

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: پوهنیار روزالدین 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 توګه ترې ګټه 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

## ڊالی

گرانو مینه والو، دا ژباړه د کاروان پوهنتون د  
بنسټگر ارواښاد شهید سید جاوید اندیش سپیڅلي  
روح ته، چی ټول عمر یی د بنووني او روزني  
په برخي کي تکليفونه 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 وکړئ، چې آيا تاسو په خپل  
ژوند کې خوشاله ياست او که نه؟

تاسو شايد ځينې وختونه له ځان سره داسې فکر وکړئ،  
که چيرې مور بڼې پرېمانه روپي، وخت او يا هم بڼکلي دنده  
درلودلې، نو اوس به زموږ ژوند گل گلزار و، خو داسې نه ده.  
هيره دې نه وي، چې ژوند ستاسو خپل مال دی، څنگه  
چې يې جوړوئ، جوړولی يې شئ. مور به په دغه کتاب کې  
ځينې داسې لارې چارې در وښيو، چې د هغو په عملي کولو  
سره به ان شالله په دې پوه شئ، چې په ژوند کې د خوشالي راز  
څه دی او مور څنگه کولی شو، چې په ژوند کې خوشاله پاتې  
شو.

خوشاله او نيکمرغه ژوند « له خپل ځان سره له مينې  
کولو څخه » پيل کيږي.

تاسو بايد هغه هنرونه او تخنيکونه زده کړئ، چې د  
هغو له لارې په ژوند کې خوښي رامنځته کيږي 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 کېږي، دده بریښنالیک ته راغی. دغه روپۍ دومره وې، څومره چې لیکوال ورته اړتیا درلوده.

ستاسو په نظر څه پېښه به شوې وي، چې ده ته دغه دومره روپۍ راغلي؟

ددغې پوښتنې ځواب لیکوال ورکړی دی او وايي، چې دغه ټول د جذب د قانون برکت و، چې ماته دغه روپۍ 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 تعقیولو 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 بنكاره شي،  
خو داسي نه ده، ځكه ددغي نظريي يو بدیل مور په طبيعت او  
ساينس كې هم لرو، چي عملا يي ليدلی شو.

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

د ليكوال په اند همدارنگه د انسانانو د خوښی او مينې  
احساسات هم په حرکت كې دي، چي په مکرره توگه خوځي.

ليكوال په دې باور دی چي د خوښی، مينې احساسات د لوړ  
ارتعاشي (خوځنده) فريکونسي لري، پداسي حال كې چي د  
غوسې، خپگان عواطف او احساسات په ټيټه فريکونسي كې  
حرکت كوي.

كه چيري تاسو پر دغو اهتزازونو باندي غور وكړئ، نو  
حتما ستاسو په ژوند كې بدلون راولي، دا ځكه كله چي په  
طبيعت كې يو اتم په حرکت او خوځېدا راشي، نو په دغه وخت  
كې د ځنگ اتومونه هم په حرکت راولي، نو كه چيري ستاسو  
احساسات په لوړ كيفيت و خوځېري، نو ستاسو د كاميابی 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 فریکونسي کنټرول کړئ.

د تیرې لارښوونې بحث شاید تاسو ته ناشونی ښکاره شي، چې څنگه 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 ښډر، نیله، پانې او رینه نه لري. دغه نبات د اوبو په غاړه کې وي او یا 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 ځینې گډ 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 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 یو ډول خوښي او خوشالي درښيي، نو کله

چې تاسو غمجن او خفه یاست، نو په هغه وخت کې کولی شئ، چې موسکې 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 بنودلې ده، که چیرې تاسو په ورځ کې د دوو دقیقو لپاره په ځواکمنه بڼه ودریرئ او یا هم کښینئ، نو ستاسو دغه قواره کول او کیناستل او ولاړېدل به ددې لامل شي، چې ستاسو ۲۰ سلنه «تستورستون» مواد او هورمونونه زیاد شي. دغه مواد او هورمون په وینه کې پیدا کیږي، چې په انسانانو کې د مردانګې، شجاعت او همت وړتیا پیدا کوي یعنې 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 بټۍ له سره چارچ او ډکه شي او په تاسو کې نوي او مثبت فکرونه را پیدا 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 بنودلې 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 و هلي ياست. نه د چا ازار و هلي 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 طبيعيتا

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 نیالگی 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 زمور د خفگان او غوسې لپاره خلک باید له مور سره سم چلند وکړي او باید په هر حالت کې زمور 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 کې دې ځینې بد عادتونه وي، د هغو بدو عادتونو په اساس به مور ځینې کارونه کړي وي.

حقیقت دا دی چې مور حق نه لرو، نورو خلکو ته ناحقه او بې ځایه خبرې وکړو؟ او خپله پره په نورو باندې واچوو. که تاسو یو چا ته زیان رسولی وي، هغه ومنئ او هڅه وکړئ چې بل ځل داسې کار ونه کړئ. شاید دا تاسو ته ستونزمنه ښکاره شي، خو د خپلو کړنو مسولیت په غاړه اخیستل له خپل ځان سره د مینې درلودل ښيي. تاسو باید خپل گران بدن خبر کړئ، چې په تا کې دغه نیمگړتیاوې شته. له تا باید یو غوره انسان جوړ شي. ددې پر ځای چې بد کارونه کوي، باید ښه کارونه وکړي. له خپل ځان سره ددغو خبرو تکرار کول به هر ورو ستاسو بد عادتونه له منځه یوسي.



## 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  
ايا موږ خپل ځانونه خوښ دي، او که نه؟ ايا موږ له خپل ځان  
سره مينه لرو او که نه؟ ايا 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 ډاريزي، 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 امنی او ناخوندیتوب ددی لامل کیږي، چې ددوی اړیکه سره خرابه شي.

سربیره پردې، پیری خلک لیواله دي، چې د بنو او تکره 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 څنگه باور وکړي؟ دغه خلک شاید سمدلاسه ستاسو په نیمگرو او منفي احساساتو باندې پوه شي، نو په هغه وخت کې په تاسو باندې باور کول گرانه خبره ده.

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

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 ربيبي.].

هيره 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 يوسي، نو د منفي باورونو پر ځای سم او گټور باورونه رامنځته کړئ.

تاسو کولی شئ، چې د نومياليو 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 يې څنگه مبارزه کړې ده؟

په راتلونکي لارښوونه کې به تاسو ته دا بنسټ کاره شي، چې د برياليو خلکو ژوند مطالعه کول، څومره گټوره 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 هیږه 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 کلني 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

وگړي، خو کولی یې نه شو، ځکه هغوی پر خپل ځان اعتماد نه درلود او له ځانونو سره به یې ویلي، چې مور خو په مجله کې کافي تجربه نه لرو، خو «ریچار برانس» ددې خبرې پروا ونه کړله او نه هم له خپل کار څخه را وگرځېد.

ریچارډ برانس له هغه وروسته تر اوسه پورې په ۴۰۰ ډوله سوداگریزو چارو کې ونډه اخیستې ده او دغه کارونه یې په ښه توګه مخته بووتلي دي.

ډیری وختونه د بریالیو او ناکامو خلکو تر منځ یوازې یو توپیر وي، چې هغه عمل دی. بریالي 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. ښي ورځې زحمت غواړي، هڅه غواړي. داسې نه ده، چې مفتې یې تر لاسه کړي.

شاید ځینې وخت مو کار کولو ته ملا ورتیټه نه شي، خو له ځان سره فکر وکړئ، لاسونه ښه وهئ او خپلو کارونه مخته بوځئ، چې دغه کار به مو وروسته وروسته عادت وگرځي، چې دوامداره هڅې مثبتې پایلې لري.

خٚني وخت شايد وځواري، چي خپلو موخو ته ورسېږي، خو خپلو موخو ته د رسيدلو وړتيا تاسو کي نه ښکاري او يا هم په تاسو کي د مبارزې او کار انگيزه نه شته يعني تاسو نه شي کولی خپل کار پيل کړي.

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

کله چي تاسو خپلې موخې په وړو برخو باندې وويشلي، نو دغه وړې برخې په اسانۍ سره لاس ته راځي. د هرې برخې په لاسته راتلو سره په تاسو کي به د « ډوپامين » په نامه مواد راپيدا کيږي، چي تاسو لا ډير خپلو کارونو 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 ښو 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 هر مورو 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 چي 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 ڪول.
  2. له بنو او سمو خلکو سره اوسېدل.
  3. لوی اهداف او ڪارونه په وړو وړو برخو باندي ويشل.
- ڪله چي 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.

## يادابڻت:

د لمر اڪاڊمي د مادي او معنوي ملاتړ لپاره په لاندې  
برخو كې مرسته كولاى شئ:

1. ژباړه

2. كتابونه په غريزه بڼه ثبتول.

3. مالي ملاتړ.

4. د نوموړى كتاب نشرول په خواله رسنيو كې.

تاسو كولى شئ، چې ددغه بريښنالیک له لارې مور  
سره اړيکه ونيسئ: [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**