

۱۰۰ کاله ژوند وکړئ!

د نېکمرغه ژوند ۲۱ رازونه

ليکوال

برايان تيريسي

ژباړه

حميده امين الكوزی



۱۰۰ کاله ژوند وکړی!

د نېکمرغه ژوند ۲۱ رازونه

ليکوال: برايان تيريسي

ژباړه: حميده امين الكوزی

ډيزاين چارې: حسيب الرحمن ساحل

خپرنډوی: اکسوس کتابپلورنځی

چاپځی: وايگل چاپ

چاپ کال: ۱۳۹۶ / ۲۰۱۸

ISBN: 978-9936-626-63-8



Aksos

اکسوس کتابپلورنځی

د هېوريو پارک جنوبي دروازي ته مخامخ

۰۲۰۲۵۰۴۶۵۲ - ۰۷۹۸۹۸۹۶۹۶

aksosbookstore@gmail.com

aksosbookstore.af

aksos book store

aksosbookstore

ددې کتاب د هر ډول چاپ او خپرولو حقوق له خپرنډوی سره خوندي دي

ډالی

خپل درانه پلار او درنې مورجانې ته!

«حمیده»

نيولیک

- ۶ خو خبرې
- ۹ د ژباړنې سریزه
- ۱۲ تصمیم ونیسئ چې خومره ژوند وکړئ!
- ۱۷ په منظمه توګه معاینات وکړئ
- ۲۰ وزن مو برابر وساتئ
- ۲۶ سم خواړه وخورئ!
- ۳۲ له خوراګي توکيو ښه ګټه واخلي!
- ۳۷ له پوره خوړو څخه ګټه واخلي!
- ۴۰ ډېرې اوبه وڅښئ!
- ۴۴ خوله مو پاکه وساتئ!
- ۴۷ جسمي انډول مو وساتئ!
- ۵۱ ډېر استراحت او تفریح وکړئ!

- ۵۴ اوږده او ژوره ساه اخیستل عادت وگرځوئ!
- ۵۷ د الکولو له استعماله ډډه وکړئ!
- ۵۸ داسې موټر وچلوئ چې ژوندي پاتې شئ!
- په ځان کې داسې عادتونه ډېر کړئ چې د فردي امن لامل مو شي!
- ۶۲
- ۶۵ تل فکر کوئ چې بريالي کېږو!
- ۶۹ د ځان لپاره یو مناسب لیدلوری رامنځ ته کړئ!
- ۷۳ اړیکې مو ټینګې وساتئ!
- ۷۶ په بېلابېلو چارو کې فعاله ونډه واخلي!
- ۷۸ زده کړې او رشد ته دوام ورکړئ!
- ۸۲ له فردي اړخه عالي اوسئ!
- ۸۵ پخپل ژوند کې مثبت لیدلوری ولرئ!

خو خبرې

د تاریخ په اوږدو کې زموږ دوران، بهترینه دوران د ژوند کولو لپاره دی. هیڅ وخت به د نن په شان تاسې ډېر او ښه ژوند ونه کړئ. د عمر اوږدوالی په منځینې کچه ۸۰ کلونو ته نږدې دی او د دې عدد د لاسته راوړنې لپاره نوې او ښې لارې د عمر د اوږدوالي لپاره هرکال د طبي علم په مرسته ترلاسه کولای شو.

له دې سره، سره ځینې وختونه په ورځپاڼو کې ویل کېږي: نن ورځ موږ د هرې زمانې پرتله او به، صافه هوا او پاک چاپیریال لرو.

په نني وخت کې د هرې زمانې څخه ډېر خلک خپل ټول وخت، پیسې، فکر، او پاملرنه د چاپیریال په مسایلو او اندېښنو کې مصرفوي. یو پېړۍ وړاندې هغه لویه ناروغۍ چې د ژوند د لنډوالي لامل کېده، اوس په ټولو پرمختللو هېوادونو کې یې علاج کېږي. له دې سره، سره داسې تېز

سیستمونه لرو چې د سانجې او د راژنسي- ځواب ورکړلای شي او خلکو ته دا امکان ورکوي چې زر د ډاکټرانو څار لاندې واوسېږي او له ستونزو ځان وساتي چې څو پېړۍ وړاندې د مرگ لامل کېده.

ما له دېرشو کلونو ډېر د روغتيايي، تندرستا او انرژۍ په برخو کې مطالعه کړې او د دې موضوع په اړه مې د نړۍ له لس زرو زیات کسانو ته سمینار ورکړي دي. ما د خپل عمر زرگونه ساعته د روغتيايي او اوږده عمر لرلو لپاره تېر کړي او په سلگونو کتابونه مې لوستي دي. په دې کتاب کې ۲۱ هغه ښه او عالي چلندونه چې تر اوسه لاس ته راغلي ستاسو په چوپړ کې وړاندې کوم څو یو اوږد، روغ او خوشاله ژوند ولری.

په زړه پورې ده، چې روغتیا او د ژوند اوږدوالی تر ډېره حده ستاسې په خپل چوپړ کې دی. له داسې مواردو څخه لکه : په جینتکي برخه، جسمي ستونزې، او خارجي سوانح له کنترول څخه پرېږدو په نورو برخو کې تاسې کولای شئ د ژوند په خوند، اوږد عمر او دا چې په هغه کلونو کې څومره

ژوند وکړئ فوق العاده اغېزه لرلای شي. د ټکې پیل دا چې سل کاله ژوند له هماغه حدود سره وکړئ، دا دی چې خپل ټول مسوولیتونه د روغتيايي او تندرستيا په برخو کې ومنئ. له همدې شیبې وروسته راځئ خپل روغتيايي او تندرستي حالت ته کومه بهانه مه جوړوئ او هيڅوک او هيڅ شی له خپل ځان او خپلو پرېکړو پرته ملامت مه گنئ. تل به دا سې خيزونه وي چې تاسې هغه نه شی کنترولولی، مگر تاسې خپله مسؤل یئ، ټاکل له تاسې سره دي، تاسې د خپل برخليک جوړونکي او مسؤل یاست. راځئ چې اوس یې پیل کړو.

د ژباړني سرريزه

زه په اسانه لوړ پوړو ته رسيدلای نه يم په ژوند کې مې تل دا شعار و، چې له خنډونو او ستونزو سره وجنگيرم او بريالې شم. دا زما لومړۍ هڅه ده او په دې ټول بڼه پوهيږي، چې د انسان لومړی کار هر ورو به نيمگړتيا لري لکه څرنگه چې انيبال وايي:

بريا خوښۍ ده او ماته خنجر او خوښۍ بې خنجره ناشونې ده. انسان هر کار چې کوي د هغه تر شا هر ورو داسې کسان وي چې هغه هڅوي او انگيزه ورکوي ترڅو مخ ته ولاړ شي، همداسې ما هم يو خو له ژباړې سره ډېره علاقه، او شوق درلود چې همدې مينې، زه اړ کړمه چې په دې لويه لاره کې گام پورته کړم او بل دا چې زما ترڅنگ او زما تر شا هغه کسان وو چې زه يې تل هڅولې يم او د هغوی همدا کار ماته نوره تلو سه هم راکوله چې بايد مخ ته لاړه شم او اوس تر دې دمه چې ما وشو کولای په خپله لومړی هڅه کې د برايان تريسي- کتاب وژباړم.

تريسي- هم په خپل ژوند کې له ستونزو او کړاونو سره، سره، د

مطالعې لارې وکولای شول چې په زړونو کې ځای پیدا کړي او خپل فکر له نورو سره شریک کړي.

د دې کتاب د ژباړلو اصلي لامل دا دی، چې ځینې کسان له خپل ژوند څخه په تنگ راغلي وي، خپل ژوند څخه په تنگ راغلي وي، مخ ته یې چې یوه ستونزه راشي زر به وایي خدایه یوازې دې زه لیدلې یم چې هر غم او هره ستونزه ماته راکوې؟ پر ځان باور نه لري، د خدایي نعمتونو څخه بهې خبره دي او همداسې نور. . . زه اړ بولم چې ټول خلک په دې رازونو پوه شي.

دا کتاب یو داستان، یوه څیړنه، یو گزارش نه دی او په رښتیا هم هیڅ څیز نه دی مگر بیا هم په هر حال او په هر ځای کې هر څه دی.

دا کتاب هغو کسانو لپاره گټور دی چې جدي پریکړه لري چې باید سل کاله ژوند وکړي او خپلو موخو ته ورسیرې ژان ژاک روسو وایي:

دا زموږ سسسته اراده ده چې زموږ د کمزورۍ سبب شوې که انسان یو شي ته کلکه اراده وکړي تر لاسه کولای یې شي، نو هر څه جدي پریکړه غواړي، همداسې زه چکسلواکي متل چې وایي:

په ځوانۍ کې بوډا اوسه شو په بوډا توب کې ځوان اوسې. د دې کتاب نوم مې ځکه سل کاله ژوند وکړئ! (د نېکمرغه ژوند ۲۱ رازونه) کېښود چې مور باید په هغه پټ شوي رازونو ځان پوه کړو چې تر اوسه نا خبره یو، فرانس لیست وايي: بریالیتوب تل د هغو کسانو په برخه کې چې په اصلي لاره کې یې گام پورته کړی وي.

پښتو کې یو مثل لرو:

انسان یوازې د بل له سترگو خپل عیبونه لیدلی شي. همداسې چې ما اول وویل دا زما لومړۍ هڅه ده انسان پوره نه دی هرورمو تېروتنې لري، بنده تر خپل وس پر دی ما هم تر ډېره حده هڅه کړې چې په ساده ژبه دا کتاب بیان کړم له لوستلونکو هېله لرم چې نیمگړتیاوې مې په زغرده را په گوته کړي. ستاسې دا کار به زما د لا پرمختگ لامل شي.

په پای کې د ښاغلیو حسیب الرحمن نورمل او تاج ولي غورځنگ زښته ډېره مننه چې د کتاب په پروف لوستلو او ښو وړاندیزونو یې دا کتاب لا ښکلی او اسانه کړ.

درښت

حمیده امین الکوزی

hamida.alokozay.ah@gmail.com



تصميم ونيسئ چې خومره ژوند وكړئ!

دېر خلک دې خبرې ته پاملرنه نه کوي چې ټول بريالي او روغ کسان قاطع او نابريالي کسان دوه زړي دي؛ خو دې خبرې ته بايد ځانگړې پاملرنه وشي چې د دوی د برياليتوب راز په څه کې دی. د هر کار په پيل کې يو ټينگ تصميم پرته له کومې وېرې ونيسئ چې له همدې پرېکړې وروسته هغه کار چې موږ يې غواړو په ښه توگه تر سره کړی وي او له خوښيو ډک اوږد ژوند ولرو.

په پيل کې بايد يوه ټاکلې موخه ولرو. که زموږ موخه دا وي چې سل کاله ژوند وکړو، نو دا موخه به د پيل ټکي وي،

کېدای شي دا ټاکل شوې موخه ستاسو د روغتیا لپاره موقع برابره کړي، لکه: د فوتبال په یوه مسابقه کې چې ضربه پیل شي او بیا د ژوند تر پایه دوام مومي.

خو کاله مخکې د نظر سنجي گالوپ موسسې، د شتمنو امریکایانو د عادتونو او روغتیايي لاسته راوړنو په هکله خپرنه کړې وه. یو له هغه خصلتونو نه چې د بريالیتوب په اړه ترې ترلاسه شوی و هوش دی؛ خو په دې خپرنه کې هوش په مدرسه کې دهوشي ضريب يا دښو نمر و لرونکو عنوان لاندي تعريف شوی نه و؛ خو هوش يې د نحوي کړنې په اساس تعريف کړی و، نو په خلاص ډول ستاسې له نمر و او هوشي ضريبونو څخه تېرېږو. که هوبنـياره کړنه مو تر سره کړه، نوهوبنيار يئ او که مو بې عقله کړنه ترسره کړه، نو بې عقلان يئ.

اوس پوښتنه دا ده چې هوبنيارانه کړنه څه ته وايي؟ څنگه کولای شو چې یوه کس ته یوه کړنه وټاکو چې هوبنيارانه ده او کنه؟ ځواب يې اسانه دی. هوبنيارانه کړنه هغه ده چې تاسې خپلې ټا کل شوې موخې ته ورسوي او غيرې

هوبنښيارانه کړنه هغه ده چې خپلې ټاکل شوې موخې ته مو ونه رسوي. ټول خيزونه گټور دي.

په پايله کې که موخه مو دا وي چې اتيا، نوي يا سل کاله ژوند وکړئ، هر کار چې کوئ او له دې موخې سره مو همغږي ولري، نو د تعريف پر اساس هوبنښيارانه کړنه ده. له بله پلوه هره کړنه چې وکړئ او له خپلې موخې، اوږده ژوند او سالمې روغتيا سره همغږي ونه لري بې عقله کړنه ده.

له همدې شيبې وروسته کلک هوډ وکړئ! چې د خپلې روغتيا په هلکه هوبنښيارانه فکر او کړنه ترسره کړئ. هغه کار چې زړه مو ورته کيږي ترسره يې کړئ او پيروي هم ترې وکړئ بيا چې هر کار کوئ اغيزه لري.

هر خيز گټه او تاوان لري يا خو مو خپلې موخې ته رسوي او يا مو ترې لرې کوي يا په کيفيت سره ستاسې ژوند لوړوي يا يې ټيټوي؛ خو هر څه گټور دي. هغه خلک، ډلې او سازمانونه مشخص کړئ چې تاسې ته په درد خوري او له تاسې سره کولای شي د موخو په رسيدو او د روغتيا په برخه کې مرسته وکړي. تاسې بايد يو تکړه ډاکټر ته لار شئ چې ستاسې ستونزې حل کړي او په منظم ډول مو معاينات

وکړي. تاسې اړتيا لرئ چې دغابنونو يو تکړه متخصص ته لار شئ چې د خولې او غابنونو ساتنه مو وکړي. د دې لپاره چې غږي مو مناسب پاتې شي د ورزش يوه تکړه استاد ته اړتيا لرئ چې بايد په منظم ډول تمرين درکړي. د ژوند يو ښه ملگري او د کورنۍ مرستې ته اړتيا لرئ چې د روغتيا کچه خپله کړئ او هغه په خپل ژوند کې عملي کړئ.

موږ بايد برنامه ولرو چې خپلو موخو ته مو ورسوي او په دې برنامه کې بايد خوراكي پرهيز، ورزش، ډاکټري معاینې، استراحت او تفريح شامل وي. دا برنامه په هره برخه کې په لويو او کوچنيو موخو کې بايد راسره وي او مشخص معيارونه ورته وټاکو. په ځان باور پيدا کړو چې دا برنامه پلي کولای شو او داسې کارونه ترسره کړو چې د روغتيا کچې ته مو ورسوي.

دا موخې بايد هره ورځ تکرار کړو او د روغتيايي چارو لپاره مخکې له مخکې برنامه چمتو کړو. کوم مهال مو چې موخې وټاکلې بايد هره ورځ په هغه کار پيل وکړو چې موږ ته روغتيايي او جسمي ارامتيا راکوي.

له دې هر څه تېرېږو که په رښتیا سره غواړئ او اصلي موخه مو دا وي چې سل کاله ژوند وکړئ باید نظم ولرئ او هغه عادتونه چې ورته اړتیا لري په خپل ځان کې پيدا کړئ. ستاسې په ژوند کې بايد اصلي موخه روغتيا وي. چمتو اوسيرئ چې په ټولو ستونزو به برلاسي شئ او هر ډول سربښدنه وکړئ چې په خپل ژوند کې روغتيايي برابرښت او روغ صحت ولرئ. که روغ صحت ولرئ هر څه ستاسې په لاس کې دي او له هر توپانه به ځان وژغورئ او له هر ځل لويډو نه به بيرته راپورته شئ.

ستاسو اصلي موخې بايد روغتيا او اوږد عمر وي او د دې لويو نعمتونو پر اساس خپل ټول ژوند جوړ کړئ او د خداى (ج) شکر پر ځاى کړئ.

۲

په منظمه توگه معاینات وکړئ

خلوېښت کاله مو چې تیرې کړل او پنځوس کلنۍ ته ورسیدئ، نو په دې وخت کې طبي معاینې وکړئ، دا معاینې باید ډېرې حساسې وي؛ خو چې د بدن د داخلي او خارجي ټولو برخو معاینات پکې گډ وي.

هیڅ وخت د روغتیا په برخه کې کنجوسي مه کوئ، هیڅ وخت دا هڅه مه کوئ چې په یوه سرسري معاینه چې د یوه غیر متخصص لخوا تر سره کېږي ځان خلاص کړئ او خپلې پیسې وسپموی. په داسې حال کې چې تاسې موټر په

پارکینګ کې روښانه پرېښی او بېره لرئ! هیڅ وخت بېره مه کوئ. په کال کې د ځان لپاره نیمه یا پوره ورځ وخت پیدا کړئ او یو مجهز روغتون یا تکړه ډاکټر ته لار شئ چې ستاسې د بدن ټولې برخې له سر نه نیولې د پښو تر نوکانو پورې له هره اړخه بشپړ معاینه کړي.

بله ښه خبره دا ده: که غواړئ چې اته کاله مو عمر ډېر شي، نو همدا منظمې طبي معاینې وکړئ. اوسمهال پوهې ډېر پرمختګ کړی په ځانګړي ډول طبي پوهې چې کولای شي د هغو ناروغیو درملنه وکړي چې د مرګ لامل ګرځي، لکه: سرطان، د زړه ناروغۍ او داسې نور.

که په کال کې یوه تکړه او پوه ډاکټر ته ځئ، نو د بدن دا برخې: زړه، رګونه، داخلي غړي، وینه، ادرار، پوستکي، غوښه، سترګې او د ویني اکسیجن معاینه کړئ. په کال کې یو ځل د ورزش ازموینه هم تر سره کړئ. له دې هر څه وروسته خپل کلني ازمېښتونه له ډاکټر سره یو ځای وګورئ او له هغه نه مشوره واخلي، په مشوره یې له ځنډه پرته عمل وکړئ او ټینګ هوډ وکړئ چې بريالي شئ. . .

هر کال د خپلې روغتیا لپاره ټاکل شوي معیارونه ولرئ او د

خپل ځان لپاره موخه او معيار په پام کې ونيسئ. مهالوېش چمتو کړئ چې وکولای شئ د خوراکي توکيو او برابر تکرېنت (ورزش) په مرسته خپلو موخو او معيار ته ورسېږئ. ستاسې موخه بايد دا وي چې يو نوی څيز پخپل ژوند کې رامنځته او خپل ژوند په ټولو برخو کې ښه کړئ. تاسې بايد چمتو واوسېږئ په هره بيه چې کېږي هغه څه چې غواړئ ترلاسه کړئ او هڅه، نظم او سربندنه وکړئ. موږ چې دا معاینې کوو موخه يې دا ده چې خپل معياري حالت ته ورسېږو او کوم حالت ته چې تاسې اړتيا لرئ هغه درکوی.

۳

وزن مو برابر وساتئ

دا مسئله د هغو کسانو لپاره ستونزمنه ده چې ډېر وزن لري. ځينې خلک په پيل کې خپل وزن زياتوي چې بيا وروسته پېنېمانه وي او کمول يې هم څه اسان کار نه دی. په ځوانۍ کې کولای شئ وزن مو زيات کړئ او بېرته يې کم کړئ؛ خو په دېرش يا څلوېښت کلنۍ کې خپل وزن ته ډېره پاملرنه وکړئ؛ ځکه چې په دې کلونو کې ډېر وزن دا سې دی؛ لکه: سرپښ چې په وجود ونښلي.

که غواړئ چې صحت مو روغ او انرژي ولرئ، نو وزن مو بايد برابر وي، چې د هغه ساتنه حتمي ده. دا مسئله کولای شي

له تاسو سره په هر اړخ کې مرسته وکړي لکه: ظاهري خېره، په ځان باور لرل، د نفس عزت، احساس لرل، او ستاسې د غرور لپاره گټور وي.

مور نن په داسې ټولنه کې ژوند کوو چې په چاپېريال کې مو بېلابېل خواږه پيدا کېږي او د بېلابېلو خوږو تر څنگ په مزه کې توپير شته چې يو له بل نه خواږه او ښه دي او کولای شو په لږ لگښت يې ترلاسه کړو.

مور چې واړه وو؛ نو داسې يوه کيسه وه:

چاپه چې يو ښه کار کاوه او يا به يې کومه بريا ترلاسه کړه، نو هغه ته به يې په ډالۍ کې ښه خواږه ورکول چې دا کار په لاشعور کې ثبت شوی و. د ښو خوږو د ترلاسه کولو لپاره اړينه وه چې ښه کار هم ترسره کړي. که غواړئ د عمر ترپايه پورې ښه او برابر غږي (اندام) ولرئ؛ نو هڅه وکړئ چې ذهني اړيکه مو له منځه لاړه شي. هغه اړيکه له منځه يوسئ چې ستاسې ذهن يې له خوږو سره لري او خواږه يې له برياليتوب سره لري.

ځينې کسان چې غواړي خپل ذات وزن کم کړي، پرهېز

کوي چې دا کار ورته کومه کټه نه رسوي، په علت يې پوهېږئ؟

علت يې دا دی: دا کسان هڅه کوي چې خپل وزن له لاسه ورکړي؛ نو ډوډۍ نه خوري، خپل وجود ته جزا ورکوي چې د پرهېز وخت يې پوره شي، نو بيا ښه په مړه خپته ښه مزه لرونکې ډوډۍ وځوري. دا دوره يوه خرابه اونيمگرې دوره ده چې انسان ته تاوان رسوي او کېدای شي چې يو کس (يويوي) ناروغۍ باندې اخته کړي چې د انسان وزن خپل تعادل له لاسه ورکوي چې کله يې وزن ډېرېږي او کله کمېږي په يو حالت کې نه وي. دا کار ستاسې لپاره سم نه دی.

د خپل برابر وزن د ساتلو لپاره يوه لوړه موخه وټاکئ، هغه وليکئ، پلان ورته چمتو کړئ او هره ورځ په خپل پلان کار وکړئ.

موخه مو بايد يوازې دا نه وي چې زه په اوونۍ کې دوه كيلو او ۲۵۰ گرامه وزن کم کړم، موخه مو بايد دا وي چې په ورځ کې ۲۸ يا ۵۶ گرامه وزن کم کړم او دا کار په هره اوونۍ کې هره ورځ تر سره کړئ چې ښه او معياري وزن ولرئ.

موخه مو باید دا وي چې په راتلونکي کال کې په يوه خاصه اندازه وزن کم کړم او له ځان سره هوډ وکړم چې د عمر تر پایه همدا خپل برابر وزن وساتم او پرې نه ږدم چې برابر وزن مو لومړي حالت ته لاړ شي.

د وزن د کمولو لپاره يو اسانه فورمول چې له شپږو کلمو څخه جوړ دی او ځواب ورته ويلای شي: «لږ خوراک او ډېر ورزش وکړم» خپل وزن کم کړم او پرې نه ږدم چې مخکيني حالت ته ولاړ شي.

هر خواړه خپله کالري لري، نو تاسې چې ډوډۍ خورم، هغه کالري ترلاسه کړم چې ورته اړتيا لرم. اوس بيا پوښتنه پيدا کېږي چې اضافه کالري څنگه او د څه په مرسته له ځانه لرې کړو؟ تاسې بايد دا اضافي کالري د ورزش کولو په مرسته له منځه يوسئ.

زما يو ملگري چې د پوخ عمر خاوند و او ډېر وزن يې لاره او تل به يې فکر کاوه چې ولې نه شم کولای خپل وزن کم کړم؟

د ځان لپاره به يې داسې دلایل وړاندې کول چې يوازې يې خپل ځان ته ډاډ ورکولی شو. کله به يې ويل زه چې اضافه وزن لرم، دليل يې ډېر کار کول دي، کله به يې ويل: دليل يې سفرونه دي، کله به يې ويل: ستونزه يې غدې دي کله به يې ويل: ژنتيکي او ارثي ستونزه ده؛ خو په هر حال ځانته يې دليلونه لرل.

يوه ورځ د زړه حمله پرې راغله، زر يې (ICU) څانگې ته ورساوه. زوی يې چې د زړه د ناروغيو متخصص و پلار ته راغی، ورته ويل: پلاره! د ډاکترانو په وينا که خپل وزن کم نه کړې، نور به ژوند هم ونه شې کړای. په پایله کې مې ملگری پوه شو او په شپږو مياشتو کې يې ۱۸ کيلو وزن کم کړ او بيا يې وزن ډېر نه کړ. له ځان سره يې ټينگ هوډ وکړ او په خپلو پښو ودرېد. تاسې هم بايد دا کار وکړئ چې روغ پاتې شئ.

يو ښه تمرين دا دی چې: يوه مجله يا يوځانگړی تصوير که تاسو غواړئ چې بدن مو د هغه کس په شان وي چې ښه اندام يې ستاسو دپام وړ وي؛ نو هڅه وکړئ چې عکس يې له ځان سره وساتئ، خپل عکس مو د هغه له عکس سره يو ځای بند کړئ. تاسو بايد دا عکسونه په هغه ځای کې

کېږدئ چې هر وخت مو سترگې پرې لگېږي. لکه د یخچال پر مخ. اوس خپل اندام ته یو ښه او جذاب فکر وکړئ. هر وخت موچې ډوډۍ یا خوراک کاوه، نو یو ځل له ځان څخه دا پوښتنې وکړئ:

آیا دا ډوډۍ یا دا خوراک کوم وزن چې زه غواړم پرې ترلاسه کولای شم. او که نه؟ همغږي ورسره لري، که نه؟ دا به مو په یاد وي چې غواړئ اوږد عمر ولری. څوک چې ډېر وزن لري یا چاغ وي هغه ته څوک دومره ارزښت نه ورکوي.

څېړنو ښودلې څوک چې ډنگر دي ډېر وخت ژوند کوي او عمر یې ډېر وي. که تاسې هم غواړئ چې ډېر وخت ژوند وکړئ، نو باید هڅه وکړئ چې برابر وزن ولری او ډنگر واوسېږئ چې د دې کار مسولیت ستاسې په غاړه دی.

۴

سم خواره وخورئ!

د روغ صحت لپاه اړینه ده چې سم خوراک وکړئ په دې شرط چې مصرف مو کم وي. له نېکمرغه په اوسنۍ زمانه کې ټول خلک ښه پوهېږي چې په یو مناسب خوراک کې څه اړین دي. څیړنې ښايي چې د روسیې په ختیځ کې یوه قبيله چې د هانزا په نوم ده، خلک یې د خوراكي پرهېز له کبله (۱۱۰ تر ۱۲۰) کالو پورې عمر لري او ژوند کوي. ځینې خلک شته چې د لندن ښار په مرکز کې ژوند کوي؛ خو د خوراکي پرهېز په برخه کې د روسیې له خلکو پيروی کوي چې دا خلک د هانزا د قبیلې په شان ښه صحت،

روغتیا او د اوږده عمر خاوندان دي.

د المپیک لوبغاړو د خوارکي پرهېز په اړه په ۱۲۰ هېوادنو کې خپږنه کړې چې معلوم کړي د دوی په خوارکي رژیم کې څه گډ شته او کنه؟

خپږنو بنسودلې چې د دوی خوارکي پرهېز د هانزا له قبیلې سره یو شان دی؛ خو توپیر یې د ځمکې پر مخ دی چې خواړه یې ورسره تړاو لري. شرحه یې دا ده: د دې لپاره چې اوږد عمر او روغتیا ولرو؛ نو ښه خواړه له پروتین چې کم غوړ ولري، مېوو، سبو، سبوس لرونکو محصولاتو او له ډېرو اوبو څخه جوړېږي. د هر ځای لپاره بېلابېل پرهېزونه شته؛ خو بیا هم ټول یو ډول دي.

دوه عامله چې کولای شي زموږ په روغتیا کې خنډ پیدا کړي او د بېلابیلو ناروغيو، ډېر وزن او ناخوښیو سبب وگرځي چې هغه د غوړو او د کاربوهایدرتو ډېر خوراک دی.

ډېر کسان شته چې په بېلابیلو طریقو خوراک کوي، لکه: ځینې داسې خلک دي چې له خپلو خواړو او پرهېز څخه ټول غوړ لري کوي او خپل ژوند یې گډ وډ کړی وي. تاسې په خپل

خوارو کې مناسبو غوړو ته اړتیا لری چې دا غوړ کولای شي له بېلابیلو خوارو څخه لاس ته راشي.

دوه عامله په کاربوهايډریتو کې هم شته چې دا دي: د خپټې کاربوهايډریت د ورنوو کاربوهايډریت. چې په ډېر احتمال سره ټول خلک ورسره بلد دي.

که د امریکا اوسنی حال تر خپرنې لاندې ونیسو، نو دا به څرگنده شی چې ۵۰ میلیونه خلک یې چاغ دي، دا هغه کسان دي چې په سلوکې ۲۰ یې له برابر وزن څخه ډېر وزن لري.

دلته اوس پوښتنه پیدا کېږي چې د دوی د چاغوالي اصلي لامل څه دی؟ هغه دلیلونه دا دي: د غوړو او کاربوهايډریتو ډېر خوړل او ورسره لږ خوراک د بې کلسټروله پروټینو، مېوو، سابو او د سبوس لرونکو محصولاتو دی. له دې څخه علاوه باید درې شيان چې ما ورته (درې مضر څیزونه) نوم اېښی له خپلو خوارو څخه لرې کړئ چې هغه مالګه، بوره او سپین اوږه دي.

په یو کال کې یو کس په برابره اندازه یو کیلو مالګې ته اړتیا لري چې خپل اصلي وزن وساتي مگر په امریکا کې ډېر داسې کسان شته چې په کال کې له ۹ کیلو گرامه مالګې

څخه گټه اخلي او دا مالگه زیاتره په هغو خواړو کې وي چې تیار چمتو وي او یوازې یې سره کوي (د پخولو لپاره یې ډېر کم وخت ته اړتیا وي) خلک د دې لپاره ډېره مالگه په خواړو کې اچوي چې خوند یې نه څکي.

هر انسان په عادي حالت کې څومره قند ته چې اړتیا ولري هغه خوري او له اندازې نه زیات جذب کولای نه شي. مگر هر امریکایی په یوه کال کې په برابره کچه ډېر قند خوري چې دا قندونه د دوی په بېلابیلو خوړو کې لکه: اوبه، نبات، گاز لرونکي مایعاتو کې شته او له همدې څخه گټه اخلي.

که ټینګ هوډ وکړئ چې له خپلو خوړو څخه ډېره مالگه او ډېر خواړه لرې کړئ باوري اوسېږئ چې تاسو به په یوه اوونۍ کې ډېر بدلونونه حس کړئ چې دا کار هم ستاسې روغتیا او برابر وزن کې ډېره مرسته کوي او زښته اغېزه لري.

اوس راځو چې (درې مضره څیزونه) کوم دي؟

درې مضره څیزونه هغو محصولاتو ته وایي چې له اوږو څخه ترلاسه کېږي چې دا سپین اوږه خپله یو بې ساه خواړه دي او کومې مغذي مادې نه لري.

په تېرو پېړيو کې به خلکو سبوس لرونکې ډوډۍ ډېره خوړله چې دې ډوډۍ مغذي توکي هم لرل؛ خو د وخت په تېریدو سره د ټولني د لوړو طبقو خلکو دا پرېکړه وکړه چې له سبوس لرونکې ډوډۍ تېرېرو او له خالصو سپينو اوږو نه گټه اخلو چې په دې کې مغذي مادې شاملې دي او دوی دې اوږو ته پاک رنک ورکړ چې سپين او ښه ښکاره شي.

اوسنيو څېړنو ښودلې چې د يو انسان بدن داسې نظام لري چې دځينو خوړو په هضم کې ستونزه لري، اوس پوښتنه پيدا کېږي چې دا کوم خواړه دي چې د انسان بدن يې نه شي هضم کولای؟ دا خواړه، لکه: ډوډۍ، خواړه څيزونه، ماکاروني، خوړه ډوډۍ او هغه محصولات چې له غنمو څخه ترلاسه کېږي.

که دا خواړه مور وخورو يوازې ستونزه دا نه ده چې زموږ بدن يې نه شي هضم کولای، بلکې دا خواړه زر په غوږو بدلېږي او دا غوږ د انسان د خپټې پر څنډو، د خاصرې لگن او ورنو کې ذخيره کېږي.

قانون دا دی چې د ژوند کولو لپاره بايد خواړه وخورو نه دا چې د خوړولو لپاره ژوند وکړو. مور بايد په ډېر فکر او سم

مصرف سره خوراک وکړو او دومره گټه ترې واخلو چې زموږ بدن ورته اړتیا لري. دغه خواړه، لکه: غوړ، کاربوهايډرېټ، بوره، مالگه او د اوږو محصولات کولای شي چې زموږ په وزن کې خنډ پيدا کړي، نو پر موږ لازمه ده چې له دې خوراگونه په گټه اخیستلو کې زیات پام وکړو.

موږ کولای شو هغه خواړه چې پروټین یې ډېر او غوړ یې لږ وي په بېلابیلو غوښو کې لکه: د کبانو، چرگانو او هغه غوښې چې غوړ یې کم دی تر لاسه کړو او خپل ځانته ترې خوراک چمتو کړو؛ نو تاسو کولای شئ هر څه وخورئ، لکه: مېوې، سابه ځکه دا خوراک وزن نه ډېروي بلکې وزن برابر ساتي. په هر وخت کې لږ خوراک وکړئ چې وروسته د آرامتیا احساس وکړئ او دا کار له تاسې سره مرسته کوي چې روغ او په انرژۍ پوره واوسېږئ.



له خوراکي توکيو ښه گټه واخلي!

ستاسې بدن په ورځ کې د ښه فعالیت د ترسره کولو لپاره دوه زره گرامه، ملی گرامه څه واحد یې باید ذکر شي، کالوری ته اړتیا لري. هغه کسان چې وزن یې ډېرېږي، دوی په ورځ کې له ۳۰۰۰ تر ۴۰۰۰ زرو کالری چې په بېلابیلو خوړو کې، لکه: په قند، غوړ او په خوړو څیزونو کې وي ترلاسه کوي. د خوراکي توکو متخصص آدل دیویس وايي: «سهار د یوه پاچا غوندي غرمه د یوه وزیر او ماښام د ملنگ غوندي خوراک وکړئ.»

که ۸۵ کالري چې بدن مو په ورځ کې ورته اړتیا لري، دوه

ساعته مخکې له غرمې څخه ترلاسه کړئ، نو د ښې کړنې (فعالیت) احساس به وکړئ او وزن به مو کم شي. که د هغو کسانو په شان چې ډېر دروند خوراک کوي او ۸۵ کالري په شپه کې ترلاسه کوي. څومره چې د کالري کچه يې زياته وي په هماغه اندازه يې وزن ډېرېږي. د بېلگې په توگه :

د اروپا د خلکو اصلي ډوډۍ چې د کرنې په وخت کې خوري هغه د غرمې ډوډۍ ده. اروپايان چې ډېر سخت کارونه کوي او ډېر بوخت وي؛ بيا هم دا خلک د سهار لخوا پوره خواړه د غرمې لخوا ساده خواړه او په ماښام کې سپک خواړه خوري او زر ويده کېږي چې سهار وختي پاڅي او خپلو کارو ته ځان ورسوي؛ نو ځکه يې خلک ډنگر دي. په اروپا کې چاغان نه شته؛ خو په امريکا کې خلک د سهار لخوا ساده خواړه په غرمه کې برابر خواړه او په ماښام کې ساده خواړه خوري چې دا کار يې روغتيا ته تاوان اړوي او وزن يې ډېروي.

د خوړو خوی د بحث په اړه په بدن کې له عمده انرژۍ نه گټه اخيستل د خوړو هضم دی. که ساده خواړه خورئ، نو

وینه په ټول بدن کې له ماهیچو او مغز څخه ستاسو په خپټه او په هضم کونکو غړو حمله کوي چې خواړه په مالیکولونو تجزیه کړي؛ نو ځکه کله چې تاسو یو ساده خواړه خورئ وروسته د سټریا او د خوب احساس کوی، د دې کار لپاره یوه د حل لاره شته چې دا سټریا او خوب وړی حالت له منځه یوسي.

د خواړو د ترکیباتو په اړه کلونو کلونو خپرنو نښودلې که له پروتین نه گټه اخلئ، نو ستاسو بدن تیزاب ترشح کوي چې هغه په معده کې تجزیه کړي؛ خو که له کاربوهایدریتو نه گټه اخلئ، نو ستاسې بدن قلوي توکي ترشح کوي چې هغه تجزیه کړي. که له پروتین او کاربوهایدریتو نه په گډه کار واخلئ، نو ستاسو بدن په یوه وخت کې اسید او قلوي توکي ترشح کوي.

د ښوونځي د لومړي ټولگي زده کوونکی کولای شي تاسو ته ووايي: که یو اسید له یو قلوي سره یوځای کړئ، نو یو بل له منځه وړي، که دوی له منځه ولاړل د هضم عمیله هم درېږي. د بدن غړي کونښن کوي چې نور اسید او قلوي ترشح کړي چې بیا یو بل له منځه یوسي. په ډېر تلوار سره

ستاسې د بدن ټوله وینه د معدې په لوري ځي چې نه هضمېدونکي خواړه هضم کړي. دغه کار ددې سبب کېږي که ساده خواړه خورئ، نو د ستړيا او خوب وړی احساس به کوی.

له دوی سره د مقابلي لارې ډېره اسانه دي: د یو وخت په خوړو کې پروتین او کاربوهایدرېت مه یو ځای کوی؛ د دې پر ځای چې هکی له ډوډۍ سره وخورئ، نو هکی له مېوې سره وخورئ. د دې پر ځای چې غوښه له کچالو سره وخورئ، باید غوښه له سابو سره وخورئ. د دې پر ځای چې د کب غوښه له ماکاروني او وریجو سره وخورئ، غوره ده چې ماکاروني له سابو سره وخورئ.

له هر څیز سره چې مینه لری وېې خورئ؛ خو په دې شرط چې په یوه وخت کې پروتین له کاربوهایدرېتو سره یوځای نه کړئ.

د بېلگې په توگه: برابر خواړه کېدای شي چې له ډوډۍ پرته د چرگ غوښه، کوچ او مېوه شي. د چرگ هغه غوښه چې له کاهو سره یو ځای شوې وي پوره خواړه دي. دا خواړه تاسو

ته ډېره گټه لري کولای شي تاسو ته له ۵ ساعته ډېره انرژي درکړي او له تاسې څخه خوب وړی احساس لرې کړي. که غوښه له ډوډۍ سره وخورئ، نو ستاسې د هضم په عميله کې خنډ پيدا کوي او ورسره به دوه يا درې ساعته خوب وړی احساس کوي. تاسې کولای شئ چې دا خوب وړی احساس د قهوي او نوشابي په څښلو سره وتښتوي او خپل ځان وپښ وساتي؛ خو بيا هم کومه پايله نه لري.

که غواړئ ډېر ژوند وکړئ؛ نو اړينه ده چې د خواړو وخت او عادتونه مو معلوم وي. هڅه وکړئ چې سپک، برابر او هغه خواړه چې پروټين لرونکي وي او غوړ يې کم وي، له ميوو، سابو څخه گټه واخلي او قاب مو هم بايد کوچنی وي! د دې پر ځای چې تاسې په ورځ کې درې سپک خواړه وخورئ بايد څلور يا پنځه ځله گټه ترې واخلي. ددې عادتونو درلودل کولای شي له تاسې سره په ژوند کې ډېره مرسته وکړي او ستاسې ژوند ته بدلون ورکړي.

۶

له پوره خوړو څخه گټه واخلي!

د ډېرو کسانو لپاره د ویتامینونو، معدني توکو او پوره خواړه وخورو، موضوع ډېره د زړه بوختیا پیدا کوي. زه مې له هغو سمینارونو څخه تېرېرم او بحث پرې نه کوم چې د ویتامینو او معدني توکو برابر فورمول او ترکیب څه دی؟

اوس مهال داسې خوراكي توکي جوړېږي چې له خاورې سره یو ځای وي او معدني توکي یې ټول له منځه تللي وي. دا خوراكي توکي د شیمیایي په ډول ټاکل شوي چې ظاهر یې ښه ښکاره شي یا د ډېر وخت لپاره په لویو مارکیټونو کې

ساتل کېږي. ډېر داسې خوراكي توکي چې تاسې اخلئ (په هر اندازه چې ظاهر يې ښه وي) ویتامينونه او معدني توکي يې پوره نه وي، ستاسې په روغتيا کې مرسته نه شي کولای. رښتيا خبره دا ده چې ستاسې بدن د يو شيميایي کارخانې په څېر دی. د دې لپاره چې ستاسې بدن سمه کړنه وکړي، نو تاسې د خوړو سم ترکیب، مناسبو عناصرو او بېلابیلو ویتامينونو ته اړتيا لرئ، لکه: آب کمپلکس، سی، ډی، ای، او په ځانگړې توگه هغه ویتامينونه چې تر اوسه لاس ته نه دي راغلي. ستاسې د بدن شيميایي کارخانه نور ترکیبونه او معدني توکونو ته، لکه: او سپنه، مگنيزيم، کلسيم، سلنيوم، روی او حتی کروم ته اړتيا لري.

ځينې کسان وايي: ټول هغه ویتامينونه چې بدن ورته اړتيا لري په برابرې خوراكي توکو او بېلابیلو خوړو کې پيدا کولای شو. د دې لپاره چې ستاسو بدن ویتامينونو او خوراكي توکو ته اړتيا لري چې د روغتيا چارې مو لوړې شي بايد هره ورځ ۱۱ کيلو او ۲۵۰ گرامه خواړه په ډېر پام سره وخورئ! ستاسې لپاره ډېره اسانه ده چې خپله څېړنه وکړئ او هغه خواړه چې بشپړ خوراكي مواد ولري، گټه ترې واخلى.

که داسې خواړه وخورئ، چې له ویتامینونو او معدني توکو څخه پوره وي ستاسې بدن کولای شي ډېره انرژي ترلاسه کړي او د ناروغیو په وړاندې د مقابلي ځواک پیدا کړي، د ښه هضم، غاښو، پوستکي او وینستانو څښتنان به شئ. ستاسې حال به له هغو کسانو څخه ډېر توپیر ولري چې په یو وخت کې ویتامین او معدني توکي خوري؛ خو بیا هم اړتیا شته. که غواړئ تر سلو کالو پورې ژوند وکړئ، نو تاسې باید په خپلو خوړو کې ډېر دقت وکړئ او ډول ډول تجربې وکړئ.

٧

ډېرې اوبه وڅښئ!

ډېر خلک د اوبو څښلو په ارزښت پوهېږي چې د انسان بدن ته ډېره گټه رسوي د روغتيا او اوږده عمر په لرلو کې ونډه لري. رښتيا خبره دا ده که هر څومره اوبه وڅښئ بيا هم کمې دي او ډېرې نه دي. که خپته مو له اوبو ډکه کړئ هغه اوبه چې د سمې کړنې لپاره ورته اړتيا نه وي په اسانۍ سره دفع کېږي.

ستاسې بدن د عادي کړنې لپاره په ورځ کې له ۲-۴ لېټرو اوبو ته اړتيا لري. که دا ۲ يا ۴ لېټره اوبه چې شيميايي کارخانه ترې په ژوند، تنفس، کړنه او د خوړو په هضم کولو

کې ترې گټه اخلي ونه څښي، نو تاسې به د خپل بدن اوبه له لاسه ورکړې وي.

د خپل بدن د اوبو د معلومولو لپاره چې کمې دي که زياتي؟ يوه اسانه لاره چې ستاسو بدن په پوره توگه اوبه ولري يا تاسې په پوره توگه اوبه څښي، نو ستاسې د امتيازو رنگ به شفاف وي. څومره مو چې د بدن اوبه کمې شي په هماغه اندازه به ستاسې د امتيازو رنگ ژېړ شي.

ډېر داسې کسان شته چې له سړو اوبو څخه يوازې يو غوړپ اوبه څښي او بس، داسې مه کوي. ټينگ هوډ وکړئ چې هره ورځ ۸ يا ۱۰ لوی گيلاسې اوبه وڅښي. که هوا گرمه وه يا تاسې له نورو ورځو څخه ډېر کار کاوه، نو ډېرې اوبه وڅښي.

ځينې کسان وايي چې د ډېرو اوبو څښل د هر ډول ناروغۍ درملنه کوي؛ د بېلگې په ډول: که تاسې له کومې ناروغۍ سره مخ شوي؛ نو درې برابره اوبه وڅښي او خپته له اوبو ډکه کړئ. له اوبو څخه د خپتې ډکول دا سې خاصيت لري چې

له ټول بدن سره مرسته کوي چې د ټولو ناروغيو په وړاندې مقابله وکړي.

که په الوتکه کې سفر کوي تر خپلي وسې اوبه وڅښي؛ ځکه دا څښل تاسې ته د آرامتيا احساس بښي او ستړيا درڅخه لرې کوي.

زه چې په سفر ځم او څوک رانه پوښتنه وکړي؛ نو له هغه دوه گيلاسه اوبه غواړم. خپله د الوتکې کسان هم تاسې ته په غوږ کې وايي چې په هر سفر کې اوبه وڅښي؛ خو نه غواړي له دې مسلې څوک خبر شي؛ ځکه الوتکه چې پورته کېږي او تر هغه چې بيرته کښيني په منډه کې وي او نه شي کولای چې مسافرو ته اوبه ورکړي. که په ورځ کې د ستوماني ستړيا احساس کوي، د دې علت دا نه دی چې تاسې ډېر کار کړئ؛ بلکې ستاسې د بدن اوبه کمې دي. هر وخت چې د ستړيا احساس کوي تاسې کولای شئ چې د نيم ليتر اوبو په څښلو سره خپله ستړيا په انرژۍ بدله کړئ.

خپرونکي د المپیک د لوبغاړو د خوراکي توکو په اړه وايي:
(په دې برخه کې نر او ښځې تر ټولو تکړه کارکوونکي دي)
دا لوبغاړي د يو عادي کس په پرتله زياتې اوبه څښي او تل
ډېرې اوبه د دوی د ذخیرې سیستم تازه کوي؛ نو داسې کار
وکړئ چې ارامه شئ.



خوله مو پاکه وساتئ!

او سنی خېړنې وايي چې د غا بنونو او اوريو ترمنځ کیفیت او سلامتي د عمر له اوږدوالي سره نېغه اړیکه لري. هغه کسان چې د خپلې خولې او اوريو په سمه توګه ساتنه کوي او پاک یې ساتي؛ نو دا ډله کسان له روغتیا څخه برخمن او ډېره انرژي لري. له بله پلوه امکان لري چې ډېر میکروبونه او باکتریا مو په خوله کې وي چې د کړنې پرمهال مو پر ټول وجود کې خواره شي او د زړه د ناروغۍ سبب شي.

د خېړنو پر اساس: په امریکا کې په سلو کې ٧٥ کسان شته چې د ګینګاواټس په ناروغۍ اخته دي. دا ناروغي یو له

هغو نارغیو څخه ده چې د باکتریا په وړاندې مقابله نه شي کولای او د اوریو لاندې ځای نیسي او وروسته د غاښ په درد بدلېږي که د دې ناروغۍ درملنه ونه شي دا ډېرېږي. گینگاوایتس ناروغي غاښونه خرابوي چې د اوریو د ناروغۍ او د خولې د بد بویۍ سبب کېږي.

یوه غوره پانگه چې ستاسو په روغتیا او د عمر په اوږد والي یې لگولی شئ هغه دا ده چې تاسې له خپلو غاښونو او اوریو څخه په سم ډول ساتنه وکړئ. باید په کال کې یو ځل د غاښو ډاکتر ته مراجعه وکړئ چې ستاسې د خولې پوره معاینه د ایکس شعاع لاندې وکړي.

دا متخصص ډاکتر کولای شي تاسې ته سمه او ښه لارښوونه وکړي چې په کوم ډول او په کومې لارې له خپلو غاښونو او اوریو ساتنه وکړئ. که امکان لري، نو تاسې باید هر سهار او ماښام خپل غاښونه مسواک کړئ او تل له ځان سره مسواک او د خولې کرېم ولرئ. تاسې باید د خولې کرېم او یا د باکتریا له ضد محلول څخه گټه واخلي چې ستاسې د خولې بد بویي له منځه لاړه شي.

په ورځ کې دوه ځله سهار او ماښام د غاښونو له تار څخه گټه واخلي او يا برقي مسواک او نورو هغو آلو څخه چې تاسو سره مرسته کولای شي چې ستاسو د خولې بوی لرې کړي گټه واخلي چې ستاسې خوله له هر اړخه ښکلي او پاکه وي.

په اوسني وخت کې لويان دا پرېکړه کوي چې يو تکړه ډاکټر ته لار شي چې د غاښونو بې نظمي له منځه يوسي او ښه ښکاره شي. د خرابو غاښونو پر ځای مصنوعي غاښونو ږدي. کوم غاښونه چې لوېدلي وي د هغه پر ځای نوي غاښونه ږدي يا غاښونو ته قالب ورکوي چې برابر شي او ښکلي خندا ولري، همدا سې د غاښونو بېلابېلې جراحي شته چې خلک د ښکلا لپاره ترې گټه اخلي.

هر کار چې ستاسې د غاښونو او اوريو تناسب لپاره گټه ولري او ستاسې د روغتيا په برخه کې مثبت اغېزه لرلای شي ويې کړئ. او دا کار کولای شي ستاسو په ظاهر او شخصيت کې خورا اغېزه ولري او دا ستاسو لپاره يوه غوره پانگه ده.

٩

جسمي انډول مو وساتئ!

بدن مو له يوه قانون څخه پېروي کوي چې د «گټې اخیستلو» په نامه یادېږي وايي: « که له کوم څيز نه گټه ترلاسه نه کړئ هغه له لاسه ورکوی. » ستاسې بدن کولای شي د ژوند په ټولو ورځو کې له تاسې سره د يوې وسيله په ډول مرسته وکړي او خپلو موخو ته مو ورسوي. د دې لپاره چې بدن مو ښه کار وکړي، نو اړینه ده چې ښه ساتنه يې وشي، يوازې دا ساتنه د خوراكي توکو په صورت کې نه کيږي؛ بلکې ورسره بايد منظم ورزشي تمرينونه هم وشي.

اساسي قاعده دا ده چې بايد هره ورځ د خپل بدن ټولو عضلاتو ته ورزش ورکړئ. تاسې بايد هره ورځ خپل مفصلونه خلاص او بند کړئ او بېلابېلو اړخونو ته حرکت ورکړئ. د دې لپاره چې ښه جسمي تناسب ولرئ، نو اړينه ده چې په اوونۍ کې ٢٠ دقيقې يا په برابره کچه په ورځ کې ٣٠ دقيقې ورزش وکړئ. د ورزش غوره مهالوېش دا دی چې په اونۍ کې ٣ تر ٥ ځله ورزش چې هره ځل يې ٣٠ څخه تر ٦٠ دقيقو پورې دی.

ورزشي تمرينونه په درېيو برخو ویشل کېږي: اروبيک، قدرتي او انعطافي د اروبيک تمريناتو لپاره اړينه ده چې په تيزۍ او شدت سره ورزش وکړئ او د زړه درزا مو لوړه کړي او د ١٥ دقيقو لپاره په همدې حالت کې واوسېږئ. دا کار کولای شي چې په بېړه د لارې تگ، لامبو، کراره منډه، د بايسکل سورلي، د استقامت اسکي او په وزني دستگاه وو سره وشي. يوه غوره پانگونه چې وکړئ دا ده تاسې بايد يو مجهز لاسي ساعت چې د زړه د درزا د معلومولو لپاره دی واخلي چې له تاسې سره د ورزش په حالت کې مرسته وکړي او معلومه کړئ چې د زړه دربا مو څومره ده.

د قدرتي ورزش لپاره بايد داسې ورزشونه وټاکو چې هغه دستگاه ونه لري اوږده ناسته، لامبو وهل او له وزن څخه گټه اخيستل، لکه (دمبل او هالتر) استعمالول.

له نېکمرغه تر ۸۰ کلنۍ پورې له داسې وزنونه کار واخلي چې هغه ستاسو بدن جوړوي. ډېر خلک په ۵۰ يا ۶۰ کلنۍ کې د بدن جوړونې کار پيلوي او تر کلونو پورې هغه ته دوام ورکوي.

درېيم ډول ورزشي تمرينات انعطافي تمرينونه دي، غوره حالت يې دا دی چې د يوگا په ټولگي کې ځان شامل کړئ او د بېړيو ټول تمرينونه چې په کلونو کلونو کې منځ ته راځي، زده کړئ. د بېړيو تمرينونه له تاسو سره د عضلاتو په ځانگړي ډول ستاسې د ملا او د ورنو ستړيا له منځه وړي؛ ځکه چې دا ستړيا کولای شي چې ستاسې ټول بدن له شکل څخه وباسي. منظم کښتې حرکات د ډوډۍ په هضم کې، د انرژۍ په کچه، د بدن په نورو حرکاتو کې مثبت اغېزه درلودلای شي.

مناسب ورزشي تمرينونه رښتيا هم ښه دي او د بدن

ساتونکې د ستگه قوې او تا سو ته غوره شخصیت بڅبڼي .
ستاسې بې باوري له منځه وړې او تاسې ته د قدرت احساس
او دننی ډاډ درېښي او له تاسې سره د خواړو په هضم کې
مرسته کوي او اوږد عمر درېښي او ستاسې ظاهري جذابیت
د نورو په وړاندې لوړه وي .
ورزشي تمرینونه یو له هغو لارو څخه دي چې له تاسې سره
مرسته کوي چې سل کاله ژوند وکړئ .



ډېر استراحت او تفريح وکړئ!

د دې لپاره چې ستاسې کارونه ښه او غوره وي او تاسې ښه کړنه او ښه احساس ولرئ نو اړينه ده چې په منظم ډول هر شپه استراحت وکړئ. د الاميدا د ۲۰۰۰ لوړ مرتبو خلکو چې په ۲۲ کالو کې خپرنې کړې وې په پايله کې يې وويل: په هره شپه کې له ۷ تر ۸ ساعتو پورې خوب د اوږده عمر له لرلو سره نيوغه اړيکه لري.

په اوسني وخت کې ډېر داسې کسان شته چې د ستونزو له کبله يې خوب پوره نه وي او د ډېرو کسانو خوب يو ساعت

وي يا له يو ساعت څخه ډېر چې د دوی له اړتيا وو نه کم دي او په پایله کې هره ورځ په يو ډول گنگس توب او تیت پرکو حواسو تېروي.

ډېر کسان د دې لپاره چې خپل ځان منظم کړي هره شپه تلویزیون بندوي او مخکې له لسو بجو څخه ویده شي او مخکې له دې چې سبا ورځ پیل شي ۸ ساعته ویده شوي وي. د دوی ژوند مکمل بدلون موندلی او له همدې وجې نه چې په هره شپه کې یو یا دوه ساعته خوب ډېره وي، دوی احساس کوي چې ډېره انرژي، مثبت فکر، خوشاله، مطمین، هوښیار او اخلاقي کسان دي چې د ژوند اړیکې یې غوره دي.

په هره اوونۍ کې یوه ورځ پوره رخصتي واخلي او کار شاته واچوي. په دې ورځ کې هغه کار چې ستاسې ذهن مشغولوي مه یې کوي. ډېر خوب وکړئ، پیاده تگ وکړئ، فلم وگورئ، د غرمې د ډوډۍ لپاره د باندي ولاړ شئ، تلویزیون وگورئ او خپل ذهن ته مکمله آرامتیا ورکړئ. دا کار ستاسې مغزو ته اجازه ورکوي چې په ۲۴ ساعتونو کې د باطری په ډول چارج شي. ځینې وخت ستاسې له مغزو

څخه داسې کار شوی وي چې تاسې اړتیا لرئ چې دوه يا درې ورځې په پوره توگه رخصتي واخلي چې ستاسې ذهن ارام او بېرته چارج شي.

هغه څه چې د زړه د آرامتيا پانگه ده هغه دا چې تاسې پوره ځملاستئ او تفريح مو تېره کړه هغه کارونه چې اړين دي ټول ترسره کړئ. په هرو دوه يا دريو مياشتو کې د اونۍ په اخره کې درې ورځې رخصتي واخلي او خپل کارونه کور ته مه وړئ او اصلي کار مه کوئ. بايد هر کال دوه اوږده سفرونه ولرئ چې لږ تر لږه يوه اوونۍ وخت ونيسي- او په دې سفر کې هېڅ داسې کار مه کوئ چې ستاسې په دندې سره تړاو ولري.

له خپل ذهن او جسم سره مينه ولرئ او دا خبره مه هېروئ. له دواړو په سمه توگه سره ساتنه وکړئ. ځينې وخت غوره کار دا دی: که له خپلې دندې څخه کور ته راتلئ زر ويده شئ او د شپې اوږد خوب وکړئ. آرامتيا، استراحت، او مکمله تفريح څو کاله ستاسې په ژوند کې د عمر اوږد والی راولي.

۱۱

اوږده او ژوره ساه اخیستل عادت وگرځوی!

ستاسې بدن او ماغزه د اکسیجن په مرسته کار کوي. له همدې کبله د اروبيک ورزش تاسو ته ښه دی. د اروبيک تمرینو د ترسره کولو پر مهال ستاسې د بدن ډېره اکسیجن لرونکې وینه د ماغزو څخه د بدن ټولو برخو ته پمپ کېږي. دا کار تاسې ته یو غوره احساس درکوي.

غوره تنفس د آرامۍ تنفس دی، د صندلۍ پر سر کېښېئ او له ۷ نه نیولې تر ۱۰ ځله پورې اوږد تنفس وکړئ. لاره یې اسانه ده، لاسونه مو د خټې پر مخ وغورځوی، تر لسو پورې

شمېر وکړئ او هوا سمه د ننه بدن ته داخله کړئ چې ډېره هوا رگو ته ورسېږي او د زړه پردې ته مولاندي فشار ورکړئ. هغه مهال چې رگونه په اندازه له هوا نه ډک شول، د خو شېبو لپاره يې وساتئ او وروسته يې په داسې حال کې چې تاسې تر لسو شمېر کوي په ارامتيا سره وباسئ. دا تمرين له ۷-۱۰ مرتبو وکړئ او دا تمرين تقريبا په ورځ کې دوه ځله کوي؛ په ځانگړي ډول که کومه مهمه جلسه او نطاقي ولري. د خو دقيقو لپاره وخت پرېږدئ او د اوږده تنفس اخيستلو تمرين وکړئ. دا اوږد تنفس کولای شي ستاسې ذهن د الفا کچې ته ورسوي، ماغزه مو پاکوي او تفکر ته مو ارامتيا ورکوي او ستاسې موجوديت ازادوي. وروسته د اوږده تنفس اخيستلو دورې تاسې ته د ارامتيا او خوشالي احساس درکوي او تاسې چمتو کوي چې غوره کړنه ترسره کړئ.

دا خبره هم کوم چې ستاسې په روغتيا او د اوږده عمر په لرلو کې رگونه ډېر ارزښت لري. سگرېټ خکول يو له هغو بدو کارونو څخه دی چې کولای شي ستاسو بدن ته زيان ورسوي. سگرېټ خکول لږ تر لږه له ۳۲ ناروغيو سره اړيکه

لري چې په دې ناروغيو کې: سرطان، د وينې ناروغي، د پوستکي ناروغي، د رگونو د ديوالونو کلک کېدل، د زړه ناروغي او داسې نورو ناروغيو لامل دي. دوام داره سگرېت څکول ۸ کاله ستاسې له عمر نه کموي. د زړه دخوشحالولو وسيله د سگرېتو پرېښودل دي؛ نو ستاسې د رگونو روغتيا به پاتې شي او ډېره انرژي به تر لاسه کړئ ستاسې ظاهر به ډېر ښه شي او د خپل ځان په اړه به ښه احساس ولرئ. ستاسې په نظر به خواږه مزه ناک وي او د دې احتمال به وي چې تاسو ډېر عمر ولرئ او ستاسې سن به لوړ شي.

۱۲

د الکولو له استعماله ډډه وکړئ!

د هغو خپرڼو پر اساس چې شوې دي، د روغتیا په برخه کې دا وړاندوینه کوي چې له الکولو څخه گټه وانه خيستل شي. یو له هغه قانون څخه چې کولای شي ستاسې په ژوند کې د روغتیا او برياليتوب سبب شي دا دی چې د مضرو خيزونو له څښاک څخه گټه وانه اخلئ. له الکولو څخه د گټې اخیستنې عمده دلایل دا دي: د موټر چلونې پېښې، په کور کې مرگ، مرگ د مريضۍ پر اساس، په کورنۍ کې جنگونه، د دندې له لاسه ورکول، د ابرو له لاسه ورکول او په ژوند کې ماتې خوړل دي چې تاسې باید دا ډول ونه اوسېږئ.

۱۳

داسې موټر وچلوئ چې ژوندي پاتې شئ!

د حيرانې خبره ده چې ډېر مرگونه په ۳۵ کلنۍ کې پېښېږي، د دې لامل د موټروانو پېښې دي. د دې مرگونو بل لامل دا دی چې مسافر او هغه کسان چې موټر چلوي د ملا او ورنوو کمربند تړي؛ خو د وړاندینې وړ دي.

د دې احتمال شته تاسې چې د ژوند په اوږدو کې يوه ځای ته د تگ په نیت سفر کوئ، کېدای شي د موټر په ټکر کې مړه شئ. تاسې ته چې ډېر مرگونه پېښېږي لامل يې د الوتکې سقوط دی.

تېزه موټرواني جواز لري؛ خو چې د درېدلو نښې ښکاره شي

باید هلته و درېږو. که غواړئ چې اوږد عمر ولری، نو دا ټکي پام کې ولری: د سرو خراغونه په لور دواړو خواو ته کتل مخکې له روانېدو څخه، د موټروانۍ اداب په پوره توګه مراعات کول او داسې نور. . .

د بيمو د ارزښت پر اساس ډېر عادي کسان شته چې په خپله د خپل مرګ سبب شي؛ ځکه چې سمه موټروانۍ نه کوي. هغه کسان چې باوري وي او نورو ته درناوی لري، د موټروانۍ په وخت کې له احتیاط څخه کار اخلي دا بريالي کسان دی او دا ډېره مثبتې اغېزه په ژوند کې او د ژوند په نورو برخو کې لري.

تاسې چې یو ځای ته ځئ، د موټروانۍ لپاره پوره وخت پام کې ونیسئ. د خپل ځان لپاره ۱۵ یا ۳۰ دقیقې اضافه وخت وټاکئ؛ ځکه چې د ترافیکو تر فشار لاندې رانه شی او بېړه ونه کړئ، تاسې خپله ارامتیا وساتئ راحت او هوښیار واوسېږئ.

ډېر کسان چې په موټر کې وي مخکې له دې چې حرکت وکړي خپل کمربندونه تړي او هر وخت موجې په زړه کې

شک پیدا شو چې څنگه موټرواني وکړم (تېزه که ورو) نو تاسې په دې حالت کې ارامه او کراره موټرواني وکړئ. له اوسه ټينگ هوډ وکړئ چې د عمر ترپايه جريمه نه شئ او له همدې پرېکړې سره مناسبه موټرواني وکړئ.

تاسې بايد د موټرواني په وخت کې ساعت ١٠ په ١٠ کې او خپل دواړه لاسونه د فرمان پر مخ پرېږدئ، ښکاره او د رڼا په لور کښېښئ، کله چې باوري شوى چې دواړه اړخه او د موټر شا په سمه توگه په هېنداره کې ليدلى شئ. که ستړي او بي حال ياست، نو خپل موټر د يوې جادې ترڅنگ ودروى او لږ ويده شئ او د موټرواني په وخت کې افراط مه کوئ. که په بيرو بار کې مو موټرواني کوله، فکر وکړئ چې ټول موټروانان بد دي، فکر وکړئ چې څوک راته نه گوري او يا دا چې ټول بې حواسو دي، دوه يا درې ماشين شاته پام وکړئ چې وکولای شئ وړاندوينه وکړئ چې ستاسې مخکينى موټر څه عکس العمل کوي.

هره شېبه داسې موټرواني او داسې فکر وکړئ چې شاید ستاسې تر شا د پوليسو موټر دی او د مياشتې اخره نېټه هم ده او د پوليسو افسر— خپله د جریمې برخه هم نه ده اخیستې. دا کار ددې سبب کېږي چې تاسې سمه موټرواني وکړئ.

١٤

په ځان کې داسې عادتونه ډېر کړئ چې د فردي امن لامل مو شي!

دا عادتونه له منطقي او هونښياري موټرواني سره سمون خوري. تل مو بايد د خپل فردي امن ساتنه وکړئ. هېڅ وخت کوم لوری بې خطرې مه گڼئ. احتیاط کوئ او مخکې له مخکې د هر څه به اړه په پوره غور سره فکر کوئ. هېڅکله دا مه منئ چې د خپل ژوند، روغتیا په اړه بې غوره او هوايي واوسېږئ. هر کال زرگونه کسان د بېلابېلو پېښو له امله مړه کېږي او له منځه ځي. لکه: ډېر کسان د حمام کولو په وخت کې د حمام په لوبښو ښوېږي، ډېر له زینو څخه

لوېږي. ځينې نور په شپه کې چې د څيزونو په لټه کې وي لوېږي. يو پر بل باندې په سهوه ډزې او شيلک (د تېروباران) کوي چې دا يوه بې عقله او بې منطقه لاره ده چې تاسو خپل ځان له منځه وړئ.

يو پخوانی متل دی وايي (مخ نیوی له درملنې نه غوره دی) وخت پيدا کړئ چې مخکې له مخکې د خپلو کارونو په اړه فکر وکړئ او پلان ولرئ. له خپل ځان څخه پوښتنه کوئ «کوم کار چې امکان لري خراب شي» وروسته سم باور پيدا کړئ چې دا پيښه نه کېږي.

د تگ لپاره پاک ځای وټاکئ. که موټرواني کوئ او يو نا امن ځای ته ځئ، نو د موټر دروازې بندې کړئ، غريبان مه درسره جکوی او که څوک لږ درنږدې شو، د ځان ساتنه وکړئ. تل په ياد ولرئ که چا د رشوت غوښتنه درنه وکړه، نو تاسې بايد د ځان دامنيت لپاره پيسې او د اعتبار کارت ورکړئ. ځان مو له هر څه نه ډېر ارزښت لري. که په کور کې وئ، نو دکور دروازه بنده ساتئ. کوم وخت چې کور ته راځئ، مخکې له دې چې ويده شئ، د پارکينگ دروازه بنده کړئ

او د کور گروپ رو بڼانه کړئ. یوه بله خبره دا ده چې د خپل کور په اطراف کې له احتیاط نه کار اخلي. که له سرک نه تېرېږئ د سرک دواړو خواوو ته وگورئ. یو له هغو لارو څخه چې ډېره بې عقله ده هغه دا چې یو انسان بې احتیاطه موټر وهي او مړ کېږي!

تاسې د خپل ژوند په قدر او ارزښت پوه شئ!

١٥

تل فکر کوی چې بريالي کېږو!

دومره هيله مند اوسېږئ چې هېڅوک ونه شي کولای ستاسې دا خوښي له منځه یوسي. د خپل ځان او نورو په اړه مثبت فکر ولرئ. او دا داسې کلی ده چې په پوره توګه ستاسې د روحي روغتیا سبب ګرځي او روحي روغتیا ستاسې د اوږده عمر په لرلو کې خورا مرسته کوي.

ځینې هوا نوردان له ډاکترانو څخه دې پایلې ته رسېدلې چې په سلو کې ٨٠ هر ډول ناروغي او ناخوښي له ځان سره مستقیمه اړیکه لري. یعنې روان (ذهن) د جسمي ناروغۍ

سبب کېږي.

هر څه چې خورئ نه ناروغېږئ؛ خو د خوړو په اړه منفي فکر هر ناروغوي. ددې په وجه ناروغېږئ چې تاسې څه خورئ (دغه موضوع ستاسې په روح او روان فشار راوړي.)

هر څومره چې مثبت اوسېږئ په هماغه کچه به ډېره انرژي لری. هره څومره چې مثبتته واوسېږئ ستاسې فردي امن قوي کېږي او دبېلابېلو ناروغیو په مقابل کې به مقاومت ولری. چې ډېر کسان دا کار نه شي کولای. که مثبت ووسېږئ په خپل نفس باندې مو باور زیاتېږي او له هر اړخ څخه به روغتیا ولری.

داکتر «مارتین سلیگمن» د پنسیلوانیا پوهنتون استاد د خوښۍ څرگندولو په اړه خپلې څېړنې کړې او دې پایلې ته رسیدلې چې وایي: د پېښو په اړه مخکې له مخکې تفسیر کول له هر څه نه زیاد ستاسې د خوښۍ کچه ټاکي. ستاسې د تفسیرو لاره باید داسې وي له هغې لارې نه چې له ځان سره خبرې کوئ او یا هم هغه څیزونه چې ستاسې د ژوند په اوږدو کې پېښ شوي هغه تعبیر او په ثبوت یې رسوئ چې نېکمرغه او مثبت کسان هر څه د ځان لپاره مثبت

تعبیروي. هر مهال د ځان لپاره د بنو په لټه کې وي. په هره ماتي او هره ستونزه کې ځان ته یو بنه درس اخلي. که یو کار خراب شي هغه د ځان لپاره یوه مسئله گڼي او پرې فکر کوي او خپل ټول ذهنیت هغه ټکي ته متوجې کوي چې غواړي ورته ورسېږي او ورباندې سم فکر کوي نه دا چې وايي څه وشو او ملامت څوک دي؟

ټینګ هوډ وکړئ چې خپل ژوند تل په ډک گیلان کې وگورئ نه په خالي کې. هغه څه چې نه لری د دې پر ځای چې تشویش ورته ورکړئ او وغوربړي، هغه نعمتونه او هغه څه چې خپل ژوند کې لری په هغه شکر وباسئ.

هغه کسان چې ستاسې تر څنګ دي د هغو په اړه بنه او مثبت فکر ولری. همداسې ډېر کسان شته چې اصلي او رښتیني دي او هڅه کوي تر هغه ځای چې بلد دي بنه او نېک کارونه وکړي. باید د هغو په سلوک کې د بنو نکتو په لټه کې واوسېږئ او پرته له شکه چې هغه تاسې پیدا کوی.

ټینګ هوډ وکړئ هره پېښه چې ستاسې مخ ته راشي، نو تاسې خوښ پاتې کېږئ. مثبت ذهنیت هغه وخت خپل

ځان بښي چې کارونه خراب شي او هر کله چې هر څه سم وي او د جوړیدو په لاره وي نو اړتیا نه شته چې بناد او مثبت شی. که له داسې ستونزې او ماتې سره مخ شی چې هغې ته زموږ تمه نه وي، نو باید تاسې ځان او نورو ته دا وښایاست چې کوم ډول ذهنیت لری. ډاډمن اوسپړی چې ستاسې ذهنیت تل مثبت دی.

١٦

د ځان لپاره یو مناسب لیدلوری رامنځ ته کړئ!

له ٥٠ کالونه زیاتو څیړنو دا ښودلې چې نېکمرغه او بريالي کسان هغه دي چې د دې پر ځای چې د ژوند په ټیټو او جگو کې پاتې شي ژوند ته په لوړ نظر گوري.

د دې لپاره چې پوه شئ چې تاسې بشپړ او روغ کسان یاست باید په خپل ژوند کې یو لید لوری پیدا کړئ. تاسې له هر اړخه څخه رښتیني، پاک، مثبت او ارزښمنده یاست. تاسې کولای شئ هغه شخصیت چې تاسې پیدا کړی او په هغه دایم چې ژوند لرئ له خپل ځان سره مینه ولرئ، درناوی یې وکړئ او په خپل ځان باندې پوره ویاړ وکړئ.

لازمه نه ده چې د چا لپاره خپل ځان ته گواښ وکړئ او يا بهانه وکړئ. داسې رواني ستونزې شته چې ستاسې په روغتيا، خوښۍ او اوږده عمر کې خنډ پيدا کوي چې دا: وېره، دوه زړه توب، د گناه احساس او غوسه ده. همدا څلور عنصره له هر څه نه زيات ستاسې روغتيا او اوږد عمر ته زيان رسوي.

تاسې کولای شئ چې په خپله وېره برلاسي شئ او له هغه کار څخه چې وېرېږئ هغه وکړئ د مرگ وېره حتمي ده. د دې لپاره چې پر خپله طبيعي وېره برلاسي، له ماتې او نه منونکي ځواب له اوږدو څخه وروسته بايد د هغو خواته لاړ شئ.

د دې لپاره چې تاسې پر خپل شک او دوه زړه توب برلاسي پيدا کړئ؛ نو بايد تاسې خپل ځان په حرکت را ولئ. په هر حال هر کار وکړئ، که څه هم برياليتوب ونه لري. که په پوره باور سره يو کار کوئ او اعتماد په نفس پيدا کوئ، نو داسې کړنه بايد وکړئ چې هېڅ وېره او شک پکې نه وي او له دوه زړه توب څخه خلاصون مومئ.

دوروتي براند ليکلي: «داسې کار وکړئ چې ماته امکان نه

لري او همداسې کېدای هم شي. «
 که غواړئ چې پر خپل گناهگار احساس باندې برلاسي شئ
 په یاد ولرئ چې هېڅوک او هېڅ څيز نه شي کولای ستاسې
 له اجازې پرته تاسې ته د گناه او يا د پنبېمانۍ احساس
 درکړي. چاته اجازه مه ورکوی او څوک مه پرېږدی چې په
 يوه دليل په تاسې کې د گناه احساس وزيروي. په یاد ولرئ
 چې تاسې روغ ياست او په ژوند کې هر هغه څه چې ښه وي
 تاسې يې وړ ياست.

که مخکې له مخکې پرېکړه وکړئ چې هېڅ څيز ستاسې د
 ذهن ارامتيا وړانه نه کړي، نو کولای شئ چې پر خپلې
 غوسې برلاسي پيدا کړئ او د هغو شيانو په اړه فکر کوئ چې
 کولای شي ستاسې غوسه ارامه کړي.

مخکې تصميم ونيسئ چې هر ډول پنبې منځته راشي
 ځان ته اجازه مه ورکوی چې خپه شئ. آرام، مثبت، راحت،
 صابر او بې غمه اوسئ. ځان ته اجازه مه ورکوی چې خپه
 شئ يا تشویش وکړئ.

دا ډول لارې شته چې د ذهن چمتو والی ښايي او کولای

شي ستاسې احساسات کنترول کړي چې تر دې دمه کشف شوي دي.

له ځان سره پرېکړه وکړئ چې هره پېښه وشي تاسې يو مثبت او بناد کس ياست. خپله به هم حيران شئ چې له ستونزو او ماتو سره مخ شئ تاسې به په ډېرې ارامۍ سره بدلون وښيي.

۱۷

اړیکې مو ټینګې وساتئ!

دا موضوع مې کولې شوه چې د کتاب په لومړۍ برخه کې یې راوړم؛ ځکه چې په ژوند کې تر ټولو اړینه موضوع ده. لږ تر لږه په ۸۵ سلنه نېکمرغي او خوشحالي ستاسې په ژوند کې له نورو سره اړیکې دي. او په ډاډ سره چې په ۸۵ سلنه ټول خپګان او ستونزې هم ستاسې په ژوند کې له نورو سره له اړیکو څخه وي.

د اوږده عمر او د خوشاله ژوند لپاره یو اساس او یوه کلۍ شته چې هغه له نورو سره اړیکه لرل دي. هغه اړین کسان

چې تاسو سره په ژوند کې وي کولای شي ستاسې ژوند په اړينو برخو کې بدل کړي. له نورو سره په مينه او ادب چلند وکړئ لکه څرنگه يې چې خوبښوئ چې نور هم له تاسې سره په هماغه ډول چلند وکړي. دا غوره قانون دی چې بايد تاسې په ټولو اړيکو کې ترې گټه واخلي.

په هر ډول اړيکه کې اړين او حساس عامل شته چې هغه د زمان عامل دی هر څومره چې په يوه اړيکه کې زياته پانگه اچونه وکړئ په هماغه کچه هغه اړيکه ارزښتمنه وي، نو هغه کسان چې تاسې ته ډېر درناوی لري ډېر وخت ورکړئ. په هر اندازه چې له چاسره علاقه لرئ همدومره وخت هم ورکړئ. او يو روغ، نېکمرغه او راضي څوک به وي.

دا يوه ښه لاره ده چې کولای شئ د خپلو او نورو اړيکو لپاره ترې گټه واخلي. که تاسې بي حوصلې ياست فکر وکړئ چې ستاسې مخامخ کس د څو شېبو لپاره ژوندی دی او تاسې هغه کس ياست چې په دې يوازې پوهيږئ.

له ټولو سره داسې چلند وکړئ چې چې نور ستاسو ښه چلند پور وړی شي په اوږو دی. داسې چلند چې فکر وکړي ستونزې او کړاونه ډېر لري. تاسې تل مهربانه، زړه سواندي

او صميمي واوسېږئ. تاسې بايد د داسې لارو په لټه کې واوسېږئ چې نور مو درناوی او ستاينه وکړي او ښه والی مو تاييد کړي. او شخصيت مو ښک وشمېري.

هڅه وکړئ چې په ژوند کې له داسې کسانو سره مخامخ شئ چې ښکمرغي او خوشالي راوړي.

که داسې کار وکړئ، نورهم ستاسې په ليدو سره په خپل ځان کې ښه احساس پيدا کوي. دا ددې لامل گرځي چې تاسې هم د خپل ځان په اړه مثبت احساس لرلای شئ.

څومره چې د نورو فردي باور اوچتوئ په هماغه کچه ستاسې باور هم اوچتېږي. هرمهال داسې کار وکړئ چې يو کس ته د اړين والي احساس ورکړئ، هغه هم تاسو ته دا احساس درکوي. کوم مهال چې ستاسې عمر پای ته ورسېږي، څوک مو دېته ارزښت نه ورکوي چې کوم خيزونه يې لرل او څومره پيسې يې لرلې؛ کوم خيز ته چې ارزښت ورکوي هغه دا دی: څومره جوړ انسان و او له نورو سره يې څه ډول او څومره ښه سلوک کاوه.

۱۸

په بېلابېلو چارو کې فعاله ونډه واخلي!

د هغو ښځو او سړيو په اړه چې عمر يې له ۸۰ کلونو څخه تېر شوی وي څېړونکو يو گډ خاصيت پيدا کړی چې هغه ډېر مهال په کورنۍ، ټولنه او نورو چارو کې فعاله ونډه اخلي. داسې معلومېږي چې ستاسې اوږد عمر له نورو سره مستقيمه اړيکه لري. هر څومره چې ډېر فعاليت وکړئ او هر څومره چې له نورو خلکو سره اړيکه ولرئ په هماغه کچه به تاسې هوښيار او غښتلي وئ.

ما ۹۰ کلن خلک ليدلي داسې راته ښکاري، لکه ۲۰ کلن هوښيار ځوانان. د دې علت بوختيا ده.

د هانزا د قبیلې په اړه چې کومې خپرنې شوي، ښايي چې خلک يې له ۱۱۰ کلونو څخه ډېر عمر ژوندي وي او معلوم شول چې د قبیلې زاړه کسان د خپلو تجربو او خوشالۍ پر اساس د قدر او درناوي وړ دي.

هغه د خپلې قبیلې په هر فعاليت کې ونډه اخلي. ټول خلک هغو ته ورځي چې د خپلو ستونزو او مسایلو په اړه ورسره خبرې وکړي. داسې راته ښکاري چې دا گډون يې د ځوانۍ جوهر دی چې کولای شي هغه کلونه کلونه ژوندي او هوښيار وساتي. د هغو خلکو ترمنځ چې بېلابېل فکرونه، شخصيتونه او نظرونه لري کېښېښي. تلفن واخلي له خپلو ملگرو سره اړيکه ونيسي. له هغو پوښتنه وکړي چې څه کار کوي او په څه ډول حالت کې دي. مهال وېش چمتو کړي، په ټولنيزو فعاليتونو کې گډون وکړي او په خپل ژوند کې له اړينو کسانو سره اړيکه ولري. تلویزيون بند کړي او له خلکو سره په مذهبي، فرهنگي او کاري انجمن کې گډون وکړي. په ياد ولري هر څومره چې بوخت او فعاله واوسېږي په هماغه کچه به انرژي او ډېر عمر ولري.

۱۹

زده کړې او رشد ته دوام ورکړئ!

لو ستل د ذهن لپاره داسې ګټه لري، لکه څومره چې ورزش بدن ته ګټه رسوي. هرڅومره مو چې ذهن فعاله وي په هماغه کچه به ډېره انرژي ولري. خپل ټول ژوند په زده کړه کې تېر کړئ او خپل ذهن له نوې موضوع سره په ګواښ کې کړئ. لکه د بدن یوه عضله چې قوي کوي همداسې خپل ذهن ته په مطالعه او دوام داره زده کړې سره رشد او قوت ورکړئ.

داسې څیزونه هم شته چې په مکمله توګه مو ذهن له منځه وړي، لکه په ماشومتوب یا ۲۰ کلنۍ کې د تلویزیون لیدل

چې دا یو بې عقل کار او دلیل دی او وروسته بیا خو لسیزې، ورځې او څو ساعتونه دوام داره تلویزیون گوري. لویان په ورځ کې په برابره کچه ۵ ساعته تلویزیون گوري او وروسته له دې چې ۶۰ کلن شي په ورځ کې یې ۷ ساعته گوري.

تلویزیون یو فعاله او غیر فعاله رسنۍ ده او دا هغه ژابلې (ساجق) ته ورته ده (چې هېڅ خاصه ګټه ذهن ته نه لري) او نه باید چې په ذهني فعالیتونو کې ورته ځای ورکړل شي. تاسې باید په ورځ کې دو ساعته کتابونه، غیرې داستاني مجلې ولولئ او خپل ذهن له ګواښ سره مخامخ کړئ چې هغه نوي مسایلو له ځان سره وساتي، په ورځ کې دا یو ساعت مطالعه په کال کې له ۵۰ کتابونو سره او په ورځ کې له یوه کتاب سره برابره نه ده.

د دې مطالعې په واسطه به په لنډ وخت کې په یوه پوه او هونبیار کس بدل شی او تل به پاتې هم شی. په خپله رشته کې له هغه څه سره چې مینه لرئ لاړ شی او د زده کړې مرکز او سیمینارونو کې یې ګډون وکړئ. که په دې دوره کې ګډون کوئ مخ ته کښېنئ او باید له ځان سره یادښت ولرئ.

له بنوونکي سره خبرې وکړئ او پوښتنې ترې کوی. خپل ځان له نورو خلکو سره معرفي کړئ او یوبل وپېژنئ. داسې هم کېدای شي چې تاسې په یوه سمینار کې ګډون وکړئ او ستاسې ژوند د یوه نفر له تجربو څخه مکمل بدلون ومومي.

په خپلو موټرو کې غریزو بنوونیزو برنامو ته غور نیسئ، که چیرې تلویزیون د ژاوبلې سترګه ده نو راډیو هم د ژاوبلې غور دی. داسې خبرونو ته غور ونیسئ چې تاسې ته ګواښ شي او نوی نظر تاسې ته درکړي. هر کار چې کوی هونسیار او تکره اوسېږي.

ډېرې ښځې او سړي شته چې موټر چلوي غریزو برنامو ته غور نیسي— چې همدا کار د هغو ژوند بدلوي او له فقر څخه یې د شتمنی په لور بیایي.

په نن وخت کې باید د انټرنېټ صفحې ته دننه شئ او په منظم ډول په خپلو معلومات پسې پلټنه وکړئ. که تاسې یو کمپیوټر ولری کولای شي چې د ماوس په یوه کلېک فشار راوړئ او د نړۍ ټول معلومات، خبرونه هر څه ترلاسه کړئ. تل له ځان نه دا پوښتنه کوی که وغواړم چې تر سلو کلونو

عمر ژوند وکړم بايد « هره ورځ په کوم ډول له ذهنه کار
واخلم؟ » د دې پوښتنې لپاره مو چې هر ځواب و، له هماغه
نه کار واخلي.

۲۰

له فردي اړخه عالي اوسئ!

په ټولنه کې نېکمرغه او روغ کسان هغه دي چې د روښانه ارزښتونو او باورنو مجموعه ولري. ستاسې ارزښتونه او باورونه د سنتو، مذهب او معنويت څخه سرچينه اخلي. ډېر کسان خپل ارزښتونه او باورونه د مطالعې له لارې، د روان شناسۍ، فلسفې او مافوق طبعت په اړه کوي. بله ډله د نړۍ ليد له خپلو لارو او تجربو څخه له نورو سره په خبرو کې جوړوي.

هغه کسان چې نېکمرغه روغ او بريالي دي، دوی پوهېږئ او په پوره توگه ورته واضح ده چې څوک يو؟ او په څه اعتماد

لرو؟

هغه د اصولو، ارزښتونو او باورنو په اړه پوره پوهېږي چې هېڅکله سرغړونه نه کوي او سمه پرېکړه کوي چې په پایله کې ورته ارامي ده.

هغه په اسانۍ سره کولای شي د ارزښتونو او عقیدې بیخ ته مراجعه وکړي او پر دې اساس خپل تصمیم نیسي چې کوم څیز د هغو له اعتقاد سره چې د ښه والي، رښتینوالي او د یو کار جوړولو لپاره سمون خوري.

د انسان د اخلاقو او فضیلت موضوع ډېره ستونزمنه ده چې د تاریخ په اوږدو کې د ټولو لویانو په ځانگړي ډول د ښځو او سړیو ذهن ځان ته جلب کړی.

بې شمېره کتابونه په نړۍ کې شته چې د همدې موضوع په اړه لیکل شوي دي؛ خو غوره نظر به د ارسطو وي وايي: «یوازې ښه کسان کولای شي خوشاله ژوند تېر کړي او یوازې اخلاقي کسان کولای شي ښه ووسېږي»

یوازې هغه کسان چې په خپل ژوند کې لوړ اخلاقي معیارونه لري کولای شي په رښتیا هم نېکمرغه وي او اوږد عمر ولري.

شکسپير ليکلي «د ځان په اړه سم کار کوه او په هغه وخت کې چې ته پوره باور لرې چې وروسته د هرې شپې سبا ورځ شته نو باور ولره چې بيا د چا په اړه غلط کار نه کوي.» که له ځان سره رښتيني وي له نورو سره به هم رښتيني پاتې شئ.

په وروستي تحليل کې به دا ووايو چې د شخصيت اړين عنصر- سم کار دی او لازمه ده چې هر کار په هرو شرايطو کې کوي په صداقت يې مخ ته بوځي. هر څومره چې په خپل ژوند کې سم کار وکړي، ښه او خوشاله به وي او ستاسې عمر به اوږد شي.

۲۱

پخپل ژوند کې مثبت لیدلوری ولری!

د ژوند لپاره مثبت لید لوری، تر اوسه چې ما د هر څه په اړه خبرې وکړې دا موضوع هغه څه راټولوي او د ټولو اصولو کلی پیاوړې کوي. په نړۍ کې دوه ډوله اصلي لید شته چې هر څوک یې په خپل ځان کې رامنځته کولای شي:

۱: بد فکر کول (منفي)

۲: نېک فکر کول (مثبت)

په لومړي نړۍ لید کې چې بد یا منفي نړۍ لید ورته ویل شوی، هغه لید ته وايي چې یو کس په خپله شاوخوا کې

ظلم، بي عدالتي، بد جنسه خلک، سختي او ستونزې گوري، په پايله کې منفي فکروال داسې يو فکر لري چې هغه نا جوړونکي، غوسه ناک، شک کوونکي، عيب لټوونکي او ملامت کسان دي. او د گناه له احساسه څخه په تنگ راغلي وي او همداسې د نورو په اړه هم د گناه احساس پيدا کوي چې دا کار ستاسې لپاره اصلا سم نه دی.

بل ډول نړۍ ليد نیک يا مثبت نړۍ ليد دی او دا ليد د هغو کسانو لپاره دی چې باور لري دا نړۍ يوازې د ژوند کولو لپاره ده. دا کس مني چې تل ستونزې او کړاوونه شته؛ خو بيا هم دا نړۍ د ژوند کولو لپاره غوره ده.

د نیک فکروال په هر ډول شرايطو کې او د هر کس په اړه د يوه مثبت ټکي په لټه کې وي نیک فکره باور لري چې سبا به يوه بنه ورځ وي او د ژوند تر ټولو اړينې پېښې او تجربې په راتلونکې کې پېښېږي.

مثبت فکر کوونکي تل د راتلونکې په اړه فکر کوي او موخه يې يوازې د راتلونکې په اړه وي، نه د تېر مهال په اړه او وايي: «څه چې کيږي ودې شي، نه شو کولای بدل يې کړو.» هغه کسان چې د مثبت فکر څښتنان وي موخې او برنامې لري

چې تل پر هغو باندې کار کوي. د مثبت فکر درېيمه ليوالتيا دا ده چې په تيزۍ سره د حلالرې په لټه کې وي يعنې هره ورځ هغه ستونزې چې لري يې هڅه کوي هغو ته د حل لاره پيدا کړي. د دې پر ځای چې ووايي: څه ستونزې دي؟ دا څه کار وشو؟ د حل لاره يې لټوي او خبرې کوي چې وروسته له دې بايد زه څه وکړم؟ په اخر کې دا نیک نړۍ ليد کولای شي چې تاسې خوشحاله کړي او په يوه ژوندي او موخه لرونکي کس مو بدل کړي. هر سبا ته سترگې په لار وي او دخپلو ورځو په قدر پوهېږي. په ژوند کې له خلکو تمه لري چې هېڅ وخت نا کامي نه مومي، د فکر طرز مو دا تضمينوي چې يو اوږد له خوبنيو ډک او برابر ژوند لرلای شئ. له کومو کسانو سره چې تاسې مينه لرئ هغه هم له تاسې سره مينه کوي او تاسې ته درناوی لري.

پای