

لمر اکاډمي  
د ژباړې او تالیف برخه

# مثبت فکر

لیکوال: ویکس کینگ

ژباړن: پوهنیار روزالدین ساعد احمدزی

لایټور: محمد نسیم خروبی

Ketabton.com

«مثبت فکر» د مثبتو افکارو له خواک څخه بحث کوي. دغه کتاب د ذهنیتونو د بدلون او جوړولو لپاره ځینې ساده او اسانه طرحې لري، چې په لوستلو به یې تاسو ته دا روښانه شي، چې څنگه خپلې خوښۍ او راتلونکې اداره او کنټرول کړئ؟

دا کتاب د لاندې کسانو لپاره لیکل شوی دی:

1. هغه کسانو لپاره، چې تل غمجن وي.
2. هغه کسانو لپاره، چې غواړي پر ځانونو یې باور پیدا شي او له خلکو سره زړور چلند وکړي.
3. هغه کسانو لپاره، چې کار رامنځته کوونکي (متشبت) وي او غواړي، نور هم وده او پرمختگ وکړي.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

---

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

---

---

## کتاب پیژندنه

---

- ❖ د کتاب نوم: مثبت فکر
- ❖ لیکوال: ویکس کینگ
- ❖ ژباړن: پوهنپار روزالدين ساعد احمدزی
- ❖ ایډیټور: محمد نعیم خروټی
- ❖ خپرندوی: لمر اکاډمي

---

د دې کتاب د چاپ او خپرولو صلاحیت یوازي د لمر اکاډمي سره دی، نور خلک کولی شي د ماخذ په توگه ترې گټه واخلي.

---

## مننلیک

د لمر اکاډمی د ژباړې او تالیف ټیم څخه نړۍ  
مننه چې د **زگی زگلر** (موخی او اهداف) کتاب  
یې، پښتو ژبې ته را ژباړلی دی، چې ترسو د  
پښتو ژبې آثار ډیر شي او خلک ترې گټه پورته  
کړي.

په درنښت

ډاکتر خالد د لمر اکاډمی موسس

## ډالی

گرانو مینه والو، دا ژباړه د کاروان پوهنتون د  
بنسټگر ارواښاد شهید سید جاوید اندیش سپیڅلي  
روح ته، چی ټول عمر یی د ښوونې او روزنې  
په برخې کې تکلیفونه کاللي دي، ډالی ده.

«مثبت فکر» د مثبتو افکارو له ځواک څخه بحث کوي. دغه کتاب د ذهنیتونو د بدلون او جوړولو لپاره ځینې ساده او اسانه طرحې لري، چې په لوستلو به یې تاسو ته دا روښانه شي، چې څنګه خپلې خوښۍ او راتلونکې اداره او کنټرول کړئ؟

دا کتاب د لاندې کسانو لپاره لیکل شوی دی:

1. هغه کسانو لپاره، چې تل غمجن وي.
2. هغه کسانو لپاره، چې غواړي پر ځانونو یې باور پیدا شي او له خلکو سره زړور چلند وکړي.
3. هغه کسانو لپاره، چې کار رامنځته کوونکي (متشبث) وي او غواړي، نور هم وده او پرمختګ وکړي.

## سريزه

د يو څو شيبو لپاره فکر وكړئ، چې آيا تاسو په خپل  
ژوند كې خوشاله ياست او كه نه؟

تاسو شايد ځينې وختونه له ځان سره داسې فكر وكړئ،  
كه چيرې مور بڼې پرېمانه روپې، وخت او يا هم بڼكلې دنده  
درلودلې، نو اوس به زموږ ژوند گل گلزار و، خو داسې نه ده.  
هيره دې نه وي، چې ژوند ستاسو خپل مال دى، څنگه  
چې يې جوړوئ، جوړولى يې شى. مور به په دغه كتاب كې  
ځينې داسې لارې چارې در وښيو، چې د هغو په عملي كولو  
سره به ان شالله په دې پوه شئ، چې په ژوند كې د خوشالى راز  
څه دى او مور څنگه كولى شو، چې په ژوند كې خوشاله پاتې  
شو.

خوشاله او نيكمرغه ژوند « له خپل ځان سره له مينې  
كولو څخه » پيل كيږي.

تاسو بايد هغه هنرونه او تخنيكونه زده كړئ، چې د  
هغو له لارې په ژوند كې خوښي رامنځته كيږي او تاسو بايد  
په دې هم پوه شئ، چې د ذهن او ذهنيت په بدلولو سره به ستاسو



ژوند هم بدلون ومومي. نو په دې کتاب کې به مور همدغه

لاندې ګټورې لارښوونې او سپارښتنې در زده کړو:

لومړۍ: د جذب قانون څنگه کارېږي؟

دوهم: ولې درد یو فرصت دی؟

درېیم: اتومي انرژي له خوښۍ سره څه تړاو لري؟

## لومړنی لارښوونه

د جذب د قانون له مخې، ستاسو فکر ستاسو راتلونکی دی.

هغه وخت چې ددې کتاب لیکوال د ښوونځي زده کوونکی و، نو د کورنۍ اقتصادي حالت يې چندانې ښه نه و، خو په ده باندې رخصتي راغله، نو ټولگيوالو او ملگرو يې ورته وويل، چې ته هم له مور سره رخصتۍ ته چکر لار شه. خو دی په دې باندې پوهیده، چې زما کورنۍ دغه لگښت نشي جگولی.

خو یوازې څو اونۍ وروسته، د « 500 اېرو » یو چک، چې شاوخوا « 650 » ډالره کيږي، دده بریښنالیک ته راغی. دغه روپی دومه وې، څومره چې لیکوال ورته اړتیا درلوده.

ستاسو په نظر څه پېښه به شوې وي، چې ده ته دغه دومه روپی راغلي؟

ددغې پوښتنې ځواب لیکوال ورکړی دی او وايي، چې دغه ټول د جذب د قانون برکت و، چې ماته دغه روپی را ورسېدلې. که چیرې تاسو یو ښه باور ولرئ، نو ستاسو باور

حتما عملي کيڙي. ] يعني الله پاک ستاسو د باورونو پر اساس  
در رسيري. ]

**مهم ټکی:** د جذب د قانون له مخي، ستاسو فکر ستاسو  
رائلونکي دی.

بر عکس، که چيري تاسو منفي فکر لري، نو د بدو  
پيښو په تمه شي، ځکه تاسو د بدو پيښو د پيښېدلو چانس ډير  
کړی دی. ] او الله پاک به هم ستاسو د منفي او بدو افکارو د  
باورونو پر اساس در ورسيري. ]

[ اوس به راشو دي ته، چي د جذب قانون څه ته وايي؟

د جذب قانون دوه ډوله دی:

1. د ميني د جذب قانون
2. د شتمني (ثروت) د جذب قانون

د ميني د جذب په قانون کي مور دا زده کوو، چي زمور  
شاو خوا ته بي شميره کسان شته. هغه کسان چي زمور خوښ  
شول هغو سره مينه کوو او هغه کسان چي مو خوښ نه شول  
له هغو څخه ځان ساتو. دغه قانون په ودونو کي هم کارول  
کيږي.

د شتمنی د جذب قانون دا دی، که چیرې تاسو د پیسو او مال د گټلو مثبت احساس ولرئ، نو حتما یې گټلی او جذبولی شئ، که چیرې منفي فکر مو درلوده، نو ټوله شتمنی به مو له منځه لاړه شي.

په دې قانون کې، دا مهمه نه ده، چې ستاسو دنده څه ده. تاسو کولی شئ، ددغه قانون په تعقیبولو سره له هغو څیزونو څخه شتمني او مال تر لاسه کړئ، چې تاسو یې فکر کوئ.

د جذب قانون هغه وخت زموږ په ذهنونو کې رامنځته کیږي، کله چې موږ په آرامه توګه فکر او خیال وکړو.

د یادونې وړ ده، که چیرې زموږ په فکر کې مثبت او منفي فکرونه رامنځته شول، نو بیا په هغه وخت کې یو بل قانون را پیدا کیږي، چې هغه ته « ارتعاشي یا اهتزازي قانون » وايي. [

بیر ته به راشو، د لیکوال کیسي ته:

لیکوال څو اونې په دې فکر کې و، چې حتما به زه ددې وړتیا پیدا کوم، تر څو ددغې میلی او محفل لګښت پورته کړم او کلک باور یې هم درلوده، چې بلاخره روپی لاس ته ورغلي. [ یعنی الله له هغې لارې ور ورسېد، څنګه چې ده باور

درلود. [ د ليکوال دغه ډول کړنې ته خلک مثبت فکر او باور وايي.

ليکوال د جذب د قانون په کارولو سره تر يو ځايه پورې بريا ته ورسېد، خو بيا هم کافي نه وه، که څه هم ليکوال مثبت فکر درلود، خو د مثبت فکر تر څنگ يې ځينې وخت منفي فکرونه هم کول. دغو منفي فکرونو په ده باندې څه نا څه اغيزه کړې وه او دى يې په هغه وخت کې له لويو برياوو څخه را راگرځولى و.

له هغه وروسته ليکوال له ستونزو سره د مبارزې او مقابلي لپاره له «ارتعاشي يا اهتزازي قانون» څخه کار واخيست.

په اهتزازي قانون کې اصول داسې دي، که چيرې تاسو له خپل ځان نه خوښي او مثبت انرژي ښکاره کړئ، نو ژوند به مو سمدستي مثبتې خوا ته حرکت وکړي، چې په پايله کې به پرېمانه خوښۍ او مثبت څيزونه ترلاسه او جذب کړئ.

دغه نظريه شايد تاسو ته هسي بي خايه بنسكاره شي،  
خو داسي نه ده، ځكه ددغي نظريي يو بدليل مور په طبيعت او  
ساينس كې هم لرو، چي عملا يي ليدلي شو.

د يادوني وړ ده، چي كایناتو كې هرڅه، حنا زمور د ذهن  
په گډون، د اتومونو څخه جوړ شوي دي، چي د اهتزازي  
حركت په حالت كې دي.

د ليكوال په اند همدارنگه د انسانانو د خوښي او مينې  
احساسات هم په حركت كې دي، چي په مكرره توگه خوځي.

ليكوال په دې باور دی چي د خوښي، مينې احساسات د لوړ  
ارتعاشي (خوځنده) فريكونسي لري، پداسي حال كې چي د  
غوسي، خپگان عواطف او احساسات په ټيټه فريكونسي كې  
حركت كوي.

كه چيري تاسو پر دغو اهتزاونو باندي غور وكړئ، نو  
حتماً ستاسو په ژوند كې بدلون راولي، دا ځكه كله چي په  
طبيعت كې يو اتم په حركت او خوځېدا راشي، نو په دغه وخت  
كې د ځنگ اتومونه هم په حركت راولي، نو كه چيري ستاسو  
احساسات په لوړ كيفيت و خوځېري، نو ستاسو د كاميابي چانس

هم ډيريزي. که چيرې ستاسو احساسات تيب و، نو په هغه وخت کې به ستاسو د بریا چانس هم تيب او لږ وي.

د پورتنۍ خبرې پايله دا شوه، چې مثبت او بڼه احساسات لور خواک او ډيره وړتيا لري. د هغه له لارې د خپل ژوند موخو ته په اسانۍ سره رسېدلی شئ. بر عکس ستاسو منفي احساسات ضعيفه وي او د لور تيا کچه يې هم تيبه ده، نو نه شي کولی تاسو د ژوند د ستونزو له لورو او ژورو څخه وباسي، نو ځکه تاسو به تل ناکامه او غمجن ياست.

## دوهمه لارښوونه

تاسو کولی شئ، د خپلو احساساتو اهتزازي او خوځنده فريکونسي کنټرول کړئ.

د تيرې لارښوونې بحث شايد تاسو ته ناشونې ښکاره شي، چې څنگه کېدلی شي، مثبت احساسات دې زموږ ژوند ترميم او نيکمرغه کړي. ددغې خبرې د پخلي لپاره به د الجي په نامه د يوه نبات يادونه وکړو. الجي يو داسې نبات دی، چې ډنډر، نیله، پانې او ريښه نه لري. دغه نبات د اوبو په غاړه کې وي او يا هم په ونو او بوټو باندې نښلي او د خپل ژوند خواږه او انرژي له همدغو بوټو، ونو او وښو څخه اخلي. موږ او تاسو له الجي نبات سره ځينې گډ او مشترک اړخونه لرو.

تاسو هم کولی شئ، چې د الجي په څير خپله عاطفي او احساساتي انرژي او ځواک له نورو خلکو او چاپيريال څخه تر لاسه کړئ.

دا په ياد ولرئ، کله چې ستاسو حالات او وضعيت سم نه و، نو کولی شئ، چې له خپل چاپيريال څخه مثبت انرژي تر لاسه کړئ.



که چیرې تاسو غواړئ، ستاسو مثبت فکر، احساسات او حرکات ورځ په ورځ بڼه شي، نو تاسو ته پکار ده، چې له مثبتو خلکو سره ناسته او ولاړه ډیره کړئ.

**مهم ټکی:** تاسو کولی شئ، د خپلو احساساتو اهتزازي او خوځنده فریکونسي کنټرول کړئ.

مثبت فکر او اهتزاز ساري بڼه لري يعني له يوه کس نه بل کس ته لېږدول کيږي. که چیرې ستاسو دوستان بااخلاقه، مينه ناک او بڼه خلک وي، نو هرو مرو همدغه عادتونه، فکرونه او اهتزازونه تاسو ته هم در انتقالیږي. کله چې تاسو همدغه عادتونه ترلاسه کړل، نو له هغه وروسته به ډیر خلک ستاسو خواته را جلب شي، دا ځکه چې په تاسو کې د جاذبي خاصیتونه راپیدا شول.

د احساساتي فریکونسي او هنر د لوړولو دوهمه لاره د بدن د غړو مثبت حرکات (مثبت باډي لانگوئيج) دی. څېړنو ښودلې ده، کله چې تاسو موسکا کوئ، که څه هم د موسکا وخت نه وي، خو بیا هم ستاسو بدن د « اندورفين » په نامه مواد ترشح کوي. کله چې دغه مواد ستاسو بدن کې خپاره شول، نو ستاسو درد او غم کموي او يو ډول خوښي او خوشالي درښي، نو کله

چي تاسو غمجن او خفه ياست، نو په هغه وخت کي کولی شئ،  
چي موسکي شئ. دغه موسکا به ددې لامل شي، چي ستاسو  
اندېښني او غمونه را کم کړي.

تاسو کولی شئ، خپل احساسات د قواره کولو له لاري  
پياوړي کړئ. ټولنيزو ارواپوهانو بنودلې ده، که چيرې تاسو په  
ورځ کي د دوو دقيقو لپاره په ځواکمنه بڼه ودريرئ او يا هم  
کښينئ، نو ستاسو دغه قواره کول او کيناستل او ولاړېدل به  
ددې لامل شي، چي ستاسو ۲۰ سلنه « ټستورستون » مواد او  
هورمونونه زياد شي. دغه مواد او هورمون په وینه کي پيدا  
کيږي، چي په انسانانو کي د مردانگي، شجاعت او همت وړتيا  
پيدا کوي يعني دغه هورمون ستاسو د اعتماد او باور د ډيرېدلو  
لامل گرځي.

د مثبتو احساساتو د پياوړتيا بله لاره دا ده، چي تاسو د يو  
څه وخت لپاره له ښاري، مدرن او ټولنيز ژوند بيل شئ. يوې  
خواته لاړ شئ. تاسو کولی شئ، کليو، بانډو يا هم غرونو خوا  
ته لاړ شئ، چي هلته په يوازې توب کي ستاسو د ذهن بټري له  
سره چارچ او ډکه شي او په تاسو کي نوي او مثبت فکرونه را  
پيدا شي.

په پایله کې دا ووايم، چې هڅه وکړئ، ډيری وختونه په آزاده او خلاصه فضا کې تير کړئ، چې دغه کار به هم ستاسو د افکارو په ودې کې مرسته وکړئ. څېړنو ښودلې ده، چې په آزاده طبيعی فضا کې پاتې کيدل ستاسو بدن او ذهن پياوړي کوي او هغو ته وده ورکوي. تاسو کولی شئ، خپل ورځني کارونه د لمر په پټاوي او يا هم په باغونو او پارکونو کې ترسره کړئ، ځکه د لمر وړانگې ستاسو په بدن کې ویتامين « D » او « سيروتين » چمتو کوي، چې دغه دواړه څيزونه ستاسو بدن نورماله او خوشاله ساتي.

## درېيمه لارښوونه

تاسو کولی شئ، چې خپل ځان له بدو خلکو څخه

وساتئ!

په پورتنۍ لوست کې تاسو ولیدل، چې څنگه له مثبتو خلکو سره د وخت تېرول، کولی شي ستاسو مثبت اړخونه او اهتزازونه لوړې کچې ته ورسوي.

برعکس تاسو په دې هم پوه شوی، چې له بدو او منفي خلکو سره اوسېدل، کولی شي، تاسو نا امید، کمزوري، غمجن او اندېښمن کړي.

شاید له تاسو څخه ځینې کسان ووايي، چې مور له چا څخه متاثره کیږو نه او نه هم څوک داسې شته، چې مور دې متاثره کړي، خو ستاسو دغه پورتنۍ خبره تر یو ځایه پورې سمه نه ده، ځکه، چې ډیری کسان د فکر، روح او روان له اړخه دومره پیاوړي او ځواکمن نه وي، چې هغه دې د نورو خلکو او چاپیریال څخه اغیزمن نه شي. ددوی اغیزمن توب حتمي دی.

ددې خبرې امکان هم شته، چې ځینې وخت تاسو د ځینو کسانو له بدو عادتونو څخه متاثره شئ. شاید په دغه وخت کې

تاسو فکر وکړئ، چې تاسو هر ورو مرو کمزوري شوي ياست او ياهم تاسو د چا ازار وهلي ياست. نه د چا ازار وهلي يئ او نه هم تاسو نور ذاتي کمزوري ياست، بلکي تاسو په بد چاپيريال او بدو ملگرو سره وخت تير کړی دی. د هغو بد عادتونه تاسو ته درغلي دي، چې اوس همدغه بد عادتونه ستاسو په کړنو او کارونو کې څرگندېږي.

که چيرې تاسو د همدغو بدو ملگرو او بدو عادتونو مخه ونه نيسئ، نو سبا ورځ به دغه بد عادتونه له تاسو څخه نورو خلکو او ټولنو ته ولېږدول شي.

په پايله کې به دغه بد عادتونه ددې لامل شي، چې تاسو ناميده او غمجن شئ او خپل ژوند مو هيڅ خوند در نه کړي.

**مهم ټکي:** تاسو کولی شئ، چې خپل ځان له بدو خلکو څخه وساتئ!

اوس به راشم، يوې پوښتنې ته! که چيرې تاسو يوه ونه وي، نو څنگه به مو وده او پرمختگ کاوه؟

تاسو پوهيرئ، که چيرې د يوې ونې او يا هم د يوه بوټي چاپيريال سم نه وي او يا يې هم خاوره سمه نه وي، نو طبيعنا

دغه ونه او بوټی وده نه کوي. نه به سم غټ شي او نه به هم سمه میوه ونیسي.

شاید اوس به زموږ موخي او هدف ته رسېدلي یاست، چې حتا د ونو او بوټو لپاره هم چاپیریال مهم دی. په بد او زهرجن چاپیریال او خاوره کې وده نه شي کولی. تاسو باید د ودې لپاره چاپیریال او یا هم خاوره بدله کړئ، تر څو دغه نیالگي او ونه په سمه توګه وده وکړي.

اوس که چیرې ستاسو په ژوند کې هم بد عادتونه، بد ملګري او بد چاپیریال وي، نو تاسو هم وده نه شئ کولی او نه به مو ودې ته پرېږدي، نو په دې خاطر تاسو ته پکار ده، چې د خپلې ودې لپاره بد عادتونه، بد ملګري او چاپیریال پرېږدئ او له هغو څخه ځان لرې وساتئ، نو په هغه وخت کې به تاسو په سمه توګه وده او پرمختګ وکړئ.

ځینې وخت موږ او تاسو له خپل حد نه تیرېږو او له هغه وروسته بیا د خپلې تېروتنې بېننه غواړو او مقابل لوري ته دا بهانه کوو، چې زه نن په حال نه وم یا مې نن له یو چا سره خبره تاو کړې وه، نو ځکه غوسه وم او له تاسره هم مې شخړه وکړه او یا مې هم ستا په حق کې تېری وکړ.

په دغه پورتنې حالت کې مور داسې فکر کوه، چې زموږ د خفگان او غوسې لپاره خلک باید له مور سره سم چلند وکړي او باید په هر حالت کې زموږ خیال وساتي.

خو اصلي خبره دا ده، چې تاسو د نورو له حالت نه یئ خبر، چې په هغو باندې څه تیریري؟ شاید د هغو حالت هم ښه نه وي. شاید هغوی هم په ژوند کې بېلابېلې ستونزې ولري، خو ضرور نه ده، چې مور دې داسې بې ځایه حرکت او چلند وکړو، چې د نورو خلکو زړونه ور مات کړو او له ماتېدلو وروسته له هغوڅخه ښنه وغواړو. د ښنې پر ځای هڅه وکړئ، چې له خلکو سره سم چلند وکړئ او خلک په سمه لهجه باندې پوه کړئ.

ډیری وختونه، کله چې یو څوک مور ته وايي، چې: «زه دې وځورولم او یا دې هم زه په عذاب کړلم.» نو په دغه وخت کې د ډیریو کسانو ځواب دا وي، چې ما څه کړي دي؟ ما خو ته نه یې په عذاب کړی. ته په خپله په عذاب شوی یې. شاید یو څو نورې ناحقه خبرې هم ورته وکړو.

خو ښه خبره دا ده، چې مور باید خپله ملامتیا ومني او مور د هغه کس په خبرو باندې خفه نه شو. ددې احتمال شته، چې

په مور کي دي ځيني بد عادتونه وي، د هغو بدو عادتونو په اساس به مور ځيني کارونه کړي وي.

حقيقت دا دی چې مور حق نه لرو، نورو خلکو ته ناحقه او بي ځايه خبرې وکړو؟ او خپله پره په نورو باندې واچوو. که تاسو يو چا ته زيان رسولى وي، هغه ومنئ او هڅه وکړئ چې بل ځل داسې کار ونه کړئ. شايد دا تاسو ته ستونزمنه بنکاره شي، خو د خپلو کړنو مسوليت په غاړه اخيستل له خپل ځان سره د مينې درلودل بښي. تاسو بايد خپل گران بدن خبر کړئ، چې په تا کي دغه نيمگړتياوې شته. له تا بايد يو غوره انسان جوړ شي. ددې پر ځاى چې بد کارونه کوي، بايد بڼه کارونه وکړي. له خپل ځان سره ددغو خبرو تکرار کول به هر ورو ستاسو بد عادتونه له منځه يوسي.



## څلورمه لارښوونه

له خپل ځان سره مينه وکړئ، چې ترڅو خوندي پاتې شئ.  
که يو څوک له تاسو څخه وپوښتي، چې هغه پنځه څيزونه  
راټه ووايست، چې ستاسو ډير خوښيري؟ نو ستاسو ځواب به  
څه وي؟ ايا تاسو به په دغو پنځو څيزونو کې خپل ځان هم ياد  
کړئ او که نه؟

له بده مرغه، شايد ډيری کسان خپل ځان په دغو پنځو  
څيزونو کې ياد نه کړي؟ دا ځکه چې زموږ په ټولني کې له  
ځان سره مينه کول دود نه ده او خپل ځان له خلکو څخه هير  
دی؟

په نننۍ نړۍ کې، موږ ډيری وختونه د خلکو په افکارو او  
نظرونو باندې لگوو او تل له ځان څخه پوښتنه کوو، چې ايا  
خلک موږ خوښوي؟ ايا دوی موږ ته درناوی کوي او که نه؟  
مگر دا پوښتنه مو هيڅ وخت له خپل ځان څخه ونه کړله، چې  
آيا موږ خپل ځانونه خوښ دي، او که نه؟ آيا موږ له خپل ځان  
سره مينه لرو او که نه؟ آيا موږ ځانونو ته ارزښت ورکوو او  
که نه؟

خو دا يوه لويه ستونزه ده، ځکه چې رښتيني خوبني او  
اطمينان له ځان سره په مينه کولو کې وي او هيڅ ددې غم  
ورسره نه وي، چې نور خلک به زما په اړه څه نظر او احساس  
لري.

**مهم ټکی:** له خپل ځان سره مينه وکړئ، چې ترڅو خوندي  
پاتې شئ.

نامني (له يو څه نه ډار او ويره کول) يو خطرناک څيز  
دی. دغه ډار او ناخونديتوب کولی شي حتا ستاسو ډيرې نږدې  
اړيکي در خرابي کړي.

ځيني وخت بنځه او ميره يو بل ته د شک په سترگه گوري  
او تل هڅه کوي، چې د يو بل ميايلونه چک کړي. ددوی دغه  
شک په دې خاطر دی، چې دوی يو له بله په امنيت کې نه دي.  
ميرمن له دې څخه ډاريري، چې شايد خاوند به خوبه نه يم يا  
په ما باندې کومه بله بنځه را نه ولي.

خاوند يې هم شک کوي، چې راځه، تلفون يې چک کړم،  
داسې نه چې کوم څه پکې وگورم. د دغو دواړو کسانو شک،

نا امني او ناخونديتوب ددې لامل کيږي، چې ددوی اړیکه سره خرابه شي.

سربيره پردې، پيری خلک ليواله دي، چې د بنو او تکړه خلکو پام ځان ته را وړوي، خو دا کار دومره آسانه نه دی، ځکه که چيرې تاسو پخپله، خپلو ځانونو ته ارزښت ور نه کړئ او له خپلو ځانونو سره مو مينه ونه لرئ، نو مقابل لوری په تاسو باندې څنگه باور وکړي؟ دغه خلک شايد سمدلاسه ستاسو په نيمگرو او منفي احساساتو باندې پوه شي، نو په هغه وخت کې په تاسو باندې باور کول گرانه خبره ده.

له خپل ځان سره د مينې کولو پوه برخه دا ده، چې مور او تاسې په خپل فزيکي بدن راضي شو، کوم چې الله پاک مور ته راکړی دی. که بنايسته يو او که بد رنگ بايد په خپل راکړل شوي بدن شکر وکارو. خو دغه کار چندان آسانه هم نه دی، ځکه مور او تاسو په ټولنيزو رسنيو کې ډول ډول بنايسته خلک گورو. شايد ځينې کسان خپل ځانونه له هغو سره مقايسه کړي، چې دوی څومره بنايسته دي؟ دوی به څومره نيکمرغه وي؟ خو داسې نه ده، شايد هغوی هم په زرهاوو ستونزې ولري؟ شايد هغوی هم ډول ډول توقعات ولري.

لکه څنگه چې یادونه وشوه، مور او تاسو باید د الله پاک په راکړل شوي صورت باندې راضي شو، چې همدغه راضي کېدل له خپل ځان سره د مینې نښه ده.

يو ځل ددغه کتاب لیکوال په یوې ټولنیزې رسنۍ کې له یوې میرمنې سره بحث کاوه، هغې ده ته په خبرو اترو کې وویل: غواړم څهره مې ښایسته شي، نو ځکه اوس پلاستيکي جراحي او عملیاتو ته اندېښنې وړې یمه.

بل ځل بیا هم نوموړي لیکوال له یوې میرمنې سره مرکه درلودله، چې په هغې کې نوموړې میرمن وویل: زه ډیره د نامنۍ او ناخوندیتوب احساس کوم، که چیرې زه د نانزکو او بوتانو په څیر ښایسته وی، نو اوس به مې ژوند ډیر ښه و.

دغه ډول ادعا له ډیریو کسانو سره وي، چې مور ورته سیالي او بشپړتیا غوښتنه ویلی شو، چې دغه کار انسانانو لپاره ښه نه دی.

[په پښتو کې یوه خبره ډیره عامه ده، وايي، که چیرې غواړې پر خپل ځان شکر وکارې، نو له خپل ځان څخه ټیټې

طبعي ته وگوره. په ټولني کې ډير داسې کسان شته، چې لاسونه او پښې نه لري. رانده دي، کانه دي او داسې نورې ستونزې.

هیره دي نه وي، تاسو کولی شئ، یوازې په مناسبو څیزونو کې رقابت وکړئ، چې هغه هم باید سالمه وي يعني د ژوند د بڼه کولو لپاره سالمه رقابت جایز دی. بې ځایه هیلې او ارزوگاني باید د رقابت په تامه تیرې نه کړو. ]

په پای کې ویلی شو، چې ډیری کسان بې ځایه هیلې لري او وایي، چې کاش ما هم لکه د نورو غونډې بنایسته اندام او بنایسته څهره درلودلی، چې داسې بې ځایه هیلې او ارزوگاني هیڅ نه شي کولی. بڼه خبره دا ده، چې له خپل ځان سره مینه وکړو او خپل ځانونه تر یو ځایه پورې ورسو.

## پنځمه لارښوونه

ژوند کرونده ده، يا به د خوشالي تخم پکې کړئ او يا به هم د غمونو.

له خپل ځان سره د مينې او محبت زده کول ډير ښه کار او ښه خبره ده، خو که چيرې غواړئ خپل ژوند تغير کړئ، نو له خپل ځان سره داسې وانگيرئ، چې تاسو دوه ذهنونه لرئ.

ستاسو لومړنی ذهن شعوري دی. په دغه ذهن کې ستاسو ټول افکار، احساسات او مالومات پراته وي، چې تاسو په شعوري توگه ترې خبریاست.

ستاسو دوهم ذهن غير شعوري دی، چې ستاسې ټول باورونه او انگيرنې پکې پرته دي.

د بيلگې په توگه، فکر وکړئ، چې ستاسو شعوري ذهن ستاسو بڼې او باغ دی او ستاسو غير شعوري ذهن خاوره ده، چې ستاسو باغ پکې وده کوي.

**مهم ټکی:** ژوند کرونده ده، يا به د خوشالي تخم پکې کړئ او يا به هم د غمونو او دردونو تخم.

د یادونې وړ ده، چې ستاسو په ذهنونو کې باورونه هغه تخمونه دي، چې ستاسو په غیر شعوري ذهن کې رېښه نیسي. دغه باورونه یا گټور وي او یا هم بې گټې. که چیرې ستاسو باورونه گټور وو، نو ستاسو په ذهن کې به د سوکالی، آرامتیا او خوشالی باغ جوړ شي او که چیرې دغه باورونه ناسم او بد وو، نو ستاسو په ذهن کې به د بې کاره ونو او بوتو باغ جوړ شي، چې ټول به له غمونو او اندېښنو څخه ډک وي.

اوس نو که چیرې غواړئ، له ځان څخه بريالي او خوشاله کسان جوړ کړئ، نو له خپل ذهن څخه خراب تخمونه لرې کړئ او له منځه یې یوسئ.

تاسو یو ځل د خپلو باورونو په اړه فکر وکړئ، چې ستاسو باورونه له کوم ځای څخه راغلي دي؟ لیکوال همدغه کار کړی دی او د خپلو باورونو سیستم یې پوره څېړلی دی.

ده به پخوا فکر کاوه، چې دا هر څه د تقدیر دي. په دې ټولني کې به حتما ځینې کسان خوشاله وي او ځینې کسان به غمجن. ځینې کسان به مالداره وي، ځینې کسان به غریب. ځینې کسان به باسواده وي او ځینې کسان به بې سواده یعنې ده فکر کاوه، چې ورځنۍ ټولې چارې په تقدیر پورې اړه لري. ده فکر

کاوه، چې انسان ته به هر څه د تقدیر په نامه تیاره او آماده راځي. کار او زحمت ته هیڅ اړتیا نشته او یوه بله خبره به یې هم کوله، چې دغه څیزونه هیڅ د تغیر وړ نه دي یعنې مور نه شو کولی خپل ژوند جوړ کړو او داسې نور.

دغه پورتنی څیزونه ددغه لیکوال پخواني باورونه وو، چې له خلکو څخه یې زده کړي وو. لیکوال وایي، ما دا وڅېړله، چې زما خراب باورونه له کوم ځای څخه راغلي دي؟ له فکر کولو وروسته پوه شوم، چې دغه ناسم باورونه مې له خپلې ټولني او له مشرانو څخه زده کړي دي. دوی همداسې باورونه درلودل، نو زه چې ماشوم وم، ما هم همداسې زده کړل.

د لیکوال همدغه منفي فکر ددې لامل شوی و، چې فکر وکړي، دی کمزوری دی. دده ژوند به تل همداسې له کړاوونو څخه ډک وي. ده به زحمت او هڅو ته هیڅ پام نه کاوه، چې په حقیقت کې دا یو ډول غیرشعوري ظلم دی، چې خلک یې له خپل ځان سره کوي.

[مورن تقدیر منو، چې خیر و شر د الله پاک له لوري دی، خو دا په دې مانا نه ده، چې مورن دې قرار کښینو او هیڅ



حرکت، زحمت او مبارزه ونه کړو. ژوند مبارزه غواړي،  
تکلیف غواړي. ژورې او لوړې به حتما گوري.

تاسو فکر وکړئ، که چیرې یو څوک بنوونځی ونه  
لولي، نو هغه به هیڅکله مادرذاتي دولسم پاس نه شي. دی به  
۱۲ کاله بنوونځی وایي او له هغه وروسته به له بنوونځي څخه  
فارغ کيږي.

په پښتو کې یو شعر دی، چې وایي:

بي زحمته راحت نشته زما وروره

که راحت غواړي زحمت درلره بويه

له دغه پورتنې بیت څخه هم ښکاري، چې زحمت د  
راحت وسیله ده، نه تقدیر یعنی که غواړي ژوند کې راحت شي  
او بل چاته محتاج نه شي، نو زحمت وکړه له هغه وروسته به  
راحتی ته ورسیري. تیار ږوډی هیڅکله تاته له آسمان څخه نه  
راځي. ته به حرکت کوي، الله پاک به پکې برکت اچوي.

یو بل مثال به هم درکړم، دوه کسان دي، چې دواړه هم  
ښي پریمانه ځمکې لري، یو یې خپله ځمکه ټوله کړي او بلا  
زحمتونه پکې کوي او بل هم هیڅ نه کړي، همداسې ورته

گوري، نو تاسو فکر وکړئ، چې له دغو دواړو څخه کوم يوه کټه وکړله؟ نو دلته هغه د پښتو مثل صدق کوي او وايي، څه چې کړي هغه به ريبی. ]

هیره دې نه وي، کله چې تاسو خپل باورونه مطالعه کړل، نو له هغه وروسته فکر وکړئ، چې آیا زما باورونه منفي دي، که مثبت؟ آیا دغه باورونه به ستاسو ژوند سم کړي او که خراب؟

که چيرې تاسو غواړئ، خپل منفي باورونه له منځه یوسئ، نو د منفي باورونو پر ځای سم او ګټور باورونه رامنځته کړئ.

تاسو کولی شئ، چې د نوميالیو او مشهورو خلکو او اتلانو ژوند مطالعه کړئ. د هغو ژوند کې به وگورئ، چې څنگه له ستونزو ډک وو او څنگه له دغو ستونزو څخه بريالي وتلي دي؟ او له ستونزو سره یې څنگه مبارزه کړې ده؟

په راتلونکي لارښوونه کې به تاسو ته دا ښکاره شي، چې د برياليو خلکو ژوند مطالعه کول، څومره ګټوره ده او تاسو به په دې پوه شئ، چې له ستونزو سره څنگه مبارزه وکړو؟

## شپږمه لارښوونه

خپلو هیلو ته رسېدل، ډیرو سرچینو او وسایلو ته

اړتیا نه لري.

ستاسو په ژوند کې مثبت فکرونه او باورونه هغه وخت مهم دي، چې هغه عملي کړی. ډیری کسان پریمانه مثبت فکرونه لري، خو دوی دغه فکرونه نه شي عملي کولی. مثبتو فکرونو ته مثبت عمل پکار دی. له مثبت عمل نه مراد دا دی، چې تل هڅه، زحمت او مبارزه وکړی. ستاسو دغه مبارزه، هڅه او خواري حتا باید په هغو ورځو کې هم هیڅه نه شي، چې تاسو په رخصتو کې یی یعنی تاسو باید پر حال او وخت کې خپله مبارزه له لاسه ورنه کړی.

ډیری خلک خپلو اهدافو ته په اقدام کولو کې پاتې راځي او حیران پاتې وي، چې ولې دوی ته خپل مثبت فکرونه گټه نه شي رسولی. دوی فکر کوي، چې مورخو مثبت فکر لرو، خو د عملي کولو لپاره یې زموږ په مخ کې پریمانه ستونزې پرتې دي. دوی فکر کوي، چې مورخ په کافي اندازه پیسې، تعلیم او

وخت نه لرو. هر وخت چې مو دغه څيزونه وموندل، نو له هغه وروسته به مبارزه پيل كړو.

**مهم ټكى:** خپلو هيلو ته رسېدل، ډيرو سرچينو او وسايلو ته اړتيا نه لري.

خو اصلي خبره دا ده، تاسو بايد هغو څيزونو ته اولويت او لومړيتوب ورکړئ، چې تاسو ته ډير اړين دي، ځکه خپلو اهدافو او موخو ته رسېدل قرباني غواړي. تاسو کولی شئ، په ډيرو کمو څيزونو او ټيټ تخصص ډيرو لوړو موخو ته ورسېږئ. که چيرې ستاسو فکر دا وي، چې زه به اول ځان رسوم، بيا به مبارزه کوم، دا ناسمه خبره ده. تر هغو پورې به له تاسو وخت تير وي او يا به مو هم ډير وختونه ضايع کړي وي.

د موضوع د وضاحت لپاره د «ريچارډ برانس» کيسه په پام کې ونيسئ. دی د بریتانیا یو مليارډر دی. ده خپلې هڅې له ۱۶ کلنې څخه پيل کړلې. ده په دغه عمر کې يوه مجله جوړه او خپره کړله، چې دغه شان يوه ځوان ته د تعجب خبره ده. که څه هم ده ډيرې ستونزې درلودلې، خو بيا يې هم دا کار وکړ. دده شاوخوا ته ډير داسې کسان وو، چې غوښتل يې داسې کار

وڪري، خو کولی يي نه شو، ڇڪه هغوی پر خپل ڄان اعتماد نه درلود او له ڄانونو سره به يي ويلي، ڇي مورن خو په مجله کي کافي تجربه نه لرو، خو «ريچار برانس» ددي خبري پروا ونه کړله او نه هم له خپل کار څخه را وگرځيد.

ريچارډ برانس له هغه وروسته تر اوسه پوري په ۴۰۰ ډوله سوداگريزو چارو کي ونډه اخيستي ده او دغه کارونه يي په بنه توگه مخته بووتلي دي.

ډيري وختونه د برياليو او ناکامو خلکو تر منځ يوازي يو توپير وي، ڇي هغه عمل دي. بريالي کسان خپلو موخو لپاره کار کوي، خو ناکامه خلک به تل د بنو ورځو لپاره په تمه وي، ڇي دوی ته له آسمان څخه راشي. بني ورځي زحمت غواړي، هڅه غواړي. داسي نه ده، ڇي مفتي يي تر لاسه کړي.

شايد ځيني وخت مو کار کولو ته ملا ورتيټه نه شي، خو له ڄان سره فکر وکړي، لاسونه ډډ وهي او خپلو کارونه مخته بوځي، ڇي دغه کار به مو وروسته وروسته عادت وگرځي، ڇي دوامداره هڅي مثبتې پايلي لري.

خٚني وخت شايد وځواري، چي خپلو موخو ته ورسېږي، خو خپلو موخو ته د رسيدلو وړتيا تاسو كي نه ښكاري او يا هم په تاسو كي د مبارزي او كار انگيزه نه شته يعني تاسو نه شي كولى خپل كار پيل كړي.

خو خپلو موخو ته د رسېدا تر ټولو يوه غوره هنر دا دى، چي خپلي موخي په وړو وړو برخو باندې وويشي. ددغه كار گټه دا ده، كله چي تاسو د خپلي موخي يوې برخي ته ورسېدلي، نو تاسو به دغې پايلي ته خوشاله شي. دغه خوشالي به ددې لامل شي، چي ستاسو په بدن كي دې د « ډوپامين » په نامه مواد ترشح شي. دغه مواد ددې لامل كيږي، چي تاسو نور هم كارونو ته تشويق او وهڅوي. ډوپامين په بدن كي داسې مواد دي، چي تاسو ته انگيزه دركوي، چي نور هم كار او مبارزه وكړي.

كله چي تاسو خپلي موخي په وړو برخو باندې وويشلي، نو دغه وړي برخي په اساني سره لاس ته راځي. د هرې برخي په لاسته راتلو سره په تاسو كي به د « ډوپامين » په نامه مواد راپيدا كيږي، چي تاسو لا ډير خپلو كارونو ته تشويق او وهڅوي.

## اوومه لارښوونه

په ژوند کې ځينې پيښې د مخنيوی نه دي، خو کولی شئ، خپل غبرگونونه کنټرول کړئ.

تاسو شايد د «ريچارډ برانسن» په څير د دې وړتيا ولرئ، چې خپل عملونه کنټرول کړئ او د خپلو اهدافو په لور مثبت گامونه واخلي، خو ددې امکان نشته، چې په بشپړ ډول خپل چاپيريال او نړۍ را کنټرول کړئ.

شايد ستاسو په ژوند کې ځينې وخت ډيرې کلکې ناڅاپي پيښې وشي، خو ددغو پيښو سره مبارزه، صبر او حوصله پکار ده. داسې بايد ونه شي، د يوې پيښې په پيښېدلو سره مور سمدستي خپله ټوله روحيه وبایلو. د ژوند هره سختي او پيښه يوه لويه تجربه ده. تاسو کولی شئ، له هغو څخه عبرت او درس واخلي.

شايد ځينې پيښې په تاسو ډيرې ناوړه اغيزې وکړي، تاسو کولی شئ، ځان ته تسليت ورکړئ او د مثبت فکر په جوړولو سره له ستونزو څخه وژغورل شئ.

که چیرې تاسو په داسې حالاتو کې خپله روحیه وبایلله،  
نو ستاسو د اهتزازونو او مبارزو فریکونسي ټیټیري، نو په هغه  
وخت کې به تل تاسو د ستونزو شکار او قرباني شئ.

**مهم ټکی:** په ژوند کې ځینې پېښې د مخنیوی نه دي،  
خو کولی شئ، خپل عملونه او غبرگونونه کنټرول کړئ.

که چیرې تاسو خپلو ستونزو او پېښو ته د عبرت او د  
زده کړې په سترګه وګورئ، نو ستاسو د مثبتو افکارو او  
مبارزو فریکونسي نوره هم لوړه شي. له هغه وروسته به تاسو  
وکولی شئ، چې په راتلونکې کې د ډیرو بڼو او لوړو څیزونو  
خاوندان شئ.

شاید ځینې وخت ستونزې او ناوړه پېښې ډیرې  
دردونکې او بې مانا ښکاره شي، خو په حقیقت کې دغه ستونزې  
تاسو پیاوړي کوي. دغه ستونزې د استادانو حیثیت لري، چې  
تاسو ته به هرومرو د ژوند په یوه برخه کې یو څه در زده  
کړي.

تاسو تر ډیره هڅه وکړئ، چې د ستونزو په اړه خپل  
فکرونه بدل کړئ. د هغو په اړه نیک او ښه نیتونه ولرئ.



همدغه خوش باوري به ددې لامل شي، چې تاسو خپلو موخو ته ورسيرئ.

يوناني فيلسوف ارسطو وايي: هر څه د يوه دليل لپاره پيښيري. تاسو ممکن په دغه وخت کې سم پوه نه شئ، مگر په راتلونکو کلونو کې، چې خپل ژوند ته فکر وکړئ، نو پوه به شئ، چې ستاسو د ژوند په پرمختگ کې بنو او بدو پيښو څومره تاثير کړی دی.

د بيلگې په توگه، کله چې ليکوال ماشوم و، نو پلار يې مړ شو. د پلار له مرگ نه وروسته دی له ډيرو ستونزو سره مخ شو او حتی د خپل ژوند په لومړيو کې يې کور هم نه درلود. خو کله چې دغه ليکوال خپل اوسني ژوند ته فکر وکړي، نو له ځان سره وايي، چې دا ټول زما د تير ژوند برکت دی. تير ژوند او کړاوونو ماته ډير درسونه راکړي دي. همدغه کړاوونه ددې لامل شول، چې زه تر دغه ځايه پورې راورسېدم، چې اوس بې وزله او شاته پاتې کسانو سره مرسته کوم.

ليکوال وايي، که چيرې دغه دردونه او کړاوونه نه وى، زه شايد بل ډول شخصيت وم.

نو اوس به راشم، اصلي خبرې ته، چې هغه خپل ځان سره مينه کول و. که غواړئ، له خپل ځان سره مينه وکړئ، نو بايد په هغو ټولو څيزونو او واقعيتونو باور ولرئ، چې په تاسو کې موجود دي او همدارنگه په دې هم باور ولرئ، چې الله پاک څومره غټ غټ نعمتونه درکړي دي.

همدارنگه تاسو بايد له خپل ځان نه وپوښتئ، چې تاسو په څومره کړاوونو کې را لوى شوي ياست؟ څومره مو خواري کړي ده؟ ستاسو مثبتې خواوې کومې دي؟ ستاسو منفي باورونه کوم دي؟ تاسو ولې خوشاله ياست؟ تاسو ولې خفه ياست؟ تاسو ولې ناکامه کيړئ؟ تاسو ولې بريالي يئ او داسې نور.

## لنڊيز

ڪله ڇي تاسو د ٽولني په مقابل ڪي مثبت فڪرونه او احساسات ولري، نو ٽولنه به تاسو ته نيڪه بدله او انعام درڪري. ستاسو د بريا راز په لاندي ٽڪو ڪي پروت دي:

1. له خپل ځان سره مينه كول.
  2. له بنو او سمو خلکو سره اوسېدل.
  3. لوی اهداف او کارونه په وړو وړو برخو باندي ويشل.
- ڪله ڇي تاسو په دغو درپيو څيزونو باندي عمل وکړ، نو ان شالله تر خپل منزله پوري به ورسيري.

## عملي تمرين:

تاسو بايد له خپلو هيلو سره مرسته وکړئ. هر سهار له خپل ځان سره په لور او يا هم په ټيټ آواز سره ووايي، چې:

1. زه کولی شم.
2. زه ماته نه خورم.
3. زه يو ډاډ من کس يم.
4. هره ستونزه حلاره لري.
5. انسان اشرف المخلوقات دی او داسې نور.

دغه مثبتې خبرې به ددې لامل شي، چې ستاسو په غيرشعوري ذهن کې بڼه بڼه باورونه را منځته شي. همدا باورونه به تاسو مبارزې ته وهڅوي.

## د ليکوال په اړه

ويکس کينگ هندي الاصله برتانوی دی، چې د ليکوالی ، کاري ځواک او د ټولنيزو رسنيو په برخه کې کافي شهرت او ونډه لري. کينگ د ( Bon Vita ) په نامه د يوه مرکز بنسټ ايښودونکی دی، چې په دغه مرکز کې خلک دې ته هڅوي، تر څو داسې ژوند وکړي، لکه څنگه چې ارزو او هيله لري يعنې ددغه مرکز دنده دا ده، چې خلکو ته لوړ ليدلوری، ژور فکر، بصيرت او حللارې وروښيي.

## يادابخت:

د لمر اکاډمۍ د مادي او معنوي ملاتړ لپاره په لاندې  
برخو کې مرسته کولای شئ:

1. ژباړه

2. کتابونه په غريزه بڼه ثبتول.

3. مالي ملاتړ.

4. د نوموړی کتاب نشرول په خواله رسنيو کې.

تاسو کولی شئ، چې ددغه بریښنالیک له لارې مور  
سره اړیکه ونیسئ: [Khalid@lemaaracademy.com](mailto:Khalid@lemaaracademy.com)

سرچینه:

د (مثبت فکر) کتاب انگلیسي بڼه له بلینکیست ویبپاڼې  
څخه د هغوی په اجازه را اخیستل شوی او د لمر اکاډمی د  
ژباړې او تالیف ټیم له خوا پښتو ژبې ته را ژباړل شوی دی.

د نوموړې ویبپاڼې پته: <https://www.blinkist.com>

لیکوال: Vex King

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