

په  
چ

# ژوند

کي د برياليتوب ۵۰ رازونه

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

راټولونکی: شمس پخرزاد  
ژباړه: محمود حمیدزی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دکتاب پېژندپاڼه

نوم: په ژوندکي دبرياليتوب ۵۰ رازونه

راتولونکي: شمس پخرزاد

ژباړه: محمود حميدزي

تايپ اوډيزاين: محمود حميدزي

دکتاب دپوښتي ډزاین: مسلم اشکزي

دخبريدونيته: ۳۰۴۰۵ ش

دژباړن خپاره سوي اثار

۱} په سمندر کي دملغرو لتون}

ټولنيزي ستونزي او دحل لاري يي

دفکرونو جوړښت او هغوي ته وده ورکول

۲} رون سيند}

لومړي شعري ټولگه

۳} په کایناتو کي دقرآن کریم علمی معجزی

د ذرو څخه درکھکشانونو د الله جل جلاله مخلوقات

۴} دانسان په بدن کي دقرآن کریم علمی معجزی

دانسان دین دحجرو څخه درنسجونو دنسجونو څخه درغړو دغړو څخه ( دربدن پوري: هرارخیزطبی مالومات او د عقدی دلا کروړ کولو درسونه

۵ {دالماسو پند}

دیبنتومتلونو د ویلو ځایونه او علتونه

۶ {ژور اندونه}

دویمه شعری ټولګه

۷ {په ژوند کی دبریالیتوب 50 رازونه}

۸ {څنگه ژوند وکړو}

دنړی دیوهانو او بریالیو وګړو دسلګونو ویناوو ژباړه

۹ {خوږی خبری}

لنډکی شعرونه او ادبی ټوټی

۱۰ {ننګوونکی یوبنتی او ځوابونه}

سلګونه طبی، ساینسی، جغرفیوی، بیولوژیکی، ذهنی او ټولنیزی یوبنتی

یادونه: ددی کتاب دچاپ حقوق دژباړن سره خوندي دي، دکتاب

همدا پی دي ایف بڼه بیله بدلونه هرڅوک خپرولی سي دچاپ

اوبدلون حق یی څوک نه لري!

۵۰ رازونه

په ژوند کې دبرياليتوب

په ژوند کې دبرياليتوب راز څښي دئ؟

آيا تاسو هم زما په رڼم ددې سوال دځواب موندلو په لټه کې  
ياست؟

آيا در اوسه مو دځواب پيدا کړی دئ؟

آيا پوهيدلي ياست چې دبرياليتوب راز په څښي کې دئ؟

يو پوه وايي: په ژوند کې د برياليتوب راز دادئ چې وموندو چې  
څنگ خوبښ او نيکبخته سو.

خوبښ اوسيدنه، خوشبختي، خوبښي لنډه پيژندنه لري: دخپل ځان  
څخه درضايت اوخوبښي احساس کول.

موږ هغه وخت دخانه درضايت احساس کوو کله چې تپرسوي  
ژوند ته اند کوو او وپوهيږو کوم کارونه چې مو سرته رسولي  
وه: هغه سم وه، حتا ددې سربيره چې هغه کړني سختې وي.

بڼه نو دهغو کړنو دسرته رسولو لپاره چې موږ ته  
دخوبښي، رضايت احساس راکوي، دې ته اړتيا لرو چې په ژوند  
کې موخه، موخي ولرو او غواړو هغه، هغوي ته ورسپرو، زموږ  
موخي موږته دمانا او مفهوم احساس راکوي.

زموږ موخي موږ ته يو تک لوري، هغه تک لوري را په نښه کوي چي کله موږ پر هغه تک لوري حرکت کوو: موږ هغه وخت د ترټولو خوښ، پياوړي او د ډېرې انرژي احساس کوو، ډېر اغېزمن کيږو، موږ خپلو موخو ته درسيډا پر لار ډېر نور څه لاسته راوړو، رشد کوو، لوی کيږو، په خپل ايډيال شخصيت بدلېږو.

په ژوند کي دبرياليتوب راز، رشد، تکامل او پوره کيدنه ده، دا چي وکولی سو لانوري توانايي ته ورسېږو، په همدې خاطر موږ ترټولو لوی مسؤليت دخپل ځان پر وړاندي لرو او کيدای سي زموږ دبرياليتوب راز په دې کي وي چي موږ دا مالوم کړو چي موږ په خپل ژوند کي څه غوښتنې لرو، غواړو څه لاسته راوړو، او څنگه کولی سو په بهترين او تر ټول بڼه ډول خپلو موخو او غوښتنو ته ورسېږو.

## د کوم ځای څخه يې پيل کړو؟

څيرونکو کلونه څيړنې ترسره کړي، هغوی غوښتل پوه سي چې: بريالي او ناکام وگړي څه غوښتنې لري او ډېر وخت دڅشي په اړه اند، فکر کوي.

ورسته درکلونو څيرونو دې پايلې ته ورسيدل چې: ډېر وخت بريالي وگړي خپل راتلونکي ته اند کوي، دې ته فکر کوي چې دوی غواړي چيري ځان ورسوي او کوم کارونه کولی سي سرته ورسوي ترڅو ترټولو ژر او مخکي خپلې موخي ته ځان ورسوي.

مگر نابريالي يا ناکام وگړي ډېر وخت خپل تير سوي وخت ته اند کوي او دهغه په اړه دځانه ورک وي، هغو شيانو کې اند کوي چې د هغوی د بدلون توان او وړتيا نه لري؛ ښه نو يوه

د برياليتوب دښو لارو څخه داده چې موږ دهغو شيانو، کارونو په اړه اند، بشپړپام، تمرکز وکړو چې دهغو د بدلون توان او وړتيا

ولرو، کيدای سي اوس ونه سئ کولی يو کار سرته ورسوي مگر دا خو کولی سئ چې ديوه کار او کسب د لارو چارو په اړه ځان

وپوهوي، يا يې د سرته رسولو لارې چارې يادې کړئ، کيدای سي ونه سئ کولی خپل تير سوي ژوند بدل کړئ مگر دخپل راتلونکي

په اړه خو ژور اند او تمرکز کولی سئ.

بڼه نو که غواړئ په رښتيا سره هم خپلو موخو او غوښتنو ته ورسيرئ او هغوی په رښتيا، حقيقت بدلې کړئ: ددې ټولگي په دوام کي دبرياليتوب رازونو ته پام وکړئ او درخپل توانه هغه په خپل ژوند کي عملي کړئ او دخپل ژوند برياليتوبونو ته ځان ورسوئ.

لومړی راز

**برياليتوب ته رسيدو کي بشپړ پام، تمرکز وکړئ!**

ترټولو لوړ قدرت چي انسان ته ورکول سوی دئ دبشپړ پام تمرکز قدرت دئ، دابه ډېره حيرانوونکي او دنه منلو وړ وي چي: انسان ديوڅه غوښتونکی وي او يوازي پر هغې موخي بشپړ پام يا تمرکز ولري، هغه لاسته را نه وړي يا ورته ونه رسيري.

که موږ هرشي ته بشپړ پام وکړو، په رښتيا يې غوښتونکي سو الله جلله او دمخکي ټول قوتونه او به زموږ لاس نيوي وکړي ترڅو موږ هغه لاسته راوړ!

د نني ژوند په شور ماشور، بيرو بار کي چي مو ترټولو گران شی دلاسه ورکړی، هغه بشپړ پام، تمرکز دئ.



دټولنيزو رسنيو څخه ډېر خبرونه چي موږ ذهن ته دننه کوو په دې کار سره مو دتمرکز کولو توان، د خپل ځانه څخه اخیستی دی، کیدای سي دا به بڼه وي چي خپل سر لږ هوسا، سپک کړو.

۲دويم راز

### **دبرياليتوب لپاره چوپتيا او تفکر وکړئ!**

چوپتيا او تفکر دانسان دحکمت، پوهې د ډېريدا لامل کيږي. چوپتيا او ژور تفکر دی چي لوی انسانان ډېر سختوستونزو حل لارو ته په رسيږي.

یوازنی پتی، دکړلو محکه چي تاسو په هغې کي خپل افکار د لويديني لپاره کړئ: هغه دچوپتيا او تفکر پتی دی!

موږ حکمت او سکون ته درسيډا لپاره لږ ترلږه په ورځ کي دیرشو دقیقو چوپتيا او تفکر ته اړتيا لرو!

۳دریم راز

### دبرياليتوب لپاره دخپل ځان څخه پوښتنه وکړئ

هر سوال دخپل ځان څخه وپوښتئ، ستاسو ذهن به په پټ ډول  
دځوابونو په موندلو پسې لار سي،

که چيري دځان څخه وپوښتئ: ولې زه دومره بدبخته يم؟

تاسو ته به ستا مغز ځواب درکړي يا به يې درته پيدا کړي،  
همدارنگه که دځانه وپوښتئ: څنگه بايد زه نیک بخته،

خوشبخته سم؟ بيا به هم تاسو ځواب وموندئ.

که چيري وپوښتئ: زه څنگه کولی سم په حلاله لار ډېرې پيسې  
لاسته راوړم يا ډېرې پيسې ولرم؟

تاسو به يې دموندلو لاره وموندئ، دا ستاسو انتخاب دئ!

۴څلورم راز:

### دبرياليتوب لپاره مطالعه، کتاب لوستنه وکړئ

ډېر لږ وگړي په اوس وخت کي فلمونه او بي سر و پايه سريالونه  
نه گوري.

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

ديوه بڼه کتاب لوستنه کولی سي زموږ ډېرې لويې ستونزې او مسائيل دتل لپاره را حل کړي، مگر په بي گټو او بي مانا کارونو لکه دفلمونو اوسريالونو په ليدلو خپل ارزښتمن وخت، هغه وخت چي زموږ څخه ډېر په تېزۍ تېښتي، ولې برباد کړو؟

دسريالونو او فلمونو ليدل درکومي اندازې زموږ په ژوند کي مثبت بدلون را وستلی سي؟

آيا موږ کولی سو دفلمونو په کتلو خپل ژوند بڼه کړو؟

پرلپسي کتاب لوستنه، مطالعه کول، تل دمسلمانانو او غير مسلمانانو برياليو وگړو د برياليتوب راز وو او دئ!

هپنځم راز

### سهار وختي دخوب راکښينئ

دخواږه خوب پريښوال او دسهار لمانځه ته راکښينستل په بڼه ډول د اوداسه، لمانځه اداکول، انکر او تلاوت کول پر مسلمان باندي د ډېررزق او روزۍ، خوبنۍ او رغتيا، قوت او بريا دروازي راخلاصوي.

که ددي کارونو ورسته خپلو ورځينو چارو او دهغو موخو لپاره

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

هڅي او کارته را ودانگو، دبرياليو وگړو په شان کړني سرته ورسوو کولی سو ډېرې لويې برياوي په ډېره کمه موده کي لاسته راوړو!

۶ شپږم راز

### خپل موخي، هدفونه وليکئ

يو درازونو څخه دبرياليتوب دادئ چي تل خپلې هغه موخي وليکئ چي غواړئ ورته ورسيدئ، يو دهغو کړنو دډلې څخه چي سهار يې بايد سرته ورسوئ ددې مالومول دي چي ستاسو پاته ورځه بايد څنگه وي.

ذهن مو داسي جوړ کړئ چي سهار دخوب د را کښينستلو سمدستي ورسته متحرک او پياوړي ياست: په دې تگ لاري سره به بېله شکه يوه بڼه، گټوره او غوره ورځ ولري.

۷ اووم راز

### یوه پیاوړی دباور سیستم جوړ کړئ

په ژوند کي دبرياليتوب دارزونو څخه یو دادئ چي خپل باورونه پیاوړي کړئ.

که دبرياليتوب وگړو څخه وپوښتل سي چي دبرياليتوب لومړی قاعده يي څشي ده؟ ټول به ووايي: خپل پرځان او هغه کار چي سرته يي رسوي باور پر لري، دوی دخپل همدې کروړ باور دښکاره کولو څخه نه بیريږي.

ښه نو که تاسو خپل ځان نه وي قبول کړی، څنگه به مو نور وگړي قبول کړي؟! که تاسو دخپل ځان سره مينه ونه لري څنگه به نور ستاسو سره مينه ولري؟! که چيري تاسو خپل ځانته ارزښت ورنه کړئ، څنگه به نور وگړي تاسوته ارزښت درکړي؟

۸ اتم راز

### پر خپل ځان باندي لگښت، پانگه اچونه سرمايه گذاري وکړئ

دیوه شتمن وگړي څخه يي پوښتنه وکړل: ترټولو ښه پانگه اچونه سرمايه گذاري چي کيدای سي یو وگړی يي وکړي څشي ده؟

ځواب يې لند، ساده او په زړه پوري وو: خپل پرځان پانگه اچونه، سرمایه گذاري کول!

دياد شتمن وگړي نوم وارن بافت دئ چي يو بريالی، کار رامنځته کوونکی او دنړی غټ پانگه اچونکی دئ، دفوربز دراپور پر بنسټ د وارن بافت شتمني 53.5 ميليارده ډالرو ته رسيري.

ځانگړی روزونکی، استاد نيول، دکريبنټ ورزش په يو کلب کي غريټوب، د ساليمو او گټورو خوړو برابرول او خوړل، دکتابونو رانيول، دزده کړي د لگښتونو ورکول، د پرځای او پروخت معایناتو کول، په مناسبه او نيکه لار دځان دخوښ ساتلو په پار لگښت کول: بېځايه لگښتونه نه دي: بلکي پانگه اچونه، سرمایه گذاري ده. په خپل ځان پانگه اچونه.

۹نهم راز

**خپلو درلودونکو وسايلو او وړتياوو ته بشپړ پام، تمرکز وکړئ!**

لومړی بايد خپل په لاس کي سته شيانو، وسايلو او خپل په مغزو کي سته پوهي، تجربيو او وړتياوو ته بشپړ پام وکړئ، هغه توانايي چي لري يې تمرکز پري وکړئ، د هم هغه ځای څخه يې پيل کړئ، وگورئ هغه وړتيا، تجربه او پوهه چي تاسو يې لرئ

کوم کار دهغوئ څخه اخیستلی سئ، حتا که چیري خپل وړتیاوي، تجربیې، او پوهه کمه گڼئ بیا به هم دپیل لپاره بسنه وکړي، دیو چار پیل اړین دئ: په کراره، کراره هرڅه سمیږي، کیدای سي دیوکار دپیل په وختونو کي دستونزو سره مخ سئ مگر دا ستونزې به دلندي مودې لپاره وي.

په دې هم وپوهیږئ چي یو درازونو څخه دبرياليتوب بڼه لید او دخوشبختی احساس دئ، خوشبختی ته درسیدو لاره هم د ودې او پوره والي د دښتو څخه تیريږي.

۱۰ اسم راز

### خپل باورونه پیاوړي کړئ

که چیري دخپلو غوښتونو په وړاندې مړاوي او نا باوره یاست، لږزنده، بنوریدونکي هوډونه، ارادې او تصمیمونه به ونپسئ چي تاسو به خپل دبرياليتوب موخوته ونه رسیږي یا به مو ونه رسوي، د سیند داوبو دجریان برعکس وړاندې ولاړسئ او دتولو څخه بیل، متمایز و اوسئ.

## ۱۱ یوولسم راز

### خپل پېر وخت په موبایل، ټولنیزو رسنو او سریالانو باندې مه بربادوئ!

موږ ټوله پر انټرنیټ باندې دخپل پېروخت دتیریدا له کبله کیدای  
سي دبل هرچار څخه پیر د تیروتنې او گناه احساس وکړو.

هره شیبه د ټولنیزو رسنیو، فیسبوک، ټویټر، ټیک ټاک د بیا بیا  
کتلو له کبله کیدای سي زموږ پیر وخت برباد او ضایع سي، دیوې  
اوبلې ویډیو انځور او لېنک کتل او کلیکول طبعي دي او کیدای  
سي تاسو دورځې په پای کي هیڅ پرمختګ په خپلو چارو کي  
دهمدي کلک کوولو او کتلو له کبه ونه لرئ.

دټولنیزو رسنو څخه پرځای او مثبتې گټه اخیسته که دیوې خوا  
گټور چار دئ دبل لوري يې داندازې څخه پیره اومنفي کارول  
زموږ لپاره دزیان څخه خالي نه دي.

## ۱۲ دوولسم راز

### بشپړپام اوخپل دکار په دوام خپل مخته تګ ته دوام ورکړه

دبریا او ماتې ترمنځ توپیر دادئ چي وکولی سي ورسته تردې چي  
پر محکه راغوخار، ولویزي: دویم ځل را پورته سي، همداسي



لويدلی پاته نه سي، هو ماته خوړل سخت دي، ډېر غم او درد لري، مگر تاسو بايد دزيانونو، دردونو، غمونو او منفي افکارو څخه په پوره ميراني دکروړ هوډ سره دماتي خوړني د بل سوي اور څخه تيرسي او پرينږ دي چي دماتي اور مو زړه ايره او ماغزه لمنځه يوسي.

موږ ټولو په خپل ژوند کي په وار وار ماته خوړلي ده.

بريالي وگړي هغه دي چي په هرډول حالاتو او شرايطو کي خپل سرونه لوړه وي او خپل دبريا لور ته مخته تگ ته دوام ورکوي.

دکار سره مل پاته کيدل او بيا بيا يو کار سرته رسول ډير ارزښتمن او داستعداد، وړتيا څخه غوره دي.

۱۳ ډير لسم راز

**مثبت فکر کول، مثبت اوسيدل انسان ته په ژوند کي دفرصتونو لاري خلاصوي!**

فرصتونه، موقی تل زموږ شاوخوا ته شتون لري، بس يوازي دا غواړي چي زموږ سترگي دومره زيرکي ليدونکي وي چي هغوی وويني، مغزه مو دومره پياوړي وي چي هغوی درک کړي.

منفي اند کول او منفي اوسيدل تاسو ته ستاسو شاوخوا دومره

تاريکه کوي، دومره مو غافله کوي چي نه سي کولی ووينئ چي همدلته ستاسو شاوخوا، ستاسو ومخته څومره دبرياليتوب فرصتونه شتون لري.

کله چي مثبت ياست، مثبت ليد ولرئ: کولی سئ د هرډول حالاتو او هرې پيښې څخه د يوه خوبښ او بريالي ژوند لپاره گټه واخلي، ښه نو وي ازميي: دپرش ورځي يوازي مثبت اند وکړئ، مثبت و اوسيري: تاسو به خپله د مثبت اندی او مثبت ليد ښي او بريالی پايلي احساس او ووينئ.

۱۴ څور لسم راز

**دخپل موخو او برياليتوب ته درسيډا لپاره شوق او انگيزه ولرئ!**

د برياليتوب لومړی کار شوق او انگيزه ده.

پريم توماس د (دايمر کرايسلر) موټر جوړولو شرکت طراح: شوق خپل برياليتوب ته درسيډا هدايت کوونکی علت بولي، بريالي وگړي داسي کارونه کوي چي دهغوئ سره شوق لري، يوازي شتمني او پيسي لاسته راوړل هغوئ ته ډېره انگيزه نه ورکوي.

جالبه خبره داده که کوم کار په شوق او خوبښه سره سرته

رسوئ: شتمني او پيسې به خپل لاسته درځي، کوم کارونه چي ستاسو خوبنيري، انگيزه درکوي هغه سرته ورسوئ، داسي به تاسو دهغو وگړور دتولۍ غږي سئ، چي بريالي او لاسته را وړونکي دي.

۵ پنځلسم راز

**ستاسو کار بايد ستاسو لپاره يوه بڼه تفریح او ساعتيری وي!**

تلابن؛ هڅه او کار دبرياليتوب ضمانت کونکي چاري دي، هيڅ کوم شی په رحمت او آسانی لاسته نه راوړل کيږي، زموږ کوبښبونه بايد،

زموږ داسي ستري کونکي نه وي چي زموږ موخي راڅخه هيري کړي او دبرياليتوب پرلار دمخکي تلو څخه مو را وگرځوي، بريالي وگړي کار خپل تفریح، ساعتيری گڼي او دهغه لپاره نه ستري کونکي کوبښبونه کوي، په حقيقت کي ياد وگړي دکار معتاده نه دي بلکي دخپلو هڅو او کارونو څخه خوند اخلي.

۱۶ شپارلسم راز

### هيڅ وخت مه متکبر، مغروره کيرئ!

غرور او تکبر وژونکي ميکروب دئ، کوم وگړي چي په لږ برياليتوب سره مغروره سي هغوی لانور پر مختک نه سي کولی! موږ بايد دخپلو برياليتوبو نو په لار کي عاجزه واوسو ته تکبر کوونکي.

تکبر او غرور په کراره کراره سره عقل کښته کوي او ددي لامل کيږي چي موږ هيڅ کار هم په بڼه ډول سرته ونه رسوو.

۱۷ اوولسم راز

### يؤي موخي ته بشپړ پام تمرکز کول!

نورمن جويسن فلم جوړنکی باورلري: دبرياليتوب لپاره بايد يؤي موخي لاسته راوړلو ته بشپړ پام وسي نه ډېر موخو ته.

کله چي موږ ډېرې موخي ولرو بايد لومړی اند وکړو چي بايد کومې موخي ته لومړی ځان ورسوو دهغه څخه ورسته بايد هغي موخي ته درسيډا په پار نه ستړی کيدونکی کار وکړو کله چي مو هغي موخي ته درسيډا لار ډېره را لنډه کړل بيا که خپلي بلي

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

موخي ته په رسيدا باندي ډېر تمرکز وکړو دا چار بد نه دئ

۱۸ اتلسم راز

**دکوم کار غوښتنه اراده وکړئ!**

اوس نوبت ارادې ته رسيري، ډيوډ گالو دسمندري علومو پوه:  
جسمي او روحي غوښتنه، اراده کول دبرياليتوب دارينو عواملو  
څخه بولي او هغې ته په بشپړپام کول ټينگار کوي، بريالي وگري  
ټينگه اراده، کروړ هوډ او پر ځان باور په خپل ځان کي په وجود  
را ولي، خپل ځان د شک، زړه نازړه توب او ډار څخه ازادوي.

ميندې تل د زمونږ دانگيزي دجوړولو، زمونږ دارادي، باورونو او  
هوډ لپاره بني سرچېني دي، يانې مونږ بايد خپلو ميندو سره دخپلو  
موخو په اړه وږغېرو هغوي به زمونږ هوډونه نور هم را کروړ او  
پرځان باور به مو نور هم را پياوړي کړي.

فرانک گري چي پيژندل سوی معمار دئ: خپل مور دخپل دانگيزي  
چوړونکي او دخپل باور پياوړي کوونکي بولي.

۱۹ نولسم راز

**وگړو ته خدمت وکړئ، هغوي ته ښه خدمتونه وړاندي کړئ!**

## ژوند کي دبرياليټوب

۵۰ رازونه

نورو وگړو ته خدمت کول دبرياليټوب دارينو عواملو څخه يو دى.

شروين نولاند: دامريکا دپيل پوهنتون دجراحي څانگي استاد: د يو ډاکټر خدمت ځانگړ امتياز بولي.

دپر ماشومان او ځوانان هيله لري يو وخت ميلونران سي: بڼه نو هغوى ته بايد زده او وښوول سي چي وگړو ته په ښوو خدمتونو وړاندي کول سره کولى سي خپلې يادې موخي ته ورسيري او شتمن سي.

۲۰ شلم راز

## خلاق او ځانگړى اند وگړى!

خلاق، نوى جوړو سوى، ځانگړى، او ارزښتمن اند، په بيل ډول فکر، اند کول، درلودل او ځان ترينه برخمن کول وه برياليټوب ته درسيده دارينو عناصر دپلي څخه دى.

بيل گيټس: دمايکرسافټ مشر وايي: ما يو ځانگړى او فوق العاده اند، فکر درلودى او غوښتل مي دکورني او شخصي کمپيوټرونو د غوره پروگرامونو لپاره لومړى دپروگرامونو توليدونکى شرکت جوړ کړم.

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

زما په اند دگيتس فکر دپربنه وو، دنایابو نظريو خلق کول، یوه جادويي او جالبه ستراتېژي نه ده، په حقيقت کي دا ستراتېژي دڅو ساده پړاونو څخه جوړه سوي.

دنورو څخه بيل او ځانگړی اند، فکر کول زموږ دبريا لیتوب اوږد مزل را لندوي.

۲۱ یوېشتم راز

**د سختیو پر وړاندي ټینګ دریدل او دهغو سره مقاومت، مبارزه کول!**

تاسو باید دماټي پروراندې پیاوړي و اوسئ، خپل روحیه ونه بایلئ، دسختیو پر وړاندي کلک او ماته نه منوونکی ودریږئ، د وگړو داننقادونه، خبرې، فشارون او ازارونه وزغمئ او مه پریږدئ دهغوئ خبرې، انتقادونه، نه تشویق، ضد، رځه او کینه ستاسو او ستاسو دبرياليتوب په منځ کي راسي او ستاسو دناکامی او ماتي لامل سي.

۲۲ دوویشتم راز

**دهغو کارونو څخه چي ناچار یاست یا ورته اړ یاست سرت یي ورسوئ!**

بهانې کول یوازي تاسو خواهشيني او خسته کوي او نه پريږدي  
کوم کار په سم او بڼه ډول سرته ورسوي، مگر که چيري د  
برياليتوب سره ديو رښتني دوست او ملگري په شان چلند وکړئ:  
ستاسو دسيوري په شان به تل تاسو وڅاري او یوازي به مو  
پرینږدي.

۲۳ درويشت مراز

**خپلي دندې او دژوند نورې چارې دزړه له کومي او په صميمانه  
ډول سرته ورسوي!**

کوښښ وکړئ خپل چاري، دندې په رښتيني ډول او دزړه له  
کومي په پوره اخلاص سرته ورسوي، نه داسي چي دمجبوريت له  
کبله، په مات زړه، بېله شوقه، بېله رښتینولۍ، او زړه نازړه توب  
بي سرته رسوي!

داوبو کمزوری بهيدنه یوازي دین یوه برخه اوبه وي، خړوبوي.

۲۴ څلرويستم راز

**هرڅه چي څنگه دي هغسي بي قبول کړئ!**

یوازي غوښتنه کول کوم څه ته بدلون نه سي ورکولئ.



غوښتنه باد دالوتني څخه نه سي راگرځولى، اوبه دبهيډو څخه نه

سي بندولى، د واوري څخه شيربخ نه سي جوړولى، که غواړئ  
شيان دهغوئ د اړه بني څخه بڼه ووينئ: دهغوئ سره داسي مخ  
سئ چي هغوئ څنگه دي، همدا ډول دانسانونو څخه هم دهغوئ د  
پوهي، شتمني، زړورتوب، رښتينولي، اخلاقو په اندازه هيلي ولرئ  
۲۵ پنځويشتم راز

وي ازميي، تمرين يي کړئ چي د دننه څخه خوشحاله او خوبن  
سئ!

اجازه مه ورکوي نور ستاسو دخوښي او خوشحالي سبب سي او  
ستاسو لپاره دخوښي پلان ونيسي، خپله دخپل ځان دخوښ او  
خوشحاله ساتلو مشر، رئيس و اوسئ، په دې نړۍ کي ډېر وگړي  
نه غواړي تاسو په رښتيا هم يو بريالي او خوبن انسان و اوسئ.  
۲۶ شپږويشتم راز

ذهن مو په هسک کي دسپيني وريخي په شان خپلواک، آزادکړئ!

کوښښ وکړئ مگر دخپل کار پايلي خپل په اختيار کي راولئ ترڅو  
ټول ديوبل خواته راغونډي سي، د وريخي لپاره دا څه پراو او  
ارزښت لري چي باد دکوم لوري څخه دئ.

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

ولي خپل وخت دهغه څه لپاره چي مهارول،کنترول يي ستاسو په لاس کي نه دي بربادوي؟

۲۷ اوويشتم راز

دنورو وگړو دکټو او هغوي ته دخير رسولو په فکر کي هم و اوسئ!

کله چي دکوم کار دسرته رسولو پلان تصميم نيسي: دخپل خانه مه پوښتئ: زه څه غواړم؟

بلکي وپوښتئ کوم کار دتولو په گټه دي.

که چيري دنورو وگړو دکټي په فکر کي ياست: نور به ستاسو په خواکي ستاسو سره اوږه پر اوږه کار وکړي او ستاسو سره به مرسته وکړي چي بريالي سي.

۲۸ اتويشتم راز

دتصميم پلان نيولو په وخت کي يوازي او يوازي خپل خانه دکټي رسولو په فکر کي مه کيرئ!

دتصميم نيول په وخت کي لومړی بايد دا ونه پوښتئ: ددي کار څخه څه گټه او عايد لاسته راوړای سم، سمه او پرځای پوښتنه

ژوند کي دبرياليتوب ۵۰ رازونه

داده چي کوم کار، کومه کړنه دتولو په گټه ده؟

یو کور هغه وخت بڼه کروړ او ټینګ وي چي ټوله دپوالونه یې کروړ او ټینګ وي، نورو ته گټه او خیر رسول به ستاسو دبرياليتوب ته رسيدو لاري را لنډې کړي.

۲۹ نه ويشتم راز

د ستونزو سره دمخ کيدا او مقابلي پر وړاندي بيره او ډار مه لرئ

کله چي کارونو کي موخندونه او ستونزي مخته راځي: خپل ځان او نور مه ملامتوئ: انسان هغه وخت بڼه اوبازي زده کولی سي کله چي په ابو کي دمخته تگ څخه ونه بيريزي.

اړينه نه ده چي هر کار دي بيله زحمت سرته ورسوو، هغو کارونو کي چي کړاونه او زحمتونه وي رحتونه يې هم همدومره ډبروي.

۳۰ دپرشم راز

دخپل دکار څرگند او واضح انځور په ذهن کي ولرئ!

په يو کار کي دبرياليتوب ته رسيدا لپاره اړينه ده چي لومړی موږ

دهغه چار په اړه په خپل مغز، ذهن کي دهغه کار دتولو اړخونو  
څرگنده نقشه او انځور ولرو.

۳۱ یو دپرشم راز

### دکارنو دسختوالي دستونزي څخه مه مایوسه، نا امیده کیرئ!

که کار د کار په دوام کي دهغه څخه دپر سخت او ستونزمن سو،  
په کوم ډول چي تاسو پلان ورته جوړ کړی وو او یا مو فکر  
کوئ، زړه مه ورته خورې، مه ناهیلی کیرئ، ددې نړۍ ټول شيان  
همداسي دي په ځانگړي ډول بیا کله چي ارزښتمن وي، هغه وای  
چي بي زحمت رحمت نسته، نو زحمت وباسئ دکار دسختوالي ته  
اند مه کوئ بلکي دکار پایلې ته فکر وکړئ.

۳۲ دودپرشم راز

### په کارونو او ژوند کي مشکلات، ستونزي تاسو پیاوړي کوي!

ستونزي، ځنډونه او مشکلات تاسو نور هم پیاوړي او دلویو  
برياليتوبونو لور ته لارښوونه درته کوي، غره ته ختل آسانه نه  
دي: مگر هغه ښکلا او منظره چي دغره دسر څخه لیدل کیري  
دپره په زړه پوري او ښایسته ده.

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

۳۳ درو دپرشم راز

### خپل اراده پياوړي کړئ!

خپل خان په هغو چارو بوخت او اخته کړئ چي ستاسو لپاره يې سرته رسول ستونزوسره مله وي، ورسته هغوی په ډېر جدیت او زړورتوب سره سرته ورسوئ، ورسته درځه مودي به ووينئ چي ستاسو اراده او هوډ د فولاد څخه سخت، کروړ او دملغرو څخه ځلېدونکی دی.

۳۴ څلور دپرشم راز

### په پوره انرژي او خپل ټول قوت خپلو کارنو ته بشپړ پام وکړئ!

د کور رنگيني هندارې هغه وخت ډېرې ښکلي کيږي کله چي دلمر رڼا دهغوی څخه تيريږي، که خپل کارونه هم په خپل پوره قوت او انرژي سره سرته ورسوئ، رڼه او ښکلي به سي.

۳۵ پنځه دپرشم راز

### دخپلو کارونو دسرته رسولو لپاره دخپل فکري قوت او پياوړتيا څخه گټه واخلي!

کله چي د يوه کار دسرته رسولو اراده لرئ، دځانه مه پوښتئ:

نورو دا کار څنگه او په کومه طريقه سرته ورسوئ؟

بلکي وپوښتئ: زه څنگه کولی سم په سم او ډېر ښه، غوره ډول  
دا کار سرته ورسوم؟

په دې هم وپوهيږئ چې نوي رښتيا تل ستا انتظار کوي ترڅو ته  
هغه وموندي، يانې کيدای سي ته به ديا د کار په کولو هغه ځای ته  
ورسيږي چې بل وگړی در اوسه هغه ځای ته نه وي رسيدلی.

ددې احساس دشتون څخه ماسيو کريستف کلمب هيڅ وخت  
امريکا ته نه سواي رسيدای او گراهام بل تلفون نه سواي  
اختراع کولی.

۳۶ شپږ دپرشم راز

**هر کار په زړه او ځان سرته ورسوئ!**

که تاسو خپل انرژي د گتبيني، ذربين په شان چې دلمر رڼا پريوه  
ځای متمرکزه، راغونډه وي خپله انرژي پريوي ستونزي او خنډ  
را غونډا متمرکزه کړئ: هره ستونزه او خنډ چې ستاسو ومخته  
دئ وبه سوځل سي.

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

۳۷ اووه دپرشم راز

**همدا نن نوی پیل وگنئ!**

ولې پر هغه څه چې پرون پيښ سوی وو يا سرته رسيدلی وو فکر کوئ؟

ژوند هغه سيند دی چې تل د راتلونکي لور ته بهيرې، دهغه هيڅ يوڅاڅکی بيا ځلي، دويم وار ديوه پله څخه نه تيريرې، خپل چار په نوي طريقه سرته ورسوئ، دبل هر وخت څخه بڼه او په غوره ډول سره! ۳۸ اته درپرشم راز

**مه پريزدئ چې افکار او ذهن مو خالي پاته سي!**

کوبښن وکړئ چې هيڅ وخت په خپلو کارونو چارو کي سوستي، زړه نازره توب، لتي ونه کړئ، هرورځ ديوي نوي زاويي، اړخه خپلو کارونو يا چارروته وگورئ، ژوند د بيلا بيلو پيښو څخه ډکه صحنه ده، کيدای سي تاسو هره ورځ

دځنډونو، ستونزو، برياليتوبونو، نوښتونو، نوي افکارو، غم او خوبنۍ سره مخ سي، خپل شاوخوا ته وگورئ: دښکلانوي نښي

نښانې شتون لري چې نوښتونو ته اشاره کوي.

۳۹ نهه دپرشم راز

اړين شي هغه احساس دئ چي تاسويي دخپل کار په اړه او  
وراندي لري!

په يوې رسامي سوي تابلو کي دتاريکو او تورو رنگونو شتون  
دهغي تابلو درسام، نقاش د غم، انديبنې او ذهني نا ارامي نښانه  
ده،

همدارنگه په يوې تابلو او رسامي کي روښانه، درنا او روښنايي  
درلودونکي رنگونه دهم هغي تابلو يا رسمي د رسام، نقاش دژوند  
دانرژي او رنا نښه ده،

هر کار په خوښي سرته ورسوي، ترڅو نورو ته هم خوښي  
ورکړي، ستاسو ژوند پر دېوال خورنده سوي تابلو ده چي نورو  
وگړو ته هم خوښي او غم ورکول سي.

څلويښتم راز 40

ژوند دماشومانو دچمچلي په شان دئ!

هرکله چي چمچلي د دپروخت لپاره او په ښه ډول څرخيري  
ماشوم ته خوښي ورکوي او کله چي چمچلي سم نه گرځي ماشوم  
خواشيني کيري.



۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

بنه نو که تاسو هم کوم نیک بڼه کار په بڼه ډول سرته ورسوئ  
دهغه دسرته رسول به دخوښی احساس درکړي.

۴۰ یوڅلویښتم راز

**تل حق، پرځای خبره ومنئ!**

حق او پرځای خبره ومنئ، دهغه دویونکي، کونکي سره کار مه  
لرئ، دبیلگي په ډول که د دود بوی احساس کړئ او ستاسو  
طوطي نارې کړي: کور اور واخيستي!

آیا خپل میلمه ته به ووايست: دا طوطي نه پوهیږي چې څه وایي

۴۲ دوڅلویښتم راز

**خپل باور دحقیقت سره مه غلطوئ!**

باور دبادام دپوښ په شان دی او حقیقت دهغه بادام مغز په شان  
دی، که دهرشي دحقیقت په لټه کي یاست باید دبادام پوست لیري  
کړئ چې خپله دبادام مغز ووينئ.

۴۳ دروڅلویښتم راز

**خپل احساس دخپل کار په نسبت ووينئ!**

دهر کار د سرته رسيدا وړاندي دا اړينه ده چي ووينئ دهغه  
دسرته رسيدا لپاره څنگه او څه احساس لرئ، آيا ياد کار اړين  
گنئ؟ آيا واقعي، حقيقتي مالوميري؟

آيا دنورو سره مرسته کولی سي؟

آيا دخير او نیک کار دئ؟

آيا کوم ناروا والی شتون پکښي لري؟

ددې ټولو پوښتونو د مثبتو ځوابونو دموندلو ورسته خپل دکار په  
پيليدا او سرته رسيدا لپاره متي را ونغاړئ.

۴۴ څلورڅلويښتم راز

کله چي درد درغلی وي خپه ياست، هيڅ تصميم، پلان مه نېسئ،  
هيڅ پريکړه مه کوئ!

کله چي احساسات مو خوتيري هيڅ تصميم مه نېسئ، هيڅ پريکړه  
مه کوئ، که داسي وکړئ تيروتنه به موکړي وي.

اول خپل ځان او ذهن ارام کړئ، ځکه ذهن ديو سمندر په څير دئ،  
دسمندر دجوش او خروښ په وخت کي سمندر توپاني کيږي،  
خپل په ځان کي بيري ډبوي، خپل شاوخوا ويرانه، خرابوي او

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

زيان ورته رسوي، سمندر د سپوږمۍ را غبرگي سوي وړانگي  
هغه وخت بڼه راغبرگوي، منعکسوي کله چي هغه ارام وي.

۴۵ پنځه څلويښتم راز

**دهري ستونزي، خنډ حل لاره شتون لري!**

کله چي دکوم خنډ اوستونزي سره مخ کيږي: دا مو بايد په ياد  
وي چي د يادې ستونزي او خنډ حل لاره هم شتون لري، ځکه  
دهرشي جوړه شتون لري، دهري کبنتي ورسته لوړه او دهري  
شپي ورسته سهار شتون لري.

خپل ذهن دستونزي پر حل لاره راغونډ او متمرکز کړئ، ديوي  
کوټي څخه د را وتلو لپاره بايد دهغي ور، دروازه وموندئ، نه  
داچي پر دېوالونو د اوښتو اند وکړئ.

۴۶ شپږ څلويښتم راز

**خپل پر لرونکو نعمتونو او شتو باندې شکر کوونکي واوسئ!**

تل دهغه شتو او نعمتونو شکر کوونکي واوسئ چي الله جل جلاله  
تاسو ته در بخښلي دي، خوښ واوسئ او دهغه څه له کبله چي نه  
يي لري گيلمن مه اوسئ.

ژوند کي دبرياليتوب ۵۰ رازونه

يوه ماني دهغو دبرو څخه جوړيزي چي لاس رسي ورته کيږي، نه دنورو دکورونو او مانيو په تيرو او دبرو.

۴۷ اووڅلويښتم راز

**دبهانو کولو او جوړولو څخه ډاډه وکړئ!**

کوبښښ وکړئ دخراب موټر په شان چي هر وخت يي کړپي او دربي وي نه چالانديږي، تل بهاني مه جوړوئ، مه کوئ،

په دي کار سره خپلو تيروتو ته دنورو پام را اړوئ، کوبښښ وکړئ په بڼه ډول يي سرته ورسوئ، هغه وخت مسکا وکړئ او مخته حرکت وکړئ، يوازي خدای جل جلاله هرڅه لرونکي، دخانه پوره دي.

۴۸ اته څلويښتم راز

**هر دخير او بڼه کار چي سرته رسوئ دخپل ځان سره مرسته کوئ!**

هر بڼه او دخير کار چي په دي نړۍ کي سرته رسوئ: در هر چا ډېر ستاسو سره ډېره مرسته کوي، تاسو ته وړتيا، پياوړتيا، انرژي او لادېر درک بخښي، که چيري تاسو نقاشي، انځورگري وکړئ: نور

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

به دهغي دليدلو څخه خوند واخلي او ستاسو وړتيا او تجربه به هم په ياد کار کي ډېره سي.

۴۹ نهه څلويښتم راز

دچار دسرته رسيدا او کړو دکولو لپاره دخپل ځان د دنننه څخه امر واخلي.

د تفکر لپاره دخپل زړه او دماغ څخه لارښوونه وغواړئ، ځکه درک او پوهيدنه بايد پيدا کړئ، مځکه هغه وخت گرميږي چي دلمر لورته متمايله، مخامخ وي.

۵۰ پنځوسم راز

**رښتينولي او امانت داري خپل عادت،خوي جوړ کړئ!**

هرڅه چي رښتيني او سم وي: ستاسو او نورو وگړو په گټه به وي، الله جل جلاله در هرچا بڼه پوهيږي چي څشي تاسوته خوبني در بخښي.

آيا يونبات پوهيږي چي باد هغه پياوړی کوي يا باران د ښکلو گلونو دغوريدا او غتيدا لامل کيږي؟

## دپای خبرې

اخره توصیه او غوښتنه چې ستاسو څخه یې لرمه داده: دوام ورکړئ او دوام ورکړئ!

ځینې وخت حالات سختیږي او لاره اوږده مالومیږي، مگر تاسو باید دوام ورکړئ او ونه دریږئ، خپلې موخې یادوئ او هغوی ته درسیدا انځو په ذهن کي انځوروی، ناڅاپه به ستاسو حالات بدلون وکړي او دویم ځل به خپل پر تگ لوري ټینګ او ولاړ پاته سئ، هغه تگ لوری چې تاسو لوړوالی ته رسوي.

مه مغروره کیږئ ځکه غرور عقل لمنځه وړي او ددې لامل کیږي چې خپل چارې په بڼه ډول سرته ونه رسوئ.

دخپل کار دسرته رسولو تېزوالی په خپل ځان کي پیاوړی کړئ او وپوهیږئ چې ډېر کوښښ کونکي وګړي دنورو څخه ژر بريالي کیږي

په ورستیو کي باید یادونه وکړو چې بریالیتوب در هرڅه ډېر ځاني نظم، ترتیب او انضبات ته اړتیا لري.

۵۰ رازونه

ژوند کي دبرياليتوب

که چيري دغه مطلبونه چي لوستي مو دي ستاسو لپاره گټور وه  
نو دمهرباني لمخي دهغو وگړو سره يې هم شريک کړئ چي  
هغوى تاسو ته گران وي.

سرلوري او بريالي واوسئ!





راټولونکی: شمس پخرزاد  
ژباړه: محمود حمیدزی



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**