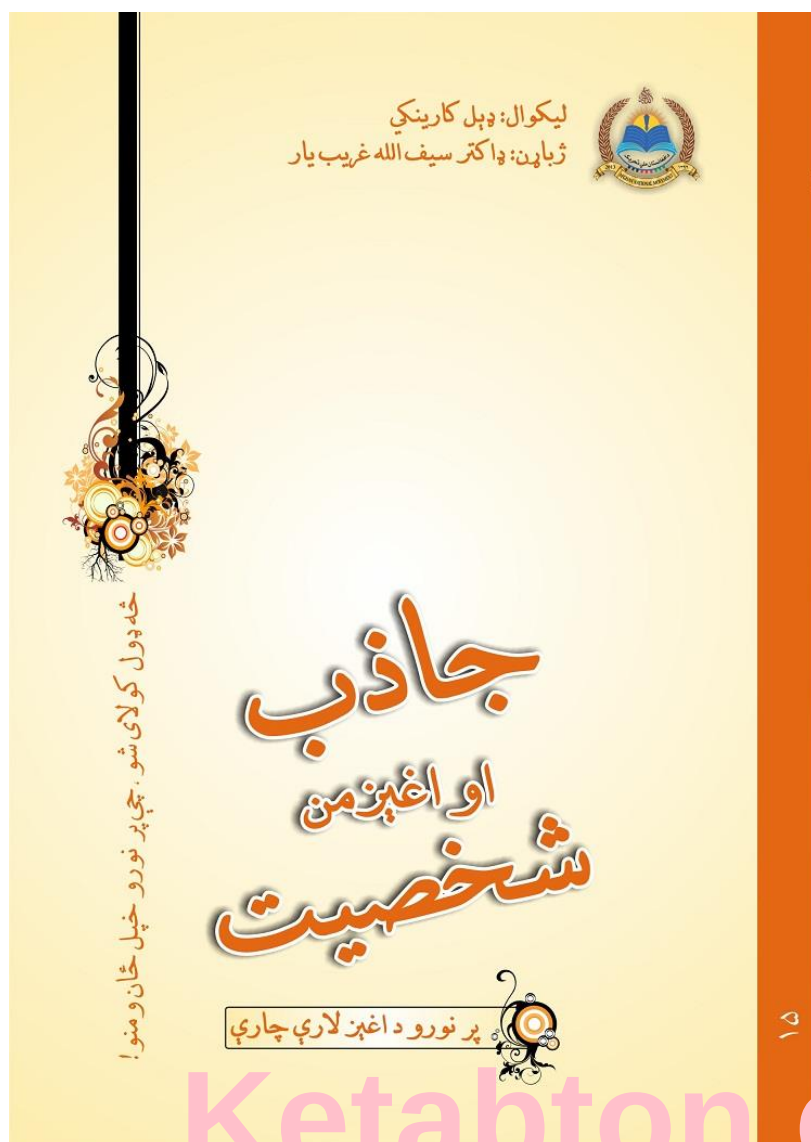




څه ډول کولای شو، چې پر نورو خپل ځان ومنو!

www.melitahrik.com  
0777 400 116

## جاذب او اغېزناک شخصيت

[پر نورو د اغېز لارې چارې]

ليکوال: ډېل کارينګي



ژباړن: ډاکټر سيف الله غريب يار

## د کتاب ځانگړنې :

د کتاب نوم: جاذب او اغېزناک شخصیت

ليکوال: ډیل کارينگي

ژباړن: ډاکټر سيف الله غريب يار

خپرندوی: د ملي تحریک فرهنگي خانگه

د خپرندوی پرله پسې نومره: (۱۵)

ډيزاين/کمپوز: عبدالهادي اثر

چاپ شمېر: ۱۰۰۰

چاپ وار: لومړی

چاپ کال: ۱۳۹۳ ل





## ډالۍ

دوکتورس نورجمالہ فیصل تہ، چې د الله تعالی ددې آیت پر مصداق [وَمَنْ أَخْبَاهَا فَكَأَنَّمَا أَخْبَاهَا النَّاسُ جَمِيعًا] یې ډېر وخت په خوست کې د ناروغ او پرهېزګر ولي داسې خدمت کړی، لکه مور چې د خپلو اولادونو کوي او نه یوازې دا چې ناروغ تہ یې د ښه کېدا درمل ورکړي؛ بلکې د غریبو او بېوزلو لاسنیوی یې هم کړی او له هغو ناروغانو یې ډېر وخت د درملو روپی هم نه دي اخیستي، چې اغلې تہ د درملنې لپاره راتلل.

په دومره وړه ډالۍ کې به د اغلې دوکتورس نور جمالہ فیصل حق ادا نه شي، انسانیت تہ په کړو خدمتونو یې کتابونه خبرې کېدلی شي، الله تعالی دې ورته ددې ولس د درملنې لپاره اوږد عمر ورکړي، د شفا لاس دې الله تعالی د غریبو او ناروغانو پر سرونو لکه د سیوري تلپاتې لري.

غریب یار



www.melitahrik.com  
0777 400 116



## لړليك

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



|    |                             |    |
|----|-----------------------------|----|
| ۳۷ | بې زړه توب                  | ۱۹ |
| ۳۸ | موږ په غوسه لاسبري...       | ۲۰ |
| ۴۱ | خپل مسوليتونه درك كړئ       | ۲۱ |
| ۴۶ | تعصب                        | ۲۲ |
| ۴۸ | د تعصب ماهيت                | ۲۳ |
| ۴۹ | د تعصب پيل                  | ۲۴ |
| ۵۱ | په تعصب كې انفرادي اختلافات | ۲۵ |
| ۵۳ | د تعصب له منځه وړل          | ۲۶ |
| ۵۵ | ځان ته مشوره ورکول زده کړئ  | ۲۷ |
| ۵۸ | څه ډول پر نورو اغېز وکړو    | ۲۸ |
| ۶۰ | هغه هېر کړئ                 | ۲۹ |
| ۶۴ | هغه وزغمئ                   | ۳۰ |



## د ژباړن خبرې:

## اغېزناک شخصیت

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

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

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



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

د دغه کتاب په ایډېټ، پروف او د چاپ تر ماشین رسېدا  
پورې گران او درانه ملگري لیکوال او ژباړن ډاکټر شېر افضل  
فیض ډېر سترې وگالې، دده مینې او مهربانۍ ته مې د مننې  
الفاظ گونگ ولاړ دي، فیض صیب دې د ژوند په هره بلا  
لاسېری لري او د شخصیت په اسمان دې خدای د ستورو په څېر  
وځلوي.

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

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

ستاسو د ټولو یار

سیف الله غریب یار

د قوس ۲۷ مه، ۱۳۹۳ لمريز



خوست - د گوربزو مرمندی

www.melitahrik.com  
0777 400 116



## د تحریک یادښت

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

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

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

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

د هېواد د فرهنگ د بډاینې په هیله

په درناوي

د افغانستان ملي تحریک

فرهنگي څانګه



## ذاتي سحر (اغېز!)

ذاتي سحر يا اغېز د هغو ټولو مثبتو او غوره ځانگړنو ټولگه ده، چې په ټولنه کې د ډېر لوړ مقام لري، يانې د هر چا خوبښېږي او په هر چا په مثبت ډول اغېز کولی شي.

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

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

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



اندازه نه وي.

که وگورو، نو مالومه به شي، چې ډېر خلک په ټوليز ډول د نورو ظاهري قد و قامت ته گوري، د ظاهري ښکلا، لباس، وېښتانو او نورو ځنې يې اغېزمن کېږي، نو ددې اصل په پام کې نيولو سره بايد موږ په لومړي قدم کې خپل لباس ته پام وکړو.

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

د گرمۍ په موسم کې بايد خپلو کاليو ته ځانگړی پام واړوو، ځکه د گرمۍ په موسم کې د انسان بدن ډېره خوله کوي، چې له امله يې دکاليو غاړې او لستونې ډېر خیرن کېږي او په يو محفل يا له چا سره په ناسته ولاړه کې ښه نه ښکارو، که په دې موسم کې مو سپک عطر ونه، باډي اسپري او نورې ښې خوشبويۍ وکاروو، نو دا کار به نه يوازې زموږ؛ بلکې د نورو لپاره هم په زړه پورې تمام شي.

همدا شان بايد د خپلو خپليو او بوتیانو خيال ساتل هم ډېر اړين دي، بايد هڅه وکړو، چې ډېر خیرن والي ته يې پرېږدو او هر سهار يې بايد پالش کړو.

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

که تاسو سگريټه، پان يا نصوار کاروئ، نو په دې صورت کې لا ډېر د خپلې خولې پاکوالي ته پام واړوئ، ځکه دا توکي د انسان خوله بدبويه کوي او ستاسو په شخصيت منفي اغېزې کوي.

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



پنسو او لاسونو نوکان په خپل وخت پرې کوئ او د پاکوالي يې  
ځانکړی خیال ساتئ.

دا ټولې خبرې مې ځکه وکړې، چې زموږ بدن هم یوه بېله ژبه لري،  
زموږ د ناستې - پاستې انداز، زموږ د خبرو او غږېدا انداز، زموږ د  
خندا او موسکا انداز... دا ټول زموږ د شخصیتونو ترجماني کوي، یا  
په بله وینا زموږ بدن زموږ د مزاج څرگندونه کوي.

کله چې زموږ مزاج او طبیعت سم وي، نو زموږ په څېره کې به د ډاډ  
او نورانیت ډېوې بلې وي او ناسم مزاج ولرو، نو په مخ کې به کرکه،  
وېره او وحشت لیدل کېږي.

www.melitahrik.com  
0777 400 116



## موسکا

ستاسو د پرمختګ او برياليتوب راز په موسکا کې دی، که تاسو خپلو نږدې او زړه ته در تېرو ملګرو ته پام وکړئ، چې هغوی ستاسو پر وړاندې موسک - موسک کېږي او مينه در سره شريکوي، نو ستاسو د زړه په ژورو کې ډېر ځای نيسي او ډېر ترې اغېزمن کېږئ. خلک چې کله موسکا کوي، نو له خپل اصلي عمر څخه کم ليدای شي، يانې که زړه وي، ځوان ليدای شي او که ځوان وي، تنکی ځوان. دا اصل تاسو په خپله وازمائي، نو په ښه شان به درته مالومه شي. موسکا په تاسو کې ډاډ او باور رامينځته کوي او کله تاسو موسک ياستئ، نو په ښه شان سره احساسوئ، چې په تاسو کې ډاډ او باور ډېرېږي، يانې په داخلي ډاډمنتيا او سکون کې مو ډېروالی راولي.

موسکا د انسان د جسمي غړو (اعضاو) لپاره هم ګټوره ده، په دې سره مو بدني روغتيا ډېرېږي او له بېلا بېلو اروايي او جسمي ناروغيو ژغورل کېږي.

که تاسو په ستونزمن کار کې يا هره بده پېښه کې خپلې شونې



موسکې ساتی، نو درپېښې ستونزې مو په خپله هوارېږي، ځکه  
موسکا د پېښو پر وړاندې ډاډه درکوي، مبارزې ته مو تیاروي او ددې  
ځواک درېښي، چې در پېښه ستونزه په خورا لږ وخت کې حل کړي، نو  
خومره ژر چې کېږي، ځانونه له موسکا سره عادت کړي او په یو حالت  
کې هم موسکا مه هېږوي.

www.melitahrik.com  
0777 400 116



## خوبن خیالات

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

خپه خیالات او د انسان ذاتي سحر دوه بېلې او متضادې ځانگړنې دي، چې هېڅکله په خپلو کې یوځایوالی نه شي کولی.

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

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

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



او له تیارو مخونو نظر چپ کړو.

له ژوند څخه د خوند اخیستلو او له بېځایه اندېښنو څخه د خلاصون لپاره تر ټولو غوره لاره چار دا ده، چې موږ باید د هرې معاملې او چارې لپاره د روښانه مخونو د لټون هڅه وکړو.

په ناخوښه (نا مساعدو) حالاتو کې په کور د کېناستلو، نهیلیو او یا د ژوند له ورځنیو چارو څخه د لاس پر سر کېدو لپاره کومه اړتیا نه شته، په داسې حالاتو کې باید موږ همېشه د ژوند په روښانه اړخونو (مخونو) فکر وکړو او رایاډ یې کړو.

که تاسو دا تمرین ترسره کړئ او بیا بیا مو تکرار کړئ، نو وبه گورئ، چې په دې سره ستاسو حوصله، هوډ او جذباتو کې څومره توان پیدا کېږي او تاسو ته به ددې ځواک درک کړي، چې د مایوسی یا نهیلی پرځای مخکې - مخکې قدمونه واخلي او خپل ذاتي جد و جهد ته دوام ورکړئ.

انسان د فطرت یو عجیبه مخلوق دی، ځکه ډېر ژر نعمتونه هېروي، خو مصیبتونه یې بیا د ژوند تر پایه په یاد وي، بنایي همدا لامل وي، چې انسانان د خپل ژوند ډېره برخه په اندېښنو او خپګانونو کې تېروي.

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



## د نورو هم خیال و ساتئ

تاسو به په خپل ورځني ژوند کې خو - خو ځلې تجربه کړې وي، چې کوم خلک پروا نه ساتي، خومره ترې خپه کېږئ او خومره گيلې مو ترې کېږي، نو پر همدې اساس که تاسو غواړئ، په ځان کې يو کشش او جاذبه رامینځته کړئ او د نورو د خوښې وړ وگرځئ، نو د نورو خیال و ساتئ.

تاسو د يوې شېبې لپاره په خپل زړه لاس کېږدئ او فکر وکړئ، چې کله مو هم د نورو د احساساتو، جذبو، ارامتیا، سوکالۍ او خوشحالی- خیال ساتلی دی؟!

که تاسو د نورو احساسات و ستایل، هغوی به ستاسو احساسات وستایي او ډېر ژر به یې په زړونو کې ځای پیدا کړي.

په ټولیز ډول د پخوانیو خویونو پرېښودل او د نوو خویونو خپلول یو ستونزمن کار دی، ښایي چې دا کار په لومړیو کې ستاسو لپاره ډېر ستونزمن ولیدای شي، خو تاسو ترې مه وېرېږئ او مه ترې په شا کېږئ، سر له ننه له خپل زړه سره کلکه وعده وکړئ، چې نور به هره نوې ورځ یو داسې کار ترسره کوئ، چې هغه به د ځان ښودنې او



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

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

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

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

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

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



## تحریف او ستاینه

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

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

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

تاسو باید ځان ته هغه موقع رايادې کړئ، چې کله نورو خلکو ستاسو کره وړه، کارنامې او هڅې ستایلي، تاسو رښتیا ووايئ، چې هغه مهال مو څومره د ډاډ، پرځان باوري او خوښۍ احساس کاوه او څومره به خپل ژوند، بریا او پرمختګ ته ژمن شوي یاستئ، نو له دې



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

www.melitahrik.com  
0777 400 116



## زړه رابښکونکې خبرې اترې

يوه ښځه که هرڅومره ښکلې قد و قامت، ښايسته سترگې، دنگه غاړه، د زرکو قدمونه او په اصطلاح سمه د چين ښاپېرۍ وي، خو چې هغه بېخي خاموشه او چوپ چاپ ناسته وي، نو ښايي خپل مېړه ورسره ډېر ژر په جنجاله واوړي او په زړه کې يې ورسره د مينې کچه رالږېږي.

همدا مثال د نورو خلکو لپاره هم صدق کوي، يانې که څوک هرڅومره غوره والی ولري، خو چې په هر ځای او هر محفل کې گم سم ناست وي، ډېر ژر به د ملگرو د کمښت احساس وکړي، ځکه دا ډول ځانگړنه د جاذبيت، کشش او زړه رابښکون له پلوه ډېره کمزورې ښودل شوې ده، چې دا ډول کسان له ذاتي اغېز ځنې بېخي محروم ښودل شوي دي.

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

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



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

د پوښتنو ترڅنگ د هغوی خبرې او بحث هم ستايئ او ورسره بدرگه کوئ يې.

www.melitahrik.com  
0777 400 116



## د کمتری احساس

د کمتری (د ځان ټیټ گڼلو) احساس د انسان په ژوند ژور او منفي اغېز غورځوي او د ژوند له خوند یې په بشپړ ډول محروموي.

د کمتری نکته په هر چا کې له ورايه ښکاري، که موږ د خپل شاو خوا خلکو ته په ځیر سره پام وکړو، نو په روښانه ډول به د هغوی له خبرو اترو، حرکتونو، کړو وړو او نورو... کې د کمزوری (ځان ټیټ گڼلو) نکته پیدا کړو.

په ډېر تکلیف سره غږېدل، په ډېر لوړ او از غږېدل، د درس په دوران کې چیغې او بېځایه غوسه، په مخاطب شخص د خپل علمیت د رعب د غورځولو هڅه او داسې نور حرکتونه ټول د کمتری د احساس بېلا بېل شکلونه دي.

د اړتیا ډېره عاجزي او یوازېتوب هم ددې سلسلې یوه کړۍ ده، په دې حرکتونو کې انسان په ذهني او شعوري ډول واک نه لري؛ بلکې دا ټول په لا شعوري ډور ترسره کوي او یوازینی موخه یې دا وي، چې د خپل شاوخوا خلکو څخه خپلې ذاتي نیمگړتیاوې پټې کړي.

د کمتری احساس په اصل کې د ناسم (منفي) فکر پایله ده، ددې



احساس بنسټ له کوچنیوالي ایښودل کېږي، که موږ ماشومان د ماشومتوب پر مهال ډېر حقیروو، بېځایه غوسې پرې کوو او په وړو وړو نیمګړتیاوو یې له حده ډېر رټو، نو بالاخره په کې د نهیلۍ او کمتری احساس پیدا کېږي، چې همدا احساس به ورسره د ژوند تر پایه ملګری وي.

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

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

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

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

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



www.melitahrik.com  
0777 400 116



## د انساني فطرت ادراک

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

د اروا پوهنې له مطالعې ځنې موخه دا ده، چې تاسو لومړی په کې د ځان روحيات پېژنئ او بیا د نورو ارواوې خپرئ، په دې سره د خلکو بېلا بېلو حرکتونه، کره وړه او خویونه مالومولی شئ او مرسته ورسره کولی شئ.

که تاسو په رښتیا سره د انسان فطرت درک کړ، نو بیا زه په ډاډ سره ویلی شم، چې بیا به هیڅ د نورو په ناوړه حرکتونو یا کړو وړو خپه نه شئ او پر هغوی به د نیوکو پرځای دا ښه وګڼئ، چې مرسته ورسره وکړئ او ارواوې یې ورسمې کړئ.



## نورو ته ډاډ ورکول

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

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

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

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



سالم ډاډ د لکونو انسانانو په ژوند کې انقلاب راوستی، په ټپي زړونو یې پټۍ لگولې او میلیونونه انسانان یې له بربادیو، تباهیو او ځانونو ځنې ژغورلي دي.

چاته په سالم ډاډ ورکولو سره ستاسو کوم لگښت نه راځي، یوازې لږ وخت درځخه نیسي او لږ پام درځنې غواړي، خو ښایي په دې لږ وخت او لږ پام سره د یو چا په ژوند کې په مثبت او ژور ډول سره بدلون راولی.

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

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

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

که ستاسو په ذات کې کشش لرونکی څرنگوالی او جاذبيت وي، نو په هر ځای او هر محفل کې به ستایل کېږئ او هر څوک به مو زړه له کومي احترام ساتي.



## سملاسي غوسه

په وړو وړو خبرو غوسه کول د یوې وېروونکې ناروغۍ مثال لري، په دې ناوړه خوی سره ستاسو ذاتي سحر (اغېز) له مینځه ځي، شخصیت مو ورسره سپکېږي، په اروايي او بدني لحاظ درته ډېر زیان اړوي او له نورو سره مو په دوستانه اړیکو او صمیمیت کې لږوالی راولي.

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

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



ډېر نامناسب کار دی او باید هیڅکله د مېلمنو پر وړاندې داسې ناوړه حرکتونه ترسره نه شي، ښه به دا وي، چې تاسو د سملاسي غوسې پرځای دا فکر وکړئ، چې آخر ولې داسې وشول؟ ښايي ستاسو ورور به بل کوم اړین کار پسې وتی وي، ښايي ستاسو زنگ يې له ياده وتی وي، ځکه له تاسو هم ډېر شيان له ياده وځي، گنې فکر وکړئ، چې کله ما بنام مهال کورته راځئ، نو څومره شيان درځينې له ياده وتي وي؟ نو په دې حالت کې له مثبت فکر څخه کار واخلي، مېلمنو ته په مينه مخ ورواړوئ، وځاندي او په ډېره صميمانه لهجه ورته ووايئ، چې ښايي زما له کوچني ورور ځنې د حجرې صفایي هېره شوې وي او... په دې کار سره مو نه مېلماڼه خپه کېږي، نه ورته ستاسو غرور ماتېږي او هم به له بېځايه غوسې او ناوړه حرکتونو ځنې ژغورل شوي وي، خو که تاسو سملاسي غوسه شوي، کنځل او بد رد مو پيل کړ، هم به مو مېلماڼه خپه وي، هم به مو شخصيت بدرنگ شي او هم به...

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

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



اوردلو پرمهال یوازې یوه شېبه دا فکر وکړو، چې آخر چا به په دې وخت کې راته زنگ وهلې وي؟ د کومې اړتیا له مخې به یې راته زنگ وهلې وي، زما په فکر پلانی صیب به وي او د پلاني کار په اړه به یې راته زنگ وهلې وي او زه باید خامخا په پوره مینه او حوصلې سره ځواب ورکړم.

په دې کار سره ستاسو په خبرو کې پوره خوږوالی او جاذبیت رامینځته کېږي او تاسو ته یې هم ګټه رسېږي، په همدې ډول تاسو د هر کار لپاره همداسې تګلاره غوره کړئ، خو څو ځلې یې تمرین کړئ او له نورو سره یې په خپل ورځني ژوند کې تکرار کړئ، چې په دې سره به ستاسو په مزاج کې ډېر غوره والی رامینځته شي او د نورو په زړونو کې به ډېر ځای ونیسی.



## د هر چا نوم زده کړئ

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

د هر چا نوم یادوئ او په احترام سره یې ورته اخلئ، که تاسې د چا نوم هېرئ، ناسم یې لیکئ، یا یې ورته په ناسم ډول اخلئ، نو دا به ستاسو تر ټولو ستر زیان وي.

د نړۍ ستر شتمن ریوکارینګي دا پالیسي لرله، چې هغه به د خپلو شخصي او سوداګرو ملګرو نومونه په ښه شان سره یادول او په ډېر احترام سره به یې پرې رابلل، هغه به ویل، چې زما د پرمختګ او پر نورو د اغېز لامل مې همدا د نومونو یادول او په ښه شان سره د دوی رابلل دي، هغه د خورا ډېرو کسانو نومونه په یاد و او په دې به یې ویاړ کاوه او دلیل به یې دا و، چې تر اوسه مې په کارخانو او شرکتونو کې کار کوونکو په لاریونونو لاس نه دی پورې کړی.

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



ډېره شتمني وربښله، چې په خپلو کتابونو او لیکنو به یې د دوی نومونه راوستل.

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

که له موږ سره یو نابنده شخص خبرې اترې پیل کړي، ځان راوپېژني، خو له رخصتېدو وروسته یې بیا زموږ له ذهن نه د هغه نوم وتی وي.

د نوم یادول په سیاسي، دنده ییزو او ټولنیزو اړیکو کې ډېر مهم رول لري او ددې کار لپاره زموږ قربانۍ ته اړتیا ده، ځکه ایمرسن وایي، چې نېکۍ له قربانیو پيدا کېږي.

نو که غواړئ، چې شخصیت مو دروند او د نورو د خوښې وړ وګرځي او د خلکو د زړونو په ژورو کې ځای ونیسئ، نو د خلکو نومونه یاد کړئ او پوره احترام ورته ولرئ، ځکه هر چاته تر ټولو خوږ اواز د هغه د نوم اخیستل دي.



## د خپل ذات اهمیت

په انساني اړیکو کې یو ډېر مهم او پیاوړی قانون شته، که موږ په رښتیا سره دا قانون ومانه او عمل مو پرې وکړي، نو هیڅکله به د نهیلیو، خپګانونو او ناډاډمنتیاوو ښکار نه شو. دا قانون زموږ په اغېز او درنښت کې ډېروالی راولي او ټولنې ته مو د یو ښایسته او باوري شخص په توګه ورپېژني.

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

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

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



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

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

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

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

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



## د نورو د غوښتنو احترام و ساتئ

په نړۍ کې هر څوک دا غواړي، چې ورځني کارونه دده په خوښه ترسره شي، په مشورو او پرېکړو یې عمل وشي، غوښتنې یې پوره یا ومنل شي، خو که تاسو په زوره پر نورو خلکو خپل نامشروع نظریات منئ، نو په دې سره مو ذاتي اغېز بربادېږي او د شخصیت اغېز مو هم لږوي.

هیڅوک د هیچا امرانه اورېدل نه خوښوي او موږ ټول هغه څه خوښوو، چې زموږ د خوښې وړ وي او په خپل اختیار یې ترسره کوو. موږ ټول د خپلو نظریاتو منونکي یو او وغواړو، چې نور خلک هم له موږ څخه زموږ د غوښتنو، هیلو او خیالاتو په اړه وپوښتنې. له نن نه سلگونه کاله وړاندې یوه چینایي فیلسوف (لازوي) څه ښه ویلي و، چې بحر یا سمندر څکه د ډېرو سیندونو او لویو ویالو څخه خپل باج اخلي، چې هغه له هغو څخه په ښکتنۍ سطحه کې بهېږي او د خپلې عاجزۍ له مخې په ټولو سیندونو حکومت کوي.

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



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

داسې خلک هيڅکله نورو ته زیان نه اړوي، همدا لامل دی، چې هيڅوک ورسره په زړونو کې کینه او حسد نه ګرځوي او ټول ورسره مینه لري.

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

www.melitahrik.com  
0777 400 116



## نورو ته سردردی مه جوړوئ

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

له مزاحمت کوونکي شخص ځنې هر څوک کرکه لري، منډې ترې وهي او ټولو خلکو ته کم عقله او سپک لیدای شي. تاسو باید نورو ته د مزاحمت پرځای دا ښه وگڼئ، چې مینه روسره شریکه کړئ، په ساره سینه هر کار ته ورمخکې شئ او په ځان کې د ښه سړیتوب ټولې لوړې ځانگړنې پیدا کړئ.



## د نیوکې اغېزمنه لار

دا ډېره غوره ده، چې پر نورو هیڅ نیوکه ونه کړئ، ځکه په دې سره ستاسو شخصیت ته ډېره صدمه رسېږي او په منفي ډول یې اغېزمنوي.

دا فطري خبره ده، چې هیڅوک هم پر ځان د نورو خلکو نیوکې نه خوښوي، خو که تاسو په نورو نیوکه کول غواړئ، ښه به دا وي چې په خپله نیوکه (تنقید) کې لږ څه خواره ورګډ کړئ، چې په دې سره له یوې خوا ستاسو شخصیت ساتل کېږي او له بلې خوا په دویم شخص دومره بده نه لګېږي او په آسانی سره اصلاح کېږي.

د امریکا مشهور صنعت کار چارلس شواب یوه غرمه خپلې د فولاد جوړونې کارخانې ته لاړ، ګوري چې څو تنه کار کوونکي (نوکران) یې سګرېټ څکوي، حال دا چې دوی ته پر مخامخ دېوال یو ستر بینر هم راڅرېدلی و، چې پرې لیکل شوي و: (د کارخانې په داخل کې سګرېټ مه څکوئ).

چارلس شواب ددې پرځای چې کار کوونکو ته بد رد ووايي، ویي رتي، یا ورته ووايي، چې تاسو ته په مخامخ دېوال د سګرېټو د



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

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

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



## بد مزاجي

خپل د شاوخوا خکو ته پام وکړئ، تاسو به د ژوند په هره برخه کې  
بې شمېره بد مزاجه او ناخوښه خلک ووينئ، چې وجودونه (شتون) به  
بې خپلو او پرديو ته د يو لوی مصيبت په څېر وي.  
دا ډېره پرځای وينا ده، چې د بد مزاجۍ له کبله د ورېښمو په څېر  
نوم زړونه هم کلکېږي، يو بد مزاجه او بد اخلاقه انسان، که هرڅومره  
ښايسته قد و قامت ولري، خو مثال به يې د هغه مانۍ په څېر وي، چې  
له بېرون به ډېره ښايسته او رنگينه جوړه شوې وي، خو په داخل (دنده)  
کې به يې ډېرانونه پراته وي.  
دا ډېر روښانه حقيقت دی، چې بد مزاجه او بد اخلاقه کسان خپل  
هم پردي کوي، خو ددې په خلاف نېک اخلاقه کسان پردي هم خپلوي  
او هر څوک ورسره مينه ساتي.

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



که خدای مه کړه داسې خویونه لرئ، چې هغه په ټولنه کې درد وړوي  
نو د سالم او پرله پسې تمرین په وسیله یې له ځانه لرې کړئ، ځکه چې  
ډېر خویونه موږ د تمرین په سیله خپلولی او لرې کولی شو.  
ناوړه خویونه زموږ شخصیت بربادوي او ذاتي اغېزمو په بشپړ  
ډول سره له مینځه وړي.

www.melitahrik.com  
0777 400 116



## د خپلې موخې پېژندل

په ژوند کې د موخې پېژندل او د هغې د لاسته راوړنې لپاره هڅه کول ستاسو په برياليتوب او هم د شخصيت په جوړونه، جاذبيت او اغېزمنتوب کې مهم رول لري.

که تاسو موخه وپېژندله، نو له تاسو به يو نوی انسان جوړ شي، ستاسو کره وړه آن ټولې ورځنۍ لارې چارې به بدلون وکړي او د خلکو په زړونو کې به ستاسو اغېز او اهميت دوه برابره ډېر شي، ځکه د موخې پېژندلو په حالت کې بيا تاسو د تېر په څېر خپل وخت بېخايه نه مصرفوئ او اوس يې په ارزښت پوه شوي ياستئ.

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

ډېر وخت موږ ته دا پته نه وي، چې موږ څه کوو، يا د څه شي په اړه فکر کوو او تر ټولو مهمه خويي لا دا ده، چې موږ فکر کوو، چې گني موږ د خپلو ارادو ځنې خبر ياستو، خو موږ ته دا نه وي مالومه، چې خپلو دې ارادو ته عملي جامه ورواغوندو.



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

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

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

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



## د خیالاتو اهمیت

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

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

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



لحاظ سره مو پیاوړي کوي.

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

د انجینرۍ په برخه کې تر ټولو سترې کارنامې، نوي نوي ایجادات، مالومات... ټول لومړی زموږ په ذهن کې راغلي او موږ یې په اړه فکر کړی.

په یاد ولرئ، چې خیالات یا زموږ ژوند جوړوي او یا یې بربادوي، خو ددې دواړو پرېکړه زموږ په لاسونو کې ده، یانې که زموږ خیالات مثبت وي، نو ژوند به مو جوړوي او که خدای مه کړه منفي خیالات ولرو، نو ژوند به مو د بربادۍ کندی ته تېله کوي.



## بې زړه توب

بې زړه توب د ملګرتیا آن د ژوند په لاره کې تر ټولو ستر دېوال دی، کوم خلک چې بې زړه دي، د نورو د خوښې وړ نه ګرځي او نه یې په شخصیت کې اغېز او کشش پروت وي.

ډېر خلک د خپل بې زړه توب له امله د ورځني ژوند لارې چارې په سمه توګه نه شي سمبالولې، دوی همېشه کمزوري وي، ځکه چې تل په خپل دننه کې کمزوري او کمټري احساسوي، چې د همدې کمټرۍ له امله به په ټول ژوند کې د بریا او پرمختګ مخ ونه ویني.

که موږ له خپل دننه څخه د بې زړه توب حس له مینځه یووړو، نو په هماغه شېبه به د اراموالي او ډاډمنتیا احساس وکړو او زموږ پر ځان باور به ثابت او غښتلی پاتې شي.

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



## موږ په غوسه لاسبري کېدای شو؟

او به دا پوښتنه خامخا پيدا کېږي، چې آیا موږ پر غوسه واکمنېدلای شو، که نه؟

د نن سبا به پرمختللي دور کې د انسان پر اروايي ځانگړنو او خويونو ډېرې ازموينې او څېړنې ترسره شوي دي او مالومه شوې ده، چې انسان په خپلو ډېرو اروايي خويونو واک پيدا کولی شي او له ډېرو ناوړه خويونو څخه پاک او خوږ ژوند ته دوام ورکولی شي. غوسه هم يو اروايي تشوش، اروايي اختلال يا اروايي خوی دی، چې موږ کولای شو د تمريناتو له لارې پرې واک پيدا کړو او د تل لپاره يې له ځانه وشړو، خو بيا هم بايد ياده کړو، چې دې ته زموږ د کونښن او عملي اقداماتو ته اړتيا ده.

د غوسې د سرولو لپاره يوه تر ټولو غوره او پرځای لاره چاره زموږ زغم دی، هر چاته په کار ده، چې په خپل دننه کې د زغم ځواک پيدا کړي، په خپل دننه کې جذباتي موازنه وساتي.

کونښن وکړئ، چې په هره خبره اور وانه خلئ، د هرې خبرې ښه او بد اړخ په سم ډول سنجوئ او په نورمالو مغزو سره پرې پرېکړه کوئ.



غوسه زموږ اروا او بدن په ډېر ناوړه ډول زيانمنوي، بېلا بېلو ناروغيو ته مو سپاري، زموږ په دننه کې انساني جوهر (مينه) له مينځه وړي او په ټولنيز ډول مو د يو کمزوري انسان په توگه پېژني. د غوسې يو بل ستر زيان دا دی، چې زموږ د مثبت والي ماده کمزورې کوي او منفي ځانگړنو ته مو لېواله کوي او دې ته مو هڅوي، چې منفي کارونه ترسره کړو.

تاسو کولای شئ، په غوسه واک پيدا کړئ او لکه دمخه مو چې ياده کړه، تر ټولو وړاندې په ځان کې د زغم حس وروزي او بل هيڅکله د نورو په وړو وړو خبرو مه خپه کېږئ، که تاسو وړې وړې خبرې ځان ته لويې نه کړئ، نو ورو ورو به په تاسو کې يو توان پيدا کړي، تردې چې بيا به هيڅکله په يو خارجي تحريک سره نه عصباني کېږئ او په سره سينه به د هرې موضوع حل و فصل گورئ.

کله چې تاسو له يوې ناخوښې پېښې يا خبرې سره مخ کېږئ، نو ددې پرځای چې بېخايه غوسه کوئ، ښه خبره دا ده، چې څو دقيقې نوموړې پېښه يا ناخوښه خبره تجزيه کړئ او وگورئ، چې نوموړې پېښه په دې ارزې، چې تاسو له ځانه دومره عصبانيت په کې وښيئ او خپله بدني توان په کې ضايع کړئ؟ که چېرې خبره دومره نه وه، نو په سملاسي ډول هغه له ذهن وباسئ او ارام ورکړئ، که کومه خبره د اهميت وړ وه، نو هغه بيا په سړو مغزو سره حل کړئ، ددې پرځای چې تاسو خپل توان په منفي عمل (غوسه) لگوئ، په مثبت عمل (د حل کولو په لاره) يې ولگوئ، چې مثبتې پايلې ته ورسېږئ.

دا ډېره اړينه ده، چې د ډېر عصبانيت يا غوسې په حالت کې کوم



اړین کار ترسره نه کړئ، د غوسې پر مهال کوم مجلس یا د یوه ملګري خواته مه ځئ، تر هغې چې ستاسو ماغزه په بشپړ ډول یخ شوی نه وي، یوازې په یو ارام ځای کې پاتې شئ او اوږدې اوږدې ساه ګانې واخلي. که د غوسې په حالت کې په سملاسي ډول د لانجې په حل فکر نه شئ راتولولی، نو غوره دا ده، چې کوم بل جسماني کار پیل کړئ، په دې کار سره ستاسو پام او توان په بله اوږې او شونې ده، په خپله غوسه واک پیدا کړئ.

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

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

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

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



## خپل مسوولیتونه درک کړئ

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

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

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

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



کې هم مهارت نه لري او بريا ته په کې نه رسېږي.  
تاسو په خپل ژوند کې په درېيو شيانو بشپړ واک لرئ:  
۱. خيالات.

۲. تصورات.

۳. عمل (کړه وړه).

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



په خپله به د ژوند حالات بدلوي، دا سمه ده، چې تاسو خپل ژوند نه شی بدلولی او هیڅوک هم دا کار نه شي کولی، خو په خپله راتلونکې په بشپړ ډول واک لرئ، هغه د ځان لپاره سمه جوړه کړئ. په لنډ ډول باید ووايم، کله چې تاسو خپل مسوولیت وپېژانده، نو ستاسو اروايي څرنگوالی هم ورسره بدلون کوي، ستاسو فکر او عمل به په مثبت ډول بدلون وکړي او بیا به تاسو د خپلو سمو حالاتو په اړه فکر کوئ او دې فکر ته به د عمل جامه وراغوندئ او لرې نه ده، چې ډېر ژر به په ټولنه کې د یو اغېزمن او بريالي شخص په توګه خپل ژوند ته دوام ورکړئ.

www.melitahrik.com  
0777 400 116



## تعصب

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

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

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

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

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

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



انتقام واخلي او يا ورته زیان ورواوي، همدا لامل دی، چې په دوی کې د تعصب جذبه هم پراختیا کوي.

نن سبا تعصب هم د پخوا په پرتله نوې رنگونه راوړي دي او په بېلا بېلو ډولونو سره یې موږ د ټولنې او په لویه کچه د هېوادونو ترمنځ درک کولی شو، چې د ژوند په ټولو چارو کې یې په څرگند ډول بېلگې موندلې شو.

د بېلگې په توګه د یوې سیمې افسر به د نورو سیمو په پرتله د خپلې سیمې خلکو ته ترجیح ورکوي، یو چارواکی به ددې کونښن کوي، چې په ټولو مهمو چوکيو کې خپل خلک ځای پر ځای کړي، ددې لپاره چې ټول اختیارات په خپل واک کې واخلي او زموږ تاسو په سیمو کې خلک خپلې کورنۍ (ذات یا نسل) تر نورو لوړې ګڼي، چې دا هم د تعصب ځینې شکلونه دي.



## د تعصب ماهیت

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

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

د تعصب یو بنسټیز لامل دا دی، چې هر شخص یو بېل چاپېریال لري او د هغه اړتیاوې، غوښتنې او هیلې هم د نورو مختلفې وي، په دې صورت کې په نورو د څه نظر لرل یوه فطري خبره ده.

موږ که ښه خوښه لرو یا بد، خو بد خوښه مو باید چې بدل کړو او ښه خوښه په ځان کې وروزو، چې په همدې لاره چاره زموږ په ټولنیز کشمکش کې ډېر بدلون راتللی شي.



## د تعصب پیل

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

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

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



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

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

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

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

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



## په تعصب کې انفرادي اختلافات

د تعصب اچولو یا رامینځته کولو له نظره دوه ډوله خلک شته:

۱. ډېر معتصب خلک.

۲. اعتدال خوښوونکي او سوله خوښوونکي.

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

کوم خلک چې په ټولنه کې د محرومۍ او نهیلي احساس لري او یا رټل شوي دي، هغوی د خپلې ماتې او رټل کېدو لامل نور خلک بولي، پر همدې بنسټ له نورو د کسات او انتقام اخیستلو جذبه لري او پر کمزورو او بېوزلو خلکو ظلمونه کوي، تردې چې ژوند ته یې گواښ پېښېږي.

ځینې وخت که پر خلکو د ظلم کولو موقع په لاس ورته شي، نو بیا خپل انتقام د نورو لارو په وسیله ترې اخلي، هغوی پسې ناوړه افواهاټ خپروي، بدرنگې او ازې پسې خپروي، په سپکه ژبه یې یادوي او تل د هغو د بې عزته کولو په هڅه کې وي

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



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

www.melitahrik.com  
0777 400 116



## د تعصب له مینځه وړل

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

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

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



په دې برخه کې تر ټولو بنسټیز ټکی دا دی، چې د خلکو اړتیاوې په اسانۍ سره پوره شي، یا خلکو ته داسې رنای په کار واچول شي، چې له مخې یې اړتیاوې په اسانۍ سره پوره کېږي، د خان او غریب تر مینځ توپیر له مینځه یوړل شي، ټولو ته غوره موقع په لاس ورکړای شي او ټولو ته په یوه سترګه وکتل شي.

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

په دې برخه کې د ټولنیزو او اقتصادي فاصلو رالېږل هم یو اړین ګام دی، ځکه څومره چې د خلکو محرومیتونه لږېږي او اړتیاوې یې پوره کېږي، په هماغه کچه دا ناوړه جذبه کمېږي، خو له ټولو سره سره په دې اړه فکر کول، چې یو وخت تعصب په بشپړ ډول له مینځه ځي او په نړۍ کې به یو معتصب کس هم نه وي، بېځایه او ناسم فکر دی، ځکه تعصب زرګونه داسې شکلونه هم لري، چې تر پایه به یې په کې اغېزې ژوندۍ پاتې کېږي، خو زموږ به دا هم ډېره لویه هڅه وي، چې د خان او غریب، تور و سپین او نورو تر مینځ کرکه او تعصب له مینځه یوسو او همدا اوس یې له ځانه پیل کړو.



## خان ته مشوره ورکول زده کړئ

يو پوه وايي: (په خپل ذهن کې لوړ خيالات وروزی).  
که تاسو په خپلو لوړو خيالاتو باور پيدا کړ، نو باور وکړئ، چې  
ناشونی کار به ترسره کړئ.

موږ د خپل پرمختګ په لاره کې يا له ځان سره مرسته کوو او يا  
راته په کې خنډونه ايجادوو، خو دا پرېکړه يوازې زموږ په خيالاتو  
پورې تړلې ده.

هيڅوک به تر هغې له ځان سره مرسته ونه کړي او نه د برياً مخ  
وګوري، خو پورې هغه په خپل ځان باور ونه لري او موږ ټول چې په  
خپل ژوند ډېر څه نه شو کولای، يا يې نه شولاسته راوړلی، دا يوازې  
زموږ د باور کمښت دی.

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

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



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

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

موږ باید د ځوانانو له غونډې مخکې ځان ته مشوره ورکړو، چې: (زه په خپل ځان باور لرم، زه په ذهني او اروايي ډول وینا کولو ته تیار یم، زه به ډېره ښه وینا وکړم، د اورېدونکو جذب به مې بېخي ډېر وي، هرڅوک به راته غوږ غوږ وي، زه له وینا کولو سره مینه لرم.) دا ډېر اسان کار، دا خبرې بیا بیا خپل ځان ته ورکړئ، چې په دې سره ستاسو شته داخلي وېره کمېږي، ډاډ درکوي او ډېر په ښه شان به د ځوانانو پر وړاندې موسکې شونډې وینا وکړئ. که تاسو د کوم کار له پیل کېدا وړاندې یوازې دا جمله چې (زه به بريالی کېږم) په خپل زړه کې بیا، بیا تکرار کړ، نو خامخا به تاسو په خپل کار کې بريالي کېږئ.

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

په ذهن کې همېشه رغوونکو او مثبتو خیالاتو ته ځای ورکړئ، په خپله خپل ځان ته ډاډ ورکړئ او ووايئ، چې زه پرځان باور لرم. تاسو د وړتیا او صلاحیتونو څښتنان یاستئ، تاسو کولی شئ، په



ډېر منظم او ښه شکل سره خپل مسايل حل و فصل کړي، خپل ځان ته په ټيټه سترگه مه گور او ځانونه د کمتری له احساسه ازاد کړي.

ځان د همېشه لپاره له قاره ډک، حوصله ناک، زړور او جاذب احساسوي او په خپل ذهن کې د ځان لپاره هغه تصور ساتي، چې تاسو يې په راتلونکي کې تمه لري، که تاسو خپل ځان ته د مثبتو مشورو ورکولو چل زده کړي، نو خامخا به مو ژوند له رنگينيو او خوښيو ډک وي او تل به د بريا او پرمختگ احساس لري.

کاشکې ټول خلک په دې پوه وای، چې ځان په خپله مثبتې او رغوونکې مشورې ورکړي، کوم خلک چې په دې هنر پوهېږي، هغوی يې له ژورو او هر اړخيزو گټو هم ښه خبر دي، دوی د وېرې او کمتری احساس نه لري، په خپل ځان يې پوره باور وي او د شخصيت په جوړولو کې په خپله خوښه کار اخلي.

باور وکړي، چې ستاسو دا عمل به بېخايه پايلې ونه لري، دا يو له باوره ډک او مثبت عمل دی، دا موږ ته هيلې راکوي، هيله په خپله يو رغوونکی فکر دی.



## خه ډول پر نورو اغېر وکړو؟

اوس به تاسو کتاب لوستی وي او په دې برخه کې به مو ډېر څه ترې زده کړي وي، خو لاندې جملې بیا بیا ولولئ او خوند ترې واخلي:

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

- خپل ځان ومنئ، خپل مسوولیت وپېژنئ، ځکه د خپلې خوښۍ، خپلگان، بریان، ناکامۍ او په ټوله کې د خپل ژوند مسوولیت ستاسو پر غاړه دي.

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

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

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



- د نورو په شخصي مسایلو او شخصي سامان الاتو، لکه د یادښت کتابچه، تلیفون، کمپیوټر او نورو کې د هغوی له اجازې پرته لاس مه وهئ.

- هیچاته د کرکې په سرته مه گورئ او هیڅوک د ځان دښمن مه تصور وئ، تل له نورو سره مینه وکړئ، مرسته ورسره وکړئ او په خپل ذات کې د انسان دوستۍ حس وروزی.

- له هیچا سره په خپلو ورځنیو چارو کې له منفي رقابته کار مه اخلئ، تل د مثبت بدلون، ودې او پرمختګ په اړه فکر وکړئ او خپله انرژي په نېکو کارونو کې مصرف کړئ.

- په خپله ناسمه خبره مه کلکېږئ، د نورو خبرو ته هم غوږ ونیسئ او احترام یې وساتئ.

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

- تل له نورو سره د خواخوږۍ او صله رحمۍ له مخې کار اخلئ، د هر چا د ښو کارونو ستاینه کوئ او له هر چا سره خپل زړه رابښکون او لېوالتیا وساتئ.

- خپل ذات ته اهمیت ورکړئ، په ښه سترګه ورته وگورئ، درښت یې وساتئ.

- په ذهن کې خوښ او رغوونکي خیالات وساتئ، منفي او بدرنگو خیالاتو ته په ذهن کې ځای مه ورکوئ، ځکه بدرنگ خیالات له انسانه بدرنگې کړنې رامینځته کوي.



## هغه هېر کړئ...!!!

دا ليکنه ښايي ډېره وږه وي، خو د مينځپانگې او محتوا له نظره به د يو پېر (ستر) کتاب ځواب ووايي.

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

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

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

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

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



یادو حقیقتونو ته غاړه ایښې وي، نو بیا په ما پسې راشئ.  
 راشئ، چې د ژوند په یو بل اړخ هم لږه رڼا واچوو!  
 تاسو پوهېږئ، چې کله کله هره یوه وړه خبره هم خپه کوي، وړې  
 وړې پېښې مو داخلي سکون له مینځه وړي او په وېره، غم او  
 اضطراب مو اخته کوي، خو دا هرڅه، څه شی دی...؟  
 ځواب یې ډېر ساده دی... فکر پرې وکړئ.  
 یانې دا ټولې هغه جذبې دي، چې زموږ خوښ او خوږ ژوند له زهر و  
 ډکوي، له موږ ناکاره انسانان جوړوي او د ژوند په ډگر کې مو له  
 منډې وهلو وباسي، یانې مغلوبوي مو.  
 خو که تاسو دا هم پېژنئ، نو بیا ترې ځان ولې نه ساتئ؟! داسې  
 جذبې بیا له خپل دننه نه ولې وباسئ نه؟! له هغو سره مخه ښه ولې نه  
 کوئ؟!  
 ښه به دا وي، چې دا ناوړه او منفي جذبات وپېژنئ، خپل دماغ ترې  
 پاک کړئ، ذهن مو ترې آزاد کړئ او هېر... یې کړئ!  
 خو... کله... یې هېروئ؟!  
 همدا اوس یې له ځان سره د هېرولو ژمنه وکړئ، بل وخت ته یې مه  
 پرېږدئ، بلکې همدا اوس یې د تل لپاره هېرې کړئ.  
 داسې یې هېرې کړئ، چې بیا تر عمره دریادې نه شي، چې په  
 همدې کار (هېرولو) کې ستاسو خوندیتوب پروت دی.  
 که تاسو د ځان لپاره دا وړې، وړې خبرې او وړې وړې پېښې سترې  
 کړئ، یا مو خپلې ارواوې پرې ایاسرې کړې، نو ستاسو په دماغو او  
 ذهنونو کې به رینښې وغځوي، تسلط او واک به پرې پیدا کړي، چې



بيا په آسانۍ پرې نه شئ برلاسي کېدلای.

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

اوس خو پوه شوئ، چې دا ناوړه جذبات څومره وېروونکي اروايي قاتلان دي، نو ولې ورته په خپل دماغ کې ځای ورکوي؟ ولې يې د هېرولو فکر نه کوي؟! ولې پرې خپلې خوښۍ بربادوي؟ ولې ترې ځانونه نه ازادوي او ولې پرې د خپل عمر ارزښتناکه لمحې وژني؟!

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

دا يوه لمحې د ژوند د ټولو شتمنيو او ثروتونو ارزښتمنه ده او هيڅوک به دا راته ثابته نه کړي، چې هغه دې گنې د خپل ژوند تېره لمحې راگرځولي وي، خو بيا ولې د خپل وخت په قدر نه پوهېږي؟ که فکر وکړئ، تاسو د خپل ژوند ارزښتمنې لمحې په ډېرې بې دردی او ډېرې بې قدرۍ سره ضايع کوئ، ايا تاسو تر اوسه د خپلو ارزښتمنو لمحو د ارزښت احساس نه دی کړی؟

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

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



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

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

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

منفي جذبې له ځانه وشړئ، په خپل دننه کې يې له مينځه یوسئ او هيڅکله خپل ځان د هغو تراک او تسلط لاندې مه راولئ. ژوند ډېر ښکلی دی، د بدرنگولو هڅه يې مه کوي!!!



## هغه وزغمئ!

موږ بايد هغه وزغمو.

موږ بايد له هغو سره مقابله وکړو.

په نړۍ کې د ناسميو، خپگانو او اروايي گډوډيو خپور شوی  
جال ثانيه په ثانيه پراخوالی کوي او زموږ ارواوې را ايساروي.

موږ بايد د خپگانو، نهيليو، رنځونو، ناډاډمنتياوو او دېته  
ورته ټولو ناخوالو سره مقابله وکړو او په ځان کې يې د زغم توان پيدا  
کړو.

زموږ په نړۍ کې ډېر ناخوښه مسايل شته، چې خپه کوونکې خبرې  
اورو، غموونکې منظرې گورو، د ژوند حالات مو د ناوړتيا لوري  
روان دي، خپگانو او ذهني فشارونه مو ورځ تر بلې ډېرېږي.

خو له دې سره سره به داسې لږ خلک ووينو، چې هغوی ناخوښه  
وي، يانې د ناخوښه کسانو تناسب ډېر لږ دی.

يو هيله من انسان په ډېره خوشحالي او له ولولو څخه په ډکه لهجه  
وايي: ژوند څه شی دی؟ (د يوې ډکې پيالې په شان)، خو ښايي له ده



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

مارکس آریلی اس (Marcus Aurelius) په پخواني روم کې یو ډېر ذهین او هوښیار واکمن تېر شوی، په ډېرو تاریخي کتابونو کې د نوموړي د تدبر او مفکرتوب داستانونه موندل کېږي، خو لاندینی وینا یې یوه نړۍ رازونه په ځان کې رانغاړي:

(زه د نن سبا له خلکو سره ناسته پاسته لرم، چې ډېرې خبرې کوي، ډېرې احسان هېروونکې او ځان غوښتونکې ځانگړنې لري، ځان بنسودونکي او جگړه ماري، خو زه د دوی په دې ټولو ناوړه خویونو د خپلکان احساس نه کوم او نه ورته حیرانېږم، ځکه د داسې یوې نړۍ په اړه مازې تصور هم نه شم کولای، چې هلته دې خلک نه وي.)

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

څه ډول پرې لاسبري شو؟ څه ډول یې کابو کړای شو؟ خو موږ دا ډول خلک او حالات په دوه برخو وېشو، چې یا به یې ترواک لاندې راولو او یا به ترې تېښته کوو.

په لومړي ډول کې یې هغه خلک، پېښې او حالات شامل دي، چې د دوی د سمون او رغېدا لپاره کوم بنسټیز کارونه نه دي ترسره شوي او یا یې سمون تر ډېره حده ناشوني شوې ده او موږ یې دېته تسلیم کړي یو، چې ووايو:

(د داسې حالاتو یا داسې خلکو سمول زموږ له وسه بهر کار دی.)  
که موږ همدا فکر وکړ، نو ستونزې مو نوره هم ډېرې کړې، ځکه بیا



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

ایا تاسو دا ځواب ورکړئ، چې د داسې خلکو یا حالاتو اصلاح دې ونه شي؟ که تاسو په همدې فکر یاستئ، نو دا مو ښه فکر نه دی، بلکې منفي فکر دی، داسې فکر بیا سراسر خپلو ځانو ته د دوکې ورکولو په مانا دی.

انسان دی، که حالات، خو زموږ او تاسو په هڅه دواړه د سمون خواته تلای شي، په دواړو کې ښه والی او غوره والی راتلی شي، موږ باید له دې حقیقت ځنې سترګې پټې نه کړو، باید غاړه ورته کېږدو او د مبارزې لپاره یې هڅې پیل کړو.

باید په دې پوه شو، چې له دېوالونو سره په سر جنگولو به کومو ښو پایلو ته ونه رسېږو، که په موږ تاسو کې څوک خپل سر له دېوال سره جنگوي، نو دا به دا مانا ونه لري، چې ګڼې ستونزه یې حل شوه، بلکې حل یې په دې کې دی، چې موږ هغه له سر جنگولو وژغورو او په دې یې پوه کړو، چې ته څه کوي، ستا د ستونزې حل لاره نه ده.

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

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

ښه فکر پرې وکړه...!

زه هم یو څه درته وایم، خو لومړی د سترار واپوه ښاغلي ولیم جیمز



يوه ارزښتناکه وينا ليکم:

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

زه به يوازې دومره ورډېر کړم، چې:

(تاسو، چې په کومه ستونزه کې رياسئ او يا درته پېښېږي او تاسو ورته کومه حل لاره هم نه شئ موندلې، نو ددې سونډې رېښتوني او ترټولو اسانه حل لاره دا ده، چې له هغې سره مقابله کول پرېږدئ، غاړه ورته کېږدئ، درک يې کړئ، چې بيا ورسره په راتلونکي ژوند کې مخامخ نه شئ.)

خو... داسې هم نه ده.

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

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

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



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

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

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

خو...!

- یوازې حقیقتونه ولیکئ.

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

- هیڅ خبره یا لامل هم بې ارزښته مه بولئ.

- د لیکلو وړاندې باید په دې باور ورئ، چې ټول به حقیقتونه

لیکئ، هرڅه پاک پاک او له مبالغې پرته ولیکئ.

- یوازې یې بې وخته حل ته اهمیت مه ورکوئ او مه پرې وړاندې له

وخت څه نظر ورکوئ.

- په دې هم ځانونه باوري کړئ، چې تاسو هره خبره پرته له مبالغې

او خاطره لیکلې ده.

د کولمبیا د پوهنتون نامتو استاد ښاغلي هرېټ هاکس به ویل،

چې:

(په نړۍ کې نیمايي ستونزې داسې دي، چې له وخت څخه د

وړاندې پرېکړو په پایله کې رامینځته شوې وي، هره خبره، چې د

فکر، غور او حقیقت پرته رامینځته کېږي، ستونزه جوړوي، خو که د



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

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

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

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

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

د ژباړې پای



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