

لاریبونی  
دزوندا کوچنی

ژبارن: شوکت الله عابد

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

# د ژوندانه کوچنۍ لارښوونې

ليکوال: ايچ جکسن براون  
ژباړن: شوکت الله عابد

کابل-۱۴۰۱ل. کال

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## د کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: د ژوندانه کوچنۍ لارښوونې  
ليکوال: ايچ جکسن بروان  
ژباړه: شوکت الله عابد  
ايډيټ: ش. عابد  
د ژباړې کال: ۱۳۹۳ کابل

د ژباړې ټول حقوق له ژباړن سره خوندي دي.

## د ستر واکمن پر سپېڅلي نامه

### سريزه

ټول انسانان او موجودات چې په دې نړۍ کې ژوند کوي یو له بل سره سیده او ناسیده اړیکې لري. همدارنگه دا اړیکې د یو بل پر وړاندې د خورا ارزښت او اهمیت درلودونکې او متقابلې وي او د موجوداتو د ژوند د بقاء او پایښت لپاره اړین شرط ګڼل کېږي. د همدغو اړیکو پر بنسټ، ژوندي انسانان چې سالم فکر او احساس ولري هغوی تل د نورو د پرمختګ په موخه ټولنیز-اقتصادي فرصتونه ایجادوي، چې په همدې توګه ټولنه او وګړي ښکمرغه کېږي.

له بلې خوا، د مړه او ژوندي تر منځ توپیر هم همدا مثبت فکر او ټولنیز احساس دی؛ نو د ژوند د پایښت او د اړیکو د غښتلتیا او د مثبتو انگیزو د ایجاد او پاللو لپاره په انساني ټولنه او ژوند کې ځینې ارزښتونه وي، چې پېژندل، منل او پالل یې د ټولنې د ښه نظم د ایجاد په موخه اړین دي.

له یوې خوا مو ټولنه سنتي او ژوند مو له ډېرو ننگونو سره مخ دی چې د تېرو

جگړو پایلو او خپو ځپلی او همدارنگه زموږ دود بهرنیو کلتورونو (فرهنگونو) د یرغل ښکار شوی او تر ډېره یې زموږ دودیز قومي، مليتي، ژبني وحدت ته لوی زیان دی، چې د دغه بدبختیو څخه په هره برخه کې متاثره شوي یو.

د علم، پوهې، د عصريت او پرمختگ په دې موږنه نړۍ کې اوس د هغو وگړو ځای او مقام اوچت دی چې ارزښتونه مني، پالي یې او په ځان باورمن هم دي چې د همدې باور په لرلو سره د ځان او د ټولني د پرمختگ انگېزې ایجادېږي او د بدبختیو مخه ډب کیدل شوني کېږي.

د پرمختگ او خوشبختیو د انگېزو په ایجاد کې شاید ډېرو لویو او وړو کارونو ته اړتیاوی وي چې باید پاملرنه ورته وشي. د ژوند په خوشبختیو کې د ژوند ټول اړخونه کره اهمیت لري او هر اړخ ځانگړې فلسفه، راز او اهمیت لري. همداراز د خواهشاتو کابو کول او د ځانگړیو لارښوونو عملي کول د نزاکتونو مراعت کول هغه څه دي چې د ژوند کولو لومړنۍ ټولنیزه او فردي اړتیا یې گڼلی شو.

پاک قران او نبوي حدیث انساني او اسلامي اداب او نزاکتونه رازده کوي، هره لارښوونه او د ژوندکولو هر معیار په پاک دین کې ځای لري، موږ یې په زده کړه

او عمل مکلف یو.

دا چې هر ساده، بسیط فن او بیان مو د ټولنوالو په ژوند ډېر اغېز لري؛ نو په همدې پلمه مو هڅه کړې چې د ژوندانه کوچنۍ لارښوونې تر عنوان لاندې اثر چې د ایچ جکسن بروان په نوم یو امریکایي لیکوال په درې برخو او پړاونو کې لیکلی دی، یو برخه یې چې زموږ د اسلامي او افغاني ټولني له ارزښتونو سره اړخ لگوي، پښتو ژبې ته راوژباړم. په همدې سره مو د دې لنډو لارښوونو لوستو ته رابولم.

په پښتنه مینه

شوکت الله عابد

کابل - افغانستان ۱۳۹۴

١  
په هر پسرلي کې گلان کره.

٢  
د (مننه کوم) او (هيله کوم) له  
کلمو څخه ډېر کار اخله.

٣  
په کور کې یو حیوان (ژوی) وساته.

٤  
لږ تر لږه په کال کې یو ځل د لمر راختلو  
نداره کوه.

٥  
ملگرتیا په رښتینولۍ او صداقت کوه.





## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

٦

د خبرو پر مهال د نورو سترگو ته گوره.

٧

د عوايدو په پرته لږ مصرف كوه.

٨

كه توان يې لرې، نو قيمتي كور او ارزانه موټر وپيره (واخله).

۹

بڼه، بڼه کتابونه وپیره ولو که لوست  
يې هم نه کوې.

۴

۱۰

بخښونکی اوسه (خپل ځان او نورو ته  
بخښنه کوه)

۱۱

تل هڅه کوه چې بې له کومې وجې  
خوبښ اوسې.

۱۲

پورونه دې ژر ادا کوه.

۱۳

نورو ته لارښوونه کوه.

۱۴

له نورو څخه زده کړه کوه.  
“

۱۵

له نورو خلکو سره داسې سلوک کوه  
لکه څنگه چې دې له ځانه سره د نورو  
سلوک خوښېږي.  
“



## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۱۶

د زوکړې په ورځ دې يوه ونه (نيالگۍ) وکره.

۱۷

په کال کې يو يا دوه ځله خپله وينه ورکره.

۱۸

نوي ملگري پيدا کړه مگر زاړه ملگري دې ډېر  
قدرمن وگڼه.

۱۹

د راز ساتونکی اوسه.

۲۰

د برياليو شېبو يادگارونه ساته.

۲۱

هيڅکله مه تسليمېږه، هره ورځ نوې، نوې  
معجزه واقع کېږي.

## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۲۲

نورو ته زيات د (منې) يادښت لېږه.

۲۳

د خوښيو نمانځل مو سبا ته مه پرېږده (د  
خوښيو نمانځنه كوه).

۲۴

خپل وخت دې د سوداگرۍ په چلونو مه ضايع كوه،  
په بدل كې په خپله سوداگرۍ زده كړه.

۲۵

“رایه ورکوه.”

۲۶

ملگري دې په يوه ناخاپي ناخيزه ډالۍ  
خوشحاله کړه.”

۲۷

“نور خلک مه ملامتوه، پخپله د ژوندانه  
مسؤليتونه ومنه.”



۲۸

له بدو شرایطو څخه تر ډېره زده کړه  
وگره.

۲۹

هغه لباسونه چې د تېرو دريو کلونو  
په موده کې دې نه وي کارولي؛ خيرات  
يې کړه.

۳۰

په داسې شکل ژوند وکړه چې اولاد دې  
ښه والی، مهرباني او لویوالی و ویني، ور  
په یاد شې.

۳۱

له طبیعي شوخی څخه د خوښۍ لپاره  
کار اخله، له هغه څخه بده استفاده مه  
کوه.



۳۲

د هرې رسنۍ خبرونه جهت لرونکي وي،  
مه ترې متاثره کېږه.

۳۳

د پرمختگ په لټه کې اوسه.

۳۴

زړور اوسه حتی که له زړه څخه زړور هم  
نه یې، او زړورتیا دې ښکاره کړه هیڅوک به  
یې په توپیر پوه نه شي.

۱۴

۳۵

کوچنیانو ته د سزا ورکولو پر ځای هغوی  
په غېږ کې نیسه.



## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۳۶

د لاسي بڼکلو شيانو جوړونه زده کړه.

۳۷

که چا لاس درکړ، نو تاسې هم په خورا  
ليوالتيا او ورين تندي لاس ورکړئ.

۳۸

نيمگړتياوې دې ومنه.

۳۹

هيڅکله مو د واده کلوزه (نېټه) له ياده مه باسئ.

۴۰

له خپل وخت او مال څخه په خيريه چارو  
کې مرسته کوه.

۴۱

روغتيا دې کمه مه گڼه.

۴۲

که ښه عوايد هم ولرې؛ نو اولادونه دې مجبور  
کړه چې پخپله کار وکړي او د خپلو پوهنتونونو  
فيسونه پخپله اداء کړي.

۴۳

د کنایي کلمو له کارونې څخه ډډه وکړه.

۴۴

په دنده او کورنۍ کې اعتماد او باور غوره شی  
دی، له لاسه یې مه ورکوه.

۴۵

پخوانیو ټولگیوالو سره مېله (بنډار) کوه.

۴۶

له عصري ټکنالوژۍ سره ځان بلد کړه.



۴۷

هیچا ته اجازه مه ورکوه، چې تا ته په ټیټه  
سترگه وگوري.

۴۸

هیڅکله د بایلو له توان څخه پورته پانگونه  
مه کوه.

۴۹

د هیواد اساسي قانون ولوله.

۵۰

د ژوند ملگرې (مېرمن) دې په  
ډېر دقت سره وټاکه، ځکه چې ۹۵  
سلنه خوشبختۍ او بدبختۍ د همدې  
پرېکړې له امله دي.

۲۰

۵۱

تل خپل مخ ته یو بنکلی شی ږده که څه  
هم یوگیلاس کې گل وي.

۵۲

یواځې هغه کتابونه خلکو ته امانت ورکړه د  
کومو کتابونو په نه لرلو چې ته نه ناراحته  
کېږې.

۵۳

لویو افکارو باندې فکر کوه، خو له کوچنیو  
خوبښیو څخه خوند اخله.



۵۴

د مالي راپورونو لوستل زده کړه.





۵۵

يو وخت دې اولادنو ته ووايه، چې هغوى  
څومره نازولې دي او تاسې په هغوى څومره  
باور لرئ.

۵۶

له بانكي کارت څخه د سهولت لپاره كار  
اخله، نه د باور د پيدا كولو لپاره.

۵۷

پرېمانه موسکا کوه، قیمت نه لري، خو ارزښت  
يې ډېر دی.

۵۸

د زوکړې په ورځ دې خپل ځان ته د مبارکۍ  
پیغام پرېږده.

۵۹

هره ورځ ۳ دقیقې تېز پیاده منزل وکړه.

٦٠

هېڅکله تقلب مه کوه.

٦١

د شپې په اخر کې د وچې مېوې پر ځای تازه  
میوه وخوره.

٦٢

هېڅکله هم د چا مقدساتو ته سپکاوی مه  
کوه.

٦٣

هيڅکله له پوليسو سره د بحث په وخت کې هغوی ته (ته) خطاب مه کوه.

٦٤

په پخلنځي کې د اور وژنې توکي وساتئ.

٦٥

يو کال موده وټاکه او مقدس کتاب دې ايت په ايت ولوله.



## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

٦٦

په ژوندونې دې وصیت پانه ولیکه.

٦٧

د خلکو نومونه په یاد لره.

٦٨

د مملکتونو د پایتختونو نومونه زده کړه.

٦٩

هر کله چې چا د خپل ژوند مهمه پېښه  
تشریح کوله نو د خپل ځان په اړه کیسه  
کولو کې له هغه څخه مه لومړی کېږه،  
هغه ته وخت ورکړه.

٢٨

٢٠

ارزانه او قیمته شيان مه اخله، بلکې د اړتیا وړ  
توکي دې د ښه نوعیت څخه وټاکه.

۷۱

ساعت دې پنځه دقیقې مخکې اعیار کړه.

۷۲

هر کله چې وغواړې یو کار ته لاس وروړې  
نو د بې پیسگۍ له امله تشویش مه کوه،  
کم مالي امکانات مصیبت نه، بلکې نعمت  
دی.

۷۳

د نورو امیدونه مه وژنه، بسایي دا یې د ژوند  
ځانگړې پانگه وي.

۷۴

په کبه ملا د تشناب له کاسې څخه مه پاڅېره.

۷۵

د غاښونو د کریم له مصرف څخه وروسته د  
کریمو د بوتل سرپوښ بند کړه.



۷۶

کاره او خراب غابښونه دې د غابښونو د ډاکټر  
په همکارۍ جوړ کړه.

۷۷

مخکې له دې چې، هغه چا ته ځواب ورکړې  
چې په غصه کې یې یې، ځان ته وخت ورکړه  
چې آرام شي، که موضوع ډېره مهمه وه، نو  
ځان ته یوه شپه تر سهاره وخت ورکړه.

۷۸

د ځان لپاره سپورتي ملگري پيدا کړه.

۷۹

ځان د هغه بانک له مدير سره آشنا کړه چې  
د کوم بانک مشتري ياست، د هغه شخص،  
شخصي دوستي له تا سره ارزښت لري.



۸۰

د کوچنيانو برياوو ته لومړيتوب ورکړه.

## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۸۱

د خوراک (ډوډۍ خورلو) په وخت کې تلویزون بند کړه.

۸۲

د وسلې سمه کارونه زده کړه.

۸۳

په اونۍ کې یوه وخت خوراک مه کوه او مصارف یې یو فقیر ته ورکړه.

۸۴

له یوه وکیل، محاسب او یو زحمت کشه  
نلدوان سره ملگری شه.

۸۵

د ملي سرود د ویلو په وخت کې ودرېره او  
خپل لاس په زړه کېږده.

۸۶

په ملي ورځو کې په تېرو ویاړونو و ویاړه.



## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۸۷

وصیت پانه ولره او د ساتنې ځای یې خپلو  
وارثینو ته وښایه.

۸۸

د پرمختګ لپاره تجربې نه، بلکې تل هڅه کوه.

۸۹

د سرو گلونو د بوی کولو لپاره وخت ځانګړی کړه.

۹۰

د موټر چلولو په وخت کې له ساتونکي کمربند  
څخه کار اخله.

۹۱

د شيانو د ترلاسه کولو لپاره دعا مه کوه،  
بلکې د عقل او زړورتيا لپاره دعا کوه.

۹۲

مهربانه سختگير اوسه.



۹۳

د کار میز او کاري چاپیریال دې منظم وساته.

۹۴

وخت پېژندونکی اوسه او نورو ته هم د وخت پېژندنې سپارښتنې کوه.

۹۵

د هغې نیوکې د دفاع په مقابل کې چې پر تا شوې وي وخت مه ضایع کوه.

۹۶

په دې پلمه بخل مه کوه، چې اولادونو ته دې  
په میراث کې پیسې پرېږدې.

۹۷

له منفي آند لرونکو خلکو څخه لرې اوسه.

۹۸

د خپل شرف او عزت خیال ساته.



۹۹

خان تل پاک او ښکلی ساته.

۱۰۰

له دې څخه ډډه وکړه چې نورو ته ووايست  
چې څرنگه کار وکړئ، په بدل کې يې هغوی  
ته ووايه چې يو کار بايد وکړي، کېدای شي  
چې هغوی تاسې په خپلو ابتکاراتو حيران  
کړي.



۱۰۱

خپل اولادونه وهڅوه چې له ۱۶ کلنۍ څخه وروسته نیمایي ورځ کار پیدا کړي.

۱۰۲

هغه متن چې باید لاسلیک یې کړئ په دقت یې ولوله او په یاد ولره چې معمولاً لوی لاسلیکونه د ورکولو او کوچني لاسلیکونه د غوښتلو په معنی وي.

## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۱۰۳

نورو ته دوه ځلې فرصت ورکړه، خو درېيم ځلې نه.

۱۰۴

کم ارزښته شيان تشخيص او بيا يې ناگڼلي ونيسه.

۱۰۵

هيڅکله هم په قهر او غصه کې کومې کړنې ته لاس مه اچوه.

۱۰۶

هر چېرې چې له وخته مخکې پرېکړې او  
تبعيض سره مخامخ شولې، نو په مقابل کې  
يې مبارزه وکړه.



۱۰۷

په کار مټين اوسه.



۱۰۸

اجازه ورکړه چې نور خلک پوه شي چې د څه په اړه  
مقاومت کوئ او د څه په اړه یې نه کوئ.

۱۰۹

د نوې دندې له پیدا کولو د مخه دې اوسنۍ دنده  
مه پرېږده.



د خپلې مېرمنې ښه ملگری اوسه.

ډېر زیات او نه ستړی کېدونکی لټونکی اوسه  
او د (ولې) له کلمې څخه کار مه اخله.

۱۱۰

۱۱۱

۴۴



۱۱۲

خلک د هغوی د زړونو پر بنسټ وزن کړه د هغوی په بانکي حسابونو سره نه.

۱۱۳

دهغه مثبت آند لرونکي او له شوره ډک شخص په شان اوسه چې پېژنې یې.

۱۱۴

فکر مه کوه چې خپلو اولادونو ته بهترين شيان ورکړې، بهترين هغه څه دي چې ته يې ورکوې.

۱۱۵

کم غوړي کاروه.

۱۱۶

کمه مالگه خوره.

۱۱۲

نوي گاونډيان دې په يوه قاب په زړه پورې  
خوړو وراستولو خوشحاله كړه.

۱۱۸

د يو ځای كيفيت د هغه ځای د اوسيدونكو له  
رفتاره وسنجهوه.

۱۱۹

سره غوښه کمه خوره.

۱۲۰

په ټولو سیاستمدارانو مشکوک اوسه.

۱۲۱

د ټولو موجوداتو ژوندانه ته احترام ولره.



۱۲۲

هغه کار وټاکه چې ستا له ارزښتونو سره همغږي ولري.

۱۲۳

له هیڅا سره حسادت مه کوه.

۱۲۴

له ځان سره د ځان جوړونې وعده وکړه.



۱۲۵

پرتله له هغه څه چې په مرگ او ژوند پورې اړه لري، په فکر کې یې مه اوسه، هیڅ شی دومره مهم نه وي لکه چې په اول کې ښکاري.

۵۰

۱۲۶

هر وخت چې یو څوک ستا تعریف کوي، نو مننه ترې کوه.

۱۲۷

هغه اداره چې تاسې يې استخدام کړي ياست،  
په صداقت او ميرانه ورته نه ستړی کېدونکی  
خدمت کوه؛ دا به ستا د ژوند له مهمو پانگونو  
څخه وي.



۱۲۷

د کوچنيوالي وخت او مستی دې له ياده مه  
باسه.



۱۲۹

د خپلو سهوو لپاره دې په ماتم کې وخت مه ضايع كوه، له هغو څخه درس واخله او پر مخ ولاړ شه.

۱۳۰

د ښوونځيو د زده كوونكو د لاسي كارونو په نندارتونونو كې گډون وكړه او يو څه ترې واخله.

۱۳۱

اجازه مه ورکوه چې تېلفون دې د ژوند د مهمو شېبو مزاحم شي، تېلفون ستا د سهولت لپاره دی نه د تېلفون کوونکي د سهولت لپاره.

۱۳۲

بڼه بایلوونکی اوسه (په بایلو مه مایوسه کېږه)



۱۳۳

هیڅکله هم د لوږې په حال کې د خوراکي توکو پېرودلو ته مه ځه، بسایي له اړتیا څخه ډېر توکي و پېرې.



۱۳۴

له حقدار څخه د حق په پېژندنه ډېر تاکید کوه.





## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۱۳۵

په گوښه ځای کې په نورو نیوکه کوه.

۱۳۶

د نورو یادونه (صفت) او تعریف په ډله او اجتماع کې کوه.

۱۳۷

هیڅکله چاته مه وایه چې ستړی او افسرده ښکاري.

۱۳۸

د ژوند په ځينو چارو، لکه واده او مالي برخو  
کې چاته مشوره مه ورکوه.

۱۳۹

څوک چې تاسې ته غاړه درکوي، اجازه وکړه چې  
په خپله دې پرېږدي، ته مخکېوالی مه کوه.

۱۴۰

ښه ښوونکی وساته.

۱۴۱

هره ورځ ورځپاڼه پیره.

۱۴۲

په وعده باندې وفا کوه.

۱۴۳

اولادونو ته دې د پیسو او د سپما ارزښت وروښایه.

۱۴۴

په یوه کوچنۍ جگړه کې بایلل د یوې لویې جگړې د گټلو لپاره قبول کړه.

۱۴۵

د نورو ښېگڼو (ښه والي) ته وگوره.



## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۱۴۶

بې مفهومه کارونه په ډالۍ ورکولو مه هڅوه.

۱۴۷

په لومړنۍ لیدنه فریب مه خوره.

۱۴۸

هیڅ هغه فرصت له لاسه مه ورکوه چې د یو کارمند څخه قدرداني وکړي.



۱۴۹

پخوانيو دودونو ته درنښت لره.

۱۵۰

ملگرو ته په پور ورکـوونه کې احتياط  
کـوه کنه نو دواړه، (پيسې او ملگري) به له  
لاسه ورکړې.

۶۰

۱۵۱

د ورځې اته (۸) گیلاسه اوبه څښه.

۱۵۲

هیڅکله هغه غوټه چې په لاس خلاصیږي په  
چاره مه پرې کوه.

۱۵۳

د وخت ارزښت وپېژنه، خپل او د نورو وخت  
مه ضايع كوه.



۱۵۴

هغه كسان په كار وگماره چې ستا څخه  
څيركه وي.



۱۵۵

د خوښيو لمانځلو چل زده کړه، حتی که په  
زړه کې خوښ هم نه یې.



۱۵۶

شوق کول زده کړه، حتی که د زړه څخه ليواله  
نه یاست.





۱۵۷

هغه کسان چې درته ډېر گران وي بڼه ساتنه  
ترې کوه.

۱۵۸

مغروره مه اوسه، مخکې له دې څخه چې  
تاسې دې نړۍ ته راشي ډېر کارونه ترسره  
شوي دي.



۱۵۹

هر کله چې د لومړي ځل لپاره د يو چا سره  
لیدنه کوې نو د هغوی څخه د هغوی د معاش  
په اړه پوښتنه مه کوه، له خبرو څخه يې خوند  
واخله پرته له دې چې پر هغوی تور ولگوي.

۶۵

۱۶۰

موټر دې چالان مه پرېږده.

۱۶۱

په کارونو کې هېڅکله د یو وکیل یا یو محاسب  
څخه نظر مه اخله ځکه هغوی داسې زده کړه  
کړې ده چې تل په ستونزو پسې گرځي، بلکې  
په حل لارو پسې نه گرځي.

۶۶

۱۶۲

غیبت مه کوه.

۱۶۳

د کورنۍ غړو ته دې هره ورځ د ښو کلماتو په کارونې هغو ته په ناز ورکولو د هغوی کارونه وستایه او وروښایه چې څومره مینه ورسره لری.

۱۶۴

که توان یې لري نو کورنۍ دې د رخصتیاو په سفر بوځه، د خاطر و ارزښت یې ډیر لوړ دی.

۱۶۵

بدخويي مه کوه (بې ځايه غُرغُر مه کوه)

۱۶۶

د قمار وهلو څخه ډډه وکړه.

۱۶۷

له هغه چا څخه و وپریږه چې د لاسه ورکولو  
لپاره څه نه لري.



۱۶۸

خپل کار ته وخته حاضر شه او د کار تر اخيري  
ساعت پورې پاتې شه.



۱۶۹

موټر دې قفل کړه حتی که د کور په مخکې  
دې هم ولاړ وي.





۱۲۰

د یو سخت کار سره په مخ کېدو داسې عمل وکړه چې، ستا ماته غیر ممکنه ده، لکه څنگه چې وایي: که د نهنګ ښکار پسې ورځې نو د پخلي وسایل له ځانه سره یوسه.

۲۰

۱۲۱

مخکې له دې چې یو کار نور هم خراب شي په ښه وخت کې نومړی کار پرېږده.

۱۷۲

د خپل کلي د دکاندارانو مشترې اوسه حتی که  
لږ څه قیمتته هم وي.



۱۷۳

له پیسو څخه د خوشبختۍ د راوستلو هیله مه  
لره.



۱۷۴

که شرایط هر څومره خراب شي حوصله دې  
پر ځای وساته.

۱۷۵

په یو عام ځای کې د غاښونو ډکۍ مه کاروه  
(په خوله کې گوتې مه وهه)

۷۲

۱۷۶

هيڅکله هم خپل قدرت د خپل ځان په بدلون  
کې کم مه گڼه.

۱۷۷

هيڅکله هم خپل قدرت د نورو په بدلون کې  
اوچت مه گڼه.



۱۷۸

په ځان کې صرفه جويي حتمي کړه، دا کار د برياليتوب اساسي امر دی.

۱۷۹

تل هڅه کوه تر څو د بدن تناسب دې وساتي.

۱۸۰

لورې ارزوگانې ولره.



## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۱۸۱

د بې ځايه مصارفو كچه راټيټه كړه.

۱۸۲

ځان په اسانۍ سره د لاسونو او پښو لاندې مه غورځوه، زده يې كړه تر څو په ادبي شكل سره (نه) و وايي.

۱۸۳

درد او رنځ دې د ژوند يوه برخه وگڼه.

۱۸۴

ستونزو ته د پرمختګ لپاره د فرصتونو په شان  
گوره.

۱۸۵

له ژونده دې بې هدفه تمه مه لره.

۱۸۶

د وخت په مدیریت پوه اوسه.

۱۸۷

په لاسي اړې او خټک (چکش) باندي کار کول  
زده کړه.

۷۷

۱۸۸

خپل برياليتوب دې د ارامتيا، سلامتيا او عشق  
په مقابل کې وسنجوه.

۱۸۹

هرکله چې د یو چا کورته د خوړو لپاره دعوت شوی نو د خوړو صفت یې وکړه.

۱۹۰

که د شپې له خوا د یو چا په کور کې پاتې شوی نو د خوب ځای دې سهار کې منظم کړه.

۷۸



۱۹۱

ه سلنه کې عوايد دې په خيريه چارو کې ولگوه.

۱۹۲

هيڅکله هم د بښنې قدرت کم مه گڼه.

۱۹۳

هيڅکله هم د مینې قدرت کم مه گڼه.



۱۹۴

کچېرې هر وخت په غوسه شوې او فکر کوي چې والدينو، مېرمنې او اولادونو ته بد رد وايي نو ژبه په غاښ کلکه ونيسه.

۱۹۵

د ستونزو په بيانولو دې نور مه ستړي کوه، که ستا څخه چا پوښتنه وکړه چې حال دې څنگه دی؟ ووايه: (ډېر ښه دی) او که ويې پوښتل چې کار او کسب دې څنگه دی؟ ووايه: (عالي دی ورځ تر بلې ښه کېږي)

۱۹۶

مخالفت کول په ښه رویه سره زده کړه.

۱۹۷

ټولنیز اوسه، خو چا ته ضرر مه رسوه.

۱۹۸

د پرېکړې کولو د مخه د دواړو لورو خبرې واوړه.

۱۹۹

د حسد څخه ځان وژغوره ځکه چې حسادت  
د ټولو بدبختیو سرچینه ده.

۲۰۰

د ټولو خلکو سره مؤدب اوسه.

۸۲

۲۰۱

که د ټولو کارونو د ترسره کولو لپاره پوره وخت  
نه لري نو لومړیتوبونه ترسره کړه.

۲۰۲

هيڅکله مه وايه چې وخت نه لرم، تاسې  
دقيقاً د ورځې په اوږدو کې دومره ساعتونه  
په واک کې لرئ څومره چې، پاستور، ميکل  
آنز، مادرتززا، هلن کلر، لئوناردو داوينچي،  
توماس، جفرسون او آلبرت اينشتين په واک  
کې درلودل.



۲۰۳

په یوه ښه مفکوره عمل کول وروسته مه پرېږده،  
ځکه نورو هم د دې فرصت په اړه فکر کړی دی،  
مگر بریالیتوب د هغه چا وي چې د نورو څخه د  
مخه په عمل لاس پورې کړي.

۸۴

۲۰۴

زړور اوسه، کله چې تېر وخت ته گورې، په هغه  
څه به پښیمانه شې چې نه دي وي کړي.



۲۰۵

په یاد لره چې گټوونکی هغه کارونه تر سره کوي چې د بایلوونکو زړونه یې تر سره کول نه غواړي.

۲۰۶

په فرصت پسې اوسه، نه امنیت، د کښتو لپاره د امنیت ځای بندرگاه وي، خو د وخت په تېرېدو یې شاید د یخ پوستکی خراب شي.

۲۰۷

له (فرصت) څخه له خپله وسه کار واخله.

۲۰۸

د مسافرت په وخت کې دې د څنگ بیګ کې یو کارت کېږده چې نوم، د تېلفون شمېره، د یوه نږدې خپلوان د تېلفون شمېره او ستا په اړه نور اړین معلومات پکې لیکل شوي وي.

۲۰۹

د تېرو کړنو د ارمان پرځای د راتلوونکي لپاره  
ځان چمتو کړه.

۲۱۰

د پخوانيو ملگرتياو شور تازه ساته.

۲۱۱

هغه خلک چې ځانته صادق وایي، څارنه یې  
کوه.

۲۱۲

ژوند دې داسې خوشحاله تېر کړه چې تا حيران کړي، نه لکه يو مثال.

۲۱۳

د (ستونزې) د کلمې پرځای د فرصت کلمه کاروه.

۲۱۴

د خپلې خوښې کتاب دې له سره ولوله.



۲۱۵

داسې ژوند وکړه، چې وکولای شي د قبر په  
شناخته دې وليکي (پېښمانه نه و).

۲۱۶

د مېرمنې سره د جنجال په وخت کې هيڅکله  
هم اطاق مه پرېږده.



۲۱۷

فکر مه کوه چي اوچت قيمت د ښه کیفیت  
ښه ده.



۲۱۸

هيڅ يو فرصت دې د مينې د ښکاره کولو لپاره  
له لاسه مه ورکوه.



۲۱۹

د اړتیا وړ قاموس دې د ځان لپاره پیدا کړه او هغه ته تل مراجعه کوه.

۲۲۰

قیمتي ورقې دې په یو بانکي صندوق کې ساته.

۲۲۱

د ملي ورځو په لمانځلو کې گډون کوه.

۲۲۲

د عاشقانه اړیکو د خرابېدو په خاطر گناه پخپله  
غاړه واخله.



۲۲۳

ځان په خپلو معیارونو و سنجوه نه د بل چا په  
معیارونو.



۲۲۴

قاطع اوسه، حتی که کوم وخت اشتباه هم وکړي.



۲۲۵

کله چې نور تا ته اړتیا لري، هغوی ته ځان حاضر کړه.

۲۲۶

کوبښښ وکړه تر څو اولادونه دې ځان ښه درک کړي، دا به تر ټولو اړین کار وي، چې ته یې د هغوی د راتلونکو بریالیتونو لپاره ترسره کوې.



۲۲۷

د غږېدا او چوپتیا لازم او مناسب وخت وپېژنه.

۲۲۸

هره ورځ یو کوچنی کار د خپلې کاري اوضاع د  
بهبود لپاره تر سره کړه.

۲۲۹

له هغه چا سره معامله وکړه چې له تا سره  
معامله کوي.



۲۳۰

په یاد ولره چې هیڅ یو کس نه شي کولی په  
یواځې ځان یو څه لاس ته راوړي، منندوی زړه  
ولره او د هغه چا قدر وکړه چې له تا سره یې  
مرسته کړې ده.

۲۳۱

تر ټولو ښه تولیدات او خدمتونه دې مشتریانو  
ته برابر کړه.

۲۳۲

ډلې او تپلې له ياده وباسه، تازه او عالي  
مفکوره چې نړۍ ته يې تغيير ورکړی دی، تل  
د يو شخص د کار پايله ده.



۲۳۳

د کړنو مسؤليتونه دې په خپله غاړه واخله، مه  
پرېبرده چې بل څوک ستا لپاره دا کار وکړي.



۲۳۴

د لیکلو پر مهال د اصلاح لپاره ځای پرېږده.

۲۳۵

د نورو په مخکې دې د اولاد صفت کوه او پرېږده  
چې هغوی یې واوري.

۲۳۶

مبتکر اوسه.

۲۳۷

د باور او اعتماد وړ اوسه.

۲۳۸

تر ټولو کوچني پرمختگونه هم تقدیروه.

۲۳۹

د مسواک او غاښونو د کریم د کارولو په وخت کې د اوبو نل ته پام ساته.



۲۴۰

په دې وپوهېږه چې ملکیت، زور او یا هم شهرت  
خوشبختي نه راولي، بلکې خوشبختي راوستونکې  
اړیکه د ملگرو سره ستاسې مینه ده.

۹۹

۲۴۱

د خطرناکې ناروغۍ سره د مخ کېدو په صورت  
کې لږ تر لږه د ۳ ډاکټرانو نظر واخله.



۲۴۲

آزاد، انعطاف پذیر او پلټونکی اوسه.

۲۴۳

په عمومي لارو کې د چټلۍ غورځولو سره  
مبارزه وکړه.

۲۴۴

خپل پام دېته ساته چې کارونه ښه تر سره  
کړي، نه لوی.



۲۴۵

د شپې له خوا د بې ځايه گرځېدو څخه ډډه  
وگره.

۲۴۶

کله، کله خپله لاره کېږه او دې ښکلو منظرو  
لرونکو مسیرونو څخه تېرېږه.

۲۴۷

که تا او ستا کورودانې یو له بل سره جنجال درلوده له دې څخه صرف نظر وکړه چې څوک په حق دي، بښنه وغواړه او ووايه: (پښیمانه یم چې تاسې مې ناراحته کړلئ، کېدای شي ما وبښې؟) دا کلمې جادوگرې او شفاء ورکوونکې دي.



## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۲۴۸

د ځوانانو د کړنو نندارتونونو ته ولاړ شه او  
لیدنه ترې وکړه، په دې سره به دې په ځوان  
نسل باور قوي شي.

۲۴۹

لومړیتوبونه دې مشخص کړه، هیچا د مرگ  
په بستره کې نه دی ویلي: (کاش چې د کار په  
دفتر کې مې ډېر وخت تېر کړی وی)



۲۵۰

د یو کار د تر سره کولو په وخت کې تنبلي مه کوه.

۲۵۱

د خپلو اولادونو خبرو ته دې غور ونیسه.

۲۵۲

د خپل شهرت ساتنه دې کوه ځکه چې دا دې یوازینی پانگه ده.



۲۵۳

د نورو د برياليتوب ليواله او مشتاق اوسه.

۲۵۴

کله مو چې د ښېگڼو تعريف او توصيف کېږي له ۱۰۵  
نورو سره مو نوموړي ښېگڼې شريکې کړئ.

۲۵۵

يو ملگري پيدا کړه چې موټر ولري.

۲۵۶

له هغوی ډېر کار وکړه چې له تا څخه یې تمه  
کېږي.

۲۵۷

احساساتو ته دې پر ځان د غلبې اجازه مه  
ورکوه.

۲۵۸

فکر دې سم کړه چې عمل دې سم شي.



۱۰۶

۲۵۹

کله چې تلیفون ته ځواب ورکوې نو په ژبه کې دې صداقت، محبت او انرژي لره.

۲۶۰

کله چې له یو نا اشنا کس سره ملاقات کوې، په لور یې لاس ور اوږد کړه او ځان معرفي کړه حتی که مخکې دې لیدلې هم وي، هیڅکله هم دا فکر مه کوه چې تا په یاد کې را ولي.

۲۶۱

که هر څومره خلک پېژنې، چې یو څه یې زده دي،  
نو له هغوی څخه یې زده کړه.

۲۶۲

هیڅکله زور ویل او مینه ناک عمل کم مه ګڼه.

۲۶۳

ډېره موسکا کوه، طبیعي شوخي تقریباً د ټولو  
دردونو دوا ده.





## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۲۶۴

له (نه پوهېږم) ویلو څخه مه وپریږه.

۲۶۵

له (اشتباه مې وکړه) ویلو څخه مه وپریږه.

۲۶۶

له (مرستی ته اړتیا لرم) ویلو څخه مه وپریږه.



۲۶۷

له (پښېمانه يم) ویلو څخه مه وپریږه.

۲۶۸

هیڅکله دې خپل صداقت مصالحې ته مه پرېږده.

۲۶۹

د اولادونو سپورتي سیالیو او په نورو پروگرامونو کې گډون وکړه.

۲۷۰

ټولو هغه کسانو ته چې د رزق د پیدا کولو لپاره  
هر څومره نا څیزه کار کوي؛ احترام ولره.

۲۷۱

تل هڅه کوه تر څو له ځانه سره د یادښت  
کتابچه او قلم ولري ځکه کله، کله د سړي ذهن  
کې با ارزښته افکار راپيدا کېږي.

۲۷۲

که د خپل ذوق مطابق دنده دې پیدا کړه نو  
د حقوقو د اندازې پرته یې قبوله کړه، که له  
ځانه وړتیا وښايې، نو حقوق به دې با ارزښته  
او لوړ شي.

۱۱۲

۲۷۳

نویو او تازه مفکورو پسې ولاړ شئ.

۲۷۴

د نورو خلکو اهمیت او خوشبختیو لپاره  
فرصتونه پیدا کړه.

۲۷۵

د هرې لحظې ارزښت د راتلوونکې لحظې په  
فکر باندې له لاسه مه ورکوه.



۲۷۶

کار ته دې نظم ورکړه، که نه پوهېږې په دې اړه کتاب مطالعه کړه.

۲۷۷

د چا خبره مه قطع کوه.

۲۷۸

د هرو خوړو دمخه له خدای (ج) مننه وکړه.



۲۷۹

د ځان لپاره دې لنډ مهاله او اوږد مهاله موخې  
وټاکه.

۱۱۵

۲۸۰

مخکې له دې څخه چې بهر ته سفر وکړې او  
د هغو ځایونو په اړه چې لیدنه به ترې کوې،  
معلومات تر لاسه کړه.

۲۸۱

د لویو ستونزو څارنه کوه، هغوی اکثرأ د (لویو فرصتونو) په جامه کې ځان ښکاره کوي.

۲۸۲

که داسې دعوت نامه دي تر لاسه کړه چې ځواب یې غوښتی و، فوراً ورته ځواب ورکړه، که د تېلفون شمېره یې مل وه، زنگ ورته ووهه او که نه، نو یو یادښت ور ولېږه.

۲۸۳

هیڅکله هم د کار په سر د ستړیا، غوسې او ستومانی اعتراف مه کوه.

۲۸۴

هر سهار له خوبه د نیم ساعت وختي راپاڅېدو پرېکړه وکړه او دا کار تر یو کاله پورې تر سره کړه، په دې سره به دې ډیرې ورځې په نړۍ کې له خوبه د راپاڅېدو له مدرکه زیاتې شي.

۲۸۵

هیڅکله چې یو شي ته اړتیا نلرې، فقط د لیلام په خاطر یې مه اخله.

۲۸۶

یوه غلطي دوهم ځل مه تکراروه.

۲۸۷

۱۰ سلنه عواید دې سپما کړه.



۲۸۸

هيڅکله د هغه خلکو سره د پيسو په اړه  
خبرې مه کوه کوم چې ډېر غني او يا هم  
ډېر فقيران دي.

۲۸۹

که پوهېږې چې په سر ضربه خورې نو سر دې  
اوچت مه نيسه، ټيټ شه خو حرکت کوه.



۲۹۰

د خپل جیب او اقتصادي توان په انحصار کې  
اوسه.

۲۹۱

د اولادونو تفکر ته دې ترجیح ورکړه.

۲۹۲

د تل لپاره خو د حل لارې په مخکې ولره.

## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۲۹۳

د هغه څه په اړه چې غوښتل دي تر لاسه يې كړې  
د سختې مبارزې څخه وروسته وځنډنې گړۍ كړه  
او له هغوى څخه خوند واخله.

۲۹۴

هيڅكله هم د يوې اړيكې په يووالي او روغې  
جوړې كې د كليمو قدرت كم مه گڼه.

۲۹۵

ستا ذهن کولی شي چې هره لحظه یو فکر ته  
ځای ورکړي، داسې یو کار وکړه چې هغه فکر  
مثبت او جوړونکی وي.

۲۹۶

د نعمتونو قدر وپېژنه.

۲۹۷

تل دې د مور د حال پوښتنه کوه.



## د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۲۹۸

د خوشبخته خلكو سره وخت تېره وه.

۲۹۹

د اولادونو له ښوونكو څخه دې مننه كوه.

۳۰۰

له قصده څوك مه خجالتهوه.



۳۰۱

دا له ياده مه باسه چې ستا کردار ستا تقدير دی.

۳۰۲

که د يو څه په اړه نه پوهېږئ پرېکړه مه کوئ.

۳۰۳

د خپلو تېروتنو د سمونې په اړه ژر اقدام وکړه.



۳۰۴

په وطن او وټندوستۍ مه شرمېږه.

۳۰۵

په خپله حافظه ډېر باور مه لره، اړينې خبرې  
ليکه (نوټ کوه يې)

۳۰۶

له حده ډېر مه مهربانه کېږه.



# Life Little Instructions

Writer: H. Jackson B.

Translated by: Shaukatullah Abid

# Life little Instructions

*Writer: H. Jackson B.*

*Transalated by: Shaukatullah Abid*

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