



Ketabton.com

د ژوندانه کوچنۍ لارښوونې

ليکوال: ايچ جکسن براون
ژباړن: شوکت الله عابد

کابل-۱۴۰۱ ل. کال

بسم الله الرحمن الرحيم

د کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: د ژوندانه کوچنۍ لارښوونې
ليکوال: ايچ جکسن بروان
ژباړه: شوکت الله عابد
ايډيټ: ش. عابد
د ژباړې کال: ۱۳۹۳ کابل

د ژباړې ټول حقوق له ژباړن سره خوندي دي.

د ستر واکمن پر سپېڅلي نامه

سريزه

ټول انسانان او موجودات چې په دې نړۍ کې ژوند کوي یو له بل سره سیده او ناسیده اړیکې لري. همدارنګه دا اړیکې د یو بل پر وړاندې د خورا ارزښت او اهمیت درلودونکې او متقابلې وي او د موجوداتو د ژوند د بقاء او پايښت لپاره اړین شرط ګڼل کېږي. د همدغو اړیکو پر بنسټ، ژوندي انسانان چې سالم فکر او احساس ولري هغوی تل د نورو د پرمختګ په موخه ټولنیز-اقتصادي فرصتونه ایجادوي، چې په همدې توګه ټولنه او وګړي ټکمرغه کېږي.

له بلې خوا، د مړه او ژوندي تر منځ توپیر هم همدا مثبت فکر او ټولنیز احساس دی؛ نو د ژوند د پايښت او د اړیکو د غښتلتیا او د مثبتو انگیزو د ایجاد او پاللو لپاره په انساني ټولنه او ژوند کې ځینې ارزښتونه وي، چې پېژندل، منل او پالل یې د ټولنې د ښه نظم د ایجاد په موخه اړین دي.

له یوې خوا مو ټولنه سنتي او ژوند مو له ډېرو نګونو سره مخ دی چې د تېرو

جگړو پایلو او څپو ځپلی او همدارنگه زموږ دود بهرنیو کلتورونو (فرهنگونو) د یرغل ښکار شوی او تر ډېره یې زموږ دودیز قومي، مليتي، ژبني وحدت ته لوی زیان دی، چې د دغه بدبختیو څخه په هره برخه کې متاثره شوي یو. د علم، پوهې، د عصريت او پرمختګ په دې موږنه نړۍ کې اوس د هغو وګړو ځای او مقام اوچت دی چې ارزښتونه مني، پالي یې او په ځان باورمن هم دي چې د همدې باور په لرلو سره د ځان او د ټولنې د پرمختګ انگېزې ایجادېږي او د بدبختیو مخه ډب کیدل شونې کېږي.

د پرمختګ او خوشبختیو د انگېزو په ایجاد کې شاید ډېرو لویو او وړو کارونو ته اړتیاوی وي چې باید پاملرنه ورته وشي. د ژوند په خوشبختیو کې د ژوند ټول اړخونه کره اهمیت لري او هر اړخ ځانګړې فلسفه، راز او اهمیت لري. همداراز د خواهشاتو کابو کول او د ځانګړیو لارښوونو عملي کول د نزاکتونو مراعت کول هغه څه دي چې د ژوند کولو لومړنۍ ټولنیزه او فردي اړتیا یې ګڼلې شو.

پاک قران او نبوي حدیث انساني او اسلامي اداب او نزاکتونه رازده کوي، هره لارښوونه او د ژوند کولو هر معیار په پاک دین کې ځای لري، موږ یې په زده کړه

او عمل مکلف یو.

دا چې هر ساده، بسیط فن او بیان مو د ټولنوالو په ژوند ډېر اغېز لري؛ نو په همدې پلمه مو هڅه کړې چې د ژوندانه کوچنۍ لارښوونې تر عنوان لاندې اثر چې د ایچ جکسن بروان په نوم یو امریکایي لیکوال په درې برخو او پړاونو کې لیکلی دی، یو برخه یې چې زموږ د اسلامي او افغاني ټولنې له ارزښتونو سره اړخ لگوي، پښتو ژبې ته راوژباړم. په همدې سره مو د دې لنډو لارښوونو لوستو ته رابولم.

په پښتنه مینه
شوکت الله عابد
کابل - افغانستان ۱۳۹۴

١
په هر پسرلي کې گلان کره.

٢
د (مننه کوم) او (هيله کوم) له
کلمو څخه ډېر کار اخله.

۳

په کور کې یو حیوان (ژوی) وساته.

۴

لږ تر لږه په کال کې یو ځل د لمر راختلو
نداره کوه.

۵

ملگرتیا په رښتینولۍ او صداقت کوه.



٦

د خبرو پر مهال د نورو سترگو ته گوره.

٧

د عوايدو په پرتله لږ مصرف كوه.

٨

كه توان يې لرې، نو قيمتي كور او ارزانه موټر وپيره (واخله).

۹

ښه، ښه کتابونه وپېره ولو که لوست
يې هم نه کوې.

۴

۱۰

بخښونکي اوسه (خپل ځان او نورو ته
بخښنه کوه)

۱۱

تل هڅه کوه چې بې له کومې وجې
خوښ اوسې.

۱۲

پورونه دې ژر ادا کوه.

۱۳

نورو ته لارښوونه کوه.

۱۴

له نورو څخه زده کړه کوه.
“

۱۵

له نورو خلکو سره داسې سلوک کوه
لکه څنگه چې دې له ځانه سره د نورو
سلوک خوښېږي.
“

۱۶

د زوکړې په ورځ دې يوه ونه (نيالگۍ) وکړه.

۱۷

په کال کې يو يا دوه ځله خپله وينه ورکړه.

۱۸

نوي ملگري پيدا کړه مگر زاړه ملگري دې ډېر
قدرمن وگڼه.

۱۹

د راز ساتونکي اوسه.

۲۰

د برياليو شېبو يادگارونه ساته.

۲۱

هيڅکله مه تسليمېږه، هره ورځ نوې، نوې
معجزه واقع کېږي.

۲۲

نورو ته زیات د (منې) یادښت لېږه.

۲۳

د خوښیو نمانځل مو سبا ته مه پرېږده (د
خوښیو نمانځنه کوه)

۲۴

خپل وخت دې د سوداګرۍ په چلونو مه ضایع کوه،
په بدل کې په خپله سوداګري زده کړه.

۲۵

“رایه ورکوه.”

۲۶

ملگري دې په یوه ناخاپي ناخیزه ډالۍ
خوشحاله کړه.”

۲۷

“نور خلک مه ملامتوه، پخپله د ژوندانه
مسؤلیتونه ومنه.”

۲۸

له بدو شرایطو څخه تر ډېره زده کړه
وکړه.

۲۹

هغه لباسونه چې د تېرو دریو کلونو
په موده کې دې نه وي کارولي؛ خیرات
یې کړه.

۳۰

په داسې شکل ژوند وکړه چې اولاد دې
ښه والی، مهرباني او لویوالی و ویني، ور
په یاد شي.

۳۱

له طبیعي شوخی څخه د خوښۍ لپاره
کار اخله، له هغه څخه بده استفاده مه
کوه.

۳۲

د هرې رسنۍ خبرونه جهت لرونکي وي،
مه ترې متاثره کېږه.

۳۳

د پرمختګ په لټه کې اوسه.

۳۴

زړور اوسه حتی که له زړه څخه زړور هم
نه یې، او زړورتیا دې ښکاره کړه هیڅوک به
یې په توپیر پوه نه شي.

۳۵

کوچنیانو ته د سزا ورکولو پر ځای هغوی
په غېږ کې نیسه.

۳۶

د لاسي ښکلو شيانو جوړونه زده کړه.

۳۷

که چا لاس درکړ، نو تاسې هم په خورا
ليوالتيا او ورين تندي لاس ورکړئ.

۳۸

نيمگړتياوې دې ومنه.

۳۹

هیڅکله مو د واده کلیزه (نېټه) له یاده مه باسئ.

۴۰

له خپل وخت او مال څخه په خیریه چارو
کې مرسته کوه.

۴۱

روغتیا دې کمه مه ګڼه.

۴۲

که ښه عوايد هم ولرې؛ نو اولادونه دې مجبور
کړه چې پخپله کار وکړي او د خپلو پوهنتونونو
فيسونه پخپله اداء کړي.

۴۳

د کنایې کلمو له کارونې څخه ډډه وکړه.

۴۴

په دنده او کورنۍ کې اعتماد او باور غوره شی
دی، له لاسه یې مه ورکوه.

۴۵

پخوانیو ټولگیوالو سره مېله (بنډار) کوه.

۴۶

له عصري ټکنالوژۍ سره ځان بلد کړه.

۴۷

هیچا ته اجازه مه ورکوه، چې تا ته په ټیټه
سترگه وگوري.

۴۸

هیڅکله د بایلو له توان څخه پورته پانگونه
مه کوه.

۴۹

د هیواد اساسي قانون ولوله.

۵۰

د ژوند ملگرې (مېرمن) دې په
ډېر دقت سره وټاکه، ځکه چې ۹۵
سلنه خوشبختۍ او بدبختۍ د همدې
پرېکړې له امله دي.

۲۰

۵۱

تل خپل مخ ته یو ښکلی شی ږده که څه
هم یوگیلاس کې گل وي.



۵۲

یواځې هغه کتابونه خلکو ته امانت ورکړه د
کومو کتابونو په نه لرلو چې ته نه ناراحته
کېږې.



۵۳

لویو افکارو باندې فکر کوه، خو له کوچنیو
خوښیو څخه خوند اخله.

۵۴

د مالي راپورونو لوستل زده کړه.

۵۵

يو وخت دې اولادنو ته ووايه، چې هغوى
خومره نازولې دي او تاسې په هغوى خومره
باور لرئ.



۵۶

له بانكي كارت څخه د سهولت لپاره كار
اخله، نه د باور د پيدا كولو لپاره.



۵۷

پرېمانه موسکا کوه، قیمت نه لري، خو ارزښت
يې ډېر دی.

۵۸

د زوکړې په ورځ دې خپل ځان ته د مبارکۍ
پیغام پرېږده.

۵۹

هره ورځ ۳ دقیقې تېز پیاده مزل وکړه.

٦٠

هیڅکله تقلب مه کوه.

٦١

د شپې په اخر کې د وچې مېوې پر ځای تازه
میوه وخوره.

٦٢

هیڅکله هم د چا مقدساتو ته سپکاوی مه
کوه.

٦٣

هيڅکله له پوليسو سره د بحث په وخت کې
هغوی ته (ته) خطاب مه کوه.

٦٤

په پخلنځي کې د اور وژنې توکي وساتئ.

٦٥

يو کال موده وټاکه او مقدس کتاب دې ايت
په ايت ولوله.

٦٦

په ژوندونې دې وصیت پانه ولیکه.

٦٧

د خلکو نومونه په یاد لره.

٦٨

د مملکتونو د پایتختونو نومونه زده کړه.

٦٩

هر کله چې چا د خپل ژوند مهمه پېښه
تشرېح کوله نو د خپل ځان په اړه کیسه
کولو کې له هغه څخه مه لومړی کېږه،
هغه ته وخت ورکړه.

٢٨

٢٠

ارزانه او قیمته شيان مه اخله، بلکې د اړتیا وړ
توکی دې د ښه نوعیت څخه وټاکه.

۷۱

ساعت دې پنځه دقیقې مخکې اعیار کړه.

۷۲

هر کله چې وغواړې یو کار ته لاس وروړې
نو د بې پیسګۍ له امله تشویش مه کوه،
کم مالي امکانات مصیبت نه، بلکې نعمت
دی.

۷۳

د نورو اميدونه مه وژنه، بڼايي دا يې د ژوند
ځانگړې پانگه وي.

۷۴

په کږه ملا د تشناب له کاسې څخه مه پاڅېږه.

۷۵

د غاښونو د کریم له مصرف څخه وروسته د
کریمو د بوتل سرپوښ بند کړه.

۷۶

کاره او خراب غاښونه دې د غاښونو د ډاکټر
په همکارۍ جوړ کړه.

۷۷

مخکې له دې چې، هغه چاته ځواب ورکړي
چې په غصه کړی یې یې، ځان ته وخت ورکړه
چې آرام شي، که موضوع ډېره مهمه وه، نو
ځان ته یوه شپه تر سهاره وخت ورکړه.

۷۸

د ځان لپاره سپورتي ملگري پيدا کړه.

۷۹

ځان د هغه بانک له مدير سره آشنا کړه چې
د کوم بانک مشتري ياست، د هغه شخص،
شخصي دوستي له تا سره ارزښت لري.

۸۰

د کوچنيانو برياوو ته لومړيتوب ورکړه.



۸۱

د خوراک (ډوډۍ خوړلو) په وخت کې تلویزون
بند کړه.

۸۲

د وسلې سمه کارونه زده کړه.

۸۳

په اونۍ کې یوه وخت خوراک مه کوه او
مصارف یې یو فقیر ته ورکړه.

۸۴

له یوه وکیل، محاسب او یو زحمت کشه
نلدوان سره ملگری شه.

۸۵

د ملي سرود د ویلو په وخت کې ودرېره او
خپل لاس په زړه کېږده.

۸۶

په ملي ورځو کې په تېرو ویارونو و ویاړه.

۸۲

وصیت پانه ولره او د ساتنې ځای یې خپلو
وارثینو ته وښایه.

۸۸

د پرمختګ لپاره تجربې نه، بلکې تل هڅه کوه.

۸۹

د سرو گلونو د بوی کولو لپاره وخت ځانګړی کړه.

۹۰

د موټر چلولو په وخت کې له ساتونکي کمربند
څخه کار اخله.

۹۱

د شيانو د ترلاسه کولو لپاره دعا مه کوه،
بلکې د عقل او زړورتيا لپاره دعا کوه.

۹۲

مهربانه سختگير اوسه.



۹۳

د کار میز او کاري چاپیریال دې منظم وساته.

۹۴

وخت پېژندونکی اوسه او نورو ته هم د وخت
پېژندنې سپارښتنې کوه.

۹۵

د هغې نیوکې د دفاع په مقابل کې چې پر تا
شوې وي وخت مه ضایع کوه.

۹۶

په دې پلمه بخل مه کوه، چې اولادونو ته دې
په میراث کې پیسې پرېږدې.

۹۷

له منفي آند لرونکو خلکو څخه لرې اوسه.

۹۸

د خپل شرف او عزت خیال ساته.

۹۹

“ ځان تل پاک او ښکلی ساته. “

۱۰۰

له دې څخه ډډه وکړه چې نورو ته ووايست
چې څرنگه کار وکړئ، په بدل کې يې هغوی
ته ووايه چې يو کار بايد وکړي، کېدای شي
چې هغوی تاسې په خپلو ابتکاراتو حيران
کړي. “

۱۰۱

خپل اولادونه وهڅوه چې له ۱۶ کلنۍ څخه وروسته نیمایي ورځ کار پیدا کړي.

۱۰۲

هغه متن چې باید لاسلیک یې کړئ په دقت یې ولوله او په یاد ولره چې معمولاً لوی لاسلیکونه د ورکولو او کوچني لاسلیکونه د غوښتلو په معنی وي.

۱۰۳

نورو ته دوه ځلې فرصت ورکړه، خو درېیم ځلې نه.

۱۰۴

کم ارزښته شيان تشخيص او بيا يې ناگنلي ونيسه.

۴۱

۱۰۵

هېڅکله هم په قهر او غصه کې کومې کړنې ته
لاس مه اچوه.

۱۰۶

هر چېرې چې له وخته مخکې پرېکړې او
تبعيض سره مخامخ شولې، نو په مقابل کې
يې مبارزه وکړه.

۱۰۷

په کار مټين اوسه.

۱۰۸

اجازه ورکړه چې نور خلک پوه شي چې د څه په اړه
مقاومت کوئ او د څه په اړه یې نه کوئ.

۱۰۹

د نوې دندې له پیدا کولو د مخه دې اوسنۍ دنده
مه پرېږده.

۱۱۰

د خپلې مېرمنې ښه ملگری اوسه.

۱۱۱

ډېر زیات او نه ستړی کېدونکی لټونکی اوسه
او د (ولې) له کلمې څخه کار مه اخله.

۱۱۲

خلک د هغوی د زړونو پر بنسټ وزن کړه د
هغوی په بانکي حسابونو سره نه.

۴۵

۱۱۳

دهغه مثبت آند لرونکي او له شوره ډک
شخص په شان اوسه چې پېژنې یې.

۱۱۴

فکر مه کوه چې خپلو اولادونو ته بهترين شيان ورکړې، بهترين هغه څه دي چې ته يې ورکوې.

۱۱۵

کم غوري کاروه.

۱۱۶

کمه مالگه خوره.

۱۱۷

نوي گاونډيان دې په يوه قاب په زړه پورې
خوړو وراستولو خوشحاله کړه.

۱۱۸

د يو ځای کيفيت د هغه ځای د اوسيدونکو له
رفتاره وسنجه.

۱۱۹

سر ه غوښه کمه خوره.

۱۲۰

په ټولو سیاستمدارانو مشکوک اوسه.

۱۲۱

د ټولو موجوداتو ژوندانه ته احترام ولره.

۱۲۲

هغه کار وټاکه چې ستا له ارزښتونو سره همغږي ولري.

۱۲۳

له هیڅا سره حسادت مه کوه.

۱۲۴

له ځان سره د ځان جوړونې وعده وکړه.

۱۲۵

پرته له هغه څه چې په مرگ او ژوند پورې اړه لري، په فکر کې یې مه اوسه، هیڅ شی دومره مهم نه وي لکه چې په اول کې ښکاري.

۵۰

۱۲۶

هر وخت چې یو څوک ستا تعریف کوي، نو مننه ترې کوه.

۱۲۷

هغه اداره چې تاسې يې استخدام کړي ياست،
په صداقت او ميرانه ورته نه ستړی کېدونکي
خدمت کوه؛ دا به ستا د ژوند له مهمو پانگونو
خخه وي.

۱۲۷

د کوچنيوالي وخت او مستي دې له ياده مه
باسه.

۱۲۹

د خپلو سهوو لپاره دې په ماتم کې وخت مه
ضایع کوه، له هغو څخه درس واخله او پر
مخ ولاړ شه.

۱۳۰

د ښوونځیو د زده کوونکو د لاسي کارونو په
ندارتونونو کې گډون وکړه او یو څه ترې
واخله.

۱۳۱

اجازه مه ورکوه چې تېلفون دې د ژوند د مهمو
شېبو مزاحم شي، تېلفون ستا د سهولت لپاره
دی نه د تېلفون کوونکي د سهولت لپاره.

۱۳۲

ښه بایلوونکی اوسه (په بایلو مه مایوسه
کېږه)

۱۳۳

هیڅکله هم د لوږې په حال کې د خوراکي
توکو پېرودلو ته مه ځه، ښایي له اړتیا څخه
ډېر توکي و پېرې.

۵۴

۱۳۴

له حقدار څخه د حق په پېژندنه ډېر تاکید
کوه.

۱۳۵

په گوښه ځای کې په نورو نیوکه کوه.

۱۳۶

د نورو یادونه (صفت) او تعریف په ډله او اجتماع کې کوه.

۱۳۷

هیڅکله چاته مه وایه چې ستړی او افسرده ښکاري.

۱۳۸

د ژوند په ځينو چارو، لکه واده او مالي برخو
کې چاته مشوره مه ورکوه.

۱۳۹

څوک چې تاسې ته غاړه درکوي، اجازه وکړه چې
په خپله دې پرېږدي، ته مخکېوالی مه کوه.

۱۴۰

ښه ښوونکی وساته.

۱۴۱

هره ورځ ورځپاڼه پیره.

۱۴۲

په وعده باندې وفا کوه.

۱۴۳

اولادونو ته دې د پیسو او د سپما ارزښت وروښایه.

۱۴۴

په یوه کوچنۍ جگړه کې بایلل د یوې لویې جگړې د گټلو لپاره قبول کړه.

۱۴۵

د نورو ښېگڼو (ښه والي) ته وگوره.

۱۴۶

بې مفهومه کارونه په ډالۍ ورکولو مه هڅوه.

۱۴۷

په لومړنۍ لیدنه فریب مه خوره.

۱۴۸

هیڅ هغه فرصت له لاسه مه ورکوه چې د یو کارمند څخه قدرداني وکړي.

۱۴۹

پخوانیو دودونو ته درنښت لره.

۱۵۰

ملگرو ته په پور ورکـوونه کې احتیاط
کـوه کنه نو دواړه، (پیسې او ملگری) به له
لاسه ورکړې.

۶۰

۱۵۱

د ورځې اته (۸) گیلایه اوبه څښه.

۱۵۲

هیڅکله هغه غوټه چې په لاس خلاصیږي په
چاره مه پرې کوه.

۱۵۳

د وخت ارزښت وپېژنه، خپل او د نورو وخت
مه ضايع كوه.



۱۵۴

هغه كسان په كار وگماره چې ستا څخه
څيركه وي.



۱۵۵

د خوښيو لمانځلو چل زده کړه، حتی که په
زړه کې خوښ هم نه یې.



۱۵۶

شوق کول زده کړه، حتی که د زړه څخه لیواله
نه یاست.



۱۵۷

هغه کسان چې درته ډېر گران وي ښه ساتنه
ترې کوه.

۱۵۸

مغروره مه اوسه، مخکې له دې څخه چې
تاسې دې نړۍ ته راشي ډېر کارونه ترسره
شوي دي.

۱۵۹

هر کله چې د لومړي ځل لپاره د یو چا سره
لیدنه کوې نو د هغوی څخه د هغوی د معاش
په اړه پوښتنه مه کوه، له خبرو څخه یې خوند
واخله پرته له دې چې پر هغوی تور ولگوې.

۱۶۰

موټر دې چالان مه پرېږده.

۱۶۱

په کارونو کې هېڅکله د یو وکیل یا یو محاسب
څخه نظر مه اخله ځکه هغوی داسې زده کړه
کړې ده چې تل په ستونزو پسې ګرځي، بلکې
په حل لارو پسې نه ګرځي.

۶۶

۱۶۲

غیبت مه کوه.

۱۶۳

د کورنۍ غړو ته دې هره ورځ د ښو کلماتو په کارونې هڅو ته په ناز ورکولو د هغوی کارونه وستایه او وروښایه چې څومره مینه ورسره لري.

۶۷

۱۶۴

که توان یې لري نو کورنۍ دې د رخصتۍ په سفر بوځه، د خاطرو ارزښت یې ډیر لوړ دی.

۱۶۵

بدخويي مه کوه (بې ځايه غُرغُر مه کوه)
“ “

۱۶۶

د قمار وهلو څخه ډډه وکړه.
“ “

۱۶۷

له هغه چا څخه و وېرېږه چې د لاسه ورکولو
لپاره څه نه لري.
“ “

۱۶۸

خپل کار ته وخته حاضر شه او د کار تر اخيري
ساعت پورې پاتې شه.



۶۹

۱۶۹

موټر دې قفل کړه حتی که د کور په مخکې
دې هم ولاړ وي.



۱۷۰

د یو سخت کار سره په مخ کېدو داسې عمل وکړه چې، ستا ماته غیر ممکنه ده، لکه څنگه چې وایي: که د نهنگ ښکار پسې ورځي نو د پخلي وسایل له ځانه سره یوسه.

۷۰

۱۷۱

مخکې له دې چې یو کار نور هم خراب شي په ښه وخت کې نومړی کار پرېږده.

۱۷۲

د خپل کلي د دکاندارانو مشترې اوسه حتی که
لږ څه قیمته هم وي.



۱۷۳

له پیسو څخه د خوشبختۍ د راوستلو هیله مه
لره.



۱۷۴

که شرایط هر څومره خراب شي حوصله دې
پر ځای وساته.

۱۷۵

په یو عام ځای کې د غاښونو ډکۍ مه کاروه
(په خوله کې گوټې مه وهه)

۱۷۶

هیڅکله هم خپل قدرت د خپل ځان په بدلون
کې کم مه ګڼه.

۱۷۷

هیڅکله هم خپل قدرت د نورو په بدلون کې
اوچت مه ګڼه.

۱۷۸

په ځان کې صرفه جويي حتمي کړه، دا کار د
برياليتوب اساسي امر دی.

۱۷۹

تل هڅه کوه تر څو د بدن تناسب دې وساتي.

۱۸۰

لوړې ارزوگانې ولره.

۱۸۱

د بې ځايه مصارفو كچه راټيټه كړه.

۱۸۲

ځان په اسانۍ سره د لاسونو او پښو لاندې مه غورځوه، زده يې كړه تر څو په ادبي شكل سره (نه) و وايي.

۱۸۳

درد او رنځ دې د ژوند يوه برخه وگڼه.

۱۸۴

ستونزو ته د پرمختګ لپاره د فرصتونو په شان
گوره.

۱۸۵

له ژونده دې بې هدفه تمه مه لره.

۱۸۶

د وخت په مدیریت پوه اوسه.

۱۸۷

په لاسي اړې او خټک (چکش) باندي کار کول
زده کړه.

۱۸۸

خپل برياليتوب دې د ارامتيا، سلامتيا او عشق
په مقابل کې وسنجوه.

۱۸۹

هرکله چې د یو چا کورته د خوړو لپاره دعوت شوې نو د خوړو صفت یې وکړه.

۱۹۰

که د شپې له خوا د یو چا په کور کې پاتې شوې نو د خوب ځای دې سهار کې منظم کړه.

۷۸

۱۹۱

۵ سلنه کې عوايد دې په خيريه چارو کې ولگوه.

۱۹۲

هېڅکله هم د بښنې قدرت کم مه گڼه.

۱۹۳

هېڅکله هم د مینې قدرت کم مه گڼه.

۱۹۴

کچېرې هر وخت په غوسه شوې او فکر کوي چې والدینو، مېرمنې او اولادونو ته بد رد وایي نو ژبه په غاښ کلکه ونیسه.

۱۹۵

د ستونزو په بیانولو دې نور مه ستړي کوه، که ستا څخه چا پوښتنه وکړه چې حال دې څنگه دی؟ ووايه: (ډېر ښه دی) او که ویې پوښتل چې کار او کسب دې څنگه دی؟ ووايه: (عالي دی ورځ تر بلې ښه کېږي)

۱۹۶

مخالفت کول په ښه رویه سره زده کړه.

۱۹۷

ټولنیز اوسه، خو چا ته ضرر مه رسوه.

۱۹۸

د پرېکړې کولو د مخه د دواړو لورو خبرې واوره.

۱۹۹

د حسد څخه ځان وژغوره ځکه چې حسادت
د ټولو بدبختیو سرچینه ده.

۲۰۰

د ټولو خلکو سره مؤدب اوسه.

۲۰۱

که د ټولو کارونو د ترسره کولو لپاره پوره وخت
نه لرې نو لومړیتوبونه ترسره کړه.

هيڅکله مه وايه چې وخت نه لرم، تاسې
دقيقاً د ورځې په اوږدو کې دومره ساعتونه
په واک کې لرئ څومره چې، پاستور، ميکل
آنر، مادرتززا، هلن کلر، لئوناردو داوينچي،
توماس، جفرسون او آلبرت اينشتين په واک
کې درلودل.

۲۰۳

په يوه ښه مفکوره عمل کول وروسته مه پرېږده،
ځکه نورو هم د دې فرصت په اړه فکر کړي دی،
مگر برياليتوب د هغه چا وي چې د نورو څخه د
مخه په عمل لاس پورې کړي.

۲۰۴

زړور اوسه، کله چې تېر وخت ته گوري، په هغه
څه به پښیمانه شې چې نه دي وي کړي.

۲۰۵

په یاد لره چې گټوونکی هغه کارونه تر سره کوي چې د بایلوونکو زړونه یې تر سره کول نه غواړي.

۲۰۶

په فرصت پسې اوسه، نه امنیت، د کښتیاو لپاره د امنیت ځای بندرگاه وي، خو د وخت په تېرېدو یې شاید د یخ پوستکي خراب شي.

۲۰۷

له (فرصت) څخه له خپله وسه کار واخله.

۲۰۸

د مسافرت په وخت کې دې د څنگ بیګ کې یو کارت کېږده چې نوم، د تېلفون شمېره، د یوه نږدې خپلوان د تېلفون شمېره او ستا په اړه نور اړین معلومات پکې لیکل شوي وي.

۲۰۹

د تېرو کړنو د ارمان پرځای د راتلونکي لپاره
ځان چمتو کړه.

۲۱۰

د پخوانيو ملگرتياو شور تازه ساته.

۲۱۱

هغه خلک چې ځانته صادق وایي، څارنه یې
کوه.

۲۱۲

ژوند دې داسې خوشحاله تېر کړه چې تا حيران کړي، نه لکه يو مثال.

۲۱۳

د (ستونزې) د کلمې پرځای د فرصت کلمه کاروه.

۲۱۴

د خپلې خوښې کتاب دې له سره ولوله.

۲۱۵

داسې ژوند وکړه، چې وکولای شي د قبر په
شناخته دې ولیکي (پېښمانه نه و).

۲۱۶

د مېرمنې سره د جنجال په وخت کې هیڅکله
هم اطاق مه پرېږده.

۲۱۷

فکر مه کوه چي اوچت قيمت د ښه کيفيت
ښه ده.

۲۱۸

هيڅ يو فرصت دې د مينې د ښکاره کولو لپاره
له لاسه مه ورکوه.

۲۱۹

د اړتیا وړ قاموس دې د ځان لپاره پیدا کړه او هغه ته تل مراجعه کوه.

۲۲۰

قیمتي ورقې دې په یو بانکي صندوق کې ساته.

۲۲۱

د ملي ورځو په لمانځلو کې گډون کوه.

۲۲۲

د عاشقانه اړیکو د خرابېدو په خاطر گناه پخپله
غاړه واخله.

“

۲۲۳

ځان په خپلو معیارونو و سنجوه نه د بل چا په
معیارونو.

“

۲۲۴

قاطع اوسه، حتی که کوم وخت اشتباه هم وکړي.

“

۲۲۵

کله چې نور تا ته اړتیا لري، هغوی ته ځان حاضر کړه.

۲۲۶

کوښښ وکړه ترڅو اولادونه دې ځان ښه درک کړي، دا به تر ټولو اړین کار وي، چې ته یې د هغوی د راتلونکو بریالیتونو لپاره ترسره کوې.

۲۲۷

د غږېدا او چوپتیا لازم او مناسب وخت وپېژنه.

۲۲۸

هره ورځ یو کوچنی کار د خپلې کاري اوضاع د
بهبود لپاره تر سره کړه.

۲۲۹

له هغه چا سره معامله وکړه چې له تا سره
معامله کوي.

۲۳۰

په یاد ولره چې هیڅ یو کس نه شي کولی په
یواځې ځان یو څه لاس ته راوړي، منندوی زړه
ولره او د هغه چا قدر وکړه چې له تا سره یې
مرسته کړې ده.

۲۳۱

تر ټولو ښه تولیدات او خدمتونه دې مشتریانو
ته برابر کړه.

۲۳۲

ډلې او ټپلې له ياده وباسه، تازه او عالي
مفکوره چې نړۍ ته يې تغيير ورکړی دی، تل
د يو شخص د کار پايله ده.

۲۳۳

د کړنو مسؤليتونه دې په خپله غاړه واخله، مه
پرېږده چې بل څوک ستا لپاره دا کار وکړي.

۲۳۴

د لیکلو پر مهال د اصلاح لپاره ځای پرېږده.

۲۳۵

د نورو په مخکې دې د اولاد صفت کوه او پرېږده
چې هغوی یې واوري.

۲۳۶

مبتکر اوسه.

۲۳۷

د باور او اعتماد وړ اوسه.

۲۳۸

تر ټولو کوچني پرمختگونه هم تقدیروه.

۲۳۹

د مسواک او غاښونو د کریم د کارولو په وخت کې د اوبو نل ته پام ساته.

۲۴۰

په دې وپوهېږه چې ملکیت، زور او یا هم شهرت
خوښبختي نه راولي، بلکې خوشبختي راوستونکې
اړیکه د ملګرو سره ستاسې مینه ده.

۹۹

۲۴۱

د خطرناکې ناروغۍ سره د مخ کېدو په صورت
کې لږ تر لږه د ۳ ډاکټرانو نظر واخله.

۲۴۲

آزاد، انعطاف پذیر او پلټونکی اوسه.

۲۴۳

په عمومي لارو کې د چټلۍ غورځولو سره
مبارزه وکړه.

۲۴۴

خپل پام دېته ساته چې کارونه ښه تر سره
کړي، نه لوی.



۲۴۵

د شپې له خوا د بې ځايه گرځېدو څخه ډډه
وگره.

۲۴۶

کله، کله خپله لاره کېږه او دې ښکلو منظرو
لرونکو مسیرونو څخه تېرېږه.

۲۴۷

که تا او ستا کورودانې یو له بل سره جنجال درلوده له دې څخه صرف نظر وکړه چې څوک په حق دي، بښنه وغواړه او ووايه: (پښیمانه یم چې تاسې مې ناراحته کړلئ، کېدای شي ما وبښې؟) دا کلمې جادوگرې او شفاء ورکوونکې دي.



۲۴۸

د ځوانانو د کړنو نندارتونونو ته ولاړ شه او
لیدنه ترې وکړه، په دې سره به دې په ځوان
نسل باور قوي شي.

۱۰۳

۲۴۹

لومړیتوبونه دې مشخص کړه، هیچا د مرگ
په بستره کې نه دی ویلي: (کاش چې د کار په
دفتر کې مې ډېر وخت تېر کړی وی)

۲۵۰

د یو کار د تر سره کولو په وخت کې تنبلي مه
کوه.

۲۵۱

د خپلو اولادونو خبرو ته دې غور ونیسه.

۲۵۲

د خپل شهرت ساتنه دې کوه ځکه چې دا دې
یوازینی پانگه ده.

۲۵۳

د نورو د برياليتوب ليواله او مشتاق اوسه.

۲۵۴

کله مو چې د ښېگڼو تعريف او توصيف کېږي له
نورو سره مو نوموړي ښېگڼې شريکې کړئ.

۲۵۵

يو ملگري پيدا کړه چې موټر ولري.

۲۵۶

له هغوی ډېر کار وکړه چې له تا څخه یې تمه
کېږي.

۲۵۷

احساساتو ته دې پر ځان د غلبې اجازه مه
ورکوه.

۲۵۸

فکر دې سم کړه چی عمل دې سم شي.



۲۵۹

کله چې تلیفون ته ځواب ورکوي نو په ژبه
کې دې صداقت، محبت او انرژي لره.

۲۶۰

کله چې له یو نا اشنا کس سره ملاقات کوي،
په لور یې لاس ور اوږد کړه او ځان معرفي کړه
حتی که مخکې دې لیدلی هم وي، هیڅکله هم
دا فکر مه کوه چې تا په یاد کې را ولي.

۲۶۱

که هر څومره خلک پېژنې، چې یو څه یې زده دي،
نو له هغوی څخه یې زده کړه.

۲۶۲

هیڅکله زور ویل او مینه ناک عمل کم مه ګڼه.

۲۶۳

ډېره موسکا کوه، طبیعي شوخي تقریباً د ټولو
دردونو دوا ده.



۲۶۴

له (نه پوهېږم) ویلو څخه مه وېرېږه.

۲۶۵

له (اشتباه مې وکړه) ویلو څخه مه وېرېږه.

۲۶۶

له (مرستې ته اړتیا لرم) ویلو څخه مه وېرېږه.

۲۶۷

له (پښېمانه يم) ویلو څخه مه وېرېږه.

۲۶۸

هیڅکله دې خپل صداقت مصالحې ته مه پرېږده.

۲۶۹

د اولادونو سپورتي سیالیو او په نورو پروگرامونو کې گډون وکړه.



۲۷۰

ټولو هغه کسانو ته چې د رزق د پیدا کولو لپاره
هر څومره نا څیزه کار کوي؛ احترام ولره.

۲۷۱

تل هڅه کوه تر څو له ځانه سره د یادانښت
کتابچه او قلم ولري ځکه کله، کله د سړي ذهن
کې با ارزښته افکار راپیدا کېږي.

۲۷۲

که د خپل ذوق مطابق دنده دې پیدا کړه نو
د حقوقو د اندازې پرته یې قبوله کړه، که له
ځانه وړتیا وښايې، نو حقوق به دې با ارزښته
او لوړ شي.

۱۱۲

۲۷۳

نویو او تازه مفکورو پسې ولاړ شئ.

۲۷۴

د نورو خلکو اهمیت او خوشبختیو لپاره
فرصتونه پیدا کړه.

۲۷۵

د هرې لحظې ارزښت د راتلونکي لحظې په
فکر باندې له لاسه مه ورکوه.

۲۷۶

کار ته دې نظم ورکړه، که نه پوهېږې په دې اړه
کتاب مطالعه کړه.

۲۷۷

د چا خبره مه قطع کوه.

۲۷۸

د هرو خوړو دمخه له خدای (ج) مننه وکړه.

۲۷۹

د ځان لپاره دې لنډ مهاله او اوږد مهاله موخې
وټاکه.

۱۱۵

۲۸۰

مخکې له دې څخه چې بهر ته سفر وکړې او
د هغو ځایونو په اړه چې لیدنه به ترې کوې،
معلومات تر لاسه کړه.

۲۸۱

د لویو ستونزو څارنه کوه، هغوی اکثراً د (لویو فرصتونو) په جامه کې ځان ښکاره کوي.

۲۸۲

که داسې دعوت نامه دي تر لاسه کړه چې ځواب یې غوښتی و، فوراً ورته ځواب ورکړه، که د تېلفون شمېره یې مل وه، زنگ ورته ووهه او که نه، نو یو یادښت ور ولېږه.

۲۸۳

هیڅکله هم د کار په سر د ستړیا، غوسې او
ستومانۍ اعتراف مه کوه.

۲۸۴

هر سهار له خوبه د نیم ساعت وختي راپاڅېدو
پرېکړه وکړه او دا کار تر یو کاله پورې تر سره
کړه، په دې سره به دې ډیرې ورځې په نړۍ کې
له خوبه د راپاڅېدو له مدرکه زیاتې شي.

۲۸۵

هیڅکله چې یو شي ته اړتیا نلرې، فقط د لیلام
په خاطر یې مه اخله.

۲۸۶

یوه غلطې دوهم ځل مه تکراروه.

۲۸۷

۱۰ سلنه عواید دې سپما کړه.

۲۸۸

هیڅکله د هغه خلکو سره د پیسو په اړه
خبرې مه کوه کوم چې ډېر غني او یا هم
ډېر فقیران دي.

۲۸۹

که پوهېږې چې په سر ضربه خورې نو سر دې
اوچت مه نیسه، ټیټ شه خو حرکت کوه.

۲۹۰

د خپل جیب او اقتصادي توان په انحصار کې
اوسه.

۲۹۱

د اولادونو تفکر ته دې ترجیح ورکړه.

۲۹۲

د تل لپاره خو د حل لارې په مخکې ولره.

د ژوند کوچنۍ لارښوونې

۲۹۳

د هغه څه په اړه چې غوښتل دي تر لاسه يې کړې
د سختې مبارزې څخه وروسته وخت څرنگي کړه
او له هغوی څخه خوند واخله.

۲۹۴

هيڅکله هم د يوې اړيکې په يووالي او روغې
جوړې کې د کلیمو قدرت کم مه ګڼه.

۲۹۵

ستا ذهن کولی شي چې هره لحظه یو فکر ته
ځای ورکړي، داسې یو کار وکړه چې هغه فکر
مثبت او جوړونکی وي.

۲۹۶

د نعمتونو قدر وپېژنه.

۲۹۷

تل دې د مور د حال پوښتنه کوه.

۲۹۸

د خوشبخته خلکو سره وخت تېره وه.

۲۹۹

د اولادونو له ښوونکو څخه دې مننه کوه.

۳۰۰

له قصده څوک مه خجالتوه.

۳۰۱

دا له ياده مه باسه چې ستا کردار ستا تقدير دی.

۳۰۲

که د يو څه په اړه نه پوهېږئ پرېکړه مه کوئ.

۳۰۳

د خپلو تېروتنو د سمونې په اړه ژر اقدام وکړه.

۳۰۴

په وطن او وټندوستۍ مه شرمېږه.

۳۰۵

په خپله حافظه ډېر باور مه لره، اړينې خبرې
ليکه (نوټ کوه يې)

۳۰۶

له حده ډېر مه مهربانه کېږه.



Life Little Instructions

Writer: H. Jackson B.

Translated by: Shaukatullah Abid

Life little Instructions

Writer: H. Jackson B.

Transalated by: Shaukatullah Abid

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