

لمر اکاډمي
د ژباړې او تاليف برخه

مثبت فکر

ليکوال: ویکس کینگ

ژباړن: پوهنيار روزالدين ساعد احمدزی

لايتور: محمد نسيم خروبي

Ketabton.com

«مثبت فکر» د مثبتو افکارو له خواک څخه بحث کوي. دغه کتاب د ذهنتونو د بدلون او جوړولو لپاره ځينې ساده او اسانه طرحې لري، چې په لوستلو به يې تاسو ته دا روښانه شي، چې څنگه خپلې خوښۍ او راتلونکي اداره او کنټرول کړئ؟

دا کتاب د لاندې کسانو لپاره ليکل شوی دی:

1. هغه کسانو لپاره، چې تل غمجن وي.
2. هغه کسانو لپاره، چې غواړي پر ځانونو يې باور پيدا شي او له خلکو سره زړور چلند وکړي.
3. هغه کسانو لپاره، چې کار رامنځته کوونکي (متشبت) وي او غواړي، نور هم وده او پرمختگ وکړي.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰى اٰلِ مُحَمَّدٍ

کتاب پیژندنه

- ❖ د کتاب نوم: مثبت فکر
- ❖ لیکوال: ویکس کینگ
- ❖ ژباړن: پوهنپار روزالدين ساعد احمدزی
- ❖ ايډيټور: محمد نعيم خروټی
- ❖ خپړندوی: لمر اکاډمي

د دې کتاب د چاپ او خپرولو صلاحیت یوازي د
لمر اکاډمۍ سره دی، نور خلک کولی شي د ماخذ
په توگه ترې گټه واخلي.

منډلیک

د لمر اکاډمۍ د ژباړې او تالیف ټیم څخه نړۍ
منډه چې د **زگړ** (موخې او اهداف) کتاب
یې، پښتو ژبې ته را ژباړلی دی، چې ترسو د
پښتو ژبې آثار ډیر شي او خلک ترې ګټه پورته
کړي.

په درنښت

ډاکټر خالد د لمر اکاډمۍ موسس

ډالۍ

گرانو مینه والو، دا ژباړه د کاروان پوهنتون د
بنسټگر ارواښاد شهید سید جاوید اندیش سپیڅلي
روح ته، چی ټول عمر یې د ښوونې او روزنې
په برخې کې تکلیفونه کاللي دي، ډالۍ ده.

«مثبت فکر» د مثبتو افکارو له ځواک څخه بحث کوي. دغه کتاب د ذهنيونو د بدلون او جوړولو لپاره ځينې ساده او اسانه طرحې لري، چې په لوستلو به يې تاسو ته دا روښانه شي، چې څنگه خپلې خوښۍ او راتلونکي اداره او کنټرول کړئ؟

دا کتاب د لاندې کسانو لپاره ليکل شوی دی:

1. هغه کسانو لپاره، چې تل غمجن وي.
2. هغه کسانو لپاره، چې غواړي پر ځانونو يې باور پيدا شي او له خلکو سره زړور چلند وکړي.
3. هغه کسانو لپاره، چې کار رامنځته کوونکي (متشېب) وي او غواړي، نور هم وده او پرمختګ وکړي.

سريزه

د يو څو شيبو لپاره فکر وكړئ، چې آيا تاسو په خپل
ژوند كې خوشاله ياست او كه نه؟

تاسو شايد ځينې وختونه له ځان سره داسې فكر وكړئ،
كه چيرې موږ ښې پريمانه روپې، وخت او يا هم ښكلې دنده
درلودلې، نو اوس به زموږ ژوند گل گلزار و، خو داسې نه ده.
هيره دې نه وي، چې ژوند ستاسو خپل مال دى، څنگه
چې يې جوړوئ، جوړولى يې شى. موږ به په دغه كتاب كې
ځينې داسې لارې چارې در وښيو، چې د هغو په عملي كولو
سره به ان شالله په دې پوه شئ، چې په ژوند كې د خوشالۍ راز
څه دى او موږ څنگه كولى شو، چې په ژوند كې خوشاله پاتې
شو.

خوشاله او نيكمرغه ژوند « له خپل ځان سره له مينې
كولو څخه » پيل كيږي.

تاسو بايد هغه هنرونه او تخنيكونه زده كړئ، چې د
هغو له لارې په ژوند كې خوښي رامنځته كيږي او تاسو بايد
په دې هم پوه شئ، چې د ذهن او ذهنيته په بدلولو سره به ستاسو

ژوند هم بدلون ومومي. نو په دې کتاب کې به موږ همدغه

لاندې ګټورې لارښوونې او سپارښتنې در زده کړو:

لومړۍ: د جذب قانون څنگه کارېږي؟

دوهم: ولې درد یو فرصت دی؟

درېیم: اتومي انرژي له خوښۍ سره څه تړاو لري؟

لومړنۍ لارښوونه

د جذب د قانون له مخې، ستاسو فکر ستاسو راتلونکي دی.

هغه وخت چې ددې کتاب لیکوال د ښوونځي زده کوونکی و، نو د کورنۍ اقتصادي حالت یې چندانې ښه نه و، خو په ده باندې رخصتي راغله، نو ټولگيوالو او ملگرو یې ورته وویل، چې ته هم له موږ سره رخصتۍ ته چکر لار شه. خو دی په دې باندې پوهیده، چې زما کورنۍ دغه لگښت نشي جگولی.

خو یوازې څو اونۍ وروسته، د « 500 اېرو » یو چک، چې شاوخوا « 650 » ډالره کیږي، دده بریښنالیک ته راغی. دغه روپی دومره وې، څومره چې لیکوال ورته اړتیا درلوده.

ستاسو په نظر څه پېښه به شوې وي، چې ده ته دغه دومره روپی راغلي؟

ددغې پوښتنې ځواب لیکوال ورکړی دی او وايي، چې دغه ټول د جذب د قانون برکت و، چې ماته دغه روپی را ورسېدلې. که چیرې تاسو یو ښه باور ولرئ، نو ستاسو باور

حتمًا عملي کيڙي. [يعني الله پاک ستاسو د باورونو پر اساس
در رسيږي.]

مهم ټکي: د جذب د قانون له مخي، ستاسو فکر ستاسو
راتلونکي دی.

بر عکس، که چيرې تاسو منفي فکر لرئ، نو د بدو
پيښو په تمه شئ، ځکه تاسو د بدو پيښو د پيښېدلو چانس ډير
کړی دی. [او الله پاک به هم ستاسو د منفي او بدو افکارو د
باورونو پر اساس در ورسيږي.]

[اوس به راشو دې ته، چي د جذب قانون څه ته وايي؟

د جذب قانون دوه ډوله دی:

1. د مينې د جذب قانون
2. د شتمني (ثروت) د جذب قانون

د مينې د جذب په قانون کي موږ دا زده کوو، چي زموږ
شاو خوا ته بي شميره کسان شته. هغه کسان چي زموږ خوښ
شول هغو سره مينه کوو او هغه کسان چي موږ خوښ نه شول
له هغو څخه ځان ساتو. دغه قانون په ودونو کي هم کارول
کيږي.

د شتمنی د جذب قانون دا دی، که چیرې تاسو د پیسو او مال د گټلو مثبت احساس ولرئ، نو حتما یې گټلی او جذبولی شئ، که چیرې منفي فکر مو درلوده، نو ټوله شتمنی به مو له منځه لاړه شي.

په دې قانون کې، دا مهمه نه ده، چې ستاسو دنده څه ده. تاسو کولی شئ، ددغه قانون په تعقیولو سره له هغو څیزونو څخه شتمني او مال تر لاسه کړئ، چې تاسو یې فکر کوئ.

د جذب قانون هغه وخت زموږ په ذهنونو کې رامنځته کیږي، کله چې موږ په آرامه توګه فکر او خیال وکړو.

د یادونې وړ ده، که چیرې زموږ په فکر کې مثبت او منفي فکرونه رامنځته شول، نو بیا په هغه وخت کې یو بل قانون را پیدا کیږي، چې هغه ته «ارتعاشي یا اهتزازي قانون» وايي.

بیر ته به راشو، د لیکوال کیسي ته:

لیکوال څو اونۍ په دې فکر کې و، چې حتما به زه ددې وړتیا پیدا کوم، تر څو ددغې میلی او محفل لګښت پورته کړم او کلک باور یې هم درلوده، چې بلاخره روپی لاس ته ورغلي. [یعني الله له هغې لارې ور ورسېد، څنګه چې ده باور

درلود. [د ليکوال دغه ډول کړنې ته خلک مثبت فکر او باور وايي.

ليکوال د جذب د قانون په کارولو سره تر يو ځايه پورې بريا ته ورسېد، خو بيا هم کافي نه وه، که څه هم ليکوال مثبت فکر درلود، خو د مثبت فکر تر څنگ يې ځينې وخت منفي فکرونه هم کول. دغو منفي فکرونو په ده باندې څه نا څه اغيزه کړې وه او دى يې په هغه وخت کې له لويو برياوو څخه را راگرځولى و.

له هغه وروسته ليکوال له ستونزو سره د مبارزې او مقابلي لپاره له «ارتعاشي يا اهتزازي قانون» څخه کار واخيست.

په اهتزازي قانون کې اصول داسې دي، که چيرې تاسو له خپل ځان نه خوښي او مثبت انرژي ښکاره کړئ، نو ژوند به مو سمدستي مثبتې خوا ته حرکت وکړي، چې په پايله کې به پرېمانه خوښۍ او مثبت څيزونه ترلاسه او جذب کړئ.

دغه نظريه شايد تاسو ته هسې بې ځايه ښکاره شي، خو داسې نه ده، ځکه ددغې نظريې يو بدیل موږ په طبيعت او ساينس کې هم لرو، چې عملاً يې ليدلی شو.

د يادونې وړ ده، چې کایناتو کې هرڅه، حتا زموړ د ذهن په گډون، د اتومونو څخه جوړ شوي دي، چې د اهتزازي حرکت په حالت کې دي.

د ليکوال په اند همدارنگه د انسانانو د خوښۍ او مينې احساسات هم په حرکت کې دي، چې په مکرره توگه خوځي.

ليکوال په دې باور دی چې د خوښۍ، مينې احساسات د لوړ ارتعاشي (خوځنده) فريکونسي لري، پداسې حال کې چې د غوسې، خپگان عواطف او احساسات په ټيټه فريکونسي کې حرکت کوي.

که چيرې تاسو پر دغو اهتزاونو باندې غور وکړئ، نو حتما ستاسو په ژوند کې بدلون راولي، دا ځکه کله چې په طبيعت کې يو اتم په حرکت او خوځېدا راشي، نو په دغه وخت کې د څنگ اتومونه هم په حرکت راولي، نو که چيرې ستاسو احساسات په لوړ کيفيت و خوځېږي، نو ستاسو د کاميابۍ چانس

هم ډيريزي. که چيرې ستاسو احساسات ټيټ وو، نو په هغه وخت کې به ستاسو د بریا چانس هم ټيټ او لږ وي.

د پورتنۍ خبرې پایله دا شوه، چې مثبت او ښه احساسات لوړ ځواک او ډیره وړتیا لري. د هغه له لارې د خپل ژوند موخو ته په اسانۍ سره رسېدلی شئ. بر عکس ستاسو منفي احساسات ضعیفه وي او د لوړتیا کچه یې هم ټيټه ده، نو نه شي کولی تاسو د ژوند د ستونزو له لوړو او ژورو څخه وباسي، نو ځکه تاسو به تل ناکامه او غمجن یاست.

دوهمه لارښوونه

تاسو کولی شئ، د خپلو احساساتو اهتزازي او خوځنده فريکونسي کنټرول کړئ.

د تيرې لارښوونې بحث شايد تاسو ته ناشونى ښکاره شي، چې څنگه کېدلى شي، مثبت احساسات دې زموږ ژوند ترميم او نيکمرغه کړي. ددغې خبرې د پخلي لپاره به د الجي په نامه د يوه نبات يادونه وکړو. الجي يو داسې نبات دى، چې ښډر، نيله، پانې او ريښه نه لري. دغه نبات د اوبو په غاړه کې وي او يا هم په ونو او بوټو باندې ښکېلى او د خپل ژوند خواږه او انرژي له همدغو بوټو، ونو او وښو څخه اخلي. موږ او تاسو له الجي نبات سره ځينې گډ او مشترک اړخونه لرو.

تاسو هم کولى شئ، چې د الجي په څير خپله عاطفي او احساساتي انرژي او ځواک له نورو خلکو او چاپيريال څخه تر لاسه کړئ.

دا په ياد ولرئ، کله چې ستاسو حالات او وضعيت سم نه و، نو کولى شئ، چې له خپل چاپيريال څخه مثبته انرژي تر لاسه کړئ.

که چیرې تاسو غواړئ، ستاسو مثبت فکر، احساسات او حرکات ورځ په ورځ ښه شي، نو تاسو ته پکار ده، چې له مثبتو خلکو سره ناسته او ولاړه پیره کړئ.

مهم ټکی: تاسو کولی شئ، د خپلو احساساتو اهتزازي او خوځنده فريکونسي کنټرول کړئ.

مثبت فکر او اهتزاز ساري ښه لري يعني له يوه کس نه بل کس ته لېږدول کيږي. که چیرې ستاسو دوستان بااخلاقه، مینه ناک او ښه خلک وي، نو هرو مرو همدغه عادتونه، فکرونه او اهتزازونه تاسو ته هم در انتقالیږي. کله چې تاسو همدغه عادتونه ترلاسه کړل، نو له هغه وروسته به پیر خلک ستاسو خواته را جلب شي، دا ځکه چې په تاسو کې د جاذبې خاصیتونه راپیدا شول.

د احساساتي فريکونسي او هنر د لوړولو دوهمه لاره د بدن د غړو مثبت حرکات (مثبت بادي لانگوئج) دی. څېړنو ښودلې ده، کله چې تاسو موسکا کوئ، که څه هم د موسکا وخت نه وي، خو بیا هم ستاسو بدن د « اندورفين » په نامه مواد ترشح کوي. کله چې دغه مواد ستاسو بدن کې خپاره شول، نو ستاسو درد او غم کموي او يو ډول خوښي او خوشالي درېښي، نو کله

چې تاسو غمجن او خفه یاست، نو په هغه وخت کې کولی شئ،
چې موسکې شئ. دغه موسکا به ددې لامل شي، چې ستاسو
اندېښنې او غمونه را کم کړي.

تاسو کولی شئ، خپل احساسات د قواره کولو له لارې
پیاوړي کړئ. ټولنیزو ارواپوهانو ښودلې ده، که چیرې تاسو په
ورځ کې د دوو دقیقو لپاره په ځواکمنه بڼه ودریرئ او یا هم
کښینئ، نو ستاسو دغه قواره کول او کیناستل او ولاړېدل به
ددې لامل شي، چې ستاسو ۲۰ سلنه « ټسټورسټون » مواد او
هورمونونه زیاد شي. دغه مواد او هورمون په وینه کې پیدا
کيږي، چې په انسانانو کې د مردانګۍ، شجاعت او همت وړتیا
پیدا کوي یعنې دغه هورمون ستاسو د اعتماد او باور د ډیرېدلو
لامل ګرځي.

د مثبتو احساساتو د پیاوړتیا بله لاره دا ده، چې تاسو د یو
څه وخت لپاره له ښاري، مدرن او ټولنیز ژوند بیل شئ. یوې
خواته لاړ شئ. تاسو کولی شئ، کلیو، بانډو یا هم غرونو خوا
ته لاړ شئ، چې هلته په یوازې توب کې ستاسو د ذهن بټۍ له
سره چارچ او ډکه شي او په تاسو کې نوي او مثبت فکرونه را
پیدا شي.

په پایله کې دا ووايم، چې هڅه وکړئ، ډيری وختونه په
آزاده او خلاصه فضا کې تیر کړئ، چې دغه کار به هم ستاسو
د افکارو په ودې کې مرسته وکړي. څېړنو ښودلې ده، چې په
آزاده طبیعي فضا کې پاتې کیدل ستاسو بدن او ذهن پیاوړي
کوي او هغو ته وده ورکوي. تاسو کولی شئ، خپل ورځني
کارونه د لمر په پټاوي او یا هم په باغونو او پارکونو کې ترسره
کړئ، ځکه د لمر وړانګې ستاسو په بدن کې ویتامین « D »
او « سیروتین » چمتو کوي، چې دغه دواړه څیزونه ستاسو بدن
نورماله او خوشاله ساتي.

درېيمه لارښوونه

تاسو کولی شئ، چې خپل ځان له بدو خلکو څخه

وساتئ!

په پورتنۍ لوست کې تاسو وليدل، چې څنگه له مثبتو خلکو سره د وخت تېرول، کولی شي ستاسو مثبت اړخونه او اهتزازونه لوړې کچې ته ورسوي.

برعکس تاسو په دې هم پوه شؤ، چې له بدو او منفي خلکو سره اوسېدل، کولی شي، تاسو نا اميده، کمزوري، غمجن او اندېښمن کړي.

شايد له تاسو څخه ځينې کسان ووايي، چې موږ له چا څخه متاثره کېږو نه او نه هم څوک داسې شته، چې موږ دې متاثره کړي، خو ستاسو دغه پورتنۍ خبره تر يو ځايه پورې سمه نه ده، ځکه، چې ډيری کسان د فکر، روح او روان له اړخه دومره پياوړي او ځواکمن نه وي، چې هغه دې د نورو خلکو او چاپيريال څخه اغيزمن نه شي. ددوی اغيزمن توب حتمي دی.

ددې خبرې امکان هم شته، چې ځينې وخت تاسو د ځينو کسانو له بدو عادتونو څخه متاثره شئ. شايد په دغه وخت کې

تاسو فکر وکړئ، چې تاسو هر ورو کمزوري شوي یاست او
یا هم تاسو د چا ازار وېلي یاست. نه د چا ازار وېلي یئ او نه
هم تاسو نور ذاتي کمزوري یاست، بلکې تاسو په بد چاپیریال او
بدو ملګرو سره وخت تیر کړی دی. د هغو بد عادتونه تاسو ته
درغلي دي، چې اوس همدغه بد عادتونه ستاسو په کړنو او
کارونو کې څرګندېږي.

که چیرې تاسو د همدغو بدو ملګرو او بدو عادتونو مخه
ونه نیسئ، نو سبا ورځ به دغه بد عادتونه له تاسو څخه نورو
خلکو او ټولنو ته ولېږدول شي.

په پایله کې به دغه بد عادتونه ددې لامل شي، چې تاسو
نامیده او غمجن شئ او خپل ژوند مو هیڅ خوند در نه کړي.

مهم ټکي: تاسو کولی شئ، چې خپل ځان له بدو خلکو
څخه وساتئ!

اوس به راشم، یوې پوښتنې ته! که چیرې تاسو یوه ونه
وی، نو څنګه به مو وده او پرمختګ کاوه؟

تاسو پوهیږئ، که چیرې د یوې ونې او یا هم د یوه بوټي
چاپیریال سم نه وي او یا یې هم خاوره سمه نه وي، نو طبیعتا

دغه ونه او بوتی وده نه کوي. نه به سم غټ شي او نه به هم سمه میوه ونیسي.

شاید اوس به زموږ موخي او هدف ته رسېدلي یاست، چې حتا د ونو او بوتو لپاره هم چاپیریال مهم دی. په بد او زهرجن چاپیریال او خاوره کې وده نه شي کولی. تاسو باید د ودې لپاره چاپیریال او یا هم خاوره بدله کړئ، تر څو دغه نیالګی او ونه په سمه توګه وده وکړي.

اوس که چیرې ستاسو په ژوند کې هم بد عادتونه، بد ملګري او بد چاپیریال وي، نو تاسو هم وده نه شئ کولی او نه به مو ودې ته پرېږدي، نو په دې خاطر تاسو ته پکار ده، چې د خپلې ودې لپاره بد عادتونه، بد ملګري او چاپیریال پرېږدئ او له هغو څخه ځان لرې وساتئ، نو په هغه وخت کې به تاسو په سمه توګه وده او پرمختګ وکړئ.

ځینې وخت موږ او تاسو له خپل حد نه تیرېږو او له هغه وروسته بیا د خپلې تېروتنې بېننه غواړو او مقابل لوري ته دا بهانه کوو، چې زه نن په حال نه وم یا مې نن له یو چا سره خبره تاو کړې وه، نو ځکه غوسه وم او له تاسره هم مې شخړه وکړه او یا مې هم ستا په حق کې تېری وکړ.

په دغه پورتنې حالت کې موږ داسې فکر کوه، چې زموږ
د خفگان او غوسې لپاره خلک باید له موږ سره سم چلند وکړي
او باید په هر حالت کې زموږ خیال وساتي.

خو اصلي خبره دا ده، چې تاسو د نورو له حالت نه یئ
خبر، چې په هغو باندې څه تیریري؟ شاید د هغو حالت هم ښه
نه وي. شاید هغوی هم په ژوند کې بېلابېلې ستونزې ولري،
خو ضرور نه ده، چې موږ دې داسې بې ځایه حرکت او چلند
وکړو، چې د نورو خلکو زړونه ور مات کړو او له ماتېدلو
وروسته له هغوڅخه ښښه وغواړو. د ښښې پر ځای هڅه
وکړئ، چې له خلکو سره سم چلند وکړئ او خلک په سمه لهجه
باندې پوه کړئ.

ډیری وختونه، کله چې یو څوک موږ ته وايي، چې: «زه
دې وځورولم او یا دې هم زه په عذاب کړلم.» نو په دغه وخت
کې د ډیریو کسانو ځواب دا وي، چې ما څه کړي دي؟ ما خو
ته نه یې په عذاب کړی. ته په خپله په عذاب شوی یې. شاید یو
څو نورې ناحقه خبرې هم ورته وکړو.

خو ښه خبره دا ده، چې موږ باید خپله ملامتیا ومنو او موږ
د هغه کس په خبرو باندې خفه نه شو. ددې احتمال شته، چې

په موږ کې دې ځینې بد عادتونه وي، د هغو بدو عادتونو په اساس به موږ ځینې کارونه کړي وي.

حقیقت دا دی چې موږ حق نه لرو، نورو خلکو ته ناحقه او بې ځایه خبرې وکړو؟ او خپله پره په نورو باندې واچوو. که تاسو یو چا ته زیان رسولی وي، هغه ومنئ او هڅه وکړئ چې بل ځل داسې کار ونه کړئ. شاید دا تاسو ته ستونزمنه ښکاره شي، خو د خپلو کړنو مسولیت په غاړه اخیستل له خپل ځان سره د مینې درلودل ښيي. تاسو باید خپل گران بدن خبر کړئ، چې په تا کې دغه نیمگړتیاوې شته. له تا باید یو غوره انسان جوړ شي. ددې پر ځای چې بد کارونه کوي، باید ښه کارونه وکړي. له خپل ځان سره ددغو خبرو تکرار کول به هرومرو ستاسو بد عادتونه له منځه یوسي.

څلورمه لارښوونه

له خپل ځان سره مينه وکړئ، چې ترڅو خوندي پاتې شئ.
که يو څوک له تاسو څخه وپوښتي، چې هغه پنځه څيزونه
راټه ووايست، چې ستاسو ډير خوښيري؟ نو ستاسو ځواب به
څه وي؟ ايا تاسو به په دغو پنځو څيزونو کې خپل ځان هم ياد
کړئ او که نه؟

له بده مرغه، شايد ډيری کسان خپل ځان په دغو پنځو
څيزونو کې ياد نه کړي؟ دا ځکه چې زموږ په ټولنې کې له
ځان سره مينه کول دود نه ده او خپل ځان له خلکو څخه هير
دی؟

په نننۍ نړۍ کې، موږ ډيری وختونه د خلکو په افکارو او
نظرونو باندې لگوو او تل له ځان څخه پوښتنه کوو، چې ايا
خلک موږ خوښوي؟ ايا دوی موږ ته درناوی کوي او که نه؟
مگر دا پوښتنه مو هيڅ وخت له خپل ځان څخه ونه کړله، چې
آيا موږ خپل ځانونه خوښ دي، او که نه؟ آيا موږ له خپل ځان
سره مينه لرو او که نه؟ آيا موږ ځانونو ته ارزښت ورکوو او
که نه؟

خو دا يوه لويه ستونزه ده، ځکه چې رښتيني خوبني او
اطمينان له ځان سره په مينه کولو کې وي او هيڅ ددې غم
ورسره نه وي، چې نور خلک به زما په اړه څه نظر او احساس
لري.

مهم ټکی: له خپل ځان سره مينه وکړئ، چې ترڅو خوندي
پاتې شئ.

نامني(له يو څه نه ډار او ويږه کول) يو خطرناک څيز
دی. دغه ډار او ناخوندیتوب کولی شي حتا ستاسو ډيرې نږدې
اړيکې در خرابي کړي.

ځينې وخت ښځه او ميره يو بل ته د شک په سترگه گوري
او تل هڅه کوي، چې د يو بل ميايلونه چک کړي. ددوی دغه
شک په دې خاطر دی، چې دوی يو له بله په امنيت کې نه دي.
ميرمن له دې څخه ډاږيري، چې شايد خاوند به خوبه نه يم يا
په ما باندې کومه بله ښځه را نه ولي.

خاوند يې هم شک کوي، چې راځه، تېلفون يې چک کړم،
داسې نه چې کوم څه پکې وگورم. د دغو دواړو کسانو شک،

نا امڼي او ناخونديتوب ددې لامل کيږي، چې ددوی اړیکه سره خرابه شي.

سربیره پردې، پیری خلک لیواله دي، چې د ښو او تکره خلکو پام ځان ته را واړوي، خو دا کار دومره آسانه نه دی، ځکه که چیرې تاسو پخپله، خپلو ځانونو ته ارزښت ور نه کړئ او له خپلو ځانونو سره مو مینه ونه لرئ، نو مقابل لوری په تاسو باندې څنگه باور وکړي؟ دغه خلک شاید سمدلاسه ستاسو په نیمگرو او منفي احساساتو باندې پوه شي، نو په هغه وخت کې په تاسو باندې باور کول ګرانه خبره ده.

له خپل ځان سره د مینې کولو یوه برخه دا ده، چې موږ او تاسې په خپل فزیکي بدن راضي شو، کوم چې الله پاک موږ ته راکړی دی. که ښایسته یو او که بد رنگ باید په خپل راکړل شوي بدن شکر وکارو. خو دغه کار چندان آسانه هم نه دی، ځکه موږ او تاسو په ټولنیزو رسنیو کې ډول ډول ښایسته خلک ګورو. شاید ځینې کسان خپل ځانونه له هغو سره مقایسه کړي، چې دوی څومره ښایسته دي؟ دوی به څومره نیکمرغه وي؟ خو داسې نه ده، شاید هغوی هم په زړه اوو ستونزې ولري؟ شاید هغوی هم ډول ډول توقعات ولري.

لکه څنگه چې یادونه وشوه، مور او تاسو باید د الله پاک په راکړل شوي صورت باندې راضي شو، چې همدغه راضي کېدل له خپل ځان سره د مینې نښه ده.

يو ځل ددغه کتاب لیکوال په یوې ټولنیزې رسنۍ کې له یوې میرمنې سره بحث کاوه، هغې ده ته په خبرو اترو کې وویل: غواړم څهره مې ښایسته شي، نو ځکه اوس پلاستيکي جراحی او عملیاتو ته اندېښنې وړې یمه.

بل ځل بیا هم نوموړي لیکوال له یوې میرمنې سره مرکه درلودله، چې په هغې کې نوموړې میرمن وویل: زه ډیره د ناامنی او ناخوندیتوب احساس کوم، که چیرې زه د نانزکو او بوتانو په څیر ښایسته وی، نو اوس به مې ژوند ډیر ښه و.

دغه ډول ادعا له ډیریو کسانو سره وي، چې مور ورته سیالي او بشپړتیا غوښتنه ویلی شو، چې دغه کار انسانانو لپاره ښه نه دی.

[په پښتنو کې یوه خبره ډیره عامه ده، وايي، که چیرې غواړې پر خپل ځان شکر وکارې، نو له خپل ځان څخه ټیټې

طَبَقِي تَه وَگوره. په ټولنې کې ډیر داسې کسان شته، چې لاسونه او پښې نه لري. رانده دي، کانه دي او داسې نورې ستونزې.

هیره دې نه وي، تاسو کولی شئ، یوازې په مناسبو څیزونو کې رقابت وکړئ، چې هغه هم باید سالمه وي یعنې د ژوند د بڼه کولو لپاره سالمه رقابت جایز دی. بې ځایه هیلې او ارزوګانې باید د رقابت په تامه تیرې نه کړو.]

په پای کې ویلی شو، چې ډیری کسان بې ځایه هیلې لري او وایي، چې کاش ما هم لکه د نورو غوندې بنایسته اندام او بنایسته څهره درلودلی، چې داسې بې ځایه هیلې او ارزوګانې هیڅ نه شي کولی. بڼه خبره دا ده، چې له خپل ځان سره مینه وکړو او خپل ځانونه تر یو ځایه پورې ورسو.

پنځمه لارښوونه

ژوند کرونده ده، يا به د خوشالي تخم پکې کړئ او يا به هم د غمونو.

له خپل ځان سره د مينې او محبت زده کول ډير ښه کار او ښه خبره ده، خو که چيرې غواړئ خپل ژوند تغير کړئ، نو له خپل ځان سره داسې وانگيرئ، چې تاسو دوه ذهنونه لرئ.

ستاسو لومړنی ذهن شعوري دی. په دغه ذهن کې ستاسو ټول افکار، احساسات او مالومات پراته وي، چې تاسو په شعوري توگه ترې خبریاست.

ستاسو دوهم ذهن غير شعوري دی، چې ستاسې ټول باورونه او انگيرنې پکې پرتې دي.

د بيلگې په توگه، فکر وکړئ، چې ستاسو شعوري ذهن ستاسو بڼې او باغ دی او ستاسو غير شعوري ذهن خاوره ده، چې ستاسو باغ پکې وده کوي.

مهم ټکی: ژوند کرونده ده، يا به د خوشالي تخم پکې کړئ او يا به هم د غمونو او دردونو تخم.

د يادونې وړ ده، چې ستاسو په ذهنونو کې باورونه هغه تخمونه دي، چې ستاسو په غير شعوري ذهن کې ريښه نيسي. دغه باورونه يا گټور وي او يا هم بې گټې. که چيرې ستاسو باورونه گټور وو، نو ستاسو په ذهن کې به د سوکالۍ، آرامتيا او خوشالۍ باغ جوړ شي او که چيرې دغه باورونه ناسم او بد وو، نو ستاسو په ذهن کې به د بې کاره ونو او بوټو باغ جوړ شي، چې ټول به له غمونو او اندېښنو څخه پک وي.

اوس نو که چيرې غواړئ، له ځان څخه بريالي او خوشاله کسان جوړ کړئ، نو له خپل ذهن څخه خراب تخمونه لرې کړئ او له منځه يې يوسئ.

تاسو يو ځل د خپلو باورونو په اړه فکر وکړئ، چې ستاسو باورونه له کوم ځای څخه راغلي دي؟ ليکوال همدغه کار کړی دی او د خپلو باورونو سيستم يې پوره څېړلی دی.

ده به پخوا فکر کاوه، چې دا هر څه د تقدير دي. په دې ټولنې کې به حتما ځينې کسان خوشاله وي او ځينې کسان به غمجن. ځينې کسان به مالداره وي، ځينې کسان به غريب. ځينې کسان به باسواده وي او ځينې کسان به بې سواده يعني ده فکر کاوه، چې ورځنۍ ټولې چارې په تقدير پورې اړه لري. ده فکر

کاوه، چې انسان ته به هر څه د تقدیر په نامه تیاره او آماده راځي. کار او زحمت ته هیڅ اړتیا نشته او یوه بله خبره به یې هم کوله، چې دغه څیزونه هیڅ د تغیر وړ نه دي یعنې موږ نه شو کولی خپل ژوند جوړ کړو او داسې نور.

دغه پورتنی څیزونه ددغه لیکوال پخواني باورونه وو، چې له خلکو څخه یې زده کړي وو. لیکوال وایي، ما دا وڅېړله، چې زما خراب باورونه له کوم ځای څخه راغلي دي؟ له فکر کولو وروسته پوه شوم، چې دغه ناسم باورونه مې له خپلې ټولنې او له مشرانو څخه زده کړي دي. دوی همداسې باورونه درلودل، نو زه چې ماشوم وم، ما هم همداسې زده کړل.

د لیکوال همدغه منفي فکر ددې لامل شوی و، چې فکر وکړي، دی کمزوری دی. دده ژوند به تل همداسې له کړاوونو څخه ټک وي. ده به زحمت او هڅو ته هیڅ پام نه کاوه، چې په حقیقت کې دا یو ډول غیرشعوري ظلم دی، چې خلک یې له خپل ځان سره کوي.

[موږ تقدیر منو، چې خیر و شر د الله پاک له لوري دی، خو دا په دې مانا نه ده، چې موږ دې قرار کښینو او هیڅ

حرکت، زحمت او مبارزه ونه کړو. ژوند مبارزه غواړي،
تکلیف غواړي. ژورې او لوړې به حتما گوري.

تاسو فکر وکړئ، که چیرې یو څوک بنوونځی ونه
لولي، نو هغه به هیڅکله مادرزاتي دولسم پاس نه شي. دی به
۱۲ کاله بنوونځی وایي او له هغه وروسته به له بنوونځي څخه
فارغ کيږي.

په پښتو کې یو شعر دی، چې وایي:

بي زحمته راحت نشته زما وروره

که راحت غواړي زحمت درلره بویه

له دغه پورتنی بیت څخه هم ښکاري، چې زحمت د
راحت وسیله ده، نه تقدیر یعنې که غواړي ژوند کې راحت شي
او بل چاته محتاج نه شي، نو زحمت وکړه له هغه وروسته به
راحتی ته ورسېږي. تیار ږوډی هیڅکله تاته له آسمان څخه نه
راځي. ته به حرکت کوي، الله پاک به پکې برکت اچوي.

یو بل مثال به هم درکړم، دوه کسان دي، چې دواړه هم
ښې پریمانه ځمکې لري، یو یې خپله ځمکه ټوله کړي او بلا
زحمتونه پکې کوي او بل هم هیڅ نه کړي، همداسې ورته

گوري، نو تاسو فکر وکړئ، چې له دغو دواړو څخه کوم يوه
گټه وکړله؟ نو دلته هغه د پښتو مثل صدق کوي او وايي، څه
چې کړي هغه به ريښي.]

هيره دې نه وي، کله چې تاسو خپل باورونه مطالعه
کړل، نو له هغه وروسته فکر وکړئ، چې آيا زما باورونه منفي
دي، که مثبت؟ آيا دغه باورونه به ستاسو ژوند سم کړي او که
خراب؟

که چيرې تاسو غواړئ، خپل منفي باورونه له منځه
يوست، نو د منفي باورونو پر ځای سم او گټور باورونه رامنځته
کړئ.

تاسو کولی شئ، چې د نومياليو او مشهورو خلکو او
اتلانو ژوند مطالعه کړئ. د هغو ژوند کې به وگورئ، چې
څنگه له ستونزو ډک وو او څنگه له دغو ستونزو څخه بريالي
وتلي دي؟ او له ستونزو سره يې څنگه مبارزه کړې ده؟

په راتلونکي لارښوونه کې به تاسو ته دا ښکاره شي،
چې د برياليو خلکو ژوند مطالعه کول، څومره گټوره ده او تاسو
به په دې پوه شئ، چې له ستونزو سره څنگه مبارزه وکړو؟

شپږمه لارښوونه

خپلو هیلو ته رسېدل، ډیرو سرچینو او وسایلو ته

اړتیا نه لري.

ستاسو په ژوند کې مثبت فکرونه او باورونه هغه وخت مهم دي، چې هغه عملي کړی. ډیری کسان پریمانه مثبت فکرونه لري، خو دوی دغه فکرونه نه شي عملي کولی. مثبتو فکرونو ته مثبت عمل پکار دی. له مثبت عمل نه مراد دا دی، چې تل هڅه، زحمت او مبارزه وکړی. ستاسو دغه مبارزه، هڅه او خواري حتا باید په هغو ورځو کې هم هیڅ نه شي، چې تاسو په رخصتیاو کې یی یعنی تاسو باید پر حال او وخت کې خپله مبارزه له لاسه ورنه کړی.

ډیری خلک خپلو اهدافو ته په اقدام کولو کې پاتې راځي او حیران پاتې وي، چې ولې دوی ته خپل مثبت فکرونه ګټه نه شي رسولی. دوی فکر کوي، چې موږ خو مثبت فکر لرو، خو د عملي کولو لپاره یې زموږ په مخ کې پریمانه ستونزې پرتې دي. دوی فکر کوي، چې موږ په کافي اندازه پیسې، تعلیم او

وخت نه لرو. هر وخت چې مو دغه څيزونه وموندل، نو له هغه وروسته به مبارزه پيل كړو.

مهم ټكى: خپلو هيلو ته رسېدل، ډيرو سرچينو او وسايلو ته اړتيا نه لري.

خو اصلي خبره دا ده، تاسو بايد هغو څيزونو ته اولويت او لومړيتوب ورکړئ، چې تاسو ته ډير اړين دي، ځکه خپلو اهدافو او موخو ته رسېدل قرباني غواړي. تاسو کولی شئ، په ډيرو کمو څيزونو او ټيټ تخصص ډيرو لوړو موخو ته ورسېږئ. که چيرې ستاسو فکر دا وي، چې زه به اول ځان رسوم، بيا به مبارزه کوم، دا ناسمه خبره ده. تر هغو پورې به له تاسو وخت تير وي او يا به مو هم ډير وختونه ضايع کړي وي.

د موضوع د وضاحت لپاره د «ريچارډ برانس» کيسه په پام کې ونيسئ. دی د بریتانیا یو مليارډر دی. ده خپلې هڅې له ۱۶ کلنې څخه پيل کړلې. ده په دغه عمر کې يوه مجله جوړه او خپره کړله، چې دغه شان يوه ځوان ته د تعجب خبره ده. که څه هم ده ډيرې ستونزې درلودلې، خو بيا يې هم دا کار وکړ. دده شاوخوا ته ډير داسې کسان وو، چې غوښتل يې داسې کار

وګړي، خو کولی یې نه شو، ځکه هغوی پر خپل ځان اعتماد نه درلود او له ځانونو سره به یې ویلي، چې موږ خو په مجله کې کافي تجربه نه لرو، خو «ریچار برانس» ددې خبرې پروا ونه کړله او نه هم له خپل کار څخه را وګرځېد.

ریچارډ برانس له هغه وروسته تر اوسه پورې په ۴۰۰ ډوله سوداګریزو چارو کې ونډه اخیستې ده او دغه کارونه یې په ښه توګه مخته بووتلي دي.

ډیری وختونه د بریالیو او ناکامو خلکو تر منځ یوازې یو توپیر وي، چې هغه عمل دی. بریالي کسان خپلو موخو لپاره کار کوي، خو ناکامه خلک به تل د ښو ورځو لپاره په تمه وي، چې دوی ته له آسمان څخه راشي. ښي ورځې زحمت غواړي، هڅه غواړي. داسې نه ده، چې مفتې یې تر لاسه کړي.

شاید ځینې وخت مو کار کولو ته ملا ورتیټه نه شي، خو له ځان سره فکر وکړئ، لاسونه ښه وهئ او خپلو کارونه مخته بوځئ، چې دغه کار به مو وروسته وروسته عادت وګرځي، چې دوامداره هڅې مثبتې پایلې لري.

ځينې وخت شايد وغواړئ، چې خپلو موخو ته ورسېږئ، خو خپلو موخو ته د رسيدلو وړتيا تاسو کې نه ښکاري او يا هم په تاسو کې د مبارزې او کار انگيزه نه شته يعنې تاسو نه شئ کولی خپل کار پيل کړئ.

خو خپلو موخو ته د رسېدا تر ټولو يوه غوره هنر دا دی، چې خپلې موخې په وړو وړو برخو باندې ووېشئ. ددغه کار گټه دا ده، کله چې تاسو د خپلې موخې يوې برخې ته ورسېدلئ، نو تاسو به دغې پايلې ته خوشاله شئ. دغه خوشالي به ددې لامل شي، چې ستاسو په بدن کې دې د « ډوپامين » په نامه مواد ترشح شي. دغه مواد ددې لامل کېږي، چې تاسو نور هم کارونو ته تشويق او وهڅوي. ډوپامين په بدن کې داسې مواد دي، چې تاسو ته انگيزه درکوي، چې نور هم کار او مبارزه وکړئ.

کله چې تاسو خپلې موخې په وړو برخو باندې ووېشلې، نو دغه وړې برخې په اسانۍ سره لاس ته راځي. د هرې برخې په لاسته راتلو سره په تاسو کې به د « ډوپامين » په نامه مواد راپيدا کېږي، چې تاسو لا ډير خپلو کارونو ته تشويق او وهڅوي.

اوومه لارښوونه

په ژوند کې ځينې پيښې د مخنيوی نه دي، خو کولی شئ، خپل غبرگونونه کنټرول کړئ.

تاسو شايد د «ريچارد برانسن» په څير د دې وړتيا ولرئ، چې خپل عملونه کنټرول کړئ او د خپلو اهدافو په لور مثبت گامونه واخلي، خو ددې امکان نشته، چې په بشپړ ډول خپل چاپيريال او نړۍ را کنټرول کړئ.

شايد ستاسو په ژوند کې ځينې وخت ډيرې کلکې ناڅاپي پيښې وشي، خو ددغو پيښو سره مبارزه، صبر او حوصله پکار ده. داسې بايد ونه شي، د يوې پيښې په پيښېدلو سره موږ سمدستي خپله ټوله روحيه وبایلو. د ژوند هره سختي او پيښه يوه لويه تجربه ده. تاسو کولی شئ، له هغو څخه عبرت او درس واخلي.

شايد ځينې پيښې په تاسو ډيرې ناوړه اغيزې وکړي، تاسو کولی شئ، ځان ته تسليت ورکړئ او د مثبت فکر په جوړولو سره له ستونزو څخه وژغورل شئ.

که چیرې تاسو په داسې حالاتو کې خپله روحیه وبایلله،
نو ستاسو د اهتزازونو او مبارزو فریکونسي ټیټیږي، نو په هغه
وخت کې به تل تاسو د ستونزو شکار او قرباني شئ.

مهم ټکی: په ژوند کې ځینې پېښې د مخنیوی نه دي،
خو کولی شئ، خپل عملونه او غبرګونونه کنټرول کړئ.

که چیرې تاسو خپلو ستونزو او پېښو ته د عبرت او د
زده کړې په سترګه وګورئ، نو ستاسو د مثبتو افکارو او
مبارزو فریکونسي نوره هم لوړه شي. له هغه وروسته به تاسو
وکولی شئ، چې په راتلونکې کې د ډیرو ښو او لوړو څیزونو
خاوندان شئ.

شاید ځینې وخت ستونزې او ناوړه پېښې ډیرې
دردونکې او بې مانا ښکاره شي، خو په حقیقت کې دغه ستونزې
تاسو پیاوړي کوي. دغه ستونزې د استادانو حیثیت لري، چې
تاسو ته به هرومرو د ژوند په یوه برخه کې یو څه در زده
کړي.

تاسو تر ډیره هڅه وکړئ، چې د ستونزو په اړه خپل
فکرونه بدل کړئ. د هغو په اړه نیک او ښه نیتونه ولرئ.

همدغه خوش باوري به ددې لامل شي، چې تاسو خپلو موخو ته ورسيرئ.

يوناني فيلسوف ارسطو وايي: هر څه د يوه دليل لپاره پيښيري. تاسو ممکن په دغه وخت کې سم پوه نه شئ، مگر په راتلونکو کلونو کې، چې خپل ژوند ته فکر وکړئ، نو پوه به شئ، چې ستاسو د ژوند په پرمختګ کې ښو او بدو پېښو څومره تاثير کړی دی.

د بيلګې په توګه، کله چې ليکوال ماشوم و، نو پلار يې مړ شو. د پلار له مړګ نه وروسته دی له ډيرو ستونزو سره مخ شو او حتی د خپل ژوند په لومړيو کې يې کور هم نه درلود. خو کله چې دغه ليکوال خپل اوسني ژوند ته فکر وکړي، نو له ځان سره وايي، چې دا ټول زما د تير ژوند برکت دی. تير ژوند او کړاوونو ماته ډير درسونه راکړي دي. همدغه کړاوونه ددې لامل شول، چې زه تر دغه ځايه پورې راورسېدم، چې اوس بې وزله او شاته پاتې کسانو سره مرسته کوم.

ليکوال وايي، که چيرې دغه دردونه او کړاوونه نه
وی، زه شايد بل ډول شخصيت وم.

نو اوس به راشم، اصلي خبرې ته، چې هغه خپل ځان
سره مينه کول و. که غواړئ، له خپل ځان سره مينه وکړئ، نو
بايد په هغو ټولو څيزونو او واقعيتونو باور ولرئ، چې په تاسو
کې موجود دي او همدارنگه په دې هم باور ولرئ، چې الله پاک
څومره غټ غټ نعمتونه درکړي دي.

همدارنگه تاسو بايد له خپل ځان نه وپوښتئ، چې تاسو
په څومره کړاوونو کې را لوی شوي ياست؟ څومره مو خواري
کړې ده؟ ستاسو مثبتې خواوې کومې دي؟ ستاسو منفي باورونه
کوم دي؟ تاسو ولې خوشاله ياست؟ تاسو ولې خفه ياست؟ تاسو
ولې ناکامه کيږئ؟ تاسو ولې بريالي یئ او داسې نور.

لنډيز

کله چې تاسو د ټولنې په مقابل کې مثبت فکرونه او احساسات ولرئ، نو ټولنه به تاسو ته نیکه بدله او انعام درکړي. ستاسو د بریا راز په لاندې ټکو کې پروت دی:

1. له خپل ځان سره مینه کول.
 2. له بنو او سمو خلکو سره اوسېدل.
 3. لوی اهداف او کارونه په وړو وړو برخو باندې ویشل.
- کله چې تاسو په دغو درېیو څیزونو باندې عمل وکړ، نو ان شاءالله تر خپل منزله پورې به ورسیرئ.

عملي تمرين:

تاسو بايد له خپلو هيلو سره مرسته وکړئ. هر سهار له
خپل ځان سره په لوړ او يا هم په ټيټ آواز سره ووايي،
چې:

1. زه کولی شم.
 2. زه ماته نه خورم.
 3. زه يو ډاډ من کس يم.
 4. هره ستونزه حلاره لري.
 5. انسان اشرف المخلوقات دی او داسې نور.
- دغه مثبتې خبرې به ددې لامل شي، چې ستاسو په
غیر شعوري ذهن کې ښه ښه باورونه را منځته شي. همدا
باورونه به تاسو مبارزې ته وهڅوي.

د ليکوال په اړه

ويکس کينگ هندي الاصله برتانوی دی، چې د ليکوالۍ ، کاري ځواک او د ټولنيزو رسنيو په برخه کې کافي شهرت او ونډه لري. کينگ د (Bon Vita) په نامه د يوه مرکز بنسټ ايښودونکی دی، چې په دغه مرکز کې خلک دې ته هڅوي، تر څو داسې ژوند وکړي، لکه څنگه چې ارزو او هيله لري يعني ددغه مرکز دنده دا ده، چې خلکو ته لوړ ليدلوری، ژور فکر، بصيرت او حللارې وروبښي.

يادابنت:

د لمر اکاډمۍ د مادي او معنوي ملاتړ لپاره په لاندې
برخو کې مرسته کولای شئ:

1. ژباړه

2. کتابونه په غریزه بڼه ثبتول.

3. مالي ملاتړ.

4. د نوموړی کتاب نشرول په خواله رسنیو کې.

تاسو کولی شئ، چې ددغه بریښنالیک له لارې موږ

سره اړیکه ونیسئ: Khalid@lemaaracademy.com

سرچینه:

د (مثبت فکر) کتاب انگلیسي بڼه له بلینکیست ویبپاڼې
څخه د هغوی په اجازه را اخیستل شوی او د لمر اکاډمۍ د
ژباړې او تالیف ټیم له خوا پښتو ژبې ته را ژباړل شوی دی.

د نوموړې ویبپاڼې پته: <https://www.blinkist.com>

لیکوال: Vex King

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