پر ځان باور پیدا کړئ

لیکوال: ډیل کارنیګي
ژباړه: نجیب خان یار

پرمختګ
www.parmakhtag.com

پر ځان باور پیدا کړئ

لیکوال: ډیل کارنیګي
ژباړن: نجیب خان یار

---

www.parmkhatag.com

پرمختګ www.parmakhtag.com

ليکلړ

د ښه او بريالي ژوند کولو 5

له پاره پر ځان باور پيدا کړئ 5

د ړيرې او بريتو اروايي اړخ 11

آيا تاسې ډېر حساس ياست؟ 12

خپل خواړه بهتر کړئ 15

تازه هوا واخلئ او ورزش وکړئ 16

تاسې آرام ته ضرورت لرئ 17

حالاتو سره مبارزه زده کړئ 18

طبيعت د ننداري بلنه درکوي 20

خوب هم ضرور دی 21

ځان مصروف وساتئ 21

راتلونکي پلان جوړونه وکړئ 22

د ظرافت احساس پيدا کړئ 22

پر ځان زړه مه خوروئ 23

دلته ملايکې نه اوسېږي 25

نور خلک له تاسې څخه ډېر بدبخته دي 26

د خدای نعمتونه هم مه هېروئ 27

حالاتو سره مقابله وکړئ 29

پرمختګ www.parmakhtag.com

مصروفیت زده کړئ 29
شوق ژوند ته حرکت ورکوي 32
روغو خیالونو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ 35
له ژوند څخه خوند واخلئ 36
په خپل کار کې د جذبېدو عادت پیدا کړئ 37
د کار کولو طریقه بدله کړئ 39
د اوزګارتیا په وخت کې په زړه پورې کارونه کوئ 40
له تاسې څخه هم ستر شخصیت جوړیدی شي 41
موخې درجه بندي کړئ 49
مالي پلان جوړول زده کړئ 51
له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ 52
ځان د تصور په سترګه کې کامیاب وګورئ 53
د مظلومیت احساس 54
د شخصیت تعریف 64
تربیه 69
یو نوی قوت 70
د نوي قوت کارول 71
د کامیابۍ پنځه طریقې 72
د فکر کولو ډول مو بدل کړئ 75

پرمختګ www.parmakhtag.com
د ښه شخصیت اغېز 85

د ښه او بریالي ژوند کولو له پاره پر ځان باور پیدا کړئ

په هر انسان کې دننه داسې ورتیاوې پټې دي چې که هغه یې ښکاره کړي، نو خپل شخصیت پرې ښه کولای شي او پر ځان دومره باور پیدا کولای شي چې ژوند به یې مالامال شي.

تېرو ورځو کې مې د داسې یوه لیک د لوست موقع پیدا کړه چې د لیک په هر ټکي کې درد او خفګان ښودل شوی و. لیکوال یې داسې یو ځوان و چې له اروایي ستونزو سره لاس او ګریوان و، پر ځان یې هېڅ باور نه درلود او ددې لیک په مرسته یې د ارواپوهنې له یوه مشهور ډاکټر څخه مشوره غوښتې وه. د هغه لیک ځینې ټوټې مې لوستونکو د ګټې اخیستو له پاره لاندې راوړې دي:

(یوه ډېره لویه خبره چې له کبله یې ماته خپل شخصیت ډېر سپک ښکاري، هغه دا ده چې زه بدبختانه له هغې ورتیا محروم یم چې په شخصیت جوړونه کې د ملاتیر ګڼل کېږي. د ځوانۍ په پیل کې زه د ډېرو قوي اعصابو خاوند وم، خو اوس د اعصابو له خوا دومره کمزوری شوی یم چې له هر شي وېرېږم. زه د یوه کار له پاره پلان جوړوم، خو د پیل او عملي کېدو وخت یې چې را نږدې شي، نو بیا د ځان خلاصولو

پرمختګ www.parmakhtag.com

له پاره داسې بهانې لټوم چې په مرسته يې خپل ځان تېرباسم، زه پر دې ښه پوهېږم چې داسې حالاتو کې بايد څه وشي، خو بېلابېل شکونه او وېرې له ما هر وخت را تاوې وي، ما په يوه ځای کې هم نه پرېږدي، زه په خپلو ذهني شخړو بشپړ پوهېږم، احساس يې لرم، ځکه داسې کوم پلان نه شم عملي کولای چې له هغه پرته زما ژوند برياليتوب ته ځان نه شي رسولای.

د ځان په اړه زما د بې باورۍ او بې اعتبارۍ يو لامل دا دی چې ما له خپلې کورنۍ څخه هېڅکله مناسبه ستاينه او صفت نه دی اورېدلی. مور مې تل پر ما د نکته چينۍ او نيوکو غشي وروي او تل زما کمزورۍ او نيمګړتياوې زما د نورو خويندو او ورونو له قوت او تکړه توب سره پرتله کوي. اګر چه کله داسې کوي نيت او هيله يې دا وي چې زه د خپل ځان لا ډېر ښه کولو له پاره ډېر زيات زيار وباسم او کوشش وکړم، خو دا زما بد نصيب وګڼئ چې د هغه چلند او طريقه دومره ناسمه وي چې پر ما يې هره خبره برعکس تاثير کوي. د هر وخت رټلو، غوسې او پيغورنو له امله يې زه خپله له خپلو سترګو ولوېدم او په ما کې دا نظر لا ډېر پوخ شو چې زه به په ژوند کې هېڅکله بريالی نه شم. ددې پايله بيا دا شوه چې زما بيا ګردچاپېره محيط او ځان سره دلچسپي ختمه شوه، ژوند سره هم بې پروا شوم او اړيکې مې هم ورسره خرابې شوې.

زه پر دې پوهېږم چې که زه همداسې روان يم، نو هېڅکله خپل منزل ته نه شم رسېدلای، خو زه نه پوهېږم چې خپلې دغه ذهني ستونزې

پرمختګ www.parmakhtag.com
څنګه حل کړم او خپل ځان څه ډول بدل کړم. ماته داسې احساس پیدا شوی چې زه ګني په ځان کې کومه لویه نیمګړتیا لرم. که ددې حقایقو او حالاتو له تجزیې وروسته ته دې نتیجې ته رسېدلی یې چې زه بیخي بېکاره او بې ګټې شخص یم، نو زه به له تا څخه نه کومه ګیله کوم او نه کوم مخالفت. آیا تاسې ماته داسې یوه مشوره راکولای شئ زه پرې عمل وکړم او د خپل ژوند له اوسنیو دردونو او تکلیفونو څخه خلاص شم او خپل اوسنی حالت او چلند بدل کړم او د بریالیتوب پر لاره د تللو لایق شم؟)

تاسې د دې نوي ځوان ستونزه څنګه تشریح کوئ؟ کېدای شي تاسې د منفي اصطلاحاتو یادونه وکړئ او داسې ووایئ چې دغه بدنصیبه نوی ځوان د نامناسب والي د احساس ښکار دی، یا مثبت اصطلاحات یاد کړئ او ووایئ چې دغه ځوان پر خپل ځان لا ډېر باور ته اړتیا لري. تاسې ته ددې ځوان قضیه غیرعادي ښکاري؟ آیا یوازې څو ځوانان د ځان په اړه د بې باورۍ ښکار دي؟ اګر چه زموږ په هیواد کې د تعلیم کمي او نورو لاملونو له امله تراوسه داسې حالات نه دي پیدا شوي چې موږ د سمو شمېرو او عملي تحقیق او تجربو پر اساس پورته پوښتنې ځواب کړو، خو په زیاتره پرمختللو هیوادونو کې دا کار کېږي. د څېړنو د متخصصینو په وینا یوه کالج کې ۲۷۵ محصلین له اروایي پلوه وڅېړل شول، نو معلومه شوه چې ۹۰ سلنه نوي ځوان محصلین په یوه ډول د شخصي ستونزو او محرومۍ شدید احساس لري. ځینې محصلین پدې

پرمختګ www.parmakhtag.com

پوهېږي يا لږ تر لږه دا احساس لري چې دوی د شکل او څېرې، د لوبو وړتياو، دماغي وړتيا يا ښايست په مسايلو کې د نورو په پرتله ځان د هغوی څخه ټيټ بولي. ځيني نوي ځوانان د خپل ضعيفه صحت ګيله کوي او ځيني نور په مينه کې د ماتې خوړلو ګيله کوي.

ممکنه ده تاسې ووايئ چې له پوره پلټنې وروسته مو هم خپل پټ استعداد نه دی پيدا کړی. د دې معنا دا ده چې ستاسې په ذهن کې د پټ استعداد ناسم مفهوم ريښه جوړه کړې ده. تاسې ښايي داسې فکر کوئ چې پدې ډول استعداد به تاسې ښه سيتار وغږوئ يا به زړه راښکونکې خبرې وکړئ، يا به د خپل کاروبار د پراخه کولو او غځولو بنسټ برابر کړئ. دې کې شک نشته چې په ځانګړي استعداد دا ټول کارونه کولای شئ، خو تاسې چې کوم استعداد لټوئ، هغه دې سره توپير لري.

که تاسې دا وړتيا لرئ چې بېلابېلو خلکو سره اړيکې پيدا کړئ او بيا ورسره دا اړيکې وپالئ، نو پر دې باور ولرئ چې په تاسې کې دا وړتيا شته او ددې په مرسته به تاسې ډېر لوی او څرګند کارونه وکړئ.

که تاسې خپل ورځني کارونه داسې ترسره کولای شئ چې د سترې کېدو پر ځای ترې خوند واخلئ، نو پوه شئ تاسې ته خدای هغه وړتيا درکړې ده چې په مرسته يې ستاسې ژوند برياله کېدای شي. چا چې د خپل ژوند احساساتي دوره تېره کړې وي، هغوی دې، ځانګړې پام وکړي چې که اوږد ژوند غواړي او په ژوند کې بشپړه برخه غواړي، نو د

پرمختګ www.parmakhtag.com

تېر ژوند نهيلۍ او ناکامۍ دې هېرې کړي او ځان ته دې دا ډاډ ورکړي چې الله تعالی په هر انسان کې د وړتياوو داسې يوه خزانه ايښې ده چې هغه هېڅکله نه ختمېږي. بلکې څومره يې چې مصرفوې دومره به يې تجربه، مهارت او پر ځان باور زياتېږي. تاسې دا فکر مه کوئ چې د ژوند ډېره برخه تېره شوې ده، بلکې ځان ته دا باور ورکړئ چې تاسې به په ژوند کې هغه توره او مېړانه کوئ چې خدای تعالی ورته پيدا کړي يئ. له دې وروسته تاسې پر ځان بشپړ باور پيدا کړئ او په پوره حوصلې په خپل کار لګيا شئ. که ستاسې احساس او جذبه رښتينې وي، نو د ناکامۍ د مخ ليدلو له پاره هېڅ دليل نه لرئ.

ابراهام لنکن خو به ټول پېژنئ. د ژوند له مشهورو پېښو او کيسو به يې هم خبر يئ، خو دا معلومات به درته نه وي چې هغه په ۳۲ کلنۍ کې له ژونده دومره ستړی او نهيلی و چې د ډېر خفګان له امله يې د خپلو يادښتونو په کتابچه کې دا وليکل چې: (اوس چې زما کوم حالت دی، په نړۍ کې د يوه کس به هم نه وي، که زما محسوسات د ټولې نړۍ په خلکو مساوي تقسيم شي، نو د ځمکې پر مخ به يوه خوشحاله څېره هم ونه وينئ.)

دا خبره هغه عظيم انسان په ۱۸۴۱ ميلادي کال کې ليکلې وه. اوس به د خوند له پاره تاسې ته هغه خبره وکړم چې همدې سړي په ۱۸۶۲ کال کې د امريکا کانګرس ته په وينا کې کړې وه: (سره ددې چې موږ

پرمختګ www.parmakhtag.com

ستونزو سره مخ يو، خو دې سره د مقابلې له پاره بايد تيار شو. موږ يو نوی ملت يو، پدې خاطر بايد ستونزو سره مقابله هم په نوي ډول وکړو.)

لنکن دا حوصله او پر ځان باور له کومه کړ؟ خبره يوازې دا ده چې د لومړۍ خبرې ليکلو پر وخت لنکن عادي انسان و، کوم چې نه پر خپلو وړتياو خبر و او نه ورته د خپلې پوهې او اهليت اندازه معلومه وه. له هغې وروسته يې د ځان پېژندلو له پاره ډېره هڅه وکړه، بيا چې وروسته د خپل ځان په پېژندلو کې بريالی شو، نو نه يوازې د ژوند يې بدل شو، بلکې خپله هم يو بيخي جلا انسان شو. پخوا د يوې وروسته پاتې سيمې عادي وکيل و، خو دا وخت بيا پر دې بريالی شوی و چې د امريکا لومړی وزير شي. دا کاميابي يې هغه وخت په نصيب شوه چې خپل ځان يې وپېژنده او په خپل ځان پوه شو. الله تعالی بې انصافه نه دی، هغه هر انسان ته يو ډول وړتيا، پوهه او حوصله ورکوي. د دې وړتياوو پېژندل او په پوره باور او حوصله يې کارول زموږ مسئوليت دی. ايا تاسې په خپل زړه لاس کېښودلای شئ او دا ويلی شئ چې خپل دغه مسئوليت په پوره او ښه ډول سر ته رسوئ؟

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ږیرې او بریتو اروایي اړخ

ارواپوهنې د مخ او نورو ویښتو په اړه نظریات وړاندې کړي دي. ډاکټر رولیندي تریسکي او سټینسي جی ویلیمز وایي چې اوږده ویښته د قوت او نارینتوب نښه ده او لنډ ویښته د تهذیب او تمدن ښکارندویي کوي. د ډاکټرانو پر وینا په تمدن کې مادي قوت پرېښودل کېږي او یوازې روحاني غوښتنې را ښکاره کېږي، چې له امله یې د نارینه د ویښتو سټایل بدلېږي او وخت پر وخت لنډېږي.

ارواپوهان پدې برخه کې د مچیلینګو جوړه شوې خدایګوټې مجسمې ته اشاره کوي چې دا مجسمه ډېره زیاته قوي ښکارېږي. دا مجسمه اوږده ویښته او ګڼه ږیره لري. د انګلستان په محکمو قاضیان اوږده نقلي ویښته لګوي چې دا هم د پوهې او عظمت د نښې په توګه ښکارېږي. ډاکټران دا هم زیاتوي چې د امریکا پخواني اوسېدونکي چې د خپلو دښمنانو کوپړۍ ماتوي، د دوی دا چارې نه خوښېدې، یوازې پدې خاطر یې کول چې ژوند او قوت یوه بېلګه کړي او پر نورو فتحه ترلاسه کړي. د ډاکټرانو پر وینا که چېرې د انسان اصلي او بنسټیز قوت وځپل شي، نو سر یې ګنجی کېږي. پدې وخت کې بیا انسان خولیو او نقلي ویښتو ته مخه کوي، کله یې چې په سر ویښته نه وي، نو بیا انسان اوږده بریتونه پرېږدي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

آیا تاسې ډېر حساس یاست؟

ټام چې له دویمې پرچې وروسته وویل چې زه بله ازموینه کې ګډون نه کوم، نو موږ چندانې حیران نه شو، موږ وویل چې هسې وارخطا دی، له پخوا همداسې و چې په وړه خبره به نارامه شو او کار به یې پرېښود. په پارچه کې یې کومه سخته پوښتنه ولیده، ووېرېده او د ناکامېدو له ویرې یې ازموینه پرېښوده. بله ازموینه یوه اونۍ وروسته وه، پدې وخت کې موږ ټولو هغه ته نصحیت وکړ، زړه مو ورکړ او ازموینې ته مو چمتو کړ. خو بله ازموینه کې بیا همدا ستونزه پیدا شوه، په یوه پوښتنه یې نیم وخت تېر کړ، په پاتې نیمایي وخت کې به یې نورې څلور پوښتنې څنګه حل کړې وی؟ دستې یې پښې او لاسونه بې دمه شول، وېره او تادي ورسره مل شوه، هېڅ پوه نه شو چې د پوښتنې په ځواب کې یې څه ولیکل او څه ترې پاتې شول. ده تقریبا ټولې پارچې همداسې حل کړې. ټولو ویل چې کامیابي یې ستونزمنه ده، خو څو میاشتې وروسته چې نتایج اعلان شول، نو پکې کامیاب و.

تاسې به دا خبره جالبه ښکاري، خو باور وکړئ چې ناممکنه نه ده. تاثیر لاندې راغلی انسان په طبیعي ډول ډېر زیات ځیرک وي، خو د داسې خلکو تر ټولو لوی ضعف دا دی چې ډېر زر خفه کېږي، له کاره لاس اخلي او کار ترې نیمګړی پاتې کېږي. دا خلک له خپلو خدای ورکړو استعدادو سمه او بشپړه ګټه نه اخلي. دا حقیقت دی چې که

پرمختګ www.parmakhtag.com

چېرې نعیم لږه حوصله کړې وی، په ډاډه زړه یې پارچه حل کړی وي، نو حتمن به په ښه درجه بریالی شوی وی.

نارامه کېدل، تاثیر لاندې راتلل یا زر احساساتي کېدل اروايي ناروغي ده. پدې کې اصلاً هېڅ بدي نشته، پدې ناروغانو کې زیاتره وخت دا لیدل کېږي چې ژوند یې له خفګان او نهیلۍ څخه ډک وي او تل په تاوان کې وي. د اروا پوهنې نویو څېړنو دا خبره له یوه سره ناسمه ثابته کړې ده، او ددې برعکس کارپوهان وايي چې احساساتي خلک دومره د تېز احساس خاوندان وي، دوی حالات او پېښې تحلیل کوي او د راتلونکي له پاره ترې پلان جوړوي. بیا پر دې پلان عمل کولو له پاره نوې لارې پیدا کول او نوي وسایل برابرول دومره سخت نه وي! البته که دا احساس لوړ شي او د تخییل تر حدودو ورسېږي، نو بیا همدا قدرتي وړتیا چې په هر انسان کې د پرمختګ لامل وي، بېرته د همدې د انسان په لاره کې خنډ ګرځي. دده پر وړتیاوو بده اغېزه کوي، په اعصابو کې یې کشمکش پیدا کېږي. که چېرې تاسې د عصبي کشمکش ښکار نه یئ، نو له خدایه دعا کوئ چې له دې ستونزې مو تل خوندي وساتي، هېڅ یو بدني درد د اروايي ستونزې او درد هومره ډېر شدید او دردوونکی نه دی.

په ژوند کې که درته داسې اروايي ستونزه پیدا شوه، نو له هغې د خلاصې تر ټولو ښه لاره دا ده چې سمدستي د اروايي چارو کارپوه ته مراجعه وکړئ! کارپوهانو ځینې داسې ساده اصول وضع کړي چې که

www.parmakhtag.com

عمل پرې وشي انسان له دې ناروغۍ په ډېره اسانۍ ځان ژغورلای شي. پدې سلسله کې لومړۍ او مهمه خبره دا په خپل ذهن کې کېنوئ چې انسان باید هېڅکله خپله عصبي کمزوري بهانه نه کړي او د خپلو کارونو څخه د خلاصون دليل دې يې نه ګرځوي. دا ياد ساتئ چې که تاسې هر وخت خپله عصبي کمزوري او تر تاثير لاندې راتلل يادوئ، نو دا پدې معنا ده چې تاسې په ژوند کې برياليتوب ته رسېدو له پاره له هلو ځلو مخکې پر خپلې ماتې او ناکامۍ اعتراف کوئ. يا دا چې تاسې د خپل پرمختګ او خوشالۍ مخه پخپله بندوئ.

پرمختګ www.parmakhtag.com

خپل خواړه بهتر کړئ

ناقص خواړه د عصبي ستونزو تر ټولو ښکاره دليل دی، خصوصاً په کومو خلکو کې چې د پروټينو کمی وي، هغوی ډېر زر ددې ستونزې ښکار کېږي. عموماً ليدل شوي دي چې ډېر زيات بوخت يا يوازې ژوند تېروونکي خلک زياتره وخت د خپلو خوړو په اړه بې پروا وي، د دوی خوراک زياتره وخت يوه پياله چای او ورسره کيک يا ډبل ډوډۍ وي. د داسې شيانو مسلسل کارونې څخه د بدن اړتياوې نه پوره کېږي، پدې خاطر د کمزورۍ، خفګان او زړه بد والي ښکار کېږي. همدا ستونزې بلاخره د عصبي کمزورۍ لامل ګرځي. دا پدې معنا نه ده چې د ښه خوړو ترلاسه کولو له پاره بايد ګنې کومه خاص هڅه او هلې ځلې وشي او نه له ښو خوړو دا مراد دی چې ستاسې پر دسترخوان دې تل غوښه وي، خوندورې ترکارۍ دې وي، مساله داره ماهي دې وي ... ددې ټولو پر ځای يوازې ساده شيدې، مستې، هګۍ او تر يوه حده غوښه، ماهي، سبزي او ميوې هم ورځنۍ اړتياوې ښه پوره کولای شي. دا ياد ساتئ، تر کومه مو چې مالي وس کېږي، تاسې بايد ښه خواړه وخورئ. که په چايو کې شيدې لږې زياتې کړئ، هم دا اړتيا مو ورڅخه پوره کېږي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

تازه هوا واخلئ او ورزش وکړئ

دا حقیقت له هېچا پټ نه دی چې د انساني صحت او تندرستۍ له پاره تازه هوا او ورزش دواړه ډېر زیات ضرور دي. که له ډوډۍ وروسته د خپل کور په انګړ کې لږ وګرځېږئ، دا هم ستاسې پر انساني صحت ډېر ښه او مثبت اغېز کوي. که وګورئ، زیاتره خلک چې نارامه وي، داسې ژوند کوي چې تازه هوا ته د وتلو او ورزش کولو موقع ورته لږه برابرېږي. د ژوند ښایسته کولو او په ټولنه کې د خپلو مسئولیتونو په بریالي ډول پوره کولو له پاره، باید تاسې بشپړ صحت مند ووسئ. پیاده ګرځېدلو یا د خپلې خوښ ورزش کولو وروسته د نارامه خلکو په چلند او فکر کې ښایسته بدلون راځي، تاسې هم دا تجربه وکړئ چې څومره رښتیا ده.

پرمختګ www.parmakhtag.com

تاسې آرام ته ضرورت لرئ

اروپوهان وايي د نارامو خلکو د درملنې ډېرې زياتې لارې چارې موندل شوې دي! خو پدې ټولو کې (آرام) ډېر زيات مهم دی. د مرکې يا د خلکو په مخ کې د وينا کولو تصور انسان تل نارامه کوي، خو که له دې ازموينې مخکې يو څو شېبې ارام وکړئ، نو ټوله وېره او اندېښنه به مو ورکه شي. پدې توګه انسان له سټرېا، غوسې او خفګان څخه هم خلاصېدی شي. په کلکه تخته يا ځمکه که لس دقيقې پرېوځئ، نه يوازې د طبيعت هيجان به مو ختم شي، بلکې ستړي شوي اعصاب به مو هم ارام شي. ورکه شوې انرژي به مو بېرته فعاله شي او تاسې به ځان يو دم تازه او خوشاله احساس کړئ. زياتره نارامه خلکو ته دغه عمل له وېرې، غوسې او نورو څخه د خلاصون په برخه کې ګټور واقع شوی دی.

پرمختګ www.parmakhtag.com

حالاتو سره مبارزه وکړئ

په ژوند کې چې درته هر وخت سخت مسئولیت درکړل شو، نو مه ویرېږئ. باور ولرئ چې د نورو خلکو غوندې تاسې هم له دې حالاتو د وتلو قدرت لرئ. دا هڅه مه کوئ چې خپل احساسات بهانه کړئ او له مسئولیتونو تېښته وکړئ. ددې برعکس هڅه وکړئ چې له کوم کاره تاسې وېرېږئ، هغه کار بیا بیا وکړئ. پدې توګه تاسې په ډېره اسانی پر خپله وېره برلاسي کېدای شئ.

دا حقیقت مه هېروئ چې وېره یو طبیعي عمل دی. له ضرر رسوونکو شیانو باید وېره وشي او د همدې وېرې په نتیجه کې موږ په ژوند کې له ډېرو سختو حادثو څخه ژغورل کېږو. که یو کس له دې وېرېږي چې په لاره کې یې موټر ونه وهي، نو دا کس به حتماً په ډېر احتیاط د سرک په غاړې ځي او له سرک څخه چې اوړي، هم لومړی به ښي او چپ اړخ ته ګوري.

په نارامه خلکو کې د وېرې معامله بیخي برعکس ده، د دوی وېره تل خندوونکې وي، له موږکانو وېرېږي، له چلپاسک وېرېږي، د نابلده خلکو مخکې له خبرو کولو وېرېږي، په یوازیتوب او تیاره کې نارامه کېږي، دا ټول د دوی د وېرې عامې او ساده بېلګې دي. تاسې باید له دې عادي او بې ځایه وېرو څخه ځان خلاص کړئ، که نه نو دا وېرې به ستاسې د لارې په مخ کې دیوال شي او تاسې به له خپلو خدای درکړو وړتیاوو هېڅ ګټه پورته نه کړئ. له داسې وېرې د ژغورنې له پاره له نورو خلکو

پرمختګ www.parmakhtag.com

څخه مرسته مه اخلئ، بلکې هڅه وکړئ چې په خپله په ځان کې دننه يو حرکت را پيدا کړئ. بهرنی فشار د انساني جذباتو او احساساتو د نشونما په حق کې تل مضر وي. يو وار چې انسان له يوې ستونزې په بريالی ډول تېر شي، نو په راتلونکي کې ټولو نامساعده حالاتو سره مخ کېدو له پاره د نورو له محتاجۍ څخه خلاصېږي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

طبیعت د ننداري بلنه درکوي

د طبيعت ښايسته منظرې، ښايسته شنه ځايونه او رنګارنګه ګلان چې انسان ووينې، نو خوشالي پکې پيدا کېږي. پدې خاطر زياتره ارواپوهان نارامه خلکو ته داسې وړانديز کوي چې هغوی پکې طبيعت تر ډېر زيات ورنږدې شي. که تاسې د مصرفيت له وجې، له کور څخه بهر نه شئ وتلی، نو په کور کې ګلان او ښايسته ونې وکرئ، پدې انسان په ډېره اسانۍ د خوشالۍ وسايل پيدا کولای شي. کله کله چې ضرورت شي، نو نارامه انسان بايد د ښار له ګڼې ګوڼې او غالمغال لرې لاړ شي او د طبيعت په ننداړو کې ځان پټ کړي. هلته چې ژوره خاموشي او سکوت پر موږ کوم اغېز کوي هغه زموږ د اروايي او جذباتي کيفيت د روغتيا له پاره ډېر مفيد ثابتېږي. په کور کې ساتل شوي ځاروي او ځناور د نارامه انسانانو ښه ملګري کېدای شي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

خوب هم ضرور دی

د خوب کمی انسان ډېر زر د نارامۍ ښکار کوي، له دې څخه د خلاصون له پاره په روزمره مصروفیاتو کې ځینې شیبې داسې حتماً ساتئ چې په ډېر سکون پکې دغه کمی پوره کړئ. نارامه انسان چې په عامه توګه د کوم هیجان او اضطراب ښکار وي، هغه د خوب په وخت کې تر ډېره لرې کېږي او عصبي نارامي او کشمکش تر ډېره ارامېږي. که غواړئ چې له خوب څخه سمه ګټه واخلئ، نو له خپل ذهن څخه ټول منفي فکرونه او خیالات وباسئ.

ځان مصروف وساتئ

عموماً ویل کېږي چې نارامه خلک باید ډېر کار ونه کړي، خو دا خبره سراسر غلطه ده. د کار ډېروالی بیشکه چې د هر انسان د صحت له پاره مضر تمامېږي، خو که له توازن او اعتدال څخه کار واخیستل شي، نو هر کار چې وي، ډېر ښایسته به وي. دا خبره ربښتیا ده چې له ګټور کار یا مهم مسئولیت پوره کولو ورسته انسان بې پایانه سکون پیدا کوي او د خپل ژوند د هدفمندۍ احساس ورسره پیدا کېږي. که نارامه انسان تاسې په یوه مهم او ګټور کار کې مصروف کړئ، نو د خپلو کارونو په مقابل کې به یې د فکر او غم شدت ډېر زیات کم وي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

راتلونکي پلان جوړونه وکړئ

نارامه انسان زياتره وخت راتلونکي وخت ته وارخطا وي. که چېرې دا انسان خپلو وړتياوو او وسايلو ته وګوري او جامع پلان جوړ کړي، نو انسان په ډېره اسانۍ له دې وېرې ځان خلاصولای شي. د بېلابېلو ناڅاپي ستونزو سره د مخ کېدو له پاره که له مخکې څخه بندوبست وشي، نو اغېز به يې ډېر زيات شديد او وېروونکی نه وي او کوچنۍ ستونزې په خپله ختمې شي.

د ظرافت احساس پيدا کړئ

په روزمره ژوند کې انسان له نويو پېښو او حادثو سره مخ کېږي، خو که په تاسې کې د ظرافت احساس وي، نو د دې پېښو تريخوالی او اثرات په ډېره اسانۍ ختمولای شئ. که نورو خلک ستاسې په کومې خبرې پورې خاندي، نو بد يې مه ګڼئ، بلکې ورڅخه د خوند اخيستلو هڅه وکړئ او موقع چې په لاس درغله تاسې هم پرې ادبي ټوکه وکړئ. سخته خبره هم که په ښه ډول وشي، نو مخاطب يې نه يوازې بده نه ګڼي، بلکې تاسې به پخپله هم له هغه عصبي کشمکش او نارامۍ خلاص يئ چې بده خبره يې پيدا کوي. نارامه انسان له پاره دا حس ډېر زيات ګټور وي، که په کوم پړاو کې هغه له ستونزو سره مخ شي، نو د خپل ظرافت او لطافت په برکت هغه ځان له دې ضرر څخه خوندي ساتلی شي. له حساسيت څخه ځان خلاصولو له پاره پورته څو اصول وښودل شول، پدې د عمل کولو له پاره کوم خاص تدابيرو ته اړتيا نشته، يوازې قوي او نېکه اراده ورته په کار ده.

پرمختګ www.parmakhtag.com

پر ځان زړه مه خوږوئ

ډیویډ زما د ماشومتوب ملګری دی، په پوهنتون کې سره یوځای وو. ډېر خنده رویه هلک و. له څو کالو څخه وروسته مې چې ناڅاپه ولید، بیخي مې ونه پېژنده. څنګه به مې پېژندلای وی، په پوهنتون کې ښه قوي و، اندام یې درلود، د پهلوانۍ اتل و او اوس وچ کلک شوی و، رنګ یې زېړ الوتی و او ناروغه ښکارېده. چپه پښه یې پرې شوې وه، په امساګانو روان و، ماته یې چې د سترې مه شي له پاره لاس را کاوه، نو ما ورته لیدل، هغه راته وویل:

لکه چې ودې نه پېژندم، ډیویډ یم!

زما له خولې ورته وویل ډیویډه! بیا موږ دواړه یو بل ته ورغاړې وتو. زما نظر یې څو څو ځله په پرې شویو پښو او امساګانو پریوت، ما چې هغه داسې معذور ولید، نو زړه مې پرې خوږ شو. نور مې چې وار ونه شو، نو له خفګان څخه په ډکه لهجه مې پوښتنه وکړه، ډېر زیات خفه شوم، ستا پښه خو پرې شوې ده. هغه راته په خندا وویل: پرې شوې نه ده، ضایع شوې نه ده، دا پښه ما د خپل ولس او وطن په جنګ کې قرباني کړې ده، بیا یې په کړس کړس وخندل. زما بیخي ددې حالت توقع نه وه، ځان سره خجالته شوم، د خپل خجالت پټولو له پاره مې یوه بله پوښتنه وکړه: ته پدې حالت خفه نه یې؟

هغه راته وویل: ولې خفه شم ګرانه! په لومړیو کې یو څو ورځې خفه او نارامه وم، خو زخمونه چې ښه شول او زه په امساګانو روان شوم، نو

پرمختګ www.parmakhtag.com

نارامي هم ورسره په تللو شوه. اوس خو رانه کله کله بیخي هېر وي چې زه ګني په یوه پښه ګوډ یم. هغه په خندا خندا خپله خبره بشپړه کړه، راته یې وویل: منډه راسره وهې؟ زه غلی شوم.

د ډیویډ له دې کار او خبرو څخه زه ډېر متاثر شوم. ځان سره مې وویل دا ښه شوه چې ده له پښې پرې کېدو سره بیا هم ځان نه دی ملامته کړی، که نه نو د غم او خفګان له شدت څخه به څه وخت مړ شوی وی. په یوه پښه ګوډ و، خو اراده یې قوي وه. که بل څوک وی نو په خپل ځان به یې زړه خوږ شوی وی او ترحم او خواخوږی ترلاسه کولو له پاره به یې خپله کیسه په ډېر غمجن ډول هر چاته کولای.

پر ځان رحم کول اروایي ستونزه ده او پر ځان زړه سبځل یې یوه بېلګه ده. څوک چې ددې ستونزې ښکار وي، تل له خپلو خامیو او محرومیو سر ټکوي، خو مایوسي او خفګان څخه هېڅ نه ترلاسه کېږي. د ژوند ښایسته او خوندور کولو له پاره باید له دې حالت څخه انسان ځان خلاص کړي. که تاسې کامیابي او پرمختګ غواړئ، یا ځان نه جاذب او مقناطیسي شخصیت جوړوئ، نو له دې مکار دښمن څخه هر وخت ځان ساتئ. که نه نو دا به ستاسې طبیعي استعداد خراب کړي او تاسې به له قوت او جرات څخه محروم کړي. پر دې دښمن برلاسي دومره سخته نه ده، بس لږ همت او حوصلې څخه کار اخیستل ورته ضرور دي. پدې برخه کې ارواپوهانو ځینې اصول وضع کړي دي چې که عمل پرې وشي، دښمن ته په ډېره اسانۍ ماته ورکولای شي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

دلته ملايکې نه اوسېږي

مارکس لوري لي د روم مشهور پاچا تير شوی دی، يوه ورځ يې د خپلو يادښتونو په کتابچه کې وليکل: (زه نن هغو خلکو سره ګورم چې لوېې لويې خبرې کوي، ځان يې خوښېږي، ځانغوښتونکي دي، شکر نه کوي، خو زه ورته حيران نه يم، ځکه که دا خلک نه وي، نو نړۍ به بيخي تشه وي.)

د مارکس لوري لی خبره سمه ده. زموږ په شاوخوا کې سلګونه زره خلک اوسېږي. دا ټول خلک له يو بل څخه جلا مزاج، طبيعت او ځانګړنې لري. دوی سره بايد راکړه ورکړه او دوستانه اړيکې په ډېر احتياط وشي. که چېرې تاسې کومه ورځ ناکام شئ، يا د يوه کس ناسم حرکت ووينئ، يا که يې په کومه خبره تاسې خفه شئ، نو تعجب مه کوئ، غوسه او خفګان هم مه کوئ، بس دا ياد ساتئ چې ستاسې ګردچاپېره ملايکې نه اوسېږي. دا د انسانانو نړۍ ده، هغه انسان چې ضعيفه پيدا شوی او له خطاګانو څخه ډک دی. پدې نړۍ کې هېڅوک د اخلاقو مجسمه يا جامع الکمالات نه دی، هر انسان يو عيب، يوه خامي او کمزوري حتمن لري. پدې خاطر د هغوی حرکتونو ته ډېر زړه مه خورئ. دا پدې طريقه هم کېږي چې تاسې له نورو خلکو څخه تمه ختمه کړئ او تکيه پرې پرېږدئ. له نورو خلکو څخه دومره تمه مه کوئ چې که سبا يې درته پوره نه کړي، بيا تاسې خفه شئ او زړه مو مات شي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

نور خلک له تاسې څخه ډېر بدبخته دي

يوه مشهوره چينايي وينا ده چې وايي: (ما ويل په نړۍ کې ګني تر ټولو څخه بدبخته انسان زه يم چې بوټان نه لرم، خو بيا مې يو کس وليد چې هغه پښې هم نه لرلې، نو په خپل فکر وشرمېدم او مې ويل چې په نړۍ کې تر ما بدبخته خلک هم شته.) دا متل په خپل ذهن کې کېنوئ. دا به درسره ځان سره د رحم کولو په مقابل کې ډېره زياته مرسته وکړي. ددې تر څنګ چې تاسې کله د محرومۍ او مظلومۍ احساس کوئ، نو هغه زړور او همت ناک انسانان را ياد کړئ چې له موره معذور پيدا شوي دي، خو بيا يې هم لويې کاميابۍ او د نړۍ په کچه شهرت ترلاسه کړی دی. ملټن ړوند و، خو ډېر لوی شاعر ګڼل کېږي. بيتوون په نړۍ کې د موسيقۍمهشور سورونه جوړ کړل، خو جالبه دا ده چې پخپله کوڼ و.

پرمختګ www.parmakhtag.com

د خدای نعمتونه هم مه هېروئ

شوپنهاور ويلي: (څه چې موږ سره وي، د هغه په اړه لږ فکر کوو، خو څه چې نه لرو د هغه په اړه زياتره وخت فکر کوو.) دا ډول فکر د انساني ژوند تر ټولو ستر عذاب دی، پر ځان د رحم جذبه پکې تر ټولو مهمه ده. څه چې ستاسې له وسه بهر وي، يا درسره نه وي، د هغه په اړه هسې فکر کول او ځان ځورول هسې بې ګټې کار دی. خدای چې تاسې ته کوم نعمتونه درکړي دي، د هغه په اړه فکر وکړئ. که تاسې دا شکايت کوئ چې کور مو وړوکی دي، نو هغه خلک را ياد کړئ چې بيخي کور او د سر پټولو ځای نه لري. که تاسې کومه ناروغي يا خفګان لرئ، نو په خپلو ګاونډيانو کې هغه ناروغان وګورئ چې په اوږدو ناروغيو پراته دي او د درملنې له پاره پيسې هم نه لري. که تاسې له خپلې وظيفې شکايت لرئ، نو هغه خلک راياد کړئ چې ماهيان نيسي او کانونو کې کار کوي، د دوه وخته ډوډۍ له پاره پر ځان ځومره سختي او خطرونه تېروي.

د يوه کس کيسه ده چې له دندې تقاعد شو او وروسته يې خپل کاروبار پيل کړ. څو مياشتې يې ښه ګټه وکړه، خو بيا يې يو دم تاوانونه پيل کړل او د دوکان بندېدو خطر يې پيدا شو. ستونزې او خفګانونه ورته پيدا شول، تل به خفه و، چای او ډوډۍ ترې پاتې وو. يوه ورځ ورته د کاروبار شريک وويل: ډېره د خفګان خبره ده، ته بايد خپل ځان سره

پرمختګ www.parmakhtag.com

وشرمېږې. په نړۍ کې خو یوازې ته ستونزه نه لرې. که دا دوکان دې یو ځو ورځې بند هم شي، نو څه قیامت به راشي. حالات چې ښه شي بېرته یې خلاصولی شې. تاته خو خدای دومره څه درکړي چې د سجدې سر ورته باید ټیټ کړې، خو تل لګیا یې تل زړه خورې. ته لږ ماته را وګوره، لاس مې پرې شوی دی، نیم مخ مې سوځېدلی دی، خو هېڅ وخت شکایت نه کوم او زړه نه خورم. که ستا همدا حالت وي، نو نه یوازې کاروبار به دې ختم شي، بلکې ستا روغتیا او کورنۍ به هم سلامته نه وي.

د آلیور کرمویل په وخت کې جوړو شویو ودانیو باندې زیاتره دا جمله لیکل شوې وي : (فکر وکړئ او شکر وباسئ.) دا خبره تاسې هم د خپل زړه په تخته ولیکئ او په سړه سینه د الله تعالی درکړل شوي نعمتونه وشمارئ. تاسې به داسې شتمني احساس کړئ چې پر وړاندې به یې ستړې ستړې خزانې هم کوچنۍ ښکارېږي. دا شتمني تل په خپلو سترګو کې ساتئ. دا شتمني ستاسې سترګې، غوږونه، پښې، لاسونه او د کورنۍ غړي دي. تاسې خپلې سترګې په څو میلیونه افغانیو پلورئ؟ خپل غوږونه، لاسونه، پښې او ماشومان څنګه؟ دا ټوله شتمني راټوله کړئ او وګورئ چې تاسې له نورو خلکو څخه څومره شتمن یئ. خپل پخوانی فکر بدل کړئ، داس چې ستاسې په فکر کې ورو ورو څومره بدلون راځي، دومره به تاسې کې پر ځان د زړه خوږېدو جذبه هم ځپل کېږي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

حالاتو سره مقابله وکړئ

په انسان کې د انعطاف قوت سخت ډېر دی. ډاکټر الفرډ ایډلر له کلونو را په دې خوا د دې طبيعي قوت په څېړنو بوخت دی. نوموړی وايي چې دا قوت د انسان منفي افکار پر مثبتو افکارو بدلوي. که انسان د ته ازاد کار کولو موقع ورکړل شي، نو دا پخپله فعالېږي او د انسان زياتره ستونزې سمدستي پخپله حل کېږي. دې انسان ته پر ځان د رحم کولو جذبه داسې دي لکه زهر، پدې خاطر ترې بايد ځان خوندي وساتي.

مصروفيت زده کړئ

پر ځان د زړه سېځلو څخه د خلاصېدو يوه موثره طريقه دا ده چې تاسې عملاً يو کار پيل کړئ او ځان مصروف کړئ. خپل غم او درد په سينه پورې نيول او همداسې خفه ورته کېناستل مناسب نه دي. تاسې بايد خپل ځان عملي اقداماتو ته تيار کړئ. د راتلونکو کارونو له پاره پلان جوړ کړئ. يو نوی کار يا مصروفيت پيل کړئ. خصوصاً که تاسې ځان يوازې احساسوئ يا خفه يئ، نو مخکې لاړ شئ، نورو سره مرسته وکړئ او لاس ورته وکړئ. وخت د هر زخم مرهم دي، خو دا ياد ساتئ چې کار تر دې هم ښه مرهم دي. د ارواپوهنې يو اصل دی چې که انسان هر څومره هوښيار وي، يوه وخت کې له يوه پر زياتو شيانو فکر نه شي کولای. بالکل همدا خبره د جذباتو او احساساتو په دنيا کې هم سمه

پرمختګ www.parmakhtag.com

ده، موږ داسې نه شو کولای چې پر یوه وخت د یوې موضوع په اړه ډېر زیات خوشاله هم شو او ډېر زیات خفه هم شو.

یوه کس راته خپله کیسه کوله ویې ویل: زما دوه بچي وو، یو بل پسې دواړه رانه مړه شول، ما دا غم نه شو زغملی. اعصاب مې ګډوډ شول، پر ځان مې باور ختم شو، لوږه او خوب مې وتښتېدل، یو ځای کې مې هم زړه نه ارامېده. ډاکټرانو راته د خوب ګولیو کارولو او د چکر او تفریح مشوره راکړله، خو هېڅ یوه ګټه ونه کړه. زما ذهني تکلیف ورو ورو په زیاتېدو شو. یوه ورځ یوازې او خفه ناست وم چې یو څلور کلن ماشوم مې خوا ته راغی او راته یې وویل: کاکا دا زما بایسکل خو راته جوړ کړه ... ما ورته ډېر وویل چې څه پرې مې ږده، خو هغه ضد کاوه، بلاخره یې راباندې خپله خبره ومنله.

د سایکل یوازې توله باید جوړه شوې وی. ددې کوچني غوندې نقص په جوړولو درې ساعته تېر شول. کار چې ختم شو، نو ما داسې احساس کړه چې وخت په ډېره سکون او اطمینان تېر شو. دغه کشف ما له پاره یوه نوې لاره خلاصه کړه. فکر مې وکړ که زه یوه داسې کار کې بخت شوم چې فکر پرې وړم او د پلان جوړولو اړتیا ورته وي، نو زما خفګان او نارامي به ورسره کمېږي. پدې خاطر مې وویل چې نور به ځان مصروف ساتم او کار به کوم. څو ورځې وروسته زه بېرته خوشاله او تر و تازه انسان شوم.

پرمختګ www.parmakhtag.com

د انګليسي ژبې د مشهور شاعر ټيني سين ګران ملګرى ارتهر سين مړ شوى، نو هغه ځان ته پدې خبرې کولو تسلي ورکړه چې زه بايد په کار کې ډوب شم، که داسې ونه کړم نو دا غم او نهيلي به مې تباه کړي. ممکن چې په لومړي سر کې تاسې ته د کار عادي کېدل لږ سخت وي، خو باور وکړئ چې ډېر زر يا لږ وروسته به ورسره عادت شئ او وبه وګورئ چې د ټولو ګوليو او دواګانو ارامتيا پدې کار او مصروفيت کې شته. د عصبي ناروغيو ډاکټران خپلو ناروغانو ته زياتره وخت همدا تلقين ورکوي. اعصابو ته له مصرفيت ارازنه او ښه دوا تر اوسه نه ده جوړه شوې. پر ځان د زړه خوږولو پر ځای ملا وتړئ او کار کې مصروف شئ. ستاسې وينه به ګرځېدل پيل کړي، ذهن به مو تحريک شي او په بدن کې به مو د مثبت ژوند څپې پخپله را شي، دا به بيا پر ځان د زړه خوږولو ځای ونيسي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

شوق ژوند ته حرکت ورکوي

له څه وخته را په دې خوا د سورلۍ په ریل ګاډي کې کلي ته سفر کوم. ریل ګاډی به هره تمځای کې ودرېده او ورو به وران و چې زه یې ډېر ستړی کړم. د طبیعت ټول ښایسته په کمېدو و. ما ستوماني ویستله او کړکۍ ته مې شا کړې وه. مخامخ څوکۍ باندې یو مشر کس ناست و، یو دم یې چیغې کړې: واو ډېر ښه! په ما یې دا خبره بده ولګېده، زر مې مخ واړوه او له کړکۍ مې بهر ولیدل. شاته رانه ونې په پټو کې ولاړې پاتې کېدې او سپوږمۍ نرمې پلوشې پرې لګېدې، دا منظره ډېره ښایسته او ژوندۍ ښکارېدله. بل خوا د یوه موټر سره اشاره په ورکېدو وه او زما سترګې پر هغې ورخښې شوې.

پدې وخت کې ریل ګاډي تېز هارن وواهه، دې سره مې په ذهن کې یوه عجیبه خپه وغځېده. ورسره راته دا احساس پیدا شو چې زما منجمد احساسات او جذبات ناڅاپه نرم او په خوځېدو شول. زما په ذهن ټوله خپره شوې ستړیا په ختمېدو شوه. د سفر دا تجربه زما د ژوند حاصل دی. له دې وروسته بیا زه هېڅکله د ستړیا او مړاوي کېدو ښکار نه شوم. چا رښتیا ویلي دي چې: ژوند د لوبې پراخه میدان دی، یو کار یې هم له خوند او تلوسې خالي نه دی.

دغه احساس په انسان کې ولولې او د شوق یوه داسې جذبه پیدا کوي چې په شتون یې نړۍ کې یو شی یا د ژوند یو کار هم پر طبیعت بار او بوج نه ګڼل کېږي. دا انسان عمل کولو له پاره چمتو ساتي او ل برې د

پرمختګ www.parmakhtag.com
یوه محرک په توګه عمل کوي. د انسان په زړه کې چې یو ځل دا جذبه پیدا شوه، نو انسان تل د پرمختګ او لویوالي په لاره روان ښکاري. تاسې که خپل ګردچاپېره وګورئ، نو وبه ګورئ کومو خلکو چې په ژوند کې کومه غیرعادي کارنامه کړې ده، د هغوی په ذات کې همدغه جذبه او ولوله وه. مشهور اروپوه ریلف والډ ایمرسن وایي: (په نړۍ کې یوه کارنامه هم د شوق او ولولې پرته نه رامنځته کېږي. په ژوند کې د بریالیتوب ترلاسه کولو له پاره تر دې لوړه جذبه بله نشته.)
د انساني تاریخ پاڼې ددې خبرې د صداقت شاهدې دي. د یوه لوی تجارتي شرکت مشر وایي: (که زه کله باید په ژوند کې داسې دوه کسان انتخاب کړم چې په د تعلیم له مخې سره ورته وي، نو زه به په ډاډه زړه هغه کس ته لومړیتوب ورکړم چې خپل کار سره یې مینه او ولوله زیاته وي.)
دا حقیقت دی چې له شوق او ولولې پرته په نړۍ کې یو کار هم تر ډېر وخت پورې دوام نه کوي. انسان په یوه نه یوه مرحله کې ستړی کېږي او له کاره لاس اخلي. دا جذبه او ولوله قدرتي ډالۍ ده. دا د انسان له طبیعي او ذهني وړتیاوو سره هېڅ اړیکه نه لري. دې ته له ذهن ډېر د جذباتو ګرمي او شدت ژوند ورکوي، خو په دواړو کې اړیکه شته، چې که کوم کس د ولولې او شوق نه خالي وي، نو له خپلو هغو وړتیاوو سمه ګټه نه شي اخیستی چې خدای ورته ورکړې دي. قدم په قدم به ستونزو

پرمختګ www.parmakhtag.com
سره مخ کېږي او د لږ غفلت او لټۍ له امله به يې د بريالیتوب ډېر لوی لوی چانسونه له لاسه ووځي.

ددې برعکس که په انسان کې جذبه وي او انسان بيداره وي، نو حالت بدلېږي. د انساني ډېرې خامۍ او طبيعي ستونزې د همدې جذبې په پرده کې پټېږي او بيا يې په لاره د پرمختګ پر وړاندې خنډ نه ګرځي.

د ژوند په منډه کې د زياتره وروسته پاتې کېدونکو او ناکامېدونکو ستونزه دا ده چې هغوی په ژوند کې ددې شي په جادويي اغېز ناخبره او ناپوهه دي. که تاسې هم د ناکامو خلکو په قطار کې ولاړ يئ او ومه ناروغي، وېره، خفګان يا بل شی مو د پرمختګ مخه نيسي، نو خفګان ورته مه کوئ. خفه کېدل او ميدان پرېښودل د نارينه و کار نه دی. تاسې ته خدای د جذبې او ولولې په بڼه يو ښايسته قوي قدرت درکړی دی، دا پيدا کړئ او په کار يې واچوئ. د دې جادويي کشش به کاميابي او بريالیتوب په خپله ستاسې پښو کې واچوي. دا قوت د هر انسان د زړه په ژورو کې وي، له دې څخه د سمې ګټې اخيستو له پاره ډېر لرې ځای ته تللو له پاره هېڅ حاجت نشته. اراپوهانو ستاسې د مرستې له پاره څو اصول وضع کړي دي، که چېرې دا رهنما کړئ ، نو ډېر زر به د خپلې لارې هره ستونزه حل کړئ.

پرمختګ www.parmakhtag.com

روغو خیالونو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ

دا اصول ډېر مهم دی، تاسې خپله فکر وکړئ، په کوم ذهن کې چې تل ناسم او خپاره شوي خفه خیالات وي، هلته به شوق او ولولې له کومه ځایه ممکنې وي. په داسې حالاتو کې دا جذبه تر ډېره وخته پورې نه پاتې کېږي. یاد ساتئ خیالات ستاسې پر کارونو او شخصیت ډېر زیات غیرمحسوس اغېز کوي. مشهور ارواپه ډاکټر ویلیم جیمز وایي: (د انسان قوي باور او اعتقادات دده د خیالاتو په عملي کولو کې ډېره زیاته مرسته ورسره کوي. دا رښتیا ده چې ناروغه خیالات انسان ډېر زر ناروغه کوي، څنګه چې ستاسې په ذهن کې ناسم خیالات راون وي، نو تاسې د بریالیتوب منزل ته هېڅکله سم نه شې رسېدلای.

په ځان کې دننه ددې جذبې د سمو اوبه کولو او ودې ورکولو له پاره په خپل ذهن کې د خیالونو لټول او چاڼ کول نهایت اړین دي. ذهن په لومړي قدم کې له ویشل شویو او نارامه کوونکو خیالونو څخه خلاص کړئ. ښه لاره یې دا ده چې همدا نن یوې لویې شیشې ته ودرېږئ او خپل شکل ته پکې وګورئ، بیا هغه ته مخاطب شئ او د خپل ذهن ژورو کندو ته د کوزېدو هڅه وکړئ، داسې احساس وکړئ چې تاسې د نړۍ تر ټولو بختور شخصیت یئ. الله تعالی تاسې ته د ډېرې مهربانۍ او فضل سره په څنګ کې ښه مینه، ښه ملګري او یوه ښایسته کورنۍ درکړې ده. تاسې د کوم شي کمی لرئ؟ د شپې چې ویده کېږئ، مخکې یو ځل بیا دا ټول خیالات په خپل ذهن کې تازه کړئ. پدې

پرمختګ www.parmakhtag.com

خبره عمل به مو له ذهن څخه ورو ورو ټول ناسم خیالونه وباسي، ذهن به مو ومینځل شي، د خیالونو د ودې عمل به پیل شي. د خیالونو د مینځلو دا نسخه ډېر زیات صبر غواړي، نو له بریالیتوب وروسته به یې پایلې حیرانوونکې وي.

له ژوند څخه خوند واخلئ

د موډ خرابېدو یا زړه خفه کېدو څخه ګیله کول نن سبا هسې مود شوی دی. ځان ددې له ښکار کېدو څخه وژغورئ. په دنیا کې ستاسې د زړه خوشالولو له پاره ډېر زیات شیان شته. هغو ته وګورئ، پیدا یې کړئ، ستاسې دا شکایت به ختم شي. ژوند د هیلې او انتظار دویم نوم دی. په راتلونکې کې چې څومره لویې بریاوې ستاسې په تمه دی، په هغه هېڅوک هم نه دي خبر. اوسنیو ستونزو نه تېر شئ او د راتلونکې په تمه په ځان کې د هیلو او ارمانونو ژوندي ساتلو عادت پیدا کړئ. ژوند ته د یوه ښایسته فلم فکر وکړئ، په هلو ځلو کې یې برخه واخلئ، په ځان کې ولوله تازه کړئ، د شوق جذبه به درکې خپله پیدا شي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

په خپل کار کې د جذبېدو عادت پيدا کړئ

که کوم انسان له خپل ځان سره مينه ولرئ او تل د نورو شيانو خوب وګوري يا يې په اړه فکر وکړي، نو اخر به يې ذهن ګډوډ شي او استعداد به يې تيټ شي. که دې برعکس که انسان له خپل کار او کسب سره رښتيا مينه ولري، نو هغه کار به په ډاډ زړه ترسره کوي. پدې صورت کې کار هر څومره سخت او ستړی کوونکی وو، ورسره مينه او شوق هم همدومره زياتېږي. د همدې جذبو له شدت څخه بلاخره په زړه کې حقيقي ولولې او د شوق شمع روښانه کېږي.

تاسې لږ فکر وکړئ، ددې کار اغېزې ستاسې په ورځنيو کارونو کې هم ليدل کېږي. که تاسې د زړه له تله پدې پوه شئ چې تاسې له ذهني يا بدني پلوه کوم کار ته مناسب نه يئ، نو که هر څومره ډېره هڅه وکړئ، بيا به هم پکې بريالي نه شئ. په داسې صورت کې دا بهتره ده چې تاسې خپل کار يا کسب زر بدل کړئ، همدا به تاسې ته ښه او په ګټه وي. په بېلابېلو کسبونو او صنعتونو کې چې نن سبا د اصلاح او پرمختګ څومره ګنجايش دی، څو کاله مخکښه و. هره ورځ بې شمېره شيان او اختراعات را څرګندېږي. تاسې کله فکر کړی چې له دې څخه به څه ګټه اخلئ؟

دا تر ډېره پدې خبرې پورې اړه لري چې تاسې د خپل کار او کسب په اړه څومره مخلص او شوقي يئ. زه داسې ډېر خلک پېژنم چې عادي مزدوران يا مامورين به وو، خو نن سبا لويو لويو ځايونو ته رسېدلي دي

www.parmakhtag.com

او ددې پرمختګ دليل يې له خپل کار سره مينه او علاقه ده. همدې علاقې په هغوی کې واقعي شوق او ولولې پيدا کړي، چې دې سره يې د کار جذبه راوېښه شوې ده، ددې په مرسته يې هغوی په خپل کار کې ډېر زيات بوخت شوي دی، تاسې پر دې باور ولرئ چې ستاسې په زړه کې هم که له خپل کار سره مينه او شوق وي، نو همدغه پرمختګ او کاميابي به سبا ورځ ستاسې هم په نصيب وي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

د کار کولو طریقه بدله کړئ

په خپل ځان کې د شوق او ولولې پیدا کولو یوه ګټوره لاره دا هم ده چې انسان هغه هر کار په داسې طریقه او ډول پیل کړي لکه ډېره مینه چې ورسره لري او په اړه یې ډېر زیات مخلص وي. د ارواپوهنې یو اصول دی چې د خفګان په وخت کې د دروغ خوښۍ اظهار انسان ورو ورو له خفګان څخه وباسي. په همدې طریقه که تاسې تمرین وکړئ، نو په خپل ځان کې د عمل کولو جذبه هم پیدا کولای شئ. انسان که تر څو میاشتو په مسلسل ډول په یوه معامله کې قصدا همداسې شوق او ولوله وښیي، نو ورو ورو به دا عادت په غیرمحسوس ډول د هغه د ځان یوه برخه وګرځېږي. هغه به په خپل ځان د جبر کولو له پاره هېڅ اړتیا ونه لري.

پرمختګ www.parmakhtag.com

د اوزګارتيا په وخت کې په زړه پورې کارونه کوئ

د اوزګار وخت ښه تېرولو تر ټولو ښه طريقه دا ده چې انسان د خپلې خوښې په کار کې ځان مصروف کړي. دا له تفريح پرته يوه بله ګټه هم لري. ښه شوق انسان ته هوا ورکي او په ژوند کې يې حرکت او مينه پيدا کوي. ددې په مرسته انسان ته په نړۍ کې د يوه شي ترلاسه کول هم سخت او ناممکن نه ي. دغه شوق چې لږ ډير شي يا پکې شدت راشي، نو حقيقي شوق او ولوله ورڅخه جوړېږي. داسې شوق مه ساتئ چې تحريک يې يو ځل وي او بيا وروسته ستاسې شوق ببرته لکه پوکانۍ چې هوا ووځي، خالي شي او له منځ څخه ولاړ شي. داسې شوق تاسې ته هېڅ مثبته نتيجه نه لري او برعکس ستاسې وخت او وړتيا دواړه ضايع کوي.

هره بوختيا وي چې، په دومره جديت سره يې وکړئ، دا که د انسان له خپل کسب و کار سره اړيکه ولري، نو د کار ګټه يې زياتېږي. دا ياد ساتئ د ژوند ښايسته کولو له پاره چې تاسې څومره هڅې او هلې ځلې وکړئ، ببرته به يې بدل هم همدومره ډېر وي. له خپل کوشش څخه لوړ بدل غوښتل ناپوهي ده. د حقيقي ژوند د ترلاسه کولو له پاره يو ځل خپلې ټولې وړتياوې مصرف کړئ، بيا به وګورئ چې د ژوند پرمختګونو او کاميابۍ څنګه تاسې ته راځي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

له تاسې څخه هم ستر شخصیت جوړېدی شي

له نن څخه اویا کاله مخکې د یوې عادي کورنۍ یوولس کلن هلک ویلي وو چې: (زه به یوه ورځ ددې هیواد باچا کېږم). د هغه ملګري ورپورې وخندل: (دا څنګه کېدای شی؟ ته خو د ټولګي په خونه کې ویده وې، اوس داسې ښکاري چې له هغه ځایه بیرون هم ته خوبونه ګورې.) هغه ورته وویل: (نه نه، ته به یې وګورې چې یوه ورځ به ددې هیواد واک له ماسره وي.) وخت تېرېده. پېښې کېدې. هلک هم د خپل هدف له پاره شپه او ورځ کار کاوه او ډېر جرات یې درلود. ځان ته یې لارې هوارولې. بیا داسې یوه ورځ راغله چې هغه هلک زلمی شو او د یوه لوی هیواد پاچا شو.

ځینې خلک وایي چې دا خو تصادفي پېښې وي، چې ځینې خلک غورځوي او ځینې نور پورته کوي، خو حقیقت د دې برعکس دی، د ژوند ټول بریالیتوبونه پدې پورې اړه لري چې ستا د راتلونکي په اړه نظر څه شی دی او څه کول غواړې او څومره لرې ځای وینې. هر انسان په ژوند کې یو پلان لري، خو لوی ځای ته هغه رسېږي چې دا پلان یې لوی وي، قوي وي او ژوندی وی. په ژوند کې زموږ د ژوند هدف زموږ لاشعور ټاکي. په لاشعور کې چې پلان څومره خښ وي، دومره به شدید شوق او ولولې هم فعاله وي. هر شخص په یوه لاره ځي، خو پدې نه پوهېږي چې منزل یې کوم دی.

پرمختګ www.parmakhtag.com

موږ د يوې ټاکل شوې موخې د ترلاسه کولو له پاره واقعي او شعوري کوشش نه کوو، موږ خپل ځان تېرباسو، موږ له خپلو اصلي موخو اوښتي يو او په هغو لارو روان يو چې کوم بل ځای ته مو رسوي. که کوم شخص دا غواړي چې هغه ښه پلار شي، خو خپل زوی ته وخت نه ورکوي، د هغه کارونو سره يې مينه او شوق نه وي، نو موږ دا ويلی شو چې دا يې د خولې خبره ده، اصلي موخه يې بل څه ده، د هغه پلان د ښه پلار نه دی. که يو بل انسان دا دعوه وکړي چې زه غواړم په خپل ژوند کې يو لوی ليکوال شم، خو بيا بېرته خپل ډېر وخت په بې ځايه کارونو تېروي، نو دا به څنګه په خپل دې ارمان پوره کېدو کې بريالی شي؟

دا رښتيا ده، کوم شيان چې موږ د زړه له تله خوښوو، هغه له پاره موږ سره تل وخت ډېر زيات وي او موږ دا شکايت نه کوو چې زموږ قوتونه ختم شوي دي. که تاسې تل ناکام شوي ياستئ، نو پوه شئ چې ستاسې لاشعور تاسې پټ پټ کوم بل خوا ته روان کړي ياستئ. ستاسې شعور او لاشعور چې په کش مکش او جنجال کې وي، نو تاسې ډېر زر ستړي کېږئ. که غواړئ چې خپل قوت سم او په هوښيارتيا وکاروئ، نو د خپل شعور او لاشعور ترمنځ هم اهنګي پيدا کول درته ډېر زيات ضرور دي.

تاسې له ځان څخه دا پوښتنه وکړئ، هغه کوم شوقونه دي چې تاسې هغوی پله ډېر زيات زور کوئ يا ور خواته ډېر زيات کش کېږئ؟ هغه

پرمختګ www.parmakhtag.com

کوم کار دی چې تاسې ته ډېر په زړه پورې دی؟ ستاسې ډېر وخت په کومو کارونو مصرفېږي؟ يو چارټ جوړ کړئ او د خپلو دوو اونيو وخت ته وګورئ چې تاسې په کوم کارونو تېر کړی دی؟ تاسې چې کوم کار ډېر کړی وي او په پوره جديت سره مو کړی وي، هغه ستاسې اصلي کار او لاشعوري موخه ده.

د ډاکټر سيګمنډ فرويډ د ليوالتياو مرکز دا و چې د انسان پټې انګېزې را ښکاره کړي. ډاکټر البرټ شويزر خپلې ټولې ورتياوې په افريقا کې د خلکو د ودې او پرمختګ له پاره وکارولې. ځينو خلکو د خپل ژوند موخه داسې ټاکلې وي چې ډېره خنددوونکې وي يا پرې عمل نه کېږي. د ډاکټر شويزر مثال هغه پوځي ته ورته دی چې د ټانکونو مخې ته يوازې خپل ټوپک په لاس ولاړ وي. تاسې نور خلک دې خبرې ته ولې نه اماده کوئ چې ميدان ته راشي او په افريقا کې تور پوستو سره مرسته وکړي؟ تاسې يوازې دومره لوی کار څنګه کولای شئ؟

خو ډاکټر شويزر پوهېده چې هغه څه کوي، په خپلې موخې ښه پوهېده او بلاخره په خپله دې لويه موخه کې بريالی هم شو. هغه د افريقا تورو او بدبختو خلکو کې د علم شمعې بلې کړې چې د هغوی محيط يې روښانه کړ. که موږ د يوه شي په ډېر شدت تمه او غوښتنه کوو، نو هغه شی راته راځي او که يې داسې تمه نه کوو او نه يې غواړو، نو راته نه راځي. که دا شی مو ترلاسه نه کړ، نو پوه شئ چې زموږ غوښتنه به سمه نه وه. تاسې به د هغه شي د ترلاسه کولو له پاره خپل ټول قوتونه نه وي

پرمختګ www.parmakhtag.com

کارولي. تاسې په تصور کې د هغه ستر شخص شکل نه دی رسم کړی چې تاسې يې له ځانه جوړول غواړئ. پدې خاطر تاسې خپلې موخې نه شئ ترلاسه کولای، ستاسې غوښتنه دومره کمزورې وه چې د نورو کوچنيو او بې ګټو کارونو ښکار شوه.

د خپل زړه غږ ښه په غور واورئ. دا غږ به تاسې خوب کې اورئ، په وينښه به يې اورئ. لکه هغه چې يوه ورځ پروت و، يو کتاب يې لوسته. په پريوتو مطالعه يې ډېره خوښېده او توجه به يې هم متمرکزه وه. دا د يوه کس د ژوند کتاب و. کتاب يې چې ولوسته يو دم څه ورياد شول، زړ ودرېده، هاخوا ديخوا وګرځېده، پوه شو چې دې وخت کې ورته خپل وجدان ويلي چې ته بايد ډاکټر شې. دده دا پوهه او باور دومره بشپړ وو چې يوه شېبه يې هم پرې شک نه وکړ. دا يې د زړه غږ و چې هغه په غور واورېده. له څو کالو وروسته پوه شو چې د هغه لاشعور ورته ډاکټري ولې انتخاب کړې وه. دا ځکه چې همدا کسب د هغه د خاص هدف له پاره ډېر زيات مناسب و. همدا يې موخه او پلان و او وروسته يې بيا د ارواپوهنې په اړه کتابونه وليکل.

موخه وغواړئ، تر څو چې تاسې په خپل هدف پسې ليون ينه شئ، پوه شئ چې ستاسې غوښتنه بيخي کمزورې او يو وخت به درنه حتمن د شک او ګومان ښکار کيږي.

که تاسې خپله موخه په خپل ذهن کې کېنوئ، نو پوه شئ چې برياليتوب ته رسېږئ. ښه به دا وي چې خپلې موخې وليکئ، څه چې

پرمختګ www.parmakhtag.com

ولیکل شي هغه په ذهن کې ښه کېني. دا لیکلې موخې بیا څو څو ځله ولولئ. که کېږي هر سهار دا لیکنه ولولئ، چې ستاسې زړه ته ښکته شي. بیا به ستاسې غوښتنه هم قوي وي او تاسې به هم خپل منزل ته حتمن رسېږئ. له ویده کېدو مخکې خپل ځان ته وایئ: (زه به دې موخې ته رسېدو له پاره هر اړین ګام پورته کوم او د ترلاسه کولو له پاره به یې ښه خواري کوم. هر څومره قربانۍ ته چې اړتیا وي، هاغومره قرباني به ورته ورکوم.)

تاسې چې هغه لیکل بیا تکراروئ، نو په خوب کې به هم ستاسې دا موخه ستاسې په ذهن کوي. کله کله به داسې تصویر ګورئ چې تاسې هغه موخه ترلاسه کړې ده. که تاسې خپل لاشعور ته دا باور ورکړئ چې تاسې واقعاً د یوه مقصد له پاره ژوند کوئ، هغه به هم درسره ملګری شي. هغه به تاسې د دې له پاره کوي چې تاسې څنګه خپلې ټاکلې موخې ته ورسوي.

آیا تاسې له خپل لاشعور څخه مرسته غواړئ؟ کوم شیان چې تاسې کنترولوي هغه ستاسې شعور په یوه نظم کې نه شي راټولولی، خو ستاسې لاشعور دا کار کولای شي. که تاسې منظم قوت غواړئ، نو لاشعور یې درته درکوي، خو پدې شرط چې دا باور ورکړئ چې تاسې مخې ته یو پلان لرئ چې پوره کول یې تاسې ته د خپل ځان په څېر مهم دي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

ډاکټر فرویډ د لاشعور تر ټولو ژوره برخه (اډ) نوموليږ ده. دا د قوت د هغې قوي خزانې په معنا ده چې تل يې مصرفېږي او تل د قوت غوښتنه کوي. زموږ قوتونه په یوه خاص ډول منظمولو کې لاشعور ډېره برخه لري. کالیفورنیا کې یوه زندان کې بندیانو ته بالښت کې واړه واړه ټیپونه نصب شوي وو. په نرم او ښایسته غږ به هر یوه ته هره ورځ ويل کېدل: (واوره! زما زړه زما روح ... مینه او همدردي زما مذهب دی... پخوا وخت هېر کړه ... راتلونکي له پاره پلان جوړ کړه...) دا تجربه بریالۍ ثابته شوه او د عادي مجرمینو د خراب شوي شخصیت په جوړولو کې ډېر اغېزناک کار وشو.

دوی وویل چې د بندیانو وجدان باید د هغوی د لاشعور له لارې متاثر شي او د هغوی ناسم حرکتونه او له ټولنې کرکه يې بدلېدی شي، د دوی وړتیا هم په سمه لاره کارېدی شي. که تاسې په خپلو موخو کې ناکام يئ، نو باور وکړئ چې خپله لاشعوري قوه مو په ناسمه لاره روانه کړې ده. تاسې مجرمان نه یاستئ، خو دا ده چې تاسې خپله وړتیا په بې ګټو کارونو مصرف کړې ده، دا کارونه به ښه وي، خو ستاسې د موخې او مقصد په څېر نه دي. پدې خاطر ځان ته یوه ښه او لوړه موخه وټاکئ او خپل ټول قوت پرې متمرکز کړئ. لارښووني له پاره خدای ته دعا وکړئ. کله چې تاسې پوه شئ چې تاسې څه کوئ، هغه سم دي او د خدای په رضا دي، نو تاسې به بې له کومې ویرې، له باطني کش مکش پرته پرمختګ کوئ.

پرمختګ www.parmakhtag.com

تاسې د خپلې ټاکلې موخې له پاره کار وکړئ او خدای ته دعا وکړئ. دعا ستاسې زړه او ذهن ته اطمينان او ارامتيا ورکوي. کله چې تاسې داسې يو کار کوئ چې خدای پرې خوشاله کېږي، نو همداسې ستاسې وړتياوې او قوتونه تازه کوي. خرابې موخې هم کار کوي، خو د زړه او ضمير ارامتيا پکې نه وي. يوه انديښنه به درسره وي، دا انديښنه به ستاسې قوت ورو ورو ختموي.

که څه هم ستاسې لاشعور تاسې ته سمه لارښوونه کوي، خو ستاسې شعور بايد دومره بيداره وي چې د وروستۍ پرېکړې قوت پکې وي. نورو هيوادونو کې خلک زياتره وخت پدې مسايلو کې له پوهنتونونو مشوره اخلي يا له ارواپوهانو سره اړيکې نيسي، پدې توګه ځان ته سم او د خپلې خوښې کسب و کار ټاکي. هلته ستا وړتياوې او شوق ليدل کېږي، ستا لاشعور به ووايي چې ستا اصلي موخه څه ده. بيا به ستاسې ټول قوتونه د همدې اواز په لارښوونه تاسې مخ ته وړي، بلاخره به يوه ورځ خپل منزل ته ورسېږئ.

ډاکټر هيولاک ايلس په ارواپوهنه کې يو مشهور کتاب ليکلی دی او ډېر نوم يې پرې ګټلی دی. نوموړی هم لومړی نه پوهېده چې څه وکړي. وکيل شو، پادري شو، مبلغ شو، خو بيا يې مشورې وکړې، خپل ټول قوت او تجربې يې راټولې کړې او په يوه لاره روان شو چې مرسته يې هم ورسره وکړه. داسې فکر وکړئ چې تاسې يوه تياره کوټه کې يئ او هېڅ شی درته نه ښکارېږي؟ خو څنګه چې رڼا راشي، نو ټوله کوټه

پرمختګ www.parmakhtag.com

روښانه شي، تاسې پوهېږئ چې په کوټه کې کوم شی چېرته ایښی دی.

په لابراتوار کې چې ستاسې د قوتونو او تمایلاتو کومه ازموینه کېږي، ګټه یې همدا ده چې ستاسې د ذهن خونه روښانه کوي. رڼا چې شوه او تاسې خپلې وړتیاوې وپېژندې، بیا یې په ډېرې اسانۍ سره کارولای شئ. تاسې چې پدې پوه شئ چې په یوه مخصوصه برخه کې ښه فعالیت کولای شئ، نو بیا پوهېږئ چې له خپلو قوتونو څنګه ګټه واخلئ.

که تاسې داسې یاستئ چې خپل ټول قوتونه نه شئ کارولای، نو زر ستړي کېږئ. بیا داسې فکر کوئ چې زما قوتونه دومره لږ دي چې دې کار له پاره بس نه دی، ځان درته کمزوری ښکاري او بیا ورو ورو همداسې ناکامۍ خوا ته ورځئ.

پرمختګ www.parmakhtag.com

موخې درجه بندي کړئ

خپلې موخې د اوږدمهال، منځني مهال او لنډ مهال په موخو تقيسم کړئ. د اوږدمهال موخې هغه ماموريت وټاکئ چې تاسې ورسره ډېره مينه لرئ. دې سره به تاسې په سم لوري د تللو قوت پيدا کړئ. د اوبو له جريان سره حرکت اسانه دی. داسې يو کار که د خپل ژوند موخه وټاکئ چې ستاسې خوښ نه وي، نو دا هسې خپله وړتيا او انرژي ضايع کول دي.

مور او پلار او استادان ځينې وخت موږ ته بيخي ناسمې خبرې را زده کوي. موږ ته وايي چې پر ځان کنټرول کول عقلمندي ده او د نظم پيدا کولو ښه طريقه د داسې يوه کول دي چې موږ ترې ټول عمر کرکه کړې وي. خو د ژوند اصلي مقصد خوشالي نه ده، نه خفګان. د هوښيارې ښځې او سړي له پاره تر ټولو لويه خوشحالي دا ده چې هغه داسې يو کار وکړي چې خوشحالي پکې احساس کړي. که تاسې خپل ژوند داسې يوه کار ته وقف کړئ چې ستاسې نه خوښېږي، نو زه تاسې سره خواخوږي ښيم او ستاسې حالت د رحم وړ دی.

ډاکټر ويليم مولټن مارسټن په خپل کتاب (د ژوند هڅه) کې ليکي: يو وخت داسې و چې هغه په کالج کې و، په هغه زمانه کې ده په سنجيدګۍ د ځان وژنې په اړه فکر کوه، ځکه فکر يې کوه چې که يو کس داسې يو کار وکړي چې کرکه ترې لري او ډېر سخت وي، نو دا برياليتوب دی. ژوند دومره سخت شوی و چې هغه هايډروسينک اسيډ

پرمختګ www.parmakhtag.com

واخیستل او د ځان د ختمولو پرېکړه یې وکړه، خو له ځان وژلو مخکې یې د شپږ میاشتنۍ ازموینې د ورکړې پرېکړه وکړه، یوازې دا یې لیدل چې څنګه او په څومره لږو نومرو به ناکامېږي. په ټولو مضامینو کې یې ډېرې ټیټې نومرې یوړې، پرته له قدیمې فلسفې چې په هغه کې یې اوله درجه ګټلې وه. دا هغه مضمون چې یوه ډېر ښه استاد یې ورته درس ورکړی و. ددې مضمون له استاد سره یې دومره مینه وه چې لوستل شوې هره کلیمه به یې بې له محنت او پریشانۍ زده کېدله.

د ازموینې له پایلو د مارستېن وړتیاوو ته پام شو او هغوی په قدیمې فلسفې څېړنې پیل کړه. دا شوق د جنون تر حده لوړ شو او د دوکتورا په سند اخیستو کې بریالی شو. که تاسې داسې یو کار وکړئ چې په ډېره اسانۍ یې کولای شئ او تاسې ته ډېر خوند هم درکوي، تاسې ولې همدا کار د روزۍ ګټلو وسیله نه ګرځوئ؟ که په تاسې کې دومره همت نه وي چې یوه ناخوښه کار سره خدای په اماني وکړئ، نو خدای ته د وګورئ د هغه کار خوښول زده کړئ، ښه پرې ځان پوه کړئ او ورسره د زړه راښکون پیدا کولو هڅه وکړئ.

پرمختګ www.parmakhtag.com

مالي پلان جوړول زده کړئ

په پنځه ویشت کلنۍ کې د راتلونکو پنځلس کلونو پلان جوړ کړئ. تاسې به وګورئ، د کال په ختمېدو به درسره دومره پیسې وي چې تاسې ته یې اندازه هم نه کېده. د هر کال په پای کې په خپل مسلک کې د پرمختګ او مالي امکاناتو یوه څېړنه وکړئ، د ژوند معیار ته مو پام وکړئ. څنګه څنګه چې ستاسې عاید لوړېږي، په تاسې کې به پر ځان باور هم زیاتېږي او دا هیله به درکې پیدا شي چې د خپل قوت ډېره برخه په یوه کار مصرف کړئ. لکه څنګه چې ځینې کمپنۍ خپلو کارکوونکو ته انعام ورکوي چې په هغوی کې د لا ډېر کار کولو شوق پیدا شي، همداسې تاسې هم یوې موخې ته رسېدو یا یوه بریالیتوب ته له رسېدو وروسته ځان ته یو انعام وټاکئ. کله کله د تفریح له پاره بل ځای ته ځئ، کله کله نوې جامې واخلئ. کوم کار چې تخلیقي وي او پام مو غواړي، هغه ته داسې وخت وټاکئ چې ستاسې ذهن پکې تازه وي. تاسې چې په بدني توګه ستړي اوسئ یا مو ذهن نارامه وي، نو ستاسې ذهن هم ورسره ستړی کېږي او د فکر او فکر کولو قوت مو هم کمزوری کېږي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

له مناسبو وقفو وروسته د خپلو موخو ارزونه وکړئ

ډاکټر مارسټن ته يو ځل د داسې کس کيسه وارول شوه چې له ځلور کاله زيار وروسته يې خپل ټاکلی ميدان پريښی و. ډاکټر صاحب سمدستي وويل: رښتيا! ما داسې نه کول، که تاسې له لوړې مرئ، نو دستي يوه بله وسيله پيدا کړئ، خو خپل ټاکلي ميدان کې هڅې جاري وساتئ، کيدای شي چې د ځلورو کالو کار ميوه مو په پخېدو وي. کله کله موخې بدلېږي، خو کومه خبره چې تل بايد پام ورته وشي، دا ده چې ستاسې آيا ستاسې خواهشات بدل شوي دي، که تاسې ته د خپل ژوند د موخو بدلولو خيال درغلی وي، نو څو ځله فکر وکړئ ځکه ممکنه ده چې ستاسې ژوند له يوې لوړې ځوکې تېرېږي، کله چې مخکې تلل سخت شي او ستاسې زړه د لنډ وخت له پاره مات شوی وي، نو وېرېږئ مه او همت مه بايلئ. په پوره قوت کار وکړئ تر هغې چې بلاخره کامياب شئ.

پرمختګ www.parmakhtag.com

ځان د تصور په سترګه کې کامیاب وګورئ

یوه پوه لیکلي دي: (کوم شخص چې د دولت هوس لري، خو تل د غربت خوب ګوري، هغه چې تل په خپلو وړتیاو او قوت شک کوي، داسې کس باوري یم چې هېڅکله دولت نه شي ترلاسه کولای.) تاسې چې هر څه جوړېدل غواړئ، په خپل ذهن کې یې خاکه جوړوئ. تاسې چې ځان کوم ځای ته رسوئ، هغه ځای د تصور په سترګه ګورئ، په خپلو قوتونو باور کوئ او همداسې پرمختګ کوئ. تاسې باوري یم چې خپلې موخې ترلاسه کولای شئ. یوازې د هیلو او غوښتنو سیورو ته له خوب څخه کار نه پوره کېږي. ځان ته خپل پلان کېږدی او د عملي کولو له پاره یې هلې ځلې وکړئ. تاسې ددې خبرې محاسبه کوئ چې څومره قدمونه باید پورته کړئ. هره نوې راتلونکې ورځ به ستاسې قدمونه مخکې وړونکې وي. په ژوند کې کوشش وکړئ او د نرانو په څېر مخکې لاړ شئ. که ځان یوازې د خپلو هیلو او ارمانونو په خول کې بند کړئ هېڅ به هم ترلاسه نه کړئ.

پرمختګ www.parmakhtag.com

د مظلومیت احساس

زه چې تېرو یخنیو کې د چکر له پاره د جرس جزیرې ته ورسېدم، نو د سمندر په غاړه یوه واړه کمر باندې، د بوټو په منځ کې مې پټه یوه ماته څوکۍ ولیده. له نن نه تقریباً سل کاله مخکې لوی مفکر ویکتور هوګو ته حالات دومره خراب شول چې باید یې د خپلو نامساعدو حالاتو له امله له خپل خواږه هیواد فرانسې سره خدای په اماني کړې وی. هغه به هر ماښام د لمر ډوبیدو د لیدو له پاره سترې په شګو شګو ورو ورو تر دې چوکۍ راغی، دلته به کېناسته، خپل سپین سر به یې ښکته کړ، ژور فکر به یې کوه او پکې به ډوب و. بیا به یې یو وړوکی کاڼی را واخیست، په غور به یې ورته وکتل او یو ځل به یې په پوره باور سمندر ته ګوزار کړ. زیاتره وخت به هلته لوبې کوونکو ماشومانو دې ته په حیرانۍ سره کتل، اخر یوه ورځ د یوه ماشوم زړه ورته تنګ شو او په لړزېدو لړزېدو د وکتور هوګو خوا ته راغی، ورځخه یې پوښتنه وکړه.

(بابا ته ولې هر ورځ دې سیند کې کاڼي اچوې؟) دې بیچاره عالم په چوپو سترګو هغه نانځکې غوندې ماشومې ته ولیدل، ویې خندل، بیا یې ټوخی وکړ، ورته یې ځواب ورکړ: (زما لورې، زه کاڼي نه اچوم، یوازې د خپل محرومیت احساس سمندر کې اچوم.)

د وکتور هوګو دا عمل نن نړۍ ته داسې سبق دی چې په ګټه یې هېڅ کله انکار نه شي کېدای.خپل د مظلومیت احساس په یوه واړه کاڼي کې ځایول او په خپلو لاسونو کې یې سمندر کې اچول، ګویا له دې

پرمختګ www.parmakhtag.com

ذهني جنجاله څان خلاصول دي چې يوه زمانه ورڅخه شکايت کوي.

زموږ په ټولنه کې د داسې خلکو کمی نشته چې د ژوند بې شمېره سهولتونه لري، خو بيا هم په خپل خپل رنګ کې د مظلوميت د احساس ښکار دي. موږ د خپل ژوند د ټولنيز، اقتصادي او سياسي چلندد شخړو او ستونزو بهانې کوو او پدې بوخت يو چې د خپل څان له پاره د مظلوميت يو جواز پيدا کړو

زموږ دا شعوري انداز په هر کوچنۍ نه کوچنۍ او لويې نه لويې خبرې يعنې سهار کې د موټرو له بې نظمۍ نيولې تر ايټم بم پورې خطرناکې تباهۍ څخه هم اغېزمن کېږي. نه يوازې دا چې بلکې موږ تل له ناشونو شکايت کوو، بې څايه خطر ته زړه خورو، احساسات مو خراب وي او د تهذيب د طبيعي ارتقا ودې ته خفه يو. تاسې فکر وکړئ چې دا فکر څومره تباه کوونکی دی. يو باهوشه او باشعوره انسان له پاره د مظلوميت احساس تر ټولو لوی مرض دی، څکه دا سراسر د هغه د اخلاقي ټيټ والي او ذهني وروسته پاتې والي اينه ده. دا ورو ورو د هغه په ماغزو کې له خپلوانو يو بېلتون پيدا کوی. په خپل څان زړه سوڅول د څانغوښتنې نهايي نښه ده او د داسې مظلوميت په جال کې ګير خلک هېڅکله نورو خلکو سره خواخوږي نه شي کولای.

د ژورنالېزم مسلک له پيلولو څو کاله مخکې مې چې په ويلز کې د ډاکټرۍ ستاژ کوه، د کويلې د يوه کان د مشر مدير مېرمن ناروغه وه، هغه مې يوه ورځ وليدله. دا سړی په خپله سيمه کې د کليسا پادري هم

پرمختګ www.parmakhtag.com
و، پدې خاطر د هغې سیمې خلکو خپل اخلاقي مشر او معلم ګڼه. مېرمن یې ډېره غلې، وفاداره او د کور مېرمن وه، ساده ښځه وه چې د خپلې ناروغۍ شکایت یې هېڅکله په خپله ژبه نه راوړه. ما یې چې ښه په غور معاینه وکړه، معلومه شوه چې د ځیګر سرطان یې لره. ما یې مېړه ته صفا وویل چې د هغه ښځه د څو ورځو مېلمنه ده. هغه چې دا خبره واورېده وارخطا شو، خپل مذهبي شخصیت، وظیفه، موقف او ټولنیز شخصیت ټول یې هېر کړل، په غیر شعور ډول یې له خولې دا خبره ووتله چې: (اوف زما خدایه. ډاکټر صاحب، که دا رښتیا په څو ورځو کې مړه شوه، نو زه به څه کوم.) دا که د مظلومیت احساس نه دی، نو څه دی؟ د ژوند دومره ښایسته اړیکې په پرې کېدو کې هغه سره یوازې د ځان غم و او په ځان یې زړه خوږ شو، د دې تصور وېرووونکې پایلې له لرې ځایه روښانه دي.

د ژورنالېزم په لومړیو کلونو کې د یوې مشهورې مجلې ښځینه ایډیټرې به کله کله د غرمې ډوډۍ ته ور غوښتلم. هغه ښځه ډېره ښایسته وه. ښه معاش یې اخیسته او ښایسته کور او موټر یې هم درلوده. د صحت له پلوه هم ښه روغه او تندرسته وه او شخصي ژوند یې له کورنیو ستونزو او جنجالونو بیخي پاک و. د دې ټولو نعمتونو باوجود به چې ما ددې خبرې واورېدې، دا به ترې معلومېده چې دا د نړۍ تر ټولو بدترینه مخلوق دی. هغه د خپل ژوند له اندازه ډېره زیاته متنفره او ګیله منه وه. کله به یې د دندې ستونزې يادولې. کله به یې د صحت په اړه دروغجن

پرمختګ www.parmakhtag.com

تشویش کوه. د خپلو ګاونډیانو له میلمستیاو او غوغا هم ډېره خفه وه. هغې ته خپل ښایسته ژوند ګرځېدونکی عذاب ښکارېده.
په اصل کې دده حالات او د محیط په نظر کې نیولو سره دده شدیدې ګډوډۍ او له ژونده داسې ښکاره کرکې هېڅ جواز نه لره، خو دې په ژور فکر خپل خیال مشکلات زیات کړي وو او د مسلسل اذیت داسې یو قوي جال یې جوړ کړی و چې اوس تربنه تښتېدل ډېر زیات سخت وو. پدې خندېدونکې او ژړېدونکې نړۍ کې تر هغه چا بل هېڅوک د ډېر رحم وړ نه دی، څوک چې دا فکر کوي چې دده د شخصي خفګان او د مسایلو تریخوالی هېڅ درملنه نه لري. ډاکټران ټوله ورځ زیاتره وخت داسې ناروغان ګوري چې هغوی په لوړ غږ دا چیغې وهي چې:
(ډاکټر صیب، زه بیخي نه ښه کېږم ... زه نور غواړم چې ختم شم. ... ماله پاره د ژوند هغه پخوانی خوند پاتې نه دی. اوس زه ژوند کول هم نه غواړم او که ژوندی پاتې هم شم، نو څه به وکړم... زه ... زه .... دغه زه
زه په اصل کې د هغوی د زخمي غرور غږ وي، ځکه داسې اعصابي ناروغان زیاتره د مظلومیت د احساس په وژونکې اغېزو کې راتاوو او خپل شخصیت ترې ورک شوی وی. زړه او ماغزه یې ورسره له ملګرۍ انکار کوي او د دوی بدن او نور کارونه هم ټول سستېږي. شک او وېره د انساني پرمختګ تر ټولو لوی دښمنان دی او دا د همدې محرومیت د احساس په تورو تیارو کې پیدا کېږي. او داسې بیا موږ د دوی په مخ کې غورځېږو. دا زموږ ذهني وړتیاوې او استعداد ختموي. موږ قدم په

پرمختګ www.parmakhtag.com
قدم غورځېږو او ددې ځورونکي فکر په مرسته په غيرشعوري ډول په خپلو لاسونو خپله مرۍ زور کوو.
په ژوند کې د خوشالۍ او کاميابۍ سره نږدې کېدو له پاره ضرور ده چې هم موږ د خپلو خيالاتو بيرغ تر له خپل ځانه لوړ کړو که نه نو دا عجيبه نه ده چې يوه ورځ به موږ خپله هم لکه د بيرغ ټوټه ورسره ځانګو. خدمت او پرلپسې هڅې د خوند او کاميابۍ پيمانه ده او موږ د خپل ځان لوړو څوکوته يوازې په هغه صورت کې رسېږو چې موږ د خپل ځان په اړه له شکوې او شکايت په کلکه ځان وساتو. له حالاتو د سر ټکولو پر ځای بايد فکر وشي او له دې حالاتو د ښه راتلونکي له پاره ګټه واخيستل شي تر څو چې موږ په خپل ځان کې پټ قوتونه او وړتياوې په سم ډول وڅېړو. موږ که کومې ستونزې يا حقيقي سختۍ سره مخ کېږو، نو لومړۍ بايد خپل همت او حوصله په کار راوړو او دغه تکليف په ارامتيا بدل کړو.
دا کومه پټه خبره نه ده چې که موږ د خپل عزم له قوته کار واخلو او په سمو کړنښو فکر کول پيل کړو، نو په انساني ژوند کې داسې يوه بدبختي هم نشته چې بلاخره يې موږ په خپل باوقاره چلند او روغ فکر په مرسته د ځان له پاره ګټوره نه کړو. زما د ژوند تجربه ددې خبرې شاهده ده چې دا يو ستر حقيقت دی.
زما يو ملګری له دويمې نړيوالې جګړې مخکې په انځور جوړولو کې ډېر زيات مشهور و. بيا پرې جرمني بمبار وکړ، خپلې جيټ الوتکې سره يو

پرمختګ www.parmakhtag.com

ځای د لندن په یوه کلیواله سیمه کې ولوېده. دواړه پښې یې غوڅې شوې او د سر جمجمه یې ډېره شدیده زخمي شوه. هغه له دواړو سترګو محروم شو. بیا چې له اوږدې مودې وروسته هغه له مرګه خلاص شو او له روغتون څخه رخصت شو، نو زه یې د لیدلو له پاره ورغلم. ما داسې فکر کاوه چې هغه ړوند کوڼ او په بایسکل کې ناست کس به خپل نصیب ملامتوي، خو ما چې دا ولیدل حیران شوم چې هغه په امساګانو ګرځېده او په یوه لوی مېز یې د لرګیو وړې وړې ټوټې په منظم ډول سمولې. زما غږ یې چې واورېده په خندا شو، ویې ویل! ورور اوس خو رسامي نه شم کولای، نو پدې خاطر د نوي ډیزاین کورونه جوړوم.)

نن هماغه کس د انګلستان د تعمیراتي چارو مشهور کارپوه دی. بله کیسه دا چې ما یوه زړه ښه پېژندله چې مېړه یې ناڅاپي مړ شوی و او دا په شپږ ویشت کلنۍ کې کونډه شوې وه. پنځه واړه ماشومان ورته پاتې وو او د ژوند هېڅ کومه مادي تکیه یې نه درلوده. هغه فوراً په کار کې بوخته شوه او یوازې پر ځان باور او د خپل صبر او تحمل په مرسته یې بېلابېلو مسلکونو ته ورسېده. ما چې ترې ددې لوړ همت او بریالیتوب راز وپوښت، نو په ډېر ویاړ یې راته وویل: (زه هېڅکله په یوه کونج کې ناسته نه یم او په خپل حالت مې ژړا نه ده کړې، دا مې نه دي زده کړي.)

په دنیا کې داسې ډېر خلک دي چې ډېر زیات بدبخته دي خو بیا یې هم پکې د مظلومیت احساس نه دی پیدا کړی او نه یې منلی دی.

www.parmakhtag.com

د هیلن کیلر کیسه واورئ. دا ګوډه او ګنجی ښځه یو وخت د خپلو صفتونو لرونکې وه. رابرټ لویي سټیونسن د تپ دق ناروغي لرله، دا ناروغي یې پاس په طاقچه کې کېښوده او د ادب بهترین شهکارونه یې وپنځول. فادر ډیمپسن پخپله د ابرص په مرض اخته و، خو بیا یې هم پدې ناروغی د اخته کسانو درملنه کوله. د داسې انسانانو مثالونه سخت ډېر دي چې یوازې د خپل تدبیر، قوي باور او پرلپسې هڅو په مرسته یې ناعلاجه نارغیو، خفګانونو او نورو ستونزو باندې برلاسی موندلی دی. د ژوند ډېر خوندونه یې لیدلي دي، دا د ژور فکر وږ خبره ده.

خدای تاسې ته هم فکر او نظر درکړی دی. تاسې هم خپل حالات او زړه ولټوئ، خپل ګردچاپېره ښه په ځیر وګورئ او بیا دې پرېکړه په تاسې پورې اړه لءي چې تاسې د ذهني وړتیاوو شتون سره بیا هم ځان د مظلومیت په احساس کې ډوبوئ او خپل ځان د ټول عمر له پاره په تورو تیارو کې بندوئ.

یوه پخوانۍ یوناني وینا ده چې د انسان فکر یې حقیقي شخصیت ښکاره کوي. د خپل روزمره ژوند د ستونزو او مشکلاتو په اړه ناسم فکر کول ډېر زیات اسانه دي. زما په یاد دي چې یوه وار په فرنسه کې زما یوه ملګري سره په هوټل کې د سیل او چکر له پاره پاتې شوم. موږ د شپې په باغچه کې فوارې لاندې کېناستو، له فضا مو خوند اخیسته، داسې ښکارېده لکه د نړۍ ټوله سپوږمۍ چې همدلته راټوله شوې وي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

ښايسته نرمه موسيقي غږېده. دې وخت کې د جرمني دهقانانو يوه لويه ډله راغله، شور ماشور يې جوړ کړ. مېلمانه يې په اوړو ککړ او د ماشومانو په شان يې پورته پورته ګډول. په ما يې دا نامناسب حرکت ډېر بد ولګېده.

خو زما ملګرى مشهور جراح ډاکټر و، نړى يې ليدلې وه، ماته يې په خندا وويل: (ته لږ فکر وکړه دا خلک د هټلر په وخت کې د وينو او اور له سمندره څخه تېر شوي دى او اوس د خپلو هيلو او ارمانونو په ايرو کې سپرغۍ لټوي، ته چې دوى داسې خوشاله ګورې، ورته نه خوشاله کېږې؟)

زما د ملګري فکر څومره ښه وه، د هغه دا رښتيا خبره مې چې واوريده په زړه کې په خپل کار او فکر خفه شوم. خپل ذهن په هر صورت د مظلوميت له احساسه خوندي وساتئ او د اوسنۍ زمانې له تېزوالي او تشويش ناک محيط کې د خداى تعالى په درکړل شويو اسانتياوو شکر وباسئ.

سترګې چې وي، نو څه به درته نه ښکارېږي. د لمر ډوبيدو ښايسته منظر، ستوري، د سمندر ښايسته رنګونه، د سپرلي ګلان او شنه چمنونه ... دا ډول د خداى نعمتونه دي او دا منظرې د انسان د زړه او ماغزو د اراملو له پاره دي.

دوى تل د نورو ژبو متلونه وايي او داس ماخذونه ورکوي چې تاسې يې پر علميت قانع شئ او تر اغېز لاندې مو نيسي. دوى تل په نورو نيوکې

پرمختګ www.parmakhtag.com
کوي. اصلاً ددوی په ذهن کې دا خبره ناسته ده چې د قابلیت ښودل نورو ته ګني د عزت او درناوي لامل کېږي، خو داسې نه ده. پدې کارونو نه یوازې د خلکو زړه ورڅخه بدېږي، بلکې کرکه او کینه یې هم ورسره پیدا کېږي. که تاسې غواړئ چې په لومړي ځل لیدو پر بل چا ښه تاثیر وکړئ، نو ساده او په زړه پورې خبرې ورسره وکړئ او هغه خبرې وکړئ چې هغوی ته هم په زړه پورې وي.

یوه بله مهمه ځانګړنه چې په لومړي ځل لیدو بل څوک ستاسې تر ښه اغېز لاندې راوستی شي، هغه ستاسې احساسي بڼه ده. دا حقیقت دی چې د هر انسان ټولنیز چلند او یو بل سره د لیدو طریقه د هغه د باطني احساساتو څرګندونه ده. پدې خاطر باید په تاسې کې فکري توازن وي او نورو سره د لیدو پر وخت مو باید چلند نورمال وي. نورو سره د لیدنو پر وخت په ځانګړي ډول دې خبرې ته پام کوئ چې هېڅ یو شی تکمیل نه دی، په فکر کې افراطیت هغه وخت رامنځته کېږي چې کله فکر وشي په نړۍ کې هر څه تکمیل دي، خو دا چې نړۍ خپله له ښه ، ښه تر غواړي، نو بیا ستاسې دا افراطي چلند او هر څه بشپړ غوښتل ښه نه دي.

افراطیان په دوه ډوله وي: یو هغه دي چې یو شی هم تر هغه وخته نه مني، تر څو چې د دوی په تمو او توقعاتو پوره نه وي. دوی خپل نظر هم له نورو څخه په جلا بڼه وړاندې کوي او تر یوه حده پکې کبر او خودخواهي هم وي. هوا که هر څومره ښه وي، دا خلک بیا هم شکایت

پرمختګ www.parmakhtag.com

کوي. دوی فکر کوي چې د ښه شخصیت له پاره ښه لباس ډېر اړنی دی. پدې خاطر چې څوک ښه لباس نه اغوندي، نو دوی پرې منفي تبصرې کوي. دوی خپل معیار دومره لوړ نیولی وی چې د نورو خلکو کوچنۍ‌تېروتنې هم نه بښي. ټول عمر عیبونه لټوي او له نورو څخه خفه اومرور وي.

دویم ډول افراطیان هغه ښځې او سړي دي چې د احساس کمترۍ ښکار وي. د دوی نظریات هم د کمترۍ له احساس څخه ډک وي. دوی ډېر عاجز وي. تل بښنې غواړي. خپلې تېروتنې په نښنبه کوي او د ځان په اړه منفي تبصرې ورکوي. کار چې کوي احساس پکې نه وي. پدې خطر یې خلک لویو کارونو ته هم نه ګوري یا ترې هېر وي. پدې خاطر باید تاسې نه ډېر غرور وکړئ او نه باید ډېر عاجز شئ. د شخصي اړیکو زیاتولو ښه طریقه دا ده چې سترګې لومړی تاثیر ډېر زیات قوي وي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

د شخصیت تعریف

د انګلیسي Personality ته موږ د شخصیت کلیمه کار وو. دا د لاتیني ژبې له پرسونا څخه اخیستل شو چې د نقاب په معنا ده. د شخصیت له دې مفهومه دا خبره ښکاره کېږي چې شخصیت هغه دی چې نور ته ښکاره کېږي. په عام ژوند کې چې موږ څنګه هر ډول چلند کوو، دا زموږ د شخصیت ښکارندویي کوي. یعنې زموږ بهرنی چلند زموږ د شخصیت ظاهري اړخ یا نقاب دی چې نور خلکو ته ښکاري. په بل عبارت، شخصیت د هغه بهرنیو افعالو او چلند نامه ده چې موږ یې په عام ژوند کې کوو.

د شخصیت کلیمه ډېرې زیاتې معناګانې لري. همدا لامل دی چې په ۱۹۳۷ کال کې الپورټ د شخصیت د شته تعریفونو یوه شننه وړاندې کړه او ددې کلیمې پنځوس تعریفونه یې وړاندې کړل. د شخصیت په ماهیت پوهېده او تعریف کول یې له دې امله ستونزمن دي چې شخصیت د یوه کس ټول ژوند څخه را تاو وي. د شخصیت کلیمې ته که په ژوره وکتل شي، نو موږ ویلی شو چې د ظاهري کارونو او باطني کیفیت مجموعې ته شخصیت وایي. فردي اختلافات د شخصیت لازمه برخه ګڼل کېږي.

په اصل کې شخصیت د ظاهر او باطن څخه یو ترکیب دی، شخصیت دا دواړو برخې را ښکاره کوي او انسان د همدې څخه په کار اخیستنې خپل ځان نورو ته ښکاره کوي او ور پېژني. په همدې توګه نور خلک هم

پرمختګ www.parmakhtag.com

پېژندل کېږي. څوک چې چلند مني، هغوی د شخصيت په ظاهري برخې ډېر ټينګار کوي، خو څوک چې بيا اروايي تحليل کوي، نو هغوی بيا باطني برخه مطالعه کوي. که موږ يوازې پر ظاهري او باطني کليماتو مفايت ونه کړو، نو وبه ويلای شو چې شخصيت د بدني ځانګړنو او ذهني ځانګړنو مجموعه ده. په بدني ځانګړنو کې بدن، هډوکي، غوښې، شکل، ورته والی، قوت، روغاتيا، اندامونه، حرکات او نور راځي. په ذهني ځانګړنو کې بيا تمايلات، غوښتنې، عادتونه، هيجانات، احساسات او نور ذهني افعال شامل دي. پدې کې اکتسابي او غيراکتسابي دواړه ډول اعمال شامل دي.

د نړۍ ټول خلک تر يوه حده يو بل ته نږدې او ورته دي. يعنې ټول دوه پښې لري، دوه لاسونه لري، دوه سترګې لري، يو سر لري، يوه خوله لري، يوه پوزه لري او دوه غوږونه لري. خو ارواپوهان چې د شخصيت په اړه غږېږي، د شباهت پر ځای اختلافاتو ته ګوري، که دې ته په ځير وکتل شي، نو د نړۍ د ټولو خلکو په ذهني او بدني ورته والي کې هم اختلاف پيدا کېدای شي او ددې اصولو له مخې هر شخص له بل يوه شخص څخه جلا کېږي. د دې اختلافاتو په نظر کې نيولو سره اروپوهان هڅه کوي ځانونه پدې پوه کړي چې د انسانان په لياقت کې ولې توپير وي؟

په شوقونو کې ولې تغير وي؟ فکر او احساسات ولې يو او بل ډول وي؟

د شخصيت پدې تعريف کې څلور موارد پټ دي:

پرمختګ www.parmakhtag.com

1) انسان د نړۍ له ټولو حیواناتو څخه جلا خپل یو شخصیت لري، یعنې انسان پر طبیعي محیط ډېره متکي نه وي. د انسان د ذهن مطالعه ډېره اړینه ده. انسان د فکر، ژبې او خبرو اترو له مخې له نورو سره ډېر زیات توپیر لري.

2) د انسان عمل پیچیده دی، یعنې د انسان شخصیت چې کتل کېږي، نو د هغه د عمل ژوروالي او پراخوالي ته هم باید چې وکتل شي. ځینې وخت یو انساني عمل ډېر زیات لاملونه او انګېزې لري.

3) د انسان عمل چې څنګه دی، اړینه نه ده چې همداسې دې ظاهر کې هم ښکاره شي، یعنې د انسان د عمل او د هغې تر شا د وسایلو اړیکه تراوسه پورې سمه نه ده روښانه شوې. یو کال ډېر دلایل لرلای شي او په بېلابېلو وختونو کې بدلېدی شي. یا یو کار په بېلابېلو خلکو کې بېلابېلو دلایل لرلی شي، نو د شخصیت د ټاکلو پر وخت باید حالات هم له نظر څخه تېر شي.

4) د انسان عمل چې کوم شیان ټاکي، اړینه نه ده چې هغه د زموږ په وس او اراده کې وي یا دې ترې موږ خبر یو. ځینې وخت انسان د خپل عمل څرګندونه نه شي کولای. ځینې وخت شعوري نه بلکې لاشعوري عمل کوي او د خپل چلند تجربه نه شي وړاندې کولای.

5) که موږ د شخصیت بېلابېلو په نظر کې ونیسو، نو بیا د شخصیت تعریف پدې کلیماتو کې وړاندې کولای شو:

پرمختګ www.parmakhtag.com

1. شخصيت د يوې مجموعې نوم دی چې شباهتونه او اختلافات پکې دي.
2. شخصيت جامد نه دی، ژوندی او فعال دی او له زيږېدو تر مرګه پکې بدلونونه راځي.
3. د شخصيت د ټاکلو پر وخت بايد هغوشيانو ته پام وشي چې د شخص په ژوند کې لوړ ارزښت لري، دا بيا په ټولنه کې هم څرګندېږي.
4. شخصيت د انسان له ذات سره تړلی وي، د بدلون تر څنګ پکې يو دوام هم ليدل کېږي.
5. د شخصيت امتيازي ځانګړنې چې وپېژندل شوې، بيا د يوه شخص په اړه وړاندوينه کولای شي، زموږ دا وړاندوينه موږ د تمو پر اساس وي.
6. شخصيت له ارثيت او محيط له تعامل څخه سرچشمه اخلي. د شخصيت د بېلابېلو برخو په نظر کې نيولو سره که موږ د ارواپوهانو تعريفونو ته ځير شو او د هغوی په نظر کې نيولو سره هڅه وکړو چې په شخصيت ځان پوه کړو، نو زموږ ستونزه اسانه کېږي:

الف. واټسن وايي چې شخصيت زموږ د عادتونو د نظم پايله ده چې د چلند په وسيله مطالعه کېدای شي.

ب. الپورټ وايي چې شخصيت د يوه کس د عادتونو او چلندونو هغه مجموعه ده چې محيط سره يې عياروي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

ج. وې ورت وايي چې شخصيت زموږ د ځانګړنو عمومي نظم دی او دې ته د مخصوص چلند صفت هم وايي.

د. فرايډ وايي شخصيت اصلاً د جنس او لاشعور څخه سرچشمه اخلي.

ه. سوروکن وايي چې شخصيت د ټولنې او کلتور څخه سرچينه اخلي.

6. شخصيت مو په پيل کې وويل چې د بدني ظاهري او باطني ځانګړنو ټولګه ده. په بدني ځانګړنو کې شکل او ورته والی، د بدن جوړښت، روغتيا، د خبرو بڼه، ګرځېدل، د بند حرکات راځي او باطني کې بيا هيجانات، احساسات، ارزښتونه،د ژوند موخې، هيلې او ارمانونه او نور راځي.

په ظاهري ځانګړنو کې باطني ځانګړنې عملاً ليدل کېږي.

شخصيت يوازې فردي غوښتنې نه پوره کوي، بلکې ټولنيزې اړتياوې هم پوره کي. پدې خاطر محيط سره د ځان عيارولو موضوع را پيدا کېږي که چېرې محيط عيار نه وي، نو لږ موږ ورسره ځان بدلوو او لږ په هغه کې بدلون راوړو. په لنډو کې داسې ويلی شو چې شخصيت زکړ ذهني او ټولنيزو ځانګړنو هغه فردي جوړښت دی چې موږ سره د فردي او ټولنيزو ستونزو په پوهېدو او حل کې مرسته کوي.

همدا لامل دی چې اروپوهانو خلکو ته په عادي توګه نه ګوري، ددې پر ځای د هغه په حالاتو او ځانګړنو ډېر ټينګار کوي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

تربیه

ښه تربيه د انسان د شخصيت په پرمختګ کې ډېر رول لري، خو که کوم ځوک د ښو حالاتو د نشتون له امله سم نه وي تربيه شوی، نو زړه دې نه خفه کوي او نهيلي دې نه کوي. برناردشاه نوکرانو تربيه کړی وي، سخت به يې وهه او بد چلند به يې ورسره کوه، خو ده بيا هم د ژوند لوبه ونه بايلله، بلکې ويې ګټله. ددې تر څنګ يې خپلې مېرمن سره هم ستونزې لرلی او د ژوند له ترخو څخه پرته يې ترې بل څه شی ترلاسه نه کړ، خو بيا يې هم په قلم کار کوه.

د بينسن کورنۍ تاريخچه هم ښه نه وه. ژوند کې يې پېښې کېدې، طوفانونه راتلل، خو بلاخره يې خپل مشهور کتاب پلګرمس پروګريس بشپړ کړ. تاسې وليدل چې د برياليتوب منزل څومره روښانه دی. هغه خلک هم ورته تللی شي چې عمر يې ډېر دی او هغو هم چې په ذهن او بدن کې کوم کمی احساسوي. هغوی هم تللی شي چې ټولنه کې ورته ښه زمينه نه مساعد. راځئ دا درته ووايو چې د کاميابۍ له پاره تر ټولو ښه لاره کومه يوه ده.

پرمختګ www.parmakhtag.com

يو نوی قوت

موږ فکر کوو چې زموږ د معلوماتو او تفريح سرچينه زموږ پنځه حواس دي. داسې هم کېدای شي چې پدې حواسو کې يو کم وي او داسې فکر وشي چې بېرته نه ترلاسه کېږي، خو دا د حيرانۍ خبره ده چې موږ د پنځو حواسو تر څنګ يو بل قوت هم لرو، چې بيخي يې احساس نه لرو. ډېرو لويو لويو ساينسپوهانو، اختراع کوونکو او مشهورو عالمانو له دې قوت کار اخيستی دی او همدا يې د برياليتوب تضمين هم دی. دې قوت ته تحت الشعور وايي. د دې قوت په اړه د مشهور اختراع کوونکي اډيسون نظر ولولئ:

(ما چې دا کار پيل کوه، د برق او ماشين په علم بيخي نه پوهېدم، يوازې يو کال ښوونځي مې لوستی و، که هغه لوړ او ښه ځيرکتيا ماته لار نه يو ښودلی، نو ما هېڅ هم نه شول کولای. دا ذهني برکت هغه وخت پيل شو چې زه د غره په يوه غلي ځوکه کې د ټيليګراف اپريټر وم. د شپې تر ناوخته به هلته ناست وم. ما داسې احساس کړه چې زما ذهن ته يو پيغام راځي، پدې پيغامونو کې لاره بيخي روښانه وه.)

اډيسن ته له تحت الشعور پيغام راته او تاسې وليدل چې هغه پيغامونه هغه عملي کړل او ټوله دنيا يې حيرانه کړله.

پرمختګ www.parmakhtag.com

د نوي قوت کارول

اوس دا پوښتنه ده چې دې نوي قوت سره د اړیکې نیولو طریقه څنګه ده. څوک چې پدې طریقه پوه شي او عمل پرې پیل کړي، نو د بریالیتوب لاره به ورته ډېره اسانه وي. تحت الشعور سره د خبرو کولو تر ټولو اسانه طریقه دا ده چې خپل بدن راحت پرېږدئ، د شپې له ویده کېدو مخکې دا کار کوئ، یعنې بستره کې چې څملئ ځان ښه ارام او سست پرېږدئ. ځان راحت کړئ. بیا په خپل تصور کې یو دیوال جوړ کړئ چې توره پرده پرې خپره وي. بیا هڅه وکړئ چې دا تور رنګ ډېر زیات محسوس کړئ. څنګه چې تاسې د تور والي احساس وکړئ، نو پوه شئ چې تحت الشعور سره مو اړیکه ونیول شوه. دا کار د شپې له ویده کېدو مخکې او سهار له ویښېدو وروسته کوئ. د ورځې هم دا کار کېدای شي. بس د بدن ټول غړي سست او راحت پرېږدئ. په تصور کې توره پرده راوړئ... څومره چې پدې کار کې ډېر کوشش کئ، تحت الشعور به مو تاسې ته همداسې کار پیل وي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

د کامیابۍ پنځه طریقې

د دې عمل په مرسته تاسې له خپل تحت الشعور څخه پنځه لویې لویې ګټې ترلاسه کولاش شئ، دا عبارت له هغو ګټو څخه دي چې په مرسته به یې ستاسې د بریالیتوب لاره ډېره لنډه شي.

1) له خپل تحت الشعور سره د اړیکې نیولو له زده کړې څخه وروسته د خپلو هیلو، غوښتنو او ارمانونو یو فهرست جوړ کړئ. دا فهرست باید چې واضح او صحیح وي. کله چې تاسې د ارام پر وخت له خپل تحت الشعور سره په اړیکه کې کېږئ، نو دغه فهرست یو څو ځله ولولئ او دا کار هره ورځ روان وساتئ. تحت الشعور به پوه شي چې تاسې په کومو کومو میدانونو کې کامیابي او بریالیتوب غواړئ. تاسې ته به مختلفو طریقو د پیغامونو لېږل پیل کړي او تاسې به په صحیح اقداماتو پوه کړي. داسې فکر مه کوئ چې ددې کار په شروع کېدلو به تاسې ډېر زر تر بریالیتوبه په یوه ګام کې ورسېږئ. تاسې باید خپل دا کار په صبر او استقامت روان وساتئ. د کامیابۍ په لاره کې چې هر څومره مشکلات دي، تحت الشعور به یې درته روښانه کړي، ستاسې په بدن کې به دومره انرژي پیدا شي چې تاسې پدې ستونزو تېر شئ.

2) تحت الشعور تاسې سره د ستونزو د حل کولو په برخه کې حیرانوونکې مرسته کوي. تاسې له خپلو ستونزو په اړه خپل

پرمختګ www.parmakhtag.com

تحت الشعور ته اساسي معلومات ورکړئ، هغه به ډېر زر تاسې ته ستاسې د هرې پوښتنې او ستونزې په اړه ځواب او معلومات درکړي. برنارډ بروچ د امريکا د ولسمشر مشاور و، هغه به هره شپه له ويده کېدو څخه خکې خپل سخت مسايل خپل تحت الشعور ته ورکول او سهار به چې له خوب څخه راويښ شو، د خپلو ستونزو له پاره به يې مناسب ځوابونه پيدا کول. د دې طريقه داسې ده چې کومه ستونزه ستاسې په مخ کې ده، شل دقيقې ورته فکر وکړئ، بيا دا خبره هېره کړئ له هغې څخه وروسته څلورويشت يا اته څلوېښت ساعته وروسته، بيا پدې موضوع فکر وکړئ، ستاسې ته به په خپله تر ټولو ښه او سمه حل لاره راشي.

3) د تحت الشعور حافظه ډېره قوي ده. له دې څخه هېڅ شی هم نه هېرېږي. تاسې چې څومره خبرې کوئ، څومره شيان چې ليکئ، هغه ټول پدې تحت الشعور کې پراته دي، تاسې چې هر څه وغواړئ چې راياد يې کړئ، سيده څملئ، يو يا دوه دقيقې د تورې پردې تصور راوړئ، هغه خبره به درته ياده شي.

4) تاسې به کله ليدلي وي چې په تصور کې داسې يو تصوير ګورئ چې تاسې په خپلو سترګو نه وي ليدلي، خو بيا هم داسې ښکاري لکه تاسې چې ليدلی وی. د راتلونکو پېښو تصويرونه تحت الشعور را وباسي، تاسې هڅه وکړئ چې هغه

پرمختګ www.parmakhtag.com

شيان ښه په غور سره وګورئ، هڅه وکړئ چې کاغذ او پنسل تل له ځانه سره ولرئ او څنګه چې داسې يو خيال درشي دستي يې ياداشت واخلئ.

5) په تحت الشعور کې د وجدان کيفيت راښکاره کېږي او راتلونکی پکې په پاکه توګه ښکارېږي. دغه روحانی حالت له اسانۍ څخه نه ترلاسه کېږي، کله کله بايد ور له پاره ډېرې هڅې او هلې ځلې وشي. دا وجدان په ژوند کې د کاميابيو کلي ده.

پرمختګ www.parmakhtag.com

د فکر کولو ډول مو بدل کړئ

انسان چې کوم فکر کوي، هماغه کار هم کوي، د دې له پاره په ځان کې پر ځان باور پیدا کول او د بریالي ژوند کولو له پاره لویې موخې کېږدئ.

زما د هر سوال ځواب زده و، خو هغه وخت زما ستونی وچ شو. په ډېره سختۍ سره مې ستونی پاک کړو، بیا مې چې خبرې وکړې، نو خبرې راڅخه بې ربطه شوې، چا چې راڅخه مرکه اخیستله هغوی په خندا شول، په ما یې دې کار نور هم تاثیر وکړ او تر اغېز لاندې یې ونیوم. زه نه پوهېږم کله انسان د نورو خلکو په مخ کې خبرې کوي، ژبه یې ولې بندېږي؟

دا د پورته د یوه محصل کیسه وه چې د یوې وظیفې له پاره یې انټرویو ورکوله او بیا یې د هغه انټرویو کیسه خپل یوه بل ملګري ته کوله. خپل ملګري ورته چې بله کومه کیسه وکړله، هغه له دې څخه لږه بدله وه. ورته یې وویل له ما څخه چې کومې پوښتنې وشوې، ځوابونه یې زما زده وو، خو ما د هرې پوښتنې ځواب پر ځان په پوره باور سره ورکړو او چا چې رانه پوښتنې کولې، هغوی مې د خپلو خبرو تر اغېز لاندې ونیول. له یو څو ورځو څخه وروسته د انټرویو نتیجه اعلان شوه، نو معلومه شوه چې دویم کس پکې بریالی شوی و، ځکه چې د هغې په مرکه کې له پر ځان له باور څخه کار اخیستل شوی و.

پرمختګ www.parmakhtag.com
داسې ولې کېږي چې یو کس تکړه هم وي، په خپل کار هم پوهېږي، هغه ښه ډېر زیار هم کړی وي، خو د نابلده خلکو په مخکې چې خبرې کوي، تر تاثیر لاندې یې راځي او وېرېږي؟ د ملګرو او دوستانو په مجلسونو کې موږ داسې کسان ګورو چې په مجلس کې داسې بېل غونډي ناست وي. هغوی خبرو کې برخه نه اخلي. که څه هم مجلس کې چې په کومې موضوع باندې خبرې کېږي، یدای شي چې د هغه خوښه وي او دا هم چې فکر او غور به یې هم پرې کړی وي. څومره خلک چې پدې موضوع خبرې کوي، دا بل کس د هغوی په پرتله له ډېرو زیاتو معلوماتو څخه برخمن وي. په مجلس کې نور خلک هڅه هم کوي چې له هغه څخه خبرې وباسي، خو هغه خبرې نه کوي. د دې ښاغلي ستونزه همدا دی چې کله نور خلک شتون ولري، نو دا بیا د هغوی په شتون کې سمې خبرې نه شي کولای. یو ډول وېرېږي او شرم محسوسوي. د داسې خلکو په برخه کې چې ارواپوهانو کوم دلایل وړاندې کړي، هغه ډېر اوږده او تفصیلي دي، دا ټول شیان په ارواپوهنه کې هم څېړل کېدای شي.

فرایډ دا موضوع ارتې ګڼي وایي کوم خلک چې د نورو خلکو په مخ کې شرمېږي او سمې خبرې نه شي کولای، هغوی ته په ماشومتوب کې مور او پلار یا خپلوانو داسې جبري تعلیم ورکړی دی چې د هغې له امله به په خپل ټول ژوند کې له نورو سره ډېرې خبرې نه شي کولای او د نابلده یا لږو پېژندل کېدونکو خلکو پر وړاندې به له خبرو کولو څخه یو ډول

پرمختګ www.parmakhtag.com

ستونزه او مشکل احساسوي. د بېلګې په ډول، مور ګورو چې په ځينو فاميلونو کې مشران خپلو کشرانو ته ډول ډول نصيحتونه کوي او ورته وايي چې کله په کوم ځای کې مشران خبرې کوي، نو تاسې پکې خبرې مه کوئ او د هغوی خبرې مه پرې کوئ. کله چې په مجلس کې غټان ناست وي، نو کشران بايد غلي کېني، سرونه تيټ کړي او هېڅ ډول بې ادبي ورځخه بايد سر ونه وهي.

ماشوم که په کومه موضوع کې يوه مشوره ورکړه، نو مشوره ورځخه نه اورېدل کېږي او ددې خبرې په کولو سره يې مشوره رد کېږي چې ورته وايي ته لا ماشوم يې، دومره عقل نه لرې چې په داسې موضوعاتو کې ابراز د نظر وکړې. بيا هم ماشوم خپل شخصيت لري، هغه يې هم نش و نما غواړي، مشرانو ته په ځيرکتيا سره ګوري او د هغوی په څېر د کېدلو زيار او کوشش کوي. هغوی د مشرانو له عادتونو څخه ډېر عادتونه او له خبرو څخه ډېرې خبرې يې رد کوي او له ډېرو خبرو څخه ځينې خبرې يې قبلوي. ماشوم غواړي چې له خپل ذهن څه د يوه نظر ابراز وکړي، د هغو ستونزو په اړه چې دده يا دده د کورنۍ له پاره دي. هغه د خپل تمايلاتو په اړه هم غواړي چې ووايي، خو د مور او پلار طبيعي احساسات پرې لکه تيږه سخت وي او د دوی طبيعي احساسات ور څخه لاندې بندوي.

نتيجه يې دا کېږي چې د ماشوم په زړه کې دا احساسات پيدا کېږي چې هغه وايي له نورو څخه کمتر يم. د ځينو نورو ماشومانو عکس

پرمختګ www.parmakhtag.com

العمل له دې څخه بدل وي، د هغوی په زړه کې خپلو مشرانو ته کرکه پیدا کېږي چې په پایله کې یې هغوی ټول عمر د مشرانو نسلونو پر ضد کارونه کوي او همداسې د مشرانو او مشرانو په منځ کې واټن پیدا کېږي. پدې کار سره بیا د یو بل د تفاهم او افهام ټولې اړیکې له منځ څخه ځي. که په ماشومتوب کې د ماشومانو حوصله زیاته شي، خبرې یې په غور واورېدل شي، ښې خبرې یې وستایل شي او په کومه ځای چې غلط وي په نرمۍ او خوشالۍ وپوهول شي، نو په هغه ماشوم کې به پر ځان باور سخت ډېر وي، چې لوی شي د نورو خلکو له خبرو کولو څخه به نه شرمېږي او تر تاثیر لاندې به نه راځي.

زموږ مور او پلار، ښوونکي او روزونکي یوه خبره هېروي چې دا خبره د انسان د ژوند له پاره ډېره زیاته مهه ده. هغه خبره دا ده چې انسان ته د کامیابۍ له پاره پر ځان باور ډېر زیات مهم دی. د انسان د ژوند پېښو مجموعه ده. قدم په قدم انسان له داسې ستونزو سره مخ کېږي چې که چېرې خپل باطني او شخصي قوت نه وي، نو له یو څو سختو مرحلو وروسته سترې کېږي.

بل حقیقت چې په عام ډول ورته خلک ډېر پام نه کوي او هغه پر ځان د باور کمېدو لامل کېږي دا دی چې موږ ته له ماشومتوبه داسې تربیه راکول کېږي چې ډېرو خلکو سره لیدل او تلل راتلل ښه خبره نه ده. فلانی ټیټ ذاتی دی، فلانی ښه نه دی، د هغه پلار ښه نه دی، د هغه ورور ښه نه دی .. خو په نړۍ کې موږ له هر ډول انسانانو سره مخ کېږو.

پرمختګ www.parmakhtag.com

انسان يوازې ژوند نشي کولای. د انسان هره ورځ ژوند داسې دی چې دا به يکې بېلابېلو رقمونو خلکو سره مخ کېږي. نابلدو او نويو خلکو سره به هم اړيکې نيسي. بلدي انسان هم شته. دا ټول د انسان مجبوري ده. انسان چې هر څومره ډېر احتياط وکړي او په ځان کې هم بند ش، کله کله خپل ځان دومره محدود نشي ساتلی چې نور خلکو سره دې اړيکې رامنځته نه کړي.

د فرانسې مشهور ليکولا باوير د منځنۍ طبقې له خلکو تل شکايت که او کرکه يې ترې کوله، تل يې هڅه کوله چې له دې ډول خلکو سره هېڅ ډول اړيکه ونه ساتي. دوی به يې سپک ګڼل او د وی د ژوند په ډول پورې به يې هم خندا کوله، خو وروسته بيا چې دا کله زوړ شو، نو دا احساس پکې پيدا شو چې اصلي ژوند خو همدا خلک کوي چې ده ورسره په ټول عمر کې هېڅ ډول اړيکه نه ده نيولې. باوير چې دې حالت ته ورسېد، نو په نړۍ کې د بېلابېلو انسانانو له شتون څخه متاثر شو، ددې تر څنګ په ټولنه کې د انسانانو د تګ راتګ او تعامل په قوت باندې هم پوه شو. انسان يو حيوان دی. دا خبره به تاسې هم لوستې او اورېدلې وي. د بقا په جنګ کې چې انسان سره کوم شی د پاتې کېدو مرسته کوي، په هغه کې تر ټولو مهم او کليدي شی پر ځان دده خپل باور دی. په انسان کې چې پر خپل ځان باور نه وي، نو هغه نه کاميابېږي.

پرمختګ www.parmakhtag.com

ډيل کارنيګي د داسې يوه کس يادونه کړې ده چې ډېر زيات شرمېده. دا سړی تکړه ليکوال و. ډېرې زده کړې يې لرلې او ډېره خواري يې کوله، خو څه يې چې ليکل هغه به يې نورو ته نه ښودل او نه به يې د لوستو له پاره ورکول، خپله کيسه به يې مطبوعاتو ته نه لېږله چې پکې چاپ او خبره شي. نورو خلکو سره به يې چې خبرې کولې هم تاثير لاندې به راته. خپله به يې خپلې کيسې لوستې، کره کتنه به يې پرې کوله او نورې به يې هم ښه کولې. ډېر ځله به يې زړه وغوښتل چې چا سره ګورې، خپلې کيسې ورته ور يادې کړي، خو هر ځل به يې دا کار نه شو کولای. يوه ورځ يې سل زړونه يو کړل او خپله يوه کيسه د ښار يوې مجلې ته د خپرېدو له پاره يوړله.

په ټوله لاره يې دا فکر کوه چې په خپله به د مجلې مسول مدير ته کيسه ورکوي، خو کله چې دفتر ته ورسېده، نو ورته معلومه شوه چې هغه مسول مدير په خپله کوټه کې دی او دی ورسره ليدلی ش، خو دا بيا بې زړه شو او په زړه کې يې سل اندېښنې پيدا شوې. ده د مسول مدير سکرتر ته کيسه ورکړه چې ورته يې وويل چې دا خپل مشر ته ورسوه. هغه ورته په حيرانتيا وويل: ښاغليه هغه مسئول مدير صيب اوس په دفتر کې دی، تاسې ورته خپله دا کيسه ورکولای شئ.) خو هغه کس کيسه هماغه سکرتر ته پرېښوده او خپله ترې روان شو. څو ورځې وروسته يې بيا يو ليک ترلاسه کړ چې مسئول مدير ترې غوښتي وو زما دفتر ته راشه او راسره وګوره.

پرمختګ www.parmakhtag.com

ده بیا پر ځان باور نه لره، فکر یې کاوه چې ما سره به ولې ګوري؟ څه به راته وایي؟ د هغه په زړه کې به څه وي؟ زما کیسه یې لکه چې خوښه شوې نه ده. څو ورځې یې په همدې خفګان کې تېرې کړې، یوه ورځ یې زړه وکړ او د مسول مدیر دفتر ته لاړ. هغه ددې ځوان پدې کمزورۍ پوه شو او د کیسې ستاینه یې ورته وکړله. بیا یې دده وړتیاوې هم وستایلې.

بیا به یې زیاتره وخت خپل دفتر ته راغوښتهړ خبرې به یې ورسره کولې، پدې توګه سره هغه کې پر ځان باور پیدا شو او بیا د امریکا مشهور کیسه لیکوال شو.

په انسان کې چې پر ځان باور لږ وي، نو له خپل زیار څخه هم سمه ګټه نه شي پورته کولای. خپل علم او تجربه په سم ډول نه شي ښکاره کولای. پر ځان د باور د کمي له امله په انسان کې د کمترۍ احساس پیدا کېږي. ستونزې ورته پیدا کېږي. هسې وېرېږي. مخکې مو په ماشومتوب کې د مور او پلار د ناسمې تربیه خبره وکړه، له دې امله چې انسان کله غټ شي، نو د نورو خلکو په مخ کې خپل نه شي ابرازولی. ددې تر څنګ ځینې نور لاملونه هم شته چې له امله څخه یې انسان غلی وی.

ځینې خلک پدې خاطر له نورو سره ښې اړیکې نه شي جوړولای چې هغوی فکر وي چې د دوی شخصیت سم او مناسب نه دی، مثلاً قد یې ډېر جیګ یا ټیټ دی، پوزه یې پلنه یا اوږده ده. ځینې خلک بیا

پرمختګ www.parmakhtag.com

اقتصادي ستونزې لري پدې خاطر له نورو خلکو سره سمې او په اسانۍ خبرې نه شي کولای. ځکه په دوی تل دا فشار خپور وي چې دوی غریبان دي او مالي ستونزې لري. په جېب کې يې پیسې نشته. لباس يې ښه نه دی. ویریږي هسې نه څوک ورته په مجلس کې داسې بده خبره ونه کړي، پدې خاطر خلکو سره ډېر نه ګوري او ډېر ورسره نه مخ کېږي. دا خلک پدې خاطر خلکو سره لږ ګوري او چې ورسره ګوري هم خبرې ډېرې نه کوي، غلي ناست وي.

د دې اقتصادي ستونزو له امله دا خلک خپل استعدادونه وژني او هېڅ ډول ګټه ورڅخه نه اخلي.

یوه بله ځانګړې اروايي ناروغي دا هم ده چې موږ د نورو خلکو په اړه دا فکر کوو چې ورسره مخ شو، نو هغوی به زموږ په اړه څه وايي؟ څنګه چلند به راسره کوي؟ که موږ مثبت فکر کوو، نو موږ باید دا ووایو چې موږ به نورو خلکو سره څه خبرې کوو او هغوی به څنګه د خپل اغېز څخه لاندې راولو. خپل شخصیت به په سم او مثبت ډول څنګه ښکاره کوو. وايي انسان چې کوم ډول فکر کوي، هماغه ډول کېږي. که د یوه انسان فکر روغ وي، نو ذهن به يې هم روغ وي او که ذهن يې منفي وي، نو اغېزې به يې هم منفي وي.

په ځان کې باور پیدا کولو او پدې دنیا کې د کامیاب ژوند تېرولو له پاره باید تاسې په خپل ځان کې بنسټیز بدلون راوړئ او خپل فکر او ذهن هم باید بدل کړئ. خپل ځان باید فعال او ګټور کړئ. په دنیا کې د

پرمختګ www.parmakhtag.com

بریالیتوب پیدا کولو له پاره باید په خپل فکر کې انقلاب راوړئ. له زړه څخه به دا احساس بهر کوئ چې زه به په بد اقتصادي حالت کې تر نورو ټیټ یا کمزوری یم. یا زما کورنۍ ډېره لویه او مالداره نه ده. تاسې باید له دې برعکس فکر وکړئ. داسې فکر وکړئ چې زه هغه خدای پاک پیدا کړی انسان یم چې دا ټول انسانان یې پیدا کړي دي، زما خالق ماته هر ډول وړتیا او استعداد راکړی دی. زه له هیچا څخه کم یم او هر انسان سره په برابری لیدلی شم.

زه په هغې هرې موضوع خبرې کولای شم چې پکې معلومات لرم. په کومو موضوعاتو کې چې زما معلومات لږ یا کمزوري دي، د هغې په اړه به نورو معلومات پیدا کړم او ډېره مطالعه به کوم. زه په بېلابېلو وسایلو بېلابېلې تجربې کوم. زه به کامیاب ژوند تېروم. خپل کارونه به کوم. مسئولیتونه به بوره کوم. خپل حقونه به ساتم. انسان چې د خپل فکر رخ بدل کړي او له منفي فکرونو، لتې او نورو له جال څخه ووځي، نو خپله یې مخ کې د ژوند داسې یوه لاره پیدا کېږي چې دده ژوند له غورځېدو څخه ژغوري.

یاد ساتئ انسان په بریالیتوب یوازې هغه وخت ژوند کولای شي چې کله یې په مخه کې لوی موخه وي. دا موخه او مقصد دا هم کېدای شي چې زه به خپلو بچو ډېر ښه تعلیم کوم او په تربیه کې به یې هېڅ ډول کمبود نه پرېږدم. دا موخه د خپلې روغتیا په اړه هم کېدای شي. انسان که موخه ونه لري، نو بیا لوی کارونه نه شي کولای. څومره چې د

پرمختګ www.parmakhtag.com

انسان موخه او هدف لوی وي، په هماغه اندازه یې پر ځان باور او د ارادې قوت هم ډېر وي. په خپل ځان کې د پر ځان باور پیدا کولو له پاره خپل فکر بدل کړئ. د خپل ژوند له پاره یوه موخه او هدف وټاکئ!

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ښه شخصيت اغيز

ممکنه ده چې په تاسې کې يو ښايسته شخصيت پټ وي، خو تاسې تراوسه هغه ښايسته شخصيت نه وی ښکاره کړي، خو تر څو پورې چې تاسې هغه شخصيت را ښکاره نه کړئ، دا برخه او خاصيت به مو د خلکو له سترګو څخه پټ او لرې وي. پدې خاطر بايد تاسې خپل دغه خصوصيت له پردې څخه راوباسئ او هر وخت ددې له پاره يو موقع ولټوئ. له دې څخه وروسته چې تاسې خپل شخصيت له پردې څخه را وويست، ورپسې بل ګام د لومړي تاثير دی، ددې له پاره چې لومړی نقش ښه وي، ولې داسې نه کوئ چې خپل لومړنی تاثير ښه او ښايسته کړئ؟

د ښه خاصيت پيدا کولو له پاره تاسې کوم مقناطيسي کشش ته اړتيا نه لرئ، بلکې دا له شعور او سليقې سره اړيکه لری چې تاسې يوه نوي او نابلده کس سره څه ډول ګورئ. دا شعور او سليقه دومره عادي ده چې له يوه عادي کس څخه يې هم د ترلاسه کولو تمه کېدای شي. د دې ساده انداز دا دی چې هېڅکله خپل طبيعت مه سختوئ او ځان مه تريخوئ. نورو سره چې ګورئ هڅه وکړئ چې توازن وساتئ، ارام اوسئ، خوشاله اوسئ، ښه اخلاق وکاروئ او ځان دروند ښکاره کړئ. لومړی نورو ته د خبرو کولو وخت ورکړئ. په يوه خبره ډېر ټينګار کول ښه نه دي، بلکې څومره چې نورو ته مناسب وي، دومره ټينګار پرې وکړئ.

پرمختګ www.parmakhtag.com

د ښه تاثیر پیدا کولو یا د یوه چا په ذهن د ښو اغېزو پرېښودلو له پاره له تاسې څخه هېڅ ډول پیسې یا شتمني نه مصرفېږي. یوازې دا وکړئ چې په خپل رفتار کې یو ډول دروندوالی پیدا کئ چې تاسې د نورو خلکو په زړونو کې درون او پرکشش کړي. دا اندازونه مختلف کېدای شي، خو البته که تاسې دې ټکو ته پام وکئ، نو ممکنه ده چې تاسې په لومړي ځل لیدو په نور خلک له ځان څخه په ښه تاثیر لاندې ونیسئ.

اول د خپلې څېرې تاثیراتو ته ګورئ، ځکه دا ستاسې د زړه او د ماغزو انځور دی. پدې کې هېڅ شک نشته چې ښایسته لباس په شخصیت کې مهم رول لري، خو تر ټولو مهم شی د څېرې تاثیرات دي. بعضې خلک تل خفه خفه وي، د هغوی په لیدو انسان داسې احساسوي چې لکه دا خلک چې له خپل ژوند څخه ډېر زیات خفه وي. له دې سره بیا هم هغوی ګیله کوي چې ملګري نه لری. دا یاد لرئ چې تاسې خفه او ژړا والا څېره نیولې، نو هېڅوک به ستاسې د شخصیت خوا ته کش نه شي. پدې خاطر تل ځان خوشاله ساتئ.

له دې خفه او د زېړو مخونو لرونکو خلکو څخه ډېر بدتر حالت د هغوی خلکو چې د څېرې ډېرې حرکات د ښه شخصیت او لومړي ښه تاثیر له پاره مهم او اړین ګڼي. دا خلک چې هر وخت یوه نابلده کس سره ګوري، نو د دوی څېره او د څېرې غړي یې په غیرارادي ډول ډېر زیات حرت کوي. تاسې به ډېر ځلونه له داسې خلکو سره مخ شوي یاست چې تاسې سره د خبرو پر وخت سترګې ډېرې رپوي، شونډې چیچي،

پرمختګ www.parmakhtag.com

تندی یې غونجېږي او سر خوځوي را خوځوي. تاسې ته به یې زیاتره وخت دا حرکت سم هم نه وي ښکاره شوي، خو د هغوی دا عادت وي او په تاسې به بد لګېدلي وي. پدې خاطر تاسې کیدای شي هغوی سره مخ کېدل او ملګري پرېښي وي. دا هغه خلک دي چې په خپله یوه ډېره عادي او کوچنۍ غلطۍ دومره ښایسته ښایسته ملګري له لاس څخه ورکوي او هغوی ورڅخه ستړي کېږي.

خو کوم خلک چې ډېر ژور او ډېر زیات غلي وي، هغوی ته هم ستونزه ده. د ښه نقش او ښایسته تاثیر پرېښودلو له پاره دا اړینه ده چې ستاسې خبرې ستاسې د طبیعت او فکرونو اینه وي. د دې سره که تاسې د نورو د خبرو په مقابل کې هغوی سره سم د څهرې حرکتونه وکړئ، نو دا به بهتره وي. بل شی چې پدې لومړي تاثیر او لومړي نقش کې ډېر مهم رول لوبوي، هغه خبرې او د خبرو انداز دی.

یوه زړه وینا ده چې خدای انسان ته یوه ژبه او دوه غوږونه، د دې له پاره ورکړي دي چې انسان څومره خبرې کوي، له دې څخه دوه ځله ډېر باید واوري. خو مشلک دا دی چې ځینې خلک پدې خبره هېڅ نه پوهېږي. دوی هڅه کوي چې ښه تاثیر ورکړي، ډېرې خبرې کوي او دا خبره ترې هېره وي چې د خبرو کولو موخه یوازې د فکرونو بدلول دي. داسې خلکو سره چې څوک یو وار وګوري، په دویم وار ورسره د لیدلو له هڅې څخه ځان ساتی.

پرمختګ www.parmakhtag.com

پدې ډېرو خبرو کوونکو خلکو کې یوه بله ډله هغه خلک دی چې غواړی ځان ډېر باذوقه او پوه معرفي کي. دوی سره ټوکې سختې ډېرې زياتې وي. دوی چې له چا سره مخ کېږي، نو دا ترې هېره وي چې یوازې یوه وړه ټوکه د دوو کسانو تر منځ چوپتيا ماتولو له پاره کافي ده. که داسې خلک د نورو خلکو د خندولو پر ځای پخپله لږه خندا وکړي، نو ډېر زيات ښايسته به ښکاره شي.

بل ډول خلک پکې هغه وي چې هسې ځان پوه او عالم ښيي. دې خلکو پوهنتون لوستی وي یا ماسټري کړې وي، نو خلکو ته يې مخکې مخکې کوي. دا خلک که سختې خبرې وکولای شي، نو پر ځای يې هېڅکله اسانې خبرې نه کوي، ځکه دوی فکر کوي چې اسانې خبرې د دوی شخصيت او علميت ته صدمه واردوي.

(پای)