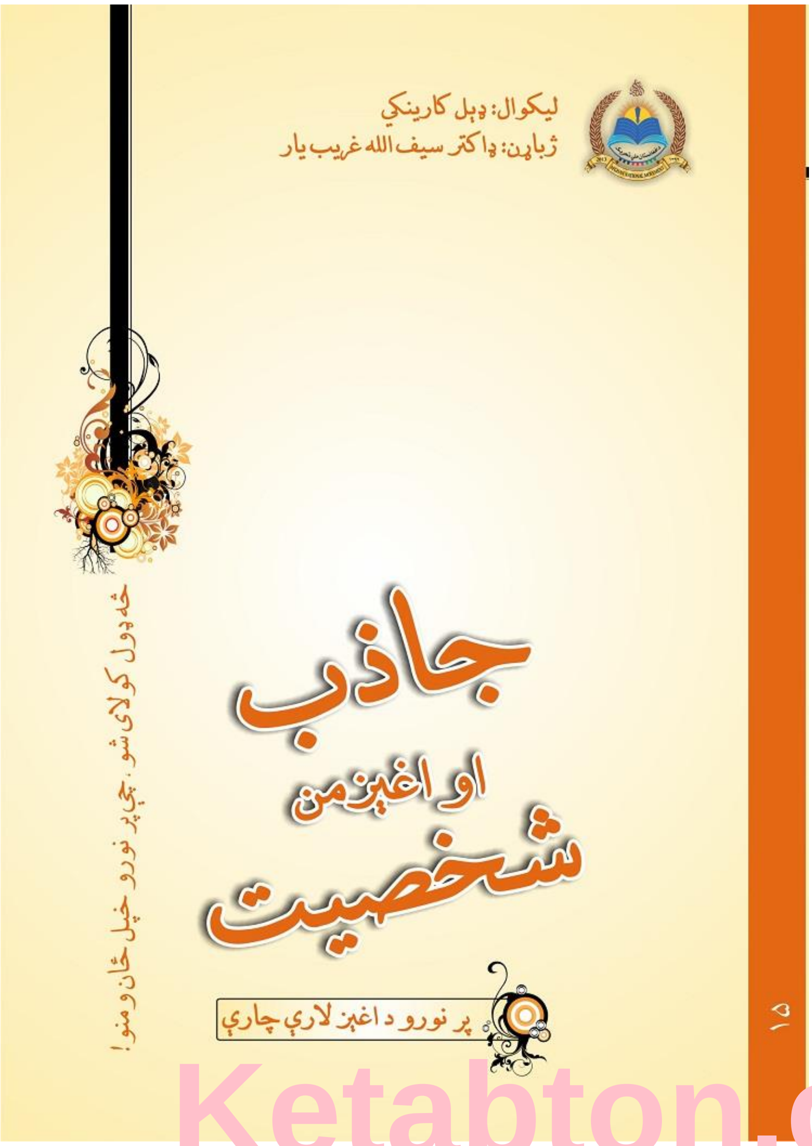

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول کولای شو، چې پر نورو خپل ځان ومنو!

www.melitahrik.com
0777 400 116

جاذب او اغېزناک شخصیت

[پر نورو د اغېز لارې چارې]

لیکوال: ډېل کارینګي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړن: ډاکتر سیف الله غریب یار

د کتاب ځانګړنې :

د کتاب نوم: جاذب او اغېزناک شخصیت

لیـــکوال : ډیل کارینګي

ژباړن: ډاکتر سیف الله غریبیار

خپرندوی: د ملي تحریک فرهنګي ټانګه

د خپرندوی پرله پسې نومره: (١٥)

ډیزاین/کمپوز: عبدالهادي اثر

چاپشمېر: ١٠٠٠

چاپ وار: لومړی

چاپکال: ١٣٩٣ل

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

دوکتورس نورجماله فیصل ته، چې د الله تعالی
ددې آیت پر مصداق [وَمَنْ اَحْيَاهَا فَكَاَنَّمَآ اَحْيَا النَّاسَ جَمِيْعًا] يې
ډېر وخت په خوست کې د ناروغ او پرهر ژلي ولي
داسې خدمت کړی، لکه مور چې د خپلو اولادونو
کوي او نه یوازې دا چې ناورغ ته يې د ښه کېدا
درمل ورکړي؛ بلکې د غريبو او بېوزلو لاسنيوی
يې هم کړی او له هغو ناروغانو يې ډېر وخت د
درملو روپۍ هم نه دي اخيستي، چې اغلې ته د
درملنې لپاره راتلل.

په دومره وړه ډالۍ کې به د اغلې دوکتورس نور
جماله فيصل حق ادا نه شي، انسانيت ته په کړو
خدمتونو يې کتابونه خبرې کېدلی شي، الله
تعالی دې ورته ددې ولس د درملنې لپاره اوږد
عمر ورکړي، د شفا لاس دې الله تعالی د غريبو او
ناروغانو پر سرونو لکه د سيوري تلپاتې لري.

غريب يار

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړليك

ګڼه	سرليك	مخ
۱	ذاتي سحر (اغېز)	۱
۲	موسکا	۴
۳	خوښ خيالات	۶
۴	د نورو هم خيال وساتئ	۸
۵	تحريف او ستاينه	۱۰
۶	زړه راښکونکې خبرې اترې	۱۲
۷	د کمترۍ احساس	۱۴
۸	د انساني فطرت ادراك	۱۶
۹	نورو ته ډاډ ورکول	۱۷
۱۰	سملاسي غوسه	۱۹
۱۱	د هر چا نوم زده کړئ	۲۲
۱۲	د خپل ذات اهميت	۲۴
۱۳	د نورو د غوښتنو احترام وساتئ	۲۶
۱۴	نورو ته سردردي مه جوړئ	۲۸
۱۵	د نيوکې اغېزمنه لار	۲۹
۱۶	بد مزاجي	۳۱
۱۷	د خپلې موخې پېژندل	۳۳
۱۸	د خيالاتو اهميت	۳۵

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

١٩	بې زړه توب	٣٧
٢٠	مورې په غوسه لاسبري...	٣٨
٢١	خپل مسوليتونه درك كړئ	۴١
٢٢	تعصب	۴۶
٢٣	د تعصب ماهيت	۴٨
٢۴	د تعصب پيل	۴٩
٢۵	په تعصب كې انفرادي اختلافات	۵١
٢۶	د تعصب له منځه وړل	۵٣
٢٧	ځان ته مشوره وركول زده كړئ	۵۵
٢٨	څه ډول پر نورو اغېز وكړو	۵٨
٢٩	هغه هېر كړئ	۶٠
٣٠	هغه وزغمئ	۶۴

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژباړن خبرې:

اغېزناک شخصیت

په داسې مهال مې د دغې کتاب ژباړه کوله، چې د عمر د ۲۴ کلنۍ، خواري او سختې شپې مې د ازموینو لپاره شوګیرولې، نه پوهېږم، چې څه ولیکم او څه ووایم؟

اروا پوهنه مې د ښوونځي له دورې خوښېده، هماغې مینې دېته اړ کړی یم، چې په اروایي لحاظ ناروغ ولس ته مې د ښه ژوند تېرولو او د تسکین ورکولو په خاطر اروایي کتابونه وژباړم، اغېزمن شخصیت، چې اوس ستاسو په لاسونو کې دی، په دې کتاب کې ټول هغه مهم موضوعات راخیستل شوي دي، چې ستاسو له شخصیت سره اړخ لګوي او د غوره او اغېزمن شخصیت جوړولو او ساتلو لارې چارې په کې ښودل شوي دي.

زموږ په ټولنه کې ډېر خلک غواړي، ځان په ټولنه کې مطرح کړي، ښه شخصیت جوړ کړي، له خلکو سره ټولنیزې اړیکې ټینګې کړي او خلک له خپل شخصیته متاثره کړي، که موږ غواړو ښه شخصیت ولرو، نو په کار ده، چې د غوره شخصیت جوړېدنې اصول او لارې چارې تعقیب کړو.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پښتو کې دغه ډول کتابونو ته زښته ډېره اړتیا ده، ترڅو زموږ ځوان نسل د علمیت، پوهې او استعداد سره سره د یو ښه شخصیت خاوندان هم واوسي.

د دغه کتاب په ایډېټ، پروف او د چاپ تر ماشینه رسېدا پورې ګران او درانه ملګري لیکوال او ژباړن ډاکتر شېر افضل فیض ډېر ستړې وګاللې، دده مینې او مهربانۍ ته مې د مننې الفاظ ګونګ ولاړ دي، فیض صیب دې د ژوند په هره بلا لاسبری لري او د شخصیت په اسمان دې خدای د ستورو په څېر وځلوي.

د مومند خپرندویه ټولنې پر پولادي همت دې برکت وي، رښتیا چې پښتو ادب او پښتنو ته یې د زړه له کومې خدمت کړی، موږ پرې ویاړو، له وتلي او باسواده کمپوزګر او ډیزاینګر عبدالهادي اثر څخه ډېره- ډېره مننه، چې کتاب یې په پوره امانتدارۍ سره کمپوز او ډیزاین کړی دی.

په پای کې له هغو ټولو یارانو مننه کوم، چې وخت ناوخته یې هڅولی یم، کتابونه مې لولي او ډاډ راکوي، تاسو ټول په الله تعالی ګران شئ، خدای مو مه کموه، ژوندي اوسئ.

ستاسو د ټولو یار
سیف الله غریب یار
د قوس ۲۷مه، ۱۳۹۳ لمریز

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوست - د ګوربزو مرمنډی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تحریک یادښت

فرهنګي څانګه د افغانستان ملي تحریک له اساسي څانګو څخه یوه ده. د دې څانګې دنده داده چې هېوادوالو ته فرهنګي خدمات وړاندې او ګټور فرهنګي کارونه ترسره کړي. د تاریخي، ملي، کلتوري ورځو او تاریخي او ملي شخصیتونو نمانځل د دې څانګې نورې دندې دي.

د هېواد د لیکوالو د علمي، دیني، روزنیزو او معلوماتي اثارو چاپ هم د دې څانګې له اساسي دندو څخه ګڼل کېږي. له همغې ورځې راهیسې چې تحریک خپل عملي فعالیتونه پیل کړي دي، نو د دې څانګې هم ورسره سم خپل فعالیتونه چټک کړي دي. تاریخي ورځې یې نمانځلي، تاریخي واټونو ته یې لوحې جوړې کړي. علمي سیمینارونه او ورکشاپونه یې جوړ کړي دي.

د تحریک دې څانګې د تحریک د عمومي هدفونو په رڼا کې وپتېیله چې په یوځایي ډول (شل عنوانه) کتابونه چاپ کړي. په دې اثارو کې اکثره دیني او علمي اثار شامل دي چې درنو هېوادوالو ته یې وړاندې کوي.

دا اثر (جاذب او اغېزناک شخصیت) چې ستاسو په لاس کې دی، ښاغلي (ډاکټر سیف الله غریبیار) ژباړلی او د همدغو شلو عنوانو اثارو له جملې څخه دی. هیله ده درانه لوستونکي ترې ښه ګټه پورته کړي. تحریک خپلو هېوادوالو ته ډاډ ورکوي چې په راتلونکي کې به هم خپلو دې ډول هڅو ته دوام ورکړي.

د هېواد د فرهنګ د بډاینې په هیله
په درناوي
د افغانستان ملي تحریک
فرهنګي څانګه

www.meltahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ذاتي سحر (اغېز!)

ذاتي سحر يا اغېز د هغو ټولو مثبتو او غوره ځانګړنو ټولګه ده، چې په ټولنه کې ډېر لوړ مقام لري، ياني د هر چا خوښېږي او په هر چا په مثبت ډول اغېز کولی شي.

ډېر خلک با استعداده او ښايسته نه وي، خو که هغوی په خپل ذات کې کشش او جاذبيت ولري،نو په هر ځای او هرڅه کې د منلو وړ وي، د هر چا په زړونو کې ځای نيسي او هرڅوک يې خوښوي، ډېر خلک بيا په فطري ډول دا ځانګړنه لري، چې په هر محفل کې د خلکو له درنښت او مينې سره مخېږي او د هر چا مينه پرې راځي.

تاسو له ځان سره فکر وکړئ، چې په تاسو کې دا مثبته ځانګړنه شتون لري، يا نه...؟ يا له نورو سره په ناسته پاسته کې د خلکو خوښېږئ او که کرکه درځني کوي؟

ډېر خلک ښکلا او ذاتي سحر يا اغېز يو شي بولي، خو دا سمه نه ده، ځکه ښکلا يو شی دی او ذاتي سحر بل شی! تاسو به ډېر کسان ليدلي وي، چې هغوی يو ځانګړی کشش او جاذبيت لري او هر چاته د منلو وړ وي، خو سره له دې دوی دومره سپين رنګه، ښايسته او خوش

(c) ketabton.com: The Digital Library

اندامه نه وي.

که وګورو، نو مالومه به شي، چې ډېر خلک په ټولیز ډول د نورو ظاهري قد و قامت ته ګوري، د ظاهري ښکلا، لباس، وېښتانو او نورو څنې یې اغېزمن کېږي، نو ددې اصل په پام کې نیولو سره باید موږ په لومړي قدم کې خپل لباس ته پام وکړو.

همېشه باید د خپل وس له مخې ښایسته او پاک لباس واغوندو او دې ته ډېر پام وکړو، چې لباس مو ډېر خیرن او چټل مالوم نه شي.

د ګرمۍ په موسم کې باید خپلو کالیو ته ځانګړی پام واړوو، ځکه د ګرمۍ په موسم کې د انسان بدن ډېره خوله کوي، چې له امله یې دکالیو غاړې او لستوڼي ډېر خیرن کېږي او په یو محفل یا له چا سره په ناسته ولاړه کې ښه نه ښکارو، که په دې موسم کې مو سپک عطرونه، باډي اسپرې او نورې ښې خوشبویۍ وکاروو، نو دا کار به نه یوازې زموږ؛ بلکې د نورو لپاره هم په زړه پورې تمام شي.

همدا شان باید د خپلو څپلیو او بوټانو خیال ساتل هم ډېر اړین دي، باید هڅه وکړو، چې ډېر خیرن والي ته یې پرېنږدو او هر سهار یې باید پالش کړو.

د بدن د پاکوالي لپاره غُسل (لامبل) ډېر اړین دي، په ورځ کې باید لږ تر لږه دوه ځلې ولامبو او دوه ځلې خپل غاښونه برش کړو.

که تاسو سګریټ، پان یا نصوار کاروئ، نو په دې صورت کې لا ډېر د خپلې خولې پاکوالي ته پام واړوئ، ځکه دا توکي د انسان خوله بدبویه کوي او ستاسو په شخصیت منفي اغېزې کوي.

د سر وېښتان همېشه پاک ساتئ او په منظم ډول یې ږمنځوئ، د

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

پښو او لاسونو نوکان په خپل وخت پرې کوئ او د پاکوالي يې ځانکړې خيال ساتئ.

دا ټولې خبرې مې ځکه وکړې، چې زموږ بدن هم يوه بېله ژبه لري، زموږ د ناستې – پاستې انداز، زموږ د خبرو او غږېدا انداز، زموږ د خندا او موسکا انداز... دا ټول زموږ د شخصيتونو ترجماني کوي، يا په بله وينا زموږ بدن زموږ د مزاج څرګندونه کوي.

کله چې زموږ مزاج او طبيعت سم وي، نو زموږ په څېره کې به د ډاډ او نورانيت ډېرې بلې وي او ناسم مزاج ولرو، نو په مخ کې به کرکه، وېره او وحشت ليدل کېږي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

موسکا

ستاسو د پرمختګ او بریالیتوب راز په موسکا کې دی، که تاسو خپلو نږدې او زړه ته در تېرو ملګرو ته پام وکړئ، چې هغوی ستاسو پر وړاندې موسک – موسک کېږي او مینه درسره شریکوي، نو ستاسو د زړه په ژورو کې ډېر ځای نیسي او ډېر ترې اغېزمن کېږئ.

خلک چې کله موسکا کوي، نو له خپل اصلي عمر څخه کم لیدای شی، یانې که زاړه وي، ځوان لیدای شي او که ځوان وي، تنکی ځوان.

دا اصل تاسو په خپله وازمایئ، نو په ښه شان به درته مالومه شي.

موسکا په تاسو کې ډاډ او باور رامینځته کوي او کله تاسو موسک یاستئ، نو په ښه شان سره احساسوئ، چې په تاسو کې ډاډ او باور ډېرېږي، یانې په داخلي ډاډمنتیا او سکون کې مو ډېروالی راولي.

موسکا د انسان د جسمي غړو (اعضاوو) لپاره هم ګټوره ده، په دې سره مو بدني روغتیا ډېرېږي او له بېلا بېلو اروایي او جسمي ناروغیو ژغورل کېږئ.

که تاسو په ستونزمن کار کې یا هره بده پېښه کې خپلې شونډې

(c) ketabton.com: The Digital Library

موسکې ساتئ، نو درپښې ستونزې مو په خپله هوارېږي، ځکه موسکا د پېښو پر وړاندې ډاډ درکوي، مبارزې ته مو تیاروي او ددې څواک دربښي، چې در پېښه ستونزه په خورا لږ وخت کې حل کړئ، نو ښومره ژر چې کېږي، ځانونه له موسکا سره عادت کړئ او په یو حالت کې هم موسکا مه هېروئ.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوښ خیالات

هغه شخص چې خپه خیالات لري، ذاتي سحر نه لري او نه ترې څوک اغېزمنېږي.

خپه خیالات او د انسان ذاتي سحر دوه بېلې او متضادې ځانګړنې دي، چې هیڅکله په خپلو کې یوځای والی نه شي کولی.

د خیالاتو خوښ ساتنه کوم ستونزمن کار نه دی، تاسو کولی شئ، په خپل ذهن کې همېشه مثبت او خوښ خیالات وساتئ، خو لږ څه تمرین ته مو اړتیا ده.

هڅه وکړئ، چې هیڅ په خپل ذهن کې ناوړه او بدرنګو خیالاتو ته ځای ورنه کړئ، که تاسو په ژور ډول فکر وکړ، نو درته مالومه به شي، چې هر شی دوه مخونه لري، یو روڼ مخ او بل یې ښايي تیاره وي.

موږ باید همېشه د کایناتو ننداره وکړو، خوښي په کې ولټوو، خوښي ترې ترلاسه کړو، طبیعي ښکلا درک کړو او نړۍ ته همېشه په ښکلي نظر وګورو، چې په دې سره به ډېر ژر د شیانو د تیاره مخونو له اغېزو وژغورل شو، ددې لپاره اړینه ده، چې موږ د همېشه لپاره په خپلو ذهنونو کې رانه او ښکلي خیالات وساتو، روښانه مخونه وګورو

(c) ketabton.com: The Digital Library

او له تيارو مخونو نظر چپ کړو.

له ژوند څخه د خوند اخيستلو او له ښېګڼو څخه د خلاصون لپاره تر ټولو غوره لاره چار دا ده، چې موږ بايد د هرې معاملې او چارې لپاره د روښانه مخونو د لټون هڅه وکړو.

په ناخوښه (نا مساعدو) حالاتو کې په کور د کېناستلو، نهيليو او يا د ژوند له ورځنيو چارو څخه د لاس پر سر کېدو لپاره کومه اړتيا نه شته، په داسې حالاتو کې بايد موږ همېشه د ژوند په روښانه اړخونو (مخونو) فکر وکړو او رایاد يې کړو.

که تاسو دا تمرين ترسره کړ او بيا بيا مو تکرار کړ، نو وبه ګورئ، چې په دې سره ستاسو حوصله، هوډ او جذباتو کې څومره توان پيدا کېږي او تاسو ته به ددې ځواک درکړي، چې د مايوسۍ يا نهيلۍ پرځای مخکې – مخکې قدمونه واخلئ او خپل ذاتي جد و جهد ته دوام ورکړئ.

انسان د فطرت يو عجيبه مخلوق دی، ځکه ډېر ژر نعمتونه هېروي، خو مصيبتونه يې بيا د ژوند ترپايه په ياد وي. ښايي همدا لامل وي، چې انسانان د خپل ژوند ډېره برخه په اندېښنو او خپګانونو کې تېروي.

که تاسو دا خوی لري، ژر تر ژره يې پرېږدئ او له ځان سره کلکه وعده وکړئ، چې په راتلونکي کې به د خپلو نعمتونو او نېکمرغيو شمېر کوئ، په دې سره ستاسو په ذهن کې خوښ خيالات روزل کېږي، وده کوي او ستاسو په ذاتي سحر (اغېز) کې بې کچې ډېروالی راولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو هم خيال وساتئ

تاسو به په خپل ورځني ژوند کې څو- څو ځلې تجربه کړې وي، چې کوم خلک پروا نه ساتي، څومره ترې خپه کېږئ او څومره ګيلې مو ترې کېږي، نو پر همدې اساس که تاسو غواړئ، په ځان کې يو کشش او جاذبه رامينځته کړئ او د نورو د خوښې وړ وګرځئ، نو د نورو خيال وساتئ.

تاسو د يوې شېبې لپاره په خپل زړه لاس کېږدئ او فکر وکړئ، چې کله مو هم د نورو د احساساتو، جذبو، ارامتيا، سوکالۍ او خوشحالۍ خيال ساتلی دی؟!

که تاسو د نورو احساسات وستايل، هغوی به ستاسو احساسات وستايي او ډېر ژر به يې په زړونو کې ځای پيدا کړئ.

په ټوليز ډول د پخوانيو خويونو پرېښودل او د نوو خويونو خپلول يو ستونزمن کار دی، ښايي چې دا کار په لومړيو کې ستاسو لپاره ډېر ستونزمن وليدای شي، خو تاسو ترې مه وېرېږئ او مه ترې په شا کېږئ، سر له ننه له خپل زړه سره کلکه وعده وکړئ، چې نور به هره نوې ورځ يو داسې کار ترسره کوئ، چې هغه به د ځان ښودنې او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ریاکارۍ نه پاک وي، که تاسو همدې عمل ته دوام ورکړ، نو بالاخره به مو د ښو کارونو ترسره کول خوی وګرځي او ډېر خلکو ته به په خیر تمام شئ.

په دې عمل سره ستاسو د ذات درنښت هم ډېرېږي او په خلکو کې به ورځ تر بلې په مثبت ډول اغېز تیتوئ، یانې په ډېر لږ وخت کې به د ډېرو خلکو په زړونو کې ځای ونیسئ.

تاسو باید همېشه د خپلو ګاونډیانو، خپلوانو، ملګرو او همزولو سره د خیر په کارونو کې مرسته وکړئ، څومره چې تاسو د نورو لاسنیوی کوئ، همدومره به ستاسو ذات د نورو لپاره اغېزمن شي.

څه ډول چې تاسو حساس یاستئ، همداسې نور هم دي، څه ډول چې د ځان په اړه ښه نظر لرئ، همداسې یې نورو ته هم لرئ، څه ډول چې ځان ته ښه ورځ غواړئ، همداسې یې نورو ته هم وغواړئ.

د نورو له سپکاوي ډډه وکړئ او هیچا ته په سپک او ټیټ نظر مه ګورئ، د بحث او مباحثې پرمهال یوازې پر دې ټینګار مه کوئ، چې فتحه به همېشه ستاسو وي، د نظرونو د اختلاف په صورت کې هیچاته سپک او تریخ ځواب مه ورکوئ.

په یاد ولرئ، چې اخلاص، مینه، بې غرضي، صله رحمي او مېړانه د انسان په ذات کې یوه نړۍ مثبت اغېز راولي او په انسان کې دا ټولې غوره ځانګړنې هغه مهال رامینځته کېږي، چې کله یې انسان ځانګړی پام وساتي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

تحریف او ستاینه

ایا تاسو د نورو خلکو غوره او مثبتې ځانګړنې یا مثبتې کارنامې ستایلي دي؟ ډاډ مو ورکړی دی، یا ستاسو په ذات کې دا مېړنی خوی شته؟

د یو پراخه زړه لرونکي شخص په توګه د نورو له ستاینې او تشویش سره ځانونه بلد کړئ، که په تاسو کې د نورو د تشویق او سالم ډاډ خوی وي، یا نور د هغوی د ښو او غوره کارونو په ترسره کېدو سره ستایئ، نو بیا په رښتیا سره د یو جادویي اغېز لرونکي شخصیت درلودونکي یاستئ او په هر چا ګران یاستئ.

په نړۍ کې خلک دې اصل ته ډېر اهمیت ورکوي، چې نور یې د غوره کړنو ستاینه وکړي، ډاډ ورکړئ او په دې برخه کې ورسره مرسته وکړئ.

تاسو باید ځان ته هغه موقع رایادې کړئ، چې کله نورو خلکو ستاسو کړه وړه، کارنامې او هڅې ستایلې، تاسو رښتیا ووایئ، چې هغه مهال مو څومره د ډاډ، پرځان باورۍ او خوښۍ احساس کاوه او څومره به خپل ژوند، بریا او پرمختګ ته ژمن شوي یاستئ، نو له دې

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

مالومولی شو، چې زموږ خپلوان، د کورنۍ غړي، ملګري او د ټولنې د هرې طبقې افراد زموږ تشویق، ستاینې او مینې ته لېواله او منتظر دي، موږ باید په هر حالت کې د نورو مثبتې کړنې، ښکلې کارنامې او نوښتګر اعمال وستایو، چې په همدې سره زموږ شخصیت د نورو په نظر کې درونددو او اغېزمن کېږي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه راښکونکې خبرې اترې

یوه ښځه که هرڅومره ښکلی قد و قامت، ښایسته سترګې، دنګه غاړه، د زړکو قدمونه او په اصطلاح سمه د چین ښاپېرۍ وي، خو چې هغه ښخې خاموشه او چوپ چاپ ناسته وي، نو ښايي خپل مېړه ورسره ډېر ژر په جنجاله واوړي او په زړه کې يې ورسره د مينې کچه رالږېږي.

همدا مثال د نورو خلکو لپاره هم صدق کوي، ياني که څوک هرڅومره غوره والی ولري، خو چې په هر ځای او هر محفل کې ګُم سُم ناست وي، ډېر ژر به دملګرو د کمښت احساس وکړي، ځکه دا ډول ځانګړنه د جاذبیت، کشش او زړه راښکون له پلوه ډېره کمزورې ښودل شوې ده، چې دا ډول کسان له ذاتي اغېز ځنې بېخي محروم ښودل شوي دي.

په هر ځای او هر چېرته چې نور خلک خبرې کوي، په خبرو کې ورسره شريک شئ، که تاسو ته په کې د خبرو اړتيا نه وه، بيا د هغوی خبرې ښې په مينه او لېوالتيا سره واورئ.

تل هڅه وکړئ، چې کله څوک په يوه موضوع بحث کوي، نو تاسو

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې خبرې په ډېره مينه او لېوالتيا سره اورئ، کله کله ترې مناسبې او اړونده پوښتنې هم کوئ، چې دا پوښتنې مو له يوې خوا د هغو له خوا په سم ډول ځوابېدلی شي او له بلې خوا ستاسو په مالوماتو کې ډېروالی راولي.

د پوښتنو ترڅنګ د هغوی خبرې او بحث هم ستايئ او ورسره بدرګه کوئ يې.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کمترۍ احساس

د کمترۍ (د ځان ټيټ ګڼلو) احساس د انسان په ژوند ژور او منفي اغېز غورځوي او د ژوند له خوند يې په بشپړ ډول محروموي.

د کمترۍ نکته په هر چا کې له ورايه ښکاري، که موږ د خپل شاو خوا خلکو ته په ځير سره پام وکړو، نو په روښانه ډول به د هغوی له خبرو اترو، حرکتونو، کړو وړو او نورو... کې د کمزورۍ (ځان ټيټ ګڼلو) نکته پيدا کړو.

په ډېر تکليف سره غږېدل، په ډېر لوړ اواز غږېدل، د درس په دوران کې چيغې او بېځايه غوسه، په مخاطب شخص د خپل علميت د رعب د غورځولو هڅه او داسې نور حرکتونه ټول د کمترۍ د احساس بېلا بېل شکلونه دي.

د اړتيا ډېره عاجزي او يوازېتوب هم ددې سلسلې يوه کړۍ ده، په دې حرکتونو کې انسان په ذهني او شعوري ډول واک نه لري؛ بلکې دا ټول په لا شعوري ډول ترسره کوي او يوازينۍ موخه يې دا وي، چې د خپل شاوخوا خلکو څخه خپلې ذاتي نيمګړتياوې پټې کړي.

د کمترۍ احساس په اصل کې د ناسم (منفي) فکر پايله ده، ددې

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساس بنستې له کوچنیوالي اېښودل کېږي، که مور ماشومان د ماشومتوب پر مهال ډېر حقیروو، بېځایه غوسې پرې کوو او په ورو ورو نیمګړتیاوو یې له حده ډېر رټو، نو بالاخره په کې د نهیلۍ او کمترۍ احساس پیدا کېږي، چې همدا احساس به ورسره د ژوند تر پایه ملګری وي.

داسې کسان په خپل ځان باور نه لري، لویو لویو کارونو ته یې زړه نه کېږي او نه یې لاس ورځي، تل په وېره کې وي او په خپل ژوند کې یوازې له دوو شیانو سره بلدتیا لري، چې هغه وېره او ماتې ده.

د کمترۍ د احساس د له منځه وړلو لپاره باید هر انسان په پوره ډاډ او باور سره د ژوند مبارزې ته ور ودانګي، سختیو، ستونزو او کړاوونو ته غېږه ورکړي او د ماتو (شکستونو) سره سره باید خپل جد و جهد او مبارزه ژوندۍ وساتي، چې بالاخره یې دا ناوړه احساس له منځه ځي او بریالیتوب ته به رسېږي.

مونږ باید په عارضي شکست سره له خپلې مبارزې لاس وانه خلو، ځکه همدا عارضي شکست بیا زمونږ د پرمختګ او بریا په لاره کې خنډ کېږي او ژوند مو له لویې ماتې سره مخ کوي.

مونږ باید د ژوند په هر ډګر کې د یو فعال لوبغاړي په څېر ولوبېږو، عارضي ماتې ومنو، خو وېره ترې ونه کړو، تل باید په خپل ذهن مثبت او خوښ خیالات وساتو، په خپل ذات باور وکړو، د بریا او پرمختګ په اړه فکر وکړو، ځکه همدا فکر مو د بریالیتوب سبب ګرځي.

که تاسو په خپل دننه کې د کمترۍ احساس له منځه یووړ، نو په دې سره به ستاسو په شخصیت کې یو بېل غوره والی او کشش

(c) ketabton.com: The Digital Library

رامينځته شي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انساني فطرت ادراک

همدردي او مفاهمت د انسان په ذاتي سحر (اغېز) کې دوه اړين عناصر دي، که تاسو په ژوره توګه اروا پوهنه ولوسته، نو هله به ددې دوه ټکو په اهميت او ارزښت پوی شئ.

د اروا پوهنې له مطالعې څخه موخه دا ده، چې تاسو لومړی په کې د ځان روحيات پېژنئ او بيا د نورو اروا وې څېړئ، په دې سره د خلکو بېلا بېلو حرکتونه، کړه وړه او خويونه مالومولی شئ او مرسته ورسره کولی شئ.

که تاسو په رښتيا سره د انسان فطرت درک کړ، نو بيا زه په ډاډ سره ويلی شم، چې بيا به هيڅ د نورو په ناوړه حرکتونو يا کړو وړو خپه نه شئ او پر هغوی به د نيوکو پرځای دا ښه وګڼئ، چې مرسته ورسره وکړئ او اروا وې يې ورسمې کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ته ډاډ ورکول

په نړۍ کې هر کس دا غواړي، چې نور یې په ښه نوم یاد کړي، یا یې په اړه ښکلي خیالات ولري، که تاسو ددې تمه یا غوښتنه لرئ، نو لومړی بیا داسې وکړئ، چې د خپل وس مطابق له نورو سره مینه، خوښي او زړه راښکون شریک کړئ، هغو ته ډاډ ورکړئ، ویې ستایئ، که دا مو وکړل، نو هغوی هم ستاسو خواته میلان پیدا کوي او ستاسو په اړه به مثبت فکر لري.

ستاسو د سالم ډاډ د نورو په ارواوو او استقلال کې پیاوړتیا راځي او خپلو موخو ته په اسانۍ سره رسېدلی شي.

موږ باید په دې کلک باور ولرو، چې زموږ هڅې او کوښښونه هیڅکله بېځایه نه ځي، خو د هڅو د پیاوړتیا او تحرک لپاره د نورو سالم ډاډ او ستاینې ته هم له حده ډېره اړتیا لرو.

سالم ډاډ د ټولو بریاوو مور ده او ټول پرمختګونه د سالم ډاډ په پایله کې رامینځته شوی دی، سالم ډاډ دی، چې د سرک پر سر اخبار پلورونکي هلک نه یې یو لوی شتمن جوړ کړی او له کمزورو او سپکو خلکو څخه یې درانده او پهلوانان جوړ کړي دي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

سالم ډاډ د لکونو انسانانو په ژوند کې انقلاب راوستی، په ټپې زړونو يې پټۍ لګولې او ميليونونه انسانان يې له بربادیو ، تباهيو او ځانوژنو څخه ژغورلي دي.

چاته په سالم ډاډ ورکولو سره ستاسو کوم لګښت نه راځي، يوازې لږ وخت درڅخه نيسي او لږ پام درځنې غواړي، خو ښايي په دې لږ وخت او لږ پام سره د يو چا په ژوند کې په مثبت او ژور ډول سره بدلون راولئ.

ماشومان او نوي (تنکي) ځوانان ډېر ژر خپل همت بايلي، نو ځکه موږ ته په کار دي، چې هغوی ته په بېلا بېلو لارو چارو سره ډاډ ورکړو ، مرسته ورسره وکړو ، څو هغوی په خپل ذات باوري شي او مخکې لاړ شي.

که تاسو د دفتر مسوول يا مشر ياستئ، نو هڅه وکړئ، چې خپلو مزدورانو او کارکوونکو ته د هغوی په چارو کې ډاډ ورکړئ، ويې ستايئ، چې په دې سره هغوی خپلې ورسپارل شوې چارې په خلاص زړه او ټول پام سره سرته رسوي.

که تاسو پوځي افسر ياستئ، نو خپل عسکر وستايئ، ډاډ ورکړئ، چې په دې سره هغوی د دښمن پر وړاندې زړور کېږي او بل ستاسو له ذات څخه په مثبت ډول اغېزمنېږي.

که ستاسو په ذات کې کشش لرونکی څرنګوالی او جاذبيت وي، نو په هر ځای او هر محفل کې به ستايل کېږئ او هرڅوک به مو زړه له کومې احترام ساتي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سملاسي غوسه

په وړو وړو خبرو غوسه کول د يوې وېروونکې ناروغۍ مثال لري، په دې ناوړه خوی سره ستاسو ذاتي سحر (اغېز) له مينځه ځي، شخصيت مو ورسره سپکېږي، په اروايي او بدني لحاظ درته ډېر زيان اړوي او له نورو سره مو په دوستانه اړيکو او صميميت کې لړوالی راولي.

په سملاسي غوسه کېدو څه ډول واکمنېدلی شو؟ د بېلګې په توګه تاسو له خپلو څلورو ملګرو سره يوځای له ښار نه د خپل کور پر لور روان ياستئ، خو له رسېدو وړاندې خپل کوچني ورور ته زنګ وهئ، چې مېلمانه راسره دي، حجره سمه کړه، له چايو ورته ووايه او نور.

خو کله چې له خپلو ملګرو سره يوځای کور ته رسېږئ، نو کوچني ورور مو حجره نه وي سمه کړې، ياني کټونه او مېزونه په کې اخوا دېخوا پراته وي، بالښتونه او توشکې هم په خپل ځای نه وي اېښودل شوي، پر مېزونو ګردونه پراته وي، نو په دې حالت کې تاسو څه کوئ؟! که تاسو سمدلاسه کور ته ننوځئ او په خپل ورور راباندې کوئ، نو ښايي چې چيغې او سورې مو تر مېلمنو راورسېږي، چې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېر نامناسب کار دی او بايد هيڅکله د مېلمنو پر وړاندې داسې ناوړه حرکتونه ترسره نه شي، ښه به دا وي، چې تاسو د سملاسي غوسې پرځای دا فکر وکړئ، چې آخر ولې داسې وشول؟ ښايي ستاسو ورور به بل کوم اړين کار پسې وتی وي، ښايي ستاسو زنګ يې له ياده وتی وي، ځکه له تاسو هم ډېر شيان له ياده وځي، ګڼې فکر وکړئ، چې کله مابښام مهال کورته راځئ، نو څومره شيان درځينې له ياده وتي وي؟ نو په دې حالت کې له مثبت فکر څخه کار واخلئ، مېلمنو ته په مينه مخ ورواړوئ، وخاندئ او په ډېره صميمانه لهجه ورته ووايئ، چې ښايي زما له کوچني ورور څنې د حجرې صفايي هېره شوې وي او... په دې کار سره مو نه مېلمانه خپه کېږي، نه ورته ستاسو غرور ماتېږي او هم به له بېځايه غوسې او ناوړه حرکتونو څنې ژغورل شوي وئ، خو که تاسو سملاسي غوسه شوئ، کنځل او بد رد مو پيل کړ، هم به مو مېلمانه خپه وي، هم به مو شخصيت بدرنګ شي او هم به...

زيار وباسئ، چې پورتنۍ بېلګه د ژوند په ټولو چارو کې عملي کړئ، همدا لاره چاره يا اصل مو د بېځايه غوسې مخه نيسي او دروندوالی دربښي.

ځينې کسان ډېر ارام او يخ مزاج لري، خو که بيا هم د اخبار لوستلو، ډوډۍ خوړلو يا بل کار پرمهال ورته زنګ راشي، نو ډېر غوسه کېږي، که په دې وخت کې يې زنګ اوچت کړ، نو په خبرو کې يې هم د غوسې او کرکې نښې ليدل کېږي، که فکر وکړو، نو موږ ټولو ته د شپې د خوب پر مهال، د غُسل پرمهال يا د يوه په زړه پورې فلم، ناول يا نورو پرمهال راته د ټيليفون زنګ راځي، موږ بايد د زنګ د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوربدلو پرمهال يوازې يوه شېبه دا فکر وکړو، چې آخر چا به په دې وخت کې راته زنګ وهلی وي؟ د کومې اړتيا له مخې به يې راته زنګ وهلی وي، زما په فکر پلانی صيب به وي او د پلاني کار په اړه به يې راته زنګ وهلی وي او زه بايد خامخا په پوره مينه او حوصلې سره ځواب ورکړم.

په دې کار سره ستاسو په خبرو کې پوره خوږوالی او جاذبيت رامينځته کېږي او تاسو ته يې هم ګټه رسېږي، په همدې ډول تاسو د هر کار لپاره همداسې تګلاره غوره کړئ، څو څو ځلې يې تمرين کړئ او له نورو سره يې په خپل ورځني ژوند کې تکرار کړئ، چې په دې سره به ستاسو په مزاج کې ډېر غوره والی رامينځته شي او د نورو په زړونو کې به ډېر ځای ونيسئ.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هر چا نوم زده کړئ

هر انسان په نړۍ کې د نورو انسانانو په پرتله د خپل نوم سره ډېره مينه لري.

د هر چا نوم يادوئ او په احترام سره يې ورته اخلئ، که تاسې د چا نوم هېروئ، ناسم يې ليکئ، يا يې ورته په ناسم ډول اخلئ، نو دا به ستاسو تر ټولو ستر زيان وي.

د نړۍ ستر شتمن ريوکارينګي دا پاليسي لرله، چې هغه به د خپلو شخصي او سوداګرو ملګرو نومونه په ښه شان سره يادول او په ډېر احترام سره به يې پرې رابلل، هغه به ويل، چې زما د پرمختګ او پر نورو د اغېز لامل مې همدا د نومونو يادول او په ښه شان سره د دوی رابلل دي، هغه د خورا ډېرو کسانو نومونه په ياد و او په دې به يې وياړ کاوه او دليل به يې دا و، چې تر اوسه مې په کارخانو او شرکتونو کې کار کوونکو په لاريونونو لاس نه دی پورې کړی.

خلک له خپلو نومونو سره مينه لري او هڅه کوي، چې په ډېر قيمت سره خپل نومونه تر ډېره ژوندي وساتي، له نن نه سل کاله وړاندې به د امريکا او اروپا شتمنو او معتبرو خلکو هغو ليکوالو ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېره شتمني وربښله، چې په خپلو کتابونو او ليکنو به يې د دوی نومونه راوستل.

د خلکو د خوښۍ او د هغوی د زړونو د لاسته راوړلو تر ټولو ګټوره او اغېزمنه لاره چار د هغوی د نومونو د يادولو صلاحيت دی، خو په افسوس سره، چې په موږ تاسو کې ډېر شمېر خلک له دې ارزښتمن اصل څخه بې خبره دي.

که له موږ سره يو نابلده شخص خبرې اترې پيل کړي، ځان راوپېژني، خو له رخصتېدو وروسته يې بيا زموږ له ذهن نه د هغه نوم وتی وي.

د نوم يادول په سياسي، دنده ييزو او ټولنيزو اړيکو کې ډېر مهم رول لري او ددې کار لپاره زموږ قربانۍ ته اړتيا ده، ځکه ايمرسن وايي، چې نېکۍ له قربانيو پيدا کېږي.

نو که غواړئ، چې شخصيت مو درونـد او د نورو د خوښې وړ وګرځي او د خلکو د زړونو په ژورو کې ځای ونيسئ، نو د خلکو نومونه ياد کړئ او پوره احترام ورته ولرئ، ځکه هر چاته تر ټولو خوږ اواز د هغه د نوم اخيستل دي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل ذات اهمیت

په انساني اړیکو کې یو ډېر مهم او پیاوړی قانون شته، که موږ په رښتیا سره دا قانون ومانه او عمل مو پرې وکړ، نو هیڅکله به د نهیلیو، خپګانونو او نا ډاډمنتیاوو ښکار نه شو.

دا قانون زموږ په اغېز او درنښت کې ډېروالی راولي او ټولنې ته مو د یو ښایسته او باوري شخص په توګه ورپېژني.

تر ټولو غوره خو یې داده، چې ددې قانون منل زموږ د ملګرو په ډېرښه او د خوښیو په لاسته راوړلو کې غوره رول لوبوي، په دې سره زموږ شخصیت په مثبت ډول اغېزمنېږي، خو که څوک ددې قانون پر خلاف عمل ترسره کوي، په پرله پسې ډول به په مصیبتونو او کړاوونو اخته کېږي.

دا قانون دا دی، چې خپل ذات ته هر وخت اهمیت ورکوئ او په درنه سترګه ورته ګورئ.

نامتو اروا پوه پروفیسر جان ډیوس وایي، دا د انساني فطرت تر ټولو ستره او بنسټیزه غوښتنه ده او هرڅوک باید خپل ذات ته پوره پوره اهمیت ورکړي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ذات ته اهمیت ورکول د انساني فطرت تر ټولو ژور اصل دی او په دې اصل کې تر ټولو ډېره اړتیا تعریف او ستاینې ته ده، دا اصل د انسان فطري غوښتنه ده، همدې غوښتنې موږ له څناورو څنې غوره او اشرف ګرځولي یو او همدا غوښتنه د تهذیب او تمدن د پرمختګ لامل ده.

فلسفیانو له زرګونو کلونو راهیسې د انساني اړیکو اړوند قیاسونه وړاندې کړي دي او دا ټول قیاسونه له یوې نظریې سرچینه اخلي، دا نظریه، چې څومره نوې ده، هغومره پخوانۍ هم ده، له نن نه درې زره کاله مخکې (زرتشت) دا اصول د ایران اتش پرستو ته ورزده کړي و، سلګونه کاله وړاندې کنفیوشس په چین کې دا اصول وړاندې کړي و، خو دا ټول مبلغین یوازې دا درس ورکوي، چې:

(خپل ذات ته اهمیت ورکړئ، له نورو سره داسې کړه وړه ترسره کړئ، څه ډول یې چې تاسو د ځان لپاره له نورو تمه لرئ.)

موږ باید له نورو خلکو سره خوښي شریکه کړو، مینه ورسره شریکه کړو، موږ باید د خپل ځان په غوره والي اعتراف وکړو او دا احساس کړو، چې موږ په دې واړه دنیا کې غوره شخصیت لرو.

په دې سره تاسو خپل ځان ته دوکه نه ورکوئ، خو تاسې د تشویق او ستاینې غوښتنه لرئ او له خپلو ملګرو هم دا تمه لرئ، چې هغوی مو غوره کارنامې د زړه له کومې وستایي، خو ددې لپاره موږ باید په دې اصولو هم عمل وکړو، چې نورو ته هم هغه څه ورکړو، چې د څه چې موږ ترې تمه لرو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو د غوښتنو احترام وساتئ

په نړۍ کې هرڅوک دا غواړي، چې ورځني کارونه دده په خوښه ترسره شي، په مشورو او پرېکړو يې عمل وشي، غوښتنې يې پوره يا ومنل شي، خو که تاسو په زوره پر نورو خلکو خپل نامشروع نظريات منئ، نو په دې سره مو ذاتي اغېز برباد پړي او د شخصيت اغېز مو هم لړوي.

هيڅوک د هيچا امرانه اورېدل نه خوښوي او موږ ټول هغه څه خوښوو، چې زموږ د خوښې وړوي او په خپل اختيار يې ترسره کوو.

موږ ټول د خپلو نظرياتو منونکي يو او وغواړو، چې نور خلک هم له موږ څخه زموږ د غوښتنو، هيلو او خيالاتو په اړه وپوښتني.

له نن نه سلګونه کاله وړاندې يوه چينايي فيلسوف (لازوي) څه ښه ويلي و، چې بحر يا سمندر ځکه د ډېرو سيندونو او لويو ويالو څخه خپل باج اخلي، چې هغه له هغو څخه په ښکتنۍ سطحه کې بهېږي او د خپلې عاجزۍ له مخې په ټولو سيندونو حکومت کوي.

همدا شان هغه خلک هم چې متوضع او عاجزانه مزاجونه لري، د نورو خلکو په پرتله ډېر منلي او جاذب شخصيتونه لري، ځکه دوی له

www.meliiahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو خلکو څخه شاته درومي او هيڅ په خپلو زړونو کې د لويۍ او تکبر احساس نه لري.

داسې خلک هيڅکله نورو ته زيان نه اړوي، همدا لامل دی، چې هيڅوک ورسره په زړونو کې کينه او حسد نه ګرځوي او ټول ورسره مينه لري.

که تاسو غواړئ، چې خلک د حسد پرځای مينه درسره وکړي، نو له نورو خلکو مشورې وغواړئ، د هغوی د نظرونو احترام وساتئ، چې په دې سره به هغوی ټول ستاسو تر شا روان وي او درنښت به مو کوي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ته سردردي مه جوړوئ

هڅه وکړئ، چې په هرڅه؛ بلکې په هر کار کې نورو ته د سر دردۍ لامل جوړ نه شئ، نورو ته سر دردي جوړول یا مزاحمت کول د انسان ذاتي اغېز په بشپړ ډول معیوبوي او شخص په خپل شاو خوا (ټولنه) کې ډېر ټیټوي.

له مزاحمت کوونکي شخص څنې هر څوک کرکه لري، منډې تررې وهي او ټولو خلکو ته کم عقله او سپک لیدای شي.

تاسو باید نورو ته د مزاحمت پرځای دا ښه وګڼئ، چې مینه روسره شریکه کړئ، په ساړه سینه هر کار ته ورمخکې شئ او په ځان کې د ښه سرېتوب ټولې لوړې ځانګړنې پیدا کړئ.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نيوکې اغېزمنه لار

دا ډېره غوره ده، چې پر نورو هيڅ نيوکه ونه کړئ، ځکه په دې سره ستاسو شخصيت ته ډېره صدمه رسېږي او په منفي ډول يې اغېزمنوي.

دا فطري خبره ده، چې هيڅوک هم پرځان د نورو خلکو نيوکې نه خوښوي، خو که تاسو په نورو نيوکه کول غواړئ، ښه به دا وي چې په خپله نيوکه (تنقيد) کې لږ څه خواږه ورګډ کړئ، چې په دې سره له يوې خوا ستاسو شخصيت ساتل کېږي او له بلې خوا په دويم شخص دومره بده نه لګېږي او په آسانۍ سره اصلاح کېږي.

د امريکا مشهور صنعت کار چارلس شواب يوه غرمه خپلې د فولاد جوړونې کارخانې ته لاړ، ګوري چې څو تنه کار کوونکي (نوکران) يې سګرېټ څکوي، حال دا چې دوی ته پر مخامخ دېوال يو ستر بينر هم راځړېدلی و، چې پرې ليکل شوي و: (د کارخانې په داخل کې سګرېټ مه څکوئ.)

چارلس شواب ددې پرځای چې کار کوونکو ته بد رد ووايي، ويې رټي، يا ورته ووايي، چې تاسو ته په مخامخ دېوال د سګرېټو د

www.melitahrik.com 0777400116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ممانعت بینر راځړېدلی، څه ړانده یاستئ، چې بیا هم د کارخانې په داخل کې سګریټ څکوئ؟ په ډېر ډاډ د هغوی خواته ورغی او هر کار کوونکي ته یې له خپل جیب څخه یو یو سګریټ ورکړ او په ډېره خوږه لهجه یې ورته وویل، چې تاسو ورته بېرون ووځئ او هلته یې په خوند خوند وڅکئ.

کار کوونکي په دې پوهېدل، چې په کارخانه کې سګریټ کارول د کارخانې د اصولو خلاف عمل دی، خو چارلس شواب ددې پرځای چې هغوی ورټي، لا یې د دوی درنښت وساته. له هغې ورځې وروسته بیا هیڅ کار کوونکي دا جرئت ونه کړ، چې په کارخانه کې دننه سګریټ وڅکي او د چارلس شواب له شخصیت ځنې هم په بشپړ ډول اغېزمن شول.

تاسو هم که پر چا نیوکه کول غواړئ، لومړی یې ښېګڼې ورته بیان کړئ، ځکه هغوی د خپلو ښېګڼو له اورېدو وروسته ناخوښې خبرې هم په ډېره مینه اوري او د ځان د اصلاح خواته به پام کوي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

بد مزاجي

خپل د شاوخوا خکو ته پام وکړئ، تاسو به د ژوند په هره برخه کې بې شمېره بد مزاجه او ناخوښه خلک ووینئ، چې وجودونه (شتون) به يې خپلو او پرديو ته د يو لوی مصيبت په څېر وي.

دا ډېره پرځای وینا ده، چې د بدمزاجۍ له کبله د وربښمو په څېر نوم زړونه هم کلکېږي، يو بد مزاجه او بد اخلاقه انسان، که هرڅومره ښايسته قد و قامت ولري، خو مثال به يې د هغه ماڼۍ په څېر وي، چې له بېرون به ډېره ښايسته او رنګينه جوړه شوې وي، خو په داخل (دننه) کې به يې ډېرانونه پراته وي.

دا ډېر روښانه حقيقت دی، چې بد مزاجه او بد اخلاقه کسان خپل هم پردي کوي، خو ددې په خلاف نېک اخلاقه کسان پردي هم خپلوي او هر څوک ورسره مينه ساتي.

بد اخلاقي د يوې وېروونکې او ساري ناروغۍ مثال لري، چې سمدلاسه له يوه څخه و بل ته لېږدېږي، که غواړئ، چې پر نورو مو اغېز ډېر شي او د هر چا د خوښې وړ وګرځئ، نو له هيچا سره ناوړه اخلاق مه کوئ، ناوړو خويونو ته په خپل دننه کې ځای مه ورکوئ او

(c) ketabton.com: The Digital Library

که خدای مه کړه داسې خویونه لرئ، چې هغه په ټولنه کې درد وړوي نو د سالم او پرله پسې تمرین په وسیله یې له ځانه لرې کړئ، ځکه چې ډېر خویونه موږ د تمرین په سیله خپلولی او لرې کولی شو.

ناوړه خویونه زموږ شخصیت بربادوي او ذاتي اغېزمو په بشپړ ډول سره له مینځه وړي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپلې موخې پېژندل

په ژوند کې د موخې پېژندل او د هغې د لاسته راوړنې لپاره هڅه کول ستاسو په بریالیتوب او هم د شخصیت په جوړونه، جاذبیت او اغېزمنتوب کې مهم رول لري.

که تاسو موخه وپېژندله، نو له تاسو به یو نوی انسان جوړ شي، ستاسو کړه وړه آن ټولې ورځنۍ لارې چارې به بدلون وکړي او د خلکو په زړونو کې به ستاسو اغېز او اهمیت دوه برابره ډېر شي، ځکه د موخې پېژندلو په حالت کې بیا تاسو د تېر په څېر خپل وخت بېځایه نه مصرفوئ او اوس یې په ارزښت پوه شوي یاستئ.

کوم شخص چې په خپلو کارونو کې بوخت وي او هم د خپلو کارونو په اړه سنجیده وي، نو هرڅوک به یې عزت او درناوی کوي، چې په دې سره یې په خپله شخصیت په مثبت ډول اغېزمنېږي.

ډېر وخت موږ ته دا پته نه وي، چې موږ څه کوو، یا د څه شي په اړه فکر کوو او تر ټولو مهمه خو یې لا دا ده، چې موږ فکر کوو، چې ګنې موږ د خپلو ارادو څخه خبر یاستو، خو موږ ته دا نه وي مالومه، چې خپلو دې ارادو ته عملي جامه ورواغوندو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې زه له چا سره د هغه د موخې په اړه بحث کوم، نو زه په دې شک کې لوېږم، چې ښايي کومه تېروتنه ترسره کوم، ځکه چې ډېر خلک د خپل ژوند د موخو په اړه خبر نه دي او نه يې پېژني او آن ځينو خلکو ته خو د خپل ژوند د تېرولو پوهه هم نه وي.

کله چې زه په دې اړه له يو چا سره غږېږم، نو يوې ايرانوونکې پايلې ته رسېږم، ښايي تاسو زما په دې خبره باور ونه کړئ، خو دا يو حقيقت دی، چې ډېرو خلکو به تردې دمه د خپلو موخو په اړه هيڅ فکر هم نه وي کړی.

زه په دې عقيده يم، چې تاسو به هم زما په شان دا ډېر خلک پېژنئ، که تاسو په خپلو ملګرو کې له يوه وپوښتئ، چې ستا په ژوند کې تر ټولو ډېره غوښتنه د (کوم شي د لاسته راوړنې) څه شي لرئ؟ نو وبه ګورئ، چې هغه به د دې پوښتنې د ځوابولو لپاره له ډېر ځنډ څخه کار واخلي.

له دې بحث څخه زما موخه دا ده، چې تاسو هڅه وکړئ، چې په خپل ژوند کې د ځان لپاره موخې وټاکئ، بيا يې د لاسته راوړلو لپاره په منظم او پرله پسې ډول کار وکړئ، موخې مو د ځان لپاره په منظم شکل په يوه کاغذ وليکئ او ترڅنګ يې دا هم وليکئ، چې کله او څه ډول به يې ترلاسه کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خیالاتو اهمیت

خلک په سم ډول د خپلو خیالاتو پر اهمیت نه پوهېږي او نه ورته د ارزښت په سترګه ګوري.

کله چې تاسو خیالاتو ته اهمیت ورکړ، له خپلو خیالاتو مو په مثبت ډول کار واخیست، یا تاسو په خپل ذهن کې د یوه شي انځور ویست، نو ځینې خلک به فکر وکړي، چې تاسو ګنې په یو احمقانه عمل لګیا یاستئ، خو دا خبره ناسمه او بې بنسټه ده.

دا سمه خبره ده، چې که تاسو د راتلونکي په اړه ناوړه فکر کوئ، بېځایه او منفي خیالات په خپل ذهن کې ځایوئ، خپګان کوئ، نو تاسو به خامخا په هضمي او د زړه پر ناروغیو اخته کېږئ، ناوړه خیالات او ناوړه افکار د انسان اروا او بدن دواړه هلاکوي او مخکې له وخته یې زړوي او یا یې بې وخته مړینې ته سپاري، خو که تاسو رغوونکي او مثبت خیالات لرئ، د سترو بریاوو په اړه فکر کوئ، لوړو موخو ته د رسېدو په اړه فکر کوئ، د غوره ناولونو، پېښو او کیسو په اړه فکر کوئ، نو ټول سم خیالات دي، چې دا ډول خیالات مو بیا اروا تازه کوي، سکون وربښي او په ذهني او بدني

(c) ketabton.com: The Digital Library

لحاظ سره مو پياوړي کوي.

له دې وړاندې چې تاسو شعر وليکئ، يو ښه تصوير ورته په خپل ذهن کې جوړوئ، د ناول ليکلو وړاندې لومړی ورته د ښې سوژې او داستان په اړه فکر کوئ، چې دا ټول تصورات زموږ ژوند تشکيلوي او موږ پر همدې تصوراتو ژوندي يو.

د انجينرۍ په برخه کې تر ټولو سترې کارنامې، نوي نوي ايجادات، مالومات... ټول لومړی زموږ په ذهن کې راغلي او موږ يې په اړه فکر کړی.

په ياد ولرئ، چې خيالات يا زموږ ژوند جوړوي او يا يې بربادوي، خو ددې دواړو پرېکړه زموږ په لاسونو کې ده، ياني که زموږ خيالات مثبت وي، نو ژوند به مو جوړوي او که خدای مه کړه منفي خيالات ولرو، نو ژوند به مو د بربادۍ کندې ته ټېله کوي.

www.meltahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

بې زړه توب

بې زړه توب د ملګرتيا آن د ژوند په لاره کې تر ټولو ستر د پوال دی، کوم خلک چې بې زړه دي، د نورو د خوښې وړ نه ګرځي او نه يې په شخصيت کې اغېز او کشش پروت وي.

ډېر خلک د خپل بې زړه توب له امله د ورځني ژوند لارې چارې په سمه توګه نه شي سمبالولی، دوی همېشه کمزوري وي، ځکه چې تل په خپل دننه کې کمزوري او کمتري احساسوي، چې د همدې کمترۍ له امله به په ټول ژوند کې د بريا او پرمختګ مخ ونه ويني.

که موږ له خپل دننه څخه د بې زړه توب حس له مينځه يوړو، نو په هماغه شېبه به د ارامو الي او ډاډمنتيا احساس وکړو او زموږ پرځان باور به ثابت او غښتلی پاتې شي.

که موږ په ډاډ او باور سره د ژوند په ميدان کې قدم کېښود، نو په موږ کې به د ډېرو سترو کارونو د ترسره کولو توان پيدا شي، نور خلک به هم پر زموږ باور وکړي او موږ به د يو وړ کس په توګه په خپله ټولنه کې ژوند کولو ته ادامه ورکړای شو.

www.meltahrik.com 0777 409 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ په غوسه لاسبري کېدای شو؟

او بـه دا پوښـتنه خامخـا پیـدا کېـږي، چـې آیـا مـوږ پـر غوسـه واکمنېدلای شو، که نه؟

د نـن سبا بـه پرمختللـي دور کـې د انسـان پـر اروایـي ځـانګړنو او خویونو ډېرې ازموینې او څېړنې ترسره شوي دي او مالومـه شـوې ده، چې انسان پـه خپلو ډېرو اروایي خویونـو واک پیـدا کـولی شي او لـه ډېرو ناوړه خویونو څخه پاک او خوږ ژوند ته دوام ورکولی شي.

غوسه هم یو اروایي تشوش، اروایي اختلال یـا اروایـي خـوی دی، چـې مـوږ کـولای شـو د تمرینـاتو لـه لارې پـرې واک پیـدا کـړو او د تـل لپاره یې له ځانه وشړو، خو بیا هم بایـد یـاده کـړو، چـې دې تـه زمـوږ د کوښښ او عملي اقداماتو ته اړتیا ده.

د غوسې د سړولو لپاره یوه تر ټولو غوره او پرځای لاره چاره زمـوږ زغم دی، هر چاته په کار ده، چې پـه خپـل دننـه کـې د زغـم ځـواک پیـدا کړي، په خپل دننه کې جذباتي موازنه وساتي.

کوښښ وکړئ، چې په هره خبره اور وانه خلئ، د هـرې خبـرې ښـه او بد اړخ په سم ډول سنجوئ او په نورمالو مغزو سره پرې پرېکړه کوئ.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوسه زمونږ اروا او بدن په ډېر ناوړه ډول زیانمنوي، بېلا بېلو ناروغیو ته مو سپاري، زمونږ په دننه کې انساني جوهر (مینه) له مینځه وړي او په ټولنیز ډول مو د یو کمزوري انسان په توګه پېژني.

د غوسې یو بل ستر زیان دا دی، چې زمونږ د مثبت والي ماده کمزورې کوي او منفي ځانګړنو ته مو لېواله کوي او دې ته مو هڅوي، چې منفي کارونه ترسره کړو.

تاسو کولای شئ، په غوسه واک پیدا کړئ او لکه دمخه مو چې یاده کړه، تر ټولو وړاندې په ځان کې د زغم حس وروزئ او بل هیڅکله د نورو په وړو وړو خبرو مه خپه کېږئ، که تاسو وړې وړې خبرې ځان ته لویې نه کړئ، نو ورو ورو به په تاسو کې یو توان پیدا کړي، تردې چې بیا به هیڅکله په یو خارجي تحریک سره نه عصباني کېږئ او په سړه سینه به د هرې موضوع حل و فصل ګورئ.

کله چې تاسو له یوې ناخوښې پېښې یا خبرې سره مخ کېږئ، نو ددې پرځای چې بېځایه غوسه کوئ، ښه خبره دا ده، چې څو دقیقې نوموړې پېښه یا نا خوښه خبره تجزیه کړئ او وګورئ، چې نوموړې پېښه په دې ارزي، چې تاسو له ځانه دومره عصبانیت په کې وښیئ او خپله بدني توان په کې ضایع کړئ؟ که چېرې خبره دومره نه وه، نو په سملاسي ډول هغه له ذهن وباسئ او ارام ورکړئ، که کومه خبره د اهمیت وړ وه، نو هغه بیا په سړو مغزو سره حل کړئ، ددې پر ځای چې تاسو خپل توان په منفي عمل (غوسه) لګوئ، په مثبت عمل (د حل کولو په لاره) یې ولګوئ، چې مثبتې پایلې ته ورسېږئ.

دا ډېره اړینه ده، چې د ډېر عصبانیت یا غوسې په حالت کې کوم

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړین کار ترسره نه کړئ، د غوسې پر مهال کوم مجلس یا د یوه ملګري خواته مه ځئ، تر هغې چې ستاسو ماغزه په بشپړ ډول یخ شوی نه وي، یوازې په یو ارام ځای کې پاتې شئ او اوږدې اوږدې ساه ګانې واخلئ.

که د غوسې په حالت کې په سملاسي ډول د لانجې په حل فکر نه شئ راټولولی، نو غوره دا ده، چې کوم بل جسماني کار پیل کړئ، په دې کار سره ستاسو پام او توان په بله اوړي او شونې ده، په خپله غوسه واک پیدا کړئ.

د غوسې په حالت کې کوښښ کوئ، چې ذهني سکون ترلاسه کړئ، خپل دماغ له ټولو خیالاتو پاک کړئ او هیڅ ناوړه فکر ته وخت مه ورکوئ، چې ستاسو په ذهن کې ځای ونیسي.

که چېرې له کوم داسې حالت سره مخ شوئ، چې د هغې حل په خپله نه شئ ایستلای او تاسو په پرله پسې ډول تحریکوي، یانې غوسه کوي مو، نو هڅه وکړئ، چې د یوه نږدې ملګري په مرسته د خپلې مسئلې حل پیدا کړئ، په دې کار سره مو نه یوازې دا چې مسئله حل کېږي؛ بلکې ذهن مو هم ارامولی کوي.

د غوسې په حالت کې ښه خبره دا ده، چې کتاب مطالعه کړئ او یا په یوه خوندور کار کې ځان بوخت کړئ، یا لیکل پیل کړئ، چې په دې سره د غوسې شدت په ډېره کچه را کمېدلی شي.

د غوسې د له منځه وړلو بله غوره لاره چار دا ده، چې په کوم ځای کې تاسو غوسه شوي یاستئ، هغه ځای پرېږدئ او کوم بل ځای ته لاړ شئ، په دې لارې چارې سره ستاسو پام له غوسه کوونکي حالت څخه په بله اوړي، په جذباتو واک پیدا کوئ او ډېر ژر مو نورمالوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل مسوولیتونه درک کړئ

تاسو چې په خپل ژوند کې څه ډول مقام لرئ، یا څه ډول یاستئ، دا هرڅه تاسو په خپله ترسره او مسوول یې یوازې تاسو یاستئ.

ستاسو نننی ژوند ستاسو د تېرو خیالاتو او عمل پایله ده، ستاسو خیالات او احساسات ستاسو په واک کې دی، څه ډول کار ترې اخلئ، پرېکړه یې هم په خپله ترسره کړئ.

تاسو چې څه ډول سوچ یا فکر لرئ، خو مسوول یې تاسو یاستئ، د بریالیو او ناکامو خلکو ترمینځ بنسټیز توپیر دا دی، چې بریالي خلک د خپلو عملونو او پایلو مسوولیت په خپله مني او په خپله بیا او ناکامۍ کې سل سلنه مسوولیت په غاړه اخلي.

د مسوولیت منل یا مسوولیت ته غاړه ایښودل د بریا لومړنی او اړین شرط دی، فکر وکړ، چې که تاسو د ځان لپاره ناوړه حالات رامینځته کولای شئ، همدا ښه حالات هم رامینځته کولی شئ، ناکام خلک خپلو مسوولیتونو ته غاړه نه ږدي او په اصطلاح نه یې مني، دوی تل د خپلو ناکامیو او بدو حالاتو پړه نورو پر اوږو اچوي، خو دېته مو باید پام وي، چې پر نورو خلکو په تور لګولو او پلمو جوړولو

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې هم مهارت نه لري او بريا ته په کې نه رسېږي.

تاسو په خپل ژوند کې په درېيو شيانو بشپړ واک لرئ:

۱. خيالات.

۲. تصورات.

۳. عمل (کړه وړه).

تاسو د همدې درېيو شيانو په کارولو سره يا ژوند په ښايسته ډول جوړوئ او يا يې پرې د هلاکت کندې ته غورځوئ، خو پرېکړه يې ستاسو په لاسونو کې ده.

د يوې څېړنې له مخې په ډاګه شوې وه، چې په ناکامو کسانو کې ۹۹ سلنه هغه ول، چې هغوی خپلو مسووليتونو ته په سم ډول وفادار نه وو، بلکې د خپلو ناکاميو مسووليت يې د نورو خلکو پر اوږو اچاوه.

د دويمې څېړنې له مخې مالومه شوې وه، چې ۹۴ سلنه ناکامۍ د هغو خلکو په وسيله رامينځته شوې وې، چې هغوی د هر کار لپاره پلمې او بهانې لټولې، نو څکه که تاسو غواړئ، برياليتوب ترلاسه کړئ او د اغېزمنو شخصيتونو څښتنان اوسئ، کوښښ وکړئ، چې په نورو نيوکه ونه کړئ، دا کار يوازې ستاسو ارزښتناک وخت ضايع کوي او کومه بله ګټه په لاس نه درځي.

که ستاسو لپاره اوسني حالات يا د ژوند شرايط سم نه وي، نو پر نورو د نيوکې پرځای به ښه دا وي، چې د خپلو حالاتو د سمولو په اړه فکر وکړئ او په دې برخه کې زيار وباسئ.

د حالاتو د بدلولو لپاره ځان ته بدلون ورکړئ او که غواړئ، د ځان

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره سم شرایط برابر کړئ، نو لومړی ځان سم کړئ او د ځان له سمولو وروسته بیا په دې برخه کې اقدام وکړئ.

په یاد ولرئ، چې تر هغې به د خپل ژوند ناوړه حالات سم نه کړئ، څو پورې مو چې لومړی په خپل ځان (ذات) کې سموالی او غوره والی نه وي راوستی او خپل مسوولیتونه درک نه کړئ.

یوازې د یوې لمحې لپاره فکر وکړئ، چې ستاسو ژوند په اوسني حالت کې څه ډول دی؟

تاسو په کوم حالت کې قرار لرئ؟ بریالي یاست او که ناکام؟ خوښ یاست او که ناخوښه؟ شتمن یئ او که غریب؟ په هر لحاظ چې په هر حالت کې وئ، ذمه وار یې څوک دی؟ په خپل زړه لاس کېږدئ او همدا پوښتنې ترې وکړئ.

بیا هم باید یاده کړم، چې بریالي خلک د خپلو کړنو مسوولیتونه درک کوي، هغوی په دې باور لري، چې هرڅه ورپېښېږي، یا په کوم حالت کې قرار لري، مسوول یې په خپله دی، نه نور خلک.

که تاسو غواړئ، په ټولنه کې د یو اغېزمن او بریالي شخص په توګه خپل ژوند ته دوام ورکړئ، نو د خپلې ناکامۍ پړه په بل مه اچوئ، د ناکامو او نا اهلو کسانو په څېر پلمې مه جوړوئ، بلکې د بریالیو خلکو په شان سل په سله مسوولیت په خپله غاړه واخلئ او له ځان سره ووایئ، چې:

موږ چې څه ډول یو، یا په کوم حالت کې قرار لرو، مسوولیت یې زموږ پر غاړه دی.

کله چې تاسو مسوولیت ومانه، نو په خپل ځان کې به د پخوا په

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرتله ډېر ښه والی او غوره والی احساس کړئ، ستاسې ذهني څرنګوالی به په مثبت ډول بدلون ومومي.

الله تعالی تاسو ته ستاسو د غوره والي او بریا لپاره بې شمېره وړتیاوې درکړې دي، تاسو ته په کار ده، چې خپلې دا وړتیاوې وپېژنئ او د ځان د مثبت والي په لاره کې ترې کار واخلئ.

دا ښکاره خبره ده، چې نور خلک ستاسو وړتیاوې نه شي کارولی او دا وړتیاوې یوازې یو فرد کارولی شي، چې هغه تاسو یاستئ.

انسان یوازې ژوند کولو ته نه دی پیدا شوی، بلکې هغه ته د ژوند تېرولو لپاره یو لړ مسوولیتونه هم ورسپارل شوي دي، انسان باید د خپل ژوند په هدف پوه وي او د خپل ژوند د ښه والي او غوره والي په اړه فکر وکړي.

انسان باید خپل ژوند له خپلې خوښې سره سم جوړ کړي، ستاسو پر وړاندې د ټاکنې چانس شته، خو ژوند چانس نه دی، بلکې انتخاب (ټاکنه) ده، دا به تاسو په خپله انتخابوئ، چې د ځان لپاره څه ډول ژوند برابر کړئ، کوم حالات رامینځته کوئ، خوښ او که ناخوښه، بریالي او که ناکام؟

انسان ته الله تعالی ددې ځواک ورکړی دی، چې هرڅه وغواړي کولی یې شي او تاسو چې د څه په اړه فکر کوئ، هماغسې به جوړېږئ هم.

دا پرېکړه ستاسو په لاسونو کې ده، چې تاسو د خپل ژوند په اړه څه ډول فکر کوئ، دا فکر ستاسو په واک کې دی او تاسو به یې کنټرولوئ، همدا تاسو د خپل نن او خپلې راتلونکې مسوول یاست او

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپله به د ژوند حالات بدلوئ، دا سمه ده، چې تاسو خپل ژوند نه شئ بدلولی او هیڅوک هم دا کار نه شي کولی، خو په خپله راتلونکې په بشپړ ډول واک لرئ، هغه د ځان لپاره سمه جوړه کړئ.

په لنډ ډول باید ووایم، کله چې تاسو خپل مسوولیت وپېژانده، نو ستاسو اروايي ځرنګوالی هم ورسره بدلون کوي، ستاسو فکر او عمل به په مثبت ډول بدلون وکړي او بیا به تاسو د خپلو سمو حالاتو په اړه فکر کوئ او دې فکر ته به د عمل جامه وراغوندئ او لرې نه ده، چې ډېر ژر به په ټولنه کې د یو اغېزمن او بریالي شخص په توګه خپل ژوند ته دوام ورکړئ.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

تعصب

دا نن، چې نړۍ د وینو او اورونو په مینځ کې ګېره ده، دا نن چې هره ورځ زرګونه انسانان په ډېرې بېرحمۍ او وحشت سره وژل کېږي، یو عمده لامل یې تعصب دی.

تعصب بېلا بېل ډولونه او لاملونه لري، خو له ټولو وړاندې به ښه خبره دا وي، چې په خپله تعصب وپېژنو.

تصب په ټولنیزه ارواپوهنه کې یوه ډېره اړینه موضوع ده، چې له کبله یې په ټولنه کې غیر معمولي حالاتونه، ستړیاوې، خپګانونه او نور رامینځته کېږي او تر ټولو بده خو یې دا ده، چې د خلکو ترمینځ خپلمنځي یووالی او انساني مینه په بشپړ ډول له مینځه وړي.

تعصب د ټولنې یو ډول کشمکش ته هم ویل کېږي، چې په بېلا بېلو ډلو، طبقو، فرقو او قومونو کې شته.

کله چې د یوې ډلې ګټې د بلې ډلې په وسیله زیانمنې شي، یا په کې څه ستونزې رامینځته کړي، نو یو لړ پېچلې څرنګوالې رامینځته کوي، چې بالاخره د جنګ و جدل او شخړو لامل ګرځي.

هره ډله د داسې موقع په لټه کې وي، چې له مقابلې ډلې څخه خپل

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

انتقام واخلي او يا ورته زيان ورواړوي، همدا لامل دی، چې په دوی کې د تعصب جذبه هم پراختيا کوي.

نن سبا تعصب هم د پخوا په پرتله نوې رنګونه راوړي دي او په بېلا بېلو ډولونو سره يې موږ د ټولنې او په لويه کې د هېوادونو ترمينځ درک کولی شو، چې د ژوند په ټولو چارو کې يې په څرګند ډول بېلګې موندلی شو.

د بېلګې په توګه د يوې سيمې افسر به د نورو سيمو په پرتله د خپلې سيمې خلکو ته ترجيح ورکوي، يو چارواکی به ددې کوښښ کوي، چې په ټولو مهمو چوکيو کې خپل خلک ځای پرځای کړي، ددې لپاره چې ټول اختيارات په خپل واک کې واخلي او زموږ تاسو په سيمو کې خلک خپلې کورنۍ (ذات يا نسل) تر نورو لوړې ګڼي، چې دا هم د تعصب ځينې شکلونه دي.

www.meltahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تعصب ماهيت

تعصب تل زموږ په خوښو او ناخوښو کې پيدا کېږي، ځينې وخت موږ دې پوښتنې ته په ځواب ورکولو کې پاتې راځو، چې يو شی ولې خوښوو؟ يا که د هغه د ناخوښوالي په اړه رانه وپوښتل شي هم ځواب نه ورته لرو، چې دا په خپله د تعصب يو ساده شکل دی.

تعصب دا مانا لري، چې موږ د يو شي يا يو چا په اړه څه ډول نظر لرو، خو دا نظر مو د ډېر وخت لپاره منفي يانې د هغه شي او يا چا په اړه چې نظر لرو، خلاف نظر به لرو.

د تعصب يو بنسټيز لامل دا دی، چې هر شخص يو بېل چاپېريال لري او د هغه اړتياوې، غوښتنې او هيلې هم د نورو مختلفې وي، په دې صورت کې په نورو د څه نظر لرل يوه فطري خبره ده.

موږ که ښه خويونه لرو يا بد، خو بد خويونه مو بايد چې بدل کړو او ښه خويونه په ځان کې وروزو، چې په همدې لاره چاره زموږ په ټولنيز کشمکش کې ډېر بدلون راتللی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تعصب پیل

تعصب پیدا ایښتي دی که اکتسابي؟ دې پوښتنې ته تردې مهاله ټولو اروا پوهانو په یوه خوله ځواب نه دی ورکړی، خو ډېر یې په دې عقیده دي، چې دا یوه اکتسابي جذبه ده او په کوچنیانو کې (له پیدا ایښته) د تعصب ماده شتون نه لري او که وي؛ وي، نو بېلا بېل صورتونه لري او اغېزې یې هم بېلې او جلا دي، خو څه ډول چې ماشوم ورو ورو لویېږي، نو د هغه په تجربو کې دا ناوړه جذبه هم تشکیل کوي.

په هر صورت تعصب یوه فطري ځانګړنه نه ده، بلکې دا یو ټولنیز عمل دی او لاملونه یې هم له ټولنې پیدا کېږي، د بېلګې په توګه په کوچنیانو کې نسلي تعصب له سره شتون نه لري او د هر نسل له ماشومانو سره زړه راښکون ښیي، خو چې کله لویېږي، هغو ته د خپلو کورنیو د غړو له خوا ورښودل کېږي، چې د نورو قبیلو بېلوالی وکړئ او د بېلوالي اصل په دوی کې د تعصب مبدا ګڼل کېږي.

همدا شان په قبیلو کې چې کوم توپیر تر سترګو کېږي، هغه د تعصب لامل نه دی، بلکې پایله ده، شونې ده، ځینې قبیلې تر یوه

www.meltahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخته یوځای ژوند وکړي او په مینځ کې يې توپير معلوم نه شي، خو کله چې يوه قبيله دا فکر وکړي، چې د دوی ترمینځ باید نور انفرادیت پای ته ورسېږي، نو هغه په خپلو لارو چارو سره د بېلوالي هڅه پیل کوي، څو هغه خپل فرهنګ ژوندی وساتي.

د لباس، ژبې، استوګنې، کړه وړه او نورو له کبله موږ دوه قبیلې یوه له بلې سره توپیرولای شو، تور و سپین خلک هم په خپلو کې یو له بل سره لوبې او نور کولای شي، ترهغې چې دوی ته د خپلو رنګونو احساس نه وي شوی.

په یاد ولرئ، چې څوک له موږ نه، نه دی، له هغو نه د کرکې یا نفرت احساس ناسم دی، ځکه موږ ځینې وخت پردیو خلکو ته هم ښه راغلاست وایو، دا سمه ده، چې د نورو راتلل موږ تر هغې زغملی شو، چې په سم ډول راسره وخت تېروي او کله چې له خپل حده پښې وباسي، بیا زموږ د کرکې وړ ګرځي، د مثال په توګه که انګرېزان د تجارت په پلمه زموږ سیمې ته راځي، موږ ورته ښه راغلاست وای، خو کوم چې زموږ ملي حاکمیت، ژبې او مذهب ته په سپک نظر ګوري، یا زموږ د سیمې د نیولو فکر لري، نو بیا په دې صورت کې له هغو سره کرکه کول زموږ طبیعي حق دی.

د تعصب په پیدا کولو کې د تجربې پرځای رویه ډېر اغېز لري، له هندو، امریکایي او انګرېز څخه زموږ کرکه د هغو پایله ده.

فرهنګي اثرات هم په دې برخه کې اړین رول لوبوي، لکه څه ډول چې د نژدیکت په لحاظ سره موږ مسلمانانو ته لومړی مقام ورکوو، دا اړینه نه ده، چې چېرته او کوم ځای کې ژوند کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په تعصب کې انفرادي اختلافات

د تعصب اچولو يا رامينځته کولو له نظره دوه ډوله خلک شته:

۱. ډېر متعصب خلک.

۲. اعتدال خوښوونکي او سوله خوښوونکي.

اعتدال خوښونه او د زغم د برداشت توان هم د بېلا بېلو لاملونو په نظر کې نيولو سره مطالعه کېږي.

کوم خلک چې په ټولنه کې د محرومۍ او نهيلۍ احساس لري او يا رټل شوي دي، هغوی د خپلې ماتې او رټل کېدو لامل نور خلک بولي، پر همدې بنسټ له نورو د کسات او انتقام اخيستلو جذبه لري او پر کمزورو او بېوزلو خلکو ظملونه کوي، تردې چې ژوند ته يې ګواښ پېښېږي.

ځينې وخت که پر خلکو د ظلم کولو موقع په لاس ورنه شي، نو بيا خپل انتقام د نورو لارو په وسيله ترې اخلي، هغوی پسې ناوړه افواهات خپروي، بدرنګې اوازې پسې خپروي، په سپکه ژبه يې يادوي او تل د هغو د بې عزته کولو په هڅه کې وي

خو په هر صورت هر انسان په بېلا بېلو شکلونو سره د تعصب جذبه

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښکاره کوي او ځينې خو ځان ته د وس مطابق زيان هم اړوي، خو هڅه کوي، چې د نورو پر وړاندې معتصب پاتې شي او نوموړې جذبه ځواکمنه وساتي.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تعصب له منځه وړل

ځوک چې تعصب کوي، یا تعصب ته لمن وهي، په ذهني توګه تر بلوغت نه دي رسېدلي، یا ذهن یې ډېر کمزوری وي، دا ځکه چې ځوک په ذهني او احساساتي ډول پوخوالی ونه لري، نو شونې ده، چې په خپل دننه کې د تعصب ناوړه جذبه له منځه یوسي.

هڅه وکړئ، چې په ځان کې د زغم وړتیا پیدا کړئ، د نورو د نیوکو پر وړاندې له زغم څخه کار واخلئ، که تاسو خپلې غلطۍ درک کړې او نورو ته مو په ښه نظر وکتل، نو په خپله به ستاسو په دننه کې د تعصب جذبه سړه شي.

د تعصب د له منځه وړلو لپاره په داخلي او نړیواله کچه د بېلا بېلو ټولنو جوړولو ته اړتیا ده، د دا ډول ټولنو په سر کې باید سپېڅلي او انسان دوسته انسانان قرار ولري، دا ډول کسان باید په هیڅ صورت کې له مذهبي، قومي، ژبني، کولتوري او نورو په برخه کې له انسانانو سره تضاد ونه لري او داسې پروګرامونه وړاندې کړي، چې په خلکو کې د مینې، خواخوږۍ او انسان دوستۍ جذبه پیدا او پیاوړې شي.

www.meltahrik.com 0777 400 115

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې برخه کې تر ټولو بنسټيز ټکی دا دی، چې د خلکو اړتياوې په اسانۍ سره پوره شي، يا خلکو ته داسې رنامې په کار واچول شي، چې له مخې يې اړتياوې په اسانۍ سره پوره کېږي، د خان او غريب ترمينځ توپير له مينځه يوړل شي، ټولو ته غوره موقع په لاس ورکړای شي او ټولو ته په يوه سترګه وکتل شي.

ښه زده کړه، غوره دنده، مناسب کور، ټولنيز عزت چې دا ټول د هر چا لپاره په ځانګړي ډول برابر نه کړای شي، تر هغې د تعصب له مينځه وړل ستونزمن کار دی.

په دې برخه کې د ټولنيزو او اقتصادي فاصلو رالنډول هم يو اړين ګام دی، ځکه څومره چې د خلکو محروميتونه لږېږي او اړتياوې يې پوره کېږي، په هماغه کچه دا ناوړه جذبه کمېږي، خو له ټولو سره سره په دې اړه فکر کول، چې يو وخت تعصب په بشپړ ډول له مينځه ځي او په نړۍ کې به يو معتصب کس هم نه وي، بېځايه او ناسم فکر دی، ځکه تعصب زرګونه داسې شکلونه هم لري، چې تر پايه به يې په کې اغېزې ژوندۍ پاتې کېږي، خو زموږ به دا هم ډېره لويه هڅه وي، چې د خان او غريب، تور و سپين او نورو ترمينځ کرکه او تعصب له مينځه يوسو او همدا اوس يې له ځانه پيل کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان ته مشوره ورکول زده کړئ

یو پوه وايي: «په خپل ذهن کې لوړ خیالات وروزئ.»
که تاسو په خپلو لوړو خیالاتو باور پیدا کړ، نو باور وکړئ، چې ناشونی کار به ترسره کړئ.

موږ د خپل پرمختګ په لاره کې یا له ځان سره مرسته کوو او یا راته په کې خنډونه ایجادوو، خو دا پرېکړه یوازې زموږ په خیالاتو پورې تړلې ده.

هیڅوک به تر هغې له ځان سره مرسته ونه کړي او نه د بریا مخ وګوري، څو پورې هغه په خپل ځان باور ونه لري او موږ ټول چې په خپل ژوند ډېر څه نه شو کولای، یا یې نه شو لاسته راوړلی، دا یوازې زموږ د باور کمښت دی.

د خپل ذهن، خپل فکر، په مثبت ډول روزل او خان ته په خپله د سمې مشورې ورکول په موږ کې د باور او ډاډ عنصر رامینځته کوي او پرمختګ ته مو هڅوي.

د بېلګې په توګه موږ غواړو د ځوانانو د ستونزو په اړه وینا وکړو او موږ په دې برخه کې په خپل ذهن کې کافي مواد هم لرو او ښه لیکنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

هم په کې کولی شو، خو د پرځان باور د کمښت له امله به موږ د ځوانانو په غونډه کې ګډون ونه کړای شو.

موږ باید په خپله ځان ته ډاډ ورکړو او ویې ستایو، ځان ته مشوره ورکړو، چې موږ هر کار په سم ډول ترسره کولی شو، څه ډول چې نور فکر لري، هماغسې الله تعالی موږ ته فکر راکړی، چې باید په مثبت ډول ترې کار واخلو.

موږ باید د ځوانانو له غونډې مخکې ځان ته مشوره ورکړو، چې:

(زه په خپل ځان باور لرم، زه په ذهني او اروایي ډول وینا کولو ته تیار یم، زه به ډېره ښه وینا وکړم، د اورېدونکو جذب به مې ببخي ډېر وي، هرڅوک به راته غوږ؛ غوږ وي، زه له وینا کولو سره مینه لرم.)

دا ډېر اسان کار، دا خبرې بیا بیا خپل ځان ته ورکړئ، چې په دې سره ستاسو شته داخلي وېره کمېږي، ډاډ درکوي او ډېر په ښه شان به د ځوانانو پر وړاندې موسکې شونډې وینا وکړئ.

که تاسو د کوم کار له پیل کېدا وړاندې ی‌وازې دا جمله چې (زه به بریالی کېږم) په خپل زړه کې بیا، بیا تکرار کړ، نو خامخا به تاسو په خپل کار کې بریالي کېږئ.

ډاکتر سموییل وایي: (تخیل عمل ته توان وربښي، په حقیقت کې د یوې خبرې د بیا، بیا تکرارولو موخه دا ده، چې دا په ذهن کې روزونکي خیال ته توان ورکوي او ځواکمنوي یې.)

په ذهن کې همېشه رغوونکو او مثبتو خیالاتو ته ځای ورکړئ، په خپله خپل ځان ته ډاډ ورکړئ او ووایئ، چې زه پرځان باور لرم.

تاسو د وړتیا او صلاحیتونو څښتنان یاستئ، تاسو کولی شئ، په

www.melitahrik.com 0771 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېر منظم او ښه شکل سره خپل مسایل حل و فصل کړئ، خپل ځان ته په ټیټه سترګه مه ګور او ځانونه د کمترۍ له احساسه ازاد کړئ.

ځان د همېشه لپاره له قاره ډک، حوصله ناک، زړور او جاذب احساسوئ او په خپل ذهن کې د ځان لپاره هغه تصور ساتئ، چې تاسو یې په راتلونکي کې تمه لرئ، که تاسو خپل ځان ته د مثبتو مشورو ورکولو چل زده کړ، نو خامخا به مو ژوند له رنګینیو او خوښیو ډک وي او تل به د بریا او پرمختګ احساس لرئ.

کاشکې ټول خلک په دې پوه وای، چې ځان په خپله مثبتې او رغوونکې مشورې ورکړي، کوم خلک چې په دې هُنر پوهېږي، هغوی یې له ژورو او هر اړخیزو ګټو هم ښه خبر دي، دوی د وېرې او کمترۍ احساس نه لري، په خپل ځان یې پوره باور وي او د شخصیت په جوړولو کې په خپله خو ښه کار اخلي.

باور وکړئ، چې ستاسو دا عمل به ببځایه پایلې ونه لري، دا یو له باوره ډک او مثبت عمل دی، دا مو ر ته هیلې راکوي، هیله په خپله یو رغوونکی فکر دی.

www.melitahrik.com
0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول پر نورو اغېز وکړو؟

اوس به تاسو کتاب لوستی وي او په دې برخه کې به مو ډېر څه ترې زده کړي وي، خولاندې جملې بيا بيا ولولئ او خوند ترې واخلئ:

- د ځان د پاکوالي ډېر خيال وساتئ، کوښښ وکړئ، چې مناسب لباس، مناسب بوټونه او او نور وکاروئ، د وېښتانو، نوکانو، غاښونو او په ټوله کې د بدن پاکوالي ته ځانګړې پام وکړئ.

- خپل ځان ومنئ، خپل مسووليت وپېژنئ، ځکه د خپلې خوښې، خپګان، بريان، ناکامۍ او په ټوله کې د خپل ژوند مسووليت ستاسو پر غاړه دي.

- خپل زړه پاک وساتئ، ذهن ته مو ناوړه خيالات مه دننه باسئ، په پاک زړه او سپېڅلي وجدان سره خپلې ټولې ورځنۍ چارې سمبالوئ.

- خپله دنده په سم ډول پرته له تمبلۍ ترسره کړئ، هيڅکله په خپلو در سپارل شوو کارونو کې ځانونه کم مه راولئ.

- خپلې تېروتنې ومنئ، د ځان د سمون او اصلاح په فکر کې شئ، نورو ته ګوته مه نيسئ او تل په دې هڅه کې شئ، چې ځان جوړ کړئ او له ځان جوړولو وروسته بيا د نورو د جوړېدو په فکر کې شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د نـورو پـه شخصـي مسـايلو او شخصـي سـامان الاتـو، لکـه د يادښت کتابچه، ټليفون، کمپيوټر او نورو کې د هغوی له اجازې پرته لاس مه وهئ.

- هيچاته د کرکې پـه سرته مـه ګورئ او هيڅوک د ځان دښمن مـه تصوروئ، تل له نورو سره مينه وکړئ، مرسته ورسره وکړئ او پـه خپل ذات کې د انسان دوستۍ حس ورزوئ.

- له هيچا سره په خپلو ورځنيو چارو کې لـه منفي رقابتـه کـار مـه اخلئ، تل د مثبت بدلون، ودې او پرمختګ په اړه فکر وکړئ او خپلـه انرژي په نېکو کارونو کې مصرف کړئ.

- په خپله ناسمه خبره مه کلکېږئ، د نورو خبرو ته هم غـوږ ونيسـئ او احترام يې وساتئ.

- هيڅکله د نورو د پرمختګ په لاره کې مزاحمت مه کوئ او هڅـه وکړئ، چې ستاسو شتون د نورو لپاره د سردردۍ لامل جوړ نه شي.

- تل له نورو سره د خواخوږۍ او صله رحمۍ له مخې کـار اخلئ، د هر چا د ښو کارونو ستاينه کوئ او له هر چا سـره خپـل زړه راښـکون او لېوالتيا وساتئ.

- خپل ذات ته اهميت ورکړئ، په ښه سترګه ورته وګورئ، درنښـت يې وساتئ.

- په ذهن کې خوښ او رغوونکي خيالات وساتئ، منفي او بدرنګو خيالاتو ته په ذهن کې ځای مه ورکوئ، ځکه بدرنګ خيالات له انسانه بدرنګې کړنې رامينځته کوي.

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه هېر کړئ...!!!

دا ليکنه ښايي ډېره وړه وي، خو د مينځپانګې او محتوا له نظره به د يو پېړ (ستر) کتاب ځواب ووايي.

زموږ ژوند په پرله پسې ډول د بدلون په حال کې دی او هره دقيقه وروسته په کې بدلون رامينځته کېږي او وخت راځني په منډه دی.

که موږ نن ډېر خوشحاله يو، ښايي ګړی وروسته په ژور غم کې ولوېږو، يا که موږ ډېر خوشاله يو او يا خدای مه کړه، غمژن ياست،و خو دا به دا مانا ولري، چې موږ به تر پايه په همدې حالتونو کې پاتې کېږو، بلکې دا دواړه حالتونه د بدلون په حال کې دي او ژر تېرېږي.

د قدرت په تخليق کې يو شی هم په ثبات نه شي پاتې کېدای او هر مادي شی د بدلون په حال کې دی.

که څوک په ستره ستونزه کې ګېر شو، يا په واړه ستونزه کې، خو ډېر ژر ترې ځان خلاصولی شي، ځکه چې دا دواړه ډوله ستونزې تېرېږي.

که ستاسو ذهن هم همدا اصل منلی وي او يا مو له ماسره پورته

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

يادو حقيقتونو ته غاړه اېښې وي، نو بيا په ما پسې راشئ.
راشئ، چې د ژوند په يو بل اړخ هم لږه رڼا واچوو!
تاسو پوهېږئ، چې کله کله هره يوه وړه خبره هم خپه کوي، وړې وړې پېښې مو داخلي سکون له مينځه وړي او په وېره، غم او اضطراب مو اخته کوي، خو دا هرڅه، څه شی دی...؟
ځواب يې ډېر ساده دی... فکر پرې وکړئ.
ياني دا ټولې هغه جذبې دي، چې زموږ خوښ او خوږ ژوند له زهرو ډکوي، له موږ ناکاره انسانان جوړوي او د ژوند په ډګر کې مو له ماتې وهلو وباسي، ياني مغلوبوي مو.
خو که تاسو دا هم پېژنئ، نو بيا ترې ځان ولې نه ساتئ؟! داسې جذبې بيا له خپل دننه نه ولې وباسئ نه؟! له هغو سره مخه ښه ولې نه کوئ؟!
ښه به دا وي، چې دا ناوړه او منفي جذبات وپېژنئ، خپل دماغ ترې پاک کړئ، ذهن مو ترې آزاد کړئ او هېر... يې کړئ!
خو... کله... يې هېروئ؟!
همدا اوس يې له ځان سره د هېرولو ژمنه وکړئ، بل وخت ته يې مه پرېږدئ، بلکې همدا اوس يې د تل لپاره هېرې کړئ.
داسې يې هېرې کړئ، چې بيا تر عمره درياد نه شي، چې په همدې کار (هېرولو) کې ستاسو خوندیتوب پروت دی.
که تاسو د ځان لپاره دا وړې، وړې خبرې او وړې وړې پېښې سترې کړئ، يا مو خپلې ارواوې پرې اياسرې کړې، نو ستاسو په دماغو او ذهنونو کې به رېښې وغځوي، تسلط او واک به پرې پيدا کړي، چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

بيا په آسانۍ پرې نه شئ برلاسي کېدلای.

بيا به دا ناوړه خيالات او احساسات په اوونيو اوونيو، بلکې په مياشتو، مياشتو ستاسو پر ذهنونو مسلط وي، خپه کوي به مو، رنځوي به مو او بالاخره به مو له ژوند څخه بېزاره کوي.

اوس خو پوه شوئ، چې دا ناوړه جذبات څومره وېرووونکي اروايي قاتلان دي، نو ولې ورته په خپل دماغ کې ځای ورکوئ؟ ولې يې د هېرولو فکر نه کوئ؟! ولې پرې خپلې خوښۍ بربادوئ؟ ولې ترې ځانونه نه ازادوئ اوولې پرې د خپل عمر ارزښتناکه لمحې وژنئ؟!

په ياد ولرئ، چې ستاسو په ژوند کې يوه لمحه هم ډېره ارزښتناکه او لوړه بيه ده، کومه لمحه چې ستاسو له لاسه ووته، هغه درته بېرته نه راګرځي.

دا يوه لمحه د ژوند د ټولو شتمنيو او ثروتونو ارزښتمنه ده او هيڅوک به دا راته ثابته نه کړي، چې هغه دې ګنې د خپل ژوند تېره لمحه راګرځولې وي، خو بيا ولې د خپل وخت په قدر نه پوهېږئ؟

که فکر وکړئ، تاسو د خپل ژوند ارزښتمنې لمحې په ډېرې بې دردۍ او ډېرې بې قدرۍ سره ضايع کوئ، ايا تاسو تر اوسه د خپلو ارزښتمنو لمحو د ارزښت احساس نه دی کړی؟

که چېرې تاسو له خپل ژوند سره مينه لرئ، که چېرې تاسو د خوښ او خوږ ژوند د تېرېدو تمه لرئ، نو وړو وړو خبرو ته په خپل ذهن کې ځای مه ورکوئ.

دا غوسې، رنځونه، خپګانونه، بېځايه شکونه، ناوړه فکرونه، نهيلۍ او ناډاډمنتياوې ټول زموږ ناوړې جذبې دي، دا هرڅه زموږ د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اروا او جسم دښمنان دي، زمونږ د خوښيو او هوساينو دښمنان دي او زمونږ د ژوند دښمنان دي.

د خپل ژوند خوښۍ او هوساينې مو په لوی لاس ددې جذباتو په وسيله مه قربانوئ، د ژوند په رينښتوني ارزښت پوی شئ او له ټولو ناوړه او منفي جذباتو سره خدای پاماني وکړئ، هغه هېر کړئ او ذهن ترې ازاد کړئ، که ستاسو ذهن ته په کومه شېبه منفي او خپه کوونکې جذبه دننه کېده، سمدلاسه يې ترې وباسئ او هېره يې کړئ.

د خپل ژوند په ارزښت پوه شئ، قدر يې وکړئ او تل په دې هڅه کې شئ، چې د ژوند هره شېبه درته ښکلې او له خوښيو ډکه جوړه کړئ.

منفي جذبې له ځانه وشړئ، په خپل دننه کې يې له مينځه يوسئ او هيڅکله خپل ځان د هغو تر واک او تسلط لاندې مه راولئ.

ژوند ډېر ښکلی دی، د بدرنګولو هڅه يې مه کوئ.!!!

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه وزغمئ!

www.melitahrik.com 0777 400 116

موږ باید هغه وزغمو.
موږ باید له هغو سره مقابله وکړو.
په نړۍ کې د ناسمیو، خپګانونو او ارواییې ګډوډیو خپور شوی جال ثانیه په ثانیه پراخوالی کوي او زموږ ارواوې را ایساروي.
موږ باید د خپګانونو، نهیلیو، رنځونو، ناډاډمنتیاوو او دېته ورته ټولو ناخوالو سره مقابله وکړو او په ځان کې یې د زغم توان پیدا کړو.
زموږ په نړۍ کې ډېر ناخوښه مسایل شته، چې خپه کوونکې خبرې اورو، غموونکې منظرې ګورو، د ژوند حالات مو د ناوړتیا لوري روان دي، خپګانونه او ذهني فشارونه مو ورځ تر بلې ډېرېږي.
خو له دې سره سره به داسې لږ خلک ووینو، چې هغوی ناخوښه وي، یانې د ناخوښه کسانو تناسب ډېر لږ دی.
یو هیله من انسان په ډېره خوشحالۍ او له ولولو ډکه په ډکه لهجه وایي: ژوند څه شی دی؟ (د یوې ډکې پیالې په شان)، خو ښایي له ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

څخه به دا ټکی له پامه وتی وي، چې په دې پياله کې څو دانې شګې هم شته.

مارکس آريلي اس (Marcus Aurelius) په پخواني روم کې يو ډېر ذهين او هوښيار واکمن تېر شوی، په ډېرو تاريخي کتابونو کې د نوموړي د تدبر او مفکرتوب داستانونه موندل کېږي، خو لاندينۍ وينا يې يوه نړۍ رازونه په ځان کې رانغاړي:

(زه د نن سبا له خلکو سره ناسته پاسته لرم، چې ډېرې خبرې کوي، ډېرې احسان هېروونکې او ځان غوښتونکې ځانګړنې لري، ځان ښودونکي او جګړه مار دي، خو زه د دوی په دې ټولو ناوړه خويونو د خپګان احساس نه کوم او نه ورته حيرانېږم، ځکه د داسې يوې نړۍ په اړه مازې تصور هم نه شم کولای، چې هلته دې خلک نه وي.)

اوس موږ بايد د ناخوښه حالاتو، خپه کوونکو پېښو او دا ډول خلکو سره ډول چلند وکړو؟

څه ډول پرې لاسبري شو؟ څه ډول يې کابو کړای شو؟ خو موږ دا ډول خلک او حالات په دوه برخو وېشو، چې يا به يې تر واک لاندې راولو او يا به ترې تېښته کوو.

په لومړي ډول کې يې هغه خلک، پېښې او حالات شامل دي، چې د دوی د سمون او رغېدا لپاره کوم بنسټيز کارونه نه دي ترسره شوي او يا يې سمون تر ډېره حده ناشوني شوې ده او موږ يې د هېڅ تسليم کړي يو، چې وواييو:

(د داسې حالاتو يا داسې خلکو سمول زموږ له وسه بهر کار دی.)

که موږ همدا فکر وکړو، نو ستونزې مو نوره هم ډېرې کړې، ځکه بيا

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغوی خپلسري کېږي او لا مو ژوند له ناخوالو سره مخ کوي، خو اوس په دې اړه ستاسو نظر څه ډول دی؟

ايا تاسو دا څواب ورکړئ، چې د داسې خلکو يا حالاتو اصلاح دې ونه شي؟ که تاسو په همدې فکر ياستئ، نو دا مو ښه فکر نه دی، بلکې منفي فکر دی، داسې فکر بيا سراسر خپلو ځانو ته د دوکې ورکولو په مانا دی.

انسان دی، که حالات، خو زموږ او تاسو په هڅه دواړه د سمون خواته تلای شي، په دواړو کې ښه والی او غوره والی راتلی شي، موږ بايد له دې حقيقت څنې سترګې پټې نه کړو، بايد غاړه ورته کېږدو او د مبارزې لپاره يې هڅې پيل کړو.

بايد په دې پوه شو، چې له دېوالونو سره په سر جنګولو به کومو ښو پايلو ته ونه رسېږو، که په موږ تاسو کې څوک خپل سر له دېوال سره جنګوي، نو دا به دا مانا ونه لري، چې ګڼې ستونزه يې حل شوه، بلکې حل يې په دې کې دی، چې موږ هغه له سر جنګولو وژغورو او په دې يې پوه کړو، چې ته څه کوې، ستا د ستونزې حل لاره نه ده.

ستونزې په غور او فکر سره حلېږي، زما نظر دا دی، چې تل بايد په دې کار کې هڅه وکړو، چې خلک هم سم کړو او حالات هم.

اوس به لږ د ستونزې د حل په اړه وغږېږو، فرض کړه، همدا ته (لوستونکی) په کومه ستونزه کې پروتی، يا په ناوړه حالاتو کې را ايسار شوی، نو له ځانه به څه ډول غبرګون وښيې؟!

ښه فکر پرې وکړه...!

زه هم يو څه درته وايم، خو لومړی د ستر ارواپوه ښاغلي وليم جيمز

www.meliharik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوه ارزښتناکه وينا ليکم:

(کله چې په يوه ستونزه کې پرېوتئ، نو چيغې مه وهئ، ځان او نور ته ښېراوې مه کوئ او مه له خولې ناوړه لفظونه وباسئ، بلکې ستونزه مو ومنئ او غاړه ورته کېږدئ، ګټه به يې دا وي، چې تاسو بيا په راتلونکي کې په اسانۍ سره په ستونزه کې نه پرېوځئ او هر ډول حالاتو به مخکې له مخکې وينئ او حساس وئ.)

زه به يوازې دومره ور ډېر کړم، چې:

(تاسو، چې په کومه ستونزه ګېر ياستئ او يا درته پېښېږي او تاسو ورته کومه حل لاره هم نه شئ موندلی، نو ددې سونزې رېښتونې او تر ټولو اسانه حل لاره دا ده، چې له هغې سره مقابله کول پرېږدئ، غاړه ورته کېږدئ، درک يې کړئ، چې بيا ورسره په راتلونکي ژوند کې مخامخ نه شئ.)

خو...؛ داسې هم نه ده.

کله چې ستاسو پر وړاندې يوه دروازه بندېږي، نو هغه بله دروازه به درته خامخا خلاصېږي، د خلاصې دروازې لټون وکړئ او ځان د ستونزې له زندانه ازاد کړئ.

اوس راځئ، چې د ستونزې د له مينځه وړلو په يوه بله لاره چاره هم رڼا واچوو:

۱. ستونزه څه ده؟ دې پوښتنې ته په سم ډول ځواب پيدا کړئ، له ځواب موندلو وروسته هغه د يو کاغذ پر مخ وليکئ، خو هيڅکله د خپلې ستونزې په حل پسې په سملاسي ډول (يو دم) مه اړم کېږئ، ياني لومړی يې په سم ډول وليکئ، روښانه اړخونه يې په ښه

(c) ketabton.com: The Digital Library

شان سره تر غور لاندې ونیسئ، کوښښ وکړئ، چې هیڅکله د خپلې ستونزې اړین اړخ درنه پاتې نه شي.

چارلس کټرینګ به ویل، چې: که موږ خپله ستونزه په ښه شان سره ولیکله، نو داسې وګڼئ، چې موږ خپله ستونزه تر نیمایي حل کړه، نو ځکه باید خپله ستونزه په لنډ شکل سره ولیکو.

۲. دا هم ولیکئ، چې ستونزه مو د کومو لاملونو پر بنسټ رامینځته شوې ده؟

خو...!

- یوازې حقیقتونه ولیکئ.

- هیڅ شی هم له پامه مه غورځوئ، یانې هرڅه سم ولیکئ.

- هیڅ خبره یا لامل هم بې ارزښته مه بولئ.

- د لیکلو وړاندې باید په دې باور ورئ، چې ټول به حقیقتونه لیکئ، هر څه پاک پاک او له مبالغې پرته ولیکئ.

- یوازې یې بې وخته حل ته اهمیت مه ورکوئ او مه پرېږدئ، وړاندې له وخت څه نظر ورکوئ.

- په دې هم ځانونه باوري کړئ، چې تاسو هره خبره پرته له مبالغې او خاطره لیکلې ده.

د کولمبیا د پوهنتون نامتو استاد ښاغلي هربټ هاکس به ویل، چې:

«په نړۍ کې نیمایي ستونزې داسې دي، چې له وخت څخه د وړاندې پرېکړو په پایله کې رامینځته شوې وي، هره خبره، چې د فکر، غور او حقیقت پرته رامینځته کېږي، ستونزه جوړوي، خو که د

www.melitahrik.com 0777 400 116

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستونزې ريښتونې لاملونه پيدا شي، نو ډېر ژر به يې حل لارې هم پيدا شي.)

د هربې هاکس له وينا مالومولای شو، چې د هرې ستونزې حل د هغې په لاملونو پورې تړلې دي.

۳. د ستونزې هره شونې حل لاره هم وليکئ: له کومې ستونزې سره چې مخ ياستئ، ښه غور پرې وکړئ او بيا يې شونې حل لاره پيدا او وليکئ، په خپله ستونزه د يو وکيل په څېر بحث وکړئ، له لنډو دلايلو وروسته پرې د مخالف وکيل په شان بحث وکړئ او دا هم وليکئ.

۴. ستاسو په نظر چې کومه حل لاره غوره وه، هغه ورته وټاکئ او عملي جامه ور واغوندئ، که بيا هم ډاډه نه شوئ، نو هغه پرېږدئ او د يو څه وخت لپاره ارام وکړئ، ذهن مو له ناوړه فکرونو پاک کړئ او داخلي سکون ترسره کړئ.

د سکون له لاسته راوړلو وروسته پرې بيا غور وکړئ او حل لاره ورته پيدا کړئ، خو دا ځل پرې خامخا عمل وکړئ، چې ان شاء الله تعالی په ډېرې بريا سره به يې حل کړای شي.

د ژباړې پای

www.melitahrik.com 0777 400 116

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