پر ځان باور پیدا کړئ

لیکوال: ډیل کارنیګي
ژباړه: نجیب خان یار

پرمختګ
www.parmakhtag.com

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر ځان باور پیدا کړئ

لیکوال: ډیل کارنیګي
ژباړن: نجیب خان یار

---

www.parmkhatag.com

پرمختګ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ليکلړ

د ښه او بريالي ژوند کولو 5
له پاره پر ځان باور پيدا کړئ 5
د ډيري او بريتو اروايي اړخ 11
آيا تاسې ډېر حساس ياست؟ 12
خپل خواړه بهتر کړئ 15
تازه هوا واخلئ او ورزش وکړئ 16
تاسې آرام ته ضرورت لرئ 17
حالاتو سره مبارزه زده کړئ 18
طبيعت د ننداړې بلنه درکوي 20
خوب هم ضرور دی 21
ځان مصروف وساتئ 21
راتلونکي پلان جوړونه وکړئ 22
د ظرافت احساس پيدا کړئ 22
پر ځان زړه مه خوږوئ 23
دلته ملايکې نه اوسيږي 25
نور خلک له تاسې څخه ډېر بدبخته دي 26
د خدای نعمتونه هم مه هېروئ 27
حالاتو سره مقابله وکړئ 29

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

مصروفیت زده کړئ 29
شوق ژوند ته حرکت ورکوي 32
روغو خیالونو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ 35
له ژوند څخه خوند واخلئ 36
په خپل کار کې د جذبېدو عادت پیدا کړئ 37
د کار کولو طریقه بدله کړئ 39
د اوزګارتیا په وخت کې په زړه پوري کارونه کوئ 40
له تاسې څخه هم ستر شخصیت جوړیدی شي 41
موخې درجه بندي کړئ 49
مالي پلان جوړول زده کړئ 51
له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ 52
ځان د تصور په سترګه کې کامیاب وګورئ 53
د مظلومیت احساس 54
د شخصیت تعریف 64
تربیه 69
یو نوی قوت 70
د نوي قوت کارول 71
د کامیابۍ پنځه طریقې 72
د فکر کولو ډول مو بدل کړئ 75

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ښه شخصیت اغېز 85

د ښه او بریالي ژوند کولو له پاره پر ځان باور پیدا کړئ

په هر انسان کې دننه داسې ورتیاوې پټې دي چې که هغه یې ښکاره کړي، نو خپل شخصیت پرې ښه کولای شي او پر ځان دومره باور پیدا کولای شي چې ژوند به یې مالامال شي.

تېرو ورځو کې مې د داسې یوه لیک د لوست موقع پیدا کړه چې د لیک په هر ټکي کې درد او خفګان ښودل شوی و. لیکوال یې داسې یو ځوان و چې له اروايي ستونزو سره لاس او ګرېوان و، پر ځان یې هېڅ باور نه درلود او ددې لیک په مرسته یې د ارواپوهنې له یوه مشهور ډاکټر څخه مشوره غوښتې وه. د هغه لیک ځینې ټوټې مې لوستونکو د ګټې اخیستو له پاره لاندې راوړې دي:

(یوه ډېره لویه خبره چې له کبله یې ماته خپل شخصیت ډېر سپک ښکاري، هغه دا ده چې زه بدبختانه له هغې ورتیا محروم یم چې په شخصیت جوړونه کې د ملاتیر ګڼل کېږي. د ځوانۍ په پیل کې زه د ډېرو قوي اعصابو خاوند وم، خو اوس د اعصابو له خوا دومره کمزوری شوی یم چې له هر شي وېرېږم. زه د یوه کار له پاره پلان جوړوم، خو د پیل او عملي کېدو وخت یې چې را نږدې شي، نو بیا د ځان خلاصولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

له پاره داسې بهانې لټوم چې په مرسته يې خپل ځان تېرباسم، زه پر دې ښه پوهېږم چې داسې حالاتو کې بايد څه وشي، خو بېلابېل شکونه او وېرې له ما هر وخت را تاوې وي، ما په يوه ځای کې هم نه پرېږدي، زه په خپلو ذهني شخړو بشپړ پوهېږم، احساس يې لرم، ځکه داسې کوم پلان نه شم عملي کولای چې له هغه پرته زما ژوند برياليتوب ته ځان نه شي رسولای.

د ځان په اړه زما د بې باورۍ او بې اعتبارۍ يو لامل دا دی چې ما له خپلې کورنۍ څخه هېڅکله مناسبه ستاينه او صفت نه دی اورېدلی. مور مې تل پر ما د نکته چينۍ او نيوکو غشي وروي او تل زما کمزورۍ او نيمګړتياوې زما د نورو خويندو او ورونو له قوت او تکړه توب سره پرتله کوي. اګر چه کله داسې کوي نيت او هيله يې دا وي چې زه د خپل ځان لا ډېر ښه کولو له پاره ډېر زيات زيار وباسم او کوشش وکړم، خو دا زما بد نصيب وګڼئ چې د هغه چلند او طريقه دومره ناسمه وي چې پر ما يې هره خبره برعکس تاثير کوي. د هر وخت رټلو، غوسې او پيغورنو له امله يې زه خپله له خپلو سترګو ولوېدم او په ما کې دا نظر لا ډېر پوخ شو چې زه به په ژوند کې هېڅکله بريالی نه شم. ددې پايله بيا دا شوه چې زما بيا ګردچاپېره محيط او ځان سره دلچپسي ختمه شوه، ژوند سره هم بې پروا شوم او اړيکې مې هم ورسره خرابې شوې.

زه پر دې پوهېږم چې که زه همداسې روان يم، نو هېڅکله خپل منزل ته نه شم رسېدلای، خو زه نه پوهېږم چې خپلې دغه ذهني ستونزې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

 څنګه حل کړم او خپل ځان څه ډول بدل کړم. ماته داسې احساس پیدا شوی چې زه ګنې په ځان کې کومه لویه نیمګړتیا لرم. که ددې حقایقو او حالاتو له تجزیې وروسته ته دې نتیجې ته رسېدلی یې چې زه بیخي بېکاره او بې ګټې شخص یم، نو زه به له تا څخه نه کومه ګیله کوم او نه کوم مخالفت. آیا تاسې ماته داسې یوه مشوره راکولای شئ زه پرې عمل وکړم او د خپل ژوند له اوسنیو دردونو او تکلیفونو څخه خلاص شم او خپل اوسنی حالت او چلند بدل کړم او د بریالیتوب پر لاره د تللو لایق شم؟)

تاسې د دې نوي ځوان ستونزه څنګه تشریح کوئ؟ کېدای شي تاسې د منفي اصطلاحاتو یادونه وکړئ او داسې ووایئ چې دغه بدنصیبه نوی ځوان د نامناسب والي د احساس ښکار دی، یا مثبت اصطلاحات یاد کړئ او ووایئ چې دغه ځوان پر خپل ځان لا ډېر باور ته اړتیا لري. تاسې ته ددې ځوان قضیه غیرعادي ښکاري؟ آیا یوازې څو ځوانان د ځان په اړه د بې باورۍ ښکار دي؟ اګر چه زموږ په هیواد کې د تعلیم کمي او نورو لاملونو له امله تراوسه داسې حالات نه دي پیدا شوي چې موږ د سمو شمېرو او عملي تحقیق او تجربو پر اساس پورته پوښتنې ځواب کړو، خو په زیاتره پرمختللو هیوادونو کې دا کار کېږي. د څېړنو د متخصصینو په وینا یوه کالج کې ۲۷۵ محصلین له اروایي پلوه وڅېړل شول، نو معلومه شوه چې ۹۰ سلنه نوي ځوان محصلین په یوه ډول د شخصي ستونزو او محرومۍ شدید احساس لري. ځینې محصلین پدې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

پوهېږي یا لږ تر لږه دا احساس لري چې دوی د شکل او څېرې، د لوبو وړتیاو، دماغي وړتیا یا ښایست په مسایلو کې د نورو په پرتله ځان د هغوی څخه ټیټ بولي. ځیني نوي ځوانان د خپل ضعیفه صحت ګیله کوي او ځیني نور په مینه کې د ماتې خوړلو ګیله کوي.

ممکنه ده تاسې ووایئ چې له پوره پلټنې وروسته مو هم خپل پټ استعداد نه دی پیدا کړی. د دې معنا دا ده چې ستاسې په ذهن کې د پټ استعداد ناسم مفهوم ریښه جوړه کړې ده. تاسې ښایي داسې فکر کوئ چې پدې ډول استعداد به تاسې ښه سیتار وغږوئ یا به زړه راښکونکې خبرې وکړئ، یا به د خپل کاروبار د پراخه کولو او غځولو بنسټ برابر کړئ. دې کې شک نشته چې په ځانګړې استعداد دا ټول کارونه کولای شئ، خو تاسې چې کوم استعداد لټوئ، هغه دې سره توپیر لري.

که تاسې دا وړتیا لرئ چې بېلابېلو خلکو سره اړیکې پیدا کړئ او بیا ورسره دا اړیکې وپالئ، نو پر دې باور ولرئ چې په تاسې کې دا وړتیا شته او ددې په مرسته به تاسې ډېر لوی او څرګند کارونه وکړئ.

که تاسې خپل ورځني کارونه داسې ترسره کولای شئ چې د سترې کېدو پر ځای ترې خوند واخلئ، نو پوه شئ تاسې ته خدای هغه وړتیا درکړې ده چې په مرسته یې ستاسې ژوند بریالی کېدای شي. چا چې د خپل ژوند احساساتي دوره تېره کړې وي، هغوی دې، ځانګړی پام وکړي چې که اوږد ژوند غواړي او په ژوند کې بشپړه برخه غواړي، نو د

(c) ketabton.com: The Digital Library

www.parmakhtag.com

تېر ژوند نهیلۍ او ناکامۍ دې هېرې کړي او ځان ته دې دا ډاډ ورکړي چې الله تعالی په هر انسان کې د وړتیاوو داسې یوه خزانه ایښې ده چې هغه هېڅکله نه ختمېږي. بلکې څومره یې چې مصرفوي دومره به یې تجربه، مهارت او پر ځان باور زیاتېږي. تاسې دا فکر مه کوئ چې د ژوند ډېره برخه تېره شوې ده، بلکې ځان ته دا باور ورکړئ چې تاسې به په ژوند کې هغه توره او مېړانه کوئ چې خدای تعالی ورته پیدا کړي یئ. له دې وروسته تاسې پر ځان بشپړ باور پیدا کړئ او په پوره حوصلې په خپل کار لګیا شئ. که ستاسې احساس او جذبه رښتیني وي، نو د ناکامۍ د مخ لیدلو له پاره هېڅ دلیل نه لرئ.

ابراهام لنکن خو به تول پېژنئ. د ژوند له مشهورو پېښو او کیسو به یې هم خبر یئ، خو دا معلومات به درته نه وي چې هغه په ۳۲ کلنۍ کې له ژونده دومره ستړی او نهیلی و چې د ډېر خفګان له امله یې د خپلو یادښتونو په کتابچه کې دا ولیکل چې: (اوس چې زما کوم حالت دی، په نړۍ کې د یوه کس به هم نه وي، که زما محسوسات د ټولې نړۍ په خلکو مساوي تقسیم شي، نو د ځمکې پر مخ به یوه خوشحاله څېره هم ونه وینئ.)

دا خبره هغه عظیم انسان په ۱۸۴۱ میلادي کال کې لیکلې وه. اوس به د خوند له پاره تاسې ته هغه خبره وکړم چې همدې سړي په ۱۸۶۲ کال کې د امریکا کانګرس ته په وینا کې کړې وه: (سره ددې چې موږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ستونزو سره مخ يو، خو دې سره د مقابلې له پاره بايد تيار شو. موږ يو نوی ملت يو، پدې خاطر بايد ستونزو سره مقابله هم په نوي ډول وکړو.)
لنکن دا حوصله او پر ځان باور له کومه کړ؟ خبره يوازې دا ده چې د لومړۍ خبرې ليکلو پر وخت لنکن عادي انسان و، کوم چې نه پر خپلو وړتياو خبر و او نه ورته د خپلې پوهې او اهليت اندازه معلومه وه. له هغې وروسته يې د ځان پېژندلو له پاره ډېره هڅه وکړه، بيا چې وروسته د خپل ځان په پېژندلو کې بريالی شو، نو نه يوازې د ژوند يې بدل شو، بلکې خپله هم يو بيخي جلا انسان شو. پخوا د يوې وروسته پاتې سيمې عادي وکيل و، خو دا وخت بيا پر دې بريالی شوی و چې د امريکا لومړی وزير شي. دا کاميابي يې هغه وخت په نصيب شوه چې خپل ځان يې وپېژنده او په خپل ځان پوه شو. الله تعالی بې انصافه نه دی، هغه هر انسان ته يو ډول وړتيا، پوهه او حوصله ورکوي. د دې وړتياوو پېژندل او په پوره باور او حوصله يې کارول زموږ مسئوليت دی.
ايا تاسې په خپل زړه لاس کېښودلای شئ او دا ويلی شئ چې خپل دغه مسئوليت په پوره او ښه ډول سر ته رسوئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ږيرې او بريتو اروايي اړخ

ارواپوهنې د مخ او نورو ويښتو په اړه نظريات ورکړي دي. ډاکټر رولينډي تريسکي او سټينسي جی ويليمز وايي چې اوږده ويښته د قوت او نارينتوب نښه ده او لنډ ويښته د تهذيب او تمدن ښکارندويي کوي. د ډاکټرانو پر وينا په تمدن کې مادي قوت پرېښودل کېږي او يوازې روحاني غوښتنې را ښکاره کېږي، چې له امله يې د نارينه د ويښتو سټايل بدلېږي او وخت پر وخت لنډېږي.

اروپوهان پدې برخه کې د مچيلينګو جوړه شوې خدايګوټې مجسمې ته اشاره کوي چې دا مجسمه ډېره زياته قوي ښکارېږي. دا مجسمه اوږده ويښته او ګڼه ږيره لري. د انګلستان په محکمو قاضيان اوږده نقلي ويښته لګوي چې دا هم د پوهې او عظمت د نښې په توګه ښکارېږي. ډاکټران دا هم زياتوي چې د امريکا پخواني اوسېدونکي چې د خپلو دښمنانو کوپړۍ ماتوي، د دوی دا چارې نه خوښېدې، يوازې پدې خاطر يې کول چې ژوند او قوت يوه بېلګه کړي او پر نورو فتحه ترلاسه کړي. د ډاکټرانو پر وينا که چېرې د انسان اصلي او بنسټيز قوت وځپل شي، نو سر يې ګنجی کېږي. پدې وخت کې بيا انسان خوليو او نقلي ويښتو ته مخه کوي، کله يې چې په سر ويښته نه وي، نو بيا انسان اوږده بريتونه پرېږدي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

آیا تاسې ډېر حساس یاست؟

ټام چې له دویمې پرچې وروسته وویل چې زه بله ازموینه کې ګډون نه کوم، نو مور چندانې حیران نه شو، مور وویل چې هسې وارخطا دی، له پخوا همداسې و چې په وړه خبره به نارامه شو او کار به یې پرېښود. په پارچه کې یې کومه سخته پوښتنه ولیده، ووېرېده او د ناکامېدو له ویرې یې ازموینه پرېښوده. بله ازموینه یوه اونۍ وروسته وه، پدې وخت کې مور ټولو هغه ته نصحیت وکړ، زړه مو ورکړ او ازموینې ته مو چمتو کړ. خو بله ازموینه کې بیا همدا ستونزه پیدا شوه، په یوه پوښتنه یې نیم وخت تېر کړ، په پاتې نیمایي وخت کې به یې نورې څلور پوښتنې څنګه حل کړې وی؟ دستې یې پښې او لاسونه بې دمه شول، وېره او تادې ورسره مل شوه، هېڅ پوه نه شو چې د پوښتنې په ځواب کې یې څه ولیکل او څه ترې پاتې شول. ده تقریبا ټولې پارچې همداسې حل کړې. ټولو ویل چې کامیابي یې ستونزمنه ده، خو څو میاشتې وروسته چې نتایج اعلان شول، نو پکې کامیاب و.

تاسې به دا خبره جالبه ښکاري، خو باور وکړئ چې ناممکنه نه ده. تاثیر لاندې راغلی انسان په طبیعي ډول ډېر زیات ځیرک وي، خو د داسې خلکو تر ټولو لوی ضعف دا دی چې ډېر زر خفه کېږي، له کاره لاس اخلي او کار ترې نیمګړی پاتې کېږي. دا خلک له خپلو خدای ورکړو استعدادو سمه او بشپړه ګټه نه اخلي. دا حقیقت دی چې که

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

چېرې نعیم لره حوصله کړې وی، په ډاډه زړه یې پارچه حل کړی وي، نو حتمن به په ښه درجه بریالی شوی وی.

نارامه کېدل، تاثیر لاندې راتلل یا زر احساساتي کېدل اروایي ناروغي ده. پدې کې اصلاً هېڅ بدي نشته، پدې ناروغانو کې زیاتره وخت دا لیدل کېږي چې ژوند یې له خفګان او نهیلۍ څخه ډک وي او تل په تاوان کې وي. د ارواپوهنې نویو څېړنو دا خبره له یوه سره ناسمه ثابته کړې ده، اوددې برعکس کارپوهان وایي چې احساساتي خلک دومره د تېز احساس خاوندان وي، دوی حالات او پېښې تحلیل کوي او د راتلونکي له پاره ترې پلان جوړوي. بیا پر دې پلان عمل کولو له پاره نوي لارې پیدا کول او نوي وسایل برابرول دومره سخت نه وي! البته که دا احساس لوړ شي او د تخییل تر حدودو ورسېږي، نو بیا همدا قدرتي وړتیا چې په هر انسان کې د پرمختګ لامل وي، بېرته د همدې انسان په لاره کې خنډ ګرځي. دده پر وړتیاوو بده اغېزه کوي، په اعصابو کې یې کشمکش پیدا کېږي. که چېرې تاسې د عصبي کشمکش ښکار نه یئ، نو له خدایه دعا کوئ چې له دې ستونزې مو تل خوندي وساتي، هېڅ یو بدني درد د اروایي ستونزې او درد هومره ډېر شدید او دردوونکی نه دی.

په ژوند کې که درته داسې اروایي ستونزه پیدا شوه، نو له هغې د خلاصې تر ټولو ښه لاره دا ده چې سمدستي د اروایي چارو کارپوه ته مراجعه وکړئ! کارپوهانو ځینې داسې ساده اصول وضع کړي چې که

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

عمل پرې وشي انسان له دې ناروغۍ په ډېره اسانۍ ځان ژغورلای شي. پدې سلسله کې لومړۍ او مهمه خبره دا په خپل ذهن کې کېنوئ چې انسان باید هېڅکله خپله عصبي کمزوري بهانه نه کړي او د خپلو کارونو څخه د خلاصون دليل دې يې نه ګرځوي. دا ياد ساتئ چې که تاسې هر وخت خپله عصبي کمزوري او تر تاثير لاندې راتلل يادوئ، نو دا پدې معنا ده چې تاسې په ژوند کې برياليتوب ته رسېدو له پاره له هلو ځلو مخکې پر خپلې ماتې او ناکامۍ اعتراف کوئ. يا دا چې تاسې د خپل پرمختګ او خوشالۍ مخه پخپله بندوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

خپل خواړه بهتر کړئ

ناقص خواړه د عصبي ستونزو تر ټولو ښکاره دلیل دی، خصوصاً په کومو خلکو کې چې د پروټینو کمی وي، هغوی ډېر زر ددې ستونزې ښکار کېږي. عموماً لیدل شوي دي چې ډېر زیات بوخت یا یوازې ژوند تېروونکي خلک زیاتره وخت د خپلو خوړو په اړه بې پروا وي، د دوی خوراک زیاتره وخت یوه پیاله چاې او ورسره کیک یا ډبل ډوډۍ وي. د داسې شیانو مسلسل کارونې څخه د بدن اړتیاوې نه پوره کېږي، پدې خاطر د کمزورۍ، خفګان او زړه بد والي ښکار کېږي. همدا ستونزې بلاخره د عصبي کمزورۍ لامل ګرځي. دا پدې معنا نه ده چې د ښه خوړو ترلاسه کولو له پاره باید ګني کومه خاص هڅه او هلې ځلې وشي او نه له ښو خوړو دا مراد دی چې ستاسې پر دسترخوان دې تل غوښه وي، خوندورې ترکارۍ دې وي، مساله داره ماهي دې وي ... ددې ټولو پر ځای یوازې ساده شیدې، مستې، هګۍ او تر یوه حده غوښه، ماهي، سبزي او میوې هم ورځنۍ اړتیاوې ښه پوره کولای شي. دا یاد ساتئ، تر کومه مو چې مالي وس کېږي، تاسې باید ښه خواړه وخورئ. که په چایو کې شیدې لږې زیاتې کړئ، هم دا اړتیا مو ورڅخه پوره کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تازه هوا واخلئ او ورزش وکړئ

دا حقيقت له هېچا پټ نه دی چې د انساني صحت او تندرستۍ له پاره تازه هوا او ورزش دواړه ډېر زيات ضرور دي. که له ډوډۍ وروسته د خپل کور په انګړ کې لږ وګرځېږئ، دا هم ستاسې پر انساني صحت ډېر ښه او مثبت اغېز کوي. که وګورئ، زياتره خلک چې نارامه وي، داسې ژوند کوي چې تازه هوا ته د وتلو او ورزش کولو موقع ورته لږه برابرېږي. د ژوند ښايسته کولو او په ټولنه کې د خپلو مسئوليتونو په برياليتوب ډول پوره کولو له پاره، بايد تاسې بشپړ صحت مند ووسئ. پياده ګرځېدلو يا د خپلې خوښې ورزش کولو وروسته د نارامه خلکو په چلند او فکر کې ښايسته بدلون راځي، تاسې هم دا تجربه وکړئ چې څومره رښتيا ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تاسې آرام ته ضرورت لرئ

ارواپوهان وایي د نارامو خلکو د درملنې ډېرې زیاتې لارې چارې موندل شوې دي! خو پدې ټولو کې (آرام) ډېر زیات مهم دی. د مرکې یا د خلکو په مخ کې د وینا کولو تصور انسان تل نارامه کوي، خو که له دې ازموینې مخکې یو څو شېبې ارام وکړئ، نو ټوله وېره او اندېښنه به مو ورکه شي. پدې توګه انسان له سټریا، غوسې او خفګان څخه هم خلاصېدی شي. په کلکه تخته یا ځمکه که لس دقیقې پریوځئ، نه یوازې د طبیعت هیجان به مو ختم شي، بلکې ستړي شوي اعصاب به مو هم ارام شي. ورکه شوې انرژي به مو بېرته فعاله شي او تاسې به ځان یو دم تازه او خوشاله احساس کړئ. زیاتره نارامه خلکو ته دغه عمل له وېرې، غوسې او نورو څخه د خلاصون په برخه کې ګټور واقع شوی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

حالاتو سره مبارزه زده کړئ

په ژوند کې چې درته هر وخت سخت مسئولیت درکړل شو، نو مه وېرېږئ. باور ولرئ چې د نورو خلکو غوندې تاسې هم له دې حالاتو د وتلو قدرت لرئ. دا هڅه مه کوئ چې خپل احساسات بهانه کړئ او له مسئولیتونو تېښته وکړئ. ددې برعکس هڅه وکړئ چې له کوم کاره تاسې وېرېږئ، هغه کار بیا بیا وکړئ. پدې توګه تاسې په ډېره اسانی پر خپله وېره برلاسي کېدای شئ.

دا حقیقت مه هېروئ چې وېره یو طبیعي عمل دی. له ضرر رسوونکو شیانو باید وېره وشي او د همدې وېرې په نتیجه کې موږ په ژوند کې له ډېرو سختو حادثو څخه ژغورل کېږو. که یو کس له دې وېرېږي چې په لاره کې یې موټر ونه وهي، نو دا کس به حتماً په ډېر احتیاط د سرک په غاړې ځي او له سرک څخه چې اوړي، هم لومړی به ښي او چپ اړخ ته ګوري.

په نارامه خلکو کې د وېرې معامله بیخي برعکس ده، د دوی وېره تل خندوونکې وي، له موږکانو وېرېږي، له چلپاسک وېرېږي، د نابلده خلکو مخکې له خبرو کولو وېرېږي، په یوازیتوب او تیاره کې نارامه کېږي، دا ټول د دوی د وېرې عامې او ساده بېلګې دي. تاسې باید له دې عادي او بې ځایه وېرو څخه ځان خلاص کړئ، که نه نو دا وېرې به ستاسې د لارې په مخ کې دیوال شي او تاسې به له خپلو خدای درکړو وړتیاوو هیڅ ګټه پورته نه کړئ. له داسې وېرې د ژغورنې له پاره له نورو خلکو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

څخه مرسته مه اخلئ، بلکې هڅه وکړئ چې په خپله په ځان کې دننه يو حرکت را پيدا کړئ. بهرنی فشار د انساني جذباتو او احساساتو د نشونما په حق کې تل مضر وي. يو وار چې انسان له يوې ستونزې په بريالی ډول تېر شي، نو په راتلونکي کې ټولو نامساعده حالاتو سره مخ کېدو له پاره د نورو له محتاجۍ څخه خلاصېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

طبیعت د ننداريِ بلنه درکوي

د طبیعت ښایسته منظرې، ښایسته شنه ځایونه او رنګارنګه ګلان چې انسان ووینې، نو خوشالي پکې پیدا کېږي. پدې خاطر زیاتره اروا‌پوهان نارامه خلکو ته داسې وړاندیز کوي چې هغوی پکې طبیعت تر ډېر زیات ورنږدې شي. که تاسې د مصرفیت له وجې، له کور څخه بهر نه شئ وتلی، نو په کور کې ګلان او ښایسته ونې وکرئ، پدې انسان په ډېره اسانۍ د خوشالۍ وسایل پیدا کولای شي. کله کله چې ضرورت شي، نو نارامه انسان باید د ښار له ګڼې ګوڼې او غالمغال لرې لاړ شي او د طبیعت په نندارو کې ځان پټ کړي. هلته چې ژوره خاموشي او سکوت پر موږ کوم اغېز کوي هغه زموږ د اروایي او جذباتي کیفیت د روغتیا له پاره ډېر مفید ثابتېږي. په کور کې ساتل شوي ځاروي او ځناور د نارامه انسانانو ښه ملګري کېدای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

خوب هم ضرور دی

د خوب کمی انسان ډېر زر د ناارامۍ ښکار کوي، له دې څخه د خلاصون له پاره په روزمره مصروفیاتو کې ځینې شیبې داسې حتماً ساتئ چې په ډېر سکون پکې دغه کمی پوره کړئ. نارامه انسان چې په عامه توګه د کوم هیجان او اضطراب ښکار وي، هغه د خوب په وخت کې تر ډېره لرې کېږي او عصبي نارامي او کشمکش تر ډېره ارامېږي. که غواړئ چې له خوب څخه سمه ګټه واخلئ، نو له خپل ذهن څخه ټول منفي فکرونه او خیالات وباسئ.

ځان مصروف وساتئ

عموماً ویل کېږي چې نارامه خلک باید ډېر کار ونه کړي، خو دا خبره سراسر غلطه ده. د کار ډېروالی بیشکه چې د هر انسان د صحت له پاره مضر تمامېږي، خو که له توازن او اعتدال څخه کار واخیستل شي، نو هر کار چې وي، ډېر ښایسته به وي. دا خبره رښتیا ده چې له ګټور کار یا مهم مسئولیت پوره کولو ورسته انسان بې پایانه سکون پیدا کوي او د خپل ژوند د هدفمندۍ احساس ورسره پیدا کېږي. که نارامه انسان تاسې په یوه مهم او ګټور کار کې مصروف کړئ، نو د خپلو کارونو په مقابل کې به یې د فکر او غم شدت ډېر زیات کم وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

راتلونکي پلان جوړونه وکړئ

نارامه انسان زیاتره وخت راتلونکي وخت ته وارخطا وي. که چېرې دا انسان خپلو وړتیاوو او وسایلو ته وګوري او جامع پلان جوړ کړي، نو انسان په ډېره اسانۍ له دې وېرې ځان خلاصولای شي. د بېلابېلو ناڅاپي ستونزو سره د مخ کېدو له پاره که له مخکې څخه بندوبست وشي، نو اغېز به یې ډېر زیات شدید او وېروونکی نه وي او کوچنۍ ستونزې په خپله ختمې شي.

د ظرافت احساس پیدا کړئ

په روزمره ژوند کې انسان له نویو پېښو او حادثو سره مخ کېږي، خو که په تاسې کې د ظرافت احساس وي، نو د دې پېښو تریخوالی او اثرات په ډېره اسانۍ ختمولای شئ. که نورو خلک ستاسې په کومې خبرې پورې خاندي، نو بد یې مه ګڼئ، بلکې ورڅخه د خوند اخیستلو هڅه وکړئ او موقع چې په لاس درغله تاسې هم پرې ادبي ټوکه وکړئ. سخته خبره هم که په ښه ډول وشي، نو مخاطب یې نه یوازې بده نه ګڼي، بلکې تاسې به پخپله هم له هغه عصبي کشمکش او نارامۍ خلاص یئ چې بده خبره یې پیدا کوي. نارامه انسان له پاره دا حس ډېر زیات ګټور وي، که په کوم پړاو کې هغه له ستونزو سره مخ شي، نو د خپل ظرافت او لطافت په برکت هغه ځان له دې ضرر څخه خوندي ساتلی شي. له حساسیت څخه ځان خلاصولو له پاره پورته ځو اصول وښودل شول، پدې د عمل کولو له پاره کوم خاص تدابیرو ته اړتیا نشته، یوازې قوي او نېکه اراده ورته په کار ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

پر ځان زړه مه خوږوئ

ډيويډ زما د ماشومتوب ملګرى دى، په پوهنتون کې سره يوځاى وو. ډېر خنده رويه هلک و. له څو کالو څخه وروسته مې چې ناڅاپه وليد، بيخي مې ونه پېژنده. څنګه به مې پېژندلاى وى، په پوهنتون کې ښه قوي و، اندام يې درلود، د پهلوانۍ اتل و او اوس وچ کلک شوى و، رنګ يې زېړ الوتى و او ناروغه ښکارېده. چپه پښه يې پرې شوې وه، په امساګانو روان و، ماته يې چې د سترګي مه شي له پاره لاس را کاوه، نو ما ورته ليدل، هغه راته وويل:

لکه چې ودې نه پېژندم، ډيويډ يم!

زما له خولې ورته وويل ډيويډه! بيا موږ دواړه يو بل ته ورغاړې وتو. زما نظر يې څو څو ځله په پرې شويو پښو او امساګانو پريوت، ما چې هغه داسې معذور وليد، نو زړه مې پرې خوږ شو. نور مې چې وار ونه شو، نو له خفګان څخه په ډکه لهجه مې پوښتنه وکړه، ډېر زيات خفه شوم، ستا پښه خو پرې شوې ده. هغه راته په خندا وويل: پرې شوې نه ده، ضايع شوې نه ده، دا پښه ما د خپل ولس او وطن په جنګ کې قرباني کړې ده، بيا يې په کړس کړس وخندل. زما بيخي ددې حالت توقع نه وه، ځان سره خجالته شوم، د خپل خجالت پټولو له پاره مې يوه بله پوښتنه وکړه: ته پدې حالت خفه نه يې؟

هغه راته وويل: ولې خفه شم ګرانه! په لومړيو کې يو څو ورځې خفه او نارامه وم، خو زخمونه چې ښه شول او زه په امساګانو روان شوم، نو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

نارامي هم ورسره په تللو شوه. اوس خو رانه کله کله بیخي هېر وي چې زه ګني په یوه پښه ګوډ یم. هغه په خندا خندا خپله خبره بشپړه کړه، راته یې وویل: منډه راسره وهې؟ زه غلی شوم.

د ډیویډ له دې کار او خبرو څخه زه ډېر متاثر شوم. ځان سره مې وویل دا ښه شوه چې ده له پښې پرې کېدو سره بیا هم ځان نه دی ملامته کړی، که نه نو د غم او خفګان له شدت څخه به څه وخت مړ شوی وی. په یوه پښه ګوډ و، خو اراده یې قوي وه. که بل څوک وی نو په خپل ځان به یې زړه خوږ شوی وی او ترحم او خواخوږی ترلاسه کولو له پاره به یې خپله کیسه په ډېر غمجن ډول هر چاته کولای.

پر ځان رحم کول اروایي ستونزه ده او پر ځان زړه سېځل یې یوه بېلګه ده. څوک چې ددې ستونزې ښکار وي، تل له خپلو خامیو او محرومیو سر ټکوي، خو مایوسي او خفګان څخه هېڅ نه ترلاسه کېږي. د ژوند ښایسته او خوندور کولو له پاره باید له دې حالت څخه انسان ځان خلاص کړي. که تاسې کامیابي او پرمختګ غواړئ، یا ځان نه جاذب او مقناطیسي شخصیت جوړوئ، نو له دې مکار دښمن څخه هر وخت ځان ساتئ. که نه نو دا به ستاسې طبیعي استعداد خراب کړي او تاسې به له قوت او جرات څخه محروم کړي. پر دې دښمن برلاسي دومره سخته نه ده، بس لږ همت او حوصلې څخه کار اخیستل ورته ضرور دي. پدې برخه کې ارواپوهانو ځینې اصول وضع کړي دي چې که عمل پرې وشي، دښمن ته په ډېره اسانۍ ماته ورکولای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

دلته ملايکې نه اوسېږي

مارکس لوري لي د روم مشهور پاچا تير شوی دی، يوه ورځ يې د خپلو يادښتونو په کتابچه کې وليکل: (زه نن هغو خلکو سره ګورم چې لويې لويې خبرې کوي، ځان يې خوښېږي، ځانغوښتونکي دي، شکر نه کوي، خو زه ورته حيران نه يم، ځکه که دا خلک نه وي، نو نړۍ به بيخي تشه وي.)

د مارکس لوري لی خبره سمه ده. زموږ په شاوخوا کې سلګونه زره خلک اوسېږي. دا ټول خلک له يو بل څخه جلا مزاج، طبيعت او ځانګړنې لري. دوی سره بايد راکړه ورکړه او دوستانه اړيکې په ډېر احتياط وشي. که چېرې تاسې کومه ورځ ناکام شئ، يا د يوه کس ناسم حرکت ووينئ، يا که يې په کومه خبره تاسې خفه شئ، نو تعجب مه کوئ، غوسه او خفګان هم مه کوئ، بس دا ياد ساتئ چې ستاسې ګردچاپېره ملايکې نه اوسېږي. دا د انسانانو نړۍ ده، هغه انسان چې ضعيفه پيدا شوی او له خطاګانو څخه ډک دی. پدې نړۍ کې هېڅوک د اخلاقو مجسمه يا جامع الکمالات نه دی، هر انسان يو عيب، يوه خامي او کمزوري حتمن لري. پدې خاطر د هغوی حرکتونو ته ډېر زړه مه خورئ. دا پدې طريقه هم کېږي چې تاسې له نورو خلکو څخه تمه ختمه کړئ او تکيه پرې پرېږدئ. له نورو خلکو څخه دومره تمه مه کوئ چې که سبا يې درته پوره نه کړي، بيا تاسې خفه شئ او زړه مو مات شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

نور خلک له تاسې څخه ډېر بدبخته دي

یوه مشهوره چینایي وینا ده چې وایي: (ما ویل په نړۍ کې ګني تر ټولو څخه بدبخته انسان زه یم چې بوټان نه لرم، خو بیا مې یو کس ولید چې هغه پښې هم نه لرلې، نو په خپل فکر وشرمېدم او مې ویل چې په نړۍ کې تر ما بدبخته خلک هم شته.) دا متل په خپل ذهن کې کېنوئ. دا به درسره ځان سره د رحم کولو په مقابل کې ډېره زیاته مرسته وکړي. ددې تر څنګ چې تاسې کله د محرومۍ او مظلومۍ احساس کوئ، نو هغه زړور او همت ناک انسانان را یاد کړئ چې له موره معذور پیدا شوي دي، خو بیا یې هم لویې کامیابۍ او د نړۍ په کچه شهرت ترلاسه کړی دی. ملټن ړوند و، خو ډېر لوی شاعر ګڼل کېږي. بیتوون په نړۍ کې د موسیقۍمهشور سورونه جوړ کړل، خو جالبه دا ده چې پخپله کوڼ و.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د خدای نعمتونه هم مه هېروئ

شوپنهاور ويلي: (څه چې موږ سره وي، د هغه په اړه لږ فکر کوو، خو څه چې نه لرو د هغه په اړه زياتره وخت فکر کوو.) دا ډول فکر د انساني ژوند تر ټولو ستر عذاب دی، پر ځان د رحم جذبه پکې تر ټولو مهمه ده. څه چې ستاسې له وسه بهر وي، يا درسره نه وي، د هغه په اړه هسې فکر کول او ځان ځورول هسې بې ګټې کار دی. خدای چې تاسې ته کوم نعمتونه درکړي دي، د هغه په اړه فکر وکړئ. که تاسې دا شکايت کوئ چې کور مو وړوکی دي، نو هغه خلک را ياد کړئ چې بيخي کور او د سر پټولو ځای نه لري. که تاسې کومه ناروغي يا خفګان لرئ، نو په خپلو ګاونډيانو کې هغه ناروغان وګورئ چې په اوږدو ناروغيو پراته دي او د درملنې له پاره پيسې هم نه لري. که تاسې له خپلې وظيفې شکايت لرئ، نو هغه خلک راياد کړئ چې ماهيان نيسي او کانونو کې کار کوي، د دوه وخته ډوډۍ له پاره پر ځان څومره سختي او خطرونه تېروي.

د يوه کس کيسه ده چې له دندې تقاعد شو او وروسته يې خپل کاروبار پيل کړ. څو مياشتې يې ښه ګټه وکړه، خو بيا يې يو دم تاوانونه پيل کړل او د دوکان بندېدو خطر يې پيدا شو. ستونزې او خفګانونه ورته پيدا شول، تل به خفه و، چای او ډوډۍ ترې پاتې وو. يوه ورځ ورته د کاروبار شريک وويل: ډېره د خفګان خبره ده، ته بايد خپل ځان سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

وشرمېږې. په نړۍ کې خو يوازې ته ستونزه نه لرې. که دا دوکان دې يو ځو ورځې بند هم شي، نو څه قيامت به راشي. حالات چې ښه شي بېرته يې خلاصولی شې. تاته خو خدای دومره څه درکړي چې د سجدې سر ورته بايد ټيټ کړې، خو تل لګيا يې تل زړه خورې. ته لږ ماته را وګوره، لاس مې پرې شوی دی، نيم مخ مې سوځېدلی دی، خو هېڅ وخت شکايت نه کوم او زړه نه خورم. که ستا همدا حالت وي، نو نه يوازې کاروبار به دې ختم شي، بلکې ستا روغتيا او کورنۍ به هم سلامته نه وي.

د آليور کرمويل په وخت کې جوړو شويو ودانيو باندې زياتره دا جمله ليکل شوې وي : (فکر وکړئ او شکر وباسئ.) دا خبره تاسې هم د خپل زړه په تخته وليکئ او په سړه سينه د الله تعالی درکړل شوي نعمتونه وشمارئ. تاسې به داسې شتمني احساس کړئ چې پر وړاندې به يې ستړې خزانې هم کوچنۍ ښکارېږي. دا شتمني تل په خپلو سترګو کې ساتئ. دا شتمني ستاسې سترګې، غوږونه، پښې، لاسونه او د کورنۍ غړي دي. تاسې خپلې سترګې په څو ميليونه افغانيو پلورئ؟ خپل غوږونه، لاسونه، پښې او ماشومان څنګه؟ دا ټوله شتمني راټوله کړئ او وګورئ چې تاسې له نورو خلکو څخه څومره شتمن يئ. خپل پخوانی فکر بدل کړئ، داس چې ستاسې په فکر کې ورو ورو څومره بدلون راځي، دومره به تاسې کې پر ځان د زړه خوږېدو جذبه هم ځپل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

حالاتو سره مقابله وکړئ

په انسان کې د انعطاف قوت سخت ډېر دی. ډاکټر الفرډ ایډلر له کلونو را په دې خوا د دې طبیعي قوت په څېړنو بوخت دی. نوموړوی وایي چې دا قوت د انسان منفي افکار پر مثبتو افکارو بدلوي. که انسان د ته ازاد کار کولو موقع ورکړل شي، نو دا پخپله فعالېږي او د انسان زیاتره ستونزې سمدستي پخپله حل کېږي. دې انسان ته پر ځان د رحم کولو جذبه داسې دي لکه زهر، پدې خاطر ترې باید ځان خوندي وساتي.

مصروفیت زده کړئ

پر ځان د زړه سېځلو څخه د خلاصېدو یوه موثره طریقه دا ده چې تاسې عملاً یو کار پیل کړئ او ځان مصروف کړئ. خپل غم او درد په سینه پورې نیول او همداسې خفه ورته کېناستل مناسب نه دي. تاسې باید خپل ځان عملي اقداماتو ته تیار کړئ. د راتلونکو کارونو له پاره پلان جوړ کړئ. یو نوی کار یا مصروفیت پیل کړئ. خصوصاً که تاسې ځان یوازې احساسوئ یا خفه یئ، نو مخکې لاړ شئ، نورو سره مرسته وکړئ او لاس ورته وکړئ. وخت د هر زخم مرهم دي، خو دا یاد ساتئ چې کار تر دې هم ښه مرهم دي. د اروپوهنې یو اصل دی چې که انسان هر څومره هوښیار وي، یوه وخت کې له یوه پر زیاتو شیانو فکر نه شي کولای. بالکل همدا خبره د جذباتو او احساساتو په دنیا کې هم سمه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ده، موږ داسې نه شو کولای چې پر یوه وخت د یوې موضوع په اړه ډېر زیات خوشاله هم شو او ډېر زیات خفه هم شو.

یوه کس راته خپله کیسه کوله ویې ویل: زما دوه بچي وو، یو بل پسې دواړه رانه مړه شول، ما دا غم نه شو زغملی. اعصاب مې ګډوډ شول، پر ځان مې باور ختم شو، لوږه او خوب مې وتښتېدل، یو ځای کې مې هم زړه نه ارامېده. ډاکټرانو راته د خوب ګولیو کارولو او د چکر او تفریح مشوره راکړله، خو هېڅ یوه ګټه ونه کړه. زما ذهني تکلیف ورو ورو په زیاتېدو شو. یوه ورځ یوازې او خفه ناست وم چې یو څلور کلن ماشوم مې خوا ته راغی او راته یې وویل: کاکا دا زما بایسکل خو راته جوړ کړه ... ما ورته ډېر وویل چې څه پرې مې ږده، خو هغه ضد کاوه، بلاخره یې راباندې خپله خبره ومنله.

د سایکل یوازې توله باید جوړه شوې وی. ددې کوچني غونډې نقص په جوړولو درې ساعته تېر شول. کار چې ختم شو، نو ما داسې احساس کړه چې وخت په ډېره سکون او اطمینان تېر شو. دغه کشف ما له پاره یوه نوې لاره خلاصه کړه. فکر مې وکړ که زه یوه داسې کار کې بخت شوم چې فکر پرې ورم او د پلان جوړولو اړتیا ورته وي، نو زما خفګان او نارامي به ورسره کمېږي. پدې خاطر مې وویل چې نور به ځان مصروف ساتم او کار به کوم. څو ورځې وروسته زه بېرته خوشاله او تر و تازه انسان شوم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د انګليسي ژبې د مشهور شاعر ټيني سين ګران ملګرى ارتهر سين مړ شوى، نو هغه ځان ته پدې خبرې کولو تسلي ورکړه چې زه بايد په کار کې ډوب شم، که داسې ونه کړم نو دا غم او نهيلي به مې تباه کړي. ممکن چې په لومړي سر کې تاسې ته د کار عادي کېدل لږ سخت وي، خو باور وکړئ چې ډېر زر يا لږ وروسته به ورسره عادت شئ او وبه ګورئ چې د ټولو ګوليو او دواګانو ارامتيا پدې کار او مصروفيت کې شته. د عصبي ناروغيو ډاکټران خپلو ناروغانو ته زياتره وخت همدا تلقين ورکوي. اعصابو ته له مصرفيت ارازنه او ښه دوا تر اوسه نه ده جوړه شوې. پر ځان د زړه خوږولو پر ځاى ملا وتړئ او کار کې مصروف شئ. ستاسې وينه به ګرځېدل پيل کړي، ذهن به مو تحريک شي او په بدن کې به مو د مثبت ژوند څپې پخپله را شي، دا به بيا پر ځان د زړه خوږولو ځاى ونيسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

شوق ژوند ته حرکت ورکوي

له څه وخته را په دې خوا د سورلۍ په ريل ګاډي کې کلي ته سفر کوم. ريل ګاډی به هره تمځای کې ودرېده او ورو به وران و چې زه يې ډېر ستړی کړم. د طبيعت ټول ښايسته په کمېدو و. ما ستوماني ويستله او کړکۍ ته مې شا کړې وه. مخامخ څوکۍ باندې يو مشر کس ناست و، يو دم يې چيغې کړې: واو ډېر ښه! په ما يې دا خبره بده ولګېده، زر مې مخ واړوه او له کړکۍ مې بهر وليدل. شاته رانه ونې په پټو کې ولاړې پاتې کېدې او سپوږمۍ نرمې پلوشې پرې لګېدې، دا منظره ډېره ښايسته او ژوندۍ ښکارېدله. بل خوا د يوه موټر سره اشاره په ورکېدو وه او زما سترګې پر هغې ورخښې شوې.

پدې وخت کې ريل ګاډي تېز هارن وواهه، دې سره مې په ذهن کې يوه عجيبه څپه وغځېده. ورسره راته دا احساس پيدا شو چې زما منجمد احساسات او جذبات ناڅاپه نرم او په خوځېدو شول. زما په ذهن ټوله خپره شوې ستړيا په ختمېدو شوه. د سفر دا تجربه زما د ژوند حاصل دی. له دې وروسته بيا زه هېڅکله د ستړيا او مړاوي کېدو ښکار نه شوم. چا رښتيا ويلي دي چې: ژوند د لوبې پراخه ميدان دی، يو کار يې هم له خوند او تلوسې خالي نه دی.

دغه احساس په انسان کې ولولې او د شوق يوه داسې جذبه پيدا کوي چې په شتون يې نړۍ کې يو شی يا د ژوند يو کار هم پر طبيعت بار او بوج نه ګڼل کېږي. دا انسان عمل کولو له پاره چمتو ساتي او ل برې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

یوه محرک په توګه عمل کوي. د انسان په زړه کې چې یو ځل دا جذبه پیدا شوه، نو انسان تل د پرمختګ او لویوالي په لاره روان ښکاري. تاسې که خپل ګردچاپېره وګورئ، نو وبه ګورئ کومو خلکو چې په ژوند کې کومه غیرعادي کارنامه کړې ده، د هغوی په ذات کې همدغه جذبه او ولوله وه. مشهور ارواپوه ریلف والډ ایمرسن وایي: (په نړۍ کې یوه کارنامه هم د شوق او ولولې پرته نه رامنځته کېږي. په ژوند کې د بریالیتوب ترلاسه کولو له پاره تر ډېره جذبه بله نشته.)

د انساني تاریخ پاڼې ددې خبرې د صداقت شاهدې دي. د یوه لوی تجارتي شرکت مشر وایي: (که زه کله باید په ژوند کې داسې دوه کسان انتخاب کړم چې په د تعلیم له مخې سره ورته وي، نو زه به په ډاډه زړه هغه کس ته لومړیتوب ورکړم چې خپل کار سره یې مینه او ولوله زیاته وي.)

دا حقیقت دی چې له شوق او ولولې پرته په نړۍ کې یو کار هم تر ډېر وخت پورې دوام نه کوي. انسان په یوه نه یوه مرحله کې ستړی کېږي او له کاره لاس اخلي. دا جذبه او ولوله قدرتي ډالۍ ده. دا د انسان له طبیعي او ذهني وړتیاوو سره هېڅ اړیکه نه لري. دې ته له ذهن ډېر د جذباتو ګرمي او شدت ژوند ورکوي، خو په دواړو کې اړیکه شته، چې که کوم کس د ولولې او شوق نه خالي وي، نو له خپلو هغو وړتیاوو سمه ګټه نه شي اخیستی چې خدای ورته ورکړې دي. قدم په قدم به ستونزو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

سره مخ کېږي او د لږ غفلت او لټۍ له امله به يې د برياليتوب ډېر لوی لوی چانسونه له لاسه ووځي.

ددې برعکس که په انسان کې جذبه وي او انسان بيداره وي، نو حالت بدلېږي. د انسانې ډېرې خامۍ او طبيعي ستونزې د همدې جذبې په پرده کې پټېږي او بيا يې په لاره د پرمختګ پر وړاندې خنډ نه ګرځي.

د ژوند په منډه کې د زياتره وروسته پاتې کېدونکو او ناکامېدونکو ستونزه دا ده چې هغوی په ژوند کې ددې شي په جادويي اغېز ناخبره او ناپوهه دي. که تاسې هم د ناکامو خلکو په قطار کې ولاړ يئ او ومه ناروغي، وېره، خفګان يا بل شی مو د پرمختګ مخه نيسي، نو خفګان ورته مه کوئ. خفه کېدل او ميدان پرېښودل د نارينه و کار نه دی. تاسې ته خدای د جذبې او ولولې په بڼه يو ښايسته قوي قدرت درکړی دی، دا پيدا کړئ او په کار يې واچوئ. د دې جادويي کشش به کاميابي او برياليتوب په خپله ستاسې پښو کې واچوي. دا قوت د هر انسان د زړه په ژورو کې وي، له دې څخه د سمې ګټې اخيستو له پاره ډېر لرې ځای ته تللو له پاره هېڅ حاجت نشته. اراپوهانو ستاسې د مرستې له پاره څو اصول وضع کړي دي، که چېرې دا رهنما کړئ ، نو ډېر زر به د خپلې لارې هره ستونزه حل کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

روغو خیالونو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ

دا اصول ډېر مهم دی، تاسې خپله فکر وکړئ، په کوم ذهن کې چې تل ناسم او خپاره شوي خفه خيالات وي، هلته به شوق او ولولې له کومه ځايه ممکنې وي. په داسې حالاتو کې دا جذبه تر ډېره وخته پورې نه پاتې کېږي. ياد ساتئ خيالات ستاسې پر کارونو او شخصيت ډېر زيات غيرمحسوس اغېز کوي. مشهور اروايه ډاکټر ويليم جيمز وايي: (د انسان قوي باور او اعتقادات دده د خيالاتو په عملي کولو کې ډېره زياته مرسته ورسره کوي. دا رښتيا ده چې ناروغه خيالات انسان ډېر زر ناروغه کوي، ځنګه چې ستاسې په ذهن کې ناسم خيالات راون وي، نو تاسې د برياليتوب منزل ته هېڅکله سم نه شي رسېدلای.

په ځان کې دننه ددې جذبې د سمو اوبه کولو او ودې ورکولو له پاره په خپل ذهن کې د خيالونو لټول او چاڼ کول نهايت اړين دي. ذهن په لومړي قدم ګې له ويشل شويو او نارامه کوونکو خيالونو څخه خلاص کړئ. ښه لاره يې دا ده چې همدا نن يوې لويې شيشې ته ودرېږئ او خپل شکل ته پکې وګورئ، بيا هغه ته مخاطب شئ او د خپل ذهن ژورو کندو ته د کوزېدو هڅه وکړئ، داسې احساس وکړئ چې تاسې د نړۍ تر ټولو بختور شخصيت يئ. الله تعالی تاسې ته د ډېرې مهربانۍ او فضل سره په ځنګ کې ښه مينه، ښه ملګري او يوه ښايسته کورنۍ درکړې ده. تاسې د کوم شی کمی لرئ؟ د شپې چې ويده کېږئ، مخکې يو ځل بيا دا ټول خيالات په خپل ذهن کې تازه کړئ. پدې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

خبره عمل به مو له ذهن څخه ورو ورو ټول ناسم خيالونه وباسي، ذهن به مو ومينځل شي، د خيالونو د ودې عمل به پيل شي. د خيالونو د مينځلو دا نسخه ډېر زيات صبر غواړی، نو له برياليتوب وروسته به يې پايلې حيرانوونکې وي.

له ژوند څخه خوند واخلئ

د موډ خرابېدو يا زړه خفه کېدو څخه ګيله کول نن سبا هسې مود شوی دی. ځان ددې له ښکار کېدو څخه وژغورئ. په دنيا کې ستاسې د زړه خوشالولو له پاره ډېر زيات شيان شته. هغو ته وګورئ، پيدا يې کړئ، ستاسې دا شکايت به ختم شي. ژوند د هيلې او انتظار دويم نوم دی. په راتلونکي کې چې څومره لويې برياوې ستاسې په تمه دی، په هغه هېڅوک هم نه دي خبر. اوسنيو ستونزو نه تېر شئ او د راتلونکي په تمه په ځان کې د هيلو او ارمانونو ژوندي ساتلو عادت پيدا کړئ. ژوند ته د يوه ښايسته فلم فکر وکړئ، په هلو ځلو کې يې برخه واخلئ، په ځان کې ولوله تازه کړئ، د شوق جذبه به درکې خپله پيدا شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

په خپل کار کې د جذبېدو عادت پيدا کړئ

که کوم انسان له خپل ځان سره مينه ولرئ او تل د نورو شيانو خوب وګوري يا يې په اړه فکر وکړي، نو اخر به يې ذهن ګډوډ شي او استعداد به يې ټيټ شي. که دې برعکس که انسان له خپل کار او کسب سره رښتيا مينه ولري، نو هغه کار به په ډاډ زړه ترسره کوي. پدې صورت کې کار هر څومره سخت او ستړی کوونکی وو، ورسره مينه او شوق هم همدومره زياتېږي. د همدې جذبو له شدت څخه بلاخره په زړه کې حقيقي ولولې او د شوق شمع روښانه کېږي.

تاسې لږ فکر وکړئ، ددې کار اغېزې ستاسې په ورځنيو کارونو کې هم ليدل کېږي. که تاسې د زړه له تله پدې پوه شئ چې تاسې له ذهني يا بدني پلوه کوم کار ته مناسب نه يئ، نو که هر څومره ډېره هڅه وکړئ، بيا به هم پکې برياليي نه شئ. په داسې صورت کې دا بهتره ده چې تاسې خپل کار يا کسب زر بدل کړئ، همدا به تاسې ته ښه او په ګټه وي. په بېلابېلو کسبونو او صنعتونو کې چې نن سبا د اصلاح او پرمختګ څومره ګنجايش دی، څو کاله مخکښنه و. هره ورځ بې شمېره شيان او اختراعات را څرګندېږي. تاسې کله فکر کړی چې له دې څخه به څه ګټه اخلئ؟

دا تر ډېره پدې خبرې پورې اړه لري چې تاسې د خپل کار او کسب په اړه څومره مخلص او شوقي يئ. زه داسې ډېر خلک پېژنم چې عادي مزدوران يا مامورين به وو، خو نن سبا لويو لويو ځايونو ته رسېدلي دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

او ددې پرمختګ دليل يې له خپل کار سره مينه او علاقه ده. همدې علاقې په هغوی کې واقعي شوق او ولولې پيدا کړي، چې دې سره يې د کار جذبه راوپښه شوې ده، ددې په مرسته يې هغوی په خپل کار کې ډېر زيات بوخت شوي دی، تاسې پر دې باور ولرئ چې ستاسې په زړه کې هم که له خپل کار سره مينه او شوق وي، نو همدغه پرمختګ او کاميابي به سبا ورځ ستاسې هم په نصيب وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د کار کولو طريقه بدله کړئ

په خپل ځان کې د شوق او ولولې پيدا کولو يوه ګټوره لاره دا هم ده چې انسان هغه هر کار په داسې طريقه او ډول پيل کړي لکه ډېره مينه چې ورسره لري او په اړه يې ډېر زيات مخلص وي. د ارواپوهنې يو اصول دی چې د خفګان په وخت کې د دروغ خوښۍ اظهار انسان ورو ورو له خفګان څخه وباسي. په همدې طريقه که تاسې تمرين وکړئ، نو په خپل ځان کې د عمل کولو جذبه هم پيدا کولای شئ. انسان که تر څو مياشتو په مسلسل ډول په يوه معامله کې قصدا همداسې شوق او ولوله وښيي، نو ورو ورو به دا عادت په غيرمحسوس ډول د هغه د ځان يوه برخه وګرځېږي. هغه به په خپل ځان د جبر کولو له پاره هېڅ اړتيا ونه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د اوزګارتیا په وخت کې په زړه پورې کارونه کوئ

د اوزګار وخت ښه تېرولو تر ټولو ښه طریقه دا ده چې انسان د خپلې خوښې په کار کې ځان مصروف کړي. دا له تفریح پرته یوه بله ګټه هم لري. ښه شوق انسان ته هوا ورکي او په ژوند کې یې حرکت او مینه پیدا کوي. ددې په مرسته انسان ته په نړۍ کې د یوه شي ترلاسه کول هم سخت او ناممکن نه ي. دغه شوق چې لږ ډېر شي یا پکې شدت راشي، نو حقیقي شوق او ولوله ورڅخه جوړېږي. داسې شوق مه ساتئ چې تحریک یې یو ځل وي او بیا وروسته ستاسې شوق بېرته لکه پوکانۍ چې هوا ووځي، خالي شي او له منځ څخه ولاړ شي. داسې شوق تاسې ته هېڅ مثبته نتیجه نه لري او برعکس ستاسې وخت او ورتیا دواړه ضایع کوي.

هره بوختیا وي چې، په دومره جدیت سره یې وکړئ، دا که د انسان له خپل کسب و کار سره اړیکه ولري، نو د کار ګټه یې زیاتېږي. دا یاد ساتئ د ژوند ښایسته کولو له پاره چې تاسې څومره هڅې او هلې ځلې وکړئ، بېرته به یې بدل هم همدومره ډېر وي. له خپل کوشش څخه لوړ بدل غوښتل ناپوهي ده. د حقیقي ژوند د ترلاسه کولو له پاره یو ځل خپلې ټولې وړتیاوې مصرف کړئ، بیا به وګورئ چې د ژوند پرمختګونو او کامیابۍ څنګه تاسې ته راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

له تاسې څخه هم ستر شخصيت جوړيدی شي

له نن څخه اويا کاله مخکې د يوې عادي کورنۍ يوولس کلن هلک ويلي وو چې: (زه به يوه ورځ ددې هيواد باچا کېږم). د هغه ملګري ورپورې وخندل: (دا څنګه کېدای شی؟ ته خو د ټولګي په خونه کې ويده وې، اوس داسې ښکاري چې له هغه ځايه بيرون هم ته خوبونه ګورې.) هغه ورته وويل: (نه نه، ته به يې وګورې چې يوه ورځ به ددې هيواد واک له ماسره وي.) وخت تېرېده. پېښې کېدې. هلک هم د خپل هدف له پاره شپه او ورځ کار کاوه او ډېر جرات يې درلود. ځان ته يې لارې هوارولې. بيا داسې يوه ورځ راغله چې هغه هلک زلمی شو او د يوه لوی هيواد پاچا شو.

ځينې خلک وايي چې دا خو تصادفي پېښې وې، چې ځينې خلک غورځوي او ځينې نور پورته کوي، خو حقيقت د دې برعکس دی، د ژوند ټول برياليتوبونه پدې پورې اړه لري چې ستا د راتلونکي په اړه نظر څه شی دی او څه کول غواړې او څومره لرې ځای وينې. هر انسان په ژوند کې يو پلان لري، خو لوی ځای ته هغه رسېږي چې دا پلان يې لوی وي، قوي وي او ژوندی وی. په ژوند کې زموږ د ژوند هدف زموږ لاشعور ټاکي. په لاشعور کې چې پلان څومره خښ وي، دومره به شديد شوق او ولولې هم فعاله وي. هر شخص په يوه لاره ځي، خو پدې نه پوهېږي چې منزل يې کوم دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

موږ د یوې ټاکل شوې موخې د ترلاسه کولو له پاره واقعي او شعوري کوشش نه کوو، موږ خپل ځان تېرباسو، موږ له خپلو اصلي موخو اوښتي یو او په هغو لارو روان یو چې کوم بل ځای ته مو رسوي. که کوم شخص دا غواړي چې هغه ښه پلار شي، خو خپل زوی ته وخت نه ورکوي، د هغه کارونو سره یې مینه او شوق نه وي، نو موږ دا ویلی شو چې دا یې د خولې خبره ده، اصلي موخه یې بل څه ده، د هغه پلان د ښه پلار نه دی. که یو بل انسان دا دعوه وکړي چې زه غواړم په خپل ژوند کې یو لوی لیکوال شم، خو بیا بېرته خپل ډېر وخت په بې ځایه کارونو تېروي، نو دا به څنګه په خپل دې ارمان پوره کېدو کې بریالی شي؟

دا رښتیا ده، کوم شیان چې موږ د زړه له تله خوښوو، هغه له پاره موږ سره تل وخت ډېر زیات وي او موږ دا شکایت نه کوو چې زموږ قوتونه ختم شوي دي. که تاسې تل ناکام شوي یاستئ، نو پوه شئ چې ستاسې لاشعور تاسې پټ پټ کوم بل خوا ته روان کړي یاستئ. ستاسې شعور او لاشعور چې په کش مکش او جنجال کې وي، نو تاسې ډېر زر ستړي کېږئ. که غواړئ چې خپل قوت سم او په هوښیارتیا وکاروئ، نو د خپل شعور او لاشعور ترمنځ هم اهنګي پیدا کول درته ډېر زیات ضرور دي.

تاسې له ځان څخه دا پوښتنه وکړئ، هغه کوم شوقونه دي چې تاسې هغوی پله ډېر زیات زور کوئ یا ور خواته ډېر زیات کش کېږئ؟ هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

www.parmakhtag.com

کوم کار دی چې تاسې ته ډېر په زړه پورې دی؟ ستاسې ډېر وخت په کومو کارونو مصرفېږي؟ يو چارټ جوړ کړئ او د خپلو دوو اونيو وخت ته وګورئ چې تاسې په کوم کارونو تېر کړی دی؟ تاسې چې کوم کار ډېر کړی وي او په پوره جديت سره مو کړی وي، هغه ستاسې اصلي کار او لاشعوري موخه ده.

د ډاکټر سيګمنډ فرويډ د ليوالتياو مرکز دا و چې د انسان پټې انګېزې را ښکاره کړي. ډاکټر البرټ شويزر خپلې ټولې وړتياوې په افريقا کې د خلکو د ودې او پرمختګ له پاره وکارولې. ځينو خلکو د خپل ژوند موخه داسې ټاکلې وي چې ډېره خندوونکې وي يا پرې عمل نه کېږي. د ډاکټر شويزر مثال هغه پوځي ته ورته دی چې د ټانکونو مخې ته يوازې خپل ټوپک په لاس ولاړ وي. تاسې نور خلک دې خبرې ته ولې نه اماده کوئ چې ميدان ته راشي او په افريقا کې تور پوستو سره مرسته وکړي؟ تاسې يوازې دومره لوی کار څنګه کولای شئ؟

خو ډاکټر شويزر پوهېده چې هغه څه کوي، په خپلې موخې ښه پوهېده او بلاخره په خپله دې لويه موخه کې بريالی هم شو. هغه د افريقا تورو او بدبختو خلکو کې د علم شمعې بلې کړې چې د هغوی محيط يې روښانه کړ. که موږ د يوه شي په ډېر شدت تمه او غوښتنه کوو، نو هغه شی راته راځي او که يې داسې تمه نه کوو او نه يې غواړو، نو راته نه راځي. که دا شی مو ترلاسه نه کړ، نو پوه شئ چې زموږ غوښتنه به سمه نه وه. تاسې به د هغه شي د ترلاسه کولو له پاره خپل ټول قوتونه نه وي

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

کارولي. تاسې په تصور کې د هغه ستر شخص شکل نه دی رسم کړی چې تاسې یې له ځانه جوړول غواړئ. پدې خاطر تاسې خپلې موخې نه شئ ترلاسه کولای، ستاسې غوښتنه دومره کمزورې وه چې د نورو کوچنيو او بې ګټو کارونو ښکار شوه.

د خپل زړه غږ ښه په غور واورئ. دا غږ به تاسې خوب کې اورئ، په ويښه به يې اورئ. لکه هغه چې يوه ورځ پروت و، يو کتاب يې لوسته. په پريوتو مطالعه يې ډېره خوښېده او توجه به يې هم متمرکزه وه. دا د يوه کس د ژوند کتاب و. کتاب يې چې ولوسته يو دم څه ورياد شول، زړ ودرېده، هاخوا ديخوا وګرځېده، پوه شو چې دې وخت کې ورته خپل وجدان ويلي چې ته بايد ډاکټر شې. دده دا پوهه او باور دومره بشپړ وو چې يوه شېبه يې هم پرې شک نه وکړ. دا يې د زړه غږ و چې هغه په غور واورېده. له څو کالو وروسته پوه شو چې د هغه لاشعور ورته ډاکټري ولې انتخاب کړې وه. دا ځکه چې همدا کسب د هغه د خاص هدف له پاره ډېر زيات مناسب و. همدا يې موخه او پلان و او وروسته يې بيا د اروپوهنې په اړه کتابونه وليکل.

موخه وغواړئ، تر څو چې تاسې په خپل هدف پسې ليون ينه شئ، پوه شئ چې ستاسې غوښتنه بيخي کمزورې او يو وخت به درنه حتمن د شک او ګومان ښکار کيږي.

که تاسې خپله موخه په خپل ذهن کې کېنوئ، نو پوه شئ چې برياليتوب ته رسېږئ. ښه به دا وي چې خپلې موخې وليکئ، څه چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ولیکل شي هغه په ذهن کې ښه کېني. دا لیکلې موخې بیا څو څو ځله ولولئ. که کېږي هر سهار دا لیکنه ولولئ، چې ستاسې زړه ته ښکته شي. بیا به ستاسې غوښتنه هم قوي وي او تاسې به هم خپل منزل ته حتمن رسېږئ. له ویده کېدو مخکې خپل ځان ته وایئ: (زه به دې موخې ته رسېدو له پاره هر اړین ګام پورته کوم او د ترلاسه کولو له پاره به یې ښه خواري کوم. هر څومره قربانۍ ته چې اړتیا وي، هاغومره قرباني به ورته ورکوم.)

تاسې چې هغه لیکل بیا تکراروئ، نو په خوب کې به هم ستاسې دا موخه ستاسې په ذهن کوي. کله کله به داسې تصویر ګورئ چې تاسې هغه موخه ترلاسه کړې ده. که تاسې خپل لاشعور ته دا باور ورکړئ چې تاسې واقعاً د یوه مقصد له پاره ژوند کوئ، هغه به هم درسره ملګرى شي. هغه به تاسې د دې له پاره کوي چې تاسې څنګه خپلې ټاکلې موخې ته ورسوي.

آیا تاسې له خپل لاشعور څخه مرسته غواړئ؟ کوم شیان چې تاسې کنترولوي هغه ستاسې شعور په یوه نظم کې نه شي راټولولى، خو ستاسې لاشعور دا کار کولاى شي. که تاسې منظم قوت غواړئ، نو لاشعور یې درته درکوي، خو پدې شرط چې دا باور ورکړئ چې تاسې مخې ته یو پلان لرئ چې پوره کول یې تاسې ته د خپل ځان په څېر مهم دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ډاکټر فروېډ د لاشعور تر ټولو ژوره برخه (اډ) نومولې ده. دا د قوت د هغې قوي خزانې په معنا ده چې تل یې مصرفېږي او تل د قوت غوښتنه کوي. زموږ قوتونه په یوه خاص ډول منظمولو کې لاشعور ډېره برخه لري. کالیفورنیا کې یوه زندان کې بندیانو ته بالښت کې واړه ټیپونه نصب شوي وو. په نرم او ښایسته غږ به هر یوه ته هره ورځ ویل کېدل: (واوره! زما زړه زما روح ... مینه او همدردي زما مذهب دی... پخوا وخت هېر کړه ... راتلونکي له پاره پلان جوړ کړه...) دا تجربه بریالۍ ثابته شوه او د عادي مجرمینو د خراب شوي شخصیت په جوړولو کې ډېر اغېزناک کار وشو.

دوی وویل چې د بندیانو وجدان باید د هغوی د لاشعور له لارې متاثر شي او د هغوی ناسم حرکتونه او له ټولنې کرکه یې بدلېدی شي، د دوی وړتیا هم په سمه لاره کارېدی شي. که تاسې په خپلو موخو کې ناکام یئ، نو باور وکړئ چې خپله لاشعوري قوه مو په ناسمه لاره روانه کړې ده. تاسې مجرمان نه یاستئ، خو دا ده چې تاسې خپله وړتیا په بې ګټو کارونو مصرف کړې ده، دا کارونه به ښه وي، خو ستاسې د موخې او مقصد په څېر نه دي. پدې خاطر ځان ته یوه ښه او لوړه موخه وټاکئ او خپل ټول قوت پرې متمرکز کړئ. لارښوونې له پاره خدای ته دعا وکړئ. کله چې تاسې پوه شئ چې تاسې څه کوئ، هغه سم دي او د خدای په رضا دي، نو تاسې به بې له کومې وېرې، له باطني کش مکش پرته پرمختګ کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تاسې د خپلې ټاکلې موخې له پاره کار وکړئ او خدای ته دعا وکړئ.
دعا ستاسې زړه او ذهن ته اطمینان او ارامتیا ورکوي. کله چې تاسې داسې یو کار کوئ چې خدای پرې خوشاله کېږي، نو همداسې ستاسې وړتیاوې او قوتونه تازه کوي. خرابې موخې هم کار کوي، خو د زړه او ضمیر ارامتیا پکې نه وي. یوه اندېښنه به درسره وي، دا اندېښنه به ستاسې قوت ورو ورو ختموي.
که څه هم ستاسې لاشعور تاسې ته سمه لارښوونه کوي، خو ستاسې شعور باید دومره بیداره وي چې د وروستۍ پرېکړې قوت پکې وي. نورو هیوادونو کې خلک زیاتره وخت پدې مسایلو کې له پوهنتونونو مشوره اخلي یا له ارواپوهانو سره اړیکې نیسي، پدې توګه ځان ته سم او د خپلې خوښې کسب و کار ټاکي. هلته ستا وړتیاوې او شوق لیدل کېږي، ستا لاشعور به ووایي چې ستا اصلي موخه څه ده. بیا به ستاسې ټول قوتونه د همدې اواز په لارښوونه تاسې مخ ته وړي، بلاخره به یوه ورځ خپل منزل ته ورسېږئ.
ډاکټر هیولاک ایلس په اروپوهنه کې یو مشهور کتاب لیکلی دی او ډېر نوم یې پرې ګټلی دی. نوموړی هم لومړی نه پوهېده چې څه وکړي. وکیل شو، پادري شو، مبلغ شو، خو بیا یې مشورې وکړې، خپل ټول قوت او تجربې یې راټولې کړې او په یوه لاره روان شو چې مرسته یې هم ورسره وکړه. داسې فکر وکړئ چې تاسې یوه تیاره کوټه کې یئ او هېڅ شی درته نه ښکارېږي؟ خو څنګه چې رڼا راشي، نو ټوله کوټه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

روښانه شي، تاسې پوهېږئ چې په کوټه کې کوم شی چېرته ایښی دی.

په لابراتوار کې چې ستاسې د قوتونو او تمایلاتو کومه ازموینه کېږي، ګټه یې همدا ده چې ستاسې د ذهن خونه روښانه کوي. ړنا چې شوه او تاسې خپلې وړتیاوې وپېژندې، بیا یې په ډېرې اسانۍ سره کارولای شئ. تاسې چې پدې پوه شئ چې په یوه مخصوصه برخه کې ښه فعالیت کولای شئ، نو بیا پوهېږئ چې له خپلو قوتونو څنګه ګټه واخلئ.

که تاسې داسې یاستئ چې خپل ټول قوتونه نه شئ کارولای، نو زر ستړي کېږئ. بیا داسې فکر کوئ چې زما قوتونه دومره لږ دي چې دې کار له پاره بس نه دی، ځان درته کمزوری ښکاري او بیا ورو ورو همداسې ناکامۍ خوا ته ورځئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

موخې درجه بندي کړئ

خپلې موخې د اوږدمهال، منځني مهال او لنډ مهال په موخو تقيسم کړئ. د اوږدمهال موخې هغه ماموريت وټاکئ چې تاسې ورسره ډېره مينه لرئ. دې سره به تاسې په سم لوري د تللو قوت پيدا کړئ. د اوبو له جريان سره حرکت اسانه دی. داسې يو کار که د خپل ژوند موخه وټاکئ چې ستاسې خوښ نه وي، نو دا هسې خپله وړتيا او انرژي ضايع کول دي.

مور او پلار او استادان ځينې وخت موږ ته بيخي ناسمې خبرې را زده کوي. موږ ته وايي چې پر ځان کنترول کول عقلمندي ده او د نظم پيدا کولو ښه طريقه د داسې يوه کول دي چې موږ ترې ټول عمر کرکه کړې وي. خو د ژوند اصلي مقصد خوشالي نه ده، نه خفګان. د هوښيارې ښځې او سړي له پاره تر ټولو لويه خوشحالي دا ده چې هغه داسې يو کار وکړي چې خوشحالي پکې احساس کړي. که تاسې خپل ژوند داسې يوه کار ته وقف کړئ چې ستاسې نه خوښېږي، نو زه تاسې سره خواخوږي ښيم او ستاسې حالت د رحم وړ دی.

ډاکټر ويليم مولټن مارسټن په خپل کتاب (د ژوند هڅه) کې ليکي: يو وخت داسې و چې هغه په کالج کې و، په هغه زمانه کې ده په سنجيدګۍ د ځان وژنې په اړه فکر کوه، ځکه فکر يې کوه چې که يو کس داسې يو کار وکړي چې کرکه ترې لري او ډېر سخت وي، نو دا برياليتوب دی. ژوند دومره سخت شوی و چې هغه هايډروسينک اسيډ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

واخیستل او د ځان د ختمولو پرېکړه یې وکړه، خو له ځان وژلو مخکې یې د شپږ میاشتنی ازموینې د ورکړې پرېکړه وکړه، یوازې دا یې لیدل چې څنګه او په څومره لږو نومرو به ناکامېږي. په ټولو مضامینو کې یې ډېرې ټیټې نومرې یوړې، پرته له قدیمې فلسفې چې په هغه کې یې اوله درجه ګټلې وه. دا هغه مضمون چې یوه ډېر ښه استاد یې ورته درس ورکړی و. ددې مضمون له استاد سره یې دومره مینه وه چې لوستل شوې هره کلیمه به یې بې له محنت او پریشانۍ زده کېدله.

د ازموینې له پایلو د مارسټن وړتیاوو ته پام شو او هغوی په قدیمې فلسفې څېړنې پیل کړه. دا شوق د جنون تر حده لوړ شو او د دوکتورا په سند اخیستو کې بریالی شو. که تاسې داسې یو کار وکړئ چې په ډېره اسانۍ یې کولای شئ او تاسې ته ډېر خوند هم درکوي، تاسې ولې همدا کار د روزۍ ګټلو وسیله نه ګرځوئ؟ که په تاسې کې دومره همت نه وي چې یوه ناخوښه کار سره خدای په اماني وکړئ، نو خدای ته د وګورئ د هغه کار خوښول زده کړئ، ښه پرې ځان پوه کړئ او ورسره د زړه راښکون پیدا کولو هڅه وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

مالي پلان جوړول زده کړئ

په پنځه ويشت کلنۍ کې د راتلونکو پنځلس کلونو پلان جوړ کړئ. تاسې به وګورئ، د کال په ختمېدو به درسره دومره پيسې وي چې تاسې ته يې اندازه هم نه کېده. د هر کال په پای کې په خپل مسلک کې د پرمختګ او مالي امکاناتو يوه څېړنه وکړئ، د ژوند معيار ته مو پام وکړئ. څنګه څنګه چې ستاسې عايد لوړېږي، په تاسې کې به پر ځان باور هم زياتېږي او دا هيله به درکې پيدا شي چې د خپل قوت ډېره برخه په يوه کار مصرف کړئ. لکه څنګه چې ځينې کمپنۍ خپلو کارکوونکو ته انعام ورکوي چې په هغوی کې د لا ډېر کار کولو شوق پيدا شي، همداسې تاسې هم يوې موخې ته رسېدو يا يوه برياليتوب ته له رسېدو وروسته ځان ته يو انعام وټاکئ. کله کله د تفريح له پاره بل ځای ته ځئ، کله کله نوې جامې واخلئ. کوم کار چې تخليقي وي او پام مو غواړي، هغه ته داسې وخت وټاکئ چې ستاسې ذهن پکې تازه وي. تاسې چې په بدني توګه ستړي اوسئ يا مو ذهن نارامه وي، نو ستاسې ذهن هم ورسره ستړی کېږي او د فکر او فکر کولو قوت مو هم کمزوری کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ

ډاکټر مارستېن ته یو ځل د داسې کس کیسه وارول شوه چې له څلور کاله زیار وروسته یې خپل ټاکلی میدان پرېښی و. ډاکټر صاحب سمدستي وویل: رښتیا! ما داسې نه کول، که تاسې له لوړې مرئ، نو دستي یوه بله وسیله پیدا کړئ، خو خپل ټاکلي میدان کې هڅې جاري وساتئ، کیدای شي چې د څلورو کالو کار میوه مو په پخېدو وي. کله کله موخې بدلېږي، خو کومه خبره چې تل باید پام ورته وشي، دا ده چې ستاسې آیا ستاسې خواهشات بدل شوي دي، که تاسې ته د خپل ژوند د موخو بدلولو خیال درغلی وي، نو ښو ځله فکر وکړئ ځکه ممکنه ده چې ستاسې ژوند له یوې لوړې څوکې تېرېږي، کله چې مخکې تلل سخت شي او ستاسې زړه د لنډ وخت له پاره مات شوی وي، نو وېرېږئ مه او همت مه بایلئ. په پوره قوت کار وکړئ تر هغې چې بلاخره کامیاب شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ځان د تصور په سترګه کې کامياب وګورئ

يوه پوه ليکلي دي: (کوم شخص چې د دولت هوس لري، خو تل د غربت خوب ګوري، هغه چې تل په خپلو وړتياو او قوت شک کوي، داسې کس باوري يم چې هېڅکله دولت نه شي ترلاسه کولای.) تاسې چې هر څه جوړېدل غواړئ، په خپل ذهن کې يې خاکه جوړوئ. تاسې چې ځان کوم ځای ته رسوئ، هغه ځای د تصور په سترګه ګورئ، په خپلو قوتونو باور کوئ او همداسې پرمختګ کوئ. تاسې باوري يم چې خپلې موخې ترلاسه کولای شئ. يوازې د هيلو او غوښتنو سيورو ته له خوب څخه کار نه پوره کېږي. ځان ته خپل پلان کېږدی او د عملي کولو له پاره يې هلې ځلې وکړئ. تاسې ددې خبرې محاسبه کوئ چې څومره قدمونه بايد پورته کړئ. هره نوې راتلونکې ورځ به ستاسې قدمونه مخکې وړونکې وي. په ژوند کې کوشش وکړئ او د نرانو په څېر مخکې لاړ شئ. که ځان يوازې د خپلو هيلو او ارمانونو په خول کې بند کړئ هېڅ به هم ترلاسه نه کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د مظلومیت احساس

زه چې تېرو یخنیو کې د چکر له پاره د جرس جزیرې ته ورسېدم، نو د سمندر په غاړه یوه واړه کمر باندې، د بوټو په منځ کې مې پټه یوه ماته څوکۍ ولیده. له نن نه تقریباً سل کاله مخکې لوی مفکر ویکتور هوګو ته حالات دومره خراب شول چې باید یې د خپلو نامساعدو حالاتو له امله له خپل خواږه هیواد فرانسې سره خدای په اماني کړې وی. هغه به هر ماښام د لمر ډوبیدو د لیدو له پاره سترې په شګو شګو ورو ورو تر دې چوکۍ راغی، دلته به کېناسته، خپل سپین سر به یې ښکته کړ، ژور فکر به یې کوه او پکې به ډوب و. بیا به یې یو وړوکی کاڼی را واخیست، په غور به یې ورته وکتل او یو ځل به یې په پوره باور سمندر ته ګوزار کړ. زیاتره وخت به هلته لوبې کوونکو ماشومانو دې ته په حیرانۍ سره کتل، اخر یوه ورځ د یوه ماشوم زړه ورته تنګ شو او په لړزېدو لړزېدو د وکتور هوګو خوا ته راغی، ورځخه یې پوښتنه وکړه.

(بابا ته ولې هر ورځ دې سیند کې کاڼي اچوې؟) دې بیچاره عالم په چوپو سترګو هغه نانځکې غوندې ماشومې ته ولیدل، ویې خندل، بیا یې ټوخی وکړ، ورته یې ځواب ورکړ: (زما لورې، زه کاڼي نه اچوم، یوازې د خپل محرومیت احساس سمندر کې اچوم.)

د وکتور هوګو دا عمل نن نرۍ ته داسې سبق دی چې په ګټه یې هېڅ کله انکار نه شي کېدای.خپل د مظلومیت احساس په یوه واړه کاڼي کې ځایول او په خپلو لاسونو کې یې سمندر کې اچول، ګویا له دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ذهني جنجاله ځان خلاصول دي چې يوه زمانه ورڅخه شکايت کوي.

زموږ په ټولنه کې د داسې خلکو کمی نشته چې د ژوند بې شمېره سهولتونه لري، خو بيا هم په خپل خپل رنګ کې د مظلوميت د احساس ښکار دي. موږ د خپل ژوند د ټولنيز، اقتصادي او سياسي چلندد شخړو او ستونزو بهانې کوو او پدې بوخت يو چې د خپل ځان له پاره د مظلوميت يو جواز پيدا کړو

زموږ دا شعوري انداز په هر کوچنۍ نه کوچنۍ او لويې نه لويې خبرې يعنې سهار کې د موټرو له بې نظمۍ نيولې تر ايټم بم پورې خطرناکې تباهۍ څخه هم اغېزمن کېږي. نه يوازې دا چې بلکې موږ تل له ناشونو شکايت کوو، بې ځايه خطر ته زړه خورو، احساسات مو خراب وي او د تهذيب د طبيعي ارتقا ودې ته خفه يو. تاسې فکر وکړئ چې دا فکر څومره تباه کوونکی دی. يو باهوشه او باشعوره انسان له پاره د مظلوميت احساس تر ټولو لوی مرض دی، ځکه دا سراسر د هغه د اخلاقي ټيټ والي او ذهني وروسته پاتې والي اينه ده. دا ورو ورو د هغه په ماغزو کې له خپلوانو يو بېلتون پيدا کوی. په خپل ځان زړه سوځول د ځانغوښتنې نهايي نښه ده او د داسې مظلوميت په جال کې ګير خلک هېڅکله نورو خلکو سره خواخوږي نه شي کولای.

د ژورنالېزم مسلک له پيلولو څو کاله مخکې مې چې په ويلز کې د ډاکټرۍ ستاژ کوه، د کويلې د يوه کان د مشر مدير مېرمن ناروغه وه، هغه مې يوه ورځ وليدله. دا سړی په خپله سيمه کې د کليسا پادري هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

و، پدې خاطر د هغې سیمې خلکو خپل اخلاقي مشر او معلم ګاڼه. مېرمن یې ډېره غلې، وفاداره او د کور مېرمن وه، ساده ښځه وه چې د خپلې ناروغۍ شکایت یې هېڅکله په خپله ژبه نه راوړه. ما یې چې ښه په غور معاینه وکړه، معلومه شوه چې د ځیګر سرطان یې لره. ما یې مېړه ته صفا وویل چې د هغه ښځه د څو ورځو مېلمنه ده. هغه چې دا خبره واورېده وارخطا شو، خپل مذهبي شخصیت، وظیفه، موقف او ټولنیز شخصیت ټول یې هېر کړل، په غیر شعور ډول یې له خولې دا خبره ووتله چې: (اوف زما خدایه. ډاکټر صاحب، که دا رښتیا په څو ورځو کې مړه شوه، نو زه به څه کوم.) دا که د مظلومیت احساس نه دی، نو څه دی؟ د ژوند دومره ښایسته اړیکې په پرې کېدو کې هغه سره یوازې د ځان غم و او په ځان یې زړه خوږ شو، د دې تصور وېروونکې پایلې له لرې ځایه روښانه دي.

د ژورنالېزم په لومړیو کلونو کې د یوې مشهورې مجلې ښځینه ایډیټرې به کله کله د غرمې ډوډۍ ته ور غوښتلم. هغه ښځه ډېره ښایسته وه. ښه معاش یې اخیسته او ښایسته کور او موټر یې هم درلوده. د صحت له پلوه هم ښه روغه او تندرسته وه او شخصي ژوند یې له کورنیو ستونزو او جنجالونو بیخي پاک و. د دې ټولو نعمتونو باوجود به چې ما ددې خبرې واورېدې، دا به ترې معلومېده چې دا د نړۍ تر ټولو بدترینه مخلوق دی. هغه د خپل ژوند له اندازه ډېره زیاته متنفره او ګیله منه وه. کله به یې د دندې ستونزې یادولې. کله به یې د صحت په اړه دروغجن

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تشويش کوه. د خپلو ګاونډيانو له ميلمستياو او غوغا هم ډېره خفه وه. هغې ته خپل ښايسته ژوند ګرځېدونکی عذاب ښکارېده.

په اصل کې دده حالات او د محيط په نظر کې نيولو سره دده شديدې ګډوډۍ او له ژونده داسې ښکاره کرکې هېڅ جواز نه لره، خو دې په ژور فکر خپل خيال مشکلات زيات کړي وو او د مسلسل اذيت داسې يو قوي جال يې جوړ کړی و چې اوس ترېنه تښتېدل ډېر زيات سخت وو. پدې خندېدونکې او ژړېدونکې نړۍ کې تر هغه چا بل هېڅوک د ډېر رحم وړ نه دی، څوک چې دا فکر کوي چې دده د شخصي خفګان او د مسايلو تريخوالی هېڅ درملنه نه لري. ډاکټران ټوله ورځ زياتره وخت داسې ناروغان ګوري چې هغوی په لوړ غږ دا چيغې وهي چې:

(ډاکټر صيب، زه بيخي نه ښه کېږم ... زه نور غواړم چې ختم شم. ... ماله پاره د ژوند هغه پخوانی خوند پاتې نه دی. اوس زه ژوند کول هم نه غواړم او که ژوندی پاتې هم شم، نو څه به وکړم... زه ... زه .... دغه زه

زه په اصل کې د هغوی د زخمي غرور غږ وي، ځکه داسې اعصابي ناروغان زياتره د مظلوميت د احساس په وژونکې اغېزو کې راتاوو او خپل شخصيت ترې ورک شوی وی. زړه او ماغزه يې ورسره له ملګرۍ انکار کوي او د دوی بدن او نور کارونه هم ټول سستېږي. شک او وېره د انساني پرمختګ تر ټولو لوی دښمنان دی او دا د همدې محروميت د احساس په تورو تيارو کې پيدا کېږي. او داسې بيا موږ د دوی په مخ کې غورځېږو. دا زموږ ذهني وړتياوې او استعداد ختموي. موږ قدم په

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

قدم غورځېږو او ددې ځورونکي فکر په مرسته په غيرشعوري ډول په خپلو لاسونو خپله مري زور کوو.

په ژوند کې د خوشالۍ او کاميابۍ سره نږدې کېدو له پاره ضرور ده چې هم موږ د خپلو خيالاتو بيرغ تر له خپل ځانه لوړ کړو که نه نو دا عجيبه نه ده چې يوه ورځ به موږ خپله هم لکه د بيرغ ټوټه ورسره ځانګو. خدمت او پرلپسې هڅې د خوند او کاميابۍ پيمانه ده او موږ د خپل ځان لوړو ځوکوته يوازې په هغه صورت کې رسېږو چې موږ د خپل ځان په اړه له شکوې او شکايت په کلکه ځان وساتو. له حالاتو د سر ټکولو پر ځای بايد فکر وشي او له دې حالاتو د ښه راتلونکي له پاره ګټه واخيستل شي تر څو چې موږ په خپل ځان کې پټ قوتونه او وړتياوې په سم ډول وځېږو. موږ که کومې ستونزې يا حقيقي سختۍ سره مخ کېږو، نو لومړی بايد خپل همت او حوصله په کار راوړو او دغه تکليف په ارامتيا بدل کړو.

دا کومه پټه خبره نه ده چې که موږ د خپل عزم له قوته کار واخلو او په سمو کرښو فکر کول پيل کړو، نو په انساني ژوند کې داسې يوه بدبختي هم نشته چې بلاخره يې موږ په خپل باوقاره چلند او روغ فکر په مرسته د ځان له پاره ګټوره نه کړو. زما د ژوند تجربه ددې خبرې شاهده ده چې دا يو ستر حقيقت دی.

زما يو ملګري له دويمې نړيوالې جګړې مخکې په انځور جوړولو کې ډېر زيات مشهور و. بيا پرې جرمني بمبار وکړ، خپلې جيټ الوتکې سره يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ځای د لندن په یوه کلیواله سیمه کې ولوېده. دواړه پښې یې غوڅې شوې او د سر جمجمه یې ډېره شدیده زخمي شوه. هغه له دواړو سترګو محروم شو. بیا چې له اوږدې مودې وروسته هغه له مرګه خلاص شو او له روغتون څخه رخصت شو، نو زه یې د لیدلو له پاره ورغلم. ما داسې فکر کاوه چې هغه ړوند کونږ او په بایسکل کې ناست کس به خپل نصیب ملامتوي، خو ما چې دا ولیدل حیران شوم چې هغه په امساګانو ګرځېده او په یوه لوی مېز یې د لرګیو وړې وړې ټوټې په منظم ډول سموي. زما غږ یې چې واورېده په خندا شو، ویې ویل! وروره اوس خو رسامي نه شم کولای، نو پدې خاطر د نوي ډیزاین کورونه جوړوم.)

نن هماغه کس د انګلستان د تعمیراتي چارو مشهور کارپوه دی. بله کیسه دا چې ما یوه زړه ښه پېژندله چې مېړه یې ناڅاپي مړ شوی و او دا په شپږ ویشت کلنۍ کې کونډه شوې وه. پنځه واړه ماشومان ورته پاتې وو او د ژوند هېڅ کومه مادي تکیه یې نه درلوده. هغه فوراً په کار کې بوخته شوه او یوازې پر ځان باور او د خپل صبر او تحمل په مرسته یې ببلابېلو مسلکونو ته ورسېده. ما چې ترې ددې لوړ همت او بریالیتوب راز وپوښت، نو په ډېر ویاړ یې راته وویل: (زه هېڅکله په یوه کونج کې ناسته نه یم او په خپل حالت مې ژړا نه ده کړې، دا مې نه دي زده کړي.)

په دنیا کې داسې ډېر خلک دي چې ډېر زیات بدبخته دي خو بیا یې هم پکې د مظلومیت احساس نه دی پیدا کړی او نه یې منلی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د هیلن کیلر کیسه واورئ. دا ګوډه او ګنجی ښځه یو وخت د خپلو صفتونو لرونکې وه. رابرټ لویي سټیونسن د تپ دق ناروغي لرله، دا ناروغي یې پاس په طاقچه کې کېښوده او د ادب بهترین شهکارونه یې وپنځول. فادر ډیمپسن پخپله د ابرص په مرض اخته و، خو بیا یې هم پدې ناروغی د اخته کسانو درملنه کوله. د داسې انسانانو مثالونه سخت ډېر دي چې یوازې د خپل تدبیر، قوي باور او پرلپسې هڅو په مرسته یې ناعلاجه نارغیو، خفګانونو او نورو ستونزو باندې برلاسی موندلی دی. د ژوند ډېر خوندونه یې لیدلي دي، دا د ژور فکر وړ خبره ده.

خدای تاسې ته هم فکر او نظر درکړی دی. تاسې هم خپل حالات او زړه ولټوئ، خپل ګردچاپېره ښه په ځیر وګورئ او بیا دې پرېکړه په تاسې پورې اړه لءي چې تاسې د ذهني وړتیاوو شتون سره بیا هم ځان د مظلومیت په احساس کې ډوبوئ او خپل ځان د ټول عمر له پاره په تورو تیارو کې بندوئ.

یوه پخوانۍ یوناني وینا ده چې د انسان فکر یې حقیقي شخصیت ښکاره کوي. د خپل روزمره ژوند د ستونزو او مشکلاتو په اړه ناسم فکر کول ډېر زیات اسانه دي. زما په یاد دي چې یوه وار په فرنسه کې زما یوه ملګري سره په هوټل کې د سیل او چکر له پاره پاتې شوم. مونږ د شپې په باغچه کې فوارې لاندې کېناستو، له فضا مو خوند اخیسته، داسې ښکارېده لکه د نرۍ ټوله سپوږمۍ چې همدلته راټوله شوې وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ښایسته نرمه موسیقي غږېده. دې وخت کې د جرمني دهقانانو یوه لویه ډله راغله، شور ماشور یې جوړ کړ. مېلمانه یې په اوږو کړل او د ماشومانو په شان یې پورته پورته ګډول. په ما یې دا نامناسب حرکت ډېر بد ولګېده.

خو زما ملګری مشهور جراح ډاکټر و، نړۍ یې لیدلې وه، ماته یې په خندا وویل: (ته لږ فکر وکړه دا خلک د هټلر په وخت کې د وینو او اور له سمندره څخه تېر شوي دي او اوس د خپلو هیلو او ارمانونو په ایرو کې سپرغۍ لټوي، ته چې دوی داسې خوشاله ګورې، ورته نه خوشاله کېږې؟)

زما د ملګري فکر څومره ښه وه، د هغه دا رښتیا خبره مې چې واوریده په زړه کې په خپل کار او فکر خفه شوم. خپل ذهن په هر صورت د مظلومیت له احساسه خوندي وساتئ او د اوسنۍ زمانې له تېزوالي او تشویش ناک محیط کې د خدای تعالی په درکړل شویو اسانتیاوو شکر وباسئ.

سترګې چې وي، نو څه به درته نه ښکارېږي. د لمر ډوبیدو ښایسته منظر، ستوري، د سمندر ښایسته رنګونه، د سپرلي ګلان او شنه چمنونه ... دا ډول د خدای نعمتونه دي او دا منظرې د انسان د زړه او ماغزو د ارامولو له پاره دي.

دوی تل د نورو ژبو متلونه وایي او داس ماخذونه ورکوي چې تاسې یې پر علمیت قانع شئ او تر اغېز لاندې مو نیسي. دوی تل په نورو نیوکې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

کوي. اصلاً ددوی په ذهن کې دا خبره ناسته ده چې د قابلیت ښودل نورو ته ګني د عزت او درناوي لامل کېږي، خو داسې نه ده. پدې کارونو نه یوازې د خلکو زړه ورځخه بدېږي، بلکې کرکه او کینه یې هم ورسره پیدا کېږي. که تاسې غواړئ چې په لومړي ځل لیدو پر بل چا ښه تاثیر وکړئ، نو ساده او په زړه پورې خبرې ورسره وکړئ او هغه خبرې وکړئ چې هغوی ته هم په زړه پورې وي.

یوه بله مهمه ځانګړنه چې په لومړي ځل لیدو بل څوک ستاسې تر ښه اغېز لاندې راوستی شي، هغه ستاسې احساسي بڼه ده. دا حقیقت دی چې د هر انسان ټولنیز چلند او یو بل سره د لیدو طریقه د هغه د باطني احساساتو ځرګندونه ده. پدې خاطر باید په تاسې کې فکري توازن وي او نورو سره د لیدو پر وخت مو باید چلند نورمال وي. نورو سره د لیدنو پر وخت په ځانګړي ډول دې خبرې ته پام کوئ چې هېڅ یو شی تکمیل نه دی، په فکر کې افراطیت هغه وخت رامنځته کېږي چې کله فکر وشي په نړۍ کې هر څه تکمیل دي، خو دا چې نړۍ خپله له ښه ، ښه تر غواړي، نو بیا ستاسې دا افراطي چلند او هر څه بشپړ غوښتل ښه نه دي.

افراطیان په دوه ډوله وي: یو هغه دي چې یو شی هم تر هغه وخته نه مني، تر څو چې د دوی په تمو او توقعاتو پوره نه وي. دوی خپل نظر هم له نورو څخه په جلا بڼه وړاندې کوي او تر یوه حده پکې کبر او خودخواهي هم وي. هوا که هر څومره ښه وي، دا خلک بیا هم شکایت

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

کوي. دوی فکر کوي چې د ښه شخصیت له پاره ښه لباس ډېر اړنی دی. پدې خاطر چې څوک ښه لباس نه اغوندي، نو دوی پرې منفي تبصرې کوي. دوی خپل معیار دومره لوړ نیولی وی چې د نورو خلکو کوچنۍ‌تېروتنې هم نه بښي. ټول عمر عیبونه لټوي او له نورو څخه خفه اومرور وي.

دویم ډول افراطیان هغه ښځې او سړي دي چې د احساس کمترۍ ښکار وي. د دوی نظریات هم د کمترۍ له احساس څخه ډک وي. دوی ډېر عاجز وي. تل بښنې غواړي. خپلې تېروتنې په نښنبه کوي او د ځان په اړه منفي تبصرې ورکوي. کار چې کوي احساس پکې نه وي. پدې خطر یې خلک لویو کارونو ته هم نه ګوري یا ترې هېر وي. پدې خاطر باید تاسې نه ډېر غرور وکړئ او نه باید ډېر عاجز شئ. د شخصي اړیکو زیاتولو ښه طریقه دا ده چې سترګې لومړی تاثیر ډېر زیات قوي وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د شخصیت تعریف

د انګلیسي Personality ته موږ د شخصیت کلیمه کار وو. دا د لاتیني ژبې له پرسونا څخه اخیستل شو چې د نقاب په معنا ده. د شخصیت له دې مفهومه دا خبره ښکاره کېږي چې شخصیت هغه دی چې نور ته ښکاره کېږي. په عام ژوند کې چې موږ څنګه هر ډول چلند کوو، دا زموږ د شخصیت ښکارندویي کوي. یعنې زموږ بهرنی چلند زموږ د شخصیت ظاهري اړخ یا نقاب دی چې نور خلکو ته ښکاري. په بل عبارت، شخصیت د هغه بهرنیو افعالو او چلند نامه ده چې موږ یې په عام ژوند کې کوو.

د شخصیت کلیمه ډېرې زیاتې معناګانې لري. همدا لامل دی چې په ۱۹۳۷ کال کې الپورټ د شخصیت د شته تعریفونو یوه شننه وړاندې کړه او ددې کلیمې پنځوس تعریفونه یې وړاندې کړل. د شخصیت په ماهیت پوهېده او تعریف کول یې له دې امله ستونزمن دي چې شخصیت د یوه کس ټول ژوند څخه را تاو وي. د شخصیت کلیمې ته که په ژوره وکتل شي، نو موږ ویلی شو چې د ظاهري کارونو او باطني کیفیت مجموعې ته شخصیت وایي. فردي اختلافات د شخصیت لازمه برخه ګڼل کېږي.

په اصل کې شخصیت د ظاهر او باطن څخه یو ترکیب دی، شخصیت دا دواړو برخې را ښکاره کوي او انسان د همدې څخه په کار اخیستنې خپل ځان نورو ته ښکاره کوي او ور پېژني. په همدې توګه نور خلک هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

پېژندل کېږي. څوک چې چلند مني، هغوی د شخصیت په ظاهري برخې ډېر ټینګار کوي، خو څوک چې بیا ارواییې تحلیل کوي، نو هغوی بیا باطني برخه مطالعه کوي. که موږ یوازې پر ظاهري او باطني کلیماتو مفایت ونه کړو، نو وبه ویلای شو چې شخصیت د بدني ځانګړنو او ذهني ځانګړنو مجموعه ده. په بدني ځانګړنو کې بدن، هډوکي، غوښې، شکل، ورته والی، قوت، روغاتیا، اندامونه، حرکات او نور راځي. په ذهني ځانګړنو کې بیا تمایلات، غوښتنې، عادتونه، هیجانات، احساسات او نور ذهني افعال شامل دي. پدې کې اکتسابي او غیراکتسابي دواړه ډول اعمال شامل دي.

د نړۍ ټول خلک تر یوه حده یو بل ته نږدې او ورته دي. یعنې ټول دوه پښې لري، دوه لاسونه لري، دوه سترګې لري، یو سر لري، یوه خوله لري، یوه پوزه لري او دوه غوږونه لري. خو ارواپوهان چې د شخصیت په اړه غږېږي، د شباهت پر ځای اختلافاتو ته ګوري، که دې ته په ځیر وکتل شي، نو د نړۍ د ټولو خلکو په ذهني او بدني ورته والي کې هم اختلاف پیدا کېدای شي او ددې اصولو له مخې هر شخص له بل یوه شخص څخه جلا کېږي. د دې اختلافاتو په نظر کې نیولو سره ارواپوهان هڅه کوي ځانونه پدې پوه کړي چې د انسانان په لیاقت کې ولې توپیر وي؟

په شوقونو کې ولې تغیر وي؟ فکر او احساسات ولې یو او بل ډول وي؟

د شخصیت پدې تعریف کې ځلور موارد پټ دي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

1) انسان د نړۍ له ټولو حیواناتو څخه جلا خپل یو شخصیت لري، یعنې انسان پر طبیعي محیط ډېره متکي نه وي. د انسان د ذهن مطالعه ډېره اړینه ده. انسان د فکر، ژبې او خبرو اترو له مخې له نورو سره ډېر زیات توپیر لري.

2) د انسان عمل پیچیده دی، یعنې د انسان شخصیت چې کتل کېږي، نو د هغه د عمل ژوروالي او پراخوالي ته هم باید چې وکتل شي. ځینې وخت یو انساني عمل ډېر زیات لاملونه او انګېزې لري.

3) د انسان عمل چې څنګه دی، اړینه نه ده چې همداسې دې ظاهر کې هم ښکاره شي، یعنې د انسان د عمل او د هغې تر شا د وسایلو اړیکه تراوسه پورې سمه نه ده روښانه شوې. یو کال ډېر دلایل لرلای شي او په بېلابېلو وختونو کې بدلېدی شي. یا یو کار په بېلابېلو خلکو کې بېلابېلو دلایل لرلی شي، نو د شخصیت د ټاکلو پر وخت باید حالات هم له نظر څخه تېر شي.

4) د انسان عمل چې کوم شیان ټاکي، اړینه نه ده چې هغه د زموږ په وس او اراده کې وي یا دې ترې موږ خبر یو. ځینې وخت انسان د خپل عمل څرګندونه نه شي کولای. ځینې وخت شعوري نه بلکې لاشعوري عمل کوي او د خپل چلند تجربه نه شي وړاندې کولای.

5) که موږ د شخصیت بېلابېلو په نظر کې ونیسو، نو بیا د شخصیت تعریف پدې کلیماتو کې وړاندې کولای شو:

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

1. شخصیت د یوې مجموعې نوم دی چې شباهتونه او اختلافات پکې دي.
2. شخصیت جامد نه دی، ژوندی او فعال دی او له زیږېدو تر مرګه پکې بدلونونه راځي.
3. د شخصیت د ټاکلو پر وخت باید هغوشیانو ته پام وشي چې د شخص په ژوند کې لوړ ارزښت لري، دا بیا په ټولنه کې هم څرګندېږي.
4. شخصیت د انسان له ذات سره تړلی وي، د بدلون تر څنګ پکې یو دوام هم لیدل کېږي.
5. د شخصیت امتیازي ځانګړنې چې وپېژندل شوې، بیا د یوه شخص په اړه وړاندوینه کولای شي، زموږ دا وړاندوینه موږ د تمو پر اساس وي.
6. شخصیت له ارثیت او محیط له تعامل څخه سرچشمه اخلي. د شخصیت د بېلابېلو برخو په نظر کې نیولو سره که موږ د ارواپوهانو تعریفونو ته ځیر شو او د هغوی په نظر کې نیولو سره هڅه وکړو چې په شخصیت ځان پوه کړو، نو زموږ ستونزه اسانه کېږي:

الف. واټسن وایي چې شخصیت زموږ د عادتونو د نظم پایله ده چې د چلند په وسیله مطالعه کېدای شي.

ب. الپورټ وایي چې شخصیت د یوه کس د عادتونو او چلندونو هغه مجموعه ده چې محیط سره یې عیاروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ج. وډ ورت وايي چې شخصيت زموږ د ځانګړنو عمومي نظم دی او دې ته د مخصوص چلند صفت هم وايي.
د. فرايډ وايي شخصيت اصلاً د جنس او لاشعور څخه سرچشمه اخلي.
ه. سوروکن وايي چې شخصيت د ټولنې او کلتور څخه سرچينه اخلي.
6. شخصيت مو په پيل کې وويل چې د بدني ظاهري او باطني ځانګړنو ټولګه ده. په بدني ځانګړنو کې شکل او ورته والی، د بدن جوړښت، روغتيا، د خبرو بڼه، ګرځېدل، د بند حرکات راځي او باطني کې بيا هيجانات، احساسات، ارزښتونه،د ژوند موخې، هيلې او ارمانونه او نور راځي.
په ظاهري ځانګړنو کې باطني ځانګړنې عملاً ليدل کېږي.
شخصيت يوازې فردي غوښتنې نه پوره کوي، بلکې ټولنيزې اړتياوې هم پوره کې. پدې خاطر محيط سره د ځان عيارولو موضوع را پيدا کېږ.ي که چېرې محيط عيار نه وي، نو لږ موږ ورسره ځان بدلوو او لږ په هغه کې بدلون راوړو. په لنډو کې داسې ويلی شو چې شخصيت زکږ ذهني او ټولنيزو ځانګړنو هغه فردي جوړښت دی چې موږ سره د فردي او ټولنيزو ستونزو په پوهېدو او حل کې مرسته کوي.
همدا لامل دی چې ارواپوهانو خلکو ته په عادي توګه نه ګوري، ددې پر ځای د هغه په حالاتو او ځانګړنو ډېر ټينګار کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تربیه

ښه تربیه د انسان د شخصیت په پرمختګ کې ډېر رول لري، خو که کوم څوک د ښو حالاتو د نشتون له امله سم نه وي تربیه شوی، نو زړه دې نه خفه کوي او نهیلي دې نه کوي. برناردشاه نوکرانو تربیه کړی وي، سخت به یې وهه او بد چلند به یې ورسره کوه، خو ده بیا هم د ژوند لوبه ونه بایلله، بلکې ویې ګټله. ددې تر څنګ یې خپلې مېرمن سره هم ستونزې لرلی او د ژوند له ترخو څخه پرته یې ترې بل څه شی ترلاسه نه کړ، خو بیا یې هم په قلم کار کوه.

د بینسن کورنۍ تاریخچه هم ښه نه وه. ژوند کې یې پېښې کېدې، طوفانونه راتلل، خو بلاخره یې خپل مشهور کتاب پلګرمس پروګریس بشپړ کړ. تاسې ولیدل چې د بریالیتوب منزل څومره روښانه دی. هغه خلک هم ورته تللی شي چې عمر یې ډېر دی او هغو هم چې په ذهن او بدن کې کوم کمی احساسوي. هغوی هم تللی شي چې ټولنه کې ورته ښه زمینه نه مساعد. راځئ دا درته ووایو چې د کامیابۍ له پاره تر ټولو ښه لاره کومه یوه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

یو نوی قوت

موږ فکر کوو چې زموږ د معلوماتو او تفریح سرچینه زموږ پنځه حواس دي. داسې هم کېدای شي چې پدې حواسو کې یو کم وي او داسې فکر وشي چې بېرته نه ترلاسه کېږي، خو دا د حیرانۍ خبره ده چې موږ د پنځو حواسو تر څنګ یو بل قوت هم لرو، چې بیخي یې احساس نه لرو. ډېرو لویو لویو ساینسپوهانو، اختراع کوونکو او مشهورو عالمانو له دې قوت کار اخیستی دی او همدا یې د بریالیتوب تضمین هم دی. دې قوت ته تحت الشعور وایي. د دې قوت په اړه د مشهور اختراع کوونکي اډیسون نظر ولولئ:

(ما چې دا کار پیل کوه، د برق او ماشین په علم بیخي نه پوهېدم، یوازې یو کال ښوونځي مې لوستی و، که هغه لوړ او ښه ځیرکتیا ماته لار نه یو ښودلی، نو ما هېڅ هم نه شول کولای. دا ذهني برکت هغه وخت پیل شو چې زه د غره په یوه غلې څوکه کې د ټیلیګراف اپریټر وم. د شپې تر ناوخته به هلته ناست وم. ما داسې احساس کړه چې زما ذهن ته یو پیغام راځي، پدې پیغامونو کې لاره بیخي روښانه وه.)

اډیسن ته له تحت الشعور پیغام راته او تاسې ولیدل چې هغه پیغامونه هغه عملي کړل او ټوله دنیا یې حیرانه کړله.

(c) ketabton.com: The Digital Library

www.parmakhtag.com

د نوي قوت کارول

اوس دا پوښتنه ده چې دې نوي قوت سره د اړيکې نيولو طريقه څنګه ده. څوک چې پدې طريقه پوه شي او عمل پرې پيل کړي، نو د برياليتوب لاره به ورته ډېره اسانه وي. تحت الشعور سره د خبرو کولو تر ټولو اسانه طريقه دا ده چې خپل بدن راحت پرېږدئ، د شپې له ويده کېدو مخکې دا کار کوئ، يعنې بستره کې چې څملئ ځان ښه ارام او سست پرېږدئ. ځان راحت کړئ. بيا په خپل تصور کې يو ديوال جوړ کړئ چې توره پرده پرې خپره وي. بيا هڅه وکړئ چې دا تور رنګ ډېر زيات محسوس کړئ. څنګه چې تاسې د تور والي احساس وکړئ، نو پوه شئ چې تحت الشعور سره مو اړيکه ونيول شوه. دا کار د شپې له ويده کېدو مخکې او سهار له ويښېدو وروسته کوئ. د ورځې هم دا کار کېدای شي. بس د بدن ټول غړي سست او راحت پرېږدئ. په تصور کې توره پرده راوړئ... څومره چې پدې کار کې ډېر کوشش کئ، تحت الشعور به مو تاسې ته همداسې کار پيل وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د کامیابۍ پنځه طریقې

د دې عمل په مرسته تاسې له خپل تحت الشعور څخه پنځه لويې لويې ګټې ترلاسه کولاش شئ، دا عبارت له هغو ګټو څخه دي چې په مرسته به يې ستاسې د بریالیتوب لاره ډېره لنډه شي.

1) له خپل تحت الشعور سره د اړيکې نيولو له زده کړې څخه وروسته د خپلو هيلو، غوښتنو او ارمانونو يو فهرست جوړ کړئ. دا فهرست بايد چې واضح او صحيح وي. کله چې تاسې د ارام پر وخت له خپل تحت الشعور سره په اړيکه کې کېږئ، نو دغه فهرست يو څو ځله ولولئ او دا کار هره ورځ روان وساتئ. تحت الشعور به پوه شي چې تاسې په کومو کومو ميدانونو کې کاميابي او بریالیتوب غواړئ. تاسې ته به مختلفو طريقو د پيغامونو لېږل پيل کړي او تاسې به په صحيح اقداماتو پوه کړي. داسې فکر مه کوئ چې ددې کار په شروع کېدلو به تاسې ډېر زر تر بریالیتوبه په يوه ګام کې ورسېږئ. تاسې بايد خپل دا کار په صبر او استقامت روان وساتئ. د کاميابۍ په لاره کې چې هر څومره مشکلات دي، تحت الشعور به يې درته روښانه کړي، ستاسې په بدن کې به دومره انرژي پيدا شي چې تاسې پدې ستونزو تېر شئ.

2) تحت الشعور تاسې سره د ستونزو د حل کولو په برخه کې حيرانوونکې مرسته کوي. تاسې له خپلو ستونزو په اړه خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

تحت الشعور ته اساسي معلومات ورکړئ، هغه به ډېر زر تاسې ته ستاسې د هرې پوښتنې او ستونزې په اړه ځواب او معلومات درکړي. برنارډ بروچ د امریکا د ولسمشر مشاور و، هغه به هره شپه له ویده کېدو څخه خکې خپل سخت مسایل خپل تحت الشعور ته ورکول او سهار به چې له خوب څخه راویښ شو، د خپلو ستونزو له پاره به یې مناسب ځوابونه پیدا کول. د دې طریقه داسې ده چې کومه ستونزه ستاسې په مخ کې ده، شل دقیقې ورته فکر وکړئ، بیا دا خبره هېره کړئ له هغې څخه وروسته څلورویشت یا اته څلوېښت ساعته وروسته، بیا پدې موضوع فکر وکړئ، ستاسې ته به په خپله تر ټولو ښه او سمه حل لاره راشي.

3) د تحت الشعور حافظه ډېره قوي ده. له دې څخه هېڅ شی هم نه هېرېږي. تاسې چې څومره خبرې کوئ، څومره شیان چې لیکئ، هغه ټول پدې تحت الشعور کې پراته دي، تاسې چې هر څه وغواړئ چې رایاد یې کړئ، سیده څملئ، یو یا دوه دقیقې د تورې پردې تصور راوړئ، هغه خبره به درته یاده شي.

4) تاسې به کله لیدلي وي چې په تصور کې داسې یو تصویر ګورئ چې تاسې په خپلو سترګو نه وي لیدلي، خو بیا هم داسې ښکاري لکه تاسې چې لیدلی وی. د راتلونکو پېښو تصویرونه تحت الشعور را وباسي، تاسې هڅه وکړئ چې هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

شیان ښه په غور سره وګورئ، هڅه وکړئ چې کاغذ او پنسل تل له ځانه سره ولرئ او څنګه چې داسې یو خیال درشي دستي يې یاداشت واخلئ.

5) په تحت الشعور کې د وجدان کیفیت راښکاره کېږي او راتلوتکی پکې په پاکه توګه ښکارېږي. دغه روحانی حالت له اسانۍ څخه نه ترلاسه کېږي، کله کله باید ور له پاره ډېرې هڅې او هلې ځلې وشي. دا وجدان په ژوند کې د کامیابیو کلي ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د فکر کولو ډول مو بدل کړئ

انسان چې کوم فکر کوي، هماغه کار هم کوي، د دې له پاره په ځان کې پر ځان باور پیدا کول او د بریالي ژوند کولو له پاره لویې موخې کېږدئ.

زما د هر سوال ځواب زده و، خو هغه وخت زما ستونی وچ شو. په ډېره سختۍ سره مې ستونی پاک کړو، بیا مې چې خبرې وکړې، نو خبرې راڅخه بې ربطه شوې، چا چې راڅخه مرکه اخیستله هغوی په خندا شول، په ما یې دې کار نور هم تاثیر وکړ او تر اغېز لاندې یې ونیوم. زه نه پوهېږم کله انسان د نورو خلکو په مخ کې خبرې کوي، ژبه یې ولې بندیږي؟

دا د پورته د یوه محصل کیسه وه چې د یوې وظیفې له پاره یې انټرویو ورکوله او بیا یې د هغه انټرویو کیسه خپل یوه بل ملګري ته کوله. خپل ملګري ورته چې بله کومه کیسه وکړله، هغه له دې څخه لږه بدله وه. ورته یې وویل له ما څخه چې کومې پوښتنې وشوې، ځوابونه یې زما زده وو، خو ما د هرې پوښتنې ځواب پر ځان په پوره باور سره ورکړو او چا چې رانه پوښتنې کولې، هغوی مې د خپلو خبرو تر اغېز لاندې ونیول. له یو څو ورځو څخه وروسته د انټرویو نتیجه اعلان شوه، نو معلومه شوه چې دویم کس پکې بریالی شوی و، ځکه چې د هغې په مرکه کې له پر ځان له باور څخه کار اخیستل شوی و.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

داسې ولې کېږي چې يو کس تکړه هم وي، په خپل کار هم پوهېږي، هغه ښه ډېر زيار هم کړی وي، خو د نابلده خلکو په مخکې چې خبرې کوي، تر تاثير لاندې يې راځي او وېرېږي؟ د ملګرو او دوستانو په مجلسونو کې موږ داسې کسان ګورو چې په مجلس کې داسې بېل غونډې ناست وي. هغوی خبرو کې برخه نه اخلي. که څه هم مجلس کې چې په کومې موضوع باندې خبرې کېږي، يدای شي چې د هغه خوښه وي او دا هم چې فکر او غور به يې هم پرې کړی وي. څومره خلک چې پدې موضوع خبرې کوي، دا بل کس د هغوی په پرتله له ډېرو زياتو معلوماتو څخه برخمن وي. په مجلس کې نور خلک هڅه هم کوي چې له هغه څخه خبرې وباسي، خو هغه خبرې نه کوي. د دې ښاغلي ستونزه همدا دی چې کله نور خلک شتون ولري، نو دا بيا د هغوی په شتون کې سمې خبرې نه شي کولای. يو ډول وېرېږي او شرم محسوسوي. د داسې خلکو په برخه کې چې ارواپوهانو کوم دلايل وړاندې کړي، هغه ډېر اوږده او تفصيلي دي، دا ټول شيان په اروپوهنه کې هم څېړل کېدای شي.

فرايډ دا موضوع ارتې ګڼي وايي کوم خلک چې د نورو خلکو په مخ کې شرمېږي او سمې خبرې نه شي کولای، هغوی ته په ماشومتوب کې مور او پلار يا خپلوانو داسې جبري تعليم ورکړی دی چې د هغې له امله به په خپل ټول ژوند کې له نورو سره ډېرې خبرې نه شي کولای او د نابلده يا لږو پېژندل کېدونکو خلکو پر وړاندې به له خبرو کولو څخه يو ډول

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ستونزه او مشکل احساسوي. د بېلګې په ډول، موږ ګورو چې په ځينو فاميلونو کې مشران خپلو کشرانو ته ډول ډول نصيحتونه کوي او ورته وايي چې کله په کوم ځای کې مشران خبرې کوي، نو تاسې پکې خبرې مه کوئ او د هغوی خبرې مه پرې کوئ. کله چې په مجلس کې غټان ناست وي، نو کشران بايد غلي کېني، سرونه تيټ کړي او هېڅ ډول بې ادبي ورڅخه بايد سر ونه وهي.

ماشوم که په کومه موضوع کې يوه مشوره ورکړه، نو مشوره ورڅخه نه اورېدل کېږي او ددې خبرې په کولو سره يې مشوره رد کېږي چې ورته وايي ته لا ماشوم يې، دومره عقل نه لرې چې په داسې موضوعاتو کې ابراز د نظر وکړې. بيا هم ماشوم خپل شخصيت لري، هغه يې هم نش و نما غواړي، مشرانو ته په ځيرکتيا سره ګوري او د هغوی په څېر د کېدلو زيار او کوشش کوي. هغوی د مشرانو له عادتونو څخه ډېر عادتونه او له خبرو څخه ډېرې خبرې يې رد کوي او له ډېرو خبرو څخه ځينې خبرې يې قبلوي. ماشوم غواړي چې له خپل ذهن څه د يوه نظر ابراز وکړي، د هغو ستونزو په اړه چې دده يا دده د کورنۍ له پاره دي. هغه د خپل تمايلاتو په اړه هم غواړي چې ووايي، خو د مور او پلار طبيعي احساسات پرې لکه تيږه سخت وي او د دوی طبيعي احساسات ور څخه لاندې بندوي.

نتيجه يې دا کېږي چې د ماشوم په زړه کې دا احساسات پيدا کېږي چې هغه وايي له نورو څخه کمتر يم. د ځينو نورو ماشومانو عکس

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

العمل له دې څخه بدل وي، د هغوی په زړه کې خپلو مشرانو ته کرکه پیدا کېږي چې په پایله کې یې هغوی ټول عمر د مشرانو نسلونو پر ضد کارونه کوي او همداسې د مشرانو او مشرانو په منځ کې واټن پیدا کېږي. پدې کار سره بیا د یو بل د تفاهم او افهام ټولې اړیکې له منځ څخه ځي. که په ماشومتوب کې د ماشومانو حوصله زیاته شي، خبرې یې په غور واورېدل شي، ښې خبرې یې وستایل شي او په کومه ځای چې غلط وي په نرمۍ او خوشالۍ وپوهول شي، نو په هغه ماشوم کې به پر ځان باور سخت ډېر وي، چې لوی شي د نورو خلکو له خبرو کولو څخه به نه شرمېږي او تر تاثیر لاندې به نه راځي.

زموږ مور او پلار، ښوونکي او روزونکي یوه خبره هېروي چې دا خبره د انسان د ژوند له پاره ډېره زیاته مهه ده. هغه خبره دا ده چې انسان ته د کامیابۍ له پاره پر ځان باور ډېر زیات مهم دی. د انسان د ژوند پېښو مجموعه ده. قدم په قدم انسان له داسې ستونزو سره مخ کېږي چې که چېرې خپل باطني او شخصي قوت نه وي، نو له یو ځو سختو مرحلو وروسته ستړی کېږي.

بل حقیقت چې په عام ډول ورته خلک ډېر پام نه کوي او هغه پر ځان د باور کمېدو لامل کېږي دا دی چې موږ ته له ماشومتوبه داسې تربیه راکول کېږي چې ډېرو خلکو سره لیدل او تلل راتلل ښه خبره نه ده. فلانی ټیټ ذاتی دی، فلانی ښه نه دی، د هغه پلار ښه نه دی، د هغه ورور ښه نه دی .. خو په نړۍ کې موږ له هر ډول انسانانو سره مخ کېږو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

انسان يوازې ژوند نشي کولای. د انسان هره ورځ ژوند داسې دی چې دا به پکې بېلابېلو رقمونو خلکو سره مخ کېږي. نابلدو او نويو خلکو سره به هم اړيکې نيسي. بلدي انسان هم شته. دا ټول د انسان مجبوري ده. انسان چې هر څومره ډېر احتياط وکړي او په ځان کې هم بند ش، کله کله خپل ځان دومره محدود نشي ساتلی چې نور خلکو سره دې اړيکې رامنځته نه کړي.

د فرانسې مشهور ليکولا باوير د منځنۍ طبقې له خلکو تل شکايت که او کرکه يې ترې کوله، تل يې هڅه کوله چې له دې ډول خلکو سره هېڅ ډول اړيکه ونه ساتي. دوی به يې سپک ګڼل او د وی د ژوند په ډول پورې به يې هم خندا کوله، خو وروسته بيا چې دا کله زوړ شو، نو دا احساس پکې پيدا شو چې اصلي ژوند خو همدا خلک کوي چې ده ورسره په ټول عمر کې هېڅ ډول اړيکه نه ده نيولې. باوير چې دې حالت ته ورسېد، نو په نړۍ کې د بېلابېلو انسانانو له شتون څخه متاثر شو، ددې تر څنګ په ټولنه کې د انسانانو د تګ راتګ او تعامل په قوت باندې هم پوه شو. انسان يو حيوان دی. دا خبره به تاسې هم لوستې او اورېدلې وي. د بقا په جنګ کې چې انسان سره کوم شی د پاتې کېدو مرسته کوي، په هغه کې تر ټولو مهم او کليدي شی پر ځان دده خپل باور دی. په انسان کې چې پر خپل ځان باور نه وي، نو هغه نه کاميابېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ډیل کارنیګي د داسې یوه کس یادونه کړې ده چې ډېر زیات شرمېده. دا سړی تکړه لیکوال و. ډېرې زده کړې یې لرلې او ډېره خواري یې کوله، خو څه یې چې لیکل هغه به یې نورو ته نه ښودل او نه به یې د لوستو له پاره ورکول، خپله کیسه به یې مطبوعاتو ته نه لېږله چې پکې چاپ او خبره شي. نورو خلکو سره به یې چې خبرې کولې هم تاثیر لاندې به راته. خپله به یې خپلې کیسې لوستې، کره کتنه به یې پرې کوله او نورې به یې هم ښه کولې. ډېر ځله به یې زړه وغوښتل چې چا سره ګوري، خپلې کیسې ورته ور یادې کړي، خو هر ځل به یې دا کار نه شو کولای. یوه ورځ یې سل زړونه یو کړل او خپله یوه کیسه د ښار یوې مجلې ته د خپرېدو له پاره یوړله.

په تېوله لاره یې دا فکر کوه چې په خپله به د مجلې مسول مدیر ته کیسه ورکوي، خو کله چې دفتر ته ورسېده، نو ورته معلومه شوه چې هغه مسول مدیر په خپله کوټه کې دی او دی ورسره لیدلی ش، خو دا بیا بې زړه شو او په زړه کې یې سل اندېښنې پیدا شوې. ده د مسول مدیر سکرتر ته کیسه ورکړه چې ورته یې وویل چې دا خپل مشر ته ورسوه. هغه ورته په حیرانتیا وویل: ښاغلیه هغه مسئول مدیر صیب اوس په دفتر کې دی، تاسې ورته خپله دا کیسه ورکولای شئ.) خو هغه کس کیسه هماغه سکرتر ته پرېښوده او خپله ترې روان شو. څو ورځې وروسته یې بیا یو لیک ترلاسه کړ چې مسئول مدیر ترې غوښتې وو زما دفتر ته راشه او راسره وګوره.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

ده بیا پر ځان باور نه لره، فکر یې کاوه چې ما سره به ولې ګوري؟ څه به راته وایي؟ د هغه په زړه کې به څه وي؟ زما کیسه یې لکه چې خوښه شوې نه ده. څو ورځې یې په همدې خفګان کې تېرې کړې، یوه ورځ یې زړه وکړ او د مسول مدیر دفتر ته لاړ. هغه ددې ځوان پدې کمزورۍ پوه شو او د کیسې ستاینه یې ورته وکړله. بیا یې دده ورتیاوې هم وستایلې.

بیا به یې زیاتره وخت خپل دفتر ته راغوښتهړ خبرې به یې ورسره کولې، پدې توګه سره هغه کې پر ځان باور پیدا شو او بیا د امریکا مشهور کیسه لیکوال شو.

په انسان کې چې پر ځان باور لږ وي، نو له خپل زیار څخه هم سمه ګټه نه شي پورته کولای. خپل علم او تجربه په سم ډول نه شي ښکاره کولای. پر ځان د باور د کمي له امله په انسان کې د کمترۍ احساس پیدا کېږي. ستونزې ورته پیدا کېږي. هسې وېرېږي. مخکې مو په ماشومتوب کې د مور او پلار د ناسمې تربیه خبره وکړه، له دې امله چې انسان کله غټ شي، نو د نورو خلکو په مخ کې خپل نه شي ابرازولی. ددې تر څنګ ځینې نور لاملونه هم شته چې له امله څخه یې انسان غلی وی.

ځینې خلک پدې خاطر له نورو سره ښې اړیکې نه شي جوړولای چې هغوی فکر وي چې د دوی شخصیت سم او مناسب نه دی، مثلاً قد یې ډېر جیګ یا ټیټ دی، پوزه یې پلنه یا اوږده ده. ځینې خلک بیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

اقتصادي ستونزې لري پدې خاطر له نورو خلکو سره سمې او په اسانۍ خبرې نه شي کولای. ځکه په دوی تل دا فشار خپور وي چې دوی غريبان دي او مالي ستونزې لري. په جېب کې يې پيسې نشته. لباس يې ښه نه دی. ويريږي هسې نه ټوک ورته په مجلس کې داسې بده خبره ونه کړی، پدې خاطر خلکو سره ډېر نه ګوري او ډېر ورسره نه مخ کېږي. دا خلک پدې خاطر خلکو سره لږ ګوري او چې ورسره ګوري هم خبرې ډېرې نه کوي، غلي ناست وي.

د دې اقتصادي ستونزو له امله دا خلک خپل استعدادونه وژني او هېڅ ډول ګټه ورڅخه نه اخلي.

يوه بله ځانګړې اروايي ناروغي دا هم ده چې موږ د نورو خلکو په اړه دا فکر کوو چې ورسره مخ شو، نو هغوی به زموږ په اړه څه وايي؟ څنګه چلند به راسره کوي؟ که موږ مثبت فکر کوو، نو موږ بايد دا وواېو چې موږ به نورو خلکو سره څه خبرې کوو او هغوی به څنګه د خپل اغېز څخه لاندې راولو. خپل شخصيت به په سم او مثبت ډول څنګه ښکاره کوو. وايي انسان چې کوم ډول فکر کوي، هماغه ډول کېږي. که د يوه انسان فکر روغ وي، نو ذهن به يې هم روغ وي او که ذهن يې منفي وي، نو اغېزې به يې هم منفي وي.

په ځان کې باور پيدا کولو او پدې دنيا کې د کامياب ژوند تېرولو له پاره بايد تاسې په خپل ځان کې بنسټيز بدلون راوړئ او خپل فکر او ذهن هم بايد بدل کړئ. خپل ځان بايد فعال او ګټور کړئ. په دنيا کې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

بریالیتوب پیدا کولو له پاره باید په خپل فکر کې انقلاب راوړئ. له زړه څخه به دا احساس بهر کوئ چې زه به په بد اقتصادي حالت کې تر نورو ټیټ یا کمزوری یم. یا زما کورنۍ ډېره لویه او مالداره نه ده. تاسې باید له دې برعکس فکر وکړئ. داسې فکر وکړئ چې زه هغه خدای پاک پیدا کړی انسان یم چې دا ټول انسانان یې پیدا کړي دي، زما خالق ماته هر ډول وړتیا او استعداد راکړی دی. زه له هیچا څخه کم یم او هر انسان سره په برابرۍ لیدلی شم.

زه په هغې هرې موضوع خبرې کولای شم چې پکې معلومات لرم. په کومو موضوعاتو کې چې زما معلومات لږ یا کمزوري دي، د هغې په اړه به نورو معلومات پیدا کړم او ډېره مطالعه به کوم. زه په بېلابېلو وسایلو بېلابېلې تجربې کوم. زه به کامیاب ژوند تېروم. خپل کارونه به کوم. مسئولیتونه به بوره کوم. خپل حقونه به ساتم. انسان چې د خپل فکر رخ بدل کړي او له منفي فکرونو، لټۍ او نورو له جال څخه ووځي، نو خپله یې مخ کې د ژوند داسې یوه لاره پیدا کېږي چې دده ژوند له غورځېدو څخه ژغوري.

یاد ساتئ انسان په بریالیتوب یوازې هغه وخت ژوند کولای شي چې کله یې په مخه کې لوی موخه وي. دا موخه او مقصد دا هم کېدای شي چې زه به خپلو بچو ډېر ښه تعلیم کوم او په تربیه کې به یې هېڅ ډول کمبود نه پرېږدم. دا موخه د خپلې روغتیا په اړه هم کېدای شي. انسان که موخه ونه لري، نو بیا لوی کارونه نه شي کولای. څومره چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

انسان موخه او هدف لوی وي، په هماغه اندازه يې پر ځان باور او د ارادې قوت هم ډېر وي. په خپل ځان کې د پر ځان باور پيدا کولو له پاره خپل فکر بدل کړئ. د خپل ژوند له پاره يوه موخه او هدف وټاکئ!

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ښه شخصيت اغيز

ممکنه ده چې په تاسې کې يو ښايسته شخصيت پټ وي، خو تاسې تراوسه هغه ښايسته شخصيت نه وی ښکاره کړي، خو تر څو پورې چې تاسې هغه شخصيت را ښکاره نه کړئ، دا برخه او خاصيت به مو د خلکو له سترګو څخه پټ او لرې وي. پدې خاطر بايد تاسې خپل دغه خصوصيت له پردې څخه راوباسئ او هر وخت ددې له پاره يو موقع ولټوئ. له دې څخه وروسته چې تاسې خپل شخصيت له پردې څخه را وويست، ورپسې بل ګام د لومړي تاثير دی، ددې له پاره چې لومړی نقش ښه وي، ولې داسې نه کوئ چې خپل لومړنی تاثير ښه او ښايسته کړئ؟

د ښه خاصيت پيدا کولو له پاره تاسې کوم مقناطيسي کشش ته اړتيا نه لرئ، بلکې دا له شعور او سليقې سره اړيکه لری چې تاسې يوه نوي او نابلده کس سره څه ډول ګورئ. دا شعور او سليقه دومره عادي ده چې له يوه عادي کس څخه يې هم د ترلاسه کولو تمه کېدای شي. د دې ساده انداز دا دی چې هېڅکله خپل طبيعت مه سختوئ او ځان مه تريخوئ. نورو سره چې ګورئ هڅه وکړئ چې توازن وساتئ، ارام اوسئ، خوشاله اوسئ، ښه اخلاق وکاروئ او ځان دروند ښکاره کړئ. لومړی نورو ته د خبرو کولو وخت ورکړئ. په يوه خبره ډېر ټينګار کول ښه نه دي، بلکې څومره چې نورو ته مناسب وي، دومره ټينګار پرې وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ښه تاثير پيدا کولو يا د يوه چا په ذهن د ښو اغېزو پرېښودلو له پاره له تاسې څخه هېڅ ډول پيسې يا شتمني نه مصرفېږي. يوازې دا وکړئ چې په خپل رفتار کې يو ډول دروندوالی پيدا کئ چې تاسې د نورو خلکو په زړونو کې درون او پرکشش کړي. دا اندازونه مختلف کېدای شي، خو البته که تاسې دې ټکو ته پام وکئ، نو ممکنه ده چې تاسې په لومړي ځل ليدو په نور خلک له ځان څخه په ښه تاثير لاندې ونيسئ.

اول د خپلې څهرې تاثيراتو ته ګورئ، ځکه دا ستاسې د زړه او د ماغزو انځور دی. پدې کې هېڅ شک نشته چې ښايسته لباس په شخصيت کې مهم رول لري، خو تر ټولو مهم شی د څهرې تاثيرات دي. بعضې خلک تل خفه خفه وي، د هغوی په ليدو انسان داسې احساسوي چې لکه دا خلک چې له خپل ژوند څخه ډېر زيات خفه وي. له دې سره بيا هم هغوی ګيله کوي چې ملګري نه لری. دا ياد لرئ چې تاسې خفه او ژړا والا څهره نيولې، نو هېڅوک به ستاسې د شخصيت خوا ته کش نه شي. پدې خاطر تل ځان خوشاله ساتئ.

له دې خفه او د زېړو مخونو لرونکو خلکو څخه ډېر بدتر حالت د هغوی خلکو چې د څهرې ډېرې حرکات د ښه شخصيت او لومړي ښه تاثير له پاره مهم او اړين ګڼې. دا خلک چې هر وخت يوه نابلده کس سره ګوري، نو د دوی څهره او د څهرې غړي يې په غيرارادي ډول ډېر زيات حرت کوي. تاسې به ډېر ځلونه له داسې خلکو سره مخ شوي ياست چې تاسې سره د خبرو پر وخت سترګې ډېرې رپوي، شونډې چيچې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

www.parmakhtag.com

تندی يې غونجېږي او سر خوځوي را خوځوي. تاسې ته به يې زياتره وخت دا حرکت سم هم نه وي ښکاره شوي، خو د هغوی دا عادت وي او په تاسې به بد لګېدلي وي. پدې خاطر تاسې کيدای شي هغوی سره مخ کېدل او ملګري پرېښي وي. دا هغه خلک دي چې په خپله يوه ډېره عادي او کوچنۍ غلطۍ دومره ښايسته ملګري له لاس شخه ورکوي او هغوی ورځخه سترې کېږي.

خو کوم خلک چې ډېر ژور او ډېر زيات غلي وي، هغوی ته هم ستونزه ده. د ښه نقش او ښايسته تاثير پرېښودلو له پاره دا اړينه ده چې ستاسې خبرې ستاسې د طبيعت او فکرونو اينه وي. د دې سره که تاسې د نورو د خبرو په مقابل کې هغوی سره سم د څهرې حرکتونه وکړئ، نو دا به بهتره وي. بل شی چې پدې لومړي تاثير او لومړي نقش کې ډېر مهم رول لوبوي، هغه خبرې او د خبرو انداز دی.

يوه زړه وينا ده چې خدای انسان ته يوه ژبه او دوه غوږونه، د دې له پاره ورکړي دي چې انسان څومره خبرې کوي، له دې څخه دوه ځله ډېر بايد واوري. خو مشلک دا دی چې ځينې خلک پدې خبره هېڅ نه پوهېږي. دوی هڅه کوي چې ښه تاثير ورکړي، ډېرې خبرې کوي او دا خبره ترې هېره وي چې د خبرو کولو موخه يوازې د فکرونو بدلول دي. داسې خلکو سره چې څوک يو وار وګوري، په دويم وار ورسره د ليدلو له هڅې څخه ځان ساتي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ www.parmakhtag.com

پدې ډېرو خبرو کوونکو خلکو کې يوه بله ډله هغه خلک دي چې غواړي ځان ډېر باذوقه او پوه معرفي کي. دوی سره ټوکې سختې ډېرې زياتې وي. دوی چې له چا سره مخ کېږي، نو دا ترې هېره وي چې يوازې يوه وړه ټوکه د دوو کسانو تر منځ چوپتيا ماتولو له پاره کافي ده. که داسې خلک د نورو خلکو د خندولو پر ځای پخپله لږه خندا وکړي، نو ډېر زيات ښايسته به ښکاره شي.

بل ډول خلک پکې هغه وي چې هسې ځان پوه او عالم ښيي. دې خلکو پوهنتون لوستی وي يا ماسټري کړې وي، نو خلکو ته يې مخکې مخکې کوي. دا خلک که سختې خبرې وکولای شي، نو پر ځای يې هېڅکله اسانې خبرې نه کوي، ځکه دوی فکر کوي چې اسانې خبرې د دوی شخصيت او علميت ته صدمه واردوي.

(پای)

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