



دکامیا بی خبری

نبار: نجیب الله خان

Ketabton.com



د کتاب پېژندنه:

ژباړه او راټولونه: نجيب الله خان

www.facebook.com/Najibullah_khan

ایمېل: Najibullahk909@gmail.com Najeebulla@yahoo.com

کمپوز: شفیق خان

د پښتې ډیزاین: حیات الله ژوند

د چاپ حقوق خوندي دي.

(۱)

• خپل لرگي په خپله ماته؛ تاسو به دوه ځله گرموي. لومړۍ کله چې لرگي ماتوئ دوهم کله چې بخاری کې یې سوځوئ.

• مینه دا نه ده؛ چې تاسو یو چاته څه وایاست؛ بلکې دا ده چې تاسو د یو چا لپاره څه کوئ.
• که د یوه هیواد په لارو او کوڅو کې امنیت نه وي؛ د هغه هیواد خپلواکي یې معنا ده.
نیلسن منډیلا

• خوب تر ټولو ښه شی دی؛ ځکه تاسو د یو څه وخت لپاره هر څه هیروئ.
• غوصه کوونکي خلک همیشه هوښیار نه وي.

جان اوسټین

• که تاسو خوابدي وئ؛ نو تاسو په ماضي کې اوسېږئ. که اندیښمن یاست؛ نو تاسو په راتلونکي کې اوسېږئ. که تاسو ارامه یاست؛ نو تاسو په حال کې اوسېږئ.

لیو زو

• کله چې خوشاله وئ؛ د سندرې له سازه خوند اخلئ. خو کله چې خفه وئ؛ د سندرې له شعره خوند اخلئ.

• ژوند ډېر عجیب او غریب دی. کله چې ماشومان وئ، غوښتل مو چې لویان شئ، خو کله چې لویان شوی، غواړئ چې ماشومان شئ.

• د نورو پېژندنه؛ ستا ځیرکتیا ده. د خپل ځان پېژندنه؛ ستا هوښیارتیا ده.

په نورو تسلط لرل؛ ستا پیاوړتیا ده. په خپل ځان تسلط لرل، ستا ریښتني قدرت دی.
لاو زو

• که ښځې نه وي؛ دا د نړۍ نابغه گان به چا روزلي وي؟
ناپلیون بناپارت

- هغه وخت خبرې وکړه؛ کله چې پوه شې، چې زما خبرې زما د چوپ پاتې کیدلو څخه غوره دي.
- ځینې خلک چې خوشاله وي، ډېرې خبرې کوي. خو کله چې خفه شي، هیڅ خبرې نه کوي.
- تیروتنې ستا د محتونو او کونښنونو ثبوتونه دي.
- ځینې خلک د ډېرو په لټون کې الماس بایلي.
- له مبارزې پرته پرمختګ ناشونی دی.
- یوه موخه بغیر له پلانه یوازې یو ارمان او هیله ده.
- په ژوند کې څلور شیان مهم دي:
- ۱- مینه
- ۲- صداقت
- ۳- ریښتیا
- ۴- عزت، که دغه څلور شیان ونلری، نو په ژوند کې تاسو هیڅ هم نلری.
- د خپل زړه منه، لیکن له دماغو هم کار اخله.
- الفرد اډلر
- مور هېڅکله هم ماضي نشو بدلولی، لیکن مور کولی شو چې د ژوند یو نوی فصل شروع کړو د یوه خوشاله خاتمې (پای) سره.
- ژړل یعنې ستا د زړه هغه خبرې چې درد یې تاسو یې په شونډو اظهار کولی نشئ.

(۲)

- که زما سره مینه لری نو زه به تل ستاسو په زړه کې وم. که زما څخه نفرت لری نو زه به تل ستاسو په ذهن کې وم.
- ماته توپیر نه لري چې تاسو له ما نفرت کوئ یا زما سره مینه لری.
- ویلیام شکسپیر

- ناکامي د کامیابی متاخذہ کلمه نده، بلکې د کامیابی یوه برخه ده.
- که غواړئ د خپل ژوند کیسه ولیکئ نو چاته اجازه مه ورکوی چې بل څوک مو قلم په لاس کې ونیسي.
- که غواړئ چې ملګرتیا مو تلپاتې وي:
- ۱- هیڅکله یو بل ته دروغ مه وایي
- ۲- هیڅکله یو بل ته دوکه مه ورکوی.
- ۳ هیڅکله یو بل ته داسې وعدې مه ورکوی؛ چې پوره کولی یې نه شی.
- که چیرې تاسو تر ټولو ښه وخت ته انتظار باسئ؛ نو تاسو به هیڅکله هم څه ترسره نه کړئ.
- مینه څه ته وایي؟
- کله چې تاسو د یو چا سترگو ته وګورئ او د هغه په سترگو کې هر هغه څه ووينئ؛ کوم چې تاسو یې غواړئ.
- که چیرې په ژوند کې مو هیڅکله هم دخوسا منې خوند نه وي ځکلی؛ نو تاسو د یوې ښې منې په ارزښت هیڅکله هم نشی پوهیدلی.
- تاسو په ژوند کې باید تجربې وکړئ، تر څو په ژوند پوه شی.
- ژوند د یو کتاب په څېر دی. ځینې فصلونه یې غمجن، ځینې یې خوشاله، او ځینې ډېر په زړه پورې دي.
- که د کتاب صفحې ونه اړوئ؛ تاسو به هیڅکله هم پوه نشئ چې راتلونکي فصل کې څه دي.
- اخلاق شتمني ده. تر ټولو لویه او بهترینه شتمني؛ چې موږ یې لرو.
- برتراند راسل
- د زړه احساس د منطق څخه لوړ دی.
- برتراند راسل
- ستاسو سلوک او کړه وړه د پنجر ټایر په شان دي.
- تر هغې تاسو هیڅ ځای ته نه شی رسیدلی تر څو چې مو بدل کړی نه وي.

- د پوستي محصول د ټيکټ په څېر شه، تر هغې پورې خپلې موخې پورې کلک ونښله تر څو چې خپل ځای ته نه وې رسيدلی.
- هڅه نه کول د ناکامۍ لومړۍ پوړۍ ده.
- فکر وکړه؛ فکر کول وړيا دي.
- ويليام شکسپير
- په ځمکه باندې کامل جنت نشته، ليکن يوه ټوټه يې شته.
- جوليس رينارډ
- په بې خطرې ځای کې زړور اوسيدل اسانه دي.
- ايسوپ
- له مور او پلار سره هغه ډول چلند وکړه؛ چې له خپلو اولادونو يې تمه لرئ.
- سقراط
- د هوښيارتيا دروازه د خپل ځان پېژندنه ده.
- ويره د مينې دښمنه ده.
- اگوستين
- د خپلې کاميابۍ په اړه خبرې او د ناکامۍ په اړه اندېښنه هيڅکله هم مه کوه؛ دا دواړه ستا په راتلونکو کارونو اغيزه کوي.
- په خپل ځان باور ولره، حرکت وکړه او ژوند کې کاميابي ترلاسه کړه.
- فکر کول د ټولو شتمنيو، کاميابيو، لاسته راوړنو، کشفیاتو، او موندنو تر ټولو لويه منبع او سرچينه ده.
- کلود بريستول
- که سپي ته مو درې ورځې ډوډۍ ورکړه؛ نو درۍ کاله مو احسان نه هيروي.
- که يو انسان ته مو درې کاله ډوډۍ ورکړه؛ په دريو ورځو کې يې له ياده باسي.

(۳)

- ذهن د پراشوت په شان دی تر هغې کار نه کوي، تر څو چې خلاص شوی نه وي.
فرانک زفا
- باور په په دغه نړۍ کې تر ټولو قیمتي څیز دی ځکه چې دلاسته راوړلو لپاره یې کلونه تیرېږي خو کله ناکله یې په یو څو شیبو کې هم له لاسه ورکولی شو.
- د بل چا په خبرو د یو چا په اړه هیڅکله هم قضاوت مه کوه.
- هغه ناکامي چې له تاسو څخه عاجز او خاکساره شخص جوړوي؛ له هغه کامیابی غوره ده چې له تاسو څخه مغرور او متکبر شخص جوړوي.
- ایا تاسو پوهېږئ چې د انسانانو د گوتو ترمخه خالي گاوې الله پاک ولې پیدا کړي؟
هو، ددې لپاره چې تاسو ته هغه څوک چې ډېر گران وي راشي او ستاسو لاسونه د تل لپاره ونیسي.
او دغه خالي گاوې ډکې کړي.
- ادب د عطرو په شان دی. موږ د ځان له لپاره ترې گټه اخلو لیکن د هغه له خوشبویۍ څخه نور هم برخمن کېږي.
- بې هدفه کسان مجبور دي چې د تل لپاره د هدف لرونکو کسانو لپاره کار وکړي.
- ماضي ته بدلون نه شو ورکولای، نه یې هیږولای شو او نه یې اصلاح کولی شو خو پاک کولی یې هم نه شو.
- خو موږ کولی شو چې د هغې نه عبرت او درس واخلو.
- یو ورځ به تاسو گورئ، چې تاسو په ماضي یو نظر تېر کړئ. تاسو به محسوس کړئ چې تاسو د هغه څه لپاره ډیرې اندېښنې او سوچونه کول چې هېڅ د اندېښنې وړ او لایق نه وه.
- هیڅوک هم په خپله رینښتیني پیاوړتیا نه پوهېږي.
- معمولي انسانان یوازې هیلې او امیدونه لري؛ خو موفق انسانان موخې او پلانونه لري.
برایان تریسي

- که چیرې کوم ځای مو خوښ نه شو، نو بدل یې کړئ
تاسو ونه، نه یاست.
- جیم ران
- یو ځل دروغ ویل ستا ټول ریښتیا تر پوښتنې لاندې راولي.
- زما په قاموس کې د ناشوني کلمه نشته.
- ناپیلیون بناپارټ
- ځینې شیان تاسو په سختو حالاتو کې هم زده کولی شئ.
- جویل اولیستین
- موږ وینو چې دا نړۍ څومره له دردونو او کړاوونو ډکه ده خو بیا هم موږ واده کوو.
دې ته مینه وایي.
- خیرن لاسونه د حالو پیسو نښه ده.
- د نرم او مهربانه زړه خاوندان بې عقله او احمقان ندي،
دوی پوهېږي چې خلک ورسره څه کوي خود نورو له خطاگانو ورتېږي.
- په وار وار هغو ته ښه کوي، خو دوی د ډېر ښکلي زړه خاوندان دي.
- دخوشاله کورنۍ درلودل هر څه دي، هیڅ اندېښنه مه کوئ، که شتمن نه یاست.
- باور د کاغذ په څېر دی، که یو ځلې قات شي، بېرته لومړني حالت ته نه راگرځي.

(۴)

• ځوانان پنځه شیان خرابوي:

۱- ډېرې پیسې او شتمني

۲- شهوت

۳- بیکاري

۴- بد ملګري

۵- خرابه محیط

• ځينو خلکو ته هیڅ انتظار مه کوئ، که دوی په ریښتني توګه غوښتل چې ستاسو شي، له پخوا به ستاسو ول.

مارک ایزن

• ستاسو ژوند په تصادفي توګه نه ښه کېږي؛ بلکې د بدلون پواسطه ښه کېږي.

جیم ران

• د پوښتنو په کولو خوښ شئ؛ لیکن د ځوابونو په هکله هم ډېره اندېښنه مه کوئ.

پاویل کویلو

• جنت هلته وي؛ چېرته چې ظلم او ازارول نه وي، یو کس د بل کس سره کار نه لري.

• تاسو به هیڅکله هم ژوند ته بدلون ور نه کړئ تر څو چې مو په ورځنی چارو کې بدلون نه وي

راوستلی.

ستا د بریا راز ستا په ورځنیو چارو کې موندل کېږي.

جان سي ماکسویل

• هیڅکله هم دا اجازه مه ورکوئ، چې ستاسو ارمانونه یوازې خوبونه پاتې شي.

• بغیر د مینې او لیوالتیا تاسو هیڅ انرژي نه لرئ بغیر د انرژۍ تاسو هیڅ هم نه لرئ.

ډونالد ټرمپ

• زه د کامیابی او بریا په اړه خوبونه نه وینم، بلکې د هغو لپاره کار کوم.

ایستل لوړ

• چیرته چې ژوند وي؛ هلته هیلې او امیدونه هم وي.

ستیفن هاکنینګ

• ولې ژوند مو مشکل او له ستونزو ډک دی؟

۱- یو څوک دې یادېږي؟ خو زنگ ورته وواځه.

۲- غواړې یو څوک ووينې؟ خو بلنه ورکړه.

۳- غواړې یو څوک وپوهوې؟ خو هر څه ټکي په ټکي ورته ووايه.

۴- په ذهن کې پوښتنې لري؟ خو له نورو یې وپوښته.

۵- کوم څه مو نه خوښېږي؟ خو د هغه په اړه پریکړه وکړه.

۶- کوم څه غواړي؟ خو غوښتنه یې وکړه.

۷- له چاسره مینه لري؟ خو ورته دا مینې اظهار وکړه.

په دې دنیا کې موږ یوازې یو ژوند لرو، ولې یې په ښه توګه نه کوو.

• له یو عالمه یې وپوښتل:

دا دې دوو جملو تر منځ څه توپیر دی؟

— زه در سره مینه لرم.

— زما خوښه شوي یې.

عالم جواب ورکړ:

کله چې تاسو یو ګل خوښوئ، یوازې د ډنډره یې را پرې کوئ، خو که د ګل سره مینه لري، هغه ته

همیشه اوبه ورکوئ، تر څو تازه واوسي.

څوک چې په دې راز پوه شي، هغه د ژوند کولو راز موندلی.

• ملګرتیا د مرغۍ په څېر ده؛ که ډېره کلکه یې ونیسی، له منځه ځي.

که ډېره سسته ونیسی، الوزي او له لاسه مو وځي.

که په پام سره یې ونیسی، د تل لپاره درسره پاتې کېږي.

• د سینگار کولو تر ټولو غوره شیان په ژوند کې:

۱- د شونډو لپاره: ریښتیا

۲- د سترگو لپاره: همدردی او خواخوږی

۳- د مخ لپاره: موسکا

۴- د زړه لپاره: مینه

۵- د اواز لپاره: دعا

۶- د لاسونو لپاره: صدقه

• که ژوند کې مو درې شیان له لاسه ورکړل؛ بیا لاسته راوړل یې سخت دي: عزت، ملگري او باور

• کوچني ماشومان خپل خدای ته ډېر نږدې وي لکه څنگه چې وړې سپارې لمر ته نږدې وي.

• موسکا کوه تر څو ټول پوه شي؛ چې د تیرې ورځې څخه تاسو ډېر ځواکمن یاست.

• کله چې ماشومان وغواړي چې تاسو سره خبرې وکړي او خپلې ستونزې تاسو ته ووايي نو هر څه

پرېږده او دوی ته غور ونيسه،

ددې څخه بل هیڅ ارزښتمن څه نشته.

• تاسو په ژوند کې داسې هیڅ څه هم نشته چې بدلون پکې را نه شي.

کارولین میس

• تاسو به شاید فکر کوئ، چې میرمنې ستاسو موټر، ستاسو پیسې او ستاسو سوغاتونه غواړي.

خو داسې نده؛ ریښتینې میرمنې ستاسو وخت، ستاسو ایمانداري، صداقت او موسکا غواړي.

نو دغه شیانو ته لومړیتوب ورکړه.

(۵)

- عملي کار کول د ټولو بریاوو بنسټیزه کونجې ده.
- پابلو پیکاسو
- زموږ د ژوند لومړۍ هدف د نورو سره مرسته کول دي.
- که چېرته مرسته ورسره نه شو کولی؛ لږ تر لږه بد خو ورسره ونه کړو.
- دالای لاما
- تر ټولو غوره شتمني هوښیارتیا ده.
- تر ټولو غوره وسله صبر دی.
- تر ټولو غوره ساتونکی ایمان دی.
- تر ټولو غوره ساز خدا ده.
- خو د حیرانتیا وړ ده چې دا ټول وړیا دي.
- که کله خوب نه درځي؛ نو دا خبرې ځان ته وکړه:
- گرانه ذهنة!
- مهرباني وکړه نور دا ډېر فکر کول بس کړه.
- شپه ده، زه خوب ته اړتیا لرم.
- ژوند د کتابچې په څېر دی. دوه صفحې یې له مخته نه د خالق لخوا لیکل شوي وي.
- لومړۍ صفحه: یعنې ستا زېږدنه.
- دوهمه صفحه: یعنې ستا مړینه.
- منځنۍ صفحې یې تشې دي، دا ستا په واک کې دي چې هر ډول یې ډکوی.
- خو هڅه وکړه، چې په مینه او موسکا یې ډکې کړې.
- که غواړئ لوړ مقام ترلاسه کړئ؛ کوچنۍ فکر کول مو بس کړئ.
- ناکامي د ټولو بريالیتوبونو مور ده.

- که د یو څه پوهیدلو لپاره هیڅکله هم هڅه ونه کړئ؛ نو هېڅکله به په څه پوه نشئ.
- ریښتیني ملګرتیا دې ته وایي: چې یو بل ته هر شی او هر څه وایي ترمنځ مو کوم دروغ او رازونه شتون ونلري.
- د ژوند تر ټولو سخت امتحان د ښه وخت راتلو ته انتظار او صبر کول دي.
- له حده ډېر په چا باور مه کوه، له حده ډېر د چاسره مینه مه کوه. له حده ډېرې هیلې مه لره. ځکه دا د حده ډېر ډېر به تاسو تر ټولو ډېر ودرې.
- که یو ځل مو د لرې ځای څخه اوبه راوړې، تاسو ته به د اوبو د هر څاڅکي ارزښت معلوم شي.
- په ژوند کې ډېر شيان وړیا دي: کورنۍ، دوستان، ملګري، موسکا، خدا، مینه او ښې خاطرې...
- که غواړئ چې قوي واوسئ نو تاسو باید په یوازیتوب سره جنگیدل زده کړئ.
- کله چې تاسو لوړ الوځئ، خلک درېسې ډېرې گوزاروي.
- لاندې مه گوره نور هم لوړ والوځه تر څو ډېرې درېسې در ونه رسیږي.
- چیتان بهگت
- دوی په ما پورې خاندې، چې زه د دوی څخه توپیر لرم خو زه په دوی پورې خاندنم ځکه چې دوی ټول ماته یوشان ښکاري.
- د خوشاله اوسیدلو تر ټولو ساده طریقه دا ده چې هغه شيان ایسته وغورځوه، کوم چې تاسو خواشیني کوي.
- که تیاره نه وي نو ستوري هم نه شي ځلیدلې.
- د ریښتیا ویونکي په اندازه هیڅوک هم دومره کرکه کوونکي نه لري.
- افلاطون
- هیلې او ارمانونه درلودل د کامیابی لومړۍ پوړۍ ده خو د هغې لپاره عملي کار کول یې دوهمه پوړۍ ده.

(۶)

• ژوند دوه قوانین لري:

۱- هېڅکله ستونزو ته مه تسليم کېږئ.

۲- لومړی قانون تل په یاد ولرئ.

• تر ټولو لویه تحفه چې تاسو یې خپل ملګري ته ورکولای شئ؛ ستاسو وخت، ستاسو مینه، ستاسو علاقه او توجه ده.

• هغه ملت چې کتاب نه وایي باید ټول تاریخ تجربه کړي.

• که له خوه پاڅېږئ او موخه نه لرئ نو بېرته ویده شئ.

• د منفي فکر لرونکو انسانانو لرې اوسېږئ، دوی د هرې ستونزې د حل سره مشکل لري.

• ګټونکي هېڅکله په ارامه نه کيني. په ارامه کیناستونکي هېڅکله بریالیتوب نشي ترلاسه کولای.

وینس لومبارډي

• د خپل ځان پېژندنه؛ د هوشیارتیا اغاز (شروع) دی.

ارسطو

• تر هغې پورې له تاسو کامیابه شخص نشي جوړېدلی چې تاسو د تشویش، اندېښنې او ویرې لاندې وئ.

ولېس وایلز

• زړور اوسه او خطر په ځان قبول کړه.

• ځکه چې هیڅ څه هم نشي کولی چې د تجربې ځای ونيسي.

پاویلو کویلو

• واقعي جهنم په یوه کلمه کې شتون لري؛ یوازیتوب.

ویکتور هوګو

- پیسې په اسانۍ سره له لاسه وځي دا د یوې مرغۍ مثال لري که پاملرنه ورته ونه کړئ درنه آلوځي.
- مشورې هیڅوک هم نه غواړي بلکې د خپلو خبرو تایید پسې گرځي.
- جان ستاین بېک
- خاموشي تر ټولو عالي قدرت دی.
- ځینې وختونه تاسو بریالیتوب ترلاسه کوئ خو ځینې وختونه یوازې یو څه زده کوئ.
- د خپلې خولې خلاصولو څخه مخکې دې ذهن خلاص کړه.
- وخت یو داسې ډاکټر دی چې د هر غم او خواشینی درملنه کوي.
- ډیپایلوس
- د ژوند راتلونکی فصل په خپله جوړ کړه.
- سیت گودن
- درې شیان د ډېرې مودې لپاره نه پټ کېږي:
- ۱- سپوږمۍ
- ۲- لمر
- ۳- رینیتیا
- بودا
- قیمت؛ کوم څه چې تاسو ادا کوئ. ارزښت؛ کوم څه چې تاسو ترلاسه کوئ.
- وارن بوفېټ
- پوهان خبرې کوي خو هوښیاران ورته غوږ نیسي.
- جیمي هیندریکس

(۷)

- مينه رانده ده او کينه کڼه ده.
- مهرباني د کایناتو هغه ژبه ده چې ټول ژوندي مخلوقات پرې پوهیدلی شي.
- د ټولو بدمرغيو رېښه د پیسو کموالی دی.
- جیورج برنارد شاو
- د انسان په ژوند کې درې شيان اړین دي: لومړۍ؛ مهربانه اوسیدل دوهم؛ مهربانه اوسیدل دریم؛ مهربانه اوسیدل.
- هینري جمیز
- ښه ملګري درته ښه وخت لا ښه کوي او مشکل وختونه درته ډېر اسانه کوي.
- بهترینه دوست هغه چاته ویل کېږي چې تاسو په داسې وخت کې وخنډوي چې تاسو فکر کوئ چې په ژوند کې به هیڅکله موسکا ونه کړئ.
- هغه کتابونه چې نن لوستلای شئ، تر صبا یې مه پرېږدئ.
- هول بروک جاکسون
- څوک چې ستا لپاره دروغ وايي ستا په خلاف یې هم ویلای شي.
- بوسوانیا هیواد متل
- خپلو ماتو ته دا اجازه مه ورکوئ چې تاسو تعریف کړي بلکې دا اجازه ورکړئ چې تاسو ته یو څه در زده کړي.
- باراک اوباما، د امریکا پخوانۍ ولسمشر
- یو شخص هم په ټولنه کې بدلون رامنځته کولای شي او هر یو باید دا هڅه وکړي.
- جان اېف کېنېډي
- هغه څه ته چې انسان اړتیا لري؛ قدرت ندی، بلکې تصمیم او اراده ده.
- ویکتور هوګو

- تجربه د نړۍ تر ټولو بې رحمه استاد دی.
- ځکه لومړۍ درنه ازموینه اخلي او بیا در له درس درکوي.
- مثبت کړه وړه د مثبتې نتیجې سبب ګرځي.
- یو کوچنی مثبت فکر په سهار کې ستا ټوله ورځ بدلولی شي.
- کله چې هر څه ستا په خلاف مخته ځي؛ دا په یاد ولره چې الوتکه تل د هوا په مخالف جهت روانه وي.

هینري فورد

- له اتو شیانو لاس واخله:
- ۱- په خپل ځان شک کول
- ۲- منفي فکر کول
- ۳- د ناکامۍ ویره درلودل
- ۴- په نورو انتقاد کول
- ۵- ځان ته منفي خبرې کول
- ۶- کارونو ته نن او سبا کول او د هغو ځنډول
- ۷- بریالیتوب ته اندېښنه کول
- ۸- په خلکو مسخرې او ملنډې وهل
- د ماتي او ناکامۍ په اړه اندېښنه مه کوه؛ بلکې د هغه فرصتونو په اړه اندېښنه وکړه چې تاسو له لاسه ورکړل او یوځلې مو هم د هغه د ترسره کولو هڅه هم ونه کړه.
- جک کانفیلډ
- د هرې ورځې هر سهار د ژوند یو نوی فرصت دی.
- مارجوري هینکلي
- د لوی ذهن خاوندان یوازې فکر کوي.
- ویز خالیفه
- د بوختو میندو لورګانې لټې او تتلې وي. پرتګالي متل

(۸)

- پلار یعنې هغه څوک چې د چا مینه درسره هیڅکله هم پای نه مومي.
- پلار یعنې هغه څوک چې ستا د موسکا لپاره ژوند کوي.
- پلار یعنې هغه څوک چې تاسو ته سمه لاره ښايي او له بدې لارې مو منع کوي.
- پلار یعنې هغه څوک چې همیشه دې ساتنه کوي.
- پلار یعنې هغه څوک چې خپل دردونه په زړه کې پټوي تر څو تاسو خواشینی نه شئ.
- که یوه ښایسته باغچه او د کتابونو یو کتابتون ولری؛ نو تاسو ټول هغه شیان لری چې ورته اړتیا لری.

سیسرو

- له مینې څخه هیڅ څیز هم په دې نړۍ کې سخت نشته.
- گیبرایل گیرسیه مارکویز
- فرصتونه درته ناڅاپي توګه نه رامنځته کېږي؛ بلکې تاسو خپله یې ځان ته برابروئ.
- کریس ګروسر
- بعضې وختونه ستاسو تر ټولو ښه کار دا وي، چې خوله مو بنده او چوپ واوسئ او سترګې مو خلاصې کړئ.

- د خبرو کولو څخه مخکې درې مرحلې ترسره کړه:
- لومړۍ مرحله: له ځانه وپوښته؛ آیا دا ریښتیا دي؟
- دوهمه مرحله: له ځانه وپوښته؛ ددې ویل ضروري دي؟
- دریمه مرحله: له ځانه وپوښته؛ چاته خو به زیان نه رسوي؟
- مینان ږانده وي خو واده یې سترګې بینا کوي.
- هیڅوک هم د پلار په شان ستاسو ساتنه نه شي کولی.
- او هیڅوک هم د مور په شان تاسو ته مینه نه شي درکولای.

- پاردیفا پاندين
- کله چې مې يو ځل تصميم ونيو؛ په اړه يې بار بار هيڅکله هم فکر نه کوم.
 - مايکل جوړدن
 - ځينې خلک د برياليتوب خوبونه ويني خو ځينې يې لا وختي پاڅيدلي وي او د لاسته راوړلو لپاره سخت کار کوي.
 - مايکل جوړدن
 - پرمختگ له بدلون پرته ناشونی دی. څوک چې خپلو فکرونو ته بدلون ور نه کړي هيڅ شي ته هم بدلون نه شي ورکولای.
 - جيورج برنارد شاو
 - که يې هيله لرئ نو لاسته راوړلای يې هم شئ.
 - والټ ډيسني
 - د ښه ملگري لاسته راوړل کال نيسي خو له لاسه ورکول يې ځينې وخت يوازې يوه دقيقه نيسي.
 - له حده لوړ فکرونه مو يوازې خوښۍ له منځه وړي.
 - له کولو يې ډډه وکړئ.
 - ښه کوه له تاسره به هم ښه کېږي
 - قيمت ته يې مه گوره بلکې د ارزښت په اړه يې فکر وکړه.
 - جان سپينس

(۹)

• سخت کار کوه، تل مثبت فکر کوه او سهار وختي پاڅيږه.

دا د ورځې تر ټولو غوره کارونه دي.

جيورج الين

• د کوچنيو شيانو خوند اخله، که يو ورځ مو ماضي ته يو نظر وکړ؛ نو تاسو به پوه شئ چې هغه لوی شيان وه.

رابرټ براولټ

• څوک چې پوهه لري، هغه له وخته مخته اټکل نشي کولای او څوک چې له وخته مخته اټکل کوي هغه پوهه نه لري.

ليو زو

• که نه غواړې چې صبا ته وښويږې؛ نو نن ريښتيا ووايه.

بروس لي

• تر ټولو غوره څه د علم او زده کړې په اړه دا دي چې هيڅوک يې په زور درڅخه نشي اخيستلای.

بي بي کينگ

• ولې موږ خپلې سترگې پټوو کله چې موږ دعا کوو يا ژړا کوو او يا خوب وينو او يا کوم څه مچوو؟

ځکه چې په ژوند کې تر ټولو ښايسته شيان په سترگو سره نشو ليدلای بلکې يوازې په زړه سره يې احساس کولای شو.

• په لومړيو کې موږ عادتونه جوړوو او بيا عادتونه موږ جوړوي.

جان ډرايډن

• کله چې هغه څه ترسره کړئ چې تاسو ترې ډېره ويږه لرئ نو بيا هر څه کولای شئ.

سټيفن ريچارډز

• کله چې مو غلطې وکړه، نو تاسو باید درې شيان ترسره کړئ لومړۍ - هغه ومنئ دوهم - له هغې يو څه زده کړئ دريم - او بيا يې مه تکراروئ.

پايول براينت

• سوله په يوې موسکا سره پيل کيږي.

مادر تيريسا

• په پيسو سره کور اخيستلی شې خو کورنۍ نشي اخيستلی.

په پيسو سره کټ اخيستلی شې خو خوب نشي اخيستلی.

په پيسو سره ساعت اخيستلی شې خو وخت نشي اخيستلی.

په پيسو سره کتاب اخيستلی شې خو علم او پوهه نشي اخيستلی.

په پيسو سره خوراک اخيستلی شې، خو اشتها نشي اخيستلی.

په پيسو سره مقام اخيستلی شې خو عزت نشي اخيستلی.

په پيسو سره وينه اخيستلی شې خو ژوند نشي اخيستلی.

په پيسو سره ځان او مال بيمه کولی شې خو حفاظت نشي اخيستلی.

پام!

تاسو يې گورئ، چې پيسې هر څه ندي.

• ريښتني خلک ډېر کم دوستان لري.

ټوپاک

• په خپل ځان باور درلودل د بريا لومړۍ راز دی.

• معناداره خاموشي هميشه د بې معنا خبرو غوره ده.

• که له يو بل سره مينه لرئ؛ نو په يو بل باور هم ولرئ.

• تمه او توقع درلودل د ټولو دردونو اصلي ريښه ده.

ويليام شکسپير

- پاک رب ټولو الوتونکو ته خواړه ورکوي لیکن د هیڅ یو په ځاله کې یې نه ورته کېږدي، بلکې په خپله هڅه او زیار یې ترلاسه کوي.
- د ښوونځي او ژوند تر منځ څه توپیر دی؟
- په ښوونځي کې لومړۍ یو څه زده کوي، بیا امتحان ورکوي.
- خو په ژوند کې لومړۍ امتحان ورکوي، بیا یو څه زده کوي.
- تام بودیت
- باور د پنسل پاک په شان دی.
- د هرې غلطۍ د پاکولو وروسته کوچنۍ کېږي.
- ځمکه د هغه چا لپاره موسیقي لري، چا چې ورته غور نیولی.
- شکسپیر

(۱۰)

- که یو خیز له لرې څخه گوري نو پوره باور هم پرې مه کوي ځکه چې مالګه له لرې پوره ښکاري.
- د تر ټولو ښه شخص علامه دا ده چې هغه تل په نورو کې ښکلا او د هغه ښیګڼې گوري.
- عمر سلیمان
- د نورو له احساساتو سره لوبې مه کوي، تاسو به هغه ته ماتي ورکړئ خو شاید هغه د تل لپاره له لاسه ورکړي.
- ویلیام شکسپیر
- که چیرې ملګرتیا ستاسو ضعیفه نقطه وي نو تاسو د نړۍ تر ټولو قوي شخص یاست.
- ابراهیم لینکلن

• ضعیف خلک هیڅکله هم چاته بښنه نه کوي، بښنه کول د قوي خلکو خصوصیت دي.

گاندي

• مینه له مینې پیدا کېږي.

گاندي

• ښه شيان هغه څوک ترلاسه کوي چې څوک ورته انتظار کوي خو تر ټولو عالي شيان هغه څوک ترلاسه کوي چې څوک د هغو د ترلاسه کولو لپاره له خپلو استوگنځيو وتلي وي او د هغو د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوي.

• خدا د ټولو ناروغيو او سختيو تر ټولو ښه دارو او درمل دي.

• هيله او اميد درلودل يوازنی څه دي چې له ويرې ډېر ځواکمن او پياوړي دي.

• له تشې پيالې څه نه توېږي.

• تر ټولو مهم څيز چې يو پلار يې د خپلو ماشومانو لپاره کولای شي، چې د دوی مور ته دې مينې ورکول دي.

تيودور هسبرگ

• که تاسو هر څه نه شی کولای، يو څه خو ضرور کولای شئ.

ډيويډ الين

• مرغان چې په پنځرو کې پيدا شي فکر کوي چې الوتنه يوه ناروغي ده.

اليجانډرو جودروسکي

• په هغه خواړو چې مور درته پاڅه کړي خوشاله او راضي اوسه. ځکه چې ځينې خلک هېڅ خواړه نه

لري او ځينې مور نه لري.

• ستاسو شخصيت دوه شيان تعريف کوي:

الف- ستاسو صبر اوزغم چې کله تاسو هېڅ نه لرئ.

ب- ستاسو کړه وړه او سلوک د نورو سره؛ کله چې تاسو هر څه لرئ.

• تاسو به ډيرې خطاگانې کړي وي او ډېر دردونه به مو تېر وي خو په ژوند کې ډيرې خطاگانې

درځه هوبنبار او ډيرۍ دردونه او مشکلات درځه قوي او زړور شخص جوړوي.

• خپلو فکرونو ته پام کوه، ځکه چې خبرې ترې جوړېږي.

خپلو خبرو ته پام کوه، ځکه چې عملونه ترې جوړېږي.

خپلو عملونو ته پام کوه، ځکه چې عادتونه ترې جوړېږي.

لاو زو

• زما کړه وړه او سلوک ستا سره ستا د خپلو عملونو نتیجه ده، که چیرې تاسو زما سلوک نه خوښوئ

نو خپل ځان ملامت کړئ.

• په دغه نړۍ کې هیڅوک هم پوره ندي، که چیرې تاسو د خلکو د واړو تیروتنو له امله له هغوی

تیرېږئ، نو تاسو به تل تنها او یوازې وئ نو د نورو په اړه قضاوت کم او مینه ورسره ډېره کوئ.

• موږ ټول لوی کارونه نه شو کولای خو موږ ټول واړه کارونه دېساري مینه په درلودلو سره کولای

شو.

مادر تریسیا

(۱۱)

- هیڅکله هم دا اجازه مه ورکوی چې د بایلو ویره مو د گټلو د شوق او جوش څخه زیاته شي.
- رابرټ کیوساکي
- په ژوند کې هیڅوک هم مه ملامتوی.
- ښه خلک درته خوشالی درکوي او بد خلک درته تجربې.
- تر ټولو ښه خلک درته خاطرې درکوي او تر ټولو بد خلک د ژوند یو درس.
- د لمر د وړانگو پرته گلان نه شي غوړیدلی او همدغه شان انسانان له مینې پرته ژوندي نه شي پاتې کیدلی.
- صداقت او سپیڅلتیا بغیر له علمه کمزورتیا او بې فایدې څه دي.
- علم بغیر له صداقت او سپیڅلتیا خطرناک او وپرونکي څه دي.
- سمویل جانسن
- یوه ورځ به ته له مانه وپوښتې چې ستا ژوند ډیر مهم و که زما؟ زه به ځواب در کړم چې زما!
- ته به له مانه لرې لاره شپې ځکه چې ته نه پوهیږې چې زما ژوند تاسو یاست.
- جبران خلیل جبران
- هغه شخص غریب ندی، چې پیسې نه لري بلکې هغه شخص ریښتینی غریب دی څوک چې خوبونه او ارمانونه نه لري.
- سوامي اوایکانانډ
- که خپل ځان ته د گټونکي په څیر ونه گورئ، نو تاسو به هیڅکله هم گټونکی نه شئ.
- زیگ زیگلر
- قانونونه بدلیری، ریښتینی قدرت اوس د هغه چا سره دی چې د کتابونو لویه الماري ولري، نه د هغه چا سره چې د وسلو ډکو صندوقونو خاوند وي.

انتوني انجيلو

• يوازې يو څه شتون لري چې ستاسو د خوبونو د ريښتيا کولو خنډ او مانع گرځي؛ د ناکامۍ ويره.

پايلو کويلو

• خوشاله واوسئ ددې لپاره نه چې هر څه ښه دي؛ بلکې ددې لپاره چې تاسو په هر څه کې ښه

وينئ.

زيگ زيگلر

• د ماضي دروازې بندې کړئ، د راتلونکي دروازې خلاصې کړئ، يوه ژوره ساه واخلي او د ژوند يو

نوی فصل شروع کړئ.

• ارواپوهنه وايي چې مناسبه خدا او پوره خوب کول د هر څه لپاره تر ټولو بهتره درملنه ده.

• قلفونه بغير د کونجۍ نه جوړېږي، همدې ورته خدای تاسو په داسې مشکلاتو کې نه گير کوي،

چې حل لاره ونه لري خو موږ يوازې دې ته اړتيا لرو چې صبر ولرو تر څو حل لاره يې پيدا کړو.

• د نرم او مهربانه زړه خاوندان احمقان او کم عقلان ندي، دوی پوهيږي چې خلک ورسره څه کوي

خو دوی ورته وار په وار ښه کوي، ځکه چې دوی د يو پاک او مهربانه زړه خاوندان دي.

• قانون د غني د جال په څېر دی، لوی مچان په اسانۍ ترې تيريږي او واړه پکې بند پاتې کېږي.

هونور ډي بلزاک

• ژوند درته هميشه د دويم فرصت وړانديز کوي چې صبا بلل کېږي.

• مهرباني هغه ژبه ده؛ چې کانه يې اوريدلی او پانده يې ليدلای شي.

مارک ټواين

• موږ خپلواکي لاسته راوړلو شو؛ کله چې موږ د هغې پوره قيمت ادا کړو.

رابندرانات ټاگور

• ډيری خلک تنها او يوازې دي ځکه چې دوی د پلونو پر ځای تل ديوالونه جوړوي. جوزيف نيوتن

• که تاسو په ژوند کې هيڅ هم نلرئ خو يوه ښه ملگری ولرئ؛ نو تاسو تر ټولو شتمن شخص ياست.

مايکل کاون

(۱۲)

• یوه ښه میرمنه تل د خپل میره له تیروتنو ورتیریري او ښښه ورته کوي.

مالتون بیري

• ماشومان هغه ځای کې پاتې کېږي چېرته چې مینه وي او هغه ځای ته ځي، چېرته چې د دوی لپاره ساعتیري وي.

زیگ زینگر

• په تیرو کې د خپل ملگري سره گرځیدل، په رڼا کې د تنها گرځیدلو څخه غوره دي.

هیلن کیلر

• ټول خلک تیروتنې کوي خو یوازې هونبیاران د خپلو تیروتنو یو څه زده کوي.

وینستن چرچل

• ښځه او میره د واده یو کال وروسته د یو بل ښکلا ته نه گوري بلکې د یو بل اخلاقو او کړو وړو ته دواړه متوجه وي.

اسمایلز

• کوم کارونه چې تاسو کولای شئ هغه زه نشم کولای؛ او کوم کارونه چې زه کولای شم، هغه تاسو نه شئ کولای؛ خو په یووالي سره زه او ته هر څه کولای شو.

مادر تریسا

• پیاوړي خلک نور په ځمکه نه غورځوي بلکې له ځمکې یې راپورته کوي.

مایکل واټسن

• هر څه په پسرلي کې تازه او په مني کې مړاووي کېږي.

خو یوازنی څیز مینه ده، چې موسمي نده.

رومي

• ای!

تاسو هغه پټ او قیمتي الماس یاست چې په خټه کې پټ یاست.

رومي

• هر څه به ترلاسه کړې؛ په مناسب وخت کې!

یوازې صبر او زغم ولر.

• چترې باران نشي ودرولای، لیکن موږ د لامده کیدلو څخه ساتي؛ په خپل ځان باور هم همدغه

شان دی، موږ ته بریا نه را په برخه کوي لیکن موږ ته دا توان او طاقت راکوي چې په ژوند کې د ټولو ازمیښتونو سره مقابله وکړو.

• تر ټولو لوی خطر دا دی چې موږ هیڅ خطر په غاړه نه اخلو.

مارک زوگربرگ

• موږ تل د نورو په غورځولو پورته کېږو. رابرت انگیرسول

• که غواړئ چې خپلو موخو او خوبونو ته ورسېږئ نو د نظم او ډیسیپلین پرته یې تاسو هیڅکله هم نشي ترلاسه کولای.

لي کوان ییو

• ټول هغه شيان چې ژوندي وي؛ پر هغوی مهربان واوسه.

• فلسفه کولای شي چې ځینې خلک ناروغه کړي.

ارسطو

• له ستونزو او مشکلاتو تېښته هغه سیالي ده؛ چې تاسو به یې هیڅکله گټونکی نه شئ.

• د نن لوستونکي، د صبا رهبران دي. مارگریټ فو لیر

• د اتل په څېر اوسه، او دا خبره همیشه وایه چې زه نه ویرېږم.

سوامي

• دا مهمه نده چې تاسو څومره خطاگانې کړي او څومره په ځنډ سره به کامیابي ترلاسه کړئ تاسو

اوس هم د هغه چا څخه وړاندې یاست چا چې د کامیابی ترلاسه کولو لپاره تر اوسه هیڅ هڅه نده

کړي. ټوني رویینز

(۱۳)

• هر کار چې کوی، له نرمۍ کار پکې اخلی.

• بښنه کول یوه ډالۍ ده، چې تاسو یې نورو ته ورکوئ.

ټوټې روبینز

• ناروغه خلک پخې میوې خوري.

افریقایي متل

• ښه دوستان د ستورو په شان وي، تاسو به یې هر وخت نه وینئ خو پوهیږئ به چې دوی هملته دي.

• په یوازېوالي مور ډېر کم څه کولای شو، خو په یووالي مور ډېر څه کولای شو.

هیلن کیلر

• په هغه چا هیڅکله هم باور مه کوئ چې دروغ وایي او هغه چاته هیڅکله دروغ مه وایه چې په تا باور لري.

• ملګرتیا د یو ښه شخص سره د گټو په څېر ده. که تاسو یې ټوټه ټوټه کړئ یا یې مات کړئ یا یې وژوئ خو تاسو به یوازې خوړوالی ترې ترلاسه کړئ.

• که په یو چا گران وئ نو د چا د گرانښته ناوړه گټه مه پورته کوئ.

که یو څوک درته اړتیا لري، مصروفیت ورته مه پلمه کوئ.

که یو څوک درباندي باور لري، نو هیڅکله هم ورته دوکه مه ورکوئ.

که د یو چا تل په یاد وي، نو تاسو یې هم هیڅکله مه هیروئ.

• ځینو خلکو باندې چې تاسو باور لرئ او خپلې ستونزې ورته بیانوي، احتیاط ورسره کوئ ځکه چې چې هر موسکا کوونکی ستاسو ملګری ندی.

- که د خپلو خوبونو لپاره وجنگیدې، ستاسو خوبونه به ستاسو لپاره وجنگیږي. پاولو کویلو
- د نن لوستونکي ماشوم څخه د صبا متفکر شخص جوړیږي.
- زه په ژوند کې بې شمیره ستونزې او مشکلات لرم خو زما شونډې دوی نه پېژني، تل موسکا کوي. چارلي چاپلین
- د خپلو مشکلاتو په باره کې خبرې کول زموږ تر ټولو لوی اعتیاد دی، دا عادت له منځه یوسی د خپلو خوبنیو په اړه خبرې وکړئ. ریټا شیلینو
- د یو څه د زده کولو لپاره خطر په ځان منل تر ټولو غوره لاره ده. هر څه سخت دي مخکې له دې چې ووايو، چې دا خو اسانه ده. گویته
- سالم عقل د یو گل په شان دی چې د هر چا په باغچه کې نه را زرغون کېږي. دردونه په دوه ډوله دي یو چې یوازې تاسو وکړوي او بل چې تاسو کې بدلون رامنځته کړي.
- د خپلو خوبونو د ریښتیا کولو لپاره چې هر څه کولای شې، ویې کړه. جویل اوستین
- که غواړئ چې هیڅکله د خفگان سره مخ نه شئ، نو هیڅکله هیڅ چاته او د هیڅ شي تمه او توقع مه لرئ.
- رهبر هغه څوک وي چې سمه لاره پېژني او په هغه باندې مخکې ځي او هغه سمه لاره نورو ته هم ښايي. جان سي ماکسویل

(۱۴)

- مور د خپلو والدينو په مينه هغه وخت پوهيدلى شوو چې كله خپله والدين شو.
- مينه ستا او د هر څه ترمنځ د پول خاصيت لري.

رومي

- هېڅوك هم دومره شتمن ندي چې ماضي په پيسو واخلي.

اوسكار ويلد

- كه چيرې غواړئ چې نړۍ ته بدلون ورکړئ، کور ته لاړ شئ او کورنۍ ته مو مينه ورکړئ.
- مادر تريسيا

- د يو موخې د ترلاسه کولو لپاره هر کال درته ۳۶۵ فرصتونه درکوي.

- بې ارزښته خلک يوازې ددې لپاره ژوند کوي چې خوري او وڅکي.

- خو ارزښت لرونکي خلک بيا ددې لپاره خوراک او څښاک کوي چې يوازې ژوندي پاتې شي.
- سقراط

- كه خپل ځان دې وپېژنده، نو تاسو به ټولو جگړو او مقابلو کې بریا ترلاسه کړئ.

سن ټزو

- هڅه مه کوه چې تل ښه او عالي شخص واوسې يوازې له پرون ورځې ښه واوسه.

- كه چيرې ستاسو کارونه نورو ته دا انگيزه ورکړي چې هغه لوی خوبونه وويني ډېره زده کړه وکړي او ډېر څه وکړي او دهغه څخه يو ښه شخص جوړ شي نو تاسو رهبر ياست.

جان کوينسي اډمز

- بوډاگان په هر شي عقیده لري، د پاخه عمر خاوندان په هر شي شک کوي او ځوانان بيا په هرڅه پوهېږي.

اوسکار ويلد

- په اوسنيو وختونو کې خلک د هرشي په قيمت پوهيږي خو د هيڅ شي ارزښت نه پېژني.

اوسکار ویلې

• همیشه هم تاسو پلان ته اړتیا نه لرئ ځینې وختونه تاسو دې ته اړتیا لرئ چې یوه ژوره ساه واخلي او پیل یې کړئ او وگورئ چې څه پیښیږي.

مانډي هیل

• د ژوند شپږ قوانین:

مخکې له دې چې دعا وکړې په هغې پوره باور ولرئ.

مخکې له دې چې خبرې وکړئ یو ځل غور ونیسئ.

مخکې له دې چې یو څه مصرف کړئ، عاید یې لاسته راوړه.

مخکې له دې چې یو څه ولیکئ، یو ځل فکر وکړئ.

مخکې له دې چې مړ شئ، په خوښۍ ژوند تیر کړئ.

• زده کړه یوازې په حقیقتونو پوهیدل ندي بلکې د ذهن هغه روزنه ده چې د هغې پواسطه فکر وکړئ.

البرټ آینشتاین

• باور د گلدان په څیر دی که یو ځل درنه مات شو؛ دوباره ترمیمول یې ستونزمن دي.

• هر څوک د سپورمۍ په شان دي او یو تیاره خوا لري چې هیڅکله یې هم نورو ته نه ښایي.

مارک ټواین

• زه په دې باندې پریښانه نه یم چې تا ماته دروغ وویل بلکې زه ددې لپاره پریښانه یم چې له نن

وروسته به هیڅ وخت هم په تا باور ونه لرم.

فریدریک نیچه

• پلټونکی اوسه، نه قضاوت کوونکی.

والټ ویتمن

• که د خپلو هیلو او ارمانونو لپاره قرباني ور نه کړئ نو ستاسې هیلې او ارمانونه به قرباني شي

• هر څوک کولای شي چې خپل راتلونکي ته بدلون ورکړي که یوازې خپلو کړو وړو او سلوک ته یې

بدلون ورکړ.

اوپرا وینفری

(۱۵)

- یو ښه رهبر خپلو خلکو ته دا انگیزه ورکوي چې په رهبر باور ولري.
- لیکن ترټولو عالي رهبر بیا خلکو ته دا انگیزه ورکوي چې په خپلو ځانونو باور ولري.
- الینور روسیولوت
- تل د اخیستونکي (مشتري) په څېر فکر کوه.
- پاول گیلن
- پرون بیدار وم ما غوښتل چې نړۍ ته بدلون ورکړم
- خو نن هوښیار یم ځکه چې لومړۍ ځان ته بدلون ورکوم.
- رومي
- کله چې خبرې رېښتیا او د سپیڅلتیا څخه ډکې وي نو نړۍ ته بدلون ورکولای شي.
- بودا
- هغه وخت چې له بې ځایه شیانو د کولو څخه ډډه وکړئ، ښه څیزونه درته خپله یوه موقعه درکوي تر څو هغه لاسته راوړئ.
- لولي ډاسکل
- ښکلا توجه راجلبوي خو اخلاق زړه.
- نظم او ډسپلین د موخو او د هغو پوره کولو ترمنځ د پول خاصیت لري.
- جیم ران
- زغم او صبر، ټینګاراو اصرار او د هغې لپاره خولې تویول د بريالیتوب لپاره یو نه ماتیدونکی ترکیب جوړوي.
- نایلیون هیل
- په کال کې یو ځل داسې ځای ته لاړ شئ چې هیڅکله مو لیدلی نه وي. دالای لاما

• رهبران د ستونزو او مشکلاتو د حل لپاره خبرې او فکر کوي.
خو پلویان یې یوازې د ستونزو او مشکلاتو په اړه خبرې او فکر کوي.

برایان تریسي
• بریالیتوب تر ټولو غوره غچ دی.
کین ویست

• د کورنۍ اصول او قواعد:

الف - غړي یې د یو بل سره مرسته کوي.

ب- له یو بله منندوی اوسي.

ت- له یو بل سره کینه او نفرت نه لري.

ث- یو بل ته عزت او درناوی لري.

ج- په ګډه د یوې موخې لپاره کار کوي.

د - په مشکلاتو کې د یو بل سره همدردی او خواخوږي لري، او د حل لپاره یې په ګټه کار کوي.

• که تاسو فکر کوئ چې تاسو ډېر واړه یاست تر څو په ټولنه کې بدلون رامنځته کړئ نو لاړ شئ د میاشي (غوماشي) سره ویده شئ.

دالای لاما

• کله چې موږ په ژوند کې یو چاته ډېر ارزښت ورکړو نو موږ د هغه په ژوند کې خپل ارزښت له لاسه ورکوو.

• موږ که بې سواده یا سواد لرونکي وي هغه د نړۍ ترټولو غوره لارښوونکي وي.

او د ژوند وروستی تمنا وي چې کله تاسو په ژوند کې د ناکامۍ سره مخ شئ.

• د ماضي په اړه مه ژاړه ځکه چې تیر شوی دی.

د راتلونکي په اړه تشویش مه کوه، ځکه چې لا را رسیدلی ندی.

بلکې په نن کې واوسېږه، او ښایسته یې جوړ کړه.

- یوه مور دوه ویشټ کاله خواري کاري، چې له خپل ماشومه یو ښه شخص جوړ کړي، لیکن یوه بله ښځه په دوه ویشټو دقیقو کې له هغې څخه احمق شخص جوړوي.
- رابرټ فروسټ. امریکایي شاعر ۱۸۷۴-۱۹۶۳
- مینه هغه کونجی ده چې د هغې پواسطه په ټولو رازونو پوهیدلی شو.
- پاویلو کویلو
- که د خپل ځان اداره کول دې زده کړل، نو تاسو د هر څه استاد یاست.
- خپل ځان ته په خپله دیکه ورکړئ ځکه چې نور هیڅوک هم شتون نه لري چې دغه کار وکړي.

(۱۶)

• د دروغجن سزا دا نده چې خلک یې په خبرو باور نه کوي، بلکې خپله هم نه شي کولای چې د چا په خبرو باور وکړي.

جیورج برنارد شاو

• په ژوند کې هیڅ حالت هم دایمي ندی، کله چې ژوند مو ښه وي، نو خوند ترې واخلي او استقبال یې وکړئ.

کله چې ژوند مو ښه نه وي نو دا په یاد ولرئ چې دا د تل لپاره نه دی بلکې ښې ورځې په لاره کې دي.

جیني یانگ

• که څوک د خپلو شته شیانو شکر ادا نه کړي، نو هیڅکله به یې خوشالی په برخه نه شي.

• ژړل د کمزورتیا نښه نده بلکې د زیږیدلو پرمهال ژړل هغه نښه ده چې ستاسو په ژوندې پاتې کیدلو دلالت کوي.

• که غواړئ، کامیابه واوسئ، دا ډیره اسانه ده.

په کوم څه چې پوهېږئ هماغه کوئ.

د کوم څه سره چې مینه لرئ هماغه کوئ.

په کوم څه چې باور لرئ، هماغه کوئ.

ویل روگرز

• تاسو کولای شئ چې له هغه شیانو سترگې پټې کړئ کوم چې نه غواړئ ووبښئ.

خو تاسو نه شئ کولای چې زړه له هغه شیانو څخه بند کړئ چې تاسو یې نه غواړئ حس کړئ.

جاني دپ

• تر ټولو مهم څه هڅه کول دي.

ډایتر فوکودروف

• کورنۍ د ونې د ښاخونو په څېر ده دوی ټول مختلفو طرفونو ته لویږي، خو په رېښه کې سره ټول نښتي وي.

• حساس خلک ډېر ځورېږي خو دوی ډیرې علاقې او ډیرې هیلې لري.

اوگستو کوري

• ځینې وختونه خاموشي د خبرو څخه ډیره دردوونکې وي.

• دا مهمه نده چې نور درته څنگه گوري بلکې د هر څه دي چې تاسو ځان ته څنگه گورئ.

• تاسو ماضي ته بدلون نه شی ورکولای خو تاسو کولای شئ چې اوس بدلون رامنځته کړئ، صبا ته، راتلونکو ورځو ته او راتلونکي ژوند ته.

بیلي کوکس

• پیسې شمیرې دي، شمیرې هیڅکله هم پای ته نه رسیږي.

رابرت نیسته مارلي

• دوه شیان همیشه په ژوند کې په یاد ولره.

الف: خپلو فکرونو ته دې پام کوه، چې کله یوازې یاست.

ب-خپلو خبرو ته دې پام کوه چې کله له خلکو سره وی.

• له خولې خلاصولو مخکې دې ذهن خلاص کړه.

فکر ژور کوه، خبرې په ادب کوه، مینه ډېره کوه، خدا اکثر کوه، او کار سخت. او مهربان اوسه.

• که له ژونده دې منفي فکره خلک وشړل، نو ژوند کول درته اسانه کېږي.

• هر سفر په یوه قدم سره پیل کېږي.

• کله چې پلار یو زوی ته یو څه ورکوي، دواړه خاندی.

کله چې زوی خپل پلار ته یو څه ورکوي، دواړه ژاري.

ویلیام شکسپیر

• په روښانه راتلونکي کې تاسو ماضي نه شی هیږولی.

باب مارلي

• تشویش کول یوازې د وخت ضایع کول دي، هیڅ څه ته هم بدلون نه ورکوي. یوازې ستاسو

خوشالی او خوښۍ درڅخه پټوي او تاسو مصروف ساتي.

نو زه هیله لرم چې تاسو همیشه دموسکا کولو لپاره یو دلیل پیدا کړئ.

(۱۷)

• د څراغونو بڼې مختلفې وي، خو دوی ټول یو شان رڼا ورکوي.

رومي

• لمر ډېر یوازې وي خو بیا هم همیشه ځلېږي.

• ماته داسې یوه کوټه راکړې چې هر کونج یې ما ته کتابونه ډالۍ کړي.

رابرټ سوتي

• ریښتني ناپاكي ظاهري نه وي بلکې دننه وي؛ زموږ په زړونو کې.

موږ ټولې ناپاكي په اوبو سره وینځلې شو خو یوازنی څه چې موږ یې د زړونو څخه نشو لرې کولای

بدې ارادې او کینې دي چې زموږ په زړونو پورې نښتي دي.

شمس تبریزي

• زه چې ستاسو په عمر وم، ټلويزيون ته یې کتاب وپلو.

ویلیام گولډمین

• مینه د تیزې هوا په څیر ده. لیدلۍ یې نشي؛ خو احساسولای یې شي.

نیکولاس سپارکز

• د رهبرۍ ترټولو لوی خاصیت صداقت دی.

ډیوېټ ایسنهاور

• د کتاب په څیر ریښتنی ملگری هیڅوک هم نشته.

ارنیست همینگوی

• که یو څوک د بریا د ترلاسه کولو لپاره هر څومره ورو مخکې ځي، پرې نیوکه مه کوي. او زړه یې مه

ور توروی.

افلاطون

- تاسو پیاوړي یاست که مو خپلې کمزورتیاوې وپیژندې.
- تاسو ښایسته یاست که خپلو عیبونو باندې خفه نه شئ.
- تاسو هوښیار یاست، که مو له خپلو تیروتنو زده کړه وکړه.
- د مرگ په نوم څه نشته یوازې د یوې نړۍ بدلیل دې بلې نړۍ ته.
- چیف سیتل
- د یو شخص د کتابونو الماري د هماغه شخص په اړه درته هرڅه بیانوي، اړتیا نشته چې په اړه یې معلومات راوړئ.
- والتر مویلي
- هغه چاته رښتیا مه وایه، څوک چې یې په ارزښت نه پوهیږي.
- مارک تواین
- د نړۍ تر ټولولوۍ طاقت دیوې ښځې ځواني او ښکلا ده.
- چناکيا
- کله چې پنځه کلن وم، مور به مې همیشه راته ویل چې خوښي د ژوند کونجې ده.
- کله چې ښوونځي ته لاړم، له ما یې وپوښتل چې په راتلونکي کې څه کیدل غواړې؟
- ومې ویل چې خوشاله اوسیدل!
- ټولو راباندې وځنډل او راته یې وویل چې ته په خپله ټاکنه نه یې پوه شوی. خو ما ورته وویل چې
- تاسو د ژوند په معنا نه یاست پوه شوي.
- جان لینون
- زما تر ټولو غوره دوست هغه څوک دی چې ماته داسې کتاب راکړي چې تر اوسه ما هیڅکله
- لوستلای نه وي.
- ابراهیم لینکلن

• ددې هيله مه لره چې اسانه وي، بلکې ددې هيله ولره چې تاسو ورته پياوړي وي.
 ددې هيله مه لره چې مشکلات مو کم وي بلکې ددې هيله ولره چې تاسو ډېر مهارت ترلاسه کړئ.
 ددې هيله مه لره چې په وړاندې مو چيلېنجونه (ننگونې) کم وي بلکې ددې هيله ولرئ چې تاسو ورته خورا هوښيار وي.

جيم ران

• زه يوازې راغلم او يوازې به ځم. زه نه پوهېږم چې زه څوک وم او ما څه وکړل.

اورنگزېب

• د يوې ورځې لپاره د زمري په خير اوسيدل، د چغال په شان د سلو کلونو د ژونده غوره دی.

تيپو سلطان

• خوښۍ له غمونو پرته څه معنا لري؟ بريا د ناکامۍ پرته څه معنا لري؟ گټل د بايللو پرته څه معنا

لري؟ صحت له ناروغۍ پرته څه معنا لري؟

تاسو مجبور ياست چې دا هر يو تجربه کړئ، ترڅو تاسو د دوی په درلودلو خوشاله شئ.

مارک تواين

(۱۸)

• هر څيز ښکلا لري ليکن ټول خلک يې نه شي ليدلی.

کانفيو سېس

• شروع د کار تر ټولو مهمه برخه ده.

افلاطون

• که ماته د يوې ونې د وهلو لپاره شپږ ساعته وخت راکړل شي؛ زه به څلور ساعته د تېر په تيره کولو

تېر کړم.

ابراهيم لينکلن

• په زياترو هيوادونو کې زياتره ميرمنې په ورته ژبه خبرې کوي چې خاموشي بلل کېږي.

هيلري کلنټن

• د نابغه گانو او ليونيانو ترمنځ فاصله يوازې په برياوو اندازه کېږي.

بروس فيريستين

• که د يوه کس سره د خلکو تشويق هم وي، نو اکثريت بلل کېږي.

توماس جيفرسون

• مينه په دې معنا ده چې تاسو د يو چا د خوشاليو ساتنه د خپلو خوشاليو هم زياته کوئ، هيڅ

خبره نده چې ستاسو انتخاب به ستاسو لپاره څومره دردونکی وي.

نيکولاس سپارکز

• ماضي خو هسې هم نه شئ بدلولی، خو راتلونکی اوس هم ستاسو په واک دی.

ماري پيکفورد

• هيڅوک هم په خپل موقف خوشاله ندي.

انتوني دي سېنټ

- په نړۍ کې تر ټولو ښایسته او ښه شیان په سترگو نه لیدل کېږي او نه په وجود لس کېږي. بلکې په زړه سره احساس کېږي.
- انتوني دي سېنټ
- ځینې وختونه چې خلک له خفگان سره مخ شي؛ دوی د فکر کولو څخه کرکه لري خو دا هغه وخت وي چې دوی تر ټولو زیات فکر کولو ته اړتیا لري.
- ویلیام جی کلنټن
- په خویونو عادتونو، فیشنونو او اخلاقو او هر څه کې ساده ګي (ساده اوسیدل) تر ټولو غوره دي.
- هینري وایز اورت
- که غواړئ راتلونکی تعریف کړئ، نو ماضي مطالعه کړئ.
- کانفیوسیسی
- بریا د یو څه کول دی؛ نه د یو څه ترلاسه کول.
- زیګ زیګلار
- نابغه ګان بغیر له علمه د هغه سپینو زرو په شان دي چې په کان کې وي.
- بینجامین فرانکلن
- هغه کوټه چې کتابونه پکې نه وي، د هغه بدن په څېر ده چې روح نه لري.
- مارکوس سیسرو
- عملونه دې بدل کړه، ژوند به دې بدل شي.
- ډوید باک
- زموږ تر ټولو لویه ملي شتمني؛ زموږ د ماشومانو ذهنونه او فکرونه دي.
- ولټر ډیسنی
- که تاسو د مور سترگو ته وګورئ، نو تاسو به د نړۍ تر ټولو ریښتیني او پاکه مینه پکې پیدا کړئ.
- مېک البوم
- زموږ تر ټولو لویه بریا دا نده چې موږ هیڅکله ماتې نه خورو؛ بلکې دا ده چې د هر ځل غورځېدلو وروسته ولاړ شو. کانفیوسیسی

(۱۹)

- که پیسه داره یاست، نو خلک مو پیسو ته عزت کوي، نه تاسو ته.
- د کوم چا سره چې تر ټولو زیاته مینه لری، هماغه شخص درته تر ټولو ډیر درد رسوي.
- غریب خلک هیڅ دوستان نلري.
- مهربانه واوسئ، مهرباني درنه ښایسته شخص جوړوي، اړینه نده چې تاسو څنگه ښکاری.
- تر ټولو خطرناکه دروغجن هغه دي، چې تاسو فکر کوئ، چې هغه درته رینتیا وایي.
- ځینې خلک هیڅ بدلېږي نه، مجبور یاست، چې په هماغه حالت کې یې قبول کړئ.
- کله چې مرغی د ونې په څانګه کیني، هغه هیڅکله هم د شاخ د ماتیدو په ویره کې نه وي، ځکه چې هغه په خپلو وزرو باور لري؛ نه پر شاخ.
- همیشه په خپل ځان باور ولری.
- په بایلو کې شرم نشته، بلکې ریننتی شرم د زحمت په نه ایستلو کې دی.
- کله چې ماشوم پورته غورځوی، نو هغه خاندی، ځکه چې هغه په دې باور لري، چې لاندې نه غورځېږم.
- یو څوک مې خامخا نیسي.
- دې ته باور وایي.
- منفي فکرونه د مرغانو په شان دي، ځان ته له نږدې الوتلو څخه موږ هغه نشو منعه کولی.
- خو موږ کولی شو، چې په خپل ذهن کې یې له ځای جوړولو څخه منعه کړو.

- په ژوند کې پنځه شیان بېرته نه راگرځي:
- ډبره وروسته د شړلو.
- خبره وروسته د ویلو.
- موقعه (چانس) وروسته د لاسه ورکولو.
- وخت وروسته د تېریدلو.
- باور وروسته د بایللو.
- باور کول تر ټولو خطرناکه لویه ده.
- خوندوره شبیه هغه وي، چې یو څوک درته دروغ وايي، لیکن تاسو په ریښتیا پوهېږئ هم؛ خو بیا مو هم ورته غوږ نیولی وي.
- هرکله چې غوصه وئ، هیڅکله ځواب مه ورکوئ.
- هر کله چې خوشاله وئ، وعده مه کوئ.
- هر کله چې خفه وئ، تصمیم مه نیسئ.
- په ژوند کې هیڅاته هم زیان مه رسوئ، تاسو به نن تر ټولو ډیر زړور وئ، خو دا په یاد ولرئ؛ چې وخت له تاسو هم ډیر زړور دی.
- له یوې ونې میلیونه اورلگیت جوړېږي، خو کله چې وخت راشي، یو اورلگیت ټول ځنگل سوځوي. ښه اوسه، او تل ښه کوه.
- هر چاته غوږ ونیسئ، او له هر چا یو څه زده کړئ.
- ځکه چې هېڅوک هم په هر څه نه پوهېږي، لیکن هر څوک په یو څه پوهېږي.
- کله چې ژوند درته د ژړلو او فریاد کولو لپاره سل دلیلونه وړاندې کړي؛ ژوند ته یې وښایست، چې د خندلو لپاره زر دلیلونه لرئ.
- مرغۍ چې کله ژوندۍ وي، میږي خوري.
- څوکه چې مړه شي، نو میږي مرغۍ خوري.
- وخت او شرایط کولای شي، چې هر وخت بدلون ومومي.
- د خلکو سره مرسته وکړه، اگر چې پوهېږئ هم، چې هغه درسره مرسته نه کوي.

• بريالي خلک همېشه په شونډو دوه شيان لري:

- موسکا

- خاموشي

(۲۰)

• که تاسو د يو چا سره مينه لرئ، خو هغه درسره مينه نلري.

دا پدې معنا ده، چې تاسو په هوايي ډگر کې کښتۍ ته انتظار کوئ.

• بريا د يو موټر په څير ده.

د سخت محنت په نامه په ټايرونو حرکت کوي.

ليکن بې تيلو سفر کول ناممکن دي، هغه تيل په خپل ځان باور درلودل نومېږي.

• هوښيار خلک په هر څه نه پوهېږي، خو احمقان فکر کوي، چې دوی په هر څه پوهېږي.

• مور يعنې هغه څوک چې د نورو ټولو ځای نيولی شي، خو د هغې ځای هيڅوک هم نشي نيولی.

• ريښتني دوست ستا ښه صفتونه ستا په نه شتون کې کوي، او بد صفتونه ستاسو په مخ کې.

• د زړو خلکو عزت وکړه، کله چې ځوان ياست.

د کمزورو سره کومک وکړه، کله چې تاسو قوي ياست.

په خپله سهوه اقرار وکړه، کله چې مو سهوه کړي وي.

ځکه چې په ژوند کې به تاسو يوه ورځ زور، کمزوری او سهوه کوونکی وئ.

• بريالي خلک هيڅکله هم په آرامه نه کيني.

په ارامه کيناستونکي خلک هيڅکله هم نه بريالي کېږي.

• کچېرې نيولي پلان مو کار ونه کړ، پلان دې بدل کړه، ليکن هدف دې هيڅکله مه بدلوه.

• کچېرې د يو چا سره ريښتني مينه ولري، تاسو به هره ورځ په يو نه يو ډول سره مري.

- ځینې خلک عالي ژوند نه غواړي، بلکې خوشاله ژوند غواړي.
- علم یعنې په دې پوهیدل، چې څه باید ووايو، هوښیاري یعنې په دې پوهیدل، چې کله باید یو څه ووايو.
- خاموشه خلک تر ټولو اوچت فکرونه لري.
- غمونه او دردونه ډیرۍ خلکو ته بدلون وربښي.
- د مین په څیر واوسه نه دیوه جنگیالي.
- لیکن دهغه څه لپاره همېشه وجنګېره چې ته ورسره مینه لري.
- تاسو به هیڅکله زړور نشئ، که څوک درته زیان ونه رسوي.
- تاسو به هیڅکله څه زده نه کړئ، که غلطی ونه کړئ.
- تاسو به هیڅکله کامیاب نشئ، که ماتي ونه خورئ.
- مینه د هغه چا سره وکړه، چې ستا زړه یې غواړي.
- د خلکو په خبرو پسې مه گرځه، د ستا ژوند دی، د دوی ندی.
- هیڅ خبره نده، که تاسو د نورو شتمنو په شان لوی کور، قیمتي موټر، او بانکي حساب نلرئ، خو ستاسو قبر او د نورو شتمنو قبرونه به همیشه په یوه اندازه وي.
- ښکلا په دې معنا نده، چې ښکلی مخ ولرئ بلکې په دې معنا ده، چې ښه فکر، ښه زړه او ښه اخلاق ولرئ.
- پیسې وایي، چې ما وگټه، نور هر څه هېر کړه.
- وخت وایي، چې ما تعقیب کړه، نور هر څه هېر کړه.
- راتلونکی وایي، چې زما لپاره مبارزه وکړه، نور هر څه هېر کړه.
- خو خدای پاک وایي، چې یوازې ما په یاد ولره، زه درته دا هر څه در کوم.
- هڅه وکړئ چې، د هر شي په اړه یو څه زده کړئ، خو د ځینو شیانو په اړه هر څه زده کړئ.

(۲۱)

ډاکټر عبدالکلام:

- د لومړي بري وروسته کراړه مه کينئ، که دوهم ځل مو ماتي وخوړه؛ نو زرگونه خولې به دې خبرې ته انتظار کوي، چې وايي:
- لومړۍ بريا يوازې ستا بخت و.
- هر سهار ځانته پنځه خبرې وکړئ:
- ۱- زه تر ټولو ښه يم.
- ۲- زه يې کولی شم.
- ۳- رب مې د تل لپاره زما سره دی.
- ۴- زه گټونکی يم.
- ۵- نن زما ورځ ده.
- دا پنځه خبرې مو ورځ په مثبت اړخ اړوي.
- يو ښه کتاب د سلگونه ښو ملگرو سره برابر دی.
- ليکن يو ښه ملگری د زرگونو کتابتونونو سره برابر دی.
- زه ښايسته شخص نه يم، ليکن د هغه چاسره تل مرسته کوم، چې مرستې ته اړتيا ولري. ښکلا په زړه کې ده، نه په مخ کې.
- جگړه د مشکلاتو اخرنۍ حل ندی.
- کچېرې خپلې دندې ته سلامي وکړئ، تاسو به دې ته اړتيا ونلرئ، چې نورو ته سلامي وکړئ.
- کچېرې له خپلې دندې مخ واړوئ، نو د مجبورۍ به ډيرو خلکو ته سلامي وکړئ.
- تاسو گورئ، چې خدای پاک يوازې د هغه چا سره مرسته کوي، چې سخت کارکوي.

- تاسو نشی کولی، چې خپل راتلونکي ته بدلون ورکړئ، خو تاسو خپلو عادتونو ته بدلون ورکولی شئ، په یقیني ډول ستا عادتونه ستا راتلونکي هم بدلولاى شي.
- باور او سخت محنت تر ټولو ښه دارو دي، چې د ناکامۍ په نامه ناروغي ووژنئ.
- دا به له تا څخه تر ټولو کامیابه شخص جوړ کړي.
- خوبونه دا ندي، چې تاسو یې په خوب کې وینئ.
- بلکې خوبونه هغه څه دي، چې تاسو خوب کولو ته نه پرېږدې.
- د کامیابیو کیسې مه لوله، د هغوی څخه یوازې پیغام ترلاسه کوئ.
- د ناکامیو کیسې ولوله، تاسو به داسې نظریې ترلاسه کړئ، چې د هغې پواسطه بریا ترلاسه کړئ.
- اوسپنیزه پیسې تل غږ پورته کوي خو کاغذي پیسې همیشه چوپې وي نو کله چې ستاسو ارزښت زیاتېږي نو خاموشه او خاکساره اوسه.
- دا ډېره اسانه ده چې چاته ماتي ورکړو خو دا ډېره گرانه ده چې د یو چا زړه او مینه وگټئ.
- موږ ټول یو شان استعدادونه نلرو لیکن موږ ټول یو شان فرصتونه لرو چې خپل استعدادونو ته پراختیا او پیاوړتیا ورکړو.
- وخت او ژوند د نړۍ تر ټولو ښه لارښوونکي دي ځکه چې ژوند درته د وخت ښه استعمال در ښایي او وخت درته د ژوند ارزښت.
- که غواړئ د لمر په څېر وځلېږئ نو لومړۍ د لمر په څیر وسوځېږئ.
- دا تمه او توقع مه لرئ چې ستاسو دوست یو ښه شخص واوسي.
- بلکې د هغه سره مرسته وکړه چې د هغه څخه یو ښه شخص جوړ شي. دې ته رښتیني ملگرتیا وایي.
- راځئ چې زموږ نن د خپلو ماشومانو د ښه راتلونکي د درلودلو لپاره قرباني کړو تر څو بهترینه صبا ولري.
- خپلو ماشومانو ته دا مه ور زده کوئ چې شتمن واوسي بلکې دا ور زده کړئ چې په ژوند کې خوشاله واوسي.
- نو دوی به په ژوند کې د شیانو په ارزښت پوهیږي نه د هغوی په قیمت او بېي.

- موږ هېڅکله هم هيله له لاسه نه ورکوو او هېڅکله ستونزو او خنډونو ته دا اجازه نه ورکوو چې موږ ته ماتي او شکست راکړي.

(۲۲)

محمد علي کلي:

- خاموشي سره زر ده، کله چې د يو ښه ځواب د ورکولو لپاره فکر نشې کولای.
- مينه هغه جال دی، چېرته چې زړونه د ماهيانو په شان پکې بندېږي.
- نورو ته خدمت کول، ستا د هغه استوګنځي د کړايي ورکول دي، چې په دغه ځمکه يې لرې.
- ستاسو لاسونه هغه څه، هېڅکله هم نشي وهلی، چې تاسويې په سترگو نشي ليدلی.
- که د بابللو تجربه ونلرو، موږ به هېڅکله هم پوه نشو، چې موږ د څه شي لايق يو.
- زغم او صبر د برياليتوب کونجي ده.
- په ژوند کې هېڅکله هم شاته مه گورئ.
- ژوند جواړي او قمار وهل دي.
- موږ هېڅکله هم زړور کيدلی نشو، که ويړه ولرو.
- د پټنگ په شان الوځه، حريف ته د مچۍ په شان ټک ورکوه.
- تاسو به هېڅکله هم له ماتي سره مخ نشئ، که د هغه څه لپاره وجنګېږئ چې تاسو پرې باور لرئ.
- ملګرتيا د نړۍ تر ټولو سخت شی دی، چې په ريښتني معنا يې ځان پوه کړو.
- د کوم څه په اړه چې فکر کوئ، په راتلونکي کې هم هماغه څه درنه جوړېږي.
- په نړۍ کې هر څه هم غلط ندي، خو يوازې يو څه شيان دي، چې صحيح ندي.

- هر وخت چې هنداره کې ځانته گورم، زه د کینتیکي هغه کوچنی ماشوم گورم، چې نوم یې کاسیوس کلي و.
- که د غره سرته رسیدل غواړئ، نو مجبور یاست چې په هره ډېره پورته شئ.
- زه د ټولو بریاوو څخه خوښ یم. خو تر ټولو زیات د خپلو ناکامیو خوښ یم، ځکه چې یوازنی شی، چې زه یې سخت کار ته هڅولم، هغه ماتي خوړل وه.
- د لوی اتل اوسیدلو لپاره باید تاسو باور ولرئ، چې تاسو تر ټولو ښه یاست.
- که غواړئ چې خوبونه مو ریښتیا شي، نو تر ټولو ښه لاره داده چې له همدا اوس پاڅېږئ.
- بریا په دې معنا نده، چې هر وخت کامیابه کېږئ، ریښتیني بریا داده چې د غورځیدلو وروسته پاڅېږئ.

(۲۳)

- په اوسني وخت کې د کامیابه رهبرۍ کونجې واک ندی بلکې نفوذ دی.
- کین بلینچارد
- بې وزلي په خیرات نه؛ په انصاف سره له منځه ځي.
- نیلسن منډیلا
- خپلو دښمنانو ته ښه وکړه خو نومونه یې هیڅکله هم مه هېروه.
- جان اېف کینیډي
- د متفاوتو اوسیدلو څخه هیڅکله هم مه ډارېږئ.
- مایکل جکسن
- ژوند د اېسکریم په څېر دی، د ویلي کیدلو څخه وړاندې ترې خوند واخه.
- کله چې هیلې پای ومومي، خوشالۍ پیل کېږي.
- توماس مېرتون
- زه دغه نړۍ ته یوازې راغلم، او یوازې به ځم نو ولې له خپل ملته غلا وکړم؟
- ولسمشر محمد بخاري
- د خپلې میرمنې په انتخاب پورې هېڅکله هم مه خنده ځکه چې د هغې د انتخاب څخه یو تاسو یاست.
- په خپل انتخاب باندې هیڅکله ویاړ مه کوه، ځکه چې ستا میرمنه، ستا د انتخابونو څخه یو انتخاب دی.
- که د سلو کسانو گیدې نشې مړولای، د یوه خو کولای شې.
- مادر تریسیا

- هر کله چې تاسو هر چاته موسکا کوئ، په حقیقت کې تاسو هماغه شخص ته ډالۍ ورکوئ.
مادر تریسیا
- تر هغې پورې هر څه ناممکن ښکاري، چې تر څو مو ترسره کړي نه وي.
نیلسن منډیلا
- حقیقت هغه څه دي چې احساس کوو یې، نه هغه څه چې په اړه یې فکر کوو.
استنلي کوبریک
- کامیابي هغه سکه ده چې بل مخ یې ناکامي بلل کېږي.
انتوني رابینز
- اول مشوره وکړه، دوهم تصمیم ونیسه، دریم انتخاب وکړه.
دا د کامیابی درې شرطونه نومېږي.
- لوپ دورکا
- بریالیتوب د خوشالۍ لپاره کونجې نده، بلکې خوشالي د کامیابی لپاره کونجې شمېرل کېږي، که تۀ د هغه څه سره مینه ولرې چې کول یې غواړې، نو بریا به ترلاسه کړې.
البرټ
- د دیوال په ماتولو وخت مه مصرفوه، بلکې هیله ولره چې دروازه پکې جوړه کړې.
کوکو چینل
- کله چې پیسې په لاس کې ولرئ، یوازې تاسو یې هیروئ، چې تاسو څوک یاست؛ خو کله چې پیسې په لاس کې ونلرئ، نو ټوله دنیا دا هیروي، چې تاسو څوک یاست.
بیل گیتس
- که غریب وزېږېدلې، نو دا ستا تیروتنه نده،
که غریب مړ شې، نو دا ستا تیروتنه ده.
بیل گیتس
- کله چې د سوک وهنې څخه تقاعد شوم، زما ریښتینی کار پیل شو، ما د مینې په بېړۍ کې سفر پیل کړو.

محمد علي کلي

• زرگونه خلک شته، چې له موږ سره کومک کوي، خو زرگونه خلک شته، چې موږ ورسره کومک کوو.

محمد علي کلي

(۲۴)

• د هر تورې شپې وروسته روڼ سهار راتلونکی وي.

توپاک شاکور

• که د خلکو په اړه قضاوتونه کوې، نو دوی سره د مینې کولو لپاره به وخت ونه لرې.

مادر تریسیا

• په جگړه کې خبر او په سوله کې بد نشته.

بنجامین فرانکلن

• په هر حالت کې واده وکړه، که ښه ښځه دې په نصیب شوه، خوشالۍ به لاسته راوړې، که ښیځنې

یې نه درلودلې، فیلسوف به درنه جوړ شي.

سقراط

• مینه خوره کړه که هر چېرې لاړ شي.

مادر تریسیا

• یو دورغجن ملگری د زرو دښمنانو څخه خطرناکه کیدلای شي.

• ځوانان فکر کوي چې بوداگان نه پوهېږي خو بوداگان پوهېږي چې ځوانان هونښاران ندي.

اگاتا کریستي

• تر هغې پورې هیڅوک هم شتمن کیدلای نه شي چې نور یې له خپلو شتمنیو خلاص کړي نه وي.

اندریو کارنگي

- د کامیابی لپاره زه باید هره شپه په دې باندې باور ولرم چې زه تر ټولو غوره یم.
- جان سینا
- کتابونه د هندارو په شان دي، تاسو یوازې هغه څه پکې لیدلی شئ چې د پخوا څخه ستاسو دننه ول.
- کارلوس رویز
- که مینه کول غواړو نو لومړۍ باید بښنه کول هم زده کړو.
- مادر تریسیا
- تاسو به هیڅکله تر ټولو ښه صبا ونلرئ،
- که تر اوسه هم دا پرون په باره کې فکر کوئ.
- بیل گیټس
- ناکامي یوازې د کامیابی لپاره تمرین دی.
- بیل گیټس
- زه مجبور نه یم چې سنگه یې تاسو غواړئ، هماغه شان واوسم.
- محمد علي کلي
- د هونیارتیا په کتاب کې ایمانداري او صداقت لومړۍ فصل دی.
- توماس جیفرسون
- د شهرت ترلاسه کول شل کاله وخت غواړي خو له منځه تلل یې پنځه دقیقې هم نه نیسي، که تۀ فکر کوې چې زه ټول کارونه په متفاوته بڼه ترسره کوم.
- وارن بوفیت
- د نن درد د صبا کامیابي بلل کېږي.
- بدې خبرې مو د بد حالت سره مه ګډوئ، ځکه چې تاسو ته به ډېر ځله دا فرصت په لاس درشي چې بد حالت ته مو بدلون ورکړئ، خو دا فرصت به هېڅکله هم په لاس در نه شي چې ویل شوو بدو خبرو ته بدلون ور کړئ.
- د هنر موخه زموږ د روحونو څخه د روزانه ژوند د گردونو او خاورو پاکول دي.

پابلو پیکاسو

• وړتیا او هنر د غریب سړي شتمني ده.

کوچ جان ووډن

(۲۵)

رومي:

- د مینې شرحه کولو هڅه مې وکړه، خو کله چې مې مینه تجربه کړه، په بیانولو کې یې پاتې راغلم.
- چېرته چې درد وي، درمان ورته ضرور پیدا کېږي.
- شکونه او ویره مو د زړه دنیا وبشي.
- خاموشۍ ته غوږ ونیسئ، ډېر څه د ویلو لپاره لري.
- کله دې چې په لاره تلل پیل کړل، نو لاره به هم درنښکاره شي.
- سفر کول مو په ژوند کې مینه او قدرت بېرته راوړي.
- کله چې مو سفر کول غوښتل، له هغه چا مشورې مه اخله چې تر اوسه یې د کوره د باندې شپه هم نه وي تېره.
- د هر شخص دننه یو روښانه لمر شتون لري.
- زموږ مړینه د ابدیت سره د واده کولو په شان ده.
- د مینې په بیانولو کې دلیل بې معنا دی.
- که په زړه کې رڼا ولرې، نو د کور لاره پرې موندلې شې.
- خوشاله ورځې تاته په خپله نه راځي، ته باید په خپله پسې ورشې.
- د شمعې په څېر اوسیدل گران دي، د رڼا ورکولو لپاره لومړۍ باید ځان په اور وسوځوئ.
- داسې وځلېږه لکه چې ټول کاینات ستاسې دي.
- کله چې پوښتنه وکړې، نو ځواب به هم ترلاسه کړې.
- د مینې په تمځای کې به تاسو وگورئ چې له بوداگانو هم ځوانان جوړېږي.
- غوږ ونیس، او په لوی الله تل باور ولر، اجازه مه ورکوه چې له ویرې مو پښې او لاسونه ورپیږي.

- دا مه پوښته چې د مینې پواسطه څه جوړېږي یا څه کېږي، یوازې د نړۍ رنگونو ته وگوره، پوه به شې.
- ستاسو د زړه اندازه د بحیرې په شان ده، لاړ شئ خپل ځان په خپله په کومه پټه کنده کې پیدا کړئ.
- مینه څه ده؟ _ خوشالی.

(۲۶)

- هغه څه ترلاسه کړه چې اړتیا ورته لرې.
- هغه څه وکړه چې باید ترسره یې کړې.
- نو هغه څه به ترلاسه کړې چې غواړې یې.
- گوټفرايد لېنېز
- موږ ډېر فکر کوو خو احساس ډېر کم.
- چارلي چاپلین
- مخکې له دې چې حالات اداره کړئ، لومړی باید ځان اداره کړئ.
- ناپیلون هېل
- دردونه هېر کړئ، خو د یو چا مهرباني هیڅکله هم مه هېروئ.
- کانفیوسېس
- څوک چې ډېرې خبرې کوي، ژر ستړي کېږي.
- لیو زو
- راتلونکی د نن څخه پیل کېږي، نه د صبا څخه.
- پوپ جان پاپول

- تراژیدي دا نده چې یوازې یاست، بلکې دا ده چې یوازې نه شو اوسیدلی.
- البر کامو
- صادق، بې تمې، ګټور او همېشني ملګري د هر چا کتاب دی.
- مارک تواین
- ځينې وختونه د يو کس په نه شتون کې ټوله نړۍ کم نفوسه ښکاري.
- ډي لمارټين
- د مغروره خلکو په وړاندې مغروره اوسه، د دوی د عزت کولو یوازنی ژبه همدا ده ځکه چې ستا مهرباني ستاسو کمزوري ګڼي.
- پایلو کویلو
- د ویرې او نفرت په نسبت د مینې او مهربانۍ خورول اسان دي.
- پایلو کویلو
- که تۀ یې ماته ووايي زه به یې واورمه.
- که تۀ یې رانېکاره کړې زه به یې وګورمه.
- خو که تۀ اجازه راکړې چې عملي یې تجربه کړم نو زه به یې ضرور زده کړم.
- لاوزي
- تل اماده اوسه او تل رینښتنی.
- کوچ جان ووډن
- که غواړې نور خلک خوشاله واوسي، د خواخوږۍ او رحم درلودل تمرین کړه.
- که غواړې خپله خوشاله واوسي، د خواخوږۍ او رحم درلودل تمرین کړه.
- دالای لاما
- چټک اوسه، خو له بیړې کار مه اخله.
- کوچ جان ووډن
- له هماغه ځایه یې شروع کړه چېرته چې تاسو همدا اوس یاست.
- همغه څه استعمال کړه کوم څه چې تاسو لرئ.

هغه څه وکړه د کوم څه کولو چې وړتیا او لیاقت لري.

ارتور اشي

• خوشالي لارښوونه ده نه یو ځای.

سیډني جي هاوېس

• د دارختلي مجرم په کور کې به د رسی خبرې نه کوې.

افریقایي متل

• وېره دوه معناوې لري یا د هر څه هېر کړه، وتښته.

یا راپورته شه د هر څه سره مخ شه.

انتخاب ستاسو په لاس کې دی.

زیگ زیگلار

• څوک چې د پنځوسو کسانو سره مینه لري، پنځوس غمونه به هم ورته ورغاړې وي، څوک چې د یو

کس سره مینه نه لري، یو غم به هم نه لري.

بودا

(۲۷)

- د مورک په سترگو کې پېشو هم زمري ښکاري.
- الباني متل
- ښې ونې؛ ښه حاصل ورکوي.
- ايتالوي متل
- مينه د جنگ په خبر ده، پېلول يې اسان دي، ختمول يې گران دي، خو هيرول يې ناشونې دي.
- ښه ژوند کول، ښه نصيحت دی.
- اسپانوي متل
- هره ورځ مو چې د يو څه کولو پريکړه وکړه، هماغه ورځ د نيکمرغۍ ده.
- جاپاني متل
- که تاسو د يو چا سره مينه لرئ، خو هغه مو په کيسه کې هم نه وي؛ دا نو د هغه وچې ونې د ښورولو په خبر ده چې غواړئ، د هغې څخه د اوبو څاڅکي توی کړئ چې له هغو شبنم جوړ شي.
- د اور بلولو په وخت کې ټول خلک درنه چاپېره وي، خو د ابرو ټولولو پرمهال هيڅوک هم نه ښکاريږي.
- افريقايي متل
- که مو ذهن قوي وي، مشکلي چارې هم درته اسانه ښکاري.
- که مو ذهن کمزوری وي، اسانه چارې هم درته مشکله ښکاريږي.
- چينايي متل
- په هغې لورې له کمانه غشی مه خوشي کوئ چې بيرته ستاسو طرف راگرځي.
- کوردي متل

• مرغی د هغې د الوت څخه هم پیژندلی شو.

روسي متل

• اړتیا هېڅ قانون نه پیژني.

ایتالوي متل

• د تیارو وروسته پیشوگانې هم پرانگان ښکاري.

امریکايي متل

• ناپوهان د اوبو په منځ کې هم تېري وي.

ایتویپايي متل

• د هرشي پیل کمزوری وي.

آیرلنډی متل

• بې اغزیو گلان نشته.

چینايي متل

• ریښتینی هنرمند هر څه په خپل سر کوي، د انتقاد کوونکو په کیسه کې نه وي.

الماني متل

• په هر حالت کې ریښتیا ووايه، او ورپسې منډه کوه.

یوگوسلاويي متل

• د ونو څخه د میوو د ټولولو پرمهال لومړی د هغه څانگو میوه راټوله کړئ چې له تنې یې ډیرې لري

وي.

ساموني متل

• عادت د لیوني سپي د ډارلو نه هم بد دی.

• د مېړو هغه لښکر چې لارښوونه یې زمري کوي، د زمريانو هغه لښکر ته ماتي ورکولای شي چې

لارښوونه یې مېړه کوي.

عربي متل

(۲۸)

- دا نیکمرغي ده چې موږ ته یې دوستان راکړي، خو دا بدمرغي ده چې د هغو ثابتول غواړو.
- یوازې ښځې دي چې ځینو نارینه وو ته په هغه ځای کې بریالیتوب ور په برخه کولای شي، چې ډېرو نورو پکې ماتې خوړلي وي.
- سومالیایي متل
- په څه چې پوهیدل اړین وي، د هغو زده کول هم ستونزمن وي.
- مصري متل
- په لومړي ځل د کتاب لوستل، د یوه نوي دوست سره د لیدلو په شان وي.
- خو د دوهم ځل لپاره د کتاب لوستل، د یوه پخواني ملګري سره د لیدلو په څېر وي، چې تر لومړي یې خوند ډېر وي.
- چینایي متل
- که ماهیان نه شي نیولای، نو سیند مه ملامتوه.
- مصري متل
- ماشومان د ژوند ډالۍ دي.
- افریقایي متل
- نه اوریدلي موسیقي هېڅ ارزښت نه لري.
- مصري متل
- ماشومانو ته د مور او پلار څخه د پرهیزګارۍ او سوداګرۍ پاتې کیدل دوی تر ټولو غوره څه دي.
- انګلیسي متل

• سیند ته دیکه مه ورکوه، هغه په خپله بهیدلی شي. پولندي متل

• په خیرات سره هېڅکله غریب کیدلای نه شی.

• په غلا سره هېڅکله شتمن کیدلای نه شی.

• په شتمنۍ سره هېڅکله هوښیار کیدلای نه شی.

انګلیسي متل

• ترټولو نږدې دوست کله ناکله ستاسو ترټولو سخت دښمن هم کېږي.

ایتوپيایي متل

• موږ لومړۍ ناپوهان وو خو تجربو رانه هوښیاران جوړ کړل.

د نیمبیا هیواد متل

• د ځان د اداره کولو لپاره له ماغزو کار واخله خو د نورو د اداره کولو لپاره له زړه کار واخله.

موریتاني متل

• له هغه رېښتیاوو چې د وړانۍ سبب ګرځي، هغه دروغ غوره دي چې یو څه ته سمون ورکوي.

د سینیګال هیواد متل

• تاسو یوازې مرغان ستاسو په سر باندې له ځالې جوړولو منع کولای شئ، نه هغه ستاسو په سر

باندې له الوتلو.

نایجیريایي متل

• د دروغجن په خوله کې رېښتیا هم شکمن ښکاري.

د ارجینټاین متل

• دعوی او لانجې خلاصیږي، خو بدې خبرې هیڅکله هم نه هېږي.

افریقایي متل

• چا چې د خوبونو لیدل بس کړل، هغوی ماتې وخوړه.

آسټرالیايي متل

• له هغه خلکو سره وخت مه تیروئ، چېرته چې مو عزت نه کېږي.

موریتاني متل

• د سرو زرو بټنه په شلیدلې واسکت مه خښوئ.

البانیا متل

(۲۹)

• که غواړئ، رينيتيا معلوم کړئ، له ماشوم يې وپوښته.

افغاني متل

• خبرې وزرونه نه لري خو زرگونه ميله لرې تللی شي.

کوریايي متل

• بيزو د نورو په تقليد او پېښو کولو سره يوه ورځ خپله غاړه پرې کړه.

افريقايي متل

• که دوستانو او ملگرو سره وخت تير کړئ، نو بد وختونه ژر هيرولی شئ.

آلباني متل

• په زور سره هېڅ څه هم ښه کيدلای نه شي.

بلغاریايي متل

• که چيرې تاسو وينس وئ، او هېڅ ډول ستونزې او مشکلاتو کې گېر نه وئ، نو پوه شئ چې تاسو

مړه ياست.

روسي متل

• شک د پوهيدلو کونجې ده.

ایراني متل

• د اوبو سره وچه ډوډی، له هغه کيک څخه غوره ده چې سړي ته تکليف پرې جوړېږي.

روسي متل

• تبر تل دا هېروي، چې ونه څوک ده.

افریقایي متل

• لکه څنگه چې صابون بدن پاکوي، همدارول اوبښکې روح پاکوي.

یهودي متل

• یووالی قوت دی، بیلوالی کمزوري ده.

سوهيلي متل

• د یوې کیسې ویل زرگونه خبرې لري.

امریکايي متل

• بدرنگي د ښو اخلاقو سره د ښکلا نه غوره ده.

نايجیريایي متل

• که غواړې، هوښیار شي نو ډېرې خبرې مه کوه.

عربي متل

• یوه نن ورځ د راتلونکو لسو ورځو بهتره ده.

جرمني متل

• د یو شي په اړه د سل ځلو اوریدلو څخه یو ځل لیدل ښه دي.

روسي متل

• د زړور کسانو مرگ یو ځل وي، د ډارنو سل ځله.

امریکايي متل

• له واده کولو وړاندې دې دواړه سترگې خلاصې لره، له واده وروسته یوه تل پټوه.

د جمیکا متل

• کومو کسانو چې د ترڅو شیانو خوند نه وي څکلی، د خواړه شیانو ارزښت نه پیژني.

جرمني متل

• نهه ورکړه، لس وساته.

کوردي متل

(۳۰)

- پخوانۍ کیسې د پل په شان دي، ریښتیاوو ته مو رسوي، تعقیب یې کړئ.
د سعودي عربستان متل
- ښکلا مو له منځه ځي، خو هوښیارتیا مو د تل لپاره درسره پاتې کېږي.
کوردي متل
- که غواړې، عزتمند شې نو لومړۍ ځانته په خپله عزت ولره.
اسپانوي متل
- مدافع وکیلان ستاسو ستونزو ته په یوه سترګه ګوري، خو ستاسو جیبونو ته په دواړو سترګو.
د جمیکا متل
- هغه سترګې چې ژړلی نه شي، لیدلی هم نه شي.
سویډني متل
- که ښه ملګری غواړې، خپله هم ښه واوسه.
انګلیسي متل
- څه دې چې په سترګو نه وي لیدلي، په خوله یې شاهدي مه ورکوه.
یهودي متل
- د باران شور، ترجمې ته اړتیا نه لري، ټول پرې پوهیږي.
چینایي متل
- د هوښیار پلار؛ لونه هوښیارې وي خو د هوښیارې مور؛ زامن هوښیار وي.
روسي متل

• بېزو، د ادرک په خوند نه پوهیږي.

هندي متل

• وروڼه او خويندې د لاسو او پښو څخه ډېر یو بل ته نږدې وي.

د ویتنام متل

• خبر واوسه، یو دښمن تل درسره د کمپلې لاندې ویده کېږي.

اندونېزیایي متل

• که زمري لیکل کولای شول، نو هره کیسه کې به یې خپل ښکار ستایلو.

افریقایي متل

• کرکټر د حامله توب په شان دی، تر ډېره یې نه شی پتولای.

افریقایي متل

• کله چې پوه شې، ستا ستونزه حل لري، نو بیا ولې اندېښنه کوې؟

کله چې پوه شې، ستا ستونزه حل نه لري، نو بیا ولې اندېښنه کوې؟

چینایي متل

• یوه ثانیه وخت، په یوې انچه طالانه شې اخیستلای.

چینایي متل

• حقیقتونه او سره گلونه؛ دواړه اغزي لري.

اسپانوي متل

• مینه په پټولو سره نه پټه پاتې کېږي.

عربي متل

• څوک چې له مرگ ویرېږي، له ژونده خوند نه شي اخیستلای.

اسپانوي متل

• ټول تاسره خنډیدونکي کسان ستا دوستان نه دي.

آلماني متل

(۳۱)

• د موسکا قیمت له برېښنا څخه ډېر کم دی، خو نورو ته د برېښنا څخه زیاته رڼا ورکوي.

سکاټلینډي متل

• وینه په وینه نه مینځل کېږي.

افغاني متل

• که ته همدا اوس همدغه خط لوستلای شې، نو له ښوونکي دې مننه وکړه.

امریکايي متل

• مناسبه خدا او مناسبه خوب، د هرشي لپاره تر ټولو غوره درملنه ده.

آیرلېنډي متل

• زیاتره وختونه د زیاتره خلکو پوزې؛ د هغوی د خولو له امله ماتېږي.

آیرلېنډي متل

• پښې مو هغه ځای ته رسوي، کوم ځای مو چې زړه غواړي.

آیرلېنډي متل

• د ملګري سترګې، د خپل ځان د لیدلو لپاره غوره هنداره ده.

آیرلېنډي متل

• د هر شي درملنه شته چې مرګ نومېږي.

پرتګالي متل

• په مهرباني سره د اوسپنې دروازې هم خلاصیږي.

ترکي متل

• د اواز لرونکي ډول دننه بل څه نه وي، د تشې هوا پرته.

فلپيني متل

• کله چې پاچاهان خپله لاره ورکه کړي، له دوی نوکران جوړېږي.

افريقايي متل

• کله چې يو څوک، هر چېرته او په هر ميدان کې خپله وړتيا ښايي، داسې ورځې به پرې را شي چې د پتيدلو لپاره به دې ځای په لټه کې شي.

افريقايي متل

• تاسو چې هر چېرته وغواړئ، تللی شئ، خو له ځانه نه شئ تښتيدلی.

نارويزي متل

• دا فکر مه کوه، چې اوبه غلي دي او تمساح پکې نه شته.

مالاوي متل

• جاهلان په يوه ساعت کې دومره پوښتنې کولای شي، چې پوهان يې په اوو کالو کې هم نه شي ځوابولای.

انگليسي متل

• خاموشه کسان، تر ټولو ښه غوږ نيوونکي وي.

جاپاني متل

• کله چې نوی پيدا شئ، تاسو ژاړئ او نوره خلک خوشاله وي.

خو کله چې مړ شئ، نوره خلک ژاړي او تاسو خوشاله وئ.

امريکايي متل

• کتابتون د ذهن روزلو د دوايې، گودام (ساتنځی) دی.

مصري متل

• تشه بشکه ډېر غږ پورته کوي.

روسي متل

• مرگ د ژوندانه، ناوې بلل کېږي.

اندونیزیایي متل

(۳۲)

• مات شوی څنگل تل د لستوني دننه ساته.

چینایي متل

• استادان یوازې دروازې خلاصوي خو شاگردان باید په خپله ور ننه وځي.

چینایي متل

• که یو نسل ونې کینوي، بل نسل به یې سیوري ته کیني.

چینایي متل

• که یو څوک پوښتنه وکړي، د پنځو دقیقو لپاره ناپوه گڼل کېږي، خو که یو څوک هیڅ پوښتنه ونه

کړي، د تل لپاره ناپوه گڼل کېږي.

چینایي متل

• د عالم سره یو ساعت خبرې د لسو کالو د مطالعې څخه غوره دي.

چینایي متل

• سره زر هم پوره خالص نه شي اوسیدلي، او بشر هم همیشه ښه نه شي کیدلای.

چینایي متل

• ښکلا د ښځې هوښیارتیا ده او هوښیارتیا د سړي ښکلا ده.

چینایي متل

• د ټولو دوست، د یو دوست هم نه دی.

اسپانوي متل

- که په واوره کې مزل کوئ نو تاسو د خپلو پښو خاپونه نه شی پټولای.
- چینایي متل
- علم شتمني ده، چې تاسو یې هر وخت او هر چیرته څښتن یاست.
- چینایي متل
- موږ د بریالیتوب څخه ډېر کم څه زده کولای شو، خو د ناکامۍ څخه له حده زیات.
- جاپاني متل
- مات لاس کار کولای شي لیکن مات زړه نه.
- فارسي متل
- هیڅ څه هم سخت او مشکل نه دي، که یې موږ په ریښتیني ډول غواړو.
- پولنډي متل
- هیڅ وخت هم اجازه مه ورکوئ چې واړه ناچیزه شيان خوشالۍ درڅخه پټې کړي.
- انګلیسي متل
- ځنګل له فیل څخه هم زیات پیاوړی دی.
- د جنوبي افریقا متل
- زمري چې ښکار نه کړي پیدا، له مجبورۍ وانه ژويي.
- کینیايي متل
- جګړې سترګې نه لري.
- د ختیځې افریقا د سوهيلي ژبې متل
- کله چې کوم پاچا ښه مشاورین ولري، د هغه ټوله سیمه کې سوله وي.
- اشانتي (د افریقا یو قوم) متل
- سوله قیمتي څیز دی، خو دا یو ارزښت لرونکی لګښت دی.
- کینیايي متل
- د ملخانو جنگ ته کارغه خوشاله وي.

د لسو تو هیواد متل

(۳۳)

• خندا هغه ژبه ده چې د ټولو ملتونو خلک پرې پوهېږي.

د چاد هیواد متل

• د خوښیو شریکول خوښي دوه چنده کوي.

د غمونو شریکول غمونه نیم کموي.

سوداني متل

• څوک چې د سندرو ویلو هیله او امید لري همیشه ځانله د ویلو لپاره یو څه پیدا کوي.

سوداني متل

• هوښیاران خپلې پریکړې په خپله کوي او جاهلان د خلکو په خبرو پسې گرځي.

چینایي متل

• هرې مور ته خپل ماشوم د نړۍ تر ټولو خوږ او ښایسته ماشوم وي.

چینایي متل

- د مینه لرونکي زړه څښتن همیشه ځوان وي.

یوناني متل

• د کتابونو لوستل له زړه غمونه کموي.

د مراکش یا المغرب متل

• دردونه درنه هوښیار شخص جوړوي.

سویډني متل

• د ښه دوست د کور لاره هیڅ وخت هم اوږده نه وي.

ډنمارکي متل

• نایي خپل وینسته په خپله نه جوړوي.

افریقایي متل

• هغه طرف غشی له کمانه مه خوشی کوی چې بیرته ستاسو په طرف راگرځي.

کوردي متل

• غمونه له وخته وړاندې د انسان وینسته سپینوي. ایتالوي متل

• د حال وخت په څېر وخت بیا نه پیدا کېږي.

انګلیسي متل

• وخت وزرونه لري.

انګلیسي متل

• هغه خبرې چې له زړه راوځي؛ زړه ته ننوځي.

هیبرا متل (د اسرایلو ژبه)

• مخکې له دې چې تېري شئ، ځان ته کوهي وکیندئ.

چینایي متل

• پوند هم کله ناکله کارغه ولي.

فلېمیش متل (د بیلجیم یوه ژبه)

• نارینه که د کور سر او تنه بلل کېږي خو میرمنې یې زړه بلل کېږي.

کینیایي متل

• لمر د ټولو لپاره یو شان راځيږي.

د کیوبا هیواد متل

• د ښه دوست په څیر بله غوره هنداره نشته.

د کېپ ورید متل (افریقایي هیواد)

(۳۴)

• څوک چې نڅا نه شي کولی؛ وایي چې انگر هوار نه دی.

افریقايي متل

• پام! نهه لسو ته ډېر نژدې دي.

کینیايي متل

• د یوې ونې پوتکي په بله ونه پورې نه نښلي. افریقايي متل

• د یوې موسکا په کولو سره ستاسو عمر لس کاله زیاتېږي.

چینايي متل

• مینه او قهوه دواړه هغه وخت خوند کوي چې کله گرمې وي.

ایتوپيايي متل

• حتی شترمرغ چې اوږده غاړه او تیزې سترگې لري هم نه شي کولای چې راتلونکی وویني او نه

شي پوهیدلی چې راتلونکې کې به څه پیښ شي.

موږ خو انسانان یو.

د مازی (جنوبي کینیا یو قوم) متل

• که مینې ته ناروغي ووايو نو د دردونو گالل یې درملنه ده.

د کیمرون (د مرکزي افریقا هیواد) متل

• کله چې د پلار لاره تعقیب کړئ، نو د هغه په شان تلل به هم زده کړئ.

افریقايي متل

• که له حقیقتونو سترگې پټې کړئ نو یوه ورځ به په ناڅاپي توګه ورسره مخ شئ.
د افریقایي متل

• زده کړه په بحیره کې د بیړۍ چلولو په شان ده، هیڅوک هم ټوله بحیره نه شي لیدلې.
د مرکزي افریقا متل
• که په لاره باندې تللی شې نو نڅا هم کولای شې؛ که خبرې کولای شې نو سندرې هم ویلای شې.

د زیمبابوی هیواد متل
• ځینې خلک په یوه ډبره دوه مرغۍ وژني.
چینایي متل
• که د ماضي له تیروتنو دې زده کړه وکړه، راتلونکي وخت کې به هیڅکله هم تیروتنه ونه کړئ.
چینایي متل

• د ډول پټول اسانه دي لیکن د داسې ځای موندل چې ډول پکې ووېشي، ډېره گرانه ده.
د نایجیریا هیواد متل
• د سوبې عاجزي هغه د ښکاري له غشي څخه نه شي ساتلای.
د نایجیریا هیواد متل

• بیزو چې کله پاڅه شوي کیلو ته نه شي رسیدلې؛ وایي چې اومې دي.
د یوګانډا هیواد متل

• هوښیارتیا د اور په شان ده؛ خلک یې له نورو اخلي
د کانګو متل

• د هنر درلودل له قدرت درلودلو څخه زر ځله بهتر دی.
پولنډي متل

• که د یو څه پیل ښه وي نو پای به یې ډېر ښه وي.
ایتالوي متل

- د ساز مینانو په غاړه کې تل ډولونه وي.
- گانا (د لويديځې افريقا هیواد) متل

(۳۵)

- که چا خفه کړئ، بښنه ورته وکړئ.

که مو څوک خفه کړ، بښنه ترې وغواړئ.

افريقايي متل

- که تاسو خورا ښکلي هم وئ، بيا هم يو هنر زده کړئ؛ ځکه چې تاسو ته څوک په ښکلا خواږه نه درکوي.

افريقايي متل

- په لويه چوکۍ باندې په کيناستلو سره دتاسو څخه پاچا نه جوړيږي.

افريقايي متل

- تاسو دهیچا څخه هم د هغه بخت او طالع نه شئ اخیستلی.

کینیايي متل

- ښکلا بغیر له نازه دهغه گلاب په شان ده چې خوږ بوی نه لري.

افريقايي متل

- هغه کور کې چې ښځه نه وي، لکه غوجل کې چې غواگانې نه وي.

افريقايي متل

- په تيارو کې واړه ستوري هم ځليږي. ډنمارکي متل

- ماشومتوب د سره گلاب په څير دی خو بوډاتوب د اغزيو

هیرا متل (د اسرايلو ژبه)

- هوښيار او بااحتياطه خلک خطونه سرچپه هم لوستلای شي.

ترکي متل

• کله چې غوصه وئ، چاته لیک مه لیکئ.

چینایي متل

• یوازې یوه ښه او ښکه خبره مو په ژمي کې درې میاشتې گرم ساتلی شي.

جاپاني متل

• دوی غوښتل چې مور د خاورو لاندې کړي، خو دوی نه پوهیدل چې مور تخمونه (دانې) یو.

مکسیکوي متل

• څوک چې د هرشي غوښتنه لري، هر څه بایلي. سوهيلي متل

• سفر کول زده کړه ده.

کینیایي متل

• هغه خبرې چې د زړه څخه راوځي، د نورو زړونو ته ننوځي

هیبرا متل (د اسرائیلو ژبه)

• موږ په مار ځکه ډېر تمرکز کوو چې لږم رانه هیر شوی دی.

مصري متل

• څوک چې ریښتیا وايي، ډیرو خبرو کولو ته اړتیا نه لري.

پولنډي متل

• کله چې تاسو دننه دوښمنان ونه لرئ نو بهر دوښمنان درته هیڅ زیان نه شي رسولای.

د الجیریا متل

• هره ککړۍ باید خپل فکرونه وکړي.

د لیبریا متل

• که د چا څخه دې د جامو پوښتنه کوله، لومړۍ دده جامو ته وگوره، چې څنگه جامې یې پر تن دي.

د بنین (افریقایي هیواد) متل

(۳۶)

- یوه میرمنه په باغچه کې د گل په څېر ده؛ چې د هغې خاوند د هغې څخه د کتارې په شان تاو وي او له هر څه یې ساتي.
- گانا (د لويديځې افريقا هیواد) متل
- که غواړئ حافظه مو قوي شي نو خلکو ته په قرض پیسې ورکړه.
- افريقايي متل
- زخمي کيدل ستونزمن نه دي بلکې دوباره جوړيدل ستونزمن دي.
- د جنوبي افريقا متل
- د کرکې درملنه بيلتون دی.
- بورکينا فاسو متل (د لويديځې افريقا هیواد)
- شتمني په پوزه کې د وينتانو په شان ده که ډېره زياته شي يا ډېره کمه؛ درد درته رسوي.
- د مالاګسي متل
- که غواړئ بيزو ووژنئ، نو په برگو سترگو مه ورگورئ.
- کينيايي متل
- مشران يې دوه طرفه نه خوري.
- ملاوي (د ختيځې افريقا هیواد) متل
- ژوند يو پياز دی چې د سپينولو پر مهال مو يو ځل خامخا ژړوي.
- فرانسوي متل
- که جاهل مو تعقيب کړ، نو تاسې له ځانه په خپله جاهل جوړوئ.

- د جمیکا متل
- رېښتنی اتل دا نه وایي چې یوازنی اتل هغه دی.
- فلپیني متل
- یوازې خدای پوهیږي چې صبا ته څه پښیږي. بورونډي (افریقایي هیواد) متل
 - د مشرانو مړینه د کتابتون د سوځولو په شان ده.
- افریقایي متل
- مورکان د پیسو د اوسیدلو ځای کې نشا نه کوي.
 - د کېپ ورید متل (افریقایي هیواد)
 - په پیل کې تیروتنه په پای کې له تیروتنې څخه غوره ده.
 - د کیمرون (د مرکزي افریقا هیواد) متل
 - هوښیارې میرمنې ډېر څه د ویلو لپاره لري؛ خو بیا هم چوپې او خاموشه وي.
- د المغرب متل
- ډوډۍ بغير له چکنۍ؛ کورنۍ بغير له ښځې بې معنا دي.
- ایتویپایي متل
- کله چې کومه جلی د سره مینه نه کول غواړي نو تاسو ته د ورور په نوم غږ کوي.
 - د ایوړي کوسټ متل (د لویدیځې افریقا هیواد)
 - مینه د کوچني ماشوم په څېر ده؛ مینه ناکه خبرې غواړي.
- د کانگو هیواد متل
- په ډیرهڅه کولو سره بیزو هم له ونې ټوپ وهل زده کوي.
- د یوګانډا هیواد متل
- د ماشوم زیردلو وړاندې ورته جامې مه جوړوئ.
- تانزانیايي متل

(۳۷)

• چیرته چې مینه وي؛ هلته تیارې نه وي.

بوروندي (افریقایي هیواد) متل

• تاسو له بودا څخه په منډه کې مخته کیدلی شئ خو په هونبیاړتیا او خبرو کې تاسو تل له هغه شاته یاست.

تانزانیايي متل

• د ماهیانو او مرغانو ترمنځ مینه شونې ده خو په یوځای د اوسیدلو لپاره هیڅکله هم جونگره نه شي جوړولی.

افریقایي متل

• هڅه کولو او ناکامیدلو ته لټي نه شو ویلای. افریقايي متل

• د خپلې ښکلا په اړه داسې قضاوت مه کوه چې تاسو ته څومره خلک در گوري بلکې د هغه خلکو له حسابو یې وکړه چې تاته موسکا کوي.

افریقایي متل

• چې موسیقي بدله شي نو نڅا هم بدلون مومي. افریقايي متل

• خوشاله اوسیدل دا بادشاهی څخه غوره دی.

افریقایي متل

• که یو سړی ښځه ونه لري داسې ښکاري لکه گلدان چې گلان نه لري.

افریقایي متل

• د د خوښه زوی مور هم بد خوښه بلل کېږي.

د ایوري کوسټ متل (د لويديځې افريقا هيواد)

• هغه خبرې چې د زمري د وژلو وروسته يې خلک دده په اړه کوي، په ژوندوني (چې کله ژوندی وي) نه شي کولای.

د گابون متل

• څوک چې بښنه کوی؛ کامیابي هم لاسته راوړي.

د گامبيا (د لويديځې افريقا) متل

• څوک چې ډېر پوهیږي ډېرې خبرې نه کوي.

ایتوپيايي متل

• یوازې ریښتني دوستان درته وايي؛ کله چې په مخ مو کوم څه نښتي دي.

بوروندي (افريقايي هيواد) متل

• که د بد وکړل، په یاد يې ولره؛ که د ښه وکړل، هېر يې کړه.

د الجيريا متل

• څوک چې خواړه یوازې خوري نو د نورو څخه يې د خوند پوښتنه هم باید ونه کړي.

افريقايي متل

• که نارینه سره چا بد وکړل؛ هیروي يې، خو هیڅکله هم بښنه نه ورته کوي خو که د ښځې سره چا

بد وکړل؛ بښنه ورته کوي، خو هغه بد هیڅکله هم نه هیروي.

افريقايي متل

• چې په لاس کې مو کوټک وي، مار پرې وژلی شی.

کینیايي متل

• یوازې په یوه غشی هم فیل پیژندلی شو.

کینیايي متل

• ټول ریښتیا ښه وي، خو د ټولو ویل ښه نه وي. افريقايي متل

• ښه گاونډي له هغه وروړه غوره دی چې له تاسو لرې اوسېږي.

د جنوبي کوريا متل

(۳۸)

- پاچاهي د سمندر په شان ده چې تر ټولو تجربه کاره مانو هم پکې ډوبیدلی شي.
- د یوگانډا هیواد متل
- که غواړئ چې نورو ته د مینې ورکولو وړ وگرځئ، نو لومړی د ځان سره مینه ولری.
- افریقایي متل
- د واره ماشوم هم عزت کوه، تر څو هغه دې عزت وکړي.
- بانتو متل
- (د مرکزي او جنوبي افریقا یوه ژبه)
- صبر او زغم هغه کونجی ده چې ټول مشکلات او ستونزې حلوي.
- سوداني متل
- مچان هم غوړونه لري.
- د مازي (جنوبي کینیا یو قوم) متل
- چیرته چې سیند وي، تاسو هلته یوازې پل جوړولای شئ.
- کینیایي متل
- ونې په خپلو رېښو پیاوړي وي.
- د زیمبابوی هیواد متل
- تاسو پوهېږئ چې تاسو د چا سره مینه لرئ خو تاسو هیڅکله هم نه شی کولای چې پوه شئ چې څوک درسره مینه لري.

نایجیریا هیواد متل

- په گډه کار بغیر له نظمه گډوډي منځته راوړي.
- د زیمبیا متل
- تر ټولو غریب شخص هغه څوک ندی چې پیسې نه لري بلکې هغه څوک دی چې په سترگو څه لیدلای نه شي.
- گانا (د لویدیځې افریقا هیواد) متل
- دوه میړیان یو ملخ کښولی شي.
- افریقایي متل
- د ماشوم خندا د کور رڼا ده.
- افریقایي متل
- د چا په ظاهري حالت قضاوت مه کوه، شاید یو شتمن زړه د یوه زاړه کوټ څخه لاندې وي.
- د سکاټلینډ هیواد متل
- هیڅ خبره نه ده، که تاسو په غلطه لاره هر څومره تللي وی؛ بیرته تاو شی.
- ترکي متل
- د کینې او کرکې له منځه وړلو هېڅ درمل نه شته.
- افریقایي متل
- پوهه قدرت دی.
- کینیایي متل
- د گلانو لپاره باید اغزو ته هم اوبه ورکړو.
- افریقایي متل
- په ښو خبرو خواړه نه پیدا کېږي.
- نایجیریایي متل
- ماشومان د مور په بدرنگۍ نه خاندی.

- گانا (د لويديځې افريقا هيواد) متل
 • زړه پيشو هيڅکله نڅا نه شي زده کولای. د المغرب متل

(۳۹)

- فيلان که مورکان ووژني؛ اتلان نه دي.
 افريقايي متل
 • ځينې شتمن، خواړه له خونده په خاورينو لوبڼو کې خوري.
 د کيکويو متل
 • څوک چې له کوره وتلي نه وي، خپله مور ورته د نړۍ تر ټولو ښه خواړه پخوونکي ښکاري.
 د گانډا هيواد متل
 • ماشومان د روښانه سپوږمۍ په څېر دي.
 د مازي (جنوبي کينيا يو قوم) متل
 • د کور زيوارت ماشومان دي.
 افريقايي متل
 • ځينې وختونه تر ټولو ښه نڅاگر هم په ستيچ لوبږي.
 افريقايي متل
 • هوښيارتيا ناپايه (پای ته نه رسيدونکي) شتمني ده.
 سوهيلي متل
 • د سختو ستونزو حل يوازې هوښياران راباسي.
 د اکان (افريقايي ژبه) متل

- له موره هیڅوک هم هوبنیاران پیدا نه دي.
- افریقایي متل
- هوبنیاران په هرڅه کې ځانته لار پیدا کوي.
- تانزانیایي متل
- که تاسو له کبره ډک وئ، نو د پوهې لاسته راوړلو لپاره تاسو ځای نه لرئ.
- افریقایي متل
- که د پلار لاره دې تعقیب کړه، نو د پلار په شان تلل به هم زده کړئ.
- اشانتي (د افریقا یو قوم) متل
- شتمني؛ که استعمال یې کړئ بالاخره پای ته رسیږي.
- زده کړه؛ که استعمال یې کړئ لا پسې زیاتیري.
- د ختیځې افریقا د سوهیلی ژبې متل
- که دې زده کړه؛ نو نورو ته به یې هم ور زده کړې.
- ایتویپایي متل
- ماشومان په څاپورو سره ودريدل زده کوي.
- افریقایي متل
- په ځوانۍ کې زده کړه د تیرې د تورلو په شان ده. المغربي متل
- موږ هرڅه د جاهلانو په څیر شروع کوو او هوبنیاران رانه تجربې جوړوي.
- تانزانیایي متل
- که ملگري او دوستان دې راوبښودل؛ نو زه درته ستا شخصیت درنښایم.
- افریقایي متل
- که ستاسو سره دټولو وسایلو ترمنځ یوازې څټک وي نو هرې ستونزې ته د میخ په نظر وگورئ.
- افریقایي متل
- تاسو د هغه ماشوم نوم نه شی ایښودلی؛ چې تر اوسه لا پیدا نه وي.

افریقايي متل

(۴۰)

• غمونه هم ارزښتناکه شتمني ده، یوازې په هغه چا کې موندل کېږي چې تاسو ورسره مینه لرئ.

د ماداغسکر متل

• که مو له ښکلي ښځې سره واده وکړ، پوه شه چې له ستونزو او مشکلاتو سره دې واده وکړ.

د لیبریا متل

• که غواړئ وپوهېږئ چې ستاسو ریښتني دوستان څوک دي؛ له هغوی سره سفر وکړه شپې او ورځې

ورسره تیرې کړه، تر لرو لرو سیمو یې ملتیا وکړه. آنگولا (د مرکزي افریقا هیواد) متل

• د اړتیا په وخت کې د یوې کاشوغې سوپ درلودل له یوه دیګي سوپ درلودلو څخه غوره دی.

آنگولا (د مرکزي افریقا هیواد) متل

• دا ډېره غوره ده چې ونې ته پورته شئ او لاندې ترې راوغورځئ او ملا مو ماته شي؛ له دې نه چې د

یو چا په مینه کې غرق شئ خو هغه دې زړه مات کړي.

افریقايي متل

• کله چې تاسو پوهېږئ چې څوک د هغه ملګري دي نو تاسو په دې هم پوهېږئ چې هغه څه ډول

انسان دی.

افریقايي متل

• که یوځل دې دوکه کړم ته وشرمېږه؛ که دوهم ځل دې دوکه کړم زه باید وشرمېږم.

چینايي متل

• هره ورځ لږ باران کولای شي چې سیندونه تل جاري وساتي.

افریقايي متل

• که په شروع يې سم وپوهيرې، په پای کې به له ستونزو او مشکلاتو سره مخ نه شئ.
افريقايي متل

• هغه ماشوم چې مور په شا کړی وي، دا لارې په اوږدوالي نه پوهيرې.
افريقايي متل

• هغه څوک چې خواړه په چټکۍ سره خوري نو خوله يې هم سوځيرې.
کينايي متل

• که تاسو يو څوک وگورئ چې هغه ستاسو سره د پيژندلو ويرېري نو ارومرو کوم جرم يې ترسره کړی.
ناجيريایي متل

• هغه ميرمنه چې په خپل واده کې له ستونزو سره مخ وي، خپل راتلونکي نسل ته هيڅ مشورې نه شي ورکولای.
ناجيريایي متل

• هغه سړی چې دروغ نه شي ويلای؛ د واده دې لاس ووينځي.
د زيمبابوی متل

• که تاسو ودانۍ جوړوئ خو ناڅاپه مېخ ماتيرې؛ نو تاسو د ودانۍ جوړول پرېږدئ که مېخ بدلوی؟
ريواندا (د ختيځې افريقا هيواد) متل

• که تاسو بازار کې حامله اوزه وگورئ نو ددې معنا لري چې هغه کور کې بې شميره ستونزې شتون لري.

گانا (د لويديځې افريقا هيواد) متل

• که نيا درته څه وويل له موره يې مه پوښته چې دا رښتيا دي

د گانا (د لويديځې افريقا هيواد) متل

• د جاهلانو دوست جاهل وي او د هونښيارانو دوست هونښيار وي.

افريقايي متل

- هغه څوک چې هره ورځ د یو څه لپاره حرکت کوي له هغه چا غوره دی چې بخت او طالعو ته انتظار کوي. افریقایي متل
- که د هگیو ټوکرۍ وړئ نو نشا نه شی کولای. افریقایي متل

قلم

- که چیرې قلم مو ورک کړو؛ نو قلم درسره نشته.
- که قلم نه وي، نو د درس نوټونه هم نشته.
- که د درس نوټونه نه وي؛ نو مطالعه هم نشته.
- که مطالعه نه وي، نو ازموینو کې کامیابي هم نشته.
- که کامیابي نه وي؛ نو ډیپلوم هم نشته.
- که ډیپلوم نه وي؛ نو وظیفه هم نشته.
- که وظیفه نه وي؛ نو پیسې هم نشته.
- که پیسې هم نه وي؛ نو خواړه هم نشته.
- که خواړه نه وي؛ نو د بدن طاقت مو هم نشته.
- که د بدن طاقت مو نه وي؛ نو د بدن ښکلا مو هم نشته.
- که د بدن ښکلا مو نه وي؛ نو کوم مین مو هم نشته.
- که کوم مین مو نه وي؛ نو واده هم نشته.
- که واده مو نه وي؛ نو ماشومان هم نشته.
- که ماشومان مو نه وي؛ نو کورنۍ هم نشته.
- که کورنۍ مو نه وي؛ نو خوشالۍ هم نشته.
- که خوشالۍ نه وي؛ نو صحت هم نشته.
- که صحت نه وي، نو ژوند هم نشته.
- پام! ودې لیدل چې که قلم درسره نه وي، نو هیڅ څیز هم نلری.

ستا مینه

• تا ویل چې زه د باران سره مینه لرم، خو کله چې باران وریدل پیل شول تا په خپل ځان چتري ونيوه، تر څو باران دې لږه نه کړي.

تا ویل چې زه د لمر سره مینه لرم، خو کله چې لمر راوختو، ته د سیوري په لټه کې شوې؛
تا ویل چې زه د باد سره مینه لرم، خو کله چې باد لگېده، تا د کوټې کړکۍ بندې کړې.
ته چې د څه سره مینه لرې، تل ترې تښتې.
دا هغه څه دي، چې ما ډېر ویروي ځکه چې ته هر وخت وایي چې زه ستا سره مینه لرم.
ویلیام شکسپیر

• زه همیشه د خوښۍ احساس کوم؛ تاسو پوهېږئ چې ولې؟ ځکه چې زه د هیڅ څه تمه د چا څخه نه لرم.

تمه او توقع درلودل درته همیشه درد رسوي.
ژوند ډېر لنډ دی له ژوند سره مینه ولره. خوشاله اوسه او موسکا کوه.
له خبرو کولو وړاندې غور ونیسه. د یو څه د لیکلو وړاندې فکر وکړه، د یو څه د لگښت کولو وړاندې عاید لاسته راوړه.
د دعا کولو وړاندې نورو ته بښنه
کوه.

چاته د درد رسولو وړاندې احساس وکړه.
له نفرت کولو وړاندې خلکو سره مینه ولره.

د پریښودلو وړاندې یو ځل بیا هم هڅه وکړه او له مرغه وړاندې ژوند وکړه.
ویلیام شکسپیر

ژوند له دریو شیانو جوړ دی:

گټل، بایلل، شریکول

۱- د نورو زړونه وگټه.

۲- بد خونده شیان له لاسه ورکړه.

۳- د خوښۍ شیبې له نورو سره شریکې کړه.

درې ډوله کسان مه هیروه:

۱- هغه څوک چې په سختو حالاتو کې یې له تاسو سره مرسته وکړه.

۲- هغه څوک چې په سختو حالاتو کې یې له تاسو نه مخ واړولو.

۳- هغه څوک چې تاسو په ژوند کې یې سخت حالات رامنځته کړل.

ولې مو خلک غیبت کوي؟

۱- کله چې ستا سويې ته نشي رسیدلې.

۲- کله چې کوم شیان تاسو لرئ، نور یې نلري، لکه پیسې، جایداد...

۳- کله چې غواړي ستا د ژوند کولو طریقې په ځان عملي کړي، خو نشي یې کولی.

- د امریکا متحده ایالاتو پخواني ولسمشر جورج بوش د مایکروسافټ کمپنۍ د مالک بیل گیټس څخه وپوښتل،
- د امریکا متحده ایالاتو زیاتره کسان یې دندې دي؛ تاسو ولې په مایکروسافټ کمپنۍ کې بهرني انجینران په کار ګمارئ؟
- بیل گیټس موسک شو. او ویې ویل که بهرني انجینران په خاصه توګه هندي انجینران په دندو ونه ګمارم، نو په هندوستان کې به یو بل د مایکروسافټ ایجادونکی پیدا شي.

د ژوند درې مرحلې!

- ۱- کله چې ماشومان وئ:
 - انرژي مو درلوده.
 - وخت مو درلوده.
 - خو پیسې مو نه درلودې.
 - ۲- کله چې ځوانان وئ:
 - انرژي مو درلوده.
 - پیسې مو درلودې.
 - خو وخت مو نه درلوده.
 - ۳- کله چې بوډاګان وئ:
 - وخت مو درلوده.
 - پیسې مو درلودې.
 - خو انرژي مو نه درلوده.
- ژوند عجیبه دی، هر وخت درته هر ډول مشکلات پیدا کېږي، خو د ټولو ستونزو او مشکلاتو په وړاندې د ډېرې په شان کلک واوسئ.

که خوشاله ژوند غواړئ؟

- دهېڅ شي څخه کرکه مه کوه.
- هيڅکله تشویش مه کوه.
- تل ساده واوسه.
- نورو ته بېننه کوه.
- ډېر څه له لاسه ورکړه (بد عادتونه، بد ملگري...).
- تل په شونډو موسکا ولره.
- په ځان باور ولره.
- صحي خواړه وخوره.
- له منفي نظره خلکو لري واوسه.
- په ولاړه خوراک مه کوه.

که خوشاله ژوند غواړئ؟

هره ورځ:

0=ساعته ټلويزون وگوره.

1=ساعت ورزش وکړئ.

2=ليتره اوبه وڅښئ.

3=پيالي شين چای وڅښئ.

4=ځلې لنډه دمه وکړئ.

5=ځلې کوچنۍ ناشته وکړئ.

6=بجو څخه مخته پاڅېره هر سهار.

7=دقيقي وځانده.

8=ساعته خوب وکړه.

9=بجو څخه هره شپه مخته ويده شه.

10=وارې مننه وکړه.

که خوشاله ژوند غواړئ؟

- 1- کارونه ډېر کوه، خبرې کمې کوه.
- 2- غوسه کمه کوه، خندا ډېره کوه.
- 3- تشویش کم کوه، خوب ډېر کوه.
- 4- موټر کم چلوه، پلې ډېر گرځه.
- 5- غوښه کمه وخوره، سزيجات ډېر وخوره.
- 6- الکولي مشروبات مه څښئ، چای ډېر وڅښئ.
- 7- خواړه شيان کم وخوره، تازه ميوې زياتې وخوره.
- 8- غاز لرونکي مشروبات کم وڅښه، اوبه ډېرې وڅښئ

ارواپوهنه څه وایي؟

- ځینې وخت ټکسي ډرېوران تاسو څخه پوښتنه کوي، چې تاسو ددې سیمې یاست؟
همیشه ورته مثبت ځواب ورکړئ (یعنې هو ورته وواياست)
- ځکه چې ځینې ډرېوران تاسو یوې لنډې ساحې ته په اوږدو لارو رسوي، تر څو ډیرې پیسې درڅخه واخلي.
- کله چې مو یو ښه کار وکړ، هیڅوک یې هم نه یادوي. خو کله چې مو یو ناوړه کار وکړ، نو هر څوک درپسې خپله خوله خلاصوي، او ناوړه کار مو یادوي.
- کله چې تاسو مبارزه کوئ، د به دې معنا ده چې تاسو پرمختګ کوئ.
- ستاسو په ژوند کې ډیرې ستونزې دوه لاملونه لري ۱- کله چې کوم کار کوئ په هغه باندې فکر نه کوئ ۲- کله چې د یو څه په اړه فکر کوئ، په هغه عملي کار نه کوئ.
- د کافینو څښل ستاسو لپاره ښه ندي، ډیر چاغ کیدل هم ستا لپاره ښه ندي او د زیاتو خواړو خوړل ستا لپاره ښه ندي؛ خو تشویش مه کوه، ډیر تشویش کول هم ستاسو لپاره ښه ندي.
- تاسو به د یو چا لپاره ۹۹ کارونه کړي وي، خو هماغه شخص یوازې یو کار په یاد لري، چې تاسو ورته ندی کړی.
- هیڅوک هم ستا دردونه، اوبښکې، او خفګان نه شمیري، خو هر څوک ستا غلطۍ شمیري.

- کله چې په ستونزو تمرکز لرئ، نو ډېرې ستونزې به ولرئ.
 - کله چې په اسانتیاوو تمرکز ولرئ، ډېر موقعې به ترلاسه کړئ.
 - څومره مو چې عمر ډېرېږي، همدومره مو پر خلکو باور هم کمېږي.
 - دا کومه جدي خبره نده چې اوس وخت څومره ستونزمن دی.
- يوه ورځ به تاسو شاته وگورئ او محسوس به کړئ چې ستاسو مبارزې ستاسو ژوند ته ډېر ښه بدلون ورکړ.

اته نه هيريدونکي شيبې

- ۱- کله چې د لومړي ځل لپاره مور او پلار ته خپله تنخوا ورکړئ.
- ۲- کله چې د خپل نږدې او خواږه دوست سره خبرې وکړئ.
- ۳- کله چې د خپلې مينې سره لاس په لاس قدم وهي.
- ۴- کله چې د لومړي ځل لپاره خپل نوی زيږيدلی ماشوم ښکل کړئ.
- ۵- کله چې دې هغه څوک په غيږ ونيسي چې تا باندې ډير پام کوي.
- ۶- کله چې د خپلې مينې په هکله په اوښلنو سترگو سوچ کوئ.
- ۷- کله چې د ډيرې ژړا وروسته په زوره وځاندي.
- ۸- کله چې زارو عکسونو ته گورئ او په شونډو مو موسکا خوره وي.



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