

# پہ خان باندی باور پہ

ورخوکی



لیکوال: داکٹر جمشید « رسا »  
ژرنل « جانا لیبی »

Ketabton.com

# په خان باندې باور په ۲۰ ورځو کې

ليکوال: ډاکټر جمشيد «رسا»

ژباړن: اعجاز الحق «محرابي»



## د کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: په خان باندې باور په ۲۰ ورځو کې

ليکوال: ډاکټر جمشيد "رسا"

ژباړن: اعجازالحق "محرابي"

کتونکی: استاد فرهاد "جلالزی"

کمپيوټري چارې: اعجازالحق "محرابي"

د چاپ شمېر: ۵۰۰ ټوگه

د اړېکې شمېرې: ۰۷۶۵۹۵۱۵۶۶ - ۰۷۹۰۸۵۸۱۳۳

برېښنالیک: [ejazulhaqmehrabiv77@gmail.com](mailto:ejazulhaqmehrabiv77@gmail.com)

خپرندوی: نوی مستقبل خپرندويه ټولنه



## لړليک

په ځان باندې د باور ارزښت

په ځان باندې د باور ډولونه

د هغو کسانو ځانگړتياوې چې په ځان باندې لوړ باور لري

د هغو کسانو ځانگړتياوې چې په ځان باندې ټيټ باور لري

په ځان باندې د باور رامنځته کول او لوړوالی

په ځان باندې د باور رامنځته کولو عملي تمرینونه

## دالی

ټولو هغو ځوانانو ته چې په ځان باندې د لور او بریمن باور درلودونکي دي.

په درنښت

اعجازالحق محرابي

## دگر آموز

مانند صبا خیز و وزیدن دگر آموز      دامان گل و لاله کشیدن دگر آموز  
اندر دلک غنچه خزیدن دگر آموز  
مویینه به بر کردی و بی ذوق تپیدی      آن گونه تپیدی که به جایی نرسید  
در انجمن شوق تپیدن دگر آموز  
کافر دل آواره دگر باره به او بند      برخویش گشا دیده و از غیر فروبند  
دیدن دگر آموز و ندیدن دگر آموز  
دم چیست پیام است، شنیدی؟ نشنیدی!      در خاک تو یک جلوه عام است ندیدی!  
دیدن دگر آموز شنیدن دگر آموز  
ما چشم عقاب و دل شهباز نداریم      چون مرغ سرا لذت پرواز نداریم  
ای مرغ سرا خیز و پریدن دگر آموز  
تخت جم و دارا سر راهی نفروشدند      این کوه گران است به کاهی نفروشدند  
با خون دل خویش خریدن دگر آموز  
نالیدی و تقدیر همان بود که بودست      آن حلقه زنجیر همان است که بودست  
نومید مشو ناله کشیدن دگر آموز  
وا سوخته ای؟ یک شرر از داغ جگر گیر      یک چند به خود پیچ و نیستان همه درگیر  
چون شعله به خاشاک دویدن دگر آموز

اقبال لاهور

### سريزه

به نام خداوند خورشيد و ماه  
که دل را به نامش خرد داده راه  
خداوند هستی و هم راستي  
نخواهد ز تو کزي و کاستي

نه ختمیدونکې مننه له هغه مهربانه خدای څخه چې انسان یې پیدا کړ او د فکر او عمل کولو ځواک یې ورکړ. ډېر درود دې وي د بشریت په ناجي او لارښود حضرت محمد صلی الله علیه وسلم باندې. لوی اجر دې نصیب شي د هغو کسانو په برخه چې د انسان د راحت او سکون لپاره کار کوي. او سلامونه درنو لوستونکو.

### گرانوملگرو!

زه تل د انسانانو د مرسته کولو په سوچ کې يم، او خوشبختانه هر کال د ډېر شمېر ځوانان سره د خپل جرئت له کبله د تدریس، د کتابونو د لیکنې او د سیمینارو د رامنځته کولو له طریقه مرسته کوم چې زما د خوښۍ لامل گرځي او دا ځل ډېر متفاوته او لوړ احساس لرم او د بدن له ټولو حجرو سره د خوښۍ او سکون احساس کوم په دې خاطر چې د ژوند ډېر اړینه موضوع (ځان پېژندنه) چې دهر انسان د ژغورنې عامل دی، ستاسو چوپړ ته مې وړاندې کړ او دا ځکه چې د هر تعلیمي کال په پای کې وینم چې زرگونه ځوانان سربېره پردې چې د کانکور د درسي پروگرام په پشپړولو او د هغه کوشنسونو له کبله چې دوی یې ترسره کوي بیا هم په خپل ځان باندې د باور او اعتماد په نه درلودلو سره مل وي چې دا د دوی د پایلو د تیتوالي او حتی په آزموینه کې د دوی د بې نتیجې کیدلو لامل گرځي او همدارنگه دا موضوع مې د پوهنتون له محصلانو سره هم لیدلې چې د دوی ټولې خبرې په خپل راتلونکي ژوند، د نه باور درلودلو په هکله وي.

## هو گرانو ملگرو!

دا ستونزه زموږ په ټولنه کې عمومیت لري؛ نه یوازې متعلمین او محصلین؛ بلکه ډېری خلک د پرېکړې په وخت کې دوه زړه وي او په عامه ځایونو کې د گډون او د ویناوې کولو وېره لري؛ په غونډو کې خپل لاس او پښې ورکوي او د تلویزیون د کمزې پر وړاندې یې ژبه بندېږي او ... نو ما د دغې ستونزې د حل لپاره د گټورو لارو په ښوونه باندې او د سیمینارونو په رامنځته کولو سلگونه ځوانان د بریالیتوب پر مخ کې له شته خنډونو څخه خلاص کړي او نن به تاسو ته د هغو ډېرې غوره لارې وړاندې کړم.

خوښبختانه په ځان باندې د باور د رامنځته کولو په هکله عالمانو ډېر څه لیکلي دي؛ خو ما د نوي کتاب لیکنه په دې برخه کې دا ده چې د خپلو لیکنو او د تدریس د تجارو په پام کې نیولو سره، ډېر ساده او عملي لارو څخه په دې کتاب کې کار اخیستی دی چې د هغو مطالعه آسانه او د بشپړ په ځان باندې باور د لاسته راوړلو لامل گرځي. دا کتاب ماخوډ دی: د قرآن کریم د تفسیر، د رسول الله صلی الله علیه وسلم احادیث، د دین د مشرانو له خبرو، د علماوو له نظریاتو، د عارفو او لویو شاعرانو، د ډاکټر آزمندیان د لیکلي کتاب تکنالوژي فکر څخه، د ډاکټر باربارادی آنجلس د کتاب اعتماد په نفس، د مجتبی حواري له کتاب اعتماد په نفس په ۳۰ ورځو کې، د ډاکټر ناتانیل له کتاب څنگه په خپل ځان باندې باور ته وده ورکړو او د لسگونو نورو کتابونو سرېره له خپلو تجارو مې دا کتاب ترتیب کړی چې په بشپړه توگه عملي او گټور کتاب دی.

که څه هم د کتاب د ترتیب په وخت کې مې د داسو تکتیکونو څخه گټه اخیستې ده چې د هغو په مطالعې سره به مو حتماً په ځان باندې باور لوړ شي؛ اما ددې په پار چې لوړه نتیجه واخلي تاسو ته دا سپارښتنه کوم چې هر یو اصل یې د یوې ورځې په جریان کې په عملي توگه ترسره کړئ. لکه څرنگه چې د توماس هنري هاکسلي په نامه یو عالم وایي: د ژوند عظمت په علم کې ندی، بلکه په عمل کې دی.

باید یادونه وکړم چې ډېر خوشحاله یم چې ستاسو گرانو سره مې د دغې کتاب له طریقه اړیکه نیولې ده او د بریالیتوب په لور په سفر کې ستاسو سره یم او هیله مند یم چې یوه ورځ ستاسو سره له نږدې وویښم او ستاسو د بریالیتوب شاهد واوسم.

په درنښت

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَ ادْخُلِي  
جَنَّتِي. (الفجر: ۳۰)

ژباړه: ای اطمینان نیوونکيه نفسه! ته ورگرځه خپل رب ته، په داسې حال کې چې  
خوشحاله او راضي کړای شوی به یې. نو ته زما په بندگانو کې داخل شه. او زما جنت  
ته ننوځه.

شته معشوقه پټه په زړه کې دې  
سترگې که لرې راشه دروېښیم

اقبال لاهوري

### په ځان باندې د باور ارزښت

په ځان باندې باور د هر انسان په ځان کې په هر ډول چې خپله فکر او تصور کوي په کارونو او ورځنیو دندو کې، په مینه کې، د یو پلار او مور په توګه، په آزمویښو کې بریالیتوب... په کلکه او باور سره وړاندې کیږي.

په ځان باندې باور د ژوند په اوږدو کې د بریالیتوبونو په لور لومړنی تمځای دی.

په ځان باندې باور د شجاعت او د بدن د ځواک برخه ده.

په ځان باندې باور په انسان کې قاطعیت رامنځته کوي، انسان ته ښایست وړکوي او همدارنګه یو انسان ته د نورو انسانانو په پرتله توپیر ورکوي.

په ځان باندې باور د انسانانو د ودې او لوړوالي لامل ګرځي.

په ځان باندې باور هغه ځواک دی چې د هرچا په وجود کې وي.

په ځان باندې باور؛ یعنې مینه او وړتیاوې د هغو شیانو د پیدا کولو لپاره چې په ژوند کې ورته اړتیا لرو.

#### ګرانه ملګریه!

په ځان باندې باور د دې لامل کیږي ترڅو ځان، الله (جل جلاله) او نور انسانان په ښه توګه وپېژنو او ورسره ښې صمیمانه اړیکې وتړو، لکه څرنګه چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: ( مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ ) هغه چا چې ځان وپېژندلو، الله یې وپېژندلو.

حضرت علي کرم الله وجهه فرمایلي دي: (أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقَلَ وَ مَنْ جَهَلَهَا ضَلَّ)

تر ټولو ښه هوشیاري ځان پېژندنه ده. چا چې ځان وپېژندو له عقل څخه یې ګټه پورته کړي، او هغه چا چې ځان ونه پېژندو د ګمراهۍ خواته روان دی.

او همدارنګه حضرت علي کرم الله وجهه فرمایي: ( أَفْضَلُ الْحِكْمَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ ) تر ټولو لوړ علم، هغه د ځان پېژندنه ده.

د بریالیتوب لاسته راوړل پرته په ځان باندې د باور د لاسته راوړلو څخه په کلکه په دې محکومول دي چې یاد کس خپل ځان د یو دوه مخي او دوکه باز په توګه احساس کړي.



دا ډول کس په لېوالتیا سره د دې انتظار کوي ترڅو د نورو د پام وړ وگرځي او دا چې په ځان باندې باور نه لري فلهدا د نورو تحسین او ستاینه د ده لپاره د ځان عزت رامنځته کوي؛ نو نه مالومات، نه مهارت، نه مال او مکت، نه کوژده، نه د اولاد خاوند کیدل او نه د خیریه کارونه، هیڅ یو به دې لوړوالي و بریالیتوب ته و نه رسوي.

نو زموږ ټولې نېکمرغۍ زموږ په وجود کې نغښتې دي لکه څرنگه چې اقبال لاهوري وايي:

تو شمشیر ز کام خـــــــود بیرون آ  
بیرون آ از نیام خـــــــود بیرون آ  
نقاب از ممکنات خـــــــویش برگیر  
مه و خورشید او انجم را به برگیر  
شب خـــــــود روشن از نور یقین کن  
ید بیضا بیرون از آستین کـــــــن  
کس کاو دیده را بردل گشوده است  
شراری کشت و پروینی درود است  
شراری جسته ای گیر از درونم  
که من مانند رومی گـــــــرم خونم  
و گـــــــرنه آتش از تهذیب نو گیر  
بـــــــرون خود بیفروز اندرون میر

په ځان باندې باور يعنې خپل ځان ته د يو ځواکمن، باکفایت، مينه لرونکي او په ځان باندې د متکي کس په توگه کتل.

په بل تعبير سره په ځان باندې باور يعنې دهغو وړتياوو او نيمگړتياوو احساس او پېژندگلوي چې د خپل وجود په داخل او بهر کې يې لری.

په ځان باندې ريښتيني باور ستاسو په خپل وجود کې تل توليدیږي.

ستاسو په ځان باندې باور ستاسو د خپل هوډ زيږيدونکی، ستاسو لپاره دی.

دغه هوډ به هرڅه ته چې اړتيا وي، ترسره کوي به يې ترڅو خپلو غوښتنو او اړتياوو ته ورسېږي.

په ځان باندې باور ستاسو شخصي باور نسبت ستاسو خپل روح ته د يو انسان په توگه دی.

### په ځان باندې د باور ډولونه

په ځان باندې باور په درې ډوله دی: چې عبارت دی له په ځان باندې رفتاري باور، په ځان باندې احساسی او عاطفي باور او په ځان باندې روحي او معنوي باور.

د دې لپاره چې اړين شخصي واک لاسته راوړی او هغه رضایت او غنامندي چې غوښتونکي يې تجربه يې کړي پورتنی درې واړه په ځان باندې باورونو ته اړتيا لري.

❖ په ځان باندې رفتاري باور، دا د کارونو په ترسره کولو او عمل کولو کې د ځواک او وړتياوو په معنی دی. د ساده کارونو څخه نيولې تر ستونزمنو کارونو پورې لکه خپلو هیلو ته د عمل جامه وراغوستل؛ دا هغه ډول په ځان باندې باور دی چې زموږ د اکثر د پام وړ دی.

❖ په ځان باندې احساسی او عاطفي باور، په خپل احساسی او عواطفی نړۍ باندې د ولکې او کنترول درلودلو ځواک په معنی دی. دا چې وپوهیږئ چې څه احساسات لری، د هغو په مانا باندې پوه شئ او وکولای شئ چې ځان به سم احساساتي انتخاب وکړئ او همدارنگه وکولای شئ د خپل ځان دفاع د روح د درد او رنج او د عاطفي ستونزو څخه وساتئ او وپوهیږئ څنگه صمیمي، روغې او تل پاتې اړیکې رامنځته کولای شئ.

❖ دریم ډول په ځان باندې باور چې تر ټولو هغو اړین دی، په ځان باندې روحي او معنوي باور دی. دا ډول په ځان باندې باور ستاسو هغه باور او ایمان په هستي نړۍ او په ټولو مخلوقاتو او موجوداتو باندې دی. دا ډول روحي باور او ایمان هغه دی چې ډېر مثبت ژوند او هدف پکې شاملېږي.

په ځان باندې باور په دې معنی چې په دې باور ولری چې ددې ځواک او وړتیا لری چې خپل ټول ځواک پکار واچوی او د خپل ژوند شرایط او حالت ته هغه ډول بدلون ورکړی چې څنگه یې غواړئ.

په ځان باندې باور: زموږ په خپل ځان باندې د باورونو او احساساتو ټولګه ده. دا چې موږ د خپل شخصیت څخه څه ډول تعریف وکړو، زموږ آندونه، لیدلوري او رفتارونه تر تاثیر لاندې راولي او همدارنګه زموږ په عاطفي جوړجاړي باندې هم اغېز لري.

### د هغو کسانو ځانګړتیاوې چې په ځان باندې لوړ باور لري.

هغه کس چې په ځان باندې لوړ عزت لري د لاندې ځانګړتیاوو درلودونکی دی:

❖ خپلواک عمل کوي: په بیلابیلو مسائلو کې لکه: د وخت په استفادې، پیسې، کسب، زده کړو، کالي او داسې نورو کې خپله پرېکړه او ټاکنه کوي.

❖ مسؤلیت منونکی دی: چټک او په اطمینان سره عمل کوي. ځینې وخت د کور د کارونو مسؤلیت په غاړه اخلي او حتی د نویو کارونو د موقعیت په لټه کې وي او پرته له دې چې د ده نه وغوښتل شي، د نورو سره مرسته کوي.

❖ په خپلو پرمختګونو باندې ویاړ کوي: کله چې د پرمختګونو څخه یې تعریف کېږي په خوشحالي سره یې مني او له دې اړخه د رضایت احساس کوي.

- ❖ د نويو خندونو په وړاندې په کلک هوډ سره مخامخ کېږي: ناآشنا کسبونو، زده کړې، او نوي فعالیتونه يې پام راخپلوي. په اطمینان سره او د خپل وجود په انرژۍ باندې په تکیه کولو سره، خپل ځان په هغو کې ښکيلوي.
- ❖ د خپل تعجب او احساساتو پراخه لمن ښکاره کوي: کولای شي په زوره وځاندي، موسکا وکړي، چيغې ووهي او وژاړي. په ناڅاپي توگه، خپله مينه او په ټوله مانا خپل طبيعي حيرانتيا ښکاره کوي پرته له دې چې د هغو له ښکاریدو څخه وشرمېږي.
- ❖ ناکامي په ښه توگه زغمي: کله چې له ناکامي سره مخامخ کېږي، کولای شي ډول ډول عکس العملونه د هغو په وړاندې وښايي، په ځان باندې خنديدل او په لوړ آواز باندې خبرې کول او ... له خپله ځانه ښايي او د دې ځواک لري د هغه څه نه خبرې وکړي کوم څه چې د ده د ناکامۍ لامل شوی دی او هغه د يو تجربې په توگه ومنې.
- ❖ کولای شي ځان محاکمه کړي: په پوره جرأت سره ځينې وخت خپل ځان محکمې ته وړي او په خپلو غلطيو او ناوړه کارونو باندې اعتراف کوي؛ پرته له دې چې د ضعف احساس وکړي، دا ځکه چې پوهېږي په گناه باندې اقرار کول د گناهونو د دفعې لپاره لومړی قدم او د گناهونو څخه انکار کومه پایله نه لري پرته د هغو د تکرار څخه.
- ❖ د نورو لپاره گټور وي: دا احساس کوي چې کولای شي نور خلک تر اغېز لاندې راولي او هغه نفوذ څخه چې د کورنۍ په غړيو او ملگرو باندې لري مطمئن دی او پوهېږي چې د خپل وجود د ځانگړتياوو له کبله نور خلک تر اغېز لاندې راولي او يو لړ نورې ځانگړتياوې چې په راتلونکې پانوکې به مطالعه شي.

## د هغو کسانو ځانگړتیاوې چې په ځان باندې ټیټ باور لري.

دا ډول خلک په خپل ژوند کې د ډېرو ستونزو سره مخامخ کېږي، هغوی له هرڅه نه گوښه کېږي او د ژوند خوند له لاسه ورکوي، که تاسو هم فکر کوئ چې د داسې ځانگړتیاوو درلودونکي یې نو اړین دی چې د هغو د لرې کولو لپاره کوښښ وکړئ.

- ❖ د ټولنې څخه ډارېږي او د هغو څخه لرې اوسېږي.
- ❖ له خپل ځانه نفرت لري.
- ❖ نسبت خپل ځان ته په انصاف رویه نه کوي.
- ❖ ډار په آسانۍ پرې مسلط کېږي.
- ❖ تل منفي سوچونه کوي؛
- ❖ د پریکړې نیولو ځواک نلري؛
- ❖ تل انتقاد کوي او د گناه پره پر نورو وراچوي؛
- ❖ تل خپل ځان د خیال او تصور قرباني کوي؛
- ❖ حسود وي؛
- ❖ په نورو باندې کلک تړلي وي؛
- ❖ په ژوند کې هدف نلري؛
- ❖ په آسانۍ سره د هغو پریکړو څخه چې نیولې یې وي، گرځي.
- ❖ تل خپل ځان له نورو سره پرتله کوي؛
- ❖ په آسانۍ سره د هغو نظریاتو او انتقادونو تر اغېز لاندې ځي کوم چې د دوی د نظرونو خلاف وي.
- ❖ د ستونزې د ترسره کولو په پار تل په ډار کې وي.
- ❖ خپل ځان ته درناوی نه کوي؛
- ❖ د ځان ښودلو ځواک نلري؛
- ❖ تل د نورو د ضعف ټکو پسې گرځي؛

- ❖ د بدلونونو څخه وپره لري؛
- ❖ ژر کارجنیږي او لاس او گریوان کیږي؛
- ❖ له خپل ژوند څخه خوښ نه وي؛
- ❖ په خپلو عقایدو باندې ولاړ نه وي.

## په ځان باندې د باور رامنځته کول او لوړول

باید یادونه وشي دا چې په ځان باندې باور، یوه اکتسابي پدیده ده؛ د دې پدیدې لاسته راوړل د تمرین کولو، ریاضت، او برنامه درلودلو په غاړه کې دی. فلهدا هغه څوک چې په دې کې ځان بې وسه گڼي، کولای شي چې د علمي لارو په طریقو او د هیلې لرونکې روحیې سره د خپل شخصیت د بدلون لپاره لاس په کار شي. **گرانو ملگرو!**

د یادولو وړ ده چې په ډېره آسانه توگه کولای شئ چې د بشپړ په ځان باندې باور څخه برخمن شئ او همدارنگه د ژوند په ټولو برخو کې په بریالیتوب سره ظاهر شئ او د خوښیو په عالم کې ژوند وکړئ.

نو راځئ د خپل په ځان باندې د باور د رامنځته کولو اود لوړولو لپاره عمل وکړو. او دا کار په سیستماتیک ډول د دې کتاب په مطالعه کولو سره د الله (جل جلاله) په مرسته په خپل وجود کې ترسره کړو؛ یعنې په دې لړۍ کې اصلي نقش تاسو خپله لرئ لکه څرنگه چې رهي معيري وايي:

چشم فروبسته اگــــر واکنی

در تو بود هر چه تمنــــا کنی

عافیت از غیر نصیب تو نیست

غیر تو ای خسته طیب تو نیست

از تو بود راحت و بیمــــار تو

نیست به غیر از تو پرستار تو

همدم خود شو که حبیب خودی

چاره خود کن که طیب خودی

دغې اړینه پېژندنه د انسان یو له ارزښتناک لامل څخه د انسان خپله پېژندنه نسبت خپل وجودي ارزښت، استعداد او وړتیاوو ته دی او څومره به ښایسته وي چې دا پېژندنه د خپل الله (جل جلاله) څخه وغواړي او لکه څرنگه چې الله (جل جلاله) په قرآن کې فرمایي: ما د خپل روح څخه په انسان کې واچوله او همدارنگه پرېستو ته مې د آدم ع لپاره د سجده فرمان ورکړو او مې انسان په ځمکه کې خپل ځایناستی وگرځول.

مسلمان انسان په فکر او تدبیر سره په دې آیتونو باندې په ښه توګه دا پیدا کوي چې کوم مقام دالله (جل جلاله) په وړاندې او کوم مقام د نورو بې حسابه مخلوقاتو په منځ کې لري او د الله (جل جلاله) په الطاف باندې پوه شوی او پوهیږي چې الله (جل جلاله) څومره له هغه سره مینه لري، او دی به هم خپل زړه د الله (جل جلاله) له مینې څخه ډک کړي او دا ارزښتناکه اړیکه د هغو ځواک زیاتوي چې د الله (جل جلاله) نه پرته له هیچا څخه به ډار نه لري او په دې به باور پیدا کړي چې یو لوی مل کونکی لري چې په ټولو برخو کې کولای شي په هغه باندې تکیه وکړي او د هر کار له ستونزې او لوی کار څخه ځان را خلاصولای شي او دالله (جل جلاله) له طرفه په ځان باندې باور څخه اخیستل شوی باور ته ورسیږي. انسان د الله (جل جلاله) ښایسته آئینه او ځواک دی او هر کار چې وغواړي ترسره کوي یې لکه څرنگه چې مولانا فرمایي:

ای نسخه نامه الـــــــــــــــــــــهی که توپی

وی آئینه جمال شـــــــــــــــــــــاهی که توپی

بیرون ز تو نیست آنچه در عالم است

از خود بطلب هر آنچه خواهی که توپی

انسان د فکر او شعور په درلودلو سره اشرف المخلوقات دی او د ډېر لوړ ځای څخه برخمن دی لکه څنګه چې اقبال لاهوري وايي:

برتر از گردون مقام آدم است

اصل تهذيب احترام آدم است





او همدارنگه الله (جل جلاله) انسان ته زیری ورکوي چې زه تاته د غاړې د رگ څخه هم نږدې یم او هرڅه چې له ما وغواړې، درکوم یې.

**گرانه ملگریه!**

ستا ارزښت د هغه نه لوړ دی هومره چې فکر کوې او په دې خاطر چې خپل باورونه دې حقیقت ومومي د الله (جل جلاله) خبرو ته پام وکړه:

الله ((جل جلاله)) انسان د خپل خلیفه په توگه د ځمکې په سر وټاکو.

( وَ اِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِیْ جَاعِلٌ فِی الْاَرْضِ خَلِیْفَةً )

لکه څنگه چې اقبال لاهوري په دې هکله وايي:

در دو عالم هر کجا آثـار عشق

ابن آدم سری از اسـرار عشق

سر عشق از عالم ارحـام نیست

او ز سام و حام و روم و شام نیست

کوکب بی شرق و غرب و بی غروب

در مدارش نی شمال و نی جنوب

حرف انی جـاعل تقدیر او

از زمین تا آسمـان تفسیر او

الله (جل جلاله) ټول هغه څه چې په آسمان او ځمکه کې دي د انسان په ولکه کې یې ورکړي دي.

( وَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِی السَّمٰوٰتِ وَ مَّا فِی الْاَرْضِ جَمِیْعًا مِنْهُ اِنَّ فِیْ ذٰلِكَ لَاٰیٰتٍ لِّقَوْمٍ یَّتَفَكَّرُوْنَ )

الله (جل جلاله) د ځمکې په سر ټول موجودات د انسان لپاره پیدا کړي دي.  
 (هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ  
 وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ)

الله (جل جلاله) انسان په بهترين مقام او تر ټولو په غوره شکل او صورت باندې پیدا کړی دی.

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ )

الله (جل جلاله) ملائکو ته د انسان لپاره سجدې کولو امر کړی دی.  
 (وَلَقَدْ خَلَقْنَاكُمْ ثُمَّ صَوَّرْنَاكُمْ ثُمَّ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِادَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ لَمْ يَكُنْ  
 مِنَ السَّاجِدِينَ. الاعراف: ۱۱)

گرانه او ښاغلیه ملگریه!

کله چې الله (جل جلاله) ستا سره دومره مینه لري ته نه باید خپل ځان ته بې باوري، بې شخصیتي، ناهیلې، فقر، ناتواني، غمگیني پریردې او لاره ورنکړې ځکه ستا مقام، منزلت او ځواک ډېر ارزښت لري.

### په ځان باندې د باور د رامنځته کولو عملي تمرینونه

اوس چې په دې ټول عظمت باندې پوه شوې او په خپل مقام باندې په دې نړۍ کې پوه شوې نو په عملي تمرینونو باندې پیل کوو چې هر یو یې په ځان باندې د باور لپاره اساسي پایه ده او ستاسو د باورونو نظام جوړوي. دا تمرینونه د هغو روشونو د ترسره کولو څخه دي چې د پوهانو لخوا طراحی شوي دي چې باید په دوامداره او مکرر توګه ترسره شي؛ نو تاسو ته سپارښتنه کوم چې هر روش او طریقه په یو کاغذ باندې ولیکئ او د خپل اتاق په دروازه یا د کار په ځای کې، آئینه او یا هرچیرې چې یاستی (سروکار) لری ولګوئ ترڅو چې هره ورځ مو په هغه باندې سترګې ولګیري چې له یوې خوا مو لاشعور ضمیر دهغو د ترسره کولو لپاره آماده وي او له بلې خوا یې د ورځې په جریان کې خپله ترسره کړئ.

۱- تل الله (جل جلاله) یاد لرئ او دهغه ذات په قدرت او مدد باندې باور ولرئ او په هرځای کې هغه حاضر وگڼئ.



دا هیله مه کوئ چې الله (جل جلاله) د هرځای څخه پرته بل چیرې ومومئ.

(ناتانیل)

لوی الله (جل جلاله) د انسان لپاره ترټولو کلک او با ثباته، ملاتړ دی. هغه انسان چې په الله (جل جلاله) باندې توکل او د هغه ذات په مدد او مرسته باندې عقیده ولري په آرامه، سکون او په ځان باندې د باور سره به ژوند کوي. (الا بذکرالله تطمئن القلوب. وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا.) ای انسانانو د الله (جل جلاله) په ذکر سره زړونه سکون پیدا کوي. څوک چې د الله (جل جلاله) څخه مخ واړوي ژوند ورته سختیږي.

الله (جل جلاله) خپل پاک او مطمئن بنده له هر ډول ضرر څخه ساتي او له هغه څخه دفاع کوي. (إِنَّ اللَّهَ يَدْفَعُ عَنِ الَّذِينَ ءَامَنُوا) الله (جل جلاله) د هغو کسانو دفاع کوي کوم چې په هغه باندې یې ایمان راوړی وي.

تل د الله (جل جلاله) څخه دا غوښتنه وکړئ چې ستاسو په ځان باندې باور لوړ کړي. لکه څرنګه چې الله (جل جلاله) فرمایي: (مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ. الفاطر: ۱۰)

ژباړه: هر هغه څوک چې هغه عزت غواړي، نو خاص الله ته دی ټول عزت، همدغه الله ته پاکیزه خبرې پورته خپژي او نېک عمل دغه (کلمات) پورته کوي او هغه کسان چې ناکاره (بد) مکرونه جوړوي، د دوی لپاره ډېر سخت عذاب دی. نو هر شېبه په خپل ذهن کې په داسې ښکلي احساس ژوند وکړه چې الله (جل جلاله) تل له تا سره وو او دی له تاسو سره مرسته او مدد کوي او په مرسته باندې یې توکل وکړه ځکه چې پاک احساس او فکر، ښه روحیه، باور او ستاسو لپاره په ځان باندې باور جوړوي.

۲- په هوښیاري سره ژوند وکړئ او خپل افکار کنټرول کړئ.



انسان په بهر کې تل هغه څه حاصلوي چې په خپل افکارو کې یې کرلي وي.

(فلورانس اسکاویل شین)

هر شېبه له خپل ځانه خبر اوسئ او خپل لاشعور ضمير ته ووايئ چې بدلون مو کړی او په ځان باندې د بشپړ باور درلودونکی يې نو ددې هدف لپاره لاندې جملې تل تکراروي.

❖ زه په الله (جل جلاله) باندې توکل لرم.

❖ الله (جل جلاله) تل له مانه ساتنه کوي.

❖ الله (جل جلاله) تل له ماسره دی ځکه نو د هيڅ شي نه ډار نه لرم.

❖ زه په ځان باندې عالي او لوړ باور لرم.

❖ زه عالي او با شخصيت انسان يم.

❖ زه د وړتيا او ښکلا درلودونکی يم.

منفي باورونه له ځانه لرې کړئ او ځان ته يې مه پريږدئ. تل په خپل ذهن او فکر کې مثبت باورونه رامنځته کړئ او هيله مند ووسئ چې ښه ژوند ستاسو په تمه دی؛ لکه څرنگه چې رسول الله صلی الله علی وسلم فرمايي: (الامل حمه لامتی و لولا ما رضعت والده ولدها. ولا غرس غارس شجرا.)

ژباړه: هيله، زما د امت لپاره رحمت ده که هيله نه وای هيڅ مور به خپل اولاد ته شېدې نه ورکولې او هيچا به کومه ونه، نه کښت کوله.

همدارنگه حضرت علي کرم الله وجهه فرمايي: الأمل رفيق مونس. ژباړه: هيله هغه ملگری دی چې د انسان د انس او سکون لامل گرځي.

۳- تېر ښه خاطرات مو په یاد راولئ او له خپل ځانه ښه احساس ولرئ.



دا زموږ ذهن دی چې موږ خوشحاله، خفه، خوشبخت یا بدبخت، غني یا فقير جوړوي.

(دموند سپنسر)

گرانه ملگریه! تل له ځانه پوښتنه وکړه چې کوم ښه کارونه دې ترسره کړي دي چې د هغو د ځواب د پیدا کولو په پایله کې په خپلو ښو خاطراتو کې ډوب کيږي او خپلې وړتیاوې، زړورتوب، ښکلاوې مو په یاد راځي چې هر یو یې ستاسو په ځان باندې باور رامنځته کوي.

همدا اوس خپل ښه خاطرات ولیکه.

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

..... ۴-

..... ۵- دوام ورکړئ.

سعادت یعنې په تیر باندې ویاړ کول، د اوس لپاره کوښښ او د راتلونکي لپاره هیله. همدا اوس پنځه هغه بریالیتوبونه چې په تېر کې مو ترلاسه کړي دي ولیکئ.

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

..... ۴-

..... ۵-

لکه څرنگه چې الله (جل جلاله) فرمایي: (كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ.) ژباړه: هر نفس به د خپلو کړو په بدل کې گانه (گرو) وي.

هیله ده تل د وړتیا، ښکلا، شخصیت او کمال احساس وکړئ.



۴- ځان سره مينه وکړئ.



په مينې سره کولای شو هغه ډول ووينو چې تراوسه مو نه وي ليدلي.  
(لئو بوسکاليا)



په یو قدسي حديث کې راغلي دي چې الله ((جل جلاله)) فرمايي:  
«خلقت الاشيا لاجلک و خلقتک لاجلی» ما هرڅه ستا لپاره پيدا کړل او ته مې، د  
ځان لپاره.

د الله ((جل جلاله)) دغې امر ته په کتو سره هر څه يې زموږ لپاره پيدا کړي، او زموږ لپاره  
په ځان باندې باور راکوي.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

۱. هره ورځ په ځان باندې ډېر باور کوم.
۲. زه یو انگیزه لرونکی انسان او په شخص پورې تړلی يم.
۳. زه مطمئن، آرام او ښاد انسان يم.
۴. په ځان باندې باور مې هره ورځ ډېرېږي.
۵. منځنی ځواک او په ځان باندې باور مې، ما سمې لارې ته رهنمايي کوي.
۶. زه خپلو ټولو پاکو هیلو ته د رسیدو وړتیا لرم.
۷. زه ښکلی يم.
۸. زه نېکمرغه يم.
۹. زه ځواکمن يم.
۱۰. خیر او خوشحالي له څلورو خواوو زما لور ته راځي.
۱۱. الله (جل جلاله) ماته هدايت کوي ترڅو بريالی شم.
۱۲. زه ژوندی يم، پوه يم، ميین او باور لرم چې ټول خلک زما سره مينه لري.
۱۳. زه په ځان باندې باور لرم چې بريالی کيږم.
۱۴. زه د نويو او د نوښتگرو افکارو خاوند يم.
۱۵. زه په ډېره ښه توگه، خپل فکر او روح مدیریت کوم او د خپل ژوند او کار  
ترمنځ په خوند اخیستلو کې تعادل راوړم.
۱۶. زه تل د بدلون او د نوي پیل په حالت کې يم.

## ۵- د خپلو کارونو او مسؤلیتونو مدیریت په غاړه واخلي.



ما لیدلي دي چې د وگړو د نېکمرغۍ درجه د هغوی له ارادې او غوښتنو سره تړاو لري.

(ابرهام لینکن)

د کار مدیریت او مسؤلیت په غاړه اخیستل په تاسو کې د لویې او ځواکمنتیا حس رامنځ ته کوي او همدارنګه په تاسو کې په ځان باندې باور زیاتوي. په یاد ولرئ چې تاسو د هر کار د ترسره کولو ځواک لرئ؛ ځکه چې د الله (جل جلاله) استازي یاستی. هیڅوک، څوک خپل مطلق استازی نه ټاکي، مګر کله چې دده خپل صفات او لیاقت په هغه کې شتون ولري.

الله (جل جلاله) فرمایلي دي: (مور انسان خپل ځان ته ورته پیدا (خلق) کړ.

نو ځکه د الله (جل جلاله) ټول صفات که څه هم نه په ټوله معنی؛ مور ته یې په امانت راګړي دي.

هغه ورځ چې مور د انسان په شکل پیدا کړای شو، خپل د لیاقت وړتیا مو ترلاسه کړه. په دې نړۍ کې هر نعمت او بخشش چې گورئ، زموږ لپاره پیدا شوي دي او دې موضوع باندې څو ځله په آسماني کتابونو کې ټینګار شوی دی. ( **وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ الْجَائِثِ: ۱۳** ) ژباړه: او تاسو لپاره یې په کار لګولي دي هر هغه څه چې په آسمانونو کې دي او هر هغه څه چې په ځمکه کې دي.

شعر:

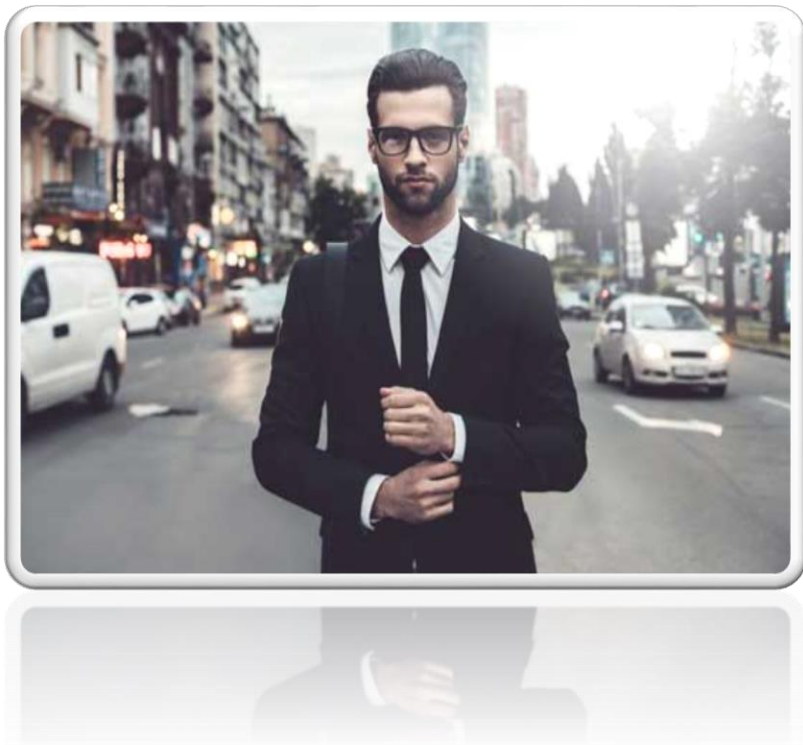
چو موج مست خودی باش و سر به طوفان کش  
تو را که گفت که بنشین و پا به دامن کش

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ.

۱. زه ښکلی یم.
۲. زه نېکمرغه یم.
۳. زه ځواکمن یم.
۴. خیر او خوشالي له څلورو خواوو زما لور ته راځي.
۵. الله (جل جلاله) ماته هدایت کوي ترڅو بريالی شم.

۶. زما خوشالي د الله (جل جلاله) کاردی هیڅوک په هغو کې دخالت نشي کولای. د خوشالي، سلامتیا، ځواکمنتیا او مینې لپاره، ثابت سړی یم.
۷. خیر او صلاح مې همدا اوس هم حقیقت پیدا کوي.
۸. په بدلون سره، خپلو هیلو ته په آسانه رسیدلای شم.
۹. زه مې خپل افکارو ته بدلون ورکوم ترڅو چې خپلې نړۍ ته بدلون ورکړم.
۱۰. زه باور لرم چې الله (جل جلاله) ما هیڅ وخت یوازې نه پریردي، فلهدا د خپل ژوند د ښیګڼو پسې روان یم.
۱۱. زه مې خپل کوشنېن کوم او هرڅه چې د الله (جل جلاله) له طرفه ماته ټاکل شوي وي په ټوله مانا سره یې منم.
۱۲. ما د خپل بریالیتوب او قوي کیدلو قاطعیت عامل کشف کړی دی.
۱۳. زما لاشعور ضمیر هر شېبه زما امر ته غور دی، نو تل هغو ته د خوشالي او هیله لرونکي پیغامونه لیرم.
۱۴. زه تل هیله ښوونکي او په خوشالي سره خبرې کوم.
۱۵. په موسکا کې لویه انرژي نغښتي ده چې زما مخاطب کس زما په رضایت او خوشالي باندې خبروي او د هغو باور په ناڅاپي توګه راجلبوي.
۱۶. زه تل په خپل ځان او کورنۍ باندې مې ویاړ کوم.
۱۷. زه له خپلې کورنۍ سره مې ډېره مینه لرم.
۱۸. زما ژوند له خوشالي او مینې څخه ډک دی او د ژوند شېبې مې په سکون او مینه سره تیريږي.
۱۹. زه مې خپلې کورنۍ ته ویاړ یم.
۲۰. زه له نورو سره یو ځای کېدلو ته آماده یم.
۲۱. زه کولای شم هره ورځ مې په ځان باندې باور لوړ کړم.
۲۲. زه په خپل ځواک او وړتیاوو باندې مې ایمان لرم.
۲۳. زه د قدرت، سرعت او حرکت احساس کوم.
۲۴. په ځان باندې باور مې د محبوبیت او جذابیت باعث کيږي.

۶- خپل ځان ته پام وکړئ او ظاهر مو پاک وساتئ.



اخلاق کوم جوړ شوی، حاضر او تیار شی نه دی؛ بلکې ذره ذره او ورځ په ورځ باندې خلق او رامنځته کیږي.

(ارنایل)

ځان ته پام کول او د نظافت مراعاتول؛ یعنې په ځان باندې باور او ځان ته پاملرنه کول.

زموږ پیامبر صلی الله علیه وسلم تل له ځان سره ږمنځ، هنداره او مسواک لرلو او له عطر څخه به یې استفاده کوله چې دا ټول؛ یعنې ځان ته پاملرنه کول.

که څه هم، ښه ظاهریدل په یوه مجموعه کې او همدارنگه ښه او مثبت تاثیر په نورو باندې ایښودل ډېر ښه دی؛ خو ستاسو اصلي او لومړنی هدف به دا وي چې خپل ځان ته پام وکړئ ترڅو چې د ښکلا احساس وکړئ. زموږ په دیني روایاتو کې نظافت د ایمان یوه برخه بولي (الطهور شَطْرَ الْإِيمَانِ).

ففلهدا وروسته له دې تل پاک او اوتو کړي کالي واغوندئ، خپل بوتونه رنگ کړئ له عطر نه استفاده وکړئ تر څو چې کولای شئ، ځان ښه سمبال وساتئ دا ځکه چې ستاسو ظاهر له تاسو سره او له نورو سره خبرې کوي.

او همدارنگه پوهیږو چې الله (جل جلاله) جمیل دی او جمال او ښکلا یې خوښیږي.

حضرت علي کرم الله وجهه فرمایي: (الطهر نصف الإيمان).

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

۱. زه پاکیزه او ښکلی انسان یم.
۲. زه کلک او متین انسان یم.
۳. زه تل د اسلامي اخلاقو سره ژوند کوم.
۴. زه د الله (جل جلاله) په ځواک باندې باور لرم.
۵. زه د کوښښ ترڅنګ د الله (جل جلاله) په ورکړه باندې بشپړ رضایت لرم.



۷- په ډار باندې تسلط پیدا کړئ او په یقین سره ژوند وکړئ.



د انسان په ځان باندې باور له دې نه دی چې ځان په شرایطو باندې برلاسی وويني؛  
نه داچې شرایط په ده باندې برلاسي وي.

(انتوني رابنز)

په ځان باندې د باور یوه لویه موانع ډار دی او تر ټولو ښه او موثره لاره په ډار باندې د تسلط اقدام دی.

په روانشناسي کې ډار هغه څه ته وايي چې ترې وډار شى ورته نږدې شى او پکې غرق شى؛ د مثال په توگه: که له تياره ځای نه ډارېږئ ترڅو چې هغه ځای ته لاړ نشئ، ډار مو له منځه نه ځي. په هغه څه کې چې په ځان باندې د قیقا باور نه لرئ په خپل ذهن کې یې پیدا کړئ او د حل لپاره یې ژر لاس پکار شئ.

د کارونو او نورو مسایلو پر وړاندې وړتیا وښایئ او خپل ځان د ژوند په مسایلو او پېښو کې مه عاجزه کوئ.

تل د ژوند د مسایلو د حل لپاره د وړتیا احساس ولرئ او په الله (جل جلاله) باندې توکل وکړئ؛ ځکه چې الله (جل جلاله) فرمایي:

(إِنَّ اللَّهَ يَدْفَعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا) الله (جل جلاله) د هغو کسانو دفاع کوي چې ایمان یې

راوړی وي.

د عمل د فتح لپاره په الله (جل جلاله) توکل وکړئ

چې د هر هدف غشۍ په لېندۍ باندې تکیه کوي

بې شکه ښه انسان خپل ځان د الله (جل جلاله) بنده بولي او په سختیو کې ځان نه ورکوي.

هرڅوک چې د الله (جل جلاله) په لطف باندې توکل وکړي که د ټول عالم غم هم په ده باندې وي، زغمي یې له اور څخه مه دارپره کله چې د خلیل غوندې توکل ولرې چې په توکل باندې یې د نمرود اور هم گل گرځي.

د ژوند په برخلیک کې د جبر انتخاب نشته هرڅوک د خپل فکر په اساس د تکامل لیدنه کوي د ژوند په ځمکه کې د خپل حق څخه تېري غافل یو که نه زموږ د پښو لاندې به سل چشمې به قل قل کوي.

نو همدا اوس هغه کارونه چې تل به دې یې د ترسره کولو هیله درلوده؛ اما د ډار او دوه زړه توب له کبله دې ندي ترسره کړي، په هکله یې فکر وکړه او د ترسره کولو پرېکړه یې ونیسه.

(فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ) کله چې دې پرېکړه ونیوه نو په الله توکل وکړه.

فلهدا تل په ځان باندې لوړ اعتماد وکړئ او پوه شئ چې پریکړه او انتخاب مو اړین دي.

هیڅکله هم د نورو په تمه مه اوسئ او دا تاسو یاستی چې هوډ مو کړی او په بریالیتوب او په ټینګې ارادې سره یې ترسره کوی.

تل بشپړ یقین ولـرئ، دا ځکه چې د یقین نړۍ د باورونو ارادو، پریکړو، اقدامونو، بریالیتوبونو، کوششونو او د سکون نړۍ ده.

دا زړه دې چې ماته راکړی، د یقین څخه یې ډک کړه ترڅو چې د نړۍ دا جام له دې څخه روښانه وویښم.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

۱. د خپل ضعف په پیدا کولو سره د خپل ځان د پرمختګ وخت پیدا کوم.
۲. تل د سکون او بریالیتوب څپه مې د خپل ځان په سر او پښو کې جریان لري.
۳. زه تل د خپل سعادت لپاره ښې لارې چارې او ښه فکرونه را پیدا کوم، حال دا چې ډېر آرام او په انرژي سره یم.
۴. زه له ځان سره مینه لرم او ځان ته مینه ورکوم.
۵. زه د انسانانو جاذب یم.
۶. زه ژوندی، پوه اومینه ناک یم او باور لرم چې ټول خلک له ما سره مینه لري.
۷. زه په ځان باندې باور لرم چې بریالی کیږم به.
۸. زه د نویو او نوښتګرو افکارو خاوند یم.
۹. زه په ښه توګه، خپل فکر او روح مدیریت او هدایت کوم او د کارونو، ژوند او لذت وړلو ترمنځ تعادل رامنځ ته کوم.
۱۰. زه تل د بدلون او د نوي پیل په حالت کې یم.
۱۱. زه ښه درس وایم.
۱۲. زه درسي مطالب په ښه توګه درک کوم.
۱۳. زه درسي مطالب ښه حفظ کوم.

## ۸- ځان مه ملامتوئ.



په تېر باندې افسوس مه خوره چې بيا ځلې به تاوان وکړې.

(فيخته)

د گناه د عکس العمل احساس چې د ځان د باور په وژلو کې اصلي نقش لري هغه د ملامتیا څخه عبارت دی. باید پوه شئ چې د خطا د جبران لپاره په ځانگړې توگه وروسته د ترسره کولو څخه لوړه روحیه او عالی روحیه پکار ده، سمدستي ځان ملامتول د ځان ماتونې یو رفتار دی.

هره خطا مو چې ترسره کړې ده ځان ته ووايئ، په هره بیه چې کيږي جبرانوم یې، پرته له دې چې ځان ملامت کړم.

کله چې خطا درنه ترسره کيږي له ځان سره نرم چلند وکړئ او خطا ځان ته رایاده کړئ او په آرامه د هغو د جبران لپاره کار وکړئ او دا خطا د تجربې د ترلاسه کولو په پار ومنئ.

ځان ته طعنه ورکول او ملامتول خپله یو تند او نا ملایم چلند دی؛ حتی غصه خوړل، غذایی اعتصاب او په قهریدل او... دا د تندو چلندونو څخه دي.

که له چا سره کلکه مینه لری او ستاسو په وړاندې خطا وکړي، هیڅکله به هم له هغو سره په خشونت رفتار ونکړی، اوس نو چې له ځان سره هم مینه لری او د ځان غوښتنې مرحلې ته هم رسیدلي یئ، باید ځان ته اجازه ورنکړئ چې له خپل ځان سره تېز چلند وکړئ.

او همدارنگه نور مه ملامتوئ ځکه د یو گلي اصل په توگه، ستاسو د سلوک انعکاس له نورو سره بیرته ستاسو خواته در گرځي. د بعضو له قوله هر روښنايي د بیرته گرځیدو حالت له ځانه سره لري. یا د نیوتن دریم قانون چې وایي د هر عمل لپاره عکس العمل شته، مساوي خو مختلف الجهت.

که نور ډېر ملامت کړئ په همدغه اندازه به د نورو لخوا ملامت کيږي. که تل په نورو انتقاد وکړئ نور به هم په تاسو انتقاد کوي او هیر مو نشي نړۍ زموږ د اعمالو د بیرته راگرځیدو ځانگړتیا لري. که غواړئ په ځان باندې باور ته مو ضرر ونه رسيږي د نورو په ځان باندې باور ته ضرر مه رسوئ.

فلهدا تاسو به هیڅکله هم ځان او نور ملامت نکړی داځکه چې په دې عمل سره به هم تاسو ته او هم نورو ته به ضرر وي. مهرباني وکړئ نور ملامتول مه کوئ.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ.

۱. زه ځان ته په احترام او ځان ته په مینه ورکولو او هر هغه څه چې په ما کې تحول رامنځته کوي، ټینګار کوم.
۲. زه په خپلو احساساتو ډېره ولکه لرم او دا تمرین کوم چې په دې هکله له ځان سره ریښتیني ووسم.
۳. دا چې زه په خپلو پښو درېږم، په خپلو وړتیاوو باندې مې په ژوند کې د ستونزو د مخامخ کیدو پر وړاندې، ډېر ډاډه یم.
۴. زه کوښښ کوم خپل کارونه ترسره کړم او همدارنګه له خپل ځان څخه راضي یم.
۵. په ژوند کې هر څه چې تراوسه راته پېښ شوي دي درس ترې اخلم او کوښښ کوم له خپلو تجربو څخه داسې ګټه واخلم چې په راتلونکي کې مې ژوند ورسره جوړ کړای شم.
۶. پیسې او شتمنۍ مې د اقداماتو په انتظار دي ترڅو خپلواکي شي او زما خواته راشي.
۷. زه هره ورځ د تیرې ورځ په پرتله څخه ډېر خپل ځان ته د الله (جل جلاله) د رحمت باران شاهد یم او هر کار ته چې لاس اچوم په بریالیتوب سره ترسره کېږي.
۸. زه تل مطالعه کوم او نوي موضوعات زده کوم.
۹. زما حافظه د رشد او د ښه والي په حال کې ده.

۹- با ادب ووسئ.



که مو څوک تحقیر کړل معنی یې دا ده چې خپله بې شخصیته یی.

(هندي ضرب المثل)

کوشنې وکړئ د نورو سره د مخامخ کیدو په ترڅ کې بادبه، په ورین تندي او هیله مند ووسئ، خلک زموږ قضاوت زموږ د اړیکو څخه کوي، فلهدا خوش خلق ووسئ او اخلاق مو اصلاح کړئ.

ناروا کارونه مه کوئ ځکه چې په ځان باندې باور مو کمزوری کوي. الله (جل جلاله) په سوره عصر کې د انسان په هکله قسم خوري چې انسان به له شکه په لوی تاوان او ضرر کې دی؛ مگر هغه کسان چې دا لاندې څلور خصلتونه په ځان کې لري.

- هغه کسانو چې ایمان یې راوړی دی.
- نېک کارونه ترسره کوي.
- یو بل د حق لور ته لارښوونه کوي.
- یو بل صبر او تحمل ته رابولي.

او همدارنگه د رسول الله صلی الله علیه وسلم ټول ژوند د ادب پر بنسټ وو او ځان ته یې ادب کړی دی عالم الله (جل جلاله) فرمایي: ادبني ربي فاحسن تادبيي. حضرت علي کرم الله وجهه فرمایي: د ادب ښکلا د بدې نسب پټوي. (حسن الادب یستر قبیح النسب)

شعر:

د عقلونو خاوند الله (جل جلاله) په وړاندې د ایمان اصل ادب دی او همدارنگه د خبرو کونکو دنده هم ادب دی، بې ادب ته په آسمانونو کې د پاته کیدو ځای نشته په آسمانونو کې د پاته کیدو ځای د هغو کسانو لپاره دی چې ادب لري د یقین په لار کې د عقل او ادب لمن ونیسه چې ستا د ځان په گنج باندې به ادب ساتونکی وي. د آدم اولاده که بې ادبه وي هغه آدم ندی، د آدم د زامنو او حیوان تر منځ توپیر ادب دی. عاقبت چې هر څه وکړي خواجه پښیمان دی او هغه څه چې دده نه پښیمانه کیږي هغه ادب دی. د عقل نه مې پوښتنه وکړه چې ایمان څه دی؟ عقل د زړه په غوږو کې راته وویل چې ایمان ادب دی. سترگې خلاصې کړه او ووینه د (کلام الله) دا جمله چې وایي: د قرآن آیت په آیت معنی ادب دی.



مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ.

- له ځان سره دا ژمنه کوم چې:
- دومره به قوي کېږم چې هېڅ شی ونشي کولای د ذهن سکون مې ژوبل کړي.
- په هر بحث کې سلامتي، خوشالي او قوت په خپله ژبه کې جاري ساتم.
- تل د ملگرو وړتیاوې مې دوی ته ښایم.
- د هرڅه هغه مثبت خواته مې پام وي.
- د ښو لپاره فکر کوم، د ښو لپاره کار کوم او یوازې ښه غواړم.
- د نورو په بریالیتوبونو باندې خوشالیږم.
- تیرې تیروتنې مې له یاده ایستلي او د لویو لاسته راوړنو په لور په راتلونکي کې، روان یم.
- ټولو ژوندي موجوداتو ته په خوشالي گورم.
- د نا آرامي لپاره صبور، د ډار پر وړاندې قوي او د قهر په وړاندې متین یم.
- د ژوند په ټولو برخو کې تل کوشن کوم او د الله (جل جلاله) په رضا باندې راضي یم.
- هرڅه چې الله (جل جلاله) راکړي دي څه ډېر وي یا کم د هغو شکر ادا کوم او د الله (جل جلاله) څخه نور هم ډېر او ښه غواړم.

۱۰- تل په شونډو باندې موسکا ولری.



یوه ساده موسکا ډېره غوره ده تر یو ګران لباس نه.

(پرمودا باترا)

په شونډو باندې موسکا درلودل د خوشالي او په ځان باندې د باور نښه ده فلهدا تل په شونډو باندې موسکا ولری.

موسکا د انسان روحیه لوړوي او د انسان احساس ښه کوي.

الله (جل جلاله) فرمایي: چې د مؤمن خوشالي باید په مخ باندې مالومه شي.

په یو قدسي حدیث کې راځي: مور جنت د هغو کسانو لپاره مباح وگرځوو چې د مؤمنانو زرونه خوشالوي.

حضرت علي (کرم الله وجهه) فرمایي: وروسته له روغتیا څخه، موسکا د الله (جل جلاله) ډېر لوی نعمت دی.

موسکا په ځان باندې د باور جوته او روښانه نښه، او همدارنگه د روح د روغتیا او د خوندیتوب احساس دی.

خپرې کړئ موسکاوې او ورکړئ شیرینياني، خلک مه لرې کوئ د خپلې خولې څخه په شک سره. (حافظ شیرازي)

بد او نیک دواړه د الله (جل جلاله) دي د نر شونډې باید چې په موسکا کې وي (فردوسي)

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- تل د موسکو شونډو په درلودلو سره خوشاله ژوند لرم.
- په ځان باندې باور مې جذاب او محبوب کوي.
- زه په خپل ځواک او وړتیاوو باندې ایمان لرم.
- زه د ځواک، چټکتیا او حرکت احساس کوم.
- زه له نورو سره مرسته کوم د هغه څه لپاره چې د لاسته راوړلو هيله يې لري او له دې کار څخه مې راضي يم.
- زه له نورو سره مينه کوم او دا زما د برياليتوب لامل دی.
- زه په هر حالت او موقعیت کې وم موسکا کوم.

- زما موسکا په آسانه توگه نور هم خوشالوي او هغوی هم راسره خاندي او پدې سره د ښه والي احساس پیدا کوو.
- په موسکا سره مې نورو ته ښکلا او خوشالي څرگندېږي.
- زه هره ورځ مطالعه کوم.
- زه هره ورځ نوي مطالب زده کوم.
- زه ښکلی يم.
- زه ښکمرغه يم.
- زه ځواکمن يم.
- خیر او خوشالي د څلورو خواوو ماته راځي.
- الله (جل جلاله) ماته هدايت کوي ترڅو بريالی شم.
- زما خوشالي د الله (جل جلاله) کار دی فلهدا هر څوک نشي کولای چې په هغو کې لاسوهنه وکړي.
- د خوشالي، روغ صحت، ځواکمنتيا او مینې لپاره؛ یو تلپاتی کس يم.
- خیر او صلاح مې همدا اوس شکل نیسي.
- په تغیر سره خپلو هیلو ته په آسانی رسیږم.
- زه خپل افکارو ته بدلون ورکوم ترڅو خپله نړۍ مې بدلون ومومي.
- زه باور لرم چې الله (جل جلاله) هیڅ کله هم ما یوازې نه پرېږدي، فلهدا د ژوند د ښیگڼو په لور روان يم.
- زه مې خپل کوشښن کوم او هرڅه چې د الله (جل جلاله) له طرفه ماته ټاکل شوي وي په ټوله مانا سره یې منم.

۱۱- د الله ((جل جلاله)) له نعمتونو څخه خوند واخلي او شکر يې ادا کړي.



څوک چې د نعمت په ارزښت پوه نشي، په داسې زوال کې به راگير شي چې پوه به هم نشي.

(سری سقطی)

خپل ځان د الهي نعمتونو څخه مه محروموي، له نعمتونو نه محروميدل ذهن ته دا وايي چې تاسو د دې نعمتونو د لياقت وړ نه يي، فلهدا د تفریح د ځايونونه، د سرگرمۍ ځايونونه او داسې نورو نه ضرور گټه واخلي، بالخصوص کله چې د هغو په ښه والي باندې ډاډ لری او تراوسه مو د يو نه يو دليل له کبله مو د هغو څخه ځان محروم کړی دی او همدارنگه کله مو چې د هغو نه گټه واخيسته نو د الله (جل جلاله) څخه يې شکر ادا کړئ. رسول الله صلی الله عليه وسلم فرمايي: کله چې د الله (جل جلاله) بنده ته بخشش کوي نو د خپلو نعمتونو آثار هغو ته ورسايي. حضرت علي کرم الله وجهه فرمايي: کله چې د نعمتونو لومړني تاسو ته رسېږي کوشن وکړئ د شکر په ادا کولو سره نور هم ځانته را خپل کړئ که نه د شکر په نه ايستلو باندې به يې له ځانه لرې کړئ.

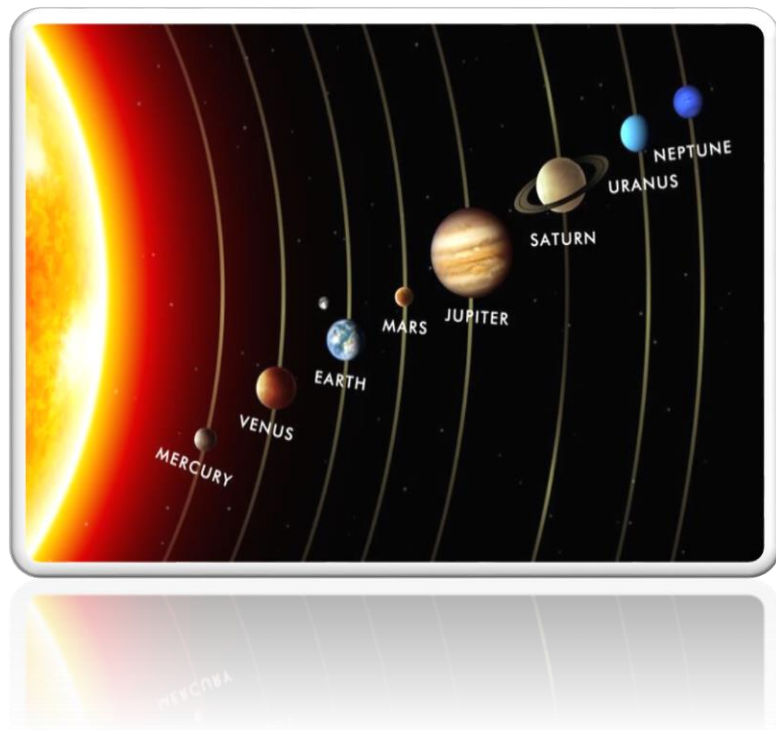
د نعمت شکر به دې نعمتونه در زيات کړي

خو د نعمت کفر به دې، نعمت له ورغويو څخه واخلي.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- زه د الله (جل جلاله) څخه د ټولو هغو نعمتونو په پار د زړه له تله مننه کوم چې ماته يې راکړي دي.
- زه تل عالي روحيه، او د موسکا څخه ډکه خوله او بې نظير اندامونه لرم.
- زه د ويجاړو زړونو نه، تر ټولو ځواکمني او جوړونکې تجربې د خپل ژوند جوړولو په پار راباسم.
- زما تن د مثبتو او جوړونکو موجونو څخه ډک دی.
- زه بدلون کوم ترڅو په آسانی سره خپلو هيلو ته ورسېرم.
- زه رېښتيني، رښتياويونکی او امانت داره شخص يم.
- زه د هر ډول شرايطو سره د جوړولو ځواک لرم.
- زه د مطالعې او د نوي مطالبو د زدکړې ځواک لرم.

## ۱۲- منظم ووسئ.



داسې ووسه چې وکولای شې هرچا ته ووايي: ما غوندې رفتار وکړه.

(ایمانول کانت)

خلقت د نظم پر اساس ولاړ دی او د خلقت په دستگاه کې هره پدیده خپل ځانگړی ځای لري او همدارنگه خپل ځانگړی کار او ماموریت په غاړه لري. الله (جل جلاله) فرمایي: **(انا کل شی خلقنا بقدر)** موږ هرڅه په اندازه او حساب باندې پیدا کړي دي.

د ارواپوهانو په وینا، نظم او ترتیب ته اړتیا، د رواني اړتیاوو اساسي برخه ده. او همدارنگه ژوند ته یو ځانگړی رنگ او شکل ورکوي او په ځان باندې د باور لامل گرځي.

فلهدا کور او خپل کاري محیط منظم کړئ او هر شی په خپل مناسب ځای کې کيږدئ او دا کار همدا اوس ترسره کړئ.

او همدارنگه په خبرو کې نظم، په لیکلو کې، په ډوډۍ خوړلو کې، په لاره کې، په تلو کې، د ځان په سمبالولو کې، په اړیکو کې او په عبادت کې رامنځته کړئ.

حضرت علي (کرم الله وجهه) د شهادت په کټ په خپل وروستي پیام کې خپل اولادونه او مسلمانان الهي تقوا او په کارونو کې نظم ته را بللي چې فرمایي: **(أَوْصِيكُمْ وَ جَمِيعَ وُلْدِي وَ أَهْلِي وَ مَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَ نَظْمِ أَمْرِكُمْ)**

ژباړه: زه، تاسو حسن او حسین او ټولې کورنۍ او اولادونه مې او هر هغه څوک چې لیکنه مې هغو ته رسېږي الهي تقوی او په کارونو کې نظم ته امر کوم.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- زه ډېر منظم یم.
- زه همدا اوس د ځان په پرتله نورو ته هم د بخشش د احساس څخه ډک یم.
- ما د خلکو د آداب او رواجونو د پیدا کولو لپاره طلايي فرصتونه په هر ځای کې پیدا کړي دي.
- مهربانه الله (جل جلاله) زما د همیشني او پای نه منونکي روزي ورکونکی دی.



- زه رستگار او بريالی يم.
- په وجود کې مې تل د سکون او خلاصون موج جريان لري.
- کله مې چې فکر آرام وي، دېرې ښې د حل لارې او ښه فکرونه مې سوچ ته راځي.
- زما احساس ډېر ښه دی او د وجود ښکلې پرېشته مې د ټولو ناخوالو، منفي فکرونو، دښمنيو، ناتوانيو او ناهيلۍ نه خپلواکه کړې او په بشپړه توگه خپلواک يم دهغه څه لپاره چې د لاسته راوړو هيله يې لرم.
- هره ورځ د زدکړې ځواک مې زياتيږي، حافظه مې زياتوالی مومي او دا زما د سعادت لامل گرځي.
- هره ورځ د تيرې ورځې په پرتله ډېره مطالعه کوم او څه زده کوم.
- زه تل کوښښ کوم او د الله (جل جلاله) په رضا باندې راضي او خوښ يم.
- زه تل د الله (جل جلاله) څخه د هغو نعمتونو چې ماته يې راکړي دي، شکر ادا کوم.
- د هغو کسانو څخه چې ما سره يې مرسته کړې ده مننه کوم او د دوی لپاره د الله له درباره د مغفرت غوښتنه کوم.
- زه له خپلې کورنۍ سره مې مينه لرم.
- زه له ټولو خلکو سره مينه لرم.

۱۳- خپل ځان له نورو سره مه پرتله کوی.



ددې پر ځای چې په تیارو باندې لعنت ووايي، یو شمع ولگوي.

(کنفسيوس)

په حقیقت کې ځان له نورو سره پرتله کول یو ډول ناروغي او ضعف دی؛ ځکه چې له نورو سره د پرتلې په ترڅ کې، خپل ځان ناتوان احساس کوي. په ځان باندې باور دا دی چې ځان کم احساس نکرې او د پرتلې کلمه د خپل ذهن نه لرې کړې او تل په دې فکر کې ووسئ چې څرنگه کولای شئ چې ښه پر مخ لاړ شئ.

د گیلو څخه ځان وساتئ لکه: زه چاغ يم، زه ډېر ډنگر يم، ای کاش ونه مې لږ لوړه وای، ای کاش ونه مې کوچنۍ وای، ای کاش ویښتان مې پیچلي وای، ای کاش ویښتان مې صاف وای، ای کاش پزه مې کوچنۍ وای، ای کاش د ځان عضلې مې غټې وای او داسې په زرگونو نور...

د کاشکې لفظ نور پرېږدئ او څرنگه چې یاستی له خپل ځان سره مینه ولرئ او کوم یو چې د اصلاح وړ وي هغه اصلاح کړئ او کوښښ وکړئ د خپل ځان منځنۍ ښکلا زیاته کړئ.

په یاد ولرئ چې انسان د الله (جل جلاله) تر ټولو ښکلی مخلوق دی لکه څرنگه چې الله (جل جلاله) فرمایي: **(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ التین: ۴)**

شته معشوقه پته په زړه کې دې سترگې که لرې راشه دروېښیم تل په خپلو ښکلاگانو باندې تمرکز وکړئ او همدا اوس هره ښکلا چې په خپل ځان کې لری، د کاغذ پر مخ یې ولیکه او د الله (جل جلاله) شکر پرې ادا کړه.

- .....۱
- .....۲
- .....۳
- .....۴
- .....۵
- .....۶



مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- لکه څرنگه چې د گوتو خطونه مې له نورو انسانانو سره توپیر کوي، همداسې وړتیاوې مې هم توپیر کوي او تل کوشن کوم چې تر ټولو غوره ووسم.
- الله (جل جلاله) ماته نژدې دی او له ما څخه ملاتړ کوي.
- زما کور او د کار ځای د مینې او محبت کانون دی.
- د الله (جل جلاله) نعمتونه د ټولو لپاره ډېر دي.
- تل د خپل روحیې او سلامت په ساتنه کې یم.
- الله (جل جلاله) د مینې طلوع دی او زما سره مینه لري.
- زه روښانه او ځلیدونکې راتلونکې لرم.
- زه تل د خلکو پر پرمختگ او آرامۍ باندې خوشالیرم.
- زه د خپل ښه راتلونکي په انتظار باندې مې باور او ایمان لرم.
- د ژوند تجربې مې د لویو بریالیتوبونو په لور رهنمائي کوي.
- الله (جل جلاله) کاینات زما د ارادې په لور هماهنگ کوي.
- زه تل مطالعه کوم او خوند ترې اخلم.

## ۱۴- خپل بدني حالت ته پام وکړئ.



په هر عمر کې چې یاستی، څه زور او څه ځوان، کولای شئ چې خپل ځان ته بدلون ورکړئ.

(استیوچندلر)

د انسان بدني حالت د هغو د شخصیت او په ځان باندې د باور ښکارندويي کوي. هغه انسانان چې په ځان باندې لوړ باور لري قوي او په انرژۍ سره درېږي، لوړ گامونه اخلي او په چټکۍ سره پر مخ ځي، اوږې يې شاته وتلې دي او سر يې پورته ساتلی او د مقابل کس سترگو ته گوري او په کلکه لاس ورکوي.

په لوړ او خوشحاله غږ غږېږي. ورین تندۍ لري په حوصله او انرژي باندې د هر کار د ترسره کولو لپاره آماده وي، قوي درېږي او لوړه روحیه لري او له نورو سره په آسانی اړیکه ټینګوي.

مگر هغه انسانان چې په ځان باندې لوړ باور نلري د نورو سره د لومړۍ لیدنې په ترڅ کې د اړیکې د مخنيوي لامل گرځي چې د هغې لاملونه په لاندې ډول دي: د سر د ویښتانو ښورول، د شونډو د عصبي څنډو چپچل، د سترگو له اړیکې نه تښتته، ناسم دریدل، له اندازې نه زیات د سترگو ښکې وهل، او ظاهر کې یو ډول بدلون راوستل او داسې نور... فلهدا له نن څخه وروسته ۲۵ فیصده په لوړ آواز خبرې وکړئ او ۲۵ فیصده په لاره چټک لار شئ او ځانگړي حرکتونه ترسره کړئ چې دا ټول په لوړه سطحه په ځان باندې د باور ښکارندويي کوي.

د غم، ډار او وسواس څخه ځان خلاص کړه

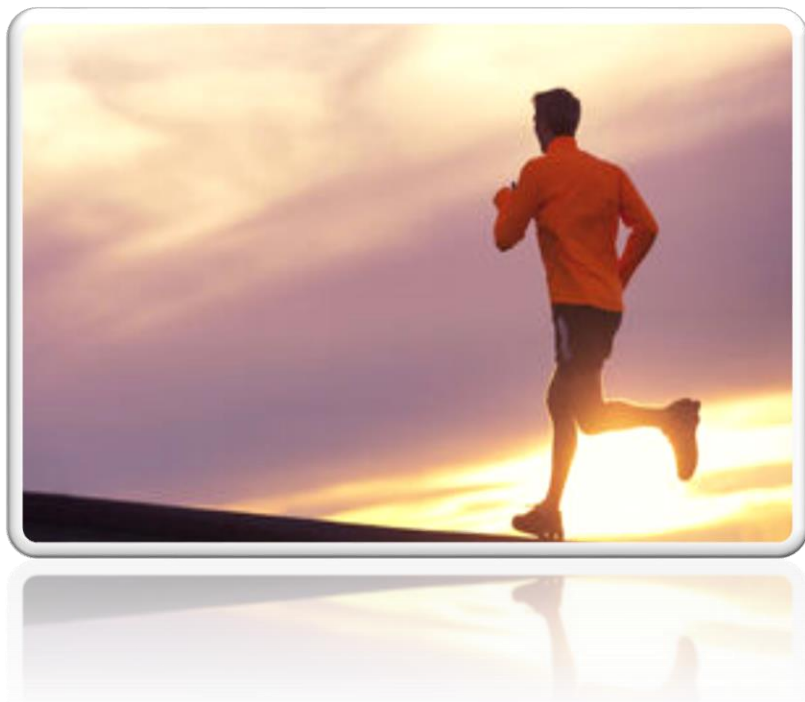
او پوخ لکه تیره شه الماس اوسه.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- هر ځای مې الله (جل جلاله) ملگری او ساتونکی دی.
- موسکا زما څیره ډېره ښایسته کوي.
- تل په خپل ذهن کې د نعمتونو او زیاتوالي انځور رسموم.
- د نوښت ځواک مې تل نوي فکرونه او نوښتونه ذهن ته رالېږي.
- زه د ژوند د ښه والي لپاره د نویو لارو منونکی يم.
- تل دخپل لاشعور ضمیر لپاره د خوشالي او هیلو نقش اچوم.
- زه د خپل پای نه منونکي فکر او د الله (جل جلاله) څخه مرسته غواړم.

- زما لا شعور فکر د ټولو مسایلو ځواب لري.
- د هرڅه په هکله چې فکر وکړم په خپل ژوند کې یې منځ ته راوړم.
- زه په ډاډ سره د هر لوړ موقعیت لپاره وړتیا لرم.
- ورځ په ورځ په خپل ځان او روح باندې لا ډېره ولکه پیدا کوم.
- زه همدا اوس د هر بل وخت څخه په پرتله د خوشبختۍ احساس کوم.
- زه په بشپړه توګه د ښه نیت او ښه اخلاقو خاوند کس یم.
- زه یو ځواکمن کس یم.
- پیسې او شتمنۍ د حرکت په حال کې زما خواته راځي.
- زه یو هوسیار کس یم او نه پریرېدم څوک ماته دوکه راکړي.
- خیر او خوشالي له څلورو خواوو زما لور ته راځي.
- الله (جل جلاله) ماته هدایت کوي ترڅو بريالی شم.
- زما خوشالي د الله (جل جلاله) کاردی هیڅوک په هغو کې لاسوهنه نشي کولای.
- د خوشالي، روغتیا، ځواکمنتیا او مینې لپاره ثابت سړی یم.
- خیر او نیک کارونه مې همدا اوس هم حقیقت پیدا کوي.
- په بدلون سره، خپلو هیلو ته په آسانه رسیدلای شم.
- زه مې خپل افکارو ته بدلون ورکوم ترڅو چې خپلې نړۍ ته بدلون ورکړم.
- زه باور لرم چې الله (جل جلاله) ما هیڅ وخت یوازې نه پریرېدي، فلهدا د خپل ژوند د ښیګڼو پسې روان یم.
- زه مې خپل کوشنې کوم او هرڅه چې د الله (جل جلاله) له طرفه ماته ټاکل شوي وي په ټوله مانا سره یې منم.

۱۵- خپلې روغتیا او سلامتې ته مو پام وکړئ.



سلامتې؛ د خوشبختي، ځواک او ښې روحيې بنسټ دی.

(بنیامین ډېزرائيلي)





ستاسو په ځان باندې باور تر ډېره بريده ستاسو د بدن او روح په روغتيا پورې ربط لري.

ستاسو د سلامتي شرط ستاسو روح او ذهن ته خلاصون ورکوي او همدارنگه هر هغه څه چې ستاسو ذهن يې په يو ډول مصروف کړي او ستاسو احساسات او عواطف يې تړلي دي، ځان ترې خپلواک کړئ.

ستاسو د روغتيا شرط ورزش کول، وړ د ډوډۍ رژيم، او د ځان ساتنه دي. په اسلام کې، د صحت د ساتنې او د بدن د ځواکمنتيا په هکله ډېر حديثونه او د دين د عالمانو لارښوونو څخه يادونه شوې ده چې د هغو له ډلې لاندې لارښوونو ته اشاره کوو.

**(الصحت افضل النعم)** روغتيا او سلامتي د هر بل نعمت څخه غوره او گټور دي. (و ان لبدنک عليك حقا) پرته له شکه ستا بدن په تا باندې ځينې حقوق لري چې بايد ضرور يې ترسره کړي.

**(المومن القوى خير و احب من المومن الضعيف)** هغه مؤمن چې قوي او ځواکمن وي زما په نظر د هغه مؤمن نه چې ضعيف وي، غوره او خوشېدونکی دی. مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- زه د خپل راتلونکي نېکمرغي په خپل مخه کې وينم.
- زه هيڅکله ځان له نورو سره نه پرتله کوم او په دې باندې باور لرم چې د نورو په پرتله ډېر د پورته تلو ځواک لرم.
- زه په ځان باندې وياړم، په هغه څه چې يم او په هغه څه چې به وم.
- الله (جل جلاله) زما د ځان مؤنس دی او ما د خپل ځان هيلو ته رسوي.
- زه د نړۍ سره د سولې او پخلاينې په حالت کې ژوند کوم.
- زه د خپلو احساساتو سره په اړيکه کې يم او هغه منم.
- زما په څنگ کې د مينې څخه ډک او با مسؤليت کسان شتون لري.

- زه له نورو سره مینه لرم او هغوی ته ارزښت ورکوم او دا زموږ ترمنځ د تلپاتې دوستۍ لامل ګرځیدلي دي.
- زه په خپل ځان باندې باور لرم او دا عقیده لرم چې ما سمې لارې ته لارښوونه کوي.
- هره ورځ، هر کار مې چې په وس کې کیږي، ترسره کوم یې ترڅو ځان او خپلو اطرافیانو ته د مینې فضا رامنځ ته کړم.
- د مینې ترڅنګ د ټولې نړۍ سره وصل یم.
- منځنۍ لید مې تل روښانه او متمرکز دی.
- زه دا ځواک لرم چې خپله روغتیا کنټرول کړم.
- زه د حیاتي ځواک او روغتیا سره مل یم.
- زه د خپل ځان په هره برخه کې روغتیا لرم.
- زه تل دا ځواک لرم چې خپل د خوښې وزن ولرم.
- د ورځنیو کارونو د ترسره کولو لپاره د انرژۍ څخه ډک یم.

## ۱۶- خپل ځان تحسین او وهڅوئ.



په ورځ کې یو نیک کار ترسره کړئ او د ښه کار د ترسره کولو څخه وروسته موسکا وکړئ او همدارنگه د نورو د موسکا شاهد ووسئ.

(دېل کارنگي)

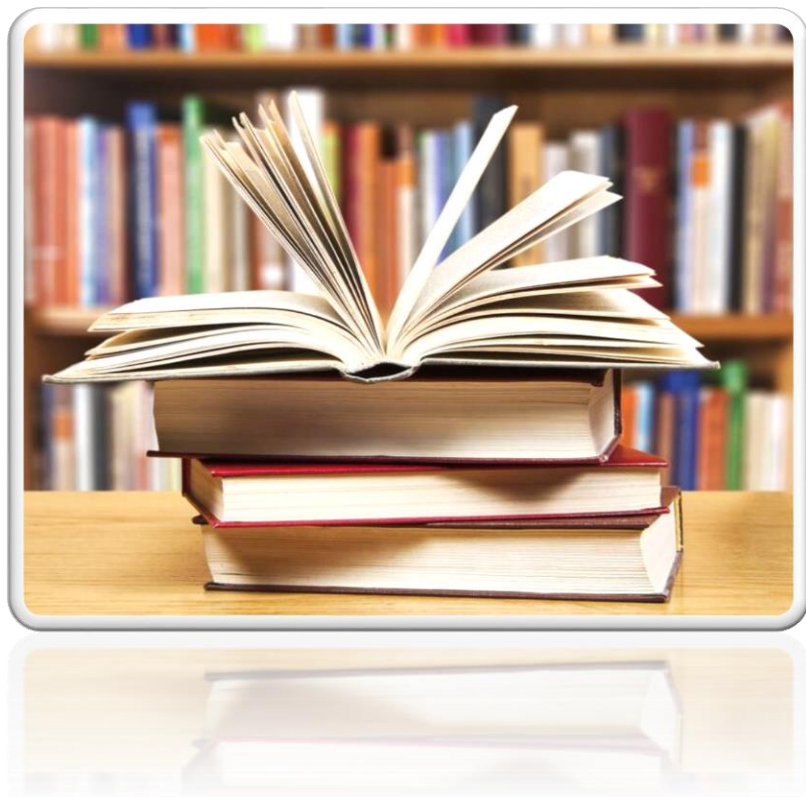
ان د کوچني کار په خاطر هم چې ترسره کوي يې، خپل ځان تحسین او وهڅوي. کله مو چې ښه او په ښه توگه کار ترسره کړ ځان ته چک چکې وکړئ او خپل ځان ته شاباسی ووايئ دا ځکه چې د همدې ساده کارونو ترسره کول ستاسو په ځان باندې باور ته چټک والی ورکوي. هيڅ یو مثبت کار مو بې ارزښت او کوچنی مه گنئ.

الله (جل جلاله) فرمایلي دي چې زموږ ښېگنې که ذره هم وي پاداش ورکوي او د الله (جل جلاله) په لار کې د نیکو کارونو اجر يا ثواب ضایع کېږي نه. که نیکو کارونو ته د الله (جل جلاله) پام او هغو ته پاداش ورکول د الله (جل جلاله) روش او لاره ده، موږ هم چې د الله (جل جلاله) ځایناستي په ځمکه کې یوو، باید له دې روش او لارې څخه اطاعت وکړو.

فلهدا هيڅ یو خپل نیک کارونه بې اجر مه پرېږدئ؛ حتا که په تحسیني، ذهني او که په ظاهري موسکا هم کېږي خپل ځان تشویق کړئ. تر څنگ يې نور کسان هم د هغوی د ښه کارونو په ترڅ کې وهڅوو او د خپلو ښکلاگانو او ښېگنو يې ورته یادونه وکړو. مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- زما ذهن په سوله او امن کې دی.
- زه مې له خپل بدن سره مینه لرم او هغه ته ارزښت ورکوم او همدارنگه بدن مې هم ماته ارزښت راکوي.
- هر کار ته چې لاس اچوم بريالی کېږم.
- په هر څه چې لاس کېږدم ډېروالی او شتمني راته راځي.

## ۱۷- خپل علمي کچه لوړه کړئ.



د انسان بنایست په دريو شیانو کې دی: علم، محبت او خپلواکي کې.

(افلاطون)

تل خپله علمي کچه لوړه کړئ او هره ورځ يوه نوې علمي موضوع زده کړئ، د هرې لارې چې امکان ولري؛ د نوي کتاب مطالعه کول، د علمي صنډونو تعقيبول او يا د علمي کنفرانسونو تعقيبول. د علم زده کړه ستاسو په ځان باندې د باور د لوړوالي، روحيې او شخصيت لامل گرځي. لکه څرنگه چې الله (جل جلاله) فرمايي: **(يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ)**. ژباړه: الله (جل جلاله) ستاسو نه د هغه چا چې ايمان او علم لري درجه لوړوي. رسول الله صلى الله عليه وسلم د علم په هکله فرمايلي دي: علم زده کړی چې زده کړه يې نیک کار دی، خبرې اترې يې په هکله د الله (جل جلاله) تسبیح دي، بحث او څيړنه په هکله يې جهاد حسابيږي، زده کړه هغه چا ته چې نه پوهيږي صدقه حسابيږي، بذل او بېښه دهغو اهل ته الله (جل جلاله) ته د نږدې والي لامل گرځي، ځکه چې د پيژندنې اصل حلال او حرام دي او محصل د جنت لارې ته لارښود کوي او د ډار او يوازيتوب څخه يې خلاصوي او په غربت کې د هغو لاس نيوي لامل گرځي. فلهدا زده کړه او په هر څه باندې پوهيدل د خپل ځان په عادت باندې بدل کړئ او په هر کاري ساحه کې خپل تجربه او پوهه نسبت تر نورو لوړه کړئ او تر ټولو ښه ووسئ.

مياسای ز آموختن یک—زمان  
 ز دانش میفگن دل اندر گمان  
 زمانی مياسای ز آم—وختن  
 اگر جان همی خواهی افروختن  
 به آموختن گر بیندی میان  
 ز دانش روی بر سپهر روان

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- ای الله (جل جلاله) زما علم زیات کړي.
- الله (جل جلاله) هر ځای زما ساتونکی او ژغورونکی دی.
- موسکا زما څیره ښایسته کوي.

- زه د صداقت او صمیمیت له کبله د نورو په وړاندې محبوب یم.
- نرمښت د بريالیتوب کلۍ ده.
- زه منظم انسان یم.
- زه د خپلې کورنۍ سره تل مینه کوم.
- زه د ټولو انسانانو سره مینه لرم.
- زه په مینه سره ژوند کوم.
- زه په هر حالت کې مې خپل سکون ساتم.
- زه ډېر ځواک لرم او هر کار ته چې اراده وکړم ترسره کوم یې.
- زه په خپل ځان باندې هم پوره باور لرم او همدارنگه په خپل ځواک باندې هم په بشپړه توګه باور لرم.
- ما خپل ذهن د تیرو پېښو څخه خلاص کړی دی.
- زما کار تل مثبت انګیرل کیږي.
- زه خپلو وړتیاوو ته احترام کوم او تل په ډېره انرژي باندې کار کوم.
- زما عاید تل زیاتېږي.
- د خپلو اړتیاوو لپاره تل پوره پیسې په لاس کې لرم.
- د ټولو کارونو چې ترسره کوم یې، بدله راته رارسېږي.
- زه د الله (جل جلاله) د اوامرو اطاعت کوم.
- هر څه ته مې چې اړتیا پېښه شي د الله (جل جلاله) څخه یې غواړم.
- هر څه چې الله (جل جلاله) راته راکوي، زما د خیر او کامیابي لپاره وي.
- هره ورځ نوي شیان زده کوم.

۱۸- د لوبو سامان مه جوړیږئ او په کلکه سره، نه ووایاست.



زه په هیڅ وجه اجازه نه ورکوم چې شرایط مې ناهیلې کړي. او درې شیان د یو با ارزښته هدف لپاره اړین دي چې عبارت دي له: کار، استقامت او سلیم عقل څخه.

( توماس ادیسون )



د لوبو سامان کیدلو په وخت کې ، په کلکه سره باید منفی ځواب ورکړئ. د لوبو سامان کیدل؛ یعنې ستاسو د خپل وجدان او عقلايي ځواک خلاف عمل کول چې وروسته په تاسو کې د گناه احساس رامنځ کړي او تاسو ستړي، زاړه او عصبي کوي.

فلهدذا تل تمرین وکړئ، هغه کارونه چې پوهیږئ غلط دي، نه غواړئ تر سره یې کړئ خو ستاسو له خوا ترسره کیږي؛ هغو ته نه وویاست او په ځان باندې باور مو لوړ کړئ. تاسو د الله ج خلیفه د ځمکې په سر یاستی، تل له خپلو ښو آندونو څخه مو دفاع وکړئ او ښه کارونه ترسره کړئ او له چا څخه خجالت کیږی مه. ( وَ اِذْ قَالَ رَبِّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّیْ جَاعِلٌ فِی الْاَرْضِ خَلِیْفَةً )

برون از سینه کـــــــش تکبیر خود را

به ځاک خویش زن اکسیر خود را

خودی را گیر و محکم گیر و خوش زی

مده در دست کس تقدیر څــــود را

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- ما خپل د برياليتوب او جدیت عامل پیدا کړی.
- زما لا شعور ذهن هره شېبه زما فرمان ته غوړ دی، نو تل د خوشالي او هیله لرونکي پیامونه ورته لیرم.
- زه تل په هیله او خوښي سره خبرې کوم.
- زما په موسکا کې ډېر مثبت ځواک پروت دی چې مخاطب کس ته زما د خوشالي حالت بیانوي او د هغو باور په نا غوښتلې توگه را خپلوي.
- زه تل په خپله کورنۍ باندې مې ویاړ کوم.
- زه مې د خپلې کورنۍ سره ډېره مینه لرم.

- زما ژوند د مینې او محبت نه ډک دی او د ژوند هره شیبه مې په سکون او محبت سره تیرېږي.
- زه مې د خپلې کورنۍ لپاره د ویاړ لامل یم.
- زه د نورو سره د یو ځای کیدو لپاره تیار یم.
- زه کولای شم هره ورځ په ځان باندې باور مې زیات کړم.
- زه په خپل ځواک او وړتیاوو باندې مې باور لرم.
- زه د ځواک، حرکت او سرعت احساس کوم.
- زما په ځان باندې باور، زما د محبوبیت او جذابیت لامل ګرځي.
- زه مې د ژوند ټول امتحانونه د الله (جل جلاله) په توکل په آرام او مطمئن زړه باندې تېروم.
- یا الله! زما علم زیات کړې.
- هرچېرې الله (جل جلاله) زما ملګری او ساتونکی دی.
- موسکا زما څېره بښایسته کوي.
- زه په صداقت او صمیمیت د نورو په وړاندې محبوب کیږم.
- نرمښت زما د بريالیتوب کلي ده.
- زه یو منظم انسان یم.
- زه مې تل له خپلې کورنۍ سره مینه کوم.
- زه د ټولو انسانانو په پرتله مینه لرم.
- زه د ژوند سره مینه کوم.

۱۹- له نورو سره مرسته وکړئ.



څوک چې د نورو د خیر باعث گرځي، د خپل خیر باعث هم گرځي.  
(کنفسیوس)

په ځان باندې د باور لوړولو لپاره یو عملي اقدام، وروسته له ځان ته د پاملرنې کولو څخه، له نورو سره مرسته کول دي. د خپل ژوند په برنامه کې حتما یو څه وخت کورنۍ ته هم ځانگړی کړئ او مسوولیت او ځېنې وظيفې ومنئ او ځېنې هم نورو ته ځانگړي کړئ.

تل په ریښتینې او موثره توگه مرسته او بخشش وکړئ؛ یعنې سربېره پر دې چې یو وړي ته کب ورکوی، کبان نیول هم ور زده کړئ ترڅو چې په تاسو باندې ونه تړل شي او په راتلونکي کې وکولای شي خپله اړتیا پخپله پوره کړي.

باید یادونه وکړو چې مرسته او بخشش له نورو سره ددې لامل کیږي ترڅو الله (جل) خپل نعمتونه پر مور باندې زیات کړي.

لکه چې الله (جل جلاله) فرمایي: **(مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيَضِعُهُ لَهٗ أَضْعَافًا كَثِيرَةً)**. ژباړه: څوک دی هغه کس چې الله ته قرض ورکوي، قرض حسنه، نو هغه الله به د هغه لپاره دا (قرض) زیات کړي په ډېرو زیاتولو سره.

همدارنگه رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: **(الصدقه تدفع البلاء المبرم قذاوو امر ضاکم بالصدقه)** صدقه د بلاگانو اور مړ کوي. مهرباني وکړئ لاندې تمرینونه ترسره کړئ.

- کله چې د لومړۍ ځل لپاره د چا سره لیدنه کوی، د هغو سترگو ته وگورئ، خپل نوم په وضاحت سره ورته ووايئ او په کلکه سره لاس ورکړئ.
- هر چېرته چې ځی گمان مو باید دا وي چې بریالي کیږی او هیله ولرئ چې د نورو د مینې او پام وړ وگرځئ.
- ژوند مو په خپلو الفاظو تعریف کړئ او تل د هر څومره ښه کس په توگه چې کولای شی ووسئ، ژوند وکړئ.
- په خلکو کې مو خپل آندونه وړاندې کړئ.
- تل ژورې ساگانې وکارئ.
- خپل اضافي کالي او شيان مو اړمنو کسانو ته ورکړئ.
- له خپل ذهن نه مو ډېر کار واخلي ترڅو چې قوي شي.

- هغه کار چې د ترسره کولو ارزښت لري، نو پیل یې کړئ.
- نور کسان د خپل ځان په پرتله ډېر لوړ او مهم مه گڼئ.
- دا خیال مو له ذهن څخه لرې کړئ چې گواکې ټول تاسو ته پام کوي ترڅو منفي ټکي مو پیدا کړي.
- په یاد یې ولرئ:
- هر کار چې نورو ترسره کړی وي تاسو یې هم کولای شئ چې ترسره یې کړئ شرط دا چې په کلکه یې غوښتونکي ووسئ.
- هیڅوک ستاسو څخه ښه نه دي یوازې ځینې خلک په ځینو خصوصي برخو کې ستاسو په پرتله ښه روزل شوي او ډېرې زده کړې یې ترلاسه کړي دي.
- هیڅ داسې ستونزه نشته چې تاسو یې د حلولو توان ونه لری، هیڅ داسې خنډ نشته چې تاسو یې د لمنځه وړلو توان ونلری او هیڅ داسې هدف نشته چې تاسو یې د رسیدلو توان ونلری.

۲۰- ټول انسانان وپېښی.



بېښنه له باران او لمر څخه زده کړئ؛ چې په ټولو یو شان ورپېږي او لویږي.

(کانت)

د خلکو په بښنې سره خپل روح خپلواکه کړئ. څوک چې په ځان باندې د پوره باور خاوند وي لوی، غني او خپلواکه روح لري. هر ډول ذهني، جسمي او روحي تړاو د انسان د کوچنیوالي لامل ګرځي، یو له مهمو شیانو چې ذهني او عاطفي تړاو رامنځته کوي او د غنامندي او د روح د خپلواکي د منع کیدلو لامل ګرځي، هغه د نورو نه بښل دي.

هر چا چې ستاسو سره بد کړي دي پر ځای ددې چې خپل روح ته آزار او کینه ورکړي، ځان په بې پامۍ مصروف کړي او په خپل ځان باندې د باور بوټی لرې کړي، نو هغه وبښئ او آزاد یې کړئ او حتی هغو ته د خیر او د هدایت غوښتنه وکړئ. ترڅو ستاسو روح لوی او غني شي، خپل ځان هم وبښئ او د ګناه احساس نه هم ځان آزاد کړئ.

الله (جل جلاله) فرمایي: (قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعَهَا آدَىٰ وَاللَّهُ عَنِي حَلِيمٌ) ژباړه: ښه خبره کول، او بخښنه کول، ډېر غوره دي له هغه خیرات نه چې په هغه پسې تکلیف (تنگول) راځي، او الله ډېر بې پروا، ډېر تحمل والا دی. حضرت رسول الله (صلی الله علیه وسلم) فرمایي: (من کثر عفوهُ مد فی عمره) د چا چې گذشت ډېر وي، عمر یې ډیر پريږي. مهرباني وکړئ لاندې ټکي په یاد ولرئ:

- په ځان باندې باور د لویو بریالیتوبونو او بریاوو بنسټ دی.
- هغه انسانان چې په ځان باندې باور لري لومړۍ فکر کوي، پریکړه کوي او وروسته عمل کوي.
- د وړتیاوو او یا د مناسبو شرایطو نه درلودل د پرمختګ خنډ نه ګرځي، واقعي خنډ په ځان باندې باور نه درلودل دی.
- تاسو د کارونو په ترسره کولو کې هیڅ ډول د وړتیاوو محدودیت نلري، پرته له هغو محدودیتونو څخه چې خپله یې په خپل ذهن کې رامنځته کوی.

- په ځان باندې باور یو عادت دی چې د هغو د لوییدلو لپاره داسې عمل وکړئ، چې غوښتونکي یې یاست.
- لویې هیلې ولرئ او یوازې لویې هیلې کولای شي ستاسو روحیه او ذهن فعاله وساتي.
- د زړورتیا په منځ کې؛ نبوغ او جادويي ځواک پروت دی.
- خپل بې ساری راتلونکی له ټولو جزئیات سره په خپل ذهن کې وکارئ.
- راتلونکی د هغو کسانو لپاره دی چې د هغو غوښتونکي وي، فلهدا د نن ورځې څخه پرېکړه وکړئ او هر هغه څه چې په ژوند کې یې هیله لرئ، وغواړئ.
- تاسو تل په دې که چې کوم کار ډېر، کوم کار لږ او کوم کار چې اصلا یې نه ترسره کوی خپلواک یئ.
- د ژوند په هر ډگر کې د ښه والي په هکله فکر وکړئ او هیڅکله د هغو د لاسته راوړلو لپاره د هیڅ ډول کوشښ او زیار څخه مخ مه اړوئ.
- د هر کار سره چې مینه لری ترسره یې کړئ او په هغه کار کې د ښه والي لپاره ډېر کوشښ وکړئ.
- په غونډو کې په لومړي قطار کې کینئ.
- خپل کارونه مه ځنډوئ.
- د بريالیتوب د لاسته راوړلو په لټه ووسئ.
- د خپل راتلونکي لپاره هدف جوړ کړئ او همداوس مو پنځه اړین اهداف په ترتیب سره ولیکئ.



- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....
- ۵- .....

- تل په خپل جیب کې یو څه پیسې ولری.
- په خپل ځان باندې برلاسي ووسئ او مه غوسه کیږئ.
- ځان په نورو باندې مه تړئ.
- څوک مه تحقیروئ.
- هره اونۍ یو له دې لاندو ځانگړتیاوو څخه وټاکئ او تکرار یې کړئ.
- زه خوشحاله انسان یم.
- زه هوښیار انسان یم.
- زه شکرگزار انسان یم.
- زه فکر لرونکی انسان یم.
- زه توکل کونکی انسان یم.
- زه صبر کونکی انسان یم.
- زه منظم انسان یم.
- زه متواضع انسان یم.
- زه تعادل لرونکی انسان یم.
- د خپل ذهن له فرهنگ نه منفي کلمې لرې کړئ.

- بهانې او عذرونه مه کوئ.
  - د رهبرۍ احساس ولرئ.
  - نورو ته احترام کوئ.
  - گونگې خبرې مه کوئ.
  - د الله (جل جلاله) څخه د هدايت غوښتنه وکړئ.
  - په خپلو وعدو باندې عمل وکړئ.
  - د خپل ځان لپاره مثبت او انرژي لرونکې خبرې جوړې کړئ او تل هغه تکرار کړئ.
  - هره شپه د خوب په وخت کې لاندې پوښتنې له ځانه وپوښتنئ او ځواب ورکړئ.
  - نن مې کوم ښه کارونه ترسره کړل؟
  - نن مې کومې غلطيانې ترسره کړې؟
  - څنگه کولای شم ښه ووسم؟
  - سبا ته کوم کارونه بايد ترسره کړم؟
  - سبا ته مې کوم کارونه په لومړيتوب کې دي؟
- زحمت کښه اوسئ او ډېر کوښښ وکړئ.
- الله (جل جلاله) هغه ملت ته سروري ورکړه چې خپل تقدير يې، خپله وليکه او د هغه ملت سره کار نلري، چې بزگر يې د نورو لپاره کښت کوي.

اقبال لاهوري

نهنگی بچه خود را چه خوش گفت

به دین ما ———رام آمد کرانه

به موج آویز و از ساحل بپرهیز

ه————مه دریاست ما را آشیانه

اقبال

در صلابت آبروی زندگی است

ناتوانی ناکسی ناپختگی است

اقبال

ساحل دل خسته گفت: گر چه بسی زیستم

هیچ نه معلوم شد آه که من کیستم

موج ز خود رسته ای تیز خرامید و گفت

هستم اگر می روم، گر نروم ن————یستم

ما زنده از آنیم که آرام ن————گیریم

موجیم که آسودگی ما ع————دم ماست

تن مرد مسلمان پ————ایدار است

بنای پی————کر او اس————توار است

طیب ن————کته رس دید از نگاهش

خودی اندر وجودش رع————شه دار است

قباى زنده گانى چاک تا کى

چو موران زىستن در خاک تا کى

به پرواز آى و شاهينى بيا موز

تلاش دانه در خاشاک تا کى

اقبال

قومی به جد و جهد گرفتند وصل دوست

قومی ديگر حواله به تقدیر می کنند



## شاهین و ماهی

ماهی بچه ای شوخ به شاهین بچه ای گفت  
این سلسله ی موج که بینی همه دریاست  
دارای نهنگان خروشنده تر از میخ  
در سینه ی او دیده و نادیده بلاهاست  
با سیل گران سنگ و زمین گیر و سبک خیز  
با گوهر تابنده و با لؤلؤی لالاست  
بیرون نتوان رفت ز سیل همه گشیش  
بالای سر ماست ته پاست همه جاست  
هر لحظه جوان است و روان است و دوان است  
از گردش ایام نه افزون شد و نی کاست  
ماهی بچه را سوز سخن چهره بر افروخت  
شاهین بچه خندید و ز ساحل به هوا خاست  
زد بانگ که شاهینم و کارم به زمین چیست  
صحراست که دریاست ته بال و پر ماست  
بگذر ز سر آب و به پهنای هوا سراز  
این نکته نبیند مگر آن دیده که بیناست  
اقبال

دا کتاب تل له ځانه سره ولرئ او هر وخت مو چې فرصت پیدا کړ، اصول او مثبتې جملې یې تکرار کړئ.

دا تمرین نورو ته هم ور زده کړئ:

پیکر هستی ز آثار خودی است

هر چه می بینی ز اسرار خودی است

خویشتن را چون خودی بیدار کرد

آدمی دیده است باقی پوست است

دید آن باشد که دید دوست است

مبارک دې شه ملگریه ته اوس په ځان باندې د لوړ باور، خاوند یې!!!

یادداشت:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**