پر ځان باور پیدا کړئ

لیکوال: ډیل کارنیګي
ژباړه: نجیب خان یار

پرمختګ
www.parmakhtag.com

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

www.parmakhtag.com

پر ځان باور پیدا کړئ

لیکوال: ډیل کارنیګي
ژباړن: نجیب خان یار

www.parmkhatag.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ليکلړ

د ښه او بريالي ژوند کولو 5
له پاره پر ځان باور پيدا کړئ 5
د ړيرې او بريتو اروايي اړخ 11
آيا تاسې ډېر حساس ياست؟ 12
خپل خواړه بهتر کړئ 15
تازه هوا واخلئ او ورزش وکړئ 16
تاسې آرام ته ضرورت لرئ 17
حالاتو سره مبارزه زده کړئ 18
طبيعت د ننداړې بلنه درکوي 20
خوب هم ضرور دی 21
ځان مصروف وساتئ 21
راتلونکي پلان جوړونه وکړئ 22
د ظرافت احساس پيدا کړئ 22
پر ځان زړه مه خوږوئ 23
دلته ملايکې نه اوسېږي 25
نور خلک له تاسې څخه ډېر بدبخته دي 26
د خدای نعمتونه هم مه هېروئ 27
حالاتو سره مقابله وکړئ 29

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

مصروفیت زده کړئ 29
شوق ژوند ته حرکت ورکوي 32
روغو خیالونو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ.. 35
له ژوند څخه خوند واخلئ 36
په خپل کار کې د جذبېدو عادت پیدا کړئ 37
د کار کولو طریقه بدله کړئ 39
د اوزګارتیا په وخت کې په زړه پورې کارونه کوئ 40
له تاسې څخه هم ستر شخصیت جوړیدی شي 41
موخې درجه بندي کړئ.. 49
مالي پلان جوړول زده کړئ.. 51
له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ.. 52
ځان د تصور په سترګه کې کامیاب وګورئ.. 53
د مظلومیت احساس 54
د شخصیت تعریف.. 64
تربیه 69
یو نوی قوت 70
د نوي قوت کارول 71
د کامیابۍ پنځه طریقې 72
د فکر کولو ډول مو بدل کړئ 75

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ښه شخصيت اغېز 85

د ښه او بريالي ژوند کولو
له پاره پر ځان باور پيدا کړئ

په هر انسان کې دننه داسې وړتياوې پټې دي چې که هغه يې ښکاره کړي، نو خپل شخصيت پرې ښه کولای شي او پر ځان دومره باور پيدا کولای شي چې ژوند به يې مالامال شي.

تېرو ورځو کې مې د داسې يوه ليک د لوست موقع پيدا کړه چې د ليک په هر ټکي کې درد او خفګان ښودل شوی و. ليکوال يې داسې يو ځوان و چې له اروايي ستونزو سره لاس او ګريوان و، پر ځان يې هېڅ باور نه درلود او ددې ليک په مرسته يې د ارواپوهنې له يوه مشهور ډاکټر څخه مشوره غوښتې وه. د هغه ليک ځينې ټوټې مې لوستونکو د ګټې اخيستو له پاره لاندې راوړې دي:

(يوه ډېره لويه خبره چې له کبله يې ماته خپل شخصيت ډېر سپک ښکاري، هغه دا ده چې زه بدبختانه له هغې وړتيا محروم يم چې په شخصيت جوړونه کې د ملاتير ګڼل کېږي. د ځوانۍ په پيل کې زه د ډېرو قوي اعصابو خاوند وم، خو اوس د اعصابو له خوا دومره کمزوری شوی يم چې له هر شي وېرېږم. زه د يوه کار له پاره پلان جوړوم، خو د پيل او عملي کېدو وخت يې چې را نږدې شي، نو بيا د ځان خلاصولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

له پاره داسې بهانې لټوم چې په مرسته يې خپل ځان تېرباسم، زه پر دې ښه پوهېږم چې داسې حالاتو کې بايد څه وشي، خو بېلابېل شکونه او وېرې له ما هر وخت را تاوې وي، ما په يوه ځای کې هم نه پرېږدي، زه په خپلو ذهني شخړو بشپړ پوهېږم، احساس يې لرم، ځکه داسې کوم پلان نه شم عملي کولای چې له هغه پرته زما ژوند برياليتوب ته ځان نه شي رسولای.

د ځان په اړه زما د بې باورۍ او بې اعتبارۍ يو لامل دا دی چې ما له خپلې کورنۍ څخه هېڅکله مناسبه ستاينه او صفت نه دی اورېدلی. مور مې تل پر ما د نکته چينۍ او نيوکو غشي ورول او تل زما کمزورۍ او نيمګړتياوې زما د نورو خويندو او ورونو له قوت او تکړه توب سره پرتله کوې. اګر چه کله داسې کوي نيت او هيله يې دا وي چې زه د خپل ځان لا ډېر ښه کولو له پاره ډېر زيات زيار وباسم او کوشش وکړم، خو دا زما بد نصيب وګڼئ چې د هغه چلند او طريقه دومره ناسمه وي چې پر ما يې هره خبره برعکس تاثير کوي. د هر وخت رټلو، غوسې او پيغورنو له امله يې زه خپله له خپلو سترګو ولوېدم او په ما کې دا نظر لا ډېر پوخ شو چې زه به په ژوند کې هېڅکله بريالی نه شم. ددې پايله بيا دا شوه چې زما بيا ګردچاپېره محيط او ځان سره دلچپسي ختمه شوه، ژوند سره هم بې پروا شوم او اړيکې مې هم ورسره خرابې شوې.

زه پر دې پوهېږم چې که زه همداسې روان يم، نو هېڅکله خپل منزل ته نه شم رسېدلای، خو زه نه پوهېږم چې خپلې دغه ذهني ستونزې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ځنګه حل کړم او خپل ځان څه ډول بدل کړم. ماته داسې احساس پیدا شوی چې زه ګني په ځان کې کومه لویه نیمګړتیا لرم. که ددې حقایقو او حالاتو له تجزیې وروسته ته دې نتیجې ته رسېدلی یې چې زه بیخي بېکاره او بې ګټې شخص یم، نو زه به له تا څخه نه کومه ګیله کوم او نه کوم مخالفت. آیا تاسې ماته داسې یوه مشوره راکولای شئ زه پرې عمل وکړم او د خپل ژوند له اوسنیو دردونو او تکلیفونو څخه خلاص شم او خپل اوسنی حالت او چلند بدل کړم او د بریالیتوب پر لاره د تللو لایق شم؟)

تاسې د دې نوي ځوان ستونزه څنګه تشریح کوئ؟ کېدای شي تاسې د منفي اصطلاحاتو یادونه وکړئ او داسې ووایئ چې دغه بدنصیبه نوی ځوان د نامناسب والي د احساس ښکار دی، یا مثبت اصطلاحات یاد کړئ او ووایئ چې دغه ځوان پر خپل ځان لا ډېر باور ته اړتیا لري. تاسې ته ددې ځوان قضیه غیرعادي ښکاري؟ آیا یوازې ځو ځوانان د ځان په اړه د بې باورۍ ښکار دي؟ اګر چه زموږ په هیواد کې د تعلیم کمي او نورو لاملونو له امله تراوسه داسې حالات نه دي پیدا شوي چې موږ د سمو شمېرو او عملي تحقیق او تجربو پر اساس پورته پوښتنې ځواب کړو، خو په زیاتره پرمختللو هیوادونو کې دا کار کېږي. د څېړنو د متخصصینو په وینا یوه کالج کې ۲۷۵ محصلین له ارواییي پلوه وڅېړل شول، نو معلومه شوه چې ۹۰ سلنه نوي ځوان محصلین په یوه ډول د شخصي ستونزو او محرومۍ شدید احساس لري. ځینې محصلین پدې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

پوهېږي يا لږ تر لږه دا احساس لري چې دوی د شکل او څېرې، د لوبو وړتياو، دماغي وړتيا يا ښايست په مسايلو کې د نورو په پرتله ځان د هغوی څخه ټيټ بولي. ځيني نوي ځوانان د خپل ضعيفه صحت ګيله کوي او ځيني نور په مينه کې د ماتې خوړلو ګيله کوي.

ممکنه ده تاسې ووايئ چې له پوره پلټنې وروسته مو هم خپل پټ استعداد نه دی پيدا کړی. د دې معنا دا ده چې ستاسې په ذهن کې د پټ استعداد ناسم مفهوم ريښه جوړه کړې ده. تاسې ښايي داسې فکر کوئ چې پدې ډول استعداد به تاسې ښه سيتار وغږوئ يا به زړه راښکونکې خبرې وکړئ، يا به د خپل کاروبار د پراخه کولو او غځولو بنسټ برابر کړئ. دې کې شک نشته چې په ځانګړي استعداد دا ټول کارونه کولای شئ، خو تاسې چې کوم استعداد لټوئ، هغه دې سره توپير لري.

که تاسې دا وړتيا لرئ چې بېلابېلو خلکو سره اړيکې پيدا کړئ او بيا ورسره دا اړيکې وپالئ، نو پر دې باور ولرئ چې په تاسې کې دا وړتيا شته او ددې په مرسته به تاسې ډېر لوی او څرګند کارونه وکړئ.

که تاسې خپل ورځني کارونه داسې ترسره کولای شئ چې د ستړې کېدو پر ځای ترې خوند واخلئ، نو پوه شئ تاسې ته خدای هغه وړتيا درکړې ده چې په مرسته يې ستاسې ژوند بريالی کېدای شي. چا چې د خپل ژوند احساساتي دوره تېره کړې وي، هغوی دې، ځانګړی پام وکړي چې که اوږد ژوند غواړي او په ژوند کې بشپړه برخه غواړي، نو د

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تېر ژوند نهيلۍ او ناکامۍ دې هېرې کړي او ځان ته دې دا ډاډ ورکړي چې الله تعالی په هر انسان کې د وړتياوو داسې يوه خزانه ايښې ده چې هغه هېڅکله نه ختمېږي. بلکې څومره يې چې مصرفوي دومره به يې تجربه، مهارت او پر ځان باور زياتېږي. تاسې دا فکر مه کوئ چې د ژوند ډېره برخه تېره شوې ده، بلکې ځان ته دا باور ورکړئ چې تاسې به په ژوند کې هغه توره او مېړانه کوئ چې خدای تعالی ورته پيدا کړي يئ. له دې وروسته تاسې پر ځان بشپړ باور پيدا کړئ او په پوره حوصلې په خپل کار لګيا شئ. که ستاسې احساس او جذبه رښتينې وي، نو د ناکامۍ د مخ ليدلو له پاره هېڅ دليل نه لرئ.

ابراهام لنکن خو به ټول پېژنئ. د ژوند له مشهورو پېښو او کيسو به يې هم خبر يئ، خو دا معلومات به درته نه وي چې هغه په ۳۲ کلنۍ کې له ژونده دومره ستړی او نهيلی و چې د ډېر خفګان له امله يې د خپلو يادښتونو په کتابچه کې دا وليکل چې: (اوس چې زما کوم حالت دی، په نړۍ کې د يوه کس به هم نه وي، که زما محسوسات د ټولې نړۍ په خلکو مساوي تقسيم شي، نو د ځمکې پر مخ به يوه خوشحاله څېره هم ونه وينئ.)

دا خبره هغه عظيم انسان په ۱۸۴۱ ميلادي کال کې ليکلې وه. اوس به د خوند له پاره تاسې ته هغه خبره وکړم چې همدې سړي په ۱۸۶۲ کال کې د امريکا کانګرس ته په وينا کې کړې وه: (سره ددې چې موږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ستونزو سره مخ یو، خو دې سره د مقابلې له پاره باید تیار شو. موږ یو نوی ملت یو، پدې خاطر باید ستونزو سره مقابله هم په نوي ډول وکړو.) لنکن دا حوصله او پر ځان باور له کومه کړ؟ خبره یوازې دا ده چې د لومړۍ خبرې لیکلو پر وخت لنکن عادي انسان و، کوم چې نه پر خپلو وړتیاو خبر و او نه ورته د خپلې پوهې او اهلیت اندازه معلومه وه. له هغې وروسته یې د ځان پېژندلو له پاره ډېره هڅه وکړه، بیا چې وروسته د خپل ځان په پېژندلو کې بریالی شو، نو نه یوازې د ژوند یې بدل شو، بلکې خپله هم یو بیخي جلا انسان شو. پخوا د یوې وروسته پاتې سیمې عادي وکیل و، خو دا وخت بیا پر دې بریالی شوی و چې د امریکا لومړی وزیر شي. دا کامیابي یې هغه وخت په نصیب شوه چې خپل ځان یې وپېژنده او په خپل ځان پوه شو. الله تعالی بې انصافه نه دی، هغه هر انسان ته یو ډول وړتیا، پوهه او حوصله ورکوي. د دې وړتیاوو پېژندل او په پوره باور او حوصله یې کارول زموږ مسئولیت دی. ایا تاسې په خپل زړه لاس کېښودلای شئ او دا ویلی شئ چې خپل دغه مسئولیت په پوره او ښه ډول سر ته رسوئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ږیرې او بریتو اروایي اړخ

اروا‌پوهنې د مخ او نورو ویښتو په اړه نظریات ورکړي دي. ډاکټر رولینډي تریسکي او سټینسي جی ویلیمز وايي چې اوږده ویښته د قوت او نارینتوب نښه ده او لنډ ویښته د تهذیب او تمدن ښکارندویي کوي. د ډاکټرانو پر وینا په تمدن کې مادي قوت پرېښودل کېږي او یوازې روحاني غوښتنې را ښکاره کېږي، چې له امله یې د نارینه د ویښتو سټایل بدلېږي او وخت پر وخت لنډېږي.

اروا‌پوهان پدې برخه کې د مچیلینګو جوړه شوې خدایګوټې مجسمې ته اشاره کوي چې دا مجسمه ډېره زیاته قوي ښکارېږي. دا مجسمه اوږده اوږده ویښته او ګڼه ږیره لري. د انګلستان په محکمو قاضیان اوږده نقلي ویښته لګوي چې دا هم د پوهې او عظمت د نښې په توګه ښکارېږي. ډاکټران دا هم زیاتوي چې د امریکا پخواني اوسېدونکي چې د خپلو دښمنانو کوپړۍ ماتوي، د دوی دا چارې نه خوښېدې، یوازې پدې خاطر یې کول چې ژوند او قوت یوه بېلګه کړي او پر نورو فتحه ترلاسه کړي. د ډاکټرانو پر وینا که چېرې د انسان اصلي او بنسټیز قوت وځپل شي، نو سر یې ګنجی کېږي. پدې وخت کې بیا انسان خولیو او نقلي ویښتو ته مخه کوي، کله یې چې په سر ویښته نه وي، نو بیا انسان اوږده بریتونه پرېږدي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

آیا تاسې ډېر حساس یاست؟

ټام چې له دویمې پرچې وروسته وویل چې زه بله ازموینه کې ګډون نه کوم، نو مونږ چندانې حیران نه شو، مونږ وویل چې هسې وارخطا دی، له پخوا همداسې و چې په وړه خبره به نارامه شو او کار به یې پرېښود. په پارچه کې یې کومه سخته پوښتنه ولیده، ووېرېده او د ناکامېدو له ویرې یې ازموینه پرېښوده. بله ازموینه یوه اونۍ وروسته وه، پدې وخت کې مونږ ټولو هغه ته نصحیت وکړ، زړه مو ورکړ او ازموینې ته مو چمتو کړ. خو بله ازموینه کې بیا همدا ستونزه پیدا شوه، په یوه پوښتنه یې نیم وخت تېر کړ، په پاتې نیمايي وخت کې به یې نورې ځلور پوښتنې څنګه حل کړې وی؟ دستې یې پښې او لاسونه بې دمه شول، وېره او تادې ورسره مل شوه، هېڅ پوه نه شو چې د پوښتنې په ځواب کې یې څه ولیکل او څه ترې پاتې شول. ده تقریبا ټولې پارچې همداسې حل کړې. ټولو ویل چې کامیابي یې ستونزمنه ده، خو څو میاشتې وروسته چې نتایج اعلان شول، نو پکې کامیاب و.

تاسې به دا خبره جالبه ښکارې، خو باور وکړئ چې ناممکنه نه ده. تاثیر لاندې راغلی انسان په طبیعي ډول ډېر زیات ځیرک وي، خو د داسې خلکو تر ټولو لوی ضعف دا دی چې ډېر زر خفه کېږي، له کاره لاس اخلي او کار ترې نیمګړی پاتې کېږي. دا خلک له خپلو خدای ورکړو استعدادو سمه او بشپړه ګټه نه اخلي. دا حقیقت دی چې که

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

چېرې نعيم لږه حوصله کړې وی، په ډاډه زړه يې پارچه حل کړی وي، نو حتمن به په ښه درجه بريالی شوی وی.

نارامه کېدل، تاثير لاندې راتلل يا زر احساساتي کېدل ارواييي ناروغي ده. پدې کې اصلاً هېڅ بدي نشته، پدې ناروغانو کې زياتره وخت دا ليدل کېږي چې ژوند يې له خفګان او نهيلۍ ډک وي او تل په تاوان کې وي. د اروارپوهنې نويو څېړنو دا خبره له يوه سره ناسمه ثابته کړې ده، او ددې برعکس کارپوهان وايي چې احساساتي خلک دومره د تېز احساس خاوندان وي، دوی حالات او پېښې تحليل کوي او د راتلونکي له پاره ترې پلان جوړوي. بيا پر دې پلان عمل کولو له پاره نوي لارې پيدا کول او نوي وسايل برابرول دومره سخت نه وي! البته که دا احساس لوړ شي او د تخييل تر حدودو ورسېږي، نو بيا همدا قدرتي وړتيا چې په هر انسان کې د پرمختګ لامل وي، بېرته د همدې د انسان په لاره کې خنډ ګرځي. دده پر وړتياوو بده اغېزه کوي، په اعصابو کې يې کشمکش پيدا کېږي. که چېرې تاسې د عصبي کشمکش ښکار نه يئ، نو له خدايه دعا کوئ چې له دې ستونزې مو تل خوندي وساتي، هېڅ يو بدني درد د ارواييي ستونزې او درد هومره ډېر شديد او دردوونکی نه دی.

په ژوند کې که درته داسې ارواييي ستونزه پيدا شوه، نو له هغې د خلاصې تر ټولو ښه لاره دا ده چې سمدستي د ارواييي چارو کارپوه ته مراجعه وکړئ! کارپوهانو ځينې داسې ساده اصول وضع کړي چې که

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

عمل پرې وشي انسان له دې ناروغۍ په ډېره اسانۍ ځان ژغورلای شي.
پدې سلسله کې لومړۍ او مهمه خبره دا په خپل ذهن کې کېنوئ چې انسان باید هېڅکله خپله عصبي کمزوري بهانه نه کړي او د خپلو کارونو څخه د خلاصون دليل دې يې نه ګرځوي. دا ياد ساتئ چې که تاسې هر وخت خپله عصبي کمزوري او تر تاثير لاندې راتلل يادوئ، نو دا پدې معنا ده چې تاسې په ژوند کې بريالیتوب ته رسېدو له پاره له هلو ځلو مخکې پر خپلې ماتې او ناکامۍ اعتراف کوئ. يا دا چې تاسې د خپل پرمختګ او خوشالۍ مخه پخپله بندوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

خپل خواړه بهتر کړئ

ناقص خواړه د عصبي ستونزو تر ټولو ښکاره دليل دی، خصوصاً په کومو خلکو کې چې د پروټينو کمی وي، هغوی ډېر زر ددې ستونزې ښکار کېږي. عموماً ليدل شوي دي چې ډېر زيات بوخت يا يوازې ژوند تېروونکي خلک زياتره وخت د خپلو خوړو په اړه بې پروا وي، د دوی خوراک زياتره وخت يوه پياله چای او ورسره کيک يا ډبل ډوډۍ وي. د داسې شيانو مسلسل کارونې څخه د بدن اړتياوې نه پوره کېږي، پدې خاطر د کمزورۍ، خفګان او زړه بد والي ښکار کېږي. همدا ستونزې بلاخره د عصبي کمزورۍ لامل ګرځي. دا پدې معنا نه ده چې د ښه خوړو ترلاسه کولو له پاره بايد ګنې کومه خاص هڅه او هلې ځلې وشي او نه له ښو خوړو دا مراد دی چې ستاسې پر دسترخوان دې تل غوښه وي، خوندورې ترکارۍ دې وي، مساله داره ماهي دې وي ... ددې ټولو پر ځای يوازې ساده شيدې، مستې، هګۍ او تر يوه حده غوښه، ماهي، سبزي او ميوې هم ورځنۍ اړتياوې ښه پوره کولای شي. دا ياد ساتئ، تر کومه مو چې مالي وس کېږي، تاسې بايد ښه خواړه وخورئ. که په چايو کې شيدې لږې زياتې کړئ، هم دا اړتيا مو ورڅخه پوره کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تازه هوا واخلئ او ورزش وکړئ

دا حقیقت له هیچا پټ نه دی چې د انساني صحت او تندرستۍ له پاره تازه هوا او ورزش دواړه ډېر زیات ضرور دي. که له ډوډۍ وروسته د خپل کور په انګړ کې لږ وګرځېږئ، دا هم ستاسې پر انساني صحت ډېر ښه او مثبت اغېز کوي. که وګورئ، زیاتره خلک چې نارامه وي، داسې ژوند کوي چې تازه هوا ته د وتلو او ورزش کولو موقع ورته لږه برابرېږي. د ژوند ښایسته کولو او په ټولنه کې د خپلو مسئولیتونو په بریالي ډول پوره کولو له پاره، باید تاسې بشپړ صحت مند ووسئ. پیاده ګرځېدلو یا د خپلې خوښ ورزش کولو وروسته د نارامه خلکو په چلند او فکر کې ښایسته بدلون راځي، تاسې هم دا تجربه وکړئ چې څومره رښتیا ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تاسې آرام ته ضرورت لرئ

ارواپوهان وايي د نارامو خلکو د درملنې ډېرې زياتې لارې چارې موندل شوې دي! خو پدې ټولو کې (آرام) ډېر زيات مهم دی. د مرکې يا د خلکو په مخ کې د وينا کولو تصور انسان تل نارامه کوي، خو که له دې ازموينې مخکې يو څو شېبې ارام وکړئ، نو ټوله وېره او اندېښنه به مو ورکه شي. پدې توګه انسان له سټريا، غوسې او خفګان څخه هم خلاصېدی شي. په کلکه تخته يا ځمکه که لس دقيقې پرېوځئ، نه يوازې د طبيعت هيجان به مو ختم شي، بلکې سټړي شوي اعصاب به مو هم ارام شي. ورکه شوې انرژي به مو بېرته فعاله شي او تاسې به ځان يو دم تازه او خوشاله احساس کړئ. زياتره نارامه خلکو ته دغه عمل له وېرې، غوسې او نورو څخه د خلاصون په برخه کې ګټور واقع شوی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

حالاتو سره مبارزه زده کړئ

په ژوند کې چې درته هر وخت سخت مسئولیت درکړل شو، نو مه وېرېږئ. باور ولرئ چې د نورو خلکو غوندې تاسې هم له دې حالاتو د وتلو قدرت لرئ. دا هڅه مه کوئ چې خپل احساسات بهانه کړئ او له مسئولیتونو تېښته وکړئ. ددې برعکس هڅه وکړئ چې له کوم کاره تاسې وېرېږئ، هغه کار بیا بیا وکړئ. پدې توګه تاسې په ډېره اسانۍ پر خپله وېره برلاسي کېدای شئ.

دا حقیقت مه هېروئ چې وېره یو طبیعي عمل دی. له ضرر رسوونکو شیانو باید وېره وشي او د همدې وېرې په نتیجه کې موږ په ژوند کې له ډېرو سختو حادثو څخه ژغورل کېږو. که یو کس له دې وېرېږي چې په لاره کې یې موټر ونه وهي، نو دا کس به حتماً په ډېر احتیاط د سرک په غاړې ځي او له سرک څخه چې اوړي، هم لومړی به ښي او چپ اړخ ته ګوري.

په نارامه خلکو کې د وېرې معامله بیخي برعکس ده، د دوی وېره تل خندوونکې وي، له موږکانو وېرېږي، له چلپاسک وېرېږي، د نابلده خلکو مخکې له خبرو کولو وېرېږي، په یوازیتوب او تیاره کې نارامه کېږي، دا ټول د دوی د وېرې عامې او ساده بېلګې دي. تاسې باید له دې عادي او بې ځایه وېرو څخه ځان خلاص کړئ، که نه نو دا وېرې به ستاسې د لارې په مخ کې دیوال شي او تاسې به له خپلو خدای درکړو وړتیاوو هېڅ ګټه پورته نه کړئ. له داسې وېرې د ژغورنې له پاره له نورو خلکو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ځخه مرسته مه اخلئ، بلکې هڅه وکړئ چې په خپله په ځان کې دننه يو حرکت را پيدا کړئ. بهرنی فشار د انساني جذباتو او احساساتو د نشونما په حق کې تل مضر وي. يو وار چې انسان له يوې ستونزې په بريالی ډول تېر شي، نو په راتلونکي کې ټولو نامساعده حالاتو سره مخ کېدو له پاره د نورو له محتاجۍ ځخه خلاصېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

طبيعت د ننداري بلنه درکوي

د طبيعت ښايسته منظرې، ښايسته شنه ځايونه او رنګارنګه ګلان چې انسان ووينې، نو خوشالي پکې پيدا کېږي. پدې خاطر زياتره اروا پوهان نارامه خلکو ته داسې وړانديز کوي چې هغوی پکې طبيعت تر ډېر زيات ورنږدې شي. که تاسې د مصرفيت له وجې، له کور څخه بهر نه شئ وتلی، نو په کور کې ګلان او ښايسته ونې وکرئ، پدې انسان په ډېره اسانۍ د خوشالۍ وسايل پيدا کولای شي. کله کله چې ضرورت شي، نو نارامه انسان بايد د ښار له ګڼې ګوڼې او غالمغال لرې لاړ شي او د طبيعت په ننداره کې ځان پټ کړي. هلته چې ژوره خاموشي او سکوت پر موږ کوم اغېز کوي هغه زموږ د اروايي او جذباتي کيفيت د روغتيا له پاره ډېر مفيد ثابتېږي. په کور کې ساتل شوي څاروي او ځناور د نارامه انسانانو ښه ملګري کېدای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

خوب هم ضرور دی

د خوب کمی انسان ډېر زر د نارامۍ ښکار کوي، له دې څخه د خلاصون له پاره په روزمره مصروفياتو کې ځينې شيبې داسې حتماً ساتئ چې په ډېر سکون پکې دغه کمی پوره کړئ. نارامه انسان چې په عامه توګه د کوم هيجان او اضطراب ښکار وي، هغه د خوب په وخت کې تر ډېره لرې کېږي او عصبي نارامي او کشمکش تر ډېره ارامېږي. که غواړئ چې له خوب څخه سمه ګټه واخلئ، نو له خپل ذهن څخه ټول منفي فکرونه او خيالات وباسئ.

ځان مصروف وساتئ

عموماً ويل کېږي چې نارامه خلک بايد ډېر کار ونه کړي، خو دا خبره سراسر غلطه ده. د کار ډېروالی بيشکه چې د هر انسان د صحت له پاره مضر تمامېږي، خو که له توازن او اعتدال څخه کار واخيستل شي، نو هر کار چې وي، ډېر ښايسته به وي. دا خبره رښتيا ده چې له ګټور کار يا مهم مسئوليت پوره کولو ورسته انسان بې پايانه سکون پيدا کوي او د خپل ژوند د هدفمندۍ احساس ورسره پيدا کېږي. که نارامه انسان تاسې په يوه مهم او ګټور کار کې مصروف کړئ، نو د خپلو کارونو په مقابل کې به يې د فکر او غم شدت ډېر زيات کم وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

راتلونکي پلان جوړونه وکړئ

نارامه انسان زیاتره وخت راتلونکي وخت ته وارخطا وي. که چېرې دا انسان خپلو وړتیاوو او وسایلو ته وګوري او جامع پلان جوړ کړي، نو انسان په ډېره اسانۍ له دې وېرې ځان خلاصولای شي. د بېلابېلو ناڅاپي ستونزو سره د مخ کېدو له پاره که له مخکې څخه بندوبست وشي، نو اغېز به یې ډېر زیات شدید او وېروونکی نه وي او کوچنۍ ستونزې په خپله ختمې شي.

د ظرافت احساس پیدا کړئ

په روزمره ژوند کې انسان له نویو پېښو او حادثو سره مخ کېږي، خو که په تاسې کې د ظرافت احساس وي، نو د دې پېښو تریخوالی او اثرات په ډېره اسانۍ ختمولای شئ. که نورو خلک ستاسې په کومې خبرې پورې خاندي، نو بد یې مه ګنئ، بلکې ورڅخه د خوند اخیستلو هڅه وکړئ او موقع چې په لاس درغله تاسې هم پرې ادبي ټوکه وکړئ. سخته خبره هم که په ښه ډول وشي، نو مخاطب یې نه یوازې بده نه ګڼي، بلکې تاسې به پخپله هم له هغه عصبي کشمکش او نارامۍ خلاص یئ چې بده خبره یې پیدا کوي. نارامه انسان له پاره دا حس ډېر زیات ګټور وي، که په کوم پړاو کې هغه له ستونزو سره مخ شي، نو د خپل ظرافت او لطافت په برکت هغه ځان له دې ضرر څخه خوندي ساتلی شي. له حساسیت څخه ځان خلاصولو له پاره پورته څو اصول وښودل شول، پدې د عمل کولو له پاره کوم خاص تدابیرو ته اړتیا نشته، یوازې قوي او نېکه اراده ورته په کار ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

پر ځان زړه مه خوږوئ

ډيويډ زما د ماشومتوب ملګرى دى، په پوهنتون کې سره يوځاى وو. ډېر خنده رويه هلک و. له څو کالو څخه وروسته مې چې ناڅاپه وليد، بيخي مې ونه پېژنده. څنګه به مې پېژندلاى وى، په پوهنتون کې ښه قوي و، اندام يې درلود، د پهلوانۍ اتل و او اوس وچ کلک شوى و، رنګ يې زېړ الوتى و او ناروغه ښکارېده. چپه پښه يې پرې شوې وه، په امساګانو روان و، ماته يې چې د سترګي مه شي له پاره لاس را کاوه، نو ما ورته ليدل، هغه راته وويل:

لکه چې ودې نه پېژندم، ډيويډ يم!

زما له خولې ورته وويل ډيويډه! بيا مو‌ږ دواړه يو بل ته ورغاړې وتو. زما نظر يې څو څو ځله په پرې شويو پښو او امساګانو پريوت، ما چې هغه داسې معذور وليد، نو زړه مې پرې خوږ شو. نور مې چې وار ونه شو، نو له خفګان څخه په ډکه لهجه مې پوښتنه وکړه، ډېر زيات خفه شوم، ستا پښه خو پرې شوې ده. هغه راته په خندا وويل: پرې شوې نه ده، ضايع شوې نه ده، دا پښه ما د خپل ولس او وطن په جنګ کې قرباني کړې ده، بيا يې په کړس کړس وخندل. زما بيخي ددې حالت توقع نه وه، ځان سره خجالته شوم، د خپل خجالت پټولو له پاره مې يوه بله پوښتنه وکړه: ته پدې حالت خفه نه يې؟

هغه راته وويل: ولې خفه شم ګرانه! په لومړيو کې يو څو ورځې خفه او نارامه وم، خو زخمونه چې ښه شول او زه په امساګانو روان شوم، نو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

نارامي هم ورسره په تللو شوه. اوس خو رانه کله کله بيخي هېر وي چې زه ګني په يوه ښبنه ګوډ يم. هغه په خندا خپله خبره بشپړه کړه، راته يې وويل: منډه راسره وهې؟ زه غلی شوم.

د ډيوېډ له دې کار او خبرو څخه زه ډېر متاثر شوم. ځان سره مې وويل دا ښه شوه چې ده له ښبې پرې کېدو سره بيا هم ځان نه دی ملامته کړی، که نه نو د غم او خفګان له شدت څخه به څه وخت مړ شوی وی. په يوه ښبنه ګوډ و، خو اراده يې قوي وه. که بل څوک وی نو په خپل ځان به يې زړه خوږ شوی وی او ترحم او خواخوږی ترلاسه کولو له پاره به يې خپله کيسه په ډېر غمجن ډول هر چاته کولای.

پر ځان رحم کول اروايي ستونزه ده او پر ځان زړه سېځل يې يوه بېلګه ده. څوک چې ددې ستونزې ښکار وي، تل له خپلو خاميو او محروميو سر ټکوي، خو مايوسي او خفګان څخه هېڅ نه ترلاسه کېږي. د ژوند ښايسته او خوندور کولو له پاره بايد له دې حالت څخه انسان ځان خلاص کړي. که تاسې کاميابي او پرمختګ غواړئ، يا ځان نه جاذب او مقناطيسي شخصيت جوړوئ، نو له دې مکار دښمن څخه هر وخت ځان ساتئ. که نه نو دا به ستاسې طبيعي استعداد خراب کړي او تاسې به له قوت او جرات څخه محروم کړي. پر دې دښمن برلاسي دومره سخته نه ده، بس لږ همت او حوصلې څخه کار اخيستل ورته ضرور دي. پدې برخه کې ارواپوهانو ځينې اصول وضع کړي دي چې که عمل پرې وشي، دښمن ته په ډېره اسانۍ ماته ورکولای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

دلته ملایکې نه اوسېږي

مارکس لوري لي د روم مشهور پاچا تیر شوی دی، یوه ورځ یې د خپلو یادښتونو په کتابچه کې ولیکل: (زه نن هغو خلکو سره ګورم چې لویې لویې خبرې کوي، ځان یې خوښېږي، ځانغوښتونکي دي، شکر نه کوي، خو زه ورته حیران نه یم، ځکه که دا خلک نه وي، نو نړۍ به بیخي تشه وي.)

د مارکس لوري لی خبره سمه ده. زموږ په شاوخوا کې سلګونه زره خلک اوسېږي. دا ټول خلک له یو بل څخه جلا مزاج، طبیعت او ځانګړنې لري. دوی سره باید راکړه ورکړه او دوستانه اړیکې په ډېر احتیاط وشي. که چېرې تاسې کومه ورځ ناکام شئ، یا د یوه کس ناسم حرکت ووینئ، یا که یې په کومه خبره تاسې خفه شئ، نو تعجب مه کوئ، غوسه او خفګان هم مه کوئ، بس دا یاد ساتئ چې ستاسې ګردچاپېره ملایکې نه اوسېږي. دا د انسانانو نړۍ ده، هغه انسان چې ضعیفه پیدا شوی او له خطاګانو څخه ډک دی. پدې نړۍ کې هېڅوک د اخلاقو مجسمه یا جامع الکمالات نه دی، هر انسان یو عیب، یوه خامي او کمزوري حتمن لري. پدې خاطر د هغوی حرکتونو ته ډېر زړه مه خورئ. دا پدې طریقه هم کېږي چې تاسې له نورو خلکو څخه تمه ختمه کړئ او تکیه پرې پرېږدئ. له نورو خلکو څخه دومره تمه مه کوئ چې که سبا یې درته پوره نه کړي، بیا تاسې خفه شئ او زړه مو مات شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

نور خلک له تاسې څخه ډېر بدبخته دي

يوه مشهوره چينايي وينا ده چې وايي: (ما ويل په نړۍ کې ګني تر ټولو څخه بدبخته انسان زه يم چې بوټان نه لرم، خو بيا مې يو کس وليد چې هغه پښې هم نه لرلې، نو په خپل فکر وشرمېدم او مې ويل چې په نړۍ کې تر ما بدبخته خلک هم شته.) دا متل په خپل ذهن کې کېنوئ. دا به درسره ځان سره د رحم کولو په مقابل کې ډېره زياته مرسته وکړي. ددې تر څنګ چې تاسې کله د محرومۍ او مظلومۍ احساس کوئ، نو هغه زړور او همت ناک انسانان را ياد کړئ چې له موره معذور پيدا شوي دي، خو بيا يې هم لويې کاميابۍ او د نړۍ په کچه شهرت ترلاسه کړی دی. ملټن ړوند و، خو ډېر لوی شاعر ګڼل کېږي. بيتوون په نړۍ کې د موسيقۍمهشور سورونه جوړ کړل، خو جالبه دا ده چې پخپله کوڼ و.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د خدای نعمتونه هم مه هېروئ

شوپنهاور ویلي: (څه چې موږ سره وي، د هغه په اړه لږ فکر کوو، خو څه چې نه لرو د هغه په اړه زیاتره وخت فکر کوو.) دا ډول فکر د انساني ژوند تر ټولو ستر عذاب دی، پر ځان د رحم جذبه پکې تر ټولو مهمه ده. څه چې ستاسې له وسه بهر وي، یا درسره نه وي، د هغه په اړه هسې فکر کول او ځان ځورول هسې بې ګټې کار دی. خدای چې تاسې ته کوم نعمتونه درکړي دي، د هغه په اړه فکر وکړئ. که تاسې دا شکایت کوئ چې کور مو وړوکی دي، نو هغه خلک را یاد کړئ چې بیخي کور او د سر پټولو ځای نه لري. که تاسې کومه ناروغي یا خفګان لرئ، نو په خپلو ګاونډیانو کې هغه ناروغان وګورئ چې په اوږدو ناروغیو پراته دي او د درملنې له پاره پیسې هم نه لري. که تاسې له خپلې وظیفې شکایت لرئ، نو هغه خلک رایاد کړئ چې ماهیان نیسي او کانونو کې کار کوي، د دوه وخته ډوډۍ له پاره پر ځان څومره سختي او خطرونه تېروي.

د یوه کس کیسه ده چې له دندې تقاعد شو او وروسته یې خپل کاروبار پیل کړ. څو میاشتې یې ښه ګټه وکړه، خو بیا یې یو دم تاوانونه پیل کړل او د دوکان بندېدو خطر یې پیدا شو. ستونزې او خفګانونه ورته پیدا شول، تل به خفه و، چای او ډوډۍ ترې پاتې وو. یوه ورځ ورته د کاروبار شریک وویل: ډېره د خفګان خبره ده، ته باید خپل ځان سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

وشرمېږې. په نړۍ کې خو يوازې ته ستونزه نه لرې. که دا دوکان دې يو ځو ورځې بند هم شي، نو څه قيامت به راشي. حالات چې ښه شي بېرته يې خلاصولی شې. تاته خو خدای دومره څه درکړي چې د سجدې سر ورته بايد ټيټ کړې، خو تل لګيا يې تل زړه خورې. ته لږ ماته را وګوره، لاس مې پرې شوی دی، نيم مخ مې سوځېدلی دی، خو هېڅ وخت شکايت نه کوم او زړه نه خورم. که ستا همدا حالت وي، نو نه يوازې کاروبار به دې ختم شي، بلکې ستا روغتيا او کورنۍ به هم سلامته نه وي.

د آليور کرمويل په وخت کې جوړو شويو ودانيو باندې زياتره دا جمله ليکل شوې وي : (فکر وکړئ او شکر وباسئ.) دا خبره تاسې هم د خپل زړه په تخته وليکئ او په سړه سينه د الله تعالی درکړل شوي نعمتونه وشمارئ. تاسې به داسې شتمني احساس کړئ چې پر وړاندې به يې سترې سترې خزانې هم کوچنۍ ښکارېږي. دا شتمني تل په خپلو سترګو کې ساتئ. دا شتمني ستاسې سترګې، غوږونه، پښې، لاسونه او د کورنۍ غړي دي. تاسې خپلې سترګې په څو ميليونه افغانيو پلورئ؟ خپل غوږونه، لاسونه، پښې او ماشومان څنګه؟ دا ټوله شتمني راټوله کړئ او وګورئ چې تاسې له نورو خلکو څخه څومره شتمن يئ. خپل پخوانی فکر بدل کړئ، داس چې ستاسې په فکر کې ورو ورو څومره بدلون راځي، دومره به تاسې کې پر ځان د زړه خوړېدو جذبه هم ځپل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

حالاتو سره مقابله وکړئ

په انسان کې د انعطاف قوت سخت ډېر دی. ډاکټر الفرډ ایډلر له کلونو را په دې خوا د دې طبیعي قوت په څېړنو بوخت دی. نوموړوی وایي چې دا قوت د انسان منفي افکار پر مثبتو افکارو بدلوي. که انسان د ته ازاد کار کولو موقع ورکړل شي، نو دا پخپله فعالېږي او د انسان زیاتره ستونزې سمدستي پخپله حل کېږي. دې انسان ته پر ځان د رحم کولو جذبه داسې دي لکه زهر، پدې خاطر ترې باید ځان خوندي وساتي.

مصروفیت زده کړئ

پر ځان د زړه سېځلو څخه د خلاصېدو یوه موثره طریقه دا ده چې تاسې عملاً یو کار پیل کړئ او ځان مصروف کړئ. خپل غم او درد په سینه پورې نیول او همداسې خفه ورته کېناستل مناسب نه دي. تاسې باید خپل ځان عملي اقداماتو ته تیار کړئ. د راتلونکو کارونو له پاره پلان جوړ کړئ. یو نوی کار یا مصروفیت پیل کړئ. خصوصاً که تاسې ځان یوازې احساسوئ یا خفه یئ، نو مخکې لاړ شئ، نورو سره مرسته وکړئ او لاس ورته وکړئ. وخت د هر زخم مرهم دي، خو دا یاد ساتئ چې کار تر دې هم ښه مرهم دي. د ارواپوهنې یو اصل دی چې که انسان هر څومره هوښیار وي، یوه وخت کې له یوه پر زیاتو شیانو فکر نه شي کولای. بالکل همدا خبره د جذباتو او احساساتو په دنیا کې هم سمه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ده، مور داسې نه شو کولای چې پر يوه وخت د يوې موضوع په اړه ډېر زيات خوشاله هم شو او ډېر زيات خفه هم شو.

يوه کس راته خپله کيسه کوله ويې ويل: زما دوه بچي وو، يو بل پسې دواړه رانه مړه شول، ما دا غم نه شو زغملی. اعصاب مې ګډوډ شول، پر ځان مې باور ختم شو، لوږه او خوب مې وتښتېدل، يو ځای کې مې هم زړه نه ارامېده. ډاکټرانو راته د خوب ګوليو کارولو او د چکر او تفريح مشوره راکړله، خو هېڅ يوه ګټه ونه کړه. زما ذهني تکليف ورو ورو په زياتېدو شو. يوه ورځ يوازې او خفه ناست وم چې يو څلور کلن ماشوم مې خوا ته راغی او راته يې وويل: کاکا دا زما بايسکل خو راته جوړ کړه ... ما ورته ډېر وويل چې څه پرې مې ږده، خو هغه ضد کاوه، بلاخره يې راباندې خپله خبره ومنله.

د سايکل يوازې توله بايد جوړه شوې وی. ددې کوچني غوندې نقص په جوړولو درې ساعته تېر شول. کار چې ختم شو، نو ما داسې احساس کړه چې وخت په ډېره سکون او اطمينان تېر شو. دغه کشف ما له پاره يوه نوې لاره خلاصه کړه. فکر مې وکړ که زه يوه داسې کار کې بخت شوم چې فکر پرې ورم او د پلان جوړولو اړتيا ورته وي، نو زما خفګان او نارامي به ورسره کمېږي. پدې خاطر مې وويل چې نور به ځان مصروف ساتم او کار به کوم. څو ورځې وروسته زه بېرته خوشاله او تر و تازه انسان شوم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د انګلیسي ژبې د مشهور شاعر ټیني سین ګران ملګری ارتهر سین مړ شوی، نو هغه ځان ته پدې خبرې کولو تسلي ورکړه چې زه باید په کار کې ډوب شم، که داسې ونه کړم نو دا غم او نهیلي به مې تباه کړي. ممکن چې په لومړي سر کې تاسې ته د کار عادي کېدل لږ سخت وي، خو باور وکړئ چې ډېر زر یا لږ وروسته به ورسره عادت شئ او وبه وګورئ چې د ټولو ګولیو او دواګانو ارامتیا پدې کار او مصروفیت کې شته. د عصبي ناروغیو ډاکټران خپلو ناروغانو ته زیاتره وخت همدا تلقین ورکوي. اعصابو ته له مصرفیت ارازنه او ښه دوا تر اوسه نه ده جوړه شوې. پر ځان د زړه خوږولو پر ځای ملا وتړئ او کار کې مصروف شئ. ستاسې وینه به ګرځېدل پیل کړي، ذهن به مو تحریک شي او په بدن کې به مو د مثبت ژوند څپې پخپله را شي، دا به بیا پر ځان د زړه خوږولو ځای ونیسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

شوق ژوند ته حرکت ورکوي

له څه وخته را په دې خوا د سورلۍ په ریل ګاډي کې کلي ته سفر کوم. ریل ګاډی به هره تمځای کې ودرېده او ورو به وران و چې زه یې ډېر ستړی کړم. د طبیعت ټول ښایسته په کمېدو و. ما ستوماني ویستله او کړکۍ ته مې شا کړې وه. مخامخ څوکۍ باندې یو مشر کس ناست و، یو دم یې چیغې کړې: واو ډېر ښه! په ما یې دا خبره بده ولګېده، زر مې مخ واړوه او له کړکۍ مې بهر ولیدل. شاته رانه ونې په پټو کې ولاړې پاتې کېدې او سپوږمۍ نرمې پلوشې پرې لګېدې، دا منظره ډېره ښایسته او ژوندۍ ښکارېدله. بل خوا د یوه موټر سره اشاره په ورکېدو وه او زما سترګې پر هغې ورخښې شوې.

پدې وخت کې ریل ګاډي تېز هارن وواهه، دې سره مې په ذهن کې یوه عجیبه څپه وغځېده. ورسره راته دا احساس پیدا شو چې زما منجمد احساسات او جذبات ناڅاپه نرم او په خوځېدو شول. زما په ذهن ټوله خپره شوې ستړیا په ختمېدو شوه. د سفر دا تجربه زما د ژوند حاصل دی. له دې وروسته بیا زه هېڅکله د ستړیا او مړاوي کېدو ښکار نه شوم. چا ریښتیا ویلي دي چې: ژوند د لوبې پراخه میدان دی، یو کار یې هم له خوند او تلوسې خالي نه دی.

دغه احساس په انسان کې ولولې او د شوق یوه داسې جذبه پیدا کوي چې په شتون یې نړۍ کې یو شی یا د ژوند یو کار هم پر طبیعت بار او بوج نه ګڼل کېږي. دا انسان عمل کولو له پاره چمتو ساتي او ل برې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

یوه محرک په توګه عمل کوي. د انسان په زړه کې چې یو ځل دا جذبه پیدا شوه، نو انسان تل د پرمختګ او لویوالي په لاره روان ښکاري. تاسې که خپل ګردچاپېره وګورئ، نو وبه ګورئ کومو خلکو چې په ژوند کې کومه غیرعادي کارنامه کړې ده، د هغوی په ذات کې همدغه جذبه او ولوله وه. مشهور ارواپوه ریلف والډ ایمرسن وايي: (په نړۍ کې یوه کارنامه هم د شوق او ولولې پرته نه رامنځته کېږي. په ژوند کې د بریالیتوب ترلاسه کولو له پاره تر دې لوړه جذبه بله نشته.)

د انساني تاریخ پاڼې ددې خبرې د صداقت شاهدې دي. د یوه لوی تجارتي شرکت مشر وايي: (که زه کله باید په ژوند کې داسې دوه کسان انتخاب کړم چې په د تعلیم له مخې سره ورته وي، نو زه به په ډاډه زړه هغه کس ته لومړیتوب ورکړم چې خپل کار سره یې مینه او ولوله زیاته وي.)

دا حقیقت دی چې له شوق او ولولې پرته په نړۍ کې یو کار هم تر ډېر وخت پورې دوام نه کوي. انسان په یوه نه یوه مرحله کې ستړی کېږي او له کاره لاس اخلي. دا جذبه او ولوله قدرتي ډالۍ ده. دا د انسان له طبیعي او ذهني وړتیاوو سره هېڅ اړیکه نه لري. دي ته له ذهن ډېر د جذباتو ګرمي او شدت ژوند ورکوي، خو په دواړو کې اړیکه شته، چې که کوم کس د ولولې او شوق نه خالي وي، نو له خپلو هغو وړتیاوو سمه ګټه نه شي اخیستی چې خدای ورته ورکړې دي. قدم په قدم به ستونزو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

سره مخ کېږي او د لږ غفلت او لټۍ له امله به يې د برياليتوب ډېر لوی لوی چانسونه له لاسه ووځي.

ددې برعکس که په انسان کې جذبه وي او انسان بيداره وي، نو حالت بدلېږي. د انسانې ډېرې خامۍ او طبيعي ستونزې د همدې جذبې په پرده کې پټېږي او بيا يې په لاره د پرمختګ پر وړاندې خنډ نه ګرځي.

د ژوند په منډه کې د زياتره وروسته پاتې کېدونکو او ناکامېدونکو ستونزه دا ده چې هغوی په ژوند کې ددې شي په جادويي اغېز ناخبره او ناپوهه دي. که تاسې هم د ناکامو خلکو په قطار کې ولاړ يئ او ومه ناروغي، وېره، خفګان يا بل شی مو د پرمختګ مخه نيسي، نو خفګان ورته مه کوئ. خفه کېدل او ميدان پرېښودل د نارينه و کار نه دی. تاسې ته خدای د جذبې او ولولې په بڼه يو ښايسته قوي قدرت درکړی دی، دا پيدا کړئ او په کار يې واچوئ. د دې جادويي کشش به کاميابي او برياليتوب په خپله ستاسې پښو کې واچوي. دا قوت د هر انسان د زړه په ژورو کې وي، له دې څخه د سمې ګټې اخيستو له پاره ډېر لرې ځای ته تللو له پاره هېڅ حاجت نشته. اراپوهانو ستاسې د مرستې له پاره څو اصول وضع کړي دي، که چېرې دا رهنما کړئ ، نو ډېر زر به د خپلې لارې هره ستونزه حل کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

روغو خیالونو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ

دا اصول ډېر مهم دی، تاسې خپله فکر وکړئ، په کوم ذهن کې چې تل ناسم او خپاره شوي خفه خیالات وي، هلته به شوق او ولولې له کومه ځایه ممکنې وي. په داسې حالاتو کې دا جذبه تر ډېره وخته پورې نه پاتې کېږي. یاد ساتئ خیالات ستاسې پر کارونو او شخصیت ډېر زیات غیرمحسوس اغېز کوي. مشهور ارواپه ډاکټر ویلیم جیمز وايي: (د انسان قوي باور او اعتقادات دده د خیالاتو په عملي کولو کې ډېره زیاته مرسته ورسره کوي. دا رښتیا ده چې ناروغه خیالات انسان ډېر زر ناروغه کوي، څنګه چې ستاسې په ذهن کې ناسم خیالات راون وي، نو تاسې د بریالیتوب منزل ته هېڅکله سم نه شې رسېدلای.

په ځان کې دننه ددې جذبې د سمو اوبه کولو او ودې ورکولو له پاره په خپل ذهن کې د خیالونو لټول او چاڼ کول نهایت اړین دي. ذهن په لومړي قدم ګې له ویشل شویو او نارامه کوونکو خیالونو څخه خلاص کړئ. ښه لاره یې دا ده چې همدا نن یوې لویې شیشې ته ودرېږئ او خپل شکل ته پکې وګورئ، بیا هغه ته مخاطب شئ او د خپل ذهن ژورو کندو ته د کوزېدو هڅه وکړئ، داسې احساس وکړئ چې تاسې د نړۍ تر ټولو بختور شخصیت یئ. الله تعالی تاسې ته د ډېرې مهربانۍ او فضل سره په څنګ کې ښه مینه، ښه ملګري او یوه ښایسته کورنۍ درکړې ده. تاسې د کوم شی کمی لرئ؟ د شپې چې ویده کېږئ، مخکې یو ځل بیا دا ټول خیالات په خپل ذهن کې تازه کړئ. پدې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

خبره عمل به مو له ذهن څخه ورو ورو ټول ناسم خيالونه وباسي، ذهن به مو ومينځل شي، د خيالونو د ودې عمل به پيل شي. د خيالونو د مينځلو دا نسخه ډېر زيات صبر غواړی، نو له برياليتوب وروسته به يې پايلې حيرانوونکې وي.

له ژوند څخه خوند واخلئ

د موډ خرابېدو يا زړه خفه کېدو څخه ګيله کول نن سبا هسې مود شوی دی. ځان ددې له ښکار کېدو څخه وژغورئ. په دنيا کې ستاسې د زړه خوشالولو له پاره ډېر زيات شيان شته. هغو ته وګورئ، پيدا يې کړئ، ستاسې دا شکايت به ختم شي. ژوند د هيلې او انتظار دويم نوم دی. په راتلونکي کې چې څومره لويې برياوې ستاسې په تمه دی، په هغه هېڅوک هم نه دي خبر. اوسنيو ستونزو نه تېر شئ او د راتلونکي په تمه په ځان کې د هيلو او ارمانونو ژوندي ساتلو عادت پيدا کړئ. ژوند ته د يوه ښايسته فلم فکر وکړئ، په هلو ځلو کې يې برخه واخلئ، په ځان کې ولوله تازه کړئ، د شوق جذبه به درکې خپله پيدا شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

په خپل کار کې د جذبېدو عادت پيدا کړئ

که کوم انسان له خپل ځان سره مينه ولرئ او تل د نورو شيانو خوب وګوري يا يې په اړه فکر وکړي، نو اخر به يې ذهن ګډوډ شي او استعداد به يې ټيټ شي. که دې برعکس که انسان له خپل کار او کسب سره رښتيا مينه ولري، نو هغه کار به په ډاډ زړه ترسره کوي. پدې صورت کې کار هر څومره سخت او ستړى کوونکى وو، ورسره مينه او شوق هم همدومره زياتېږي. د همدې جذبو له شدت څخه بلاخره په زړه کې حقيقي ولولې او د شوق شمع روښانه کېږي.

تاسې لږ فکر وکړئ، ددې کار اغېزې ستاسې په ورځنيو کارونو کې هم ليدل کېږي. که تاسې د زړه له تله پدې پوه شئ چې تاسې له ذهني يا بدني پلوه کوم کار ته مناسب نه يئ، نو که هر څومره ډېره هڅه وکړئ، بيا به هم پکې برياڵي نه شئ. په داسې صورت کې دا بهتره ده چې تاسې خپل کار يا کسب زر بدل کړئ، همدا به تاسې ته ښه او په ګټه وي. په بېلابېلو کسبونو او صنعتونو کې چې نن سبا د اصلاح او پرمختګ څومره ګنجايش دى، څو کاله مخکېنه و. هره ورځ بې شمېره شيان او اختراعات را څرګندېږي. تاسې کله فکر کړى چې له دې څخه به څه ګټه اخلئ؟

دا تر ډېره پدې خبرې پورې اړه لري چې تاسې د خپل کار او کسب په اړه څومره مخلص او شوقي يئ. زه داسې ډېر خلک پېژنم چې عادي مزدوران يا مامورين به وو، خو نن سبا لويو لويو ځايونو ته رسېدلي دى

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

او ددې پرمختګ دلیل یې له خپل کار سره مینه او علاقه ده. همدې علاقې په هغوی کې واقعي شوق او ولولې پیدا کړي، چې دې سره یې د کار جذبه راوېښه شوې ده، ددې په مرسته یې هغوی په خپل کار کې ډېر زیات بوخت شوي دی، تاسې پر دې باور ولرئ چې ستاسې په زړه کې هم که له خپل کار سره مینه او شوق وي، نو همدغه پرمختګ او کامیابي به سبا ورځ ستاسې هم په نصیب وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د کار کولو طريقه بدله کړئ

په خپل ځان کې د شوق او ولولې پيدا کولو يوه ګټوره لاره دا هم ده چې انسان هغه هر کار په داسې طريقه او ډول پيل کړي لکه ډېره مينه چې ورسره لري او په اړه يې ډېر زيات مخلص وي. د اروا‌پوهنې يو اصول دی چې د خفګان په وخت کې د دروغ خوښۍ اظهار انسان ورو ورو له خفګان څخه وباسي. په همدې طريقه که تاسې تمرين وکړئ، نو په خپل ځان کې د عمل کولو جذبه هم پيدا کولای شئ. انسان که تر څو مياشتو په مسلسل ډول په يوه معامله کې قصدا همداسې شوق او ولوله وښيي، نو ورو ورو به دا عادت په غيرمحسوس ډول د هغه د ځان يوه برخه وګرځېږي. هغه به په خپل ځان د جبر کولو له پاره هېڅ اړتيا ونه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د اوزګارتيا په وخت کې په زړه پورې کارونه کوئ

د اوزګار وخت ښه تېرولو تر ټولو ښه طريقه دا ده چې انسان د خپلې خوښې په کار کې ځان مصروف کړي. دا له تفريح پرته يوه بله ګټه هم لري. ښه شوق انسان ته هوا ورکي او په ژوند کې يې حرکت او مينه پيدا کوي. ددې په مرسته انسان ته په نړۍ کې د يوه شي ترلاسه کول هم سخت او ناممکن نه ي. دغه شوق چې لږ ډير شي يا پکې شدت راشي، نو حقيقي شوق او ولوله ورڅخه جوړېږي. داسې شوق مه ساتئ چې تحريک يې يو ځل وي او بيا وروسته ستاسې شوق ببرته لکه پوکانۍ چې هوا ووځي، خالي شي او له منځ څخه ولاړ شي. داسې شوق تاسې ته هېڅ مثبته نتيجه نه لري او برعکس ستاسې وخت او ورتيا دواړه ضايع کوي.

هره بوختيا وي چې، په دومره جديت سره يې وکړئ، دا که د انسان له خپل کسب و کار سره اړيکه ولري، نو د کار ګټه يې زياتېږي. دا ياد ساتئ د ژوند ښايسته کولو له پاره چې تاسې څومره هڅې او هلې ځلې وکړئ، ببرته به يې بدل هم همدومره ډېر وي. له خپل کوشش څخه لوړ بدل غوښتل ناپوهي ده. د حقيقي ژوند د ترلاسه کولو له پاره يو ځل خپلې ټولې وړتياوې مصرف کړئ، بيا به وګورئ چې د ژوند پرمختګونو او کاميابۍ څنګه تاسې ته راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

له تاسې څخه هم ستر شخصيت جوړېدی شي

له نن څخه اويا کاله مخکې د يوې عادي کورنۍ يوولس کلن هلک ويلي وو چې: (زه به يوه ورځ ددې هيواد باچا کېږم). د هغه ملګري ورپورې وخندل: (دا څنګه کېدای شي؟ ته خو د ټولګي په خونه کې ويده وې، اوس داسې ښکاري چې له هغه ځايه بيرون هم ته خوبونه ګورې.) هغه ورته وويل: (نه نه، ته به يې وګورې چې يوه ورځ به ددې هيواد واک له ماسره وي.) وخت تېرېده. پېښې کېدې. هلک هم د خپل هدف له پاره شپه او ورځ کار کاوه او ډېر جرات يې درلود. ځان ته يې لارې هوارولې. بيا داسې يوه ورځ راغله چې هغه هلک زلمی شو او د يوه لوی هيواد پاچا شو.

ځينې خلک وايي چې دا خو تصادفي پېښې وي، چې ځينې خلک غورځوي او ځينې نور پورته کوي، خو حقيقت د دې برعکس دی، د ژوند ټول برياليتوبونه پدې پورې اړه لري چې ستا د راتلونکي په اړه نظر څه شی دی او څه کول غواړې او څومره لرې ځای وينې. هر انسان په ژوند کې يو پلان لري، خو لوی ځای ته هغه رسېږي چې دا پلان يې لوی وي، قوي وي او ژوندي وی. په ژوند کې زموږ د ژوند هدف زموږ لاشعور ټاکي. په لاشعور کې چې پلان څومره خښ وي، دومره به شديد شوق او ولولې هم فعاله وي. هر شخص په يوه لاره ځي، خو پدې نه پوهېږي چې منزل يې کوم دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

موږ د یوې ټاکل شوې موخې د ترلاسه کولو له پاره واقعي او شعوري کوشش نه کوو، موږ خپل ځان تېرباسو، موږ له خپلو اصلي موخو اوښتي یو او په هغو لارو روان یو چې کوم بل ځای ته مو رسوي. که کوم شخص دا غواړي چې هغه ښه پلار شي، خو خپل زوی ته وخت نه ورکوي، د هغه کارونو سره یې مینه او شوق نه وي، نو موږ دا ویلی شو چې دا یې د خولې خبره ده، اصلي موخه یې بل څه ده، د هغه پلان د ښه پلار نه دی. که یو بل انسان دا دعوه وکړي چې زه غواړم په خپل ژوند کې یو لوی لیکوال شم، خو بیا بېرته خپل ډېر وخت په بې ځایه کارونو تېروي، نو دا به څنګه په خپل دې ارمان پوره کېدو کې بریالی شي؟

دا رښتیا ده، کوم شیان چې موږ د زړه له تله خوښوو، هغه له پاره موږ سره تل وخت ډېر زیات وي او موږ دا شکایت نه کوو چې زموږ قوتونه ختم شوي دي. که تاسې تل ناکام شوي یاستئ، نو پوه شئ چې ستاسې لاشعور تاسې پټ پټ کوم بل خوا ته روان کړي یاستئ. ستاسې شعور او لاشعور چې په کش مکش او جنجال کې وي، نو تاسې ډېر زر ستړي کېږئ. که غواړئ چې خپل قوت سم او په هوښیارتیا وکاروئ، نو د خپل شعور او لاشعور ترمنځ هم اهنګي پیدا کول درته ډېر زیات ضرور دي.

تاسې له ځان څخه دا پوښتنه وکړئ، هغه کوم شوقونه دي چې تاسې هغوی پله ډېر زیات زور کوئ یا ور خواته ډېر زیات کش کېږئ؟ هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

کوم کار دی چې تاسې ته ډېر په زړه پورې دی؟ ستاسې ډېر وخت په کومو کارونو مصرفېږي؟ یو چارټ جوړ کړئ او د خپلو دوو اونیو وخت ته وګورئ چې تاسې په کوم کارونو تېر کړی دی؟ تاسې چې کوم کار ډېر کړی وي او په پوره جدیت سره مو کړی وي، هغه ستاسې اصلي کار او لاشعوري موخه ده.

د ډاکټر سیګمنډ فروېډ د لیوالتیاو مرکز دا و چې د انسان پټې انګېزې را ښکاره کړي. ډاکټر البرټ شویزر خپلې ټولې وړتیاوې په افریقا کې د خلکو د ودې او پرمختګ له پاره وکارولې. ځینو خلکو د خپل ژوند موخه داسې ټاکلې وي چې ډېره خنددوونکې وي یا پرې عمل نه کېږي. د ډاکټر شویزر مثال هغه پوځي ته ورته دی چې د ټانکونو مخې ته یوازې خپل ټوپک په لاس ولاړ وي. تاسې نور خلک دې خبرې ته ولې نه اماده کوئ چې میدان ته راشي او په افریقا کې تور پوستو سره مرسته وکړي؟ تاسې یوازې دومره لوی کار څنګه کولای شئ؟

خو ډاکټر شویزر پوهېده چې هغه څه کوي، په خپلې موخې ښه پوهېده او بلاخره په خپله دې لویه موخه کې بریالی هم شو. هغه د افریقا تورو او بدبختو خلکو کې د علم شمعې بلې کړې چې د هغوی محیط یې روښانه کړ. که موږ د یوه شي په ډېر شدت تمه او غوښتنه کوو، نو هغه شی راته راځي او که یې داسې تمه نه کوو او نه یې غواړو، نو راته نه راځي. که دا شی مو ترلاسه نه کړ، نو پوه شئ چې زموږ غوښتنه به سمه نه وه. تاسې به د هغه شي د ترلاسه کولو له پاره خپل ټول قوتونه نه وي

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

کارولي. تاسې په تصور کې د هغه ستر شخص شکل نه دی رسم کړی چې تاسې یې له ځانه جوړول غواړئ. پدې خاطر تاسې خپلې موخې نه شئ ترلاسه کولای، ستاسې غوښتنه دومره کمزورې وه چې د نورو کوچنيو او بې ګټو کارونو ښکار شوه.

د خپل زړه غږ ښه په غور واورئ. دا غږ به تاسې خوب کې اورئ، په ويښه به يې اورئ. لکه هغه چې يوه ورځ پروت و، يو کتاب يې لوسته. په پريوتو مطالعه يې ډېره خوښېده او توجه به يې هم متمرکزه وه. دا د يوه کس د ژوند کتاب و. کتاب يې چې ولوسته يو دم څه ورياد شول، زړ ودرېده، هاخوا ديخوا وګرځېده، پوه شو چې دې وخت کې ورته خپل وجدان ويلي چې ته بايد ډاکټر شې. دده دا پوهه او باور دومره بشپړ وو چې يوه شېبه يې هم پرې شک نه وکړ. دا يې د زړه غږ و چې هغه په غور واورېده. له څو کالو وروسته پوه شو چې د هغه لاشعور ورته ډاکټري ولې انتخاب کړې وه. دا ځکه چې همدا کسب د هغه د خاص هدف له پاره ډېر زيات مناسب و. همدا يې موخه او پلان و او وروسته يې بيا د اروپاپوهنې په اړه کتابونه وليکل.

موخه وغواړئ، تر څو چې تاسې په خپل هدف پسې ليون ينه شئ، پوه شئ چې ستاسې غوښتنه بيخي کمزورې او يو وخت به درنه حتمن د شک او ګومان ښکار کېږي.

که تاسې خپله موخه په خپل ذهن کې کېنوئ، نو پوه شئ چې برياليتوب ته رسېږئ. ښه به دا وي چې خپلې موخې وليکئ، څه چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ولیکل شي هغه په ذهن کې ښه کېني. دا لیکلې موخې بیا څو څو ځله ولولئ. که کېږي هر سهار دا لیکنه ولولئ، چې ستاسې زړه ته ښکته شي. بیا به ستاسې غوښتنه هم قوي وي او تاسې به هم خپل منزل ته حتمن رسېږئ. له ویده کېدو مخکې خپل ځان ته وایئ: (زه به دې موخې ته رسېدو له پاره هر اړین ګام پورته کوم او د ترلاسه کولو له پاره به یې ښه خواري کوم. هر څومره قربانۍ ته چې اړتیا وي، هاغومره قرباني به ورته ورکوم.)

تاسې چې هغه لیکل بیا تکراروئ، نو په خوب کې به هم ستاسې دا موخه ستاسې په ذهن کوي. کله کله به داسې تصویر ګورئ چې تاسې هغه موخه ترلاسه کړې ده. که تاسې خپل لاشعور ته دا باور ورکړئ چې تاسې واقعاً د یوه مقصد له پاره ژوند کوئ، هغه به هم درسره ملګری شي. هغه به تاسې د دې له پاره کوي چې تاسې څنګه خپلې ټاکلې موخې ته ورسوي.

آیا تاسې له خپل لاشعور څخه مرسته غواړئ؟ کوم شیان چې تاسې کنترولوي هغه ستاسې شعور په یوه نظم کې نه شي راټولولی، خو ستاسې لاشعور دا کار کولای شي. که تاسې منظم قوت غواړئ، نو لاشعور یې درته درکوي، خو پدې شرط چې دا باور ورکړئ چې تاسې مخې ته یو پلان لرئ چې پوره کول یې تاسې ته د خپل ځان په څېر مهم دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ډاکټر فرويډ د لاشعور تر ټولو ژوره برخه (اډ) نوملې ده. دا د قوت د هغې قوي خزانې په معنا ده چې تل يې مصرفېږي او تل د قوت غوښتنه کوي. زموږ قوتونه په يوه خاص ډول منظمولو کې لاشعور ډېره برخه لري. کاليفورنيا کې يوه زندان کې بنديانو ته بالښت کې واړه ټيپونه نصب شوي وو. په نرم او ښايسته غږ به هر يوه ته هره ورځ ويل کېدل: (واوره! زما زړه زما روح ... مينه او همدردي زما مذهب دی... پخوا وخت هېر کړه ... راتلونکي له پاره پلان جوړ کړه...) دا تجربه بريالۍ ثابته شوه او د عادي مجرمينو د خراب شوي شخصيت په جوړولو کې ډېر اغېزناک کار وشو.

دوی وويل چې د بنديانو وجدان بايد د هغوی د لاشعور له لارې متاثر شي او د هغوی ناسم حرکتونه او له ټولنې کرکه يې بدلېدی شي، د دوی وړتيا هم په سمه لاره کارېدی شي. که تاسې په خپلو موخو کې ناکام يئ، نو باور وکړئ چې خپله لاشعوري قوه مو په ناسمه لاره روانه کړې ده. تاسې مجرمان نه ياستئ، خو دا ده چې تاسې خپله وړتيا په بې ګټو کارونو مصرف کړې ده، دا کارونه به ښه وي، خو ستاسې د موخې او مقصد په ځېر نه دي. پدې خاطر ځان ته يوه ښه او لوړه موخه وټاکئ او خپل ټول قوت پرې متمرکز کړئ. لارښوونې له پاره خدای ته دعا وکړئ. کله چې تاسې پوه شئ چې تاسې څه کوئ، هغه سم دي او د خدای په رضا دي، نو تاسې به بې له کومې وېرې، له باطني کش مکش پرته پرمختګ کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تاسې د خپلې ټاکلې موخې له پاره کار وکړئ او خدای ته دعا وکړئ. دعا ستاسې زړه او ذهن ته اطمينان او ارامتيا ورکوي. کله چې تاسې داسې يو کار کوئ چې خدای پرې خوشاله کېږي، نو همداسې ستاسې وړتياوې او قوتونه تازه کوي. خرابې موخې هم کار کوي، خو د زړه او ضمير ارامتيا پکې نه وي. يوه اندېښنه به درسره وي، دا اندېښنه به ستاسې قوت ورو ورو ختموي.

که څه هم ستاسې لاشعور تاسې ته سمه لارښوونه کوي، خو ستاسې شعور بايد دومره بيداره وي چې د وروستۍ پرېکړې قوت پکې وي. نورو هيوادونو کې خلک زياتره وخت پدې مسايلو کې له پوهنتونونو مشوره اخلي يا له اروا‌پوهانو سره اړيکې نيسي، پدې توګه ځان ته سم او د خپلې خوښې کسب و کار ټاکي. هلته ستا وړتياوې او شوق ليدل کېږي، ستا لاشعور به ووايي چې ستا اصلي موخه څه ده. بيا به ستاسې ټول قوتونه د همدې اواز په لارښوونه تاسې مخ ته وړي، بلاخره به يوه ورځ خپل منزل ته ورسېږئ.

ډاکټر هيولاک ايلس په ارواپوهنه کې يو مشهور کتاب ليکلی دی او ډېر نوم يې پرې ګټلی دی. نوموړی هم لومړی نه پوهېده چې څه وکړي. وکيل شو، پادري شو، مبلغ شو، خو بيا يې مشورې وکړې، خپل ټول قوت او تجربې يې راټولې کړې او په يوه لاره روان شو چې مرسته يې هم ورسره وکړه. داسې فکر وکړئ چې تاسې يوه تياره کوټه کې يئ او هېڅ شی درته نه ښکارېږي؟ خو څنګه چې رڼا راشي، نو ټوله کوټه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

روښانه شي، تاسې پوهېږئ چې په کوټه کې کوم شی چېرته ایښی دی.

په لابراتوار کې چې ستاسې د قوتونو او تمایلاتو کومه ازموینه کېږي، ګټه یې همدا ده چې ستاسې د ذهن خونه روښانه کوي. رڼا چې شوه او تاسې خپلې ورتیاوې وپېژندې، بیا یې په ډېرې اسانۍ سره کارولای شئ. تاسې چې پدې پوه شئ چې په یوه مخصوصه برخه کې ښه فعالیت کولای شئ، نو بیا پوهېږئ چې له خپلو قوتونو څنګه ګټه واخلئ.

که تاسې داسې یاستئ چې خپل ټول قوتونه نه شئ کارولای، نو زر ستړي کېږئ. بیا داسې فکر کوئ چې زما قوتونه دومره لږ دي چې دې کار له پاره بس نه دی، ځان درته کمزوری ښکاري او بیا ورو ورو همداسې ناکامۍ خوا ته ورځئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

موخې درجه بندي کړئ

خپلې موخې د اوږدمهال، منځني مهال او لنډ مهال په موخو تقيسم کړئ. د اوږدمهال موخې هغه ماموريت وټاکئ چې تاسې ورسره ډېره مينه لرئ. دې سره به تاسې په سم لوري د تللو قوت پيدا کړئ. د اوبو له جريان سره حرکت اسانه دی. داسې يو کار که د خپل ژوند موخه وټاکئ چې ستاسې خوښ نه وي، نو دا هسې خپله وړتيا او انرژي ضايع کول دي.

مور او پلار او استادان ځينې وخت موږ ته بيخي ناسمې خبرې را زده کوي. موږ ته وايي چې پر ځان کنترول کول عقلمندي ده او د نظم پيدا کولو ښه طريقه د داسې يوه کول دي چې موږ ترې ټول عمر کرکه کړې وي. خو د ژوند اصلي مقصد خوشالي نه ده، نه خفګان. د هوښيارې ښځې او سړي له پاره تر ټولو لويه خوشحالي دا ده چې هغه داسې يو کار وکړي چې خوشحالي پکې احساس کړي. که تاسې خپل ژوند داسې يوه کار ته وقف کړئ چې ستاسې نه خوښېږي، نو زه تاسې سره خواخوږي ښيم او ستاسې حالت د رحم وړ دی.

ډاکټر ويليم مولټن مارسټن په خپل کتاب (د ژوند هڅه) کې ليکي: يو وخت داسې و چې هغه په کالج کې و، په هغه زمانه کې ده په سنجيدګۍ د ځان وژنې په اړه فکر کوه، ځکه فکر يې کوه چې که يو کس داسې يو کار وکړي چې کرکه ترې لري او ډېر سخت وي، نو دا برياليتوب دی. ژوند دومره سخت شوی و چې هغه هايډروسينک اسيډ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

واخيستل او د ځان د ختمولو پرېکړه يې وکړه، خو له ځان وژلو مخکې يې د شپږ مياشتنۍ ازموينې د ورکړې پرېکړه وکړه، يوازې دا يې ليدل چې څنګه او په څومره لږو نومرو به ناکامېږي. په ټولو مضامينو کې يې ډېرې ټيټې نومرې يوړې، پرته له قديمې فلسفې چې په هغه کې يې اوله درجه ګټلې وه. دا هغه مضمون چې يوه ډېر ښه استاد يې ورته درس ورکړی و. ددې مضمون له استاد سره يې دومره مينه وه چې لوستل شوې هره کليمه به يې بې له محنت او پريشانۍ زده کېدله.

د ازموينې له پايلو د مارسټن وړتياوو ته پام شو او هغوی په قديمې فلسفې څېړنې پيل کړه. دا شوق د جنون تر حده لوړ شو او د دوکتورا په سند اخيستو کې بريالی شو. که تاسې داسې يو کار وکړئ چې په ډېره اسانۍ يې کولای شئ او تاسې ته ډېر خوند هم درکوي، تاسې ولې همدا کار د روزۍ ګټلو وسيله نه ګرځوئ؟ که په تاسې کې دومره همت نه وي چې يوه ناخوښه کار سره خدای په امانې وکړئ، نو خدای ته د وګورئ د هغه کار خوښول زده کړئ، ښه پرې ځان پوه کړئ او ورسره د زړه راښکون پيدا کولو هڅه وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

مالي پلان جوړول زده کړئ

په پنځه ویشت کلنۍ کې د راتلونکو پنځلس کلونو پلان جوړ کړئ. تاسې به وګورئ، د کال په ختمېدو به درسره دومره پیسې وي چې تاسې ته یې اندازه هم نه کېده. د هر کال په پای کې په خپل مسلک کې د پرمختګ او مالي امکاناتو یوه څېړنه وکړئ، د ژوند معیار ته مو پام وکړئ. څنګه څنګه چې ستاسې عاید لوړېږي، په تاسې کې به پر ځان باور هم زیاتېږي او دا هیله به درکې پیدا شي چې د خپل قوت ډېره برخه په یوه کار مصرف کړئ. لکه څنګه چې ځینې کمپنۍ خپلو کارکوونکو ته انعام ورکوي چې په هغوی کې د لا ډېر کار کولو شوق پیدا شي، همداسې تاسې هم یوې موخې ته رسېدو یا یوه بریالیتوب ته له رسېدو وروسته ځان ته یو انعام وټاکئ. کله کله د تفریح له پاره بل ځای ته ځئ، کله کله نوې جامې واخلئ. کوم کار چې تخلیقي وي او پام مو غواړي، هغه ته داسې وخت وټاکئ چې ستاسې ذهن پکې تازه وي. تاسې چې په بدني توګه ستړي اوسئ یا مو ذهن نارامه وي، نو ستاسې ذهن هم ورسره ستړی کېږي او د فکر او فکر کولو قوت مو هم کمزوری کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ

ډاکټر مارسټېن ته یو ځل د داسې کس کیسه وارول شوه چې له څلور کاله زیار وروسته یې خپل ټاکلی میدان پرېښی و. ډاکټر صاحب سمدستي وویل: رښتیا! ما داسې نه کول، که تاسې له لوړې مرئ، نو دستي یوه بله وسیله پیدا کړئ، خو خپل ټاکلي میدان کې هڅې جاري وساتئ، کیدای شي چې د څلورو کالو کار میوه مو په پخېدو وي. کله کله موخې بدلېږي، خو کومه خبره چې تل باید پام ورته وشي، دا ده چې ستاسې آیا ستاسې خواهشات بدل شوي دي، که تاسې ته د خپل ژوند د موخو بدلولو خیال درغلی وي، نو ښو ځله فکر وکړئ ځکه ممکنه ده چې ستاسې ژوند له یوې لوړې څوکې تېرېږي، کله چې مخکې تلل سخت شي او ستاسې زړه د لنډ وخت له پاره مات شوی وي، نو وېرېږئ مه او همت مه بایلئ. په پوره قوت کار وکړئ تر هغې چې بلاخره کامیاب شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ځان د تصور په سترګه کې کامیاب وګورئ

یوه پوه لیکلي دي: (کوم شخص چې د دولت هوس لري، خو تل د غربت خوب ګوري، هغه چې تل په خپلو وړتیاو او قوت شک کوي، داسې کس باوري یم چې هېڅکله دولت نه شي ترلاسه کولای.) تاسې چې هر څه جوړېدل غواړئ، په خپل ذهن کې یې خاکه جوړوئ. تاسې چې ځان کوم ځای ته رسوئ، هغه ځای د تصور په سترګه ګورئ، په خپلو قوتونو باور کوئ او همداسې پرمختګ کوئ. تاسې باوري یم چې خپلې موخې ترلاسه کولای شئ. یوازې د هیلو او غوښتنو سیورو ته له خوب څخه کار نه پوره کېږي. ځان ته خپل پلان کېږدی او د عملي کولو له پاره یې هلې ځلې وکړئ. تاسې ددې خبرې محاسبه کوئ چې څومره قدمونه باید پورته کړئ. هره نوې راتلونکې ورځ به ستاسې قدمونه مخکې وړونکې وي. په ژوند کې کوشش وکړئ او د نرانو په څېر مخکې لاړ شئ. که ځان یوازې د خپلو هیلو او ارمانونو په خول کې بند کړئ هېڅ به هم ترلاسه نه کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د مظلومیت احساس

زه چې تېرو یخنیو کې د چکر له پاره د جرس جزیرې ته ورسېدم، نو د سمندر په غاړه یوه واړه کمر باندې، د بوټو په منځ کې مې پټه یوه ماته څوکۍ ولیده. له نن نه تقریباً سل کاله مخکې لوی مفکر ویکتور هوګو ته حالات دومره خراب شول چې باید یې د خپلو نامساعدو حالاتو له امله له خپل خواږه هیواد فرانسې سره خدای په اماني کړې وی. هغه به هر ماښام د لمر ډوبیدو د لیدو له پاره ستړی په شګو شګو ورو ورو تر دې چوکۍ راغی، دلته به کېناسته، خپل سپین سر به یې ښکته کړ، ژور فکر به یې کوه او پکې به ډوب و. بیا به یې یو وړوکی کاڼی را واخیست، په غور به یې ورته وکتل او یو ځل به یې په پوره باور سمندر ته ګوزار کړ. زیاتره وخت به هلته لوبې کوونکو ماشومانو دې ته په حیرانۍ سره کتل، اخر یوه ورځ د یوه ماشوم زړه ورته تنګ شو او په لړزېدو لړزېدو د وکتور هوګو خوا ته راغی، ورځخه یې پوښتنه وکړه.

(بابا ته ولې هر ورځ دې سیند کې کاڼي اچوې؟) دې بیچاره عالم په چوپو سترګو هغه نانځکې غوندې ماشومې ته ولیدل، ویې خندل، بیا یې ټوخی وکړ، ورته یې ځواب ورکړ: (زما لورې، زه کاڼي نه اچوم، یوازې د خپل محرومیت احساس سمندر کې اچوم.)

د وکتور هوګو دا عمل نن نړۍ ته داسې سبق دی چې په ګټه یې هېڅ کله انکار نه شي کېدای.خپل د مظلومیت احساس په یوه واړه کاڼي کې ځایول او په خپلو لاسونو کې یې سمندر کې اچول، ګویا له دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ذهني جنجاله ځان خلاصول دي چې یوه زمانه ورڅخه شکایت کوي. زموږ په ټولنه کې د داسې خلکو کمی نشته چې د ژوند بې شمېره سهولتونه لري، خو بیا هم په خپل خپل رنګ کې د مظلومیت د احساس ښکار دي. موږ د خپل ژوند د ټولنیز، اقتصادي او سیاسي چلندد شخړو او ستونزو بهانې کوو او پدې بوخت یو چې د خپل ځان له پاره د مظلومیت یو جواز پیدا کړو

زموږ دا شعوري انداز په هر کوچنۍ نه کوچنۍ او لویې نه لویې خبرې یعنې سهار کې د موټرو له بې نظمۍ نیولې تر ایټم بم پورې خطرناکې تباهۍ څخه هم اغېزمن کېږي. نه یوازې دا چې بلکې موږ تل له ناشونو شکایت کوو، بې ځایه خطر ته زړه خورو، احساسات مو خراب وي او د تهذیب د طبیعي ارتقا ودې ته خفه یو. تاسې فکر وکړئ چې دا فکر څومره تباه کوونکی دی. یو باهوشه او باشعوره انسان له پاره د مظلومیت احساس تر ټولو لوی مرض دی، ځکه دا سراسر د هغه د اخلاقي ټیټ والي او ذهني وروسته پاتې والي اینه ده. دا ورو ورو د هغه په ماغزو کې له خپلوانو یو بېلتون پیدا کوی. په خپل ځان زړه سوځول د ځانغوښتني نهایي نښه ده او د داسې مظلومیت په جال کې ګیر خلک هېڅکله نورو خلکو سره خواخوږي نه شي کولای.

د ژورنالېزم مسلک له پیلولو څو کاله مخکې مې چې په ویلز کې د ډاکټرۍ ستاژ کوه، د کویلې د یوه کان د مشر مدیر مېرمن ناروغه وه، هغه مې یوه ورځ ولیدله. دا سړی په خپله سیمه کې د کلیسا پادري هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

و، پدې خاطر د هغې سیمې خلکو خپل اخلاقي مشر او معلم ګاڼه. مېرمن یې ډېره غلې، وفاداره او د کور مېرمن وه، ساده ښځه وه چې د خپلې ناروغۍ شکایت یې هېڅکله په خپله ژبه نه راوړه. ما یې چې ښه په غور معاینه وکړه، معلومه شوه چې د ځیګر سرطان یې لره. ما یې مېړه ته صفا وویل چې د هغه ښځه د څو ورځو مېلمنه ده. هغه چې دا خبره واورېده وارخطا شو، خپل مذهبي شخصیت، وظیفه، موقف او ټولنیز شخصیت ټول یې هېر کړل، په غیر شعور ډول یې له خولې دا خبره ووتله چې: (اوف زما خدایه. ډاکټر صاحب، که دا رښتیا په څو ورځو کې مړه شوه، نو زه به څه کوم.) دا که د مظلومیت احساس نه دی، نو څه دی؟ د ژوند دومره ښایسته اړیکې په پرې کېدو کې هغه سره یوازې د ځان غم و او په ځان یې زړه خوږ شو، د دې تصور وېروونکې پایلې له لرې ځایه روښانه دي.

د ژورنالېزم په لومړیو کلونو کې د یوې مشهورې مجلې ښځینه ایډیټرې به کله کله د غرمې ډوډۍ ته ور غوښتلم. هغه ښځه ډېره ښایسته وه. ښه معاش یې اخیسته او ښایسته کور او موټر یې هم درلوده. د صحت له پلوه هم ښه روغه او تندرسته وه او شخصي ژوند یې له کورنیو ستونزو او جنجالونو بیخي پاک و. د دې ټولو نعمتونو باوجود به چې ما ددې خبرې واورېدې، دا به ترې معلومېده چې دا د نړۍ تر ټولو بدترینه مخلوق دی. هغه د خپل ژوند له اندازه ډېره زیاته متنفره او ګیله منه وه. کله به یې د دندې ستونزې یادولې. کله به یې د صحت په اړه دروغجن

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تشویش کوه. د خپلو ګاونډیانو له میلمستیاو او غوغا هم ډېره خفه وه. هغې ته خپل ښایسته ژوند ګرځېدونکی عذاب ښکارېده.
په اصل کې دده حالات او د محیط په نظر کې نیولو سره دده شدیدې ګډوډۍ او له ژونده داسې ښکاره کرکې هېڅ جواز نه لره، خو دې په ژور فکر خپل خیال مشکلات زیات کړي وو او د مسلسل اذیت داسې یو قوي جال یې جوړ کړی و چې اوس تربنه تښتېدل ډېر زیات سخت وو. پدې خندېدونکې او ژړېدونکې نړۍ کې تر هغه چا بل هېڅوک د ډېر رحم وړ نه دی، څوک چې دا فکر کوي چې دده د شخصي خفګان او د مسایلو تریخوالی هېڅ درملنه نه لري. ډاکټران ټوله ورځ زیاتره وخت داسې ناروغان ګوري چې هغوی په لوړ غږ دا چیغې وهي چې:
(ډاکټر صیب، زه بیخي نه ښه کېږم ... زه نور غواړم چې ختم شم. ... ماله پاره د ژوند هغه پخوانی خوند پاتې نه دی. اوس زه ژوند کول هم نه غواړم او که ژوندی پاتې هم شم، نو څه به وکړم... زه ... زه .... دغه زه زه په اصل کې د هغوی د زخمي غرور غږ وي، ځکه داسې اعصابي ناروغان زیاتره د مظلومیت د احساس په وژونکې اغېزو کې راتاوو او خپل شخصیت ترې ورک شوی وی. زړه او ماغزه یې ورسره له ملګرۍ انکار کوي او د دوی بدن او نور کارونه هم ټول سستېږي. شک او وېره د انساني پرمختګ تر ټولو لوی دښمنان دی او دا د همدې محرومیت د احساس په تورو تیارو کې پیدا کېږي. او داسې بیا موږ د دوی په مخ کې غورځېږو. دا زموږ ذهني وړتیاوې او استعداد ختموي. موږ قدم په

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

قدم غورځېږو او ددې ځورونکي فکر په مرسته په غیرشعوري ډول په خپلو لاسونو خپله مرۍ زور کوو.

په ژوند کې د خوشالۍ او کامیابۍ سره نږدې کېدو له پاره ضرور ده چې هم موږ د خپلو خیالاتو بیرغ تر له خپل ځانه لوړ کړو که نه نو دا عجیبه نه ده چې یوه ورځ به موږ خپله هم لکه د بیرغ ټوټه ورسره ځانګو. خدمت او پرلپسې هڅې د خوند او کامیابۍ پیمانه ده او موږ د خپل ځان لوړو څوکوته یوازې په هغه صورت کې رسېږو چې موږ د خپل ځان په اړه له شکوې او شکایت په کلکه ځان وساتو. له حالاتو د سر ټکولو پر ځای باید فکر وشي او له دې حالاتو د ښه راتلونکي له پاره ګټه واخیستل شي تر څو چې موږ په خپل ځان کې پټ قوتونه او وړتیاوې په سم ډول وڅېړو. موږ که کومې ستونزې یا حقیقي سختۍ سره مخ کېږو، نو لومړی باید خپل همت او حوصله په کار راوړو او دغه تکلیف په ارامتیا بدل کړو.

دا کومه پټه خبره نه ده چې که موږ د خپل عزم له قوته کار واخلو او په سمو کرښو فکر کول پیل کړو، نو په انساني ژوند کې داسې یوه بدبختي هم نشته چې بلاخره یې موږ په خپل باوقاره چلند او روغ فکر په مرسته د ځان له پاره ګټوره نه کړو. زما د ژوند تجربه ددې خبرې شاهده ده چې دا یو ستر حقیقت دی.

زما یو ملګری له دویمې نړیوالې جګړې مخکې په انځور جوړولو کې ډېر زیات مشهور و. بیا پرې جرمني بمبار وکړ، خپلې جیټ الوتکې سره یو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ځای د لندن په یوه کلیواله سیمه کې ولوېده. دواړه پښې یې غوڅې شوې او د سر جمجمه یې ډېره شدیده زخمي شوه. هغه له دواړو سترګو محروم شو. بیا چې له اوږدې مودې وروسته هغه له مرګه خلاص شو او له روغتون څخه رخصت شو، نو زه یې د لیدلو له پاره ورغلم. ما داسې فکر کاوه چې هغه ړوند کوڼ او په بایسکل کې ناست کس به خپل نصیب ملامتوي، خو ما چې دا ولیدل حیران شوم چې هغه په امساګانو ګرځېده او په یوه لوی مېز یې د لرګیو وړې وړې ټوټې په منظم ډول سموې. زما غږ یې چې واورېده په خندا شو، ویې ویل! ورور‌ه اوس خو رسامي نه شم کولای، نو پدې خاطر د نوي ډیزاین کورونه جوړوم.)

نن هماغه کس د انګلستان د تعمیراتي چارو مشهور کارپوه دی. بله کیسه دا چې ما یوه زړه ښه پېژندله چې مېړه یې ناڅاپي مړ شوی و او دا په شپږ ویشت کلنۍ کې کونډه شوې وه. پنځه واړه ماشومان ورته پاتې وو او د ژوند هېڅ کومه مادي تکیه یې نه درلوده. هغه فوراً په کار کې بوخته شوه او یوازې پر ځان باور او د خپل صبر او تحمل په مرسته یې بېلابېلو مسلکونو ته ورسېده. ما چې ترې ددې لوړ همت او بریالیتوب راز وپوښت، نو په ډېر ویاړ یې راته وویل: (زه هېڅکله په یوه کونج کې ناسته نه یم او په خپل حالت مې ژړا نه ده کړې، دا مې نه دي زده کړي.)

په دنیا کې داسې ډېر خلک دي چې ډېر زیات بدبخته دي خو بیا یې هم پکې د مظلومیت احساس نه دی پیدا کړی او نه یې منلی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د هیلن کیلر کیسه واورئ. دا ګوډه او ګنجی ښځه یو وخت د خپلو صفتونو لرونکې وه. رابرټ لویي ستېونسن د تپ دق ناروغي لرله، دا ناروغي یې پاس په طاقچه کې کېښوده او د ادب بهترین شهکارونه یې وپنځول. فادر ډیمپسن پخپله د ابرص په مرض اخته و، خو بیا یې هم پدې ناروغی د اخته کسانو درملنه کوله. د داسې انسانانو مثالونه سخت ډېر دي چې یوازې د خپل تدبیر، قوي باور او پرلپسې هڅو په مرسته یې ناعلاجه نارغیو، خفګانونو او نورو ستونزو باندې برلاسی موندلی دی. د ژوند ډېر خوندونه یې لیدلي دي، دا د ژور فکر وړ خبره ده.

خدای تاسې ته هم فکر او نظر درکړی دی. تاسې هم خپل حالات او زړه ولټوئ، خپل ګردچاپېره ښه په ځیر وګورئ او بیا دې پرېکړه په تاسې پورې اړه ل‌ءي چې تاسې د ذهني وړتیاوو شتون سره بیا هم ځان د مظلومیت په احساس کې ډوبوئ او خپل ځان د ټول عمر له پاره په تورو تیارو کې بندوئ.

یوه پخوانۍ یوناني وینا ده چې د انسان فکر یې حقیقي شخصیت ښکاره کوي. د خپل روزمره ژوند د ستونزو او مشکلاتو په اړه ناسم فکر کول ډېر زیات اسانه دي. زما په یاد دي چې یوه وار په فرنسه کې زما یوه ملګري سره په هوټل کې د سیل او چکر له پاره پاتې شوم. مونږ د شپې په باغچه کې فوارې لاندې کېناستو، له فضا مو خوند اخیسته، داسې ښکارېده لکه د نړۍ ټوله سپوږمۍ چې همدلته راټوله شوې وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ښايسته نرمه موسيقي غږېده. دې وخت کې د جرمني دهقانانو يوه لويه ډله راغله، شور ماشور يې جوړ کړ. مېلمانه يې په اوږو کړل او د ماشومانو په شان يې پورته پورته ګډول. په ما يې دا نامناسب حرکت ډېر بد ولګېده.

خو زما ملګرى مشهور جراح ډاکټر و، نرۍ يې ليدلې وه، ماته يې په خندا وويل: (ته لږ فکر وکړه دا خلک د هټلر په وخت کې د وينو او اور له سمندره څخه تېر شوي دي او اوس د خپلو هيلو او ارمانونو په ايرو کې سپرغۍ لټوي، ته چې دوى داسې خوشاله ګورې، ورته نه خوشاله کېږې؟)

زما د ملګري فکر څومره ښه وه، د هغه دا رښتيا خبره مې چې واوريده په زړه کې په خپل کار او فکر خفه شوم. خپل ذهن په هر صورت د مظلوميت له احساسه خوندي وساتئ او د اوسنۍ زمانې له تېزوالي او تشويش ناک محيط کې د خداى تعالى په درکړل شويو اسانتياوو شکر وباسئ.

سترګې چې وي، نو څه څه به درته نه ښکارېږي. د لمر ډوبيدو ښايسته منظر، ستوري، د سمندر ښايسته رنګونه، د سپرلي ګلان او شنه چمنونه ... دا ډول د خداى نعمتونه دي او دا منظرې د انسان د زړه او ماغزو د ارامولو له پاره دي.

دوى تل د نورو ژبو متلونه وايي او داس ماخذونه ورکوي چې تاسې يې پر علميت قانع شئ او تر اغېز لاندې مو نيسي. دوى تل په نورو نيوکې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

کوي. اصلاً ددوی په ذهن کې دا خبره ناسته ده چې د قابلیت ښودل نورو ته ګنې د عزت او درناوي لامل کېږي، خو داسې نه ده. پدې کارونو نه یوازې د خلکو زړه ورځخه بدېږي، بلکې کرکه او کینه یې هم ورسره پیدا کېږي. که تاسې غواړئ چې په لومړي ځل لیدو پر بل چا ښه تاثیر وکړئ، نو ساده او په زړه پورې خبرې ورسره وکړئ او هغه خبرې وکړئ چې هغوی ته هم په زړه پورې وي.

یوه بله مهمه ځانګړنه چې په لومړي ځل لیدو بل څوک ستاسې تر ښه اغېز لاندې راوستی شي، هغه ستاسې احساسي بڼه ده. دا حقیقت دی چې د هر انسان ټولنیز چلند او یو بل سره د لیدو طریقه د هغه د باطني احساساتو څرګندونه ده. پدې خاطر باید په تاسې کې فکري توازن وي او نورو سره د لیدو پر وخت مو باید چلند نورمال وي. نورو سره د لیدنو پر وخت په ځانګړي ډول دې خبرې ته پام کوئ چې هېڅ یو شی تکمیل نه دی، په فکر کې افراطیت هغه وخت رامنځته کېږي چې کله فکر وشي په نړۍ کې هر څه تکمیل دي، خو دا چې نړۍ خپله له ښه ، ښه تر غواړي، نو بیا ستاسې دا افراطي چلند او هر څه بشپړ غوښتل ښه نه دي.

افراطیان په دوه ډوله وي: یو هغه دي چې یو شی هم تر هغه وخته نه مني، تر څو چې د دوی په تمو او توقعاتو پوره نه وي. دوی خپل نظر هم له نورو ښخه په جلا بڼه وړاندې کوي او تر یوه حده پکې کبر او خودخواهي هم وي. هوا که هر څومره ښه وي، دا خلک بیا هم شکایت

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

کوي. دوی فکر کوي چې د ښه شخصيت له پاره ښه لباس ډېر اړنی دی. پدې خاطر چې څوک ښه لباس نه اغوندي، نو دوی پرې منفي تبصرې کوي. دوی خپل معيار دومره لوړ نيولی وی چې د نورو خلکو کوچنۍتېروتنې هم نه بښي. ټول عمر عيبونه لټوي او له نورو څخه خفه اومرور وي.

دويم ډول افراطيان هغه ښځې او سړي دي چې د احساس کمترۍ ښکار وي. د دوی نظريات هم د کمترۍ له احساس څخه ډک وي. دوی ډېر عاجز وي. تل بښنې غواړي. خپلې تېروتنې په نښښه کوي او د ځان په اړه منفي تبصرې ورکوي. کار چې کوي احساس پکې نه وي. پدې خطر يې خلک لويو کارونو ته هم نه ګوري يا ترې هېر وي. پدې خاطر بايد تاسې نه ډېر غرور وکړئ او نه بايد ډېر عاجز شئ. د شخصي اړيکو زياتولو ښه طريقه دا ده چې سترګې لومړۍ تاثير ډېر زيات قوي وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د شخصيت تعريف

د انګليسي Personality ته موږ د شخصيت کليمه کار وو. دا د لاتيني ژبې له پرسونا څخه اخيستل شو چې د نقاب په معنا ده. د شخصيت له دې مفهومه دا خبره ښکاره کېږي چې شخصيت هغه دی چې نور ته ښکاره کېږي. په عام ژوند کې چې موږ څنګه هر ډول چلند کوو، دا زموږ د شخصيت ښکارندويي کوي. يعنې زموږ بهرنی چلند زموږ د شخصيت ظاهري اړخ يا نقاب دی چې نور خلکو ته ښکاري. په بل عبارت، شخصيت د هغه بهرنيو افعالو او چلند نامه ده چې موږ يې په عام ژوند کې کوو.

د شخصيت کليمه ډېرې زياتې معناګانې لري. همدا لامل دی چې په ۱۹۳۷ کال کې الپورټ د شخصيت د شته تعريفونو يوه شننه وړاندې کړه او ددې کليمې پنځوس تعريفونه يې وړاندې کړل. د شخصيت په ماهيت پوهېده او تعريف کول يې له دې امله ستونزمن دي چې شخصيت د يوه کس ټول ژوند څخه را تاو وي. د شخصيت کليمې ته که په ژوره وکتل شي، نو موږ ويلی شو چې د ظاهري کارونو او باطني کيفيت مجموعې ته شخصيت وايي. فردي اختلافات د شخصيت لازمه برخه ګڼل کېږي.

په اصل کې شخصيت د ظاهر او باطن څخه يو ترکيب دی، شخصيت دا دواړو برخې را ښکاره کوي او انسان د همدې څخه په کار اخيستنې خپل ځان نورو ته ښکاره کوي او ور پېژني. په همدې توګه نور خلک هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

پېژندل کېږي. څوک چې چلند مني، هغوی د شخصیت په ظاهري برخې ډېر ټینګار کوي، خو څوک چې بیا اروایي تحلیل کوي، نو هغوی بیا باطني برخه مطالعه کوي. که موږ یوازې پر ظاهري او باطني کلیماتو مفایت ونه کړو، نو وبه ویلای شو چې شخصیت د بدني ځانګړنو او ذهني ځانګړنو مجموعه ده. په بدني ځانګړنو کې بدن، هډوکي، غوښې، شکل، ورته والی، قوت، روغاتیا، اندامونه، حرکات او نور راځي. په ذهني ځانګړنو کې بیا تمایلات، غوښتنې، عادتونه، هیجانات، احساسات او نور ذهني افعال شامل دي. پدې کې اکتسابي او غیراکتسابي دواړه ډول اعمال شامل دي.

د نړۍ ټول خلک تر یوه حده یو بل ته نږدې او ورته دي. یعنې ټول دوه پښې لري، دوه لاسونه لري، دوه سترګې لري، یو سر لري، یوه خوله لري، یوه پوزه لري او دوه غوږونه لري. خو ارواپوهان چې د شخصیت په اړه غږېږي، د شباهت پر ځای اختلافاتو ته ګوري، که دې ته په ځیر وکتل شي، نو د نړۍ د ټولو خلکو په ذهني او بدني ورته والي کې هم اختلاف پیدا کېدای شي او ددې اصولو له مخې هر شخص له بل یوه شخص څخه جلا کېږي. د دې اختلافاتو په نظر کې نیولو سره اروپوهان هڅه کوي ځانونه پدې پوه کړي چې د انسانان په لیاقت کې ولې توپیر وي؟

په شوقونو کې ولې تغیر وي؟ فکر او احساسات ولې یو او بل ډول وي؟

د شخصیت پدې تعریف کې څلور موارد پټ دي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

1) انسان د نړۍ له ټولو حیواناتو څخه جلا خپل یو شخصیت لري، یعنې انسان پر طبیعي محیط ډېره متکي نه وي. د انسان د ذهن مطالعه ډېره اړینه ده. انسان د فکر، ژبې او خبرو اترو له مخې له نورو سره ډېر زیات توپیر لري.

2) د انسان عمل پیچیده دی، یعنې د انسان شخصیت چې کتل کېږي، نو د هغه د عمل ژوروالي او پراخوالي ته هم باید چې وکتل شي. ځینې وخت یو انساني عمل ډېر زیات لاملونه او انګېزې لري.

3) د انسان عمل چې څنګه دی، اړینه نه ده چې همداسې دې ظاهر کې هم ښکاره شي، یعنې د انسان د عمل او د هغې تر شا د وسایلو اړیکه تراوسه پورې سمه نه ده روښانه شوې. یو کال ډېر دلایل لرلای شي او په بېلابېلو وختونو کې بدلېدی شي. یا یو کار په بېلابېلو خلکو کې بېلابېلو دلایل لرلی شي، نو د شخصیت د ټاکلو پر وخت باید حالات هم له نظر څخه تېر شي.

4) د انسان عمل چې کوم شیان ټاکي، اړینه نه ده چې هغه د زموږ په وس او اراده کې وي یا دې ترې موږ خبر یو. ځینې وخت انسان د خپل عمل څرګندونه نه شي کولای. ځینې وخت شعوري نه بلکې لاشعوري عمل کوي او د خپل چلند تجربه نه شي وړاندې کولای.

5) که موږ د شخصیت بېلابېلو په نظر کې ونیسو، نو بیا د شخصیت تعریف پدې کلیماتو کې وړاندې کولای شو:

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

1. شخصیت د یوې مجموعې نوم دی چې شباهتونه او اختلافات پکې دي.
2. شخصیت جامد نه دی، ژوندی او فعال دی او له زیږېدو تر مرګه پکې بدلونونه راځي.
3. د شخصیت د ټاکلو پر وخت باید هغوشیانو ته پام وشي چې د شخص په ژوند کې لوړ ارزښت لري، دا بیا په ټولنه کې هم څرګندیږي.
4. شخصیت د انسان له ذات سره تړلی وي، د بدلون تر څنګ پکې یو دوام هم لیدل کېږي.
5. د شخصیت امتیازي ځانګړنې چې وپېژندل شوې، بیا د یوه شخص په اړه وړاندوینه کولای شي، زموږ دا وړاندوینه موږ د تمو پر اساس وي.
6. شخصیت له ارثیت او محیط له تعامل څخه سرچشمه اخلي. د شخصیت د بېلابېلو برخو په نظر کې نیولو سره که موږ د ارواپوهانو تعریفونو ته ځیر شو او د هغوی په نظر کې نیولو سره هڅه وکړو چې په شخصیت ځان پوه کړو، نو زموږ ستونزه اسانه کېږي:

الف. واټسن وایي چې شخصیت زموږ د عادتونو د نظم پایله ده چې د چلند په وسیله مطالعه کېدای شي.

ب. الپورټ وایي چې شخصیت د یوه کس د عادتونو او چلندونو هغه مجموعه ده چې محیط سره یې عیاروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ج. وړ ورت وایي چې شخصیت زموږ د ځانګړنو عمومي نظم دی او دې ته د مخصوص چلند صفت هم وایي.
د. فرایډ وایي شخصیت اصلاً د جنس او لاشعور څخه سرچشمه اخلي.
ه. سوروکن وایي چې شخصیت د ټولنې او کلتور څخه سرچینه اخلي.
6. شخصیت مو په پیل کې وویل چې د بدني ظاهري او باطني ځانګړنو ټولګه ده. په بدني ځانګړنو کې شکل او ورته والی، د بدن جوړښت، روغتیا، د خبرو بڼه، ګرځېدل، د بند حرکات راځي او باطني کې بیا هیجانات، احساسات، ارزښتونه،د ژوند موخې، هیلې او ارمانونه او نور راځي.
په ظاهري ځانګړنو کې باطني ځانګړنې عملاً لیدل کېږي.
شخصیت یوازې فردي غوښتنې نه پوره کوي، بلکې ټولنیزې اړتیاوې هم پوره کې. پدې خاطر محیط سره د ځان عیارولو موضوع را پیدا کېږ.ي که چېرې محیط عیار نه وي، نو لږ موږ ورسره ځان بدلوو او لږ په هغه کې بدلون راوړو. په لنډو کې داسې ویلی شو چې شخصیت زکړ ذهني او ټولنیزو ځانګړنو هغه فردي جوړښت دی چې موږ سره د فردي او ټولنیزو ستونزو په پوهېدو او حل کې مرسته کوي.
همدا لامل دی چې ارواپوهانو خلکو ته په عادي توګه نه ګوري، ددې پر ځای د هغه په حالاتو او ځانګړنو ډېر ټینګار کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تربيه

ښه تربيه د انسان د شخصيت په پرمختګ کې ډېر رول لري، خو که کوم ځوک د ښو حالاتو د نشتون له امله سم نه وي تربيه شوی، نو زړه دې نه خفه کوي او نهيلي دې نه کوي. برنارډشاه نوکرانو تربيه کړی وي، سخت به يې وهه او بد چلند به يې ورسره کوه، خو ده بيا هم د ژوند لوبه ونه بايلله، بلکې ويې ګټله. ددې تر څنګ يې خپلې مېرمن سره هم ستونزې لرلی او د ژوند له ترخو څخه پرته يې ترې بل څه شی ترلاسه نه کړ، خو بيا يې هم په قلم کار کوه.

د بينسن کورنۍ تاريخچه هم ښه نه وه. ژوند کې يې پېښې کېدې، طوفانونه راتلل، خو بلاخره يې خپل مشهور کتاب پلګرمس پروګريس بشپړ کړ. تاسې وليدل چې د برياليتوب منزل څومره روښانه دی. هغه خلک هم ورته تللی شي چې عمر يې ډېر دی او هغو هم چې په ذهن او بدن کې کوم کمی احساسوي. هغوی هم تللی شي چې ټولنه کې ورته ښه زمينه نه مساعد. راځئ دا درته ووايو چې د کاميابۍ له پاره تر ټولو ښه لاره کومه يوه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

یو نوی قوت

موږ فکر کوو چې زموږ د معلوماتو او تفریح سرچینه زموږ پنځه حواس دي. داسې هم کېدای شي چې پدې حواسو کې یو کم وي او داسې فکر وشي چې ببرته نه ترلاسه کېږي، خو دا د حیرانۍ خبره ده چې موږ د پنځو حواسو تر څنګ یو بل قوت هم لرو، چې بیخي یې احساس نه لرو. ډېرو لویو لویو ساینسپوهانو، اختراع کوونکو او مشهورو عالمانو له دې قوت کار اخیستی دی او همدا یې د بریالیتوب تضمین هم دی. دې قوت ته تحت الشعور وایي. د دې قوت په اړه د مشهور اختراع کوونکي اډیسون نظر ولولئ:

(ما چې دا کار پیل کوه، د برق او ماشین په علم بیخي نه پوهېدم، یوازې یو کال ښوونځي مې لوستی و، که هغه لوړ او ښه ځیرکتیا ماته لار نه یو ښودلی، نو ما هېڅ هم نه شول کولای. دا ذهني برکت هغه وخت پیل شو چې زه د غره په یوه غلې څوکه کې د ټیلیګراف اپریټر وم. د شپې تر ناوخته به هلته ناست وم. ما داسې احساس کړه چې زما ذهن ته یو پیغام راځي، پدې پیغامونو کې لاره بیخي روښانه وه.)

اډیسن ته له تحت الشعور پیغام راته او تاسې ولیدل چې هغه پیغامونه هغه عملي کړل او ټوله دنیا یې حیرانه کړله.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د نوي قوت کارول

اوس دا پوښتنه ده چې دې نوي قوت سره د اړيکې نيولو طريقه څنګه ده. څوک چې پدې طريقه پوه شي او عمل پرې پيل کړي، نو د برياليتوب لاره به ورته ډېره اسانه وي. تحت الشعور سره د خبرو کولو تر ټولو اسانه طريقه دا ده چې خپل بدن راحت پرېږدئ، د شپې له ويده کېدو مخکې دا کار کوئ، يعنې بستره کې چې څملئ ځان ښه ارام او سست پرېږدئ. ځان راحت کړئ. بيا په خپل تصور کې يو ديوال جوړ کړئ چې توره پرده پرې خپره وي. بيا هڅه وکړئ چې دا تور رنګ ډېر زيات محسوس کړئ. څنګه چې تاسې د تور والي احساس وکړئ، نو پوه شئ چې تحت الشعور سره مو اړيکه ونيول شوه. دا کار د شپې له ويده کېدو مخکې او سهار له ويښيدو وروسته کوئ. د ورځې هم دا کار کېدای شي. بس د بدن ټول غړي سست او راحت پرېږدئ. په تصور کې توره پرده راوړئ... څومره چې پدې کار کې ډېر کوشش کئ، تحت الشعور به مو تاسې ته همداسې کار پيل وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د کاميابۍ پنځه طريقې

د دې عمل په مرسته تاسې له خپل تحت الشعور څخه پنځه لويې لويې ګټې ترلاسه کولاش شئ، دا عبارت له هغو ګټو څخه دي چې په مرسته به يې ستاسې د بريالیتوب لاره ډېره لنډه شي.

1) له خپل تحت الشعور سره د اړيکې نيولو له زده کړې څخه وروسته د خپلو هيلو، غوښتنو او ارمانونو يو فهرست جوړ کړئ. دا فهرست بايد چې واضح او صحيح وي. کله چې تاسې د ارام پر وخت له خپل تحت الشعور سره په اړيکه کې کېږئ، نو دغه فهرست يو څو ځله ولولئ او دا کار هره ورځ روان وساتئ. تحت الشعور به پوه شي چې تاسې په کومو کومو ميدانونو کې کاميابي او بريالیتوب غواړئ. تاسې ته به مختلفو طريقو د پيغامونو لېږل پيل کړي او تاسې به په صحيح اقداماتو پوه کړي. داسې فکر مه کوئ چې ددې کار په شروع کېدلو به تاسې ډېر زر تر بريالیتوبه په يوه ګام کې ورسېږئ. تاسې بايد خپل دا کار په صبر او استقامت روان وساتئ. د کاميابۍ په لاره کې چې هر څومره مشکلات دي، تحت الشعور به يې درته روښانه کړي، ستاسې په بدن کې به دومره انرژي پيدا شي چې تاسې پدې ستونزو تېر شئ.

2) تحت الشعور تاسې سره د ستونزو د حل کولو په برخه کې حيرانوونکې مرسته کوي. تاسې له خپلو ستونزو په اړه خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تحت الشعور ته اساسي معلومات ورکړئ، هغه به ډېر زر تاسې ته ستاسې د هرې پوښتنې او ستونزې په اړه ځواب او معلومات درکړي. برنارډ بروچ د امریکا د ولسمشر مشاور و، هغه به هره شپه له ویده کېدو څخه خکې خپل سخت مسایل خپل تحت الشعور ته ورکول او سهار به چې له خوب څخه راویښ شو، د خپلو ستونزو له پاره به یې مناسب ځوابونه پیدا کول. د دې طریقه داسې ده چې کومه ستونزه ستاسې په مخ کې ده، شل دقیقې ورته فکر وکړئ، بیا دا خبره هېره کړئ له هغې څخه وروسته څلورویشت یا اته څلوېښت ساعته وروسته، بیا پدې موضوع فکر وکړئ، ستاسې ته به په خپله تر ټولو ښه او سمه حل لاره راشي.

3) د تحت الشعور حافظه ډېره قوي ده. له دې څخه هېڅ شی هم نه هېرېږي. تاسې چې څومره خبرې کوئ، څومره شیان چې لیکئ، هغه ټول پدې تحت الشعور کې پراته دي، تاسې چې هر څه وغواړئ چې رایاد یې کړئ، سیده څملئ، یو یا دوه دقیقې د تورې پردې تصور راوړئ، هغه خبره به درته یاده شي.

4) تاسې به کله لیدلي وي چې په تصور کې داسې یو تصویر ګورئ چې تاسې په خپلو سترګو نه وي لیدلي، خو بیا هم داسې ښکاري لکه تاسې چې لیدلی وی. د راتلونکو پېښو تصویرونه تحت الشعور را وباسي، تاسې هڅه وکړئ چې هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

شيان ښه په غور سره وګورئ، هڅه وکړئ چې کاغذ او پنسل تل له ځانه سره ولرئ او څنګه چې داسې يو خيال درشي دستي يې ياداشت واخلئ.

5) په تحت الشعور کې د وجدان کيفيت راښکاره کېږي او راتلونکې پکې په پاکه توګه ښکارېږي. دغه روحانی حالت له اسانۍ څخه نه ترلاسه کېږي، کله کله بايد ور له پاره ډېرې هڅې او هلې ځلې وشي. دا وجدان په ژوند کې د کاميابيو کلي ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د فکر کولو ډول مو بدل کړئ

انسان چې کوم فکر کوي، هماغه کار هم کوي، د دې له پاره په ځان کې پر ځان باور پيدا کول او د برياليو ژوند کولو له پاره لويې موخې کېږدئ.

زما د هر سوال ځواب زده و، خو هغه وخت زما ستونی وچ شو. په ډېره سختۍ سره مې ستونی پاک کړو، بيا مې چې خبرې وکړې، نو خبرې راڅخه بې ربطه شوې، چا چې راڅخه مرکه اخيستله هغوی په خندا شول، په ما يې دې کار نور هم تاثير وکړ او تر اغېز لاندې يې ونيوم. زه نه پوهېږم کله انسان د نورو خلکو په مخ کې خبرې کوي، ژبه يې ولې بندېږي؟

دا د پورته د يوه محصل کيسه وه چې د يوې وطيفې له پاره يې انټرويو ورکوله او بيا يې د هغه انټرويو کيسه خپل يوه بل ملګري ته کوله. خپل ملګري ورته چې بله کومه کيسه وکړله، هغه له دې څخه لږه بدله وه. ورته يې وويل له ما څخه چې کومې پوښتنې وشوې، ځوابونه يې زما زده وو، خو ما د هرې پوښتنې ځواب پر ځان په پوره باور سره ورکړو او چا چې رانه پوښتنې کولې، هغوی مې د خپلو خبرو تر اغېز لاندې ونيول. له يو څو ورځو څخه وروسته د انټرويو نتيجه اعلان شوه، نو معلومه شوه چې دويم کس پکې بريالی شوی و، ځکه چې د هغې په مرکه کې له پر ځان له باور څخه کار اخيستل شوی و.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

داسې ولې کېږي چې يو کس تکړه هم وي، په خپل کار هم پوهېږي، هغه ښه ډېر زيار هم کړی وي، خو د نابلده خلکو په مخکې چې خبرې کوي، تر تاثير لاندې يې راځي او وېرېږي؟ د ملګرو او دوستانو په مجلسونو کې مو‌ړ داسې کسان ګورو چې په مجلس کې داسې بېل غونډې ناست وي. هغوی خبرو کې برخه نه اخلي. که څه هم مجلس کې چې په کومې موضوع باندې خبرې کېږي، يدای شي چې د هغه خوښه وي او دا هم چې فکر او غور به يې هم پرې کړی وي. ځومره خلک چې پدې موضوع خبرې کوي، دا بل کس د هغوی په پرتله له ډېرو زياتو معلوماتو څخه برخمن وي. په مجلس کې نور خلک هڅه هم کوي چې له هغه څخه خبرې وباسي، خو هغه خبرې نه کوي. د دې ښاغلي ستونزه همدا دی چې کله نور خلک شتون ولري، نو دا بيا د هغوی په شتون کې سمې خبرې نه شي کولای. يو ډول وېرېږي او شرم محسوسوي. د داسې خلکو په برخه کې چې ارواپوهانو کوم دلايل وړاندې کړي، هغه ډېر اوږده او تفصيلي دي، دا ټول شيان په اروپوهنه کې هم څېړل کېدای شي.

فرايډ دا موضوع ارتې ګڼي وايي کوم خلک چې د نورو خلکو په مخ کې شرمېږي او سمې خبرې نه شي کولای، هغوی ته په ماشومتوب کې مور او پلار يا خپلوانو داسې جبري تعليم ورکړی دی چې د هغې له امله به په خپل ټول ژوند کې له نورو سره ډېرې خبرې نه شي کولای او د نابلده يا لږو پېژندل کېدونکو خلکو پر وړاندې به له خبرو کولو څخه يو ډول

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ستونزه او مشکل احساسوي. د بېلګې په ډول، موږ ګورو چې په ځینو فامیلونو کې مشران خپلو کشرانو ته ډول ډول نصیحتونه کوي او ورته وایي چې کله په کوم ځای کې مشران خبرې کوي، نو تاسې پکې خبرې مه کوئ او د هغوی خبرې مه پرې کوئ. کله چې په مجلس کې غټان ناست وي، نو کشران باید غلي کېني، سرونه تیټ کړي او هېڅ ډول بې ادبي ورځخه باید سر ونه وهي.

ماشوم که په کومه موضوع کې یوه مشوره ورکړه، نو مشوره ورځخه نه اورېدل کېږي او ددې خبرې په کولو سره یې مشوره رد کېږي چې ورته وایي ته لا ماشوم یې، دومره عقل نه لرې چې په داسې موضوعاتو کې ابراز د نظر وکړې. بیا هم ماشوم خپل شخصیت لري، هغه یې هم نش و نما غواړي، مشرانو ته په ځیرکتیا سره ګوري او د هغوی په څېر د کېدلو زیار او کوشش کوي. هغوی د مشرانو له عادتونو څخه ډېر عادتونه او له خبرو څخه ډېرې خبرې یې رد کوي او له ډېرو خبرو څخه ځینې خبرې یې قبلوي. ماشوم غواړي چې له خپل ذهن څه د یوه نظر ابراز وکړي، د هغو ستونزو په اړه چې دده یا دده د کورنۍ له پاره دي. هغه د خپل تمایلاتو په اړه هم غواړي چې ووایي، خو د مور او پلار طبیعي احساسات پرې لکه تیره سخت وي او د دوی طبیعي احساسات ور څخه لاندي بندوي.

نتیجه یې دا کېږي چې د ماشوم په زړه کې دا احساسات پیدا کېږي چې هغه وایي له نورو څخه کمتر یم. د ځینو نورو ماشومانو عکس

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

العمل له دې څخه بدل وي، د هغوی په زړه کې خپلو مشرانو ته کرکه پیدا کېږي چې په پایله کې یې هغوی ټول عمر د مشرانو نسلونو پر ضد کارونه کوي او همداسې د مشرانو او مشرانو په منځ کې واټن پیدا کېږي. پدې کار سره بیا د یو بل د تفاهم او افهام ټولې اړیکې له منځ څخه ځي. که په ماشومتوب کې د ماشومانو حوصله زیاته شي، خبرې یې په غور واورېدل شي، ښې خبرې یې وستایل شي او په کومه ځای چې غلط وي په نرمۍ او خوشالۍ وپوهول شي، نو په هغه ماشوم کې به پر ځان باور سخت ډېر وي، چې لوی شي د نورو خلکو له خبرو کولو څخه به نه شرمېږي او تر تاثیر لاندې به نه راځي.

زموږ مور او پلار، ښوونکي او روزونکي یوه خبره هېروي چې دا خبره د انسان د ژوند له پاره ډېره زیاته مهمه ده. هغه خبره دا ده چې انسان ته د کامیابۍ له پاره پر ځان باور ډېر زیات مهم دی. د انسان د ژوند پېښو مجموعه ده. قدم په قدم انسان له داسې ستونزو سره مخ کېږي چې که چېرې خپل باطني او شخصي قوت نه وي، نو له یو څو سختو مرحلو وروسته ستړی کېږي.

بل حقیقت چې په عام ډول ورته خلک ډېر پام نه کوي او هغه پر ځان د باور کمېدو لامل کېږي دا دی چې موږ ته له ماشومتوبه داسې تربیه راکول کېږي چې ډېرو خلکو سره لیدل او تلل راتلل ښه خبره نه ده. فلانی ټیټ ذاتی دی، فلانی ښه نه دی، د هغه پلار ښه نه دی، د هغه ورور ښه نه دی .. خو په نړۍ کې موږ له هر ډول انسانانو سره مخ کېږو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

انسان یوازې ژوند نشي کولای. د انسان هره ورځ ژوند داسې دی چې دا به پکې بېلابېلو رقمونو خلکو سره مخ کېږي. نابلدو او نویو خلکو سره به هم اړیکې نیسي. بلدي انسان هم شته. دا ټول د انسان مجبوري ده. انسان چې هر څومره ډېر احتیاط وکړي او په ځان کې هم بند ش، کله کله خپل ځان دومره محدود نشي ساتلی چې نور خلکو سره دې اړیکې رامنځته نه کړي.

د فرانسې مشهور لیکولا باویر د منځنۍ طبقې له خلکو تل شکایت که او کرکه یې ترې کوله، تل یې هڅه کوله چې له دې ډول خلکو سره هېڅ ډول اړیکه ونه ساتي. دوی به یې سپک ګڼل او د وی د ژوند په ډول پورې به یې هم خندا کوله، خو وروسته بیا چې دا کله زوړ شو، نو دا احساس پکې پیدا شو چې اصلي ژوند خو همدا خلک کوي چې ده ورسره په ټول عمر کې هېڅ ډول اړیکه نه ده نیولې. باویر چې دې حالت ته ورسېد، نو په نړۍ کې د بېلابېلو انسانانو له شتون څخه متاثر شو، ددې تر څنګ په ټولنه کې د انسانانو د تګ راتګ او تعامل په قوت باندې هم پوه شو. انسان یو حیوان دی. دا خبره به تاسې هم لوستې او اورېدلې وي. د بقا په جنګ کې چې انسان سره کوم شی د پاتې کېدو مرسته کوي، په هغه کې تر ټولو مهم او کلیدي شی پر ځان دده خپل باور دی. په انسان کې چې پر خپل ځان باور نه وي، نو هغه نه کامیابېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ډيل کارنيګي د داسې يوه کس يادونه کړې ده چې ډېر زيات شرمېده. دا سړی تکړه ليکوال و. ډېرې زده کړې يې لرلې او ډېره خواري يې کوله، خو څه يې چې ليکل هغه به يې نورو ته نه ښودل او نه به يې د لوستو له پاره ورکول، خپله کيسه به يې مطبوعاتو ته نه لېږله چې پکې چاپ او خبره شي. نورو خلکو سره به يې چې خبرې کولې هم تاثير لاندې به راته. خپله به يې خپلې کيسې لوستې، کره کتنه به يې پرې کوله او نورې به يې هم ښه کولې. ډېر ځله به يې زړه وغوښتل چې چا سره ګورې، خپلې کيسې ورته ور يادې کړي، خو هر ځل به يې دا کار نه شو کولای. يوه ورځ يې سل زړونه يو کړل او خپله يوه کيسه د ښار يوې مجلې ته د خپرېدو له پاره يوړله.

په ټوله لاره يې دا فکر کوه چې په خپله به د مجلې مسول مدير ته کيسه ورکوي، خو کله چې دفتر ته ورسېده، نو ورته معلومه شوه چې هغه مسول مدير په خپله کوټه کې دی او دی ورسره ليدلی ش، خو دا بيا بې زړه شو او په زړه کې يې سل انديښنې پيدا شوې. ده د مسول مدير سکرتر ته کيسه ورکړه چې ورته يې وويل چې دا خپل مشر ته ورسوه. هغه ورته په حيرانتيا وويل: ښاغليه هغه مسئول مدير صيب اوس په دفتر کې دی، تاسې ورته خپله دا کيسه ورکولای شئ.) خو هغه کس کيسه هماغه سکرتر ته پرېښوده او خپله ترې روان شو. څو ورځې وروسته يې بيا يو ليک ترلاسه کړ چې مسئول مدير ترې غوښتي وو زما دفتر ته راشه او راسره وګوره.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ده بیا پر ځان باور نه لره، فکر يې کاوه چې ما سره به ولې ګوري؟ څه به راته وايي؟ د هغه په زړه کې به څه وي؟ زما کیسه يې لکه چې خوښه شوې نه ده. څو ورځې يې په همدې خفګان کې تېرې کړې، یوه ورځ يې زړه وکړ او د مسول مدیر دفتر ته لاړ. هغه ددې ځوان پدې کمزورۍ پوه شو او د کیسې ستاینه يې ورته وکړله. بیا يې دده وړتیاوې هم وستايلې.

بیا به يې زیاتره وخت خپل دفتر ته راغوښتهړ خبرې به يې ورسره کولې، پدې توګه سره هغه کې پر ځان باور پیدا شو او بیا د امریکا مشهور کیسه لیکوال شو.

په انسان کې چې پر ځان باور لږ وي، نو له خپل زیار څخه هم سمه ګټه نه شي پورته کولای. خپل علم او تجربه په سم ډول نه شي ښکاره کولای. پر ځان د باور د کمي له امله په انسان کې د کمترۍ احساس پیدا کېږي. ستونزې ورته پیدا کېږي. هسې وېرېږي. مخکې مو په ماشومتوب کې د مور او پلار د ناسمې تربیه خبره وکړه، له دې امله چې انسان کله غټ شي، نو د نورو خلکو په مخ کې خپل نه شي ابرازولی. ددې تر څنګ ځینې نور لاملونه هم شته چې له امله څخه يې انسان غلی وی.

ځینې خلک پدې خاطر له نورو سره ښې اړیکې نه شي جوړولای چې هغوی فکر وي چې د دوی شخصیت سم او مناسب نه دی، مثلاً قد يې ډېر جیګ یا ټیټ دی، پوزه يې پلنه یا اوږده ده. ځینې خلک بیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

اقتصادي ستونزې لري پدې خاطر له نورو خلکو سره سمې او په اسانۍ خبرې نه شي کولای. ځکه په دوی تل دا فشار خپور وي چې دوی غریبان دي او مالي ستونزې لري. په جېب کې یې پیسې نشته. لباس یې ښه نه دی. ویرېږي هسې نه ټوک ورته په مجلس کې داسې بده خبره ونه کړي، پدې خاطر خلکو سره ډېر نه ګوري او ډېر ورسره نه مخ کېږي. دا خلک پدې خاطر خلکو سره لږ ګوري او چې ورسره ګوري هم خبرې ډېرې نه کوي، غلي ناست وي.

د دې اقتصادي ستونزو له امله دا خلک خپل استعدادونه وژني او هېڅ ډول ګټه ورڅخه نه اخلي.

یوه بله ځانګړې اروایي ناروغي دا هم ده چې موږ د نورو خلکو په اړه دا فکر کوو چې ورسره مخ شو، نو هغوی به زموږ په اړه څه وایي؟ څنګه چلند به راسره کوي؟ که موږ مثبت فکر کوو، نو موږ باید دا ووایو چې موږ به نورو خلکو سره څه خبرې کوو او هغوی به څنګه د خپل اغېز څخه لاندې راولو. خپل شخصیت به په سم او مثبت ډول څنګه ښکاره کوو. وایي انسان چې کوم ډول فکر کوي، هماغه ډول کېږي. که د یوه انسان فکر روغ وي، نو ذهن به یې هم روغ وي او که ذهن یې منفي وي، نو اغېزې به یې هم منفي وي.

په ځان کې باور پیدا کولو او پدې دنیا کې د کامیاب ژوند تېرولو له پاره باید تاسې په خپل ځان کې بنسټیز بدلون راوړئ او خپل فکر او ذهن هم باید بدل کړئ. خپل ځان باید فعال او ګټور کړئ. په دنیا کې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

برياليتوب پيدا کولو له پاره بايد په خپل فکر کې انقلاب راوړئ. له زړه څخه به دا احساس بهر کوئ چې زه به په بد اقتصادي حالت کې تر نورو ټيټ يا کمزوری يم. يا زما کورنۍ ډېره لويه او مالداره نه ده. تاسې بايد له دې برعکس فکر وکړئ. داسې فکر وکړئ چې زه هغه خدای پاک پيدا کړی انسان يم چې دا ټول انسانان يې پيدا کړي دي، زما خالق ماته هر ډول وړتيا او استعداد راکړی دی. زه له هيچا څخه کم يم او هر انسان سره په برابرۍ ليدلی شم.

زه په هغې هرې موضوع خبرې کولای شم چې پکې معلومات لرم. په کومو موضوعاتو کې چې زما معلومات لږ يا کمزوري دي، د هغې په اړه به نورو معلومات پيدا کړم او ډېره مطالعه به کوم. زه په بېلابېلو وسايلو بېلابېلې تجربې کوم. زه به کامياب ژوند تېروم. خپل کارونه به کوم. مسئوليتونه به بوره کوم. خپل حقونه به ساتم. انسان چې د خپل فکر رخ بدل کړي او له منفي فکرونو، لټۍ او نورو له جال څخه ووځي، نو خپله يې مخ کې د ژوند داسې يوه لاره پيدا کېږي چې دده ژوند له غورځېدو څخه ژغوري.

ياد ساتئ انسان په برياليتوب يوازې هغه وخت ژوند کولای شي چې کله يې په مخه کې لوی موخه وي. دا موخه او مقصد دا هم کېدای شي چې زه به خپلو بچو ډېر ښه تعليم کوم او په تربيه کې به يې هېڅ ډول کمبود نه پرېږدم. دا موخه د خپلې روغتيا په اړه هم کېدای شي. انسان که موخه ونه لري، نو بيا لوی کارونه نه شي کولای. څومره چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

www.parmakhtag.com

انسان موخه او هدف لوی وي، په هماغه اندازه یې پر ځان باور او د ارادې قوت هم ډېر وي. په خپل ځان کې د پر ځان باور پیدا کولو له پاره خپل فکر بدل کړئ. د خپل ژوند له پاره یوه موخه او هدف وټاکئ!

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ښه شخصيت اغېز

ممکنه ده چې په تاسې کې يو ښايسته شخصيت پټ وي، خو تاسې تراوسه هغه ښايسته شخصيت نه وی ښکاره کړي، خو تر څو پورې چې تاسې هغه شخصيت را ښکاره نه کړئ، دا برخه او خاصيت به مو د خلکو له سترګو څخه پټ او لرې وي. پدې خاطر بايد تاسې خپل دغه خصوصيت له پردې څخه راوباسئ او هر وخت ددې له پاره يو موقع ولټوئ. له دې څخه وروسته چې تاسې خپل شخصيت له پردې څخه را وويست، ورپسې بل ګام د لومړي تاثير دی، ددې له پاره چې لومړی نقش ښه وي، ولې داسې نه کوئ چې خپل لومړنی تاثير ښه او ښايسته کړئ؟

د ښه خاصيت پيدا کولو له پاره تاسې کوم مقناطيسي کشش ته اړتيا نه لرئ، بلکې دا له شعور او سليقې سره اړيکه لری چې تاسې يوه نوي او نابلده کس سره څه ډول ګورئ. دا شعور او سليقه دومره عادي ده چې له يوه عادي کس څخه يې هم د ترلاسه کولو تمه کېدای شي. د دې ساده انداز دا دی چې هېڅکله خپل طبيعت مه سختوئ او ځان مه تريخوئ. نورو سره چې ګورئ هڅه وکړئ چې توازن وساتئ، ارام اوسئ، خوشاله اوسئ، ښه اخلاق وکاروئ او ځان دروند ښکاره کړئ. لومړی نورو ته د خبرو کولو وخت ورکړئ. په يوه خبره ډېر ټينګار کول ښه نه دي، بلکې څومره چې نورو ته مناسب وي، دومره ټينګار پرې وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ښه تاثير پيدا کولو يا د يوه چا په ذهن د ښو اغېزو پرېښودلو له پاره له تاسې څخه هېڅ ډول پيسې يا شتمني نه مصرفېږي. يوازې دا وکړئ چې په خپل رفتار کې يو ډول دروندوالی پيدا کړئ چې تاسې د نورو خلکو په زړونو کې درون او پرکشش کړي. دا اندازونه مختلف کېدای شي، خو البته که تاسې دې ټکو ته پام وکړئ، نو ممکنه ده چې تاسې په لومړي ځل ليدو په نور خلک له ځان څخه په ښه تاثير لاندې ونيسئ.

اول د خپلې څهرې تاثيراتو ته ګورئ، ځکه دا ستاسې د زړه او د ماغزو انځور دی. پدې کې هېڅ شک نشته چې ښايسته لباس په شخصيت کې مهم رول لري، خو تر ټولو مهم شی د څهرې تاثيرات دي. بعضې خلک تل خفه خفه وي، د هغوی په ليدو انسان داسې احساسوي چې لکه دا خلک چې له خپل ژوند څخه ډېر زيات خفه وي. له دې سره بيا هم هغوی ګيله کوي چې ملګري نه لري. دا ياد لرئ چې تاسې خفه او ژړا والا څهره نيولې، نو هېڅوک به ستاسې د شخصيت خوا ته کش نه شي. پدې خاطر تل ځان خوشاله ساتئ.

له دې خفه او د زېړو مخونو لرونکو خلکو څخه ډېر بدتر حالت د هغوی خلکو چې د څهرې ډېرې حرکات د ښه شخصيت او لومړي ښه تاثير له پاره مهم او اړين ګڼي. دا خلک چې هر وخت يوه نابلده کس سره ګوري، نو د دوی څهره او د څهرې غړي يې په غيرارادي ډول ډېر زيات حرت کوي. تاسې به ډېر ځلونه له داسې خلکو سره مخ شوي ياست چې تاسې سره د خبرو پر وخت سترګې ډېرې رپوي، شونډې چيچي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تندی یې غونجېږي او سر خوځوي را خوځوي. تاسې ته به یې زیاتره وخت دا حرکت سم هم نه وي ښکاره شوي، خو د هغوی دا عادت وي او په تاسې به بد لګېدلي وي. پدې خاطر تاسې کیدای شي هغوی سره مخ کېدل او ملګري پرېښي وي. دا هغه خلک دي چې په خپله یوه ډېره عادي او کوچنۍ غلطۍ دومره ښایسته ملګري له لاس شخه ورکوي او هغوی ورڅخه سترې کېږي.

خو کوم خلک چې ډېر ژور او ډېر زیات غلي وي، هغوی ته هم ستونزه ده. د ښه نقش او ښایسته تاثیر پرېښودلو له پاره دا اړینه ده چې ستاسې خبرې ستاسې د طبیعت او فکرونو اینه وي. د دې سره که تاسې د نورو د خبرو په مقابل کې هغوی سره سم د څهرې حرکتونه وکړئ، نو دا به بهتره وي. بل شی چې پدې لومړي تاثیر او لومړي نقش کې ډېر مهم رول لوبوي، هغه خبرې او د خبرو انداز دی.

یوه زړه وینا ده چې خدای انسان ته یوه ژبه او دوه غوږونه، د دې له پاره ورکړي دي چې انسان څومره خبرې کوي، له دې څخه دوه ځله ډېر باید واوري. خو مشلک دا دی چې ځینې خلک پدې خبره هېڅ نه پوهېږي. دوی هڅه کوي چې ښه تاثیر ورکړي، ډېرې خبرې کوي او دا خبره ترې هېره وي چې د خبرو کولو موخه یوازې د فکرونو بدلول دي. داسې خلکو سره چې څوک یو وار وګوري، په دویم وار ورسره د لیدلو له هڅې څخه ځان ساتی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

پدې ډېرو خبرو کوونکو خلکو کې یوه بله ډله هغه خلک دي چې غواړي ځان ډېر باذوقه او پوه معرفي کړي. دوی سره ټوکې سختې ډېرې زیاتې وي. دوی چې له چا سره مخ کېږي، نو دا ترې هېره وي چې یوازې یوه وړه ټوکه د دوو کسانو تر منځ چوپتیا ماتولو له پاره کافي ده. که داسې خلک د نورو خلکو د خندولو پر ځای پخپله لږه خندا وکړي، نو ډېر زیات ښایسته به ښکاره شي.

بل ډول خلک پکې هغه وي چې هسې ځان پوه او عالم ښيي. دې خلکو پوهنتون لوستی وي یا ماسټري کړې وي، نو خلکو ته یې مخکې مخکې کوي. دا خلک که سختې خبرې وکولای شي، نو پر ځای یې هېڅکله اسانې خبرې نه کوي، ځکه دوی فکر کوي چې اسانې خبرې د دوی شخصیت او علمیت ته صدمه واردوي.

(پای)

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library