

سرتک

دیوهانو ارینی سپاربتنی او نصیحتونه

Ketabton.com

ژباړه اوراټولونه: محمود حمیدزی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دکتاب بیژندیانہ

نوم: سر تک

لیکوالان: بیلابیل

ژباړه اور اتولونه: ډکټر محمود حمیدزی

تایب او ډیزاین: ډکټر محمود حمیدزی:

ډیونیتی ډیزاین: مسلم اڅکزی

د خیر یدونیتہ: ۱۴۰۴

دليکوال خپاره سوي اثار

1 {په سمندر کي دملغرو لتون}

ټولنيزې ستونزې او دخل لارې يې

د فکرونو جوړښت او هغوی ته وده ورکول

2 {رون سيند}

لومړۍ شعري ټولگه

3 په کایناتو کي دقرآن کریم علمي معجزې

د ذرو څخه درکھکشانو د الله جل جلاله مخلوقات

4 دانسان په بدن کي دقرآن کریم علمي معجزې

دانسان د بدن د حجرو څخه درنښتونو د نسجونو څخه درغړو

درغړو څخه در بدن پوري: هر اړخيز طبي مالومات او د عقدي دلا

کروړ کولو درسونه

5 {دالماسو پند}

د پښتو متلونو د ويلو ځايونه او علتونه

6 {ژور اندونه}

دويمه شعري ټولگه

7 {په ژوند کي د برياليتوب 50 رازونه}

8 {څنگه ژوند وکړو}

د نړۍ د پوهانو او برياليو وگړو د سلگونو ويناوو ژباړه

9 {خوږې خبرې}

لنډکي شعرونه او ادبي ټوټې

10 { ننګوونکي پوښتنې او ځوابونه }

سلګونه طبي، ساينسي، جغرافيوي، بيولوژيکي، ذهني او ټولنيزې

پوښتنې

11 خوږې خبرې دويم ټوک

ادبي ټوټې اولنډکي شعرونه

12 دالماسو کان، هراړخيز مالومات

13 څنگه ژوند وکړو دويم ټوک

دنړۍ دپوهانو او برياليو وگړو دسلګونو ويناوو ژباړه

14 اړينې سپارښتنې

15 خوږ سيند دريمه شعري ټولګه

16 خوږې خبرې دريم ټوک

ادبي ټوټې اولنډکي شعرونه

17 څنگه ژوند وکړو دريم ټوک

دنړۍ دپوهانو او برياليو وگړو دسلګونو ويناوو ژباړه

پر خپل بېر يا ډار باندي برياليتوب
1 بېره دي وپېژنه
لومړی گام پر خپله بېره باندي دبريا داده چي هغه و پېژني:
دخپل ځانه وپوښته؟
دڅه څخه بېريري؟
دا ډار دي دکومه راغلی؟
ايا په رښتيا هم کوم ځانگړی خطر شتون لري که دي دا سکالو په ذهن
کي لوی کړی دی؟
دخپل بېرو ليکل ستاسو سره مرسته کوي چي دپوره تياری سره دهغوی
سره مخ سی.

2منفي اندونه مو وننگوی:
ډېر کله ډار د منفي فکرونو سره مل وي دبيلگي په ډول:
که چيري ماته وخورم څه به وسي؟
"ټول به راباندي وځاندي"
کوبښښ وکړه دا فکرونو ته دي ښه بديل وموندي.
داسي فکر وکړه:
کيدای سي ماته وخورم خو دا به مي تجربه سي
دا راته اړينه نه ده چي نور وگړي زما په اړه څه واي زه به خپل
پرمختگ ته دوام ورکوم.

3 کوچني قدمونه واخله

ددې څخه مه بیریزه چې کرار مخته روان یې دا اړینه ده چې ونه بیریزې.

دبلگې په ډول که لویو غونډو کې دوینا کولو څخه بیریزې:
لومړی دهنډارې مخته تمرین وکړه،
ورسته دکوم دوست مخته،
ورسته په کوچنی ټولنه کې
او ورسته تر هغه په لویو غونډو کې وینا وکړه.

4 خپل ځان خپله تشویق کړه

خپل ځان ته ووايه:

زه دخپل ډار څخه ډیر ځواکمن یم!
بیره زما درشد نښانه ده نه زما دماټې!
هر ځل چې دخپل ډار څخه یو قدم تیریزې خپل ځان وستایه ډالی ورته
واخله.

5 سکون درکونکي تخنیکونه زده کړه

دبیلگې په ډول:

ژوره ساه واخله

په زرغون طبیعت کې قدم ووهه:

دا به ستاسره مرسته وکړي چې ذهن دي آرام سي او بیره دي په ښه ډول مهار کړي.

6دنورو تجربې ولوله

د برياليو وگړو ژوند د داسې شيبو څخه ډک دی چې پر خپلو بيرو
بريالي سوي دي، دا به تاسو ته الهام بڅښونکي وي.

زموږ سره ملگري سئ ترڅو هره ورځ نوي څه سره زده کړو!

بي گناه وه اوسه:

چې ډار ونه لري!

مننه کوونکی وه اوسه:

چې دنیکې لایق وه اوسې!

رښتنی وه اوسه:

چې هوډمن وه اوسې!

عاجزه وه اوسه:

چې ډېر دوستان ولري:

ډېر دوستان ولره:

چې پېژندل سوی وه اوسې:

پنځه تیروتنې او دهغوی بڼه بدیلونه:

1 لومړي تیروتنه: دځان ملامتول، کله چې کومه تیروتنه کوی ددې پرځای چې ځان پر او ملامت وگڼی، ځان په تکلیف کړی، بڼه لاره داده چې دخپل کمزوری ټکي وپیژنی او نور رشد او وده وکړی.

2 دویمه تیروتنه: ځان ته دښه حالت ډاډ ورکول هغه وخت کله چې حالت په رښتیا هم بد وي، بڼه چار دادی چې دیوه پوه او امن انسان سره لکه ارواپوه یا تجربه لرونکي وگړي سره مشوره او خبرې وکړي.

3 تیروتنه: پردې خبرې باندي باور درلودل چې باید دارزښتمن کیدو لپاره هتمن بريالی انسان وه اوسئ: بڼه چار دادی چې دخپلو ارزښتونو او ارزښتمن کیدو لپاره خپله پوره هڅه وکړي.

4 تیروتنه: دا چې ته اند فکر کوي دهیڅ چا مرستې او لاسنیوي ته اړتیا نه لري او دچا څخه مرسته نه غواړي، بڼه خبره داده چې دښو او باوري وگړو څخه مرسته وغواړي دا چار کوم بد چار نه دی.

5 تیر و تنه داده چې ته فکر کوي چیري چې ته اوس یې تل به په همدې
ځای او مقام کې یې، شاته تگ او پرمختگ به نه کوي، تر دې ښه
اند، فکر دادی چې ته به دا هوډ کوي چې زه به دخپلو

مهارتونو، وړتیاو په لوړولو او ډېرولو او په ښه اړیکو جوړولو سره
خپل اوسني حالت ته مثبت لور ته بدلون ورکوم او لا ډېر پرمختگ او
وده به کوم.

په ډېر خلگو کې یوه ته باید نصحت ونه کړو.*
پر هر شی باید ونه خاندو او په هیڅ قیمت باید یو ډله ونه خندوو.*

بېله اجازې باید دکوم چا انځور وانه خلو او ویډیو تری ونه کړو.*

دنورو گټې وتي او دنورو د مالي حقوقو سره مور کومه اړیکه نه *
لرو، په اړه یې باید پوښتنه ونه کړو

دنورو خلگو لڅې باید مسخره نه کړو.*

دچا سره دلیدلو، خوړو خوړلو، خبرو کولو ورسته باید دهغه غیبت
ونه کړو

زده یې کړئ او شتمن سئ:

1 غوښتل او هيله یې درلودل، دیو شی غوښتنه په ژوند کې دتولو بریالیتوبونو دپیل ټکی دی.

زموږ غوښتنې باید څرگندي، مالومي او زموږ راپارونکي وي. دیو مالومي اندازې پیسو دلاسته راوړل فورمول: په ژوند کې* تکل وکړئ

په دې ځان وپوهوئ چې دهغوئ دلاسته راوړلو په لار کې څومره زحمت گاللو ته تیار یاست.

یوه مالومه نیټه د یادې اندازې پیسو دلاسته راوړلو لپاره وټاکئ. دهغوئ دلاسته راوړلو لپاره یو پلان جوړ کړئ او هره ورځ یې ولولئ.

2 باور

باور په ذهني تکرار کولو سره لا ډېر پیاوړی کیږي. په بار بار مثبت فکر کولو او مثبت پلان تکرارولو سره کولی سئ خپل ذهن په نابلل سوي ډول سره لا ډېر تیار او موخي ته درسیدو پلان په ښه ډول عملي کړئ.

3 خپل هوډ مو لا ډېر پیاوړی کړئ

هره ورځ ځان ته ډاډ ورکړئ او موخې ته درسیدو لار کې مثبت فکر ولرئ او مثبتې او ډاډ در بڅبونکې جملې دځان سره تکرار کړئ.

4خپل مهارتونه او تخصصي پوهه مو لاپېره کړئ، مالومات درلودل قدرت او توانایي نه ده دهغومالوماتو څخه چې مغزو کې مو شتون لري پر وخت او وړ ځای گټه اخیستنه قدرت او توانایي ده، دبرياليټوب لپاره باید تخصصي پوهه ولرئ او یادنورو متخصصیونو دپوهې څخه پر وخت گټه واخلي.

5تخیل

د جملې جملې شتمنی اند او فکر درلودل دتخیل څخه سرچینه اخلي. تخیل کولی سو پر دوه ډول وویشو:

خلاق تخیل دیو نوی شي رامنځته کول، اختراع کول*

ترکیبي تخیل: د شته یا موجودو نظریو ترکیب او عملي کول په * نویو تگلارو سره

6خپل موخه مو په کاغذ ولیکئ:

خپل موخه او هغې ته درسیدو لار کې موقې، خنډونه، هرڅه په کاغذ ولیکئ دهغه د عملي کولو لپاره

همفکره او همکار وگړي وموندئ،

که مو په لومړي پلان کې ماته وخوړل دویم پلان ولیکئ او ماته مه منئ.

7تصميم نيونه

ژر اوبدلون نه منوونکي تصميم نيونه دبريالو وگړو ځانگړنه ده، دکارنو او پريکړو ځنډ دبرياليتوب تر ټولو ستر دښمن دی.

8اسقامت

بيله استقامته ماتي هتمي ده، بايد دناهيلى او ماتي پروراندي کلک، کروړ ودريزى.

9شپږم حس

شپږم حس دالهام ياشهود برخه ده چي ورسته تر دي چي تاسو پر اصولو کلک پاته سئ په کار پيل کوي، دا حس د دننه څخه انسان ته وړاندي او ډالى کيږي.

10دشپږو لويو بيرو، ډارونو پېژندنه او دهغوى سره مقابله هغه ډارونه چي بايد لمنځه يي ويسئ:

دفقير څخه بيريدل*

داننفاد څخه ډار*

دناروغى څخه بيره*

دسپينررتوب څخه وهم*

دمرگ څخه بيره*

ددوستانودلاسه ورکولو وهم*

دغه بېرې د شتمنی او بریا دلاسته راوړلو مخه نیوونکي دي.

11 بریالیتوب دخپل ذهن په بدلون سره پیل کيږي نه په پیسو سره.

12 مات دلارې پای نه دی بلکې دتجربې یوه برخه ده.

دایه یاد ولری تاسو ته هغه څه در رسيږي چي تاسو دهغه په اړه فکر کوئ.

دری په سرو زرو لیکلي لارښوونې:

1 خبرې مه کوه: سرته یې ورسوه.

2 دعوه یې مه کوه: وړاندې یې کړه، څرگند یې کړه.

3 وعده یې مه کوه: ثابت یې کړه.

وي لولئ ډېرې ښکلي جملې دي

1 نورو وگړو ته دهغوی د بدني کمزوریو، نیمگړتیاو او ناروغیو په اړه مه وایاست، ته څومره چاغ یی، ولې دي پښه گوډه ده، ولې ددې سره سره چي دوینې غوړ لري بیا هم سپینې غوښې خوري ته نه پوهیږي دا خواړه ستالپاره زیانمن دي اونور...

2 وگړو ته په ډالی کي جامې مه ور وړئ.

3دهیڅ ملگري دوست، یا خپل کره دهغوی دخبر اوي او موافقي پرته مه ورځئ، دلته موضوع، سکالو، خبره ددې نه ده چي هغوی

ستاسو لپاره خواړه نه سي برابرولی بلکي کیدای سي هغوی ستاسو دورتگ لپاره په جسمي یا روجي ډول تیار نه وي.

4که کوم څوک درته دخپل موبایل کوم انځور وښيي حتا که هغه ستاسو دکورنۍ غړی هم وي هڅه مه کوئ دهغه دموبایل نور انځورونه وگورئ.

5دنورو دشخصي حریم او پولو ساتنه وکړئ: شخصي کمپیوتر، موبایل، دهغه دجامو جیبونه... شخصي حریمونه دي.

6که کوم چا تاسو ته ډالی راوړل ډالی دهغه دسترگو څخه ليري کړئ که تاسو دهغه ډالی دهغه مخته کښیردي دا کار به هغه ته دا احساس ورکړي چي تاسو دهغه ډالی کم ارزښته بولئ.

7که چيري کوم څوک ستاسو سره دخپل زړه درد شریکوي، هغوی ته دنورو او خپلو دردونو په بیانولو تسکین مه ورکوئ، هغه ته بي حایه نصحت مه کوئ، دهغوی ستونزې کوچنۍ او کم ارزښته مه گڼئ، یوازي او یوازي دهغوی خبرې واورئ او دهغوی سره همدردي وکړئ.

8کله چې مو د دوستانو والدین په رغتون کې بستر کېږي یا وفات کېږي دهغوئ څخه مه پوښتئ چې پلار یا مور یې څوکلن وه، مور او پلار چې دهر څو کالو وي پر اولادونو ډېر گران وي، یوازې دهغوئ سره غم شریکي وکړئ او ورته ووايست چې در خپله توانه در سره هر ډول مرسته کولی سم.

9هر انسان غواړي په خپل ژوند او کار کې غوره شرایطو ته ورسېږي، اړتیا نسته چې مور دهغوئ څخه دموتږ، کور او د بڼه کار ځای په رانیولو کې دځنډ پوښتنه وکړو مگر یوازې هغه وخت چې دهغوئ سره په یادو برخو کې مرسته کولی سو.

10که غواړئ ډېر وگړي او څو کورنۍ پر یوه وخت میلانه کړئ هغوئ ته دنورو میلمنو او دهغوئ دشمېر په اړه ووايست، خبر یې کړئ.

11هیڅکله هم دوه وگړي یا دوي کورنۍ چې خپل ترمنځ جنجال او خفگان لري:

مخکې تر دې چې دهغوئ سره مو د دواړو خوا د یوځای کېدا او د دوښمنۍ د ختمیدا په اړه خبرې نه وي کړي په یوځای کې دهغوئ د جنجال د پای ته سیدا لپاره مه سره یوځای کوئ.

12 که کوم چا ستاسو دپوښتنې دکولو ورسته دهغې پوښتنې د خواب د ورکولو په وخت کې خبره بدله کړل، کوم خواته ولاړئ یا یې دپوښتنې د خواب دنه درکولو غوښتنه وکړل هغه باندي ټینګار مه کوئ او دپوښتنې و خوابولو ته یې مه مجبوره کوئ.

هغوی چې په هټی یا هوټل کې ستاسو څخه وړاندي جیب ته لاس کوي او ستاسو څخه مخکې پیسې ورکوي: دلیل یې دا نه دی چې هغوی ستاسو څخه ډېر شتمن دي بلکې هغوی ستاسو ملګرتیا ته دپیسو څخه ډېر ارزښت ورکوي.

هغوی چې په ګډ کار کې ستاسو څخه ډېر زحمت باسي او ډېر کار کوي احمقان نه دي بلکې په دې پوهیدلي چې دا کار باید سرته ورسیري، کوم څوک یې باید مسؤلیت پر غاړه واخلي او بشپړ یې کړي.

هغوی چې دکومې تیروتنې او جنجال ورسته ژر بڅښنه غواړي؛ اړینه نه ده چې هتمن هغوی درملامت دي، بلکې د خپل وقار، سکون دساتلو او ستاسو د درناوی په پار یاد کار کوي.

هغه وګړي چې تل تاسوته زنگ وهي، پیغام درته استوي، پوښتنه مو کوي بې کاره نه دي بلکې تاسو هغوی ته ګران یاست او زړه کې یې حای لری.

ګرانه لوستونکيه!
ژوند زموږ څخه دوه شيان غلا کوي:
ښه ورځې او ښه دوستان!
مګر پام دي وي چې ژوند زموږ څخه يوشی هېڅ وخت نه سي
اخيستلی: هغه ښې ورځې چې دښو دوستانو سره مو تيرې کړي وي.

دژوندخواړين درسونه
1 خپل په خوبونو پسي دي ولاړه سه مګر پام کوه چې هېڅ وخت هغوی
ته درسيده په لار کي خپل ځان هير نه کړي.

2 ناکامی بي رحمه ښوونکي دي، مګر تاته ترټولو غوره درسونه
درکوي.

3 ملګري دي په ډېر پام انتخاب کړه هر ښاخ ته تکیه وهل ارزښت نه
لري.

4 ژوند دي دنورو سره دځان په پرتله کولو مه تبا کوه هرکله په خپل
موسم کي غوريزي.

5 سکون، اراموالی هغه ملغلره ده چي په هر بازار کي نه پیرل، رانیول کیري، هغه په ارزانه دلاسه مه ورکوه.

6 کتاب ولوله، سفر وکړه، تجربې لاسته راوړه: دا هغه شتمنی دي چي هیڅ وخت به یې دلاسه ورنه کړي.

7 مینه وکړه مگر دهغه څخه مخکي پر خپل ځان مئین و اوسه.

8 په سختیو کي قط، کور سه مگر مه شکیره، کږیدونکي ونې دسختو بادونو څخه روغي رمټې پاتیري.

9 هیڅ وخت خپل ارزښت دنورو په لیدو دلاسه مه ورکوه، ته لمر یې که څه هم هیڅ سترگې ستالیدونکي ونه اوسي.

10 تل دا په یاد ولره، ژوند لنډ سفر دی داسي ژوند وکړه چي په اخر کي ستر بریالیتوب ته ورسیري.

ډمالي مدیریت اړوند د یوه مشهوره کتاب لنډیز.

1 مالي زده کړه ډاکاډمیکو زده کړو څخه غوره ده، اکاډمیک ځایونه مور ته دا نه زده کوي چې څنگه په پیسو کار وکړو، مور باید دنویو ډمهارتونو، کسب او کار زدکړه وکړو او یاد یې کړو.

2 شتمني رانیسئ نه اضافي شیان، شتمني یانې هغه شیان چې تاسو ته پیسې جوړوي د اجارې ملکیتونه، سهام، کار او کسب، اضافي شیان هغه توکي دي چې ستاسو څخه پیسې خوري لکه: دقرض موټر، ګرابایعهموبایل او کور. شتمن وګړي شتمني پیري او فقیر وګړي اضافي توکي.

3 دپیسو لپاره کار مه کوئ پریردئ چې پیسې ستاسو لپاره کار وکړي: ددې پرځای چې خپل ژوند دثابتو حقوقو لپاره لکه تنخوا تیر کړئ، یو کسب او کار زده کړي ترڅو پیسې مو ډېرې سي.

4 بیره، ډار او تمې مو کنټرول کړئ، وګړي د فقر دبیري او دډېر شتمنی په تمه د تل د ثابتو حقوقو، تنخوا په دام کي گیر وي.

5 تل نوي مهارتونه او کسبونه زده کړئ: شتمن وگړي تل د نويو مهارتونو، کسبونو او بازر موندنې په زدکړه بوخت وي.

6 دخونې څخه يې پيل کړئ، مالي پوهه بايد دکم عمری څخه پيل سي ترڅو په لويوالي کي دمالي ستونزو سره لاس او گريوان نه سي.

هغه چاري چي تاسو دمالي اړخه دپرخان بسيایني څخه ليري ساتي. که لاندي تيروتني ونه کړئ مالي ژوند به مو بدلون وکړي.

1 دکتي څخه ډېر مصرف کول که تاسو تل هغه پيسي چي گټي يې مصرفوي.

2 دسرمایه گذاري، کاروبار څخه بيريدل تل پيسي ذخيره او سپموي مگر زړه نه سي کولي چي په کوم شي باندي سرمايه گذاري وکړئ

3 يوازي کار کول او دنويو مهارتونو نه زده کول، تل يوازي کار کوي مگر هڅه نه کوي چي کوم مهارت زده کړئ او خپل ژوند مو ښه کړئ.

4د ناسمو خلکو سره سیالي کول:
دهغو وگړو سر سیالي کول چې هیڅ کومه موخه نه لري او تل لگښت
کوونکي وي، دا سیالي به ستاسو دوږسته پاتې والي لامل سي.

5دمالي موخي نه درلودل:
که تاسو نه پوهیږئ چې ولي او څومره پیسو ته اړتیا لری تاسو هڅه نه
کوئ چې دپیسو په گټه په سي تلابن وکړئ.

6دپیسو دبايلو څخه بیره ډار:
دهغو کارونو څخه بیریدل چې د تاوان بیره ډار په کښي شتون ولري،
په همدې خاطر تل ښه فرصتونه دلآسه ورکوئ.

7دځان څخه د شتمنو وگړو پیني کول:
ددې لپاره چې دنورو څخه ورسره او کم مالوم نه سئ تل بي حایه
لگښتونه کوئ او تل په بي وزلي، فقر کي پاتیرئ.

دانسان په ژوند لویه موخه باید دځان پیژندنه او دځان پوهونه وي.

ژوند یانې لارنوره هڅه کول او لانور پرمختګ کول.

که نورو ته درناوی ولرو او مینه ورته ورکړو نور به هم مورته درناوی ولري او مینه به راکړي.

که غواړو دنورو خلکو په زړونو کې ځای ولرو باید رښتیني وه اوسو.

څوک چې مومن او پر الله جل جلاله توکل کونکی وي هیڅکله نه ناهیلی کیږي.

خوشبختي یانې شیبه په شیبه دذهن کنټرول.

که دخپلو افکارو او ذهن پر مدیریت غښتلي یاست تاسو خوشبخته یاست.

دا مه هیروئ څوک چې ډوډی درکوي امر درکوي.

یوه پوه وایي: تر ټولو ښه پانگونه په خپل ځان پانگونه ده!
هر ورځ مطالعه وکړئ.
سالم او مغذي خواړه وخورئ.
سهار وختي دخوبه راکښئ.
دځینو خوړو پخول زده کړئ.
وخت ښه مدیریت کړئ.
که شوني وي سفر وکړئ.
خپل ځان په ازموینه کي واچوئ.
بريالیټوب تصور کړئ.
ډېره بڅښنه وکړئ.
دخپل ځان پاملرنه کوئ.
خپل دکورنۍ سره په اړیکه واوسئ.
هر وخت شکایت مه کوئ.
نوي شيان زده کړئ.
موخي وټاکئ.
نرمښت وکړئ.
پياده وگرځئ، قدم ووهئ.
هره ورځ %1 سلنه نوره هم غوره سئ.
کوم کار يا کسب پیل کړئ.
د منفي فکره، دورواغجنو روږدو، دوستانو څخه ليريوالی اختیار کړئ.

یو پوه ته یې وویل: فلانی کولی سي والوزي، هغه و ویل: دا مهمه نه ده: مچ هم الوتنه کولی سي، بیا یې ورته وویل دفلاني په اړه څه وايي: داوبو پر سر روان وي. پوه وویل: گټه نه لري، لرگی هم داوبو پر سر وي او اوبه یې نه ډوبوي.

ورته وویل سول ښه نو ستا په اند شاهکار څشي دی. پوه ورته وویل: دا چي دوگرو په منځ کي ژوند وکړي او هيڅ وخت دچا زړه په خپل ژبه ور زخمي نه کړي، درواغ ونه وايي، چم، فريب، غلا، او دچا سپکاوی ونه کړي دا ترټولو لوړ او ښه کار دی.

که غواړئ کوم څه لاسته را وړئ يا خپلې موخي ته ورسيرئ لومړی بايد پرځان باور ولری.

مور ټول په خپل ژوند کي ماتي لرو او ماتي خورو مگر اړينه داده چي دهغوئ څخه زده کړه وکړو او بيا ځلي کوبښن وکړو.

که نن ورځ مو دتبرې ورځې څخه ښه او غوره وي دا ددې څرگندوينه کوي چي تاسو ورځ په ورځ خپلې موخي ته نيژدي کيرئ.

دا اړينه نه ده چي څومره ورو، په کراره مخکي ځئ، اړينه داده چي هيڅ وخت مه دريرئ.

ژوند یوازې یوځل دی، ښه نو څومره چې کولی سئ دشیبو څخه یې
گټه واخلي او دخپل ځان ترټولو ښه وه اوسئ.
روان پوهنه

اته هغه خبرې چې باید زده یې کړو.

2:خپل په اړه دنورو دمنفي نظرونو پروا مه لرئ ځکه هغوی ستاسو
په څیر ښه نه دي.

3:خپلې روغتیا ته پاملرنه وکړئ ځکه روغتیا ستاسو دشتمنۍ اړینه
برخه ده.

4:دبدو او بې گټې فلمونو پرکتلو خپل وخت مه بربادوئ دهغوی پرځای
دنویو وگړو سره شناخت او پیژندگلوې پیدا کړئ.

5:بريالي وگړي ښه چانس لرونکي وگړي نه دي بلکې هغوی سخت
کار کوي چې خپلې ټاکلي موخي ته ورسیري.

6: میاشتنی حقوق هغه نشه یي ماده ده چې ددې لامل کيږي چې تاسو خپلې موخي او خوښۍ هیري کړئ.

7: دسهار څخه در مایگر دبل لپاره په کار کولو هیڅکله نه شتمن کيږي دخپلې مالي خپلواکۍ لپاره هڅه او تلاښ وکړئ.

8: دومره پوخ او بالغ وه اوسه چې هیڅ شی هم شخصي مه نیسه، ډېر لږ غبرگون ښیې.

1: هیڅ وخت هرشی، خبرې او چاري باید هرچا ته ښکاره نه کړئ، حتا خپلې کورنۍ ته هم.

تل درشتیا پلوتوونکی او څارونکی اوسئ.

پر هر شی شک وکړئ.

ډېرې پوښتنې وکړئ.

ډېر ولولئ.

هغو گسانوته درناوی ولرئ چې ستاسو په شان نظریه نه لري.

کله چې سهار دخوبه پاڅیرئ خپل ورځ به خپله غوره کوی چې
 غواړئ څنگه یې تیره کړئ او
 څنگه ورځ باید ولری؟

که دمثبتو افکارو او دمنني دحس سره دخوبه را پاڅیرئ تاسو به
 دانرژي څخه ډکه او دښو کړنو څخه پریمان ورځ ولری،
 مگر که تاسو دهمهغو اولو شیبو څخه پر ستونزو او خنډونو فکرکوی
 تاسو داسي یوې ورځې ته په خپله بلنه ورکوی چې دڅفگان، ستړیا او
 ناخوښی څخه ډکه وي.
 جادويي کیله څشي ده؟

سهار چې کله دخوبه راکښینئ دري داسي شیان په یادوی چې تاسو
 یې مندویه او شکر کونکي یاست
 یوه مسکا وکړئ او وواياست بنایي نن یوه بریالی او ښه ورځ ولرم
 په یوه ساده حرکت یا خوړو خوړلو سره مغز ته دقدرت مندی حس
 ورکړئ.

شپږ طلايي درسونه:

- 1: د ملگري, دوست سره معامله مه کوه.
- 2: دهمکار سره دوستي مه کوه.
- 3: دوست مه همکار کوه.
- 4: کوم څه چې قطعي سوي نه وي هيڅ چا ته یې په اړه مه وايه.

5: په خوشحالي او برياليتوب کي چغي مه وهه.

6: ژر به پوه سي چي يو وگړی يوه دغريب څخه خوري او لس دخپل
خان څخه.

20 هغه غوښتنې چي ستاسو ژوند ته بدلون ورکوي

دښه وخت انتظار مه کوئ داسي کوم څه شتون نه لري.

خپل خان دهغوځايونو څخه چي هلته دارزښتمندی او درناوي احساس
نه کوئ ليري کړئ.

ستونزي تل شتون لري دازده کړئ چي دهغوئ په شتون کي دژونده
خوند واخلي.

هيڅوک بېله تاسو ستاسو دستونزو لامل نه دی.

مخکي له دي څخه چي نړی اصلاح کړئ لومړی خپل ځانته بدلون
ورکړئ.

دهغه 90 کلن سپینږي څو خبرې، لارښوونې چې نړۍ لیدلې وه.

1: هر څومره چې لږ خبرې وکړي ارزښت دي هومره ډېرېږي.

2: که پرستونزو باندي څومره تمرکز وکړي ډېرې ستونزې دي په برخه کېږي، کله چې یې پر حل لارو تمرکز، ډېر پام وکړي ډېر بریالیتوبونه به دي په برخه سي.

3: څومره چې دي عمر ډېرېږي پروګرو دي باور او اعتماد لږېږي.

4: دا اړینه نه ده چې ژوند څومره سخت دی یوه ورځ شاته گوري او وینې چې هر څومره ستونزې چې دي گاللي دي او کوبښنونه دي چې کړي دي، ستا ډېر مختګ او ژوند د سمیډا او ښه کیدا لامل سوي دي.

5: هڅه مه کوه چې ټول کارونه په یوازي ځان سرته ورسوي او خپل ځان ستړي او خواشینی کړي او په ورستیو کې ووايي: یوازي مې سرته ورسول!

اړین دکارونو سرته رول دي، که څه هم ته یې یوازي وکړي یایې د ډلې په مرسته سرته ورسوي.

6: دځینو لارو څخه باید یوازي تیرسي بېله دې چې دوست، ملگری، کورنی، او همکار دې درسره وي، ځیني وخت مجبوره یې او ځیني وخت اړتیا وي.

7: ترڅو چې انگیزه او انرژي لري خپل ځانته وخت ورکړه: زده کړه وکړه او مهارتونه زده کړه مادیات دهغه چا خواته منډې وهي چې ورته تیار وي.

8: دپوه هوسا او آسانه ژوند هیله مه لره بلکي دهغه قدرت هیله ولره چې دپوه سحت ژوند څخه ورسته راځي.

دغه 16 تگلاري ستاسو شخصیت نور هم پیاوړی کوي!

1: هیڅ وخت دهغه چا خواته دویم ځل مه ورگرځئ چې خیانت یې در سره کړی وي.

2: هیڅ وخت چاته اجازه مه ورکوی چې تاسو ته بې احترامی وکړي.

3: هیڅ وخت دوگرو دترحم دجلبولو لپاره ځان بېچاره مه بنیاست.

4: تل کوبښښ وکړئ دخپل شخصیت تر ټولو ښه برخه ټولنې ته وړاندې کړئ او ځان ته هغه لور ته بدلون ورکړئ.

5: څوک چې ستاسو څخه شاته دي حمایت او لاسنیوی یې وکړئ.

6: کله چې پوښتنه درڅخه کيږي مخکي درځواب ورکولو یې دري ثانيې چوپ واسئ.

7: لږ تر لږه په اونۍ کې 4 ځل تکرېبنت، ورزش وکړئ.

8: داریکو لپاره زاری مه کوئ.

9: چیرې چې نه یاست بلل سوي مه ورځئ.

10: دخو لارو او ځایونو څخه گټه وټه ولرئ.

11: څوک چې مو خوا کې دي درنښت ورته ولرئ.

12: څومره چې کولی سئ پر احساساتو مو برلاسي واوسئ.

13: خپل شخصي نظم کروړ وساتئ.

14: دمنفي نظرياتو پر وړاندې سر سختي مه ښکاره کوئ، غوړ ونپسئ

اند وکړئ او په آرام ځواب ورکړئ.

15: که مو ښه فکر کړي وي په زړورتيا پریکړه وکړئ، ډار، بېر

دژوند دژوند په لار کې یو دلویو ماتو د ډلې څخه دی، ښه نو مقابله

وکړئ.

16: ټوله کمزوری لری خپلې کمزوری ومنئ.

د قدرت د لاسته راوړلو 10 لارې

- 1: پریکړنده تصمیم نیول: پیاوړي وگړي شک او تردید نه لري؛ ژر او پروخت تصمیم نیسي.
- 2: پر خپلو ځانگړو مهارتونو باندې برلاسي: هرڅومره چې په یوه مهارت کې ښه یو هومره به ډېر قدرت ولرو.
- 3: کروړ هوډ او کلک استقامت: د سختیو د دوام زغمل تاسو ترټولو ډېر پیاوړي او قدرتمند کوي.
- 4: پر مالومات کنټرول: کوم وگړی چې مالومات کنټرول کړي خپل قدرت به په لاس کې لري.
- 5: دستونزو دحل توانايي دستونزو ژر او خلاقانه حل نور وگړي ستاسوسره په اړیکه کې کوي.
- 6: د ښکاره موخې لرل: رښتني قدرت ديوي مالومي موخې د لرولو او دهغې لورته د نیژدې کیدلو څخه راځي.

7: باور او اعتماد جوړونه: که چیرې نور په تاسو باور او اعتماد وکړي ستاسو نفوذ ډېرېږي.

8: د فزیکي پیاوړتیا، قدرت او روغتیا لرل: پیاوړی او سالم بدن لرل د پیاوړې ذهن لرلو لپاره اړین دي.

9: په خبرو او مذاکراتو کې مهارت او وړتیا لرل: په خبراترو کې مهارتونه او وړتیاوې لرل تاسو ته دا موقه درکوي چې په ټولنه او کاري ساحه کې ښه ځای ولرئ.

10: درازونو ساتنه: راز ساتنه او په مناسب ځای کې یې ښکاره کول لوی قدرت دی.

قدرت هغه شی نه دی چې تاسو ته درکول سي تاسو باید هغه لاسته راوړئ.

- شل هغه لارې چارې چې تل مو خوشحاله ساتي:
- 1: ټولنيز واسی.
 - 2: مثبت فکر وکړی.
 - 3: باور ولری چې ژوند ديوي لوبې په څيردی.
 - 4: هغه کار ځان ته خوښ او وکړی چې تاسو ته خوند درکوي او په کولو يې تاسو ته خوشحالي درپه برخه کيږي.
 - 5: د مثبت او خوشبينه وگړو سره ملگرتيا وکړی.
 - 6: د بې مینې او بې روحه ژوند دکولو څخه پرهيز وکړی.
 - 7: تل مسکا او خدا وکړی.
 - 8: خپل ځان ته ارزښت ورکړی.
 - 9: سهار او ماښام وځاندي.
 - 10: خلاق واوسی.
 - 11: سالم او مغذي خواړه وخورئ.
 - 12: پر مثبتو پيښو تمرکز وکړی.
 - 13: لمر ته کښينی دلمر د وړانگو څخه خوند واخلي.
 - 14: هيڅ شی او چار ستونزمن مه گڼی.
 - 15: د طبيعت دښکلا څخه خوند واخلي.
 - 16: دهنري کړنو په کولو کي لټي مه کوی.
 - 17: باور وکړی چې خوش چانسو او بختور ياست.
 - 18: ورزش، تکرښت وکړی.
 - 19: کښي؛ بغض اونفرت ته په زړه کي ځای مه ورکوی.
 - 20: پر وخت بيده او سهار پروخت راکښينی.

دوگړولپاره 19 نا لیکل سوي قوانین

هیڅ وخت دروغبر، ستري مسي لپاره په ناسته خپل لاس مه وړاندي کوی که دکوم چاسره دلاس ستري مسي کوی ورته ولاړیږی، دحای ولاړیدنه ستاسو پر وړاندي کس ته درناوی او دهغه سره ښه راشه درشه ده.

2 هغو وگړو ته پاملرنه، او درناوی ولری چې ستاسو څخه مشران دي ستاسو په خوا کي دي دا چار پر وفاداری او افتخار باندي ټینگار دی دا کار په دي مانا دی چې تاسو دخپلي کورنی، دوستانو او همکارانو حمایت کوی او دهغوی مساوت او ارزښت پېژنی.

3 دمیلستیا په وخت کي دکوربه اشپز او خواړه مه غندی، دمیلمه نوازی درناوی کول اړین دی، دخوړو او اشپز بي احترامی داسي بیلگه لري لکه تاسو چې دکوربه مننه کوونکي نه یاست.

4 کوم خوړه چې تاسو نه وي رانیولي ورستی گوله یا برخه یي مه خوړی، دا کار ښيي چې تاسو دنورو ونډې ته درناوی کوی.

5 په مذاکرتو، خبراترو کي لومړی وړانديز مه کوی، مقابل طرف ته دلومړي وړانديز کولو وخت ورکول تاسو ته دا زمينه برابروي چې ستاسو پر خوبه او ښو شرایطو خبرې اتري وکړی.

6 هغه کار چې تاسو خپله نه وي کړی امتیاز اونسبت یې خپل ځانته مه ورکوئ، دنورو دزحمتونو په پیژندنه کې ریښتینولي اړینه ده او ستاسو دااعتبار ساتنه کوي.

مسئولیت ومنئ اونورو ته اعتبار ورکړئ، دنورو دتیروتنو منل او دلاسته راوړنو پیژندنه درناوی او اعتماد جوړوي او درهبري دبلوغ ښودونکي وي.

8 که بلل سوي نه یاست، دورتگ غوښتنه مه کوئ، بلنو او پلو ته درناوی اړین دی او دناخوښه موقعتونو څخه مخنیوی کوي.

9 تل دبريالیتوب لپاره موخي وټاکئ، دا قانون تاسوته په خپل داریکو لپاره غوښتنه مه کوئ، خپل ځانته درناوی او خپل ارزښت اړین دی، دا چار کولی سي ستاسو ارزښت پرځای وساتي.

په هر ډول حالاتو کې سمې جامې واغوندئ، مناسبې جامې اغوستل خپل ځان او نورو ته درناوی څرگندوي.

تل دځان سره نغدي پیسې ولری، دمختلفو حالاتو لپاره تیاری د لیري لید او مسئولیت مننې ښکارنویښه کوي.

واورئ، سروخوځوئ او دمخامخ وگړي سره دسترگو اړیکه وساتئ، غوږ نیونه، غیږي کلامي فعال او تعمل د اړیکو لپاره موثر او اړین دی

خپل خبښم او درد په خپل واک کي ولرئ

په ناسمو ځایونو او ناسمو شیانو سره لکه نشه یې توکي انځورونه ورسره مه اخلئ.

په خپلو خبرو کي سم او پرځای لغاتونه ویونه وکاروئ دا کار ستاسو د اړیکو او نورو چارو د پرمختگ سره مرسته کوي.

دېر پوښتنې وکړئ دا کار تاسو ته موقه درکوي چي دېر شیانو په اړه خبر او دخلگو سره ښه خبراتري ولرئ.

وگړو سره په ورین تندي او مسکا مخ سئ، درغېر ستړي مسي په وخت کي محکم لاس ورکړئ دا چار ستاسو پر ځان دباور او رښتنولي ښوونه کوي.

رښتنې خبرې وکړئ، رښتنولي د اعتماد او باور لامل کيږي په دروغو کيسو او خبرو تاسو خپل مقام، اعتماد او باورته زیان رسوئ.

لس هغه حقیقتونه چې اړینه ده په پوه سو. 1 تر ټولو لوی ټولنیز ظلم دادی چې یوه کورنۍ دخپل بد، بداخلاقه او فاسد زوی دنکاح لپاره په یوې دینداري، ښې او اخلاقي ښځې په سي پلټنه کوي.

2 کله چې ټولنه داسې روزل سوي وي چې خپل گناهونه او عیبونه نه ویني او دنورو دگناهونو او عیبونو پلټنه او یادونه کوي، دهغه بي لمانځه سړي په لیدلو هم تعجب مه کوئ چې خپله بد وي او خپل کورنۍ په ښو کړنو کولو امر کوي.

3 جاهل او ناپوه هغه نه دی چې لیکل او لوستل نه سي کولی، ناپوه او جاهل هغه دی چې دقبلي لوری نه وي ور مالوم او لمونځ نه کوي.

4 حقیقت

دري شیان هیڅکله بیا نه راگرځي: دخولي څخه وتلي خبره، تیرسوی عمر، باور یا اعتماد چې لمنځه ولاړ سي.

5 حقیقت: ژوند دیوې لویې هټۍ یا دوکان په څیردی چې هرلوري ته منډه وهي یا که هرشی پيري یا رانیسي مگر پام دي باید وي چې اخر دهرڅه حساب، کتاب درسره کيري او دهر رانیول سوي شي قیمت به ورکوي.

6حقیقت:

د مور او پلار سره ښيگڼه او نيکي هغه داستان دی چې خپله يې ليکي او خپلو اولادونو ته يې لولي.

7حقیقت: د ادبو د ډلې څخه یو هغه يې دادی که هرچا کومه خبره يا کوم څه ستاسو څخه پتول دهغه په اړه بايد ونه پوښتي، که چا کومه خبره يا کوم څه ستاسو څخه پتول نو هغه نه غواړي هغه تاسو ته ښکاره کړي، هغوی مه مجبوروی چې تاسوته يې ښکاره کړي.

8حقیقت: مرگ زموږ تياري ته منظر نه دی مور بايد خپله تياری ونيسو او مرگ ته منتظر سو.

9حقیقت:

آيا پوهيدلاست چې دمظلوم مانا څشي ده چې مور يې وايو؟
داده چې خپل دهيلي غوښتنې او فرياد دوسيه يې دمخکې څخه هسک ته ليرلي ده.

10حقیقت:

گنگی انسان هيله لري قرآنکريم ولولي، کون انسان هيله لري قرآنکريم واورې، وروند انسان هيله لري قرآنکريم ووينې، مگر مور چې هرڅه لرو همدې موبايونو هلاک کړي او برباد کړي يوو.

برياليتوب دغو شپږو شيانو ته اړتيا لري:

1 سخت کار

پر چانس باور مه کوئ پر سخت کار باور وکړئ،
دکار په جریان کې تلاور مه کوئ.
دآسانې لارې دلتون هڅه مه کوئ، هيڅ آسانه لار شتون نه لري.

2 صبر

که چیرې صبر او زغم دلاسه ورکړ په حقیقت کې مو جنګ بایلوئ،
په لومړیو کې هيڅ پېښه نه کیږي ورسته ورو رور ناڅاپه هرڅه
پېښیږي، ډېر وګړي په لومړي پړاو کې ماته مني او تسلیميږي.

3 قرباني

که د کوم څه غواړئ او دهغه دلاسته راوړلو لپاره هڅه او زیار ونه
باسئ، قرباني ورنه کړئ هغه څه چې تاسو یې هیله لرئ لاسته یې
راوړئ خپله قرباني کیږي.
هرڅی خپل قیمت لري، پوښتنه داده: آیا تاسو تیار یاست هغه قیمت
دهغه ژوند لپاره چې تاسو یې غواړئ ور یې کړئ.

4 دوام

دوام ورکول هغه شی دی چې منځنۍ په علی بدلوي، بیله دوامه، بیله
پرلپسې هڅې، کار او تکراره تاسو نه سئ کولئ لوی بریالیتوب لاسته
راوړئ.

5 انضباط

انگیزه تاسو لامخکي تگ او خوځښت ته رابولي، مگر انضباط، نظم او ترتیب تاسو پرلپسي رشد او پرمختگونو ته رسوي.

کیدای سي داسي ورځې ولری چي دکار دسرته رسولو احساس ونه لری، تاسو باید په هغو ورځو کي ددې سرسره چي هرډول احساس لری مخته تگ ته دوام ورکړی.

6 پر ځان باور

پر ځان باور یانې دا چي که هغوی زما سره مینه ونه لري زه به بیا هم خپل بنوالی، بڼه توب دلاسه ورنه کړم، بڼه به پاته سم. خپل تگ ته ادامه ورکړی.

یوازي خبرې مه کوه عمل وکړه
بي اندازې فکر مه کوه پیل وکړه
تل وعده مه کوه ثابته یې کړه.

دپیسو څلور طلايي قوانین
هیڅکله دخپلې گټې څخه ډېر خرڅ مه کوه
تل دگټې وړ شيان وپیره نه هغه شيان چي زیان لري.
هیڅکله نورو ته دځان لوی بنودلو لپاره شيان مه رانیسه
په فعال ډول کاروبار وکړئ او خپله خالصه شتمني وساتئ.

که ډېره باندي منگی ووهي او که منگی پرتیره ووهي دواړو
حالاتو کي منگی ماتيري: زرونو ډېر ژر په خبرو ماتيري، خپلو
ویناوو او خبرو ته ډېر پام کوی.

.....

خپلو افکارو ته پام کوی ځکه ستاسو افکار ستاسو په خبرو
بدلیږي.
خپلو خبرو ته پام کوی ځکه ستاسو خبرې ستاسو په کړنو بدلیږي
.
خپلو چارو ته پام کوی ځکه ستاسو کړنې ستاسو په عادتونو
بدلیږي.
خپلو عادتو ته پام کوی ځکه ستاسو عادت ستاسو په شخصیت
بدلیږي.
خپل شخصیت ته پام کوی ځکه ستاسو شخصیت ستاسو په
راتلونکي بدلیږي.

که چیرې چاته دي گټه نه رسیږي: زیان هم مه ورته رسوه.
که څوک خوشحاله کولی نه سي: خفگان هم مه ورکوه.
که دکوم نیک وگړي ملاتړ نه کوي: تخریب یې هم مه کوه.
که دچا په خوښۍ نه خوشحاله کیږي: حسادت او رخه هم مه
ورسره کوه.
که چاته بڼه خبره نه سي کولی: بده خبره هم مه ورته کوه.

تاسو دخپلو خلوتونو پایله یاست، چیري چي تاسو خپل نقابونه یوې
خواته ردئ او خپل واقعي ځان ښکاره کوئ.

دوگړو ومخته پر هیزگاري آسانه ده او دگناهونو پرینودل دنورو
دشرم لکبله سخت چار نه دئ،
مگر په خلوت کي دخپل دننه لیوه سره مخامخ کیرئ، یا هغه ته
خواړه ورکوئ چي لاهم ډېر دارونکی سي یا په پر هیزگاري سره
هغه مهاروئ ترڅو ستاسو امر منونکی سي.

په پوره همت او صبر سره خپل وخت راتلو ته انتظار وکړه: هر
شی خپل وخت لري او خپل په وخت کي پېښیري،
که یو بنوال خپل بن په اوبو غرق هم کړي باغ به یې هیڅ وخت
بې وخت میوي ونه کړي.

هغه چي دژونده مي زده کړل:
دې نړۍ کي د ابدې ژوند تر گټې بل هیڅ گټه ارزښت نه لري.

وگري یوازي ستاسو دراتلونکو موخو په اندازه ارزښت درته
درکوي.

هیڅ وخت دچا بد مه وایاست ستاسو په بدو ویل یو وگري هیڅکله
نه بد کیري، برعکس تاسو سپک او بی شخصیت پري
مالومیرئ.

دمشرانو دخبروڅخه

هغه وگري چي زموږ څخه یې بدکیري درهغو وگرو موږ ډېر
یادوي او په فکر کي یې یو چي موږ پر گران یو.

پیاوړي وگري ددې جورئت لري چي ووايي: ما تیروتنه وکړل.

پر هرشی ژر باور مه کوی:

وگورئ!

بوره او مالگه خومره سره ورته دي.

عادي وگري هغه دي چي موږ هغوی لږ پېژنو.

تلوار مه کوی دخپل ځان په اړه ژر خبرې وکړی ستاسو په اړه خبرې هغه وخت پیل کيږي چې تاسو ددې ځای څخه ووځئ.

که غواړئ یو تن ښه وپېژنئ دا مه اورئ چې وگړي دهغه په اړه څه وايي: وگورئ هغه دنورو په اړه څه وايي.

مور دسبا په اړه په څه نه پوهیږو هغه کړنې سرته ورسوئ چې نن تاسو خوښ وساتي او گټورې وي.

هغه وگړي چې خپل ژوند نه لري دنورو په ژوند کي مداخله کوي.

پک جیب خالي ککړی نه سي پکولی.

خپل ناروغي د ډاکټر او خپله نیستي دخپلوانو څخه مه پتوئ.

ښه پریکړه داده چیري چې نه یاست بلل سوي مه ځئ.

دیوه ښه دوست، ملگري څخه ماسیوا تاسو نه پوهیږئ چې کومې تیروتنې کوی.

احمق هغه دی چي هيخ وخت خپل نظر نه بدلوي.

که خپلي پیسې په بڼه ډول وشمېرئ: نه پوروري کيږئ.

ځيني وخت باید یوشی لمنځه ویسئ، خراب یې کړئ ترڅو دنوي شي لپاره ځای خالي سي.

نه غواړم دپلاستیک جراحي وکړم دا به داسي وي لکه په نوي مانی کي چي زړه نلدواني سوي وي.

ډېر دخپل ظاهر څخه شکایت کوي مگر دخپلو مغزو څخه شکایت نه کوي.

هله مه کښينئ چي ورسته درته وويل سي: ولاړسئ.

دهغه سره ملگرتيا مه کوی چي تل دخپلو غمونو او ستونزو په اړه درته وايي مگر دخپلو خوشحاليو،خوښيو حال درڅخه پتوي.

پوهه پياوړتيا ده:

څوک چي ډېر پوه وي

ډېر پياوړی وي.

هغه چي انسان تیرباسي: دې نړۍ کي دتل پاتي خوښۍ هیله ده.

زموږ دهغو وگړو څخه بد کيږي چي جرأت يې کړی وي او هغه
کار يې سرته رسولی وي چي موږ يې یوازي په اړه فکر کوئ.

ډېری وگړي خپل ځان نه پيژني: یوازي دهغه تگلاري سره يې
عادت کړی وي چي خپله يې جوړه کړي وي.

هغه فقير نه دی چي کم لري: فقير هغه دی چي ډېر غواړي.

دخوښۍ رینه: په شکر کولو کي ده.

دژوند لوی خیانت دادی چي خپل ځان ته درواغ ووايي ترڅو نور
په زحمت او تکلیف نه سي.

ترتولو لوی خیانت دخپل ځان سره خیانت دی: کله چي پوهیږي
چي څه غواړي مگر دهغه په تلابن په سي نه ځي.

خوښبتي، نیکمرغي تیار شی نه دی بلکې ستاسو دخپلو کړنو څخه
وده کوي.

دیوه پوه څخه وپوښتل سول:
دهسک څخه ډېر درند څښی دی؟
وي ويل: پر بي گناه انسان تهمت ويل.
د سمندر څخه ډېر پټونکی، ورکونکی څښی دی؟
وي ويل: دقانع انسان زړه.
وي ويل دزهر څخه تريخ څښی دی؟
وي ويل: دناپوه انسان پروراندي صبر کول.

هيڅ وخت په هغه څه دبدليدو لپاره چي بنایي سوي وای، ناوخته
نه دی.

هغه دروازه چي قصد دي پرمخ تړل سوي: هيڅ وخت مه ټکوه،
ته دهغه چاسره چي پريښی يې راتلونکی نه لري.

ترتولو ژور سفر هغه سفر دی چي دانسان د دننه، زړه څخه
تیر یږي.

تزکیه یانې دانسان بیرته را ګرځیدنه وه خپل لومړني فطرت ته،
ژغورنه دهغه چا په برخه کيږي چي نفساني نقابونه یو یو دځانه
لیري کړي.

انسان یوازي هغه وخت خپلوکه دی چي خپل ځان په پوره او
واقعي ډول سره وپېژني.

دژوند څپې ومنه،
حتا که چیري تاسو دغه څپې ځینې وخت دسمندر تل ته هم
وېسي...
هغه هوسا کب چي تاسو یې داوبو پرمخ وینئ مړ دی.

انسانيت ياني نورو ته درناوى حتا هغه وخت چي تاسو ته گته نه لري.

ناپوهي په يوازي ډول خطرناکه نه ده: مگر کله چي ناپوهي دځواک سره يوځاى سي زهري ترکیب رامنځته کوي.

دنور څخه د درناوي تر لاسه کولو تر ټولو آسانه لار: درښتيا ويل دي*

ديوه انسان لويوالى په هغه شي کي نه دى چي لري يي بلکي په هغه شي کي دى چي بخښي يي.

دژوند موخه نورو ته خدمت کول او زړه سوى درلودل دي.

انسان بايد دومره پياوړ و اوسې چي په سخترينو شيبو کي خپل ځان وساتي او دومره بايد مهربانه و اوسې چي په ساده ترينو ورځو کي انسان پاته سي.

تل ددې توان او وړتیا ولره چې دهغه وگړی یاشي څخه چې ازار
درکوي په آسانی زړه پري کړي.

هغه انسان چې رښتیا ته وفاداره وي: هیڅ وخت ماته نه
خوري، که چیري هغه پر خاورو غوڅار سي: رښتیا به هغه بیا
راپورته کړي.

دشپې واوره اوریري دورځي اوبه کیږي دوگړو خبرې هم
همداسي دي نن یوڅه وایي سبا بل څه.

دې نړۍ یوه ورځ هم اضافه نسته همدا یوه ورځ ده چې تل
تکراریري، سهار هغه مور ته راکوي شپه یې بیرته راڅخه
اخلي.

تل خپله دنده په غوره ډول ترسره کړی ترڅو نړۍ بهتره او
غوره ځای سي.

ددې پرځای چې بوتونه دي دجامو سره سیت کړي، سم کړي دا
زده کړه چې خبرې دي دچارو سره سمې کړې.

غم دشپې دتاریکې په شان دی زموږ راپه یادوي چې ورځ
راتلونکي ده.

ماته نه خوړل په دې مانا نه دي هیڅکله به نه غوڅاریري بلکي
په دې مانا دي چې هر کله را وغورځیري دویم ځل ولاړ سي.

هیڅ وخت مه وایه چې زه دسر دوریښتانو په اندازه ملگري لرم:
کله چې وخت یې راسي وبه یې ویني چې پک یې.

که نه سي کولی دخپل زړه دگډوډۍ سره مخ سي دباندې نړۍ به
هم پرتا واکمنه وه اوسي.

دژمي په زړه کي په دې وپوهیدم چې نه ماتیدونکی اوری،دوبی
زما په زړه کي شتون لري.

هر انسان په خپل دننه کي یو جهنم لري چي باید دهغه څخه تیر
سي.

حقیقت تل دهغو وگړو په واسطه چي په تلابن کي وي نه موندل
کيري بلکي یوازي دهغو وگړو په واسطه پیداکيري چي تل پلټنه
په سي کوي.

دژوند 5 اړين درسونه

1: ارامه ساه واخله:

حِيني وخت خو ارمي ساه وي کښل را کښل، ژور تنفس کول
دژوند د گڼي گونې څخه تاسو ليري بيایي او ارام درکوي.

2: دکوچنيو شيان او خوښيو څخه خوند واخلي: دگلاب دخوشبو او
بنکلا څخه، دمرغانو دخوږو رغونو څخه، دچاپو دخوند څخه،
دميوو دخورک او په بن کي دگرخيدو څخه خوند واخلي، ژوند
همدي ډېرو ساده شېبو کي روان دي.

3: قضاوت يوې خواته پريرده:

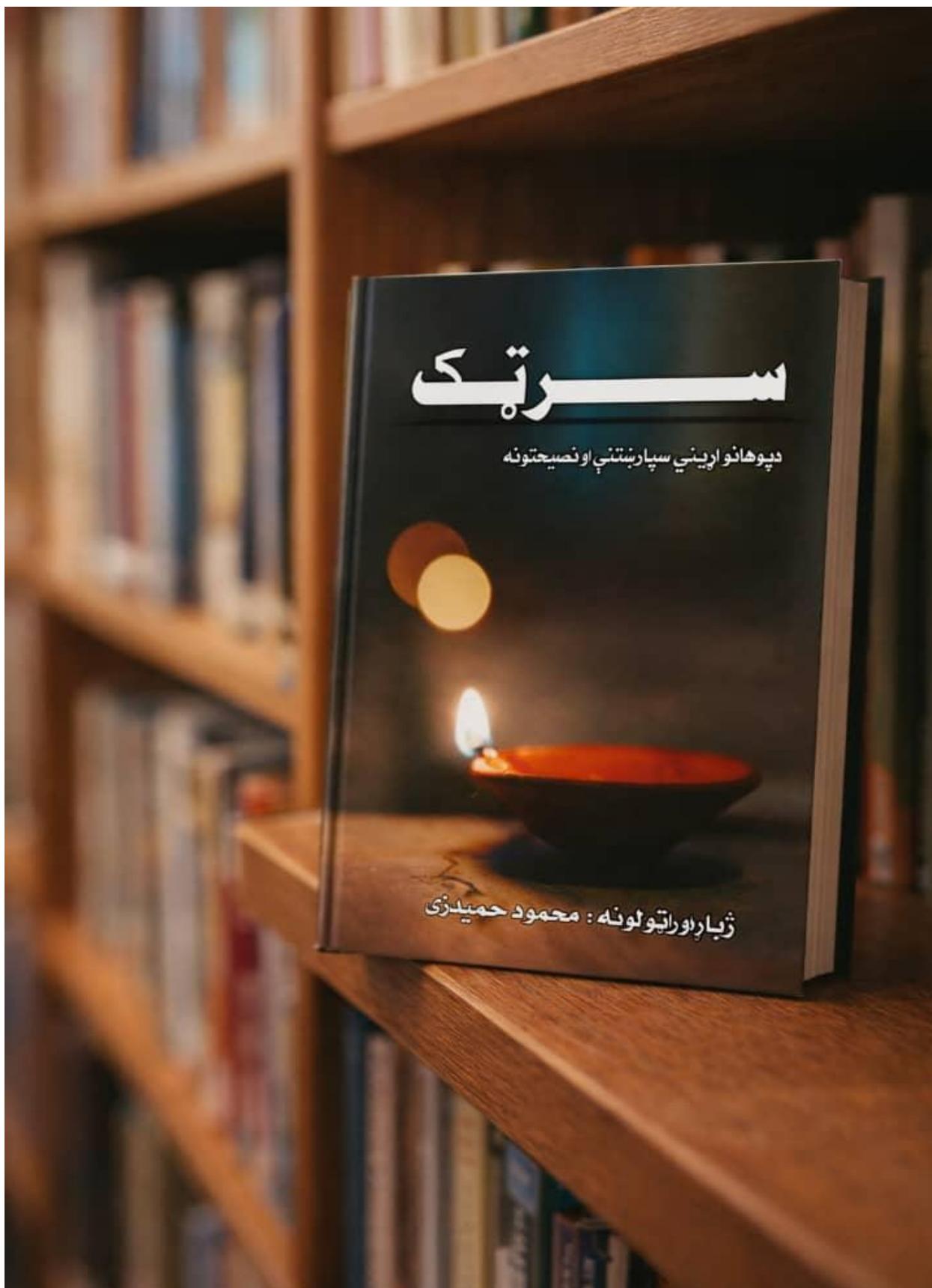
کله چي تل نورو ته گوته نيوونکي يي، دنورو پر کړونو
قضاوتونه کوي، تاته څه لاسته نه درخي خپلې هغه شيبې چي ته
يي تجربه کوي هم بيله دي چي پند تري واخلي همداسي دي
دلاسه وحي.

4: مننه کوونکي، شکر کوونکي وه اوسه نه يوازي دغټو شيانو

لپاره بلکي: ديوي خدا لپاره، دلمر درنگينو ورنگو، ديوه زړه
راکښونکي او مهربانه خبر اترو، بانډار لپاره، دخپلې روغتيا لپاره
د خوږو دخوړلو لپاره.

5: قبلول او منل وازمويه حِيني وخت چي ته يو شي ته ترټولو ډېره

اړتيا لري دهمدي روان حالت او وضعيت منل دي دهغه سره نه
جنگيدل يانې دخپل خان او حال سره سوله کول.



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