبونه جوړوي او بيا پکې پس پسک ته کار ويل کيږي. ددې ډلو تر ټولو ستره دنده دا وي چې څوک نه وي راغلی او هغوی باره کې خبرې کوي. هيڅکله په پس پسکي باور مه لره. کله چې ترې لار شې نو همدا کس به ستا باره کې نورو ته خبرې کوي او له دې حقيقت هيڅوک نه شي منکریدلای.





او کله ویل بندوې.

په دوستانه چلند درته وایم، ښه ارتباط به یوه اړیکه غښتلې کړي، ناسم ارتباط به اړیکه وشکوي.

\*\*\*

### هر کار چې په شخصي بې مطلبی تر سره شي

#### یو ښه کار ترې جوړیږي

دلته ولې دومره بې پروایي ده؟ کوم خلک چې خوریري، ولې هغوی ته پاملرنه نه کوئ؟ داسې ښکاري چې اسانه لاره دا ده چې ځان مسول ونه ښایي او د خلکو اوبښکو پروا ونه لرې. نو بیا پریردئ چې ترور وي. پریردئ چې لوړه وي، پریردئ چې ماشومانو د مزدورانو کالي اغوستي وي او خدمت کوي، څه وشول که زما د موټر چلونکي بچې ښوونځي ته نه ځي؟ دا د هغوی تقدیر دی، زه خو د هغوی تقدیر لیکونکی نه يم. دا به ډېر خطرناکه نه وي چې د خلکو په درد کې ځان ښکیل کړو؟ د هغې خپل کار دی او خپل تقدیر ته به رسیري. څه یوه بې پروایي ده! تر څو چې زه روغ يم او ښه خواږه خورم او خپلې کورنۍ سره اوسم، راتلونکي مې هم تضمین دی، خو زما گاونډی چې په هر حال وي، زه یې پروا نه لرم.

بې پروایي له غوسې هم ناوړه ده، د کرکې څخه هم ظالمه ده، د بدل اغستو هم بدتره ده. بیا هم په غوسه، کرکه او بدل اخستلو کې یو انساني احساس ژوندی دی چې هغه دې کارونو ته اړ کوي. بې پروایي ستاسې احساسات ویده کوي. نو ویلی شو چې بې پروایي یواځې یوه گناه نه بلکې یوه جزا هم ده.

راځئ چې د اخر انسان لپاره هم احساس ولرو. راځئ چې د نورو خلکو اوبښکو لیدلو سره زموږ سترگې هم راډکې شي. راځئ چې بې پروایي له منځه یوسو.



### ښه ارتباط مو اړیکه غښتلې کوي

#### ناسم ارتباط به مو اړیکه وشکوي

“د ملگري په څیر بې درته وایم...”

“زه یو دوستانه سړی يم. زه چې چاته هم څه وایم، مخامخ یې ورته وایم.”

“ځینې وختونه خلک زما ملگرتیا نه شي منلی”

دا هغه خبرې دي چې زیاتره یې هره ورځ اورې. خو خبره دا ده چې همدې خلکو سره څوک دوستانه چلند وکړي نو بیا یې دوی نه شي زغملای. کله چې خبره دوی ته شي نو دوی مخامخ او صفا خبره کوي او کله چې نورو ته شي نو بیا دوی ځان مني او ځان بې پروا ښایي.

خو کله چې ساده حقیقتونه هم به دوستانه چلند ورته وشي نو بیا یې په مشکله مني. نو تاسې فکر وکړئ چې نور به ستاسې دوستانه چلند څنگه وزغمي، چې تاسې خپله یې زغم نه لرئ؟

ریښتیا خبره ده چې دوستانه چلند کومه ستونزه نه ده، خو زموږ په دوستانه چلند کې چې کوم زیرتوب پروت دی، دا ستونزه جوړوي. انسانان په بنسټیزه توګه د استدلال پر ځای په احساساتو ولاړ دي. زموږ په دوستانه چلند کې ښایي چې استدلال پروت وي خو د هغې تر شا زیرتوب د خلکو احساسات زیانمنوي.

کله چې په یو غشي ولگیرې نو ته به کینې او د غشي مواد به څیرې چې له څه شي جوړ دی؟ کله چې خبرې د یو کس په زړه ولگیري نو هغوی بیا د خبرې مطلب ته نه گوري.

داسې نه ده چې ته څنگه پخلی کوي، بلکې فرق دا کوي چې په کوم چلند یې خلکو ته وړاندې کوي. ارتباط خپله موخه هغه وخت لاس ته راوړلی شي چې نورو څلورو برخو خپل کار کړی وي. ته څه وایې، څنگه یې وایې، کله یې وایې،



غوبښتنې په مستحقتوب بدلېږي.

بې هڅتوب هم د هڅې له لارې تر لاسه کېږي. توماس ايډيسن ويلې، "نابغتوب ۱٪ الهام دی او ۹۹٪ هڅه ده" زما يو ملگري يوه ورځ ويلې ول، "که زه د نورو په څېر ځيرک نه يم، نو زه يې نه شم کولای. دا زما غلطې نه ده. که زه احساساتي ډول نورمال نه يم نو زه به يې ومنم، دا مې د مور او پلار غلطې ده. او که چيرته زه د نورو په څېر هڅه ونه کړم نو بله بهانه به ونه لرم نو دا به زما غلطې وي.

د برياليتوب يو ستر راز دا دی چې نورو ته مه گورئ خپله يې پيل کړئ. شخصي تشويق تلپاتې تشويق دی. روښنايي به له دننه راووخې.

پيتر ډرکر ويلې، "هغه کار څخه بل بې ارزښته کار نشته چې بايد ونه شي او تاسې يې په اغيزمنه توگه مخکې وړئ" د لارښوونې حس پرته هڅه يوه بې ځايه هڅه ده. ددې گټه څه شوه چې په زينه تر اخره پورې وڅيژې او وروسته پوه شې په غلط ديوال دې زينه ايښې ده؟ وخت او هڅه هيڅکله په انزوا کې نه اداره کېږي. دا د ژوند شرايطو پورې اړه لري چې له ژونده څه غواړې او ژوند به څه درکړي. د لارښود پرته فعاليت بدلون دی خو د لارښوونې سره فعاليت پرمختگ دی.

تا به خلک په هغه څه نه يادوي چې تا يو ځل کړي بلکې په هغه کارونو به دې يادوي چې تل يې کوې.

ته به هغه څه ترلاسه نه کړې چې ته يې غواړې بلکې هغه څه به ترلاسه کړې چې ته يې مستحق يې. دا د هغه (ج) قانون دی. راځئ چې خپل قانون دا کړو چې ټينگار او ځاني تشويق د هڅو لارښود دی.

\*\*\*



راځئ چې توپيرونه رامنځته کړو. مونږ به خپله برخه وکړو او مونږ يوه غټه برخه وکړو. راځئ چې د هغو څخه لاس وانه خلو چې هغوی د ژونده لاس اخستی. که څه هم د خلکو ټولې اوښکې پاکول څه اسانه کار نه دی، خو تر کومه چې په نړۍ کې اوښکې وي او تر کومه چې په مونږ کې لږه ساه هم پاتې وي، خپل کار به پر مخ بوځو.

دا زه نه يم، بلکې زه هغه څه يم چې ما تعريفوي. عادي خلک چې کله له خپل ځانه سترو موخو لاسته راوړلو هڅه کوي، هغوی فوق العاده امکانات رابرسيره کوي. هر کار چې په شخصي بې مطلبۍ تر سره کېږي، هغه يو نیک کار دی. وکيلان، ښوونکي، ژورنالستان او نجاران او هرڅوک چې خپله موخه د خپل ځان څخه هم پورته گڼي، افسانې جوړوي.

د زړه دنده دا ده چې د بل زړه سره اړيکه کې وي. راځئ چې يو ځل بيا احساس پيدا کړو... کله چې د مخلوقاتو لپاره فکر کوې نو خالق به ستا باره کې فکر وکړي.

\*\*\*

### ته هغه څه نه ترلاسه کوې چې ته يې غواړې

### ته هغه څه ترلاسه کوې چې ته يې مستحق يې

يو ايتالوي دا خبره کړې ويلې، "راځئ چې زمونږه بدمرغۍ د نوي کال ورځې په څېر لنډ ژورليد ولري" هر څوک غواړي چې روغ اووسي خو ايا دوی يې مستحق دي؟ هر څوک غواړي بريالی شي خو ايا دوی يې مستحق دي؟

ته په ژوند کې هغه څه نه ترلاسه کوې چې ته يې غواړې، يواځې هغه څه ترلاسه کوې چې ته يې مستحق يې. ته خپلې غوښتنې څنگه په مستحقتوب بدلولای شې؟ کله چې غوښتنې دټينگاري ځاني تشويق د هڅو لارښودې وي نو بيا



د پخواني احساساتو بوج به حال ته نه راوړې. په اوسني حال کې به درته پخواني نيمگړې خيالونه راپيدا شي. ته به هڅه کوي چې هغه نيمگړي احساسات به د پخوا په څېر بشپړ کړې خو په اوس وخت کې يې بشپړول سر نه خوري. احساساتي ناروغي يوه زيرمه ای ناروغي ده.

ته ماته وايې، "که په ريښتيا زه خپل فکرونه او احساسات ښکاره کړم، نو زه به هغه کس خفه کړم چې ماته ډېر نږدې دی "خو زه درته وایم، "که چيرته يې ښکاره نه کړې، نو ته به اړيکې خپله ټيپي کړې"

که څه هم ريښتيا به مو ټيپي کړي خو راځئ چې ورسره مخ کيدل زده کړو. راځئ چې هغومونږ ته ډېر نږدې وي، ريښتيا ووايو، که څه هم ټيپي به مو کړي. خپل فکرونه ورته ووايه، تصوري وخت ته انتظار مه کوه. ډېر ساده اووسه، خپله گيله ختمه کړه او پريږده يې. زياتوالی يا کموالی پکې مه کوه. که هغه کس ته درک کړې نو ته بريالی شوې. که ونه شو نو پوه شه چې چاسره معامله کوي. هر حالت ومنه. بښنه وکړه او خپل ټپ څخه ځان خلاص کړه. په مخه څه... هيڅ شي ثبوتولو ته اړتيا نشته.

\*\*\*

که چيرته يې حل نه لرو نو لږ تر لږه دلاسا يې کړه.

که چيرته مرسته نه شو کولای، نو ځوروه يې مه.

که چيرته ستونزه نه شو حل کولای، نو د ستونزې سبب مه جوړيږه.

که چيرته يې گړندي کولای نه شو نو مخه يې هم مه نيسه.

په خبرو او عملونو کې له خواخوږۍ کار واخلي، هر چا سره حل موندلو کې مرسته وکړه او دا نړۍ به ستا شي.

\*\*\*



## کومو ريښتيا سره چې مقاومت کوي

### په اصل کې ورسره په جگړه کې يې

کله چې په ريښتوني ډول ژوند کوو، نو ژوند مو رغيري. کومو ريښتيا سره چې مقاومت کوي په اصل کې ورسره په جگړه بوخت يو.

کاليو مينځلو ماشين کې خيرن کالي ورغورځوو. ماشين خپله دنده ترسره کوي. کالي بايد وچولو لپاره راويستل شي. تر څومره وخته چې کالي په ماشين کې پاتې کيږي، هغومره يې بوی زياتيږي. که يو څو ورځې يې پکې پريږدو نو بوی به يې د زغملو نه وي. همدا خبره زمونږ فکرونو او احساساتو سره هم ده. څومره چې فکرونه ډېروو او ارتباط نه کوو او څومره چې احساس کوو او څرگندوو يې نه، په هماغه اندازه په اړيکه کې درز زياتيږي.

کوم فکرونه چې رامنځته شي خو شريک نه شي، کوم احساسات چې راوپاږيږي او څرگند نه شي، نو دا يو نابشپړ څرخ دی. نابشپړ څرخ په نيم خودی کې ژوندی پروت وي.

کله چې په دوامداره توگه خپل فکرونه شريک نه کړې او خپل احساسات ښکاره نه کړې، نو فکرونه او احساسات مو زيانمنوي. کله چې ريښتيا کې زياتوالی يا کموالی راولي او خپل مړه احساسات خوشالوي. کله چې ورسره نه شي مخ کيدی، نو بيا ترې منکريريږي. او کله چې له يو څه منکر شي نو بيا يې پروا نه کوي. تر څو چې څرخ نه وي پوره شوی نو بيا به مونږ ټولو نه دروغجنان جوړ کړي.

د احساساتي روغتيا راز په دې کې دی چې کله يو چا ټيپي کړې يا يې احساسات درته ټيپي کړل نو هغوي ته ووايه چې هغوی ټيپي کړې. که نا دا نابشپړ څرخونه به يو ځل بيا په راتلونکي کې راښکاره شي او ستا ښه وختونه به خراب کړي.



کور شي .

د سکون لپاره یواځینې لاره باور دی .

\*\*\*

### هر انسان د شتمن توب لپاره اخلاقي مسولیت لري

که مونږ په یوه بیکه ټولنه کې ژوند کوو. نو ډېر ښه خلک ددې لپاره مسول دي. د ښو خلکو زیاتره ستونزه دا وي چې هغوی خپله قناعت کړي وي او خوشاله وي. هغوی دا هم نه وایي چې دوی دې شتمن شي.

راځئ ووايو چې په یو سرک د پنځوس روپو نوبت پروت دی. یو ښه سړی به یې خوا کې تېر شي او به وایي چې "دا زما پیسې نه دي، زه ورته لاس نه وروپم" که هغې دا پیسې پورته نه کړې نو یو بل رذیل به یې چې اړتیا هم ورته نه لري، پورته به یې کړي. خو که یو ښه سړی پورته کړي وی نو کیدای شي په یو ښه ځای کې یا یو غریب ته یې ورکړي وي. خو هغې پرېښودې او داسې کس گوتو ته ورغلې چې هغه به یې په بدو لارو ولگوي.

په یو هیواد کې د رسمي واحد خرڅیدنه ساکنه وي. دا پیسې یو ښه سړی سره کیدای شي او یا یو لنډه غر سره هم کیدای شي. ښه سړی به پیسې په ښوونځو جوړولو، چاپیریال غوره والي، تعلیمي کچه لوړوالي، بیوزلو سره مرستې او روغتیايي برخو کې کار کوي. خو بد خلک به یې په بمونو، ځانونکو بریدونو، مذهبي اختلافونو او بې گناه خلکو وژلو باندې لگوي.

زما غږ ټولو ښو خلکو لپاره دا دی چې خپل لاسونه پورته کړئ او د نورو نیکمرغه خلکو ډلې جوړې کړئ... ښه خلک چې خپل وجدان به نه خرڅوي. نو د سلو یو نوبت هیڅکله مه پریردئ چې یو رذیل یې پورته کړي. راځئ چې هغوی له پښو وغورځوو. راځئ چې مالي کنټرول په لاس کې ونیسو. راځئ چې اضافي سر چینې راجمع کړو. که تاسې ورته اړتیا نه لرئ نو څه وشول؟ راځئ

ژوند وکړئ!



### د سکون دروازې یواځې د باور په کیلیو خلاصیږي

دا اړینه نه ده چې پرون درسره څه شوي ول، پرون دې خلکو سره څه کړي ول او یا خلکو درسره پرون څه کړي ول، او یا چا ولې درسره کړي ول او څه یې درسره کړي ول، نو کله چې سهار پاڅې نو یو ځل بیا په دې نړۍ باور کوه. زه پوهیږم چې دا یواځې ویل اسانه دي خو تاسې بله لاره هم نه لرئ. ځکه چې ستا سکون ستا په باور کې نغاړل شوی دی. د باور پرته سکون نشته. بې باوري مو زړه تنگی کوي.

په زرگونو ځله به دې له عامه ترانسپورټ څخه گټه پورته کړې وي او بټوه به هم درنه څو ځله غلا شوې وي. که څه هم په نړۍ باور نه لرې او هر څو دقیقې وروسته خپل جیب گورې، خو یو ماهر غل تا څاري او یوه ورځ دې جیب وهي. د بس هر یو کس ته به د غل په سترگه گورې او ستا ذهني سکون به یې خراب کړی وي. خو په خلکو باور به مو دا سفر د خوښیو ډک کړي.

کیدای شي یو کارکونکی درسره خیانت وکړي. خو بیا هم په نورو ټول باور ولره. په بل سهار راپاڅه او په ټولو باور ولره. زما خبرې به درته ساده ښکاره شي خو زه درته د خوښیو دروازې ښایم، چې د باور په کیلیانو خلاصیږي.

که چیرته د سکون په لټه یې او پرون درسره هم خیانت شوی وي نو ته ددې نه پرته بله لاره نه لرې چې سهار راپاڅې او یو ځل بیا په ټولو باور ولرې. هر ځل چې یو کس ما سره خیانت کوي یا دوکه کوي نو زه ځان سره وایم، "شکر خدایه چې ماسره دوکه وشوه، زه خو خپله دوکه باز نه یم. ماسره خیانت وشو خو زه خپله خاین نه یم."

راځئ هر سهار راپاڅیدو سره داسې فرض کړو چې نن به په خلکو باور کولای شم. په دنیا کې به په میلیونونه ځلې په باور سره ژوند وکړم، که سوونه ځله راسره خیانت وشي. دا ستونزې زمونږ په گټه دي. پریردئ چې زړه مو د باور په لور

ژوند وکړئ!



زره “ښوونکی مسکی شو او ویې ویل،” کله چې یو بې معنی نمبر د یو معنی لرونکي نمبر پسې وي نو هغې ته ارزښت ورکوي. خو کله چې بې معنی نمبر وړاندې وي نو بیا هیڅ ارزښت نه ورکوي. دا د ښوونکي او زده کونکي تر منځ اړیکه ده. کله چې یو زده کونکی، ښوونکي پسې وي نو ارزښت پیدا کوي او بله خبره یې هم داسې... زه نه غواړم چې هر څه درته واضح کړم “  
 د لارښود یا تریز پورته والی په دې کې وي چې لوبغاړي ته ووايي چې هغه څومره وړتیا لري او د لوبغاړي لوړوالی په دې کې دی چې هماغه وړتیاوې وښايي.

\*\*\*

## کله چې وڅارل شو بدل یې کړه

### او تر ډېره ساتل یې په رواج بدلوي

یو څه وخت وړاندې په چینایي (د هند ښار) کې یو قانون وضع شو چې عامه ځایونو کې به سگرټ نه څکوي. خو چا یې پروا لرله؟ اوس هم خلک گورئ چې په هر ځای کې سگرټ څکوي. سنگاپور هم یو څو لسيزې وړاندې په ډېرانو بندیز لگولی وو. هر چا دې قانون ته غاړه ایښې وه. ولې؟ توپیر په څه کې دی؟ په چینایي کې د قانون پیروي ونه شوه او سنگاپور کې ټولو خلکو قانون ته غاړه کیښوده.

کله چې وڅارل شو بدل یې کړه او تر ډېره ساتل یې په رواج بدلوي. ننگونه بدلون نه دی خو بدلون په کلتور بدلون ننگونه ده.

په عامه ځایونو کې سگرټ بندیز لپاره مناسب سیستم وضع نه شو او مناسبه کچه پرسونل له لورې حمایت نه شو. نو دا قانون یواځې په کتابونو کې پاتې شو او عملي نه کړای شو. خو ډېران بندیز په سنگاپور کې تر سختې څارنې لاندې



چې د یوې ښې نړۍ لپاره یې وکاروو. په څرگند ډول یې درته ووايم. هر انسان د شتمن توب لپاره اخلاقي مسولیت لري.

\*\*\*

## که د ښوونکي یا روزونکي ونه لرو

### نو مونږ هیڅ پر مخ نه شو تللی

راماکانت اچاریکار د سچن ټینډولکر نه ښه کرکټ لوبغاړی نه وو. خو د هغه لوبڅارتوب وو چې سچن نه یې سچن جوړه کړه او نړۍ ته وښوده.

مونږ یو بهرني ته اړتیا لرو چې مونږ ته لارښوونه وکړي. هغوی مونږ ته لکه د ښښې په څېر دي، چې مونږ ته خپلې غښتلتیاوې ښايي تر څو پرې کمزوری له منځه یوسو. مونږ روزونکو ته اړتیا لرو چې زمونږ مهارتونه نور هم تېره کړي. مونږ ښوونکو ته اړتیا لرو چې زمونږ پوهه نوره هم پراخه کړي.

ستا د لومړي ټولگي ښوونکی کیدای شي دومره نه وي چې ستا هومره پورته لار شي، خو هغې تاته د ژوند بنسټیزه پوهه درکړې ده. راځئ چې خپل ځانونه د لارښوونکو سره پرتله نه کړو. که چیرته لمر د وړانگو څخه لیری کړو نو هیڅ به پاتې نه شي. که چیرته د لوبښي څخه خټه لرې کړو نو هیڅ به پاتې نه شي. که چیرته د اغیز نه سبب لرې کړو نو هیڅ به پاتې نه شي. که چیرته د ښوونکو څخه ښوونه لرې کړو نو مونږ به هم پاتې نه شو.

د ریاضي ښوونکي په تخته ۱۰۰۰ ولیکل او ویې پوښتل چې څوک تل د ټولگي مزاحمت کوي. “دا څو دي؟” په جرأت خو د پوښتنې په ساده والي وشرمیده، هلک ځواب ورکړ، “یو زر” ښوونکي ښي لور ته یو بل صفر هم ورزیات کړ او بیا یې وپوښتل، “دا څو دي؟” “لس زره.” ښوونکي دا ځل چې خواته یو صفر ورزیات کړ او ویې وپوښتل، “دا څو دي؟” هلک ځواب ورکړ، “هماغه لس



ونیول شو، هغه بدلون وساتل شو او یوه ورځ په کلتور بدل شو. یو ښه روزنیز پروگرام، یو ښه کتاب، یوه ښه معنوي وینا، او داسې نور مونږ هڅوي، چې بدل شو. ددې بدلونونو یواځینی زیان دا دی چې ناڅاپي مري که څارنه یې ونه شي. چې بدلون راولي او بیا دا بدلون له منځه لاړ شي نو دا بیا اروایي سست شي.

افسانوي خلک د عامو خلکو څخه څه توپیر لري؟ کله چې افسانوي خلک یو بدلون خپل کړي، هغوي یې څاري او تر هغه یې ساتي تر څو په یو کلتور بدل شي. برعکس نور خلک یې په موقتي توگه خپلوي. او دوی یو ځل بیا لکه د نوي کال ورځې په څېر ورته انتظار کوي او یو ځل بیا هڅه کوي چې هماغه بدلونونه رامنځته کړي چې پخوا پکې ناکام شوي ول.

که چیرته یو بدلون وڅارئ او بیا یې تر هغې وساتئ چې په یو کلتور بدل شي نو ستاسې ژوند به گرداږي په څېر بره لاړ شي. او که یا به یو ناوړه څرخ وي.

که چیرته بیرته خپل پخواني ځای ته راځئ نو بیا یې ولې پیلوئ.

نورو ته کتل یو مثبت کار دی خو کله چې په کمزورتیا بدل شي نو بیا ترې تسلیمیدل جوړیږي. مونږ هر د خپل کاري مشر څخه غوره ثابتیدای شو، کله چې یو کار د یو کس لپاره شوني وي نو هغه د ټولو لپاره شوني وي. یو کار چې یو کس کولای شي نو هغه کار ټول کولای شي او کیدای شي له هغه یې هم غوره وکړي

ته د تعقیب لپاره نه یې زیریدلی بلکې د مشرۍ او لارښوونې لپاره زیریدلی یې. په یاد ولرله چې ته غوره شوی سپرم یې. ته چې کله یو سپرم هم وې نو تعقیبونکی نه وې. ته میراثي لارښود یې.

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