پټ رهبر

(خوب دې رښتیا کړه)

وائل محمد نیل

هدایت الله همیم

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾

د الطلاق سورت ۳ ایت

"او هغه څوک چې په الله ﷻ توکل وکړي، نو همدی د ده لپاره بس (او کافي) دی، یقیناً الله ﷻ د هر شي لپاره یوه اندازه مقرره کړې ده."

منځپانګه

سریزه (پټ رهبر)...

۱- خپل شتون ډاډمن کړه (خپله موخه وټاکه) ....

موخې طبیعي او ترلاسه کېدونکي څیزونه دي.............

ایا له هدف پرته ژوند کولی شې..............................

موخې او زموږ پر ژوند یې اغېز ....

په ځان کې هیله او لوړ همت پیدا کړه.........................

زموږ د ژوند د لارې روښتیا............... ....

خپل ځان حس کول ....

خپل هدف کې باید دا شیان موجود وي:....................

- ریښتینولي........................... ....
- زموږ د ننه خوټېدونکی څیز..............................
- تطابق (ارزښتونه، عادتونه خدای ورکړه، امکانات) ....

پر خپل هدف باور لرل ....

د ماموریت ستراتیژي ....

خپله وسله مشخصه کړه ....

د هدفونو کړنلارې ....

د بریا د زینې معادله ....

۲- ژمنه وکړه، ژمن اوسه او دوام ورکړه ....

الف: ژمن پاتې کېدل ....

ب: د انګیزې لپاره دوام ....

د ادامې تقویه کول:........................... ....

۱- ټینګار ....

۲- پر هدف باور لرل ....

۳- د مبارزې خوند ....

۴- صبر. ....

۵- د انگیزې قوت ....

۳- د رسېدو ور ....

الف: مثبت تفکیر . ...

ب: خپل فکر نوی کړه ....

ج: خپل مثبت قوت پیاوړی کړه ....

د: خوشبیني ....

هـ: پرېکړه کول:.............................. ....

- د پرېکړې کولو معادله ....
- د پرېکړې کولو پر وړاندې خنډونه.........................

و: پر ځان باور ....

۴- تنظیم او ترتیب ....

الف: د افکارو تنظیمول ....

ب: وخت (وشو- پرېښودل شو) ....

له وخته د سمې ګټې اخیستو فهم...................................

۵- له ناکامۍ مه وېرېږه ....

ناکامۍ نړۍ رڼا کړه! ....

ایا مخکې یوه شي کې پاتې راغلی یې!؟ ....

علمي ناکامي او درس کې ناکامي ....

٦- خلاق اوسه............................ ....

ایا ابداع د ابتکار په معنا دی؟! ....

د عقل یادښت...

- د تورو حاشیه ....
- د لاسته راوړنو کتاب ....
- حیاتي سپارښتنې..
- نفس هم حق لري. ....

خپل باورونه بدل کړه ....

علمي بنه ورکړه ....

د ژوند شعار ....

۷- په نېکو عادتونو ځان روږدی کړه ....

د عادت ماتول ....

بل اړخ. ....

له بد عادت ځان خلاصول ....

۸- د زماني کڅوړه ....

ماضي....................

حال (حاضر)....................

راتلونکې ....

د زمانې د کڅوړې معادله ....

۹- د ستونزو حل ....

ټينګار، هوډ، ستونزه، تفکير او حل ....

ستونزې چې وي ښې دي ....

د ستونزې د حل پړاوونه: ....

۱- د ستونزې مشخصول ....

۲- د ستونزې د لامل پېژندل ....

۳- حل وړاندې کول ....

۴- غوره حل لارې ټاکل ....

۵- د هغه حل تصور چې عملاً ګټور وي....................

٦- عملي کول ....

۷- له ستونزې د ګټې اخيستو څرنګوالی....................

د ستونزو حل کې سپارښتنې ....

۱- ارامي....................

۲- پر ټولو اړخونو پوهېدل ....

۳- وضعيت لا مه پېچلی کوه ....

۴- بيړه مه کوه ....

۵- په حل لارو کې مشخصه کړی مه ټاکه ....

له لاندې شيانو ډډه وکړه:....................

الف: غمونه ....

ب: اندېښنه ....

۱۰- د خوب مخ ته درېدل.......... ....

نیمه لار ....

خپل ځان تحریک کړه ....

باید ځان وننگوې ....

۱۱- ته د خوب ځښتن یې ....

له خدای سره اوسه ....

هدف ستا هدف دی ....

خپل ځان له بل چا سره مه پرتله کوه ....

پرمختگ وکړه ....

د خپل ژوند شرایط مه ملامتوه ....

ځان قوي کړه چې ووایې (نه) ....

ځنډول...

پر طالع تکیه مه کوه ....

د نورو له منڼې پرته خپل کار نه کوې؟! ....

د کلمو اصلي معنا مه وژنه ....

خپلې لاسته راوړنې ولیکه ....

شکایت او د خپل ځان په اړه خبرې کمې کړه ....

څو ثانیې فکر وکړه، بیړه مه کوه ....

خپلې روغتیا ته پام کوه ....

هڅه وکړه چې دوام ورکړې ....

متناقض اوسه او مه وېرېږه ....

له دې ځان وساته: ....

- اندېښنه ....
- نیت بدي ....
- زړه نازړه توب ....
- تردید ....

- ژور خپګان ....
- شک ....
- شرم...
- ځنډول ....
- فشار ....
- وسوسه...
- د نورو ملامتول ....

۱۲- ستا موخې او ستا له رواني حالت سره یې تړاو ......

الف: موسکی شه ....

ب: د ژوند بنسټ پر ناکامه تجربه مه ږده ....

ج: متواضع اوسه ....

۱۳- ستا موخې او له نورو سره یې تړاو (ټولنیزې اړیکې)..

نور خلک مه ملامتوه ....

مسوول اوسه ....

انسان اوسه ....

د هېچا خبره مه غوڅوه ....

د مرستې لاس ....

د اغېز هنر ....

۱۴- نور یې چې ناشونی بولي ....

هغه ځوان چې یو میلیون ډالر هېڅ ورته ښکارېدل ....

کمزوری بدن او لوړه څوکه ....

له اس کشولو یې ډډه وکړه، خو لوکس ګاډي یې جوړ کړل........

۱۵- تش ټکي ....

سریزه

پټ رهبر

دې کتاب ته مې د دغه نوم غوره کولو لامل دا و چې زما په پوره باور زموږ د هر یوه د ننه داسې څه شته چې ښې او یا بدې خوا ته مو کشوي، خپلو موخو ته مو نژدې کوي او یا مو ترې لیرې کوي، باید ټول ډاډمن شو هغه بریالي کسان چې خپلو موخو او د خوبونو ریښتیا کېدو ته په رسېدو کې بریالي شوي، زموږ په څېر پټ اسرار یې درلودل او بس، خو له دغو پټو رازونو یې د خپلو خوځنده اسرارو په خدمت کې ګټه اخیستې ده، موږ هر یو دا پټ رازونه لرو، خو ځینې ښه پرې پوهېږي او ګټه ترې اخلي، همدا په ژوند کې د بریالیتوب او د نورو خلکو پرتله د امتیاز لامل ګرځي، خو ځینې نور بیا ګټه نه شي ترې اخیستی او تل مړاوي وي، نو د بریا پټ راز بل راز نه لري، پرته له دې چې ځان پخپله بریالی ونه بولو.

پټ رهبر... له هغه غږ پرته نور څه نه اورېدل دي چې زموږ د ننه انګازې کوي او مخته مو بیايي. ارجنټاینی لیکوال البرټو مانګوېل وايي: "**لوستل د ژوند لپاره د سا ایستلو په شان ضروري دي**".. زما له خوا هم دا غوښتنه ده چې د دې کتاب په درشل کې ژوره سا واخلو او د سا ایستلو هوا مو د هر هغه ناوړه عادت ختمول وي چې زموږ په ژوند کې مزاحمت کوي.

په دې کتاب کې به تر ویښتابه پورې د ځان رسولو ګامونه تعقیبوو او د واقعیت پر ځمکه پر درېدو به یې پیلوو او خپل هغه پټ رازونه به بربنډوو چې زموږ ډېر ترې ناخبره دي؛ په دې سره موږ ناشونی شِفر ماتولی شو، نو راځئ پخپلو نفسونو کې د نېکمرغه ژوند د لارې موندلو لپاره په ګډه متې راونغاړو.

1

خپل شتون ډاډمن کړه

(خپله موخه وټاکه)

"هدفمن کسان بریالي کېږي؛ ځکه پوهیږي چېرې روان دي".

ارل نایټنګل

موخې طبیعي او ترلاسه کېدونکي څېزونه دي

ایا له هدف پرته ژوند کولی شې؟

په ماشومتوب کې زموږ ډېری دا ډول احساس څومره د خندا وړ و، د ټولو هیله دا وه چې ډاکټران، انجنیران او یا پولیس شو؛ ان یوه به یې راته ویل: "څه فکر کوې چې د ښوونځي مدیر شې؟" ښايي دا خبره به زموږ د ژړا لامل هم کېده، خو اوس چې زه هماغه احساس رایادوم د تېر په څېر خندا نه راځي، خو پوه یم چې زموږ په ژوند د هدفونو موجودیت د اوبو، خوړو او څښاک په شان اساسي اړتیاوې دي، په ماشومتوب کې د ماشومتوب پر اصولو ولاړ لرلیدي هدفونه مو لرل، ښايي هغه وخت به ما غوښتل پولیس شم؛ غوښتل مې د پولیسو په شان جامې ولرم، خو کله چې لوی شوم رښتیا هم زما دا خوب بدل شو او کله چې د پخوالي پړاو ته ورسېدم باید دا خوب بیا بدل شوی وای، دا کوم عیب نه دی، بلکې امتیاز دی، خو په پوره معنا امتیاز هم نه دی..

عیب په دې نه دی چې – زمو د اوسنیو اړتیاوو له اړخه- موږ د هر پړاو لپاره هدفونه ټاکلي، چې ښايي ځینې یې پر سم بنسټ نه وي ولاړ، خو دا راته بس ده چې زموږ پخپل ذات کې موخو ته د رسېدو لپاره د ځان پوهولو کلتور ټینګ کړو، نه د یوه پوره امتیاز په بڼه؛ باید هدف ولرو او ځان ورته ورسوو، نه یوازې د ژوند د یوه پړاو لپاره هدف، چې بیا هېر شي، بلکې د تلپاتې موخې لپاره ژوند، په هر حال، د ماشومتوب له خواږه پړاوه تېرېږو، چې زموږ د موخو سریزه پکې وه، د دې موضوع له سریزې هم تېرېږو او بل پړاو ته ځو.

کله مې چې له یوه وپوښتل: "په ژوند کې څه هدفونه لري؟" راته وې ویل: "غواړم د خپل رب رضا ترلاسه کړم او له یوې نېکې ښځې سره واده وکړم، ارام کور ولرم، هیله لرم چې ....شم او....".

ما ورته وویل: "دا خو یوازې ستا هدفونه نه دي، بلکې زموږ ټولو دي، موږ ټول همدا شی غواړو، خو ستا شخصي هدف څه دی؟" نو د سترګو تور یې تنګ شول او په حیرانۍ یې راته وکتل، لکه دا خبره چې د لومړي ځل لپاره اوري، وویل: "زما هدف؟!" هڅه یې وکړه خپله خبره بیا تکرار کړي، ما ورته وویل: "باید لږ تم شې، ځواب مازې

یوه شېبه فکر کول نه دي، باید ښه سوچ وکړې او له خپل ځانه وپوښتې (څه غواړې)؟"
موږ هر یو په خپل ژوند کې د خپل رب له عبادت وروسته یو کار لرو، ځکه موږ داسې جسمونه نه یو چې یوازې پر ځمکه روان دي او نه هم یوازې د ژوند لپاره پیدا شوي یو، هدف که کوچنی وي یا لوی، په دواړو حالتو کې لوی دی، د هدف اندازه مهمه نه ده، بلکې هدف ته په رسېدو کې ستا ځلېدل، مینه ورسره لرل مهم دي؛ ځکه همدا کار ستا هدف رښتیا هم لویوي، د فوټبال مشهور لوبغاړی پر لوبو د فوټبال له مشهور لوبغاړي سره توپیر نه لري، ځکه په دواړو حالتو کې یو کمال لرونکی کس شته، چې مینه ورسره لري، دا کمال یوازې په هلو ځلو او ستومانۍ نه راځي؛ ځکه چې دا شیان ثابت دي، ځینې نور شیان هم شته، چې مهم یې هغه څه ته مناسبوالی دی چې ته یې کوې، هسې نه چې هڅه مو ضایع شي او دا ستوماني په دې و ارزي که خدای ﷻ کول څه چې غواړې ورسېږئ، خپل وخت په داسې شیانو مه ضایع کوه چې ستا له مهارت سره مناسب نه وي او ښايي دا به د افسوس خبره وي چې درته ووایم په دې حالت کې دا عبارت ډېر تکرارېږي، چې خدای ﷻ هرڅوک خپل کار لره پیدا کړی، ته داسې یوه کار ته نه یې جوړ چې زه ورته جوړ یم، حال دا چې یو بل کس دا کار کولی شي، خو ته یو بل څه لرې، چې د بل شي د کولو قوي ملاتړ ته اړتیا لري او ته پکې ښه ماهر یې، بل شی تا ته چیغې وهي، چې باید دغې چیغې ته لبیک ووایې، نو له خپل ټول توان نه ګټه واخلو او د (متمیز هدف) لپاره سرې کرښې وکاږو او په دې لار کې د قناعت له پیلامې دغه هدف ته روان شو.
"بریا له هدفونو سره برابره ده او نور ټول اضافي شیان دي".. براین ټریسي همدا خبره کړې ده، چې زه تل ورسره موافق یم؛ ځکه چې بریا په خپله په ټوله معنا هدف دی، کله چې یو شی د هدف په توګه درته ټاکې، همدا ددې بسنه کوي چې رسېدو ته یې قوت هم درکوي.
دا کوم عیب نه دی چې یو کار وکړې، خو دا عیب دی چې ولاړ یې او هېڅ نه کوې، ځان ته داسې هدف وټاکه چې ګټه درته ورسوي، مازې هدف یې ځان ته مه ټاکه، باید د خپل طاقت له باد سره خپل تګلوری غوره کړې نه برعکس، ځکه که برعکس ولاړ شې نو مقاومت به کوې او مقاومت به کوې، خو نه به رسېږې؛ ځکه چې په ساده ټکو د باد برعکس روان یې، په غوراوي کې له خپل ځان سره ریښتینی اوسه، زړور اوسه، چې خپل هدف ته ورسېږې، تر ټولو لنډه او غوره لار غوره کړه.

که ستا خوب دا وي چې انځورګر شې، خو د ټولنيزې انګيزې له کبله د انجنيرۍ پوهنځي محصل يې، نو ته د ميليونونو انجنيرانو منځ کې يو انجنير يې، خو له رسامۍ سره ستا مينه تا له ميليونونو رسامانو سره يوځای کوي، نو له خپل هدف سره ستا ټوکېدونکې مينه رښتيا هم له تا يو ځانګړی کس جوړوي.
هنشوس وايي: "ټول خلک په خپل داخل کې د ستاينې او درناوي وړ انګيزه لري، خو دوی يې په کيسه کې نه دي".
ډاډه اوسه که باور پرې ولرې نو ته به مبتکر يې؛ ځکه چې دا باور په ټول توان تاسې د خپل هدف لوري ته بيايي، د هغه چا چې خپل هدف ته رسېدلی وي او بل ترمنځ توپير د خپل خوب د ريښتيا کولو لپاره د خپلو ځانګړو وړتياوو او وس ابتکاري اړخونو بربنډولو پر توان ولاړ دی؛ نو بايد له خپل خوب او ريښتينو هدفونو سره پاتې شئ؛ په دې معنا بايد ووينئ چې دا هدف ستا له وروستي توان سره مناسب دی او که ته مازې غواړې چې د خپل ځان د رضايت پخاطر هدف ته ورسېږې! نو دغه توان بايد په سم ځای کې د ځان په ګټه وکاروې.
د اپل شرکت څښتن ستيو جابز وايي: "ډېر رانه پوښتي (غواړم شرکت جوړ کړم، نو څه وکړم؟)" او تل زما لومړی پوښتنه ترې دا وي: "څه شي ته تمايل لرې؟ غواړې په خپل شرکت کې کوم کارونه وکړې؟" د ډېری ځواب دا و: "نه پوهېږم!" دلته دوی ته زما سپارښتنه دا ده چې: "په يوه خوړنځي کې تر هغو لوښي ومينځه چې پوه شې څه غواړې، ځکه چې د شرکت پرانيستل ډېر ګران کار دی، که له خپلې نظريې سره مينه ونه لرې او پرې ميين نه يې، نو شا ته ځې".
دا سمه خبره ده، خو زه له تا نه غواړم چې لوښي ووينځې، بلکې له تا مې هيله دا ده چې ټول افکار دې ومينځې او ډېر يې ښه وځلوې، ښه فکر پکې وکړې ځکه ژر به ومومې چې دا ستا خوب دی، خپل ځان ته يې هدف وټاکه او له خپل لياقته په سم ځای کې ګټه واخله؛ چې لوړې څوکې ته دې ورسوي.
دا د اهدافو بل ډول دی چې پرمختيايي هدفونه ورته وايي، په دې معنا چې يوه شې ته خپل رسېدن پياوړي کول غواړې، ددې پرځای چې انجنير يې، غواړې يو مدير انجنير شې، دغو هدفونو ته زه د تګلوري بشپړانده اهداف وايم؛ ځکه چې له هيلې او لوړ همت سره تړل شوي هدفونه دي.
غوره دا ده چې اوس خپل هدفونه درېيو برخو ته ووېشې: (د کار په کچه هدفونه – شخصي هدفونه او نور هدفونه).. دا ټول هدفونه دي... نو عناصر يې د ډول پربنسټ

نه وېشل کېږي، هدف یو مسمی دی؛ نو ټول د یوشان عناصرو تابع دي که خدای ﷻ کول هر یو به روښانه کړو.

موخې او زموږ پر ژوند یې اغېز

د موخو اهمیت یوازې د یوه هدف پر موجودیت پورې نه دی تړلی، رسېدل ورته اړین دي، خو دا اهمیت غځېږي چې زموږ د ژوند ټول اړخونه پکې شاملېږي، زموږ پر کړو وړو اغېز کوي او د ورځني ژوند د ستونزو او کړاوونو په تړاو زموږ پر دریځ تأثیر کوي، همداشان د ژوند ښکلو شېبو کې هم مؤثر تمامېږي، چې یو څه اهمیت یې دلته په ډاګه کوو.

په ځان کې هیله او لوړ همت پیدا کول

هدفونه یوازې هغه جمله نه ده چې موږ ور رسېدل غواړو او یا دا چې موږ ته په تمه وي، خو حقیقت دا دی چې دا کلمه ستاسې په نفس کې ډېرې لویې ماناوې لري. لکه: د هوډ ژوندي کول، هیله، خوښکتنه (خوشبیني)، مبارزه، هدفي ټکي ته د رسېدو لپاره زموږ بیا بیا هڅې.. تاسو به ووینئ چې د خپلو ټولو نېکو صفاتو لپاره ور وټکوئ او هغه صفات ویښ کړئ چې ستا د ژوند په ټولو اړخونو کې ستا ځاناستی شي.

زموږ د ژوند د لارې روښتیا

کله چې ګهیځ راویښېږې او پوهېږې چې کوم لوري ته به ځې، نو ځان منظموې، ښه پلان نیسې، هیله من او لوړ هوډ لرې، د خپل وخت پر اهمیت دې ښه سر خلاص وي، هره ورځ ځان ته پلان جوړوې ان تر دې چې د خپل ژوند په هره برخه کې یې د ځان عادت ګرځوې، دا نه یوازې خوشبیني ده، بلکې د خوشحالۍ خبره هم ده، چې درته وایم ورځ تر بلې ته نویو بریاوو ته لار مومې.

خپل ځان حس کول

کله کله له ځینو اورو چې وایي: "په دې شي کې مې خپل ځان وموند".. مانا یې دا نه ده چې ګني هغه خپل ځان ورک کړی، هېڅوک هم داسې نه شته، بلکې مانا یې دا ده

چې ځان ته درناوی یې ورک کړی، چې ځان ته دا تقدیر یې د یوه شي په ترلاسه کولو کې وموند، خو هدف ته د رسېدو د مرحلې په سفر کې د ځان درناوی د خپل ځان تر ټولو لوی درناوی ګڼم، ځکه ته خپل ټول قوي احساسات اړوې را اړوې او خپل هدف ته د رسېدو لپاره یې کوې، هغه وخت د خپل ژوند پر اهمیت پوهېږې چې د یوه شي لپاره ثابت ګامونه واخلې، دا ډېره قوي احساس او ډېره نېکبختي ده، چې خپل هدف ته ورسېږې او د خپل ځان د احساس ارزښت درته مالوم شي.
په ډېرو ساده ټکو، زموږ په ژوند کې د هدفونو اهمیت هومره مهم دی لکه هر ګړیځ یې چې ته له کبله راویښېږې، چې پوه شې چېرته ځې او زموږ په ژوند کې د هدفونو اهمیت په دې کې نغښتی چې د ژوند له ځینو سختیو سره د مخامخېدو لپاره خپلې مثبتې پیاوړتیا ته یوځه اړتیا ومومو او په دې کې د خپل ځان په اهمیت د پوهېدو کچه نغښتې ده، د عالَمونو د رب له عبادت وروسته دویم ماموریت د خپلو اهدافو په اهمیت پوهېدل دي.

خپل هدف کې باید دا شیان موجود وي

په خپل هدف کې باید ځینې شیان وي چې ځان پرې لوړې پوړۍ ته ورسوې..

ریښتینولي: دا تصور ډېره ښکلی دی او دا خوبونه ډېره ښایسته دي، تصور او تخیل دوه ډوله وېشل کېدای شي؛ لومړی هغه شی چې هیله یې کېدای شي او پر واقعیت (ریښتینولۍ) اوښتی شي او دویم داسې شی چې هیله یې کېدای شي او یوازې قاموس کې یې معنا مونده شي، طبیعي ده 'ځینې' کسان په تخیل کې د ژوند کولو عاشقان دي، چې په حقیقت کې دوی 'ځینې' کسان نه دي، بلکې موږ ټول غواړو تخیل کې و اوسو، خو د یوې پوښتنې په ځوابولو واټن ډېرېږي، ایا دویمې نړۍ ته له واقعیته په تېښته په تخیل کې اوسېدل غواړې؟! او که په هاغه نړۍ کې د ځو شېبو لپاره اوسېدن غواړې چې یوځو ښکلې شېبې یې بولې، خو لاهم د واقعیت پرځمکه ولاړ یې؟ همدا د اهدافو حال دی، ته خوښمن یې چې د رسېدو وړ واقعیت رویا د هدفونو ترمنځ واوسې او یا بلې داسې نړۍ ته بېوونکی هدف وټاکې چې یوازې ته یې وینې، خو کله چې په خود شې بیا نو پښېماني ګټه نه کوي.

کله چې ځان ته هدفونه ټاکې، نور لرلید په پام کې ونیسه او د واقعي تصور لپاره نژدې حد مه ټاکه، دا لېونتوب نه دی چې د یوې اسمان څکې ودانۍ د لرلو تمه ولرې خو پیسې درسره نه وي، دا ښه هدف دی چې مخ پر وړاندې تللو ته دې اړباسي، خو دا لېونتوب دی چې د ښار په منځ کې د یوه لوی غره لرلو تمه ولرې او دا هم لېونتوب دی چې ودرېږې او د اسمان څکو ودانیو په اړه سوچ وکړې، دا په ساده ژبه ځینې توري دي.. ځان ته داسې رویا وټاکه چې پر حقیقت اړول یې ممکن وي؛ ځکه چې هدف ته د رسېدو پټ راز د علاء الدین د څراغ ترلاسه کول او یا د بخت د ټیکټ راوتل نه دي.

زموږ د ننه خوټېدونکی څیز: ځینې هدفونه هغه مهال پیدا کېږي چې موږ له یوه شي سره مخامخ شو، له یوه چا نه د بل چا د غچ اخیستو او یا یوه شي د اثبات په پار، د خپل یوه ملګري بېلګه به درته ووایم چې په لېسه کې راسره و، دا سړی تر یوه حده چاغ و، له نجلۍ سره یې مینه وه، خو نه پوهېده چې هغې ته د رسېدو لار په څه کې ده، یو ماښام ما ته خوشاله راغی، ډېر خوشاله و، پر ما یې راچیغې کړل چې تر اوسه مې هغه خبره نه هېرېږي: "حل مې وموند، حل مې وموند".. حل په لاندې ډول و:

زما ملګري د خپلې رویا ملګرې د والیبال په حالت کې ګوري، هغې ته له ده سره د رسېدو ممکنه حل دا و که څه هم دی چاغ و او دا لوبه یې مخکې هېڅکړې نه ده، خو دا لوبه باید د هغې پخاطر زدکړي، چې همداسې یې وکړل، پوره یوه میاشت یې لوبه زدکړه، چې بالاخره تر یوه حده یې وکړای شو د هغې پام ځان ته ور واړوي، خو له بده مرغه هېڅ بدل نه شول، ما ته یې په رډو رډو کتل، ما ورتهوویل: "کله چې یو څوک مینه درسره لري، ضرور نه ده داسې عمل وکړې چې د خپلې مینې اظهار ورته ثابت کړې".

په دې کیسه کې وینئ چې هغه یو لوی هدف لري، (د خپلې رویا نجلۍ ته رسېدل) او پر دغه لوی هدف پورې نور کوچني هدفونه تړلي، دا کوچني هدفونه د لوی هدف د تقویې او ملاتړ لپاره دي، خو دا هدفونه د سوالي له اړخه بېلابېل دي، باید داسې کوم کار ونه کړې چې پیلامه او لومړۍ موخه ترې نور څه وي؛ ځکه ته په دې حالت کې دا کار په سمه توګه نه شې کولی او کله چې مخته ګام اخلې، ځان داسې بویه چې له مطلوب کس نه د غچ اخیستو او یا خپل ځان اتل ثابتولو کې یو ګام اخلې او د

هغه مطلوب کس په نښتوالي کې ستا هدف هم په نښت حسابېږي، باید درته ووایم چې ژوند د دا ډول کارونو ضایع کولو پرتله ډېر کوچنی دی، خپل لومړیتوب پر هغه څه ترلاسه کولو ورټول کړه چې لېوالتیا ورسره لرې، بیا وروسته ستونزه نه شته چې پر نورو د برترۍ اړوند انګیزه په ډاګه کړې، هغه وخت د مخ پر وړاندې هر ګام لپاره ځان سیال ګڼې.

تطابق (ارزښتونه – عادتونه – خدای ورکړه – امکانات):

باید هدف نه یوازې د ټولنې له دود او دستور سره همغاړی وي، بلکې ستا له ارزښتونو او شخصي عادتونو سره هم یوشان وي او بیا یې له خپلې خدایي ورکړې سره د همغاړیتوب ملا وتړه، خو د امکاناتو په اړه موخه مادي امکانات نه دي او نه ملموس هغه، بلکې ځانګړي عقلي امکانات او توانایي ده، د امکاناتو حقیقت کوم خنډ نه دی، که خپل هدف ته دې کوم قوي څېز انګیزه وي، نو امکانات ورته رامنځ ته کولی او ان ایجادولی هم شې.

پر خپل هدف باور لرل

کله چې پر خپل هدف باور ولرې، پرې ډاډمن یې، نو پر لوري یې ثابت ګامونه اخیستی شې، له شک پرته په لار کې له خنډونو سره مخامخېدنه طبیعي خبره ده، خو باید پر وړاندې یې تم نه شې، بلکې د خپل نفس په مخ کې ودرېږه او خپل هدف دې ورته یاد کړه او د خپلې وړتیا کچه دې ورته ووایه او دا چې ته پر الله ﷻ ایمان لرې او ستا هوډ تر دې ټولو قوي دی، نو په دې وخت کې داسې انګېرې چې دا خنډونه څومره کوچني دي او څومره ژر پرې بریالی کېدی شې، ځینې وخت ورته تسلیمېدل څومره خنداوره وي او په ځینو کسانو کې منفي کېدل هم ډېر د افسوس وړ وي.

"د روح لپاره د چرګ ښوروا".. دا د هغه کتاب سرلیک دی چې د ۱۴۴ متخصصو خېړندویو اړخونو یې له خېړولو ډډه وکړه، د کتاب لیکوال په اوسنۍ امریکایي ټولنه کې د بشري پرمختیا هغه رښل شوی امریکایی 'جاک کانفیلډ' دی، له ده سره یې همدومره اوځار 'مشهور' ملګری 'ویکتور هانسن' هم دی، دې کتاب د لویانو او مشهورو کسانو د بریا کیسې راوړې، د دومره ډېر شمېر خېړندویانو له خوا یې د

ردېدو لامل دا و چې دا کتاب تر بریا ونه رسېد؛ ځکه تر ټولو ډېر د خرڅلاو وړ کتابونه د مینې د کیسو، تصور او داسې نور دي، خو دغو دوو ملګرو یو بېل نظر درلود، چې وايي: "ولې (د روح لپاره د چرګ ښوروا) ولې وراضافه نه شو؟"، کله چې دواړو د کتاب د چاپولو هوډ وکړ، دوی ډاډه او باوري وو چې ښکلی هدف لري، ان تر دې چې د خپرندویانو له خوا ردېدو یې پر خپلو هدفونو ټینګار لا زیات کړ، چې بالاخره په پای کې داسې څوک موندل شو د داوړو هدفونه د رڼا پر لوري بوځي، خپرندوی یې وموند، کتاب خپور شو، همدا د خپل هدف لپاره د دواړو د مبارزې ثمره وه، لکه اټکل چې شوی و.. ځکه چې "خدای ﷻ د هغه چا اجر نه ضایع کوي چې ښه عمل یې کړی وي"، همدا وو چې "د روح لپاره د چرګ ښوروا" کتاب د "نیویارک ټایمز" پر مخ تر ټولو ډېرو پېرل شویو کتابونو کې راغی، چې بیا وروسته "د عملي ژوند لپاره د چرګ ښوروا – د زلمیانو لپاره د چرګ ښوروا- او داسې نور" اوه نور کتابونه چاپ شول.

دا وروستي هم د بریا تر دې کچې ورسېدل، ښايي تاسو به هک پک شئ هغه ۱۴۴ خپرندویان چې د کتاب له چاپولو یې ډډه کړې وه هم هک پک شول چې "د چرک ښوروا" د دې لړۍ څه باندې سل میلیون ټوکه وپلورل شول.

د خپل هدف ملا وتړه، قوت ورکړه، چې بل څوک دې هدف ته په رسېدو کې د خدای ﷻ په مرسته لاس درکړي، دا پټ راز ساده دی، لوی هم دی، ساده په دې دی چې په خپل نفس کې دې پر هدف باور ټینګوې او که خدای ﷻ کول رسېدو ته پکې ژمن پاتېږې او لوی په دې دی چې پایلې یې حیرانوونکې دي او اوس مې چې د "روح لپاره د چرګ ښوروا" کیسه درته وکړه، د بلې "چرګ ښوروا" رامنځ ته کولو ته دې رابولم، خو په دې شرط چې پر خپل هدف بشپړ باور ولرې.

د ماموریت ستراتیژي

"معمولاً بریا د هغه چا به برخه کېږي چې په لټون یې ډېر بوخت وي".

هېنري ډېوېډ

(ستراتیژیک پلان) د ابتکاري تفکیر برخې ته له مخکې تلو دا له مهمو وظیفوي دندو ده، حقیقت څومره خوندوره عملیه ده؛ ځکه چې خپل مشخص هدف ته د رسېدو لپاره په واقعي لیدلوري سره د راتلونکې لپاره فرضیې پرې ټاکې او د هر بنسټ د تګلوري په مشخصولو کې یوه مهمه چاره ګڼل کېږي، باوري یم چې تا ته به هم خامخا

دا طریقه ګټه ورسوي او تل به اړتیا ورته ولرې، باید د هغه ځای د لیدو لپاره تم شې چې ته قرار پکې لرې او د سبا لپاره خپل لید ووینې چې باید څه کول غواړې، ځان ته خپله لار او بدیل وټاکه، کله چې د یو کار لپاره لارنخچه ټاکې، د تنفیذولو لپاره یې هم ستراتیژي وټاکه؛ په دې حالت کې هغه خنډونه مشخصولی شې چې باید ځان ترې وساتې او قوي ټکي تقویه کولی شې، هرڅه چې په لاره په ذهن کې درځي، یاداشت یې کړه، دا به په رښتیا درته روښانه شي چې څنګه دا طریقه مرسته درسره کوي او له کومې ستونزې پرته به د خپلې لارې نښې درته اسانه کړي، خپل هدف ته وده ورکړه، د ځان ملګری یې کړه او ورته رسېدل د ځان مسوولیت وبوله، چې له کبله یې برترۍ او ابتکار ته ځان ورسوې، خو ځان ډاډمن کړه چې خوب او تخیل دې لاهم تر هغه ژوندی دی چې ورته د رسېدو په څرنګوالي کې په جدیت سوچ وکړي. همدلته د پلان اهمیت په ډاګه کېږي، هغه که د لویو کارونو لپاره وي یا د کوچنیو چارو لپاره، څه فکر کوې که سر له اوسه خپل هدف ته پلان پیل کړې؟! خپل هدف ته د رسېدو د لارې په اړه له ځانه وپوښته، همدا کوچنۍ ثبتونې یې پیلامه ده.

خپله وسله مشخصه کړه

رښتیا هم خپل هدف ته په رسېدو کې وسلې او وسیلې ته اړتیا لرې، بزګر کروندې ته له خپل تبر او بېل سره ځي او ډاکټر د ناروغانو کتلو لپاره خپله د فشار اله ورسره اخلي، ډاکټر خپل ازموینځي ته له تبر او بېل سره نه شي تللی او نه هم له بزګر سره خپلې کروندې ته د ډاکټر د فشار د الې وړل کومه ګټه لري، همدا واقعیت دی. موږ هر یو ځان ته ځانګړې وسیلې لرو چې خامخا یې د خپل هدف په لار کې راسره ولرو، ته هم باید خپل هدف ته پر لار ځانګړې وسیلې درسره ولرې، دا مهمې وسیلې: "هوډ – نیت – مقابله – ټینګار – هڅه – په مخکنیو تجربو ځان خبرول او د نورو د تجربو پلټل او ګټه ترې اخیستل" دي.

د هدفونو کړنلارې

کله مو چې هدفونو ته د رسېدو اساسات سره یوځای کړل، راځئ د جوړښت پړاو ته یې ورشو، د جوړښت ځینې اسباب شته چې موږ ورته اړ یو، موږ کړنلارو ته اړتیا لرو، سور قلم او بل نیلي رنګ، پنسل، پنسل پاک او خطکش او اوس یوازې د جوړښت پلان

رسمول پاتې، باید د خپلو موخو نوملړ جوړ کړې او د کولو لپاره یې اټکلي موده هم وټاکې، مه وېرېږه پر وخت د یوه کار کولو احساس او انګیزه په ځان کې پیدا کړه چې هدف ته په رسېدو کې مرسته درسره کوي، هره ورځ د سلنې په کچه خپل هدف ته رسېدل وارزوه، ژمنه درسره کوم چې دا کار به مخ پر وړاندې تللو کې یوه قوي انګیزه درکړي چې ورځ تر بلې به خپل هدف ته په نژدې کېدو کې مرسته درسره وکړي، باید ووایم چې له دې کتابه چې اوس ستا په لاس کې دی، زما یو هغه هدف و چې د هدفونو له ثبت نه مې دویمې برخې ته ولېږداوه، چې هغه د لاسته راوړنو یادښتونه وو، په تېره بیا کله به مې چې څنګ ته "وشو" توری ولیکه ډېر د خوشالۍ احساس به مې کاوه. باید همدا طریقه تجربه کړې، رښتیا هم زموږ د هدفونو پر لور دا څومره خوږ سفر دی.

د بریا د زینې معادله

دا د بریا د زینې هغه معادله ده چې ما خپله لیدلې:

هدف او مفکوره – د مفکورې لوستل او تثبیت – لومړیتوب ټاکل – ځان هڅول – له امکاناتو ګټه اخیستل – د تنفیذ پیل – دوام – زیار ایستل – له تجربو ګټه اخیستل – ملموس هدف – د خدای ﷻ شکر.

او اوس باید د خپل ځان مخ کې یو څو پوښتنې کېږدې، چې زما په اند ځوابونه به یې ډېره مرسته درسره وکړي، که ځوابونه دې ورکړل شوی، ډاډه شه چې هدف ته په رسېدو کې نژدې شوی یې، ځکه ستا د هدف ټاکلو توان هدف ته د رسېدو په لار کې د مخ پورته زینو پیلامه ده، دلته ته په خپل ټول زور سره مخ پر وړاندې ځې، دا به هم درته روښانه شي چې په تنفیذ کې یې ستا قوي لېوالتیا په هماغه قوت تاسو مخ پر وړاندې کشوي.

هغه څه دي چې رښتیا هم زه په کې د خپل نوښت له اړخه نوښتګر یم؟ په ژوند کې زما هدف څه دی؟

ایا دا هدف زما له مهارتونو او توان سره مناسب دی او رښتیا زما د قناعت وړ دی؟

له ځانه نورې پوښتنې هم وکړه چې په اند دې مرسته درسره کولی شي (؟!)

اوس مو په خپل دنیاګۍ کې پرېږدم، ژر به په خاورو کې زر ومومئ، ډاډه اوسه هغه پټ رازونه چې د هر چا په زړه کې دي په ډېر څه ارزي، نو تاسو هم دغه پټ رازونه مه ناګاروئ چې پر لړ راضي شئ.

2

ژمنه وکړه، ژمن اوسه او دوام ورکړه

"که په کافي وخت کې ژمن واوسو، هرڅه کولی شو".

هیلېن کېلر

خپل خوب دلته ثبت کړه (ستا لپاره ځانګړی هدف)
په پیل کې غواړم خپل هغه هدف ته د رسېدو مبارکي درکړم چې په لټه کې یې وې، د دې مبارکي هم درکوم چې د ژوند لپاره د خپل لید او پیاوړتیا په کچه راووتلې، کله دې چې وسپنکښ ځان ته ورکش کړې د خپل هدف لوري ته هر څه له خپل نفس نه رایستلی شې او اوس راځئ لږ نورې خبرې وکړو.
ایا باوري یې چې ټول لوی افکار همداسې لوی زېږېدلي؟!
طبیعي ده چې نه .. دا کوچني زېږېدلي بیا یې وده کړې، زما په اند، هر ګران پړاو پای ته د رسېدو څرنګوالی نه دی، خو د پیل د ټکي ټاکل دي، کله چې د خپل ژوند د هدف پر لوري وخوځېږې او هوډ وکړې، دا کار مو واقعیت ته رسوي، وروسته لیدلی شې چې څنګه مو چارې په تدریجي ډول مخته ځي.
او اوس مو کله چې (ځانګړی هدف) وټاکه، ورو ورو د رویا یا خوب له کلمې په لرې کېدو یو؛ نو راځئ د واقعیت پر ځمکه ودرېږو، دلته لومړی ګام پیلېږي، چې دا هغه هدف ته ژمن پاتې کېدل دي.
ښایي دا کلمه ساده درته وبرېښي، خو ډېرې داسې ماناوې لري که ښه پرې پوه شې، نو ډاډه اوسه که خدای ﷻ کول یوه ورځ به پر یوه ځانګړي ځای کې یاست.

الف: ژمن پاتې کېدل

له ژمنتیا موخه پر سپینو پاڼو د خپل هدف ثبتول نه دي یا دا چې په جیب کې یې درسره وګرځوې او وایې چې زه دې کار ته ژمن یم، مطلب دا هم نه دی چې ځینې کلمې دې وویل شي، بلکې د یوه دریځ خپلول دي، نو باید پوه شې چې لویو هدفونو ته رسېدل لیرې نه دي او نه هم ګران دي، طبیعي ده چې په لار کې به یې ځینې لوړې ژورې وي، خو دا طبیعي نه ده چې ودرېږې او حالات ملامت کړې او خپل (ځانګړی هدف) هېر کړې، دا هم غیر طبیعي ده چې د خنډ په هر تمځي کې ودرېږې او د پاتې راتلو احساس وکړې، باید له نیمې لارې یې د بل تمځي لپاره یوه نوې پیلامه وګڼې، نه! بلکې ځان ته یې داسې یو پړاو وبولې چې د دوام لپاره تا ته توښه برابره کړي، له دې خنډ نه د ټوپ اچولو ګټه واخله چې راتلونکي پړاو کې ګټه ترې واخلې.

په یاد ولره چې د خپل ژوند د ماموریت پر لاره یې، دا چې تا د ژمن پاتې کېدو تړون کړی؛ ډاډه اوسه چې ددغې ژمنتیا دښمن هم شته، چې (نهیلي) باله شي، دا احساس هغو کمزورو نفسونو ته د ننوتلو لار مومي چې په مخ کې د لارښو د لیدو توان نه لري، بلکې د ډوبېدو لوخړه ویني، دا چې دغه احساس د خوب رښتیا کېدو په لار کې خنډ دی، نو موږ یې په اړه ډېر نه غږېږو؛ ځکه ستا ددې تورو لوستلو ته ډېر اهمیت ورکول مخ پر وړاندې ستا د تللو د قوي لېوالتیا قوي دلیل دی، خو که له دغه ډول دښمن سره مخامخ شوې، زما سپارښتنه دا ده چې خپلې قوي ارادې ته هرڅه پرېږده چې ویې وژني، همدا ته یې چې د کلمو معناوې دې په لاس کې دي، همدا ته هیله بښونکې معنا ورکوې، ته یې په نېک پالیۍ نیسې، تل په یاد ولره چې په مخ کې د بریا بیرغ لرې او ډاډه اوسه چې د خدای ﷻ په خوښه به خپل هدف ته رسېږې، ته د خپل ایمان له کبله قوي یې، خپلو اهدافو ته په رسېدو قادر یې، ستا د خوب په لار کې هېڅ شی نه شي درېدلی.
ځینې کلمې شته چې نه یې پېژنې: (نهیلي – ماته – ناکامي – بد بیني- او داسې نورې)...
ځینې نورې کلمې شته چې باور نه شې ورباندې کولی: (ته نه رسېږې – ته پاتې یې – زه ملنډې درباندې وهم – ایا دوی غوندې کېدی شې؟!).
تل په لوړ غږ په بشپړ باور دا تکراروه چې: "د خدای ﷻ په خوښه زه دا کولی شم..."

ب: د انګیزې لپاره دوام

"هر ماشوم هنرمن دی.. خو کله چې لوی شي د هنرمن پاتېدو څرنګوالی یې ستونزه ده".. [پابلو پیکاسو]

دوام د هغه څه ریښتینې ژباړه ده چې موږ یې د کولو مینه لرو او زموږ د مخ پر وړاندې تللو د انګیزې د پیاوړتیا اثبات دی، ځینې خلک په دې اند دي چې قوي پیلامه د دوام دلیل دی، خو ضروري نه ده چې – د تجربې له مخې- درته ووایم تر ځینو خبرو او یا غبرګون وروسته ثابته پیلامه - نه عجولانه پیل د ادامې لپاره سمه پیلامه ده؛ ځکه چې په دې حالت کې تا له خپل عقل نه په سمه توګه ګټه اخیستې ده.

خو ځینې شته چې خوبونه یې د وخت په تېرېدو تری تم شوي، خو داسې کسان هم شته چې نن د خپلو خوبونو حقیقت کې دي، ځکه چې دوی په سادګۍ دغه خوب ته غېږه پرانیستې او ساتلی یې دی؛ نو باید خپل طاقت او د هوډ پیاوړتیا لنډمهاله ونه ګرځوې چې د وخت په تېرېدو له ناکامۍ سره مخامخ شې.
خپل هدف ځان ته مسوولیت وټاکه او باور پرې ولره، ټینګار پرې وکړه او د خپلې بریا د مېوې په خوړلو کې بیړه مه کوه، له مبارزې خوند واخله، په زغم او صبر ځان وپسوله، همدا د ادامې یو پټ راز دی، چې د هرې کلمې لویه مانا پکې پرته ده، که ریښتیا یې درک کړې نو که خدای ﷻ کول دوام ورکولی شې.
تاریخ د هغو کسانو نومونه زموږ غوږونو ته راولي چې په اورېدو یې ویاړو، دوی همداسې نه دي زیږېدلي، بلکې د یوې لارې په لټه کې وو چې یوه ورځ د تاریخ په حافظه کې د اتلانو ځای ونیسي او د نړۍ د هرې نخچې په زړه کې یې نومونه تر دې شعار لاندې ولیکل شي، چې: "دوی حرکت وکړ، خدای ﷻ برکت ورکړ".. خو څوک چې نهیلي شوي نومونه یې یوازې د ناکامۍ پر قبر لیکل شوي او ان داسې څوک هم نه شې موندلی چې پر دوی ملنډې ووهي، دا د همدې کلمې ژباړه ده چې بل چا ته یې د درناوي په پار وایو: "ډېره حوصله لري"... هو؛ یعنې هغه د دې توان لري چې له درېدو پرته پر خپل مسیر مخته ولاړ شي، خو که درېږي یوازې د هوساینې او د خپلو ګامونو د ترتیبولو لپاره درېږي، چې خپل یون په لا ډېرو چټکو ګامونو سره بشپړ کړي، نو ادامې ته باید ژمن شې چې پرمختګ ستا خوا ته لار در لنډه کړي.
"زه ورو ځم، خو شا ته هېڅکله نه ځم"..
"ته نه ناکامېږې، مګر چې شا ته شې"..
دا توري زما په نظر هغه سړي ته دي چې د نړۍ لپاره یې یوه نوې نظریه ثابته کړې ده چې هغه "هوډ او ناشونتیا دواړه په یوه ځای کې نه شي سره یوځای کېدی"، ابراهام لینکلن په هوډ کې ګردې نړۍ ته پند ورکړ او د ټولو نسلونو لپاره د پیاوړي هوډ یوه نښه پاتې شوه.
کله چې ابراهام د خپل عمر درېیمې لسیزې ته ورسېد، په ۱۸۳۱ کال په خپلو ازادو کارونو کې پاتې راغی، بیا یې خپل کار ته دوام ورکړ په ۱۸۳۴ کال بیا پاتې راغی، په ۱۸۳۵ کال یې مېرمن ومړه؛ همدا وو چې په ۱۸۳۶ کال یې له کبله عصبي ټکان وخوړ او په ۱۸۳۸ کال د کانګرس په ټاکنو کې پاتې راغی، د عمر په څلورمه لسیزه ۱۸۴۶ کال بیا د کانګرس په ټاکنو کې ناکام شو، د درېیم ځل لپاره په ۱۸۴۷ کال هم، بیا یې

د عمر په پنځمه لسیزه کې په ۱۸۵۵ کال د پارلمان په ټاکنو کې ماتې وخوړه او په ۱۸۵۴ کال د ولسمشر مرستیالۍ کې هم پاتې راغی، په ۱۸۴۸ کال بیا د پارلمان ټاکنو کې ناکام شو، بالاخره د خپل عمر په شپږمه لسیزه کې ابراهام لینکن د امریکا دوولسم ولسمشر شو.
دا د غلامانو ازادوونکي ابراهام لینکلن کیسه ده، هغه سړی چې خپل هوډ یې له ځواک سره ګډ کړ، همدا وو چې مبارزه یې پیل کړه، له معمول سره سم یې مبارزې رنګ راوړ او تر بریا ورسېد.
همدا د خپل هدف پر لوري ستا د دوام قوت هم دی، داسې ترلاسه شوی قوت چې تا قناعت ورباندې کړی او هدف ته په رسېدو کې دې خپل پوره هوډ او لېوالتیا کارولې ده، پر دې لار تر پایه ولاړ شه، کله چې ورسېدې رښتیا هم د سټړیا په خوند پوهېږې، د خپل خوب رښتیا کېده یې خوند لا پسې زیاتوي، ښايي په پیل کې به داسې انګېرنه وه چې دا به ډېر ګران کار وي، رښتیا هم ستوماني لري، خو بدمرغي ستا په لنډه سا کې ده، که د لارې منځ کې ودرېږې، نو هغه وخت به ډېر وخت ضایع کړې، خپل ځان به ملامتوې او وایې به چې: "ولې مې دا کار پیل کړ؟!"، خو خوښمن یې چې یو بل څه هم ووایې، داسې چې: "ښه .. د خدای شکر دی ټولې چارې مې بشپړې کړې".

☉ د ادامې تقویه کوونکي

د دې لپاره چې یو کار په لېوالتیا، مینه او زغم وکړای شې، ځینې کارونه شته چې انګیزې او تقویه کوونکي ګڼل کېږي، خو رښتیا هم دا شیان د ادامې د توان ملا تړي، چې په لاندې توګه دي:

❶ **ټینګار:** د رامخې ته کېدونکو خنډونو پروړاندې کینه کښ اوسه او هېڅ مه ورته تسلیمېږه، ځان ته اخطار ورکړه چې هدف ته به رسېږې.
❷ **پر هدف باور لرل:** کله چې پر خپل هدف باور ولرې او خپل یې وبولې، ډاډمن شه چې دا باور بسنه کوي چې مخ پر وړاندې تللو ته یې اړباسي.
❸ **د مبارزې خوند:** هرکله چې د خپل هدف لپاره مبارزه کوې او هره ورځ خپلې مبارزې ته دوام ورکوې، لا ډېر خوند ترې اخلې، هرکله چې د خپلو هیلو لپاره خپل

ټول امکانات وکاروې، په خپل ژوند کې د ارزښت د رضایت خوند دې لا پسې ډېر شي.

❹ **صبر**: پایلو ته بیړه مه کوه، دا باور هم مه کوه چې هره ورځ به سړی هدف او بریا ته رسېږي، بلکې لا ډېرې هڅې، زغم او تعقل ته اړتیا لري.

❺ **د انګیزې قوت**: د خپل هدف په لار کې، دغه هدف ته د رسېدو د ادامې لپاره د خپلې اړتیا تقویه کولو ته ضرورت لرئ، کارګر کرئ ورځ کار کوي چې د ورځې پای کې مزدوري ترلاسه کړي، ته هم په خپل ژوند کې هدف ته د رسېدو لپاره کار کوې.

د دې برخې په پیل کې مې د خپل خوب ثبتولو تش ځای درته پرېښی، یوه بله تشه هم شته چې هلته مو د اتل ابراهام لینکن نوم لیکلی، هغه لومړی د خدای ﷻ په مرسته او بیا د خپل خوب رښتیا کولو د هوډ پیاوړتیا تر هدفه ورساوه، ددې کتاب په پای کې به یوځل بیا تش ځای درته پرېږدم.

خو ته به وایې چې ته خو دلته یوازې د یوې کلمې لیکلو تمه لرې.....................

تل پر دې بروسه اوسه چې ﴿***بېشکه الله ﷻ د هغه چا اجر نه ضایع کوي چې ښه عمل یې کړی دی***﴾ ..

❸

د رسېدو ور

"زموږ ژوند زموږ فکرونه جوړوي".

مارکاس اوریلیوس

د انسان ۲٪ بدن، دا کوچنی څیز چې له هغه او دې ځایه زموږ ژوند سمبالوي، زموږ د ژوند د فکرونو او تګلوري ټاکلو سرچینه ده، دا د فکر هغه تګلاره ده چې موږ تر لوړو څوکو رسوي، همدارنګه موږ پخپلو غمونو او وېره کې هم اچولی شي، په همدې طریقه موږ د خپل خوب پر لوري د پلان جوړولو ته اړباسي او یا داسې چې یوازې ورته ګورو.

وروسته تر هغه چې خپل هغه خوب وټاکې چې د خپلې وړتیا وروستي حد ته پرې ورسېدلی شې او خپل خلاقیت اړخونه مشخص کړې او ژمنه وکړې چې د خپل (ځانګړي هدف) پر لور به مخ پر وړاندې تللو ته دوام ورکوې، بیا عملي پړاو راځي، له دې ځایه کیسه پیلېږي، همدا د رسېدو لومړی پټ راز دی، قوي څیز مو انګیزه کېږي، چې هغه ستا باور او د فکر طرز دی.

زما په اند، د یوه بریالي شخصیت معادله په لاندې توګه ده:

قوي شخصیت (بریالی) = پر ځان باور + خوشبیني+ مثبت توب..

دلته قوي شخصیت د پرېکړې ملا تړلې او ژمن ورته پاتې کېدی شي او خپل هدف ته د رسېدو لپاره سم لوري ته تګ یې تضمینوي.

الف: مثبت تفکیر

"عقل ددې توان لري چې دوزخ پر جنت بدل کړي او جنت په دوزخ واړوي"..

جان ملټون

سټیفن کوفي وایي: "هر شی دوه ځله جوړېږي، لومړی جوړښت یې فکري جوړښت دی، دویم جوړښت یې مادي دی".

په هر حالت کې موږ له فکر کولو څخه عقل نه شو درولی، هغه که زموږ د شخصي ګټو په باب فکر وي او یا برعکس؛ ځکه دا یو ثابت حقیقت دی چې بدلون نه مومي، هغه که قصدي فکر وي او یا لا ارادي تفکیر، تفکیر زموږ د ژوند د جوړښت یوه مهمه برخه ده؛ نو یوڅوک که غواړي په ژوند کې بریالی شي، هغه که په مسلکي ډګر کې وي یا شخصي برخه کې، باید ددې کار پر قوت ځان پوه کړي او په سمه توګه ګټه ترې واخلي.

ځینې وخت یو څوک وینو چې څو له څو کلونه وروسته هم د یو چا مرګ نه هېروي، دا کار دده له وسه پورته دی، ځکه چې په واک کې یې نه دی او یا دا چې د مړه شوي کس په شان بل کس نه مومي، حقیقت دا دی چې دغه کس خپل باطن عقل داسې عیار کړی چې همدا اشاره ورکوي، همدغه اشارې یې په عقل کې پر کړنو منعکسې دي او عقل یې نیولی، نو په دې حالت کې رښتیا هم تر هغو چې باطني عقل ته یې دا منفي اشارې رسېږي، دی یې نه شي هېرولی، همدا د هغه د باورونو د ماشین په شان دی.

باید تل په مثبتو اړخونو فکر وکړې، خپل عقل ته د منفي فکرونو د ننوتلو مخه ونیسه، لوړې پوړۍ ته د رسېدو تمه ولرله، د حالاتو په ملامتولو خپل وخت مه ضایع کوه، چې ستونزه څنګه رامنځ ته شوه، بلکې خپل فکر د حل لوري ته سوق کړه، داسې یوې لارې ته یې سم کړه چې چارې دې پرې بدلې شي، د ځلانده راتلونکې خوا ته ودرومه، پرون ته مه ګوره، مګر چې ګټه ترې واخلې، باید پوره قانع شې چې تېره زمانه راتلونکې نه ده، له ستونزې د تېښتې لپاره ځان د منفي تګلوري پلمه مه لټوه یا داسې ووایې چې ګني د نورو په شان یې، چې دوی هم ناتوانه دي، که دغه احساس ته د ځان د تسلیمولو اجازه ورکړې، ډاډه اوسه چې د نهیلۍ، منفي ګرایۍ او تیت پرک کېدو په څېر ډېرو منفي احساساتو ته ځان تسلیموې، چې دا ټول ستا د تګلوري په مخ کې خنډ ګرځي.

د بېلګې په توګه، که د سګرټو له عادت ځان خلاصول غواړې، نو هېڅ سوچ پکې مه کوه، بلکې په دې کې فکر وکړه چې دغه چاکلېټ څومره خوږ دی، نو پر ځان باوري کېږې چې سګرټ به پرېږدې؛ ځکه چې ستا هوډ قوي دی، مګر یوازې چاکلېټ ته ځان هڅول درته ضرور دي، ځکه چې خوندور دی او همدا ګټه او مرسته درسره کوي.

له منفي ټکو ځان خلاص کړه: (نه شم کولی – ناشونی دی – امکان نه لري – که داسې شوي وای – دا کار زه نه شم کولی) .. پر ځای یې مثبت توري ذهن کې ونیسه (تر خپله وسه به هڅه کوم – که په ښه توګه کار وکړم، پوهېږم چې خدای ﷻ به مرسته راسره وکړي – بیا به فکر وکړم او ډاډه یم چې حل شته) .. دا باور مه کوه چې ددغو تورو اغېز د تورو په شمېر کې دی، یا دا چې هڅوونکې خبرې دي بلکې ریښتینی تأثیر یې رواني حالت جوړول ثبات رامنځ ته کول دي، که له دې تورو

معناوې واخيستل شي د نورو تورو په شان کېږي، نو معنا او مفهوم او زموږ د ننه مثبتو احساساتو ته يې پام وکړه.
"د روح لپاره د چرګ ښوروا" کتاب ليکوال مارک ويکتور هانسن وايي، په بشري پرمختيا کې د ډېر خپاره شوي کتاب له ليکوال توني روبنز سره مخامخ شو، ترې ويې پوښتل: "له هغه راهيسې چې زما کتاب خپور شوی، د خرڅلاو او روزنيزو پروګرامونو له برکته مې يې کابو يو ميليون ډالر ګټلي، باوري يم چې دا وروستۍ کچه نه ده، خو ما اورېدلي چې ته هر کال نږدې ۱۵٦ ميليون ډالر ګټې، ايا رښتيا ده؟" توني روبنز ځواب ورکړ چې: "هو، دا رښتيا ده"، هانسن ترې وپوښتل: "ايا داسې لار راښودلی شې چې ستا غوندې لاسته راوړنه ولرم؟" توني روبنز ورته وويل: "ته وايې باور لرې چې يو ميليون وروستی حد دی .. خپل دا باور بدل کړه نو هغه څه ته به ورسېږې چې زه ورته رسېدلی يم، د ميليون سوچ پرېږده د ميليارد په فکر کې شه".. هانسن ورته وويل: "خو ما په کتاب کې هېڅ هم بدل نه کړل، نه مې هم خپل روزنيز پروګرامونه بدل کړل، نو څه شی بايد بدل کړم چې دومره پيسې وګټلی شم؟" روبنز ورته وويل:
"خپل فکر بدل کړه"!!
ستا باور ستا پر کړنو ډېر اغېز کوي، بلکې د مهارولو امکان يې درته برابروي، که باور لرې چې نه به بريالی کېږې نو دا کار دې ناکامۍ ته کشوي؛ ځکه ته پوره هڅه نه کوې چې بريالی شې، خو په بريا باور دې بيا له خپلو ټولو امکاناتو ګټې اخيستو ته اړباسي، د مخ پر وړاندې تلو د شوق او غيرت روح درکې پو کوي چې خپل کار بشپړ کړې او کاميابۍ ته ورسېږې.
د ځان بدلولو شونتيا برابرولو لپاره، بايد خپل فکر بدل کړې، بايد په نوې طريقه فکر وکړې، څيزونو ته په نوې بڼه وګوره، په "خلاق نظر" ورته وګوره، د خپل تصور رسۍ پرېږده او د پای ټکی مه ورته کاږه، دا هغه فکر او هوډ دی چې له تا څخه د بريا کيسه جوړوي او دوی ته ورته نور ستا پرځای درېږي، ښايي يو کوچنی فکر درسره پيدا شي، خو ستا په خلاقيت به هغه لوی وي که خپل پام پرې ورټول کړې، په ساده سترګه مه ورته ګوره، بلکې په داسې نظر ورته وګوره چې يوه ورځ به لويېږي، ځکه د هرې ونې پيل زړی وي.
دا ناسم فکر دی چې تل يو دريځ ولرو او دا يوه عامه قاعده وګڼو او ځان په داسې يوه بن بست کې واچوو چې خوښ مو نه وي، که د خپل ژوند يوه تجربه کې پاتې راغلې، دا باور مه کوه چې دا تجربه، دوې يا درې تجربې عامه قاعده ده، که خپل ملګري ته

ناسم اختیار ورکړې یا د خپل کار ځای په ناسم ډول وټاکې، دا دریځ یوه عامه قاعده نه ده، بلکې عادي حالت دی چې پر هر چا ورځي، عامه قاعده دا ده چې هوښیار، منطقي او مثبت فکر لرونکي کسان ګټه ترې اخلي او تر حد زیات اهمیت ورکول یې نه تېرباسي.
تل دا توري په یاد ولره، د خپل ذهن په لومړیتوب کې یې وساته: (ښايي ستا د ژوند ناوړه حالت له ځینو ناسمو حالاتو سره تا مخامخ کړي، ښايي پښې مو وښويېږي، تېروځې، ښايي لږ ناوخته شې، هرڅه چې پاتې دي، امکان لري یو څه پېښ شي، خو ډاډه اوسه کوم شی چې درنه پاتې دي، ته نه ورته تسلیمېږې، شا ته نه ځې، نه تمېږې، په خپل ټول هوډ سره د خپل خوب ریښتیا کولو په لار کې مخ پروړاندې ځې، سترړیا زغمې چې پر خدای ﷻ باور لرې او د خپل قوي ایمان او هوډ په برکت خپل هدف ته ورسېږې، د خپل هدف پر لوري سفر ته دوام ورکړه او له یوه شي پرته بل څه مه وینه ... هدف) .. دا توري د خپل ژوند په کتاب کې ولیکه او دا سرلیک ورته وټاکه: "د خدای ﷻ په حکم به زه یم".
پوره ډاډه اوسه چې د کمزورۍ وختونو کې هم ګټه شته، کله چې د کمزورۍ وخت درباندې درشي، سم لاسي قلم او پاڼه راواخله، خپل احساسات او عیبونه ولیکه او ډاډه شه چې همدا ترې د خلاصون لومړی ګام دی.
"راسکین" څومره ساده جمله ویلې ده: "ستا افکار له بهره کټ مټ هغه قوت درکوي چې ستا په نفس کې هم زېرمه شوی".

ب: خپل فکر نوی کړه

په نوي طریقه فکر وکړه، بېلابېلې پوښتنې وکړه، ډېر ورونه وټکوه، ښايي دې ته (بې عادته تفکیر) نوم ورکړې، پایلې ته تر پیلامې مخکې وګوره، دودیز تولونه (میزانونه) سرچپه کړه، له عادت سره سم مخې ته دې هر راتلونکی نوی شی ولیکه او باوري اوسه چې ډېر نور څه به کشف کړې، ښايي داسې یو فکر وي چې ته یې لیرې بولې، خو ستا له بلې زاویې ورته کتل مو دې ته اړباسي چې ووایې څنګه لیرې وه؟ په دې موده کې مې ولې سوچ نه پرې کاوه؟!
انتوني روبنز په (پټه قوه دې ویښه کړه) کتاب کې لیکي: "د هغو کسانو چې په هر ډګر کې بریالي شوي او هغو خلکو چې دا بریا یې نه ده په برخه شوې، ترمنځ اصلي

توپیر دا دی چې بریالي کسانو لا ښې پوښتنې کړې، همدا ده چې غوره ځوابونو ته رسېدلي، دوی ته یې دا قوت ورکړی هغه څه چې باید ویې پېژني، پېژندلي دي".

ج: خپل مثبت قوت پیاوړی کړئ

د مثبت قوت له پیاوړتیا هدف ملاتړ او په اوښتون کې یې ساتل دي، ځینې کسان وینې چې له (هوایي کسانو) پرته بل نوم زه نه ورته لرم، کله چې د هغوی کوم منفي صفت ورته ووایې ان که دا صفت پکې موجود هم نه وي، داسې چلند پیل کړي لکه عملاً چې دا صفت پکې موجود وي، مثلاً که ورته ووایې چې روغ نه ښکارې، په دې حالت کې د هغه باطن عقل ته منفي اشارې استول کېږي، وهم ورسره پیدا کېږي او د خپلې روغتیا په اړه یې سوچ واخلي، ځان ناروغ ورته ښکاره شي، دلته باید موږ پر ځان باور ولرو او له وهم نه د ځان لیرې ساتلو لپاره له خپل مثبت قوت نه ګټه واخلو او واقعیت ته پام وکړو او دا ډول منفي اشارو ته هېڅ غاړه کېنه ږدو، په یوه موټر کې سپرېږې، څنګ ته دې دوه کسان سپاره دي، کله چې هر یو غواړي خپل مقصود منزل ته د رسېدو وخت ورته مالوم شي، یو درنه پوښتي، موږ څومره سفر وکړ، بل درنه پوښتي څومره واټن پاتې دی، دلته لید او نظر فرق کا، یو شا ته ګوري چې څومره واټن یې وهلی، هغه بل مخ ته ګوري چې څومره مسافه پاتې ده، د دواړو ترمنځ لید فرق لري، په دې حالت کې ته د خپل مثبت قوت ملا وتړه او خپل نظر دې وساته، په دې سره ته په خپل ژوند کې ډېر نور دې ته ورته شیان ساتلی شې، بلکې ډېر شیان ترلاسه کولی شې، سر له اوسه همدې ته ځان ژمن کړه.

د: خوشبیني

﴿د الله له رحمت نه مه ناامیده کېږئ، بېشکه د الله له رحمته نه ناامیده کېږي مګر کافر قوم﴾ (د یوسف سورت ۸۷ ایت)

"خیر ته خوشبینه اوسئ، وبه یې مومئ".

ایا ته به هم داسې وکړې؟

۱ځ – زه نه شم کولی .. نو ولې ځان ستړی کړم؟

۲ځ – ښایي دا به ګران کار وي خو زه به خپل وس کړم، زما خدای جل جلاله به مرسته راسره وکړي او ډاډه یم که الله جل جلاله دا کار راته وغواړي کولی یې شم.

ستا په باور، د دواړو ځوابونو ترمنځ څه فرق دی او د دغه توپیر پر بنسټ کومې پایلې رامنځ ته کېدای شي؟!

....

په دواړو جملو کې پېښه یوه ده، خو ترمنځ یې توپیر ښکاره دی، په لومړي ځواب کې د انسان نفس ته د ننوتونکې ناهیلۍ او ناکامۍ احساس وینئ، ان که دا کار ممکن هم وي، ناممکن کوي یې او په دویم ځواب کې له خدایه مرسته، هوډ او د خیر لوري ته خوشبیني وینئ، له شک پرته دا د سمې لارې پر لوري قوي انګیزه ده.

ولې؟!

دا خوشبیني ده .. داسې قوي سحر چې د تیارو ماتولو انګیزه راکوي چې بالاخره پای کې به رڼا مومو.

داسې خوشبیني .. چې په نشتوالي کې یې موږ ډېر څه له لاسه ورکوو، په نشتوالي یې باور او هیله له لاسه ورکوو، فعالیت او همیت مو ورسره کمېږي، د خنډونو او ستونزو پروړاندې مو منفي نظر ډېرېږي او سبا ته مو نهیلي کوي.

مثبت نظر او خوشبیني د یوې سکې دوه مخونه دي او د ځان هڅونې د قوت لویه برخه جوړوي، کله چې د مثبت قوت او خوشبیني ترمنځ تړاو رامنځ ته کړې، نو د خپل هدف پر لوري دې یوه لویه خزانه ومونده، د بریالي کس لپاره خپل هدف ته د رسېدو په هېڅ پړاو کې د خوشبینۍ له رول نه هېڅ انکار نه شي کېدی، په پیل کې یوه مفکوره وي، چې وروسته ملموسه عملي بڼه غوره کوي، خوشبیني د نېکبختۍ له پټو رازونو څخه هم ګڼل کېږي، داسې چې نهیلۍ ته زموږ تسلیمېدل د بدبینۍ په نامه په تور کتاب کې د نورو مفکورو زیږېدو لامل ګرځي، لکه: نهیلي او زړه ماتی کېدل، دلته باید وویل شي چې نه یوازې خوشبیني زموږ د خوب رښتیا کېدو یوه برخه ده، بلکې زموږ د طبیعي ژوند د دوام ډېرې نورې خبرې پکې نغښتې دي، ځکه چې خوشبیني د یوه کس د شخصیت د نښو مالومولو برخه هم جوړوي، نه یوازې دا، بلکې تر دې هاخوا هم ډېر څه لري چې زموږ پر روغتیا اغېز کوي..

ډاکټر لیونېل تیجر په خپل (خوشبیني د هیلې بیولوجي) کتاب کې وایي: "زموږ جسمونه د داخلي درملتون په نامه یو څه لري، کله چې زموږ تمې او فکرونه مثبت وي، زموږ د معافیتي سیستم وړتیا ورسره لوړېږي او بدن مو داخلي اراموونکي مواد وېشي، لکه (Endorphin) یا داخلي نشه او (Encephalin) چې د رواني نارامۍ او

درد کمولو کې مرسته کوي، همدارنګه ان د ډېر فشار په حالت کې د بدن طاقت زیاتولو هڅونه کې مرسته کوي".

ښايي دا درته مازې خبرې ښکاره شي او ځینو ته د منلو وړ نه وي، خو ښايي ته به په حقه يې، نو راځئ ويې ګورو.

ایا کومه ورځ له خوبه راویښ شوی يې او داسې احساس دې کړی چې دا به یوه ډېره سخته ورځ وي؛ ځکه چې ډېر زیات کارونه په مخ کې لرې.. د څه شي فکر دې کړی؟ ایا دا فکر دې کړی چې نن به ډېره سخته او ستړې ورځ وي؟! او که په دې سوچ کې وې چې ځینې کارونه ډېره هڅه او زیار درنه غواړي؛ نو ته په ژوندي زړه راویښ شوی يې چې سرته يې ورسوې؟!

باوري يم چې له خوبه د راویښېدو پرمهال به – کله چې لومړی ډول احساس ولرې-ستاسې په ټنډه کې ۳ کرښې وې، له کوره راووتې چې موټر کې سپور شې، داسې احساس درته پیدا شو چې ټول ګاډي چلوونکي موټر نه شي چلولی؛ ځکه دوی غواړي چې ستا له موټر سره خپل موټر ټکر کړي؛ نو سم لاسي چیغې کړې، پوهېږې چې ته په بیړه کې يې او ښايي ته به تېروتی هم يې.

د دویم احساس پرمهال، راویښېږې او وایې چې: "پر خدای مې باور دی" او بیا خپل دفتر ته په پوره ارامۍ ځې، فکر دې مثبت لوري ته مایل دی چې د خپل رب د رضا لپاره دې ټول کارونه سرته ورسوې او په دې سره د خپل مشر باور ترلاسه کړې او ته هم د خپل نفس پروړاندې باور پیاوړی کړې.

ښايي توپیر به درته روښانه وي، چې خوشبینۍ دې د کړو وړو او تفکیر طریقه جوړه کړه، چې په نشتوالي يې که هدف ته نژدې هم يې تیت پرک کېږې او څنګه انګېرې چې د ډاډ احساس لرې، پوره ډاډمن اوسه بدبیني هغه څه دي چې د انسان نفس ته نهیلي ترې راوځي چې خپل ټول تصور او د خوب رښتیا کېده يې خراب کړي، د ناروغۍ له نازلېدو مخکې خوشبیني او هیله مندي د ځان لپاره درمل وګرځوه، زموږ خوږ پیغمبر ﷺ فرمایلي: "اساني وکړئ سختي مه کوئ".. ولې خپل ژوند په لوی لاس سختوې او پېچلی کوې؟ ولې تر ټولو ګران غوراوی اختیاروې؟ حال دا چې هېڅ ګټه نه درته رسوي، ولې دا ردوې چې خپل نفس دې ښکلې هیله دروبښې؟ ولې له خوشبینۍ ډډه کوې او د ژوند ستونزې په لوی لاس ځان ته ډېروې، حال دا چې حل شته، خوشبین اوسه چې فکرونه دې لا ښه وځلېږي، نن خوشبین شه چې سبا او بله ورځ پرې عادت شې، خوشبین اوسه چې سم او سالم ژوند ولرې، خوشبین اوسه او د

خپل رب شکر وباسه، بیا له ځانه مننه وکړه چې څومره ښه احساس لرې، راځه نو خوشبین شه.
برټرانډ راسل وایي: "ښه خوشبیني له ډېرې زیاتې نهیلۍ زیږي".
رښتیا هم زه پر دې خبره تر نورو ډېر باوري یم، رښتیا هم ښه خبره ده، خوشبین لید د نهیلۍ تیارې ماتوې او د قوي هوډ او لویو هیلو څښتن ان په دغه لید سره د نهیلۍ له ژورو راوتلی شي، د نهیلۍ احساس زموږ د ویجاړۍ لامل ګرځي، که موږ وغواړو له ځانه یې لیرې کولی شو.
خو باید (د خوشبینۍ واقعیت) هېر نه کړو، له پنځم پوړه په دې ګومان ټوپ مه اچوه چې ګني ته خوشبین یې او هېڅ به نه درباندې کېږي، دلته باید په سمه توګه له چارو سره خپل نېک چلند هېر نه کړو او د خپل ژوند په اداره کولو کې د عقل رول هم هېر نه کړو، ځکه چې دا ټولې انګیزې او احساسات پر عقل پورې ټینګ نښتي دي چې جلا کول یې ممکن نه دي. نو خپله خوشبیني واقعیت ته نژدې کړه، له واقعیته خوشبیني پیل کړه، له خپل حکیمانه لید نه، زما ملګریه! خوشبیني ستا په ژوند کې ستا لویه وسله ده، زما سپارښتنه درته دا ده چې د ژوند د اوښتون پرمهال د مبارزې او دفاعي توکو په توګه ګټه ترې واخلې.
زما په شخصي نظر، د خوشبین او بدبین انسان ترمنځ توپیر دا دی چې:

- خوشبین کس خپل خوب او هیلې د سترګو په مخ کې ګوري، خو ورته د رسېدو تر ټولو غوره لار لټوي.
- بدبین کس چې کله خپل هدف ته د رسېدو او ځان ترمنځ کوچنی پل ویني، له دغه پله په تېرېدو وېرېږي؛ ځکه تل وایي چې: "ښایي دا د رسېدو خوندي لار نه وي .. نو امکان لري چې ونه رسېږم".

خوشبیني او بدبیني د رواني جوړښت یوه برخه ده، یوه یې له ژوند سره مینې لرلو ته څېزونه ورمخې ته کوي او بله یې ټول ژوند تباه کوي ..
اوس ته خوښمن یې چې له ځانه کوم ډول شخصیت جوړول غواړې، ته د هیلې د شمې رڼا ډېرولو واک هم لرې، یا دا چې د خپلې لارې مشال دې مړ کړې، باور نه کوم چې ته دې هېڅکله ناسمه لار غوره کړې..

هـ . پرېکړه کول

"پرېکړې د قوت یوازېنۍ لار ده، انسان اوسېدو ته زیرېدلی اوسېدنې چمتووالي ته نه"..

بوریس پاسترناک

پرېکړه: هغه مشخص نظر چې د ژمنې د عملي کولو لپاره راڅرګند شوی وي، هغه که د خپل ځان د پرمختیا لپاره وي یا د راتلونکې او ټولنیز تګلوري ټاکلو پخاطر .. یا ان د یوې ستونزې د حل لپاره.

د پرېکړې کولو معادله: د موقف په باب فکر کول – تفکیر – نظرونه یوځای کول – د نورو نظر غوښتل (د برخلیک ټاکونکو پرېکړو او د ستونزو د حل لپاره) – ټول نظرونه او افکار راغونډول – شننه یې – غوراوی – له راتلونکو اټکلیزو پایلو غوره کولو ډاډمنېدل – استخاره – پرېکړه کول او د اجرا لپاره یې مخه کول.

د پرېکړې کولو پرووړاندې خنډونه: زړه نازړه توب – بیره- په بشپړ ډول د وضعیت نه درک کول – په نفس کې ناکافي باور نشتوالی – رواني فشار – د عواطفو تر شا تلل او د عقل او منطق رول کم ګڼل.

پرېکړې هغه څیزونه دي چې په ژوند کې کابو هره ورځ پېښېږي، هغه که ساده وي یا لوی، هغه که د ژوند د دوام لپاره وي یا زموږ د راتلونکې د جوړښت برخلیک ټاکونکی، نو دا منل شوې ده چې موږ په خپل ژوند کې پرېکړې کمې نه شو بللی او له اهمیت یې هم انکار نه شو کولی.

د پرېکړو لپاره قوت له ډېرو عواملو رامنځ ته کېږي چې د شخصیت پر قوت اغېز کوي، زړه نا زړه کس سمې پرېکړې نه شي کولی، همدارنګه د شخصیت د کمزورۍ دلیل او پر ځان بې باوري یې بل لامل دی، نو د پرېکړو کولو پیاوړتیا دې د خپل پټ قوت د ازمویلو په شان کړه، همدا اوس یې تجربه کړه، خپلې ځینې ځنډمنې پرېکړې وکړه، یا هغه چې ترې وېرېږې، زه نه درته وایم چې ژمن ورته پاتې شه، بلکې خامخا دې خپله ژمنتیا ورته وښیه چې د خپلې پرېکړې پرمهال پر خنډونو بریالی شې، ډاډه اوسه چې پر خپلې پرېکړې د باور لرلو د قوت په اندازه ورته د ژمن پاتې کېدو قوت درکې پیدا کېږي، که په خپل ژوند کې د سالمو او سمو پرېکړو وس ولرې او ژمن ورته پاتې شې، نو هغه کس درنه جوړېږي چې پر ځان باور کولی شي، له سختیو نه وېرېږي، قوي شخصیت لري، چې د بریالي کس ډېرې نښې پکې موندل کېږي، د پرېکړې کولو قوت دې د سمې پرېکړې او په سم وخت کې د پرېکړې ملاتړ کوي،

همدارنګه پر خپلو پرېکړو د باور قوت درکوي، نو ته هوايي شخص نه ګرځې، ځکه چې ستا د پرېکړې يو تقويه کوونکی ستا بشپړ ايمان دی.
غواړم، هيله لرم، دغه خبرې ښايي په دې دلالت وکړي چې ګني کومه تېروتنه ستا پر پرېکړې اغېز کوي، امکان لري زړه نازړه توب وي، ځنډ وي، د بشپړ قناعت نشتوالی وي، په دې حالت کې ته پرېکړه نه شې کولې، که دا کار وکړې نو له بده مرغه درته ويلی شم چې دا يوه ناسمه پرېکړه ده؛ ځکه چې ته په خپله پرې باور او بشپړ قناعت نه لرې، ښايي دا کار دې مازې د پرېکړې کولو لپاره کړی وي او بس.
مور به مې راته ويل: "که پوځي وای نو جنرال شوی به وې او که راهب وای نو پاپ شوی به وې.. خو زه رسام شوم او پيکاسو شوم".. [پيکاسو]
ځينې وخت هغه کسان زموږ د ژوند د برخليک ټاکلو پرېکړې کوي، چې زموږ کارونو ته پام کوي، ښکاره ده چې دوی ته زموږ چارې مهمې دي، نو ځکه زموږ لپاره د پرېکړو کولو جوګه کېږي، خو دوی زموږ لپاره بشپړه پرېکړه نه کوي؛ ځکه په دې حالت کې کله چې دوی زموږ په اړوند تصميم نيسي، هغه څه ته ګوري چې موږ يې غواړو، نه هغه څه ته چې موږ خپل ځانونه پکې وينو، که نه نو دوی به زموږ په شان تمه نه لرله، د دې لپاره يوه عامه او ډېره تکرارېدونکې بېلګه شته، کله چې يو زدکوونکی له ثانوي درسونو خلاص شي، د هغه د برخليک په اړه ډېر زيات نظرونه موجود وي، خو موږ د هغه په اړه دده له نژدې کس څخه (لکه پلار يا ورور) يوازې يو اجباري نظر مومو چې د ده برخليک ټاکي، په لېسه دوره کې د ۹۸ سلنه نومرو ګټل په دې معنا دي پرته له دې چې د زدکوونکي خوښې يا خلاقيت ته وکتل شي، بايد په طب پوهنځي کې څوکۍ خپله کړي؛ دا د نورو د خوشالولو لپاره زموږ د ستړيا په مانا ده، ما ته په خپله دا ډول ډېرې زياتې بېلګې مالومې دي، لکه: يو زدکوونکی له ۱۲م ټولګي په ممتازو نومرو فارغېږي، چې طب پوهنځي ته د تللو جوګه کېږي، خو هلته يو بل شی شته، د ده هيله او لوړ ارمان.. پلار يې اړباسي چې طب ووايي، چې له بده مرغه دی بېل نظر لري، همدا ده چې د خپلې خوښې پوهنځي ته يې زړه نه کېږي او دوه پرله پسې کلونه ناکامېږي، په دې معنا چې دی ددې غوراوي خلاف دی..
په حقيقت کې کله چې د يوه چا لپاره بشپړه پرېکړه کوو – نه دا چې يو نظر ورکړو – په اصل کې له هغه نه د پرېکړې کولو توان اخلو او دې ته يې اړباسو چې لړترلږه پر خپل ځان باور وبايلي، تل د نورو ملاتړ ته په تمه وي، دا کس په خپل نظر کې زړه

نازړه وي، زما خدايه .. دا ځومره بد عادت دی چې پر نورو زموږ باور پر خپل ځان باور کموي، له بده مرغه باید ووایم چې په دې حالت کې ارزوګانې ګډوډېږي.
د پرېکړې کولو پرمهال د نورو له تجربو نه ګټه واخله، د پرېکړې د موضوع په اړه تر خپله وسه ډېر معلومات راغونډ کړه، خپل او د نورو نظرونه هم پرې وراضافه کړه، ځان ډاډمن کړه چې پرېکړه دې له اهدافو سره توافق ولري، ويې ليکه او بيا اړتکلي پايلې ترې راوباسه، خپله پرېکړه په سالم ډول تر هغو تحليل کړه چې ډاډه شې د خدای په امر به له دې ازموينې بريالی وځې.
ښه سوچ وکړه او بيا پرېکړه وکړه، بيا پلان جوړ کړه، ورپسې وروستۍ پرېکړه وکړه او په پوره هوډ پيل وکړه، ذهن مغشوشوونکې کلمې مه پرېږده، د دغو دوو جملو ترمنځ ډېر لوی توپير دی: (غواړم دا کار وکړم، هوډ 'پرېکړه' مې کړې دا کار وکړم)، دا د هغه هوډ توپير دی چې تا رهبري کوي، خپله پرېکړه په پوره هوډ سره بډايه کړه؛ ځکه چې دا يوازې له څو تورو جوړه کلمه نه ده، بلکې داسې پرېکړه ده چې له کبله يې ته په بېل وضعيت کې قرار لرلی شې، همدا اوس يې پيل کړه.

و – پر ځان باور

"پر ځان باور د لويو کارونو لومړنۍ غوښتنه ده"..

'ساموېل جانسن'

زه نازړه توب – شرم – ځان ته رجوعپالنه.. دا ټول پر ځان د باور بايللو پايله ده، ښايي پر ځان د باور لاملونه له ماشومتوبه ټولنيزو عواملو ته وروګرځي، پر نورو ډېره نيوکه کول، يوه حياتي ستونزه لکه په يوه معين دريځ يا مسله کې پاتې راتلل، د نورو پر لاسته راوړنو او برياوو تمرکز کول پرته له دې چې توجيه په پام کې ونيول شي او ګټه ترې واخيستل شي او يا ښايي يوځوک په خپله او له کومې توجيه پرته ښکاره لامل وي، زه په دې اند يم چې پر ځان باور يوځل بيا د دغه باور د نشتوالي د سبب درک کول دي، نو راځئ پر ځان د باور په اړه لږ وغږېږو.
پر ځان باور د بريا مهم قوي عنصر دی، پر ځان باور د يوه شي په اړه زموږ پر توان باور او امکان زياتوي، بايد خپل ځان ومنې او د ځان قدر کول قوي کړې، چې په دې سره د خپل ځان د درناوی احساس پياوړی کړې، چې له همدې نه تا ته د نورو خلکو درناوی هم زيږېږي، ددې لپاره چې مخکښ و اوسې، بايد پر ځان پوره باور ولرې، که

غواړې چې خلاق و اوسې باید پر ځان پوره باور ولرې، له هر شي نه له وېرې د ازادېدو لپاره باید پر ځان باور ولرې.
پر ځان باور نه یوازې د ننه احساس دی، بلکې داسې داخلي احساس دی چې د ټولنې پر وړاندې زموږ بهرنۍ کړنې هم منعکسوي، پر ځان باور له نورو سره د ملګرتیا او خواله توان راکوي، د وینا ډاګیزولو سبک راکوي، د پرېکړو کولو امکان راکوي، د ژوند د ستونزو د حل قدرت راکوي، له سودا او اندېښنې مو خلاصوي، د تېر له کړاوونو مو لیرې ساتي، د خپل ذات پر وړاندې مو ریښتینی ګرځوي، له نورو سره مو اړیکې فعالې ساتي او توازن راپکې پیدا کوي.
په یاد ولره چې پر ځان باور د شخصیت جوړونې له مهمو برخو ګڼل کېږي، ددې لپاره چې لوی ارزښت لرونکی شې، باید ځان ته لوی ارزښت ورکړې، شخصاً زه پر ځان د باور لپاره د خپل پلار له دې خبرې ډېر سبک اخلم او په ذهن کې مې یې ژور ځای نیولی، چې یوه ورځ یې راته وویل "د ژوند اوښتو راوښتو کې قوي اوسه، باید هېڅ شی دې مات نه کړي". هغه وخت پر دې باوري شوم چې د ژوند اوښتون مو د کمزوري کولو پرځای باید قوي کړي، باید ټول ترې قوت واخلو.
په باور جوړونه کې موږ ته د خپل باطن عقل له خوا استول کېدونکې ستونزې مهم رول لري.. دا جملې تکراروه او پر معنا یې ځان پوهوه او له خپل داخلي احساس نه استنباط کوه: "زه ناکام انسان یم او خپلو هدفونو ته نه شم رسېدلی – زه بریالی انسان یم او ډاډه یم په خپله هڅه به که خدای ﷻ کول هدف ته رسېږم".. دا جملې ستا له خولې راوځي، عقل ته ورځي، سترګې دې ټولو چارو ته د منطق له تفکیره ګوري، نو ښایي دا به مو ریښتینې ناکامۍ او یا ویاړلې بریا ته ورسوي.
زما یو ملګری په خبرو کې ډېر تکړه و او ډېر کله به ما د هغه له خبرو خوند اخیست، یوه ورځ مې ورته وویل چې خپله دا خدایي ورکړه په خپله خونه کې دفن نه کړې او د خپل ابتکار دا پوله یې د دېوالونو ترمنځ ایساره پاتې نه شي، هغه ورځ مې هېڅ نه هېرېږي، چې ځواب یې په ژبه نه و، مخ او غوږونه یې تک سره واوښتل، زه هم ورته حیران شوم، ځکه داسې مې نه انګېرله چې ګني زما دا خبره چې "خپل خلاقیت وښیه" به یې د خلکو منځ کې تر دا ډول احساسه ورسوي، ما یوازې همدا خبره ورته وکړه، په دې شېبه کې مې پرېښود چې تر لاپایښت پورې په خپلو افکارو کې وڅورلېږي، په دویمه ورځ مې بیا ولید، ما ته یې وویل ریښتینی هوډ یې کړی چې د خپلو ملګرو او بیا د نورو خلکو منځ کې خپله وینا وکړي، ما ورته کړل: "باید لا ګران

کار وکړې چې د دې کار د لویوالي احساس ونه کړې، اسمان ته ګوره او خلکو ته خبرې کوه، امکان لري دا هېر کړې چې د خلکو مخ کې غږېږې، خو که د خپلو ملګرو مخ کې خبرې پیل کړې نو پر خپل ځان د بې باورۍ احساس به وکړې، هغه وخت به ان د هېنداري مخې ته هم شایي دا کار ونه شې کړی"، زه نه پوهېدم چې زما دې خبرو څومره قوت درلود، مګر پر دویمه ورځ مې ولید چې د ښوونځي زدکوونکو په مخ کې یې پر پاڼه لیکل شوې خبرې په ښه قوت او لوړ غږ کولې، چې بیا وروسته یې راته وویل په خپل نفس کې یې د کمزورۍ غږ اورېده، هرکله به چې په نفس کې غږ پورته شو له خولې به یې هم غږ جګېده..

زه نه درته وایم چې ته پر ځان د باور له لوی ارزښت نه خبر نه یې، خو شایي پر قوي معنا یې پوره پوه شوی نه یې مګر هغه وخت چې پلی یې کړې او ګټه ترې واخلې او په خپل ټول ژوند کې یې د خپلې پیلامې اساس ونه ګرځوې، پر ځان باور هماغومره تا تقویه کوي لکه د نورو منفي کړه وړه چې پر تا اغېز کوي، ددې پرځای چې له هغوی نه ناسم عادت زدکړې، دوی ته یو بل مثبت عادت ور اضافه کوې، همدا ستا د قوي شخصیت نښې ټاکي، همدا تا په خپل کار کې لا ډېر ځلوي؛ ځکه چې ته پر خپلو وړتیاوو باوري یې، دا څومره ښه ده چې پر ځان باوري یو څوک دې له دا ډول ځانګړنو سره ژوند کړي او دا معتدل باور څومره مثمر دی.. نو سر له اوسه پر ځان باور ورو ورو ډېروه، همدا د خپل نوي ژوند د تولید ماشین وګرځوه، پر مثبتو شیانو پام ډېر کړه، سمونګره نیوکه ومنه او یوازې ښه شیان ترې واخله، پر خپلو وړتیاوو او مهارتونو باور ولره او تل یې د پیاوړي کولو او ودې لپاره کار وکړه، خپل هدف او رویا ته وګوره، چې دواړه د نورو له هدف او خوب رښتیا هم ډېر توپیر لري.

خو دا مه هېروه چې په نا منطقي ډول له دې باوره ګټه اخیستلو کې افراط د لویو لاسته راوړنو په لار کې تا ته منفي پایله لري.. نو باید پر ځان د باور او د غرور د سرې کرښې ترمنځ توپیر وکړې، تر خپله وسه هڅه وکړه چې ځان ته خانتما نه شې، ځکه چې په دې حالت کې ستا ټول ژوند بربادېدلی شي، ځان ته ځانګړې تګلاره غوره کړه. رسول الله ﷺ فرمایي: "جنت ته هغه څوک نه ننوځي چې په زړه کې یې د مثقال په اندازه کبر وي".. مه بې باوره کېږه، خو مغروره کېږه هم مه، ترمنځ یې داسې معتدل شخص شه چې په سمه توګه د یوه بریالي انسان له صفتونو ګټه اخیستلی شي، همدا حِکمت دی، پر ثبات د باور پُل جوړ کړه؛ ستا د ژوند ډېرې چارې باید پر دغه پله

تېرې شي چې خپل هدف ته ورسې.. پر خپلو حکیمانه پرېکړو باوري شه، چې د خدای ﷻ په مرسته خپل هدف ته پرې ورسېدی شې.

تل په یاد لره چې (مثبت فکر – خوشبیني – پر ځان باور).. د بریا پر لوري ستا د خوځېدو تر ټولو قوي انګېزې دي.

4

تنظیم او ترتیب

تنظیم او ترتیب په ژوند کې د بریا یو لامل دی، چې دلته د هر شي تنظیمول پکې شاملېږي، د خپلو افکارو له تنظیمولو او ترتیبولو نیولې ان د لومړیتوبونو تر ټاکلو پورې.

الف: د افکارو تنظیمول

تنظیم او پلان، تر ډېره د عملي ژوند او نورو ډېرو برخو کې دا کلمې اورو، خو ایا یوه ورځ دې له ځانه پوښتلي چې د خپل ژوند لپاره پلان جوړ کړې؟ باوري یم چې دا پوښتنه درسره پیدا شوې ده او د پلي کولو هوډ یې هم لرې، خو نه پوهېږې له کوم ځایه یې پیل کړې، دلته درته ویلی شم چې د ژوند لپاره دې پلان جوړونه د هغې کرښې لارې یوه مستقیمه کرښه ده چې ته پرې روان یې، کله چې د دې لارې پای ته ورسې هلته یو څه شته چې ستا په تمه دي، ستا خوب، د پای ټکي ته د رسېدو لپاره باید لومړی د سمې پیلامې ټکی مشخص کړې، بیا لار کې د مخامخېدونکو خنډونو څرک ولګوې، باید دغه کرښه وپلټې او د خپل هدف پر لوري پرې روان شې، د خپل ژوند په ټولو چارو کې د پلان جوړولو پر هنر پوهېږې، ځکه چې دا کار نه وېشل کېدونکی دی، د خپلو کوچنیو چارو لپاره ستا تنظیمول او پلان د لویو چارو لپاره ستا د تنظیم او پلان په شان دي، که ناګاره او کوچني یې وګڼې نو د فکر له اصلي مغز نه دې لرې کوي، د خپل کار په ډګر او یا شخصي چارو کې غوره پایلو ته د رسېدو لپاره، باید ځان ته یو سم علمي مېتود جوړ کړې، د پلان او تنظیم لپاره ستا بې اختیاري د بې هدفانه غوراوي په مانا دی او بې هدفي د ګډوډۍ پیل دی، ډاډه یم چې هېڅوک هم په شخصي کچه دا نه غواړي، له شک پرته ته د بریا هڅه کوې او په عمومي کچه که غواړې خپله ټولنه راپورته کړې، نو باوري اوسه چې دا ټولنه له تا، ما، هغه او هغې جوړه شوې ده او دا ټول یې د پرمختګ مسؤل دي.

- خپله هره ورځ په دې پیل کړه:
- یوه پاڼه او دوه (سور او زرغون) قلمونه راواخله.
- د خپلو ورځنیو دندو او موخو مهالوېش جوړ کړه.
- له اهم نه تر لږ اهمیت لرونکي پورې خپل ورځني هدفونه وټاکه.. (دوه مهم هدفونه په سره رنګ ولیکه بیا نور په زرغون).

- هر نظر چې درته پیدا شو ویې لیکه.
- غوره نظر اختیار کړه.
- دا ټول نظرونه په منطقي ډول تحلیل کړه.
- د پلي کولو لپاره یې تر ټولو غوره لار پیل کړه.

په ذهن کې چې هر یادداښت درغی، ویې لیکه او ځان ډاډمن کړه چې دا به لږترلږه د ستونزو په نښه کولو کې مرسته درسره وکړي او بیا حل لارې ورته وټاکه، له دغه ډول خنډونو ځان وساته : (لټي، دوام نه ورکول، ځنډول)، لږ ارام وکړه چې نشاط درکې پیدا شي، تل په یاد ولره چې ستا چارې بل څوک نه شي کولی.

ب: وخت (وشو – پرېښودل شو)

"که وغواړو موږ تل کافي وخت لرو، خو چې سمه ګټه ترې واخلو"..

(ولفگانج فون گوته)

۲۴ ګړۍ، ۱۴۴۰ دقیقې، ۸۶۴۰۰ ثانیې، د ځمکې په کُره کې ثابت شی دي، چې پر زنداني او ازادو انسانانو دواړو تېرېږې، پر شتمن او بې وزله هم یوډول تېرېږي، پر قوي او کمزوري هم تېرېږي، پر هغه هم تېرېږي چې د بریا خوا ته درومي او پر هغه هم تېرېږي چې په حیرانۍ د ناکامۍ خوا ته ځي، د ټولو همدا وینا ده، خو زه تر یوه حده ورسره مخالف یم، سمه ده چې دا دقیقې او ثانیې پر ټولو انسانانو تېرېږي، خو پر بریالي تېرېږي چې یوې بلې بریا ته یې بوځي او پر ناکام هم په داسې حال کې تېرېږي چې ضایع شوی وخت ملامتوي، پر قوي تېرېږي او پوښتي چې څنګه یې قوت ډېرېږي او پر کمزوري هم تېرېږي او پوښتي چې څنګه له خپلې نړۍ وتښتي، خو پر تا دغه دقیقې او ثانیې څنګه تېرېږي؟ او کومه لاسته راوړنه دې پکې لرلې ده؟

ضایع شوی وخت، داسې وانګېره چې ته هره ورځ دوه پونډه ګټې، د کال په پای کې به له تا سره ۷۳۰ پونډه وي، ته دا نه احساسوې چې دوه پونډه ډېر شی دي، خو د کال په پای کې ته ۷۳۰ پونډه لرې، وخت هم داسې دی، داسې وانګېره چې هره ورځ ۲۰ دقیقې وخت ضایع کوې، هېڅ ګټه ترې نه اخلې، نه د خپل روح په غذا کې او نه هم په خپله نېکبختۍ او یا کوم بل شي کې، دا مازې وخت ضایع کول دي، نو په اصل کې ته په کال ټوله کې ۷۳۰۰ دقیقې وخت ضایع کوې، که دا باور وکړې چې دا خو بې ارزښته دی، نو ته په غلطه یې، که تر ټاکلي وخت یوه دقیقه ناوخته کېدو سره

اورګاډی رانه تېر شي، داسې ده لکه همدغه وخت مو چې ضایع کړی وي، د ژوند اورګاډی هم امکان لري څو ساعته وخت مو ضایع کړي، چې بیا د زمانې له کاروان نه ډېر زیات شاته پاتې کېږو.

اوس دلته ګړۍ او دقیقې ولیکه ...... /......، څنګ ته یې ولیکه چې وخت یې راورسېد، په سمه توګه له دقیقو او ثانیو د ګټې اخیستو وخت راورسېد، دا وخت راورسېد چې سبا ته پر پرون پښېمانه نه شم؛ ځکه چې بې ګټې ضایع شوی، دا وخت راورسېد چې د پرون ورځې لاسته راوړنه نن ولیکم، دا وخت راغی چې راتلونکې کلمې ولولې او بیا ته په خپله ووایې چې رښتیا هم وخت راورسېد.

حسن البصري – رحمه الله فرمايي: "د ادم زویه، بېشکه ته ورځې (وخت) یې، هره ورځ چې تېره شي، له تا یوه برخه کمه شي".

ایا له ژوند سره مینه نه لرې؟ نو خپل وخت مه ضایع کوه "ځکه وخت هغه ماده ده چې ژوند ترې جوړوې".. (بنجامین فرانکلن).

د وخت تنظیمول د بریالي کس نښه ده، ځکه هره دقیقه چې تېرېږي بیا یې نه شو راستنولی.

ددې لپاره چې خپل وخت په ښه توګه سمبال کړې، لومړی باید مشخص کړې چې په دغه وخت کې ته څه کول غواړې، بیا یې د لومړیتوب په کچه پر څو برخو ووېشه؛ بېړنی، عادي او ځنډنی.

د دغو شیانو د پای ته رسولو لپاره وخت وټاکه، هغه که اوږدمهالي وي یا لنډمهالي، پام کوه چې یو پر بل اغېز ونه کړي، د ناڅاپي خنډونو او ستونزو پیدا کېدو تمه هم ولره، د خپل رب عبادت ته کافي وخت ورکړه، خپل ځان ته پرې د روږدي کولو لپاره هم وخت ورکړه، خپلې کورنۍ ته هم کافي وخت ورکړه، هغه له دې سره مه ګډوه، د کار وخت یوازې کار ته ورکړه او د کورنۍ وخت د دوی ملکیت دی، هره ورځ ځان ته خپلې دندې او هدفونه در په زړه کوه او هره ورځ خپل نوملړ ګوره، چې کوم شیان دې کړي او کوم د کولو په حال کې دي، په دې وخت کې به د خپل وخت پر ارزښت پوه شې چې په دې سره د خپل ځان په اهمیت هم پوهېږې، همدارنګه د خپلې ژمنتیا له قوت نه خپلو هدفونو ته د رسېدو پر لوري به چټک ودرومې.

له وخته د سمې ګټې اخیستو فهم

ځينې خلک په دې اند دي چې د کار څومره والی د ورکړل شوي وخت له مودې سره برابر دی، خو زه په ټينګار سره وايم چې د کار څومره والی له ورکړل شوي وخت سره مساوي نه دی، ښايي په ډېر وخت کې په ښه توګه يو کوچنی کار وکړې، امکان لري په هماغه وخت کې لوی کارونه هم وکړې، خو په سمه توګه نه، لکه د اوږدمهال لپاره چې موقتې حل لارې سمې نه دي، نو کله چې د وخت په اړه غږېږو، په سمه توګه د کار کولو په اړتيا بايد سترګې پټې نه کړو، چې دا کارونه يوازې د کاغذ پر مخ ليکلو لپاره نه وي، بلکې په سمه توګه يو بشپړ شوی کار وګڼل شي.

زموږ د کارونو ارزښت وخت ته زموږ د اهميت ورکولو د درک کولو په ارزښت کې نغښتی دی، نو خپل هدفونه لومړيتوب وګڼه، هېڅ شی مه پرېږده چې دا وخت درنه غلا کړي؛ ځکه ځنډ دي په نا ارادي ډول دې ته اړباسي چې سور قلم راواخلې او پر خپل هدف دا توری وليکې چې (پرېښودل شو)، ايا همدا غواړې او که دا ليکل غواړې چې (وشو)، دواړه غوراوي دي، همدا ته يې چې يو پکې غوره کړې او پوره ازادي پکې لرې، پرېکړه ستا ده، خو دا نصيحت درته کوم که بې شعوره (پرېښودل شو) غوره کړې، همدا توری ستا ژوند ته درننوت، چې په دې وخت کې نو ...

نه غواړم ووايم چې په دې وخت کې به يوڅه پېښ شي، ځکه غوره بولم چې ته دا اراده ولرې، په خپل وخت واکمن شې او له کومې ګټې پرته پکې مخته د تللو خطر درک کړې، دا هم غوره ګڼم اوس چې ستا په ذهن کې کوم څه چورلېږي، هغه (سور قلم – زرغون قلم – خط کش – او ځينې پاڼې) دي..

ايا رښتيا هم ګومان کوې چې د نوي ژوند لپاره د خپل وخت مهارولو وخت رارسېدلی؟

5

له ناکامۍ مه ویرېږه

"ژوند یا زړور جسارت دی.. او یا هیڅ".

هیلېن کېلر

ناکامۍ نړۍ رڼا کړه!

ګومان کوې دا به ټوکه وي چې درته ووایم (ناکامۍ نړۍ رڼا کړه)، نه ملګریه دا حقیقت دی، کیسه د امریکا متحدو ایالتونو له اوهایو ایالته پیلېږي، دقیقاً په میلان کلي کې، ماشوم په ښوونځي کې درې میاشتې تېرې کړې، ښوونکي یې په اړه وویل چې ډېر غبي دی، ښه به دا وي چې کور ته واستول شي، خو هغه بل ځای غوره کړ، د لویانو په لیست کې، دا ماشوم لوی مخترع توماس اډیسن و، چې تر ۱۰۹۳ د ډېرو اختراع ګانو ملکیت لري.

یوه ورځ یې مور ناروغه وه، چې جراحي عملیات ته یې اړتیا وه، ډاکټر باید تر سهار او رڼا پورې انتظار ایستلی وای، چې ټوله نړۍ رڼا شوې وای، له ماشوم سره فکر پیدا شو چې د ګروپ جوړولو کار پیل کړي، همدا وو چې د اختراع یوه دفتر ته واستول شو چې ګني دی پر یوه شي کار کوي، داسې ځواب ورته راغی: "رښتیا هم دا ډېر کمعقل فکر دی ځکه خلک معمولاً د لمر په رڼا کفایت کوي".. اډیسن ځواب ورکړ چې: "یوه ورځ به د خپلې برېښنا د بېلونو پیسو ورکولو په کتار کې ودرېږئ".. رښتیا هم هغه ورځ راغله که څو دقیقې هم برېښنا پارچاو شي، ټول به د برېښنا د بېلونو پرې کولو لپاره بانک ته منډې وهو، اډیسن پر دغه ځواب باک رانه وړ او د خپل خوب رښتیا کولو ته یې دوام ورکړ، دی ټیک ۹۹۹ ځله پاتې راغی! حیرانېږه مه، پوره ۹۹۹ ځله او کله چې هغه ته وویل شول چې ته خو ۹۹۹ ځله ناکام شوی یې، ځواب یې دا و چې: "۹۹۹ طریقې مې کشف کړې چې ګروپ پرې نه روښانېږي"...

هغه غوښتل د دوی په ذهنونو کې دا تلپاتې خبره ځای ونیسي چې: "د ژوند ډېرې ناکامۍ د هغو خلکو دي چې نه پوهېدل خپلې بریا ته څومره نژدې شوي دي".. رښتیا هم اډیسن نړۍ رڼا کړه، ان تر دې چې امریکا په ۱۹۳۱ کال د دغه لوی سړي د مړینې په ویر کې ګروپونه ګل کړل، هغه انسان چې زموږ عقلونه یې په مبارزه او ټینګ هوډ رڼا کړل، هغه سړي چې د بشریت قوانین یې بدل کړل .. دا توماس اډیسن و.

ښايي له ناکامۍ نه وېره به بریا ته ستاسې د رسېدو لامل وګرځي، چې ښايي همدا د کامیابۍ لار وي، خو وېره مو د بیا هڅې فرصت درنه وانخلي، ان که سمه هڅه هم نه وي، خو ته ارومرو ګټه ترې اخلې او دا تېروتنه بیا نه تکرارېږي، نه.. بلکې امکان لري

د بریا پیلامه وي؛ ځکه سم ځای ته د رسېدو لپاره نورې لارې درته پرانیزي، نو ډاډه اوسه ناکامي – لکه ته چې په کوم نظر ورته ګورې – د بریا ضد ده، باید په اړه یې سر له ننه د سوچ لار بدله کړې، باید ځان ته قناعت ورکړې چې همدا ناکامي د بریا یوه برخه ده، یا اقلاً د بریا پر لور خوځښت او یا پر سم لوري د تللو الهام.
جان ګارډنر وایي: "موږ د ناکامۍ له وېرې ډېر زیات څه پرې کوو.. دا د پرمختګ یو لوی خنډ دی چې د شخصیت لیدلوری تنګوي، ابداع او ازمېښت محدودوي، هېڅ پوهه له ربړې پرته نه شته او هېڅ تجربه تېروتنه او صحت نه لري، که غواړې پوهې ته دوام ورکړې باید ټول ژوند د ناکامۍ خطر سره مخامخېدو ته چمتو اوسې".

ایا مخکې یوه شي کې پاتې راغلی یې!؟

اوس نو تم شه او د وخت حافظه دې شا ته وګرځوه، یوه پاڼه او قلم راواخله، ددغې پاتې راتلنې نښې ووایه چې څه پېښ شول، بیا یې ولیکه او اوس وخت یو ګام شا ته کړه، وبه ګورې چې یوه تېروتنه شوې، ویې لیکه اوس خپل اوسني وخت ته ستون شه، باوري یم که دغه چې ته اوس پکې لوېدلی دریځ تکرار شي هېڅ ناکام به نه شې؛ ځکه د ګټې اخیستو په نظر دې ورته کتلي او په عقل دې سوچ ورته کړې چې نه به تکرارېږي، د ناکامۍ او پاتې راتلو نظر نه.. نو مه وېرېږه، ځکه چې په هر حالت ته بایلونکی نه یې او څه چې تېر دي نه ورباندې پښېمانه کېږې، نو له دغه لنډمهالي شي ولې وېرېږې؟!
ډېره طبیعي ده چې له ځینو ستونزو سره به مخامخېږې، ځکه چې له ستړیا پرته بریا نه شته او دغه پای له پیل وړاندې نه شي راتلی، خو ډاډه اوسه که خدای ﷻ کول پای ته به یې رسې، مه نهیلی کېږه، ښایي څو ځله پاتې راشې، خو ته لومړی پر خدای ﷻ او بیا پر خپل ځان باور لرې او خپله ښکارنده هدفونه دې له سترګو نه وځي، همدا دې بریا ته وربولي، زما ملګریه! بریا مازې یو څو توري نه دي، بریا خپل هدف ته د رسېدو په لار کې ریښتینې مبارزه ده، بریا د خپل هدف په لور د ټول ځواک کارول دي، بریا دا ده چې نه پوهېږې د ناکامۍ توري په څه مانا دي، څوکې ته د رسېدو لپاره باید خپلې پښې ټینګې کړې، خو کله چې ورسېدې خلک به په ویاړ ستا نوم یادوي، کله دې چې د کمزورتیا احساس کاوه، پر خپل هدف تمرکز کوه، د خپلې پیاوړتیا پر ټکو تمرکز کوه، کله چې تیاره خپره شي، د ځلانده رڼا په لټه کې شه، که

دې ونه مونده په خپله رڼا جوړه کړه، په یاد ولره چې ټول لویان همداسې نه وو، خو د خدای ﷻ په خوښه او د دوی په خپل هوډ دوی لویان شول، د خپل قوت پر ټکو تمرکز وکړه او د خپلې کمزورۍ چاره وکړه، کله چې د لرلید په یوه شېبه کې پاتې راشې، خپل هدف در په زړه کوه، راپاڅه او په ډاډ پر خدای ﷻ، پر خپل ایمان او عقل باور کوه، یوه شېبه ودرېږه بیا فکر وکړه او بیا سمې لارې ته ځان سیخ کړه، ډاډه اوسه چې ژر تېرېږي، که ته بریالی شې او یا پاتې راشې ژوند روان دی، که ته وغواړې او یا ونه غواړې د ژوند کاروان روان دی، تل د نورو له خوا د بریا تمه مه کوه او د خپل ځان ژغورلو لپاره د بل چا د لاسونو در اوږدېدو تمه مه کوه چې ډېر وروسته پاتې نه شې او ډاډه اوسه په دې نړۍ کې له خدای ﷻ پرته یوازې یو بل کس شته چې له تا سره مرسته کولی شي او تا ته قوت درکولی شي، دا کس همدا "ته" خپله یې.
او اوس راځه د بریا یوه کیسه درته وکړم "یوه کس په خپل ژوند کې هېڅ ناکامي نه لرله" او پاتې راتلل یې نه پېژندل، تل به دی په لوړه پوړۍ کې و، د بریا له کلمې پرته یې بل څه نه پېژندل، د هغه په ژوند کې د ستونزو او خنډونو توري هېڅ نه وو، ښايي د خوشالۍ خبر وي چې درته ووایم دا ډول کس د بشریت په تاریخ کې نه دی تېر شوی.
سر له اوسه ډاډه اوسه که په یوه شي کې پاتې راتلې، دا به پای نه وي، بلکې پیلامه به وي، که یو پړاو درنه تېر شو نو ډېر نور پړاوونه راتلونکي دي.. پاتې راتلل دې د خوب وژلو په مانا نه دي.. باید موږ ټول د بریا مفهوم بدل کړو، چې همدا د بریا د پړاوونو یوه برخه ده، تا ته مې سپارښتنه دا ده چې: "که غواړې ناکام نه شې، نو باید هېڅ کار ونه کړې".

علمي ناکامي او درس کې ناکامي

"له ژونده تمه مه لرئ چې کوم اهمیت به درکړي، ژوند هېڅکله انصاف نه درکوي، تاسو باید نړۍ ته خپل اهمیت ثابت کړئ"..

بیل ګېټس

ښايي دا لاند توري مو خوښ شي، خو باید درته ووایم چې دا یو حقیقت دی..
د یو چا وضعیت په خرابېدو وي، فرصت له لاسه ورکوي، خو دی کولی شول چې د ژوند مسیر بدل کړي، خو د فرصت ضایع کول د ژوند ضایع کولو په معنا نه دی.

د یوه فرصت ضایع کولو احساس ځینې وخت په ژوند کې د نورو لویو فرصتونو رامنځ ته کېدو یوه قوي انګیزه ګرځي، ښایي په دې زمانه کې د یوې علمي ډیګرۍ ترلاسه کول یو اسانه کار وي، نو زه په درس کې بریا او پاتې راتلل له دغو کاغذي ثبوتونو سره نه پرتله کوم، بلکې له دغو پاڼو نه د ګټې اخیستو له څومره والي سره یې پرتله کوم، ددې لپاره چې د بریا توری پټ نه کړو، باید ووایو چې رښتیا هم دا بریا ده، خو ظاهري بریا، چې یوازې ژبه پرې ویاړي، خو بریالی کس دا کلمې چې ( ) نومرې یې ترلاسه کې پر ( ) کار یې وکړ او په ( ) کې یې دومره خلاقیت درلود.

له دې ځایه باید وویل شي چې د لوړو زدکړو بریلیک هر ترلاسه کوونکی په علمي ژوندانه کې د برترۍ پړاوونو ته نه لوړوي او نه هم هر هغه څوک چې دغه بریلیک نه لري، په علمي ژوندانه کې د بریا ځای نه لري، په موږ کې داسې نور څه هم شته چې د ښوونځي او پوهنتون د درسونو له لارې نه ترلاسه کېږي، بلکې یوازې پیاوړي کوي یې، لکه فطرت، خدای ورکړه، چارو ته سمه کتنه، د خلاقیت توان لرل، خو درته وایم چې "ان که له ما سره هم اختلاف لرې، که دغه شیان ولرې او له خپل خوب او هدفونو سره یې دې یوځای کړې، نو ته د پوهنتون ډیګري ته اړتیا نه لرې؛ ځکه چې هغه وخت یې پر داسې شهادتنامه بدلوې چې د بریا په نړۍ کې امتیاز لري".

خدایي ورکړه هغه څه دي چې د ژوند په چارو پرمختیا مومي او په پوهه یې ملاتړ کېږي، خو د هر ضایع شوي څیز له لاسه لاسته نه راځي، دا د خدای ﷻ له خوا انسان ته ورکړه ده، چې په سم ځای کې ترې ګټه واخیستل شي او درناوی یې وشي، خدایي ورکړه هغه لوی ځواک دی چې د اثبات لپاره یې ډیګریو ته اړتیا نه شته، خو که ناګاره او بابیزه وګڼل شي، ډېرې زیاتې شهادتنامې ورته اړتیا لري.

که دا ګومان کوې چې دا توري په زدکړه کې د ناکامۍ لپاره توجیه ده، نو تېروتی یې، سمه خبره دا ده چې د بریا لپاره په هر حالت کې ځان چمتو کړې او پر هېڅ خنډ تم نه شې.

د توماس اډیسن بېلګه مې درته وړاندې کړې وه، چې د ناکامۍ پروړاندې ودرېد، دا هماغه کس و چې په ښوونځي کې یې یوازې درې میاشتې تېرې کړې اوس د یوه بل کس یوه بېلګه درته وړاندې کوم، چې د اختراع پایله یې کابو د نړۍ هر کور کې شته، ان که د هغه دا اختراع له ما سره هم نه وای، نو د دغه کتاب په چاپولو کې به له ستونزو سره مخامخ شوی وای.

امريکايي بېل ګېټس يادوم، ۱۳ کلن و چې په Lakeside اکاډيمي کې يې له لومړني ښوونځي وروسته محاسبه او پروګرام جوړونه ويله، هلته يې خپل ملګری پال الان وموند، دواړو ملګرو له خپل عقل نه په ګټې اخيستو د سيستم د خونديتابه او د يوې لويې وسيلې د پروګرامونو د ساتنې لپاره متې بډوهلې، په اکاډيمۍ کې تر دوه کاله وروسته هغه شرکت د مالي سرچينو د کمېدو اعلان وکړ چې د دغې وسيلې د تمرين لپاره يې د دواړو ملاتړ کاوه، د پال الان پلار چې په واشنګټن پوهنتون کې کار کاوه، له دواړو سره مرسته وکړه، هغه وخت د Lakeside اکاډيمۍ زدکوونکو د پوهنتون پر دستګاوو تمرين کاوه، خو دې کار ډېر دوام ونه کړ، وروسته بېل ګېټس پوهنتون ته د يوه کال لپاره ولېږدېد؟ او پوهنتون يې پرېښود، له خپل ملګري پال الان سره يې په ګډه هوډ وکړ چې يوې بلې نړۍ ته ننوځي، د محاسبې د ماشين د پروګرام لپاره يې ژبه جوړوله، دغه پروګرام يې په ډېرو لوړو او ژورو تېر شو ان تر دې چې د شرکت نوم (مايکروسافټ) په نړۍ کې هر ګوټ ته ورسېد او بېل ګېټس په نړۍ کې تر ټولو شتمن سړی شو، يوځل يې د دوکتورا د يوې افتخاري ډيګرۍ ترلاسولو پرمهال په ټوکاميز انداز وويل: "په پای کې.. خپلې سي وي ته د پوهنتوني شهادتنامې په ورزياتولو وتوانېدم".. رښتيا هم د برتانيا ملکې اليزابت هغه ته د يوه وتلي 'اس سپاره' لقب ورکړ.

دا د ناکامۍ د توجيه لپاره کافي توري نه دي، خو ددې ثابتولو توري دي چې هېڅ ناکامي نه شته، که يو فرصت له لاسه ووځي، د خدای ﷻ په خوښه نور فرصتونه هم شته.

6

خلاق اوسه

"د هر شي سم بشپړولو لپاره تل یوه غوره لار شته،
یوازې موندلو ته یې اړتیا لرې".

اډیسن

ایا ابداع د ابتکار په معنا دی؟!

ځینې بنسټونه د (ابداعي تفکیر ځانګه) لري، چې زه هم اوس پکې کار کوم، ددغې ځانګې ریښتینی ارزښت هغه څوک درک کولی شي چې د ژوند په ټولو برخو کې د پرمختګ لپاره د بشري عقل د پیاوړتیا کچه ورته معلومه وي، دغې پیاوړتیا ته اشاره ضروري ده، په ټینګار سره که په سمه توګه یې سمبال کړې نو خامخا به ستا د ژوند ټول اړخونه د غوره والي لوري ته بدلون ومومي.
پوهان د یوې داسې نوې الې په جوړولو وتوانېدل چې د نړۍ تګلوری یې بدل کړ، خو باید ووایم چې ته هم یوه داسې نوې مفکوره زېږولی شې چې د ژوند تګلوری دې پرې بدل کړې، یوازې د خپلو افکارو کارخونه کې ستا زیار ته اړتیا ده، داسې زیار چې ابداعي تفکیر وزېږوي، داسې نوی فکر او اوږدمهاله نظر چې د ستونزو د حل طریقه پکې ومومې.
ایا باوري یې چې د غوڅو تورو حل ابداع دی؟!
او که دا ابداع دی چې شطرنج لوبه دې سمه زده وي؟!
د ابداع لپاره لویه انګیزه هغه څه ته زموږ پام دی چې پکې وتلي یو، سمه ده چې خپل هدف ته دې اهمیت ورکول مهم دي، خو ځان ډاډمن کړه چې ته ابداع رامنځ ته کولی شې، تر ټولو لنډه لار جوړولی شې یا خو لېترلږه تر ټولو غوره لار نیولی شې، ښایي ځینې کسانو ته د ابداع مفهوم له افکارو سره تړاو ولري، خو زما په اند ابداع د ژوند بشپړه کړنلاره ده، ستا ژمنتیا ابداع دی، ستا بریا ابداع دی.. ښایي حیران شې که درته ووایم چې ان ناکامي هم ابداع دی!! خو په دې خبره ښایي حیران نه شې چې درته ووایم هغه ناکامان چې ددغو کلمو هر توری یې په بریا ژباړلی دی، هم له خپل ناوړه وضعیت نه په ګټې اخیستو کې مبدعین وو.
ایا له خپل ځان سره د ژمنې ماتول دې اندېښمنوي؟! ستا د ژوند په تړاو ژمنه.. چې باید مبدِع شې، په کوچنیو چارو کې ستا ابداع ستا د ژوند په ټولو اړخونو کې د ابداع پر لور یوه لار ده، دا چې موږ د ژوند ټول اړخونه یاد کړل، نو ته پر خپل هدف تېرېږې، که ژمن ورته پاتې شوی شې، نو ته د خپل هوډ قوت هم پیاوړی کوې، خپل فکر ته وده ورکوې؛ داسې چې د مبدع کېدو چاره درته یو عادت ګرځي، هغه وخت به ستا د ننه د لویانو یو پټ راز په ډاګه شي، مه اندېښمنېږه.. ته هم لوی یې؛ ځکه

چې دغه چارې په بشري نفس کې ثابتې دي، خو یوازې لویان یې په خپل ځان کې په رامنځ کولو توانېدلي، نو که ته یې هم په خپل ځان کې رامنځ ته کړې شې، ته هم لوی یې، نه یوازې دا، بلکې په ښه توګه دا کار کولی شې، ژر به درته روښانه شي چې دغه ابداع تا ته څومره وخت او هڅه درکړې؛ ځکه ته به نه یوازې کار په سمه توګه سرته رسوې، بلکې تر ټولو غوره به یې کوې، نابېره نوې پوښتنې وکړه، ځان د نورو کسانو په موقف کې کړه، له بیا هڅې مه وېرېږه، هغه وخت به داسې وانګېرې چې هره ورځ دې خپل ځان ته دا ډول ارزښتناکې ډالۍ وړاندې کړې دي او په دغه ژوند کې ستا شتون څومره په زړه پورې دی او هغه ارزښت یې څومره لوړ دی چې کله د امتیاز په سمه معنا پوه شې.

"ځینې خلک چارو ته په هغه سترګه ګوري لکه څنګه چې دي او پوښتې چې ولې؟! خو زه د هغو شیانو تصور کوم چې هېڅ پېښ شوي نه دي او وایم چې ولې نه؟!"

جورج برنادشو

په داسې نویو څېزونو کې فکر وکړه چې مخکې دې هېڅ په ذهن کې نه دي درغلي، له یوه نادود بېل باب نه له خپله عقله کار واخله، هره ورځ ۵ دقیقې د هغو نویو څېزونو په اړه سوچ کولو ته ځانګړې کړه چې مخکې دې نه دي تجربه کړې، داسې مه کوه چې د عقل یوه برخه دې فعاله وي او نورې ناګاره؛ ځکه چې ناګاره برخه دې یوه نوي او نادود شي ته سوق کوي، چې دا نوي افکار دي، ځان د یوه بل چا په شان کړه او د هغه د تفکیر طریقه وکاروه، ستا په اند د هغه ځانګړتیاوې ولیکه، یوځه خپلې ځانګړتیاوې وراضافه کړه، اسحق نیوټن وایي: "که زه لوی لید ولرم، دا ځکه چې زه د لویانو پر اوږو ولاړ یم".

اوس درته وایم چې ځان دې د خپل ځان له اسارته ازاد کړه، دا هم درته وایم چې ستا د ننه د افکارو یوه لویه کرونده ده چې باید کار ورباندې وکړې، د معمول پرتله دې له خپل عقله د فکر کولو په تېزه طریقه کار وکړه، د حقیقتونو او قواعدو بدلولو فکر وکړه، د نویو شیانو په اړه سوچ وکړه، ښایي دا غوره وي چې په غوره طریقه بیا وکارول شي، خپل ذهن ته پوله مه ټاکه او پوه شه چې دا مازې تفکیر دی، ته ۱۰۰ نظرونه لیکلی شې او په پای کې یې یوازې یو نظر سم وي، خو دا نظر هوایي نه دی راغلی، ترې مخکې دا ټول ناسم نظرونه تېر شوي؛ ځکه چې تا تېروتنه سمه کړې او داسې نوی شی دې وراضافه کړي چې له هماغې تېروتنې دې رایستلی دی، د واقعیت له

بریده تصور ته ووځه، د تصور په نړۍ کې به داسې افکار ومومې چې د واقعیت په نړۍ کې د ایسارېدو مستحق دي، ایا داسې تصور دې کاوه چې ستا په ښي جیب کې به یو کوچنی شی تا له ګردې نړۍ سره په اړیکه کې ساتي؟! دا ګرځنده تیلېفون (موبایل) دی، دا مفکوره له لیکلو سره سمه ومنل او عملي شوه، نو نن موږ ګرځنده تیلېفون او د موبایل شرکتونه، انټرنېټ او نور اختراعات لرو، ښایي ځینې هغه پوهان به لېونیان بلل شوي وو چې دا ډول نوي نظرونه یې وړاندې کړي، خو لومړی زه ښښنه درنه غواړم او بیا دې لېونی بولم چې تل خپل افکار د معمول افکارو تر اغېز لاندې ساتې، زما له خوا تا ته دا بلنه ده چې د خپل ذهن په چاپېریال کې راووځې.

امریکایی ډاکټر ریچرډ وینام وایي: "که غواړو هغه مشکل حل کړو چې مخکې مو نه شو حلولی، باید ناشنا حل لارو ته دروازه پرانیستې پرېږدو".

لیکوال ټام موناهان لیکي: "نوي نظرونه په کار کې د ودې او بریا انګیزه ده، هغه که د بازار موندنې لپاره ابداعي افکار وي او یا د کمپاین او د مشتریانو د خدمتونو یا په نورو زرګونو برخو کې د تفکیر، په کار کې ډېری بریالي کسان په دې زیاته خطرناکه خو ډېره ارزښتناکه لوبه کې فعال لوبغاړي دي".

خو زه درته وایم: "خپل ابداع دې د ژوند تګلاره کړه، ژر به درته ښکاره شي چې دا تګلاره څومره ښکلې ده".

ستا د ننه ډېر نا ژباړل شوي افکار شته او اوس یې وخت رارسېدلی، تل پوښته، پوښتن نښه کاروه، ولې؟ که؟ دا پوښتنې دې داسې قېمتي خوابونو ته رسوي چې د موندلو پر وخت یې پټ راز نغښتی دی.

زه له تا نه غواړم چې یوازې د خپل فکر په پولو کې سوچ ونکړې، بلکې له حدودو واوړه د تفکیر له موانعو ځان تېر کړه چې نوی واټن ځان ته جوړ کړې او خپل نوي افکار پکې وکرې او مېوه یې په محسوسه پایله کې موندلی شې، سر له اوسه مه تمېږه چې ووایې زما په ذهن کې خو مخکې داسې افکار نه دي راګرځېدلي، بلکې ووایه ددغو نویو افکارو په کشفولو سره زه څومره نېکبخته یم.

د عقل یادښت

په کور کې کاري پروګرام لرم چې د خپل ژوند یوه برخه یې ګڼم، ما (د عقل یادښت) نوم ورته غوره کړی، هرڅه چې په ذهن کې راوګرځي پکې لیکم یې، دا زما د ژوند د

چارو یوه برخه ده، همدارنګه زما د عملي چارو برخه هم ده، باید ووایم چې دې کار په ډېرو شیانو کې له ما سره مرسته کړې ده، نوي افکار یې راپکې پیدا کړي او تل یې هڅولی یم، ښايي اهمیت یې په دې کې وي زه پوره باوري یم چې لږ رنګ تر قوي حافظې غوره دی، په دې مفکورې سره دې توري یو نظر زیږولی، کار ته پر لاره زما په ذهن کې داسې مفکوره هم راوټوکېږي چې خپل مشر ته یې له ویلو وروسته ستایل کېږم، دغه مفکوره مې پر څو برخو وېشلې ده:

❁ **(د تورو حاشیه):** هغه ځانګړې برخه ده چې یوه کلمه په کې د یوې موضوع د کیلې په توګه ساتم، یا داسې کلمه چې د یوه هدف لپاره کیلي وي، دا توری مې په ذهن کې د ګهیځ په ۴ بجو ناڅاپه راوګرځي؛ لومړی یې زه هم لیکلو ته پښه نیولی کېږم نه او بیا سوچ وربانديې کوم.

❁ **(د لاسته راوړنو کتاب):** دلته پټ راز نغښتی، ځکه کله چې له ستونزو سره د مخامخېدو پرمهال منفي احساس راته پیدا شي، دا راته ډېر قوت راکوي، هغه که په عملي برخه کې وي یا حیاتي کې، دا برخه تر ډېره زما د یوې لاسته راوړنې ځای وي، دا یو ډېر ښه احساس وي.

❁ **(حیاتي سپارښتنې):** په دې برخه کې د خپل ژوند د موقف په اړه سپارښتنې لیکم، داسې تېروتنې چې باید ځان ترې وساتم او هغه حالات چې له ملګرو نه مې ګټه پکې اخیستې ده.

❁ **(نفس هم حق لري):** په دې برخه کې د خپل ژوند هغه حالات لیکم چې زه یا مې ملګري پرې تېر شوي دي، دا یادُونه رښتیا هم څومره ښکلي دي، دلته موسکا او هلته ښکلی احساس.

دغه احساس څومره ښکلی دی، خپل کابو هېر کړي افکار دې په مخ کې راڅرګند شي، د خپل عقل پاڼې دلته په یوه کلمه او هلته په یوه جمله پسې اړوې، دلته یوه مفکوره وي او هلته یوه سپارښتنه، که ما د خپلو انځورونو البوم درلودی، نو دا به مې د لیکلي ژوند یو البوم وای، هو پوهېږم چې دا یوه نوې مفکوره ده، نه ملګریه زه تا ته د خپل فکر په اړه بخیل نه یم، خو ته خپله باید ځان ته پروګرام جوړ او قلمونه واخلې، ته هم د عقل یادښت نوم ورکړه او بیا خپل عقل ته نوې بڼه ورکړه، لومړی دا لاندې تجربه کړه:

د خپلې خوښې یوه پیاله څښاک راوړه، په یوه ارام ځای کې کېنه، خپل تصور دې د لانهایت پر لوري خوشی کړه، نه نه لږ نور هم لیرې، زما سپارښتنه درته دا ده چې هېڅ حد ورته ونه ټاکې، ښایي وډار شې چې د جوسو یوه بله پیاله هم درنه وغواړي؟ نه.. مه وېرېږه، کله چې بلې نړۍ ته والوتې، نو ته ان خپل ځای هم هېروې، تا ته به نوي افکار راښکاره شي، چې ځینې وخت به ناشنا هم وي، که هرڅه وي خامخا یې ولیکه، ډېری افکار همداسې ناشنا پیلېږي، خپل ځان ته دې ګویا شه، څه دې چې په عقل کې درګرځي ویې لیکه، باید پوه شې چې همدا د خپل ځان په اړه د پوهې یوه غوره لار ده..
اوس که ځان ته مېوه راوړې او په یوه مېکسر کې یې واچوې، شربت او جوس ترې راوباسې، د افکارو په اړه هم داسې تجربه ده، خپل افکار دې راغونډوې او بیا یې د عقل په یادښت کې لیکې او تر ټولو غوره جوس ترې راوباسې او ملموسې پایلې ترې لاسته کوې.

خپل باورونه بدل کړه: د یوه کامیاب نظر د ابداع مفهوم د واقعیت پر اړولو نه دی ولاړ، د ابداع مفهوم یوه ناریښتینې مفکوره پر یوه بریالۍ او ریښتینې مفکورې اړول دي، ځکه ضروري نه ده چې ټول افکار باید بریالي وي، ښایي ځینې وخت مو خپل افکار خیانت راسره وکړي، خو د افکارو کارخونه باید ونه درېږي او تولید یې جاري وي، باید ووایم چې د عقل دوام هم بې پایه خزانه ده، بلکې هرڅومره چې ترې واخلې هومره یې خزانه زیاتېږي.
باید د شیزونو په اړه خپل نظر بدل کړې، له نوي لیدلوري ورته وګوره او نور اړخونه یې هم مالوم کړه.. د. وین ډایر وایي: "کله چې د شیزونو په اړه خپل نظر بدلوې، هرڅه بدل شوي وینې". دا بیخي سمه خبره ده؛ ځکه ښایي موږ پر یوه داسې شي روږدي شوي یو چې د بل اړخ لیدل یې رانه پټوي، چې ښایي د انځور بشپړېده پکې نغښتي وي او یا لا نور ابداع پکې وي.

علمي بنه ورکړه: "د خبرې او عمل ترمنځ ډېر بوټان زړېږي" [ایټالیایي متل].
تفکیر یو ټاکلي هدف ته د رسېدو لپاره د عقلي هڅې پایله ده، که دا هدفونه د پرمختګ لپاره وي او یا تکمیلي بڼه ولري، خو عملي کول یې د ژوند لپاره د یوې جدي

او مثمرې مفکورې پایله ګرځي، اړینه نه ده چې دا افکار دې په لویه بڼه پیل شي، خو غالباً همداسې پای مومي، د زیاتره ښو افکارو پای پر شونډو ویل وي، دا ځکه چې موږ عادي ګڼلي خو دا بیخي غلطه ده چې ځان پوه نه کړو ډېری لوی افکار د یوه کوچني نظر زیږنده وي او تر ټولو مهم پړاو په تفکیر کې نه، بلکې په عملي کولو کې دی؛ څه دا پړاو د دغې مفکورې د اهمیت کچه راته روښانه کوي، نوي افکار وپنځوه، تحلیل یې کړه او له ګټې یې ځان ډاډمن کړه، د عملي کولو لار یې وټاکه او پیل یې کړه، ځان ډاډه کړه چې دا افکار تر دې ډېر مهم دي چې ویې ځنډوې او یا یې د انتظار په لیست کې وساتې، ګاندي څومره ښه خبره کړې ده: "نېکمرغي هغه ده چې خبرې له اعمالو سره یو شان شي".. نو همداسې وکړه چې د داخلي نېکمرغي او رضایت یوه برخه ترلاسه کړې.. بابیزه یې مه ګڼه چې په تدریجي ډول دې مفکوره مړه نه شي.

د ژوند شعار: ریښتینولي د ټولو خلکو د ژوند شعار دی، مینه د هر هغه چا د ژوند شعار دی چې زړه ولري، انسانیت د هر انسان د ژوند شعار دی، که ددغو شیانو کچه کمه وي یا ډېره، خو حتماً موجوده ده، مګر ځینې نور شیان شته چې باید پخپلو ځانونو کې یې پیدا کړو، یا په بله وینا، په ځانونو کې یې راویښ کړو، په خپله زما د ژوند شعار دا دی: "د هڅې خوند او تر خپله وسه هڅه د بریا له خوند سره برابره ده".

ته هم باید ځان ته شعار وټاکې او پر هماغه ولاړ شې، هره ورځ ځان وهڅوه، خپل ځان ته تګلاره وټاکه او پرې روان شه.

خپل ځان ته دې د خپلو اهدافو د واقعیت او امکاناتو په رڼا کې لید او رسالت وټاکه، خپل لید واضح کړه چې په تګلوري کې دې هېڅ شی خنډ نه شي، رسالت دې دا کړه چې خپل هدف ته ورسې، د ژوند شعارونه څومره ډېر دي، خو هغه څومره کم دي چې د یو کس له بل سره برابرښت ولري، شعار لرونکی مبدع د افکارو په اسمان کې ځلېږي او شعار لرونکی قوي د هوډ او عزم په کلمو توري توږي، ټول غواړي فکر وکړي.. څه نظر لرې که ځان ته دا شعار وټاکې: "فکر وکړه چې نتیجه ورکړي، نتیجه دې ثمره ولري او ثمره دې دوام ومومي، مخ پر وړاندې ولاړ شه چې ووایې رښتیا هم زه ژوندی یم، یوازې ژوند کول نه غواړم... ابداع د ځان عادت وګرځوه چې ان په عادت کې هم ځان مبدع ووینې".

7

په نېکو عادتونو ځان روږدی کړه

"عادت یا غوره وي او خدمتګار وي، یا ناوړه او بادار وي".

ناتانېل ایمونز

ځان په نېکو عادتونو روږدی کړه او ډاډه شه چې نېک عادت به په نورو نېکو عادتونو کې مرسته درسره وکړي، بلکې له بدو عاداتو به دې لرې وساتي او یا به دې ترې خلاص کړي، د پرېکړې کولو قوت دې اندېښنه او زړه نازړه توب درنه لرې کوي، چې ورو ورو ځان د انسانیت فضیلت ته رسولی شې، دا چې ته انسان یې او د نورو په مخ کې د انسانیت تظاهر کوې، خو نېک عادتونه په ځان کې راوله، بیا یې که ته ومنې او یا یې رد کړې ریښتیا به دې خلک درناوی او تقدیر وکړي، په دې سره به دې ځان ته احترام او درناوی هم ډېر شي او د ابداع قوت به دې زیات او خپلو هدفونو ته رسېدل به دې، چې د ریا، کینې او اندېښنې گرد پرې نه وي ناست، روښانه شي.

ریښتینولي – له نورو سره مینه – له ښېگڼې سره مینه... به ستا په نفس کې باارزښته معناگانې راولي، نړۍ ته به په داسې سترگه وگورې چې گني دا خو مازې یو ناوړه تفکیر نه دی، هغه وخت به د هغه قوت پټ راز درته روښانه شي چې (فضیلت) یې بولي او په مهمو شیانو کې د عقل ارامي څنگه راتلی شي، له نورو نه بښنه او عفوه زده کړه، خپل زړه دې ټولو خلکو ته پراخه کړه، ځای پکې ورکړه، د خیر کار وکړه چې ژوند دې خوږ شي، لومړی یې د خدای ﷻ د رضا لپاره او بیا د خپل ځان د ښکلا ظاهرولو لپاره وکړه، د خپل ځان او په خپل ژوند کې هدفونو ته د رسېدو لپاره یې وکړه.

"په حقیقت کې د هغو کسانو چې ناکام شوي او هغه چې کامیاب شوي ترمنځ توپیر د دوی د عادتونو توپیر دی"..

أوج ماندینو

❁ د عادت ماتول:

زه دا کار نه شم کولی، دا د عادت خبره ده، زه 'بل ځان' نه شم اوسېدلی ځکه چې دلته زه عادت شوی یم، زه سیگرټ نه شم پرېښودی ځکه چې پرې عادت شوی یم، عادت شوی یم، عادت یم... دا ډول خبرې زموږ په ژوند کې څومره ډېرې دي، ایا یوه ورځ دې سوچ کړی چې د انسان ژوند ته په زور دغه ننوتلې قاعده ماته کړې؟!

ایا ریښتیا هم څوک چې په ځوانۍ کې په یوه شي عادت شي چې بوډا هم شي عادت یې وي؟
خو ایا که دغه عادت شوی شی چې د راتلونکي ژوند او کار مخالف وي یا داسې منفي عادت وي چې تل ورسره مل وي؟!
ایا ریښتیا هم همدغه قاعده موږ د دغه عادت د ماتولو له هڅې راګرځوي؟! او که دا زموږ د ژوند د روټین ساتل دي؟!
یا دا چې ددغه عادت د ماتولو توان نه لرو؟!
له بده مرغه، په ټولو حالاتو کې ځواب یو دی، (تېروتنه).
په ګهیځ کې باید یوه پیاله چای وڅښې، که دا کار ونه کړې کرۍ ورځ به سردرد یې، دا نو څه دي؟!
اوس د عقل یاداښتي کتابچه او دوه قلمونه – یو سور او بل زرغون – راواخله او په لومړۍ خانه کې یو جدول رسم کړه، هغه شیان پکې ولیکه چې پرې عادت شوی یې، خو ښه کارونه دي، ترې لاندې هغه شیان ولیکه چې پرې عادت نه یې خو غواړې چې ترلاسه یې کړې، په بل اړخ کې یې منفي شیان ولیکه چې پرې عادت شوی یې، خپل پلان ولیکه چې ورو ورو ترې ځان خلاص کړې، ترې لاندې وقایه ولیکه چې ناسم عادات له ځانه لرې کړې.
له یوه داسې عادت نه د خلاصون لپاره چې نابېره ځان ترې نه شې خلاصولی، په تدریجي ډول دا کار وکړه، ځکه که هوډ وکړې او په نابېره توګه او ژر ځان ترې خلاص کړې نو په اصل کې دې عادت مات کړ، خو په موقت ډول؛ ځکه چې دا کار دې یوازې د عادت ماتولو لپاره کړی، نه د غوره والي خوا ته د دغه عادت پرېښودلو لپاره، خو په تدریجي ډول د عادت ماتولو پر اهمیت پوهېږې چې ځای یې غوره عادت ونیسي.

۞ بل اړخ:

ورځ دې تکرارېږي.. سبا پرون ګرځي.. او پرون نن، ښایي ځینې کسان دا باور ولري چې دا خو لزوم شو، خو د لزوم حقیقي معنا دا ده چې په ژوند کې موږ د پرمختګ په تړاو ملتزم او ژمن پاتې شو، د خپل ژوند په نوي کولو کې ځان ته ژمن پاتې کېدل دي، نه دا چې د تکرار بندیوان شې.

او اوس باوري یې چې یوه اله غوندې یې چې په خپل سر هر څه تکراروې؟!

که همداسې و اوسو نو زموږ د ژوند په اداره کولو کې د عقل رول بابیزه ګڼو؟! طبعاً نه، د هغه څه په ماهیت کې له تفکیر پرته تکرار عقل (له کاره غورځوي)، نو باید دې چارو ته پوره پام وکړو، خپلو نېکو عادتونو ته وده ورکړو او په دوامداره قوت یې ملاتړ وکړو او هغه ناسم عادتونه مات کړو چې زموږ د بریا په لار کې خنډ ګرځي او ان ځینې وخت پر نېکو عادتونو بابیړی هم کوي.

"زما په پوځ کې یو بې زړه د دښمن په پوځ کې تر لسو زړورو ډېر خطرناک دی".

ناپیلیون

ښایي ته په دې نظر یې چې دا عبارت په نامناسب ځای کې قرار لري، خو درته وایم چې په مناسب ځای کې دی؛ ځکه چې ناوړه عادت هم په هماغه قاموس کې شته چې د بې زړه توب صفت ترې راوتلی دی، نو باید ځان ترې خلاص کړې چې نېک عادتونه دې ویجاړ نه کړي، دا د زړورو په ځېر دي چې د فضیلت له قاموسه راوتلي، غوښتنه مې درنه دا ده چې: خپل لسګونه فضایل په کوچنیو بدیو له منځه مه وړه.

❀ له بد عات ځان خلاصول:

په لاندې ټکو تش ځای کې خپل هغه دوه عادتونه ولیکه چې پرې عادت شوی یې:

.... ، ....

او اوس لاندې توري ولیکه:

(ولې؟ او ولې؟)

ولې دا کار تکراروم؟

له تکرارولو یې څه ګټه اخلم؟

که ځواب ستا په ګټه وي، نو ته په سمه لار روان یې، درنه غواړم چې دې لارې ته دوام ورکړې، قوي یې کړې او وده ورکړې او که ځواب ستا پرضد وي، باید یوه بله پوښتنه ور زیاته کړې: (که د ځان ترې خلاصولو پرېکړه وکړې نو څه به پېښ شي؟!)

ایا دا به ګټه درته ورسوي؟ نو دا شی ستا پر ژوند پورې تړلي؛ باید له دې عادت ځان خلاص کړې چې غوره ژوند ولرې..

عادت – پرېکړه – پوښتنه (څنګه) – عملي کول – له خدای ﷻ مرسته او دوام غوښتل – بدلول يې – زوړ عادت هېرول.

8

د زماني کڅوړه

ماضي، حاضر او راتلونکې..

- ایا ماضي هغه څه دي چې مړه شوي او باید ځان ترې خلاص کړو؟
- ایا حال (حاضر) هغه څه دي چې پر ماضي پورې تړلي او په راتلونکې کې یې ازادول ممکن نه دي؟
- ایا مستقبل (راتلونکې) پر حال ولاړه ده؟

درې پوښتنې یو ځواب لري؛ (ښه ګټه اخیستل)، زه له تا دا نه غواړم چې له ماضي خلاص شې او دا هم نه درنه غواړم چې ټول وخت حال ته پلان جوړ کړې، بلکې دا درنه غواړم چې د ماضي، حال او راتلونکې ترمنځ تړاو جوړ کړې، دا هم درنه غواړم چې د ماضي بندیوان نه شې یا پر خپلې راتلونکې پورې ځان وتړومبې او یا دا چې له خپل حال سره ودرېږې او خپله ماضي هېره کړې، ښښنه غواړم دا کلمې په یوه جمله بدلوو: "باید په ښه توګه خپل ژوند درک کړې او په سمه توګه ګټه ترې واخلې".

✸ **ماضي** هغه څه دي چې تېر شوي، مړه نه دي خو لړ دي، ښايي په همدې ماضي کې د رغبت احساس ولرې، له خپل ځان سره کېنې او ووایې چې هغه څومره ښکلې شېبې وې، په دې شېبه کې خپل تصور مه وژنه، د زمانې کڅوړه درسره واخله او خپلې ماضي ته ولاړ شه، دا چې تا ته د تېرو یادونو او مرګ ترمنځ کرښه ښه مالومه ده، دې کڅوړې ته لا ډېر نور حقیقتونه راستنوې؛ ځکه چې سختې شېبې دې لا پسې مخته تللو ته اړباسي او ښکلې شېبې دې ځان ته نه خانتما کوي چې په یوه خوله خندا دې خپل ژوند ودروې، خپل ځان د زمانې پر پولو پورې مه تړه، بلکې د عقل او له چارو نه د ښې ګټې اخیستنې پر حدودو پورې یې ونښلوه، له خپل ځانه وپوښته.. که وخت بېرته شاته وګرځي باید کوم کارونه بیا تکرار کړم؟ او کوم تکرار نه کړم؟ پوه به شې چې دا پوښتنه به څومره ډېره مرسته درسره وکړي، زمانه له یوه معین موقف سره نه درېږي نه ته هم له خپل تفکیر سره درېږې او ژوند هم یوازې یو موقف نه لري، ته هم باید خپل ژوند پر یوه موقف پورې محدود نه کړې، افسوس هغه انسان ته چې له لاسه وتلې ماضي کې ګیر پاتې دی، بلکې مسکین دی چې له خپلې ماضي را ونه وت او خپل حال (حاضر) یې پرې ویجاړ کړ.

دا د افسوس وړ جمله نه ویل تجربه کړه: "که داسې شوي وی نو داسې به وای".. پر دې یې بدله کړه: "حقیقت دی چې داسې ونه شول، خو زه به یې څرک لګوم چې ولې داسې ونه شول، ان تر دې چې اوس یې کولی شم".. یا دا چې: "ځکه دا کار خو شوی زه به یې هغه لاملونه وڅېړم چې د پېښېدو سبب یې شوي او بیا تکرار نه شي".

✹ **حال** (حاضر) د ماضي او هغه څه چې د خدای ﷻ په امر پېښېدونکي دي ترمنځ محوري ټکی دی، حال هغه دی چې همدا اوس دې پل پرې اېښی او پکې اوسې، نه یوازې دا، بلکې هغه چې سبا ته دې ماضي ګرځي، هماغه شی دي چې د خدای ﷻ په امر سره به ستا حال (حاضر) هم جوړوي، حال یوازې هغه شېبې نه دي چې موږ پکې اوسو، بلکې تاریخ ترې جوړېږي او د راتلونکې لاسته راوړنې پیلامه ده، پخپل حال کې د راتلونکې لپاره په خوشبین نظر ژوند وکړه چې له سبا نه هم پکې ګټه واخلې.

✹ **راتلونکې....** ﴿**وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا**﴾ . د الکهف سورت ۲۳ ایت

(او ته د هېڅ شي په باره کې له سره داسې مه وایه چې بېشکه زه سبا ته ددغه کار کوونکی یم).

د خپلې دنیا لپاره داسې عمل وکړه لکه تل چې ژوندی یې او د خپل اخرت لپاره داسې عمل وکړه لکه سبا ته چې مرې..

سبا زموږ د بریاوو دوام او د اوسني پلان ژباړه ده، داسې پلان چې پر ملموس واقعیت بدل شي، حال د ابداع په نړۍ کې د لا نهایت پر لوري دې لارې ته دوام ورکول دي، حیرانېږه مه چې وایم لا نهایت، جسمي او روحي مرګ د لاسته راوړنو د مرګ په معنا نه دی، ویلیم جیمز وایي: "له ژونده لویه ګټه اخیستل دا دي چې تر ژوند وروسته د یو تلپاتې شي لپاره یې ولګوو".

لوی او خوشبین اوسه، د خپلې ورځې په پای ته رسېدو خپل عقل پای ته مه رسوه، تل د نورو لپاره یوه بېلګه اوسه، د خپلې راتلونکې جوړولو په اړه فکر وکړه، د بریا پر لوري یون ته دوام ورکړه او مه تمېږه، له لاسه وتلو څېزونو پند واخله، ښکلې شېبې یې په یاد ولره، خپلې راتلونکې ته په خوشبین نظر وګوره، د حال (حاضر) پر ځمکه دې پښې ټینګې کړه او پیل یې کړه.

انتوني روبنز وايي: "د بریا راز دا دی چې پوه شې درد او خوند ته د اجازې ورکولو پرځای له درد او خوند نه څنګه ګټه واخلې، که دا کار وکړې نو په خپل ژوند به لاسبری یې، که نه نو ژوند به پر تا لاسبری وي".
نو خپل ژوند دې د بدو شېبو ترخنګ درېدو ته مه پرېږده، له خپلو ښکلو شېبو خوند اخله او د زمانې کڅوړه له مثبتو شیانو ډکه کړه، په خپل ژوند کې دې له هدفونو سره له هر موقف ګټه واخله، زه نه درته وایم چې ترې وتښته، بلکې ګټه ترې واخله، د خپلې زمانې کڅوړه کې دا تېروتنه بیا تکرارېدو ته مه پرېږده، په دې هیله به د خدای په خوښه سبا ته ښکاره حقیقت ووینې، همدا تجربه ده، چې ما د زیان پر تله ډېره ګټه ترې اخیستې ده، د خپل ژوند له هر موقف نه ګټه واخله او د خپلې زمانې کڅوړه کې یې زېرمه کړه.

د زمانې د کڅوړې معادله:

خپله ماضي مه هېروه چې راتلونکې پرې هېره کړې، حال کې راتلونکې ته په خوښبین نظر و اوسه.
حال = له ماضي نه د ګټې اخیستو په هدف + هغه چې موږ نن پکې اوسو.
راتلونکې = اوس چې څه کوو په ښه توګه د کولو په هدف + ښه پلان جوړول.

9

د ستونزو حل

"ان لوی ورونه هم کوچنۍ کیلیانې لري".

چارلز دیکنز

ټینګار – هوډ – ستونزه - تفکیر – حل .. دا داسې ژوند دی چې په خپل طبیعت کې له ستونزو خالي نه دی، د انسان طبیعت چې پرمختګ غواړي خامخا له ستونزو سره مخامخېږي، د انسان ژوند لار کې ځینې ستونزې ددې پرېکنده دلیل دی چې په دې لار کې به مخ ته ځي او پر یوه ځای به نه درېږي، دلته د هغه بریالي کس چې د ژوند ستونزې یې نه شي درولی او د هغه کس ترمنځ توپیر شته چې تر ډېره د ستونزې په حالت کې درېږي او د خپل ژوند شرایط ملامتوي.
کله کله د یوه داسې شي په لټه کې یو چې زموږ په لاس کې دی خو نه یې وینو؛ څکه د یوه داسې شي په سوچ کې یو چې زموږ تفکیر یې مشغول کړی، کټ مټ لکه د حل پر ځای چې د یوې ستونزې په اړه ډېر فکر کوو، د افسوس ځای دی ډېری خلک وینو کله چې یوه ستونزه ورته پېښه شي، بل چا ته شکایت کوي، نه ددې لپاره چې حل ومومي، بلکې په دې خاطر چې دې ستونزې ډېر تنګ کړی دی، ایا په یوه ستونزه کې سوچ کول له ستونزې د وتلو لار ده؟! طبعاً نه، په ستونزه کې سوچ کول د انزوا (ګوښه کېدو) او ورته د تسلیمېدو په مانا دي، چې یوازې پر انسان عصبي او رواني فشار ډېروي او په دې حالت کې که د ستونزې حل د سترګو په مخ کې هم وي د سړي له ذهنه تښتي.
ستونزې، سختۍ او په اصطلاح د زمانې اوښتون، د بریا اړتیاوې، په ډاګه باید ووایم چې دا ډول نومونه را ته مهم نه دي او نه مې اندېښمنوي، خو تر ډېره زه منځپانګې ته پام کوم.

ستونزې چې وي ښې دي

'نو ستونزې چې ښې دي'، ښایي دا خبره دې حیران کړي، خو راځئ ویې ګورو ښایي ته یې هم را سره ومنې، ستونزې هغه څه دي چې عملاً پېښ شوي خو موږ یې پېښېده نه غوښتل، خو اوس په ستونزه کې یو، مخکې مې وویل ددې پرځای چې د ستونزې په حل کې فکر وکړو، په ستونزه کې سوچ کول ستونزه لا ډېروي، خو یو بل شی شته چې ښایي ځینو خلکو هېر کړی وي، هغه دا چې ستونزه په لویه او پراخه کچه د سوچ

ذهني مجال پرانيستو ته لا ډېره لار هواروي او زموږ په ذهنونو کې د ابداعي تفکير کچه پراخوي، سربېره پر دې موږ ته د لا ډېر فشار او ستونزو زغملو توان راکوي، ټام موناهن وايي: "زما په باور، له ستونزې پرته نه شې مبتکر کېدلی، موږ هغه وخت ښه مبتکر کېدلی شو چې د ستونزو حل ومومو"، نو همدا د غوره فکر کولو د فکر لار ده چې مطلوبې پايلې ترې لاسته کولی شو. کله چې ژوند درته ګران شي او په يوه ستونزه کې ايسار شې، نو ستا په اند به ترې د وتلو لار کومه وي؟! ايا حل وړاندې کوې او عملي کوې يې؟! او که ځای پر ځای درېږې او خپل بخت ملامتوې؟!

ښايي دا د افسوس خبره وي چې ګني دواړه ځوابونه يو ځواب دی، خو پړاوونه يې توپير لري او پايله يې په حل کې د توان نيمګړتيا بلل شوې ده، د حل وړاندې کول او سم لاسي يې عملي کول ښايي درد ارام کړي، نو ښه سوچ، غور او د غوره حل لپاره بديل وړانديزونه موندل پکار دي، خو که پر خپل ځای ودرېږې او خپل بخت ملامت کړې نو بيا هېڅ بل شي ته اړتيا نه شته، راځه چې يو بل حل درته وړاندې کړم:

زما له نظره ستونزه او حل يې دا دي:

- **ستونزه:** يوه ټاکلي هدف ته د رسېدو په لار کې يوه خنډ او سختۍ ته وايي.
- **حل:** ددغې ستونزې د لاملونو او د ستونزې په عمق د پوهېدو کچې ته وايي.

⮳ د ستونزې د حل پړاوونه

① **د ستونزې مشخصول:** ضروري دي، ايا ستا د پرمختګ په لار کې خنډ دی او که د يوه مشخص کار کولو پر وړاندې ستونزه ده، دا کار موږ ته اسانه او عيني حل موندل اسانوي، ځينې ستونزې شته چې حل يې يوازې په هڅوونکو خبرو کې نغښتی، ځينې نورې ستونزې بيا عيني حل ته اړتيا لري، نو په ښکاره ډول د ستونزې مشخصول ځکه ضروري دي چې مناسب حل ورته ومومو.

② **د ستونزې د لامل پېژندل:** ولې؟ دا ګام د ستونزې په حل کې د يوه مهم ګام اخيستلو او مهمې برخې په مانا دي، که د ستونزې د لامل په مشخصولو وتوانېږې او په مطلوب ډول يې درک کړې، نو په اصل کې دې نيمايي حل موندلی او بيا په

ستونزه کې له ایسارېدو ژغورل کېږي، باید سوچ وکړې چې ایا دا تېروتنه د یوې پرېکړې له کبله رامنځ ته شوې او که د یوه ناسم کار له امله او که دا ناڅاپي ستونزه ده، یا د کوم ښخواني شي له کبله پېښه شوې، همدا ده چې په ښه توګه د ستونزې لامل مشخص شي، ښه ځان پرې پوه شي او بیا یکې د ایسارېدو مخه ونیول شي.

③ **حل وړاندې کول:** ډېرې داسې حل لارې شته چې ستونزه کمولی شي، خو ټولې یې د ستونزې د حل تر کچې پورې نه شي رسېدلی، نو ټولې حل لارې باید راغونډې او ښې وڅېړل شي.

④ **غوره حل لارې ټاکل:** کله مو چې ممکنه حل لارې وټاکلې، غوره هغه یې باید لومړیتوب وګرځول شي، ځینې داسې حل لارې شته چې لنډمهالې وي او یا هم جانبي اغېز لري یا د یوه پړاو یا یوه ځای لپاره مناسبې وي، نو هغه غوره حل لارې باید وټاکل شي چې د مثبتو او منفي اړخونو له ټاکلو وروسته یې د ستونزې له حجم سره عملاً تناسب ولري او بیا نهایي حل وموندل شي.

⑤ **د هغه حل تصور چې عملاً ګټور وي:** د ستونزې د حل په تړاو له ګامونو اخیستو وروسته، د هغه حل په اړه فکر وکړه چې له ګټې او جانبي عوارضو نه لرلو یې ډاډمن یې.

⑥ **عملي کول:** د مناسب حل تر غوره کولو وروسته، په ثابتو قدمونو د حل پر لوري د خپل پلان عملي کولو کې زړه نازړه کېږه مه.

⑦ **له ستونزې د ګټې اخیستو څرنګوالی:** باید کوم شیان په پام کې ونیول شي چې بیا په ستونزه کې ایسار نه شې، پر هغه وضعیت پوهېدل چې د ستونزې پېښېدو سبب شوی، هغه وقایوي لاره غوره کول چې بیا په ستونزه کې ایسار نه شې، په دې وروستي پړاو کې چې د حل له موندلو وروسته راغلی او د عملي کولو پړاو یې رارسېدلی، تا ته یو عجیب احساس پیدا کېږي، داسې انګېري چې دا ستونزه ګټوره وه؛ ځکه چې تا د کمزورۍ ټکي ترې راویستل چې د خدای ﷻ په مرسته به پرې

لاسبرى شې، د قوت ټکي دې هم پکې وموندل چې لا ډېر ملاتړ يې دې وکړ، تر ټولو غوره دا چې په ښه توګه دې له ستونزو سره د تعامل او حل لار وموندە چې دې کار دې پر خپل ځان باور ډېر کړ.

د ستونزو حل کې سپارښتنې

❶ **ارامي:** احساساتي کېدل د ارامۍ ضد دی او اندېښنه د احساساتو پایله ده، طبيعي ده چې اندېښنه له مونږ نه د سوچ کولو توان اخلي.

❷ **پر ټولو اړخونو پوهېدل:** باید ستونزې ته له ټولو زاويو هر اړخيز وکتل شي چې په دې سره د ټولو اړخونو لپاره هر اړخيزه حل لارې هم موندلی شې.

❸ **وضعيت لا مه پېچلی کوه:** کله چې ستونزه لويه شي او تاسو يې هم تر خپلې کچې لويه وګڼئ، ټول کارونه مو لا پسې پېچلي کېږي، اندېښنه او زړه نازړه توب مو ډېرېږي او د تمرکز توان مو کمېږي او ښايي چې بيخي حل ته ونه شئ رسېدلی.

❹ **بيړه مه کوه:** د ستونزې لپاره دې حل د درد ارامونکي په شان مه کوه، بلکې اوږدمهاله درمل يې وګرځوه، بايد مناسبې حل لارې وټاکې؛ ځکه چې يوازې حل بس نه دی، بديل هم وړاندې کړه او په ښه توګه له څېړلو وروسته يې غوره هغه وټاکه.

❺ **په حل لارو کې مشخصه کړی مه ټاکه:** باید داسې بېلابېلې حل لارې وټاکې چې يوازې پر دوديز حل تکيه ونه کړي، ښايي دا کار د تقليدي حل پرتله يوه نوي غوره حل ته ورسوي يا خو لږترلږه د حل داسې يو اړخ ومومې چې د يوه لوی حل په موندلو کې مرسته درسره وکړي.

له لاندې شيانو ډډه وکړه:

الف: **غمونه**

"غمونه (کړاوونه) دې په ځيرې جيب کې واچوه چې ترې خلاص شې" (چينايي متل).

لاس پر خپل اننګي ږدي او هېڅ نه مني، غموړی، تيت پرک، اندېښمن وي. ايا ګومان کوې زه او ته دا کارونه خوښوو، باور لرو چې همدا حل دی؟ اصلاً مې ددې موضوع په اړه ليکل نه غوښتل، خو ځينې پوښتنې درنه کوم..

- ستا د غمونو (اندېښنو) پايله څه ده؟!
- که غم دې ټول عمر اوږد شو، نو له واقعيته يو شی بدلولی شي؟!

- ایا غم بهتره غوراوی دی؟!
- ایا حل لارې ته دې رسولی شي؟!
- ایا داسې شی پکې موندی شې چې مرسته درسره وکړي یا ګټه درته ورسوي؟!
- ایا خپل احساسات داسې مهارولی شې چې ستا ژوند ته ګټه ورسوي؟!
- په حقیقت کې د هغو چارو لپاره یو سوری جیب باید ولرې چې ستا ژوند ګډوډوي.

ب: اندېښنه

"اندېښنه دا ده چې د نن لمر د سبا تر وریځ لاندې کړې".

هېتوبادیسا

د ازموینو او یا یوه شي ته د انتظار پاتې کېدو په څېر وختونو کې د اندېښنې احساس کوو، خو دا اندېښنه د ځار او اهمیت لپاره وي، دا خو طبیعي کار دی، خو نا طبیعي هم شته، چې رواني اندېښنه ورته وایي، هغه څوک چې له دوامداره اندېښنې او رواني ځور کړېږي په اصل کې د تولید توان نه لري، له بهرنۍ نړۍ سره نه شي مخامخېدی، د خپل ژوند ماموریت په پوره زړورتیا مخ ته نه شي بېولی، د ابداع روح پکې نه وي، د تمرکز توان نه لري، ګرومجن وي، له بده مرغه درته ویلی شم چې دا کار یې تر ژور خپګان او تیارې پورې رسوي.

کله چې اندېښنه درته پیدا شوه له ځانه وپوښته...

- ددغه احساس لامل څه دی؟
- ایا ددغه احساس ریښتینی سبب شته؟

که د اندېښنې لامل له ستونزې څخه وېره وي، ایا باوري یاست چې دا اندېښنه بهتره غوراوی دی؟ طبیعي ده چې نه، یو بل څه هم شته، په بې ګټې اندېښنه او ځور د وخت ضایع کولو پرځای په جدي توګه فکر وکړه.

خو که اندېښنه سبب ونه لري، نو "أعوذ بالله من الشیطان الرجیم" ووایه، بیا د قرآن شریف ځینې ایاتونه ولوله، بیا د خپلې خوښې یو کار وکړه لکه فوټبال یا بهر ته له ملګرو سره چکر ته ووځه، یا کوم بوختوونکی پروګرام وګوره، په حقیقت کې موسکا د اندېښنې طبیعي درمل هم ګرځي.

خو که د سبا په اړه دې اندېښنه وي، تل له خدایه مرسته غواړه، د نن لپاره ژوند کوه او د سبا چارې دې خدای ته سپاره، خو که کوم داسې کار وي چې خامخا یې باید

سبا ته وکړې، ایا په دې ارزي چې نن او سبا ته یې په باب اندېښنه وکړې او که په حال (حاضره زمانه) کې ژوند وکړې او د سبا په فکر کې شې.
ایا اندېښنه واقعیت بدلولی یا یو څه ترې کمولی شي؟
هېڅ داسې څه نه شته چې اندېښنې ته زموږ د مایلېدو لامل وګرځي، بلکې د انګیزې او لامل په اړه یې فکر وکړو او ځان ترې خلاص کړو. ځکه چې اندېښنه نه یوازې د یوه نېکبخته ژوند یو ریښتینی مانع دی، بلکې طبیعي ژوند ته هم یو خنډ دی، کله چې اندېښنه درته پیدا شوه نو فکر هم نه شې کولی، له بده مرغه باید ووایم چې دا زموږ ژوند ګډوډوي او د زړه د ناروغۍ، فشار او دوامداره سردردۍ په څېر د ډېرو ناروغیو لامل ګرځي؛ نو له دې لعنتي شي باید ځان لیرې وساتې.
تل د خدای ذکر کوه او پر خدای توکل کوه، تل مثبت او عقلاني اوسه، موسکی اوسه، یوازې مه کېنه، یوازې په حکمت او فکر د سبا سوچ وکړه، خوښبین اوسه، پر خپل ځان د کنټرول لرلو توان درکې پیدا کړه او سر له اوسه اندېښنې ته "نه" ووایه.

10

د خوب مخ ته درېدل

"که هدف ته رسېدو کې ستونزو سره مخامخ شوې او مخ کې مو-لار تړلې وه، هېڅکله مه درېږه، نرم اوسه او خپله لار بدله کړه".

انتوني روبنز

راځئ لږ تم شو.. راځئ د خپل سوچ پلان بیا تکرار او ټینګار پرې وکړو.. ځان ډاډمن کړو چې په سمه لار سالم ګامونه اخلو، خپلې لیکلې پاڼې منظمې کړه، لیکلي شیان پرانیزه، تېروتنو ته وګوره، مثبتو ټکو ته هم وګوره، یو څو دقیقې تم شه او وګوره چې لاهم په سمه لار روان یې، د خپل خوب رښتیا کېدو کې مخامخ شوې ستونزې در په زړه کړه، ژر به د خپلو لیکلو شیانو اهمیت درته روښانه شي، خپله لاسته راوړنه وارزوه، د خپلې بریا لپاره یو معیار وټاکه، کوم شی چې بدلون ته اړتیا لري بدل یې کړه، کوم څه چې زیاتول غواړي وراضافه یې کړه، بې ګټې شیان ترې وباسه، یو څو دقیقې تمېدل مو د خپل یون بشپړولو کې ډېره مرسته درسره کوي.
خو خپلو لاسته راوړنو ته باید غره نه شې، دومره ځان ته مه خانتما کېږه چې نور څه درنه هېر شي، له خپل خدایه مننه وکړه، بیا له ځانه مننه وکړه، بیا پر سمې لار تللو ته دوام ورکړه.

● نیمه لار

"کلونه په مخ کې ګونځې پیدا کوي، خو د تلوسې ورکېدل روح ګونځې کوي".
والټرسن

ټمبلي د انسان په نفس کې طبیعي خبره ده، خو دوام ورکول او نه راپاڅېدل نا طبیعي کار دی، که د لارې منځ کې ودرېږې، لکه هېڅ دې چې نه وي پیل کړي او یا ښایي غوره به دا وه چې هېڅ دې پیل کړي نه وای؛ ځکه چې بې ګټې دې خپل وخت ضایع کړی، نو سپارښتنه مې دا ده چې مه تمبېږه، د خپل هدف پر لور دوام ورکړه؛ ځکه که د لارې منځ کې ودرېږې او د خپلې بریا خندونو ته فرصت ورکړې یا به پر خپل ضایع کړي وخت پښېمانه شې او یا له لاسه وتلي هدف، د زمانې اوښتون دې باید خپل هدف ته د رسېدو له خونده راو نه ګرځوي، خپله مکررې هڅې د مخ پر وړاندې تلو انګیزه وګرځوه، ودرېږه، خپلو پښو ته مه ګوره بلکې د سترګو تر لید پورې مخته وګوره، پخپلو لاسونو حقیقت لمس کړه او د خپلو وهمونو پرخیال تکیه مه کوه، د خپل هدف پر لورې که لږ واټن هم وهې، نو په اصل کې دې اوږد واټن وهلی، ځکه مخ پروړاندې تګ ته ستا ژمنتیا د بریا پر لورې ستا د اوږد واټن وهلو په معنا ده، خپل ځان وهڅوه او د ځان ریښتینې انګیزه دا وګرځوه : پر خدای ﷻ باور لرې چې د

نېکانو ښه کارونه نه ضایع کوي، زه دې نه تېرباسم، ځینې وخت ډېر اوږده انتظار ته اړ کېږي چې د خپلو هڅو مېوه ترلاسه کړي، خو په هر حالت کې دا ثابته ده کله چې په جدیت سره کار کوې ارومرو به د خوشحالۍ پایلې وموموې، خپله بریا دې ستومانه کوي، ځکه ته په اسانه نه ناکامېږې، خپل ځان هله ګټلی شې چې د ځان ارزښت دې درته مالوم شي، په ژوند کې دې هغه ارزښت چې ستا په مبارزه او ټینګ هوډ رامنځ ته شوی، په دې اړه ډېر بحث نه درسره کوم، یوازې دا خبره چې در په زړه کړې "هدف دې د سترګو په مخ کې دی، که د خدای رضا وه ور رسېږې به، خپله ټوله هڅه وکړه، ځې به ځې به نه به ایسارېږې، هرڅه به توان او ځواک درکړي"، ددغو رازونو پربنسټ به مخته ځې: (هوډ – ژمنتیا – پر خپل توان باور لرل). او اوس څه نظر لرې چې داسې وړاندیز درته وکړم: (لارښوونه راته بس ده، بحثونه نور بس دي، هرڅه کافي دي، خپل ارزښتونه او خپل هوډ ساتو او سر له اوسه د لا نهایت پر لور خوځېږو).

● خپل ځان تحریک کړه

"کله چې د الوتلو تحریکوونکی احساس ولرو باید په سینه ونه ښوییږو".

هیلین کېلر

موږ هر یو په خپل ژوند کې یوه انګیزه لرو، کارګر سهار وختي پاڅېږي چې یوه ګوله ډوډۍ ومومي، زدکوونکی خپل درسونه وایي او هڅه کوي چې نومرې یې لوړې شي، ځغاستونکی څو میله منډې وهي چې اتلولي وګټي، ته هم خپل هدف ته د رسېدو په لار کې یوه انګیزه لرې، هېڅ یوه ورځ یې هېره نه کړې، هدف ته د رسېدو لپاره همدا انګیزه یو قوي موجب وګرځوه، هره ورځ یې در په زړه کوه. هغه کس چې د ایورسټ د غرونو څوکو ته په ختلو توانېدلی، یو هدف یې درلود خو له سختیو سره سره خپل هدف ته ورسېد، ایا د دې پټ راز په څه کې دی؟
ایا هغه سحر وکړ چې وختلی شو؟ او که خوب و موږ ریښتیا وګاڼه او داسې هېڅ نه دي پېښ شوي؟ طبعاً داسې نه ده.. راز د خدای ﷻ په اراده کې نغښتی، باوري یم همدا یې انګیزه وه، سربېره پر دې نور شیان هم شته چې باید خپل یې کړم خو موږ یې نه پېژنو، انګیزه د مخ پر وړاندې تلو لپاره یو قوي سبب دی، په بله وینا، داسې یو

ساحرانه توان دی چې سم يې زد کولی شو او يو ځای کتّه ترې اخلو، ستا په اند، که د انګيزې دا ځواک د خپل ژوند په قوانينو کې پلی کړې څه به وشي، د خپل لمانځه لپاره ځان ته يوه انګيزه پيدا کړه؛ ځکه چې له خدايه وېرېږې او له هغه سره مينه لرې او غواړې هغه درنه راضي شي، د خپل کار لپاره يوه انګيزه په ځان کې پيدا کړه ځکه چې کار کول عبادت او د روزۍ سرچينه ده، ګهيځ د وختي ويښېدو انګيزه درکې پيدا کړه؛ ځکه چې دا د فعال او نشيط انسان ځانګړنه ده، ځان کې له خلکو سره د نېکيو کولو انګيزه پيدا کړه؛ ځکه چې ته هم انسان يې، په هر شي کې انګيزه ځان ته پيدا کړه چې خپل هدف ته پرې ورسېږې، د لويانو کيسې در په زړه کړه چې څنګه پر سختيو بريالي شوي دي، له خپل عقل، افعالو او هوډ ګټه واخله او د خپل خوب د ريښتيا کولو لپاره دا ټول سره يوځای کړه، هغه وخت به پټ راز درته ښکاره شي.

"**بايد خپل ځان وننګوې**".. دا خبره مې يوه نژدې ملګرې ته هغه وخت وکړه چې د شپې تر ناوخت ناست وو، هغه رايادده کړه چې غواړي له يوه شي ځان خلاص کړي، يو وخت ما هم د هغه په شان ستونزه لرله خو پرته له هغې لارې چې ده ته ووايم په بله لار مې ځان ترې خلاص کړ، وروسته راته روښانه شوه چې دا خو سمه لار نه وه.

"ګهيځ د ويښېدو لپاره به مې زنګ برابر کړ، کله به چې زنګ ووهل شو، له خوبه به نه راويښېدم، همدا وو چې پنځه – تر لسو دقيقو به مې بيا وخت ورکړ، ددې ستونزې د حل لپاره له ما سره دوديزه حل لاره وه، که منفي هم وه خو ما بايد منلې وای، که به مې غوښتل ګهيځ اوه بجې ويښ شم، ګړۍ به مې لس دقيقې کمې اوه بجې برابروله، ستونزه په لسو دقيقو کې نه وه؛ ځکه چې دا لس دقيقې به مې د زنګ په برابرولو عوض کولې، زه دوو شيانو اندېښمن کړی وم، لومړی دا چې دا کار به مې ژوند ته رانوځي، دويم دا چې د خپل نفس پر وړاندې به کمزوری شم، له ځانه سره مې وويل چې ولې خپل ځان ونه ننګوم؟ او ولې دا ډول منفي حل لارې غوره کوم چې د درد اراموونکو درملو په څېر دي؟ له خدايه شکر چې اوس دا ستونزه نه لرم او ځان نېکمرغه بولم ځکه چې د خپل نفس پر وړاندې بريالی شوم".

انګيزه په موږ کې هوډ او اراده پياوړې کوي، دا هغه رازونه دي چې موږ د بريا او پرمختيا لوري ته بيايي، ځينې وخت داسې کيسې اورې لکه تصور او خيال کې چې جوړې شوې وي او د کيسو اتلان او ستوري اصلي انسانان نه وي، خو زه په ډاډه زړه درته ويلی شم چې ته هم د کيسو د دغو اتلانو په څېر کېدی شې، هوډ او اراده

استعداد نه دی، بلکې د هر انسان په فطرت کې شته، موږ هر يو هوډ او عزم لرو چې د اړتيا په وخت کې ورته رسېدلی شو.

⑪

ته د خوب ښځېټن يې

"موږ باید د هغه بدلون استازولي وکړو چې
غواړو پخپل چم گاونډ کې يې راوستل غواړو".

گانډي

زموږ په ژوند کې ځینې داسې شیان شته چې ښایي تر هغو یې حس نه کړو چې خپلسري پړاو ته نه وي رسېدلي، هغه وخت نو زموږ عادت ګرځېدلی وي، غواړم درته ووایم دا شیان که څه هم تا ته ساده ښکاري، خو په حقیقت کې زموږ د هدفونو پر وړاندې هېر شوي موانع دي، نو غوره به دا وي چې خپل ځان ترې خلاص کړو او د خپلو مثبتو اړخونو لا ډېر ملاتړ وکړو.

❁ له خدای ﷻ سره اوسه

تل او په هر موقف کې د خدای ﷻ شکر وباسه، له خدایه مرسته وغواړه، مه وېرېږه یوازې خدای تعالی په هر شي قادر دی، د ژوند د نعمتونو مننه ترې وکړه، د اسلام نعمت مننه ترې وکړه، یو څو ثانیې د خپلو سترګو پټول وازمویه، درته جوته به شي چې دا تیاره څومره سخته ده، هغه وخت به ته رښتیا هم د خدای د یوه لوی نعمت احساس وکړې، څو ثانیې بیا سترګې پټې کړه چې دا بې رحمه تیاره بیا ووينې، خپل زړه ددغې تیارې غوندې مه سختوه، له خدای ﷻ سره اوسه هر څه به په خپل ژوند کې خوندور ومومې، له خدای ﷻ سره اوسه وبه وینې چې نړۍ ته ښه نظر لرې، له خدای ﷻ سره اوسه خدای به تل درسره وي او مرستندوی به دې وي، له خدایه مرسته وغاړه، تل خدای ته د شکر سجده کوه، هره شېبه په خشوع هغه یادوه، تل پر خدای توکل وه، له خدایه تل په دې ډاډ سره سوال کوه چې هغه به اورمرو ستا سوال قبلوي.. د ژوند په هره چاره کې استخاره کوه او ځان ډاډمن کړه چې هغه ستا په ټولو چارو کې غوره لارښود دی.

❁ هدف ستا هدف دی

زه تل له خپل ځانه پوښتم او ځواب یې ځان ته یوه خاصه قاعده ګڼم او عمل ورباندې کوم، هغه دا چې که د خپل ژوند پر چارو پام ورټول نه کړم، ایا له ما پرته به بل څوک پام ورته وکړي؟ طبیعي ده چې نه، که د خپل ژوند چارو ته پام ونه کړم نو زما د سترګو مخ کې به ضایع شي، پایله او ګټه دواړه یې ستا دي او ځینې وخت د نورو کسانو په مرسته راځي، تل نورو ته د مرستې د لاس غځولو لپاره چمتو اوسه او د نصیحت منلو ته تیار اوسه، له خپلو ملګرو سلا مشوره اخله، د نورو له تفکیر ګټه اخله، خو خپل تفکیر هم ورزیاتوه، پر نورو خلکو ښه ګومان کوه، خو له هېچا تمه مه

کوه چې مرسته به درسره وکړي، خپلې هیلې پر نورو پورې مه تړه، خپل هدف ته دې د تللو لار د بل چا پر پله مه تېروه، باید خپله پرې تېر شې چې هدف ته ورسې، ته د خپل ژوند ځانګړې لار لرې، باید هره ورځ یو نوی ارزښت ور اضافه کړې، له خپل ځان سره په خپله مرسته وکړه، پر ځان باور وکړه او له نورو د همکارۍ تمه مه کوه، مګر چې عملاً همکاري درسره وشوه، ته د خوب ښښتن یې او هدف ستا هدف دی، د دغه هدف لپاره خپل ټول توان وکاروه، خپله هیله د ځان داسې ملګرې کړه چې مرسته درسره وکړي، ته د خپل ځان رهبر اوسه، د نورو له تجربو ګټه واخله، ددې لپاره مه تمېږه چې مرسته وغواړې ته ولاړ یې او نور خلک مخ ته روان وي، پوه شه چې ستا نن درېدل سبا شا ته د تللو په معنا دي، هره شېبه او هره ورځ د دوامداره زدکړې حالت ته ځان چمتو کړه.

مه هېروه ... ته په نړۍ کې یو کس یې، چې له دوی پرته دې ګوزاره ګرانه ده، ټولنیز اوسه او له خلکو سره راشه درشه کوه، له خپل ځان سره هم اجتماعي اوسه، له خپل ځان سره خبرې وکړه او دا خبرې ولیکه، پوښتنې او ځوابونه وړاندې کړه چې نوي مفاهیم روښانه شي، مه وېرېږه په دې حالت کې ځوک لېونی نه درته وایي، ان که لېونی هم شې مه خپه کېږه، له ځان سره خبرې کول د (لویانو د جنون) تر کټګورۍ لاندې راځي، په پای کې د یوې تجربې په اړه خپل یو نصیحت درته کوم، پر نورو خلکو ډېر باور مه کوه چې خپل خوب دې له منځه ولاړ نه شي، نور خلک هم مه پرېږده چې بیخي ډېر باور درباندې وکړي او د دوی خوبونه خراب شي، په ساده ټکیو: ته د خپل ژوند رهبر یې.

❁ خپل ځان له بل چا سره مه پرتله کوه

"که غواړې پخپل هوډ د راپورته کېدو پرمهال غوره و اوسې، باید د شمال ستوري په شان شې، پر خپل ځای پاتېږي او نور ستوري ترې چورلېږي".

کونفوشیوس

ځینې خلک وینې چې تل خپل زوی له یوه بل کس سره پرتله کوي، خو د دې کار په زیان نه پوهېږي چې ورته وایي: "فلانی ګوره تر تا ښه/غوره دی".. په دې حالت کې معناوې برعکس برداشت کېږي، غوره به دا وي چې د نصیحت په بڼه ورته وویل شي

چې د هغه په شان شي، له نورو سره د خپل ځان پرتله کول د خپل ځان پر وړاندې د ځان کم ګڼلو په معنا دي، نو باید کښېنې او سوچ وکړې چې څنګه ځان مخته بوځې چې د برترو کسانو له کاروان سره یوځای شې، خپل وخت له نورو سره په پرتله کولو مه ضایع کوه، نورو کسانو ته یوازې ددې لپاره وګوره چې ښه عادتونه او نظر ترې ترلاسه کړې او د دوی په اړه دې نظر لیرې کړه؛ ځکه چې تر خدای ﷻ وروسته خپل ځان ډېر درته نژدې دی.

د نورو له تجربو ګټه واخله، مینه ورسره وکړه او ورسره و اوسه، خو ځان مه ورسره پرتله کوه، له خپل ژوند او پرمختګ دې راضي اوسه، وده ورکړه ژر به حس کړې چې دا رضایت ستا په نفس کې څنګه وده کوي او مخ پروړاندې د تلو انګیزه درکوي، سترګې تر هغو ډېر اوږد لیک ته ځیر کړه چې نور اوس پکې دي، ځان ډاډمن کړه چې همدا د اوږده واټن وهلو لپاره انګیزه لرونکې لار ده، خپل ځان له هغه کس سره مه پرتله کوه چې خدای تعالی د ژوند ډېرې اسانتیاوې ورکړې، په ځان کې د قناعت مفهوم پیدا کړه او د خپل هدف لپاره خپل ټول امکانات وکاروه، موږ هر یو عقل لرو چې د بریاوو لارې پرې رڼا کېږي.

﴿إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

(الله ﷻ د هېڅ قوم حالت نه بدلوي تر هغه پورې چې هغوی (پخپله) د خپلو نفسونو حالت بدل کړي). د الرعد سورت ۱۱ ایت.

هېڅ داسې څوک نه شته چې په دې دنیا کې له عیبونو خالي وي (یوازې خدای ﷻ کامل ذات دی)، خو ځینې کسان دا نه مني چې ګني عیبونه او (خو) لري، ګومان نه کوم چې ته دې ددغو کسانو له ډلې یې، نو دا عیبونه باید روښانه او په یوه پاڼه کې ولیکې او "باید له ....،.................. ځان خلاص کړم" سرلیک ورکړې. چې ستا په ځانګړنو اغېز ونه کړي، ځان ښه پوه کړه کله دې چې خپل عیبونه وموندل نو اصلاً دې ترې د ځان خلاصون پیل کړ، وګوره ایا زه ډېر احساساتي یم؟ نو باید خپله غوسه قابو کړم او د غوسې په شېبو کې موسکی شم، ایا زه چابک او عجله کې یم؟ که یم نو باید (أعوذ بالله من الشیطان الرجیم) ووایم او په خپلو چارو کې سوچ وکړم، ښایي په پیل کې له دې عادته ځان خلاصول ګران وي، خو تر ټولو ګران کار دا دی چې له دغو عیبونو د ځان خلاصول دې په وس کې نه وي او عیبونه

درباندې زورور شي، دا هم ګران کار دی چې عیبونه دې د سیوري غوندې هرځای درسره وي او درپېدو ته دې اړباسي، (اړباسي دې!!!) ګومان کوم دا زما په حق کې ناسمه خبره ده، ځکه چې خپل هدف ته د رسېدو لپاره دې خپل ټول ځواک خپل قوي هوډ ته سپارلی، دا عیب نه دی چې په یوه شي کې موږ نیمګړتیا ولرو، خو دا رښتیا هم عیب دی چې د عیب له لرلو منکر شو او د ځان خلاصولو لپاره لاس په کار نه شو، ځان ته رښتیا رښتیا ووایه، مه وېرېږه او مه شرمېږه که دا کار نه شې کولی.

"ټول خلک د نړۍ بدلولو سوچ کوي، خو هېڅوک هم د خپل ځان بدلولو فکر نه کوي". دا ښکلې خبره 'لیو تولستوی' کړې ده، چې په حقیقت کې موږ ټول غواړو پټه یې کړو، خو له بده مرغه نه، بلکې له نېکه مرغه موږ یې نه شو پټولی، ګڼ کسان د نړۍ بدلولو فکر کوي، بلکې مخکې له دې چې وپلټي دوی څه عیبونه لري نور کسان ملامتوي، نو لومړی ولې د خپل ځان لپاره ځان نه بدلوو، ددې لپاره ځان بدلوو چې مخته ولاړ شوی شو.

❋ پرمختګ وکړه

رسول الله ﷺ فرمایلي: **"له زانګو تر لحده (قبره) د علم په طلب کې شه"**.
له ناپیلیون وپوښتل شول چې: "د خپل پوځ په نفسونو کې د باور په پیدا کولو څنګه وتوانېدې؟ ځواب یې ورکړ چې: درېیو ته مې درې ځوابونه ورکول، چا به چې ویل نه شم کولی ورته ویل مې بیا هڅه وکړه، چا به چې ویل نه پوهېږم، ورته ویل مې چې زده کړه، چا به چې ویل ناشونی دی، ورته ویل مې (بیا هڅه وکړه)"!.
فیلسوف ډیموسنیس د خپل سر یوه خوا وخرېیله چې ځان خندنی وښيي، په دې سره بهر ته له وتلو خجالت کېده همدا وو چې لوستلو ته یې ځان فارغ کړ!
ښايي دا کار درته د خندا وړ وي، خو رښتیا هم کله چې د ژوند د لوړ ارزښت معنا لپاره نوی شیان زده کوې، د خندا له هستېریا په خود کې شې، نو د تقدیر احساس به وکړې، موږ هر څه نه شو زدکولی، هغه که په کلتوري کچه وي یا فکري او انساني یا د ژوند په نورو برخو کې، خو علم ته تنده هغه وخت لا ډېرېږي چې یو څه ترې وځنبې، هرڅومره چې د خپلې پوهې کچه ډېروې، د نور څه زدکولو لېوالتیا دې ډېرېږي، باید ځان ډاډه کړې هغه وخت چې ته یو شی پکې زدکوې، یو څوک شته

چې د خپلې زدکړې پایله کې یوه نوي شي ته رسېدلی او سبا ته یې موږ ته په پاڼو لیکي.
د براین ټریسي دا خبره کلکه په غوږ کې درسره وساته چې وايي: "له کارپوهانو زده کړه، ځکه ته دومره اوږد عمر نه لرې چې هرڅه په خپله زدکړې".
د ژوند ټولې اسانتیاوې ځان ته برابرې کړه، په پوهې سره عقل رڼا کېږي، پرانیستل کېږي او د ژوند په چارو کې لا ډېره وده کوي، هرڅه چې درنه تېر شوي سر دې مه پسې خوږوه "ځان دې پرمختللی کړه او مه درېږه"، سر له اوسه په ژوند کې یو ځای درته مشخص کړه او ډاډه اوسه چې زدکړه په هېڅ زمانې او ځای پورې نه ده محدوده او نه هم موانعو ته غاړه ږدي.
د امریکا کلیفورنیا پوهنتون اعصابپوهانو د یوې څېړنې له مخې، "زدکړې او ذهني فعالیت ته دوام ورکول د دماغ روغتیا پیاوړې کوي او پر حافظې او عقل د بوډاتوب اغېز کموي" هره ورځ یو شی زدکول د هغو عصبي ژونکو فعالیت ډېروي چې په سمه توګه د دماغي ژونکو د دندې له دوام سره مرسته کوي.
هره ورځ یو څه زده کوه، خپل ځان ته وده ورکړه او هېڅ مه درېږه چې تل د پرمختګ په حال کې شې.

❁ د خپل ژوند شرایط مه ملامتوه

د عذر وړاندې کولو پلمه څومره اسانه ده، زموږ په اوسنۍ زمانه کې څومره ډېر ماهر عذر وړاندې کوونکی شته، (شرایط / وضعیت) دا توری په ننني زمانه کې څومره ډېر شوی، زه پیسې نه لرم، دنده نه شم موندلی، خو زه په جدي توګه دنده نه لټوم، بلکې د ژوند شرایط/وضعیت ملامتوم، کله مې چې لټون وکړ او دنده مې ومونده، نو مناسبه تنخا نه لرم، که څه هم زه د لارې په سر کې یم، خو له خپلو چارو راضي نه یم، ان په دې هم سوچ نه کوم چې د لوړې تنخا موندلو لپاره په کومه لار ځان ته وده ورکړم، خو بیا هم د ژوند شرایط ملامتوم، ماښام کور ته ستړی ستومانه او نهیلی ته تسلیم شوی ستنېږم، ایا څه فکر کوې دا د ژوند لپاره سمه سناریو ده؟ ایا منې چې ټوله ملامتیا پر شرایطو/وضعیت ورواچوو؟! ایا رښتیا هم دا مبارزه او سم تفکیر دی؟! طبیعي ده چې نه، د ژوند وضعیت هم یو خنډ دی چې باید ورته تسلیم نه شو، که چارې خرابې شوې نو په زغم او هڅې سره کوچني ګامونه یوه ورځ لوییږي او په یوه

شي ښه پانګونه ترڅنګ لسګونه نور شیان راپیدا کوي، تل په یاد ولره چې زموږ د ژوند وضعیت پخپله زموږ د کړنو او یا لږ ترلږه زموږ د باورونو زیږنده دي.
"کله چې د نېکمرغۍ یو ور بند شي، بل ور پرانیستل کېږي، خو ډېر کله بندو ورونو ته ډېر تمېږو حال دا چې راته پرانیستل شوي ورونه نه وینو".
دا خبره 'هیلېن کېلر' کړې ده، داسې ښځه چې نه ویني، نه اوري، نه غږېږي، اې زما خدایه! ایا له سترګو، ژبې او غوږ وروسته بل شی هم شته؟ هو.. درته ویلی شم چې نور شیان هم شته، نه یوازې یو شی، چې هغه د الله ﷻ اراده ده، د هوډ قوت دی، هیله ده، اراده ده، مثبتوالی دی او ډېر نور څه دي.
امریکایۍ هیلېن کېلر په ۱۸۸۰ ز کال زېږېدلې، په یو نیم کلنۍ کې د اورېدو، لید او خبرو کولو له نعمتونو بې برخې شوه، د ړندو په برکېنس انسټېټیوټ کې یې زدکړې وکړې، ښوونکې ان سولېفان یې هرڅه پر غاړه واخیستل او د هغې پر ورغوي به یې هرڅه ورته لیکل او ور زدکول، د لمس له لارې یې نور شیان ورښودل، په یوه کال کې هیلېن کېلر په ۹۰۰ کلمو زدکولو وتوانېده، ښوونکې ان سولېفان هم هیلېن ته د "برېل لیک" په مټ په ورزدکولو وتوانېده، چې زدکوونکې یې لوستل زدکړي، هیلېن کېلر د 'راګنیهلډ' له کیسې ډېره متأثره شوې وه، هغه نجلۍ چې خپله چوپتیا یې ماته کړه او خبرې یې زدکړې، نه یوازې له هغې متأثره شوې وه، بلکې هیلېن ته یې د خبرو زدکولو قوي انګیزه ورکړه، هیلېن به د خپلې ښوونکې پر خوله لاس کېښود او په ګوتو به یې د هغې د ژبې حرکت (د تادوما نصاب له مخې) احساساوه، ورو ورو یې د خبرو تلفظول زدکړل چې پای کې یې ویناوې هم کولی شوې.
هیلېن پوهنتون کې شامله شوه په ساینس کې یې لیسانس بشپړ کړ او ان په فلسفه کې یې دوکتورا واخیسته، فرانسوي، جرمني، لاتیني او یوناني ژبې یې زدکړې او د معلولو کسانو علومو ته یې ډېر پام کاوه، همدا وو چې له اړوندو بنسټونو سره یې کار پیل کړ، هیلېن غوښتل بهرنۍ نړۍ ته په قوت سره رابهر شي، ګڼ کتابونه یې ولیکل، لکه: (زما د ژوند کیسه – هغه نړۍ چې پکې اوسم – له تیارې وتل – خوشبیني)، ګڼ مډالونه او جایزې یې وګټلې، لکه: (اوسکار – د ازادۍ نښان). هیلېن په ۱۹۶۸ کال ومړه خو راتلونکو نسلونو ته یې د داسې الهام بښونکې مبارزې کیسه پرېښوده، چې هېڅکله د ژوند سختیو ته تسلیم نه شوه، لوی کسان رښتیا هم د خپلو لاسته راوړنو په لیکل شویو تورو کې نه مري.. لکه د هیلېن دا خبره چې هېڅکله نه ده مړه شوې:

"ړوندوالی هېڅ نه دی، کوڼوالی هم هېڅ نه دی، په حقیقت کې موږ ټول ددغو لويو کايناتو د تلپاتې برم په اړه ړانده او کاڼه يو".
ايا رښتيا هم دا ګومان کوې چې د "حالاتو" په نامه يو څه شته، که نه د خدای ﷻ په خوښه هرڅه کېږي؟!
شخصاً زه په دې اند یم چې "حالات" توری تل د کارولو لپاره سمه کلمه نه ده، ډېر کله ترې له مسؤليته د تېښتې په اړه ګټه اخیستل کېږي یا دا چې په کافي اندازه د هڅې نه کولو لپاره پکې توجيه لټوو، دا سمه قاعده هم نه ده، بې وزلي سړی له بريا نه راګرځوي، زښت ډېر داسې کسان شته چې ژوند پرې ډېر تنګ شوی، خو خپل "حالت/وضعيت" يې د بريا تر پوړۍ رسولی دی، دوی پرښتې نه دي او موږ هم نه يو، خو دوی چې څه غوښتل پر هغه ښه پوه شوي، همدا ده چې د بريا په مخ کې يې خنډونه له منځه وړي، ته هم که رښتيا وغواړې چې موانع ليرې کړې، نو خامخا به خپله هيله پوره کړې.
سوچ وکړه خو په تدبير سره او د خپل ژوند "حالت/وضعيت" مه ملامتوه، د خدای ﷻ په مرسته د خپلې ارادې او هوډ مطابق هرڅه ته مفهوم ټاکه، خپل ژوند مه ملامتوه، بلکې حرکت وکړه، موږ د ژوند په سفر روان يو ځينې شيان د نورو شيانو ترلاسه کولو لپاره له لاسه ورکوو، خو د هغو نورو شيانو ترلاسلو لپاره ددې پرځای چې په ضايع شويو شيانو وژاړو، بايد د ترلاسه کولو لپاره يې بله لار ولټوو.

❁ ځان قوي کړه چې ووايې (نه)

(نه) ښايي د يوه داسې شي د ردولو لپاره وکاروې چې خنډ درته ګرځي، (نه) دداسې کار لپاره ښايي وکاروې چې له لاسه ورکولو کې يې رغبت ونه لرې، ښايي ځينې وخت (نه) ويلو ته اړ شې، خو په ډاډ سره ځينې داسې نور وختونه شته چې (نه) پکې ووايې، دا توری ښايي زموږ ژوند بدل کړي، ددې کلمې په ويلو پورې لويې پېښې تړلې دي.
سر له اوسه ژمنه وکړه کله چې ددې کلمې ويلو ته اړ هم شې، (نه) به نه وايې، د تيارو لپاره 'نه' ووايه، د ستم لپاره 'نه' ووايه، د ''غلامۍ' لپاره نه ووايه، د هر هغه شي لپاره 'نه' ووايه چې ردوې يې.
کله چې په ۱۹۵۵ کال امريکا ته د ازادۍ هېڅ لار نه وه، هغه وخت د لېږد رالېږد وسيلو د اړوند قانون له مخې، تور پوستو ته د بسونو له شاتنۍ ځانګړې شوې برخې

پرته په نورو څوکیو کېناستلو ته اجازه نه ورکول کېده، ان د دوی ښځو، سړو، ماشومانو او بوډاګانو ته هم په نورو څوکیو د کېناستو اجازه نه وه، یوه ورځ یوه تورپوستې خیاطه بس ته انتظار وه، خو د دوی لپاره د بس په شا کې ځانګړې شوې تشه څوکۍ نه وه، لږ مخې ته راغله چې د سپین پوستو په یوه څوکۍ کښېني، په یوه تمځې کې چې نور کسان بس ته وختل، یو سپین پوستی راوخوت چې دې باید څوکۍ ورته پرېښې وای، خو "روزا بارکس" بېل نظر درلود، کله چې هغې (نه) وویل؛ همدا په نړۍ کې د ازادۍ او توکمپاله تعصب د بدلون پیلامه وګرځېده، په حقیقت کې قوت او حکمت په (نه) کې نه دی، بلکې هغه وخت پکې لوی حکمت او قوت دی چې د اړتیا په وخت کې یې ووایو؛ ځکه چې کله کله پرې ژوند بیخي بدلېږي، نو سر له اوسه ژمنه وکړه چې په ویلو کې به یې پښه نیولې نه کېږي.

❁ ځنډول

دا کار به سبا ته وکړم، یو ساعت مې پرېږده، نه نه همدا اوس سبا دی، ځنډول.. دا کار فعالیت وژني، عزم له منځه وړي او هدف ته رسېدل ټکنی کوي، په حقیقت کې هدف ته رسېدل ټکنی کول څه چې ورو ورو یې وژني، ځنډ د ټمبلۍ ملګری دی، تل مو دې ته هڅوي چې ثابتې خبرې وکړو، لکه: "تر اوسه ډېر وخت شته".
نو اوس ولې خپل کار نه کوې؟
ددې ځواب په ویلو سره ځورېږم، هغه ده چې که موږ هر کار ځنډولو ته دوام ورکړو، نو خپل هدف ته په رسېدو کې کافي زړورتیا نه لرو.
ولې خپل خوبونه په سیند لاهو کړم؟
ځکه چې ته په خپله یې ورانوې خو حس کوې یې نه.
ولې همدا پخوانۍ پوښتنه؟
ځکه چې ځنډول مو دغو نا مطلوبو پوښتنو ته اړباسي، که لامل یې ستړیا وي، نو ارام کولی شې، که سبب یې دا وي چې دا خو مهم کار نه دی په یوه بل مهم به یې بدل کړم، په دې حالت کې نو ځنډول ارزي، خو که سبب یې د همت نشتوالی، تېښته او مازې ځنډول وي، نو په حقیقت کې ته د خپل ژوند وخت ضایع کوې، ډاډه اوسه که په دې نیت یو شی ځنډوې چې دا خو اسانه کار دی او ډېر وخت نه اخلي، نو په حقیقت کې ته لویه تېروتنه کوې، ما مخکې همدا تېروتنه کړې ده، ځینې شیان په

ناځاپي ډول د خنډ په توګه درته راڅرګند شي، پر ځان فشار راوړې چې دا کار وکړې خو اندېښنه درته پیدا کېږي، یا یې په بیړه وکړې خو پوه شې چې په سمه توګه دې دا کار ونه کړ.

❁ پر طالع تکیه مه کوه

طالع هغه توری دی چې ټمبل کسان یې د رسېدو لار ګڼي، دوی باور پرې ولري او هر وخت یې په تمه وي او د واقعیت پرتله ډېره تکیه وربانديې کوي.

'اېمېرسن' وایي: "بریا د یوې کوچنۍ مرغۍ په شان ده، چې په دېوالونو چارچاپېره لوړه ځاله کې ننوځي، موږ ټول مرغۍ غواړو، خو څوک به ورته رسېږي؟! ځینې د دېوالونو مخې ته په دې تمه درېږي چې مرغۍ والوځي او د دوی په لاسونو کې ولوېږي، د دوی انتظار اوږدېږي خو په پای کې نهیلي کېږي او بېرته ځي، ځینې نور بیا د دېوال شاوخوا ګرځي راګرځي او د یوه داسې سوري او لارې په لټه کې وي چې مرغۍ ته ځانونه ورسوي".

د هغه چا حالت هم دې ته ورته دی چې په طالع تکیه کوي او خپل هدف ته د رسېدو لار یې ګڼي، کټ مټ د هغه چا په شان چې د ونې له ښاخونو په لاسونو کې د مڼې د لوېدو په تمه وي، خو دا فکر نه کوي چې مڼه به په کومه طریقه له ونې رالوېږي، تمه یې دا وي چې باد ولګېږي او مڼه راولېږي، سمه ده چې له طالع انکار نه کېږي، خو ټول بریالي کسان دا نه مني چې ګني بریا هم په طالع راځي، نو موږ پر طالع په بشپړه توګه تکیه نه شو کولی، بریالي کسان دا هم نه مني چې طالع د بشپړې بریا سبب ګرځي، خو د لویې بریا د یوې کوچنۍ همکارۍ کار ورکولی شي، زه هم پر طالع باور لرم، خو یوازې د همکارۍ په چوکاټ کې، د بېلګې په توګه، د خدای ﷻ له ارادې وروسته بخت او طالع په سم وخت کې له یوه شي سره مخامخ کړم، طالع عامه قاعده نه ده، بلکې یو تېرېدونکی او نه تکرارېدونکی شی دی، باید د خپل ژوند له هر فرصته – که ډېر کوچنی هم وي ګټه واخلې، باید له دې کوچنۍ دروازې نه یوې لویې نړۍ ته ننوځې.

❁ د نورو له منني پرته خپل کار نه کوې؟!

"که د تقدیر په انتظار شې نو له بشپړې نهیلۍ سره مخامخېږې".. ویلیم جېمز

تل په خپل هر کار کې د خدای رضا هدف ګرځوه، له خپل ځانه مننه کوه، ځينې کسان خپله بريا يوازې د نورو کسانو له خوا د تقدير وړاندې کولو کې ويني، خو د بريا ريښتينې معنا د خدای رضا او د خپل ځان راضي کول دي، له ځان سره له مينې ډېر شيان راوځي، خو نور شيان خپل لومړی هدف مه ګرځوه، بلکې د خدای رضا او بيا د خپل ځان راضي کول خپل لومړنی هدف وګرځوه، چې نورې ټولې چارې دې په خپله ورته تابعداره کېږي.

❁ د کلمو اصلي معنا مه وژنه

پر لار يوه سړي د يوې لارې په اړه رانه وپوښتل: "بښنه غواړم، مېترو ته څنګه ځان ورسوم؟" پوهېدم چې ده د ادب په پار دا خبره وکړه، خو ايا باور نه کوې غوره به دا وی چې راته ويلي يې وای: "مهرباني وکړئ، مېترو ته څنګه ځان ورسوم؟".. يوه کلمه چې بدله شي ډېرې معناوې ورسره بدلېږي، له بده مرغه شخصاً زه په دې اند يم چې د يوه کس شخصيت کمزوری کوي، همدارنګه تکرار هم او يوه خبره ډېره کول هم معناوې وژني.

ښايي ته هم راسره موافق ياست، همدارنګه هغه ښځه چې له خپل مېړه سره ډېره مينه لري او هره ورځ او د هرو خوړو پرسر ورته وايي چې مينه ورسره لري، په دې سره دا خبره عادت ګرځي او خپله اصلي معنا نه ورکوي، په هرڅه کې منځلاريتوب غوره دی، نو هر توری بايد په خپل سم او سالم ځای کې وکارول شي، چې تکرارېدل يې معنا ضايع نه کړي.

د فکر دايره: کله چې په يوه داسې شخصي کار کې فکر کوو چې په اړه يې بايد قاطع پرېکړه وکړو، لومړی بايد له دايرې ځان راوباسو، داسې فکر وکړو لکه دا کار چې پر يوه بل چا پورې اړه لري، له خپل عقل او زړه نه فکر ورباندې وکړو او تر هرڅه واقعيت ته ځان ډېر نژدې کړو، په دې کار کې خپل نژدې کسان هم درسره شريک کړه، چې په پای کې يوه بشپړ انځور ته ورسېږې.

خپلې لاسته راوړنې وليکه: په ژوند کې داسې کس نه شته چې لاسته راوړنې ونه لري، هغه که په مسلکي کار کې وي او يا شخصي هغه کې، يو ګام مخ ته اخيستل وي او يا مخته د تللو پروړاندې له يوې ستونزې ځان خلاصول وي، لاسته راوړنې که هرڅومره کوچنۍ وي لويې دي، خو که ستا لاسته راوړنې کوچنۍ او هيلې دې هم

کوچنۍ وي، نو دا بېل مفهوم لري، حيران به شې که درته ووايم ستا لاسته راوړنې هم لوېې او هيلې دې بې ګټې کوچنۍ دي؛ ځکه چې په دې حالت کې ته په يوه لاسته راوړنه د خپلې هيلې پای ته رسېږې، خو د ژوند د هغه يون په اړه دا بيا برعکس ده چې هره ورځ او هره شېبه له موږ نه زيار او هڅه غواړي، رونالډ اسبورټ وايي: "که تر خپل وس هاخوا د يوه کار هڅه ونه کړې، هېڅکله به پرمختګ ونه کړې".. سر له اوسه ژمنه وکړه چې پر يوه مشخص ځای به نه درېږې، ځکه چې د بريا نړۍ هېڅ حد نه لري، هغه ځای ته چې ته اوس رسېدلی يې په اصل کې يو بل کس پرون ورته رسېدلی، سبا ته ځان داسې يوه ځای ته ورسوه، چې بل څوک له سبا وروسته ورته ورسېږي، همدا د ژوند او د انسانانو طبيعت دی، په ارزښتونو کې سيالي وکړه، د خپلو لاسته راوړنو لپاره حد مه ټاکه، بلکې تل يې پرانيستې پرېږده، د لاسته راوړنو تشې پاڼې دې ډکې کړه، خو په ياد ولره چې ډېرې تشې پاڼې هم شته، هره ورځ د يوې نوې لاسته راوړنې ثبتولو ته دوام ورکړه او وربانديې ووياړه.

هغوی ته مه ګوره: "په پيل کې دوی بابېزه ګڼلې، بيا يې د ملنډو کړې، بيا درسره وجنګېدل او بيا ته بريالی شوې".... ګاندي.

ښايي ځينې داسې خلک پيدا کړې چې تل پر نورو په نيوکه کې ماهر وي، نيوکه يې د سمون په موخه نه وي، بلکې هغوی ته د خنډ جوړولو په هدف وي، ښايي له هغوی سره کينه ولري چې ولې تر دوی غوره دي، همدا د دوی د ژوند دنده ده، دا چې دوی په دې نړۍ کې يوازې په جسمونو د ژوند کولو لپاره دا دنده مخته وړي، نو دوی ته مازې په کتلو هم بايد موږ خپل وخت ضايع نه کړو، زه دا نه وايم چې دوی د بريا دښمنان دي، بلکې د ناکامۍ ملګري دي، په دې خاطر هم بايد ته ورته ونه ګورې، پر خپل ربّ ستا باور، بيا دې پر خپل کار باور، د حکيمانو، ريښتينو خلکو او تا ته په نږدې کسانو باور تا ته مهم دی، نور هېڅوا ته مه ګوره، دغه ويجاړوونکی نقد ته مازې په يوه داسې موسکا ځواب ورکړه چې د خپل ځان په مخ کې ښه خجالت شي.

د هغه چا چې ريښتينی حکمت لري او تا ته نصيحت کول غواړي او هغه چا ترمنځ بايد-توپير وکړی شې، چې له تا څخه حکمت اخلي، دا ډېر ساده توري دي: "ښه کار کوه او ری مه وهه".. سمونګره نيوکه ښه کار دی ځکه له تا سره مرسته کوي، د "البرټ هوبارټ" له دې خبرې بايد ګټه واخلې چې وايي: "له نيوکې د خلاصون لپاره، هېڅ کار مه کوه، هېڅ مه وايه او هېڅ مه کېږه".. امکان نه لري چې تل دې ته هم په سمه روان يې او دا هم ممکنه نه ده چې تل دې ستا کار سم وي، کله داسې هم

پېښېږي چې خپل فعالیت ډېر کړې، د ټولو خوښ نه وي، نو په دې وخت کې باید نیوکه وشي، د هغې نیوکې چې تا سمې لارې ته سمول غواړي او هغه نقد ترمنځ چې له تا څخه لار ورکوي، توپیر وکړه او تل په یاد ولره چې همدا ته د خپلو اعمالو پایله زغمې.

❁ شکایت او د خپل ځان په اړه خبرې کمې کړه

ته خپل خوب رښتیا کېده غواړې، ته یو هدف لرې، ته ستونزه لرې، حل یې هم له تا سره دی، همدا ته دا هر ډول احساس لرې، نو تل یې پر خپله ژبه مه بیانوه، بل چا ته شکایت مه کوه، یوازې خپل ملګري او ډېر نژدې کس ته یې ویلی شې، خو یوازې د حل موندلو په موخه، دا باید ومنې چې بل چا ته ستا مکرر شکایت هېڅ ګټور نه دی، نور کسان درنه ستړي کېږي، چې په دې حالت کې ته په مناسب موقف کې نه یې، زما سپارښتنه دا ده چې دا لار نوره مه نیسه.
ما .. ما، دا کار وکړ، کوم یې، دا ډول خبرې کمې کړه، ځینې وخت چوپتیا او پټه خوله کار کول تر خبرو ډېر قوي وي، ځینې وخت له هغه چا سره ډېر بحث کېږي چې د خپل ځان په اړه ډېرې خبرې کوي، داسې مه انګېره چې ګني پر ده باور کوي او یا یې له خبرو متأثره دي، بلکې دوی غواړي چې د هغه خبرې پای ته ورسوي، د ځان په اړه خبرې کوونکي دوه ډوله دي: لومړی هغه چې د ځان لوی ګڼلو غرور یا ناروغي ولري، پوهېږي چې له داسې خلکو سره خبرې کول ضرور نه دي.
دویم هغه دي چې د نیمګړتیا حس لري، بلکې کله کله دوی د همدې لامل لپاره مبالغه کوي او دروغ هم وايي.

❁ څو ثانیې فکر وکړه، بیړه مه کړه

دقیقې نه، بلکې څو ثانیې د سم او غلط ترمنځ توپیر راولي، دا د فکر د اعادې شېبې دي، ځینې وخت موږ په یوه ستونزه کې ایسارېږو چې حل یې د همدغو ثانیو له کبله ډېر وخت غواړي، دا د تفکیر د اعادې لپاره د ځنډ ورځې هم دي، لکه د بیړې د ثانیو پرتله چې ښه سوچ ته اړتیا ده؛ ځکه چې موږ ددغې تېروتنې د سمولو لپاره ورځې څه میاشتو ته اړ یو، فکر وکړه خو په تدبر او هوښیارۍ سره.

ځینې وخت په یوځو ثانیو کې لوی لوی فرصتونه له لاسه وځي، د ګوتو په شمار ثانیو کې موږ خپل نژدې ملګري له لاسه ورکولی شو، ځینې وخت په څو ثانیو کې دومره زیان وکړو چې بیا کلونه کلونه افسوس کوو، یو څو ثانیې د څو کلونو تګلوری بدلولی شي، ایا کومه ورځ دې دا تجربه کړې چې له خولې نه دې د یوې خبرې تر رایستلو مخکې څو ثانیې فکر کړې او چوپ پاتې شوی یې؟ ایا کوم وخت دې د یوه کار له پیلولو مخکې د ښه سوچ کولو تجربه هم کړې، یا دا چې له یوه کار تېر شې، یا یوه پاڼه ولیکې او څیرې یې کړې او یا یو شی وپېرې او وپلورې.

❁ خپلې روغتیا ته پام کوه

"سلیم عقل په سالم بدن کې دی".

کله چې جسماً نشیط او فعال یاست، عقل په سمه توګه خپل فعالیت کوي، د ارامۍ او نشاط احساس ورسره کولی شې چې په چابکۍ او انرژۍ سره د یوه کار د کولو قوي انګیزه ګټل کېږي، همدارنګه سپورت او سالم خواړه او ورسره د خدای تعالی خوښه د سالمې روغتیا او بدني پیاوړتیا له لاملونو څخه دي، همداشان ورزش په طبیعي ډول د وینې د فشار کچه نورماله ساتي، کله چې د خپل ژوند ټولو هدفونو ته ورسېږې خو روغتیا دې ښه نه وي نو ژوند دې ورسره خرابېږي، ټولو ته باید پام وشي.

"د نېکمرغۍ هورمون" انډروفین هورمون، د رواني نارامۍ کمولو کې مرسته کوي، ذهن هوسا کوي، اعصاب ارامويي او انسان د تسکین او خوشالۍ احساس ورسره کوي، د خپګان خبره دا ده چې دا په هېڅ کوم درملتون کې نه شې موندلی، په حقیقت کې دا مازې ټوکه وه، هېڅ بد خبر نه شته، بلکې ستا لپاره ښه خبرونه دي، هغه دا چې انډروفین هورمون چې زموږ د ډېرې زیاتې اړتیا وړ شیان راته اسانه کوي، یوازې د خدای تعالی په ورکړه کې موجود دی؛ ځکه دا په تا کې موجود دی او په پیسو نه شي اخیستل کېدای او ته یې د ورزش له لارې ترلاسه کولی شې، داسې وانګېره چې بیخي ارزانه او اسانه دی، نو څومره ضرورت به ورته ولرې؟

خپله نېکمرغي له لاسه مه ورکوه: موږ هر یو د ساتېرې یو کار لرو چې د نېکمرغۍ لامل مو ګرځي، ښايي ستا د خوښې کار فوټبال وي، یا بهر ته په چکر له خپلو ځینو ملګرو سره وتل، خو ځینې خلک وینو چې په خپلو کارونو کې دومره ډوب شوي وي چې د ساتېرۍ او تفریح وخت بیخي ترې هېر شوی وي، همدا ده کله چې په دې اړه

خبرې ورسره کوې، د خپګان نښه یې په ټنډه کې له ورایه لیدل کېږي، دلته باید درته ووایم چې خپله نېکمرغي له لاسه مه ورکوه، که له فوټبال لوبې سره مینه لرې نو ولې له خپلې رسمي نړۍ تفریح، ساتېري او د خپل روح او روان تازه کولو ته وخت نه بېلوې، ملګریه تل په چارو کې ستا ډوبېدل او د بریا د داعیې لپاره په پاڼو او د کار په حجم کې خپل ځان هېرول یوازې د لنډمهاله بریا لامل ګرځي، ستا له داخلي انرژۍ سمه ګټه نه شې اخیستی، له بده مرغه که دې کار ته دوام ورکړې نو دا انرژي به دې هم ختمه شي او ډېر څه به له لاسه ورکړې.

❁ هڅه وکړه چې دوام وکړې

"نه شم کولی".. کله چې د یوه معین شي پر وړاندې د خنډ رامنځ ته کېدو پرمهال د ځینو کسانو له خولې دا خبره واورم حیران شم، ځینې کارونه شته چې بیا هڅه ګټه پکې نه لري، خو ډېرې نورې داسې چارې شته چې تر (نه شم کولی) ویلو مخکې باید بیا هڅه پکې وکړو، ډېر داسې کارونه - که هغه دیني وي یا نور- شته، چې فتوا پکې غوښتل ناسم کار دی، خو په ځینو کارونو کې باید له (نه شم کولی) ویلو مخکې له خپل عقل کار واخلو، ولې د خپل تفکیر حد ته د نورو کسانو خبرې یوه عامه قاعده وګرځوو او دغه روټین مو له تفکیره نه راګرځوي، نه یوازې دا، بلکې باید په نویو لارو خپل هدف ته د رسېدو هڅه وکړو، باید ددغو لارو موندلو هڅه وکړو، باید داسې نوي کارونه وکړو چې موږ یې کول ګران بلل، بیا هڅه وکړه او ګومان نه کوم چې ډېر څه به له لاسه ورکړې، خو که د خدای خوښه وه ارومرو به بریالی کېږې؛ ځکه چې تل بیا هڅه کول په هر حال کې ښه پایله لري او که نور نه وي نو د نور لارو موندلو لپاره خو پیلامه درته معلومېږي، هر ملګري ته زما دا تلپاتې قاعده چې وایم: "هڅه وکړه چې دوام وکړې".. د دې کتاب پاڼو کې دا هم ورزیاتوم: "هڅه وکړه چې دوام وکړې – او دوام ورکړه چې ورسېږې".

❁ متناقض اوسه او مه وېرېږه

یو حقیقت دی چې ترې منکرېدل امکان نه لري، هغه دا چې تناقض توری د یو چا پر غوږونو ولګېږي نېغ په نېغه یې ذهن نفاق ته ورګرځي او یا دا چې ځینې وخت کار تر

لېونتوبه ورسېږي، خو يو بل اړخ شته چې ښايي کارول يې ګران وي، خو د سرو کرښو په پېژندلو سره له موږ سره ډېره مرسته کولی شي، لکه دا لاندې:

په ذهن کې باید ډېر ستاینومونه راغونډ کړې او هر صفت یوازې د اړتیا په وخت کې وکاروې، کله چې زړورتیا ښیې باید یو څه وېره هم ولرې، چې په عقلانیت سره شجاعت خپل کړې او کله چې د خپګان احساس کوې باید د خوښۍ احساس هم ورسره ولرې چې سم فکر وکړی شې، خو دا لار دوه سره توره غوندې ده، چې له یوې خوا یې لویه ګټه اخلې او دویمه غاړه یې هېڅ نه غواړې، همدا سره کرښه ده که ترې تېر شې نو ډېر څه به له لاسه ورکړې، خو له دې غاړې هېڅکله هم ګټه نه اخلې، ښايي ما لېونی وبولې، خو باید خپله یې تجربه کړې او یو ځل بیا په دې کار له سره سوچ وکړې.

له لاندې ځان وساته:

- *اندېښنه*: ځکه ستا تفکیر ګډوډوي.
- *پر نورو نیت بدي*: ځکه چې ستا انسانیت وژني.
- *زړه نازړه توب*: ځکه چې ستا افکار وژني.
- *تردید*: ځکه چې ژوند کې دې خنډ پیدا کوي.
- *خلک*: زده کړه چې څنګه احترام درته وکړي.
- *ژور خپګان*: ځکه چې ژوند دې ویجاړوي.
- *شک*: ځکه چې حقیقتونه ویجاړوي.
- *شرم*: مبالغه مه پکې کوه ځکه چې له ټولنې دې ګوښه کوي.
- *ځنډول*: ځکه چې ورو ورو دې هوډ وژني.
- *فشار*: ځکه چې تمرکز دې ختموي او افکار درنه غلا کوي.
- *په هره برخه کې وسواس ته مه تسلیمېږه*: ځکه دا بېرحمه احساس دی چې د خپل ځان مخ کې د کمزورۍ احساس وکړې.
- *د نورو ملامتول*: ځکه دا احساس بل کس ته منفي پیغامونه استوي، نو په مهربانه نصیحتونو یې بدلولی شې.

12

ستا موخې او ستا له رواني

حالت سره یې تړاو

الف: موسکی شه

عبدالله بن الحارث (رضي الله عنه) ويلي: "تر رسول الله ﷺ ډېر موسکی څوک مې ونه لید".

ایا موسکا نېکمرغي ورکوي؟!

طبعاً نه، کله چې مازې د موسکا لپاره موسکی شې، نو نېکمرغي نه راولي، خو که د خپل زړه د رڼاکولو لپاره موسکی شې او موسکا دې د دې لپاره وي چې په سمه توګه دې سوچ کړی او ددې لپاره موسکی کېږې چې په دې حالت کې خپګان ته اړتیا نه شته، نو همدا نېکمرغي راولي.

د ښه کار لپاره باید نېکمرغه و اوسې، له تشویشه د خلاصون لپاره باید وموسې، که ځان له اندېښنې خلاصول غواړې نو وموسه، که غواړې ښښنه زدکړې، باید خپل زړه دې نېکمرغه وساتې او وموسې، په خپل احساس سره لکه ماشوم داسې و اوسه، خپله لار په موسکا پرانیزه، په دې موسکا سره خپل ژوند ته خوشحالي ورکړه، ښايي باور به ونه کړې چې موسکا د ذات خپلولو یوه لار ده، خو درته وایم چې سر له اوسه باید دا ومنې چې موسکا د ذات د خپلولو یو پټ راز دی، هر وخت خپلې شونډې په موسکا عادت کړه، په سختۍ کې یې تجربه کړه چې څنګه د ژغورنې لار درته پرانیزي، په خپلو خبرو کې یې تجربه کړه وبه مومې چې لا نوره ښکلا درکوي، په چوپتیا کې یې وازمویه وبه مومې چې ستا تمرکز ډېروي او ژور فکر درکوي، تجربه یې کړه خو مازې په شونډو نه، د زړه له تله وموسه او په شونډو یې ښکاره کړه..

د ژوند غمونو په کیسه کې مه کېږه، ستونزو ته یې تن مه ږده، د خپل ژوند لار دې په موسکا سره ومومه ځکه چې هیله درکوي، مثبتوالی درکوي، خپله ورځ په موسکا پیل کړه او خوب دې هم په موسکا پیل کړه، ځکه چې خپګان او موسکا په یوه وخت کې نه سره یوځای کېږي، لکه اندېښنه او موسکا چې په یوه وخت نه سره یوځای کېږي، نو وموسه، ژور فکر وکړه او ری مه وهه، وموسه او خپله ابداعي وړتیا وښیه.

ایا پوهېږې چې خپل مزاجي حالت دې پر روغتیا منفي یا مثبت اغېز کوي؟!

مصری لیکوال احمد امین وایي: "که خلک عدالت وکړي نو په خندا سره به په درملتونونو کې له درې پر څلورمه برخه درملو بې غمه شي، یوه خوله خندا د اسپیرین له یوه کوتي ګولیو زر ځلې غوره ده".

کارپوهان وايي، موسکا د رواني فشارونو پرضد د بدن معافيت پياوړی کوي، د وينې فشار کموي او همدارنګه د وينې د جريان فعاليت چټکوي.
نو کله چې د موسکا په اړه غږېږو، په اصل کې د رواني روغتيا په اړه خبرې کوو، د نوښتي وړتيا په اړه خبرې کوو او د ژوند په چارو کې د ډېر بدلون په اړه ګړابو (غږېږو)، لکه چې وايي همدا د موسکا پټ راز دی او اوس بايد ددغه پټ راز په اړه ځان پوه او ښه ژور فکر وکړې او په معنا يې ځان او نور وپوهوې او زما دا خبره چې تل يې تکراروم خپل شعار وګڼه چې: "وموسه چې ژوند در ته وموسي".
که فرصت درنه ضايع شي، نو وموسه، ډېر نور فرصتونه ستا په انتظار دي، که مينه درنه ورکه شوه نو وموسه ځکه مينه داسې نه ده چې پرې خپه شې، که د خپل ژوند په کتاب کې کوم مخ درنه ورک شو، نو موسکی شه، ځکه چې کتاب نه دی درنه ورک شوی او ډېر نور مخونه هم لري، تر هغو چې له خدای ﷻ سره يې، تل وموسه..
تر هغو چې لمر راختونکی وي، موسکا مه پرېږده او اوس درته ويلی شم وموسه چې نېکمرغه شې، نېکمرغي بيه نه لري، خو زموږ د اړتيا او هڅې په اندازه راته راځي.

ب: د ژوند بنسټ پر ناکامه تجربه مه ږده (*ناکامې تجربې عامه قاعده نه ده*):
"په انسانيت کې بايد هيله ضايع نه کړو.. انسانيت يو سمندر دی، که د سمندر يوڅو څاڅکي مردار وي نو ټول سمندر نه ککړېږي" .. (مهاتما ګاندي).
تل اړ يو چې د دې جملې معناوې هر وخت خپل مخ ته کېږدو او په هيڅ ډول يې معنا ضايع نه کړو؛ ځکه په دې وخت چې شخصيتونه اوړي را اوړي تر هر بل وخت يې د معنا سپړلو ته ډېره اړتيا لرو.
هغه کس چې خپل خوږ ملګری يې پرېښی، له دې تجربې سره عادت شوی چې له بده مرغه ناکامي يې تکرار کړې ده، دې ناکامۍ يې پر ځينو کړنو اغېز کړی، نو پر هر هغه چا بې باوره دی چې ورته وايي مينه درسره لرم، لومړی يې په ذهن کې ناکامې تجربې ورګرځي او دا معمول جمله اورو چې "نه غواړم يوځل بيا زړه ماتی شم".
او هغه کس چې ملګري يې له بده مرغه او يا د ناوړه غوراوي له کبله فرېبکاري ورسره کړې، تل وايي چې دنيا فرېبکاره ده.
او ډېر نور داسې مثالونه شته، دلته يوه پوښتنه راپورته کېږي: ايا باور کوې چې څلور کسان بايد يو شان وي؟

د هغې خبرې اورېدو په اړه څه احساس کوې چې تل تکرارېږي: "په دنیا کې ارامي نه شته"؟!

هیله ده خپل ځواب دلته ولیکې:

....

کله دې چې ځواب ولیکه، باید زما ځواب هم ولولې: "په انسانیت کې باید هیله ضایع نه کړو.. انسانیت یو سمندر دی، که د سمندر یوڅو څاڅکي مردار وي نو ټول سمندر نه ککړېږي".. دا د ګاندي هماغه خبره ده چې په پیل کې مې راخیستې ده، باید زما عذر ومنې ځکه زما په باور داسې توري نه لرم چې ددې جملې په اندازه معنا افاده کړي.

که خپل ډېر نژدې خلک هم زیان درته ورسوي، لاهم انسانیت شته، که ملګری دې خیانت درسره وکړي، لاهم انسانیت شته، که دا او هغه دروغ درباندې ووایي لاهم انسانیت شته، که پر دې باور یاست چې لاهم انسانیت شته، دا نو د انسانیت لوړه پوړۍ ده، پر نورو خلکو نېک ګومان کوه، تل "بښنه غواړه، له نورو د ګټې رسولو تمه ولره او پر دې ځان ډاډمن کړه چې لاهم په خلکو کې خیر شته".. همدا ستا د ژوند مهمې لارې دي، مخکې له دې چې دوی تا ولټوي، ته دوی ولټوه، داسې معامله ورسره وکړه لکه ته چې غواړې نور خلک همداشان معامله درسره ولري، داسې معامله مه ورسره کوه لکه نورو چې له تا سره کړې ده، په دې سره ته رښتیا هم د هغه انسانیت هڅه کوې چې د فضیلت یوه برخه ده نه د انسانیت اوج.

ج: هسکېرلی (متواضع) اوسه

﴿**وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ**﴾. (او خپل وزر د مؤمنانو لپاره ښکته کړه).

د الحِجر سورت ۸۸ ایت.

تواضع د مسلمان یوه لویه نښه ده، زموږ خوږ دین په ډېرو ایاتونو او حدیثونو کې موږ تواضع ته هڅوي، تکبر د هغې خبیثې ناروغۍ په څېر دی چې یو انسان ونیسي او بیا یې نه پرېږدي، له متکبر کس نه خلک تښتي، په ورته وخت کې هغه ته په غوسه ناک نظر ګوري، تکبر د انسانیت ښکلا له منځه وړي، که ددې لپاره تکبر کوي چې ګني

په یوه شي کې له نورو نه لوړ دی، نو ډاډه اوسه چې د هغه شي لویي په اصل کې له لاسه ورکوي چې دی یې له کبله تکبر کوي، سربېره پر دې متکبر ته د خلکو درناوی او احترام هم له منځه ځي، خپل ځان ته خانتما اوسه دا د منلو وړ کار دی، خو چې د یوه شي په لرلو تر هغه حده وویاړې چې یوازې خپل ځان وینې، دا نو د هېڅا نه خوښېږي، ځینې قرآني ایاتونه او مبارک حدیثونه بسنه کوي چې له تکبر نه ځانونه وساتو.

خدای ﷻ فرمایي: ﴿**أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ**﴾. (ایا په دوزخ کې د تکبر کوونکو لپاره ځای نشته!)

الزمر سورت ٦٠ ایت.

او رسول الله ﷺ فرمایلي: "**د قیامت په ورځ په تاسو کې ما ته ډېر ګران او ډېر نژدې هغه دی چې نېک اخلاق ولري او ډېره تواضع ولري او د قیامت په ورځ له ما نه ډېر لرې هغه کسان دي چې ډېرې خبرې کوي او متکبر وي**".

⑬

ستا موخې او له نورو سره يې

توپير (ځانګړتياوې)

رسول الله ﷺ فرمایلي **"په ډېره مینه، زړه سوي او همدردۍ کې د مسلمانانو بېلګه د یوه جسم په شان ده.. که یو غړی یې شکایت وکړي، ټول بدن ورسره بې خوبه او په تبه شي".**

"له احساس پرته رښتیا هم هېڅ مهم نه دي، خو په احساس هرڅه مهم ګرځي".

تومکنز

د سرلیک په لوستلو مه حیرانېږه، چې وپوښتې هدف ته له رسېدو سره یې څه تړاو دی، خو درته ویلی شم چې له تړاوه یې سترګې نه شي پټېدلی، ځکه موږ په یوه داسې نړۍ کې اوسېږو چې موږ یې یوه برخه یوو، ترې اغېزمنېږو او اغېز ورباندې کوو او جلا کېدن مو ممکن نه دی.

"هر چېرې چې مینه وي هلته ژوند وي".. دا خبره مهاتما ګاندي کړې، ایا څه فکر کوې چې دا سمه خبره ده؟!

خپل نظر دلته ولیکه:

....

خو زما نظر دا دی چې انسان ځینو نورو شیانو ته هم اړتیا لري، لکه دا: "هر چېرې چې مینه وي هلته ژوند هم وي او هر چېرې چې ژوند وي خامخا باید مینه هم وي".. ځکه دا دواړه نه سره بېلېږي او نه بېلتون پکې راځي، په عام ډول د مینې احساس عام دی چې د اغېز قوت ترې راوځي، د موسکا قوت رامنځ ته کوي، د فکر ارامي راولي، ښايي مبالغه به نه وي چې ووایم موږ ته طبیعي ژوند رابښي، نو ددغه احساس معنا باید ولټول شي او د هغوی له سترګو مخکې په زړونو کې ولټول شي او له خبرو مخکې یې په لیدو کې ولټول شي.

له نورو سره دې اړیکه قوي کړه چې نېکمرغه شې، له دوی په مینې کولو خپله سینه ډکه کړه ذهن به دې ارام وي، نېک ګومان ورباندې کوه او ښنه ترې غواړه چې نفس دې ارام او د مینې او اطمینان روح دې زیات شي، له دوی سره بحث وکړه، په ځان کې د ریښتینولۍ لوړې معناوې ومومه، دوی وبښه، په مخ کې یې وموسه او د دوی زړونو ته د خپلې موسکا رسولو هڅه وکړه، له نورو سره په معامله کې دا معناوې په

ښکاره زموږ پر نفس هم اغېز کوي، په موږ کې ښکلو معناوو ته وده ورکوي او مينه مو ډېروي، دا ټول موږ ته نېکمرغي راولي.
د. سکاټ بېک وايي: "د نفسي پوخوالي يوه لويه برخه د زغم د څرنګوالي زدکول دي".. له رواني اړخه له ځانه په تول برابر شخصيت جوړ کړه، له داسې نفسي ګډوډيو ځان ليرې که چې د ناوړه احساس زېږنده وي، دوه غوراوي شته: يا به مينه ورسره کوې او يا نه، يا به يې زغمې او يا نه، يا به يې بښې او يا نه او پايله يې بالکل بېلابېل احساسات دي، خو نه يوازې د دوی د ناګارولو احساسات، بلکې داسې چې موږ ته هم ورسېږي؛ ځکه که له دوی سره د مينې د احساس نه لرلو او نه بښلو په صورت کې، ستا په نفس کې نور احساسات پيدا کېږي، چې بايد دلته يې ياد نه کړو، همدا حال ستا په خپه کېدو کې هم رامنځ ته کېږي چې ټوله نړۍ خپه وينې، خو کله چې نېکمرغه او خوشاله يې، غواړې د ټولو خلکو پر اوږو والوځې، نو ولې له دوی سره په مينې کولو سره دويم حالت نه رامنځ ته کوې، خو دا په دې معنا نه ده چې تل د دوی عيوب هېر کړې او ورته ووايې چې ګني دوی پر سمه لار روان دي، په دې حالت کې اړيکه بيخي منفي ګرځي، لکه داسې نشه يي مواد ورکړې چې له ټکان پرته په هوښ کې را نه شي، زما په اند دا دردوونکې ده چې ته هم د دوی لامل وګرځې، خو باوري يم چې ته داسې نه غواړې، نو که کومه تېروتنه وي، نېکه مشوره ورکړه، بايد په مناسب ډول له ټپ جوړولو پرته ورته ووايې، ورته ووايه او ته په خپله د نورو له تېروتنو ګټه واخله، سخي اوسه، هرڅه چې کوې ری مه وهه او د خدای ﷻ د رضا لپاره يې وکړه، د خپلو ملګريو د زوکړې نېټې په ياد ولره، يوه ورځ مخکې د کليزې د مبارکۍ پيغام ورواستوه، نه شم ويلی چې دوی به ستا په دې کار څومره خوشحاله شي او زړونه به يې وګټې، تل په مبارکۍ ورکولو کې مخکښ اوسه، دا ډېر ساده ټکي دي، خو ډېر ژور اغېز لري، ځان داسې روڼ شخصيت کړه چې خلک دې د ښکلو کړنو تر شا احساسات ويني.. او له دې ښکلو اعمالو پرته موږ انسانان نه بلل کېږو.

نور خلک مه ملامتوه

نورو خلکو ته بد احساس مه ورکوه، هغه احساسات څومره ستوغ دي چې په نورو خلکو کې يې د ملامتيا توري پرېږدي، نو دوی مه اړباسه چې د ګناه احساس وکړي، (دا ستا غلطي ده، ولې دې دا کار وکړ؟ نه.. بلکې دا ستا غلطي ده، بايد داسې او

هغسې دې کړي وای) .. ایا په دې کې کوم کټور څه وینې یا د ستونزې حل پکې شته، ان د غلطي سمول پکې موجود دي، طبیعي ده چې نه.. پرځای یې داسې ویلی شو چې: (دا یوه تېروتنه ده چې زموږ له منځه یو تن پکې ښکېل دی، راځئ په ګډه یې د حل موندلو په اړه فکر وکړو).. دریځ یو دی، خو احساسات، تعبیر او تاثیر یې بېل دی، کله چې داسې نرمې خبرې وکړې چې زیان درته ونه رسوي، بل کس له شرمه یوه خبره هم نه کوي، ژمنه درسره کوم چې په دې حالت کې به هغه تر خپله وسه هڅه وکړي چې غلطي بیا تکرار نه کړي، نه، بلکې تل به یې پر ذهن ولیکل شي، کټ مټ د هغو والدینو ترمنځ د فرق په شان چې یو یې تل خپل زوی د تېروتنې په تکرارولو وهي خو نه پوهېږي چې کومه سمه لار ده او څنګه یې وروښیي، نصیحت ورته کوي او په هوښیارۍ یې سمې لارې ته سیخوي.

👪 مسوول اوسه

باید د خپلو کړنو مسوول واوسې، په دې ویلو کې وېره مه لره چې ووایې دا زما تېروتنه ده، د تېروتنې منلو کې مه ډارېږه، ډېر داسې کسان شته چې له خپل مسوولیته تښتي، بلکې د یوه بل چا په لټه کې وي چې خپل مسوولیت او ملامتیا د هغه پر اوږو واچوي، ایا دې ته له مسوولیته تېښته وایي؟!
که د مسوولیت زغملو د شجاعت له لاسه ورکول؟!
او که د خپل ځان د درناوي او اهمیت د احساس نشتوالی؟!
له بده مرغه دا ټولې خبرې یې ځواب کېدای شي، که داسې احساس درته پیدا شو چې ګنې د نورو پر اوږو د خپل مسوولیت اچول غواړې، نو یوازې د څو ثانیو لپاره په دې ازموینه سوچ وکړه؟! ایا موږ پرښتې یو چې باید تېروتنه ونه کړو؟! طبیعي ده چې نه، دا سمه ازموینه نه ده، ددې لپاره چې ځان ډاډمن کړې، خپل ځان د بل چا په موقف کې کړه، له ملامتیا پرته هغه کوم بل احساس لري، په تېره بیا ستا په باب د کم ارزښتۍ احساس، نه بلکې تر دې هم ناوړه ستا په اړه د هغه نظر، دغه کس څنګه پر خپل ځان کافي باور او د اعتراف زړورتیا نه لري، دا عیب نه دی چې موږ تېروځو، بلکې لویه نیمګړتیا پر دغې تېروتنې سترګې پټول دي لکه هېڅ هم چې نه وي شوي.

👪 انسان شه

ملګریه! دا دوې کلمې ډېرې معناوې لري، ځان په داسې احساس کې مه ورکوه چې هېڅ اهمیت هم ونه لري، له کرکجنو شیانو ځان خلاص کړه، شا ته یې وغورځوه، ته دې په خپلو هدفونو ډېر لوی یې، ددې پرځای چې پر بې اهمیته احساس ځان بوخت وساتې، له نورو سره خپله اړیکه پیاوړې کړه، تر خپله وسه د خیر کار وکړه، ځکه هره ښېګنه ډېرې لویې ګټې لري، هم دنیوي ګټې او هم اخروي، کله چې یو لوی زړه خپل کړی شې هغه وخت به خدای ﷻ درنه راضي شي او دا احساس به دې هم ډېر شي چې ته له خپل نفس نه څومره راضي یې، پر خپل ځان دې باور څومره ډېر شوی، خپله ذهني سپېڅلتیا دې څومره زیاته شوې او د 'انسانیت' ټکي معنا دې څومره روښانه کړې ده، هغه توری چې تا ته یې زښت ډېرې معناوې درکړې دي، سر له اوسه د خپل ټیلېفون شمېرې وګوره، ملګرو ته پیغام واستوه، زنګ ورته ووهه، ژوند ډېر لنډ دی چې دوښمنۍ ته ډېر وخت کم پکې شته خو هغه څه ته پکې ځای نه شته چې ته له یو چا سره مینه لرې خو په خپله حافظه کې دې هېر کړی دی.

د هېچا خبره مه غوڅوه

د متکلم خبرې غوڅول تر هرڅه ډېر زړه تنګوونکي دي، که څه هم زموږ هدف د خبرې کوونکي سپکاوی نه وي، خو د هغه خبرې ورغوڅول هغه ته ډېر ناوړه احساس پیدا کوي، ځکه داسې انګېري چې ګني موږ یې درناوی نه کوو او خبرې ته یې نه پرېږدو، ځینې خلک دا یوه عادي خبره بولي، خو په حقیقت کې داسې نه ده، ځکه همدا عادي خبرې له نورو سره زموږ د اړیکو د ترینګلتیا د خطر زنګ کړنګوي، همدارنګه ښایي د متکلم خبرې ورغوڅول بابیزه وګڼل شي، په دې حالت کې د هغه په نفس کې دوه شیان ورګرځي چې یو یې غوره کوي، دواړه تر یو او بل بدتره دي، یا متبادل نادرناوی کوي او د بل چا په باب یې ذهن کې ناوړه احساس پیدا کېږي او یا دا چې هغه په بشپړ ډول هېروي.
ځینې وخت موږ د یوه شي د توضیح لپاره خبرو غوڅولو ته اړ کېږو چې نورې خبرې باید وشي، په دې حالت کې د خبرو غوڅولو اجازې په اخیستو سره باید پر شونډو یوه نرۍ موسکا هم ونځېږي، ته په دې حالت کې نه یوازې هغه څه روښانه کوې چې غواړې توضیح ورکړې، بلکې دا هم ورښیې چې ته نورو ته څومره درناوی لرونکی او

اهمیت ورکوونکی انسان یې، دا به څومره ښه احساس وي چې نورو ته خپل دغه احساس ښکاره کړې.

له یوه چا سره غږېدم، که رښتیا ووایم نژدې ملګری مې نه و، بلکې زما د ملګري ملګری و، له هېڅ مقدمې پرته ناڅاپه یې نه یوازې زما خبرې غوڅې کړې، بلکې له اجازې پرته یې له هغه سره خبرې پیل کړې، هغه وخت د نیویارک د لوی څارنوال الیوت سپایتزر خبره را یاده شوه: "که یوازې په سر اشاره کولی شې نو خبرې مه کوه". او له خپل ځانه سره مې وویل کاشکي ده هم دا کار کړی وای، رښتیا هم زه حیران شوم، ایا رښتیا هم موږ چې کومې خبرې پرې کولې مهمه موضوع نه وه؟ خو داسې نه شي کېدای، ځکه ده خپله خبرې پیل کړې، ومې ویل ښایي له ما به خبره اوږده شوې وي؟ له ځانه مې همدا پوښتنې کولې چې د ځواب تېروتنه راته جوته شي، ایا ما تېروتنه وکړه، له بده مرغه هېڅ ځواب مې ونه موند، هغه ته مې کتل او د سترګو کسي مې تنګېدل او کوچنۍ موسکا مې وکړه، ښه تمثیل مې ونه شو کړی، وروځې مې پورته کش کړې او مخکې له دې چې بېرته یې راښکته کړم نژدې وه چې دی خپل خجالت ظاهر کړي، زما پرځای بېرته ده خبرې پیل کړې، ښایي ګومان به یې کاوه چې لږ یې وځځېږم، خو سملاسي یې خبرو ته دوام ورکړ، خو ما دا کار ونه کړ، ځکه ډاډه وم چې ځینې وخت چوپتیا تر ډېرو قوي خبرو هم اوچت غږ لرلی شي...

د مرستې لاس

زموږ خواږه پیغمبر ﷺ فرمایلي: "چا چې له یوه مسلمان نه د دنیا یو کړاو لیرې کړ، الله ﷻ به د قیامت د ورځې یو کړاو ترې لیرې کړي او چا چې دنیا کې یوه تنګلاسي ته لاس ورکړ، الله ﷻ به په دنیا او اخرت کې اساني پرې راولي او چا چې په دنیا کې د یوه مسلمان ستر وساته، الله ﷻ به په دنیا او اخرت کې د هغه ستر وساتي او الله ﷻ تر هغو د بنده مرستندوی دی، چې بنده د خپل ورور مرستندوی وي".

ریښتیا هم زموږ مهربانه دین څومره ښکلی دی، هېڅ یې نه دي پرېښي مګر راته روښانه کړي یې دي، هرځل چې له یو چا سره مرسته کوم د خپل خواږه پیغمبر د دغه حدیث شریف ارزښت راته زیاتېږي، ځکه چې له هر نېک عمل وروسته داسې

انګېرم چې الله ﷻ به له دغه کس سره زما د مرستې له کبله پر ما اساني راولي او چارې به مې اسانوي.
(ښېګڼه وکړه او اوبو ته يې واچوه). دا سمه خبره ده، خو داسې ګومان مه کوه چې ګني ډوبه به شي، ځکه هېڅ ښېګڼه نه ضايع کېږي، ځکه له چا سره چې موږ مرسته کوو، له هغه نه د مرستې بدل کې د تمې پرتله لوی ثواب او غټ اجر هم شته، د اخرت لپاره اجر لکه څرنګه چې زموږ رب له موږ سره ژمنه کړې ده.
هرکله چې زه له يو چا سره مرسته کوم، ځان بيخي ډېر نېکبخته احساسوم او په ژوند کې ځان راته د يوه فعال انسان په شان ښکاري او پر ځان مې باور ډېر شي او له هغه چا مننه وکړم چې ما مرسته ورسره کړې ده، ځکه چې په حقيقت کې دا زموږ ترمنځ يو ډول پټ راز دی، ځکه همدې راته د يوې لويې مرستې او اجر زمينه برابره کړې ده.
يوه ورځ لکه د نورو ورځو په شان يوه بوډۍ له سړک نه د تېرېدو په تمه وه، بخت ملګرتيا راسره وکړه او رانه ويې غوښتل چې هغې بلې غاړې ته يې پورې باسم، د همدې بوډۍ په مټ د ځينو نېکيو څښتن شوم، له هغه وروسته به هرکله چې همدې ځای ته ورسېدم، د خوښۍ احساس به مې کاوه، داسې مې انګېرله لکه اوس هم چې د يو چا په تمه ولاړه وي چې له سړکه يې پورې باسي.
روغتياپال امريکايي الن لېکس وايي: "له نورو سره مرسته کول تر ډېره انسان ته داسې احساس ورکوي چې په خپلو شخصي ستونزو کې لږ فکر وکړي، دغه احساس يې د ذهني ارامۍ لامل ګرځي".
له نورو سره مرسته کولو کې ضرور نه ده چې زښت ډېره مرسته ورسره وکړې، ايا پوهېږې چې خلکو ته د احترام او درناوي په نظر کتل هم له دوی سره مرسته ده؛ ځکه په دې سره ته دوی ته باور او له خلکو سره مينه ورکوې، دا هم نېکي ده، چې موږ ټول بايد تر مرګه دوام ورکړو.

👪 د اغېز هنر

بايد پوه ياست چې کله خبرې وکړې او کله خبرې بس کړې، څه وخت د خپلو خبرو لار بدله کړې، کله نورو ته ومو‌سې او کله يوازې په سترګو کې خبره ورته وکړې، په لږو خبرو ډېر مفاهيم ور ورسوه، هره خبره پر وخت په ساده ټکو وکړه، يوازې سر

ښورول په یوه مناسب وخت کې په درد خوري، همداشان سترګې چوملکول او رډول هم خپل وخت او معنا لري، ښايي دا ټول عادي کارونه درته ښکاره شي، خو په حقیقت کې داسې نه دي، کټ مټ لکه یو څوک چې درته غړېږي او ته بله خوا ګورې یا مخ ترې واړوې.

⑭

نور يې چې ناشونی بولي

بریا ځینې هغه میراثي ژونکې نه دي چې له پلاره زوی ته پاتې کېږي، خو د ژوند داسې 'داخلي حجرې' دي چې زموږ له داخل نه سرچینه اخلي، ویلی شو چې پر ځان د باور کولو، د دوام توان لرلو او د صفا لیدلو د ژونکو یوه ګډوله ده. هغه ښوونکي ته د توماس اډیسن د ابتکار او هوډ پټ راز څه مالوم و چې ده ته به یې تل د کم عقله زدکوونکي کلمه کاروله او دا یې غوره ورته بلله چې په کور کښېني، کټ مټ لکه همټولګیوالو ته چې باسکېټبال لوبه کې د مایکل جوردون وړتیا نه وه مالومه، دوی به ویل چې ډېر کمزوری دی او په خپله لوبډله کې یې نه شي اخیستی، همداشان لکه والټ ډیزني چې خپلې ښځې ته وویل: "ددغه موږک تر شا به میلیونونه ډالر وګټو".. هغې ورغبرګه کړه چې: "دا یو ډېر ښکلی موږک دی، هیله ده چې دا خبره بل چا ته ونه کړې، ملنډې به درباندې ووهي". خو نن ټوله نړۍ – کوچنیان او بوډاګان- په میکي ماوس خبر دي، یا ښایي د هالنډي وان ګوخ په څېر د ټولو هېر شې، هغه کابو ۸۰۰ لوحې رسم کړې، خو په خپل ټول ژوند کې یې یوازې یوه لوحه خرڅه کړه، خو نن د نړۍ په مشهورو رسامانو کې راځي، توپیر دا دی چې دغه وړتیا لرونکي کسان ښه پوهېدل څه غواړي او پر خپل ځان یې پوره باور و، چې دا دی نن تر ټولو لوړه پوړۍ کې دي، ځکه دوی نه غوښتل چې بل ځای وي.

ناشونی دی! دا خبره یې مخکې له دې کوله چې د دغو واقعي کیسو کسان ورسره مخامخ شول، که دا کسان مو خپلو هدفونو ته له رسېدو مخکې لیدلي وای، نو د نورو په شان به مو ویل چې دا کار ناشونی دی، خو تا به هم دا باور کاوه چې هغه وخت به موږ په حقه یو؟!

راځئ ددغو په زړه پورې کیسو دا ځواب وګورو چې ځینو خلکو د خدای په اراده د تاریخ په نه هېرېدونکو کرښو کې پرېښې دي، خپل ارمانونه یې پوره کړي دي:

ځینې داسې کیسې شته چې د اتلانو په بریالیتوب یې موږ هک پک کېږو او ددغې بریا لامل په ګډه لټوو، ځینې دا کیسې په لنډه کې درته را اخلم چې موږ خپلو اهدافو ته په رسېدو کې یو څه ترې زدکړه او خپل هدف ته ځغېدلې لار پرې ومومو.

🕮 هغه ځوان چې یو میلیون ډالر هېڅ ورته ښکارېدل

"ښايي ډېرو خلکو ته د هغې شبکې د ارزښت څرک ونه لګېږي چې موږ پيل کړه، د خلکو ترمنځ د اړیکو عملیه ډېره مهمه ده، که د ډېرو خلکو ترمنځ اړیکې لږ نورې ښې کړای شو، نو دا به په ګرده نړۍ لوی اقتصادي اغېز وکړي".

دا خبره د فېسبوک ويبپاڼې بنسټګر مارک زوکربېرګ په ۲۳ کلنۍ کې وروسته تر هغه کړې ده، چې د یو میلیون ډالرو په مقابل کې یې د خپلې ويبپاڼې پېرودلو وړاندیز رد کړ، په حقیقت کې ظاهراً خلکو ته د حيرانتيا خبره وه، چې څنګه دغه ځوان دغه غوښنه معامله نه کوي، په تېره بیا چې د استرالیایي میلیونر 'روپرټ مرډاک' له خوا یوازې په ۵۸۰ ډالرو د خواله رسنيو د "مای سپېس" ويبپاڼې له رانیولو یو کال تېر شوی و.

د امریکا هارورډ پوهنتون کې مارک زوکربېرګ د نورو محصلينو په شان نه و، له انټرنېټ سره یې بې شانه مينې ددغې نوې مفکورې څښتن کړ چې په برکت یې نن دغې ويبپاڼې د نړۍ تګلوری بدل کړی دی.

کله چې مارک د ۲۰۰۴ کال نومبر کې پر انټرنېټ د خپلې ويبپاڼې جوړول پيل کړل، هدف یې د پوهنتون د محصلينو ترمنځ د اړیکو یو پُل جوړول وو، بيا یې د پوښښ کچه پراخه او د پوهنتونونو او نورو ښوونځيو ترمنځ اړیکو ته وغځېده، په ۲۰۰٦ کال مارک زوکربېرګ د خپل پلان بدلولو هوډ وکړ او ټولو ته یې د فېسبوک کارولو حق ورکړ، همدا وو چې په ۲۰۱۱ کال د فېسبوک کارنو شمېر تر ۷۰۰ میلیون کسانو واوښت، دا کار د هغو تورو له لوستلو مخکې شوی و، خو اوس د فېسبوک کاروونکو شمېر تر ۲,۴۱ بیلیون اوښتی دی. دا په ډېره لږ موده کې یوه لويه لاسته راوړنه وه، یوه ځوان وکړای شو چې خپل هدف ته ورسېږي او د مايکروسافټ په څېر یو لوی شرکت د ۳۰۰ او ۵۰۰ میلیون ډالرو مقابل کې د فېسبوک د پنځه سلنه ونډې اخيستو ته چمتو شو، مارک زوکربېرګ ښايي هېڅ دا تصور نه کاوه چې د یوه عادي سړي په توګه ژوند به یې د یوه میلیونر پر ژوند اوړي، خو دا چې هغه خپل هدف ته په رسېدو ډاډمن و او هدف ته د رسېدو لپاره یې پلان جوړ کړی و، نن په هماغه لار خپل هدف ته رسېدلی دی.

کله چې موږ د خپل هدف پر ارزښت پوه شو او په ښه توګه پلان ورته جوړ کړو او راتلونکې ته په ښه نظر وګورو او پر دې هم پوه او باوري یو چې موږ به سبا ته د

خدای ﷻ په مرسته خپلو هدفونو ته رسېږو، نو دا به د نن له وسوسو ډېر لوی کار وي او کله چې د خپلو نويو اندونو پر اهميت باور ولرو، هغه وخت پوهېږو چې موږ د خپلو هدفونو پر لوري پر سمه لار روان يو.

🕮 کمزوری بدن او لوړه څوکه

په ۱۹۱۹ کال نيوزيلنډ کې يو کس وزيږېد چې نوم يې ادموند هيلري دی، کله چې شپاړس کلن شو او د ښوونځي په يوه سفر کې و، له غرختنې سره يې مينه پيدا شوه، چې همدې کار د خپل لوی هدف لوري ته ورمايل کړ (د نړۍ تر ټولو لوړې څوکې ايورسټ څوکې ته ختل).

د هيلري کمزوری بدن خپل هدف ته د رسېدو په لار کې خنډ ونه گرځېد، ځکه چې ځان ته يې يو ښکاره او قوي هدف ټاکلی و، هوډ يې دا و چې د مچيو له ساتلو لاس واخلي او د ايورسټ غره څوکې ته لومړی ختونکی وبلل شي. که څه هم ده او ملگرو يې څوکې ته د ختلو ډېرې ناکامې هڅې وکړې او خپل ډېر ملگري يې هم له لاسه ورکړل، خو خپل هوډ يې پياوړی وساته، په لومړۍ هڅه کې يې ناکامي بابيزه وگڼله، خو د برتانيا حکومت يې د هوډ ستاينه وکړه، کله چې د ايورسټ غره څوکې ته وخوت وويل: "گټه مې وکړه... ته اوس دومره لوی يې چې تل به لوی پاتې کېږې، خو زه تل لوی يم." هغه ته خپلې دې ژمنې هدف ته په رسېدو کې د خوځښت ځواک ورکاوه، همدا وو چې هيلري د لويانو نوملړ کې خپل نوم ثبت کړ او په دې سره د نيوزيلنډ يوه مشهوره څېره شوه او لومړۍ وزيرې هيلين کلارک هم خپل اوځار هېوادوال ياد کړ او په ۲۰۰۸ کال د زړه له حملې او مړينې مخکې يې د تل لپاره د ايورسټ غره پر څوکه د تل لپاره د خپلو گوتو نښې پرېښودې.

ناکامي يې د مخکې تللو انگيزه وگرځېده، په ناکامه هڅه هوډ نه ختمېږي، هدف که هرڅومره لوی هم وي پر خدای اعتقاد او پر ځان باور لرل انسان ور رسولی شي، ښايي خپل هدف ته د رسېدو په لار کې ډېر څه له لاسه ورکړو، خو په ډاډ ويلی شم چې خپل ځان هيڅکله له لاسه نه ورکوو؛ ځکه د خپل هدف لپاره مبارزه کوو، چې همدا د خپل ځان لوی تقديرول دي، طبيعي ده چې پر لار به ډېر خنډونه وي، خو که د ليرې کولو توان يې ونه لرې، بايد ښه پرې کېږدې چې نور خلک هم پرې تېر شي، د خدای

له ارادې پرته هېڅ شي ته غاړه مه ږده او مه ورته تمېږه، ځکه تر هغه مه درېږه چې مبارز روح دې په تن کې وي.

🕮 له اس کشولو یې ډډه وکړه خو لوکس ګاډي یې جوړ کړل

"هېڅ په تصور کې مې نه راتله چې څو ساعته او ان څو ورځې به ستړي او ناغېړه اسونه کشوم".. دا خبره یې هغه وخت وکړه چې پلار یې هڅه کوله قناعت ورکړي د کروندې کار ته دې دوام ورکړه، هغه له دې کار سره ډېر سخت مخالفت درلود، چې پلار ته یې لوی سرخوږی جوړ کړی و.
(هېنري فورډ).. تل به یې پخپله زړه خونه کې کېناستل غوره بلل چې د ملګرو ګړۍ پکې ورغوي، خو د ګړیو جوړولو مینه فورډ ته بس نه وه، باید یو بل شی هم ورزیات کړي، د ورځې به یې یوه ورکشاپ کې د میخانیک په توګه کار کاوه او د شپې به یې ساعتونه جوړول، خو یو دم یې له دې معمول کار زړه پورته شو، د کار پرېښودو هوډ یې وکړ، له خپل پلار سره بزګري او د ونو وهل یې – چې مخکې یې سرسختی مخالف و- غوره وبلل، فورډ د ډېر زغم سړی نه و، همدا وو چې له خپلې مېرمنې سره یې (دیټرویټ) ته د ستنېدو هوډ وکړ، هغه ښار چې مخکې یې د میخانیک دنده پکې کړې وه، خو دا ځل بخت ملګرتیا ورسره وکړه او په اډیسون شرکت کې یې دنده ومونده، په نوې دنده کې د فورډ ذهن خلاص شو او مخ پورته روان و، خو په ذهن کې یې د خپل خوب رېښتیا کېده نه وو هېر کړي (یو وخت به راځي او فورډ به پخپله یو موټر جوړوي). په دې کار کې د هغه ملګري جېم بېشپ همکاري ورسره وکړه، دوه کاله یې کار وکړ چې خپل هدف ته ځان نژدې کړي، د ۱۸۹۶ کال په لومړۍ میاشت کې د ګهیځ څلورو بجو د ساعت زنګ وکړنګېد، که څه هم هوا ډېره خرابه وه خو پر خپل څلور ټایره بایسکل سپور شو او د بایسکل د خرڅولو فکر ورسره پیدا شو، ځکه چې تر بایسکل غوره وسیله هم شته، بایسکل یې په ۲۰۰ ډالر خرڅ کړ، فورډ ته د عمومي مدیر کېدو وړاندیز وشو، چې تنخا به یې هم زیاته شي، خو شرط دا و چې له رسمي کار وروسته به خپل شخصي کار (ځان ته د موټر جوړول) پرېږدي، فورډ اوس په دوه لاري کې حیران و، خو ناڅرګند کار یې غوره کړ، استعفا یې وړاندې کړه او د عمومي مدیریت څوکۍ او د تنخا زیاتوالی یې رد کړ، وروسته یې په یوه بل شرکت کې په لږ معاش کار پیل کړ، خو دې کار یې هم ډېر دوام ونه کړ، یوازې یو نیم کال

پکې و، شرکت دومره پوروړی شو چې نور یې خپل کار ته دوام او کارکوونکو ته د تنخاوو ورکولو توان نه درلود، دا وخت فورډ بې روزګاره شو چې د ده د ژوند تر ټولو تنګ وخت و، خو ژر یې په ذهن کې یو نظر پیدا شو، د پخواني شرکت تمویلوونکو ته قناعت ورکړل شي چې د موټر ځغلونې نوی شرکت جوړ کړي، یوځل بیا هینري فورډ ته ژوند په موسکا شو، دی په خپل مسلکي کار بریالی شو، خو دې کار هم ډېر دوام ونه کړ او د پخواني کار په څېر یوازې یو نیم کال وچلېد، فورډ یوځل بیا له دغو تمویلوونکو لیرې شو، تنګلاسۍ فورډ دې ته اړ کړ چې پر یوه بل کار فکر وکړي (که په هغه څه جوړولو بریالی شې چې خلک یې په ارزانه اخیستلی شي، نو د یوې لویې بریا لار دې ومونده).

د ۱۹۰۶ کال جولای کې، د ګاډو جوړولو فورډ شرکت په ډیټرویټ کې د ډبرو سکرو د یوه سوداګر الکسندر مالکولمسن په همکارۍ جوړ شو، د فورډ په ذهن کې د بازارموندنې چلونه پیدا شول، په ورځپاڼه کې یې یو اعلان خپور کړ چې "۱۰۰۰۰ ګاډي جوړولی شو چې د یوه ګاډي بیه به ۴۰۰ ډالره وي"!

له دې اعلانه د بریا لار وموندل شوه، کله چې فورډ د خپل هدف پر لار روان شو، له بده مرغه د دې دنیا لنډ ژوند نوره خدای پاماني ورسره وکړه او د ۱۹۴۷ جولای میاشت کې د ۸۱ کلونو په عمر ومړ، خو خپل نوم یې د نړۍ تر ټولو لوکس موټر جوړولو سره وساته، رښتیا هم ده خپل خوب رښتیا کړ.

بدمرغي او خرابې طالع ځینې وخت د بریا پیل ګرځي، خو په ټینګ هوډ او هڅو هدف ته رسېدل ممکن دي، یوه پرېکړه ښایي ستا ژوند له ختیځه تر لوېدیځه بدل کړي.

دا ټولې کیسې مو چې واورېدې، غواړم یوځل بیا د هغې پوښتنې ځواب درنه وغواړم چې پیل کې مې ستا مخې ته اېښې وه:

ایا هغه وخت موږ په حقه وو چې ویل مو دوی ناممکن کار کړی؟!

ځواب یې دا دی چې: د خدای په اراده – زغم – هیلې – پیاوړي هوډ – مثبت فکر – د خپل ځان په اړه سم پوهاوي – روښانه هدف – صبر او دوام سره هر کار کېدای شي...او... د ناممکن په نوم هېڅ شی نه شته.

15

تشەکول

د خپل نظر اضافه کولو لپاره تش ځای پرېږده، خپل لومړيتوب پکې وليکه، پر خپل سوچ بيا غور وکړه او ددې کتاب تېرې خبرې ډېرې خبرې يوه برخه وبوله، دا تش ځای ستا لپاره دی، هرڅه دې چې زړه وغواړي پکې وېې ليکه، خپل ځان ته سپارښتنې وليکه، د خپل قوت پټ راز پکې وليکه، د خپل هوډ پټ راز پکې وټاپه، خپل ځان ته د ژوند لار وټاکه، ژوند ته دې خپل ليدلوری پکې روښانه کړه، له خپل ماضي له اوسنۍ زمانې سره وتړه او اوسنۍ زمانه دې د راتلونکې لپاره، خو په هېڅ يوه زمانه کې مه پاتېږه، بلکې د ژوند له اوښتون سره مبارزه وکړه، .... دا تېر ټکي ستا چوپتيا ده، مه يې هېروه، د خپلې چوپتيا پايلې دې پکې وليکه او هغه څه چې له خپلو خبرو درته گټور برېښي، دا پاڼې د ژوند د پيلامې بلنه ده، هرڅه چې غوره بولې خپل ژوند ورسره وتړه.

....

....

....

پای