

لطفاً

مه ساده کېرى!

خان پېزندنە

خان جوړوند

او خان خبری

تاليف او ڙباره: مصطفى صفا

او

ف



بسم الله الرحمن الرحيم

ڙباره: م

كتاب پېژندە:

د كتاب نوم: لطفاً، مه ساده کېږي!

تاليف او ڙباره: مصطفى صفا

كمپوز: م. صفا

خپرندوي: گودرخپرندويه ټولنه

چاپکال: ۱۳۹۱ هـ

چاپ وار: لومړی

چاپشمېر: ۲۰۰۰ دوہ زره ټوکه

د پیل خبری

دانسان په کرو ورو کې د هغوبلاپل عادتونه ئان را خرگندوي، انسان ته زياتره وخت خپل عادتونه په نظر بنه ورئي او له دې مخې هر شوک خپل گن عادتونه د خپل ذوق له مخې راخپلوي، همدا لامل دى، چې هرسپری د ژوندانه په ډګر کې ترزياتې کچې خپلو خويونو او عادتونو په مخه کړي دى.
ددې عادتونو له ډلي خخه ئينې له انسان سره د ژوند تر پایه ملګري پاتې کېږي او ئينې نور بنايې د يو شه وخت په تېرپدو له سپري هېرشي.....

د پوهنتون په دوره کې زما يو عادت دا شو، چې په اونۍ، دوو اونيو کې به مې حتمي يو احل د کابل بنار په ئينو مشهورو کتاب پلورنخيو سر واهم، د کوم کتاب يا مجلې د اخيستو ترڅنګ به مې د بلاپلونيو چاپ شويو او نويوراغليو کتابونو درک هم لګاوه.

يوه ورځ په همدا سې پار په ميرييس ميدان کې يوه کتاب پلورنخې ته ورغلم، زيات کتابونه مې ته نظر تېرکول، خوله منځه مې يې دوه دری کتابونه راخونب کړل، په دې کې يو ايراني چاپ کتاب د ((لطفا، گوسفند نباشيد!)) په نامه و، هملته مې يې خو پانې واپوې راپوې، فهرست مې يې وکوت، خو پراګرافونه مې يې ولوستل، کتاب د حجم له مخې پندو او خدای شته نوم يې هم راته يو شه جالب په نظر راغي. نور کتابونه مې په خپلو ئايونو کې ورته کېښودل، دا کتاب مې تري واخیست او په خاصه تلوسه مې له ئانه سره اتاق ته يووړ.

ملګرو ته مې ونسود، هغو ورپوري وختنل، مګرکله مې يې چې له متن خخه ورته خو جملې ولوستې، هغوي يې هم راسره په دې تلوسه کې شريک کړل او ويل يې پري ورکې نه دې!
مياشت وروسته مې همدغه کتاب د خپل يوه دوست په لاس کې ولید، ماورته وویل: دا دې له کومه کړي؟ ده وویل: نوم ته يې مه ګوره، ډېرنې کتاب دې!
ماوې که بنې کتاب وي، چې پښتو ته يې راوزې باړو.
ده وویل که داسې شي، نو ډېربه بنې شي.

په همدي موخه مې د کتاب په بشپړه لوستنه پیل وکړ او په شو ورئو کې مې پای ته ورساوه.

په کتاب کې ڈېر شه وو، د ئان پېژندنې او روانی روزنې په برخه کې يې غوره خبرې درلودې، مګر ددې ترڅنګ خنګ يې ځینې داسې خبرې هم پکې وي، چې زموږ له ملي او مذهبی ارزښتونو سره یو شه په ټکرکې راته وبرېښېدې.

دي حالت دکتاب دژبارلو هيله زما په زره کې مراوي کړه، خو وروسته مې له ئانه سره وویل : چې ته نه کړل نه، یو شه کړل غوره دي! راشه هغه ټکي يې راوشپاره، چې زموږ په درد خوري.

بېرته مې ورته لېچې راپوهلي او همغه ګلونه مې پکې راټول، چې خپلو خلکو ته مې د ډالۍ کولو وړو بلل، ترڅنګ مې يې د موضوع د لاتنوغ او رنګينې په خاطر له ځینو نورو ماخذونو خنګه چې ددې کتاب په پای کې يې نومونه راغلي هم استفاده وکړه، خوزياته برخه يې له هماغه لوړني کتاب ((طفاً گوسفند نباشد!)) خنګه رغبدلي ده، چې نوم مو هم ورته د همغه کتاب د نامه له منځي ((طفاً مه ساده کېږئ!)) غوره کړي دي.

په دې کتاب کې ټول موضوعات له لویه سره په دریو برخو ويشل شوي دي، لوړۍ عمومي ئان پوهونې، دوهم تاکیدي عبارتونه او دریم لاڅوا به پوبنتنې. خوله دې ټولونه چې یو شه راته مهم دي او دا نېګړې هڅه يې خوچولې هغه زما یوه هيله ده او دا هيله هغه وخت پوره کېدونکې ده، چې له دې کتابګوټي خنګه لږ، ترڅه یوه جمله هم ستاسو قدر منو لوستونکو پر زړونو پرپوزي او په ژوند کې مو ګټوره ثابتې شي.

په همدي هيله دا تاسي او دا هم د ئان پېژندنې او ئان جورونې په لور ګامونه.

مصطفېي صفا

غزنې پوهنتون

۱۳۹۱ هـ دوري د مياشتې اته وي شتمه ورځ

عمومی ځان پوهونې



عَحَانْ پِيَرْ نَدَنْه

کله چې د خپل بدن جورېښتونو، اروايی کييفيتونو، احساساتو، غريزو، د مغزاو او شعور فعالیتونو، د خپل فکر او نظرحالتونو، د چاپېريال او طبیعت سره پلاپلواريکو، او د خپل وجود داخلی، خارجي، مادي او معنوی غوبښتو، ارتیاچ، احتیاجاتو او نورو ځواکونو او خاصیتونو ته ځیرشي، نو درته په ډاګه به شي، چې زه ډېر خه لرم او ډېر خه په ما پوري اړه لري او د دې ټولو شيانو مسئول یوازې زه یم.....
نو په دې اساس ستا عَحَانْ یو لوی او حيرانونکي جورېښت دی، ستا د عَحَانْ هره حجره او زره په خوځښت، حرکت او تکامل کې خپلې دندې پر مخ بیايو، ستا د عَحَانْ هر غږي ګټوري دندې لري، که کوم غږي د بهرنې افت او ګواښ سره مخامنځ شي، نو داسي یوبيل قوت پکې شته چې له هغه افت سره وجنګپېري، او که چېري بهرنې ګواښ پیاوړي وي، نو دغه غږي ته تاوان پېښوي، پدې وخت کې بایدله ټولو شته امکاناټو خخه استفاده وکړي، تئي نړۍ هرڅه لري، ستا دنده داده، چې یو شه باید نړۍ ته ورکړي، او یو شه بایدله نړۍ نه واخلي.....

ستا عَحَانْ د وجود او اروا یو ګله کور دي.....که په بدن یا اروا کې د کومې ناپاکۍ بخري رابنکاره شي، د ژوند بهير وي جاريپېري.

ستا عَحَانْ د حيرانونکو اسرازو یوه پته خزانه ده، که د دې خزانې کلي لاس ته درغله، نو بیا به درته ژوند نورهم بسکلې شي، د دې خزانې د صندوقونو کلي، له ټولو اخلاقې فضایلو خخه عبارت دي.
ته خپل عَحَانْ و پېژنه، خپل عَحَانْ ته بشپړه پاملننه وکړه، له تاسو سره ډېر خویونه، ځواكونه او کمالات ملګري دي، ته د یو داسي چا په توګه چې خدای درته د ټولو مخلوقاتو د اشرف وي پر درېښلى ده، باید په خپل ژوند او چاپېريال نور و شيندي او د ژوند ګوتې د غمي په شان و ځلپېري.

هره لوبيي، شان او شوکت چې ته په نړۍ کې د عَحَانْ په شاوخواکې محسوسوي، دا ټول ستا ليدلوري، فکر، مشاهده او شان او شوکت دي، په حقیقت کې دا ټوله نېټکنه چې د باندې یې تجلی موندلې ده، ستا په وجود کې دنه ده، او په دې ترتیب ستا سرنوشت د ټول بشريت په سرنوشت باندې تاثير لري.

ته د خپل ھان، ايندي او شخصيت مانى پخپله جوروپي، او د هغو تر ټولو زره سواند معماريوازې ته يې، نو باید ددي مانى د دپوالونو د لورولو لپاره د خپلي پوهې له شاقول څخه کار و اخلي او خپل وضعیت و سنجوپي، ترڅو د ډغه مانى در څخه کړه پورته نه شي.

عقل، فکر، نوبت، انگېزه، خلاقیت او استقامت هغه څه دي، چې لوی خدای^(۲) د بشر په رګ رګ کې پنهولي او تر څنګ يې داسي استعدادونه او ځواکونه دده په وجود کې نغښتي دي، چې دي يې ګومان هم نه کوي، مګر له هغو څخه د کار اخيستني پرمهاں ورته یو یورا برسپره کېږي او دي لا په ھان باوري کوي.

همداسېب دی چې مشهور اروپوهاند ويليم چېمز وايي ((مورد یوازې د خپلي فکري او بدني ځواکمنۍ له ډپري لپري برخې څخه کار اخلو، په خرگند ډول سره د انسان د ځواک او استعداد پولي ترهجه ډپري پرانځې دي، چې او س ورته رسپدلى دي.))
نو ته هم یو انسان يې، هغه انسان چې په وجود کې دي جهان ويده دي، ويښ شه، ترڅو هغه ټول استعدادونه او توانايي چې ستا په رګونوکې ويدې دي راوېښې شي.

ته په دې نړۍ کې نوي او بې سابقې شخص يې، او د بشر د پيداينېت نه تراوسه پوري ستا په شان خوک منعنه نه دي راغلي، او ترڅو چې دانړۍ وي، بیخې ستا په شان بل خوک دې نړۍ ته نه رائحي.
مهمه دا ده چې ته خپل ھان و پېژنې، په دې نړۍ کې د هر چالپاره ھاي شته، خوستا دنده به داوي، چې ته پکې خپل ھاي پيداکړې او په نړۍ باندې یو خه ورزیات کړې.
ھان پېژنې او ھان جورو نه هغه هڅه ده، چې د انسان واقعي خپره رابرسپره کوي.

نو ھان و پېژنې! یعنې دا چې زه یو انسان یم او انسان دنړۍ پر منځ دفعاليت محور دي، انسان د الله^(۳) د مخلوقاتو له ډلي نه یو بې سیاله مخلوق دي، نه جماد دي، نه نبات دي، نه ھناور دي، نه ملائکه او شیطان، بلکې یو درناوي ور مسئول مخلوق دي. انسان د حجم او وزن له مخې ددي پرانځې نړۍ پر منځ پېر ناخیزه شې دي، خود روح له نظره او د معنوی وجود له حیثه ډپر سترموجو د، او د اشرف المخلوقات په نوم نومول شوی دي، نو په دې اساس له ھانه سره ووايده: زه باید داسي چارې ترسره کرم، چې د انسان ستر مقام و ساتم، ماته په کار ده، چې خپله د خير او بنېګنې اروا راوېښې کرم، ھکه د ډغه اروا زما دې کمرغې زېږي راوېږي.
ھان و پېژنې! یعنې خدای^(۴) ماته ژوند رابښلى او ژوند هغه دروند پور دي، چې باید ادا يې کړي شم.

او همدغه ژوند د بشپړتیا په لور د یو داسې سفر حکایت دی، چې له ما شخنه پیلیږي او په مهربانه رب پای ته رسی.

او بلاخره دا ژوند یوه داسې سپینه کتابچه ده، چې د زیږیلنې پرمھال موله مهربانه خدای^(۲) شخنه د سوغات په توګه اخیستې، زه باید د هغې هره پانه په خپل فکر او عمل سره ډکه کرم او په پای کې یې مهربانه خدای^(۳) ته وسپارم.

ئەن و پېژنه! یعنې د کوم کار او کوم شې سره ډېره علاقه لرم؟ کوم مسلک او کوم کسب مې ډېر خوبنېږي؟ په خوراک کې راباندې کوم خواره بدتاشر لري، روغتیا او پاکي مې شه ډول ده او خنگه یې ورځ تربلي مخ دښه توب په خوايیولی شم؟.....

ئەن و پېژنه! یعنې خوچښت، کار او هله چلې مې د ژوند بنسټ دي.

ئەن و پېژنه! یعنې دازه یو ټولیز موجودیم، باید په ټولنه کې رغنده او ويړلی ووسم او د ټولنې د ګټو په منع کې خپلې ګټې ولټوم.

ئەن و پېژنه! یعنې، باید له بدیو نه ډډه وکرم او د منفي ذهنیتونو د تاثیر لاندې رانشم، بلکې نور د خپلونې کواعمالو په تاثیر کې راولم.

ئەن و پېژنه! یعنې، زه باید تل د خپل عقل د فرمان لاندې ژوند و کرم.

ئەن و پېژنه! یعنې، زه باید پوهه لاس ته راولم او په هرشې کې معقول فکر و کرم.

ئەن و پېژنه! یعنې، خپلې اړتیاوې، غونښتنې او حاجتونه له روا لاري نه په بنه ډول پوره کرم.

ئەن و پېژنه! یعنې، د زمانې له غونښتنو سره خپلې غونښتنې اشنا کرم.

ئەن و پېژنه! یعنې، زمادنن ورځې سلوک راته د سباورځې جنت یادوزخ جوړوي.

ئەن و پېژنه! یعنې، زه مې ځانته په نېکيو تغیر ورکوم.

ئەن و پېژنه! یعنې، زه باید له ستونزو او خنلهونو سره و جنګپرم او پري بري و موم.

ئەن و پېژنه! یعنې، زه باید د چاپلوسى او احترام تر منع توپير و کرم.

ئەن و پېژنه! یعنې، زه باید دومره ساده نه شم، چې نور دوکه راکري.

ئەن و پېژنه! یعنې، له هغه شه نه چې زما په طبعت، ئەن او وجدان کې ژور خپکان او کمزوري راولي باید ډډه و کرم.

حان و پېژنه! یعنې، زما باورونه، ذهنیتونه او اندېښنې زما ژوند ته لوري ورکوي، نو ځکه زه باید دا ټول سوچه وساتم.

حان و پېژنه! یعنې، زما ټوله بدمرغۍ او نېکمرغۍ، زما په خپل وجود کې ده.

حان و پېژنه! یعنې، دنورو په عزت کې باید خپل عزت پیداکرم.

که غواړئ چې حان و پېژنې، نو نېکمرغۍ به ستامخې ته راشي او تل به درسره ملګري وي.

نو همداسي یو په تلپاتې نېکمرغۍ د حاصلولو په موخه، خپل ځانته راشه او هر اړخ ته یې دقیق شه، وګوره، کوم ارزښتونه لري؟ او د کومو مناسبو ارزښتونو درا خپلولو اړتیا درسره څېږي وهي؟

له هره لوريه خپل شخصیت تر ذره بین لاندې ونيسه، په هغو کې مثبت او منفي اړخونه کشف کړه، د مثبتو اړخونو د پیاوړ تیا لپاره زده کړه وکړه، هغه په حان کې راموجود کړه، په خپله به دې د منفي اړخونو ئځای ونيسي او په حقیقت کې به نور ئځای ورته پاتې نه شي.

په حان پېژندنه کې له ژورتیا او دقت خنځه کار واخله، خپلې خبرې کنترول کړه او خپلو ټولو اعمالو ته دلوی فکري په سترګه وګوره.

د حان حقيقې بعدونه وارزووه، او س ددې وخت نه دي، چې ته خومره پهلوان یې او خومره خلک ډبولي شي، بلکې ددې وخت دي، چې ستافکر خومره کار کولی شي او تر نورو خوچنده لوی فکر کولی شي او لوی پلان طرحه کولی شي؟

هر کله د یو مهم کار او مهم پروګرام د پلي کولو په انګېزه لاس په کار شه، تر خو یو مهم انسان وبلل شي.

خپل ماحول په خپله ګته وخرخوه او یو داسي مثبت او نومونکي عمل ترسره کړه، چې نور خلک له تا خنځه متاثر شي او تا د کاميابي، نېکمرغۍ او بلند پرواژي یو مثال وګني او خپل شخصیت او کاري راتلونکې ستاد شخصیت او کار په چوکات کې انځور کړي.

عَانِ خَبْرِي

عَانِ خَبْرِي او عَانِ هُونْبِيَارِي دَكْمَال او مَوْفَقِيَّت دَزِينِي لُومِري پَلَه دَه. عَانِ خَبْرِي يَوَه دَاسِي انگِيزَه دَه، چَي انسان لَه بَيِ پَروَايِيَّو خَخَه ژَغُوري او خَپَلِ عَانِ او شَان تَه يَيِ دَاسِي متوجَه كَوي، چَي هَرَه لَحَظَه لَه عَانِ او وَجَدَان نَه پَونْستَنِي كَوي، غَونْستَنِي كَوي او يَوَه دَاسِي پَرَتَلاَشَه احسَاس يَيِ پَه اَرَوا كَي رَأَيِدا كَوي، چَي پَه هَغَوْ بَانِدي دَخَپَلِ عَانِ اَرْزَبَت لَكَه خَنَگَه چَي يَيِ غَوارِي لَوَبُولِي شَيِ.

عَانِ خَبْرِي دَخَدَى پَيَّرَشَنِي مَقْدَمَه دَه، عَانِ خَبْرِي تَاتِرِكِنْتَرُول لَانِدي نِيسِي او هَرَه لَحَظَه تَاتِه وايِي، چَي دَلْتَه سَتَه سَتَه اَخَاهِي نَشَتَه، دَا كَار لَه تَاسِره مناسِب نَه دَي او دَاخِر لَه تَاسِره نَه بَنَايِي.

عَانِ خَبْرِي هَغَه زَينَه دَه، چَي انسان پَرِي دَعَانِ پَيَّرَشَنِي لَوَبُولِي خَوَه كَوْ تَه خَتْلَى شَيِ.

عَانِ خَبْرِي اَسَانِي خَاصِيَّت دَي او دَهْغَه يَوازنِي اَمْتِيَاز دَي، چَي لَه حَيَوان سَرَه يَيِ پَرِي فَرقَه كَيْبِي. لَه عَانَه خَبْر درَلُودَل اَنْسَان تَه لَورَى وَرَكَوي او دَهْغَه پَه ژَونَدانِه كَي پَه زَرَگُونَو (خَنَگَه؟) او (ولَي؟) رَأَيِدا كَوي او هَغَه پَه زَرَگُونَه خَلَه دَي پَونْستَنِو خَوَه تَه اَرَكَوي، چَي:

زَه خَوَه يَم؟

زَمَاد وَجَدَ حَقِيقَت او مَسْؤُلِيَّت خَهَدَى؟

زَه پَه خَه سَبَب نَهِي تَه رَاغَلِي يَم؟

او لَه دَي ژَونَد خَخَه زَمَاد كَيْتَه خَهَدَه؟

لَه عَانَه خَبْر اَنْسَان لَه خَپَل تَپَرِعَمَر خَخَه زَدَه كَرَه كَوي او دَخَپَلُو تَولُوزَدَه كَرَه او تَجَرِيَو پَه رَنَا كَي خَپَلَه آيَنَدَه جَوَرَوي.

هَغَه دَيَوَه بَنَه ژَونَد پَه هَيلَه لَه عَانَه سَرَه مَهْم او پَرَئَاهِي اَهَدَاف تَاكَي او بل هَبَچَا تَه پَه اَنْتَظَار نَه كَيْبِي.

نو په دې اساس هېڅکله خپل خان پوچ او بې ارزښته مه بوله.

ته هسې تصادفي نړۍ ته نه يې راغلی!

ته هماغه خوک يې چې د خدای^(۲) امانت دې په غاره دي، هغه امانت چې ټمکې، اسمانونو،
غرونو او دریابونو يې له منلو خنځه عاجزی بنودلې وه، هماغه امانت چې د هستی په ټول نظام کې
يې یوازې تا د منلو ور تیا درلوده.

هو! ته لوی خدای^(۳) د خپل خلقت شهکار ګرئولي يې او د ټولو بېگنېو مستحق يې ګنلي يې.
هو! ته نړۍ ته ددې لپاره راغلی يې، چې خپلې توانيي و پېژنې، او د خپل وجود دنه خزانو ته
لاس رسی پیدا کړي، خدای^(۴) له تا غوبنتي چې یوه داسې آیینه ووسې، چې د هغه^(۵) بې ساري جمال
ته انعکاس ور کړي.

نود خپل پاک ضمير آیینه دې د نافرمانۍ او ګمراهۍ په چټلیو ونه لړې، ته باید داسې خوک
وې، چې هر خوک تاته و ګوري، باید د خدای د خلقت بنسکلاوې ستا په وجود کې مشاهده کړي، او
ستا هر فتار، کردار او ګفتار دې باید داسې وي، لکه خنګه چې خپل مهربانه رب در ته غوبنتي
دي.

حان موندنه

ته چې شپېه په شپېه حان ته متوجه يې او غواړې په نړۍ کې یو مهم رول ولوبوې، نوله دې مخې هغه انسان يې چې هره شپېه خپل حان او خپل لاشعوره ضمير ته متوجه لري او د موجوديت په نړۍ کې خپل حان ترکنټرول لاندې نيسې او د هغو ارزونه کوي، نو حکه هروخت له حانه پونستې، چې زه خنګه شوم او خنګه باید ووسم؟

ددې پونستنو حوابونه ستا شخصیت ترازیابی او اصلاح لاندې نيسې، ته په دې پونستنو سره چې هروخت يې له حانه کوي، ددې باعث گرئي، چې ستا په وجود کې پت کمال را دې باندې شي او هغه بنایسته شخصیت چې ستاد علاقې وردي، ستا په وجود کې شکل ومومي.

دمثال په توګه کله چې ته له خپل حان او له خپل لاشعوره ضمير خخه پونستنه کوي، چې زه شوک يم؟ ستا لاشعوره ضمير ستاد شخصیت په فایلونوکې د کمپیوټري پلتني غوندي تا ته په حواب کې داسې باور پیداکوي، چې ته زپوري، ته بنایسته يې، ته حواکمن يې، ته مهربانه يې، ته مینه ناك يې، ته یوآرام انسان يې، او په دې ترتیب دا ډول پونستې په تاکې پر خپل حان د باور حس پیاوړي کوي.

هغه انسانان چې له خپله حانه بې خبره دي، خپل شخصیت هم له یاده و باسي او هغه انسانان چې د حانپوهنې په نړۍ کې ژوندکوي، همپشه خپل حانی بنایست ويني او ورباندې باور پیداکوي او په پایله کې د خپل حان په چوکات کې خپل اغېزناک شخصیت ځایوی.

وخت ناوخت خپل حان ته کتل او خپل حان ارزیابي کول، ددې غوبښنه کوي، چې تل د خپل حان په اړه هغه بنایسته او په زړه پورې انځور د خپل زړه او ذهن په هنداره کې وګوري او ورباندې باور وکړي. نو په دې اساس ته خپل حان له سره و پېژنه، ستا په وجود کې عظمت او ستر توب پت دی، په خپل حان وویاړه، خپل حان تشویق کړه، حانته شاباسی ووایه، هره لحظه د حان بنایستګی احساس وکړه، او خپل حان سالار او مخکښ احساس کړه.....

حکه ((ته همغه یاست، چې کېدل يې غواړې.))

له حانه سره ووایه او د خپل وجود له رګ رګ سره يې تکرار کړه:

((زه یونابغه یم او له خپل نبوغه ګټه اخلم!!!))

پر ُحان باور

په دنيا کې د بنه ژوند کولو لپاره د انسان سره انساني منلي قوتونه شته، چې هر څوک غواوري د غسي
منلي قوتونه او صفتونه په ُحان کې پياوري کړي، خويوازې غوبنتنه کارنه ورکوي، بلکې ددي مقصدد
تر لاسه کولو لپاره ُحان ويسنول، خوئحول او پوهول پکار دي، او که له زړه شخه پوهېدل غواړو، نو په
اول قدم کې باید په خپل ُحان باور پیداکړو.

په خپل مغز، فکر، وړتیا، استعداد، ذهن او ټولو روانی حالتونو باید باور پیداکړو او دا باور باید د
عمل په ډګر کې د خپل وجود او کردار سره حس کړو او په دې ترتیب مسئولیت ومنو، مهمو کارونو
لپاره ملا وترو او له دې لاري خپل ُحان او شخصیت ثابت کړو.

کله مو چې ُحان کنټرول او ټولې منفي غوبنتې او پوبنتې له خپل زړه شخه وغور څولي، او د ژوند
مشتبې خواوي مو راو خوئولي، نوبه پوهېرو، چې په ُحان کې مو د باور اراوا راژوندي، کړې ده، زربه دا
ومنو، چې زموږ روح او بدن آزاد تنفس کوي او همغه استعداد لري، چې د ډېرو پياوريو کسانو په وجود
شته دي.

دا هر شه په حقیقت کې هغه ُحان باوري ده، چې یو څل بیا زموږ ُحان او شان ته د آزادی، اروا رابولي،
زړه مو پراخوي، سرمو سپکوي او خپل مقصد ته درسېدو یوه خپلواکه نېرو زموږ په وجود کې پوكوي.
په دې ترتیب د هر کار او شهکار د ترسره کولو لپاره په ُحان باور مهم شرط دي، ُحکه چې په ُحان
باوريو جادو دي، چې د انسان په وجود کې نغښتی دي او په نړۍ باندې جوت تاثير لري، هغه څوک چې
په ُحان باور لري، هېڅکله له مايوسى سره نه مخامنځ کېږي، ُحکه چې په ُحان باور د نېکمرغۍ او
کاميابې د تاداولومړۍ خبته ده.

پر ُحان باور د ژوند په ډګر کې د برياليتوب زېږدونکو حرکتونو لومړۍ تم ځای دي.

پر ُحان باور په انسان کې قوت پیداکوي.

پر ُحان اعتماد په انسان کې قاطعیت پیداکوي.

پر ُحان باور د انسان درشد او پر مختیا لامل ګرئي.

پر نفس اعتماد، د یوه انسان د باورونو دودانې بنست جوروسي.

نو پر ُحان باور ولري، ترڅو د هستي، ټوله نړۍ پر تاسو باور وکړي.

پرخان باور ولر، ترڅو دنیا او د هغوښکلی مظاهر تاسو ته و خاندی او هر شی ستاسو له مقصد سره برابر و خېژي.

پرخان باور ولر، ترڅو نور انسانان هم پرتاسو باور ولر.

که غواړئ ووینې، چې نور انسانان ستاسو په وړاندې شه احساس او کوم باور لري، کافي ده وګوري، چې تاسو خپله د خپل ځان په وړاندې شه وړ احساس او باور لر، او په دې ډاده اوسي، چې نور هم ستاسو په وړاندې همدغه باور لري.

هغه انسانان چې پرخان باور لري، مسئولیت قبلونکي انسانان دي او دا هغه انسانان دي، چې هر روح نويونيو مسئولیتونو ته په غاره ورکولو سره پرخان د باور په جوړولو کې لامرسنه کوي.

په همدي بنسټ که غواړئ چې پر نفس باندې اعتماد لرونکي ووسی، تمرين وکړي، ترڅو مسئولیت قبلونکي ته چمتو شیع.

د مسئولیت منل له ساده کارونو څخه پیل کړي، کله چې د خپلې کورنۍ له غرو او یا دوستانو سره په کومه مېله وئي، نو ووایع: د ډوډي دوپش مسئولیت زما پر غاره د!

پخپله دا حرکت او خبره ستاسو د لاشعوره ضمير لپاره یو ټواکمن زیگناندی، ترڅو په تاسو کې ځانباوري پیداکړي.

د مسئولیت قبلونکي صفت مو د ژوند او فعالیت په پلاپلو برخو کې په کار واچوئ او په ځان باندې باور تقویه کړي.

دانسان ظاهراو پاكوالۍ پرخان له باور کولو سره نېغه اړیکه لري، هغه انسانان چې منظم، په ترتیب او با تمیزه لباس يې په تن وي، پرخپل ځان باندې ترهغه چابنه باور لري، چې ظاهراً بې ترتیبه بنکاري. په نظافت او پاکۍ چې زموږ په سپېڅلې دین اسلام کې ورباندې تردې ډېر ټنکار شوی، چې دایمان نښه يې بللي، پردي دلالت کوي، چې یو مومن فرد چې پرخان اعتماد لري، هغه شوک دی، چې پاکي او نظافت يې له خاصو څخه دي.

په همدي بنسټ، خپلو ظواهر و ته ارزښت ورکړي او په دې پوه شیع، چې ستاسو ظاهري بنایست ستاسو باورنو ته نوره بنکلا هم وربنې.

په خپل ځان مطمین ووسی، تواضع وکړي، مګر په عین تواضع کې خپل لوینېت حس کړي.....

هغه انسانان چې له نورو سره په مخامختیا کې خپل ُخان باندې باور ته سخته صدمه رسوي.

تاسو باید بیدار ووسئ، چې له هر انسان سره چې مخامخ کېږي، د کمزوری احساس باید ونه کړئ، آن که هغه د یوه مقام او منصب خاوند هم وي، ُحکه چې د انسانانو په دنیا کې مقام او منصب قراردادي شیان دي، یوه ورځ دا هرڅه له هغو څخه اخستل کېږي او هغويایعادی وګړي گرئي.

نو ستاسو دنده داده، چې هرچا ته احترام ولرئ، مګر خپل ُخان او شخصیت هم له چانه کم مه ګنئ. په دې دنیا کې موږ له هېچا څخه کم نه یو، او نه نور څوک له موږ څخه کم دي. که ته له هر چا سره له درناوی کار واخلي، په حقیقت کې ُخان درناوی وړ گرئوی، نو صادق، ریښتني او زمن ووسه، هغه انسانان چې په ُخان باور لري، په پوره زړه ورتوب په خپله ژمنه عمل کوي او خپل ُخانونه دومره لوی ګنئي، چې هېڅکله هم درواغو ویلو او ُخان بسونډې ته اړتیانه احساسوي خو هغه انسانان چې له دې نعمت نه بې برخې دي او په درواغو عمل کوي، تل له رسوايۍ څخه په وېره کې وي، او دغه ډول انسانان نشي کولي، پرخپل ُخان باور ولري، ُحکه ژوند په درواغونه کېږي، ژوند ډېرې لورې او ژورې لري، هغه زړه ورتوب، تصمیم او نظم ته اړتیا لري. مصمم او منظم خلک پرنفس باندې له نېه اعتماده برخمن دي، مګر نامنظم انسانان تل د خپلوناکاميوا او ماتوله امله د خپل ُخان په رټلوبوخت وي، او دغه پرله پسې شعوري او یا لاشعوري تحديدونه بلاخره د باورنو دودانۍ د تخریب او پر نفس باندې د اعتماد دماتېدو لامل گرئي.

نو په دې اساس ته خپل ټول نسلکي باورونه د ژوند په ټولو چارو کې د نظم په چوکات کې ولته، ُحکه نظم، ستاشخصیت او پر ُخان د اعتماد جلوه داره نور دي.

په لور غږ سره ووایه: زه یو پر ُخان باور من او منظم انسان یم !!

و جدان

د انسان په نفس کې يوه پته قوه ئحای لري، چې په سترگو نه ليدل کېږي، او په ذره بین هم نه ليدل کېږي..... دا هغه معنوي ځواک دی، چې انسان يې هروخت په خپل نفس کې احساسوي، دغه قوه انسان ته د خپلې دندې په لوري لارښونه کوي، هغو ته په ډپرو تيارو رپا اچوي، تل ورته دښو اعمالو د ترسره کولو سیکنالونه ورکوي او د بدیو پرمهال ورته چېغې وهی..... خو وړ انسان هغه شوک دی، چې په واقعي ډول د خپل وجدان غږ اوږي، ځکه دا يو داسې غږ دی، لکه دکوم پلار چې خپل زوي له افتونو خبروي، یاد يوه زړه سواندښونکي غوندي چې زده کوونکي ته نصيحت کوي، هرکله چې انسان ددغه پتې قوې له فرمان نه سرغرونه وکړي یاد هغه کار مرتکب شي، چې ددغه قوې دنهې وړوي، دوجدان همغه قوه يوه محکمه ګرځي، د هغه په ګټه یاد هغه په وړاندې حکم صادروي، یا هغو ته آرامتیا او خوبنی بښي، او یا يې په يو خاص درد، ځور او رېرباندې محاکوموي.

يو انسان تل د خپل ځان د سالم درک له مخې غواړي، چې خپل انسانوالي احساس کړي، او د انساني خواصو سره سم ژوند وکړي، غواړي په خپل نفس او شخصيت باندې باور ولري، او په دې نړۍ کې د ارزښت او قېمت څښتن شي، غواړي دا احساس کړي، چې دده وجود بې هدفه نه دی، او په ژوند کې يو اوچت او معنadar رسالت لري، او په دې ترتیب غواړي، په ژوند کې د ارامتیا له نعمت څخه برخمن شي، غواړي داسې هيلې و پالي، چې د ژوند ټولې خواوي يې روښانه کړي شي.

له دې امله د هر انسان په وجود کې وجود ده، او يوه داسې لارښونکي، هڅوونکي، منع کوونکي او حکم کوونکي قوه ده، چې د هر کار د سرته رسولو نه مخکې، د سرته رسولو په حال کې، او د سرته رسولو نه وروسته په کار رائخي او انسان ته ژوره لارښونه کوي، او له دې مخې انسان د الله (ج) په وړاندې له سرغراوي ژغوري، او د مثبتو کارونو په سرته رسولو کې يې زپورکوي، دانسان روحيه قوي کوي، او له بې ځایه وپري او شک څخه يې زړه پاکوي. دغه پتې ضميريا و جدان د انساني اخلاقو ستنه او لوړۍ ډېره ده، په دې اړه یو متل دې پرئائي دی، چې وايي: عدالت د قانون په متن کې نشته، بلکې د قاضي په وجدان کې دی.

له پورتنيو څرګندونو له مخې تاسې ترکومه حده په خپل ځان کې د خپل وجدان ازانګکي احساس کړي دي؟ ايا په یاد درئي، کوم ځل دې په کوم بد کار لاس برشوی، مګر د خپل وجدان له شرمه دې پري اپښي دي؟ شه فکر کوي، په راتلونکي کې به ترکومې اندارې د خپل وجدان چېغو ته غور و نيسې؟ او ترکومه بریده به د خپل انساني فطرت د غوبښتو سره سم ژوند وکړي؟

آرامي او خوشالي

خپل نفس په خپل لاس کې ونيسي او په خپلو کړو وړ او ځان باندې مسلط شی، خپله روغتیا ورڅه تر بلې پیاوړې کړئ، د صحتمندی او پاکۍ غونښتونکي شی، خپلې ورځنې چارې د خپل وجدان په رضا سر پرمخ بوزی، هرڅه وسنجهوئ، هرڅه ته فکر وکړئ، دقیق شی، تاسو باید ځیرک خلک وئ، ځکه نتنی نړی همداسې خلکو ته د پرمختګ حق ورکوي، له بې ځایه ځانښودنې، کینې، بې موردو مسخره، لته، تشویش، خپگان او غصې نه دیوه ځانباوري او هودمن انسان په توګه ځان وساتیع. لموټ ستاسو د ژوندانه مهالوپش دی او ستاسو اروا ته د خوبنیو دروازې پرانیزې، هېڅکله بې مه قضاکوئ.

هر سهار سپورت کوئ، له دې لاري خپلې ذهنی غوتې خلاصې کړئ، ځان ژوندي او آزاد ونيسي، په ټولو چارو کې توکل وکړئ، هر کار د ډول ساټپري په توګه پرمخ بوزی، تل خوشاله، زړور، مسئولانه برخورد وکړئ، زړه او ضمير مو په خوشالۍ روږدي کړئ، له خپل ځان او زړه سره دورخې دا جملې یو چل تکرار کړئ: زه خدای د خوبنی وړ ګرځولي یم، زړه مې پاک او اروا مې ډاډمنه ده، ځکه د بنو کارونو د ترسره کولو ځواک لرم، د خلکو د درناوی وس او هوس لرم او بلاخره زړه مې غواړي له خوشالۍ او نېکمرغۍ نه والوژم، د مشکلاتو حتی غم پرمها به هم خپل جرئت له لاسه ورنه کړم، ځکه ترڅو چې ژوندي یم د خوشالۍ کولو حق لرم...

له دې منځې چاپېریال ته ځير شه، خلک تر نظر تېر کړه، خوبنۍ کشف کړه او د هغود لاسته راپړلو زمينې ولتهو، دقیق شه خوشاله او خوشبخته انسانان همغه دي، چې مشکلات په خندا سره تپروي، ځکه د هوبنیاري او کاميابي لاريوازې همدا ده، نو په دې ترتیب خوبنې په خپل ځان کې ولتهو، که تاسو تشن په تشه د خوبنې غونښتونکي وي او د زړه له تله مو خوشالې خوبنېږي، نو پسې وګرځع، حتمي به بې پیداکړئ. د خوبنۍ د موندلولپاره دومره زیار ته حاجت نشته، ځانته یو څه لاري چارې او تمرين غواړي.

په ياد وساتیع، که مو خپله خوشالې یو چل پیداکړه، له هغوسره عادت اخلع، او تل به درسره وي. خوبنې همدا اوس ستاسي یوې اشارې ته په تمه ده، خپل چاپېریال ته په غور سره وګوره او په ځان کې تنوځع، دقیق شی، نه وينې! خوبنې ستاسو په وجود کې ده.

لړ تم شیع او د خپل ژوند بنو، مثبتو او خوشالوونکو خواو ته پام واوروی، خبر ووسیع، ته که ژوند ته په خندا شوې، نوژوند به تاته په خاصه مهربانی و خاندي.

ژوند له ډپرو لوړو او ژورو ډک دی، ځان مه ملامتوى، له خپلو اشتباها تو څخه زده کړه وکړي، خپلې خامى او کمزوری و پېژنى او هېڅ وخت وار له واره په خپلو تېرو تنو او خطاؤ ځان له مری نه مه نیسي.

په ځان کې تغیر راولی، ځان پېخي بدل کړي، مخکې له دېنه چې شوک درباندې خبر شي، خپل عیبونه اصلاح کړي او ټول غوره بشري کرامتونه په ځان کې راژوندي کړي. د خلکو له تاثير نه ځان آزاد و ګنۍ، له خپل فکر او تصميم څخه کار و اخلی، هره وسوسه او ضعيفونکي فکر له ځانه لري وغورئوه، لازمه نه ده، چې د خپلې ناكامي لپاره تصميم ونيسي، ته د کاميابي لپاره پيدا شوي یې، خود کاميابي مسيريyo داسي مسيري دی، چې هلته ماتې او شکستونه هم خپل منځ را خرگندوي، مګر ته یې پروا مه لره، کېدای شي ته یې احساس کړي، مګر ددې احساس له مخې ځان مه ګرموه، کېدای د وړکوالې له وخت نه ستا اروا د ناسم چلنډ په سبب تر فشار لاندې راغلي وي او اوس په پاخه عمر کې هم لاهمغه فشار ستاسو په ځواکونو مسلط وي او د دغه فشار، سودا، زړه تنګي او بې جرئتی سره موعادت اخيستي وي.

خو په دي صورت کې ستاسي دنده دا ده، چې په یو خاص مسئلانه تمرين او تصميم سره په دغو نيمګړ تیاټې بری و مومې او ځان پېرته راتازه کړي.

په همدي بهه و خوچه ټولو ځواکونه دي راټول کړه، بدلون راوله، او هېڅکله خپکان ته مه تسلېمېږه.

له ځانه سره په لور غږ تکرار کړه:

_ زه یو آرام، غور پدلى او خوشاله انسان یم !!!

تصمیم نیونه

هر خە دیوپ غوبىتنى او ارتىالە مخىي منحىتە رائىي، او هر خە پە يوه پېپكەرە او تصميم سره شروع كېرىي، هەرە غوبىتنە او تصميم لە ھۇفۇكىر خە سرچىنە اخلىي، چى ستاد ذهن پە ژورو كې اوسيي. بىنه فکرونە. بىنه تصمييمونە منحىتە راۋىي، كە چېرىي ددى قىصلارى، چى پە خپلە ئان جورونە كې بىريالى راۋوئى، نۇ خپل وضعىت پە خپل قوت بدل كەرە او خپل فرصتونە وپېشىنە، تر خە يوفعال او خپلواك انسان درخخە جورېشى.

پە دې وپوهېرى، تىشە غوبىتنە او تصميم، پە يوازى سركوم درد نە دوا كوي، كە شە ھەم يولومرنى او اساسىي قدم او اقدام دى، مگر كە لحظە پە لحظە لە استقامت او داوضاع لە اصلاح او كىنترول سره ملگرى نە وي، ھېشكەلە بە تىيىجە ورنكىرى او ترپايە بە شىنە پاتى شى.

لە ئانە وپونتە، پە شەشىي فکركوي؟

لە دې فکر خە دې كوم تصميم سرچىنە اخلىي؟

او ددى تصميم دعمللىي كولولپارە كوم شرایط او رابط جورولى شى؟

ھەمدا اوس خپل ذهن پىكار واچوه، او ھەمدا اوس خپل ئان بىريالى احساس كەرە.

تاسىي دژوند پە هەرە مرحلە كې غوارى، پرمختىگ وکرى، پە ژوند كې پرمختىگ ستاسو حق دى، نوئىكە پە ھەشە او تلاش كې يىع، چى خپلو تصاميمو او مىتىوغوبىتنو تە د عمل جامە ورواغوندى، ھە وخت پە خپلە ارتىا او لورتىافكىركۈئ او غوارئ چى ژوند تاسو تە خپلە بىكلەپ چېرە دروبىسىي، داداسىي حال او خىال دربىتىيا كولولپارە پە لاندى تېكىيى نظر واچوى، ھەريمو چى پكى پە زەپ پېپوت، ھەممە هضم كېرى او پە چارو كې يې و آزمويى.

- پە خپل خدای⁽²⁾ ايمان ولرى، خدای⁽²⁾ ستاسىي مشكلات حلوي، تاسىي ھېشكەلە دەھفو لە نظر خە نە لرى كېرىي او ھېشكەلە مو يوازى نە پېپىدىي.

- لە خپل ايمان خە الهام واخلۇ، ڈاپمن گامونە پورتە كېرى، روان او ھەشاند ووسىء، تر ھەغۇ بىريدە پرمخ ولاپشى، تر خە خپل موققىت اعلان كېرى.

- دخپل موققىت فکر كوم پوچ خىال پلو مە بولىع، پە ھەغۇ باور ولرى، ھە موققىت لە موقق فکر خە پىدا كېرىي.

- لوی فکر و کړه او لویو تایجو ته منتظر ووسه.
- یو بربابنونکی پلان او پروګرام جو پر کړه او یوه جدي برنامه طرحه کړه.
- په بهانو او منفي بافيو خپل احساس مه زخمی کوه، او مه پر ستونزو او کړکچونو باندې تمرکز کوه، بلکې په حل یې تمرکز کوه.
- خپل وجدان او ځان محوری ته غور و نیسه، په ربستیا چې ته یوبلنډ پرواژه انسان یې.
- تصمیم و نیسه او تصمیم! د ځان پېژندنې په اړه تصمیم، د کار په اړه تصمیم، دروابطو په اړه تصمیم، د یوې ناستې او تفاهم په اړه تصمیم، هره لحظه ځانته تصمیم غواړي، د هر چول تصمیم نیونې ټواک په خپل وجود کې پیاوړی کړه او له دې مخې په اوږدمهاله، لنډمهاله او فوري تصمیم نیونه کې خپل استعداد و ټحلو.

دروابطو جورونه

اجتماعي اړیکې
له خلکو سره راشه درشه

او په خلکو کې د نفوذ لارې چارې

ستاسي په شخصیت هغه وخت مطرح کېږي، چې نور خلک تاسو ومنی او هغوی په خپل ذهن کې تاسې د حان لپاره د ډیوه ژمن، هدفمن، خوش خويه او موثر انسان په توګه تعريف کړي، ددې لپاره چې خپلې اجتماعي اړیکې پراخه کړو او خلک په حان راتبول کړو، په کار ده، چې خلک کشف کړو، د خلکو په روان کې غئونې وکړو او یو داسې عاقلانه او جادوګر چلنډ وکړو، چې په هغو کې هم حان دروند ثابت کړو او هم نورو ته درناوی وښو.

جو ته خبره ده، هر خوک غواړي چې د ستاینې وړو ګرځي.

هر خوک غواړي چې په خلکو کې یو خاص مقام ولري.

هر چاته خپلې ګټې تر نورو ګرانې دي.

هر خوک د حان د ثبات او پرمختیالپاره د نورو په لته کې دي.

هر خوک غواړي چې د خلکو د توجه وړو ګرځي.

هر خوک غواړي چې تر نورو بنه وڅلپري.

او بلاخره هر خوک حان د نړۍ محور بولي.

له انسان سره دا ډول انګېزې دي، چې د ژوندانه غورئه پرئو ته یې شور او زور ورکړي دي، هر خوک په خپل ژوند کې دا احساس لري، چې یو مهم انسان دې ووسی او نورو خلکو ته دي هم د ډیوه مهم انسان په حیث په نظر ورشي.

د مهموالي دا سوزونکي احساس دي، چې ستاسو ګاونډې یو لوی خومتره تهداب لرونکي کور، له اړتیا پرته د افساني مانۍ په شان جوړوي. د مهموالي دا سوزونکي احساس دي، چې تاسې اړباسې بنه لباس واغوندي، وروستني مادل موټر واخلي او د خپلو ماشومانو د هوښيارۍ کيسې نور ته وکړي.

دا احساس په لویو، ورو، ټیټه رتبه، لور رتبه، عالمانو او کارگرانو ټولو کې شته دي. وايی چې د امریکا لومړی ولسمشر جورج واشنگتن به پدې ډپر خوشاله کېدو چې هغه ته حضرت د امریکا ریس جمهور ویل کېدل، او د امریکا کاشف کریستف کولمب ټنیگار کاوه، چې امیرالبحر او د هند نائب السلطنه دي ورته وویل شي. لوبي کاترینې به د هغو ليکونو پاکتونه هېڅ پورته کول نه، چې پر منځ به يې ((علياحضرت امپراترس)) نه ئليکل شي. همداراز د فرانسي نابغه ليکوال ويكتور هوګو غوبنتل چې د پاریس له بنار سره دې نوي بنار دده په نامه ونومول شي.....
داسې خلک هم کم نه دي، چې ځان ناروغه کوي، چې د خلکو پام ور واوري، او د مهموالي احساي پري ټکور کړي.

ځینې اروپوهان داسې عقیده لري، چې ځینې خلک د ځان مهم ګنډو د احساس لپاره خیالي نړۍ ته پناه وروي، او حتی کاريې دومره خرابېري، چې په پای کې لپوتوب ته رسپېري، دوی غواړي چې هغو حقیقتونو ته چې دواعیت په زېړه عالم کې ورتنه دې رسپېلي، دخیال په نړۍ کې ورسپېري.
نو بناً، د خلکو دا ډول خویونو په کشفلو سره کولی شو، د هغه د مهموالي احساس زخمی نه کړو، بلکې د هغه همدا تار پیدا کړو، او د ځان پلوبي پري راکش کاندو. نو په دې اساس د نورو د راجلېلو او را خپلولو تر ټولو مهمه طریقه داده، چې د هغه څه په باب وغږېرو، چې هغه ورتنه اړتیالري او داسې ډول برخورداو یادونې ورسره وکړو، چې هغه پکې خپل مهموالي ومومي.

ددې لپاره چې د نورو د پام وړ وګړ ځې او په نور کې نفوذ وکړي، باید له هغو څخه داسې پونستني وکړي، چې هغه يې په خوبني او شوق ځواب درکړي، بل لوری اړ باسیع، چې د ځان په باب خبرې وکړي. دا په یادولرئ، د هر هغه چاسره چې تاسې خبرې کوي، هغه تر تاسونه سل ځلې ډپر د خپل ځان له غونښنو او ستونزو سره مينه لري، نوله دې امله بنه اور پدونکي ووسیع، دا ځکه چې غږې دل اړتیا ده او غوره نیول هنر! ددې په مقابل کې که د دېمن پیداکولو په لته کې یاست، په خپلو دوستانو باندې د لوروالي په فکر کې شیع، خو که دوست پیداکول غواړي، پرپردیع، دوستان مو پرتاسو لورتیا ولري.....

که په دوستانو باور ولرئ او ددوی د استعداد او ځواک ستاینه وکړئ، په آسانې به وکولی شیع، له هغو سره جوړ راشیع، یو متل دی چې وايی: که غواړي یو خوک مرکړي، نو بدنام يې کړي. ددې په مقابل کې که غواړي چاته خدمت وکړي، د بنه نوم خاوند يې کړي.....

دیوه ناسم او بد سری سره د چلنده ده ده، چې گویا دیوه پتمن او بنه سری سره مخ
یاست، ستاسپی له دې چلنده خخه هغه اغېزمن کېږي، او کېدای شي ځان ستاسپی له تصور سره سم جوړ
کړي، د شوارتز دا وینا په زړه پورې ده چې وايی ((ډېرو وړو انسانانو ته هم د لوبي احساس ورکول،
ستاسپی په ګته دي.))

ځینې لوستونکي چې پورتنۍ جملې لولي، وايی به چې دا ټولې د پالش او چاپلوسى خبرې دی، دا
لاري په دردنه خوري، په ځانګړي ډول د هونبیارو خلکو په مورد کې ځکه هغه د تمیز ځواک لري او
چاپلوسى يې په وړاندې بې اغېزې ده.

تاسو و ګورئ، چاپلوسى په منع کې تشه او ځان غوبستونکي وي، صمييميت پکې نه وي، له دې
مخې د ستاینې، بنې وینا او چاپلوسى ترمنع زيات توپيردي، په ستاینه کې صمييميت نغښتی وي او
په چاپلوسى کې چل او مکاري، یوه له زړه نه راخاڅي او بله له ژېږي نه، نو په دې اساس صمييمانه ستاینه
او خوره ويناده رچا د خوبنې ورده، خو چاپلوسانه ستاینه هر ئای د کرکې او محکومیت ورده.

زمور ټول روابط له خبرو اترو او ناستو پاستو خخه پیل کېږي، او تر نورو کارونو، چارو او معاملو
پورې غچېږي، نو په لومړيو کې په خپلو خبرو کنټرول ولرئ، دیوه چاسره د بحث پرمهاں خبرې له دې
ټکيو مه پیلوئ، چې له بل لوري سر پرې جوړ نه یاست، دا مهمه ده چې د دواړو ترمنع د توافق ټکي
ولټول شي او پرې بحث وشي.

تر وسه وسه هڅه وکړئ، پر بل لوري ومنع، چې پر همغه لار روان یاست، چې بل لوري پرې روان
دی، یوازې د وړو خنډونو په وړاندې مو نظر توپير لري او دا ټکي ځکه مهم دی، چې یوه ګله هدف ته
پرې ورسېږي، ځکه د دواړو لپاره هدف مهم دی، نه درسېدو لاره. له هماغه پیله داسي ووايی، چې بل
لوري يې په تايید کې ووايی، هو سمه ده، که مو چې داسي شرایط برابر کړل، چې د مقابل لوري سره
بحث په -نه، داسي نه ده! نه يې شم منلى! پیل شو، ګرانه به وي چې د ګډو صادقانه ټکيو په باب هم
موافقې ته ورسېږي، نه - داسي خنله دی، چې پرې بری ډېر ګران دی، کله چې ((نه)) په ژبه جاري شو، د
غور او عزت النفس په شان زورور ساتونکي يې پر پاتې کېدو ټینګار کوي، کله چې شخص وویل
((نه)) حتی د خپلې غلطې له پوهېدو سره سم هم پرې ټینګار کوي.

په ژوند کې د راشه درشو او روابطو پرمهاں زياتې لیدنې، کتنې او خبرې رائحي، چې پوره دقت ته
اړتیا لري، پدې ترتیب د راوبطو په ټینګولو او د چارو په حلولو کې هڅه وکړئ، چې د مقابل لوري
فکر کشف کړئ او د هغه او ځان د لید له زاویو نه شیانو ته و ګورئ، په بل لوري کې علاقه پیدا کړئ، هر

خوک چې دا کار کولی شي، ټوله نړۍ به د ځان ملګرې کړي او خوک یې چې ونه کړي، د یوازې لارې لاروی به وي.

دا په ياد وساتع، چې خلک نه له ما سره علاقه لري او نه له تاسره، هغوي په ټوله شپه او ورخ کې له ځان سره مینه لري، په بله وینا انسان ځانګوښونکي موجوددي، چې د هغوي د ځان غونښتې د احساس دراضي کېدلو له لارې کولی شو، په هغوبريالي شو، د دوي مينه واخلو او دې ته یې اړکړو، چې فداکاري وښيي، که غواړو چې خلک راجذب کړو، باید له هغوي سره په شوق او ګرمي برخورد وکړو، حتی کله چې له چا سره په تليفون کې غږپړو، باید داسي سلام اعليک ورسره وکړو، چې هغه زموږ علاقه محسوسه کړي او په دې یوه سلام باندې د هغه حواس را جذب کړو، زموږ یوه خوله موسکا هغه ته ډېر ارزښت لري، په داسي حال کې چې موسکا هېڅ لګښت نه لري، خوږير شيان منځته راوري، موسکا بې له دې چې ورکوونکي نستمن کړي، اخیستونکي شتمنوی، موسکاله یوې شپې نه ډېره نه وي، خویاد یې تل پاتې کېږي.

هدف

ژوند د بېلاپلۇمىسىرونو او مقصىدونو مجھومۇعە دە، مىگر ترهغە وختە چې مقصىد معلوم نە وي، مسیرمعنا نە لرى، ژوند د كمال پە مسیركىپى يوبىكلى او پرحاصلە وخت دى، چې پە هغۇكىپى هدفونە، مقصىدونە او ارمانونە نغىنتىي دى. نو پە دې اساس ھدف ژوند پىئەوي، ھدف ژوند تە انگىزە او شور وربىنىي، ھدف زمۇر شتە والىي تە ارزىبىت وركوي، كە چېرىپى هىمدا نىن يو ھدف تعقىب كرپى، نو سىاد ويلولپارە خېرىپى لرى او كە چېرىپى نىن بلندپروازە فكر وركپى، سىاد ژوندانە اوچتىپى خوکىپى فتح كوي. ھدف د ژوندانە مسیر او مقصىد روبىنانىي، ھدف تا پە خوئىبىت راولىي او ھدف تا د خىپلو پتتو استعدادونو او توانايىي سەرشەنقاكوي.

پە ژوند كې ھدف درلودل لە معمولىي كسانو خخە فوق العادە كسان جورۇي او د ھغۇ پە زىرە او روان كې د خالاقىت او مەم كېدلوانگىزپى وينسوي.

ددې پە مقابل كې بې ھدفيي يعنې پە خىپلو ورخنىيۇ معمولىي چارو كې ور كېدل او ھېچ مەمەپى نتىجىپە تە نە رسېدل دى، كله چې مۇر بې ھدفە شو، نور پە اسانىي سەرە كولى شى، چې مۇر بېكاركىپى او زمۇر ترەپلوا رازىبىمن وخت راضىاپىع كرپى.

كله چې د خىپل ھدف پە لىتە راپاچىع، ھغە شەھامت او ورتىيا چې ستا پە وجود كې ويدە دى، راوابىنېپىرىي، او تا بشپېرچەمتىوالىي تە رابولىي، ددىپى چەمتىوالىي پراساس تە كولى شىپى، چې يوه منظمه برنامە رىزىي وركپى، سەمە او منظمه برنامە رىزىي موفقىت منخىتە راپورىي.

ھغە انسانان چې ھدف لرى، ھغە خىپلە برنامە تعقىبىي او يۈوه لحظە ھم ئىنەنە كوي.

آیا موفق خلک له موډ سره فرق لري؟

يوazi شهرت او ثروت نه دی، چې له نورو خلکو شخه د زياتو موقو خلکو فرق ورباندي کېږي، موفق خلک په متفاوت ډول سره فکر کوي، کار کوي او په ژوند لاس پوري کوي، موفق خلک له خپل کسب او دندې سره علاقه لري، تردې حده ورسره مينه لري چې، که کله ورته نوري دندې هم ميسري شي، نو بيا هم خپله لوړۍ دنده انتخابوي، دا خلک له اجتماعي نظره یو ډول حساس، خونګرم او پرجوشه افراد دي، کله چې په کوم کار لاس پوري کوي او یا کوم ځای ته ځي، هلته ډېر ژر دزره تنګي او تنهائي احساس نه کوي، بلکي په خلاص مخ سره د نورو په خوا ورځي، له هغه سره ځان معريفي کوي او د خپل شناخت ساحه پراخوي، داسي خوشبین او واقعيت پاله انسانان، له مسایلو سره په حوصله او علاقه برخورد کوي، او تل فکر کوي چې خوش چانسه یم، له همدي امله خوش چانسه پاتې کېږي، هغه په جزياتو کې نه ډوبېږي، بلکې هشې کوي چې په لوړۍ سرکې یوکلي او جامع تصور او جاج واخلي او وروسته د هغه لپاره د حل په لارو پسي وګرځي، روابط او شرایط ورته برابرکري او بلاخره ورباندي بري ومومي.

لە انتقاد سره باید شە ھول بىخور دوکىرو؟

لە لویيە سره د ھېچا انتقاد نە خوبىپىرى، مۇرد غوارپو باورىي وو، چې ھەر شە سە دې ووسىي، پە داسىپى حال كې چې بشپىر واقعىت ھم ونە لرى، او كله چې كومە اشتباھ كوو، تر دېرە نە غوارپو چې شۇك دې مۇرتە متوجه شىي، مگر ددى سرە سە نور خبىپىرى، او كله ناكله مۇرد اشتباھاتو پە وجە پە غور ھم وھىي. هىدا اشتباھ كېدى شىي، ھەمغۇ خلکو ھم پە خىپل ۋۇند كې تجربىي كېرى وي، خودايىه انسانىي خاصىيەدە، لەكە چې وايىي خىپل عىب دولىي منع، دېل عىب دكلىي منع!

نو ھەر كله چې كومە اشتباھ كوى، ھېشكەلە داسىپى فكر مە كوى، چې پە مۇرد بە شۇك نە خبىپىي، دقىق و كېرى، خلک ستاسىپى پە ورلاندى حساس دى! خۇ دېر زەر مە ورتە تىڭىسى، د خلکو دا حالت زمۇرد پە گىتىھ دى، زمۇرد پە ورلاندى د خلکو د گۇتنىيونى چىلغى مۇرد اشتباھ لە تىكار خىخە ساتىي.

پە دې اساس تاسىپى انتقاد منونكىي ووسىء، ھېشكەلە د خىپل ئەمان سرە تىدافىي حالت مە غورە كوى، ئەتكە دا حالت ستاسىپى دنالىمىنى او تىزلىل بىنكارىندوئىي كوي، انتقاد پە سېرە سىنە واورىء، او دھەغۇ منبع بىرسىي كېرى، خىپلە آرامىي وساتىء، ممكىن پە تاسو يۈشە فشار راپىي، مگر بىسا ھەم زغم و كېرى، يۈزۈر نفس و كابىء، او خىپلىي اصلاح تە پاملىنە و كېرى، انتقاد زمۇر بىنه ملگرى دى، كېدى شىي، يۇ منفيي انتقاد ھم زمۇرد مىشت ارخونە پىياپىي كېرى.

خان ناخبره

یا ناخودآگاه ضمیر

هغه عصبي برخه چې د مغز په بستكتنى برخه کې قرارلري، زموږ ناخودآگاه ضمير بلل کېږي، چې د مغزو له نورو برخو سره نېړدې رابطه لري.

ددې برخې دنده داده، چې د انسان د عقل او ارادې او د انساني مغزو د خانخبرو او ناخبرو ځایونو ترمنځ سیستماتیک روابط نښلوي، له همدي امله ددي دواړو قسمتونو ترمنځ روانې عقدې د تشوش او ناهمغرۍ عوامل دي، په دي اساس ډېر خلک شته، چې وايي ((زه زيات شرمګيريم، په مجلس کې بېخي خبرې نه شم کولی او دا حالت زما لپاره یوه عقده اوښتې.)) او یا ځينې نورخلک بیاله خلکو او مسایلو خخه دژر په عذایپدنې خخه شکایت کوي او وايي چې له دې عقدې خخه زيات آزاروږم.

دا چې د انسان ورځنې ژوند پلاپلي پېښې او حوادث منحتحه راوري، نو پدې ډول دا پېښې او حوادث د انسان په مغزو کې انعکاس پیداکوي او یو ډول ذهنې خواره ترې جوړېږي، مغز کولی شي هغه هضم کړي او یا یې نه کړي هضم، که چېړې د انسان ذهن پېښې او حوادث تجزيه او تحليل کړي، نو ټول شيان منظمېږي، او که چېړې یې دا یېروني پېښې تحمل نه شوي کړي، نو د انسان په شخصيت یې فشار رائحي او دا فشار د انسان په ناخودآگاه کې پاتې کېږي، هلته رسوب کوي او هلته یې اغېزنګ خاطرات خان را بر سېره کوي، چې په وروسته کې د انسان زیاتره اعمال ورڅخه سرچینه اخلي.

پدې ترتیب عقده د نامنابو خاطراتو او هيچاناتو مجموعه ګرځې او د انسان په اروا کې روانې مشکلات ایجادوي، عقده د مختلفومتضادو احساساتو لکه محبت او کینه، مینه او نفرت، جاذبه او دافعه، ژوند ته میلان او یا مرګ ته میلان او یا داسي نور احساسات له ځانه سره لري. هر شخص په ځان خبره او ناخبره ډول کونښن کوي، ترڅو هغه عقدې چې د دوى په ناخودآگاه ضمير کې باقې پاتې کېږي، خودآگاه ضمير ته لاره پیدانه کړي او له دې د هغه شخصيت اغېزمن او عقده من نه کړي.

بشر هڅه کوي، چې د خپلې ارامې د خرابېدو او د عواطفو له ترنګلټيا خخه د مخنيوي په موخه هغه عقدې او ناوړه انګېزې د خپل ناخودآگاه ضمير په ژورو کې خښې کړي، دا ځکه چې عقدې او ناسالمې

انگېزې د انسان د شخصیت په سالمه وده او رشد باندې بده اغېزه لري، او د هغه په وجود کې د حقارت احساس پنځوي، هغه خوک چې د حقارت احساس لري، تل له ټولني سره د ټکر، ډار، شرم او خجالت عقدي خپلوي او په دي عقدو کړ انسانان له خپل بانداني وجود شخه خپل تني وجود ته پناه وړي او په نامېدې، خپکان او لته، باندې اخته کېږي، چې دا پخپله دده دارادي، شخصیت او ظرفیت د ضعف باعث کېږي، او دا هکه چې د انسان د شخصیت ارزښت د هغو دارادي له ارزښت سره تړلی دي.

خوک چې د مستقلې ارادې ټواک په خپل وجود کې لري، نو د هغه ټواک د هغه په رګ رګ کې د هڅې، کوبنښ او استقامت انگېزې تولیدوي، چې دا ټول د یوه انسان په ماژریت کې مهم رول لري.

لټ او ٿنبل که فعال یا نابغه؟!

هر خه په موب پوري ترلي دي، موب دڙوند په پلاپلو حالاتو کي خپل ڄان جوروو، همدا سبب دي، چې په موب کي ڄيني فعال او پرکاره ثابت شي، او ڄيني ٿنبل او پس پاتي، دا هريو ڄانته ڄانگري دلail لري، تاسې وگورئ، یو فعال او غيرفعال انسان، دواره انسانان دي، مگر هغه شه چې د دوى دوارو ترمنع یې اساسی توپير رامنځته کري دي، هغه په ڄان تسلط دي او دخپل ڄان رايدارونه ده.

تاسو پام وکړي، لټ او ٿنبل انسان د خپلي لتي، ٿنبلۍ او بې کاري لپاره له زيات قدرت، ارادې او توانائي څخه برخمن دي، ٿنبل انسانان د خپلي ٿنبلۍ لپاره زيات دلail لري، او هڅه کوي چې ٿنبلۍ ته یو ډول مشروعيت ورکري، کله ناکله دنيا فاني بولي، سور اسويلى وباسي او ووايي، دا نړۍ ددي سترييو، منډو رامندو او ڄان په عذابولو ارزښت نه لري، دا ٿنبلان نه یوازي خپل ڄان تخريبيو، بلکي هڅه کوي، چې نور خلک هم د خپلي سستي او ٿنبلۍ سرو شپيو ته کپنوي، او له خپلو بې رنګيو څخه رنګ ورکري.

دا ډول بې ارادې خلک خپل خويونه په پلاپلو کردارونو کي راوباسي، کله ناکله په وروکارونو کي هېڅ چورت نه وهي، غواړي په یوه لاس کي دوي هندوانې ونيسي او یو په یو بادشاهي ته ورسي، په داسي حال کي چې د چاله سترګو څخه د کوم خلي د لري کولو د اهليت سابقه هم نه لري، مگر دي ارم وي او ڄانته د خاورې پوزه اپښو دل غواړي، پرله پسي خپلي نقشې بدلوي، او فکريې په هېڅ یوه موضوع بشپړ تمرکز نه مومي، خودي روان وي او خپلو هغو خيال پلوونو په مخه کري وي، چې دده د ٿنبلۍ له تله راپورت هشوي وي.

ڄيني ٿنبلان شته، چې په حقیقت کي هغه بې ارادې انسانان دي، چې تل د شکست او ناکامي د وپري له وجې په هېڅ کار لاس نه پوري کوي، خو په عين حال کي هم له ڄانه سره داسي هوسونه پالي چې د هغود پوره کېدو امكان په هېڅ صورت سره شوني نه وي.

پوهان وايي، خوک چې له شکست خخه زيات دارپري، هغه شکست خوري. لکه خرنګه چې يو ورزشکار شخص د خپلو پياورېيو متوي په لرلو سره له يوه معمولي شخص سره توپيرلري، همداسي يوبا اراده انسان هم له يوه بې ارادې انسان سره توپيرلري، ديو سري د بې ارادګي، اصلې علت دا دي، چې هغه پرخپل ځان باور نه لري، او تل د خپل وجودان په آيینه کې ورته ځان پېږي کفایته بنکاري، په داسې حال کې چې دی د خپلې بې کفایتی، حال چا ته نه وايي او ټوله پړه په کارونو او دنيا وراچوي، دده دا خاصيت په دوام سره لاقوت مومي، بنائي ځينې خلک داسې ګومان کوي، چې په کم تمرين او ځان هڅونې سره سري کولۍ شي دنابغه ګانو په قطار کې ودرپري، خوداسي نه ده، دا ځکه چې نبوغ يو شه ذاتي او يو شه کسيي دي، مګر دا هم د یادلو وړ ده، چې زياتره نابغه ګان ځيني جسمي او روحي نيمګر تياوې لري، مګر هغه په خپل ټول توان سره هڅه کوي، چې په خپلو عييونو لاس بری ومومي او شهکارونه رامنځته کړي.

يو عالم وايي، په سلو کې نهه نوي نبوغ په خولو توپولو کې دي، دا خبره تر ډېره د تامل وړ ده او په دي برخه کې زياتونوابغو او پوهانو خرگندونې کړي، چې د هغوله جملې خخه مشهور فزيک پوهاند البرت انشتین د ځان په اړه ويلي دي: زه کوم فوق العاده استعدادنه لرم، د نور انسانانو په شان مې زړه او روان په حرکت کې دي، مګر هغه شه چې زما شخصيت ته یې تبارز ورکړي، هغه زما د کوششونو، بلندپروازيو او زحمتونو نتيجه ده.

له لویه سره هغه خوک چې قوي او واقعي اراده لري، هغه د ژوند لپاره يو تعريف، د کار لپاره بل تعريف او د خپلو هشو او اغېز لپاره بل تعريف لري، هغه پوهېږي، چې له خدای ورکړي استعداد نه خنګه ګته واحلي؟ او د خپل نیولي تصمیم لپاره کوم ځواکونه پکار راوري؟ خرنګه یې پکار راوري؟ او په دې ډول د ژوند په ډګر کې خنګه او په شه شان ځان خوشاله، سوکاله او کامياب ثابت کړي، تر خود نورو درېشخندنه شي او په نورو کې يو ځانګري مثبت اغېز وشيندي.

د لتانو منطق بهانې او وسوسې

لوی خدای^(۲) هر انسان ته په یوه نه یوه برخه کې استعداد ورکړي دی، بختور هغه خوک دی، چې خپل استعداد و پېژني، او له هغو سره خپلې خپلې هلې ځلې او دقیق تصمیمونه ملګري کړي او له دې لارې خپل ځان د یوه موفق انسان په توګه ثابت کړي. مګر دې ترڅنګ په ټولنه کې داسې خلک هم کم نه دي، چې نه یې خپل استعدادونه کشف کړي او نه د یوه ژوندي او ګړندي انسان په توګه میدان ته راوتلي دي، دا ډول خلک تل دشکایت په حال کې وي، نه له ځانه راضي وي او نه له نورو نه، چې په عام ډول سره دغه شان خلک، ناموفق خلک بلل کېږي. د دوى د نه موفقیت دليل، بل ځای نه دی، بلکې په خپله د دوى په ځانونو کې دي، خو کله چې له دوى خنځه د خپل بې هویته ژوند پونسته وکړي، نو دوى هېڅ وخت خپل ځانته ګوته نه نیسي، بلکې ټوله پړه د یوه ډول بهانو په جاموکې په حالاتو، شرایط او نورو باندې وراچوي. دوى د خپلې ناکامۍ بې شمېره دلایل او بهانې له ځان سره ساتي، او دا زره خورونکې پروسه له ځان سره د یوه عادت په توګه ملګري کوي، هرکله چې کوم کارته ورمخکې کېږي، د کار د حل او ترسره کولو پرځای د کارد پاتې کې دو لپاره زمینې لټوي. درواني مسایلويوه شنونکي د داسې لته او بې کفایته خلکو د متزلزلو شخصیتونو د تحلیل پراساس د دوى د عذر و نوا او بهانو یو لیست وړاندې کړي، چې موبه هم پکې کولی شو، خپل ځان تحلیل کړو او دا پکې وګورو، چې له دې بهانو څخه کومې زموږ په اړه صدق کوي. دا بهانې په لاندې ډول دي:

- که چېږي له ماسره خلکو مرسته کړي وي.....
- که چېږي امکانات کم شوي نه وي.....
- که چېږي شرایط بنه وي.....
- که چېږي نورو خلکو زماخیاں ساتلی.....
- که چېږي د خلکو خبرې نه وي.....
- که چېږي مخکې له مخکې خبروی.....
- که چېږي وخت سمه یاري کړي وي.....

- که چېرې نورو خلکونه وی وپرولی.....
- که چېرې پېښې راته نه پېښېدلی.....
- که چېرې پیسە دار دنیا ته راغلی وی.....
- که چېرې مې له تېرو فرصتو استفاده کړې وی.....
- که چېرې مې نورو خلکو اعصاب نه خرابولی.....
- که چېرې دبلو سترګو اثرنه وی.....
- که چېرې مشرانو تشویق کړې وی.....
- که چېرې مې د مرستې خوک لرلی.....
- که چېرې زماکورنۍ ماته د سړي په سترګه کتلی.....
- که چېرې کوم بل ئخای او سېدلی.....
- که چېرې د پلانی په ئخای وی.....
- که چېرې مې خلق نه وی په تنگ شوی.....
- که چېرې بې حوصلې شوی نه وی.....
- که چېرې له ماسره ټول مخالف نه وی.....
- که چېرې موقع راشي.....
- که چېرې مې د بخت ستوري ځلپدلي وی.....
- که چېرې مې له لاسه پیسي نه وی وتلي.....
- که چېرې مې یوازې د ځان لپاره کارکولی.....
- که چېرې زما خبرو ته نورو غوبه نیولی.....

د یوه کار د ترسره کولو لپاره دا ډول بهانې جوړول د لټانو او ناکامېدونکو خلکو مکاري ده، ددې پرئای خپل ځان په روحي او جسمي توګه چمتو کړئ، ځانته جرئت ورکړئ، خپله روحيه لوړه وساتئ او خبر ولری: منفي افکار ستاسي کاري انګېزه له منحه وري.

خپل حالت وسنجوئ، او د ضعيفونکو اندېښنو پرئای، جرئت بښونکي پلان جوړ کړي، دې ته دقیق شی، کله چې باور ولری، چې دا کار ناشونی دی، ستاسي فکر په داسې دلايلو پسي ګرځي، چې ستاسي همدا منفي باور ثابت کړي، خو کله چې په دې باور ولری، چې دا کار شونی دی، نوستاسي فکرد هغود سرته رسولو لارې چارې سنجوي.

د نېکمر غې په لوري

انسان له وړکوالی شخنه دزربودی تروخته د پلابېلو خیالونو او ګومانونو سره ژوند تپروي، کله ناکله څلوا هيلو ته رسپري، او کله یې د هشحو او مندو رامندو نتيجه پوچه او بې شمره راوئي، همدا سبب دي چې د نامايدۍ او انزوا پراوبو د خپلې انرژۍ لمبي وزني. خوکله ناکله چې د خپل شکست له عواملو شخنه رغنده الهام و اخلي او له خپلو دقیقيو زده کړو نه کار و اخلي، نو پرته د کاميابي او هيله مندي لوري پيداکوي.

په ربنتيا سره دا ټحانته سبيونه لري، چې يو سري نامايدې کېږي، او له ژوند سره د مبارزي استعداد له لاسه ورکوي، او بل سړۍ ورځ تربیې د پرمختيا او کاميابي پراونه وهي، حقیقت دا دي، چې بريا او د ژوندانه فضاد هغه چا په کنټرول کې ده، چې ژر له پښونه لوپري، پلابېلو چاري په نظر کې نيسې، له تنوع، اجتماعي اړيکو، تلاش او مقاومت شخنه کار اخلي، او خپلو هيلو ته د عمل جامه و راغوندي، له بشر سره د عقل، فکر او وجдан قواوې ملګري دي، نو آياله هغونه په استفادې سره باید ديوې سالمې او بهترې ټولنې درلودونکي ونه اوسو؟

ایا نه غواړو چې د خپل وجود له ننۍ آرامې شخنه برخمن شو او په کار او ژوندکې د خوبني او کاميابي شور او زوب پورته کړو؟

نوولې د خپلو ناسمو خبرو او تصمييمونو پواسطه پرخان او نورو باندې ژوند ترخوو؟؟؟

دوخت مدیریت

خپل و خت خنگه مدیریت کرو؟

وخت یوه معما ده، معما حکه ده، چې تل داسې په نظر رائحي چې موبه هیبح کافي وخت په اختیار کې نه لرو، په داسې حال کې چې دا ټول موجود وخت زموږ په اختیار کې دی، له موبه خخه زیاتره دا هیله کوو، چې کاشکي زیات وخت مې درلودی، او دا هیله او ارزو کوو، چې کاشکي هغه ورع راورسپېردي، چې موبه ټول هغه کارونه پکې بشپړ کرو، چې راته په زړه پوري دی، په ټولیز ډول موبه هره ورع زیات ساتونه په واک کې لرو، چې په پوره ډول پکې خپل کارونه بشپړولی شو، په دې ترتیب د وخت د کموالی مسئله نه ده، بلکې مشکل دادی، چې موبه شه ډول وخت په خپله ګتهه تغیرولی شو؟ له وخت خخه د مناسبې ګتې اخستنې په موخه باید خپل کارونه او ساتونه سره وسنجدو او د یوه بنه اټکل له مخې پرمخ ولاړ شو.

په ژوند او چارو کې معمولاً تشویش هلته منحتحه رائحي، چې د ترسره کولو لپاره ډېر کارونه ولرو، مګر د هغود اجرا لپاره کافي وخت ونه لرو، له دې حال خخه د وتلوا لاري چارې باید ولټوو، په داسې وضعیت کې واقع کېدل اسانه کار دی، خوله هغه نه وتل خورا سخت او طاقت ایستونکی کار دی.

تاسي فکر وکړئ، موبه زیاتره انتخابونه له فکر پرته، د عادت له مخې کوو، نو ددې لپاره چې غوره انتخابونه ولرو، باید خپل عادتونه و پېړنو. د خپلو انتخابونو کنترولول هغه موضوع ده، چې موبه ته د خپل کار مسیر تعینوي، موبه باید مسئولانه فکر وکړو، دا حکه کله چې موبه دقیق شو، زموږ ناخودآګاه ضمیر د اصلی موضوع لپاره په خپل سربنامه ریزی کوي او د اصلی موضوع لپاره غږون بنېي.

هدف ته درسپدو اصلی لاره دا ده، چې خپل بنه عادتونه د خپلو ناسمو عادتونو په ځای غوره کرو، خوله هرڅه مخکې باید لوړۍ خپل عادتونه و پېړنو.

د یوه مثبت تغیر رامنځته کول، کومه آسانه خبره نه ده، کله چې موبه خپل وخت په دقت سره ارزیابي کوو، نو وخت ته په کتو سره خپل عادتونه هم ارزیابي کولی شو، ددې لپاره چې بشپړ وخت ولرو، خپلې غونښتنې راکمو او ځان ته دا ورزده کوو، چې شه ډول سم او آګاهانه انتخاب وکړم.

دوخت سم مدیریت یوازې د یوې موضوع لپاره په کار نه دی، بلکې د ټول ژوند لپاره په کار دی، د وخت تېرېدل یعنې د ژوند تېرېدل، دوخت بې ځایه تېرول، یعنې د ژوند بې ځایه له لاسه وتل !!!

ددې لپاره چې له خپل وخت خخه سمه استفاده وکړو، باید خپل ځان او وخت د مهمو او اړینو کارونو ترسره کولو ته وقف کړو، که چېږي ستاسي دا عادت وي، چې خپل کارونه ځنلهوئ او وروستيو شپو ته یې پرپېږدي، ددې عادت د بدلو لو لپاره کولی شع، ځانته ضرب الاجلونه وټاکع، د وخت او ضرب الاجل ټاکل کېدې شي، زموږ یو بنه دوست ووسي.

نو پورتنیو خرګندونو ته په کتو سره، آیا هغه عادتونه چې لرئ یې، له تاسو سره مثبتو تایجو ته په رسپدلو کې مرسته کوي؟ او یادا چې ستا په موفقیت کې ځنله پښوی؟
خپل عادتونه د وخت په مدیریت سره کنترول کړه، ته باید په عادتونو پسې ولاړ نه شي، بلکې عادتونه باید په تاپسې ولاړ شي.

ایا تراوسه مو فکر کړي، چې ژوند خومره لنډ دی؟

که چېږي تاسې د مرګ په اړه سم فکر وکړئ، هلته مو پام کېږي، چې ژوند خومره لنډ دی او د هغود بیا تمدید او نویولو لپاره هېڅ لاره نشته.

آیا دا موضوع جدي او د پاملرنې وړنه ده، چې له خپل وخت خخه مهمو کارونو د کولو لپاره استفاده وکړو؟

خنګه چې ستاسي عمر په ختمېدو دی، نه شع کولیع، هغو ته ووایع، چې فقط (یوه لحظه صبر وکړه!) تاسې بایدل له خپل لحظو خخه په بهترین ډول ګټه واحلى، د وخت طبقه بندی او زمان بندی یو ضرورت دی، موږ تل دومره کارونه لرو، چې په هغو پسې وخت نه رسپږي، ددې لپاره چې خپل وخت نه مدیریت کړو، په کار ده چې لومړي هغه کارونه ترسره کړو او یاهغو کارونو ته اولیت ورکړو، چې تر ټولو مهم دي، او هغه کارونه چې اهمیت له نظره یو شه په کمه درجه کې رائحې، هغه باید ترې لږ راوروسته اجرا کړو، د وخت دا ډول مدیریت نه یوازې له موږ سره ددې مرسته کوي، چې لوی کارونه ترسره کړو، بلکې هغه له موږ خخه یو سم او منظم انسان جورووي.

نو په دې اساس د خپل وخت لپاره برنامه ریزې وکړه، یوه بنه برنامه ریزې له تاسره دا مرسته کوي، چې ترنورو ډیر کار ترسره کړي، په دې ترتیب د وخت په بې عایه تپرېدو سره خپل فرصتونه مه ضایع کوه، موږ زیاتره له وخت خخه شکایت کوو، چې وخت تپرېږي او مطلوبې نتیجې ته پکې نه رسپږو.
د داسې شکایت د ختمولو لپاره، په کار ده، چې خپل لوی کارونه په لومړي سرکې په وړو کارونو وویشو، او دا واره واره کارونه بیا په خپل وار سره په کم وخت کې انجام کړو.

هو! وخت سره رز دی!

موفقیت یعنی څه؟

ستاسو تعریف له موفقیت خخه شه دی؟ ایا لازمه ده، چې د موفقیت په معنا فکر و کړئ؟ او د هغو په اړه اندې بنمن ووسیع؟ تجربيو بندلې ده، چې د موفقیت پېژندل، هغو ته په رسپدلو کې لو مری ګام دی، که چېږي تاسو غواری موفق شی، په لو مریو کې باید هڅه و کړئ، چې موفقیت د ځان لپاره تعریف کړئ... موفقیت د خپلواهدافو تعقیبولو ته وايی... آیا دې ته مو پام شوی؟ هغه هدفونه چې په شل کلنی کې یې د خپل ځان لپاره په نظر کې نیسي، آیا د هغو هدفونو سره چې په پنځوس کلنی کې یې لري یوشانته دي؟

موبـرـ تـلـ دـ بـ دـ لـونـ پـهـ حـالـ کـېـ يـوـ،ـ پـهـ دـېـ اـسـاسـ هـغـهـ هـدـفـونـهـ،ـ چـېـ مـوـبـرـ یـېـ پـهـ شـلـ کـلنـیـ کـېـ ټـاـکـوـ،ـ کـېـداـیـ شـیـ زـمـوـرـ دـعـمـرـ پـهـ دـېـ دـېـشـوـ کـلنـیـ کـېـ رـاـتـهـ بـېـ مـعـاـبـکـارـهـ شـیـ،ـ اوـ کـهـ چـېـږـيـ زـمـوـرـ دـېـ دـېـشـوـ کـلنـیـ اـهـدـافـ دـېـشـپـیـتـهـ کـلنـیـ دـاهـدـافـوـ سـرـهـ یـوـ شـانـ شـیـ،ـ بـایـدـ لـهـ ځـانـهـ وـشـرـمـېـروـ!! ځـینـېـ وـختـ حـتاـ دـاـسـېـ کـېـږـيـ،ـ هـغـهـ هـدـفـونـهـ چـېـ مـوـبـرـ یـېـ دـ خـپـلـ یـوـهـ کـالـ لـپـارـهـ پـهـ نـظـرـ کـېـ نـیـسـوـ،ـ دـبـلـ کـالـ لـپـارـهـ رـاـتـهـ زـرـېـږـيـ اوـ دـنـورـوـ اـهـدـافـوـ دـغـورـهـ کـولـوـ اـرـتـیـاـ پـیدـاـکـېـږـيـ.ـ لـهـ هـغـهـ ئـحـایـهـ چـېـ مـوـبـرـ تـلـ دـ تـغـیـرـ پـهـ حـالـ کـېـ يـوـ،ـ اوـ زـمـوـرـ چـاـپـېـرـیـالـ اوـ پـهـ هـغـوـ کـېـ ټـولـ اـفـرـادـ تـغـیـرـکـوـيـ،ـ نـوـ پـهـ دـېـ اـسـاسـ مـهـمـهـ دـا~ دـ چـېـ خـپـلـ هـدـفـونـهـ پـهـ دـقـیـقـ چـوـلـ بـرـسـیـ کـړـوـ،ـ اوـ شـوـ خـوـ وـارـهـ یـېـ تـرـنـظـرـ تـپـرـکـړـوـ،ـ دـدـېـ کـارـ پـهـ مـرـسـتـهـ کـولـیـ شـوـ،ـ چـېـ دـ خـپـلـ تـکـامـلـ پـرـوـسـهـ وـوـيـنـوـ،ـ اوـ کـولـیـ شـوـ لـهـ خـپـلـهـ ئـحـانـهـ وـپـوـبـنـتوـ،ـ کـلهـ مـېـ چـېـ خـپـلـ مـخـکـنـیـ هـدـفـونـهـ ټـاـکـلـ،ـ پـهـ کـومـوـ شـیـانـوـ کـېـ مـېـ فـکـرـکـاوـهـ،ـ اوـ شـهـ پـېـښـهـ وـشـوـ،ـ چـېـ بـلـاخـرـهـ موـ تـغـیـرـ وـکـړـ؟ـ هـمـداـ اوـسـ خـپـلـ مـغـزـ پـهـ کـارـ وـاـچـوـئـ،ـ کـومـوـ نـوـيـوـ پـوـهـنـوـ اوـ مـعـلـوـمـاتـوـ سـتـاسـېـ پـهـ ژـوـنـدـ کـېـ بـدـلـونـ رـاـوـسـتـیـ؟ـ لـهـ دـېـ ئـحـایـهـ کـومـ ئـحـایـ تـهـ ئـحـئـ؟ـ اوـ دـ کـومـ مـقـصـدـ پـهـ تـعـقـیـبـ کـېـ یـئـ؟ـ هـرـهـ وـرـعـ یـوـهـ نـوـپـیـ وـرـعـ دـهـ،ـ اوـ هـرـهـ وـرـعـ یـوـنـوـیـ پـیـلـ اوـ یـوـهـ نـوـپـیـ مـرـحلـهـ دـهـ،ـ هـرـهـ وـرـعـ تـاسـېـ نـوـپـیـ تـجـربـېـ پـیدـاـکـوـئـ اوـ هـرـهـ وـرـعـ درـتـهـ دـژـوـنـدـ مـعـنـاـ ځـانـ رـاـبـکـارـهـ کـوـيـ،ـ کـهـ چـېـږـيـ هـدـفـمـنـ ګـامـونـهـ وـاـخـلـعـ،ـ نـوـ دـا~ ټـولـېـ وـرـحـیـ سـتـاسـېـ پـهـ ګـتـهـ تـبـرـېـږـيـ،ـ تـاسـېـ پـوـهـېـږـيـ،ـ دـیـوـهـ هـدـفـ مشـخـصـوـلـ،ـ دـ هـغـودـ پـیـلـ یـوـاـزـنـیـ نـقـطـهـ دـهـ،ـ مـکـرـ زـمـوـرـ نـاـکـامـیـ دـاوـیـ،ـ چـېـ دـ خـپـلـ کـارـ پـهـ نـیـمـاـیـ کـېـ مـایـوـسـهـ شـوـ،ـ اوـ خـپـلـ هـدـفـونـهـ پـهـ یـوـ ډـولـ لـاـسـتـهـ نـهـ رـاـتـلـونـکـوـ خـوـبـونـوـ بـانـدـېـ بـدـلـ کـړـوـ،ـ عـلـتـ دـاوـیـ،ـ چـېـ خـپـلـ هـدـفـ موـ ځـاتـتـهـ دـ هـغـوـ ټـولـ جـزـیـاتـوـ سـرـهـ مشـخـصـ کـړـیـ نـهـ وـيـ.

پـهـ دـاـسـېـ حـالـ کـېـ لـهـ خـپـلـهـ ئـحـانـهـ وـپـوـبـنـتـیـ،ـ دـدـغـوـ هـدـفـ لـاـسـتـهـ رـاـوـرـ وـلـېـ زـمـالـپـارـهـ مـهـمـ دـیـ؟ـ کـهـ دـاـهـدـ لـاـسـتـهـ رـاـوـرـمـ،ـ شـهـ بـهـ زـماـ پـهـ نـصـیـبـ شـیـ؟ـ اوـ کـهـ یـېـ رـاـنـهـ وـرـمـ،ـ شـهـ بـهـ لـهـ لـاـسـهـ وـرـکـړـ؟ـ پـهـ دـېـ خـبـرـ وـوـسـیـ،ـ هـرـخـوـمـرـهـ چـېـ سـتـاسـېـ انـگـېـزـهـ لـوـیـهـ وـیـ اوـ غـوـبـنـتـنـهـ مـوـشـدـیـدـهـ وـیـ،ـ پـهـ هـمـغـهـ اـنـداـزـهـ دـ خـپـلـ هـدـفـ دـلـاـسـتـهـ رـاـوـرـلـوـ لـپـارـهـ هـڅـهـ اوـ تـلاـشـ کـوـئـ.

تاکیدی عبارتونه



تاکیدی عبارتونه

او سنی اروآپوهان په دې نظر دي، چې دا ډول تاکیدي عبارتونه هغه هخونکې، پاخونکې او دعا وزمه جملې دي، چې په هروخت کې کولی شي، دانسان زیاتې روانې خلاوې چکې کړي. دیادونې وړد، دلته چې کوم تاکیدي عبارتونه لولیع، دارواپوهنې له سلګونو کتابونو او رسالو خنځه غوره شوي دي، ترڅو ستاسو په وجود او روان کې دیوه سالم احساس، نوبنتګر تفکر او بنې ځانخبرۍ وړانګې راوځلوی، او له یوې مخې ستاسي په تشویشونه په تصمیمونو واړوي، زړه ته مو تسکین ورکړي او بلاخره ستاسي په ژوند کې له هره اړخه مثبت اثرات پرپیاسې.

په دې عبارتونو کې مو چې هر عبارت په زړه پربوت، هغه له ځانه سره دیوه کاغذ په پانهه ولیکئ او په هغو ځای کې یې ولکوئ، چې هروخت پرې ستاسي سترګې لګېږي.... دا تاسي او دا هم تاکیدي عبارتونه:
◀ له یاده مه وبايسي: د تشویش او سودا پر وخت د مثبتو او تاکیدي عبارتونو لوستل ستاسي دروحي رنهونو په مقابل کې تر ټولو غوره معنوی درملنه ده!

◀ په یادولرع: ټول شرایط موقتي دي او هېڅ شې په خپل پخوانې شکل سره باقېي نه پاتې کېږي!
◀ خبر ووسیع: دا چې شرایط شه ډول تغیر کوي، دا یوازې په تاسو پورې اړه لري!
◀ دا قبولي کړي: ستاسي ژونديوازې په چانس او نصیب سره نه خلاصه کېږي!
◀ که چېږي په ژوند کې هغو شه ته چې هيله یې لري، خونه ور رسېږي، دا په دې معنا نه ده، چې خدای نخواسته، خدای^(ج) ستاسو دعاګانو ته ځواب نه وايي، بلکې دليل یې دادی- ده ځه په اړه چې ته فکر کوي، خلاف ده ځه دې چې ته یې آرزو کوي!

◀ په یادولرع: خدای^(ج) موره هسي تصادفي نړۍ ته نه یوراوستي!
◀ موره نړۍ ته ددې لپاره راغلي يو، ترڅو د خدای^(ج) مينه او رضاد حمکې پر منځ پلې کرو!
◀ اطمینان ولره: د ژوند او مسائلو په اړه ستاقضاوونه، ستاله فکر وونو پر ته بل هېڅ هم نه دي!
◀ دافورمول له ځانه سره په لوړ غږ تکرار کړه، تلاش = موفقیت!

◀ کاميابي يعني، توانيابي + ماتې نه منل + شهامت!
◀ هره ورځ داسې چلنډ وکړه، چې ستاسو د نېکو کارونو رڼا په نورو پربوzi، خو هېشکه پدې فکر مه کوه، چې نور هم ستاسي په څېر عمل کوي او که نه؟!
◀ هره ورځ پنځه ځله په لوړ آواز سره تکرار کړه، خدای^(ج) له ماسره دي او ما یوازې نه پرپېږي!
◀ په یادولرع: خومره چې مهربانه ووسیع، هغومره به د خوشالۍ او بهترۍ احساس کوي!

- ◀ باور ولرئ: هر عمل چې دایمان پربنست ترسه کړي، د خدای (ج) د مهربانی سبب کېږي!
- ◀ مخکې له دې چې خوبني او خوشالي تجربه کړو، لازمه ده چې د غم او ماتم په معناو پوهېږو!
- ◀ هو! کومه جالبه نه ده: ماتې او کامیابي د هر انسان د ژوندانه برخې دي!
- ◀ له ياده مه وباسع: د حکمکې کره زموږ دزده کړي او پوهېدنې لپاره یو موقعتی مکان دی!
- ◀ پام مووي: خوبني، غمنه، خوندونه او دردونه دا ټول په خپل نوبت له موږ سره مرسته کوي، ترڅود خپل روحي تکامل پړاوونه ووهو اوله نوري ودي او رشد شخنه برخمن شو!
- ◀ له ياده مه وباسه: کله چې په کوم کار لاس پوري کوي، نودشک دروازې په بشپړ ډول وتره!
- ◀ پدې نړۍ کې ترتپولو ساده او آسانه کار دادی، چې پخپله ته ووسې او ترتپولو سخت کار دادی، چې داسې خوک ووسې، لکه نور دې چې غواړي!
- ◀ دا تکي مهم وګنه: د هدف تعینول، د موقعتی دروازې کلې ده!
- ◀ دادرسره ومنع: ستاسي ارزښت له دې شخنه زيات دی، لکه ځنګه چې یې تصور کوي، صرف مشکل دادی، چې تراوسه پوري تاسو ته دا حقیقت چاولیله نه دی!
- ◀ په لور آواز سره ووایع: له عمل شخنه پرته فکر هېڅ معناهه لري!
- ◀ په خپل ځان، خپل سرنوشت او خپل خدای (ج) باندې باور ولره!
- ◀ دا منع: ترڅو چې یو کار شروع نه کړي، ستاسي په ژوند کې به هېڅ تغیر رانه شي!
- ◀ ستاسو لپاره یوه نسخه: هره ورځ یوې هنداري ته مخامنځ درپېړئ، خپل ځان ته پکې وګوره او په لور غږ سره ووایع: زه دې نړۍ، ته راغلې یم، ترڅو موفق او کامیاب ووسم، او د خدای (ج) په کومک سره موافع له منعه یوسم، او زه یو بناد، آباد او خوشاله انسان یم!
- ◀ داقبولي کړه: ايمان، هيلو او ارمانتونو ته په رسپډلو کې مهمه ماده او اصلې خميرمايه ده!
- ◀ پام دې وي: هر کار دې چې پیلاوه، پاي ته یې رسوه، کوم کار چې پاي ته نه شې رسولی، نو پیلوه یې هم!
- ◀ هر سهار په هنداره کې وګوره او په موسکا سر ووایه: ورځ تربلي زماحالت بهتره کېږي!
- ◀ باید هېړه نه کړو: زموږ ذهنې تصورات، زموږ هدفونه ټاکي!
- ◀ غښتلي خلک مخکې له دې چې هدف ته ورسې، د خپل زړه په آیینه کې ځان غښتلي ويني!
- ◀ پام دې وي: او چت فکر و کړه، ترڅو او چت ووسې!
- ◀ فقيرانه او حقيرانه فکر، له انسانه حقير او فقير جوړوي!
- ◀ هغه شه چې دزړه له تله یې غواړي، ژوند به یې دروښې!
- ◀ دا تکي مهم وګنه: جرئت و کړه چې پخپله ته ووسې!

- ◀ تینگ ایمان په هر شه کې یو عظیم باطنی ځواک راویښوی او ټولو محدودیتونو ته د پای ټکی بردي !
- ◀ خپل مات لاس دې په لستونی کې پت ساته او د خندا غږ دې ټولو غورونو ته ورسوه !
- ◀ ده ګو خلکو په منع کې چې ولاړ دي، مه کېنه !
- ◀ ده ګو خلکو په منع کې چې خاندي، مه ژاره !
- ◀ ده ګو خلکو په منع کې چې ژاري، مه خانده !
- ◀ زموږ تر ټولو ستره اشتباه داده، چې هروخت له اشتباه کولو څخه ودار شو !
- ◀ په یاد ولریع: څوک چې اشتباه نه شي کولی، هغه هیڅ نه شي کولی !
- ◀ که غواړي و پوهېږي: دشکست خوپلورا زڅه دی؟ نو ځواب یې، د ټولو خلکو راضي ساتل !
- ◀ مه ډېر خوبېږه، چې څوک دې ګروت کړي او مه ډېر تر څېړه، چې څوک دې تو کړي !
- ◀ دا منع: هر شي په بهترین شي بدلهېږي، که چېړې کوم څه بنه پرمخ نه ځي، معنا یې داده، چې تراوسه په پای نه دي رسېدلې !
- ◀ له یاده مه وباسه: ټولې لارې یوه ځای ته رسی، مګر ته ځان ته پام واروه، او تر پایه پوري په یوه لارو لار شه او هڅه مه کوه چې ټولې لارې طې کړي !
- ◀ په یاد ولریع: په ایمان باندې دیوه سېري اعتراف، ده ګو په خبرو کې نه، بلکې په عمل کې خرگندېږي !
- ◀ څوک چې ورکړه او بیننه کوي، په حقیقت کې خپل زړه وینځۍ او پاک کوي یې !
- ◀ چېړې چې په ورکړه او خیرات کې له پیسونه جیب تشن شي، نود خوشالی نه زړه ډک شي !
- ◀ څوک چې پونته کوي، تر پنځو دقیقو پوري ناپوه دی او څوک یې چې نه کوي، همېشه ناپوه پاتې کېږي !
- ◀ هره ورځ له خویه داسې رايیدار شه، لکه چې دوهم ځل چې راژوندی شوی وې !
- ◀ پرېږدې چې کارونه مویورا زپاتې شي، یوازې یې نتیجې خلکو ته وروښيئ !
- ◀ خبردار: لاس کتوی مه ووسيه او مه د تل لپاره د خلکو تر لاس لاندې ساه وباسه، بلکې پرخپل سرنوشت باندې حاکم ووسيه !
- ◀ هره لحظه له خپل تېر وخت سره خدای پاماني وکړه، په اشنا دنيا کې ومره، ترڅو نا اشنا دنيا ته لار پیدا کړي، په هېرولو او مرکېدلو سره کولی شي، لحظه په لحظه بیا زیږې پېدل زده کړي او ژوند په واقعي معناسره ژوند کړي !

◀ خزانه ستا په وجود کې ده، په نورو ئاییونو کې ده گر عه، قصرونه او پلونه پردي افسانې دی، ته باید پخپل وجود کې پول ورغوی او د خپل عظمت قصر ته پري لار پیداکړي، قصر دلته دی او خزانه هم همدلته ده!

◀ دقیق شه: خپل وجود ووینه، خپل ژوند ته غور، ونیسه او ده گویوه ذره ووسه!

◀ هره لحظه داسې ژوند وکړه، لکه وروستي لحظه دې چې وي، خوک خبردي، بنایي همداسې وي!

◀ زمازره له رنځ شخه وپېږي، هغه ته ووايه، له رنځ شخه وپره، پخپله له رنځ نه ډېره بدنه ده!

◀ کله چې په واقعي توګه ديو شه غوبښونکي وي، باید وپوهېږي چې دا غوبښته د نړۍ په ضمير کې زېږبدلې ده، او ته یې دلاسته راولو یوازنی ماموريې!

◀ دامه هېروئ: چا چې وپره او ډارنه وي ليدلي، هغه به هېڅکله زړورتوب زده نه کړي!

◀ له یاده مه وباسه: ژوند همداواره شیان دی، که چېږي په ډېرو لویو شیانو پورې زړه وتړي، نو ژوند به له لاسه ورکړي!

◀ ایا کله مو پام کړي: هر شه چې په دې نړۍ کې له لاسه ورکړي، ده گو معادل يا تر هغه بهتره به تا ته درکړل شي!

◀ ژورفکر وکړه: اورېدل، زده کول دي، ته چې کله غور، ونیسي، ټوله هستي تا ته خبرې کوي!

◀ په یادولره: په ناخبره ډول سره ژوند کول، هېڅکله نه شي کېدي، چې نسلکلې دې ووسې!

◀ ژوند د الوتلو، پاڅدللو او پرمختللو لپاره یوازې یو فرصت دی، ژوند پخپل ذات کې یو خالي شي دی، ترڅو خلاق ونه ووسې، نه شي کولی ژوند له خوبني، نه سرشاره کړي!

◀ له ځانه سره ووايه: له فقر شخه بېزاريم، فقر محترم نه بولم، نه یې ستایم او نه فخر ورباندي کوم!

◀ په یادولو ارزي: ژوند سخت ساده دی، خطر احساس کړه او لوې په یې ورودانګه! وکوره شه شي له لاسه ورکوي؟ خالي لاسونه راغلې يم او خالي لاس به عحم، نه! شه شي نشته چې له لاسه یې ورکړم، ډېرکم فرصت یې موره ته راکړي دی، ترڅو ژوند تمثيل کړو، ترڅو یوه نسلکلې ترانه ووايو، او فرصت پاي ته ورسوو، هو! همداسې دا هره یوه لحظه غنيمت ده!

◀ سبا ته.... که ورځ راغله..... که ورته برابر شوم..... دا ټولې پلمې له ځانه وغور عه، همدا نن داسې ورځ ده، چې یو مهم کار پکې پیل کړي!

◀ هڅه مه کوه، چې د ژوند په پوهېدلو کې سر سپین کړي، بلکي له ژوند شخه دې ژوند جوړ کړه، هڅه مه کوه، چې په عشق و پوهېږي، بلکي عاشق شه!

◀ په یادولره: هغه شه چې په خوبني او خوند سره زده کوو، هېڅ وخت له یاده نه وعېي!

◀ دا تکي مهم و ګنه: هغه شه چې پخپله نه ترسره کوي، نورو ته یې هم زده کړه مه ورکوه!

- ◀ دموقیت لپاره همپشه له آرامی او احتیاط نه کار و اخله، خوک چې ډېر ځی، ورو ځی!
- ◀ پام دې ووسه: د غلطی ځواب په غلطی سره مه ورکوه!
- ◀ دقیق شه: شه چې دې زده وي، هغه ټول مه وايه!
- ◀ په یاد و ساته: که چېږي ته له کومې اشتباہ سره نه وي مخ شوی، معنا یې دا ده، چې کوم وخت دې پوره تلاش هم نه دی کړي!
- ◀ پام دې وي: په هر چا باندې اعتماد کول او په هېچا باندې اعتماد نه کول، دا دواړه له ماتې او شکست سره برابر دي!
- ◀ همپشه ديو پلاستیکي توب په شان و وسیع، هره خومره په زوره چې پرئمکه لګئ، هغومره پورته ځی!
- ◀ په یاد و لره: درنېا په لاره تلل، یعنې له تیارو څخه خلاصون!
- ◀ په یاد مووي: د نورو د عیبونو پلټیل، زموږ تر ټولولوی عیب دی!
- ◀ لوی فکرونې، لوی هدفونه منعنه راوري، او واره فکرونې هوسونه منعنه راوري!
- ◀ دا په یاد و ساتیع: خوک چې نه شي کولی واړه رنځونه او غمونه وزغمي، هېڅکله به لوی کارونه ونه کړي!
- ◀ که چېږي غواړي، هر شه شي، نو هېڅ شى به نه شي!
- ◀ له ځانه سره تکرار کړئ: زه کېږيم، خو ماتېږم نه!
- ◀ یوازې هغه خوک کولی شي چې یوه لوی او عظیم موقیت ته ورسی، چې د یوه عظیم او لوی شکست د خورلو جرئت هم ولري!
- ◀ باور و کړئ: شکست نه خورل، هېڅ وخت د پرمختګ په معنانه دی!
- ◀ له یاده مه غور ځوی: ناممکن او ناشونی کارونه، زیاتره هغه کارونه دی، چې د هغول لپاره تلاش نه وي شوی!
- ◀ له ځانه سره تکرار کړئ: که چېږي یو سری یو وار ما غلط کري، شرم دې په هغوي، او که دوهم حل ما غلط کري، نو شرمونه دې په ما وي!
- ◀ تر ټولولویه تراژیدي او غمیزه دا ده، چې موبله ژوند څخه درس وانه خلو!
- ◀ بد بخت هغه دی، چې بدترین شي د بهترین شي په نامه پېړنې!
- ◀ هېڅکله له سیورو څخه مه و پېړوی، د سیورو موجودیت په دې دلالت کوي، چې دلتہ رنېا هم شته!
- ◀ درسره ومنع: خط او اشتباہ کول یوانسانی خاصیت دی، مګر په هغواصرار شیطاني خاصیت دی!
- ◀ د کامیابي رمز دادی، چې حتاً معمولي کارونه هم په ارزښتمن ډول تر سره کړو!
- ◀ فکر و کړئ: د شروع کولو بهترینه طریقه شروع کول دي!
- ◀ په یاد و لرئ د کامیابي لپاره یوازې یوه لارو جو د لري، اما د شکست خورلو لپاره بې شمپره لارې!
- ◀ هېڅکله خپل تصمیم مخکې له مخکې نور ته مه په ډاګوئ!

- ◀ بوجدي شىع: ناپوهىي دذهن شىده، داسې شې چې نه سپورمى لري او نه ستوري!
- ◀ خوشالىي شەدە: خوشالىي يعنې د خىپل ئەمان او خىپل ماحول سره همغري!
- ◀ خىپلىي ناراحتى دشگۇ او بادۇرونكۈرۈكۈنۈ پرەنخ ولەكىع، او خىپلىي لاستە راۋېنى دەرمەرە پە تختو باندى!
- ◀ خبر ووسىع: قەھر او غۇسە ھەغە بادچى زمۇر دذهن خراغ وۇنى!
- ◀ پە يادمۇوي: يىوه دقىقە پە قارېدل، دشپېرسوھ ئانىي خوشالىي لە لاسە ورکول دى!
- ◀ خوشالىي لە ھەغە شەنە چې لرىيپە، چېرەبىنە دە، مىگەر ھېشكەلە لە دې نە چې ھەمدە اوس ياست مە خوشالىپىرى!
- ◀ دومەرە عواقب ھەم مە سەنخوى، چې پىكى خىپلە اوسنى خوشالىي لە لاسە ورکرى، سبا پە خدای وسپارى، زىياتەرە وخت بىپې پېنىپې ھەغە وخت پېنىپېرى، چې ھېشكەلە مو يې انتظار نە وي كرى او ھېشكەلە مو پە خىپلۇ تشويشونو كې شاربلىي نە وي!
- ◀ ژوند لىندى، مىگەر ھەمپىشە دەدەفمندانە گامونۇ لپارە وخت لرى!
- ◀ مە ورخطا كېرىع: داھرە چې وشۇل مەھم نە دى، تراوسە ژوند شتە دى!
- ◀ پە ھەشىي كې جرئىت كولو تە جرئىت نە وايىي!
- ◀ پە ياد ولرى: ھېشوک ستابىي لە صداقت، جرئىت او بلندپروازى، شخخە خبر نە لرى، مىگەر ھەغە وخت يې درلوردىلى شى، چې تاسې يېپە ورتە د عمل پە دىگر كې پە نمايش ونىي!
- ◀ ھەمپىشە پە كرارى، او آرامى سەرە فەركى كۆئ، مىگەر پە تېزى او سرعت سەرە عمل كۆئ!
- ◀ دادرسەرە نوتە كرىع: سكوت د خېرە اتەرە ترەپولو سترەنەردى!
- ◀ پە ياد وساتە: تە د شرایط مخلوق نە يې، بلکې شرایط ستامخلوق دى!
- ◀ پام دې وي: زىياتەرە خىلە ھەغە وخت خىپل فرەست لە لاسە ورکوي، چې كار تە د يوه سخت كار گومان كوي!
- ◀ پىدىپە وپوهېپىرىع: ھەغە لاسونە چې مەرسىتە كوي، لە ھەغۇ خولونە بىنە دى چې عبادت كوي!
- ◀ كله مو فەركى كرىع: موبە چې پە عمل خۇمرە دوستان پىداكەوو، پە خېرە ترەھەغۇزىيات دېنىمانان پىداكەوو!
- ◀ ۋادەن ژوند و كېرە او ھىسىي اتەكلىي حادىپە خىپل ذەن كې مە انخۇرۇو!
- ◀ خېڭىان تە ئەمان مە تسلىيمو، ئۆكە پىرون پە يوه مصىبەت خېشىۋى او نەن ورخخە مصىبەتونە جور شول!
- ◀ زمۇر پە ژوند كې د خەطر ترەپولولۇي ئەمە دادى، چې د خىپلې پوهى او ناپوهى پە منع كې قرارولرو!
- ◀ لە ئەمانە سەرە تىكار كرىع: ھەغە شە چې موبە لرو، پە حقىقت كې د خەدای^(ج) ۋالى دە او ھەغە شە چې موبە پە خىپلۇ خەدای راڭرىپە چىزىزونو سەرە تىرسە كەوو، پە حقىقت كې خەدای^(ج) تە زمۇر لە خواۋالى دە!
- ◀ باور ولرى: طوفانونە دونو درېنىبۇد لا تېينگىپلۇ او ژورپىلۇ سېب كېرىي!
- ◀ ھېشكەلە مە قانع كېرىع، مىگەر شىكرا يېستىل ھەم لە يادە مە وباسىع!

- ◀ عجیبه نه ده، موبو په یوه لاس مشکل جور و او په بل لاس یې له منځه ورو!
- ◀ په یادولری: شرم د ټولونې کیو کلی ده!
- ◀ خبر ووسئ: دروغ هېڅکله په حقیقت نه بدلېږي، حتی که دورې سمو په پوبن کې یې هم وپېچو!
- ◀ باور و کړئ: له جهنمه ویره په خپله جهنم دی، او جنت ته اميد په خپله جنت دی!
- ◀ هر خوک د خپل نبردې ضد ترڅنګ وده کوي!
- ◀ له هر موفق انسان سره، د ډېرو ناکامیو کلونه تراولري!
- ◀ دې ته ځیریئ که نه؟ موبو هېڅکله دنیا ته غمجن نه راخو، مګر دا وروسته زده کوو، چې غمجن ووسو!
- ◀ درسره یاداشت کړئ: پرون نور د تاریخ یوه برخه شوه!
- ◀ د غم بهترین علاج دادی، چې یا هیرشی یا قبول!
- ◀ باخبره شئ: خوشالی د ژوند کوم خاص حالت نه دی، چې هغه په لاس راورو، بلکې د بنو لحظو مجموعه ده!
- ◀ په ځان کې وګوره، ځواک په تغیر کې دی!
- ◀ دامه هېروئ: په ژواندانه کې بل هېشوک له موبو سره دومره خیانت نه کوي، لکه موبو یې چې له خپله له ځان سره کوو!
- ◀ ایا کله مو پام کړئ: انسان د هر کار لپاره دوه دلیله لري، یونسې او د لچسپ او بل حقیقی او واقعی، مګر واقعی دلیل عموماً پت ساتل کېږي!
- ◀ ستاسو دنده دا ده چې، ځانته دا معلومه کړي، چې کوم کار باید ترسره کړم، او وروسته په خپل ټول توان سره ترې بريالي راوو ځم!
- ◀ له تانه غواړم چې قضاوت ونه کړي او ژوند په کلې ډول همداسې بې قضاوته ومنې، حیران به شې، چې ژوند په مجموع کې نه بشه دی او نه بد!
- ◀ باور ولره: هر ځای چې نفرت کوې، هغلته په هره خواکې شیطان حاکم دی!
- ◀ خبر ووسه: خزانه او ویرانه دواړې ستا په وجود کې دی!
- ◀ درسره ومنئ: سختۍ، فاني او سر سختان باقی دي!
- ◀ له ځانه سره ووايده: زه له هېچانه شه نه وايم، خو که یې وايم، بنه یې وايم!
- ◀ په یادوساتئ: سپری یې له اعمالو خخه عادل شمېرل کېږي، نه له ايمان خخه!
- ◀ هغه خوک چې د کوچني شي په قدر پو هېږي، ستر شیان به لاسته راوري!
- ◀ له یاده مه ویاسه: هیله د قدرت او برياليتوب مور ده

- ◀ ایادقيق شوی یې : دموققیت لاردناكاميyo څخه تیرېږي !
- ◀ مینه یوازې په مینه کولو سره زده کېږي
- ◀ پدې و پوهېږي : هغه خوک چې انتقام اخلي، یوه ورځ خوشاله او خوک چې بښه کوي، ټول عمر خوشاله وي !
- ◀ په یادولري : انسان دیورود په شان دی، هر خومره چې ژورشی، هعومره آرام درومي !
- ◀ زړور ووسمه : ته نه شې کولی د طوفان درېدو ته منظر پاتې شې، ته باید په باران کې کار کول زده کړي !
- ◀ هڅه مه کوه چې خپلو اعمالو ته تغير ورکړي، که چېږي دې خپل ځان پیداکړ، اعمال به دې هم صحی شي، عمل کار دی چې هروخت یې ترسره کوي او ځان دې هغه دی، لکه خنګه چې یې !
- ◀ وګوره دژوند حکایت خومره بنکلی دی، لوړغارۍ پکې ته یې، تماشه چې پکې ته یې، کيسه ليکوال پکې ته یې، ترانه ويونکى پکې ته یې، هو ! ته ! یوازې ته، ډاټول یې !
- ◀ لکه لم رچې په تورو غردونو راخېژي، هغه نه غواړي چې خلک راوینښ کړي او هغه نه غواړي چې ګلونه وغوروي، ته هم لکه لم داسې شه، پرته له کومې تمې له خلکو سره علاقه ولره او له ټولنې سره مرسته وکړه !
- ◀ په دې اقرار وکړه، چې پرون دې خطاوکړه، ځکه دا ددې معناري چې نن هوبنیار شوی یې !
- ◀ په یاد وساته : که چېږي همېش په خلکو قضاوت کوي، نوله هغو سره د علاقې لپاره نور وخت نه پاتې کېږي !
- ◀ خبر وله : چانسونه او فرصتونه زیاتره د مشکلاتو په ګېړلو کې پیداکېږي !
- ◀ په یادولره : که چېږي تغير ونه کړي، پس پاتې کېږي !
- ◀ د مهمه وبوله : کله چې ټول له تاسره هم عقیده او همفکره شول، نو هغه وخت و پوهېږه چې اشتباہ دې کړي !
- ده !
- ◀ بدېينه سړی خوک دی؟ هغه خوک دی چې دهر شي په بیه پوهېږي، خود هیڅ شي په ارزښت نه پوهېږي !
- ◀ حقائق له منځه نه ځې، بلکې ستړ ګې ورباندي پتېږي !
- ◀ هيله هغه وخت په هدف بدليږي، چې د لاسته راولو لپاره یې ګام پورته شي !
- ◀ ربنتينې پوهه هغه ده، چې انسان د خپلې نا پوهه په درجه و پوهېږي !
- ◀ هغه خوک چې پوهېږي، چې کومې خواته باید ولاړشي، نو ټول خلک لار ورکوي !
- ◀ له ياده مه وباسه : ته نړۍ ته نابغه نه یې راغلې، ته باید په کراره کراره نبوغ کسب کړي !
- ◀ هغه خوک چې له شکست خورلو څخه ډار پېږي، هغه په خپل شکست باندې باور لري !
- ◀ په یاد ساته : هېڅکله نه شې کولی، خپل عېب د نورو د عېبونو په ویلو او پلتلو سره له منځه یوسې !
- ◀ دقيق ووسمه : فرصتونه هېڅکله ستاکور ته نه راځي، باید ته پسې ورشې !

- ◀ علاقه من ووسه: کار کول ورئی لندوی، خوژوند او بردوی!
◀ باور ولره: پاک خدای (ج) پاکولا سوتے گوري، نه چکولا سوتے!
◀ خبر ولره: ژوند ياله زرور توبه چکه حادثه ده او ياهیخ!
◀ له مشکلاتو خخه د تپرېللو یو پول جوړ کړئ، نه د ډوبېللو ګردا!
◀ په یاد ولرع، ژوند د یو اسم په توګه مه منع، بلکې د یو فعل په حیث یې ومنع، ژوند عشق نه دی، عاشقېدل
دی، ترانه نه ده، ترانه ویل دی، خندېدل دی!
◀ دازده کړئ: لازمه نه ده چې و پوهېږئ، څرنګه؟ لازمه نه ده چې و پوهېږئ چېرته؟ اما لازمه ده چې د هر کار په
پیل کې له ځانه و پښتی، چې ولې باید دا کار و کرم?
هو! دا د موفقيت راز دی!
◀ په یاد ولرع: هر شومره چې له خپله ځانه چېرو و پوهېږئ، په همغه اندازه نړۍ چېره درک کوئ؟
◀ پام موشوي دی؟ کښتی په ساحل کې چېره په امن ده، خود دې کار لپاره نه ده جوړه شوې!
◀ که چېرې دې ټولې ورئی یوشان وي، نومعنایې دا ده، چې ته نور ژوندی نه یې!
◀ په هغواړۍ کې چې باید هوبنیاروې، لازمه نه ده، چې زرور دې هم وې!
◀ خپل خدای (ج) ته یوازې د خپلې توبې ویرمه وړاندې کوئ، بلکې د خپلو خوبنیو شور دې هم ورته وړاندې
کړه!
◀ خبر ولره: کله چې دې ستونزې بنکېل کړي او په ربړو اخته شې، نو د الله (ج) نوم واخله او له هغواړۍ خخه مرسته
وغواړه، هغوته سر په سجده شه، د خپلې نېکمرغۍ تاج به په سر کړې!
◀ په یاد وساتع: خدای (ج) هر الوتونکي ته دانه ورکوي، مګر د هغواړۍ ته یې نه وراچوي!
◀ په ژوند کې ستاسې ماموریت-بې مشکله او سېدل-نه دی، بلکې -بانګېزه او سېدل-دی!
◀ په جهان کې ستاماموریت د جهان بدالول نه دی، بلکې ته د خپل ځان په بدالولو ماموريې!
◀ له نورو سره مشوره یعنې، د نورو د کلونو او عمرونو له تجربو خخه استفاده!
◀ هیڅکله د ځان ستاینه مه کوه، ځکه ستادوستان ضرورت نه ورته لري او د بنمنان دی باور نه په کوي!
◀ ایا دا مهمه او خطرناکه خبره مو اورېدلې چې وايې: د مار د نیولو د پاره د بنمن د لاس خخه کار اخله!
◀ پامرنه: که ته د (زه وخت نلزم) د جملې دویلو خخه ډډه و کړې، نوژربه درته ثابته شي، چې تقریباً د هر
کار د کولو وخت لري!
◀ له یاده مه وباسع: تر غلط معلومات لرلو، معلومات نه لرل نې دی!
◀ په دې خبر کې فکر و کړئ چې وايې: بنې سرې د خپل ځان بنې ملګري دی!
◀ ژوند د اميدونو لاره ده، رائحې چې په هغه لار و سره ولاړ شو، په کومه مو چې بیاای!

- ◀ دخلکو سره داسی ژوند کوه، چې گنی خدای (ج) سره داسی غږپره چې گنی خلک یې اوري!
- ◀ تراندازې زیاته ازادی انسان او ټولنه غلامی، ته کشوي!
- ◀ په یادوساتع: هیڅوک د پت استعداد ستاینه نه کوي!
- ◀ ژپورتوب دوپري په وړاندې مقاومت کول او پرهغې باندي غلبه کول دي، نه دهغې پرموجو دیت باندې ستر ګې پټول!
- ◀ هغه خوک چې په حل نه پوهیږي، هغه اصلًا په مشکل سم نه پوهیږي!
- ◀ نن پخپل ټول وس سره نسه ژوند وکړه، ځکه چې نن ستاد پاتې ژوند لومړي ورځ د!
- ◀ په یاد ولرع: هر فکر چې موره فقیر او بې چاره ساتي، باید په ځان کې بې محوه کړو!
- ◀ که چېړې تاسې په خپل ځان کې غرور او عزت ونه لرع، نو تاسو ته هغه هېڅوک هم نه شي درښلی!
- ◀ له ځانه سره مو فکر کړئ: موږ تر ټولولوی درسونه او عبرتونه د سختیو په ورځو کې اخيستي دي!
- ◀ نړۍ تلاش ته ځواب ورکوي، نه بهانو ته!
- ◀ هيله مه کوه چې دبل چا په ځای دي ووسې، بلکي په خپله ته ووسه!
- ◀ دخپل ضعف تکي دي و پېژنه او د هغود سموں تصميم و نيسه!
- ◀ له ځانه سره تکرار کړه: ژوند کوم اضطراري حالت نه دي!
- ◀ هغه شه چې تاد خلکو د خندا و پر ګرځوي، لوړۍ يې په خپل ځان کې ووينه او بنه ورته و خانده!
- ◀ کله چې ته اشتباه وکړي، هغې ته ترشا پرمه ګوره، دهغې دعلت په باب يې فکر وکړه او مخ په وړاندې ځه!
- ◀ دقیق شیع: دوست یوازې د دوستی په بیه رانیوک کېدای شي!
- ◀ بې عقل سړۍ په خوبنۍ پسي واټونه وهی، خوهونبیار سړۍ يې تر خپلو پښو لاندې لټوي!
- ◀ موقعيت و پیالاسته نه رائحي، دهغه قیمت کوشش، تلاش او استقامت دي!
- ◀ حتی په خپل خلوت او خاموشۍ کې هم خپل ځان لور مرتبه او لوی ووینه!
- ◀ دقیق ووسیع: ځینې بنه توپونه د ځینو بدوانانو په وجود کې هم مشاهده کړئ!
- ◀ هو! کله مو فکر کړي: په مخلوقاتو کې تر ټولو محتاج مخلوق انسان دي!
- ◀ پام مو وي: د فکر خنځې منځکې خبرې کول پښېمانی ده او د فکر خنځې وروسته خبرې کول سلامتي!
- ◀ ایا کله مو فکر شوی: بدې او ناواره خبرې چې زیان او ضرر لري، ډېرې ژر خپرېږي، بنې او حسابې خبرې چې فایده پکې وي ژرنې خپرېږي.

- هو! بدی او ناکاره خبری لکه تلونکی او خپرپدونکی ناروغی له یوه نه بل ته او له بل نه بل ته ئەجی. بىپ خبری لکه صحت اوروغتىالە یوه نه بل ته نه درومى!
- ◀ پە يادولره: هېش وخت تېرە شوپى دېنىمى مە تازە كوه!
- ◀ پە يادوساتە: هېش وخت لە چاسەرە پە بدكارى كې لاس مە یو كوه!
- ◀ خبرولره: هېش شى لە خدای(ج) خىخە پىت نە دى!
- ◀ پام دې وي: دخلكودىنۇ كارونۇنىت ئانتە ونە كېرى!
- ◀ پە يادوساتە: لە هەرخە او هەرچاخخە مەطمئن مە او سە!
- ◀ پە ۋولنە كې لە ناپوھ او خىشە خلکو سرە لە ناستىپا سەتىپ ڈەھ وکرە، ترخۇ خلک پە تاد ناپوھ سېرى گومان ونە كېرى!
- ◀ پام مووي: ددوست ساتلى دېنىمن تر ما تولۇزىيات مەھارت غوارپى!
- ◀ دمسوولىت او ما يو سى احساس دواپە پە یو وخت كې نشى كېدلاي!
- ◀ پام دې وي: كە دەمار پە نى يولو كې مەھارت ھەم ولرى، ھېشىكلە مار تە گوتىپە ورۇپە!
- ◀ خبر ووسە: كە دەكار او زىيار لە لارپى یوه روپى، ھەم وكتىپ، ترەغۇ پىخۇرۇپىو غورە دە، چې پە لار كې يې پىدا كۆپ!
- ◀ دا پە يادوساتە: دەنیا ټول خلک عادل او رېتىينى نە دى، خودا ھەم مە ھېرىۋە، دەھىنۇ ناۋپۇ خلکو پە منع كې رېتىينى خلک ھەم پىدا كېرى!
- ◀ خبرولرى: شوک چې دنورۇنې كەمرغىي غوارپى، بالاخرى بە خپىلەنې كەمرغىي ھەم پە لاس راپى!
- ◀ خبر ووسى: دروغ دواپى پە شاندى، واورە چې ھەشۈمرە ورغۇپى، دومە ستىپى!
- ◀ پە يادوساتىع: كارنە كول، لە ژوندەنە كولۇ سرە يو شاندى!
- ◀ پام مووي: زەرە او نازىرە خلک هېش وخت نە بىرالىي كېرى!
- ◀ پاملىنە دەپولو انسانانو تر منع يو مشترى خاصىيت شىتە، ھەددادى چې ټول يو دېبل سرە توپىرلىرى!
- ◀ پە يادولرى: عمل تر الفاظو پە لورپاواز بىغىرى!
- ◀ مۇردە حكەم دىيۇ چاخخە كركە كوو، چې سەم يې نە پېڭىنۇ او ھېشىكلە بە يې سەم ونە پېڭىنۇ، حكەم چې كركە ئەھىنە كوو!
- ◀ باور دعلاقىپى دېپىياپى ثبوت دى!
- ◀ ستر مغۇزونە دەفكۈرۈ پە بارە كې غېپىرى، متىسەت مغۇزونە دەپېنۇ پە ھەكلە خبىي كوي او كۆچنې مغۇزونە دە خلکو پە اړە بىيان كوي!
- ◀ ھەشۈرە چې پىسىپايلىي ھەشە لە لاسە ورکوي، ھەشۈرە چې يو دوست لە لاسە ورکوي، ھەشە

بیخی ڈپر شه بایلی، هغه خوک چې امیدبایلی، هغه هر شه له لاسه ورکوي!

◀ ژوند ته دقیق شئ: پرون تاریخ دی، نن سوغات دی، سبا معماده!

◀ له یاده مه وباسه، ته هم دبل هر چا په شان یو خاص انسان یې!

◀ پام مووي: داوبو ژورتیا په دواړو پښو مه گورئ!

◀ قهر سپری له حقیقته لري کوي!

◀ انسان باید شرایط تر خپل کنترول لاندی راولي، نه دا چې خپل کنترول شرایطو ته په لاس ورکړي!

◀ تر ټولو ستره غلطی هغه ده، چې هیڅ زده کړه ځنۍ ونه شي!

◀ یوازې شهامت کولای شي، چې ژوندرهبری کړي!

◀ پام مووي: دعالت ځنډول بې عدالتی ده

◀ له یاده مه وباسع: له مشکل خخه د خلاصون یوازنې لار، له هغوسره مبارزه ده!

◀ خبر ولری: که چېږي په دې نه پوهېږي، چې چېږي حم، ڈپروپاندې نه شئ تللی!

◀ درسره نوت کړئ: یوازې د یو عمل په اړه فکر کول او په تکاري توګه یې ترسره کول او له هغونه د پلاپلو نتيجود تر لاسه کولو هیله درلودل، یو ډول لپوتنوب دی!

◀ پام مووي: هېڅ وخت ناوخته نه دی، هروخت کولی شئ یونوی خه زده کړئ او ورڅ تربلې ځان ژوندی او ګړندي احساس کړئ!

◀ دزره له تله یې ومنع: موږ نور نه شو کولی، چې خپل تېروخت ته بدلون ورکړو!

◀ په یاد وساتئ: موږ کولی شو، په نورو کې نفوذ وکړو، اغېز پرې وکړو، او بدلون یا تغیر ته یې وه څوو، خو موږ نه شو کولی، چې هغو ته تغیر ورکړو، ځکه چې دیو انسان بدلون په خپله ده ګه په لاس کې دی!

◀ ایا پام مو شوی: کله چې نور له موږ وغواړي، چې ژمنه ورسره وکړو، دا په دې معناه ده، بلکې دا زموږ لپاره یو فرصت دی، چې هغو ته خپل باور او اعتماد ثابت کړو!

◀ دې ته باید پام وکړو چې له حده زیاتې ژمنې ونه کړو!

◀ هېڅکله بایدله خلکو سره دا سې ژمنې ونه کړو، چې ترسره کول یې زموږ له وسې پورته وي!

◀ ابراهام لنکن ویلي، لږ ترلړه ټول خلک کولی شي، د فلاكتونو او مصیبتونو په وړاندې پایینست وکړي، خو هر کله چې غواړي دیو انسان شخصیت او کریکټر وازمایع، نو صلاحیت ورکړئ!

◀ پام مووي، که چېږي خوک په تاسو انتقاد کوي، که چېږي انتقاد پر ځایو، نوله هغو خخه منه وکړئ!

◀ او کله مو که کومه تپوتنه کوله، ټینګار مه پرې کوع، بلکې له امله یې بښه غواړي!

◀ پام مو اوسه: که یو دو کاندار ډیر ګرېږي، نواخیستونکي له لاسه ورکوي!

◀ که یو سیاستوال ډېرې ژمنې وکړي، او زیات وغږېږي، ملاتر به له لاسه ورکړي!

- که یو همکار ډپر گړ پدونکی وي او ډیر شکایت و کړي، هغه خپل ملګري له لاسه ورکوي!
- ﴿ هو! الله﴾ خپلواکي پیداکړي، او انسان غلامي او بندګي منعنه راوري!
- په يادولره: که تا خلک ونه پېژنۍ باک نه لري، خو که ته خلک ونه پېژنۍ، داد خپکان ئحای دی!
- دقيق شئ: دانسان زړه ډپرو لويو کړنو مرکز دی!
- عَنْهُ تَهُ وَكُورِيَ: انسان یو داسې موجود دی، چې ده رشی عادت اخلي!
- له ياده مه وباسع: انسان هغه مهال تر تولو زیاته تپروتنه کوي، کوم وخت چې فکر کوي، چې خلکو ته يې دوکه ورکړي!
- دقيق شئ: بریاليتوب ده ګو چا په برخه وي، چې له نورو نه ډير استقامت لري!
- پام مووي: هېڅ شى ناشونى نه دي او هر کار لاره لري، که په غوره توګه اراده وکړو، په کافي اندازه وسایل موندلې شو!
- له ياده مه وباسع: تاسو خپلوا ټولو غونښتنو ته دارادي په قوت رسپدلى شئ!
- پاملرنه: جديت هدف رالنهوي!
- په يادوساتئ: کله چې انسان په کاميابي کې عَنْهُ كنترول کړي، یو حَلَ بِيَا كاميابي ترلاسه کوي!
- پام دې وي: له نورو سره و خانده، مګر په نورو پورې مه خانده!
- هو! موږ ټول یو ګډه فکراو خیال لرو، او هغه د مال جمع کول دي!
- ثروت یوازنی مذهب دي، چې ټول ده ګو پیروان دي!
- پاملرنه، پاملرنه: خلک د پلار مړینه هېروي، خوله پلار نه ورپاتې شتمني يې هېڅکله له ياده نه وحی!
- په يادولره: لورې غونډۍ، ته ختل په ورو ورو تګ سره کېږي!
- پام مووي: یوه شمعه د بلې شمعې په روښانولو سره هېڅ شى دلاسه نه ورکوي!
- ته کولای شې شکایت و کړي، چې ګلان اغزي لري او هم کولای شې خوشحاله ووسې، چې اغزي ګلان لري
- انسانان هغه مرغان دی چې یو یوزر لري، ددې لپاره چې والوزي، باید یو او بل په غېړ کې سره ونیسي!
- ناکامي دانده چې ته خپل هدف ته ونه رسپړي، بلکې ناکامي هغه ده چې هېڅ هدف ونلري!
- دستونزې څخه د تیښتې بنه لاره ده ګپ حل کول دي!
- پام دې اوسيه: خپل دېمنان و بخښه خونومونه يې مه هېروه!
- لړ حیر شئ: د زړې دو څخه شکایت مه کوه، ځکه ډپر خلک ده ګه چانس نه پیداکوي!
- ډپر خوشحاله خلک هغه دي، چې د خپلې خوشحالې لپاره کوم خاص دليل نلري، خو فقط خوشحاله دي!

- ◀ خپلو فکرونوته پام و کره، حکه هغه ستا په خبرو باندی بدليري، خپلو خبرو ته پام و کره، حکه هغه ستا په عمل باندی بدليري، خپل عمل ته پام و کره، حکه هغه ستا په عادت بدليري، خپل عادت ته پام و کره، حکه هغه ستا په شخصيت بدليري، خپل شخصيت ته پام و کره، حکه هغه ستا په سرنوشت بدليري!
- ◀ کله مو فكر شوي: دارن خلک بي رحمه وي، مگر زرور خلک دخلکو په ژغورنه خوشاليري!
- ◀ نيكمرغي يعني بدمرغى، ته نه تسليمپدل!
- ◀ خپل ځان د خپلو ناكاميyo مسئول و ګني!
- ◀ په ياد ولري، همېشه، همېشه او همېشه خپل فکرونه تعقیب کړئ او په خپلو ارمانونو باندی کار و کړئ!
- ◀ دولتمندی احساس و کړئ، ترڅو دولتمند شئ او د توفيق احساس و کړئ، ترڅو موفق شئ!
- ◀ که چېري خلکو ته د یو جالب انسان په توګه په نظر ورشي، نوله مسایلوا او چارو سره علاقه ولري، علاقه من انسان يعني یو فعال او پرشوره انسان!
- ◀ پاملننه! پاملننه! هېڅ وخت د محرومیت، تنګلاسي، فقر او بي چاره ګي په اړه کلمات په خپله ژبه رانه ورئ، باور ولري هغه کلمات چې ستاسوله خولې څخه د باندې راوخي، په ډېر کم وخت کې ستاسي د ژوند په حoadشو او جرياناتو بدليري!
- ◀ په ياد ولري: هېڅکله موافع لوی مه ګني، له ځانه سره موږ هرڅه د خدای د کومک په هيله روان کړي او خدای تر هرڅه لوی دي!
- ◀ په یو ډول منتظرانه توګه له ځانه سره زمزمه کړه: زه د یو مثبت بدلون په انتظاري!
- ◀ له کور څنځه له و تو مخکې ووايه: نن یوه خوشبخته او حیرانونکې ورځ ده!
- ◀ ډاډن ووسي: انسان د باندې د هغوشۍ لوکوي، چې د خپل فکر دته یې کرلي دي!
- ◀ خبر ووسي: کله چې خپل ځان توانمند احساس نه کړي، هېڅ وخت به دې توانايي خر ګنده نه شي!
- ◀ له ياده مه وباسه: نه هېڅ انسان ستا دېسمن دی او نه هېڅ انسان ستا دوست، بلکې هر انسان له تا سره ستا د چلنډ مطابق چلنډ کوي!
- ◀ تر ټولو ستره ګناه داده چې له خپلو کميyo څخه خبر ونه لرو!
- ◀ وېره او ډاري يعني د خير پرخای په شر ايمان درلود!
- ◀ د یوه مشکل تجزيه او تحليل يعني د هغه نيمائي حل!
- ◀ څنګه له ځانه دا پوبنتنه نه کوي: بدترینه وضع چې امكان لري، منځته راشي کومه یوه ده؟!
- ◀ زياتره روانې ناروځي د اعصاب خرابي څخه منځته نه رائحي، بلکې له محرومیتونو، تشويشونو او ناكاميyo څخه منځته رائحي!

- ◀ تپروختونه هپرکرئ او هېشکله هشنه مه کوئ، چې داري سی ياخاوره بیا اره کرئ!
- ◀ باورولرئ: که چېرې ايمان، اميد، دعا، عبادت او پر خدای (ج) عقیده نه واي، نود حمکې دکري خلک به ډېر پخوالپونيان شوي واي!
- ◀ هر شه د انسان په احساس پوري تړلي دي، که چېرې د فقر احساس ته په خپل زره کې لار ورکړي، بې له شکه همه به ستا په نصیب شي، که چېرې د خوشبختي او کامیابي احساس وکړي، نو همدا دواړه به ستا په برخه شي!
- ◀ باورولره: ته له خپل خدای (ج) سره یولوی اکثریت جو روپې، داسې اکثریت چې هېڅ فوئ او ډله به له تاسره برابره نه وي!
- ◀ خبرولرئ: ژوند دقیقاً همدا سې دي، لکه خنګه یې چې تصور کوي، هر شه چې تا ته مخکې رائحي، هغه ستاد فکر محصول دي!
- ◀ دا منع: ژوند موږ ته هماغه خه راکوي، کوم شه چې موږ ترې وغواړو!
- ◀ ژوند غواړي و پوهېږي، چې شه ترې غوبنتل کېږي، نو که چېرې شه ترې ونه غواړي، هېڅ به هم په لاس رانه وړي!
- ◀ له یاده دې ونه وحی: خپل هدفونه ولیکه او هریووه ته تاریخ تعین کړه!
- ◀ هر سهار له خپله ځانه سره تکرار کړه، زماژوند د بهتری په خواروان او ورځ تریلې بهتره کېږي!
- ◀ په تکرار او تکرار سره په ذهن کې راوی: د کامیابي ځواک زما په وجود کې دي!
- ◀ د هر شه چې غوبنونکي یې، همه د خپل ذهن په صفحه کې مجسم کړه، په ساده ژبه، خپل ذهن ته ساده او ژوندی تصویر و بنسه او هر ډول ابهام له هغو خنځه لري کړه، پدې ترتیب خپلې ټولې هيلې د غوبنښو په بنه منظمې کړه او د واقې ټعنونو نړۍ ته یې وروړاندې کړه!
- ◀ هر خوک د خپل وجود په ژورو کې له ځانه یو ذهنې تصور لري او له دې مخې د سې د شخصیت ادلون او بدلون هم په همدي تصور پوري تړلې دي!
- ◀ په یادولرئ: ترڅو چې پر خپل ځان غالب نه شئ، هېشکله به په نورو غالبه شئ!
- ◀ ستاسي روحي ځواکونه او استعدادونه هغه وخت پکار لوپېږي، چې تاسې په کار او عمل لاس پوري کړي!
- ◀ خبرولره: انسان په طبعتونو کې ونو او بوټو ته ورته دي، نوکه ته چېرته کېلې ته ورته وي، له ځانه هېڅ وخت ختیکې مه جوړه!
- ◀ پاملرنه: فرصت یاما موقع دوامداره زیارت کونکې نه ده!
- ◀ له یاده مه ویاسې: دا پراخه ځمکه پرخان مه تنگوئ، حال پر خپل حال نه شي پاتې کېږي، سوکالې ته انتظار ایستل، پر خپل ځای غوره عبادت دي!

- ◀ خپله آینده دروبانه، واضح او منطقی هدفونو پواسطه ورغوئ!
- ◀ هدف ته درسپدو لومړي ګام د هدف درلودل دي!
- ◀ یو واضح او روبانه هدف کولی شي، موبه قانع کړي او زموږ د وجود ژورو ته لار پیداکړي!
- ◀ ډار، جهل او خرافات هغه غله دي، چې زموږ په باطنې آرامې باندي پرغل راوضې او له موبه شخنه روغتیا، اعتدال او خوشالي غلاکوي!
- ◀ خپلې تپروتنې په يوه کتابچه کې ولیکۍ او په خپل ځان باندي انتقاد وکړئ!
- ◀ رائخې په خپل ذهن کې داميد، جرئت او بلند پرواژې یو داسې څراغ روبانه کړو، چې په هغوسره دوپري، ضعف او شکست د تيارو واکمنې راوپرخوو!
- ◀ په یاد و ساتیع: موبه له کار شخنه نه ستري کېږو، بلکي د ټینيو عصبي تشویشونو او حالتونو له مخې ورسره سره وضعه منځته راواړ!
- ◀ خبرولره: اخلاق دې بدل کړه، ترڅو دې ژوند بدلون ومومي!
- ◀ په شه شې چې نن ورع پوهېږي، کیدای شي همداشی سباورې ستاژوند وژغوري!
- ◀ خوک چې دزره له تله باور ولري، چې موقفيت، سوکالي او دولتمendi به راخپلوم، نو په ربنتیا سره به یې راخپل کړي!
- ◀ له یاده مه وباسي: خوک چې له ايمان او اعتقاد شخنه ډک دي، هغه هېڅ وخت خپلې ايندي ته اندېښمن نه دي!
- ◀ پام مووي: په ډپرو شيانو کې رضایت وبنیع، ناراضه انسان په پرله پسې ډول په خپگان کې وي، زړه یې تل په تنګ وي، ژوند ورته د ماتې ډګر بنکاري، نه له خلکو سره د برخورد حوصله لري، او نه له ځان سره هم یې له ځانه زړه خورین وي او هم یې له نورو، د هېڅ کار حوصله نه لري، دا ډول خلک له ژوندې خوند نه شي اخيستلاي، او نه د کاميابې لوري پیداکولي شي، ټینې وخت له هر انسانان سره دا ډول منفي احساسات او تمایلات پیداکېږي، مګر وینې سړۍ هغه دي، چې قناعت او رضایت ولري، او په هغه امتیازاتو شکر وباسي، چې لري یې، نه په هغونا تپکله جنجالونو خپله ارواسر ګردانه کړي چې ترډېره برېدې په ځان باندي ده په خپله راوستي وي..... هرڅه ته فکر وکړئ او هرڅه په خدای وسپارئ-موبه خدای^(ج) یوازي نه پرېږدي!
- ◀ ترڅو چې له نورو سره د کرکو او کینو بلاله خپل زړه شخنه ونه باسو، خپله روانې آرامې به ونه مومو!
- ◀ ايمان یوروخي حالت دي، چې سرنوشت جوړونکي اغېز لري!
- ◀ له شکست شخنه وپره، زموږ پرمخ د شکست دروازې راخلاصوي او په موقفيت باندي ايمان درلودل د موفق ګډو تر ټولولويه خاصه ده!

- ◀ فکرمن ووسیع: خپلی هیلی او ارزوگانی په هدفونو بدلی کړئ!
- ◀ مورد خوشاله ژوند کولو وړتیالرو، مګر ګلونه کېږي، چې دغه ټواک موپه خپل ټان کې هېر کړي دی!
- ◀ دامه هېروی: که چېږي مورده خپل ټان سره علاقه ونه لرو، نو هېڅوک به له مورد سره علاقمند نه شي!
- ◀ پاملننه! پاملننه! مورد پېرسپین بېرې کېږو، خود پېرس هوبنیار پېږو!
- ◀ له یاده مه وباسیع: هغه خه چې رشد او وده نه کوي، هغه مری!
- ◀ له دې خبرې شخه کلكه ډډه وکړئ: وضعه مې ډېره خرابه ده، ژوند او روزگار راباندي سخت دی، زړه مې تور دی، همېشه ناروغوم، د خلکو غږ راباندي بدلکېږي او هرڅوک له مانه بشه دي!
- ◀ له هغو چانه ډډه وکړئ، چې خپل ټان ته په احترام قایل نه دي!
- ◀ له هغو چاځخه ډډه وکړئ، چې همېشه شکایت کوي او همېشه نالېږي!
- ◀ له یاده ونه وباسیع: خپلی ټولې خبرې په ژبه مه راوړئ!
- ◀ معلومه خبره ده: مورد هري ورځې په اوږدو کې له مختلفو خلکو او سليقو سره مخامنځ کېږو او هغه په مورد کې پلاپل ضد او نقیص احساسات را پیداکوي، مګر پام موي، چې هېڅکله د خپل عقل قیزه د خپلو ناوره احساساتو په لاس کې ورنه کړئ!
- ◀ له ټانه سره تکرار کړه: ما خو شېږ چو پتیا غوره کړه، د نورو خلکو عیيونه مې له نظره تېرکړل او په دې سره مې خپل عیيونه و پېژندل، زه د نورو خلکو د عیيونو مسئول نه يم، مګر په خپلو عیيونو کې مې اصلاح راولم، ځکه دازما مسئولیت دی او تنهازه کولی شم، چې د خپل وجود په باځ کې ګلونه وکرم!
- ◀ باخبر: شوک چې د خپل اروايی قدرت شخه بې برخې پاتې شي، هغه له مادي او معنوی فقر سره مخامنځ کېږي!
- ◀ له یاده مه وباسیع: هغه خه چې په خپل ذهن کې پالي، همغه موپه ژوند کې پیداکېږي او وده مومي!
- ◀ داقبولي کړئ: په هر شه چې تاسي نه پوهېږي، هغه په تصادفي او اتفاقي توګه نوموو، په داسي حال کې چې په نړۍ کې هېڅ تصادفي شي وجود نه لري!
- ◀ هره ورځ خپل زړه او ذهن ته ووايده: زما پر مختګ او ارتقا، زما په خپل لاس کې ده، زه په ټولو شرایطو کې پر مختګ کولی شم، زمانا پایه هوش او فکر له ماسره مرسته کوي، ماده ده په لوري رهبري کوي او ما ته نوي لاري چاري روښانوي!
- ◀ هر سهار له ټانه سره تکرار کړه: زه په خپل ژوند او ټان اعتماد لرم، زه یوه پولادي اراده لرم، او هېڅکله له مشکلاتو شخه نه و پېړم، زه یو روغ، خوشبین او هيله من انسان يم، هروخت کولی شم، خپلې ارادې شخه مرسته وغوارم، او د ټولو مشکلاتو لپاره د حل لاري پیدا کرم!

- ◀ دخپلو ټولو سوداو، تشویشونو او سرگردانیو دمحوه کولو لپاره له ځانه سره اعلان کړه، ژوندلکه ځنګه چې دی، همغسې یې وینم، نه هغسې چې باید وي!
- ◀ دا منع: موب په خپله دوریو تارونه او بواونوم ورباندې سرنوشت بدوسن!
- ◀ له یاده مه وباسیع: دابه ډېرسټر شرم وي، چې جهان له دې ټولورنگونو سره، یوازې تور او سپین ووینو!
- ◀ تاسې یوازې هغه وخت نېکمرغه یې، چې خپل ځان دخپل هدف لپاره وقفوئ!
- ◀ په یاد ولرع: خوشبینن په حقیقت کې هغه رناؤینی، چې هیڅ شتون ونه لري!
- ◀ دامه هېروه: هېڅکله د (منې، ژوندی ووسې، کور موودان) له کلمو څخه ستري نه شئ!
- ◀ ستاسې تصور تر ټولو او چت استعداد دی، نو خپل تصور په هغه څه باندې راټول کړئ، چې ورسره مينه لرئ او دزره له تله یې غوبښونکي یې!
- ◀ په نړۍ کې د بدلون تر ټولو ستره لاره، په خپله پوهه او باخبری کې بدلون دی!
- ◀ درسره نوت کړه: خپله وزګارتیا بوختیا په چاره ووهه، دنړۍ پنځوس فیصده ډاکتران به ستاد نېکمرغه او صحت تضمین وکړي!
- ◀ پاملننه، پاملننه، پاملننه: دوزګارو خلکو ماغزه هم وزګاروي!
- ◀ کار هغه چاته وسپاري، چې زيات کارونه لري، او زيات کارونه کوي!
- ◀ په یاد ولرع: خپلې تېروتنې وبنیع، هغه زیاتې مه شاربې، یوازې ده ګوله تکرار څخه پرهېز وکړئ!
- ◀ پاممووي: خلک داله یاده وباسی، چې تاسو څه ویل او څه وايې، بلکې د هغه ټوله پاملننه دې ته وي، چې تاسې څه کوي؟!
- ◀ هېڅکله، هېڅکله او هېڅکله دې فکر ته لار مه ورکوي، چې پیسې یو کثيف او مردار شی دي، بلکې په تاسو پوري اړه لري!
- ◀ هر سهار له ځانه سرووایع: نن یوه بشه پېښه زما انتظار باسي!
- ◀ له یاده مه وباسیع: انسان کېداي شي، خو ورځې له خوړو پرته ژوند وکړي، کېداي خو ورځې بې او بواوند وکړي شي، کېداي شي یو عمر بې پیسو ژوند وکړي شي، مګر پرته له فکره یو ساعت هم ژوند نه شي کولی!
- ◀ خبر ولرع: دخپل باطن غړ، ته غور، نیول، یعنې د کاميابي او نېکمرغه په انګېزو باندې تمرکز!
- ◀ تاسې لکه ځنګه چې غواړي، همغسې کېږي، د خپل زړه په اينه کې وګوری، بناد، موفق، مثبت، خوشبخت، روغ، سالم او خوش طبعته، دا ټول صفتونه له خپل ځان سره وړ بوله، له شکه پرته به ستاد ذهن مقناطيس دا ټولې نېکمرغه، آرامي او تندرستي راجذب کړي!
- ◀ په یاد ولرع: د هر سې دن فکر، د هغه سبا جوروی!

- ◀ خبر ووسیع: خلک ستاینې خود دقيقې په حافظه کې ساتي، مګر توهینونه او سپکاوی کلونه او کلونه په ذهن کې ساتي!
- ◀ مطمئن ووسه: که چېږي فقیرانه فکر کوي، نو په ژوند به له فقر نه خلاص نه شې!
- ◀ انسان همغه شی په لاس راوري، چې مخکې له مخکې يې په ذهن کې ورته وده او پرورش ورکړي وي!
- ◀ هو! ستاسي ذهن لکه دنجات او ژغورني چتری داسې دی او یوازې هغه وخت کار کوي، چې په پوره ډول پرانستل شي!
- ◀ درسره یاداشت کړئ: دوستي یعنې دا چې خپله خوشبختي دنورو په خوشبختي کې وپېژنو!
- ◀ پدې خبر شئ چې: مرګ ټولو ته یوشان رائحي، مګر دژوندانه شهامت ټولو ته یوشان نه رائحي!
- ◀ آيا په ټولیز ډول مو پام شوی: په یوه قام کې دراګډو ټولو اشخاصو زیار، زړه ورتیا او ايمانولی، ته د قام پرمختګ ویل کېږي، او په یوه قام کې دراګډو اشخاصو لته، ځانغوبښتني او بدچلنی، ته د قام وروسته پاتې والي وايي!
- ◀ په یاد وساتي: زموږ د ټولنې هغه نيمګر تیاوي، چې موبديې په وير کېنولي یو، که لړ غور ورته وکړو، نو هغه زموږ د هريوه د بدو اخلاقو پایله د!
- ◀ پام دې وي: هر کار ته د هغه کار نه وړاندې د همغه کار سړي شه، کله چې کوم کار درسپارل کېږي، خپل ټول ځواک ورته راټول کړه، ټول حواس دې پرې راپاروه، د خپل وجود مرستندوی غړي ورته یو کړه او هغه کار ترسره کړه!
- ◀ په یاد ولري: څرنګه چې د چاغوبښتنه وي، همغسي ورته لاري چاري په خپله جوريږي!
- ◀ له یاده مه وباسې: په یوه ستره او مناسبه غوبښتنه کې یوستره او مناسب ځواک پروت دی!
- ◀ درسره نوت کړئ: بریالیتوب د کارونو په پوخوالی پوري ترلی دی!
- ◀ دقیق شئ: بریالیتوب له انتظار خخه وروسته لاسته رائحي!
- ◀ پام مو وي: د لاس توروالي په اسانۍ له منځه ئې، مګر د زړه توروالي نه!
- ◀ په یاد مو وي: ډیرو لویو انسانانو هم ډیرو واره واره کارونه کړي دي، افلاطون به تېل پلورل او ګډه به یې پرې چلوله!
- ◀ ئينې کسان خپل ځان بدمرغه ګنې او وايي، چې اسمان له ما سره جوړ نه دي، تر دې چې یو ځل مې له چادا هم واړې دل چې - که زه د خوليو پلورل پیل کرم، نو دنې وکړي به بې سرونو پیداشي!
- ◀ له یاده مه وباسې: کله چې په کوم کار پیل کوي، نو باید ترهغې یې پرې نه بډې، چې پای ته نه وي رسپدلي، ځکه د یو وروکې کار بشپړول، تر لسو نيمګرو کارونو نه بنه دي!
- ◀ پام مو وي: که غواړئ چې کارونه موبنه ترسره شي، نو په خپله ورته ځان بنه کړئ!

- ◀ په يادولري: دقيق فکر او دقيقې تجربې له موبونه هېش هم نه غواړي، که موبديې په هر ئای کې غورحول غواړو، غورحولی يې شو، هغوي له موبشخنه نه خپه کېږي، خو ګته يې دا ده، چې هغه له موب سره د غربت او سفر په حالاتو کې نه بېلېدونکي ملګري دي او په هرحال کې موب ته لارښونه کوي!
- ◀ دا خبر درسره وساتئ: بې ئایه لګښت نه کول، وړاندې وروسته فکر کول او د خپل کارښه اداره کول، زموږ د بدیواو بدبو خویونو ترتولو بنه اصلاح ده!
- ◀ ايا پام مو کړئ: که یوشوک یو درواغ ووایي، نوددې درواغود رښتیا کولولپاره بیا اړوي، چې نور درواغ هم جوړ کړي!
- ◀ له ياده مه وباسیع: پرخان حاکمیت او واکمنی، ترتولو واکمیتو غوره ده!
- ◀ ايا کله متوجه شوي ياست: زموږ په ټولنه کې یو ډېر بد دوددا هم دي، چې غریب او ناداره وګړي، یوازې په دې غم کې ډوب وي، چې خرنګه خپله ګډله ډکه کړي، هغوي اروايي پرمختګ ته هېش پام نه کوي، زده کړي ته په نفترت ګوري او چېر ارزښتمن کتابونه ددوی په وړاندې بې ارزښته وي، که په دوی کې دغه حس پیداشو، یعنې له جسماني زيار سره یې اروايي زيار هم خپل کر، نوو ګنه چې دوی هم د کمال درجې ته ورسېدل!
- ◀ له ياده مه وباسیع: که غواړئ چې د یو چادکو ورو په اړه معلومات ترلاسه کړئ، نوده غود ملګرو کړه وړه ځانته معلوم کړئ!
- ◀ پام مو وي: دنېک چلنۍ لپاره بنه مشاور ستاسي وجدان ده!
- ◀ ايا دي ته ځيرشوي ياست: هغه خوک چې ټول عمر زره ماتعونکي خبرې کوي، د پرمختګ او نوبت نظریات ورسره نه وي، هېڅوک نه غواړي ورسره ناسته ولاړه ولري!
- ◀ خبر ولري: د خپل ځان، د خپل زړه او د خپل نفس تزکيه او تصفیه له علم شخنه مقدمه ده!
- ◀ په ياد وساتئ: شکست او ماتې په خپله ماتېږي، خو پرخان باور او د هغوكسانو خاصه ده، چې ماتې ماتوي!
- ◀ له ياده مه وباسیع: خورل او ویدېدل د ژوندوسایل دي، نه د ژوند اساسی هدف، ژونديو لوی نوم دي، باید لوی لوی کارونه پکې وکړو!
- ◀ همداوس انتخاب کړه: غواړي ژوند و کړي، او که غواړي یوازې ژوند وي ووسي!
- ◀ پام مو وي: انسان ددې لپاره نه دي پیداشوی، چې د شارو یو په شان په نړۍ کې د یو شه مودې لپاره وڅري!
- ◀ پوهېږي: ځنګه موب دوه غورونه او یوه ژبه لرو، ددې لپاره چې د خبرو کولو پرخای دوه چنده غورونیسو!
- ◀ په يادولري: خلک په یوه شي کې سره ورته دي، هغه دا چې یوله بله فرق لري!!!
- ◀ خبر ولري: اوس ددې وخت نه دي، چې شومره خلک ډېولې او ځورولې شي، بلکه ددې وخت دي چې تر نورو خو چنده لوی فکر کولې شي، او خو چنده لوی او دقيق تصميم نیولې شي!

- ◀ دقيق ووسئ: هغه ژوند چې د سبا په تمه تپريوري، همېشه يوه ورخ پس پاتې دي!
- ◀ باور ولرع: تاسي ددي لپاره نړۍ، ته راغلي يئ، چې کاميابي په لاس راوري!
- ◀ خوشبختي ننۍ ده، نه بيرونې، له دې سبيه خوشبختي پدې پوري اړه لري لکه خنګه چې يو، نه په هغه شه پوري چې لرويې!
- ◀ له تاخنه پرته بل هېڅوک ستاد موقفيت مانع نه دي!
- ◀ خبر ووسئ: ستافضيلت هغه وخت شروع کېږي، چې خپل ټول وجودنېکيو ته وقف کړي!
- ◀ کله چې تاسي د خپل شکست پړه د نورو په غاره وراچوئ، نوبه به وي، چې د خپل موقفيت افتخار هم په هغه پسي و تړئ!!
- ◀ باور وکړئ: زموږ تر ټولو بې شمره ورخ، همغه ده، چې په هغه کې خوشالي ونه کړو!
- ◀ د هغه انسانانو تر منځ چې يو ژوند ته علاقمندو وي او بل نه وي، داسي دي لکه دوه څراغونه، يو روښانه او بل خاموش!
- ◀ په خپل ذهن کې درسره نوت کړه: اندېښني او تشویشونه هېڅکله په سبا باندې مثبت اغېز نه لري، بلکي يوازې دنن خوشالي له منځه وړي!
- ◀ په یاد ولرع: هېڅ ورخ له نن ورخ خخه ارزښتمنه نه ده!
- ◀ خبر ولره: ستاتر ټولو جامو پوشاك نه ستا اخلاق مهم او غوره دي!
- ◀ له یاده مهم وباسئ: په اوسم وخت کې بدې نه کول، په خپله نیکي ده!
- ◀ موقفيت دزپورتيا او تلاش بچي دي!
- ◀ باور ولره: هغه خوک غښتلې ده، چې په خپل ذهن کې له ځان خنځه ديو غښتلې سړي تصوړ لري!
- ◀ له ځانه سره نوت کړه: يوه پنځه حرفې جادويې کلمه ده، چې تاسو ټولو هيلو ته رسوي او هغه د () غښتل) کلمه ده!
- ◀ کومک وکړئ، ترڅونور هم ځانونه د ټولنې لپاره ګټور و بولي!
- ◀ زموږ روش دا دې، چې تل موفق انسانان د هغه د کاميابي په خاطر یادوو، نه د هغه د ماتيو او ناکاميابي په خاطر، د برقي ګروپ مخترع اديسون د هغه یوه ګروپ له مخې یادوو، چې سمه نتيجه یې ورکړي ده، نه د هغه زړګونو ګروپونوله مخې چې د خپلې اختراع پروخت یې وسټهول او نتيجه یې ورنه کړه!
- ◀ پام مووي: د خوشاله او سېډول لپاره له نفرت او کرکې فاصله و نيسی!
- ◀ هغه شه چې غواړئ له ژوندنه مو حذف شي، ځانته یې معلوم کړئ!
- ◀ هغه شه چې له امله یې شکر ايستونکي یې، ځانته په ګوته کړه!
- ◀ د همېش لپاره د تمه کار، منفي باف او چغلي ګرانسان خخه فاصله و نيسی!

- ◀ غواړی په خوشالی سره هدف ته ورسپېرم، نه دا چې - کله چې هدف ته ورسپېرم، نو بیابه خوشالی کوم!
- ◀ یوازې پوهېدل کافی نه دي، بلکې له خپلې پوهې شخه کاراخیستل مهم دي!
- ◀ که غواړی چې خپل شخصیت دروند ثابت کړئ، نو له خپلو خبرو شخه د هر ډول ګیلې، شکایت او ریشخند الفاظ حذف کړئ!
- ◀ ځینې خلک په ناسمو کارونو ځکه لاس پورې کوي، چې ناسم فکر کوي!
- ◀ انسان دیوه بایسکل په شان دي، که چېږي مشکلات د هغۇ پر او برو سپاره نه شي، تعادل یې نه سمپېري!
- ◀ هېڅکله ځان له نورو سره مه مقایسه کوه، ځکه یا به دزیات غرور احساس درته پیدا شي او یا د زیات ضعف. تل په دې هڅه کې ووسه، چې خپل ځان د خپلو اهدافو سره مقایسه کړي او تل په پدې تمرکزوکړه، چې زه چېږي یم او زما اهداف چېږي دي؟ ایازه او اهداف مې یوله بله سره ورته یو؟ ددې لپاره چې خپلواهدافو ته ورسپېرم، زما اهداف باید څه ډول وي؟ زه باید ځنګه ورته ځان چتمو کړم؟ او ځنګه په ځان کې د هغود لاسته راولو ورتیا وروزم؟!
- ◀ له یاه مه وباسیع: پرئمکه ناست شخص له غور ځېدو خوندي دي!
- ◀ په دې خبریئ که نه؟ له خلکو سره په ورین تندی مخ کېدل کتې متې نېکي ده!
- ◀ په دې وپوهېږي: کله مو چې فکرونې پاک او عاقلانه شي، اعمال مو هم همداسې کېږي!
- ◀ په یادولرع: د ايمان اولينه برخه چې خلک یې له لاسه ورکوي، هغه پر خپل ځان ايمان دي!
- ◀ په خپل ذهن کې یاداشت کړه: که چېږي په یو وخت سره دوې سوې پی تعقیب کړي، دوپړې به له لاسه ورکړي!
- ◀ شکست خورونکي په دوه ډوله دي، هغه چې فکريې کړي، مګر عمل یې نه دي کړي، دوهم هغه چې عمل یې کړي، مګر فکريې نه دي ورته کړي!
- ◀ هر خوک د خپل باور په اندازه ځوان، د خپلې عقیدې په اندازه قوي او د خپل فکر په اندازه ګټور دي!
- ◀ له یاده مه وباسیع: یوه لویه او ځانګوره ونه، په یوې دانې سره پیل کېږي، همداسې لوی سفرونه هم په یوه ګام سره!
- ◀ هېڅکله په ناروغۍ، بدېختي، زړه تنګي او رنځ باندې فکر مه کوع، ځکه ستاسي هر فکر خپل ورته فکرونې جذبوی او د ژوند صحنه درته په همداغه افکارو ډکوي!
- ◀ خپل زړه پاک وساته: د چا چې په زړه کې چې خزان وي، د هغۇ په لاسونو کې ګلونه نه غور پېږي!
- ◀ نرم درېحه ووسه: د چا چې خمېدل نه وي زده، هغه ماتېږي!
- ◀ که غواړې چې ماغزه دې آرام وي، له همفکره خلکو سره ووسه، او که غواړې چې ودې روزل شي، له مخالف فکره خلکو سره شپې ورځې تېږي کړه!

- ◀ ئىيرك ووسه: مهمه نه ده، چې خوئلە پرەممکە لوپىلى يې، مهمه داده، چې خوئلە درېدللى شې!
- ◀ په يادولرى: په غمجن كېدللو سره نه شې كولى اوضاع تغىر كړي، بلکې له مشكلات تو خخە دنجات لپاره دا درى لاري په نظر کې ونيسه، اول هرڅه په خدای وسپاره، دوهم هرڅه په خدای وسپاره، دريم هرڅه په خدای وسپاره!
- ◀ موره ورخ بونخت وو، مګريوازې بونختيا کافي نه ده، باید دا معلومه كړو، چې په شه شي بونخت يو؟ د شاتومچى هم بونخته ده، او غوماشه هم، دشاتومچى ستاييل كېږي او غوماشه خلک په زهرو سره نازوي!
- ◀ مور ددي مسئول نه يو، چې نورو ته دې ثابته كړو، چې زه شوك يم؟ زموري، کارونه، زموري د شخصيت بنكارندويي کوي، واقعیت همغه شه دی، چې بنكاره کېږي، خلک حق لري چې هر ډول فکريې زړه غواړي وې کړي، مګر لازمه نه ده، چې هرڅه دې همداسي ووسې، لکه دوي چې فکر کوي!
- ◀ دې ته ئىيرشىع: که چېرې په خپل ئان اعتمادونه لرى، دژوند مسابقه به دوهم ئحل بايلوئ!
- ◀ دباسكتىبال له يوه نړيوال پېشندل شوي، لویغارې خخە وپوبنتل شول، ستاد موفقیت راز په شه کې دى؟ هغه وویل: هېشكله حاضر نه يم، چې په دوهم مقام قناعت وکرم!
- ◀ اياكله مو دانسانىت په اړه فکر کړي دى؟ د افغان نامتو شاعر سليمان لايق له لاندې شعر خخە دانسان د کوم حالت جاج اخيستلى شئ:
- انسان د حكمکې د سرحاکم دي
د خدای له لوري دژوند ناظم دي
خوپه دې بنکلي اوچت مقام کې
خورا جابر دی، خورا ظالم دی
- ◀ په يادولرى: هېڅ يو مشکل دايمىي نه دى، او هېڅ يو مشکل زموري په ټول عمر باندې تاثير نه شي اچولى!
- ◀ خبر ووسى: ستاسي گذشته، ستاسوله ايندې سره هېڅ وخت مساوي نه ده!
- ◀ منظم حالت غوره کړئ: هره ورخ له خپل وخت خخە خودقيقي ددي لپاره ئانګړې کړئ، چې په هغه کې د خپل ئان تعريفونو او د خپلو مثبتو او منفي اړخونو برسي، ته توجه وکړئ!
- ◀ په ازادانه ډول ووایع (بلې) او په ازادانه ډول ووایع (نه)، په دې سره به ستاسي پرەحان بايلولى باور بیا تر لاسه کړي!
- ◀ خه چې ستاسي په ژوند کې اهميت لري، هغه ستاسي دژوند کمالات دی، نه ستاسي د صورت د گونھو اندازه!
- ◀ په يادولرى: هېشكله ئان په ورہ تله مه تلىء!
- ◀ ټولې هيلى او ارزو ګانې هغه انګړې دی، چې تاد پرمختګ په خوامندو ته چمتو کوي.

- ستا هیلې چې هر ډول وي، ستاراده همغسې ده.
ستاراده چې هر ډول ده، ستا کردار هم همغسې ده.
ستا کردار چې هر ډول ده، ستاسې سرنوشت هم همغسې کېږي.
- ◀ انسان شکست، موفقیت، غم او خوبنی لومړی د خیال په صحنه کې ویني او وروسته یې په ژوند کې عملی بهه اختیاروي!
- ◀ له خپل ژوند نه خوبن ووسیع: ځکه ژوند تاسو ته د کارکولو، لویو کولو، ناستو پاستو، کائنا تو ته په مینه د کتلو، او د پروردگار له نعمتو نو څخه د ګټې اخیستلو فرصت درکړي ده!
- ◀ له مخالف څخه مه وپېړئ: بالون هغه وخت پورته ځی، چې له باد سره په مخالف جهت کې واقع شي!
- ◀ شکست یعنې له تلاش څخه لاس اخیستل!
- ◀ یوازنې خزانه چې په پلتلو باندې ارزې، هغه هدف ده!
- ◀ له یاده مه وباسیع: هر خومره چې شر ته زیاته توجه وکړې، هغومره په شر کې نښلې!
- ◀ خپل ځان په چارو او مسئولیتونو لوی او بر لاسی وکنیع، ترڅو د ژوندانه واره او بې ارزښته څیزونه پکې اهمیت له لاسه ورکړي!
- ◀ درسره نوت کړئ: هر کار لس دقیقې مخکې شروع کړئ، ترڅوله ذهنی او روحی تشوشونو څخه وژغورل شئ!
- ◀ په یاد ولریع: اعتبار او نیکنامی د نور له عینکو څخه معنا کېږي، د هغو کنترول ستاسو په لاس کې نه دی، هغه څه چې ستاسو په لاس کې دی، هغه ستاسو د خپل شخصیت کنترول ده!
- ◀ له نورو سره مهریان ووسیع، صادق ووسیع او د نورو د خوشاللو هڅه وکړئ، په دې سره به نور له تاسو خوشاله شي او تاسو به له خپل ځان نه!
- ◀ هېڅکله هم داسې فکر ونه کړئ، چې هر شه همدا وو، او خپلو ټولو اهدافو ته رسپدلي يو، بلکې په يوه لاسته راونه پسې بله لاسته روپنه شته، په یاد ولریع، يوه لاسته راونه بلې ته لاره هواروی او يو موفقیت دبل موفقیت سبب کېږي!
- ◀ دقیق ووسیع: منفي الفاظ د انسان ټولې هیلې په سیند لاهو کوي او خپکان زیاتوی!
- ◀ پام مووي: کله چې د کوم مقصد او هدف لپاره هڅه او تلاش کوئ، لومړۍ یې په خپل ذهن کې خوندي وساتئ، له دې نه وروسته ستاسو فطري څواک ستاسې له عمل سره سم ستاسې اهدافو ته درسپدو لپاره مرسته کوي!
- ◀ په یاد ولری: د کامیابی ضامین نه علم دی، نه تعلیم، نه تجربه، نه هم دولت، بلکې د کامیابی ضامن عقیده او باور دی، باور هغه شه دی، چې په انسان کې د کامیابی اړتیا او وړتیا پیدا کوي!

- ◀ له ياده مه وباسیع: ژوند او ستونزی دیوی سکی دوه مخونه دی، او دا چېرنه ترکیب دی، دا ځکه که په ژوند کې ستونزی نه واي، نو په دې شک کې نشته، چې له مورنې به دسلطان محمود لټان جور وي!
- ◀ په دې موسر خلاص وي: پیاوړی باور زموږ له ايمان او عقیدې څخه سرچينه اخلي، موبد باور او عقیدې پرمت کولی شو، خپلې ذهنې پرېشانې له منځه یوسو!
- ◀ په ياد ولرئ: هېڅکله او په هېڅ وخت کې دناهیلې او ضعیفې خبرې مه کوئ، او مه یې او رئ، ځکه دا د انسان ذهن فلجوی، دا ډول منفي فکر د انسان د ذهن لپاره ډېر خطرناک دی، او د انسان په وجود کې خدای ورکړي کمالات خنڅي کوي!
- ◀ پام مووي: دایمی ناهیلې، سړۍ بې حوصلې کوي!
- ◀ ايا کله موافکر شوی: هغه خلک چې بنه فکر کوي، منفي الفاظ نه کاروی، لکه: دا کار ناشونی دی، دا کار زه نه شم کولی، پکې ناروغې بشم، زړه به مې پکې په تنګ شي، ورک کوه یې، زه یې حوصله نه لرم، او دې ته ورته نور..... دا ډول الفاظ هېڅکله مه کاروی، ځکه منفي لفظ په ژبه راول د منفي خیالات تو زپېښه وي، د دا ډول خیالات تو پالل سړۍ خلق تنګي کوي، او له ناكامي پرته بل ثمر هم نه لري!
- ◀ په ياد وساتې: خیالات، نظریات او عقیده زموږ پر ذهنونو کې د کاميابې او ناكامي تخم کري، له هغې نه وروسته مور، په عملی توګه د کاميابې او ناكامي له تجربو تېږدو!
- ◀ هېڅکله مه ناهیلې کېږي: تراوسه هرڅه پاي ته نه دي رسپدلي او تراوسه ژوند شته دي! ژوند یوه بنه ډالي، ده، ژوند دیوې بنې تجربې نوم دي، ژوند درنې او تیارو یو ګه تصویردي، د ژوند خورې او ترڅې شېږي ژوند ته لا بنکلا وربنې!
- ◀ پام مووي: که مو خوشالي له لاسه ورکړه، هرڅه موله لاسه ورکړي دي!
- ◀ هو! چېرته چې خوشالي وي، هلته هرڅه په خپله سمپري!
- ◀ له ياده مه وباسیع: ناهیلې هغه ناروغې ده، چې له ژوندانه نه دسرې زړه تورو وي!
- ◀ په خپل ځان کنتروں ولره او په خپل حال کنتروں ولره، هېڅکله مه وايې چې د ژوند ورخ رانه او بووړي دي!
- ◀ له ځانه سره ووايې: زه د کاميابې په لور روان یم او ماد ناهیلې توره پرده د اميد په غشي و خيرله، مهريانه الله هره شېږه له ماسره مرسته کوي او د بنېګنې دعوت راکوي!
- ◀ په ياد ولرئ: درواغ دواوري په شان دي، هرڅومره چې ورغړي، دومره ستريې!
- ◀ دقیق شیع: هونبیمار سړۍ خپل ځان ملامتوی او کم عقل سړۍ خپل دوست ملامتوی!
- ◀ پام مووي: شوک چې ډېرې خبرې او غورې کوي، هغه د فکر او سوچ لپاره وخت نه لري!
- ◀ هرڅه چې وايې د هغې په هکله فکر وکړه، او هرڅه چې فکر کوي هغه مه وايې!
- ◀ خبر ووسيه: د بنو خبرو کول هم په بدنه ويناسره ترسپکو سپورو ويلو زيات ارزښت نه لري!

- ◀ له ياده مه وباسع: مور ټول دزېپېدو له ورځي برابر پيدا شوي يو، خود امتياز توپير مو په صداقت، کوشش او بلندپروازی کې دی!
- ◀ پام مو وي: دبې عقله په لاس دسوال ځواب لېړل خپلي پښي په تبر وهل دي!
- ◀ دکړو وړو دنبه کولو لپاره تر ټولولومړي دنيت بنه کول ضروردي!
- ◀ غور وکړئ: کوم کار چې د الله درضالپاره کوئ، په هغه کې دانسانونه ويره مه کوئ!
- ◀ پاملننه: ډير بدخته هغه څوک دي، چې پخپله مړشي خوکناه یې ژوندي وي، او د ډوډاسي عمل بنسته يې اينسي وي چې ده ګوله مړينې وروسته ادامه پيدا کوي!
- ◀ په ياد ولري: خلک کله ناکله کينه بنسي، خو سپکاوی هېڅکله نه بنسي!
- ◀ نه پوهېږم کوم بې عقل دا خبره کړي ده، چې بې خطره برياليتوب وياري نه دي، په داسې حال کې چې وياري د هغه چا په برخه دي، چې له خطر څخه تښتېدلې وي!
- ◀ پام مو وي: زړه نازره خلک هېڅ وخت نه بريالي کېږي!
- ◀ کله پوهه شوي يې: کاميابي پاي نه لري، هغه څوک چې کاميابي، ته حدود تاکي، په کاميابي نه پوهېږي!
- ◀ خلکو ته وګورئ: د چا چې خمېدل نه وي زده، هغه ماتېږي!
- ◀ غور وکړئ: ترنه پوهېډو بې اړتیا پوهېدل هم غوره دي!
- ◀ په ياد ولري: په هر کار او کسب کې تمرین دزده کړي مور ده!
- ◀ له ياده مه وباسع: بې پروايني، کمزوري ده!
- ◀ په دې خبرېي: په لومړي ګام که کاميابي لاسته راتلى، نو کوشش او تلاش ته به له سره اړتیانه وه!
- ◀ پام مو وي: هغه څوک چې فرصت ته انتظار وباسي، له لاسه به يې ورکړي!
- ◀ او هغه څوک چې هره ورځ لاربدلوي، هېڅکله به ځای ته ونه رسېږي!
- ◀ په يادمو وي: که انسان د کوچينيو ګناهونو پرواونه کړي، په لویو ګناهونو به واوري!
- ◀ پام وکړئ: انسان هلته ډېر تپروځي، چې فکرکوي نوري په تپر ايستلي دي!
- ◀ دقيق شئ: سخاوت ډېر په ورکړي ته نه، بلکې په ځای ورکړي ته وايي!
- ◀ ځان ته وګوره: دملګري د موندلولپاره ځان د ملګري وړکړه!
- ◀ ايا پوهېږئ: نېکمرغې نه په زيات مال کې ده، نه په ډېر او لا دونو کې او نه په علم کې، نېکمرغې یو معنوی شی ده، چې په سترګونه بسکاري، او په مقیاسونو باندې د اندازې وړ نه ده، او نه په پیسو باندې اخيستل کېدای شي. نېکمرغې هغه شی ده، چې انسان هغه د خپل پوستکي او هډوکي تر منع احساسوي..... دزړه سېپڅلتیا او ارامي، د سینې پراخوالی او د وجدان ارامي دانسان له داخل څخه سرچینه اخلي، نوله دې امله نېکمرغې تر هرڅه اول په خپل ځان کې ولتهو!

- ◀ ایا خبریپ: که په جیب کې پیسې نه لري، په خوله کې شات ولره!
- ◀ دانسان خوبنی او خوشالی دوه سره لري، یویپ په ده پوري ترلى او بل یې په ټولنه پوري ترلى!
- ◀ له یاده مه وباسع: دژوند دروند خرخ یوازې دامید او هيلو په نازکو لاسونو خرخدلی شي!
- ◀ ایا پام موشوي: ماتې او شکست یتیم دی، خو کاميابي سل پلروننه او مېندې لري!
- ◀ په یادمو وي: زیاتره خلک دشکست له وېړې شکست خوری!
- ◀ درسره نوت کړئ: خوبن او سېدل دژوند له ستونزو سره د مبارزې ډېره غوره وسیله ده!
- ◀ له یاده مه وباسع: دروغونه ګل کوي، مګر مېونه ورکوي!
- ◀ پام موکړئ: هغه خوک چې د هرڅه او هرشي په اړه فکر کوي، هغه د هېڅ شي په اړه تصمیم نه نیسي!
- ◀ ډېره خطرناکه خبره ده، چې ته نه پوهېږي او په دې هم نه پوهېږي، چې خنګه نه پوهېږم!
- ◀ درسره نوت کړه: بدمرغی هېره کړه، ترڅونې کمرغه شي!
- ◀ په یاد ولرئ: پرکاره خلک تل د هرکار لپاره وخت لري، او هغه خوک چې کار نه کوي، زیاتره خسته او ستري وي!
- ◀ کله مو پام کړئ: هغه ارامي چې د نورو د نارامولو په قېمت منحته رائحي، په جنګ بدېږي!
- ◀ خبر ولرئ: خوشالی ټپ، زور، بسحه او نرنه پېژني، خوشالی او خوشاله او سېدل د هرچا حق ده!
- ◀ له یاده مه وباسه: هغه ورځ چې نوري هيلې ونه لري، پای ته رسېدلې يې!
- ◀ دقیق شیع: یوازې هيله لرل او هيله کول شرط نه دي، بلکې هيلې او ارزو ته د عمل په ډګر کې د واقعیت ورکولو تلاش مهم دي!
- ◀ باور و کړئ: ژوند په هيله او ارزو سره پیل کېږي، او په توکل سره ادامه پیداکوي!
- ◀ برياليتوب دری مرحلې لري، اول هيله او ارزو، دوهم هڅه او تلاش، دريم وسايل او امکانات!
- ◀ درسره نوت کړئ: هغه خوک چې په خپل وجود کې د نته ارامي لري، هغه ټوله دنیا په ارامي کې ويني!
- ◀ هرڅومره چې د نورو درناوی و کړي، هماګومره دې ځانته درناوی اخلي!
- ◀ په یاد ولرئ: ژوند گناه نه ده، چې پره یې په مور او پلار واچوو، نه هم کوم دروند پېتى دی، چې له اوږي نه یې وغورخوو، او نه کوم زندان دي، چې له هغونه د تېښتې لارولتیوو، ژوند هغه بنکلی او منلي رسالت دی، چې باید پرځای یې کړو، هغه نعمت دی، چې باید شکرې و باسو او هغه فرصت دی، چې باید پکې خپل اهلیت ثابت کړو او له ټولې نړۍ سره مینه و کړو!
- ◀ ایا ځیرشوی یې: با ايمانه انسان له نړۍ او ژوند نه خوبن وي!
- ◀ له یاده مه وباسع: هربنې شې د بدشې رد عمل دی!
- ◀ پام مو وي: ترټولو بدغه هغه خوک دی، چې په خپلو استعدادونو باورنه لري!

- ◀ په خپل گرپوان کې وگوره: خپل اعتبار دنورو په بې اعتبارولو کې مه گوره!
- ◀ په دې خبریې: که چېرې له پسرلي خخه خوندوانه خلې، نو گناه د پسرلي نه ده، بلکې ستا په خپله ده!
- ◀ په يادوساته: په غوره او هدفمندو کارونو کې شک مه کوه، ځکه شک د گناه مقدمه ده!
- ◀ آيا پام موشوع: یوه لحظه سالم فکر کولى شي، ديو عمر اشتباه مخه ونيسي!
- ◀ دا خبر له ځانه سره وساته: ده خپل او تلاش تړولولوي دښمن نامايدې ده!
- ◀ له ياده مه وباسع: له هشخي او تلاش پرته ټول اميدونه په نامايدې ټولېږي!
- ◀ بیدار او هوبنيار ووسه: ځکه د فقر سره کېدى شي آبرومند ژوند وکړو، مګر له جهل سره هېڅکله ابرومند ژوندنه شوکولى!
- ◀ خوک چې په خپل کار کې دقيق نه وي، نو همدا کار باید خوچله تکرار کړي!
- ◀ که چېرې خپلې خوبنۍ له نورو سره تقسيم کړي، هغه به ستا ټول غمونه له ځانه سره تقسيم کړي!
- ◀ په دې موسرخلاص کړئ: له چاسره چې دماتې وپره وي، خامخابه ماتې خوري!
- ◀ په يادولري: خوک چې خپل وخت ضایع کوي، هغه تر ټولو ستره تپروتنه کوي!
- ◀ آيا پوهېږئ: هر خوک د بهمه ملګري په لته کې وي، مګر پخپله بهمه ملګري نه شي جورېدلې!
- ◀ که چېرې دلور شخصيت غوبنتونکي وي، او اوچت شخصيت جورېدل غواړې، نو تړولو د مخه کوچيني شخص جورې شه، ځکه چې دنګو دنګو ودانیو بنست په وړو وړو تېړو ولاړ دي!
- ◀ درسره نوت کړئ: کوم شخص چې ډېرې پوښتې کوي، ډېرې پوهېږي او ترنورو ډېرې ډاډمن کېدلې شي!
- ◀ پام مووي: مشوره کول بدعاوتدنه دې، بلکې په مشورې باندې غور او فکر نه کول، بدعاوتدې!
- ◀ دې ته ځير شیع: که ته خاندې، نو ټوله نړۍ درسره خندېدلې شي، او که ته ڙاري، نو ژرابه یوازې تا ته درپاتې شي!
- ◀ پام دې وي: ده په چازره مه خپه کوه، ځکه چې ته هم زړه لري!
- ◀ ځان ته وگوره: دنېږي ټول مخلوقات دانسان تابع دي!
- ◀ له ياده مه وباسه: د خپلونيمګر تیاؤ احساسول، د بري کلې ده!
- ◀ هو! سقراط به ويبل: زما د فضيلت راز دادې، چې ما خپله ناداني په وخت سره و پېژندله!
- ◀ دازده کړئ: خوشاله او سوکاله او سېدل، د ټولو حکومتونو لنډيز دی!
- ◀ په يادمووي: هره سختي له انسان خخه د همت ازموينه اخلي!
- ◀ دقيق شه: کوم کس چې ستاذهن ونه مني، له هغه سره کار مه لره!
- ◀ احتیاط د پوهانو لو مری شرط دي!
- ◀ دا ازمويه: کله چې په خیرات کې جیب تشنې شي، زړه له خوشالې ډک شي!

- ◀ هو! تاته چې شه پکاردي، د خندا په زوريې ترلاسه کره، نه دژرا!
- ◀ پام وکړئ: دبې کاره خلکو په زرو کې شیطان ناست وي!
- ◀ په خپل ګرپوان کې وکوره: د خپلې خوبني لپاره د نورو خوبني مه خاورې کوه!
- ◀ په هر حال کې ځان خوشاله وساته، په رښتیا سره چې ډېر ستر هنردې زده کړي دی!
- ◀ کله مو فکر شوئ: نېک کار په لوړۍ سرکې ستونزمن وي، خو په پای کې اسان او د خوبني وړ ګرځي، خو بدکار په لوړۍ سرکې اسان، خو په پای کې خواشینونکي وي!
- ◀ پام وي: که د ټپرو تنو د مخنيوي لپاره دروازې و ترې، نو بېگنې به هم بیرون پاتې شي!
- ◀ په یاد وساتئ: په نړۍ کې ترټولو ستونزمن کار د ځان اصلاح، او اسانه کار تور لګول دي!
- ◀ که انسان وغواړي چې پتمن شي کلونه پکاردي، خو که وغواړي، چې بې عزته شي، خو ثانيو ته اړتیاده!
- ◀ له هغو چاسره مه کېنه، چې په مجلس کې یې پتمن کېنې او بې پته ترې را پاڅې!
- ◀ له یاده مه وباسئ: ناپوهه د شتمنى لپاره اسان تاوې لټوي، خو پوه خلک د اسان تیا لپاره شتمنى لټوي!
- ◀ فکرو کړئ: نفرت هېڅکله د مینې ځای نه شي نیولی!
- ◀ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: یورونډ چې پربل روند ډاډه وي، کندې ته به وغور ځي!
- ◀ په یاد ولري: قهر له کم عقلې څخه پیلپري او په شرمندگۍ پاي ته رسی!
- ◀ توافق ته درسې دو اصل د توافق غوبښنه ده!
- ◀ که غواړي د چا خدمت وکړي، د بنې نوم خاوندې پې کړي!
- ◀ په یادمو وي: ترڅې او تېزې خبرې کمزوری استدلال ده!
- ◀ ډاډمن زړه ولره: انسان د خپکان لپاره نه دی پیداشوی!
- ◀ ژوند ډېر لندې دی، دا په بدیو مه تپروئ!
- ◀ د ځان مطرح کول، د انسان له ډېر و اساسی اړتیاوه څخه ده!
- ◀ هېڅوک او هېڅ شى نه شي کولى تا نېمکرغه کړي، بلکې د خپلې نېک مرغې مسئول یوازې ته یې!
- ◀ آیا کله مو پام شوی: موږ زیاتره د ځان په اړه ډېرښه نظریات لرو، خو که لس کاله شاته و ګورو، نو خپل او سنې فکر ته به مو خندا راشي!
- ◀ په خپله ژبه واکمن ووسیع او چاته تر هغه حواب مه ورکوی، ترڅو خپل حواب د عقل په تله کې ونه تله!
- ◀ شکایت کوونکي خلک، صبر کوونکي نه شي جو پېدل!
- ◀ هېڅ وخت ځان ددې لپاره تېیت مه ګنه، چې دنیا ستاعزت وکړي!
- ◀ توبه ایستل آسانه او ګناه پېښو دل ګرانه ده!
- ◀ ده ګه چانه غوبښنه مه کړه، چې ستا په بریالیتوب نه خوشاله کېږي!

- ◀ زمود له سترو اشتباها تو خنخه يوه دا ده، چې يوه چاته دراز خبره وکړو، او بیا ورته وايو، چې چاته يې مه وايه!
- ◀ د خلکو عیبونو په پاملننه، زمود تر ټولو ستر عیب دی!
- ◀ د خپلو ناپوهیو په لاملونو پوهېدل پوهه ده!
- ◀ ویل کېږي چا چې حان و پېژانده، ټول خلک يې و پېژندل، خوزه وايم، چاچې د خلکو سره مینه او ده ګو درناوی وکړ، حان يې و پېژانده!
- ◀ پرمختګ د تېرو وختو کیسو ته نه وايی، بلکې په راتلونکي پسې منه او تلاش دی!
- ◀ که په غلطه لار ولاړي، دېرته راګر ځېدو خنخه مه و پېړو!
- ◀ سادګي د کليوالو سره ده او خوبه ژبه له بناريانيو سره، بشپړ سړۍ هغه دی، چې دواړه ولري!
- ◀ خوک چې د سبا په فکر کې نه دي، د سبا په غمونو او کړاوونو کې به لاهوشی!
- ◀ ستر سړۍ بې له دې چې تفصیلات ورکړي، ستر کارونه کوي، او کوچیني سړۍ بې له دې چې ستر کارونه وکړي، تفصیلات ورکوي.
- ◀ که په خپله دنده پوهشې او هغه ترسره نه کړې ګنه ګاري!
- ◀ په دې دنيا کې هېڅوک نشته، نه وو، او نه به وي، چې همېشه پړوي او یا همېشه وستایل شي!
- ◀ خبر ولرئ: ډېرې خبرې د پوهې دليل نه دي!
- ◀ د نورو خلکو د غلطیو لیدل مشکل نه دي، خود خپلو غلطیو لیدل مشکل دي!
- ◀ د حان بسوندې او حان منې حس په ټولو کې یو ډول دي، خو تو پيرې په څرګندولو کې دي!
- ◀ هېڅوک مجبور نه دي، چې په دې ستره نړۍ کې دې هرومرو عالم او پوهاندوي، خو په ټولو خلکو دا فرض ده، چې صادق او رښتیني وي!
- ◀ ډېر وخت زمود بدمرغې په دې کې ده، چې دې تریه هلکانو په شان مو خپل نعمتونه هېر کړي دي او ده ګه شه لپاره ژارو، چې د توان او قدرت خنخه مولو وي!
- ◀ خوک چې د نورو لپاره خير او نېکمرغې غواړي، به په خپله هم نېکمرغې ترلاسه کړي!
- ◀ هر خومره چې انسان په خپلو خوشاليو کې نور خلک ور ګډ کړي، خوشالی يې نوره هم زیاتېږي، ځکه چې مهریانی مهریانی زېږوي!
- ◀ خبر ووسع: هغه خوک چې تراندازې زیاتې مسخرې کوي، د نور له حیثیت سره لوې کوي!
- ◀ زیاتې مسخرې او شوخي نور خلک په تامسلطوي!
- ◀ مخکې له دې نه چې نور خلک ستا په کړنو او قصاوت وکړي، لوړۍ پخپله پړې قصاوت وکړه!

- ◀ بنه فکرو کره: په دې لویه نړۍ کې د خدای^(ج) نعمتونه دومره زیات دي، چې هېڅوک يې په شکرایستلو قادر نه دي!
- ◀ له ځانه سره نوت کره: د خدای^(ج) له نعمتونو نه سمه استفاده، د هغۇ ترپولو لوی شکردي!
- ◀ په یادولریع: حتی د همت درلودل هم همت غواپي!
- ◀ دقیق ووسیع: سبا ترهغه پرپردى، چې راشی، د هغه د ناپېښو شویو حoadشو په اړه مه پونتی، ځکه چې ته په همدانن ورځ بوخت يې!
- ◀ دنېکمرغى: په قاموس کې همدغه نتنی ورځ ارزښتمنه ده، نو په خپلو فضایلو سره يې سمبال کړئ!
- ◀ په یادولریع: هرمشکل په حقیقت کې یو فرصت دی، چې یوه مجھوله او بدله جامه يې په تن کړي ده!
- ◀ تاسې هغه وخت خپل زاره اوناسم عادتونه ترک کولی شئ، چې په خپل ذهن کې له ځان سره ووایع، زه تصمیم لرم او په جدي ډول سره غواړم، چې د دغۇ عادتونو له اسارت څخه آزاد شم!
- ◀ هر وخت دا باور حاصل کړه: ستاژوند یو قهرمانه ماموریت دی او د خدای درضا او غوبنتني سره مطابق منحته راغلی دي!
- ◀ زیات خلک شته چې تل ځینې محدودونکي عبارتونه په ژبه راوري. زه همپشه داسې یم، نه شم کولی بدل شم، طبیعت مې داسې دی..... که چېرې تاسې دا ومنع، چې سرنوشت او طبیعت مو همدغه دی، نو د هر ډول بدلون او پرمختګ لاره مو پرمخ بنده کړي ده!
- ◀ پام مو وي: هغه رابطه چې له دوو نفرو څخه یو نفر جوروی، له هغۇ څخه به هري یو نیم انسان وي، په بل عبارت سره کله چې ټوله تکيه په بل چا وکړي، نو هېڅکله به دیوه کامل او مستقل انسان په توګه ثابت نه شي!
- ◀ دا تاسویع، چې نورو ته خرگندوی، چې له تاسو سره څه ډول رفتار وکړي!
- ◀ داندېښنو او تشویشونو معناداه، چې د آیندې لپاره په یو ډول مجھولو خیالاتو باندې خپلې او سنی لحظې بریادوو!
- ◀ که چېرې تاسې د خپل وجود په دنه کې له وقار او آرامې څخه برخمن وي، نو دا به ناممکنه وي، چې نور خلک تاسو د خپل لاس آله و ګرځوي!
- ◀ منفي احساسات او هيچجانات عبارت دي له قهر، کينې، غم، سودا او پرپشاني څخه چې دا ټول ستاسي په زړه او ذهن کې ځاله کوي، په حقیقت کې دا ټول تاسې په خپله انتخابوی، نه يې نور خلک درباندې تحملوي!
- ◀ تاسې په همغه چاباندې ٻدلپردي، چې تمامه ورځ په هغه باندې فکر کوئ!

- ◀ په دې وپوهېږي: ترډېره استعداد یوډول اړثي او فوق العاده ورکړه ده، مګر مهمه دا ده چې تاسې په خپل استعداد باندې شه کوي!
- ◀ ولټوي، ترڅوي په مومئ، هغه شه چې ونه لټوي، ترابده پوري به نامعلوم او ناکشفه پاتې شي!
- ◀ له خپله ځانه سره تکرار کړي: په نړۍ کې مې هدف یوازې دادی، چې خوشاله ووسم!
- ◀ همدا اوس د خپل ذهن په پاڼو کې یاداشت کړي: شه شی مې چې په هیجان رانه ولې او شه شی مې چې زړه ونه لړزوی، هغه زماه ډافنه دی!
- ◀ هغه خوک چې نور پېژني، هونبیار سړي دی، او هغه خوک چې خپل ځان پېژني دیوه آگاه او باخبره ذهن خښتن دی!
- ◀ له یاده مه وباسع: ژونددسړي دشہامت په اندازه پراختیا مومي!
- ◀ بیدار ووسع: ژوندی والي، یعنې موثروالی، یعنې خپل وجود ته معناورکول، یعنې انسانتوت!
- ◀ له خپله ځانه سره تکرار کړي: همدا نن زه انتخاب کوم، همدا نن د ژوند درسونو او عبرو تونو ته هونبیارانه توجه کوم..... او زه د ژوندانه یو لایق شاګردیم!
- ◀ هرکله خپل زړه ته ووایع: زه نن د یوې پاکې ويالي په شان یم، چې په نرمې سره د شنو بوټو او چمنونو تر منع جريان موم او خپله لار په ډېر سرعت، امادقت سره د خپل هدف په لور پرانیزم!
- ◀ خوک چې کامیاب شي، بیا خوشاله کېږي، مګر خوشاله سړي مخکې له مخکې بریالی دی!
- ◀ په یادولري: هر خوک چې خوبن وي، هغه بریالی دی!
- ◀ هشھه وکړي: په خپل اوس باندې فکرو کړي، ايندې تراوسه نه ده راغلې!
- ◀ په یاد وساتي: دری شيان د انسان په ژوند کې مهم دي، لوړۍ دا چې مهربانه ووسع، دوهم دا چې مهربانه ووسع، او دريم دا چې مهربانه ووسع!
- ◀ له تا پرته هېڅوک او هېڅ شی نه شي کولي، تا ته آرامي او سوکالي دروبنې!
- ◀ پاملنې، پاملنې، پاملنې: که چېږي دا تصور کوي، چې جرئت نه لري، نوبې جرئت به شي!
- ◀ په یادولري: سرنوشت له (زړورتیا) سره مینه لري!
- ◀ یاداشت کړي: خوشبختي یعنې د خپل ځان داسي درک کول او منل، لکه څنګه چې په همدا اوس حالت کې یې!
- ◀ ډاډولري: تاسې ددې لپاره دلته نه یې راغلې، چې ژوند په غم او رنځ کې تېرکړي!
- ◀ ادب مرعات کړي، مګر په عین حال کې قاطع او خبرلوڅ ووسع!
- ◀ په یادولري: هغه خوک چې له تاسو سره علاقه لري، هغه تاسو درک کوي، او هغه خوک چې له تاسو سره علاقه نه لري، هغه تاسونه درک کوي!

- ◀ دادرسه نوت کړئ: هروخت چې نورو ته ورټرنه شې او رویې نه بښې، نو په کرکه او نفرت کې نښلي!
- ◀ په یادولري: کله چې قهرجن وئ، هرځای او هرڅوک درته دبسمن بسکاري!
- ◀ پدې و پوهېږي: هغوشه ته چې نه شئ کولي حقیقت ورکړئ، خوشی یې کړئ!
- ◀ له ځانه تښته نه کېږي، ته ټوله نیکي او ټوله بدې یې!
- ◀ غوره و نيسه، تامل و کره، ځواب ستاد وجود دنه دی، یو غږ ستا په وجود کې دی، غوره شه، شه وايي؟ غوره و نيسه او خپل ځان و مومه!
- ◀ خبرولري: پوهه او معرفت ترلاسه کړه، ديني کتابونه ولوله، ځکه په دې سره غمونه او اندېښې لري کېږي!
- ◀ ځيرک و ووسه: دنن په فکر کې شه، تېر هېر کړه او دراتلونکي غمونه په ځانه مه باروه!
- ◀ هېڅ وخت مه په تېرو فکر نو کې ډوبېره، او مه دراتلونکي په اړه دومره اندېښمن کېږه، چې خپل نن درباندي غمجن کړي. که خپل زيات فکر ننۍ ورځې ته راټول کړې، نود کلونوکار پکې کولي شې!
- ◀ کله چې خپل ځان نه منې، نو همېشه د تنهايي احساس کوي!
- ◀ خبرولري: د خپلې بدېختي سند د مایوسانه عباراتو په ويلو سره مه امضاه کوي.... ماته ټول کارونه په پاي رسپدلي دي، خپل ټول شه مې له لاسه ورکړل، زه واقعاب دېخته يم..... باور و کړئ، دا ډول شرګندونې تاسې د خرابي او نابودي، په خوايسي!
- ◀ هر کله خوشېختي انتخاب کړئ، خوشېختي یو عادت دی، هڅه و کړئ په دې عادت روپه دی شئ، او د هيله مندي او خوبني دروازې په خپل مخ را پرانيز!
- ◀ په یادولره، ژوندي یوازې د تاجيزه ده، هغه په داسي ډول پرمخ بوزه، چې لړ ترڅره د مره کېدو ارزښت ولري!
- ◀ خپلو و پرو او تشویشونو ته په دقت سره و ګوري، هغه د خپل عقل او پوهې د خراغ په وړانګو کې ووين، پېړي او تشویشونه له ځانه سره مه لویوئ، بلکې په هغه پوري و خاندی، خندا جرئت او بدلون بهترینه وسیله ده!
- ◀ له یاده مه وباسه: ته د خپلو غمونو او رنځونو مسئول یې! همداسي په د خپلو خوشاليو مسئول هم یې! هر مابسام له خپله ځانه سره ووایه: زه د ژوندانه د ټولو امورو مسئول يم، زه لکه خنګه چې مسئول وم، او س هم يم، زه چې دڅه شي مسئولیت منم، نو کولي یې شم!
- ◀ هر مابسام له خپله ځانه سره تکرار کړه: خپلې تپروتنې په بسکاره او آزادانه ډول منم، په دې پتکارنه کوم، چې زله هرڅه نه پورته يم..... له هرچا او هرڅه نه زده کړه کوم او پرته له شرمه په هغه کې اصلاح راولم!
- ◀ په یادوساتئ: هغه څوک چې ډېر شته لري، هغه بدای او ثروتمند نه دی، بلکې هغه سري، چې ډېره بښه او ورکړه کوي، هغه بدای او ثروتمند دی!
- ◀ خبر و وسیع: تحصیل او زده کړه د ژوند لپاره امادګي نه ده، بلکې په خپله ژوند دی!

- ◀ له ځان سره ووایع: زماڙونديو سوال دی، او زه یې د ځواب موندلو په لته کې یم!
- ◀ باورولرئ: سليم عقل له رسمي تحصيلات او زده کړو سره هېڅ تراونه لري!
- ◀ له یاده مه وباسع: کار او تلاش، د هر تجارت بنسټ، د هر ځوبنۍ پیل او د هر نبوغ منشا تشکيلوي!
- ◀ په دې خبر ووسيع: هېڅوک ستاسي د مشکلاتو د اورې دلو علاقمن نه دی!
- ◀ په یادولرئ: یوازنې شی، چې له تلاش کولو ځخه پرته لاس ته رائحي، هغه زموږ زړبودي ده!
- ◀ له یاده مه وباسع: بنه کردار تربنه نيت نه غوره دی!
- ◀ د خوشاله او سېدلو لپاره په هغه څه کې فکر و کړئ، چې لرئ یې او له مخې یې ووایع، شکر، شکر، شکر!
- ◀ یو کشمکش او یوه مسئله درلودل د ژوند نښه ده، ځکه یوازې مری دی چې کومه مسئله نه لري!
- ◀ شکست او ماتې یوه حادثه او پېښه ده، نه ستاهویت!
- ◀ که چېرې دې له شکست او ناکامۍ څخه وروسته، بیا هم د شجاعت او درې دلو احساس وکړ، نو ډاډمن او سه، چې هرڅه دې له لاسه نه دی ورکړي!
- ◀ کله ناکله یو کوچینې سوری هم کولی شي، یوه لویه بېړي غرقه کړي!
- ◀ په یادولرئ: د هغه هنداري له امله چې تاسي یې یوه ړاندہ ته ورکوع، هغه به هېڅکله تاسو ته خيري یوسې ونه وايي!
- ◀ درسره یاداشت کړئ: آرامي ته درسې دلو لپاره په لوړې سرکې (آ. را. مې) خبرې و کړئ!
- ◀ په یادولره: هېڅ وخت په لوړغارې انتقادمه کوه، بلکې په لوړه انتقادکوه!
- ◀ پام مووي: د اسې نه، چې یوه د اسې ورڅه راوړ سېږي، چې ځان ته ووایې: ما وخت بریاد کړ او او س وخت ما بریادوی!
- ◀ بیداریع که نه؟ ايندې یعنې. همدا او س!
- ◀ په یادمووي: تجربه یو د اسې شي ده، چې هېڅ وخت وریا لاسته نه رائحي!
- ◀ که چيرې له یوه مشکل سره د مخامنځ کې دلو لپاره حاضرنه شي، نو حلولی یې هم نه شي!
- ◀ دقیق ووسيع: موږ په جهان کې یوازې نه یو، بلکې جهان زموږ د وجود دته دی!
- ◀ پاملرنه، پاملرنه، پاملرنه: دافکر چې د خپل ځان په کوچینې کولو سره نورو ته د آرامي، احساس وربښې، په هېڅ ډول عاقلانه نه دی!
- ◀ پام مووي: مېوه مخکې له پخېدو مه راشکوئ، په ژوند کې ځینې خیزونه نه شي کولی په ډېره بېړه او عجله سره په لاس راوړئ!
- ◀ په یادولرئ: لکه څومره چې د خپل سرد و پښتنو پالنه کوئ، د هغه په اندازه که د خپلوماغزو پالنه وکړئ، زړحله به پري بهتره وي!

◀ مه خپه کېرە: ئىكە

كە تە بې وزله يې، نور پورۇرى دى!

كە تە موقۇنە لرى، نور پە پىنسو شل دى!

كە تە لە درد خخە سرتەكوي، پە نورۇزوند پە زندان كې تېرى!

◀ پە دې خبىيە كە نە: غم او اندېبنىنە گواكمىنى لە منئە ورىي او بىن لە گوابىسۇنۇ سەرەمەخ كوي!

◀ لە يادە مە وباسۇ: خوبىي او خوشالى لە چېرو طبىي درملۇ خخە غورە دە!

◀ آيا اورپىدىلىي مودى: ابن الاشیر خپل كتابونە جامع الأصول او انهايە پە داسې حال كې ولېكىل چې لە ئايىھە نە شوى خوچىدىلى. سرخسىي پنھلس جلدە كتاب المبسوط پە داسې حال كې ولېكە چې پە يوه ژورە كندە كې بىندىي و.

خوشال خان ختىك خپل مشهور ادبىي او سىياسىي اثر دستانىنامە د مغلو پە زندان كې پە داسې حال كې ولېكە، چې پە پىنسو كې يې خومنى زولنى پىرتىپ وې. ابن تمىيمە خپلە دېرىش جلدە فتاوى پە زندان كې ولېكە او ابو العلامعري خپل دېوانونە او كتابونە پە داسې حال كې ولېكىل، چې پە سترگۈرونە.

لا خوابہ پو بستنی



لَا حَوَابِهِ پُونْسِتِي

لَا حَوَابِهِ پُونْسِتِي هُغَهِ چُولِ پُونْسِتِي دِي، چِي دَحَانِ ارْزُونِي او ّحَانِ پُوهُونِي پِه موخَه لِه مُورِ سِره ترْتِيلُوزِيَاتِه مُرسِتِه كُويِ، دا پُونْسِتِي كُومِه هُوايِي او تِيُورِي كِي بِنه نِه لِريِ، بلکِي دِدِي پُونْسِتِنُو هُرْخَوابِ، هِر لُوستُونِكِي دِ عمل ڈِگُر تِه بِيَايِيِ، هُلتِه يِي خِپِلِ ّحَانِ او حَالِتِه پِه دِقِيقِ چُولِ مُتَوَجِه كُويِ او پِه دِي سِره يِي دِ خِپِلِ ّحَانِ دِ جَسْمِي او رُوانِي تَحلِيلِ انْكِبْزِي لا پِياوِري كُويِ.

نو لِه دِي مُخِيِ دا هِرِه پُونْسِتِنِه چِي دِلتِه را وُرِلِ شُويِ، هِبِچَا تِه يِي ّحَوابِ مِه وايِئِ او مِه يِي پِه خِپِلُوكِليِي خُواصُو خُبرُويِ، پِه يِوازِي توگِه دِخِپِلِ زِرِه او تِجْريِو درُوازِي پِريِ راپِرَانِيزِي او بِيا وِرتِه دِزِرِه لِه تِله صادقَانِه ّحَوابُونِه وايِئِ.

◀ كِه چِيرِي يِي سِتَالِه ژونِدِ خَخِه كُومِ فِلمِ جُورِولِي او هُغَهِ يِي بِيا تِاتِه پِه نِمايشِ كِي اپِنِيدِلىِ، آيَا دَحِينِو صَحْنُو پِه لِيدُونِه خِجالِتِ كِيدِلىِ؟ كِه خِجالِتِ كِيدِلىِ، نِولِي خِجالِتِ كِيدِلىِ؟

◀ كِه چِيرِي سِتَادِمرِگِ حَالِتِ را رسِيدِلىِ وي او دِيوه تِلْفُونِ كُولُوفِرِصْتِ ولِريِ، نِوچَاتِه دِي تِلْفُونِ كَاوهِ؟ او شِه دِي وِرتِه وِيلِ؟

◀ تِراوسِه دِي ّخُوَّلِه خِپِلِ نِفسِ تِه وِيلِيِ. نِهِ؟

◀ تِراوسِه دِي ّخُوَّلِه كَسانِ لِه هِغُو كَسانِو خَخِه بِنِيلِيِ، چِي لِه تِاسِره يِي بِدي كِريِ دِهِ؟

◀ سِتا پِه ژونِدِ كِي تِرْتِيلُوغُورِه بِبنِيه كُومِه يِوه وِهِ؟ او هُغَهِ خِنْكِه وِهِ؟

◀ كِه هَمَدا اوسِ غُوارِي دِچَا پِه حَالِ وِزارِيِ، هُغَهِ بِه ّشُوكِ ويِ؟ او ولِي بِه پِريِ ّزارِيِ؟

◀ تِرْتِيلُوغُورِستِنى كَارِچِي تِادِ خَدَائِ لِيارِه كِريِ دِي هُغَهِ كُومِ دِيِ؟

◀ تِراوسِه دِي ّخُوَّلِه گَناهِ كِريِ؟ ولِيِ؟ آيَا بِنِيمَانِه يِيِ؟

◀ ولِيِ سِبا تِه اندِپِسِمنِ يِيِ؟ هِغُو چَاچِي تِولِ عمرِيِي سِتا سِاتِتِه او پِالِنه كِريِ، آيَا سِبا بِه يِيِ وِنه كِريِ؟

◀ لِه خِپِلِ ّحَانِ سِره خُومِرِه عَلاقَه لِريِ؟ او ولِيِ يِيِ لِريِ؟

◀ آيَا خِپِلِ ّحَانِ خُوشَالِه بُولِيِ، كِه غَمْجنِ؟

◀ تِراوسِه دِي ّخُوَّلِه نُورِ خَلَكِ تِحْقِيرِ كِريِ دِيِ؟ او ولِيِ دِي تِحْقِيرِ كِريِ دِيِ؟

◀ كِه چِيرِي هَمَدا اوسِ دِخَدَائِ(ج) حَضُورِ تِه وِرسِپِريِ او هُغَهِ سِتا دَثُونِدِ حَاصِلِ پُونْسِتِنِه وِكِريِ، شِه بِه وِرتِه وايِيِ؟ خُوشَالِه يِيِ، كِه خِفَهِ؟

◀ آيَا تِراوسِه دِي پِه خِپِلِ ّحَانِ پُورِيِ خِنْدَلِيِ دِيِ؟ كِه دِي خِنْدَلِيِ ويِ، نِولِي دِي خِنْدَلِ؟

- ◀ آیا خپل ځان یوساده فکره سړی بولې که خنګه؟
- ◀ ستا په نظر گناه یعنې شه؟
- ◀ هغه وروستني کار چې د خلکو په خاطر دې ترسره کړي دی، کوم دی او ولې دې ترسره کاوه؟
- ◀ ستا په نظر هغه کوم یو عمل دی، چې موبود خدای (ج) په لوري له حرکت خنخه وباسی؟
- ◀ په هغه وروستي ځل دې چې تاسو ته کوم ملګري فربې درکړي، کوم یو دی؟ او خنګه دی؟
- ◀ په وروستي ځل دې که له کوم دوست سره په ناخاپي ډول رابطه قطعه کړي وي، هغه شوک ئ؟ او ولې دې ورسره رابطه قطعه کوله؟
- ◀ ستاسي په فکر هغه کومه یوه مسئله ده، چې همدا اوس د بشر د بلمرغى سبب ده؟
- ◀ شه فکر کوي، په سلوکي خو جسمي ناروغۍ په خپله د تاپواسطه تا ته پېښېږي؟
- ◀ شه فکر کوي، کوم ډول تفکر او لیدلوری ستاد جسم په روغتیا کې مهم تاشیرلري؟
- ◀ ستا په نظر د خدای (ج) ترټولو مهم پیغام ستالپاره شه دی؟
- ◀ آیا فکر دې کړي دی، چې ستاد عمر په پای ته رسپدو سره ستازوند هم پای ته رسی؟
- ◀ په وروستي ځل دې چې له کوم چا خنخه نفرت کړي دی، هغه شه ډول دی؟
- ◀ آیا کولي شي شیطان په یوه کربنه کې تعریف کړي؟
- ◀ آیا دین درلودل یو ضرورت بولې، که خنګه؟
- ◀ دا عبارت ستاسي په نظر چې وايي (تاسي باید هېڅ کارتسره نه کړي، ځکه دنيا فاني ده) غلط دی، که صحی؟ دليل يې ووایي؟
- ◀ له خپله ځانه شه ډول تصور لري؟ د یوه موفق انسان، د یوه شکست خورلي انسان، د یوه خوشاله انسان او که د یوه غمگين او ستري انسان؟
- ◀ له ژوند خنخه ستاسو تعریف شه دی؟
- ◀ شه فکر کوي، له ژوند خنخه مقصد شه دی؟
- ◀ شه فکر کوي، په تپرو وختونو کې کوم عوامل ددي باعث شوي، چې تاسو يې د خپلې علاقې پټولو او نه ويلو ته او کړي ياست؟
- ◀ آیا پيسه داره انسانان، بد او ناوره انسانان بولئ؟ که يې بولع، نو دليل يې شه دی؟
- ◀ شه فکر کوي، ستاد تفکر د بللون ترټولو غوره لارکومه یوه ده؟
- ◀ آیا تراوشه دې په خپل ژوند کې مثبت فکري تمرین کړي ده؟
- ◀ آیا سکرت څکوې؟ که يې څکوې، نو ولې دا کار کوي؟
- ◀ ولې سکرت، نصوار او نور مخدره توکي نه استعمالوئ؟

- ◀ په همدا اوس کې شه شى تاته تریولوزیات شور او نشاط درېښي؟
- ◀ د خپلې روھيې داچتولولپاره د خپل ځان په اړه شه ډول فکر کوي؟
- ◀ په خپل ژوند کې د شه شي په اړه زیات افتخار کوي؟
- ◀ کوم لوی امتیاز چې ته یې په ژوند کې لري، هغه کوم دي؟
- ◀ په خپل ژوند کې دي په کومو مواعونو باندي لاسبری پیداکړي دي، چې ستاد افتخار باعث شوی؟
- ◀ شه ډول کولي شي، د نورو په نظر کې د یوه سرمشق په توګه ځان وڅلوي او شرگنده کړي، چې د کار اهل يم؟
- ◀ په تا کې کوم داسي دستايلو ور خصوصيات شته، چې هغو ته په توجه سره په ځان باندي د باور د زیاتې دو سبب کېږي؟
- ◀ په کوم کار کې په خپل ځان باندي تریولوزیات اعتماد لري؟ او شه ډول دا اعتماد شرگندولی شي؟
- ◀ آيا تاسو خپل ځان ترڅېره حده یور وحی انسان بولی او که جسمی؟
- ◀ تاسو د خپل ځان په کوم غري باندي د غرور احساس کوي؟ او ولې یې کوي؟
- ◀ تاسو د خپل ځان په کوم غري باندي خجالت وباسی؟ او شنګه یې وباسی؟
- ◀ شنګه کولي شي، خپل عظمت په لاس راوړي؟
- ◀ په دي وروستيو کې دي کوم کار ترسره کړي، چې د ژوندانه د کيفيت، ودي او زده کړي د علاقمندي بنکارندويي کوي؟
- ◀ له چاسره علاقه لري؟ او ولې یې ورسره لري؟
- ◀ په ژوندانه کې د مشتبو امکاناتو د منځته راولو په موخه کومې اسانه او غوره لاري چاري شتون لري؟
- ◀ ستا په نظر کې موقفيت په شه معنادي؟
- ◀ په کوم ډول کار کې ته هم قهرمان يې؟
- ◀ په شه شي باندي زیات وياري؟
- ◀ ستا په ژوند کې تریولولویه پېښه کومه یوه وه؟
- ◀ له خپل ژوند څخه مو چې تراوشه کوم لوی درس اخيستي، هغه کوم دي؟
- ◀ آيا داسي غوره شه لري، چې نورو ته یې ډالۍ کړي؟
- ◀ شنګه کولي شي، چې نور خلک په خپلو فعالیتونو کې راشريك کړي؟
- ◀ شنګه کولي شي، چې په سختو شرایطو کې خپل زړه ور توب شرگند کړي؟
- ◀ کوم مهم تصمييمونه چې تراوشه دي نيولي دي، هغه کوم دي؟
- ◀ ستا په تې ژوند کې کوم مهمو ټکيو شتون درلود؟ هغه شه ډول په بهتره توګه راته معناکولي شي؟

- ◀ کوم عظمت کولی شې نورو ته وروبىنى؟
- ◀ ستا په نظر د کاميابي بهترىنه لار كومه يوه ده؟
- ◀ په همدا اوس حال کې کوم مهم عوامل تا ترپولو نه زيات په سور او هيچان کې راولي؟
- ◀ خنگه کولى شې خپل ژوند ته خرگنده کړي، چې واقعاً د سمون غوبنتونکى يې؟
- ◀ په همدا اوس کې خه شى ستا په ژوند کې زيات ارزښت لري؟
- ◀ ترپولو ارزښتناک احساسات چې همدا اوس يې لري، هغه کوم دي؟
- ◀ په خپل ورځني ژوند کې خپله هوښياري په خه ډول خرگندولى شې؟
- ◀ مخکې له مخکې باید کوم کار ترسره کړي، چې ستاد کورنى او خپلوا نو د افتخار سبب شي؟
- ◀ خنگه کولى شې چې د نورو په وړاندې مهريانه ووسې؟
- ◀ خنگه کولى شې د نورو توجه ځان ته راواړوي؟
- ◀ خنگه کولى شې خپله علاقه او لپوالياد نورو په وړاندې ثابته کړي؟
- ◀ په همدا اوس حال کې خنگه کولى شې چې له خپل ژوند نه خوند واخلي؟
- ◀ د خپل شخصيت له کومې جنبې سره دې مينه لري؟
- ◀ په مخکنيو وختونو کې دې کوم موفقيتونه درلودل؟
- ◀ يوله هغو مهمو تصمييمونو خخه چې په ژوند کې دې نيولى دي، کوم دي؟
- ◀ په تېرو وختونو کې خه ډول له مواععو سره په مقابله کې ځلپدلې يې؟
- ◀ زره دې شه غواړي چې په آينده کې دې په کوم شه کې زيات مهارت پيدا کړي؟
- ◀ که چېرې د خپل ژوند مسئوليت په غاره واخلي، نو خه ډول تغيرات په خپل ژوند کې پيش بیني کولى شي؟
- ◀ په وړکوالې او ټخواني کې دې له مشرانو او تجربه کارو خلکو خخه کوم ډول نصيحتونه اور پدلې، چې ستا په ژوند کې يې مثبت تاثيرات درلودلې دي؟
- ◀ کله چې خپلو تېرو کلونو ته فکر کوي، کوم کارونه دې په هغو کې ډېر جدي نيولى وو، او په کومو کارونو کې تسيجي ته رسپدلې وي، چې همدا اوس هم ستاد افتخار سبب دي؟
- ◀ په کوم حال کې خدای^(ج) ته د زيات نژدې ګت احساس کوي؟
- ◀ دانسان لپاره ترپولو غوره تعريف کوم يو دي؟
- ◀ ستا په نظر ارامى ته درسپدلو په موخه ترپولو بهترىنه لار کومه يوه ده؟
- ◀ د خپل ژوند له کوم اړخ خخه ډېر راضي يې؟ او خنگه کولى شې دار ضايت ورځ تريلې زيات کړي؟

- ◀ له خپلونیکونو او پلرونو خخه دې کوم درسونه اخیستي؟ او خنگه کولى شې هغه په خپل فعلی ژوند کې په کار واچوې؟
- ◀ په کوم کارکې ترټولوزیات قدرت لري؟ او خنگه کولى شې دغه قوتونه له ئahanه خرگند کړي؟
- ◀ ستا په نظر کوم يو عمل دی، چې د هغۇ ترسره کول ستالپاره ترټولو جالب او هیجان راوبرونکى دی؟
- ◀ په اوسنى زمانه کې د ژوندي پاتې کېدلو ترټولو لوئى راز خه شى دى؟
- ◀ په ژوند کې دې له کوم کار خخه دې راضي يې؟ هغه دې خه وخت ترسره کړ؟
- ◀ له خپله ئahanه خه تصور لري؟
- ◀ د کوم بدلۇن راوسطو په هشە کې يې؟
- ◀ ستا په ژوند کې کوم کسان مهم نقش لري؟ خنگه کولى شې د هغۇ قدردانى وکړي؟
- ◀ زړه دې خه غواړي، چې په ايندہ کې دې کوم ډول شغل او تجارت ولري؟
- ◀ په داوس حال کې له تېلۇ خخه زیات په خه شي شکر گذاره يې؟
- ◀ خنگه کولى شې چې یوازې د نورو د ضعف ټکيو ته ونه گوري؟
- ◀ په تېرو وختونو کې دې کومې زپورتیاوې کړي دې؟ او په راتلونکي کې به د خپلۇ دوستانو لپاره کومې نورې زپورتیاوې له ئahanه وښې؟
- ◀ که چېرې دې کولى شوي، يو ئانګړۍ دولت او نظام جوړکړي، نوله اوسنى نظام سره يې خومره توپيردرلود؟
- ◀ په تېرو وختونو کې دې په کومو ویرونو او تشویشونو لاسېرى پیداکړي دې، چې اوس د هغۇ له شره خلاص يې؟
- ◀ خنگه کولى شې چې د ئahan او دوستانو ترمنع لابنه همغېي منعحه راوبري؟
- ◀ له ژوند خخه ترټولوغوره تعريف کوم يو دې، په خولنېو جملو کې يې ووايە؟
- ◀ ستا په نظر په واقعي توګه موقفيت په خه معنادى؟ او کوم قدمونه اخیستلى شې چې ته هم ترې برخمن شې؟
- ◀ په همدا اوس حال کې ستا ترټولولو يه هيله خه ده؟
- ◀ له کومو لارو خخه کولى شې، خپل معلومات او اطلاعات لا زیات کړي؟
- ◀ له خپلۇ تېرو تېرو خخه دې کوم درسونه اخیستي دې؟
- ◀ همدا اوس د خپل پرمختګ لپاره خه شى په زړه لري، خه شى په سر لري او خه شى په ژوند کې لري؟
- ◀ په کومو کمالاتو سره کولى شې خوشاله او سوکاله ژوندو کړي؟
- ◀ خنگه کولى شې، چې هره ورځ يونوی خه زده کړي؟
- ◀ هغه کومه ترانه ده، چې تاته روحيه او قوت درېښي؟

- ◀ خنگه کولی، چې له نورو خخه کم آزورده شي؟
- ◀ په راتلونکي يو کال کې به ستادودې او رشد لارې چاري کومې وي؟
- ◀ خه فکر کوي، خه ډول ذهنې فعالیتونه زموږ د ناروغری سبب کېږي؟
- ◀ که چيرې خپل ځان پاک او پيسې مردارې و بولې، مطمئن شه، چې د عمر ترپایه به فقیر ووسې، آیا ته همداسيې يې؟
- ◀ خنگه کولی شي، له هغونه خلکو منته و کړي، چې له تاسره يې وخت ناوخت مرستې کړي دي؟
- ◀ په داوس اوس کې خه ډول په ژوند کې آرامي راولې؟
- ◀ ترټولو صادقانه خه چې د خپل ځان په اړه يې ويلی شي، هغه خه دي؟
- ◀ ستا ترټولو لوی استعدادونه او مهارتونه کوم دي؟ نومونه يې واخله؟
- ◀ ستا ترټولو بنه صفت کوم يو دي؟
- ◀ خه فکر کوي، ایا ستاذوند په دې فزيکي وجود سره خلاصه شوي او که نه؟
- ◀ د خپل خیال په عالم کې دې خپل سرنوشت خه ډول مجسم کوي؟
- ◀ په تېرو وختونو کې دې د کومولو یو خلکوله تجربو خخه استفاده کړي؟
- ◀ ستاذوند ترټولو اوچته او بې ساري جنبه کومه يوه ده؟
- ◀ زړه دي خه غواړي، چې له تا خخه نورو ته کوم میراث پاتې شي، ترڅو هغه د موقفيت خواته ورنېږدي کړي؟
- ◀ خنگه کولی شي چې نورو ته خپل زړه سوی او مهریاني وروښيې؟
- ◀ ستا ترټولو بد صفت خه شي دي؟
- ◀ د نورو په وړاندې په کومو مواردو کې انصاف بنې؟
- ◀ د تېرو خلکو په کومو خصلتونو باندې وياري او خنگه کولی شي، د هغونه ژوند په اړه نوره پوهه هم ترلاسه کړي؟
- ◀ خنگه کولی شي، چې د علاقې، احترام او درناوي په مرسته د نورو په ژوند باندې اغېز پرپېاسي؟
- ◀ ته له پخوانې نسل سره خه توپير لري؟
- ◀ ستا کوم يو عمل که په يوه مجلس کې ياد شي خوشاله کېږي؟
- ◀ خنگه کولی شي د خپل ژوند هر مشکل په يوې مشتبې شپوې سره معنا کړي؟
- ◀ خنگه کولی شي چې له دوستانو سره دي نور هم نېږدي شي؟
- ◀ خنگه کولی شي چې په خپل ژوند کې نور هم د آرامي احساس پیاوړي کړي؟
- ◀ د خپل ځان د حواکمنولو او راضي ساتلو لپاره کوم فکر کوي؟ آیا دا ډول فکرونې خه پایلې لري؟

- ◀ موقیت ستاله نظره خه معنالری، او ستا په نظریه موقیت ستا په نن او سبا کې خنگه ئان رابنکاره کری؟
- ◀ په راتلونکی کې د خپلې روھیپه تقییه لپاره له کومې تجربی او کوم ذهنی حالت خخه استفاده کوې؟
- ◀ په کوم کسب، کار او مسلک کې پیاوې لاس لې؟ او خنگه کولى شې، چې نورو ته يې هم وروښیپه ترخوه ھم پکې وھلپیری؟
- ◀ ددې لپاره چې ستادروغتیا او سلامتیا کچه ورع تریلې لوره شی، نوله ئان سره کومە ژمنه او هوکرە کوې؟
- ◀ افلاطون وايی: هر انسان عقل او فکر لری، مگر له عقل او فکر خخه کاراخیستل هرخوک نه شی کولى، دې خبری ته په کتو سره تاسوله خپل خدادای درکری عقل او فکر خخه خومره کاراخیستی دی؟
- ◀ آیا ته يو خوش اخلاقه انسان يې؟ که چېرې نه وي، نو خە ڈول کولى شې يو خوش خويه او لورین انسان ووسې؟
- ◀ په همدا اوس حال کې دې په ژوند کې ترټولوزیاته توجه خە شې ته ده؟
- ◀ ستا ترټولوبدخوی کوم يودی؟ خنگه کولى شې هغه له منئھه يوسې؟
- ◀ ستا ترټولوبنې صفت کوم يودی؟ خنگه کولى شې هغو ته نورهم تقویت ورکری؟
- ◀ زره دې خە غواپی، چې په آیندە کې دې کومې پېښې تجربه کرپی؟
- ◀ په دا اوس حال کې دې کومە پېښې ستادھیجان او تلوسې سبب شوې؟
- ◀ تراوسه دې خە ڈول په خپل ئان او نورو اعتماد کرپی دی؟
- ◀ همدانن کوم واره پرمختگونه کولى شې، چې سباته ترې لوی پرمختگونه جورشی؟
- ◀ کومې چارې تاته خندا درولی؟
- ◀ ایا دې ته چمتویپه چې خپل فرصتونه غنیمت و بولې او له هغو خخه استفاده وکرپی؟ دې حالت ته کومې لارې چارې په نظر کې لری، همدا اوس يې په ياد راوره؟
- ◀ ترټولوبدکار چې تراوسه دې په ژوند کې ترسره کرپی دی، هغه کوم دی؟ او ولې دې ترسره کاوه؟
- ◀ ترټولوبهترە شى چې غواپی خپلۇ دوستانو او كورنى ته يې ورسوپە هغه خە دې؟
- ◀ ستاد ژوند ترټولوبهترە لحظە کومە يوه وە؟ او ولې وە؟
- ◀ ده مدانن لپاره خە ڈول تصمیم گیری او برنامه ریزی لرې، ترخو ستاسبالە هغو ورخو خخە غورە شی، چې نورې درباندې تېرې شوې دې؟
- ◀ دژوندانه ارزبىت په خە کې گورپی؟
- ◀ په نورو کې کومې نورې نېڭىنى لەلۈلى شې، چې تراوسه دې ورتە فکر نەۋە؟
- ◀ دانن کوم داسې کار ترسره کولى شې، چې نورو په خېرە کې هم خوبىي راپىدا کرپی؟
- ◀ ستا په هكله بە نورخىلخە فکر کوي؟

- ◀ تراوسه خو کسانو په عذاب کړي يې؟ او تراوسه دې له هغه خخه خو کسان بنلي دي؟
- ◀ کله چې په هنداره کې ګورې له خپل څېږي خخه راضي وې؟
- ◀ ستا ګاونډیان له تاسره خومره علاقه لري؟ او خنګه يې لري؟
- ◀ خه تفاوتونه دي، چې تاله نورو خخه او چتوي؟ او خنګه کولی شې له دې تفاوتونو خخه د خپل ځان او خپل دوستانو لپاره تروروستي برباده کته واخلي؟
- ◀ په وروستي ځل دې چې په لوړ غږ سره خندلي دي، هغه شه وختو، او ولې دې خندل؟
- ◀ ستا تر ټولو مهم برداشتونه او باورونه کوم دي؟ او خنګه کولی شې هغه لا بهتره کړي؟
- ◀ آيا کله دې خپل ځان ته په خپلو خبرو کې د لپونې خطاب کړي دي؟ که دې کړي وي، نو کوم لپونتوب در خخه شوي دي؟
- ◀ وايي هرسپري دری شخصيته لري، يو هغه چې دې يې نسيي، بل هغه چې دې يې حققتاً لري، او دريم هغه چې دې يې په خپل خيال کې لري..... خير شئ، تاسي په دې دريو ډولونو کې په خپل کوم يوه شخصيت باندي هېر فکر کوئ؟
- ◀ د خپل ځان د نجات لپاره شه کارونه پرمخ بیاې؟
- ◀ له خپل ځان سره خومره علاقه لري؟ او ولې يې لري؟
- ◀ خنګه کولی شې، هغه کسان تحمل کړي، چې چندان ورسره مينه نه لري؟
- ◀ خنګه کولی شې چې د مسایلو په وړاندې يو پرانیستی ذهن او مغز ولري؟
- ◀ په خپل فعلې ژوند کې خنګه کولی شې، چې لافعال او پلتونکۍ ووسې؟
- ◀ کوم کارونه دې په تېرو وختونو کې ترسره کړي، چې او سې تاواني بولې او نوري يې نه ترسره کوي؟
- ◀ په تېرو وختونو کې له کوموازمونې ترسره کولو لپاره عالي رو حيې لري؟
- ◀ دمګړي د کوم کارد ترسره کولو لپاره عالي رو حيې لري؟
- ◀ کومې مهمې پېښې تراوسه ستا په ژوند کې نه دې پېښې شوې، چې هروخت د هغود پېښې دو انتظار ستاد هيچجان او تلوسي سبب کېږي؟
- ◀ خنګه کولی شې، خپل کمالات نورو ته وښې او له دې لاري ماشر ثابت شې؟
- ◀ ته او س خوکلن يې؟ او خو کلن معلومېږي؟
- ◀ په ژوند کې کوم شيان ستادر رضایت باعث کېږي؟
- ◀ ستا واقعي علاقه په کوم ځاي کې خرگندېږي؟
- ◀ آيا خپل ځان د جامعي لپاره مفید بولې؟
- ◀ آياله خپل پرون خخه راضي يې؟ که راضي وې، نو خنګه راضي يې؟

- ◀ آیا تراوسه دې په خپلو پوهنو او تجربو باندې عمل کړي دی؟
◀ که چېرې امکان ولري، ستادنامه په ځای یو صفت راورل شي، نو کوم صفت به دې د ځان لپاره غوره کاوه؟
◀ ته زیات غور نیسي او که زیاتې خبرې کوي؟
◀ آیاله خپلو خلکو څخه ډار پېږي؟ که ډار پېږي، نو په کوم سبب ترې ډار پېږي؟
◀ آیا تراوسه دې خپلې هيلې فهرست کړي دی؟
◀ آیا ځان د خپلو مشکلاتو مسئول بولې او که نور؟
◀ تراوسه دې څو ځله د بې وسی او بې کسی احساس کړي دی؟
◀ آیا ته دومره جرئت لري، چې خپل بدصفتونه ولیکې؟
◀ ته زیات نعمتونه لري، که زیات محرومیتونه؟
◀ آیا ته په خپلو احساساتو باندې غالې يې؟ که څنګه؟
◀ تراوسه دې څو ځله خپل ځان ته هم دروغ ويلى؟ او ولې دې ويىل؟
◀ آیا خپل ځان یوازښتمن انسان بولې که بل ډول؟
◀ آیا ته یو شرمگیر انسان يې؟ که وي، سبب يې شه دی؟
◀ آیا هغه نعمتونه چې په تاپوري اړه لري، پرې شکرایستونکي يې؟
◀ نن دې کوم شه نورو ته بنسلې دی؟
◀ نن دې کوم نوي شه زده کړي دی؟
◀ آیا تراوسه د کوم داسې چا سره اشنا شوی يې، چې څو ساعته وروسته دې له ځانه سره ويلى وي، چې دا په
شه بلا واښتم؟
◀ تراوسه څو ځله د خپلو احساساتوله کبله پرتاسو انتقاد شوی؟ که شوی وي، نو هغه ستاسو کوم احساسات
وو؟
◀ آیا کله چې پرتاسو باندې انتقاد کېږي، نو تاسي د بې ارزښتی احساس کوئ او که نه؟
◀ سهار چې له خوبه را پاڅېږي، خوش اخلاقه وئ، که بد اخلاقه؟
◀ په وروستي څل دې چې له ګناه څخه تویه وکړه، هغه شه وو او څنګه وو؟
◀ په وروستي څل دې چې د خپل ځان د بدلون په اړه تصمیم نیولی، هغه څنګه وو؟
◀ که چېرې امکان ولري، دیوبل چا په ځای وو سې، نو د چاشخصیت درته په زړه پورې دی؟
◀ له خوکسانو څخه نفرت لري؟ او ولې يې لري؟
◀ آیا تراوسه دې د کوم چاراز فاشر کړي دی؟
◀ آیا تراوسه دې چا ته د کوم بل چانسم خبر وروپري دی؟

- ◀ له چا خنخه وختونه کېرىي، بې خبره يې؟ او ولې بې خبره يې؟
- ◀ ستادژوند ترپولو ترخە حادىھە كومە يوه ده؟ او ولې ده؟
- ◀ ستاشخصىت پە چاباندى مثبت اغېز كېرى دى؟ او خنگە يې كېرى دى؟
- ◀ آيا تراوسە دې چاتە دروغ ويلى، كە دې ويلى وي، ولې دې ويل؟ آيا پېپەمانە يې؟
- ◀ آيا تراوسە پە خپلۇ دروغۇ كې گىر راغلى يې؟
- ◀ پە وروستىي ئەل دې چې لە كوم چا خنخه منە كېرى، هغە شوك وو او ولې دې ترې منە كوه؟
- ◀ آيا فكىر كوي چې تە يو قىدرپېشندونكى انسان يې؟
- ◀ آيا فكىر كوي، چې دخومە خلکوبدا پې او علت يې شە دى؟
- ◀ تراوسە دې كوم مەتل دېرخوبىش شوی دى؟ او شە تاثيرىي دىرباندى كېرى دى؟
- ◀ تراوسە دې پە كوم كارپورى خندلىي دى؟
- ◀ كە چېرى دې كولى شوى، چې دخپل مرگ شپوه او ڈول انتخاب كېرى، نوشە ڈول مرگ دې انتخاباوه؟
- ◀ كوم شى ستادژوند ترپولولو يە توانييى شەپەرل كېرىي؟
- ◀ ستا پە فكىر، لە ژوند خنخە شە تعريف لرى؟ پە يوه جملە كې يې ووايە؟
- ◀ دشپۇر رخولە تېرىپدو خنخە ستا تعريف شە شى دى؟
- ◀ د كومو كسانو ترپولو دېرە ستايىنه كوي؟ هغۇ كسانو پە كوم سبب ستاسو پە زەرە كې ئاي نىولى دى؟
- ◀ ستا پە ژوند كې ترپولو سترمشكل كوم يودى؟
- ◀ ستا پە ژوند كې ترپولو سترامتىاز شە شى دى؟
- ◀ كە چېرى دې كومە تارىخي واقعە تغىرولى شوى، نو كومە يوه دې تغىرولە؟
- ◀ پە كوم غم او ناراحتى باندى غلبە درتە ترەرخە سختە ده؟
- ◀ تر كومىپە اندازىپە پورى انرژىي مصرفوپە، ترخۇ پە نورۇ مثبت تاثيرات واچوپە؟
- ◀ ستا پە نظر داخلاقو خلاف كار كوم ڈول وي؟
- ◀ ايالە دې سره علاقە لرى، چې دىيوه قەرمان پە ڈول ومرى او ياد دې تە ترجع ور كوي، چې پە كومە نرمە بىستە كې دې ساه ور كېرى؟
- ◀ شە علاقە لرى، چې پس لە مرگە دې خلک پە شە نامە ياد كېرى؟
- ◀ كە چېرىپە اپشىع، پە دغە دواپو كارونو كې كوم يوغورە كوى، لومنپە كوشۇ كې گىدایي، دوھم درېپى چلول؟
- ◀ پە لومرىي ئەل چې سخت خفە شوى يې، هغە شە وخت ئۆ، او تە شۇ كىلن وي؟
- ◀ پە وروستىي وار چې دزەرە لە تلە خوشالە شوى وي، هغە شە وخت ئۆ؟ او ولې خوشالە وي؟

- ◀ ایا تراوسه دی دیوه چا ته مرگ ارزو کرپی؟ که دی کرپی وی، نولی دی کوله؟
- ◀ اولین واردی چپی دمرگ په اره فکر کرپی، خوکلن وی، او ولی درته دافکر پیداشو؟
- ◀ دکوم یوه دوست مرینه درته چپره حورونکی وه؟
- ◀ تر ټولو لويه کاميابي چپی تراوسه ستا په ژوند کپی راغلپی کومه ده؟
- ◀ ځان پېژندنه څه ته وايي؟ او تا تر کومه بريده ځان پېژندلي دی؟
- ◀ که چپري اړشپی، د کنواли او روندوالی تر منع یو غوره کرپی، نو کوم یودی غوره کاوه؟
- ◀ که چيرپی و پوهېږپی چپی پس له خورخو مړ کېږم، د شه په اره به ډېرد پښېمانی احساس کوي؟
- ◀ څه فکر کوي، که چيرپی سل کسان فرض کرپی، نو دغه سلو کسانو له منع څنځه د خو تنوژوندله تاخه غوره دی؟
- ◀ که چپري په دی باندي قادر وئ، سباد یوبل شخص په توګه راوینې شي، ایادا کار دی کاوه او دکوم شخص په ځان کپی راوینېدلې؟
- ◀ په دوستانو کپی دی دکوم دوست څېره خوبنېږي؟ ایا هغه خپل نظافت ته چپره پاملننه کوي؟ ایا هغه یوازې ستا په نظر بنه بنکاري او که دنورو هم؟
- ◀ ایاله دی سره مينه لرع، چپی دخپلې مرینې په تاريخ دی دقيق و پوهېږي؟
- ◀ که چپري دی دراتکونکې یوې میاشت په موده کپی دنپري هرځاي ته سفر کولي شوی، نو کوم ځاي ته به تللى او شه به دی کول؟
- ◀ په وروستي څل دی چپي خپل ځان ته بسکنځلې کرپی وی، هغه کوم وخت و؟ او ولی دی کولي؟
- ◀ په وروستي څل دی چپي نورو ته بد او ردويلى دي، هغه کوم څل و، او خنګه دی ويل؟
- ◀ په وروستي څل چپي درته دشكست او ماتې احساس پیداشوی، هغه خنګه و؟
- ◀ کله چپي د ټول مجلس توجه ټوله تاسو ته راوري، تاسي څه احساس کوي؟
- ◀ په خپل ژوند کپی له ټولونه ډېرد شه لپاره کوشش کوي؟
- ◀ ایا کله دې داسې احساس کرپی، چپي زه دنپري بهترین انسان یم؟ که چپري دې کرپی وی، سبب یې شه و؟
- ◀ ایاله دې سره علاقه لري، چپي په خلکو کپی دې مشهور شي؟ او له کومې لاري دې مشهور شي؟
- ◀ له شه شي نه تر ټولو زياته و پره لرع؟
- ◀ پوهان وايي، په شه شي چپي سړۍ زيات خوشاليري، په همغوزيات خپه کېږي هم-دا خبر په خپل ځاي-
تاسو په شه شي زيات خوشالېږي او په شه شي زيات خپه کېږي؟
- ◀ کوم څلې دې تربيل هروخت نه زيات دروغ ويلى دي؟ او ولې دې ويل؟
- ◀ ستاد ضعف تر ټولو جوت تکي کوم یودی؟ آیا تراوسه دې پېژندلي دی؟

- ◀ دخپل ھان په اړه شه ويلى شي؟ خپل کوم بعدونه ستايې؟ او له کومو بعدو شخه دي ناراضه يې؟
- ◀ ايا تراوسه دي له کوم چاسره بي قيده او شرطه علاقه درلودلي؟
- ◀ په خپل ژوندانه کې په شه شي پر شکر ايستونکي يې؟
- ◀ کله چې کوم خوک په ژوند کې یواساسي او مثبت بدلون راولي، نو داسي شي لکه دوهم ھل چې زيرپدلوي، ايا ته هم دوهم ھل زيرپدلوي يې؟
- ◀ آيا پوهېږي آبرو يعني شه؟ آبرو يعني د تا په وړاندې دنورو نظر، که بل شه؟ آيا ته یوا برومند انسان يې؟
- ◀ اياتراوسه د خپل اوشتباها تو په وجه تحديد شوي يې؟
- ◀ آيا خپل ھان د بنو صفاتو خاوند بولې؟
- ◀ آيا خپل ھان د موقعيت وړ بولې؟
- ◀ آيا تراوسه دي له خپله ھانه بد راغلي؟
- ◀ آيا زړه دي غواړي چې نور خلک تا تشويق کري؟ که غواړي نو دا تشويق به په کومه عرصه کې وي؟
- ◀ آياد خپل راتلونکي په اړه انډښمن يې؟
- ◀ شه فکر کوي، په خپل شاو خوا کې دير خلک درسره جوردي او که مخالف؟
- ◀ آيا تراوسه دي له ھانه پوبنتي، چې کاشکي مې له نورو سره همېشه او همېشه په دوستانه چول مجلس کولوي؟
- ◀ آيا خپل ھان په خپل نظر کې ديو مغور انسان په توګه درعې او که ديوه متواضع انسان په توګه؟
- ◀ آيا کله داسي فکر درته پيداشوی، چې نور خلک په تاسي پسي خبرې کوي؟
- ◀ آيا کله داسي فکر درته پيداشوی، چې دراز ويلو خوک په ټولو دوستانو کې نه لرم؟
- ◀ آيا کله دي فکر شوي، چې ستادوستان او گاونډيان ستا هليت او لياقت ته پاملننه نه لري؟
- ◀ آيا کله دي دا احساس کړي، چې اکثره خلک ستادناوي نه کوي؟
- ◀ آيا په هغو شه باندې هم فکر کوي، چې نور خلک يې له تاخه انتظار لري؟
- ◀ آيا کله چې ستاملكري دژوندانه په بیلاپلو چارو کې مخکې کېږي، ته دناراحتی احساس نه کوي؟
- ◀ آيا تاسي داعلاقه لري، چې نور خلک ستاسو ستاینه وکړي؟
- ◀ آياله دي سره مينه لري، چې خپلې لاسته راورنې دنورو له لاسته راورنې سره مقاييسه کړي؟
- ◀ آيا شدیداً له انتقاد شخه رنځ وړې؟
- ◀ آيا ستا کوم کار تراوسه زيات د انتقاد وړ ګرځدلي؟
- ◀ هر خوک اشتباه کوي، مګر ناپوه کسان هغه دي، چې خپله اشتباه تکراروي، آيا تاخپله شتباه تکرار کړې بدنه؟
- ◀ وايي نظافت دايمان جز دی، دي ته په کتو سره تاخپل پاكوالې ته شومره پاملننه کړي ده؟

- ◀ خپل باطن ته چېرہ پاملننه لري، که خپل ظاهرته؟ او که ددواړو ترمنځ انډول ساتې؟
- ◀ یوازې هغه کسان غښتلي دي، چې له خپل زړه له ژورو خخه فکر کوي، چې غښتلي يم، ايا ته خپل ځان يو غښتلي انسان بولې؟
- ◀ انتقام اخيستل دورو ذهنونو سپکي او حقيري خوشالي دي، آيا تراوشه دي له کوم چانه انتقام اخيستي؟
- ◀ که چېرې ځان ته تغيير ورکړي، نړۍ ته هم تغيير ورکولی شي، ايا تا ځان ته تغيير ورکړي دي، که دي ورکړي وي، نوشه ډول تغيير دي؟
- ◀ خوک چې په خپل ځان باورنه لري، هغه په خدای هم باورنه لري، آيا ته په خپل ځان باور لري؟
- ◀ لوی ذهنونه فرصتونه منځته راوري، اماواره ذهنونه بیافرصنونو ته په انتظار کېني، تاسو په کومه یوه ډله کې يئ؟
- ◀ د خطامنل ددي خرگندونه کوي، چې ترپخوا هوبنيار شوی يې، ايا ته خپل ځان يو هوبنيار او بيدار انسان بولې؟ که يې بولې، نود کومو پخوانيو خطاو به منلو او له منځه وړلو سره دي دا صفت راخپل کړي دي؟
- ◀ که چېرې تاسي پنځوس دوستان لري، کم دي، او که چېرې یو دبمن لري، زيات دي، په ربنتيا تاسي شومره دبمنان لري، او ولې يې لري؟
- ◀ خبرې کول اړتیاده او غورې نیوں هنر، ايا تاسوله دې اړتیاورها خوا دا هنر هم زده کړي دي؟
- ◀ ژوند زده کول یو هنر دي، ايا تاسو خپل ځان هنرمند بولع؟
- ◀ په رrostي ځل دې چې په خپلونا پوهې یو پورې خندلي دي، هغه خنګه وو؟
- ◀ که چېرې خپل عمر درته په دقيق ډول معلوم نه وي، نو ځان به دې څوکلن معريفي کاوه؟
- ◀ که چېرې وي چې سبامر کېرې او د خپل ژوند ځینو غوره لحظو دبیا تکرار ولو فرصت درته در کړل شي، نو په دې لحظو کې دې خپلې کومې لحظې تکرارولي؟
- ◀ که چېرې په دې ونه پوهېږي، چې چرته ځم، نوبیا هغو خای ته درسېلدو توقع خنګه لري؟
- ◀ دیوه پوه انسان لپاره دهېڅ توضیح اړتیاشته، او دیوه ناپوه انسان لپاره هر شومره توضیح کافي نه ده، په دې کې تاسوله کومې ډلې يئ؟
- ◀ ژوندلذت دي، له هغونه خوند واخلي، ژوند بسکلا ده، هغه وستايي، ژوند خوشالي ده، هغه ته ترانې زمزمه کړي، ژوند ژمنه ده، په هغه وفا وکړي، ژوند جګړه ده، په هغه کې مقابله وکړي، ژوند مصیبت دي، په هغه صبر وکړي، ژوند نعمت دي، په هغه شکر وباسې، ژوند ګرفتاري ده، هغه وزغمي، ژوند معماده، هغه حل کړي، ژوند هدف دي، هغه په لاس راوري، ژوند یورازدي، هغه کشف کړي، ژوند سفر دي، هغه پاي ته ورسوی، ژوند لوې ده، په هغه کې لوېغارې ثابت شئ..... ستاسي په نظر ژوند لپاره کوم یو تعريف غوره دي، او ولې غوره دي؟

- ◀ ټول ژوند مودا فقی کربنې په شان کړی دی، له زانګو تر قبره، مګر تراوسه دې پکې کوم ټحل عمودي حرکت هم کړی دی او که نه؟
- ◀ ژوندی وسپدل له زانګو تر قبره افقی حرکت ته وايی، او ژوند کول بیا په هغه لور عمودي حرکت ته وايی، ایا تراوسه یوازې ژوندی وي، که دې ژوند کړی دی؟
- ◀ خوشبخت هغه خوک دی، چې له نورو څخه عبرت اخلي، او بدېخت هغه دی، چې دنور د عبرت لپاره مثال ګرئي، په دې حساب تراوسه ته ځان خوشبخت ګنې او که بدېخت؟
- ◀ که چېرې همدا اوس ستامړ ګ را اور سېږي، نو ستاتر ټولو لویه پښېمانۍ به څه وي؟
- ◀ که چېرې د خپل عمر په پای کې یوازې دیوې جملې ویلو لپاره فرصت ولري، نو چاته دې مخ اړاوه او څه دې ویل؟
- ◀ هرنیالګي چې وده ونه کړه، په ونه باندې نه بدلتېږي، همدا اوس تاسو خپل ځان دیوه نیالګي په توګه وينع او که دیوې ونې؟

پای

مأخذونه:

- ۱: لطفاً گوسفند نباشد! ((خودشناسی)). محمود نامنی
- ۲: رازهای تکنولوژی فکر((۱))
((چگونه خود را شگوفا کنیم))
- ۳: رازهای تکنولوژی فکر((۲))
((چگونه مسیر کمال را طی کنیم))
- ۴: رازهای تکنولوژی فکر((۳)) = دوکتور علیز ضا آزمندیان
((چگونه با عشق به سعادت و خوشبختی برسیم)). دوکتور علیرضا آزمندیان
- ۵: داروا پوهنی په رنما کپی. دسرور زرو نه لاهم بنه، یادلور شخصیت معیارونه. پوهندوی رحمن الدین اکبری ساپی
- ۶: فکری تکنالوژی. دوکتور آزمندیان. ژباره. احمد فروزان
- ۷: نسیم معرفت. سعید آرمی
- ۸: دوستی لار. پیل کارنکی. ژباره. داکتر محمد ابراهیم شینواری
- ۹: جادوی فکریزگ. د، شوارتز. ترجمه. ژنابخت آور
- ۱۰: د کانی کربنی. احسان الله متین
- ۱۱: بزرگان چه گفته اند؟. حبیب شاملویی
- ۱۲: لاتحزون ((مه خپه کپره!))- دوکتور عائض القرني. ژباره. استاد فرید احمد هلال
- ۱۳: ۱۱۷ راز موفقیت. مریل داگلاس. ترجمه- زهره افتخاری
- ۱۴: خودسازی جسمی و روحی. ناصر مجرد
- ۱۵: بیندیشید و ثروتمند شوید. ناپلیون هیل. ترجمه: مهدی قراچه داغی

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