تکړه شه!

ته يې کـــــــــــولای شـــــې

((هغوته چې يوڅه کول غواړي !))

ليکوال:
قيصر عباس

ژباړه:
رحمت شاه (فراز)

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پېژندنه

تکړه شه ! ته يې کولای شې

ليکوال:

قيصر عباس

ژباړه:

رحمت شاه فراز

د کتاب ټول حقونه له ژباړن سره خوندي دي.

اړيکشمېره او واټساپ:

0092 311 42 25 611

برېښناليک:

rsfaraz4@gmail.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

د شاباش سفر 5
زما یوازینی خوب 12
سرلوړی ژوند وکړئ 17
بریالیتوب ستا حق دی!.. 30
د کتار خلک ، د شمار خلک 37
د وخت لټون 44
د ازادۍ لاره 60
خوشالي شوني ده 67
نور نو....... بس دی! 77
ټاکنه ستاسې په واک کې...81
رښتیا 108
تکړه شه! ته یې کولای شې 126
جادوګره کیلي..143
«ستر فکر ، ستره ګټه» 152
دا د چا کار دی ؟ 162
فیل زما ملګری نه دی 179

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان وپېژنئ 184
«بې شکه په هرې ستونزې پسې اسانتیا ده» 197
پېژنپاڼه مو چېرته ده ؟ 205
آیا کومه ستونزه لرئ ؟ 216
«د بېوال کار اوبول دي» 229
نه پوهېږم چې څوک یم ؟ 236
د خپلې خوښې ژوند وکړئ 255

(c) ketabton.com: The Digital Library

د «تکړه‌شه» سفر

ویناوال د «نېسلې اوبو» شرکت کاري ډلې ته له برمه ډک انداز کې وکتل او ویې ویل: ((که خوبونه مو ډېر لوړ او پیل مو خورا ټیټ وي، نو مبارك مو شه ژوند مو درنه د یوه ستر کار هیله لري. ستونزه خو هاله وي چې پیل مو ډېر هسك او خوبونه مو خورا ولېدلي وي. ستونزه دا نه ده چې زموږ موخې دومره لوړې وي چې د لاسته راوړو وس یې ونه لرو، ستونزه دا ده چې موخې مو دومره وړې وي چې په ترلاسي یې برلاسي شو.)) ټول ګډونوال ویناوال ته غوږ، غوږ وو.

((غواړم یوه رښتینې کیسه درته وکړم.)) د ځوان ویناوال ځلانده سترګو د خلکو زړونو ته د لار کولو هوډ کړی وو. او ورسره یې د پردې پر مخ د یوه ماشوم انځور وښوده چې په سترګو کې یې د لوړو خوبونو ځرك او په څېره کې یې د بېوسۍ نښې ځلېدې. ((هو، سم پوه شوئ. د دې ماشوم خوبونه لوړ خو پیل یې هماغومره ټیټ وو څومره چې یې تاسې فکر کولی شئ. د ده کورنۍ د غریبۍ، بې وزلۍ، کرکې، ناپوهۍ، تعصب او بې کورۍ په څېر په ټولو ناروغیو اخته وه. دا ماشوم د یوه عزتمن مزدور پلار په اتو زامنو کې تر ټولو کوچنی وو. په اوه کلنۍ کې د خپلې مور د جسد تر څنګ یې ځکه ژړل چې مور یې له داسې ناروغۍ نه وه مړه شوې چې درملنه یې نه کېده. ماشوم د خپلې کورنۍ لپاره د سترو لاسته راوړنو فکرونه لرل.)) په تالار کې ناستو ټولو ګډونوالو په ټوله ځېرکتیا غوږ ورته نیولی وو.

((دې ماشوم هېڅ کله د خپلې خوښې جامې پر تن نه کړې او نه یې د خپلې خوښې په لوبتوکو لوبې وکړې. په ښوونځي کې د لومړي مقام د ګټلو لپاره د ورسره شوې جایزې ژمنه یې هېڅ کله پوره نه شوه. د ژوند تر ټولو لویه ننګونه یې دا وه چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپې ډوډۍ به له کومه کېږي؟ د کور کرايه به له کوم ځايه پوره کېږي؟ او د کورنۍ ((احساساتي چاپېريال)) يې تر ده مشر ورور په نشه يي توکو روږدی کړی وو. او بيا کور د رغېدو پر ځای ورو ورو د ويجاړتيا په لور روان شو. خو د ده خوبونه لا هم لوړ او اراده يې پياوړې وه.))

((په يو نه يو ډول يې کالج ته لار وموندله. پر نفس ټينګ باور، شرم و حيا او د ځوانۍ د دور هر کړاو يې د لارې ملګری او د ځپل شوي عزت نفس يو ژوندی انځور وو. د خپل کمزوري او بېوسه اندام او د خپل شکل او ونې په اړه به تل له کړوونکو فکرونو ځورېده خو سربېره پر دې يې هم خوبونه لوړ او پيل... په کالج او پوهنتون دواړو کې يې وکولی شول چې د سرو زرو مډال ترلاسه کړي.)) د ويناوال په دې خبرې د تالار چوپتيا د لاسونو پړکا ماته کړه.

((د ستر کار کولو لېونتوب د زړه ډاډ او سکون ترې اخيستي وو. د پوهنتون نوم ليکنې ته يو کال انتظار ورته ناشونی وو. کور يې پرېښود او په لاهور کې يې ځان د ازمايښتونو منګولو ته وسپاره. د ورځې له خوا به يې د کمپيوټر هارډوير زده کاوه او له ماسپښينه تر ماخوستنه پورې به يې د ((جنګ ورځپاڼې)) په کانټين کې دنده ترسره کوله. خدای پرې مهربانه شو او ماسټرۍ ته بريالی شو. په ورته وخت کې يې په يوې مجلې کې دنده هم ترسره کوله. ده غوښتل چې ژر تر ژره مسلکي ژوند پيل کړي خو لا هم ځينې ازموينې ورته په مخ کې پرتې وې. د پوهنتون په لومړي کال د نړۍ تر ټولو خوږ ملګري – پلار يې – له دنيا نه سترګې پټې کړې او دی يې يوازې پرېښود. خو خوبونه يې لا هم لوړ او پيل... د ده پر وړاندې هر ډول احساساتي، بدني، اقتصادي، ټولنيزو او رواني ننګونو ټغر غوړولی وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنتون په وروستي کال کې له یوه داسې مهربانه ملګري سره مخ شو چې د ده شخصیت یې وځانده او د لوستلو او اورېدلو لپاره یې داسې مواد ورکړل چې د ده په ژوند کې یې سترو بدلونونو ته لاره هواره کړه او د ژوند موخه یې ومونده. ده د انسانانو او ادارو د بریا هسکو ته د رسولو خوبونه لیدل او خپل ځان یې د یوه اداري روزونکي، مشاور او هڅاند ویناوال په بڼه لیده او دا خوب یې د اوسنۍ ځوړتیا په مقابل کې ډېر هسک وو.))

((له ماسټرۍ وروسته یې کورنۍ د نوموړي د زحمتونو مېوو او لاسته راوړنو ته سترګې په لار وه، خو پرلپسې ماتو یې لا هم شا نه پرېښوده. لسګونه شرکتونو ته په دې هوډ ورغی چې ګنې برخلیك به یې ور بدل کړي، خو ناهیلی به ترې راستون شو. د کلیو بانډو له وړو او لویو اکاډومیو نیولې، د ټولنیزو خدمتونو تر اکاډمیو پورې ټولې دروازې یې وټکولې خو هېچا هم دروازه ورته خلاصه نه کړه. ټول میاشتینی عاید یې ۱۸۰۰ کلدارې وې چې په ((ایم. او. کالج)) کې د ماسټرۍ ټولګې ته د تدریس په عوض کې ورکول کېده، خو هېڅ کله یې هم له داسې لارو د پیسو ګټل نه غوښتل چې د ده له هدف سره یې اړیکه نه لرله. ((پنجاب پوهنتون)) او ((پي. اې. ایف.)) هر یوه دوه دوه ځلې ځواب ورکړ او یو ځل ورته ((پي. سي. اېس.)) د ناکامۍ لار وښوده؛ او مخکې له دې چې د ((عامه خدمتونو د کمیسیون)) په ازموینه کې لومړی مقام وګټي، د خپلې موخې وړو - وړو بریاوو خپلې دروازې ورته پرانیستلې. له همدې امله د عامه خدمتونو له کمیسیون سره یې جوړ جاړی ونه شو.))

((د ده خوبونه لا هم ډېر لوړ او پیل خورا ټیټ وو. د ده تر ټولو لوی خپګان دا وو چې د خوبونو په دې سفر کې یې د کورنۍ د یوه غړي باور او اعتماد هم نه وو په

(c) ketabton.com: The Digital Library

برخه. د کورنۍ او دباندې خلکو د ده د ماتو په هکله وړاندوینې کول د خپلو خبرو لازمي جز ګرځولی وه: ((وبه یې ګورې، د سړك په سر به لاسي کراچۍ چلوي؛ خیرات به ټولوي؛ د روزنې او تریننګ دا نشه یې چې له سر نه والوځي، پخپله به د اوړو او دالو له بیو خبر شي))؛ خو ده له اوړو او دالو ور هاخوا د سترو کارونو هوډ کړی وو. له همدې امله به هره ورځ د نوو دروازو په لټون ووت، خو دا بېله خبره وه چې ماښام به یې د خپل کور دروازه هم پر مخ تړل شوې وه. په لاهور کې یې د اوسېدو ځای نه درلود او ملګرو تر اوږدې مودې زغملی نه شوای، بیا بیا ځای بدلولو په څو څو ځله له کړاوونو سره مخ کړی وو، تر دې چې د خپلې خوښې څو جوړه جامې او کتابونه یې هم د همدې بې کورۍ قرباني شوو.

په دې دوو کلونو کې یې هېڅ کله هم هره ورځ د غرمې ډوډۍ ونه خوړله، ځکه تر ټولو لویه ننګونه یې دا وه چې له دې ځایه تر هغه ځایه پورې به د موټر کرایه له کومه کوي؟ او له همدې امله په خپل لومړني دفتر میکډونلډز – چې خپل دفتر یې ګڼلی وو –کې یې هېڅ کله هم ډوډۍ ونه خوړه. په دفتر کې به یې یوازې د لیکوالۍ او مطالعې کارونه کول او چې وږی به شو، د سړك د غاړې له کراچۍ نه به یې خواړه وخوړل او بېرته به په خپل کار بوخت شو. همدلته به د ټریننګ لپاره مراجعین ورته راتلل او په همدې ګڼه ګوڼه کې یې خپل کتاب ((تکړه شه! ته یې کولای شې)) بشپړ کړ.))

په تالار کې ژوره چوپتیا خوره شوه.

((تاسې به حیرانه یاست چې زه د دې ماشوم په اړه څنګه دومره زیات پوهېږم؟)) د ویناوال غږ لړزانده شو: ((په دې چې هغه ماشوم زه پخپله یم... قیصر عباس.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تالار ۱۶۰ تنه له خپلو څوکیو پاځېدل، له هرې سترګې اوښکې روانې وې او په تالار کې پرلپسې د چکو غږ تاوېده. زما ملګري قیصر عباس له خپلو خوبونو سره سم د دې ننداري - چې ټول خلك ورته ولاړ وو - وس نه درلود او له همدې امله یې له اوریدونکو څخه مخ اړولی وو او د ماشومانو په څېر یې په سلګیو سلګیو ژړل، ځکه د خلکو زړونو ته د لار کولو خوب یې لومړی ځل رښتیا شوی او خلکو ته د دې پیغام په رسولو کې بریالی شوی وو چې خپلو خوبونه ته نه رسېدل، هیڅ پلمه نه لري. خپلې اوښکې یې پاکې کړې، اورېدونکو ته یې مخ را واړاوه او ویې ویل: ((زما خوبونه نن هم هسك او په مقابل کې یې زما پیل خورا ټیټ او ولېدلی دی.)) په ډاډ درته ویلی شم چې نن ورځ ((قیصر عباس)) په خوبونو کې لیدلی ژوند په حقیقت کې تېروي.

د خلکو د ژوند د بدلولو خوب ((قیصر عباس)) هره ورځ په یوه نوې بڼه تشویقوي. په لنډو وختونو کې د ((ځوان رهبر)) په کانفرانس کې ځوانانو ته د وینا پر مهال اورېدونکي دوه ځله ورته پاځېدل او لاسونه یې ورته وپړکول. کله چې قیصر خپله وینا پای ته ورسوله نو د ((شیرټن کراچي)) په تالار کې اورېدونکي هیڅ پوه نه شوو چې له دې زړونو او خوبونو ته لار کوونکي ویناوال سره څه ډول چلند وکړي... او یو ځل بیا ټول خلك ورته پاځېدل. او هغه ورځ هم د ((قیصر عباس)) سترګې خپلو خوبونو ته د رسېدو له امله له اوښکو ډکې وې.

د پاکستان په هر وګړي په تېره د ځوانانو په زړونو کې د ((تکړه شه! ته یې کولای شې)) تخم کرل د ((قیصر عباس)) موخه ده او د دې موخې لپاره یې په لنډ وخت کې خورا اوږد واټن وهلی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ټولنيزو خدمتونو په اکاډمۍ کې د هغه روزنيز پروګرامونه د نصاب برخه ګرځېدلي او د دې ترڅنګ د عامه مديريت ملي انسټيټيوټ په څېر ادارو کې د دولت د لوړ پوړو چارواکو د روزنې دنده هم پر مخ بيايي.

دغه راز، د پاکستان پوځ هم د خپلو لوړ پوړو افسرانو د روزنې لپاره د ده له خدماتو ګټه اخيستې او د ((پاکستان کرکټ بورډ)) هم د ملي لوبډلې د روزنې په موخه بلنه ورکړې.

کولا کولا، نسلې، پروکټر اينډ ګيمبل، پېکيجز، اينګرو کيميکلز، د پاکستان تمباکو شرکت، د پاک هينو موټرونه، اې بي اين ايمرو بانک، ټوټل پارکو، کالټيکس، ټي آر جي، پاکستان سمنيز، کې ايس بي پمپس، اورکس ليزنګ، پاکستاني سمنټ او شيل پاکستان په څېر ادارې په پاکستان او له پاکستان نه بهر د خپلې کاري ډلې د ټريننګ لپاره قيصر عباس ته سترګې ور اړوي.

قيصر عباس دوه کاله وړاندې د «Possibillities» بنسټ کېښود او له دوو کلو نه هم په لږه موده کې يې دغه اداره اوس د پاکستان، دوبۍ، اومان، او انډيا له نوموتو روزنيزو او مشاورتي ادارو څخه شمېرل کېږي.

زه، «قيصر عباس» له څو کلونو راهيسې پېژنم. پر ډېرو پروژو مو يو ځای کار کړی، چې زموږ نوی کتاب «زما حلوا چېرته ده؟» يې يوه بېلګه ده. په ژوند کې د هدف لټون او د هغه د بشپړاوي لپاره روزنه ورکول د قيصر عباس مينه هم ده او مسلک هم. د هغه د دې هدف موخه يو څه «لاسته راوړل» نه، بلکې يو څه «ورکول» دي او په ډاډ ويلی شم چې د «قيصر عباس» د برياليتوب تر شا يوازې او يوازې همدا يو اصول

(c) ketabton.com: The Digital Library

دی؛ ځکه هر کله چې تاسې «ورکولو» ته پام کوئ نو د «لاسته راوړو» له فکر څخه خپلواکه کیږئ.

د «تکړه شه» په سفر کې د «قیصر عباس» ملتیا وکړئ!

ډاکټر صداقت علي

د صداقت روغتون مسؤل مدير

(c) ketabton.com: The Digital Library

زما یوازینی خوب

((تکړه شه! ته یې کولای شې)) زما د ژوند موخه ده. زه ستاسو د خوبونو په هکله په څه نه پوهېږم او ستاسو لپاره زېری دا دی چې اړتیا هم ورته نه لرم چې ستاسو پر خوبونو پوه شم. زما خوب یوازې دا دی چې خوبونه مو رښتیني شي، د خپل لاسي پلمو زولنې ماتې کړئ او هر هغه څه ترسره کړئ او هر هغه څه ترلاسه کړئ چې هیله یې لرئ.

د دې کتاب یو توری هم زما خپله شخصي پنځونه نه ده، دا ټول هماغه څه دي چې ما لوستلي، لیدلي، زده کړي، په خپل ژوند عملي کړي، د خپلې خوښې پایلې ترلاسه کړې؛ او هر کله مې چې باور ښه پرې پوخ شوی نو د خپل ژوند د موخې په توګه مې تر نورو د رسولو پرېکړه کړې.

هغه ژوند چې زه یې تېروم، له نن نه څلور کاله وړاندې یوازې یو تت خوب وو. راتلونکی له تیارو لارو پرته بل څه نه وو. د ((تکړه شه! ته یې کولای شې)) هره تجربه پخپله پر ما تېره شوې. حقیقت خو دا دی چې نن زه له خپلو((لومړنیو خوبونو)) چې ما پخپله او زما نږدې ملګرو لېونتوب ګڼل، ډېر وړاندې سفر کوم الحمد الله. ما له ((علامه محمد اقبال رح)) همدا زده کړي چې:

شاید که زمیں هے یه کـــــسی اور جهاں کی
تو جس کو سمجهتا هے فلك اپنے جهاں کا

ژباړه: هغه چې ته یې د خپلې نړۍ اسمان ګڼې، هغه به ښایي د کومې بلې نړۍ ځمکه وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب لومړی، دوهم او دریم چاپ چې له څومره تود هرکلي سره مخ شو او په څه ډول چې خلکو لیکونه او برېښنالیکونه را واستول، په هماغه شېبه مې پرېکړه وکړه چې د کتاب په را روان چاپ کې به خپل پیغام له پخوا زیات اغېزمن او هڅاندوم.

په همدې جریان کې مې په ورځپاڼو کې د ((تکړه شه! ته یې کولای شې)) تر سرلیک لاندې مقالې هم لیکلې، د حوصلو او افرینې هغه پیچکارۍ چې د کتاب او مقالو له امله د خلکو له خوا را رسېدې او د هغوی د کیسو په اورېدو به مې په سترګو کې د خوښۍ اوښکې ډنډ شوې، نو که رښتیا ووایم همدا زما خوب وو.

د ((تکړه شه! ته یې کولای شې)) له لیکلو وروسته زما خپل ژوند هم بدل شوی. د خپل مسلکي ژوند په ګڼ شمېر ستونزمنو شېبو کې دې کتاب د ((کولو)) زړورتیا را ښښلې. د خپل کتاب په لوستو هیجاني کېدل، د ستونزو پر وړاندې سپر کېدل او د ستونزو د حل لپاره د خپلو لیکلو خبرو په عملي ډول بیا بیا کارول، یوه ځورووونکې خو په زړه پورې تجربه وه.

د ((تکړه شه! ته یې کولای شې)) له لیکلو وروسته له یوې عجیبه وېرې سره ونښتم. د کتاب خپرېدل په خپله یو خوب وو او زه کله دا هېرولی شم چې د کتاب د کمپوز او چاپ هر پړاو د غره هومره راته ابښېده.

پر خپل ذهن او جسم باندې د شته وېرې، بې باورۍ، بې اعتمادۍ او بې اعتبارۍ له ژور اغېزه راوتل او د یو څه ترسره کولو هوډ کول، یو له کړاوه ډک کار وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو په وړاندې د خپلو خوبونو د بیانولو پر مهال به مې زړه په چیغو چیغو په دردمنه ژبه راته ویل: ((شېخ چلي[1] صېب! خبرې مه کوه؛ هر کله دې چې څه وکړل، بیا به دې ومنو.)) یو خوا د نورو زړه ماتوونکي ګوزارونه او بل خوا دننني ((نقاد)) چې هر وخت به یې د تورونو د یو اوږد لست لپاره محاسبه راڅخه کوله.

هغه وخت چې سترګې به بریالیتوب ته تږې شوې، هغه وخت چې منزل به د دوو ګامونو په واټن کې مرور شو، هغه وخت چې هیلې به مې ماتې شوې، هغه مهال به د سترو پښو او مات زړه بارونو ته اوږه ورکوونکی هېڅوک هم نه وو. هغه وخت به د خوبونو له ژورو یو غږ را پورته شو او ویل به یې، همت وکړه، ګام پورته کړه، زړه مه وړوکی کوه، هڅو ته دوام ورکړه، ((تکړه شه! ته یې کولای شې.))

د ((تکړه شه! ته یې کولای شې)) پېچکاري په دریو پړاوونو کې خپله معجزه ښیي. دا کتاب لومړی د خوبونو لیدل در زده کوي. هېرو خوبونو ته بېرته بلنه ورکوي. له خوبونو سره مو شلېدلې اړیکه ټینګوي. دا احساس دربښي چې خوبونه لیدل د ژوند نښه ده او دا چې خوب لیدل مو اساسي حق دی.

په دوهم پړاو کې دا کتاب پر خوبونو باور کول درښیي. په لومړي پړاو کې مو چې د تېل شوې منځنۍ درجې له ژوند څخه پورته د څه کولو خوب لیدلی وو، دا کتاب د هغه خوب پر هوډ او عزم بدلول در زده کوي. په دې ډول هغه خوبونه چې په پیل کې مو لېونتوب ګڼل، ورو ورو رښتیني درته برېښي او په زړه کې مو دا احساس را ویښ

[1] شېخ چلي په پاکستان کې یو افسانوي شخص تېر شوی چې د خپلو لوړو لوړو خیالونو له امله خورا نامتو وو. [ژباړن]

(c) ketabton.com: The Digital Library

شي چې خوبونه مو پوره کېدای شي. یا په بل عبارت دا کتاب ستاسې خوبونه د ویښو سترګو هدف ګرځوي یعنې خوبونه مو د یوې موخې او هدف بڼه خپلوي.

له دې وروسته دریم پړاو پیلېږي، هغه دا چې د کتاب موخه د کار لپاره ستاسې هڅونه ده. لاس تر زنې کېناستلو باندې خوبونه چېرته بشپړېږي! په دې پړاو کې تاسې د ژوند په موټر کې د مسافر پر ځای د موټروان پر څوکۍ کېنئ او زړه مو د خوبونو د رښتیا کولو له هیلو ډکېږي. په دې ځای کې مو دا کتاب یوازې نه پرېږدي، بلکې د خوبونو د رښتیا کولو لپاره چې کوم هنر، مهارت او وړتیا ته ضرورت وي، د هغو ټولو د زده کړې لارې چارې هم در ښیي.

د دې ټولو تر څنګ ((تکړه شه! ته یې کولای شې)) د یوه شي د ترلاسي لپاره ((درېدل)) هم در زده کوي چې بنسټ یې پر دې قول بنا شوی چې ((هغه کس چې د یو شي لپاره له ژونده نه شي تېرېدلی، هغه د ژوند کولو حق هم نه لري.))

تاسو د کوم شي لپاره د خپل ژوند له لاسه ورکولو ته تیار یاستئ؟ او د څه شي لپاره مقاومت کولای شئ؟

په یاد ولرئ! هغه کس چې د کوم شي لپاره درېدلی نه شي، د هر شي لپاره ولېدلی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زما خوب يوازې همدومره دی چې د نړۍ هر تن سرلوړی ژوند وکړي او ((هر هغه څه)) وکړي چې خدای يې د کولو وړتيا ورکړې.

د شاباس په سفر کې ستاسې مل

قيصر عباس
۰۱ جنوري ۲۰۰۹ء
Qaiser@possibilities.net.pk

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرلوړی ژوند وکړئ

څوک خوبونه نه ويني... کومې سترګې د خوبونو طواف نه کوي؟ خو يوازې طوافونه ګټه نه لري، خوبونه ليدل هغه مهال ګټور وي چې په خپلو خوبونو پسې ورشو او تعقيب يې کړو. د ځمکې پر مخ د هغو خلکو نومونه پاتې کېږي چې سترګې يې د خوبونو او پښې يې د سترګو په تعقيب کې وي.

د بريا، ښې روغتيا، خوښۍ، ښايسته کور، روغ بدن، ښې دندې، نېک اولاد، رښتيني ملګرتيا، اقتصادي ازادۍ او روحي ډاډ خوب څوک نه ويني... څوک دی چې ځان ته کله نا کله د ارامتيا، بريا، ډاډ او مينې د خوبونو پرتمينه نړۍ نه ودانوي؟

خو ډېری خلک پر دې ناسم باور اخته دي چې ((خوبونه خو بس خوبونه دي؛ له خوبونو راوينښ شه، ګرانه؛ په خوبونه کې نو څه دي؟ خوبونه خو يوازې تېپونه درکوي.)) دا ډول جملې مو باوري کوي چې خوب ليدل يو ډېر لوی لېونتوب دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوب څه ته وايي؟ په ځواب کې يې دا کلمات اورم: ((بې ګټې خبرې، ناشونی فکر، دروغجن تصور، نه ترلاسه کېدونکی، له عقل نه لرې خبرې، تنبلي، بېکاري، بېوسي او بېوزلي.))

خو آيا له خوبونو سره دا کلمات مناسب برېښي؟ که ستاسې په ذهن کې هم د خوبونو په اړه داسې فکرونه وي نو پوه شئ چې تر ننه پورې مو په خوبونو پورې چې کوم کلمات تړلي، هغه ټول ناسم دي. تاسې فرصت لرئ چې له خوبونو سره نوي، ښايسته، تاند او تازه کلمات يو ځای کړئ، مثلاً، هيجان، رنګ، خوندور راتلونکی، هيله، ولوله، رڼا، وړتيا، ځراغ، هدف او ((مقناطيس)).

((مقناطيس)) څه شی دی؟ زموږ ژوند له دوه ډوله ((مقناطيسونو)) سره مخ وي. د ادارو په ژوند کې هم همدا دوه ډوله ((مقناطيسونه)) وجود لري. يو د تېر مهال ((مقناطيس)): د ستونزو، تېرو ماتو، د بېوسۍ د کيسو، د کمزورۍ د شېبو، د بې باورۍ د کړاوونو، د بې اعتمادۍ د يرغلونو او د ناارامتيا د لومو ((مقناطيس)) چې ستاسې د پښو زولنې دي چې هېڅ کله مو هم پرمختګ ته نه پرېږدي او له کړوونکي تېر مهال څخه مو راوتو ته نه پرېږدي.

د ((مقناطيس)) يو بل ډول هم شته دی. د خوبونو ((مقناطيس))، پرلپسې د پرمختګ په لور راکاږونکی، بلونکی، لارښووونکی، د وړتياوو ډېرونکی ((مقناطيس))؛ د شپې تر ناوخته ويښ ساتونکی او سهار وختي را ويښوونکی، د ستونزو پر وړاندې مقاومت ښونکی. يا په بل عبارت د موخې ((مقناطيس)) چې د خوبونو د رښتيا کولو معجزه در ښکاروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له یوه ځوانه مې وپوښتل: ستا تر ټولو لوی خوب څه شی دی؟

((خوب...؟ پرېږده يې ښاغلیه، په اقتصاد کې مې لیسانس کړی، په کوم بانک کې دنده ترلاسه کړم، بس لویه خبره ده.))

((دنده ولې غواړې؟))

((ترڅو پیسې وګټم.))

((که له کوم ځایه ناڅاپه دومره پیسې په لاس درشي چې ټول ژوند هم پای ته ونه رسېږي، بیا به هم په بانک کې دنده کوې؟))

((نه! دنده... دنده به نو کوم لیونی کوي.))

((بیا؟))

((بیا څه، مزې به کوم.))

په دې خبره يې سترګو ته ور ښکته شوم او ورته ومې ویل: مور نړۍ ته د مزو لپاره نه یو راغلي، مور د یو څه کولو لپاره راغلي یو.

هغه په حیرانتیا زما مخ ته وکتل.

تاسو نړۍ ته د څه لپاره راغلي یاست؟

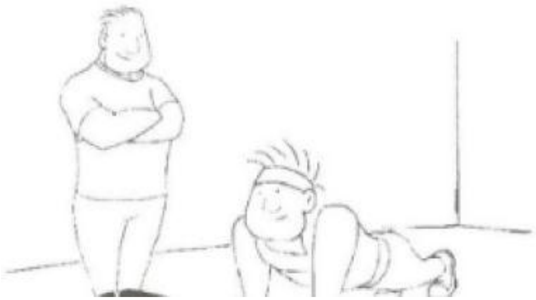
آیا تاسې هم پر دې پوښتنې فکر کولو ته وخت نه لرئ؟

تېرو ورځو کې د بدن ښکلا کلپ ته لاړم، یو ملګری تخته وو سینه کشۍ يې ویستلې. خو په پنځمه سینه کشۍ کې يې انرژي ختمه شوه.

ترې ومې پوښتل: څومره سینه کشۍ کولی شې؟

((پنځه..... یا نو.... ښایي... لس))

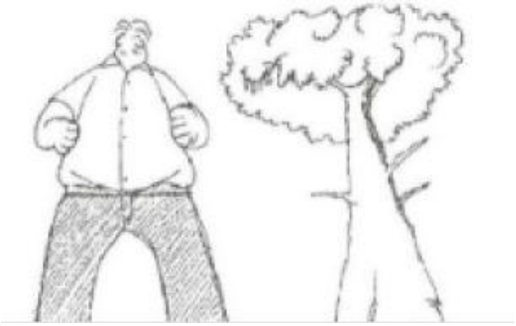
(c) ketabton.com: The Digital Library



((آیا پنځوس سینه کشۍ ایستلی شې؟))
((څه وایې وروره، دومره زور په ما کې چېرته ده؟))
((که له دوو دقیقو ارام وروسته بیا هڅه وکړې، نورې څو سینه کشۍ به وایستلی شې؟))
((ښايي پنځه نورې.))
((او که دوه دقیقې نور ارام وکړې، بیا؟))
((پنځه نورې))
((او که همداسې لږ ارام...سینه کشۍ، لږ ارام...سینه کشۍ، لږ ارام...سینه کشۍ، لږ ارام...سینه کشۍ، نو آیا تر پنځوسو سینه کشیو رسېدلی شې؟))
((نه ... ښايي...)) یوه شېبه تم شو او په هوډمن غږ یې وویل ((یقیناً، کولای یې شم!))
((نو له پنځو تر پنځوسو پورې د رسېدو راز څه شی دی؟))
له لنډ فکر وروسته یې په داسې انداز کې، ته وا کوم لوی راز یې موندلی وي، وویل: زه خو وایم چې زما غوندې کس لپاره دا یوه معجزه ده، خو اصل راز (ارامتیا) ده.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((نه ورورە... اصل راز (لږ آرام) دی... ډېر لږ ارام. د ژوند موخه آرام کول نه، کار کول دي.)) د ملګري پر څېره مې د نوې موندنې حیرانتیا خوره وه.



موږ ټول په خوبونو کې د سترو کارونو پلانونه جوړوو، موږ ټول دا خوب وینو چې له مړینې وروسته هم ژوندي پاتې شو، په موږ کې د یو څه کولو مینه ډېر کله سر ر اپورته کوي او یوې نا ارامتیا تل زموږ دننه اور بل کړی وي. خو سربېره پردې هم ډېری د هغه ژوند څښتنان نه دي چې خوب یې لیدلی وي. کله راسره پیسې نه وي او کله بیا زموږ اړیکې تر ګواښ لاندې وي؛ کله مو پر سر د ماتې توره ځوړنده وي او کله د برېښنا، ګاز، اوبو او ټلیفون بیلونه زموږ وینه را زبېښي؛ کله زموږ دنده په خطر کې وي او کله بیا په خپل احساساتي ژوند کې بې لاس او پښو شو.

موږ ولې د خپلې خوښې ژوند په تېرولو نه بریالي کېږو؟ کوم څه موږ نه پرېږدي چې هر هغه څه لاسته راوړو چې موږ یې هیله من یو؟

ما دا پوښتنه له سلګونو خلکو کړې، هر تن خپلو خوبونو ته نه رسېدو درې زبر علتونه خامخا لري، چې دی ولې د خپلو خوبونو له نړۍ دومره لرې پاتې دی؟ او دا چې دی ولې هغه ژوند نه تېروي، چې مستحق یې دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

هسې خو له ځينو سره د علتونو پنډونه وي چې د هر چا په مخکې يې وغوړوي. داسې خلك هر چا ته د خپلې بې وسۍ، مظلومۍ، بېوزلۍ ننداريې ښکاروي او د دې خبرې ثابتولو ته ملا وتړي چې ژوند ورسره څومره ظالمانه لوبه کړې. دا علتونه په اصل کې پلمې دي چې موږ ورته غاړه ايښي وي. او نورو ته هم د دې پلمو د رښتينولۍ ثابتولو بشپړه وړتيا لرو. که څه هم د زړه له ژورو خامخا دا احساس لرو چې موږ هر هغه څه ترلاسه کولی شوای چې موږ يې غوښتونکي يو، که يوازې مو په رښتيني زړه هڅه کړې وای او زړورتيا مو کړې وای.

آيا ستاسې زړه دا خبره مني چې تر ټولو لوی ((خنډ)) زموږ خپله وېره ده؟

زما ځواب ((هو!)) دی.

همدا وېره ده چې موږ راپرځوي، وينه را وچوي، ځان درناوی مو له دننه ورستوي، حوصلې راځپي او د هدفونو پر وړاندې داسې خيالي غرونه ولاړوي چې ترې اوښتل راته ناشونی ښکاري.

وېره د عمل او اقدام وژونکې ده، وېره مو له ګام اخيستو را ګرځوي او که ګام وا نه خلو نو له هغه ځايه مخکې نه شو تلی چې نن يو. خو زموږ وېره هغه وخت وتښتي چې کله يې پر وړاندې ودرېږو. او هر کله چې يو ځلې له پاخه هوډ سره ودرېږو نو هر څه لاسته راوړلی شو، هر څه کولی شو، هر څه کېدلی شو او هر هغه شی ترلاسه کوای شو چې يو وخت مو يې خوب ليدلی وو.

کله چې له خلکو د هغوی د نه برياليتوب علتونه پوښتم، نو له هغوی سره لسګونه ((ښکلي)) علتونه وي. له هغو څخه يو څو يې ستاسو مخې ته ږدم:

(c) ketabton.com: The Digital Library

((زه ډېر بدرنگه یم؛ زه ډېر چاغ یم؛ ډنگر یم؛ اوږد یم؛ وړوکی یم؛ زوړ یم؛ ماشوم یم؛ زه خو دومره تکړه نه یم؛ زه ډېر کمزوری یم؛ زه خو ناروغ یم؛ زه خو زدکړې نه لرم؛ زه خو له وروسته پاتې طبقې یم؛ زه خو گنجی یم؛ زه خو ښځه یم؛ ماته خو یې طلاق راکړی؛ زما کور سوځېدلی؛ دنده مې له لاسه وتلې؛ پلار مې نشه کوي؛ کورنۍ راته څه راکړي؟؛ زه خو یوازې یم؛ زما خو ژوند د ماتو او ناکامیو کیسه ده.))

ستاسو لسټ څه وایي؟ آیا تاسو هم داسې ((درې غوره)) علتونه لرئ چې په خپله مو هم منلي وي او پر نورو یې د منلو له وړتیا هم برخمن یاستئ؟ آیا تاسو خو به د ورځې لویه برخه پر دې نه تېروئ چې نورو ته دا ثابته کړئ چې تاسو ولې هومره بریالي نه یاستئ، څومره چې باید وای؟

نو آیا دا یوازې پلمې دي؟ آیا ستاسې پلمې څه وزن لري او که یوازې د تېښتې لاره مو ده؟ آیا زړه مو درته دا نه وایي چې: ((هر څه ترلاسه کولی شې که په رښتیني زړه او رښتیني مینې، رښتیني هڅه وکړې.)) آیا دا پلمې مو پر وړاندې خنډونه جوړوي او که خبره یوازې دومره ده چې د گام اخیستو جرأت نه لرئ؟

پلمې خو یوازې نورو ته د ښودلو لپاره دي، خو په دې یوازې تاسې پوهېږئ چې دننی حقیقت مو څه دی؟ که جرأت کول غواړئ نو دباندې څه لټوئ، زړورتیا خو دننه وي او د زړورتیا معنا دا ده چې پر زړه لاس کېږدئ او پټ ورته ووایئ ((گرانه، ته وېرېدلی یې)) ((وېره...))

آیا فکر کوئ چې اصلي دښمن مو همدا ((وېره)) ده؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ټوکر جوړونې د فابریکې د بازار موندنې په څانګه کې یوه کار کوونکي راته وویل چې کمپنۍ زما د ترفیع پریکړه وکړه او ویې وویل چې دوه میاشتې ښه زیار وباسه، ترفیع به درکړو، بس ناڅاپه هر څه رانه پاتې شوو. فکر مې وکړ چې که کار راباندې زیات شي، د کار تر بوج لاندې به شم. وروسته ناروغ شوم او د یوې اونۍ رخصت مې واخیست. د پرمختګ له اورېدو وروسته نږدې وه چې سا مې ووځي. په کار کې به مې هېڅ زړه نه لګېده. پنځه ورځې مې نور هم رخصت واخیست. له دې وروسته چې کله دفتر ته لاړم، زما پر ځای هغوی بل نفر کېنولی وو. له بریالیتوب څخه د وېرې دا کیسه درته اشنا غوندې نه ښکاري؟

زموږ کلتور موږ نه پرېږدي چې دا ومنو چې وېرېدلي یو. وېره د بې زړه توب نښه ده، نو بیا ښځه څنګه خپله وېره څرګندولی شو؟ دوه ډوله وېره د هر انسان په ژوند کې د خنډ رول ترسروي. له موږ څخه ځیني له ماتې وېرېږي؛ که مو هڅه وکړه او ماته مو وخوړه بیا؟ دغه ماته خو به مو د خپل ځان او نورو په مخکې سرټيټی کړي!

ځیني له بریالیتوب څخه هم وېرېږي. د بریا وېره؟ که زه د خپلې کمپنۍ، څانګې یا هېواد مشر شوم نو د لویې ګنه ګوڼې په مخکې به وینا کوم، له رسنیو سره به مخ کېږم،

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ټولو په سترګو کې به یم، پرېکړې به کوم، او نه پوهېږم نور څه او څه؟ آیا زه به یې اداره کولی وشم؟ نو آیا موږ د بریالیتوب وېره نه لرو؟

د درې لوېشتو فلمي ستوری ((کوډو)) د فلمونو، ټلویزون او درېځ روح روان دی. څومره ښه خبره یې کړې: زه پر خپلې وېرې برلاسی شوم، مخکې له دې چې وېره پر ما برلاسي شي.

((که فلمي ستوری شوم نو آیا د رسنیو، ګوتڅنډونکو او کامرو مقابله به وکولی شم؟))

((که مشهور شوم نو آیا د خپلو ملګرو له نږدېکت او د کورنۍ له مینې خو به لاسونه ونه وینځم؟))

((که له مور و پلار او نورو خویندو و ورونو ډېر شتمن شوم او له هغوی ډېر بریالی شوم نو آیا د هغوی په درناوي او عزت کې خو به څه توپیر نه راځي؟))

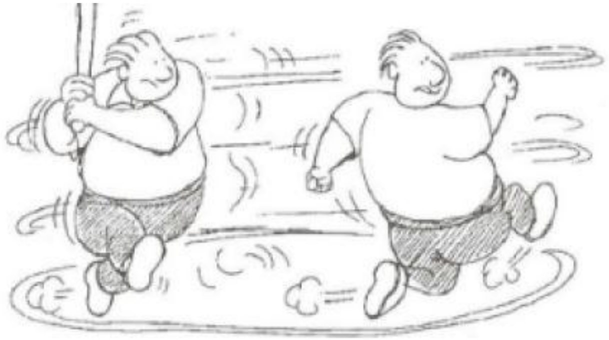
دا پوښتنې د کوم بریالي انسان په ذهن کې د وېرې تخم نه کري؟ آیا داخلي وېره، د بریا د لارې دېوال ګرځېدای شي؟ آیا دا ((پټه ناروغي)) د بریا لاره خنثی کولی شي؟ غواړئ له ما یې ځواب واورئ؟ نو زما ځواب دی، «هو!»

وېره که د بریا وي او که د ماتې، حقیقت خو دا دی چې د دې وېرې له امله له موږ نه ډېری خلک د هغه څه کوښښ نه کوي چې موږ یې د کولو وړتیا لرو. هېڅوک هم زموږ د بریالیتوب مخه نه نیسي، بلکې موږ پخپله په خپله لاره کې د خنډ په توګه ولاړ یو. دا خبره «منیر نیازي» په ډېر ښایسته انداز کړې:

میں خود ہوں اپنے آپ کے پیچھے پڑا ہوا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: ما پخپله په خپل ځان پسې پایځې را بڼه وهلې دي.



ښایي له موږ نه څوک دې خبرې ته غاړه کېښږدي چې وېرېدلی دی، ښايي همدا د خپل دفاع یوازینۍ لاره وي. په دې ډول زموږ لاشعور زموږ وېرې ته د منلو وړ جامه ور واغوندي او بیا یې زموږ او نورو مخې ته د ((باني او پلمې)) په نوم را وړاندې کړي.

((دا چې زما ونه ټيټه ده، زه ګنجی یم، د غټو شیشو عینکي په سترګو کوم، له همدې امله به یوه نجلۍ هم واده را سره ونه کړي.))

((زه خو یوه عادي ښځه یم، چاغه او بدرنګه، زه هېڅ کله هم د نارینه وو په دې ټولنه کې په خپله اداره کې د مدیریت مقام ته نه شم رسېدای.)) او په دې ډول ستاسې دروني نقاد ستاسې غوږونه در ډکوي.

((زه خو له کلي راغلی یم، نه مې زده کړې دومره دي، نه په انګلیسي سمې خبرې کولی شم، ماته به نو چېرته د ښه معاش دنده پیدا شي؟))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((په کاروبار کې مې ټولې پیسې په اوبو لاهو شوې، اوس به نو څوك باور راباندې کوي؟ ته راته وایې چې یو نوی کاروبار پیل کړم او په دې ډول نورو ته وښایم چې له یو ځل ډېوالي کېدو وروسته هم کاروبار رغولی شو، آیا زما په څېر یو ناکام انسان دا کار کولی شي؟))

((همداسې نه ده؟))
((نه، بالکل غلط.))

تاسو منفي پروپاګنډ ته غوږ ایښی. خو تاسې رښتیا وایئ. تاسو یې نه شئ کولی ځکه چې تاسو پخپله پر خپل ځان دا منلې چې ((تاسو یې نه شئ کولای.))

وېره مو په ځپلو ځپلو له هرې خوا وباسي، ټولې وړتیاوې مو زبېښي، یا په بل عبارت د یوې خوا مو هم نه پرېږدي. وېره مو اصلاً هڅې ته نه پرېږدي. خو که هڅه ونه کړو نو له خپله ځایه به مخکې تګ څنګه کوو؟

د یوه روزنیز پروګرام پر مهال یو ښاغلی زما خواته ته راغی او ویې ویل چې کومې خبرې تاسې کوئ له هغه وروسته خو راته پکار ده چې سمدلاسه کوم پوهنتون ته د ایم بي اې (MBA) لپاره لاړ شم تر څو خپلو خوبونو ته ورسېږم، خو مخکې مې هم ایم بي اې پیل کړې وه او ترې وتښتېدم. اوس بیا نه غواړم پوهنتون ته لاړ شم ځکه ایم بي اې دوه نیم کاله وخت نیسي او تر هغو خو به درې څلوېښت کلن شوی یم.

په ځواب کې مې ورته له دې ټکو پرته بل څه نه لرل: ((که پوهنتون ته لاړ نه شئ او ایم بي اې هم ونه کړئ، نو هله به دوه نیم کاله وروسته څو کلن یاست؟))

(c) ketabton.com: The Digital Library

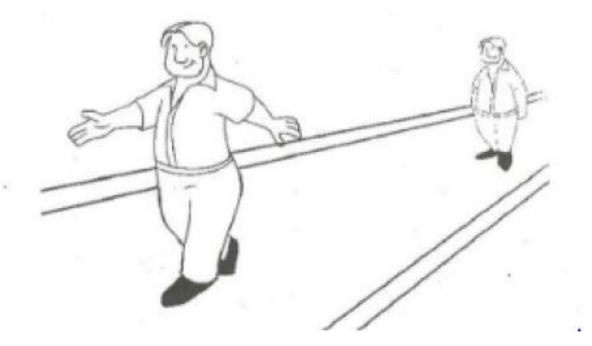
که یو، یوځلوېښت کلن ښاغلی د درې ځلوېښت کلنی په عمر کې اېم بي اې وکړي او په خپلو پښو ودرېږي نو که اویا کلن منځنی ژوند ورته په پام کې ونیسو، بیا هم دا ښاغلی د یوه غوره ژوند او ټولنې ته د یو څه د بېرته ورکولو لپاره اوه ویشت کاله په لاس کې لري.

نو په اصل کې خبره دا ده چې وېرې ته ماته ورکولی شو، خو یوازې په هغه صورت کې چې کله دا احساس کړو چې د وېرې علت مو دننه دی، نه دباندې.

زه یوازې دومره غواړم چې: باید یوازې له یوه شي ووېرېږو او د هغه نوم دی، وېره! او زه د وېرې د له منځه وړلو لپاره یوازې یوه لاره لرم: باید ورسره مخ شو.

کله چې هوډ وکړو چې په ژوند کې مو پلمې هېڅ ځای نه لري، نو په ژوند کې مو د معجزو پېښېدل پیل شي. کله چې ومنو چې بهرني حالات نه، بلکې داخلي وېره د ناروغۍ ریښه ده نو له ټولو ربړو خلاصی ومومو.

بریا، د خپلې وېرې له بریدونو څخه د اوښتو نوم دی. زه نه پوهېږم چې د خپلې وېرې د له منځه وړو لپاره تاسو کوم منتر یا جادو لرئ او دا منتر مو څومره ګټور دی. خو زه باوري یم چې له خپلې وېرې مو ځان ژغورلی شئ.



(c) ketabton.com: The Digital Library

د ((تکړه شه! ته یې کولای شې)) لیکلو موخه او هدف ستاسو په داخل کې بدلون ته لاره هوارول او ستاسو باوري کول ده چې خوبونه مو رښتیا کېدای شي. ښایي په خپل ځان باور ونه کړئ.

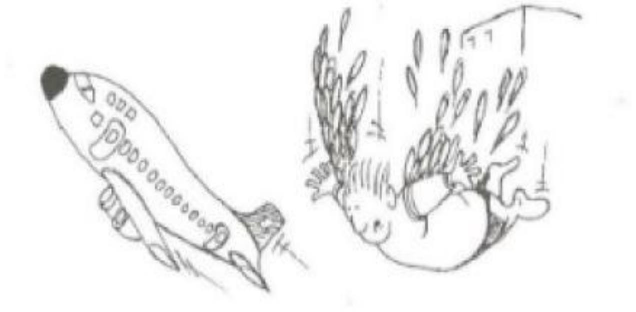
په خپل ځان باور کولو ته اړتیا هم نه لرئ. اوس یوازې زما پر دې خبره باور وکړئ چې زه پر تاسې باور لرم، تاسو یې کولای شئ ځکه موږ هر څه کولی شو، په دې شرط چې له خدایي اصولو او د هغه د مخلوق پر حقونو تېری ونه کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بریالیتوب ستا حق دی !

ستاسو زیږېدنه په خپله ستاسې د بریالیتوب تر ټولو لوی ثبوت دی.

څېړنې ښيي چې د مور او پلار د یو ځای کېدو په پایله کې مو تقریباً د ٦٠ زره ماشومانو د نړۍ ته راتګ امکان وو. دا ټول ماشومان دې نړۍ ته د راتګ لپاره په هیجان کې وو. او بیا مو له ټولو سره ((یو په یو)) سیالي پیل شوه. څوکۍ یوه وه خو کاندیدان ٦٠ زره. په پای کې بریا ستاسې په برخه شوه په دې چې په تاسې کې د هغوی په پرتله ډېره وړتیا، ډېر ځواک، ډېره روغتیا او په بل عبارت له نورو ټولو ډېر زړور وئ او په دې ډول د ((٥٩٩٩٩)) خلکو په سیالۍ کې بریالیتوب ستاسې قدمونه ښکل کړل او په دې نړۍ کې وځلېدئ.



مبارک مو شه! نړۍ ته ستاسې لومړی ګام په اصل کې ستاسې د بریا شاهدي ورکوي.

که تاسې د دې وړ نه وای نو نن به ستاسې پر ځای له ((٥٩٩٩٩)) ماشومانو څخه کوم بل څوک په نړۍ کې وای او دا بریا به د هغه په برخه شوې وه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بریالیتوب ته رسېدل د دې ټول کاینات په خټه کې نغښتي، بریا فطري ده، د دې نړۍ هر شی لوېیدل، وده کول، یا په بله معنا بریا ته رسېدل غواړي. بوټي د خوړو، هوا او اوبو په لټون کې بریالیتوب غواړي. که په ځارویو کې د بریالیتوب جبلت نه وای نو زموږ شاوخوا به نه تر سترګو کېدل. تر دې چې کاڼي هم لوېیدل او غوړېدل غواړي او که یوه تیږه بل چېرته ځای پیدا نه کړي نو د انسان په پښتورګو کې د خپلې ودې غمه خوري.

بریالیتوب د انسان په خټه کې اخښل شوی، خو که بریالیتوب د انسان په خټه کې شتون لري، نو بیا ولې ډېری خلک نه شي بریالي کېدای؟

آیا فطرت د هغو پر وړاندې سازشونه ترسروي؟ آیا فطرت د هغوی ماتې ته مټې رانغښتي؟ زما ځواب دی...((نه!))

فطرت خو غواړي چې موږ بریالي شو او موږ په خپله هم بریا غواړو، (تاسو هم بریالي کېدل غواړئ او د بریالیتوب ډېره ژوره هیله مو په زړه کې شتون لري. همدا لامل دی چې دا کرښې لولئ) خبره یوازې دومره ده چې موږ د بریالیتوب په راز نه پوهېږو. خلک له دې امله ماتې نه خوري چې په استعداد او وړتیا کې یې کمی دی، خلک په دې ماتې خوري چې بریالي کېدل یې نه وي زده کړي.

ښوونیزې ادارې هم هغوی ته کیمیا، بازار موندنه او انګلیسي ور زده کړي خو دا نه ور زده کوي چې د بریالیتوب اصول څه دي. ځینې خلک د سمو و ناسمو هڅو په پایله کې بریالي شي خو ډېری هغه څه نه شي جوړېدی چې خوب یې لیدلی وي. که هر

(c) ketabton.com: The Digital Library

څوك د بریا اصول وکاروي، ډېر ژر او ډېر زیات بریالی کېدای شي او بریا به یې ډېره اوږدمهاله وي.

خو د بریا اصول له کوم ځایه زده کړي؟ که فطرت د بریا جبلت زموږ په درون کې ایښی نو ولې د دې پوښتنې ځواب پخپله له فطرت څخه نه غواړو.

د فطرت ځواب دا دی: ((چې څه کرې، هغه به رېبې!))

((که د غنمو تخم وکرل شي نو غنم به ترې شنه کېږي، د وریجو له تخم نه د ګنو هیله لرل لېونتوب دی.)) په همدې وخت کې مې د خپلې خوښې د مدیریت لارښود، فرید بابا غږ تر غوږو شو:

«لوہڑے داکھ بجوڑیاں، ککر بیجے جٹ
ھنڈے اُن کتاے دا، پیدا لوڑے پٹ»

ژباړه: اړتیا د باجوړ انګورو ته لري، خو تخم د ځوځانو کري؛ او اړتیا وریښمو ته لري او هیله یې د پومبې له کروندې کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((چې څه کرې هغه به ريبې)) څومره ښکلی اصل دی. د بریالیتوب په راز د پوهېدو لومړنی شرط د بزګرۍ اصول پېژندل دي. موږ يوازې تخم کرلی دی، له هغه وروسته د ځمکې، موسم، لمر، باران، اوبو او فطرت معجزه ورسره څه کوي، د دې راز په هکله اندېښنې ته اړتیا نشته. فطرت د نړۍ د تر ټولو ستر ځواك په ملتیا له دې تخم څخه یوه ګڼه ونه راشنه کړي. د دې تخم دننه پټه پرته ونه د تخم کرلو پر مهال تاسې نه وینئ، خو کله چې دا تخم نېښ ووهي او مېوه درکړي، هاله ټول پوه شي چې د دې هر څه تر شا کوم تخم وو.

نو موږ په خپل ژوند کې چې د بریا او ماتې کومې کروندې کوو، د هغو تخم مو کله، چېرته او څنګه کرلی وو؟

زموږ د ژوند د پایلو «که مو خوښې وي یا نه» تر شا زموږ خپل کار ولاړ دی او تر کار شاته ولاړ وي فکر. د ارواپوهنې په برخه کې شوې څېړنه ښیي چې موږ د انځورونو په بڼه فکر کوو. له هر فکر سره مو په ذهن کې یو انځور جوړېږي، مثلاً کله چې زه وایم چې «کور» نو په ذهن کې مې د کور تصویر انځورېږي. موږ چې د هر څه په اړه فکر کوو، هغه مو په ذهن کې په ژوره توګه وښندل شي، یا په بل عبارت د یو شي په اړه زیات او په څرګند ډول فکر کول په دې معنا ده چې د خپل ذهن په کروندې کې مو د هغه فکر تخم وکاره. هغه فکر به مو کارونو ته لارښوونه کوي. اوس نو د دې تخم په پایله کې د زرغونېدونکې مېوې روغتیا د تخم په روغتیا پورې اړه لري. که مو فکر روغ وو نو پایلې به یې هم سمې وي. که فکر ناروغ وو نو پایلې به یې هم ناروغې وي. او په دې ډول به مو د فکر د تخم ځواك درته روښانه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل فکر تخمونه بې ارزښته مه ګڼئ، په هغو کې ډېر زيات ځواک نغښتی. کېږي په هماغه چې تاسو يې فکر کوئ. کوم فکر چې په ټينګار سره پرلپسې د رنګينو او لويو لويو انځورونو په بڼه ګورئ، هغه به مو د ذهن په مخ د يوه کښت په توګه ثبت شي چې پر يوه ټاکلي وخت به يې ورېبئ.

ښه ووايئ! له نن څخه پنځه کاله شاته لاړ شئ او فکر وکړئ چې پنځه کاله مخکې مو په خپل ژوند کې د کومو شيانو هيله لرله، څه ډول ژوند مو غوښته. که په هغه وخت کې مو د خپلې خوښې د ژوند په هکله د خپل ذهن په پردې څرګند، روڼ، رنګين او زړه راښکونکی انځور جوړ کړی وي نو پوره باوري يم چې نن هماغه ډول ژوند تېروئ. د دې پر عکس که مو د ذهن په پردې پنځېدونکي انځورونه تياره، تت او د ماتې له بوج څخه ډک وو نو پخپله پوهېږئ چې په حقيقي ژوند کې به دا پېښې لا هم په خپلو اوږو احساسوئ.

د بزګرۍ د اصولو له کارولو مخکې پر ذهن پوهېدل اړين دي. ذهن د يوې فابريکې په څېر دی چې دوه څانګې لري: ((يوه د ډيزاين او بله د توليد څانګه)). د توليد څانګه هماغه شی تياروي چې د ډيزاين څانګې يې نقشه ورکړې وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که مو د ذهن د ډيزاين ځانګه پرلپسې ناروغ، ځوروونکي او پر ماتې ولاړ انځورونه وکاږي، نو د توليد ځانګه له دې پرته بله لاره نه لري چې هماغه نقشې په حقيقت واړوي. ځکه چې د توليد ځانګه د فکر کولو حق او واک نه لري، هغه خو بايد يوازې امرونه پر ځاى کړي.

په ياد به مو نه وي چې تېر ځل د دندې لپاره مو تر انټرويو دمخه د خپل ذهن په پردې چې کوم انځورونه ويستلي وو (چې کله کله د انځوريز فلم بڼه غوره کړي) په هغو کې مو ځان يوازې او يوازې د ناکام انسان په توګه ليده. او په حقيقت کې بيا څه وشوو؟ ښه نو د بزګرۍ په اصولو مو سر خلاصېږي!؟

په اصل کې د توليد ځانګه له دې سره کار نه لري چې د ډيزاين ځانګې کومه نقشه ور لېږلې، هغوى خو بس بايد له ادارې څخه وسايل ترلاسه کړي او هغې نقشې ته د حقيقت جامې ور واغوندي. او کله کله خو د توليد ځانګې جوړ کړي ((توکي)) تاسې ته هم د منلو نه وي. او په دې وخت کې مو د توليد ځانګه هغه نقشه ستاسې په وړاندې وغوړوي او درته ووايي: ((په خپله يې وګورئ، آيا دا هماغه ډيزاين نه دى چې را لېږلى مو وو؟))

تاسې په ترش تندي ورته وايئ: ((مګر په حقيقت کې مې داسې څه خو نه غوښتل.))

((موږ د دې ((حقيقت)) په فلسفې خو نه پوهېږو، په هر حال زموږ په مخکې دا ډيزاين دى او موږ هماغه شى جوړوو چې ډيزاين يې راکول شوى وي.))

نو آيا فکر نه کوئ چې د زړه له ژورو څخه بريا، خوشالي، عزت، شهرت، لوړتيا، ازادي او پرمختګ غواړئ، خو د ذهن په پردې مو پرلپسې د ناهيلي، بېوسي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناامیدي، ناکامي او ماتې اعلانونه خپرېږي. او څنګه چې څمکه د طبیعت د یوه راز له مخې د نړۍ له ستر ځواك سره اړیکه ټینګه کړي او له تخم څخه ګوره ونه وپنځوي، په همدې ډول د ذهن تولیدي ځانګه هم د فکرونو ثمره زموږ په لمنې کې راغورځوي. او مېوې ته له کتو وروسته په یوه شېبه کې به پوه شئ چې د دې تر شا زموږ فکر د بریا پیغمبر وو او که د ماتې پیلامه.

اوسمهال چې هر څه یاستئ، په ژوند کې مو چې هر څومره بریاوې لاسته راوړې او چې له څومره ستونزو (یعنې ننګونو) سره مخ یاستئ، د هغو تر شا مو فکر ولاړ دی. په راتلونکي کې به مو په ژوند کې کومې بریاوې راځي یا کومې ستونزې به مو ((برخلیك)) ګرځي، په هغو فکرونو پورې مو اړه لري چې همدا اوس یې ستاسې په ذهن وزرې خورې کړې. د همدې لپاره په خپل ځان زړه وخوروئ او په خپلو فکرونو کې ځان یوازې او یوازې بریالی وګورئ.

د خپل ذهن په پردې را ټوکېدونکو انځورونو کې ځان خوشاله، خوښ او بریالی ووینئ. دا فکرونه به درته لارښوونه وکړي او هغو خلکو، هغو فرصتونو او هغو وسایلو ته به مو ور نږدې کړي چې خوبونو ته مو رښتینی تعبیر ور ببنلای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا اصول زما د خوښې يو ګرو وارث شاه په دې ډول بيانوي:

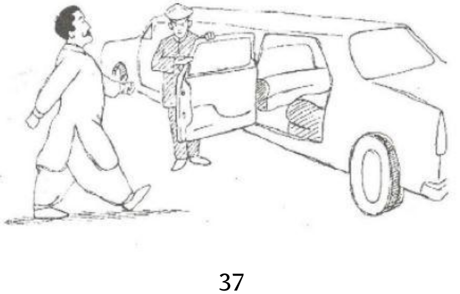
جهيڑا بيـــجيۓ وارثا وڈھ لئے
حرف وچ قرآن دے آيا اے

ژباړه: اې وراث شاه! چې څه کرو هغه به رېبو، دا ټکی په قرآن کريم کې بيان شوی دی.))

د کتار خلک، د شمار خلک

په بريالي ذهن کې زېږېدونکي د برياليتوب فکرونه، د بريالي ژوند په سفر کې د برياليتوب ډاډ دربښي. د برياليتوب اصول ډېر ساده دی. د دې ساده اصول د څرګنداوي لپاره به يوه ساده بېلګه در کړم.

کوم هوټل ته به د ((وړيا ډوډۍ)) لپاره خامخا تللي ياستئ، څلوېښت پنځوس ډوله خوراکونه درته په تمه وي څومره غواړئ، وخورئ او وڅښئ، هېڅ بنديز دربانديې نشته. ((د وړيا ډوډۍ)) مېز ته اوږد کتار جوړ وي. په کتار کې تر ټولو شاته خلك، مېز ته نږدې خلکو ته په حاسدو سترګو ګوري، ځکه چې د هوټل ټول خوراکونه يې په خدمت کې وي.



(c) ketabton.com: The Digital Library

په ژوند کې د بریا او خوښۍ مېز ته د رسېدو لپاره هم همداسې یو «کتار» جوړ دی. ځینې خلك د کتار په پای کې ولاړ دي او د کتار د سر کسانو ته په حاسدو سترگو ور گوري او د سر کسانو په خدمت کې ژوند خوندور او غوره «خوراکونه» ایښي دي.

د بریالیتوب له ((وړیا فرصت)) څخه خوند اخیستل خوب نه دی. ډېری خلك په لاسونو کې قاب نیولي ولاړ وي او له ((وړیا خوړو)) څخه د خوند اخیستو په اړه یوازې په ((سوچونو)) کې ورك وي. د بریا اصول ډېر ساده دی.

په کتار ور گډ شئ او بیا په کتار کې ولاړ اوسئ.

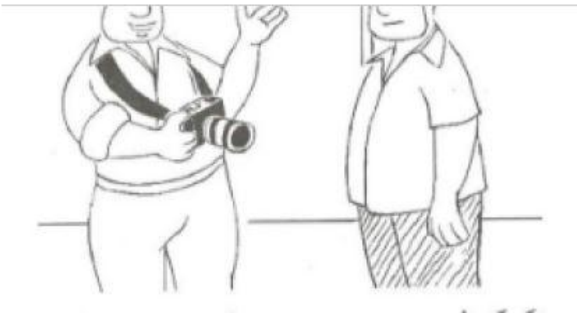
ډېره ساده خبره ده کنه! ((په کتار کې ور گډ شئ او بیا نو په کتار کې ولاړ اوسئ)) خو دا خبره سلهاوو کسانو ته ډېره ستونزمنه ښکاري. ځینې خلك به ووایي چې دا خبره دومره ساده ده چې کول یې ډېر زیات اسانه ده. خو زه وایم چې نه کول یې اسانه دي. هغه خلك چې گومان کوي، په دې اصول عمل کول اسانه دی هغوی د خوښۍ او بریا له ((وړیا فرصت)) څخه بیا بیا خوند اخلي! خو کومو خلکو ته یې چې نه کول اسانه برېښي، هغوی له تشو قابونو سره د بې باورۍ په حالت کې ولاړ په وارخطا ژبه له ځان سره گونگوسي کوي: ((آیا تر هغه ځایه به ور ورسېږم، آیا زه به هم له خوشالۍ او بریالیتوب نه برخمن شم؟))

زما ځواب دا دی: ((تکړه شه! ته یې کولای شې.))

دې ساده اصول زما په گډون د نړۍ د میلیونونو انسانانو ژوند ور بدل کړ. خو په حقیقت کې همدا په کتار کې ور گډېدل خلکو ته ستونزمن ښکاري. په کتار کې به نو څوك درېږي؟ څوك دومره انتظار وکړي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کومو ورځو کې مې چې لومړنی کتاب ((ټِـــــك ټِـــــــك ډالر)) چاپ ته نږدې وو، یوې عکاسخانې ته د انځور جوړولو لپاره ورغلم. د عکاسخانې ځوان راته وویل چې: ((غواړم د پیسو په برخه کې په بشپړ ډول خپلواک شم. تاسې ووایئ چې څه وکړم.))



((باید یو پلان جوړ کړې چې لږ تر لږه د پنځو نه تر لسو کلو لپاره وي او که په منظم ډول له دې پلان سره مخکې لاړ شئ نو په راتلونکو پنځو کلونو کې به مو د اقتصادي خوښۍ مېوې په برخه کېدل پیل شي.))

((پنځه کاله! زما خدایه، زه دومره انتظار نه شم کولی. زه دومره وخت نه لرم.))، په داسې ډول یې چیغې کړې لکه سپکاوی مې چې ورته کړی وي.

د دې خبرې کابو څلور کاله کېږي، په تېرو ورځو کې د یوه کار په ترڅ کې هماغې عکاسخانې ته ورغلم. هغه هلك اوس هم کم او زیات په هماغه معاش همالته دنده ترسروي او لا هم همدا وایي چې دومره موده نه شم په تمه کېدای ځکه دومره وخت نه لرم.

ایا تاسې هم په کتار کې درېدو ته وخت نه لرئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کتار کې درېدل څه معنا لري؟

په موږ کې څوک نه پوهېږي چې نن ورځ په بېلا بېلو ځانګو کې مخکښ خلک یو څه موده مخکې په کتار کې تر ټولو شاته ولاړ وو او ځنې خو له سره په کتار کې هم لا نه وو ګډ شوي. وروسته بیا په کتار کې ور ګډ شوو او په ورو ورو بالاخره ((د وړیا ډوډۍ)) تر مېز پورې ور ورسېدل. په کتار کې د ور ګډېدو پر مهال له ځان سره یوازې یوه ژمنه باید وشي: په هر ګام د ځان د لا ښه کولو ژمنه، دا ژمنه چې له غوره څخه به لږ غوره شي ته هېڅ کله هم غاړه نه ږدئ. دا ژمنه چې د بریالیتوب د کتار سر ته د رسېدو لپاره د هغه بیې پرې کولو ته چمتو یاستئ. دا ژمنه چې نظم به مو د خپل ژوند شعار ګرځوئ، څکه د ((جِم ران)) په وینا: ((په ژوند کې دوه ډوله کړاوونه وي یو د نظم او ډسپلن او بل د پښېمانتیا؛ د ډسپلن کړاو د اونس په اندازه در رسېږي، حال دا چې د پښېمانتیا کړاو په ټنونو.))

تاسې د خپل ځان لپاره څه ډول کړاو غوره کوئ؟

ډسپلن څه شی دی؟ کله مو چې له ځان سره په کتار کې د راتلونکي ګام لپاره د یو څه د ترسره کولو ژمنه کړې وي، پښې مو بوج ونه شي زغملی او له تناکو چیغې وهي، خو بیا هم تاسې د هر هغه څه کولو ته چمتو واوسئ چې په نه کولو یې راتلونکی ګام اخیستل ناشونی وي.

هغه وخت چې د ټلویزون د خوښې پروګرام، د ملګرو مجلسونه، د لوبغالي مېچ، له تلوسې ډک ناول، د سټارپلس ډرامې، د انټرنېټ زړه راکښونې ویبپاڼې او له خوبه ډکې سترګې د دې هر څه پر ځای یو بل څه وغواړي او د هدف په لور مو شببه په

(c) ketabton.com: The Digital Library

شیبه وړاندې کېدونکي ګامونه له ځان سره د کړیو ژمنو د بشپړولو درنه غوښتنه کوي،

هغه مهال پرېکړه ستاسو په لاس کې ده چې کړاو د اونس په اندازه غواړئ او که د ټنونو؟

په کتار کې له ګډون وروسته په کتار کې ((پاتې کېدل)) اړین دي. ډېر ځله به مو حوصلې وازمېیل شي، کله کله به مو له زړه غبرګ راوځي چې د هلو ځلو عوض او بدل به کله را کول کېږي؟ کله به خدای زما غبرګ اوري؟ همدا زما په قسمت کې دا وژونکی انتظار ولې لیکل شوی دی؟

په کتار کې به داسې صحنې هم ووینئ چې ډېر کسان به په کتار کې له ودرېدو پرته یا د کتار په ماتولو تر ((وړیا مېز)) پورې ور ورسېږي. هاله به فکر وکړئ: ((زه له دومره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځنډ راهيسې په کتار کې وم او دا ښاغلی له مانه وروسته راغی او له ما مخکې... دا خو سراسر بې انصافي ده. که نور خلک د کتار پروا نه کوي نو يوازې ما په ايمانداری بريا ته د رسېدو ټېکه په غاړه اخيستې؟)) په دې ځای کې ډېر احتياط او حوصلې ته اړتيا لرئ، يو ناسم ګام مو د بريا له ګلبڼ څخه لرې کولی شي.

کتار ماتوونکي ستاسو ايډيال نه دي. په ټولنه کې بې شمېره په اداري فساد ککړ خلک هم شته چې ((وړيا قاب)) يې د حرامو، رشوتونو، بې ايمانيو او درواغو له بد خونده خوراکونو ډک دی. پوښتنه دا ده چې ايا تاسې غواړئ د هغوی له ډلې وشمېرل شئ؟ تاسو د هغو خلکو په کتار کې د ګډون فکر هم څنګه کولی شئ؟ دا بېله خبره ده چې د لنډو لارو د پلټونکو پای ډېر زيات له عبرته ډک وي، د حرامې ډوډۍ له ((پايلو او اغېزو)) هم موږ ټول ډېر ښه خبر يو.

بريا يوازې په رښتينولۍ، ايمانداری او نېک نيتۍ ممکنه ده. زموږ شاوخوا د دې رښتينولۍ د اثبات لپاره ډېری خلک شتون لري. زموږ بېلګه يوازې هماغه خلک دي چې په کتار کې يې برخه اخيستې، ګام په ګام يې د برياليتوب بيه پرې کړې او په کتار کې تر وروستۍ شېبې پاتې شوي دي. تر کله؟ تر څو چې ژوند هر هغه څه پېښو ته نه وي ور غورځولي چې په خپلې ښکلې لمنې کې يې له مودو راهيسې يوازې او يوازې د دوی لپاره د امانت په توګه خوندي ايښي وو.

له ژوند څخه تاسو خپل امانتونه څه وخت غواړئ؟

په ياد ولرئ! په کتار کې برخه اخيستل، په کتار کې پاتې کېدل او په هر ګام ځان له پخوا ښه ثابتول، د بريا راز دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((اوس نو تاسو په کوم کتار کې د برخې اخيستو هوډ لرئ؟))

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وخت لټون

((وخت خو اصلاً نه شي مديريت کېداى.)) د ډېرى روزنيزو پروګرامونو په پيل کې له ګډونوالو له همداسې ګيلو نه ډکې جملې اورم.

((هو! سمه خبره کوئ، د وخت مديريت رښتيا هم ناشونى کار دى.)) زه يې هم سمدستي ورسره ومنم.

که فکر کوئ چې د وخت مديريت امکان لري نو راتلونکي پنځه دقيقې ((اداره)) کړئ.

((تاسې به وايئ، څنګه؟ څه وکړو؟ يو کار خو راوښيئ؟))

او زه به درته ووايم چې خبره مو په ځاى ده. موږ وخت نه، يوازې د خپل ځان مديريت کولى شو. وخت نه کمولى شو نه زياتولى، نه يې چټکتيا زياتولى شو او نه يې کمولى شو، نه يې درولى شو او نه يې هم په يخچال کې خوندي ساتلى شو. موږ وخت نه شو په واک کې کولى، خو د خپل ځان د کنټرول بشپړ واک راسره شته دى.

د وخت د مديريت فلسفه مې له کوم امريکايي ارواپوه څخه نه ده زده کړې، بلکې له خپلو مشرانو مې زده کړې. له هغوى يو هم «بابا فريد» دى چې وايي:

چار گنوائياں هنڈ کے چار گـــنوائياں سم
ليکها رب منگيسيا توں آيوں کيڑــــے کم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: د ژوند څلور برخې مو په وختېریو او څلور په خوب کې تېرې کړې او کله چې خدای پوښتنه وکړي چې ته مې د کوم کار لپاره لېږلی وې او تا څه کول، نو څه ځواب به ورکوې؟

د دې ځواب احساس مو د خپل وخت مدیریت او د یو څه کولو ته هڅوي.

همدا فرید بابا په یو بل ځای کې لیکي:

جے جانا تِل تھوڑے سنبھل بُک بھریں
جے جاناں شوه نندھڑا تھوڑا مان کریں

نوموړی بابا وایي چې «که پوهېدای چې د ژوند ساوې کمې دي نو ډېر احتیاط به مې ورسره کاوه او بې ځایه به مې نه تېرولې. خو ما فکر کاوه چې ژوند د ناپایه ساوو یوه نه ختمېدونکې سلسله ده، له همدې امله مې ټول وخت بې غمه په بې ځایه کارونو کې تېراوه. او په دې ډول مې د کار کولو او مسؤلیت منلو پر ځای هر څه په خدای وسپارل او هغه خو بې پروا ذات دی».

د وخت مدیریت یوازې مهالوېش جوړول، ډایرۍ ډکول او یا د کارونو عیارول نه دي. د وخت مدیریت د خپل ژوند لومړیتوبونه ټاکل او په ښو طریقو له هغو لومړیتوبونو څخه پایلې ترلاسه کول دي. د وخت مدیریت د ناسمو کارونو په سمه توګه ترسره کولو ته نه وایي. د وخت له مدیریت نه مراد ((بوخت اوسېدل)) هم نه دي، بلکې په سم وخت کې د سمو شیانو په سم ډول ترسره کولو ته د وخت مدیریت بلل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخت خو اصلاً په لاس نه راځي او تل د اردو شاعرۍ د معشوقې په څېر له لرې څخه مخ ښکاره کړي او بیا بېرته پټه شي.

د ټلویزون په وړاندې درې څلور ساعته په ریموټ چینلونه بدلوو را بدلوو. له لومړي څخه تر سل او له سل څخه تر لومړۍ شمېرې چېنل پورې په تګ راتګ کې به مو خدای خبر ګوتې څو ځله بټنه کېکاږلې وي، خو کېدای شي چې داسې څه هم شتون ولري چې موږ «کېکاږي». موږ په بې پامۍ د یوې شېبې لپاره یوې شبکې ته تم شو چې ښايي په زړه پورې شی ننداره کړو او زړه ته مو خوشالي وبښي. په همدې هیله کې یو وخت پوه شو څلور ساعته راباندې تېر شوي. ((څه؟ څلور ساعته تېر شوي؟)) په دې وخت کې مو دننه یو ځوروونکی احساس سر را پورته کړي او د دې کار له امله خپل ځان رټو: ((څلور ساعته مې ضایع کړل.))

له موږ نه د اکثره خلکو هره ورځ څو ساعته په همدې ډول د ((تورې سمڅې)) مېلمانه شي او هېڅ کله هم بېرته نه راستنېږي.

کله چې وخت او ځواک پر یوه ځانګړي مسیر وکاروو، نو هر څه کولی شو. خو دا چې ژوند د امکاناتو یوه سرچینه ده او هره شېبه د فرصتونو یو انبار مو په تعقیب کې وي، له دې امله دا ګواښ موجود وي چې په پای کې له خپل مرکزي ټکي څخه وا وړو او یوه داسې ځای ته ورسېږو چې ښکاره خو زړه راکښوونی، خو زموږ له موخو سره هېڅ تړاو هم ونه لري.

دا رښتیا ده چې په ورځ کې یوازې ۲۴ ساعته وي خو داسې ولې کېږي چې ځینې خلک په یوه ورځ کې ښه پرېمانه کارونه ترسره کړي، حال دا چې نور خلک له ټولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

هڅو سربېره هم کوم ((ځانګړی)) کار نه شي کولی. ۲۴ ساعته خو دواړه ډله خلکو لاس ته په مساوي ډول رسېدلي وي؛ نو بيا ولې ځينو خلکو ته دا ساعتونه د خوښيو او برياوو پيغام راوړي او د ځينو لپاره د پښېمانتياوو، ناهيليو او ماتو يوه ترخه خاطره وګرځي.

پر دې باور ولرئ چې تاسې ((هر کار)) ته وخت نه شي ويستلی، کوم هوښيار ويلي دي چې: ((په ژوند کې که د مټو ټول زور هم وکاروو او هر څومره ستر کار ترسره کړو، خو له مرګ مخکې به باوري يو چې لا هم ډېر څه کول پاتې دي.)) ځکه د هر کار لپاره وخت نه پيدا کېږي، له دې امله پکار ده چې خپله لاره په پوره پاملرنې او احتياط غوره کړو.

د نورو زړه راکښوني کارونه چې وګورو نو وايو: ((خامخا به يې ښه زيات زيار ويستلی وي.))

په داسې حال کې چې په دې خبره نه يو پوه چې دا د ډېرې خوارۍ پايله نه، بلکې دې ((نېکمرغه)) خلکو پرلپسې له اوږدې مودې راهيسې هره ورځ هغه کار ترسره کړی او له هغه وروسته د اوسنۍ لوړتيا دې پوړۍ ته رسېدلي وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بریالیتوب په مانۍ کې هره ورځ د خپلې برخې یوه یوه خښته ږدئ او بیا وګورئ چې دا مانۍ مو په څه ډول د بشپړتیا خوب ته رښتینی تعبیر ور ښښي. په دې چې د یوې موخې لپاره اخیستل شوي شل ګامونه، د شلو موخو په پار له اخیستل شوو شلو ګامونو ډېر وزن لري.

ډېری خلک په دې اند دي چې د هغوی تر ټولو ستر دښمن وخت دی ځکه تل ور کمېږي، بسندویه نه وي او کله نا کله خو له سره د لاسرسي وړ نه وي، حال دا چې د دوی اصلي دښمن ناسم لومړیتوبونه وي. فرض کړئ چې ګپ شپ سړي ته ارامتیا ور ښښي، خو په یاد ولرئ که هره ورځ یو ساعت بې ځایه خبرو اترو او ناستو ته ورکړو، نو د اونۍ اوه ساعته مو د بې ځایه ((ګپ شپ)) قرباني کړل. که په اونۍ کې همدا اوه ساعته د کوم کتاب مطالعې ته ورکړو، نو په میاشت کې یو کتاب لوستلی شو. دا خو یوازې یو ساعت دی. د نورو بوختیاوو پر ځای د سمو لومړیتوبونو له ټاکلو وروسته به نور څومره کارونه وکولی شئ؟ په ځواب کې به یې د امکاناتو او فرصتونو له یوه اوږد لست سره مخ شئ. په هر حال په انتخاب کې بیا هم خپلواک یاستئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځانګړي ډول ((کور)) او ((کار)) د هر انسان د ژوند دوه تر ټولو مهم اړخونه دي او کابو هر دوهم شخص په دواړو کې د انډول په نه ساتلو اقرار کوي.

ډاکټر ((ایلن باګ)) وایي: ((کوم شي ته چې ډیر پام کوو، هماغه د دې پریکړه کوي چې موږ کوم څه له پامه غورځوو.))

ګواکې د ځینو شیانو د سنبالښت پر مهال نور ډیر کارونه یوې خواته پورې وهو.

بریالیتوب په یوې ځانګړې برخې کې د سترو لاسته راوړنو لرلو ته نه وایي. تلپاتې بریا هغه وخت برخلیک ګرځي چې کله د انسان شخصي، ټولنیز، روحي، بدني او اروایي اړخونه په ورته وخت کې وده وکړي او د شخصیت د بېلا بېلو اړخونو ترمنځ یې بشپړ انډول شتون ولري.

د دفتر د وخت په ژغورلو کې که خپل کورنی ژوند له پامه وغورځوئ، نو په یوه ځای کې بریالیتوب به مو په نورو ډیرو شیانو کې ناکام ثابت کړي.

په نني سوداګریز کلچر کې هر کس دومره بوخت دی چې د خپل کور لپاره وخت نه لري. په کتاب کې مې د دې مقالې زیاتولو اړتیا هغه مهال احساس کړه چې د شپې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

لس بجې مې کور کې لا پښه نه وه ايښې چې له خپلې ښځې مې واورېدل: ((همدا کور ته د راتلو وخت دی؟))

او هغه مهال چې کله مې د کورنۍ ځينو غړو راته وويل: ((نن شپږ ورځې وروسته سره وينو، حال دا چې په يوه کور کې اوسېږو!))

له يوې مودې راهيسې مې د خپلې کورنۍ له وخت نه غلا کوله، د کور وخت به مې هم له مراجعينو سره په ليدنو، د رونيزو پرواګرمونو په ډيزاين کولو، د پوهنتون د لکچرونو په تيارولو، د کتابونو، مضامينو، څېړنيزو مقالو په ليکلو او په خپل کار کې د مهارت په ترلاسه کولو تېراوه.

کله به چې ماشومان ښوونځي ته تلل زه به ويده وم، چې بېرته به راغلل زه به په دفتر کې وم، له دفتر نه به چې کور ته ورسېدم، هغوی به ويده شوي وو. نه مې د کورنۍ په کوم پروګرام کې برخه واخيسته او نه مې کله د کور کوم کار وکړ او په دې ډول د ورځې ټولې بوختياوې به مې د مسلکي کارونو شاوخوا څرخېدلې.

مسلکي موخو له خپل کور نه لرې کړم او د کور والو مې خبرې پيل کړې: ((دی زموږ د يوه کار هم نه دی.))

دفتر مې دومره پراختيا موندلې وه چې د کور تر سرحدونو يې پښې غځولې وې او د مسلکي ژوند له ډېرو څرګندو برياليتوبونو سربېره هم له دننه څخه ناخوښ وم او د کورنۍ له غړو سره به مې څو څو ورځې نه شوی ليدای. يوه ورځ مې ښځې په ټليفون کې له طنز نه په ډکه ژبه وويل: ((«د وخت مديريت» ليکواله! زما لپاره هېڅ وخت نه لرئ. د خپل ساعت په ټک ټک کې ډالرو ته نه، تاسو ته اړتيا لرم. نن زموږ د واده

(c) ketabton.com: The Digital Library

کلیزه ده.)) د شرم له لاسه مې خبرې په ستونې کې ونښتې او خپلې مسلکي برياوې راته بې ګټې او بې معنا ښکاره شوې.

هغه وخت مې احساس کړه چې د کور او کار ترمنځ انډول د اوږد مهاله برياليتوب لومړنۍ زينه ده. په کور کې د دفتر کارونه کول او د دفتر پر لومړيتوبونو کور ته ترجيح ورکول، له منفي پايلو پرته بل څه نه شي درکولی. په کور او کار دواړو کې د يوه حق تر پښو لاندې کول به مو په داخل کې د شرمندګۍ د احساس پخې ځالې ودانې کړي.

خو له ډېرو هڅو سره مې هم ځان د ښځې له ګواښونو ونه شو ژغورلی او يوه ورځ يې په کور کې د دفتر پر يوه کار ونيولم. په بې وسۍ مې ورته وکتل او ومې ويل: ((له دې پرته بله هېڅ چاره نه لرم.)). په مينه يې زما پرېشانه سترګو ته وکتل او په جدي غږ يې وويل:

((د دې ساده حل لاره دا ده چې د مياشتې په سر کې پلان جوړوئ چې ټول څومره وخت لرئ او غواړئ چېرته يې وکاروئ؟ که پلان جوړ نه کړئ نو پوه به هم نه شئ چې ماښامونه مو چېرته تېرېږي او د غرمې پر مهال څه کوئ؟)) دا ځل مې د ښځې غږ له ګيلو ډک شو: «له وړاندې څخه د وخت اندازه وټاکئ او د مناسبې کارونې په هکله يې پرېکړه وکړئ. او د هرې شېبې په شمېرلو ځان مه ستومانه کوئ. د خپل وخت ځينې برخې د ناڅاپي بوختياوو لپاره له وړاندې لا بېلې کړئ. د يوې يوې شېبې حسابول امکان نه لري. له همدې امله بې ځايه فشار په ځان مه راوړئ.» ښځې مې په شوخۍ زما د خپل کتاب ((ټِـــک ټِـــک ډالر)) يو پراګراف راته تېر کړ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((يعنې د تلپاتې انډول لپاره اړينه ده چې پرېکړه وکړم چې څه راته مهم دي او بيا نور خلك پرې پوه کړم او نورو ته خپل لومړيتوبونه په دې ډول ووايم چې دفاع يې هم وکولای شم.))

له منني ډکو سترګو مې خپلې ښځې ته وکتل او د هغې خبره مې تکرار کړه.

ښځې په ملا وټپولم او په هيجاني انداز يې وويل: ((افرين! اوس دې د ښو مېړونو خبره وکړه!))

په دې ډول د خپلې ښځې په مشورې له عمل کولو يو څه موده وروسته زموږ کورنې ژوند کې بېرته مثبت بدلون راغی.

له دفتر، کور، تاسو پخپله، ښځې، ماشومانو، ملګرو، خپلوانو او دوستانو، بوختياوو او تفريح ځخه کومو شيانو ته څومره ارزښت ورکوئ؟ ټولو ته د ارزښت له مخې شمېرې ورکړئ. کوم شيان چې مهم ګڼئ، هغو ته څومره وخت ورکوئ؟ په راتلونکې کې څومره وخت ورکول غواړئ؟

وګورئ چې خپل څومره وخت په هغو بې ځايه فعاليتونو کې تېروئ چې د ځان لپاره يې مهم نه بولئ؟

نور خلك له خپلو لومړيتوبونو په ښه ډول خبر کړئ، د وخت اضافي کمك خو امکان نه لري، نو يوازېنی لاره يې همدا ده چې خپل وخت مو په عقلمنی په سمو کارونو کې وکاروئ. له همدې امله تر هغو پورې کوم کار مه کوئ، چې د کولو لپاره يې معقول لامل ونه لرئ.

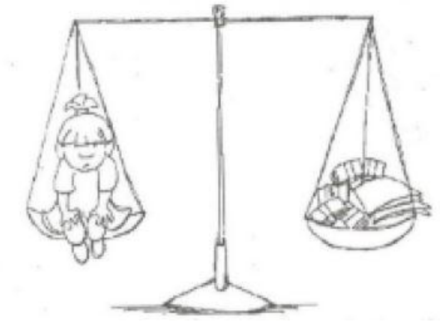
(c) ketabton.com: The Digital Library

د بریا لپاره د ((د انکار کولو حوصله)) هم اړین شی دی. کله چې فکر کوئ چې یوه بوختیا مو پر وخت، وړتیا او ځواک بوج دی، نو د هغې له ترسره کولو د انکار زړورتیا مو د بریالیتوب پر لور سوق کوي.

کار که د کور وي او که د دفتر، دا فکر خامخا وکړئ چې ترسره کول یې ولې اړین دي؟ نه کول یې څومره تاوان لري؟ کول به یې څه ګټه را ورسوي؟ د کارونو لست خو ناپایه وي، اما پوښتنه دا ده چې ....

اوس چې تاسې پر کوم کار لګیا یاستئ، آیا تر دې هم ډېر مهم کار شته؟

له ماشومانو سره ګپ شپ لګول درته ډېر مهم دي او که د دفتر د دوسیو څېړل؟



د توازن ساتلو په خاطر له نورو هم مرسته غوښتلی شئ. خپل مهم کارونه په یو چا د پیسو په بدل کې هم ترسره کولی شئ، خو دلته باید له کورنۍ او پیسو څخه د یوه ټاکنه وکړئ.

آیا چمتو یاستئ چې په کور کې خوندور وخت تېرول د یو څو پیسو په بدل کې قرباني کړئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کور ښځې د وخت او پیسو په ټاکنه کې په ځینو حالاتو کې له خورا زیاتې خپلواکۍ برخمنې وي. خو کېدای شي هغوی د بل په کار ډاډه ونه لري. د جامو وینځل، لوښو پاکول، خوړو پخول او داسې نور ځینې کارونه د پیسو په عوض کې په نورو هم ترسره کولی شو، خو ډېری ښځې په دې اند وي چې که یې پخپله وکړي، نو ډېر معیاري به یې ترسره کړي. لکه زما خور چې د کار کوونکې ښځې وینځلې جامې او لوښي پخپله بیا ځلې هم وینځي.

لږ فکر وکړئ او ووایئ، هغه اضافي وخت چې په دفتر کې یې تېروئ، په هغه کې مو اصلي وړتیا څه رول لوبوي؟ په هغه وخت کې څومره کار په مخ بیایئ؟ همدا پایلې له کومې بلې لارې نه شي ترلاسه کېدای؟ آیا په عادي وختونو کې د غوره لومړیتوبونو له ټاکلو، د دې اضافي کارونو لپاره وخت نه شي ویستل کېدای؟ ولې؟ که په جدي ډول په دې پوښتنې فکر وکړئ نو په باوري توگه د کار په اصلي مهالوېش کې به د خپلو ټولو کارونو لپاره ځای وموموئ او په دې توگه له دې ځایه د وخت په ژغورلو دغه وخت له خپلې کورنۍ سره تېرولی شئ. زما په څېر دا وخت اخر ((د هغوی هم دی.))

د وخت د کموالي د شکایت تر شا یو بل ډېر لوی لامل د کارونو ځنډول ده، د کارونو ځنډول ځینې وختونه د خلکو د خوښې بوختیا وگرځي. د ځینو خلکو په اند د ځنډولو علت له کار سره د لېوالتیا کمښت دی. له کار ستوماني یا بې گټې کېدا یې هم یو علت کېدای شي او کله ناکله د دې ځنډ لامل دا وي چې د کار د ترسره کولو لپاره مطلوب مهارت نه لرئ. خو د دې ځنډ یو ستر علت د ذهن په ژورو کې ناسته دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

وېره وي چې: ((دا کار ډېر ستر دی)) یا ((دا کار چې څومره وسایلو، وخت، زیار او ورڅتیا ته اړتیا لري، هغه لا تر اوسه زه نه لرم.))

کله چې ذهن کوم شی ((ډېر لوی)) یا ډېر ((سخت)) وګڼي نو د دې مطلب دا وي چې دا کار ستاسې له عادي کارونو څخه نه دی.

((زموږ ذهن د لومړیتوب په اساس موږ داسې کارونو ته هڅوي چې له وړاندې څخه یې په کولو عادت یو. په دې چې د هغو د ترسراوي پر مهال د ((خودکار سیستم)) تابع یو؛ یعنې د داسې کارونو لپاره له ډېر زور نه کار نه اخلو. له عادي کارونو سره د پیوستون او له هغو سره د ((ژورې ملګرتیا)) له امله دا کارونه مو د دوامداره مهارت مرتبې ته ورسېږي.

د مسلکي نړۍ د ټولو وګړو لپاره ځینې کارونه د عادت تر بریده ورسېږي او هر کله چې له کوم نوي او بېل کار سره مخ شي، نو د هغوی ذهن سمدلاسه دا کار د خپل اتوماتیک سیستم په خلاف یو سازش وګڼي او په دې اساس، د هغه کار ځنډول ورته د یوې ((دفاعي وسلې)) په توګه په درد وخوري.

خپل مسلک مو په ذهن کې ونیسئ او فکر وکړئ چې څومره کارونه ستاسو لپاره د ((عادي)) کارونو حیثیت لري؟ د انساني شخصیت وده هغه وخت پیلېږي چې کله خپل ډېری کارونه د ((عادي)) کارونو په چاپېریال کې ورګډ کړي. موږ تل داسې کارونو ته ډېر ژر غاړه ږدو چې پخوا مو یو نیم ځل کړی وي او هر کله چې له یو نوي کار سره مخ کېږو، نو ذهن مو سمدلاسه د هغه له کولو انکار وکړي او په موقتي توګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې هغې څلور دېوالۍ ته نه ور پرېږدي، چېرته چې له ګڼون وروسته دا کار د تل لپاره زموږ د تجربو په ((حساب))کې خوندي کېږي.

د خپل ذهن دغه فعالیتونه په ځیرکتیا وڅارئ او د پالیسیو پر وړاندې يې ودرېږئ او خپله شخصي پالیسي پرې تطبیق کړئ او پوه يې کړئ چې تاسې په خپله څلور دېوالي کې د کومو مېلمنو شتون غواړئ او دا چې د کور اصلي څښتن څوک دی.

د دې لاره دا ده چې کارونه په داسې وړو وړو برخو ووېشئ چې ذهن مو ورسره یو څه بلدتیا ولري داسې چې ذهن يې سمدلاسه ومني، د ذهن لپاره د يوه ((کوچني)) او ((اشنا))کار ترسره کول ستونزمن نه وي په دې چې د خپلکاره سیستم پر بنسټ يې په اسانۍ ترسره کولی شي.

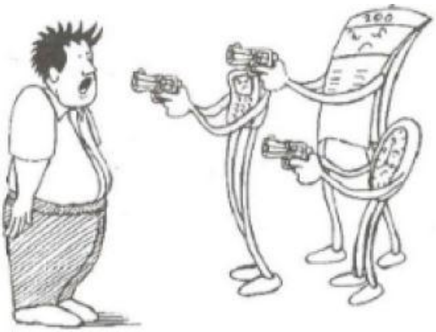
د کار ځنډولو تر ټولو لوی لامل د اهدافو په داسې وړو وړو کارونو وېشلو کې پاتې راتلل دي چې ستاسې لپاره اسانه، ساده او «شوني» وي. کله چې د کارونو ((وېش)) ترسره کوئ نو پخپله درته څرګنده شي چې اوس يې له کولو پرته بله لاره نشته. په اصل کې د کار ځینې ((ورکې برخې)) د کار د نه پیلېدا لامل ګرځي او موږ د هغو ورکو برخو له پېژندو پرته د هغو په هکله اندېښنه پیل کړو.

موږ ځینې وختونه دا هېر کړي وي چې د خپل ذهن واکمن موږ پخپله یو. له ذهن څخه د نوي کار اخیستو په خاطر شعوري پاملرنې او کوښښ ته اړتیا وي. یا په بل عبارت موږ باید خپل ذهن ته وښیو چې باید څه وکړي، که نه نو هغه به په خپله خوښه په ((خپلو فعالیتونو)) ځان بوخت کړي. د ذهن د بیا پر کار اچولو تر ټولو غوره لاره د کارونو په وړو برخو وېشل ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان تېر ايستل پربېږدئ او له زياتو کارونو سره د ځان د عادت کولو په پار لاس په کار شئ. زموږ ټولو په ژوند کې ځينې شيان داسې دي چې د پاملرنې وړ دي. داسې کارونه چې موږ يې له کلونو کلونو راهيسې له پامه غورځوو! که څه هم موږ پوهېږو چې د هغو کارونو ترسره کول اړين دي، خو بيا يې هم له بشپړولو ډېر زيات لرې يو.

نيمګړی پرې ايښی کار مو د وړتياوو دښمن دی. هر کله چې د هغه په اړه فکر کوئ، وينه مو در وچوي. د هغه په اړه فکر هم ستاسې پر څېره د مړاويتوب نښې را برسېره کوي او د شرمندګۍ پېټی مو پر اوږو بار وي. تاسې پوهېږئ چې دا کار اړين دی خو ((خدای خبر... د دې کار لپاره به کله وخت پيدا کړم؟)) له ويلو پرته نور څه نه شئ کولای.



دا نيمګړی کار مو په دوامداره ډول وړتياوې زيښېښي. په شخصي ژوند کې مو کوم کارونه نيمګړي پاتې دي؟ کېدای شي د يو چا د ښه کار يا چلند اعتراف کول وغواړئ، د يو چا بښنل وغواړئ، د چا په وړاندې د خپل د زړه احساسات څرګندول وغواړئ، کوم چېرته ځلېدل او په زړونو ورېدل وغواړئ، د خپلې تېروتنې لپاره بښنه غوښتل وغواړئ، رښتيا ويل وغواړئ، د ((خاص)) ملګري په لور د ملګرتيا لاس اوږدول وغواړئ، ژمنه بشپړول وغواړئ، د خپلې ((بې کاره دندې)) پرېښودل

(c) ketabton.com: The Digital Library

وغواړئ، د ورکړې وړ پوروونو ورکول وغواړئ، د عاید د ساتنې لپاره پلان جوړول وغواړئ، د اندام جوړولو لپاره ورزش پیلول وغواړئ، سګرېټ پرېښودل وغواړئ، له خپلو بېهوده عادتونو خلاصی وغواړئ، د نوي مهارت زده کول وغواړئ، له پامه غورځول شوې پرېکړه کول وغواړئ، د خپل ژوند موخې او هدفونه ټاکل وغواړئ، د خپل ځان منل هغسې چې یاستئ او ځان ته د مینې اظهار کول وغواړئ.

که له دې څخه مو ځینې کارونه نیمګړي پرې ایښي وي او پر هغو فکر کول مو د خپلو وړتیاوو د زېښل کېدو احساس درکوي، نو همدا نن د خپلو نیمګړو کارونو د تکمیل دپاره پلان جوړ کړئ.

وبه ګورئ چې د نیمګړو کارونو پر بشپړولو دومره وخت، ځواک او وړتیا نه مصرفېږي، څومره چې د هغو د نه کولو لپاره د پلمو پر پلټلو او د هغو پر دفاع مصرفېږي. د نن کارونه که همدا نن نه ترسره کوئ نو ((سبا)) ته یې د کولو لپاره دوه چنده او ((بل سبا)) یې درې چنده وخت، وړتیا او ځواک ته اړتیا لرئ.

د کارونو په خپل سم وخت ((یعنې همدا اوس))) پیلول په دې معنا ده چې په داسې مناسب وخت به اقدام کوئ، چې هیجاني وئ او ذهن د کار په وړو برخو وېشلو او پېژندلو په خاطر په غوره حالت کې وي. که موږ خپل کارونه په خپل وخت پیل او په سم وخت یې پای ته ورسوو، نو د شرمندګۍ له احساس او کړکېچ سره به نه مخېږو، ډېر ارامه به یو، ډېر وخت او وړتیا به مو خوندي وي، عزت نفس به مو زیاتوالی ومومي او له هر څه زیات دا چې شېبه په شېبه به خپلو موخو ته ور نږدې کېږو. که نه نو د «منیر نیازي» نظم «تل ناوخته کېږم د هر کار په ترسره کولو کې» به مو د خولې خوند در خراب کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ازادۍ لاره

((د رسنيزو څېړنو له مخې د ژوند په بېلا بېلو مسلکونو پورې اړوند د خلکو اکثريت له خپل شخصي او مسلکي ژوند څخه ناخوښ دي او د حيرانتيا خبره خو دا ده...)) خبريال د قهوې غړپ وکړ او زياته يې کړه: ((چې خلك له خپل تريخ ژوند څخه د خلاصون لپاره نه له هيجانه ډك دي او نه يې هيلو لري. خدای خبر خلك ولې د خپل چلن، فکر او عادتونو له بدلون څخه لاس اخلي؟)) خبريال په خبرو کې يو دم جدي شو.

((يو سړی له ډېرو زحمتونو وروسته هم بيا بيا خپل کنترول له لاسه ورکوي. په نه غوښتو به هم يوه ښځه له کړېدو خلاصی نه شي موندلی.)) دا ځل د خبريال غږ له انديښنې سره مل وو، ((ځکه نه پوهېږي چې د دوی کارونه او فکر څه شی کنټرلوي، له همدې امله مايوسي د ځان لپاره غوره بولي.))

په همدې شېبه، ته وا چا په غوږ کې راته ويلي وي، د خبريال حيرانه سترګو ته مې په کتو په ډاډمن غږ وويل «له هر شي نه د ازادۍ لاره شته».

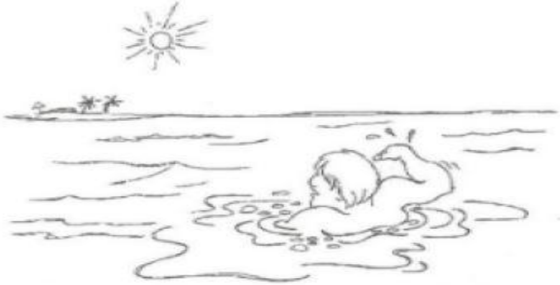
ځوان خبريال خپلې عينکې لرې کړې او په نا ارامتيا د څوکۍ مخنۍ څنډې ته را وړاندې شو او ويې ويل «خو که تېر مهال مو د ماتو داستان او راتلونکی مو د وېروونکو انديښنو بيابان وي، هغه وخت څه وکړو؟»

«د تېر مهال تېروتنې مو له اوسني ژوند يا راتلونکي سره د لوبېدو حق نه لري. اړينه نه ده چې هر ځل د ستونزو پر وړاندې پرېشانه او وارخطا شئ. له خپلو زړو عادتونو نه ځان ژغورلی شئ او له هغو ور هاخوا د بل څه کولو هوډ کولای شئ.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

((آیا دا کار په حقیقت کې کېدون لري؟)) د ژورنالیست په خبره کې د نیوکې څرک وو.

((زه په ډاډ سره ویلای شم چې له موږ نه هر یو له خپلو منفي سوچونو او چلندونو خلاصون موندلی شي. نوي چلندونه زده کولای شي، شیانو ته په تاند ذهن او له نوي لیدلوري کتلی شي. داسې ښایسته ورځې پیلولی شي چې د ښکلو لاسته راوړنو یوه زړه راکښوني لړۍ ورسره مله وي او د وچو چلندونو، ناروغو فکرونو او جبري غوښتنو سرکښه اس لارې ته برابرولی شي.



خو ډېری خلك د دې خبرې منلو ته چمتو نه دي چې د هغوی چلن وچ او ناریښتونی دی، هغوی دا نه مني چې د خپل ځان په هکله د دوی سوچونه د عادت له مخې پنځېږي او اړینه نه ده چې دا سوچونه دې سم او روغ وي. خلك خپلې رویې په هر حال کې سمې ګڼي او پر هغو مېین شي او که کوم څوك ورته د هغو د بدلون خبره وکړي، نو ورسره لاس او ګرېوان شي.))

خبریال په نا ارامتیا وپوښتل: «د منفي فکرونو او محدودو سوچونو د ځواك، ریښې ویستل له کوم ځایه پیلولی شو؟»

(c) ketabton.com: The Digital Library

((پر دې له پوهېدو چې زموږ تر شخصيت لاندې زموږ فکرونه او سوچونه پټ دي او همدا مو د شخصيت لوری ټاکي. موږ له دې خبرې ناخبره يو چې يو کار ولې ترسره کوو؟ خو په دې پوهېدل چې فکر مو د ژوند لوری ټاکي، يوه زوروره وسله ده. دا پوهه چې پر همدې شېبه په بشپړه توګه خپلواک يو، په اصل کې زموږ د تلپاتې ازادۍ ضامن ګرځي.))، په زړه راکښونې ډول مې ځواب ورکړ.

خبريال په پرېشانۍ وپوښتل: ((له خپل منفي چلن سره بايد څه ډول چلند وکړو؟))

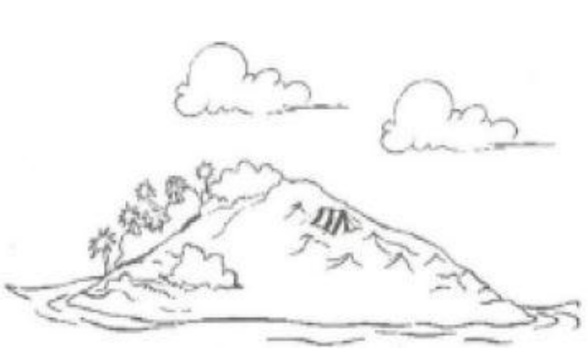
((د منفي چلندونو د تاوان ارزونه او څېړنه اړين کار دی. وګورئ چې په څه ډول مو منفي چلن د فشار او پرېشانۍ لامل ګرځېدلی دی. دا کار ورو ورو ريښې کوي. ورو ورو شيان لاپسې روښانه کېږي او يو وخت پوه شئ چې په څه ډول ځان له منفي چلند څخه بېل وساتو. کله چې له منفي سوچونو او محدودو فکرونو خلاصی ومومو، هغه وخت نو د يوه خپلواک ژوند په تېرولو پيل کوو.))

خبريال د تجسس په ډول وويل: ((آيا د يوې عملي بېلګې په مرسته پر دې حقيقت پوهېدای شو؟))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((دا حقیقت مې هغه وخت سم درک کړ، کوم وخت مې چې د انګلیسي ادب کلاسیک کتاب «رابنسن کروسو» مطالعه کاوه. د یوې بحري جهاز له ډوبېدو وروسته ((رابنسن)) په ډېره ستونزه په یوې ویجاړې ټاپو کې پناه واخیسته او په یوه کونج کې یې خېمه ولګوله. د حواسو له را پرځای کېدو وروسته یې د خپل ((سلطنت)) پلټل پیل کړل. د ټاپو په بېلا بېلو برخو کې له ګرځېدو وروسته یې احساس کړه چې ده د ټاپو په ناسمه برخه کې خېمه ایښې ده. د جزیرې بلې خواته پریمانه خواړه، خوندیتوب او ارامتیا ده. د دې حقیقت له لیدو وروسته یې هم خپل ځان قایل نه شو کړای چې خپل لومړی کېمپ پرېږدي او په دوهم ځای کې کېمپ ته لاړ شي.))

((خو ولې؟ ولې د «رابنسن کروسو» او ده ته ورته خلک د کم شي په بدل کې د ډېر شي ترلاسه کولو ته زړه نا زړه وي؟ ولې دوی د غوره په پرتله په کمتر شي ګوزارې ته زړه ښه کوي؟)) د خبریال خبرې له احساساتو سره غاړه غړې وې، ((که هر څوک د ژوند ګرانبیه شتمني او ښکلا موندلی شي نو ولې ډېری خلک د تنګلاسۍ او مفلسۍ ژوند تېرولو ته اړ دي؟))



(c) ketabton.com: The Digital Library

د هغه پرېشانۍ ته په کتو مې په ډاډ وويل: ((خلك د خپل ايډيال ژوند په لور ولې عملي قدم نه شي پورته کولی؟ د دې ګڼ علتونه دي: ذهني ناړامي يې يو لوی لامل دی. د ثبات کمی او په ناسم ځای کې د خپلو موخو په لټون کې وخت بې ځايه تېرول هم يو له دې علتونو څخه دی. په وړې ماتې حوصله له لاسه ورکول او په بدلون پورې وېره او کړاو وابسته کول هم د خوښې له ژوند څخه د لرېوالي باعث ګرځي.

يو ځلې يوه سړي له کوم ځايه واورېدل چې د غره هابلې غاړې ته يوه ډېره لويه کلا ده، هغه کلا بالکل ويجاړه پرته ده او په تهکاويو کې يې د سرو زرو ډېرۍ هم پرتې دي. خو هغه شخص هغه کلا ته له ورتګ او پر هغې د خپلې پاچاهۍ د بيرغ له رپولو ګوښه والی غوره کوي.))

((نو... ولې؟ د څه لپاره؟)) خبريال ناڅاپه په خبره کې را ولوېد او په نا ارامتيا يې وپوښتل.

((هغه ځکه چې له ده سره مخکې هم څو ځله داسې شوي دي. ډېرو خلکو ورته پخوا هم د کلاوو، خزانو او د نوي راتلونکي ژوند زرغون او شنه باغونه ور ښکاره کړي. خو ... وروسته به هر څه يوازې خبرې وې. کلا خو لرې پرېږده، يوه خېمه به هم نه وه. د تېر وخت د تجربو د دې ازغنو لارو له امله نه غواړي چې يو ځل بيا خپلې جامې پکې خيرې پيرې کړي. له دې امله په ډېرې زړورتيا دا ځل هم وايي: ((اول کلا راښکاره کړئ، بيا به د هغې په لور ورشم.))

د خبريال له خولې ناڅاپه ووتل: ((په داسې حال کې چې اصل خبره خو دا ده چې کلا به تر هغه وخته ونه ويني، تر څو چې د هغې په لور قدم وا نه خلي.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((ډېر ښه...))، خبريال ته مې په ستايونکو سترګو وکتل، ((خير... يوه ورځ زړورتيا وکړي او د زړه له وسوسو سره سره د نوې کلا په لټون پسې ووځي. په زړورو قدمونو، ګام په ګام مخکې ځي. په لاره کې لوړې ژورې وي، توپانونه پرې راشي، زړه يې لړزېږي، بيا بيا ځلې د راستنېدو په اړه فکر وکړي، خو بيا يې هم ځان کلک کړی وي. سفر ته دوام ورکوي او بيا ... له تيارو هاخوا د دنګو او لوړو دېوالونو برجونه ور ښکاره شي.))

((اوه، اوه،... افرين دې وي ورباندې.)) خبريال په هيجان وويل.

«همداسې ده... اوس نو د لټونکي برېکونه کار پرېږدي او تولې وسوسې يې د بادونو ملګرې شي، قدمونه يې چټک چټک پورته کېږي او برجونه وار په وار پسې نږدې او روښانه کېږي.))

((يعنې اوس چې څومره ور نږدې کېږي، هومره به يې زياتويني او هماغومره به يې زيات ترلاسه کړي.))

په قوي لهجه مې خبرو ته دوام ورکړ: ((بالکل... خو د بې باورۍ په پل صراط له تېرېدو وروسته... له موږ نه هر يو بايد د کلا د دېوالونو د لومړي ځرک لپاره خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان ته تیله ورکړي. چې یو ځل روان شوې بیا پرې ورځه... یعنې لومړني څو ګامونه، څو میله سفر سخت وي.))

((یو بل علت به یې هم درتهووایم، ښایي ډېری خلکو به ورته پام نه وي کړی. ډېری خلک په دې اند دي چې نوې ارادې او تازه فکرونه به یې له اوسني ژوند او د ارامتیا له کور نه د وتلو لامل شي. د ډېر په لور په پرمختګ کې د ناکامۍ یو لامل د دوی دا وېره ده چې هسې نه د ډېر په هیله دا څه چې ورسره دي، دا هم له لاسه ورکړي. او دا هغه پاټکی دی چې حوصلې او احتیاط ته پکې اړتیا ده. د نوې صحنې له لیدو مخکې باید له زړو صحنو سترګې واړوو. پر نوي ځای له پښو ټینګولو مخکې د زاړه ځای پرېښودل اړین دي. د نوو سیندونو او ټاپوګانو د لټون په عمل کې د سیند د غاړې ارامتیا او خوندیتوب سره مخه ښه کول لومړنی شرط دی.))

((آیا تاسې د سیند غاړې سره مخه ښه کولو ته چمتو یاستئ؟))

ڈھونڈن والا رھیا نہ خالی ڈھونڈ کیتی جس سچی
ڈھونڈ کریندا جو مُڑ آیا ڈھونڈ اوھدی اسے کچی

(میا محمد بخش – د رهبرۍ ګرو)

ژباړه: هغه لټوونکی هېڅ کله تش لاس نه دی پاتې شوی، چې رښتیونی لټون یې کړی وي. هغه چې تش لاس بېرته راستنېږي، د هغه لټه نیمګړې او خامه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوشالي شوني ده

د بريا لپاره يوازې ورېتيا بسنه نه کوي، که يوازې د ورېتيا په مټ غواړئ د برياليتوب هسکو ته ورسيږئ نو وبښئ، ناسم کتاب لولئ. په نړۍ کې تر ټولو عام شی هغه ناکام خلك دي چې ماشاء الله ډېر زيات بااستعداده دي. نړۍ له با استعداد، ناکامه خلکو نه ډکه ده. د لوړ لوړ استعداد خاوندان به وګورئ خو تر ټولو زيات ناکام خلك به همدوی وي. په دې چې زموږ ښوونيز نظام د برياليتوب لارې نه راښيي په داسې حال کې چې د بريا لوړتياوو ته د رسېدو لپاره د بريا او خوښۍ په اساسي اصولو پوهېدل اړين او لازمي دي.

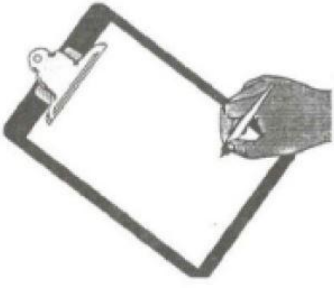
د اقتصادي هوساينې خوب مو رښتيا کېدای شي او کولای شئ په بشپړ ډول له اقتصادي اړخه هوسا شئ، څومره پيسې چې غواړئ ګټلی يې شئ. که په تېر وخت کې مو د بريا، مال، شتمنۍ يا ژوند په اړه ښه احساس نه درلود، هېڅ خبره نه ده! دا هر څه ترلاسه کولی شئ او له هغه ډېر زيات چې تاسې يې په اړه فکر کړی وو. د دې لپاره يوازې يوه شي ته اړتيا لرئ او هغه يو خوشاله ذهن.

د خوشاله ژوند لپاره يوه خوشاله ذهن ته اړتيا وي. په ذهن کې مو د خوښۍ د تخم کرل اړين دي ځکه چې خوښي په اصل کې ستاسې د ذهن له داسې کيفيت څخه را ټوکيږي چې د خوښي په فکرونو ولاړ وي. اصول ډېر ساده دی «کله چې تاسې د خوښي په اړه هيجاني کيږئ، نو خوښي ستاسو په اړه هيجاني کيږي».

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ځان د خوشالۍ موخې ولیکئ. لیکل یې ډېر اړین دي، ځکه که ویې نه لیکئ نو له یاده به مو ووځي. هغه ټولې موخې چې ستاسې په اقتصادي خوښۍ پورې تړلي دي، ویې لیکئ، په هکله یې فکر وکړئ او په اړه یې په باوري انداز خبرې وکړئ او هر وخت یې په ذهن کې ترلاسه کېدونکې وګڼئ. یعنې په حقیقت کې به مو هغه موخې نه وي ترلاسه کړې، خو د خپل ذهن په پردې به وینئ چې خپلې موخې مو دمخه لا ترلاسه کړې دي.

یو ډېر غوره اصل دی چې په خپل ژوند کې مې عملي کړی او بریالیتوب مې پرې لاسته راوړی. هر څه چې لرئ، په هغه له الله تعالی مننلوی اوسئ. او هر هغه څه چې غواړئ یې، خو لا مو نه دي ترلاسه کړي، د هغه لپاره له وړاندې څخه لا د خدای شکر او مننه کول، پیل کړئ.



(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسې چې مخکې له مخکې لا د خدای په وړاندې شکرونه کوئ، د زړه له تله ځان د خدای احسان من بولئ او په هماغو احساساتو ترې مننه کوئ چې د هغه شي د لاسته راتلو وروسته به يې لرئ، هغه وخت خدای فکر کوي چې زما بنده وړاندې لا شکرونه وباسي، نو هله د خدای په زړه کې د ځای په موندلو بريالي شئ او بيا خدای هغه شی په غېږه کې در واچوي.

د اقتصادي خوشالۍ تر ټولو لويه ګټه دا وي چې له امله يې انسان د خپلواکۍ احساس کوي، زما په فکر ډېرې پيسې له هر اړخه له کمو پيسو ښې دي. په پيسو پيدا کولو کې له هر څه مخ اړول ښه نه دي، خو په خپله موخه کې په مينه لګيا کېدل او خپل ځان ته د پيسو لار هوارول يو ځانګړی مهارت دی. ځکه کله چې تاسې خپل هدف ته پام کوئ نو پيسې د باران په څېر پر تاسو وربېږي او په داسې وخت کې ډېر احتياط پکار وي چې پام مو له خپل هدف څخه د باران په لور وا نه وړي. ځنګه چې هغه باران، ستاسې د موخې، مينې، د پاخه هوډ او جذباتو له امله وي نو که هغه هيجان او احساسات، هغه مينه، هغه پوخ هوډ کم شو نو باران به هم سمدلاسه تم شي. دا باران مو ازادۍ ته ور نږدې کوي او د بېوزلۍ له غلامۍ مو ژغوري. زما په فکر هېڅوک به هم له دې سره اختلاف نه لري چې پيسې بايد وي. پيسې انسان ته د ازادۍ او خپلواکۍ احساس وربښي. هسې هم بېوزله اوسېدل ډېر ستونزمن کار دی او شتمن کېدل دومره سخت نه دی څومره چې بېوزله اوسېدل سخت دي. ځکه د بېوزله اوسېدو مطلب دا دی چې کارونه به تل درته سخت وي او د شتمن کېدو په پايله کې به هغه ستونزې درنه کډه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوشالۍ په سفر کې تر ټولو دمخه کوم ګام پورته کړو، کومه لار غوره کړو؟ که غواړو چې خوشاله شو نو باید پوه اوسو چې له کوم ځای نه یې پیل کړو. موږ په دې پوهېږو چې له یوه ځایه خو یې باید پیل کړو، لاکن په دې نه پوهېږو چې له کوم ځایه؟ د دې ځواب هم ډېر ساده دی. خوشالي په یوه فکر پیلېږي، په دې فکر چې خوشالي شته، د لاسرسي وړ ده او تاسې یې په اړه پوره باوري یاستئ. تاسې دا منئ او ځان هڅوئ چې خوشالي ترلاسه کېدای شئ. که تاسې یې د منلو لپاره چمتو شئ، نو د خوشالي سفر ستاسې په لور پیلېدای شي. چې په مثبت ډول فکر کول پیل کړئ له هماغې شېبې مو خوشالي د ژوند برخه ګرځي. بس فکر مو باید مثبت وي.

له نن نه څلور پنځه کاله مخکې به مې دا خوب لیده چې د پاکستان او ټولې نړۍ تجارتي ټولنو کې به روزنیز پروګرامونه وړاندې کوم. د پاکستان د نوموتو سازمانونو، لویو لویو کمپنیو د مدیرانو لپاره به روزنیز پروګرامونه جوړوم او ملګرو او خپلوانو به مې ویل: ((دا خوله او د چرګ ښوروا!)) خو په یو نه یو ډول مې کار پیل کړ. ما خوب لیدلی وو چې په ځنګل کې به د غرونو په څوکو روزنیز پرواګرم ترسره کوو او نن مو د ((Wilderness Challange)) تر نوم لاندې د پاکستان لسګونه کمپنیو ته روزنه ورکړې ده. د هغو برنامو په وسیله مو په خلکو کې پر ځان باور، د نوښتګر فکر

(c) ketabton.com: The Digital Library

مشري او په ډله ییزه توګه د کار کولو فکر رامنځته کړ او د خلکو پټې وړتیاوې او صلاحیتونه مو رابرسېره کړل. موږ له یو اتاقه دفتر څخه پیل وکړ، هلته چې یوازې پخپله موږ (زه او زما ښځه) تللي وو ځکه نور هېڅ مو هم نه لرل. له لاندیني پوړ څخه مو دوه څوکۍ پور ترلاسه کړې او په کار مو پیل کړ. خو نن پرتمین دفترونه لرو او زموږ کمپنۍ د پاکستان په ګډون د نړۍ په ګڼو هېوادونو کې د خلکو او ادارو په ژوند کې د مثبت بدلون دنده پر مخ وړي او خدای زموږ ټول خوبونه رښتیني کړه او یوازې په دوو کلونو کې مو له ۲۰۰ څخه د ډېرو کمپنیو زرګونه لوی او د منځني پوړ مدیرانو ته روزنه ورکړه؛ د روزنې په برخه کې مو داسې نوي پروګرامونه خلکو ته ور وپېژندل چې د خلکو په ژوند کې یې انقلابي بدلونونه رامنځته کړل.

ستاسې په اقتصادي خوښۍ پورې تړلي خوبونه هم پوره کېدای شي خو په شپه، شپه کې نه. هیله کوم! خپل ژوند مو د پلان له مخې تېر کړئ، ځکه په پلان کې ماته خوړل په اصل کې د ماتې خوړلو پلان دی. ډېر ژر مو خوښي په برخه کېدای شي، که یوازې دا پرېکړه وکړئ چې اقتصادي خوښي ستاسو حق دی. او په نړۍ کې د هېڅ شي کمی هم نشته! ډېری خلک یوازې د کمښت له لیدلوري فکر کوي. دوی فکر کوي چې د کار، پیسو او فرصتونو کمی دی. په داسې حال کې چې ټوله نړۍ یوازې د یوه ټکي یعنې ((کثرت)) تر شاوخوا راڅرخي. د داسې خلکو کمی نشته چې په بریالیتوب کې مو رول لوبولی شي او نه د هغو ادارو کمی شته چې د خپلو وړتیاوو ځرګنداوی پکې کولی شئ. که کم فکر وکړو او کم عمل وکړو، نو خامخا به له کمښت سره مخ کېږو. کله چې پوه شو چې نړۍ د ډېرښت، بې کچې او بې شمېره فرصتونو او د کثرت پر اصول ولاړه ده، هغه وخت مو یوازې بریالیتوب برخلیک ګرځي او همدا فکر زموږ د کمپنۍ ((Possiblities - امکانات)) بنسټ دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوښي يو ځانګړی مضمون دی. د فزيك په څېر خوښي هم خپل قوانين لري چې د هغو عملي کول ډېر ژر- ډېره زياته خوښي در ببښلی شي. له بده مرغه په ښوونځي او پوهنتون کې د خوشالۍ پر موضوع هېڅ هم نه تدريسيږي. او کله چې له پوهنتون نه فارغ شو، بيا هم د خپلو اقتصادي اړتياوو د پوره کولو وړتيا را کې نه وي، او له ډېرو خواريو او منډو ترړو وروسته تېر آخر څه نا څه د اقتصادي خپلواکۍ په لاسته راوړو کې بريالي کېږو.

د خوښۍ په لور لومړی ګام دا دی چې: ((څه چې خلك غواړي، هماغه ورته ورکول شي.)) يعنې خلکو ته هغه شی زيات ورکړای شي چې هغوی يې غواړي او هغه شی کم ورکړی شي چې نه يې غواړي.

دا اصل چې څومره ساده ښکاري، هومره ساده نه دی. ډېری خلك هېڅ په دې فکر نه کوي چې نور خلك څه غواړي. هغوی بس له دې سره کار لري چې پخپله دوی څه غواړي؟ خو څنګه چې خپل پام دې خبرې ته واړوئ چې نور څه غواړي نو بيا نور خلك پخپله هغه څه درکول پيل کړي چې تاسې يې غواړئ.

ټول بريالي انسانان، کمپنۍ او ادارې پر همدې اصول رواني دي. د منځنۍ کار کړنې خلك او ادارې تل په دې فکر کې اخته وي چې پخپله دوی څه غواړي! همدا علت دی چې هغوی له نورو سره بې ځايه سيالۍ او رقابتونه پيل کړي او نور خلك خپل شريکان نه ګڼي او نه يې په خپلو برياوو کې ور شريکوي.

د خوښۍ معنا ((له هرې لارې)) د پيسو ګټل نه، بلکې په رښتينولۍ پيسې ګټل ده. ډېری خلك د ((رسېدلو پيسو))، ((پيسې راغلې)) او ((پيسې وګټلې)) تر منځ توپير

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه شي کولای. هغه خلک چې پیسې ورته ((رسېدلې)) دي، ((ګټلې)) یې نه دي، په اصل کې د ټولنې لپاره د نه رغېدونکي ټپ په څېر دي، په دې چې هغوی له یو بل څخه نه پوښتي چې پیسې یې له کومه کړې؟

کله چې زه وایم، شتمن شئ، له دې زما موخه هېڅ کله هم دا نه ده چې په شپه، شپه کې شتمن شئ. د شتمن کېدو لپاره له پنځو تر لسو کلو پورې وخت پکار دی، پلان ته اړتیا ده او د دې فکر غورځولو ته اړتیا ده چې په حلالو پیسو څوک نه شي شتمن کېدای. خلک چې د چا لوی کور او لوی موټر ویني نو وایي: ((وګوره! په حلالو پیسو خو دا کور او موټر نه شي اخیستل کېدای، خامخا یې حرامې خوړلې دي او لا یې خوري.))

له ماشومتوب نه زه هم په همدې فکر وم خو حقیقت مې د هغې برعکس وموند او اوس د هغې عقیدې ډېر سخت مخالف یم. کله چې مې په خپل ژوند کې د خوښۍ او اقتصادي خپلواکي مسیر وټاکه او په دې لاره روان شوم نو په وړاندې مې داسې بې شمېره ایډیال خلک وو چې په رښتیني معنا میلیونران شوي وو. هغوی د خپلې اقتصادي خوشالۍ سفر په بشپړې رښتینولۍ وهلی وو او هېڅ کله یې هم د داسې پیسو لپاره هڅه نه وه کړې چې کوم هدف ورسره نه وي تړلی. زه فکر کوم چې داسې پیسې ګټل چې هېڅ موخه ونه لري، ګناه ده. پیسې باید له هماغه لارې وګټل شي چې تړاو یې له یوې نه یوې خوا ستاسې د ژوند له هدف سره وي.

که غواړئ شتمن او خوشاله شئ نو معلومه کړئ چې خلک به په راتلونکي کې څه غواړي، له همدا نن څخه د هغه شي جوړول پیل کړئ او خلک هم له همدې شیبې نه قایل کړئ چې هغوی دې شي ته اړتیا لري. اصول په یاد ولرئ: خلکو ته هغه شی

(c) ketabton.com: The Digital Library

زيات ورکړئ، چې هغوی يې غواړي، هغه شی کم ورکړئ چې نه يې غواړئ. موږ څه نه غواړو؟ هېڅوک هم نه غواړي چې سپکاوی يې وشي يا بې عقل ښکاره شي. آخر څوك ناوړه چلن، منفي فکر او حوصله وژونکې خبرې خوښوي؟ هغه شيان چې خلك يې نه خوښوي هغه مه ورکوئ، هغوی ته به ور نږدې شئ، په هغوی به گران شئ. تل هغه خلك چې په موږ گران وي، د هغو لپاره هر څه کولو ته چمتو کېږو.

له دوه ډوله خلکو سره موږ تجارت کولو ته لومړيتوب ورکوو، يو هغه چې موږ يې خوښوو، او بل هغه چې په اړه يې باور لرو چې موږ يې خوښېږو. د ماتې تر ټولو اسانه فورمول دا دی چې د خلکو په ذهنونو کې په داسې شي پورې تړاو ولرئ چې هغوی يې نه غواړي. که ستاسې فکر، هغوی ته داسې کمپنۍ، اداره، يا داسې ټولنه وريادوي چې هغوی پرې ځورېږي، نو هغوی به درسره هېڅ ډول اړيکه ساتل هم ونه غواړي.

له خپل مشر څخه وپوښتئ چې داسې څه وکړم چې کمپنۍ ته مې لا زياته گټه ورسېږي، خپل کار څنگه لا زيات ښه کولی شم؟ کوم داسې کتابونه او مجلې ولولم چې په کمپنۍ کې خپل رول لا ښه ولوبولی شم، کومو روزنيزو پروگرامونو کې گډون وکړم، کوم داسې اضافي مسؤليتونه ترسره کړم چې خپل حق په بشپړ ډول پر ځای کړم. ښه نو د دې پايله به څه وي؟ اقتصادي خوښي او مسلکي پرمختگ.

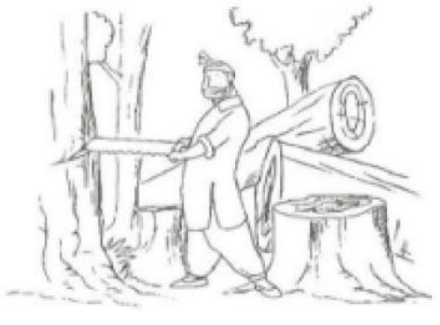
يوازې د زيار او زحمت په مټ له خوشالۍ سره بشپړه ملگرتيا سخته ده. د زيار ايستلو هوډ ډېری خلکو کړی وي، بيا هم حالات ځيلي پاتې وي. که له زحمت سره يو بل

(c) ketabton.com: The Digital Library

شی زیاتول هم زده کړئ، خوښي او بریا به مو پښو ته سر راټیټ کړي. د هغه اضافي شي نوم دی ((مهارت)).

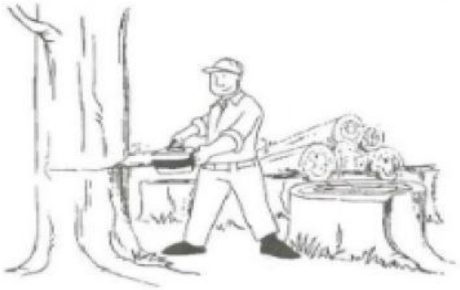
د تبرګي په وسیله یوه ونه له سخت ((زحمت)) وروسته په څلورو ساعتونو کې ځمکې ته راغورځولی شئ.

که د تبر پر ځای آره لاس ته درشي نو په څلورو ساعتونو کې دا ډول څلوېښت ونې غوځولی شي.



که برېښنایي آره مو په لاس کې وي نو دا ډول څلور سوه ونې غوځول هم امکان لري. په تبر او آره کې توپیر په اصل کې د زحمت او مهارت توپیر دی. زحمت او مهارت چې کله یو ځای شي نو سترې او اوږدمهاله خوشالۍ مو په برخه کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



یو کس د یوه ساعت ((زحمت)) په بدل کې لس زره روپۍ اخلي، حال دا چې بل نفر ته د ټولې ورځې سل روپۍ ورکول کېږي. په یوه ساعت کې د دولس روپیو او لس زره روپیو ګټلو تر منځ څه فرق دی؟ آیا ۱۲ یا لس زره روپۍ د یو چا د ساعتونو بیه ده؟ هېڅ کله هم نه. بیه خو د ((ارزښت)) او ((مهارت)) ده چې دې کس په یوه ساعت کې ښودلی. کوم شخص چې ځان څومره با ارزښته او ماهره کړي، د وخت بیه به یې هماغومره لوړه شي.

ستاسې د یوه ساعت ارزښت څومره دی؟

د خپل ارزښت د زیاتولو لپاره کوم اقدام ته چمتو یاستئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

نور نو...... بس دی !

اقتصادي خوښي یوازې په بلنه خپل ژوند ته راغوښتی شو. د ډېری خلکو په ژوند کې اقتصادي خوښي بې بلنې راشي. او تاسې پوهېږئ چې نابللې خوښي ډېری وختونه بېرته د سترګو په رپ کې ولاړه شي.

خوشالي داسې مېلمه ده چې کور ته يې د را غوښتلو لپاره باید بلنلیک ور ولېږو او بیا په صبر او حوصلې ورته سترګې په لار شو. یو ځل مو چې دا مېلمه کور ته درغی، بیا مو په مېلمه پالنې پورې اړه لري چې مېلمه مو څومره موده په کور کې په خوښۍ پاتې کېږي.

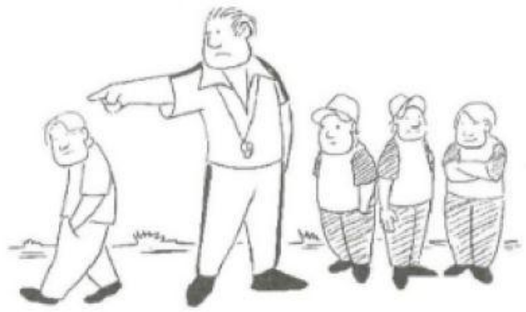
که له زړه وغواړئ او د مېلمه ((لګښت)) وزغملی شئ، نو مېلمه د تل لپاره له تاسې سره د پاتېدو اراده کولی شي. او کله چې داسې وشوو، بیا نو مزې کوئ. که غواړئ د خوشالۍ مېمله درسره پاتې شي، څو اساسي خبرو ته پام پکار دی.

لومړۍ خبره خو دا ده چې هر وخت ستونزو ته مه ګورئ. که موږ هر وخت د ستونزو په لټه کې یو، نو په خپله لار کې به یوازې ستونزې پرتې مومو. که بېوزله یاستئ او فکر مو هر وخت په بېوزلۍ کې وي، نو یوازې بېوزلي به مو برخلیک ګرځي.

د بېوزلي معنا څه ده؟ چې تاسې د خپلو نږدې خلکو اړتیاوې پوره نه شئ کړای. یعنې تاسو خپلې کورنۍ ته د ښه کور، ښو زده کړو، ښې روغتیا او ښه راتلونکي زمینه برابره نه کړئ. معنا دا چې که مو څراغ وسوځي، نو څو ورځې به مو په کور کې تیاره وي. که د کور کرایه ورنه کړئ، د کور د څښتن په وړاندې به هره ورځ د شرمندګۍ احساس کوئ، هیوال به پور درباندې بند کړي او هره ورځ به د پیسو غوښتنه درنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوي، شيدې پلورونکی به ستاسو د دروازې له ټکولو پرته تېر شي. د اختر په ورځ به مو ماشومان نوې جامې پر تن ونه لري. ماشوم به مو د ښوونځي د کرکټ له لوبډلې – سره له استعداده – يوازې له دې امله وايستل شي چې د کرکټ يونيفورم او نور سامان يې نشته.



ښځه مو يوازې له دې امله د يو چا واده ته نه ورځي چې ښې جامې نه لري. تاسې له دې امله د خپل ملګري کليزې ته نه ياست ورغلي چې د ډالۍ لپاره مو پسې نه لرلې. خپل ماشومان مو له اوږدې مودې راهيسې د ترور کور ته نه دي بيولي، په دې چې کرايه به مو له کومه کوله؟ او ډېر ځله مو وېښتان اوږده شي، خو په جېب کې مو د نايي پيسې نه وي؛ له ډېرې مهمو خلکو سره يوازې له دې امله ونه شئ ليدای چې څېره مو هغوی ته د ښکارولو وړ نه وه او يوازې د پيسو د نشتون له امله د خپل ژوند له وړو وړو خوښيو بې برخې کېږئ.

پورته مې چې کوم شيان ياد کړي، زما کورنۍ له دې هر کړاو نه تېره شوې.

هغه ورځ هېڅ کله هم نه شم هېرولی چې د خورزې د کليزې د انځورونو را ويستلو لپاره يوه انځورګر ته لاړم. د انځورنو د پرنټ کولو لپاره مې پيسې نه لرلې. نو ځکه مې

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوازې د انځورونو د را ويستلو لپاره ورته وويل. راتلونکي ورځ چې ورغلم، هټيوال مې په لاس کې يوه کڅوړه راکېښوده. د تمې خلاف، په کڅوړه کې د انځورونو پرنټ هم وو، نو له حده زيات ورته خوشاله شوم. په شېبه کې د خپلې وړې خورزې د کليزې په خوندورو خاطرو کې ډوب شوم. خو د يو چا غږ ناڅاپه وخوځولم: ((ورور جانه، ۲۲۰ روپۍ راوباسئ.))

((دوه سوه او شل روپۍ....)) له خولې مې دا الفاظ داسې ووتل لکه دوه کروړه او شل لکه روپۍ چې وي او په حقيقت کې له نن نه څلور کاله مخکې ۲۲۰ روپۍ زما لپاره ډېرې غټې پيسې وې، په دې پيسو به مې يو، دوه اونۍ ګوزاره کوله.

په ډېرې سختۍ مې وويل: ((خو ما يوازې د انځورونو د راويستو په خاطر فلم درکړی وو.))

((اوه وبښه! را ياد مې شوو. خو دا چې اوس فلم پرنټ شوی دی نو تاسو يې واخلئ.)) هټيوال هڅه کوله ځان بااخلاقه وښيي.

((خو ....)) دا ځل مې هغه جمله ورته وويله چې هېڅ مې نه خوښېده – خو د هغو ورځو تر ټولو مشهوره جمله مې وه – ((له ما سره اوس پيسې نشته دي.))

د دې خبرې اورېدل وو چې هټيوال د ((انځورونو فلم)) په لاس کې راکېښود او انځورونه يې له کڅوړې وايستل او خځلنۍ ته يې وغورځول.

د سترګو په وړاندې مې يوازې د ۲۲۰ روپو د نشتون له امله د خپلوانو انځورونه په خځلنۍ کې پراته وو. دغه کار مې د خولې خوند را تريخ کړ او د ورېرې د کليزې او نورو خپلوانو انځورونو له خځلنۍ نه زما بېوسۍ ته په سپينو سترګو کتل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو په همدې شيبه مې پر دې ستونزې د فکر کولو پر ځای له خپل ځان سره یوه ژمنه وکړه: ((هېڅ کله هم نه پرېږدم چې دا کار بیا تکرار شي، هېڅ کله به هم دا کار تکرارېدو ته پرې نه ږدم، هېڅ کله به هم زړه ته را نږدې خلك د بېوزلۍ له امله کړاو ګاللو ته پرې نه ږدم.)) له ځان سره مې پخه ژمنه وکړه. او یوازې په دوه کاله کې خدای د اقتصادي خوشالۍ له مېوو برخمن کړم او ځان مې کلك کړ. د پلمو سپر مې له ځانه لرې کړ. په رښتیني مینه د خپلو ژمنو په پوره کولو لګیا شوم. له دې پېښې څلور کاله وروسته نن د ((نپولن هل)) دا خبره څومره رښتیني راته ایسي «کله چې خوښي راځي، په خلاص زړه راځي او تاسې حیرانه شئ چې په ستونزمنو او د بېوزلۍ په ورځو کې دا خوښي چېرته پټه وه».

مخکې مې هم وویل چې خوښي د یوه چلند نوم دی. که په فکر کې مو د خوښۍ تخم وي نو د ((نپولن هل)) له خبرې سره سم د حیرانېدو لپاره تیار اوسئ.

د دوه وخته ډوډۍ او د برېښنا، ګاز او اوبو له بلونو لوړ فکر وکړئ. د ((ژوند له اړتیاوو)) هاوخوا د ((ژوند مهربانیو)) ته وګورئ. د هوساینو لټون بده خبره نه ده. د ژوند په هرې ډالۍ تاسې هم پوره حق لرئ. په هر حال زما دا ژمنه په یاد ولرئ چې کله د هوساینو لټون پیل کړئ نو د اړتیاوو بشپړېدل به مو پخپله پیل شي.

تاسو د خپل ژوند د مهربانیو دروازې څه وخت خپل ځان ته پرانیزئ؟

آیا نن له ځان سره دې ژمنې کولو ته تیار یاستئ چې «د دې کار د بیا ځلې پېښېدو مخینوی به کوم».

(c) ketabton.com: The Digital Library

آیا په خپل ژوند کې د هغې شېبې راغوښتو ته چمتو یاستئ، چې ووایئ: ((نور نو ..... بس دی!))

ټاکنه ستاسې په واک کې

((افکار زموږ بچي دي، زموږ دننه زېږي او په خپله خوښه د هغوی د غوره کولو یا ردولو بشپړ واک لرو.))، په همدې ټکو مې لیکچر پیل کړ.

((که دا خبره سمه وي، نو بیا ولې موږ هر کله د خپلې خوښې په فکري نړۍ کې نه شو اوسېدلای؟))

((که موږ هر وخت د خپلو فکرونو او احساساتو په بدلانه برلاسي یو، نو بیا ځینې مړاوي کوونکي فکرونه ولې تر څو څو ورځو، اونیو، میاشتو او کله نا کله تر اوږدو مودو پورې د تیارو پردې راباندې غوړولي وي؟))

((موږ ولې هر وخت خوندور او د مزو فکرونه نه کوو؟))

((ولې له ترخو او بدخونده احساساتو خلاصون نه مومو؟))، زده کوونکو سمدلاسه د پوښتنو تر برید لاندې ونیولم.

((هغه ځکه چې....))، په ډاډ مې خبره وغزوله، ((له موږ نه د ډېری خلکو په نزد خفګان کول او پرېشانه اوسېدل ((طبیعي)) خبره دي او موږ فکر کوو چې د خوشالي

(c) ketabton.com: The Digital Library

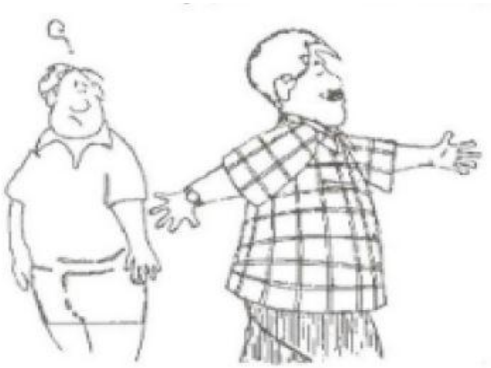
لپاره د يوه ((علت)) شتون په هر حال کې ضرور ده. کله چې يو څوک خوشاله وينئ نو آيا سمدستي مو پام د هغه د خوښۍ په علت پوهېدو ته نه اوړي؟

«وايه وروره، څه خبره ده، ډېر خوشاله ښکارې؟»

که هغه ووايي چې: ((نه داسې کومه خاصه خبره نه ده، بس همداسې.))

نو زموږ ځواب څه وي؟

((لېونی شوی، بې علته يې خوله خلاصه نيولې.))



امکان لري چې له دې ((درس)) وروسته هغه کس تر هغو ستاسو په وړاندې خپله خوشالي څرګنده نه کړي، تر څو پورې چې د خپلې خوشالۍ لپاره يو معقول ((علت)) ورسره نه وي. په ټولګي کې شړکنده خندا شوه او څېرې له خوښۍ وغوړېدې.

((باور وکړئ...))، د خبرو په دوام مې وويل، ((د خوشالۍ لپاره تاسې هېڅ لامل ته اړتيا نه لرئ. په ناسته ناسته پرېکړه کولی شئ چې بايد همدا اوس خوشاله شئ، د

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ځان په اړه باید ښه احساس وکړئ او د دې لپاره یوازې دا علت بسنه کوي چې تاسې ژوندي یاستئ.))

((همم....؟)) ټولګي د یوې ښکلي موندنې له احساس څخه چیغې کړې.

((آیا د خوشالۍ لپاره دا علت بسنه نه کوي چې تاسې غواړئ خوشاله شئ؟ او تاسې له ځمکې څخه لس فټه لاندې نه یاستئ پراته، بلکې د هغې له پاسه روان یاستئ. که فکر کوئ چې باید خوشاله واوسئ چې فطري حق مو دی، نو کومې پېښې یا کوم کس ته له انتظار پرته د ځان لپاره د خوشالۍ انتخاب کولای شئ.

آیا تاسو همدا اوس دا کار کولای شئ؟))

د ټولګیوالو پر څېرو د حیرانتیا او خوشالۍ ګډو احساساتو دمه – دمه خپل ځای یو بل ته پرېښود.

((امکان لري.))

((هو.))

((یقیناً))، بېلا بېل ځوابونه تر غوږو کېدل.

((خو...))، آغلې «فرحت زوار» په بې صبرۍ وپوښتل، ((د خپل منفي فکر د له منځه وړلو تر ټولو غوره لاره به څه وي...؟))

((خلك د دې په ځواب کې سلهاوو زړې او سولېدلې لارې وړاندیز کوي. مثلاً:

(c) ketabton.com: The Digital Library

- تاسو خپل منفي فکرونه له پامه غورځولی شئ. خو پر دې درملنه يې د بېرته نه راتلو مخه نه شي نيول کېدای.
- ځېلی يې هم شئ، خو کېدای شي په بله بڼه ځان ښرګند کړي. په دې چې کوم شی چې څومره ځپئ، هماغومره هغه شی سر را پورته کوي.
- د خپلو منفي فکرونو او احساساتو پر ځان بارول مو شرمولای يا خفه کولای شي، خو په دې ډول به پر ځان له زړه خوږي پرته بل څه ونه شئ کړای.
- خپل احساسات مو له بل چا سره پرتله کولی او ويلی شئ چې «پرېشانه خو ته هم يې، خو زما حالت له تا هم بتره دی».

دا دوهمه زورورة خندا وه چې د ټولګي د چاپېريال په ښه کولو کې يې پرېکنده رول ولوباوه.

((باوري يم چې له منفي احساساتو سره د مبارزې تر دې ښه لاره به هم وي.))، دا ځل «امېد بخاري» په کنجکاوۍ وپوښتل.

((يقينا... د حالاتو عاقلانه درک، د ستونزو پر ځای د هغو پر حل لارو فکر کول او د منفي احساساتو ځواک د خپل ځان په ګټه د کارونې له لارې کولای شئ، دا احساسات مو د خپل ژوند په ښکلا کې د زياتوالي لامل وګرځوئ.)) دا ځواب زما پر ځای اعجاز صېب ورکړی وو او ټول ټولګي ورته له افرينۍ ډکه په ډکو سترګو کتل.

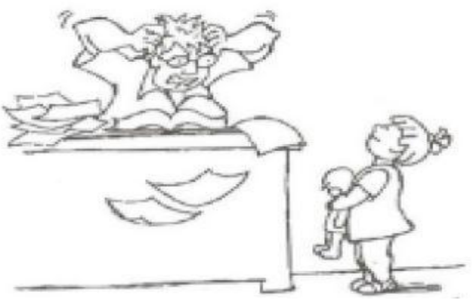
((هو! اعجاز کمبوا صېب ډېره د کار خبره وکړه.))، خبره مې وغزوله، ((بس دومره پوه شئ چې ټول احساسات په يو نه يو ډول زموږ د ګټې لپاره پېښېږي. هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساسات چې په تېر مهال کې مو منفي او زيانمن ګڼل، په اصل کې هغه ټول د کار زنګونه دي.))

((د کار زنګونه...؟))، تقريباً ټولو ګډونوالو په حيرانتيا وپوښتل.

((هو! هر منفي احساس له ځان سره د يوه ځانګړي ((اقدام)) پيغام لېږدوي.))، په پرېکنده ډول مې خپلو خبرو ته دوام ورکړ.



((د بېلګې په ډول که همدا اوس د محرومي احساس کوئ، نو د دې معنا دا ده چې دا باور لرئ چې په ځينو شيانو کې د لا ښه والي ځای پاتې دی او دا چې تر اوسه هم هغه شيان بشپړ نه دي...

په دې احساس کې ستاسې لپاره د عمل بلنه نغښتې او درته وايي چې که غواړئ روان حالات په خپله ګټه وکاروئ، نو سمدستي لاس په کار شئ.))

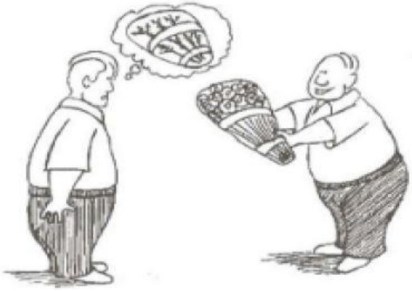
((نو ګڼې محرومي منفي احساس نه، بلکې زموږ لپاره يوه ((ډالۍ)) ده او اوس دا په موږ پورې اړه لري چې له دې ډالۍ سره څه ډول چلند کوو؟))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((مننه حسنه))، حسن صیب ته مې د ستاینې په سترګو وکتل چې په ښایسته ډول یې یوه پېچلې خبره اسانه کړه.

((له نن نه وروسته هر کله چې له منفي احساس سره مخ شئ، نو د هغه د زیانمن ګڼلو پر ځای په هغه کې د نغښتې ډالۍ د لاسته راوړو لپاره خپل هیجان او ولوله ښکاره کړئ.))

((خو که د خوشاله اوسېدو له پرېکړې سربېره مو هم په ژوند کې غمونه په برخه وي، نو بیا څه وکړو؟))، «راشده قریشي» مهمه پوښتنه وکړه.



((هر کله چې په ژوند کې له غم او کړاو سره مخ شئ نو تر شا یې دوه لاملونه کېدای شي:

۱- د دې کړاو علت د پېښو په تړاو ستاسې ځانګړی لیدلوری دی.

۲- یا د دې علت ستاسې کړنلاره ده.

اورېدونکو په همغږۍ سرونه وخوځول.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((که په کوم حالت کې له خپلو احساساتو ناخوښ وئ، نو سمدلاسه خپل ليدلوری بدل کړئ يا په څه چې لګيا ياستئ د هغه پر ځای کوم بل څه وکړئ. د مثال په ډول که له کوم ملګري سره په اړيکو کې خوشاله نه ياستئ، نو د هغه څه پر ځای چې تاسې يې کوئ، بل څه ترسره کړئ. يا خپل دا ليدلوری بدل کړئ چې: ((ملګری مو بايد په ټولو خبرو کې درسره همغږی وي.)) د دې پر ځای د دې ليدلوري په خپلولو چې «اختلاف رغوونکی هم کېدای شي» خپله اړيکه پياوړې کولای شئ.))، خپله خبره مې په همدې ټکو بشپړه کړه.

((کله چې مورږ له کوم منفي احساس سره مخ يو، نو هغه ته د منفي احساس پر ځای د عمل د زنګ په سترګه د کتنې، له هغه څخه د پند اخيستنې او پخپله ګټه د هغه د کارونې په خاطر مورږ څه کولای شو؟))، د «بقعه نور» غږ را پورته شو.

((د دې لپاره بې له ځنډه لاندې پنځه اقدامه کولای شو:

۱- هغه څه چې تاسو يې په حقيقت کې احساسوئ، هغه ((وپېژنئ)).

۲- خپل جذبات ((ومنئ)) او په درنه سترګه ورته وګورئ. پر دې باور ولرئ چې دا احساسات په تاسو کې د مثبت بدلون د زېږولو لپاره له تاسو سره مرسته کوي.

۳- په خپلو احساساتو باندې د پوهېدو او د هغو د سپړنې لپاره له ځان نه ((کنجکاوي)) ښکاره کړئ. مالومه کړئ چې يو احساس د ((تمرکز)) او ((اقدام)) تر منځ د کوم يوه د بدلولو وړانديز درته کوي.

۴- په خپل ځان ((باور)) ولرئ چې تاسې بې له ځنډه کولای شئ له دې منفي احساس سره ډغرې ووهئ. ځکه پخوا هم تاسو له دې منفي کيفيت څخه په

(c) ketabton.com: The Digital Library

برياليتوب راوتلي وئ. در په ياد کړئ چې په ماضي کې مو د هغه منفي احساس د ځپلو لپاره کومه لاره کار کړې وه. دا وار هم له هماغې تګلارې او طريقې مخته لاړ شئ.

۵- د دې امکان پر وړاندې چې په ځان کې مثبت بدلون راوستلای شئ، له ځانه جذبه او هيجان ښکاره کړئ او سمدلاسه لاس په کار شئ.))

((خو کله چې يو څوک د يوه منفي احساس په لمبو کې سوځېږي، هغه مهال ځان آرامول څه د اوبو څښاک نه وي.)) «فرذوق چوهدري» ګواکې په ټپي رګ ګوته کېښوده.

((په داسې حالت کې له ځان نه لاندې څلور پوښتنې وکړئ چې د عمل د زنګ تر شا د پټې ډالۍ د ترلاسه کولو ډاډ به درکړي:

- ? همدا شېبه د زړه له ژورو څه احساسول غواړم؟
- ? د هغه احساس د ترلاسي لپاره څه ته اړتيا ده؟
- ? د روان حالت د بدلانه لپاره کوم اقدام ته چمتو يم؟
- ? د احساساتو له دې تجربې څه زدکړه کولای شم؟

((په دې کار کې بشپړه وړتيا لرل ښنګه امکان لري.))، ډاکټر جاوېد اُپل په درېدلي غږ پوښتنه وکړه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((د منفي احساساتو د ښه ترا مدیریت د وړتیا په خاطر د ماضي کومه داسې پېښه در په یاد کړئ،چې کله د همداسې احساساتو ښکار وئ او هغه وخت په بریالیتوب ورسره جنګېدلي وئ.))

((د دې خبرې د لا څرګنداوي لپاره که یو مثال ورکړئ!)) جنید حیدري په کنجکاوۍ وپوښتل.

((آیا کومه داسې شېبه مو په زړه ده چې ډېر زیات غمجن وئ او بیا مو کیفیت یو دم بدل شوی اوسي؟ یا ډېر وارخطا او پرېشانه وئ خو خپل فکر مو یو څه بدل کړ او خپل ځان مو ځواکمن احساس کړ. کله چې د کوم تاوان لپاره کړېدلئ او ناڅاپه ولاړ شوي اوسئ او په بې باکۍ سره مو په لوړ غږ خندلي وي او ویلي مو وي.... «چې نه کېږي، نو نه دې کېږي»؟ زما په پوښتنه ډېرې ګډونوالو د هو په ښه سر وښوراوه.

((خپلې بریالۍ تګلارې مو یو ځل بیا خپل ایډیال وګرځوئ.)) په ځواکمنه ژبه مې وویل، ((خپل ځان د ځان لپاره ساری وګرځوئ. آیا د هغو حالاتو د بدلولو لپاره مو خپل تمرکز بدل کړی وو؟ کومه ښېله پوښتنه مو کړې وه؟ خپل بدن ته مو په ځانګړي ډول خوځښت ورکړی وو؟ او د قدم وهلو لپاره پورته شوي وئ؟)) ورو ورو ټول په موضوع پوه شوو.

((تاسې د خپل منفي احساس فلم په کوم ځای کې پرې کړی او څنګه لاسوهنه مو پکې کړې وه؟ د خپلو احساساتو چېنل مو څنګه بدل کړی وو؟ که تاسو یو ځل بیا له هماغه منفي احساس سره مخ شئ، نو هماغه تګلارې کار کړئ، د کومو په مرسته مو چې تېر ځل دا منفي احساس په پوره بریالیتوب د خپل ځان په ګټه کارولی وو.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((وبښئ، خو زه پر دې خبره پوه نه شوم.)) «نثار علي ګوهر» په اندېښمن غږ شکایت وکړ.

((د خپل ذهن پر پرده له هغو ټولو ممکنه حالتونو سره خپل ځان په بریالیتوب سره د سیالۍ په ډګر کې ووینئ، په کومو کې چې دا منفي احساسات زېږېدلای شي. خپل ځان په هغو ستونزمنو شېبو کې په منفي احساساتو باندې د برلاسي کېدو په حالت کې په مفصل ډول وګورئ. واورئ او احساس کړئ چې په پوره بریا له هغه حالت څخه د راوتلو پر مهال ستاسې غبرګون څه دی؟ دا کار په پوره پام سره وکړئ او تر هغو دوام ورکړئ چې پر دې باوري نه شئ چې تاسو هر کله پر خپلو احساساتو غلبه کولای شئ.))

((ښه! اوس پوه شوم.)) د نثار علي ګوهر ځیروونکی غږ مې تر غوږو تېر شو.

((زما شخصي فلسفه دا ده چې ...)) ذیشان لاس پورته کړ او ویې ویل، ((هره بدي باید په پیل کې لا له ریښو وایستل شي. له یوه منفي احساس سره د مبارزې تر ټولو غوره وخت هماغه وي چې کله یې لومړی ځل احساس کړئ؛په دې چې کله هغه احساس پوخ شي، نو هله د هغه منفي احساس نابودول خورا ستونزمن کېږي.))

((زه درسره پوره موافق یم.)) ذیشان حیدري ته مې د مننې په سترګه وکتل.

((د منفي احساساتو ځواک د خپل ځان په ګټه څنګه وکاروو؟)) دا پوښتنه د «روحي یوسف» له خوا وه چې عموماً پټه خوله ناسته وي.

((ډېر ښه! لومړنۍ خبره خو دا ده چې دا مو وپېژندله چې منفي احساس یو ځواک دی او کولای شو د خپل ځان په ګټه یې وکاروو. ګوندې اوس باید د منفي احساساتو د

(c) ketabton.com: The Digital Library

سیلاو پر وړاندې بند وتړو او له هغه څخه بریښنا وپنځوو. هغه ټول احساسات چې تاسو ترې بېزاره کېږئ مثلا ستړیا، بې صبري، نا ارامتیا، غوسه، خجالت، خواشیني او داسې نور، دا ټول د دې خبرداری درکوي چې تر اوسه پورې مو هم په شاوخوا کې ځینې شیان نیمګړي دي. کېدای شي چې د حالاتو په اړه ستاسې لیدلوری د دې نا ارامتیا لامل وي او یا اوسنۍ تګلاره د مطلوبو پایلو د ترلاسه کولو لپاره وړ نه وي.))

د یوې پېچلې موضوع د اسانه کولو په موخه مې وویل: ((له همدې...

- ✓ د خپل احساساتي کیفیت د بدلون لپاره سمدستي یو ((بېل)) کار ترسره کړئ.
- ✓ مالومه کړئ چې دا شېبه غواړئ څه احساس ولرئ.
- ✓ خپل اوسني ((اقدام)) ته بیا کتنه وکړئ. بدل یې کړئ یا لږ سمون پکې وکړئ. آیا د دې کارونو په ترسره کولو مو په احساساتو کې بدلون راځي؟ آیا له دې بدلون وروسته د مطلوبو پایلو ترلاسی درته شونی ښکاري؟ که دا منفي احساس له مناسبې لارې په همدې ځای کې تداوي نه کړئ، نو لا ډېر به غښتلی شي.))

((آیا کولای شئ چې د هغو بېلا بېلو منفي احساساتو د بېلګو په وړاندې کولو چې موږ یې عموماً احساسوو، دا خبره راته روښانه کړئ.)) هرکله تر ټولو زده کوونکو د ځانګړو پوښتنو انسان «جاوېد اکرام صېب» د ملګرتیا په ډول په مسکا وپوښتل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((ولې نه...)) په ورين تندي مې ځواب ورکړ،((موږ يې د ويرې له منفي احساس څخه يې پيلولی شو او بيا به ټول منفي احساسات يو يو ونښتېځو او په هغو کې د شته پېښو ډاليو د لاسته راوړلو لپاره به ځان چمتو کړو. آيا تاسو چمتو ياستئ؟))

((هو!)) ټول ټولګي په يوه خوله چيغه کړه.

((نو بيا يې له ويرې څخه پيلوو. د کومو شيانو په اړه چې موږ د نا ارامتيا ښکار يو. که موږ ورته پام ونه کړو نو هغه د ويرې بڼه غوره کوي. د ويرې، ترهې، اندېښنې او پرېشانۍ په څېر احساسات يوازې د کار زنګونه دي چې معنا يې دا ده چې وړاندې کوم حالت يا پېښه پېښېدونکې ده، د هغه لپاره بايد لږ نور چمتوالی هم ونيسئ.))

((د يوه داسې حالت په اړه فکر وکړئ چې تاسې ترې ويره لرئ، او پرېکړه وکړئ چې د هغه حالت پر وړاندې د اغېزمنې تګلارې د خپلولو لپاره بايد په بدني او ذهني ډول کوم چمتوالی ونيسئ؟ فکر وکړئ چې له هغه حالت څخه په برياليي ډول د خلاصون لپاره څه بايد وکړئ؟ کله مو چې خپل ځان تيار کړ، نور نو په دې اړه له لا زيات پرېشانه کېدو سره مخه ښه وکړئ. په خپل ذهن کې وانګېرئ چې له دې حالت سره په برياليتوب مبارزه کوئ او تر هغو پورې د انګېرنو فلم ته ګورئ، تر څو پورې چې د هغه په اړه باوري نه شئ.))

((هو...! دا خو ډېر په زړه پورې تمرين دی، څومره ښه!)) برهان الدين په خپل دوديز هيجاني انداز کې ووېل.

((استاذ! يو څه يادونه بايد د غم او خفګان د احساس هم وشي؟)) «تبسم جمال» ټول را بيدار کړل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((د غم او خفګان احساس هغه وخت زیږي چې کله دا احساس کړو چې کوم شی مو له لاسه وتلی دی. د له لاسه ورکولو احساس زیاتره یو وهم او د سترګو دوکه وي. ځکه که حالات د حقیقت له مخې تجزیه شي نو جوته به شي چې اصلاً مو کوم شی له لاسه نه دی ورکړی، بلکې حقیقت دا دی چې یو څه مو ترلاسه کړي دي.))

((بالکل.)) ناصر محمود له ځان سره وویل.

((د ورکې دا احساس مشوره را کوي چې خپل لیدلوری بدل کړو او یا یې کله نا کله پیغام دا وي چې هیلې او ارمانونه مو ناسم او له حقیقت څخه لرې دي. خپل ځان وپوهوئ چې په اصل کې مو هېڅ شی هم له لاسه نه دي ورکړي. معمولي خفګان په دې معنا نه دی چې د یوې اړیکې دروازې د تل لپاره ستاسې پر وړاندې تړل شوې. له ځانه وپوښتئ:

((آیا دا امکان لري چې زما د هیلو له نه پوره کېدو پرته ماته یو څه نوره ګټه را ورسېږي؟

آیا داسې خو به نه وي چې د دې حالت د پایلو وړاندوینه ډېره وړاندې یا ډېره وروسته کوم؟)) عدلیې سر وخوځاوه.

((که تاسې کوم څوک د دې حالت مسؤل ګڼئ نو په ډېر درناوي او ادب له هغه نه وپوښتئ. «زه پوهېږم چې تاسې زما په اړه ډېره اندېښنه لرئ او زما ښېګڼه غواړئ، ډېر پام راباندې کوئ، آیا راته ویلای شئ چې په اصل کې څه شوي وو؟»))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((خو دا هم وي چې ستاسې له ښه نیت سربېره هم نور خلک ستاسې هره هڅه له ماتې سره مخ کوي، د هغې شېبې ناهیلي انسان ډېر زیات کړوي؟)) اجالا جعفري وپوښتل.

((بالکل! که مو پرلپسې هڅې له ماتې سره مخ شي، نو د ناهیلۍ بلا به هرومرو ستاسې شا ونیسي. خو! ناهیلي په دې معنا ده چې په روان حالت کې د ښو هڅو د ماتې خوړلو سربېره هم کولای شئ لا ډېرې غوره لارې ومومئ او لا ښې پایلې ترلاسه کړئ.)) اجالا جعفري ته مې ډاډ ببنونکی ځواب ورکړ.

ناهیلي خو د کار زنګ دی چې وایي خپله تګلاره مو لږ بدله کړئ، خپل مطلوب هدف ته به ورسېږئ. په خپل چلند او فکر کې مو نرمښت راولئ. پوه شئ چې ناهیلي ستاسې ملګری دی نو له دې ملګري څخه د استفادې په نوو لارو فکر وکړئ.))

((خو .... څنګه؟))، «علي حرمین» اخر هم وویل.

((په ذهن کې داسې یو ((ایډیال)) تصور کړئ چې هماغه پایلې یې ترلاسه کړې وي چې تاسې یې هیله من یاستئ. وګورئ چې هغه کوم کوم کارونه کړي وو او په پیل کې پر هماغې لارې پل واخلئ، وروسته خو تاسې له هغه هم دوه ګامه وړاندې تللی شئ. په دې فکر هیجانه شئ چې د کومو وړتیاوو په زدکړه په راتلونکي کې په دې ډول حالت کې د مثبت تګلورې په ښودلو خپلو مطلوبو موخو ته رسېدلای شئ.))

((په دې لوړو ژورو کې خو کله نا کله له نامېندۍ پرته بل هېڅ هم زموږ لاسته نه راځي.)) «سعد مغربي» خپله خبره په سوړ اسوېلي بدرګه کړه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((ناميندي خورا ځورونکی احساس دی. ناميندي پر دې گروهه وده کوي چې يو شی مو د تل لپاره له لاسه وتلی دی. نامېندي خو يوه ډالۍ ده چې درته وايي خپلو هيلو ته مو بيا کتنه وکړئ.))

((خو .... څنگه؟)) د غالب منصور په څېره اندېښنه وه...

((داسې چې په دې فکر وکړئ چې له دې حالت څخه څه زدکړه کولای شئ؟))

((په هيلو کې بدلون په نتايجو څخه اغېز لري؟)) غالب لا هم ډاډه نه برېښېده.

((يو نوی او ډېر اغېزمن هدف وټاکئ او سمدلاسه د هغه د ترلاسي لپاره لومړی گام پورته کړئ. وگورئ چې د حالاتو په اړه خو به مو ډېر ژر پرېکړه نه وي کړې؟ د کومو شيانو له امله چې تاسې ناهيلي کېږئ هغه ډېری وختونه د پېښو لنډ مهاله پايله يا يې يوازې يو اړخ وي. له يو څه انتظار وروسته مو په وړاندې ډېری داسې اړخونه مخې ته راشي چې د پيل ناهيلی ته مو د رشخند په سترگو گوري. صبر وکړئ. په خپلو موخو له سره فکر وکړئ او د هغو د ترلاسي لپاره يو نوی او لا زيات اغېزمن پلان جوړ کړئ. په خپلو هڅو پورې مثبتې هيلې وتړئ. دې خبرې ته له پام پرته چې په تېر وخت کې څه شوي وو، د راتلونکي په اړه هيله من اوسئ.))

((اوس په رښتيا هم په يو څه پوه شوم.)) غالب ورور له ځان سره وويل.

((شکر ده!)) ټول ټولگي چيغه کړه.

((يو څه خبرې به د جرم د احساس په اړه وکړو.)) جاوېد حيدري صيب هم بحث ته لاس را اوږد کړ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((د جرم احساس د دې نښه ده چې تاسې خپل کوم ډېر مهم اصول ترپښو لاندې کړی او سمدلاسه باید داسې گام پورته کړئ چې دا باوري کړي چې په راتلونکي کې به تاسې له هغه اصول څخه سرغړونه نه کوئ. همدا يوه لاره ده چې کولای شئ د خپل شخصيت ودانۍ مو له ورانېدو وژغورئ او ټيکاو يې پخپل ځای وساتئ.))

((هيله کوم پر دې لړ نوره رڼا هم واچوئ.))، «رجاء» په لړزانده غږ وويل.

((ډېره ساده خبره ده، دې خبرې ته غاړه کېږدئ چې تاسې خپل يو ډېر مهم اصول مات کړی او دا خبره باوري کړئ چې په راتلونکي کې به هغه اصول نه ماتوئ. په راتلونکي کې له ذهني او جذباتي اړخه د لوړ معيار د ساتلو ذهني تمرين وکړئ.))

((خو ..... څنگه؟)) دا ځل خو غالب ټول له خندا ووژل.

((د احساسِ جرم پېټی له اوږو څخه ښکته کړئ. اوس چې له ځان سره مو نېغې لارې ته د راتگ ژمنه کړې ده، نو هغه منفي احساس ته د تلو لاره ورکړئ. د خپل ځان ملامتول، لعنت ويل، ځان ته پيغور ورکول، ټول بې ثمره کارونه دي. پوه شوې ښاغليه!)) غالب په پټه خوله سر وخوځاوه.

((کله کله خو موږ اسمان ته د الوتلو تابيا لرو، او کله نا کله داسې احساسوو چې له موږ نه تنبل او بېکاره به په دنيا کې نه وي، د دې څه لامل دی؟)) «محسن رضا» جدي وپوښتل.

((د بې وسۍ او بېکارۍ احساس در ښيي چې تاسې دا مهال کوم کار کوئ، پوره باور لرئ چې د دې کار د کولو لپاره اړين معلومات، پوهه، کړنلاره او پر ځان باور نه لرئ. دا يو پيغام دی چې نورو «وسايلو» ته هم اړتيا لرئ.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((کېدای شي د خپلو وړتیاوو د کچنۍ لپاره مو ناسم معیار ټاکلی وي. له خپل ځان څخه وپوښتئ «آیا داسې خو به نه وي چې زه د دې کار پوره وړتیا لرم، یوازې د حالاتو د ناسمې ارزونې له امله ځان «نیمګړی» احساسوم؟))

((که دې پایلې ته ورسېږئ چې وړتیا مو د دې کار لپاره بسنه نه کوي، نو په مینه او لېوالتیا د نوو وړتیاوو د ترلاسي او د تېرو مهارتونو د ښه کولو فرصت ته هرکلی وکړئ. که خفه او پرېشانه شوئ، نو د خپل شخصیت د رغښت دا شېبه به د تل لپاره له لاسه ورکړئ.))

((آیا دا ټول په رښتیا هم امکان لري؟)) مظهر شاه په حیرانتیا وویل.

((ولې نه، داسې ((ځوک)) ولټوئ چې د دې ځانګې ماهر وي او بیا پخپله هم د ماهر کېدو لپاره سمدلاسه د دې کس ځینې تګلارې وکاروئ.))

((دا خو ډېر اسانه کار دی.)) مظهر شاه په لا حیرانتیا وویل.

ټول ټولګي په ګډه خندا وویل: «بالکل!»

((د ژور خفګان او بې وسۍ احساسات د کوم ځای تولیدات دي؟)) لاریب وپوښتل.

((د خفګان او بې وسۍ احساس هغه وخت زموږ په ذهن کې ریښې کوي چې کله موږ پر دې باوري شو چې پر هغه څه موږ هېڅ واک او کنټرول نه لرو چې همدا اوس ورسره مخ یو.))

((نو دا ډول حالت یو ځوک څنګه د خپل ځان په ګټه کارولی شي.)) لاریب بیا وغږېده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((همدا اوس مو چې پر کومو شیانو «تمرکز» کړی، له هغو څخه څومره شیان په رښتیا هم ستا د پاملرنې وړ دي. له کومو مسایلو سره چې ته مخ یې، په هغو کې کوم مسایل په رښتیا هم ستا لپاره مهم دي؟ په کوم ځای کې ښه ترا لارو چارو ته اړتیا ده؟ د خفګان له بې پلوه تجزیې وروسته به دا احساس کړئ چې په دې کې ارومرو یوه داسې خبره شته چې په اصل کې تاسو ته ځواک در ښې. له دې پېښې سره ځواک ښونکي مفاهیم پیوند کړئ. ستاسې د ژوند تر هر شي شاته ارومرو یو لامل وي، باور ولرئ چې د دې پېښې تر شا چې هره موخه وي، په یو نه یو ډول تاسو ته ګټه رسوي.))

((زه خو داسې فکر کوم چې یوازیتوب زما تر ټولو لوی دښمن دی. آیا د یوازیتوب له وېرې خلاصون شونی دی؟)) د اسد صېب پوښتنه په رښتیا مهمه وه.

له یوې شېبې ځنډ وروسته بیا په غږېدا شوم: ((یوازیتوب کوم وېروونکی خوب یا ضرري زهرجن مار نه دی، بلکې د یوازیتوب احساس موږ ته خبرداری را کوي چې موږ له خلکو سره اړیکو پاللو ته اړتیا لرو، او دا چې موږ له خلکو سره مینه کوو، پر هغوی پام ساتو او د هغوی په شتون د خوښۍ احساس کوو. په دې کې زموږ لپاره پیغام دا دی چې له خلکو سره د قوي اړیکو جوړولو لپاره د هغوی پیوستون غوره کړئ.))

((دا نېک کار باید له کوم ځای نه پیل کړو؟)) له پوښتنې سره جوخت زین پخپله هم وخندل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((باوري اوسئ چې سمدلاسه داسې یو څوک لټولی شئ چې د قوي اړیکو پیل ورسره وکړئ. له ذهن نه د تېرمهال د اړیکو ټپونه وغورځوئ او مثبت کړنلاره غوره کړئ او په دې باور ووځئ چې مینه ناک او په نورو پام کوونکي وګړي هر ځای شتون لري.))

((خو دا بدمرغه خلك دي چېرته ؟)) د اسد صیب له پوښتنې وروسته خو هېچا هم د خندا مخه ونشوه نیولی.

((دا په دې پرېکړې پورې اړه لري چې تاسو څه ډول پیوستون غواړئ؟ په اړیکو پورې څه ډول اړتیاوې غوټه کوئ؟ آیا تاسو ملګري غواړئ؟ د مینې هیله من یاست؟ او که یوازې داسې کوم کس مو په کار دی چې هر څه ورسره شریکولی وشئ؟))

((آه... هر څه!)) علي حرمین وویل.

((نو بیا له باوره ډك چلند غوره کړئ او دا احساس ولرئ چې تاسو د مینې وړ یاستئ؛ مینه، توجه، خپلوي او نورو ته ارزښت ورکول ستاسې د شخصیت تر ټولو مهم صفات دي، د دې ترڅنګ خلکو ته بې شرطه د مینې ورکولو او اخیستلو لپاره له ذهني او احساساتي پلوه چمتو اوسئ.))

((هر وخت چمتو یو!))، کاشف، حنین او عرزم په یو غږ چیغه کړه.

((آیا پاتې ملګري هم چمتو دي چې منفي احساسات په خپله ګټه وکاروي؟))

((هو!))، ټولو په یوه ژبه وویل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((نو آیا پردې باوري شم چې هر کله ستاسې په وړاندې کوم منفي احساس سر راپورته کړي، نو کولای شئ چې له دې ناخوښ حالت څخه د وتلو لپاره به یې په بریالیتوب وکاروئ؟))

((ښه پوخ باور لرو!))، شاوخوا ټولو له هیجانه ډک غږ وویل.

((له منفي احساساتو څخه د خلاصون او د خپل ځان په ګټه د هغو د کارونې ترڅنګ دا هم راوښایئ چې د خپلې خوښې مثبتو احساساتو ته څنګه ورسېږو؟)) د عالیه نذیر پوښتنې بحث ته یو نوی لوری ورکړ.

((زه به تاسې ته داسې بدیل «مثبت احساسات» در وپېژنم چې له هغو څخه هر یو به د خپل ناخوښ حالت پر ځای د یوه بدیل انتخاب په توګه درسره وي.

او دا دی لومړنی بدیل: د شکر کولو احساس.))

((له شکر څخه ستاسې موخه څه ده؟))، حسن صیب د تفصیل غوښتنه کوله.

((څه چې درسره دي، هغه ته ارزښت ورکول او شکر پرې کول، داسې مهم روحاني احساسات دي چې د هر انسان د شخصیت یوه اړینه برخه جوړوي. زموږ د ژوند د ارامتیا، ډاډ او علم له اصلي خوندونو سره د بلدتیا لپاره دا دواړه احساسات کلیدي رول لوبوي. له همدې امله د شکر له عادت سره ژوند کول پیل کړئ.))

((کوم بل مثبت احساس؟))، دا غږ د صبا بخاري وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((ډېر زيات آغلې! په خپل ځان کې د مينې او هيجان احساسات وغوړوئ. يو متل دی چې د ټولو انسانانو خپل منځي تګ راتګ د مينې څرګندونه ده او يا د مرستې غوښتنه ده.))

((خو که يو څوک زمونږ د مينې او هيجان ځواب په مينه را نه کړي، نو هغه مهال څه کول پکار دي؟))، صبا بخاري يوه بله ګټوره پوښتنه وکړه.

((که کوم څوک غوسه او کينه درته راوړي او په غبرګون کې يې تاسې د مينې او هيجان ښکارندويي وکړئ، نو په پای کې به د هغه شخص چلند هم بدل شي او د هغه د منفي جذباتو په شدت کې به کمښت راشي.))، زما پر ځای نبيله سيال ځواب ورکړ.

((آيا کنجکاوي د مثبتو احساساتو له ډلې څخه شمېرلی شو؟))، سعديه مصطفی په حيرانتيا وپوښتل.

((ولې نه!)) د ستاينې په سترګو مې د سعديې په لور وکتل.

((د خپل ذهن په کرونده کې د ((کنجکاوی)) تخم شيندل خورا ضروري ده. که تاسې په رښتيا په ژوند کې د بريا لوړو څوکو ته رسېدل غواړئ، نو په خپل ځان کې د ماشومانو ناپوهې او کنجکاوي وپنځوئ. د ماشومانو په شان له وېرې پرته د شيانو د موندلو هيله من خلک په ژوند کې هېڅ کله هم د ستړيا احساس نه کوي. د دا ډول خلکو لپاره ژوند يوه ناپايه ښوونيزه لړۍ وګرځي. همدا هغه خلک دي چې د نورو لپاره د اختراعاتو په څېره کې د هوساينو يوه نوې نړۍ پنځوي.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((ستاسو له دې خبرې خو په ما کې ولوله او هیجان را پیدا شو.))، شهباز مجید صیب د لومړي ځل لپاره خوله خلاصه کړه.

((ډېر ښه... تاسې خو زما د زړه خبره وکړه.))، دا غږ د چوهدري یوسف صیب وو.

((د ولولو او هیجان په احساساتو باندې د ملکیت اعلان زموږ لومړنی مسؤلیت دی. همدا ولوله او هیجان هغه دوه جادوگر وسایل دي چې په هر ډګر کې بریالیتوب در په برخه کولای شي او زموږ ژوند ته د پرمختګ سون توکي برابروي. همدا هغه دوه ځواکونه دي چې زموږ د بریا موټر ته په نه باوري سرعت د تګ ځواک ورکوي او زموږ دننه ویده صلاحیتونه را ویښوي.))

((موږ خپل هیجان او ولوله څنګه ژوندی ساتلای شو؟))، طارق په هیجان وویل.

((ډېره آسانه نسخه ده. د خپلو جذباتو د ژوندي، ځوان او بیدار ساتلو لپاره خپل ځان ته لږ ټکان ورکړئ، د خبرو سرعت مو چابک کړئ. د خپل ذهن په پرده د انګېرنو بدلون په تېزۍ ننداره کړئ او خپل ځان ته په هغه لور حرکت ورکړئ چې تاسو یې خپل هدف او منزل ګڼئ.))

((هدف ته د رسېدو لپاره د جذبې تر څنګ نور څه شی اړین دي؟))، عقلیه امان پوښتنه وکړه.

((استقامت او خپلواکي، هغه دوه احساسات دي چې د «وسله غورځوونکو وګړو» هغه چې خپله کښتۍ د حالاتو څپو ته خوشې کوي، او د ((لاره ویستونکو وګړو)) هغه چې له مخالفو حالاتو سره ډغرې وهي، ترمنځ توپیر کوي. دا ځانګړنې مو له خپلو موخو سره ژور تړاو ښکاره کوي.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((د استقامت شمع د حالاتو او زمانې د توپانونو پر وړاندې تل روښانه وي. د خپلو موخو په لور یوازې ځان ((ټیله کول)) هېڅ توپیر نه رامنځته کوي. د بریا ستر سفر په ((ټیله)) وړاندې تلونکو خلکو ته پخپله غېږه کې ځای نه ورکوي. پر دې لویه لار یوازې هغه خلك پېښې ایښودلی شي چې د استقامت او هوډ ماشین یې تل روښانه وي.))

((که د بري په سفر کې له خپل ځان سره یوازې د یوه مثبت احساس د غوراوي اجازه وي، نو تاسې د کوم احساس د اخیستلو مشوره راکوئ؟))

((د نن ورځې تر ټولو ښایسته پوښتنه مو وکړه.)) نورین ته مې د منښې په ډول وویل، ((که په رښتیا هم همداسې وي نو زه غواړم چې په چلند او کړو وړو کې د نرمښت منلو احساس غوره کړئ.))

((له نرمښت منلو څخه مو موخه څه ده؟)) نورین بله پوښتنه وکړه.

((نرمښت د خپل چلند او تګلارې د بدلولو وړتیا ده. په حقیقت کې ټول ((کاري زنګونه)) مو د ډېر نرمښت منونکي چلند غوره کولو ته هڅوي.))

((په ژوند کې به ډېری داسې حالات هم راشي چې تاسو به هېڅ کنټرول پرې نه لرئ. په داسې وخت کې خپلو قوانینو، لیدلورو او چلند کې انعطاف منل مو د بریا په ټغر کېنولای شي. په خپل چلند، اند، افکارو او احساساتو کې د نرمښت منلو وړتیا په آر کې ستاسې د بریا، خوښیو او له نورو سره د اړیکو د پیاوړتیا مسؤل وي.))

((پخپل ځان د باور په اړه څه نظر لرئ؟))، زین زړه نا زړه وپوښتل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپل ځان باندې ((باور)) د بریالي ژوند کیلي ده. که مو یو ځل کوم کار په بریالیتوب ترسره کړ، نو بیا یې هم کولای شئ. د خپل باور او پیاوړې ګروهې په اساس په هغو وختونو کې هم پر ځان باور کولای شئ چې له دې مخکې نه وئ ورسره مخ شوي.))

((کومه بېلګه یې....؟)) علي حنین په درېدلي غږ پوښتنه وکړه.

((په دې وخت کې فکر وکړئ چې په پوره ډاډ او آرامتیا د خپلې خوښې له مثبتو احساساتو خوند اخلئ. ښې ورځې ته د تم کېدو پر ځای همدا اوس دا پرېکړه وکړئ چې دا ټول مثبت احساسات به د خپل شخصیت برخه ګرځوئ. همدا شېبه هغه ټول مثبت احساسات د خپل ذهن پر پردې د خپل ذات د یوې برخې په توګه وګورئ.))

((مسکا زموږ پر ژوند څه اغېزه کوي؟)) دا پوښتنه نجف زیدي وکړه.

((په خندا، مسکا او خوشاله اوسېدو مو ځان درناوی پیاوړی کېږي، ژوند ښکلی کېږي او د شاوخوا خلک مو هم له خوښۍ او «مسکا» نه ښه تاثر اخلي.))

((که هر وخت خوشاله خوشاله اوسو، لېوني به نه ښکارو؟))، راشده قریشي له ډېر څنډ وروسته خبرې وکړې.

((خوشاله اوسېدل په دې معنا نه ده چې تاسو جدي نه یاست، عقل مو له لاسه ورکړی او یا نړۍ ته له ځانګړو عینکو ګورئ. د دې معنا دا ده چې تاسو د باور له بریده زیات هوښیار یاستئ. ځکه تاسو پوهېږئ چې که خوښ او مثبت کیفیت ولرئ، نو په لاشعوري توګه به د خپلې خوښۍ دا احساس د څنګ کسانو ته هم ولېږدوئ او

(c) ketabton.com: The Digital Library

له هر ډول ننګونې او ربړې سره د مبارزې لپاره به له بدني او ذهني پلوه په بشپړ ډول چمتوالی ولرئ.))

((روغ ذهن په روغ بدن کې وي، په دې اړه څه نظر لرئ؟))، منظور صیب خپل قوي اندام ته په اشاره وویل.

((بدني روغتیا او خواړو ته پاملره خورا زیاته اړینه ده. که تاسو خپلې روغتیا ته پام ونه کړئ، نو له مثبتو احساساتو څخه خوند اخیستل به درته زښت زیات ستونزمن شي. له ټولو کارونو څخه له لاس اخیستو مو خپله انرژي او خواړه نه شئ خوندي کولای. د خواړو د ترلاسي لپاره د بدن خوځښت اړین دی. کله چې تاسو حرکت کوئ نو آکسیجن مو ټول بدن ته رسیږي. د دې لپاره چې د ژوند ننګونې او ربړې د آسانتیاوو او پرمختګ په فرصتونو واړوئ، د ذهني روغتیا تر څنګ روغ بدن ته هم اړتیا ده. د خپل بدن پوره ساتنه وکړئ او د روغتیایي معیار د ساتلو په پار مناسب تمرین او ورزش وکړئ.))

((او د نن ورځې د درس له ختمولو مخکې به زه د هغه وروستني مثبت احساس په اړه خبرې وکړم چې زما په اند د انسانیت د بقا، پرمختګ او خوشالی بنسټیز راز دی او هغه دی....))

د ټولو زده کوونکو له تجسس ډکې څېرې مې ولوستې او خبره مې وغزوله: ((چې تاسې نور خلک په خپلو خوښیو، بریاوو او وسایلو کې یو شان برخوال وګڼئ، نو د دې احساس هیڅ بدیل نشته.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((د یوه انسان په توګه تاسې څوک یاست؟ خپل ژوند مو څنګه تېر کړ؟ داسې څه مو وویل یا وکړل چې د خلکو د زړونو ژورو ته یې لاره کړې وي او په معنوي ډول یې د هغوی زړونه لمس کړي وي او د خلکو ژوند ته یې خوشالي، بری او ډاډ ور په برخه کړی وي؟ د انسانیت او خواخوږۍ احساس د هر وګړي لپاره د ژوند تر ټولو لویه ډالۍ ګڼل کېدای شي... د ژوند راز په ورکړه کې دی، د نن ورځې درس موږ په دې پوښتنه پای ته رسوو چې...

((د خپل ژوند په کومو شیانو کې نورو خلکو ته برخه ورکولای شو؟))

((ستاسو خبرې زړونو ته لار کوي.))، دا توري د صبا بخاري له زړه څخه راوتل.

((د پخوا وختونو خبره ده چې په غرونو کې د ایسار کلي د روښانولو لپاره پر پایو څراغونه راځوړند وو. هر ماښام به له نږدې غره څخه یو کس را ښکته شو او هرې پایې ته به یې زینه کېښوده، د څراغ ښیښې به یې به صفا کړې، تېل به یې پکې واچول او روښانه به یې کړل. په لومړي پسې دوهم، بیا درېیم او په دې ډول به د دې کس سفر جاري وو. کلي ته له دباندې څخه تګ راتګ کوونکي خلک به د روښانه څراغونو په لیدو له لرې څخه پوه شول چې هغه کس همدا اوس له دې ځای څخه تېر شوی. د هغه روښانه کړي څراغونه به د دې خبرې نښه وه چې نوموړی همدا اوس له دې ځایه تېر شوی.))

خبرو ته مې دوام ورکړ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((ګرانو ملګرو! زموږ ټولو لپاره د هغه کس ژوند یو ایډیال دی. څومره ښه به وي چې زموږ له امله د نورو خلکو په ژوند کې له شته رښا څخه دا اټکل وشي چې موږ همدا اوس هلته وو، او دا مهال دلته یو.))

((تاسې د نورو خلکو ژوند ته څنګه رڼا ښښلای شئ؟))

د ګډونوالو پر څېرو ژور ډاډ وزرې کړې وې.

په راتلونکو دوو ورځو کې هر کله چې ځان د یوه منفي احساس پر وړاندې کمزوری ووینئ، نو د نن ورځې د خبرو یوه برخه پر خپل ځان باندې د کنټرول د ترلاسه کولو لپاره وکاروئ. د دې تر څنګ د خپلې خوښې مثبت احساسات د هغو منفي احساساتو د بدیل په توګه هم وکاروئ.))

((په یاد ولرئ، د خپلو احساساتو په غوراوي کې په بشپړ ډول خپلواک یاستئ، نو بیا ولې داسې مثبت احساسات نه غوره کوئ چې د شخصت د پیاوړي او زړه راکښون کولو ترڅنګ ستاسو لپاره د بریاوو او خوښیو نوې دروازې هم پرانیزي او له دې لارې وکړای شئ چې زړه ته در تېرو خپلوانو او پر دې ستوري باندې د شته میلیاردونو خلکو اسره وګرځئ او د هغوی د ژوند د معیار په بهتر کولو کې پراخه «ونډه» واخلئ او په دې ډول نن ورځ په دنیا او په آخرت کې د ذوالجلال څښتن په وړاندې سرلوړي شئ.))

((تاسې د احساساتو په مېنیو کې څه شی غواړئ؟))

(c) ketabton.com: The Digital Library

رښتیا

ماشوم ډېره بېله دعا وکړه.

نن د هغه کلیزه وه او ورته ویل شوي وو چې د کېک پرې کولو پر مهال چې هره دعا کېږي، هغه قبلېږي. ماشوم شمعې روښانه کړې او په ډېر اخلاص یې دعا وکړه، ((اې زما خدایه! له نن نه وروسته دې زما پلار یوازې او یوازې رښتیا وایي او که درواغ ویل هم وغواړي ویې نه شي ویلای.))

د خدای کارونه دي چې دعا قبوله شوه.

خو... څه فکر کوئ آیا د دعا له منل کېدو د هغوی ټولو له خوشالۍ ډک ژوند په برخه شو؟

نه! هېڅ کله نه.

پلار بې وزلۍ ښه په غم واوښت، بلکې ژوند یې پسې تریخ شو. نوموړی یو مسلکي وکیل وو. د رښتیا ویلو له امله ورو ورو د هغه ټول مشتریان ورنه په منډو شول. په ګډ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژوند کې يې درزونه پيدا شول. ملګرو يې لاره ورنه بېله کړه. هر چېرته به چې دی ته، خلکو به يې له سيوري هم تېښته کوله.

دا د هالي ووډ د فلم يوه برخه ده او په همدې مرکزي ټکي د نړۍ په ګڼو ژبو لسګونه فلمونه پنځول شوي.

خو ولې؟ ولې رښتيا د محشر ورځ جوړوي؟

که ستاسې په اړه کوم څوک همدا دعا وغواړي او هغه قبوله شي؟.... اوه هو! ولې وډار شوئ؟

((حقيقت تل تريخ وي.))

د دې خبرې پر رښتينولۍ مور دومره پوخ باور لرو چې هېڅ کله هم دا «بې ادبي» نه کوو چې خپل نږدې کسان د رښتينولۍ له خوند سره آشنا کړو. زمونږ کوښښ همدا وي چې له چا سره مينه لرو، د حقيقت ترخه بايد د هغوی تر ستوني تېر نه شي. نو مونږ په هغوی يوازې «خواږه» خورو. او هغه وايي کنه «د خپل ځان لپاره هم هغه څه خوښوئ چې د خپل ورور لپاره يې خوښوئ»، نو مونږ هم له خپل شعور سره اړيکه پرې کوو او خپل ځان ته همدا «خواږه» وړاندې کوو.

مونږ د حقيقت ترخو ته هېڅ کله دا فرصت نه ورکوو چې زمونږ تر غوږونو ورسېږي او ځان «په دروغجنو ټېو» دوکه کوو. خو دا دروغجنه خوږلني يوازې د ژاولو په څېر وي چې د يو څو شېبو لپاره زمونږ خوله له خوږو ډکه کړي او له هغه وروسته يوازې په غاښونو يو بوج وي. که څه هم د دې ژاولو د ژوولو لپاره ګڼ دلايل لرلی شو. مثلاً دا د ژامو لپاره يو تمرين دی. په همدې ډول د دروغو لپاره هم له مونږ سره بې شمېره

(c) ketabton.com: The Digital Library

جوازونه پراته وي. خو حقيقت همدا دی چې د دې دوروغو خوړلني لنډمهاله وي او وروسته د دروغو په هماغه بې خونده ژاولو خپلې ژامې ستومانوو. او که له دې ژاولو هر څومره لويه پوکانړه جوړه کړو، په پای کې بيا هم په يوې چاودنې له منځه ځي او ډېر کله دا ژاولي زموږ په مخونو ونښلي. او هو! د هغو د لرې کولو په هڅه کې خو کله ناکله خپل مخ هم شوګاري کړو.

زما موضوع د رښتيا او دروغو پر اخلاقي اړخونو باندې بحث نه ده، بلکې زه غواړم د اړيکو او ارتباطاتو مختلف ډولونو تر بحث لاندې ونيسم. خو مخکې له دې چې تاسې لږ وړاندې لاړ شئ، يوازې د يوې شېبې لپاره فرض کړئ چې د راتلونکي يوې مياشتې لپاره له ځان سره يوازې او يوازې د رښتيا ويلو ژمنه وکړئ.

دا هوډ وکړئ چې په دې يوه مياشت کې به چې هرڅه وايئ رښتيا به وايئ. څو شېبې فکر وکړئ چې د خپل شعور په عدالت کې له رښتيا ويلو پرته د بل څه نه ويلو هوډ به ستاسې په ژوند څه اغېزې وښندي؟ دفتر وي يا کور، سوداګريزه ناسته وي يا د ملګرو مجلس، وينا کوئ يا کاروباري راپور ليکئ، په هر حال به يوازې او يوازې رښتيا وايئ.

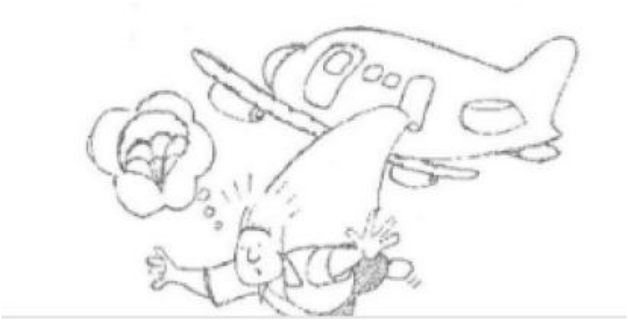
په رښتيا ووايئ دا فکر څنګه درباندې ولګېد؟ په ستوني کې خو به مو د تريخوالي احساس نه وی کړی؟ بدن خو به مو له ترخو بدخونده احساساتو ځخه نه وي ډک شوی؟ سخته ژمنه ده کنه؟

د يوې شېبې لپاره تم شئ، راتلونکي کرښې وروسته ولولئ. سترګې پټې کړئ او فکر وکړئ چې تاسې يوازې د رښتيا ويلو پر ژمنه وفا کوئ. وګورئ چې دې ژمنې ستاسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ټولنيز ژوند، کاروبار، ملګرتيا، کورنۍ، بوختياوو، تفريح او شخصي ژوند کې څه ډول بدلون پيښ کړي؟

د خپلو شاوخوا انسانانو په وړاندې د خپل دنني حقيقي انسان د را برسېره کولو فکر پخپله يو وېرووونکی فکر دی. انسان خپل ځان ناخوندي احساسوي او داسې احساسوي لکه له چورلکې څخه له خېز وهلو مخکې يې چې پراشوټ تړل هېر شوي وي.



ښايي همدا علت وي چې په ورځني ژوند کې زموږ د انرژۍ يوه لويه برخه پر دې مصرف شي چې هسې نه نور خلك زموږ په اصلي احساساتو او فکرونو پوه شي. په دې معنا چې موږ د خپلې انرژۍ يوه لويه برخه پوځ د خپل وجود پر پولو وګمارو او د خپل ژوند ۸۰ سلنه پانګه د همدې پوځ په لګښتونه ضايع کړو. خو که موږ دا «دفاعي» لګښتونو شاته وغورځوو او خپله پانګه د نوښت او ابتکار په بڼه د خپلو اړيکو په قوي کولو مصرف کړو، نو د شخصيت چټکه وده سل په سلو کې ممکنه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ د رښتیا لاره له دې امله نه خپلوو چې پایلې یې زموږ لپاره د منلو وړ نه وي. خو که تاسو ته د رښتیا له منفي پایلو څخه د ژغورل کېدو بشپړ ډاډ درکول شي، نو غواړئ کوم کوم دروغ ووایئ؟

(دا پوښتنه یو ځل بیا ولولئ او د څو شېبو لپاره په دې اړه فکر وکړئ.)

په رښتیا پوهېدا سخته نه ده. په ساده ټکو کې له رښتیا مراد ده...«حقیقت څه دی؟» یا په بل ډول ویلای شو چې شیانو ته د هغو په اصل صورت کتل، رښتیا بالله شي.

رښتیا زما د خپل ځان په اړه هغه شعور ته ویل کېږي چې په خپل ځان د پردې اچولو پرته یې له تاسو سره شریک کړای شم. د یوه شخص، پېښې یا څیز په اړه چې موږ په هر څه پوهېږو، له هر ډول بدلون پرته د هغه څرګنداوی رښتیا بلل کېږي. خو د «خلکو د غوښتنو» په اساس کومه مالګه چې له خپل لوري ور زیاتوو، هغه زموږ شعور د یوه چینجي په څېر له منځه خوري او کله نا کله په دومره تړلي ډول دروغ ووایو چې په شعوري ډول یو سلنه هم دا نه احساسوو چې موږ دروغ وایو، په دې چې لږ ځنډ وروسته موږ هم هغو دروغو ته د رښتیا په سترګه ګورو.

«رښتیا» او «زما رښتیا» له یو بل سره مختلف هم کېدای شي! د رښتیا په اړه چې زما شخصي تجربه څومره «اصل رښتیا» ته نږدې وي، د هغه د بیان له امله خپلمنځي اړیکې هم هماغومره پخېږي. د خپلمنځي اړیکو وده او د ذهني توافق یون د رښتیاوو له تشویق او هڅونې پیل کوي.

د رښتیا لپاره ځان پېژندنه او رښتینولي اساسي شرط دی. په دې چې یوازې د رښتیا په صورت کې وینا اغېزمنه او پر ځای وي، له همدې امله ایمانداري او ځان پېژندنه د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اغېزمن ابلاغ لومړنی شرط دی. که څه هم د هر مذهب رهبرانو د رښتیا ویلو فضیلت را پورته کړی. خو له هر ډول مذهبي، ټولنیز او اخلاقي تبلیغ او بندیز سربېره رښتیا ویل یو ستونزمن امتحان دی.

رښتیا ویل او اورېدل دوه بېل شیان دي. لږ فکر وکړئ که د شاوخوا وګړي تاسو ته یوازې رښتیا ویل پیل کړي، نو ستاسې په ژوند به څه اغېز ولري؟

((ودرېږئ او د ژوند له بېلا بېلو اړخونو په دې پوښتنې غور وکړئ.))

د دوو کسانو د خپلمنځي اړیکو دوام او وده پر دې بنا ده چې هغه دواړه تر کومه بریده په رښتیا ویلو او رښتیا اورېدلو باور لري. د رښتیا هغه کچه چې موږ یې په خپلو کې له یو بل سره شریکوو، له نورو سره زموږ د اړیکو لوری ټاکي.

زما د یوه وکیل ملګري «برکت علي نوناري» یو ځل ناڅاپه له خولې ووتل:

((که تاسو رښتیا ویل پیل کړئ، نو بیا اړتیا نه لرئ چې کوم څه په یاد وساتئ.))

((خو تاسې پخپله هوښیار یاستئ چې د یوه وکیل لپاره په رښتیا ویلو درېدل څومره سخته ده.))، نوناري په خندا وویل. د رښتیا له ګټو هېڅوک هم مخ نه اړوي؛ خو کله چې خبره د عمل میدان ته راووځي، نو مشاهده راته دا ښيي چې د دروغو لاره هر چا ته ډېره اسانه او د منلو وړ ښکاري.

ډېر کله رښتیا له دې کبله نه ویل کېږي چې نور خلک به وځورېږي، د کوم چا زړه به پرې خوږمن شي، یا به څوک خواشینی شي. له دې وېرې چې زموږ په رښتیا ویلو نورو ته کړاو ونه رسېږي، په رښتیا پرده اچوو او داسې معلومات لېږدوو چې زموږ له

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهې سره په ټکر کې وي. کله چې موږ له رښتيا سره ټکر خبرې کوو، نو زموږ الفاظ، غيرلفظي اشارې او د څېرې بڼه يو بل ته د توافق غاړه نه ورکوي. کوم څه چې موږ وايو، زموږ بدن ورسره ملګرتيا نه شي کولای او په دې ډول خپل شته اعتبار په اوبو لاهو کړو، او د اړيکو په منځ کې د باور شته دېوال په نړېدو شي.

د وخت په تېرېدو سره زموږ خبرې تر ډېره ځايه د «ډيپلوماتيک» روش رنګ خپل کړي او نور خلك زموږ له اصلي افکارو او احساساتو ناخبره پاتې شي. د خبرو د مهارت په مټ موږ د نورو خلکو په ذهنونو کې زيږېدلي شکونه او شبهات په خورا اسانۍ وځپو، خو په پای کې زموږ «اړيکه» هم ورسره وځپل شي.

يوه بله خطرناکه خبره دا ده چې کله موږ خپل اصل احساسات له نورو څخه پټوو، نو هغوی اټکل کولو ته اړ شي چې موږ څه احساس کوو؟ څه فکر کوو؟ او څه غواړو؟ په دې اړه د هغوی اټکل سم هم کېدای شي او ناسم هم او کله نا کله يوازې د يوه ناسم اټکل پېټی ټول ژوند زموږ په اوږو بار وي. د دې برعکس د رښتيا لاره څرګنده او خورا ساده ده چې زموږ خپلمنځي اړيکو ته ځواك ببښي او زموږ خبرې اترې اسانوي.

په روزنيزو پروګرامونو کې چې کله خپلو اورېدونکو ته د حقيقت د څرګندولو خبره کوم، نو يو اوږد بحث را پورته شي چې په هغه کې ګډونوال د رښتيا او دروغو په ګټو او تاوانونو باندې د خپلو ځانګړو تجرباتو له اړخه خورا په زړه پورې او هيښنده دلايل وړاندې کوي. له هغو څنې يو څو يې په دې ډول دي:

د رښتيا ويلو د ګټو په تړاو خلك وايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د رښتیا له امله اړیکې ښه وده کوي.
- خپل منځي خبرې اترې اسانه کېږي.
- په اړیکو کې د متقابل درناوي لاره هوارېږي.
- د زړه لوی بار سپک شي.
- بدني فشار ورسره له منځه لاړ شي.
- په اړیکو کې د باور او اعتبار فضا رامنځته شي.
- له رښتیا ویلو وروسته اړتیا نه وي چې دا په یاد ولرو چې مخکې مو څه ویلي وو.
- رښتیا الله تعالی خوښوي.
- په رښتیا ستونزې حل کېږي.
- رښتیا د ویلو ځواک در کې پیدا کوي.
- رښتیا په خپل ځان باور کول در زده کوي.
- رښتیا د انتخاب زیات فرصتونه په لاس کې درکوي.
- رښتیا د موخو ترلاسی اسانه کوي.
- رښتیا مو خدای ته ور نږدې کوي.
- رښتیا ذهني ډاد او ارامتیا درکوي.
- رښتیا مو ځان پېژندنه زیاتوي.
- رښتیا د غمونو او پرېشانیو درملنه ده.

د دې ترڅنګ، خلک دا ګیله هم کوي او دا مني چې د رښتیا ویلو په صورت کې ډېر ځله له کړوونکو پایلو سره هم مخ کېږي. مثلاً:

(c) ketabton.com: The Digital Library

- امکان لري زموږ رښتيا د نورو لپاره د کړاو سبب وګرځي.
- رښتيا ذهني نارامتيا زياتوي.
- رښتيا موږ نارامه کوي.
- په رښتيا ويلو کې ډېر زيات خطر دی.
- خپلمنځي کشالې ورسره غځېږي.
- رښتيا مو د ستونزو پر جاده دروي.
- رښتيا د خلکو ترمنځ ميرڅي پيدا کوي.
- کله کله خو رښتيا ويل يوازې يوه ټوکه ښکاري.
- د رښتيا ويلو لپاره لوړ مرال او انرژي پکار وي.
- که رښتيا ووايو نو په خوب کې به يې هم رښتيا اورو.
- دا هم امکان لري چې ستاسې رښتيا يوازې ستاسې لپاره رښتيا وي او حقيقت له يوې مخې مختلف وي.

د سيمينار د ګډونوالو له خوا له وړاندې شوو ځينو ويناوو سره ښايي تاسې يوه خوله نه اوسئ. د رښتيا او دروغو په هکله دا يوازې د ډول ډول انسانانو خپل تاثرات دي. ستاسې تجربه له دې سره توپير لرلی شي. اصل ټکی دا دی چې تاسې هم له دې زاويې فکر وکړئ او وګورئ چې رښتيا مو په ژوند کې کومې مهمې او ستونزې در په برخه کولای شي.

خو د دې نظرونو له تجزيې څخه يوه خبره په ډاګه کېږي چې د رښتيا مناسب څرګنداوی زموږ د شاوخوا د حالاتو او شرايطو په شاليد پورې هم اړه لري. په دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې ځینې خلک دا ګیله کوي چې موږ خو رښتیا ویل غواړو، مګر نور خلک یې اوریدو ته چمتوالی نه لري.

در په زړه کړئ چې کله مې له تاسې دا پوښتنه وکړه چې: ((آیا له نن څخه به یوازې رښتیا اوریدل خوښ کړئ؟)) نو په ذهن کې مو څه څه وسوسې او څنګه اندیښنې راپورته شوې؟ که ټول خپلوان، د دفتر همکاران، ملګري، کلیوال او داسې نور یوازې رښتیا ویل پیل کړي، نو دا به څه زیان درته ولري؟

د رښتیا نه ویلو له امله څه زیان او ګټه در رسیدای شي؟ که تاسې د خپل ځان په اړه رښتیا نه شئ ویلای، نو د نورو په اړه به مو رښتیا ویل چیرته په وس پوره وي؟ خو په نړۍ کې به ارومرو له داسې خلکو سره مخامخ شئ چې یوازې او یوازې د نورو په اړه په رښتیا ویلو پوهیږي، خو د خپل ځان په اړه نه؛ بلکې که داسې ووایو نو ښه به وي چې د نورو په اړه رښتیا ویل د خپل ځان په اړه له رښتیا اوریدلو څخه ډیر سخت ده.

راشئ! اوس به د رښتیا ویلو او اوریدلو په بیلا بیلو اړخونو خبرې وکړو. لومړنی اړخ یې دا دی چې:

کله چې تاسې رښتیا او نور دروغ وایي

دا داسې حالت دی چې په هغه کې تاسې خپل دروني رښتینوني انسان ته د را برسیره کیدو فرصت ورکوئ. ستاسې وینا د داخلي احساساتو، فکرونو او هیلو پوره ترجماني کوي. تاسې په څرګند ډول دا په ډاګه کوئ چې تاسې څوک یئ؟ څه فکر کوئ؟ په کومو ارزښتونو باور لرئ؟ څه احساس کوئ؟ او څه غواړئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دا ډول رښتيا تر ټولو نږه ځرګنداوی په ماشومانو کې ليدلی شو. د ماشومانو په دروني احساس او بيروني ځرګندونه کې بشپړه همغږي وي. هغوی په خپله درته وايي چې هغوی څه غواړي او څه احساسوي، او تر شا يې کومه سياسي موخه هم نه لري. زړه يې له پټو اېجنډاوو څخه سپېڅلی وي. خو ورو- ورو دا زده کړي چې دوی بايد خپل دروني احساسات په سمه توګه ځرګند نه کړي. دوی رښتيا پټول، بدلول، ځپل او مروړل زده کړي. د خپلو رښتينو احساساتو برعکس فکرونو په ځرګنداوي اخر هغوی له خپل اصلي تشخص څخه ډېر لرې ووځي او په دې ډول د يوه بالغ فرد په توګه د هغوی لپاره دا پوښتنه خورا مهمه او لانجمنه شي چې «زه څوک يم؟»

د رښتيا له لارې د خپل ځان د دروني اړخونو ځرګنداوی د ژوند د سمې معنا په درک او له هغه څخه د غوره لاسته راوړنې د ترلاسه کولو ضمانت ګرځي. کله چې تاسې خپل دروني احساسات ومنئ او هغو ته د رابرسېره کېدو بلنه ورکړئ، نو د ژوند په ټراو ستاسو ليدلوری په بشپړ ډول بدل شوی وي او د لومړيو وختونو تريخ حقيقت مو «د خواږه ځښاک» په څېر رګونو ته ښکته شي.

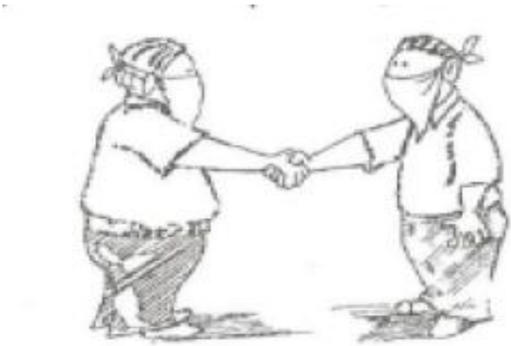
دوهم اړخ يې دا دی:

کله چې دواړه لوري دروغ وايي

د خپل شخصيت د سرحدونو دفاع هغه وخت لا ستونزمنه شي چې کله له دواړو خواوو د دروغو وارونه ترسره کېږي. کله چې دواړه لوري د خپل درون له ښکارولو څخه په وېره کې وي، نو خپلمنځي ډيالوګ لا پېچلی شي. کله چې دواړو لورو خپلو څېرو ته «نقاب» ور اغوستی وي، نو د اصلي څېرو پېژندنه ناممکنه شي. د ابلاغ ټولې

(c) ketabton.com: The Digital Library

لارې يو په يو وتړل شي. د نا امنۍ احساس دواړه لوري د خپل حقيقت پټولو ته تشويقوي. د اصلي احساساتو د څرګندولو له امله د رټل کېدا احساس دواړه د حقيقت له مهربانه چتر څخه بې برخې کړي. ورو، ورو د نابلدۍ او بې باورۍ لمر پخپلو سوځوونکو وړانګو د دوی اروا و بدن هم وسوځوي.



دوی خپل ارزښتونه او اصول شاته وغورځوي او د لنډمهاله اړتياوو د پوره کولو لپاره په لېونتوب کې اخته دې خلکو لپاره د حقايقو په پرتله تصورات ډېر مهم وي، دوی يوازې د هماغه خبرې لپاره خوله وازوي چې د دوی په فکر دا بل لوری يې اورېدل غواړي. بل لوری څه غواړي، د هغه اټکل دوی د دې بل «دروغجن» له دروغجنو خبرو څخه کوي او په دې ډول د يوه ناسم اټکل په اساس دوی د دوهم لوري د يوې ناسمې اړتيا په پوره کولو کې خپلې او د هغه «اصلي» اړتياوې، احساسات او هيلې تر پښو لاندې کړي.

او بيا نو د دوی د انرژۍ لوری د اړيکو د پراختيا په ځای «عزت ساتنې» ته واوړي. د ابتکار او نوښت وړتيا د پلمو او دروغو په دفاع کې لاهو شي. د باور ځای اندېښنه او د اعتبار ځای وېره ونيسي. په پايله کې د يو بل په وده کې د دوی د ګډ کار مخه ډب

(c) ketabton.com: The Digital Library

شي. د نیمګړتیاوو لټول، د یو بل سپکاوی، له یو بل څخه د ځان لوړ ګڼلو هیله د دوی لومړیتوبونه وګرځي... او یوازې همدا په یاد لرل د بریا یوازینی شرط وګرځي چې له دې نه وړاندې مو څه ویلي وو.

دریم صورت دا دی چې:

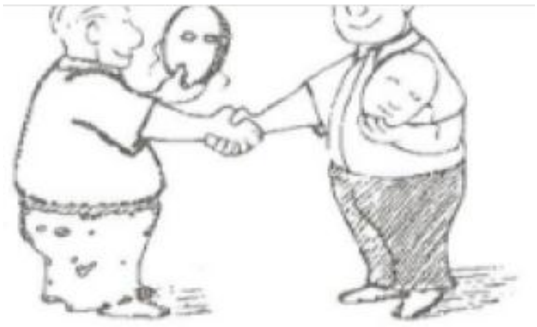
کله دواړه لوري په رښتیا باور ولري

څېرې ته د نقاب اغوستنې له احساس پرته چې کله دواړه لوري د خپل «اصلیت» څرګندولو ته چمتوالی ولري، نو له همدې ځایه د مثبتو اړیکو د ناپایه ودې او پراختیا سفر پیل شي. اړیکې هغه وخت غوړېږي چې د اصلي څېرې پټولو ته اړتیا نه وي پاتې، په زړه باندې کوم بوج نه وي، د خپلې دفاع وېره نه وي، تر شا پټه ایجنډا نه وي، د پوهاوي راپوهاوي ترمنځ بې ځایه خنډونه نه وي او نه دا اړتیا وي چې خپلې تېرې خبرې په یاد ولرې.

دا د ایډیال اړیکې بېلګه ده. د خپل داسې یوه ملګري تصور ذهن ته راوړئ چې هغه ته هر څه ویلای او واورېدلی شئ؛ هغه چې په هماغه ډول مو خپل ملګری ګڼي، «څنګه تاسې یاستئ». هغه چې د اړیکې څرنګوالی ورسره له شک او تردید پورته وي. که مو په ژوند کې داسې کوم شخص وي، نو تاسو پوهېدای شئ چې له هغه ملګري سره لیده کاته کول څومره آسانه دي او څومره په ارامه تاسو کولای شئ چې خپلې وېرې، هیلې، فکرونه، خیالات، ښېګڼې، نیمګړتیاوې او پرېشانۍ د هغه په وړاندې بې له کوم تردد څخه بیان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا هغه اړیکه ده چېرته چې تاسې د خوندیتوب له احساس پرته رښتیا ویلای شئ. تاسې دواړه په اصل کې یو بل د جذباتي او ټولنیز خوندیتوب په ګانه سنبالوئ او د یو بل د رواني ودې لامل ګرځئ. په دې اړیکه کې تاسې د ځان درناوي او درناوي احساس کوئ او په دې ډول د یو بل د غمونو او ټپونو لپاره درمان ګرځئ.



دروغجن شخص تل ځان نا خوندي احساسوي. د رښتیا ویلو لپاره حوصله ورسره نه وي. کله نا کله دی له دې امله هم رښتیا نه وایي چې د تېرې اړیکې د له منځه تلو لامل د رښتیا ویلو «تېروتنه» وه.

که تاسو نوموړي کس ته «ذهني» خوندیتوب ورکړئ او ښه په غور ورته غوږ شئ، په منځ کې د شته خنډونو په لرې کولو غور وکړئ، د یو بل لېوالتیاوو او د نظرونو توافق ته توجه وکړئ، نو تاسې به د باور د یوې داسې فضا په جوړولو بریالي شئ چې په هغه کې به دا شخص له «نقاب» پرته په خبرو کولو کې د ارامتیا احساس وکړي. په دې ځای کې د تنقیدي طرز د غوره کولو پر ځای داسې فرصتونه ولټوئ چې لا زیات یې تشویق کړای شئ. د دې منبت او تشویق په وسیله به د هغه لپاره د خپلو دروني ژورتیاوو ځرګنداوی ښه ترا اسانه شي او څنګه چې نوموړی د رښتیا ویلو خوږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوند وځکي، بیا به هیڅ کله د دروغو په ترخو لارو سرګردانه کېدو ته زړه ښه نه کړي.

د رښتیا ویلو د انتخاب پر مهال موږ په روانه شېبه کې حضور لرو، په بشپړ ډول له خپل ځان څخه خبر یو، شیانو ته په شعوري سترګو ګورو او د خپلو کړنو او کړو وړو بشپړ مسؤلیت په غاړه اخلو. د دې برعکس «د نقاب پوښ په رول» کې خپل ځان د نا امنۍ په درشل کې وینو او دا وېره مو د دروغو دار ته خېژوي چې د حالاتو په ځپلو کې به پاتې راشو.

اروا پوهانو انساني شخصیت له یوې داسې کړکۍ سره تشبیه کړی چې څلور پټه لري. د لومړي پټ تر شا ستاسې په اړه هغه څه دي چې تاسې پرې پوهېږئ، خلک پرې نه پوهېږي؛ د دوهم پټ تر شا ستاسې په اړه هغه څه دي چې خلک پرې پوهېږي، تاسې وربانديې نه پوهېږئ؛ د دریم پټ تر شا ستاسې په اړه هغه څه دي چې نه تاسې پرې پوهېږئ او نه خلک؛ او تر څلورم پټ شاته ستاسې په اړه هغه څه دي چې خلک هم پرې پوهېږي او تاسې په خپله هم ورنه خبر یاست.

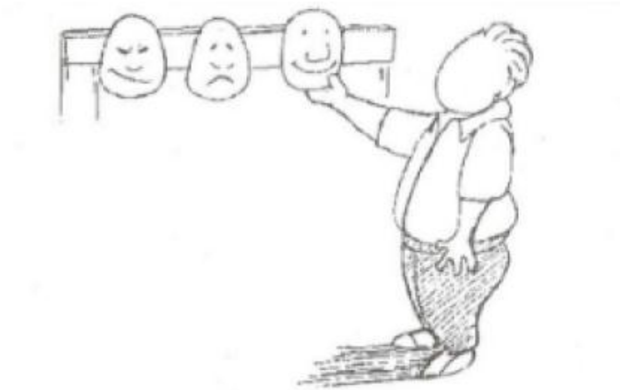
وخت وباسئ او د کړکۍ هر پټ ته د کاغذ پرمخ یوه شمېره ورکړئ او تفصیل یې پخپله ولیکئ او د ځان د پېژندلو هڅه وکړئ. په دې ډول به د خپل ځان د پېژندګلوۍ ګڼې دروازې دربانديې وازې شي.

د خپل اصل شناخت څرګندول، د ځان د منلو اعلان او د ځان د ګرانښت اعتراف زموږ وړتیاوو او استعدادونو ته ځلا ورکوي، د غوره ژوند تېرولو هنر را زده کوي او د «نقاب» اړتیا ته د پای ټکی ږدي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې موږ د رښتیا په ځای «ماسک» اغوندو، نو په لنډمهاله توګه مو دا ځان تېر ایستنه د کړاو له احساس څخه وژغوري، خو په راتلونکي کې مو دا انتخاب په تلپاتې کړاو کې اخته کړي او په دې توګه د ژوند له رښتیني خوند څخه بې برخې پاتې شو.

د نقاب له اغوستو وروسته موږ د ځان پېژندنې حق له لاسه ورکړو او د خپل شخصیت واګې د یوه داسې خپلسري نظام په واک کې ورکړو چې زموږ پر وړاندې د شعور لاره وتړي او په پای کې دا نقاب په لوړه بیه راته پرېوځي او د ژوند خوند او کیف ته د نږدې کېدو پر ځای موږ خپل ځان له خپلو اصلي دروني احساساتو څخه پردی کړو. له خپل ځان، خپلو اړتیاوو، هیلو او فکرونو بېل شو. په خپل ځان باندې د ځلېدو لارې وتړو. له نورو سره مو اړیکې بې رنګه شي. د پنځونې او نوښت د استعداد لوری د مثبتو چارو په ځای د خپل ځان دفاع ته واوړي. د مسؤلیت د منلو پر ځای د نورو ملامتول پیل کړو. ځان درناوی مو ټیټ شي. د انرژۍ هدف د ودانۍ پر ځای د تهداب ژغورل وګرځي او شخصت مو د یوه تش کالبوت بڼه خپله کړي.



رښتیني خوشالي، په اړیکو کې هیجان، ارامتیا، د زړه ډاډ، سکون او خوند، د نقاب لګولو، احساساتو پټولو او دروغ ویلو له لارې لاسته نه راځي، دا ډالۍ مو هغه وخت

(c) ketabton.com: The Digital Library

غېږې ته غورځي چې خپل ځان «څنگه چې یاست او چېرته یاست» د اصول له مخې ومنئ او د خپلو فکرونو او احساساتو بشپړ مسؤلیت په اوږو واخلئ.

د دې مقالې له پای ته رسولو دمخه له تاسو هیله کوم چې لاندینیو پوښتنو ته د ځواب ورکولو پر مهال په بشپړ ډول د «رښتیا» لمن ونیسئ:

- د ژوند په کومو کومو برخو کې مو نقاب اغوستی دی؟
- د دې «نقاب» له امله مو تر اوسه پورې کومې گټې ترلاسه کړې دي؟
- د دې نقاب لپاره مو تر دا مهاله څومره بیه پرې کړې؟
- که د ژوند په ټولو ډگرونو کې په خپله اصلي څېره کې را وړاندې شئ، نو څه به وشي؟
- په دې ټول جریان کې به کوم څه زده کړئ؟

کله چې تاسې په خپله د رښتیا ویلو لاره غوره کړئ او له نورو څخه د رښتیا اورېدو لپاره چمتوالی ولرئ، نو په راتلونکي کې به له نا اټکل شوو حالاتو سره نه مخ کېږئ او نه به مو هم د اړیکو د ناڅاپي پرېکېدا وېره د تورې په څېر په غاړه ایښې وي.

رښتیا ویل کوم «تخنیک» نه دی، نه هم د ژوند تېرولو یوه پالیسي ده، رښتیا خو په اصل کې ژوند دود دی.

رښتیا د مجبورۍ یا د ټولنیزو، اخلاقي او مذهبي بندیزونو پر ځای د «ژوند د یوه موډ» په توگه در خپل کړئ. په څه ډول چې په ژوند کې نور شیان غوره کوئ، په هماغه ډول «رښتیا ویل» هم د ځان لپاره غوره کړئ. له ځان سره ژمنه وکړئ چې په راتلونکي

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې به د خپلو احساساتو بشپړ مسؤلیت په غاړه اخلئ او له زړه نه به یې څرګنداوی کوئ.

د خپلو دروني احساساتو او د هغو د څرګنداوي ترمنځ د توافق لاره غوره کړئ او له نورو څخه د رښتیا اورېدو لپاره په پراخه سینه چمتو اوسئ. په دې ډول به پر تاسې ستاسې د شخصیت ټول پټونه واز شي. په یاد ولرئ چې هر کله د شک په حالت کې اوسئ، نو تل په یاد ساتئ چې یوازې د رښتیا لاره تر ټولو غوره لاره ده. په دې کې شک نشته چې رښتیا د اور یوه تونده لمبه ده، خو همدا د اور رڼا د ځان پېژندنې نوي پړاوونه در پېژني.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تکړه شه ! ته یې کولای شې

د خپل هدف د ترلاسي لپاره هر زیارکښ شخص ګام په ګام له ډول ډول ستونزو، ناهیلیو او ننګونو سره مخ کېږي. په داسې حالت کې هغه یوه داسې مهربانه ملګري ته اړتیا لري چې د ده مرال ور لوړ کړي، د زیار، لوړې حوصلې او مېړانې اعتراف یې وکړي، دی په دې باوري کړي چې خپلې موخې ته رسېدل شونی دی او دې هدف ته د رسېدو وړتیا او استعداد لري او دا یې «حق» دی. او یو داسې څوک چې په مسکانه څېره د هغه ملا وټپوي او په بشپړ باور ورته وایي چې «تکړه شه! ته یې کولای شې».

خو حقیقت د دې برعکس دی. زموږ شاوخوا زموږ نږدې کسان چې کله موږ په کومه سخته ننګونه کې له ماتو سره لاس او ګرېوان ویني، نو هغوی د دې پر ځای چې زموږ مرال لوړ کړي او په هیله ښښونکو خبرو زموږ ماته حوصله پیاوړې کړي، د پیغور په ډول وایي «مخ دې ورک شه، ته هېڅ هم نه شې کولای».

د نړۍ د میلیاردونو خلکو د ژوند د معیار لوړولو یو راز د داسې نادره خلکو په شمېر کې زیاتوالی راوستل ده چې ولېدلو، ستومانه، له ناکامۍ مات شوو او ټپي شوو خلکو ته اوږه ورکړي! دا ومني چې بریا د هغوی هم حق دی، د حوصلې او زړورتیا پیچکارۍ ور ولګوي او ورته ووایي «ګوره مرال له لاسه ورنه کړې، حوصله ولره، پاڅېږه... هو، هو... پورته شه... تکړه شه! ته یې کولای شې».

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو هڅول، په هغوی کې د خپل شته استعداد، صلاحیت او وړتیاوو د احساس په ورکولو په هغوی کې هیجان را ټوکول او خپلو موخو ته د رسېدو لپاره د هغوی تکړه کول، یو داسې «استعداد» دی چې زه یې د ژوند یوه مهمه پانګه ګڼم.

لږ فکر وکړئ او ووایئ، په خپل شاوخوا کې مو د خوښې خلک څوک دي؟ آیا دا هماغه خلک نه دي چې تاسې ته دا احساس درکوي چې تاسو تکړه یاستئ، هغه چې هڅوي مو چې په هر حال هوډمن پاتې شئ او هغه چې ستاسې پر جرأت، استقامت او جنون بشپړ باور لري. هغه چې ستاسې پر جذباتو هېڅ شک نه لري او هغه چې تاسې ورته د یوه خپلواک «غورځنګ» په سترګه ګورئ. د دې برعکس، هغه خلک چې هر وخت پر تاسو نیوکې کوي او ستاسې په کارونو کې عیبونه لټوي، هغوی ته په ښه سترګه نه ګورئ او هڅه کوئ چې هغوی مو پر هېڅ کار خپل نظر ورنه کړي. زه دا ډول خلکو ته د «خنډ» ټکی کاروم.

د «تکړه شه» ویلو او د نورو د تشویقولو شتمني د ډېرو کمو خلکو په برخه وي، خو د دې سره سره هر څوک بیا له نورو څخه دا تمه لري چې له دې شتمنۍ څخه دې زیاته

(c) ketabton.com: The Digital Library

برخه ورکړي. دې شتمنۍ ته لاسرسی ستاسې په درون پورې اړه لري. ځینې خلك ټول ژوند د کوم چا د کار د ستایلو «زحمت» نه کوي. تاسې ووایئ چې وروستی ځل مو څه وخت د یوه مایوسه او مات شوي انسان ملا ور ټپولې او هغه ته مو د باور ورکولو هڅه کړې او ویلي مو دي «همت وکړه، ته ډېر بااستعداده یې، ستا لپاره خو دا کار هېڅ سخت نه دی. تکړه شه! ته یې کولای شې».

آیا تاسې پخپله دا گیله نه کوئ چې «نورو هېڅ کله هم زما وړتیا او کار ته په سمه سترگه نه دي کتلي، د خپل زیار مناسب عوض نه دی راکړل شوی او هېڅ کله هم کوم چا د ناهیلۍ په شېبو کې نه یم تشویق کړی».

موږ د نورو زړونه ساتو یا یې زړونه ماتوو، مرال ورکوو یا یې هیلې په اوبو لاهو کوو، دا زموږ په چلند پورې اړه لري. خو موږ د خپل چلند واگې نورو خلکو ته سپارلې وي، په دې چې موږ د نورو له چلند څخه «تقلید» کوو.

موږ هم د نورو عزیزانو په څېر په تمه یو چې خلك دې لومړی په خپل کار کې تر ټولو لوړ معیار لمس کړي، بیا به د هغوی ستاینه کوو. له دې څخه په راټیټ مقام کې د هغوی د تشویق یا ستاینې «خطر» ته غاړه نشو ایښودلی. په داسې حال کې چې د تشویق او هڅونې تر ټولو غوره وخت خو هغه وي چې کله خلك د خپلې بریا سفر پیلوي، هغه وخت چې د پرلپسې ماتو له امله د هغوی مرال ضربهویني یا هغه وخت چې د هغوی سترگې د یو چا تشویق ته ختلې وي. خو هغه مهال ورته وایو «دا څه په بې ځایه کارونو کې لگیا یې! کوم داسې د گټې کار وکړه، دا ستا د وس خبره نه ده؛ تېر شه! ته یې نه شې کولای».

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بریا وروستۍ زینې ته د رسېدو په تمه د تشویق او هڅونې توري په خوله کې درول، یو داسې منفي چلن دی چې د یو چا بریا د چینجیو په څېر له منځه وړای شي.

د برېښنايي څراغ مخترع ایډیسن په یوه دفتر کې کار کاوه، مشر یې په تونده ژبه ورته وویل: ((دا خپل «د لوبو شیان» دې واخله او له دې ځایه ورک شه، تا ته دلته د لوبو لپاره معاش نه درکوو.)) خو کله چې «د لوبو هغو شیانو» ټوله نړۍ رڼا کړه، نو مشر یې پښېمانه وو چې دریغه ایډیسن مې له خپلې کمپنۍ څخه نه وای شړلی، نو نن به زه هم د هغه په بریا کې ور شریک وای.

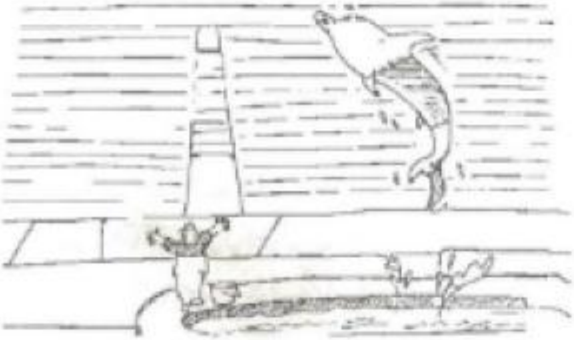
تاسې کومو خلکو ته په سختو شېبو کې حوصله او مرال ورکولای او د هغوی په راتلونکو بریاوو کې ور شریکېدای شئ؟

یوه ځوان په ژړغوني حالت راته وویل... ((زما په یاد دي چې د زده کړو په ټول بهیر کې مې مشر ورور هېڅ کله هم نه یم تشویق کړی. که څه هم زه د لومړۍ درجې زده کوونکی وم، خو زما د سرو زرو مډال په لیدو به یې ویل: ((په دې مډال دې څه دنیا را فتح کړه، په CSS کې بریالی شه، بیا به خبرې کوو.)) زما به تل دا هیله وه چې ورور مې د پایله لیک په لیدو په مینه خپلې سینې ته ور جوخت کړي، په تندي مې ښکل کړي او په ملا له هیجانه ډک ټپ راکړي، او په پوره باور راته ووایي: ((آفرین! زړه دې راخوشاله کړ او باور ولره چې له دې هم زیات پرمختګ کولای شې.«خو هغه به د ټولو په وړاندې ویل: ((همدا نمرې دې که په ساینسي مضامینو کې اخیستې وای، بیا یوه خبره وه.)) (او پام کوئ چې په دې خبره ډېر حیران نه شئ، هغه ځوان زه پخپله وم.)

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ خلکو ته د هغه څه لپاره چې هغوی کړي دي، د افرینې ورکولو پر ځای د هغوی د هغو کارونو له امله پیغورونه ورکوو، چې نه یې دي کړي. همدا هغه تېروتنه ده چې د نورو خلکو په ذهن کې د خپل ځان په اړه زموږ د لاچارۍ او بې ارزښتوب احساس پیاوړی کوي.

نامتو ارواپوه وین ډایر وایي: ((د دې لپاره چې د نړۍ تر ټولو ستر او وحشتناکه نهنګ له دېرش فټه لوړ پړي څخه د اوښتلو نندارې ته تربیه کړي، دوه لارې دي. یوه لاره دا ده چې د سمندر په منځ کې د دوو کښتیو په منځ کې دېرش فټه لوړ پړی وتړئ او په لاسپیکر کې په لوړ غږ چیغه کړئ: ((نهنګه! هر چېرته چې یې، راووځه او له دې پړي څخه ټوپ واچوه...)) مګر د دې لارې له پایلې تاسې ښه خبر یاست.



بله لاره یې دا ده چې نهنګ ونیسئ او د روزنې ټانکر ته یې وغورځوئ او لومړی ورسره ملګرتیا وکړئ، هغه ته دا احساس ورکړئ چې تاسې ورته زیان نه رسوئ. بیا د اوبو په لاندینۍ برخه کې یو پړی وغورځوئ او کله چې هغه ناڅاپه دا پړی لمس کړي، نو د انعام په توګه د خوړو یو څه ورکړئ. د اوبو په بېخ کې له پراته پړي څخه خېز اچول د نندارچیانو لپاره زړه راکښونه نه لري! هېڅوک به هم د دې نندارې لپاره د

(c) ketabton.com: The Digital Library

سلو ډالرو ټکټ ونه پېري چې د اوبو په بېخ کې له پراته پړي څخه يو نهنګ د ټوپ اچولو پر مهال ننداره کړي او له خوشالۍ لاسونه ورته وپړکوي. خو د روزونکي لپاره دا خبره ډېره اړينه ده. نوموړی هغه وخت دا نهنګ تشويقوي، کله چې دا روزونکی له خپل مطلوب هدف څخه زښت ډېر لرې وي. ورو، ورو نوموړی پړی را پورته کوي، لومړی يو فټ، دوه فټه، درې فټه او بيا دېرش فټه... په دې ټوله پروسه کې دی له نهنګ سره د ملګرتيا تار اچوي او هغه وخت کب ته افرينی او انعام ورکوي، چې کله د هغه لاسته راوړنه په «پوره توګه سمه» نه وي، بلکې «تقريبا سمه» وي.

د «غوره لاسته راوړنې» په هيله موږ ډېر کله نور خلك د ناهيليو کندو ته ټېل وهو. د تشويق او د کوښښ له اعتراف څخه بې برخې زموږ زړه ته راتېر خلك تېر اخر له خپل هدف څخه لاس په سر شي. بيا نو موږ د يوه تکړه شننونکي په توګه وايو: ((ما خو په لومړۍ ورځ لا وويل چې دی هسې خپل وخت بربادوي، ده دا کار کله کولی شوی. دا هېڅ د ده د وس کار نه وو. ځان يې هم پکې تباه کړ او نور هم.))

خپل شاوخوا ته سترګې وغړوئ او وګورئ چې د څومره خلکو «تقريبا سم» کار ستاسې پاملرنې، ستاينې او تشويق ته سترګې په لار ده؟

وانګېرئ چې تاسو د يوه اوبډنډ په غاړه ولاړ ياست او په لاس کې مو دوه کاڼي دي يو چټل او بل پاك. که تاسو چټل کاڼی ډنډ ته وغورځوئ، نو د راتلونکو ټولو پښتونو لپاره به مو هغه اوبه چټلې، ککړې او بې ګټې کړې وي. په داسې حال کې چې که چېرته پاك کاڼی وغورځوئ، نو د ډنډ اوبه به د تل لپاره پاکې او روغتيا ښونکي وي او تر ابده به انساني پښتونه له دې اوبو نه استفاده کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

غواړئ اوبدلد ته کوم کاڼي وغورځوئ؟

انساني ذهن ډنډ ته ورته دی او الفاظ هغه کاڼي دي چې پاکولی یا چټلولی یې شي. که تاسې د نورو د اذهانو ډنډ ته د ککړو الفاظو یو کاڼی هم وغورځوئ، نو د ټول ژوند لپاره به د هغه کس ذهن ککړ شي. په خپلو سترګو کې به یې ارزښت ورک شي، د هغه د ارادو د کروندې خړوبوونکې دا خیرنې او زهرجنې اوبه به د تل لپاره د هغه د بریا کرونده شاړه کړي. د دې برعکس، ستاسې یو پاک کاڼی د ژوند تر پایه پورې د هغه د بریا او خوښۍ پیلامه کېدای شي.

د خپلو الفاظو په انتخاب او کارونه کې محتاط اوسئ. د ځان او نورو خلکو اذهانو ته د داسې زهرجنو الفاظو کاڼي مه غورځوئ چې د هغوی له سترګو څخه د ځلبل خوبونو رڼا او ځلا وتښتوي.

د بریا په وروستۍ زینه کې د انتظار کولو په ځای ور وړاندې شئ او د بریا په لومړیو زینو کې د درناوي سلام ورته وکړئ. د بریالیتوب په سفر کې د ښښه ایښودو په ویاړ تبریکي ورکړئ . په نا ارادي ډول موږ له ماشومانو سره د همدا ډول تشویق، چلند کوو. د بېلګې په ډول کله چې یو ماشوم په پښو تګ زده کوي، نو هېڅ کله به مو هم هغه ته نه وي ویلي «اوه، ولې وغورځېدې؟ او پام کوه چې بیا د تلو هڅه ونه کړې، دا ستا د وس کار نه دی، ته نه شې تلای». بلکې د دې پرخلاف، د ماشوم ګوته نیسئ او تګ ور زده کوئ، حوصله ورکوئ، په خپلو سترګو، الفاظو او حرکاتو هغه ته دا باور لېږدوئ چې «تکړه شه! ته تلای شې». موږ باور لرو چې د خپلې کمزورتیا، بې وسي او ناپوهي سربېره به هم ماشوم د تګ جوګه کېدای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو همدا ماشوم چې کله لوی شي او ګام په ګام ستاسې د پاملرنې او تشویق مستحق او غوښتونکی وي، نو تاسو یې ګوته پرېږدئ او په خپلو حرکاتو، سترګو او الفاظو هغه ته همدا باور او یقین ورکوئ چې «پام کوه! ته هیڅ هم نه شې کولای، د بل کار نه یې، یوازې د غلې دښمن یې».

د ځینو ښوونکو او مشرانو دا ستایل وي چې هغوی «بې لامله» د چا ستاینه نه کوي. بس وایي کله چې ماشوم کوم «لوی کار» وکړي، هله باید شاباسی ورکول شي. د دوی لپاره د ستاینې او تشویق معیار د «سترو کارونو کول» وي. زه له دوی سره اختلاف نه لرم، شک نشته چې د ماشومانو سترو موخو ته هڅول ضروري ده، خو په وړو وړو برياوو باندې له ستاینې او تشویق څخه بې برخې ماشومان او لویان، په اخر کې نور خلک «د لويو لاسته راوړنو» له لیدو څخه بې برخې کړي.

تاسو د خپل شاوخوا څومره خلکو بې شمېره کوچني او عادي برياليتوبونه نه وینئ چې په اصل کې د هغوی لپاره ډېر ستر دي؟

کله داسې هم شوي چې تر سختو نیوکو وروسته هم کوم چا مو زړه ته ډاډ درکړی وي؟ ډېر کم به داسې شوي وي. دا ډول خلک د ځراغ په ګرځولو موندل کېږي چې نیوکې او ستاینې ته په «یوه سترګه» ګوري.

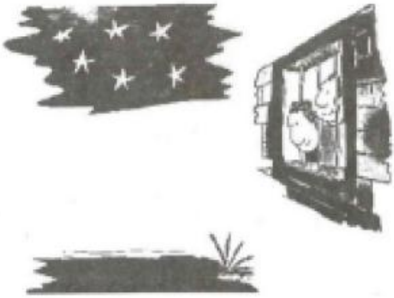
ستاسې په ملګرو، کورنۍ یا دفتر کې څومره کسان دي چې د پرلپسې نیوکو او غندنې ښکار دي؟ آیا کولای شئ چې په تشویق او هڅونه د هغوی ژوند ته ښکلا وبښئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ځان سره هوډ وکړئ چې په ښایسته، هڅاندو او مرال ښوونکو الفاظو به د ځان او نورو د اذهانو ډنډ پاک ساتئ. کلکه اراده وکړئ چې ژبه او لاسونه به مو له «زهرجنو کانو» نه تش وي.

د بریالي ژوند لپاره مثبت چلن، د منني احساس او قوي عزت نفس، خورا اړین دي.

دوو زندانیانو د د زندان له کړکیو څخه دباندې وکتل. یوه ستوري او بل ختې ولیدې. په یوه حالت کې بېلا بېل کسان کوم شي ته توجه کوي، دا د هغوی په فکر پورې اړه لري.



ستاسې شاوخوا ګڼ ستوري هم شته، نو بیا ولې د خپل ځان لپاره تل د «ختو» انتخاب کوئ؟

د شاوخوا ډېری شیان موږ له خپل ځانه خپل «مورنی حق» وبولو. او ورو، ورو بیا د هغو شیانو له شتون څخه بې خبره شو. تر دې چې دا هم نه احساسوو چې دا ټول شیان زموږ په شاوخوا کې پراته دي؛ له دې شیانو څخه موږ د وړیا مال په توګه ګټه اخلو، مګر په شعوري ډول د هغو شتون نه منو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ ژوند، مينه، باران، موسم، چمن، پاکه هوا، کور، خپلواکي، ملګري، مور او پلار، روغتيا، استعداد، ښکلا، خوراک او کله نا کله سا هم خپل حق وګڼو او د هغوی له شتون څخه ناخبره يو او د ستورو په موجوديت کې مو سترګې په ختو لګيږي.

بريالی او ډاډمن ژوند هغه وخت امکان لري چې تاسې د شکر کولو چلند غوره کړئ. څه چې درسره دي، له زړه يې اعتراف وکړئ او د خدای شکر پر ځای کړئ. خو دا شکر هيڅ کله په دې معنا نه دی چې پر همدې قناعت وکړئ او د راتلونکي لپاره په خپل ځان د پرمختګ دروازې وتړئ، بلکې پر شته «لورېينو» باندې د شکر په پايله کې چې کوم مثبت او ځواک ښونکی احساس زيږي، هماغه احساس مو په راتلونکو برياوو کې د لارښود دنده ترسره کوي.

خپل کور، دفتر، ملګري او ټولنه په پام کې ونيسئ او وګورئ چې په کومو نعمتونو همدا اوس د الله تعالی شکر کولای شئ. کله چې تاسې د شکر چلند غوره کوئ، نو منفي فکرونو ته هيڅ ځای نه پاتې کيږي. او په دې ډول هره شېبه له بدني او ذهني پلوه له يوه خوشالوونکي کيفيت نه برخمن کيږئ. همدا هغه مثبت ځواک ښونکی کيفيت دی چې په دې حالت کې هر کار ته لاس واچوئ، د خپلې خوښې ثمره به ترې لاسته راوړئ. که خاورو ته لاس کړئ سره زر به شي، خو که تاسې له هلو ځلو وړاندې پر خپلو محروميتونو کرېږئ، نو يو داسې منفي کيفيت پر ځان مسلط کوئ چې ذهني او بدني وړتياوې مو له ښنو غورځوي او خپل «ستوري» هم د «ختو» په څېر درښکاري.

د مديريت مخکښه مشاوره، کرستينا هايرس وايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

((بريالي انسانان هره شپه تر ويده کېدو دمخه له خپل ځان نه درې پوښتنې کوي:

۱- د نن ورځ لپاره له کومو خلکو مننه کولای شم؟

۲- نن ورځ مې کوم داسې پړاوونه وهلي چې د هغو لپاره باید له خدای نه منندوی اوسم؟

۳- د سبا لپاره به زما هيلې او موخې څه وي؟

دا مثبت احساسات او د مننې جذبه لومړی د خپل شخصيت برخه وګرځوئ، بيا دا خيالات نورو ته ولېږدوئ او د هغوی ژوند هم د ولولو، هيجاناتو او احساساتو په اوبو خړوب کړئ.

د ځان د ارزښت احساس داسې اساسي جذبه ده چې په ټولو انسانانو کې په ډېره ښه توګه ليدل کېدای شي. موږ ټول غواړو چې په درنه سترګه راته وکتل شي، د خپلې لاچارۍ او بې وسۍ احساس موږ د تيارو لور ته کاږي او پر وړاندې مو د پرمختګ ټولې دروازې تړي.

دا احساس چې تاسې د مينې وړ، د درناوي مستحق او له وړتياوو برخمن ياستئ، په خپلو سترګو کې ستاسې د درناوي د زياتوالي لامل ګرځي. بل خوا، ځان ته په ټيټه سترګه کتل مو په خپل بازار کې نرخ او ارزښت را ټيټوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خلکو بریا ته رسول او د پرمختګ وروستیو بریدونو ته یې بیول دا غوښتنه کوي چې هغوی ته دا باور ورکړئ چې هغوی د درناوي وړ دي. که خلک په خپله د بې ارزښتوب د احساس ښکار شي، نو دا احساس ډېر ژر د هغوی د ادارې یا د کورنۍ د تصویر یوه برخه وګرځي. له خلکو سره مرسته وکړئ چې خپل پټ استعدادونه وپېژني او د ځان ارزښت ته قایل شي. مخکې له دې چې دا کار د نورو لپاره ترسره کړئ ضرور ده چې لومړی خپل درون ته ننوځئ او له هغه «غوره انسان» سره د پېژندګلوي ویاړ ترلاسه کړئ چې دا یوه موده له هغه سره په مخ کېدو وېرېدلئ.

تېرو ورځو کې د رهبرۍ په ساعت کې مې زده کوونکو ته وویل چې په خپل ځان کې د شته ښېګڼو یو لست تیار کړي. بله ورځ مې ولیدل چې ۹۰ سلنه زده کوونکي په خپل ځان کې د کومې ښېګڼې په موندلو کې پاتې راغلي وو. یوه زده کوونکي وویل: ((ښوونکیه! له ماشومتوب نه مور ته همدا را زده شوي چې د خپل ځان ستاینه ښه نه وي او مور په دې اصول دومره کلک ولاړ یو چې په ځان کې د ستاینې یو ټکی هم نه وینو.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

زموږ په ټولنه کې د یوچا ستاینه او یا تشویقول یو څه سخت هم دی، ځکه ډېر کله خو خلکو ته شک ور ولوېږي. موږ غوږه مالانو او هڅوونکو دواړو ته په یوه سترگه گورو. که کوم څوک په تېروتنه هم زموږ په ستاینه کې یو دوه خبرې وکړي، نو سمدلاسه مو غوږونه څک شي چې دا سړی خامخا کوم کار را سره لري. له موږ نه څومره خلک دي چې رښتینې ستاینه هم درواغ ورته ښکاري او له ډېرې حیرانتیا په غټو غټو سترگو راته گوري او وایي «آیا په رښتیا هم زه تکړه یم؟ داسې خو به نه وي چې زما د خوشالولو لپاره دا خبره کوې؟... یا خو به کوم کار نه را سره لرې؟»

د ساختماني ارواپوهنې په ساعت کې مې د تدریس پر مهال احساس کړه چې ټول زده کوونکي د بلا ځیرک او له نوښتگرو استعدادونو څخه برخمن دي. خو بیا یې هم پر اذهانو د بې وسۍ او بې ارزښتوب احساس سیوری غوړولی وو. نو د هغوی د شخصیت ودې ته مې ځانگړې توجه پیل کړه. کله مې چې د ستاینې او تشویق روا حق تر هغوی ورساوه، نو وار له مخه یې له دې حق نه مخ واړاوه. کله مې چې هغوی ته خپل پټ با استعداده انسان ور وپېژانده، نو هغوی وار له لاسه له دې انسان سره د نابلدتیا او پردیتوب چلند وکړ او ښه صفا یې وویل: ((ښوونکیه! تاسو دا هر څه د دې لپاره وایئ چې موږ په حرکت راولئ، که نه موږ خو له ازل نه تنبله یو.))

د لېکچر تر پایه پورې د پاکو کاڼو دوامداره ور غورځېدل د هغوی د اذهانو اوبه پاکې، رڼې او خوندورې کړې وې او اوس یې په دې رڼو اوبو کې نه یوازې د خپل رښتیني بااستعداده او با ارزښته انسان انځور په اسانۍ لیدای شوی، بلکې له هغه سره یې پخه ملگرتیا هم جوړه شوې وه. نن هغوی ټول د بریا په سفر په هیجان او ولولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګامونه وهي او د هغوی برياوو ته په کتو مې د ((تکړه شه! ته يې کولای شې)) پر پيغام باندې ايمان لا زيات پوخ شي.

پخپله خوښه خپل چلند غوره کړئ. د نورو چلن تقليدول داسې ده لکه د داسې چا پښې پښو کړئ چې هېڅ مو پښو ته ((برابرې)) نه وي. د خپل ځان لپاره مثبت او ځواك ښونکی چلند غوره کړئ او د ډاډ، منني او ځان ته د ارزښت ورکولو د احساس په واسطه د خپل ژوند اوډل ستاسې خپل مسؤليت دی.

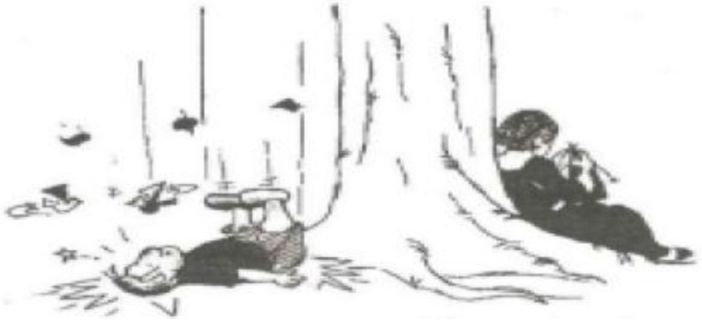
په ياد ولرئ! مثبت چلند، د منني او د ارزښت لرلو احساس، د بريالي ژوند اساسي ستنې دي. له موږ نه هر کس «مستحق» دی او د «بريا» بشپړ استعداد ورسره دی.

مرتضی مظهري په خپل کتاب «انسان کامل» کې ليکي چې انسان پر ځمکه باندې د خدای د استازي په توګه د خدای د ډېرو صفاتو مظهر دی. د خدای خليفه کېدل يو وياړ دی چې د کوم بې ارزښته، نااهله او بې استعداده مخلوق نه شي په برخه کېدای. دا د انسان مورنی حق دی چې د بشپړ انسان کېدو لپاره خپل ټول کوښښ وکړي. خدای د خپل استازي په توګه انسان په بې شمېره وړتياوو او وسايلو نازولی دی. اوس دا د انسان فرض ده چې دا وړتياوې وپېژني او د الهي رضا او د انسانيت د فلاح لپاره يې وکاروي او له غوره ځخه ټيټ ته هېڅ کله هم سر کوز نه کړي. ځکه چې کله موږ دا پرېکړه وکړو چې موږ به له غوره شي ځخه ټيټ شي ته سر نه کوزوو، نو بيا هماغه غوره راکول کېږي.))

خپل ژوند په مثبتو او ژوند ښونکو الفاظو ورغوئ، د نورو لپاره د درناوي، ارزښت او تشويق توري وکاروئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

وايي چې علم، له عمل پرته بې گټې دی. تاسې د نړۍ تر ټولو ښه مفکوره لرلی شئ، خو که ویې نه کاروئ، نو هېڅ په درد هم نه خوري. یوه هدف ته د رسېدو لپاره په پنځو سوو لارو باندې له پوهېدا څخه په هغه یوه لاره باندې تگ ډېر مهم دی چې ستاسو په علم کې ده، آیا تاسې دا خوښوئ چې په لاس کې مو پاک کاڼی وي، د ډنډ په غاړه ولاړ اوسئ، او په دې ښه وپوهېږئ چې که دا کاڼی ور وغورځوئ، نو اوبه به د تل لپاره له ککړتیا پاکې، روڼې او د کارولو وړ شي او تر قیامته پورې به بشري ښتونه خړوبوي، خو تاسې دا کاڼی ډنډ ته له غورځولو پرته راستانه شئ؟ یقیناً چې داسې نه غواړئ.



نو آیا تاسو دا خوښوئ چې د دې مقالې له لوستلو وروسته او د مقالې له مثبتو فکرونو څخه له خبرېدو وروسته هم د خپل شاوخوا خلکو ذهنونو ته د زهرجنو کلماتو کاڼي وغورځوئ او د پاکو کلماتو «زېرمې» له ځان سره بېرته له دې نړۍ څخه یوسئ. آیا تاسې په «تقریبا سمو» هڅو باندې د نورو خلکو ستاینې ته چمتو یاستئ؟ آیا همدا اوس دا زړورتیا کولای شئ چې د نورو خلکو ذهنونه له سپېڅلتیا او روڼوالي سره د غاړه غړۍ کولو په خاطر خپل شاوخوا ته لومړنی سپېڅلی کاڼی وغورځوئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

که تاسو لا هم دا مقاله لولئ، نو دا پخپله د دې خبرې روښانه دلیل ده چې تاسې په خپل چلند کې د بدلون هیله لرئ. زه درته له زړه نه مبارکي وایم چې ستاسې په زړه کې دا هیله پیدا شوې. د بدلون په لور د لومړي گام په پورته کولو زما له خوا ښه راغلاست! وړاندې لاړ شئ، د ځان او نورو ذهنونه په سپېڅلو الفاظو ښایسته کړئ. د ځان غندنې پر ځای د ځان ستاینې لاره خپله کړئ. د ځان لپاره ژوند ښښونکي الفاظ وکاروئ، د نورو غوږونه په زړه خوشالوونکو الفاظو خواږه کړئ او د ځان په گډون له ټولو انسانانو سره هغه څه ته په رسېدو او کولو کې د مرستې لاس ورکړئ چې په حقیقت کې یې وړ او مستحق دي.

وگورئ چې په عامه توگه په لیکلو او ویلو کې کوم الفاظ کاروئ؟

تر کومه بریده خپل ځان ته له اړتیا پرته بد رد وایئ؟

په الفاظو، جملو، ټوکو او ملنډو کې تر کوم بریده نور خلک د ځورونې نښه گرځوئ؟

آیا تاسې خپل ځان ته د خپلو احساساتو، فکرونو او په ځانگړي ډول د الفاظو د ځواک د موندلو او له هغو څخه د استفادې لپاره اجازه ورکولو ته چمتو یاست؟

آیا تاسې فکر کوئ چې شکر ستاسې د ژوند تر ټولو اړین احساس دی؟

د خپل ځان درناوی او عزت خورا مهم دی، آیا غواړئ چې په پراخه سینه خپلو ځواکونو او استعدادونو ته له نوي سره کتنه وکړئ او له دې نه ډډه وکړئ چې هر وخت خپلې نیمگړتیاوې او کمزورۍ پخپل ذهن سپرې کړئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

له دې څخه د ځینو فکرونو په خپل ژوند کې د کارولو له امله مو ذاتي ارزښت تر کومه بریده لوړېدلی شي؟

دې فکرونو ته د عمل جامه ور اغوستل څومره وخت غواړي؟

ستاسو لومړنی ګام به څه وي؟

آیا تاسې د لومړني ګام په خپل «تقریبا سم» کوښښ باندې خپل زړه ته ډاډ ورکولای شئ؟

زه باور لرم چې تاسو دا کار کولی شئ، وړاندې لاړ شئ او په ذهنونو کې مو د پاک تخم کرل پیل کړئ. زه ستاسې پر بریا پوخ باور لرم او هغې شېبې ته په خورا بې صبرۍ سترګې په لار یم چې کله ستاسې د خپل بري کیسه د کتاب په راتلونکي چاپ کې د نورو لپاره د لارې مشال وګرځي. هو رښتیا، ((تکړه شه! ته یې کولای شې.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

جادوګره کیلي

د موټرو په ورکشاپ کې مې د ((تکړه شه! ته یې کولای شې)) پر دریم چاپ کار کاوه. د دې لپاره چې د موټر د سرویس په خاطر خپل نوبت ته د رسېدو له انتظار نه ډکو شېبو څخه ښه استفاده وکړم، له شاوخوا خلکو او د ترافیک له شور نه بې پروا په خپل کتاب بوخت وم.

((د موټر کیلي چېرته ده صېب؟))، ناڅاپه یوه غږ د خپلې نړۍ له ژورو څخه را وایستلم.

((کیلي راکړئ، صېب))، یوه اتلس شل کلن هلک ماته لاس نیولی وو.

((په کیلي څه کوې؟))

((ښاغلیه! که کیلي رانه کړئ، نو موټر به څنګه روښانه کېږي؟))، هلک په مسکانه څېره وویل.

کیلي مې هغه ته وسپارله او یوه عجیبه فکر له ځان سره رهي کړم.

په ظاهره خو ما هغه هلک ته وکتل چې کیلي یې په موټر کې تاووله، خو زما دننه یوې په زړه پورې وراشې ځای نیولی وو.

((که کیلي رانه کړئ، نو موټر به څنګه چالانېږي؟)) له ځان سره وبونګېدم.

((څومره غوره لفظ دی، «کیلي».))

((واه..... یو جادوګر لفظ.... «کلي».))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((دا کيلي څه کار کوي؟))، له ځانه مې وپوښتل.

کيلي کلپونه، ګواکې تړلې دروازې پرانيزي. کيلي شيان «روښانوي». موټر د يوه نوي عمل لپاره چمتو کوي، د هغه پر وړتياوو د «روښانه» ټاپه لګوي، د هغه ځواک چابک کوي.

زموږ په کور کې ((کيلي چېرته ده؟)) ډېره عامه جمله ده.

((زما د موټر کيلي چېرته ده؟))، زه له خپلې خور نه پوښتنه کوم.

((همالته به وي چېرته دې چې ايښې وه.))، د هغوی ځواب ډېر ساده وي.

په رښتيا هم کيلي له هماغه ځايه ترلاسه کوم چېرته مې چې ايښې وي او هر ځل خپل ځان ملامتوم چې ولې يې ځای رانه هېر شوی وو.

د موټرو په ورکشاپ کې د کار کولو پر مهال خلک په حيرانتيا راته ګوري، خو ما په خپل کار سر ټيټ اچولی او لګيا يم. يو نيم خو د «جاسوس» ګمان را باندې کوي او داسې راته ګوري لکه کوم ګرانبيه راز چې غلا کوم، د هغوی په اړه يادښتونه اخلم او هوډ لرم چې وړاندې يې ولېږم. هغوی بيخي سم فکر کوي. زه په رښتيا هم د ژوند ګرانبيه رازونه غلا کوم. د خپل شاوخوا له هر شي نه څه نا څه زده کوم. د بريالي ژوند ګرانبيه رازونو غلا کول او د هغو نورو ته رسول، زما دنده او موخه ده. کېدای شي له هغوی څخه يو هم دا اټکل ونه کړي.

ناڅاپه يوه خبره را په زړه شوه چې کله کيلي نه پيدا کېږي، نو انسان څومره پرېشانه کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

آیا کله ستاسې کیلي هم ورکه شوې؟

هغه وخت مو څه احساس کاوه؟

د کور دباندې ولاړ وئ او کلپ مو په خولې پورې خندل. په دفتر کې ستاسې د روک، الماری، موټر یا کوټې کولپونه چې کله له تاسې د کیلي غوښتنه کوي، نو څه احساس کوئ؟ ډېر پرېشانه، ناهیلي او نا ارامه کېږئ، کنه؟ په دې لانجه کې مو آیا کله خپل لاس، کولپ یا وره ته زیان رسولی؟

که کیلي نه وي، څومره دروازې نه خلاصېږي، څومره انجنونه کار نه شي کولای، څومره موټرې حرکت نه شي کولای، څومره د پیسو الماری نه شي وازېدای، خو که دا موټرې او دا انجنونه «روښانه» نه شي، نو د هغو د خوځښت له وړتیا څخه استفاده ناممکنه کېږي.

((ما څه شی «روښانه» کوي؟))، له خپل ځان نه مې ژوند جوړوونکې پوښتنه وکړه.

زه څه شي دې مقالې لیکلو ته «فعاله» کړی یم؟ زه کومې کیلۍ «روښانه» کړی یم؟ کوم شی زما لیکوالۍ ته لمنه وهي چې په دې ګڼه ګوڼه کې د شاوخوا خلکو په څېر په مجلسونو باندې د «وخت تېرولو» په ځای کاغذونه توروم. هغه کوم څه وو چې کله له کور څخه د موټر وینځلو لپاره راوتلم، نو یو څو پاڼو، قلمونو او د لوست لپاره یې کتاب راوړلو ته مجبوره کړم؟ په دې تمه چې که مې لیکلو ته زړه شو یو څه به ولیکم، که نه نو کتاب به ولولم. هغه کوم شی وو چې په واګون، ملي بس تر دې چې په رکشه کې یې هم د لیکلو او لوستلو ځواک راکاوه. آیا دا هماغه کیلي ده چې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل موټر کې مې د موسیقۍ پر ځای د نړۍ د غوره استاذانو د غږیزو درسونو اورېدو ته هڅوي. زما «کیلي» څه شی ده؟

خو سترګې مې د خوښۍ له اوښکو را ډکې شوې چې کله پوه شوم چې زه له خپلې کیلي سره ډېر ښه بلد یم.

یو وخت وو چې د خپلې کیلي په اړه هېڅ خبر نه وم. زما د وړتیاوو «انجن» له ډېرې بېکارۍ نړدې وو له کاره ولوېږي. د لیکلو پر مهال د یوې شېبې لپاره خپلې سترګې شاوخوا ته غړوم، یوه ګڼه ګوڼه ده، هر څوک په منډه دي. زما تر څنګ یوه حالات ځپلي کس خیرنې جامې پر تن دي. په پښو کې یې د پېړیو ګردونه او وېښتان یې له دوړو ډک دي. له څه وخت راهیسې له ځان سره عجیبه خبرې کوي او بې له دې چې د روژې د میاشتې سپېڅلتیا په پام کې ونیسي، بې باکه سګرټ وهي.

پاڅېدم، لرې ترې روان شوم او په همدې فکر کې شوم «د ده کیلي چېرته ده؟»

آیا له موږ نه ډېری خلک له خپلې کیلي څخه ناخبره دي؟ آیا دوی نه پوهېږي چې هغه کوم څه دي چې دوی «فعاله» کوي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

آیا له موږ نه هر یو په دې پوهیږي چې خپله کیلي یې چېرته ایښې وه؟

له موږ نه څومره خلکو په دې هڅه کې چې د خپل شخصیت کولپونه مات کړي، خپل ځان درناوی، باور، شخصیت او استعداد ته زیان رسولی دی؟

را یاد مې شوو چې په ماشومتوب کې موږ شپږ ملګري له کور څخه په چکر وتلي وو. هیڅ خبر نه وو چې موږ به چېرته ځو. ((پغمان ته به لاړ شو.))، یو چا خپل نظر راکړ. د تګ په حال کې وو چې یوه بل ملګري د «قرغې» نظر راکړ. لږ وروسته یو چا د ګرځبندیز له قانون نه خبر کړو او د کرکټ د لوبغالي مشوره یې راکړه. یوې خواته به مو یو څه ګامونه واخیستل، نو کوم بل هدف به زموږ پښې بل لور ته کش کړې. او په دې ډول مو د رخصتۍ نیمه ورځ پغمان، لوبغالي، قرغې، سېنما، د سیند د غاړې هوټلونو او له کروندو ور هاخوا د ویالو ترمنځ په بې هدفه ګرځېدو راګرځېدو کې تېره کړه. په پای کې تنګ راغلو او د خپل خپل کور لاره مو ونیوله. انتها یې لا دا چې بیا مو هیڅ کله د یوځایي چکر پلان ونه شو نیولی.

له موږ نه یو هم په سمه توګه نه پوهېده چې موږ څه غواړو، کوم ځای به زموږ خوښ شي، د کوم ځای ځلا و ښکلا به مو زړه ډاډه کړي. په اصل کې مو له دې چکر نه څه غوښتل، د چا په فکر او ګمان کې هم نه وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((ستاسو کیلي چېرته ده؟))، له ما سره یې ډېر ساده ځواب دی.

((کیلي همالته ده چېرته مو چې ایښې وه.))

خو څوك دومره زحمت کوي. له «دې» ځایه «هلته» لاړ شي چې کیلي پرته ده. له همدې امله همدلته غوسې کول، خواشیني کېدل او د شیانو ماتول ډېر اسانه برېښي. حقیقت خو دا دی چې موږ هر کله وغواړو پر دې پوهېدلی شو چې موږ څه غواړو او د همدې پوښتنې په ځواب کې «زموږ د کیلي راز» نغښتی دی.

د نړۍ په هر ډگر کې له غوره لاسته راوړنو برخمن انسانان د بریا هسکو ته د رسېدلو لپاره کوم شی «روښانه» کوي، د هغه «روښانوونکي» نوم څه شی دی؟

یو مشخص، ستر او بامعنا هدف... یعنې کیلي.

د ځینو خلکو کیلي د لویو کارونو کولو جنون وي، د ځینو کیلي بیا د نورو خلکو له خوا د منل کېدو احساس، د ځینو لپاره دا کیلي د مهارت لوړو څوکو ته د رسېدلو لېونتوب، د ځینو لپاره بیا د نوې نړۍ د موندلو لېوالتیا، د ځینو لپاره دا کیلي د خپلو

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېرو غوره لاسته راوړنو د ننګولو شوق وي، د ځينو لپاره بيا له نورو څخه د وړاندې تګ هيله، د ځينو کيلي د هغوی خوبونه دي او د ځينو کيلي د هغوی هيلې، د چا کيلي يوه مينه ناکه څېره وي او د ځينو لپاره بيا خپل ګران بچيان، د کوم چا لپاره کيلي د ناروغۍ په کټ پروت د يوه نږدې خپل مړاوې سترګې وي او د ځينو کيلي بيا په کور کې سترګې غړوونکی نوی مېلمه، د چا کيلي د دوه وخته ډوډۍ لپاره هڅه او د چا کيلي بيا دا هوډ وي چې زما هېواد وال به په لوږه نه ويده کېږي، د چا کيلي د خپل ژوند د بدلولو ژمنه وي او د چا لپاره بيا دا کيلي د ټولې نړۍ د بدلولو ستره وعده وي.

«کيلي» خو يو احساس دی، يو خوب دی، يوه هڅه ده، يوه هيله ده چې تاسې کوم چېرته ايښې او هېره کړې مو ده.

په لرغوني يونان کې يو ظالم پاچا وو چې خپلو دښمنانو، سرکښو او مجرمانو ته يې د عبرتناکې سزا لپاره تر ځمکې لاندې يوه خطرناکه د مرګ کلا جوړه کړې وه. په دې کلا کې داړونکي ځناور، ښاماران، آدم خوره دېوان او سترې وېروونکې بلاوې وې.

د خواته هېواد شهزاده يوه ورځ د ښکار پر مهال په تېروتنه د دې ظالم پاچا قلمرو ته را داخل شو. ظالم پاچا د شهزاده لپاره د دې خونړۍ کلا سزا واوروله. کومه شپه يې چې شهزاده د کلا په لور روان کړی وو، ناڅاپه په هماغه شپه د ظالم پاچا د زړه سواندې شهزۍ سترګې په دې بېګناه شهزاده ولګېدې. په لومړي ديدن کې شهزۍ په شهزاده مېينه شوه او د شهزاده د ژغورلو هوډ يې وکړ. شهزۍ د شپې د يوې وينځې په لاس شهزاده ته يو جادوګر توپ ولېږه او ورته ويې ويل چې په دې توپ د خدای

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوم واخله او ويې غورځوه او بیا په دې توپ پسې روان شه، اوس ستا د ساتنې او ازادۍ مسؤل همدا توپ دی.

کله چې د شهزاده په وړاندې د داړونکو ښامارانو پوځ راغی، توپ يې وغورځاوه. د تنګو، تیارو لارو، وېروونکو ګړنګونو او داړونکو بلاوو پر وړاندې هغه جادوګر توپ شهزاده ته لارښوونه کوله. تر دې چې شهزاده د مرګ له کلا څخه د تېښتې د دروازه وموندله. خو په وره کې ادم خورې بلا په داړونکو سترګو شهزاده ته کتل.

د شهزاده او بلا تر منځ ښه سخته جګړه وشوه، په پای کې شهزاده ته خدای بریا ور په برخه کړه. نو په دې توګه په استقامت او صبر سره په جادوګر توپ پسې د منډو له امله شهزاده د مرګ له خولې څخه ژوندی راووت.

جادوګر توپ په اصل کې همدا کیلي ده. که تاسې د خپلې کیلي په موندلو بریالي شوئ، نو د هغه توپ په څېر دا کیلي د ژوند د هرې ربړې پر وړاندې درېدل، مبارزه کول او بریالي کېدل در زده کوي.

کوم خلك چې رښتیني وي، د ځوابونو په لټه کې وي او د لارې هیله من وي، دا جادوګر توپ هغوی ته لارښوونه کوي. بې له دې چې د لارو تیاره په پام کې ولري،

(c) ketabton.com: The Digital Library

یا دا چې په ذهن کې یې څه شکونه او شبهات دي، په درون کې یې د کمزورتیا او بې باورۍ د فکرونو څومره انبارونه لګېدلي دي، یا مخکې له څه ډول خطرناکو ښامارانو، بلاګانو او دېبانو سره مخ کېدونکي دي. کیلي د هغه جادوګر توپ په شان ستاسې د ساتنې او بریا مسؤله ده.

کیلي د جادوګر توپ په څېر دا حوصله او ځواک در ښيي چې د خپلو دروني وېرووونکو ښامارانو، وژونکو اندېښنو، داړونکو افکارو او کمزورو عقیدو سره وجنګېږئ.

په دې سفر کې تاسې یوازې نه یاستئ. کله چې د خپل رښتیني هدف «کیلي» ومومئ، نو ستاسې په درون کې د انرژۍ یوه کیلي سر را پورته کړي او هغه جادوګر توپ درته څرګند شي.

هغه چې تاسو ته له ستونزو سره جنګېدل، مقاومت کول، مبارزه کول، برلاستیا او بریا ته رسېدل در زده کوي او د جادوګر توپ په څېر له هر ډول زندان څخه د ازادۍ احساس دربښي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

«ستر فکر، ستره کټه»

د خپلې ذهني نړۍ په سمون باندې وخت، پیسې او ځواک لګول د ژوند تر ټولو ښه پانګه ده. کوم څوک چې خپل ذهني ځواک په سمه معنا پېژني، یوازې هماغه دا ځواک د یوه لوی هدف د ترلاسي لپاره په بریالیتوب سره کارولای شي. خو کوم څوک چې خپل ذهني ځواک ونه پېژني، هغه بې ضرورته یوه بې ګټې او تپل شوي ژوند تېرولو ته مجبور وي. ځکه چې زموږ لپاره د زدکړې او پوهېدا بې شمېره فرصتونه شته، د په زړه پورې او ځواک ښښونکو مهارتونو په زده کولو کولای شو د خپل ژوند لوری بدل کړو. د خپل مثبت چلند له امله موږ هر څه کولای شو.

خو د انساني ذهن اړوند کوم داسې شیان دي چې موږ خامخا باید پرې پوه شو؟ مثبت فکر زموږ په ورځني کې ژوند کې څنګه مرستندوی ثابتېدای شي؟

د دې پوښتنې په ځواب کې پنځه بېلا بېل فکرونه ستاسو مخې ته ږدم.

((د شاهین غوندې ستاسې ذهن د لوړ او بې زحمته الوت لپاره تخلیق شوی دی، نو په نورو فعالیتونو کې یې له سرګردانه کېدو وژغورئ.))

((بې لامله خپل ذهن په ګډووډو ستونزو کې مه ښکېلوئ، په دې ډول به مو یوازې خپل ذهن د هغه له اصلي دندې یعنې «الوتنې» راګرځولی وي.))

((د یو شي په اړه د پوهېدا په برخه کې پاتې راتلل په دې معنا نه ده چې ستاسو ذهن یې له پامه وغورځوي.))

((له دنني ذهني بدلون پرته، د هیڅ ډول بیروني پرمختګ هیله نه شي کېدای.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

((کله چې تاسو نه یوازې په «څه چې تاسو کول غواړئ»، بلکې په «څه چې تاسو نه کول غواړئ» هم واکمن شئ، نو د «ذهني جادوګر» مقام ته ورسیږئ.))

((موږ په داسې ډېرى شیانو باندې په ښه ژورتیا پوهېدا ته اړتیا لرو چې په ظاهره خو سم ښکاري، خو په اصل کې بیخي ناسم وي.))

((په یوه پېچلي Puzzle کې د بریالي کېدا په څېر د خپل ذهن په څواک باندې د بشپړ کنټرول ترلاسه کولو چاره د پرلپسې هلو ځلو او استقامت غوښتنه کوي.))

په پورتنیو نظریاتو کې که په هر یوه اند په بشپړ ډول پوه شوئ، نو دا به مو د پوهې هغو لوړو ته ورسوي، چې له هغه ځایه هر څه په څرګند ډول لیدلای شئ.

((که دا رښتیا وي چې له انساني ذهن نه چې په عامه توګه څومره کار اخیستل کیږي، ذهن له هغه نه د څو چنده ډېر کار وس او وړتیا لري، نو ولې د منځنۍ درجې سړی خپل تر ټولو لوړ ذهني استعداد نه شي څرګندولی؟))

ځواب یې ډېر اسانه دی.

((بې خبري.))

خلك د خپلو ذهني وړتیاوو پېژندلو ته هېڅ وخت نه شي ورکولای. د خپل ذهن د جادوګر کمال د لیدو پر ځای هغوی هماغه څه بشپړ رښتیا ګڼي چېویني یې. دا کټ مټ همداسې ده لکه یو څوك چې د لمر لومړنۍ وړانګه د لمر ټوله تودوخه او ګرمي وګڼي.

د یوې بیلګې په وسیله به دا انګېرنه درته روښانه کړم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فرض کړئ چې تاسو ته یوه الوتکه درکول کېږي چې په هغې کې په ټوله نړۍ را ګرځېدای شئ. خو تاسو د هغې الوتکې د ځواکونو په اړه معلومات نه لرئ او اصلا نه پوهېږئ چې دغه الوتکه مو له اسمانونو هم هاخوا وړلای شي. خو تاسو فکر کوئ چې له دې نه باید څه نا څه کار خو باید واخیستل شي. نو تاسې په الوتکه کې کېنئ او د خپل اس تر شا یې وتړئ؛ اوس نو اس ستاسې الوتکه کشوي او تاسې په خوند خوند په الوتکه کې ناست، ځمکنی سفر کوئ.

د خپل محدود علم له امله تاسو د الوتکې له ځواکونو څخه «محدوده» ګټه اخلئ.

خو د الوتکې د ماشین په اړه له یو څه معلوماتو ترلاسه کولو وروسته پوه شئ چې په دې کې د یوه موټر او انجن په ګډون بې شمېره نور قوي شیان هم ځای پر ځای شوي او الوتکه د بل شي له مرستې پرته پخپله هم کولای شي په ځمکه منډې ووهي. تاسو اس ورنه لرې کوئ او الوتکه د هغې پخپل داخلي ځواک په ځمکه ځغلوئ. دا یې یو څه ښه استفاده ده خو لا تر اوسه هم تاسو د هغې له اصلي استفادې ناخبره یاستئ. تاسې یو څه نوره زدکړه کوئ او د الوتکې دننۍ او بهرنۍ برخې وینئ. تاسې احساسوئ چې د الوتکې وزرونه د یوې عملې موخې له مخې لګول شوي. اوس

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسې له ځمکې څخه د اسمان په لوړو کې د الوتنې تصور پیل کړئ. دې نوې پوهې او پېژندنې تاسې یوه بل عمل ته چمتو کړئ؛ او بالاخر د الوتکې په بشپړ سیستم او ځواک باندې له پوهېدو وروسته تاسې چې د کوم منزل په لور غواړئ، الوتلی شئ.

انساني ذهن هم همدې ته ورته ځینې نامحدود صلاحیتونه لري. د انساني ذهن وړتیاوې او ځواکونه ډېر لوړ دي، خو د پوهې د نشتون له کبله بېکاره پراته دي. د زیار او کوښښ له لارې تر ځان پېژندنې وروسته ذهني ځواکونه ستاسو ملګري شي، ځکه چې بشپړه پوهه د لوړې الوتنې ضمانت ګرځي.

آیا کله مو هیله کړې چې ذهن مو کار کول پرېږدي او د شیانو په اړه فکر کول ودروي؟ آیا کله مو د خپل ذهن د «ټالونو» د درولو هڅه کړې؟ له ستړوونکي سفر وروسته مو دا ټالونه په پای کې هېڅ ځای ته هم نه رسوي؟ کله نا کله موږ په هره بیه ځان د خپلو فکرونو له تعقیبولو څخه راګرځوو. د فکر نه کولو هیله خامخا یو څه ثابتوي. موږ ته احساس راکوي چې موږ د ژوند په خلاف د وچو، رسمي او د مجبورۍ له فکرونو سره د جګړې په برخه کې د ځان د کمزورتیا اعتراف کوو. فکر خپل اهمیت لري، خو په حقیقت کې دا ستاسو دوهمي ځواک دی. له دې نه لوړ او

(c) ketabton.com: The Digital Library

اعلی شی هم شتون لري. رښتیا دا دي چې تاسو په «دودیز ذهن» فکر کول پرېښودلای شئ او باید داسې وکړئ. زاړه، جامد او تعصب ځپلي فکرونه مو له هره کاره اچوي او دا خبره هر شخص خپل ځان ته په لسگونو ځله ثابتولای شي.

نو بیا د دې دودیز فکر بدیل به څه وي؟

((هغه تر ټولو ستر راز یوازې «پوهه» ده.))

((آیا په فکر او پوهه کې توپیر شته؟))

((د فکر او پوهې په توپیر باندې ښه ترا پوهېدل خورا زیات اړین دي. د خپلو بشپړو ذهني ځواکونو په ترلاسي کې په دې توپیر پوهېدل د لومړنی درجې درس دی، ځکه چې له دې لارې تاسو ډېر ژر د پرمختګ او ودې لاره لنډولی شئ.))

فکر په حقیقت کې څه شی دی؟ لومړنی خبره خو دا ده چې فکر زموږ د حافظې په عمل کې د راتلو بل نوم دی. که زموږ په حافظه کې دا فکر په انبارونو پروت وي چې چې «ژوند شرمندگي ده»، نو موږ چې هر چېرته ځو د دې فکر انځور به را سره ملگری وي او په پایله کې به ناخوښه یو . په بل عبارت فکر یوازې «تکرار» دی لکه د ورځپاڼې پر یوه پاڼه چې یوه خبره بیا بیا ځلې خپرېږي، په همدې ډول له فکر څخه هم سړی ډېر په اسانه دوکه خوړلی شي.

زموږ فکرونه د ژوند په لومړنیو کلونو کې له شیانو سره زموږ د پیوستون پایله وي. که موږ ته هغو خلکو د ژوند د بې انصافیو، کړاوونو او ستونزو کیسې کړې وي چې ژوند تریخ گڼي، نو زموږ ذهن هماغه څه حقیقت گڼي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو دا حقیقت نه دی په اصل کې دا فکر زموږ د جعلي شخصیت تولید دی چې په خپل ځان شرمنده او خفګان ځپلی دی. فکر له نورو څخه د پور اخیستل شوو چلندونو او نظرونو نتیجه ده. داسې چلندونه او نظرونه چې له حقیقت سره په ټکر او ناوړه کېدای شي. کله چې موږ د یوه شي په اړه یوازې «فکر» کوو، نو تېروتنه کولای شو؛ خو کله چې «پوه» شو، نو بیا هېڅ کله هم نه شو تېروتلی ځکه چې پوهه د یو شي په اړه رښتیا ته د بشپړ لاسرسي بل نوم دی.

((ښایي له همدې امله د ستونزو په اړه د پرلپسې فکر له امله هم د ستونزو حل لاره په لاس نه درځي؟ دا ډول بې ګټې فکر مو په داسې سرګومۍ اخته کوي چې یوه لوري ته هم نه شئ ترې وتلی او په پای کې یوازې په یوه ځای کې تاوېږئ او را تاوېږئ.

فکر د ژوند د څرخ لپاره اړین او مفید دی. لکه څنګه چې د ژوند لپاره خوراک، څښاك او کور جوړول مهم او ګټور دي، په همدې ډول فکر هم د ژوند یوه اړینه برخه ده. خو څنګه چې ستاسو د «خوښې ژوند» د ژوند له عادي څرخ نه بېل دی، نو د هغه وده او لوړتیا په یوه بیخي بېل ځواك پورې اړوند ده او هغه ځواك «پوهه» ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فکر او پوهې تر منځ په توپیر باندې د ښه پوهېدا لپاره به یوه بله بېلګه ستاسو په وړاندې کېږدم.

فرض کړئ چې تاسې د رخصتیو د تېرولو لپاره د ناران دره غوره کړئ. تاسو د هغې درې اړوند ادبیات او انځورونه په ډېرې لېوالتیا سره ګورئ او تل د هغه ځای په اړه «فکر» کوئ. په حیرانتیا سوچ کوئ چې هغه ځای به څنګه وي؟ خامخا به یو خوندور ځای وي! او دا ډول ډېر نور فکرونه ستاسو په ذهن کې زېږي. تاسو د دې درّې په اړه له فکر کولو او پرلپسې اټکلونو پرته بل هېڅ شی هم نه شئ کولای.

مګر دا اټکلونه مو نه پوښتنې سمې ځوابولای شي او نه هم کومه خوښي در ښښلای شي. په پای کې تاسو دې پایلې ته رسېږئ چې تاسو باید په خپله د ناران درّې په خوا سفر وکړئ او دا ټولې لوړې ژورې باید پخپلو سترګوووینئ. په دې توګه، تاسو د ناران په لور سفر پیل کړئ. کله چې هلته ورسېږئ، نو هر شی درته بېل او بدل ښکاري؛ اوس تاسو د هغه ځای په اړه یوازې له «فکر کولو» څخه بې غمه شوي یاستئ. او په حقیقت کې دا ځای چې څنګه دی، په بشپړ ډول ترې «خبر» شوئ.

تاسو احساسوئ چې په حقیقت کې ستاسو ډېری اټکلونه د دې ځای له لیدو وروسته ناسم وختل. هو... لومړی ځل مو د رښتیا اصلي څېره ولیده. فکر له منځه تللی دی او پوهه پیل شوې او دا چې دا مهال تاسو د لوړې درجې له خبرتیا برخمن یاستئ، نو له خپل ځان او شاوخوا ماحول نه ډېر زیات خوند اخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فرض کړئ چې تاسو په خپل دفتر کې ډېر زیات زیار وباسئ، تر ناوخته پورې کار کوئ او دا احساس لرئ چې باید ترفیع درکول شي، خو ستاسو پر ځای بل چاته ترفیع ورکول شي. تاسې غوسه شوئ، زړه مو مات شو او له دننه څخه داسې احساس کوئ چې له دنیا څخه د انصاف جنازه پورته شوې. د خپل دې غبرګون له امله تاسو ډېر تاوان ګالئ او ډېر زیات کړېږئ او ځورېږئ.

اوس زما یوې پوښتنې ته ځواب را کړئ: «تاسې چا اړ کړئ چې وکړېږئ یا وځورېږئ؟»

او همدا هغه ټکی دی چېرته چې ډېر زیات احتیاط ته اړتیا لرئ. په دې برخه کې باید دا هڅه وکړئ چې پوه شئ او وګورئ چې دې حالت پخپله تاسو نه شوای کړولی او ځورلی. د دې حالت په اړه ستاسو «فکر» تاسو د غم په ټغر کېنولي یاستئ. تاسې خپله ترفیع په ډېر ټینګار غوښته. ولې؟ که تاسو باور کوئ او که نه کوئ، دلته خبره یوازې د پیسو هم نه وه. په اصل کې تاسې خپلې کورنۍ او پخپله خپل ځان ته د یو څه د «ثابتولو» هڅه کوله. خبره دا ده چې تاسو باصلاحیته، بااستعداده، وفا پاله، د

(c) ketabton.com: The Digital Library

درناوي او میني وړ یاستئ. کله چې ستاسو دا اړتیا چې ستاسې د جعلي شخصیت برخه ده، پوره شوې نه ده؛ نو پرېکړه مو وکړه چې غمجن او دردمن شئ. خپل ځان د خپل ځان په وړاندې ثابتول ډېره بې ګټې هیله ده.

ستاسو جعلي شخصیت له خپلو ټولو وېرو، اندېښنو، غوښتنو او دوکو سره د ځان د ثابتولو هڅه کوي. خو تاسې دوکه و فرېب ځنګه ثابتولای شئ؟ دا خو له اوبو څخه د یوه داسې لوښي د ډکولو په څېر ده چې اصلا بېخ نه لري.

کله چې تاسو د خپل رښتیني «شخصیت» د لیدو وړ وګرځئ، نو هله بیا د یو شي ثابتولو ته اړتیا نه لرئ. کله چې پوه شوئ چې په رښتیا هم یو میلیونر انسان یاستئ، نو بیا د دې خبرې ثابتولو ته نوره اړتیا هم پاتېږي؟ کله چې خپل اصلي شخصیت (چې په هر حال کې په هر اړخیز ډول د بشپړ ډاد نښه ده) وپېژنئ، نو تاسې د هېڅ شي په اړه هم «خفګان» نه کوئ. که دا خبره د ځان ملګرې کړئ، نو د ژوند ګرانبیه شتمنئ به مو پښو ته را وغورځي.

هېڅ اړتیا نه لرئ چې د خپل فکر په اړه غم وکړئ او د څیزونو په اړه د سم چلن په لټه کې سرګردانه وګرځئ. ستونزې له همدې ځایه زېږي چې له اړتیا پرته د شیانو په اړه «چلندونه» غوره کړئ. له «چلند» پرته ژوند کولو ته غېږه ورکړئ. دا ښکلې تجربه یو ځلې ترسره کړئ!

د خپلو ورځنیو چارو د ترسره کولو پر مهال د کوم چلند د «خپلولو» په لټه کې خپل ځان مه ستومانه کوئ. د دې پر ځای چې د پېښو سیند بهېدو ته مجبوره کړئ، خپل طبعي بهاند ته یې اجازه ورکړئ چې وړاندې مو یوسي. په دې برخه کې د خپل فکر

(c) ketabton.com: The Digital Library

او مسیر بدلېدو ته عمومي اجازه ورکړئ، خو څنګه چې هغه خپل مسیر بدلوي، د هغه بهاند ته په ځیرتیا ګورئ. کارونه به مو بیخي په هماغه ډول ښه ترسره کېږي څنګه مو چې د خپل چلن د جوړولو له اضافي زیار او زحمت وروسته ترسره کول. ستاسو په کاروباري چارو، روغتیا، ټولنیزو اړیکو او احساساتو کې به هرومرو ښه والی راځي او تر ټولو مهم دا چې په بشپړ ډول به په نوي انداز د فکر کولو وړتیا ومومئ. تاسو به په بشپړ ډول یو «باخبر» انسان اوسئ او په اصل کې یو «باخبر» انسان په بشپړ ډول ډاډمن، خوشاله، ارامه او بریالی شخص وي.

هو، خپل ذهن ته په خپل فطري روش د کار کولو اجازه ورکول، د زړورتیا ګام دی. د دې کار په کولو د «اتل» کېدو ویاړ در په برخه کېدای شي. ښه نو په اتل کېدو کې څه بدي ده؟ نو ولې بیا خپلې ذهني کړنې د هغو طبیعي جریان او ګرانبیه عقل او پوهې ته ونه سپارو؟ او له دې کار وروسته به له خوښۍ یوه نعره لګوئ. «څه ارامتیا ده!». د فکر او پوهې په توپیر د یو څو شېبو لپاره فکر وکړئ. دا توپیر مو د ژوند په کیفیت کې ستر «توپیر» ته لاره هوارولی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

داد چا کار دی؟

د انساني شخصیت د منظمې او پرلپسې ودې لپاره ځان پېژندنه لومړنی شرط دی، په داسې حال کې چې د ځان پېژندنې سفر خپل درون ته د ځیر کتنې له ژمنې څخه پیل مومي. کله چې یو ځل موږ خپلو دروني احساساتو او فکرونو ته پام کول پیل کړو، نو زموږ د شخصیت ډېری داسې اړخونه را باندې روښانه شي چې له مودو راهیسې په تیارو کې وو. له نوې سره د خپل ځان د لټون په چاره کې د خپل شخصیت له داسې ګوټونو سره مخ کېږو چې د هغو شتون منل، زموږ لپاره له ډېر کړاوه ډک وي. په دې ډول موږ په خپله د خپل شخصیت له ځینو برخو څخه په انکار لاس پورې کړو او د هغو د «منلو» پر ځای له هغو نه د «مخ ګرځولو» لار غوره کړو.

په اساسي توګه، هر انسان اساني غواړي. انسان یوازې هغه کارونه کوي چې ده ته خوشالي ور ښښي. دا چې ناخوښ فکرونه، چلندونه او ځانګړنې منل یې ځوروي، له همدې امله دی هغه ټول له پامه غورځوي او تر ځان چاپېره د یوې دروغجنې کرښې په کاږلو کې د ځان خیر او ښېګڼه ګوري.

له ځان پېژندنې وروسته دوهم پړاو له ځان سره د محاسبې پړاو وي. خپل درون ته له کتنې او د خپلې اصلي بڼې له لیدنې وروسته، پر هغه اعتراف کول په آر کې د «محاسبې» په لور لومړی ګام وي.

د محاسبې کلمه په اوسني سیاسي او ټولنیز تناظر کې زیاته بدنامه شوې، خو په ژوند کې له خپلو وړتیاوو څخه په بشپړ ډول کار اخیستنه د خپل ځان له محاسبې څخه پیل

(c) ketabton.com: The Digital Library

مومي. له مذهبي او اخلاقي اړخه د ځان محاسبه یوه ګټوره او مفیده وسله پاتې شوې ده. د شخصیت د بشپړې ودې لپاره تر دې لویه تګلاره هیڅ کله هم نه شي پنځېدای.

زموږ خوږ پیغمبر ﷺ فرمایي: ((ستاسې هر یو تن، یو ساتونکی دی او د هغه د رعیت په هکله به پوښتنه ترې کېږي.))

د یوه انسان لږ تر لږه رعیت د هغه خپل شخصیت دی. دی د خپل بدني او ذهني سلطنت واکمن دی او په دې سلطنت کې د را ټوکېدونکي هر احساس او فکر مسؤل دی پخپله دی. پر ده دا لازمه ده چې په دې واکمنۍ کې چې کوم وسایل نوموړي ته ورکول شوي، د هغو د ساتنې، کارونې او ودې لپاره په بشپړ ډول مسؤل او ځواب ویونکی اوسي.

د ځواب ورکونې چاره په سترګو انسان ته ځورونکې بریښي ځکه چې انسان د ازادۍ او خپلواکۍ هیله من وي. خو که نن د ځواب ورکونې لاره نه غوره کوئ، نو سبا ورځ له یوې لویې او سختې ځواب ورکونې سره مخ کېږئ.

دا محاسبه په اصل کې ده څه شی؟

محاسبه پر خپل شخصیت د بشپړ ملکیت اعلان دی. محاسبه د دې خبرې اعتراف دی چې ستاسې ذات د یوه ناپایه ځواک سرچینه ده. دا اعتراف مو د خپلو وړتیاوو په غوره مصرف او له ژوند څخه د خپلې خوښې د پایلو د ترلاسې، وړ ګرځوي. د ځان محاسبې عادت مو په هر حال کې فکر او شخصیت اغېزمن کوي، هر وخت مو شعور ویښ ساتي او په هر حالت کې د دې پوښتنې ځواک درکوي چې «په دې حالت کې د غوره پایلو د ترلاسي لپاره څه کولی شم؟»

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې د ځان محاسبه د یو چا عادت وګرځي، نو بیا انسان د خپلو فکرونو، جذباتو، کړنو او خیالاتو کنټرول په خپل لاس کې واخلي. د نورو غبرګون او حالات چې هر ډول وي، دی د خپل ژوند د ښایسته او ډاډمن کولو مسؤلیت ته په خپله اوږه ورکړي.

په هر حال، د محاسبې لاره اسانه نه ده. د خپل هر کار مسؤلیت منل کله نا کله ډېر کړوونکی وي، نو ځکه ډېر کله په شعوري یا لاشعوري ډول موږ د مسؤلیت له منلو نه تېښته کوو.

د یوه اروایوه په حیث د خلکو د شخصیت له شننې وروسته موږ دې پایلې ته رسېدلي یو چې له موږ نه هر یو کله نا کله له خپلې خبرې یا کړنې څخه تېښته غواړي. کله چې کوم څوک له محاسبې څخه د ځان ساتنې او له مسؤلیت څخه د تېښتې هوډ وکړي، نو د هغه په وړاندې شاوخوا دوولس لارې وي. هره دروازه نوموړی د محاسبې له کړاوجن کیفیت څخه د ځان ژغورنې لپاره خپل لور ته ور غواړي. دا دوولس لارې به زه در وښیم، تاسو به احساس کړئ چې له ځینو څخه خو څو ځله تېر شوي یاستئ او په ځینو کې مو د تل لپاره پرلت وهلی دی.

عموما خلک له محاسبې څخه د ځان ساتنې لپاره وایي چې «**بله لاره مې نه لرله**».

په مخدره موادو د اخته ناروغانو د یوې ډلې د درملنې پر مهال یوه ناروغ بیخي د چیغې په ډول راته وویل: ((له نشې پرته مې بله هېڅ لاره نه لرله، ځکه چې زما چاپېره ټولو کسانو همدا کار کاوه.))

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا خبره چې بله لاره مې نه درلوده، په اصل کې نوموړی د نشې د مسؤلیت له منلو څخه خپلواک کوي. له خپلې ټاکنې څخه انکار کول په اصل کې له محاسبې څخه د ژغورل کېدو تر ټولو اسانه لاره ده.

موږ په هر حال کې یوه نه یوه ټاکنه لرو. هو، دا کېدای شي چې د هغې ټاکنې پایلې زموږ لپاره د منلو وړ نه اوسي. تاسو دا انتخاب لرئ چې د برېښنا بیل ورنه کړئ، خو د دې ټاکنې پایلې به مو ډېرې خوښې نه وي.

په ۱۹۸٦ز کال په لیبیا باندې د امریکې له بمبارۍ وروسته ولسمشر رېګن ویلي وو: ((موږ پر لیبیا باندې له بم غورځونې پرته بله لاره نه لرله.))

هرومرو لاره وه؛ خو پوخ ته له امر وړاندې هر ډول سفارتي اړیکې پخپل لاس کړکېچنې کړای شوې وې. پر لیبیا باندې یرغل له دې امله وشو چې د جرمني د نڅا په یوه کلب کې په یوه ترهګریز برید کې څو امریکایي وګړي وژل شوي وو، د امریکې شک دا وو چې په دې برید کې لیبیا لاس درلود. خو په لیبیا باندې له امریکایي بمبارۍ یو څه موده وروسته ثابته شوه چې لیبیا د امریکایانو د وژل کېدو په پېښه کې هېڅ لاس نه درلود. ستاسو په فکر صدر رېګن په رښتیا هم بله لاره نه لرله؟ آیا بش هم د رېګن په پلونو نه دی روان؟

کله مو چې له ځانه واورېدل چې: «بله کومه لاره نه وه»، نو یوه شېبه تم شئ او له ځانه پوښتنه وکړئ: ((آیا په رښتیا هم بله لاره نشته؟))؛ او بیا وګورئ چې ارومرو به یوه نه یوه لاره در تر سترګو شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ نور خلک محاسبې ته نه شو اړ کولای، خو پخپله د خپل ځان په وړاندې ځواب ویونکي کېدای او د نورو چلند او فکر خامخا اغېزمن کولی شو. د ځان د محاسبې له امله موږ په ډېری چارو کې نور خلک ښه چلن ته هڅولای شو.

کله مو له کوم چا نه اورېدلي دي: ((**په ما خو دا هر څه شیطان وکړل.**))؛ له محاسبې څخه د ځان ایستنې دا دوهمه اسانه لار ده: «پر ځان مې کنترول نه وو»؛ «ډېر زیات په غوسه شوی وم»؛ «هېڅ په هوښ نه وم»؛ او یا «بې کنټروله شوم».

زما مشر ورور او مېرمنه یې په خپلو کې په کومه خبره ډېر سخت خفه دي. له دواړو خواوو د غوسه ناکو جملو راکړه ورکړه روانه ده. چیغې یې اسمان رانیسي. داسې ووایه چې د الفاظو جنګ روان دی. له دواړو خواوو د دلایلو انبارونو را رهي دي او په ژبو کې تر وروستي بریده تریخوالی دی، ته وا دواړه «بې کنټروله» شوي دي. ناڅاپه د ټیلیفون زنګ وکړنګېده. ورور مې غوړږ ور پورته کوي: ((بخاري صېب! څنګه یاستئ؟))

د ورور غږ مې ناڅاپه ډېر زیات ورو او ارامه شو. ژبه یې خوږه او پر څېره یې د ملګرتیا او دوستۍ وزرې وغوړېدې، بل خوا وړیندار هم ارامه ښکاري (ته وا، دواړه بېرته باکنټروله شوي او په دې ډېر ښه پوهېږي چې په څه ډول بېرته خپل ځان کنټرول کړي)؛ خو ورور لا غوږئ ایښې نه وه چې بیا هماغه تریخ غږ، هماغه چیغې او هماغه دلایل. ورور او وړیندار مې بیا ((بې کنټروله)) شوو.

راشئ چې ته د تېښتې دریمه لاره در وښیم، واخلئ ویې لولئ، دلته لیکلي ده «**زه نه پوهېږم**».

(c) ketabton.com: The Digital Library

له دې دروازو څخه موږ په دوه ډوله تېرېږو:

۱- کله چې موږ پر حقه يو. ۲- کله چې غواړو وتښتو.

مثلاً يو کتاب په فرانسوي ژبه کې دی او زه په فرانسوي ژبه نه پوهېږم نو زه به وايم چې ((زه نه پوهېږم)) دا څه ليکل شوي دي. خو کله نا کله چې موږ دا خبره کوو چې ((زه نه پوهېږم)) نو په خپل زړه کې پوهېږو چې په اصلي خبره خبر يو. د اصلي ستونزې د هوارولو پر ځای دا خبره کول چې ((زه نه پوهېږم چې پلانکی کار ولې وشو))، ډېر اسانه برېښي.

مثلاً زما يوې ښځينه مراجع چې له واده نه لس کاله وروسته يې د خپل مېړه له لوري د طلاق وېره بيانوله، ماته وويل ((زه نه پوهېږم چې هغه ولې داسې کوي.))

پر ځای د دې چې هغې په پيل کې خپل مسؤليت منلی وای او دې ته يې غاړه ايښې وای چې د دوی له اړيکې څخه هغه پخوانۍ ژورتيا له منځه تللې، نور يو بل درک کولای نه شي، نوموړې په دې خبره ټوله موضوع له پامه غورځوي چې: ((نه پوهېږم زما د مېړه چلن ولې داسې بدل شوی غوندې دی؟))

له محاسبې څخه د تېښتې يوه لاره دا هم ده چې هغه وخت دا خبره وکړئ چې «زه پوهېږم»، کوم وخت چې په حقيقت کې نه پوهېږئ. ډېر کله موږ ادعا کوو چې موږ په يوه موضوع پوهېږو، حال دا چې په هغه برخه کې موږ معلومات نه لرو. زموږ ادعا وي چې موږ د نورو په احساساتو پوهېږو، حال دا چې له موږ سره د هغوی د احساساتو ذره هومره پروا هم نه وي. د پوهېدو پر مهال د ناپوهي چلن او د ناپوهۍ پر

(c) ketabton.com: The Digital Library

مهال د پوهېدو تمثيل، په اصل کې د ځان لپاره د ژورې کندې ويستل دي. د دې کندې د لا ژورولو مخه نيول هم ستاسو خپله ټاکنه ده.

له داسې خلکو سره ليدنه يوه ډېره منفي تجربه وي چې ډېر کله همدا خبره کوي چې «زه نه پوهېږم» زه ډېر کله پوښتنه ترې کوم: ((که تاسو پوهېدای، نو څه به مو کړي يا ويلي وای؟)) تاسو به حيرانه شئ چې ۸۰ سلنه خلک د دې پوښتنې لپاره له يوه زيات ځوابونه لري؛ حال دا چې څو شېبې وړاندې همدې خلکو د مړاويتوب په حالت کې ويل چې «زه نه پوهېږم».

د تېښتې پر څلورمه دروازه ليکل شوي ((**هېر شوي مې وو**.))

هېرېدل او پخپله خوښه د يو څه هېرول پخپلو کې فرق لري. په دې هېواد کې زموږ له اداري کسانو څخه د دندې اړوند کارونه هېر وي، خو د معاش د ورځو، اضافي مبلغونو او نورو مراعتونو په اړه واړه، واړه جزيات يې هم تل په ذهن کې وي.

کله چې موږ دا پرېکړه وکړو چې يو څه به په ذهن کې نه ساتو او دا ووايو چې هېر شوي مې وو، نو دا په حقيقت له محاسبې څخه له تېښتې پرته بل هېڅ هم نه دي. پر دې پوهېدل اړين دي چې ستاسو له ملګري ستاسو د کليزې ورځ هېره شوې او يا د هغه لپاره د دې ورځې په ياد لرل ضروري نه دي؟

د تېښتې يو حالت دا هم دی چې په «خپلو» مهمو کارونو کې دومره بوخت شو چې د نورو خلکو مهمو کارونو ته هېڅ پاملرنه ونه کړو.

((**زه به هڅه وکړم**))، د تېښتې پنځمه لاره ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو ځلې د رهبرۍ په اړه په يوه سيمنار کې مې اعلان وکړ چې کوم څوک دې را وړاندې شي او زما له لاسه دې د قلم د اخيستو «هڅه» وکړي. يو ځوان را مخکې شو او قلم يې رانه واخيست.

((ما درته يوازې د قلم د اخيستو لپاره د «هڅې» کولو ويلي وو، نه د قلم د اخيستو))، په ټينګار مې ورته وويل؛ ځوان مې په خبره پوه شوی وو او بيا يې د قلم د اخيستو لپاره د کوښښ کولو ډېر اعلی تمثيل وکړ.

که تاسو يوه ملګري ته د ډوډۍ بلنه ورکړئ او هغه په ځواب کې درته ووايي چې: ((هڅه به وکړم))، نو څه ډول احساس به وکړئ؟

نورو ته د کارونو د ور سپارلو پر مهال هم دې ټکي ته پاملرنه اړينه ده. کله چې يو څواک ووايي چې «زه به د دې کار کولو هڅه وکړم»، نو يوه شېبه يې ودروئ او وضاحت ترې وغواړئ چې دی دا کار کوي او که نه؟ آيا په رښتيا هم دی غواړي چې دا کار وکړي او که يوازې غلطول کوي.

ځينې وختونه له «نيم زړه» څخه د ويل شوي هو پر ځای «ښکاره، نه» ډېره ښه وي. بې مسؤله خبره او چلن ډېر کله په اړيکو کې درزونه او خنډونه زېږوي، خپلمنځي باور له منځه وړي او دواړو خواوو ته د سرګومۍ سيورې غوړېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((**که .... نو.....**))؛ د تېښتې يوه بله مهمه لاره ده. په ادارو کې ډېری کارمندان وايي: ((که زموږ پلانونه غوښتنه پوره شي، نو ډېر په مينه به کار وکړو.))

په همدې نږدو وختونو کې د ټوکر جوړونې د يوې فابريکې له کارمندانو سره د مرکې پر مهال يوه کارمند راته وويل: ((که مې معاش زيات کړای شي، نو کولای شم د ډېر توليد او غوره معيار ضمانت ورکړم.)) پخپله فکر وکړئ چې داسې کس ته به څوک ولې ډېرې پيسې ورکوي چې د توليد او معيار هېڅ فکر ورسره نه وي. د توليداتو د برخې مدير ته مې د هغه کارمند د نوم له اخيستو پرته همداسې يادونه وکړه، نو هغه ډېر په هيجان وويل «که کوم کارمند د ډېرې پاملرنې له مخې، توليد او معيار په خپل ځای وساتي، نو ارومرو کولای شم د هغه معاش ور زيات کړم».

زما يو مراجع وايي: ((تر څو پورې چې هغه نجلۍ واده را سره ونه کړي، همداسې به خفه يم، نه به له خپلو عبث کارونو لاس واخلم او نه د خپل مسلک په غم کې کېږم))؛ نو له داسې يو کس سره څوک اړيکه جوړول خوښوي. د يوه بېکاره انسان د خوشالولو له هدف سره د اړيکو جوړول اسانه کار نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ((**که....نو....!**)) لاره، زموږ د موخو او زموږ د شرطونو ترمنځ یو ستر دېوال جوړوي. کله ناکله خو شرطونه له اهدافو هم ډېر مهم شي.

موږ وایو: ((که ته فلانی کار وکړې، نو بیا به باور دربانديې وکړم))؛ موږ د خلکو پر وړاندې پړی اچوو چې هغوی ترې ټوپ واچوي، خو ایا د ټوپ اچولو وروسته پر هغو باور کول پیل کړو؟ امکان لري ویې کړو یا یې ونه کړو، ډېر کله همداسې کیږي چې موږ د هغوی پر وړاندې د ازمېښت یو بل پړی هم وغځوو او یو ځل بیا د ټوپ اچولو بلنه ورکوو.

که تاسو د خپلو موخو پر وړاندې مخلص یاستئ نو شرطونه مو له منځه یوسئ او نېغ په نېغه د خپلو موخو پر لور گامونه پورته کړئ او پخپله د خپل ځان موخه وگرځئ. شرطونه خو له خپل مسؤلیت څخه ځان ویستنه دي. نو ولې د خپلو وړتیاوو غشی په خپل لاس کې نه اخلئ او هغه ټولې تجربې نه ترسره کوئ چې تر اوسه پورې مو یې یوازې خوبونه را لیدل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((**ماته خو هېڅا هم نه وو ويلي**))؛ د تېښتې اووم ور دی. زما ورارہ احسن له ښوونځي راغی، نو يو څه خفه وو. ((کاکا، نن زموږ په ښوونځي کې د ستېژ ډرامه وه، خو ماته هېڅا هم نه وو ويلي.))

((ښه، ځينې نور ماشومان هم ستا په څېر له دې خبرې نه وو خبر؟))، ما ترې وپوښتل.

((نه، نور ټول خو په بشپړ ډول چمتو وو، يوازې ماته چا نه وو ويلي!))

په دفترونو کې هم ډېری خلک شکايت کوي چې د هغوی مشر يې د خپلو کارونو له پايلو نه خبروي. که په رښتيا هم دوی دا گڼي چې دا خبره يې د ترفيع، راتلونکي ژوند او مسلک لپاره مهمه ده، نو ولې پخپله خپلو پايلو ته نه ځير کېږي؟

په ناپوهۍ کې ستاسو «مزې» وي او د پوهېدو په بدل کې مو کړاو په برخه کېږي. غوره همدا ده چې د ارامتيا خادر د يوې شېبې لپاره وغورځوئ او د کوم شي چې په لټه کې ياستئ، د هغه د ترلاسه کولو لپاره لاس په کار شئ.

که تاسو د خپلو کارونو له پايلو خبر اوسئ او په دې اړه خپل راپور د خپل مشر په مېز کېږدئ او د هغه نظر وغواړئ، نو د مشر لپاره به مو دا يو ډېر مثبت گام وي. کله چې تاسو خپله بريا، ماتې او نيمگړتياوې د خپل مشر په وړاندې کېږدئ، نو په اصل کې مو د هغه کار ور اسانه کړی دی.

د ناپوهۍ «بار» تاسو نه شئ زغملای. د ژوند په سفر کې ويده پاتېدل او يا په بشپړ ډول «حضور» نه لرل، گرانه سودا ده. خپل چاپېر ماحول ته په ځيرتيا وگورئ. د بدن د هر هډوکي غږ ته غوږ ونيسئ او هڅه وکړئ چې له خپله ځانه په هر هغه څه پوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

شئ چې تاسو يې ګيله کوئ. که مو په سر کې لا د دې ستونزې حل را وايست، نو ډېره ښه ده؛ که نه نو ټول ژوند به مو په همدې ګيلو کې تېر شي چې ((ماته خو هېڅ‌چا هم نه وو ويلي.))

((**دا زما تېروتنه نه ده**)) دا لوحه د تېښتې پر اتمې دروازې راځوړنده ده. د يوې پېښې مسؤليت د بل پر اوږو اچول، په اصل کې په خپل ځان باندې د زدکړې د هرې لارې د تړلو په معنا ده. د منفي حالت مسؤليت د بل چا پر اوږه له اچولو وروسته تاسو د خپلې برخې له سزا څخه وژغورل شئ. په هر حال کې په دې کې ستاسو هم څه نا څه «ونډه» وي.

هو، په ځينو کارونو کې په رښتيا هم زموږ تېروتنه نه وي، خو هر ځلې د نورو ملامتول او پر نورو تور لګول په اصل کې موږ پخپله د تيارو او جمود کندو ته ور ښويوي چې له امله يې زموږ عزت نفس کمزوری کېږي.

په زندان کې د يوې څېړنې له مخې، يوازې درې سلنه زندانيانو د خپل جرم مسؤليت ومانه. د پاتې ۹۷ سلنه زندانيانو د کيسو عنوان همدا وو چې: ((په دې کې زه اصلا ملامته نه وم.))

د غلا په جرم کې بندي له يوه زنداني نه مې وپوښتل: ((څنګه دلته را ورسېدې؟))

زنداني په ډېر معصوميت ځواب راکړ: ((زندان ته د راتګ لپاره زه ملامت نه يم. موږ په يوه بانک کې د غلا کولو په هوډ ووتو. ټاکل شوې وه چې د عسکرو د راتګ په حالت کې به مې ملګرى خبروي. خو کله چې عسکر راغلل، هغه راته هېڅ هم ونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویل، زه یې همالته پرېښودم او پخپله وتښتېده. ښه نو، په دې کې زما څه گناه ده، زه خو د خپل ملگري د بې وفایي له کبله زنداني شوی یم.))

له محاسبې نه تېښته په اصل کې د ستونزې له علت نه تېښته ده. د دې برعکس که له خپل ځانه دا پوښتنه وکړئ چې ((په هغه حالت کې مې څه زدکړه کولای شوای؟)) او یا ((لا تر اوسه کوم څه بشپړتیا غواړي؟))؛ نو د ژوند لوری مو په یوه شېبه کې بدلون موندلی شي.

((**دا زما کار نه دی**))، د تېښتې یوه بله زړه راکښونې لاره ده. په دې تېرو ورځو کې زه او زما ملگری «حسن اظهر» یوه داسې هوټل ته د مېلمستیا لپاره بلل شوي وو چې په بېکاره خدماتو کې د شهرت له کبله په همدې نړدو کې بندېده. د خوړو لوښي له اړتیا کم او ډوډۍ یخې و سړې وې. نړدې گارسون ته مې شکایت وکړ، نو هغه وویل ((دا زما کار نه دی.))؛ حسن ته مې وویل «له همدې امله دا هوټل دې حال ته رسېدلی دی».

په بریالیو ادارو کې داسې نه وي. هلته هر کارمند د مشتري هر کار خپل کار گڼي. هلته پر کارونو باندې د کوم کارمند نوم نه سرېښول کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو هم فکر وکړئ چې له کور نه دباندې، په دنده یا خپلوانو کې هغه کوم کارونه دي چې تاسو یې خپله «دنده» نه ګڼئ؟ د دې کار له امله مو تر اوسه پورې څه زیان لیدلی دی؟ څه به وشي که چېرته د «دا زما کار نه دی» لوحه له خپل ذهن څخه را ښکته کړئ. که تاسو د هر کار د کولو لپاره تیار شئ، نو ژوند به مو کوم مسیر غوره کړي؟

((**زه یې نه شم کولای**)) مو د لسمې دروازې په لور سوق کوي. هنري فورډ وایي «کله چې تاسو دا خبره کوئ چې زه دا کار کولای شم او یا دا کار زما له وس نه بهر دی، نو په دواړو حالتونو کې سمه خبره کوئ».

موږ د هر حالت پایلې له وړاندې څخه لا د خپل ذهن پر پرده وینو او بیا د همدې پایلو د رښتیا ثابتولو لپاره هر کار کولو ته پایښې را بڼه وهو. د پایلې دمخه لا ټاکل او بیا هغه څه کول چې ټاکل شوې پایله رښتیا کړي، دا مو د خپل ذهن تولید دی.

ښایي موږ هغه وخت هم «زه یې نه شم کولای» ووایو چې په زړه کې وایو چې «زه یې نه کوم.»

د کارونو د کولو ټول صلاحیت او ځواک ستاسو په درون کې اېښی دی، تاسو باید یوازې دا اعلان وکړئ چې پر دې ځواک او صلاحیت یوازې ستاسو خپل واک دی.

کله چې له ځانه دا خبرې چې «زه چېک نه شم لیکلی»؛ «زه ورزش نه شم کولای» او «زه ریاضي نه شم زده کولی» واورئ نو له هغه وروسته ارومرو د ((زه یې نه شم کولای)) او ((زه یې باید ونه کړم)) ترمنځ توپیر ولټوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپله «خوښه» وپېژنئ. د دې خبرې په ځای چې «زه د دې کار واک نه لرم»، د خپل اختیار، ځواک په کار واچوئ او پر دې اختیار خپله دعوا وکړئ.

له ډېری اداري او اجرایوي مدیرانو سره د خبرو پر مهال له هغوی اورم: ((زه د خپل کار د کولو لپاره واک و صلاحیت نه لرم))؛ په داسې حال کې چې ډېری وختونه هغوی دا واک لري، خو پر هغه باندې یې د ملکیت کولو حوصله نه وي. ((زه یې کولای شم))، د بریا پر لور لومړی ګام دی.

((**زه خو بس همداسې یم**)) مو پرمخ د تېښتې یوولسمه دروازه پرانیزي. ((زه چې څنګه یم، ښه یم؛ زه نورو زدکړو ته اړتیا نه لرم؛ زه پوره یم.))؛ دا ډول فکر په دې معنا دی چې سړی له خپل اوسني حالت څخه ذره هومره ښورېدو ته هم چمتو نه دی، له خپل مسؤلیت څخه په تېښته کې دی او پر نورو تکیه کول یې عادت ګرځېدلی. ښایي هغه مهال له ده دا هېر وي چې موږ انسانان په ونو پورې د راځوړندو مېوو په څېر یو، موږ وده کوو او یا بیا ورستېږو.

که چېرته زموږ لیدلوری، فکر، چلن او فلسفه جامده وي، نو باید د ورستېدو او خوړینېدو لپاره چمتوالی ونیسو. کله چې موږ د انعطاف نه کولو چلن غوره کړو، نو خلک له موږ «سره» د کار کولو پر ځای په موږ «باندې» په کار کولو مامور شي او په ټوله کې یو خنډ وګرځو او په پای کې د خپلې دې سر زورۍ لویه بیه پرې کوو، ځکه چې دا تړلی حالت موږ د بریا په سفر کې د شا په لور ټېل وهي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

((**لږ نور صبر وکړئ**))، د ځان له محاسبې څخه د منډې دوولسمه لار ده. د رهبرۍ په ټولګي کې یوه ښاغلي راته وویل: ((زه به وګورم چې تاسو څنګه زما منفي افکار او چلن بدلوئ. څنګه ماته یو څه را زده کوئ او ما تکړه کوئ.))

کله چې دا ډول تګلاره غوره کوئ، نو په اصل کې له پروګرام څخه د استفادې او د ذاتي بدلون مسؤلیت پر نورو اچوئ او د ځان لپاره د دې سیمینار د ګټور کولو لپاره هېڅ عملي ونډه نه اخلئ، بلکې یوازې یو پټه خوله ناست نندارچي ګرځئ.

په کاروبار او اړیکو کې دا ډول خلک یوازې د نیمګړتیاوو په موندلو مامور کېږي. له خپل ځان څخه یې د مرستو، همکاریو او د ښو احساساتو مخه ډب کړې وي او کله چې حالت وران شي، نو په ویاړ سره وایي: ((ما خو مخکې لا درته ویلي وو.))

د خپل ژوند د هرې پېښې تر شا په یو نه یو ډول زموږ خپل لاس وي. له ژوند نه چې هر څه وغواړو، ترلاسه کولی یې شو؛ هر څه چې لټول وغواړو، لاسته یې راوړلی شو. خو که چېرته د بریا لپاره مو له دې دوولسو لارو څخه کومه یوه غوره کړه، نو د خپلې بریا مسؤلیت به مو په نورو اچولی وي او زموږ به یوازې بې وسي په برخه کېږي.

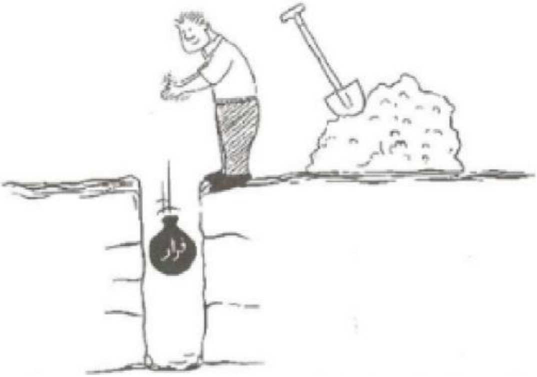
خلک د خپلو اړتیاوو د پوره کولو پر ځای ستاسو اړتیاوې خپل لومړیتوب نه ګرځوي. که تاسو په خپل ژوند کې د مثبت بدلون لپاره نورو ته سترګې په لار یاستئ، نو بیا ټول ژوند یوه وژونکي انتظار ته چمتو اوسئ.

د مسؤلیت له احساس څخه د تېښتې او له محاسبې څخه د ځان ایستنې ډېرې نورې لارې به هم وي. په پوره رښتینولۍ ووایئ چې په دې دوولس لارو کې مو کومه یوه د خوښې لار ده؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کومو لارو ډېر تگ راتگ کوئ؟ کېدای شي تاسو په دې لسټ کې زیاتوالی وکولی شئ. که مو ځواب دا وي چې: ((له ما سره د دې کار وخت نشته))؛ نو مبارک مو شه، یوه بله دروازه مو هم وموندله.

خو په یاد ولرئ چې تېښته اخر هم تېښته ده؛ یو وخت راځي چې له حقایقو سره مخ کېدو ته اړ کېږئ. له محاسبې څخه په منډو، منډو اخر ستومانه شئ او کله نا کله خو مجبوره کېږئ چې د خپل وجدان د قاضي په وړاندې ودرېږئ.



د خپل جسمي او ذهني سلطنت لپاره د یو ښه واکمن کېدا ثبوت وړاندې کړئ. د خپلو وړتیاوو واگې په خپلو لاسونو کې واخلئ او ژوند په بشپړ ډول د مسؤلیت له احساس سره تېرول پیل کړئ او بیا وگورئ چې په څه ډول مو د بریاوو اسمان تر پښو لاندې ورو، ورو غوړېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فیل زما ملګری نه دی

«د فیل پر پلونو به نه ځو.»

عجیبه خبره مې کړې، کنه؟

خو زما خبرې ته لږ په ځیر غوږ شئ، ځکه له دې وروسته چې کومه خبره کوم، هغه ستاسو په شخصي او مسلکي ژوند کې انقلاب راوستلی شي.

نو اجازه ده چې د فیل پر پلونو د نه تلو خبره څرګنده کړم؟

د هند په یوه ولایت کې به فیلان د پېټو او بارونو د لېږد او وړلو لپاره کارول کېدل. د خلکو لپاره دا خبره اکثر د اندېښنې لامل ګرځېده چې په اوزګارو وختونو کې فیلان په څه ډول کنټرول کړي. د فیلانو ړوند ځواک په څه ډول کنټرول کړای شي؟ د دې پوښتنې ځواب له دوی سره نه وو.

د یوه عمر خوړلي ذهن ته یو نوی فکر راغی: «څنګه به وي که له ماشومتوب څخه یې لا روزنه وشي؟»

«څنګه روزنه؟» ټول حیرانه ول.

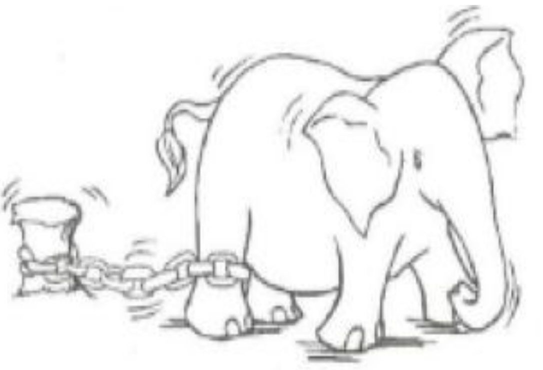
«که د فیلانو په ذهن کې له ماشومتوب څخه لا د کمزورۍ او بېوسۍ احساس ځای پر ځای شي، د هغوی په ذهن کې د کمزورو فکرونو پردې وغوړول شي او هېڅ کله پرې نه ښودل شي چې د خپل «ړوند ځواک» اټکل وکړي، نو د هغوی کنټرول به هېڅ ستونزمن نه وي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

«خو دا به کېږي څنګه؟» حیرانتیا یې وار په وار زیاتېده.

او بیا د عمر خوږلي نظر خپله ګټه په ډاګه کړه.

کله چې فیلان ډېر واړه وو او وزن به یې په ډېره سخته پنځوس شپېته کیلو وو، نو په یوه درانه زنځیر به یې وتړل. ټوله ورځ به فیلانو له دې زنځیر سره خپل زورنه ازمایل او له دې بوج څخه به یې د ځان د خلاصون په خاطر د خپلو متو ټول زور ولګاوه خو... بې ګټې.

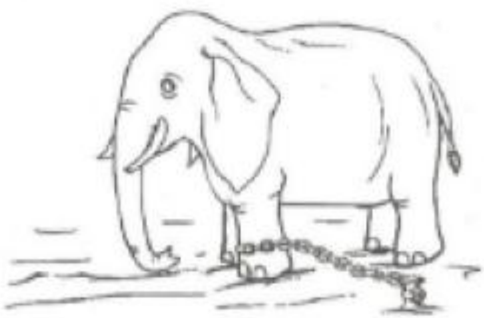


ورو، ورو فیلانو په خپلو هڅو باندې خپل باور له لاسه ورکړ. په پیل کې خو هغوی له دې حالت څخه کړېدل او ځورېدل، خو په پای کې یې ماته ومنله. ورو، ورو حالت نور هم پسې په زړه پورې شو، اوس خو هغوی باور کړی وو چې له دې زنځیر نه د دوی خپلواکي اصلاً امکان نه لري. هغو زده کړل چې همدا زنځیر یې اوس برخلیک دی. په خپلې بې وسۍ باندې پوخ باور ورو، ورو د هغو ټول «ځواک» وزبېښه. او یوه ورځ یې دې حقیقت ته غاړه کېښوده چې د دې زنځیر له بند څخه نه شي ازادېدی او ویې منله چې د دوی ځواک پر همدې زنځیر پای ته رسېږي. دوی یوه شوو چې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

زنځیر د دوی د ځواک له برید څخه بهر دی. تر دې زیاته د خوند خبره خو دا وه چې اوس فیلان د لومړنیو زنځیرونو په پرتله هم په کمزورو زنځیرونو تړل کېدل، خو بیا هم د هغو څښتنان د دوی په قابو کولو کې بریالي وو. خلکو د فیلانو د «ړانده ځواک» د کنټرولولو حل موندلی وو. د زوړ سړي د پلان له مخې د کلي خلک د پیلانو په «روزنه» کې بریالي شوي وو.

اوس چې فیلان له لویېدو وروسته اته یا لس زره پاونډه درانه شوي وو او ځواک یې هېڅ حد نه درلود، نو بیخي یې هم د دې زنځیرونو د ماتولو هڅه ونه کړه او نه یې هم کله په دې اړه فکر وکړ. په دې چې دوی پوهېدل چې بریا هېڅ امکان لري. دوی خبر وو چې دوی څومره بدمرغه، شوم، بې وسه او کمزوري دي او دا چې دوی د خپل بد حالت د بدلون په خاطر هېڅ هم نه شي کولای.



تاسو په خپله هم پوهېږئ چې د فیل د بې وسۍ احساس رښتینی نه دی. فیل چې د خپل ځان لپاره کوم «بریدونه» تعین کړي دي، هغه رښتیني نه دي. د دې «بریدونو» او «بېوسیو» فکر خو یوازې د ده په ذهن کې دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په همدې ډول موږ انسانان هم خپل ځان ته همداسې خپل ځاني «بريدونه» وټاکو. موږ په لوی لاس خپلو «بادارانو» ته اجازه ورکړو چې په څه ډول غواړي، هماغسې دې موږ وروزي. وروسته د خپلې روزنې له کبله ډېر ژر پوه شو چې زموږ وړتياوې نابسندويه دي، زموږ ذهن ښه نه دی، موږ نوښتګر فکر نه لرو، زموږ بڼه او شکل د هېڅ کار نه دي. له همدې امله، موږ تر لوړو هسکو نه شو الوتلی. موږ هېڅ کله د حالاتو له ظلمونو نه شو په امان کېدای. او په پای کې يوه ورځ پر دې باوري شو چې د بېوسۍ، بېوزلۍ، ناهيلۍ او ماتې له زنځيرونو نه خپلواکي اصلاً امکان نه لري.

مګر حقيقت خو دا دی چې د فيل غوندې ستاسو د «بېوسۍ» فکرونه هم ربښتيني نه دي. تاسو تر کوم ځايه تلی شي، د هغې بريد په نړۍ کې نه، بلکې يوازې ستاسو په ذهن کې دی. د خواشينۍ خبره خو دا ده چې د دې دنيو ذهني فکرونو له امله موږ په خپل منفي چلند او عقيدو دومره پوخ ايمان راوړو او دا باور وکړو چې موږ يو ښه ژوند نه شو تېرولای او هېڅ کله هم نه شو برياليي کېدای. نه لوی اهداف ټاکلی شو او نه هغو ته رسېدلی شو. خوشاله او شتمن کېدای نه شو، يو بريالی کاروبار نه شوی پيلولی، د پرمختګ په ليسټ کې هېڅ کله زموږ نوم نه شي راتلی او زموږ خوبونه او هيلې هېڅ کله نه شي پوره کېدای. په ساده ټکو کې زموږ ګران تکيه کلام همدا وګرځي چې «زه هېڅ بخت نه لرم.»

خو ستاسو فکر او حالات بايد په همدې ډول دوام ونه مومي. منفي فکرونه دا حق نه لري چې زموږ برياليتوبونه را محدود کړي. که تاسو په ربښتيني زړه د برياليتوب هيله لرئ (او له ځان سره ټوکې نه کوئ)، نو سمدلاسه په خپل ذهن کې ناروغ فکرونه په روغو فکرونو بدل کړئ. خپل فکر، چلن او باورونه ونن‌ګوئ. له خپلو «بريدونو» تېر

(c) ketabton.com: The Digital Library

شئ. د خپل ژوند د بدلون لپاره هر شي ته چې تاسو اړتیا لرئ، هغو مو په درون کې ځای لري. ستاسو دننه «ړوند ځواك» پروت دی، هغه ځواك مه پرېږدئ چې د یوه زنځیر پر وړاندې، خپله وسله وغورځوي.

په یاد ولرئ. هېڅ کله ماتې مه منئ، هېڅ کله د فیل په پلونو پل مه ږدئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان وپېژنئ

«بریا، پرمختګ او لوړو مقامونو ته په ارامه او باوري توګه د رسېدا لپاره تېزه سورلۍ ستاسو «فطري وړتیا» ده.»

فطري وړتیا د هغه «خطر ضد موټر» په څېر ده چې ستونزمن منزل ته به مو په لږ وخت کې په خوندي او ارامه ډول ورسوي.

په خپل ژوند کې کابو هر کس د لوړتیا او بریا هیله لري، ځکه په طبیعي ډول هر انسان د کمال په لټه کې وي. د کایناتو خالق هم په هر انسان کې د لوړتیا تخم کرلی دی. له همدې امله د انسان دننه دا هیله تل سر راپورته کوي چې له نورو څخه بېل او ځانګړی وبرېښي، کوم ځانګړی کار سرته ورسوي، یو ناشونی شی، شونی کړي، د کوم ساحل پر شګو یا په لوړه غونډۍ خپل اغېز پرېږدي، د پښو چاپونه یې وپېژندل شي، درناوی یې وشي او تلپاتې شي. ګواکې انسان په بنسټي توګه د بریا، لوړتیا او پرمختګ لېونۍ مینه لري. خو د دې هدف د ترلاسي لپاره چې کومه لاره یا سورلۍ غوره کوي، هماغه دا پرېکړه کوي چې نوموړی به دې هدف ته ورسېږي او که به ناهیلی پاتې شي.

که هدف سخت وي،ستونزمن او لرې هم وي، حال دا چې چې تاسو د مېږي په څېر تګ کوونکي په ګوډ اوښ د خپل بریالیتوب سفر پیل کړئ، نو ډېر ژر به مو د سفر ستومانۍ، د لارې ستونزې، او د بې باورۍ و ناهیلۍ احساسات ټولې وړتیاې وزبېښي. د لوړتیا هیله به مو له زړه نه خپل ټغر ټول کاندي او د بریالیتوب خوب به مو له سترګو کډه وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له هدف سره ستاسو مینه او اخلاص په خپل ځای صحیح دی، خو د لارې او سورلۍ په انتخاب کې ماته خوړل، په اصل کې د ماتې لپاره د چمتوالي په معنا ده. په دې ډول به مو ژوند په یوه داسې ناپایه او بې سر و پښو سفر بدل شي چې په پای کې به مو یوازې ستړیا او ستومانۍ په برخه وي. د خلکو اکثریت په ژوند کې د خپل هدف د ټاکلو پر مهال خپل درون ته د کتلو پر ځای، یوازې هاخوا دېخوا ګوري. شاوخوا خلک څه کوي؟ خلک د دوی په اړه څه نظر لري؟ خلک له دوی څخه د کوم ډول هدفونو د بشپړاوي تمه لري؟

او دغه خلک، بیا ځان د خلکو د هیلو دار ته د پورته کېدا لپاره چمتو کړي او پاتې ژوند د خپل ځان پر ځای، د خپلې ماتې لپاره د ټولنې په مسؤل ګڼلو کې تېره کړي.

«زه فکر کوم چې ته د کرکټ ښه لوبغاړی کېدای شې، که ته خپل فټنس ته پام وکړې، په منظم ډول ورزش وکړې، له کوم ښه روزونکي سره مشوره وکړې او زیار وکړې، نو کرکټ زده کولی شې.» یو چا یې تر غوږو دا خبرې ور تېرې کړې او منده یې کړه چې اوس وسیم اکرم یا عمران خان شي.

دا ډول خلک ټول ژوند هم خپل درون ته سم غوږ نه ږدي، بلکې د شاوخوا د بې توله او بې وزنه غاړو په وړاندې د خپلو نایابه وړتیاوو ګڼا ته ناست وي او خپل ځان د یوه بې ګټې زیار له لاسه سوځېدو او کړېدو ته پرېږدي.

د شنو، زرغونو، لوړو، ښکلو او ګڼ سیوره ونو د ودې راز د هغو په «تخم» کې دی. د هرې ونې تر شا یو تخم وي چې پرېکړه کوي د ونې جوړښت، لوړتیا، رنګ و بڼه او

(c) ketabton.com: The Digital Library

مېوه به ښځنگه وي. د ام ونه يوازې امونه نيولای شي. د انارو په هيله که د ام ونه هر څومره وکرېږي، بيا به هم ماته خوري.

د ونو په څېر په انسانانو کې هم يو ځانگړی تخم ايښودل شوی دی چې د انسان د رنگ، بڼې، قد او شکل ترڅنگ، د ده د وړتياوو، لومړيتوبونو او فطري ځانگړنو راز هم پکې نغښتی وي. د دې تخم د پېژندنې او سمې اوبونې له مخې انسان کولی شي چې ځان او نورو ته گټه ورسوي.

د بريا او لوړتيا ترلاسی هغه وخت ناشونی کېږي چې کله تاسو د خپل تخم پټ ځواک له پامه وغورځوئ او د خپل لاسي موخو په لټون کې کرېدل غوره کړئ.

که موږ خپل تخم تجزيه کړو، نو په ډاگه به شي چې له دننه څخه موږ ټول انسانان د ښه والي هيله من يو. موږ ټول غواړو چې خوشالي، بريا او ربښتيني خوښي مو په برخه شي، زموږ له لاسه د نورو په ژوند کې خوشالي وزېږي او د ځمکې پر مخ غمونه، مصيبتونه او اندېښنې پای ته ورسېږي.

د انفرادي او ټولنيزې بريا او ارامتيا دا مقصد د هر انسان په تخم کې نغښتی دی. د دې تخم د ودې اړين مسؤليت پخپله زموږ په غاړه دی، که نه نو له دې تخم سره يو ځای به د تل لپاره، تر ډېرې، ډېرې خاورو لاندې خښ شو.

په ۱۹۸۰ء کې امريکايي اروايوهانو په يوه مهمه څېړنه کې ۱۵۰۰ وگړي را ټول کړل. له دې پنځلس سوو څخه ۸۷ سلنه هغه ډله کسان وو چې د پيسو گټلو لپاره له هر شي تېرېدلو ته چمتو وو، په داسې حال کې چې د کوم کار دوی هيله لرله، غوښتل يې چې د هغه لپاره بيا وروسته وخت وباسي. دې خلکو د خپل فطري صلاحيت په مټ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یو څه د کولو پر ځای، داسې «هر څه» کولو ته سر تمبه کړی وو چې په لنډ وخت کې یې شتمن کړي. دوی په دې اند وو چې په دې ډول به دوی د خوښې کار او د فطري استعداد د ښکارولو لپاره غوره فرصتونه پیدا کولای وشي. په داسې حال کې چې دوهمه ډله کسان چې د ټولټال وګړو ۱۳ سلنه وو، هغه څوک وو چې د پیسو پر ځای یې د خپلو طبیعي وړتیاوو له مخې کار کولو ته لومړیتوب ورکړ او هوډ یې وکړ چې دوی به د پیسو فکر ته د خپلو طبیعي وړتیاوو پر ښودلو، لومړیتوب نه ورکوي.

شل کاله وروسته د هغه پنځلس سوو وګړو ژوند ته له نوې سره کتنه وشوه. د کتنې نتایجو ارواپوهان حیرانه کړل. په پنځلس سوو کې ۱۰۱ تنه میلیونران شوي وو او له دې نه هم د حیرانتیا ځای دا وو چې په دې ۱۰۱ کسانو کې ۷۹ په هغې ډلې پورې اړوند وو چې په څېړنه کې د شته د ټولټال کسانو ۱۳ سلنه یې جوړوله او هغه کسان وو چې د خپل تخم وده یې د خپل ژوند هدف ګرځولی وو.

یوازې د خپل «تخم» د ودې له لارې مو ځان او د نورو لپاره د خوښۍ او بریالیتوب خوب پوره کولای شئ. په دې چې کله تاسو له طبیعي وړتیاوو سره د همغږي او باهدفه ژوند تېرولو پرېکړه وکړئ، نو بیا مو بریا، نوم او درناوی په خپله د ژوند برخه وګرځي. د ختیځ شاعر علامه اقبال هم دا خبره تاییدوي:

فیض فطرت نے تجھے دیدۂ شاہیں بخشا

ژباړه: د فطرت لورېینې د باز سترګې در پېروز کړې.

بېړنۍ، اسانه او لویه بریا یوازې د خپلو طبیعي غوښتنو په اساس په وړاندې تګ کې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خلکو خبرو ته د غوږ نیولو پر ځای یوه شیبه چوپتیا غوره کړئ او د خپل دروني غږ د اورېدو هڅه وکړئ. بیا د هغه ودې ته خپل ټول وسایل وسپارئ.

یوه ډېر په زړه پورې کیسه په دې ډول ده چې د انسان د تخلیق پر مهال الله تعالی چې کله انسان ته د «وړتیا» ډالۍ ورکوله، نو څلور واړه مقربې پرښتې یې خپل حضور ته وغوښتې او ویې فرمایل: «نن چې کومه ډالۍ انسان ته ورکوم، غواړم هغه پټه پاتې شي تر څو انسان تر هغه ځایه پورې په اسانه ور ونه رسېږي. دا ډالۍ د وړتیا او لوړتیا ډالۍ ده، تاسو ووایئ چې چېرته یې پټه کړم؟»

لومړۍ پرښتې وویل: «اې زموږ باداره! غوره به دا وي چې دا ډالۍ د ځمکې تر پوړونو لاندې پټه کړئ، هلته انسان نه شي ور رسېدلی.»

الله تعالی لرې راتلونکي ته وکتل او د نه په بڼه یې سر وښوراوه.

دوهمې پرښتې وویل: «اې زموږ معبوده! ښه به وي چې دا ډالۍ تر اوبو لاندې، کوم چېرته په ژورو سیندونو کې پټه کړئ.»

الله تعالی راتلونکي ته وکتل او انکار یې وکړ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریمې پرښتې وویل: «اې زموږ خالقه! زه خو وایم چې دا ډالۍ دې په اوو اسمانونو کې کوم چېرته پټه کړای شي.»

څلورمې پرښتې وویل: «اې زموږ مالکه! تاسو پخپله تر ټولو ښه پوهېږئ، خو زه به دا عرض وکړم چې دا ډالۍ دې له ځمکې پرته په کومه بله سیاره کې پټه کړای شي تر څو انسان ور ونه شي رسېدلای.»

الله تعالی دا دواړه وړاندیزونه هم رد کړل او وېې فرمایل چې: «زه وینم چې انسان به هرومرو سیندونو، ځمکو، اسمانونو او سیارو ته ورسېږي... د همدې لپاره د وړتیا او لوړتیا ډالۍ هلته نه بلکې .... د هغه دننه، د هغه په زړه کې پټوم، په دې چې تر هر څه وروسته به یې هلته لټوي.»

آیا دا رښتیا نه دي چې موږ خپل درون ته تر هر څه وروسته ور کوزېږو.

د لوړتیا د تخم پېژندنه په اصل کې د خپل ځان د ودې د سفر لومړی ګام دی. که هره ورځ دې تخم ته د رڼو موخو، پخو عقایدو، سمو ارزښتونو او مثبتو او سپېڅلو فکرونو خواړه ورکړو، نو بیا وګورئ چې څنګه په اسانه تګ د بریالیتوب پر زینو ور پورته کېږئ. که ستاسو تخم د انارو وي، نو ستاسو لپاره د منو نیول ناشونې ده. د منو په هیله د څوربدو او د موسم، ځمکې، تودوخې، باران او کود د رټلو پر ځای خپل دروني انار در خپل کړئ. تاسو ځانګړي یاستئ، بېل یاستئ او د انفرادیت همدا پېژندنه مو د بریالیتوب د سفر ضمانت دی. همدا خبره زموږ نومیالي صوفي شاعر «شاه حسین» په دې ډول کړې:

(c) ketabton.com: The Digital Library

«جے تیں آپ پچھاتا، سائیں دا ملن اسان
بندے آپ نوں پچھان»

ژباړه: که دې خپل ځان وپېژانده، نو د بادار موندل اسانه دي؛ نو اې سړیه! خپل ځان دې وپېژنه.

کوم شیان چې د زېږون پر وخت په طبیعي ډول موږ ته را پېرزو کېږي، هغې ته «فطرت» وايي او هغه شیان چې په ټولنه او له خلکو سره په تګ راتګ یې زده کوو، هغو ته «روزنه» ویل کېږي.

د فطرت او روزنې بحثونه له څو کاله راهیسې د فلاسفه وو، اروا پوهانو او بیولوژي پوهانو یوه مهمه موضوع پاتې شوې. «د جین په بنه د منځته راغلو ځانګړتیاوو او وړتیاوو په اساس د انساني شخصیت، اړین رغښت صورت مومي.» دا ادعا د «فطرت» ملاتړې ډله کوي.

په داسې حال کې چې د «روزنې» د ملاتړ ماهرینو په اساس یوازې د چاپېریال او روزنې تر چتر لاندې د انسانانو د ژوند لوری ټاکل کېږي، خو زما په فکر د فطرت او روزنې (وراثت او چاپېریال) تر منځ خپلمنځي تعامل د انسان ژوند ته جوړښت ورکوي.

زما په اند تر لوړتیا او بریا پورې په ورو تګ، خوندي ډول او باور سره د رسېدا خوب یوازې هماغه مهال امکان لري چې انسان خپل شخصیت د فطرت پر ځای په روزنه سمبال کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې موږ د یوه کس فطرت په روزنه بدل کړو، نو په اصل کې د هغه لپاره د بریالیتوب د سفر د اسانه کولو دنده سرته رسوو.

د تاریخ پاڼې د داسې لویو انسانانو له لاسته راوړنو ډکې دي چې د خپل ژوند لپاره یې د نورو له خوا ټاکل شوو موخو سره مخالفت ښودلی، خپل دروني تخم یې پېژندلی او بیا یې د چاپېریال ځواکونه د هغه تخم د ودې او غوړېدا لپاره په بریالیتوب سره په کار اچولي دي.

د نومیالي هنرمند، سندرغاړې، ساینسپوه، شاعر، نوښتگر، لنډه دا چې د هر بریالي شخص د کیسې تر شا په ډېره اسانه هغه «تخم» لټولای شو چې پر وخت، په متوازن او غوره ډول پالنې د بریا تر لوړو هسکو پورې رسولی.

که تاسو هم د بریا تر ټولو هسك اسمانونه لمسول غواړئ، نو خپل درون ته ور ښکته شئ او د هغه تخم د غوړېدا لپاره رڼا، کود، هوا او اوبه چمتو کړئ.

د خپل فطرت په روزنه باندې د بدلولو لپاره همدا تر ټولو ښه وخت دی. اقبال فرمايي:

«موسم اچھا، پانی وافـــــر، مٹي بھی زرخـــیز
جس نـے اپنا کھیت نه سینچا، وه کیسا دہقان؟»

ژباړه: ښه موسم، پرېمانه اوبه او خاوره هم کرنیزه ده. نو که چا خپل کښت اوبه نه کړ او ویې نه غوړاوه ، نو دا څنگه کروندگر دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

نومیالی امریکایي سندرغاړی او اداري مشاور مایکل جونز له نن نه څو کاله وړاندې په یوه معمولي هوټل کې د سندرغاړو له یوې ډلې سره وو. که څه هم نوموړي خپله شخصي موسیقي هم تیاره کړې وه، خو ده به خپله موسیقي ډېره کمه غږوله. جونز به ډېر کله د امریکې د نامتو سندرغاړو د مشهورو سندرو سازونه غږول. یوه ورځ له معمول سره سم نوموړی د موسیقۍ په غږولو بوخت وو چې یو زوړ سړی یې څنګ ته راغی، یوه څوکۍ یې ورته راکش کړه او موسیقۍ ته په ډېر غور، غوږ شو. د هغه له دې چلند څخه مایکل یو څه اندېښمن شو. عمر خوړلي د اشارې په ډول په مهربانه انداز هیله ترې وکړه چې خپل کار ته دوام ورکړي.

ناڅاپه زوړ سړي ودراوه او ورته یې وویل: «کومه موسیقي دې چې دمخه غږوله، هغه د کوم فلم وه.»

مایکل له شرمه ډک انداز کې په لړزانده غږ وویل: «هغه د کوم فلم نه، بلکې زما خپل جوړ کړی ساز وو.»

«نو ته ولې دومره شرمېږې؟ زه تاته د مشهورو فلمونو د سندرو اورېدو لپاره نه وم راغلی، بلکې ستا شخصي سندرو موسیقۍ زه ستا لور ته را کش کړم.»

د ستاینې له اورېدو وروسته مایکل داسې احساس کړه لکه زوړ سړی یې چې یوازې د ده د زړه د ډاډمنیتا لپاره دا ستاینه کوي.

مایکل خبرې وغځولې: «خو هغه خو ډېره عادي موسیقي ده. زه یې نه منم چې هغه به دومره ښه وي چې د ټولو په وړاندې دې وغږول شي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه شېبه سپين ږيري د مايکل سترګو ته په کتو په ډېره زړوره، با ارزښته او جادوګره ژبه وويل: «که ته پخپله خپله موسيقۍ ونه غږوې، نو بيا به يې څوک غږوي؟»

د پوهې يوې نوې څپې د مايکل په ټول بدن کې غځونې وکړې. د زاړه سړي د دې جادوګرې وينا اغېز چې پورته شو، نو ويې ليدل چې لاسونه يې د خپلې شخصي موسيقۍ ساز ته په نڅا دي او زوړ سړی په هماغه درونډ انداز د خپلې څوکۍ پر لور روان وو.

«که ته پخپله خپله موسيقي ونه غږوې، نو څوک به يې غږوي.» مايکل د هغه زاړه سړي خبره تکرار کړه چې روان وو او ده ورپسې له مننې نه په ډکو سترګو کتل.

هغې يوې جملې د مايکل جونز د ټول ژوند تګلوری ور بدل کړ. نوموړي داسې احساس کاوه لکه کوم چا چې پر هغه د خپل تخم د ودې نوي بابونه پرانيستي وي. په دې وخت کې مايکل جونز هوډ وکړ چې په راتلونکي کې به يوازې خپله موسيقي غږوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نن ورځ مایکل جونز یو نومیالی سندرغاړی او سوداګریز روزونکی دی او د نړۍ په غوره کمپینو کې د استعدادونو د ودې روزنه ورکوي.

په یاد ولرئ! یوازې د «فطرت» په «روزنه» باندې بدلول، بریالیتوب او لوړتیا ته رسېدا ممکن کولای شي. که تاسو بې ځایه په خپل ځان باندې د لوړتیا بارولو هڅه وکړئ، نو په دې ډول به مو د ملا له کړوپېدو پرته بل هېڅ شی هم لاسته در نه شي.

یو دوه کاله دمخه، زما یو ملګری په زاهد نواز روغتون کې تر درملنې لاندې وو. هغه ورځ یې د پښې ډېر جدي عملیات وو. د ډاکټرانو په خبره د عملیاتوو د بریالي کېدو امکان ډېر کم وو. پښه پکې ضایع کېدای هم شوی، موږ ټول اندېښمن وو.

کله چې عملیات پای ته ورسېدل، نو ډاکټر ضیاء له عملیاتخونې راووت، په ډاډمنه څېره یې موږ ته وکتل او ویې ویل: «مبارك دې وي، عملیات بریالي وو.» همدا شېبه د ډاکټر ضیاء یو مرستیال ډاکټر زموږ څنګ ته راغی او ویې ویل: «ډاکټر ضیاء! له تاسو سره کار کول لویه نېکمرغي ده، نن خو مو بیخي معجزه وښوده او ناشونی، مو شونی کړ.»

ډاکټر ضیاء مسکی وو، نو ما هم وویل: «تاسو خو له پیدایښته ډاکټر ښکارئ. ارومرو به مو ډاکټري له کوچنیوالي نه یو خوب وو.»

«نه!» ډاکټر ضیاء په جدي تندي وویل: «دا خو بس د پیسو ګټلو یوه پلمه وګڼئ. په اصل کې زما تل دا هیله وه چې درېغه یو سندرغاړی وی او سندرې مې بللی.»

ما د دې ځواب هېڅ تمه نه لرله او په ذهن کې مې د «فطرت» او «روزنې» بحث پیل شوی وو. «ستاسو د څېرې له دې مسکا او مرستیال ډاکټر دې حوصله ښښونکو خبرو

(c) ketabton.com: The Digital Library

څخه ماته همدا ښکاري چې تاسو له خپل کار سره لېوني مینه لرئ، له کار سره له مینې کولو پرته لوړ معیارونه کله پنځول کېدای شي؟»

زما اندېښنې ته په کتو ډاکټر ضیاء په مسکا زما په اوږه لاس را کېښود او د راز په ډول یې راته وویل: «په اصل کې نن سهار ډېر وخته پاڅېدم او دوه ساعته مې په پیانو د خپلې خوښې سندرې وغږولې.»

ډاکټر ضیاء خپل لاس زما په لاس وواهه او په زوره یې وخندل، خو زه په خپل ځان کې ډېر لرې ورک وم.

داسې ښکاره شوه لکه یوه پېچلې غوټه مې چې پرانیستلې وي او ډېره لویه ستونزه مې اسانه شوې وه.

په بله ورځ د رهبرۍ د مهارتونو په اړه مې مدیرانو ته د سیمینار ورکولو پر مهال په ټولګي کې وویل: «که تاسو هغو کارونو ته په منظم ډول وخت ورکاوه چې تاسو ورسره مینه لرئ، نو دا به مو له هغه ځواک څخه برخمن کړي چې په بل هر کار کې به ستاسو د وړتیا لپاره د لوړ معیار ضمانت وګرځي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

«ځکه کله چې موږ هغه کار کوو چې موږ له زړه ورسره مینه لرو، نو دنیا ته په غوره ډول خدمت کولای شو. یوازې په همدې ډول د نړۍ پر مخ د مېشتو انسانانو د ژوند د معیار په لوړولو کې د پام وړ ونډه اخیستلای شو.»

تاسې به مو د خپل دنني تخم ودې ته څه وخت فرصت ورکوئ؟ تاسو به خپله سندره څه وخت غږوئ؟ د دې ستوري پر مخ د مېشتو انسانانو د ژوند د معیار په ښه والي کې څنګه برخه اخیستلای شئ؟

او تاسو به د خپل ژوند پر پیانو د خپلې خوښې ساز څه وخت غږوئ؟

«جرأت هو نمو کی تو فضا تنگ نهیں ھے
اے مرد خدا ملك خدا تنگ نهیں ھے»

ژباړه: که د الوتنې جرأت وي، نو بیا دا فضا تنګ نه ده. اې د خدای مجاهده، د خدای کاینات تنګ نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

«بې شکه په هرې ستونزې پسې اسانتیا ده»

((د دندې د ترلاسي لپاره مې له هرې لارې ګټه واخيسته، د خوبښ اوسېدو ټولې هڅې بې ګټې شوې، د بدلېدو هېڅ امکان نه برېښي. زما مخې ته د مايوسيو تيارې او شاته مې د ماتو او پښېمانتياوو نښې دي، يوه لاره مې هم نه ترسترګو کېږي.))

آيا دا کيسه درته اشنا ښکاري؟ که ستاسو شاوخوا ستاسو کوم خپل يا تاسې پخپله دا ډول «ويرنې» بولئ، نو باور ولرئ چې دا مقاله ستاسو لپاره ده.

په ژوند کې ځينې داسې پېښې هم راځي چې کنټرولولی يې نه شو، حالات زموږ په لاس کې نه وي او د پېښو تګلورې ټاکونکې مزی هم کله نا کله له لاسونو وښوييږي.

په کومه کمپنۍ کې چې کار کوو هغه غواړي د کارکوونکو شمېر را ټيټ کړي، د ژوند ملګری مو يوازې پرېږدي، کوم نږدې خپل مو له نړۍ سره مخه ښه وکړي، د حکومت له کوم پلان سره مو چې مثبتې هيلې تړلې وې، حکومت يې د له منځه وړلو اعلان وکړي او هر ګام مو ماتې ته ور نږدې کوي. داسې احساس کوو چې بالکل بې وسه يو او د خپل حالت د غوره والي لپاره هېڅ هم نه شو کولای.

خو زما پوښتنه درنه دا ده چې کله يو ځل له خپلو ښو هڅو وروسته ماتې وخورو، نو موږ له بيا ځلې کوښښ نه ولې وېرېږو؟

ښايي له دې امله چې موږ ټول له «درد» نه تښتو. هېڅوک هم په دوهم ځل د ماتې خوړلو هيله من نه وي. يو څوک بيا بيا ځلې له ماتې سره د مخ کېدو لپاره ولې خپلې ټول کوښښونه قرباني کړي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مایوسیو له ګڼو تجرباتو سره له مخ کېدو وروسته زیاتره وختونه موږ د لا زیاتو هڅو فکر له زړه نه وباسو او د باور یو داسې ځای ته ورسېږو چې اوس «موږ هېڅ هم نه شو کولای». که خپل ځان په داسې مقام کې احساسوئ چې د یو ځل بیا هڅې په اړه د فکر لپاره هم تیار نه یاستئ، نو پوه شئ چې خپل ځان مو په یوه داسې تیاره سمڅه کې بند کړی دی چې «خپل لاسي بېوسي» نومېږي. په دې ځای کې باید تاسو پخپله خپله حوصله لوړه کړئ او په هیجاني ډول ځان ته په باورمنو سترګو وګورئ او ووایئ «تکړه شه! ته یې کولای شې».

ارواپوهانو په یوه تجربه کې پیشو په یوه پړي وتړله او د برېښنا شارټ یې ورکړ. پیشو څو ځله هڅه وکړه خو ویې نه شو کړای چې له دې ځورووونکي حالت نه ځان وژغوري. د تجربې په دوهم پړاو کې د پیشو په غاړه کې پړی واچول شو خو ونه تړل شوه، که هغې غوښتلی چې له شارټۍ وروسته وتښتي، کولی یې شوای. تاسو به حیرانه یاستئ چې د تېښتې د امکان سربېره پیشو پټه خوله ناسته وه او یوې بلې شارټۍ ته په تمه وه، په دې چې زده یې کړل چې دا بېوسه ده او د خپل لاسي بېوسۍ له لاسه یې پرلپسې کړاو او درد تېراوه.

کله کله موږ اشرف المخلوقات هم د ماضي د تجربو له امله د بېوسۍ په کیفیت کې ژوند کول زده کړو او د شیانو د بهتره کولو د امکاناتو سربېره هم پر ځورووونکي حالت تکیه کوو. د ځواک، واک، صلاحیت او امکان پر سر هم موږ یوازې یوې هڅې ته نه چمتو کېږو. لږ فکر وکړئ که په یوه ډېره ترخه تجربه کې له یوې مودې ځورېدو وروسته پوه شئ چې هغه حالت مو په ډېر معمولي کوښښ سره بدلولی شوی، نو څه احساس به وکړئ؟ که تاسو په دې کیفیت کې یاستئ، نو زه درته یو زېری لرم. هغه دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې «ستاسو لیدلوری ناسم دی». تاسو یو څه ممکن کولی شئ. د خپل ژوند هر ناخوښ شی همدا نن بدلولی شئ، خو د هغه لپاره اړ یاستئ چې یوازې د خپل فکر کولو په دود او ډول کې یو څه بدلون پیښ کړئ.

تامس ایډیسن به ویل چې «هېڅ ماته مې هم زړه نه ماتوي، په دې چې هر غلط ګام مې خپل هدف ته نور هم ور نږدې کوي.» همدا لامل دی چې له ۹۹۹۹ په ښکاره ناکامو تجربو وروسته یې هم خپل ځان بېوسه ونه لید او په پای کې لس زرمې تجربې د شهرت او لوړتیا هسکو ته ورساوه. په خپل ژوند کې خپلو خوبونو ته د حقیقت د رنګ ورکولو لپاره تر هر څه دمخه له دې منفي فکر نه ځان ژغورل ضرور دي چې «زه بېوسه یم» یا «زه څه نه شم کولی».

دا به څنګه امکان مومي؟

د «زه څه نه شم کولی» ملاتړي زیاتره وایي چې «دمخه مې هم ډېر کوښښونه وکړل، خو هېڅ هم بدل نه شوو، د نورو هلو ځلو هم هېڅ ګټه نشته».

خو په یاد ولرئ چې ستاسو تېر او راتلونکی دوه بېل حقیقتونه دي، دا هېڅ توپیر نه پیښوي چې په تېر کې څه شوي وو، اصل ارزښت دا خبره لري چې همدا اوس تاسو څه کوئ. دا خبره له یوې مخې بې ګټې ده چې په تېر وخت کې تاسې څه وئ. اصلي خبره دا ده چې نن مو د څه کېدو پرېکړه کړې ده. ډېری خلک د راتلونکي په لور د سفر پر مهال مخته د کتو په ځای تېرښود هینداري ته ګوري. که مو دا کار وکړ، د بریا موټر به مو ټکر وکړي. د دې پر عکس له تاسې سره ښایي چې ټوله توجه دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ورکړئ، چې د حالاتو د ښه کولو لپاره څه کولی شئ او د مخې په صحنه کې مو څه بدلون را روان دی؟

خلک خو دا هم وايي «سلګونه لارې مې ازمېښت کړې، هېڅ ګټه يې ونه کړه.» يا به وايي «زرهاوو کوښښونه مې وکړل چې خو ټول بېکاره لاړل.» په داسې حال کې چې دوی به سلګونه خو نه، لسګونه لارې هم نه وي ازمېيلي. زياتره خلکو به يوازې له اوو، اتو لارو ګټه اخيستي وي او بيا به يې «زده» کړي وي چې اوس هېڅ هم نه شي کېدای او له نور کوښښ نه به لاس په سر شوي وي.

په ژوند کې د بريا ضمانت په دې پرېکړه کې پټ دی چې په ژوند کې څه غواړئ او بيا د دې «غوښتنې» په حقيقت باندې د بدلولو لپاره ښې هڅې وکړئ، که څه هم په ښکاره له دې هڅو نه د خوښې وړ هېڅ پايله ترلاسه نه کړئ. خو له دې پرته به بله کومه لاره درسره نه وي. د بريا په سفر کې د کوښښ نه کولو انتخاب له سره شتون نه لري.

که د نړۍ تر ټولو بريالي وګړي در وګورئ، نو هغوی ټول د همدې ځانګړنې په مزي پورې تړل شوي وو، چې هېڅ کله به يې مخ نه ګرځاوه. د خپلو موخو او خوبونو د پوره کېدو پر وړاندې يو خنډ هم نه پرېږدي، آيا پوهېږئ چې والټ ډزني د نړۍ د تر ټولو ښکلي ځای د پنځونې پر مهال ۳۰۲ ځله له ماتې سره مخ شو.

نوموړی لېونی نه وو، د لرليد څښتن وو، نن ټوله نړۍ ډزني لېنډ د نړۍ تر ټولو ارامه ځای ګڼي، چې يوازې د يوه شخص د پرېکړې او مېړانې ژوندی ثبوت دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انساني بریا، لوړتیا او درناوي د لوړتیاوو لا زیات لوړوونکی هر انسان به همدا باور در په یادوي چې «هېڅ ستونزه تلپاتې نه ده، هېڅ رنځ مو ټول ژوند نه شي اغېزمن کولی او که په استقامت سره پوره هڅه وکړئ نو هر کړاو به له منځه ولاړ شي. کله مو چې ژوند په بشپړ ډول پر خلاف شي، نو ښايي چې له زړه نه له الله تعالی منندوی اوسئ چې «زه په هوښ او بيدار يم، په تازه هوا کې سا ايستی شم، ځينې ملګري مې هم شته او خدای را سره دی».

تاسو بايد پر دې باور ولرئ چې يوازې له دې امله مو ژوند نه شي تباه کېدای چې د اقتصادي ستونزو ښکار ياستئ يا له جذباتي اړخه بې وزلي شوي ياستئ. تاسو بايد پرېکړه وکړئ چې په تاسې کې هېڅ کومه ستونزه نشته، يوازې مهالنی بد وخت درباندې راغلی او ځان ترې ويستلای شئ. که د خپلې بريا لپاره د کرلو تخمونو وده غواړئ، نو په سم وخت کې سم کار کولو ته اړتيا لرئ. که استقامت وکړئ، نو د خپل ژوند منی په پسرلي بدلولی شئ او دا به هغه وخت وي چې کله تاسې په ښکاره د کلونو د بې ګټې هڅو، مېوې را ټولوئ». او بيا به له ځان نه خوښ وئ او وبه وايئ: «تکړه شه! ته يې کولای شې.»

د انسانيت خدمت د خپل ژوند هدف ګرځوونکی او د مذهب، ذات، توکم، جغرافيې او رنګ و نسل له چوکاټونو ور هاخوا د انساني نېکمرغۍ لپاره شاوخوا نيمه پېړۍ وقف کوونکی عبدالستار ايدي په يوه هټۍ کې له «کوچنيو» کارونو نيولې د کراچۍ پر سرکونو باندې د «موبايل او پانونو» تر دوکان پورې هره شېبه د يوه داسې ستر خوب په منګولو کې نښتی وو چې تعبير يې نن ورځ د «ايدي بنسټ» په بڼه د يوه يوازيني کس د مېړانې، استقامت، صبر، حوصلې، د کردار د پخوالي او تر هر څه

(c) ketabton.com: The Digital Library

زيات په خپلو خوبونو او برياوو باندې د پوخ باور ژوندی انځور دی. د يو اطاقه «درملتون» بهر د ژمي او اوړي له پروا پرته به په مېز باندې پروت وو او په راتلونکي کې به يې د يوې ايډيال خيريه مؤسسې فکرونه ښکته و پورته کول.

په ۱۹۵۵ء کې چې په کراچۍ کې يوازې د سور صليب پنځه امبولانسونه وو، نوموړی به چې کله په خپل مات کړوپ موټر کې چې په سيمه کې د «بېوزلي موټر» په نوم مشهور وو، د پېښې ځای ته د مرستې لپاره روان وو، نو فکر به يې کاوه چې اې کاش دې موټر ته وزرې ور لګېدلې وای، تر څو يوه ډېره نږدې ساه يې هم له روح سره له اړيکې شلولو ژغورلې وای. په همدې «د بېوزلي موټر» کې نوموړي د لومړي ځل لپاره د «هوايي امبولانس» خوب وليده چې له اورېدو وروسته يې ملګرو ښه ور پورې وخندل. نن ورځ ټوله نړۍ ايدي ته د هغه د سترو خدمتونو له امله د درناوي مډال ورکوي. خو يو وخت وو کله چې همدا ايدي د خپلې کورنۍ، خپلوانو، ټولنې او رسنيو له خوا د سختو کړکو، بدګمانيو او سازشونو ښکار وو. خو دې پرښته خويه انسان يوازې يو فکر درلود چې «د زړه له اخلاصه د بشري دردونو او کړاوونو د له منځه وړلو په هڅه کې لګيا اوسئ او د خلکو پروا مه کوئ».

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژوند هدف مو چې څومره لوی وي، په لاره کې به يې له هماغومره لويو ستونزو او ننګونو سره مخ کېږئ. خو که چېرته مو نېت سوچه، جذبې روغې، حوصله لوړه او فکر مثبت وو، نو بريا به مو خپلې سترګې غوړولې، تاسو ته سترګې په لار وي.

د زړه ارمان مو څه دی؟ د بریالیتوب کومه هسکه لمس کول غواړئ؟ په غبرګون کې يې ټولنې ته څه ورکول غواړئ؟ د خلکو ژوند څنګه په مثبت او جلا ډول اغېزمن کولای شئ؟ فکر وکړئ چې څه غواړئ؟ د ستونزو پر ځای د هغو پر حل لارو غور وکړئ او باور ولرئ چې هېڅ ستونزه مو هم ټول ژوند نه شي تباه کولای.

په ياد ولرئ چې په ژوند کې يوازې د يوې تګلارې په بيا بيا ځلې کارولو بريا لاسته نه راځي، بلکې پکار ده چې هر ځل خپله طريقه يو څه بدله کړئ. که مو په پوښتلو کې له استقامت نه کار واخلئ، د هرې پوښتنې ځواب به درکول شي. په ژمنتيا او استقامت پوره هڅه او د هدف د ترلاسي لپاره خوځنده چلند به مو په پای کې له خپل هدف سره پيوست کړي.

خو لومړی بايد دا فکر له خپل ذهن نه ايسته کړئ چې په اوسنيو شرايطو کې بېوسه ياستئ.

تاسو بايد فکر وکړئ چې په سملاسي ډول د خپل ژوند د بدلولو لپاره څه کولی شئ او بيا سمدلاسه ګام پورته کړئ. که څه هم دغه ګام ډېر عادي او ووړ وي.

فکر به کوئ چې که د بريا فورمول دومره اسانه وي، نو بيا هر کس د خپلې بريا ودانۍ ولې نه ودانوي؟ ولې هر شخص د لوړتيا لاره نه غوره کوي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې تر ټولو لوی لامل له ماتې وېره ده په دې چې موږ ماته یو دردوونکی څیز ګڼو. هر هغه کار چې د ماتې امکانات ور پورې تړلي وي، د هغه له کولو ترهېږو څه چې وېرېږو. خو د یوې شېبې لپاره فکر وکړئ که چېرته باوري شئ چې تاسو هر څه وکړئ، نو هر ګام به مو د بریا ضمانت وي او دا ضمانت در کول شي چې ماتې به نه خورئ، نو په ژوند کې به کوم کار کول خوښ کړئ؟ ژوند به مو په څه ډول بدل شي؟ او د یوه انسان په توګه به د خپلو وړتیاوو او ښېګڼو پر مټ د ځان او نورو خلکو ژوند په څه ډول ورغوئ؟

د قرآن کریم په الم نشرح سورت کې د کایناتو پالونکی د بریا له رازه پرده اوچتوي او فرمایي:

«په هرې ستونزې پسې اساني ده، یقیناً چې په هرې ستونزې پسې اساني ده.»

ګواکې ماتې او ستونزې د بریا لومړنۍ زینې دي. دغه حقیقت د الله تعالی ژمنه وګڼئ چې له ستونزو وروسته به ارومرو اساني راځي، د ازمایښتونو پر وړاندې وسله مه غورځوئ. له ټپونو مات مات وجود مو سنبال کړئ، د الله تعالی ژمنه رښتینې وګڼئ او خپلې ټولې وړتیاوې په کار واچوئ او له ځان سره ووایئ «تکړه شه! ته یې کولای شې.»

«یقیناً له هرې ستونزې وروسته اساني ده.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

پېژنپانه موچېرته ده؟

هو! یو ځواک شته چې زموږ د ژوند لوری ټاکي او دا پرېکړه کوي چې ستاسو لپاره کوم څه ممکن او کوم څه ناممکن دي، له کوم کار نه به لاس واخلئ او په کوم کار کې به تر وروستۍ شېبې پورې مقاومت وکړئ. له دې ځواک نه مراد د دې پوښتنې ځواب دی چې «زه څوک یم؟» د «تاسې څوک یاست؟» ځواب ستاسو پېژندنه ده او همدا ځواک مو د ژوند لوری ټاکي.

موږ، که په ناغوښتي توګه هم وي، په څه ډول چې خپل ځان نورو ته ورپېژنو، دغه پېژندنه زموږ د ژوند هره برخه اغېزمنوي. که چېرته تاسو ځان ته د زړښتپاله انسان په سترګه ګورئ، نو ستاسو فکر او ژوند دود به د یوه نوښتپاله انسان په صورت کې بېل وي.

په خپل فکر او خپله پېژندنه کې بدلون به مو د وړتیا په څرګندونه، چلند، عادتونو، خوبونو او فکرونو کې هم بدلون پېښ کړي. دا یو داسې «غلبېل» دی چې له دې نه له تېرېدو وروسته هره پرېکړه د منل کېدا او عملي کېدا تر درجې پورې رسېږي. ستاسو پېژندنه هغه «تر ټولو مهمه ګروهه» ده چې د دې عینکو له په سترګو کولو وروسته خپلې ټولې تجربې تشریح او روښانه کوئ.

آیا کله مو ویلي دي چې «زه دا نه شم کولی» یا «زه داسې نه یم». که مو کله دا جملې کارولې وي، نو هغه برید ته رسېدلي یاستئ چې په تېر وخت کې مو د خپلې پېژندنې لپاره جوړ کړی وو او اوس هم ستاسې د ژوند پر کیفیت باندې اغېز ښندي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ځانه وپوښتئ چې د «زه څوک یم او چېرته یم؟» اړوند زما عقاید له کوم وخت راهیسې دي؟ له کوم ځایه زېږېدلي وو؟ امکان لري چې دا د خپلې پېژندنې د «نوي کولو» وخت وي؟ آیا دا پېژندنه مو په خپله ټاکلې وه او که د نورو خلکو د رایو ټولګه ده؟ آیا په جوړښت کې يې ستاسې د ژوند د مهمو پېښو څرک دی او که د داسې عواملو رنګ هم پکې شته چې ستاسو له پوهې او خوښې پرته د پېژندنې برخه ګرځېدلي دي؟

که غواړئ چې خپل ځان په یو بېل او ځواک ښونکي انداز کې له نوي سره متعارف کړئ، نو د خپلې پېژندنې لپاره به مو کوم لغتونه غوره کوئ؟

موږ ټولو ته پکار ده چې دې فکر ته ښه والی او پراختیا وبښو چې «موږ څوک یو» او «د څه کولو وړتیا لرو» او خپل ځان باید باوري کړو چې په خپل ځان باندې مو د «پېژندنې» کوم «سرلیکونه» سریښ کړي دي، هغه مو محدودوي نه، بلکې موږ ته پراختیا را ښښي، په موږ کې چې کومې ښېګڼې دمخه لا شته، دا نوی سرلیک يې باید په خپل ځان کې راونغاړي. سرلیک باید داسې نه وي چې زموږ د مخکینیو ښېګڼو سر هم ومروړي.

خبر اوسئ! د «زه ...... یم؟» تر منځ تش ځای چې په هر لغت ډک کړئ، هماغه به شئ.

آیا تاسو د خپلې پېژندنې لپاره داسې سرلیک کاروئ چې «محدود» مو کړي؟ آیا دا بریدونه خو به یوازې ستاسو د ذهن اختراع نه وي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

که ستاسو پېژندنه د یوه انسان په توګه ستاسو د ودې پر ځای تاسې را ایساروي، نو همدا نن یې لا بدله کړئ.

هر کله چې مور په خپل ژوند کې کوم بدلون راوړو، نو یا چارچاپېر خلک دې بدلون ته په ښه سترګه ګوري او یا بیا د دې بدلون له منلو انکار کوي او زمونږ د ودې په لاره کې خنډونه را اچوي. که هغوی زمونږ په اړه داسې فکر کوي لکه پخوا یې چې کاوه، نو زمونږ د پېژندنې او وړتیاوو په اړه به د هغوی نظر زمونږ لپاره د یوې داسې منفي استعارې ښه خپله کړي چې بېرته به مو د هغو تنګو جذباتو او باورونو نړۍ ته تېل وهي چې په رښتیا هم یو وخت زمونږ د پېژندنې برخه وو.

مونږ باید یوازې په دې ځواب پوره پوه اوسو چې «مونږ څوک یو؟» د دې ځواب بشپړ اختیار یوازې او یوازې له مونږ سره دی. زمونږ تېرمهال، زمونږ اوس یا راتلونکی مهال ټاکي. په یاد ولرئ چې د عزازیل د زرګونو کلونو سجدو، نومونړی هغه وخت له رټل کېدو ونه شو ژغورلی چې له عزازیل څخه یې د ابلیس کېدو پرېکړه وکړه.

همدا نن په پوره هیجان او ولولو په خپلې نوې او ځواک ښونکې پېژندنې باندې د ملکیت اعلان وکړئ او د نوې پېژندنې له ځواکمنو اغېزو څخه ګټه اخیستنه پیل کړئ. خپل ځان ته په درنه سترګه وګورئ. حضرت علي رضي الله عنه فرمایي: «چا چې خپل درناوی ونه کړ، نور به هم یې درناوی ونه کړي.»

آیا کله داسې شوي چې د مثبت بدلانه لپاره مو ډېره هڅه کړې وي خو بریالیتوب مو نه وي په برخه شوی؟ که داسې وشوو نو د دې امکان شته چې تاسې د یوه داسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چلند په لور ور روان وئ چې د «زه څوک یم؟» په اړه ستاسې له عقیدې سره په ټکر کې وو.

په خپل ژوند کې د غوره او ڇټکې بهترۍ لپاره پکار ده چې خپله پېژندنه پربېږدئ، بدله یې کړئ یا یې پراخه کړئ. د یوه عادت یا چلن مثلا د سګرټو د پرېښودو لپاره د هڅې پر ځای باید د خپلې پېژندنې دایره پراخه کړئ او دا پکې ور زیات کړئ چې «زه یو روغ انسان یم چې خپل هدف ته وقف دی.» د دې پرېکړې پایله به دا وي چې کله به سګرټو ته د نږدې کېدو زړه هم ونه کړئ.

د «پېژندنې» مسئله څنګه کړکېچنه شي؟ زما په فکر دغه کړکېچ هغه وخت زېږي چې د خلکو کړنلاره د «هغوی څوک دي او څه کولای شي؟» اړوند د هغوی له عقایدو سره همغږي نه وي. په دې ناهمغږي حالت کې هغوی خپل ټول ژوند خطر ته وغورځوي.

خو آیا له موږ نه کوم څوک په بشپړ ډول پوهېږي چې «دی څوک دی؟». زما په ګمان کېدای شي، یو هم نه! که تاسو خپله پېژندنه په خپل عمر، شکل او بنې پورې وتړئ، نو په ربښتیا به درد او رنځ ووینئ په دې چې دغه څېزونه بدلېدونکي دي خو که تاسې په یو څه لوړه کچه مثلاً روحاني، اخلاقي یا ټولنیزه کچه خپله پېژندنه غوره کوئ، نو په راتلونکي کې له بحرانونو څخه هم ژغورل کېدای شي او پېژندنه به مو هم خوندي وي.

په باوري ډول موږ له خپل ظاهري اندام نه ډېر زیات یو، موږ یوازې دغه ظاهري بدن نه یو!

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هالي ووډ په نوميالي فلم «مايتي» کې يو معيوب هلك څو چاغ او تکړه دښمنان را وپرځوي. د فلم تر نوم لاندې دغه کرښه ځلبل کوي:

“Courage Comes in all sizes”

ژباړه: زړورتيا په هر کچ کې ځايېږي.

څه ښايسته فکر دی. زړورتيا د بدن پوښتنه نه کوي چې څومره لوی دی، حوصله دا پوښتنه نه کوي چې خنډ څومره لوړ دی او باور دا پوښتنه نه کوي چې زه په څه پوهېږم.

کوم شی مو له ټولو خلکو څخه ځانګړی کوي؟

د يوې شېبې لپاره فکر وکړئ او ووايئ چې ستاسو پېژندنه څه ده؟ د دې پوښتنې چې «زه څوك يم» د ځواب پر مهال د تجسس انداز غوره کړئ.

آيا تاسو د تېر مهال د پېښو له مخې خپل ځان ته پېژندنه ورکوئ؟ خپله پېژندنه د راتلونکي د برياوو په اساس ټاکئ؟ اوسنی حالت په پام کې نيسئ؟ خپله پېژندنه د خپل مسلك له مخې کوئ؟ د عايد له مخې؟ د ژوند بېلا بېلو چلندونو ته په کتو او که د خپلو روحاني باورونو تر اغېز لاندې؟ پر پېژندنه مو د بدني ځانګړنو سيوری غوړېدلی دی او که له ورايه پکې د کومې وړتيا انځور ښکاري؟ او که مو په پېژندنه کې کوم داسې شی دی چې له دې ټولو شيانو نه جلا او بېل دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

که مو خپل نوم په سیند کې درکتلی، نو خپله «تشریح» به مو څنګه کوله؟ آیا یوازې درې لغتونو به ستاسو د نوم ټول مفهوم رانغاړلی وو او که به مو په پاڼو پسې پاڼې اړولې او که به مو یوازې د خپل نوم د تشریح لپاره د سیند یوه بشپړ ټوټه ته اړتیا لرله؟

اوس تر خپل نوم لاندې هغه پېژاند ولیکئ چې په سیند کې لاسته درغلی.

که یوې داسې پېژنپاڼې ته مو اړتیا پیښه شوه چې په سمه معنا ستاسو د پېژندنې انځور وړاندې کړي، نو پر هغې به مو نوم ته څېرمه څه لیکل شوي وي؟

آیا خپل انځور به وړباندې لګوئ او که به یوازې د بدني جوړښت او بڼې څرګنداوی پکې لیکئ او که به دغه شیان بې ګټې وګڼئ او ترې تېر به شئ.

پر دې کارت به ستاسو په اړه کوم معلومات لیکل شوي وي؟ آیا د خپلو بریاوو، مهمو ارزښتونو، باورونو، احساساتو، خوبونو او د ژوند هدف یادول به مو پرې خوښ شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلې پېژنپانې ته څو شېبې وخت ورکړئ او خپله پېژنپانه ډیزاین کړئ او د خپل ډېر اړین سند په توګه یې داسې خلکو ته د ورښودو لپاره وساتئ، چې دا خبره ورته کول بې حده ضروري وي چې تاسې څوک یاستئ؟

که د خپلې پېژندنې کوم اړخ ستاسو لپاره ځوروونکی وي، نو په هغه پورې نښلېدا ته څه اړتیا ده؟ پخپله مو له خپل ځان سره د دغه اړخ د نښلولو پرېکړه کړې او له خپل ځان څخه د ایسته کولو واک یې هم له تاسو سره دی.

د یوه ماشوم په زړه کې زېرېدونکو باکماله انګېرنو نه مرسته واخلئ. یو وخت هغه ماشوم د نړۍ تر ټولو ځواکمن شخص وي بله ورځ بیا د ټولو بدیو وژونکی مسیحا ورنه جوړ وي. کله کله هغه پخپله د خپل ژوند هیرو وي او کله بیا اسمان ته د تګ خوبونهویني.

د خپلې پېژندنې بدلون د ژوند تر ټولو خوښوونکې، خوندوره او جادوګره تجربه کېدای شي؛ داسې چې د سترګو په رپ کې پر خپل ځان په یوه بېل ډول راڅرګند شو.

په دې ډول نه یوازې مو د خپل «اصلي شخصیت» ته د ودې فرصت ورکوو، بلکې خپله داسې پېژندنه بیاموندو چې زموږ د ظاهري شخصیت، د تېرمهال د تجربو او له هغو دروغجنو لوحو څخه څو چنده لوی وي چې د خپل ذات په دهلېز کې مو راځوړندې وي.

که چېرته د «څه نا څه» کېدو بشپړ توان ولرئ، نو څه کېدل غواړئ؟ پېژندنه به مو څه وي؟ د هغو ټولو ځانګړنو او عواملو لسټ جوړ کړئ چې د هغې نوې پېژندنې برخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

گرځي. آیا کوم داسې شخص مو تر سترګو درځي چې دمخه لا ستاسو د «مطلوب شناخت» له ځانګړنو برخمن وي؟ آیا د یوه ایډیال په توګه یې خپلې مخې ته ایښودلی شئ؟

تصور کړئ چې نوې پېژندنه مو جوړه شوې ده، له دې ځواک ښښونکي احساس نه خوند واخلئ او وګورئ چې څه ډول ساه اخلئ؟ د تګ انداز مو څنګه دی؟ د غږېدا ډول مو څنګه بدل شوی؟ څه ډول فکر کوئ؟ او له دې نوې پېژندنې وروسته د خپل ځان په اړه څنګه احساس کوئ؟

همدا اوس مو چې کوم ځواک لاسته راوړی، پر هغه خوشاله شئ، ځکه چې دا ځواک هره شېبه د خپلې پېژندنې د بدلولو وړتیا دربښلای شي او اوس د خپلې ناخوښې او ځورونکې پېژندنې د بدلولو لپاره یوازې «یوې پرېکړې» ته اړتیا لرئ!

که تاسې د زړه له تله خپل ژوند ته یوه زبر معنا او مفهوم ورکول غواړئ او غواړئ چې پېژندنه مو تلپاتې وي، نو په شعوري ډول دا مسؤلیت ومنئ او پرېکړه وکړئ چې «تاسې څه کېدل غواړئ؟»

پر دې پوښتنه هیجاني شئ، د ماشومانو په څېر په معصومیت او زړورتیا فکر وکړئ چې نن به په خپل ځان باندې د لوحې نصبولو پرېکړه کوئ؟

خپله پېژندنه له نوي سره وټاکئ او له ایساري فکرونو ډډه وکړئ او په څرګند ډول هغه ځانګړنې ولیکئ چې غواړئ د خپلې پېژندنې برخه یې وګرځوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له کومو خلکو سره چې موږ ژوند کوو، هغوی زموږ پر دې فکر چې «موږ څوک یو» ژور اغېز لري، کله چې تاسو خپله نوې پېژندنه غوره کړئ، نو د شاوخوا په خلکو ژور پام وساتئ.

آیا ستاسو ملګري، د کورنۍ غړي او کاروباري ملګري به مو د نوې پېژندنې لپاره حوصله در لوړه کړي او که به دا هڅه وکړي چې د خپل ځان په اړه ستاسې دغه نوی ځواک ببښونکی تصور له خاورو سره یو کړي؟ د هغوی له احتمالي غبرګون سره د مبارزې لپاره څه پلان لرئ؟

له خپل نوي پېژند سره د ژمنتیا یوه لاره دا ده چې په خپل ژوند کې شاوخوا مېشتو مهمو کسانو ته د خپل دې نوي پېژند په اړه په هیجان ووایو. خو تر ټولو مهم کس چې باید په بشپړ تفصیل خپله نوې پېژندنه ورته په ډاګه کړئ، هغه پخپله تاسو یاستئ.

هره شېبه د دې نوي شناخت له مخې د خپل ذات روښانول پیل کړئ او بیا وګورئ چې دا ښکلی پېژند به د تل لپاره ستاسو په ذات پورې پیوست شي، ځکه موږ چې څه فکر کوو، هماغه کېږو.

همدا شېبه کولای شئ چې له خپل نوي پېژند سره ژوند پیل کړئ. له ځانه وپوښتئ «نور کوم باکماله شیان د خپلې پېژندنې په پولو کې را ننه ایستلی شم؟»

(c) ketabton.com: The Digital Library

«دا مهال څه رانه جوړېږي؟»

د خپل چاپېریال ستونزو ته له پام پرته په خپل نوي پېژند ښه کلک ولاړ اوسئ. تاسو باید د تل لپاره د یوه داسې شخص په څېر چلن وکړئ چې دمخه یې لا دا پېژند په بریالیتوب سره ترلاسه کړی وي، د هماغه په ډول سا واخلئ. د هماغه په څېر خبرې وکړئ، د هماغه کس په ډول له خلکو سره روغبړ وکړئ. له خلکو سره هماغه د درناوي، برم، مینې او مهربانۍ چلن وکړئ چې هغه یې کوي. که تاسې د هغه شخص غوندې د فکر کولو، احساس کولو او چلن کولو پرېکړه وکړئ چې غواړئ په څېر یې شئ، نو په حقیقت کې به هماغه کس شئ.

په هغه شېبه که تاسو په یوه څلورلاره کې ولاړ اوسئ یا په سل لاره کې، تېر مهال هېر کړئ. پر دې فکر مه کوئ چې تاسې څوک وئ، بلکې دا فکر وکړئ چې تاسې د څه کېدو پرېکړه کړې ده.

دا پرېکړه په شعوري ډول ومنئ، په احتیاط سره د دې تصمیم نیونې وروسته د دې تصمیم تر شا خپل ټول ځواک په کار واچوئ او بیا خپل خدای ته د استقامت او

(c) ketabton.com: The Digital Library

نیغې لارې لپاره لاسونه لپه کړئ چې کښتۍ جوړول، سمندر ته راوستل او پارو وهل خو ستاسې په غاړه ده، خو تر پورې غاړې پورې د کښتۍ رسول د خدای کار دی، باور ولرئ چې ذوالجلال رب ایمان او باور، ناهیلی نه راستنوي په دې چې د هغه دا ژمنه ده چې «انسان ته هماغه څه ورکول کیږي، د څه شي لپاره چې دی هڅه کوي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

آیا کومه ستونزه لرئ؟

په غرونو کې ایسارې د یوې درې په ژورو کې مېشته قبیله په زیاتو ستونزو کې ښکېل وه. هر کله به چې د غره خدای خفه شو، د تیږو یو لښکر به یې پرې را خوشي کړ. لسګونه کورونه به یې ورسره ونړول، د بارانو په ورځو کې به د خلکو ژوي، غلې او نور ګرانبیه توکي سیلاو ورسره په مخه کړل. د واورو په ورځو کې به یې کوڅې او بازارونه له واورو ډک شوو. څو څو ځله یې پر ماشومانو تیږې راغلې او ټپي شوو. د دې قبیلې د خلکو ژوند ډېر زیات له کړاوونو ډک وو. خو همدا ژوند وو چې دوی ورسره بلدتیا لرله. د دوی په فکر دوی بس همداسې ژوند کولی شوای او باور یې درلود چې همدا پرلپسې راتلونکې تباهۍ یې په برخلیک کې لیکل شوې.

یوه ورځ یو هوښیار سړی له دې ځایه تېرېده. د دوی خوار حالت یې ولید او دوی یې پوه کړل چې «ستاسو اصلي ستونزه له غرونو د تیږو را ښوییدل، د واورې ورښت یا سیلاو نه ده، اصلي ستونزه خو تاسې په خپله یاستئ.»

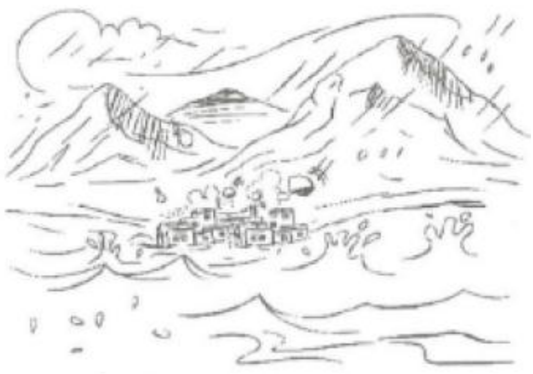
ټولو په یوه خوله وویل: «اصلي ستونزه موږ پخپله یو؟ دا نو څه خبره شوه؟»

«تاسې له اړتیا پرته په ټیټه سطح کې ژوند تېروئ.»

ټولو په لوړ غږ وویل: «له اړتیا پرته ټیټه سطح؟»

«هو!» هوښیار سړي په باورمن غږ ورته وویل، «په خبره ځان پوه کړئ. په دومره ټیټه سطح کې د ژوند له امله یو په بل پسې د بحرانونو ښکار کېږئ. تر څو چې په دې ټیټه سطح کې یاستئ، تل به په دې ستونزو کې اخته یاستئ.»

(c) ketabton.com: The Digital Library



خپل ځان پورته کړئ، خپل ځان لوړ کړئ. له لاندینۍ سطحې نه د پورته تګ پرېکړه وکړئ، بیا وګورئ چې د ستونزو په ماتولو کې بریالي کېږئ که نه. یوازې په پورته تګ کې بهتري ده. اصلي خلاصون هسکو ته په ختلو کې دی.»

«خو موږ همدلته ښه یو، د پورته تګ زحمت نو څوک تېروي؟»

«منئ که یې نه منئ، په پورته تګ کې مو ګټه ده.»

یو چا له حیرانتیا وپوښتل: «خو څنګه، ته یې راوښایه.»

هوښیار سړي ورته وښودل چې په څه ډول د یوې درې په لوړو ځایونو کې له ځوړونو بره کورونه جوړ کړي. ځینو خلکو د درې په لوړو ځایونو باندې کورونه جوړ کړل. هغه چې لا ډېر هوښیار وو، هغه لا زیات لوړو ته وختل او په دې ډول یې د ستونزو پر وړاندې لا ډېر خوندي ځای انتخاب کړ.

عقلمن سړي ورته وویل: «اوس د تېر مهال له ستونزو څخه په خوندي ډول ژوند کولای شئ. د خپلو استوګنو په بدلولو مو د ستونزو ریښې ور غوڅې کړې.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

« رښتیا وایې» یوه ضدي کس یې په همغږي کې وویل، «اوس مې ژوند څومره ارامه شو، هسې بې ځایه په هغه کړاومن ژوند پورې نښتی وم. دریغه له دومره زحمتونو ګاللو پرته مې دا ګام وړاندې لا پورته کړی وای.»

«زه حیرانه یم چې په دومره عادي خبره دا دومره موده دمخه ولې پوه نه شوو؟» یو بل کس هم اعتراف وکړ.

دا کیسه موږ ته له هر ډول ستونزو څخه د خلاصي لاره راښیي. په ژوند کې هېڅ داسې ستونزه، هېڅ داسې کړکېچ نشته چې د فکر په یوه لوړه کچه یې حل نه شو کړای.

که د فکر په ټیټ پوړ کې پاتې اوسئ، نو هماغه ټیټ ژوند به تېروئ. هر څومره چې ستاسو د فکر کولو درجه لوړېږي، هماغومره مو ژوند له لوړتیاوو سره همغاړی کېږي.

یو کس یوه مشر ته ورغی او ویې ویل: «بابا! هیله کوم مرسته راسره وکړئ، ستونزې مې له وسه ډېرې زیاتې دي، نه یې شم هوارولی». بابا له اوږې ونیو او ویې ویل

(c) ketabton.com: The Digital Library

«گوره زه اوس چېرته روان یم، هو که ته غواړې نو یو داسې ځای در ښودلی شم چې هلته خلك هېڅ ستونزه نه لري! خو که دې هلته بوځم نو آیا هلته به پاتې کېدل وغواړې؟» هغه سړي په لېوالتیا وویل «په هره بیه ځم او له هغو خلکو سره یو ځای کېدل غواړم چې هېڅ ستونزه نه لري. بابا ورته وویل، « یو ځلې خو به لاړ شې، خو کېدای شي هلته پاتې نه شې، هغه ځای له دې ځایه په لږ واټن کې دی.» هغه کس تلو ته چمتو شو. لږ ځنډ وروسته بابا یوه ځای ته ورسېد او هغه سړي ته یې وویل «ها مخامخ هدیره ده، هلته تقریباً یو نیم سل زره کسان خښ دي، په هغو کې یو هم کومه ستونزه نه لري.»

ملګرو! ستونزې په اصل کې د ژوند ډالۍ دي. ستونزې د ژوند نښې دي او که تاسو له یوې لویې ستونزې سره مخ یئ، نو پکار ده شکر پر ځای کړئ. دا خبره د دې ثبوت ده چې تاسې په اروایي او بدني توګه ژوندي او بوخت یاستئ.

ډېر خیزونه، فکرونه او اندېښنې به مو پرېشانه کوي، خو تل داسې نه شي کولای. پرېشاني په اصل کې ستاسو خپله زېږنده ده. شیان تاسې نه شي خفه کولی او نه تاسې په غوسه کولی شي، غم او غوسه مو له خپله لاسه ده. نړۍ چې څنګه ده هماغسې ده، خو تاسې ته چې څنګه ښکاري هغه ستاسې خپل لیدلوری دی، ستاسو تجربې هم ستاسې په شخصي احساساتو پورې اړه لري. هر شی چې تاسې وینئ هغه ستاسې په فکر کې له چاڼ کېدو وروسته دماغ ته رسېږي او هلته هماغسې ښکاري څنګه چې یې لیدل غواړئ.

د فکر په ټاکنه کې تاسې خپلواك یاستئ، همدا علت دی چې یو شخص د بریا لوړه او دنګه ودانۍ جوړوي خو بل د ماتې په خېمه کې اوسېږي. د خلکو بېلا بېلو

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیدلورو له امله د هغوی تجربې، هیلې او بالاخره مېوې هم بېلې بېلې دي. تاسې نړۍ بدلول غواړئ نو د نړۍ د ننداري عینکې بدلې کړئ، نړۍ به ستاسو د خوښې مطابق در واېسي.

فکر او ادراک یوازې خوب او خیال نه دی بلکې د حقیقت هغه خوند دی چې ستاسو خوښېږي، د خپلې خوښې نړۍ غوره کړئ او بیا شته دنیا د خپلې خوښې د نړۍ قالب ته واچوئ. د بریالیتوب پر زینو باندې منډې تړړې کوونکي خلک بریالي کېږي، ذهني وروسته پاتې او ستومانه خلک ډېر لږ له بریا برخمن کېږي. که تاسې په نه زړه یوې مېلمستیا ته د تګ لپاره اړ اوسئ، نو بیا به د سور ځراغ یا خراب موسم پلمې لټوئ خو د خوښې له خلکو سره د لیدو لپاره به هیجاني یئ او د سفر په اوږدو کې به هم خوشاله او هیجانه یئ، په دې چې له زړه نه هغه ځای ته رسېدل غواړئ. ټرافیکي بندښت، سور ځراغ، د سرکونو د رغونې کار، توپان او بادونه یو به هم ستاسې لاره ونه تړي. کله چې په مېړانې سره یو چیلنج ته غاړه ږدئ، نو د دې معنا دا ده چې لوری مو سم دی، خو که چېرته ګیلې، ناهیلي، ژړا او د نورو ملامتول کوئ، نو باور وکړئ چې پر ناسمه لاره یاستئ. ستاسې چلند به دا ښيي چې په رښتیا هم د دې هدف لاروي یاستئ او که نه.

د هرې بریا لپاره رښتیني مینه پکار ده، که مو سترګې په داسې موخه باندې وي چې په خوا یې ور مخته کېدل نه غواړئ، نو نه یوازې ور وبه نه رسېږئ، بلکې سفر به یې هم ستاسو رنځ وګرځي. خو که هدف ته رسېدا مو مینه او لېوالتیا وي، نو د هدف له ترلاسي سربېره سفر به هم ستاسې لپاره د ښکلو یادښتونو زېرمه وګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له نورو څخه ډېر څه زده کولی شئ، خو په سمه معنا علم هماغه دی چې کله تاسې پخپله له تجربو تېرېږئ. ډېر زيات معلومات را ټولوئ خو علم او پوهه مو هغه وخت زياتېږي کله چې په شخصي ډول يې تجربه کړئ. د منې تصور په ذهن کې راوړئ، په اړه يې فکر وکړئ، خبرونه يې واورئ يا يې ولولئ، خو دا ټول د پخې شوې منې د خوړلو بديل نه شي ګرځېدای. هغه شيان چې تاسې يې پخپله تجربه کوئ، هغه ستاسې په ذهن، جسم او روح کې نقش شي. څومره چې تاسو ژوند څکئ، هماغومره يې خوند پسې خوړېږي. در په زړه کړئ چې هغه کوم وخت وو چې په بشپړ ډول ژوندي وئ؟ د وروستي ځل لپاره مو ذهن، جسم او روح څه وخت په بشپړه توګه له نړۍ سره مخ شوو، نړۍ لمس مو کړه، محسوس مو کړه، بوی مو کړه، پکې مېشت شوئ، ومو پېژندله او ور ټوپ مو کړل. د ژوند په سمندر کې خپلې پښې لمدې کړئ او ټول بدن مو د ژوند له تلپاتې تجربو تېر کړئ.

که تلپاتې بريا غواړئ نو همدا نن ژمنه وکړئ چې تاسې له غوره څخه به په ټيټ باندې بسنه نه کوئ. دا زبر فکر دی چې ناڅاپه زبر احساس کول پيل کړئ. له تاسو سره به يې ګڼ لاملونه وي. کېدای شي چې خلک ګڼ دليلونه درکړي او هغه دليلونه سم هم وي، خو له هغو نه يو هم بايد ستاسې د لارې دېوال ونه ګرځي. هېڅ شی هم تاسې د ځان او نړۍ په اړه د زبر فکرونو کولو څخه نه شي راګرځولی.

کټ مټ هماغسې چې ايډيسن ۹۹۹۹ ماتو د څراغ په جوړولو کې له برياليتوبه را ونه ګرځاوه. يو ځل يې ملګري ورته وويل « بس که ګرانه! ډېره شوه! بلب جوړول، ستا د وس کار نه دی. ۹۹۹۹ ماتې، د خدای پناه وغواړه! نور ترې لاس واخله.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایډیسن په مسکا ځواب ورکړ «ما ماتې کله خوړلې، ما خو ۹۹۹۹ داسې نوې طریقې وپنځولې چې څراغ پرې نه شي جوړېدای».

د یوې شیبې لپاره فکر وکړئ چې د ژوند ټولې ناهیلۍ، اندېښنې او ماتې مو د تل لپاره په ماضي کې ورکې شوې او د بریالیتوب په سفر کې مو ټول خنډمن علتونه، فکرونه او ناروغ سوچونه له منځه تللي دي. زبر احساس کول شونی هم دی او آسانه هم. خپل ژوند له خوندونو او رنګونو ډکول او په هر ډول حالاتو کې ژوندی اوسېدل باید ستاسې اولنی لومړیتوب وي. د زبر احساس لپاره د کوم چا اجازې ته اړتیا نه لرئ، بس باید په دې پوه شئ چې دا کار کولای شئ. کله چې تاسې نعمتونه ومنئ او شکر پر ځای کړئ نو ټول غمونه، اندېښنې، ناهیلۍ او ماتې پایځې ور بله وهي او وتښتي. او له دې نه د شکر لویه خبره چېرته ده چې تاسې ژوندي یاستئ. د ژوندي اوسېدو معنا دا ده چې خدای غواړي کوم کار درنه واخلي. د ځمکې پر سر یاستئ، لاندې نه یاستئ، له دې نه لوی زېری به نور څه وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا شېبه غنیمت وګڼئ او یو څه وکړئ. په دې چې زما د خوښې د مدیریت یو بل ګرو میا محمد بخش لیکي:

لکھ ھزار بھار حسن دی خاک دے وچ سمانی
پریت اجھی لا محمد، جگ تے رھے کھانی

ژباړه: د حسن سلهاوو او زرهاوو پسرلي به تـــــــــر خاور لاندې شي، اې محمده! داسې مینه وکړه چې په نړۍ دې کیسه پاتې شي.

هغه چې له زړه نه د خوب لیدنې زړورتیا کوي، تعبیرونه د هماغو پښې ښکلوي. کله چې تاسې د بریا په تمه د خپلو خوبونو په لور ور درومئ، نو بریا په ټول برم او پرتم ستاسو هرکلی کوي.

څومره چې تاسو خپل ژوند «ساده» کوئ، د نړۍ او فطرت قوانین هم ورو په ورو درته ساده او اسانه کېږي.

زما ترور په کراچۍ کې اوسېده چې هر وخت به یې شمېره قواعدو، قوانینو او مقرراتو را ایساره کړې وه. د کور جوړول، سړک ته د موټر ویستل، د پیسو ساتنه او په سوداګریز ژوند کې ګام، ګام باید د پیچلو قوانینو مطابق وړاندې تللې وای. ژوند یې په ځانګړې ډول سخت شوی وو. په اساسي توګه نوموړې غوښتل چې ساده ژوند تېر کړي او د لوټمار ښار له پیچلي ژوند څخه په تنګ شوې وه. په پای کې یې زما د پلار په مشوره ښار پرېښود او په زړورتیا یې له موږ سره په وړوکي کلي کې د اوسېدو پرېکړه وکړه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فکر کولای شئ چې په کلي کې هر شی اسانه وو. نه د قوانینو لانجې، نه د قواعدو او مقرراتو بې ځایه بندیزونه. د ښاري قوانینو برعکس د کلي ساده او اسانه قوانینو زما له ترور سره د یوه ښکلي، ارامه او خوندور ژوند تېرولو کې مرسته وکړه. اوس نوموړې له ډېرې خپلواکۍ برخمنه ده او په خوند خوند یو ډاډمن او ساده ژوند تېروي.

له خپلو منفي فکرونو څخه له خلاصي وروسته انسان هم خپل ځان په یوه ارامه کلي کې د ساده او اسانه ژوند تېرولو په څېر احساسوي. ځکه کله چې انسان له خپلو منفي احساساتو او دروغجن شخصیت څخه واټن وومي، نو بیا په ډېرې خپلواکۍ ژوند کول زده کړي. او په دې کې تر ټولو ښایسته خبره دا ده چې دا یو داسې شی دی چې له موږ نه یې هر یو کولای شي.

له ما نه یو ځلې په یوه روزنیز سیمینار کې یوې ښځې وپوښتل «تاسې څو ځله ویلي دي چې فلج شوی ژوند د فلج شوو چلندونو پایله وي، زه په دې خبره پوهېږم خو بیا هم ولې ځان ماتېدنې ته له لمن وهونکو چلندونو ځان نه شم ژغورلی؟

په ځواب کې مې ورغبرگه کړه: «ځکه چې په حقیقت کې دا نه وینئ چې دغه وژونکي چلندونه مو په څه ډول وینه زبېښي، په یو نه یو ډول پخپله تاسې د هغو ملاتړ کوئ او د شتون جواز په لاس ورکوئ. د یوه شخص لپاره په دې پوهېدل چې هغه له خپل ځان سره څه کوي، په ظاهره ستونزمن خو ژوند سازه کړنه ده!»

هغې ښځې په اندېښمن ډول بیا وپوښتل «زما لپاره د خپلو چلندونو بدلول ولې دومره ستونزمن دي؟»

(c) ketabton.com: The Digital Library

«ځکه چې تاسې خپل چلندونه د خپلې پېژندنې یوه برخه ګرځولې. تاسو فکر کوئ چې تاسې هماغه یاستئ چې تاسو یې کوئ، وایئ یا فکر کوئ او په دې باور یاستئ چې د دې چلندونو په نشتون کې به ستاسې شخصیت هېڅ پېژندنه ونه مومي او شخصیت به مو تش، شاړ او بې نومه پاتې شي. خو همدا هغه ګام دی چې باید یې پورته کړئ. د خپلو ناسمو او منفي چلندونو لپاره د بدیل لټولو پرته باید سملاسي ځان ترې خلاص کړئ. دغه تشه به لومړی یو ځوروونکی احساس وي، خو د دې تش پوست له ډکولو پرته په زړورتیا له تشوالي سره مبارزه وکړئ. هله به یاده تشه په خپله له رښتیاوو ځنې ډکه شي.

دا کټ مټ هماغسې ده چې له تازه، پاکو او روغتیایي اوبو څخه د یوه اوبلنه د ډکولو لپاره لومړی د ټولو خیرنو اوبو را ویستل اړین دي. همدا نن له خپل ژوند څخه د وېرې او بې ځایه غوسې د منفي چلندونو د ایستلو زړورتیا وکړئ».

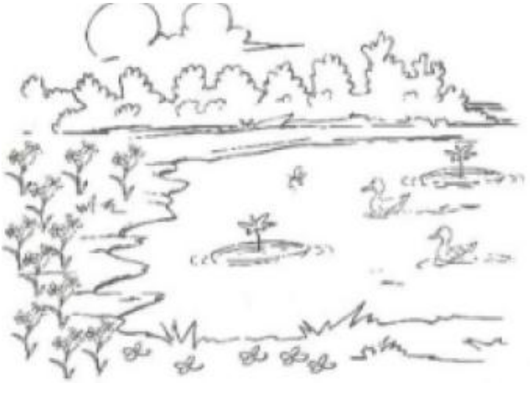
نیکي یا مثبت چلن ستاسې له کومې «کړنې» سره تړاو نه لري، بلکې ستاسو په «شتون» پورې اړه لري. د دې اړیکه د یو کار له کولو سره نه، بلکې معنا یې په اصل کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستاسو شخصیت دی. د یوه کره دیانتداره شخص دیانت او هغه په خپله، په اصل کې د یوه واحد په څېر دي.

د خپلو دروني منفي چلندونو او احساساتو له شتون څخه په خبرېدو مه اندېښمن کېږئ. بس داسې ورته وګورئ، څنګه چې هغه دي. په یاد ولرئ چې هغه ستاسې د رښتیني شخصیت انځور نه دی، بلکې یوازې له نورو څخه پور اخیستل شوي دي چې په اسانه بېرته خپلو څښتنانو ته سپارل کېدای شي.

ځینې خلك دا شکایت لري چې له ډېرو هڅو او زیار وروسته هم د دوی ژوند د پخوا په پرتله نه ښه کېږي. د کتابونو د لوستلو او په روزنیزو سیمینارونو کې د ګډون سربېره د ژوند د کیفیت په ګراف کې یې د پام وړ زیاتوالی نه ترسترګو کېږي. داسې خلکو ته زه وایم چې «په لفټ کې له سپرېدو وروسته یوازې د هغه بېلا بېلو کونجونو ته د خپل ځای له بدلولو څخه ستاسې د پورته ختلو چاره نه پیلېږي. ارومرو ځان باوري کړئ چې د «پورته» تګ لپاره د بریالیتوب له اصلي اصولو مثلاً رښتینولي او پاك نیت څخه په سمه توګه ګټه اخلئ. یوازې په هماغه حالت کې په اسانۍ سره پورته تګ محسوسولی شئ.»



(c) ketabton.com: The Digital Library

«که د اروا‌پوهنې د نړۍ له مخې د وګړي د دروني رواني نړۍ پلټنه وکړو نو معلومه شي چې په دې دنیا کې شتمن انسان لا شتمن او نېستمن، لا نېستمن کېږي»؛ یو ځل مې دا خبره په یوه لېکچر کې وکړه نویو کس نیوکه وکړه.

«دا څنګه شونې ده چې په اروا‌پوهنیزه نړۍ کې ډېر پوه او سترګور کس ورځ په ورځ د کمالونو څښتن ګرځي او لږ پوه انسان هغه څه هم له لاسه ورکوي چې ورسره دي؟»

«په دې چې ژوند ولاړ نه دی»، په ځواب کې مې ورته وویل، «په ژوند کې یا خو پرمختګ کوئ یا د ځوړتیا ښکار کېږئ، منځنۍ لاره نشته. اوس انتخاب ستاسو په لاس کې دی، د دې څرګنداوی څه نا څه په دې ډول شونی دی.

تصور وکړئ چې په د یوې شاړې دښتې په منځ کې یو ځای دی چې شنې او زرغونې ونې، ارامتیا، سیوری او یخې اوبه لري. له هغه ځای نه تقریباً یو میل لرې په خوټېدونکي تودې دښتې کې یو سړی ورک شوی دی. د هغه ورک شوي کس له لرې څخه پر دې ځای سترګې لګېږي. نوموړی د شنه ځای د ښه والي او د دښتې د وحشت ترمنځ په اسانه فرق کولای شي. هغه ځای ته د نږدېکت په سبب کوم څه چې دیویني، هغه د دې لپاره کافي دي چې دی وړاندې ورشي، نو دی د هغه ځای په لور ور روان شي او څومره چې وړاندې ورځي، ډاډ او ارامتیا نه ډکه یوه زړه راکښونې نړۍ ورته خپل ورونه پرانیزي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

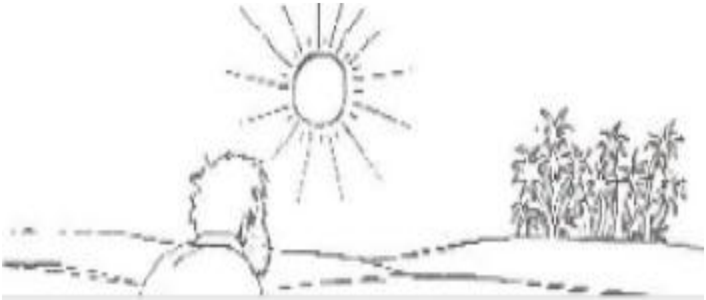
خو د هغه ځای په لور د کښښ احساس او د هغه په لور د سفر پیلولو شونتیا ډېره کمه ده. په پایله کې نوموړی په ناسم لوري ګام پورته کړي او هر ګام یې د ډاډ او ارامتیا له دې نړۍ څخه لرې بیایي. ځکه چې نوموړی د دې شین او زرغون ځای له شتون څخه بې خبره دی او په دې دښته کې نوموړی لا زیات لار ورکی شي. غم او ناهیلي یې برخلیك وګرځي. په دې حالت کې دی د اوبو او شنو ځایونو په سرابونو پسې منډې پیل کړي. د سترګو دغه دوکه یې د ژوند سفر ور بې ګټې کړي او په یو پسې بل سراب یې د برخلیک برخه ګرځي.

«نو اصل ټکی دا دی چې»، د پایلې په ډول مې وویل، «څومره چې موږ ربښتیا ته ور نږدې کېږو، هماغومره مو د ربښتیا ارزښت په سترګو کې لوړېږي او دا چې موږ ډېر ارزښت ورکوو، نو له همدې ربښتیا ته ډېر زیات ورنږدې کېږو؛ همدا علت دی چې شتمن، شتمنېږي ځکه دې «لوړتیا» ته نوموړي په خپلې ذاتي وړتیا لاره موندلي وي.»

هر لار ورکی انسان هره شېبه د خپل لوري د بدلولو زړورتیا، واك او وس په ځان کې لري. هېڅوك هم اړتیا نه لري چې لار ورکی شي، هره ښځه یا سړی د سمو ګامونو په اخیستو په پای کې د ژوند له وېروونکې دښتې وتلی او له ارامتیا، سوکالي او بریا

(c) ketabton.com: The Digital Library

برخمنې سیمې ټکټ ترلاسه کولای شي، په دې ټولو خبرو کې تر ټولو ښایسته ټکی دا دی چې له ډاډ، سوکالي او بریا ډکه دا شنه او ګڼه نړۍ په حقیقت کې وجود لري او د هر چا لپاره تر دې ځایه رسېدل په رښتیني معنا شونی دی. او که تاسو هم دلته راتلل غواړئ نو «تکړه شه! ته یې کولای شې.»



«د بڼوال کار او بول دي»

«پرې مې ږدئ! د خدای لپاره پرې مې ږدئ چې لاړ شم، د خپل کلي له بوی پرته به مړ شم». ځوان شپون له بې چارې چیغې کړې خو مریي پلورونکو غوږ هم پرې ونه ګراوه. «پټه خوله پروت اوسه»، یوه بد مخې زوړ کوچي د شپون په خوله کې په زوره ټوکر ور تخته کړ او ګواښ یې ورته وکړ، «که نه نو ژوند به له لاسه ورکړې.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بې چارۍ په حالت کې شپون د ښنو او لاسونو له مزي سره لاس او ګرېوان شي، دې فکر يې وړتياوې زيېښلې وې چې نوموړی يوې نابلدې ځمکې ته ور روان دی او د کلي خاروه د تل لپاره ترې لرې کېږي. خو خپل حواس يې کنترول کړل او له ځانه يې په لوړ غږ وپوښتل: «خپل کلي ته به څنګه راستنېږم؟ په دومره لويه او پراخه نړۍ کې به اخر هغه څه وي چې د خپل کلي په پېژندو کې مرسته راسره وکړي؟»

نوموړی په فکر کې شو. همدا شېبه يې د کلي د شريفو کاکا د اوبو د ژرندې ځانګړی غږ تر غوږو شو، نو له ځان سره يې وويل: «په دې غږ کې زما د کلي غاړې دي، همدا غږ زما د کلي نښه ده». څومره چې د مسافرو بګۍ مخته روانه وه، د ګړنجووني غږ ورو ورو ولېده او په فضا کې ورک شو او پای کې يې يوازې يوه انګازه په غوږو کې پاتې شوه.

تر څو کلونو پورې دغه بېوزلی شپون له کوچيانو سره بندي وو او هره شېبه به يې د کلي د ګړنجووني غږ په غوږونو کې خوږلني پاشله. د ګړنجووني په هره غاړه کې به د سرکښۍ پيغام نغښتی وو او د شپون د ذهن په آسمان به د باور برېښنا وېړکېده او ځان ته به يې په باورمن غږ وويل: «زه بېرته خپل کلي ته ستنېدلی شم».

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوه ورځ د هغه ګړنجووني راکښون نوموړي ته له کېمپ نه د تېښتې زړه ورکړ. له کېمپ نه له تېښتې وروسته په ډېرو کلو او ښارونو کې وګرځېد. کله نا کله به یې چې د زنګ غږ واورېد، نو سمدستي به یې غوږونه ځک شوو خو سمدلاسه به د خپل کلي د زنګ او دې زنګ ترمنځ په توپیر پوه شو او پورته شوي ګامونه به یې ودرېدل. خو په پای کې یوه ورځ د ده غوږونه د یوه اشنا زنګ په غږ باندې ځک شوو. ګامونه یې ناڅاپه پورته کېدل او هغه مهال چې هغه زنګ په دې بریالی شو چې نوموړی بېرته خپل کلي ته ور وغواړي، له ډېرې خوشالۍ په جامو کې نه ځایېده».

له موږ نه هر شخص په بشپړل ډول له خپلې دروني رښتینولۍ، سوچه والي او نېکۍ نه لرې نه شي پاتې کېدای. یوه ورځ بېرته راستنېدای شي؛ د سراب، نا ارامتیا، اضطراب او ستونزو له کېمپ څخه بېرته راستنېدل کېدونی دی. خو یوازې په هغه صورت کې چې کله موږ خپل داخلي زنګ پېژنو او له هغه سره مشابه د جعلي زنګونو د تېر ایستونکو غږونو په شور کې ورک نه شو.

کله چې دا هوډ وکړو چې له تر ټولو غوره نه به په کم شي باندې «جوجاړی» نه کوو، نو زیاتره وختونه غوره راکول کېږي. د رښتینو هیلو او موخو زنګ د شخص په درون کې په پرلپسې توګه ګړنجېږي خو کله نا کله موږ هماغه زنګ ته ورته یو غږ واورو او پر هماغه غږ باندې د لبیک (زه حاضر یم!) نعرې پیل کړو. خو په پای کې احساس کړو چې دا خو هغه ځمکه نه ده چې موږ ورسره د خپلو هیلو، خوبونو او موخو د بشپړتیا هیله تړلې وه.

د هیلې مزی له غوځېدو ژغورلی شو، د هیلو مړ ژواندی حالت په ژوندسازه جام بېرته رغول کېدای شي. خو یوازې په هغه صورت کې چې تاسې هغو غږونو ته چې درته

(c) ketabton.com: The Digital Library

وايي «ستا دا خوښېږي»، «ته دا شی غواړې» «ستا ژوند د پلاني هدف لپاره دی» توجه ورکول پرېږدئ او د يوې شېبې لپاره خپل غوږونه بند کړئ او د شور ماشور له دې ځايه لرې هاخوا ته ودرېږئ او د خپل دروني غږ د اورېدو لپاره خپله «خوښه» څرګنده کړئ. هغه وخت به په ژوند کې د لومړي ځل لپاره پوه شئ چې تاسو په رښتيا له ژوند نه څه غواړئ؟ او دې سيارې ته ستاسې د راتګ اصلي هدف څه وو؟

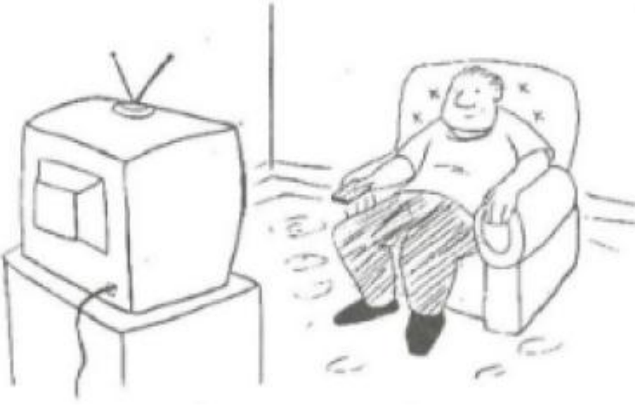
همدا به ستاسې په درون کې د رښتوني زنګ د شتون لومړنی دليل وي او يو ځل مو چې غوږونه له دې رنګ سره اشنا شي نو په مشابه زنګونو پسې د ځان کړولو پر ځای به يوازې د هماغه زنګ په لټه کې ياستئ چې په پای کې به مو هغه کلي ته ورسوي چې ستاسو د خوشاليو، برياليتوبونو او سولې استعاره ده.

د ځينو خلکو په فکر، د دې زنګ په لور د ور دانګلو سربېره هم دوی د خپلو خوبونو د ځمکې زيارت نه شي کولای. په يوه سيمينار کې له خفګانه ډکې څېرې يو کس په ګيله من غږ رانه وپوښتل: «له خپلو ټولو زحمتونو، مطالعې او پلټنې سربېره هم هماغسې يم چې پخوا وم، د يوه انسان په توګه مې د ژوند په کيفيت کې د پام وړ کوم توپير نه احساسېږي».

ځواب مې ورکړ: «د لفټ له يوه ګوټ نه بل ګوټ ته ټوپونه څوک پورته نه خېژوي. د پورته تګ لپاره په سم وخت بايد سمه بټنه کېکاږل شي او له هغه وروسته به ويده کېږې نه، بلکې د لفټ شمېرو ته به پام کوې. د خپل پوړ يوه پخه نښه به هم په ذهن کې ساتې چې هسې نه کوم بل چېرته ورسېږئ. کله چې تاسو پر دې نه پوهېږئ چې کوم لور ته روان ياستئ، نو بايد له ډېر غور او فکر وروسته ګام واخلئ ځکه کېدای شي چې هلته ونه رسېږئ».

(c) ketabton.com: The Digital Library

په لفټ کې هاخوا دېخوا کېدو باندې چې کومه انرژي مصرفوئ، هغه مو په اوسني حالت کې له بدلون راوستو پرته بې ضرورته ستومانه کوي. له دې ذهني او جسمي ستړيا څخه د خلاصون یوازینی لاره دا ده چې بټنه کېکاږئ او بیا د لفټ پر طبیعي نظام او د خپل پوړ د پېژندلو په وړتیا باور ولرئ او په ډاډمن ډول خپل د خوندي کوزېدنې لپاره چمتو شئ.



فرض کړئ چې دا مهال اوه بجې دي او په اتو بجو مو د خوښې پروګرام خپرېږي. د پروګرام خپرېدو ته تر اوسه یو ساعت پاتې دی، تاسې ټلویزون روښانوئ او خبرېږئ چې د ټلویزون ټول چېنلونه چا ور خراب کړي، د خپلې خوښې چېنل په لټولو او د هغه په سمولو کې لس پنځلس دقیقې تېرې شي، په درې څلورو دقیقو کې د سم چېنل په تنظیم کولو بریالي شئ. بیا انتن سم لوري ته واړوئ او د روښانه، پاک او روڼ انځور په ترلاسي کې بریالي شئ. اوس اوه نیمې بجې دي او تاسې په بشپړ ډول ارام او ډاډمن یاستئ. تاسو د خپلې برخې ټول کارونه بشپړ کړي دي. د ټلویزون د سم چېنل له روښانولو وروسته ستاسې مسؤلیت بشپړ شوی دی. پروګرام خپرول ستاسو کار نه دی. ستاسې په غاړه یوازې همدومره کار وو چې «سم چېنل» پکې پیدا

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ، او وروسته په کوچ یا څوکۍ باندې کېنئ، چای یا قهوه وڅښئ او پروګرام ته په تمه شئ.

مالی دا کم پانی دینا بهر بهر مشکان پاوې
مالك دا کم پهل پهل لانا لاوې یا نه لاوې

ژباړه: د بڼوال کار د بوټو اوبول دي چې ډکې کوزې ور تشې کړي. د مېوو او ګلانو را ټوکول د څښتن کار دی، خوښه يې چې را ټوکوي يې یا نه.

له سازونو او سرنیو سره په ټاکلي وخت پروګرام ستاسو په چوپړ کې وي او اوس په سمه معنا ترې خوندونه اخیستلای شئ.

په ژوند کې به مو د راتلونکي په پرده باندې ستاسو د خوښې د بریالیتوب پروګرامونه په ټاکلي وخت له بشپړ برم او پرتم او روښانه رنګونو سره را څرګند شي. خو تر دې وړاندې یوازې د سمو چېنلونو انتخاب او د هغو «تنظیم» ته اړتیا لرئ. پروګرام خو به په خپل ټاکلي وخت ارومرو پیل شي خو که ستاسو د شخصیت په ټلویزون کې مطلوب چېنل هېڅ شتون ونه لري یا مو منظم کړی نه وي، نو بیا د هغه پروګرام له ژوند بښونکو احساساتو څخه هېڅ کله هم نه شئ برخمن کېدای. د دې تننظیم تر ټولو غوره وخت همدا دی. پاڅېږئ او دا کار وکړئ او بیا له ښکلو پروګرامونو له کړاو پرته، په خوشالۍ او ارامتیا خوندونه واخلئ. او هو «تکړه شئ! تاسو دا کار کولای شئ».

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه پوهېږم چې څوک یم؟

د ماښام تیارې په منډه منډه خورېدلې. د تیارو نښې له ډېر نږدې ور تر غوږو شوې. په یوه خطرناکه ځنګل کې یې لاره ورکه کړې وه. د ځنګلي حیواناتو چیغې یې پر زړه باندې د برېښنا په څېر را ولېدې. تر ټول بدن یې وېره چاپېر ده. ناپېژانده اندېښنو یې په ذهن کې لارې کړې او د ملا په تیر کې یې ډار را ټول شوی دی. دی پوهېږي چې په ناسم لوري یو ګام یې هم د داړونکي حیوان یا ځنګلي کندې خولې ته ور ټېل وهلای شي. کنګل کوونکې وېره یې په سترګو کې نښا کوله او د اټکلي توپان خطر یې د زړه دروازه ور ټکوله.

ناڅاپه خپل څنګ ته د ځان په څېر د یوه غوښن نا اشنا شي شتون احساسوي.

پر دې نا اشنا شي باندې د سترګو لګېدو سره سم د نوموړي څواک ببرته را وګرځي. له هغه نه د لارې پوښتنه کوي، ناپېژانده ورته له خپل ځان سره د تګ بلنه ورکوي او ادعا کوي چې زه د دې ځنګل له یوه یوه ګوټ نه خبر یم. د هغه د ملګرتیا له دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چلند څخه اغېزمن شي او لار ورکی کس ور سره یو ځای شي خو په یو څو ثانیو کې احساسوي چې د ده لارښود خو په خپله یو لار ورکی مسافر دی. هماغه شېبه ترې لاره بېلوي او په خپله د لارې لټون ته لومړیتوب ورکوي.

لږ ځنډ وروسته له یوه بل نا اشنا انسان سره مخ کېږي. هغه خو له جېب نه سمه دمه نقشه راوباسي او پر ځمکه یې وغړوي، چې د هغه په خبره، د ځنګل ټولې لارې پکې په نښه شوې دي. ناپېژانده ده ته د مرستې او نجات پوخ باور ورکوي. لار ورکی شخص په دې نوي لارښود پسې روان شي. خو یوځل بیا پوه شي چې د لارښود نقشه خو یې بېخي غلطه ده او هر ګام یې د ځان تېرایستنې په زولنو پورې تړلی دی. لار ورکي کس ته لا ډېره اندېښنه او وېره ور ولوېږي. نوموړی له ډېرو دې ته ورته «تش د نوم رهبرانو» سره مخ کېږي، چې د لارې پر لوړو ژورو باندې د پوهېدو غټې غټې دعوې کوي خو دی د هغوی په سترګو کې له شته اندېښنې او بې باورۍ ځنې پوه شي چې له دوی سره تګ به له ستوماني پرته نور هېڅ هم ور نه کړي.

د یخنۍ شدت زیاتېږي او لاسونه له کاره ولوېږي، نوموړی د تودوخې او حرارت لپاره خپل لاسونه د جامپر په جېبونو کې ننباسي. د ښي لاس یوه ګوته یې په جېب کې پروت یو کلک شی لمس کړي. په پوښتنې انداز په خپل جېب کې دننه هغه شی اړوي را اړوي او د پېژندلو هڅه یې کوي. او د تجسس پر آسمان یې هغه وخت د حیرانتیا برېښنا وځلېږي او په دې رڼا کې یې د ښي لاس ورغوی له یوې معجزې سره مخ شي. هو! په لاس کې یې مسیرښود (قطب نما) وي. نوموړی د ډاډ او حماقت له ګډ احساس سره په زوره زوره وخاندي او فکر کوي چې د لار ورکاوي په دې ټول جریان کې دغه مسیرښود له ده سره ملګری وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دی احساسوي چې اړتیا وه چې خپل «درون» ته يې ور کتلي وای، خو دی له نورو څخه د لارې په پوښتلو او د هغوی په تعقیب کې دومره ورک شوی وو چې خپل داخلي «وسایل» ترې هېر وو. خو اوس يې په خپل داخل کې د ستونزې حل لاره موندلې وه. د ده لاربنود خو هر وخت له ده سره وو. خو لار ورکاوی يې له خپله لاسه خپل بخت ګرځولی وو.

دا غوټه د مدیریت نامتو ګرو، فرید بابا په دې ډول وازه کړې:

«جنګل بیلے کیوں بھوئیں، ون کنډا موړیں
وسی رب ہیا لئیے، جنګل کیوں پھریں»

ژباړه: په ځنګلونو کې څه شی لټوې چې ازغي او بوټې اخوا دېخوا کوې خدای خو ستا دننه اوسي، نو ولې په ځنګلونو ګرځې؟».

په داسې حال کې چې شاه حسین خو ستونزه نوره هم آسانه کړې، نوموړی فرمايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

«جنگل بیلے پھراں ڈھوڈیندی، اجے نہ پائیو لال
رانجھن رانجھن پھراں لبھیندی، رانجھن میرے نال»

ژباړه: په ځنګلونو کې پسې ګرځېدمه، خو تر اوسه پورې مې خپل غمې ونه مونده؛ په رانجا رانجا پسې ګرځېدمه، او رانجا مې په خوا کې دی.

د دې لار ورکي مسافر په څېر له موږ سره هم یو مسیربنود شته دی چې د وېرې، اندېښنې، مړاویتوب، ناپوهۍ، ماتې او بېوسۍ له ځنګل څخه د دباندې وتو لپاره د «لاربنود» رول لوبولی شي.

زه یوازې د کومې فلسفې یا تیوري خبره نه کوم، بلکې رښتیا خو دا دي چې وېره یو ډېر بې ځایه شی دی. که کوم کس ورسره مخالفت کوي یا د هغه برعکس نظر لري، نو هغه لا تر اوسه پورې خپل ځان اصلاً په سمه معنا نه دی پېژندلی. د وېرې حل لاره شته، د اندېښنو ځوابونه د لاسرسي وړ دي خو موږ باید د آسانو ځوابونو پر وړاندې وسله ونه وغورځوو. موږ باید په هېڅ صورت کې هم خپله ځیرکتیا خطر ته ونه وغورځوو او په پټو سترګو د چا تقلید پیل نه کړو.

یوازې د دې لپاره چې یو کس دعوه کوي چې په ټولو لارو پوهېږي، نه باید چې د خپل لارې لاربنود یې ومنو. دا پرېکړه باید ونه کړو چې د تجسس، نوښت او ازادانه فکر په څېر وسلې د هغه په وړاندې وغورځوو. یوازې پر خپل ځان باور د بریالیتوب ضمانت کېدای شي. که مو باور نه کېږي نو د سلطان باهو دا شعر ولولئ:

(c) ketabton.com: The Digital Library

«اے تن رب سچے دا هجرا، وچ پا فقیرا جـــهاتی هو
نه کر منت خواج خضر دی، تیرے اندر آب حیاتی هو»

ژباړه: ستا زړه د الله تعالی کور دی، اې غوښتنکیه! دننه ور ودانګه.
خضر (ع) ته زاري مه کوه، آب حیات ستا دننه دي».

موږ باید ارومرو د خپل ځان لپاره لاره ولټوو. او یقیناً چې دا کار کولای شو او کله چې اراده وکړو نو زموږ ستونزې، زحمتونه او ناهیلۍ به هم زموږ له مرستندویانو څخه وي. که مو زما پر خبر باور نه کیږي، نو پر لاندې کیسې یو ځغلنده لید تېر کړئ.

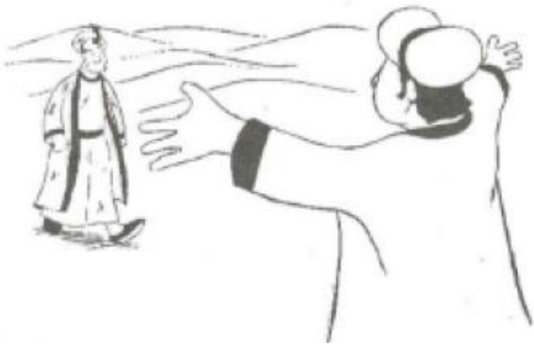
د لرغوني مصر یو شهزاده ډېر زیات سر زوری او ضدي وو. یوه ورځ د ښکار او وختېري لپاره یوازې ووت. پاچا لارې ته پسې ورغی، ښه یې پوه کړ خو هغه ونه منله. پاچا بله چاره نه لرله، اجازه یې ورکړه او پوه یې کړ چې د نیل سیند له ښکلا او زرغونتیا ارومرو خوند واخله خو د صحرا په لوري مه وځه.

شهزاده د خپل پلار نصیحت شاته واچاو او د صحرا لاره یې ونیوله. تجسس یې ګامونو ته لارښوونه وکړه او په پای کې په یوه وېروونکې دښته کې ورک شو.

پاچا دا ټوله صحنه له لرې څخه ننداره کوله، خو د لرغوني مصري قانون له مخې چې کوم شخص په خپله خوښه په دښته کې د لار ورکولو پرېکړه وکړي، له هغه سره هېڅ مرسته نه شي کېدای. شهزاده تر درې، څلورو ورځو پورې په بې سرو او سامانۍ کې په صحرا کې سرګردانه ګرځېده. لوږې، تندې، ستړیا او وېرې یې ماغزه سر ته راوستي وو. د مرګ سیوري یې په وړاندې ورته نځېدل او د صحرایي حیواناتو چیغارو یې په یخ شوي بدن پسې منډې وهلې. نوموړي په هره بیه د لارې موندنې اراده وکړه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ډېرو هڅو، منډو ترړو او ستونزو وروسته سمې لارې ته په را رسېدو کې بریالی شو او په دې ځای کې پاچا هم ورته په ډېرې بې صبرۍ سترگې په لار وو.



کله کله موږ په خپل لاس د ځان لپاره د یوې خطرناکې دښتې په څېر ژوند غوره کړو. له وارخطایي او ستومانۍ څخه حیرانه سرگردانه کړېږو. خو کله چې اراده وکړو، نو په څو گامه کې د خلاصون لارې خپلې وزرې راته غوړولې وي.

د ژوند کولو هیله هغه وخت په سمه معنا را وپېښېږي، چې کله د ژوند د ښکلاوو، رنگونو او نعمتونو رازونه دربانډې وا شي. په کومه شیبه چې تاسو پوه شئ چې ژوند څومره ښکلی، باکماله او زړه راکښونی دی، نو د بدن هره حجره مو د پاتې ساگانو د ساتنې واگې په لاس کې واخلي او زړه مو د نور ژوند کولو له هیلې را ډک شي.

خو د ژوند له «خوږو» څخه په سمه توگه د خوند اخیستو لپاره په دې پوهېدل ډېر زیات اړین دي چې دا مهال په کومه نړۍ کې ژوند کوئ؟ په نورو ټکو، تاسې په خپل ذهن کې څه ډول نړۍ ودانه کړې او په هغه نړۍ کې ستاسو «دریځ» څه دی؟ داسې خو به نه وي چې د خپل ځان لپاره مو خپل لاسي دښته تیاره کړې وي او په هغې کې کړېدل مو د خوښې وړ بوختیا گرځولې وي. داسې خو به نه وي چې د ژوند

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ستړیاوو څخه مات زړه مو د «خپلواکۍ» له سهار سره روغبړ ته هیله من نه وي؟ آیا د دې نړۍ له ظلم او ځور نه خو به په تنګ نه یاست راغلي؟ آیا په ذهن کې مو چېرته لرې د یوې ښکلې، رنګینې او سوکاله نړۍ خوب وینئ؟ که د دې دښتې په وېروونکي حالت کې د خوبونو یو ور هم پر تاسو پرانیستل کېږي نو دا د دې خبرې سمبول او زېرې دی چې په ژوند کې مو د مثبت بدلانه شونتیا شته ده.

په زړه کړئ، یو وخت وو چې ذهني نړۍ به مو په بشپړ ډول د ارامتیا او ډاډ استوګنځی وو. ذهن مو د مینې، سولې او ډاډ زانګو وه، بیا ورو ورو د سولې دغه ځمکه مو له سترګو څخه لرې کېده او ځای یې ګڼو خطرناکو ځنګلونو ونیو. اوس د ډاډ او ارامتیا هغه ځمکه له لرې څخه د یوه سراب په شان ستاسو زړه خوشالوي. باور وکړئ چې دا سراب په حقیقت بدلېدای شي او ژوند مو بېرته د خوښیو، خوشالیو او ډاډ زانګو ګرځېدای شي. بس دې باور ته اړتیا لرئ چې لار ورکي ستاسو برخلیک نه دی، د هدف ترلاسی ستاسو حق دی او دا چې ټول خوبونه مو پوره کېدای شي. په بل عبارت تاسې باید په خلاص زړه خپل ځان ته ووایئ چې «تکړه شه! ته یې کولای شې».

همدا شېبه په کومه ذهني نړۍ کې ژوند کوئ؟ پر دې پوهېدا خورا ډېر اسانه کار دی. که هره ورځ د الله تعالی په وړاندې د شکر سجده ستاسو په تندي کې ژوندۍ وي، نو د یوې پراخې او سترې مثبتې ذهني نړۍ څښتنان یاستئ او که حالت د دې برعکس وي، نو مبارک شه تر اوسه پورې له یوې زبر تجربې څخه باید تېر شئ. په راتلونکو څو اونیو کې تاسو هم د خپل ځان لپاره د دې ارامه او ډاډ بښونکې نړۍ په جوړولو بریالي کېدای شئ. لږ په غور دا مکالمه ولولئ:

(c) ketabton.com: The Digital Library

«ستاسو ژوند څوک ټېروي؟»

«څوک ولې؟ زه پخپله خپل ژوند تېروم».

«څه ډول ژوند چې تاسو تېروئ يا څه چې تاسو کوئ، د هغه تر شا د کومو عواملو لاس دی؟»

«يقيناً زما خپل چلن، سوچونه، عقايد او زما د فکر کولو ډول زما پر کړنو اغېز ښندي».

«او تاسې دا چلندونه له کومه کوئ؟ د فکر ډول مو له کوم ځايه خړوبېږي؟ نظريې مو له کوم ځايه سر را پورته کوي؟ د سياست، کاروبار او ټولنې په اړه مو چلندونه څنګه رازېږي»؟

«د خپل ژوند په لومړنيو کلونو کې مې دا چلندونه د شاوخوا له خلکو زده کړي وو».

«نو بيا دا چلندونه ستاسو د «سوچه شخصيت» برخه نه دي، دا مو يوازې له نورو خلکو نه «پور» اخيستي دي».

«هو، همداسې به وي».

«نو ګواکې تاسو د هغو چلندونو، باورونو او نظرياتو مطابق ژوند تېروئ چې ستاسو خپل نه دي، بلکې له نورو مو پور اخيستي.»

«هو! بيخي همداسې ده.»

«نو بيا د حقيقت له مخې تاسو خپل ژوند نه تېروئ».

(c) ketabton.com: The Digital Library

«فکر کوم تاسو چې کوم څه غواړئ، ووایئ، پر هغه پوه شوم. کوم څه مې چې له نورو زده کړي، زه هماغه تکراروم. نو آیا زه یو مستعار ژوند تېروم؟ زما خدایه! زما ژوند کوم بل څوک تېروي؟»

«څه احساس به وکړئ که له هغو څخه ډېر چلندونه او عقاید له یوې مخې ناسم، غیرحقیقي یا زیانمن وي؟ مثلاً تاسو پر دې باور اوسئ چې له اندېښنې څخه سملاسي نجات شونی نه دی، حال دا چې له اندېښنې څخه خلاصون په یوه شېبه کې ممکن وي».

«نو هغه وخت به د دې باورونو بیه پرې کوم».

«او دغه بیه پرې کول به مو خوښ شي؟».

«نه، هیڅ کله هم نه».

«آیا له دې ناسمو نظریاتو او افکارو څخه ځورېدل مو خوښېږي؟».

«بالکل هم نه».

«ولې؟»

«په دې چې له هغو منفي، ناسمو او دروغجنو نظریاتو سره «مخه ښه» کولای شم، ځکه چې دا خو «پور» دي او بېرته یې ورسپارلی شم».

«بیا...؟»

«بیا به د لومړي ځل لپاره «خپل ژوند» په خپله کول پیل کړم».

(c) ketabton.com: The Digital Library

«دا خبره له زړه نه کوئ؟»

«هو! د دې کار لپاره په بشپړ ډول چمتو یم».

موږ په شعوري توګه د ژوند «انتخاب» کوو او که د نورو پر ناسمو نظریاتو باندې ځان قربانوو، د دې بشپړ اختیار له موږ سره دی. کله چې موږ په شعوري کچه د خپل ژوندون مسؤلیت ته غاړه کیږدو، نو له نورو څخه پور غوښتل شوي چلندونه، ناسم عقاید او دودیز سوچ پرېږدو او د رښتیا او درواغو تر منځ توپیري لاره غوره کوو. چلندونه او ګروهې د جامې په څېر دي او موږ یوازې خپلې جامې نه یو.

د ځان پېژندنې د سفر له پیل سره ستاسو د شخصیت په داخل کې معجزې ترسره کېدل پیل شي. دا یوازې کلمات نه دي بلکې یو ژوندی حقیقت دی. د ځان پېژندنې په سفر کې ستونزې او کړاوونه د تېر مهال د یوې خاطرې په توګه شاته پاتې شي او هر ګام د ډاډ او ارامتیا د نوې څپې ضمانت وګرځي.

کله مو په کوم فلم یا ډرامه کې جاسوسي کرکټر لیدلی دی. یو جاسوس چې له یو بل هېواد څخه د ګرانبیه رازونو غلا کولو ته ځي. نوموړی له نوي نوم، نوي پاسپورټ او نوي پېژند سره هلته ځي او عادتونه، چلندونه، خیالونه او کړنلارې یې کټ مټ د هغه انسان په څېر وي د چا پېژند چې ده خپل کړی وي. په بل عبارت دی د خپل داخل د اصلي انسان په ځای یو «جعلي انسان» وګرځي او باید هغه ټول کارونه ترسره کړي چې د ده د «آر شخصیت» لپاره نا اشنا وي.

که نوموړی دوه درې کاله په دې عملیاتو کې پاتې شي، نو څه پېښېږي؟ په لومړیو کې نا اشنا چلندونه، فکرونه او کړنې د خپل شخصیت یوه برخه ورته ایسي او همدا

(c) ketabton.com: The Digital Library

«جعلي شخصیت» خپل «آر شخصیت» وګڼي او وروسته یې ورو، ورو له دې «جعلي شخصیت» سره پخه ملګرتیا شي.

بیا یوه ورځ د نوموړي دنده بشپړه شي او دولت یې بېرته را وغواړي. تر یوې مودې لپاره په پور اخیستل شوو چلندونو کې له ژوند تېرولو وروسته نوموړی له دې ژوند سره دومره عادي شوی وي چې له خپل اصل وجود نه پردیوالی یې عادي چلن وګرځي. اوس دی هر وخت د سرګومۍ، اندېښنو او پښېمانتیا د احساس ښکار وي. جعلي شخصیت یې پر اصلي شخصیت په ډېر ناوړه ډول خپور شوی وي، خو دی خپله هڅه جاري ساتي او په پرلپسې هڅه یو څه موده وروسته د مستعارو چلندونو، فکرونو او عقایدو بوج ایسته وغورځوي او له خپل «اصل» سره بېرته ملګرتیا وکړي. هره شېبه د خپل اصل شخصیت د اصلي چلندونو ښودنه کوي او خپل اصلي شخصیت ته ورو، ورو ور نږدې کېږي.

په ورځني ژوند کې له موږ نه ډېری خلك په خپل ځان باندې دروغجن او جعلي سرلیکونه سرېښ کړي. د دې جعلي سرلیکونو تر شا پټ اصلي پېژند راته بیخي پردی شي او د دې پردیوالي په نتیجه کې مو داخلي اړ و دوړ، رنځ او کړاو په برخه کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو د خوشالۍ خبره دا ده چې د جاسوس او مصري شهزاده په څېر موږ بېرته راستنېدای شو. د بېرته ستنېدو په سفر کې چې کله موږ د خپل شخصیت له «ربښتیني» اړخ سره اشنا کېږو نو زموږ ژوند بدل شوی وي او ځان پېژندنه زموږ لپاره د ژوند تر ټولو مثبت زېری ثابت شي.

د ځان پېژندنې او د خپل دروني ربښتیني انسان د پېژندنې په اړه د سیمینار پر مهال چې ډېر کله ژور بحث ته ورسېږو، نو له ګډونوالو څخه د یوه غږ راشي.

«ځینې وختونه داسې احساسوم لکه په پردي زندان کې یم او په دې نه پوهېږم چې چا د دې وېروونکي بند په تیارو کې تړلی یم؟»

بحث چې څومره وړاندې ځي، هغه کس احساس کړي چې هغه پخپله خپل ځان په لاشعوري ډول د کړاو دې زندان ته غورځولی. «جعلي انسان»، دی هېڅ کله هم نه خوشي کوي او هر کله چې نوموړی د ازادۍ هیله کوي، ووېرېږي او د خپلې بقا خطر ور ولېږي. د بدلون پر خلاف جعلي انسان هر ډول وسله ټوله کړې وي، یو بشپړ دفاعي نظام وي، چې له جعلي شخصیت څخه د ربښتیني شخصیت په لور سفر یې ورته ستونزمن کړی وي.

دا جعلي انسان به مو کله د جرم په احساس اخته کړي، کله به له ځان سره د بې مخلصه کېدو پیغور درکوي، کله به مو وېروي چې له دې سرلیک څخه که ځان خلاص کړې نو چېرته به ځې؟

د جعلي انسان تر ټولو خطرناکه وسله دا وېره ده چې د بدلون لپاره هره هڅه بې ګټې ثابتېږي. دا احساس چې د دې سفر په پای کې به هېڅ هم په لاس در نه شي، د

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدلون پر لور له ګام اخیستو مو راګرځولی شي. خو د دې «هېڅ شی هم نشته» دننه خپل اصلي انسان ته د رسېدو راز پټ دی او همدا بې ګټې هڅه په اصل کې ستاسې د رښتینې خپلواکۍ ضمانت دی.

پوښتنه دا ده چې کله ستاسو جعلي انسان په جنګي او دفاعي فعالیتونو کې بوخت وي نو هغه وخت ستاسې «سوچه شخصیت» په څه باندې لګیا وي؟

ستاسو سوچه او رښتینی شخصیت په مهربانه انداز کې ستاسې پام دې حقیقت ته را اړوي چې تاسې له پخوا نه ازاد او خپلواک وئ. دا احساس درکوي چې تاسې د خپلو ناسمو عقایدو او دروغجنو خیالاتو مریي نه یئ او ویښوي مو چې جعلي انسان ټګي درسره کوي او ستاسو په درون کې د دې تېر ایستنې په خلاف د جنګ کولو بشپړ ځواک پروت دی. په بل عبارت ستاسو «رښتینی شخصیت»، د رښتیا یو غږ دی.

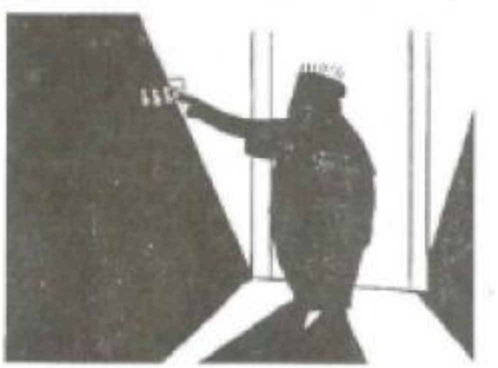
که دا احساس کړئ چې تاسو څومره خپلواک یاستئ، نو دا به د حیرانتیا تر کچې ښکلی انکشاف وي.

دروني بدلون زموږ فکر، چلند، کړنلاره، لیدلوری، احساس او د پوهېدلو انداز په بشپړ ډول بدل کاندي. له دروني بدلون پرته د بیروني نړۍ د بدلون هیله له یوه خیال پلاؤ څخه زیات بل څه نه دی. همدا لامل دی چې ډېری خلک په بیا بیا کور، ښار او ملګرو بدلولو هم ځان ناډاډمن، تش او ناخوښ احساسوي. د دې سبب دا دی چې که تاسې خپل چاپېریال بدل هم کړئ، نو خپل ځان خو هر چېرته درسره ګرځوئ، کنه! د ژوند د حقیقي «تګلوري» لټون په اصل کې د درون له موندنې وروسته پیلېږي. کله چې له درون څخه بدل شو نو ټوله نړۍ بدله شي. کله مو چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

سترګې له بصیرت نه برخمنې شي، نو سراب مو له لارو څخه خپل ټغر ور ټول کړي او په دې ډول ژوند د ښکلا، هوساینې او ډاډ له نوو لارو رودو سره د اشنا کېدو سفر بشپړ کړي.

فرض کړئ چې یوې تیارې کوټه ته ننوتئ او د څراغ د روښانولو لپاره تنۍ کېکاږئ. یو، یو ټولې تنۍ کېکاږئ، خو کوټه بیا هم تیاره وي.

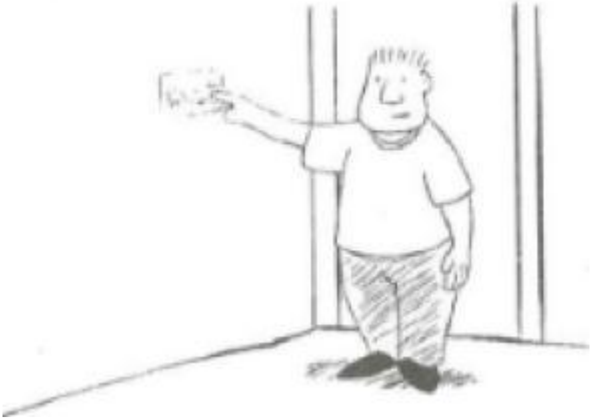


د دې پر ځای چې له بټنو سره ساتېري وکړئ، د څراغ په اړه فکر کوئ چې څراغ خو به نه وي سوځېدلی. ستاسو ګمان سم وي. دغه څراغ په هېڅ ډول هم د کوټې د رڼا کولو وړتیا نه لري او د کوټې د یوه شي په لیدو کې هم کمک نه شي درسره کولای. تاسو د هوښیارۍ پرېکړه کوئ او یوه شئ چې له بدلون پرته بله چاره نشته او پر ځای یې بل څراغ راوړئ او د بټنې په کېکاږلو سره ټوله کوټه له رڼا ډکه شي.

نوی څراغ په نوي ډول د کوټې د در ښودو لپاره ستاسو په چوپړ کې دی. اوس نه یوازې په کوټه کې هر شی لیدلی شئ، بلکې په آسانه په کوټه کې ګرځېدای را

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګرځېدای هم شئ. په دې ډول په پیل کې د تیارو له امله زېږېدونکې نا ارامتیا او وېره په پای کې په ارامتیا او راحت بدله شي.



په ژوند کې ډېر ځله زموږ پر وړاندې هره خوا تیارې تیارې وي، په داسې حالت کې یوازې د بټنې په لومه کې د ښکېلتیا پر ځای د څراغ بدلولو ته باید پام وکړو. د نوي اند دود، نوي سوچ، نوي چلند، نوي باور، نوي اعتقاد او نوې کړنلارې یو څراغ نه یوازې له تیارو نجات درکوي، بلکې په اوسنیو شرایطو کې د پټو اړخونو د لیدو وړتیا هم در ښښي. دا نوی څراغ د خدای په پېژندلو لاسته درځي، له ایمان نه لاسته درځي او له ځان پېژندنې لاسته درځي او دغه ځان پېژندنه به مو خپل خدای ته ورسوي چې د رڼا تر ټولو لویه سرچینه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځینې خلك ګیله کوي چې «داسې ښکاري چې ژوند مو بې خونده شوی دی». یو رنګي او بې خوندي ښايي د یو چا هم خوښ نه وي. موږ پوهېږو چې بې خوندي د ژوند ښکلا او خوند رانه اخلي. خو کله چې ژوند بې خونده احساس کړو او د ژوند کولو هیله وروستۍ سلګۍ ووهي، نو په داسې حالت کې څه وکړو؟

زما وراره محسن به هر وخت په پیانو باندې هماغه یو ساز غږاوه. د کورنۍ غړي، ملګري او تر دې چې ګاونډیان هم د نوموړي له دې «یوه ساز» نه پوزې ته رسېدلي وو. ده به ویل «زه په خپله نه پوهېږم، خو بله هېڅ نغمه نه شم غږولی». که به چا په ټوکه یا د زارۍ په ژبه ګیله ترې وکړه، نو په عاجزي به یې ورته ویل: «ومې بښئ، خو زه بله نغمه نه شم غږولی، زه پخپله غواړم چې یو څوك راته ووايي چې زه څنګه نور سازونه غږولی شم». تېر آخر، ما په الحمرا کې د پیانو له یوه ښوونکي سره مخ کړ. له ښې ارزونې وروسته ښوونکي وویل «ته په اصل کې د پیانو د یوې غاړې (سُر) په دایره کې ایسار شوی او په مصنوعي خوب کې دومره غرق یې چې بله هېڅ بڼه نه در ښکاري. د پیانو د نورو غاړو په برخه کې په لاشعوري ډول ړوند او کوڼ شوی یې.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

«ته نو هسې لګيا يې، ټولې بټنې ښې صفا راته ښکاري»، محسن په غبرګون کې ورته وويل.

«نه» د استاد غږ دروند شو، «که دې په رښتيا هم ليدلی، نو خامخا به دې هڅه کوله».

«هر ستار يا پيانو غږوونکی تر يوې زياتې غاړې غږول غواړي، خو کله چې داسې ونه شي کړای، نو د هغه همدا يوه معنا ده چې هغه دا نورې بټنې هېڅ کله ليدلې نه دي»، استاذ ورته روښانه کړل.

«رښتيا؟» محسن په بې باوري کې وپوښتل.

«هو! ته ځان او نور له دې کبله ستومانوې چې ته يوازې هماغه يو ډول بټنې کېکاږې او هيله دې دا وي چې هر ځل يو بېله غاړه ترې وزېږي. داسې امکان نه لري، ته بايد له دې خوبه را ويښ کړای شې. پکار ده چې نورې بټنې هم احساس کړې او تجربه يې کړې. په پيل کې چې کوم نا اشنا او نابلده غږونه اورې، پر هغو شرمېږه يا وېرېږه مه. څومره يې چې ته غږوې، هماغومره به ورو، ورو دا غږونه اشنا، ښايسته او ارام ښونکي درته واېسي. او بيا به دا ژوره بلدتيا د يوه ژور او منظم سُر بڼه غوره کړي». ښوونکي يوه پېچلې غوټه ورته پرانيسته.

بې خوندي هم د ژوند پر پيانو باندې د شته بټنو له پراختيا څخه د بې خبري پايله ده. تاسو دا واک لرئ چې د رازراز بټنو کېکاږلو ګواښ په غاړه واخلئ. موږ د وېرې، انديښنې يا خفګان هماغه يوه غاړه بيا بيا بولو او په نتيجه کې يې د خوشالي، باور او ډاډ پر نورو غاړو ړانده او کاڼه شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زموږ اساسي هدف یو داسې انسان کېدل دي چې له درون څخه په بشپړ ډول «خپلواک» وي. د خپلواکۍ د همدې احساس په واسطه موږ هغه غاړې زده کولی شو چې زموږ ژوند ته انډول، خوندیتوب، ډاډ او خوښي ور ښښلای شي.

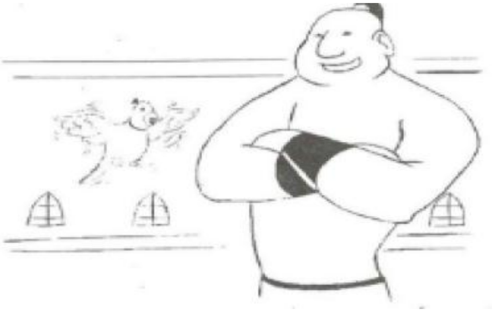
کوم کس چې د زړه له اخلاصه د ژوند د حقیقت په لټه کې ووځي، ژوند یې هېڅ کله هم نه ناهیلی کوي او نه یې هم د بې خوندیتوب او یو رنګي په څېر احساسات د لارې دېوال ګرځي.

خو کله کله موږ له هغو برسېره د خپل شخصیت د منفي اړخونو د پولو په ماتولو کې پاتې راځو. زموږ د شخصیت منفي اړخونه زموږ مثبتې او سپېڅلې برخې په بشپړ ډول اغېزمن کړې وي تر دې چې کله موږ نورو ته هم د «ډېر ښه یم» پیغام ورکوو، نو په شدت سره دا محسوسوو چې دروني بدلون ته اړتیا لرو.

خو دا اعتراف چې ارومرو ستونزه په موږ کې ده، د یوې نوې او ښکلې لارې په لور د پرمختګ حوصله را کوي. رښتیا په موږ ټولو کې شته. که په ایمانداری د حقیقت بلنه ومنو، نو زموږ ټول جعلي سرلیکونه به پخپله وسوځي او له همدې ځایه له بشپړ حق سره یې ژوند کول، پیل مومي.

هغه کلاسیکه کیسه به مو ارومرو اورېدلې وي چې یو دېو د شهزاده په سر کې مېخ ور ټک وهي او توتي یا کوم بل حیوان ورنه جوړ کړي. زموږ جعلي پوښ هم زموږ دروني او بیروني بڼه په همدې ډول بدله کړي. په خپل سر باندې لږ لاس را تېر کړئ او وګورئ چې ستاسو چاپېریال، خپلوانو، ملګرو، مجبوریتونو او ځانغوښتنو په کوم کوم ځای کې مېخونه ټک وهلي. دا مېخونه وپېژنئ او ایسته یې وغورځوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



همدا د دېو له جادو څخه د راوتو وخت دی.

همدا له خپل اصلي شخصيت سره د ژوند کولو وخت دی. له خپل اصل سره ژوند کول پيل کړئ او هر هغه څه ترسره کړئ چې الله تعالی يې د کولو ځواک او وړتيا در کړې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپلې خوښې ژوند وکړئ

آیا هغه شیبه پېژنئ چې ستاسو د برخلیك او ژوند لوری ټاکي؟

ډېری خلك په دې ګومان دي چې د ژوند تګلوری د دوی شاوخوا «حالات» ورته ټاکي. دا ډول خلك د حالاتو او واقعاتو د غبرګون په توګه ژوند تېروي، د حالاتو څپه یې چې کومې خواته تېل وهي، په هماغه باندې له کوم غبرګون پرته په پټه خوله قناعت وکړي. دغه خلك د حالاتو له لاسه په زېږېدونکو ستونزو باندې کړېږي او د شاوخوا ستونزو، زیاتیو او رنځونو ته په کتو وایي:

« داسې ولې ده؟»

په داسې حال کې چې له حالاتو څخه پورته د بریالیتوب لپاره مبارز خلك د خپل ذهن په لرلیدونو سترګو د خپل ځان لپاره د یوه بریالي، خوشاله او مجلل ژوند خوب ویني. دوی د خپل ځان په ګټه او همغږه حالاتو ځواکمن او روښانه تصور ته ګوري او ځان ته په ننګوونکي ډول وایي:

« داسې ولې نه ده؟»

او همدا هغه پوښتنه ده چې د دوی ژوند د بریا او ډاډ له یوې نوې لارې سره اشنا کوي.

زموږ برخلیك ټاکونکې شېبې په اصل کې زموږ د «پرېکړو» شېبې دي، همدا د پرېکړې شېبه ده چې دا ټاکي چې موږ به څه ډول خلکو کې اوسېږو؟ د کومو موخو لپاره به هلې ځلې کوو؟ زموږ د خبرو، ناستې پاستې، خوراك څښاك او ژوند کولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول به څنګه وي؟ څومره عمر به لرو او زموږ د قبر په تخته باندې به څه ليکل شوي وي؟

تاسې چې همدا اوس هر څه ياستئ د خپل تېر وخت د پرېکړو له کبله ياستئ. ستاسو د ملګرو، زده کړو، مسلک، ښار، عادتونو، ټولنيزو کړيو، بوختياوو او ژوند دود په هکله له وړو، وړو پرېکړو نه ستاسو اوسنی شخصيت رغېدلی دی. په راتلونکي کې به مو ژوند څنګه وي، دا ستاسې په هغو پرېکړو پورې اړه لري چې نن يې کوئ. هره پرېکړه څه نا څه اغېزې لري، تر دې چې هېڅ پرېکړه نه کول هم په خپله يوه پرېکړه ده چې په هر حال يې ځينې اغېزې ستاسې په ژوند کې څرګندېږي.

د خپل ژوند په بدلوونکي ناپايه ځواک (چې ستاسو دننه شتون لري) باور وکړئ او په يوه بالکل نوي انداز د ژوند د تېرولو پرېکړه وکړئ، د تېرمهال له ترخو يادښتونو، ماتو او ستونزو خپله لمنه وژغورئ. تېر مهال يوازې يو تاريخ دی او راتلونکی د امکاناتو او خوبونو يوه ناپايه لړۍ. آيا تاريخ ته دا اجازه ورکوئ چې ستاسو له خوبونو څخه د ليدلو ځواک وتښتوي؟

تېر د هغه انځوريز فلم په څېر دی چې تغير او بدلون پکې راوستل ناشونی دی، د دې پرعکس په راتلونکي کې د انځوريزو فلمونو بې شمېره داسې تشې پيتې درته سترګې په لار دي چې د خپلې بريا، خوشالي او ډاډ پروګرامونه پکې ثبتولی شئ.

بريالی ژوند په اصل کې د ګڼو بريااليو ورځو ټولګه وي. په «نن» کې اوسېدل پيل کړئ، نن ورځ د خپل پاتې ژوند د لومړنۍ ورځې په توګه تېره کړئ، پخوا به مو هم د خپل ځان د بدلولو پرېمانه کوښښونه کړي وي چې ګټه يې نه ده کړې، د هغو په

(c) ketabton.com: The Digital Library

هکله منفي فکرونه او د شرم احساس له ځانه وشنډئ او باور ولرئ چې خپل ژوند ته د مسیر ببنلو هره وړتیا، ځواک او استعداد یوازې او یوازې له تاسو سره دی، هاغه ځواک په کار واچوئ. موږ باور لرو چې تاسو د خپل ځان لپاره د یوه ښکلي، مجلل او بریالي ژوند هیله من یاستئ.

«همداسې نه ده؟»

کله مو فکر کړی چې پر دې ستوري شته د بیلیونونو وګړو په مقابل کې تاسو څنګه مختلف یاستئ؟ هغه څه دي چې د ځمکې پر مخ له اوسېدونکو بیلیونونو انسانانو څخه مو توپیروي؟

د ځمکې پر مخ د شته انسانانو په ګڼه ګوڼه کې ستاسو د بېلتون یو سبب ستاسو «تجربې» دي. د زوکړې له ورځې تر ننه پورې له تاسو سره هره پېښې شوې کیسه او هره ځانګړې تجربه ستاسې په یادښت کې ثبت شوې ده.

تر ننه پورې مو چې هر څه لیدلي، اورېدلي، لمس کړي، څکلي یا بوی کړي، هغه ټول ستاسو د مغزو په دوسیو کې خوندي دي. دغه شعوري او لاشعوري یادښتونه په اصل کې ستاسې «مرجع» بلل کېږي. تاسو پر کومو شیانو باور لرئ؟ څوک یاست؟ څه کولی شئ؟ کومې وړتیاوې لرئ؟ او دې ته ورته نورو پوښتنو د ځوابولو پر مهال همدې یادښتونو ته «رجوع» کوئ. د شیانو منل یا رټل ستاسې په هغه یادښت پورې اړه لري چې د یوه مثبت یا منفي «مرجع» په بڼه ستاسو پر ذهن ثبت ده.

ستاسو هره تجربه په اصل کې ستاسې د ژوند یوه ګرانبیه مرجع ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایډیسن وایي «که موږ هر هغه کار پیل کړو چې د کولو له وړتیا سره یې زیږېدلي یو، نو ټوله نړۍ او پخپله موږ به هم خپل ځان ته حیرانه شو».

زموږ د ژوند لوری یوازې زموږ پېښې او تجربې نه ټاکي، بلکې په هغو احساساتو او مفاهیمو پورې هم اړه لري چې له دې پېښو یا تجرباتو سره یې اړیکه ورکوو.

که تاسو یې منئ یا نه، خو پخپله تاسو د خپل ژوند «ماسټر اوډونګر» یاستئ.

فکر وکړئ، په ژوند کې مو ټولې پېښې او تجربې د رازراز اوږدوالي، کچې او رنګ تارونه دي، که ستاسو تجربې د بېلا بېلو رنګونو ټولګه وي، نو کولای شئ چې له دې تارونو څخه هر شی واوبئ. آیا له دې تارونو داسې پرده جوړوئ چې تر شا یې په خپله «پټ» شئ او که به داسې «جادوګره قالینه» ترې جوړوئ چې نالیدلو هسکو ته مو ورسوي؟ آیا خپل ډیزاین ته له نوي سره ترتیب ورکولای شئ چې هغه مرجع او یادښتونه چې تاسو ته ځواکمن، مثبت او ښه احساس درکوي، په دې ډیزاین کې مرکزي او څرګند حیثت ولري. په هر حال، دا اوډون ستاسې خپله «خوښه» ده. نو آیا د خوښې دغه حق مو د هغه ډیزاین په چمتو کولو کې استفاده کوئ چې ژوند مو له رنګونو، خوښیو او ارامتیاوو در ډک کړي؟

اوس لږ وخت وباسئ او د خپل ژوند پنځه داسې تجربې په یوه کاغذ ولیکئ چې تر اوسه پورې یې ستاسې د ژوند په تشکیل کې کلیدي رول لوبولی وي. نه یوازې د هرې تجربې خاطره لیکئ، بلکې دا هم په لنډو ټکو کې ورسره ولیکئ چې په څه ډول هغو تجربو ستاسې په ژوند کې ژور اغېز پرې ایښی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که مو ذهن ته داسې تجربه درځي چې اغېز يې په منفي بڼه ستاسې سترګو ته درېږي، نو سمدلاسه د منفي فکرونو د څپو مخه ونيسئ. په پيل کې به دا کار سخت وي. کېداى شي چې په دې کار کې يوې پېښې ته بيخي له يوه نوي تناظر څخه ليدو ته اړ شئ، يا د خپل ليدلوري بدلون پکار وي يا په خپل باور او ليدلوري کې ترميم ته اړتيا وي، خو دا باور به مو کار ډېر اسانه کړي چې ټولې تجربې په يو نه يو ډول انسان ته ګټه رسوي.

په ياد ولرئ چې د ژوند هره پېښه ستاسې لپاره يو درس دی، د هغې پېښې پر مثبتو پايلو سترګې وساتئ او خپل ځان د منفي احساساتو په ژور کوهي کې له ولېدو وژغورئ.

د هر کار د بريالي بشپړاوي لپاره موږ د باور احساس ته اړتيا لرو چې «موږ دا کار کولاى شو» او دې يقين ته زموږ «مرجع» بڼه وده ورکولاى شي. خو که د «مرجع په بانک» کې مو د دې کار په بريالي ډول د سرته رسولو يوه نښه هم نه وي او په ټوله نړۍ کې يو داسې سړی هم تر سترګو نه شي چې زموږ حوصله را زياته کړي او راته ووايي «تکړه شه! ته يې کولاى شي»، نو هله به د بريا «باور» له کومه کوو؟

ستاسو لپاره زېری دی چې تاسې يوازې د خپلو حقيقي تجربو (مرجعو) ته اړ نه ياست، بلکې ستاسې تصورات او انګېرنې د هغو تجربو يوه ناپايه زېرمه لري چې د برياليتوب لوړ ارزښته «باور» در ببښلاى شي.

له زرګونو کلونو انسان په دې باور وو چې هېڅوک هم په څلورو دقيقو کې يو ميل منډه نه شي وهلی او د انساني بدن له وس نه وتلې خبره ده. خو راجر بينسټر دغه باور

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه مهال وریږداوه چې په درې دقیقو او نهه پنځوس ثانیو کې یې د یو کیلومتر ریکاډ کېښود. نوموړي د دغه ریکاډ ایښودل د ذهن په سترګه دمخه هم ډېر ځله لیدلي وو.

په تصور کې بیا بیا ځلې د ریکارډ ایښودو، تمرین نوموړي خپل ذهن ته هغه مرجع او کلک باور ور په لاس کړ چې د خپلې زبر بدني وړتیا د په کار اچولو زړورتیا او لېوالتیا یې ور په برخه کړه.

که تاسې هم د خپلو انګېرنو ځواک په سم لور وکاروئ، نو تاسو به خپل ځان ته کوم «ضروري مراجع» ور رسوئ چې د بریالیتوب په لاره کې مو شته خنډونه له منځه یوسي؟

په خپل تصور کې ځان د بریالیتوب په کوم پوړ کې وینئ؟

ستاسې د انګېرنو ځواک ستاسې له ارادي ځواک څخه لس چنده زیات ګټور دی. که د انګېرنو ځواک په سمه معنا په کار واچوئ، نو دغه ځواک به د «کامل باور» ځواک ښېونکی احساس او د راتلونکي یو داسې روښانه انځور در وښيي چې د تېر مهال ټولې ستونزې، نیمګړتیاوې او ایساروونکي فکرونه به وربېردوي.

همدې وختونو کې جهانګیر خان راته وویل چې یوازې د لسو کلو په عمر کې یې په زرهاوو ځله (د خپل ذهن په پرده) باندې د سکواش نړیوال ټورنامنټ ګټلی دی.

همدې روښانه او پرلپسې «خیالي بریا» نوموړي ته هغه دروني باور ور وباښه چې څو ځله یې په حقیقي نړۍ کې په دې بریا سر لوړی کړ او نه یوازې دا، بلکې د یو نه ماتېدونې لوبغاړي په توګه یې د سکواش په تاریخ کې تر ټولو ډېر ریکاډ هم کېښود.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په استقامت او پرلپسې ډول د خپلو انګېرنو د ځواک په کارولو تاسې کومو خوبونو ته د حقیقت جامې ور په تن کولای شئ؟

ځومره به ښه وي چې د دې باور لمنه کلکه ونیسو چې هیڅ تجربه «بده» نه وي. په ژوند کې چې له هر ډول تجربو تېر شوي اوسئ، هغه که ځوروونکي وي یا خوښوونکي، سختې وي که اسانه، آیا داسې نه ده چې دا ټولې تجربې تاسې ته په یو نه یو ډول ګټه رسوي؟

د خپل ژوند یوه تر ټولو بده تجربه ذهن ته راوړئ. د ژوند د مسیر ټاکونکی ځواک هغه وخت ستاسې پښو ته راوغورځي چې کله له خپلو تجربو سره تړلي مفاهیم بدلول پیل کړئ. آیا فکر کوئ چې تر ټولو «بدې» تجربې په یو نه یو ډول ستاسې په ژوند مثبت اغېز ښندلی دی؟

کېدای شي چې دنده مو له لاسه ورکړې وي، کور مو نیلام شوی وي، دېوالي شوي اوسئ، کومه پېښه در شوې وي خو له دې تجربې نه له تېرېدو وروسته په تاسې کې شیانو ته د لیدو یو نوی انداز راغی. له غشي خوړلو وروسته، مورچې ته په ور کتو مو ځینې خلک او ځینې څېرې وپېژندې. د ځان او نورو په اړه یوه نوې پوهه او یو نوی «حساسیت» وزېږېده چې د یوه انسان په توګه یې ستاسو وړتیاوو ته وده ورکړه او په ټولنه کې د «ونډې» اخیستو له کبله یې سر لوړه کړئ. په یاد ولرئ په ژوند کې بدې تجربې یوازې هماغه دي چې موږ ترې په څه نا څه زده کړه کې پاتې راشو.

«محدودې تجربې» د محدود ژوند انځورګري کوي، که چېرته تاسو پرېمانه پرمختګ، وده او بریالیتوب غواړئ نو باید ډېرې ځواکمنې، ځوانې او ژوندۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

«مرجعي» وټاکئ چې له داسې فکرونو او تجربو سره مو همغږي کړي چې تر دې وړاندې مو د هغو په تړاو د فکر کولو زحمت نه وو ګاللی.

د بې فکرۍ په نړۍ کې د ګرځېدو پر مهال یو ستر فکر ناڅاپه ستاسو پښه نه شي وهلی، بلکې پخپله یې باید په پلټلو پسې ووځئ. داسې کوم کار دی چې د کولو په اړه یې تاسې مخکې هېڅ کله هم فکر نه وي کړی، خو ناڅاپه مو په وړاندې د یوې نوې نړۍ دروازې پرانیستلای شي؟

د داسې تجربو په لټه کې ووځئ چې هېڅ کله هم نه یاست ورسره مخ شوي. پر یخ ښویېدل او د سمندر په بې پایه اوبو کې یو څو شېبې تېرول به څنګه وي؟ یو ماښام په دښته یا یوه شپه د ځنګل په یوه تیاره ګوټ کې د تېرولو فکر که ستونزمن وي نو کوم داسې کار وکړئ چې په عامه توګه یې هر وخت کوئ. د موسیقۍ په ماښامني محفل کې ګډون وکړئ، د ډرامې لیدلو لپاره ووځئ، د قوالۍ کوم محفل ته ور ودانګئ یا د قرآن مجید د حفظولو نېت وکړئ یا کومه دنده پیل کړئ، یا د عبدالستار ایدي، عمران خان، ابرار الحق[2] له ډلو سره یو ځای شئ او د نورو انسانانو لپاره خپل ژوند تېرول پیل کړئ. لنډه دا چې کوم داسې کار وکړئ چې د عادت له مخې یې له ترسره

[2] دا چې دغه کتاب د پ ... ان یاد کړي؛ خو په افغانستان کې هم په انسان...

(c) ketabton.com: The Digital Library

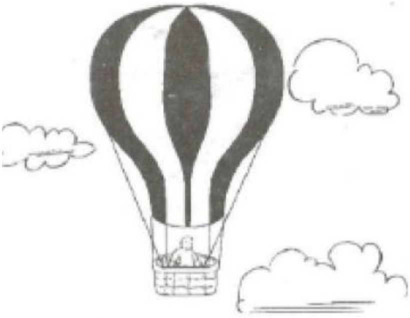
کولو څخه وېرېږئ.

په یاد ولرئ، تاسو د خپل ځان عادت نه یاستئ. د ماشومانو د روغتون لیدو ته ور شئ، د بېلا بېلو فرهنگونو او کلچرونو له خلکو سره یو څه وخت تېر کړئ، د خپلې سیمې د د پولیسو حوزې ته سر ور ایسته کړئ او د کومې قضیې په برخه کې خپل خدمات وړاندې کړئ؛ (په خپل مسؤلیت) اس ځغلونه، کښتیوانې، رزمي لوبې، شطرنج، ټېنس او دې ته ورته لوبې وکړئ.

په یاد ولرئ ستاسو د ژوند ټولې اندېښنې په اصل کې ستاسو د محدودو تجربو پایله ده. د خپلو تجربو بریدونو ته پراختیا ورکړئ نو همدا شېبه به خپل ژوند ته پراختیا ورکول پیل کړئ. داسې کومې نوې تجربې دي چې غواړئ د خپل ژوند برخه یې وگرځوئ؟ له خپل ځان څخه یوه پوښتنه خامخا وکړئ چې:

«زه چې په ژوند کې هر څه لاسته راوړل غواړم، د هغه لپاره زه څه ډول «مرجعو» ته اړتیا لرم؟ د ځینو داسې شیانو په اړه فکر وکړئ چې په کولو یې خوشاله شئ، یا یې کول د خپل ځان په اړه ښه احساس درکړي. یو ځل مو چې د خپلو مطلوبو تجربو د لسټ د برابرولو لپاره منډې ترړې وکړې، نو د هرې مرجعې په وړاندې د وخت یو ټاکلی حد وټاکئ. پرېکړه وکړئ چې له دې هرې تجرې څخه تر کوم وخته پورې تېرېدل غواړئ. تر کوم وخته به په جرمني، فرانسوي یا جاپاني ژبې خبرې کول زده کړئ؟ څه وخت به په پراشوټ کې کېنئ او په اسمان کې له الوتنې خوند اخیستل غواړئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library



څه وخت د یوه بیخي نوي، نادود او بېل کار کولو اراده لرئ؟

ستاسې د ژوند هغه کومې «زبر» تجربې دي چې غواړئ له خپلو نږدې خلکو سره یې شریکې کړئ؟

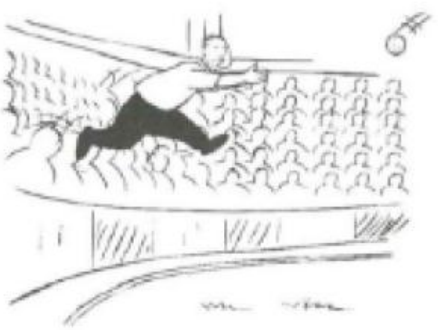
خو په یاد ولرئ چې د خپلې مرجعې د پراختیا لپاره د افریقې په ځنګلونو کې له برګو خرو سره سیالۍ ته اړتیا نه لرئ، همدا د خپل کلي په یوه کونج کې له یوه اړمن سره کمک کولای شئ. د یوې نوې مرجع د زیاتوالي لپاره ټوله نړۍ پرانیستې غېږه ولاړه ده. د مرجع په دایره کې هر هغه شی راتلی شي چې ستاسو لپاره نالیدلي یا نااورېدلي وي، نوې خبره، نوی فلم یا سیمینار یا کوم داسې شی چې همدا شېبه به یې په راتلونکې پاڼه کې ولولئ.

سترګې پرانیستې ساتئ او د ځان لپاره په خپله خوښه داسې نوي مرجع ولټوئ چې ستاسې ژوند ته نوې معناوې او نوي مفاهیم وبښلای شي.

نن ورځ له کومو داسې نوو تجربو نه تېرېدل غواړئ چې ستاسو ژوند ته پراختیا ښښلای شي؟ له دې تجربو څخه د تېرېدو په پایله کې به مو شخصیت د کوم ډول مثبتو بدلونونو په واسطه یو شاهکار ګرځېدلی وي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر خپلو انګېرنو باور وکړئ او واګې یې سستې پرېږدئ، د امکاناتو په سمندر کې د انګېرنو له غوپو وهلو خوند واخلئ. د نړۍ د لوبغالي له لوبو څخه د «ژوند په لوبه» کې د امکاناتو بې شمېره لړۍ نغښتې دي، یوازې خپلو انګېرنو ته اجازه ورکړئ چې د موندنو لړۍ ته دوام ته ورکړي او د نوو تجربو لپاره مو سینه پراخه کړئ، پاڅېږئ، تکړه شئ او د نندارچیانو په مېز باندې د کېناستو پر ځای لوبغالي ته ور ښکته شئ او د ژوند په «لوبه» کې ونډه واخلئ.



عجب نهیں که بدل دے اُسے نگاه تیری
بلا رہی هے تجھے ممکنات کی دنیا

ژباړه: عجیبه نه ده چې ستا نظر به یې بدل کاندي، د امکاناتو نړۍ دې خپلې غېږې ته ور بولي.[3]

[3] په دې شعر کې علامه اقبال یو صوفي ته مخاطب دی چې د خپل کشف او کراماتو له نړۍ نه راووځه او مادي نړۍ ته سر ورښکاره کړه، هلته چې کفارو دومره پرمختګ او ترقي وکړه، نو ته خو د توحید علمبرداره یې، کېدای شي د ممکناتو په دې نړۍ کې ډېر څه لاسته راوړې او ستا یو نظر هر څه بدل کاندي. [ژباړن]

(c) ketabton.com: The Digital Library

پای

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