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 پيدا کړئ

لیکوال: ډېل 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

راتلونکې 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 شخصیت اغېز 85

د ښه او بریالي ژوند کولو له پاره پر ځان باور پیدا کړئ

په هر انسان کې دننه داسې وړتیاوې پټې دي چې که هغه یې ښکاره کړي، نو خپل شخصیت پرې ښه کولای شي او پر ځان دومره باور پیدا کولای شي چې ژوند به یې مالامال شي.

تېرو ورځو کې مې د داسې یوه لیک د لوست موقع پیدا کړه چې د لیک په هر ټکي کې درد او خفګان ښودل شوی و. لیکوال یې داسې یو ځوان و چې له اروايي ستونزو سره لاس او ګریوان و، پر ځان یې هېڅ باور نه درلود او ددې لیک په مرسته یې د ارواپوهنې له یوه مشهور ډاکټر څخه مشوره غوښتې وه. د هغه لیک ځینې ټوټې مې لوستونکو د ګټې اخیستو له پاره لاندې راوړې دي:

(یوه ډېره لویه خبره چې له کبله یې ماته خپل شخصیت ډېر سپک ښکاري، هغه دا ده چې زه بدبختانه له هغې وړتیا محروم یم چې په شخصیت جوړونه کې د ملاتیر ګڼل کېږي. د ځوانۍ په پیل کې زه د ډېرو قوي اعصابو خاوند وم، خو اوس د اعصابو له خوا دومره کمزوری شوی یم چې له هر شي وېرېږم. زه د یوه کار له پاره پلان جوړوم، خو د پیل او عملي کېدو وخت یې چې را نږدې شي، نو بیا 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 ورو‌ي او تل زما کمزورۍ او نيمګړتياوې زما د نورو خويندو او ورونو له قوت او تکړه توب سره پرتله کوي. اګر چه کله داسې کوې 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

څنګه 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 څو 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 اروایي 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 یا لږ تر لږه دا احساس لري چې دوی د شکل او څېرې، د لوبو وړتیاو، دماغي وړتیا یا ښایست په مسایلو کې د نورو په پرتله ځان د هغوی څخه ټیټ بولي. ځیني نوي ځوانان د خپل ضعیفه صحت ګیله کوي او ځیني نور په مینه کې د ماتې خوړلو ګیله کوي.

ممکنه ده تاسې ووایئ چې له پوره پلټنې وروسته مو هم خپل پټ استعداد نه دی پیدا کړی. د دې معنا دا ده چې ستاسې په ذهن کې د پټ استعداد ناسم مفهوم ریښه جوړه کړې ده. تاسې ښایي داسې فکر کوئ چې پدې ډول استعداد به تاسې ښه سیتار وغږوئ یا به زړه راښکونکې خبرې وکړئ، یا 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 توپیر لري.

که تاسې دا وړتیا لرئ چې بېلابېلو خلکو سره اړیکې پیدا کړئ او بیا ورسره دا اړیکې وپالئ، نو پر دې باور ولرئ چې په تاسې کې دا وړتیا شته او ددې په مرسته به تاسې ډېر لوی او څرګند کارونه وکړئ.

که تاسې خپل ورځني کارونه داسې ترسره کولای شئ چې د سترې کېدو پر ځای ترې خوند واخلئ، نو پوه شئ تاسې ته خدای هغه وړتیا درکړې ده چې په مرسته یې ستاسې ژوند بریالی 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 ځومره 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 اروايي اړخ

ارواپوهنې د مخ او نورو ویښتو په اړه نظریات ورکړي دي. ډاکټر رولیندي تریسکي او سټینسي جی ویلیمز وایي 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.

اروپوهان 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

آيا تاسې ډېر حساس یاست؟

ټام چې له دويمې پرچې وروسته وويل چې زه بله ازموينه کې ګډون نه کوم، نو مور چندانې حيران نه شو، مور وويل چې هسې وارخطا دی، له پخوا همداسې و چې په وړه خبره به نارامه شو او کار به يې پرېښود. په پارچه کې يې کومه سخته پوښتنه وليده، ووېرېده او د ناکامېدو له ويرې يې ازموينه پرېښوده. بله ازموينه يوه اونۍ وروسته وه، پدې وخت کې مور ټولو هغه ته نصحيت وکړ، زړه مو ورکړ او ازموينې ته مو چمتو کړ. خو بله ازموينه کې بيا همدا ستونزه پيدا شوه، په يوه پوښتنه يې نيم وخت تېر کړ، په پاتې نيمايي وخت کې به يې نورې څلور پوښتنې څنګه حل کړې وی؟ دستې يې پښې او لاسونه بې دمه شول، وېره او تادي ورسره مل شوه، هېڅ پوه نه شو چې د پوښتنې په ځواب کې يې څه وليکل او څه ترې پاتې شول. ده تقريبا ټولې پارچې همداسې حل کړې. ټولو ويل چې کاميابي يې ستونزمنه ده، خو څو مياشتې وروسته چې نتايج اعلان شول، نو پکې کامياب و.

تاسې به دا خبره جالبه ښکاري، خو باور وکړئ چې ناممکنه نه ده. تاثير لاندې راغلی انسان په طبيعي ډول ډېر زيات ځيرک وي، خو د داسې خلکو تر ټولو لوی ضعف دا دی چې ډېر زر خفه کېږي، له کاره لاس اخلي او کار ترې نيمګړی پاتې کېږي. دا خلک له خپلو خدای ورکړو استعدادو سمه او بشپړه ګټه نه اخلي. دا حقيقت 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 اروايي ناروغي ده. پدې کې اصلاً هېڅ بدي نشته، پدې ناروغانو کې زياتره وخت دا ليدل کېږي چې ژوند يې له خفګان او نهيلۍ څخه ډک وي او تل په تاوان کې وي. د ارواپوهنې 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 راتلونکې له پاره ترې پلان جوړوي. بيا پر دې پلان عمل کولو له پاره نوې 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، ببرته 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 اروايي ستونزې او درد هومره ډېر شديد او دردوونکی نه دی.

په ژوند کې که درته داسې اروايي ستونزه پيدا شوه، نو له هغې د خلاصې تر ټولو ښه لاره دا ده چې سمدستي د اروايي 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 دلیل دې یې نه ګرځوي. دا یاد ساتئ چې که تاسې هر وخت خپله عصبي کمزوري او تر تاثیر لاندې راتلل یادوئ، نو دا پدې معنا ده چې تاسې په ژوند کې بریالیتوب ته رسېدو له پاره له هلو ځلو مخکې پر خپلې ماتې او ناکامۍ اعتراف کوئ. یا 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 خوښې ورزش کولو وروسته د نارامه خلکو په چلند او فکر کې ښایسته بدلون راځي، تاسې هم دا تجربه وکړئ چې څومره ریښتیا 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 ازمويني مخکې يو څو شېبې ارام وکړئ، نو ټوله وېره او اندېښنه به مو ورکه شي. پدې توګه انسان له سټرېا، 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 سټرې 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 یو حرکت را پیدا کړئ. بهرنی فشار د انساني جذباتو او احساساتو د نشونما په حق کې تل مضر وي. یو وار چې انسان له یوې ستونزې په بریالی 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

طبیعت د ننداريې بلنه درکوي

د طبیعت ښایسته منظرې، ښایسته شنه ځایونه او رنګارنګه ګلان چې انسان ووینې، نو خوشالي پکې پیدا کېږي. پدې خاطر زیاتره ارواپوهان نارامه خلکو ته داسې وړاندیز کوي چې هغوی پکې طبیعت تر ډېر زیات ورنږدې شي. که تاسې د مصرفیت له وجې، له کور څخه بهر نه شئ وتلی، نو په کور کې ګلان او ښایسته ونې وکرئ، پدې انسان په ډېره اسانۍ د خوشالۍ وسایل پیدا کولای شي. کله کله چې ضرورت شي، نو نارامه انسان باید د ښار له ګڼې ګوڼې او غالمغال لرې لاړ شي او د طبیعت په ننداړو کې ځان پټ کړي. هلته چې ژوره خاموشي او سکوت پر موږ کوم اغېز کوي هغه زموږ د ارواییي او جذباتي کیفیت د روغتیا له پاره ډېر مفید ثابتېږي. په کور کې ساتل شوي ځاروي 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 زياتره وخت راتلونکي وخت ته وارخطا وي. که چېرې دا انسان خپلو وړتياوو او وسايلو 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 يې ډېر زيات شديد او وېروونکی نه وي او کوچنۍ ستونزې په خپله ختمې شي.

د ظرافت احساس پيدا کړئ

په روزمره ژوند کې انسان له نويو پېښو او حادثو سره مخ کېږي، خو که په تاسې کې د ظرافت احساس وي، نو د دې پېښو تريخوالی او اثرات په ډېره اسانۍ ختمولای شئ. که نورو خلک ستاسې په کومې خبرې پورې خاندي، نو بد يې مه ګڼئ، بلکې ورڅخه د خوند اخيستلو هڅه وکړئ او موقع چې په لاس درغله تاسې هم پرې ادبي ټوکه وکړئ. سخته خبره هم که په ښه ډول وشي، نو مخاطب يې نه يوازې بده نه ګڼي، بلکې تاسې به پخپله هم له هغه عصبي کشمکش او نارامۍ خلاص يئ چې بده خبره يې پيدا کوي. نارامه انسان له پاره دا حس ډېر زيات 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 حساسيت څخه ځان خلاصولو له پاره پورته څو اصول وښودل شول، پدې د عمل کولو له پاره کوم خاص تدابيرو ته اړتيا نشته، يوازې قوي او نېکه اراده ورته په کار ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

پر ځان زړه مه خوږوئ

ډيوېډ 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 سترې مه شې له پاره لاس را کاوه، نو ما ورته ليدل، هغه راته وويل:

لکه چې ودې نه پېژندم، ډيوېډ يم!

زما له خولې ورته وويل ډيوېډه! 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 پښه ګوډ يم. هغه په خندا 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 پښې 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 پښه 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 ارواييي 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 ملايکې نه اوسېږي

مارکس لوري لي د روم مشهور پاچا تير شوی دی، يوه ورځ يې د خپلو يادښتونو په کتابچه کې وليکل: (زه نن هغو خلکو سره ګورم چې لويې لويې خبرې کوي، ځان يې خوښېږي، ځانغوښتونکي دي، شکر نه کوي، خو زه ورته حيران نه يم، ځکه که دا خلک نه وي، نو نړۍ به بيخي تشه وي.)

د مارکس لوري لی خبره سمه ده. زموږ په شاوخوا کې سلګونه زره خلک اوسېږي. دا ټول خلک له يو بل څخه جلا مزاج، طبيعت او ځانګړنې لري. دوی سره بايد راکړه ورکړه او دوستانه اړيکې په ډېر احتياط وشي. که چېرې تاسې کومه ورځ ناکام شئ، يا د يوه کس ناسم حرکت ووينئ، يا که يې په کومه خبره تاسې خفه شئ، نو تعجب مه کوئ، غوسه او خفګان هم مه کوئ، بس دا ياد ساتئ چې ستاسې ګردچاپېره ملايکې نه اوسېږي. دا د انسانانو نړۍ ده، هغه انسان چې ضعيفه پيدا شوی او له خطاګانو څخه ډک دی. پدې نړۍ کې هېڅوک د اخلاقو مجسمه يا جامع الکمالات نه دی، هر انسان يو عيب، يوه خامي او کمزوري حتمن لري. پدې خاطر د هغوی حرکتونو ته ډېر زړه مه خورئ. دا پدې طريقه هم کېږي چې تاسې له نورو خلکو څخه تمه ختمه کړئ او تکيه پرې پرېږدئ. له نورو خلکو څخه دومره تمه مه کوئ چې که سبا يې درته پوره نه کړي، بيا 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 سوروونه 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 ستړې ستړې 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، مورږ 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 ملګرى ارتهر سین مړ شوى، 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 ګورئ 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 خوږوولو پر ځاى 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 خوږوولو ځاى 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 وایي: (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 وایي: (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. دې 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 ورکړي 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 لږې 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 وایي: (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 خیالونه وباسي، ذهن به مو ومینځل شي، د خیالونو د ودې عمل به پیل شي. د خیالونو د مینځلو دا نسخه ډېر زیات صبر غواړی، نو له بریالیتوب وروسته به یې پایلې حیرانوونکې وي.

له ژوند څخه خوند واخلئ

د موډ خرابېدو یا زړه خفه کېدو څخه ګیله کول نن سبا هسې مود شوی دی. ځان ددې له ښکار کېدو څخه وژغورئ. په دنیا کې ستاسې د زړه خوشالولو له پاره ډېر زیات شیان شته. هغو ته وګورئ، پیدا یې کړئ، ستاسې دا شکایت به ختم شي. ژوند د هیلې او انتظار دویم نوم دی. په راتلونکي کې چې څومره لویې بریاوې ستاسې په تمه دی، په هغه هېڅوک هم نه دي خبر. اوسنیو ستونزو نه تېر شئ او د راتلونکي په تمه په ځان کې د هیلو او ارمانونو ژوندي ساتلو عادت پیدا کړئ. ژوند ته د یوه ښایسته فلم فکر وکړئ، په هلو ځلو کې یې برخه واخلئ، په ځان کې ولوله تازه کړئ، د شوق جذبه به درکې خپله پیدا 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 ستړی کوونکی 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 بريالي 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 دی، څو کاله مخکښه و. هره ورځ بې شمېره شيان او اختراعات را ښکاره کړي. تاسې کله فکر کړی 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 دی

(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 راویښه 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 اروا پوهنې 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 اوزګارتیا په وخت کې په زړه پورې کارونه کوئ

د اوزګار وخت ښه تېرولو تر ټولو ښه طریقه دا ده چې انسان د خپلې خوښې په کار کې ځان مصروف کړي. دا له تفریح پرته یوه بله ګټه هم لري. ښه شوق انسان ته هوا ورکي او په ژوند کې یې حرکت او مینه پیدا کوي. ددې په مرسته انسان ته په نړۍ کې د یوه شي ترلاسه کول هم سخت او ناممکن نه ي. دغه شوق چې لږ ډیر شي یا پکې شدت راشي، نو حقیقي شوق او ولوله ورڅخه جوړېږي. داسې شوق مه ساتئ چې تحریک یې یو ځل وي او بیا وروسته ستاسې شوق ببرته لکه پوکانۍ چې هوا ووځي، خالي شي او له منځ څخه ولاړ شي. داسې شوق تاسې ته هیڅ مثبته نتیجه نه لري او برعکس ستاسې وخت او ورځتیا دواړه ضایع کوي.

هره بوختیا وي چې، په دومره جدیت سره یې وکړئ، دا که د انسان له خپل کسب و کار سره اړیکه ولري، نو د کار ګټه یې زیاتېږي. دا یاد ساتئ د ژوند ښایسته کولو له پاره چې تاسې څومره هڅې او هلې ځلې وکړئ، ببرته به یې بدل هم همدومره ډېر وي. له خپل کوشش څخه لوړ بدل غوښتل ناپوهي ده. د حقیقي ژوند د ترلاسه کولو له پاره یو ځل خپلې ټولې ورتیاوې مصرف کړئ، بیا به وګورئ چې د ژوند پرمختګونو او کامیابۍ څنګه تاسې ته راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

له تاسې څخه هم ستر شخصیت جوړیدی شي

له نن څخه اویا کاله مخکې د یوې عادي کورنۍ یوولس کلن هلک ویلي وو چې: (زه به یوه ورځ ددې هیواد باچا کېږم). د هغه ملګري ورپورې وخندل: (دا څنګه کېدای شی؟ ته خو د ټولګي په خونه کې ویده وې، اوس داسې ښکاري چې له هغه ځایه بیرون هم ته خوبونه ګورې.) هغه ورته وویل: (نه نه، ته به یې وګورې چې یوه ورځ به ددې هیواد واک له ماسره وي.) وخت تېرېده. پېښې کېدې. هلک هم د خپل هدف له پاره شپه او ورځ کار کاوه او ډېر جرات یې درلود. ځان ته یې لارې هوارولې. بیا داسې یوه ورځ راغله چې هغه هلک زلمی شو او د یوه لوی هیواد پاچا شو.

ځینې خلک وایي چې دا خو تصادفي پېښې وي، چې ځینې خلک غورځوي او ځینې نور پورته کوي، خو حقیقت د دې برعکس دی، د ژوند ټول بریالیتوبونه پدې پورې اړه لري چې ستا د راتلونکي په اړه نظر څه شی دی او څه کول غواړې او څومره لرې ځای وینې. هر انسان په ژوند کې یو پلان لري، خو لوی ځای ته هغه رسېږي چې دا پلان یې لوی وي، قوي وي او ژوندی وی. په ژوند کې زموږ د ژوند هدف زموږ لاشعور ټاکي. په لاشعور کې چې پلان څومره خښ وي، دومره به شدید شوق او ولولې هم فعاله وي. هر شخص په یوه لاره ځي، خو پدې نه پوهېږي چې منزل یې 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؟ يو چارټ جوړ کړئ او د خپلو دوو اونيو وخت ته وګورئ چې تاسې په کوم کارونو تېر کړی دی؟ تاسې چې کوم کار ډېر کړی وي او په پوره جديت سره مو کړی وي، هغه ستاسې اصلي کار او لاشعوري موخه ده.

د ډاکټر سيګمنډ فروېډ د ليوالتياو مرکز دا و چې د انسان پټې انګېزې را ښکاره کړي. ډاکټر البرټ شويزر خپلې ټولې وړتياوې په افريقا کې د خلکو د ودې او پرمختګ له پاره وکارولې. ځينو خلکو د خپل ژوند موخه داسې ټاکلې وي چې ډېره خندوونکې وي يا پرې عمل نه کېږي. د ډاکټر شويزر مثال هغه پوځي ته ورته دی چې د ټانکونو مخې ته يوازې خپل ټوپک په لاس ولاړ وي. تاسې نور خلک دې خبرې ته ولې نه اماده کوئ چې ميدان ته راشي او په افريقا کې تور پوستو سره مرسته وکړي؟ تاسې يوازې دومره لوی کار څنګه کولای شئ؟

خو ډاکټر شويزر پوهېده چې هغه څه کوي، په خپلې موخې ښه پوهېده او بلاخره په خپله دې لويه موخه کې بريالی هم شو. هغه د افريقا تورو او بدبختو خلکو کې د علم شمعې بلې کړې چې د هغوی محيط يې روښانه کړ. که موږ د يوه شي په ډېر شدت تمه او غوښتنه کوو، نو هغه شی راته راځي او که يې داسې تمه نه کوو او نه يې 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 يې 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، زر 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 ډاکټرې 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 اروا پوهنې 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 بريالیتوب ته رسېږئ. ښه به دا وي چې خپلې موخې وليکئ، څه چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

وليکل شي هغه په ذهن کې ښه کېني. دا ليکلې موخې بيا څو څو ځله ولولئ. که کېږي هر سهار دا ليکنه ولولئ، چې ستاسې زړه ته ښکته شي. بيا به ستاسې غوښتنه هم قوي وي او تاسې به هم خپل منزل ته حتمن رسېږئ. له ويده کېدو مخکې خپل ځان ته وايئ: (زه به دې موخې ته رسېدو له پاره هر اړين ګام پورته کوم او د ترلاسه کولو له پاره به يې ښه خواري کوم. هر څومره قربانۍ ته چې اړتيا وي، هاغومره قرباني به ورته ورکوم.)

تاسې چې هغه ليکل بيا تکراروئ، نو په خوب کې به هم ستاسې دا موخه ستاسې په ذهن کوي. کله کله به داسې تصوير ګورئ چې تاسې هغه موخه ترلاسه کړې ده. که تاسې خپل لاشعور ته دا باور ورکړئ چې تاسې واقعاً د يوه 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.

آيا تاسې له خپل لاشعور څخه مرسته غواړئ؟ کوم شيان چې تاسې کنترولوي هغه ستاسې شعور په يوه نظم کې نه شي راټولولی، خو ستاسې لاشعور دا کار کولای شي. که تاسې منظم قوت غواړئ، نو لاشعور يې درته درکوي، خو پدې شرط چې دا باور ورکړئ چې تاسې مخې ته يو پلان لرئ چې پوره کول يې 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) نومولې 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 برياليۍ 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 څېر 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

www.parmakhtag.com

تاسې د خپلې ټاکلې موخې له پاره کار وکړئ او خدای ته دعا وکړئ. دعا ستاسې زړه او ذهن ته اطمینان او ارامتیا ورکوي. کله چې تاسې داسې یو کار کوئ چې خدای پرې خوشاله کېږي، نو همداسې ستاسې ورتیاوې او قوتونه تازه کوي. خرابې موخې هم کار کوي، خو د زړه او ضمیر ارامتیا پکې نه وي. یوه 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 باید دومره بیداره وي چې د وروستۍ پرېکړې قوت پکې وي. نورو هیوادونو کې خلک زیاتره وخت پدې مسایلو کې له پوهنتونونو مشوره اخلي یا له ارواپوهانو سره اړیکې نیسي، پدې توګه ځان ته سم او د خپلې خوښې کسب و کار ټاکي. هلته ستا ورتیاوې او شوق لیدل کېږي، ستا لاشعور به ووایي چې ستا اصلي موخه څه ده. بیا به ستاسې ټول قوتونه د همدې اواز په لارښوونه تاسې مخ ته وړي، بلاخره به یوه ورځ خپل منزل ته ورسېږئ.

ډاکټر هیولاک ایلس په ارواپوهنه کې یو مشهور کتاب لیکلی دی او ډېر نوم یې پرې ګټلی دی. نوموړی هم لومړی نه پوهېده چې څه وکړي. وکیل شو، پادري شو، مبلغ شو، خو بیا یې مشورې وکړې، خپل ټول قوت او تجربې یې راټولې کړې او په یوه لاره روان شو چې مرسته یې هم ورسره وکړه. داسې فکر وکړئ چې تاسې یوه تیاره کوټه کې یئ 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 وږتيا 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 ازمويني 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 ازمويني 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 اماني 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 ويشت کلنۍ کې د راتلونکو پنځلس کلونو پلان جوړ کړئ. تاسې به وګورئ، د کال په ختمېدو به درسره دومره پيسې وي چې تاسې ته يې اندازه هم نه کېده. د هر کال په پای کې په خپل مسلک کې د پرمختګ او مالي امکاناتو يوه څېړنه وکړئ، د ژوند معيار ته مو پام وکړئ. څنګه څنګه چې ستاسې عايد لوړېږي، په تاسې کې به پر ځان باور هم زياتېږي او دا هيله به درکې پيدا شي چې د خپل قوت ډېره برخه په يوه کار مصرف کړئ. لکه څنګه چې ځينې کمپنۍ خپلو کارکوونکو ته انعام ورکوي چې په هغوی کې د لا ډېر کار کولو شوق پيدا شي، همداسې تاسې هم يوې موخې ته رسېدو يا يوه برياليتوب ته له رسېدو وروسته ځان ته يو انعام وټاکئ. کله کله د تفريح له پاره بل ځای ته ځئ، کله کله نوې جامې واخلئ. کوم کار چې تخليقي وي او پام مو غواړي، هغه ته داسې وخت وټاکئ چې ستاسې ذهن پکې تازه وي. تاسې چې په بدني توګه ستړي اوسئ يا 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 مارسټن ته یو ځل د داسې کس کیسه وارول شوه چې له څلور کاله زیار وروسته یې خپل ټاکلی میدان پریښی 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 څو 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 کامياب وګورئ

يوه پوه ليکلي دي: (کوم شخص چې د دولت هوس لري، خو تل د غربت خوب ګوري، هغه چې تل په خپلو وړتياو او قوت شک کوي، داسې کس باوري يم چې هېڅکله دولت نه شي ترلاسه کولای.) تاسې چې هر څه جوړېدل غواړئ، په خپل ذهن کې يې 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 يم چې خپلې موخې ترلاسه کولای شئ. يوازې د هيلو او غوښتنو سيورو ته له خوب څخه کار نه پوره کېږي. ځان ته خپل پلان کېږدی او د عملي کولو له پاره يې هلې ځلې وکړئ. تاسې ددې خبرې محاسبه کوئ چې څومره قدمونه بايد 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 يوازې د خپلو هيلو او ارمانونو په خول کې بند کړئ هېڅ به هم ترلاسه نه کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د مظلوميت احساس

زه چې تېرو يخنيو کې د چکر له پاره د جرس جزيرې ته ورسېدم، نو د سمندر په غاړه يوه واړه کمر باندې، د بوټو په منځ کې مې پټه يوه ماته ثوکۍ وليده. له نن نه تقريباً سل کاله مخکې لوی مفکر ويکتور هوګو ته حالات دومره خراب شول چې بايد يې د خپلو نامساعدو حالاتو له امله له خپل خواږه هيواد فرانسې سره خدای په اماني کړې وی. هغه به هر ماښام د لمر ډوبيدو د ليدو له پاره سترې په شګو شګو ورو ورو تر دې چوکۍ راغی، دلته به کېناسته، خپل سپين سر به يې ښکته کړ، ژور فکر به يې کوه او پکې به ډوب و. بيا به يې يو وړوکی کاڼی را واخيست، په غور به يې ورته وکتل او يو ځل به يې په پوره باور سمندر ته ګوزار کړ. زياتره وخت به هلته لوبې کوونکو ماشومانو دې ته په حيرانۍ سره کتل، اخر يوه ورځ د يوه ماشوم زړه ورته تنګ شو او په لړزېدو لړزېدو د وکتور هوګو خوا ته راغی، ورڅخه يې پوښتنه وکړه.

(بابا ته ولې هر ورځ دې سيند کې کاڼي اچوې؟) دې بيچاره عالم په چوپو سترګو هغه نانځکې غوندې ماشومې ته وليدل، ويې خندل، بيا يې ټوخی وکړ، ورته يې ځواب ورکړ: (زما لورې، زه کاڼي نه اچوم، يوازې د خپل محروميت احساس سمندر کې اچوم.)

د وکتور هوګو دا عمل نن نرۍ ته داسې سبق دی چې په ګټه يې هېڅ کله انکار نه شي کېدای.خپل د مظلوميت احساس په يوه واړه کاڼي کې ځايول او په خپلو لاسونو کې يې سمندر کې اچول، ګويا له دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ذهني جنجاله ځان خلاصول دي چې يوه زمانه ورڅخه شکايت کوي.

زموږ په ټولنه کې د داسې خلکو کمی نشته چې د ژوند بې شمېره سهولتونه لري، خو بيا هم په خپل خپل رنګ کې د مظلوميت د احساس ښکار دي. موږ د خپل ژوند د ټولنيز، اقتصادي او سياسي چلندد شخړو او ستونزو بهانې کوو او پدې بوخت يو چې د خپل ځان له پاره د مظلوميت يو جواز پيدا کړو

زموږ دا شعوري انداز په هر کوچنۍ نه کوچنۍ او لويې نه لويې خبرې يعنې سهار کې د موټرو له بې نظمۍ نيولې تر ايټم بم پورې خطرناکې تباهۍ څخه هم اغېزمن کېږي. نه يوازې دا چې بلکې موږ تل له ناشونو شکايت کوو، بې ځايه خطر ته زړه خورو، احساسات مو خراب وي او د تهذيب د طبيعي ارتقا ودې ته خفه يو. تاسې فکر وکړئ چې دا فکر څومره تباه کوونکی دی. يو باهوشه او باشعوره انسان له پاره د مظلوميت احساس تر ټولو لوی مرض دی، ځکه دا سراسر د هغه د اخلاقي ټيټ والي او ذهني وروسته پاتې والي اينه ده. دا ورو ورو د هغه په ماغزو کې له خپلوانو يو بېلتون پيدا کوی. په خپل ځان زړه سوځول د ځانغوښتنې نهايي نښه ده او د داسې مظلوميت په جال کې ګير خلک هېڅکله نورو خلکو سره خواخوږي نه شي کولای.

د ژورنالېزم مسلک له پيلولو څو کاله مخکې مې چې په ويلز کې د ډاکټرۍ ستاژ کوه، د کويلې د يوه کان د مشر مدير مېرمن ناروغه وه، هغه مې يوه ورځ وليدله. دا سړی په خپله سيمه کې د کليسا 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 ترېنه 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 وژونکي اغېزو کې راتاوو او خپل شخصیت ترې ورک شوی وی. زړه او ماغزه یې ورسره له ملګری انکار کوي او د دوی بدن او نور کارونه هم ټول سستېږي. شک او وېره د انساني پرمختګ تر ټولو لوی دښمنان دي 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 کړښو 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 يوه کليواله سيمه کې ولوېده. دواړه پښې يې غوڅې شوې او د سر جمجمه يې ډېره شديده زخمي شوه. هغه له دواړو سترګو محروم شو. بيا چې له اوږدې مودې وروسته هغه له مرګه خلاص شو او له روغتون څخه رخصت شو، نو زه يې د ليدلو له پاره ورغلم. ما داسې فکر کاوه چې هغه ړوند کوڼ او په بايسکل کې ناست کس به خپل نصيب ملامتوي، خو ما چې دا وليدل حيران شوم چې هغه په امساګانو ګرځېده او په يوه لوی مېز يې د لرګيو وړې وړې ټوټې په منظم ډول سموې. زما غږ يې چې واورېده په خندا شو، ويې ويل! وروره اوس خو رسامي نه شم کولای، نو پدې خاطر د نوي ډيزاين کورونه جوړوم.)

نن هماغه کس د انګلستان د تعميراتي چارو مشهور کارپوه دی. بله کيسه دا چې ما يوه زړه ښه پېژندله چې مېړه يې ناڅاپي مړ شوی و او دا په شپږ ويشت کلنۍ کې کونډه شوې وه. پنځه واړه ماشومان ورته پاتې وو او د ژوند هېڅ کومه مادي تکيه يې نه درلوده. هغه فوراً په کار کې بوخته شوه او يوازې پر ځان باور او د خپل صبر او تحمل په مرسته يې بېلابېلو مسلکونو ته ورسېده. ما چې ترې ددې لوړ همت او برياليتوب راز وپوښت، نو په ډېر وياړ يې راته وويل: (زه هېڅکله په يوه کونج کې ناسته نه يم او په خپل حالت مې ژړا نه ده کړې، دا مې نه دي زده کړي.)

په دنيا کې داسې ډېر خلک دي چې ډېر زيات بدبخته دي خو بيا يې هم پکې د مظلوميت احساس نه دی پيدا کړی او نه يې منلی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د هيلن کيلر کيسه واورئ. دا ګوډه او ګنجې ښځه يو وخت د خپلو صفتونو لرونکې وه. رابرټ لويي ستيونسن د تپ دق ناروغي لرله، دا ناروغي يې پاس په طاقچه کې کېښوده او د ادب بهترين شهکارونه يې وپنځول. فادر ډيمپسن پخپله د ابرص په مرض اخته و، خو بيا يې هم پدې ناروغۍ د اخته کسانو درملنه کوله. د داسې انسانانو مثالونه سخت ډېر دي چې يوازې د خپل تدبير، قوي باور او پرلپسې هڅو په مرسته يې ناعلاجه نارغيو، خفګانونو او نورو ستونزو باندې برلاسی موندلی دی. د ژوند ډېر خوندونه يې ليدلي 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 ځير وګورئ او بيا دې پرېکړه په تاسې پورې اړه لري چې تاسې د ذهني وړتياوو شتون سره بيا هم ځان د مظلوميت په احساس کې ډوبوئ او خپل ځان د ټول عمر له پاره په تورو تيارو کې بندوئ.

يوه پخوانۍ يوناني وينا ده چې د انسان فکر يې حقيقي شخصيت ښکاره کوي. د خپل روزمره ژوند د ستونزو او مشکلاتو په اړه ناسم فکر کول ډېر زيات اسانه دي. زما په ياد دي چې يوه وار په فرنسه کې زما يوه ملګري سره په هوټل کې د سيل او چکر له پاره پاتې شوم. مورږ د شپې په باغچه کې فوارې لاندې کېناستو، له فضا مو خوند اخيسته، داسې ښکارېده لکه د نرۍ 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 ډوبېدو ښايسته منظر، ستوري، د سمندر ښايسته رنګونه، د سپرلي ګلان او شنه چمنونه ... دا ټول د خداى نعمتونه دي او دا منظرې د انسان د زړه او ماغزو د اراملو 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 قابليت ښودل نورو ته ګنې د عزت او درناوي لامل کېږي، خو داسې نه ده. پدې کارونو نه يوازې د خلکو زړه ورڅخه بدېږي، بلکې کرکه او کينه يې هم ورسره پيدا کېږي. که تاسې غواړئ چې په لومړي ځل ليدو پر بل چا ښه تاثير وکړئ، نو ساده او په زړه پورې خبرې ورسره وکړئ او هغه خبرې وکړئ چې هغوی ته هم په زړه پورې وي.

يوه بله مهمه ځانګړنه چې په لومړي ځل ليدو بل څوک ستاسې تر ښه اغېز لاندې راوستی شي، هغه ستاسې احساسي بڼه ده. دا حقيقت دی چې د هر انسان ټولنيز چلند او يو بل سره د ليدو طريقه د هغه د باطني احساساتو څرګندونه ده. پدې خاطر بايد په تاسې کې فکري توازن وي او نورو سره د ليدو پر وخت مو بايد چلند نورمال وي. نورو سره د ليدنو پر وخت په ځانګړي ډول دې خبرې ته پام کوئ چې هېڅ يو شی تکميل نه دی، په فکر کې افراطيت هغه وخت رامنځته کېږي چې کله فکر وشي په نړۍ کې هر څه تکميل دي، خو دا چې نړۍ خپله له ښه ، ښه تر غواړي، نو بيا ستاسې دا افراطي چلند او هر څه بشپړ غوښتل ښه نه دي.

افراطيان په دوه ډوله وي: يو هغه دي چې يو 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 څخه په جلا بڼه وړاندې کوي او تر يوه حده پکې کبر او خودخواهي هم وي. هوا که هر څومره ښه وي، دا خلک بيا هم شکايت

(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 نښنبه 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 سترګی لومړی تاثير ډېر زيات قوي وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د شخصیت تعریف

د انګلیسي Personality ته موږ د شخصیت کلیمه کار وو. دا د لاتیني ژبې له پرسونا څخه اخیستل شو چې د نقاب په معنا ده. د شخصیت له دې مفهومه دا خبره ښکاره کېږي چې شخصیت هغه دی چې نور ته ښکاره کېږي. په عام ژوند کې چې موږ څنګه هر ډول چلند کوو، دا زموږ د شخصیت ښکارندویي کوي. یعنې زموږ بهرنی چلند زموږ د شخصیت ظاهري اړخ یا نقاب دی چې نور خلکو ته ښکاري. په بل عبارت، شخصیت د هغه بهرنیو افعالو او چلند نامه ده چې موږ یې په عام ژوند کې کوو.

د شخصیت کلیمه ډېرې زیاتې معناګانې لري. همدا لامل دی چې په ۱۹۳۷ کال کې الپورټ د شخصیت د شته تعریفونو یوه شننه وړاندې کړه او ددې کلیمې پنځوس تعریفونه یې وړاندې کړل. د شخصیت په ماهیت پوهېده او تعریف کول یې له دې امله ستونزمن دي چې شخصیت د یوه کس ټول ژوند څخه را تاو وي. د شخصیت کلیمې ته که په ژوره وکتل شي، نو موږ ویلی شو چې د ظاهري کارونو او باطني کیفیت مجموعې ته شخصیت وایي. فردي اختلافات د شخصیت لازمه برخه ګڼل کېږي.

په اصل کې شخصیت د ظاهر او باطن څخه یو ترکیب دی، شخصیت دا دواړو برخې را ښکاره کوي او انسان د همدې څخه په کار اخیستنې 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 شخصيت په ظاهري برخې ډېر ټينګار کوي، خو څوک چې بيا اروايي تحليل کوي، نو هغوی بيا باطني برخه مطالعه کوي. که موږ يوازې پر ظاهري او باطني کليماتو مفايت ونه کړو، نو وبه ويلای شو چې شخصيت د بدني ځانګړنو او ذهني ځانګړنو مجموعه ده. په بدني ځانګړنو کې بدن، هډوکي، غوښې، شکل، ورته والی، قوت، روغاتيا، اندامونه، حرکات او نور راځي. په ذهني ځانګړنو کې بيا تمايلات، غوښتنې، عادتونه، هيجانات، احساسات او نور ذهني افعال شامل دي. پدې کې اکتسابي او غيراکتسابي دواړه ډول اعمال شامل دي.

د نړۍ ټول خلک تر يوه حده يو بل ته نږدې او ورته دي. يعنې ټول دوه پښې لري، دوه لاسونه لري، دوه سترګې لري، يو سر لري، يوه خوله لري، يوه پوزه لري او دوه غوږونه لري. خو ارواپوهان چې د شخصيت په اړه غږېږي، د شباهت پر ځای اختلافاتو ته ګوري، که دې ته په ځير وکتل شي، نو د نړۍ د ټولو خلکو په ذهني او بدني ورته والي کې هم اختلاف پيدا کېدای شي او ددې اصولو له مخې هر شخص له بل يوه شخص څخه جلا کېږي. د دې اختلافاتو په نظر کې نيولو سره اروا‌پوهان هڅه کوي ځانونه پدې پوه کړي چې د انسانان په لياقت کې ولې توپير وي؟

په شوقونو کې ولې تغير وي؟ فکر او احساسات ولې يو او بل ډول وي؟

د شخصيت پدې تعريف کې څلور موارد پټ دي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

1) انسان د نړۍ له ټولو حيواناتو څخه جلا خپل يو شخصيت لري، يعنې انسان پر طبيعي محيط ډېره متکي نه وي. د انسان د ذهن مطالعه ډېره اړينه ده. انسان د فکر، ژبې او خبرو اترو له مخې له نورو سره ډېر زيات توپير لري.

2) د انسان عمل پيچيده دی، يعنې د انسان شخصيت چې کتل کېږي، نو د هغه د عمل ژوروالي او پراخوالي ته هم بايد چې وکتل شي. ځينې وخت يو انساني عمل ډېر زيات لاملونه او انګېزې لري.

3) د انسان عمل چې څنګه دی، اړينه نه ده چې همداسې دې ظاهر کې هم ښکاره شي، يعنې د انسان د عمل او د هغې تر شا د وسايلو اړيکه تراوسه پورې سمه نه ده روښانه شوې. يو کال ډېر دلايل لرلای شي او په بېلابېلو وختونو کې بدلېدی شي. يا يو کار په بېلابېلو خلکو کې بېلابېلو دلايل لرلی شي، نو د شخصيت د ټاکلو پر وخت بايد حالات هم له نظر څخه تېر شي.

4) د انسان عمل چې کوم شيان ټاکي، اړينه نه ده چې هغه د زموږ په وس او اراده کې وي يا دې ترې موږ خبر يو. ځينې وخت انسان د خپل عمل څرګندونه نه شي کولای. ځينې وخت شعوري نه بلکې لاشعوري عمل کوي او د خپل چلند تجربه نه شي وړاندې کولای.

5) که موږ د شخصيت بېلابېلو په نظر کې ونيسو، نو بيا د شخصيت تعريف پدې کليماتو 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 وايي چې شخصيت زموږ د ځانګړنو عمومي نظم دی او دې ته د مخصوص چلند صفت هم وايي.

د. فرايډ وايي شخصيت اصلاً د جنس او لاشعور څخه سرچشمه اخلي.

ه. سوروکن وايي چې شخصيت د ټولنې او کلتور څخه سرچينه اخلي.

6. شخصيت مو په پيل کې وويل چې د بدني ظاهري او باطني ځانګړنو ټولګه ده. په بدني ځانګړنو کې شکل او ورته والی، د بدن جوړښت، روغتيا، د خبرو بڼه، ګرځېدل، د بند حرکات راځي او باطني کې بيا هيجانات، احساسات، ارزښتونه،د ژوند موخې، هيلې او ارمانونه او نور راځي.

په ظاهري ځانګړنو کې باطني ځانګړنې عملاً ليدل کېږي.

شخصيت يوازې فردي غوښتنې نه پوره کوي، بلکې ټولنيزې اړتياوې هم پوره کې. پدې خاطر محيط سره د ځان عيارولو موضوع را پيدا کېږ.ي که چېرې محيط عيار نه وي، نو لږ موږ ورسره ځان بدلوو او لږ په هغه کې بدلون راوړو. په لنډو کې داسې ويلی شو چې شخصيت زکړ ذهني او ټولنيزو ځانګړنو هغه فردي جوړښت دی چې موږ سره د فردي او ټولنيزو 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 ټينګار 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 څوک 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

يو نوی قوت

موږ فکر کوو چې زموږ د معلوماتو او تفريح سرچينه زموږ پنځه حواس دي. داسې هم کېدای شي چې پدې حواسو کې يو کم وي او داسې فکر وشي چې بېرته نه ترلاسه کېږي، خو دا د حيرانۍ خبره ده چې موږ د پنځو حواسو تر څنګ يو بل قوت هم لرو، چې بيخي يې احساس نه لرو. ډېرو لويو لويو ساينسپوهانو، اختراع کوونکو او مشهورو عالمانو له دې قوت کار اخيستی دی او همدا يې د برياليتوب تضمين هم دی. دې قوت ته تحت الشعور وايي. د دې قوت په اړه د مشهور اختراع کوونکي اډيسون نظر ولولئ:

(ما چې دا کار پيل کوه، د برق او ماشين په علم بيخي نه پوهېدم، يوازې يو کال ښوونځي مې لوستی و، که هغه لوړ او ښه ځيرکتيا ماته لار نه يو ښودلی، نو ما هېڅ هم نه شول کولای. دا ذهني برکت هغه وخت پيل شو چې زه د غره په يوه غلې څوکه کې د ټيليګراف اپريټر وم. د شپې تر ناوخته به هلته ناست وم. ما داسې احساس کړه چې زما ذهن ته يو پيغام راځي، پدې پيغامونو کې لاره بيخي روښانه وه.)

اډيسن ته له تحت الشعور پيغام راته او تاسې وليدل چې هغه پيغامونه هغه عملي کړل او ټوله دنيا يې حيرانه 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 اړیکې نیولو طریقه څنګه ده. څوک چې پدې طریقه پوه شي او عمل پرې پیل کړي، نو د بریالیتوب لاره به ورته ډېره اسانه وي. تحت الشعور سره د خبرو کولو تر ټولو اسانه طریقه دا ده چې خپل بدن راحت پرېږدئ، د شپې له ویده کېدو مخکې دا کار کوئ، یعنې بستره کې چې څملئ ځان ښه ارام او سست پرېږدئ. ځان راحت کړئ. بیا په خپل تصور کې یو دیوال جوړ کړئ چې توره پرده پرې خپره وي. بیا هڅه وکړئ چې دا تور رنګ ډېر زیات محسوس کړئ. څنګه چې تاسې د تور والي احساس وکړئ، نو پوه شئ چې تحت الشعور سره مو اړیکه ونیول شوه. دا کار د شپې له ویده کېدو مخکې او سهار له ویښېدو 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 پیل وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د کامیابۍ پنځه طریقې

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

1) له خپل تحت الشعور سره د اړیکې نیولو له زده کړې څخه وروسته د خپلو هیلو، غوښتنو او ارمانونو یو فهرست جوړ کړئ. دا فهرست باید چې واضح او صحیح وي. کله چې تاسې د ارام پر وخت له خپل تحت الشعور سره په اړیکه کې کېږئ، نو دغه فهرست یو څو ځله ولولئ او دا کار هره ورځ روان وساتئ. تحت الشعور به پوه شي چې تاسې په کومو کومو میدانونو کې کامیابي او بریالیتوب غواړئ. تاسې ته به مختلفو طریقو د پیغامونو لېږل پیل کړي او تاسې به په صحیح اقداماتو پوه کړي. داسې فکر مه کوئ چې ددې کار په شروع کېدلو به تاسې ډېر زر تر بریالیتوبه په یوه ګام کې ورسېږئ. تاسې باید خپل دا کار په صبر او استقامت روان وساتئ. د کامیابۍ په لاره کې چې هر څومره مشکلات دي، تحت الشعور به یې درته روښانه کړي، ستاسې په بدن کې به دومره انرژي پیدا شي چې تاسې پدې ستونزو تېر شئ.

2) تحت الشعور تاسې سره د ستونزو د حل کولو په برخه کې حیرانوونکې 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 امريکا د ولسمشر مشاور و، هغه به هره شپه له ويده کېدو څخه خکې خپل سخت مسايل خپل تحت الشعور ته ورکول او سهار به چې له خوب څخه راويښ شو، د خپلو ستونزو له پاره به يې مناسب ځوابونه پيدا کول. د دې طريقه داسې ده چې کومه ستونزه ستاسې په مخ کې ده، شل دقيقې ورته فکر وکړئ، بيا دا خبره هېره کړئ له هغې څخه وروسته څلورويشت يا اته څلوېښت ساعته وروسته، بيا 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 شيان چې ليکئ، هغه ټول پدې تحت الشعور کې پراته دي، تاسې چې هر څه وغواړئ چې رایاد يې کړئ، سيده څملئ، يو يا دوه دقيقې د تورې پردې تصور راوړئ، هغه خبره به درته ياده شي.

4) تاسې به کله ليدلي وي چې په تصور کې داسې يو تصوير ګورئ چې تاسې په خپلو سترګو نه وي ليدلي، خو بيا هم داسې ښکاري لکه تاسې چې ليدلی وی. د راتلونکو پېښو تصويرونه 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 راتلوتکی 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 پیدا کول او د بریالي ژوند کولو له پاره لویې موخې کېږدئ.

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

دا د پورته د یوه محصل کیسه وه چې د یوې وظیفې له پاره یې انټرویو ورکوله او بیا یې د هغه انټرویو کیسه خپل یوه بل ملګري ته کوله. خپل ملګري ورته چې بله کومه کیسه وکړله، هغه له دې څخه لږه بدله وه. ورته یې وویل له ما څخه چې کومې پوښتنې وشوې، ځوابونه یې 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 ونیول. له یو څو ورځو څخه وروسته د انټرویو نتیجه اعلان شوه، نو معلومه شوه چې دویم کس پکې بریالی شوی و، ځکه چې د هغې په مرکه کې له پر ځان له باور څخه کار اخیستل شوی و.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

داسې ولې کېږي چې یو کس تکړه هم وي، په خپل کار هم پوهېږي، هغه ښه ډېر زیار هم کړی وي، خو د نابلده خلکو په مخکې چې خبرې کوي، تر تاثیر لاندې یې راځي او وېرېږي؟ د ملګرو او دوستانو په مجلسونو کې موږ 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، یدای شي چې د هغه خوښه وي او دا هم چې فکر او غور به یې هم پرې کړی وي. څومره خلک چې پدې موضوع خبرې کوي، دا بل کس د هغوی په پرتله له ډېرو زیاتو 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 بیا د هغوی په شتون کې سمې خبرې نه شي کولای. یو ډول وېرېږي او شرم محسوسوي. د داسې خلکو په برخه کې چې ارواپوهانو کوم دلایل وړاندې کړي، هغه ډېر اوږده او تفصیلي دي، دا ټول شیان په اروپوهنه کې هم څېړل کېدای شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ستونزه او مشکل احساسوي. د بېلګې په ډول، مورږ ګورو چې په ځينو فاميلونو کې مشران خپلو کشرانو ته ډول ډول نصيحتونه کوي او ورته وايي 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 بايد غلي کېني، سرونه تيټ کړي او هېڅ ډول بې ادبي ورڅخه بايد سر ونه وهي.

ماشوم که په کومه موضوع کې يوه مشوره ورکړه، نو مشوره ورڅخه نه اورېدل کېږي او ددې خبرې په کولو سره يې مشوره رد کېږي چې ورته وايي ته لا ماشوم يې، دومره عقل نه لرې چې په داسې موضوعاتو کې ابراز د نظر وکړې. بيا هم ماشوم خپل شخصيت لري، هغه يې هم نش و نما غواړي، مشرانو ته په ځيرکتيا سره ګوري او د هغوی په څېر د کېدلو زيار او کوشش کوي. هغوی د مشرانو له عادتونو څخه ډېر عادتونه او له خبرو څخه ډېرې خبرې يې رد کوي او له ډېرو خبرو څخه ځينې خبرې يې قبلوي. ماشوم غواړي چې له خپل ذهن څه د يوه نظر ابراز وکړي، د هغو ستونزو په اړه چې دده يا دده د کورنۍ له پاره دي. هغه د خپل تمايلاتو په اړه هم غواړي چې ووايي، خو د مور او پلار طبيعي احساسات پرې لکه تيره سخت وي او د دوی طبيعي احساسات ور څخه لاندې بندوي.

نتيجه يې دا کېږي چې د ماشوم په زړه کې دا احساسات پيدا کېږي چې هغه وايي له نورو څخه کمتر يم. د ځينو 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 پيدا کېږي چې په پايله کې يې هغوی ټول عمر د مشرانو نسلونو پر ضد کارونه کوي او همداسې د مشرانو او مشرانو په منځ کې واټن پيدا کېږي. پدې کار سره بيا د يو بل د تفاهم او افهام ټولې اړيکې له منځ څخه ځي. که په ماشومتوب کې د ماشومانو حوصله زياته شي، خبرې يې په غور واورېدل شي، ښې خبرې يې وستايل 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 تاثير لاندې به نه راځي.

زموږ مور او پلار، ښوونکي او روزونکي يوه خبره هېروي چې دا خبره د انسان د ژوند له پاره ډېره زياته مهه ده. هغه خبره دا ده چې انسان ته د کاميابۍ له پاره پر ځان باور ډېر زيات 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 يو څو سختو مرحلو وروسته سترې کېږي.

بل حقيقت 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 تربيه راکول کېږي چې ډېرو خلکو سره ليدل او تلل راتلل ښه خبره نه ده. فلانی ټيټ 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

ډیل کارنیګي د داسې یوه کس یادونه کړې ده چې ډېر زیات شرمېده. دا سړی تکړه لیکوال و. ډېرې زده کړې یې لرلې او ډېره خواري یې کوله، خو څه یې چې لیکل هغه به یې نورو ته نه ښودل او نه به یې د لوستو له پاره ورکول، خپله کیسه به یې مطبوعاتو ته نه لېږله چې پکې چاپ او خبره شي. نورو خلکو سره به یې چې خبرې کولې هم تاثیر لاندې به راته. خپله به یې خپلې کیسې لوستې، کره کتنه به یې پرې کوله او نورې به یې هم ښه کولې. ډېر ځله به یې زړه وغوښتل چې چا سره ګورې، خپلې کیسې ورته ور یادې کړي، خو هر ځل به یې دا کار نه شو کولای. یوه ورځ یې سل زړونه یو کړل او خپله یوه کیسه د ښار یوې مجلې ته د خپرېدو له پاره یوړله.

په ټوله لاره یې دا فکر کوه چې په خپله به د مجلې مسول مدیر ته کیسه ورکوي، خو کله چې دفتر ته ورسېده، نو ورته معلومه شوه چې هغه مسول مدیر په خپله کوټه کې دی او دی ورسره لیدلی ش، خو دا بیا بې زړه شو او په زړه کې یې سل اندېښنې پیدا شوې. ده د مسول مدیر سکرتر ته کیسه ورکړه چې ورته یې وویل چې دا خپل مشر ته ورسوه. هغه ورته په حیرانتیا وویل: ښاغلیه هغه مسئول مدیر صیب اوس په دفتر کې دی، تاسې ورته خپله دا کیسه ورکولای شئ.) خو هغه کس کیسه هماغه سکرتر ته پرېښوده او خپله ترې روان شو. څو ورځې وروسته یې بیا یو لیک ترلاسه کړ چې مسئول مدیر 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 یې کاوه چې ما سره به ولې ګوري؟ څه به راته وایي؟ د هغه په زړه کې به څه وي؟ زما کیسه یې لکه چې خوښه شوې نه ده. څو ورځې یې په همدې خفګان کې تېرې کړې، یوه ورځ یې زړه وکړ او د مسول مدیر دفتر ته لاړ. هغه ددې ځوان پدې کمزورۍ پوه شو او د کیسې ستاینه یې ورته وکړله. بیا یې دده ورتیاوې هم وستایلې.

بیا به یې زیاتره وخت خپل دفتر ته راغوښتهړ خبرې به یې 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 یې 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 یې ډېر جیګ یا ټیټ دی، پوزه یې 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 غريبان دي او مالي ستونزې لري. په جېب کې يې پيسې نشته. لباس يې ښه نه دی. ويريږي هسې نه څوک 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.

يوه بله ځانګړې اروايي 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 وايي؟ څنګه چلند به راسره کوي؟ که موږ مثبت فکر کوو، نو موږ بايد دا ووايو چې موږ به نورو خلکو سره څه خبرې کوو او هغوی به څنګه د خپل اغېز څخه لاندې راولو. خپل شخصيت به په سم او مثبت ډول څنګه ښکاره کوو. وايي انسان چې کوم ډول فکر کوي، هماغه ډول کېږي. که د يوه انسان فکر روغ وي، نو ذهن به يې هم روغ وي او که ذهن يې منفي وي، نو اغېزې به يې هم منفي وي.

په ځان کې باور پيدا کولو او پدې دنيا کې د کامياب ژوند تېرولو له پاره بايد تاسې په خپل ځان کې بنسټيز بدلون راوړئ او خپل فکر او ذهن هم بايد بدل کړئ. خپل ځان بايد فعال او ګټور کړئ. په دنيا کې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

بریالیتوب پیدا کولو له پاره باید په خپل فکر کې انقلاب راوړئ. له زړه څخه به دا احساس بهر کوئ چې زه به په بد اقتصادي حالت کې تر نورو ټیټ یا کمزوری یم. یا زما کورنۍ ډېره لویه او مالداره نه ده. تاسې باید له دې برعکس فکر وکړئ. داسې فکر وکړئ چې زه هغه خدای پاک پیدا کړی انسان یم چې دا ټول انسانان یې پیدا کړي دي، زما خالق ماته هر ډول وړتیا او استعداد راکړی دی. زه له هیچا څخه کم یم او هر انسان سره په برابرۍ لیدلی شم.

زه په هغې هرې موضوع خبرې کولای شم چې پکې معلومات لرم. په کومو موضوعاتو کې چې زما معلومات لږ یا کمزوري دي، د هغې په اړه به نورو معلومات پیدا کړم او ډېره مطالعه به کوم. زه په بېلابېلو وسایلو بېلابېلې تجربې کوم. زه به کامیاب ژوند تېروم. خپل کارونه به کوم. مسئولیتونه 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 یې مخ کې د ژوند داسې یوه لاره پیدا کېږي چې دده ژوند له غورځېدو څخه ژغوري.

یاد ساتئ انسان په بریالیتوب یوازې هغه وخت ژوند کولای شي چې کله یې په مخه کې لوی موخه وي. دا موخه او مقصد دا هم کېدای شي چې زه به خپلو بچو ډېر ښه تعلیم کوم او په تربیه کې به یې هېڅ ډول کمبود نه پرېږدم. دا موخه د خپلې روغتیا په اړه هم کېدای شي. انسان که موخه ونه لري، نو بیا لوی کارونه نه شي کولای. څومره چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

انسان موخه او هدف لوی وي، په هماغه اندازه يې پر ځان باور او د ارادې قوت هم ډېر وي. په خپل ځان کې د پر ځان باور پيدا کولو له پاره خپل فکر بدل کړئ. د خپل ژوند له پاره يوه 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 وي 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 تاثیر پیدا کولو یا د یوه چا په ذهن د ښو اغېزو پرېښودلو له پاره له تاسې څخه هېڅ ډول پیسې یا شتمني نه مصرفېږي. یوازې دا وکړئ چې په خپل رفتار کې یو ډول دروندوالی پیدا 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 لیدو په نور خلک له ځان څخه په ښه تاثیر لاندې ونیسئ.

اول د خپلې څېرې تاثیراتو ته ګورئ، ځکه دا ستاسې د زړه او د ماغزو انځور دی. پدې کې هېڅ شک نشته چې ښایسته لباس په شخصیت کې مهم رول لري، خو تر ټولو مهم شی د څېرې تاثیرات دي. بعضې خلک تل خفه خفه وي، د هغوی په لیدو انسان داسې احساسوي چې لکه دا خلک چې له خپل ژوند څخه ډېر زیات خفه وي. له دې سره بیا هم هغوی ګیله کوي چې ملګري نه لري. دا یاد لرئ چې تاسې خفه او ژړا والا څېره نیولې، نو هېڅوک به ستاسې د شخصیت 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 څېرې ډېرې حرکات د ښه شخصیت او لومړي ښه تاثیر له پاره مهم او اړین ګڼي. دا خلک چې هر وخت یوه نابلده کس سره ګوري، نو د دوی څېره او د څېرې غړي یې په غیرارادي ډول ډېر زیات حرت کوي. تاسې به ډېر ځلونه له داسې خلکو سره مخ شوي یاست چې تاسې سره د خبرو پر وخت سترګې ډېرې رپوي، شونډې چیچي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تندی يې غونجېږي او سر خوځوي را خوځوي. تاسې ته به يې زياتره 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 کيدای شي هغوی سره مخ کېدل او ملګري پرېښي وي. دا هغه خلک دي چې په خپله يوه ډېره عادي او کوچنۍ غلطۍ دومره ښايسته ملګري له لاس شخه ورکوي او هغوی ورڅخه ستړي کېږي.

خو کوم خلک چې ډېر ژور او ډېر زيات غلي وي، هغوی ته هم ستونزه ده. د ښه نقش او ښايسته تاثير پرېښودلو له پاره دا اړينه ده چې ستاسې خبرې ستاسې د طبيعت او فکرونو اينه 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 تاثير او لومړي نقش کې ډېر مهم رول لوبوي، هغه خبرې او د خبرو انداز دی.

يوه زړه وينا ده چې خدای انسان ته يوه ژبه او دوه غوږونه، د دې له پاره ورکړي دي چې انسان څومره خبرې کوي، له دې څخه دوه ځله ډېر بايد واوري. خو مشلک دا دی چې ځينې خلک پدې خبره هېڅ نه پوهېږي. دوی هڅه کوي چې ښه تاثير ورکړي، ډېرې خبرې کوي او دا خبره ترې هېره وي چې د خبرو کولو موخه يوازې د فکرونو بدلول دي. داسې خلکو سره چې څوک يو وار وګوري، په دويم وار ورسره د ليدلو له هڅې څخه ځان ساتي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

www.parmakhtag.com

پدې ډېرو خبرو کوونکو خلکو کې یوه بله ډله هغه خلک دی 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 ښیي. 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