

د لوی بڅبنونکي او مهربان خدای په نامه



لیکوال: اسحاق عزیزي

نیټه: ۱۳/۷/۱۳۹۹ لمريز کال

Download from: aghalibrary.com

کابو اوه منفي کارونه د ۹۹٪ منفي احساساتو مسؤل دي،

وارخطايي:

وارخطايي د انسانانو يو طبيعي عادت دی، خو په مشق او تمرين سره کولی شو له دې بد عادت څخه ځانونه وژغورو.

معمولا چې کله پر مورن زېري کپري (که هغه مثبت وي او که منفي) نو وارخطا کپرو،

خپل ځان نشو کنترول کولای، د بيلگي په توگه: کله چې مو يو څوک د ملگري د مړيني خبر راکړي خپل حواس له لاسه ورکوي او بي واکه کپرو.

د حل لاره؛ دا ده چې په داسې حالاتو کې هغه څه چې راپېښ شوي وي، ويې منو، او د خدای رضايي وگڼو، ستاسو ژوند تر هر څه اړين دی، په ځان دومره فشار مه راوړه چې روغتيا ته دې زيان ورسوي.

موخه (هدف) نه لرل:

ډېری خلک گورو چې ستري او ستومانه وي، ټولو ته په غوسه وي، له هر چا سره په نه خبره شخړه کوي او هېڅ کار ورته خوند نه ورکوي، چې د دې ټولو اصلي علت د هدف نه درلودل دي.

موږ نو څوک يو؟ د څه لپاره ژوند کوو؟

دا پورته هغه پوښتنې دي چې يو موخه لرونکی انسان يې د ورځې په اوږدو کې څو ځلې له خپل ځان څخه کوي " او د ټاکلي هدف په لرلو سره خپل ځان ته قناعت ورکوي. پرته له شکه د مشخص او ټاکلي هدف لرل مو حقيقي سکون ته رسوي،

بي هدفه ژوند يعني نه ژوند.

خپلو ځانونه ته مو لنډمهاله، منځ مهاله او اوږد مهاله موخي وټاکئ او هره ورځ له خپل ځان څخه وپوښتنئ چې څومره د خپلو اهدافو په ترلاسه کولو کې بريالي ياست؟

کار په نيمايي کې پرېښودل:

نيمگړی کار يعني هېڅ کار او بي پايلې کار. که ستونزې مو هرڅومره ډېرې او جدي هم وي نو خپل کار نيمگړی مه پرېږدئ.

د تجربو پر بنسټ زموږ د ډېرو ځوانانو ستونزې هر کار ته لاس اچول او هغه کار نیمګړی پرېښودل دي.

هڅه باید وشي چې مخکې د هر کار د ترسره کولو څخه ښه فکر وکړو،

چې آیا د دې کار د ترسره کولو وړتیا لرو او کنه؟ وروسته بشپړ ډاډ سره دې په کار عمل وشي.

له ماتې وپره:

وېره خپله په حقیقت کې د ماتې منل دي.

څېړنو ښودلې، د انسانانو ۹۰٪ سلنه ویره چې د کارونو د ترسره کولو څخه وړاندې یې لري، هغسې نه وي چې دوی یې فکر کوي. د هر کار د ترسره کولو څخه وړاندې وپره، تشویش او منفي افکار د خپلو ذهنونو څخه لري کړی.

په ډاډه زړه، په الله تعالی توکل وکړئ او د قوي پلان او

هوډ په درلودلو سره پیل وکړئ.

پرته له شکه چې د هر کار پیل د ستونزو څخه خالي نه

وي،

خو دا په دې معنا نه ده چې تاسو دې خپل باور له لاسه ورکړئ.

له منل کېدو وپره:

څه رقم چې یاست، ویې منئ. یوازې تاسو یاست چې خپل ځان ته قناعت ورکولی شئ.

په شته نعمتونو شکر ادا کړئ او د خپل ځان د وضعیت د بڼه کېدو لپاره هڅه وکړئ. خپل ځان هېڅکله د بل چا سره مه پرتله کوئ.

له پېښو سره مخامخ کېدل:

د خپلو اهدافو پر لور ګرځېدو ګامونه واخلي او هېڅکله مه ناهيلي کېږئ.

څه چې راپېښېږي، په ورین تندي یې ومنئ. دا باید ومانو چې هرې تیاري پسې رڼا راځي. ژوند له لوړو او ژورو څخه جوړ دی، د ژوندانه د پېښو څخه تجربه ترلاسه کړئ. تاسو د ټولو شته ستونزو مسول نه یاست.

قهر او غوسه:

قهر او غوسه د انسان ژوند تر بل هرڅه ډېر په خطر کې اچولی شي.

ناوړه پېښو په مقابل کې ځانونه کنټرول کړی. څه چې شوي، شوي دي.

د راتلونکې لپاره فکر وکړی. غوسه یوازې او یوازې ستاسو روغتیا ته زیان رسوي او نوره کومه گټه نه لري

د یوې ناوړه خبرې او کړنې په ځواب کې ژوره ساه واخلي او ترې تېر شئ.

بېننه ستاسو او ستاسو په مقابل لوري چې ورته په غوسه یاست سړې اوبه شیندي.

بېننه او تېرېدنه د غوسې له منځه وړونکې بلل کېږي.

پای

لیکوال او ناشر: اسحاق عزیز

www.ishaqtu@gmail.com؛ ایمیل؛

[@Pashtontarikh](https://www.pashtontarikh.com)؛ تلگرام چینل؛

[@Eshaq_Azizi1](https://twitter.com/Eshaq_Azizi1)؛ ٲویٲر؛

[@eshsq.afghan](https://www.instagram.com/eshsq.afghan)؛ انسٲاگرام؛

[Eshaq Azizi](https://www.facebook.com/EshaqAzizi)؛ فیسٲوک؛