باور کتابتون
BAWAR KETABTOON

ته ګټونکی یې

لیکوال: شیو کهرا
ژباړن: شېرخان شهیر

درېیم چاپ

«ګټونکي متفاوت کارونه
نه ترسره کوي.
کارونه په متفاوته بڼه
ترسره کوي»

په ۱۱ ژبو، ۳ میلیونه ټوکه پلورل شوی کتاب

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دا کتاب د باور کتابتون څخه ډانلوډ شوی دی.

www.bawarketabtoon.com

د کتاب سکن کوونکي: عبدالله حیران

د عبدالله حیران فیسبوک:

https://www.facebook.com/abdul.javed.988

باور کتابتون

BAWAR KETABTOON

ایمیل: admin@bawarketabtoon.com

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

Abdul

ډالـــۍ

مور ته چې له برکته مې يې د پلار تشه حس نه کړه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

لړلیک

د سر خبرې ۱۵
«ته ګټونکی یې» څه ډول کتاب دی؟ ۱۵
د کتاب د مطالعې بڼه ۱۶
د کاري پروګرام پیل ۱۷
د مثبت فکر جوړول ۱۹
د فکر بڼه مو په بریالیتوب کې ونډه لري ۱۹
په جرېبونو الماس ۲۰
د دې کیسې اخلاقي نتیجه څه ده؟ ۲۱
داوود او ګولي اټ ۲۲
د چارو په تنظیم کې د فکر د بڼې اهمیت ۲۳
ارزښتمن کارکوونکي (ټي کیو پي) ۲٤
ټولیز چلند ۲۵
هغه عوامل چې ستاسې د فکر بڼه ټاکي ۲۵
چاپیریال ۲۶
تجربې ۲۷
زده کړې ۲۸
هغه کسان چې مثبت فکر لري څنګه تشخیصولی شئ؟ ۲۸
د مثبت فکر ګټې ۲۸
د فکر منفي بڼه له یوه نسل څخه بل نسل ته لېږدي؟ ۳۰
عملي پلان ۳۱
څه ډول کولی شو د فکر مثبته بڼه رامنځته کړو؟ ۳۳
د فکر د بدلون لپاره اته ګامه ۳٤
د سرو زرو په لټه کې ۳٤
د منفي افکارو لرونکي تل نیوکه کوي ۳۵
بدبین خلک ۳۷
هیله من واوسه ۳۷
کله چې اوري شو ۳۹

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

بې ارزښته زده کړې ۴۳
زده کړې د سم قضاوت په معنا نه دي ۴۴
باسواده ۴۶
چاته باسواده یا د زده کړو لرونکی ویلی شو؟ ۴۶
هر اړخیزه زده کړه څه شی ده؟ ۴۷
ټولو ته ځینې وړتیاوې ورکړل شوې دي ۴۸
جهالت ۴۹
شپږم حس ۵۰
تبر دې تېره کړه ۵۰
ذهن مو تغذیه کړئ ۵۱
پوهه څواک دی ۵۱
زده کړه خزانه ده ۵۳
پنځم ګام: پر نفس مثبت باور جوړ کړه ۵۳
پر نفس باور څه شی؟ ۵۳
څنګه کولی شو پر نفس مثبت باور رامنځته کړو؟ ۵۴
شپږم ګام: له منفي اغېزو ځان وژغورئ ۵۷
منفي اغېزې یې کومې دي؟ ۵۷
اتم ګام: ورځ مو پر مثبتو مسایلو پیل کړئ ۶۰
ګټونکي د بایلونکو پر وړاندې ۶۱
د ګټلو لپاره اړتیا وړ پړاوونه ۶۲
عملي پلان ۶۴
بریا څه ده؟ ۶۷
بریالیتوب څنګه تعریفولی شو؟ ۶۸
د بریالیتوب پر وړاندې ځینې خنډونه ۷۰
ستونزې ۷۱
ناڅاپي خنډونه ۷۲
بریالیتوب څنګه محاسبه کولی شو؟ ۷۳
د هر بري کیسه د یوې ماتې کیسه هم ده ۷۳
ایا تاسې هغه یو بایلونکی کس ګڼئ؟ ۷۴
فکر کوئ چې پورتني کسان ناکام دي؟ ۷۵

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ستره ډالي ۷۶
ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی ۷۷
ژوند څه ډول له انتخابونو ډک دی؟ ۷۸
ژوند څه ډول له موافقو ډک دی؟ ۷۸
دوی څه کړي چې له دغه ډول پېښو سره مخ کېږي؟ ۷۹
عملي پلان ۸۰
هغه ځانګړنې چې بریالي کولی مو شي ۸۲
لومړی: لېوالتیا ۸۲
دویم: ژمنتیا ۸۳
د بریا لپاره لوبه ژمنتیا غواړي ۸۳
درېیم: مسؤلیت منل ۸۵
څلورم: سخت کار ۸۷
شخصیت یو ترکیب دی ۹۱
شپږم: مثبت فکر او باور ۹۲
مثبت فکر او باور کول څه دي؟ ۹۲
د مثبت فکر کولو او مثبت باور ترمنځ څه توپیر دی؟ ۹۲
اووم: تر راکړې ډېره ورکړه ۹۴
تر معاش د ډېر کار ګټه: ۹۵
ولې ځینې داسې کسان چې ښه استعداد او مسلکي وړتیاوې لري ناکامېږي؟...... ۹۷
اتم: د استقامت ځواک ۹۷
۹: پر خپلو کړونو ویاړ ۹۸
لسم: شاګردي ته لېوالتیا- ځان ته مو لارښود پیدا کړئ ۱۰۰
د بریالیتوب د اړتیا وړ ځانګړنې لرئ؟ ۱۰۱
عملي پلان ۱۰۲
څه شی مو د لارې خنډ دي؟ ۱۰۴
۱. د ګواښ منلو ته نه لېوالتیا ۱۰۵
ګواښونه ۱۰۵
۲. د خواریکښې یا پشتکار نشتون ۱۰۶
۳. لندمهالي خوښي ۱۰۷
۴. د کارونو ترسره کولو لپاره د نومړیتوبونو نشتون ۱۰۷
PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۵. د لنډو لارو لټه ۱۰۸
له وړیا خوړو ډډه ۱۰۸
آسانه لار ښایي تر ټولو ستونزمنه لار وي ۱۰۹
بایلونکي ژر پایله غواړي ۱۱۰
۶. ځانغوښتنه او حرص ۱۱۱
څېرې دومره بیړه؟ ۱۱۱
۷. د ټینګې عقیدې نشتون ۱۱۲
پیاوړې عقیده د ایمان زېږنده ده ۱۱۲
د علت او معلول قانون ۱۱٤
د جاذبې قوانین ۱۱۵
۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتیا ۱۱٦
چمتوالی ۱۱٦
چمتوالي پر نفس د باور لامل کېږي ۱۱۷
۱۰. پلمه لټول ۱۱۸
په هند کې بیزوګان څه ډول نیسي؟ ۱۱۹
دوه هغه عوامل ښیي چې یو کس به بریالی شي او که نه؟ ۱۲۰
۱۱. له تېروتنو زده کړه نه کول ۱۲۰
۱۲. د فرصتونو د تشخیص د وړتیا نشتون ۱۲۱
۱۳. وېره ۱۲۱
۱۴. له استعداد څخه د استفادې نه وړتیا ۱۲۲
۱۵. د نظم نشتون ۱۲۳
۱٦. کمزوری عزت نفس ۱۲٤
۱۷. د زده کړو نه لرل ۱۲۵
۱۸. پر بخت باور ۱۲۵
بخت د هغو ملګری دی چې له ځان سره مرسته کوي ۱۲٦
د بخت په اړه د یوه نامعلوم شاعر شعر ۱۲۷
۱۹. د موخې نه لرل ۱۲۸
۲۰. د زړورتیا او جسارت نشتون ۱۲۹
د ریالیتوب لپاره نسخه ۱۲۹
د ریالیتوب په اړه څو مهم ټکي ۱۳۰

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان ۱۳۱

راځئ انگېزه تعریف کړو ۱۳۵

ولې د انگېزې لرلو ته اړ یو؟ ۱۳۵

انگېزه څنگه عمل کوي؟ ۱۳۵

د انگېزې او الهام تر منځ توپیر څه شی دی؟ ۱۳۶

انگېزه دوه ډوله ده ۱۳۷

باندنۍ انگېزه ۱۳۷

د وېرې انگېزه او گټې یې ۱۳۷

د وېرې د انگېزې زیانونه ۱۳۸

موږ ټولو ته انگېزه راکول کېږي، یا منفي یا مثبته ۱۳۸

مختلف شیان افرادو ته مختلفه انگېزه ورکوي ۱۳۹

داخلي انگېزه ۱۴۰

څلور هغه پړاوونه چې انگېزه په کې وژل کېږي ۱۴۲

۱- بې اغېزې انگېزه ۱۴۲

۲- اغېزلرونکې انگېزه ۱۴۳

۳- اغېز لرونکی بې انگېزتوب ۱۴۳

۴- بې اغېزې بې انگېزېتوب ۱۴۴

د بې انگېزېتوب عوامل ۱۴۴

د انگېزې ورکونکې ۱۴۵

عملي پلان ۱۴۷

د سوالگر په ژوند کې څه شي بدلون موندلی و؟ ۱۵۰

پر نفس باور د ځان په اړه زموږ قضاوت دی ۱۵۱

پر نفس د لوړ باور ځینې گټې ۱۵۱

پر نفس ټیټ باور ۱۵۲

د زودرنجۍ او حساسوالي تر منځ توپیر څه شی؟ ۱۵۳

ولې تظاهر کوئ؟ ۱۵۹

د پورتنۍ کیسه پیغام څه دی؟ ۱۵۹

عملي پلان ۱۶۱

پر نفس د ټیټ باور عوامل ۱۶۳

چاپیریال ۱۶۴

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

لومړی؛ کور ....
۱٦٤ ....
ماشومان هغه شیان زده‌کوي چې ژوند ورسره کوي ....
۱٦۷ ....
پر نفس د باور جوړول ....
۱٦۸ ....
زده‌کړه ....
۱٦۹ ....
ناوړه بېلګې او سرمشق ....
۱٦۹ ....
غیرعادلانه پرتله ....
۱۷۰ ....
بریالیتوب که ماتې؛ ناوړه پایلې؟! ....
۱۷۰ ....
سردرګومي په ناکامۍ له منځه ځي ....
۱۷۱ ....
د لاربښوونکو لوړې تمې ....
۱۷۱ ....
بې نظمي ....
۱۷۲ ....
نظم څه شی؟ ....
۱۷۲ ....
نظم او مقرارت د ازادۍ لامل کېږي ....
۱۷۳ ....
غواړم ازاد و اوسم ....
۱۷۵ ....
نظم د مینې وړ ثبات دی ....
۱۷۵ ....
د اولادونو سمه روزنه شهرت لپاره نه ده ....
۱۷۵ ....
د والدینو، ښوونکو او لاربښوونکو له لوري سپکاوی ....
۱۷۷ ....
د سمو ارزښتونو تدریس ....
۱۷۸ ....
ورته وایه زه دلته نشته یم ....
۱۷۸ ....
۱. پر ستورو د زخمونو بدلول ....
۱۷۹ ....
د « ویلما رودولف» کیسه ....
۱۷۹ ....
۲. د پر ځای نادانۍ زده‌کړه ....
۱۸۱ ....
د شاتو مچۍ ....
۱۸۲ ....
۳. له نورو سره له بدل پرته ښه وکړئ ....
۱۸۲ ....
۴. تعارف ورکړئ چې ترلاسه یې کړئ ....
۱۸۳ ....
۵. مسؤلیت منونکي واوسئ ....
۱۸۳ ....
٦. نظم ....
۱۸٤ ....
۷. موخې وټاکئ ....
۱۸٤ ....
۸. له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته ....
۱۸۵ ....
د ملګرې ازموینه ....
۱۸۵ ....
د همځولو فشار ....
۱۸۵ ....

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

بېلگې: ۱۸۶

عصریتوب ۱۸۶

د نورو د خبرو اغېز ۱۸۶

۹. له بهره کنټرولېدونکي مه اوسئ ۱۸۷

۱۰. خوښي راوړونکي افکار وروزئ ۱۸۹

۱۱. ځان ته له مثبت تلقین ورکولو گټه واخلئ ۱۹۰

۱۲. د کمزورۍ ټکي مو د پیاوړتیا پر ټکو بدل کړئ ۱۹۰

تر ټولو ستره کمزوري پر تر ټولو ستره وړتیا بدلېدای شي ۱۹۱

۱۳. صبر او حوصله ولرئ ۱۹۱

۱۴. د خپلو کمزوریو او ځواکمنتیاوو نوملړ چمتو کړئ ۱۹۲

پیاوړتیاوې او کمزورۍ ۱۹۲

عملي پلان ۱۹٤

ژوند انعکاس دی ۱۹۷

د باور او ځانغوښتنې ترمنځ توپیر ۲۰۰

د ځانغوښتنې او پر ځان د مثبت باور تر منځ توپیر څه دی؟ ۲۰۱

د خالي ذهن پر ځای باید خلاص ذهن ولرو ۲۰۲

عملي پلان ۲۰٤

د مثبت شخصیت پر لور ۲۵ گامه ۲۰٦

لومړی گام. مسؤلیت ومنئ ۲۰٦

د ټولنیز مسؤلیت منل ۲۰۷

دویم گام. نورو ته پام وکړئ ۲۰۸

درېیم گام: د گټونکي- گټونکي پر رابطه فکر وکړئ ۲۰۸

څلور گام: کلمات مو په دقت انتخاب کړئ ۲۰۹

تر خولې وتلې خبره بېرته نه راگرځي ۲۱۰

پنځم گام: نیوکه او شکایت مه کوئ ۲۱۰

مثبته نیوکه ۲۱۱

نیوکه منونکي و اوسئ ۲۱۲

د نیوکې منلو اړوند څو وړاندیزونه ۲۱۳

شکایت کول ۲۱٤

وړیت شکایت: ۲۱٥

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شپږم ګام: وخاندئ او مهربان واوسئ ۲۱۵
اووم ګام: د نورو له چلند څخه مثبت برداشت وکړئ ۲۱۶
اتم ګام: ښه اورېدونکي واوسئ ۲۱۷
نهم ګام: شور او شوق ولرئ ۲۱۸
لسم ګام: په صداقت منته وکړئ ۲۱۹
د ستاينې او چاپلوسۍ ترمنځ توپیر ۲۲۲
یوولسم ګام: خپله تېروتنه ومنئ........................ ۲۲۲
دوولسم ګام: بحث وکړئ؛ خو شخړه مه کوئ ۲۲۳
آیا ارزښت يې لري؟........................ ۲۲۳
د خبرو اترو د پیل پړاوونه........................ ۲۲۷
دیارلسم ګام: ګونګسې مه خپروئ........................ ۲۲۸
څوارلسم ګام: ژمنې مو الزامي کړئ........................ ۲۲۹
پنځلسم: مننډوی واوسئ؛ خو له نورو د منتې تمه مه کوئ ۲۳۰
د یوه فداکار ډاکټر کیسه........................ ۲۳۱
د دې کیسې اخلاقي پایله څه ده؟........................ ۲۳۲
شپاړسم ګام: ژمنتیا او صداقت تمرین کړئ........................ ۲۳۲
پوهېدم چې راځې ۲۳۳
اوولسم ګام. کینه کښ مه اوسئ ۲۳٤
اتلسم ګام: رېښتینولي او بې ریایي تمرین کړئ ۲۳۵
څلور سوه ګرامه کوچ........................ ۲۳۵
باور ۲۳۷
د رېښتيني شخصيت ځانګړنې ۲۳۸
د حقایقو له ناقص بیان او بد ښکارولو څخه ډډه ۲۳۸
غلو کول ۲۳۹
رېښتيني واوسئ........................ ۲۳۹
له ځانښوودنې ډډه وکړئ........................ ۲٤۰
د رېښتینولۍ ساتنه........................ ۲٤۰
نولسم ګام: تواضع تمرین کړئ........................ ۲٤۰
شلم ګام: متوجه اوسئ ۲٤۱
ښښنه په ژوند کې خپل عادت وګرځوئ........................ ۲٤۲
PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ولسي او موقعيت پېژندونکي واوسئ ۲۴۲
مهرباني او مينه ۲۴۲
يوويشتم گام: هره ورځ ادب او نزاکت تمرين کړئ ۲۴۳
ټولنيز چلند «نزاکت».............................. ۲۴۴
ادب د ښې روزنې ښکارندوی دی ۲۴۵
دوه ويشتم گام: د شوخ طبعۍ حس ته مو پراختيا ورکړئ.............................. ۲۴۶
د خوش طبعۍ روغتيايي ځواک ۲۴۶
درويشتم گام: طعنه مه ورکوئ ۲۴۷
کلېف توماس ۲۴۷
څلورويشتم گام: که ملگرى غواړې، خپله ښه ملگرى شه ۲۴۸
قرباني ۲۴۸
د نيمې لارې ملگرى.............................. ۲۴۹
د پاپي کيسه.............................. ۲۵۰
د همدردۍ او خواخوږۍ ترمنځ توپير.............................. ۲۵۱
عملي پلان ۲۵۲
حقيقت داسې نه دی! ۲۵٤
ښه عادتونه خپل کړئ ۲۵٦
عادتونه څنگه خپلوو؟ ۲۵٦
اغېز ۲۵۷
څه ډول اغېزمنېږو؟ ۲۵۷
د گېگو اصل ۲۵۸
هوښيار«آگاه» او ناخودآگاه ذهن ۲٦۰
څنگه به پلان جوړوو؟.............................. ۲٦۰
د انسان طبعيت له خلا کرکه لري.............................. ۲٦۱
د بدلون پر وړاندې مقاومت ۲٦۳
د مثبت عادتونو رامنځته کول ۲٦٤
ځان ته تلقين ورکول ۲٦۵
ناخودآگاه ذهن مو چمتو کړئ.............................. ۲٦۸
ځان ته د تلقين ورکولو د تعقيب پړاوونه ۲٦۸
نجسم.............................. ۲٦۹

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د کاري پروګرام پیل

د دغه کتاب یوه ستره موخه د پاتې ژوند لپاره د یوه کاري پروګرام د جوړولو په برخه کې مرسته کول دي. که مو تر اوسه د ژوند لپاره یو کاري پروګرام نه وي جوړ کړی، باید پوه شئ چې دغه ډول یو پروګرام د دریو موضوعاتو ښکارندوی دی:

۱. هر هغه شی چې غواړئ ورته رسېږئ به؛

۲. هغې ته د رسېدو ښه؛

۳. هغه وخت چې موخې ته د رسېدو لپاره یې ټاکئ؛

د کتاب د مطالعې پر مهال باید له ځان سره د یادښت داسې کتابچه ولرئ چې دری برخې ولري. موخې، هغه پړاونو چې هغوی ته د رسېدو لپاره پلان شوي او هغه زماني جدول چې په پام کې نیول شوی. په دغه صورت کې به له دې کتابچې په راتلونکې کې د نوي ژوند د جوړولو د بنسټ په توګه ګټه پورته کړئ. په کتاب کې وړاندې شوي اصول نړیوال او په هر ډول شرایطو او هېوادونو کې د پلي کېدو وړ دي. یا په بل عبارت هغه ډول چې اپلاتون ویلي: «حقایق ابدي دي.»

په کتاب کې وړاندې شوي اصول د ټولو وګړو لپاره کار ورکوي. د یادونې ده چې د کتاب اصول د داسې یوې فرضیې پر بنسټ وړاندې شوي چې ډېری خلک نه لېوالتیا، کمزوري مدیریت، نه ژمنتیا او بې نظمۍ له ماتې سره مخ کړي، نه د استعداد او وړتیا کمزوري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

لومړی څپرکی

د فکر د بڼې اهمیت

وړتیا رازده کوي چې څنګه یې ترسره کړو،
تحرک دا تشخیصوي چې ولې یې ترسره کړو،
او د فکر بڼه پریکړه کوي چې څنګه به یې ترسره کوو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د مثبت فکر جوړول

یو سړی و چې د ژوند لګښتونه یې د پوکانیو له پلور څخه پوره کول. هر کله به یې چې کاروبار ټکنی شو؛ څو رنګه پوکانۍ به یې هوا ته خوشې کړې او په دې توګه به یې د ماشومانو پام ځان ته راواړاوه او ماشومانو به بېرته له ده څخه د پوکانیو پېرل پیل کړل. ده به هره ورځ دا تجربه تکراروله. یوه ورځ یو ماشوم ورته راغی او له ده څخه یې پوښتنه وکړه: «که دا مشکي پوکانۍ خوشې کړې، اسمان ته به پورته شي؟»

پلورونکي چې د ماشوم د پوښتنې تر اغېز لاندې راغلی و په نرمۍ ځواب ورکړ: «بچیه دا د پوکانۍ رنګ نه دی چې هغه هوا ته پورته کوي، بلکې په هغه کې دننه محتویات دي چې د دغه کار لامل کېږي.»

دغه اصل زموږ په ژوند کې هم کارېږي: د وګړو ذات ارزښتمن دی، هغه څه چې زموږ په ذات کې دي او موږ د پرمختګ لور ته هڅوي، هغه زموږ د فکر بڼه «طرز فکر» دی.

د هارورډ پوهنتون استاد ویلیم جیمز وایي: «زموږ د نسل تر ټولو ستره لاسته راوړنه دا ده چې کولی شي د خپل فکر د بدلولو له لارې، خپل ژوند بدل کړي.»

د فکر بڼه مو په بریالیتوب کې ونډه لري

د هارورډ پوهنتون موندنې ښیي چې د انسانانو په بریالیتوب کې د فکر د بڼې ونډه اتیا سلنه ده. د څېړنو له مخې کله چې خلک دندې ترلاسه کوي او یا هم ترفیع کوي، پنځه اتیا سلنه لامل یې د افرادو د فکر بڼه او یوازې پنځلس سلنه یې د فني ذکاوت او زده کړې معلومات دي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

جالبه بيا دا ده چې د نړۍ په کچه سل فيصده بوديجه د همدغو شمېرو او ارقامو پر زده کړه مصرفېږي، چې د وګړو په برياليتوب کې يوازې پنځلس سلنه ونډه لري.

«ته ګټونکی يې» کتاب د برياليتوب پر همدې پنځه اتيا سلنه عواملو بحث کوي.

د فکر بڼه يا هماغه طرز فکر په انګريزي کې يوه له مهمو کلمو څخه ده چې په کاري او شخصي ژوند کې ډېره کارېږي.

امکان لري چې يو کس د فکر د ښې بڼې له لرلو پرته فوق العاده مدير شي؟ يا هم شونې ده چې يو زده کوونکی د فکر ښه بڼه ونلري او اول نمره شي؟

له همدې دې کبله د برياليتوب اساس د فکر بڼه ده. کله چې د فکر بڼه برياليتوب ته د رسېدو په برخه کې حياتي عامل وي، نو په دې اړه حتماً فکر کول په کار دي چې د فکر اوسنۍ بڼه مو څومره پر برياليتوب اغېز کوي؟

په جرېبونو الماس

په افريقا کې د حافظ په نوم يو قانع او خوشاله بزګر و. دی خوشاله و، ځکه قانع و؛ او قانع و، ځکه چې خوشاله و. يوه ورځ يو عالم ورته راغی او د الماسو د ارزښت او په دې اړه يې خبرې ورته وکړې چې د الماسو له څښتن سره څومره اقتدار وي. عالم په خپلو خبرو کې وويل چې که سړی د يوې ګوتې په اندازه الماس ولري، د ځان په څېر لس کسان پېرلی شي او که يو موټی الماس ولري کولی شي، خپل ټول کلی واخلي.

عالم ولاړ خو حافظ د شپې ويده نه شو. دی خفه و، ځکه چې ناراضه و؛ او ناراضه و، ځکه چې خفه و. بزګر سبا ته خپله ځمکه وپلورله او د الماسو

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په لټه کې شو. ټوله افريقا يې چاڼ کړه خو بريالی نه شو چې الماس پيدا

کړي. اروپا یې هم ولټوله، خو د الماس پر پیدا کولو بریالی نه شو. اسپانیا ته د تګ پر مهال له عاطفي، جسمي او مالي اړخه دومره کمزوری شوی و چې نړدې و ځان د بارسېلونا سیند ته غوځار کړي.

په کلي کې یې بیا هغه کس چې د ده ځمکه یې پېرلې وه، خپل اوښان پر هغو ویالو اوبه کول چې له کروندو یې تېره شوې وه. د ویالې په اوږدو کې د سهارني لمر وړانګې پر یوه ډبره لګېدې او د شنې زرغونې په څېر انعکاس یې کاوه. د ځمکې څښتن له ځان سره فکر وکړ چې دا ډبره به یې د کور له ښکلا سره مرسته وکړي، له همدې کبله یې ډبره واخیسته او په خپل کور کې یې په الماری کې کېښوده.

عالم راغی او کله یې چې ډبره ولیده پوښتنه یې وکړه چې حافظ راغلی؟

د ځمکې څښتن ووېل: «نه ولې دې پوښتنه وکړه؟»

عالم ځواب ورکړ ستاسې د الماری پر سر اېښوودل شوې ډبره الماس دی او زه الماس پېژنم.

د ځمکې څښتن ووېل: «نه دا یوه عادي ډبره ده، چې ماته یې ځای معلوم دی، که ته غواړې تا به هم ورولم، هلته ډېرې دي.»

عالم او بزګر ولاړل او ډبرې یې راوړې. کله یې چې ډبرې د ازموینې لپاره ولېږلې څرګنده شوه چې په ریښتیا الماس دي او پوه شول چې په دې ځمکه کې په جریبونو الماس دي.

د دې کیسې اخلاقي نتیجه څه ده؟

له دې کیسې شپږ مهمې پایلې اخیستل کېدای شي:

۱. که مو د فکر ښه سمه وي، له دغه داستان څخه دا پایله اخلو چې موږ ټول پر داسې ځمکه ګرځو چې له الماسو ډکه ده. په دې معنا چې فرصت او موقعیت دواړه زموږ تر پښو لاندې دي، له همدې کبله مجبور نه یو چې

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د هغوی د ترلاسه کولو لپاره بل ځای ته ولاړ شو. تر ټولو ستر کار چې باید ترسره یې کړو دا دی چې دغه فرصتونه وپېژنو.

۲. دا کیسه هغه متل بیانوي چې وايي د ګاونډي چرګ قاز دی.

۳. لکه څنګه چې د نورو حال او احوال موږ ته ښه ښکاري، دغه ډول زموږ وضعیت هم نورو ته تر خپل وضعیت ښه ښکاري او پر دې خوشاله کېږي چې ژوند یې له موږ سره بدل کړي.

۴. هغه کسان چې نه پوهېږي څه ډول فرصتونه تشخیص کړي، له ډېرو کوچنیو نیمګړتیاوو شکایت کوي.

۵. بخت یوازې یو ځل د سړي ور ټکوي. شاید بل ځل تر لومړي ځل ښه او یا هم بد وي. خو په هېڅ صورت د لومړي ځل په څېر نه وي. له همدې کبله پر خپل وخت د سمې پرېکړې کول په بریالیتوب کې حیاتي ارزښت لري او په نامناسب وخت کې د سمې پرېکړې کول د ناسمو کړنو سبب کېږي.

داوود او ګولي اټ

موږ او تاسو ټولو د داوود او ګولي اټ کیسه اورېدلې. ویل کېږي ګولي اټ یو عظیم الجثه او وېرونکی انسان و چې ټول ورنه وېرېدل. د داوود په نوم یوه اولس کلن شپونکي چې یوه ورځ د خپلو ورونو پوښتنې ته تللی و، پوښتنه وکړه: «ولې د ګولي اټ پر وړاندې نه درېږی او مبارزه ورسره نه کوئ؟» ورونو یې چې له هغه څخه وېرېدل وویل: «نه وینې چې هغه د جګړې لپاره څومره لوی دی؟!»

داوود وویل: «نه هغه زما پر وړاندې د جګړې لپاره لوی نه دی.»

نوره کیسه خو معلومه ده چې داوود همدا لوی انسان په یوه کوچنۍ ډبره وواژه. ګولي اټ هماغه ګولي اټ و، خو برداشتونو توپیر درلود.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د فکر وکړی او شتمن شئ کتاب لیکوال ناپیلون هېل هم د نورو په څېر ویلي چې هره ستونزه په خپله اندازه یا تر څان له لوی فرصت سره مله ده.

د چارو په تظیم کې د فکر د بڼې اهمیت

تر اوسه مو کله فکر کړی چې ولې څینې افراد، بنسټونه او هېوادونه تر نورو بریالي دي؟

په دې برخه کې هېڅ پټ راز نشته. هغوی بریالي دي، څکه فکر کوي او په ډېره اغېزناکه بڼه عمل ترسره کوي. دوی تر ټولو پر مهمه برخه چې افراد دي پانگونه کوي.

د نړۍ په گوټ‌گوټ کې مې د لویو شرکتونو له اجرائیوي مدیرانو سره خبرې کړې او له هغوی څخه مې پوښتلي: «که ستاسې په لاس کې یوه داسې جادویي اله وي چې د یوه اصل په بدلون سره د رقیبانو امتیاز کم، ستاسې تولید او گټه ډېره کړي، هغه د تغییر وړ اصل به څه وي؟» هغوی ټول یو څواب راکړی او هغه دا چې دوی غواړي د خپلو کارکوونکو د فکر بڼه بدله کړي.

د فکر د ښې بڼې په لرلو سره کارکوونکي د یوه ټیم پر غوره لوبغاړو بدلېږي چې د وخت ضایع کېدو مخه نیسي، صداقت خپلوي او په داسې شرایطو کې شرکت د دوی لپاره د کار او فعالیت لپاره پر یوه بې ساري څای بدلېږي.

تجربو ښوودلې چې انساني څواک د شرکتونو لپاره تر ټولو ستره پانگه ده. افراد تر پانگو او تجهیزاتو ډېر ارزښتمن دي، خو متأسفانه له دې سره سره په څینو مواردو کې بشري څواک کېدلی شي چې د پانگې د مصرف تر ټولو ستر لامل هم وي. یا په بل عبارت کارکوونکي په عین حال کې چې تر ټولو ستر پانگه وي، ستاسې لپاره ستر مصبیت هم جوړولی شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ارزښتمن کارکوونکي (ټي کیو پي)

تاسې به ښایي د مشتریانو د خدماتو، پلور او د پروګرام جوړولو په څېر په یو لړ ښوونیزو پروګرامونو کې ونډه اخیستې وي. زه په دې باور یم سره له دې چې دغه پروګرامونه ځینې ګټې لري، خو یو لړ نیوکې هم شته: دغه ډول پروګرامونه تر څو چې یو سم بنسټ ونلري، ګټور نه واقع کېږي او دغه سم بنسټ ټي کیو پي یا ارزښت لرونکي کارکوونکي دي. خو ټي کیو پي څه شی دی؟ ټي کیو پي کامل، قابل، صادق، د ښو ارزښتونو او د مثبت فکر لرونکي کارکونکي دي.

د مشتریانو د خدماتو په یو شمېر پروګرامونو کې ګډون کوونکو ته ښودل کېږي چې له مشتریانو سره د مخ کېدو پر مهال د لطفاً او منندوی یم کلمې وکاروي او یا هم هغوی ته به موسکا لاس ورکړي. خو که یو کس موسکا ته لېوال نه وي، تر کله به تاسې خپل دغه کار ته دوام ورکوئ؟ دغه راز خلک کېدای شي د دې موسکا پر دروغوالي پوه شي او کله چې موسکا بې ریا نه وي، د خلکو د ازار سبب کېږي. زما موخه دا ده چې له زړه نه زړه ته لار وي. هر څه چې له زړه وي، زړه ته لاره پیدا کوي. له شک پرته هغه کسان چې له مشتریانو سره په تماس کې دي باید د لطفاً او منندوی یم په څېر کلمې وکاروي. دا سمه ده چې د دغه کار ترسره کول مهم دي، خو په یاد مو وي که دغه کار له لېوالتیا او میل سره یو ځای شي په اسانۍ ترسره کېږي.

یو کس مشهور فرانسوي فیلسوف پاسکال ته ورغی او ورته ویې ویل: «که مې ستا ذهن او هوش درلودی، تر تا به ډېر بریالی وم.»

پاسکال ځواب ورکړ: «بریالی کس واوسه، هله به زما ذهن او هوش ولرې.»

د سازمانونو لویوالی د هغوی د مزدونو او کاري شرایطو له مخې نه، بلکې د فکرونو د ښې او احساساتو له مخې [illegible] کېږي کله چې یو کارکوونکی

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

وايي: «زه دغه کار نه ترسره کوم.» دوې معناوې لري؛ لومړی دا چې دی دغه کار نه شي ترسره کولی او دويم دا چې نه غواړي ترسره يې کړي. که يې نه شي ترسره کولی، فني ستونزه موجوده او که يې ترسره کولی شي؛ خو نه يې ترسره کوي، دلته بيا د فکر د بڼې خبره ده.

د کالګاري برج چې ۱۹۰۸ متره لوړوالی لري استوار پر خپل ځای ولاړ دی. د برج ټول وزن ۱۰۸۸۴ ټنه دی او له دې ډلې ۶۳۴۹ ټنه يې د تهداب وزن دی چې د ټول وزن شاوخوا شپېته سلنه کېږي. دغه مثال ښيي ډېری لوی جوړښتونه، کلک بنسټونه لري. لکه څنګه چې يو ستر ساختمان پر يوه کلک تهداب ولاړ وي، بريالیتوب همداسې دی او د بريالیتوب بنسټ د فکر بڼه ده.

ټوليز چلند

زه پر ټوليز چلند باور لرم. موږ يوازې لاس، پښې، سترګې، غوږونه، ماغزه او زړه نه يو؛ بلکې بشپړ انسانان يو. ټول خلک د کار ځای ته ځي او له کاره کور ته ستنېږي. کورني مسايل د کار ځای ته وړي او د کار ځای ستونزې کور ته راوړي، خو په ريښتيا کله چې موږ د کور ستونزې د کار ځای ته وړو څه پېښېږي؟ زموږ د انديښنو کچه لوړېږي او توليد مو کمېږي. کاري ستونزې هم نه يوازې زموږ پر کورني ژوند بلکې د ژوند پر ټولو اړخونو اغېز کوي. پام مو وي چې شخصي، کاري او ټولنيزې ستونزې يو پر بل اغېز لري.

هغه عوامل چې ستاسې د فکر بڼه ټاکي

راشئ د پوښتنې په بڼه يې مطرح کړو، موږ د فکر له ځانګړې بڼې سره نړۍ ته راغلي يو او که بلوغ ته په رسېدو سره زموږ د فکر بڼې هم توسعه موندلې ده؟ هغه عوامل چې زموږ د فکر بڼه ټاکي کوم دي؟ که د ...

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عواملو له کبله د ژوند په اړه منفي ليد لوري ولرو، ايا شونې ده چې دغه ليدلوري بدل کړو؟ سره له دې چې ډېری خويونه د ودې په دوران کې رامنځته کېږي؛ خو که فرض کړو چې تندخويي ته ليوالتيا مو ذاتي ده، بيا هم دري اصل شته چې زموږ د فکر بنه ټاکي. دغه دری اصول په انګريزي کې د فکر د بڼې پر دريو (E) ګانو مشهور دي. دغه دری اي ګانې يوه يې د چاپيريال (محيط) يعنې Environment، بله يې Experience يعنې تجربې او درېيمه يې هم Education يا زده‌کړو څخه اخيستل شوي. له همدې کبله بايد دغه دری واړه هر يو بېل بېل و اورزوو.

چاپيريال

په چاپيريال کې لاندې موارد شامل دي:

کور؛ مثتبې او منفي اغېزې يې

ښوونځی؛ د ټولګيوالو او همزولو فشار

کار؛ مهربانه او يا هم عيب لټونکی مدير

ټوليزې رسنۍ؛ تلوېزيون، ورځپاڼه، مجله، راډيو او فلمونه

کلتوري شاليد

مذهبي شاليد

دودونه او اعتقادات

ټولنيز چاپيريال

سياسي چاپيريال

دغه ټول چاپيريالونه يو کلتور رامنځته کوي. هر ځای که هغه کور، هېواد او يا هم کوم سازمان وي، ځانګړی کلتور لري. د بېلګې په توګه، ښايي يوې هتې ته ورغلي وی چې پلورونکي يې باادبه، زړه سواند، مهربانه او تازه دي په داسې حال کې چې د يوې بلې ښځې د کارونکو بې ادبي ته

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

لیدلې ده. یا هم داسې یوه کور ته ورځی چې غړي یې باادبه او د ښه سلوک څښتانان دي؛ خو داسې کور ته مو هم سر ورښکاره کړی چې غړي یې تل له یو بل سره په جنجال وي.
په هغو هېوادونو کې چې دولت او سیاستوال صادق دي، ډېری خلک یې هم صادق، قانون ته ژمن او مهربان دي. په فاسد محیط کې د صادق انسان ژوند سخت دی، هماغه ډول چې په یوه صادقه ټولنه کې د مفسدو افرادو ژوند سخت وي.
کلتور تل له لوړ پوړو ټیټ پوړو ته لېږدي او هېڅکله له ټیټ پوړو لوړ پوړو ته نه لېږدول کېږي. باید څنگ ته ودرېږو او وگورو چې د ځان او هغو کسانو لپاره چې په شاوخوا کې مو دي څه ډول چاپیریال مو رامنځته کړی. په منفي چاپیریال کې د مثبت کار ترسره کول ستونزمن دی. په هغو ټولنو کې چې اړو دوړ ته د قانون په سترگه کتل کېږي، صادقو وگړو ته هم د درغلگرو او غلطو افرادو په سترگه کتل کېږي. وړاندیز مو دا دی چې د دغه امر د ارزونې لپاره تأمل وکړئ او وگورئ چې چاپیریال پر تاسې څه ډول اغېز کوي او یا هغه چاپیریال چې تاسې رامنځته کړی، پر نورو څه ډول اغېز کوي.

تجربې

د مختلفو افرادو پر وړاندې زموږ چلند د تجربو پر بنسټ بدلون کوي. که له یوه چا ښه تجربه ولرو، د هغه پر وړاندې زموږ د فکر بڼه هم مثبته ده او برعکس منفي تجربې موږ د هغه پر وړاندې احتیاط ته اړباسي. تجربې او پېښې زموږ په ژوند کې د عطف د نقطې په څېر دي. پر همدې اساس کولی شو داسې پایلې ترسیم کړو چې زموږ د راتلونکي لپاره د لارښود په توگه کار وکړي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

زده کړې

د زده کړو بحث پر دوو برخو وېشل کېږي چې یوه یې رسمي او بله یې غیررسمي زده کړې دي. مور په اطلاعاتو کې ډوب، خو د پوهې او ذکاوت ترې یو. پوهه له راهبردي اړخه د ذکاوت سبب کېږي او د هغه پایله بیا بریالیتوب دی.

له همدې کبله د لاربښود رول ډېر مهم دی، ځکه چې تر ابده اغېزناک دی. زده کړې باید مور ته یوازې د ژوند جوړولو لارې راونه ښیي؛ بلکې د ژوند کولو بڼه هم را زده کړي.

هغه کسان چې مثبت فکر لري څنګه تشخیصولی شئ؟

لکه څنګه چې د ناروغۍ نه شتون د تندرستۍ په معنا نه دی، په همدې ډول د بدبینۍ نه شتون هم د یوه وګړي د مثبتوالي نښه نه ده. هغه کسان چې د فکر بڼه یې مثبته ده، ځانګړې شخصیتي ځانګړنې لري، چې پېژندل یې اسانه کار دی. هغوی محتاط، پر نفس باوري، صبور او متواضع دي. دغه راز له ځان او نورو څخه ډېرې تمې لري او تل د مثبتو پایلو وړاندوینه کوي. د مثبت فکر لرونکي افراد د څلور فصله مېوې په څېر دي چې هر وخت یې هرکلی کېږي.

د مثبت فکر ګټې

د فکر د مثبتې بڼې لرل ډېرې ګټې لري چې په سادګۍ د لیدو وړ دي؛ خو پام مو وي چې ځینې وختونه همدا سادګي د نه پاملرنې او د بریالیتوب د له لاسه ورکولو لامل کېږي.

هغه ګټې چې د فکر مثبته بڼه یې ستاسې لپاره لري عبارت دي له:

تاسې ډېر مطلوب شخص پر نور شوق کوي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

انرژي در ببني
په ژوند کې مو د رضایت سبب کېږي.
ستاسې د شاوخوا خلکو ته د الهام لامل کېږي.
له تاسې سره مرسته کوي چې د خپلې ټولنې لپاره مؤثر شخص او د خپل هېواد لپاره يوه پانګه واوسئ.
او هغه ګټې چې د يوې ادارې لپاره يې لري عبارت دي له:
د ګټې کچه لوړوي.
ګروپي کار دودوي.
ستونزې ورسره حل کېږي.
کيفيت ورسره لوړېږي.
سازمان سم لوري ته سوق کېږي.
د مديرانو، کارکوونکو او مشتريانو ترمنځ اړيکې پراخوي.
عصبي فشارونه ورسره کمېږي.
د فکر د منفي بڼې پايلې
ژوند له خندونو سره مل بهير دی؛ نو د فکر په منفي بڼې سره د ځان پر وړاندې تر ټولو ستر خنډ کېږو. د منفي فکر لرونکي افراد د دوستۍ، واده او کورنيو اړيکو لپاره سخت شرايط لري.
د فکر منفي بڼه د دغو شيانو لامل کېږي:

- د ژوند د تريخوالي
- نارضايتۍ
- بې هدفه ژوند
- د ځان او نورو لپاره د ډېر فشار
- غوسې
- ناهيلۍ
- ناروغۍ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د فکر منفي بڼه په کورنۍ، کار ځای او ټولنه کې د ناخوښ چاپېريال د رامنځته کېدو لامل کېږي. د منفي فکر لرونکي کسان په يو ډول خپل منفي چلند شاوخوا کسانو ته هم لېږدوي.
د منفي فکر لرونکي کسان د ټولنې د اوږو بار کېږي.

د فکر منفي بڼه له يوه نسل څخه بل نسل ته لېږدي؟

حتماً له همدې کبله مور ځينې کورنۍ او ټولنې وينو چې تر نورو ډېرې مثبتې دي.
کله چې د منفي فکر د زيانونو په اړه پوهېږو ولې يې بدلوو نه؟
انسان په طبيعي ډول له بدلون سره مخالفت کوي، ځکه بدلونونه ستونزمن وي. دا مهمه نه ده چې بدلون مثبت دی او که منفي، خو د فشار لامل کېږي.
ځينې وخت موږ د خپل فکر له منفي بڼې سره ډېره ارام يو، له همدې کبله هغه بدلونونه نه منو چې د مثبتوالي لامل کېږي. موږ دې ته لومړيتوب ورکوو چې له خپلو منفي افکارو سره ژوند وکړو.
چارليز ډاکېن د يوه زنداني په اړه چې ډېر کلونه کوټه قلفي و، ليکنه کړې ده. د زندان د مودې تر بشپړېدو وروسته دغه کس ازاد شو. کله چې له خپلې کوټې بيرون ته را وايستل شو، له نوي محيط سره ډېر ناارامه و، له همدې کبله يې ېېرته غوښتنه وکړه چې دی په خپله کوټه کې بندي کړي.
د ده لپاره يوازې خونه، تياره او زولنې د بيروني محيط تر منلو ډېر اراموونکي وو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

خوبونه سکې دي...... په اصل کې د دوی پلې کول دي چې حسابېږي.
تیودر روزوېلټ

لومړی: دری داسې فرصتونه لېست کړئ چې تر اوسه مو پام نه وي ورته کړی:

۱...........۲...........................۳..........................

دویم: د دریو داسې برخو لېست برابر کړئ چې فرصتونه په کې دي او تراوسه تاسې نه شوی تشخیصولی:

۱. .... ۲ .... ۳.........................

درېیم: دا وارزوئ چې اوسنی چاپیریال ستاسې د فکر بڼه څنګه اغېزمنوي؟

څلورم: دا هم و ارزوئ هغه چاپیریال چې تاسې رامنځته کړی، نور څنګه اغېزمنوي؟

پنځم: دری هغه چلندونه په ګوته کړئ چې د بدلون له لارې یې تاسې مثبت چاپیریال جوړولی شئ:

۱. .... ۲. .... ۳. ....

شپږم: دری هغه ښېګڼې په نښه کړئ چې په لاندې چاپیریالونو کې د مثبت فکر د رامنځته کېدو لامل کېږي:

الف: په کور کې ۱..........۲..........۳.........

ب: په کارځای کې۱..........۲...........۳..........

ج: په ټولنه کې ۱..........۲..........۳...........

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دویم څپرکی

د مثبت فکر جوړول

خپل منزل ته ځان ورسوئ
ګټونکي هرې ستونزې ته یوه د حل لاره لري
بایلونکي د هرې حل لارې لپاره یوه ستونزه لري

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

څه ډول کولی شو د فکر مثبته بڼه رامنځته کړو؟

د ماشوموتوب په پېر کې د فکر داسې بڼې رامنځته کوو چې د ژوند تر وروستیو پورې پر موږ اغېز لري. له شک پرته چې د فکر د مثبتې بڼې خپلول د ودې په پړاو کې اسانه او غوره وي. که دې د ماشومتوب په پړاو کې د فکر مثبته بڼه رامنځته کړي وي، نو ډېر نېکمرغه انسان يې او که دې د فکر منفي بڼه خپله کړې وي، هغه دې که خپله انتخاب کړې او یا هم دربانديې تپل شوې وي مهمه نه ده؛ خو ایا د فکر دغه منفي بڼه به ټول عمر درپورې تړلې وي؟ البته چې نه. کولی شې چې بدلون ورکړې. د دغه کار ترسره کول اسانه دي؟ واضح ده چې نه.

څه ډول کولی شو چې مثبت فکر جوړ او وساتو؟

- پر هغو اصولو ځان پوه کړئ چې د فکر مثبته بڼه جوړوي.
- دا باید وغواړئ چې مثبت فکر ولرئ.
- د تمرین لپاره د هغه اصول، مقررات او د ژمنتيا حس وروزئ.

د لویانو په توګه د چاپیریال په پام کې نیولو پرته څوک زموږ د افکارو د بڼې مسؤل دي؟ موږ په خپله. موږ باید د خپلو کړو وړو پر وړاندې مسؤلیت منونکي واوسو. ځینو کسانو ته له ځان پرته بل هر څوک او هر شی نیمګړی ښکاري. موږ باید په ژوند کې ځینې مسؤلیتونه ومنو. د هغو کسانو چې د فکر منفي بڼه لري ډېری يې خپل والدین، ښوونکي، مېرمن، بخت، اقتصاد او دولت د خپلو ماتو له کبله ملامت بولي. د دې لپاره چې

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

له بدنه دې د خپل فکر بڼه بدله کړې ته باید له خپل ماضي تېر شې. ماضي ګرد او غبار ټکوهې او یوه نوي فکري مسیر ته ځان برابر کړې. د مثبتو شیانو هیلې دې سره راټولې کړه او مخ پر وړاندې حرکت پیل کړه. په اړه فکر کول په تاسې کې د مثبت روحي وضعیت د رامنځته کېدو لامل کېږي.

د فکر د بدلون لپاره اته ګامه

که غواړئ چې د فکر بڼه مو مثبته شي، باید لاندې اته ګامونه په دقت تمرین کړئ.

لومړی ګام: د تمرکز بدلون او د مثبتو مواردو لټه

باید یو ښه پلټونکی واوسې چې د ژوند پر مثبتو اړخونو دې تمرکز کوې. په افرادو کې د نیمګړتیاوو پر ځای هڅه وکړه چې د هغوی ښېګڼې او مثبت ټکي پیدا کړې. د دغه مطلب یادونه ځکه کوم چې موږ ډېری داسې عادت شوي یو چې منفي ټکي پیدا کوو او دا مو هېر کړي چې باید مثبتو اړخونو ته هم پام وکړو.

د سرو زرو په لټه کې

اندرو کارنګي تنکی ځوان و چې له سکاټلنډ څخه امریکا ته ولاړ. په لاس کې د توکو له پلورلو یې پیل وکړ او په امریکا کې د اوسپنې د تر ټولو سترې فابریکې څښتن شو. تر دې چې ۴۳ میلیونرانو د ده لپاره کار کاوه. پام مو وي چې یو میلیون ډالر اوس لا ډېرې پیسې دي په داسې حال کې چې په ۱۹۲۰ کلونو کې یې ارزښت تر دې هم ډېر و.
یو کس له اندرو کارنګي څخه پوښتنه وکړه چې ده له خلکو سره څه ډول معامله کوله؟

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کارنکي داسې ځواب ورکړ: له خلکو سره معامله، د سرو زور د استخراج لپاره د کيندنې په څېر ده. کله چې د يوه اونس سرو زرو د تر لاسه کولو هڅه کوي، بايد په خروارو خاورې سره يوې او بلې خواته کړئ. تاسې چې کله کان ته ځئ موخه مو د خاورو ترلاسه کول نه بلکې د سرو زورو ترلاسه کول دي.

د کارني ځواب مهم پيغام درلود.

ستاسې تمرکز پر څه شي دی؟ مسلماً چې پر سرو زرو. که تاسې غواړئ چې په وګړو او شرايطو کې منفي ټکي پيدا کړی، حتماً به له ډېرو مواردو سره مخ شئ، خو دلته اصلي خبره دا ده چې موږ د څه شي په لټه کې يو، د سرو زرو او که د خاورو؟ په هر وګړي او هر ډول شرايطو کې يو شمېر مثبت ټکي شته. ځينې وختونه بايد د دغو مثبتو ټکو د تشخيص لپاره ژور ولاړ شو، ځکه ښايي څرګند نه وي. کله چې بيا د فکر ښه منفي وي يو شمېر خلک په جنت کې هم د نيمګړتياوو د پيدا کولو هڅه کوي او پيدا کوي يې هم.

د منفي افکارو لرونکي تل نيوکه کوي

ځينې خلک تل نيوکه کوي. دوی ته مهمه نه ده چې موضوع څه ده او کارونه څومره په ښه بڼه روان دي. دوی دې ته هم نه ګوري چې ته په کوم اړخ کې يې؛ خو تل مخالف دريځ نيسي. دوی تل نيوکه کوي او نيوکې ته د يوې دندې په سترګه ګوري. دغه ډول افراد د عيبونو پر پلټولو دومره زيار وباسي لکه د يوې جايزې د ترلاسه کولو لپاره. له همدې کبله پر هرچا او هر ډول شرايطو نيوکه کوي. دغه ډول کسان په هره کورنۍ او دفتر کې پيدا کېدای شي. دوی همېشه نيوکې کوي او وايي چې شرايط څومره خراب دي او ټوله نړۍ د خپلو ستونزو له کبله ملامتوي. دغه ډول خلکو ته اروا پوهانو د انرژۍ مصرفوونکو نوم ورکړی دی. دوی چې کله هوټل ته

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

تفریح ته راغلي له ولاړ شي ۲۰ پیالې چای څښي او په دې پلمه چې ګنې سګرېټو دوړې پورته کوي، خو له دې نه دي خبر کوم کارونه چې دوی یې ترسره کوي، ستونزې لازیاتوي. دغه کړنې نه یوازې د دوی بلکې د هغو کسانو لپاره چې د دوی په شاوخوا کې دي د پیغامونو د منفي طاعون د خپراوي له لارې، منفي پایلو ته مناسب چاپیریال رامنځته کوي.
کله چې ده خپله اختراع د رابرټ فولتن د بخاري بېړۍ مخترع و. هاډسون د سیند په سواحلو کې ننداري ته وړاندې کوله، د هغو خلکو په منځ کې چې د لیدو لپاره یې راغلي وو، یوه ډله بدبین او شکاک خلک هم وو چې ویل به یې: «دا بېړۍ حرکت نه شي کولی»، خو کله چې لږ وروسته بېړۍ چالانه شوه او د سیند پر لور یې حرکت وکړ، همدې بدبینې ډلې چیغې وهلې: دا بېړۍ به هېڅکله و نه درېږي!
یوه کس ډېر نادر ښکاري تازي پیدا کړی و. د تازي «ښکاري سپي» ځانګړنه دا وه چې د خپلو همنوعو خلاف په اوبو کې هم تللی شوی. سړی چې تازي ته ډېر خوشاله وه، غوښتل یې په اړه یې خپل ملګری هم خبر کړي. د همدې کار لپاره یې ملګری دعوت کړ چې یوه ورځ د هیلیو ښکار ته ورسره ولاړ شي. بالاخره دواړه د هیلیو په ښکار پسې ولاړل. دوی به چې هیلۍ ښکار کړه د تازي څښتن به پر سپي امر وکړ او تازي به هم په منډه هغه له اوبو ورته را وایستله. د تازي څښتن په تمه و چې ملګری به یې د ده د تازي ستاینه وکړي، یا لږ تر لږه یو نظر ورکړي. خو ملګری یې غلی و او هېڅ یې نه ویل. کله چې بېرته کور ته راګرځېدل سړي له خپل ملګري پوښتنه وکړه چې د تازي په اړه کومې غیرې معمولي موضوع ته متوجه شوی او که نه؟ ملګري یې ځواب ورکړ: «هو ډېرو غیرمعمولي مواردو ته مې پام شو له دې ډلې یو دا چې ستا تازي لامبو نه شي وهلی!»
یو شمېر خلک د موضوع یوازې منفي اړخ ته ګوري. راځئ وګور چې بدبین افراد څه خصوصیات لري؟
PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

بدبين خلک

- په هغه وخت کې چې کومه ځانګړې ستونزه هم و نه لري، خفه وي.
- کله چې ښه حس ولري، له دې وېرې چې دغه حس پر بد بدل نه شي، له خفګان سره مخ کېږي.
- د ژوند ډېره برخه په ګیله او شکایت تېروي.
- تل ځراغونه مړه کوي، چې وګوري تیاره څنګه ده.
- د ژوند په هېنداره کې تل درزونه ګوري.
- کله چې واوري تر هر ځای ډېر خلک په تخت کې د خوب پر مهال مري، په تخت کې له خوب کولو ډډه کوي.
- له خپلې روغتیا خوند نه شي اخیستلی، ځکه وېرېږي چې ښایي سبا ناروغ شي.
- نه یوازې دا چې د ناوړه کړنو په تمه وي، بلکې له ټولو هغو شیانو چې رامنځته کېږي، ناوړه شی جوړوي.
- د ګیلاس نیمه ډکه برخه نه ویني، یوازې تشې برخې ته یې پام وي.
- په دې باور دي چې د لمر وړانګې د سیوري د خپرېدو سبب کېږي.
- نعمتونه یې هېر کړي؛ خو ستونزې بیا یوه یوه شماري.
- سره له دې چې پوهېږي، سخت کار تر اوسه څوک نه دي وژلي، خو بیا هم په دې باور وي چې ولې ګواښ ومني.

هيله من واوسه

څنګه کولی شئ چې خوشبین کس واوسئ؟ د دې پوښتنې ځواب په لاندې نقل کې په ښه ډول څرګند شوی دی: «دومره پیاوړی اوسه چې هېڅ شی و نه شي کولی ستا ارامي له منځه یوسي. له هر چا سره چې مخ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کېږي د خپلې روغتيا او خوښۍ په اړه ورسره خبرې وکړه. پرېږده ټول دوستان دې پوه شي چې تاسې يې ښه اخلاق او د پياوړتيا ټکي ستايې. د هر شي مثبت اړخ ته وګوره، يوازې د غوره شيانو په اړه فکر وکړه، د غوره کارونو د ترسره کولو لپاره اقدام وکړه او د ښې پايلې په تمه و اوسه. د نورو د برياليتوب لپاره دومره لېوال و اوسه لکه د خپل برياليتوب لپاره. تېرې تېروتنې هېرې کړه او په راتلونکي کې د لويو لاسته راوړنو هڅه وکړه. له خلکو سره د مخ کېدو پر مهال دې پر شونډو موسکا خپره کړه او خپل ډېر وخت د ځان پر جوړولو تېر کړه، چې پر نورو نيوکې ته وخت پاتې نه شي. د وېرې پر وړاندې لوی اوسه او د غوسې پر وړاندې نرم.»

دويم ګام: ځان داسې عادت کړئ چې سره له اوسه خپل کار پيل کړئ.

موږ ټولو ښايي په ژوند کې ځينې وختونه لټي کړي وي. د خپلې لټۍ په اړه ډاډه يم چې له پښېمانۍ پرته يې بله هېڅ ګټه نه ده رارسېدلې. لټي انسان د فکر د منفي بڼې پر لور سوق کوي. د يوه کار په ترسره کولو کې لټي، تاسې د هماغه کار لپاره د هڅې په پرتله ډېر خسته کوي. په سمه بڼه ترسره شوی کار انسان ته انرژي وربښي، خو نيمګړی کار داسې انرژي ضايع کوي، لکه د ټانکر سوری چې تېل ضايع کوي.

که غواړئ چې د فکر مثبت بڼه ولرئ، ځان په اوس وخت کې له ژوند کولو او همدا اوس له کار کولو سره عادت کړئ.

د سپوږمۍ تر وړانګو لاندې ويده شو

د لمر وړانګو ته وغځېد

ژوند يې د يوه کار د سر ته رسولو لپاره تېر کړ

او بلاخره له دې پرته چې کوم کار ترسره کړي له نړۍ ولاړ

جيمز الري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کله چې لوی شوم

لټې د هغه ماشوم کیسې ته ورته ده چې وايي کله چې لوی شوم، دا او هغه کار به ترسره کړم او خوشاله ژوند به ولرم. چې لوی شي بیا وايي پوهنتون چې خلاص کړم خوشبختي به پیل شي. له پوهنتون چې فراغ شي وايي همدا چې کار پیدا کړم نور مې نو غم نشته. کله چې کار پیدا کړي وايي خوشبختي مې له واده سره پوره کېږي. تر وداه وروسته وايي اولادونه مې چې زده کړې وکړي، هر څه به سم شي. کله یې چې بچیان زده کړې بشپړې کړي وايي په تقاعد سره به مې خوښۍ بشپړې شي. تر تقاعد وروسته څه شی ترلاسه کوي؟ سترگې چې پرانیزي گوري چې عمر یې یوازې په هیله تېر شوی دی.

ځینې خلک هڅه کوي خپله لټې تر الفاظو لاندې پټه کړي. دوی وايي: «د تحلیل په حالت کې یم.» جالبه دلته ده چې شپږ میاشتې وروسته هم دوی د تحلیل په حالت کې وي.

دوی له دې نه دي خبر چې د تحلیل د فلج پر ناروغۍ اخته دي او دوی به هېڅکله هم بریالي نه شي.

یوه ډله نور بیا په دې پلمه چې «دغه یم تیارېږم» لټې کوي. که یوه میاشت وروسته یې هم پوښتنه وکړې، دوی به لا هم تیارېږي. شپږ میاشتې وروسته هم د تیارېدو په حال کې وي. هغوی له دې نه دي خبر چې د پلمې لټونې پر ناروغۍ اخته دي او تل د خپلو کارونو د نه ترسره کولو لپاره پلمې جوړوي.

ژوند د تمرین جامې نه دي. زما لپاره دا مهم نه ده چې ته پر کومه فلسفه باور لرې، زه یوازې دومره پوهېږم چې موږ په دې لوبه کې یوازې یو غشی لرو چې هغه هم د ژوند دی. هدف ډېر لوړ دی او دغه هدف راتلونکي نسلونه دي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

څه وخت دی او موږ چېرته یو؟ ځواب څرګند دی، اوس او همدلته یو. راځئ چې له اوس نه ښه او پوره ګټه پورته کړو. له اوس نه د ښې ګټې پورته کولو موخه هېڅکله دا نه ده چې د راتلونکي لپاره د پلان جوړولو ته اړتیا نشته. که موږ له حال څخه سمه ګټه پورته کړو، په اوتومات ډول به مو د ښه راتلونکي لپاره کار کړی وي.

که غواړو چې د فکر ښه مو مثبته وي، باید د «همدا اوس یې ترسره کوم» عبارت زده او د لټې عادت هېر کړو.

د ژوند تر ټولو خواشینونکي عبارات:

مکمن و

باید ترسره کړی مې وی

کولی مې شوی

که لږ نور فرصت هم راکړل شوی وی

«هغه کار چې نن یې ترسره کولی شې، هېڅکله یې سبا ته مه پرېږده.»

بنجامین فرانکلین

زه ډاډه یم چې ټول بریالي کسان په یو ډول لټې ته لېوالتیا لري، خو دوی د هغې شاوخوا ته نه ګرځي. کله چې یو کس وايي: «په همدې ورځو کې یې ترسره کوم.» ډاډه شئ چې موخه یې هېڅ ورځ هم نه ده، یعنې نه یې ترسره کوي.

یوه ډله خلک دې ته په تمه وي چې د کار ټول شرایط ورته برابر شي او وروسته یې د ترسره کولو لپاره له کوره ووځي. ډاډه اوسئ چې دغه کار هېڅکله هم نه کېږي او هغوی وړاندې له دې چې کار پیل کړي ناکامېږي او دا ډېره دردونکې ده. راځئ چې لټې ته د پای ټکی کېږدو. اوس نو د دې وخت دی چې د چارو له ځنډولو ډډه وکړو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

درییم ګام: د شکرانې د فکر پراخول

هغه نعمتونه چې لرئ یې وشمېرئ، خو پر ستونزو تمرکز مه کوئ. یو وخت ښایي له چا واورئ، هغه څوک چې په یوه حادثه کې یې لاس یا پښې له لاسه ورکړي وو، د یو میلیون ډالرو جایزې ګټونکی شوی. څو کسان به په موږ کې پیدا شي چې خپل ځای له هغه سره بدل کړي؟ لږ کسان به هم دغه کار ته زړه ښه نه کړي. موږ دومره پر هغو شیانو چې نه یې لرو تمرکز کړی چې هغه نعمتونه چې لرو یې نه شو لیدلی. په داسې حال کې چې موږ ډېر داسې شیان لرو چې باید شکر ورباندې وباسو.

کله چې موږ وایو پر خدای درکړو نعمتونو شکر وباسئ او پر ستونزو تمرکز مه کوئ، موخه مو دا نه ده چې پر شته نعمتونو بسنه وکړئ او یا هم د نورو د ترلاسه کولو هڅه مه کوئ. پر نعمتونو مو شکر وباسئ او پر ستونزو مو تمرکز مه کوی؛ د دې خبرې پیغام دا نه دی چې ځان غوښتونکي شئ. که مو زما له خبرو دا هدف اخیستی وي، زه د نیمګړي پیغام رسولو له کبله ملامت یم او تاسې په غوږ نیولو کې د انتخابي چلند له کبله.

د دې لپاره چې د انتخابي اورېدلو مثال مې درسره شریک کړی وي، یوه کیسه به درته وکړم چې ما اورېدلې ده. یوه ډاکټر ته بلنه ورکړل شوې وه چې د شرابیانو یوې ډلې ته وینا وکړي. ده اراده درلوده چې په مقتدرانه ډول شرابیانو ته د نشه یي توکو او شرابو د زیانونو په اړه خبرې وکړي. ډاکټر له ځانه سره دوه ګیلاسونه راوړي وو چې په یوه کې خالصې اوبه او په بل کې سوچه شراب وو.

ډاکټر په هغه ګیلاس کې چې له خالصو اوبو ډک و، یو چنجی واچاوه. چنجی په اسانۍ د ګیلاس سر ته راپورته شو. له شرابو په ډک ګیلاس کې یې هم یو چنجی واچاوه چې د ټولو خلکو په مخ کې له منځه ولاړ. ده په دې مثال سره غوښتل ثابته کړي چې د شرابو د څښلو په صورت کې به له

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

داسې ستونزې سره مخ شو. ډاکټر له خپلو مخاطبينو پوښتنه وکړه چې د دې کيسې اخلاقي پيغام څه دی؟

د خلکو ترمنځ يوه کس داسې ځواب ورکړ: «که مو شراب وڅښل په معده کې به مو هېڅ راز چنجی پاتې نه شي.»

ستاسې په باور دا ريښتيا هم د کيسې اخلاقي پيغام دی؟ البته چې نه. دا د انتخابي اورېدنې «selective listening» يو مثال دی.

موږ ډېر ګله هغه څه چې ويل کېږي نه اورو، بلکې هغه څه مو تر غوږو کېږي چې غواړو وايې ورو.

زموږ ډېری نعمتونه د پټو خزانو په څېر دي، له همدې کبله بايد شکرګزار واوسو او خپلې ستونزې لويې نه کړو.

څلورم ګام: په دوامداره ښوونيزو پروګرامونو کې ګډون

راځئ چې له ځينو باورونو تېر شو. عمومي باور دا دی چې موږ په ښوونځيو او پوهنتونونو کې روزل کېږو. په بېلابېلو هېوادونو کې د سيمنارونو پر مهال مې له خپلو اورېدونکو پوښتلي چې ريښتيا هم موږ په ښوونځيو او پوهنتونونو کې روزل کېږو؟

ډېری پر همدې باور وو چې ځينې خلک په ښوونځيو او پوهنتونونو کې روزل کېږي، خو يوه برخه مخالفين هم وو. د دې لپاره چې سوء تفاهم رامنځ ته نشي بايد ووايم چې موږ ډېری معلومات چې اړتيا ورته لرو په ښوونځي او پوهنتون کې ترلاسه کوو؛ خو موږ دې ته هم اړ يو چې د زده کړې پر اصلي معنا پوه شو.

د فکري زده کړو اغېز پر عقل او د ارزښتونو پر بنسټ؛ د ولاړو زده کړو اغېز پر احساساتو وي. هغه زده کړې چې احساسات يا زړه و نه روزي خطرناکې پايلې لرلی شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

که غواړو چې په کورنۍ، ټولنه او یا دفتر کې شخصیتونه وروزو باید د اخلاقي او معنوي زده کړو لږ تر لږه ټیټ حد ته ځان ورسوو. له شک پرته هغه زده کړې چې د شخصیت اساسي صفات لکه صداقت، شفقت، شجاعت او مسؤلیت پذیري جوړوي ډېرې مهمې دي. پام مو وي چې موږ تر اکاډمیکو زده کړو وړاندې د ارزښتونو پر بنسټ ولاړو زده کړو ته اړتیا لرو. زه ټینګار کوم هغه کس چې په اخلاقي زده کړو سمبال وي په ژوند کې یې د بریالیتوب چانس تر هغه کس ډېر دی چې لوړې اکاډمیکې زده کړې لري، خو په اخلاقي ډول نه وي روزل شوی.

بې ارزښته زده کړې

ریښتینې زده کړه زړه او عقل دواړه روزي. نالوستی غل ښایي پر پټلۍ د تلونکي رېل له مسافرو غلا وکړي؛ خو لوستی غل بشپړه پټلۍ غلا کوي.

پوهنتونونه مو ډېر ماهر غله فارغوي؛ ځکه موږ د ارزښتونو د زده کړې زمینه نه ده برابره کړې او دا هغه څه دي چې ډېری ځوانان یې په لټه کې دي.

ستیون مولر

موږ ته په کار ده چې د پوهې لپاره مسابقه وکړو نه د مقام لپاره. زده کړې اطلاعات راټولوي او عقل له هغه څخه استفاده اسانه کوي. داسې کېدای شي چې یو کس په لوړ موقف کې وي، خو ډېر څه یې نه وي زده. ستونزه دلته ده چې خلک د پوهې او د معلوماتو د یادولو د قدرت ترمنځ توپیر نه شي کولی. پام مو وي چې له اخلاقي ارزښتونو پرته د ذهن روزل ټولنې ته ګواښ پېښولی شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

زده کړې د سم قضاوت په معنا نه دي

په دې برخه کې به د یوه کس کیسه درته وکړم چې د سړک پر غاړه یې برګر پلورل. دی بې سواده و او له همدې کبله یې هېڅکله ورځپاڼه نه وه لوستې. په غوږونو هم درونډ و، نو د راډیو خبرونه یې هم نه شوی اورېدلی. له دې کبله چې سترګې یې ضعیفه وې تلوېزیون یې هم نه کوت؛ خو په ډېره لېوالتیا به یې خپل برګر پلورل. د پلور او د ګټې کچه یې ورځ تر بلې لوړېده او د برګرو جوړولو لپاره یې یو لوی داش واخیست. د سړي پر کاروبار یو زوی یې چې تازه یې د اقتصاد پوهنځی بشپړ کړی و ورشریک شو. د هغه تر یو ځای کېدو وروسته جالبې پېښې رامنځته شوې. زوی پلار ته وویل: «هغه اقتصادي رکود ته دې پام دی چې پر بازار راتلونکی دی؟» پلار چې له هېڅ نه و خبر ځواب ورکړ: «نه څه شوي راته ووایه.»

زوی چې اقتصاد یې لوستی او له وضعیت څخه خبر و وویل: «پلاره د نړۍ اقتصادي وضعیت خطرناک دی. کورنی بازار خو تر هغه هم بدتره دی. موږ باید د راتلونکي بد وضعیت لپاره چمتوالی ونیسو.»

سړي فکر وکړ چې زوی یې اقتصاد لوستی، ورځپاڼې لولي او له حالتو خبر دی، نو باید یې مشوره ومني. څو ورځې وروسته یې د غوښې لپاره خپل وړاندیزونه کم کړل، لوحه یې راټیټه کړه او نور یې په کار کې پخوانی خوند نه و پاتې. ډېر وخت لا نه و وتلی چې مشتریان یې له لاسه ورکړل او د پلور کچه یې هم ټیټه شوه. وروسته پلار یوه ورځ زوی ته وویل: «زویه ته پر حقه وې. موږ له اقتصادي رکود سره مخ شوو. خوشاله پر دې یم چې تا تر اصلي حالت وړاندې خبر کړم.»

د دې کیسې اخلاقي پیغامونه څه دي؟

۱. موږ ډېرځله د سم قضاوت او زده کړو ترمنځ ګډوډ کېږو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۲. کېدای شي یو کس لوړې زده کړې ولري؛ خو د قضاوت ځواک یې کمزوری وي.

۳. سلاکاران باید په دقت انتخاب شي او خپل تشخیص هم باید وړاندې کړو.

۴. یو کس چې زده کړې ولري او یا هم یې و نه لري؛ خو چې لاندې پنځه مهمې ځانګړنې ولري حتما بریالی کېدای شي:

- وړتیا
- ژمنتیا
- باور
- تواضع
- زړورتیا

۵. ستونزه دلته ده چې موږ ډېر ژوندي دایرة المعارفونه لرو چې په ژوند کې ناکام دي.

لیاقت په زده‌کړې کې چټکتیا ده. وړتیا له زده‌کړو شیانو د ګټې اخیستنې مهارت دی. لېوالتیا د فکر هغه بڼه ده چې له ماهر څخه صالح او وړ کس جوړوي. ډېری ماهر کسان شته چې بې کفایته دي. د فکر له ښې بڼې پرته وړتیا بې ګټې ده.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د پوهنتون لومړنی دنده د حکمت تدریس دی، نه د سوداګری، د کرکټر جوړل دي؛ نه د تخنیکونو ورزده کول.

ونیستون چرچل

باسواده

چاته باسواده یا د زده کړو لرونکی ویلی شو؟

لومړی؛ هغه کس ته چې په ښه ډول د هغو شرایطو د مدیریت وړتیا لري چې په نا ځاپي ډول رامنځته کېږي او هغه چې شرایط له رامنځته کېدو سره سم درک کړي او په ندرت د هغوی د حل لپاره د سمې لارې په ټاکنه کې تېروتنه وکړي.

بل هغه کس چې له خلکو سره په راکړه ورکړه کې صادق وي او په نورو کې د هغو خصوصیاتو د تحمل وړتیا ولري چې د ده نه خوښېږي او له خپلو همکارانو سره تر هغه حده سم چلند وکړي چې د انسان په وس پوره وي.

پر دې سربېره هغه کسان باسواده یا د زده کړو لرونکي بللی شو چې تل پر خپلو غوښتنو کنټرول لري، بدبختی ته نه تسلیمېږي او په زړورتیا یې پر وړاندې درېږي.

تر ټولو مهمه دا چې د بریالیتوب پر مهال غرور نه کوي او خپل اصلیت نه هېروي. خپل ځای ځایګی درک کوي، ځکه پوهېږي چې روڼ اندی دی او که په اتفاقي ډول کوم بریالیتوب تر لاسه کړي، د ډېرې خوښی څرګندونه نه کوي.

لنډه دا چې د زده کړو لرونکي هغه کسان دي چې په هر ډول شرایطو کې وړتیا او زوړرتیا د ځان لپاره غوره کوي. لکه دوی چې ذکاوت ته پر حماقت او ښو ته پر بدو ترجیح ورکوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هر اړخيزه زده کړه څه شی ده؟

د ځنګله حيواناتو تصميم ونيو چې ښوونځي ته به ځي. په دغه ښوونځي کې يوې مرغۍ، يوې موش خرما، يوه کب، يوه سپي، يوې سويې او يوه مار ماهي زده کړې کولې.

دغه ښوونځي ته د نصاب چمتو کولو لپاره يو بورډ وټاکل شو. بورډ پرېکړه وکړه چې د نصاب په لومړنۍ برخه کې به الوتل، ونې ته ختل، لامبو او د سوريو کيندل د درسي موادو په توګه ځای پر ځای کړي. د ښوونځي زده کوونکو ته وويل شول چې دغه ټول مضامين بايد زده کړي. مرغۍ په الوتلو کې مخکې وه او د ازموينې پر مهال يې په همدغه مضمون کې لوړې نمرې ترلاسه کړې؛ خو د سوري کيندلو پر مال يې موښوکه او وزرونه خراب شول. ډېر وخت لا نه و تېر شوی چې د الوتنې په مضمون کې يې نمرې متوسطې شوې، د ځمکې په سوري کولو او ونې ته په ختلو کې هم ناکامه شوه. موش خرما ونې ته په ختلو کې استاده وه؛ خو په لامبو کې ناکامه شوه. کب بيا په لامبو کې پر سر سړی نه درلود؛ خو له دې کبله چې له اوبو د باندې يې ژوند نه شوی کولی په نورو ټولو مضامينو کې ناکام شو. سپي له دې کبله په ښوونځي کې داخله و نکړه چې په تدريسي نصاب کې غپلو ته ځای نه و ورکړل شوی او له همدې کبله يې د ښوونځي له مسئولينو سره جنجال وکړ.

سويه د ځمکې په سوري کولو کې تکړه وه؛ خو ونې ته ختل ورته لوی سرخوږی و. بلاخره يوه ورځ له ونې لاندې را ولوېده او په بله ازموينه کې يې د ځمکې په سوري کولو کې هم نمرې راټيټې شوې. مارماهي چې ټول کارونه يې نيم او نيمګړي ترسره کړي وو، د ټولګي اول نمره شو. د

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ته ګټونکی یې/ ٤٨

ښوونځي مشران هم خوشاله وو چې زده‌کوونکي په هر اړخیزو زده‌کړو کې تر یو بریده بریالي وو.

په اصل کې هر اړخیزه زده‌کړه هغه ده چې زده‌کوونکی له دې پرته چې د تخصص په برخه کې یې کوم شی کم شي، د ژوند کولو جوګه کړي.

ټولو ته ځینې وړتیاوې ورکړل شوې دي

کوچنۍ مچۍ ته چې د یوه اونس لسمه برخه وزن لري، د ډېرو پېچلو مانورونو وړتیا ورکړل شوې ده. هغه په یوه ثانیه کې خپل وزرونه پنځه اویا ځله ښوروي. دغه راز کولی شي چې د الوتنې پر مهال له ګلونو شات وخوري او جالبه دا ده چې سره له دې چې وزرونه ښوروي، نه پورته ځي او نه کار ته کېږي. شترمرغ چې شاوخوا ۱۹۰ کیلو ګرامه وزن لري تر ټولو ستر مرغه دی چې الوتلی نه شي؛ خو پښې یې دومره پیاوړې دي چې کولی شي په یوه ساعت کې ۸۰ کیلومتره منډه وکړي او هر ګام یې له درې تر پنځو مترو پورې دی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

جهالت

ځومره چې له جهالت څخه د ځان خلاصون لپاره هڅه نه کول د شرم وړ دي، جهالت په خپله دومره د شرم وړ نه دی.

بنجامین فرانکلېن

د پوهې په اړه بد فکر نه یوازې د بې سوادۍ نښه ده، بلکې جهالت دی. احمقان پر نفس ډېر پوخ باور لري او دغه باور له جهالته سرچینه اخلي. پر جهالت هېڅ راز نیوکه نه شته، خو پر دندې د هغه بدلول حماقت دی. ځینې خلک په لوی لاس جهالت راټولوي او وروسته هغه ته د پوهې په سترګه ګوري. په داسې حال کې چې جهالت بدبختي، مصیبت او ناروغي ده. که جهالت سعادت وي، نو ولې د نړۍ ډېری خلک خوشاله نه دي؟!
د پوهې د کچې ټیټوالی له دې کبله خطرناک دی چې په هغه کې د جهالت کچه لوړېږي او په دې توګه د بدبختۍ، وېرې، تعصب او ځانغوښتنې سبب کېږي. پوهه د جهالت د له منځه وړلو تر وسیلې پورته څه نه ده. موږ د معلوماتو په عصر کې ژوند کوو او دغه معلومات په یوه کال کې دوه چنده کېږي. سره له دې چې معلومات دومره په اسانۍ ترلاسه کېدای شي، نو د جهالت له منځه وړل اسانه دي، خو د خواشینۍ خبره دا ده چې وپوهېږو تر مهمو مواردو پرته مو پر هر څه فکر کړی دی. موږ دړۍ کارونه زده کړي: لوستل، لیکل او حسابول؛ خو انساني کرامت ته له درناوي او شفقت پرته د عقلاني زده‌کړې ګټه څه ده؟

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

یوه برخه زده کوونکي له همدې چینې
ښوونځي چې د علم سرچینې دي، یوه برخه زده کوونکي له همدې چینې
د څروبېدو لپاره راځي، نور بیا یوازې خو غوړپه ترې څښي او یوه برخه یې
داسې دي چې یوازې غرغره کوي یې.

شپږم حس

مونږ له پنځو حواسو «د لیدو، اورېدو، لمس کولو، څکلو او بویولو» سره
نړۍ ته راځو؛ خوځینې انسانان شپږم حس هم لري. شپږم حس داسې
وړتیا ده چې له مخې یې شیان هغه ډول چې دي وینو او په هغو بڼه چې
باید ترسره شي ترسره کوو یې. د شپږم حس له لرلو پرته زده کړې او
ذکاوت بې معنا وي.
ډېر کله شپږم حس د زده کړو پایله هم نه وي. ډېری هغه کسان چې لوړې
زده کړې لري، خو د شپږم حس له اړخه بېوزله دي.

تبر دې تېره کړه

د جان په نوم کس له یوه شرکت سره د ونې پرېکوونکي په توګه پنځه کاله
کار کاوه؛ خو په دې موده کې د ده په امتیازاتو کې هېڅ راز زیاتوالی نه و
راغلی. بېل هم له همدغه شرکت سره کار کاوه او په یوه کال کې یې
امتیازات ډېر شوي وو. جان چې د بېل له امتیازاتو خبر شو، خواشینی شو
او د شرکت مشر ته یې شکایت وکړ. د جان رئیس د شکایت په ځواب کې
ده ته وویل: «ته لا هم په هغه اندازه ونې وهې چې پنځه کاله وړاندې دې
وهلې. زموږ شرکت نتیجه محوره دی. موږ خوشاله کېږو چې ستا امتیازات
لوړ شي، خو که ستا مولدیت زیات شی.»
جان چې کله د رئیس تر خبرو وروسته کار ته ستون شو، ډېر ساعتونه یې
کار کاوه او د تبر ګزارونه یې هم ګړندي کړل؛ خو بیا هم ونه توانېد چې
ډېرې ونې پرې کړي. بیا رئیس ته ورغی او خپله ستونزه یې ورسره شریکه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کړه. رئیس چې د ستونزې حل لاره نه وه ورسره ورته وویل چې باید بېل ته ورشي، ځکه د هغه بڼايي داسې څه زده وي چې د ده او جان نه دي زده. بېل ته ورغی او پوښتنه یې ورڅخه وکړه چې څه ډول دومره ډېرې ونې وهي؟ بېل په ځواب کې وویل: «د هرې ونې له پرې کولو وروسته دوې دقیقې دمه کوم او د دمې پر مهال خپل تبر تېروم. تا څه وخت د وروستي ځل لپاره خپل تبر تېره کړی دی؟»

زما پوښتنه دا ده چې د وروستي ځل لپاره دې څه وخت تبر تېره کړی دی؟ پخوانۍ زده کړې او افتخارات د وخت په تېرېدو ارزښت له لاسه ورکوي، نو له همدې کبله باید هر وخت خپل تبر تېره کړو.

ذهن مو تغذیه کړئ

لکه بدن مو چې هره ورځ ښو خوړو ته اړتیا لري، دغه ډول مو ذهن هم هره ورځ غوره افکارو ته اړ دی. د پورتنۍ جملې مهمې کلمې ښه خواړه او غوره افکار دي. که بدن په خرابو خوړو او ذهن په ناوړه افکارو تغذیه کړو، ناروغ بدن او ناروغ ذهن به ولرو. اړ یو چې ذهن مو په خالصو او مثبتو افکارو تغذیه کړو چې پر سم مسیر برابر شي.

د ثابتو تمرینونو پر مټ کولی شو هغه اصول زده کړو چې یو کس بریالی کولی شي، داسې لکه موږ چې د بسکېټبال لوبه زده کوو.

پوهه ځواک دی

موږ هره ورځ دا خبره اورو «توانا بود، هر کی دانا بود»؛ خو حقیقت داسې نه دی. پوهه یوازې د معلوماتو ټولګه ده، یو بالقوه ځواک دی او هغه وخت پر ځواک بدلېږي چې پر عمل تبدیله شي. ستاسې په باور د هغه کس توپیر چې نالوستی دی له هغه کس سره څه دی چې لوستی دی، خو مطالعه نه کوي؟ په حقیقت کې دواړه ډېر لوی توپیر نه لري. زده کړه د

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

خوړو په څېر ده، دا نه ده مهمه چې ته څومره خورې، بلکې مهمه دا ده چې ته څومره هضمولی شې.

پوهه بالقوه ځواک دی؛ خو ذکاوت بیا واقعي ځواک دی.

زده‌کړې یوازې د درجې او رتبې بڼه نه خپلوي؛ بلکې په لاندې بڼو هم څرگندېږي:

- د وړتیاوو د پیاوړتیا په توگه
- پر نفس د اعتماد په توگه
- نورو ته د غوږ نیولو په توگه
- زده‌کړې ته د لېوالتیا په توگه

زموږ ذهن د عضلو په څېر دی، چې منقبض او منبسط کېږي. زموږ د ذهن پیاوړتیا په دې پورې اړه لري چې څومره تمرین ورباندې کوو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

که فکر کوی چې زده کړې ګرانې دي، هڅه وکړئ چې ګرانې یې هېره کړئ.

د مثبتو زده کړو دوام، د مثبت فکر کولو لور ته لارښوونه کوي.

ډېرک باک

زده کړه خزانه ده

مثبت فکرلرونکي د لوبغاړو په څېر دي چې د تمرین پر مټ د مقاومت یوه داخلي زېرمه جوړوي او د لوبو پر مهال ترې ګټه پورته کوي. که دوی تمرین و نکړي، د ترسره کولو لپاره هیڅ هم نه لري. دغه راز مثبت فکرلرونکي په منظم ډول د ذهن د مثبتې او خالصې تغذیې له لارې د مثبتو افکار یوه زېرمه جوړوي. دوی پوهېږي چې موږ هره یو له ګڼو منفي مسائلو سره مخ کېږو او که د مثبتو افکارو ټولګه ولرو پر دې ستونزې لاسبري کېدای شو او که یې و نه لرو منفي افکار به غالب شي.

مثبت فکرلرونکي احمقان نه دي چې ژوند په ناپوهۍ کې تېر کړي. دوی هغه ګټونکي دي چې د خپلې کمزورۍ ټکي ورمعلوم دي؛ خو تمرکز یې د پیاوړتیا پر ټکو دی. بایلونکي بیا برعکس خپل د پیاوړتیا ټکي پېژني؛ خو ټول تمرکز یې د کمزورۍ پر ټکو دی.

پنځم ګام: پر نفس مثبت باور جوړ کړه

پر نفس باور څه شی؟

پر نفس باور هغه احساس دی چې موږ یې د ځان په اړه لرو. کله چې ښه احساس ولرو مورال مو لوړېږي، په کور او کار دواړو کې مو اړیکې هم ښې

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کیږي. نړۍ راته ښکلې ښکاري. دلیل یې څه ده؟ دلیل یې دا دی چې زموږ د احساساتو او چلند ترمنځ ښغه اړیکه رامنځته کیږي.

څنګه کولی شو پر نفس مثبت باور رامنځته کړو؟

که غواړئ چې پر نفس باور رامنځته کړئ، تر ټولو لنډه لاره یې د هغو کسانو لپاره د کار ترسره کولو دي چې تاسې ته مادي او معنوي بدله نه شي درکولی.

څو کاله وړاندې مې د زندانیانو لپاره د مثبت فکر او پر نفس د باور رامنځته کولو په اړه یو داوطلبانه سیمینار پیل کړ. په څو اونیو کې مې دومره څه زده کړل چې په کلونو کې مې هم نه وو زده کړي.

د زندانیانو له ډلې یو کس زما په سیمینار کې تر دوو اونۍ ګډون وروسته راغی او ویې ویل: «شیو! زه دوې اونۍ وروسته له زندان څخه ازادېږم.» پوښتنه مې ترې وکړه چې د فکر د بدلون له پروګرام څخه یې څه شی زده کړي؟

څو شیبه یې فکر وکړ او وروسته یې وویل: «د ځان په اړه ښه احساس لرم.» ومې ویل: «د ښه کلمه ماته ټول شیان نه شي بیانولی، دقیق ووایه چې کوم چلند دې بدلون کړی؟» زه په دې باور یم تر څو چې په چلند کې بدلون رامنځته نه کړي، زده کړه نه ترسره کیږي.

ده وویل: «له هغې ورځې چې ستا په سیمنار کې ګډون کوم، هره ورځ خپل مقدس کتاب لولم.» ما پوښتنه ترې وکړه چې د مقدس کتاب لوستلو ده ته څه ګټه کړې ده؟ په ځواب کې یې وویل چې اوس د ځان او نورو پر وړاندې ښه احساس لري، په داسې حال کې چې دغه حس یې پخوا نه درلود. ورته ومې ویل: «دا سمه ده؛ خو اصلي خبره دا ده چې ته کله له زندان څخه ازاد شې، څه غواړې ترسره یې کړې؟» ازادېدونکي زنداني عمل غواړي هڅې وکړي چې د ټولنې یو مؤثر غړی و اوسي. بیا مې هم

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

همدا پوښتنه ترې وکړه. د پوښتنې د تکرار موخه له ده څخه د متفاوت ځواب ترلاسه کول وو. په درېیم ځل یې د پوښتنې په ځواب کې په غوسه وویل:« اراده لرم په ټولنه کې مؤثر غړی و اوسم.»

د زنداني د لومړني او وروستي ځواب ترمنځ لوی توپیر دی. د لومړي ځواب پر مهال یې وویل چې غواړي هڅه وکړي او په وروستي ځل یې وویل چې قصد یې کړی. په دې جملو کې توپیر، د توپیر ټکی «هڅه کوم» دی. د دې کلمې د کارونې پر مهال ده وویل چې ښايي د ټولنې مؤثر غړی شي او یام هم نه شي؛ خو په دویم ځل یې وویل چې کېږي. په حقیقت کې د هڅه کوم کلمه زندان ته د ده د راتګ لپاره دروازه پرانیستې پرېږدي.

یو بل زنداني چې زموږ خبرو ته یې غوږ نیولی و، پوښتنه وکړه چې ته د دغه کار په بدل کې څومره پیسې ترلاسه کوې؟ ما ورته وویل: «هغه حس چې زه یې د دغو کارونو د ترسره کولو پر مهال ترلاسه کوم، زما لپاره تر هغو پیسو ډېر ارزښتمن دی چې ترلاسه کولی مې شوای.» وروسته یې پوښتنه وکړه: «ولې دلته راغلی یې؟» ورته ومې ویل: «زه د خپلو شخصي عواملو له کبله دلته راغلی یم او غواړم چې نړۍ د اوسېدو لپاره یو غوره ځای کړم.» دغه ډول ځانغوښتنه هم ګټوره ده.

لندا ده په دغه سیستم کې هر شی چې ورکوې، بېرته به یې ترلاسه کړې او په ډېرو مواردو کې به تر هغه څه چې ورکړي دې دې ډېر څه ترلاسه کړې. خو یوازې په دې اراده یې مه ورکوئ چې بېرته به ډېر څه ترلاسه کړئ.

یوه بل زنداني وپوښتل: «هر څوک د خپل کاروبار مسؤل دي. کله چې یو کس په نشه یې توکو روږدی کېږي، تاسې یې ولې خپلې مخې ته نه پرېږدئ؟»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په خوب کې مې وویل: «سره له دې چې له خبرې سره دې مخالف یم، خو که فرض کړو چې له دې خبرې سره دې موافق و اوسو چې وايي پر ما او زما په خبر په نورو پورې اړه نه لري. که ته د دې ضمانت وکړې چې که یو روږدی موټر ته کیني او د ټکر پر مهال یې یوازې ونې او ده ته خپل زیان رسېږي، زه به ستا خبره ومنم. که دا تضمین نه شې کولي، نو د دې معنا دا ده چې له دغه نشه یې سره په ټکر کې ښايي ته، زه، زما او یا هم ستا د کورنۍ غړي له منځه ولاړ شي. نو له همدې کبله باید پر دې باور وې چې دا په ما پورې اړه لري او زه باید د دغه ډول افرادو مخه ونیسم.»

پر دغه عبارت چې وايي «دا مې خپل ژوند دی، هر شی مې چې زړه وغواړي ترسره کوم یې.» عمل کول د ګټې پر ځای زیان لري. خلک د کار پر اصلي موخه سر نه خوږوي او د هغې معنا له مخې چې بې درد سره ده پایله اخلي. دغه ډول خلک یاد ترکیب له خپلې ځانغوښتنې سره تړي او زه ډاډه یم چې دا یې موخه نه ده.

خلکو دا هېره کړې چې موږ په خلا کې ژوند نه کوو، هر څه چې ته کوې ما اغېزمنوي او څه شی چې زه کوم پر تا اغېز لري. موږ سره تړلي یو او باید پوه شو چې په دې نړۍ کې سره شریک یو، له همدې کبله باید زده کړو چې څه ډول مسؤلانه چلند کولی شو.

په نړۍ کې دوه ډوله خلک ژوند کوي، یوه ډله یې ښښونکي او بله یې هم ترلاسه کوونکي دي. ترلاسه کوونکي یې ښه خوري او ښښونکي ښه خوب کوي. ښښونکي پر نفس لوړ باور او مثبت فکر لري چې له همدې لارې ټولنې ته خدمت کوي. ټولنې ته له خدمت موخه دا ده چې یو کس داسې سیاست خپل کړي چې وښیي ګټې ټولنې ته خدمت کوي. موږ ټول د بشر په توګه راکړې ورکړې ته اړتیا لرو. له یوه سالم انسان سره چې پر نفس باور لري، نه یوازې د ترلاسه کولو حس وي، بلکې د ښښنې حس ته هم اړتیا لري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

یوه کس د خپل کور په مخ کې خپل نوی موټر مینځلو، ګاونډي یې پوښتنه ترې وکړه چې دا موټر دې څه وخت اخیستی؟ ده وویل: «دا مې ورور د ډالۍ په توګه راکړی دی.» ګاونډي وویل: «کاش ما هم دغه ډول موټر درلودی.»

سړي وویل: «ته باید د دغه ډول یوه ورور هیله ولرې.» د ګاونډي مېرمنې چې د دوی خبرې یې اورېدې وویل: «د دغه ډول یوه ورور هیله لرم.»

شپږم ګام: له منفي اغېزو ځان وژغورئ

په اوسنۍ نړۍ کې ماشومان له مشرانو او رسنیو چلند زده کوي. دوی د خپلو همزولو تر اغېز لاندې دي. د همکارانو یا همزولو اغېز یوازې په ماشومانو پورې محدود نه دی، بلکې په لویانو کې هم ډېر محسوس دی. کله چې خلک د «نه منه کوم» عبارت د ویلو جرئت و نه لري او له منفي اړخونو ځان لرې و نه ساتي، دا پر نفس د باور نه لرولو ښکارندويي کوي.

منفي اغېزې يې کومې دي؟

۱. منفي افراد

د یوه شاهین هګۍ یې د یو ډول صراحیي مرغه په ځاله کې کېښوده. له هګۍ کوچنی مرغه راووت او په دې فکر لوی شو چې صحرایي مرغه دی. په ټول هغه کارونه یې ترسره کول چې صحرایي مرغان یې ترسره کوي. په خاورو کې به په یوه ټوټه غوښه پسې ګرځېده او د چرګو په څېر غړ به یې کاوه. دغه ډول صحرایي مرغان لږ الوتلی شي. د یوه صحرایي مرغه په څېر به یې یوازې څو ګامه الوتنه کوله. یوه ورځ یې شاهین چې په ډېر وقار غالوتو په حال کې و ولید،

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

له خپلو همنوعو څخه یې پوښتنه وکړه چې د دغه مرغه نوم څه دی؟ هغوی ځواب ورکړ: «هغه شاهین دی، یو شانداره مرغه؛ خو ته نه شې کولی د هغه په څېر پرواز وکړې، ځکه ته یو صحرایي مرغه یې.»
هغه د ځان په اړه د هغوی پر خبره باور وکړ له همدې کبله یې ټول عمر د یوه صحرایي مرغه په څېر ژوند وکړ او مړ شو، له دې پرته چې خپل اصلیت درک کړي. دی د بریالیتوب لپاره تولد شوی و نه د دې لپاره چې ماتې وخوري.

دا موضوع د ډېرو خلکو لپاره هم صدق کوي. د ژوند تر ټولو خواشینونکې برخه د الیو ونډل هلمز په خبره دا ده چې ډېری خلک خپلو قبرونو ته له هغو فکرونو سره ځي چې هېڅکله یې له خلکو سره شریک نه کړل. موږ تر ډېره له دې کبله له ښه ژوند څخه بې برخې کېږو چې ښه لیدلوری نه لرو.

که غواړئ چې د یوه شاهین په څېر پرواز وکړئ باید د هغه په څېر د الوت لارې چارې زده کړئ. که له بریالیو، متفکرو، ښښونکو او یا هم منفي افرادو سره ناسته پاسته ولرئ، تاسې به هم د هغوی په څېر شئ. کله چې یوه ډله خلک بریالیتوب ته رسي، لنډ فکره انسانان هڅه کوي پر هغوی نیوکه وکړي او هڅه کوي د هغوی شخصیت ته زیان ورسوي. له همدې کبله ده چې که له لنډ فکره انسانانو سره له جګړې کولو تېر شوې؛ نو بریالی به شې. د رزمي لوبو د قاعدې برخه ده؛ کله چې مقابل لوری ستا د نیولو پر ځای پر تا حمله کوي، باید د دفاع پر ځای ځان ترې وژغورې، ځکه په داسې حال کې دفاع یا بلاک کول چې له دفاع پرته ځان ژغورلی شې د انرژي بې ځایه مصروفول دي، نو ولې له دې انرژۍ په سم ځای کې گټه پورته نه کړې. کوچني انسانان د جګړې پر مهال هڅه کوي تاسې د ځان تر برید راټیټ کړي او دا هغه څه دي چې دوی یې غواړي او که دا کار وکړي نو به هم د دوی په هکله کې ونښېږل شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په یاد مو وي چې د انسان شخصیت یوازې له هغو کسانو نه څرګندېږي چې ناسته پاسته ورسره کوي، بلکې له هغو کسانو چې لرې ترې ګرځي هم د شخصیت اندازه لګېدای شي.

۲. د نشه يي توکو کارونه

یو له هغو دلایلو چې له مخې یې زه شراب نه څښم دا دی چې غواړم پوه شم څه وخت مې ژوند ښه تېرېږي.

لیډي استهور

د خپلو سفرونو پر مهال راته څرګنده شوې چې د شرابو څښل په یو شمېر هېوادونو کې په یو ډول ملي تفریح او سرګرمۍ بدل شوي. کله چې ته د هغو له څښلو انکار کوې، دوی فکر کوي چې کومه ستونزه لرې. نشه يي توکي په ځانګړي ډول شراب په اوسني وخت کې په ځینو هېوادونو کې موډ غوندې شوي دي. که له خلکو پوښتنه وکړې چې ولې یې د نشه يي توکو یا شرابو څښلو ته مخ کړې بېلابېل دلایل لري. مثلاً وایي چې یوازې د نمانځنې لپاره یا پلمه کوي چې په دې ډول خپلې ستونزې هېروي. دوی په دې برخه کې د ملګرو پر اغېز اعتراف کوي. ملګري ډېر کله د بېلابېلو جملو او عباراتو په کارولو سره خلک د شرابو څښلو ته هڅوي. مثلا وایي:
زما او ستا د ملګرۍ په خاطر او یا هم زما د روغتیا لپاره.

د یوه نا معلوم شاعر شعر دی چې وایي:

په میخانه کې مې ستا د روغتیا په خاطر وڅښل
په کور کې مې هم د څښلو پر مهال ستا روغتیا هیله وه
لعنتي ستا لپاره مې په ځلونو وڅښل
او په دې توګه مې ځان په خپله خراب کړ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د نشې پر مهال د موټر چلول په ډېرى هېوادونو کې د مرگ ژوبلې ستر لامل دى. د جيري جانسون د معلوماتو له مخې د امريکا د روغتونونو ټولنې ويلي چې په روغتونونو کې د ثبت نيمايي ناروغانو د ناروغى لامل شراب دي.

دغه راز په امريکا کې د خونديتوب د شورا په نوم يوه بنسټ ويلي چې په ١٩٨٠ زېږديز کال کې په هرو شپېتو ثانيو کې يو کس د شرابو له کبله په رامنځته شويو ټکرونو کې ټپي شوى دى.

اووم گام: له هغه څه سره مينه کول بايد زده کړې چې بايد ترسره شي

د ضروري کارونو له ترسره کولو پيل وکړئ، وروسته هغه کارونه ترسره کړئ چې ممکن ښکاري، په دې توگه به يو وخت متوجه شئ چې ناشوني کارونه ترسره کوى.

اې تي فرانسيس

ځينې کارونه بايد ترسره شي، ښايي د هغو کارونو ترسره کول زموږ خوښ شي او يا مو خوښ نه شي. مثلاً له ځوانو اولادونو د ميندو مراقبت تل د خوښې وړ عمل نه دى او ان ځينې وختونه سترى کوونکى کار دى، خو ميندې مجبوره دي دغه کار ترسره کړي. که موږ له کار سره مينه کول زده کړو، ناشوني کارونه به هم شوني شي.

اتم گام: ورځ مو پر مثبتو مسايلو پيل کړئ

ورځ مو پر مثبتو چارو او يا هم د مثبتو مطالبو پر مطالعه پيل کړئ. ترې ښې شېې خوب وروسته زموږ ناخوداگاه ضمير د معلوماتو د جذب لپاره چمتو کوي. دغه کار زموږ لپاره د ورځې بشپړ وړدي او نه موږ سره مرسته

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کوي چې هره ورځ پر مثبتو افکارو پيل کړو. د دې لپاره چې بدلون رامنځته کړئ، اګاهانه هڅو او د خپل ژوند په ځينو برخو کې مثبت فکر او چلند ته اړ يئ. نو راځئ چې هره ورځ د مثبت فکر او چلند لپاره تمرين وکړو، څو مو عادت شي. د هارورډ پوهنتون استاد ويليم جيمز وايي: «که په ژوند کې د بدلون اراده لرئ، نو بايد فوري عمل وکړئ.»

ګټونکي د بايلونکو پر وړاندې

- ګټونکي تل د ځواب اصلي برخه ده ---- بايلونکي تل د ستونزې برخه ده
- ګټونکي تل يو پلان لري ------------ بايلونکي تل يو پلمه لري
- ګټونکي وايي: «پرېږده چې درته ترسره يې کړم»---- بايلووونکی وايي «دا زمان دنده نه ده.»
- ګټونکي د هرې ستونزې لپاره حل لاره پيدا کوي -------- بايلونکي په هره حل لاره کې ستونزه پيدا کوي.
- ګټونکي وايي: «ښايي ستونزمنه وي؛ خو شونې ده.» ---- بايلونکي وايي: «ښايي ترسره شي؛ خو ډېر په سختۍ.»
- ګټونکی چې تېروتنه وکړي وايي: «زما ګناه وه» ------ کله چې بايلونکی تېروتنه کوي وايي: «زما ګناه نه وه.»
- ګټونکي ژمن دي------ بايلونکي وعده کوي
- ګټونکی وايي: «زه بايد يو څه وکړم.» ---- بايلونکی وايي: «دا کار بايد ترسره شي.»
- ګټونکي د ټيم برخه دي ---- بايلونکي له ټيم څخه بېل دي.
- ګټونکي ګټې ويني ---- بايلونکي دردونه ويني.
- ګټونکي شونتياوې ويني ---- بايلونکي ستونزې

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- ګټونکي پر ګټه- ګټه باور لري --- بايلونکي باور لري د دې لپاره چې دوی يې وګټې يو بل څوک يې بايد وبايلي.
- ګټونکي بالقوه ځواک ګوري ----- بايلونکي تېر وخت ته ګوري.
- ګټونکي هغه څه ته چې وايي لومړيتوب ورکوي ---- بايلونکي هغه څه ته چې لومړيتوب ورکوي وايي يې.
- ګټونکي په ستونزمنو بحثونو کې له ساده کلمو کار اخلي --- بايلونکي د ساده بحثونو لپاره سخت توري کاروي.
- ګټونکي ارزښت لرونکو کړنو ته ژمن دي، خو لږ ارزښت لرونکي هم له ياده نه وباسي ------ بايلونکي پر بې ارزښته شيانو ټينګار کوي؛ خو ارزښت لرونکي ترې پاتې وي.
- ګټونکي د زړه سوي پر فلسفه باور لري «څه شی چې ځانته نه غواړي، د نورو لپاره يې هم غوره نه ګڼي.» ---- بايلونکي بيا له دې فسلفې پيروي کوي: «نورو ته زيان ورسوه، وړاندې له دې چې هغوی زيان درته ورسوي.»
- ګټونکي ځان ته خوښي پيدا کوي --- بايلونکي غواړي چې بل څوک خوښي ورکړي.
- ګټونکي پلان جوړوي او د بریالیتوب لپاره چمتوالی نيسي. دلته مهمه کلمه چمتوالی دی.

د ګټلو لپاره اړتيا وړ پړاوونه

که ماتې وخورئ نبايي ناهيلي شئ؛ خو که هڅه و نه کړئ حتما له ماتې سره مخ کېږئ.

بورلي سيلز

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

راځئ چې دا فصل په هغو عملي طرحو پای ته ورسوو چې وړاندې مو یې په اړه بحث وکړ.

۱. په مثبتو مواردو پسې هڅه وکړئ.

۲. دا مو عادت کړئ چې کارونه مو همدا اوس ترسره کړئ.

۳. پر شته نعمتونو شکر وباسئ.

۴. د ځان لپاره باید د زده کړو دوامدار پروګرام ولرئ.

۵. پر نفس مثبت باور رامنځته کړئ.

۶. هغه کار سره باید مینه ولرئ چې ترسره کوی یې.

۷. ورځ مو پر مثبتو کارونو پیل کړئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

۱. د پورتینو اتو گامونو له مخې کوم کارونه دي چې باید په بیړه یې عملي کړئ؟

- په کور کې
- د کار په ځای کې
- په ټولنه کې

۲. دری هغه برخې لېست کړئ چې غواړئ تاسې خپلو زده‌کړو ته په کې دوام ورکړئ:

۱..................۲..............۳......................

۳. دری داسې برخې مشخصې کړئ چې همدا اوس غواړئ بدلون په کې پیل کړئ:

۱.................۲..................۳..............................

۴. دری داسې نعمتونه ولیکئ چې بیه نه لري:

۱...............۲................ ۳...........................

۵. دری هغه کارونه لېست کړئ چې غواړئ پر نفس د مثبت باور لپاره یې ترسره کړئ:

۱..............۲............۳...........................

٦. دری داسې منفي اغېزې ولیکئ چې غواړئ ځان لرې ترې وساتئ:

۱..................۲.................۳...........................

۷. دری داسې کارونه ولیکئ چې تاسې ترسره کوئ، په داسې حال کې چې باید ترسره یې هم نه کړئ:

۱...............۲..................۳..................................

۸. که غواړئ چې ورځ پر مثبتو کارونو پیل کړئ، څه باید وکړئ؟

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

١.............٢...........................٣.................................

٩. درې هغه ګټې ولیکئ چې له پورتنیو کارونو یې ترلاسه کولی شي:

١.............٢.........................٣.........................

١٠. ځان ته یو مهالوېش وټاکئ او ژمنه وکړئ چې ټول دغه کارونه به ترسره کوئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د بریالیتوب او ماتې په اړه ډېرې خبرې ترسره شوې دي. د بریالیتوب راز کولای شو د بریالیو کسانو د ژوند له کیسو زده کړو. دې ته له پام پرته چې بریالي کسان په کومه زمانه کې اوسېدل او په کومه برخه کې فعال وو، دوی ځینې ګډ خصوصیات لري. بریالیتوب له ځانه ځینې نښې او کلې پرېږدي. که د بریالیو کسانو خصوصیات وپېژنو او عمل ورباندې وکړو موږ به هم بریالي شو. همدې ته ورته بایلونکي او ناکامان هم ځینې خصوصیات لري. که له دغو خصوصیاتو ځان وساتو له ناکامۍ سره به مخ نه شو. سره له دې چې دا خبرې ښایي ډېرې سطحي او ساده ښکاره شي؛ خو حقیقت دا دی چې ډېری حقایق ډېر ساده دي. موخه مې دا نه ده چې اسانه دي، یوازې وایم چې ساده دي.

بریالیتوب څنګه تعریفولی شو؟

څه شی د بریالیتوب سبب کېږي؟ څه ډول بریالیتوب تشخیصولی شو؟

بریالیتوب ځینو ته ښایي د شتمنۍ په معنا وي. ځینې نورو ته ښایي روغتیا، سالمه کورنۍ، خوشبختي، خوښي او ارامي بریالیتوب ښکاره شي. له همدې کبله بریالیتوب داسې موضوع ده چې د خلکو لپاره بېلابېلې معناوې لري. له دې ټولو سره سره زما په باور د بریالیتوب تر ټولو غوره تعریف دا دی: «بریالیتوب د پرله پسې ارزښتمنو اهدافو درک دی.»

ارنل نایټینګل

راځئ چې دغه تعریف په دقت وارزوو. په تعریف کې د «پرله پسې کلمه» دا مفهوم رسوي چې بریالیتوب یو مسیر دی، نه یوه موخه او له همدې کبله هېڅکله هغې ته نه رسېږو، ځکه کله چې یوې موخې ته ورسېږو، د پای په لور خوځېږو په پله پسې او په همدې ترتیب

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د «درک» کلمه د حس کولو په معنا ده او دا ښيي چې بيروني څواک موږ بریالیتوب ته نه شي رسولی. زه خپله باید بریالیتوب حس کړم، دا داخلي موضوع ده نه بيروني، له همدې کبله څه شی چې له بیرونه د بریالیتوب په توګه یادېږي، دننه ښايي بریالیتوب نه وي.

د «ارزښتمنو» کلمه زموږ د ارزښتونو په نظام پورې اړه لري. یعنې بې ارزښته اهداف د بریالیتوب برخه نه ده. پر کوم لوري ځو؟ د مثبتو او که منفي موخو پر لور؟ په حقیقت کې همدا ارزښت دی چې د مسیر کیفیت ټاکي او پر هغه څه د اطلاق وړ دي چې معنا دار او د پلي کېدو وړ وي. موخې له دې کبله ارزښت پيدا کوي چې موږ ته د هدفمندۍ حس راکوي. بریالیتوب د رضایت له احساس پرته بې ګټې دی.

ما ته د بریالیتوب کلي نه ده څرګنده؛ خو د ماتې کلي هغه هڅه ده چې د نورو د خوشالۍ لپاره ترسره کېږي.

بیل کازبي

بریالیتوب دا نه دی چې د نورو خوښ او د قبول وړ وګرځې. هغه ډله چې زه خپله نه غواړم غړی یې و اوسم، داسې کسان دي چې لېوال دي د نورو له لوري ومنل شي.

تر دې چې د بد خصوصیاتو لرونکي پوهان راباندې نيوکه وکړي، غوره ګڼم چې د ناپوهو خلکو له نيوکې سره مخ شم.

(زه بریالیتوب د «بريالی اوسې» تجلا بولم چې له الهام، هیلې، ناهیلۍ او هڅې ترلاسه کېږي.)

بریالیتوب او نېکمرغي له يو بل سره نږدې اړیکې لري. بریالیتوب یعنې هغه څه ترلاسه کول چې غواړې يې او نېکمرغي یعنې د هغه څه غوښتنه چې ترلاسه کوئ يې.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د بریالیتوب پر وړاندې ځینې خنډونه

خانغوښته

له ماتې وېره

د پروګرام نه شتون

د ټاکلو اهدافو نه شتون

لټي

کورني مسؤلیتونه

د مالي تأمین بحثونه

د تمرکز نه شتون

د بېلابېلو کارونو ترسره کول

ډېره ژمنتیا

د ژمنتیا نه شتون

د زده کړې نه شتون

د پشتکار نه شتون

د لومړیتوب نه شتون

د بریالیتوب پوله

د بریالیتوب پولې ته د رسېدو لپاره باید د ښه والي هڅه وکړو نه د بشپړوالي. د بشپړوالي لپاره هڅه خفګان رامنځته کوي او د ښه والي لپاره هڅه د پرمختګ سبب کېږي. په یاد مو وي هېڅ داسې کار نه شته چې هغه دې په سمه بڼه ترسره نشي. ښایي یو آس یو پر پنځه یا یو پر لس یوه لوبه وګټي. ایا ریښتیا هم دغه آس د نورو په پرتله پنځه یا لس چنده ګړندی دی؟ البته چې نه. د ګټونکي آس د بریالیتوب لامل ښایي د هغه د بدن یوه برخه د بېلګې په توګه پزه وي؛ خو جایزه یې پنځه یا لس برابره ده. آیا دغه کار منصفانه دی؟ څوک ارزښت ورکوي؟ مهمه نه ده،

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

مسایل ټول د لوبې او د ترسره کولو د بنې یوه برخه ده. دغه ډول مسایل زموږ په ژوند کې هم د پلې کېدو وړ دي. بریالي کسان د ناکامو کسانو لس چنده هوښیار نه دي، ان د ژوند په ځینو برخو کې ښايي له هغوی څخه وروسته پاتې وي، خو لاسته راوړنې یې لس چنده دي. دا مهمه نه ده چې په هره برخه کې سل فیصده پرمختګ وکړئ. یوازینی کار چې باید ترسره یې کړی له ۱۰۰ بېلابېلو کارونو یو یې په سمه بڼه ترسره کړئ. دغه کار نه یوازې چې اسانه دی، بلکې په خپله بریالیتوب دی.

ستونزې

تاریخ ثباته کړې بریالي او پېژندل شوي کسان وړاندې له دې چې بریالیتوب ته ورسېږي، له ناهیلي کوونکو خنډونو سره مخ شوي دي. دوی بریالي شول، ځکه له ماتو وروسته ناهیلیو ته یې ارزښت ور نه کړ.

فوربس

د بیولوژۍ ښوونکي پر شاپرک د ورېښمو چنجي د بدلېدو په اړه درس ورکاوه. زده‌کوونکو ته یې وویل: «شاپرک به په راتلونکو دوو ساعتونو کې له پیلې(غوټې) څخه د راوتلو لپاره هڅه وکړي. پام مو وي چې له هغه سره د راوتلو پر مهال هېڅ راز مرسته ونکړئ.» ښوونکی له دې خبرو وروسته له ټولګي ووت. زده کوونکي ماتل شول او دغه کار ترسره شو. شاپرک له پیلې څخه د وتلو لپاره هڅه کوله. د ښوونکي له خبرداري سره سره د یوه زده‌کوونکي زړه ورته بد شو او پیله یې ورته ماته کړه او شاپرک په دې توګه له هڅې پرته ترې راووت. شاپرک له ډېرې هڅې پرته له پیلې بهر شو؛ خو تر لږ ځنډ وروسته مړ شو. کله چې ښوونکی ټولګي ته دننه شو زده‌کوونکو د پېښې کیسه ورته وکړه. ښوونکي د خپلو توضیحاتو پر مهال وویل چې دا د طبیعت قانون دی او له پیلې څخه د وتلو لپاره د شاپرک

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هغه د هغه د وزرونو له پیاوړتیا او الوت سره مرسته کوي. ده وویل زده‌کوونکي له شاپرک سره په مرسته هغه له دې هڅې او الوت څخه بې برخې کړ او په پای کې هم مړ شو.
په ژوند کې هم هر شی چې له هڅې پرته ترلاسه شي، ارزښت نه لري. کله چې د والدینو په موقف کې وو، هغه کسان چې ډېره مینه ورسره لرو تر فشار لاندې نیسو؛ خو پر دې نه پوهېږو چې په دغه کار سره هغه څه چې دوی غواړي ورته ورسېږي، د هغوی مخنیوی کوو.

ناڅاپي خنډونه

هغه کسان چې له غیرې مترقبه خنډونو سره مخ شوي، تر هغو کسان ډېر زړور دي چې په ژوند کې له دغه ډول خنډونو سره نه وي مخ شوي. موږ ټول ستونزې لرو ځینې وختونه د همدې ستونزو له کبله له ناهیلی سره هم مخ کېږو. ټول خلک له ناهیلی سره مخ کېږي؛ خو گټونکي «بریالي کسان» په دغه ډول شرایطو کې خپل هوډ له لاسه نه ورکوي. انگریزي متل چې وایي: «ارام سمندر هېڅکله مسلکي بېړی چلوونکي نه روزي.»
هر کار له اسانه کېدو وړاندې سخت وي او له خپلو ستونزو تېښته هم نه شي کېدای. یوازې بایلونکي له ستونزو سره د مخ کېدو پر مهال تسلیمېږي او له خپلو هڅو لاس اخلي.

ډېری خلک په داسې وخت کې چې بریالیتوب ته نږدې وي تسلمېږي. هغوی د وروستی کرښې په یوه متری کې منصرف کېږي او ځینې وختونه د لوبې په وروستیو شېبو کې چې د بري لمس ته نږدې وي تسلیمېږي.

راس پروت

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

بریالیتوب څنګه محاسبه کولی شو؟

حقیقي بریالیتوب له دې محاسبه کېږي چې موږ حس کړو خپل کار مو څومره ښه ترسره کړی او خپل هدف ته رسېدلي یو او که نه. بریالیتوب د ژوند د موقعیتونو له مخې نه محاسبه کېږي؛ بلکې پر هغو خنډونو د غلبې له لارې محاسبه کېږي چې موخې ته د رسېدو پر لاره پراته دي.
بریالیتوب په ژوند کې له نورو سره زموږ د چارو د ترسره کولو د بڼې له پرتلې نه بلکې، د چارو د ترسره کولو له هغې بڼې سره د پرتلې له لارې محاسبه کېږي چې موږ یې د ترسره کولو وړتیا درلوده.
بریالي کسان له ځان سره هم رقابت کوي. بریالیتوب زموږ په ژوند کې د پرمختګ له بڼې نه محاسبه کېږي، بلکې له هغو ماتو محاسبه کېږي چې موږ خوړلې او وروسته بېرته پورته شوي یو. په حقیقت کې له ماتې وروسته د پورته کېدو قدرت دی چې بریالیتوب مشخص کوي.

د هر بري کیسه د یوې ماتې کیسه هم ده

ماتې د بریالیتوب لاره ده. ټام واسټون په دې اړه وایي که غواړئ چې بریالي شئ د خپلو ماتو د میزان کچې ته مو ضریب ورکړئ. که تاریخ مطالعه کړو راته څرګنده به شي چې د ټولو بریالیتوبونو کیسه د لویو ماتو کیسه هم ده؛ خو خلک ماتو ته فکر نه کوي. د دوی ټول پام یوازې د کیسې پای ته وي او تصور کوي چې د کیسې اتلان ډېر بختور خلک دي.
راځئ چې د ځینو مشهورو کسانو د ژوند کیسې درته وکړم.
یو مشهور سیاستوال چې په ۲۱ کلنۍ کې یې په سوداګرۍ کې ماتې وخوړله. په ۲۲ کلنۍ کې د ولسي جرګې په ټاکنو کې ناکام شو. په څلوریشت کلنۍ یې بیا په سوداګرۍ کې ماتې وخوړله. شپږویشت کلن و چې خیله کوژدنه یې له لاسه ورکړه. په اوویشت کلنۍ له سختې روحي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ضربې سره مخ شو. په څلوردېرش کلنۍ په یوه سیاسي رقابت کې ناکام شو. په پنځه څلوېښت کلنۍ یې بیا په اقتصادي رقابت کې ماتې وخوړله. په اووه څلوېښت کلنۍ کې د لومړي وزارت لپاره په سیالۍ کې ناکام شو. په دوه پنځوس کلنۍ د سنا په ټاکنو کې پاتې راغی او په دوه پنځوس کلنۍ د امریکا په څېر د یوه ستر هېواد ولسمشر شو.

ایا تاسې هغه یو بایلونکی کس ګڼئ؟

هغه کولی شوای چې تسلیم شي او له شرم پورته ونه ګوري، خو ده ماتې ته د یوې غلطې لارې په سترګه وکتل نه د یوه بن بست په سترګه.

په ۱۹۱۳ کال کې د «تریوډي» مخترع لي فارست د څارنوالۍ له لوري په دې تور چې تېراستونکي کلمات یې کارولي د عمومي اذهانو په ګمراه کولو تورن شو. ده د خپل شرکت د ونډو اخیستو لپاره د خلکو د هڅونې په موخه ادعا کړې وه چې دی کولی شي د بشر غږ ټول اتلانتیک ته ورسوي. دی د ټولو خلکو په مخ کې تحقیر شو، خو تاسې اوس داسې ځای پیدا کولی شی چې د ده اختراع نه وي ورسېدلې.

د ۱۹۰۳ کال د ډسمبر په لسمه د نیویارک ټایمز ورځپاڼې مسؤل مدیر پر رایټ ورونو نیوکه کړې وه. یوازې یوه اوونۍ وروسته رایټ ورونو د کیټي هاواک په سیمه کې خپل مشهور پرواز ترسره کړ.

د والت دسني په نوم یو ځوان کاریکاتورست ډېر ځله د ورځپاڼې د مسؤل مدیر له لوري رد شو او ان خو ځله ورته وویل چې هېڅ استعداد نه لري. یوه ورځ بلاخره یو عالم هغه ته د څو نقاشیو د رسمولو دنده وسپارله. دی یو ځل موږک ته متوجه شو او دا د «میکي موز» پیل و.

پورتني ټول مثالونه ښیي چې بریا د ماتې غیبت نه دی، بلکې پر ماتو غلبه ده.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

بریالیو خلکو ستر کارونه نه دي ترسره کړي، کوچني کارونه یې په سمه ښه ترسره کړي دي.

څلور کلن ماشوم له ښوونځي له ځان سره په جیب کې کاغذ راوړ او مور ته یې وسپاره. په کاغذ کې لیکل شوي وو: «ستا ټامي ډېر تنبل دی، له ښوونځي یې وباسه.» مور یې د کاغذ تر لوستلو وروسته وویل: «زما ټامي تنبل نه دی، خپله به یې ورزم.» هماغه ټامي وروسته توماس اېډېسن شو.

دا مو هېر نه شي چې توماس اېډېسن یوازې دری میاشتې رسمي زده کړې کړې دي.

هنري فورډ چې کله لومړی موټر جوړ کړ، د ریورس ګېر یې په کې له یاده وتلی و.

فکر کوی چې پورتني کسان ناکام دي؟

د سترو بریو ټولې کیسې د سترو ماتو کیسې هم دي. توپیر یوازې په دې کې دی چې دغه کسان تر هر ځل ماتې وروسته بېرته پورته شوي او تر پخوا یې په جدیت هڅه کړې ده. له خپلو تېروتنو زده کړه وکړئ او کار ته مو دوام ورکړئ.

په ۱۹۱۴ کال کې هغه مهال چې توماس اېډېسن ۶۷ کلن و، فابریکه یې وسوځېده. بیمه یې هم خورا کمه وه. اېډېسن چې نور ځوان نه و، د فابریکې دود ته وکتل او ویې ویل: «په بحرانونو کې ستر ارزښت پروت دی. دوی زموږ ټولو تېروتنې سوځوي. مننه خدایه چې زه کولی شم له سره یې پیل کړم.»

تر همدې پېښې دری اونۍ وروسته یې «فونوګراف» اختراع کړ.

لاندې د بریالیو کسانو د ماتې نور مثالونه دي:

- توماس اېډېسن د برېښنا د اختراع پر مهال ۱۰۰۰۰ ځله له ماتې سره مخ شو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- هېنري فورډ هم په ۴۰ کلنۍ له ماتې سره مخ شو.
- لي کوکا د دویم ځل لپاره په پنځه پنځوس کلنۍ له دندې لرې شو.
- «یونګ بیتهون» ته ویل شوي وو، چې نوموړی د موسیقۍ وړتیا نه لري؛

خو ده په نړۍ کې د موسیقۍ تر ټولو غوره پارچې په میراث پرېښوودې.

ماته اجتناب ناپذیره ده. ماتې کولی شي د یوه خوځنده ځواک رول ادا کړي او موږ ته تواضع راوښیي. د ماتې په بدل کې به تاسې زړورتیا او پر ماتې د غالبېدو لاره پیدا کړئ.

تر هرې ماتې وروسته له ځانه وپوښتئ: له دې ماتې څه شی زده کړل؟

یوازې په دغه حالت کې به د لارې پر سر پرته ډبره، د زینې په توګه وکارولی شئ.

پر بري د ماتې د بدلولو لپاره موږ مثبت فکر او له تجربو زده کړې ته اړتیا لرو.

هنري فورډ وایي: «که فکر کوې چې ترسره کولی یې شې، کولې یې شې او که فکر کوې نه یې شې ترسره کولی، نه یې شې کولی، نو په دواړو حالاتو کې حق په جانب یې.»

بریا او رفا زموږ د فکر او پرېکړو پایله ده. دا په موږ پورې تړلې ده چې څه ډول فکر دې زموږ پر ژوند مسلط شي.

بریالیتوب تصادفي نه دی، زموږ د لیدلوري پایله ده.

ستره ډالۍ

د بشریت لپاره تر ټولو ستره ډالۍ د فکر کولو وړتیا ده. انسان لکه مرغه الوتلی نه شي، لکه ماهۍ تر اوبو لاندې نه شي تللی او نه هم د شادي په څېر په ونه کې ختلی شي. انسان د عقاب سترګې نه لري او د وحشي پشي منګولې او غاښونه هم ورسره نشته.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په فزیکي لحاظ انسان کمزوری دی او کوچنۍ حشره یې وژلی شي. خو حقیقت دا دی چې خدای عادل دی او انسان ته یې ستره ډالۍ ورکړې او دا ډالۍ د فکر کولو وړتیا ده.

انسانان د همدې فکر له لارې داسې چاپیریال رامنځته کوي چې حیوانات نه شي ورتللی.

د خواشینۍ ځای دا دی چې ډېر لږ خلک د هغه بلقوه ځواک په اړه چې لري یې فکر نه کوي.

ناکامۍ دوه ډوله دي: هغه چې ترسره شوې او هېڅکله یې په اړه فکر نه دی شوی او هغه چې فکر یې شوی، خو ترسره شوې نه دي. هغه ژوند چې پر خپلې وړتیا په کې فکر نه وي شوی، داسې دی لکه له موخې پرته ډزې.

ژوند یوې کفټریا ته ورته دی. مینو اخلی، خپل خواړه غوره کوئ او په بل لاس یې پیسې پرې کوئ. هر هغه شی چې د پیسو پرې کولو وړتیا یې لرئ اخیستلی شئ. که په کفټریا کې دې ته انتظار وباسئ چې نور مو خدمت وکړي، ټول عمر به په تمه پاتې شئ. ژوند هم همداسې دی.

تاسې انتخاب کوی او د بریا لپاره یې بیه هم پرې کوئ.

په حقیقت کې د دې برعکس کیسه هم سمه ده. موږ هېڅکله د بریا بیه نه پرې کوو، بلکې د بریا جایزې لرې کوو. موږ په حقیقت کې د ماتې بیه پرې کوو.

ژوند له انتخابونو او موافقو ډک دی

برخلیک د چانس خبره نه ده، بلکې د انتخاب خبره ده؛ داسې څه نه دی چې انتظار ورته وکړئ، بلکې داسې شی دی چې باید ځان ور ورسوئ.

ویلیم جېنېنګس برایان

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په لومړي نظر داسې ښکاري چې په پورتني عنوان کې تناقض موجود دی.
که ژوند له انتخابونو ډک وي، نو د موافقو پوښتنه بیا له کومه شوه؟
ځواب دا دی چې ان موافقه هم یو انتخاب دی. راځئ لږ یې درته توضیح کړم.

ژوند څه ډول له انتخابونو ډک دی؟

کله چې ډېره ډوډۍ خورو، دا په خپله د ځان لپاره غوره کوو چې چاق و اوسو. کله چې د نشې په حالت کې موټر چلوو، د مرگ د گواښ منل د ځان لپاره غوره کوو. کله چې د نورو خیالو نه ساتو، په دې ډول دا انتخابوو چې نور هم زموږ خیال ونه ساتي. کله چې سگرېټ بلوو، په خپله ځان ته سرطان رابولو.

انتخابونه پایلې لري. په دې برخه کې تر ټولو مهم شی چې باید په یاد یې ولرئ، دا دی چې موږ ټول په انتخاب کې ازاد یو؛ خو کله چې یو شی انتخاب شول، وروسته انتخاب، انتخابوونکی کس کنټرولوي او په حقیقت کې بیا موږ انتخاب نلرو.

د انتخابونو له مخې بریالیتوب څه شی دی؟ د مثبتو انتخابونو ټولگه بریا او د منفي انتخابونو ټولگه ناکامي ده.

ژوند له کلال سره پرتله کولی شو. خنگه چې د هغه زړه وي، له خاورې هغه ډول لوښي جوړوي. دغه ډول موږ هم هر ډول مو چې زړه وي، خپل ژوند جوړولی شو.

ژوند څه ډول له موافقو ډک دی؟

ایا زموږ په ژوند کې هر شی د کنټرول وړ دي؟ نه! ژوند یوازې مېلې او چرچې نه دی، بلکې غم او خواشیني هم په کې شته. ځینې وختونه هر

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شي بدل شي. ځینې وخت ښه خلک له هر ډول تېروتنې پرته له بدو
پېښو سره مخ کېږي.

دوی څه کړي چې له دغه ډول پېښو سره مخ کېږي؟

ځينې انسانان ناقص نړۍ ته راځي. کوم غلط کار يې کړی او څوک پوهېږي؟ موږ خپل والدين نه شو انتخابولی. داسې هم نه شو کولی چې د ځان لپاره د زېږون وخت او ځای وټاکو.

که توپ په ناسمه ښه درته بانس شوی وي، زه ښښنه غواړم؛ خو دا په تا پورې اړه لري چې څنګه يې لوبوې. موږ هغه کارت چې راته انتخاب شوی نه شو، بدلولی؛ خو پر هغه د لوبې کولو لاره انتخابولی شو.

پر يوه وخت، په يوه سمندر کې زرګونه بېړۍ روانې وي. سره له دې چې باد له يوه لوري وي؛ خو ټولې بېړۍ يوې نقطې ته نه ځي، ولې؟ ځکه چې دوی هغه لوري ته ځي، د کوم لوري په هدف يې چې بادبان برابر کړی وي.

همدغه ډول زموږ ژوند هم دی. موږ د باد مسير نه شو ټاکلی؛ خو دا انتخابولی شو، چې څه ډول خپل بادبان تنظيم کړو.

موږ د ځان لپاره ليدلوری ټاکلی شو، خو تل خپل شرايط نه شو انتخابولی.
مثلاً کولی شئ، د يوه قهرمان يا يوه قرباني په څېر چلند وکړئ.

دا زموږ موقعيت نه دی چې بريا ټاکي، بلکې زموږ وضعيت دی. وضعيت څه معنا؟ يعنې زموږ ليدلوری.

د شنې زرغونې لپاره د باران او لمر دواړو اړتيا ده. زموږ ژوند هم بل ډول نه دی، په هغه کې خوښۍ او غمونه دواړه شته. په هغه کې ښه، بد، رڼا او تياره ټول شته.

کله چې موږ په سم ډول سختي کنټرول کړو، موږ پياوړي کېږو. موږ ټولې هغه پېښې چې په ژوند کې ورسره مخ کېږو، نه شو کنټرولی؛خو د هغوی پر وړاندې غبرګون کنټرولی شو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

۱. بریالیتوب تعریف کړئ، ستاسې لپاره بریا څه معنا لري؟

....

۲. بریا ته د رسېدو لپاره باید ارزښتمن اهداف ولرئ. درې تر ټولو مهم اهداف مو ولیکئ:

۱..............................۲......................۳........................

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ته گټونکی یې/۸۱

ځلورم څپرکی

د بریالیتوب ځانګړنې

د بریا لار

له باور پرته ورتیا پور دی

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هغه ځانګړنې چې بریالي کولی مو شي

لومړی: لېوالتیا

د بریالیتوب لپاره تحرک موخې ته د رسېدو له اورنی لېوالتیا سرچینه اخلي. ناپیلیون هېل وایي: «د هغه کس مغز چې باور کولی شي، ورته رسېدلی هم شي.»

یوه ځوان له سقراط څخه د بریالیتوب د راز په اړه پوښتنه وکړه. سقراط ځوان ته وویل چې له ده سره سبا د سمندر پر غاړه وګوري. ځوان سبا د سمندر غاړې ته ورغی او له سقراط سره یې ولیدل. سقراط ځوان ته وویل چې له ده سره یو ځای پر سمندر ور ګډ شي. کله چې اوبه د دواړو غاړو ته ورسېدې، سقراط ځوان په اوبو کې ننویست. ځوان هڅه کوله ځان له اوبو راوباسي؛ خو سقراط ټینګ نیولی و. کله چې د هلک رنګ بدل شو، سقراط هغه له اوبو راو ایست. لومړی کار چې هلک ترسره کړ، د یوې ژورې ساه ایستل و.

سقراط له ځوان څخه پوښتنه وکړه: «تر اوبو لاندې چې وې تر ټولو ډېر دې څه شي ته اړتیا احساس کړه؟» ځوان ځواب ورکړ:«هوا»

سقراط ځواب ورکړ: «همدا د بریا راز دی. که ریښتیا بریالیتوب داسې وغواړې لکه په اوبو کې دې چې هوا غوښته حتماً به یې ترلاسه کړې.»

د بریالیتوب په برخه کې بل هېڅ راز نشته، څه شی چې شته هغه اورنی لېوالتیا ده. په سوداګرۍ کې موږ دې ته د خېټې اور وایو.

اورنی لېوالتیا د ټولو لاسته راوړنو د پیل ټکی دی. لکه لږ اور چې ډېر تودخه نشي تولیدولی، دغه ډول له لږ لېوالتیا د ډېرې پایلې تمه نشي کېدای.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دويم: ژمنتيا

ښه والی او پوهه دوې هغه ستنې دي چې ژمنتيا ورباندې ولاړه ده. د دې خبرې تر ټولو غوره تشريح يوه مدير خپل کارکوونکي ته د وينا پر مهال کړې: «ښه والی تاسې ژمن ساتي، حتی که پيسې هم له لاسه ورکړئ او پوهه تاسې نه پرېږدي چې داسې ساده ژمنه وکړئ.»

د بريا لپاره لوبه ژمنتيا غواړي

د بريا لپاره د لوبې کول له ماتې د بچ کېدو لپاره له لوبې سره ستر توپير لري. کله چې موږ د بريا لپاره لوبه کوو، په ژمنتيا او تعهد لوبه کوو. په داسې حال کې چې له ماتې د بچ کېدو لپاره لوبه، له کمزوري موقف څخه کېږي. کله چې لوبه د نه بايللو په موخه وي، هڅه کوو چې ناکام نه شو. موږ ټول غواړو بريالي شو؛ خو لږ مو د برياليتوب لپاره د چمتوالي بيې پرې کولو ته چمتو يو.

کلونه وړاندې د فرانسې د فوټبال ټيم اتل و؛ خو د يوې لوبې په لومړي پړاو کې له ماتې سره مخ شو. کله چې يې لوبه بايلوله، يوه لوبغاړي وويل: «قرارداد مو بايلاوه.»

په همدې لوبه کې د سويلي کوريا ټيم چې د اتلولۍ ډېر مدعي نه و، تر نيمه پايلوبې پورې ورسېد. په نيمه پايلوبه کې يې ماتې وخوړه، خو د نړۍ زړونه يې وګټل. توپير په څه کې و، يوه يې د ټرون لپاره او بل د خپل هېواد لپاره لوبه کوله. همدا د ګټلو لپاره او له لاسه د نه ورکولو لپاره د لوبې توپير دی. کله چې د ګټلو لپاره لوبه کوو، هڅول کېږو؛ خو کله چې

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د نه بایللو په موخه لوبه کوو، په ناهیلۍ لوبېږو. د دوی دواړو ترمنځ ډېر توپیر دی.

هېڅ ځای او هېڅکله ایډیال شرایط نشته.

که له یوه لوبډلمشر څخه د ښه او بد ټیم ترمنځ د توپیر پوښتنه وکړئ، ښايي د لوبغاړو د فزیکي جوړښت، استعداد او وړتیا په اړه لږ څه درته ووايي. ډېر توپیر په احساس کې دی. بریالی ټیم د فداکارۍ حس لري او دغه شی په دوی کې د زیاتې هڅې لامل کېږي. دوی په حقیقت کې د گټلو لپاره پیاوړې لېوالتیا لري.

نوې ننگونې نوی بلقوه ځواک رامنځته کوي. ډېری اتلانو هغه وخت ښه عمل کړی چې لږ چانس د دوی پر وړاندې و. دا په حقیقت کې هغه وخت دی چې دوی د خپل احساس د زېرمو ژورو ته رسېږي.

کله چې خسته کېږم او غواړم بس یې کړم، په دې اړه فکر راسره پیدا کېږي چې زما راتلونکی رقیب به څه کوي. کله چې ووینم هغه لا هم کار کوي، نو زه هم ځان د کار دوام ته مجبوروم. کله چې وینم هغه شاور نیسي، نور هم سخت کار کوم.

ډان گېل په رېسلنگ کې د سرو زرو د مډال گټونکی

لاسته راوړنه بریالیتوب نه دی؛ بلکې د لاسته راوړنو دوام ته بریالیتوب وايي. ځینې خلک هېڅکله هڅه نه کوي، ځکه دوی له ماتې وېره لري. ان دا هم نه وايي چې په کوم ځای کې دي، ځکه له شاته پاتې کېدو وېرېږي. بېړۍ چې کله اوبو ته مخه کوي، حتما د توپان له وېرې سره مخ کېږي. که له دې وېرې تل په ساحل کې پاتې شي، نو دوی به هېڅکله هغه کار ترسره نکړي د کوم لپاره چې جوړې شوې دي.

د گټلو لپاره او له لاسه د نه ورکولو لپاره د لوبې ترمنځ توپیر په همدې کې دی، چې په [illegible] کې ناستې زمن نه پاتې کېږئ او گوابښ نه منئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هغه کسان چې د گټلو لپاره لوبه کوي، پر فشار غلبه کوي؛ خو هغوی چې د نه بايللو لپاره لوبه کوي، نه پوهېږي چې څنگه بريالي شي.

ژمنتيا هغه کسان چې د گټلو لپاره لوبه کوي، د گټلو لپاره چمتو کوي.

هغه کسان چې د نه بايللو لپاره لوبه کوي، فشار يې انرژي وژني. دغه ډله خلک هم غواړي چې بريالي شي، خو تر دې ډېر له ماتې وېره لري.

دوی خپل انرژي له وېرې پر ماتې مصرفوي، د دې پر ځای چې د برياليتوب لپاره پر چمتوالي يې مصرف کړي.

بايلونکي امنيت غواړي، خو گټونکي په فرصتونو پسې گرځي. بايلوونکي تر مرگ ډېر له ژوند څخه وېره لري. ماتې جرم نه دی، خو د هڅې نه کول حتماً دی.

درېيم: مسؤليت منل

هغه دنده چې پر لېوالتيا بدله شي، بلاخره په لذت او خوند بدلېږي. هغه کسان چې مسؤليت منونکي دي، په خپله پرېکړې کوي او خپل برخليک په خپله مشخص کوي.

د مسؤليت په منلو کې د گواښ منل او حساب ورکونه هم راځي چې ډېر اسانه نه دي. ډېری خلک د مسؤليت منلو پر ځای غوره گڼي چې د خپل ارام په سيمه کې ژوند وکړي. دوی د دې پر ځای چې په ژوند کې کوم کار وکړي، دې ته منتظر دي چې په ژوند کې څه پېښېږي.

دا په ياد ولرئ چې د مسؤليت منل د حساب شويو گواښونو منل دي، نه له احمقانه گواښونو سره غېږې. مسؤليت منونکي کسان ټول مثبت او منفي اړخونه ارزوي او وروسته تر ټولو مناسبه پرېکړه کوي. دوی هېڅ کله ځان د ژوند له کبله د نړۍ پوروړی نه گڼي.

تاسې کمزوری د پياوړي په کمزوي کولو نه شئ پياوړی کولی.

غريب د شتمن په غريبولو نه شئ شتمن کولی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په پور کړو پیسو امنیت نه شئ خوندي کولی.
تاسو له معاش اخیستونکو سره د معاش ورکوونکو په ځپلو مرسته نه شئ کولی.
له یوه کس څخه د نوښت او ازادۍ د اخیستلو له لارې د هغه شخصیت او ورتیا نه شئ جوړولی.
تر ګټلو په ډېرو څټلو له ستونزو نه شئ خلاصېدی.

ابراهام لېنکلن

د ابراهام لېنکلن پورتنۍ هره څرګندونه د ټولې نړۍ او هر وګړي لپاره صدق کوي.
د کمپنۍ یوه تقاعد شوي مشر تر معیاري خدای په امانۍ وروسته دوه دستمالونه چې پر یوه یې ۱ او پر بل ۲ لیکلي وو، خپل راتلونکي ځای ناستي ته پرېښوودل او ویې ویل: «که په کمپنۍ کې د مدیریت له کړکېچ سره مخ شوې او نه دې شوی حل کولی، لومړنی دستمال به خلاص کړې. که بیا هم له کړکېچ سره مخ شوې، دویم دستمال به خلاص کړې.»
څو کاله وروسته کمپنۍ ریښتیا له کړکېچ سره مخ شوه. د کمپنۍ مشر خپلې الماری ته ورغئ او دستمالونه یې را واخیستل. پر لومړي یې لیکل شوي وو: «ملامت ستا سلف دی.»
څو کاله وروسته بیا کمپنۍ له ورته حالت سره مخ شوه. د کمپنۍ مشر بیا الماری ته ورغی او دستمال یې راواخیست. پر دویم دستمال لیکل شوي وو: «د ځای ناستي لپارم دې دوه دستمالونه چمتو کړه.»
د دې کیسې اخلاقي ارزښت په څه کې و؟ ډېر ساده. بایلونکي تښتي او پلمې کوي. دوی د مسؤلیت منلو ته لېوالتیا نه لري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

څلورم: سخت کار

«مارک سپایټز» د مونیخ د لامبو په سیالو کې د سرو زورو د اوو مډالونو په گټلو سره نوی ریکارډ جوړ کړ. زه ډاډه یم چې ځینې خلک به فکر کوي چې دا د نوموړي د بخت ورځ وه. مارک سپایټز په ۱۹۶۸ کال کې په مکسیکو کې هم درې مډاله گټلي وو. دی له دې سره سره خفه و.

له ۱۹۸۶ څخه تر ۱۹۷۲ پورې نوموړي ۱۰۰۰۰ ساعته تمرین کړی و. که په ریاضي کې تکړه وئ، پوه به شئ چې دا په کال کې ۲۵۰۰ ساعته کېږي او که نوره مو هم مزه وي، بیا به درته څرگنده شي، ده هره ورځ اته ساعته تمرین کړی دی.

که تاسې څلور کاله د ورځې اته ساعته په اوبو کې پاتې شئ، پوستکی به مو گونځې شي. له دې سره سره هم تاسې فکر کوئ چې هغه بختور دی؟

فکر نه کوم چې بخت د دې لپاره جوړ شوی وي، چې تاسې له دغه ډول حالت سره مخ کړي.

ډېری خلک غواړي چې بریالي شي، خو لږ یې بریالیتوب ته د چمتوالي بیې پرې کولو ته زړه ښه کوي.

که زه او ته هم ۱۰ زره ساعته تمرین وکړو، د اولمپیک په لوبو کې گډون کولی شو. پوښتنه دلته ده چې موږ دغه کار ته زړه ښه کوو؟

بخت؟ زه د بخت په اړه پر څه شي نه پوهېږم. ما هغه هېڅکله په بانک کې نه دی ساتلی او هغه خلک چې دغه کار کوي، زه ترې ډارېږم. زما لپاره بخت یو بل شی دی او هغه «سخت کار» او دا تشخیصول دي چې کوم فرصت دی او کوم نه دی.

لوسیلې بال

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

بریالیتوب داسې شی نه دی چې تاسې یې په تصادف ترلاسه کړئ. هغه ډېر چمتوالی او ځانګړنې غواړي. بریالیتوب قرباني او نظم غواړي. په دې برخه کې د سخت کار هېڅ بدیل نشته.

هنري فورډ وايي: «څومره چې سخت کار کوې، په هماغه اندازه به بختور وې.»

نړۍ له لېوالو کارکوونکو ډکه ده، ځینې یې غواړي کار وکړي، خو نور یې بیا غواړي چې پرې یې ږدي.

د هالوډې اپن اجرائیوي مشر «کامون وېلسن» څومره ښه ویلي: «زه غواړم نیمه ورځ کار وکړم، دا مهمه نه ده چې دا د ورځې لومړي او که دویم ۱۲ ساعتونه دي.»

هغه کس چې له ډېکشنرۍ څخه د سپېل زده کولو ته نه شي کېناستلی، له سختۍ پرته د کارونو ترسره کولو لپاره خپله وړتیا هم نه شي لوړولی.

مسلکي کسانو کارونه اسانه کړي دي، ځکه دوی په هغه برخه کې چې کار کوي، ځانونه رسولي دي.

معمولي انسانان د خپلې انرژۍ یوازې ۲۵ سلنه یې د کار لپاره ځانګړې کوي. نړۍ له هغو کسانو سره له کرکې لاس اخلي چې تر پنځوس سلنې خپله انرژي کار ته ځانګړې کوي او د هغو لږ او نادرو کسانو لپاره چې خپل کار ته ۱۰۰ سلنه انرژي ځانګړې کوي پر سر ګرځي.

اندریو کارنېج

بریالي خلک وايي «څومره ډېر کار» داسې نه وايي «څومره لږ کار»، دوی وايي «څو ساعته اضافه کاري» نه وايي « څومره وختي تللی شم»؟

بریالي خلک پر ثانیو او دقیقو حساب کوي، نه پر ساعتونو. د دوی لپاره هره ثانیه ارزښمنه ده. د وخت ضایع کول په حقیقت کې د ژوند ضایع

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کول دي. د موسیقۍ د برخې ډېری مخکښې خبرې هره ورځ په ساعتونو تمرین کوي.

ګټونکي د ګټلو له کبله ښښې ته نه اړ کېږي، ځکه دوی سخت کار ورته کړی وي.

هر هغه شی چې نن موږ خوند ترې اخلو، د یوه کس د سخت کار پایله ده.

د ځینو خلکو د کار پایله څرګنده؛ خو د نورو بیا نه ښکاري، ولې په پای کې دواړه مساوي وي. پر خپل کار مو افتخار وکړئ او کله مو چې فرصت پیدا کړ، د نورو د سخت کار ستاینه وکړئ.

که سم او سخت کار وکړئ، تاسې به هم د خپلې پروژې د بشپړېدو خوند وڅکئ.

ځینې وختونه ښايي نور ستاسې ستاینه وکړي، خو په یاد ولرئ چې د رضایت سرچینه دننه ده.

ځینې خلک د «غیر مولد» او اضافي وخت ترمنځ توپیر نه شي کولی. غیر مولد وخت ضایع شوی او غلا شوی وخت حسابېږي؛ خو اضافي وخت ګټل شوی وي. له اضافي وخت څخه مو خوند واخلئ او انرژي مو زیاته کړئ.

غیرمولد وخت زموږ انرژي کمزورې کوي. د کار ځنډول غیرمولد وخت دی.

د ژوند تر ټولو غوره ډالۍ چې موږ ته یې وړاندې کوي، د یوه ارزښتمن شي لپاره د سخت کار ترسره کولو فرصت دی.

تویودرو روزوېلټ

خومره چې یو کس سخت کار په خپل ذات کې پیل او پای دواړه دی. خومره چې یو کس سخت کار کوي، په هماغه اندازه ښه احساس کوي او کله چې ښه احساس کوي، نو سخت کار هم کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

له سخت او ښه کار پرته یوه عالي مفکوره هم بې ارزښته ده. په دې اړه هم باید له طبعیت څخه زده کړو.

مرغابۍ چې تر اوبو لاندې څومره ډېرې پښې ووهي، په هماغه اندازه ډېره د اوبو پر سر پاتې کېدای شي.

د بریالیتوب په برخه کې جادویي امسا نشته. په حقیقي نړۍ کې بریالیتوب د ترسره کووونکو په نصیب کېږي، نه د کتونکو.

طبعیت الوتونکو ته خواړه ورکوي، خو د دوی په ځالو کې نه. په دې نړۍ کې هېڅ شی اسانه نه دي.

حتی کوچنۍ لاسته راوړنې هم سخت کار ته اړتیا لري. یو خورا کوچنی ښه کار هم تر یوې سترې ارادې غوره دی. دا ښه خبره نه ده، خو واقعیت همدا دی.

ډېر کله به مو اورېدلي وي چې وايي سخت کار مه کوئ، په هوښیارۍ کار وکړئ. په هوښیارۍ کار یعنې څه معنا؟ دا معنا چې د نورو له تېروتنو زده کړئ، ځکه زموږ ژوند له خپلو تېروتنو د زده‌کړو لپاره ډېر لنډ دی.

موږ اړیو چې خپلو موخو ته د رسېدو تګلارې او لارې چارې پیدا کړو.

پنځم: شخصیت

د دې پر ځای چې بریالی شې، هڅه وکړه چې د ارزښتونو مېړنی شې.

البرټ انشټین

شخصیت د انسان د ارزښتونو، باورونو او چلند ټولګه ده. د انسان شخصیت د هغه په افکارو او چلند کې منعکس کېږي. که غواړئ چې بریالي شئ شخصیت مو جوړ کړئ. جورج واشنګټن وايي: زه هیله من یم چې د تل لپاره د ارزښتمن لقب ساتلو ځواک او وړتیا ولرم. زما په باور تر ټولو ارزښتمن لقب. دا دی «هغه یو صادق انسان و.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دا ټاکنې او عامه ذهنیت نه دی، بلکې د یوه رهبر ځانګړنه ده چې غواړي تاریخ جوړ کړي.

د بریالیتوب لاره له دامونو ډکه ده. په دغو دامونو کې له لوېدو د خلاصون لپاره ښه شخصت او ډېرو هڅو ته اړتیا ده. یوه له دغو شخصیتي ځانګړنو د زړه ماتوونکو نیوکو پر وړاندې درېدل دي.

شخصیت یو ترکیب دی

شخصیت د دریو هستو یو ترکیب دی:

بشپړوالی، احترام او مسؤلیت منل. تر دې دریو پرته په شخصیت کې نور ټول مثبت ارزښتونه او چلندونه لکه صداقت، وفاداري، درک کول، اعتقاد، زړورتیا او خلوص مرستندوی دي. پورتنۍ ټولې ځانګړنې زموږ د شخصیت د اصلي هستو له لارې پیاوړې کېږي.

شخصیت تر ځانګړنو ډېر ژور دی.

ځینې وخت په ژوند کې له سترو لاسته راوړنو سره سم، بایلل پیلېږي. د بریالیتوب د ثبات لپاره اړتیا ده چې ځاني نظم، توازن، تواضع او ژمنتیا ولرو.

ځینې خلک پر دې ښه پوهېږي چې څنګه بریالي شي، خو کله چې بریا ته ورسېږي، د هغه په تنظیم پورې حیران وي. له همدې کبله شخصیت او وړتیا دواړو ته اړتیا ده. وړتیا به مو بریا ته ورسوي او شخصیت مو بریالي ساتي.

موږ باید هغه ډول چې زړه مو غواړي د ځان ښکاره کولو هڅه ونه کړو، بلکې باید ځان هغه ډول جوړ کړو چې زړه مو غواړي.

د شخصیت جوړول له ماشومتوبه پیلېږي او د مرګ تر ورځې دوام پیدا کوي. دا په یاد ولرئ چې شخصیت بریالیتوب ته اړ نه دی، خو بریالیتوب شخصیت ته اړ دی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دقیقاً هغه ډول لکه یو ښوال چې په خپل بڼ کې د هرزه بوټو د مخنیوي لپاره د سمو بوټو کرولو ته اړ دی، دغه ډول موږ د خپل شخصیت جوړولو او پراختیا ته اړ یو.

جان ایف کینېډي وایي هغه مهال چې کارونه په سمه بڼه پر مخ نه ځي، د یوه کس چلند د هغه د شخصیت ځرګندونه کوي. کله مو چې ژوند او کارونه په سمه بڼه روان وي، دا اسانه ده چې منطقي، صداق او ښښونکي و اوسو؛ خو کله چې کارونه ناسم او تر فشار لاندې وو، ځینې خلک سم فکر نشي کولی له همدې کبله خپل زړه پر شاوخوا کسانو تشوي، په داسې حال کې چې نور سم فکر کوي او له شاوخوا کسانو سره په احترام چلند کوي.

شپږم: مثبت فکر او باور

مثبت فکر او باور کول څه دي؟

مثبت فکر کول په دې معنا چې یو کس پر حل‌لاره او بریا تمرکز کوي او مثبت باور کول یعنې دا چې یو کس د دې لپاره چې بریالی کېږي، دلایل ولري.

د مثبت فکر کولو او مثبت باور ترمنځ څه توپیر دی؟

یو ناسم تصور موجود دی چې په مثبت فکر کولو سره په ژوند کې هر شی ممکن دي. دا توپیر نه کوي چې زه څومره مثبت فکر کوم؛ خو زه نشم کولی چې د ګردو (بډوډو) عملیات وکړم او بیا په دې تمه هم و اوسم چې عملیات شوی کس [illegible] ژوندی پاتې شي [illegible] کبله [illegible] دا دی

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

چې یوازې مثبت فکر کول بریا نشي تضمینولی. اصله خبره دا ده چې مثبت فکر کول او مثبتې هڅې د بریا لپاره زموږ فرصت زیاتوي.

د بېلګې په توګه «محمد علي کلې» عادت درلود کله به چې د لوبې میدان ته روانېده فکر به یې کاوه: «زه تر ټولو پیاوړی یم، زه قهرمان یم، زه تر ټولو پیاوړی یم زه اتل یم.»

ده هېڅکله داسې نه ویل چې زه هیله من یم چې ویې ګټم. ده عادت درلود چې ځان له رواني اړخه پیاوړی کړي. مثبت فکر کول او مثبت رواني حالت دغه ډول وي. کله به یې چې خپل رقیب ته کتل ویل به یې: «ته کمربند لرې؛ خو زه اتل یم.» دی وړاندې له دې چې په میدان کې اتل شي، له میدان د باندې په خپل ذهن کې اتل و. ښه نو دا باید یاده کړو چې هغه هېڅکله په چیغو نه دی اتل شوی.

داسې هم نه وه چې هغه یوازې مثبت فکر کاوه او نور کرار په کور کې ناست و او تلوېزیون یې کاته. هغه تل په میدان کې و او د بوکس خلتې ته یې سوکان نیولي وو.

د نوموړي د مثبت فکر کولو ملاتړ د هغه مثبتو اعمالو کاوه او دغه کار د دې لامل شوی و چې نوموړی پر خپلې بریا باوري شي. مثبت فکر کول د یوه عملي پلان بشپړوونکې برخه ده، نه د هغه بدل.

کله چې یو کس پر خپله بریا د باور لپاره دلایل ولري، همدې ته مثبت باور وایي.

په ژوند کې د بري لپاره وړتیا او لېوالتیا دواړو ته اړتیا ده. دغه دواړه له یو بل پرته کار نشي کولی؛ خو د دواړو ترمنځ لېوالتیا لږ تر وړتیا مهمه ده.

وړتیا ارزښت لري؛ خو کله چې تاسې له له ماتې سره مخ کېږئ، لېوالتیا ده چې تاسې بېرته راپورته کوي او یو ځل بیا هڅه کوئ، همدا یو ځل بیا هڅه په حقیقت کې د بریا ښنده ده.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

مثبت باور تر مثبت فکر کولو ډېر مهم دی، ځکه هغه څوک پر دې پوهېږي چې مثبت فکر به کار ورکړي.

مثبت باور د فکر داسې بڼه ده چې له چمتوالي رامنځته کېږي.

که په رېښتيا خپلو افکارو ته غور نيولی شئ، وګورئ چې هغه مثبت دي او که منفي؟ خپل ذهن مو د بريا او که د ناکامۍ لپاره پروګرام کړی؟

د مثبت ليډلوري لرل او تحرک هغه انتخاب دی چې موږ يې هره ورځ کوو. په مثبته بڼه ژوند کول اسانه نه دي؛ خو تر منفي ژوند کولو سخت هم نه دي. که د دواړو ترمنځ د انتخاب خبره شي، زه به مثبت ژوند غوره کړم.

مثبت فکر او مثبت عمل به له تاسې سره مرسته وکړي چې له خپلو وړتياوو اعظمي استفاده وکړئ.

له مثبت عمل پرته د مثبت فکر لرل له يوه هيلمن خوب پرته بل هېڅ هم نه شي ګڼل کېدای.

اووم: تر راکړې ډېره ورکړه

په يوه پروګرام کې مې سلګونه کسانو ګډون کړی وو. په دغه سيمينار کې د بېلابېلو مسلکونو خلک لکه ډاکټران، محاسبان، وکيلان، انجنيران، تخنيکران او نور شامل وو. همدا چې د سيمينار ځای ته دننه شوم ومې ويل: «د بشريت په تاريخ کې هېڅ وخت په ژوند کې بريا دومره اسانه نه وه لکه نن چې ده. مسلک ته له پام پرته موږ رقيب نلرو.»

دا خبره مې دوه ځله له ځان سره تکرار کړه. يوه کس پوښتنه رانه وکړه چې ولې رقيب نه لرو؟ ما له ده څخه پوښتنه وکړه: «څو داسې کسان پېژنې چې تر هغو پيسو چې ورکول کېږي، يو څه زيات کار وکړي.»

ده ځواب راکړ: «په سختۍ، که داسې څوک پيدا شي.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هغه زياته کړه: «ډېر خلک ان په هغه اندازه چې پيسې ترلاسه کوي، کار نه کوي. دويمه ډله يوازې د خپلو پيسو په اندازه کار کوي، خو دا چې تر پيسو ډېر کار وکړي، خورا کم دي.»

وروسته ما ځواب ورکړ: «مسلک ته له پام پرته که دې کټګورۍ ته راغلې، بيا دې نو ماته رقيب را وښيه.»

تاسې حتی نن يو ښه وکيل، محاسب، تخنيکر او نلدوان نه شئ پيدا کولی. د پوښتنې ځای اصلا دلته دی چې تاسې څومره چمتو يئ تر هغو پيسو چې ترلاسه کوی يې يو څه ډېر کار وکړئ؟

که په تاريخ کې تر ټولو د ډېرو برياليو کسانو او بنسټونو ژوند وګورئ، دوی ټولو پر همدې يوه اصل کار کړی دی: «زه بايد هر وخت خپلې کورنۍ، ټولنې او بنسټونو ته تر راکړې ډېره ورکړه ولرم.»

که د دغه اصل پر اساس ژوند وکړو، رقيب به له کومه شي. په دغه ډول حالت کې موږ تر ټولو ستر رقيب کېږو.

اوس به نو تاسې ته سوال پيدا وي چې ولې بايد ډېر کار وکړو؟

تر معاش د ډېر کار ګټه:

- په دې ډول مو ارزښت لوړېږي، دې ته له پام پرته چې په کومه برخه کې او څېرې کار کوئ.
- پر نفس باور مو زياتېږي.
- خلک تاسې ته د يوه رهبر په سترګه ګوري.
- نور پر تاسې باور پيلوي.
- رئيسان مو تاسې ته درناوی پيلوي.
- ستاسې په مشرانو او مامورينو دواړو کې د فداکارۍ لامل کېږي.
- همکاري پراخوي.
- د وياړ او رضايت لامل کېږي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

که له یوه سرې سره هم کار کوئ، د خدای لپاره له هغه سره کار وکړئ.

کېم هوبارډ

هغه کسان چې په دې فلسفه ژوند کوي، په هر ځای کې د قدر وړ دي، دې ته له پام پرته چې عمر او تجربه یې څومره ده او یا په کومه برخه کې کار کوي.

دوی:

- له ځار پرته کار کوي.
- وخت پېژندونکي او محتاط دي.
- په احتیاط غور نیسي او په دقت کړنلارې عملي کوي.
- حتا که په بیړني حالت کې هم د کار غېږ ورباندې کېږي، شنډې یې نه ځړېږي.
- د ماموریت پر ځای د پایلو طرفداران دي.
- بشاش او باادبه دي.

کله چې یو کار ترسره کوئ، له ځانه وپوښتئ: «څه ډول د هغه څه چې ترسره کوم یې ارزښت لوړولی شم.» دغه راز وپوښتئ: «څه ډول د نورو خلکو ارزښت لوړولی شم.»

د بریالیتوب کلی په څلورو کلمو کې خلص کېدای شي:

« او، وروسته، ځینې، ډېر»

گټونکي هغه کار ترسره کوي چې باید ترسره یې کړي او وروسته ځینې نور کارونه هم ترسره کوي. گټونکي خپل مسؤلیت پر ځای کوي او وروسته تر مسؤلیت ډېر کارونه هم کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ولې ځینې داسې کسان چې ښه استعداد او مسلکي وړتیاوې لري ناکامېږي؟

له دې کبله چې دوی یوازې په دې کې تخصص کوي چې شیان ولې سم کار نکوي او په دې توگه د منفي انرژۍ یوه زېرمه جوړوي. د دوی دې ته پام نه وي چې ژوند یې په ناکامۍ کې تېرېږي. دوی یوازې په هغه وخت کې خپل رقیبان له منځه وړلی شي چې تر ورکول کېدونکو پیسو ډېر کار وکړي.

پام مو وي چې لیدلوری تر استعداد او رتبو ډېر مهم دی.

اتم: د استقامت ځواک

له ما ډېر کله پوښتنه کېږي چې که د بریالیتوب لپاره یوازې یوه ځانگړنه کافي وی، هغه به څه وه؟ زه تل دغه ډول پوښتنو ته داسې ځواب ورکوم: «تر ټولو لومړی خو دغه ډول یوه ځانگړنه نشته. بریالیتوب د ځانگړنو یوه ټولگه غواړي؛ خو که دغه ډول یوه ځانگړنه وی، زه داسې فکر کوم چې هغه به استقامت و.»

ټول هغه کسان چې بریالي شوي، د تداوم ځانگړنه یې درلوده.

کالوین کولج وایي:

هېڅ شی د استقامت ځای نه شي نیولی، حتی استعداد؛ هېڅ شی دومره عام نه دی، لکه با استعداده ناکامان. نبوغ هم د استقامت ځای نه شي نیولی. په دې اړه یو متل دی چې وایي هزار پېشه یې بې روزي. زده کړې هم دا کار نه شي کولی؛ نړۍ له لوستو بې سرپرستانو ډکه ده. استقامت او تشخیص قادر مطلق دي.

بریا ته د رسېدو سفر اسانه نه دی، بلکې له گڼو ستونزو ډک دی. گټونکي د دغو ستونزو پر وړاندې مقاومت کوي او پر ستونزو د غلبې لپاره ځانگړې حل لارې لري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ته کتونکی یې / ۹۸ خخه یې پوښتنه وکړه چې ته

له مشهور پیانو غږوونکي «پرینز کریسلر» څخه یې پوښتنه وکړه چې ته ولې دومره ښه پیانو غږوې؟ ایا ډېرې ښې طالع لرې؟ ده ځواب ورکړ: «دا د تمرین پایله ده.»

که د یوې میاشتې لپاره تمرین ونکړم، بیا نو د توپیر په اړه له اورېدونکو پوښتنه وکړئ. که یوه اونۍ تمرین ونکړم، ان زما ښځه به تاسې ته د توپیر په اړه ووایي. حتی که یوه ورځ تمرین ونکړم، زه به خپله تاسې ته د پیانو غږولو توپیر ووایم. د دې کیسې پیغام څه دی؟ استقامت او دوام.

استقامت د ژمنتیا پایله ده او د عزم سبب کېږي.

استقامت هغه پرېکړه ده چې په حقیقت کې یې تاسې د هغه څه د بشپړولو لپاره کوی چې پیل کړي مو دي.

کله چې خسته وو له ورایه ښکارو، خو ګټونکي بیا خستګي تحمل کوي. که د سپورټ له یوه اتل څخه پوښتنه وکړئ، هغه به حتما په ځواب کې درته ووایي چې درد یې زغملی او هغه کار یې پای ته رسولی چې پیل کړی یې دی.

ډېری هغه کسان چې ناکام شوي، یو شی په ښه بڼه پیلوي، خو پای ته یې نه شي رسولی. بې هدفه ژوند انسان بې ارادې کوي. هغه کس چې په ژوند کې هدف نه لري، هېڅکله استقامت نه شي کولی.

۹: پر خپلو کړونو ویاړ

په ننني نړۍ کې پر خپل کار افتخار په سخت کار او هڅو کې نغښتی. هېڅ کار په خپله نه ترسره کېږي. هغه کس چې ناهیلی شوی وي، په لنډو لارو پسې ګرځي. له دغه شي باید ډډه وشي، دا مهمه نه ده چې وسوسه څومره لویه ده.

پر خپل کار ویاړ د غرور په معنا نه دی. په حقیقت کې دغه ډول افتخار په کار کې د لوړو معیارونو او تواضع څرګندونه کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د کار او کارکوونکي ځانګړنې له يو بل څخه د بېلېدو وړ نه دي.
په نیم زړه هڅې د نيمګړو پايلو سبب نه کېږي، بلکې هېڅ پايله نلري.
له دريو تنو چې خښتې يې جوړولې لاروي پوښتنه وکړه چې دوی څه شی کوي؟ لومړي يې ورته ووېل: «نه وينې چې زه کوټه جوړوم.» دويم ځواب ورکړ: «نه وينې چې خښتې تويوم.» درېيم ځواب ورکړ: «زه يوه مجلله ودانۍ جوړم.»

دلته دريو تنو يو ډول کار ترسره کاوه، خو هره يوه يې له خپل کار څخه بېلابېلو تمې درلودې. دوی دريو واړو د خپل کار په اړه متفاوت ليدلوري درلودل. پوښتنه دلته ده چې د دوی ليدلوري د دوی پر کړنو هم اغېز لري او که نه؟ ځواب څرګند دی چې هو. هغه کسان چې پر خپل کار وياړي، د کار لپاره تر نورو لوړ معيارونه ټاکي.
تر ټولو غوره پايلې هغه وخت ترلاسه کوي چې کارکوونکي پر خپل کار ووياړي.
کار کوونکي پر خپل کار وياړ کولی شي، دا مهمه نه ده چې دغه کار د موټرو مينځل دي، جارو کول دي او که د کورنو رنګمالي.
د سبا ورځې لپاره تر ټولو غوره بيمه نن د سم کار ترسره کول دي.
ميخايل اېنجلو پر يوه مجسمه ډېرې ورځې کار وکړ. تر ډېرو ورځو کار وروسته د مجسمې د جوړولو په برخه کې په لږو بدلونونو رامنځته کولو وتوانېد. يو کس چې د ميخايل د دغه کار شاهد و؛ ورته ووېل ولې بې ځايه دومره ځان په تکليف کوې؟
ده ځواب ورکړ: «کوچني کارونه د بشپړوالي لامل کېږي او بشپړوالی کوچنۍ خبره نه ده.»
که له يو کس څخه وغوښتل شي چې کوڅې جارو کړي، دی بايد کوڅې داسې جارو کړي لکه ميخايل اېنجلو چې نقاشي کوله، يا داسې لکه بوډوېن چې، موسيقي کمپوز کوله او يا هم داسې لکه شکسپير چې

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

که دغه کس کوڅې په همدې بڼه پاکې کړي، له کوڅې تېرېدونکي کسان به ودرېږي او وبه وايي چې دلته يو ستر چاروکښ اوسېده چې خپله دنده يې په سمه بڼه ترسره کوله.

مارتين لوتر کېنګ

په ښه بڼه د کار ترسره کولو حس په خپله يو بديل دی. دا غوره ده چې کوچني کارونه په سمه بڼه ترسره کړئ، نسبت دې ته چې ستر کارونه نيمګړي ترسره کړئ.

لسم: شاګردي ته لېوالتيا- ځان ته مو لارښود پيدا کړئ

که بګوان او ښوونکی «ګورو» يو ځای سره ودرېږي، زده‌کوونکی بايد چا ته لومړی سلام وکړي. د هندي کلتور له مخې ځواب ښوونکي ته سلام دی، ځکه د هغه له لارښوونې او مرستې پرته به زده کوونکی هېڅکله له بګوان سره نه و مخ شوی.

ښوونکی يا لارښوود هغه کس دی چې د هغه له ادراک څخه ستاسې وړاندوينه جوړېږي. د داسې يوه کس په هڅه کې و اوسه چې ستا لارښوونه وکړي؛ خو لارښود بايد په احتياط انتخاب کړئ.

ښه لارښود به تاسې رهبري او لارښوونه به درته وکړي، خو بد لارښود مو ګمراه کوي. لېوال زده‌کوونکي و اوسئ، ځکه دغه ډول زده‌کوونکي له خپلو ښوونکو تر ټولو غوره پايله ترلاسه کوي.

سم لارښود تاسې ته د ښنلو لپاره څه نه درکوي، بلکې تنده درکوي. دوی تاسې ته ځواب نه درکوي، بلکې پر هغه لاره مو برابروي چې تاسې ځواب ترې موندلی شي.

له يوه داسې کس نه چې تازه له ساينس نه فارغ شوی و، پوښتنه وشوه چې څه مهارتونه لري؟

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

فارغ شوي کس وویل: «زه د ساینس استاد یم.» وروسته همدا پوښتنه د هغه له پروفیسور څخه وشوه. پروفیسور ځواب ورکړ: «زه د ساینس شاګرد یم.» څومره د حیرانتیا وړ. هېڅوک تر څو چې ښه شاګرد نشي، ښوونکی نه شي کېدای.

د بریالیتوب د اړتیا وړ ځانګړنې لرئ؟

ایا موږ ټول داسې ځانګړنې لرو چې د بریالیتوب لپاره ورته اړ یو. ځینې خلک فکر کوي چې نه یې لري. دغه ډله خلک په وسط کې پاتې او ناکامېږي؛ خو دا سمه لاره نه ده.

موږ ټول هغه ځانګړنې چې په دې څپرکي کې اشاره ورته وشوه لرو. ښایي دغو ځانګړنو دومره پراختیا نه وي موندلې چې ته یې غواړې، خو شته دي. تر دې چې ښایي فکر وکړې چې دا ځانګړنې هېڅ نه لرئ؛ خو کله یې چې تشخیص کړئ، ژوند به مو بدل او مثبت شي.

د بریالیتوب اړتیا وړ ځانګړنې ځینې وخت داسې وي، لکه ستاسې په حوېلۍ کې چې یو میلیون ډالر خښ وي، خو تاسې ترې خبر نه وی. د همدې بې خبرۍ له کبله تاسې له دې پیسو ګټه نه شئ پورته کولی. کله چې تاسې دغه ځانګړنې تشخیص کړئ فکر او چلند به مو بدلون ومومي.

موږ ټول پټې خزانې لرو. هغه څه چې باید ترسره یې کړو دا دي چې دغه خزانې وسپړو او ګټه ترې پورته کړو.

د بریالیتوب په اړه لنډمهالی کورس:

- د بریالیتوب لپاره لوبه وکړئ نه د دې لپاره چې ناکام نه شئ.
- د نورو له تېروتنو زده کړه وکړئ.
- د لوړو ارزښتونو له لرونکو کسانو سره ناسته پاسته وکړئ.
- تر راکړې مو ورکړه زیاته کړئ.
- له بې ګټې کارونو ډډه وکړئ.
- د پیاوړتیا ټکي مو تشخیص او نور یې هم پیاوړي کړئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

تە گټونکی یې/۱۰۱

فارغ شوي کس وویل: «زه د ساینس استاد یم.» وروسته همدا پوښتنه د هغه له پروفیسور څخه وشوه. پروفیسور ځواب ورکړ: «زه د ساینس شاګرد یم.» څومره د حیرانتیا وړ. هېڅوک تر څو چې ښه شاګرد نشي، غوره ښوونکی نه شي کېدای.

د بریالیتوب د اړتیا وړ ځانګړنې لری؟

ایا موږ ټول داسې ځانګړنې لرو چې د بریالیتوب لپاره ورته اړ یو. ځینې خلک فکر کوي چې نه یې لري. دغه ډله خلک په وسط کې پاتې او ناکامېږي؛ خو دا سمه لاره نه ده.

موږ ټول هغه ځانګړنې چې په دې څپرکي کې اشاره ورته وشوه لرو. ښایي دغو ځانګړنو دومره پراختیا نه وي موندلې چې ته یې غواړې، خو شته دي. تر دې چې ښایي فکر وکړې چې دا ځانګړنې هېڅ نه لرئ؛ خو کله یې چې تشخیص کړئ، ژوند به مو بدل او مثبت شي.

د بریالیتوب اړتیا وړ ځانګړنې ځینې وخت داسې وي، لکه ستاسې په حویلۍ کې چې یو میلیون ډالر خښ وي، خو تاسې ترې خبر نه وی. د همدې بې خبرۍ له کبله تاسې له دې پیسو ګټه نه شئ پورته کولی. کله چې تاسې دغه ځانګړنې تشخیص کړئ فکر او چلند به مو بدلون ومومي. موږ ټول پټې خزانې لرو. هغه څه چې باید ترسره یې کړو دا دي چې دغه خزانې وسپړو او ګټه ترې پورته کړو.

د بریالیتوب په اړه لنډمهالی کورس:

- د بریالیتوب لپاره لوبه وکړئ نه د دې لپاره چې ناګام نه شئ.
- د نورو له تېروتنو زده کړه وکړئ.
- د لوړو ارزښتونو له لرونکو کسانو سره ناسته پاسته وکړئ.
- تر راکړې مو ورکړه زیاته کړئ.
- له بې ګټې کارونو ډډه وکړئ.
- د پیاوړنیا ټکي مو تشخیص او نور یې هم پیاوړي کړئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- د پرېکړې پر مهال لوی تصوير په ذهن کې ولرئ.

عملي پلان

۱. درې هغه شيان لېست کړئ چې ژمنه کوئ تر راکړې به ورکړه په کې زياتوئ:

کورنۍ: ۱...................۲...................۳..............

مشتريان: ۱...................۲...................۳..............

کارځای: ۱...................۲...................۳..............

ټولنه: ۱...................۲...................۳..............

۲. د ژوند پر وروستيو دريو کلونو مو فکر وکړئ او هغه شيان وليکئ چې له تېروتنو او ماتو مو زده کړي:

الف: ماتې..

زده کړه..

ب: ماتې..

زده کړه..

ج: ماتې..

زده کړه..

۳. پرېکړه وکړئ چې د برياليتوب پر هره کلی به چې په دې فصل کې مو ولوسته څه ډول کار کوئ:

لېوالتيا، د مسؤليت منل، شخصيت، تر راکړې ډېره ورکړه، پر کار وياړ، ژمنتيا، سخت کار، مثبت فکر کول، استقامت، شاګردۍ ته لېوالتيا

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

پنځم څپرکی

څه شی مو له بریالیتوب څخه بې برخې کوي

وېره او پر ځان نه باور
ورځنیو دندو کې ستاسې پر وړاندې ستونزې او ننګونې
ستاسې مطلوب ته رسېدل او شخصیت مو په دغه
موقف کې ساتي.

څه شی مو د لارې خنډ دي؟

که مو موټر په داسې حال کې چې بریک نیولی وي وچلوئ، څه به پېښ شي؟

مسلماً چې ګړندی به نشي، له دې کبله چې برېکونه يې د ګړندیتوب مخه نیسي او که خپل دغه کار ته ډېر دوام ورکړئ ښايي ماشین يې بچ شي او که دغه کار و نشي لږ تر لږه ماشین يې ګرمېږي او په دې توګه تر فشار لاندې راځي. تاسې دلته دوه انتخابه لرئ. يا به پر اکسلېټر زور کوئ او د ماشین د بچ کېدو خطر به منئ او يا به هم له برېکه ښخه د پېښې په لرې کولو سره موټر ته د چټکې اجازه ورکوئ. دا له ژوند سره د پرتلې لپاره ښه مثال دی، ځکه موږ ډېری په داسې حالت کې ژوند کوو چې د عاطفي او احساس پر برېکونو مو پښې اېښې دي. دغه بریکونه کوم دي؟ دغه بریکونه هغه عوامل دي چې بریالیتوب ته د رسېدو لپاره ستاسې پر وړاندې خنډ دي. له دغو بریکونو د خلاصون لار د فکر د مثبتې بڼې جوړول، پر نفس اعتماد رامنځته کول او د مسؤلیت منل دي.

هغه عوامل چې بریالیتوب ته زموږ د رسېدو مخه نیسي.

ژوند لس ګېره بایسکل ته ورته دی او موږ ډېر داسې ګېرونه لرو چې هېڅ کله مو ګټه ترې نه ده پورته کړې.

چارلز شولتز

شل داسې عوامل دي چې نه پرېږدي تاسې بریالیتوب ته ورسېږئ. پر دغو عواملو د غلبې له لارې کولی شئ هغه بریکونه چې بریالیتوب ته ستاسې د رسېدو مخه نیسي له منځه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۱. د ګواښ منلو ته نه لېوالتیا

بریالیتوب ته رسېدل د شمېرل شویو ګواښونو منل دي. د ګواښ منل په حماقت قمار وهل یا غیرې مسؤلانه چلند نه دی. ډېری خلک د ګواښ منل او غیر مسؤلانه چلند سره غلطوي. دغه ډول افراد چې کله له منفي پایلې سره مخ شي بیا خپل بخت ملامتوي. د ګواښ منل نسبي دي. د خطر یا ګواښ معنا له یوه کس څخه بل کس ته توپیر کوي او دا ښایي د روزنې پایله وي. که دوې ډلې غره ختونکي په نظر کې ونیسو چې یوه ډوله یې تجربه کاره او مسلکي غره ختونکي دي او بلې ډلې یې نوی په دې برخه کې کار پیل کړی دی، غره ته پورته کېدل دواړو ډلو ته له ګواښه ډک کار دی؛ خو د مسلکي او باتجربه غره ختونکو لپاره دا په غیرې مسؤلانه ډول د ګواښ منل نه دي. په مسؤلانه ډول د ګواښ منل په زده‌کړو، روزونه، دقیقې مطالعې، ډاډ، جرئت او جدیت پورې تړاو لري او دا هغه عوامل دي چې له وېرې سره د مخ کېدو په حالت کې تاسې ته د سم عمل جرئت درکوي. یو کس ښایي له دې وېرې چې تېروتنه به وکړي، هېڅ کار نه کوي، خو دی په دې نه پوهېږم چې تر ټولو لویه تېروتنه یې د هېڅ کار نه ترسره کول دي.

ډېری فرصتونه د دوه زړې توب له کبله له لاسه وځي. ګواښ ومنئ؛ خو قمار مه وهئ. ګواښ منونکي په رڼو او خلاصو سترګو د موخې پر لور حرکت کوي؛ خو قماربازان بیا په تیاره کې حرکت کوي.

سړي له یوه بزګر نه پوښتنه وکړه چې په دې فصل کې یې غنم کرلي؟ بزګر ځواب ورکړ نه. سړي پوښتنه ترې وکړه چې ولې؟ ده وویل: «وېرېدم چې ښایي باران و نه اوري.» سړي پوښتنه وکړه: «جوار دې کرلي؟» ده وویل: «نه وېرېدم چې افات به یې ووهي.» سړي وویل: «نو څه شی دې کرلي؟» بزګر ځواب ورکړ: «هېڅ، احتیاط مې وکړ او څه شی مې و نه کرل.»

ګواښونه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

خندا د احمق ښکارېدلو د ګواښ منل دي.

ژړا د احساساتي ښکارېدلو د ګواښ منل دي.

د پیاوړتیا لپاره هڅه د نورو د دخالت خطر منل دي.

د احساساتو د بیان پر مهال د خپل ځان د افشا کېدو خطر دی.

نورو ته د خپلو اړیاوو د ویلو پرمهال د هغوی د لاسه ورکولو وېره شته.

مینه کول، له مقابل اړخه د نفرت ګواښ له ځان سره لري.

کله چې هڅه کوې په حقیقت کې د ناکامۍ ګواښ منئ.

پر ګواښونو باید بریالي شی، ځکه په ژوند کې تر ټولو ستر ګواښ او ضربه دا ده چې هېڅ خطر و نه منئ. هغه کس چې هېڅ ګواښ نه مني، هېڅ نه شي ترسره کولی، هېڅ شی نه لري او بلاخره هېڅ دی.

دغه ډول کسان ښایي ځان له رنځ او غم څخه لرې وساتي؛ خو په بدل کې یې دوی له احساس، پرمختګ، بدلون او مینې څخه بې برخې کېږي. دوی د خپلو افکارو په ځنځیرونو تړلي غلامان دي چې خپله ازادي یې له لاسه ورکړې ده.

یوازې هغه کس ازاد دی چې رېسک «خطر» منلی شي.

۲. د خواریکښۍ یا پشتکار نشتون

کله چې ستونزې نه حل کېدونکي ښکاري، د خلاصون تر ټولو اسانه لاره تېښته بلل کېږي. دا ښایي په ټولو مواردو لکه واده، دندې او اړیکو کې د پلې کېدو وړ وي. ګټونکي حتماً په ژوند کې له ماتو سره مخ کېږي؛ خو هېڅ وخت له هڅو لاس نه اخلي. موږ ټول په ژوند کې له ماتو سره مخ شوي یو. لوېدل د دې په معنا نه دي چې موږ ناکام شوي یو. ډېری خلک له دې کبله نه ناکامېږي چې پوهه او وړتیا نلري، د دوی د ناکامۍ علت له ستونزو تېښته ده. د بریالیتوب راز یوازې په دوو کلمو «مقاومت او تدوام» کې خلاصه کېدای شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

یو کس له دې کبله اتل نه دی چې تر نورو ډېر زړور دی؛ بلکې له دې کبله دی چې تر نورو یې لس دقیقې نور هم زړورتیا ته دوام ورکړی.

رال والد امرسون

۳. لنډمهالې خوښي

موږ د لنډ مهال په اړه فکر کوو نه د اوږدمهال په اړه او دا یو محدود لید لوری دی. موږ د لنډمهالې او انې خوښۍ په زمانه کې ژوند کوو چې د هر څه لپاره گولۍ«تابلېت» شته، له ویښېدو رانیولې تر ویده کېدو پورې. خلک غواړي د یوې گولۍ په خوړولو سره د خپلو ستونزو له شره خلاص شي او دغه راز د دې لپاره چې لنډمهالي میلیونران شي له شارکټ څخه کار اخلي او په دې توگه خپلې ریښتینولۍ ته زیان رسوي. په یوه شپه کې د میلیونر کېدو د همدې لېوالتیا د ډېرېدو له کبله ورځ تر بلې د لاټرۍ د سوداگرۍ کاروبار د پراخېدو په حال کې دی. کله چې تاسې د لنډمهالې خوښۍ هڅه کوئ، د هغوی د پایلو په اړه فکر نه کوئ، بلکې تمرکز مو ټول پر انې خوښۍ وي. د نن نسل هغه غذایي ریژیم غوره بولي چې په لومړي سر کې دری کیلو وزن کم کړي. دوی د زوکړې ډېرې ورځې نه غواړي؛ خو ډېرو ډالیو ته په تمه دي.

۴. د کارونو ترسره کولو لپاره د لومړیتوبونو نشتون

ډېری خلک هڅه کوي په نامناسبو شیانو خپل ځای ډک کړي. د بېلگې په توگه هغوی هڅه کوي چې مینه، اړیکه او عاطفه له پیسو سره تبادله کړي. ډېری هغه کسان چې د بوختیاوو له کبله له خپلو کورنیو سره وخت

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

نشي تېرولی هغه کوي خپلو اولادونو او مېرمنو ته د ډالیو په اخیستلو سره خپل نشتون جبران کړي. کله چې د خپلو کارونو د ترسره کولو لپاره لومړیتوبونه و نه لرو، وخت مو بې ځایه ضایع کېږي او دې ته مو پام نه دی چې د وخت ضایع کېدل یعنې د ژوند ضایع کېدل. د ټاکلو لومړیتوبونو په لرلو سره کولی شو هغه کارونه چې لازم دي ترسره کړو نه هغه چې زموږ له ذوق او سلیقې سره سم دي. د اوسنیو خلکو ټول تمرکز په بریالیتوب او ماتې دی او د کارونو سمو ترسره کولو ته یې پام کم شوی دی.

څنګه له ګواښونو او ستونزو څان ژغولی شو؟

دغه سوال ته ځواب ورکول ستاسې د شخصیت په اړه ډېر څه څرګندولی شي. له ستونزو د خلاصون او بریالیتوب ته د رسېدو یوه مهمه کلی د لومړیتوبونو پېژندل دي. د ډېری خلکو لومړیتوب شتمني، شهرت او موقعیت دی. باید خپل لومړیتوبونه وپېژنو. بریالیتوب د هغو اصولو د زده کړې له مخې نه ترلاسه کېږي چې په دې برخه کې شته بلکې د همدې اصولو د عملي کولو پایله ده.

۵. د لنډو لارو لټه

له وړیا خوړو ډډه

یوه پاچا خپلو سلاکارانو ته دنده وسپارله چې د عصر د پوهې او حکمت په اړه کتاب ولیکي، چې راتلونکو نسلونو ته انتقال شي. سلاکارانو تر ډېرو هڅو وروسته کتابونه ولیکل او پاچا ته یې راوړل. پاچا بیا خپل سلاکاران راوغوښتل او ورته ویې ویل: «دا کتابونه ډېر پنډ دي، خلک یې ښايي مطالعه نکړي، تاسې یې خلص کړئ.»

سلاکارانو له ټولو کتابونو یو کتاب جوړ او د پاچا حضور ته یې وړاندې کړ.

پاچا بیا وویل: «کتاب لا هم پنډ دی.» سلاکارانو کتاب یوه فصل ته راټ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

او مېرمنو ته د ډالیو په اخیستلو نشي تېرولی هڅه کوي خپلو اولادونو او مېرمنو ته د ډالیو په اخیستلو سره خپل نشتون جبران کړي. کله چې د خپلو کارونو د ترسره کولو لپاره لومړیتوبونه و نه لرو، وخت مو بې ځایه ضایع کېږي او دې ته مو پام نه دی چې د وخت ضایع کېدل یعنې د ژوند ضایع کېدل. د ټاکلو لومړیتوبونو په لرلو سره کولی شو هغه کارونه چې لازم دي ترسره کړو نه هغه چې زموږ له ذوق او سلیقې سره سم دي. د اوسنیو خلکو ټول تمرکز په بریالیتوب او ماتې دی او د کارونو سمو ترسره کولو ته یې پام کم شوی دی.

ځنګه له ګوابښونو او ستونزو ځان ژغولی شو؟

دغه سوال ته ځواب ورکول ستاسې د شخصیت په اړه ډېر څه څرګندولی شي. له ستونزو د خلاصون او بریالیتوب ته د رسېدو یوه مهمه کلی د لومړیتوبونو پېژندل دي. د ډېری خلکو لومړیتوب شتمني، شهرت او موقعیت دی. باید خپل لومړیتوبونه وپېژنو. بریالیتوب د هغو اصولو د زده کړې له مخې نه ترلاسه کېږي چې په دې برخه کې شته بلکې د همدې اصولو د عملي کولو پایله ده.

۵. د لنډو لارو لټه

له وړیا خوړو ډډه

یوه پاچا خپلو سلاکارانو ته دنده وسپارله چې د عصر د پوهې او حکمت په اړه کتاب ولیکي، چې راتلونکو نسلونو ته انتقال شي. سلاکارانو تر ډېرو هڅو وروسته کتابونه ولیکل او پاچا ته یې راوړل. پاچا بیا خپل سلاکاران را وغوښتل او ورته ویې ویل: «دا کتابونه ډېر پنډ دي، خلک یې نهايي مطالعه نکړي، تاسې یې خلص کړئ.»

سلاکارانو له ټولو کتابونو یو کتاب جوړ او د پاچا حضور ته یې وړاندې کړ. پاچا بیا وویل: «کتاب لا هم پنډ دی.» سلاکارانو کتاب یوه فصل ته رالنډ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کړ؛ خو پاچا لا هم کتاب پنډ باله. د پاچا په باور يوه پاڼه هم ډېره وه. سلاکاران بلاخره اړ شول چې له کتاب څخه يوه جمله جوړه کړي. وروسته پاچا وويل که په دغه جمله کې يوه داسې برخه وي چې زه غواړم راتلونکي نسل ته ولېږدول شي، هغه به دا عبارت وي «هېڅ ځای وړيا خواړه نشته.» يا هغه د پښتو متل چې وايي د سيال خواړه يا پور دي يا پېغور.

ژباړن

په هره ټولنه کې يوه برخه مفت خواره شته. دوی داسې خلک دي چې له هر ډول زيار او هڅې پرته د گټې په تمه وي. دوی په ټولنه کې د هغو خلکو د هڅو پايلو ته سترگې نيولې چې کار کوي.

آسانه لار ښايي تر ټولو ستونزمنه لار وي

په ځنگله کې يوه ښکلې مرغه ژوند کاوه. يوه ورځ يې بزگر وليد چې لوښی يې په لاس کې و او له ځنگل څخه تېرېده. مرغه له بزگر څخه پوښتنه وکړه: «په دې لوښي کې څه دي؟» بزگر ځواب ورکړ: «چنجي دي، هټۍ ته يې وړم او پر بڼکو يې بدلوم.» مرغه وويل: «زه ډېرې بڼکې لرم، يوه به يې تاته درکړم. دا چنجي ماته راکړه زه به په چنجيو پسې د گرځېدو له شره خلاص شم.»
بزگر چنجي مرغه ته ورکړل او ده خپله بڼکه وايسته او بزگر ته يې ورکړه. راتلونکې ورځې همدا کار تکرارېده تر دې چې يوه ورځ راورسېده چې ښکلې مرغه نور نو ډېرې بڼکې نه درلودې. ډېر پرواز يې نه شوی کولی، له همدې کبله د چنجيو ښکار هم ترې پاتې شو. ښکلا او د سندرو ويلو ځواک يې هم له لاسه ورکړی و چې بلاخره مړ شو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د کیسې اخلاقي پیغام ډېر واضح دی: مرغه غوښتل خپل خواږه له اسانه لارې ترلاسه کړي؛ خو همدا اسانه لار د ده لپاره تر ټولو پر ستونزمنه لاره بدله شوه. د پوښتنې ځای دا دی چې دا کیسه زموږ په ژوند کې د پلې کېدو وړ ده؟

هو زموږ ډېری هم په اسانه لارو پسې گرځو چې ډېر کله همدا اسانه لارې یوه ورځ پر سختو او ستونزمنو لارو بدلېږي.

بایلونکي ژر پایله غواړي

د دې لپاره چې د خپل سرای له هرزه بوټو خلاص شئ دوې لارې شته چې یوه یې اسانه او بله یې ډېره اسانه نه ده. اسانه لاره دا ده چې لور راواخلئ او ویې رېبی چې د څه مودې لپاره به مو سرای له دغه ډول بوټو خلاص شي؛ خو دا مؤقتي حل‌لاره ده. دویمه لاره ډېره اسانه نه ده. تاسې باید له خپلو لاسو کار واخلئ او هرزه بوټي او واښه له بېخه راوباسئ. دغه کار ستونزمن دی او ډېر وخت نیسي؛ خو ستاسې سرای د ډېر وخت لپاره د هرزه بوټو له شره خلاصوي. لومړۍ حل لاره اسانه ښکاري، خو د ستونزې رېښه ترې پاتې کېږي. دویمه لاره اسانه نه ده؛ خو د ستونزې رېښه له منځه وړي.

اصلي حل لاره دا ده چې د ستونزې رېښه پیدا او له همدې ځایه یې حل کړې. دغه شی په ژوند کې زموږ پر افکارو هم د پلي کېدو وړ دي. ډېر خلک منفي افکار او چلند خپروي او دغه کار د ژوند پر ټولو برخو منفي اغېز کوي. د اوسني عصر د خلکو یوه ستونزه د پایلې ژر غوښتل دي. دوی د هرې ستونزې لپاره په یوه دقیقه کې حل لاره غواړي. پر دې نه دي خبر چې لنډمهالې حل لارې اصلي حل لارې نه دي او د دغه ډول فکر لرل د ناکامۍ لامل کېږي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

٦. ځانغوښتنه او حرص

هغه افراد او بنسټونه چې د ځانغوښتنې فکر او لیدلوری لري د بریالیتوب او پرمختګ د تمې حق نه لري. دوی هر وخت د نورو خلکو ښېګڼې ته له پام پرته خپل مسؤلیت پر نورو اچوي. حرص او تمه تل د ډېرغوښتنې پایله ده. اړتیاوې پوره کېدای شي، خو د حرص او تمې پوره کول ناشوني دي او په حقیقت کې حرص د روح سرطان دی. حرص عاطفي اړیکې له منځه وړي. طمع پر نفس له کمزوري اعتماد څخه سرچینه اخلي او د درواغجن غرور په توګه څرګندېږي.

څنګه کولی شو د خپل حرص اندازه پیدا کړو؟ دغه کار له ځانه په دریو سوالونو ممکن دی.

۱. زه یې بیه پرې کولی شم؟

۲. آیا رېښتیا هم زه اړتیا ورته لرم؟

۳. که یې زه ولرم، روحي سکون به راکړي؟

له حرص څخه د خلاصون لار له هغو شیانو سره چې لرئ یې ژوند کول او راضي اوسېدل دي. پام مو وي چې قناعت د هیلو د نه لرلو په معنا نه دی.

چېرې دومره بیړه؟

یوه بزګر ته د ټولې هغې ځمکې د ورکړې وړاندیز وشو چې دی په یوه ورځ کې ورباندې ګرځېدلی شي. شرط دا و چې د لمر له لوېدو وړاندې باید هغه ځای ته ځان ورسوي چې ده شروع ترې کړې ده. بزګر سبا سهار وختي له خوبه پاڅېد او په بیړه یې حرکت وکړ. ده غوښتل چې ډېره ځمکه ترلاسه کړي او له همدې کبله له غرمې وروسته هم په ډېره چټکۍ مخ پر وړاندې روان و، ځکه نه یې غوښتل چې د وړیا ځمکې ترلاسه کولو

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

لپاره دغه فرصت له لاسه ورکړي. ماسپښین په قضا کېدو و چې سړي د اصلي شرط د پوره کولو لپاره چې لومړنۍ نقطې ته راګرځېدل وو، حرکت شروع کړ. حرص یې سبب شوی و چې د پیل له نقطې ډېر لرې ولاړ شي. سترګې یې اسمان ته ختلې وې او څومره چې لمر ډوبېدو ته نږدې کېده، هغومره دی هم ګړندی کېده. ډېر ستړی شوی و. سره له دې چې پر ځان یې ډېر فشار راوړ؛ خو لومړنۍ نقطې ته د لمر له ډوبېدو وړاندې و نه رسېد او مړ شو. ده چانس درلود چې د پیل نقطې ته ورسېږي په دې شرط چې دومره لرې نه وای تللی. اوس نو هغې ځمکه چې ده ته په درد خوړله یوازې د قبر په اندازه وه چې دی په کې خښ شوی وای. په دې کیسه کې ډېر حقایق نغښتي چې باید زده‌کړه ترې وشي. دا مهمه نه ده چې بزګر شتمن و که غریب؛ خو د ټولو حریصانو سرنوشت همدا دی.

۷. د ټینګې عقیدې نشتون

هغه کسان چې ټینګه عقیده نلري، د سړک پر منځ ځي. د دوی ددغه کار پایله څرګنده ده چې تر موټر لاندې کېدل دي. دوی مقاومت نشي کولی او له هر هغه کاروان سره یو ځای کېږي چې په مخه ورځي. دوی هغه کوي چې خبره یې ومنل شي، ان په هغه حالت کې چې ښه پوهېږي خبره یې غلطه ده. یو شمېر خلک د ناوړه کړنو ملاتړ نه کوي؛ خو د کمزوري اعتقاد له کبله د هغوی پر وړاندې مخالفت هم نه شي څرګندولی، په داسې حال کې چې په مخالفت نه کولو سره په حقیقت کې دوی د دغو ناوړه کړنو ملاتړ کوي.

پیاوړې عقیده د ایمان زېږنده ده

له عمل پرته ایمان یوازې خیال دی. ایمان معجزې ته ماتل کېږي نه بلکې معجزې زېږوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

که فکر کوئ چې کولی یې شئ او یا هم فکر کوئ چې نه یې شئ کولی په دواړو حالتو کې حق له تاسې سره دی.

هنري فورد

موږ ټول په ژوند کې ځانګړې شېبې لرو، ټول له ماتې سره مخ کېږو، داسې شېبې لرو چې پر خپلو وړتیاوو بې باوره کېږو او پر ځان مو زړه سوځي. اصلي خبره دا ده چې پر دغو احساساتو باید غالب شو او خپل ایمان او اعتقاد پیاوړی کړو.

په نړۍ کې درې ډوله خلک دي

۱. هغوی چې د پېښنو د رامنځته کېدو لامل کېږي

۲. هغوی چې د پېښنو کتونکي دي

۳. هغوی چې د پېښنو رامنځته کېدل یې حیرانوي

تاسې په کومه کټګورۍ کې راځئ؟

۸. د طبیعت له قوانینو بې خبري

بریالیتوب د قانون اړونده موضوع ده او دغه قانون د طبیعت قانون دی. بدلون د طبیعت د قانون برخه ده. تل یا پرمختګ کوو او یا هم وروسته پاتې او له ماتې سره مخ کېږو. یو شی جوړو یا یې له منځه وړو او دا ښیي چې ټول عمر پر ژوند یو ثابت حالت نه دی واکمن.

که دانه په ځمکه کې و نه کرل شي د وخت په تېرېدو له منځه ځي. له بدلون څخه تېښته نشته او حتماً رامنځته کېږي، که تاسې یې وغواړئ او که نه. ټول پرمختګونه یو ډول بدلون دی؛ خو ټول بدلونونه پرمختګ نه دی. اوس موږ ته په کار دي چې باید بدلون وارزوو او تر سنجش وروسته هغه چې ګټور دي ویې منو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

له ارزونې پرته د بدلون مثل پر نفس د کمزوي اعتماد ښکارندويي کوي. پرمختګ يوازې د پرمختګ لپاره د سرطاني حجرو فلسفه ده چې په هر ځای کې په منفي بڼه خپره شوې ده او په حقيقت کې دا پرمختګ نه دی بلکې تباهي ده. رشد او پرمختګ په اصل کې هغه دی چې ګټور او مثبت وي. برياليتوب په بخت او قسمت پورې اړه نه لري بلکې په قوانينو پورې تړلی دی.

د علت او معلول قانون

د برياليتوب لپاره بايد د علت او معلول قانون وپېژنو او د کړنې او پايلې ترمنځ پر اړيکه ځان پوه کړو. د هر معلول لپاره علت شته. د علت او معلول قانون د کرلو او رېبلو د قانون په څېر دی.

د کرلو او رېبولو قانون پنځه شيان وايي:

۱. موږ بايد کرلو ته لېوالتيا ولرو او همدغه لېوالتيا د پيل ټکی دی

۲. چې څه کرې هغه به رېبې. که موږ کچالو وکرو، کچالو تر لاسه کوو نه روميان.

۳. له دې وړاندې چې يو شی ورېبی، بايد ويې کړئ. د رېبلو عمل تر کرلو وړاندې نه شي ترسره کېدای. وړاندې تر دې چې څه شی تر لاسه کړئ، بايد يو شی له لاسه ورکړئ. بخاری هېڅ وخت وړاندې تر دې چې لرګي په کې واچوئ ګرمي نه درکوي. ډېری خلک مخکې له دې چې بيه يې پرې کړي د يو شي د ترلاسه کولو په لټه کې وي، په داسې حال کې چې دا کار عملي نه دی.

۴. کله چې يوه دانه کرئ څو چنده حاصل به يې ترلاسه کړئ. که مو سم تخم وکاره، څو چنده شوی حاصل به مو هم سم وي او که مو ناسم تخم وکاره، څو چنده شوی حاصل به مو هم ناسم وي. داسې به ډېر خلک ووينئ چې د طبيعت له قوانينو سره په ټکر کې عمل کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۵. بزگر په دې پوهېږي چې کرل او رېبل په يوه ورځ کې ناشوني دي. حاصل ته رسېدل وخت غواړي.
د فزيک يو عمومي قانون دا دی چې هر عمل د ځان په کچه عکس العمل لري.
ډېر کله خلک هڅه کوي چې معلول له منځه يوسي؛ خو علت يې پر ځای پاتې کېږي. کله چې موږ خپل ذهن په مثبتو افکارو تغذيه کوو او کومه خلا رانه پاتې کېږي، دغه خلا په اوتومات ډول منفي افکار ډکوي.
جيمز الن په خپل يوه مشهور کتاب کې ويلي: «د انسان ذهن د باغ په څېر دی. که مو ښې مېوې په کې وکرلې، ښه حاصل به ترلاسه کړو او که مو هېڅ په کې و نه کرل حاصل به يې هرزه بوټي وي.» دا د طبعيت قانون دی. دغه مثال زموږ په ژوند کې هم د پلي کېدو وړ دی. که تر دې يو گام وړاندې ولاړ شو نو وبه وايو چې که موږ سم تخم وکرو بيا هم هرزه بوټي په کې راشنه کېږي او د دې بوټو را شنه کېدل دوام کوي. که د اوبو يو ډک گيلاس تر صفر درجې په ټيټه هوا کې کېږدئ يخک کېږي او دا د تعجب وړ خبره نه ده، دا د طبيعت قانون دی.
زموږ افکار علت دي. ته فکر کرې او عمل رېبې. عمل کرې او عادت رېبې. عادت کرې او شخصيت رېبې. شخصيت کرې او برخليک رېبې او دغه ټول شيان له افکارو پيلېږي.

د جاذبې قوانين

موږ په حقيقت کې ځان ته هغه ډول شيان جذبوو چې يو، نه هغه شيان چې غواړو يې. د دې موضوع د وضاحت لپاره د يوه پخواني متل يادونه ضرور ده چې وايي «مرغان هغه سره کېني چې بڼې يې سره برابرې وي.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د منفي افکارو لرونکي خطرناک دي. دوی د ځان پر لور نور داسې کسان هم جذبوي چې منفي افکار لري، منفي غبرګون ښيي او تر ټولو بده يې لا دا چې له دغه ډول يوه حالت څخه ناخوښي او زړه سوړي هم نه دي.
کله مو په دې اړه فکر کړی چې څه ډول بريالي کسان خپل لور ته نور هغه کسان چې بريالي دي جذبوي؟ ناکام کسان هم د ځان په څېر نور کسان خپل لور ته جذبوي او په ګډه وير، شکايت او اندېښنه کوي.
زموږ ملګري هغه ډول چې موږ يې غواړو نه دي، بلکې هغوی داسې دي عيناً لکه موږ چې يو.

۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتيا

هر سړی غواړي بريالی شي، خو لږ کسان غواړي چې د بريالیتوب لپاره چمتوالی ونيسي.

وينس لومباردې

ګڼ خلک مېلو او محافلو ته پر چمتوالي نسبت ژوند ته پر چمتوالي ډېر وخت تېروي.

چمتوالی

پر نفس اعتماد له چمتوالي رامنځته کېږي او چمتوالی له پلان او تمرين پرته ناشونی دی. ګټونکي پر ځان فشار راوړي او دغه فشار د چمتوالي فشار دی. دوی هېڅکله د ګټلو په اړه اندېښنه نه کوي. که مو تمرينونه کمزوري وي، په لوبه کې به هم کمزوري وو، ځکه موږ د تمرينونو له مخې لوبه کوو. د بريالیتوب او ماتې ترمنځ توپير داسې دی لکه په بشپړ ډول د ښه ترسره کولو او نسبتاً د ښه ترسره کولو ترمنځ. بشپړ فکري او جسمي چمتوالی د قربانۍ او نظم پايله ده.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دا چې عادي وګړي واوسئ اسانه کار دی؛ خو که غواړئ چې غوره و اوسئ سختۍ باید وګالئ، نو له همدې کبله دا د تعجب خبره نه ده چې عادي وګړي اسانه لارې غوره کوي.

په هره برخه کې د بریالیتوب لپاره چمتوالی اړین دی.

هدف+ اصول+ پلان+ تمرین+ خواري+ صبر+ افتخار= چمتوالی

چمتوالی پر نفس د باور لامل کېږي

چمتوالی یعنې دا چې ماتې تحمل کړئ؛ خو هېڅکله یې و نه منئ. یعنې له ماتو سره د مخ کېدو جرئت ولرئ، له دې پرته چې د ناکامۍ حس ولرئ. زړه سوړي شئ له دې پرته چې نا هیلي شئ. چمتوالی یعنې له خپلو تېروتنو زده کړه. تېروتنه بده خبره نه ده ځکه موږ ټول ورسره مخ یو، خو ناپوه هغه دی چې عینې تېروتنه دویم ځل هم تکراروي.

هغه کس چې تېروتنه کوي او د اصلاح لپاره یې هېڅ راز هڅه نه کوي، لویه تېروتنه کوي.

له تېروتنو د مخنیوي تر ټولو غوره لارې دا دي:

- ژر یې ومنئ
- ورباندې غلې کېږی مه
- زده کړه ترې وکړئ
- هېڅکله یې مه تکراروئ
- ځان مه ملامتوئ؛ خو پلمه هم مه لټوئ

په چارو کې فشار د نه چمتوالي له کبله رامنځ ته کېږي. د چمتوالي، سخت کار او تمرین هېڅ راز بدیل نشته. لېوالتیا او هیله ستاسې ستونزې نشي حل کولی، یوازې چمتوالی دی چې تاسې ته د رقابت حس درکوي. که چمتوالی و نلرئ فشار او سختۍ تاسې ځپلولی او له منځه وړلی شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

بریالیتوب لکه د اوبو په څېر خپله لاره پیدا کوي او د هغه چا پر لور ورځي چې چمتوالی یې ورته نیولی وي.

کمزورې هڅه له کمزورو پایلو سره مخ کېږي.

خواریکښي «پشتکار» د لاندې مواردو ټولګه ده:

موخه، اصول، چمتوالی، پروګرام، صبر، مثبت فکر، تمرین، ارزښت او افتخار.

له ځانه لاندې پوښتنې وکړئ:

- یو مشخص شوی او څرګند هدف لرئ؟
- د ترسره کولو لپاره کوم پلان لرئ؟
- د چمتوالي لپاره مو څه ډول هڅه کړې ده؟
- د کومې بیې پرې کولو ته چمتو یئ؟
- تر کومه ځایه د رسېدو اراده لرئ؟
- د سختیو د پړاو لپاره اړتیا وړ صبر په ځان کې وینئ؟
- دا لېوالتیا په ځان کې وینئ چې بریالیتوب ته د رسېدو لپاره به تمرین کوئ؟
- داسې کوم ثابت اصول لرئ چې تکیه ورباندې وکړئ؟
- پر خپلو کړنو افتخار کولی شئ؟
- دا فکر درسره شته چې ځان ته ووایئ «ترسره کولی یې شم»؟

۱۰. پلمه لټول

ګټونکي تل تحلیل کوي؛ خو هېڅ کله دې ته پلمه نه لټوي چې دا د بایلونکو لوبه ده. بایلونکي بیا د پلمو ډکه کتابچه له ځان سره ګرځوي چې تا ته ووایي ولې په هېڅ کار کې نه دي بریالي شوي.

هغه عامې پلمې چې ډېر کله یې له بایلونکو اورو:

- زه بدبخته یم

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- تر بد ستوري لاندې زېږېدلی یم
- تر اوسه لا ځوان یم
- اوس نو سپین ږیری یم
- معلول یم
- پوره ذهین نه یم
- زده کړې مې نه دي بشپړې کړې
- ښکلی نه یم
- اړیکې نه لرم
- کافي پیسې نه لرم
- وخت نه لرم
- اقتصادي وضعیت مې خراب دی
- که مې یوازې یو فرصت درلودای
- که مې د کورنۍ مسؤلیت نه وی پر غاړه
- که مې واده سم وخت کړی وی

د پلمو دغه لړلیک نور هم اوږدېدلی شي.

په هند کې بیزوګان څه ډول نیسي؟

د ښکاریان له یوه داسې صندوق څخه کار اخلي چې بېخ یې سوری وي. د سوري اندازه دومره وي چې بیزو وکولای شي خپل لاس وردننه کړي. په صندوق کې د بیزوګانو د خوښې وړ مېوه ږدي. کله چې بیزو د مېوې ترلاسه کولو لپاره صندوق ته لاس دننه او مېوه په موټي کې راوخلي، نو لاس یې له سوري نه راوځي. ځکه د صندوق سوری دومره نه دی چې د بیزو موټی شوی لاس دې هم ترې راووځي. په دې حالت کې بیزو باید یو له دوو څخه یو انتخاب کړي: یا به له مېوې تېرېږي، ازادي به تر لاسه کړي او یا به هم لا

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ازادي تېرېږي او مېوه به خوري. فکر وکړئ چې بيزو ډېر کله څه شی انتخابوي، طبيعي ده چې مېوه انتخابوي او په دام کې لوېږي.

موږ هم په ژوند کې له همدې ډول ستونزې سره مخ يو. په داسې مېوو پورې مو ځانونه ځړولي چې زموږ د پرمختګ مخه نيسي. پلمې جوړو او وايو «زه دا کار نه شم کولی، ځکه» او څه شي چې له ځکه وروسته راځي هماغه مېوې دي چې موږ ځانونه ورپورې سريښ کړي او پرمختګ ته مو نه پرېږدي. ګټونکي هېڅ وخت پلمه نه لټوي.

دوه هغه عوامل ښيي چې يو کس به بريالی شي او که نه؟

دغه دوه عوامل دلايل او نتايج دي. پر دلايلو حساب نه کېږي، په داسې حال کې چې پايله ډېره مهمه ده.

د ناکامانو تر ټولو غوره پلمې: هېڅکله فکر مه کوه، پوښتنه څه کوې، غوږ مه نيسه او تل پلمې لټوه.

۱۱. له تېروتنو زده‌کړه نه کول

دقيقاً هغه وخت چې يو کس د کار ترسره کولو ته د حقارت له وېرې زړه‌نازړه دی، بل کس تېروتنه کوي او له همدې تېروتنې زده کړه کوي او په پای کې بريالیتوب ته رسېږي.

هنري لېنک

هغه کسان چې له تېر وخت او تاريخ څخه زده کړه نه کوي، حتما له ماتې سره مخ دي. که د افکارو سمه بڼه ولرو په حقيقت کې ناکامي يو غوره ښوونکی دی. ناکامي بن بست نه دی بلکې غلطه لاره ده. هغه ځنډ دی؛ خو ماتې نه ده. تجربه هغه نوم دی چې موږ يې پر خپلو تېروتنو ږدو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ځینې کسان ژوند او زده‌کړه کوي؛ خو داسې هم شته چې یوازې ژوند کوي. هوښیار انسانان له خپلو تېروتنو زده‌کړه کوي او هغه چې ډېر هوښیار دي د نورو له تېروتنو یې زده کوي. زموږ ژوند دومره هم اوږد نه دی چې یوازې له خپلو تېروتنو زده‌کړه په کې وکړو.

۱۲. د فرصتونو د تشخیص د وړتیا نشتون

فرصتونه ډېر کله په ظاهره د ستونزو په توګه له خلکو سره مخ کېږي او همدا وجه ده چې ډېر خلک یې نه شي تشخیصولی. نو باید په یاد مو وي چې ستر خنډونه او ستونزې له ځان سره لوی فرصتونه هم لري.

۱۳. وېره

وېره ښایي واقعي او یا هم خیالي وي. وېره سبب کېږي چې خلک ځینې عجیب کارونه ترسره کړي او دغه کار د ناسم پوهاوي پایله ده. په وېره کې ژوند په حقیقت کې په یوه رواني زندان کې ژوند کول دي. وېره د نه خوندیتوب د احساس، پر نفس د اعتماد د کمزوۍ او لټۍ لامل کېږي. وېره زموږ د بلقوه ځواک او وړتیاوو د تخریب لامل کېږي او د وېرې په حالت کې سم فکر نه شي کېدای. وېره روغتیا او عاطفي اړیکې له منځه وړي.

ځینې معمول وېرې په لاندې ډول دي:

- له ناکامۍ وېره
- له نا پېژندل شویو پېښو وېره
- له نه چمتوالي وېره
- له غلطې پرېکړې وېره
- له ردېدو وېره

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ځیني وېرې د تشریح کېدو وړ وي او نورې بیا یوازې احساس کېدای شي. وېره د اضطراب سبب کېږي او هغه بیا په خپل نوبت د غیرو معقولو افکارو د رامنځته کېدو لامل کېږي او همدغه افکار د ستونزو لپاره زموږ حل‌لارې سبوتاژ کوي.

د وېرې پر وړاندې طبیعي غبرګون، تېښته ده. تېښته د وېرې اغېز د لنډ وخت لپاره کموي، په داسې حال کې چې د وېرې اصلي رېښه لا پاتې وي. خیالي وېرې د ستونزو د لویوالي لامل کېږي. ډېر کله وېره له کنټروله په وتو زموږ خوښي او عاطفي اړیکې له منځه وړي.

له ناکامۍ وېره ډېر کله په خپله تر ناکامۍ بده وي. ناکامي تر ټولو بد شی نه دی چې یو څوک ورسره مخ کېدای شي. هغه کسان چې هڅه نه کوي، تر هڅې وړاندې له ماتې سره مخ کېږي. ماشومان چې کله تګ زده کوي، په ځلونو لوېږي؛ خو دغه لوېدل په هېڅ صورت د دوی لپاره د ماتې او ناکامۍ په معنا نه دي، بلکې د زده‌کړې په معنا دي. که دوی د لوېدو له کبله نا هیلي شي هېڅکله به تګ زده نکړي. تر دې چې د وېرې له کبله سر پر زنګنو ژوند وکړې، غوره ده چې پر خپلو پښو ولاړ مړ شې.

۱۴. له استعداد څخه د استفادې نه وړتیا

البرټ انشټین وایي: «فکر کوم په ژوند کې به مې له خپل استعداد څخه ۲۵ سلنه ګټه پورته کړې وي.» د ویلیم جیمز د وینا له مخې انسانان په اوسط ډول له خپل استعداد څخه له ۱۰-۱۵ سلنې ګټه پورته کوي. د بشر د ژوند تر ټولو بد حالت دا دی چې د دوی اکثر یې له هغو وړتیاوو سره چې په دوی کې شته یو ځای مري. دوی هله چې ژوندي وو ژوند نه دی کړی. دوی له دې پرته چې پر ځان ستړیا ومني له کاره لوېدلي دي. زموږ په ژوند کې تر ټولو له غمه ډک عبارت دا دی چې وایو: «کاش ... تر سره کړی

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

مې وی». د چمتوالي نشتون باید له صبر سره غلط نه کړو. صبر اګاهانه تصمیم او د خوارۍ او هڅې پایله ده.

له یوه سپین ږیري سړي پوښتنه وشوه چې د ژوند تر ټولو درونډ بار څه شی دی؟

ده په ځواب کې وویل: «دا چې د لېږدولو لپاره هېڅ و نه لرې.»

۱۵. د نظم نشتون

تر اوسه مو کله فکر کړی چې ځینې خلک ولې هېڅکله خپلو موخو ته نه شي رسېدای؟ ولې دوی تل له کړکېچ او ناهیلۍ سره مخ دي؟ پر دې مو کله فکر کړی چې ځینې خلک تل بریالي دي؛ خو د نورو بیا ماتې پای نه لري؟ په هره برخه کې که هغه لوبې، زده‌کړې او یا بل هر کار وي، له نظم او دسپلین پرته بریالیتوب ناشونی دی. غیرمنظم کسان بریالیتوب ته د رسېدو لپاره هر کار کوي، خو هېڅ هم په لاس نه ورځي. ځینې خلک چې ځان ته لیبرالان وایي بې نظمي پر ازادۍ تعبیروي. په الوتکه کې د سپرلۍ پهر مهال مې داسې پیلوټ خوښېږي چې منظم وي او خپل کارونه په هغه بڼه ترسره کوي چې ورته ویل کېږي نه په هغه ډول چې د ده زړه غواړي. له هغو پیلوټانو مې بد راځي چې وایي زه ازاد یم او نه غواړم چې د څارونکي له خبرو سره سمه الوتنه وکړم.

د ثبات نشتون د کمزوري نظم پایله ده. نظم رامنځته کول پر ځان کنټرول، پرهېزګاري او له اندېښنې خلاصون غواړي په دې معنا پر هغه کار چې ترسره کوی یې تمرکز وکړئ. بخار تر هغه د ماشین د حرکت لامل نه کېږي تر څو چې محدود شوی نه وي. همدا ډول د نیکاراګوا اوبخړ «ابشار» چې په نړۍ کې تر ټولو ستر ابشار دی، تر هغو چې کنټرول نه شي انرژي نه شي تولیدولی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

موږ ټولو د کیشپ او سوېي کیسه اورېدلې ده. سوېي چې پر خپل تېز تګ یې افتخار کاوه کیشپ ته د مسابقې بلنه ورکړه او کیشپ هم ومنله. هغوی ګیدړه د ریفري په توګه انتخاب کړه. مسابقه پیل شوه او کیشپ ورو خپل حرکت پیل کړ؛ خو سوېي په پیل کې تېزه منډه واخیسته. دا تر کیشپ ډېره وړاندې شوه او کله چې پر خپله بریا ډاډه شوه، دمه یې وکړه او خوب یوړه. کله چې را ویښه شوه بیا یې منډه شروع کړه؛ خو ویې لیدل چې کیشپ تر دې وړاندې هدف ته رسېدلی دی.

استقامت او ثبات نظم غواړي او نظم تر غیرمنظمو هڅو ډېر مهم دی. نظم او پښېماني دواړه درد لري او زموږ ډېری د دې دواړو ترمنځ یو باید انتخاب کړو. فکر وکړئ چې کوم یو به یې ډېر درد لري. په یو شمېر ټولنو کې ماشومانو تر اندازې له ډېرې ازادۍ برخمن وي او په ژوند کې یې د نظم تشه له ورایه محسوسېږي او همدغه کار د دې لامل کېږي چې دوی خپلې کورنۍ، ټولنې او مشرانو ته درناوی و نه کړي.

۱٦. کمزوری عزت نفس

کمزوری عزت نفس پر نفس د کمزوري باور او ځان ته د ارزښت نه ورکولو پایله ده. دغه حالت سبب کېږي چې تاسې ځان او نورو ته سپکاوی وکړئ. په دغه ډول حالت کې د ژوند کنټرول د نفس په لاس کې وي او پرېکړې د ځانغوښتنې پر بنسټ کوي نه د ارزښتونو پر بنسټ. د ټيټ عزت نفس لرونکي کسان پرله پسې د خپل هویت د پیدا کولو په لټه کې دي. دوی هڅه کوي چې خپل ځانونه پیدا کړي؛ خو له دې نه دي خبر چې هویت موندل کېږي، نه بلکې رامنځته کېږي. لټې، تنبلي او د کمزوري عزت نفس پایله ده چې د پلمې جوړولو لامل کېږي. لټې د ژوند په خپر ده چې ډېری خلېدونکې قدرت خوري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۱۷. د زده کړو نه لرل

د علم او پوهې پر لور لومړنی ګام له هغو برخو خبرېدل دي چې سړی په کې معلومات نه لري. هر څومره چې يو کس ډېره زده کړه کوي په هماغه اندازه ډېر پوهېږي چې په کومه برخه کې نيمګړی دی او پر څه نه پوهېږي. هغه کس چې فکر کوي پر هر څه پوهېږي، تر ټولو ډېر زده کړې ته اړتيا لري. ناپوه خلک پر دې نه پوهېږي چې دوی ناپوه دي؛ ځکه دوی نه پوهېږي چې نه پوهېږي.

تر ناپوهۍ غټه ستونزه له پوهې وېره ده او دغه شی خلک د ګمراهۍ پر لور بيايي.

۱۸. پر بخت باور

هغه کسان چې پر تقدير تر اندازې ډېر باور لري، د ژوند له مسؤليتونو تېښتي او د خپلو ماتو او برياليتوبونو مسؤليت پر خپل بخت اچوي. دوی خپل ځان برخليک ته سپاري. هغوی فکر کوي چې هڅې يې پايله نه لري او هغه څه چې بايد پېښ شي، پېښېدونکي دي، له همدې کبله هڅه نه کوي او په خپله خوښه له ژونده لاس مينځي. دغه ډول افراد هڅه کوي چې کوم کار ترسره کړي او يوازې دې ته په تمه دي چې کار ترسره شي. نږدې ټول بايلونکي په دې باور دي چې برياليتوب د قسمت خبره ده. د کمزورو افکارو خاوندان ژر د فالبينانو او هغو انسانانو چې غيب وايي ښکار کېږي او په دې توګه پر خرافاتيانو بدلېږي.

هغه کسان چې سطحي فکر کوي پر چانس باور لري او د پياوړې ارادې څښتنان بيا د علت او معلول پر فلسفه باوري دي. ساموېل ګلډيون وايي: «هر څومره چې ډېر او سخت کار وکړو په هماغه اندازه ډېر قسمت ګټلی شو.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د منفي افکارو لرونکي خطرناک دي. دوی د ځان پر لور نور داسې کسان هم جذبوي چې منفي افکار لري، منفي غبرګون ښيي او تر ټولو بده يې لا دا چې له دغه ډول يوه حالت څخه ناخوښي او زړه سوړي هم نه دي.

کله مو په دې اړه فکر کړی چې څه ډول بريالي کسان خپل لور ته نور هغه کسان چې بريالي دي جذبوي؟ ناکام کسان هم د ځان په څېر نور کسان خپل لور ته جذبوي او په ګډه وير، شکايت او انديښنه کوي.

زموږ ملګري هغه ډول چې موږ يې غواړو نه دي، بلکې هغوی داسې دي عيناً لکه موږ چې يو.

۹. پلان جوړولو او چمتوالي ته نه لېوالتيا

هر سړی غواړي بريالی شي، خو لږ کسان غواړي چې د برياليتوب لپاره چمتوالی ونيسي.

وينس لومباردي

ګڼ خلک مېلو او محافلو ته پر چمتوالي نسبت ژوند ته پر چمتوالي ډېر وخت تېروي.

چمتوالی

پر نفس اعتماد له چمتوالي رامنځته کېږي او چمتوالی له پلان او تمرين پرته ناشونی دی. ګټونکي پر ځان فشار راوړي او دغه فشار د چمتوالي فشار دی. دوی هېڅکله د ګټلو په اړه انديښنه نه کوي. که مو تمرينونه کمزوري وي، په لوبه کې به هم کمزوري وو، ځکه موږ د تمرينونو له مخې لوبه کوو. د برياليتوب او ماتې ترمنځ توپير داسې دی لکه په بشپړ ډول د ښه ترسره کولو او نسبتاً د ښه ترسره کولو ترمنځ. بشپړ فکري او جسمي چمتوالی د قرباني او نظم پايله ده.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دا چې عادي وګړي واوسئ اسانه کار دی؛ خو که غواړئ چې غوره و اوسئ سختۍ باید وګالئ، نو له همدې کبله دا د تعجب خبره نه ده چې عادي وګړي اسانه لارې غوره کوي.

په هره برخه کې د بریالیتوب لپاره چمتوالی اړین دی.

هدف+ اصول+ پلان+ تمرین+ خواري+ صبر+ افتخار= چمتوالی

چمتوالی پر نفس د باور لامل کېږي

چمتوالی یعنې دا چې ماتې تحمل کړئ؛ خو هېڅکله یې و نه منئ. یعنې له ماتو سره د مخ کېدو جرئت ولرئ، له دې پرته چې د ناکامۍ حس ولرئ. زړه سوړي شئ له دې پرته چې نا هیلي شئ. چمتوالی یعنې له خپلو تېروتنو زده کړه. تېروتنه بده خبره نه ده ځکه موږ ټول ورسره مخ یو، خو ناپوه هغه دی چې عینې تېروتنه دویم ځل هم تکراروي.

هغه کس چې تېروتنه کوي او د اصلاح لپاره یې هېڅ راز هڅه نه کوي، لویه تېروتنه کوي.

له تېروتنو د مخنیوي تر ټولو غوره لارې دا دي:

- ژر یې ومنئ
- ورباندې غلي کېږی مه
- زده کړه ترې وکړئ
- هېڅکله یې مه تکراروئ
- ځان مه ملامتوئ؛ خو پلمه هم مه لټوئ

په چارو کې فشار د نه چمتوالي له کبله رامنځ ته کېږي. د چمتوالي، سخت کار او تمرین هېڅ راز بدیل نشته. لېوالتیا او هیله ستاسې ستونزې نشي حل کولی، یوازې چمتوالی دی چې تاسې ته د رقابت حس درکوي. که چمتوالی و نلری نشار او سختۍ تاسې فلجولی او له منځه وړلی شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

تر څو يو څه زده کړي
په چټکۍ يې پرمختګ وکړ
بريالیتوب ته ورسېد
په باور او جرئت يې ډېر زيار وکيښ
او کله چې بريالی شو
خلکو وويل هغه ډېر بختور و

۱۹. د موخې نه لرل

که د هغو کسانو د ژوند کیسې ولولو چې پر خپلو کمزوريو يې غلبه کړې ده، راته څرگنده به شي چې له بريالیتوب سره د هغوی اورنۍ مینه د دوی لپاره اغېزناک او محرک ځواک شوی دی. هغوی په ژوند کې موخه درلوده او غوښتل يې ځان ته ثابته کړي چې له ټولو ستونزو سره سره بريالي کېدای شي او بريالي هم شول. له بريالیتوب سره مینه او لېوالتیا هغه ځواک دی چې د ويلما رودولف په نوم يوه فلج مېرمن يې د۱۹۶۰ زېږديز کال د اولمپيک په لوبو کې د نړۍ تر ټولو ګړندۍ مېرمن کړه او د سرو زرو درې مډالونه يې وګټل.

د ګلن کنېنګهم د وينا له مخې: «لېوالتیا او اشتیاق هغه څه دي چې يو معيوب ماشوم يې د يو ميل منډې په لوبه کې د نړيوال ريکارډ جوړولو جوګه کړ.»

يوه ګوزڼ وهلي ماشوم په پنځه کلنۍ کې لامبو پیل کړه تر څو خپل بدني ځواک بېرته ترلاسه کړي. ده له بريالیتوب سره د مينې او لېوالتیا له کبله خپلو تمرينونو ته دوام ورکړ، تر دې چې درې ځله يې د لامبو په برخه کې نړيوال ريکارډ مات کړ او په ۱۹۵۶ زېږديز کال کې يې د ملبورن په لوبو کې د سرو زرو مډال ترلاسه کړ. د دغه کس نوم شلي مان و

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کله چې خلک موخه و نه لري، فرصتونه هم نه شي ليدلی. که سړی د یوه کار ترسره کولو لپاره ليوالتيا ولري، خپله موخه پېژني او د هغې پر لور حرکت کوي چې له همدې کبله د تمرکز لپاره ژمنتيا رامنځته کېږي او په دغه ډول حالت کې هغه د اړتيا وړ نظم لري او بريالی کېږي. خو که موخه ونه لري دا مهمه نه ده چې نور څه لري او که نه، هېڅکله به بريالي نشي.

۲۰. د زړورتيا او جسارت نښتون

بريالي کسان د معجزې او آسانه کار په لټه کې نه دي، بلکې د زړورتيا او استقامت له لارې پر خنډونو او ستونزو د غلبې هڅه کوي. دوی د هغو کارونو د ترسره کولو هڅه کوي چې نيمګړي پاتې دي او په هغو پسې سر نه ګرځوي چې ترسره شوي او يا هم له لاسه وتلي.
هيله نه پوره کېږي، اعتقادات او غوښتنې تر هغو موخې ته نه لېږدي چې د يقين ملاتړ ورسره نه وي. دعاوې هم هغه وخت د قبلېدو چانس لري چې زړور اعمال يې ملاتړ وکړ. زړورتيا او شخصيت د برياليتوب لپاره حياتي ارزښت لري او همدا د عوامو او خواصو ترمنځ د توپير ټکی دی.
کله مو چې ذهن له زړورتيا او جسارت څخه ډک شي، وېرې مو هېرېږي او پر ستونزو غلبه کوو. زړورتيا د وېرې د نشتون په معنا نه ده بلکې پر وېرې د غلبې په معنا ده. شخصيت له زړورتيا پرته مؤثر نه دی او همدا ډول زړورتيا له شخصيت پرته ظلم دی.

د برياليتوب لپاره نسخه

برياليتوب د کېک د پخولو په څېر دی، يوازې د پخولو د اصولو په زده‌کړه نه پخېږي. د يوه ښه کېک د پخولو لپاره بايد له يوه لوري ترکيبي مواد د ښه کيفيت لرونکي وي او له بل لوري د هغوی ترمنځ د ترکيب نسب بايد سم وي. تاسې له دې موادو يوازې د يوه ځل لپاره د کېک پخولو فرصت

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

لرئ، نو باید سمه گټه ترې پورته کړئ. د تمرین او تېروتنو د زده کړو پر مټ د کېک پخول «بریالیتوب» ډېر اسانه کېږي. تاسې به په هر ځای او کار کې یوه کړنلاره ولرئ، دا چې تاسې له دې کړنلارې گټه پورته کوئ او که نه په تاسې پورې اړه لري او انتخاب له تاسې سره دی.

د بریالیتوب په اړه څو مهم ټکي

- د گټلو لپاره لوبه وکړئ، نه د بایللو لپاره
- د نورو له تېروتنو یې زده کړئ
- له هغو کسانو سره چې لوړ شخصیت لري ناسته پاسته وکړئ
- له هغه څه چې ترلاسه کوئ یې ډېر څه ورکړئ
- پر بې ارزښته مسائلو سر مه خوږوئ
- تل پر خپلو اوږدمهالو موخو فکر وکړئ
- خپلې وړتیاوې و سنجوئ او هغوی د خپلو کارونو لپاره د بنسټ په توگه وکاروئ
- د پرېکړو پر مهال تل جزیات په نظر کې ونیسئ
- هېڅکله خپل صداقت ته زیان مه رسوئ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

۱. درې داسې وړاندیزونه ولیکئ چې پر مټ یې تاسې خپلې دندې په ښه توګه، چټکتیا او اغېزمنتیا ترسره کولی شئ:

الف.

ب.

ج.

---

۲. درې داسې لارې په ګوته کړئ چې تاسې فکر کوئ د ژوند په هره برخه کې مو بریالي کولی شي.

الف. د کار محیط

ب. کورنۍ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ج. ټولنه

۳. د ژوند هغه برخې مو چې د بې نظمۍ له کبله زیانمنې شوې لېست او و ارزوئ.
۴. بل ځل چې له ستونزې سره مخ شوئ، لږ صبر وکړئ او له ځانه پوښتنه وکړئ چې له دې ستونزې څه شی زده کولی شم؟ څه ډول کولی شم دا ستونزه پر یوه بریالیتوب بدله کړم؟
۵. د بریالیتوب په اړه خپل تعریف ولیکئ:

٦. ولې دغه شیان مهم دي؟

۷. د تېر په اړه فکر وکړئ. ایا په تېرو لسو کلونو کې ستاسې اهداف بدل شوي، که بدل شوي ولې؟

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شپږم څپرکی

انګېزه

هره ورځ ځان او نورو ته انګېزه ورکړئ
هڅونه مو د عمل پر لور بیايي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

زه پر دوو شیانو باور لرم، لومړی دا چې ټول خلک ښه خلک دي؛ خو تر دې هم ښه کېدای شي. دویم نړدې ټول خلک پر دې پوهېږي چې څه وکړي؛ خو پوښتنه دلته ده چې ولې یې نه پیلوي؟ څه شی چې دلته هېر شوي هغه «د انګېزې جرقه» ده. په ډېری کتابونو کې د دې پر زده‌کړې تمرکز شوی چې څه شی باید ترسره کړي؟ خو مور یوه بله کړنچاره غوره کړې ده. مور پوښتنه کوو چې ولې یې نه ترسره کوې؟ که په کوڅه کې له هر چا پوښتنه وکړې چې د ښه ژوند لپاره کوم کارونه باید ترسره شي، ټول به سم ځواب درکړي او که پوښتنه ترې وکړې چې دوی هم دغه کارونه کړي، حتماً به یې ځواب منفي وي. دلته ده چې د انګېزې د کموالي احساس کېږي.

تر ټولو اغېزناکه او لویه انګېزه د انسانانو له اعتقادي سیستم څخه سرچینه اخلي. دا ښیي چې انسان باید پر هغه څه چې ترسره کوي یې باور ولري او مسؤلیت یې ومني. کله چې خلک د خپلو کړنو او چلند مسؤلیت اخلي، د ژوند په اړه یې د فکر ښه مثبته کېږي. همدغه کار دوی په شخصي او مسلکي ژوند دواړو کې فعالوي. په دې سره د دوی اړیکې په کورنۍ، د کار په محیط او ټولنه کې پراخېږي او ژوند ورته ترپخوا ډېر معنا داره او رضایت بښوونکی کېږي.

کله چې د انسانانو فیزکي او جسمي اړتیاوې پوره شي، احساسي اړتیا پر یوه لویه انګېزه بدلېږي. هره کړنه له «هڅې او ګټې» سرچینه اخلي. که ګټه تر هڅې ډېره شوه، انګېزه رامنځته کوي او که هڅه تر ګټې ډېره شوه د خنډ او ځنډ لامل کېږي.

ګټه ښایي ملموسه وي لکه مالي امتیاز، رخصتۍ او ډالۍ او یا هم غیرې ملموسه وي لکه منندویي، د بریالیتوب حس، پرمختګ، مسؤلیت، د رضایت احساس، پر نفس باور او ډاډ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

راځئ انګېزه تعریف کړو

یوه منطقي پوښتنه دا ده چې انګېزه څه شی ده؟ انګېزه هغه شی ده چې عمل او احساس تشویقوي. انګېزه ورکول یعنې هڅول او الهام ورکول. انګېزه د عمل او احساس راښولو او بلولو «لکه د اور بلول» ته هم ویل کېدای شي. یا په بل عبارت انګېزه هغه ځواک دی چې تاسې د یوه کار د ترسره کولو پر لور حرکت ته متقاعد کوي. دغه راز انګېزه د یوه کار لپاره د محرک په توګه هم تعریفېدلی شي.

انګېزه هغه ځواک دی چې تاسې یې په مرسته په خپل ژوند کې بدلون راوستلی شئ.

ولې د انګېزې لرلو ته اړ یو؟

انګېزه زموږ په ژوند کې د محرک ځواک حثیت لري چې د بریالیتوب له لېوالتیا سرچینه اخلي. له بریالیتوب پرته په ژوند کې د عزت نفس او ویاړ له ټیټوالي سره مخ کېږو چې له کبله یې په کور او د کار په ځای کې هیجان او خوند نه پاتې کېږي. د انګېزې تر ټولو ستر دښمن ځانغوښتنه یا له ځانه رضایت دی، ځکه دغه شی د هڅې او هاند د کموالي لامل کېږي او کله چې انسان له ځانه راضي وي، پرمختګ نه کوي او نشي کولی د خپل ژوند اړتیاوې تشخیص کړي.

انګېزه څنګه عمل کوي؟

کله چې هغه اصول وپېژنئ چې د انګېزې لامل کېږي، خپلې موخې ته د رسېدو ترڅنګ نورو ته هم انګېزه ورکولی شئ. ستاسې داخلي انګېزه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ستاسې شوق او د فکر بڼه ده چې نورو ته هم سرایت کوي. د فکر بڼه مو له نورو څخه د هغه غبرګون ترلاسه کولو کلی ده چې تاسې یې غواړئ. څنګه یو کس انګېزه لرونکی او ژمن پاتې کېدلی شي؟ یوه له مهمو لارو چې له ډېرې مودې راهیسې یې لوبغاړي کاروي هغه «ځان ته د تلقین» لاره ده. ځان ته تلقین هغه عبارت دی چې په حال زمانه کې جوړ شوی او په ترتیب تکرارېږي. یا په بل عبارت له ځان سره مثبتې خبرې کول دي.

د انګېزې او الهام تر منځ توپیر څه شی دی؟

په نړیوالو سیمینارونو کې ډېر کله له ما پوښتنه کېږي چې زه کولی شم نورو ته انګېزه ورکړم؟ زما ځواب نه وي. زه دغه کار نشم کولی. خلک په خپله ځان ته انګېزه ورکولی شي او څه شی چې موږ یې ترسره کولی شو دا دي چې هغوی ته الهام ورکړو چې خپل ځان ته انګېزه ورکړي. د دې لپاره چې خلکو ته د انګېزې لپاره الهام ورکړو موږ اړ یو چې د هغوی غوښتنې او اړتیاوې تشخیص کړو. تر ټولو لویه انګېزه څه شی ده؟ پیسې؟ شهرت او که بل څه؟ ایا زموږ د ژوند بڼه والی دی او که د هغو کسانو له لوري یې منل دي چې موږ ورسره مینه لرو؟ دغه ټول کولی شي چې د انګېزې د ځواک لامل وګرځي. تجربو ښوودلې چې خلک د پیسو ترلاسه کولو لپاره خورا ډېر کار کوي، پر یوه ښه مدیر د بدلېدو لپاره هم ډېر کار کوي او د خپل اعتقاد لپاره تر ټولو ډېر کار کوي. موږ دغه ډول پېښې هره ورځ په نړۍ کې ګورو. موږ وینو چې هره ورځ ګڼ کسان د خپلو عقایدو لپاره مري. کله چې باوري یو د خپل ژوند پر وړاندې مسؤل یو، د ژوند په اړه زموږ لید لوری په مثبت ډول بدلون مومي.

د انګېزې او اغېز ترمنځ نږدې اړیکې دي. هغه افراد چې یوازې د ګوښه کېدو له وېرې کار کوي، هېڅکله به د بنسټونو لپاره ارزښتمن کار ترسره نه کړي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ته کتونکی یې/۱۳۷

الهام د فکر د بدلون او انګېزه د عمل د بدلون لامل کېږي. انګېزه د اور په څېر ده، که د سون توکي ورته برابر نه کړئ مري. لکه د تمرین او خوړو په څېر هېڅکله انګېزه د اوږدې مودې لپاره مه پرېږدی.

انګېزه دوه ډوله ده

داخلي او باندنۍ انګېزه

باندنۍ انګېزه

باندنۍ (بیروني) انګېزه له بهرنۍ نړۍ سرچینه اخلي، لکه له پیسو، ټولنیز موقف، شهرت او وېرې. د بهرنۍ انګېزې دوه مهم مثالونه د والدینو له ډبولو او له کاره د ګوښه کېدو وېره ده. یوې کمپنۍ غوښتل چې د تقاعد پلان عملي کړي. کمپنۍ د دغه کار لپاره د ټولو کارکوونکو لاسلیک ته اړه وه. له جان پرته ټولو کارکوونکو دغه پلان لاسلیک کړ. د جان سپروایزر او همکارانو یې پر هغه ډېر فشار راوړ؛ خو نتیجه یې ور نه‌کړه. بلاخره د شرکت څښتن جان خپل دفتر ته وروغوښت او ورته ویې ویل: «دغه قلم دی او دا هم د لاسلیک لپاره پاڼې تر څو ته هم د تقاعد د پلان ګډونوال شې. که پلان لاسلیک نه کړې په همدې شېبه به دې له دندې ګوښه کړم.» جان قلم ور واخیست او پلان یې لاسلیک کړ. د شرکت څښتن پوښتنه ترې وکړه چې ولې دې تر اوسه پلان نه لاسلیک کاوه . ده وویل: «تر اوسه هېچا ستا په کچه دغه پلان نه و راته توضیح کړی.»

د وېرې انګېزه او ګټې یې

- په بیړه د کارونو د ترسره کولو لامل کېږي
- پر خپل وخت د کار ترسره کېدو لامل کېږي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- په لنډ وخت کې د افرادو کارونه سمبړي

په تاريخ کې مو لوستي چې اهرامونه غلامانو جوړ کړي دي. دوی دغه دروند کار ترسره کړ او هغه هم يوازې له دې کبله چې ځارل کېدل او که به چا سم کار نه کاوه سخته جزا به ورکول کېده.

د وېرې د انګېزې زيانونه

- د فشار سبب کېږي
- برياليتوب په اطاعت پورې تړي
- په اوږدمهال کې د برياليتوب چانس کموي
- خلاقيت او نوښت له منځه وړي
- افراد له جزا سره عادت کېږي او ښايي د لا شديدو اړتيا پيدا شي

مشتري له يوه پلرونکي پوښتنه وکړه: «له څه وخت راهيسې دې دلته کار پيل کړی دی؟» پلورنکي ځواب ورکړ: «له کله نه چې دوی راته د ګوښه کېدو ګواښ کړی.»

موږ ټولو ته انګېزه راکول کېږي، يا منفي يا مثبته

کله چې زه په تورنتو کې وم د دوو وروڼو کيسه مې واورېده. يو يې معتاد و او شراب به يې څښل چې تل يې کورنۍ ورسره په جنجال وه. بل ورور يې يو پياوړی سوداګر و چې په ټولنه کې خلکو په درنه سترګه ورته کتل او کورنۍ يې ورباندې افتخار کاوه. ډېری خلکو پر دې فکر کاوه چې ولې دوه وروڼه چې د يوه مور او پلار زامن دي، په يوه کورنۍ او يو ډول محيط کې را لوی شوي دومره ډېر توپير سره لري.

خلکو له مشر وروره چې معتاد و او تل به يې خپله کورنۍ ځوروله پوښتنه وکړه چې: دی څه شی دغه حالت ته ورساوه؟ ده په ځواب کې وويل چې:

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

پوښتنه ترې وشوه چې پلار دې ولې تر دغه حالت رسولی یې؟ ده وویل:
«پلار مې په نشه یي توکو روږدی او شرابي و چې تل به یې خپله کورنۍ وهله ډبوله، تاسې څه تمه درلوده چې زه باید څه شی وای؟ دا هغه څه دي چې زه یې تر دې ځایه رسولی یم.»
خلک د هغه بل ورور ته ورغلل چې سوداګر و او کورنۍ یې ترې خوشاله وه.
له ده یې پوښتنه وکړه چې ته څه شي وهڅولې چې هر څه په سمه بڼه ترسره کړې؟ ستا د انګېزې سرچینه څه شی ده؟
ده هم په ځواب کې وویل: « پلار مې، زه چې کله ماشوم وم، لیدل به مې چې پلار مې شراب څښي او ناوړه کارونه ترسره کوي. هماغه وخت مې له ځان سره پرېکړه وکړه چې زه نه غواړم د هغه په څېر شم.»
د دواړو د انګېزې سرچینه یوه وه، خو یوه ترې منفي او بل هم مثبته انګېزه اخیستې وه.
منفي انګېزه اسانه لارې ته د لېوالتیا لامل کېږي چې پای یې خورا سخت دی.

مختلف شیان افرادو ته مختلفه انګېزه ورکوي

هلک ته به د فوټبال د تمرین پر مهال پلار د ډګر په یوه کونج کې ناست و او ننداره به یې کوله. کله چې د لوبو وخت راغی، ځوان څلور ورځې غیرحاضر و او ایله د فاینل پړاو ته راورسېد. ځوان چې په تمرینې لوبو، په لومړنې او نیمه پایلوبه کې یې ګډون نه و کړی له خپل لارښود نه غوښتنه وکړه چې ده ته په پایلوبه کې د ګډون چانس ورکړي. لارښود ورته وویل: «ښښه غواړم تاته په لوبه کې د ګډون اجازه نه شم درکولی، ځکه تر تا غوره لوبغاړي لرم.»
PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هلک ټینګار وکړ او ویې ویل: «استاده باور وکړه که ټیټ راباندې وګورې.
هیله کوم یو فرصت راکړه.»
لاربنود چې فکر وکړ هلک هېڅکله دومره ټینګار نه و کړی ورته وویل:
«سمه ده، ولاړه شه لوبه پیل کړه، خو په یاد وساته چې د خپل قضاوت
خلاف مې دا فرصت درکړی او د ښوونځي د ابرو خبره هم ده، نو باید ټیټ
ګوری مې نه کړې.»
لوبه پیل شوه او ځوان د اور په څېر لوبه کوله. هر وخت به یې چې توپ
پښو ته ورورسېد ګول کړی به یې و او د همده په برکت د ښوونځي لوبډله
ګټونکې شوه.
د لوبې پای ته رسېدو وروسته لاربنود د ده لور ته ورغی او ورته ویې ویل:
«ولې مې ستا په اړه دومره غلطه پرېکړه کړې وه؟ تر دې وړاندې دې هېڅ
وخت داسې لوبه نه وه کړې، څه پېښه شوې؟ څنګه دې وکولی شوی
دومره ښه لوبه وکړې؟»
هلک په ځواب کې وویل: «استاده، نن مې پلار ننداره کوله.» لاربنود هغه
ځای ته چې د تنکي ځوان پلار به ناست و وکتل خو هلته هېڅوک نه و.
هلک وویل: «یوه پېښه شوې چې تاسې ته مې یې په اړه نه وو ویلي. پلار
مې ړوند و. څلور ورځې وړاندې مړ شو او دا لومړی ورځ وه چې هغه له
پاسه زما د لوبې ننداره کوله.»

داخلي انګېزه

داخلي انګېزه له داخله سرچینه اخلي. دغه ډول انګېزه تر ډېره له وياړه، د
بریا له شېبې، مسؤلیت او باور څخه رامنځ ته کېږي. دا انګېزه یوه داسې
داخلي خوښي ده چې د بریالیتوب او ګټونکي کېدو څخه نه ترلاسه
کېږي، بلکې د هغه رضایت پایله ده چې په سمه بڼه د کارونو له ترسره
کولو ترلاسه کېږي. دا په حقیقت کې د بریالیتوب پر لور د تګ حس دی

نه یوې موخې ته رسېدل. تېتو او بې ارزښته اهدافو ته رسېدل هېڅکله د رضایت د حس لامل نه کېږي. داخلي انګېزه دوامداره ده ځکه له داخله سرچینه اخلي.

انګېزه باید تعریف او بریالیتوب ته د رسېدو لپاره پیاوړې شي. موخې مو ولیکئ او سهار او ماښام یې ولولئ. د داخلي انګېزې دوه تر ټولو مهم فکتورونه تشخیص او مسؤلیت دي.

تشخیص د قدردانۍ، په احترام چلند او د مالکیت د احساس په معنا دی.

مسؤلیت سړي ته د مالکیت احساس ورکوي او په دې ډول هغه د بریالیتوب یوه برخه ګرځي. د مسؤلیت نه منل د دلسردۍ په معنا دي.

تشخیص بهرنی عامل دی ځکه له بهره سرچینه اخلي؛ خو د داخلي ابزارو «احساساتو» په وسیله.

مسؤلیت له دې کبله چې له داخله سرچینه اخلي داخلي عامل دی.

راځئ چې په دې اړه د جېبل کیسه ولولو. نوموړی له شپږو کلونو راهیسې له شرکت سره له پلور وروسته د مشتریانو د خدماتو استازی دی. ده په دغه وخت کې ډېرې معاملې هم ترسره کړې دي. جېبل له خپلې دندې سره مینه درلوده. هغه له مشتریانو سره پر خبرو او د هغوی د ستونزو پر حل مین و، یوازې له دې کبله ځورېده چې نور همسلکي یې چې یوازې دوه کاله یې کار کړی و، له ده سره په یوه رتبه کې وو. دې هم ډېر ځوراوه چې نور همکاران به یې کله له ستونزې سره مخ شول، له مدیر څخه به یې پوښتنه کوله سره له دې چې د جېبل معلومات به د موضوع په اړه تر مدیر ډېر او لومړی لاس وو.

کله چې د جېبل کړنې بدلې شوې مدیر یې پوه شو چې هغه د پخوا په څېر سم کار نه کوي او د پخوا په څېر له خپلې دندې خوند نه اخلي. له دې کبله چې نه یې غوښتل د جېبل په څېر یو مهم کارکوونکی له لاسه ورکړي

د هغه امکانات یې ور ډېر کړل، وې لیدل چې په دې ډول هم د کار په اړه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د هغه فکر نه دی بدل شوی. سره له دې چې پیسې ډېرې مهمې دي، خو ځینې وخت کارکوونکي د جېل په څېر په احترام پسې گرځي. مدیر اړ شو چې له جېل سره د ستونزې په اړه خبرې وکړي او حقیقت درک کړي. د حقیقت تر درک وروسته یې نوموړی د خپلې برخې د مدیر په توگه وټاکه او د دې برخې کارکوونکو ته یې وویل چې له دې وروسته هر ډول ستونزه له جېل سره حل کړي. په دې توگه هغه احترام چې جېل یې په لټه کې و، ترلاسه کړ او بېرته یې په کار کې چټکتیا راغله.

مالي مکافات لنډ عمر لري او په اوږده مهال کې د خوښۍ سبب نه کېږي.

څلور هغه پړاوونه چې انگېزه په کې وژل کېږي

۱- بې اغېزې انگېزه

کارکوونکی څه وخت ډېره انگېزه اخلي؟ کله چې له یوه بنسټ سره یو ځای شي. ولې؟ ځکه غواړي چې خپل مدیر ته وښیي چې د ده په استخدام سره یې سمه پرېکړه کړې ده. دلته ده ته انگېزه ورکړل شوې ده، ځکه نوی دی؛ خو نه پوهېږي چې څه ترسره کړي، له همدې کبله بې اغېزې دی. دا داسې پړاو دی چې کارکوونکی ډېره هڅه کوي، د خپلې ادارې له اصولو سره ځان برابر کړي، ځکه مجبور دی دغه کار ترسره کړي. غیرې مسلکي اداري رونیز پروگرامونه نه لري او په دې برخه کې ډېر کمزوری عمل کوي. د کار پر لومړي ورځ د څانگې مشر نوي کارکوونکي ته د هغه کار ځای ورښیي او د ښو او بد کړنو په اړه معلومات ورکوي. نوی کارکوونکی هم ټولې هغه تېروتنې چې د څانگې مشر یې یادونه کړې ده سموي، ځکه دا هغه کار دی چې ده ته ښوودل شوی دی. له همدې کبله اداره د خپل کلتور په چوکاټ کې د کارکوونکي د جوړېدو فرصت له لاسه ورکوي. له بل لوري بیا مسلکي اداري هڅه کوي کارکوونکي په خپلو جوړښتونو کې ځان پرځای کړي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دوی نویو کارکوونکو ته لاندې موارد هم یادوي:
د مراتبو سلسله
له یو بل څخه توقع
هغه کارونه چې باید ترسره او هغه چې ترسره نشي
محدودیتونه او تګلارې
او تدابیر
څنګه کولای شو له دې پرته چې خپلې غوښتنې مو یو چاته واضیح کړې وي، له هغه څخه د ښه کار تمه وکړو؟

۲- اغېزلرونکې انګېزه

دا هغه پړاو دی چې کارکوونکي زده کړي چې کار باید څنګه ترسره کړي او ځان ته د انګېزې ورکولو او انرژۍ په لګولو سره خپل کارونه ترسره کوي. دا زده کړې چې پایله د هغه په کړنو کې منعکسه کېږي. تر هغه وروسته د بل پړاو پر لور ځي.

۳- اغېز لرونکی بې انګېزتوب

تر څو مودې وروسته د انګېزې کچه ټیټېږي او کارکوونکی د کار لارې چارې زده کوي. دا نو هماغه پړاو دی چې کارکوونکی په کې بې انګېزې کېږي او په کافي اندازه کار کوي. له همدې کبله امر له دندې د هغې د لرې کېدو لپاره پلمه نه شي جوړولی، خو ډېر بې انګېزې کېږي. دغه پړاو د پرمختګ لپاره مضر دی. د بنسټونو ډېری کارکوونکي د دغه پړاو ښکار کېږي. په دغه پړاو کې مسلکي او با انګېزه کارکوونکي شغل زده کوي، خو بې انګېزې کارکوونکي د شرکت پر ویجاړولو لاس پورې کوي. په دغه پړاو کې د بې انګېزې کارکوونکي کړنې لږ دي. دوی نوي افکار رودي او په

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کارکوونکو کې د منفي افکار د خپرواي هڅه کوي. دلته ده چې باید زده کړو له لارې دوی بېرته دویم پړاو «اغېز لرونکې انګېزې» ته وګرځوو. کارکوونکی باید د ډېر وخت لپاره په دریېم پړاو کې پاتې نه شي، باید دویم پړاو ته چې د اغېز لرونکې انګېزې پړاو دی راوګرځي او یا هم څلورم پړاو ته ولاړ شي چې بې اغېزې بې انګېزېتوب دی.

۴- بې اغېزې بې انګېزېتوب

په دغه پړاو کې نو کار پنځوونکی له دې پرته چې کارکوونکی اخراج کړي بله لاره نه لري، چې دا په دغه پړاو کې د هغه یوازینی انتخاب ګڼل کېدای شي. په یاد مو وي چې د کارپنځوونکو او کار کوونکو هدف مشترک دی. کارپنځوونکی غواړي چې کاروبار یې پرمختګ وکړي او که په دغه کار کې کارکوونکی ورسره مرسته وکړي، خپل ارزښت به یې ډېر کړي او ځان به یې بریالیتوب ته رسولی وي.

د بې انګېزېتوب عوامل

ولې خلک د انګېزې له لومړي پړاو څخه د بې انګېزېتوب لور ته سوق کېږي؟

د بې انګېزتوب ځینې عوامل په لاندې ډول دي:

- ظالمانه نیوکې
- منفي نقدونه
- واضیح سپکاوی
- هغو خلکو ته مکافات ورکول چې کار یې نه دی ترسره کړی. دغه کار هغو کسانو د زړه سوړي کېدو سبب کېږي چې کار کوي.
- ماتې یا له ماتې وېره
- داسې بریالیتوب چې د ځانغوښتنې لامل شي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- د لاربښوونې نشتون
- د اندازې وړ اهدافو نشتون
- پر نفس ټيټ باور
- د لومړيتوبونو نشتون
- د ځان په اړه منفي خبرې
- د دفتر سياسي چلند
- غير عادلانه چلند
- دوه مخيتوب
- کمزوري معيارونه
- تکراري بدلون
- له قدرت پرته مسؤليت

له شرايطو راضي کس حتما انګېزه لرونکی نه شو بللی. ځينې افراد پر ډېرو کوچنيو شيانو خوشاله کېږي. انګېزه له شور او شوق څخه رامنځته کېږي او تر څو چې بشپړه ژمنتيا نه وي شور او شوق نشي رامنځته کېدای. د انګېزې د رامنځته کولو لپاره نوې لارې هم تر هغو کار نه ورکوي چې د بې انګېزېتوب عوامل له منځه نه وي تللي. په ډېرى مواردو کې يوازې د بې انګېزېتوب د عواملو له منځه وړل د انګېزې پڅرکی تازه کولی شي.

د انګېزې ورکونکي

هر هغه کار چې واقعاً غواړو ترسره يې کړو، ځان ته انګېزه ورکول دي، يعنې هغه وخت چې خلک کارونه د خپلو شخصي دلايلو له مخې ترسره

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کوي، نه ستاسې د دلایلو له مخې، په دغه وخت کې بنسټیزه انګېزه رامنځته کېږي.

دا باید په یاد ولرئ چې د انګېزې تر ټولو ستر محرک باور دی. باید په ځان کې دا باور القاح کړو چې موږ د خپلو کړنو او چلند مسؤل یو. کله چې خلک خپل مسؤلیتونه وپېژني، هله نو بیا هر څه سمېږي: کیفیت، تولیدات، اړیکې او ګروپ کار ټول سم مسیر ته برابرېږي.

نورو ته د انګېزې ورکولو څو پړاوونه

- په رسیمت پېژندل
- احترام کول
- د کاري چاپیریال په زړه پورې کول
- خبرو ته غوږ نیول
- د ستونزو له منځه وړل
- مرسته ورسره وکړئ؛ خو هغه کار چې دوی یې باید خپله ترسره کړي، تاسې یې مه ترسره کوئ.

خلک کارونه د خپلو دلایلو له مخې کوي، نه ستاسې د دلایلو له مخې. په دې اړه د رالف والډو امرسون کیسه درته وکړم. یوه ورځ ده او زوی یې هڅه کوله چې یو پسه شپاله ته ننباسي. دواړه د پسه له ټېله کولو ستړي شول. له دې ځایه یوه کوچنۍ نجلۍ تېرېده. نجلۍ په مهربانۍ خپله کوچنۍ ګوته د پسه په خوله کې ورکړه او پسه هم په مینه په هغه پسې شپاله ته دننه شو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

۱- دری هغه برخې مشخصې کړئ چې د روزنې په مرسته کولی شي، د افتخار حس مو وروزي:

۱............................ ۲............................ ۳............................

۲- خپلو کړنو ته مو جايزه ورکړئ

۳- خپلې موخې واضیح او څرگندې کړئ

۴- د ځان لپاره لوړې غوښتنې وټاکئ

۵- مشخص او د سنجش وړ معیارونه وټاکئ

٦- د نورو اړتیاوې وارزوئ

۷- د ځان لپاره یو مثبت ایډیال وټاکئ

۸- د نورو پر نفس اعتماد رامنځته کړئ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

اووم څپرکی

پر نفس باور

مثبت او منفي چلندونه مشخص کړئ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د رېل په تم ځای کې سوالگر د پنسلونو له یوې ټوکرۍ سره ناست و. یو ځوان چې تر څنگ یې تېرېده په ټوکرۍ کې یې یو ډالر وروا چاوه، خو پنسل یې ترې وانه خیست او رېل ته پورته شو. وړاندې له دې چې رېل حرکت وکړي، بېرته راکوز شو او د سوالگر له ټوکرۍ یې څو بنسلونه واخیستل او ورته ویې ویل: «زه یو څو پنسلونه اخلم، قیمت یې مناسب دی، که ته کاسب یې زه هم یم.»

وروسته بېرته د رېل پر طرف ولاړ. شپږ میاشتې وروسته ځوان مدیر په یوه غونډه کې گډون وکړ. اتفاقاً سوالگر هم هلته و، په دې توپیر چې درېشي یې اغوستې وه. سوالگر ځوان مدیر وپېژاند، د هغه خواته ور روان شو او ورته ویې ویل: «ته ښایي ما ونه پېژنې؛ خو ته زما په یاد یې.» وروسته یې د شپږ میاشتې وړاندې پېښې کیسه ورته وکړه.

ځوان مدیر ورته وویل: «په یاد مې شول تا خو گدایي کوله، اوس په دې حالت دلته څه کوې؟»

سوالگر ځواب ورکړ: «ښایي پر دې به نه پوهېږې چې په هغه ورځ دې له ماسره څومره مرسته وکړه. ته زما په ژوند کې لومړنی کس وې چې ماته دې بېرته زما وقار راکړ. تا چې کله پنسلونه واخیستل راته ودې ویل چې ته سوداگر یې نو زه هم یم. ستا تر تلو وروسته مې له ځان سره فکر وکړ چې زه دلته څه شی کوم؟ ولې سوال کوم؟ تر هغه وروسته مې له ځان سره پرېکړه وکړه چې باید یو گټور کار وکړم. له همدې کبله مې بار او بینه وتړله، کار مې پیل کړ او نن دلته یم. له تا مننه کوم چې ماته دې بېرته زما وقار راکړ او دې پېښې زما ژوند ته بدلون ورکړ.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د سوالګر په ژوند کې څه شي بدلون موندلی و؟

څه شي چې بدلون موندلی و، د سوالګر پر نفس باور و. ده بېرته پر خپل نفس باور ترلاسه کړ او په دې توګه یې کار ته مخه کړې وه. هو پر نفس باور هماغه زموږ او ستاسې د ژوند معجزه.

ډېر ساده پر نفس باور هغه احساس دی چې موږ یې د ځان په اړه لرو. د ځان په اړه زموږ نظر په ډېره لوړه کچه پر هر څه اغېز لري په کاري چاپېریال کې زموږ له کړونو نیولې، د والدینو په توګه زموږ تر مسؤلیت او بریالیتوب پورې.

پر نفس باور د بریالیتوب او ماتې اصلي ټاکونکی عامل دی. پر نفس لوړ باور د خوشاله ژوند، هدفمندۍ او رضایت سبب کېږي. تاسې کولی شئ پر نفس لوړ باور ولرئ، په دې شرط چې ځان ته ارزښت ورکړئ. پر نفس باور تاسې ته داخلي انګېزه درکوي. د نړۍ پر مخ او په ټول بشري تاریخ کې ستر استادان دې پایلې ته رسېدلي چې هر کس د بریا لپاره داخلي تحرک او انګېزې ته اړتیا لري. هغه کسان چې پر نفس لوړ باور لري په یقین وده کوي او د مسؤلیتونو منلو ته لېوالتیا لري.

هغوی په خوشبینۍ له ژوند سره مخ کېږي، غوره کاري او کورنۍ اړیکې او له خوښیو او بریالیتوبونو ډک ژوند په مخ کې لري. دوی متحرک، باهمته او حساس دي چې له همدې کبله یې ورځ تر بلې کړنې او د ګواښ منلو وړتیا لوړېږي. دغه ډول کسان نویو فرصتونو ته هرکلی وایي او له ننګونو سره د مخ کېدو جرئت لري. دوی معقولې نیوکې کوي او په مدبرانه ډول د نورو نیوکې او ستاینې زغمي.

کله چې پر دې پوه شوی چې کوم کار ښه دی او هغه ترسره کړی، پر نفس باور مو لوړېږي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

پر نفس باور د ځان په اړه زموږ قضاوت دی

یوه بزګر چې په خپله کرونده کې یې کدوان کرلي وو، له هر ډول دلیل پرته د کدو یوه پلته «کوچنی کدو» چې له بیارې ځړېدلی و، په یوه ښیښه‌یي لوښي کې واچاوه. د حاصل په وخت کې متوجه شو چې کدو د هماغه ښیښه‌یي لوښي په اندازه لوی شوی، یعنې تر نورو کوچنی دی. له دې کبله چې د کدو د لوېدو چاپیریال کوچنی و، کدو هم په هماغه اندازه لوی شوی و. تاسې هم نه شئ کولی د ځان په اړه د خپل قضاوت تر دایرې لوی شئ. لکه یو عالم چې وایي که فکر کوې چې ترسره کولی یې شې او یا یې هم نه شې ترسره کولی، په دواړو حالاتو کې حق له تا سره دی.

پر نفس د لوړ باور ځینې ګټې

د افرادو د احساس او مؤلدیت ترمنځ مستقیمه اړیکه ده. پر نفس لوړ باور له ځان، نورو، شتمنۍ، حقوقو او هېواد سره د کس له چلند ښخه ښرګندېږي. د دې برعکس هم صدق کوي.

- قوي باور رامنځته کوي
- د مسؤلیت منلو لېوالتیا رامنځته کوي
- د ښو اړیکو او خوشاله ژوند لامل کېږي
- سړی د نورو د اړتیاوو په اړه حساس او د مراقبت حس پیاوړی کوي
- په انسان کې د داخلي انګېزې لامل کېږي
- انسان هڅوي چې د نویو فرصتونو او ننګونو هرکلی وکړي
- وړتیا لوړوي او د ګوابښ منلو وړتیا روزي
- انسان ته د دې وړتیا ورښښي چې په اسانۍ نیوکې او ستاینه ومني

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

پر نفس ټیټ باور

خنګه کولی شو چې پر نفس ټیټ باور تشخیص کړو؟ د هغو کسانو نښې کومې دي چې پر نفس د باور کچه یې ټیټه ده؟ په لاندې نوملړ کې یاد شوي موراد د هغو کسانو ځانګړنې دي چې پر نفس ټیټ باور لري. دا ښایي دقیق او حساب شوي نه وي، خو د یوه شاخص په توګه ګټه ترې پورته کېدای شي.

- دوی په ټولیز ډول اوازه اچوونکي دي.
- دوی نیوکه کوونکی طبیعت لري. په داسې ښه نیوکه کوي، ته به وایې چې کومه سیالي ده او په ډېرې نیوکې سره یې دوی ګټې.
- مغروره دي او فکر کوي چې پر هر څه پوهېږي. دوی نه له چا سره او نه هم د چا لپاره کار کولی شي.
- دوی تړلی فکر لري او ځان محوره دي.
- تل پلمې کوي او خپلې ماتې توجیه کوي.
- هېڅکله مسؤلیت نه مني او تل نور ملامتوي.
- جبري لیدلوری لري، ابتکار نه کوي او تل په دې تمه وي چې په ژوند کې به یې یو څه په خپله پېښ شي.
- په ذاتي ډول حسود دي.
- د مثبتې نیوکې زغم نه لري او تل هڅه کوي چې دفاعي حالت خپل کړي.
- کله چې یوازې شي ارام او راضي نه وي او له همدې کبله بې حوصلې کېږي.
- پر نفس د ټیټ باور له کبله خپل اصلیت له لاسه ورکوي.
- دوی نه پوهېږي چې څه وخت اخلاقي ارزښتونه له لاسه ورکوي او د پستۍ پر لور ځي.
- دوی ریښتیني ملګري نه لري، ځکه دوی خپله ریښتیني نه دي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- داسې ژمنې کوي چې پوهېږي ترسره کولی یې نه شي.
- ژمنه کوي چې سپورمۍ به راکوزوي او هغه ژمنه چې عمل ورباندې ونه شي باور له منځه وړي.
- د دغه ډول خلکو چلند بې معنا او نامنظم وي، دوی له یوې ځانګې بلې ته ترپ کوي. دوی ښايي یوه ورځ ډېر خواږه وي، خو بله ورځ دومره ترخېږي چې ښايي ودې پرنجوي. په لنډو متعادل نه دي.
- خلک له ځانه شړي او یوازېتوب ته لېوالتيا لري.
- په طبيعي لحاظ زودرنج او ضعيف النفسه دي.
- که کومه خبره وشي، ضعيف النفسه انسان يې د ځان لور ته کشوي.

د زودرنجۍ او حساسوالي تر منځ توپير څه شی؟

ژر خفه کېدل يا زودرنجي کاکتوسي «اغزن» چلند دی. که دې لاس راوړ زخمي به دې کړم. حساسوالی بيا مثبت چلند دی چې د مراقبت سبب کېږي.
ډېر کله دا دوې کلمې د یوې او بلې پر ځای کارول کېږي. کله چې دوه کسان له يو بل سره خبرې کوي، د هغه په اړه وايي: «پام دې وي چې هغه ډېر حساس دی». په حقيقت کې موخه يې دا ده چې هغه شخص ډېر زودرنج دی.

- دغه ډول خلک له ځان او نورو بې ځايه غوښتنې لري او په ندرت له خپلو بې ځايه غوښتو پر شا کېږي.
- پر نفس باور نه لري.
- ټول عمر د تائيد په هڅه کې دي او له نورو د موافق نظر ترلاسه کول غواړي. د دوی ټوله هڅه دا ده چې نور يې تائيد کړي.
- د ځان په اړه لافې وهي او خپلې کړنې تر هغه څه چې دي لوړې ښيي، چې دا پر نفس د کم باور نښکارندويي کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- سلطه منونکي دي او شرمندوک چلند کوي. دغه ډول افراد تل د خپل شتون له کبله بښنه غواړي. دوی تل ځان ته سپکاوی کوي، چې دغه ډول سپکاوی له تواضع او خاکسری سره څرگند توپیر لري. تواضع پر نفس د باور پایله ده، په داسې حال کې چې سپکاوی پر نفس د بې باورۍ له کبله رامنځته کېږي. هغه کسان چې پر نفس باور یې کمزوری وي، ښه رهبران نشي کېدای ځکه نور خلک د هغوی دا کمبودي حس کوي او دغه کار په خپل وار د احترام او عزت د کموالي لامل کېږي.

- د یوه غوره کار د ترسره کولو جرئت نه لري. هغه کسان چې پر نفس باور یې کمزوری وي، د دې لپاره پوره زړورتیا نه لري چې پر خپلو اعتقاداتو ټینګ ودرېږي. بې ځایه شخړه خوښونه هم پر نفس د کمزوري اعتماد نښه ده. په داسې شرایطو کې چې د همدردۍ اړتیا لیدل کېږي، د شخړې جوړول په هېڅ صورت زړورتیا نه شي ګڼل کېدای.

- پر نفس ټیټ باور ډېر کله له نورو سره د ورته چلند سبب کېږي. پر نفس د کمزوري اعتماد له کبله د دوی په وجود کې دا فکر ځای نیسي، کوم کار چې نور خلک کوي، نو دی یې هم باید ترسره کړي. هره ورځ به ګڼ داسې کسان وینئ چې د خپلو همځولو د فشار له کبله د هغوی غوښتنو ته تسلیمېږي، په داسې حال کې چې ښه پوهېږي، کوم کار چې دوی یې ترسره کوي، دوی او نورو خلکو ته زیان رسوي. له دې سره سره د دې لپاره چې د نورو له لخوا تائید شي، خپل دغه کار ته دوام ورکوي. هغه کسان چې پر نفس باور یې کمزوری وي له نورو سره د ځان برابرولو لپاره، د هغوی په څېر چلند کوي. دغه ډول خلک له بیرون څخه د تائید او اعتبار له لټه کې دي، ځکه دوی پر نفس باور نه لري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- تربګنې کوي. کله چې يې د شاوخوا خلک کوم نوی څېز يا موټر اخلي، دوی هم د دې لپاره چې پر نورو اغېز ولري د ورته شي د اخيستلو پرېکړه کوي، په داسې حال کې چې ښايي هغه شي ته اړتيا هم ونه لري. تر دې چې ښايي هغه ته هېڅ راز لېوالتيا هم ونه لري. په دغه کار سره دوی غواړي پر هغو خلکو اغېز ولري چې له دوی سره مينه نه لري او يا هم د دوی ستاينه نه کوي.
- د دود خلاف کارونه کوي. د دې لپاره چې د نورو د پام وړ وګرځي، ښايي ډېر بې معنا کارونه وکړي. دوی د دغه ډول بې ګټې کارونو له لارې يوازې د مهموالي په او لذت په لټه کې دي. ځينې خلک په خپله پرېکړه کوي چې ناسمې کړنې ترسره کړي، يوازې د دې لپاره چې له نورو سره يې توپير وشي او د هغوی پام د ځان پر لور واړوي. د بېلګې په توګه هغه کسان چې ډېرې لافې وهي او پر خپلو کړنو تر اندازې ډېر نازېږي، ځل بلې جامې اغوندي او دې ته ورته نور کارونه کوي.
- دغه ډول افراد دوه زړي او بې ارادې دي. دوی د مسؤليت د منلو حس نه لري. د زړورتيا کموالی او له نيوکې وېره د دې سبب کېږي چې دغه ډول کسان په خپلو کړنو کې دوه زړي او بې ارادې شي.
- د باصلاحيته افرادو پر وړاندې درېږي. زه د هغه کړکېچ چې د فرد د راسخې ارادې له مخې رامنځته کېږي او هغه چې د پر نفس د کمزوري باور پايله ده توپير ته قايل يم. د نړۍ ډېری رهبران خوځېدونکي او شورشيان دي. هغوی د پياوړې ارادې پر مټ د نفوذ لرونو کسانو پر وړاندې درېږي؛ خو پر نفس د ټيټ باور لرونکي کسان بيا د باصلاحيته کسانو پر وړاندې يوازې له دې کبله درېږي چې دوی يې قدرت نشي زغملی، ان که دغه با صلاحيته کسان مثبت افراد هم وي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- له ټولنې تښتي او ګوښه ګیر دي.
- په دوی کې د مدیریت حس کمزوری دی او لیدلوری یې داسې دی: «زه مسایلو ته دومره پام نه کوم.» دغه ډول لید لوری یې په چلند کې هم انعکاس مومي.
- هغه شېبې چې نور په کې ستایل کېږي یا دوی د نورو ستاینه کوي، د ژوند تر ټولو سختې شېبې ورته ښکاري. کله چې دوی خپله د یو کس ستاینه کوي، وېرېږي هسې نه چې له ستاینې ناسمه اخیستنه وشي او کله چې دوی ستایل کېږي، احساسوي چې د دغه ډول ستاینې وړ دي. د ستاینې وړ نه بللو احساس د خاکسرۍ نښه نه ده.
- د دغه ډول کسانو ډېر ټینګار پر مادیاتو وي. هغه کسان چې پر نفس ټیټ باور لري، ستاسې ارزښت ستاسې د پانګې له لارې سنجوي، نه ستاسې د وړتیا له مخې. هغوی یوازې پر دې حساب کوي چې تاسې په کوم ماډل موټر کې سپرېږئ، د استوګنې کور مو څه ډول دی او کوم ډول جامې اغوندئ؟! دوی دا هېره کړې چې همدا انسانان دي چې توکي جوړوي نه برعکس«یعنې شتمني، کور او جامې انسان نه جوړي.» پر نفس د ټیټ باور لرونکي کسان پر نفس د اتکاء پر ځای په نهایي ارزښت ټینګار کوي. د هغوی ژوند په ورځني محور څرخي. د جامو برنډ د هغوی د مقام څرګندونه کوي. که یې پیسې له لاسه ووتې له شرمه به مړه شي. دوی د غله او چمباز په لوبه کې ګیر دي. د لیلي ټام په وینا: «د دې لوبې ستونزه دا ده چې که یې وهم ګټې، د ګوري کوونکي په سترګه درته کتل کېږي.»
- دوی په خپلو کړنو سره ښیي چې عزت نفس یې په وجود کې کمرنګ دی او له فرهنګي معرفت څخه خلاص دي.
- دوی اخیستونکي دي نه ورکوونکي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

پر نفس کمزوری باور په افرادو کې د چلند د تعدد لامل هم کېږي. هغه کسان چې پر نفس پیاوړی باور لري کولی شي د بېلابېلو عواملو له کبله بېلابېل او یا هم سره ورته چلند خپل کړي. هغوی ښایي یوازېتوب غوره کړي، ددې لپاره لومړیتوب ورکوي؛ خو پر نفس د ټیټ باور لرونکي کسان بیا یوازېتوب د دې لپاره غوره کوي چې د نورو په منځ کې د ارامۍ احساس نه شي کولی.

پر نفس د پیاوړي باور لرونکو او کمزوري باور لرونکو کسانو د ځانګړنو پرتله

په نفس د لوړ باور لرونکي کسان	په نفس د ټیټ باور لرونکي کسان
د عقایدو او نظریاتو په اړه خبرې کوي	د خلکو په اړه خبرې کوي
هیله بښوونکی او مثبت لیدلوری لري	انتقادي او منفي لیدلوری لري
متواضع او خاکسره دي	غرور او تکبر لري
پیاوړې عقیده لري	د پرمختګ لپاره ځان له نورو سره برابروي
ریښتیني او په حق اقتدار ته درناوی کوي	له قدرت سره مخالفت کوي
په نفس باور لري	تل ګیج او لار ورکي وي
د انسان شخصیت ورته مهم دی	شهرت ورته مهم دی
زړور او جسور دي	فشار منونکي دي
مسؤلیت منونکي دي	ټوله نړۍ ملامته بولي او نیوکه ورباندې کوي
شخصي ګټې ورته مهمې دي	ځانغوښتونکي دي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په نفس د لوړ باور لرونکي کسان	په نفس د ټیټ باور لرونکي کسان
خوشبین دي	په جبر باور لري
با درایته او پوه دي	طامع او حریص دي
زده کړې ته لېوال دي	فکر کوي چې په هر څه پوهېږي
حساس او دقیق دي	تونډ مزاجه او ژر خفه کېدونکي دي
گوښه ناستې ته ترجیح ورکوي	په یوازېتوب مین دي
د بحث او خبرو خلک دي	د شخړې خلک دي
لارښوونکي دي	گمراه کوونکي دي
نظم لري	د ازادۍ احساس او معنا تحریفوي
بریا ته د رسېدو لپاره داخلي انگېزه لري	د کار ترسره کولو لپاره بیروني محرک ته اړ دي
نورو ته درناوی کوي	نورو ته سپکاوی کوي او هغوی سپک گڼي
له نزاکت او درناوي خوند اخلي	له بې نزاکتۍ او پستۍ خوند اخلي
محدودیتونه پېژني	خپلو موخو ته د رسېدو لپاره هر کار کوي
ورکوونکي دي	اخیستونکي دي

له پورتني نوملړ څخه زموږ موخه د یوه بنسټ او مثال جوړول وو. اړتیا نشته چې د عزت نفس ټولې ځانگړتیاوې ولرئ. ښایي له پورتنیو ځانگړنو ځینې یې ستاسې په وجود کې په بېلابېلو کچو موجودې وي. له همدې کبله تر څو چې خپل اهداف وپېژنو، کولی شو د شرایطو د ښه والي لپاره هڅه وکړو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ولې تظاهر کوئ؟

یوه ځوان مدیر چې پر نفس باور یې کمزوری و، ترفع وکړه؛ خو ځان یې له نوې دندې سره برابر نشو کړلی. د کار په لومړی ورځ یې د دفتر دروازه ټک ټک شوه، د دې لپاره چې وښیي مهم کس دی، ټیلیفون یې را واخیست او له بهرونه را روان کس ته یې د ننوتو اجازه ورکړه. په داسې حال کې چې راغلی کس له مدیر سره خبرو ته متنظر و، ځوان مدیر په ټیلیفون کې خبرې کولې. سر یې خوځاوه او ویل یې: «ستونزه نشته زه یې ترسره کولی شم.» څو شیبې وروسته یې چې غوږی کېښوده له راغلي کس څخه یې پوښتنه وکړه: «څه درته کولی شم؟» راغلي کس ځواب ورکړ: «راغلی یم چې د ټیلیفون مزی دې وصل کړم.»

د پورتنۍ کیسه پیغام څه دی؟

ولې تظاهر کوو؟ غواړو څه شی ثابت کړو؟ غواړو کوم کار ترسره کړو؟ اړتیا څه ده چې دروغ ووایو؟ ولې د ارزښت د دروغجن حس په لټه کې یو؟ دغه ډول ټول چلندونه پر نفس د کمزوري اعتماد له کبله دي.

ولې ځان هغه ډول چې نه یو غواړو ویې ښیو؟

زموږ شخصیت په هر هغه څه چې ترسره کوو یې، یا یې نه ترسره کوو، مینه ورسره لرو، یا کرکه ترې کوو، سنجول کېږي. لاندې عوامل زموږ د شخصیت څرګندونه کوي.

- هغه دوستان چې د ځان لپاره یې ټاکو او یا هغه چې ځان ترې ساتو.
- له نورو سره چلند په ځانګړي ډول تر لاس له لاندې خلکو، سپینږیرو او هغو کسانو سره چې کمزوري دي.
- د هغو کتابونو او فلمونو بڼه چې موږ یې د لوستلو او لیدلو لپاره ټاکو.
- د هغو ټوکو بڼه چې موږ یې د خپلو خبرو پر مهال کوو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هره کړنه چې ترسره کوو یې موږ ته سبک را ببښي. له همدې کبله ولې ځانښوونه کوو؟ ولې تظاهر کوو؟ زه په دې باور یم که یو کس په پیاوړې اراده، هوښیارۍ او له نورو سره په مرسته ژوند وکړي، کولی شي د خپلو هڅو پر مټ نور په حرکت راولي. د دغه ډول خلکو درناوی په کار دی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

۱. د دغه فصل تر لوستلو وروسته، درې هغه برخې مشخصې کړئ چې تاسې يې پراختيا ورکولو ته اړ يئ او ژمنه وکړئ چې په دې برخو کې به په ۳۰ ورځو کې بدلون رامنځته کوئ.

۱...

۲...

۳...

۲. ژمنه وکړئ چې پر خپلو دريو کمزوريو به برلاسي کېږئ:

۱..

۲..

۳..

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

اتم څپرکی

پر نفس د باور جوړولو مراحل

د بریالیتوب بنسټ

لکه پاسپورټ چې د نړۍ نورو هېوادنو ته د سفر لپاره شرط دی، دغه ډول د نبه ژوند لپاره پر نفس باور شرط دی

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

پر نفس باور هغه سبک دی چې مور یې د خپل ځان په اړه تصور کوو. کله چې مور ښه احساس ولرو، نړۍ ښکلې او ښه راته ښکاري، مؤلدیت مو زیاتېږي، د خپلوۍ اړیکو مو سمې او کارونه ښه کېږي. د دې موضع برعکس هم سم دی. پر نفس باور هېڅکله د ځان غټ ګڼلو او یا هم ځان ته د غره کېدلو په معنا نه دی. که انسان په خپل وجود کې ارامي ونه لري، نشي کولی له نورو سره په سوله او ارامۍ چلند وکړي. دا دقیقاً داسې حالت دی لکه سړی چې یو شی ونه لري، نورو ته یې هم نشي ورکولی. پر نفس باور هم همداسې دی، که پر خپل نفس د باور جوړونکي عوامل ونه پېژنو، له نورو سره یې نه شو شریکولی.

په لومړي سره کې باید ځان په صداقت و ارزوو. که مو پام وي الوتکه کې د لارښوونې پر مهال هم ویل کېږي چې د کومې ستونزې په وخت کې باید لومړی ځان ته او وروسته خپلو ماشومانو ته د اکسیجن ماسک وتړئ. دغه کار ته ځانغوښتنه نه شو ویلی. تاسې باید له جسماني اړخه پیاوړي او سالم وی، تر څو وکولی شی له نورو سره مرسته وکړئ او وړاندې له دې چې له احساسي اړخه له نورو سره مرسته وکړئ، لومړی باید خپله قوي وی.

پر نفس د ټیټ باور عوامل

د زېږېدو له شېبې سره سم پر نفس د اعتماد جوړېدو بهیر پیلېږي. له همدې وخته په ځان کې داسې احساسات روزو چې نور یې پیاوړي کوي.

ځان ته منفي تلقین ورکول

ځان ته منفي تلقین ورکول هغه وخت پیلېږي چې مور اګاهانه یا نا اګاهانه د لاندې جملو ویل پیل کړو:

- زما حافظه کمزورې ده
- ریاضیات مې ښه نه دي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- ورزشکار نه یم
- سترړی یم

دغه ډول جملې په موږ کې یوازې منفي حس پیاوړی کوي او زموږ د سپکاوي لامل کېږي. ډېر وخت نه نیسي چې زموږ ذهن پر دغو جملو باور پیلوي او چلند مو هم له دغه منفي افکار سره بدلون مومي. په پای کې هم دغه ډول منفي جملې په پایلې لرونکو وړاندوینو بدلېږي او نتیجې ته رسېږي.

چاپیریال

لومړی؛ کور

تر ټولو ستره ډالۍ چې والدین یې خپلو اولادونو ته ورکولی شي، کورنۍ رېښې دي. د کورنۍ د ونې تر ټولو مهمه برخه د هغې رېښې دي. یوه ښوونکې چې د یوې باادبه زده‌کوونکې چلند یې پام ځان ته اړولی و له هغه وپوښتل: «چا در زده کړي چې ته دومره با ادبه او بانزاکته و اوسې؟»

نجلۍ ځواب ورکړ: «هېچا، زه په خپل چلند کې یوازې له خپلې کورنۍ پیروي کوم.»

د کورنۍ روزنې په اړه د یونان مشهور فیلسوف سقراط وایي: «اې خلکو ولې هره ډېره تورئ چې شتمني جمع کړئ؛ خو خپلو اولادونو ته لږ پام کوئ، په داسې حال کې چې همدا اولادونه دي چې ستاسې ټوله کړې شتمني ورته پاتې کېږي.»

د دې لپاره چې اولادونه مو په ښه بڼه وروزل شي باید هغوی ته دوه چنده وخت او د وخت نیمایي پیسې ځانګړې کړو. ستاسې په باور دا چې په ځوانۍ کې زده‌کړې وکړو تر دې غوره نه دي چې په سپین ږیریتوب کې [illegible] ځای او ناپوه واسو؟

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هغه والدین چې پر نفس لوړ باور لري خپلو اولادونو ته د مفاهیمو، اعتقاداتو او مثبتو ارزښتونو په ورښوولو سره هغوی ته پر نفس لوړ باور ورزده کوي.

د درناوي وړ والدین، خپلوان او ښوونکي د ماشومان لپاره سرمشق او غوره بېلګې دي. ماشومان د ژوند په لومړیو کلونو کې د لویانو کارونو ته د سرمشق په سترګه ګوري او له هغوی تقلید کوي. ان موږ هم خپلو لویانو او مدیرانو ته د سرمشق او بېلګې په توګه ګورو.

ماشومې سترګې تاسې څاري
کوچنی سترګې تاسې څاري
هغوی شپه او ورځ ستاسې پر څارلو بوختې دي
کوچني غوږونه هر هغه څه چې تاسې وایئ په اوتومات ډول ثبتوي
کوچني لاسونه په بې قرارۍ دې ته منتظر دي، هغه کار ترسره کړي چې تاسې یې ترسره کوئ
او یو ماشوم هیله لري چې یوه ورځ ستاسې په څېر شي
تاسې د هغه ماشوم بت یاست
تاسې د هغه لپاره د عاقلانو عاقل یاست
د هغه په کوچني ذهن کې ستاسې په اړه هېڅ راز شک نشته
هغه ستاسې په اړه په پوره صداقت ډاډ او باور لري
پر هغه څه چې وایی یې او یا یې ترسره کوی باور لري
کله چې لوی او ستاسې په څېر شو
هغه وخت به هم کارونه ستاسې پر لارو ترسره کړي
د ماشوم پرانیستې سترګې تاسې څاري
هغه باور لري چې تاسې تل حق پر جانب یئ
هره ورځ او په ټولو کارونو کې چې ترسره کوی یی تاسې د هغه لپاره بېلګه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هو تاسې د هغه ماشوم لپاره بېلګه یئ ګوم چې غواړي لوی شي، ستاسې
په خبر شي

څه شي د دې لامل کېږي چې ماشوم سرغړونکی شي؟

- هغه ته ورزده‌کوئ چې د هر څه لپاره یوه بیه وټاکي او ان خپل اصالت پلور ته وړاندې کړي.
- هغه ته ورښیئ چې هېڅ وخت موقف ته ونه رسېږي له همدې کبله هر څه ته تسلیمېږي.
- ورښیئ چې ګټونکی کېدل کار نه غواړي، له همدې کبله به هڅه وکړي چې د هرې ممکنې لارې هغه که غلا او خیانت هم وي ځان بریا ته ورسوي.
- د ماشومتوب له دورې هر شی چې غواړي ورته برابروئ یې له همدې کبله په دې باور لوېږي چې نوره نړۍ د ده پوره وړې ده او هر شی باید ده ته ورکړي.
- کله چې ناسمې خبرې کوي ورته خاندئ او دغه کار د دې لامل کېږي چې هغه فکر وکړي ګنې دی ښه ښکاري.
- هېڅ وخت هغه ته اخلاقي ارزښتونه نه ښیئ تر دې چې هغه ۲۱ کلن شي او د خپلې لارې انتخاب ته یې پرېږدئ.
- هغه ته د انتخاب حق ورکوئ له دې پرته چې لارښوونه ورته وکړئ، له همدې کبله هغه هېڅکله دا نه شي زده‌کولی چې هره ټاکنه او پرېکړه یوه پایله لري.
- هېڅ کله هغه ته نه وایئ چې کار یې ناسم دی. دغه کار له دې وېرې کوئ چې هسې نه ستاسې خبره په هغه کې د رواني عقدې لامل شي. کله چې تر سرغړونې وروسته ونیول شي، فکر کوئ چې ټولنه بې پړ وړاندې درېدلې ده

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- هر وخت يې چې خپل كتابونه، بوټ او لباسونه هر لوري ته غورځولي تاسې راټول كړي دي. دغه كار د دې لامل كېږي چې زده كړي ټول مسؤليتونه يې د نورو پر غاړه دي.
- اجازه وركوئ هر هغه شی چې غواړي ولولي، ويې گوري او وايې وري. د خوړو او تغذيې په اړه يې ډېر پام كوئ؛ خو اجازه وركوئ چې خپل روح په هر ډول ناوړه خوړو تغذيه كړي.
- د دې لپاره چې د خپلو همزولو د خوښې وړ وگرځي، پرېږدئ يې چې د هغوی په څېر شي.
- كله چې په كور كې وي والدين له يو بل سره دعوه كوي. دغه كار د دې سبب كېږي چې د كورنۍ د پاشل كېدو پر مهال تعجب ونكړي او غافلگير نشي.
- هر وخت چې وغواړي ډېرې پيسې وركوئ او هېڅكله هغه ته نه ورزده كوی چې پيسې ارزښتمن شی دي او بايد د هغو په قدر پوه شي. ډاډ وركوئ هغه سختۍ چې په تاسې تېرې شوې دي، اجازه به ورنكړئ چې دی ورسره مخ شي.
- كله چې گاونډيان يا ښوونكي له هغه څخه شكايت كوي، تاسې د هغوی پر وړاندې د ده په څنگ كې درېږئ.
- كله چې له ستر سرخوږي سره مخ شي، په دې عبارت ځان ته قناعت وركوي: هر څه مې چې له لاسه كېدل ترسره مې كړل.
- اولادونه مو كنټرول او محدودوئ نه، ځكه په دې باور يی چې نظم او انضباط د ازادۍ د سلبېدو لامل كېږي.
- د پلرني يا مورني كنټرول پر ځای له لرې كنټرول ته لومړيتوب وركوئ، څو په دې ډول ماشومانو ته د ازادۍ درس وكړئ.

ماشومان هغه شيان زده كوي چې ژوند ورسره كړي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

که ماشوم له نیوکې سره را لوی شو، دا زده کوي چې پر نورو نیوکه وکړي او محکوم یې کړي.

که ماشوم له ستاینې او تمجید سره را لوی شو، منندویي او قدرداني زده کوي.

که ماشوم له کینې او خصومت سره ژوند وکړ، جګړه زده کوي.

که ماشوم په صبر او حوصله و روزل شو، صبر زده کوي.

که یې له ریشخند او تمسخر سره ژوند وکړ، کمزړی او خجالت به وي.

که ماشوم له هڅونې سره لوی شو، پر نفس باور زده کوي.

که ماشوم د نورو له موافقت سره را لوی شو، له ځان سره مینه زده کوي.

که ماشوم په انصاف ژوند وکړ، عدالت او انصاف زده کوي.

که ماشوم په امنیت کې رالوی شو، زده کوي چې باید بشپړ ډاډ او باور ولري.

که ماشوم په صمیمیت را لوی شو او له مهربانۍ سره یې ژوند وکړ، په ژوند کې د ملګرو پیدا کول زده کوي.

دا هم یو مهم حقیقت دی هغه څه چې ماشومان زده کوي، ټولنې ته یې ورښیي.

پر نفس د باور جوړول

یوې ځوانې جوړې هره ورځ کار ته تر تګ وړاندې خپله ماشومه لور وړکتون ته بېوله. دوی به له خپلې لور د خدای پامانۍ پر مهال د یو بل لاسونه ښکلول او دا مچکې به یې په خپلو جېبونو کې اچولې. په ورځ کې به هر کله چې نجلۍ یوازې شوه، له جېب څخه به یې مچکه را واخیسته په خپل مخ پورې به یې ونیوله. دغه ورځنی کار د دې لامل شو چې دوی فکر وکړي تل له یو بل سره دي؛ ان په داسې وخت کې چې په جسماني لحاظ له یو بل څخه لرې وو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

زده کړه

بې‌سوادي د شرم وړ نه ده؛ خو د سواد لپاره د لېوالتیا نشتون شرم دی. مشران او هغه کسان چې د سرمشق حیثیت لري، کولی شي د بېلگو له لارې کشرانو ته ځینې مطالب ورزده‌کړي. هغه ماشومان چې د عمر په لومړیو کلونو کې صداقت او ریښتینولي زده کړي، په ټولیز ډول یې د عمر په اوږدو کې له لاسه نه ورکوي. ځکه صداقت د هغوی د ژوند برخه گرځي او دا هغه څه دي چې موږ یې په هره دنده کې په لټه کې یو، که هغه وکلات دی، یا حسابداري، سیاست، قضاوت یا بله هره دنده چې وي. صداقت په سمه بڼه د کارونو له ترسره کولو ډېر پیاوړی دی، ځکه دا په سمه بڼه د کارونو ترسره کولو بنسټ دی. ځوانان اغېزمنونکي وي، کله چې گوري لارښوونکي یې «والدین، ښوونکي یا سیاسي رهبران» په افتخار درغلي کوي، دوی یې په دقت څاري او پایله یې داسې ده:

- نا هیلي کېږي
- نور خپلو لارښوونکو ته درناوی نه کوي
- تل د ناوړه کارونو له گواښ سره مخ وي

ناوړه بېلگې او سرمشق

ښوونکي له زده‌کوونکي وپوښتل: «پلار دې د ژوند د لگښتونو د پوره کولو لپاره څه کار کوي؟» زده‌کوونکي ځواب ورکړ: «ډاډه نه یم؛ خو حدس وهم چې خودکار، پنسلونه، چراغ او کاغذ تشناب جوړوي، ځکه دا هغه شیان دي چې هره ورځ یې په کور کې له جېبه څخه را وباسي.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

غیرعادلانه پرتله

عادلانه پرتله ښه ده؛ خو غیرعادلانه پرتله د دې سبب کېږي چې انسان د حقارت او ټيټوالي احساس وکړي. عادلانه پرتله په تاسې کې رقابتي حس پیاوړی کوي، تر څو تر نورو غوره عمل وکړئ. هغه کسان چې پر نفس لوړ باور لري، د بېځایه سیالۍ پر ځای د خپلو کړنو پر غوره والي تمرکز کوي. دوی له ځان سره رقابت کوي. هڅه کوي خپله وړتیا له خپلو کړنو سره پرتله کړي.

بریالیتوب که ماتې؛ ناوړه پایلې؟!

بریالیتوب بریالیتوب راوړي او ماته له ماتې زېږي. په دغه عبارت کې ډېر حقایق موجود دي. که یې له لوبو راونیسو. کله چې د لوبغاړي روحیه کمزورې وي، لاربنود له مقابل اړخ سره د لوبې اجازه نه ورکوي، ځکه پوهېږي که هغه له ماتې سره مخ کېږي، پر نفس باور به یې نور هم کمزوری شي. د دې لپاره چې هغه بېرته پر نفس باور پیدا کړي، لاربنود د هغه لوبه له کمزوري رقیب سره برابروي. په دغه کار سره چې د نوموړي د بریا لامل کېږي، پر نفس باور او لوبې ته لېوالتیا لوړېږي. تر ده لږ پیاوړی کس د نوموړي راتلونکی رقیب دی. په همدې ترتیب لومړی بلاخره د فاینل په لوبه کې د ګډون لپاره چمتو کېږي. په هر بریالیتوب سره پر نفس د هغه باور پیاوړی کېږي او راتلونکې بریا ورته اسانه کېږي.

په ټولنیز ژوند کې هم کیسه همداسې ده. هر لاربنود که ښوونکی وي او که والدین له ماشوم سره چې غواړي بریالی شي له ساده کارونو مرسته پیلوي، ځکه په هرې بریا سره چې ماشوم یې ترلاسه کوي، پر نفس د هغه باور زیاتېږي او که هڅونه هم پر دغه مثبت کار ور زیاته شي، پر نفس باور

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

تهٔ گټونکی یې/ ۱۷۱

به تېنګ هم شي. دا زموږ دنده ده چې ځان او اولادونه د ناکامیو له کړی راوباسو او د بریالیتوبو پر مسیر یې برابر کړو.

سردرګومي په ناکامۍ له منځه ځي

په ۹۹ سلنه ماتو کې بریا هم موجوده ده.

سویچیرو هوندا

خلک چې کله په یوه کار کې له ماتې سره مخ کېږي، ډېری دومره زړه سوړي کېږي چې له هماغه پیله ځان ته د بایلونکي په سترګه ګوري؛ خو دې ته پام نه کوي چې له ماتې سره مخ کېدل د کمزورۍ او ناتوانۍ په معنا نه دي. ښایي بریالی شوی نه وم؛ خو ناکام او زړه سوړی هم نه یم. ښایي تېر ایستل شوی وم؛ خو احمق نه یم. په حقیقت کې هر وخت مو چې له هر څه لاسونه پرېمینځل ناکام شوي یئ.

د لارښوونکو لوړې تمې

فکر وکړئ چې یو ماشوم د کلنۍ ازموینې له اطلاعنامې سره کور ته راځي چې په پنځو مضامینو کې یې ۲۰ او په یوه کې یې ۱۸ نمرې اخیستې دي. لومړی خبره چې له والدینو یې اوري ښایي دا وي: ولې ۱۸ نمرې؟ پوښتنه دا ده چې ایا والدین باید د ماشوم ۱۸ نمرو ته تبریکي ورکړي او ټیټ معیار غوره کړي؟ هېڅکله نه. هغه شی چې ماشوم یې غواړي دا دي چې والدین یې د هغې هڅو له کبله ستاینه وکړي چې په ۵ مضامینو کې د ۲۰ نمرو د اخیستو لامل شوې. وروسته له دې چې ماشوم په پنځو مضامینو کې د ۲۰ نمرو له کبله وستایل شو، والدین بیا په شپږو کې د شلو نمرو تمه کولی شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

که خپل معیارونه را ټیټ کړو، د دې چانس ډېر دی چې په راتلونکو پړاوونو کې ښه عملکرد ولرو او له دې لارې زموږ تمې هم پوره شي. دغه مطلب د یوه کارکوونکي په اړه هم صدق کوي. فکر وکړئ چې یو کارکوونکی سل کارونه په ښه بڼه ترسره کوي؛ خو په یوه کې نشي بریالی کېدای، د رئیس غبرگون باید څه وي؟ ځواب ساده دی، رئیس د هغه سل غوره کارونه ستایي؛ خو تر څنګ یې هغه ته یادونه کوي چې خپل معیارونه را ټیټ نه کړي.

بې نظمي

نظم څه شی؟

ایا نظم تر یوې ستونزې یا تېروتنې وروسته په سمه بڼه د کار ترسره کول دي؟ نظم تحمیلي دی؟ فکر کوی نظم د نورو په حق کې ظلم دی؟ ایا ازادي سلبوي؟ پورتنیو سوالونو ته زموږ ځواب یو دی او هغه نه.

نظم او ترتیب په دې معنا نه دي چې یو کس دې له خپلې ملا کمربند را خلاص کړي او د ماشومانو په ډبولو دې پیل وکړي. دا لېونتوب دی. نظم او ترتیب په اصل کې پرېکندوالي (قاطعیت) او مصمم کېدو ته لېوالتیا ده. نظم د مدیریت او هدایت په معنا دی چې د ستونزو د رامنځته کېدو مخه نیسي او په حقیقت کې یو ډول چمتوالی دی.

نظم انرژي او ځواک کنټرولوي او هغوی د مهمو کارونو پر لور سوق کوي. نظم مینه ناک عمل دی. ځینې وختونه د دې لپاره چې مهربان و اوسئ؛ باید نامهرباني وکړئ. ټول درمل خواږه نه دي او د جراحي هر عملیات هم بې درده نه دی؛ خو موږ مجبور یو چې درمل وخورو او عملیات وکړو. موږ باید له طبیعت څخه زده‌کړه وکړو. موږ ټول د زرافې په نوم یو حیوان پېژنو. ددغه حیوان ژوند ډېر جالب دی. زرافه چې کله لنګه شي، په هماغه شېبه کې نوی زېږېدلی زرافه په څټ کې په ډېر شدت په لغته

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

وهي. نوې زېږېدلې زرافه له دې لغتې سره را پورته کېږي او پر پښو درېږي؛ خو له دې کبله چې لا یې پښې کمزورې دي، بېرته لوېږي. لویه زرافه د خپل نوي زېږېدلي بچي وهلو ته تر هغو دوام ورکوي، تر څو چې هغه پر خپلو پښو ودرېږي. لویه زرافه دغه کار یوازې د خپل بچي د بقا لپاره کوي، ځکه هغه پوهېږي چې پر خپلو پښو درېدل یې په ځنګل کې د بچي د ژوندي پاتې کېدو یوازېنۍ لاره ده. که دا دغه کار ونه کړي بچی به یې د ځنګله د ځناورو خوراک شي. څه فکر کوی همدا د مینې یوه بڼه نه ده؟ له شک پرته به له ما سره موافق وی.

هغه ماشومان چې له مینې او نظم ډک چاپیریال کې را لویېږي تر نورو ډېر خپلو والدینو ته درناوی لري. دوی وروسته په ټولنه کې قانون منونکي لویان کېږي.

که نظم په کورنۍ کې پر یوه عادت بدل شي، د ځوانانو تېروتنې به تر ۹۵ سلنې راکمې شي.

ادګار هوور

ښه والدین د اولادونو د لنډمهالې کرکې له وېرې هېڅکله هم د نظم او ترتیب له پلي کولو نه تېرېږي.

نظم او مقرارت د ازادۍ لامل کېږي

د انسان غریزه داسې ده، هر هغه شی چې زړه یې غواړي ترسره کوي یې له دې پرته چې پایلو ته یې پام وکړي. که ماشوم پرېږدئ چې یو پاکټ چاکلېټ وخوري ناروغېږي، خو که هغه عادت کړئ چې په ورځ کې یو یا دوه چاکلېټ وخوري، د ډېر وخت لپاره به د چاکلېټ خوړلو له خوږې تجربې برخمن شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ازادي په دې معنا نه ده چې له هغه شي چې تاسې لېوالتیا ورته لرئ تېول خوند واخلئ؛ بلکې په دې معنا ده چې خپله لېوالتیا کنټرول کړئ.
اپیکټتوس

د ازادۍ په اړه یو ناسم تصور داسې دی: هر څه مو چې زړه غواړي ترسره یې کړئ. انسان نشي کولی هر وخت هغه څه چې غواړي یې ولري. په ډېرو مواردو کې د نظم او غوره ارزښتونو ګټې په اسانۍ نشي درک کېدلی. تر دې چې ښايي د هغه ترسره کول په بله طریقه تر دې ډېر ګټور، خوندور او راحت راوړونکي وي.
لکه څنګه چې بې‌نظمي زموږ د سقوط او ذلت لامل کېږي، نظم بیا موږ اوج ته رسولی شي.
یوه ماشوم چې کاغذپران یې پورته کړی و، له خپل پلار څخه پوښتنه وکړه: «پلار جانه! څه شی دغه کاغذ پران لوړ ساتي؟»
پلار یې ځواب ورکړ: «تار» هلکه وپوښتل: «پلار جانه په دې تار خو کاغذ پران را ټیټېږي!»
پلار یې ورته وویل: «خی چې داسې ده زه به دا تار پرې کړم چې څه پېښېږي؛ خو ته به ورته ګورې.»
کله چې پلار تار پرې کړ کاغذ پران را پرېووت. فکر نه کوئ چې دا مطلب په ژوند کې هم صدق کوي؟ ځینې کارونه موږ ته د پرمختګ پر وړاندې خنډ ښکاري، په داسې حال کې چې هماغه کارونه زموږ د ودې او پرمختګ برخلیک ټاکي او په حقیقت کې دا د نظم ماهیت دی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

غواړم ازاد و اوسم

دا عبارت مې بيخي ډېر اورېدلی. که ربړ له پټلۍ څخه ووځي ازاد شوی؛ خو چېرې به ځي؟ که هر څوک وغواړي د ځان لپاره د ترافيکو قوانين جوړ کړي او د سړک پر هر لوري يې چې زړه وي، حرکت وکړي، آيا دغه وضعيت ازادي ګڼلی شو او که ګډوډي؟

همدلته ده چې د نظم او ترتيب اړتيا احساس کېږي او تر دې وروسته راته څرګندېږي چې همدا نظم او مقررات دي چې له لارې يې ازادي ترلاسه کوو.

نظم د مينې وړ ثبات دی

له ډېرى هغو کسانو چې په سيمينارونو کې مې ګډون کوي، په ځلونو مې پوښتلي: «که مو ماشوم ډېره تبه ولري؛ خو ډاکټر ته له تګ څخه انکار وکړي، څه به ورسره وکړئ؟ »

ټولو ځواب راکړی: «که يې ماشوم له ډاکټر سره مخالف هم وي، دوی به د ډاکټر سپارښتنې ومني، ځکه د ماشوم په ګټه يې دي.»

د اولادونو سمه روزنه شهرت لپاره نه ده

قاضي پر يوه مجرم د حکم له صدور وړاندې وپوښتل: «د ويلو لپاره څه لرې؟» مجرم ځواب ورکړ: «هو صيب. لطفاً د مور او پلار لپاره مې هم د زندان حکم صادر کړئ.»

قاضي پوښتنه وکړه: «ولې؟» مجرم وويل: «کله چې ماشوم وم، له ښوونځي مې پنسل پټ کړ. سره له دې چې مور او پلار مې خبر شول؛ خو څه يې رانه ونه ويل. وروسته مې خودکار پټ کړ، بيا مې هم والدينو پر کار

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

سترګې پټې کړې. وروسته مې له ښوونځي او د ګاونډیانو له کورونو ډېر څه پټ کړل او غلا مې پر يوه عادت بدله شوه. دوی په دې پوهېدل هم خو ماته يې هېڅ و نه ويل، نو دوی هم بايد له ما سره يو ځای زنداني شي.»

دغه کس حق په جانب دی، سره له دې چې دلايل يې هغه ته برائت نشي ورکولی؛ خو دا پوښتنه راپورته کېږي چې ايا د ده والدينو خپله دنده په سمه ښه ترسره کړې ده؟ واضيح ده چې نه!

اولادونو ته د انتخاب او پرېکړې کولو حق ورکول مهم دي؛ که د انتخاب دغه حق ورکول د والدينو له لارښوونې پرته وي، د اولادونو د بدبختۍ لامل کېږي.

والدين په هره اونۍ کې يوازې ۱۵ دقيقې له اولادونو سره پر ګډورو خبرو تېروي او د ماشومانو پاتې نور وخت دې ته خلاصېږي چې ارزښتونه له تلوېزيون او ورځپاڼې څخه زده کړي.

له ځان څخه پوښتنه وکړئ، ايا له نظم پرته:

يو ښېړۍ چلوونکی کولی شي، ښېړۍ په مؤثر ډول هدايت کړي؟

لوبغاړی کولی شي، لوبه وګټي؟

سندرغاړی کولی شي، کنسرت په سمه ښه ترسره کړي؟

په ډاډ سره ويلی شم چې د پورتنيو ټولو پوښتنو ځواب نه دی.

اوس داسې يوه فلسفه د خلکو ترمنځ عامه شوې: «که د کوم کار ترسره کولو ښه حس در کړ، ترسره يې کړئ.»

ان اورېدلي مې دي چې والدين په سادګۍ وايي: «زه تر هغو چې ماشوم مې له کوم کار نه خوند اخلي غرض نه ورباندې لرم.»

زه هغوی ته وايم: «نه غواړئ چې پوه شئ څه شی ستاسې د ماشومانو د خوشالۍ لامل شوي.» ښايي په کوڅه کې د مرګ تر بريده ډبول او يا هم د خلکو له کورونو غلا هغه څه وي چې ستاسې ماشوم خوشاله کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دا چې له کومه ځایه او څه ډول خوښی تر لاسه کوو، په خپله د خوښی په کچه د اهمیت وړ موضوع ده.

د اوسني ژوند په مکالمو کې دا جمله ډېره اورېدل کېږي: «هغه کار تر سره کړی چې مینه ورسره لرئ.» د دې جملې عکس هم سم دی: «له هغه کار سره چې ترسره کوی یې مینه وکړئ.»

خو دې ته هم پام په کار دی چې ډېری وختونه هغه کارونه ترسره کوو چې باید ترسره شي، دې ته له پام پرته چې مینه ورسره لرو او که نه.

یوه مور چې ټوله ورځ یې دفتري کار کړی او ماښام کور ته له راتلو سره سم یې د کور پر کار پیل کړی؛ خو په نیمه شپه یې ماشوم ژاړي. ایا د مور دا خوښېږي چې له خواږه خوبه راپورته شي؟ نه؛ خو په هر صورت وېښېږي. ولې؟ په درېو دلایلو:

- مینه
- دنده
- مسؤلیت

مور نشو کولی یوازې له خپلو احساساتو سره ژوند وکړو؛ بلکې پر ژوند مو باید نظم او مقررات هم ورزیات کړو. دا هم باید په یاد ولرو چې د دغه کار لپاره کوم ځانګړی سن نه دی ټاکل شوی. هغه وخت بریالي کېدای شو چې د خپلې خوښې وړ کارونو ته تسلیم نشو. د هغه کار لپاره چې باید ترسره شي، نظم او مقرراتو ته اړتیا ده.

د والدینو، ښوونکو او لارښوونکو له لوري سپکاوی

تاسې به هم کله اورېدلي وي چې والدین په ټوکه خپلو اولادونو ته «احمق» یا«کودن» وایي. دغه ډول ناسم القاب په ژوند پورې سرېښېږي. کله چې ماشومان لوی شي، د خپلو والدینو ناسم القاب پر واقعیت بدلوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دغه ډول ناسم القاب نه یوازې په ژوند پورې نښلي، بلکې راتلونکو نسلونو ته لېږدول کېږي. هغه طبقاتي نظام چې په هند کې موجود دی، د دې لپاره ډېر ښه مثال کېدای شي چې څنګه ناسم القاب د خلکو ژوند ته زیان رسوي: شتمن، بېوزله او فقیر که دا ناسم القاب نه دي، پس څه دي.

یوه برخه مروجې جملې چې والدینو یې خپلو ماشومانو ته وایي:

- ګونګی یې
- هېڅ وخت هېڅ کار سم نشې ترسره کولی
- هېڅ ځای ته به ونه رسېږې او په اخر کې به هېڅ هم نشې

د سمو ارزښتونو تدریس

ډېر کله د سادګۍ او سهوې له کبله په کورنۍ او د کار په چاپېریال کې د ناسمو ارزښتونو د دودېدو لامل کېږو. د بېلګې په توګه ماشومانو یا خپلو کارکوونکو ته وایو چې زموږ لپاره دروغ ووایي.

ورته وایه زه دلته نشته یم

ټول د صداقت او رېښتینولۍ د زده‌کړې لپاره خپلو مشرانو او ښوونکو ته ګوري. ډېر کله د هغوی د ناسم چلند له کبله زړه سوړي ګېږي هم. موږ ځینې وخت دوی د ځان لپاره د کوچنیو دروغو ویلو ته اړباسو چې همدغه کار هغوی پر یوه مسلکي دروغجن بدلوي. کله چې موږ نورو ته ور ښییو چې زموږ په خاطر دروغ ووایي، دې ته هم باید انتظار وباسو چې یوه ورځ به موږ ته دروغ وایي. د بېلګې په توګه یو منشي د کار پر ځای په سودا پسې ځي او دفتر ته زنګ وهي چې ناروغ دی. د دغه کار تر ټولو ستر دلیل ښایي دا وي چې د دفتر مشر په ځلونو منشي دې ته مجبور کړی چې د رئیس لپاره دروغ ووایي. هغه اوس پر یوه مسلکي دروغجن تبدیل

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شوی او له خپل مهارت څخه په ګټه اخیستو ان خپل رئیس ته دروغ وایي.

پر نفس د مثبت باور رامنځته کولو پړاوونه

۱. پر ستورو د زخمونو بدلول

د هغو کسانو ژوندونه مطالعه کړئ چې منفي کارونه يې پر مثبتو، بدبختي يې پر خوشبختۍ او خندونه يې د بريا پر وسايلو بدل کړي دي. هغوی چې اجازه نه ورکوي دلسردي او ماتې يې د پرمختګ مخه ونيسي. د موسيقۍ تر ټولو غوره قطعې بتهوون جوړې کړې او پوهېږئ چې د هغه جسماني نيمګړتيا څه وه؟ هغه کوڼ و. د طبعيت په اړه تر ټولو غوره شعرونه جان مېلټون ليکلي، پوهېږئ چې د هغه جسماني ستونزه څه وه؟! هغه ړوند و. د نړۍ له پياوړو رهبران يو هم د متحده اياالتو ولسمشر فرانکلن ډي روزوېلټ و، پوهېږئ چې هغه څه ستونزه درلوده؟ شل و او د شلانو له څوکۍ يې رهبري کوله.

د «ويلما رودولف» کيسه

ويلما رودولف په يوه بېوزله کورنۍ کې زېږېدلې وه. د څلورو کلونو وه چې د دوو سختو ناروغيو د ترکيب له کبله فلج شوه. ډاکټرانو ورته ويلي وو چې بايد ان پښه يې پر ځمکه ونه لګېږي؛ خو مور يې هغه هڅوله او ورته ويل يې: «د هغه وړتيا له مخې چې خدای تاته درکړې او د سخت کار پر مټ هر هغه کار ترسره کولی شې چې اراده يې وکړې.»

ويلما ويل: «غواړم د ښځو د منډې په نړيواله لوبه کې ګډون وکړم»

د ۹ کلونو وه چې د ډاکټر د غوښتنې خلاف د معيوبيت له څوکۍ پورته شوه او لومړنۍ ګام چې ډاکټر ترې منعه کړې وه پورته کړ. د ۱۳ کلونو وه چې په لومړي ځل يې د منډې په مسابقه کې ګډون وکړ او اخره شوه، خو

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ناهیلي نشوه. په دویمه، درېیمه او څلورمه مسابقه کې په ګډون سره یې پرمختګ وکړ او داسې ورځ هم راغله چې د منډې په یوه ستره مسابقه کې یې لومړی مقام خپل کړ. د ۱۵ کلونو وه چې پوهنتون ته بریالی شوه او هلته د «ادم تمپل» په نوم د لوبغاړو له یوه لاربنود سره اشنا شوه. دې مربي ته وویل: «غواړم د ښځو د منډې په نړیواله لوبه کې ګډون وکړم.» تمپل په ځواب کې ورته وویل: «له دې روحیې سره چې ته یې لرې، هېڅوک ستا د دغه کار مخه نشي نیولی او زه به هم دې موخې ته په رسېدو کې مرسته درسره وکړم.»

د اولمپیک لوبې شروع شوې او دې هم ګډون په کې وکړ. پر دې خونو خپله پوهېږئ چې د اولمپیک په لوبو کې د هرې برخې مخکښان ګډون کوي. په دې لوبو کې د ویلما رقیبه د «جوتا هین» په نوم یوه مېرمن وه چې تر اوسه یې هېڅ لوبه نه وه بایللې.

لومړۍ لوبه د ۱۰۰ مترو وه. په همدې لوبه کې ویلما له جوتا هین وړاندې شوه او د سرو زرو خپل لومړنی مډال یې ترلاسه کړ. دویمه منډه د ۲۰۰ مترو وه چې ویلما د دویم ځل لپاره هم جوتا هین ته ماتې ورکړه او د سرو زرو دویم مډال یې هم وګاټه. په درېیمه لوبه کې چې په ټیمي بڼه وه هم ویلیما جوتها ته ماتې ورکړه او په دې ډول یې تاریخ جوړ کړ. داسې تاریخ چې د ۱۹۶۰ کال د اولمپیک په لوبو کې یوه فلج نجلۍ د نړۍ تر ټولو ګړندۍ ښځه وبلل شوه.

د ویلما له کیسې څه زده کولی شو؟ له دې کیسې زده کوو چې بریالي کسان له ستونزو سره سره خپلو موخو ته رسېږي؛ خو دا په دې معنا نه ده چې هغوی موخې ته په رسېدو کې له ستونزو سره نه مخ کېږي. کله چې د داسې کسانو د ژوند کیسې لولو چې د بریا لپاره یې ستونزې پر فرصتونو بدلې کړې، انګېزه راکوي؟ که ټول همېشه د دغه ډول

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ژوندلیکونه ولولو په موږ کې انګېزه پیاوړې کېږي که نه؟ د دې پوښتنو ځواب یوازې هو کېدلی شي.

۲. د پر ځای نادانۍ زده کړه

زده کړې راښیي چې څه شی ترسره کولی او څه شی هم نه شو ترسره کولی. هنري فورډ هغه کس دی چې نړۍ ته یې «وي۸» ماشین معرفي کړ. نوموړي لوړې زده کړې نه درلودې. له ۱۴ کلنۍ وروسته هېڅکله ښوونځي ته هم ولاړ نه شو؛ خو د دې استعداد یې درلود چې درک کړي د «وي۸» په څېر ماشین یې د شرکت لپاره ګټور دی. یوازې پر دې نه پوهېده چې دغه ماشین څنګه جوړېدای شي. له خپلو ټولو کارکوونکو یې چې لوړې زده کړې یې درلودې غوښتنه وکړه چې د «وي۸» یو ماشین ورته جوړه کړي. د کارکوونکو په باور یې د دغه ډول یوه ماشین جوړېدل ناشونی کار و؛ خو فورډ بیا هم ټینګار کاوه چې باید جوړ شي. څو میاشتې وروسته یې له خپلو کارکوونکو وپوښتل چې ماشین یې جوړ کړی او که نه؟ دوی ځواب ورکړ: «موږ پوهېږو چې کوم کار کېدونکی او کوم یو ناشونی دی. د دغه ډول یوه ماشین جوړول ناشوني دي.»

میاشتې تېرې شوې؛ خو فورډ لا هم د دغه ډول یوه ماشین جوړېدو ته په تمه و. بلاخره هغه کارکوونکي چې د «وي۸» جوړېدل یې په خپله ناشوني بلل، د دغه ماشین پر جوړولو بریالي شول.

دا پېښه څنګه رامنځته شوه؟ دوی څکه بریالي شول چې خپل تصور ته یې اجازه ورکړه چې تر علمي محدودیتونو هاخوا فکر وکړي. زده کړې پر دې سربېره چې موږ ته هغه کارونه راښیي چې شوني دي، په ډېرې مواردو کې ناسم علمي محدودیتونه هم راښیي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د شاتو مچۍ

بايد له طبعيت څه زده کړه وکړو. ساينسپوهان وايي د شاتو د مچۍ بدن ډېر دروند دی. د دواړو وزرو د پای ترمنځ فاصله يې هم دومره کمه ده چې د ايرو ډيناميک له مخې هغوی د الوت وړتيا نه لري؛ خو د شاتو مچۍ پر دې نه دي خبرې او الوت کوي.

ډېر کله چې له خپلو محدوديتونو خبر نه يې فعاليت ته مو دوام ورکړی او ډېر کله خپل ځان ته حيران وی. ان کله چې يوه شئ محدويت مو درلود حيرانېږی. محدوديت يوازې هغه څه دي چې افراد يې په خپله د ځان لپاره وضع کوي. مه پرېږدئ چې زده کړې مو محدوديت دربانديې وضعه کړي.

٣. له نورو سره له بدل پرته ښه وکړئ

يوه کس له مشهور ارواپوه ډاکټر کارل مکنېنز څخه پوښتنه وکړه: «که متوجه شئ چې يو کس پر رواني ناروغۍ د مبتلا کېدو پر لور روان دی، څه توصيه به ورته وکړئ؟» هغه کس چې پوښتنه يې کړې وه تمه يې درلوده چې اوس به له رواني ډاکټر سره د مشورې سپارښتنه ورته کوي؛ خو ډاکټر مکنېنز داسې ونه کړل، بلکې په ځواب کې يې وويل: «زه دغه کس ته سپارښتنه کوم چې د ښار بلې برخې ته ولاړ شي او داسې کس پيدا کړي چې د ده مرستې ته اړتيا لري او له هغه سره دې مرسته وکړي. په حقيقت کې په دغه کار سره نور د خپلو ستونزو په اړه له فکر کولو خلاصېږو.»

ډېر کله موږ يوازې په خپلو ستونزو کې ډوب وو. له نورو سره مرسته هماغه ډول لکه تاسې يې چې تمه لرئ، نور مرسته درسره وکړي، تاسې ته د خوښۍ او رضايت حس ورښيي. له بدل پرته د مرستې کولو په بهير

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کې هغه شي چې زياتېږي، د مرسته کوونکي کس په نفس مثبت باور دی. سالم شخصیت هغه دی چې هم اخیستونکی او هم ورکوونکی وي.

۴. تعارف ورکړئ چې ترلاسه يې کړئ

دا زده‌کړئ چې د نورو ستاینه وکړئ او خپله ستاینه وزغملی شئ. په یاد ولرئ چې اخلاص او صداقت مهمې کلمې دي. کله چې نور تاسې ستايي له هغوی څخه په دې دريو کلمو «له تاسې مننه» په نزاکت او ادب مننه وکړئ. په دغه کار سره په حقيقت کې خپله تواضع او ادب ثرگندوی.

۵. مسؤليت منونکي واوسئ

بايد خپل چلند مسؤليت پر غاړه واخلو او له پلمو ځان لرې وساتو. د هغه زده‌کوونکي په څېر مه کېږئ چې يوازې د ښوونکي يا مضمون د نه خوښېدو له کبله ناکامېږي. ستاسې په باور دغه زده‌کوونکي تر ټولو ستر زيان چاته اړولی دی؟ بايد مسؤليت منونکي واوسو او د نورو له رټلو لاس واخلو. يوازې په همدغه کار سره د ژوند ښه بڼه ښکلې کېږي.

داسې نه شي کېدای چې زموږ امتيازات دې زموږ تر مسؤليتونو ډېر وي. پر همدې اساس د خپلو حقوقو تر خونديتوب ډېره څه بايد د مسؤليتونو د ترسره کولو لپاره وکړو.

جان ايف کېنډي

پلمې ستونزې تر اصلي بڼې لا سختوي. موږ د ځان، کورنۍ، دندې، چاپيريال او خلکو پر وړاندې مسؤل يو. د ونو په کېنولو سره کولی شو چې د چاپيريال په شين ساتلو او د گرد او دوړو په کمولو کې د مرستې ترڅنگ د چاپيريال د ښکلا لامل شو. داسې ژوند نه شو کولی لکه د ژوند لپاره چې بله ځمکه وي او دې ځمکې ته په زيان رسولو سره هېڅ هم نه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کېږي. زموږ د ورځني ژوند بنسټ باید داسې وي چې نړۍ د ژوند لپاره پر یوه ښکلي ځای بدله کړي. موږ د راتلونکو نسلونو لپاره د ملي او طبیعي منابعو د ساتلو مسؤلیت لرو. که په دې برخه کې مسؤلانه چلند ونه کړو څنګه کولی شو له راتلونکو نسلونو د ښېښې تمه ولرو؟! که مو په هېواد کې د عمر منځنۍ کچه ۷۵ کاله وي او تاسې اوس د ۴۰ کلونو یئ، ۳۵ کاله نور هم د ژوند لپاره وخت لرئ. نو له خانه وپوښتئ چې له پاتې ژوند څخه څه ډول ګټه پورته کوئ؟ که مو مسؤلیت ومانه او د هغه کچه مو لوړه کړه په حقیقت کې مو خپل ژوند نور هم ارزښتمن کړ.

٦. نظم

نظم په هېڅ صورت ستاسې د ژوند خوند له منځه نه وړي، بلکې هغې ته خوند وربښي. له شک پرته به تاسې هم خینې داسې کسان لیدلي وي چې له ډېرې وړتیا سره سره په خپل ژوند کې نه دي بریالي شوي. دوی ناهیلي او زړه سوړي دي چې دغه کار یې پر چلند او له خلکو سره پر اړیکو هم اغېز کړی دی. دوی ناراضي دي او خپل بخت ملامتوي، دې ته له پام پرته چې د دوی ډېری ستونزې د بې نظمۍ له کبله دي. نظم په لومړي سر کې ښایي دردوونکی وي، خو په اوږدمهال کې تاسې ته ډېرې ګټې رسولی شي.

۷. موخې وټاکئ

مشخص او تعریف شوي اهدف له تاسې سره مرسته کوي چې د هغوی پر لور د تګ مسیر پیدا کړئ. څه شی چې تر هدف هم مهم دي هغه د هدف درلودلو حس او لیدلوری دی، همدغه دواړه دي چې ژوند ته معنا ورکوي. هغه څه چې موږ یې هدف ته په رسېدو کې ترلاسه کوو، ارزښت یې تر دې ډېر کم دی چې هدف ته په رسېدو له موږ جوړېږي. په حقیقت

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کې هدف ته رسېدل دي چې موږ ته ښه احساس راکوي او دا په حقیقت کې پر نفس مثبت باور دی.

د موخو او اهدافو په ټاکنه کې باید ډېر واقعیت ګرا واوسو. د غیر واقعي موخو ټاکل په ډېرو مواردو کې پر نفس د باور د کمزوري کېدو لامل کېږي، په داسې حال کې چې واقعیت‌ګرا اهداف پر نفس مثبت باور زیاتوي.

۸. له اخلاقي کسانو سره ناسته پاسته

که مو خپل عزت درباندې ګران وي، له داسې کسانو سره ناسته پاسته وکړئ چې لوړ اخلاقي معیارونه لري. یوازېتوب تر دې ښه دی چې له ناوړه خلکو سره و اوسئ.

جورج واشنګټن

د ملګري ازموینه

د همځولو منفي اغېزې د فشار په څېر وي. مثلاً درته وايي: «ولې ملګری مې نه یې؟» دا په یاد وساتئ چې ښه ملګری هېڅ وخت د خپل ملګري بد نه غواړي. په خپل ژوند کې مې هر کله چې یوه ملګري تر خپلې اندازه یو ګوټ ډېر شراب څښلي له موټره یې ښکته شوی یم او ورته ویلي مې دي چې ډرېوري ونه کړي. زه د دې پر ځای چې ملګرتیا له لاسه ورکړم، غوره ګڼم چې ملګری له لاسه ورکړم. له اخلاقي خلکو سره ناسته پاسته پر نفس د باور لامل کېږي.

د همځولو فشار

هر کله چې د یوې ډلې غوښتنې پر هغو غوښتنو چې سمې ښکاري، غښتلي کېږي، دلته د یوازیني شي کموالی چې احساس کېږي، هغه اخلاق او پر نفس باور دی، له نورو سره یو ځای والی په دغه حالت کې تر

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ټول خوندي لاره ښکاري، څکه د خلکو له خندا وربانديې خلاصېدای شی.
خو دا په حقیقت کې د هغه کسانو ترمنځ چې پر نفس پیاوړی باور لري او
د هغو چې پر نفس اعتماد یې کمزوری دی، د بېلتون نقطه ده. همدلته ده
چې د پاخه فکر لرونکي، له خام فکرو څخه بېلېږي.

بېلګې:

- د ښوونځي زده‌کوونکي د دې لپاره چې ځان یې له سپکاوي خلاص کړی وي، ځان د همځولو په څېر کوي.
- زده‌کوونکي له دې وېرې چې ټولګیوال به یې مسخره کړي د ښوونکي پوښتنې ته ځواب نه ورکوي.
- ځینې کارکوونکي د دې لپاره چې خپل همکاران خوشاله وساتي تر خپل وس لږ کار کوي.

عصریتوب

ځینې خلک وایي: «په عصریتوب کې دا بده خبره نه ده.» پوښتنه رامنځ ته کېږي چې عصریتوب چل ول دی؟ غلا کول دي؟ نشه کول دي؟ دروغ ویل دي؟ او یا هم نامشروع اړیکې لرل؟

دې پوښتنې ته په ځواب کې یو شمېر خلک وایي: «هر وخت چې وغواړم کنټرولولی یې شم.» خو دوی پر دې نه پوهېږي چې منفي اغېزې تر مثبتو هغو پیاوړې دي.

د نورو د خبرو اغېز

که کومه ورځ یو کس په ښي اړخ پاڅېد او راته ویې ویل: «ته د نړۍ تر ټولو ستر شخصیت یې. ته کارونه په ښه بڼه ترسره کوې او غواړم چې ...

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

پوه شي چې زه دې پر ملګرې ویاړم.» زه پوهېږم چې دا ماته د هغه د ارادت څرګندونه کوي او د دې خبرو په اورېدو به زه څه احساس وکړم؟ حتماً به خوشاله شم.

همدغه کس بله ورځ په چپ اړخ پاڅېدلی او تیلیفون یې راته کړی او وایي: «ته رذیل یې، پست یې، چلباز یې او ته د ښار تر ټولو ستر درغلګر یې.» زه به تر دغه ډول خبرو وروسته څه احساس وکړم. البته چې بد او وحشتناک احساس به وکړم.

۹. له بهره کنټرولېدونکي مه اوسئ

په لومړۍ ورځ یې چې کله راته وویل د ځمکې د سر ستر شخصیت یم، ښه او د ویاړ احساس مې وکړ؛ خو په بله ورځ یې چې رذیل او درغلګر وبللم بد احساس مې وکړ. په دې اساس زما ژوند چا کنټرول کړ؟ له شک پرته هغو.

ایا دا هماغه لاره ده چې زه غواړم ټول ژوند وربانديې ولاړ شم؟ په هېڅ صورت نه. دا د ژوند کولو هغه لاره ده چې له بیرون کنټرولېدونکي ورته ویل کېږي. زه غواړم چې ژوند مې له دننه کنټرول شي او بل څوک مې هدایت نه کړي. نو باید کله چې څوک راته وایي زه ستر شخصیت یم د خوښۍ احساس وکړم؛ خو که راته وهم نه وایي زه باید پر ځان باور ولرم چې ښه سړی یم.

بله ورځ چې باید د همدغه کس له لوري پست ګڼل کېږم، په دې کې شک نشته چې خبرې یې نېښلرونکي راته ښکاري؛ خو اجازه نه ورکوم چې هغه زما د خفګان لامل شي، ځکه ما ځان له دننه په خپله ارزولی چې زه پست او بد سړی نه یم.

کله چې یو کس د نېښلرونکو خبرو په غبرګون کې وایي: «تا زه عصابي کړم، څرګنده ده چې د نوموړي د کنټرول مرکز د باندې دی، خو کنټرولوي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

چې زه عصباني یم او یا هم زړه مې غواړي چې عصباني واوسم د کنټرول مرکز یې دننه دی.

هېڅوک تا نشي تحقیر کولی؛ مګر دا چې ته اجازه ورکړې.

الینور روزوېلټ

په دې اړه به یوه پخوانۍ کیسه درته وکړم. یو هوښیار هندي سپین‌ږیري د لاروي سپکو سپورو ته غوږ نیولی و. کله چې د لاروي ښکنځلې خلاصې شوې، سپین‌ږیري ورنه وپوښتل: «که ډالۍ د یوه کس له لوري ونه منل شي، ډالۍ د چا کېږي؟» لاروي ځواب ورکړ: «د هغه کس چې ډالۍ یې وړاندې کړې وه.» هوښیار سپین‌ږیري وویل: «زه ستا ډالۍ ردوم او نه یې منم.»

وروسته له لاروي ولاړ او لاروی هک حیران پاتې شو. د دې کیسې هوښیار سپین‌ږیری له داخله کنټرولېده. تر څو چې بیروني منابع ورټېو او ملامت یې وګڼو زموږ بدبختۍ به دوام وکړي، د بېچارګۍ احساس به ولرو. تر څو د خپل چلند مسؤلیت ونه منو، تغییر نه شو کولی.

د بدلون لپاره لومړنی پړاو دا دی چې له ځانه وپوښتو:

- ولې غوسه یم؟
- ولې پرېشانه او غمګین یم؟

له دې وروسته باید پر هغو د غالبېدو هڅه وکړو.

خوښي پر نفس د مثبت باور پایله ده. که له خلکو وپوښتې چې څه شی د دوی د خوښۍ لامل کېږي، څو ډوله ځوابونه به ترلاسه کړئ. ځینې به ان مادي شیان هم مطرح کړي؛ خو حقیقت داسې نه دی. خوښي له «بودن» څخه راځي نه له لرولو څخه.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د بېلګې په توګه یو کس هر څه لري؛ خو خوشاله نه دی. د دې برعکس هم صدق کوي. خوښي داخلي پدیده ده. خوښي د شاپرک په څېر ده. که موږ منډې ورپسې وهو راځخه تښتي؛ خو که ودرېدو خپله راځي او پر اوږو مو کېني.

۱۰. خوښي راوړونکي افکار وروزئ

تریخوالی له احساسي اړخه د ماتې نښه ده. تندوالی د ښو کارونو لپاره ستاسې وړتیاوې فلجوي. د ځان لپاره معیارونه وټاکئ. له ځان سره صادق واوسئ او له ځان سره رقابت وکړئ.

لاندې کارونه ترسره کړئ:

- په هر کس او هر ځای کې مثبت ټکي ولټوه.
- پرېکړه وکړه چې خوشاله به اوسې.
- معیارونه مو په هوښیارۍ وټاکئ.
- هڅه وکړئ چې په ډېرو کوچنیو کارونو کې خوښي پیدا کړئ.
- په یاد ولرئ چې د ژوند ټولې برخې یو ډول نه دي. ژوند لوړې او ژورې لري.
- په هر حالت کې د سم کار هڅه وکړئ.
- ځان پر ګټورو کارونو بوخت کړئ.
- دا زده کړئ چې باید ځینې کارونه جبران کړئ. ناهیلي کېږئ مه او په اړه یې ډېر فکر مه کوئ.
- له هغوی سره چې تر تاسې لږ چانس لري مرسته وکړئ.
- خپل ځان او نور وبښئ، په زړه کې مو کینه مه ساتئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۱۱. ځان ته له مثبت تلقین ورکولو ګټه واخلئ

هڅه وکړئ چې ځان ته د مثبت تلقین ورکولو عادت په ځان کې پیاوړی کړئ. ځان ته د مثبت تلقین ورکول، ستاسې پر نیمه اګاه ذهن د اغېز له لارې ستاسې په باور کې بدلون رامنځ ته کوي. زموږ چلند زموږ د اعتقاد او باور څرګندونه کوي. ځان ته مثبت تلقین ورکول ستاسې پر اعتقادي سیستم د اغېز له لارې ستاسې چلند بدلوي.

ښو بېلګې:

- زه دغه کار ترسره کولی شم.
- زه د ریاضي په درس کې عالي یم.
- زه غوره حافظه لرم.

۱۲. د کمزورۍ ټکي مو د پیاوړتیا پر ټکو بدل کړئ

تر ټولو ستره وړتیا د کمزورۍ پر تر ټولو ستره نقطه بدلېدای شي که هرې وړتیا ته تر اندازې ډېر ارزښت ورکړل شي، پر کمزورۍ بدلېږي. د پلور په برخه کې د ښې او فصیحې ژبې درلودل یوه پیاوړتیا ده. د داسې پلورونکي لیدل چې ښه ژبه لري د تعجب وړ خبره نه ده، خو که ډېرې خبرې وکړي په هماغه اندازه له خپلې اصلي دندې لرې کېږي او زیان کوي. په حقیقت کې پلورونکی خپلې دې وړتیا ته د ډېر ارزښت په ورکولو سره هغه د کمزورۍ پر ټکي بدلوي. ښه غوږ نیونه یو هنر او استعداد دی. که همدغه استعداد ته تر اندازې ډېر پام وشي او هېڅ خبرې ونکړي، د کمزورۍ پر یوه ټکي بدلېږي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

تر ټولو ستره کمزوري پر تر ټولو ستره ورتیا بدلېدای شي

غوسه کمزوري ده. څنګه يې پر ځواک بدلولی شو؟ يوې ښځې چې خپل زوی په ترافيکي پېښه کې له لاسه ورکړی و، د ميندو داسې يو خوځښت رامنځته کړ چې د نشې پر مهال د موټر چلولو خلاف و. ددې ښځې زوی داسې يوه چلوونکي په موټر وهلی و چې نشه و. دا له دې کبله چې په ټولنه کې دغه ډول کړنې خلکو تحمل کولې ډېره غوسه وه. دې په ټوله امريکا کې خلک راټول کړل او د نشې په حالت کې د موټر چلولو خلاف يې ودرول. نن د هغې بنسټ پر ځواک بدل شوی چې زرګونه غړي لري او په کانګرېس کې د نشې په حالت کې د موټر چلولو اصول يې بدل کړل. په دغه ډول حالاتو کې د غوسې په څېر منفي احساس د مثبت کار د ترسره کولو لپاره پر يوه ځواک بدلېږي.

۱۳. صبر او حوصله ولرئ

ځينې خلک وايي د يوه ځل لپاره له مثبت يا منفي توکو سره مخ کېدل اغېز نه لري. دا حقيقت نه دی. توپير ښايي د درک وړ نه وي؛ خو يو شی حتماً پېښېږي.

يو چينايي بزګر يو ډول ونه کښنوي چې په لومړيو څلورو کلونو کې د اوبو له ورکولو او خدمت کولو سره سره هېڅ راز وده نه کوي. په دې موده کې هېڅ توپير په ونه کې نه محسوسېږي. خو د څلورم کال په وروستيو کې ونه په يوه ځل په شپږو اوونيو کې تر ۹۰ فوټو پورې لوړېږي. پوښتنه دلته ده چې دا ونه په شپږو اوونيو کې دومره لوړه شوې او که نه د هغه ودې پنځه کاله وخت نيولی دی؟ د دې پوښتنې په ځواب کې په لنډو دا پوښتنه وکړو: که دې ونې ته اوبه ور نکړل شي او ساتنه يې ونشي، په دغه حالت کې هم دومره لوړېدای شي؟ هېڅکله نه. که يې پالنه ونشي په

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ځلورو کلونو کې به له منځه ولاړه شي. موږ باید له طبیعت څخه زده کړه وکړه.
خبرداری: باید د صبر او ټنبلی ترمنځ توپیر تشخیص شي. ځینې وخت داسې پېښېږي چې یو کس ډېر ټنبل او ناغېږه دی؛ خو دی فکر کوي چې صبور او حوصله من دی.
نبه پیل، نبه پای لري.
انګریزي متل
۱۴. د خپلو کمزوریو او ځواکمنتیاوو نوملړ چمتو کړئ
بریالي او ګټونکي کسان خپل محدودیتونه او د پیاوړتیا ټکي ښه پېژني؛ خو تمرکز د پیاوړتیا پر ټکو کوي. که موږ خپل د پیاوړتیا ټکي ونه پېژنو څنګه پر هغوی تمرکز کولی شو. پر دې تمرکز وکړئ چې کوم کار غواړی ترسره کړی، پر دې تمرکز مه کوی چې کوم کار نه شئ ترسره کولی.

پیاوړتیاوې او کمزوری
پر نفس د مثبت باور په اړه د امریکا د پخواني ولسمشر ابراهام لینکلن تر دې تشریح ښه تشریح به له کومه شي:
اې نړۍ د زوی لاس مې ونیسه! هغه نن ښوونځی پیل کړ. د هغه لپاره ښایي ټول شیان نوي او ناآشنا وي. هیله مې دا ده چې له هغه سره به په نرمۍ چلند وکړې. ته پوهېږې چې هغه تر اوسه د پاچا په څېر ژوند کړی دی. هغه تر اوسه د کورنۍ رئیس و او زه د هغه د زړه په ترلاسه کولو کې ماهر وم؛ خو سږ له ننه هر څه توپیر کوي. نن چې کله د کور له لومړۍ زینې ښکته کېده، لاسونه یې څخول لکه یوه ستره ماجرا یې چې پیل کړې وي. په دې ماجرا کې ښایي جګړه، مصیبت او غم هم شامل وي. د دې لپاره چې په دې نړۍ کې ژوند وکړي، ایمان، اعتقاد، مینې او جرئت ته اړ دی. اې نړۍ هیله من یم چې کوچني لاسونه به یې په مهربانۍ ونیسې

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ته ګټونکی یې/۱۹۳

او هغه څه چې دی ورته اړ دی ور زده به یې کړي. هغه ته ور زده کړه؛ خو که امکان لري په نرمۍ. پوهېږم چې هغه باید زده کړي چې ستا د مخ ټول انسان صادق او نرم نه دي. هغه ته وروښیه چې د هر رذیل لپاره اتل شته او د هر دښمن لپاره دوست. دی باید ژر زده کړي چې پهلوانان تر ټولو اسانه مغلوبېدای شي. هغه ته د کتابونو د مطالعې اعجاز ور زده کړه. وخت ورکړه چې په اسمان کې د مرغیو، د لمر په وړانګو کې د شاتو د مچیو او په دښتو کې د شنو شویو ګلونو د همیشني راز په اړه په ارامۍ فکر وکړي. زوی ته مې ځواک ورکړه، د دې لپاره نه چې نور تعقیب کړي.

هغه ته وروښیه چې نورو ته غوږ ونیسي؛ خو ټول هغه شیان چې اوري یې په دقت وارزوي او یوازې هغه ښه شیان ترې واخلي.

هغه باید زده کړي چې هېڅ وخت د خپل زړه او روح لپاره قیمت ونه ټاکي. ورزده کړه چې خپل غوږونه پټ کړي او که فکر کوي چې پر حقه دی باید مبارزه وکړي. هغه ته په ارامۍ ور زده کړه؛ خو نیم خام یې مه پرېږده، ځکه اوسپنه یوازې هغه وخت صافېږي چې په اور پخه شي.

اې نړۍ، زه پوهېږم چې دا ستره غوښتنه ده؛ خو وګورو چې ته څه ورسره کوې. وګوره څومره ښکلی زوی دی.

د ابراهام لینکلن لاسلیک

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

۱. دری هغه پیاوړتیاوې ولیکئ چې غواړئ نورې یې هم پیاوړې کړئ:

۱.................. ۲...................... ۳..................

۲. دری هغه کارونه ولیکئ چې تاسې د هر ډول مالي او معنوي بدیل له ترلاسه کولو پرته غواړئ ترسره یې کړئ:

۱.................. ۲...................... ۳.........................

۳. دری هغه برخې مشخصې کړئ چې تاسې غواړئ ستر مسؤلیتونه په کې واخلئ:

۱.................. ۲.................... ۳.....................

۴. دری هغه منفي اغېزې په گوته کړئ چې غواړئ ترې لرې و اوسئ:

۱.................. ۲.....................۳.....................

۵. دری د لوړو شخصیتي معیارونو کسان مشخص کړئ چې غواړئ ستاسې همکاران و اوسي:

۱.................. ۲.................... ۳.....................

۶. د دریو هغو هڅوونکو کتابونو نومونه ولیکئ چې تاسې یې په راتلونکو دریو میاشتو کې مطالعه کول غواړئ:

۱.................. ۲.................... ۳.....................

۷. دریو داسې کسانو نومونه ولیکئ چې تاسې غواړی د هغوی صادقانه ستاینه وکړئ:

۱.................. ۲.................... ۳.....................

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

نهم څپرکی

فردي وړتیاوې
د خوښې وړ شخصیت جوړ کړئ

زه تر بلې هرې وړتیا له خلکو سره د معاملې وړتیا ته ډېر ارزښت ورکوم.
جان راکفیلر

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په ټوله نړۍ کې چې وګورئ، درته ښرګنده به شي چې موږ د کاروبار ستونزه نه لرو، بلکې د خلکو ستونزې لرو. کله چې موږ د خپلو خلکو ستونزې حل کړو، د کاروبار ستونزې به مو په اوتومات ډول حل شي.
ولې خلک له موږ سره معامله کوي؟ دوی له موږ سره له دې کبله معامله نه کوي چې موږ ډېر هوښیاران یو، بلکې له دې کبله یې کوي چې هغوی له موږ سره پر معامله ډاډه دي.
کوم فکټور د دوی د ډاډ کچه ټاکي؟ خلک په دې فکر نه کوي چې تاسې څومره پوهېږئ، بلکې پر دې فکر کوي چې تاسې یې څومره خیال ساتئ.
له خلکو سره ستاسې اړیکه د لمس کېدو وړ نه دي، له همدې کبله د اېکس فکټور ورته وایي. پوښتنه دلته ده چې تاسې څنګه دغه د اېکس فکټور جوړولی شئ؟
د خلکو په اړه پوهه د تولیداتو په اړه تر پوهې ډېره غوره ده. بریالي کسان د خوښې وړ او مقناطیسي شخصیت جوړوي او په دې ډول په یوه کارازماتیک شخصیت بدلېږي. همدا ځانګړنه ددې لامل کېږي چې له خلکو سره ښې اړیکې جوړې کړي.
د خوښې وړ شخصیت په اسانۍ پېژندل کېدای شي، خو تعریف یې ستونزمن دی. دغه ډول شخصیت د فرد په ناسته پاسته، خبرو، غږ، چلند او د باور په کچه کې ښکاري.
د خوښې وړ شخصیت د فرد د لیدلوري، چلند او بیان ټولګه ده.
که مو د شخصیت لار له مخ او زړه دواړو تېره شوې وي، سن ته له پام پرته به هېڅکله خپل جذابیت له لاسه ورنه کړئ.
د ښه بیان جامې د بل هر ډول جامو تر اغوستلو مهمې دي.
داسې جذاب چلند چې شخصیت پټوي د لنډ وخت لپاره کار ورکوي؛ خو ریښتینی شخصیت به څه کې او د تل لپاره وي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

له شخصیت پرته پر پوهه ولاړې اړیکې په ژوند کې د بدبختۍ عامل کېږي. له شخصیت پرته جذابیت او له شخصیت پرته هویت داسې دي لکه یو شی چې ښه نه وي، خو ښه ښکاره شي.
له ټولو سره په ادب چلند وکړه؛ خو له لږو سره صمیمي و اوسه، همدا لږ خلک به وړاندې له دې چې ته باور ورباندې وکړې، دوی به هڅه وکړي.

رښتیني ملګري د ورو وده کوونکي بوټي په څېر ده چې په ځمکه کې د پیاوړو رېښو پر مټ د سختیو پر وړاندې مقاومت کوي، وړاندې له دې چې د دوستۍ نوم ورباندې کېښوودل شي.

جورج واشنګټن

ژوند انعکاس دی

لکه غږ چې بېرته راګرځي، دغه ډول په ژوند کې هم هغه څه بېرته راګرځي چې موږ یې نورو ته ورکوو.
بنیامین فرانکلېن وایي: «کله چې تاسې له نورو سره ښه چلند کوئ، په حقیقت کې له ځان سره ښه کوئ.»
که ستاسې افکار وي او یا هم اعمال او چلند، ژر یا وروسته په هماغه ډول تاسې ته راګرځي.
پورته د تللو پر مهال د خلکو درملنه وکړئ، ځکه ښکته د راتګ پر مهال به له هغوی سره مخ شئ.
په دې اړه یوه تاریخي کیسه ده؛ وایي د سټنفورډ پوهنتون دوه زده کوونکيو د خپلو زده کړو د دوام لپاره د پیسو له کمي سره مخ شول.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

فکر یې وکړ چې د لگښتونو د پوره کولو لپاره باید له مشهور پیانو غږوونکي «پیدرویسکي» سره دنده واخلي او یو کنسرټ ترسره کړي.

کله چې هغه ته ورغلل دوه زره ډالره چې هغه وخت ډېرې پیسې وې له دوی څخه د ضمانت په توگه وغوښتل. سره له دې چې دا ډېرې پیسې وې، خو محصلینو ورسره ومنلې ځکه دا یې نه شوی زغملی چې له زده‌کړو لاس پر سر شي. کنسرټ ترسره شو او دوی یوازې ۱۶۰۰ ډالر ترلاسه کړل. پیدرویسکي ته ورغلل او دا بد خبر یې ورته ورسوه. دوی ۱۶۰۰ ډالر هغه ته ورکړل او ژمنه یې ورسره وکړه چې پاتې څلور سوه به هم همدا چې پیدا یې کړي، ده ته وسپاري.

داسې ښکارېده چې له دې وروسته به دوی زده‌کړو ته دوام ورنشي کړلی، خو پیدرویسکي غږ ورباندې وکړ: «نه هلکانو»!

دوی یې بېرته ور وغوښتل او پیسې یې ورکړې. ورته ویې ویل: «واخلئ له دې مو د زده‌کړو لگښتونه واخلئ، د کار لس لس سلنه گټه هم واخلئ او نورې یې ماته راکړئ.»

کلونه تېرېدل او بلاخره دویمه نړیواله جگړه ونښته او تېره شوه. پیدرویسکي د پولنډ لومړی وزیر شو. دی مجبور و چې د خپل هېواد زرگونه بېوزله وگړو ته چې د جدي لوږې له گواښ سره مخ وو، خواړه پیدا کړي.

په ټوله نړۍ کې یوازینی سړی چې له ده سره یې مرسته کولی شوی، هغه «هېربرټ هوور» و چې د امریکا د خوړو او بشري مرستو له اداري سره یې کار کاوه.

هوور چې خبر شو ژر یې پولنډ ته زرگونه ټنه خواړه ور ولېږل. بېوزلو ته د خوړولو تر رسېدو وروسته پیدرویسکي پاریس ته ولاړ چې له هوور څخه مننه وکړي؛ خو هغه داسې ځواب ورکړ: «ستا ښایي په یاد نه وي؛ خو تا له ما سره هغه مهال چې [illegible] او له ستونزو [illegible] مرسته کړې وه.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دا د ژوند تر ټولو غوره جبیره ده چې یو کس له دې پرته چې له نورو سره مرسته وکړي، له ځان سره مرسته نه شي کولی.

رالپ والډو ایمرسون

ښېګڼه د بېرته راګرځېدو لاره لري او دا د هغې تر ټولو غوره طبیعي ځانګړنه ده. البته یو کس نشي کولی چې د بېرته راګرځېدو په نیت ښه وکړي. که ښېګڼه د بېرته ترلاسه کولو په اراده وشي، ښېګڼه نه ده، بلکې سوداګري ده.

هغه عوامل چې د مثبتو او معنا لرونکو اړیکو د جوړېدو مخه نیسي

- ځان غوښتنه
- نه عملي کېدونکي ژمنې
- بې نزاکته او بې ادبه چلند
- له یو بل څخه غیرواقعي تمې
- کمزوري اخلاقي ارزښتونه او یا متناقض ارزښتونه
- د روښتیا او صداقت نشتون
- ځانمحوري
- تکبر
- منفي لیدلوری او تړلی مغز
- د اورېدو کمزوری ځواک
- خیال نه ساتل
- بې صبري
- بې پروایي
- خیالي چلند
- زودرنجي
- د واقعیت منلو ته نه لیوالتیا

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- تېرې ترخې تجربې
- ازاروونکې او منفي نیوکې
- بخل؛ لکه د سمندر د تروو اوبو په څېر دی، څومره یې چې څښې هومره تږی کېږې.

د باور او ځانغوښتنې ترمنځ توپیر

د مثبتو اړیکو د جوړولو پر وړاندې تر ټولو ستر خنډ ځانغوښتنه ده. غرور یو غلط احساس دی چې د تکبر لامل کېږي. سالم ویاړ بیا د بریا پر مهال د خوښۍ داسې احساس دی چې تواضع ورسره ملګرې وي. ځانغوښتنه د سر د غټوالي، خو باور بیا د زړه د غټوالي لامل کېږي. غټ سر د سترو سرخوږیو؛ خو غټ زړه بیا د تواضع لامل کېږي.

دا مهمه نه ده چې یو کس څومره لاسته راوړنه لري او د غرور لپاره هېڅ راز پلمه هم د توجیه وړ نه ده. باور ته هو او ځانغوښتنې ته نه ووایئ.

جان برګ وویل: «زوی مې استعداد له ما څخه په ارث وړی.» ښځې یې ځواب ورکړ: «زه ډاډه یم چې همداسې ده، ځکه له ما سره تر اوسه خپل استعداد پاتې دی.»

ځانغوښته «زه پر دې ټولو پوهېږم»

ځانغوښتونکو کسانو ته نړۍ ځان ښکاري.

مدیر له یوه کارکوونکي چې ډېر سخت د پرمختګ تږی و وپوښتل: «سخت د پرمختګ شوقي یې؟» کارکوونکي وویل: «هو ډېر زیات، زه له ډېره وخته خدای ته د همدې یوه شي سوال کوم.»

مدیر یې ځواب ورکړ: «هېڅکله به یې ترلاسه نکړې، ځکه که یې ترلاسه کړې ډاډه یم چې زما پر سر به راوخېژې.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ځانغوښتنه داسې بېهوشي ده، چې د سادگۍ درد بې هوښه کوي.

نوټ راکن

د ځانغوښتنې او پر ځان د مثبت باور تر منځ توپیر څه دی؟

د دوی دواړو پر توپیر پوهېدل مهم دي. د ځانغوښتنې بنسټ دا دی: «زما لپاره گټل مهم دي، که یې نور بایلوي هم کومه خبره نشته.» پر ځان د مثبت باور لرونکي کسان بیا وایي: «گټل راته مهم دي، خو په هغه صورت کې چې نور یې ونه بایلي. مور دواړه یې پر یوه وخت هم گټلی شو.» ځانغوښتنه منفي او ویجاړوونکې ده. ځانغوښتنه اړیکې له منځه وړي، ځکه پر منفي ارزښتونو ولاړه ده. د ځانغوښتنې پر مهال د گټلو- بایللو پر فلسفه باور وي؛ خو پر ځان مثبت باورلرونکي کسان بیا د گټلو- گټلو پر فلسفه باور لري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د خالي ذهن پر ځای باید خلاص ذهن ولرو

د پرانیستي او خالي ذهن ترمنځ توپیر څه دی؟ پرانیستی ذهن منونکی وي، هغه لومړی ایډیاوې ارزوي او وروسته هغه یې چې پر ښو ارزښتو ولاړې وي، مني.

خالي ذهن بیا د ښارې ځمکې په څېر دی، هر شی له ارزولو پرته مني. که یو څوک ستاسې په کور کې کثافات واچوي، وبه یې زغمې؟ البته چې نه یوازې دا چې پاک به یې کړئ، بلکې په راتلونکي کې د دغه کار د تکرار د مخنیوي هڅه به هم وکړئ. ښه نو ولې بیا همدغه اصول هغه وخت نه عملي کوو چې نور هڅه کوي، زموږ په ذهنونو کې فکري کثافات ځای پر ځای کړي؟

بیا نو ولې اجازه ورکوو چې ناوړه ارزښتونه د رسنیو او نورو سرچینو له لارې زموږ په ذهن کې ځای پر ځای کړي.

اجازه مه ورکوئ چې نور ستاسې ذهن ککړ کړي.

موږ هر شی هغه ډول وینو چې موږ یو، نه هغه ډول چې دوی دي

په پخوا زمانو کې یو هوښیار سړی له خپل کلي د باندې لمر ته ناست و. لاروي ورته وویل: «زه غواړم خپل کلی پرېږدم، په دې کلي کې څه ډول خلک اوسي؟ هوښیار سړي پوښتنه ترې وکړه: «ستاسې په کلي کې څه ډول خلک اوسي؟»

لاروي وویل: «دوی بې رحمه او بې ادبه دي.» هوښیار سړي ځواب ورکړ: «زموږ په کلي کې اوسېدونکي کسان هم همدا ډول دي.»

تر لږ ځنډ وروسته یو بل لاروی هم راغی او له هوښیار سړي نه یې پوښتنه وکړه: «ستاسې په کلي کې څه ډول خلک ژوند کوي؟» هوښیار سړي له لاروي خپله پوښتنه تکرار کړه. لاروي په ځواب کې وویل: «زموږ د کلي خلک ډېر مهربانه، باادبه او ښه خلک دي.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هوښيار سړي ورته وويل: «دلته به همداسې مهربانه، باادبه او ښه خلک پيدا کړې.»

مور نړۍ هغه ډول چې ده نه وينو، بلکې هغه ډول يې وينو چې مور يو.

مور د نورو خلکو چلند بدلولی شو؟

مور نه شو کولی په خپله د نورو خلکو چلند بدل کړو؛ خو ډېر کله دې پايلې ته رسېږو چې زمور پر وړاندې د نورو چلند، د نورو پر وړاندې زمور د چلند غبرگون دی. د خپل چلند د بدلون له لارې د دوی پر چلند هم اغېز کولی شو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

۱. دری هغه چلندونه لیست کړئ چې په تېرو ۳۰ ورځو کې ورسره مخ شوي یئ:

- ځانغوښتنه

۱.................. ۲................. ۳....................

- تواضع

۱................. ۲................. ۳....................

- با فکره چلند

۱............... ۲................. ۳....................

- ژمنتیا

۱............... ۲................. ۳....................

- باادبه چلند

۱............ ۲.................... ۳..................

- صداقت

۱........... ۲ .... ۳...................

- درک کول

۱........... ۲........... ۳....................

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

لسم څپرکی

د مثبت شخصیت جوړول
ساده خو اغېزناک گامونه

شخصیت دروازې درته پرانیزي او چلند یې پرانیستې ساتي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د مثبت شخصیت پر لور ۲۵ ګامه

هغه کسان چې غواړي یوه ورځ پرواز وکړي، باید لومړی درېدل زده کړي، ورپسې تلل او بیا منډه...

فردریک نیچه

لومړی ګام. مسؤلیت ومنئ

خلک چې کله ډېر مسؤلیتونه مني په حقیقت کې ځان ته ترفیع ورکوي او خپل مقام لوړوي.

مسؤلانه چلند یعنې دا چې مسؤلیت منونکي واوسئ او دغه کار ستاسې درایت څرګندوي. د مسؤلیت منل د کار د چاپېریال پر وړاندې زموږ غبرګون او لید لوری دی.

داسې کسان چې کارونه په سمه بڼه ترسره کوي او په مقابل کې یې ستاېل کېږي ډېر دي؛ خو داسې کسان بیا لږ دي چې کله کارونه په سمه بڼه پر مخ نه ځي، مسؤلیت پر غاړه واخلي. هغه کسان چې له مسؤلیت څخه تېښتي په هېڅ صورت له مسؤلیت او دندې څخه نه شي خلاصېدای.

د مسؤل کس مونډلو لوبه بس کړئ

د لاندې عبارتونو له کارونې ډډه وکړئ

- دغه کار بل کس ترسره کړی
- دغه کار هېچا هم نه دی کړی
- ټوله ملامتي ستا ده

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هغه کس چې مسؤلیت نه مني، پړه د نورو پر غاړه مثلا والدینو، ښوونکو، مېرمنې، خاوند، بخت او ستورو اچوي. د مسؤلیت منلو چلند باید له ماشومتوبه وروزل شي، ځکه په دې دوره کې د اورېدلو درجه لوړه وي.

جان وویل: «مورې جیمي ښیښه ماته کړه.» مور په ځواب کې وویل: «څنګه یې ماته کړه؟» جان وویل: «ما ډبره ور وار کړه او هغه ځان ترې لرې کړ.»

ډېری هغه کسان چې د مسؤلیت له منلو پرته د امتیاز په لټه کې وي، معمولاً ترې بې برخې کېږي.

لنډفکري د دې سبب کېږي چې خپلو مسؤلیتونو ته متوجه نشو. هغه کسان چې لنډفکره بلل کېږي، د دې پر ځای چې ورسپارل شوی مسؤلیت په سمه بڼه ادا کړي، د نورو پر ملامتولو بوخت دي.

د ټولنیز مسؤلیت منل

د هند لرغونی حکمت راښیي چې مور، لومړی د خپلې ټولنې پر وړاندې مسؤل یو؛ وروسته د کورنۍ او بیا د خپل ځان. کله چې دغه سلسله مراتب له منځه ولاړ شي، ټولنه له انحطاط سره مخ کېږي. ټولنیز مسؤلیت منل باید د هر وګړي د اخلاقي ژمنتیا په معنا وي.

مسؤلیت منل او ازادي له یو بل سره متحد او همغږي دي. د هېواد د یوه ښه وګړي ځانګړنه دا ده چې خپل مسؤلیت په خپله ومني.

لویوالی او عظمت په مسؤلیت پېژندلو کې دی.

ټولنه د بدو او پستو انسانانو په کړنو دومره نه زیانمنېږي لکه څومره چې یې د ښو خلکو چوپتیا زیانمنوي. که ښه خلک په ټولنه کې دومره انحراف او نادودې زغملی شي، څنګه کولی شو هغوی د ښو خلکو په قطار کې وشمېرو. پوښتنه دا ده چې په دغه حالت کې هغوی خپل ټولنیز مسؤلیت ترسره کړی؟

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د دې لپاره چې بدبختي په چټکۍ پراختيا ومومي کافي ده چې د ټولني ښه خلک هيڅ کار ونه کړي.

ادموند بروک

دويم ګام. نورو ته پام وکړئ

له ګارسون څخه يې وپوښتل: «د يوه ماشوم د ايسکريم هټۍ ته دننه شو. له ګارسون څخه يې وپوښتل: «د يوه قلفي ايسکريم بيه څو ده؟» هغه ځواب ورکړ: «۷۵ سېنټه». ماشوم په خپل لاس کې سکې وشمېرلې او پوښتنه يې وکړه: «يو کوچنی ايسکريم په څو دی؟» ګارسون په غوسه ځواب ورکړ: «پنځه شپېته سېنټه» ماشوم په ځواب کې وويل: «ماته يو کوچنی ايسکريم راوړه.» ماشوم د ايسکريم تر خوړلو وروسته پيسې ورکړې او ولاړ. ګارسون چې کله د ايسکريم د ګيلاس غورځولو ته ورغی حيران شو. ماشوم د مېز پر سر د ۱۰ سېنټو يوه سکه د جايزې په توګه اېښې وه. ماشوم وړاندې له دې چې د ځان لپاره ايسکريم وغواړي د ګارسيون په اړه فکر کړی و. هغه په حقيقت کې وړاندې تر دې چې د ځان په اړه فکر وکړي د نورو په اړه يې فکر کړی و. که موږ ټول د هغه ماشوم په څېر فکر وکړو، د ژوند لپاره به يوه ښکلې نړۍ ولرو. د نورو پر وړاندې په تواضع، ادب او نزاکت چلند وکړئ.

درېيم ګام: د ګټونکي- ګټونکي پر رابطه فکر وکړئ

له يوه سړي نه چې تازه مړ شوی و، پرښتې وپوښتل: «غواړې جنت ته ولاړ شې که دوزخ ته؟» سړي په ځواب کې وويل: «که امکان يې وي غواړم تر ټاکنې وړاندې دواړه وګورم.» پرښتې هم لومړی سړی دوزخ ته بوته. سړي هلته وليدل چې پر يوه ستر مېز خواړه اېښي او چاپېره يې ګڼ کسان ناست دي چې رنګونه يې الوتي او وږي ښکاري. هيڅا نه خندل. ده يو بل

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شی هم ولیدل او هغه دا چې تر مېز د چاپېره کسانو لاسونه تړلي وو او هغه یې کوله چې له مېز څخه خواړه واخلي خو دغه کار یې نشوی کولی. پرښتې سړی وروسته جنت ته بوتلو. په جنت کې یې هم یو اوږد مېز چې خواړه وربانديې اېښودل شوي وو، ولید. دلته هم ګڼ خلک له مېز څخه راټول دي او د ټولو لاسونه تړلي؛ خو دلته خلک خوشاله دي او حالت یې ښه دی. جالبه دلته وه چې دوی په تړلو لاسونو یو بل ته خواړه ورکول او د دغه کار پایله د دوی خوښي، نېکمرغي او لذت و. په حقیقت کې هغوی یوازې د ځان په اړه فکر نه کاوه؛ بلکې د ګټونکي ګټونکي پر رابطه یې باور درلود. همدا موضوع زموږ د ژوند په اړه هم صدق کوي. کله چې خپلو مشتریانو، کارکوونکو او یا هم رئیس ته خدمت کوو که څوک وغواړي او که نه موږ ګټونکي یو.

څلور ګام: کلمات مو په دقت انتخاب کړئ

هغه کس چې هر څه یې په خوله ورځي وایي یې باید هغه څه واوري چې نه غواړي وایې وري. موقعیت پېژندونکي واوسئ. موقعیت پېژندنه په مناسب وخت کې د کلماتو سم انتخاب او د خپل حد پېژندل دي.

پر دې سربېره تاسې باید پوه شئ چې څه شی ویل شوي او څه شی هم له ویلو پاتې دي. د کلماتو انتخاب او کارونه ستاسې د لیدلوري ښرګندونه کوي. هغه کلمې چې کس یې کاروي، ښایي د بل کس احساساتو ته زیان ورسوي او په دې ډول اړیکه له ستونزو سره مخ شي. ډېر کله خلک د نامناسبو کلمو د کارونې له کبله زیان ویني او دغه کار تر یوې طبیعي بلا ډېر زیان رسولی شي.

وړاندې تر دې چې د خپل مفهوم د افادې لپاره کلمه وټاکئ، د دې پر ځای چې یوازې خبرې وکړئ، غوره ده چې د کلمو پر ټاکنه غور وکړئ. همدغه انتخاب د هوښیارانو او ساده ګانو ترمنځ د توپیر ټکی دی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ډېرې خبرې کول د ښې اړيکې په مانا نه دي. هغه کسان چې له فکر کولو پرته خبرې کوي، ساده ګان بلل کېږي. خو هغه چې تر خبرو وړاندې فکر کوي، هوښيار دی.

هغه خبرې چې ترخې کلمې په کې کارول شوې وي، جبران نه منونکې زيانونه لري. په ډېرو مواردو کې هغه تګلاره چې والدين يې له خپلو اولادونو سره د خبرو لپاره ټاکي، د هغوی په برخليک کې ټاکونکی رول لري.

تر خولې وتلې خبره بېرته نه راګرځي

يوه بزګر خپل ګاونډی تورن کړ، کله چې خپلې تېروتنې ته متوجه شو له الله پاک څخه يې ښښنه وغوښته. يوه شپه غيبي غږ ورباندې وشو چې يوه بوجۍ له بڼکو ډکه کړي او د ښار په زړه کې يې د سړک پر سر تشه کړي. بزګر همدا کار وکړ. وروسته غږ ورباندې وشو: «اوس ولاړ شه هغه بڼکې چې د ښار په زړه کې پر ځمکه تشې کړې وې، بېرته راټولې کړه او په بوجۍ کې يې واچوه.» بزګر هڅه وکړه؛ خو بريالی نشو ځکه باد بڼکې سره شنلې وې. کله چې له تشې بوجۍ سره راستون شو، بيا غږ ورباندې وشو: «همداسې يوه پېښنه د هغه خبرو له کبله رامنځته شوې چې تا د خپل ګاونډي په اړه کړې وې. تا هغه خبرې په اسانۍ وکړې، خو اوس يې بېرته نه شې را ګرځولی او اصلاح کولی. له همدې کبله بايد له دې وروسته د کلمو په کارولو کې ډېر دقت وکړې.»

پنځم ګام: نيوکه او شکايت مه کوئ

کله چې د نيوکې په اړه خبرې کوو، موخه مو منفي نيوکه ده. کله چې پر

يوه کس نيوکه کېږي، هغه دفاعي حالت نيسي بې ځايه نيوکه کوونکی د

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شا سېټ د هغه مسافر په څېر دی چې هره شېبه د چلوونکي په کار کې مداخله کوي او هغه د لېونتوب تر بریده رسوي.

مثبته نیوکه

څنګه کولی شو چې ګټور او جوړونکی انتقاد وکړو؟ له نورو سره د مرستې په موخه پر نورو نیوکه وکړئ، نه دا چې د نیوکې هدف مو د هغوی تحقیر وي.

د نیوکې پر مهال هڅه وکړئ چې حل‌لارې وړاندې کړئ. تل له یوه کس څخه په ترسره شوي کار نیوکه وکړئ، نه خپله پر شخص، ځکه هغه کس چې نیوکه وربادې کېږي، پر نفس باور ته یې زیان رسېږي.

نیوکه هغه وخت پر حقه ګڼل کېدای شي چې له نورو سره د مرستې په موخه وي. هغه وخت چې نیوکه د انتقاد کوونکي لپاره د لذت او مستۍ سبب کېږي، باید مخه یې ونیول شي.

په لاندې لېست کې د نیوکې اړوند یو شمېر وړاندیزونه دي چې په نورو کې د انګېزې لامل کېدای شي.

- لارښوونکی واوسئ. نیوکه مو باید له نورو سره مرسته وکړي.
- لیدلوری مو باید اصلاحي وي؛ نه تنبهي.
- دقیق واوسئ، د نیوکې پر مهال د «ته تل یا ته هېڅکله» کلمې کمې وکاروئ. مبهمه او نا څرګنده نیوکه د خواشینۍ لامل کېږي.
- اطلاعات مو په سمه بڼه ترلاسه کړئ او ژر نتیجه ګیري وکړئ؛ موږ ټول د خپل نظر د څرګندولو حق لرو؛ خو حق نه لرو چې ناسم اطلاعات وړاندې کړو. پر نورو د نیوکې لپاره پر هغوی برید مه کوئ.
- احساساتي کېږئ مه؛ خو مصمم واوسئ.
- د دې لپاره نیوکه وکړئ چې شخص د یوه کار ترسره کولو ته متقاعد کړئ، نه دا چې یوه کار ته یې مجبور کړئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په خبرو کې کنايي مه کاروئ، ځکه دغه کار د خفگان لامل کېږي.

- په خبرو کې کنايي مه کاروئ، ځکه دغه کار د خفگان لامل کېږي.
- که نيوکه پر ځای وي، د هغه تکرار ته به د اړتيا کچه ټيټه وي.
- هېڅ وخت د نورو په مخ کې پر چا نيوکه مه کوئ، ځکه دغه کار د هغه د تحقير لامل کېږي.
- په خصوصي ډول نيوکه د نيک نيت ثرگندونه کوي.
- نورو ته فرصت ورکړئ چې خپله کړنه توجيه کړي.
- هغوی ته وښيئ چې د تېروتنو په اصلاح سره به گټه وکړي.
- هغوی پوه کړئ چې د تېروتنو تکرار يې دوی ته زيان رسوي، نه د هغوی اصلاح.
- د دې پر ځای چې د نيوکې له لارې د توصيې په لټه کې وی، غوره ده چې د اصلاح په لټه کې و اوسئ.
- پر فعل او کړنه نيوکه وکړئ، نه په نيت او اراده.
- پر کړنه او عمل نيوکه وکړه، نه پر هغه کس چې کار يې ترسره کړی.
- خپل زړه بدوالی او اندېښنې مه مطرح کوئ.
- نيوکه وکړئ؛ خو افراط په کې مه کوئ. نيوکه د درملو د تجويز په څېر ده. درمل بايد په ټاکلې اندازه ناروغ ته ورکړل شي، تر اندازې ډېر يا کم درمل ناروغ ته تر گټې ډېر زيان رسولی شي.
- کله چې يوه کس خپله تېروتنه منله او ښنه يې وغوښته، اجازه ورکړئ چې خپله ابرو وساتي.
- د مثبتو ټکو په ستاينې او منلنې نيوکه پای ته ورسوئ.

نيوکه منونکي و اوسئ

يو وخت ښايي له نيوکې سره مخ شئ. د دغو نيوکو له ډلې يوه برخه يې عادلانه دي؛ خو يوه برخه يې ښايي غيرعادلانه وي، ان پر خورا مشهورو خلکو هم ځينې وخت نيوکه کېږي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

پر ځای او مثبته نیوکه ډېره مرستندویه او گټوره ده او باید ومنل شي.
غیرعادلانه نیوکه په اصل کې په بېل لباس کې ستاینه ده. دغه ډول نیوکه تر ډېره د معمولي افرادو له لوري کېږي چې له بریالیو کسانو بېزار دي. دوی معمولا هغه وخت داسې غیرعادلانه نیوکه کوي چې د ویلو لپاره څه ونه لري، ددغه ډول خلکو له نیوکو د خلاصون یوازینۍ لار پر وړاندې یې د غبرگون نه ښوودل دي.
د غیرعادلانه نیوکې سرچینه دوه شیان دي:
۱. بې خبري: نیوکه چې کله د بې خبرۍ او جهالت له کبله وي په اسانۍ سره ترې تېرېدای شي.
۲. حسادت: کله چې نیوکه د حسادت له کبله وي، په بدل لباس کې د ستاینې په توگه څرگندېږي. پر تاسې په غیرعادلانه ډول نیوکه کېږي، یوازې د دې لپاره چې نور غواړي ستاسې ځای ونیسي، هغه ونه چې ډېره مېوه لري، تر نورو ډېرې ډبرې خوري.
یوه ډله نور خلک بیا له نورو سره یوازې د دې په خاطر مرسته کوي چې له ځان سره مرسته وکړي. دوی همدا چې خپلې ستونزې یې حل شوې، څومره یې چې وس رسي په هماغه اندازه د نورو ژوند ته زیان رسوي. دغه ډول خلک ښایي ستاسې په ژوند کې هم وي، خو له دې سره سره باید کار وکړئ او ځان بریا ته ورسوئ.
په حقیقت کې دغه ډول چلند د حسادت پایله ده. یوه یادونه په کار ده چې د گټورې نیوکې نه منل پر نفس د ټیټ باور نښه ده.

د نیوکې منلو اړوند څو وړاندیزونه

- نیوکې ته له مثبت اړخه وگورئ، په لویۍ یې وخارئ، نه د دښمنۍ له مخې.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- روڼ اندي واوسئ، بېلابېل نظريات او عقايد په روڼ اندۍ و ارزوئ. که نيوکه با مفهومه او معنا لرونکې وه، ويې منئ او عبرت ترې واخلئ.
- دفاعي حالت مه خپلوئ. ګټورې او جوړونکې نيوکې په سرعت او قاطع ډول ومنئ، ځکه دغه کار مخالفين درته خلع سلاح کوي. که ګټوره نيوکه ونه منو، دغه کار نيوکه کوونکی کس غوسه کوي او په راتلونکي کې ګټوره نيوکه نه کوي.
- له هغه کس څخه چې ګټوره نيوکه کوي مننه وکړئ، ځکه موخه او نيت يې مثبت دی او له تاسې سره د مرستې اراده لري.
- هغه څوک چې پر نفس باور لري، مثبتې نيوکې مني او په دغه کار سره نور هم ښه کېږي.

د ډېری خلکو ستونزه دا ده چې د دروغو د ستاينو او تعريفونو له کبله د تباهۍ پر لور ځي، تر دې چې د مثبتو نيوکو له کبله له ماتې سره مخ کېږي.

شکايت کول

ځينې خلک په «چونګېدو» عادت وي. که هوا ګرمه وي، وايي ډېره ګرمه ده او که سړه وي وايي ډېره سړه ده. د دغه ډول خلکو په نظر هره ورځ بده ورځ ده، آن که ټول کارونه په سمه بڼه هم روان وي.

دا خلک ولې دغه ډول چلند کوي؟ ځکه پنځوس سلنه خلک دې ته ارزښت نه ورکوي چې تاسې ستونزه لرئ او پنځوس سلنه نور بيا پر دې خوشاله کېږي چې تاسې له ستونزې سره مخ شئ.

له شکايت کولو موخه څه ده؟ دغه ډول خلک له شکايت کولو څخه ځانګړې موخه نه لري، بلکې شکايت په يو ډول په هغوی کې پر شخصيتي ځانګړنه بدل شوی وي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

آیا دا خبره د دې معنا لري چې موږ هېڅ وخت شکایت ونه کړو؟ په هېڅ صورت نه. شکایت هم د نیوکې په څېر دی، که په مثبته بڼه وشي، ډېر ګټور تمامېدای شي.

مثبت شکایت:

الف: د شکایت کوونکي کس د دقت او پام څرګندوی وي

ب: موخه یې د هغه کس اصلاح وي چې شکایت ورڅخه کوي.

شپږم ګام: وخاندئ او مهربان واوسئ

موسکا لګښت نه لري، خو ډېرې ګټورې پایلې لرلی شي. موسکا کولی شي چې کوونکی یې پیاوړی کړي، له دې پرته چې اخیستونکی یې فقیر کړي.

سره له دې چې موسکا په یوه شېبه کې پېښېږي، خو خاطره یې د تل لپاره پاتې کېږي. هېڅوک دومره څواکمن نه دی چې له موسکا پرته بریالی شي او څوک چې ډېر کمزوری دی، هغه هم د موسکا د ګټو له درک پرته نه شي بریالی کېدای. موسکا کور ته خوښي راوړي، په کار کې د ښه نیت او دوستۍ څرګندونه کوي.

خندا د ستړیا لرې کوونکې، د نا هیلو لپاره هیله ښوونکې، د غمجنو لپاره خوښي او تر ټولو غوره او طبیعي علاج دی.

له دې ټولو سره سره هغه په خیرات نشو غوښتی، پر پیسو یې نشو اخیستی، پور کولی او غلا کولی یې نشو، ځکه هغه یوازې په داسې وخت کې ارزښت پیدا کوي چې د یوه کس له لوري تاسې ته ډالۍ شي. د ورځې په جریان کې ښایي ستاسې ملګري خسته وي او ونه شي کولی چې تاسې ته موسکا ډالۍ کړي، دلته نو ستاسې نوبت دی چې هغوی ته موسکا ډالۍ کړئ. یو شمېر په ریښتیا ستاسې موسکا ته اړتیا لري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د خوشاله او مهربانه طبعیت درلودل د خوښۍ او د زړه د ژوندي کېدو سبب کېږي. موسکا کېدای شي واقعي او یا هم مصنوعي وي. د حل لاره دا ده چې واقعي موسکا وکړئ. د تروشېدو «تریو تندي» کېدو لپاره پر عضلو تر خندا ډېر فشار راځي. موسکا تر تروشېدو ډېره اسانه ده. موسکا ځېره ښکلې کوي. څوک به وغواړي چې له تندو او تروشو انسانانو سره ناسته پاسته وکړي؟

نه! مګر یوازې هغه کسان چې په خپله په تندۍ کې ساری ونه لري، موسکا د ځېرې د ښکلا لپاره تر ټولو ارزانه وسیله ده. موسکا لرونکې ځېرې تل په زړه پورې او د هرکلي وړ وي.

اووم ګام: د نورو له چلند څخه مثبت برداشت وکړئ

خلک ډېر له دې کبله چې د یوه چا په اړه معلومات نه لري، په غریزوي ډول د هغه له کارونو او فعالیتونو ناسمه اخیستنه کوي.

یو شمېر کسان ډېر منفي‌ګرا دي او ان فکر کوي چې نړۍ پرېکړه کړې چې دوی به له پښو غورځوي. دغه ډول فکر سم نه دی، که موږ د دوستۍ په اړیکه کې خوشباوره واوسو، د یوه ښه او په زړه پورې شخصیت د جوړولو لپاره به ډېر فرصت ولرو.

د بېلګې په ډول، یوه کس ته ټیلیفون کوو؛ خو دوه یا درې ورځې د هغه ځواب نه را معلومېږي. په دغه ډول حالت کې لومړنی شی چې زموږ په ذهن کې را ګرځي دا دی: «زه اهمیت نه ورته لرم، له همدې کبله مې ټیلیفون ته ځواب نه ورکوي.»

د فکر دغه ډول بڼه منفي ده، په حقیقت کې ښایي:

- ښايي هغه یې کړې وي، خو له تاسې سره د اړیکې پر نیولو نه وي بریالی شوی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- ښايي ستاسې پيغام يې نه وي ترلاسه کړئ.
- ښايي پيغام يې درته استولی وي، تاسې ته نه وي رسېدلی.

د هغه د ځواب نه ورکولو لپاره ښايي ډېر دلايل وي، له همدې کبله غوره ده چې د نورو د چلند په اړه ښه نيت ولرو او د مثبت ليد تمرين پيل کړو.

اتم ګام: ښه اورېدونکي واوسئ

ډېر کله اورو چې: «د مکالمې هنر د زوال پر لور دی.»؛ خو تاسې ښايي له دې موضوع سره موافق نه ياست، ځکه پوهېږئ چې دغه هنر اوس هم ډېر ارزښتمن دی. هغه شی چې د دغه ډول يوه فکر لامل شوی دا دی چې ښه اورېدونکي کم شوي دي.

له همدې کبله بايد له ځانه وپوښتئ، کله چې له نورو غواړئ ستاسې خبرو ته غوږ ونيسي څه احساس لرئ؟

ښه احساس نه لرئ ځکه:

- د غوږ نيولو پر پرتله ډېرې خبرې کوي.
- ستاسې له لومړۍ خبرې سره مخالفت کوي.
- هره شېبه ستاسې خبرې قطع کوي او په خبرو کې مو درلوېږي.
- بې حوصلې دي، ان تر دې چې ستاسې جملې در پرې کوي.
- په جسمي لحاظ په بحث کې دي؛ خو په روحي لحاظ حضور نه لري.
- اوري؛ خو غوږ نه ورته نيسي، له همدې کبله مجبور يې يوه خبره څو ځله تکرار کړې.
- داسې پايلو ته رسېږي چې حقيقت نه لري.
- داسې سوالونه کوي چې له موضوع سره اړيکه نه لري.
- وارخطا او بې قراره دي.
- په دقت غوږ نه نيسي او ستاسې خبرو ته پام نه کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دا ټولې د هغه کس د بې پروایی او بې علاقګی ښنښې دي چې تاسې خبرې ورته کوئ. دا ټولې په حقیقت کې د هغه د بې نزاکتی او بې ادبی ښکارندويي کوي.

کله چې يو چاته غوږ نه نيول کېږي، داسې احساس کوي:

- د پام وړ نه دی ګرځېدلی
- شرمېږي
- نا هيلی کېږي
- ځان بې اهميته ورته ښکاري
- د حقارت او شرم احساس کوي
- بې ارزښته کېږي
- خفه کېږي
- بې انګېزې کېږي
- زړه سوړی کېږي

اورېدونکي غوږونه د صاف او ساده زړه يوازينی ښنبه ده.

ډيوېډ اګوس برګ

نهم ګام: شور او شوق ولرئ

هېڅ ستر کار له شور او شوق پرته نه شي ترسره کېدای.

رالف والدو امرسون

شور او شوق له برياليتوب سره اړيکه لري او د بريا لپاره بايد په لومړي سر کې شور ولرئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شور پر نفس د باور، د روحیې د پیاوړتیا، صداقت او وفادارۍ لامل کېږي.
شور او شوق د حس کېدو وړ دي. تاسې کولی شی له یوه کس سره د
خبرو، لاس ورکولو او قدم وهلو پر مهال د هغه شور او شوق حس کړئ.
تر ټولو ښه خبره دا ده چې شور او شوق داسې یو عادت دی چې انسان
یې د تمرین له لارې خپلولی شي. ډېر کلونه وړاندې له چارلز شواب څخه
چې کلني عواید یې یو میلیون ډالرو ته رسېدل وپوښتل شول چې
نوموړی دومره عواید د فولادو په برخه کې د ځانګړې وړتیا پر اساس
اخلي؟ چارلز په ځواب کې وویل: «زما د خلکو ترمنځ خپلې هغې وړتیا ته
پام شو چې د شور او شوق لامل کېږي. دغه وړتیا زما د ژوند تر ټولو ستره
پانګه ده. دغه راز مې هغې لارې ته پام شو چې په هڅونې او مننې سره په
انسان کې تر ټولو د ښه شي یعنې شور او شوق د پارېدو لامل کېږي.»
تر کومه وخته چې ژوندي یاست ژوند وکړئ، تر مرګ وړاندې له ژوند څخه
لاس مه اخلئ.
شور او هیله دوه هغه څیزونه دي چې له عادي انسان څخه فوق العاده
انسان جوړوي. اوبه د حرارت په درجه کې یوازې په یوه درجه بدلون کې
پر بخار بدلېږي او بخار کولی شي چې د نړۍ ستر ماشینونه په حرکت
راولي او دا هماغه کار دی چې شوق او شور یې زموږ په ژوند کې ترسره
کوي او له موږ سره مرسته کوي چې په ژوند کې ستر کار ترسره کړو.

لسم گام: په صداقت مننه وکړئ

د ویلیم جیمز په نوم مشهور اروا پوه وایي: «د انسان یوه تر ټولو ژوره هیله
دا ده چې مننه او ستاینه یې وشي.»
د لوړې بیې ګانې ارزښت لرونکې ډالۍ نه ده. هغه په حقیقت کې د
نیمګړتیاوو او کمزوریو په بدل کې یو ډول ښننه او د عذر غوښتنه ده.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شور پر نفس د باور، د روحیې د پیاوړتیا، صداقت او وفادارۍ لامل کېږي.
شور او شوق د حس کېدو وړ دي. تاسې کولی شی له یوه کس سره د
خبرو، لاس ورکولو او قدم وهلو پر مهال د هغه شور او شوق حس کړئ.
تر ټولو ښه خبره دا ده چې شور او شوق داسې یو عادت دی چې انسان
یې د تمرین له لارې خپلولی شي. ډېر کلونه وړاندې له چارلز شواب څخه
چې کلني عواید یې یو میلیون ډالرو ته رسېدل وپوښتل شول چې
نوموړی دومره عواید د فولادو په برخه کې د ځانګړې وړتیا پر اساس
اخلي؟ چارلز په ځواب کې وویل: «زما د خلکو ترمنځ خپلې هغې وړتیا ته
پام شو چې د شور او شوق لامل کېږي. دغه وړتیا زما د ژوند تر ټولو ستره
پانګه ده. دغه راز مې هغې لارې ته پام شو چې په هڅونې او مننې سره په
انسان کې تر ټولو د ښه شي یعنې شور او شوق د پارېدو لامل کېږي.»
تر کومه وخته چې ژوندي یاست ژوند وکړئ، تر مرګ وړاندې له ژوند څخه
لاس مه اخلئ.
شور او هیله دوه هغه خیزونه دي چې له عادي انسان څخه فوق العاده
انسان جوړوي. اوبه د حرارت په درجه کې یوازې په یوه درجه بدلون کې
پر بخار بدلېږي او بخار کولی شي چې د نړۍ ستر ماشینونه په حرکت
راولي او دا هماغه کار دی چې شوق او شور یې زموږ په ژوند کې ترسره
کوي او له موږ سره مرسته کوي چې په ژوند کې ستر کار ترسره کړو.

لسم ګام: په صداقت منته وکړئ

د ویلیم جیمز په نوم مشهور اروا پوه وايي: «د انسان یوه تر ټولو ژوره هیله
دا ده چې منته او ستاینه یې وشي.»
د لوړې بیې ګانې ارزښت لرونکې ډالۍ نه ده. هغه په حقیقت کې د
نیمګړتیاوو او کمزوریو په بدل کې یو ډول ښېنه او د عذر غوښتنه ده.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ځینې وختونه خپلوانو ته ډالۍ اخلو، خو په دې توګه له هغوی سره نه اوسېدل جبران کړو. داسې ډالۍ هم شته چې له لارې یې تاسې د خپل بدن یوه برخه بل ته هدیه کوئ. په حقیقت کې مننه او قدرداني یوه له تر ټولو غوره ډالیو څخه ده چې تاسې یې نورو ته وړاندې کولی شئ. دا ډالۍ د دې سبب کېږي چې انسان د مهموالي او ارزښتمنېدو احساس وکړي. د مهموالي هیله د انسانو ترمنځ تر ټولو عامه هیله ده. دغه هیله کېدای شي چې تر ټولو ستره انګېزه او محرک وګرځي.

د نننۍ نسل تر ټولو ستره ناروغي پیس یا نری رنځ نه دی؛ بلکې د نه خونښېدو حس دی. دغه حس تاسې ته وایي چې د چا لپاره مهم نه یئ او ارزښت نه لرئ.

مادر ترزا

د دې لپاره چې مننه او قدرداني مؤثره او اغېزناکه واوسي باید مشخص معیارونه رعایت شي.

۱. قدرداني باید مشخصه او خاصه واوسي. که یوه کس ته ووایې چې کار یې په سمه بڼه ترسره کړی او بېرته ورنه ولاړ شې، هغه به څه احساس وکړي؟

له شک پرته به له ځان سره ووایي کار مې په سمه بڼه ترسره کړی؟! په پایله کې به ګیچ شي؛ خو کله چې ووایې له هغه سخت‌ګیر پیرودونکي سره د معاملې روش دې عالي و، هغه متوجه کېږي چې تاسې په حقیقت کې کوم عمل ستایی.

۲. ستاینه باید ژر وشي؛ که یو کس نن یو کار ترسره کړي او مورږ یې شپږ میاشتې وروسته وستایو، دا ستاینه به هغه اغېز چې باید یې درلودی ونه لري او اثر به یې کم شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۳. ستاینه باید په صمیمیت او صداقت وشي. د ستاینې لپاره چې هره کلمه کاروئ باید ځانګړی هدف ولري او که مو له ستاینې څخه کومه ځانګړې موخه نه وي، غوره ده چې دغه کار ترسره نکړئ، ځکه د نه صداقت څرګندونه کوي.

۴. کله مو چې د چا ستاینه کوله د «خو» له کلمې ګټه مه اخلئ، ځکه له دې کلمې د ربط د توري په توګه ګټه اخیستل ستاینه زیانمنوي. د خو د کلمې پر ځای د ربط د توري په توګه له «او یا نور» څخه ګټه واخلئ، یا هم نورې مناسبې کلمې وکاروئ. د بېلګې په توګه ویلی شئ: «زه ستاسې هڅه ستایم او امکان لري، لطفاً...»

۵. له ستاینې وروسته باید د مقابل اړخ منښې ته انتظار ونکړئ. یو شمېر خلک تر ستاینې وروسته د منښې په تمه وي، دغه کار په حقیقت کې د ستاینې موخه نه ده.

او که چا ستاسې ستاینه وکړه، په تواضع او خاکسرۍ هغه ومنئ او ووایئ: مننه

د صادقانه نیوکې او رد زغمل تر ریاکارانه او غیرواقعي ستاینې اسانه دي.

په دغه کار سره لږ تر لږه هغه کس چې نیوکه وربانديې شوې ده پوهېږي چې موقف یې څه دی. تل د نورو خلکو ستاینه په صداقت وکړئ او د دغه کار لپاره فرصت له لاسه مه ورکوئ.

په دغه کار سره د مقابل اړخ پر نفس باور لوړېږي او ستاسې هم که تاسې وغواړئ او که نه پر نفس باور زیاتېږي.

پاملرنه: له مشخصو او څرګندو معیارونو پرته ستاینه او بې ځایه تعریف ښايي د نورو د خفګان لامل شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د ستاینې او چاپلوسۍ ترمنځ توپیر

د صداقت او درغلۍ ترمنځ د دوی دواړو ترمنځ توپیر په حقیقت کې د صداقت او درغلۍ ترمنځ توپیر دی. صادقانه ستاینه له زړه سرچینه اخلي او زړه ته لاره مومي؛ خو چاپلوسي بیا یوازې ژبنۍ تعریف دی چې باور ورباندې نشته. ځینې خلک ان لا فکر کوي چې تر ستاینې چاپلوسي اسانه ده. چاپلوسي مه کوئ او د چاپلوسانو فریب هم باید ونه خورئ.

چاپلوسي د ساده او ناپوه انسانانو خواړه دي؛ خو ته چې هوښیار انسان یې ولې د کوچنې شي د ترلاسه کولو لپاره چاپلوسي کوې.

جناتن سویفت

غیر صادقانه ستاینه او تعریف په دښته کې د سراب په څېر ده. څومره چې سراب ته نږدې کېږئ په هماغه اندازه زړه سوړي او ناهیلي کېږئ، ځکه هغه سراب تر خیال او وهم پرته بل څه نه دي.

یوولسم گام: خپله تېروتنه ومنئ

کله چې تېروتنه کوم په اسانۍ هغه اصلاح کولی او بدلولی شم. کله مې چې کار په سمه بڼه ترسره کوم ژوند مې په اسانۍ تېرېږي. دا د ژوند کولو لپاره تر ټولو ښه لاره ده.

ځینې خلک ژوند کوي او له ژونده زده‌کړه کوي؛ خو داسې هم شته چې هېڅکله له ژوند څخه زده‌کړه نه کوي. باید له خپلو تېروتنو زده‌کړه وکړو.

انسان تر ټولو لویه تېروتنه چې کولی شي هغه د عینې تېروتنې تکرار دی. د خپلې تېروتنې د توجیه لپاره پلمې مه لټوئ او خپله وخت بېځایه پر دغه کار مه لگوئ. کله چې پوه شوئ تېروتنه مو کړې، مسؤلیت یې ومنئ او بښنه وغواړئ. هېڅکله له خپلې تېروتنې او ناسم کار څخه ملاتړ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

مه کوئ، ځکه کله چې خپله تېروتنه ومنئ، په حقیقت کې مقابل اړخه خلع سلاح کوئ او په دې ډول هغوی ته له تاسې څخه د شکایت فرصت نه پاتې کېږي.

دوولسم ګام: بحث وکړئ؛ خو شخړه مه کوئ

که لږ دقت وکړئ کولی شی د ډېرو بحثونو او کدورتونو مخه ونیسئ. تر ټولو ښه لاره چې پر مټ یې کولی شی د مناظرې ګټونکي واوسئ، دا ده چې له هغې ډډه وکړئ.

بحث او مناظره داسې شی دی چې تاسې هېڅ وخت نه شئ په کې بريالي کېدای. که بريالي هم شئ، بايلونکي ياست، ځکه کېدای شي یوه ښه دنده، غوره مشتري، مېرمن او یا هم ښه ملګری له لاسه ورکړئ. نو دا بیا څنګه برياليتوب دی. بحث او مناظره تر ډېره له مغرور نفس څخه زېږي. مناظره داسې جګړه ده چې ناکامي په کې حتمي ده. حتی په دې جګړه کې ګټونکی هم د بريا په صورت کې ډېر داسې څه له لاسه ورکوي چې ارزښت یې تر بريا زيات دی. په حقيقت کې له احساساتي جګړې يوازې خصومت پاتې کېږي. په مناظره کې دواړه اړخونه هڅه کوي چې وروستی خبره وکړي. مناظره په حقيقت کې د دواړو لورو د نفس د هوا ترمنځ جګړه ده. هغه چې پوهېږي مقابل اړخ يې جاهل دی؛ خو بیا هم ورسره بحث کوي، خپله تر هغه ډېر جاهل دی.

آيا ارزښت يې لري؟

هر څومره چې ډېر بحث وکړئ په هماغه اندازه به ډېر ملګري له لاسه ورکړئ او هېڅوک به درته پاتې نشي، آن که حق په جانب هم یاست. پر دې فکر په کار دی چې دا بحث او مناظره د ملګرو او خپلوانو په له لاسه ورکولو ارزي؟ ځواب واضح دی او هغه یو ښه ټينګ «نه» دی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

اوس به نو تاسې فکر کوئ چې ایا موږ هېڅکله هم د نورو د نظر مخالفه خبره ونکړو؟ دلته هم خواب نه دی. موږ کولی شو د نورو له نظر سره مخالفت وکړو؛ خو دغه کار باید ډېر په ارامۍ وکړو. د بېلګې په توګه د بحث پر مهال داسې خنثی او بې طرفه جملې کارولی شی لکه «زما د معلوماتو له مخې» که مقابل اړخ مو د بحث او شخړو مېړنی وي، که تاسې ورته ثابته هم کړئ چې تاسې پر حقه یاست بیا یې هم نه درسره مني، نو په دې صورت کې ایا دا بحث ګټور دی؟ زه خو فکر کوم چې ګټه نه لري. د هغه بحث موخه چې له تړلي ذهن څخه سرچینه اخلي، یوازې دا ده چې ثابته کړي، څوک حق په جانب نه دي، نه دا چې حق څه شی دی.

د بېلګې په ډول په یوه ناسته کې یو کس په مقتدرانه ډول وایي: «د هېواد د سږ کال صادرات پنځوس میلیارده ډالره دي.» په داسې حال کې چې تاسې خبر یاست چې اصلي رقم ۴۵ میلیارده ډالره دی. په حقیقت کې په همدې سهار تاسې دا ارقام په ورځپاڼه کې لوستي او یا مو هم له رادیو اورېدلي دي. داسې یوه مجله هم درسره شته چې ستاسې ادعا او کره ارقام ثابتولی شي. په دغه ډول حالت کې ایا کولی شئ، خپل نظر وړاندې کړئ؟ هو د دغه عبارت په ویلو سره: «د هغو اطلاعاتو له مخې چې زه یې لرم د صادراتو کچه پنځه څلوېښت میلیارده ډالره ده.» مقابل اړخ غبرګون ښیي او وایي: «تاسې نه پوهېږئ چې د کومې موضوع په اړه بحث روان دی. زه پوهېږم چې څه وایم او د صادراتو کچه پنځوس میلیارده ډالره ده.»

په دغه پړاو کې تاسې څو انتخابه لرئ:

۱. خپل نظر بیا مطرح کړئ او په دې ډول مناظره پیل کړئ.

۲. هغه مجله چې لرئ یې راوړئ او هغه ته ثابته کړئ چې دی دروغ وایي.

۳. بحث ورسره وکړئ؛ خو شخړه مه کوئ.

۴. بیخي له دې موضوع تېر شئ.

زما په اند دوه انتخابونه ډېر اړه لري، دي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

که څوک واقعاً غواړي چې ستر کارونه ترسره کړي، باید له خپل عقل او درایت څخه کار واخلي. له عقل او درایت څخه کار اخیستل یعنې دا چې ځان په غیرضروري کارونو کې له ښکېلتیا څخه وساتي او په بېځایه مناظرو کې ځان ښکېل نه کړي.

د شخړې او خبرو اترو ترمنځ توپیر

- شخړه د تنفر سبب کېږي، په داسې حال کې چې خبرې اترې د زړه او فکر د روښانتیا لامل کېږي.
- شخړه د شخص له تړلي ذهنه سرچینه اخلي، په داسې حال کې چې د خبرو اترو لپاره باید روڼ اندي واوسو.
- شخړه او بېځایه بحث په حقیقت کې د ناپوهۍ راکړه ورکړه ده، په داسې حال کې چې خبرې اترې د پوهې راکړه ورکړه ده.
- شخړه د غوسې او غضب څرګندویه ده، په داسې حال کې چې خبرې اترې یعنې د منطق بیان.
- د شخړې او بحث پر مهال دواړه لوري هڅه کوي، ځان حق په جانب ثابت کړي، په داسې حال کې چې د خبرو اترو پر مهال هڅه کېږي، ومومي چې حق څه شی او چېرې دی.

د داسې ذهنونو لپاره چې تړلي او متعصب دي او منفي نظر لري، د دلیل او برهان راوړل ګټه نه لري. دغه ډول دلیل پر هغوی اغېز نه کوي، تر دې چې تاسې هم بیا نه شئ کولی پر بحث وړ موضوع فکر وکړئ.
د دې لپاره چې خبرې اترې وکړئ، نه شخړه، پرېږدئ چې مقابل اړخ د موضوع اړوند خپل نظر څرګند کړي. د هغه خبرې مه پرې کوئ او اجازه ورکړئ چې هغه پر خپلو هڅو او څواک وویاړي. دې ته مو پام وي چې هغه تاسې د خپل فکر لور ته کش نکړي. له هغه سره په نزاکت او ادب چلند وکړئ. دغه کار به هغه خجالت او وشرموي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د خبرو اترو پر مهال د وضعیت د کنټرول او د ابتکار د خپلولو لپاره لاندې کارونه وکړئ.

لومړی؛ ښه اورېدونکي واوسئ. دویم؛ هڅه مه کوئ چې متقابل برید وکړئ او یا هم جبران وکړئ. ستاسې دغه کار په مقابل اړخ گیچ او مبهوت کړي، ځکه هغه دې ته په تمه دی چې ورسره مبارزه او جگړه وکړئ. درېیم؛ له مقابل اړخ څخه د ښښنې تمه مه کوئ، ځکه ډېری کسان آن که یې تېروتنه هم کړې وي، د ښښنې غوښتل ورته ستونزمن ښکاري. څلورم؛ داسې مسائلو ته پام مه کوئ چې له بې ارزښته شیانو جوړ شوي وي. دغه راز هغوی د خبرو اترو لپاره هم مه غوره کوئ.

په خبرو اترو کې نه یوازې سم مسائل په سم او واقعي وخت کې ویل کېږي؛ بلکې هغه موضوعات چې د ویلو وړ نه دي نه ویل کېږي.

ماشومان باید زده کړي چې خپل عقاید په ازادۍ بیان کړي؛ خو حاضرځوابي ونکړي. مور باید ماشومانو ته ورزده کړو چې د نورو له نظر سره د مخالفت لپاره ضرور نه ده چې بد اخلاقي وکړي. هغه تگلاره چې یو کس یې د خبرو اترو پر مهال غوره کوي، په حقیقت کې د هغه د روزنې ځرگندونه کوي.

کلونه وړاندې مې زده کړل چې باید له خوگ سره ښکېل نشم، ځکه په دې شخړه کې یوازې تاسې یاست چې چټلېږئ او خوگ په اصل کې غواړي چې تاسې چټل کړي.

سایرس چینگ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د خبرو اترو د پیل پړاوونه

۱. روڼ اندې وواسئ.
۲. مه پرېږدئ چې خبرې اترې پر شخړه واوړي.
۳. د مقابل اړخ خبره مه پرې کوئ.
۴. د خپل نظر تر وړاندې کولو مخکې د مقابل اړخ نظر واورئ.
۵. د دې لپاره چې د بحث وړ موضوع روښانه او څرګنده شي، پوښتنې وکړئ. ستاسې دغه کار مقابل اړخ فکر کولو ته هڅوي.
۶. مبالغه مه کوئ.
۷. مقابل اړخ ته د قناعت ورکولو لپاره شور ولرئ؛ خو هېڅکله د هغه د قانع کولو لپاره زور مه کاروئ.
۸. شور او شوق ولرئ.
۹. د کم ارزښته او جزیي شیانو پر وړاندې انعطاف منونکي و اوسئ؛ خو په اساسي اصولو کې انعطاف ته اړتیا نه شته.
۱۰. له خبرو اترو د شهرت او آبرو د وسیلې په توګه کار مه اخلئ.
۱۱. د دې لپاره چې مقابل اړخ مو له خبرو اترو پر شا شي، مؤدبانه او له نزاکته ډکې حل لارې ولټوئ، له دې پرته چې د هغه غرور زیانمن شي.
۱۲. د دې پر ځای چې د خبرو اترو پر مهال له سختو کلمو کار واخلئ، په ساده ژبه خبرې وکړئ.

دا مو باید په یاد وي چې بحث کې ناپوه ته ماتې ورکول ناشوني دي. هغه سختې او ترخې کلمې چې ناپوه یې د بحث پر مهال کاروي، د هغه د کمزورۍ څلند به کارندوي کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په خبرو اترو کې د لاندې عبارتونو کارونه غوره کار دی: «زما په نظر،
«ښايي ما تېروتنه کړې وي.»
يوه بله تګلاره چې نه پرېږدي خبرې اترې تر شخړې ورسېږي، هغه د بې
خبرۍ څرګندونه ده، چې له مخې يې داسې پوښتنې وکړئ:

- ولې داسې فکر کوې؟
- کولی شې لږ نور يې هم څرګنده کړې؟
- کولی شې څرګندې او واضيح خبرې وکړې؟

که دغو پوښتنو هم اغېز ونه کړ، غوره ده چې په ادب د مقابل اړخه نظر
ومنئ او شخړې ته د خبرو اترو د رسېدو مخه ونيسئ.

ديارلسم ګام: ګونګسې مه خپروئ

دا په ياد ولرئ هغه کسان چې د نورو په اړه تاسې ته ناسمې خبرې کوي،
ستاسې په نشتون کې په تاسې پسې هم ګونګسې خپروي.
ګونګسې خپرول او دروغ ويل له يو بل سره ډېره نږدې رابطه لري.
ګونګسې خپرونکي کسان په بيړه غوږ نيسي او هغه شيان چې اورېدلي
يې دي له فکر پرته نورو ته رسوي.
دغه ډول کسان هېڅکله د خپل کار په اړه فکر نه کوي، ځکه دوی نه فکر
لري او نه هم کار. ګونګسه خپروونکي يوازې له هغو خبرو سره لېوالتيا
لري چې په اتفاقي ډول يې اوري او تر غوږو يې رسېږي. ګونګسه خپرول
ناسم کار دی او يوه مشر يې په اړه ويلي: «کوچني او پست کسان د نورو
په اړه خبرې کوي، معمولي انسانان د شيانو او کارونو په اړه خبرې کوي؛
خو لوی انسانان بيا د عقايدو، ايډياوو او نظرياتو په اړه خبرې کوي.»
د ګونګسې خپرول په يوه کس پورې د تور پورې کولو او د هغه د آبرو
تويېدو لامل کېدای شي. هغه کس چې د ګونګسې خپروونکي خبرو ته

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

غوږ نیسي، د ګونګسې خپروونکي په اندازه ملامت دی. دغه ډول کسان ډېر کله د خپلې ژبې په دام کې لوېږي. ګونګسه خپرول مکر او بدنیتي ده چې قربانیان یې یوازې بې دفاع وګړي دي. ګونګسه د خلکو پر لمن د داغ لامل کېږي، حکومتونه را پرځوي، د کورنۍ د له منځه تللو او د کارونو د خرابوالي سبب کېږي. دغه راز د بې ګناه انسانو د ژړا، خوابدۍ او کینې لامل کېږي.

که مو بل ځل غوښتل ګونګسه خپره کړئ له ځان دا پوښتنې وکړئ:

- دا موضوع ریښتیا ده؟
- ګونګسه زیان رسوونکې ده؟
- اړتیا ورته شته؟
- ریښتیا غواړم چې ګونګسه خپره کړم؟
- غواړم د نورو په اړه مثبتې خبرې وکړم؟
- داسې خو به نه وي چې له ګونګسې خپرولو خوند اخلم او نور هم دغه کار ته هڅوم؟
- زما خبره پر دغه عبارت پیلېږي: «هېڅا ته مه وایه؟»
- کولی شم چې محرمې او پټې خبرې وساتم؟

د ګونګسې له خپرولو څخه ډډه وکړئ. په یاد ولرئ چې بې ارزښته خبرې له ناسمو خولو را وځي.

څوارلسم ګام: ژمنې مو الزامي کړئ

د قول، خبرې او ژمنې تر منځ توپیر څه شی دی؟ قول او خبره د انسان نیت دی چې یوازې د یوه عبارت تر بریده وي. ژمنه بیا داسې قول دی چې انسان یې ترسره کولو ته ژمن وي، دې ته له پام پرته چې هغه څه ده. فکر کولی شئ چې کوم فکر پر خپلو ژمنو عمل نه کولی، څه به پیښ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شوي وو او نړۍ به څه ډول وه؟ د خاوند او مېرمن، کارکونکي او رئیس، والدینو او اولادونو، زده‌کوونکو او ښوونکو ترمنځ اړیکې به له کومو ستونزو سره مخ شوې وې؟ کله چې د خلکو ترمنځ په اړیکو کې ژمنتیا نه وي، دا اړیکې به سطحي او بې معنا وي. هغه کسان چې ژمن نه دي فکر کوي، له سر خوږي یې ځان خلاص او له اوږو یې بار ښکته کړی. دوی دې ته پام نه کوي چې له خلکو سره د دوی اړیکې لنډ مهالې دي. له ژمنتیا پرته به هېڅ شی تداوم پیدا نکړي.

ژمنه وایي: «زه په غیر قابل پیش بیني راتلونکي کې د وړاندوینې وړ یم.»

ځینې خلک فکر کوي چې ژمنتیا د ښکېلتیا او د ازادۍ د سلب په معنا ده؛ دا سم تعبیر نه دی. ژمنتیا هېڅکله د ازادۍ د سلب لامل نه کېږي. په حقیقت کې ژمنتیا تاسې ته ډېره ازادي درکوي، ځکه تاسې ته ډاډ او آرامي ښښي.

تر ټولو مهمه ژمنتیا خپلو ارزښتونو ته ژمنتیا ده، له همدې کبله د یوه سم ارزښت لرونکي نظام شتون مهم او الزامي دی. ژمنتیا د دې لامل کېږي چې په هر ډول حالاتو کې د دوام وړ اړیکې رامنځته شي. د انسان ژمنتیا د هغه له شخصیتي ځانګړنو څخه څرګندېږي. ص

هغه اړیکې چې نوموړی له نورو سره جوړوي، د هغه ژمنتیا او نه ژمنتیا ښيي.

پنځلسم: منندوی واوسئ؛ خو له نورو د منني تمه مه کوئ

منندویي ښکلې کلمه او داخلي احساس دی. له نورو څخه منندویي زموږ شخصیت پیاوړی کوي، هویت مو جوړوي او د یوه انسان د تواضع نښه ده. دغه ځانګړنه په حقیقت کې د نورو پر وړاندې زموږ د نظر څرګندویه ده چې له چلند څخه مو ښکاري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

له منندویې څه شی زده کولی شو؟ منندویي موږ ته د مرستې او د نورو د درک کولو هنر راښیي. شرط دا دی چې مننه صادقانه وي. تر ټولو ساده منندویي مثلاً د «مننه کوم» عبارت کولی شي ډېر په زړه پورې وي.

ځیني وخت زموږ هېرېږي چې له خپلو نږدې کسانو لکه مېرمنې، خپلوانو او ملګرو مننه وکړو منندویي یې کولی شو او د هغو ځانګړنو په لېست کې یې راوړو چې زموږ شخصیت او هویت جوړوي.

له نورو د منني کولو پر مهال د انسان نفس ډېر کله مقاومت کوي؛ خو د نورو پر وړاندې مثبت او ښه نظر په حقیقت کې د ژوند پر وړاندې زموږ نظر بدلوي. د منندویې او تواضع په حالت کې به پر خپل سر له ښو پایلو سره مخ شئ.

پر خپل ارزښت‌لرونکو شتمنیو فکر وکړئ. څه شی ستاسې د پام وړ ګرځي او درته ځانګړي دي؟ په ډېرو مواردو کې ډالۍ د هغه کس په پرتله چې درته درکړې یې ده لږ ارزښت لري. په ندرت داسې پېښېږي چې موږ پر خپلو شتو هغسې چې مناسبه ده شکر ایستلی وي. تېر وخت ته ولاړ شئ او هغه کسان لکه والدین، ښوونکي او یا نورو چې ستاسې لپاره یې ډېر وخت ځانګړی کړی و، په یاد راوړئ. تاسې ته ښایي داسې ښکاره شي چې هغوی یوازې خپله دنده ترسره کړې ده، خو په حقیقت کې داسې نه ده. هغوی په خپله اراده خپلې پیسې، وخت او نور شیان ستاسې لپاره قرباني کړي دي. دوی دغه کار یوازې له تاسې سره د مینې او لېوالتیا له مخې کوي.

د یوه فداکار ډاکټر کیسه

وایي په تېره زمانه کې یو فداکار ډاکټر و چې د یوې سیمې د نري رنځ د ۱۰ ناروغانو درملنه یې وکړه. وروسته له دې سیمې ولاړ خو تر ډېرې مودې وروسته بېرته راستون شو ویې لیدل چې هغه کسان نور ټول تللي او

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

یوازې یو کس د مننې لپاره پاتې دی. کله چې هغه کس له ډاکټر څخه
منته وکړه، ډاکټر په ځواب کې وویل: «ما کوم کار نه دی کړی.»

د دې کیسې اخلاقي پایله څه ده؟

۱. انسانان ناشکره او نامننډوی دي.
۲. هغه کسان چې مننډوی دي، استثنا دي.
۳. ډاکټر چې د ناروغ ژوند یې ژغورلی و، په تحت لفظي ډول وویل چې کوم کار یې نه دی کړی.
۴. د همدې کیسې د ډاکټر په څېر موږ هم باید د خپل نېک کار په بدل کې د مننې انتظار ونکړو.

دا کیسه زموږ په شخصیت او چلند کې څه ډول تعبیرېدای شي؟
موږ یوه کس ته چې د خوړو ډوډۍ او کور نه لري، څو ورځې ځای او ډوډۍ ورکوو او بیا وایو وګورئ چې زه له خلکو سره څه کوم. موږ په خپل ذهن کې له دې کبله چې د خپلې ونډې په کچه کار مو ترسره کړی ویاړو. ډېر کله داسې خلک وینو چې وايي: «که ما مرسته ورسره نه وی کړې، دغه کس به اوس هم په کوڅو کې ګرځېده.»
راته څرګنده شوې هر وخت چې د بل چا لپاره یو کار ترسره کوئ، هغوی ته یو عجیب کار ښکاري، له همدې کبله دغه کار یوه مهرباني نه ده، بلکې تر هغه ډېر څه دي، سره له دې چې ښايي د کار ترسره کوونکي ته ښايي د لطف او مهربانۍ تر کچې هم نه ښکاري.
که یو کس له نورو سره د مرستې وس ولري؛ خو نه یې کوي ډېره بده ده.

شپاړسم ګام: ژمنتیا او صداقت تمرین کړئ

د یوه پخواني حکایت په یوه برخه کې ویل شوي: «یو ګرام صداقت تر یو کیلو هوښیارۍ، [illegible] زړورتیا او توانايي مهمه ده: خو د باور وړ کېدل

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ډېر حياتي دي. که يو کس پېژنئ چې ورته‌يا لري؛ خو د باور وړ نه دی، ايا غواړئ چې هغه دې ستاسې د ټيم غړی وي؟ په هېڅ صورت نه.

پوهېدم چې راځې

دوه ملګري وو چې ښوونځی او پوهنتون يې يو ځای لوستي وو او پوځ ته هم يو ځای تللي وو. په پوځ کې د جګړې پر مهال يوه شپه له کمين سره مخ شول. له هرې خوا مرمۍ ورېدې او په تپه تور کې غږ پورته شو: «هېري لطفاً راشه او له ما سره مرسته وکړه!»

هغه سم دستي د ماشومتوب د دورې د ملګري بېل غږ وپېژانده او له قوماندان څخه يې اجازه وغوښته چې له هغه سره مرسته وکړي. قوماندان اجازه ورنکړه او ورته ويې ويل: «اجازه نه درکوم چې ورشې، نه غواړم چې يو بل کس هم له لاسه ورکړم.» هېري غلی و؛ خو بيا يې هغه غږ واورېد: «هېري لطفاً راشه او له ما سره مرسته وکړه.» له دې کبله چې قوماندان اجازه ورنکړه هېري غلی و. څو ځله يې د ملګري غږ واورېد بلاخره يې قوماندان ته وويل: «قوماندانه دا زما د ماشومتوب د دورې د يوه ملګري غږ دی. بايد ورشم او مرسته ورسره وکړم.» قوماندان هغه ته په نه زړه د تګ اجازه ورکړه.

هېري هم په زړورتيا ورغی او له تيارې يې بېل سنګر ته په اوږه راوړ؛ خو مړ شوی و. قوماندان يې په غوسه ورته وويل: «ودې ليدل، ما درته ويل چې دا د بېل غږ نه دی، هغه مړ شوی. هغه ته ورتګ دې د خپل مرګ لامل هم کېدای شوای چې زه به يوازې پاتې شوی وم. تا تېروتنه وکړه.»

هېري په ځواب کې وويل: «قوماندانه ما سم کار وکړ، ځکه زه چې کله بېل ته ور ورسېدم هغه ژوندی و. د هغه وروستۍ جمله دا وه: هېري زه پوهېدم چې ته راځې.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د ښو اړیکو جوړول سخت کار دی او همدا چې هغه رامنځ ته شي باید د پراختیا لپاره یې هڅې وشي، تر څو دوامداري شي.

موږ ته ډېر وخت ویل کېږي چې باید له خپلو هیلو او خوبونو سره سم ژوند وکړو؛ خو موږ نه شو کولی چې د نورو په قرباني کولو او له لاسه ورکولو خپلو غوښتنو ته ورسېږو.

هغه کسان چې دغه ډول چلند کوي، بې وجدانه او له اخلاقي اصولو خلاص دي. موږ باید د خپلې کورنۍ، ملګرو او هغه کسانو لپاره چې په موږ پورې تړلي شخصي فداکارۍ وکړو.

اوولسم ګام. کینه کښې مه اوسئ

هغه کینه او حسد چې د نورو لپاره یې په خپل زړه او ذهن کې لرئ، لرې کړئ. تر اوسه مو کله دا عبارت اورېدلی: «بښلی یې شم؛ خو هېرولی یې نشم.»

کله چې یو کس د بل تېروتنه او ګناه نشي بښلی، په دغه کار سره په حقیقت کې هغه دروازې تړي چې یوه ورځ ښایي دی په خپله د هغو پرانیستلو ته اړتیا پیدا کړي.

کله چې په خپله زړه او ذهن کې کینه روزو، په ریښتیا تر ټولو ستر زیان چاته رسوو؟ دا ډېره مشخصه ده چې خپل ځان ته.

جېم او جېري د ماشومتوب ملګري وو؛ خو له هر ډول دلیل پرته د دوی ترمنځ اړیکې خرابې شوې او ۲۵ کاله یې له یو بل سره خبرې ونکړې. جېري چې د مرګ په بستر پروت و، نه یې غوښتل له کینې ډک زړه ګور ته یوسي، نو له همدې کبله یې جېم ته زنګ وواهه او له هغه یې ښښنه وغوښته او ویې ویل: «راځه یو بل وبښو او تېر هېر کړو.»

جېم هم چې د هغه په خبر نظر درلود د پوښتنې لپاره روغتون ته ورغی او په دې ډول یې د پخلا ویښتو کلونو ننګونو له سفید یوو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کله چې جېم له روغتون څخه وتو جېري غږ ورپسې وکړ: «جېمه دا په یاد ولره چې ژوند ډېر لنډ دی او په دې نه ارزي چې د نورو په اړه کینه په زړه کې وساتې.»

لویان وایي: «خلک وبښه؛ خو نوم یې مه هېروه.» زه ډاډه یم چې د دوی د خبرې موخه دا وه چې انسان باید دوه ځله تېر نه اېستل شي.

اتلسم ګام: رېښتینولي او بې ریایي تمرین کړئ

رېښتینولي د اخلاص، بې ریایۍ او اصیلتوب په معنا ده. کله چې امین، رېښتیني او د باور وړ واوسۍ، عزت او اعتماد په خپله ستاسې پر لور راځي. که یوازې یوه شي په کورنۍ، کارځای او ټولنه کې اړیکه جوړولی شوی، هغه به رېښتینولي وه. هېڅ راز ژمنتیا له صادقانه چلند پرته امکان نلري. رېښتینولي تاسې ته له ځان سره آزادي، باور او اعتماد راوړي. کله چې رېښتیني او صادق واوسۍ، دا ښیي چې تاسې ځان او نورو ته درناوی لرئ او هغوی ته ارزښت ورکوئ. رېښتینولي د انسان په وجود کې نغښتې نه دا چې هغه ظاهري وي. ښایي د دروغو پر مټ ژر بریا ته ورسېږئ؛ خو په یاد ولرئ چې دا بریا به لنډمهاله وي. رېښتینولي داسې څه نه دي چې تاسې یې د شرکتونو په کاغذو کې پیدا کړئ، بلکې هغه د فرد یا وګړي په وجود کې پیدا کولی شئ.

آیا دا به سم کار وي چې له یوه کس سره د کاغذ پر مخ په صداقت هوکړې ته ورسېږو؛ خو وروسته د خپل تولید کیفیت ټیټ کړو؟

ښایي یو کس آن د دروغو پر مټ جایزه ترلاسه کړي، خو کله چې له حقیقت څخه پرده پورته شي، هېڅ وخت به نېکمرغه انسان نه شي. د جایزې تر ګټلو دا په ځلونو ښه ده چې یو ښه انسان واوسو.

څلور سره ګرانه کوچ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په پخوا زمانو کې یوه بزګر هره ورځ پر نانوای څلور سوه ګرامه کوچ پلورل.
یوه ورځ نانوای ته اندېښنه پیدا شوه چې دا بزګر به کوچ پوره ورکوي او که
نه. تله یې را وخیسته او کوچ یې وتلل، ویې لیدل چې کوچ تر اصلي وزن
کم دي. سرې غوسه شو او پر بزګر یې عریضه وکړه. بزګر قاضي ور
وغوښت او ترې یې وپوښتل: «کوچ دې چې پلورل څنګه دې اندازه کول؟»
بزګر وویل: «صیبه زه بزګر یم او د تللو لپاره کومه پرمختللې وسیله نه لرم؛
خو یوه تله لرم.» قاضي پوښتنه ترې وکړه: «خی کوچ دې نو څنګه تلل؟»
بزګر ځواب ورکړ: «صیبه دا ډېر وخت کېږي چې زه پر نانوای څلور سوه
ګرامه کوچ پلورم او هغه پر ما څلور سوه ګرامه ډوډۍ پلوري، هره ورځ به
چې نانوای ماته ډوډۍ راکړه، ما به ډوډۍ د تلې په یوه او کوچ په بله خوا
کې ایښوودل او د هماغې ډوډۍ په اندازه کوچ مې ورکول. اوس نو که
څوک د جزا وړ دي هغه زه نه نانوای دی.»

لکه د پورتنۍ کیسې په څېر موږ هر شی چې نورو ته ورکوو، بېرته هماغه
ترلاسه کوو. یا په بله وینا په کوم لاس یې چې ورکړې په هماغه یې بېرته
ترلاسه کوې.

هر وخت مو چې کار کاوه، له ځان سره محاسبه وکړئ، هغه پیسې چې
تاسې ته درکول کېږي، په رېښتیا ستاسې د کار په اندازه دي او په
صداقت مو کار ورته کړی.

رېښتینولي او درغلي د وخت په تېرېدو پر عادت بدلېږي.

ځینې انسانان رېښتیني نه وي، خو په بې تفاوتۍ او د یوې ځانګړې
څېرې په خپلولو سره دروغ وایي. ځینې بیا دومره دروغ وایي چې یو وخت
یې هېرېږي چې رېښتیا خبره څه وه. پوښتنه دلته ده چې دغه ډله خلک
څوک غولوي؟ معلومه ده چې تر بل هر چا ځان ته ډېره دوکه ورکوي. که
غواړئ چې یو کس ته رېښتینولي ور زده کړئ، دغه کار به آرامۍ ترسره
کېدای شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ښايي حقيقت هر وخت هغه څه چې تاسې يې غواړئ نه وي.

انسان له دې پرته چې سخت زړی وي، کېدای شي رېښتينی او صادق وي؛ خو ښايي دغه کس تل په يوه حالت کې نه وي. د يوه ښه ملګري تر ټولو ستر مسؤليت او دنده رېښتينولي ده. يو شمېر خلک د دې لپاره چې له ترخو حقايقو سره مخ نه شي، د ځان لپاره داسې ملګري ټاکي چې هغوی تل د دوی د خوښې وړ خبرې کوي. هغوی په دغه کار سره په حقيقت کې ځان ته دوکه ورکوي او پوهېږي چې ملګري يې رېښتني او صادق نه دي. رېښتينې نيوکه سخته او دردوونکې وي. که پېژندګوی مو ډېر او ملګري لږ وي، د دې وخت دی چې ماضي ته ولاړ شئ او پر خپلو اړيکو له سره غور وکړئ. ځينې کسان چې له نورو سره په خپلو اړيکو کې رېښتيني نه وي، د خپل دغه کار دليل ولسيتوب، عمومي اړيکې او سياست بولي؛ خو آيا په رېښتيا هم موضوع همدا ده؟ په يوه اړيکه کې د دروغو ستونزه دا ده چې يو کس مجبور دی د هغه بل کس دروغ ور په ياد کړي.

د دې لپاره چې رېښتيني و اوسئ بايد ژمنتيا ولرئ.

پر ځان مو کار وکړئ ، تر څو صادق انسان درنه جوړ شي. هغه وخت ښايي ډاډه شئ چې د ځمکې پر سر يو پست انسان کم شوی.

توماس کارلايل

باور

د دروغجن شپانه کيسه موږ ټولو اورېدلې ده. يوه شوخ شپانه د دروغو له لارې د کليوالو له ازارولو د ساتېرۍ د وسيلې په توګه کار اخيسته.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د همدې لپاره به يې چيغې وهلې: «مرسته وکړئ، په رمه لېوه ګډ شوی.» کليوالو چې د شپانه غږ اورېدلی و د غره پر لور حرکت وکړ چې شپون او رمه وژغوري؛ کله چې هلته ورسېدل ويې ليدل چې لېوه نشته او شپون خاندي. دويمه ورځ همداسې يوه کيسه وشوه.

څو ورځې وروسته چې شپانه په غره کې رمه پېوله په ريښتيا يې لېوه وليد چې په رمه ګډ شوی. د مرستې لپاره يې ډېرې چيغې وکړې او کليوالو هم واورېدې؛ خو چا باور ورباندې ونه کړ. دوی فکر کاوه چې شپون اوس هم پر دوی د ملنډو لپاره چيغې وهي، له همدې کبله رمه ټوله لېوه وداړله.

هغه اخلاقي درس چې له دې کيسې يې زده کولی شو:

- کله چې دروغ وايې د نورو پر وړاندې خپل باور له لاسه ورکوئ.
- کله مو چې باور له لاسه ورکړ، که ريښتيا هم ووايئ څوک باور نه درباندې کوي.

د ريښتينې شخصيت ځانګړنې

حتی حقيقت هم په دوو صورتونو کې په ناسمه بڼه ښرګندېږي

۱. د حقيقت ويل په داسې حالت کې چې معلومات نيمګړي وي

۲. په حقيقت ويلو کې مبالغه

د حقايقو له ناقص بيان او بد ښکارولو څخه ډډه

کب نيوونکي دری کاله په يوه بېړۍ کې ګټور کار کړی و. يوه ورځ يې تر اندازې ډېره نشه کړې وه او له طبيعي حالت څخه خارج شوی و. دا په دريو کلونو کې لومړی ځل و چې دغه ډول يو کار کوي. د بېړۍ چلوونکي يا سر کاريګر د هغه دغه کار د کارنامو په جدول کې دا ډول وليکه: «نن شپه کب نيوونکی له طبيعي حالت څخه وتلی و.» کب نيوونکي چې کله دا ليکنه ولوسته پوه شو چې نشه يې دری کلنه کاري تجربه زيانمه کړې ده. له همدې کبله بېړۍ چلوونکي ته ورغی، ښښنه يې ترې وغوښته او

ورته ویې ویل چې د کارنامو په جدول کې دا یوه جمله هم ور اضافه کړي چې په دریو کلونو کې لومړی ځل و چې له دغه ډول حالت سره مخ کېږي. د ده له نظره دا محض یو حقیقت و. ببړی چلوونکي ورسره ونه منله او ویې ویل: «څه شی مې چې د کارنامو په جدول کې لیکلي محض حقیقت دی.»

په سبا یې د کب نیوونکي نوبت و چې د کارنامو کتاب ډک کړي، ده ولیکل: «ببړی چلوونکی نن شپه هوښیار و.» چلوونکي چې کتاب وکوت هغه ته یې وویل چې یا دې متن بدل کړي او یا دې هم محض حقیقت ورباندې اضافه کړي. په حقیقت کې څه شی چې کب نیوونکي لیکلي وو، دا معنا یې درلوده چې ببړی چلوونکی په نورو شپو کې په طبیعي حالت کې نه و. کب نیوونکي ببړی چلوونکي ته وویل: «څه شی مې چې د کارنامو په جدول کې لیکلي محض حقیقت دی.»

دواړه هغه جملې چې کب نیوونکي او ببړی چلوونکي لیکلې وې، حقیقت یې درلود؛ خو پیغامونه یې گمراه کوونکي وو.

غلو کول

د حقیقت ویلو پر مهال غلو کول زموږ موقف کمزوری کوي او د دې سبب کېږي چې خپل باور له لاسه ورکړو. غلو هم د اعتیاد په څېر ده، سړی ورباندې روږدی کېږي. ځینې خلک تر دې سرحده روږدي وي چې له غلو او اغراق پرته حقیقت نه شي بیانولی.

رښتیني واوسئ

صداقت او رښتینولي په نیت او اراده پورې تړلي، له همدې کبله یې ثابتول ستونزمن دي. موږ کولی شو د نورو پر وړاندې د سم نیت په لرلو سره خپلو اهدافو ته ورسېږو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

له ځانښوودنې ډډه وکړئ

که له یوه ملګري چې په ستونزه کې ګیر دی، وپوښتئ چې څه مرسته ورسره کولی شئ، ډېره دردوونکې ده. دغه کار تر ډېره د چاپلوسۍ بېلګه ده، نسبت دې ته چې د صداقت څرګندونه وکړي. که په ریښتیا هم غواړئ له خپلو ملګرو سره مرسته وکړئ، پر هغه څه فکر وکړئ چې له هغوی سره مرسته کولی شي او هماغه کار ترسره کړئ. ډېری خلک یوازې د ځانغوښتنې او ځانښوودنې لپاره د صداقت او ریښتینولۍ جامې اغوندي. له دغه کاره د دوی موخه یوازې دا وي چې که کومه ورځ چېرې د صداقت بحث وي، نور یې تایید کړي.

د ریښتینولۍ ساتنه

یو عالم وایي: «هر هغه شی چې پلور کېږي یا اخیستل کېږي هېڅ ارزښت نه لري؛ مګر دا چې یو پټ او د ارزښت لرونکی عنصر ولري چې د راکړې ورکړې وړ نه دی.» هغه پټ عنصر څه شی دی؟ د هر محصول هغه پټ او ډېر ارزښت لرونکی عنصر د هغه کس چې دا محصول یې جوړ کړی اعتبار، ریښتینولي او صداقت دی. سره له دې چې صداقت او ریښتینولي هومره پټ هم نه دي؛ خو ډېر ارزښتمن دي.

نولسم ګام: تواضع تمرین کړئ

له تواضع پرته ډاډ کبر او ځانغوښتنه ده. تواضع او خاکسري د پرهېزګارۍ او ټولو فضائلو بنسټ او د انسانانو د ستروالي نښه ده. تواضع هېڅ وخت له سپکاوي د ډک چلند او بې ارزښته کېدو په معنا نه ده. صادقانه تواضع ستاسې لور ته د نورو د جذبېدو لامل کېږي، په داسې حال کې چې غیرصادقانه تواضع نور له تاسې لرې کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کلونه وړاندې پر آس سپور لاروی له لارې تېرېده. ویې لیدل چې یوه ډله سرتېري د ونې پر یوه ستر کونده اخته دي او غواړي چې له یوه ځای څخه یې بل ځای ته ولېږدوي؛ خو نه یې شوی لېږدولی. ضابط یوه څنګ ته ولاړ و، خو سربازان اخته وو. پر آس سپاره لاروي له ضابط څخه وپوښتل: «ولې مرسته نه ورسره کوې؟» ده ځواب ورکړ: «زه ضابط یم او یوازې امر کوم.»

لاروی له خپل آس څخه را ښکته شو او له سرتېرو سره یې د کوندې په لېږدولو کې مرسته وکړه. د نوموړې مرسته ددې لامل شوه چې سرتېري هغه کونده مطلوب ځای ته ولېږدوي.

لاروی وروسته راغی او ضابط ته یې وویل: «بل ځل دې چې افرادو مرستې ته اړتیا درلوده، عمومي قوماندان ته د مرستې لپاره یو کس ور ولېږه.»

لاروی پر آس سپور شو او ولاړ. ضابط وروسته متوجه شو چې لاروی په خپله عمومي قوماندان و.

د کیسې پیغام ډېر خرګند دی او هغه دا چې تواضع او بریا سره تړلي دي. کله چې نور ستاسې د ښو کارونو پر ارزښت پو شي، په غبرګون کې یې ستاسې ښه کارونه نور هم زیاتېږي. تواضع او خاکسري د انسان د عظمت دوې نښې دي.

شلم ګام: متوجه اوسئ

موږ ټول ښایي له نورو سره په اړیکو کې تېروتنه وکړو او ځینې وخت ښایي د هغو کسانو د غوښتنو او اړتیاوو په اړه بې پامه او بې احساسه اوسو چې موږ ته نږدې دي. زموږ دغه کار د هغو کسانو چې د خفګان لامل کېږي زموږ په شاوخوا کې دي. د دغه خفګان د له منځه وړلو لپاره باید نور درک کړو، د هغوی غوښتنو، اړتیاوو او احساساتو ته پام وکړو.

له نورو سره زموږ اړیکه له دې کبله نه جوړېږي چې موږ بشپړ او ښه انسانان یو، بلکې له دې کبله جوړېږي چې موږ هغوی درک کوو. هغه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

انسان چې د نورو د اړتیاوو او غوښتنو ته فکر کوي، یوازې تر ښه انسان غوره دی.
نورو ته پام او د هغوی په اړه ساتندوی لیدلوری د انسان د زړه د خوشالی لامل کېږي او دا تر ټولو ښه تضمین دی چې د اخیستو وړ نه دی.
یو شمېر خلک پیسې نورو ته د پام ځای ناستې کوي. د نورو درک کول تر پیسو ډېر مهم دي. د یوې ریښتینې اړیکې بنسټ دوه اړخیز درک دی.

ښښنه په ژوند کې خپل عادت وګرځوئ

ښښنه او تېرېدنه د یوه انسان د احساس د بلوغ نښه ده. ښښنه او سخا یعنې دا چې له غوښتنې پرته نورو ته پام وکړئ. ښښوونکي په ژوند کې ځواکمنتیا تجربه کوي، په داسې حال کې چې ځانغښتونکي، د دغه ځواکمنی خوب لا نه شي لیدلی.
د نورو د احساس پر وړاندې حساس واوسئ.

ولسي او موقعیت پېژندونکي واوسئ

ولسیتوب او موقعیت پېژندنه په هره اړیکه کې ډېره مهمه ده. مردمداري او موقعیت پېژنده هغه وړتیا ده چې پر هغه د نیوکې له لارې کولی شئ، له دې پرته چې یو څوک له ځان څخه خفه کړئ، خپلې موخې ته ورسېږئ.

مهرباني او مینه

په پیسو کولی شئ یو ستر سپی واخلئ؛ خو یوازې مهرباني ده چې د هغه لکۍ ښوروي. له نورو سره د مینې او مهربانۍ لپاره هېڅ کله وختي نه ده، ځکه موږ نه پوهېږو چې څومره ژر به ناوخته شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

مهرباني داسې ژبه ده چې کوڼ يې اورېدلی او ړوند يې حس کولی شي. د دې پر ځای چې د خپلو ملګرو او دوستانو قبر ته د ګلونو ګېډۍ يوسئ، غوره به وي چې په ژوند له هغوی سره مينه وکړئ. مهرباني په خپل ذات کې ښه ده، توپير نه کوي چې مقابل اړخ هم له نورو سره په مهربانۍ چلند کوي او که نه.

يوويشتم ګام: هره ورځ ادب او نزاکت تمرين کړئ

ادب او نزاکت نورو ته تر پام ډېر څه دي. دا دوې ځانګړنې ستاسې پر مخ داسې دروازې پرانيزي چې له نورو لارو يې پرانيستل ناشوني دي. هغه کسان چې ډېر هوښيار او پوه نه دي؛ خو با ادبه او با نزاکته دي، تر هغو کسانو چې هوښيار دي؛ خو نزاکت نه لري ډېر پرمختګ کولی شي. همدا کوچني کارونه دي چې ستر توپيرونه رامنځته کوي.

ادب تر پوهې انسان ته ډېره ګټه رسولی شي. ادب سره له دې چې لګښت نه لري؛ خو ډېر ارزښت لري. ادب شتمن، ښوزله، بوخت او وزګار نه پېژني.

ادب يعنې دا چې په ملې بس کې خپله څوکۍ تر ځان مشر او کمزوري کس ته ورکړئ. ادب ښايي د يوې تودې موسکا په بڼه ځرګند شي. دغه ډول چلند سره له دې چې يوه کوچنۍ پانګونه ده؛ خو ګټه او غبرګون يې ستر دی.

البته دا خبره د يادولو وړ ده چې ادب تواضع او شکسته نفسي غواړي. کله چې خلک له نورو سره بد چلند کوي په حقيقت کې خپلې مثبتې ځانګړنې کموي.

هر ځای مو چې له لاسه کېږي، د ادب تخم وکرئ، ځکه دغه تخم ريښې کوي او تاسې، پر نورو غوره کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ټولنیز چلند «نزاکت»

ادب او نزاکت له یو بل سره تړلي. په کور کې نزاکت له کور د باندې د نزاکت په اندازه مهم دی. نورو ته پام او ښه چلند د مهربانۍ د حس، مینې او په کورنۍ چاپېریال کې د منلو لامل کېږي. ادب یعنې د ښه چلند تمرین.

له دې کبله چې ځینې خلک په ادب چلند نه کوي، تعجب کوم. د بې‌ادبه چلند نتیجه او حاصل لنډ مهالی دی، ځکه خلک نه غواړي چې له دغه ډول چلند سره مخ شي، له همدې کبله له بې‌ادبه انسانانو نفرت کوي.

ادب باید په ماشومتوب کې زده شي، چې مؤدبانه را لوی او زړه سواندي لویان ترې جوړ شي. مؤدبانه چلند یو ځل زده کېږي او د عمر تر پایه له شخص سره پاتې کېږي. مؤدبانه چلند د نورو د احساساتو پر وړاندې د حساسیت او هغوی ته د پام ځرګندوی دی. دغه ډول چلند ښایي خلکو ته بې ارزښته ښکاره شي؛ خو داسې لنډ او بې ارزښته عبارتونه لکه: «مننه، لطفاً، متأسفانه» د دې سبب کېږي چې کاروونکی یې تر نورو په لوړ مقام کې واقع شي.

په یاد ولرئ چې ادب له ادب څخه زېږي او مؤدب والی په مقابل اړخ کې د نزاکت لامل کېږي. تر څو مو چې له لاسه کېږي په ادب او نزاکت چلند وکړئ. په لومړي سر کې د ادب د مراعات لپاره ښايي لږ پام ته اړ شئ؛ خو ستاسې دغه پام پر ځای او ارزښتمن دی.

نزاکت ډېر لګښت نه لري؛ خو ګټه او ارزښت یې زیات دی. د نزاکت ګټه نه یوازې خپله کس او مقابل اړخ ته یې رسېږي، بلکې ټولو هغو کسانو ته رسېږي چې له دغه کس سره اړیکه لري.

ښايي له داسې حالت سره به مخ شوي وی چې په مجلس کې یوه کس ټوکه بیله کړې وي؛ خو بیا یې په خبره کې ورلوېږي او ټوکه بشپړوي. دغه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کار د دويم کس د علم او معلوماتو د زياتوالي څرګندونه کوي؛ خو په حقيقت کې د هغه کمزوری ټولنيز چلند ښيي.

ادب د ښې روزنې ښکارندوی دی

ډېری هوښيار او با استعداده کسان يوازې له ادب څخه د بې برخوالي له کبله له برياليتوبونو بې برخې کېږي. په حقيقت کې ادب او په نزاکت چلند د با فرهنګۍ او بې‌نزاکتي د بې‌فرهنګي نښه ده.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

بې ادبي د کمزوري انسان د ځواک تقلید دی.

ایریک هوفر

دوه ویشتم ګام: د شوخ طبعۍ حس ته مو پراختیا ورکړئ

له شوخ طبعۍ پرته ژوند ډېر وچ وي. البته هغه خبرې چې د نورو د ځورېدو سبب کېږي په شوخ طبعۍ کې نه راځي. د خوش طبعۍ حس د انسان د جذابیت او خوږوالي لامل کېږي. پر خپل ځان پورې مو وخاندئ؛ ځکه دغه ډول خوش طبعي تر ټولو خوندي خوش طبعي ده چې نورو ته یې زیان نه رسېږي. کله چې په ځان پورې خاندئ انرژي ترلاسه کوئ چې ژر نه شئ. خندا د ځمکې د سر د هر انسان لپاره طبیعي مسکن دی. خوش طبعي ستاسې د پیغام مفهوم نه بدلوي؛ خو زهر یې خامخا کمولی شي.

د خوش طبعۍ روغتیایي ځواک

د «د ناروغ د کالبد پېژندنې» کتاب لیکوال ډاکټر نورمن کازنز یوه غوره بېلګه ده چې ښنګه یو کس ځان د ناعلاجه ناروغیو له شر څخه خلاصولی شي. د هغه د جوړېدو شونتیا په ۵۰۰ کې یوازې یو فیصد وه؛ خو غوښتل یې تجربه کړي چې د خیال او فکر په څېر شیان پر جسم اغېز لري او که نه. له ځان سره یې فکر وکړ چې که منفي احساسات زموږ په بدن کې د مضرو موادو د تولید سبب کېږي، نو د دې قضیې برعکس هم صدق کوي. مثبت احساسات لکه خوښي او خندا زموږ په بدن کې د ګټورو موادو د تولید لامل کېږي.

ډاکټر رومن د همدې فرضیې پر بنسټ له روغتون څخه ځان خارج کړ او هوټل ته ولاړ. خندوونکي فلمونه یې کتل او له همدې لارې یې د ځان درملنه وکړه.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دا سمه ده چې د ناروغۍ د درملنې لپاره روغتيايي مرستې مهمې دي؛ خو د ژوند لپاره د ناروغ لېوالتيا هم که تر دې ډېره مهمه نه وي، په همدې کچه ارزښت لري. شوخي او خوش طبعي ژوند ژغورلی شي. بله ګټه يې دا ده چې په مرسته يې کولی شو، د ژوند له ستونزو سره په آسانۍ مخ شو او په خپل کنټرول کې يې ولرو.

درويشتم ګام: طعنه مه ورکوئ

بې ځايه شوخي چې په هغه کې طعنه او نورو ته زيان رسوونکې خبرې وي ښه نه ده. هغه شوخي چې نېښ لرونکې خبرې ولري، سره له دې چې د نورو د خندا لامل کېږي، بده ده.

«کله چې يو کس له شرمه سور شي، کله چې يوه کس ته درد ورسېږي، کله چې يوه مقدس شي ته سپکاوی کېږي، کله چې د يوه کس له کمزورۍ د خندا لپاره ګټه پورته کېږي، کله چې د خندا لپاره ناسمې خبرې کېږي، کله چې د يوه ماشوم اوښکې بهېږي او کله چې ټول په خندا کې ونډه نه شي اخيستلی، دا ټوکه نه ده.»

کلېف توماس

د هغه کس لپاره چې په ساديزم اخته وي هر څه د خندا وړ ښکاري، البته هغه وخت چې نورو ته ور پېښېږي.

د ماشومانو له لوري د ځنګښو په ډېرو ويشتل غير معمولي خبره نه ده. ماشومان دغه کار يوازې د لوبو او خوښۍ لپاره کوي؛ خو د ماشومانو همدا خوښي د ځنګښو لپاره مرګ دی.

خوش طبعي کېدای شي ارزښتناکه يا خطرناکه وي. دا په دې پورې تړلې چې تاسې له يوه کس سره خاندئ او که په يوه کس پورې خاندئ. کله چې شوخي د لاس اچولو او مسخره کولو ته رسېږي، نه يوازې دا چې ښه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

نه ده؛ بلکې ډېره بده ده. د نورو احساساتو ته زیان رسول ظالمانه عمل دی. یو شمېر خلک د دې لپاره چې تفریح وکړي، نورو ته سپکاوی کوي. نورو ته طعنه ورکول او په کنایه کې خبرې له تاسې څخه د هغوی د لرې کېدو لامل کېږي. زما وړاندیز دا دی چې له طعنه لرونکو شوخیو او کنایه لرونکو خبرو تېر شئ او له احتمالي گواښ څخه یې ځان وساتئ.

څلورویشتم گام: که ملگری غواړې، خپله ښه ملگری شه

ټول عمر په ښه کارکوونکي، ښه رئیس، ښې مېرمنې او والدینو پسې گرځو؛ خو دا مو هېره کړې چې موږ خپله یو ښه شخص واوسو. تجربو ثابته کړې چې پوره او بې نیمگړتیا کس، پوره او بې نیمگړتیا دنده او پوره ښځه نشته. کله چې په بشپړ کمال پسې گرځو له ناهیلۍ سره مخ کېږو، ځکه له څه شي سره چې مخ کېږو د یوې ډلې مشکلاتو بدلول دې پر بلې. ۲۰ کاله کېږي چې په لوېدیځ کې ژوند کوم او د طلاق لوړه کچه ارزیابي کوم. دا راته څرگنده شوې کوم کسان چې د دویم ځل لپاره واده کوي، دویمه مېرمنه یې د اولې مېرمنې ستونزه نه لري؛ خو نورې ستونزې لري.

خلک خپل سرکشه کارکوونکی بدلوي؛ خو څوک چې نوی استخداموي هم یو لړ ستونزې لري. راځئ چې له دې ستونزو او ننگونو سره کار وکړو. طلاق او له دندې لرې کول د دې پر ځای چې لومړی گام وي، د وروستي انتخاب په توگه پرېږدو.

قرباني

ملگري قرباني غواړي. د ملگرۍ جوړول قرباني، فداکاري او کمال ته اړتیا لري. قرباني له فردي غوښتنو تېرېدل دي او هېڅکله اتفاقي هم نه وي. ځانغوښتنه د ملگرۍ د له منځته تلو لامل کېږي. آشنایي ژر رامنځ‌ته

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

کېږي؛ خو د ريښتينې دوستۍ جوړېدل وخت غواړي او د دوام لپاره يې بايد هڅه وشي. ريښتينې ملګرى ډېر کله له آزموينو سره مخ کېږي او کله چې ملګري تر دغو آزموينو برياليي راوځي، دوستي نوره هم ټينګېږي. دا بايد زده کړو چې دروغجنې ملګرى وپېژنو. ريښتيني ملګري له هر ډول تمې پرته له تاسې سره ډېره مرسته کوي. دوى د ستونزو او سختيو پر وړاندې درېږي.

د نيمې لارې ملګرى

د نيمې لارې ملګرى هغه کس ته ورته وي چې په شنه آسمان خپله چترۍ تاسې ته درکوي؛ خو همدا چې باران پيل شي، بېرته يې درنه اخلي. دوه کسان له يوه ځنګله تېرېدل او له ځنګلي خرس سره مخ شول. يو يې په منډه ونې ته وخوت؛ خو دويم ونې ته له ختلو سره بلد نه و. مجبور شو چې پر ځمکه پرېوځي او داسې وښيي چې ګنې مړ دى. خرس د هغه غوږونه بوى کړل او ترې ولاړ. هغه کس چې ونې ته ختلى و را ښکته شو او پوښتنه يې ترې وکړه: «خرس څه درته وويل؟»

سړي ځواب ورکړ: «راته ويې ويل هغه کس چې تا په نيمه لار کې پرېږدي باور مه وربانديې کوه.»

ددې کيسې پيغام خورا واضيح دى، دوه اړخيز باور د ملګرى بنسټ دى.

پنځه ويشتم ګام: خواخوږي و اوسئ

خواخوږي د مثبت شخصيت ستر ځانګړنه ده. هغه کسان چې له نورو سره د خواخوږۍ حس لري له ځانه داسې پوښتنه کوي: «که بل چا له ماسره دغه ډول چلند کړى وي، څه احساس به مې درلود.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د پاپي کيسه

ماشوم د کورنيو حيواناتو هټۍ ته ولاړ چې ځان ته پاپي واخلي. په هټۍ کې څلور پاپي ګان څنګ تر څنګ ايښوودل شوي وو او د هر يوه بيه يې ۵۰ ډالره وه. پر دې څلور سربېره يو پاپي په ځانګړي قفس کې ايښوودل شوی. ماشوم له هټيوال څخه پوښتنه وکړه: «هغه يوازې پاپي هم پلورې، ولې يوازې دی؟»

سړي ځواب ورکړ: «هغه سالم او د پلور لپاره نه دی»

ماشوم پوښتنه وکړه: «څه ستونزه لري؟» سړي ځواب ورکړ: «په مورزادي ډول ګوډ دی.»

ماشوم بيا پوښتنه وکړه: «نو له هغه سره به څه کوې؟» سړي ځواب ورکړ: «بس نو همدلته به پروت وي.» ماشوم پوښتنه ترې وکړه: «کولی شم له هغه سره لوبې وکړم. سړي وويل هو. ماشوم ګوډ پاپي را وخيست او په غېږ کې يې ونيوه. پاپي هم د ماشوم په غوږ کې ورو غپل پيل کړل. ماشوم شله شو چې دا پاپي بايد واخلي. سره له دې چې هټيوال د هغه د پلور اراده نه درلوده خو د ماشوم ټينګار اړ کړ چې ويې پلوري. ماشوم له جېبه دوه ډالره هټيوال ته ورکړل او په ۴۸ نورو ډالرو پسې کور ته ولاړ. کله چې را ورګرځېد هټيوال ورته وويل: «نه پوهېږم ولې، د يوه سالم پاپي د اخيستلو پيسې لرې، خو بيا هم ناسالم پاپي اخلې؟» ماشوم څه ونه ويل؛ خو پايڅه يې پورته کړه، هټيوال وليدل چې د ماشوم چپه پښه هم معيوبه ده.

هټيوال وويل: «اوس پوه شوم چې خبره د خواخوږۍ ده، څه پاپي دې يوسه.»

کله چې خپل غم له خلکو سره شريکوئ، کمېږي؛ خو کله چې خوښي شريکوئ ۷ ځله زياتېږي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د همدردۍ او خواخوږۍ ترمنځ توپیر

همدردي یعنې دا چې پوهېږم تاسې څه احساس کوئ. خواخوږي بیا دا ده چې ستاسې حس احساسوم. دغه دواړه ځانګړنې ډېرې مهمې دي؛ خو د خواخوږۍ اهمیت زیات دی.

کله چې په کورنۍ، کارځای او ټولنه کې له خلکو سره همدردي کوو، په اړیکو کې مو څه پېښېږي؟ حتماً مو اړیکې ټینګېږي. د همدردۍ حس د دې لامل کېږي چې نور درک کړو او دغه کار د دواړو ترمنځ د باور لامل کېږي. دغه راز موږ کولی شو یو بل ته ګټور تمام شو.

که غواړئ چې د یوې ټولنې د وګړو د خواخوږۍ کچه معلومه کړئ، د دریو طبقو له خلکو سره د هغوی چلند ته پام وکړئ:

۱. ناتوانه کسان

۲. سپین‌ږیري

۳. تر لاس لاندې کسان

دا درې ډلې داسې خلک دي چې د خپلو حقونو د ترلاسه کولو لپاره د سالمو انسانانو په څېر مبارزه نه شي کولی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

ځان مو په لاندې مواردو کې و ارزوئ او له ۱ تر ۱۰ نمرې ورکړئ:

آیا:

مسؤلیت منونکي یئ؟

د ګټونکي اړیکه مو تجربه کړې؟

کلیمې مو په دقت انتخابوئ؟

نیوکه مو جوړونکې ده؟

جوړونکې نیوکه مو زغملې ده؟

د تاوده چلند لرونکي یئ؟

ښه اورېدونکي یئ؟

د مثبتو اړیکو د جوړولو هڅه مو کړې ده؟

بې ریا ستاینه مو کړې ده؟

له جنجالي چلند نه مو څومره ځان ساتلی دی؟

ژمنتیا ته مو څومره دوام ورکړی؟

څومره حق پېژندونکي یئ؟

څومره د باور وړ یئ؟

بشپړوالی مو تجربه کړئ؟

د باور وړ کېدو مقام ته رسېدلي یئ؟

په حقیقت کې څومره مبالغه کوئ؟

همدردي مو تجربه کړې؟

د خوش طبعۍ حس لرئ؟

۲. درې داسې دلایل ولیکئ چې له مخې یې تاسې پورتنیو مواردو ته پراختیا ورکړې ده:

۱...............۲.....................۳.......................

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

یوولسم څپرکی

ناخود اگاه ذهن او عادتونه

عادتونه له کوچنيو موضوعاتو پيلېږي، خو وروسته پر يوې پياوړې حلقه بدلېږي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

مور د مور ټول د دې لپاره زېږېدلي یو چې بریالی ژوند ولرو؛ خو شرایط ناکامۍ پر لور بیایي. نړۍ ته د بریا لپاره راغلي یو؛ خو له داسې حالت سره مخ کېږو چې په ناکامانو کې شمېرل کېږو.
په ژوند کې به مو ډېرې داسې خبرې اورېدلي وي چې وایي فلانی ډېر بختور او طالعمن دی. خاورو ته چې لاس ور وړي پر زرو بدلېږي. یا هم دا چې وایي فلانی بدبخته دی، سره زر یې په لاس کې پر تورو خاورو بدلېږي.

حقیقت داسې نه دی!

که تاسې رېښتیا د هغو کسانو چې مور یې بختور یا بدبخته بولو ژوند مطالعه کړئ درته څرګنده به شي چې بختور ټول عمر او په هر ډول شرایطو کې کارونه په سمه بڼه ترسره کوي او هغه چې مور یې بدبخته ګڼو تل تېروتنې تکراروي.
په یاد ولرئ چې هر وخت یوازې تمرین د ښېګڼې سبب نه کېږي. یوازې په سمه بڼه تمرین دی چې ښېګڼې زېږوي. تمرین یوازې هغه شیان همېشني کوي چې تاسې یې په تکراري بڼه ترسره کوئ. ځینې خلک خپلې تېروتنې تکراروي او په دې ډول دوی پر یوه مسلکي تېروتونکي بدلېږي. تر دې وروسته نو د دوی تېروتنې په اوتومات ډول خپل کار کوي.
مسلکیتوب د کارونو د اسانتیا لامل کېږي، ځکه مسلکیان د کومو کارونو چې ترسره کوي، استادان کېږي او پر ټولو بنسټیزو مسایلو یې پوهېږي.
د یوه عادت خپلول د کرنې په څېر دي چې وخت غواړي، ځکه هغه له دننه را شنه کېږي. عادتونه بیا د نورو عادتونو د رامنځته کېدو لامل کېږي. هځونه په انسان کې د حرکت، خوځښت د دوام او عادت بیا د اوتومات کېدو لامل کېږي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

مور د مور ټول د دې لپاره زېږېدلي يو چې بريالي ژوند ولرو؛ خو شرايط مور د ناکامۍ پر لور بيايي. نړۍ ته د بريا لپاره راغلي يو؛ خو له داسې حالت سره مخ کېږو چې په ناکامانو کې شمېرل کېږو.
په ژوند کې به مو ډېرې داسې خبرې اورېدلي وي چې وايي فلانی ډېر بختور او طالعمن دی. خاورو ته چې لاس ور وړي پر زرو بدلېږي. يا هم دا چې وايي فلانی بدبخته دی، سره زر يې په لاس کې پر تورو خاورو بدلېږي.

حقيقت داسې نه دی!

که تاسې ريښتيا د هغو کسانو چې مور يې بختور يا بدبخته بولو ژوند مطالعه کړئ درته ښکاره به شي چې بختور ټول عمر او په هر ډول شرايطو کې کارونه په سمه ښه ترسره کوي او هغه چې مور يې بدبخته ګڼو تل تېروتنې تکراروي.
په ياد ولرئ چې هر وخت يوازې تمرين د ښېګڼې سبب نه کېږي. يوازې په سمه ښه تمرين دی چې ښېګڼې زېږوي. تمرين يوازې هغه شيان همېشني کوي چې تاسې يې په تکراري ښه ترسره کوئ. ځينې خلک خپلې تېروتنې تکراروي او په دې ډول دوی پر يوه مسلکي تېروتونکي بدلېږي. تر دې وروسته نو د دوی تېروتنې په اوتومات ډول خپل کار کوي.
مسلکيتوب د کارونو د اسانتيا لامل کېږي، ځکه مسلکيان د کومو کارونو چې ترسره کوي، استادان کېږي او پر ټولو بنسټيزو مسايلو يې پوهېږي.
د يوه عادت خپلول د کرنې په څېر دي چې وخت غواړي، ځکه هغه له دننه را شنه کېږي. عادتونه بيا د نورو عادتونو د رامنځته کېدو لامل کېږي. هغونه په انسان کې د حرکت، خوځښت د دوام او عادت بيا د اوتومات کېدو لامل کېږي.
PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د ستونزو پر وړاندې د شجاعت ښوودل، د درد پر مهال د خوښۍ انتخاب، د ناهیلۍ پر مهال د شخصیت څرګندونه او له موانعو د فرصت جوړولو وړتیا هغه څه دي چې د زده کړې وړ دي.
دغه ځانګړې په خپل سر په سړي کې نه څرګندېږي؛ بلکې د ذهني او جسمي زده کړې د تمرین په پایله کې ترلاسه کېږي.
د ستونزو پر وړاندې زموږ چلند زموږ د زده کړې پایله ده، دې ته له پام پرته چې مثبت او که منفي. کله چې د کوچنیو پېښو پر مهال منفي چلند کوو، دا تمه باید ونه لرو چې د لویو ستونزو پر مهال دې مثبت چلند وکړلی شو، ځکه دغه ډول چلند موږ له پیله تمرین کړی نه دی.
که ځان ته اجازه ورکړو چې یو ځل دروغ ووایو، دغه کار په دویم او درېیم ځل په مراتبو اسانه راته ښکاري او په پای کې هغه زموږ پر عادت بدلېږي.
بریالیتوب د تحمل او پرهېز په فلسفه کې نغښتی دی، تحمل او صبر په هغه څه کې چې باید ترسره شي او پرهېز له هغه څه چې زیان رسوونکي دي، تر څو دغه ډول چلند زموږ عادت وګرځي. انسانان تر دې چې منطقي وي احساساتي چلند ډېر کوي. ریښتینولي هم زموږ د اعتقاد او تمرین ګډه پایله ده. هر هغه شی چې په دوامدر ډول یې تکرار کړو زموږ په اعتقاد کې ریښې ځغلوي او پر عادت بدلېږي.
هغه کس چې تل یې ریښتیا ویلي وي، په لومړي ځل دروغ ویلو کې بندېږي؛ خو هغه کس چې ټول عمر یې په دروغو ویلو تېر کړی وي، پر ریښتیا خبره یې ژبه نه چلېږي.
ریښتینولي او فریبکاري د ځان یا نورو پر وړاندې پر عادت بدلېږي، نو له همدې کبله انتخاب زموږ په لاس کې دی چې کوم یو تمرین کوو او پر عادت یې بدلوو.
په دې برخه کې چې هر څواب غوره کوو، هماغه زموږ د فکري مسیر څرګندوی دی او همېشنی عادت مو ګرځي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

همدا موږ یو چې خپل عادتونه جوړوو او همدا عادتونه دي چې زموږ شخصیتونه جوړوي. ځینې وخت داسې هم پېښېږي، وړاندې له دې چې موږ متوجه شو، ګڼ عادتونه مو خپل کړي او احاطه کړي یې یو.
یو کس داسې ویلي: «افکار مو د اعمالو پر لور بیایي، اعمال د عادتونو د رامنځته کېدو لامل کېږي او عادتونه شخصیت رامنځته کوي. او همدا شخصیت بیا زموږ برخلیک ټاکي»

ښه عادتونه خپل کړئ

زموږ د چلند ډېره برخه د عادت له مخې ده. چلند مو له فکر پرته په اوتومات ډول له عادت څخه سرچینه اخلي. شخصیت زموږ د عادتونو ټولګه ده. که یوه کس مثبت عادتونه درلودل، شخصیت یې مثبت دی او د منفي عادتونو لرونکي شخصیت منفي ګڼل کېږي. عادتونه په ځلونو تر منطق او استدلال پیاوړي دي.
عادتونه په ډېره کمزورې ښه رامنځته کېږي، ان موږ یې رامنځته کېدل نه شو احساسولی؛ خو د څه مودې تېرېدو وروسته دومره پیاوړي کېږي چې ځان خلاصول ورڅخه ناشوني شي. عادتونه د غفلت او یا هم د انتخاب له کبله پراختیا مومي. سره له دې چې ښايي د بد عادت د خپلولو پرېکړه ونکړئ؛ خو د غفلت له کبله به مو بد عادت خپل کړی وي.

عادتونه څنګه خپلوو؟

هر کار چې په دوامدار ډول تکرار کړو پر عادت بدلېږي، له همدې کبله د هر کار په ترسره کولو سره په حقیقت کې یو عادت خپلوو. که په جرئت چلند وکړئ، د زړورتیا عادت به خپل کړئ. د ریښتینولۍ او عدالت په تمرین سره به همدا ځانګړنې او عادتونه خپل کړئ. همدغه ډول که منفي کارونه ترسره کړئ او یا بد منفي ډول عمل وکړئ نو منفي عادتونه به

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

خپل کړئ. په حقیقت کې زموږ لیدلوري زموږ عادتونه دي. عادتونه د چلند بېلګې دي. هغوی پر یوه ذهني حالت بدلېږي چې زموږ غبرګون دېکته کوي.

اغېز

زموږ د چلند ډېر برخه د اغېزمنتیا پایله ده او دا یو عادت دی. که وغواړو چې کارونه په سمه بڼه ترسره کړو، هغه باید اوتومات کړو. که په اګاهانه ډول فکر وکړو چې سم کار ترسره کړو، هېڅکله به په سمه بڼه د هغه پر ترسره کولو بریالي نه شو. دا ښیي چې موږ باید هغه پر عادت بدل کړو.
موږ تل له چاپېریال او رسنیو اغېزمن کېږو او له همدې کبله د رباتونو په څېر چلند پیلوو. دا زموږ مسؤلیت دی چې ځانونه په مثبته بڼه اغېزمن کړو.
کله چې د رزمي لوبو په یوه کلب کې شاګرد وم، لیدل مې چې ان د تور کمربند لرونکو کسانو هم ډېر ابتدایي تمرینونه کول، ځکه دوی پوهېدل چې که غواړي له زده کړو تکتیکونو کار واخلي، باید هغوی د تمرین له لارې پر عادت بدل کړي. ښه عادتونه په سختۍ ترلاسه کېږي، خو ژوند کول ورسره اسانه دي او بد عادتونه بیا په اسانۍ زده کېږي؛ خو ژوند کول ورسره ګران دي.

څه ډول اغېزمنېږو؟

داسې یو فیل په نظر کې ونیسئ چې شاوخوا یو ټن وزن یوازې پر خپل خرطوم باندې پورته کوي؛ خو په یوه نازک پړي تړل شوی او له هغه ځان نه شي خلاصولی. دغه کار څنګه شونی دی؟ فیل کله چې کوچنی و، په یوه ډول ځنځیر په یوه مستره ونه پورې تړل شوی و. هغه وخت فیل کمزوری

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

وو؛ خو ځنځیر او ونه پیاوړي وو. کوچني فیل چې هر څومره هڅه وکړه
ځان له دې ځنځیر څخه خلاص کړي، بریالی نه شو. یوه ورځ داسې هم
راغله چې نور یې باور وشو چې له دغه حالته نه شي خلاصېدلی او هڅې
یې بې ځایه دي. هغه تر اوسه پر هماغه ځای ولاړ دی او اغېزمن شوی
دی.

موږ په دوامداره توګه آګاهانه یا ناآګاهانه له لاندې مواردو سره د مخ کېدو
پر مهال اغېزمن کېږو:

- له هغو کتابونو چې مطالعه کوو یې.
- له هغو فلمونو، سیریالانو او تلوېزیوني خپرونو چې ګورو یې.
- له هغو موسیقۍ چې اورو یې.
- له هغو کسانو سره چې ناسته پاسته ورسره کوو.

کله چې د دفتر پر لور په موټر کې روان یئ او هغه موسیقي چې تل یې په
موټر کې اورئ نن یې هم اورئ؛ خو یو دم موسیقي قطعه کېږي، څه فکر
کوئ، څه شی به له ځان سره زمزمه کوئ؟
دا به سادګي وي چې یو کار هر وخت تکرار کړو او له هغه کار پرته د بلې
پایلې تمه ولرو. که یو کار په هغه ډول چې پخوا مو ترسره کړی اوس هم
ترسره کړئ، هماغه پایله به ترلاسه کړئ چې پخوا مو ترلاسه کړې ده. د
عادتونو د بدلون په برخه کې تر ټولو ستونزمن کار د هغه څه نه زده کول
دي چې کار نه ورکوي او د مثبتو عادتونو خپلول دي.

د ګېګو اصل

د ګیګو کمپیوټري اصلاح «garbage in, garbage out» زموږ له بحث سره
ډېر مطابقت کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

منفي ورودي- منفي خروجي.

مثبت ورودي- مثبت خروجي
منفي ورودي- منفي خروجي
زموږ ورودي له خروجي سره مساوي ده. ناخود آگاه ذهن هېڅکله تعصب نه کوي. هر شی چې انتخابوو او ذهن ته یې سپاروو، زموږ ناخودآگاه ذهن یې مني او د چلند پر مهال یې منعکسوي.
تلوېزیون یو له هغو رسنیو څخه دی چې زموږ پر اخلاقو، فکر او کلتور باندې د پام وړ اغېز لري. تلوېزیون که له یوه لوري په زړه پورې او ګټور معلومات وړاندې کوي، نو له بل لوري زموږ د سلیقې له خرابوالي، د اخلاقو له فاسدېدو او د تنکیو ځوانانو له ګمراهۍ سره ډېره مرسته کوي. د شمېرو له مخې یو ځوان د خپل ۱۸ کلنۍ تر عمره لږ تر لږه دوه لکه د تاوتریخوالي صحنې د تلوېزیون له لارې ګوري.
دا سمه ده چې د سوداګریزو اعلانونو له لارې کمپنۍ خپل تولیدات پلوري؛ خو د سوداګریزو اعلانونو پر مهال تر ډېره فکر کېږي چې خلک تلوېزیون ته متوجه نه وي. حقیقت داسې نه دی، کله چې موږ اعلانونه ګورو یا یې له راډیو اورو، زموږ هوښیار ذهن غوږ نه ورته نیسي؛ خو نیمه هوښیار یا ناخوداګاه ذهن پرانیستی وی او په دې ډول موږ هغه شی جذبوو چې په اعلان کې خپرېږي.
کله مو له تلوېزیون سره جنجال کړی؟ البته چې نه خو کله چې موږ فلم ګورو خاندو او یا هم ژاړو. د دغه کار دلیل دا دی چې په فلم کې ځای شوي احساسات په چټکۍ موږ ته دننه کېږي او موږ یې هم څرګندولو ته اړ کېږو. کله مو چې وردوي بدله کړه، خروجي به خپله بدله شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هوښیار«آګاه» او ناخودآګاه ذهن

زموږ هوښیار ذهن د تفکر وړتیا لري، له همدې کبله کولی شي یو شی ومني او یا یې هم رد کړي؛ خو ناخودآګا ذهن مو یوازې مني او له هغه څه سره چې ترلاسه کړي یې دي هېڅ راز توپیري چلند نه کوي.

که خپل ذهن په وېره، شک او نفرت تغذیه کړو، د نفس تلقین فعالېږي او دغه شیان پر واقعیت بدلېږي. زموږ ناخود آګا ذهن د معلوماتو د بانک او یا هم موټر په څېر دی چې چلوونکی یې زموږ هوښیار ذهن دی. جالبه دلته ده چې د دوی ترمنځ زموږ د ناخودآګاه ذهن پیاوړی دی. ځواک له موټر سره دی؛ خو کنټرول یې د چلوونکي په لاس کې دی. ناخودآګاه ذهن کولی شي زموږ په خدمت کې واوسي او یا زموږ خلاف عمل وکړي او فعالیت یې عقلاني نه وي. که موږ بریالي نه یو، غوره ده چې خپل ناخودآګاه ذهن له سره پلان کړو.

دغه ذهن د بڼ په څېر دی، دې ته اهمیت نه ورکوي چې څه په کې کرو، بې پرې دی او هېڅ لومړیتوب نه لري. که ښه تخم په کې وکرو ښه حاصل به راکړي او که مو تخم پوچ وي حاصل به مو هم سم نه وي.

تر دې به هم یو څه وړاندې ورشم او وبه وایم که په دغه بڼ کې ښه او اصلاح شوی تخم هم وکرو؛ خو پالنه یې ونه کړو بیا به مو هم حاصل یوازې بې ګټې بوټي وي. د بې ګټې ونښو د ودې بهیر دوام پیدا کوي، د انسان ذهن هم همداسې دی، په یوه وخت مثبت او منفي افکار هغه نه شي تسخیرولی. د بریالیتوب لپاره باید خپل ذهن پر مثبت مسیر ور برابر کړو.

څنګه به پلان جوړوو؟

د بایسکل چلولو زده‌کړه مو در په یاد کړئ. دا زده‌کړه څلور پړاوونه لري. لومړی پړاو د ناخودآګاه ذهن نمزوري بلل کېږي. په دغه پړاو کې پر ...

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

نه پوهېږي چې نه پوهېږو. لکه يو کوچنی ماشوم چې پر دې نه پوهېږي چې بايسکل څغلول څه دي. په دغه پړاو کې ناخودآگاه کمزوري ده.

په دويم پړاو کې اګاهانه يا هوښياره کمزوري ده. ماشوم د بايسکل څغلولو پر څرنګوالي پوهېږي؛ خو لا هم په خپله پر بايسکل نه شي سپرېدلی. له همدې کبله هغه په دغه پړاو کې پر خپله کمزوري پوهېږي.

له دې وروسته بيا زده کړه پيلوي او درېيم پړاو ته رسېږي. دغه پړاو آګاهانه صلاحيت يا هوښيار صلاحيت نوموي. په دغه پړاو کې هغه بايسکل څغلولی شي؛ خو بايد د خپلو کارونو پر پړاونو تمرکز وکړي. له همدې کبله د خپل فکر او هڅې پر مټ بايسکل څغلوي.

څلورم پړاو بيا د ناخودآګاه صلاحيت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هوښياری د بايسکل څغلولو ډېر تمرين کوي، تر څو په راتلونکې د هغه د چلولو لپاره فکر کولو ته اړ نه شي. دغه پړاو په اوتومات ډول ترسره کېږي. په څلورم پړاو کې دی کولی شي د بايسکل څغلولو پر مهال له خلکو سره خبرې وکړي او خلکو ته لاس هم پورته کړي. دی نو اوس د ناخودآګاه صلاحيت پړاو ته رسېدلی او تمرين او فکر کولو ته اړتيا نه لري.

دا دقيقاً هغه پړاو دی چې موږ غواړو ټول ښه عادتونه مو ورته ورسېږي. په خواشينی سره بايد ووايم چې زموږ يو شمېر منفي او بد عادتونه اوس دغه پړاو ته رسېدلي چې زموږ د پرمختګ پر وړاندې خنډ دي.

څېړنې ښيي هغه کسان چې سګرېټ څکوي ۹۰ سلنه يې تر ۲۱ کلنۍ وړاندې سګرېټيان شوي او تر دې عمر وروسته د سګرېټې کېدو شونتيا ډېره لږه ده.

د انسان طبيعت له خلا کرکه لري

دوه خوربيونه لرم چې د ټېنس لوبې ډېر مينوال دي. يوه ورځ يې پلار راته وويل: «دا لوبه ډېر اګښت لري. ډنډه يې، توپ، د چمن لګښت او لاربښوود

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

یې ټول پیسې غواړي.» له هغه مې وپوښتل: «د څه شي په پرتله گرانه ده؟ ته کولی شې هغوی له تېنس څخه منعه کړې او پیسې دې سپما کړې؛ خو که هغوی دا لوبه ونکړي او له ټولې هغې انرژۍ سره چې لري یې را وگرځي، کومو کارونو ته مخه کولی شي؟»

مکث یې وکړ او تر څه فکر کولو وروسته یې وویل: «که اجازه ورکړو چې هغوی خپلې لوبې ته دوام ورکړي، دا به تر ټولو ارزانه لار وي.»

هغه ژر په مثبتو فعالیتونو کې د خپلو زامنو د بوختیا ارزښت درک کړ او وپوهېده چې له تنېس څخه تر راگرځولو وروسته یې ښایي اولادونه منفي کارونو ته مخه کړي، ځکه انسان په طبیعي لحاظ له خلا کرکه لري او په دې برخه کې ډېر بې پرې هم دی(دا ورته توپیر نه کوي چې مثبت او که منفي موارد مني، یوازې غواړي چې په خلا کې نه وي.)

د شخصیت جوړول هم پر عادت بدلېږي. که غواړو چې ښه شخصت جوړ کړو، باید پر خپلو عاداتو له سره په جدیت غور وکړو. هغه شی چې په افراط پیلېږي وروسته په دایمي سرغړونه بدلېږي.

له همدې کبله له ځانه وپوښتئ:

۱. غواړی چې د کار کیفیت مو ټیټ شي؟

۲. په گونگوسه خپرولو کې افراط کوئ؟

۳. کینه او د انسان نفس راسره دي؟

۴. په کافي اندازه زړه سوی لرئ؟

کولی شو چې پر خپلو افکارو د کنټرول له لارې خپل عادتونه کنټرول کړو. د دغه کار لپاره اړتیا ده چې خپل ناخودآگاه ذهن مهار کړو. کله چې په ماشومتوب کې د شخصیت جوړېدو بنسټ اېښوودل کېږي، غوره به وي چې ښه عادتونه خپل کړو؛ خو د دې معنا دا نه ده چې په لویوالي کې د ښو عادتونو خپلول ناشوني دي. هېڅ وخت د ښو عادتونو د خپلولو لپاره

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ناوخته نه ده. د مثبتو او ښو عادتونو خپلول وخت نیسي؛ خو کله مو چې زده کړل، ژوند ته مو نوې معنا ببښي. خوشبیني او بدبیني عادتونه دي. ددغو عادتونو ماهیت هماغه دردونه او خوښۍ دي. موږ کارونه له درد او غم څخه د لرې والي یا خوښۍ لپاره ترسره کوو. هڅه کوو هغه ګنج چې تر لاسه کوو، له هغه رنج څخه چې د ترلاسه کولو لپاره یې ګالو ډېر وي؛ خو کله چې د رنځ کچه تر ګنج لوړېږي له هڅو لاس په سر کېږو.

د بېلګې په ډول کله چې ډاکټر یوه سګرېټي ته وايي چې سګرېټ پرېږده، هغه یې په خوب کې وايي: «نه شم کولی عادت شوي مې دي او خوند را کوي.»

دی بیا هم د سګرېټ څکولو ته دوام ورکوي، ځکه په دغه پړاو کې لا هم خوند تر رنځ ډېر دی.

یوه ورځ داسې هم راځي چې له جدي ناروغۍ سره مخ کېږي او ډاکټر ورته وايي: «که غواړې چې ژوندی پاتې شې باید سګرېټ پرېږدې.» په دغه پړاو کې ډېری خلک د ډاکټر په خبره کوي او سګرېټ پرېږدي، ځکه اوس د هغه رنځ کچه د سګرېټو له کبله رامنځته شوی د سګرېټو تر خونده لوړه شوې ده.

د بدلون پر وړاندې مقاومت

کله چې خلک خپل منفي عادت پېژني او وړاندې خبرېږي، نو ولې یې د بدلولو هڅه نه کوي؟ تر ټولو ستر دلیل یې دا دی چې هغوی د مسؤلیت له منلو ډډه کوي. منفي عادت ته د دوام ورکولو خوند له هغې سختۍ ډېر دی چې باید د بدلون لپاره یې وګالي.

دغه ډول خلک ښایي:

- د بدلون لېوال نه وي.
- د بدلون لپاره کومه ځانګړې تګلاره ونه لري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- پر ځان به باور نه لري چې بدلون کولی شي.
- ښايي د بدلون لپاره پر اړتيا به په سمه توګه نه وي خبر.

ټول هغه عوامل چې پورته يې يادونه وشوه د منفي عادتونو د پرېښوودو مخه نيسي. په دې برخه کې ټول د انتخاب يو ډول حق لري. کولی شو خپلو بدو عادتونو ته ارزښت ور نکړو او فکر وکړو چې په خپله به له منځه ولاړ شي چې دا يوازې د ځان تېرايستل دي او يا هم له هغوی سره مخ شو او پر هغوی د غلبې له لارې ښه ژوند غوره کړو. سمون او په چلند کې بدلون پر وېره د غلبې او له آسودګۍ څخه د راوتلو له لارې ترلاسه کېږي. دا په ياد ولرئ چې وېره د زده کړې وړ چلند دی او کولی شو چې هغه زده نکړو.

لاندې تر ټولو معمولې پلمې دي چې خلک يې د منفي عادتونو د نه بدلولو لپاره راوړي:

۱. زه دغه کار تل په همدې بڼه ترسره کوم.
۲. تر اوسه مې هېڅکله په دې بڼه نه دی ترسره کړئ.
۳. دا زما کار نه دی.
۴. فکر نه کوم چې توپير دې ولري.
۵. ډېر زيات بوخت يم او بدلون ته وخت نه لرم.

د مثبت عادتونو رامنځته کول

دې ته له پام پرته چې عمر مو څومره دی او منفي عادت مو له څه وخت راهيسې درسره مل دی، هېڅ وخت د هغه د بدلون لپاره ناوخته نه ده. له هغو مواردو څخه د خبرېدو چې اصلاح ته اړتيا لري او د چلند د سمون د تګلارو پر مټ بدلون کولی شو. له پخوا به ښايي تاسې هم دا اورېدلي وي چې: «زوړ سپی نوي تخنيکونه نه شي زده کولی.»؛ خو دا خبره ناسمه ده. لومړی، خو دا چې موږ انسانان [illegible] زده کوو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

نه پوهیږي چې نه پوهیږو. لکه یو کوچنی ماشوم چې پر دې نه پوهیږي چې بایسکل ځغلول څه دي. په دغه پړاو کې ناخودآگاه کمزوري ده.
په دویم پړاو کې اګاهانه یا هوښیاره کمزوري ده. ماشوم د بایسکل ځغلولو پر څرنګوالي پوهیږي؛ خو لا هم په خپله پر بایسکل نه شي سپرېدلی. له همدې کبله هغه په دغه پړاو کې پر خپله کمزوری پوهیږي.
له دې وروسته بیا زده کړه پیلوي او دریېم پړاو ته رسیږي. دغه پړاو آګاهانه صلاحیت یا هوښیار صلاحیت نوموي. په دغه پړاو کې هغه بایسکل ځغلولی شي؛ خو باید د خپلو کارونو پر پړاونو تمرکز وکړي. له همدې کبله د خپل فکر او هڅې پر مټ بایسکل ځغلوي.
څلورم پړاو بیا د ناخودآګاه صلاحیت دی. په دغه پړاو کې ماشوم په هوښیارۍ د بایسکل ځغلولو ډېر تمرین کوي، تر څو په راتلونکې د هغه د چلولو لپاره فکر کولو ته اړ نه شي. دغه پړاو په اوتومات ډول ترسره کیږي.
په څلورم پړاو کې دی کولی شي د بایسکل ځغلولو پر مهال له خلکو سره خبرې وکړي او خلکو ته لاس هم پورته کړي. دی نو اوس د ناخودآګاه صلاحیت پړاو ته رسېدلی او تمرین او فکر کولو ته اړتیا نه لري.
دا دقیقاً هغه پړاو دی چې موږ غواړو ټول ښه عادتونه مو ورته ورسیږي. په خواشینۍ سره باید ووایم چې زموږ یو شمېر منفي او بد عادتونه اوس دغه پړاو ته رسېدلي چې زموږ د پرمختګ پر وړاندې خنډ دي.
څېړنې ښیي هغه کسان چې سګرېټ څکوي ۹۰ سلنه یې تر ۲۱ کلنۍ وړاندې سګرېټیان شوي او تر دې عمر وروسته د سګرېټي کېدو شونتیا ډېره لږه ده.

د انسان طبعیت له خلا کرکه لري

دوه خورېیونه لرم چې د تېنس لوبې ډېر مینوال دي. یوه ورځ یې پلار راته وویل: «دا لوبه ډېر لګښت لري. ډنډه یې، توپ، د چمن لګښت او لارښوود

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ورکول د خپل ناخوداګاه ذهن د پلانولو لاره ده، البته دا پلانول کېدای شي مثبت وه اوسي او کېدای شي منفي. ځان ته د منفي تلقين ورکولو بېلګې په لاندې ډول دي:

- ستړی يم
- زه خو لوبغاړی نه يم
- حافظه مې کمزورې ده
- رياضي مې ښه نه ده

کله چې ځان ته منفي تلقين ورکوئ، ستاسې ناخوداګاه ذهن باور ورباندې کوي او په عملي ډول پر داسې يوه پيغام بدلېږي چې ستاسې پر چلند اغېز پيلوي. د بېلګې په توګه: کله چې يو کس له بل سره د لومړي مخ کېدو پر مهال ځان ته تلقينوي چې «حافظه مې کمزورې ده.» د هغه د نوم زده کولو لپاره هېڅ راز هڅه نه کوي، ځکه ځان ته يې تلقين کړې چې حافظه يې کمزورې ده. له همدې کبله به د بل ځل کتنې پر مهال د هغه کس نوم د ده په ياد نه وي او بيا به ځان ته ووايي: «حافظه مې کمزورې ده.» دغه شی به د يوې ناپايه دورې په څېر دوام پيدا کړي. کله چې يو کس په کافي اندازه يو باور تکرار کړي، هغه باور د ده په ناخوداګاه کې ځای نيسي او په دې ډول په واقعيت بدلېږي.

حتی هغه دروغ چې په ځلونو تکرار شي، يوه ورځ پر واقعيت بدلېږي.

ولې بايد مثبتې خبرې وکړو؟ ځکه غواړو په خپل ذهن کې د هغه څه تصوير ولرو چې غواړو يې نه هغه څه چې نه يې غواړو.

هر تصوير چې په خپل ذهن کې وساتئ پر واقعيت بدلېږي. ځان ته تلقين ورکول د تکرار يو پړاو دی. که په کافي اندازه يوه خبره تکرار کړئ، ستاسې په ناخوداګاه ذهن کې به ښه ځای ونيسي. د بېلګې په توګه که ووايئ: «ارام، راحت او منظم انسان يم.» د دغه عبارت له ډېر تکرار

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

وروسته که له ډېر ځانګړي حالت سره مخ هم شئ، بیا به هم خپله آرامي وساتلی شئ.
ځان ته تلقین ورکول باید د منفي عبارتونو له لارې ترسره نه شي. مه وایي: «غیرې منظم یم.» بلکې پر ځای یې ووایي: «منظم یم»
کله چې ځان ته د تلقین ورکولو پر مهال له منفي کلمو ګټه پورته شي، منفي تصویر جوړېږي او دا هغه څه دي چې موږ یې نه غواړو. مثبت تصویرونه جوړ شوي، ځکه موږ پر تصاویرو فکر کوو، نه پر کلماتو.
د بېلګې په توګه که درته ووایم: «د آبي فیل په اړه فکر مه کوه.» کوم تصویر چې لومړی ستاسې ذهن ته راځي هغه د أبي فیل دی.
کله چې درته وایم: «مور» څه شی چې په لومړي سر کې ستاسې ذهن ته راځي ستاسې د مور انځور دی؛ نه دا چې ستاسې ذهن د مور سپېل پیل کړي: م و ر.
کله چې یوه منفي کلمه ذهن ځان ته تلقین کېږي، له هغه سره یو منفي انځور جوړېږي او موږ دا شی نه غواړو.
زموږ مغز ډېر کله د واقعیت او تصور ترمنځ توپیر نه شي کولی.
د بېلګې په توګه مور او پلار تمه درلوده چې اولادونه یې د شپې په ۹ بجو کور ته راشي؛ خو اوس د شپې یوه بجه ده او دوی لا هم کور ته نه دي راغلي. په دغه ډول حالت کې د والدینو ذهن ته کوم فکر ورځي، ښایي هیله ولري چې هر څه سم وي او وایي: «هیله من یم چې هغوی ته کومه پېښه نه وي ور شوې.» په دغه حالت کې د دوی فشار لوړېږي. دا په حقیقت کې یوه تصور شوې تجربه ده، نه واقعي. واقعیت ښایي دا وي چې اولادونه یې په مېله کې دي او په بې مسؤلیتۍ له خپلې تفریح خوند اخلي.
فکر وکړئ چې اولادونه په ۹ بجو په کور کې دي؛ خو یوه پېښه هم ور شوې ده. په دغه حالت کې د والدینو فشار څنګه کېږي؟ بیا هم لوړېږي.
PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په دغو دواړو حالاتو کې په لومړي کیسه کې تصور شوې کیسه حقیقت نه لري او په دویم حالت کې یې لري. په دواړو حالاتو کې د انسان د بدن غبرګون یو ډول دی.
زموږ او ستاسې ذهن د دې وړتیا نه لري چې د حقیقت او تصور شوې تجربې ترمنځ توپیر وکړي.

ناخودآګاه ذهن مو چمتو کړئ

ځان ته له تلقین ورکولو څخه د منفي عادتونو په لرې کولو او د مثبتو هغو په خپلولو کې ګټه پورته کولی شئ. موږ ټول په ناخودآګاه ډول ځان ته له تلقین ورکولو ګټه پورته کوو. د بېلګې په توګه کله چې د سبا سهار د پرواز لپاره باید وختي پاڅېږو، ځان ته وایو: «باید د سهار شپږ بجې له خوبه پاڅېږم.» او له استثنا پرته پر همدې وخت پاڅېږو (په ډېرې مواردو کې ان د ساعت له مرستې پرته پاڅېږو). په دغه ډول حالاتو کې اصلاً زموږ ناخودآګاه ذهن چمتو کېږي او زموږ لپاره دغه کار ترسره کوي. ځان ته تلقین ورکول هغه لاره ده چې موږ یې پر مټ خپل ذهن ته پلان ورکوو. ځان ته تلقین ورکول یوه تکرارېدونکې پروسه ده چې له لارې یې په مثبتو خبرو ناخودآګاه ذهن پر واقعیت د هغو د بدلولو لپاره تغذیه کوو. تکرار په یوازې ځان بسیا نه کوي، له هغه سره باید عواطف او احساسات هم ملګري وي. له تجسم کولو پرته ځان ته تلقین ورکول ګټه نه لري. په لومړي ځل چې زموږ ځان تلقین ترلاسه کوي، هغه ردوي، ځکه هغه زموږ له باوري نظام سره مخالف او پردی ښکاري.
بریالیتوب زموږ د تمرکز او تکرار په ځواک پورې تړلی دی.

ځان ته د تلقین ورکولو د تعقیب پړاوونه

۱. داسې ځای ته ولاړ شئ چې څوک مزاحمت درته ونه کړي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۲. د خپلو وړاندیزونو نوملړ ولیکئ
ځان ته تلقین ورکول د شخصیت جوړولو یوه له غوره لارو څخه ده
ځان ته تلقین ورکول پر واقعیت بدل کړئ
۱. د هغو شیانو لېست چمتو کړئ چې غواړئ ځان ته یې تلقین کړئ
۲. دغه نوملړ په ورځ کې لږ تر لږه دوه ځله تکرار کړئ، یو ځل سهار او بیا د ورځې په پای کې. په سهار کې تکرار ځکه ګټور دی چې ذهن پرانیستی او منونکی وي او د ورځې په پای کې ځکه ښه دی چې تاسې به یو مثبت تصویر د ټولې شپې لپاره خپل ناخودآګاه ذهن ته وسپارئ.
۳. ۲۱ ورځې یې پرله پسې تکرار کړئ، تر څو پر عادت بدل شي.
۴. ځان ته تلقین ورکول په یوازې ځان کار نه ورکوي، هغه تصور ته اړ دی.

تجسم

تجسم د هغه شي چې موږ یې غواړو یا هغه فرد چې غواړو هغسې و اوسو، د ذهني تصویر د رامنځته کولو پروسه ده. تجسم او ځان ته تلقین ورکول لاس په لاس سره کار کوي. له تجسم پرته ځان ته تلقین ورکول به د ماشیني بهیر په څېر بې ګټې تکرار وي. د پایلې لپاره باید احساسات، عواطف او تجسم ځان ته له تلقین ورکولو سره یو ځای شي.

خبرداری!

ځان ته تلقین ورکول ښایي په لومړي ځل زموږ د ذهن له لوري ونه منل شي، ځکه هغه یو بېګانه فکر راته ښکاري. د بېلګې په توګه زه لسیزې په دې باور وم چې کمزورې حافظه لرم، خو اوس یو دم غواړم خپل ذهن ته تلقین ورکړم چې نه حافظه مې پیاوړې ده. زما ذهن به دا خبره بېرون ته وغورځوي او راته وبه وایي: «ته دروغجن یې ستا حافظه کمزورې ده، ځکه تا پر دې باور کړی.» ۲۱ ورځې وخت به ونیسي تر څو دغه تصور له منځه

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ولاړ شي. ولې ۲۱ ورځې؟ ځکه ټول عادتونه لږ تر لږه ۲۱ ورځې وخت نیسي چې خپل او یا هم هېر شي.

که یوې سندرې ته ۲۱ ورځې غوږ ونیسئ او وروسته خاموشه شي، له ځان سره به څه زمزمه کړئ. حتماً هماغه سندره.

اوس پوښتنه دا ده چې ایا ۲۱ ورځې اګاهانه هڅه ستاسې د ژوند د بدلون لپاره ګرانه بیه ده چې باید پرې یې کړئ؟ په حقیقت کې نه؛ خو باید ژمنه وکړئ چې دغه کار ترسره کوی.

ځان ته د تلقین ورکولو بهیر ډېر ساده ښکاري، په داسې حال کې چې داسې نه ده؛ خو تاسې یې تر ودې وتلی شئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

يو ګرام عمل تر يو ټن خبرو ښه دی.
فريدريک انګليس

۱. ۱۵ دقيقې وخت ځان ته ورکړئ او د هغو منفي عادتونو لېست جوړ کړئ چې تاسې غواړئ ورباندې غالب شی: ....

....

....

....

۲. ۱۵ دقيقې يوازې کېنئ او د مثبتو عادتونو لېست مو چمتو کړئ چې غواړئ نور يې هم پياوړي کړئ: ....

....

....

....

۳. د هغو وړانديزونو لېست برابر کړئ چې له تاسې سره پورته د ليکل شويو مثبتو عادتونو په خپلولو کې مرسته کولی شي: ....

....

....

....

۱. د هغو شيانو لېست جوړ کړئ چې غواړئ ځان ته يې تلقين کړئ
۲. د ۲۱ ورځو پلان له تصور سره يو ځای تکرار کړئ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ته ګټبونکي یې / ۲۷۲

دوولسم څپرکی

د موخې ټاکل

ځان ته مو موخې وټاکئ او ترلاسه یې کړئ
څومره چې پر موخو تمرکز کوئ، په هماغه کچه به خنډونه نه وینئ

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

علم له تاسې سره موخې ته په رسېدو کې مرسته کوي، په دې شرط چې تاسې ته خپله موخه معلومه وي.

په لرغونې زمانه کې یوه هندي مرشد خپلو مریدانو ته د نښې ویشتل وربښوودل. ده د لرګي له یوې مرغۍ د موخې په توګه کار اخیسته او له مریدانو به یې غوښتل چې د هغه سترګې په نښه کړي. له خپل لومړي مرید څخه یې پوښتنه وکړه کوم شی چې د نښې ویشتلو پر مهال ویني تشریح کړي. هغه وویل: «زه ونې، شاخونه، پاڼې، اسمان، مرغۍ او د هغې سترګې وینم.»

مرشد له خپل مرید څخه وغوښتل چې انتظار وکړي. وروسته یې دویم مرید را وغوښته او له هغه یې هم ورته پوښتنه وکړه او دویم مرید ځواب ورکړ: «زه یوازې د مرغۍ سترګې وینم.» مرشد وویل: «ډېر ښه، اوس نو دې غشی ووله.» مرید چې کله غشی وویشت، نېغ د مرغۍ په سترګو ولګېد.

که تمرکز ونه کړو موخه نه شو ترلاسه کولی. تمرکز سخت دی؛ خو د زده کړې وړ مهارت دی.

سترګې مو له موخې مه اړوئ:

د ۱۹۵۲ زېږدیز کال د جولای په څلورمه نېټه فلورانس چاډویک پرېکړه وکړه چې د لومړنۍ ښځې په توګه به د کاتالینا په کانال کې ولامبي. هغه تر دې وړاندې د انګلیس په کانال کې پر لامبو بریالۍ شوې وه او ټولې نړۍ دا حالت لیده.

دې له غلیظ ګرد، سختو سړو او حتی د اوبو له زیان رسوونکو حیواناتو سره یې مبارزه وکړه. دې هڅه کوله چې ځان ساحل ته ورسوي؛ خو کله به یې چې د سترګو له کنجو کتل یوازې غلیظ ګرد یې لیده چې کانال یې احاطه کړی و. هغې له دې کبله چې ساحل یې نه شوی لیدلی له هڅو لاس واخیست.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هغې يوازې په داسې حال کې چې له نیم مایل څخه لږ فاصله ساحل ته پاتې وه، له هڅو لاس واخیست، له دې کبله نه چې هغه ډارنه وه، بلکې له دې کبله چې په هېڅ صورت یې خپله موخه د ترلاسه کېدو وړ نه بلله. دې وروسته وویل: «پلمه نه کوم، که مې یوازې ساحل لیدلی وی، هڅو ته مې دوام ورکاوه او موخې ته رسېدم.»
دوې میاشتې وروسته بېرته راغله او د کاتالینا له کانال څخه په لامبو تېره شوه. دا ځل یې د هوا له خرابوالي سره سره دغه کار وکړ، ځکه دا ځل یې ځان ته هدف ټاکلی او په دغه کار سره نه یوازې د ښځو بلکې د نارینه وو ریکارډ یې هم مات کړ.

موخه «هدف» ولې مهم دی؟

په تر ټولو لمرینه ورځ، تر ټولو پیاوړی زره‌بین هم کاغذ ته اور نه شي اچولی، ستا لاسونه د هغه د نیولو پر مهال ښوري او وړانګې یې متمرکزې نه وي. خو که دې لاسونه ونه ښوري او وړانګې یې متمرکزې شي حتماً به کاغذ اور واخلي او په اصل کې همدا د تمرکز ځواک دی.
يو سړی چې په سفر روان و، د یوې دوې لارې په لومړۍ برخه کې ودرېد او له یوه سپین‌ږیري یې وپوښتل: «دغه سړک به مې کوم ځای ته ورسوي؟»
سپین‌ږیري پوښتنه ترې وکړه: «ته چېرې غواړې ولاړ شې؟» سړي ځواب ورکړ: «نه پوهېږم.»
سپین‌ږیري ځواب ورکړ: «نو په هر یوه چې ولاړ شې توپیر نه کوي.»
څومره سمه خبره یې ورته کړې ده. کله چې موږ نه پوهېږو چېرې ځو هره لاره مو یو ځای ته رسوي.
د فوټبال یو ټیم په نظر کې ونیسئ چې له هره اړخه له یوې بلې لوبډلې سره لوبې ته چمتو دی؛ خو د لوبې تر پیل وړاندې یو کس راځي او د ګول دواړه دروازې په بشپړ ډول له منځه وړي...
PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

له لوبې سره څه کېږي؟ نور نو هېڅ نه پاتې کېږي. څه ډول پایله معلومومې؟ څنګه به پوهېږې چې بریالی شوی یې؟

له لاربښود پرته شور او شوق د اور په څېر دی چې هر څه له منځه وړي.

موخې په اصل کې موږ ته د لاربښوونې حس را کوي.

کله په داسې رېل یا الوتکه کې سپاره یئ چې نه پوهېږئ کوم لوري ته ځي؟ د دې پوښتنې واضیح ځواب نه دی. بیا نو ولې خلک د ژوند پر داسې مسیر روان دي چې نه پوهېږي، کوم لوري ته روان دی؟

خوبونه

خلک د خوبونو، هیلو او اهدافو ترمنځ توپیر نه شي کولی. خوبونه او هیلې تر لېوالتیا پرته بل څه نه دي او لېوالتیا کمزورې ده. لوالتیا هغه وخت پیاوړې کېږي چې لاندې موارد یې ملاتړ وکړي:

- لارښوونه
- ژمنتیا
- تشخیص
- نظم
- ضرب الاجل

پورتني هغه موارد دي چې د لېوالتیا او هدف ترمنځ د توپیر د ټکو په توګه یې یادولی شو. اهداف هغه خوبونه دي چې ضرب الاجل ورته ټاکل شوی او عملي پلان ورته جوړ شوی وي. اهداف ښایي ارزښتمن وي یا هم بې ارزښته. دا مینه ده چې اهداف پر واقعیتونو بدلولی شي، نه تمه.

پر واقعیت د اهدافو د بدلون پړاوونه په لاندې ډول دي:

۱. څرګند او لیکل شوي اهداف

۲. هغوی ته د رسېدو لپاره عملي پلان

۳. په ورځو کې د پورتنیو دوو توکو دوه ځله لوستل

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ولې ډېری خلک اهداف نه ټاکي

ډېر دلایل دي چې خلک د اهدافو ټاکلو ته نه پرېږدي؛ خو عمده یې لاندې ډول دي:

۱. بدبینانه لیدلوری: دوی یوازې ستونزې او ګواښونهویني، فرصتونو ته پام نه کوي.

۲. له ماتې وېره: که دغه کار ترسره نه کړم څه به پېښ شي؟ خلک په ناخوداګاه ډول فکر کوي، که ځان ته اهداف و نه ټاکي، نو له ناکامۍ سره هم نه مخ کېږي؛ خو دوی پر دې نه پوهېږي چې دوی له وړاندې لا ماتې خوړلې، ځکه د هدف نه لرل په خپله ذات کې ماتې ده.

۳. د فکر محدودیت: دا زموږ د ارزښتونو د سیستم او د یوه بشپړ ژوند لپاره د لېوالتیا د نشتون پایله ده. محدود فکر کول زموږ د پرمختګ مخه نیسي. یو کب نیوونکی و. هر وخت به یې چې ستر کب ونیو بېرته به یې اوبو ته غورځاوه او یوازې کوچني کبان یې نیول. یوه کس چې د کب نیوونکي دغه غیر معمول چلند ولید پوښتنه یې ترې وکړه چې ولې داسې کوي؟ ده ځواب ورکړ: «زه د کوچنیو کبانو د پخولو وسیله لرم.»

ډېر خلک په ژوند کې ستر کار نه کوي، چې د دوی پلمه یوازې د کب نیوونکي د پلمې په څېره ده. دا یوازې محدود فکر کول دي.

۴. د ردېدو وېره: که زه دغه کار ترسره نه کړلی شم، خلک به څه وایي؟

۵. ځنډول: څه خو وروسته به خپل اهداف وټاکم. دا په حقیقت کې له محدود فکر کولو سره تړلې ده.

۶. پر نفس ټینګ باور: ځکه یو کس له داخله نه رهبري کېږي او هېڅ ډول هڅوونکی فکر نه لري.

۷. د اهدافو بې ګټې بلل: هېڅ‌ا دوی ته د هدف ټاکلو ګټې نه دي ورزده کړې او دوی هم هېڅکله دا ګټې په خپله نه دي درک کړې.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۸. د اهدافو د ټاکلو د اړوندې زده کړې کموالی: خلک د اهدافو د ټاکلو پر میکانیزم نه پوهېږي. دوی مرحله په مرحله لارښوونې ته اړتیا لري چې وکولی شي له یوه سیستم څخه پیروي وکړي.

د هدف ټاکل خپل پړاوونه لري. مثلاً کله چې تاسې د الوتنې ټکټ اخلئ، دغه ټکټ د کومو پړاونو څرگندوی دی؟

د پیل نقطه

منزل

د سفر کلس

بیه

د اخیستلو نېټه

او له کاره د لوېدو نېټه

که له خلکو وپوښتې چې د ژوند تر ټولو ستره موخه یې څه ده، ښایي ډېر مبهم ځوابونه ترلاسه کړئ. مثلاً وایي به «غواړم بریالی شم، خوشاله واوسم او ښه ژوند ولرم.» دا ټولې هیلې دي، یوه یې هم څرگنده موخه نه ده.

اهداف باید «SMART» وي:

۱. لومړنی اېس د مشخصوالي دی چې په انگلیسي کې سپېسیفیک ورته وایي. مثلاً: «زه غواړم ډنگر شم.»

۲. اېم یې له مېژرېبل څخه اخیستل شوی چې د اندازې کولو وړ معنا لري. که موږ یې اندازه نه شو کړلی، ترلاسه کولی یې هم نه شو.

۳. اې له اچیوېبل څه اخیستل شوې چې د ترلاسه کېدو وړ معنا لري. د ترلاسه کولو معنا دا ده چې هدف له ننگونو سره سره د لاس رسي وړ وي،

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هسې نه چې له لید څخه د باندې وي، ځکه دغه ډول اهداف سړی زړه سوړی کوي.

۴. ار یې له ریالیستیک څخه اخیستل شوی چې واقعبینانه معنا لري. مثلاً په یوه میاشت کې د پنځوس پونډه وزن له لاسه ورکول واقعبینانه نه دي.

۵. ټې یې له ټایم څخه اخیستل شوی دی. هدف باید د پیل او ترلاسه کېدو مشخص وخت ولري.

اهداف کېدای شي په لاندې ډول وي:

۱. لنډمهالي- یو کلن

۲. منځمهالي- درې کلن

۳. اوږدمهالي- تر پنځو کلونو

اهداف کولی شي تر پنځو کلونو هم ډېر وخت ونیسي، چې په دغه صورت کې ستاسې د ژوند پر هدف بدلېږي او په ژوند کې هدف لرل ډېر مهم دي. اهداف په ډېره اسانۍ ترلاسه کېږي، که په کوچنیو برخو سره ووېشل شي:

ژوند په ټولیز ډول ستونزمن دی؛ خو که په وړو برخو ووېشل شي، اسانه کېږي.

جین گورډان

اهداف باید متعادل وي

زموږ ژوند یوه څرخ ته ورته دی چې شپږ پرې لري

۱. کورنۍ: هغه کسان چې مینه ورسره د ژوند کولو او د هغه د دوام لپاره دلیل دي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۲. مالي چارې: د کار او هغې برخې استازيتوب کوي چې په پيسو اخيستل کېدای شي.
۳. جسماني حالت: زموږ روغتيا، هغه شی چې له هغې پرته هېڅ شی ارزښت نه لري.
۴. ذهن: د پوهې او زده کړو استازيتوب کوي.
۵. ټولنيز اړخ: هر فرد او بنسټ ټولنيز مسؤليت لري او که دغه مسؤليت ترسره نکړي، ټولنه د زوال پر لور ځي.
۶. روحاني اړخ: زموږ د ارزښتونو نظام زموږ د شخصيت ځرګندونه کوي.
کله چې دې شپږو پرو يوه يې هم له نظم څخه ووته، ژوند مو تعادل له لاسه ورکوي. يوازې څو دقيقې پر دې فکر وکړئ چې که له دې شپږو پرو يوه له لاسه ورکړئ ژوند به څه ډول وي؟

تعادل

په ۱۹۲۳ زېږديز کال کې د نړۍ اته شتمن سره راټول شول او يوه غونډه يې وکړه. هغه مهال د دوی ټوله پانګه د امريکا د متحده اياﻻتو د حکومت تر پانګې ډېره وه. له دې ناستې وروسته دوی پر دې نور هم ښه پوه شول چې څنګه خپله شتمني زياته کړي؛ خو راځئ دېته وګورو چې ۱۵ کاله وروسته دوی له څه ډول برخليک سره مخ شول:
۱. د اوسپنې د تر ټولو ستر شرکت مشر چارليز شواب د خپل ژوند پنځه کلونه په قرضدارۍ کې تېر کړل او په مفلسۍ کې مړ شو.
۲. د ګاز د سترې کمپنۍ مشر هاوارډ هاپسون لېونی شو.
۳. د توکو ستر سوداګر ارتور کاتن وړاندې له دې چې خپل پوروونه خلاص کړي، په ماتې کې مړ شو.
۴. د نيويارک د ونډو د بازار مشر ريچارډ ويټني زنداني شو.
۵. د وال‌سټريټ مشر کاروباري جيسي لايومور ځانوژنه وکړه.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۶. د نړۍ تر ټولو ستر انحصارګر سوداګر اېوان کرويګر ځانوژنه وکړه.

۷. د سيټيلمېنټ د نړيوال بانک مشر ليون فراسېر ځانوژنه وکړه.

څه شی چې دغو کسانو هېر کړي وو، هغه د ژوند جوړول وو.

ښايي دغه ډول کيسې لوستونکو ته دا غلط فکر تلقين کړي چې پيسې د ټولو بديو سرچينه ده؛ خو په اصل کې خبره داسې نه ده. د دغو اوو کسانو ستونزه پيسې نه وې. پيسې د وړي لپاره خواړه، د ناروغ لپاره درمل او اړو خلکو لپاره د جامو د اخيستو وسيله ده. پيسې په حقيقت کې يوازې د تبادلې يوه وسيله ده.

په حقيقت کې يوازې په پيسو پسې تلل او د ژوند له پنځو نورو ړرو ځان بې برخې کول د دغو کسانو د ماتې لامل شول. موږ دوه ډوله زده کړې لرو؛ يو ډول يې موږ ته راښيي چې څنګه ژوند جوړ کړو او بل يې موږ ته د ژوند کولو چل را زده کوي. يوه برخه انسانان دومره په خپله مسلکي برخه کې غرق شوي چې ټول ټولنيز مسؤليتونه يې هېر کړي دي. د تعجب ځای خو لا دا دی کله چې له دوی څخه وپوښتې چې ولې داسې کوي؟ ځواب يې دا وي چې دا هر څه د کورنۍ لپاره کوي.

کله چې له کوره وځو ماشومان مو ويده وي او کله چې بېرته کور ته راګرځو بيا هم ويده وي؛ خو ۲۰ کاله وروسته مو پام کېږي چې هغوی ټول تللي او موږ نوره کورنۍ نه لرو او دا ډېره دردوونکې ده.

کميت نه؛ کيفيت

دا خبره به له ډېرو اورئ چې له کورنۍ سره د وخت تېرولو کميت مهم نه دی، کيفيت يې مهم دی. په دې اړه يوازې لږ فکر وکړئ. آيا رېښتيا دا جمله سمه ده؟

فکر وکړئ چې د ښار تر ټولو غوره هوټل ته تللي يئ. يو پاک ګارسيون چې شامپين [illegible] يې په لاس دئ، ستاسې مخ ته مجللې [illegible] او

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

پنچې ړدي. وروسته ستاسې مخ ته د ډوډۍ مينو ړدي او تاسې هم په هوټل کې د خپلې خوښې خواړه فرمايش ورکوئ. څو شېبې وروسته ګارسيون ستاسې د خوښې ور خوړو سره را ګرځي، خو په قاب کې ستاسې د خوښې وړ يوازې دوې قاچاقې خواړه اېښودل شوي دي. تاسې ورته وايئ چې يوازې همدومره، دی ځواب درکوي: «کميت مهم نه دی، کيفيت مهم دی.»

هيله من يم چې له دې کيسې وروسته به متوجه شوي وی چې زموږ کورنۍ يوازې کيفيت ته نه؛ بلکې کميت او کيفيت دواړو ته ارزښت ورکوي.

روغتيا

موږ د پيسو د ترلاسه کولو لپاره خپله روغتيا له لاسه ورکوو؛ خو بيا د همدې روغتيا لپاره يو عالم پيسې له لاسه ورکوو.

ټولنيز مسؤليت

د پيسو پيدا کولو له کبله ټولنيز مسؤليت له ياده وباسو، له همدې کبله ټولنه د زوال پر لور ځي چې په دغه حالت کې موږ خپله هم قرباني يو.

موخې مو په دقت وارزوئ

هغه کس چې په هېڅ شي کې هدف نه ټاکي نه ناکامېږي. د کوچنيو اهدافو ټاکنه تر ټولو ستره تېروتنه ده چې يو کس يې کولی شي. ګټونکي موخېويني او بايلونکي بيا يوازې خنډونه. زموږ اهداف بايد په کافي اندازه ستر وي چې ومو هڅوي. د دې ترڅنګ اهداف بايد واقعبينانه وي چې له نا هيلۍ سره مو مخ نه کړي. هر کار چې ترسره کوو، يا موږ خپل هدف ته نږدې کړي او يا مو له هغه لرې کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ټول اهداف باید د لاندې مواردو په رڼا کې و ارزول شي:

۱. ایا حقیقت لري؟

۲. د ټولو پر اندېښنه ارزي؟

۳. زما د نیت ښه کېدو لامل به شي؟

۴. ما به شتمن، روغ او د ارام ذهن څښتن کړي؟

۵. زما له نورو اهدافو سره همغږي دي؟

٦. ژمن ورته پاتې کېدای شم؟

لاندې مثالونه د دې ازموینې د ناکامۍ لامل کېږي:

الف: که زموږ هدف له پیسو پرته د روغ صحت لرل وي، دا ډېره واضح ده چې رسېدل ورته ناشوني دي. دا ښیي چې دغه هدف زما له نورو اهدافو سره همغږی نه دی.

ب: یو کس کولی شي ډېرې پیسې پیدا کړي؛ خو خپله کورنۍ او روغتیا له لاسه ورکوي، ایا دا شتمني ده؟ البته چې نه ده.

ج: یو کس د نشه‌یي توکو د کاروبار له لارې میلیونونه ډالر پیدا کولی شي، خو پاتې ژوند باید د قانون له وېرې په فرار کې وي. دغه ډول کار له ټولنیز اړخ ناعادلانه او غیرقانوني دی او د ذهن د ناارامۍ لامل کېږي.

ټول اهداف مو باید د پورتنیو شپږو مسایلو په رڼا کې و ارزوئ. دا په یاد ولرئ چې له عمل پرته اهداف یوازې خوبونه دي. همدا عمل دی چې خوب پر هدف بدلوي. که د عمل په صورت کې خپل هدف ته وهم نه رسېږو، ناکام نه شو ګڼل کېدای. په څنډ رسېدل، د ماتې معنا نه لري. دا ښیي چې موږ باید موخو ته د رسېدو لپاره خپل پلانونه اصلاح کړو. دقیقاً لکه یوه کامره چې د ښه انځور د اخیستو لپاره سم تنظیم ته اړتیا لري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

موخې مو بايد له ارزښتونو سره همغږې وي

موخې موږ په ژوند کې د اصلي هدف پر لور بيايي او دا د بريا پر لور د تګ د پيل ټکی دی. که مو دا ځان ته هدف وټاکه چې بايد سپوږمۍ و اوسې، که بريالي نه شيشئ، په ډاډ درته ويلی شم چې لږ تر لږه ستوري خو درنه جوړېږي.

موانع هغه وحشتناک شيان دي چې تاسې يې يوازې له مخې د سترګو اړولو پر مهال ګورئ.

هنري فورډ

په دې نړۍ کې نږدې هر انسان په ژوند کې يو هدف لري؛ خو هدف له يوه کس نه بل ته توپير کوي. که د موسيقۍ د يوې ډلې ټول غړي يو ډول موسيقي وغږوي، د موسيقۍ پارچه به زړه تنګوونکې شي.
د ځان لپاره کوچنۍ موخې مه ټاکئ، ځکه دغه ډول موخې د انسان وينه په جوښ نه شي راوستلی.

ډانيل برنهام

دا مهمه نه ده چې موږ چېرې يو، مهمه دا ده چې پر کوم لوري روان يو. له هدف پرته هڅه حتماً ضايع کېږي. ويره موږ د منفي اهدافو د ټاکلو لور ته سوق کوي. دا په حقيقت کې د هغه څه په اړه فکر کول دي چې تاسې يې نه غواړئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

فعالیت لاسته راوړنه نه ده

د فعالیت او لاسته راوړنې ترمنځ ستر توپیر دی. دا شی یو مخکښ فرانسوي ساینسپوه فابر اثبات کړی دی. هغه د وریښمو په چنجیو په ډله ییز ډول تجربه وکړه. چنجیو په غریزوي ډول هغه چنجی تعقیباوه چې تر مخ به یې روان و. فابر د وریښمو چنجي د یوه ګلدان پر ژۍ داسې یو پر بل پسې خوشي کړل چې د سر چنجي یوازې د وروستي چنجي لکۍ لیدله. دوی ته یې د ګلدان په منځ کې خواړه کېښوودل. یوه اونۍ همداسې یو په بل پسې دورې وهلې؛ خو د یوه یې هم خوړو ته پام نه شو، تر دې چې ټول مړه شول. له دې تجربې موږ زده کولی شو چې فعالیت حتماً د لاسته راوړې په معنا نه دی.

هر کس باید خپل فعالیت وارزوي چې د هدف د لاسته راوړلو پر مسیر برابر دی او که نه؟

سړی له خپلې مېرمنې سره په موټر کې سپور و او پر ناسم مسیر یې موټر ځغلاوه. مېرمن یې ورته وویل: «خوره په غلط مسیر روان یې!.»

ده ځواب ورکړ: «دې ته نو بیا چا ارزښت ورکړ. موږ له خپل وخت ښخه خوند اخلو.»

که فعالیت د لاسته راوړنې په توګه ومنو، کېدای شي وخت مو ښه تېر شي؛ خو موخې ته به ونه رسېږو.

بې ګټې اهداف

ډېر کله بې ګټې اهداف ټاکو او په دې ډول په ژوند کې یوازې خپله انرژي له لاسه ورکوو. ښایي ټولو لیدلي وو چې یو سپی د سړک پر غاړه ارام پروت وي او کله چې موټر له ...ې تېرېږي پورته کېږي او په موټر پ...

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

منډې وهي؛ خو هېڅکله موټر نه شي رانيولی. وروسته بېرته راګرځي او په خپل ځای پرېوځي.

تر کله؟ تر هغو چې يو بل موټر راشي او بيا په موټر پسې تر يو ځايه منډه وکړي.

يو سړی چې له سړک څخه تېرېده د سپي دغه چلند ته يې پام شو او له خپل ملګري يې وپوښتل: «فکر کوې چې دا سپی دې کومه ورځ موټر را ونيسي؟»

ملګري يې ځواب ورکړ: «د پوښتنې ځای دا نه دی چې سپی به موټر ونيسي او که نه، د پوښتنې ځای دا دی چې که سپي موټر ونيسي، نو څه به ورسره وکړي؟»

موږ هم په ژوند کې ځينې وختونه دغه ډول بې ګټې اهداف ټاکو چې که ورته وهم رسېږو، بې ګټې دي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عملي پلان

۱. په لاندې هره برخه کې د ځان لپاره یو مهم هدف وټاکئ چې تاسې بریالیتوب ته رسولی شي:

الف: کورنی..

ب: مالیات..

ج: روغتیا..

د: پوهنه..

ه: ټولنه..

م: روحاني اړخ..

۲. د ځان لپاره هغه اهداف مشخص کړئ چې غواړئ په یوه میاشت، یوه کال یا پنځو کلونو کې یې ترلاسه کړئ. هر هدف مو پر کوچنیو اوندازې وړ داسې برخو ووېشئ چې لویې موخې ته مو ورسوي. د هر هدف لپاره د ضرب لااجل ټاکل مهم دي.

د یوې میاشتې هدف

....

....

د یوه کال هدف

....

....

د دریو کالو هدف

....

....

د پنځو کالو هدف

....

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دیارلسم څپرکی

ارزښتونه او لیدلوری

ارزښتونه پرېکړې رهبري کوي

ارزښتونه بې بېيې دي. کله چې تاسې ارزښت ته بیه ټاکئ، دوی خپل ارزښت له لاسه ورکوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د مهتما ګاندي په باور لاندې اووه وژونکي ګناهونه دي؛ له کار پرته شتمني، له وجدان پرته خوښي، له شخصيت پرته زده کړې، له اخلاقو پرته سوداګري، له بشرپالنې پرته علم، له قربانۍ پرته دين او له بنسټونو پرته سياست.

کله چې ماشوم نړۍ ته راځي ټوک خوشاله کېږي؟ طبعاً چې والدين، خپلوان او ملګري، خی څوک ژاړي؟ په خپله ماشوم. کله چې مړه کېږو بايد خوشاله واوسو او له دې راضي وو چې دې نړۍ ته راغلي يو. د ژوند تر پايه بايد پر دې بريالي شوي وو چې کله له دې نړۍ د تګ پر مهال باوري وو چې تر دې نسبتاً ښه ځای ته ځو.

کله چې نېک انسانان له دې نړۍ ځي، هغوی په حقيقت کې نه مري، بلکې ښې کړنې يې د تل لپاره ژوندی ساتي.

هغه وخت در په ياد کړئ چې د وروستي ځل لپاره ستاسې ستاينه او منندويي شوې ده. انسانانو تر بل هر څه د هغو کوچنيو ښېګڼو په اړه چې له دوی سره شوې ډېرې خبرې کوي.

هېڅوک د هغه شي لپاره نه ستايل کېږي چې ترلاسه کوي يې؛ بلکې د هغه شي لپاره ستايل کېږي چې ورکوي يې.

کلوين کوليج

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د خپلو ارزښتونو د نظام په اړه څه ډول قضاوت وکړو؟

ښځه کولی شو د خپلو ارزښتونو نظام وارزوو؟ زه فکر کوم چې د دغه کار لپاره یوازې دوې لارې دي چې تر ټولو غوره لاره یې د «مور» له نظره ارزونه ده. که هر ځای وي، په کور کې، دفتر کې یا بل هر ځای چې کوم کار ترسره کوي، کولی شي په ډېره اسانۍ هغه وارزوئ. مثلاً له ځانه وپوښتئ:
«که مور د دغه کار د ترسره کولو پر مهال لیدلی وی، ایا ویاړ به یې راباندې کړی و او که به یې له خجالته خپل سر ټیټ کړی و؟»
په دې لاره په ډېره آسانۍ او لږ وخت کې خپل ارزښت مشخص کولی شئ.
که د مور په آزموینه کې بریالي شوی، په نورو ټولو آزموینو کې بریالي کېږئ او که له دې ازموینې ناکام را ووتئ، ټولې په همدې منوال حساب کړئ.
دویم لاره دا ده چې خپل کارونه د خپلو اولادونو له نظره وارزوئ. که مو په کور، دفتر یا بل هر ځای کې کوم کار ترسره کاوه، له ځانه وپوښتئ که مو اولادونو د هغه د ترسره کولو پر مهال لیدلي وی، شرمېدلي به وی؟ د دې پوښتنې پر مهال هم ډېر ژر د ابهام وریځې لرې کېږي او تاسې روڼ ځواب ترلاسه کولی شئ.
که دغه دوې ازموینې ستاسې فردي ارزښتونه مشخص نکړي، فکر نه کوم بله کومه داسې لارې دې پاتې وي چې تاسې خپل ارزښتونه درباندې مشخص کړئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

زموږ د ارزښتونو نظام څه ډول بدلون مومي؟

له هغو مواردو سره چې ستاسې له عقیدې سره په ټکر کې دي، په ځلونو تر مخ کېدو وروسته یوه ورځ متوجه کېږئ چې هغه مو منلي او ستاسې داخل ته یې لاره پیدا کړې ده.

وخت د بدلون په حال کې دی

د ځوان نسل په اړه خبرې کوو. پر کوم لوري روان دي؟ د ارزښتونو نظام به یې څنګه کېږي؟ وړاندې له دې چې هغوی ته د ملامتۍ ګوته ونیسو، راځئ پر دې فکر وکړو چې څوک ملامت دي؟

که دا ومنو چې ارزښتونه ارثي نه؛ بلکې اکتسابي دي، نو په کار ده چې تر هغوی وړاندې موږ هغه شیان چې ښه دي خپل یې کړو او په دې ډول یې راتلونکو نسلونو ته ولېږدوو.

د ژوند لپاره- له ژوند سره څه کوو؟

په پیسو په ژوند کې هر کار نه شي کېدای. والدین خپل اولادونه له هر ډول مزد پرته را لویوي. یو شمېر خلک خورا ډېرې پیسې لري، خو ډېر غریب هم دي. زموږ هدف دا دی چې هم پیسې ولرو او هم شتمن واوسو. کله چې پیسې خبرې کوي، حتمي نه ده چې حقیقت دې غلی وي. د ژوند له ټولو واقعو یوه دا ده چې ځینې خلک له دې پرته چې کار وکړي، غواړي شتمن شي.

د نړۍ تر ټولو ښکلي او بار ارزښته توکي، په سترګو د لیدو او لمس کولو وړ نه دي. هغوی یوازې په زړه حس کېدلی شي.

هلن کېلر

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

سخت کار موږ ته د پیسو ارزښت راښیي. اولادونو ته د دې مسئلې ورښوودل ډېر زیات ارزښت لري. پر هغو ځوانانو مې ډېر زړه بدېږي چې په ځوانۍ کې ډېره شتمني په میراث ورته پاتې شوې وي؛ خو په ارزښت یې نه پوهېږي. له دې کبله چې دوی د پیسو په اړه په ډېر څه نه پوهېږي او روزنه یې نه ده ترلاسه کړې، فکر کوي چې پر پیسو هر کار ممکن دی، هر شی ورباندې اخیستلی او پلورلی شي؛ خو دوی پر دې نه دي خبر چې حقیقت داسې نه دی.

شخصیت په پیسو نه شي اخیستل کېدای

په یوه بربنډ فلم کې په د بې شرمۍ له لارې د شتمنۍ لپاره یوه طرحه وړاندې کېږي. یو ځل زنا کړل په چټکۍ د یوه میلیون ډالرو ګټل دي. خلک غواړي د خپل وجدان به له لاسه ورکولو سره په یوه شپه کې بریا ته ورسېږي؛ خو دا کار ناشونی دی، ځکه اصلي ارزښتونو ته بیه نشي ټاکل کېدای. په هغه شېبه کې چې ارزښتونو ته بیه ټاکل کېږي، خپل ارزښت له لاسه ورکوي. له لاسه وتلی ارزښت بیا په هېڅ ډول نه شي ترلاسه کېدای.

دا ښه خبره ده چې موږ پیسې او هغه شیان ولرو چې د اخیستلو وړ دي؛ خو د پیسو د ترلاسه کولو په بهیر کې باید هغه شی له لاسه ورنکړو چې په پیسو یې بیا نه شو اخیستلی او دغه شی ارزښتونه دي.

پر پیسو یوازې ځینې شیان اخیستل کېدای شي؛ خو ډېری ارزښتمن شیان بیا نشي ورباندې اخیستل کېدای.

کوم شیان پر پیسو نشي اخیستل کېدای

په ژوند کې تر ټولو ارزښتمن شیان پر پیسو د اخیستلو وړ نه دي. له ډېرو هغه خلک چې په دې ژبه

په ښایي واورئ چې سر شوکه یوه بیه لري.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

خبرې کوي. خانونه یې پلور ته چمتو کړي دي. هغه کسان چې شخصیت او ریښتیني ارزښتونه لري هېڅکله نه شي پلورل کېدای.

لاندې شیان پر پیسو د اخیستو وړ دي:

- سرګرمي وربانديې اخیستل کېدای شي؛ خو خوښي نه
- شریک اخیستل کېدای شي؛ خو ملګری نه
- درمل اخیستلی کېدای شي؛ خو روغتیا نه
- ګړی اخیستل کېدای شي؛ خو وخت نه
- ودانۍ اخیستل کېدای شي؛ خو کورنۍ نه
- کټ اخیستل کېدای شي؛ خو خوب نه
- کتاب اخیستل کېدای شي؛ خو شعور نه
- سینګار توکي اخیستل کېدای شي؛ خو ښکلا نه
- ګوتمۍ اخیستل کېدای شي؛ خو مېرمن نه

په ژوند کې دوه ډوله تراژیدي موجوده ده:

۱. د هغه څه نه ترلاسه کول چې غواړو یې

له خدای نه مې څواک وغوښت چې بریالی شم

کمزوی شوم، ښایي د دې لپاره چې په تواضع عبادت زده کړم

له هغه مې د روغتیا غوښتنه وکړه چې ستر کارونه ترسره کړم

ضعف مې نصیب شو ښایي د دې لپاره چې ښه کارونه ترسره کړم

شتمني مې ترې وغوښته چې خوشاله شم

نیستي مې نصیب شوه ښایي د دې لپاره چې هوښیار شم

د قدرت غوښتنه مې وکړه چې نور احترام راته وکړي

کمزوري مې نصیب شوه ښایي د دې لپاره چې خدای ته اړتیا حس کړم

هر څه مې وغوښتل چې له ژوند څخه خوند واخلم

ژوند راتړل شو ښایي د دې لپاره چې له هر شي خوند واخلم

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هر څه مې چې وغوښتل ترلاسه مې نه کړل
خو هغه څه ته چې هیله مې یې درلوده ورسېدم
د خپلې غوښتنې خلاف مې د ټولو هغو دعاګانو ځواب ترلاسه کړ چې
ومې نه کړې
له همدې کبله زه د ځمکې تر ټولو نېکمرغه انسان یم

۲. هر څه چې غواړو ترلاسه کوو یې

په داسې حالت کې چې زموږ د ارزښتونو نظام روښانه نه وي، هغه څه چې غواړو یې ترلاسه کول یې ښايي ستره فاجعه رامنځ ته کړي. د «میډاس پاچا» کیسه ښايي دا قضیه په وضاحت بیان کړي.

د میډاس لامسه

ستاسې ترمنځ به هم یو شمېر کسانو د میډاس پاچا کیسه اورېدلې وي. ده زښت ډېر سره زر درلودل او څومره یې چې زر زیاتېدل په هماغه کچه یې غوښتنه هم زیاتېده. ده به ټوله ورځ د سرو زرو سکې چې په بکسونو کې یې ساتلې وې شمېرلې. یوه ورځ پاچا د تل په څېر د سرو زرو د سکو پر شمېرلو بوخت و، یو نابلده سړی راغی او پاچا ته یې وویل چې دی د پاچا یوه هیله پوره کولی شي.

پاچا ورته وویل: «زه غواړم هر شي ته چې لاس ور وړم پر سرو زرو بدل شي.» سړي له پاچا وپوښتل: «د خپلې دې هیلې پر ریښتیا کېدو ډاډه یې» پاچا په ځواب کې وویل: «هو ډاډه یم» سړي پاچا ته وویل: «هیله به

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دې د سبا سهار له لمر خرک سره سمه پوره شي او تر هغه وروسته چې هر شي ته لاس ور وړې پر سرو زرو به بدلېږي.»

پاچا باور نه کاوه چې دا هيله به يې پوره شي؛ خو سبا سهار چې له خوب څخه را پاڅېد د خوب پر خپل تخت يې لاس وواهه، سمدلاسه پر سرو زرو بدل شو. د نابلده سړي خبره رېښتيا شوې وه او پاچا به چې هر شي ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدلېدل. پاچا د خوب له خونې د باندې وکتل چې لور يې په باغچه کې پر لوبو بوخته ده. غوښتل يې چې د لور لپاره يې يو فوق العاده کار ترسره کړي، څو هغه خوشاله کړي؛ خو تر هغه وړاندې يې وغوښتل چې يو څل کتاب وګوري. کله يې چې کتاب ته لاس ور وړ پر سرو زرو بدل شو او له لوستلو يې بې برخې شو. غوښتل يې چې د سهار ناشته وکړي؛ خو هر شي ته به يې چې لاس ور وړ پر سرو زور بدلېدل. پاچا وږی پاتې شو او له ځان سره يې وويل: «اوس خو نو دا سره زر نه خوړلی شم او نه هم څښلی.»

لور يې په منډه د پاچا خونې ته راغله او د پلار غېږې ته ورغله، کله چې غېږې ته ورسېده سم دلاسه د سرو زرو پر مجسمه بدله شوه. تر دې پېښې وروسته نو پاچا د خوشالۍ پر ځای د غم پر تغر ناست و. سر يې په زنګنو اېښی و او ژړل يې.

هغه کس چې د ده هيله يې پوره کړې وه، يو ځل بيا په غيبي ډول څرګند شو او له پاچا يې وغوښتل چې د هيلې له پوره کېدو سره يې څه حال دی؟ پاچا په ځواب کې وويل چې دی د ځمکې د سر تر ټولو بدبخته انسان دی.

سړي پوښتنه ترې وکړه: «اوس واقعاً څه شی لرې؟»

پاچا ژړل او له سړي يې د بښنې غوښتنه کوله. ده وويل: «ټول سره زر مې تاته درکوم؛ خو لور مې راکړه، څکه زه په ژوند کې تر هغو ارزښتمن شی نه لرم.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

سړي پاچا ته وویل: «د پښوا په پرتله هوښیار شوی یې.» وروسته یې بېرته خپل جادو باطل کړ. میداس پاچا خپله لور په غېږ کې ونیوله او داسې درس یې زده کړ چې د ژوند تر پایه یې هېر نه کړ.

د دې کیسې اخلاقي پیغام څه دی؟

۱. تحریف شوي ارزښتونه یوه ورځ نه یوه ورځ فاجعه رامنځ ته کوي.
۲. ځینې وختونه هغه شیان چې غواړو یې ترلاسه کول یې له نه ترلاسه کولو ستره فاجعه رامنځ ته کوي.
۳. د فوټبال د لوبې خلاف چې لوبغاړي په کې بدلېدلی شي، د ژوند په لوبه کې لوبغاړی نشي بدلېدای او دویمه لوبه هم نشته. ښایي په ډېرو مواردو کې د رامنځته شوې جبران لپاره دویم انتخاب هم نه وي.

غواړئ په راتلونکي کې څنګه یاد شئ؟

څو کاله وړاندې یو کس چې ورځپاڼه یې کتله متوجه شو چې نوم یې د وفات شویو کسانو په لېست کې راغلی دی. ورځپاڼې په تېروتنه د هغه د مرگ خبر خپور کړی و. هغه حیران و چې اوس ژوندی دی او که مړ؟ کله چې لږ آرام شو یو فکر یې سر ته ورغی. غوښتل یې پوه شي چې خلک د ده په اړه تر مرگ وروسته څه وایي؟
د ورځپاڼې په عنوان کې لیکل شوي وو: «پاچا ډینامیټ مړ شو» «هغه د مرگ سوداگر و». دی د ډینامیټ مخترع و. د مرگ د سوداگر د کلمې په لوستلو سره یې له ځانه پوښتنه وکړه، ریښتیا غواړم چې په دې نوم یاد شم؟ له دې پېښې وروسته یې د سولې او ارامۍ لپاره هڅې پیل کړې.
دغه کس د ډینامیټ پاچا الفرډ نوبل و چې اوس یې یاد د نوبل د جایزو له لارې ژوندی پاتې دی. دقیقاً داسې لکه الفرد نوبل چې خپل ارزښتونه له سره وټاکل، تاسې هم د هغه کار ترسره کړئ.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ستاسې میراث څه دی؟ څه ډول غواړئ چې یاد شی؟ تاسې به په نېکۍ یاد شئ؟ احترام به درته وشي؟ خلک به ستاسې تشه احساس کړي؟

کوچني شیان چې د سترو توپیرونو لامل کېږي

یو سړي چې سهار مهال یې د سمندر پر غاړه قدم واهه ولیدل چې د سمندر څپو ګڼ کبان ساحل ته راوړي او همدلته پاتې شوي دي. له دې کبله چې د لمر وړانګې د سمندر غاړې ته برابرې شوې وې، پاتې شوي کبان د مړه کېدو په حال کې وو. سړي فکر وکړ که د لمر وړانګې نورې هم تېزې شي، نو ټول کبان به مړه شي. ور مخکې شو او سمندر ته د کبانو پر غوځولو یې پیل وکړ. د سمندر له غاړې یو بل کس تېرېده او پر دغه سړي یې غږ وکړ: «څه کوې سړیه؟ سلګونه کبان دي، ټول یې سمندر ته غورځولی شې؟ چې ټول یې نشې غوځورلی نو څه به بدلون وکړي؟» سړي ځواب ور نه کړ. دوه قدمه وړاندې ولاړ او یو بل کب یې هم سمندر ته غوځار کړ. وروسته یې وویل: «د دغه یوه لپاره چې همدا اوس مې سمندر ته غوځار کړ توپیر یې وکړ.»

دا چې اعمال مو د څومره بدلون لامل کېږي مهمه نه ده. که هر وګړی کوچنی بدلون رامنځته کړي، بالاخره به ستر بدلون رامنځ ته شي.

ژوند مو د ژغورلو ارزښت لري؟

ماشوم په سیند کې د ډوبېدو په حال کې و او په زوره یې د مرستې چیغې وهلې. یوه کس سیند ته ځان ور غوځار کړ او د ماشوم ژوند یې وژغوره. ماشوم له ژغورونکي څخه مننه وکړه. ژغورونکي وویل: «د څه لپاره؟» ماشوم ځواب ورکړ: «ژوند مې دې وژغوره.» ژغورونکي د ماشوم سترګو ته ځیر شو او ویې ویل: «بچیه کله چې لوی شوې ځان ډاډه کړه چې ژوند دې د ژغورلو ارزښت درلود او که نه!»

دا د فکر کولو وخت او د بیدارۍ زېګنال دی.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

له رضایت پرته بریا بې گټې ده. کله چې معنا لرونکی حس او هدف نه لرئ، که په ژوند کې ډېرې پیسې او لوړې زده‌کړې هم ولرئ، ارزښت نه لري. بریا د روغتیا، پیسو، کورنۍ، ټولنې او ارزښتونو په اړه ستاسې له شخصي فلسفې پیلېږي. د یوه څرگند او تعریف شوي هدف په نشتون کې ژوند د توهماتو له لوري رهبري کېږي. هغه کسان چې د بریا تعریف شوې فلسفه نه لري، په حقیقت کې د ناکامۍ تعریف شوې فلسفه لري.
ځینې وختونه موږ پر هغو شیانو سترگې پټوو چې باید نادیده ونه نیول شي، هغه شیان چې باید نادیده ونیول شي، هغوی ته پام کوو.
د ارزښتونو د نظام یوه نه بېلېدونکې برخه ژمنتیا ده.

ژمنتیا

کله چې زموږ د ارزښتونو نظام روڼ وي، نو پرېکړې او ژمنتیا راته آسانه کېږي.
د بېلگې په توگه: پر دښمن د اسرارو په پلور سره تاسې خپل هېواد ته ژمنتیا نشئ ثابتولی. یا نورو ته د یوه ملگري د هغې خبرې په افشا کولو سره ژمن نه شئ پاتې کېدلی چې د باور له مخې یې تاسې ته کړې ده.
یوې دندې ته هم په داسې حالت کې ژمن نشئ پاتې کېدلی چې تر خپل وس لږ کار وکړئ.
زه حیرانېږم چې څه ډول به یوه اړیکه که هغه کاري اړیکه وي او که شخصي د لاندې جملو له کارولو وروسته هم ټینگه پاتې شي:

- هغه کوم؛ خو ژمنه نشم درسره کولی
- زه یې کوم؛ خو پر ما به حساب نه کوې
- که وکولی شم راځم؛ خو ډېر هیله من مه اوسه
- راځم په دې شرط چې کار دې په سمه بڼه ترسره کړې
- که دې روغتیا ښه وه، راځم درته

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

- درسره به یم تر هغو چې یو مناسب کس پیدا کړم

که لاندې کسان پر یو بل باور ونشي کولی زه به حیران شم چې د ډېرې کارونه څنگه پر مخ ځي:

- پلار پر زوی
- کارکوونکی پر کارفرما
- اخیستونکی پر پلورنکي
- زده‌کوونکی پر ښوونکي
- خاوند پر مېرمن
- ملگری پر ملگري

د باور نشتون د لېونتوب لامل کېدای شي. زموږ تر ټولو پیاوړې اړیکې یو بل ته پر ژمنتیا تړل شوې دي. سره له دې چې نن د یوې ژمنې ماتول ستره خبره نه گڼل کېږي؛ خو له ژمنتیا پرته هر ډول اړیکه فاسدېږي.
د ژمنتیا نشتون د اړیکو د کمزورۍ لامل کېږي چې پایله یې یوازې نه خوندیتوب دی. په دې ډول حالت کې به یو اړخ هم نه پوهېږي چې د بل اړخ لپاره کوم ځای لري:

ژمنتیا پر لاندې شیانو دلالت کوي:

۱. باور
۲. د اعتماد وړتیا
۳. وړاندوینه
۴.ثبات
۵. مراقبت
٦. زړه سوی

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۷. د مسؤلیت احساس
۸. اخلاص
۹. شخصیت
۱۰. سمون
۱۱. وفاداري

که له پورتنیو مواردو یو یې هم له منځه ولاړ شي، د ژمنتیا استحکام له منځه ځي. کله چې د نورو پر وړاندې ځان ژمن بولئ نو داسې وایئ: «دا مهمه نه ده چې په کومه برخه کې؛ خو پر ما تکیه کولی شې او هر وخت چې زما مرستې ته اړتیا ولرې، زه به دې په خنگ کې وم.»
د یوې غیر مشروطې ژمنې پر مهال داسې وایو: «زما چلند په راتلونکي چې د وړاندوینې وړ نه ده، د وړاندوینې وړ دی.»
کوم موارد د راتلونکې وړاندوینه ناشونې کوي:

- ستاسې په ژوند او شرایطو کې بدلون
- زما په ژوند او شرایطو کې بدلون
- په بیروني شرایطو کې بدلون

ژمنتیا هغه وخت رامنځته کېږي چې وایو: «کولی شې پر ما تکیه وکړې.» یو کس چې غواړي ژمنه وکړي، دا یې منلې چې فداکاري به کوي؛ خو په کوم قیمت؟ ځواب ډېر واضح دی. اجر یې د قیمت اېښوودو وړ نه دی.
ژمنې داسې وي:
۱. زه فداکارۍ ته چمتو یم، ځکه خیال دې ساتم
۲. زه با اصالته انسان یم او تاسې راباندې باور کولی شئ
۳. نه دې پرېږدم چې له منځه ولاړ شې
۴. له هر ډول عذاب سره سره زه درسره یم

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۵. په غم او ښادۍ کې به دې تر څنګ یم

ژمنتیا د قانوني تړون په څېر اجباري نه ده. د هغه بنسټ لاسلیک شوی تړون نه دی؛ بلکې شخصیت، اصالت او زړه سوی دی.

ژمنتیا د دې معنا نه لري چې ته پر خپله خبره په داسې حالت کې ودرېږې چې بل انتخاب نه لرې؛ بلکې په داسې حالت کې درېدل دي چې ګڼ انتخابونه ولرې. له پورتنیو مواردو پورته هېڅوک نشي کولی، د نورو پر وړاندې د اوږدې مودې لپاره ژمن پاتې شي.

ژمنتیا د لاندې مواردو د رامنځته کېدو لامل کېږي:

- د اعتماد د وړتیا
- خوندیتوب
- شخصي پرمختګ
- د خلکو او ټولنې ترمنځ پیاوړې اړیکې
- تل پاتې شخصي او مسلکي اړیکې

ان جنایت کاران او درغلګر د ژمنو ملاتړ په لټه کې دي. د ژمنتیا ساتل د هڅې ارزښت لري. ژمنتیا په اصل کې د خپلو غوښتونو پر وړاندې د نورو د اړتیا لپاره د درېدو په معنا ده. دا په یاد ولرئ چې د اړتیا ځواک تر غوښتنې زیات دی. ژمنتیا د هغه چسب په څېر عمل کوي چې اړیکې سرېښوي.

ژمنتیا په حقیقت کې د غم او درد د منلو لپاره د خوښیو قرباني کولو په معنا ده، د بېلګې په توګه:

۱. ملګری ته ژمنتیا د اسرارو پر پټ ساتلو دلالت کوي.

۲. مشتریانو ته ژمنتیا د ښو خدماتو پر وړاندې کولو دلالت کوي.

۳. ازدواج ته ژمنتیا پر فداکارۍ دلالت کوي.

۴. [illegible] ته ژمنتیا له ابتذال څخه پر ځان ساتلو دلالت کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۵. وطندوستي ته ژمنتیا پر قرباني دلالت کوي.
۶. دندې ته ژمنتیا پر صداقت دلالت کوي.
۷. ټولنې ته ژمنتیا د هغوی پر وړاندې د مسؤلیت پر منلو دلالت کوي.
ژمنتیا د شخصیت د بلوغ ځرګندویه ده. ژمنتیا یعنې دا چې په لومړي انتخاب یا د ستونزو د نښې له کبله له خپل هڅو لاس نه اخیستل. ژمن افراد پیاوړې ټولنې رامنځته کوي.

د اړیکو بنسټ پر ژمنتیا اېښوودل کېږي، نه یوازې پر نږدېوالي او صمیمیت. ښایي یو کس ډېر صمیمي وي؛ خو ژمن نه وي. په وروستیو کې د ټولنو ارزښتونو ډېر توپیر کړی، تر دې چې له ژمنتیا پرته اړیکو ته په ښه سترګه ګوري.

ډېری خلک د ژمنتیا او محدودیت ترمنځ توپیر نشي کولی. دوی نه غواړي ژمن و اوسي، ځکه فکر کوي چې ژمنتیا ته چمتو نه دي او په دغه پړاو کې د کلونو لپاره د نورو له امکاناتو استفاده کوي. د دوی پلمه دا ده چې: «موږ یو بل سره ارزوو؛ وړاندې له دې چې ژمن پاتې شو.»

دوی په حقیقت کې د هغه څه پر ارزولو بوخت دي چې په میاشتو او کلونو یې په ترسره کولو نه دي بریالي شوي. زما په باور دغه ډله خلک ځانغوښتونکي او تر خپله وسه هڅه کوي هر شی چې په مخ ورځي خوند ترې واخلي او استفاده ترې وکړي. هغوی یوازې د هغو اخیستونکو په څېر دي چې تل د ټولنې پوره‌وړي وي. اړیکې د ژمنتیا پر اساس دوام مومي نه د همدلی او مینې پر اساس.

ژمنتیا د نورو اړتیاوو ته تر خپلو غوښتنو لومړیتوب ورکول دي.
ځینې وخت ښه خلک له متضادو ژمنو سره مخ کېږي.

د بېلګې په توګه:
۱. یو پولیس چې مېرمن یې د ناروغۍ پر بستر پرته ده مکلف دی چې د هغې خیال وساتي؛ خو هغه ته زنګ راځي او په بیړه دنده ورسپارل کېږي،

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

چې د لسو کسانو ژوند باید وژغوري. ستاسې په باور په دغه ډول حالت کې د خپلې مېرمنې تر څنګ پاتې شي او که د لسو کسانو ژغورنې ته لومړیتوب ورکړي؟

۲. جراح کلونه انتظار وایست چې لور یې له پوهنتون څخه فارغه شي او له هغې سره یې ژمنه کړې وه چې د فراغت په مراسمو کې به یې ونډه اخلي؛ خو کله یې چې د لور د فراغت جشنواره شوه، ۲۰ دقیقې وړاندې خبرېږي چې باید د یوه کس چې ټکر یې کړی ژوند وژغوري. ستاسې په باور هغه باید کوم کار ته لومړیتوب ورکړي؟

په دغه ډول حالاتو کې د یوه انتخاب په هېڅ صورت بل ته د نه ژمنتیا په معنا نه دی. د دې دواړو ترمنځ د یوه انتخاب د لومړیتوب، مسؤلیت او دندې پېژندنې له مخې کېږي. د لومړیتوبونو له مخې ارزښت ورکول له تاسې سره مرسته کوي چې د ګناه له احساس پرته یوې ژمنې ته د بلې په نسبت ترجیح ورکړئ.

دا به ډېره د نه منلو وي چې په دغه ډول حالت کې جراح د خپلې لور د فراغت په مراسمو کې ګډون ته لومړیتوب ورکړي.

ژمنتیا د شخصیت د پیاوړتیا څرګندونه کوي. ژمنتیا ده چې زموږ غوښتنې د نورو د اړتیاوو تابع کوي، البته د اړتیاوو نه د هوا او هوس. اړتیا ضروري ده، په داسې حال کې چې غوښتنې پای نه لري او د دوی دواړو ترمنځ د تقابل پر مهال باید سړی خپلې دندې او مسؤلیتونو ته لومړیتوب ورکړي.

په یوه اړیکه لکه واده؛ افراد یو بل ته ژمن پاتې کېږي. فکر وکړئ چې یو له دوی دواړو کال وروسته په سرطان اخته کېږي. په کار ده چې په دغه ډول حالت کې د ژوند ملګری یوازې پرېښوودل شي؟ یا له دې کبله چې د سالم لوري ژوند یې تباه کوي، هغه ورټي؟ که داسې کېږي، دې ته ژمنتیا نه شو ویلی، بلکې ځانغوښتنه یې بولو.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د ژمنتیا تر ټولو دردوونکې برخه د سرغړونې زغمل دي؛ خو که سرغړونه د تېروتنې له مخې وشي، اړیکه نه زیانمنوي. په تېروتنه د ژمنې ماتول ښنل کېدای شي. له دې سره سره دا نو باید وارزول شي چې ریښتیا هم ژمنه په اختیاري ډول ماته شوې او که بل کوم دلیل یې درلود. که څرګنده شي چې یوه اړخ په اختیاري ډول ژمنه ماته کړې ده، په دغه حالت کې یوازې ځواب چې باید ورکړل شي، دا کېدای شي: «که دې یو ځل دوکه کړم، تاته شرم په کار و؛ خو که دې دویم ځل هم دوکه کړم ماته شرم په کار دی.»

په هر صورت ښایي د خپلې ګټې لپاره په دغه ډول مورد کې هم ځواب ښنه وي، لکه چې وایي: «زخمونه جوړېږي؛ خو داغونه یې پاتې کېږي.»

دا هم باید یاده کړو چې له ښنې پرته د ژمنتیا ساتل هم سخت دي. د بېلګې په توګه که ماشوم په دروغو د خپلو والدینو پر وړاندې ژمنتیا له لاسه ورکوي، والدین د دې لپاره چې د ماشومانو پر وړاندې خپله ژمنتیا ثابته کړي، مجبور دي هغوی وبښي.

ډېر کله خلک څکه ژمن نه پاتې کېږي چې دوی یوازې په نن کې ژوند کوي.

زموږ تر ټولو ستره ژمنتیا څه ده؟

که د غفلت له مخې ناسمه ژمنه وکړو یا په بل عبارت ژمنه مو د اخلاقي نورمونو او زموږ د ارزښتونو له نظام سره په ټکر کې وي، څه باید وکړو؟

په دغه ډول حالت کې زموږ تر ټولو ستره ژمنتیا دا ده چې خپله ژمنه وارزوو چې ژمن ورته پاتې شو او که نه؟

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ارزښتونو ته ژمنتیا

وفاداري د اخیستلو وړ نه ده؛ بلکې د کسب کولو وړ ده. چاته باید وفادار پاتې شو، افرادو او که بنسټونو ته؟ د دغه سوال ځواب یو له دوی دواړو هم نه دی. اصلي خبره دا ده چې موږ باید ارزښتونو ته ژمن پاتې شو.

کله چې د ارزښتونو ترمنځ جګړه رامنځته شي، افراد په یوه کور کې ژوند نشي کولی او په یوه اداره کې د کار دوام هم ناشونی کېږي.

کله چې سړی یوه کس یا ادارې ته ژمن پاتې کېږي، څه وايي؟ هغه وايي: «درسره به یم، ځکه پر څه شي چې تاسې باور لرئ، زه یې هم لرم.»

که دغه کس چې ژمنه مو ورسره کړې، د نشه یي توکو قاچاقبر وي، د کوم هېواد جاسوس وي، له هغه سره ژمن پاتې کېدای شی؟

له شک پرته چې نه! ځکه تاسې د دې لپاره ژمنه نه ده کړې چې د غیراخلاقي او ناقانونه کړنو ملاتړ وکړئ.

هغه ژمنې چې د لاندې مواردو سبب کېږي، باید دوام ورنکړو:

- د کورنۍ د له منځته تلو
- د ماشومانو د ترک
- کمزورو اړیکو
- د تاوتریخوالي د زیاتوالي
- ګناه
- د خفه ژوند
- د دندې د له لاسه ورکولو
- انزوا
- خواشیني

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

اخلاق

په ناسم شرایطو کې واقع کېدل د ناسمو پرېکړو د کولو لپاره دلیل نه شي بلل کېدای. اخلاق او ارزښتونه یوازې د سمو شرایطو لپاره نه دي ټاکل شوي، بلکې په بدو شرایطو کې هم باید عمل ورباندې وشي. اخلاق د قوانینو په څېر دي. تاسې قوانینو ته په هغه حالت کې چې خلک ښه دي اړتیا لرئ؛ خو کله چې خلک بد شي همدا قوانین دي چې تاسې له شره ساتي.

ډېری انتخابونه اخلاقي نه وي، د بېلګې په توګه څه ډول جامې اغوندئ او یا هم کومه تلوېزیوني خپرونه ګورئ، دا ستاسې شخصي انتخابونه دي. دا اخلاقي انتخابونه نه دي، له همدې کبله یې بنسټ هغه څه دی چې تاسې ته مناسب ښکاري. یو کس ښایي خپلو مالي امکاناتو ته په کتو پاناسونیک تلوېزیون واخلي او بل بیا سوني وپېري.

اخلاقي انتخابونه بیا د واقعیت پر اساس د ښه او بدو ترمنځ توپیر دی.

د شخصي او اخلاقي انتخابونو ترمنځ توپیر دا دی، کله چې تاسې په شخصي انتخاب کې تېروتنه کوئ، د وجدان له عذاب سره ښایي مخ نشئ؛ خو کله چې بیا د اخلاقي انتخاب پر مهال ناسمه پرېکړه کوئ، د وجدان له عذاب سره به مخ شئ. د اخلاقي انتخاب مسئله لکه د ریاضي ازموینه داسې ده، له یوه کس څخه بل ته توپیر نه کوي. د ریاضي د ازموینې پر مهال ښایي زده‌کوونکي بېلابېل ځوابونه ورکړي، خو سم ځواب یوازې یو دی. د اخلاقي انتخاب موضوع تل هم د ریاضي په څېر نه وي، ځکه یو ښکلی انسان حتماً ښه انسان هم نشي کېدلی.

یو کس ښایي ډېر تکړه ټولنیز وي؛ خو له دې سره پر یوه وخت هغه درغلګر او دروغجن هم کېدای شي. په دغه مورد کې څه شی چې دی یې ښه سړی کړی، اخلاق نه دي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ښه چلند د ټولنې له لوري د منلو سبب کېږي؛ خو د ښه والي په معنا نه دی.

په حقیقت کې زموږ ډېری انتخابونه د لاندې مواردو پر اساس دي:

۱. خوښی، ارامی او لذت ته د لېوالتیا پر اساس

۲. زموږ احساسات: معیار مو دا دی چې ښه احساس ولرو، د دې پر ځای چې هغه کارونه ترسره کړو چې زموږ مسؤلیت دی.

۳. ذوقي کارونه او تبلیغات: په دې برخه کې زموږ فلسفه دا ده چې نور دغه کارونه کوي، نو موږ یې ولې ونه کړو.

ډېر کله د اخلاقو او اخلاقي انتخابونو ترمنځ توپیر نه کېږي؛ خو پوښتنه دا ده چې دا دواړه څوک نشي سره تفکیک کولی؟ ځواب څرګند دی، یوازې هغه کسان چې ارزښتونه یې څرګند نه دي.

موقعیتي اخلاق

هغه کسان چې فکر کوي، اخلاق عمومي نه دي او له هر متغیر سره بدلون مومي، د ځان لپاره توجیه لټوي او خپل اخلاق له یوه حالت څخه بل او له یوه شخص څخه بل ته بدلوي. دغه ډول اخلاقي اصول د دې پر ځای چې ارزښت ولري او د سړي اعتبار زیات کړي، یوازې د هغه کس چې ګټه ترې پورته کوي د ارامی لامل کېږي.

معیارونه

موږ ولې معیارونه لرو؟ ځکه دوی د اندازه کولو وسیلې دي. د اروپا یو متر په اسیا کې هم یو متر دی. یو کیلو اوړه که هر هېواد ته یوسی یوه کیلو دي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

هغه کسان چې هېڅ ډول اخلاقي معیارونو ته ژمن نه پاتې کېږي، د اخلاقو تعریف داسې بدلوي: «هېڅ هم سم یا غلط نه دي، دا یوازې ستا فکر دی چې هغه سم یا غلطوي.»

دغه ډله خلک د دې پر ځای چې پر خپل چلند تمرکز وکړي، د نورو پر تعبیر تمرکز کوي او وايي: «زما چلند سم دی، ستاسې تعبیر ناسم دی.»

د بېلګې په توګه ان هېټلر باور درلود چې ښه انسان دی؛ خو مهمه پوښتنه دا ده چې ریښتیا هم هغه ښه انسان و؟

له بېوزلو سره د ډوډۍ اخیستلو په موخه د پیسو مرسته نېک کار دی، په داسې حال کې چې له روږدو سره د نشه یي توکو د اخیستلو لپاره مرسته ناسم کار دی.

د اخلاقو عمومیت د هغوی معیارونه ټاکي؛ خو استثنا په شرایطو پورې تړلې.

د بېلګې په توګه: قتل په عمومي ډول ناسم عمل دی او دا یو منل شوی اخلاقي معیار دی؛ خو هغه وخت چې له ځان څخه د دفاع لپاره وي بیا شرایط توپیر کوي.

دا بیا د دې معنا نه لري چې هوا ښه ده او ستا زړه غواړي نو یو څوک باید مړ کړې.

له دندې پرته د یوه کس ګټې د هغه په اړه ډېر څه وايي. هغه کارونه چې یو کس یې د فراغت په وخت کې ترسره کوي، په کاري چاپیریال کې د هغه کړنې منعکسوي.

که په نشه یي توکو یو روږدی کس د پیسو له کمښت سره مخ شي، ښايي د هغه کس په پرتله چې روږدی نه دی، ژر غلا ته مخه کړي.

زموږ اخلاقي معیارونه د هغو مشورو له لارې چې ترلاسه کوو یې، هغه کړنلارو چې ټاکو یې او هغو کسانو چې معامله ورسره کوو، څرګندېږي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

عقیده ښايي له یو کلتور څخه بل ته توپیر وکړي؛ خو ارزښتونه لکه انصاف، عدالت، ښه والی او ژمنتیا نړیوال دي چې له کلتور سره توپیر نه کوي.

هېڅ وخت داسې نه ده پېښه شوې چې په یوه کلتور کې دې د زړورتیا پر ځای کمزوریتوب ته احترام شوی وي.

لاندې موارد په اخلاقو او عدالت کې شامل دي:

- همدلي
- عدالت
- پر ټېپیانو زړه سوی
- د ټولنې سترې ګټې

یوازې له دې کبله چې ډېرو خلکو یو شی منلي، هغه غوره نه شو بللی.

د بېلګې په توګه که لس منحرف شوي کسان د سادیزم د یوه حرکت له مخې پر یوه بې ګناه انسان برید وکړي، ایا دا سم عمل ګڼل کېدای شي؟

په هېڅ صورت نه. د ځمکې د جاذبې د قانون په څېر اخلاقي معیارونه هم نړیوال دي. لکه څنګه چې له نظم پرته آزادي د تخریب لامل کېږي، په همدې ډول هغه ټولنې چې اخلاقي بنسټونه نه لري، ځان په خپله له منځه وړي.

که ارزښتونه یوازې ذهني او تصوري وي، باید هېڅ مجرم په زندان کې و نه اوسي. یوه ټولنه د هغې د افرادو د ارزښتونو له مخې ښه یا بده بلل کېږي او څه شی چې د یوې ټولنې د پیاوړتیا لامل کېږي، اساسي اخلاقي ارزښتونه دي.

هغه کسان چې د اخلاقي اصولو پر نسبیت باور لري، ډېر د خپلو متناقضو خبرو له کبله ګیر کېږي. دا ډله خلک وايي: «هر شی نسبي دی» دا جمله

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په ظاهره ډېره سمه ښکاري؛ خو ذات یې متناقض دی او په خپله د ښه او بد او خلوص او درغلۍ ترمنځ توپیر ټاکي.

په ترمینالوژي کې بدلون د معنا د بدلون لامل نه کېږي، لکه د لېبل بدلون چې د جنس د بلدون لامل نه کېږي.

خلک اخلاقي ارزښتونه بدلوي، نوي نومونه وربانديې ږدي او د رسنیو له لارې یې ښه ښکاره کولو هڅه کوي. درواغجن ته د با تصوره «برونگرای» نوم ورکوي.

کله چې په ۱۹۹۳ زېږدیز کال کې د کولمبیا پوهنتون مشر مایکل سورن استعفی ورکړه، یوه خبریال ترې پوښتنه وکړه چې داسې کوم کار هم شته چې ده نه وي ترسره کړی؟ مایکل په ځواب کې وویل: «ښایي لږ ځانښوودنه غوندې ښکاره شي؛ خو یوازې په یوه برخه کې مې کار نیمگړی پاتې دی.»

ده دغه نیمگړتیا د اخلاقي اصولو په برخه کې د کړنلارو نشتون وباله او ویې ویل چې فارغېدونکي کسان یوازې په دې برخه کې نه روزل کېږي.

د دغه کار دلیل هم دا دی چې ډېری استادان دغه مضمون ته له نږدې کېدو وېره لري. د اخلاقي ارزرښتونو خبر تر ډېره والدینو ته سپارل کېږي چې خپل اولادونه په دې برخه کې ورزوي.

اخلاقي ارزښتونه او معنویات یوازې په دین پورې اړه نه لري، بلکې منطقي او حساس اصول هم په کې شاملېږي چې موږ د یوې سالمې او خوندي ټولنې لپاره اړتیا ورته لرو.

اخلاق او قانون ته ژمنتیا

راځی هېڅوک پرېنږدو چې پر خپلو ښو پښېمانه شي. که داسې ونکړو نورو ته به مو اجازه ورکړې وي چې ناسم کارونه ترسره کړي. که یو کس سم کار ترسره کړی وي، ان که یې څوک تصدیق هم نه کړي، بیا هم سم

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دی؛ خو که د چا کار نا سم وي، د هېڅ انسان تصدیق او شرعي جواز یې نه شي سمولی.

هنري فیلډینګ

ډېری خلک په دې اړه سره همنظره دي چې د قانون پلي کول له اخلاقي اصولو سره یو شان نه دي. یو شمېر مسایل ښایي اخلاقي وي؛ خو قانوني اړخ ونه لري، د دې خبرې برعکس هم سم دی. د بېلګې په توګه:

۱. د بیمې یو پلورونکی ښایي د ډېرو پیسو په لټه کې وي، د دې پر ځای چې د خپلو مشتریانو لپاره د بیمې غوره خدمات وړاندې کړي. دغه کار ښایي قانوني وي؛ خو اخلاقي نه دی.

۲. ځوان مدیر چې زوی یې د شا په سبټ کې ټیپي پروت دی، د ورو چلولو قانون تر پښو لاندې کوي، تر څو خپل ټپي زوی چې وینې ترې روانې دي، روغتون ته ورسوي. په دغه ډول حالت کې به لږ خلک پیدا شي چې د قانون د نه مراعت له کبله د هغه پر اخلاقو د نیوکې جرئت وکړي. ډاکټر ته د ماشوم نه رسېدل غیر اخلاقي کار بلل کېږي، ان که قانون هم تر پښو لاندې شي.

قانون ته د ژمنتیا لپاره په ټېټه کچه معیارونه ټاکل کېږي، په داسې حال کې چې اخلاقي معیارونه تر دې ډېر لوړ دي. اخلاقي ارزښتونه د عدالت او انصاف په اړه دي. دوی د خلکو د خوښۍ او نه خوښۍ په اړه نه دي. اخلاقي ارزښتونه د خلکو اړتیاوو ته د درناوي په اړه دي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د ژوند موخه

انسان ډېرې لېوالتیاوې لري، بریا ته لېوالتیا، یوه کس ته د خدمت لېوالتیا ان د خوښۍ د له لاسه ورکولو په بیه، موخې ته د رسېدو لېوالتیا او ځینې شیان خو ان د دې لپاره چې ژوند ته معنا ښښي، د ژوند په خطر کې اچولو باندې ارزي.

دا به ستاسې په باور ښه وي چې د نړۍ ټول شیان ستاسې وي؛ خو په بدل کې یې وجدان له لاسه ورکړئ؟ له موخې پرته ژوند داسې دی لکه متحرک مړی. ستاسې د ژوند موخه څه ده؟ هدف مو داسې دی چې د شوق او شور لامل شي؟

ځان ته هدف وټاکئ او هغه په پوره شور او شوق تعقیب کړئ

کله مو چې دا کار وکړ، د هرې ورځې په پای کې باید له ځانه پوښتنه وکړئ چې خپلې موخې ته څومره نږدې شوی یم؟ نړۍ مې د ژوند کولو لپاره پر یوه مناسب ځای بدله کړې ده؟ که مو دغو سوالونو ته ځواب نه وي، پوه شئ چې د ژوند یوه ورځ مو ضایع کړې ده. ژوند موږ ته زموږ د هڅې په اندازه بدیل راکوي.

څومره وختي چې په ژوند کې د ځان لپاره هدف وټاکو همدومره ښه دی. تر ټولو ستونزمن کار د ځان، کورنۍ او هېواد لپاره د هدف په ټاکلو پسې بې پایه هڅې دي. کله مو چې خپل هدف او ارزښتونه واضیح کړل زموږ د شخصي ګټو او ټولنیزو ژمنتیاوو ترمنځ ټګر ته اخلاقي توازن رامنځته کېږي. دغه کار د دې سبب کېږي چې موږ خپل موقعیت وپېژنو او په

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ته گټیونکی یې/۳۱۲
همدې وخت کې موږ د اوږدمهالو لاسته راوړنو لپاره سمې پرېکړې پیلوو، د دې پر ځای چې د لنډمهالو ګټو لپاره ناسمې پرېکړې وکړو.
داسې مطالعه وکړئ لکه د تل لپاره چې ژوندي وی او داسې ژوند وکړئ لکه سبا چې مری.

ګاندي

موږ له ځان سره مرستو نه شو کولی، تر څو چې له نورو سره مرسته ونکړو
خپله شتمني نه شو، پیداکولی تر څو چې نور شتمن نکړو
تر څو چې نور نېکمرغه نکړو، خپله نه شو نېکمرغه کېدای.

جانټ کول

جانټ کول یو وخت وویل: «داسې یو څوک را وښیه چې په اوسط یې بسنه کړې وي، زه به داسې څوک در وښیيم چې برخلیک یې ناکامي وي.»
ژوند یوازې د کتنې لوبه نه ده. موږ داسې نه شو کولی چې په شا کې کېنو او څه شي چې واقع کېږي، یوازې تماشا یې کړو.
موږ باید د دې لپاره چې ژوند مو معنا پیدا کړي، د ځان لپاره هدف وټاکو او هغې ته د رسېدو لپاره هڅې وکړو.

له یوې موخې سره ژوند

موږ د ځمکې سر ته د یوې موخې لپاره راغلي یو. موږ د یوه ستر انځور یوه برخه یو؛ خو لږ کسان په ژوند کې د هدف پر ټاکلو بریالي کېږي. ډېر کسان د دې پر ځای چې د خپل ژوند ورځې وشمېري، یوازې د هغوی ضایع کولو ته سوام ورکوي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

یوه ورځ البرټ انشټین پوښتنه وکړه: «موږ ولې دلته یو؟» خپله یې ځواب ورکړ: «که نړۍ تصادف وي، نو موږ حوادث یو. کله چې په نړۍ کې معنا شته، زموږ وجود هم یوه معنا لري.» ده زیاته کړه: «څومره ډېر چې فیزیک مطالعه کوم، همدوره د میتا فزیک لور ته نږدې کېږم.»

په هغو مواردو کې چې یوه ورځ بریا ته رسېږي، ناکامۍ ته لومړیتوب ورکوم، نسبت په هغو مواردو کې بریا ته چې یوه ورځ ناکامۍ ته رسېږي.

ووډ رون ویلسن

له کومه ځایه ارزښتونه زده کوو؟

په نږدې وختونو کې مې د ښوونځي په یوه ټولګي کې د ارزښتونو د روښتیا په اړه یوه کیسه ولوسته. یوې نجلۍ په ټولګې کی د پیسو یوه بټوه چې زر ډالره په کې وو، موندلې او بېرته یې خپل څښتن ته سپارلې وه. ښوونکي د نجلۍ د کړنې په اړه د ټولګي غبرګون وپوښت. د نجلۍ نږدې ټول تولګیوال دې پایلې ته رسېدلي وو چې نجلۍ حماقت کړی دی. ډېری زده‌کوونکو استدلال کاوه یوه کس چې د خپلې بټوې خیال نه ساتي باید جزا ووینې. کله چې زده‌کوونکو له ښوونکي څخه د هغه د نظر پوښتنه وکړه ځواب یې ورنه کړ. ښوونکي وویل: «البته زه څه نه شم ویلی، زه سم نظر نه شم ورکولی ځکه مشاور نه یم. پر تاسې خپل نظر تحمیلولی هم نه شم.»

که ارزښتونه له خپلو والدینو او ښوونکو زده نه کړو له کومه ځایه به یې زده کړو؟ کله چې هغوی موږ ته ارزښتونه را زده نکړي، مجبور یو له تلویزیون یا نورو نامناسبو سرچینو یې زده کړو. په دغه ډول حالت کې دا بیا د تعجب وړ نه ده چې ټولنه دې فاسده شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په پورتني کيسه کې ښوونکي نه يوازې دا چې له تحريف شويو ارزښتونو سره غيرمسؤلانه چلند وکړ؛ بلکې د دې حق يې هم نه درلود چې ماشومانو ته تحريف شوي ارزښتونه ور زده کړي.

له ګټونکو ګټل

د ګټلو او ګټونکي کېدو ترمنځ توپير څه دی؟ ګټل يوه پېښه ده؛ خو ګټونکي کېدل يو حس دی. ګټونکي د خپلو ارزښتونو پر بنسټ ګټلو ته دوام ورکوي.

درې هڅوونکي ګټونکي

۱. د اولمپيک لوبې يو دايمي بهير دی. «لارنس لميئوکس» له دې کبله لوبه پرېښووده چې خپل رقيب له ستونزې وژغوري. نړۍ په دې شېبه کې د هغه لوبې او دغه کار دواړو ته متوجه وه. د ده لپاره د يوه کس د ژوند ژغورل، د اولمپيک په لوبه کې تر خپلې بريا مهم وو. سره له دې چې ده لوبه ونه ګټله؛ خو دی ګټونکی و. له همدې کبله د نړۍ له ګوټ ګوټ څخه د هېوادونو مشرانو او خلکو د هغه دغه کار وستايه او نوموړي د اولمپيک روحيه ژوندۍ وساتله.

۲. د «روبين ګونزالس» په اړه مې يوه کيسه اورېدلې ده. وايي نوموړي د «راکټ بال» پای لوبې ته لاره موندلې وه او دا د ده لپاره خورا مهمه پېښه وه، ځکه د نړيوال لقب د ترلاسه کولو هڅه يې کوله. په پای لوبه کې ګونزالس د نمرو اخيستو لپاره توپ ته ډېره زوروره ضربه ورکړه. لوبغاړ او د لوبغالي د ليکو څارونکو دواړو ومنله چې د هغه ضربه ډېره ښه وه او دی بايد د لوبې ګټونکی اعلان شي؛ خو ګونزالس چې شک ورته پيدا شوی و، تر لږ ځنډ وروسته د خپل رقيب لاس پورته کړ او ويې ويل: «ضربه مې اشتباه وه» !

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

د ژوند موخه

انسان ډېرې لېوالتیاوې لري، بریا ته لېوالتیا، یوه کس ته د خدمت لېوالتیا ان د خوښۍ د له لاسه ورکولو په بیه، موخې ته د رسېدو لېوالتیا او ځینې شیان خو ان د دې لپاره چې ژوند ته معنا ښښي، د ژوند په خطر کې اچولو باندې ارزي.

دا به ستاسې په باور ښه وي چې د نړۍ ټول شیان ستاسې وي؛ خو په بدل کې یې وجدان له لاسه ورکړئ؟ له موخې پرته ژوند داسې دی لکه متحرک مړی. ستاسې د ژوند موخه څه ده؟ هدف مو داسې دی چې د شوق او شور لامل شي؟

ځان ته هدف وټاکئ او هغه په پوره شور او شوق تعقیب کړئ

کله مو چې دا کار وکړ، د هرې ورځې په پای کې باید له ځانه پوښتنه وکړئ چې خپلې موخې ته څومره نږدې شوی یم؟ نړۍ مې د ژوند کولو لپاره پر یوه مناسب ځای بدله کړې ده؟ که مو دغو سوالونو ته ځواب نه وي، پوه شئ چې د ژوند یوه ورځ مو ضایع کړې ده. ژوند موږ ته زموږ د هڅې په اندازه بدیل راکوي.

څومره وختي چې په ژوند کې د ځان لپاره هدف وټاکو همدومره ښه دی. تر ټولو ستونزمن کار د ځان، کورنۍ او هېواد لپاره د هدف په ټاکلو پسې بې پایه هڅې دي. کله مو چې خپل هدف او ارزښتونه واضیح کړل زموږ د شخصي ګټو او ټولنیزو ژمنتیاوو ترمنځ ټګر ته اخلاقي توازن رامنځته کېږي. دغه کار د دې سبب کېږي چې موږ خپل موقعیت وپېژنو او په

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ته ګټيونکی يې/۳۱۲

همدې وخت کې مور د اوږدمهالو لاسته راوړنو لپاره سمې پرېکړې پيلوو، د دې پر ځای چې د لنډمهالو ګټو لپاره ناسمې پرېکړې وکړو.

داسې مطالعه وکړئ لکه د تل لپاره چې ژوندي وی او داسې ژوند وکړئ لکه سبا چې مرې.

ګاندي

موږ له ځان سره مرستو نه شو کولی، تر څو چې له نورو سره مرسته ونکړو

خپله شتمني نه شو، پيداکولی تر څو چې نور شتمن نکړو

تر څو چې نور نېکمرغه نکړو، خپله نه شو نېکمرغه کېدای.

جانټ کول

جانټ کول يو وخت وويل: «داسې يو څوک را وښيه چې په اوسط يې بسنه کړې وي، زه به داسې څوک در وښييم چې برخليک يې ناکامي وي.»

ژوند يوازې د کتنې لوبه نه ده. موږ داسې نه شو کولی چې په شا کې کېنو او څه شي چې واقع کېږي، يوازې تماشا يې کړو.

موږ بايد د دې لپاره چې ژوند مو معنا پيدا کړي، د ځان لپاره هدف وټاکو او هغې ته د رسېدو لپاره هڅې وکړو.

له يوې موخې سره ژوند

موږ د ځمکې سر ته د يوې موخې لپاره راغلي يو. موږ د يوه ستر انځور يوه برخه يو؛ خو لږ کسان په ژوند کې د هدف پر ټاکلو بريالي کېږي. ډېر کسان د دې پر ځای چې د خپل ژوند ورځې وشمېري، يوازې د هغوی ضايع کولو ته دوام ورکوي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

یوه ورځ البرټ انشټین پوښتنه وکړه: «موږ ولې دلته یو؟» څپله یې ځواب ورکړ: «که نړۍ تصادف وي، نو موږ حوادث یو. کله چې په نړۍ کې معنا شته، زموږ وجود هم یوه معنا لري.» ده زیاته کړه: «څومره ډېر چې فیزیک مطالعه کوم، همدوره د میتا فزیک لور ته نږدې کېږم.»

په هغو مواردو کې چې یوه ورځ بریا ته رسېږي، ناکامۍ ته لومړیتوب ورکوم، نسبت په هغو مواردو کې بریا ته چې یوه ورځ ناکامۍ ته رسېږي.

ووډ رون ویلسن

له کومه ځایه ارزښتونه زده کوو؟

په نږدې وختونو کې مې د ښوونځي په یوه ټولګي کې د ارزښتونو د روڼتیا په اړه یوه کیسه ولوسته. یوې نجلۍ په ټولګې کی د پیسو یوه بټوه چې زر ډالره په کې وو، موندلې او بېرته یې خپل څښتن ته سپارلې وه. ښوونکي د نجلۍ د کړنې په اړه د ټولګي غبرګون وپوښت. د نجلۍ نږدې ټول ټولګیوال دې پایلې ته رسېدلي وو چې نجلۍ حماقت کړی دی. ډېری زده‌کوونکو استدلال کاوه یوه کس چې د خپلې بټوې خیال نه ساتي باید جزا ووینی. کله چې زده‌کوونکو له ښوونکي څخه د هغه د نظر پوښتنه وکړه ځواب یې ورنه کړ. ښوونکي وویل: «البته زه څه نه شم ویلی، زه سم نظر نه شم ورکولی ځکه مشاور نه یم. پر تاسې خپل نظر تحمیلولی هم نه شم.»

که ارزښتونه له خپلو والدینو او ښوونکو زده نه کړو له کومه ځایه به یې زده کړو؟ کله چې هغوی موږ ته ارزښتونه را زده نکړي، مجبور یو له تلویزیون یا نورو نامناسبو سرچینو یې زده کړو. په دغه ډول حالت کې دا بیا د تعجب وړ نه ده چې ټولنه دې فاسده شي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په پورتنۍ کیسه کې ښوونکي نه یوازې دا چې له تحریف شویو ارزښتونو سره غیرمسؤلانه چلند وکړ؛ بلکې د دې حق یې هم نه درلود چې ماشومانو ته تحریف شوي ارزښتونه ور زده کړي.

له ګټونکو ګټل

د ګټلو او ګټونکي کېدو ترمنځ توپیر څه دی؟ ګټل یوه پېښه ده؛ خو ګټونکي کېدل یو حس دی. ګټونکي د خپلو ارزښتونو پر بنسټ ګټلو ته دوام ورکوي.

درې هڅوونکي ګټونکي

۱. د اولمپیک لوبې یو دایمي بهیر دی. «لارنس لمیئوکس» له دې کبله لوبه پرېښووده چې خپل رقیب له ستونزې وژغوري. نړۍ په دې شېبه کې د هغه لوبې او دغه کار دواړو ته متوجه وه. د ده لپاره د یوه کس د ژوند ژغورل، د اولمپیک په لوبه کې تر خپلې بریا مهم وو. سره له دې چې ده لوبه ونه ګټله؛ خو دی ګټونکی و. له همدې کبله د نړۍ له ګوټ ګوټ څخه د هېوادونو مشرانو او خلکو د هغه دغه کار وستایه او نوموړي د اولمپیک روحیه ژوندۍ وساتله.

۲. د «روبین ګونزالس» په اړه مې یوه کیسه اورېدلې ده. وایي نوموړي د «راکټ بال» پای لوبې ته لاره موندلې وه او دا د ده لپاره خورا مهمه پېښه وه، ځکه د نړیوال لقب د ترلاسه کولو هڅه یې کوله. په پای لوبه کې ګونزالس د نمرو اخیستو لپاره توپ ته ډېره زوروره ضربه ورکړه. لوبغاړ او د لوبغالي د لیکو څارونکو دواړو ومنله چې د هغه ضربه ډېره ښه وه او دی باید د لوبې ګټونکی اعلان شي؛ خو ګونزالس چې شک ورته پیدا شوی و، تر لږ ځنډ وروسته د خپل رقیب لاس پورته کړ او ویې ویل: «ضربه مې اشتباه وه» !

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په دې خبرې سره نوموړي لوبه وبایلله او په لوبغالي کې ناست ټول کسان حیران شول. څوک تصور کولی شي چې لوبغاړی دې په خپل لاس گټلې لوبه له لاسه ورکړي؟!

کله چې له گونزالس څخه پوښتنه وشوه چې ولې یې داسې وکړل؟ ده وویل: «دا یوازینی کار و چې د خپلې ریښتینولۍ د ساتنې لپاره مې کولی شوی.»

ده سره له دې چې لوبه وبایلله؛ خو گټونکی شو.

۳. د شرکت کارکوونکي بل ښار ته په یوه جلسه کې د گډون لپاره ولاړل. دوی خپلو کورنیو ته ویلي وو چې د جمعې په ورځ به بېرته را وگرځي؛ خو جلسه یې له مهالوېش سره سمه پای ته ونه رسېده، له همدې کبله هوايي ډگر ته ناوخته ولاړل. په هوايي ډگر کې ټکټونه په لاس یې منډې وهلې. د یوه کس پښه یوه مېز کې بنده شوه او د مېز پر سر اېښې مېوې وشنل شوې. له دې کبله چې د چا ورته پام نشو، دوی یې هم په کیسه کې نه شول او د خپلې الوتکې پر لور یې منډې وهلې. دوی ټول الوتکې ته ورسېدل؛ خو د ټیم یوه غړي له نورو سره خدای پاماني وکړه او بېرته را وگرځېد. د هغه مېز پر طرف ولاړ چې دوی ټکر ورسره کړی او له سره یې مېوې غورځولې وې. کله چې مېز ته ورسېد ویې لیدل چې تر شا یې یوه ۱۰ کلنه ړنده نجلۍ ناسته ده. دې نجلۍ د همدې مېوې د پلور له لارې د خپل ژوند لگښتونه پوره کول. سړي نجلۍ ته وویل: «هیله من یم چې ورځ مو دې نه وي خرابه کړې.».

سړي جېب ته لاس کړ د نجلۍ په لاس کې یې د لسو ډالرو نوټ کېښوود او ورته ویې ویل «دا دې هم د هغې مېوې پیسې چې د مېز له سره مو درته وغورځله» سړي بېرته حرکت وکړ او نجلۍ چې سترگې یې ړندې وې نه لیدل چې څه تېرېږي؛ خو کله یې چې د سړي ښکالو واورېد، غږ یې ورپسې وکړ: «ته پرښته یې؟»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

سړي الوتنه له لاسه ورکړې وه؛ خو ستاسې په باور هغه ګټونکی نه و.

ګټل پېښېږي ده؛ خو ګټونکي کېدل د فکر بڼه

د ماراتن په یوه لوبه کې د زرګونه ګډونکوونکو په څېر درې کسان هم ګټونکي نه شول، ایا د دې معنا داده چې بایلونکي دي؟ په هېڅ صورت نه! ځکه د دوی هر یوه د بېلابېلو موخو لپاره په لوبه کې ګډون کړی وو. لومړني یې د مارتن په لوبه کې د ځان ازمویلو لپاره ګډون کړی و. دویم غوښتل چې ځان پیاوړی کړي او بریالی هم شو. درېیم یې داسې کس و چې تر دې وړاندې یې هېڅکله د ماراتن په لوبه کې ګډون نه و کړی. د دوی لپاره هدف دا و چې لوبه بشپړه کړي او په هر ډول چې کېږي ځانونه تر وروستۍ کرښې ورسوي. دې ته له پام پرته چې د لوبې مډال چا وګاټه، هغوی درې واړه هم خپلې موخې ته ورسېدل او په دې اساس هغوی ګټونکي دي.

مارک ټواین وایي: «د دې پر ځای چې درناوی مو وشي؛ خو وړ یې نه وی، غوره ده چې د درناوي وړ وی.»

که ګټل ستاسې یوازینۍ موخه وي، ښایي هغه معنوي جوایز چې د ښه کار په ترسره کولو یې ترلاسه کولی شئ له لاسه ورکړئ. تر ګټلو غوره په افتخار ګټل او د ګټلو وړتیا ده.

تر دې چې په درغلۍ یې وګټئ، غوره ده چې په صداقت یې بایلوئ.

په صادق بایلول ښایي ستاسې د نه چمتوالي ښکارندويي وکړي؛ خو په درغلۍ ګټل د ناسم شخصیت ښکارندويي کوي.

د انسان د شخصیت تر ټولو ستره ازموینه دا ده چې ښه پوه وي چې څوک نه وربانديې خبرېږي، خو ښه کارونه ترسره کوي.

دا ښه خبره نه ده چې د یوه کس باور ترلاسه کړو او له همدې باور څخه د بریا ته د رسېدو لپاره د شارت کټ په توګه ګټه واخلو. په دغه کار سره

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ښايي تاسې د يوې جايزې ګټونکي شئ؛ خو ډاډه اوسئ چې هېڅکله به مو خوښي په برخه نشي.

د جايزې تر ګټلو دا مهمه ده چې يو ښه انسان واوسئ.

ګټونکي تل داسې ژوند او کار کوي، لکه همدا يې چې د ژوند وروستۍ ورځ وي، ځکه پوهېږي چې له همدې ورځو يوه ده، خو نه پوهېږي چې هغه ورځ کومه ده. کله چې دوی له دې نړۍ ځي، لا هم ګټونکي پاتې کېږي.

ځينې ماتې تر برياوو ډېرې فاتحانه دي.

ميخايل مونټيني

ګټونکي ښوونکي دي

دا په ياد ولره چې ګټونکي ښوونکي دي. دوی هېڅکله د ځان په اړه لافې نه وهي. دوی تل د خپل ټيم کسانو ان مخالفينو ته درناوی کوي او هغوی هڅوي.

ډېری خلک پر دې پوهېږي چې څنګه بريالي شي؛ خو پر دې بيا لږ پوهېږي چې څنګه خپله بريا کنټرول کړي.

دې ته مو هم پام وي چې ډېر کله له موفقيت سره داسې شيان ملګري وي چې د نورو د رنځېدو لامل کېږي.

د بريا لپاره طرحه

تر دې عنوان لاندې مې يو درې ورځينی کنفرانس په نړيواله کچه په عامه او خصوصي ځايونو کې جوړ کړ. د سيمينار فلسفه دا وه: «ګټونکي بېل کارونه نه ترسره کوي؛ بلکې کارونه تر نورو په بېله بڼه ترسره کوي.»

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دا فلسفه تر ډېره له دې باور سره چې وايي: «بريا هر څه نه ده، يوازينی شی ده» په تقابل کې واقع شوه. دغه کار د هغو کسانو ښه والی تر سوال لاندې راوست چې فکر يې کاوه دا فلسفه سمه ده. دغه راز يې د «وژونکې غريزې» (موخې ته د رسېدو بې رحمانه هيلې) ناسم تعبير وړاندې کاوه.

د بېلګې په توګه کله به دې چې په کوڅه کې له يوه کس څخه پوښتنه کوله چې د «وژونکې غريزې» معنا څه ده، ويل به يې: «د چل او فريب په وسيله ګټل».

په داسې حال کې چې دا وژونکې غريزه نه ده، بلکې بشپړه درغلي ده.

د يوه ښه لوبغاړي لپاره وژونکې غريزه دا معنا لري چې:

۱.سل فيصده نشې قبلولی؛ خو ۲۰۰ سلنه دې راضي کوي

۲. د ګټلو لپاره بايد د خپلو رقيبانو له تېروتنو ګټه پورته کړو. د رقيبانو له تېروتنو ګټه نه پورته کول سادګي ده. سره له دې چې د ګټلو لپاره ناپاکه لوبه وژونکې غريزه نه ګڼل کېږي؛ خو څرګنده درغلي ده.

په بې عدالتی ګټل به لنډمهالې خوښي درکړي؛ خو په هېڅ صورت د دايمي خوښی لامل نه کېږي.

حقيقت دا دی چې ژوند رقابت دی او موږ بايد رقابت وکړو. په حقيقت کې رقابت د رقابت کوونکو کسانو د ودې لامل کېږي.

موخه ګټل دي، له هر ډول پوښتنې پرته؛ خو په عدالت، صداقت او د رقابت قوانينو ته په درناوي.

له ګټونکو ميراث پاتې کېږي

ستر انسانان له ځان ميراث پرېږدي. ګټونکي پر دې پوهېږي چې هېڅوک په يوازې ځان نه شي بريالی کېدای. حتی د لوبو اتلانو درک کړې چې د

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

دوی د بریا تر شا د ګڼو کسانو لاس دی، له کومو پرته چې د دوی بریا ناشونې وه.

د دوی په بریا کې والدین، ښوونکي، روزونکي، لارښوونکي او ملاتړي لاس لري.

یو کس نه شي کولی د دغو ټولو کسانو مرستې جبران کړي. د دې لپاره چې په نسبي ډول شکرګذاري شوې وي، باید د هغو کسانو لاس نیوی وشي چې ستاسې لاره تعقیبوي.

سقراط افلاطون ته روزنه ورکړه، افلاطون ارسطو وروزه، ارسطو بیا د سترسکندور روزنه وکړه. تر هغې وروسته علم انتقال نه شو، تر دې چې ومړ.

زموږ تر ټولو ستره دنده دا ده چې راتلونکو ته داسې څه په میراث پرېږدو چې هغوی ورباندې وویاړي.

د ارزښتونو بدلون او نننی ارزښتونه

بدلونونه حتمي دي، که یې موږ وغواړو او که نه رامنځ ته کېږي. موږ په بشپړه کچه د خپل نسل لپاره شرطي اخلاق خپل کړي چې له کبله یې مهمې اړیکې له لاسه ورکوو.

په ۱۹۵۸ زېږدیز کال کې د یوې سروې پر مهال له سرښوونکو داسې پوښتنه شوې وه: د زده کوونکو تر ټولو ستره ستونزه مو څه ده؟

غبرګون داسې وه:

- کورنۍ دنده نه ترسره کوي
- د درسي توکو درناوی نه کوي، د بېلګې په توګه کتابونه غورځوي
- څراغونه روښانه او دروازې خلاصې پرېږدي
- په ټولګي کې کاغذي توپونه واروي
- له کړکیو وځي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شاوخوا دېرش کاله وروسته په ۱۹۸۸ زېږدیز کال کې (یو نسل وروسته) هماغه سوال بیا تکرار شو؛ خو دا ځل ځوابونه ټکان ورکوونکي وو.
د نننی عصر د ښوونځیو سترې ستونزې په دې ډول دي:

۱. سقط

۲. ایډز

۳. جنسي تېري

۴. نشه یي توکي

۵. تاوتریخوالی، ښوونځي ته د تنفگچې او چړو راوړل.

هڅه مه کوه چې د بریا بېلګه وې، هڅه وکړه چې د ارزښتونو بېلګه شې.
البرټ انشټین

پخواني ارزښتونه منسوخ نه دي

ځینې ارزښتونه لکه د مسؤلیت منل، ژمنتیا، ښه والی او له وطن سره مینه ځینې خلکو ته زاړه ښکاري. په دې کې شک نشته چې دا زاړه ارزښتونه دي؛ خو په هېڅ صورت منسوخ شوي نه دي. دوی د وخت له ازموینې تېر شوي او د تل لپاره به وي.

دغه ځانګړتیاوې په نیویارک، نوي ډیلي او نیوزیلانډ کې یو ډول ارزښت لري.

دا ارزښتونه نړیوال دي او تر اوسه په تاریخ کې لا داسې ځای نه دی لیدلی شوی چې هلته دې ارزښت نه وي.

ارزښتونه تر بل هر وخت په ټیټ حد کې دي

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

په هره ټولنه کې بداخلاقي او بې عدالتي د ناهيلۍ لامل کېږي. د هغو کسانو چې د غيراخلاقي کړنو له لارې خپله غريزه سړوي، مخه بايد هغه کسان ونيسي چې د رېښتينو ارزښتونو د پلي کولو دنده لري.

هره هغه ټولنه چې اخلاقي تحمل يې له لاسه ورکړی وي، له کړکېچونو سره مخ کېږي، ځکه تاريخ ثابته کړې چې ټولې ناکامۍ په اصل کې اخلاقي رېښه لري.

نيمه پېړۍ وړاندې «د کتاب له ليکلو» امريکا په غمووونکې ډيپرشن کې ډوبه وه. په يوه مياشت کې له دريو د يوې برخې امريکايانو شتمنۍ له منځه ولاړې. صنعتي توليدات ۷۷ سلنه کم شول او د کاري ځواک څلورمه برخه کسانو دندې له لاسه ورکړې.

په ډېری ښارونو کې حکومت ان د ښوونځيو د پرانيستلو وړتيا نه درلوده.

له دومره سختيو سره سره يوه برخه خلکو ويل: «خدايه شکر چې ستونزې مو مادي دي.»

ښېګڼه څه ده؟

که له خلکو په لنډه وپوښتې چې آيا ته ښه سړی يې؟ ځواب به درکړي چې هو او که بيا پوښتنه ترې وکړې چې څه شي ښه سړی کړی يې؟ ځوابونه ښايي داسې وي:

- له چا سره دوکه نه کوم
- دروغ نه وايم
- غلا نه کوم

که پورتني موارد تحليل کړئ، ډېر حقيقت نشته په کې. د بېلګې په توګه داسې يو کس تصور کړئ چې وايي زه دوکه نه کوم. که رېښتيا هم چا ته دوکه ورنکړي، هغه يوازې دوکه باز نه دی. که وايي چې دروغ نه وايم او غلا

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

نه کوم، معنا یې دا ده چې دروغجن او غل نه دی، خو دا د دې معنا نه لري چې دوی ښه دي.

په حقیقت کې یو کس هلته ښه سړی ګڼلی شو چې نه یوازې بد کار ونکړي بلکې ښېګڼه وکړي.

هغه کس د ارزښتونو لرونکی بللی شو چې د شفقت، عدالت، زړورتیا، صداقت، زړه سوي، خاکسرۍ او ښه نیت ځانګړنې ولري.

څه شی د دې لامل کېږي چې دغه ډول خلک ښه ښکاره شي؟ ځکه دا ډله خلک په ژمنتیا د عدالت لپاره درېږي، له اړو خلکو سره مرسته کوي، د ځان او هغو کسانو لپاره چې په شاوخوا کې یې ژوند کوي، د ښه ژوند زمینه برابروي.

د دې لپاره چې د ښېګڼې په ټولو بڼو پوه شو، مجبور یو چې معیارونه ورته وټاکو. دغه معیارونه ښایي اخلاقي، قانوني او یا هم دواړه وي.

زموږ اخلاقي معیارونه څومره لوړ دي؟

په لاندې شرایطو کې څه ډول غبرګون ښیې؟

۱.پر دې ښه خبر یې چې ستاسې له کوره تر هوايي ډګره د ټکسي کرایه څومره ده، ځکه په ځلونو مو په ټاکلې اندازه کرایه پرې کړې ده؛ خو په دې ځل یو چلوونکی تر نورو وختو له تاسې لږ پیسې اخلي، په دغه حالت کې ستاسې غبرګون څه دی؟

۲. غرمنۍ لپاره هوټل ته تللي یئ او څلور ډوله خواړه مو فرمایش ورکړئ. ګارسون راځي او څلور ډوله خواړه ستاسې مخې ته ږدي. کله چې له هوټله وځئ د درې ډوله خوړو پیسې درنه اخلي. له دغه ډول حالت سره د مخ کېدو پر مهال مو غبرګون څه ډول وي؟

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

۳. ستاسې یو نږدې ملګری د ناروغۍ له کبله د مرګ له ګواښ سره مخ دی، خو د ژوند بیمه نه لري او تاسې د بیمې د شرکت کارکوونکی یئ، په دغه حالت کې څه کوی؟

تاسې نه شئ کولی اخلاق قانوني کړئ. اولادونو ته مو له دغه ډول شرایطو سره د مخ کېدو په صورت کې څنګه لارښوونه کولی شئ؟ ایا هغه چلند چې تاسې په دغه ډول شرایطو کې کوی، له هغه نصیحت سره مطابقت کوي چې تاسې خپلو ماشومانو ته کوی؟ موږ د زېږېدو له نېټې د اخلاقو زده کړه پیلوو او دغه بهیر ټول ژوند دوام کوي. آیا د اخلاقو بدلون امکان لري؟ بلکل امکان لري، خو اخلاقي روزنې ته اړتیا لري.

څه شی زموږ پر اخلاقو اغېز کوي؟

تمه

وېره

فشار

د کاروبار اخلاق

اخلاق او د هغې نشتون په هر مسلک کې ممکن دي. حریص ډاکټر په سمه بڼه عملیات نه کوي. وکیلان حقیقتونه پټوي. والدین او اولادونه د مصلحت لپاره دروغ وايي. د مالي چارو کارکوونکي په خپلو راپوړونو کې لاسوهنه کوي.

کله چې موږ نورو ته دوکه ورکوو، په حقیقت کې خپل ځان ته بازي ورکوو، ځکه په دې ډول موږ ځان دې ته چمتو کوو چې نور له موږ سره دوکه وکړي.

تر څو چې له نورو سره دوکه کوو، په ذهن کې مو دا باور رامنځ ته کېږي چې هغوی هم راسره دوکه کوي او په دې توګه بدبیني پیلېږي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

رفاه د مسؤلیت منلو لامل کېږي. داسې نه شي کېدای چې اخلاقي ارزښتونه دې رنګ او صنعتي زېربنا دې وربانديې جوړه کړو.

له اخلاقي ارزښتونو هماغه پایله لري چې له قانونه سرغړونه یې لري.

یو شمېر خلک په ژوند کې هم اخلاقي ارزښتونو ته ژمن نه پاتې کېږي، ځکه دوی فکر کوي اخلاقو ته نه ژمنتیا یې کار آسانه کوي؛ خو په حقیقت کې یې کارونه نور هم سختېږي. کولی شئ په داسې حالت کې چې مشتري ته مو سم خدمات نه وي وړاندې کړي، له هغه سره مخ شئ؟ د خپلو ماشومانو په مخ کې د لافو وهلو پر مهال افتخار کولی شئ؟

که دغه کارونه نه شئ کولی، پوه شئ چې چلند مو غیراخلاقي دي.

د خوش طبعۍ او ویاړ حس انسانان د ژوند مسیر ته برابروي.

لیدلوری

ولې خلک خپلو هیلو ته نه رسېږي؟ تر ټولو ستر لامل یې دا دی چې د هغوی لیدلوری محدود دی. موږ باید تر هغه څه وړاندې ولاړ شو چې هیله یې لرو. هغه څه چې نن یو، تر دې وړاندې له یوې رویا پرته بل څه نه وو. د ژوند لپاره مو هیله، هدف او تګلوری وټاکئ.

کومه هیله لرئ؟ هیله مو څه ده؟ د ژوند هره ورځ مو چې تېرېږي، خپلې موخې ته نږدې کېږئ؟

بایلوونکو ته غوږ مه نیسئ، ځکه هغوی تاسې ته د بریا په اړه سم نصیحت نه کوي. د دې پر ځای له ګټونکو سره مشوره وکړئ.

په کوم ځای کې مو چې لیدلوری د یوه کال لپاره دی ګلان ورورئ

په کوم ځای کې چې د لسو کلونو لپاره دی ونې ورورئ

که مو لیدلوری ابدي وي خلک ورورئ

او اخره خبره هم دا چې

ګټونکي بېل کارونه نه ترسره کوي، کارونه په بېله بڼه ترسره کوي.

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

شیو کهرا

ښاغلی شیو کهرا د هند د بیهار ایالت په دنبار کې زیږیدلی دی. د نوموړي کورنۍ د ډبرو د سکرو کاروبار درلود چې وروسته دولتي شو. کهرا وړاندې له دې چې لیکوالۍ او وینااوالۍ ته مخه کړي د موټر مینځوونکي او د بیمې د استازي په توګه کار کاوه. نوموړی د امریکا په متحده ایالاتو کې د کار پر مهال د « نورمن وینسنټ پیل» له یوه لکچر تر اغېزمن کېدو وروسته پرېکړه وکړه چې د هغه لاره تعقیب کړي. « ته ګټونکی یې» د کهرا لومړنی کتاب دی چې په ۱۹۹۸ کال کې د لومړي ځل لپاره چاپ شوی او تر اوسه ۲۲ ژبو ته ژباړل شوی دی. کهرا ټول ۱۴ کتابونو لیکلي چې تر ټولو مشهور یې همدا دی.

خپرندوی

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

YOU CAN WIN

Written by: Shiv Khera
Translated by: Shir Khan Shaheer

"Winners don' t do Different Things. They do Things Differently".

Over 3.4 Million Copies Sold in Twenty Two Lenguages

Aksos

www.aksosbookstore.af
ISBN 978-9936-626-01-0
9 789936 626010

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

YOU CAN WIN

Written by: Shiv Khera
Translated by: Shir Khan Shaheer

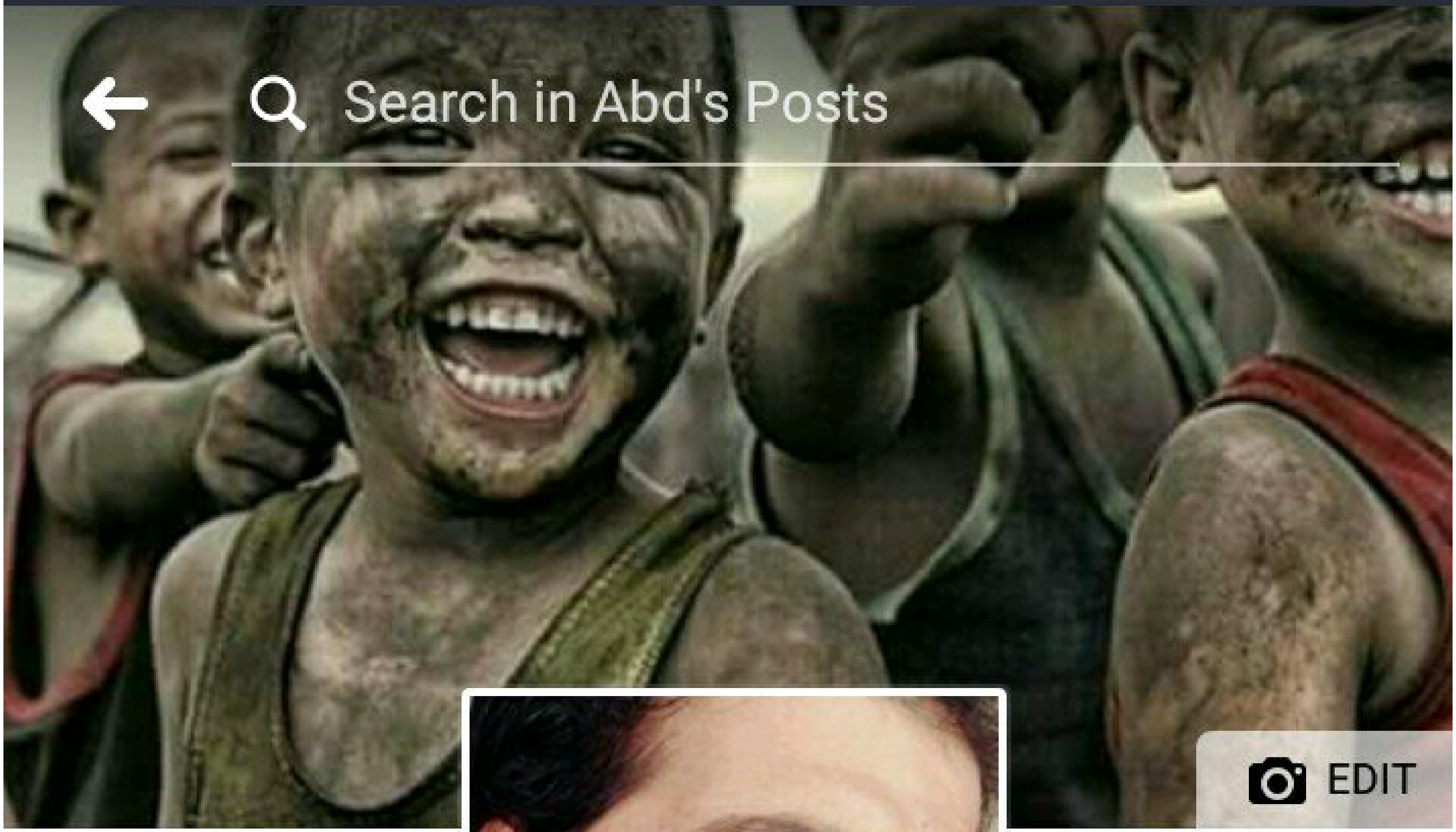
"Winners don' t do
Different Things.
They do Things
Differently".

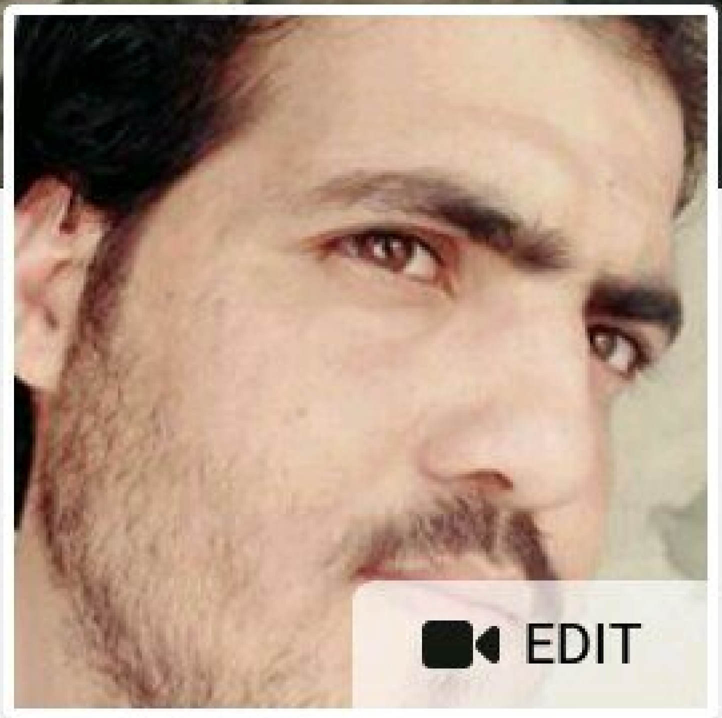
Over 3.4 Million Copies Sold in Twenty Two Lenguages

Aksos

www.aksosbookstore.af
ISBN 978-9936-626-01-0
9 789936 626010

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor





Abd Dul (عبدال)

What is your position at له هیچا سره شخصی ستونزه نلرم?

Activity Log | Update Info | View As

ښکه چې د ستا سترګې خمارې دي
داسې مې ئې زړه کښې وېستې لارې دي

EDIT BIO

هر څوک رڼا سره مینه لری زما ملګري زما د لارې مشالونه دي

وروسته له خپله کاره د هر افغان خدمتګار یم

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ته ګټونکی یې

You can win

ددغه کتاب ما د په pdf په بانه جوړ

که خو تاسو یې تر نورو ورسوی

چې نور خلک هم تری فایده واخلی

ستاسو ورور (عبدالله حیران)

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor

ما درسره په فيس بوک

Facebook کې ایډ کړي

Abdulعبدال

PDF compression, OCR, web optimization using a watermarked evaluation copy of CVISION PDFCompressor