لمر اکاډمي
د ژباړې او تالیف برخه

مثبت فکر

لیکوال: ویکس کینګ
ژباړن: پوهنیار روزالدین ساعد احمدزی
ایډیټور: محمد نسیم خروټی

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

«مثبت فکر» د مثبتو افکارو له څواک 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَیٰ محَمَّدِ و علی آلِ محَمَّد

(c) ketabton.com: The Digital Library

کتاب پیژندنه

- د کتاب نوم: مثبت فکر
- لیکوال: ویکس کینګ
- ژباړن: پوهنیار روزالدین ساعد احمدزی
- ایډیټور: محمد نعیم خروټی
- خپرندوی: لمر اکاډمي

د دي کتاب د چاپ او خپرولو صلاحیت یوازې د لمر اکاډمی سره دی، نور خلک کولی شي د ماخذ په توګه ترې ګټه واخلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مننلیک

د لمـــر اکـــاډمۍ د ژبـــاړې او تـــالیف ټـــیم څخـــه نـــړۍ مننـــه چـــې د **زړګ زړګلـــر** (مـــوخې او اهـــداف) کتـــاب یـــې، پښـــتو ژبـــې تـــه را ژبـــاړلی دی، چـــې ترســـو د پښـــتو ژبـــې آثـــار ډیـــر شـــي او خلـــک تـــرې ګټـــه پورتـــه کړي.

په درنښت

ډاکتر خالد د لمراکادمۍ موسس

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

ګرانـــو مینـــه والـــو، دا ژبـــاړه د کـــاروان پوهنتـــون د بنســـتګر اروابښـــاد شـــهید ســـید جاویـــد انـــدیش ســـپیڅلي روح تـــه، چـــی ټـــول عمـــر یـــې د ښـــوونې او روزنـــې په برخې کې تکلیفونه ګاللي دي، ډالۍ ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

«مثبت فکر» د مثبتو افکارو له څواک 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 راتلونکی 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

د یو څو شیبو لپاره فکر وکړئ، چې آیا تاسو په خپل ژوند کې خوشاله یاست او که نه؟

تاسو شاید ځینې وختونه له ځان سره داسې فکر وکړئ، که چیرې موږ ښې پریمانه روپۍ، وخت او یا هم ښکلې دنده درلودلی، نو اوس به زموږ ژوند ګل ګلزار و، خو داسې نه ده.

هیره دې نه وي، چې ژوند ستاسو خپل مال دی، څنګه چې یې جوړوئ، جوړولی یې شئ. موږ به په دغه کتاب کې ځینې داسې لارې چارې در وښیو، چې د هغو په عملي کولو سره به ان شاالله په دې پوه شئ، چې په ژوند کې د خوشالۍ راز څه دی او موږ څنګه کولی شو، چې په ژوند کې خوشاله پاتې شو.

خوشاله او نیکمرغه ژوند « له خپل ځان سره له مینې کولو څخه » پیل کیږي.

تاسو باید هغه هنرونه او تخنیکونه زده کړئ، چې د هغو له لارې په ژوند کې خوښي رامنځته کیږي او تاسو باید په دې هم پوه شئ، چې د ذهن او ذهنیت په بدلولو سره به ستاسو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژوند هم بدلون وومومي. نو په دې کتاب کې به موږ همدغه لاندې ګټورې لارښوونې او سپارښتنې در زده کړو:

لومړی: د جذب قانون څنګه کاريږي؟

دوهم: ولې درد يو فرصت دی؟

دريیم:اټومي انرژي له خوښۍ سره څه تړاو لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړنۍ لارښوونه

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

هغه وخت چې ددې کتاب لیکوال د ښوونځي زده کوونکی و، نو د کورنۍ اقتصادي حالت يې چنداني ښه نه و، خو په ده باندې رخصتي راغله، نو ټولګيوالو او ملګرو يې ورته وويل، چې ته هم له موږ سره رخصتۍ ته چکر لاړ شه. خو دی په دې باندې پوهيده، چې زما کورنۍ دغه لګښت نشي جګولی.

خو يوازې څو اونۍ وروسته، د « 500 ايرو » يو چک، چې شاوخوا« 650 » ډالره کيږي، دده بريښناليک ته راغی. دغه روپۍ دومره وې، څومره چې ليکوال ورته اړتيا درلوده.

ستاسو په نظر څه پيښه به شوې وي، چې ده ته دغه دومره روپۍ راغلې؟

ددغې پوښتنې ځواب ليکوال ورکړی دی او وايي، چې دغه ټول د جذب د قانون برکت و، چې ماته دغه روپۍ را ورسېدلې. که چيرې تاسو يو ښه باور ولرئ، نو ستاسو باور

(c) ketabton.com: The Digital Library

حتما عملي کیږي.[یعني الله پاک ستاسو د باورونو پر اساس در رسیږي.]

مهم ټکی: د جذب د قانون له مخې، ستاسو فکر ستاسو راتلونکی دی.

بر عکس، که چیرې تاسو منفي فکر لرئ، نو د بدو پیښو په تمه شئ، ځکه تاسو د بدو پیښو د پیښېدلو چانس ډیر کړی دی.[او الله پاک به هم ستاسو د منفي او بدو افکارو د باورونو پر اساس در ورسیږي.]

[اوس به راشو دې ته، چې د جذب قانون څه ته وایي؟

د جذب قانون دوه ډوله دی:

1. د مینې د جذب قانون
2. د شتمنۍ (ثروت) د جذب قانون

د مینې د جذب په قانون کې موږ دا زده کوو، چې زموږ شاو خوا ته بې شمیره کسان شته. هغه کسان چې زموږ خوښ شول هغو سره مینه کوو او هغه کسان چې مو خوښ نه شول له هغو څخه ځان ساتو. دغه قانون په ودونو کې هم کارول کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د شتمنۍ د جذب قانون دا دی، که چیرې تاسو د پیسو او مال د ګټلو مثبت احساس ولرئ، نو حتما یې ګټلی او جذبولی شئ، که چیرې منفي فکر مو درلوده، نو ټوله شتمنۍ 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» وایي.]

بیر ته به راشو، د لیکوال کیسې ته:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 څنګ يې ځينې وخت منفي فکرونه هم کول. دغو منفي فکرونو په ده باندې څه نا څه اغيزه کړې وه او دی يې په هغه وخت کې له لويو برياوو څخه را راګرځولی و.

له هغه وروسته ليکوال له ستونزو سره د مبارزې او مقابلې 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 مثبته انرژي ښکاره کړئ، نو ژوند به مو سمدستي مثبتې خوا ته حرکت وکړي، چې په پايله کې به پريمانه خوښی او مثبت څيزونه ترلاسه او جذب کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه نظریه شاید تاسو ته هسې بې ځایه ښکاره شي، خو داسې نه ده، ځکه ددغې نظریې یو بدیل موږ په طبیعت او ساینس کې هم لرو، چې عملا یې لیدلی شو.

د یادونې وړ ده، چې کایناتو کې هرڅه، حتا زموږ د ذهن په ګډون، د اتومونو څخه جوړ شوي دي، چې د اهتزازي حرکت په حالت کې دي.

د لیکوال په اند همدارنګه د انسانانو د خوښۍ او مینې احساسات هم په حرکت کې دي، چې په مکرره توګه خوځي.

لیکوال په دې باور دی چې د خوښۍ، مینې احساسات د لوړ ارتعاشي (خوځنده) فریکونسي لري، پداسې حال کې چې د غوسې، خپګان عواطف او احساسات په ټیټه فریکونسۍ کې حرکت کوي.

که چیرې تاسو پر دغو اهتزاونو باندې غور وکړئ، نو حتما ستاسو په ژوند کې بدلون راولي، دا ځکه کله چې په طبیعت کې یو اتم په حرکت او خوځېدا راشي، نو په دغه وخت کې د ځنګ اتومونه هم په حرکت راولي، نو که چیرې ستاسو احساسات په لوړ کیفیت وخوځېږي، نو ستاسو د کامیابۍ چانس

(c) ketabton.com: The Digital Library

هم ډيرېږي. که چيرې ستاسو احساسات ټينګ وو، نو په هغه وخت کې به ستاسو د بريا چانس هم ټينګ او لوړ وي.

د پورتنۍ خبرې پايله دا شوه، چې مثبت او ښه احساسات لوړ ځواک 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 لوړتيا کچه يې هم ټيټه ده، نو نه شي کولی تاسو د ژوند د ستونزو له لوړو او ژورو څخه وباسي، نو ځکه تاسو به تل ناکامه او غمجن ياست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوهمه لاربښوونه

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

د تیرې لاربښوونې بحث شاید تاسو ته ناشونی ښکاره شي، چې څنګه کېدلی شي، مثبت احساسات دې زموږ ژوند ترمیم او نیکمرغه کړي. ددغې خبرې د پخلي لپاره به د الجي په نامه د یوه نبات یادونه وکړو. الجي یو داسې نبات دی، چې ډنډر، نیله، پاڼې او ریښه نه لري. دغه نبات د اوبو په غاړه کې وي او یا هم په ونو او بوټو باندې نښلي او د خپل ژوند خواړه او انرژي له همدغو بوټو، ونو او وښو څخه اخلي. موږ او تاسو له الجي نبات سره ځینې ګډ او مشترک اړخونه لرو.

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

دا په یاد ولرئ، کله چې ستاسو حالات او وضعیت سم نه و، نو کولی شئ، چې له خپل چاپیریال څخه مثبته انرژي تر لاسه کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چیرې تاسو غواړئ، ستاسو مثبت فکر، احساسات او حرکات ورځ په ورځ ښه 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 ښه لري یعني له یوه کس نه بل کس ته لیږدول کیږي. که چیرې ستاسو دوستان باالخلاقه، مینه ناک او ښه 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 جاذبې خاصیتونه راپیدا شول.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې تاسو غمجن او خفه یاست، نو په هغه وخت کې کولی شئ، چې موسکی شئ. دغه موسکا به ددې لامل شي، چې ستاسو اندېښنې او غمونه را کم کړي.

تاسو کولی شئ، خپل احساسات د قواره کولو له لارې پیاوړي کړئ. ټولنیزو ارواپوهانو ښودلې ده، که چیرې تاسو په ورځ کې د دوو دقیقو لپاره په ځواکمنه بڼه ودرېږئ او یا هم کښینئ، نو ستاسو دغه قواره کول او کیناستل او ولاړېدل به ددې لامل شي، چې ستاسو ۲۰ سلنه « تسټورسټون» مواد او هورمونونه زیاد شي. دغه مواد او هورمون په وینه کې پیدا کیږي، چې په انسانانو کې د مردانګۍ، شجاعت او همت وړتیا پیدا کوي یعني دغه هورمون ستاسو د اعتماد او باور د ډیرېدلو لامل ګرځي.

د مثبتو احساساتو د پیاوړتیا بله لاره دا ده، چې تاسو د یو څه وخت لپاره له ښاري، مدرن او ټولنیز ژوند بیل شئ. یوې خواته لاړ شئ. تاسو کولی شئ، کلیو، بانډو یا هم غرونو خوا ته لاړ شئ، چې هلته په یوازې توب کې ستاسو د ذهن بټرۍ له سره چارج او ډکه شي او په تاسو کې نوي او مثبت فکرونه را پیدا شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پایله کې دا ووایم، چې هڅه وکړئ، ډېری وختونه په آزاده او خلاصه فضا کې تیر کړئ، چې دغه کار به هم ستاسو د افکارو په ودې کې مرسته وکړئ. څېړنو ښودلې ده، چې په آزاده طبیعي فضا کې پاتې کیدل ستاسو بدن او ذهن پیاوړي کوي او هغو ته وده ورکوي. تاسو کولی شئ، خپل ورځني کارونه د لمر په پتاوي او یا هم په باغونو او پارکونو کې ترسره کړئ، ځکه د لمر وړانګې ستاسو په بدن کې ویټامین « D » او « سیروټین» چمتو کوي، چې دغه دواړه څیزونه ستاسو بدن نورماله او خوشاله ساتي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېیمه لارښوونه

تاسو کولی شئ، چې خپل ځان له بدو خلکو څخه وساتئ!

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

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

شاید له تاسو څخه ځینې کسان ووایي، چې موږ له چا څخه متاثره کیږو نه او نه هم څوک داسې شته، چې موږ 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 چاپېریال 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو فکر وکړئ، چې تاسو هرومرو کمزوري شوي یاست او یاهم تاسو د چا ازار وهلي یاست. نه د چا ازار وهلي يئ او نه هم تاسو نور ذاتي کمزوري یاست، بلکې تاسو په بد چاپیریال او بدو ملګرو سره وخت تیر کړی دی. د هغو بد عادتونه تاسو ته درغلي دي، چې اوس همدغه بد عادتونه ستاسو په کړنو او کارونو کې څرګندیږي.

که چیرې تاسو د همدغو بدو ملګرو او بدو عادتونو مخه ونه نیسئ، نو سبا ورځ به دغه بد عادتونه له تاسو څخه نورو خلکو او ټولنو ته ولیږدول شي.

په پایله کې به دغه بد عادتونه ددې لامل شي، چې تاسو نا امیده او غمجن شئ او خپل ژوند مو هیڅ خوند در نه کړي.

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

اوس به راشم، یوې پوښتنې ته! که چیرې تاسو یوه ونه وی، نو څنګه به مو وده او پرمختګ کاوه؟

تاسو پوهیږئ، که چیرې د یوې ونې او یا هم د یوه بوټي چاپیریال سم نه وي او یا یې هم خاوره سمه نه وي، نو طبیعتا

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

اوس که چیرې ستاسو په ژوند کې هم بد عادتونه، بد ملګرې او بد چاپېریال 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 چاپېریال 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 ښنه 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 تا سره هم مې شخړه وکړه او یا مې هم ستا په حق کې تېری وکړ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

خو اصلي خبره دا ده، چې تاسو د نورو له حالته نه یئ خبر، چې په هغو باندې څه تیریږي؟ شاید د هغو حالت هم ښه نه وي. شاید هغوی هم په ژوند کې بېلابېلې ستونزې ولري، خو ضرور نه ده، چې موږ دې داسې بې ځایه حرکت او چلند وکړو، چې د نورو خلکو زړونه ور مات کړو او له ماتېدلو وروسته له هغوڅخه ښښنه وغواړو. د ښښنې 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 موږ ته وایي، 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 موږ باید خپله ملامتیا ومنو او موږ د هغه کس په خبرو باندې خفه نه شو. ددې احمتال شته، چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

په موږ کې دې ځينې بد عادتونه وي، د هغو بدو عادتونو په اساس به موږ ځينې کارونه کړي وي.

حقيقت دا دی چې موږ حق نه لرو، نورو خلکو ته ناحقه او بې ځايه خبرې وکړو؟ او خپله پړه په نورو باندې واچوو. که تاسو يو چا ته زيان رسولی وي، هغه ومنئ او هڅه وکړئ چې بل ځل داسې کار ونه کړئ. شايد دا تاسو ته ستونزمنه ښکاره شي، خو د خپلو کړنو مسوليت په غاړه اخيستل له خپل ځان سره د مينې درلودل ښيي. تاسو بايد خپل ګران بدن خبر کړئ، چې په تا کې دغه نيمګړتياوې شته. له تا بايد يو غوره انسان جوړ شي. ددې پر ځای چې بد کارونه کوې، بايد ښه کارونه وکړې. له خپل ځان سره ددغو خبرو تکرار کول به هرومرو ستاسو بد عادتونه له منځه يوسئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورمه لاربښوونه

له خپل ځان سره مينه وکړئ، چې ترڅو خوندي پاتې شئ.

که يو څوک له تاسو څخه وپوښتي، چې هغه پنځه څيزونه راته ووایاست، چې ستاسو ډېر خوښېږي؟ 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 ډيرى کسان خپل ځان په دغو پنځو څيزونو کې ياد نه کړي؟ دا ځکه چې زموږ په ټولنې کې له ځان سره مينه کول دود نه ده او خپل ځان له خلکو څخه هير دی؟

په نننی نړی کې، موږ ډيرى وختونه د خلکو په افکارو او نظرونو باندې لګوو او تل له ځان څخه پوښتنه کوو، چې ايا خلک موږ خوښوي؟ ايا دوى موږ ته درناوى کوي او که نه؟ مګر 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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو دا یوه لویه ستونزه ده، ځکه چې ربښتینې خوښي او اطمینان له ځان سره په مینه کولو کې وي او هیڅ ددې غم ورسره نه وي، چې نور خلک به زما په اړه څه نظر او احساس لري.

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

ناامني(له یو څه نه ډار او ویره کول) یو خطرناک څیز دی. دغه ډار او ناخوندیتوب کولی شي حتا ستاسو ډیرې نږدې اړیکې در خرابې کړي.

ځینې وخت ښځه او میړه یو بل ته د شک په سترګه ګوري او تل هڅه کوي، چې د یو بل مبایلونه چک کړي. ددوی دغه شک په دې خاطر دی، چې دوی یو له بله په امنیت کې نه دي. میرمن له دې څخه ډاریږي، چې شاید خاوند به خوښه نه یم یا په ما باندې کومه بله ښځه را نه ولي.

خاوند یې هم شک کوي، چې راځه، ټلفون یې چک کړم، داسې نه چې کوم څه پکې وګورم. د دغو دواړو کسانو شک،

(c) ketabton.com: The Digital Library

نا امني او ناخوندیتوب ددې لامل کیږي، چې ددوی اړیکه سره خرابه شي.

سربیره پردې، ډیری خلک لیواله دي، چې د ښو او تکړه خلکو پام ځان ته را واړوي، خو دا کار دومره آسانه نه دی، ځکه که چیرې تاسو پخپله، خپلو ځانونو ته ارزښت ور نه کړئ او له خپلو ځانونو سره مو مینه ونه لرئ، نو مقابل لوری په تاسو باندې څنګه باور وکړي؟ دغه خلک شاید سمدلاسه ستاسو په نیمګړو او منفي احساساتو باندې پوه شي، نو په هغه وخت کې په تاسو باندې باور کول ګرانه خبره ده.

له خپل ځان سره د مینې کولو یوه برخه دا ده، چې مورږ او تاسې په خپل فزیکي بدن راضي شو، کوم چې الله پاک مورږ ته راکړی دی. که ښایسته یو او که بد رنګ باید په خپل راکړل شوي بدن شکر وکاږو. خو دغه کار چندان آسانه هم نه دی، ځکه مورږ او تاسو په ټولنیزو رسنیو کې ډول ډول ښایسته خلک ګورو. شاید ځینې کسان خپل ځانونه له هغو سره مقایسه کړي، چې دوی څومره ښایسته دي؟ دوی به څومره نیکمرغه وي؟ خو داسې نه ده، شاید هغوی هم په زرهاوو ستونزې ولري؟ شاید هغوی هم ډول ډول توقعات ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکه ځنګه چې يادونه وشوه، موږ او تاسو بايد د الله پاک په راکړل شوي صورت باندې راضي شو، چې همدغه راضي کېدل له خپل ځان سره د مينې نښه ده.

يو ځل ددغه کتاب ليکوال په يوې ټولنيزې رسنۍ کې له يوې ميرمنې سره بحث کاوه، هغې ده ته په خبرو اترو کې وويل: غواړم څهره مې ښايسته شي، نو ځکه اوس پلاستيکي جراحۍ او عملياتو ته انديښنې ورېږي يمه.

بل ځل بيا هم نوموړي ليکوال له يوې ميرمنې سره مرکه درلودله، چې په هغې کې نوموړې ميرمن وويل: زه ډېره د ناامنۍ او ناخونديتوب احساس کوم، که چيرې زه د نانزکو او بوتانو په څير ښايسته وی، نو اوس به مې ژوند ډير ښه و.

دغه ډول ادعا له ډيريو کسانو سره وي، چې موږ ورته سيالي او بشپړتيا غوښتنه ويلی شو، چې دغه کار انسانانو لپاره ښه نه دی.

[په پښتنو کې يوه خبره ډيره عامه ده، وايي، که چيرې غواړې پر خپل ځان شکر وکاږې، نو له خپل ځان څخه ټيټې

(c) ketabton.com: The Digital Library

طبقې ته وګوره. په ټولنې کې ډېر داسې کسان شته، چې لاسونه او پښې نه لري. ړانده دي، کاڼه دي او داسې نورې ستونزې.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځمه لارښوونه

ژوند کرونده ده، یا به د خوشالۍ تخم پکې کرئ او یا به هم د غمونو.

له خپل ځان سره د مینې او محبت زده کول ډیر ښه کار او ښه خبره ده، خو که چیرې غواړئ خپل ژوند تغیر کړئ، نو له خپل ځان سره داسې وانګیرئ، 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 توګه ترې خبریاست.

ستاسو دوهم ذهن غیر شعوري دی، چې ستاسې ټول باورونه او انګیرنې پکې پرتې دي.

د بیلګې په توګه، فکر وکړئ، چې ستاسو شعوري ذهن ستاسو بڼ او باغ دی او ستاسو غیر شعوري ذهن خاوره ده، چې ستاسو باغ پکې وده کوي.

مهم ټکی: ژوند کرونده ده، یا به د خوشالۍ تخم پکې کرئ او یا به هم د غمونو او دردونو تخم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یادونې وړ ده، چې ستاسو په ذهنونو کې باورونه هغه تخمونه دي، چې ستاسو په غیرشعوري ذهن کې ریښه نیسي. دغه باورونه یا ګټور وي او یا هم بې ګټې. که چیرې ستاسو باورونه ګټور وو، نو ستاسو په ذهن کې به د سوکالۍ، آرامتیا او خوشالۍ باغ جوړ شي او که چیرې دغه باورونه ناسم او بد وو، نو ستاسو په ذهن کې به د بې کاره ونو او بوټو باغ جوړ شي، چې ټول به له غمونو او اندېښنو څخه ډک وي.

اوس نو که چیرې غواړئ، له ځان څخه بریالي 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 ټولنې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کاوه، چې انسان ته به هر څه د تقدير په نامه تياره او اماده راځي. کار او زحمت ته هيڅ اړتيا نشته او يوه بله خبره به يې هم کوله، چې دغه څيزونه هيڅ د تغير وړ نه دي يعني موږ نه شو کولی خپل ژوند جوړ کړو او داسې نور.

دغه پورتني څيزونه ددغه ليکوال پخواني باورونه وو، چې له خلکو څخه يې زده کړي وو. ليکوال وايي، 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 ټولنې او له مشرانو څخه زده کړي دي. دوی همداسې باورونه درلودل، نو زه چې ماشوم وم، ما هم همداسې زده کړل.

د ليکوال 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 هيڅ پام نه کاوه، چې په حقيقت کې دا يو ډول غيرشعوري ظلم دی، چې خلک يې له خپل ځان سره کوي.

[موږ تقدير منو، چې خير و شر د الله پاک له لوري دی، خو دا په دې مانا نه ده، چې موږ دې قرار کښېنو او هيڅ

(c) ketabton.com: The Digital Library

حرکت، زحمت او مبارزه ونه کړو. ژوند مبارزه غواړي، تکليف غواړي. ژورې او لوړې به حتما ګوري.

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

په پښتو کې یو شعر دی، چې وايي:

بې زحمته راحت نشته زمـــا وروره

که راحت غواړې زحمت درلره بويه

له دغه پورتني بيت څخه هم ښکاري، چې زحمت د راحت وسیله ده، نه تقدیر یعني که غواړې ژوند کې راحته شې او بل چاته محتاج نه شې، نو زحمت وکړه له هغه وروسته به راحتی ته ورسیږې. تیار ډوډۍ هیڅکله تاته له آسمان څخه نه راځي. ته به حرکت کوې، الله پاک به پکې برکت اچوي.

یو بل مثال به هم درکړم، دوه کسان دي، چې دواړه هم ښې پریمانه ځمکې لري، یو يې خپله ځمکه توله کري او بلا زحمتونه پکې کوي او بل هم هیڅ نه کري، همداسې ورته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګوري، نو تاسو فکر وکړئ، چې له دغو دواړو څخه کوم یوه ګټه وکړله؟ نو دلته هغه د پښتو متل صدق کوي او وايي، څه چې کرې هغه به ریبې.]

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 چیرې 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 نومیالیو او مشهورو خلکو او اتلانو ژوند مطالعه کړئ. د هغو ژوند کې به وګورئ، چې څنګه له ستونزو ډک وو او څنګه له دغو ستونزو څخه بریالي وتلي دي؟ او له ستونزو سره یې څنګه مبارزه کړې ده؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږمه لاربښوونه

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 کړئ. 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 وکړئ. ستاسو دغه مبارزه، هڅه او خواري حتا باید په هغو ورځو کې هم هیره نه شي، چې تاسو په رخصتیو کې یئ یعني تاسو باید پر حال او وخت کې خپله مبارزه له لاسه ورنه کړئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخت نه لرو. هر وخت چې مو دغه څیزونه وموندل، نو له هغه وروسته به مبارزه پیل کړو.

مهم ټکی: خپلو هیلو ته رسېدل، ډیرو سرچینو او وسایلو ته اړتیا نه لري.

خو اصلي خبره دا ده، تاسو باید هغو څیزونو ته اولویت او لومړیتوب ورکړئ، چې تاسو ته ډیر اړین دي، ځکه خپلو اهدافو او موخو ته رسېدل قرباني غواړي. تاسو کولی شئ، په ډیرو کمو څیزونو او ټیټ تخصص ډیرو لوړو موخو ته ورسېږئ. که چیرې ستاسو فکر دا وي، چې زه به اول ځان رسوم، بیا به مبارزه کوم، دا ناسمه خبره ده. تر هغو پورې به له تاسو وخت تیر وي او یا به مو هم ډیر وختونه ضایع کړي وي.

د موضوع د وضاحت لپاره د « ریچارډ برانس» کیسه په پام کې ونیسئ. دی د بریتانیا یو ملیاردر دی. ده خپلې هڅې له ۱۶ کلنې څخه پیل کړلې. ده په دغه عمر کې یوه مجله جوړه او خپره کړله، چې دغه شان یوه ځوان ته د تعجب خبره ده. که څه هم ده ډیرې ستونزې درلودلې، خو بیا یې هم دا کار وکړ. دده شاوخوا ته ډیر داسې کسان وو، چې غوښتل یې داسې کار

(c) ketabton.com: The Digital Library

وکړي، خو کولی يې نه شو، ځکه هغوی پر خپل ځان اعتماد نه درلود او له ځانونو سره به يې ويلي، چې موږ خو په مجله کې کافي تجربه نه لرو، خو «ريچار برانس» ددې خبرې پروا ونه کړله او نه هم له خپل کار څخه را وګرځېد.

ريچارډ برانس له هغه وروسته تر اوسه پورې په ۴۰۰ ډوله سوداګريزو چارو کې ونډه اخيستې ده او دغه کارونه يې په ښه توګه مخته بووتلي دي.

ډيری وختونه د برياليو او ناکامو خلکو تر منځ يوازې يو توپير وي، چې هغه عمل دی. بريالي کسان خپلو موخو لپاره کار کوي، خو ناکامه خلک به تل د ښو ورځو لپاره په تمه وي، چې دوی ته له آسمان څخه راشي. ښې ورځې زحمت غواړي، هڅه غواړي. داسې نه ده، چې مفته يې ترلاسه کړئ.

شايد ځينې وخت مو کار کولو ته ملا ورتيټه نه شي، خو له ځان سره فکر وکړئ، لاسونه بډ وهئ او خپلو کارونه مخته بوځئ، چې دغه کار به مو وروسته عادت وګرځي، چې دوامداره هڅې مثبتې پايلې لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځينې وخت شايد وغواړئ، چې خپلو موخو ته ورسېږئ، خو خپلو موخو ته د رسيدلو وړتيا تاسو کې نه ښکاري او يا هم په تاسو کې د مبارزې او کار انګيزه نه شته يعني تاسو نه شئ کولی خپل کار پيل کړئ.

خو خپلو موخو ته د رسېدا تر ټولو يوه غوره هنر دا دی، چې خپلې موخې په وړو وړو برخو باندې وويشئ. ددغه کار ګټه دا ده، کله چې تاسو د خپلې موخې يوې برخې ته ورسېدلئ، نو تاسو به دغې پايلې ته خوشاله شئ. دغه خوشالي به ددې لامل شي، چې ستاسو په بدن کې دې د « ډوپامين» په نامه مواد ترشح شي. دغه مواد ددې لامل کيږي، چې تاسو نور هم کارونو ته تشويق او وهڅوي. ډوپامين په بدن کې داسې مواد دي، چې تاسو ته انګيزه درکوي، چې نور هم کار او مبارزه وکړئ.

کله چې تاسو خپلې موخې په وړو برخو باندې وويشلې، نو دغه وړې برخې په اسانۍ سره لاس ته راځي. د هرې برخې په لاسته راتلو سره په تاسو کې به د« ډوپامين » په نامه مواد راپيدا کيږي، چې تاسو لا ډير خپلو کارونو ته تشويق او وهڅوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوومه لاربښوونه

په ژوند کې ځینې پیښې د مخنیوی نه دي، خو کولی شئ، خپل غبرګونونه کنټرول کړئ.

تاسو شاید د «ریچارډ برانسن» په څیر د دې وړتیا ولرئ، چې خپل عملونه کنټرول کړئ او د خپلو اهدافو په لور مثبت ګامونه واخلئ، خو ددې امکان نشته، چې په بشپړ ډول خپل چاپیریال او نړی را کنټرول کړئ.

شاید ستاسو په ژوند کې ځینې وخت ډیرې کلکې ناڅاپي پیښې وشي، خو ددغو پیښو سره مبارزه، صبر او حوصله پکار ده. داسې باید ونه شي، د یوې پیښې په پیښېدلو سره موږ سمدستي خپله ټوله روحیه وبایلو. د ژوند هره سختي او پیښه یوه لویه تجربه ده. تاسو کولی شئ، له هغو څخه عبرت او درس واخلئ.

شاید ځینې پیښې په تاسو ډیرې ناوړه اغیزې وکړي، تاسو کولی شئ، ځان ته تسلیت ورکړئ او د مثبت فکر په جوړولو سره له ستونزو څخه وژغورل شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

که چیرې تاسو خپلو ستونزو او پیښو 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 ښو او لوړو څیزونو خاوندان شئ.

شاید ځینې وخت ستونزې او ناوړه پیښې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

یوناني فیلسوف ارسطو وايي: هر څه د یوه دلیل لپاره پیښیږي .تاسو ممکن په دغه وخت کې سم پوه نه شئ، مګر په راتلونکو کلونو کې، چې خپل ژوند ته فکر وکړئ، نو پوه به شئ، چې ستاسو د ژوند په پرمختګ کې ښو او بدو پیښو څومره تاثیر کړی دی.

د بیلګې په توګه، کله چې لیکوال ماشوم و، نو پلار یې مړ شو. د پلار له مرګ نه وروسته دی له ډیرو ستونزو سره مخ شو او حتی د خپل ژوند په لومړیو کې یې کور هم نه درلود. خو کله چې دغه لیکوال خپل اوسني ژوند ته فکر وکړي، نو له ځان سره وايي، چې دا ټول زما د تیر ژوند برکت دی. تیر ژوند او کړاوونو ماته ډیر درسونه راکړي دي. همدغه کړاوونه ددې لامل شول، چې زه تر دغه ځایه پورې راورسېږم، چې اوس بې وزله او شاته پاتې کسانو سره مرسته کوم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیکوال وايي، که چیرې دغه دردونه او کړاوونه نه وی، زه شاید بل ډول شخصیت وم.

نو اوس به راشم، اصلي خبرې ته، چې هغه خپل ځان سره مینه کول و. که غواړئ، له خپل ځان سره مینه وکړئ، نو باید په هغو ټولو ځیزونو او واقعیتونو باور ولرئ، چې په تاسو کې موجود دي او همدارنګه په دې هم باور ولرئ، چې الله پاک څومره غټ غټ نعمتونه درکړي دي.

همدارنګه تاسو باید له خپل ځان نه وپوښتئ، چې تاسو په څومره کړاوونو کې را لوی شوي یاست؟ څومره مو خواري کړې ده؟ ستاسو مثبتې خواوې کومې دي؟ ستاسو منفي باورونه کوم دي؟ تاسو ولې خوشاله یاست؟ تاسو ولې خفه یاست؟ تاسو ولې ناکامه کیږئ؟ تاسو ولې بریالي یئ او داسې نور.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لنډیز

کله چې تاسو د ټولنې په مقابل کې مثبت فکرونه او احساسات ولرئ، نو ټولنه به تاسو ته نیکه بدله او انعام درکړي. ستاسو د بریا راز په لاندې ټکو کې پروت دی:

1. له خپل ځان سره مینه کول.
2. له ښو او سمو خلکو سره اوسېدل.
3. لوی اهداف او کارونه په وړو وړو برخو باندې ویشل.

کله چې تاسو په دغو درېیو ځیزونو باندې عمل وکړ، نو ان شاالله تر خپل منزله پورې به ورسیږئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عملي تمرين:

تاسو باید له خپلو هیلو سره مرسته وکړئ. هر سهار له خپل ځان سره په لوړ او یا هم په ټیټ آواز سره ووایئ، چې:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لیکوال په اړه

ویکس کینګ هندي الاصله برتانوی دی، چې د لیکوالۍ ، کاري ځواک او د ټولنیزو رسنیو په برخه کې کافي شهرت او ونډه لري. کینګ د(Bon Vita) په نامه د یوه مرکز بنسټ اېښودونکی دی، چې په دغه مرکز کې خلک دې ته هڅوي، تر څو داسې ژوند وکړي، لکه څنګه چې ارزو او هیله لري یعني ددغه مرکز دنده دا ده، چې خلکو ته لوړ لیدلوری، ژور فکر، بصیرت او حللارې وروښیي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يادابنت:

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

1. ژباړه
2. کتابونه په غږیزه بڼه ثبتول.
3. مالي ملاتړ.
4. د نوموړی کتاب نشرول په خواله رسنیو کې.

تاسو کولی شئ، چې ددغه بریښنالیک له لارې موږ سره اړیکه ونیسئ: Khalid@lemaaracademy.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرچینه:

د (مثبت فکر) کتاب انګلیسي بڼه له بلینکیسټ ویبپاڼې
څخه د هغوی په اجازه را اخیستل شوی او د لمر اکاډمۍ 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
Ketabton.com: The Digital Library