



ليکوال: ډبل کارينکي  
ژباړن: ډاکټر سيف الله غريب يار



خه ډول کولای شو، چې پر نورو خپل ځان و منو!

# جاذب او اغېزمن شخصیت

پر نورو داغېز لارې چارې



څه ډول کولای شو، چې پر نورو خپل ځان ومنو!

*Aghalibrary.com*

## جاذب او اغېزناک شخصیت

[پر نورو د اغېز لارې چارې]

ليکوال: ډېل کارينګي



ژباړن: ډاکټر سيف الله غريب يار

## د کتاب ځانگړنې :

د کتاب نوم: جاذب او اغېزناک شخصیت  
 ليکوال: ډیل کارينگي  
 ژباړن: ډاکټر سيف الله غريب يار  
 خپرندوی: د ملي تحریک فرهنگي څانگه  
 د خپرندوی پرله پسې نومره: (۱۵)  
 ډيزاين/کمپوز: عبدالهادي اثر  
 چاپشمېر: ۱۰۰۰  
 چاپ وار: لومړی  
 چاپکال: ۱۳۹۳ ل



## ډالۍ

دوکتورس نورجماله فيصل ته، چې د الله تعالی ددې آیت پر مصداق [وَمَنْ أَحْبَبَهَا فَكَأَنَّمَا أَحْبَبَ النَّاسَ جَمِيعًا] یې ډېر وخت په خوست کې د ناروغ او پرهېزګرې ولي داسې خدمت کړی، لکه مور چې د خپلو اولادونو کوي او نه یوازې دا چې ناروغ ته یې د ښه کېدا درمل ورکړي؛ بلکې د غریبو او بېوزلو لاسنیوی یې هم کړی او له هغو ناروغانو یې ډېر وخت د درملو روپۍ هم نه دي اخیستي، چې اغلې ته د درملنې لپاره راتلل.

په دومره وړه ډالۍ کې به د اغلې دوکتورس نور جماله فيصل حق ادا نه شي، انسانیت ته په کړو خدمتونو یې کتابونه خبرې کېدلی شي، الله تعالی دې ورته ددې ولس د درملنې لپاره اوږد عمر ورکړي، د شفا لاس دې الله تعالی د غریبو او ناروغانو پر سرونو لکه د سیوري تلیپاتې لري.

غریب یار





## لړليك

مخ	سرليک	گڼه
۱	ذاتي سحر (اغېن)	۱
۴	موسکا	۲
۶	خوبښ خيالات	۳
۸	د نورو هم خيال وساتئ	۴
۱۰	تحريف او ستاينه	۵
۱۲	زړه رابښکونکې خبرې اترې	۶
۱۴	د کمترې احساس	۷
۱۶	د انساني فطرت ادراک	۸
۱۷	نورو ته ډاډ ورکول	۹
۱۹	سملاسي غوسه	۱۰
۲۲	د هر چا نوم زده کړئ	۱۱
۲۴	د خپل ذات اهميت	۱۲
۲۶	د نورو د غوښتنو احترام وساتئ	۱۳
۲۸	نورو ته سردردې مه جوړئ	۱۴
۲۹	د نيوکې اغېزمنه لار	۱۵
۳۱	بد مزاجي	۱۶
۳۳	د خپلې موخې پېژندل	۱۷
۳۵	د خيالونو اهميت	۱۸



۳۷	بې زړه توب	۱۹
۳۸	مور په غوسه لاسبري...	۲۰
۴۱	خپل مسولیتونه درک کړئ	۲۱
۴۶	تعصب	۲۲
۴۸	د تعصب ماهیت	۲۳
۴۹	د تعصب پیل	۲۴
۵۱	په تعصب کې انفرادي اختلافات	۲۵
۵۳	د تعصب له منځه وړل	۲۶
۵۵	ځان ته مشوره ورکول زده کړئ	۲۷
۵۸	څه ډول پر نورو اغېز وکړو	۲۸
۶۰	هغه هېر کړئ	۲۹
۶۴	هغه وزغمئ	۳۰





## د ژباړن خبرې:

## اغېزناک شخصیت

په داسې مهال مې د دغې کتاب ژباړه کوله، چې د عمر د ۲۴ کلنۍ، خوارې او سختې شپې مې د ازموینو لپاره شوگیرو لې، نه پوهېږم، چې څه ولیکم او څه ووايم؟

اروا پوهنه مې د بنوونځي له دورې خونېښده، هماغې مینې دېته اړ کړې يم، چې په اروايي لحاظ ناروغ ولس ته مې د ښه ژوند تېرولو او د تسکین ورکولو په خاطر اروايي کتابونه وژباړم، اغېزمن شخصیت، چې اوس ستاسو په لاسونو کې دی، په دې کتاب کې ټول هغه مهم موضوعات راخیستل شوي دي، چې ستاسو له شخصیت سره اړخ لگوي او د غوره او اغېزمن شخصیت جوړولو او ساتلو لارې چارې په کې ښودل شوي دي.

زموږ په ټولنه کې ډېر خلک غواړي، ځان په ټولنه کې مطرح کړي، ښه شخصیت جوړ کړي، له خلکو سره ټولنيزې اړیکې ټینګې کړي او خلک له خپل شخصیته متاثره کړي، که موږ غواړو ښه شخصیت ولرو، نو په کار ده، چې د غوره شخصیت جوړېدنې اصول او لارې چارې تعقیب کړو.



په پښتو کې دغه ډول کتابونو ته زښته ډېره اړتیا ده، ترڅو زموږ ځوان نسل د علمیت، پوهې او استعداد سره سره د یو ښه شخصیت خاوندان هم واوسي.

د دغه کتاب په ایډېټ، پروف او د چاپ تر ماشینه رسېدا پورې گران او درانه ملگري لیکوال او ژباړن ډاکټر شېر افضل فیض ډېر سترې وگاللي، دده مینې او مهربانۍ ته مې د مننې الفاظ گونگ ولاړ دي، فیض صیب دې د ژوند په هره بلا لاسبری لري او د شخصیت په اسمان دې خدای د ستورو په خپر وځلوي.

د مومند خپرندویه ټولني پر پولادي همت دې برکت وي، رښتیا چې پښتو ادب او پښتنو ته یې د زړه له کومې خدمت کړی، موږ پرې ویاړو، له وتلي او باسواده کمپوزگر او ډیزاینگر عبدالهادي اثر څخه ډېره- ډېره مننه، چې کتاب یې په پوره امانتداری سره کمپوز او ډیزاین کړی دی.

په پای کې له هغو ټولو یارانو مننه کوم، چې وخت ناوخته یې هڅولی یم، کتابونه مې لولي او ډاډ راکوي، تاسو ټول په الله تعالی گران شئ، خدای مو مه کموه، ژوندي اوسئ.

ستاسو د ټولو یار

سیف الله غریب یار

د قوس ۲۷مه، ۱۳۹۳ لمريز



خوست - د گوربزو مرمندی



## د تحریک یادښت

فرهنگي څانګه د افغانستان ملي تحریک له اساسي څانګو څخه یوه ده. د دې څانګې دنده داده چې هېوادوالو ته فرهنگي خدمات وړاندې او ګټور فرهنگي کارونه ترسره کړي. د تاریخي، ملي، کلتوري ورځو او تاریخي او ملي شخصیتونو نمانځل د دې څانګې نورې دندې دي.

د هېواد د لیکوالو د علمي، دیني، روزنیزو او معلوماتي اثارو چاپ هم د دې څانګې له اساسي دندو څخه ګڼل کېږي. له هغې ورځې راهیسې چې تحریک خپل عملي فعالیتونه پیل کړي دي، نو دې څانګې هم ورسره سم خپل فعالیتونه چټک کړي دي. تاریخي ورځې یې نمانځلي، تاریخي واپونو ته یې لوحې جوړې کړي. علمي سیمینارونه او ورکشاپونه یې جوړ کړي دي.

د تحریک دې څانګې د تحریک د عمومي هدفونو په رڼا کې وپتېيله چې په یوځایي ډول (شل عنوانه) کتابونه چاپ کړي. په دې اثارو کې اکثره دیني او علمي اثار شامل دي چې درنو هېوادوالو ته یې وړاندې کوي.

دا اثر (جاذب او اغېزناک شخصیت) چې ستاسو په لاس کې دی، بناغلي (ډاکټر سیف الله غریبیار) ژباړلی او د همدغو شلو عنوانو اثارو له جملې څخه دی. هیله ده درانه لوستونکي ترې ښه ګټه پورته کړي. تحریک خپلو هېوادوالو ته ډاډ ورکوي چې په راتلونکي کې به هم خپلو دې ډول هڅو ته دوام ورکړي.

د هېواد د فرهنگ د بډاینې په هیله

په درناوي

د افغانستان ملي تحریک

فرهنگي څانګه



## ذاتي سحر (اغېزا)

ذاتي سحر يا اغېز د هغو ټولو مثبتو او غوره ځانگړنو ټولگه ده، چې په ټولنه کې ډېر لوړ مقام لري، يانې د هر چا خوبېږي او په هر چا په مثبت ډول اغېز کولی شي.

ډېر خلک با استعداد او بنايسته نه وي، خو که هغوی په خپل ذات کې کشش او جاذبيت ولري، نو په هر ځای او هرڅه کې د منلو وړ وي، د هر چا په زړونو کې ځای نيسي او هرڅوک يې خوبسوي، ډېر خلک بيا په فطري ډول دا ځانگړنه لري، چې په هر محفل کې د خلکو له درنښت او مينې سره مخېږي او د هر چا مينه پرې راځي.

تاسو له ځان سره فکر وکړئ، چې په تاسو کې دا مثبت ځانگړنه شتون لري، يا نه...؟ يا له نورو سره په ناسته پاسته کې د خلکو خوبېږئ او که کرکه درځني کوي؟

ډېر خلک بنکلا او ذاتي سحر يا اغېز يو شي بولي، خو دا سمه نه ده، ځکه بنکلا يو شی دی او ذاتي سحر بل شی! تاسو به ډېر کسان ليدلي وي، چې هغوی يو ځانگړی کشش او جاذبيت لري او هر چاته د منلو وړ وي، خو سره له دې دوی دومره سپين رنگه، بنايسته او خوش



اندامه نه وي.

که وگورو، نو مالومه به شي، چې ډېر خلک په ټوليز ډول د نورو ظاهري قد و قامت ته گوري، د ظاهري بڼکلا، لباس، وپښتانو او نورو ځنې يې اغېزمن کېږي، نو د دې اصل په پام کې نيولو سره بايد موږ په لومړي قدم کې خپل لباس ته پام وکړو.

همېشه بايد د خپل وس له مخې بڼايسته او پاک لباس واغوندو او دې ته ډېر پام وکړو، چې لباس مو ډېر خيرن او چټل مالوم نه شي. د گرمۍ په موسم کې بايد خپلو کاليو ته ځانگړی پام واړوو، ځکه د گرمۍ په موسم کې د انسان بدن ډېره خوله کوي، چې له امله يې دکاليو غاړې او لستونې ډېر خيرن کېږي او په يو محفل يا له چا سره په ناسته ولاړه کښې نه بڼکارو، که په دې موسم کې مو سپک عطرونه، باډي اسپری او نورې بڼې خوشبویۍ وکاروو، نو دا کار به نه يوازې زموږ؛ بلکې د نورو لپاره هم په زړه پورې تمام شي.

همدا شان بايد د خپلو خپليو او بوتانو خيال ساتل هم ډېر اړين دي، بايد هڅه وکړو، چې ډېر خيرن والي ته يې پرېږدو او هر سهار يې بايد پالش کړو.

د بدن د پاکوالي لپاره غسل (لامبل) ډېر اړين دي، په ورځ کې بايد لږ تر لږه دوه ځلې ولامو او دوه ځلې خپل غاښونه برش کړو.

که تاسو سگريټه، پان يا نصوار کاروئ، نو په دې صورت کې لا ډېر د خپلې خولې پاکوالي ته پام واړوئ، ځکه دا توکي د انسان خوله بدبويه کوي او ستاسو په شخصيت منفي اغېزې کوي.

د سر وپښتان همېشه پاک ساتئ او په منظم ډول يې ږمنځوئ، د



پښو او لاسونو نوکان په خپل وخت پرې کوئ او د پاکوالي یې  
ځانکړی خیال ساتئ.

دا ټولې خبرې مې ځکه وکړې، چې زموږ بدن هم یوه بېله ژبه لري،  
زموږ د ناستې - پاستې انداز، زموږ د خبرو او غږېدا انداز، زموږ د  
خندا او موسکا انداز... دا ټول زموږ د شخصیتونو ترجماني کوي، یا  
په بله وینا زموږ بدن زموږ د مزاج څرگندونه کوي.

کله چې زموږ مزاج او طبیعت سم وي، نو زموږ په څېره کې به د ډاډ  
او نورانیت ډېوې بلې وي او ناسم مزاج ولرو، نو په مخ کې به کرکه،  
وېره او وحشت لیدل کېږي.



## موسکا

ستاسو د پرمختګ او برياليتوب راز په موسکا کې دی، که تاسو خپلو نږدې او زړه ته در تېرو ملګرو ته پام وکړئ، چې هغوی ستاسو پر وړاندې موسک - موسک کېږي او مينه در سره شريکوي، نو ستاسو د زړه په ژورو کې ډېر ځای نيسي او ډېر ترې اغېزمن کېږئ. خلک چې کله موسکا کوي، نو له خپل اصلي عمر څخه کم ليدای شي، يانې که زار په وي، ځوان ليدای شي او که ځوان وي، تنکی ځوان. دا اصل تاسو په خپله وازمايئ، نو په ښه شان به درته مالومه شي. موسکا په تاسو کې ډاډ او باور رامینځته کوي او کله تاسو موسک ياستئ، نو په ښه شان سره احساسوئ، چې په تاسو کې ډاډ او باور ډېرېږي، يانې په داخلي ډاډمنتيا او سکون کې مو ډېروالی راولي.

موسکا د انسان د جسمي غړو (اعضاو) لپاره هم ګټوره ده، په دې سره مو بدني روغتيا ډېرېږي او له بېلا بېلو اروايي او جسمي ناروغيو ژغورل کېږي.

که تاسو په ستونزمن کار کې يا هره بده پېښه کې خپلې شونې





موسکې ساتئ، نو درپېښې ستونزې مو په خپله هوارېږي، ځکه موسکا د پېښو پر وړاندې ډاډه درکوي، مبارزې ته مو تياروي او ددې ځواک درېښي، چې در پېښه ستونزه په خورا لږ وخت کې حل کړي، نو څومره ژر چې کېږي، ځانونه له موسکا سره عادت کړي او په يو حالت کې هم موسکا مه هېږوي.



## خوبن خیالات

هغه شخص چې خپه خیالات لري، ذاتي سحر نه لري او نه ترې خوګ اغېزمنېږي.

خپه خیالات او د انسان ذاتي سحر دوه بېلې او متضادې ځانګړنې دي، چې هیڅکله په خپلو کې یوځایوالی نه شي کولی. د خیالاتو خوبن ساتنه کوم ستونزمن کار نه دی، تاسو کولی شئ، په خپل ذهن کې همېشه مثبت او خوبن خیالات وساتئ، خو لږ څه تمرین ته مو اړتیا ده.

هڅه وکړئ، چې هیڅ په خپل ذهن کې ناوړه او بدرنګو خیالاتو ته ځای ورنه کړئ، که تاسو په ژور ډول فکر وکړ، نو درته مالومه به شي، چې هر شی دوه مخونه لري، یو روڼ مخ او بل یې ښايي تیاره وي.

موږ باید همېشه د کایناتو ننداره وکړو، خوبني په کې ولټوو، خوبني ترې ترلاسه کړو، طبیعي ښکلا درک کړو او نړۍ ته همېشه په ښکلي نظر وګورو، چې په دې سره به ډېر ژر د شیانو د تیاره مخونو له اغېزو وژغورل شو، ددې لپاره اړینه ده، چې موږ د همېشه لپاره په خپلو ذهنونو کې رايه او ښکلي خیالات وساتو، روښانه مخونه وګورو



او له تیارو مخونو نظر چپ کړو.

له ژوند څخه د خوند اخیستلو او له بېځایه اندېښنو څخه د خلاصون لپاره تر ټولو غوره لاره چار دا ده، چې موږ باید د هرې معاملي او چارې لپاره د روښانه مخونو د لټون هڅه وکړو.

په ناخوښه (نا مساعدو) حالاتو کې په کور د کېناستلو، نهیلیو او یا د ژوند له ورځنیو چارو څخه د لاس پر سر کېدو لپاره کومه اړتیا نه شته، په داسې حالاتو کې باید موږ همپشه د ژوند په روښانه اړخونو (مخونو) فکر وکړو او رایاد یې کړو.

که تاسو دا تمرین ترسره کړئ او بیا بیا مو تکرار کړئ، نو وبه گورئ، چې په دې سره ستاسو حوصله، هوډ او جذباتو کې څومره توان پیدا کېږي او تاسو ته به ددې ځواک درکېږي، چې د مایوسی یا نهیلی پرځای مخکې - مخکې قدمونه واخلي او خپل ذاتي جد و جهد ته دوام ورکړئ.

انسان د فطرت یو عجیبه مخلوق دی، ځکه ډېر ژر نعمتونه هېروي، خو مصیبتونه یې بیا د ژوند تر پایه په یاد وي، بنایي همدا لامل وي، چې انسانان د خپل ژوند ډېره برخه په اندېښنو او خپگانوونو کې تېروي.

که تاسو دا خوی لري، ژر تر ژره یې پرېږدئ او له ځان سره کلکه وعده وکړئ، چې په راتلونکي کې به د خپلو نعمتونو او نېکمرغيو شمېر کوئ، په دې سره ستاسو په ذهن کې خوښ خیالات روزل کېږي، وده کوي او ستاسو په ذاتي سحر (اغېز) کې بې کچې ډېروالی راولي.



## د نورو هم خیال و ساتئ

تاسو به په خپل ورځني ژوند کې خو - خو ځلې تجربه کړې وي، چې کوم خلک پروا نه ساتي، څومره ترې خپه کېږئ او څومره گيلې مو ترې کېږي، نو پر همدې اساس که تاسو غواړئ، په ځان کې يو کشش او جاذبه رامینځته کړئ او د نورو د خوښې وړ وگرځئ، نو د نورو خیال و ساتئ.

تاسو د يوې شېبې لپاره په خپل زړه لاس کېږدئ او فکر وکړئ، چې کله مو هم د نورو د احساساتو، جذبو، ارامتيا، سوکالۍ او خوشحالی- خیال ساتلی دی؟!

که تاسو د نورو احساسات و ستایل، هغوی به ستاسو احساسات و ستايي او ډېر ژر به يې په زړونو کې ځای پيدا کړي.

په ټوليز ډول د پخوانيو خوښو پرېښودل او د نوو خوښو خپلول يو ستونزمن کار دی، بنایي چې دا کار په لومړيو کې ستاسو لپاره ډېر ستونزمن وليدای شي، خو تاسو ترې مه وېرېږئ او مه ترې په شا کېږئ، سر له ننه له خپل زړه سره کلکه وعده وکړئ، چې نور به هره نوې ورځ يو داسې کار ترسره کوئ، چې هغه به د ځان ښودنې او



ریاکاری نه پاک وي، که تاسو همدې عمل ته دوام ورکړ، نو بالاخره به مو د ښو کارونو ترسره کول خوی وگرځي او ډېر خلکو ته به په خیر تمام شی.

په دې عمل سره ستاسو د ذات درنښت هم ډېرېږي او په خلکو کې به ورځ تربلې په مثبت ډول اغېز تیتوئ، یانې په ډېر لږ وخت کې به د ډېرو خلکو په زړونو کې ځای ونیسئ.

تاسو باید همېشه د خپلو ګاونډیانو، خپلوانو، ملګرو او همزولو سره د خیر په کارونو کې مرسته وکړئ، څومره چې تاسو د نورو لاسنیوی کوئ، همدومره به ستاسو ذات د نورو لپاره اغېزمن شي.

څه ډول چې تاسو حساس یاستئ، همداسې نور هم دي، څه ډول چې د ځان په اړه ښه نظر لرئ، همداسې یې نورو ته هم لرئ، څه ډول چې ځان ته ښه ورځ غواړئ، همداسې یې نورو ته هم وغواړئ.

د نورو له سپکاوي ډډه وکړئ او هیچا ته په سپک او ټیټ نظر مه ګورئ، د بحث او مباحثې پرمهال یوازې پر دې ټینګار مه کوئ، چې فتحه به همېشه ستاسو وي، د نظرونو د اختلاف په صورت کې هیچاته سپک او تریخ ځواب مه ورکوئ.

په یاد ولرئ، چې اخلاص، مینه، بې غرضي، صله رحمي او مېړانه د انسان په ذات کې یوه نړۍ مثبت اغېز راولی او په انسان کې دا ټولې غوره ځانګړنې هغه مهال رامینځته کېږي، چې کله یې انسان ځانګړی پام وساتي.



## تحریف او ستاینه

ایا تاسو د نورو خلکو غوره او مثبتې ځانگړنې یا مثبتې کارنامې ستایلي دي؟ ډاډ مو ورکړی دی، یا ستاسو په ذات کې دا مېړنی خوی شته؟

د یو پراخه زړه لرونکي شخص په توگه د نورو له ستاینې او تشویب سره ځانونه بلد کړئ، که په تاسو کې د نورو د تشویق او سالم ډاډ خوی وي، یا نور د هغوی د بنو او غوره کارونو په ترسره کېدو سره ستایئ، نو بیا په رښتیا سره د یو جادويي اغېز لرونکي شخصیت درلودونکي یاستئ او په هر چا گران یاستئ.

په نړۍ کې خلک دې اصل ته ډېر اهمیت ورکوي، چې نور یې د غوره کړنو ستاینه وکړي، ډاډ ورکړئ او په دې برخه کې ورسره مرسته وکړئ.

تاسو باید ځان ته هغه موقع ریاډې کړئ، چې کله نورو خلکو ستاسو کره وړه، کارنامې او هڅې ستایلي، تاسو رښتیا ووايئ، چې هغه مهال مو څومره د ډاډ، پرځان باوري او خوښۍ احساس کاوه او څومره به خپل ژوند، بریا او پرمختگ ته ژمن شوي یاستئ، نو له دې



مالومولی شو، چې زموږ خپلوان، د کورنۍ غړي، ملګري او د ټولني د هرې طبقې افراد زموږ تشويق، ستايني او مينې ته لېواله او منتظر دي، موږ بايد په هر حالت کې د نورو مثبتې کړنې، بسکلي کارنامې او نوښتګر اعمال وستايو، چې په همدې سره زموږ شخصیت د نورو په نظر کې دروند او اغېزمن کېږي.



## زړه رانېکونکې خبرې اترې

يوه بڼځه که هرڅومره بڼکلی قد و قامت، بڼایسته سترگې، دنگه غاړه، د زرکو قدمونه او په اصطلاح سمه د چين بڼاپېری وي، خو چې هغه بېخي خاموشه او چوپ چاپ ناسته وي، نو بڼایي خپل مېړه ورسره ډېر ژر په جنجاله واوري او په زړه کې يې ورسره د مينې کچه رالږېږي.

همدا مثال د نورو خلکو لپاره هم صدق کوي، يانې که څوک هرڅومره غوره والی ولري، خو چې په هر ځای او هر محفل کې گم سم ناست وي، ډېر ژر به دملگرو د کمښت احساس وکړي، ځکه دا ډول ځانگړنه د جاذبيت، کشش او زړه رانېکون له پلوه ډېره کمزورې ښودل شوې ده، چې دا ډول کسان له ذاتي اغېز ځنې بېخي محروم ښودل شوي دي.

په هر ځای او هر چېرته چې نور خلک خبرې کوي، په خبرو کې ورسره شريک شئ، که تاسو ته په کې د خبرو اړتيا نه وه، بيا د هغوی خبرې بڼې په مينه او لېوالتيا سره واوری.

تل هڅه وکړئ، چې کله څوک په يوه موضوع بحث کوي، نو تاسو





يې خبرې په ډېره مينه او لېوالتيا سره اورئ، کله کله ترې مناسبې او اړونده پوښتنې هم کوئ، چې دا پوښتنې مو له يوې خوا د هغو له خوا په سم ډول ځوابېدلی شي او له بلې خوا ستاسو په مالوماتو کې ډېروالی راولي.

د پوښتنو ترڅنگ د هغوی خبرې او بحث هم ستايئ او ورسره بدرگه کوئ يې.



## د کمتری احساس

د کمتری (د ځان ټیټ گڼلو) احساس د انسان په ژوند ژور او منفي اغېز غورځوي او د ژوند له خوند یې په بشپړ ډول محروموي. د کمتری نکته په هر چا کې له ورايه بنکاري، که مور د خپل شاو خوا خلکو ته په ځیر سره پام وکړو، نو په روښانه ډول به د هغوی له خبرو اترو، حرکتونو، کړو وړو او نورو... کې د کمزوری (ځان ټیټ گڼلو) نکته پیدا کړو.

په ډېر تکلیف سره غږېدل، په ډېر لوړ او از غږېدل، د درس په دوران کې چیغې او بېخایه غوسه، په مخاطب شخص د خپل علمیت د رعب د غورځولو هڅه او داسې نور حرکتونه ټول د کمتری د احساس بېلا بېل شکلونه دي.

د اړتیا ډېره عاجزي او یوازېتوب هم ددې سلسلې یوه کړۍ ده، په دې حرکتونو کې انسان په ذهني او شعوري ډول واک نه لري؛ بلکې دا ټول په لا شعوري ډور ترسره کوي او یوازینی موخه یې دا وي، چې د خپل شاوخوا خلکو څخه خپلې ذاتي نیمگړتیاوې پټې کړي. د کمتری احساس په اصل کې د ناسم (منفي) فکر پایله ده، ددې



احساس بنسټ له کوچنیوالي ایښودل کېږي، که موږ ماشومان د ماشومتوب پر مهال ډېر حقیروو، بېخایه غوسې پرې کوو او په وړو وړو نیمگړتیاوو یې له حده ډېر رټو، نو بالاخره په کې د نهیلی او کمتری احساس پیدا کېږي، چې همدا احساس به ورسره د ژوند تر پایه ملگری وي.

داسې کسان په خپل ځان باور نه لري، لویو لویو کارونو ته یې زړه نه کېږي او نه یې لاس ورځي، تل په وېره کې وي او په خپل ژوند کې یوازې له دوو شیانو سره بلدتیا لري، چې هغه وېره او ماتې ده.

د کمتری د احساس د له مینځه وړلو لپاره باید هر انسان په پوره ډاډ او باور سره د ژوند مبارزې ته ور ودانگي، سختیو، ستونزو او کړاوونو ته غېږه ورکړي او د ماتو (شکستونو) سره سره باید خپل جد و جهد او مبارزه ژوندی وساتي، چې بالاخره یې دا ناوړه احساس له مینځه ځي او بریالیتوب ته به رسېږي.

موږ باید په عارضی شکست سره له خپلې مبارزې لاس وانه خلو، ځکه همدا عارضی شکست بیا زموږ د پرمختگ او بریا په لاره کې خنډ کېږي او ژوند مو له لویې ماتې سره مخ کوي.

موږ باید د ژوند په هر ډگر کې د یو فعال لوبغاړي په څېر ولوبېږو، عارضی ماتې و منو، خو وېره ترې ونه کړو، تل باید په خپل ذهن مثبت او خوښ خیالات وساتو، په خپل ذات باور وکړو، د بریا او پرمختگ په اړه فکر وکړو، ځکه همدا فکر مو د بریالیتوب سبب گرځي.

که تاسو په خپل دننه کې د کمتری احساس له مینځه یووړ، نو په دې سره به ستاسو په شخصیت کې یو بېل غوره والی او کشش



رامینخته شي.



## د انساني فطرت ادراک

همدردی او مفاهمت د انسان په ذاتي سحر (اغېز) کې دوه اړین عناصر دي، که تاسو په ژوره توګه اروا پوهنه ولوسته، نو هله به ددې دوه ټکو په اهمیت او ارزښت پوی شئ.

د اروا پوهنې له مطالعې ځنې موخه دا ده، چې تاسو لومړی په کې د ځان روحيات پېژنئ او بیا د نورو ارواوې څېړئ، په دې سره د خلکو بېلا بېلو حرکتونه، کره وړه او خویونه مالومولی شئ او مرسته ورسره کولی شئ.

که تاسو په رښتیا سره د انسان فطرت درک کړ، نو بیا زه په ډاډ سره ویلی شم، چې بیا به هیڅ د نورو په ناوړه حرکتونو یا کړو وړو څپه نه شئ او پر هغوی به د نیوکو پرځای دا ښه وګڼئ، چې مرسته ورسره وکړئ او ارواوې یې ورسمې کړئ.



## نورو ته ډاډ ورکول

په نړۍ کې هر کس دا غواړي، چې نور یې په ښه نوم یاد کړي، یا یې په اړه ښکلي خیالات ولري، که تاسو ددې تمه یا غوښتنه لرئ، نو لومړی بیا داسې وکړئ، چې د خپل وس مطابق له نورو سره مینه، خوښي او زړه راښکون شریک کړئ، هغو ته ډاډ ورکړئ، ویې ستایئ، که دا مو وکړل، نو هغوی هم ستاسو خواته میلان پیدا کوي او ستاسو په اړه به مثبت فکر لري.

ستاسو د سالم ډاډ د نورو په ارواوو او استقلال کې پیاوړتیا راځي او خپلو موخو ته په اسانۍ سره رسېدلی شي.

مور باید په دې کلک باور ولرو، چې زموږ هڅې او کوښښونه هیڅکله بېخایه نه ځي، خو د هڅو د پیاوړتیا او تحرک لپاره د نورو سالم ډاډ او ستاینې ته هم له حده ډېره اړتیا لرو.

سالم ډاډ د ټولو بریاوو مور ده او ټول پرمختګونه د سالم ډاډ په پایله کې رامینځته شوی دی، سالم ډاډ دی، چې د سرک پر سر اخبار پلورونکي هلک نه یې یو لوی شتمن جوړ کړی او له کمزورو او سپکو خلکو څخه یې درانده او پهلوانان جوړ کړي دي.



سالم ډاډ د لکونو انسانانو په ژوند کې انقلاب راوستی، په تپي زړونو يې پټۍ لگولې او ميليونونه انسانان يې له برباديو، تباھيو او ځانونو ځنې ژغورلي دي.

چاته په سالم ډاډ ورکولو سره ستاسو کوم لگښت نه راځي، يوازې لږ وخت درځخه نيسي او لږ پام درځنې غواړي، خو ښايي په دې لږ وخت او لږ پام سره د يو چا په ژوند کې په مثبت او ژور ډول سره بدلون راولي.

ماشومان او نوي (تنکي) ځوانان ډېر ژر خپل همت بايلي، نو ځکه مور ته په کار دي، چې هغوی ته په بېلا بېلو لارو چارو سره ډاډ ورکړو، مرسته ورسره وکړو، خو هغوی په خپل ذات باوري شي او مخکې لاړ شي.

که تاسو د دفتر مسوول يا مشر ياستی، نو هڅه وکړئ، چې خپلو مزدورانو او کارکوونکو ته د هغوی په چارو کې ډاډ ورکړئ، ويې ستايئ، چې په دې سره هغوی خپلې ورسپارل شوي چارې په خلاص زړه او ټول پام سره سرته رسوي.

که تاسو پوځي افسر ياستی، نو خپل عسکر وستايئ، ډاډ ورکړئ، چې په دې سره هغوی د دښمن پر وړاندې زړور کېږي او بل ستاسو له ذات ځنې په مثبت ډول اغېزمنېږي.

که ستاسو په ذات کې کشش لرونکی څرنگوالی او جاذبيت وي، نو په هر ځای او هر محفل کې به ستايل کېږئ او هر څوک به مو زړه له کومې احترام ساتي.



## سملاسي غوسه

په وړو وړو خبرو غوسه کول د یوې وپروونکې ناروغۍ مثال لري، په دې ناوړه خوی سره ستاسو ذاتي سحر (اغېز) له مینځه ځي، شخصیت مو ورسره سپکېږي، په اروايي او بدني لحاظ درته ډېر زیان اړوي او له نورو سره مو په دوستانه اړیکو او صمیمیت کې لږوالی راولي.

په سملاسي غوسه کېدو څه ډول واکمنېدلې شو؟ د بېلگې په توګه تاسو له خپلو څلورو ملګرو سره یوځای له ښار نه د خپل کور پر لور روان یاستئ، خو له رسېدو وړاندې خپل کوچني ورور ته زنگ وهئ، چې مېلمانه راسره دي، حجره سمه کړه، له چایو ورته ووايه او نور.

خو کله چې له خپلو ملګرو سره یوځای کور ته رسېږئ، نو کوچني ورور مو حجره نه وي سمه کړې، یانې کټونه او مېزونه په کې اخوا دېخوا پراته وي، بالښتونه او توشکې هم په خپل ځای نه وي ایښودل شوي، پر مېزونو ګردونه پراته وي، نو په دې حالت کې تاسو څه کوئ؟! که تاسو سمدلاسه کور ته ننوځئ او په خپل ورور راباندې کوئ، نو ښايي چې چيغې او سورې مو تر مېلمنو راوړسېږي، چې دا





ډېر نامناسب کار دی او باید هیڅکله د مېلمنو پر وړاندې داسې ناوړه حرکتونه ترسره نه شي، ښه به دا وي، چې تاسو د سملاسي غوسې پرځای دا فکر وکړئ، چې آخر ولې داسې وشول؟ ښايي ستاسو ورور به بل کوم اړین کار پسې وتی وي، ښايي ستاسو زنگ يې له ياده وتی وي، ځکه له تاسو هم ډېر شيان له ياده وځي، گنې فکر وکړئ، چې کله ما بنام مهال کورته راځئ، نو څومره شيان درځينې له ياده وتي وي؟ نو په دې حالت کې له مثبت فکر څخه کار واخلي، مېلمنو ته په مينه مخ ورواړوئ، وځاندي او په ډېره صميمانه لهجه ورته ووايئ، چې ښايي زما له کوچني ورور ځنې د حجرې صفايي هېره شوې وي او... په دې کار سره مو نه مېلمان خپه کېږي، نه ورته ستاسو غرور ماتېږي او هم به له بېځايه غوسې او ناوړه حرکتونو ځنې ژغورل شوي وي، خو که تاسو سملاسي غوسه شوي، کنځل او بد رد مو پيل کړ، هم به مو مېلمان خپه وي، هم به مو شخصيت بدرنگ شي او هم به...

زيار و باسئ، چې پورتنۍ بېلگه د ژوند په ټولو چارو کې عملي کړئ، همدا لاره چاره يا اصل مو د بېځايه غوسې مخه نيسي او دروندوالی درېښي.

ځينې کسان ډېر آرام او يخ مزاج لري، خو که بيا هم د اخبار لوستلو، ډوډۍ خوړلو يا بل کار پر مهال ورته زنگ راشي، نو ډېر غوسه کېږي، که په دې وخت کې يې زنگ اوچت کړ، نو په خبرو کې يې هم د غوسې او کرکې نښې ليدل کېږي، که فکر وکړو، نو موږ ټولو ته د شپې د خوب پر مهال، د غسل پر مهال يا د يوه په زړه پورې فلم، ناول يا نورو پر مهال راته د ټيليفون زنگ راځي، موږ بايد د زنگ د



اورېدلو پرمهال یوازې یوه شېبه دا فکر وکړو، چې آخر چا به په دې وخت کې راته زنگ وهلې وي؟ د کومې اړتیا له مخې به یې راته زنگ وهلې وي، زما په فکر پلانی صیب به وي او د پلانی کار په اړه به یې راته زنگ وهلې وي او زه باید خامخا په پوره مینه او حوصلې سره ځواب ورکړم.

په دې کار سره ستاسو په خبرو کې پوره خوږوالی او جاذبیت رامینځته کېږي او تاسو ته یې هم گټه رسېږي، په همدې ډول تاسو د هر کار لپاره همداسې تگلاره غوره کړئ، خو څو ځلې یې تمرین کړئ او له نورو سره یې په خپل ورځني ژوند کې تکرار کړئ، چې په دې سره به ستاسو په مزاج کې ډېر غوره والی رامینځته شي او د نورو په زړونو کې به ډېر ځای ونیسی.



## د هر چا نوم زده کړئ

هر انسان په نړۍ کې د نورو انسانانو په پرتله د خپل نوم سره ډېره مینه لري.

د هر چا نوم یادوئ او په احترام سره یې ورته اخلئ، که تاسې د چا نوم هېرئ، ناسم یې لیکئ، یا یې ورته په ناسم ډول اخلئ، نو دا به ستاسو تر ټولو ستر زیان وي.

د نړۍ ستر شتمن ریوکارینګي دا پالیسي لرله، چې هغه به د خپلو شخصي او سوداګرو ملګرو نومونه په ښه شان سره یادول او په ډېر احترام سره به یې پرې رابلل، هغه به ویل، چې زما د پرمختګ او پر نورو د اغېز لامل مې همدا د نومونو یادول او په ښه شان سره د دوی رابلل دي، هغه د خورا ډېرو کسانو نومونه په یاد و او په دې به یې ویاړ کاوه او دلیل به یې دا و، چې تر اوسه مې په کارخانو او شرکتونو کې کار کوونکو په لاریونونو لاس نه دی پورې کړی.

خلک له خپلو نومونو سره مینه لري او هڅه کوي، چې په ډېر قیمت سره خپل نومونه تر ډېره ژوندي وساتي، له نن نه سل کاله وړاندې به د امریکا او اروپا شتمنو او معتبرو خلکو هغو لیکوالو ته



ډېره شتمني وربښله، چې په خپلو کتابونو او لیکنو به یې د دوی نومونه راوستل.

د خلکو د خوښۍ او د هغوی د زړونو د لاسته راوړلو تر ټولو گټوره او اغېزمنه لاره چار د هغوی د نومونو د یادولو صلاحیت دی، خو په افسوس سره، چې په مورې تاسو کې ډېر شمېر خلک له دې ارزښتمن اصل څخه بې خبره دي.

که له مورې سره یو نابنده شخص خبرې اترې پیل کړي، ځان راوپېژني، خو له رخصتېدو وروسته یې بیا زموږ له ذهن نه د هغه نوم وتی وي.

د نوم یادول په سیاسي، دنده بیزو او ټولنیزو اړیکو کې ډېر مهم رول لري او د دې کار لپاره زموږ قربانۍ ته اړتیا ده، ځکه ایمرسن وایي، چې نېکۍ له قربانیو پیدا کېږي.

نو که غواړئ، چې شخصیت مو دروند او د نورو د خوښې وړ وگرځي او د خلکو د زړونو په ژورو کې ځای ونیسئ، نو د خلکو نومونه یاد کړئ او پوره احترام ورته ولرئ، ځکه هر چاته تر ټولو خوږ اواز د هغه د نوم اخیستل دي.



## د خپل ذات اهمیت

په انساني اړیکو کې یو ډېر مهم او پیاوړی قانون شته، که موږ په رښتیا سره دا قانون ومانه او عمل مو پرې وکړي، نو هیڅکله به د نهیلیو، خپگانو او ناډاډمنتیاوو ښکار نه شو.

دا قانون زموږ په اغېز او درنښت کې ډېروالی راولي او ټولنې ته مو د یو ښایسته او باوري شخص په توګه ورپېژني.

تر ټولو غوره خوښې داده، چې ددې قانون منل زموږ د ملګرو په ډېر ښه او د خوښو یو په لاسته راوړلو کې غوره رول لوبوي، په دې سره زموږ شخصیت په مثبت ډول اغېزمنېږي، خو که څوک ددې قانون پر خلاف عمل ترسره کوي، په پرله پسې ډول به په مصیبتونو او کړاوونو اخته کېږي.

دا قانون دا دی، چې خپل ذات ته هر وخت اهمیت ورکوي او په درنه سترګه ورته ګوري.

نامتو اروا پوه پروفیسر جان ډیوس وايي، دا د انساني فطرت تر ټولو ستره او بنسټیزه غوښتنه ده او هر څوک باید خپل ذات ته پوره پوره اهمیت ورکړي.



خپل ذات ته اهميت ورکول د انساني فطرت تر ټولو ژور اصل دی او په دې اصل کې تر ټولو ډېره اړتيا تعريف او ستاينې ته ده، دا اصل د انسان فطري غوښتنه ده، همدې غوښتنې موږ له ځناورو ځنې غوره او اشرف مږخولي يو او همدا غوښتنه د تهذيب او تمدن د پرمختگ لامل ده.

فلسفيانو له زرگونو کلونو راهيسې د انساني اړيکو اړوند قياسونه وړاندې کړي دي او دا ټول قياسونه له يوې نظريې سرچينه اخلي، دا نظريه، چې څومره نوې ده، هغومره پخوانۍ هم ده، له نن نه درې زره کاله مخکې (زرتشت) دا اصول د ايران اتش پرستو ته ورزده کړي و، سلگونه کاله وړاندې کنفيوشس په چين کې دا اصول وړاندې کړي و، خو دا ټول مبلغين يوازې دا درس ورکوي، چې:

(خپل ذات ته اهميت ورکړئ، له نورو سره داسې کړه وږه ترسره کړئ، څه ډول يې چې تاسو د ځان لپاره له نورو تمه لرئ.)

موږ بايد له نورو خلکو سره خوښي شريکه کړو، مينه ورسره شريکه کړو، موږ بايد د خپل ځان په غوره والي اعتراف وکړو او دا احساس کړو، چې موږ په دې واره دنيا کې غوره شخصيت لرو.

په دې سره تاسو خپل ځان ته دوکه نه ورکوئ، خو تاسې د تشويق او ستاينې غوښتنه لرئ او له خپلو ملگرو هم دا تمه لرئ، چې هغوی مو غوره کارنامې د زړه له کومې وستايي، خو ددې لپاره موږ بايد په دې اصولو هم عمل وکړو، چې نورو ته هم هغه څه ورکړو، چې د څه چې موږ ترې تمه لرو.



## د نورو د غوښتنو احترام و ساتئ

په نړۍ کې هر څوک دا غواړي، چې ورځني کارونه دده په خوښه ترسره شي، په مشورو او پرېکړو يې عمل وشي، غوښتنې يې پوره يا ومنل شي، خو که تاسو په زوره پر نورو خلکو خپل نامشروع نظريات منئ، نو په دې سره مو ذاتي اغېز بربادېږي او د شخصيت اغېز مو هم لږوي.

هيڅوک د هيچا امرانه اورېدل نه خوښوي او مور ټول هغه څه خوښوو، چې زموږ د خوښې وړ وي او په خپل اختيار يې ترسره کوو. مور ټول د خپلو نظرياتو منونکي يو او وغواړو، چې نور خلک هم له مور څخه زموږ د غوښتنو، هيلو او خيالاتو په اړه وپوښتني. له نن نه سلگونه کاله وړاندې يوه چينايي فيلسوف (لازوي) څه ښه ويلې و، چې بحريا سمندر ځکه د ډېرو سيندونو او لويو ويالو څخه خپل باج اخلي، چې هغه له هغو څخه په ښکتنۍ سطحه کې بهېږي او د خپلې عاجزۍ له مخې په ټولو سيندونو حکومت کوي. همدا شان هغه خلک هم چې متوضع او عاجزانه مزاجونه لري، د نورو خلکو په پرتله ډېر منلي او جاذب شخصيتونه لري، ځکه دوی له



نورو خلکو څخه شاته درومي او هيڅ په خپلو زړونو کې د لويی او تکبر احساس نه لري.

داسې خلک هيڅکله نورو ته زيان نه اړوي، همدا لامل دی، چې هيڅوک ورسره په زړونو کې کينه او حسد نه گرځوي او ټول ورسره مينه لري.

که تاسو غواړئ، چې خلک د حسد پرځای مينه درسره وکړي، نو له نورو خلکو مشورې وغواړئ، د هغوی د نظرونو احترام وساتئ، چې په دې سره به هغوی ټول ستاسو تر شا روان وي او درنښت به مو کوي.





## نورو ته سردردی مه جوړوئ

هڅه وکړئ، چې په هرڅه؛ بلکې په هر کار کې نورو ته د سردردی لامل جوړ نه شی، نورو ته سردردی جوړول یا مزاحمت کول د انسان ذاتي اغېز په بشپړ ډول معیوبوي او شخص په خپل شاو خوا (ټولنه) کې ډېر ټیټوي.

له مزاحمت کوونکي شخص ځنې هر څوک کرکه لري، منډې ترې وهي او ټولو خلکو ته کم عقله او سپک لیدای شي.

تاسو باید نورو ته د مزاحمت پرځای دا ښه وگڼئ، چې مینه روسره شریکه کړئ، په ساړه سینه هر کار ته ورمخکې شی او په ځان کې د ښه سریتوب ټولې لوړې ځانگړنې پیدا کړئ.



## د نیوکی اغېزمنه لار

دا ډېره غوره ده، چې پر نورو هیڅ نیوکه ونه کړئ، ځکه په دې سره ستاسو شخصیت ته ډېره صدمه رسېږي او په منفي ډول یې اغېزمنوي.

دا فطري خبره ده، چې هیڅوک هم پر ځان د نورو خلکو نیوکی نه خوښوي، خو که تاسو په نورو نیوکه کول غواړئ، ښه به دا وي چې په خپله نیوکه (تنقید) کې لږ څه خواره ورگډه کړئ، چې په دې سره له یوې خوا ستاسو شخصیت ساتل کېږي او له بلې خوا په دویم شخص دومره بده نه لگېږي او په آسانی سره اصلاح کېږي.

د امریکا مشهور صنعت کار چارلس شواب یوه غرمه خپلې د فولاد جوړونې کارخانې ته لاړ، گوري چې څو تنه کار کوونکي (نوکران) یې سگریټ څکوي، حال دا چې دوی ته پر مخامخ دېوال یو ستر بینر هم راڅرېډلی و، چې پرې لیکل شوي و: (د کارخانې په داخل کې سگریټ مه څکوئ).

چارلس شواب ددې پرځای چې کار کوونکو ته بد رد ووايي، ویې رټي، یا ورته ووايي، چې تاسو ته په مخامخ دېوال د سگریټو د



ممانعت بینر راڅرېدلی، څه رانده یاستی، چې بیا هم د کارخانې په داخل کې سگریټ څکوی؟ په ډېر ډاډ د هغوی خواته ورغی او هر کار کوونکي ته یې له خپل جیب څخه یو یو سگریټ ورکړ او په ډېره خوږه لهجه یې ورته وویل، چې تاسو ورته بېرون ووځئ او هلته یې په خوند خوند وڅکئ.

کار کوونکي په دې پوهېدل، چې په کارخانه کې سگریټ کارول د کارخانې د اصولو خلاف عمل دی، خو چارلس شواب ددې پرځای چې هغوی ورتي، لایې د دوی درنښت وساته، له هغې ورځې وروسته بیا هیڅ کار کوونکي دا جرئت ونه کړ، چې په کارخانه کې دننه سگریټ وڅکي او د چارلس شواب له شخصیت څنې هم په بشپړ ډول اغېزمن شول.

تاسو هم که پر چا نیوکه کول غواړئ، لومړی یې نښکنيې ورته بیان کړئ، ځکه هغوی د خپلو نښکنيو له اورېدو وروسته ناخوښې خبرې هم په ډېره مینه اوري او د ځان د اصلاح خواته به پام کوي.



## بد مزاجي

خپل د شاوخوا خکو ته پام وکړئ، تاسو به د ژوند په هره برخه کې بې شمېره بد مزاجه او ناخوښه خلک ووينئ، چې وجودونه (شتون) به يې خپلو او پرديو ته د يو لوی مصیبت په څېر وي.

دا ډېره پرځای وينا ده، چې د بد مزاجۍ له کبله د ورېښمو په څېر نوم زړونه هم کلکېږي، يو بد مزاجه او بد اخلاقه انسان، که هرڅومره ښايسته قد و قامت ولري، خو مثال به يې د هغه ماني په څېر وي، چې له بېرون به ډېره ښايسته او رنگينه جوړه شوې وي، خو په داخل (دنده) کې به يې ډېرانونه پراته وي.

دا ډېر روښانه حقيقت دی، چې بد مزاجه او بد اخلاقه کسان خپل هم پردي کوي، خو ددې په خلاف نېک اخلاقه کسان پردي هم خپلوي او هر څوک ورسره مينه ساتي.

بد اخلاقي د يوې وپروونکې او ساري ناروغۍ مثال لري، چې سمدلاسه له يوه څخه و بل ته لېږدېږي، که غواړئ، چې پر نورو مو اغېز ډېر شي او د هر چا د خوښې وړ وگرځئ، نو له هيچا سره ناوړه اخلاق مه کوئ، ناوړو خويونو ته په خپل دنده کې ځای مه ورکوئ او



که خدای مه کړه داسې خویونه لرئ، چې هغه په ټولنه کې درد وپروي  
نو د سالم او پرله پسې تمرین په وسیله یې له ځانه لرې کړئ، ځکه چې  
ډېر خویونه مور د تمرین په سیله خپلولی او لرې کولی شو.  
ناوړه خویونه زموږ شخصیت بربادوي او ذاتي اغېزمو په بشپړ  
ډول سره له مینځه وړي.



## د خپلې موخې پېژندل

په ژوند کې د موخې پېژندل او د هغې د لاسته راوړنې لپاره هڅه کول ستاسو په بريالیتوب او هم د شخصیت په جوړونه، جاذبيت او اغېزمنتوب کې مهم رول لري.

که تاسو موخه وپېژندله، نو له تاسو به یو انسان جوړ شي، ستاسو کره وړه آن ټولې ورځنۍ لارې چارې به بدلون وکړي او د خلکو په زړونو کې به ستاسو اغېز او اهمیت دوه برابره ډېر شي، ځکه د موخې پېژندلو په حالت کې بیا تاسو د تېر په څېر خپل وخت بېخایه نه مصرفوئ او اوس یې په ارزښت پوه شوي یاستئ.

کوم شخص چې په خپلو کارونو کې بوخت وي او هم د خپلو کارونو په اړه سنجیده وي، نو هرڅوک به یې عزت او درناوی کوي، چې په دې سره یې په خپله شخصیت په مثبت ډول اغېزمنېږي.

ډېر وخت موږ ته دا پته نه وي، چې موږ څه کوو، یا د څه شي په اړه فکر کوو او تر ټولو مهمه خو یې لا دا ده، چې موږ فکر کوو، چې گني موږ د خپلو ارادو ځنې خبر یاستو، خو موږ ته دا نه وي مالومه، چې خپلو دې ارادو ته عملي جامه ورواغونډو.



کله چې زه له چا سره د هغه د موخې په اړه بحث کوم، نوزه په دې شک کې لوېږم، چې بنایي کومه تېروتنه ترسره کوم، ځکه چې ډېر خلک د خپل ژوند د موخو په اړه خبر نه دي او نه یې پېژني او آن ځینو خلکو ته خو د خپل ژوند د تېرولو پوهه هم نه وي.

کله چې زه په دې اړه له یو چا سره غږېږم، نو یوې ایرانونکې پایلې ته رسېږم، بنایي تاسو زما په دې خبره باور ونه کړئ، خو دا یو حقیقت دی، چې ډېرو خلکو به تردې دمه د خپلو موخو په اړه هېڅ فکر هم نه وي کړی.

زه په دې عقیده یم، چې تاسو به هم زما په شان دا ډېر خلک پېژنئ، که تاسو په خپلو ملگرو کې له یوه وپوښتنئ، چې ستا په ژوند کې تر ټولو ډېره غوښتنه د (کوم شي د لاسته راوړنې) څه شي لرئ؟ نو وبه گورئ، چې هغه به ددې پوښتنې د ځوابولو لپاره له ډېر ځنډ څخه کار واخلي.

له دې بحث څخه زما موخه دا ده، چې تاسو هڅه وکړئ، چې په خپل ژوند کې د ځان لپاره موخې وټاکئ، بیا یې د لاسته راوړلو لپاره په منظم او پرله پسې ډول کار وکړئ، موخې مو د ځان لپاره په منظم شکل په یوه کاغذ ولیکئ او ترڅنګ یې دا هم ولیکئ، چې کله او څه ډول به یې ترلاسه کوئ.



## د خیالاتو اهمیت

خلک په سم ډول د خپلو خیالاتو پر اهمیت نه پوهېږي او نه ورته د ارزښت په سترګه ګوري.

کله چې تاسو خیالاتو ته اهمیت ورکړئ، له خپلو خیالاتو مو په مثبت ډول کار واخیست، یا تاسو په خپل ذهن کې د یوه شي انځور ویست، نو ځینې خلک به فکر وکړي، چې تاسو ګڼې په یو احمقانه عمل لګیا یاستئ، خو دا خبره ناسمه او بې بنسټه ده.

دا سمه خبره ده، چې که تاسو د راتلونکي په اړه ناوړه فکر کوئ، بېخایه او منفي خیالات په خپل ذهن کې ځایوئ، خپګان کوئ، نو تاسو به خامخا په هضمي او د زړه پر ناروغیو اخته کېږئ، ناوړه خیالات او ناوړه افکار د انسان اروا او بدن دواړه هلاکوي او مخکې له وخته یې زړوي او یا یې بې وخته مړینې ته سپاري، خو که تاسو رغوونکي او مثبت خیالات لرئ، د سترو سترو بریاوو په اړه فکر کوئ، لوړو موخو ته د رسېدو په اړه فکر کوئ، د غوره ناولونو، پېښو او کیسو په اړه فکر کوئ، نو ټول سم خیالات دي، چې دا ډول خیالات مو بیا اروا تازه کوي، سکون وربښي او په ذهني او بدني





لحاظ سره مو پیاوړي کوي.

له دې وړاندې چې تاسو شعر ولیکئ، یو ښه تصویر ورته په خپل ذهن کې جوړوئ، د ناول لیکلو وړاندې لومړی ورته د ښې سوژې او داستان په اړه فکر کوئ، چې دا ټول تصورات زموږ ژوند تشکیلوي او موږ پر همدې تصوراتو ژوندي یو.

د انجینرۍ په برخه کې تر ټولو سترې کارنامې، نوي نوي ایجادات، مالومات... ټول لومړی زموږ په ذهن کې راغلي او موږ یې په اړه فکر کړی.

په یاد ولرئ، چې خیالات یا زموږ ژوند جوړوي او یا یې بربادوي، خو ددې دواړو پرېکړه زموږ په لاسونو کې ده، یانې که زموږ خیالات مثبت وي، نو ژوند به مو جوړوي او که خدای مه کړه منفي خیالات ولرو، نو ژوند به مو د بربادۍ کندی ته تېله کوي.



## بې زړه توب

بې زړه توب د ملگرتيا آن د ژوند په لاره کې تر ټولو ستر دېوال دی، کوم خلک چې بې زړه دي، د نورو د خوښې وړ نه ګرځي او نه يې په شخصيت کې اغېز او کشش پروت وي.

د بې زړه توب له امله د ورځني ژوند لارې چارې په سمه توګه نه شي سمبالولې، دوی همپشه کمزوري وي، ځکه چې تل په خپل دننه کې کمزوري او کمترې احساسوي، چې د همدې کمترې له امله به په ټول ژوند کې د بریا او پرمختګ مخ ونه ويني.

که موږ له خپل دننه څخه د بې زړه توب حس له مينځه يووړو، نو په هماغه شېبه به د اراموالي او ډاډمنتيا احساس وکړو او زموږ پرځان باور به ثابت او غښتلی پاتې شي.

که موږ په ډاډ او باور سره د ژوند په ميدان کې قدم کېښود، نو په موږ کې به د ډېرو سترو سترو کارونو د ترسره کولو توان پيدا شي، نور خلک به هم پر زموږ باور وکړي او موږ به د يو وړ کس په توګه په خپله ټولنه کې ژوند کولو ته ادامه ورکړای شو.



## مور په غوسه لاسبري کېدای شو؟

او به دا پوښتنه خامخا پیدا کېږي، چې آیا مور پر غوسه واکمنېدلای شو، که نه؟

د نن سبا به پرمختللي دور کې د انسان پر اروايي ځانگړنو او خويونو ډېرې ازموينې او څېړنې ترسره شوي دي او مالومه شوې ده، چې انسان په خپلو ډېرو اروايي خويونو واک پیدا کولی شي او له ډېرو ناوړه خويونو څخه پاک او خوږ ژوند ته دوام ورکولی شي.

غوسه هم یو اروايي تشوش، اروايي اختلال یا اروايي خوی دی، چې مور کولای شو د تمريناتو له لارې پرې واک پیدا کړو او د تل لپاره یې له ځانه وشړو، خو بیا هم باید یاده کړو، چې دې ته زموږ د کونښن او عملي اقداماتو ته اړتیا ده.

د غوسې د سرولو لپاره یوه تر ټولو غوره او پرځای لاره چاره زموږ زغم دی، هر چاته په کار ده، چې په خپل دننه کې د زغم ځواک پیدا کړي، په خپل دننه کې جذباتي موازنه وساتي.

کونښن وکړئ، چې په هره خبره اور وانه خلی، د هرې خبرې ښه او بد اړخ په سم ډول سنجوئ او په نورمالو مغزو سره پرې پرېکړه کوئ.



غوسه زموږ اروا او بدن په ډېر ناوړه ډول زيانمنوي، بېلا بېلو ناروغيو ته مو سپاري، زموږ په دننه کې انساني جوهر (مينه) له مينځه وړي او په ټولنيز ډول مو د يو کمزوري انسان په توگه پېژني.

د غوسې يو بل ستر زيان دا دی، چې زموږ د مثبت والي ماده کمزورې کوي او منفي ځانگړنو ته مو لېواله کوي او دې ته مو هڅوي، چې منفي کارونه ترسره کړو.

تاسو کولای شئ، په غوسه واک پيدا کړئ او لکه دمخه مو چې ياده کړه، تر ټولو وړاندې په ځان کې د زغم حس وروزي او بل هيڅکله د نورو په وړو وړو خبرو مه خپه کېږئ، که تاسو وړې وړې خبرې ځان ته لويې نه کړئ، نو ورو ورو به په تاسو کې يو توان پيدا کړي، تردې چې بيا به هيڅکله په يو خارجي تحريک سره نه عصباني کېږئ او په سره سينه به د هرې موضوع حل و فصل گورئ.

کله چې تاسو له يوې ناخوښې پېښې يا خبرې سره مخ کېږئ، نو ددې پر ځای چې بېخايه غوسه کوئ، ښه خبره دا ده، چې څو دقيقې نوموړې پېښه يا ناخوښه خبره تجزيه کړئ او وگورئ، چې نوموړې پېښه په دې ارزې، چې تاسو له ځانه دومره عصبانيت په کې وښيي او خپله بدني توان په کې ضايع کړئ؟ که چېرې خبره دومره نه وه، نو په سملاسي ډول هغه له ذهن وباسئ او آرام ورکړئ، که کومه خبره د اهميت وړ وه، نو هغه بيا په سرو مغزو سره حل کړئ، ددې پر ځای چې تاسو خپل توان په منفي عمل (غوسه) لگوئ، په مثبت عمل (د حل کولو په لاره) يې ولگوئ، چې مثبتې پايلې ته ورسېږئ.

دا ډېره اړينه ده، چې د ډېر عصبانيت يا غوسې په حالت کې کوم



ارپين كار ترسره نه كړئ، د غوسې پر مهال كوم مجلس يا د يوه ملگري خواته مه ځئ، تر هغې چې ستاسو ماغزه په بشپړ ډول بيخ شوی نه وي، يوازې په يو ارام ځای کې پاتې شئ او اوږدې اوږدې ساه گانې واخلي. که د غوسې په حالت کې په سملاسي ډول د لانجې په حل فکر نه شئ راتولولی، نو غوره دا ده، چې كوم بل جسماني كار پيل كړئ، په دې كار سره ستاسو پام او توان په بله اوږي او شونې ده، په خپله غوسه واک پيدا كړئ.

د غوسې په حالت کې کوبښښ کوئ، چې ذهني سکون ترلاسه کړئ، خپل دماغ له چټلو خيالونو پاک کړئ او هيڅ ناوړه فکر ته وخت مه ورکوئ، چې ستاسو په ذهن کې ځای ونیسي.

که چېرې له كوم داسې حالت سره مخ شوی، چې د هغې حل په خپله نه شئ ايستلای او تاسو په پرله پسې ډول تحريکوي، يانې غوسه کوي مو، نو هڅه وکړئ، چې د يوه نږدې ملگري په مرسته د خپلې مسئلې حل پيدا كړئ، په دې كار سره مو نه يوازې دا چې مسئله حل كېږي؛ بلكې ذهن مو هم اراموالی کوي.

د غوسې په حالت کې ښه خبره دا ده، چې کتاب مطالعه کړئ او يا په يوه خوندي كار کې ځان بوخت كړئ، يا ليكل پيل كړئ، چې په دې سره د غوسې شدت په ډېره كچه را كمېدلی شي.

د غوسې د له مينځه وړلو بله غوره لاره چار دا ده، چې په كوم ځای کې تاسو غوسه شوي ياستئ، هغه ځای پرېږدئ او كوم بل ځای ته لاړ شئ، په دې لارې چارې سره ستاسو پام له غوسه کوونکي حالت څخه په بله اوږي، په جذباتو واک پيدا کوئ او ډېر ژر مو نورمالوي.



## خپل مسوولیتونه درک کړئ

تاسو چې په خپل ژوند کې څه ډول مقام لرئ، یا څه ډول یاستئ، دا هرڅه تاسو په خپله ترسره او مسوول یې یوازې تاسو یاستئ. ستاسو نننۍ ژوند ستاسو د تېرو خیالاتو او عمل پایله ده، ستاسو خیالات او احساسات ستاسو په واک کې دی، څه ډول کار ترې اخلئ، پرېکړه یې هم په خپله ترسره کړئ.

تاسو چې څه ډول سوچ یا فکر لرئ، خو مسوول یې تاسو یاستئ، د بریالیو او ناکامو خلکو ترمنځ بنسټیز توپیر دا دی، چې بریالی خلک د خپلو عملونو او پایلو مسوولیت په خپله مني او په خپله بیا او ناکامۍ کې سل سلنه مسوولیت په غاړه اخلي.

د مسوولیت منل یا مسوولیت ته غاړه ایښودل د بریا لومړنی او اړین شرط دی، فکر وکړ، چې که تاسو د ځان لپاره ناوړه حالات رامینځته کولای شئ، همدا ښه حالات هم رامینځته کولی شئ، ناکام خلک خپلو مسوولیتونو ته غاړه نه ږدي او په اصطلاح نه یې مني، دوی تل د خپلو ناکامیو او بدو حالاتو پرې نورو پراوږو اچوي، خو دېته مو باید پام وي، چې پر نورو خلکو په تور لگولو او پلمو جوړولو



کې هم مهارت نه لري او بریا ته په کې نه رسېږي.  
تاسو په خپل ژوند کې په درېیو شیانو بشپړ واک لرئ:

۱. خیالات.

۲. تصورات.

۳. عمل (کړه وړه).

تاسو د همدې درېیو شیانو په کارولو سره یا ژوند په بنایسته ډول جوړوئ او یا یې پرې د هلاکت کندی ته غورځوئ، خو پرېکړه یې ستاسو په لاسونو کې ده.

د یوې څېړنې له مخې په ډاگه شوې وه، چې په ناکامو کسانو کې ۹۹ سلنه هغه ول، چې هغوی خپلو مسوولیتونو ته په سم ډول وفادار نه وو، بلکې د خپلو ناکامیو مسوولیت یې د نورو خلکو پر اوږو اچاوه.

د دویمې څېړنې له مخې مالومه شوې وه، چې ۹۴ سلنه ناکامۍ د هغو خلکو په وسیله رامینځته شوې وې، چې هغوی د هر کار لپاره پلمې او بهانې لټولې، نو ځکه که تاسو غواړئ، بریالیتوب ترلاسه کړئ او د اغېزمنو شخصیتونو څښتنان او سټی، کونښن وکړئ، چې په نورو نیوکه ونه کړئ، دا کار یوازې ستاسو ارزښتناک وخت ضایع کوي او کومه بله گټه په لاس نه درځي.

که ستاسو لپاره اوسني حالات یا د ژوند شرایط سم نه وي، نو پر نورو د نیوکې پرځای به ښه دا وي، چې د خپلو حالاتو د سمولو په اړه فکر وکړئ او په دې برخه کې زیار وباسئ.

د حالاتو د بدلولو لپاره ځان ته بدلون ورکړئ او که غواړئ، د ځان



لپاره سم شرایط برابر کړئ، نو لومړی ځان سم کړئ او د ځان له سمولو وروسته بیا په دې برخه کې اقدام وکړئ.

په یاد ولرئ، چې تر هغې به د خپل ژوند ناوړه حالات سم نه کړئ، خو پورې مو چې لومړی په خپل ځان (ذات) کې سموالی او غوره والی نه وي راوستی او خپل مسوولیتونه درک نه کړئ.

یوازې د یوې لمحې لپاره فکر وکړئ، چې ستاسو ژوند په اوسني حالت کې څه ډول دی؟

تاسو په کوم حالت کې قرار لرئ؟ بريالي یاست او که ناکام؟ خوښ یاست او که ناخوښه؟ شتمن یئ او که غریب؟ په هر لحاظ چې په هر حالت کې وی، ذمه وار یې څوک دی؟ په خپل زړه لاس کېږدئ او همدا پوښتنې ترې وکړئ.

بیا هم باید یاده کړم، چې بريالي خلک د خپلو کړنو مسوولیتونه درک کوي، هغوی په دې باور لري، چې هرڅه ورپېښېږي، یا په کوم حالت کې قرار لري، مسوول یې په خپله دی، نه نور خلک.

که تاسو غواړئ، په ټولنه کې د یو اغېزمن او بريالي شخص په توګه خپل ژوند ته دوام ورکړئ، نو د خپلې ناکامۍ پرې په بل مه اچوئ، د ناکامو او نا اهلو کسانو په څېر پلمې مه جوړوئ، بلکې د برياليو خلکو په شان سل په سله مسوولیت په خپله غاړه واخلي او له ځان سره ووايئ، چې:

موږ چې څه ډول یو، یا په کوم حالت کې قرار لرو، مسوولیت یې زموږ پر غاړه دی.

کله چې تاسو مسوولیت ومانه، نو په خپل ځان کې به د پخوا په





پرتله د پېر بنه والی او غوره والی احساس کړی، ستاسې ذهني څرنگوالی به په مثبت ډول بدلون ومومي.

الله تعالی تاسو ته ستاسو د غوره والي او بریا لپاره بې شمېره وړتیاوې درکړي دي، تاسو ته په کار ده، چې خپلې دا وړتیاوې وپېژنئ او د ځان د مثبت والي په لاره کې ترې کار واخلي.

دا ښکاره خبره ده، چې نور خلک ستاسو وړتیاوې نه شي کارولی او دا وړتیاوې یوازې یو فرد کارولی شي، چې هغه تاسو یاستی.

انسان یوازې ژوند کولو ته نه دی پیدا شوی، بلکې هغه ته د ژوند تېرولو لپاره یو لړ مسوولیتونه هم ورسپارل شوي دي، انسان باید د خپل ژوند په هدف پوه وي او د خپل ژوند د بنه والي او غوره والي په اړه فکر وکړي.

انسان باید خپل ژوند له خپلې خوښې سره سم جوړ کړي، ستاسو پر وړاندې د ټاکنې چانس شته، خو ژوند چانس نه دی، بلکې انتخاب (ټاکنه) ده، دا به تاسو په خپله انتخابوئ، چې د ځان لپاره څه ډول ژوند برابر کړئ، کوم حالات رامینځته کوئ، خوښ او که ناخوښه، بریالي او که ناکام؟

انسان ته الله تعالی ددې ځواک ورکړی دی، چې هرڅه وغواړي کولی یې شي او تاسو چې د څه په اړه فکر کوئ، هماغسې به جوړېږئ هم.

دا پرېکړه ستاسو په لاسونو کې ده، چې تاسو د خپل ژوند په اړه څه ډول فکر کوئ، دا فکر ستاسو په واک کې دی او تاسو به یې کنټرولوئ، همدا تاسو د خپل نن او خپلې راتلونکې مسوول یاست او



په خپله به د ژوند حالات بدلوي، دا سمه ده، چې تاسو خپل ژوند نه شئ بدلولى او هيڅوک هم دا کار نه شي کولى، خو په خپله راتلونکې په بشپړ ډول واک لرئ، هغه د ځان لپاره سمه جوړه کړئ. په لنډ ډول بايد ووايم، کله چې تاسو خپل مسووليت وپېژانده، نو ستاسو اروايي څرنگوالى هم ورسره بدلون کوي، ستاسو فکر او عمل به په مثبت ډول بدلون وکړي او بيا به تاسو د خپلو سمو حالاتو په اړه فکر کوئ او دې فکر ته به د عمل جامه وراغوندي او لرې نه ده، چې ډېر ژر به په ټولنه کې د يو اغېزمن او بريالي شخص په توگه خپل ژوند ته دوام ورکړئ.



## تعصب

دا نن، چې نړۍ د وینو او اورو نو په مینځ کې گېره ده، دا نن چې هره ورځ زرگونه انسانان په ډېرې بېرحمۍ او وحشت سره وژل کېږي، یو عمده لامل یې تعصب دی.

تعصب بېلا بېل ډولونه او لاملونه لري، خو له ټولو وړاندې به ښه خبره دا وي، چې په خپله تعصب وپېژنو.

تعصب په ټولنیزه اروا پوهنه کې یوه ډېره اړینه موضوع ده، چې له کبله یې په ټولنه کې غیر معمولي حالاتونه، ستړیاوې، خپگانونه او نور رامینځته کېږي او تر ټولو بده خویې دا ده، چې د خلکو ترمینځ خپلمنځي یووالی او انساني مینه په بشپړ ډول له مینځه وړي.

تعصب د ټولني یو ډول کشمکش ته هم ویل کېږي، چې په بېلا بېلو ډلو، طبقو، فرقو او قومونو کې شته.

کله چې د یوې ډلې گټې د بلې ډلې په وسیله زیانمنې شي، یا په کې څه ستونزې رامینځته کړي، نو یو لړ پېچلي څرنگوالي رامینځته کوي، چې بالاخره د جنگ و جدل او شخړو لامل گرځي.

هره ډله د داسې موقع په لټه کې وي، چې له مقابلې ډلې څخه خپل



انتقام واخلي او يا ورته زیان ورواړوي، همدا لامل دی، چې په دوی کې د تعصب جذبه هم پراختیا کوي.

نن سبا تعصب هم د پخوا په پرتله نوې رنگونه راوړي دي او په بېلا بېلو ډولونو سره یې موږ د ټولني او په لویه کچه د هېوادونو ترمینځ درک کولی شو، چې د ژوند په ټولو چارو کې یې په څرگند ډول بېلگې موندلی شو.

د بېلگې په توګه د یوې سیمې افسر به د نورو سیمو په پرتله د خپلې سیمې خلکو ته ترجیح ورکوي، یو چارواکی به ددې کونښنې کوي، چې په ټولو مهمو چوکيو کې خپل خلک ځای پر ځای کړي، ددې لپاره چې ټول اختیارات په خپل واک کې واخلي او زموږ تاسو په سیمو کې خلک خپلې کورنۍ (ذات یا نسل) تر نورو لوړې ګڼي، چې دا هم د تعصب ځینې شکلونه دي.



## د تعصب ماهیت

تعصب تل زموږ په خوښو او ناخوښو کې پیدا کېږي، ځینې وخت موږ دې پوښتنې ته په ځواب ورکولو کې پاتې راځو، چې یو شی ولې خوښو؟ یا که د هغه د ناخوښوالي په اړه رانه وپوښتل شي هم ځواب نه ورته لرو، چې دا په خپله د تعصب یو ساده شکل دی.

تعصب دا مانا لري، چې موږ د یو شي یا یو چا په اړه څه ډول نظر لرو، خو دا نظر مو د ډېر وخت لپاره منفي یانې د هغه شي او یا چا په اړه چې نظر لرو، خلاف نظر به لرو.

د تعصب یو بنسټیز لامل دا دی، چې هر شخص یو بېل چاپېریال لري او د هغه اړتیاوې، غوښتنې او هیلې هم د نورو مختلفې وي، په دې صورت کې په نورو د څه نظر لرل یوه فطري خبره ده.

موږ که ښه خوښو لرو یا بد، خو بد خوښو نه مو باید چې بدل کړو او ښه خوښو نه په ځان کې وروزو، چې په همدې لاره چاره زموږ په ټولنیز کشمکش کې ډېر بدلون راتللی شي.



## د تعصب پیل

تعصب پیدا یښتی دی که اکتسابي؟ دې پوښتنې ته تردې مهاله ټولو ارواپوهانو په یوه خوله ځواب نه دی ورکړی، خو ډېری په دې عقیده دي، چې دا یوه اکتسابي جذبه ده او په کوچنیانو کې (له پیدا یښته) د تعصب ماده شتون نه لري او که وي؛ وي، نو بېلا بېل صورتونه لري او اغېزې یې هم بېلې او جلا دي، خو څه ډول چې ماشوم ورو ورو لویږي، نو د هغه په تجربو کې دا ناوړه جذبه هم تشکیل کوي.

په هر صورت تعصب یوه فطري ځانگړنه نه ده، بلکې دا یو ټولنیز عمل دی او لاملونه یې هم له ټولنې پیدا کېږي، د بېلگې په توگه په کوچنیانو کې نسلي تعصب له سره شتون نه لري او د هر نسل له ماشومانو سره زړه رانېکون ښيي، خو چې کله لویږي، هغو ته د خپلو کورنیو د غړو له خوا ورنسودل کېږي، چې د نورو قبیلو بېلوالی وکړي او د بېلوالی اصل په دوی کې د تعصب مبدا گڼل کېږي.

همدا شان په قبیلو کې چې کوم توپیر تر سترگو کېږي، هغه د تعصب لامل نه دی، بلکې پایله ده، شونې ده، ځینې قبیلې تر یوه



وخته یوځای ژوند وکړي او په مینځ کې یې توپیر معلوم نه شي، خو کله چې یوه قبيله دا فکر وکړي، چې د دوی ترمینځ باید نور انفرادیت پای ته ورسېږي، نو هغه په خپلو لارو چارو سره د بېلوالي هڅه پیل کوي، خو هغه خپل فرهنگ ژوندی وساتي.

د لباس، ژبې، استوګنې، کره وړه او نورو له کبله موږ دوه قبیلې یوه له بلې سره توپیر ولای شو، تور و سپین خلک هم په خپلو کې یو له بل سره لوبې او نور کولای شي، ترهغې چې دوی ته د خپلو رنگونو احساس نه وي شوی.

په یاد ولرئ، چې څوک له موږ نه، نه دی، له هغو نه د کرکې یا نفرت احساس ناسم دی، ځکه موږ ځینې وخت پر ديو خلکو ته هم ښه راغلاست وایو، دا سمه ده، چې د نورو راتلل موږ ترهغې زغملی شو، چې په سم ډول راسره وخت تېروي او کله چې له خپل حده پښې وباسي، بیا زموږ د کرکې وړ ګرځي، د مثال په توګه که انګرېزان د تجارت په پلمه زموږ سیمې ته راځي، موږ ورته ښه راغلاست وای، خو کوم چې زموږ ملي حاکمیت، ژبې او مذهب ته په سپک نظر ګوري، یا زموږ د سیمې د نیولو فکر لري، نو بیا په دې صورت کې له هغو سره کرکه کول زموږ طبیعي حق دی.

د تعصب په پیدا کولو کې د تجربې پرځای رویه ډېر اغېز لري، له هندو، امریکایي او انګرېز څخه زموږ کرکه د هغو پایله ده.

فرهنگي اثرات هم په دې برخه کې اړین رول لوبوي، لکه څه ډول چې د نږدیکت په لحاظ سره موږ مسلمانانو ته لومړی مقام ورکوو، دا اړینه نه ده، چې چېرته او کوم ځای کې ژوند کوي.



## په تعصب کې انفرادي اختلافات

د تعصب اچولو یا رامینځته کولو له نظره دوه ډوله خلک شته:

۱. ډېر معتصب خلک.

۲. اعتدال خوښوونکي او سوله خوښوونکي.

اعتدال خوښووننه او د زغم د برداشت توان هم د بېلا بېلو لاملونو په نظر کې نیولو سره مطالعه کېږي.

کوم خلک چې په ټولنه کې د محرومۍ او نهیلي احساس لري او یا رټل شوي دي، هغوی د خپلې ماتې او رټل کېدو لامل نور خلک بولي، پر همدې بنسټ له نورو د کسات او انتقام اخیستلو جذبه لري او پر کمزورو او بېوزلو خلکو ظلمونه کوي، تردې چې ژوند ته یې گواښ پېښېږي.

ځینې وخت که پر خلکو د ظلم کولو موقع په لاس ورته شي، نو بیا خپل انتقام د نورو لارو په وسیله ترې اخلي، هغوی پسې ناوړه افواهاټ خپروي، بدرنگې او ازې پسې خپروي، په سپکه ژبه یې یادوي او تل د هغو د بې عزته کولو په هڅه کې وي

خو په هر صورت هر انسان په بېلا بېلو شکلونو سره د تعصب جذبه





بنکاره کوي او ځينې خو ځان ته د وس مطابق زيان هم اړوي، خو هڅه کوي، چې د نورو پر وړاندې معتصب پاتې شي او نوموړې جذبه ځواکمنه وساتي.



## د تعصب له مینځه وړل

څوک چې تعصب کوي، یا تعصب ته لمن وهي، په ذهني توګه تر بلوغت نه دي رسېدلي، یا ذهن یې ډېر کمزوری وي، دا ځکه چې څوک په ذهني او احساساتي ډول پوځوالی ونه لري، نو شونې ده، چې په خپل دننه کې د تعصب ناوړه جذبه له مینځه یوسي.

هڅه وکړئ، چې په ځان کې د زغم وړتیا پیدا کړئ، د نورو د نیوکو پر وړاندې له زغم څخه کار واخلي، که تاسو خپلې غلطۍ درک کړې او نورو ته مو په ښه نظر وکتل، نو په خپله به ستاسو په دننه کې د تعصب جذبه سره شي.

د تعصب د له مینځه وړلو لپاره په داخلي او نړیواله کچه د بېلا بېلو ټولنو جوړولو ته اړتیا ده، د دا ډول ټولنو په سر کې باید سپېڅلي او انسان دوسته انسانان قرار ولري، دا ډول کسان باید په هېڅ صورت کې له مذهبي، قومي، ژبني، کولتوري او نورو په برخه کې له انسانانو سره تضاد ونه لري او داسې پروګرامونه وړاندې کړي، چې په خلکو کې د مینې، خواخوږۍ او انسان دوستۍ جذبه پیدا او پیاوړې شي.



په دې برخه کې تر ټولو بنسټيز ټکی دا دی، چې د خلکو اړتياوې په اسانۍ سره پوره شي، يا خلکو ته داسې رناملې په کار واچول شي، چې له مخې يې اړتياوې په اسانۍ سره پوره کېږي، د خان او غريب تر مينځ توپير له مينځه يوړل شي، ټولو ته غوره موقع په لاس ورکړای شي او ټولو ته په يوه سترگه وکتل شي.

ښه زده کړه، غوره دنده، مناسب کور، ټولنيز عزت چې دا ټول د هر چا لپاره په ځانگړي ډول برابر نه کړای شي، تر هغې د تعصب له مينځه وړل ستونزمن کار دی.

په دې برخه کې د ټولنيزو او اقتصادي فاصلو رالېږل هم يو اړين گام دی، ځکه څومره چې د خلکو محروميتونه لږېږي او اړتياوې يې پوره کېږي، په هماغه کچه دا ناوړه جذبه کمېږي، خو له ټولو سره سره په دې اړه فکر کول، چې يو وخت تعصب په بشپړ ډول له مينځه ځي او په نړۍ کې به يو معتصب کس هم نه وي، بېخايه او ناسم فکر دی، ځکه تعصب زرگونه داسې شکلونه هم لري، چې تر پايه به يې په کې اغېزې ژوندۍ پاتې کېږي، خو زموږ به دا هم ډېره لويه هڅه وي، چې د خان او غريب، تور و سپين او نورو تر مينځ کرکه او تعصب له مينځه يوسو او همدا اوس يې له ځانه پيل کړو.



## خان ته مشوره ورکول زده کړئ

يو پوه وايي: (په خپل ذهن کې لوړ خيالات وروزی).  
که تاسو په خپلو لوړو خيالاتو باور پيدا کړي، نو باور وکړئ، چې  
ناشونی کار به ترسره کړئ.

موږ د خپل پرمختگ په لاره کې يا له خان سره مرسته کوو او يا  
راته په کې خنډونه ايجادوو، خو دا پرېکړه يوازې زموږ په خيالاتو  
پورې تړلې ده.

هيڅوک به تر هغې له خان سره مرسته ونه کړي اونه د بريامخ  
وگوري، خو پورې هغه په خپل خان باور ونه لري او موږ ټول چې په  
خپل ژوند ډېر څه نه شو کولای، يا يې نه شولاسته راوړلی، دا يوازې  
زموږ د باور کمښت دی.

د خپل ذهن، خپل فکر، په مثبت ډول روزل او خان ته په خپله د  
سمې مشورې ورکول په موږ کې د باور او ډاډ عنصر رامینځته کوي  
او پرمختگ ته مو هڅوي.

د بېلگې په توگه موږ غواړو د ځوانانو د ستونزو په اړه وينا وکړو  
او موږ په دې برخه کې په خپل ذهن کې کافي مواد هم لرو او ښه ليکنه



هم په کې کولی شو، خو د پرځان باور د کمښت له امله به موږ د ځوانانو په غونډه کې گډون ونه کړای شو.

موږ باید په خپله ځان ته ډاډ ورکړو او ویې ستایو، ځان ته مشوره ورکړو، چې موږ هر کار په سم ډول ترسره کولی شو، څه ډول چې نور فکر لري، هماغسې الله تعالی موږ ته فکر راکړی، چې باید په مثبت ډول ترې کار واخلو.

موږ باید د ځوانانو له غونډې مخکې ځان ته مشوره ورکړو، چې: (زه په خپل ځان باور لرم، زه په ذهني او اروايي ډول وینا کولو ته تیار یم، زه به ډېره ښه وینا وکړم، د اورېدونکو جذب به مې بېخي ډېر وي، هرڅوک به راته غوږ؛ غوږ وي، زه له وینا کولو سره مینه لرم.) دا ډېر اسان کار، دا خبرې بیا بیا خپل ځان ته ورکړئ، چې په دې سره ستاسو شته داخلي وېره کمېږي، ډاډ درکوي او ډېر په ښه شان به د ځوانانو پر وړاندې موسکې شونډې وینا وکړئ.

که تاسو د کوم کار له پیل کېدا وړاندې یوازې دا جمله چې (زه به بريالی کېږم) په خپل زړه کې بیا، بیا تکرار کړ، نو خامخا به تاسو په خپل کار کې بريالي کېږئ.

ډاکټر سمویل وايي: (تخیل عمل ته توان وربښي، په حقیقت کې د یوې خبرې د بیا، بیا تکرارولو موخه دا ده، چې دا په ذهن کې روزونکي خیال ته توان ورکوي او ځواکمنوي یې.)

په ذهن کې همېشه رغوونکو او مثبتو خیالاتو ته ځای ورکړئ، په خپله خپل ځان ته ډاډ ورکړئ او ووايئ، چې زه پرځان باور لرم.

تاسو د وړتیا او صلاحیتونو څښتنان یاستئ، تاسو کولی شئ، په



ډېر منظم او ښه شکل سره خپل مسایل حل و فصل کړي، خپل ځان ته په ټيټه سترگه مه گور او ځانونه د کمتری له احساسه ازاد کړي.

ځان د همپشه لپاره له قاره ډک، حوصله ناک، زړور او جاذب احساسوي او په خپل ذهن کې د ځان لپاره هغه تصور ساتي، چې تاسو يې په راتلونکي کې تمه لري، که تاسو خپل ځان ته د مثبتو مشورو ورکولو چل زده کړي، نو خامخا به مو ژوند له رنگینيو او خوښيو ډک وي او تل به د بریا او پرمختگ احساس لري.

کاشکې ټول خلک په دې پوه وای، چې ځان په خپله مثبتې او رغوونکې مشورې ورکړي، کوم خلک چې په دې هنر پوهېږي، هغوی يې له ژورو او هر اړخيزو گټو هم ښه خبر دي، دوی د وېرې او کمتری احساس نه لري، په خپل ځان يې پوره باور وي او د شخصیت په جوړولو کې په خپله خوښه کار اخلي.

باور وکړي، چې ستاسو دا عمل به بېخايه پایلې ونه لري، دا یو له باوره ډک او مثبت عمل دی، دا موږ ته هیلې راکوي، هیله په خپله یو رغوونکی فکر دی.



## څه ډول پر نورو اغېر وکړو؟

اوس به تاسو کتاب لوستی وي او په دې برخه کې به مو ډېر څه ترې زده کړي وي، خو لاندې جملې بیا بیا ولولئ او خوند ترې واخلي:

- د ځان د پاکوالي ډېر خیال وساتئ، کوبښښ وکړئ، چې مناسب لباس، مناسب بوتونه او او نور وکاروئ، د وېښتانو، نوکانو، غاښونو او په ټوله کې د بدن پاکوالي ته ځانگړی پام وکړئ.

- خپل ځان ومني، خپل مسوولیت وپېژنئ، ځکه د خپلې خوښۍ، خپلگان، بریان، ناکامۍ او په ټوله کې د خپل ژوند مسوولیت ستاسو پر غاړه دي.

- خپل زړه پاک وساتئ، ذهن ته مو ناوړه خیالات مه دننه باسئ، په پاک زړه او سپېڅلي وجدان سره خپلې ټولې ورځنۍ چارې سمبالوئ.

- خپله دنده په سم ډول پرته له تمبلۍ ترسره کړئ، هیڅکله په خپلو در سپارل شوو کارونو کې ځانونه کم مه راولئ.

- خپلې تېروتنې ومني، د ځان د سمون او اصلاح په فکر کې شئ، نورو ته گوته مه نیسئ او تل په دې هڅه کې شئ، چې ځان جوړ کړئ او له ځان جوړولو وروسته بیا د نورو د جوړېدو په فکر کې شئ.



- د نورو په شخصي مسایلو او شخصي سامان الاتو، لکه د یادښت کتابچه، ټلیفون، کمپیوټر او نورو کې د هغوی له اجازې پرته لاس مه وهئ.

- هیچاته د کرکې په سرته مه گورئ او هیڅوک د ځان دښمن مه تصورئ، تل له نورو سره مینه وکړئ، مرسته ورسره وکړئ او په خپل ذات کې د انسان دوستۍ حس وروزی.

- له هیچا سره په خپلو ورځنیو چارو کې له منفي رقابته کار مه اخلئ، تل د مثبت بدلون، ودې او پرمختګ په اړه فکر وکړئ او خپله انرژي په نېکو کارونو کې مصرف کړئ.

- په خپله ناسمه خبره مه کلکېږئ، د نورو خبرو ته هم غوږ ونیسئ او احترام یې وساتئ.

- هیڅکله د نورو د پرمختګ په لاره کې مزاحمت مه کوئ او هڅه وکړئ، چې ستاسو شتون د نورو لپاره د سردردۍ لامل جوړ نه شي.

- تل له نورو سره د خواخوږۍ او صله رحمۍ له مخې کار اخلئ، د هر چا د ښو کارونو ستاینه کوئ او له هر چا سره خپل زړه رابښکون او لېوالتیا وساتئ.

- خپل ذات ته اهمیت ورکړئ، په ښه سترګه ورته وگورئ، درښت یې وساتئ.

- په ذهن کې خوښ او رغوونکي خیالات وساتئ، منفي او بدرنگو خیالاتو ته په ذهن کې ځای مه ورکوئ، ځکه بدرنگ خیالات له انسانه بدرنگې کړنې رامینځته کوي.





## هغه هېر کړئ...!!!

دا لیکنه بنایي ډېره وړه وي، خو د مینځپانگې او محتوا له نظره به د یو پېر (ستر) کتاب ځواب ووایي.

زموږ ژوند په پرله پسې ډول د بدلون په حال کې دی او هره دقیقه وروسته په کې بدلون رامینځته کېږي او وخت راځي په منډه دی.

که موږ نن ډېر خوشحاله یو، بنایي گړۍ وروسته په ژور غم کې ولوېږو، یا که موږ ډېر خوشاله یو او یا خدای مه کړه، غمښت یاست، و خو دا به دا مانا ولري، چې موږ به تر پایه په همدې حالتونو کې پاتې کېږو، بلکې دا دواړه حالتونه د بدلون په حال کې دي او ژر تېرېږي.

د قدرت په تخلیق کې یو شی هم په ثبات نه شي پاتې کېدای او هر مادي شی د بدلون په حال کې دی.

که څوک په ستره ستونزه کې گېر شو، یا په واره ستونزه کې، خو ډېر ژر ترې ځان خلاصولی شي، ځکه چې دا دواړه ډوله ستونزې تېرېږي.

که ستاسو ذهن هم همدا اصل منلی وي او یا مو له ماسره پورته



یادو حقیقتونو ته غاړه ایښې وي، نو بیا په ما پسې راشئ.

راشئ، چې د ژوند په یو بل اړخ هم لږه رڼا واچوو!

تاسو پوهېږئ، چې کله کله هره یوه وړه خبره هم خپه کوي، وړې وړې پېښې مو داخلي سکون له مینځه وړي او په وېره، غم او اضطراب مو اخته کوي، خو دا هرڅه، څه شی دی...؟

ځواب یې ډېر ساده دی... فکر پرې وکړئ.

یانې دا ټولې هغه جذبې دي، چې زموږ خوښ او خوږ ژوند له زهر و ډکوي، له موږ ناکاره انسانان جوړوي او د ژوند په ډگر کې مو له منډې وهلو وباسي، یانې مغلوبوي مو.

خو که تاسو دا هم پېژنئ، نو بیا ترې ځان ولې نه ساتئ؟! داسې جذبې بیا له خپل دننه نه ولې وباسئ نه؟! له هغو سره مخه ښه ولې نه کوئ؟!

ښه به دا وي، چې دا ناوړه او منفي جذبات وپېژنئ، خپل دماغ ترې پاک کړئ، ذهن مو ترې آزاد کړئ او هېر... یې کړئ!  
خو... کله... یې هېروئ؟!

همدا اوس یې له ځان سره د هېرولو ژمنه وکړئ، بل وخت ته یې مه پرېږدئ، بلکې همدا اوس یې د تل لپاره هېرې کړئ.

داسې یې هېرې کړئ، چې بیا تر عمره دريادې نه شي، چې په همدې کار (هېرولو) کې ستاسو خونديتوب پروت دی.

که تاسو د ځان لپاره دا وړې، وړې خبرې او وړې وړې پېښې سترې کړئ، یا مو خپلې ارواوې پرې ایاسرې کړې، نو ستاسو په دماغو او ذهنونو کې به رېښې وغځوي، تسلط او واک به پرې پیدا کړي، چې



بیا په آسانی پرې نه شی برلاسي کېدلای.

بیا به دا ناوړه خیالات او احساسات په اوونیو اوونیو، بلکې په میاشتو، میاشتو ستاسو پر ذهنونو مسلط وي، خپه کوي به مو، رنځوي به مو او بالاخره به مو له ژوند ځنې بېزاره کوي.

اوس خو پوه شوی، چې دا ناوړه جذبات څومره وپروونکي اروايي قاتلان دي، نو ولې ورته په خپل دماغ کې ځای ورکوی؟ ولې یې د هېرولو فکر نه کوی؟! ولې پرې خپلې خوښۍ بربادوی؟ ولې ترې ځانونه نه ازادوی او ولې پرې د خپل عمر ارزښتناکه لمحې وژنی؟!

په یاد ولری، چې ستاسو په ژوند کې یوه لمحې هم ډېره ارزښتناکه او لوړه بیه ده، کومه لمحې چې ستاسو له لاسه ووتې، هغه درته بېرته نه راگرځي.

دا یوه لمحې د ژوند د ټولو شتمنیو او ثروتونو ارزښتمنه ده او هیڅوک به دا راته ثابتې نه کړي، چې هغه دې گنې د خپل ژوند تېره لمحې راگرځولي وي، خو بیا ولې د خپل وخت په قدر نه پوهېږئ؟

که فکر وکړئ، تاسو د خپل ژوند ارزښتمنې لمحې په ډېرې بې دردی او ډېرې بې قدری سره ضایع کوئ، ایا تاسو تر اوسه د خپلو ارزښتمنو لمحو د ارزښت احساس نه دی کړی؟

که چېرې تاسو له خپل ژوند سره مینه لرئ، که چېرې تاسو د خوښ او خوږ ژوند د تېرېدو تمه لرئ، نو ورو ورو خبرو ته په خپل ذهن کې ځای مه ورکوی.

دا غوسې، رنځونه، خپگانونه، بېځایه شکونه، ناوړه فکرونه، نهیلۍ او ناډاډمنتیاوې ټول زموږ ناوړې جذبې دي، دا هرڅه زموږ د



اروا او جسم دښمنان دي، زموږ د خوښيو او هوساينو دښمنان دي او زموږ د ژوند دښمنان دي.

د خپل ژوند خوښۍ او هوساينې مو په لوی لاس ددې جذباتو په وسيله مه قربانوي، د ژوند په ريښتوني ارزښت پوی شی او له ټولو ناوړه او منفي جذباتو سره خدای پاماني وکړئ، هغه هېر کړئ او ذهن ترې ازاد کړئ، که ستاسو ذهن ته په کومه شېبه منفي او خپه کوونکې جذبه دننه کېده، سمدلاسه يې ترې وباسئ او هېره يې کړئ.

د خپل ژوند په ارزښت پوه شی، قدر يې وکړئ او تل په دې هڅه کې شی، چې د ژوند هره شېبه درته ښکلې او له خوښيو ډکه جوړه کړئ.

منفي جذبې له ځانه وشړئ، په خپل دننه کې يې له مينځه یوسئ او هيڅکله خپل ځان د هغو تراک او تسلط لاندې مه راولئ.

ژوند ډېر ښکلی دی، د بدرنگولو هڅه يې مه کوئ!!!



## هغه وزغمئ!

مور بايد هغه وزغمو.

مور بايد له هغو سره مقابله وكړو.

په نړۍ كې د ناسميو، خپگانونو او اروايي گډوډيو خپور شوی  
جال ثانيه په ثانيه پراخوالی كوي او زموږ ارواوې را ايساروي.  
مور بايد د خپگانونو، نهيليو، رنځونو، ناډاډمنتياوو او دپته  
ورته ټولو ناخوالو سره مقابله وكړو او په ځان كې يې د زغم توان پيدا  
كړو.

زموږ په نړۍ كې ډېر ناخوښه مسایل شته، چې خپه كوونكې خبرې  
اورو، غموونكې منظرې گورو، د ژوند حالات مو د ناوړتيا لوري  
روان دي، خپگانونه او ذهني فشارونه مو ورځ تر بلې ډېرېږي.  
خو له دې سره سره به داسې لږ خلک ووينو، چې هغوی ناخوښه  
وي، يانې د ناخوښه كسانو تناسب ډېر لږ دی.

يو هيله من انسان په ډېره خوشحالی او له ولولو څخه په ډكه لهجه  
وايي: ژوند څه شی دی؟ (د يوې ډكې پيالې په شان)، خو ښايي له ده



څخه به دا ټکی له پامه وتی وي، چې په دې پیاله کې خو دانې شگې هم شته.

مارکس آریلی اس (Marcus Aurelius) په پخواني روم کې یو ډېر ذهین او هونبیار واکمن تېر شوی، په ډېرو تاریخي کتابونو کې د نوموړي د تدبر او مفکرتوب داستانونه موندل کېږي، خو لاندینی وینا یې یوه نړۍ رازونه په ځان کې رانغاړي:

(زه د نن سبا له خلکو سره ناسته پاسته لرم، چې ډېرې خبرې کوي، ډېرې احسان هېروونکې او ځان غوښتونکې ځانگړنې لري، ځان بنودونکي او جگړه مار دي، خو زه د دوی په دې ټولو ناوړه خویونو د خپګان احساس نه کوم او نه ورته حیرانېږم، ځکه د داسې یوې نړۍ په اړه مازې تصور هم نه شم کولای، چې هلته دې خلک نه وي.)

اوس موږ باید د ناخوښه حالاتو، خپه کوونکو پېښو او دا ډول خلکو سره ډول چلند وکړو؟

څه ډول پرې لاسبري شو؟ څه ډول یې کابو کړای شو؟ خو موږ دا ډول خلک او حالات په دوه برخو وېشو، چې یا به یې تر واک لاندې راولو او یا به ترې تېښته کوو.

په لومړي ډول کې یې هغه خلک، پېښې او حالات شامل دي، چې د دوی د سمون او رغېدا لپاره کوم بنسټیز کارونه نه دي ترسره شوي او یا یې سمون تر ډېره حده ناشوني شوي ده او موږ یې دېته تسلیم کړي یو، چې ووايو:

(د داسې حالاتو یا داسې خلکو سمول زموږ له وسه بهر کار دی.)  
که موږ همدا فکر وکړ، نو ستونزې مو نوره هم ډېرې کړې، ځکه بیا



هغوی خپلسري کېږي او لا مو ژوند له ناخوالو سره مخ کوي، خو اوس په دې اړه ستاسو نظر څه ډول دی؟

ایا تاسو دا ځواب ورکړئ، چې د داسې خلکو یا حالاتو اصلاح دې ونه شي؟ که تاسو په همدې فکر یاستئ، نو دا مو ښه فکر نه دی، بلکې منفي فکر دی، داسې فکر بیا سراسر خپلو ځانو ته د دوکې ورکولو په مانا دی.

انسان دی، که حالات، خو زموږ او تاسو په هڅه دواړه د سمون خواته تلای شي، په دواړو کې ښه والی او غوره والی راتلی شي، موږ باید له دې حقیقت ځنې سترگې پټې نه کړو، باید غاړه ورته کېږدو او د مبارزې لپاره یې هڅې پیل کړو.

باید په دې پوه شو، چې له دېوالونو سره په سر جنګولو به کومو ښو پایلو ته ونه رسېږو، که په موږ تاسو کې څوک خپل سر له دېوال سره جنګوي، نو دا به دا مانا ونه لري، چې گنې ستونزه یې حل شوه، بلکې حل یې په دې کې دی، چې موږ هغه له سر جنګولو وژغورو او په دې یې پوه کړو، چې ته څه کوي، ستا د ستونزې حل لاره نه ده.

ستونزې په غور او فکر سره حلېږي، زما نظر دا دی، چې تل باید په دې کار کې هڅه وکړو، چې خلک هم سم کړو او حالات هم.

اوس به لږ د ستونزې د حل په اړه وغږېږو، فرض کړه، همدا ته (لوستونکی) په کومه ستونزه کې پروتی، یا په ناوړه حالاتو کې را ایسار شوی، نو له ځانه به څه ډول غبرگون وښيي؟!

ښه فکر پرې وکړه...!

زه هم یو څه درته وایم، خو لومړی د سترارو او پوه ښاغلي ولیم جیمز



یوه ارزښتناکه وینا لیکم:

(کله چې په یوه ستونزه کې پرېوتی، نو چیغې مه وهی، ځان او نور ته نښراوې مه کوی او مه له خولې ناوړه لفظونه وباسی، بلکې ستونزه مو ومنی او غاړه ورته کېږدی، گټه به یې دا وي، چې تاسو بیا په راتلونکي کې په اسانۍ سره په ستونزه کې نه پرېوځی او هر ډول حالاتو به مخکې له مخکې وینس او حساس وی.)

زه به یوازې دومره ورډېر کړم، چې:

تاسو، چې په کومه ستونزه کې یاستی او یا درته پېښېږي او تاسو ورته کومه حل لاره هم نه شی موندلی، نو ددې سونزې ریښتوني او تر ټولو اسانه حل لاره دا ده، چې له هغې سره مقابله کول پرېږدی، غاړه ورته کېږدی، درک یې کړی، چې بیا ورسره په راتلونکي ژوند کې مخامخ نه شی.)

خو...؛ داسې هم نه ده.

کله چې ستاسو پر وړاندې یوه دروازه بندېږي، نو هغه بله دروازه به درته خامخا خلاصېږي، د خلاصې دروازې لټون وکړی او ځان د ستونزې له زندانه ازاد کړی.

اوس راځی، چې د ستونزې د له مینځه وړلو په یوه بله لاره چاره هم

رڼا واچوو:

۱. ستونزه څه ده؟ دې پوښتنې ته په سم ډول ځواب پیدا کړی، له ځواب موندلو وروسته هغه د یو کاغذ پر مخ ولیکي، خو هیڅکله د خپلې ستونزې په حل پسې په سملاسي ډول (یو دم) مه اړم کېږی، یانې لومړی یې په سم ډول ولیکي، روښانه روښانه اړخونه یې په ښه





شان سره تر غور لاندې ونيسئ، کونښن وکړئ، چې هيڅکله د خپلې ستونزې اړين اړخ درنه پاتې نه شي.

چارلس کټيرينگ به ويل، چې: که موږ خپله ستونزه په ښه شان سره وليکله، نو داسې وگڼئ، چې موږ خپله ستونزه تر نيمايي حل کړه، نو ځکه بايد خپله ستونزه په لنډ شکل سره وليکو.

۲. دا هم وليکئ، چې ستونزه مو د کومو لاملونو پر بنسټ رامینځته شوې ده؟

خو...!

- يوازې حقيقتوته وليکئ.

- هيڅ شی هم له پامه مه غورځوئ، يانې هرڅه سم سم وليکئ.

- هيڅ خبره يا لامل هم بې ارزښته مه بولئ.

- د ليکلو وړاندې بايد په دې باور وړئ، چې ټول به حقيقتونه

ليکئ، هرڅه پاک پاک او له مبالغې پرته وليکئ.

- يوازې يې بې وخته حل ته اهميت مه ورکوي او مه پرې وړاندې له

وخت څه نظر ورکوي.

- په دې هم ځانونه باوري کړئ، چې تاسو هره خبره پرته له مبالغې

او خاطره ليکلې ده.

د کولمبيا د پوهنتون نامتو استاد ښاغلي هربت هاکس به ويل،

چې:

(په نړۍ کې نيمايي ستونزې داسې دي، چې له وخت څخه د

وړاندې پرېکړو په پايله کې رامینځته شوې وي، هره خبره، چې د

فکر، غور او حقيقت پرته رامینځته کېږي، ستونزه جوړوي، خو که د



ستونزې رېښتونې لاملونه پيدا شي، نو ډېر ژر به يې حل لارې هم پيدا شي.

د هربت هاکس له وينا مالومولای شو، چې د هرې ستونزې حل د هغې په لاملونو پورې تړلې دي.

۳. د ستونزې هره شونې حل لاره هم وليکئ: له کومې ستونزې سره چې مخ ياستئ، ښه غور پرې وکړئ او بيا يې شونې حل لاره پيدا او وليکئ، په خپله ستونزه د يو وکیل په څېر بحث وکړئ، له لنډو دلايلو وروسته پرې د مخالف وکیل په شان بحث وکړئ او دا هم وليکئ.

۴. ستاسو په نظر چې کومه حل لاره غوره وه، هغه ورته وټاکئ او عملي جامه ور واغونډئ، که بيا هم ډاډه نه شوئ، نو هغه پرېږدئ او د يو څه وخت لپاره ارام وکړئ، ذهن مو له ناوړه فکرونو پاک کړئ او داخلي سکون ترسره کړئ.

د سکون له لاسته راوړلو وروسته پرې بيا غور وکړئ او حل لاره ورته پيدا کړئ، خو دا حل پرې خامخا عمل وکړئ، چې ان شاء الله تعالی په ډېرې برياً سره به يې حل کړای شي.

د ژباړې پای

