

د فکرونو او تصوراتو ځواک



ژباړن: حبيب الله ځلاند



تل د خپل ملگري لپاره حاضر اوسئ. کله چې تاسو د یو
چا ژوند ښکلی کوی ، تاسو هم غوره ژوند تجربه کوی .
حبيب الله ځلاند

The Power of Thoughts and Imaginations



وړيا وېشل کېږي - Not for sale

بسم الله الرحمن الرحيم

د فکرونو او تصوراتو ځواک

ژباړن: حبيب الله ځلاند

ډالۍ

خپل مور پلار او کورنۍ غړو ته چې تر بل هر چا يې ډیره مينه راکړي او
زده کړو ته يې هڅولۍ يم.

د کتاب پېژندنه!

نوم: د فکرونو او تصوراتو ځواک

ژباړن: حبيب الله ځلاند

چاپځای: لمر گرافیکس

چاپکال: ۱۴۰۰ هـ ش

چاپشمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

کمپوز ډیزاین: لمر گرافیکس

د ليکوال په اړه:

خدای انسانان ذهین پیدا کړي دي. د انسانانو د ژوند لاره او کارونه له نورو فرق لري، ځينې يې ژوند پالي او له ژوند سره خواري کوي، خو ځينې به ژوند په ځان بوج گڼي او له هڅو لاس اخيستې ناست وي. هغوی چې ژوند پالي بريالي خلک دي. په دوی کې ټول هغه خلک راځي چې د يوه گل د کرلو، د يوه ښار د پاکولو، د يوه ماشوم د روزلو، د يوه انسان سره د مرستې کولو، وطن ته د خير رسولو او وطن ته د کار کولو هوډ لري. ځينې انسانان د کار په ساحه کې وي، يوه ځای ته رسيدلي وي، د ژوند له سختو شیبو، ورځو او شپو، تيارو او رڼاوو را وتلي وي، دا خلک په کمه اندازه پیدا کېږي. ځکه دوی داسې خلک دي چې له ډېر هڅو وروسته دې مقام ته رسيدلي وي. دوی د پرمختگ لپاره ډېر څه په ځان زغمي او د روښانه را تلونکي سوچ يې ارام ته نه پرېږدي. دوی تل په کار بوخت وي او هڅه کوي.

ځينې انسانان بيا په تصوراتو کې ځينې ځايونو ته رسيدلي وي، خو دا رسيدلي حقيقي نه وي. ځکه چې دوی فکر کوي، سوچ کوي او وايي چې دا کار به دا رکم ښه وشي. خو د ژوند قانون بدل دی، ته به يو شی ورکوې، تر څو دی يو شی درکړي. تصورات او خيالات بيخي سر نږدې لفظونه دي، ځينې ځايونه يې شايد معنا هم رکم راشي، خو دلته موږ دا معنا ترې اخلو چې د يو شي د جوړولو لمرنی فکر چې څوک کوي، هغه ته تصور کوونکی وايو، زه بيا هم وایم چې دا زما خپل معنا ده چې له دې لفظ مې اخيستې ده، شايد د ژبپوهنې ملگری بل معنا ترې واخلي او ووايي چې دا دې غلط ليکلی، خو زما په نظر دا به غلط مفهوم نه وي چې ما ترې

اخيستی. ملگری ځلاند يو ډېر خواړيکښ، لایق او مسولیت ته ژمن انسان دی، اوس یې د لیکلو او ژباړولو چارې ته هم لاس اچولی دی، زه یې دا کار ستایم او باوري چې پکې بريالی به وي. دا کتاب د فکرونو او تصوراتو ځواک یې ډېر اعلي او روان ژباړلی دی.

زه باور لرم چې درانه لوستونکي به یې له لوستلو ستړي نه شي. ځکه دا داسې يو کتاب دی چې تاسې د تصوراتو ځواک در ښيي، که یو وارې د تصوراتو په ځواک پوی شوی بیا به هیڅ کله ددې پراخې دنیا لمن پرېږدی.

ستاسې د ښه ژوند په هیله

ابراهیم نوراني

امريکا شيکاگو

سرريزه

ښايي تاسو به په ژوند کې له ډېرو خوښيو، خپگانونو، ننگونو، پرمختگونو او ناکاميو سره مخ وي. ښايي ډېر کله مو د غمونو په وخت کې حوصله بايللې وي او يا مو ډېر کله د خوشاليو پر وخت خپل احساسات کنټرول کړي نه وي او يا مو ښايي له خپلو کړنو سمه تجربه او يا له ځينو تجربو سمه استفاده کړې نه وي. په داسې ټولو حالاتو کې موږ بايد د ژوندانه په ډگر کې ماتې و نه منوو او بريالي هم شوو. دادکيسه مو بايد زده وي، چې: چلېنجونه فرصتونه په لاس را کوي. ما په همدې کتاب کې د خپلې ټولنې لپاره د همداسې روحيې وړ کولو لپاره ژباړلی دی. دلته مې لنډکۍ او وړې وړې ژباړې کړې دي. دا د هغې ټولنې وړکۍ ليکنې دي، چې: يو مهال زموږ رکم په سختو ستونزو او نهيليو کې گير وو؛ خو اوس يو هوسا، پرمختللی او موډرن ژوند کوي، علت يې د همدې رکم کتابونو تاثير وو، چې د خپلې ټولنې سترگې يې خلاصې کړې؛ نو همدې اړتيا ته په کتو ما هم غوره وبلله، چې: د خپلې ټولنې لپاره دا ژباړې پېرزو کړم. ښايي د کتاب د ژباړې حق مې سم ادا کړی نه وي، ځکه: دا مې لومړۍ هڅه ده؛ خو تر خپله وسه مې سمه خواږي پرې کړې ده، که تاسو ته پکې کوم ځايونه داسې ښکاره شول، چې: نيمگړي وو، راته په گوته يې کړئ، خوشاله به شم. دا کتاب کې را سره محترم استاد جليل مينه يار، عادل الرحمن منصف او ثاقب احمدزي مرسته کړي ده، کور يې ودان او غله يې پرېمانه! نور مو انتظار نه اوږدوم، دا دی، کتاب مو لاس کې دی، پانې يې سره واړوئ او د خپل ژوند د مثبت بدلون لپاره يوه يوه ليکنه په دقت ولولئ!

منته!

ځلانند ستوری

امريکا - ويرجينيا ۹/۸/۱۴۰۰

ایا تاسو خپله مینه او ستاینه څرگندوی؟

په هره اړیکه کې د شخړې یو لوی لامل د مینې نشتوالی نه بلکه د بیان نشتوالی دی. داسې خلک هم شته چې په زړونو کې ژوره مینه لري، مگر دا چې دوی د خپلو عزیزانو د هڅو ستاینه نه کوي، د مینې ژورتیا نامعلومه پاتې کیږي.

کله چې یو څوک ستاسو په ژوند کې د ارزښت اضافه کولو هڅه کوي، دوی دا د بیرته راستنیدو په تمه نه کوي مگر ستاینه دوی ته ډاډ ورکوي چې د دوی هڅې د پام وړ نه دي. هغه خلک چې تاسو سره مینه لري هغه څه ته دوام ورکوي چې دوی ستاسو لپاره کوي مگر ستاینه کولی شي دوی وهڅوي چې ورته کار په ډیر لیوالتیا او جوش سره ترسره کړي.

که څه هم مینه یو احساس دی چې احساس کیږي، موږ ټول غواړو چې ستاینه وشي. دا اړینه نده چې یو څه لوی وي مگر کوچني اشارې لکه د ستاینې کلمې، کوچنۍ ډالۍ، او حتی په ستاینه کې د لاسونو نیول کولی شي ووايي چې تاسو دوی ته څومره ارزښت ورکوئ.

ایا دا ممکنه ده چې دردناک تجربې پریردی؟

کله چې موږ په هر حالت کې د زړه ماتولو تجربه کوو، احساساتي مصیبت زموږ په حافظه کې ژور پاتې کیږي. دا ځکه چې زموږ څخه ډیری یې په اړه فکر کوي. نو موږ هیڅکله اجازه نه ورکوو چې دا دردونکي یادونه له مینځه ويسي.

که دا ډول دردونکي یادونه تازه پاتې شي، موږ هیڅکله د ځان روغولو فرصت نه ترلاسه کوو. بلکه موږ د درد هغه شیبه ژوند کوو هرکله چې موږ یې فکر کوو. د خپل ځان په شفاهي کولو کې د مرستې لپاره، تاسو اړتیا لرئ چې دا درد خوشې کړئ. دا یوازې هغه وخت امکان لري چې تاسو دا حالت ومنئ، دا ومنئ چې ژوند به ستاسو لپاره غوره وي، بښنه وکړئ او هر وخت خبرې یا فکر مه کوئ.

پریښودل ممکن دي، درملنه ممکنه ده. د ځان د روغولو لپاره، تاسو اړتیا لرئ یوازې هڅه وکړئ او له هغه حالتونو څخه لیرې شئ چې د زخم لامل کیږي.

ولې موږ بايد زده کړو چې د يو شخص فزيکي ځانگړتياوې هيږې کړو؟

کله چې موږ يو چا ته گورو، موږ د دوی د ظاهري بڼې پر بنسټ د خلکو قضاوت پيل کوو. دا فزيکي اړخونه د هيچا په کنټرول کې ندي. دا هغه څه دي چې موږ ورسره زيريدلی يو او لکه څنگه چې موږ په ژوند کې ځينې سختی تجربه کوو، فزيکي يا رواني، دا ځانگړتياوې ممکن حتی بدلون ومومي. مگر، د انسان ريښتينې ښکلا هيڅکله نه بدليږي. يو ښکلی او د پاملرنې وړ زړه چې د نورو خلکو پاملرنه کوي يوازې د هرې ورځې په تيريدو سره ښکلی کيږي.

د يو شخص ليد بايد هيڅکله د دې لامل نه شي چې تاسو ورسره په يو ځانگړي ډول چلند وکړئ. د پوستکي يوه طبقه او د بدن د ځينو برخو ترتيب نشي کولی يو شخص او د دوی اصلي ښکلا تعريف کړي. تاسو تل په خپلو سترگو باور نشئ کولی مگر تاسو تل په خپل روح باور کولی شئ. په خپلو روحي سترگو وگورئ، تاسو به د دوی نه ختميدونکي ښکلا وگورئ.

ایا تاسو د کوچني پیل کولو څخه ډډه کوئ؟

موږ باید د خپل ژوند دورې په پیل کې په یاد ولرو، حتی تر ټولو لوړ ونې نه لیدل کېږي. کوچني پیل کول پدې معنی ندي چې تاسو به کوچني پاتې شئ. که تاسو په ژوند کې ترټولو کوچنی فرصت وکاروئ، دا کولی شي په لوی بریالیتوب بدل شي.

خلک معمولاً د کوچني پیل کولو لپاره زړه نازړه وي ځکه چې دوی یا د پرمختګ نشتوالی ویني یا دوی د شرم احساس کوي چې نور یې د دوی په اړه فکر کوي. ډیری وختونه خلک فرصتونه پریږدي پرته لدې چې پوه شي چې دوی د ژوند فرصت له لاسه ورکړی.

هیڅکله په ژوند کې د کوچنیو فرصتونو په اخیستلو مه ویره یا شرم مه کوئ. کله چې تاسو کوچنی پیل کوئ، تاسو کولی شئ زده کړه وکړئ، وده وکړئ او ښه تجربه وکړئ مخکې له دې چې لوی شي.

استقامت څنگه برياليتوب ته لاره هواروي؟

دوامداره اوسئ پدې معنی چې تاسو هغه څه ته ژمن یاست چې تاسو یې ترلاسه کول غواړئ او خپل هدف ته د رسیدو لپاره منظمې هڅې وکړئ. کله چې موږ یو څه په دوامداره توګه ترسره کوو، موږ کولی شو د خپلو نیمګړتیاوو سره سمون ومومي. د ورځني پرمختګ معنی دا ده چې موږ هره ورځ ښه کیږو او هغه څه ته نږدې کیږو چې موږ یې ترلاسه کول غواړو. ډیری خلک استقامت نلري او دا یو له لاملونو څخه دی چې اهدافو ته رسیدل خورا سخت ښکاري. کله چې تاسو یو څه پیل کوئ او دوام مه کوئ، هرکله چې تاسو هڅه کوئ، تاسو د پیل څخه هڅه کوئ. تاسو د هغه څه هیر کوئ چې تاسو زده کړل او دا د پخوا په پرتله خورا سخت ښکاري.

په خپلو هڅو کې ثابت قدم اوسئ. دا مهمه نده چې ستاسو ګامونه لوی دي یا کوچني، مهمه نده چې تاسو په دوامداره توګه د خپل هدف په لور حرکت کوئ.

ډاډ څنگه زموږ له ذهنونو څخه شکونه لرې کوي؟

ډاډ د بل چا درلودلو په اړه دي چې موږ سره په هر حالت، اړیکو یا خپل ځان کې مثبت لیدلو کې مرسته کوي. مهمه نده چې موږ څومره پیاوړي، بریالي یا باوري یو، تل یو وخت راځي کله چې موږ د نورو په ډاډ باور لرو. د انسانانو په توګه، موږ د خلکو سره په تعاملاتو ډیر تکیه کوو. هغه کلمې چې موږ د اړیکو په جریان کې کاروو کولی شي په پراخه کچه اغیزه وکړي چې څنگه یو څوک د خپل ژوند په اړه ګوري او احساس کوي. کله چې موږ د یو ځانګړي حالت، زموږ وړتیاوو، یا اړیکو په اړه شکمن یو، که څوک موږ ته ډاډ راکړي چې دا به ټول کار وکړي، موږ هڅول کیږو ځکه چې موږ پوهیږو چې بل څوک شتون لري چې ورته احساس کوي.

تل هڅه وکړئ چې خلک وهڅوئ او که تاسو وګورئ چې دوی په خپل ځان یا حالت کې شک لري، دوی ته یادونه وکړئ چې دوی څومره پیاوړي دي او دوی ته ډاډ ورکړئ چې هرڅه به په خپل ځای وي.

ايا موږ کولی شو د لوړې ودې لپاره خنډونه وکاروو؟

که څه هم هر ډول خنډ کولی شي ډیره مایوسي راولي، دا پدې معنی هم ده چې تاسو به سست شئ او د فکر کولو، تحلیل او خپل ځان ته د لارښوونې لپاره وخت ومومئ.

کله چې موږ په بې خنډه لاره روان یو، زموږ د محدودیتونو ننگولو لپاره هیڅ شی شتون نلري. کله چې موږ بې ننگه پاتې شو، موږ خپل ځان د ودې یوې ټاکلې کچې پورې محدودوو. دا یوازې هغه وخت دی چې موږ باید خپل ځان د خپلو حدودو څخه بهر کړو، موږ پوهیږو چې موږ بې حده یو. په هغه وخت کې، موږ ډاریږو او نه ډاریږو چې کوم گام یا بل لوري ته لاړ شو. بیا موږ د دې وړتیا لرو چې د هغه څه څخه ډیر څه ترلاسه کړو چې موږ یې فکر کاوه هیڅکله یې کولی شو.

د خپلې ودې پر وړاندې کوم خنډ د ننگ په سترگه مه گورئ، بلکې له دې ننگونې سره په ګډه کار وکړئ، ترڅو لا نوره وده وکړئ.

ایا تاسو په ځان باور لرئ؟

په ځان باور ستاسو په وړتیاوو باور کول دي که نور یې کوي یا نه. دا یوازې هغه وخت پیښ کیدی شي کله چې تاسو هیڅ شک یا انتقاد پرېږدئ چې په خپل ځان باور کم کړي.

په ژوند کې د هرې موخې د ترلاسه کولو لپاره، موږ باید په خپل ځان باور پیل کړو. که تاسو د شک سره یو څه کوئ، تاسو نشئ کولی په بشپړه توګه هڅه وکړئ. نیم زړه هڅه مثبته پایله نه شي ورکولی. له همدې امله ډیری خلک د مطلوب پایلو لیدو کې پاتې راغلي.

تاسو باید په یاد ولرئ چې هیڅ شی په اسانۍ سره نه راځي. تاسو به د ډیرو ننگونو سره مخ شئ. شیان ممکن سخت وي، خلک ممکن انتقاد وکړي او تاسو ممکن ډیری هڅې ناکامه کړئ. تر هغه چې تاسو په خپل ځان باور له لاسه نه ورکوئ، تاسو کولی شئ بریالیتوب ترلاسه کړئ.

ولې موږ بايد خپل خوبونه پريږدو؟

ترټولو لويه ماتې چې يو څوک ورسره مخامخ کيدی شي له لاسه ورکولو سره نه بلکې د کافي هڅې کولو سره دی. هڅه کول امکان پيدا کوي خو کله چې تاسو تسليم شئ، تاسو د امکان هره دروازه تړلې ده. هرکله چې موږ خپلې هڅې په يو څه کې واچوو، موږ د برياليتوب تمه لرو. دا تل نه پيښېږي. برياليتوب ترلاسه کول يو وړو بهير دی او د شيانو د ترسره کولو لپاره هڅې، عزم او دوام ته اړتيا لري. ډيری خلک دومره نا اميد يا مايوسه کېږي چې دوی يا په خپل ځان شک پيل کوي يا د بريا اميد پريږدي. تاسو بايد په ياد ولرئ چې يوازې هڅې ستاسو د کنټرول لاندې دي نه پايله، نو يوازې خپل خورا ښه ورکړئ. په ژوند کې هيڅکله هيله مه پريږده. په لاره کې به خنډونه وي، مگر که تاسو هڅه کوئ، تاسو به خامخا يو ځای ته ورسېږئ، ممکن تل هغه ځای نه وي چې تاسو يې غواړئ مگر يو څه چې ستاسو لپاره غوره وي.

ايا زموږ د ژوند ملگری زموږ د ژوند تجربه بدلولى شي؟

يو څوک چې تل زموږ په شاوخوا کې وي زموږ په ژوند کې خورا لوى تاثير لري. که هغه څوک موږ درک کړي او زموږ تر څنگ ودريږي، موږ کولى شو په هر سخت حالت کې په اسانۍ سره بريالي شو. دا موږ ژوند ته د يوې ښکلې تجربې په توگه گورو.

اوس مهال، ډيرې اړيکې زموږ د رنځ لامل گرځيدلى ځکه چې خلک د ملگرتيا ريښتيني معنى هيروي. دا د يوځاى تگ په اړه ندي بلکه د يوځاى ژوند تجربه کول دي. دا د يو بل په منلو سره يو بل د وړ احساس کولو په اړه دى. دا د دې توپيرونو هاخوا په لټه کې دي او د دوى د انفراديت لپاره يو بل گڼل دي.

تل د خپل ملگري لپاره حاضر اوسئ. کله چې تاسو د يو چا ژوند ښکلى کوئ، تاسو هم غوره ژوند تجربه کوئ.

ولې ډیری خلک د خپل ژوند ډیری برخه له لاسه ورکوي او ناخوښه احساس کوي؟

زموږ ټولنه څنگه جوړه شوې ده، هر فرد د مادي اهدافو تمه لري. دا مادي لاسته راوړنه ده چې د یو چا بريالیتوب تعریفوي. نو، موږ ټول د گټې گونې یوه برخه شو او د هغه ځای په لور روان شو چې نور هرڅوک روان دي. ستونزه دا ده چې زموږ هیلې یو شان نه دي، موږ ژوند د نورو په څیر نه گورو او احساس نه کوو. کله چې موږ د دوی په نقشه قدم وهلو هڅه کوو، زموږ ریښتینې هیلې هیڅکله نه پوره کیږي او موږ په عمل کې خپل ځان له لاسه ورکوو. دا یو له هغو دلیلونو څخه دی چې ولې ډیری بریالي او شتمن خلک په ناخوښۍ کې ژوند کوي ځکه چې مادي لاسته راوړنې هغه خوښي نه ورکوي چې دوی یې تمه درلوده. موږ ټول باید د خپلو اړتیاو د پوره کولو لپاره کار وکړو مگر موږ باید هیڅکله د خپل روح اړتیاوې هیرې نکړو. روح یوازې هغه وخت مطمئن کیدی شي کله چې تاسو د خپل روح آرامۍ لپاره پیسې ترلاسه کوئ.

ايا الهام اخيستل ستاسو د اهدافو ترلاسه کولو لپاره کافي کيدای

شي؟

که داسې وه، نو هر څوک به د برياليتوب په ترلاسه کولو کې بريالي شوي وای. الهام اميد راوړی چې زموږ خوبونه ممکن دي مگر تر هغه چې موږ عمل ونه کړو او د هغې په لور کار وکړو، خوبونه په واقعيت نشي بدليدلی. ډیری وختونه، موږ غواړو يو څه پيل کړو مگر موږ د دې کولو لپاره هڅونه يا انگيزه نه لرو. کله چې يو څوک موږ ته د خپلو خبرو، عمل يا بریا کيسې سره الهام راکوي، موږ وده ترلاسه کوو او ځان گورو چې زموږ خوبونه يو امکان رامینځته کوي. که موږ په هماغه وخت کې يو گام پورته کړو، موږ احتمال لرو چې پرمخ ولاړ شو او بريالي شو. ډیری خلک نه کوي او که هيڅ عمل نه وي، حتی دا الهام ورو ورو کميږي. د نورو څخه الهام واخلي مگر په خپلو کړنو کې ځنډ مه کوئ. الهام کولی شي تاسو د حرکت کولو لپاره چمتو کړي، پرته له کوم عمل څخه تاسو به په هغه ځای کې پاتې شئ چې تاسو ياست.

يووالی څنگه موږ پياوړی کوي؟

يوځای کيدل پدې معنی دي چې موږ په ژوند کې داسې خلک لرو چې زموږ ملاتړ کوي، موږ هڅوي او زموږ ساتنه کوي. کله چې موږ د خونديتوب احساس کوو، موږ له هيڅ شې نه ډارېږو او ټول هغه فرصتونه په پام کې نيسو چې زموږ په لاره کې راځي. په ژوند کې ډيری وختونه، موږ د حرکت کولو څخه ويره لرو مگر کله چې موږ گورو چې زموږ تر څنگ ريښتيني خلک شتون لري، موږ د داخلي ځواک احساس کوو ځکه چې موږ باور لرو چې دوی زموږ د ساتلو لپاره شتون لري.

که دا ستاسو د کورنۍ سره اړيکه وي يا ستاسو په شاوخوا کې د نورو خلکو سره، يوځای کيدل او د يو بل لپاره موقف اخيستل نه يوازې د يو ژوند بلکې د ټولو ښکيلو کسانو ژوند بدلولی شي.

ولې موږ بايد هڅه وکړو چې د شيانو سمولو لپاره لومړی فرصت وکاروو؟

زموږ پریکړې ځینې وختونه غلط کیدی شي. موږ ممکن په غیر ارادي ډول خلکو ته زیان ورسوو، یو فرصت له لاسه ورکړو یا په ژوند کې غلطه لاره غوره کړو.

یوازې که موږ دمخه پوهیږو چې زموږ پریکړې څنگه په موږ اغیزه کولی شي، موږ ټول کولی شو تل سم انتخاب وکړو مگر دا پېښ نشي او شيان غلط کیږي. که تاسو خپل ځان په داسې حالت کې ومومئ، په هماغه شیبه کې د دې غلطۍ د سمولو لپاره هره هڅه وکړئ. کله چې خلک د شيانو په سمولو کې ځنډ کوي، حالات بدلیږي، دوی د ژوند مهم وخت له لاسه ورکوي، ټول هغه څه چې دوی سره پاتې کیږي د هڅه نه کولو پېښماني دي.

مه پرېږدئ چې پېښماني ستاسو د پاتې ژوند لپاره ستاسو سره وي. تل د سمولو لپاره خپل غوره هڅه وکړئ. د افسوس سره ژوند کول د حل کولو هڅه کولو څخه ډیر دردناک دی.

ايا تاسو د خپلو تيروتنو لپاره ځان بښئ؟

د گناه او ځان ملامتۍ سره ژوند کول زموږ بدن او ذهن دواړو ته زيان رسوي. کله چې موږ يو څه کوو، موږ تل د مثبتې پايلې تمه لرو، مگر دا تل نه کيږي. ځينې وختونه شيان غلط کيږي او ځينې وختونه موږ د خپلو کړنو د بيرته اخيستلو انتخاب نه لرو.

که تاسو په ژوند کې له داسې حالت سره مخ شئ، نو د ځان د ملامتۍ په بوج کې دننه ځان مه ځړوئ. تاسو بايد خپل ځان ته يادونه وکړئ چې ستاسو اراده تل سمه وه او هغه څه چې تاسو وکړل ستاسو خورا ښه و. تاسو کولی شئ خپل عملونه کنټرول کړئ مگر پايله نه. حتی غوره هڅه ناکامه کيدی شي او غوره اراده ممکن د توقع سره سم حاصل ونه کړي. په گناه کې ژوند مه کوئ کله چې شيان غلط شي بيا تاسو نشئ کولی د غوښتنې سره سم ترسره کړئ. ومنئ، زده کړئ او پرمخ ولاړ شئ.

ولې ستونزمن وختونه موږ ته د هغه څه ارزښت راکوي چې موږ يې لرو؟

موږ په خپل ژوند کې ډيری شيان په پام کې نيسو. کله چې يو څه دمخه زموږ لپاره شتون لري ، موږ ورته ارزښت نه ورکوو. که دا زموږ په ژوند کې خلک وي يا د ژوند نور اړخونه لکه روغتيا، پوهه، اړيکې او کلتور، موږ ډيری وختونه د دوی ستاينه هېروو. کله چې موږ له سختو وختونو څخه تيريږو او هغه خلک گورو چې زموږ سره ولاړ دي او کوچني شيان زموږ سره د دې شرايطو سره مقابله کې مرسته کوي ، موږ د دوی اهميت درک کوو او د دوی ډيره ستاينه کوو.

ناپوهي مه کوه ځکه چې تاسو احساس کوئ چې تاسو اضافي ياست يا تاسو دومره کافي ياست چې تاسو به په ژوند کې هېچا يا بل څه ته اړتيا ونلرئ. د هرڅه او هر هغه څه ستاينه وکړئ چې ستاسو ژوند ته ارزښت ورکوي. په تورو ورځو کې دا هغه څوک دي چې ستاسو تر څنگ ولاړ وي.

ايا ارزښت لرونکي خلک کولی شي زموږ ژوند ته ارزښت ورکړي؟
د انسانانو په توگه، موږ په ډيری لارو يو بل پورې تړلي يو. که موږ غواړو
په ژوند کې يو څه ترلاسه کړو، دا يوازې زموږ د خپلو هڅو نه بلکې زموږ د
شاوخوا خلکو هڅې دي.

ځينې خلک عروج ته رسي او هغه څوک هيروي چې د دوی لپاره ودریدل
او په ژوند کې يې په وده کولو کې مرسته وکړه. موږ بايد په ياد ولرو چې
بريا يوازې په بشپړ ډول سرته رسېږي کله چې موږ داسې خلک لرو چې
واقعا يې زموږ سره ولمانځي. زموږ د خير غوښتونکو پرته، حتی دا برياليتوب
به بې رنگ شي.

تل خپل عزيزان، ستاسو کورنۍ او ملگري يا هر هغه څوک په ياد ولرئ
چې تاسو ته يې په ژوند کې د گام پورته کولو لپاره لاس درکړی ستاسو د
لاسته راوړنو خوښي به خو چنده زياته شي.

ایا تاسو د خپل ژوند هره شیبه ژوند کوی؟ زموږ څخه ډیری نه دي. زموږ ژوند ترټولو لوی فرصت دی چې موږ یې لرو. کله چې موږ خپل ژوند د فرصت په توګه ګورو، هغه څه چې موږ یې هم ګورو هغه امکانات دي چې موږ یې رامینځته کولی شو. کله چې موږ ژوند یوازې د یو چانس په توګه ګورو، موږ هڅه کوو چې د خپل ژوند له هرې شیبې ګټه واخلو. د خپل ژوند د بشپړ ژوند کولو لپاره، یو څوک باید ډیره شیبه په لیوالتیا او تمه سره ژوند وکړي چې راتلونکې شیبه به د پخوا په پرتله خورا ښه وي. هغه څه چې خلک یې پر ځای په افسوس کې ژوند کوي، د ژوند وړې خوښۍ له پامه غورځوي او د لویو لاسته راوړنو لمانځلو ته انتظار باسي. دا کوچنۍ ورځنۍ شیبې او وړې لاسته راوړنې دي چې ډیرې خوښۍ راوړي. یوځل چې تاسو د دوی لیدل پیل کړئ، تاسو به د خپل ژوند سره مینه او ژوند پیل کړئ.

د خپل ژوند د بشپړ ژوند کولو لپاره، تاسو باید د خپل ژوند له هرې شیبې څخه ډیره ګټه پورته کړئ ځکه چې کله تاسو ډیره ګټه پورته کړئ نو تاسو به د بریا احساس وکړئ او هره ورځ به یې ولمانځئ.

چوپتيا څنگه په شفا کې مرسته کوي؟

په شورماشوره نړۍ کې دومره ورک شوي يو چې خپل غږ نه شو اوريدلای کله چې موږ د درد او مايوسۍ تجربه کوو، ناڅاپه، هرڅه خاموش ښکاري او موږ د چوپتيا پړاو ته ځو.

چوپتيا له موږ سره مرسته کوي چې خپل داخل ځان سره وصل کړو. يوځل چې زموږ لپاره دا اړيکه رامینځته کوي، موږ کولی شو نورو ته ښښه وکړو او خپل ځان روغ کړو. دا په دې وخت کې دی چې موږ د ژوند په اړه ترتولو لوی پوهاوی تجربه کوو. موږ په دې پوهيدل پيل کوو چې هر انسان مختلف دی مگر موږ په زړونو کې يو شان رڼا لرو. موږ پوهيږو چې زموږ د ژوند وخت قيمتي دی او د دې پرځای چې دردناکو تجربو ته غاړه کيږدو، موږ اړتيا لرو چې پرمخ تلل زده کړو ترڅو د خپل ژوند هدف پوره کړو. له خپل ځان سره اړيکه ونيسئ، دا کولی شي تاسو ته شفا ورکړي. يوځل چې تاسو پوه شئ، تاسو به د هيچا په وړاندې هيڅ شی نه اخلي مگر مينه او شفقت.

ايا بيا لارښوونې موږ هغه ځای ته رسوي چيرې چې موږ واقعيآ تړاو لرو؟

که تاسو په ژوند کې د غیر متوقع بدلون سره مخ یاست، نوي لار یا نوي لوري سره مخ یاست، دا شاید د دې لپاره وي چې تاسو د لوړ ځواک لخوا رهبري کېږي.

ډیری وختونه زموږ د ژوند لاره په ناڅاپي ډول بدلیږي. بدلون تل گډوډي او گډوډي راوړي موږ حیران یو چې ولې دا پیښ شوي. کله چې موږ د دې کورس پای ته ورسېږو، موږ پوهیږو، موږ لوی هدف درلود. زموږ شتون د بل هر ځای په پرتله هلته ډیر اړین و. ممکن داسې خلک وي چې تاسو ته اړتیا لري او ژوند چې ستاسو لخوا لارښود شوی و.

هیڅ شی په تصادفي ډول نه پېښیږي، یو دلیل شتون لري چې موږ تل نه گورو. ځینې وختونه بیا لارښوونه موږ نوي نړۍ ته راوړي او ځینې وختونه موږ د بل چا نړۍ بدلولو لپاره ژوند کوو.

ايا توقعات په اړیکه کې ترټولو لویه ستونزه ده؟

کله چې موږ په اړیکه کې یو، موږ توقعاتو ته وده ورکوو. که دا هیلې پوره نه شي، موږ اختلاف لرو او زړه ماتوو.

ستونزه دا ده چې موږ هیڅکله د بیرته ستندو تمه کولو پرته هیڅ شی نه دی زده کړي. موږ هره اړیکه په احساساتي سوداګرۍ بدلوو. موږ تمه لرو چې خلک نړۍ ته هغه ډول وګوري چې موږ یې کوو، هغه ډول چلند کوو چې موږ یې غواړو، او هغه ډول عمل وکړو چې موږ یې احساس کوو. هرڅومره چې تاسو ټینګار کوئ چې یو څوک ستاسو په څیر شيان ترسره کوي، هومره یې امکان نلري چې دا وکړي. بلکه یو څوک باید هڅه وکړي چې خپل ځان په نرمۍ سره څرګند کړي نو بل کس کولی شي پیغام ترلاسه کړي چې تاسو د وضعیت په اړه څه احساس کوئ. په هرصورت، مینه او اړیکې د پوهیدو په اړه دي چې بیرته نه غواړي. دا به سخت وي چې تمه ونه لرئ مګر یوځل چې تاسو دا مهارت زده کړئ نو تاسو به د زړه له درد څخه ځان وژغورئ.

ایا له ځانه بښنه غوښتل زموږ د تېروتنو د ښه کولو لپاره لومړی گام وي؟

له ځانه بښنه غوښتل پدې مانا دي چې موږ وضعیت تحلیل کړو او ومنو چې موږ تېروتنه کړي. دا پدې معنی نه ده چې موږ دومره پښیمانه شو چې موږ خپل ځان ملامت کړو. بلکه، موږ د خپلو غلطیو څخه زده کوو چې په خپل چلند او کړنو کې بدلون راولي.

هره ورځ موږ د مختلفو خلکو او شرایطو سره مخ کیږو نو هره ورځ موږ د ځان د ښه کولو فرصت لرو. دلیل چې ولې موږ خپلې تېروتنې تکراروو دا دی چې موږ هیڅکله وخت نه اخلو چې خپل ژوند ته شا وگورو ترڅو له دوی څخه زده کړو.

هره ورځ لږ وخت د خپلو حالاتو او کړنو د تحلیل لپاره مصرف کړئ. د هغه شیانو لپاره چې تاسو سم کړي د ځان ستاینه وکړئ او غلط یې ومنئ نو تاسو ښه کولی شئ.

ولې رينبنتينې مينه د وخت او عمر سره هيڅکله نه بدليږي؟

کله چې موږ له يو چا سره د زړه د ښکلا لپاره مينه کوو، د دوی ظاهري ښکلا موږ ته مهمه نه ده. د عمر په تېرېدو سره چې بهرنۍ ښکلا له منځه ځي، دا د دوی لپاره زموږ په مينه کې هيڅ بدلون نه راولي. کله چې تاسو د يو چا ليدو ته راشئ، تاسو يوازې د دوی فزيکي بدن سره وصل ياست. فزيکي بدن او ښکاري د وخت په تيريدو سره له منځه ځي. نو هغه څوک چې تاسو يوځل مينه درلوده نور د زړه رانښکونکي احساس نه کوي. جذابيت هم له لاسه ورکوي که تاسو ومومئ چې سپړی له دننه څخه دومره ښکلی ندی څومره چې دوی له بهر څخه ښکاري. د تلپاتې اړيکو لپاره، د دوی زړه سره اړيکه ونيسئ. دا ډول خلک به نه يوازې هغه وخت چې تاسو ځوان او زړه رانښکونکي ياست، مگر حتی کله چې تاسو زاړه او ضعيف ياست.

ولې باید هیڅکله ناکامۍ ته اجازه ورنکړو چې ستاسو مخه ونیسي؟
 په ژوند کې د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره، یو څوک باید له ډیرو نا
 امیدو څخه تیر شي. هغه خلک چې صبر کوي او له ورکولو څخه ډډه
 کوي کله چې دوی د دې نا امیدۍ سره مخ کیږي دوی بريالي کیږي.
 موږ ټول هیله لرو چې د بريالیتوب لاره اسانه وي، مگر حقیقت دا دی چې
 د بريالیتوب لاره سخته ده. ځینې وختونه دا د کلونو هڅو او سخت کار ته
 اړتیا لري ترڅو هغه پایلې وگورئ چې تاسو یې غواړئ پداسې حال کې چې
 نور وختونه تاسو ممکن پایلې په هغه ډول ونه گورئ لکه څنگه چې تاسو
 یې غواړئ. یو باید په یاد ولرو چې بریا یوازې د اهدافو ترلاسه کولو پورې
 اړه نلري بلکه د ځانگړتیاو او ځانگړتیاو رامینځته کول دي چې کولی شي
 په هر ډگر کې د بریا لامل شي.

خپله غوره هڅه وکړئ مگر که دا کار ونه کړئ، احساس مه کوئ چې
 تاسو ناکام شوي یاست. ریښتیني ناکامي شتون نلري ځکه چې هرکله چې
 تاسو تعقیب کول غوره کوئ، تاسو غوره کوئ چې نور زده کړئ.

ايا زموږ خپل نظر په حقيقت کې پريکړه کوي چې موږ د خپل وضعیت په اړه څنگه احساس کوو؟

کله چې خلک د ورته حالت څخه تیرېږي، دا اړینه نه ده چې دوی د هغه څه په اړه ورته احساس وکړي چې دوی ورسره مخ دي. که څه هم د یو چا شخصي چاپیریال، کلتور، او ټولنیز اقتصادي عوامل د یو چا په پریکړو او د قضاوت کولو وړتیا اغیزه کوي، خوښي تر ډیره حده پورې اړه لري چې یو څوک د خپل وضعیت څخه څه کوي.

هغه خلک چې په هر حالت کې خوشحاله پاتې کېږي په ژوند کې د امید پاتې کیدو دلیلونه لټوي. دوی پوهیږي چې ژوند د ډیرو بیلابیلو تجربو څخه ډک دی. دوی نشي کولی هره پېښه په دوی اغیزه وکړي ترڅو دا د دوی په ژوند منفي اغیزه وکړي، بلکه دوی هڅه کوي د دې تجربې د ښه کولو لپاره لارې چارې لټوي.

اجازه مه ورکوئ چې هیڅ حالت تاسو ټیټ کړي. هر حالت یو روښانه اړخ لري، تاسو باید دا خپل ذهن ته یادونه وکړئ.

باور څنگه کولی شي زموږ سره د خپلو خوبونو په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي؟

کله چې موږ باور لرو، موږ په ناڅرګند ځواک باور کوو. دا ځواک داخلي ځواک راوړي او زموږ دننه زړورتیا رامينځته کوي. کله چې موږ د زړورتیا احساس کوو، موږ احتمال لرو چې د ژوند هر فرصت په پام کې ونیسو او هيڅ فرصت له لاسه ورنکړو چې زموږ خوبونو ته لار پيدا کړي. کله چې موږ په شک کې یو څه ترسره کوو، موږ د چانس اخیستلو لپاره زړه نازړه یو ځکه چې موږ له لاسه ورکولو څخه ویره لرو او دا هغه فرصتونه هم له لاسه ورکوو چې زموږ د خوبونو په ترلاسه کولو کې مرسته کولی شي.

یوازې خپل خوب ته مه گورئ او حیران اوسئ چې دا به څنگه پېښ شي. باور وکړئ او د دې لپاره کار وکړئ ترڅو دا ممکنه وي.

ايا ستاسو ژوند يو الهام دی؟

که تاسو د ريښتيني ژوند رهبري کوئ ، تاسو د نورو لپاره ميراث پرېږدئ ترڅو الهام او گټه پورته کړي.

ميراث اکثراً د مادي شيانو يا شتمنۍ په توگه ويل کېږي چې يو يې شاته پرېږدي. شتمني او مادي شيان له لاسه ورکولی شي، مگر هغه څه چې واقعي د يو چا سره مرسته کولی شي هغه پوهه او تجربه ده چې ورسره شريک شوي. پوهه خلکو ته دا وړتيا ورکوي چې د ژوند او تجربې په اړه پوه شي ترڅو په داسې شرايطو کې بريالي شي چې دوی په ژوند کې ورسره مخ دي.

خپل ژوند د خوشيښۍ، ريښتينولۍ او مثبتيت سره رهبري کړئ، کله چې تاسو پرېږدئ، تاسو به د الهام په توگه ژوندي پاتې شئ.

څنگه کولی شو د ژوند هره شیبه هیله مند پاتې شو؟

ټولې ورځې یو شان نه دي. همدا شیبه تاسو ممکن د خوشحاله کیدو لاملونه ومومئ، بله شیبه تاسو ممکن د خفگان احساس کولو لاملونه ومومئ.

د ژوند مختلف پړاوونه یوه برخه او پارسل دی. دا مهمه نده چې تاسو د ژوند کوم پړاو تجربه کوئ تر هغه چې تاسو اجازه نه ورکوئ چې کوم پړاو ستاسو په واک کې وي. ډیری وخت، دا د ژوند تیاره او تیاره شیبې دي چې ځینې خلک دومره مایوسه کوي چې دوی په خپل ژوند کې هیڅ ارزښت نه ویني.

د ژوند په سختو وختونو کې زړه له لاسه مه ورکوئ. هغه خوشحاله وختونه په یاد ولرئ کله چې تاسو د ژوند بلې شیبې ته سترگې په لار یاست. دا هغه شیبې هم وې چې تاسو یې تجربه کړي. ډیر وخت به نه وي چې هغه شیبې به بیرته راشي او تاسو به راپورته شئ او بیا به ځلیرئ.

ایا د یو څه له لاسه ورکول د بل څه موندلو لامل کیدی شي؟

کله چې موږ کوم قیمتي شیان له لاسه ورکړو، موږ د ډیرو دردونو او ناخوالو څخه تیر یږو. موږ هڅه کوو چې بیرته یې ترلاسه کړو مگر مونږ هر ځل بریالي کیدای نه شو. هغه څه چې موږ بریالي یو د بل څه په موندلو کې دي چې موږ هیڅکله فکر نه کاوه چې زموږ لپاره شتون لري. دوه لوی زیانونه چې موږ یې د انسانانو په توګه ګورو د اړیکو له لاسه ورکول او د لارې له لاسه ورکول دي. د لارې له لاسه ورکولو سره، تاسو بې لارې یاست، او د اړیکو له لاسه ورکولو سره، تاسو یوازې یاست. په بې سمته لاره یوازې تګ خورا ویره کوونکی ښکاري مگر زموږ داخلي جبلت د هغه څه په لټه کې دی چې موږ له لاسه ورکړی دی. دا هغه وخت دی چې موږ په ژوند کې بله لاره یا نور خلک ومومو او هیڅ شی د زیان په څیر نه ښکاري.

کله چې تاسو په ژوند کې یو څه له لاسه ورکړئ، زړه له لاسه مه ورکوئ. دا یوازې د بدلون دوره ده چې تاسو په ژوند کې بل څه ته نږدې کړي.

ايا تاسو يو ملگری لرئ چې تاسو ته آرام درکړي؟

د يو ملگري درلودل چې ستاسو تر څنگ ودرېږي په خپل ځان کې ځواک راوړي. دا موږ ته احساس راکوي چې يو څوک شتون لري چې موږ يې هرکله چې اړتيا ورته لرو آرام کولی شو.

کله چې ژوند تاسو يو ستونزمن پړاو ته راوړي، هغه لومړی کس دی چې تاسو يې حساب کوئ. دوی لومړني خلک دي چې تاسو د ښه خبرونو شريکولو لپاره غږ کوئ او لومړی خلک دي چې ستاسو زړه ژاړي. دوی ستاسو د خوښۍ لاملونه د دوی په توگه گوري او ستاسو درد د دوی په توگه. دوی تاسو دومره ښه پيژني چې مهمه نده چې دا په کوم حالت کې وي ، دوی تاسو ته د هوساينې لارې لټوي او ستاسو مخ ته بيا موسکا راوړي.

که دا ډول ملگری د کورنۍ غړی وي يا هغه خلک چې تاسو په ژوند کې يو څه ليدلي، که تاسو يو څوک لرئ چې شتون لري، تاسو بايد تل د هغه ستاينه وکړئ.

ایا د لید درلودل زموږ لید بدلولی شي؟

لید یو ذهني انځور دی چې تاسو غواړئ چیرته اوسئ یا هغه څه چې تاسو یې ترلاسه کول غواړئ. کله چې تاسو ذهني نقشه لرئ، تاسو ډیر چمتو یاست او که چیرې یو څه ناڅاپي پیښ شي، تاسو د هغې د بریالي کولو لپاره په ښه حالت کې یاست.

ډیری خلک خپل خوبونه پریږدي کله چې دوی د ننگونې سره مخ کیږي ځکه چې دوی نشي کولی هغه خنډ تیر کړي. په ذهن کې د لید درلودل، تاسو اجازه نه ورکوی چې دا ننگونې تاسو ودروي ځکه چې تاسو پوهیږئ چې له دې ننگونې هاخوا ستاسو بریالیتوب دی.

که تاسو یو خوب لرئ، هغه خپل لید جوړ کړئ. د قوي لید سره، تاسو کولی شئ هر منزل ته ورسېږئ.

څنگه د ځان هڅونې نشتوالی له منځه یوسو؟

که تاسو یو خوب لری، تاسو د هغې د ترلاسه کولو لپاره هڅونې ته اړتیا لری. ترټولو لوی چلونکی ځواک په حقیقت کې ستاسو خپل خوب دی. ډیری خلک د ډیرې انرژي او لیوالتیا سره پیل کوي مگر ډیر ژر وروسته ډیری خپل خوبونه پرېږدي. دا د دوام لپاره دوامداره هڅونې ته اړتیا لري. دا انگیزه یوازې له دننه څخه راتلی شي ځکه چې له هغه ځایه ستاسو خوب پیل کیږي. تاسو ممکن نورو بریالي خلکو ته وگورئ، له هغوی څخه الهام واخلي مگر تر هغه چې تاسو د ځان د لوړولو وړتیا پیدا نه کړئ، ستاسو خوبونه به تل د لاسرسي څخه بهر ښکاري. د خپل ځان الهام ساتلو لپاره، تاسو باید په یاد ولری چې ننگونې او خنډونه به تل شتون ولري. مه پرېږدی چې دوی د تسلیمیدو لامل شي. فکر وکړئ چې تاسو ولې پیل کړی او چیرته غواړئ، دا به تل تاسو ته د دوام ورکولو هڅونه درکړي.

څنگه ځينې خلک تل مثبت پاتې کېږي؟

مثبت اوسيدل پدې معنی ندي چې د يو چا په ژوند کې هرڅه سم دي. دا يوازې پدې معنی ده چې ځينې خلک غوره کوي چې وگوري څه شی د دوی په ژوند کې ښه کار کوي.

ژوند تل هغه ډول نه وي چې موږ يې غواړو. تاسو ممکن د خپل ژوند په يوه پای کې له ستونزو سره مخ شئ که مسلک، اړيکه، يا شخصي وده او هوساينه. دا کولی شي مايوسي راوړي مگر هغه څه چې موږ يې کولو ته اړتيا لرو دا د دې مايوسۍ مخه ونيسو چې د ژوند منفي ته بدل شي.

وگورئ چې ستاسو په ژوند کې څه کار کوي، تاسو به ډيری دليلونه ومومئ. د خپل عزيز شتون، د ژوند د لومړنيو اړتياوو د پوره کولو توان، او ژوندی پاتې کيدل د مثبت احساس کولو ډيری دليلونه دي. تل د خپل ژوند روښانه اړخ ته وگورئ، تل به په ژوند کې مثبت پاتې شئ.

ولې پیل کول باید هیڅکله د کوچني احساس ونه کړي؟

تاسو د ډاډ احساس کولو لپاره هر دلیل لرئ. د لومړي گام پورته کول پخپله د ځواک او زړورتیا نښه ده.

ډیری وختونه، د خپلو خوبونو د ترلاسه کولو لپاره، تاسو ټولې اړینې سرچینې نلرئ. پدې وخت کې، د هغه څه سره پیل کول چې تاسو یې لرئ ستاسو د لومړي حرکت کولو کې مرسته کولی شئ. تاسو باید هیڅکله د دې حرکت کولو څخه ډډه وکړئ فکر وکړئ چې دا خورا لږ پیل دی. یو باید په یاد ولرئ، کوچني پیل کول پدې معنی ندي چې تاسو به کوچني پای ته ورسیرئ. کوچني پیل کول، تاسو کولی شئ شیان په ښه توګه کنټرول کړئ، نیمګړتیاوې وګورئ او پرته له دې چې ډیر څه له لاسه ورکړئ ښه کړئ. هغه مهارتونه چې تاسو یې ترلاسه کوئ او هغه تجربه چې تاسو یې ترلاسه کوئ په حقیقت کې تاسو سره مرسته کولی شئ خپل ځان په لوی شی بدل کړئ.

تل په ژوند کې له هر کوچني فرصت څخه د ګټې اخیستنې لپاره خلاص اوسئ. هر فرصت که څه هم کوچنی وي ممکن د لوی بریالیتوب لاره وي.

ایا د نورو سره مرسته کول زموږ په ژوند کې مثبتیت راوړي؟

کله چې موږ له یو چا سره په هره طریقه مرسته کوو، زموږ موخه د هغوی لوړول دي. کله چې موږ نورو ته وده ورکوو، نه یوازې موږ داخلي اطمینان ترلاسه کوو، بلکې موږ هم لوړ او هڅوو چې د دوی وده وگورو. ډیری خلک هڅه کوي د نورو خلکو د ودې مخه ونیسي ځکه چې دوی د ناامني احساس کوي ترڅو نور خلک د دوی څخه مخکې ځي. دا ډول خلک هېروي چې کله نور خلک وده وکړي، نو دوی به هم د دوی سره خپله میوه شریکه کړي. که موږ له یو بل سره همکاري وکړو، موږ کولی شو په ژوند کې لوی بریالیتوب ترلاسه کړو ځکه چې موږ به داسې خلک ولرو چې زموږ ملاتړ وکړي او د دوی تجربې زده کړي. تل د هغو خلکو ملاتړ وکړئ چې ستاسو ملاتړ ته اړتیا لري. هغه مثبت بدلون چې تاسو د دوی په ژوند کې راوړئ حتی ستاسو خپل ژوند به روښانه کړي.

ايا مينه واقعا په خلکو کې غوره راوړي؟

مينه واقعا يو داسې احساس دی چې کولی شي خلک او اړيکې بدل کړي. دا کولی شي خلک د دوی له خولو څخه وباسي او د دوی سره د نامعلومو وړتياو په سپړلو کې مرسته وکړي.

کله چې خلک د مينې احساس نه کوي، دوی هم په ځان شک لري. د ناغونښتل کيدو احساس دوی په ژوند کې د حرکت کولو مخه نيسي، که دا د اړيکې لپاره وي يا په داسې حالت کې چې داخلي ځواک ته اړتيا لري.

هغه څوک چې د مينې احساس کوي تل د هڅونې او قوي احساس کوي ځکه چې دوی د وړ احساس کوي. کله چې يو څوک په دوی کې ارزښت وگوري، دوی د دې باور ساتلو لپاره د خپلو وړتياو څخه بهر ځي.

تل مينه او هڅونه خپره کړي. ډيری خلک په خپل ژوند کې مينه نلري، د هر څه څخه ډير.

ايا تاسو په هر هغه څه باور لرئ چې تاسو يې اورئ؟

پدې ورځو کې د معلوماتو ډيری بيلا بيلې سرچينې شتون لري. موږ بايد يو هوښيار قضاوت وکړو ترڅو په هغه څه باور وکړو چې موږ ورسره مخ کېږو. هر څه چې موږ اورو يا گورو په حقيقت کې ريښتيا ندي. ډيری خلک د کيسې جوړولو، گپ شپ کولو او د نورو خلکو په سترگو کې دروغ وړاندې کوي. اکثره وخت موخه دا وي چې پام ځانته راواړوي، په هغوی کې دلچسپي پيدا کړي يا د بل چا شهرت ته زيان ورسوي. دوی ډيری وختونه هيروي چې هغه خلک چې گپ شپ کوي ممکن مشهور شي مگر ريښتيني ملگري نلري.

که تاسو د هغه په شاوخوا کې ياست، هيڅکله په هغه څه باور نه کوئ چې دوی يې وايي. په خپل قضاوت باور وکړئ او حتی هڅه وکړئ چې دوی وهڅوئ چې دا ډول چلند بدل کړي.

په اړیکه کې لږ ځای څنگه کولی شي د خلکو ترمینځ شخړې بیرته رامنځته کولو کې مرسته وکړي؟

کله چې موږ ډیری وخت د یو شخص سره کوم ځای نیسو ، یو څه ټکر واقع کیږي. دا ځکه چې موږ ټول خپل نظرونه او د ژوند کولو لاره لرو. ډیری خلک تمه لري چې نور د دوی سره د هرڅه لپاره موافق وي. دا تل نه پیښیږي. دا د نظر اختلاف او ټکر لامل کیږي. کله چې دا په مکرر ډول پیښیږي ، ډیری وختونه خلک دې ته د دوی اړیکې پای په توګه ګوري او غواړي لږ لږ شي. که تاسو د دلیل موندلو هڅه وکړئ ، ډیری وختونه دا مکرر اختلافات د شخصي ځای او وخت نشتوالي له امله پیښیږي. د دې واټن ورکول کولی شي خلکو سره مرسته وکړي چې له سره له سره فکر وکړي ، ارام شي او اړیکې له سره پیل کړي. ځینې وختونه ، لیرې کیدل ممکن یوازینی لاره وي مګر که تاسو احساس کوئ چې ستاسو اړیکې یو بل سره مینه او درناوی لري ، نو دا مه پرېږدئ. د تازه کولو لپاره لږ ځای ورکړئ مګر مه پرېږدئ چې دا لوی واټن شي.

ايا بریا يوازې ستاسو اهدافو ترلاسه کولو په اړه ده؟

بريا د قناعت احساس او د خوښۍ حالت دی. بريا ته د رسيدو لپاره ، يو څوک بايد په ژوند کې ډيری شيان پريښودو ته چمتو وي. کله چې تاسو خپل وخت ، هڅې او سخت کار ورکړئ ، دا په رينښتيني بريا بدلېږي مگر کله چې تاسو خپل ارزښتونه ، خلک ، اړيکې او ځان پريږدئ ، نو دا يوازې زيان کيږي.

کله چې يو څوک شتمني او حيثيت ترلاسه کړي ، موږ معمولا دوی د بريالي کيدو په توگه گورو. هغه څه چې موږ ډيری وخت نه گورو دا دی چې دا بريا څنگه ترلاسه شوې او څه چې دوی په پروسه کې له لاسه ورکړي. ډيری خلک دا تش په نوم برياليتوب يوازې وروسته ترلاسه کوي ترڅو ومومي چې دوی د شريکولو لپاره خلک نلري ، ښه روغتيا له دې څخه خوند اخلي او د ژوند کولو لپاره هوښيار دي.

بريا لاسته راوړئ مگر د روښانه ضمير سره. دا ممکن لوی مادي بريا ترلاسه نکړي مگر تاسو به خوشحاله او مينځپانگه وساتي حتی د هغه څه سره چې تاسو يې ترلاسه کوئ.

ايا هيله له لاسه ورکول مو ژوند سختوي؟

که ستاسو په ژوند کې يو څه پای ته ورسېږي ، هيله له لاسه مه ورکوي .
 بل څه ستاسو په لاره راځي .
 که دا يوه اړيکه وي ، ضعيت ، ستاسو مسلک يا هغه لاره چې تاسو يې په
 ژوند کې غوره کوي ، که تاسو يې پای ته ورسېږئ ، نو دا به ډير مايوسه
 کونکي وي . دا ممکن ستاسو د هڅې او سخت کار ضايع کيدو په څير
 برېښي . دا ممکن د هرڅه په څير او پای ښکاري او دا احساس کولی شي
 اضطراب او ويړه رامېنځته کړي . موږ بايد په ياد ولرو چې د يو څه پيل لپاره
 ، بل څه بايد پای ته ورسېږي .
 هيڅکله په ژوند کې اميد له لاسه مه ورکوي . ځينې وختونه ، ځينې شيان
 بايد په ژوند کې پای ته رسېږي ځکه که دا نه وای ، تاسو هيڅکله هڅونه
 نه کوي چې په ژوند کې د بدیل لارې په لټه کې شئ ، هغه لاره چې
 ممکن ستاسو ژوند بدل کړي .

څنگه د ځان سره وخت واقعا زموږ سره وده کې مرسته کولی شي؟
 په یوه شرکت کې کیدل کولی شي خوښۍ راوړي مگر یوازې پاتې کیدل ،
 له ځان سره تړل کولی شي مساوي خوښۍ راوړي. خلک اکثرا فکر کوي
 که تاسو یوازې یاست ، تاسو باید له دننه څخه زیانمن شئ.
 یوازې پاتې کیدل واقعا ستاسو داخلي ځان سره اړیکه ده ځکه چې ستاسو
 ذهن ارام دی او کولی شي شیان ډیر ژور احساس کړي. دا تاسو ته وخت
 درکوي چې د ځان په اړه فکر وکړئ او د خپل روح سره په نښلولو سره د
 خپل ژوند هدف ومومئ. ډیری خلک پدې ارتباط نه پوهیږي او ډیری
 وختونه ممکن په یو شخص انتقاد وکړي څوک چې غواړي د ځان سره
 وخت تیر کړي.
 که تاسو غواړئ د یو څه وخت لپاره یوازې اوسئ یا د ټول عمر لپاره مجرد
 اوسئ ، ټول هغه څه مهم دي چې تاسو څومره پوهیږئ او څومره د خوښۍ
 احساس کوئ.

ايا ستاسو جرئت کولی شي نور د خپلو خوبونو لاسته راوړلو ته وهڅوي؟

په ژوند کې هر هدف ته رسيدل د شخصي ځانگړتياوو سيټ ته اړتيا لري. موږ ټول دا ځانگړتياوې لرو، مگر ډيری يې د دوی بشپړ ظرفيت ته نه کاروي. کله چې موږ وينو چې نور برياليتوب ترلاسه کوي، موږ پوهيږو چې حتی موږ کولی شو دا ترسره کړو.

ډيری خلک خوبونه لري مگر الهام نلري. د هر خوب تعقيب خورا الهام ته اړتيا لري ځکه چې د بريا لاره هيڅکله اسانه نه ده. دا لوی ځواک ته اړتيا لري ترڅو هر څنډ چې په لاره کې راځي له منځه يوسي. کله چې تاسو جرئت وکړئ او خپل ځواک د دوام لپاره وکاروئ، تاسو نورو ته هم اميد ورکوئ چې د دوی خوبونه ممکن دي.

د خپلو خوبونو د لاسته راوړلو لپاره خپله ډيره هڅه وکړئ. ستاسو بريا د ډيرو نورو لپاره الهام کيدی شي.

ولې موږ بايد د ځان د بشپړولو په پرتله د ځان ښه کولو په اړه فکر وکړو؟

ريښتيني وده هغه وخت رامينځته کيږي کله چې دا پرمختګ راولي. کله چې زموږ موخه د ځان ښه کول وي، موږ د ځان ارزونې او د خپلو مهارتونو او وړتياوو د لوړولو لپاره د لارو په موندلو تمرکز کوو. کله ناکله، د بشپړتيا په موخه، موږ د زده کړې ريښتيني مانا هېروو. موږ بايد هيڅکله هير نکړو چې موږ ټول د ژوند په جريان کې زده کوو، هغه څه چې توپير لري زموږ د زده کړې وړتيا ده. موږ ممکن د نورو په څير شيان په ورته ډول ترسره نه کړو يا د ورته وړتيا سره ورته دنده ترسره کړو. دا موږ نيمگړی نه کوي مگر کله چې خلک په داسې شرايطو کې ځان ومومي نو دوی دومره مايوسه او نا اميده کيږي چې دوی په خپل ځان شک پيل کوي او هڅه کول پرېږدي او دا هغه وخت دی چې دوی پرمختګ ته مخه کوي.

د خپلو مهارتونو او وړتياوو د ښه کولو لپاره لارې چارې وگورئ. تاسو به تل د دې توان ولرئ چې شيان په سمه توگه ترسره کړئ مگر تاسو کولی شئ هرکله چې هڅه وکړئ لږ پرمختګ وکړئ.

ایا ستاسو ریښتیني ځان کیدل ، د غوره اړیکو رامینځته کولو کې
مرسته کولی شي؟

کله چې تاسو خپل ریښتیني ځان یاست، تاسو خپل ځان د نورو څخه توپیر
نه گورئ. تاسو خپل ځان د یو بې ساري کس په توگه گورئ. دا تاسو ته
باور درکوي او تاسو کولی شئ خپل ځان ومني.
ډیری خلک د خیانت ژوند کوي. دوی هڅه کوي چې څوک نه وي.
حقیقت دا دی چې د ظاهر ژوند تل لنډ دی. یا تاسو له بهانې سترې شوي
یاست او د وتلو پای ته رسیدو یا تاسو دومره لرې احساس کوئ چې تاسو
نه غواړئ هغه اړیکو ته دوام ورکړئ چې تاسو اړتیا لرئ خپل ځان بدل
کړئ.

خپل ریښتیني ځان اوسئ. تاسو به تل د هوساینې احساس کوئ او کله
چې تاسو د ځان سره راحت احساس کوئ ، نو تاسو به د هرچا په شاوخوا
کې د هوساینې احساس وکړئ.

هيله مند کيدل څنگه د ژوند له تياره پړاو څخه په تيريدو کې مرسته کوي؟

هيله مند اوسئ پدې معنى چې تاسو حتى په تياره شيبه کې د رڼا يوه کوچنۍ لړۍ گورئ. کله چې ستاسو ذهن اميد وويني، دا خورا سخته هڅه کوي چې دې تياره رڼا ته ورسېږي او تاسو له تيارو څخه وباسي. ځينې وختونه، موږ ځان د ژوند په تياره پای کې گورو. هيڅ شی کار نه کوي او هيڅ څوک شتون نلري. زموږ څخه ډيری اميد له لاسه ورکوو او له لاسه ورکولو ځکه چې موږ د دې تيارې له لارې د جوړولو امکان نه وينو. که تاسو په دې وخت کې تگ ودرؤئ، تاسو به هيڅکله د وتلو لاره ونه مومئ. دا مهمه ده چې تاسو باور له لاسه ورنکړئ او دوام ورکړئ. هر پړاو پای ته رسېږي، تاسو اړتيا لرئ لږ صبر وکړئ. په ژوند کې هېڅکله خپله هيله له لاسه مه ورکؤئ. ژوند تل حرکت او بدلون دی. دا شيبه شايد تياره وي، راتلونکى به مو روښانه وي.