

# افکار و تہ سسکون

کتاب پُل دی انسان د ډوبیدو څخه ژغوري، کتاب بهترين دوست دی، د کتاب سره ناسته اختیار کړئ، د کتاب په لوستلو سره دماغ پیاوړی کیږي، انسان د کتابونو څخه ډیر څه زده کولای سي، هر وخت مو باید په لاس کي یو کتاب وي، ځکه چي د وخت د بڼه استعمال ذریعه د کتاب لوستل دي.

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

لیکوال:

فرید احمد (مبارز)

## د کتاب پیزندنه

د کتاب نوم: افکار و تہ سکون

لیکوال: فرید احمد (مبارز)

کمپوزر: خپله لیکوال

بریننالیک: Faridahmadmobariz81@gmail.com



فهرست

مخ	موضوع
۱	د کتاب پیژندنه.....
۲	بسم الله الرحمن الرحيم.....
۳	فهرست.....
۵	سریزه.....
۶	د انسان په ژوند کې هدف ټاکل اساسي اصل دی.....
۱۲	د کامیابي تر لاسه کولو اصول او لاري چاري.....
۱۷	کامیابي د هغه چا ده په چا کې چې یې همت وي.....
۱۹	کامیاب خلگ د ذهني بوج سره مقابله کوي.....
۲۱	د کامیابي سبب څه دی؟.....
۲۵	ناکامي مور ته د کامیابي لاره برابره وي.....
۲۹	مه ناامیده کيرئ پر خپل ځان باور ولری.....
۳۴	د شرم کولو څخه ځان وساتئ.....
۳۷	د خلگو سره بڼه تعلقات ولری.....
۴۱	د انسان په کردار او شخصیت کې بڼه او بد عادتونه.....
۴۵	بڼه فیصله کول مو د کامیابي راز دی.....
۴۷	د مشکلاتو او مصیبتونو سره مبارزه کول.....
۵۲	پر الله سبحانه و تعالی توکل وکړئ.....
۵۳	الله سبحانه و تعالی غفور او رحيم ذات دی.....
۵۵	د خوشحاله اوسیدلو اصول او لاري چاري.....
۶۲	وخت د ژوند حقیقت دی.....
۶۷	ځوانان د ټولني ستون فقرات دي.....

- ۷۵..... زړه ته څنگه سکون حاصلیدای سي؟
- ۷۸..... مطالعه کول د انسان دماغ پیاوړی کوي.
- ۷۹..... د بڼه صحت درلودلو لاري چاري.
- ۸۲..... د فکري رشد او نوښت مخه نيونکي څيزونه.
- ۸۳..... خپل ذهن د ځان پر ضد مه کاروی.
- ۸۴..... هيڅ دي د لاسه نه دي ورکړي.
- ۸۶..... د خوښی راز په څه کي دی؟
- ۸۸..... ذهني نا آرامي.
- ۹۱..... د ځان سره د فکر کولو زيان رسونکي حالات.
- ۹۲..... د دقيق فکر او پريکړي کولو لپاره د پنځو منفي خويونو څخه ځان ژغورل.
- ۹۵..... هغه لس عادتونه چي ستاسو ټولنيزو مهارتونو ته د پام وړ وده ورکوي.
- ۹۶..... هيله بڅبونکي افکار.

## سریزه

الحمد لله رب العالمين والعاقبة للمتقين والصلوة والسلام على اشرف الانبياء محمد مصطفى (صلى الله عليه وسلم). اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على ابراهيم وعلى آل ابراهيم انك حميد مجيد. اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على ابراهيم وعلى آل ابراهيم انك حميد مجيد. اما بعد!

ژوند د الله (جل جلاله) د لوري بشر ته تر ټولو آرزبنتناکه ډالی ده، هغه خلگ چي د الله (جل جلاله) ددي پيرزويني په آرزبنت پوه دي، تر ټولو نيکمرغه خلگ دي، دوی د ژوند د هري شيبې څخه بي پايه خوند اخلي، لنډه دا چي د خوبني احساس کوي او د الله (جل جلاله) ددي پيرزويني مندوينه کوي، داسي نه ده چي دي خلگو درد، غم، ستونزي، مشکلات او داسي نور هېڅ نه دي گاللي، بلکي دوی د ستونزو سره مبارزه کړي ده، د ژوند هغه رازونه يي کشف کړي دي، کوم چي په مرسته يي د ستونزو او کړاونو سره په ډاډه زړه مبارزه کولای سي. الله (جل جلاله) هر فرد د بنو صلاحيتونو سره پيدا کړی دی، الله (جل جلاله) هر انسان د يوه خاص مقصد لپاره پيدا کړی دی، الله (جل جلاله) هر فرد په ډيرو صلاحيتونو باندې نازولی دی، په هر فرد کي کم از کم يو صلاحيت داسي ضرور سته کوم چي د نورو څخه بڼه دی، د همدغه صلاحيت د وجهي ډير کارونه پر مخ بيولای سي، او ډير حيرانونکي کارونه کولای سي، کامياب خلگ فوق البشر نه دي او نه د عامو خلگو څخه څو فيصده ذهين او باصلاحيته دي، بلکي زموږ او ستاسو په څير عام خلگ دي، کوم چي د ميانه درجي ذهن خاوندان دي، مگر په هغوی کي د کاميابي ډير خواهش کونکي وي، د هغوی د ژوند لپاره يو هدف وي، هغوی پر خپلو کاميابيو يقيني وي، د هغوی سوچ، فکر او رويه مثبته وي، دا خلگ د خپلي کاميابي لپاره تل ثابت قدم اوسي، لهذا کامياب خلگ چي کوم کار کوي تاسو هم همغه کار کوی، په دنيا کي هر څوک کامياب او دولت مند کيدلای سي.

درو لوستونکو! دا چي زما او ستاسي تر منځ ددي کتاب د لوستلو له برکته ملگرتيا پيدا سوه، زه ستاسو ټولو لوستونکو څخه نړی نړی مننه کوم، چي خپل آرزبنتمن وخت مو زما د کتاب ولوستلو ته ورکړی، زه ځان ستاسي ددي بڼيگني پوروري بولم او ستاسي لپاره لاسونه د لوی رب (جل جلاله) و دربار ته لپه کوم، الله (جل جلاله) دي ستاسي ژوند د انديبنو او غمونو څخه په امن کي کړي.

په درنښت

فريد احمد (مبارز)

## د انسان په ژوند کې هدف ټاکل اساسي اصل دی

هر انسان تر هغه وخته د کامیابي سفر نه سي شروع کولای، تر څو چې په خپل منزل مقصود علم ونه لري چې منزل مقصود يې څه او چیري دي، د دغه سفر د شروع کولو څخه مخکي په دې علم درلودل ډیر ضروري دي، چې تاسو د څه جوړول، څه حاصلول او د کوم څه کول غواړی، انساني کامیابي او کامراني د هدف د ټاکلو څخه شروع کیري، تر څو چې مور کوم هدف ونه لرو مور د ډیرو مهمو مواقعو څخه هم گټه نه سو پورته کولای، کوم وخت چې تاسو خپل هدف او مقصد معلوم کړی، نو ستاسو د فکر انداز بدل سي او بیا د هغه د حصول لپاره کوښښ شروع کړی، الله سبحانه و تعالی د هیچا کوښښ نه ضایع کوي، که چیري تاسو د زړه د اخلاصه د کوم شي حاصلول و غواړی، نو تمام کائنات به د دغه شي په لاسته راوړنه کې ستاسو سره مرسته کوونکي سي، مور همیشه ددې صلاحیت لرو چې خپل خوبونه پوره کړو او خپل هدف تر لاسه کړو، ماهرینو د هدف ټاکلو لپاره ډیر اصول وضع کړي دي، چې یو څو مهم يې په لاندې ډول دي:

- ۱: هدف باید همیشه واضح، معلوم او قطعي وي، ځکه پټ هدف عموماً نه سي تر لاسه کیدای.
- ۲: هدف باید د همیشه لپاره لوی وي، هیڅوک د خپل هدف څخه زیاته کامیابي نه سي تر لاسه کولای، ددې وجهي بعضي ماهرینو پر دې ټینګار کړی دی، چې هدف ته رسیدل سخت مګر ممکن دي، البته د ممکن او ناممکن تر منځ فرق سته، په شروع کې هر هدف ته رسیدل ناممکن وي، مګر د مثبت فکر خاوندان بیا وایي: د هر شي لاسته راوړنه ناممکن نه دي، لکه نن سبا د بعضي شیانو ایجاد، لکه: برق، راډیو، کمپیوټر او داسي نور... دا ټول شیان په ابتداء کې ناممکن وه، مګر یو څو د لوړ عزم او تیز ذهن خاوندانو دا هر څه ایجاد او ممکن کړل، لهذا تاسو هم لوی هدف ټاکي او په معمولي کامیابيو قناعت مه کوئ.

کله چې تاسو لوی هدف وټاکي تاسو خود بخوده د لویو لویو نتیجو توقع کوئ، ډیر زیات کوښښ کوئ، کوم وخت چې تاسو د کوم شي توقع وکړی او د هغه لاسته راوړل مو یقيني وي، نو هغه تر لاسه کولای هم سي، که چیري تاسو کمزوري هدفونه وټاکي او ستاسو کوښښ هم کمزوری وي، نو د کمزوري کوښښ نتیجه هم کمزوري وي، لهذا د خپلي توقع څخه لوی هدف وټاکي، یعنی که تاسو پوهیري چې فلانی کار کولای سي، نو هدف مو د هغه څخه لوړ وټاکي، تاسو په خپله ژوند کې د کم شي په حاصلولو مه راضي کیري، هر وخت د ډیر څه د حاصلولو فکر کوئ، ان شاء الله ډیر څه به په لاس درسي.

۳: هدف باید مثبت وي، مثلاً ددې فکر پر خای چي زه غریب او خفه نه وای داسي فکر وکړی زه باید خوشحاله او مالدار وای، د ناکامی پر خای د کامیابی سوچ او فکر کوی، داسي سوچ او فکر مه کوی چي زه هیڅ نه غواړم، بلکي داسي سوچ او فکر کوی چي زه هر څه غواړم، انساني ذهن د مثبت هدف د حصول لپاره ډیر په تیزی سره کار کوي، لهذا مثبت هدف وټاکي.

۴: د هدف ټاکل باید ستاسو له خوا وي نه د نورو له خوا، د نورو تر تاثیر لاندې خپل هدفونه مه ټاکي، په ننني وخت کي اکثره مور او پلار د خپل اولاد لپاره هدف ټاکي، کوم چي بیا تقریباً اکثر سم نه وي، مثلاً مور او پلار غواړي چي زوی يې ډاکټر، انجینیر یا بل څه سي، مگر زوی يې بیا غواړي چي عالم یا حافظ سي، نو په داسي صورت کي بنسټ کاره کامیابي نه سي تر لاسه کیدلای، لهذا خپل هدف په خپله وټاکي.

۵: د هدف لاسته راوړلو لپاره د وخت تعین نهایت ډیر ضروري دی، يعني د هغه د تکمیل لپاره نیته معلومه کړی، کله چي یو انسان د کار د تکمیل لپاره کومه نیته معلومه کړي، هغه بیا عموماً خپل کار د ټاکلي تاریخ څخه مخکي سرته رسوي، ځکه خو کامیاب خلک د خپلو کارونو د سرته رسولو لپاره نیته معلوموي، د تاریخ ټاکنه باید نه ډیره لیري او نه ډیره نږدې وي، ځکه که چیري لیري وي، نو د انسان دلچسپي کمیدلای سي او که ډیره نږدې سي شاید چي بیا انسان حوصله د لاسه ورکړي.

که څه هم د ځینو ماهرینو فکر دا دی: د کار د تکمیل موده په عام طور سره میانه وي، يعني که چیري نږدې وي، نو خپل هدف ژر تر لاسه کولای سي او که لیري وي، نو د هدف په حصول کي بیا وروسته والی راځي، په هر حال دا خبره په ذهن کي یاد وساتئ، کله چي مو د یوه کار د تکمیل لپاره کومه نیته معلومه کړه، په هغې کي بیا تغیر او تبدیل مه راولی، که مو تر ټاکلي تاریخ پوري خپل هدف تر لاسه نه کړ تاسو مطمئن اوسئ مایوسه کیري مه، د بل نوي تاریخ ټاکنه وکړی.

۶: کوبښن وکړئ چي ستاسو هدف ستاسو د شخصیت، مزاج او فطرت سره برابر وي، که چیري مو هدف د فطرت سره برابر وو، نو د هغه د حصول لپاره د کار کول داسي دي، لکه نه کار کول، بلکي هغه بیا ستاسو لپاره یوه مشغله وي، لویه کامیابي صرف د خپلي خوښي په کار کولو کي ده، لهذا که کوم کار دي خوښ نه وي، نو تاسو يې تر ډیره وخته په ښه معیار او د زړه د اخلاصه نه سی ترسره کولای، او کوم کار چي د زړه د اخلاصه ونه سي په هغه کي د ترقي امکانات ډیر کم وي.



د یوه کامیاب شخص څخه د کامیابي په هکله پوښتنه وسوه؟ هغه وویل: لومړی دا فیصله وکړی چې تاسو د څه حاصلول غواړی؟ د څه جوړول غواړی او د څه کول غواړی؟ بیا د همدغه مقصد د حصول لپاره خپل ټول کوبښن او صلاحیت په کار واچوی، مستقل مزاج اوسی او کوبښن هیڅکله مه پریردی، تاسو به کامیاب سی، یعنی د هر قسم کامیابي د حصول لپاره دا لازمي ده چې تاسو ته به پر دې علم وي چې تاسو څه غواړی. تاسو ډیر خواهشات، تمناوي، آرزوگاني او آرمانونه لری، د هغو ټولو شیانو لیست جوړ کړی د کومو چې په ژوند کي یې حاصلول غواړی، مثلاً: علم، ښه تعلیم، دولت، کور، موټر، د خلکو لپاره مدرسه یا مکتب، روغتون یا د کوم کتاب لیکل، د لیکلو وروسته یو په کښي انتخاب کړی.

فطري صلاحیتونه د کامیابي لپاره د کیلي حیثیت لري، د فطري صلاحیتونو په ملتیا د کامیابي حاصلول ډیر آسان دي، په دې صورت کي انسان ته د کار کول کار نه بلکي یوه مشغلتیا وي، د نفسیاتي ماهرینو په خبره په هر فرد کي د (۳) څخه نیولې تر (۵) پوري او په بعضي خلکو کي (۷) فطري صلاحیتونه موجود دي، د فطري صلاحیتونو د پیژندلو لپاره لاندنیو سوالونو ته جواب ورکړی.

**الف:** په کوچنیوالي کي مو د کوم رقم کار کولو سره شوق درلودی؟ **ب:** په مدرسه یا مکتب کي مو د کوم صنف سره مینه درلوده او د کومو مضامینو سره مو شوق درلودی؟ **ت:** په مدرسه یا مکتب کي مو په کومو مضمونو کي ډیري نمبرې تر لاسه کولې او د کومو مضامینو څخه مو نفرت درلودی؟ **ث:** نن سبا د کوم رقم کار کولو سره شوق لری؟ **ج:** په تاسو کي هغه کومي خوبی او شخصي اوصاف دي په کومو چې تاسو فخر کوی؟ **خ:** په تاسو کي هغه کوم خصوصیات دي کوم چې تاسو ته ناخوښ دي او ستاسو په خیال کي د هغوی سمول ضروري دي؟ **د:** ستاسو د معلوماتو مطابق خلکو ته ستاسو کومي شخصي خوبی ناخوښي دي؟ **ذ:** په دنیا کي داسي شی ضرور سته د کوم سره چې تاسو ډیره دلچسپي لری، او تاسو یې د نورو خلکو څخه په ښه طریقه سرته رسولای سی، د دغو شیانو لیست جوړ کړی. **ر:** د دغو سوالونو د جوابونو جائزه واخلی، منفي شیان پریردی او د مثبتو شیانو په رڼا کي خپل هدف وټاکی. د هدف ټاکلو په وخت کي دغو سوالونو ته جواب ورکړی: **الف:** زه د څه کول غواړم؟ **ب:** زه د څه جوړول غواړم؟ **ت:** زه د څه لیدل غواړم؟ **ث:** زه د څه حاصلول غواړم؟ **ج:** زه چیري تلل غواړم؟

دا یو حقیقت دی چې د هدف د معلومولو پرته ستاسو د کامیابي سفر نه سي شروع کیدلای، تر څو چې تاسو ته ددې علم نه وي چې تاسو چیري ولاړ، ناست او روان یاست، نو کامیابي به څنگه تر لاسه کړی، په دنیا کي د هر کامیاب انسان لپاره واضح هدف ضروري دی، دا هدف هر وخت د ده په زړه او دماغ کي اوسیري او دی هم هر وخت د هغه په باره کي سوچ او فکر کوي، ځکه چې دا د ده د ژوند سبب دی، تاسو د خپل ځان څخه وپوښتی، چې ستاسو

د ژوند مقصد څه دی؟ ستاسو منزل مقصود څه دی؟ تاسو په ژوند کې د څه کول، د څه جوړول او د څه حاصلول غواړی؟ که چیرې تاسو ته ددې علم نه وي چې تاسو د څه حاصلول غواړی نو به څه حاصل کړی؟ هیڅ نه، ددې څخه لوی لیونی انسان به چیرې وي، کوم چې د خپل منزل په هکله علم نه لري او هلته د رسیدلو توقع لري.

په دنیا کې تر (۹۵) فیصده زیات خلک ناکام دي، د ډیرو ماهرینو د سروې څخه ثابته سوي ده، چې د ناکامی تر ټولو لوی سبب هغه د هدف نه ټاکل دي، کامیاب خلک په دې پوهیږي چې دوی د څه حاصلول غواړي، د کوم څه جوړول او د کوم څه کول غواړي، یعنی هغوی پوهیږي چې د دوی منزل مقصود څه دی، برعکس د ناکامو خلکو نه کوم مقصد وي او نه کوم هدف، دوی ته ددې علم نه وي چې د څه کول غواړي، یا د دوی منزل مقصود څه دی، معلومه خبره ده یو څوک چې په خپل منزل مقصود علم ونه لري هغوی به څنکه تر هغه ځایه ورسیري، کله چې دوی په دې علم نه لري چې د څه حاصلول غواړي نو به څه حاصل کړي؟ هیڅ هم نه، په دنیا کې هیڅوک د هدف د معلومولو پرته نه دي کامیابه سوي، د کامیابي لپاره د واضح هدف معلومول ډیر ضروري دي، هیڅوک تر هغه وخته کامیابي نه سي، تر لاسه کولای تر څو چې یو واضح هدف او په خپل منزل مقصود باندي علم ونه لري.

په دنیا کې به تر دې لویه معجزه کومه وي چې یو څوک د خپل منزل په هکله علم نه لري او نه یې د هغه په لور کوم قدم پورته کړی وي، بیا دي هم تر خپله منزله ورسیري، د انساني ذهن مقصد دا دی چې د هدف او نتیجې په هکله فکر او کار کوي، کوم وخت چې تاسو د هدف تعین وکړی، نو ستاسو د ذهن تخلیقي حصه خودبخوده د هغه د حصول لپاره شپه او ورځ کار کول شروع کړي، د څه د وجهې چې بیا منزل ته د رسیدلو لاري واضحه او آسانه کیدلای سي، که چیرې تاسو د واقعي کامیابي غوښتونکي یاست، نو تاسو هم د نورو کامیابو خلکو په څیر د ځان لپاره هدف معلوم کړی، د هدف ډیر اقسام دي چې یو څو مهم یې په لاندې ډول درته ذکر کیري:

روحي هدفونه:- ۱: په پابندی سره د لمانځه ادا کول. ۲: روژه نیول. ۳: حج کول یا عمره کول. ۴: د ترجمې سره د قرآن کریم لوستل. ۵: درس ویل. ۶: درس ورکول. ۷: د حدیثو مطالعه کول. ۸: دین ته د خلکو رادعوتول. ۹: د دیني کتابونو مطالعه کول. ۱۰: د دیني عالمانو سره ملاقات کول. ۱۱: د گناهونو څخه ځان ساتل. ۱۲: د حلال رزق کتل او خوړل. ۱۳: د مذهبي رسالو مطالعه کول. ۱۴: د خلکو خدمت کول او داسې نور...

جسماني هدفونه:- ۱: روزانه ورزش کول. ۲: جائزه لوبه کول. ۳: وزن کمول. ۴: بڼه مگر کم خوراک کول. ۵: سگریټ نه څکول او داسې نور...

کاروباري هدفونه:- ۱: تجارت کول. ۲: مزدوري کول. ۳: بزگري کول. ۴: صنعت کاري کول. ۴: په خپله خوښي د يوه کار انتخابول او په خپله د يوه کاروبار شروع کول او داسي نور...

مالي هدفونه:- ۱: په آمدن کي اضافوالی راوستل. ۲: د مصارفو کنټرولول. ۳: د کور او موټر رانيول. ۵: قرض اداء کول. ۶: بنو سيمو ته تلل. ۷: د قيمتي شيانو رانيول او داسي نور...

ذهني هدفونه:- ۱: تعليم حاصلول. ۲: د نوي کسب او فن زده کول. ۳: په علمي محفلونو کي شرکت کول. ۴: د اهل علم سره ملاقات کول. ۵: د يوې ژبي زده کول. ۶: د يوه مضمون ليکل او داسي نور...

کورني هدفونه:- ۱: خپلو اولادو ته ښه تعليم او تربيه ورکول. ۲: د کورنۍ د غړو سره يو ځای اوسيدل. ۳: اولادونه د ځان سره مسجد ته بيول او داسي نور...

د ترقي هدفونه:- ۱: روزانه د يوه نوي څه زده کول. ۲: وخت ښه استعمالول. ۳: د رسالو مطالعه کول. ۴: په هره مياشت کي د يوه کوچني کتاب مطالعه کول. ۵: په ځان کي د بنو عادتونو پيدا کول. ۶: د بدو عادتو څخه ځان ساتل. ۷: غصه کنټرولول او داسي نور...

د دوستي هدفونه: ۱: د خپلو خپلوانو سره ناسته ولاړه. ۲: په هره مياشت کي د يوه نوي دوست پيدا کول. ۳: دوستانو ته ميلمستيا ورکول او داسي نور...

د ټول عمر هدف: دا هغه هدف دی، کوم چي د مرگ څخه مخکي د هغه لاسته راوړنه غواړی، ددې لپاره د ډيرو نورو هدفونو ټاکل هم ضروري دي.

د اوږدې مودې هدف: کوم چي د ۱۰ څخه نيولې تر ۱۵ کلونو په موده کي يې تاسو حاصلول غواړی، هر څوک چي د اوږدې مودې لپاره هدف ټاکي هغه ډير کامياب انسان جوړيږي.

د ميانه مودې هدف: کوم چي په پنځو (۵) کلونو کي حاصليږي.

کلنی هدف: کوم چي په دولسو (۱۲) مياشتو کي حاصليږي.

مياشتنی هدف: کوم چي په ديرش (۳۰) ورځو کي حاصليږي.

ورځنی هدف: کوم چي تاسو په يوه ورځ کي حاصلول غواړی، د دغه تعلق د بنيادي هدف سره هم وي او مختلف هم.

پورته ذکر سوي ټول هدفونه د اصل مقصد په لور تاسو ته حرکت درکولای سي، په اصل کي مهم روحي، جسماني، کاروباري او مالي هدفونه دي، تاسو په ټولو هدفونو باندي په يوه وخت کي هم کار شروع کولای سي، مگر په مهمو هدفونو کي په يوه وخت کي د يوه انتخاب وکړی او بيا د هغه د حصول لپاره ټول هغه څه چي ستاسو سره وي په کار واچوی، هيڅ مه

پریږدی، ټول کوبښښ د هغه په حصول کې صرف کړی، هر وخت د هغه په باره کې فکر کوی، د هغه د حصول لپاره روزانه څه نا څه ضرور وکړی، تل مستقل مزاج اوسیری، کامیابي به ستاسو قدمونو ته راځي.

کوم وخت چې تاسو یو څو هدفونه ټاکي، نو د هر هدف سره ولیکي: تاسو د نوموړي هدف حصول څنگه او د کومي لاري غواړی؟ فکر وکړی د نوموړي هدف د حصول څخه تاسو او ستاسو خاندان ته څه فایده رسیدلای سي، او که مو نوموړی هدف تر لاسه نه کړ، نو بیا تاسو او ستاسو خاندان ته کوم نقصان رسیدلای سي؟

مثلاً: که تاسو مالي هدف تر لاسه کړ تاسو او ستاسو خاندان یوه بهترین ژوند تیرولاي سي، حج، عمره، کولای سي، خیرات، زکات او صدقه ورکولای سي، په اولادو په یوه ښه اداره کې تعلیم کولای سي، کور او موټر اخیستلای سي او یوه ښه تعلیمي اداره، مدرسه او مکتب جوړولای سي او که چیري دغه مالي هدف تر لاسه نه کړی، نو د پورته ټولو نعمتونو څخه نه یوازي دا چې محرومه کیدلای سي، بلکې د ناجورتیا په صورت کې نه د ځان او نه د خپل اهل و عیال صحي علاج هم نه سي کولای.

## د کامیابی تر لاسه کولو اصول او لاري چاري

مولانا ابوالاعلی مودودي (رحمة الله عليه) هیڅ کوم پوهنتون نه وه لیدلی او نه یې په کومه دیني مدرسه کي تعلیم حاصل کړی وو، مگر د شلمې (۲۰) پېړۍ په هغو نوموتو مفکرینو کي حساب سو، چي دنیا یې متاثره کړه، د ده (رحمة الله عليه) کتابونه په اسلامي ممالکو کي ویل کيږي او ځيني یې په تعلیمي نصاب کي داخل دي، که څه هم چي ښه ذهانت او ښه تعلیم د خوشحالي او کامیابي ضمانت نه سي کولای، مگر د دوی په ملتیا سره د کامیابي د کلونو سفر په میاشتو کي طی کیدلای سي.

آیا د کامیابي تعلق د اعلی تعلیم، اعلی سند، اعلی ذهانت، هنر، مهارت، سخت کوبښ، یا د قسمت سره دی؟ د یوه ماهر د تحقیق څخه ثابته سوي ده چي په کامیابي او ترقي کي د اعلی تعلیم، اعلی سند، ذهانت، مهارت او د هنر کردار صرف (۱۵) فیصده دی، پاته (۸۵) فیصده کردار مثبتې رویې دي، اعلی تعلیم او اعلی سند د روښانه مستقبل او خوشحالي ضمانت نه سي کولای.

په دنیا کي هیڅ شی په ناڅاپه توگه نه دی رامنځته سوی، همدا شان کامیابي هم په ناڅاپه توگه نه حاصلیږي، د کامیابي لپاره یو څو خاص اصول دي، که چيري تاسو د کامیابي په سفر د روانیدلو څخه مخکي د کامیابي اصول وپیژنی، نو ستاسو د کامیابي سفر به آسانه سي، په ځيني وختونو کي د تعجب خبره دا وي چي دوه (۲) نفر کوم چي په ذهانت، تعلیم او په هنر کي سره یو شان وي، مگر بیا هم یو کامیاب او بل ناکام وي، یا د ادنا تعلیم او ادنا ذهن څښتن د یوه باصلاحیت او ذهین کس څخه ډیر زیات کامیاب وي، همدا شان یو کس د سخت کوبښ کولو باوجود ناکام وي او بل کس بي له کوم سخت کوبښ کولو څخه ډیر کامیاب وي، په اصل کي کامیاب کس د کامیابي په اصولو عمل کوي او هر څوک چي د کامیابي په اصولو عمل وکړي هغه نه صرف دا چي کامیابیږي، بلکي هغه د کامیابي د کلونو سفر په میاشتو کي طی کوي.

د اکثرو خلگو خیال دا دی چي کامیابي صرف په سخت کار کولو سره تر لاسه کيږي، حالانکي د سخت کار کوونکو او ناکامو خلگو څخه دنیا ډکه ده، کوم چي د ناپوهانو په شان شپه او ورځ کار کوي، دوی دوی (۲) وظیفې سرته رسوي، شپه او ورځ سخت کار او کوبښ کوي، مگر بیا هم د خوشحالي څخه ډیر لیري پاته وي، ځکه صرف په سخت کار سره بي ادبي معاف د خره څخه آس نه جوړیږي، د کامیابي حاصلولو د کوبښ څخه مخکي د کامیابي د اصولو پیژندل ډیر ضروري دي، د کومو د وجهي چي تاسو د ډیرو پریشانیو او غلطیو څخه ساتل کیدلای سي، او د کامیابي سفر مو لنډ او آسان کیدلای سي، د کامیابي یو څو مهم اصول په لاندې ډول دي:

۱: د کامیابی د حاصلولو څخه مخکې د کامیابی په باره کې فکر وکړی. ۲: ذمه واري قبوله کړی، خپل ژوند په خپله بدل کړی، بل څوک ستاسو ژوند نه سي بدلولای، ماسیوا د الله (جل جلاله) څخه. ۳: د هدف په ټاکلو کې فکر وکړی، چې تاسو څه حاصلول، څه کول او د څه جوړول غواړي؟. ۴: د کامیابي خواهش د سخت کار کولو څخه پرته نه سي حاصلیدلای. ۵: مثبتې رویه د کامیابي بنیاد دی. ۶: کامل یقین پر خپلو صلاحیتونو او کامیابي باندي کامل یقین درلودل. ۷: کامیابي په خپله نه حاصلیری، بلکې د هغې د حصول لپاره پلان جوړ کړی. ۸: پلان که مو هر څومره بڼه وي اما تر څو چې عمل باندي ونه سي کامیابي نه حاصلیری. ۹: کامیاب خلگ عموماً د ناکامو خلگو څخه ډیر کار کوي. ۱۰: هیڅ کامیابي په آسانی نه تر لاسه کیږي، د کامیابي په لار کې ډیر خنډونه او مسائل وي، د مشکلاتو پرته کامیابي نه سي تر لاسه کیدلای. ۱۱: هره لویه کامیابي د ناکامی څخه پرته نه سي حاصلیدلای. ۱۲: استقامت د کامیابي لپاره کیلي ده، کامیاب خلگ کوشن کول نه پریري دي.

په کامیابو خلگو کې یو شمیر داسې بڼیګني وي کوم چې د نوي په کامیابي کې بنیادي کردار ادا کوي، یو شمیر یې درته نکر کوم. ۱: په ځان باور د همدغو خلگو په خپلو صلاحیتونو او کامیابیو باندي پوره باور وي. ۲: د کامیابو خلگو پر خپل ځان پوره کنټرول وي، دوی د نه غوښتلو سره سره بیا هم هغه کار کوي کوم چې د دوی د کامیابي لپاره ضروري وي. ۳: بڼه عادتونه کامیابي په اصل کې مور د عادتونو سبب دی، کامیاب خلگ په ځان کې بڼه عادتونه پیدا کوي د کومو د وجهي چې په آسانی سره کامیاب کیدلای سي. ۴: کامیاب خلگ تل د خپلي معاوضي څخه ډیر کار کوي، دوی خپل کار ته ډیر د قدر او قیمت په سترګه گوري، د خپل کار په قدر او قیمت کې زیاتوالی راولي. ۵: هیڅوک تر هغه وخته نه سي کامیابیدلای، تر څو چې هغه په خپل کار کې مهارت ونه لري. ۶: کامیاب خلگ خپل وخت په ډیره بڼه طریقه استعمالوي، دا خلگ وخت نه ضایع کوي. ۷: کامیاب خلگ ژر فیصله کوي، مگر تر ډیره وخته یې نه بدلوي. ۸: کامیاب خلگ د مسائلو د حلولو بڼه صلاحیت لري.

ددې پرته یو شمیر داسې اصول نور هم سته کوم چې د کامیاب ژوند لپاره ډیر ضروري دي، یو شمیر یې په دې ډول دي: ۱: کامیاب خلگ د عامو خلگو څخه مختلف کار نه کوي، بلکې دوی هغه کار په مختلف انداز سره کوي، یعنی دا خلگ کوم بهترین کارونه نه کوي، بلکې عام کارونه په بهترین انداز سره کوي. ۲: کامیاب خلگ تل هغه کارونه کوي، کوم چې د کامیابي لپاره ډیر ضروري وي او ناکام خلگ هیڅکله د خپلي آرامگاه څخه د باندي راوتلو ته تیار نه وي. ۳: تاسو په ژوند کې هر څه تر لاسه کولای سی، که چیرې تاسو د همدغه شي په حصول کې د نورو سره مرسته وکړی، یا په بل عبارت تاسو په ژوند کې دومره قدر کامیابیدلای سی، څومره مو چې د نورو خلگو خدمت کړی وي، هر څوک چې په څومره اندازه د نورو لپاره

مرسته کونکی ثابت سي، په هغه اندازه کامیابیدلای سي. ۴: د کامیابي لپاره دا ضروري ده چي تاسو په یوه وخت کي یو کار وکړی، خپله ټوله توجه کوم مهم کار ته وکړی، ثابت قدمه اوسئ تر څو هغه کار سل په سله کي مکمل سي. ۵: که چیري تاسو کامیابیدل غواړی، نو د کامیابي په باره کي یو څه ولولی، که امریت او دولت غواړی، نو د دولت په باره کي یو څه مطالعه کړی، د کامیابو خلکو قیصی ولولی، د کامیابو خلکو د کامیابیو او ناکامیو څخه یو څه زده کړی. ۶: که چیري تاسو رښتني کامیابي غواړی، نو هیڅکله هغه څه مه کوئ، کوم څه چي ناکام خلگ یي کوي.

د عربو مشهورې قبیلې بني عبس ته یو چا وویل: تاسو ولي اکثره وخت کامیابه او بریالي یاست؟ هغوی وویل: مور زر (۱۰۰۰) کسه یو، په مور کي یو ډیر هوبنیار، ثابت او مدبر انسان سته، مور ټول د هغه پیروي کوو، نو گواکي مور زر (۱۰۰۰) کسه ټوله هوبنیاران او مدبرین یو.

په دنیا کي تقریباً ټول خلگ د کامیابي خواهش لري او کامیابي غواړي، سوال دا پیدا کیري چي آخر کامیابي څه شي ده؟ مختلفو ماهرینو د کامیابي مختلف تعریفونه کړي ده، د هغو په تعریفونو کي لاندې شیان موجود دي: ۱: روهي او ذهني سکون. ۲: خوشحالي. ۳: بڼه صحت. ۴: د زړه اطمینان. ۵: شهرت. ۶: شخصي عزت او احترام. ۷: په خپله دنده کي مخ پر وړاندې تگ. ۸: د خپلي خوښي دنده او مسؤلیت. ۹: د خپلي خوښي مطابق ژوند تیروول. ۱۰: د بیري، پریشاني، او تشویش څخه آزادي. ۱۱: د خپل مقصد او هدف لاسته راوړل. ۱۲: بڼه تعلیم تر لاسه کول. ۱۳: د نفس عزت. ۱۴: مالي بې فکري، یعنی چی دومره شتمني ورسره وي، چي په مالي لحاظ د کومي پریشانی سره مخامخ نه وي، د خلگو د (۸۰) فیصد مسائلو وجه همدا مالي ستونزي یعنی غربت دی.

لکه څرنګه چي هر انسان خوشحالي او سکون په مختلف انداز سره حاصلوي او همدا شان د هر چا د ژوند مقاصد مختلف دی، لهدا د هر چا د کامیابي مفهوم هم مختلف دی، یو څوک د علم حاصلول غواړي بل بیا د دولت، یو څوک د شهرت او عزت حاصلول غواړي ځيني نور بیا د قدرت حاصلول غواړي، یعنی د علم حصول، سیاست، کسب حاصلول، د ساینس پوهه تر لاسه کول، او داسي نور په دې ټولو کي د هر چا د کامیابي مفهوم جلا دی، د خلگو اکثریت مالي خوشحالي او دولت غواړي، عموماً د کامیابي سره دولت خودبخوده پیدا کیري، په انساني کامیابیو او خوشحالیو کي د دولت کردار ډیر مهم دی، دولت اگر که په خوشحالیو کي اضافه والی راوستلای سي، مگر د دائمي خوشحالیو سبب نه سي کیدای، ډیر شتمن خلگ داسي دي چي د سکون خوب یي نه دی په نصیب، د دولت باوجود د ذهني سکون څخه محروم کیدل نه کامیابي ده او نه د زړه سکون، که د جذباتو څخه کار وانه اخیستل سي سوچ او فکر وسي.

نو دولت د الله (جل جلاله) لوی نعمت دی، د شتمني پرته د قرآن کریم خپرول، د مدرسو، مساجدو، د دین خپرول او د عصري تعليم رامنځته کول ممکن نه دي، که چيري دولت په بنو او نیکو کارونو کي مصرف کړل سي، نو دا د سکون لپاره یوه بهترینه او لویه ذریعه ده، مور د اوسیدلو لپاره کور او یو ځای ته د تللو لپاره موټر ته ضرورت لرو، دا کار د پیسو څخه پرته نه سي کیدلای، مور د ناچورتیا په صورت کي بڼه علاج او درملني ته ضرورت لرو، دا کار د دولت څخه پرته نه سي کیدلای، مور بنو تعليمي ادارو ته د خپلو اولادونو لیرلو ته ضرورت لرو، دا کار هم د دولت څخه پرته نه سي کیدلای، د اسلام مقدس دین د خیرات، زکات او صدقو په ورکولو ټینکار کړی دی، دا هم د دولت شتمنی څخه پرته نه سي کیدلای، مور د دولت یعنی شتمنی څخه پرته د ډیرو نیکو او بښکونو څخه محروم کیدلای سو، حج نه سو کولای، خیرات، زکات، صدقه نه سو ورکولای.

دا دولت وو، کوم چي حضرت عثمان (رضي الله عنه) څاه رانیوی د مسلمانانو لپاره یې وقف کړی، دولت په خپل ځان کي کوم بي کاره شی نه دی، مناسب استعمال یې نه یوازي انسانانو ته دنیوي راحت او خوشحالي ور په برخه کوي، بلکي ذهني سکون هم وربخښي، د یوه مسلمان لپاره کامیابي په دې کي ده چي د خپل نفس تزکیه وکړي، پاکي اختیار کړی، د خپل رب (جل جلاله) ذکر وکړي، لمونځ اداء کړي، مگر مور دنیوي ژوند ته ترجیح ورکوو سره ددې چي آخرت ډیر بهتر دی، د پاکي څخه مراد دا دی، چي کفر او شرک پریردو، ایمان راوړو، بي کاره اخلاق پریردو، غوره اخلاق اختیار کړو، بي کاره اعمال پریردو، نیک اعمال شروع کړو، کامیابي یو مسلسل سفر دی که چيري تاسو د کامیابي په سفر کي ودیږی، نو نقصاني کیږی، مثلاً: د لسو یا شلو بیچاره گانو سره د مرستي کولو وروسته که تاسو ودیږی، نو ستاسو کامیابي هم دریري، چي کامیابي مو ودیږي، نو زوال مو شروع سو.

د یوې لاسته راوړني څخه وروسته د بلي لپاره کوښښ په کار دی، د یوه هدف د حاصلولو څخه وروسته د بل لپاره تیاري نیول په کار ده، په ژوند کي زموږ د کامیابي راز دا دی چي مور لس پنځلس دقیقې مخکي خپل کار ته ځان حاضر کړو، د مضبوط قوت ارادي خاوندان د ناکامي مخ ډیر کم ویني، د چا سره چي صحت، قابلیت، دیانت، محنت استقلال او همت وي د هغه کامیابي یقيني وي، راځئ! مور او تاسي ټول په خپلو مقصدونو کي د کامیابي لپاره په پوره قوت سره مخ پر وړاندي ولاړ سو، کوم شخص چي د کامیابي لاسته راوړلو لپاره کوښښ کوي، کامیابي هغه ته انتظار کوي، قرباني او کامیابي سره لازم او ملزوم دي، چيري چي قرباني نه وي هلته کامیابي هم د عنقا په څیر وي، کامیابي د هغو خلکو قدم بښکوي، کوم چي پر کامیابي یقین لري، په موجوده وخت کي ترقي کول د هر فرد لومړنی او تر ټولو لوی ضرورت دی.



په دنیا کی دري (۳) ډوله خلگ دي، یو هغه دي چي سوچ کوي، مگر هیڅ قسم کار نه کوي، بل هغه دي چي بیله سوچه هر کار ته لاس اچوي، او دریم هغه دي چي هم سوچ کوي او هم کار کوي، دا خوش قسمته دي آخیر به د خاورو څخه سره زر جوړ کړي، تر څو چي په رگونو کی وینه او په سینه کی ساه وي، تر هغه وخته مخ پر وړاندي د تللو کونښن کول په کار دي، بام ته په ختلو کی د زیني په لومړني زینه کی د قدم ایښوول ضروري دي، کامیابي هم د ژوند په بازار کی خرڅیږي، مگر هغه څوک یې رانیولای سي، څوک چي یې د قیمت اداء کولو وړتیا لري.

که چیري تاسو ثابت قدم ونه اوسی خپل موقف بدل کړی، نو ستاسو مستقبل هم په خطر کی دی، ځکه چي د کامیاب جوړیدلو راز په ثابت قدمي کی پورت دی، د کامیابي راز د خپل کار سره په محبت لرلو کی پټ دی، کامیاب انسان هغه دی کوم چي خپل اولاد ته ښه خوښه ور زده کړي، د لوړ غره سر ته په کرار کرار ختل په کار دي نه په تلوار سره، د پلان جوړولو پرته په هیڅ کار کی کامیابي ممکنه نه ده، د یوه کامیاب انسان څخه د هغه د کامیابي په هکله پوښتنه وسوه؟ هغه په جواب کی وویل: ما تر اوسه هیڅ یو داسي کار نه دی کړی، په کوم کار کی چي مي ټول طاقت نه وي مصرف کړی.

## کامیابی د هغه چا ده په چا کي چي يې همت وي

حضرت عمر ابن الخطاب (رضي الله عنه) فرمایلي دي: زه زیار باسم چي کم همته نه سم، ځکه چي ما د کم همتي څخه زیات بل هیڅ شی د انسان د وروسته پاته کیدو لپاره نه دی لیدلی.

انسان هغه ځای ته رسیږي، په کوم ځای کي چي ځان غواړي، يعني که د ځان عزت کوی، نو لوړه مرتبه به لاسته راوړی او که ځان ذلیل او سر تپته کوی، نو ذلیل کیږی به، د همت څخه مراد دا دی، خپل نفس لوړ وساتی، ځکه چي د زړه غیرت د مشرانو د همتونو پر بناء منځته راي، هغه خپل قدر او ځای پیژني، نو ځکه د خپل ځان عزت کوي، هیڅوک د چا عزت نه کوي تر څو چي هغه د خپل ځان عزت په خپله ونه کړي، د خپل عزت څخه موخه دا ده چي د ذلیلو او شرمنده خلکو سره ناسته پاسته ونه کړی او هیڅ یو داسي کار ونه کړی چي د هغه سره وړ نه وي، او هیڅ رنگه عیب لرونکي خبره ونه کړی، پوره همت او غیرت په بادشاهانو کي وي، الله (جل جلاله) په هغوی کي دغه غوره والی ایښی دی، تر څو د هغوی څخه وزیران، والیان او داسي نور... همت کول زده کړي.

داسي نه دی چي د لومړي سر څخه فرض سوي دي، چي همت کمزوری دی، لهدا نو لاس پر لاس کښیږدی او په آرامه کښینی، بلکي همت استعمال کړی، چي څومره زیات یې استعمالوی هغومره قوي کیږی، په دنیا کي اکثر داسي شیان دي چي څومره استعمالیږي، په هغه اندازه د استعمال په نتیجه کي کمزوري کیږي، مثلاً لکه: کور، په کور کي چي هم استوگنه څومره ډیره وي هغومره ژر خرابیږي، یا لکه: کالي، کالي چي هم څومره ډیر استعمالیږي په هغه اندازه ژر زریږي، مگر یو شمیر داسي شیان الله سبحانه وتعالی پیدا کړي دي، څومره چي ډیر استعمالیږي په هغه اندازه ډیر قوي کیږي، لکه: حافظه، د حافظي څخه چي څومره کار اخیستل کیږي په هغه انداز قوت په کښي پیدا کیږي، یو څوک دي دا فکر نه کوي، که قرآن کریم حفظ کړم، نو د بل څه یادولو لپاره به بیا ځای نه وي، داسي نه دی، بلکي په استعمال سره په حافظه کي قوت پیدا کیږي، همدا شان همت هم یو داسي شی دی، چي انسان هر څومره همت کوي په هغه اندازه قوت په کښي پیدا کیږي، تاسو ته د داسي لوړ همت او لوړي حوصلې لرل په کار دي، چي د هغو کارو کوم چي د عامو خلکو په خوب او خیال کي نه راي د کولو کوښښ وکړی، تاسو د خلکو په زړونو کي د همت رڼا پیدا کړی او د هغوی ژوند روښانه کړی، که چیري تاسو غواړی چي لویان او کوچنیان ډیر تعلیم او ډیر کار کولو ته آماده کړی، نو په هغوی کي د لوړ همتي ولوله پیدا کړی، دنیا د هغه چا ده په چا کي چي همت وي، د عزم او همت څخه پرته د هیڅ رقم کامیابي تصور مه کوی.

په یاد ولری! کامیابی پرته د کوبښن کولو څخه نه تر لاسه کیږي، دا هغه چا ته په لاس ورځي کوم کس چې د کایناتو په اصولو باندې عمل کوي، پر دې باندې علم او بي علمي د انسان څخه کامیاب یا ناکام جوړوي، هر شخص چې د کامیابي حاصلول غواړي یقیناً کامیابېږي، ځکه الله سبحانه و تعالی هر انسان د کامیابیدلو لپاره پیدا کړی دی، نه د ناکامه کیدلو لپاره، الله سبحانه و تعالی رب العلمین دی، د هغه څخه لوی منصف بل څوک کیدلای سي، بیا د هغه ذات څخه څنکه دا توقع کیدلای سي چې صرف یو څو کسه یې د کامیابیدلو لپاره پیدا کړي دي.

الله سبحانه و تعالی هر فرد د بهترینو صلاحیتونو سره پیدا کړی دی، هر انسان یې د یوه خاص مقصد لپاره پیدا کړی دی، هر فرد یې په ډیرو صلاحیتونو باندې نازولی دی، په هر فرد کې کم از کم یو صلاحیت داسې ضرور سته کوم چې د نورو څخه ښه دی، د همدغه صلاحیت د وجهي ډیر کارونه پر مخ بیولای سي، او ډیر حیرانونکي کارونه کولای سي، کامیاب خلگ فوق البشر نه دي او نه د عامو خلگو څخه څو فیصده ذهن او باصلاحیته دي، بلکې زموږ او ستاسو په څیر عام خلگ دي، کوم چې د میانه درجې ذهن خاوندان دي، مگر په هغوی کې د کامیابي ډیر خواهش وي، د هغوی د ژوند لپاره یو هدف وي، هغوی پر خپلو کامیابیو یقین وي، د هغوی سوچ، فکر او رویه مثبتې وي، دا خلگ د خپلي کامیابي لپاره تل ثابت قدم اوسي، لهذا کامیاب خلگ چې کوم کار کوي تاسو هم هغه کار کوی، په دنیا کې هر څوک کامیاب او دولت مند کیدلای سي، دا خبره په ذهن کې وساتی چې په دنیا کې څومره کامیاب خلگ تیر سوي دي، تاسو کم از کم په یوه شعبه کې د هغو څخه بهتر یاست، که هغوی په یوه کار کې کامیاب سوي دي، تاسو په کوم بل کار کې کامیابیدلای سي.

ځکه په فطري توګه تاسو په یوه کار کې د ښې کار کردګي د اظهار لپاره پیدا سوي یاست، د کامیابي د حاصلولو څخه مخکې د کامیابي اصول وپیژنی، معلومه کړی چې خلگ په څه طریقه کامیاب سوي دي، هغو د کامیابي لپاره څه کړي دي، که چیرې تاسو د کامیابي حاصلولو لپاره کوبښن وکړی او د کامیابي اصول مراعات کړی، نو نه یوازي دا چې تاسو کامیابیدلای سي، بلکې د کامیابي د کلونو سفر په میاشتو کې طی کولای سي، د حالاتو د بدلولو لپاره یو څه وکړی، د خپلي خراب ژوند د برابرولو لپاره زاری مه کوئ، بلکې پورته سی او د هغه د ښه کولو لپاره یو څه وکړی، چې څه ونه کړی څه به په لاس درسي؟ الله (جل جلاله) په تاسو کې دننه داسې خواهش نه دی پیدا کړی، د کوم د پوره کولو لپاره چې په تاسو کې صلاحیت او وړتیا نه وي، تاسو خپل هر خواهش پوره کولای سي. که په خپل تیر سوي ژوند کې سوچ او فکر وکړی، نو به درته معلومه سي چې کله هم تاسو د کوم شي خواهش کړی وي او بیا مو د هغه د حاصلولو لپاره یو ممکن کوبښن کړی وي، نو تاسو خپل هغه خواهش ضرور حاصل کړی دی، تاسو د کامیابي لپاره پیدا سوي یاست او که څوک ددې څخه خلاف خبره کوي، هغه د کایناتو د رښتنولي سره ناآشنا دی.

## کامیاب خلگ د ذهني بوج سره مقابله کوي

د کامیابي او خوشحالي سفر هیڅکله آسانه نه وي، دا د عروج او بلندي سفر دی او مخ پر پورته تلل هیڅکله آسانه نه وي، که چیري دغه سفر آسان وای، نو هر څوک به په ډیره آسانی سره کامیابیدلای، په دغه سفر کي انسان خای پر خای د ژورو خندقونو سره مخامخ کیږي، هر کامیاب انسان د پریشانو او ناکامیو بنکار کیږي، کامیابي او ذهني بوج سره لازم او ملزوم دي، کامیاب خلگ د ذهني بوج سره په ډیره بڼه طریقه مقابله کوي، که چیري هغه د ذهني بوج سره مقابله ونه کړي، نو صرف دا نه چي ناکامه کیږي، بلکي د خپل صحت څخه دي هم لاسونه ومینځي، شدید او مسلسل ذهني فشار د انسان د ذهني او جسماني صحت لپاره تباه کونکی دی.

د پنځوس (۵۰) څخه نیولې تر اتیا (۸۰) فیصده پوري د جسماني مرضونو وجه همدا ذهني بوج کیدلای سي، د ذهني بوج د وجهي د انسان دفاعي قوت کم سي، د څه په وجه سره چي بیا د ډیرو مختلفو مرضونو بنکار سي، د نفسیاتي مرضونو د ټولو څخه لویه وجه ذهني فشار دی، د مسلسل او سخت ذهني بوج د وجهي مختلف مرضونه پیدا کیږي، یو شمیر مهم یې په دي ډول دي: د زړه مرض، سرطان، د بندونو درد، ساه بندي، د معدې مختلف امراض بالخصوص د معدې زخم، شکره، د ملا درد، د سر درد، د نس گیس، په وزن کي کموالی، بعضي جلدي مرضونه، حساسیت، نزله، تشویش او اضطراب، وهم او داسي نور...

حل لاره یې: د ذهني فشار سره مقابله د ذهني صحت یوه ډیره اهمه مسئله ده، مختلف خلگ په مختلفو طریقو د ذهني فشار سره مقابله کوي، یو شمیر خلگ یې د شرابو په څینیلو، یو شمیر نور یې بیا د نورو نشه یې توکو او درملو په خوراک سره ورکوي، په غربي هیوادونو کي څلویښت (۴۰) فیصده خلگ درمل استعمالوي، مگر دا طریقه منفي او مهلکه طریقه ده، مور تاسو ته مثبت، صحت منده او ډیره مؤثره طریقه درښیو، کوم چي په مرسته سره به یې تاسو د ذهني بوج مقابله په ډیره بڼه طریقه سره وکړای سی، پر ذهني فشار باندي کنټرول په اصل کي د کامیابي حاصلول دي.

۱: د ذهني فشار سره د مقابلي کولو یوه بڼه ذریعه هغه روزمره د ورزش کول دي، بڼه دا دي چي ورزش هره ورځ یو ساعت وسي، یا کم از کم په هفته کي درې (۳) ځله وسي، پیاده منزل هم کفایت کوي.

۲: هره ورځ د خپلو بڼو ملگرو یا دوستانو سره لیدل د ذهني بوج څخه د خلاصون بڼه او بی حده مؤثره طریقه ده، د څه پواسطه سره چي جسم او ذهن دواړه تازه کیدلای سي.

۳: د کامیابی لپاره چي څومره کار ضروري دی همدومره آرام کول هم ضروري دي، د روزمره ذهني فشار ليري کولو لپاره هره ورځ آرام کول په کار دي، عموماً د مکمل آرام لپاره اوه (۷) يا اته (۸) ساعته خوب کول ضروري دي، لهذا هره ورځ بايد خوب پوره کړل سي، په هره هفته کي يوه ورځ د آرام او تفريح کولو لپاره ضروري ده، د تفريح څخه مراد دا نه دي چي ټوله ورځ په يوه کار مشغوله سي، بلکي د څو ساعتونو لپاره په يوه داسي کوټه کي ځان واچوی چي هلته شورماشور نه وي، ددې څخه علاوه د خپلي خوبني يو کار وکړی، يو کتاب يا يوه رساله مطالعه کړی، باغ يا پارک ته ولاړ سي، د دوستانو سره مو ليدنه کتنه وکړی.

ډير جسماني او ذهني بوج کوونکو ته په کال کي يوه هفته مکمل تفريح ضروري ده، غرنی علاقه ته دي ولاړسي، ټوله ورځ دي په سياحت کي نه تيروي، بلکي د ورځي ډيره حصه دي په آرام کولو تيره کړي، ددې څخه علاوه د ورځني کار کولو په دوران کي د هرو دوو (۲) ساعتونو کار کولو څخه وروسته د پنځو (۵) دقيقو لپاره د کار پريښوول کتور دي.

## د کامیابی سبب څه دی؟

د کامیابی لوی سبب یا وجه پر خپل ځان باور کول دي، همدا شان د ناکامی یوه لویه وجه هغه پر خپل ځان باور نه کول دي، دا د کامیابی او ناکامی په لار کې یو لوی خنډ دی، پر ځان د باور کولو څخه مراد دا دی چې هیڅ یو فرد پر ځان د باور کولو څخه پرته ترقي او کامیابی نه سي حاصلولای، په ټولنه کې اکثر خلک پر ځان د نه باور کولو بنسټ کار دي، پر ځان باور نه کول انسان یقین نه کوي چې دی کوم کار کولای سي، داسې خلک د نورو په مخکې هیڅ یو کار نه سي کولای، مثلاً: د استاد څخه پوښتنه نه سي کولای، د خلکو په مخکې چې ودریږي د خپلو خیالاتو اظهار نه سي کولای، ځکه د ده پر دې یقین وي چې د ده څخه کوم کار نه سي کیدلای، هر کار چې وي یا یې غلطوي او یا یې ناکامه کوي.

د نفسیاتو ماهرین وايي: پر خپل ځان باور کول فطري یا پیدائشي صلاحیت نه دی، بلکې دا په مشق سره حاصلیږي، پر خپل ځان باور نه کول د انسان په کامیابی او ناکامی کې یو لوی خنډ دی، بلکې تر بل هر شي لوی خنډ دی، لهذا د دغه خنډ لیري کول په کار دي، پر خپل ځان باور نه کول د ختمولو لپاره څو مهمې طریقې په لاندې ډول ذکر کیږي:

۱: پر خپل ځان باور نه کول لویه وجه د ماضي کومه ناشکواريه واقعیه یا د والدینو غیر مناسب چلند کیدلای سي، مثلاً: د داسې خبرو کول، ته دغه کار نه سي کولای او داسې نور...

۲: په خپل ځان کې د کمې احساس کول، پر خپل ځان د باور نه کولو د کمې یوه وجه هغه په ځان کې د کمې احساس دی، په خپل ځان کې د کمې احساس کول ضرور یوه وجه وي، اول هغه وجه معلومه کړی، بیا د هغې د لیري کولو لپاره یو پروگرام جوړ کړی، اکثر وخت په کوچنیوالي کې ناشکواريه واقعات په خپل ځان کې د کمې احساس کول پیدا کوي، په خپل ځان کې د کمې احساس کولو د ختمولو لپاره که موږ په لاندې ذکر سوو خبرو عمل وکړو، نو تر ډیره حده مو په خپل ځان کې د کمې احساس کول ختمیدلای سي:

۱: دا خبره هر وخت په ذهن کې وساتې او په دې فخر وکړی، چې د مخکې په ټوله کره باندې ستا څخه پرته بل کوم فرد نسته، یعنی تاسو یوازي یاست، یا په بل عبارت په ټوله مخکې کې ستاسو مثل نسته، تاسو د یوه خاص مقصد لپاره پیدا سوي یاست.

۲: په هر انسان کې یو څه بڼه والی ضرور وي، خپلې غلطې هیږي کړی، او د خپلو بڼیګنو تالاش وکړی، د هغو څخه یو فهرست جوړ کړی، په دغه فهرست کې د کوچنیو څخه کوچنی بڼیګني ولیکی.

مثلاً: بڼه صحت، بڼه لباس، مطالعه، خوش اخلاقي، ايمانداري، درواغ نه ويل، نرمي کول، د غيبت څخه ځان ساتل، په خندا د خلکو سره ملاقي کيدل او داسي نور...

د خپلو بڼيگنو دغه فهرست په خپل ځان کي د کمي احساس کول تر ختميدلو پوري روزانه سهار او ماښام دغه کارونه تکرار او ځان بڼه محسوس کړی.

۳: په ټولنه کي يو فرد ضرور يو کار د ټولني د بل فرد څخه په بڼه طريقه سرته رسولای سي، يعني الله (جل جلاله) هر فرد په ځينو خاصو صلاحيتونو سره نازولی دی، چا ته يې زيات صلاحيتونه ورکړی وي او چا ته يې کم، په دنيا کي هيڅ يو داسي فرد نسته چي هغه ته دي کوم صلاحيت نه وي ورکړل سوی، يعني هر فرد کم از کم يو خصوصي صلاحيت ضرور لري، د کوم پواسطه چي د نورو څخه بهتر وي، ستاسو تر ټولو بڼه صلاحيت څه دی؟ د خپلو خصوصي صلاحيتونو فهرست جوړ کړی، هغه روزانه کم از کم يو ځل تکرار او په هغه باندې فخر وکړی.

۴: هيڅکله د ځان په حق کي منفي خبره مه کوئ، مثلاً: احمق، بد شکل او ناکام او نه بل چا ته اجازه ورکړی، چي ستاسو په حق کي منفي خبره وکړي، تر دوو (۲) هفتو پوري تاسو دا يادښت کړی چي هغه کوم شی دی، چي د هغه په وجه تاسو د خپل ځان په حق کي منفي خبري کوئ؟ هغه کوم شی دی چي د هغه د وجهي تاسو خپل ځانونه سپک گڼی؟ د خپلو منفي سوچونو نگراني وکړی، کله چي تاسو په خپل ځان کي د کمي احساس کولو کومه منفي نقطه پيدا کړله، نو تاسو سمدستي ووايست: زه يو ډير هوښيار شخص يم، دا مشق جاري وساتي، تر څو چي مو په خپل ځان کي د کمي احساس کول نه وي ختمه سوي، هر کله چي مو خپل منفي سوچونه کنټرول کړل، بيا خپل ځان ته يو انعام ورکړی، مثلاً: ځان ته کتاب، قلم او يا داسي نور څه د ځان د تشويق لپاره.

۵: خپلي پخوانی غلطی خپله ځان ته وروبخښی او هغه هيري کړی، د هغو يادول هيڅ کټه نه کوي، بلکي هغه تاسو په پريشانيو کي اضافه والی راولي، د ځان بيروني څخه نجات پيدا کړی او د خپلو بڼيگنو خيال مو ساتی.

۶: د ټولني لپاره خپل ځان کټور جوړ کړی، خلکو ته ځان زړور وښه ياست، ډير ژر به تاسو دا محسوس کړی، چي د ټولني لپاره تاسو څومره مفيد ياست، خلگ به ستاسو خدمت او قدرداني کوي او تاسو ته په خپل ځان کي د کمي احساس کول به ختم سي، دا خبره په ذهن کي وساتي، چي خلگ تاسو د ظاهري شکل او صورت د وجهي نه بلکي د شخصي بڼيگنو د وجهي دوست جوړل غواړي.

۷: غربت هم په خپل ځان کې د کمې احساس کولو یوه لویه وجه ده، غربت ته د خپلې ترقۍ په لار کې د خنډ جوړیدلو موقع مه ورکوی، خپل ځان ته د هغه چا مثالونه مخته کښیږدی، کومو اشخاصو چې په غربت کې سترګې پرانستي دي، اما د خپل زیار له وجهې یې خپل نوم په دنیا کې روښانه کړی دی. قطب الدین ایبک کوم چې یو غلام وو، د باچاهي بنیاد یې کښیښود، د ماضي ټولو لویو خلکو د خپل ژوند اغاز د غربت څخه کړی دی.

۸: په خپل ځان کې د کمې احساس کولو د ختمولو یوه آسانه طریقه دا هم ده: تاسو په روزمره ژوند کې ددې اظهار وکړی، چې تاسو په خپل ځان کې د کمې احساس کولو ښکار نه یاست، په دې سره ستاسو په خپل ځان کې د کمې احساس کول ډیر ژر ختمیدلای سي.

۹: سترګې پټې کړی، داسې تصور وکړی، چې تاسو په خپل ځان کې د کمې احساس کولو ښکار نه یاست، بلکې ډیر په اعتماد یا باور یاست.

۱۰: پر ځان د نه باور کولو په کمې کې یوه اهمه وجه شرم دی، شرم دا مطلب چې د خپل هم سیالو خلکو، د استاد، یا د صاحب منصب خلکو څخه بیرته لری او د هغوی په مخکې د څه ویلو جرئت نه سي کولای، شرمناک خلک د عامو خلکو سره د رابطې د قائمولو څخه بیرېږي، د هغو سره د ملاقات کولو اعتراض کوي، شرمناکو خلکو ته د نوو خلکو سره ملاقات کول یعني د هغو سره لیدل او د هغو سره دوستي کول مشکل وي، شرمناک خلک د نورو خلکو په موجودیت کې ډیر خفه وي او بیرته محسوسوي، په داسې چاپیریال کې د هغو نبض او زړه درزیږي، مخ یې تک سور سي، خولې پر را ماتي وي، د همدې بیرې د وجهې هغوی صحیح سوچ او فکر نه سي کولای، شرمناکو خلکو ته د هم سیالو خلکو سره د رابطې قائمول مشکل وي، شاگرد د خپل استاد سره او پیاده د ادارې د مدیر سره د رابطې کولو په وخت کې داسې کوبښن کوي، تر څو په داسې وخت کې ور سره ملاقي سي، چې د هغو سره بل څوک نه وي، ددې لپاره هغوی د ساعتونو څخه بلکې د هفتو راهیسي انتظار کوي، شرمناک خلک د نورو خلکو په موجودیت کې عموماً خاموش وي او خبرې نه سي کولای، اکثر وخت په لږزیدونکي آواز خبرې کوي، د خلکو په موجودیت کې په کوم کار شروع نه سي کولای، که چیرې د نورو خلکو په وړاندې د کوم کار کولو ورته وویل سي، نو هغوی پر ځان د نه باور کولو د وجهې په بیرته کې سي، شرمناک خلک عموماً ښه او مؤثر مشر نه سي جوړیدلای، ځینې خلک په خاصو حالاتو او د خاصو افرادو په مخکې شرم محسوسوي، مثلاً: په کوم مجلس کې خبرې کول، یا په کوم نوي ماحول کې، یا د کوم تنظیم په مخکې.

شرم د جسماني معذوره کیدلو په شان ذهني معذوره کیدل دي، کوم چې انسان فلجه وي، شرم یو منفي طاقت دی، د کوم چې ډیر نقصانونه دي، مور یو څو په دې ډول ذکر کوو:



- ۱: شرمناک خلگ د خپلو هم سیالو او زورواکو څخه خپل حق نه سي غوښتلاى، د څه د وجهي څخه چي بيا دوى د خپلو جائزو و حقوقو څخه محروم پاته سي.
- ۲: شرمناک خلگ د خپلو صلاحیتونو اظهار نه سي کولای، د څه په وجه چي صرف یوازي دوى نه بلکي معاشره هم د دوى د صلاحیتونو څخه محرومه پاته سي، همدا وجه ده چي د دنیا په تعمیر کي د هغوى کردار قابل د یادولو نه دی.
- ۳: د عامو خلگو په وړاندي چي دوى څه ويل غواړي ویلای يې نه سي، او څه کول چي غواړي کولای يې نه سي.
- ۴: د عامو خلگو په موجودیت کي شرمناک خلگ د بني کار کردگي مظاهره نه سي کولای، چي وروسته بيا دا کار د هغوى د ترقي په لار کي یو لوی خنډ ثابتیدای سي.
- ۵: شرمناک خلگ د عامو خلگو په وړاندي یو صاف او واضح فکر نه سي کولای، د څه د وجهي څخه چي دوى د بنو خیالاتو او رایه اظهار هم نه سي کولای.
- ۶: دا خلگ د خپلي کمی ذاتي مسئلي لپاره د بل چا څخه مرسته نه سي غوښتلاى، په ټولنه کي په زیات شمیر خلگ ددی مسئلي ښکار دي.

## ناکامي مور ته د کامیابي لاره برابره وي

تر څو چې کوبښښ ونه کړی او کامیاب یا ناکام نه سی، د ناکامي تر ټولو لویه کټه دا ده چې دا مور د لویو کامیابو لپاره تیار کړي، ناکامي لعنت نه بلکي نعمت دی، دا د کامیابي لپاره بنیاد يعني بنسټ دی، د دغه بنیاد د سمولو لپاره بڼه طریقه دا ده چې د خپلو غلطیو څخه یو څه زده کړو، د ناکامي مطلب صرف او صرف دا دی چې دلته یو څه مسائل شتون لري، کوم چې حل کولو ته په انتظار کي دي، هره ناکامي مور ته د کامیابي لپاره لاره برابروي، د هري ناکامي څخه وروسته مور کامیابي ته ډیر ورنږدې کیږو، که چیري تاسو ناکامي قبوله کړی او د هغې څخه سبق زده کړی دوباره کوبښښ وکړئ، نو تاسو به ضرور کامیابي پیدا کړی.

هر انسان ناکام کیدلای سي، ناکامي د ژوند حقیقت دی، ناکامي د ژوند تر ټولو لوی اُستاد دی، ناکامي مور ته عاجزي را زده کوي، ناکامي مور د خپلو حدودو سره آشنا کوي، ناکامي مور ته دا وایي: تاسو د ماتي قابل نه یاست، ناکامي مور ته خپله سمه لاره رابښي، ناکامي مور ته دا رابښي که هر څه سم هم کړی، بیا هم که کوم شی په لاس درنه سي دا د ژوند یوه حصه ده، ناکامي مور ته د کردار د مضبوطوالي متعلق سبق را زده کوي، د ناکامي تر ټولو لوی سبق د پورته ذکر سوو سبقونو څخه علاوه ناکامي مور ته یو بل سبق هم را زده کوي کوم چې د ټولو څخه لوی سبق دی، ناکامي مور ته د ډیر مضبوط اوسیدلو طریقه را زده کوي.

ناکامي انسان ته داسي سبق ور زده کوي، کوم چې د بلي طریقي یې نه سي زده کولای، انسان د ناکامي څخه ډیر او د کامیابي څخه کم شی زده کولای سي، د ناکامي یوه کټه دا هم وي چې تاسو په آینده کي د هغه کار د کولو څخه بیا ځان ساتی، لکه څرنګه چې د بدن په کومه برخه کي درد وي تاسو ته خبر درکوي چې دلته کومه خرابي شتون لري او علاج کول یې ضروري دي، همدا شان ناکامي هم په یوه پلان کي د کومي خرابي نښه کیدلای سي، يعني یا خو دا چې ستاسو هدف سم نه دی، یا مو د هدف د حاصلولو طریقه سمه نه ده، ناکامي د انسان په تخلیقي صلاحیتونو کي اضافه والی راولي، هیچا ته په خپلو حقیقي صلاحیتونو کي تر هغه وخته علم نه وي، تر څو چې هغه ناکامه سوی نه وي، هیڅوک په دې علم نه لري چې کوم څه کولای سي او کوم څه نه سي ترسره کولای.

د ناکامي وجهي: زموږ د نن ورځي شک زموږ د سبا ورځي کامیابي په ناکامي بدلولای سي، د ناکامي ډیر وجهي دي، یو څو مهم یې مور په لاندې ډول ذکر کوو:

۱- د مستقل مزاجي نشتوالی: اکثره خلک ددې وجهي ناکامه کیږي چې د هغو سره علم نه وي، بلکي هغه ددې وجهي څخه ناکامه کیدلای سي چې هغوی میدان پریردي، د کامیابي راز صرف

په دوو (۲) شیانو کې دی، مستقل مزاجي او مزاحمت، کله چې د کوم کار کول وغواړي، د هغه څخه بیا مخ مه اړوه، یو قهرمان ددې وجهي څخه قهرمان وي چې هغه د نورو خلکو څخه بهادر وي، بلکې هغه ددې وجهي قهرمان وي چې د نورو خلکو څخه لس (۱۰) چنده زیات بهادر وي.

۲:- خود غرضي: کوم خلک چې خود غرضه وي، هغوی هیڅکله دا حق نه لري چې هغوی د ترقي او کامیابي توقع وکړي، ځکه چې د داسې خلکو رویه د نورو خلکو د فلاح او بهتري لپاره نه وي، لویي د روح سرطان ده، لویي تعلقات او خپلوي تباہ کوي، لویي څنګه پیدا کيږي، لویي د نفس درواغجن عزت څخه پیدا کيږي، مطلب دا چې یو کس په درواغو سره په خپل ځان فخر کوي او د یوه مقصد لپاره بل چا ته د ځان اظهار کوي، د لویي څخه د ځان ساتلو بڼه طریقه دا ده چې تاسو د خپلو وسائلو مطابق مطمئن اوسیدل زده کړی، په یاد ولری! د قناعت کولو مطلب دا نه دی، چې تاسو د مخته تللو آرزو مه کوئ.

۳:- د کامل یقین نشتوالی: کوم خلک چې د کامل یقین څخه خالي وي، هغه د سرک پر مابینځ روان وي، تاسو پوهیږی چې د سرک پر مابینځ د تلونکو انجام څه وي، د کامیابي د مهمو رازونو څخه یو دا دی چې تاسو د کومې خبرې سره د مخالفت کولو پر ځای د هغې تائید او حمایت وکړی، تاسو د هرې مسئلې په مخالف طرف کې مه دریرئ، بلکې د حل په طرف کې یې ودریرئ. په دنیا کې درې (۳) ډوله خلک دي:- ۱: داسې خلک چې لوی لوی کارونه کوي. ۲: داسې خلک کوم چې صرف واقعاتو او حالاتو ته گوري. ۳: داسې خلک کوم چې په واقعاتو او حالاتو باندې فکر او غور کوي. سوال دا دی چې تاسو د کوم ډول خلکو څخه یاست؟

۴:- پلان جوړول او د تیاري لپاره تصمیم نه نیول: د گټلو خواش د هر چا سره وي، مگر د کتلو لپاره د تیاري نیولو خواش د ځینو ځینو سره وي، اکثره خلک داسې وي چې د تفریح لپاره تیاري نیسي، مگر د خپل ژوند لپاره منصوبه سازي نه سي کولای، د تیاري کولو مطلب دا دی چې ناکامي به برداشته وي، مگر ناکامي به بالکل نه مني، د تیاري مطلب دا دی چې د خپلو غلطیو څخه سبق زده کړل سي، د غلطیو کول غلط نه دي، زموږ څخه غلطې کیدلای سي، البته بې وقوفه هغه څوک دی چې یوه غلطې بیا بیا کوي، کوم خلک چې غلطې کوي او د هغې اصلاح نه کوي، په دوهم ځل د هغه څخه بله لویه غلطې کيږي.

۵:- تجزیه: کتونکي خلک تجزیه کوي بهانې نه کوي، ځکه چې دا د بایلونکو خلکو کار دی، د دوی سره یو کتاب وي کوم چې د ناکامیو د جوازنامو څخه ډک وي، مثلاً هغو لیکلي وي: زه بد قسمت یم. زه په منحوس وخت کې پیدا سوی یم. زما عمر کم دی. زما عمر زیات دی. زه سپین ژری سوی یم. زه مجبور یم. زه ډیر هوښیار نه یم. زه تعلیم یافته نه یم. زه بڼه ځوانې نه لرم. زه د چا سره روابط او تعلقات نه لرم. زما سره ډیرې پیسې نسته. زما سره وخت نسته. کاشکې!

ما ته موقع په لاس راسي. کاشکي! زموږ پر کورنۍ باندي بوج نه وای. د بایلونکو خلگو دغه فهرست تر دې هم اوږد وي، د هر کس د کامیابیدلو فیصله دوه (۲) شیان کوي، وجوهات او نتایج، وجوهات باید شمار نه کرل سي، تر څو چې نتایج شماریدلای سي.

۶:- د جرائت نشتوالی: کامیاب خلگ په خپلو کارونو کي پر خنډونو د غالبیدلو لپاره د جرائت او قوت هڅه او تلاش کوي، کله چې موږ ذهن د جرائت څخه ډک وي، نو خپله هیږه مو هیږيري او په خنډونو باندي برلاسه کیدلای سو، جرائت د بیږي د نه موجودیدلو نوم نه دی، بلکي پر بیږي باندي د غالبیدلو نوم دی، کردار، انصاف او دیانتداری د جرائت څخه بغير مؤثره نه وي.

د کامیابو او ناکامو خلگو په مابینخ کي بنیادي فرق دا دی: کامیاب خلگ هغه کار کوي، کوم چې ناکام خلگ یې نه کوي، ناکام خلگ هغه کار ځکه نه کوي، چې هغه کار هغوی ته خوند نه ورکوي، خوندوره خبره دا ده هغه کار کامیابو خلگو ته هم خوند نه ورکوي، مثلاً: سهار وختي پورته کیدل، سخته خواري کول، تر ډیره وخته پوري د کار کول او داسي نور... مگر بیا هم هغوی یې کوي، ځکه هغوی په دې پوهیږي چې د کامیابي لپاره د هغه کار کول څومره ضروري دي، دا د کامیابي قیمت دی، په دنیا کي هیڅ یو شی مفت نه تر لاسه کیږي، د کامیابو خلگو زیاتره توجه بنو نتیجو ته وي او د ناکامو خلگو توجه زیاتره بنو کارو ته وي، د طویل المدت کامیابي لپاره د نفس ساتنه مهم ترینه شخصي خوبی ده، بلکي هیڅ رقم لویه کامیابي د نفس د ساتلو پرته نه حاصلیږي.

د نفس د ساتني څخه مراد دا دی: چې تاسو هغه کار وکړی د کوم کار چې کول غواړئ، یا هغه کار کوم ته چې ضرورت وي او په هغه وخت کي یې وکړی په کوم وخت کي چې ضروري وي، که ستاسو زړه یې غواړي او که نه، ددې څخه دا هم مراد دی: چې تاسو داسي یو کار ونه کړی د کوم چې کول یې نه غواړئ او تاسو تل داسي کار کوی د کوم چې کول ضروري دي، تاسو ته پر خپل ځان کنترول په کار دی، که چیري د کوم کس پر خپل ځان کنترول نه وي هغه د نورو کنترول هم نه سي کولای، د نفس ساتنه په مکمل ډول باندي د انسان فکر او کردار کنترولوي، د نفس ساتنه د ټولو کامیابو مشرانو بنیادي خوبی او خاصیت دی، د نفس ساتنه هغه اهلیت دی کوم چې تاسو ودې ته مجبوروي، تاسو څه کول غواړی، کله یې کول غواړی او هغه کار مه تر سره کوئ د کوم چې کول یې نه غواړئ، د نفس ساتنه په ژوند کي د کامیابي او ترقي لپاره د بل هر شي څخه مهم ده.

هغه یو شی څه شی دی کوم چې ستاسو د کامیابیدلو لپاره لازمي دی؟ دا یو معمولي شی دی، چې د نفس ساتنه ورته ویل کیږي، د نفس ساتنه یو داسي شی دی کوم چې انسان یې په خپله حاصلولای سي، دا تاسو د خپل ځان په داخل کي حاصلولای سي، که چیري تاسو د کامیابي حاصلول غواړئ، که څه هم هغه دنیوي وي او که اخروي وي، نو تاسو ته پر خپل نفس باندي

کنترول لرل په کار دي، تاسو هغه کار کوی کوم چي د دنويي يا اخروي کاميابي لپاره ضروري وي، په خپل نفس باندي د کنترول حاصلولو لپاره لاندي څو جملې په یاد کړئ:-

الف: زه خپل ذهن او نفس کنترولوم، زه خپل کردار، حالات او واقعات کنترولوم. ب: زه د خپل نفس په ساتنه فخر کوم، زه تل د هغه کار کولو ته آماده يم د کوم چي کول يې وغواړم.

په دنيا کي لويه کاميابي د ناکاميو څخه وروسته حاصليري، ناکامي د کاميابي اول شرط دی، کاميابي د ناکاميو څخه جوړيري، د کاميابي لاره د ناکاميو څخه ډکه ده، د ميانه درجي کاميابي عموماً د درو (۳) ناکاميو څخه وروسته حاصليري او لويه کاميابي د اوو (۷) ناکاميو څخه وروسته حاصليري، په لومړي ځل کوبنس کي تقريباً کاميابي ناممکن وي، لهذا د کاميابي د کوبنس کولو په وخت کي دا خبره په ذهن کي وساتئ چي په لومړي کوبنس کي کاميابي مشکل ده، او کاميابي د ناکامي څخه وروسته حاصليري، په دنيا کي صرف هغه خلگ لويه کاميابي لاسته راوړي، کوم چي حوصله او جرئت لري، په دنيا کي ډير لوی لوی ايجادات سوي دي، مگر دا ټول د بي شماره ناکاميو څخه وروسته سوي دي، د هر ايجاد داستان د ناکاميو څخه ډک دی، دا خبره په ذهن کي وساتئ چي تاسو هم د کاميابي سفر د ناکامي څخه پرته نه سی تر سره کولای، هره ناکامي عارضي وي، تر څو چي تاسو يې مستقله نه کړئ، تاسو تر هغه وخته پوري نه سی ناکامه کيدلای تر څو پوري چي کوبنس پرې نږدی.

کاميابي کله هم يقيني نه وي او ناکامي کله هم مستقله نه وي، د ناکامي څخه دا نه دي مراد چي تاسو به د هميشه لپاره ناکامه ياست، بلکي د ناکامي څخه مراد دا دي چي تاسو نن ورځ نه سی کاميابه کيدلای، يعني په يوه خاص وخت کي، لهذا ناکامي په اصل کي تاخير يعني ځنډ دی، د ناکامي څخه دا هم نه دي مراد چي تاسو خپل کوبنس پريردی، بلکي دا ځيني مراد دي چي تاسو سخت کار وکړئ، د ناکامي څخه دا نه دي مراد چي تاسو هيڅکله نه سی کاميابدای، بلکي دا ځيني مراد دي چي په دې کي يو څه وخت ته ضرورت سته، که چيري تاسو په يوه شعبه کي ناکام سی، نو په کومه بله شعبه کي کوبنس وکړئ، تاسو يوازي په هغه صورت کي ناکامه کيدلای سی، کله چي خپل کوبنس پريردی، يا دا چي تاسو د خپلو ناکاميو څخه کوم سبق زده نه کړئ، کامياب خلگ د ناکامي څخه نه بيريري، هر فرد يو وخت ناکامه کيدلای سي، ناکامي په اصل کي د غلطي نوم دی.

يعني هيڅوک ناکامه کيدلای نه سي، بلکي کومه غلطي چي ځيني وسي، په دنيا کي د هر انسان څخه غلطي کيدلای سي، البته احمق خلگ خپله غلطي نه مني، د غلطي نه منلو پر ځای د هغي څخه سبق زده کړئ، غلطي مور ته دا رابنيي چي د دغه کار لپاره نوري بني طريقي هم سته، غلطي تاسو عقلمند، توانا او صابر جوړوي، همدا شان تاسو د کاميابي لپاره ځان تياره وی، څوک چي غلطي ونه کړي هغه ترقي نه سي کولای، د مثبت سوچ او فکر خاوندانو ته ناکامي زحمت نه ده بلکي رحمت ده ورته.

## مه نأمیده کیری پر خپل خان باور ولری

د هر عمل څخه مخکي لومړی فیصله کول ضروري ده او کله چي فیصله کیري هغه باید بالکل واضح وي، د هر عمل لپاره یو صحیح وخت تعیین وي، دا عمل په هغه وخت کي په کار دی په کوم کي چي بنه وي، مور باید څه وکړو او په کوم وخت کي یې وکړو په دې باندي پوره علم لرل دا پر خپل خان د باور کولو لومړی زینه ده، کله چي کومه فیصله کیري د هغې تر عمل لاندي نیول دومره ضروري دي، لکه څومره چي د فیصلې کول ضروري دي، ځکه په دې سره پر خپل خان د باور کولو عملي اظهار کیري.

دا یو داخلي صنعت دی کوم چي آهسته آهسته د فطري نشونما څخه پیدا سوی دی، پر خپل خان باور کولو سره په کردار کي سکون رآي او د داخلي قوت خارجي اظهار دی، پر خپل خان باور کولو ترکیبي اجزاي په دې ډول دي: ۱: تاسو چي څه کول غواړی باید په هغه باندي پوره علم ولری. ۲: تاسو باید په دې خان پوه کړی، چي د هغه د حصول ممکن ذرائع څه شي ده. ۳: د هغه په رڼا کي فیصله وکړی. ۴: خپلي فیصلې ته عملي جامه ورواغوندی.

کله چي مور په یوه وخت کي یو قدم پورته کوو او مور د معلوم طرف څخه د غیر معلوم پر طرف حرکت کوو، باید زموږ دغه تگ قدم په قدم وي، پر خپل خان په باور کولو سره چي کله یو قدم پورته کړل سي، نو دوهم قدم خود بخوده پورته کیدلای سي، کله چي مور او تاسو د یوه قدم په پورته کیدلو کي کامیاب سو، باید مور همدغه کامیابي بر قرار وساتو او مخته تگ وکړو، کله چي په خپل خان باور کول یو ځل خپل کړل سي هغه بیا زیاتیري او په یوه کامیاب شخصیت کي یو مقناطیسي قوت پیدا سي.

په خپل اندروني قوت د اعتماد، یقین او بروسي پیدا کولو نوم دی، انسان چي د خپل مقصد په حصول کي د څومره کامیابو او ناکامیو سره مخامخ کیري، دا پر خپل خان د باور کولو یو اړخ دی، په خپل خان د باور کولو دوهم نوم اولوالعزم دی، په موجوده دور کي ذهني انتشار عالمي بنه غوره کړي ده، د کومي د وجهي څخه چي پر خپل خان د باور حصول ډیر مشکل دی، دنیا چي په څومره تیزی سره پر مختگ کوي په هغه انداز داسي بي شماره ستونزي او مشکلات پیدا کیري، چي د هغوی امکانی حل په ټولنه کي نه تر سترگو کیري، د همدې وجهي پر خپل خان د باور کولو جرائت او اولوالعزمي څخه کار اخیستل په کار دي، پر خپل خان باور کول الفاظ ډیر بنایسته دي، اما په خپل کردار کي یې پیدا کول یو څه مشکل کار دی، مگر پر خپل خان باور کول کوم خارجي شی نه دی، چي مور یې د خپل خان لپاره وارد کړو، او بیا په خپل کردار کي بدلون راولو.

د څه په ذریعه چې بیا نور خلگ د ځان خوا ته راکشولای سي، کوم وخت چې نور خلگ د ده سره یو ځای کيږي، هغه د یوې خوشحالی احساس کوي او دا غواړي چې دوی هم کامیاب سي، پر خپل ځان باور کول د داخلي ژوند سره تعلق لري او د داخلي ژوند مرکز ذهن دی، په بي اعتمادی سره د کار کول په لوی لاس په کنده کي د ځان غورځول دي، د کوم انسان چې په خپل ځان باور نه وي هغه خپلي ټولي ناکامی د تقدیر څخه بولي، پر خپل ځان باور کول ژوند دی، کله چې اخلاص او اعتماد ختم سي، نو انسان د ژوند په هیڅ یوه لاره کي نه سي کامیابیدلای، په کوم انسان کي چې پر خپل ځان د باور کولو ماده نه وي، هغه هیڅکله په دنیا کي ترقي نه سي کولای، که تاسو پر خپل ځان اعتماد وکړی، بیا نور پر تاسو اعتماد کوي.

د نفسیاتو ماهرینو ویلي دي: پر خپل ځان باور کول په نورو کي هم پر ځان باور پیدا کولای سي، پر خپل ځان باور کولو سره د نفس عزت راځي او په عمل کي نفس ته وقار پیدا کيږي، ذاتي ترقي په لار کي دا لومړی منزل دی او په کردار کي تر ټولو بڼه بښيگڼه ده، ددې څخه پرته اخلاقي سالمیت نه سي پیدا کیدلای.

د ژوند زهر څه شي دي؟: د ژوند زهر بیر، مایوس او وهم دی، د ژوند دوا څه شي ده؟ حوصله، قوت او پر خپل ځان باور کول، په جنگ کي اسلحه نه جنکيږي، بلکي په مورچل کي د ناست فوځي زړه جنکيږي، زړه یې هم نه جنکيږي، بلکي په زړه کي یې موجود اعتماد جنکيږي.

پر خپل ځان د باور کولو دښمن: پر خپل ځان باور کولو دښمن ناامیدي یا مایوسي ده، مایوسه انسان د خوشحالیو په هجوم کي د غمونو تسلسل ويني، ځکه هغه بیريږي چې دغه خوشحالی یې ډیر ژر په غمونو بدلیدونکي دي، مایوسي د انسان تر نیمایي زیاته وینه کمه وي، مایوسي د انسان تر ټولو لوی دښمن او د الله سبحانه و تعالی عذاب دی، مه مایوسه کيږئ، ځکه نتیجه یې د عمر کموالی دی، مایوسه او د کمزورو زړونو خاوندان پریږدئ، که نه نو تاسو هم د دوی په شان کیدلای سی، د هرې ناکامی څخه وروسته کامیابي په لاس درتلاي سي، مگر په دې شرط چې د ناکامی څخه وروسته مایوسه نه سی، ځيني خلگ پر خپلو کمزوریو باندي د پردې اچولو لپاره د نورو خلگو د عیبونو او کمزوریو پلټنه کوي، دا کار هغه څوک کوي چې د ځان د اصلاح څخه مایوسه وي، مور ته ناامیدي او مایوسه کیدل نه دي په کار، ستاسو د مایوسي نمه وار هیڅوک نه دي، بلکي تاسو په خپله یاست، د تاریخي او لویو خلگو په سوانحو کي داسي مثالونه مخته راغلي دي، په کومو کي چې مثبتو خلگو ډیرو ناممکن کارونو ته د ممکن جامه ور اغوستي ده، امید، یقین او مثبتې رویې د هغو په ژوند کي بیلا بیل بدلونونه راوستلي دي.

تاسو هم ناامیدي ته ماته ورکولای سی، هغه ناامیدي چې په ټولنه کي یې د ډیرو خلگو ژوند یې تباہ کړی دی، د هغې سره د مقابلي کولو لپاره څو شیان په لاندې ډول ذکر کيږي:

۱: لومړی کار دا وکړی که هر څومره مشکل وي یا نه وي، مگر په امید د اوسیدلو کوښښ یې وکړئ، په شروع کې دا کار آسان نه دی، ځکه چې د ټولو زړو عادتونو ریښې په مخکې کې ډیرې مضبوطې ښخې سوي دي او هغه په آساني سره مور نه سو رایستلای، اما که پوره کوښښ وکړو او د سستي څخه کار وانه خلو بیا یې ضرور رایستلای سو، په زرگونو خلکو داسې کړي دي، مور او تاسو یې هم کولای سئ، په دغه سلسله کې تر ټولو مهمه او ضروري خبره دا ده چې کله غمجن خیالات زموږ پر ذهن باندې تسلط کول و غواړي، مور باید فوراً هغه په مثبتو خیالاتو باندې بدل کړو، دا په یوه آسانه فارمول باندې کیدلای سي، روح ته د تقویت ورکولو یو څو جملې باید په یاد کړل سي او کله چې پر مور باندې د غم او د ناامیدي خیالات راځي او زموږ پر ذهن باندې تسلط کول غواړي، نو په دې وخت کې د په یاد کړل سوو جملو څخه باید کار واخیستل سي.

ډیرو خلکو دا کار آزمايلى او دا یې ویلي دي: د مقدس کتاب قرآن کریم آیتونه، حدیثونه او نورې جملې په داسې حالاتو کې زموږ سره مرسته کولای سي، تاسو هم باید د مقدس کتاب قرآن کریم یو څو آیتونه، یا څو حدیثونه او یا نورې داسې جملې چې روح ته قوت وربخښلای سي په یاد کړئ، ددې کار په شروع کې تاسو ته یو څه کوښښ کول په کار دي، بیا وروسته کرار کرار دا عمل ستاسو عادت جوړیږي، بیا که حالات هر څومره حوصله ماتونکي او مایوسه کوونکي هم وي بیا نو تاسو وارخطا کولای نه سي، ځکه چې په دې وخت کې تاسو په خپل ځان کې دننه پر خپل ځان د باور کولو رڼا پیدا کړه.

۲: کله چې مور په کوم قسم حالاتو باندې د قابو موندل و غواړو دا کار کولای سو، ځکه چې ډیر خلک د داسې حالاتو په قابو کولو کې کامیابه سوي دي، او مور هم کامیاب کیدلای سو، مور ته د همدغو کامیابو خلکو د کومک حاصلول ضروري دي، یعنی مور باید د هغوی لیکلي کتابونه یا د هغوی د ژوند سوانح ولولو، د مثبتې نظریې په تخلیق کې دغه شان کتابونه ډیر کومک کولای سي. د ډیرو خلکو د کامیاب ژوند راز دا دی: هغوی د نورو کامیابو خلکو لیکلي کتابونه یا د ژوند سوانح لوستلي او یا یې د نورو خلکو څخه د هغوی په حق کې یو څه اوريدلي دي، د هغو په کتابونو کې د هغوی تجربې بیان سوي وي او کله چې مور دغه تجربې ولولو، نو مور ته هغه معلومي سي چې هغوی د همدغو تجربو څخه کوم قسم فائده پورته کړي ده، مور هم باید د هغوی په نقش قدم باندې د تللو کوښښ وکړو.

۳: د ژوند متعلق پر امید او خود اعتمادی پیدا کولو یوه طریقه دا هم ده چې مور باید هغه کار وکړو کوم چې زموږ په قبضه کې وي او د هغه د سرته رسولو صلاحیت په مور کې موجود وي، په کوم کار کې مهارت حاصلول مور ته دا اعتماد رابخښلای سي او په نورو کارونو



کي هم مور ته په کار راتلای سي، په ځيني وختو کي که مور څومره ناامیده يو، مگر بيا هم دا ويل صحيح نه دي چي مور دغه کار نه سو کولای، په داسي حالاتو کي د هغو ټولو مهارتونو په کار اچول په کار دي کوم چي مور د لاسونو يا د ذهن په کومک سره سرته رسولای سو.

۴: زموږ د نااميدي يوه لويه وجه دا هم ده چي مور زياتره وخت په خپل ځان باندي مغروره يو، د خپل بوج د کمولو لپاره بهترينه او آسانه طريقه دا ده چي مور د نورو بوج کم کړو، د نورو خلکو خدمت ستاسو د ستونزو د کمولو لپاره بهترينه طريقه ده، که مور دا احساس وکړو چي نور خلک زموږ څخه څو چنده په زياتو مشکلاتو کي راگير دي، همدغه احساس هم مور ته تسکين راکولای سي، او زموږ سره په نااميدي باندي په غلبه کولو کي کومک کولای سي، که چيري مور د زړه د اخلاصه د نورو خلکو سره کومک وکړو، نو زموږ د ژوند څخه نااميدي ليري کيدلای سي، او مور ته يو مضبوط قسم پر ځان باور پيدا کيدلای سي.

پر خپل ځان باور کولو سره مور د خپل عظمت احساس کوو، مور د ژوند په ميدان کي د کاميابي حاصلولو لپاره بايد په يوه کار مشغول سو، مور بايد د مصيبتونو څخه ونه بيريو، د خطراتو پروا ونه کړو، او مور په دي يقين وکړو چي د مصيبتونو د تاريخيو تر شا د کاميابي ستوري ځليږي، په تاريخ کي ډير داسي شواهد پيدا کيږي چي يوه مفلس کمزوري انسان کله چي هغه په خپلو متو باندي يقين کړی دی، هغه بيا د حيرانتيا وړ ترقي کړي ده، او د لکونو انسانانو خير خواه جوړ سوی دی، د نارينه د شان سره دا نه بنايي چي هغه دي د حوادثو او خطراتو څخه وبيريري او د مايوسۍ بنکار دي سي، مشکلات زموږ پټ قوتونه پر جوش راولي او زموږ اصلي جوهر ظاهر وي، د همدې وجهي په خاطر بايد مور د تل لپاره مشکلاتو ته سينه سپر کړو، سستي بايد غوره نه کړو، پر خپل ځان په باور کولو سره باندي تکیه وکړو.

د حق او باطل د فرق لپاره مور جنگ کولو ته مجبور يو، ځکه د جنگ څخه پرته د بدې ختمول ممکن نه دي، په جنگ کي د غيري متوقع کاميابي او فتحي انحصار زياتر پر خپل ځان په باور کولو باندي وي، د ژوند په جنگ کي د فتحي بيرغ د پورته کولو لپاره که چيري تاسو د خپل دښمن يعني غيري مستقل طبيعت، غفلت، سستي او کم همتي څخه کار واخلی تاسو به هيڅکله پر مخ ولاړ نه سی، مور او تاسو بايد په زړه او دماغ کي خپل دښمن ته د اوسيدلو اجازه ورنه کړو، هغه انسان به هيڅکله کامياب نه سي، کوم چي د هغه پر دماغ باندي د ناکامۍ شيطان سپور وي، کله چي دي خپل ځان سپک وگنی، د يوې عهدي د قبلولو څخه وبيريدلي او د خپل بازو په قوت باندي يقين ونه لري، غيري مستقل مزاج انسان اگر که نیک هم وي اما پر ده باندي باور نه سي کيدلای.

حکمه د ده په حق کي نه سي ويل کيدای چي دی به تر کومه نیک وي او نه دا معلومه ده چي دی به کله دهکه کيږي، ددې خبري هيڅ پروا ونه کړی چي تاسو د غريب مور او پلار اولاده یاست، د يوه لوی کاروبار د چلولو لپاره ستاسو سره پیسې نسته او نه تاسو کوم اعلیٰ تعلیم حاصل کړی دی، مگر ډیر خلگ نه د مالدارو زمان دي، نه پیسې ورسره وي او نه یې کوم تعلیم کړی وو، اما پر خپل ځان د باور کولو د مخي میلیونران سوي دي، او د ډيرو کتابونو مصنفین او لیکوالان سوي دي، تاسو هم کوبښن وکړی او پر دي یقین ولری چي کامیابي ستاسو پیدائشي حق دی.

تاسو هم کامیاب کیدلای سی، یو مشهور ضرب المثل دی چي الله (جل جلاله) د هغه چا مرسته کوي څوک چي د خپل ځان سره په خپله مرسته کوي، او په دې کي هيڅ شک کولو ته کنجایش نه سته، کله چي تاسو د زړه د وسوسو څخه بیریري، دا معنا چي تاسو پر خپل خدای (جل جلاله) باندي توکل او د خپلو متو په زور باندي یقین نه لری، نو کله چي د خطر او تکلیف نوم واخیستل سي، ستاسو د بدن وینه وچیري، الله (جل جلاله) عادل ذات دی، هغه مرسته کوونکی دی، مگر که د هغه ذات د ورکړل سوو قوتونو څخه کار واخیستل سي.

## د شرم کولو څخه ځان وساتئ

د شرم د ختمولو لپاره د تدابیرو د نیولو مخکې باید د هغه وجوهات وپیژندل سي، په دغه سلسله کې مختلفو ماهرینو مختلف وجوهات ذکر کړي دي، چې بعضي یې په لاندې ډول ذکر کړي:

۱: د بعضي ماهرینو د خیال مطابق شرم د ذهانت او قد په شان یو فطري وصف دی.

۲: د کردار پسند ماهرینو په نزد شرم کول د یوې ناسمي زده کړې د وجهي پیدا کړي، د هغوی د خیال مطابق ځینې خلک ددې وجهي شرمیري چې هغوی د نورو خلکو سره د ناستي او ولاړي آداب نه وي زده.

۳: که چیرې والدین د نورو خلکو پر وړاندې د خپلو اولادو توهین وکړی، نو هغه د شرم کولو بنسټ کار کړي.

۴: بعضي هلکان د کوم جسماني نقص لکه: بد شکلي او یا داسې نورو د وجهي د شرم کولو په تکلیف کې مبتلاء وي.

۵: د شرم کولو لویه وجه پر ځان د کمې احساس کول او پر خپل ځان باور نه کول دي.

۶: په کوچنیوالي کې د ځان نه ساتل هم د شرم کولو سبب دی. ددې مسئلې مهمه وجه دا ده داسې کسان پوهیږي چې نور خلک یې ملامتوي، دوی تل داسې سوچ کوي چې ناڅرکه خلک هم په دوی خبر دي.

۷: مور ډیر څه د والدینو او د نږدې چاپیریال څخه زده کوو، والدین چې په کوم رنگ وینو په لاشعوري طریقې د هغه د کولو کوښښ کوو، که چیرې په والدینو کې یو د شرم کولو بنسټ کار وي، نو اکثره د هغوی اولاد هم ددې مسئلې بنسټ کار کیدلای سي.

د شرم کولو علاج: لکه مخکې مو چې وویل شرم کول د هر انسان لپاره د ناسور حیثیت لري، او د همدې وجهي څخه بیا د هر قسم خوشحالیو څخه محروم وي، د خپلو صلاحیتونو څخه فایده نه سي پورته کولای، د شرم کول د هر انسان په ترقي کې یو لوی خنډ دی، لهذا د دغه خنډ لیري کول په هر صورت په کار دي، که چیرې مسئله ډیره سخته وه نو تاسو بیا د نفسیاتو د یو ماهر څخه مرسته وغواړئ او که چیرې مسئله سخته نه وه بیا یې تاسو په خپله هم حل کولای سی، د نورو مسئلو په شان د شرم د ختمولو لپاره هم مسلسل هلې ځلې ضروري دي.

د ټولو څخه مخکې تاسو یقین وکړی چې تاسو په خپل شخصیت کې بدلون راوستلای سی، یعنې د شرم کولو د مسئلې څخه ځان خلاصولای سی، د دغه یقین څخه وروسته د یوه پروگرام

ماتحت کوبښن شروع کړی او دا خبره په ذهن کې وساتې، چې ددې لپاره د کار کول نه بلکې تر دې هم د سخت کار ضرورت دی، په دې کې ناکامي هم راځي، که چیرې تاسو کوبښن جاري وساتې او که کومي ناکامي منځته راسي هغه عارضي دي او تاسو د هغو ناکامیو څخه هم یو څه زده کولای سئ، د ټولو څخه مخکې د هغو مقاصدو تعیین وکړی د کومو د حصول په لار کې چې د شرم کول خنډ دی، یعنی د کومو حصول چې د شرم کولو مشکل یا ناممکن کړي دي، مثلاً: ته یو ذهن کس یې مگر خپل مشکل چا ته نه سي بیانولای، یا ته یو ډیر بڼه سیاست پوه یې، مگر پر سټیج باندي تقریر نه سي کولای، د دغو ټولو مقاصدو یو فهرست جوړ کړی، کوم چې تر دا مهاله تاسو د شرم کولو د وجهي نه دي حاصل کړي، دغه فهرست روزانه د بیده کیدلو په وخت کې لولی، او د مسئلې تر ختمیدلو پورې دا مشق جاري وساتئ.

د شرم د ختمولو لپاره په پورته ذکر سوو مقاصد سربیره لاندي اقدامات هم ضروري دي: ۱: د مسئلې اصلي لامل معلومول. ۲: د خپل ځان په باره کې فکر بدلول. ۳: په خپل ځان کې د کمی احساس ختمول. ۴: د عزت اضافه کول.

د مسئلې وجه معلومول: د هرې مسئلې لپاره ضرور یوه وجه وي، د شرم کولو به هم ضرور کومه وجه وي، یو څو مهمې وجهي درته ذکر کیري، تاسو د هر څه څخه مخکې د خپل شرم کولو وجه معلومه کړی او د هغې مطابق د شرم ختمولو لپاره یو پروگرام ترتیب کړی، که چیرې ستاسو د شرم کولو وجه د ماضي کومه واقعه، یا کوم لاشعوري کشمکش، یا د ځان نه ساتلو احساس وي، نو په دې صورت کې تاسو د نفسیاتو د یو ماهر څخه مرسته وغواړی، که چیرې وجه کوم جسماني نقص وي، نو تاسو دا نقص قبول کړی، د هغه د بدلولو کوبښن مه کوئ، ځکه چې خلگ ستاسو کردار او شخصیت ته نظر کوي نه ستاسو جسماني نقص ته، په دنیا کې ډیر داسې خلگ تیر سوي دي چې هغوی ډیر جسماني نقصانونه درلودل، مگر هغوی یې کومه پروا نه ده کړې او د خپل کردار په ذریعه یې نړیوال شهرت حاصل کړی.

حضرت بلال (رضي الله عنه) جسماني حسن نه درلود، مگر هر مسلمان د هغه سره محبت کوي، که چیرې وجه په خپل ځان کې د کمی احساس وي، نو هغه ختمه کړی او د خپل ځان په عزت کې اضافه والی راولی.

فکر بدلول: مور هغه رقم یو څنگه چې فکر کوو، زموږ فکر زموږ پر کردار او شخصیت باندي ډیر اثرات اچوي، منفي فکر په کردار او شخصیت منفي او مثبت فکر په کردار او شخصیت باندي مثبت اثرات اچوي، لهذا د فکر بدلولو ته ضرورت سته، که چیرې تاسو ځانونه شرم کوونکي محسوسوی، تاسو دغه فکر ختم کړی او داسې فکر وکړی چې تاسو شرم کوونکي نه یاست، شرم کوونکي خلگ د نورو خلگو خبرې ته ډیر اهمیت ورکوي، دوی

داسي فکر کوي چي نور خلگ دوی ويني، دوی په دې باره کي ډير فکرمند وي چي بيا به خلگ څه وايي او سره ددې چي حقيقت داسي نه دی، حقيقت دا دی چي د نورو خلگو سره دومره وخت نسته چي هغوی ستاسو په تل يادولو باندي خپل صلاحيت او قيمتي وخت ضايع کړي، دا صرف ستاسو خيال دی، نور خلگ په خپلو مسائلو کي دومره مصروف دي چي هيڅ فرصت نه لري، صرف ستاسو سره فالتو وخت سته چي هر وخت د نورو خلگو د خبرو په لټون کي ياست، د نورو خلگو سره د خپل ځان موازنه مه کوئ، په هر وخت کي ضرور ستاسو څخه بهتر خلگ سته، بلکي د دنيا د هر فرد څخه ضرور بل ښه فرد سته.

لهذا تاسو دا خبره هيره کړی چي بيا به خلگ څه وايي او دا هم هيره کړی چي تاسو شرميدونکي ياست، ډير شرميدونکي خلگ ددې خبري څخه په بيره کي وي چي دوی به ناکامه سي او يا به کومه غلطي وکړي، د کومي د وجهي چي بيا به دوی د خلگو د خدا اله سي، په دنيا کي هر فرد هيڅکله ناکامه کيدلای نه سي، بلکي کاميابترين خلگ هم هميشه کامياب نه وي، مگر ناکامي هغوی نه پریشانه کوي، بلکي هغوی يو سبق ځيني زده کوي، سر د نن ورځي څخه پخه اراده وکړی چي تاسو به نه بيريزئ او دا فکر هم وکړی چي نور ټول خلگ ستاسو څخه ښه نه دي، داسي فکر هم وکړئ که ستاسو څخه کومه غلطي وسي پر هغه به تاسو پروا نه کوئ، ځکه د انبياء کرامو څخه پرته د هر انسان څخه غلطي کيدلای سي، د غلطي په باره کي بايد ستاسو رويه څه داسي وي، څه وسول چي زه غلط سولم، زه يو انسان يم فرشته خو نه يم، او نه په دنيا کي کوم کامل انسان سته.

د عزت اضافه کول: د نفس عزت او په خپل ځان کي د کمی احساس کول ستاسو سره قيمتي تعلق لري، د نفس په بي عزته کيدلو سره تاسو په خپل ځان کي د کمی احساس کولو ښکار کيږی، د څه په نتيجه کي چي بيا تاسو د شرم کولو په تکليف کي هم مبتلاء سي، نفس ته په عزت ورکولو سره تاسو په خپل ځان کي د کمی احساس کولو څخه نجات پيدا کولای سي، لهذا د نفس د بي عزته کيدلو څخه ځان وساتئ او نفس ته د عزت ورکول اختيار کړئ، ددې وجهي څخه به تاسو ته تل خپلي ښيگني در په زړه کيږي، او هميشه به مثبت فکر کوی، تاسو په خپل ځان فخر وکړئ چي تاسو په ټوله نړۍ کي يواځيني شخصيت ياست، مسلمان ياست او بيا د ښه مسلمان کيدلو کوښښ وکړئ، نورو خلگو ته په کار ورسئ، يعني خدمت يي وکړئ، د هغوی سره کومک وکړئ، په دې سره ستاسو د نفس په عزت کي اضافوالی راتلای سي، کوم وخت چي تاسو خلگو ته په کار ورسئ، نو هغوی به ستاسو صفت کوي او تاسو به په خپل ځان فخر کوی چي په دې سره به ستاسو د نفس په عزت کي اضافوالی راسي.

## د خلگو سره ښه تعلقات ولری

هر څوک که څومره ذهین او ډیر کار کوونکی وي، بیا هم په یوازي سره نه سي کامیابه کیدلای، د لویو کامیابو لپاره مور ته د نورو خلگو ضرورت دی، کله چي تاسو یو څه کول غواړی، نو په ښه طریقه سره یې کوی او که تاسو ته یې ښه طریقه نه در معلومیري بیا د نورو خلگو څخه د کومک غوښتنه وکړی، ذاتي تعلقات یوه داسي حاصل خیزه محکه ده چي ټولي کامیابی او کامرانۍ ځیني حاصلیري، د خپلو خوبونو د تعبیر لپاره تاسو ته د نورو خلگو سره د ښو تعلقاتو جوړولو سخت ضرورت دی، د داسي خلگو سره خپل روابط جوړ کړی، کوم چي تاسو ته ډیر خوښ وي، ژوند یوه ټولگه ده، ددې ټولگي ټول دار مدار د دوستانو پر تعداد باندي ولاړ دی، د ښو خلگو سره تعلقات او د دوی سره دوستي کول د ژوند یوه برخه ده، که چیري تاسو د دغه حقیقت څخه سترگي پټي کړی، نو د خپلي ناکامۍ ذمه وار په خپله یاست.

ستاسو د مخلصو دوستانو شمیر چي هر څومره زیات وي په هغه اندازه تاسو کامیاب یاست، لهذا که تاسو د کامیاب ژوند خواهشمند یاست، نو تاسو کامیاب خلگ خپل دوستان او ملگري جوړ کړی، که چیري تاسو لویه کامیابي غواړی، نو په خپلو تعلقاتو او اړیکو کي زیاتوالی راوی، مگر د نوو تعلقاتو د جوړولو څخه مخکي د خپلو لومړنیو تعلقاتو جائزه واخلی، یوازي کښینی، د خپلو ټولو دوستانو او متعلقینو یو فهرست جوړ کړی، په دغه فهرست کي د هغو خلگو شناخت وکړی کوم چي ناکام دي، په کومو کي چي ایمانداري کمه وي، کوم چي هر وخت تنقید کوونکي او شکایت کوونکي وي، مایوس، ناامید، منفي فکر لرونکي وي، د نورو د بدې بیانونکي او په نورو ته متهم لگوونکي وي، کوم چي د خپلي ناکامۍ منلو ته تیار نه وي، د وخت قدر نه کوي، وعده نه پوره کوي، درواغجن وي او د مستقل مزاج څښتن نه وي، تر همدې مهاله تاسو هیڅ نه وي ځیني زده کړي، د داسي خلگو څخه سمدستي ځانونه کوښه کړی، مخکي ددې چي تاسو هم د دوی په څیر سی تاسو باید د دوی څخه لیري سی او تعلقات ورسره کم کړی.

د مخته تللو څخه مخکي تاسو د خپل ځان څخه پوښتنه وکړی: زه د کومو خلگو په مینځ کي یم؟ فکر وکړی چي تاسو د کوم رقم خلگو سره یاست؟ د کوم رقم خلگو سره وخت تیروی؟ تاسو چي د هر رقم خلگو سره اوسیري هماغسي جوړیري، کوم خلگ چي منفي سوچ او فکر لري، د هغو سره خپل تعلقات کوم کړی، د مثبت سوچ او فکر لرونکو او د کامیابو خلگو سره د وخت تیروولو لپاره باقاعده یو پروگرام جوړ کړی، دوی ته د نږدې کیدو لپاره ډیر څه وکړی.

د ښو تعلقاتو جوړولو اصول: - ۱. دوستي: هغه کس ناکامه دی چي هیڅ دوست یې نه وي، هر چا ته د ښه دوست سخت ضرورت دی، ښه دوست نه یوازي دا چي ستاسو سره به کومک کوي،

بلکي تر تاسو به يې حوصله ډيره وي، د ښه دوست د پيدا کولو يوه طريقه دا ده چې تاسو په خپله د نورو لپاره ښه دوست جوړ سئ، د داسي کاميابو خلکو په لټه کي سئ، کوم چې زيات وخت ستا سره اوسيدلای سي، د هغو څخه پوښتلای سي چې څنگه کاميابه سوي او د کاميابي سبب دي څه وو؟ دا خبره په ذهن کي وساتي چې په دنيا کي هيڅ يو فرد کامل نه دی، هر فرد نه کاملاً ښه دی او نه بيکاره، کامل انسان په مور کي نسته او تاسو هم نه ياست، کله چې د خپل دوست سره ملاقي کيږی يو څه وخت ضرور د هغه تعريف وکړئ، د خپل ځان پر ځای ډيره توجه هغه ته وکړئ، صرف خبري بايد ونه کړئ، بلکي د ډير محبت اظهار هم وکړئ، بحث او مباحثه مه ورسره کوئ، دلائل مه ورسره وايست، د خپلو دوستانو سره مسلسل رابطه ساتئ، د هغو سره ملاقات کوئ، هغو ته تحفه ورکوئ او ميلمستيا ورته کوئ.

۲:- هم نظري: اکثر خلگ د داسي خلگو سره نزديکت خوښوي کوم چې ورسره هم فکره وي، ځکه د دوی سره بيا په هره موضوع په آزادانه توگه خبري کولای سي، که يو څوک ستاسو څخه وپوښتي تاسو څه کوئ؟ نو تاسو ورته په دوو (۲) جملو کي جواب ورکړی، د تفصيلاتو بيانولو ضرورت نسته، په دې سره په پوښتونکي کي دلچسپي پيدا کيږي، کوم وخت چې تاسو يوازي ياست او د يوې ناستي ټولې سره تيريری، هغو سلام وراچوی، يعني زه ستاسو سلامتيا غواړم، زه يوازي يم، په تاسو کي څوک نه پيژنم، ستاسو لپاره د سلامتيا غوښتونکی يم، ما ته هم د سلامتيا ډاډ راکړی، په دې سره به نه يوازي دا چې ستاسو خوف به ورک سي، بلکي کيدای سي چې په دې ډله کي مو يو کس مرسته کوونکی هم پيدا سي، د يو چا سره يو ځل ليدنه کافي نه ده، د ليدلو وروسته هم روابط ورسره ساتی، د نورو خلگو څخه يې پوښتنه کوئ او سلام هم وراستوی.

۳:- ستاينه: د انساني فطرت تقاضا دا ده چې ستاينه يې وسي، هر انسان غواړي چې ستاينه يې وسي، ستاينه تل رښتني په کار ده، په هر فرد کي ضرور داسي يو څه سته چې د ستايني وړ وي، د څه په وجه يې چې ستاينه کيدلای سي، کله چې تاسو د يو چا د شخصي قابليت، کارکردگي او کاميابي ستاينه وکړی هغه بالمقابل تاسو ته هم توجه کوي، هر څوک د خپل ځان ستاينه غواړي او دا خوښوي، ستاينه سمدستي په کار ده، داسي نه ده په کار چې ښه کار نن وکړل سي او تاسو يې هفته وروسته ستاينه کوئ، ځکه دا رقم ستاينه مؤثره نه وي، د عمل څخه وروسته فوراً ستاينه په کار ده او همدا ډيره مؤثره هم وي.

۴:- غور نيونه: د هر زړه د کټلو لپاره آسانه طريقه دا ده چې تاسو ښه اوريدونکي جوړ سي، په مور کي زياتره ښه اوريدونکي نسته، لهذا کوم کس چې خبره درته کوي، نو ته يې په ښه غور سره اور، د هغه څه په باره کي خبري کوی کومو ته چې د نورو خلگو دلچسپي زياته وي، دا خبره ډيره رښتني ده چې اوريدونکي تل په کنټرول کي وي، ځکه خو ويل سوي دي: لږه څه

وايه ډير څه اوره، يو چا ډيره بڼه خبره کړي وي، سل (۱۰۰) واره يې اوره، زر (۱۰۰۰) ځلي غور کوه او صرف يو ځلي خبر کوه.

د غور نيوني څو مهمي طريقي:- ۱: تاسو نورو خلکو ته اول د هغوی د ضرورياتو، خواهشاتو، اميدونو او د خوشحاليو په باره کي خبري وکړی، وروسته د هغو خبرو اوریدلو ته تيار سی. ۲: د هر رقم مداخلې څخه پرته په ډير سکون او زغم سره خبري واورى. ۳: د جواب ورکولو څخه مخکي يو څه توقف وکړی، کله چي ويونکی خبري ختمې کړی، نو (۳) يا (۵) دقيقې وروسته په خبرو پيل وکړی، دا توقف کول څو گټي لري، يو دا چي که ويونکی نور څه ويل غواړي نو هغه به ووايي او ستاسو د خوا به کومه مداخله نه وي، بل دا چي ددې توقف څخه يو دا معلوميري چي تاسو د ويونکي خبري په غور اوریدلي او اوس هغه ته د جواب ورکولو لپاره تيارى نيسى، بل دا چي د توقف کولو وروسته چي تاسو کومه خبره کوی داسي بنکاري چي تاسو ته خپله خبره ډيره قيمتي ده. ۴: د ويونکي خبرو او احساساتو ته ډير اهميت ورکړی، د هغه خبرو ته په ژبه د هو، صحيح، سمه ده الفاظ وياست او يا سر ورته بنوروی، کله چي مزاحيه خبره وکړي نو ورسره خاندی. ۵: په سلو کي اتيا (۸۰) فيصده وخت په اوریدلو او شل (۲۰) فيصده په ويلو مصرف کړی. ۶: د ويونکي په سترگو کي سترگي بنخي کړی او خبره يې واورى. ۷: د ويونکي مهمه خبر په ذهن يا پر کاغذ باندي د ځان سره نوټ کړی. ۸: د خبرو د اوریدلو په وخت کي داسي عمل مه کوئ چي د ويونکي توجه بدله کړي.

۵:- نورو خلکو ته اهميت ورکړی: د انسان يو لوی خواهش دا دی چي هغه ته اهميت ورکړل سي، د تعلقاتو په جوړونه کي مهمه خبره دا ده چي يو کس دا محسوسه کړي چي دی مهم دی او ستاسو د خوا اهميت ورکول کيري، د نورو خلکو غوښتنه دا ده چي تاسو هغه ومني او د هغو قابليت ته اهميت ورکړی، ځکه چي همدا غوښتنه ستاسو هم ده، کله چي تاسو د کوم کس خبره په غور واورى، نو تاسو هغه ته اهميت ورکړ، لهدا تاسو د هر چا خبره په بڼه غور سره اورى.

۶:- مننه: کله چي تاسو د يو چا څخه مننه وکړی، نو د هغه د خوا تاسو ته اهميت درکول کيري او تاسو ورته قابل د قدر بنکاري، د منني لپاره صرف تشکر، مهرباني يا کور مو ودان الفاظ کافي دي، که مو دا وکړل بيا به خلک لوی لوی نيکی درسره کوي، په خاص ډول د خپلو ملگرو او خپلو اولادو چي څومره شکريه اداء کړی، هغومره هغوی خوشحاله کيدلاى سي.

۷:- بڼه وينا: د بنو تعلقاتو په جوړونه کي بڼه وينا ډيره مهمه ده، هر څوک بڼه وينا کوونکی خوبنوي، د بڼي وينا کولو آسانه طريقه دا ده چي تاسو کوم څه وياست او ډير څه اورى، د خپل ځان په باره کي ډير څه مه وياست، که چيري تاسو د خپلو ځانونو څخه بڼه وينا کوونکي جوړوی، نو په خپل ځان کي دننه د نورو خلکو د خبرو اوریدلو صلاحيت پيدا کړی، د وينا کولو پر وخت



باید ستاسو لهجه نرمه وي نه سخته، که چیري نور خلگ د خبرو د شروع کولو څخه بیريزي، نو په داسي صورت کي تاسو په خبرو پیل وکړی، مگر کوبښښ وکړی چي خبري مو زیاتره د نورو خلگو په هکله وي نه د خپل ځان، که مو په خبرو کي یو څوک در وغورځیدل، نو د هغه صفا مطلب دا دی چي تاسو سمه خبره نه کوی او خپله خبره مو پریردی.

د خبرو کولو په وخت کي دا یوه خبره تل په ذهن کي وساتی، کله چي نور خلگ خبري کوي تاسو ضرور یو څه زده کولای سی، اما کله چي تاسو خبري کوی، نو هیڅ نه سی زده کولای، ځکه چي تاسو پر هغو د پخوا څخه علم لری، د خبرو د کولو څخه مخکي سوچ او فکر کول په کار دي، داسي خبره مه کوی، چي نورو ته د تکلیف، خجالت، شرمندگي او د پریشانی باعث سي، پر چا تنقید مه کوی، تهمت مه پر لگوی، خپلي غلطی تل منی او د بل چا څخه شکایت مه کوی، ځکه هیڅوک د شکایت سره دلچسپي نه لري، شاید د هغو مسائل ستاسو څخه هم پیر وي، د هر چا سره د محبت اظهار کوی، د نورو عزت کوی، احترام یي کوی، تاسو ته به هم عزت او احترام درکړل سي، د هیچا سره بحث یا مباحثه مه کوی، نور خلگ خپلو غلطیو ته اشارتاً متوجه کوی.

## د انسان په کردار او شخصیت کې بڼه او بد عادتونه

د انسان په کردار او شخصیت کې عادتونو لره (۹۹) فیصده دخله حاصله ده، بلکې په عام ډول باندي د عادتونو په آئینه کې د ده د کردار او شخصیت مطالعه هم کېږي، د عمر په اوائلو کې چې کوم عادتونه پيدا سي، هغه د عمر په پاته برخه کې هم ورسره مله وي، زاره عادتونه دوهم فطرت جوړېږي، د يوه بېکاره عادت د خپلولو څخه هم محاله دوه (۲) نور بې کاره عادتونه پيدا کېږي، د يو چا د علم او شخصیت اندازه د هغه د دوو (۲) خبرو څخه معلومېږي، مگر بې کاره عادتونه تر پیره وخته نه معلومېږي، خراب عادتونه هم داسې پېرېږي لکه د چينې څخه وياله، د ويالي څخه نهر او د نهر څخه درياب، د بدو عادتونو خپلول آسان دي، مگر پريښوول يې بيا ناممکن دي، پر بدو عادتونو غالب کيدل کمال او فضيلت دی.

انسان په اصل کې د عادتونو مجموعه ده، د کاميابي لپاره تاسو ته د يو شمير عادتونو پريښوول او د يو شمير نورو پيدا کول ضروري دي، کاميابي په اصل کې د بنو عادتونو نتيجه ده، لکه ناکامي چې د بدو عادتونو نتيجه ده، کامياب خلگ بڼه عادتونه لري او ناکام خلگ د بدو عادتونو بنکار وي، د بنو عادتونو خپلول مشکل دي، مگر د بنو عادتونو سره ژوند کول آسانه دي، برعکس د بدو عادتونو خپلول آسانه دي، مگر د بدو عادتونو سره ژوند کول ډير مشکل دي، د بې کاره عادتونو د زور او طاقت اندازه هغه وخت کيدلای سي، کله چې يې د پريښوولو کوښښ وکړل سي، که د کوچنيانو ځيني عادتونه په لويانو کې پيدا سي، نو د قطب او ابدال درجه به ورته حاصله سي، مثلاً: کوچنيان د خوراک او څښاک په فکر کې نه وي، کله چې يې تر منځ جنگ پېښ سي، نو په زړونو کې يې بغض او کينه نه وي.

د بدو عادتونو زنجير په ليدلو کې معمولي تر سترگو کېږي، مگر کرار کرار دومره مضبوط سي، چې په ټوله ژوند کې هم بيا نه سي ماتيدلای، که چيرې تاسو د ځان کاميابي غواړی تاسو بايد يو څه عادتونه پرېږدئ، مثلاً: ناوخته پورته کيدل، سخت کار کول، د کار ځای ته په خپل وخت نه ورتلل، ژر د فيصلې نه کول، غير مستقل مزاجي او داسې نور... د کاميابي لپاره د دغو عادتونو په عوض کې تاسو ته د بنو عادتونو خپلول ضروري دي، په اکثر کاميابو خلگو کې لاندني عادتونه موجود وي، که تاسو هم خپله کاميابي غواړئ، نو لاندني عادتونه خپل کړئ:

۱:- ايمانداري: د کاميابي لپاره خصوصاً د مالي کاميابي تر ټولو لويه وجه ايمانداري ده.

د ايمانداري مطلب دا دی چې هيڅکله تاسو د خپلي برخي زيات شی مه آخلی، او هيڅکله هغه شی مه قبلوی په څه باندي چې تاسو زحمت نه وي کښلی، د بد ديانتې ډير مثالونه دي، لکه: کوم ټول، د بڼه اخيستل او د بد ورکول او داسې نور... د بد ديانتې بنياد درواغ دي.

مؤمن ته هیڅکله درواغ ویل نه دي په کار، نه یوازي دا چي گناه کبیره ده، بلکي نور ډیر نقصانونه هم لري، په درواغو سره د هر کس ایمانداري تر شک لاندې راځي، که چیري یو کس د ژوند په یوه شعبه کي درواغ ووايي، نو د همدغو درواغو د پټیدو لپاره بیا نور درواغ وایي، مگر په یاد ولری چي درواغ پټ نه سي پاته کیدلای، او کله چي د یو کس درواغ بنکاره سي، نو د هغه هره خبره بیا تر شک لاندې نیول کیږي، بل لوی نقصان دا دی چي د همدغو درواغو د پټیدو لپاره تر دغه ډیر لوی درواغ بیا ویل کیږي.

کوم وخت چي مور یو څوک دوکه کړو، نو په دې وخت کي ځان هوښیار راته معلومیږي، مگر حقیقت دا دی چي دا هوښیارتوب نه دی. مور ولي او د څه لپاره دروغ وایو؟ اکثر وخت مور د خپل ځان د عزت ساتلو لپاره دروغ وایو، مگر مور په دې نه پوهیږو چي د درواغو د بنکاره کیدلو وروسته به مو بیا څه عزت وي، کوم وخت چي مور نه غواړو تر څو د کوم کار ذمه واري په غاړه واخلو، نو په دې وخت کي مور بیا درواغ وایو، د خوښي د لاسته راوړلو لپاره مور هم دروغ وایو، که چیري په دنیا او آخرت کامیابي غواړی، نو ایمانداره جوړ سئ، دا ډیره ښه خبره ده، دا ستاسو لپاره د کامیابي ډیري دروازي خلاصولای سي.

۲:- عاجزي: په ژوند کي د کامیابي لپاره تر ټولو بنيادي شی عاجزي ده، ددې مطلب دا دی چي تاسو ته به پر دې علم وي چي هر څه کولای سي، مگر ددې اظهار به نه کوئ، ځکه په اظهار سره يې بیا په تاسو کي غرور پیدا کیږي، او مغروره خلگ الله سبحانه و تعالی نه خوښوي، عاجزي د هر چا لپاره د ترقي او کامیابي دروازي خلاصوي.

۳:- صبر: صبر کول هم د کامیابو خلگو یو مهم ښه والی دی، څومره چي مور صبر کوو هغومره هر څه زموږ پر خواراځي، د صبر د کولو څخه دا نه دي مراد چي سترگي پټي کړی، لاس پر لاس کښیږدی او انتظار کوئ، بلکي د صبر په وخت کي باید معلومات راټول کړل سي، او لازم تدابیر و نیول سي، که چیري مور صبر ونه کړو، نو د ناکامی سره مخامخ کیدلای سو، هر څوک ژر کامیابي غواړي، مگر کامیابي بیا صبر غواړي، د بې صبری د وجهي څخه غرور، حرص او نوري تیروتنې پېښیدلای سي، د انتظار وخت په ښه طریقه سره استعمال کړئ، یو کسب او هنر زده کړئ، په یاد ولری! چي هیڅ یو کار په تلوار سرته نه رسیږي، صبر کوئ، ځکه چي الله سبحانه و تعالی فرمایلي دي: الله (جل جلاله) د صابرانو سره دی.

۴:- سخاوت: د قرآن کریم د مطالعه کولو په وخت کي هر انسان ته دوه شیان ډیر مخته راځي:

۱: الله (جل جلاله) شرک نه خوښوي. ۲: الله سبحانه و تعالی په خپله لار کي ورکړه ډیره خوښوي. حضرت عثمان (رضي الله عنه) صرف د الله سبحانه و تعالی د رضاء لپاره د یهودو څخه څه واخیستی، د مسلمانانو لپاره يې وقف کړی، نو الله سبحانه و تعالی د هغه په رزق کي ډیر

اضافه والی راوستی. ستاسو سره چي هر څه وي هغه نورو ته هم ورکړی، خلگ په هغه کي د ځان سره شریک کړی، دا باید صرف مادي شیان نه وي، بلکي خپل وخت ورکړی، خپل مهارت ورکړی، خدا او خوش طبعي ورکړی، هر څه چي ورکوی باید صرف د الله سبحانه و تعالی د رضاء لپاره یې ورکړی، تاسو ته چي الله سبحانه و تعالی څومره نعمتونه درکړي دي، شاوخوا خلگ په هغو کي درسره شریک کړی او هر څه د معاوضي د غوښتلو پرته ورکړی، که مو د الله سبحانه و تعالی د رضاء لپاره څه ورکړل، الله سبحانه و تعالی به یې لس (۱۰) چنده زیات درکړي، لهذا هر څه چي مور ورکوو باید د الله سبحانه و تعالی د رضاء لپاره یې ورکړو، او د ورکړي په وخت کي باید مور خوشحالي محسوسه کړو.

۵:- یقین کول: پر یو چا باندي یقین کول دا په اصل کي پر هغه باندي باور کول دي، داسي چي هغه مور ته کوم نقصان نه رسوي، په ټولنه کي یوه خبره ډیره مشهوره ده: پر یو چا باور مه کوئ، مگر په ټولنیز ژوند کي پر نورو باور او یقین کول ډیر ضروري دي، ځکه ددې څخه پرته د کامیابی سفر نه سي طی کیدلای، لهذا په دغه سلسله کي اولین اصل دا دی که ستاسو سره د کومي ډلي له خوا دوکه وسي، نو په دې کي ستاسو نقصان کوم او د نوموړي ډلي نقصان زیات دی، په داسي صورت کي تاسو باید خپل دغه نقصان ته اهمیت ورنه کړی، که په نورو یقین کوونکي جوړ سی، تاسو خود بخوده د نورو لپاره د یقین او عزت کس جوړیږي او که په نورو یقین ونه کړی، نور هم بیا پر تاسو یقین نه سي کولای.

۶:- بهادري: کامیابي او خطر سره لازم او ملزوم دي، هیڅ مهمه او لویه کامیابي د خطر څخه پرته نه سي تر لاسه کیدای، که چیري تاسو د کومي لوی کامیابي غوښتونکي یاست، نو ستاسو لپاره بهادري لومړی شرط دی، د بیري څخه پرته هیڅ یو فرد نه سي بهادر کیدلای، ځکه بهادري دې ته ویل کیږي چي د بیري باوجود به تاسو عملي اقدام کوئ، بهادر جوړ سی مگر بی وقوف او احمق نه، د بی وقوفي او بهادری تر منځ فرق دا دی چي په بهادري کي مور د حالاتو بڼه جائزه اخلو، ځان ته پوره معلومات کوو او بیا د بیري باوجود عملي اقدام کوو، اما په حماقت کي مور د حالاتو جائزه نه اخلو، هیڅ کومه تیاری نه کوو، مگر بیا هم په عملي اقدام لاس پوري کوو، دوهم فرق دا دی چي بی وقوف او احمق ته د خطراتو علم نه وي، برعکس بهادر ته د خطراتو پوره علم وي د هغه وروسته بیا د یو څه کولو فیصله کوي، عموماً خلگ بهادر نه وي، ځکه دوی سوچ او فکر کوي چي حالات بڼه نه دي، ددې څخه علاوه د بی عزتي او توهین بیره هم ورسره وي، د ناکامه کیدلو په صورت کي د شرمندگي بیره هم وي، که چیري تاسو کامیابي غواړی، نو ناکامي پر ځان ومنی، د ناکامه کیدلو څخه سبق زده کړی، هغه سبق کوم چي انسان د کتابونو څخه لا نه سي زده کولای.

۷:- ثابت قدمي: په ژوند کي هېڅ يوه کاميابي په يوه شپه يا په يوه ورځ کي نه سي تر لاسه کيدای، کاميابي يو سفر دی عموماً يو لوی سفر، ډير خلگ نن سبا په داسي حال کي د کوبښښ پريښودونکي دي چي کاميابي ته يو گز ورنږدې سوي وي، دوی د کاميابي په آخرو شيبو کي خپل کوبښښ پريږدي او د هميشه لپاره بيا ناکامه گرځي، په دنيا کي لوی انقلاب رحمة للعالمين راوستلای، چي (۲۳) کاله وخت يې ونيوی، کامياب انسان هېڅکله کوبښښ نه پريږدي او چا چي کوبښښ پريښود هغه کاميابيدلای نه سي.

۸:- ذمه واري: کامياب خلگ د خپل هر عمل ذمه واري قبلوي، برعکس ناکام خلگ نه يوازي دا چي خپله ذمه واري نه مني، بلکي د خپلو ټولو مسائلو او حالاتو ذمه وار والدين يا دولت بولي، مثلاً دوی وايي: حالات ښه نه دي، والدينو يې ښه تربيت نه دی کړی، د دولت پاليسي ښه نه ده، يعني دوی د خپلو خرابو حالاتو ذمه واري پر دوی وراچوي، دوی د بيړي د وجهي ذمه واري نه قبلوي، که چيري مور د خپلو خرابو حالاتو ذمه واري د نورو پر غاړه ورواچوو، نو ددې معنا به دا وي چي همدا خلگ زموږ د تقدير مالکان دي، مگر داسي نه ده، مور د خپلو خرابو حالاتو ذمه څنگه قبوله کړو؟ د لاندي خبرو په نظر کي لرل ضروري دي:- ۱: لومړی قدم دا دی چي مور پر نورو خلکو د تهمت لگولو څخه ډډه وکړو. ۲: مور بايد خپله ذمه واري ومنو او غور وکړو چي غلطي په څه کي ده او د هغه وروسته هغه سمه کړو. ۳: مور بايد هميشه خپله ذمه واري ددې پر ځای چي په نورو يې ور وټپو په خپله يې قبوله کړو، ځکه د ذمه واري قبولول د کامياب شخص نښه ده.

## بڼه فیصله کول مو د کامیابی راز دی

مور روزمره کوچنی او غټي فیصلې کوو، مثلاً: څه به خورو، کوم یو کار به کوو، کومې جامې به اغوندو، اولادونو ته څنگه تربیه ورکړو، او داسې نور... د کامیابو خلکو یوه بڼه والی دا دی چې دا خلک فیصله ډیر ژر کوي، مگر ژر یې نه بدلوي او ناکام خلک اول خو فیصله نه سي کولای، که یې وهم کړي چې سهار یې وکړي، نو ماښام یې بیرته پریردي، د فیصلې نه کولو لویه وجه د غلطې فیصلې کولو بیرته ده، په دنیا کې هیڅ یو فرد داسې نسته چې د هغه هره فیصله دي سمه وي، دا هم حماقت دی چې د یوه سړي ټولې فیصلې به سمې وي، که چیرې تاسو د غلطې فیصلې د بېرې د وجهي فیصله نه کوئ، بیا مو هم یوه داسې فیصله وکړه د کومې د وجهي چې ستاسو په ژوند کې متاثره کیدلای سي، ځکه چې د فیصلې نه کول هم یوه فیصله ده، د غلطې فیصلې کول، د فیصلې د نه کولو څخه بڼه ده، که چیرې د یوه کس اویا (۷۰) فیصده فیصلې غلطې وي، هغه بیا هم د اوسطې درجې کامیابي حاصلولای سي، د بېرې د وجهي د فیصلې نه کول هم یوه فیصله کول دي، کوم چې تاسو د همیشه لپاره ناکامه کولای سي.

د مؤثرو فیصلو کولو طریقې: ۱: د مؤثره فیصلو کولو اولین اصل دا دی چې تاسو به په خپله دنده او کاروبار کې ماهر یاست، تاسو که هر څومره ماهر سی هغومره ژر او د بڼې فیصلې کول به درته آسان وي.

۲: په روزمره ژوند کې ډیرې فیصلې کوئ، په لومړي ځل آسانه، داسې فیصلې کول چې د غلطیانو نقصان یې ډیر نه وي، مثلاً: کومې جامې واغوندی، کتاب، رساله یا اخبار د چا څخه واخلي، د کار کولو ځای ته پر کومه لار او په څه شي کې ولاړ سی، د داسې فیصلو په کولو کې ډیر وخت مه نیسئ، کله چې تاسو بڼه تمرین وکړئ بیا همدغه صلاحیت خپلو غټو او مهمو فیصلو ته ورنقل کړئ، خپلو اولادو ته هم د داسې فیصلو کولو اختیار ورکړئ او د کوچنیوالي څخه یې آموخته کړئ.

۳: د خپلې مسئلې په باره کې ډیر معلومات حاصل کړئ، د ټولو معلوماتو حاصلول مهم نه دي، ځکه چې دا هیڅکله هم نه سي حاصلیدلای، موافق او مخالف دلائل د ځان سره یادانست کړئ، هر کله چې د یوه طرف دلائل زیات سي، بیا نو د فیصلې کول آسان وي، که چیرې د دواړو طرفینو دلائل سره برابر وو، بیا مسئله خپل سوچ او فکر ته وسپاری، د بیده کیدلو په وخت کې بڼه سوچ او فکر پر وکړئ، د شپې یا په سبا ورځ کې تاسو ته یو بڼه جواب در پیدا کیدلای سي.

۴: د کوم شي په باره کي چي د فيصلي کول وي، هغه پر يوه کاغذ وليکي، د فيصلي فوايد، نقصانات، موافق او مخالف دلائل هم وليکي، بيا د فيصلي کولو لپاره وخت معلوم کړي، وخت بايد ډير ليري نه وي، مثلاً: داسي ووايست چي پوره دري (۳) بجي به فيصله کوم، بڼه دا ده چي د فيصلي د کولو څخه مخکي لږ بيده سي، کله چي تاسو راپورته سي، نو دماغ به مو تر او تازه وي، عموماً د فيصلي د ليکلو څخه د هغي حقائق واضحه کيږي او د فيصلي د کولو طريقه ځيني راوځي، کله کله فيصلي مه کوئ، ځيني وخت حالات داسي وي چي په هغه کي د فيصلي نه کول په کار دي، په دغو حالاتو کي اکثر غلطي فيصلي کيدلای سي.

۱: په جذباتي حالاتو کي مهمي فيصلي مه کوئ، د پريشانې، فکرمندي، اضطراب او د تشويش په حالت کي هم مهمي فيصلي مه کوئ، په داسي حالاتو کي خپلي فيصلي معطله کوئ.  
۲: په ناجورتي کي مهمي فيصلي مه کوئ. ۳: د سخت انتهايي ضرورت څخه پرته ژر فيصله مه کوئ، د فيصلي د کولو مخکي بيديري. ۴: که مو ډيره تنهايي، يا مو ډير درد محسوسوي بيا هم مهمي فيصلي مه کوئ. ۵: تر څو چي مو د مسئلي ټول اړخونه په بڼه طريقه ځان ته نه وي معلوم کړي، بيا هم مهمي فيصلي مه کوئ. ۶: کله چي ستاسو سره کافي معلومات نه وي، بيا هم د مهمو فيصلو کول نه دي په کار.

کله چي مور د يوي فيصلي کول غواړو، بايد تر سبا ورځي يي معطله کړو، يا د راتلونکي لمانځه تر وخته، د لمانځه د اداء کولو وروسته لوی مهربان الله (جل جلاله) ته عاجزي وکړو، دعا وکړو، د دعا څخه وروسته چي مو هر څه اول ذهن ته راسي، بايد په هغه عمل وسي.

## د مشکلاتو او مصبتونو سره مبارزه کول

تقریباً د هري لوی کامیابي لاسته راوړل د مایوسیو، پریشانو او ستونزو څخه ډکي وي او د هر لوی مقصد په لاره کې احد او حنین ضرور راتلونکي دي، که چیرې تاسو په دې پوهیږئ چې لویه کامیابي په آسانی سره تر لاسه کیدلای سي، نو بیا تاسو د کامیابي د عمل څخه خبر نه یاست او یا دا چې تاسو کوم لوی مقصد نه لری، د یوې سروې څخه معلومه سوي ده، چې (۷۵) فیصده اعلی انساني کامیابي د سختو خرابو حالاتو څخه وروسته تر لاسه سوي دي، هیچا هم په بنو حالاتو کې کامیابي نه ده تر لاسه کړې، په دنیا کې هیڅ قابل ذکر شی په آسانی سره نه تر لاسه کیږي.

د کامیابي لاره هیڅکله همواره نه وي او نه پر دغه لار سفر کول آسان دي، هیڅ یوه کامیابي د ستونزو او مسائلو سره د مخامخ کیدلو پرته نه تر لاسه کیږي، دغه ستونزي او مسائل په اصل کې د کامیابي قیمت دي، مشکلات د کامیابي لپاره د لاري توبنه ده، کامیابي یو سفر دی او د هر سفر څه نا څه لگښت وي، د هر سفر لپاره یو قیمت وي، دا قیمت مختلف صورتونه لري، جنت ته د ورتلو څخه مخکې مړه کیدل ضروري دي، هر څوک جنت ته ورتل خوښوي مگر هیڅوک بیا مړه کیدلو ته تیار نه دي، همدا شان هر څوک د کامیابي غوښتونکی دی، مگر د خپلي آرامگاه څخه دباندې وتلو ته تیار نه دی، یعنی د خپل آرام قرباني کولو ته تیار نه دی، کامیابي دنیوي جنت دی، د کامیابي څخه مخکې چې کوم مشکلات او مسائل دي هغه د الله (جل جلاله) د لوري څخه یو امتحان دی، هر څوک چې په دغه امتحان کې سرفرازه سي هغه ضرور کامیابیدلای سي، د ټولي دنیا په تاریخ کې داسې څوک نه تر سترگو کیږي چې د هغه نوم دي روښانه وي او د هیڅ رقم مشکلاتو او مسائلو سره دي نه وي مخامخ سوي، د الله (جل جلاله) دوست او خوږ پیغمبر حضرت محمد (صلی الله علیه وسلم) د څومره مشکلاتو او مسائلو سره مخامخ سو، حتی د خپل کور پرینوولو ته هم مجبور کړل سو.

د مغلیه سلطنت باني ظهیرالدین بابر څلویښت (۴۰) کاله په ځنکلونو او غرونو کې وخت تیر کړ، بالاخر کامیاب سو او د یوه لوی سلطنت بنیاد یې کښیښود، کوم شی چې ستاسو د قبضي څخه ووتی، پر هغه باندي افسوس مه کوئ، دا د کوچنیانو او د بي عقلو عادت دی، هیڅوک د بل چا د غم سمه اندازه نه سي معلومولای، هغه نیک بخته دی، کوم چې د خپل غم اظهار وکړي، ځکه چې په دې سره هغه ته یو څه سکون او تسل حاصلیږي، د غم بڼه علاج مصروفیت دی، کوم غم چې تیر سوي دی په هغه پسي د خفه کیدلو مطلب دا دی چې مور یوه بل نوي غم ته دراتلو دعوت ورکوو، څوک چې پریشان اوسي هغه ته پریشانی پیدا کیږي.



غم د ټولو مرضونو دروازه ده، که چیري تاسو یو چا ته خوشحالي نه سی ورکولای، نو غم هم مه ورکوی، د مشکلاتو او مصیبتونو د وجهي مه خفه کیرئ، ځکه داسي شپه نسته چي وروسته ورپسي سبا نه وي، اکثر باریک او لوی لوی کارونه داسي خلکو کړي کوم چي د مشکلاتو او مصیبتونو بنکار وه، په مصیبت کي وارخطاء کیدل د کمال درجه مصیبت دی، د مصیبت راتلو ته انتظار مه کوی، که چیري هغه تر تاسو را ورسید بیا په پوره همت د هغه سره پنجه وازمو یاست، اکثره پریشانی د عاجزه غوماشي څخه زیات اهمیت نه لري، که د لږ عزم او حوصلي څخه کار واخیستل سي هغه لیري کیري.

د مشکلاتو او مصیبتونو گټي:- ۱: مشکلات او مصیبتونه مور مضبوطه وي، په مور کي د برداشت قوت پیدا کوي، په مور کي د همدردی جذبات پیدا کوي او په مور کي پر خپل ځان باور کول پیدا کوي. ۲: د مشکلاتو او مصیبتونو سره مسلسل مقابله کول انسان ماهره کوي. ۳: مشکلات او مصیبتونه په انسان کي د صبر کولو قوت پیدا کوي. ۴: مشکلات او مصیبتونه په انسان کي پختگی پیدا کوي. ۵: مشکلات او مصیبتونه انسان ته د کامیابي په لور حرکت ورکوي. ۶: مشکلات او مصیبتونه تاسو ته یو داسي سبق در زده کوي، د څه د وجهي چي ستاسو په علم کي اضافه والی راځي.

یقین وکړئ! کله چي تاسو ته کوم مصیبت در پېښ سي، یقیناً هغه د الله سبحانه و تعالی د جانبه څخه دی او د الله (جل جلاله) په ارادې سره نازل سوی دی. په دنیا کي هیڅ یوه سختي او مصیبت بي له د الله سبحانه و تعالی د رضا، معیشت او ارادې څخه بغیر نه رسیږي، کله چي مؤمنان په دې خبره یقین او باور لري، نو نه بنایي چي په هغه باندي خفه او خوشیني سي، بلکي په هر وخت او په هر حال باندي د هغه په فیصلي باندي رضا اوسي.

د مؤمن زړه د الله سبحانه و تعالی سره وابسته وي، کله چي یو آفت پر راسي، نو دی الله سبحانه و تعالی یادوي او په دې پوهیږي چي بي له شکه دغه آفت د الله سبحانه و تعالی د جانب څخه دی او همدا شان ددې خبري ادراک هم کوي، چي بي له شکه د دغه آفت په رسیدلو کي د الله سبحانه و تعالی یو حکمت سته، کوم چي د بشر د کمزوري عقل څخه پټ دی، مگر کله چي پر یوه داسي شخص کوم آفت رانازل سي چي هغه مؤمن نه وي، نو هغه بیا خپل زړه صرف او صرف ظاهري اسبابو ته متوجه کوي او په همدې وخت کي شیطان هم د دغه کس په زړه کي قسم قسم وسوسي وراچوي، مثلاً: که دي فلانی او فلانی کار کړی وای، یا دي فلانی او فلانی کار نه وای کړی، نو دا مصیبت به نه راتلی. لهذا کله چي تاسو ته داسي قسم یقین حاصل وي هر مصیبت چي راځي دا بي له شکه د الله سبحانه و تعالی د جانب څخه دی او د هغه په مشیت او ارادې سره دی، نو به د وسوسو او چورتونو څخه په امن کي یاست، د الله سبحانه و تعالی په رضا به راضي یاست او نه به کوم قسم بیره محسوسوی.

خبردار! کوم مصیبتونه چي پر تاسو نازليري د هغو څخه هيڅکله هم نه سی ساتل کيدلای.

د ابن الديلمی څخه روايت دی: د تقدير اړوند زما په زړه کي يوه خبره پيدا سوه، د کومي د وجهي چي زما سره دا بيره پيدا سوه، چي دين او نور معاملات مي خراب نه سي، نو ابي بن کعب (رضي الله عنه) ته ورغلم او ورته مي وويل: ای ابوالمنذر! د تقدير اړوند زما په زړه کي يو څه سوالونه پيدا سوي دي، زه بيريرم هسي نه چي په دې سره زما دينداري او معاملات خراب سي، لهذا ددې مسئلې په باره کي يو څه راته ووايه کيدلای سي چي الله سبحانه و تعالی په همدغه ذريعه ما ته فايده ورسوي، نو کعب (رضي الله عنه) راته وويل: که چيري الله سبحانه و تعالی په آسمان او مځکه کي ټول مخلوقات په عذاب کي مبتلا کړي، نو الله سبحانه و تعالی به په ظلم کورونکو کي نه شمارل کيري او که چيري پر هغوی رحم وکړي، نو د هغه رحمت به د هغوی لپاره د هغوی د اعمالو څخه بڼه وي او که چيري ستا سره د احد د غره برابر مال وي، کوم چي ته يې د الله سبحانه و تعالی په لار کي خرڅ کړي، مگر تر څو پوري دي چي په تقدير باندي ايمان نه وي راوړی، نو ستا دغه خرڅ سوی مال قابل قبول نه دی.

خبردار! کوم آفت او مصيبت چي تا ته رسيدونکی دی، هغه راتلونکی نه دی او کوم آفت او مصيبت چي پر تا راتلونکی نه دی هغه تا ته رسيدونکی نه دی او که چيري ته په تقدير باندي د عقيدې لرلو څخه پرته مړ سوي، نو به دورخ ته ځي او پر تا کوم حرج نسته، چي زما ورور عبدالله بن مسعود (رضي الله عنه) ته ورسې او د همدې مسئلې اړوند ځيني پوښتنه وکړي.

بيا زه حضرت عبدالله ابن مسعود (رضي الله عنه) ته ورغلم، ددې مسئلې په هکله مي ځيني وپوښتل: هغه هم هغه جواب راكړ: کوم چي ابي ابن کعب (رضي الله عنه) راكړی وو، حضرت عبدالله ابن مسعود (رضي الله عنه) راته وويل: که چيري ته حذيفه (رضي الله عنه) ته ددې مسئلې پوښتلو لپاره ورسې، نو په دې کي هم کوم حرج نسته، نو زه حذيفه (رضي الله عنه) ته ورغلم او د مسئلې په هکله کي مي ځيني وپوښتل، هغه هم هغه جواب راكړ: کوم چي ابي ابن کعب (رضي الله عنه) او عبدالله ابن مسعود (رضي الله عنه) راكړی وو، د زيات تصديق لپاره حضرت زيد بن ثابت (رضي الله عنه) ورغلم او د مسئلې په هکله مي ځيني وپوښتل، نو هغه راته وويل: ما د رسول الله (صلی الله عليه وسلم) څخه اوريدلي چي فرمايل يې دي: کوم مصيبتونه چي تاسو ته رسيري تاسو داسي سوچ ونه کړی چي هغه به واپس سي او مه داسي خبري کوی چي که مي فلانی کار کړی وای، نو به دا مصيبت او تکليف نه راته رسيدی، ځکه کوم مصيبت چي درته رسيري د هغه واپس کيدل ممکن نه دي.

لهذا د داسي خبرو کول که مي فلانی کار کړی وای، نو دا مصيبت نه راته رسيدی، دا صرف وهمونه او خيالات دي کوم چي هيڅ اثر نه لري، تاسو ټول خيالات پريردی او داسي مه وایاست: که مي دغه کار کړی وای، نو به د دغه مصيبت سره نه مخامخ کيدم، يا که مي دغه

کار نه وای کړی، نو به نه مخامخ کیدلم، ځکه چې دغه ټول غلط فکرونه دي او نه ستاسو په وس کې سته، چې د هغه څه څخه ځان وساتي، کوم چې ستاسو په مقدر کې دی او دا هم ممکن نه دي چې د الله سبحانه و تعالی تقدیر ستاسو څخه واپس سي. په ژبه سره د ایمان دعوه کول دومره آسانه نه ده، هر څوک چې د ایمان دعوه کوي، نو امتحان او ابتلاء ته دي هم تیار سي.

د مخکنیو انبیاءو او تابعانو څخه ډیر سخت او لوی امتحان اخیستل سوی دی، په صحیح بخاري شریف کې راغلی دي: صحابه کرامو د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) په خدمت کې عرض وکړ: یا رسول الله (صلي الله عليه وسلم)! زموږ لپاره د الله سبحانه و تعالی د درباره مرسته و غواړه او دعا وکړه، دا هغه زمانه وه، چې د مکې معظمې مشرکینو پر مسلمانانو ډیر ظلمونه او تیري کول، رسول الله (صلي الله عليه وسلم) په جواب کې وویل: پخوا ستاسي به یې یو ژوندی انسان په محکمه ولاړ بنخواه، بیا به یې د هغه په سر آره رابنکله او د هغه وجود به یې په مابینځ دوی توتی کوی، د ځینو نورو د وجود څخه به یې د اوسپني په رمنځو پوستکي او غوښي تویولي، مگر سره ددې ټولو سختیو دوی یې د دین څخه ونه کړخول.

الله سبحانه و تعالی چې تاسي د جنت اعلی مقاماتو او لوړو درجو ته رسوي، نو آیا تاسي داسي گټی چې همداسي بي له هیڅ مشکل گاللو څخه آرام هماغه ځای ته ورسیري، او الله سبحانه و تعالی به ستاسي څخه کومه پوښتنه نه کوي؟ او امتحان به ستاسي څخه نه اخلي؟ داسي خیال مه کوئ، ځکه چې لوړو ځایونو ته هغه خلک رسیدلای سي، کوم چې د الله سبحانه و تعالی په لاره کې هر ډول مصائب پر ځان ومني، مشکلات وگالي او د ځان جارولو او مصاعبو لپاره تل تیار ولاړ وي، ای مسلمانانو! تاسي هم د دنیوي تکالیفو او د دښمنانو د غلبې څخه مه بیریرئ، صبر او تحمل وکړئ او ثابت قدم واوسئ. لهذا کله چې تاسو ته په یقیني ډول معلومه سي چې آزمایننت ضروري دی، ستاسو او د نورو مؤمنانو په آزمایننت کې مبتلا کیدل سنت جاریه دي، نو تاسو آزمایننت آسانه محسوس کړی او تاسو په دې خبره باندې بڼه پوه سی چې یقیناً تاسو لوی اجر او خیر وگټی، کله چې تاسو د ایمان او د دعوت په لاره کې د آزمایننت سره مخامخ سی او په آزمایننت کې مبتلا سی.

پوه سی! کوم مصیبت چې تاسو ته رسیري یقیناً هغه ستاسو په تقدیر کې لیکل سوی وي، تاسو په هغه مصیبت باندې ولی غمجن کیري، کوم چې تاسو ته ورسیري؟ سره ددې چې بيله شکه هغه مصیبت ستاسو په تقدیر کې لیکل سوی وي او هغه تقدیر د آسمان او مخکي د تخلیق څخه هم مخکي لیکل سوی دی. په دنیا او ټوله نړۍ کې هغه عمومي آفتونه لکه: قحطي، زلزله، وبا او داسي نور... چې راځي او هغه غمونه او آفتونه لکه: رنځ، درد، ناروغي او داسي نور... کوم چې په ځینو سړیو کې لیدل کیري، دا ټول د الله سبحانه و تعالی په علم قدیم کې سته او فیصله

یې صادره سوې ده، په لوح محفوظ کې لیکل سوي دي، چې د هغه سره سم دا ټولې پېښې واقع کېږي او د یوې زړې په اندازه هم په هغه کېښې څه شی نه لږ او نه پېرېږي. یعنې: الله سبحانه و تعالی د هر شي علم په ذاتي ډول سره لري، په زحمت او تکلیف یې نه زده کوي، نو بیا هغه ته د علم محیط سره سم د ټولو واقعاتو او حوادثو لیکل پخوا د وقوع څخه په هغه کتاب یعنې لوح محفوظ کې آیا کوم مشکل کار دی؟ بلکې پېر ورته آسانه دی.

په دې حقیقت مو ځکه تاسو ته خبر درکړ چې تاسې بڼه وپوهیږئ، هغه بڼیګنې کومې چې تاسو لره مقدرې دي، هغه به ضرور درته رسیدونکې وي او هغه چې مقدرې نه دي هیڅکله په لاس نه درځي، هر هغه شی چې د الله سبحانه و تعالی په قدیم علم کې مقرر او ټاکل سوی دی، هغسې کېدونکی دی، نو ځکه که کومه ګټه د چا لاسته ونه رسیږي، بنائې چې په خفه، مضطرب او پریشانه نه سي او هغه څه چې په برخه یې ورسیري په هغه باندي ځان تریخ او مضطرب نه کړي، بلکې د مصیبت او ناکامې په وخت کې صبر وکړي، د هوسائې او کامیابې په وخت کې شکر او حمد ووايي.

لهذا کله چې تاسو په دې پوه سوای کوم مصیبتونه چې پر تاسو راځي، یقیناً الله سبحانه و تعالی هغه ستاسو په حق کې لیکلي دي، نو د داسې عقیدې خاوندان بیا ولي مایوسه کېږي؟ سره ددې چې دوی په دې هم پوهیږي چې د مخکې او آسمان د تخلیق څخه مخکې د دوی تقدیر لیکل سوی، هر څه چې د دوی په مقدر کې دي، هغه ضرور پر دوی باندي راتلونکي دي، او کوم شی چې د دوی په مقدر کې نسته هغه هیڅ نقصان نه سي ورسولای.

یو شاعر فرمایي: زه پر خپله کومه ورځ کې د مرګ څخه وتښتم، د هغې ورځې څخه کومه چې زما په مقدر کې نسته، یا د هغې ورځې څخه کومه چې زما په مقدر کې ده، هغه ورځ کومه چې زما په مقدر کې نسته د هغې څخه نه بیرېرم او هغه ورځ کومه چې زما په مقدر کې ده د هغې څخه تښته نجات نه دی.

## پر الله سبحانه و تعالی توکل و کړی

دا خبره ضروري نه ده چې هر هغه شی چې تاسي يې خپل ځان ته نافع يا مضر وگڼی، هغه په رښتیا سره هم ستاسي په حق کي هغسي وي، بلکي کيدلای سي چې تاسي يو شی د خپل ځان لپاره بد وگڼی او هغه په واقع کي مفيد وي، يا کوم شی تاسي ښه وگڼی او هغه په حقیقت کي مضر وي، ستاسي په کټه او تاوان، نفع او نقصان باندي يوازې الله سبحانه و تعالی ډير ښه پوهیږي او تاسي نه په پوهیږی، نو ځکه هر هغه حکم چې الله سبحانه و تعالی يې پر تاسو باندي کوي هغه خامخا حق دی او تاسو يې د زړه له کومي ومنی، لهذا کله چې تاسو خپله معامله الله سبحانه و تعالی ته وسپاری او د الله سبحانه و تعالی په انتخاب باندي راضي سی، نو الله سبحانه و تعالی هم تاسو ته په خپل انتخاب باندي قوت، عزمت او صبر در په برخه کوي.

پس هر چا چې خپلي معاملي الله سبحانه و تعالی ته وسپارلي، خپل اختيار او تدبير يې پرېښود او په دې پوه سو چې الله سبحانه و تعالی په هر شي باندي قادر دی، بيله شکه د ده د تدبير څخه د الله سبحانه و تعالی تدبير ښه دی، بيله شکه الله سبحانه و تعالی په مصلحت باندي د دوی څخه ښه پوهیږي، بيله شکه الله سبحانه و تعالی د بندگانو لپاره د هغوی د نفسونو څخه هم ډير خیرخواه دی او د هغوی سره د ښه سلوک ذات دی، ددې سره سره په دې هم پوه سی چې د الله سبحانه و تعالی د تدبير په مقابل کي يو قدم هم نه سی پورته کولای او نه د الله سبحانه و تعالی د قضاء او تقدير څخه مخته او وروسته کيدلای سی، نو مو خپل نفس او خپلي معاملي الله سبحانه و تعالی وروسپاری، د خپل نفس او معاملو په باره کي د ناقصه خیالاتو څخه ځانونه وساتی، پر الله سبحانه و تعالی باندي ښه گمان ولری، او د الله سبحانه و تعالی د رحمت څخه مه ناهيلي کیرئ. تاسو د انبياؤو او رسولانو (عليهم السلام) واقعات، د صحابه کرامو (رضي الله عنهم أجمعين) او د هغوی څخه وروسته د علماؤو او اولياؤو د سيرت مطالعه وکړی، په دې کي هيڅ شک نسته چې د تاريخ او سيرت په مطالعه کي ډيري فايدي او عبرتونه دي، کوم چې په آزماینونو کي مبتلا مؤمنانو ته ثابت قدمي او تسلي وربخښي. د پخوانيو اقوامو او رسولانو د واقعاتو د اوریدلو څخه به د رسول الله (صلی الله عليه وسلم) زړه لا زیات آرام او مطمئن کیدی او محمدي امت ته داسي حقيقي خبري وربښول کیري چې په کښي لوی نصیحت او پند وي، انسان چې کله آوري چې زما نور همجنسه هم په پخوانيو زمانو کي په دغه او هغه جرم سره هلاک سوي دي، نو د هغو څخه د ځان ساتلو په فکر کي کیري او کله چې گوري د کومي لاري د غوره کولو څخه هغو لومړنيو اقوامو نجات موندلی دی، نو طبعاً دی هم هماغه لور ته ځلي، په حقیقت کي په لوی قرآن کریم کي د قيصو برخه دومره مؤثره واقع سوي ده، چې د هغو د اوریدلو څخه هر هغه انسان چې لږ څه د انسانیت بوی په کښي وي او د الله سبحانه و تعالی څخه لږ څه خوف او بیره په زړه کي لري نو هرو مرو متاثره کیري.

## الله سبحانه و تعالی غفور او رحیم ذات دی

الله سبحانه و تعالی سره د هغه محیط علم او کامل قدرت سره بیا هم تاسو ته فوراً د بد عملو او شرارتونو سزا نه در کوي، بلکي څه مهال چي د مصائبو او شدائدو په تیارو کي اخته کيږي، او هغه په عاجزی او زاری سره یادوی، پخه وعده کوی، چي ددی مصیبت څخه د وتلو وروسته به بیا هیڅکله شرارت نه کوو او تل به ستا احسان په یاد لرو، نو ډیر خلی الله سبحانه و تعالی ستا لاس ونیسي، د دغو مهالکو او هر قسم سختیو څخه مو ژغوري، مگر بیا هم تاسي په خپلو وعدو ټینگ نه دريږي، د مصیبت د آزادي څخه وروسته بیا سمدلاسه په بغاوت او یاغیتوب لاس پوري کوی.

حضرت ایوب (علیه السلام) ته الله سبحانه و تعالی په دنیا کي د هر طرفه آرامي او هوسايي ورکړي وه، مخکه، کبنت، مال، مریان، مینځي، صالح اولاد او بڼه په زړه پوري بڼه یي ورکړي وه، حضرت ایوب (علیه السلام) د الله سبحانه و تعالی لوی شکر کونکی بنده وو، مگر دی الله سبحانه و تعالی په ابتلاء او آزموینه کي واچوی، کښتونه یي وسوځیدل، رمي یي تباہ سولي، اولادونه یي مړه سول، ټول دوستان، آشنایان، او خپلوان ځيني جلا سول، د ده پر وجود سختي دانې راوختلې او چينجي یي وکړل، د دغومره مالونو، شتمنیو، نوکرانو، خپلوانو څخه یوازي د ده یوه بڼه ورسره ملگري پاته وه، بالاخر هغه بیچاره هم ستري ستومانه او زړه تنگي سوه، مگر حضرت ایوب (علیه السلام) هماغه شان چي په نعمت کي د الله (جل جلاله) شکر کونکی بنده وو، په زحمت او ابتلاء کي هم صابر پاته سو، کله چي د ده تکلیف، اذیت او د دښمنانو گوزارونه د حده تیر سوه، بلکي دوستانو هم په داسي ویناوو باندي شروع وکړه! یقیناً ایوب (علیه السلام) د کومي داسي سختي گناه مرتکب سوی دی، چي د هغي د اثره په داسي سخته بلا اخته دی، نو دلته حضرت ایوب (علیه السلام) لاس په دعاء سو: (أَيُّ مَسْنِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ). ایوب (علیه السلام) د خپل رب په دربار کي دا سوال وکړ، سم د لاسه د رحمت سیند په جوش او څپو شروع وکړه، الله سبحانه و تعالی ده ته د مړو اولادونو پر ځای یو په دوه اولادونه ورکړل او د مخکي څخه یي چینه راویسته، حضرت ایوب (علیه السلام) د هغي څخه اوبه وڅښلې او په وهم لمبیدلی سمدلاسه روغ رمت سو او ټول تکلیفونه یي ليري سول، لنډه دا چي د هر جهته ورته د آرمیتیا اسباب برابر سول. ځيني مفسرين داسي لیکي: هغه مړه اولادونه یي بیرته ورته ژوندي کړل او مثل د هغو لمسي یي چي مړه سوي وه، بیرته ورته راژوندي کړل.

پر حضرت ایوب (علیه السلام) ددی مهرباني کیدلو په اثر ټولو بندگي کونکو ته لوی پند، نصیحت او یو مهم یادگار پاته سو، هر کله چي پر یو نیک بنده په دنیا کي کومه تنگسه یا مصیبت راسي، بنائي چي د حضرت ایوب (علیه السلام) په شان صبر، استقامت، ثبات او استقلال وښايي

او یوازي خپل پروردگار ته دعاء او نداء وکړي، يقيني خبره ده چې الله سبحانه و تعالی به پر ده د قناعت نظر وکړي او یوازي د داسي یوې ابتلاء د لیدلو څخه نه بنایي چې څوک داسي گمان وکړي، چې البته دغه بنده د الله سبحانه و تعالی په دربار کي مبعوض دی.

انسان ته همیشه ددې امر احساس په کار دی، چې نيکي هيڅکله نه ضایع کيږي، نيک خويه انسان هيڅکله نه غمجن کيږي، که څه هم په مصیبت کي وي، بدخويه انسان هيڅکله نه سي خوشحالیږي، که څه هم په راحت کي وي. اې انسانه! بڼه اعمال وکړه او د نيکيو کولو لپاره خپل عمر غنیمت وگڼه، مخکي تر دې چې واورې فلانی په دې دنيا کي نسته، د نيکو خلگو یو خوی دا هم دی چې خپل دوستان، متعلقين او ملازمين نه رسوا کوي، د بڼيگنو توقع همیشه د بڼو خلگو څخه کيږي، که چيري یو شخص تاسو ته د تلکيف رسولو په خاطر ستاسو په لار کي ازغي واچوي، تاسو هغه د لاري څخه ليري کړی، که چيري بالمقابل تاسو هم د هغوی په لاره کي ازغي واچوی، نو دنيا به ټوله ازغي ازغي سي او مشکلات به لا هم ډير سي، الله سبحانه و تعالی ته د نيردې کيدلو لپاره د الله سبحانه و تعالی نيکو خلگو ته ورنږدې سی، کله چې یو نيک کار تاسو خوشحاله کړي او یو بد کار مو خفه کړي، نو پوه سی چې تاسو کامل مؤمن یاست.

د نورو سره د نيکي کولو په وخت کي پوه سی چې دا مو د ځان سره نيکي وکړه، نيکي علم دی او بدې جهالت دی، بڼه هغه څوک دي کوم چې بڼه کارونه کوي، یوه نيک سړي ته ټوله دنيا مورنی وطن دی، کوم سړی چې خپله ژوند په نيکو کارونو کي تيره وي، هغه په مثل د گل لرونکي درختي دی، که نه نو د ازغيو یو بوټی دی، که مطمئن او خوشحاله اوسيدل غواړی، نو ايمانداري اختيار کړی، پر حق قائم خلگ په تعداد کي کم دي، مگر په قدر او منزلت کي تر هر چا زیات دي، که چيري یو سړی په ورځ کي یو بڼه مصروفیت ولري، نو په شپه کي بڼه خوب کولای سي، همدا شان که یو سړی خپله ژوند په بڼو کارونو کي تيره وي، نو بڼه مرگ ور په برخه کيدلای سي.

اصلاً د خير کار دا دی چې د طمعي پرته د نورو مرسته وکړل سي، د نيکي په کولو سره د انسان عمر زیاتيږي، په بڼو اعمالو، بڼو دوستانو او بڼو کتابونو کي د اضافه والي راوستل په کار دي، د هر انسان قیمت د هغه بڼه عملونه دي، د نيکو خلگو یو خوی دا هم دی چې هغوی د هغو خلگو احترام هم کوي، کوم چې د دوی په کټه نه وي، په دنيا کي صرف دوه (۲) مذهبه دي، یو نيک او بل بد، تر څو چې یو څوک د خپلو بدخواهانو هم خيرخواه نه سي، تر هغه نيکي کمال ته نه رسيږي.

اې مسلمانانو! په هوش کي راسی او گناهونه پريږدی، په اخلاص سره نيک عمل او په نيکيو کي د ترقي کولو لپاره مخ پر وړاندي قدم واخلي، تر څو په دنيا کي عظمت درته حاصل سي.

## د خوشحاله اوسیدلو اصول او لاري چاري

د الله سبحانه و تعالی په حکم باندې راضي سی، پر الله سبحانه و تعالی باندې اعتماد وکړی، بس الله سبحانه و تعالی ستاسو لپاره کافي دی. (لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ) بار بار لولی، په دې سره سینه خلاصیږي، د حال اصلاح کیږي، بوج کمیري او الله سبحانه و تعالی راضي کیږي، استغفار ډیر کوی، په دې سره په روزي کې پراخي، اولاد، علم نافع او آسانی تر لاسه کیږي او گناهونه کمیري، په خپل صورت، صلاحیت، اهل و عیال باندې قناعت وکړی، د سختی سره آسانی سته او د کرب سره پراخي، یو حالت همیشه نه وي، زمانه بدلیږي، الله سبحانه و تعالی چې تاسو ته څه درکړي دي په هغه باندې خوشحاله اوسی، ځکه مصلحت په څه کې دی؟ تاسو نه پوهیږی، کله سختي هم د پراخي څخه ښه وي.

کتاب بهترین دوست دی، د هغه سره ناسته اختیار کړی، د علم او معرفت سره د همیشه لپاره دوستي کوی، د خلاصی فضاء په لور ولاړسی، ښه باغونه وگوری، د الله سبحانه و تعالی په مخلوق او د الله سبحانه و تعالی په ایجاداتو کې فکر وکړی، پیاده مزل کوی، ورزش کوی، سستی او بی کاري د ځان څخه لیري کړی، تاریخ مطالعه کړی، د هغه په عجائبو او غرائبو کې فکر وکړی، د هغه د قیصو څخه عبرت واخلي، د غم، خفگان، مایوسي او د حسرت پیدا کونکي کتابونه مه مطالعه کوی، په یاد ولری چې د رب کریم د عفو لمن پراخه ده، هغه توبه قبلوي، بدی په نیکیو بدلوي، دین، عقل، روغتیا، غوږونه، سترگی، رزق، اولاد او پر ټولو نعمتونو باندې د الله (جل جلاله) شکر اداء کړی، د قرآن کریم سره ژوند اختیار کړی، د هغه حفظ، اوریدل او د هغه تلاوت کول د غم او خفگان په لیری کولو کې تر ټولو لویه مجربه نخسه ده، پر الله سبحانه و تعالی باندې توکل کوی، خپلي معاملي الله سبحانه و تعالی ته وسپاری.

په ایمان سره غم، رنج او فکر ختمیدلای سی، ایمان د اهل ایمانو لپاره د سترگو یخوالی او د عبادت کونکو لپاره تسلي دی، کوم څه چې تیر سی هغه تیر سوي دي، تیر سوی وخت په لاس نه درځي، لهذا د تیرو سوو په باره کې فکر او سوچ مه کوی، په الهي قضاء باندې راضي اوسی، کومه روزي چې مو په قسمت کې وي پر هغې شکر وباسی، د الله سبحانه و تعالی په ذکر سره زړونو ته اطمینان حاصلیږي، د گناهونو بوج کمیري، علام الغیوب خوشحاله کیږي او پریشانی لیري کیږي، د چا شکریه ته انتظار مه کوی، بس د الله الصمد ثواب کافي دی، د منکرینو انکار او د حسد کونکو حسد تاسو ته نقصان نه سي رسولای، د سبا په وخت کې د ماښام انتظار مه کوی، د نن په حدودو کې اوسیرئ او د هغه د اصلاح لپاره پوره کوبښن وکړی، خپل زړونه د حسد څخه پاک کړی، د هغه څخه بغض او عداوت دباندې وباسی.



په مصیبت سره د الله سبحانه و تعالی او د بنده په مابینځ کي نږدیوالای پیدا کیري، مصیبت کبر، غرور او فخر د منځه وړي، د خلگو سره مرسته کوی، هغوی ته د خیر په وړاندي کولو، د مریض په عیادت، فقیر ته په ورکړه او په یتیم باندي په شفقت کولو سره تاسو ته خوشحالي په لاس درځي، پوه سی په تکلیف کي تاسو یوازي نه یاست، د غم او فکر څخه هیڅوک محفوظ نه دي، سخت حالات پر هر چا باندي راځي، یقین وکړی چي دنیا د ابتلاء، آزماینبت، رنځ او د غم ځای دی، نو ددي وجهي دا ټول قبول کړی او د الله سبحانه و تعالی څخه مرسته وغواړی، د بد گمانی او چورتونو څخه ځان وساتی، د فاسدو خیالاتو او بی کاره فکرونو څخه پرهیز وکړی، کوم خلگ چي ستاسو د مخه تیر سوي دي، د هغوی د قید و بند، عزل و نصب، مصیبت او ابتلاء سره په مخ کیدلو کي سوچ او فکر وکړی، د سختیو راتلل سترگي او غورونه خلاصوي، زړه ژوندی کوي، نفس د خواهشاتو بندوي، بنده ذکر ته متوجه کوي او ثواب گټي.

حادثاتو ته انتظار مه کوی، د مصیبت توقع مه کوی، په افواهاو یقین مه کوی او تهمت لگوونکو ته غور مه نیسی، د کینه کوونکو، سخت زړو او چغل خورو خلگو سره مه کښینی، ځکه چي هغوی د روح بخار دی، ستاسو په باره کي که یو څوک بدی خبري کوي، تکلیف هغوی ته رسیږي تاسو ته نه، هر څوک چي ستاسو غیبت کوي، نو هغوی خپلي نیکیانې تاسو ته درکړي او ستاسو بدی یې ختم کړي، په سنتو عمل کوی، په طاعت او عبادت کي د افراط او تفریط څخه کار مه اخلی، میانه روي اختیار کړی، سخاوت وکړی، ځکه چي د سخي انسان سینه خلاصه وي او د لوی زړه څښتن وي، بخل زړه تنگوي، د خلگو سره په خدا او محبت ملاقي کیري، په نرمي خبري ورسره کوی، د تواضع سره راځی هغه به ستاسو احترام کوي.

د بدو په مقابل کي ښه وکړی، د خلگو سره نرمي اختیار کړی، دښمنی ختمي کړی، د دښمن سره صلح وکړی او په دوستانو کي زیاتوالی راولی، د سعادت لویه دروازه د والدینو دعا ده، هغه غنیمت وبولی، ځکه چي د هغوی دعا د هري بدی په مقابل کي ډال جوړیږي، ساده ژوند تیروي، د بخل، اسراف او فضول کارو څخه ځان وساتی، جسم چي څومره غټیږي روح کمزوری کیري، په کور، مال، اولاد، په صورت او شکل کي چي څوک ستاسو څخه کښته وي، پر هغوی نظر وکړی، تاسو ته به معلومه سي چي د زرهاوو خلگو څخه پورته یاست، په خلگو او ډلو باندي اعتراضونه مه کوی، ژبه محفوظه وساتی، ښي خبري کوی، گټور الفاظ وایاست، چا ته نقصان مه رسوی، په برداشت سره عیونه دفن کیري او په برده باري سره خطوي پیږي، یو ساعت تنهائي اختیار کړی، په خپلو امورو کي غور وکړی، د خپل نفس سره محاسبه وکړی، د آخرت په باره کي سوچ وکړی، خپله اصلاح وکړی، ستاسو ژوند یو ښکلی باغ دی، په دي کي د علماوو، ادیبانو، حکیمانو او شاعرانو سره تفریح وکړی، حلال رزق وگټی، د حرامو څخه ځان وساتی، خلگو ته د سوال لاس مه اوږده وی.

په خپلو زړونو کې د خلگو سره دښمني، عداوت، بغض او حسد مه ساتئ، ځکه چې دا ستاسو لپاره یو مستقل عذاب جوړیږي، په مجلس کې ښې خبرې کوئ، که نه نو چوپ کښیښ، د همنشینو احترام کوئ، د هغوی خبرې اوری او د خبرو په منځ کې د هغوی خبر مه پرې کوئ، ایمان لرونکي د دنیوي نعمتونو په ضایع کیدلو نه خپه کیږي، نه کومه خاصه توجه ورته کوي، نه د حادثاتو څخه بیریري، ځکه چې دنیا حقیره، فاني او د منځه تلونکې ده، د غیر الله عشق پریردئ، دا د زړه لپاره عذاب دی او د روح لپاره رنځ دی، حرامو ته په کتلو سره غم، رنځ او په زړه کې زخم پیدا کیږي، څوک چې سترګې کښته وساتي، د خپل رب څخه و بیریږي، هغه نیکبخته دی، د حادثاتو په وخت کې د نورو ناخالو د احتمال توقع وکړی او د هغوی قبلولو ته ځان آماده کړی، په دې سره تاسو ته راحت او آسانی پیدا کیږي، د رحمان د رحمت په باره کې فکر وکړئ، چې هغه زانیه یې وبخښله کومې چې سپي ته اوبه ورکړي وي، هغه څوک یې وبخښل چې سل (۱۰۰) قتلونه یې کړي وه، د توبه کوونکو توبه قبلوي، حتی نصرانیانو ته یې هم د توبې دعوت ورکړی.

په معشیت کې میانه روي اختیار کړی، د میانه درجې لباس اغوندی، نه د عیش پسندو او نه د خوارو، په لباس سره ځان مه ممتاز کوئ، د نورو خلگو په څیر اوسې، غصه مه کوئ، د غصې د وجهي مزاج خرابیږي، اخلاق بدلیږي او په ټولنه کې بې کارتوب راځي، محبتونه او خپلوی د منځه ځي، په ژوند کې د تازګي راوستلو لپاره کله کله سفر کوئ، د نن سبا د کولو څخه ځان وساتئ، ځکه چې دا د ناکامي سبب دی، د فیصلې په کولو کې د تردد څخه کار مه اخلئ، بلکې د صبر او عزم څخه کار واخلئ او مخ پر وړاندي قدم پورته کړئ، ددې شیانو کفران گناه ده او ځان ځیني وساتئ، صدقه کوئ ولو که ډیر کم شی وي، ځکه چې په دې سره گناه ختمیږي، خوشحالي پیدا کیږي، خفگان لیري کیږي او په رزق کې پراخوالی راځي، روغتونونو ته ولاړ سئ چې د روغ صحت قدر وپیژنی، محبس ته ورسئ چې د آزادي قدر وپیژنی، دا هغه نعمتونه دي د کومو د اهمیت څخه چې تاسو خبر نه یاست.

د لوړې څخه وروسته مړښت، د تندي څخه وروسته سیرابیدل، د مرض څخه وروسته صحت، د فقر څخه وروسته مالداري، د غم څخه وروسته خوشحالي د الله سبحانه و تعالی ثابت سنت دي، ناراضه کیږئ مه، کله چې غصه درسي نو چوپ سئ، د شیطان د شر څخه په الله سبحانه و تعالی سره پناه وغورځئ، خپل ځای بدل کړئ، که ناست یاست ودریږئ. د ماضي په باره کې فکر کول حماقت او لیونتوب دی، دا داسې دی، لکه: د قبرونو څخه د مړو رایستل. کوم مصیبت چې راتلونکې دی هغه تلونکې نه دی، کوم چې راتلونکې نه دی هغه رسیدونکې نه دی. په مصیبت باندي د راضي کیدلو پرته بله چاره نسته، په ناخوښو شیانو کې د خوښي د شیانو څخه ډیر خیر وي، ځکه تاسو یې په عواقبو نه پوهیږئ.

په خپل کور او کار خای کې د شور څخه پرهیز وکړی، د نیکبختي یوه علامه سکون او اطمینان دی، نیکبختي یوه داسې درخته ده، د کومې چې ضروري غذا، اوبه، هوا او روښنایي د ایمان بالله او ایمان بالاخرت څخه پیدا کېږي، په مشکلاتو باندې قابو موندل هم د نیکبختي یوه علامه ده، ځکه چې د کامیابي د لذت سره هېڅ لذت برابر نه دی، که چیرې تاسو د خلکو سره خوشحاله اوسیدل غواړی، نو د هغوی سره داسې سلوک وکړی کوم چې هغوی ستاسو سره یې کوي، د هغوی په تعظیم کې کمی مه کوئ او د هغوی بې عزتي مه کوئ، هر انسان باید خپل ځان وپېژني، خپل صلاحیتونه وپېژني او هغه په ښه طریقه په کار واچوي، تر څو د کامیابي او کامراني لذتونه تر لاسه کړي، په ښځه او میره کې چې یو په غصه کې هغه بل باید چوپ سي. د یوه او بل کې برداشت کړی، ځکه چې هېڅ انسان د غلطی څخه پاک نه دی، څوک چې الله (جل جلاله) مني، د اسلام په دین او په حضرت محمد (صلی الله علیه وسلم) باندې راضي وي، ضرور به الله (جل جلاله) ځینی راضي وي، ځکه چې دا د رضا ارکان دي.

خوراک د یوې ورځې خوشحالي ده، سفر د یوې هفتې، واده د یوې میاشتې، مال د یوه کال او ایمان د ټول عمر خوشحالي ده، د هغو خلکو په باره کې فکر وکړی د کومو سره چې ستاسو محبت وي، کوم چې ستاسو خوښ نه وي د هغوی سره یو ساعت ملگرتیا هم مه کوئ، ځکه هغه ستاسو او ستاسو د فکرونو په تاوان دي، سعادت په نسب، په سرو او سپینو کې نه دی، بلکې په دین، علم، د آدب او ضرورت په تکمیل کې دی، غناء، آمن، صحت او دین د سعادت بنیاد دی، څوک چې اعتدال غوره کړي هغه نیکبخته کېږي، څوک چې میانه روي غوره کړي هغه کامیابېږي او څوک چې آساني ته توجه کوي هغه کامران کېږي، کوم وخت چې د ناخوالو سره مخ سی، نو در په یاد کړی چې پخوا در باندې څومره ناخوالي راغلي دي، هلته چې الله سبحانه و تعالی ساتلي یاست دا ځل مو هم ساتلی سي.

ښه دا ده چې هر وخت مو په لاس کې کتاب وي، ځکه چې ډیر وخت ضایع کېږي، د وخت د حفاظت او د هغه د ښه استعمال ذریعه کتاب دی، د خپلو دنیوي مقاصدو لپاره یو حد معلوم کړی او هغه ته خپله توجه وکړی، که نه نو زړه به مو پریشان، سینه به مو تنگه، حالات به مو خراب او ژوند به مو ناسمه وي، که چیرې یوه ښځه د دنیا ملکه وي، د ټولې دنیا سندونه ورته حاصل وي، مگر چې میره یې نه وي هغه مسکینه ده، تر پور د انتقام څخه، بې کاري د کار څخه، قناعت د مال څخه او صحت د مرض څخه ښه دی. تنهایی د بیکاره ملگري څخه او ښه دوست د تنهایی څخه ښه ده، بد اخلاقي یو عذاب دی، کینه زهر دي، غیبت، رذالت او د نورو خلکو د عیبونو لټول د رسوائې خبره ده. په آمن کې د وچې ډوډی خوړل په نا آمنة ښار کې د پلاو د خوړولو ښه دي. هغه خیمه چې پرده ولري د فتنو د محل څخه ښه ده.

په مصیبت کي څلور (۴) شیان دي: ۱: د اجر اُمید. ۲: د صبر ژوند. ۳: بڼه ذکر. ۴: د لطف او کرم توقع. د مشرتوب هوس مه کوی، په مشرتوب کي تکلیفونه وي. د حماقت علامی: د وخت ضایع کول، په توبه کي تاخیر، ځان ته د دښمنانو پیدا کول، د والدینو نافرمانی او د رازونو افشا کول. د مؤمن معامله عجیبه ده، د هغه ټول کارونه د خیر دي، دا د هغه خصوصیت دی، چي تکلیف ورته ورسیري صبر کوي په دې کي خیر دی، چي راحت ورته ورسیري د هغه شکر اداء کوي په دې کي هم خیر دی. خوش طبعي د خیر کیلي ده، محبت د هغه دروازه، سرور یي باغ، ایمان د هغه نور او آمن یي دیوال. صحتمند پر پیره داسي خوب کوي، لکه د ورینمو پر بالنت چي یي کوي، وچه پودی داسي خوري، لکه غوښي او ورجي چي خوري، په جونگره کي داسي اوسیري، لکه د کسرا په محل کي چي اوسیري. اولاد د سروت څخه افضل، صحت د غنا څخه افضل، آمن د مسکن څخه افضل او تجربه د مال څخه قیمتي ده.

څوک چي په خپل کور کي خوشحاله نه وي هغه په بل ځای کي هم نه سي خوشحاله کیدلای او د چا چي په کور کي قدر نه وي د هغه په صحرا کي هم قدر نه وي. چا چي نن ورځ ضایع کړه هغه سبا ورځ هم ضایع کوي. څلور (۴) شیان سعادت پیدا کوي، ۱: نفع رسوونکی کتاب. ۲: نیک اولاد. ۳: محبت کوونکی بڼه، البته خپله میرمن. ۴: نیک ملگری. ایمان، صحت، آزادي، آمن، ځواني او علم، بس په دې پسي صرف عقلمند کوښښ کوي، مگر دا ټول په پیرو کمو خلگو کي جمع کیري. د نن ورځي په خوشحالي خوشحاله اوسه، هغې ته مه گوره چي تر سبا به باقي وي، ځکه چي د زمانې د آفتونو څوک په آمن کي نه دي. په دنیا کي تر ټولو بهترین شی، ریښتنی ایمان، بڼه اخلاق، سلیم عقل، صحتمند جسم او پراخه روزي ده، ددې څخه وروسته چي هر څه دي فالتو دی. دوه (۲) نعمتونه پټ دي، د جسم صحت او په وطن کي سکون، دوه (۲) ظاهر دي، په خلگو کي بڼه یادونه او نیک اولاد.

آمن تر هر څه نرم فرش دی، عافیت بڼه پرده ده، علم لذیذ ترینه غذا ده، محبت د هر څه بڼه دواء ده او د حجاب څخه بڼه لباس نسته. فاسق، ناروغ، پوره وری، غمگین، بندي او مجبور نه سي خوشحاله کیدلای. پرون ورځ تیره سوي ده، نن ورځ روانه ده، سبا ورځ راتلونکي ده، ستاسو لپاره نن ورځ ده دا په طاعت کي تیره کړی. قلم ستاسو ملگری دی، کتاب ستاسو دوست دی، کور ستاسو ملکیت دی، خزانه ستاسو روزي ده. کوم څه چي تیر سوي پر هغو آفسوس مه کوی. په استغفار سره د زړونو قلف خلاصیري، پریشانی لیري کیري، دا د روزي دروازه او د توفیق دروازه ده. شپږ (۶) شیان پیر بڼه او کافي دي: دین، علم، غناء، مروت، عفو او عافیت. هغه څوک چي د محتاجو آواز آوري او مور ته د تکلیفونو څخه نجات راکوي؟ هغه الله سبحانه و تعالی دی. د بي فائدي بحث څخه، د چټي خبرو څخه او د نادان دوست څخه لیري اوسئ، ځکه چي دا نقصاني دي.

ای انسانه! شکر ولی نه اداء کوی، د الله سبحانه و تعالی نعمتونه دي ولي هیر کړي دي، تاسو په پښو باندي گرځی، داسي خلگ سته چي پښي يې قطع سوي دي، تاسو په پښو باندي دریري، داسي خلگ سته چي پښي يې شلي دي، تاسو خوب کولای سی، داسي خلگ تر اندازي ډیر دي کومو ته چي خوب نه ورځي، تاسو په نس ماره یاست، داسي خلگ سته چي وړي دي. د ژړا څخه وروسته خدا، د تکلیف څخه وروسته خوشحالي وي، په آزماینست کي هم انعام وي، دا د الله سبحانه و تعالی سنت او قاعده ده. د سوچ او فکر څخه ځان وساتی، ځکه چي په دي کي زهر دي. عجز مرگ دی او سستي ناکامي. څوک چي اختلاف پریږدي، د تفاخر څخه ځان وساتی، د درواغو ځان وساتی، پر تقدیر راضي سي او حسد پریږدی، الله سبحانه و تعالی د خپل مخلوق په زړونو کي د هغه لپاره ځای پیدا کوي. علم د تنهایی رفیق دی، د اجنبیت ملگری، د خلوت نگران، د رشد رهبر، په سختیو کي مرسته کوونکی او د مرگ څخه وروسته ذخیره ده. د رنج، غم، سوچونو او فکرونو سبب د الله سبحانه و تعالی څخه اعراض دی.

په خلگو کي د زیاتو نعمتونو حقدار هغه څوک دی، کوم چي ډیر شکر گزاره وي. د ډیر محبت حقدار هغه څوک دی کوم چي سخي وي، خلگو ته ضرر نه رسوي او خوش طبیعته وي. راحت د ستوماني څخه، سکون د محنت او مشقت څخه او محبوبیت د آدب څخه تر لاسه کیږي. اولاد د ثروت څخه ډیر ښه دی، اخلاق د منصب څخه ډیر لوړ دي، همت د تجربې څخه لوی دی او تقوا د لویي څخه اهمه ده. راحت په خلوت کي دی، آمن په اطاعت کي دی، محبت په وفا کي دی. د چا چي زوی نافرمان وي، ښځه يې جگره ماره وي، همسایه يې مضر وي، دوست يې بد اخلاقه وي، نفس اماره يې د خواهشاتو تابع وي، هغه به څنگه خوشحاله سي. ستاسو د رب پر تاسو حق دی، ستاسو د نفس پر تاسو حق دی، ستاسو د ښځو پر تاسو حق دی، ستاسو د میلمه پر تاسو حق دی، لهدا هر حقدار ته خپل حق ورکړی.

مسلمان هغه څوک دی چي نور مسلمانان يې د لاس او ژبي د ضرر څخه محفوظ وي. د ایمان خاوندان هغه څوک دي چي د مسلمانانو د سر او مال لپاره مامون وي. مهاجر په صحي معنا هغه څوک دی کوم چي د الله سبحانه و تعالی منهیات پریږدي. که ستاسو سره یو چا حسد نه کوی، ددي معنا دا ده چي په تاسو کي خیر نسته. که مو هیڅ دوست نه وو، ددي مطلب دا دی چي تاسو بد اخلاقه یاست. ډیر غټیدل غفلت دی، ډیر خوب کول د ناکامي علامه ده، ډیره خدا زړه مړ کوي او وسوسه عذاب دی. په ذکر سره رحمن راضي کیږي، انسان سعادت مند او شیطان خوار کیږي، غم لیري کیږي او په نیکیو کي اضافه والی راځي. صدق اعتماد دی، درواغ شک دی، حیاء د حفاظت ذریعه ده، علم حجت دی او بیان بنایست دی. په دنیا کي تر ټولو ښه شی د الله سبحانه و تعالی محبت دی، د جنت تر ټولو ښه نعمت د الله سبحانه و تعالی دیدار دی. په مخلوق کي تر ټولو نیک او صالح حضرت محمد (صل الله علیه وسلم) دی.

نيکبخت هغه څوک دی چې د ماضي څخه عبرت واخلي، په خپل گريوان کې سر کښته کړي، د قبر لپاره تيارې وکړي، په خپلو پټو او ښکاره کارونو کې د الله سبحانه و تعالی څخه وپيږي. سلامتي په دوو (۲) شيانو کې ده، د جسم صحت په کم خوراک کې، د زړه صحت په کمه گناه کې او د وخت صحت دا دی چې د ناراضه گي څخه ليري اوسئ. په احتياج کې تاسو ته نعمت در په زړه کيږي، په لوره کې مړښت، په بنديخانه کې د آزادي قدر در معلومېږي او په ناجورتيا کې د روغتيا. د الله سبحانه و تعالی څخه د روزي غوښتنه وکړئ، خزاني د هغه سره دي، خير د هغه په بيلاکيفه لاس کې دی، هغه ذات سخي الفتاح او العليم دی. الله سبحانه و تعالی چې څومره نعمتونه پر تاسو کړي هغه در په ياد کړی، ته مړ وي ژوندی يې کړي، بي لارې وي ښوونه يې درته وکړه، فقير وي شتمن يې کړي، جاهلا وي عالم يې کړي، کمزوری وي، ستا مرسته يې وکړه.

خوش طبيعيتنه انسان د ماتو زړونو لپاره دوا ده، خوش مزاجه انسان ټوله ورځ کار کوي، مگر کومه ستوماننیا نه محسوسوي او هغه څوک چې زړه يې مړ وي د کوم کار په کولو هم ستومانه کيږي؟ خوش مزاجه انسان هغه دی کوم چې نورو ته خوښي ور وبخښي. خوش مزاجي يوه داسې خوشبويي ده، کومه چې د ليري څخه محسوسېږي. په خوش مزاجي سره د نورو په زړونو کې ځای موندل کيږي. بد مزاجه انسان د خپلو څخه پردی وي او خوش مزاجه پردی راخپلوي.

## وخت د ژوند حقیقت دی

چا چي د وخت حقیقت وپیژندی، هغه د ژوند حقیقت وپیژاندی، ځکه وخت د ژوند دوهم نوم دی. وخت ژوند دی، چي تیر سي بیا نه راځي، د وخت ضایع کول د ژوند ضائع کول دي، د وخت مؤثر استعمال د ژوند لپاره ډیر ضروري دی، که چیري تاسو خپل وخت په مؤثره اندازه استعمال کړی، تاسو به د هغو خلکو د جملې څخه سی، کومو چي خپل وخت په مؤثره اندازه استعمال کړی او کامیاب سوي دي، وخت یوه موقع ده که چیري مور د خپل ژوند سره مینه کوو، باید وخت د یو قیمتي شي په حیث وپیژنو، مور باید خپل وخت ته تل متوجه واوسو.

د کامیابو خلکو په ژوند کي د وخت آررښت: خپل وخت همیشه په ښه طریقه سره استعمال کړی، د گټونکو او بایلونکو خلکو تر منځ واحد فرق صرف د وخت استعمال دی، په لاندې ډول هغه فرق درته ښوول کیري، کوم چي د گټونکو او بایلونکو تر منځ موجود دی.

بایلونکي:- ۱: وخت قتل کوي. ۲: وخت ضائع کوي. ۳: وخت ته کوم اهمیت نه ورکوي.  
گټونکي:- ۱: وخت استعمالوي. ۲: وخت صرف کوي. ۳: وخت ته اهمیت ورکوي.

زموږ سره په هر حال کي ډیر وخت وي، ضرورت ددې خبري دی چي مور هغه په ښه طریقه سره استعمال کړو، د وخت کموالی کومه مهمه خبره نه ده، زموږ سره ډیر وخت سته، په کوم کي چي مور هر کار کولای سو، په دې شرط که مور یې کول وغواړو.

د نن ورځي کار نن وکړی، سبا ورځي ته یې پرې نږدی، که مشکلات هر څومره ډیر وي، بیا هم خپل وخت په مؤثره طریقه سره استعمال کړی، وخت مه ضایع کوئ، ستاسو وخت ستاسو ژوند دی، او ژوند ډیر محدوده دی، نو ځکه باید چي وخت ضائع نه سي، ژوند څه شی دی؟ صرف وخت دی، که چیري مور یې ضائع کړو، نو گویا چي مور ژوند برباد کړی، وخت د چا انتظار نه کوي، هر څوک چي خپل وخت برباد کړي، هغه به تل د خپلو خبرو سره په هر ځای کي برباد ناست وي، د ورځو استعمال زده کړی.

هره ورځ یوه نوی ژوند دی او دا خبره په ذهن کي وساتی، هره نننۍ ورځ د پاته ژوند لومړی ورځ ده، هر څوک چي خپل وخت ضائع کوي، هغوی دا شکایت هم کوي، چي دوی د وخت د کمی ښکار دي، مور چي چیري تلل وغواړو باید هلته د مقرر وخت څخه یو څه د مخه ورسیرو، دا عادت زموږ څخه یو کامیاب انسان جوړولای سي، د هر کار د کولو لپاره وخت موجود دی، نن ورځ چي کوم کار کولای سی، هغه سبا ته مه پریردی، ستاسو وخت ستاسو سره د الله (جل جلاله) د طرفه یو امانت دی، لهذا په دیانتداری سره یې استعمال کړی.

زیاتره خلگ داسی فکر کوی چي وخت تیریری، مگر حقیقت دا دی وخت نه بلکی مور تیریرو، تر ټولو لوی غل هغه څوک دی، کوم چي ستاسو وخت در ضائع کړي، د وخت د ضائع کولو په وخت کي دا په یاد ولری چي وخت تاسو هم ضائع کوي، وخت، هوا او دولت همیشه بدلیدلای سي، عقلمند انسان هغه دی، کوم چي خپل وخت سم استعمال کړي، وخت د دولت په شان دی، چي اسراف په کبني روا نه دی، د وخت پایبندی یوه لویه خبره ده، وخت د لنډي ختي په شان دی، هر څه چي غواړي هغه ځيني جوړ کړه، وخت داسي مځکه ده، چي د زیار څخه پرته هیڅ نه کوي، که پوره کوبنس وکړی دا مځکه به ضرور گلان په ځان کي راشنه کړي، که مو همداسي پریښوول، نو د ازغیو به ډکه سي، کوم خلگ چي د وخت قدر نه کوي، هغه هیڅکله هم اعلی مقام ته نه سي رسیدلای، که چیري د خپل ژوند سره مینه کوی، نو د وخت سره مینه وکړی، وخت یوه قیمتي خزانه ده او دا خزانه ستاسو ټولو سره موجوده ده، د وخت ساتنه صرف ژوندي خلگ کولای سي.

د وخت د بڼه استعمال لاري چاري:

۱: د خپلي ورځي لپاره منصوبه جوړه کړی، کامیابه ژوند د کامیابو ورځو تسلسل دی، باید مور د هري ورځي لپاره منصوبه جوړه کړو، د هري ورځي د سبا په وخت کي باید تاسو یو فهرست جوړ کړی، چي په دغه ورځ به کوم کارونه په کومه طریقه سره کوی، کله چي تاسو داسي وکړی تاسو به حیران سی چي تاسو څومره مؤثر کار کونکي یاست، په ورځ کي چي مو کوم هدف حاصل کړ په فهرست کي هغه نښاني کړی، د کامیابي احساس زمور لپاره یو بڼه احساس دی.

۲: د خپل ځان سره مو وعده وکړی، په یاد ولری چي انساني ذهن د خاصو شیانو لپاره کار کوي، لهدا د کوم کار کول چي غواړی د هغه لپاره ورځ او وخت معلوم کړی.

۳: لږ لږ کار کوی، د لوی کار کولو لپاره مؤثره طریقه دا ده: هغه باید لږ لږ وکړل سي، د لوی کار د تر سره کولو لپاره مهم ترین شی هغه ټینگ هوډ دی. ۴: ددی جائزه واخلي، چي په کوم وخت کي تاسو ډیر کار کولای سی، کله چي تاسو ته معلومه سي، چي د ورځي یا د شپي په کوم وخت کي تاسو ډیر کار کولای سی، نو تاسو همدغه وخت په مؤثره طریقه سره استعمال کړی.

د وخت یا ژوند جوړولو لپاره د کائناتو ټول قوتونه زمور په کار راځي، مگر مور په دې غلط فهمي کي یو چي تر اوسه خو لا ډیر ژوند پاته دی، او ډیر وخت لا سته، حالانکي د ژوند د وخت په ختمیدلو کي کوم وخت نه مصرفیږي، دا هیچا ته نه ده معلومه چي د ده ژوند به څو ساعته یا څو دقیقې پاته وي، که چیري تاسو پنځویشته (۲۵) کاله وخت تیر کړی وي، نو یو څو دقیقې تاسو پر خپل تیر سوي پنځویشته (۲۵) کاله وخت غور وکړی، په خپله د پنځویشته (۲۵) کلونو هر څه ستاسي مخته راځي.



ددې مطلب دا دی چې راتلونکي پنځویشته (۲۵) کلونه هم همداسي تیریري، هغه هم د همدې څخه زیات نه دي، بلکي دا وخت ستاسو مشکلات نور هم ډیر سوي دي، چې د هغو د امله دا ډیر ژر تیریدونکي دي او هره دقیقه تاسو دا احساس کوی چې وخت ډیر کم دی او کوم وخت چې انسان ډیر فرض کړی وي هغه ډیر لږ ثابتیري، د هدف د ټاکلو څخه وروسته خپل وخت په دې طریقه سره وساتی، د کال د (۳۶۵) ورځو او د ورځي د (۲۴) ساعتونو په باره کي یو پلان جوړ کړی، په دې کار سره د ساعتونو کار په ساعت کي او د ورځو کار په ورځ کي کولای سی او خپل ډیر وخت ساتلای سی.

د پلان جوړولو په وخت کي دا خبره په پام کي ولری: تاسو باید کوم کار وکړی او د کوم ځای څخه شروع وکړی، ژر په آسانی سره او په کوم وخت کي د کار کولو مختلفي طریقې څه دي، ستاسو سره څومره وسائل او ذرائع موجود دي، که چیري تاسو دا معلومه نه کړی چې په سبا ورځ کي د پنځه (۵) وخته لمانځه کولو او د ډوډی خوړولو د وختونو څخه پرته د ورځي په نورو وختونو کي کوم کارونه باید وکړی، نو ستاسي ډیر وخت ضایع کیدلای سي.

مثلاً: کله چې تاسو سهار وختي را پورته سی او د یوه کار په کولو لاس پوري کړی او د کار په مابینځ کي به در په یاد سي، چې د فلاني سره خو د ملاقات کولو وعده هم سوي وه، نو تاسو کار په مابینځ کي پریردی او د هغه کس په لور ور روان سی، مگر هغه تاسو ته د انتظار کولو وروسته تللی وي، وگوری د هغه مو هغه وخت هم ضایع کړ په کوم کي چې یې تاسو ته انتظار کاوه، او ستاسو ملاقات هم ونه سو، د تللو راتللو وخت مو هم ضایع سو او هغه لومړی کار مو هم تر سره نه کړ.

ممکن چې هر ورک سوی شی انسان ته بیرته په لاس ورسې، مگر وخت چې کله تیر سي هیچا ته بیا په لاس نه ورځي، که یو څوک وخت ضایع کړي هغه دي بیا د هغه د راتلو امید نه کوي، په همدې بناء وخت د انسان تر ټولو عزیز او نفیس ترین متاع دی، عقلمند خلک همیشه خپله ورځ داسي تیره وي، لکه یو کنجوس انسان چې خپل مال مصرفوي، ځکه چې هغه د ډیر کم مال په مصرفولو کي هم ډیر فکر کوي، انسان ته خپله ماضي په نن ورځ کي د پرون خبره ښکاري، سره ددې چې انسان ډیر کلونه ژوند کړی وي، داسي ورته ښکاري لکه یوه ورځ چې یې ژوند کړی دی، او د ماضي هر څه یې په همدغه یوه ورځ کي تر سره کړي دي، د ژوند په باره کي د انسان دوهم تصور هغه وخت ظاهریري، کله چې د حساب لپاره د قیامت په ورځ ودرول سي، یعنی د محشر د هولناکو احوالو او حوادثو د لیدلو څخه به د ټول عمر عیش عشرت، آرامتیا او هوسائي دومره حقیره او لږ په نظر ورځي چې گواکي په دنیا کي یې د یوه گړي څخه زیاته استوگنه نه ده کړې، افسوس به کوي چې ټول عمر مي څومره فضول او بی

کاره تیر سوی دی، د هغه خای د زره چاودونکو مصائبو د لیدو څخه داسې خیال کوي چې گواکي په دنیا کې دومره زیات نه دی پاته سوی او دغه بیرونکی وخت یو ناخاپه را رسیدلی دی، هلته تش یو ساعت یا دوه (۲) ساعته پاته سوی یم او دغه دی سم د لاسه دلته رسیدلی او په دغه مشکلاتو کې اخته سوی یم، د انساني عقل تقاضا دا ده چې هغه دا حقیقت په صحي انداز وپېژني او دا همیشه په نظر کې ولري، د خپلې ماضي، حال او مستقبل په باره کې دانشمندانه رویه اختیار کړي، دا خپل فریب دی چې یو انسان خپل ځان دریدلی وبولي، کله چې زمانه مسلسل تلونکې ده، اسلام یو داسې دین دی کوم چې د وخت قدر او عظمت راپېژني او د زمانې د اهمیت احساس رابښي، د اسلام په نزد د یوه مسلمان د ایمانداري او تقوا علامه دا ده: چې هغه د زمانې او د وخت حقیقت پېژني او د هغوی د غوښتنو سره سم په برابره لار درومي.

که چیرې په لومړي ځل د وخت په باره کې فکر وکړی، یعنې پلان جوړ کړی چې زه به نن ورځ کوم کارونه کوم، نو په دې سره به ستاسو ډیر وخت وساتل سي، د تکلیفونو څخه به هم ساتل سوي یاست او کار به هم وکړی.

د مسلمان په ژوند کې د وخت ارزښت: الله (جل جلاله) فرمایي: (وَالْعَصْرِ (۱) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ).  
ژباړه: قسم دی په زمانې سره بیشکه! انسان خامخا په تاوان کښي دی. (سورت العصر)

یعنې: قسم په زمانه باندي چې د انسان عمر هم په کښي داخل دی چې دا عمر د سعادتونو او کمالاتو د گټلو لپاره یوه لویه پانگه ده او په کښي عجائب او غرائب دي (په اقسامو سره)، یا قسم دی د مازدیکر په مهال باندي چې د دنیوي کارونو او وظیفو د پلوه یو ځان ته اهمیت او مشغولیت لري او د لمانځه اداء یې سخته ده، ځکه چې خلک په خپلو دنیوي کارونو کې مشغول وي او د دیانت د سببه خورا د لوی فضیلت وخت دی.

بیشکه! انسان خامخا په زیان کې دی، ددې څخه به زیات زیان څه وي چې د واورې خرڅونکي غوندي د هغه تجارت راس المال (چې د هغه عزیز عمر دی) شیبه په شیبه لږیري، که دوی په دې زورور تگ کې هیڅ یو داسې کار ونه کړي چې هغه یوازې ددې تللی عمر پانگه وبلل سي، یا یې په درد وخورې، بلکې یو ابدې او غیر فاني متاع او د تل لپاره د کار شی وکړي، که تاریخ ولولي او د خپل ژوندون پر واقعاتو باندي غور وکړي، نو د لږ فکر کولو څخه به دا ور ثابته سي، هغه خلک چې د خپل وروستي او مستقبل وخت څخه بې پروا پاته کیري او یوازې په خیالي لذاتو کې خپل وخت تیروي په پای کې ناکام او نامراد بلکې تباه او برباد پاته کیري.

انسان ته بنائي چي د وخت قدر وپيژني او د خپل خواره عمر شيبې په غفلت، شرارت، لهو لعب او نور عبث شيانو کي خاوري ايري نه کړي، هغه څوک خوش نصيبه او بختور دی چي دا فاني عمر باقي او دا بي کاره ژوندون د کار وگرځوي او د آخرت لپاره په کبني جدو جهد وکړي، دا خورا ښه وختونه او عمدۀ موقع غنيمت وگڼي، تل د سعادت په لاسته راوړلو او د کمالاتو په تحصيل کي کوبښښ وکړي، نو دا خلک هغه کسان دي چي د هغوی ذکر په (إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ) کي راغلی دی.

وخت زمور د اعمالو شاهد دی، وخت د الله سبحانه و تعالی په نعمتونو کي يو نعمت دی، وخت د الله سبحانه و تعالی امانت دی، د هغه يوه لحظه ضايع کول مجرمانه خيانت دی، د وخت لحظات په ليدو ليدو کي تيريري، وخت چا ته تکليف نه رسوي او نه د چا مراعات کوي.

شيخ سعدي صاحب ويلي دي: وخت د دولت په شان دی، په کوم کي چي اسراف صحي نه دی، په ياد ولری! که هر څومره دولت وگټی، مگر په وخت کي اضافه والی نه سي راوستلی.

مولانا رومي (رحمة الله عليه) ويلي دي: وخت مور ته داسي راځي لکه څوک چي شکل بدل کړي او د تحفي سره مور ته راسي، که چيري مور د هغه د تحفي څخه کومه گټه پورته نه کړو، نو هغه چوپه خوله سره د تحفي زمور څخه بيرته ولاړ سي.

وخت چي تير سي بيرته يي راتگ ناممکن دی، که چيري دولت د لاسه ووځي وخت د هغه بيا پيدا کولو ته موقع راکوي، مگر که وخت د لاسه ووځي د ټولي دنيا دولت هم هغه بيرته نه سي راکړځولای، زمور کاميابي او ناکامي زمور محرومي او سعادت د وخت د پيژندلو څخه عبارت دی، وخت مخ پر وړاندي درومي او مور ټولو ته د ځان سره د تلو دعوت راکوي، ددي وجهي د وخت سره د تللو کوبښښ کول په کار دي، داسي کول نه دي په کار چي وخت مخ پر وړاندي درومي او مور شا ته ولاړ پاته يو.

ريښتنی مسلمان د خپل وخت ډير زيات خيال ساتي، د هغه قدر کوي، د هغه سره ددي خبري ډير احساس وي چي وخت د ده د ژوند پيمانه ده، که چيري يي دی د خپلي کوتاهي د وجهي ضايع کړي او د پريشانيو او تکليفونو څخه خبر هم نه وي، نو گواکي د خپلي غلطي رويي د وجهي يي خپلو پښو ته په خپل لاس زولني ور اچولي دي، انسان لوی خدای (جل جلاله) ته ورتلونکی دی او د آسمان يو گردش هري ورځي ته د يوه نوي سبا رنگ ورکوي، دا د انساني ژوند يوه داسي مرحله ده په کومه کي چي دريدل نسته.

## خوانان د ټولني ستون فقرات دي

هر ټولنه د خوانانو يوه ټولګه لري، چي د ټولني ټول اقشار د دوی څخه ځانګړي توقع لري، که چيري د اوسني عصر خوانانو ته په ژور نظر وکتل سي، نو ممکن چي په مجموع کي داسي يوه فيصله وکړل سي، چي خوانان په درې ټوله دي: ۱: پر سمه لاره روان خوانان. ۲: د سمې لاري څخه کاره خوانان. ۳: متحیر خوانان.

پر سمه لار روان خوانان: دا هغه خوانان دي چي په لوی خدای (جل جلاله) ايمان لري او دا خپل ايمان ورته محبوب هم وي، په همدغه ايمان قانع وي، په همدغه ايمان کي کاميابي غنيمت بولي او د همدغه ايمان څخه محرومه کيدل بڼکاره نقصان بولي. د لوی او واحد خدای (جل جلاله) عبادت کوي، په قول او عمل، په فعل او ترک کي د محمد (صلی الله عليه وسلم) تابعداري کوي، ځکه دوی په دې ايمان لري چي محمد (صلی الله عليه وسلم) د الله رسول او متبوع امام دی. په کامله وجه د خپل طاقت سره سم لمونځ کوي، ځکه دوی په هغو فوایدو او مصالحو دنيوي او آخروي، فردي او اجتماعي باندي ايمان لري کوم چي په لمانځه کي دي. مستحقو خلکو ته کامل پرته د کوم نقصان څخه زکات ورکوي، ځکه دوی په دې ايمان لري چي د زکات په نه ورکولو سره د مسلمانانو د احتياج دروازه تړل کيږي او بل دا چي دا د اسلام د ارکانو څخه پنځم (۵) رکن دی.

د روژې په مياشت کي روژه نيسي، د شهوتونو او لذتونو څخه ځان منعه کوي، هغه که دوبي وي او که ژمی، ځکه دوی په دې ايمان لري چي په دې سره الله سبحانه وتعالی رضاء کيږي، نو د خپل نفس په رضائيت باندي د الله سبحانه وتعالی رضائيت ته اوليت ورکوي. بيت الله ته ورځي او د حج مقدسه فريضه اداء کوي، ځکه دوی د الله سبحانه وتعالی سره مينه لري، د هغه د کور سره مينه لري، د رحمت او مغفرت د ځايونو سره مينه لري، د نورو مسلمانو ورونو سره په ګډه همدغو ځايونو ته د ورتللو سره مينه لري. واحد او لاشریک خدای (جل جلاله) د خپل ځان، مخکي او آسمانونو خالق بولي او په همدې ايمان لري، ځکه دوی د الله سبحانه وتعالی په قدرتونو کي هغه څه ويني چي د واحد خدای (جل جلاله) په موجوديت باندي دلالت کوي.

د لوی خدای (جل جلاله) پر ملائیکو باندي ايمان لري، د کومو ذکر چي الله سبحانه وتعالی په قرآن کریم کي او رسول الله (صلی الله عليه وسلم) يې په حديثو کي کړی دی، په قرآن کریم او نبوي سنتو کي يې اوصاف، عبادات او هغه اعمال ذکر سوي دي، کوم چي د مخلوق د مصلحت لپاره کوي، چي دا د هغوی په حقيقي وجود باندي قطعي دليل دی. د الله سبحانه وتعالی په هغو کتابونو ايمان لري، کوم چي يې د بشر د هدايت لپاره پر رسولانو (عليهم السلام) را نازل کړي دي، ځکه چي د بشر عقل ته ممکنه نه ده، چي د عباداتو او معاملاتو د مصالحو کامل ادراک

وکړي. د الله سبحان و تعالی پر انبیاؤ او پر هغو رسولانو (عليهم السلام) ایمان لري، کوم چي يې مخلوق ته را ليرلي دي، ددې لپاره چي د خیر طرفته يې وروبولي او د بدو څخه يې منعه کړي، اول الرسول حضرت نوح (عليه السلام) او آخیر الرسول حضرت محمد (صلی الله عليه وسلم) دی.

دا هغه ځوانان دي چي په یوم الجزاء، یوم الحساب، د قیامت په ورځ ایمان لري، په کومه ورځ چي خلک د مرگ څخه وروسته بیرته را ژوندي کيږي، ددې لپاره چي هر چا ته د خپل عمل جزاء ورکړل سي، که چيري د مخلوق لپاره دغه د جزاء او د حساب ورځ نه وای، نو بیا به ددې دنیا او په دې دنیا کي د ژوند فائده او حکمت څه وای، دا ورځ ددې دنیا لپاره او په دې دنیا کي د ټولو شیانو لپاره د نتیجې ورځ ده، يعني د قیامت ورځ. په (والقدر خیره وشره) ایمان لري او پر دې هم ایمان لري چي هر څه د الله سبحانه و تعالی په ارادې، د هغه په قدرت سره کيږي، په اسبابو او آثارو يې هم ایمان لري او په دې هم ایمان لري چي د سعادت لپاره هم اسباب دي او د شقاوت لپاره هم. خلک د لوی متعال خدای (جل جلاله) لوري ته په داسي طريقه سره دعوتوي د کوم بیان چي الله سبحانه و تعالی په خپل کتاب قرآن کریم کړی دی.

أمر بالمعروف او نهی عن المنکر کوي، ځکه دوی په دې ایمان لري چي په دې کي د لویو لویو قومونو او د اُمت نیکبختي ده. د منکراتو په منعه کولو کي کونښن کوي، په هغه طريقه سره کوم چي نبي کریم (صلی الله عليه وسلم) بیان کړي ده. عامو مسلمانانو ته د خیر رسولو سره مینه لري. د مقدس دین او د بنو اخلاقو لرونکي دي، په مستقیمه لاره روان دي، د پراخو سینو لرونکي دي، د پاک نفس خاوندان دي، د پاکو زرونو لرونکي دي، صابرين دي، د مقدس دین اسلام په لار کي د هر قسم مشکلاتو برداشت کوونکي دي، دا هغه څوک دي چي د خپل عمر یوه لحظه هم نه ضایع کوي، تل په داسي کارونو کي مشغول وي، چي د دوی او د اُمت مسلمه لپاره خیر وي، سره ددې چي دوی د ایمان او اخلاقو ساتونکي دي، اما د هغو خلکو څخه ډیر ليري اوسيري کوم چي هغوی کافران، ملحدان، فاسقان، گناه کاران، د ناوړه اخلاقو او بي کاره معاملو درلودونکي دي. اُمت مسلمه په دوی فخر کوي، د دوی څخه دا طمعه کیدلای سي چي په دوی سره د مسلمانانو فاسد سوي احوال اصلاح کیدلای سي. په دنیا او آخرت کي لور او کامیاب دي.

د سمي لاري څخه کاره ځوانان: دا هغه ځوانان دي چي عقیدي يې خرابي وي، په چال چلند کي يې فرق وي، په خپل نفس باندي مغروره وي، په رزائلو کي ډیر ماهره وي، د بل چا څخه هم حق نه قبلوي او په خپله هم ځان د باطلو اعمالو څخه نه منع کوي، د ناوړه اعمالو په تر سره کولو کي ډیر زړه ور وي، لکه دنیا چي د ده لپاره او دی د دنیا لپاره پیدا سوی وي. د حق طرفته هیڅکله نه مائل کيږي او د باطل څخه بيخي نه راکړي، دوی د الله (جل جلاله) د حقوقو د ضایع کیدلو هیڅ پروا نه کوي او نه د نورو انسانانو د حقوقو څه غم او پروا ور سره وي. دا هغه څوک

دي چي د فکرونو څخه يې انصاف ورک سوی وي، په سلوک او په نورو ټولنيزو تصرفاتو کي دوی انصاف بيخي نه پيژني، هر څه يې چي د خولي څخه ووځي هغه ورته حق بنکاري، دوی ته خپل ځانونه په خپلو ټولو اعمالو کي معصوم بنکاري او حال دا چي دوی سراسر د خپل ځان او د نورو په حق کي ظالمان دي. د داسي خلکو څخه د دين مستقيمه لاره ورکه سوې وي، او په ټولنيز ژوند کي هم د بنو خلکو تقليد ځيني ورک سوی وي، دوی ته خپل بد عمل بنايسته بنکاري او حال دا چي دوی سراسر په تاوان کي دي، په دنويي ژوند کي يې ټوله سعي عبث ده، او په آخرت کي به هم د پينمانه خلکو په ټولۍ کي وي، دوی په ځانونو او هم په ټولنه کي پر نورو خلکو ظلم کوونکي دي، دوی په ټولنيز ژوند کي د عزت او کرامت لپاره د سرطان په شان وژونکي دي، چي د مرگ څخه پرته بل کوم علاج نه لري.

متحير ځوانان: دا هغه څوک دي چي د حق او باطل تر مابينځ متحير دي، حق پيژني او په پوره اطمینان سره خپل ټولنيز ژوند کوي، اما کوم وخت چي د شر دروازه د يوې خوا څخه را خلاصه سي، نو يې په عقیده کي شک ورته پيدا سي، په سلوک کي يې تغير راسي، اعمال يې فاسد سي، په يوه لوی فکري او نفسياتي رنځ اخته سي، دوی حيران پاته سي، نه پوهيږي چي اوس نو په ورپېښو مسائلو کي کوم حق او کوم يې باطل دی، د همدې تردد په وخت کي سره د ډيري پريشانۍ کله يوې خواته او کله بلې خواته مراجعه کوي. دا رقم خلگ په خپل ژوند کي يوې داسي جاذبي قوي ته محتاج دي چي هغه يې د حق طرفته او د خير لاري ته راکش کړي او دا د دوی لپاره کوم مشکل کار هم نه دی، مگر که چيري دوی يو د حکمت، علم، د ښه نيت څښتن او يو نیک داعي د ځانو لپاره پيدا کړي، د دا رقم خلکو زياتره برخه هغه ځوانان تشکيلوي چي د اسلامي زده کړو سره سره يو شمير نوري هغه بي دينه زده کړي وکړي، چي په اصل حقيقت کي د اسلام سره په ټکر کي وي.

آيا ددي مشکل څخه د دغه شان خلکو لپاره کومه د خلاصون لاره سته؟ هو! دا کار هغو مخلصو علماء کرامو ته چي د قرآن کریم او د سنت په اسرارو پوره علم ولري او هغو پوهانو ته چي د اسلامي تعليماتو سره مينه ولري او په خپله دغه مينه کي صادق، مخلص او ريښتني وي کوم مشکل کار نه دی، دوی کولای سي چي په ټولنه کي دغه متحير خلگ قانع کړي او د هغوی د فکرونو څخه هغه ناوړه سوچونه ليري کړي، کومو فکرونو چي د دوی په سرونو کي د يو شمير غيري اسلامي زده کړو په ملتيا قرار نيولی وي.

د ځوانانو د انحراف اسباب او مشکلات ډير او په څو رقمه دي، ځکه چي انسان د ځوانۍ په مرحله کي په جسمي، فکري او عقلي لحاظ د يوه لوی انقلاب سره مخامخ کيږي، دغه ځوانۍ ته د رسيدلو په زمانه کي د ځوانانو فکرونه په ډيري تيزۍ سره يوې او بلې خوا ته اوږي او

راوړي، په دغه وخت کې د ټولو مهم او ډیر ضروري د ځوانانو لپاره د داسې اسبابو مهیا کول ضروري دي، چې د ځوانانو په نفس کې واک پیدا کړي او د سرکشی، نافرمانۍ او بې لاریتوب څخه یې منع او یوې برابرې لارې ته یې متوجه کړي، د ځوانانو د انحراف کیدلو مهم عوامل په لاندې ډول دي:

۱:- فراغت: فراغت د فکر، عقل او جسمي طاقت لپاره یوه وژونکې وسیله ده، ځکه نفس ته د حرکت او عمل څخه لایېدي ده، کله چې یو نفس لره نه عمل وي او نه حرکت، نو د دغه نفس فکر زریږي، عقل یې سختیږي، حرکت یې کمزوری کیږي، چې په دې وخت کې بیا د ده پر زړه د ډیرو ناوړه سوچونو، وسوسو او فکرونو ته د حملې کولو چانس په لاس ورسې، ډیر ځله داسې بدې او شریرې ارادې ورسره مل سي، نژدې وي چې د انسانیت څخه یې هم وباسي. د دغه مشکل یواځینې علاج دا دی: دا رقم ځوانان باید د یوه داسې کار کولو، لوستلو، تجارت کولو، لیکلو او یا د یوه بل داسې کار چې د ده او د فراغت په مینځ کې حائل سي کوبښې وکړي، تر څو د یوې خوا د دغه ناوړه مرض څخه خلاصون ومومي او د بلې خوا په ټولنه کې د ځان او د نورو خلکو لپاره یو غوره شخص وگرځي.

۲:- جفا او لیریوالی: د ځوانانو د انحراف بل مهم سبب هغه د خپل کور، د خپلوانو او د کلي د مشرانو، سپین ږیرو او نیکانو څخه د دوی لیریوالی او همدا شان د دغو نوموړو د خبرو نه منل او د هغو سره جفا کول دي، کله چې یو مشر یو بې لارې ځوان ته د هغه د اصلاح لپاره خبرې کوي او نوموړی ځوان د هغه سره جفا کوي، نو بالاخر همدغه مصلح مشر هم د دغه ځوان د اصلاح کولو څخه عاجز او مایوسه سي، ددې جفا په نتیجه کې نه یوازې دا چې مشران پر نوموړو ځوانانو بې اعمتاده او بې باوره سي، بلکې ډیر وخت د ټولني ټولو ځوانانو ته یې نسبت وسي او مشران بیا د هغو د اصلاح کمه پروا نه کوي.

د دغه مشکل یواځینې علاج دا کیدلای سي: ځوانان د دغه لیریوالي او جفا علاج په خپله وکړي، دوی باید په دې معتقد سي چې دوی او مشران لکه د یوه جسد په شان دي، که چیرې یې یو اندام فاسد سي، نو ټول فاسد کیدلای سي، لکه څرنګه چې مشران د ځوانانو د اصلاح کولو په لار کې خپل مسؤلیت پیژني او د همدغه مسؤلیت د مخې تل دا هڅې کوي چې د ځوانانو اصلاح وکړي او د هغو آینده ژوند ورته روښانه کړي، بالمقابل پر ځوانانو هم لازمه ده چې د داسې مشرانو اکرام، احترام او د هغو طرف ته ډیر متوجه واوسي، د هغو د تجربو څخه هغه څه زده کړي چې تر مخه یې نه دي زده کړي.

۳: د ناوړه خلکو سره ناسته، ولاړه او ملګرتیا کول: د دغو خلکو سره انډیوالي د ځوانانو په عقل، فکر او پر سلوک باندې ډیر زیات اثر کولای سي.

ددې علاج دا دی: ځوانان باید د هغه چا سره صحبت او ملگرتیا وکړي، چې د خیر او اصلاح خاوندان وي او د ډیر بڼه فکر درلودونکي وي، دوی باید د هغو سره د ملگرتیا کولو مخکې په خلکو کې د هغوی د حال پوښتنه وکړي او دا پوښتنه وکړي چې هغه په ټولنه کې په کوم څه شهرت لري؟ که چیرې هغوی د بڼو او نیکو اخلاقو خاوندان وي، په سمه لار روان وي او په ټولنه کې بڼه شهرت لري، باید بیا د داسې خلکو سره ملگرتیا، ناسته او ولاړه د ځان لپاره غنیمت وبولي او د هغوی څخه یو څه زده کړه وکړي او که چیرې خبره برعکس وي، بیا نه یوازې دا چې د هغوی څخه لیرېوالی په کار دی، بلکې د هغوی څخه د ځان ساتنه واجب ده او هیڅکله باید ځوانان د داسې خلکو په ظاهري لباس او په خوړو خبرو دوکه نه سي، ځکه دا بیا د داسې کسانو چل او گمراهي ده.

۴: د داسې کتابونو، مجلو، رسالو او نورو شیانو لوستل، چې هغه یوه انسان ته د هغه په دین او عقیده کې شک ور اچوي، د داسې شیانو د لوستلو او مطالعه کولو په وخت کې که د ځوانانو سره یوه قوي علمي قوه او تیز فکر نه وي موجود، نو د داسې شیانو لوستل او مطالعه کول ځوانان بېله شکه د رذیلو او کفرې اخلاقو طرفته ورکشولای سي، ځکه په داسې حالت کې دوی د حق او باطل، د ضرر او نفع امتیاز نه سي کولای، د دغو شیانو لوستل پر ځوانانو ژوره اغیزه کوي او د هغوی سر د پښو خوا ته کړځوي، د هغوی عقل او ابدې ژوند د منځه وړي.

د دغه مشکل علاج دا دی: د داسې شیانو د لوستلو څخه باید ډډه وسي او د داسې کتابونو لوستلو ته مخه وسي، چې د هغوی پواسطه د یوه انسان په زړه کې الهي او پیغمبري محبت پیدا کېدلای سي، تر ټولو مهم کتاب هغه کتاب الله دی او د دغه کتاب صحیح تفسیر د اهل العلم لپاره کوم مشکل کار نه دی، همدا شان سنة رسول (صلی الله علیه وسلم) او هغه نور کتابونه چې اهل العلم د دغو دواړو څخه را اخذ کړي دي. اې ځوانانو! د عمل څخه مخکې خپل انجام و سنجوی، مخکې ددې چې مور د یوه کار په کولو لاس پورې کړو او یا د هغه څخه ځانونه منع کړو، باید د هغه په نتیجه کې فکر وکړل سي، که چیرې یې نتیجه بڼه، پاکه، د خیر او د نفعي وه، باید چې وکړل سي او که نتیجه یې بده، خبیثه او مضره وه، باید اجتناب ځیني وسي، دا د ځوانانو په شخصیت کې یو حکمت دی، د نتایجو حساب عقلي دی، دا د پوهې او د بڼه تصرف دلیل دی، د ضرر او نفع رسونکو شیانو په عاقبت کې فکر کول د منکرانو څخه منع راوستلای سي، یو شراب خور که د شرابو په هغه نتیجه پوهه سي کومه چې د شرابو په نشه باندې مرتبه ده، حتماً به یوه داسې فیصله وکړي چې دا عمل ډیر بد، ناوړه، جرم او تاوانی دی، نو پرته ددې چې یو څوک د شرابو د نه څیښلو ورته ووايي، په خپله یې هیڅکله څیښلو ته زړه نه سي بڼه کولای.



ستاسو عیبونه ستاسو د ملگری په سترگو کې: څومره بڼه ده چې ملگری مو عیبونه درته په گوته کړي، تاسو د هغه څخه خبر کړي او تاسو بیا خپل ځانونه اصلاح کړی، کوم وخت چې یو ملگری مو ستاسو سره ملاقي سي او تاسو ته ستاسو عیبونه په گوته کوي دا بڼه ده د هغه ملگری څخه چې ستاسو سره ملاقي سي او تاسو ته ستا عیب در په گوته نه کړي، هر څوک چې تاسو ته ستاسو عیبونه در په گوته کوي دا ډیر غوره دی، د هغه چا څخه چې تاسي د تحفو او مالونو پواسطه غرقوي، که په ملگری کې مو عیب ولید او ورته په گوته مو نه کړ، نو تاسو خیانت وکړ. امام شافعي (رحمة الله علیه) ويلي دي: چا چې خپل ورور ته په پټه وعظ وکړ، نو ده نصیحت ورته وکړ او که یې په بڼکاره ورته وکړ، نو ده هغه رسوا کړ.

خپل ملگری په پټه کې ملامت کړه او په بڼکاره یې د نورو لپاره بڼه معرفي کړه، د خپل ورور د بڼو خوینو ساتنه وکړه.

د انسان ژوند د لوړو ژورو ټولگه درې (۳) پړاونه لري: ماشومتوب، ځوانی او بوډاتوب. د ماشومتوب، ځوانی او بوډاتوب مختلف پړاونه د انسان د طبیعي ژوند په پروگرام کې د بشپړیدو پریکنده قانون او نه انکاریدونکی الهی سنت دی.

د ځوانی شپې او ورځې د ځلیدو، د ژوند د غوریدو، د خوشالی، قوت، امید، کوبښن او هیجان دوران دی، د هر ملت یوه ډیره ستره پانگه د هغه انساني ځواک دی او د هر ملت تر ټولو مهم انساني ځواک د هغه ځوان نسل دی، چې د ژوند ټولې چارې د همدې نسل په غاړه دي، نن سبا د نویو علمونو پرمختگ او د صنعتي ژوند د امله رامنځته سویو چټکو بدلونونو د ځوان نسل اهمیت زیات کړی دی او ځوانانو په ټولو څانگو کې ستره برخه تر لاسه کړې ده، د ځوانی په رارسیدو سره د ماشومتوب دوران تیریري، انسان د شخصي مسئولیت چاپیریال ته داخلیري او د عمومي دندو د ترسره کولو ذمه واري یې په غاړه کیږي، بلوغ او ځوانی ته په ټولو ولسونو او قومونو کې خاصه پاملرنه سوي ده.

د ځوانی اهمیت: د اسلام مبین دین ځوان نسل ته ځانگړي پاملرنه لري، ځوانان یې د مادي او معنوي، رواني او روزنیز، اخلاقي او ټولنیز، دنیاوي او اخروي نظره تر بشپړي خیال ساتني لاندې راوستلي دي، د اسلام قدرمنو اولیاوو ځوان د الله سبحانه و تعالی یو ستر نعمت او د انسان په ژوند کې د نیکمرغی یوه غټه پانگه گڼلې ده.

حضرت علي (کرم الله وجهه) ځوانی او سلامتیا دوه (۲) داسي ستر نعمتونه بولي، چې یوازي د نشتوالي په وخت یې آرزښت معلومیري.

خواني د انسان يو قيمتي آرزښت دی، مگر يوازي آرزښت ممکن نه دی، دا بايد هير نه کړو چې خواني خپله د ژوند يو آرزښت دی او د نورو آرزښتونو په شان په کار دي چې د هغې درجه بندي په نظر کي وسائل سي او د نورو لورو آرزښتونو پيروي هم وسي، د خواني د حقيقي آرزښت پيژندل، د هغه ښکلا او بدرنگي ته پاملرنه د خوانانو د نيمکرغی اساسي شرط او د هغه د فعال خواک څخه د سمې گتې تر لاسه کولو لاره ده، ددې لپاره چې د خوانانو د حقيقي حد په پيژندنه کي په خطا او غلطه لاره ولاړ نه سو او په خپل بي خايه قضاوت سره د افراط يا تفريط سره مخ نه سو او د خوانانو د حقيقي آرزښت په هکله په واقع سره قضاوت وکړو، نو ضروري ده چې په دې مهمه چاره کي الهي تعليمات د خپلي نفي او اثبات معيار وگرځوو او د اسلام د عالي قدره مشرانو د حقيقي لارښوونو څخه گټه پورته کړو.

خوانانو ته د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) پاملرنه: رسول الله (صلي الله عليه وسلم) په گڼو مواردو کي مهم کارونه وړ او لايقو خوانانو ته سپارلي وه، د هغوی ملاتړ يې کوی، په دې هکله دوو (۲) مهمو پيښو ته اشاره کوم:

۱: د هجرت څخه مخکي مصعب بن عمير (رضي الله عنه) چې د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) يو تن صحابي وو، په خواني کي ډير ښايسته، حياناکه او د لوړ همت خاوند وو، حضرت مصعب بن عمير (رضي الله عنه) د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) پر آسماني ويناوو ميئن سو، او بلاخره يې د اسلام مابين دين قبول کړ، د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) د دعوت او بلني په را څرگنديدو سره وروسته د دوی خبري ورو ورو په ټول جزيره العرب کي خپرې سوي، د مديني منوري خلگ هم د اسلام د اساس او پروگرامونو څخه خبر سول، يوه ورځ د مديني منوري څخه د خزرج قبيلې دوه (۲) کسان مکې مکرمې ته راغلل، دوی د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) د اغيزمنو خبرو د اوريدو څخه وروسته په څرگند ډول اسلام قبول کړ، بيا يې د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) څخه وغوښتل چې يو کس د خپل استازي په توگه د دوی سره مديني منوري ته وليږي، تر څو خلگو ته قرآن کریم وړ زده کړي او د اسلام دين ته يې دعوت کړي، څرگنده خبره وه چې که له دغه فرصته په ښه توگه گټه پورته سي او د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) استازي په صحيح او عالمانه توگه د اسلام دين د مديني منوري خلگو ته معرفي کړي، همدا شان چې هغوی اسلام ومني، نو يوه ستره کاميابي به د مسلمانانو په گټه کيده، ځکه چې د مکې مکرمې د محدود ماحول په وړاندي د تبليغ او مبارزې لپاره يو مهم مرکز تر لاسه کيده، د اسلام د تعليماتو د خپرولو او د شرک او ظلم د بيخه ايستلو لپاره زمينه برابريده، پر دې سربيره دا لومړی ځل وو، چې رسول الله (صلي الله عليه وسلم) د مکې مکرمې څخه بهر ته د خپل رسمي استازي د ليرلو فيصله کوله، بيشکه چې دغه استازي بايد د هر اړخه وړ او لايق وي، څو وکړای سي د مديني

منوري د قبيلو تر منځ پراخ اختلافات ختم کړي، د ميني او مهرباني چاپيريال رامنځته کړي او د اسلام مقدس تعليمات داسي تبليغ کړي، چي د خلگو پر زړونو اثر وکړي، د زړه د اخلاصه ايمان راوړي، رسول الله (صلي الله عليه وسلم) د ټولو زړو او ځوانو مسلمانانو د ډلي څخه حضرت مصعب بن عمير (رضي الله عنه) د خپل استازي په توگه غوره کړ او هغه يې ددې مهمې دندې د ترسره کولو لپاره مديني منوري ته وليږي، حضرت مصعب بن عمير (رضي الله عنه) چي د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) يو ځوان صحابي وو، د ايمان او ځوانۍ په ولولو سره مديني منوري ته ولاړ او په پوره اخلاص سره يې خپل کار پيل کړ، د هغه گرمو ويناوو، د قرآن د تلاوت بنايسته غږ، غوره اخلاقو او د اختلافاتو په هوارې کي يې عاقلانه تدبير خلگ سخت تر اغيزې لاندې راوستل او لږه موده نه وه تيره سوې، چي ډير خلگ مسلمانان سول، رسول الله (صلي الله عليه وسلم) پوهيده چي د مديني منوري په بنا کي سپين ژيري او درانه شخصيتونه ډير دي او د هغوی لپاره د يو ځوان د حکمونو منل ډير گران دي، مگر غوښتل يې چي خپل منونکي په عملي توگه پوه کړي، چي په اسلام کي د سترو دندو د سپارلو بنيادي شرط د عمر زياتوالی نه، بلکي صلاحيت او وړتيا ده.

۲: رسول الله (صلي الله عليه وسلم) د خپل عمر په وروستيو ورځو کي مسلمانان د روم د ځواکمن هيواد سره جنگ ته تيار کړل، د مسلمان پوځ ټول لور رتبه افسران، د مهاجرينو او انصارو په شمول ټول مشران، عرب شيخان او باشخصيته کسان په دې ستر لښکر کي موجود وه، رسول الله (صلي الله عليه وسلم) د دغه ستر او مهم لښکر قومندانې حضرت اسامة بن زيد (رضي الله عنه) ته ورکړه چي د عمر له لهاده کم عمره وو، دې ناڅاپه گمارني ډير کسان حيران کړل، او داسي گونگوسې تر غوږو سوې، چي دا ځوان څنگه د اسلام د مخکښو او مخينه لرونکو مهاجرينو په قومندانۍ کي غوره کړل سوې دی؟ رسول الله (صلي الله عليه وسلم) ددې خبرو په اوريدو سره په قهر سو، منبر ته وختی، د الله سبحانه و تعالی د حمد او ثنا وروسته يې د اسامه په وړتيا او د ټولو له خوا د هغه په اطاعت کولو ټينگار وکړ.

د لایقو ځوانانو په ملاتړ باندي د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) ټينگار د مسلمانانو پر عامه افکارو ډيره ژوره اغيزه وکړه، ددې مثالو څخه دا څرگنده سوه، چي د اسلام مبارک دين د ځوان نسل آرزبنت د کمال او پام وړ بلل دی.

## زړه ته څنگه سکون حاصلیدای سي؟

د رسول الله (صلی الله علیه وسلم) قول دی: ستاسو په جسم کې د غوښې یوه ټوټه ده، کله چې هغه سمه وي نو ټول جسم سم وي او کله چې هغه خرابه سي، نو ټول جسم خرابیږي. یعني زړه حضرت عثمان (رضي الله عنه) فرمایي: د دنیا غم زړه تیاره کوي او د آخرت غم زړه روښانه کوي. امام شافعي (رحمة الله عليه) فرمایي: د زړه روښانه کولو لپاره د غیروي ضروري خبرو څخه پرهیز وکړئ. امام حسن بصري (رحمة الله عليه) د زړه په باره کې فرمایي: د خراب زړه پنځه علامې دي: ۱: د توبې په امید گناه کول. ۲: علم زده کول او عمل نه په کول. ۳: اخلاص نه کول. ۴: د رزق خوړل او شکر نه اداء کول. ۵: د نورو خلکو دفن کول او عبرت نه ځيني اخیستل.

حاکمان وایي: نادان خلک د دولت لپاره تر زړه تیريږي او عقلمند خلک د زړه ساتلو لپاره د دولت څخه تیريږي. د نورو خلکو د زړونو کتلو لپاره د خپلو زړونو کتل ضروري دي، که چیرې تاسو پر خپلو زړونو قابو تر لاسه کړئ، دنیا بیا ستاسو په تصرف کې ده. د احمق سړي زړه په ژبه کې وي او د عقلمند سړي ژبه په زړه کې وي.

کوم وخت چې مور ته کومه جسماني ناروغي راپېښه سي، نو مور ډیر په اندېښنه کې سو، مگر هیڅکله مو د زړه ناروغي ته توجه نه ده کړې، ریا کاري، تکبر، هوس، حرص، بخل، کینه، حسد دا ټولې د زړه ناروغي دي، انبیاء (عليهم السلام) د همدغو ناروغيو څخه د زړونو د پاکوالي لپاره دنیا ته راغلي وه، هغوی تر هر څه زیات کوښښ د زړونو په تزکیه باندې کړی وو، ځکه چې کله زړه روغ وي نو ټول انسان روغ وي او کله چې زړه خراب سي، نو ټول انسان خرابیږي، چې زړه بدل سي انسان بدلیږي، د هغه ژوند بدلیږي، د ژوند مقصد یې بدلیږي، د کتلو انداز یې بدلیږي، د محبت او عداوت پیمانه یې بدلیږي، د تجارت هدف یې بدلیږي، ټولنه بدلیږي او زمانه بدلیږي، راضي چې د زړونو د بدلولو پاره کوښښ وکړو او خپل زړونه پاک کړو.

د زړه ډولونه: ۱: سخت زړه. ۲: زنگ وهلی زړه. ۳: هوښیار زړه. ۴: د سوچ او فکر څخه خالي زړه. ۵: مطمئن زړه. ۶: ناروغ زړه. ۷: روغ زړه. ۸: کبرجن زړه. ۹: نرم زړه ...

د ناروغ زړه نښې: انسان ته به څنگه معلومه سي چې زړه یې ناروغ دی؟ په دې باره کې حافظ ابن قیم (رحمة الله عليه) یو څو نښې ښوولي دي:

۱: کوم وخت چې یو انسان فاني شیانو ته په باقي شیانو ترجیح ورکوي، نو پوه دي سي چې د ده زړه ناروغ دی، مثلاً: د دنیوي کور په جوړولو کې ډیر مصروف وي، مگر د آخروي

کور د جورولو هیڅ غم ورسره نه وي، یا په دنیا کې د عزت غوښتونکی وي او د آخرت د عزت او ذلت هیڅ سوچ او فکر ورسره نه وي، یا په دنیا کې د آسانيو په لټه کې وي، مگر د آخرت د عذاب هیڅ پروا نه کوي.

۲: کله چې د انسان اوبنکي بندي سي، نو پوه دي سي چې زړه يې ناروغ دی، کله کله د انسان زړه ژاري، کله کله د انسان سترگي ژاري، د زړه ژړا د سترگو د ژړا څخه غوره ده، دا ضروري نه ده چې په ژړا کې دي د سترگو څخه اوبنکي راځي، ځکه د الله سبحانه و تعالی ډیر داسې بنده گان سته د کومو چې زړونه ژاري او د سترگو څخه يې کومه اوبنکه نه راځي او دغه د زړه ژړا الله سبحانه و تعالی ته ډیره مقبوله هم ده، په زړه او سترگو کې خامخا یو ژاري او د بعضي خلکو دواړه ژاري، خو که یو هم نه ژاري، نو د دغه انسان زړه ناروغ دی.

۳: د خلکو سره د ملاقات کولو تمنا لري، مگر د الله سبحانه و تعالی سره يې ملاقي کيدل په یاد نه وي، نو پوه دي سي چې زړه يې مړ دی، د خلکو سره يې دغسي تعلقات وي چې د هغوی د ملاقات څخه پرته وخت نه سي تیرولای، د هغوی په جدائي کې ډیر پریشان وي، د هغوی ملاقات کولو ته په ورځو ورځو انتظار کوي، مگر د الله سبحانه و تعالی سره يې ملاقي کيدل هیڅ په یاد نه وي.

۴: کله چې د کوم انسان نفس د الله سبحانه و تعالی د یاد څخه بیريږي او د مخلوق سره په ناسته پاسته خوشحالیږي، نو پوه دي سي چې د ده زړه مړ دی، د الله سبحانه و تعالی د یاد څخه د کبر او بیریدلو مطلب دا دی: کله چې په کوم مجلس کې د الله تعالی ذکر کيږي، نو هلته د ده زړه تنگیږي او هلته ناسته پر بوج کيږي، په مسجد کې ناسته پر بوج کيږي، د عبث خلکو په مجلس کې يې زړه خوشحاله او روښانه کيږي، نو پوه دي سي چې زړه يې مړ دی.

که چيري تاسو په غور سره وگورئ، نو په ننني عصر کې هر څوک مضطرب او پریشان تر سترگو کيږي، چيري چې گوري خپلوان، عزیزان، قریبان او دوستان به د حالاتو څخه شکایت کوي، هیچا ته سکون او راحت حاصل نه دی، اصل حقیقت دا دی چې تر ټولو لویه مسئله هغه نه حقوق او نه ټولنیز مسائل، بلکې تر ټولو لویه مسئله د زړونو څخه د سکون او راحت نشتوالی دی، سره ددې چې نن ورځ اکثره خلکو د راحت او آرائش هغه وسائل تر لاسه کړي دي، کوم چې اجدادو او پلرونو يې تصور هم نه سواي کولای، مثلاً: طیارې، موټر، کمپوټر، تلفون او داسي نور... دا ټول شيان زموږ پلرو او نیکو د سره پیژندل نه، مگر سره ددې بیا هم د هغوی ژوند زموږ څخه څو چنده آرام او ډاډمن وو، موږ د همدغو ټولو وسائلو سره سره بیا هم ډیر نارامه او پریشان یو.

ډیر مضطرب او ناقرار انسانان د زړه د سکون لپاره ډیرې غلطې لارې اختیاره وي، د کومو په اختیارولو سره چې زړه ته سکون نه سي وربخښل کیدای، مثلاً: - یو څوک وایي: د زړه سکون د قدرت په لاسته راوړلو کې دی، مگر قدرت ته د رسیدلو وروسته ورته معلومه سي چې دلته هم یوه زړه سکون نسته. ځینې خلگ وایي: د زړه سکون د ډیر دولت په پیدا کولو کې دی، مگر مور وینو چې ډیرو سرمایه دارو خلگو ته د خوب د گوليو د خوړلو پرته د شپې خوب نه ورځي او نه هم د خوبی گوليو د خوړلو پرته بیده کیدلای سي.

د ځینو خلگو خیال دا دی: که چیرې انسان جنسي خواهشات پوره کړي، نو د زړه سکون به ورته حاصل سي، لکه په اورپا کې چې د جنسي خواهشاتو لپاره زنا عامه کړه سوې ده، زنا کاري او لواطت ته یې قانوني حق ورکړی دی، په رضامندي سره هر کله چې یې غواړي، چیرې چې یې غواړي او د چا سره چې یې غواړي کولای یې سي، د بنځو تر منځ تبادلې کیدلای سي، بنځي په کرایه پیدا کيږي، مگر د دومره آزادي سره سره بیا هم د اضطراب او پریشانیو دا حال دی.

ځکه خو انسانان د سکون په پیدا کولو پسې د لیونیانو په شان ځغلي، اوس نو د الله سبحانه و تعالی د لوري داسې آواز راځي: ای خلگو! تاسو ته بې شمیره دولت درکړل سوی دی، مگر د زړه سکون نه لری. تاسو ته وزارتونه او باچاهي درکړل سوي دي، مگر د زړه سکون نه لری. تاسو د رقص او د سرود محفلونه جوړوي، مگر د زړه سکون مو نسته. تاسو فحاشي، عریاني او زناوي کوی، مگر د زړه سکون نه لری. تاسو د سود او ځمار بازی بازار گرم کړی دی، مگر زړونه مو سکون نه لري. تاسو شراب، هیروئن او چرس استعمالوي، مگر زړونه مو سکون نه لري. تاسو نوي نوي کالي اغوندی، مگر زړونه مو سکون نه لري. تاسو رنگا رنگ خوراکونه کوی، مگر زړونه مو سکون نه لري. تاسو د سائنسي علومو څخه رنگا رنگ ماشينان جوړ کړي، مگر د زړه سکون نه لری. د مسافر په شان زما دروازي ته راسی! زه ستاسو رب یم، زه ستاسو د ضروریاتو کفیل او مالک یم، زه تاسو ته د سکون لار درښولای سم، دا شیان تاسو ته سکون نه سي درکولای.

## مطالعه کول د انسان دماغ پیاوړی کوي

د دماغ لپاره مطالعه دومره ضروري ده، لکه د للمي غنمو مخکه چي بارانونه ته ضرورت لري، د ورزش په کولو سره جسم او په مطالعه سره د ماغ پیاوړی کيږي، انسان د قدرتي منظرو او د کتابونو څخه پیر څه زده کولای سي، په مطالعه سره ارزانه تفریح او پیره خوشحالي حاصلیدای سي، که چيري د ځان څخه نیک انسان جوړول غواړی، نو د دانا جوړیدو کوشش وکړی او دانا جوړیدل په مطالعه سره کيږي، د مطالعي په کولو سره په ذهن کي وسعت راځي، په مطالعه کولو سره انسان د تنگ نظري او عصبيت څخه خلاصیږي، کامیابي او مطالعه په خپل مابینځ کي ژور تعلقات سره لري، مطالعه د غم او مایوسي بڼه علاج دی، په اصل کي هر قسم مطالعه د ترقي لاره نه سي هوارولای او نه د ترقي په لار کي مرسته درسه کولای سي، په اصل کي کوم انسان چي یو قسم مطالعه کوي همغسي به جوړیږي، آخیر هغه کومه مطالعه ده چي د ترقي په لار کي کومک کونکي او مفیده ده؟ د مطالعي پیر اقسام دي چي څلور (۴) یي بنیادي دي:-

۱: د ژوند بدلولو مطالعه: د مطالعه مهم ترین قسم هغه مطالعه کول دي، کوم چي ستاسو په ژوند کي مثبت بدلون راولي، د افرادو او قومونو ژوند چي کوم کتابونه بدلوي، په هغوی کي قرآن مجید، احادیث نبوي او د سیرت کتابونه اول مقام لري، همدا شان د لویو او غوره خلکو لکه: حضرت عمر، حضرت خالد ابن ولید (رضي الله عنهم)، صلاح الدین ایوبي (رحمة الله علیه) سید جمال الدین افغان او داسي نورو... د ژوند د سوانحو کتابونه هم پیر مثبت او ضروري دي.

۲: معلوماتي مطالعه: دا د مطالعي دوهم قسم د هغو کتابونو مطالعه کول دي، کوم چي د هغي پواسطه سره د یوه انسان په معلوماتو کي اضافه والی راتلای سي، چي د هغو په کومک سره بیا خبري کولای سي، د خپلو خبرو په توسط خلک متاثر کولای سي او د خلکو د هر قسم سوالونو جواب ور سره وي، دا قسم مطالعه که هر څومره زیاته وي عموماً بیا هم د یوه فرد د تبدیلی باعث نه سي جوړیدلای او نه په دې سره د کامیابي او خوشحالي دروازه خلاصیدلای سي.

۳:- د نصابي کتابونو مطالعه: د نصابي کتابونو مطالعه پیره یوه بنیادي مطالعه ده، هر قسم تعلیم یافته خلک دا مطالعه کوي، ددې څخه پرته د ترقي کولو تصور مشکل دی، دا قسم مطالعه مور ته سند راکوي او ددې په توسط سره مور ته یو بڼه مسئولیت راپیدا کيږي، په زړه پوري خبره دا ده چي دا قسم مطالعه د ترقي ضمانت نه سي کولای.

۲: د آدب مطالعه: په څلورم حالت کي د آدب مطالعه راځي، په دې کي نظم او نثر دواړه شامل دي. دا وخت ټوله دنیا پیره مصروفه ده، د هیچا سره دومره وخت نسته چي هغه هر څه ولولي، لهذا تاسو ته د پیرو لوستلو څخه دا بڼه دي چي صرف هغه منتخب او مفید علم حاصل کړی، کوم چي د دنیا او آخرت په کامیابي کي ستاسو سره مرسته کولای سي.

## د بڼه صحت درلودلو لاري چاري

بڼه صحت لوی دولت دی، رنځور جسم دماغ کمزوری کوي، د وزن کمولو لپاره خبري کول او يا د بل کوم پروگرام جوړول هيڅ کټه نه لري، بلکي د وزن کمولو لپاره د خولي بندول ضروري دي، که مور او تاسي په دنيا کي څومره لوی لوی کاميابي لاسته راوړو، ډير دولت او پيسې وکتو، مگر چي روغ صحت ونه لرو دا هر څه بي معنا دي، ځکه د روغ صحت څخه پرته انسان د ډيرو نيکيو څخه محروم پاته کيدلای سي، مثلاً: عبادت، حج او عمره نه سي کولای، روژه نه سي نيولای او داسي نور... خدا او خوشحاله اوسيدل د صحت لپاره دومره ضروري دي، لکه غذا. په دنيا کي دوه (۲) ډوله خلک ډير خوش قسمته دي، يو هغه کس چي سکريټ نه څکوي او بل هغه کس چي شراب نه څيښي، ځکه چي دغه دواړه شيان نه يوازي دا چي د انسان عمومي صحت ته نقصان رسوي، بلکي د انسان مردانه قوت هم کمزوری کوي او بل هغه څوک چي ورزش کوي.

د صحت د بنياد قائمولو او د تندرستي د بر قرار ساتلو لپاره تر ټولو ضروري خبره دا ده: هغه عادتونه دي پريښوول سي کوم چي طاقت او قوت ضايع کوي، بڼه خوراک او بڼه ماحول د ډاکټر څخه ډير کټور دي، که چيري په تاسو کي صحت، تندرستي او قوت نه وي، نو ستاسو مثال د هغه قومندان په څير دی کوم چي د جنگ ميدان ته ورځي، مگر د جنگ هيڅ قسم اسباب او وسايل ور سره نه وي، کم خوراک او مناسب آرام بڼه دوا ده، د انساني جسم مثال د سفر د سامان په څير دی، د سفر سامان وزن چي څومره زيات وي هغومره مزل کول مشکل وي، بڼه صحت د خوشحاليو مخزن دی، تندرست انسان هيڅکله محتاج نه وي، ځکه چي په هغه کي د ژوند د مشکلاتو د حل کولو قدرتي او طبعي ځواک موجود وي، د صحت د قوانينو څخه سرغړونه هغه جسماني گناهونه دي.

د صحت د بخش يوه مشهوره ماهر ويلي دي: که چيري تاسو صحتمند اوسيدل غواړی، نو هغه څه خوری کوم چي خوند نه درکوي، مثلاً: سبزي او هغه څه کوی کوم چي کول يي نه غواړی، لکه: ورزش. ميانه خوراک: د بڼه صحت لپاره ضروري ده چي خوراک مو ميانه وي، عموماً زمور رواج دا دی چي په ناشته کي د تل لپاره يو شی استعماله وو، حال دا چي دا د بڼه صحت لپاره کومه بڼه رويه نه ده، مور بايد په ناشته کولو کي کله غوښه او وريجي هم استعمال کړو.

منظم خوب کول: د بڼه صحت لپاره ميانه خوراک، د سيگريټ څخه پرهيز کول او د ورزش څخه برعلاوه د خوب آرام کول هم ډير ضروري دي، په آرام کولو کي دوه (۲) شيان شامل دي، اول: خوب. دوهم: تفريح. د بڼه صحت لپاره پوره خوب ډير ضروري دی، تاسو ته د



پوره خوب کول په کار دي، د اکثر خلگو خوب په اتو (۸) ساعتونو کې پوره کيږي، د شپې د خوب څخه پرته د ورځي نیم ساعت د غرمي خوب کول هم ستاسو سره ډیره مرسته کولای سي.

د خوب په راتللو کې دغه خبرې ستاسو سره ډیر کومک کولای سي: ۱: د بیده کیدلو څخه مخکې سگریټ او چای مه څښی. ۲: د بیده کیدلو څخه مخکې گرمي شیدې وڅښی او په گرمو اوبو ولامبیږی. ۳: د بیده کیدو په ځای کې د رڼا او شور څخه ځان وساتی. ۴: د بیده کیدلو په وخت کې ټي وي، کمپیوټر مه گورئ، مطالعه او خبرې مه کوئ، البته که چیرې د مطالعې کول ستاسو سره د خوب په راوستلو کې مرسته کوي بیا یې کولای سی، همدا د ډیرو خلگو عادت هم دی. ۵: د بیده کیدلو په وخت کې په مسائلو کې فکر مه کوئ، ځکه چې په دې سره خوب تښتي.

د ماهرینو نظر دا دی: ښه ناشته کول په کار دي. ځکه چې په ورځ کې تاسو د ډیر کار کولو اراده لری، پنځه (۵) سپین رنگي شیان د صحت لپاره زهر دي، لکه: مالکه، بوره، میده، د کولچو پلورنځی شیان، لکه: کیک، کولچه، بیسکوت او آئس کریم، دغه شیان د بد هضمي او د نور ډیرو مرضونو سبب کیدلای سي.

ورزش: ورزش صرف د جسماني نه بلکې د ذهني صحت لپاره هم ډیر مهم او ضروري دی، یو چا ډیره ښه خبره کړې ده: د لویو میدان د بې کاره مکتب څخه غوره دی. هغه قومونه چې باقاعده ورزش کوي د هغو مجموعي صحت ډیر ښه وي، د هغو مرض کم او عمرونه یې زیات وي، همداسې خلگ په ذهني لحاظ هم ډیر ښه وي.

ذهني صحت: د جسماني صحت په څیر ذهني صحت ته هم ډیر اشد ضرورت دی، ورزش، آرام او تفریح د ذهني صحت لپاره ډیر مفید دي، په دې سره ذهني فشار کميږي او انسان تازه کيږي، د ذهني فشار د لیرې کولو لپاره ورزش او تفریح ډیر مؤثر دي، ددې څخه علاوه د ذهني نشو نما لپاره د مطالعې کول ډیر زیات ضروري دي، د ښه نظم او نثر څخه علاوه د یو چا د عمر سوانح، تاریخ او د محرکو کتابونو مطالعه کول ډیر مفید دي، په پر مخ تللو هیوادونو کې خلگ په یوه کال کې د دولس (۱۲) څخه نیولې تر شپږویشو (۲۶) پورې کتابونه مطالعه کوي. د ښه ذهني صحت لپاره ضروري ده چې ستاسو سوچ او فکر مثبت وي، د منفي سوچونو او فکرونو څخه ځان وساتی، هغه پریردی، هر وخت مثبت سوچ او فکر کوئ، منفي، تخریبي سوچ او احساسات د ډیرو جسماني او نفسیاتي مرضونو سبب کیدلای سي، که چیرې تاسو مریضان یاست د خپلي مریضی پر ځای د ښه صحت سوچ او فکر کوئ، په دې سره ستاسو په دماغ کې منفي سوچ په مثبت بدلیدلای سي او که چیرې پریشان یاست نو د خوشحالی سوچ او فکر کوئ.

آرام او تفریح: د جسماني او ذهني صحت لپاره آرام او تفریح ډیر ضروري دي، متاسفانه چي ځيني خلگ نه کوم کار کوي نه ورزش او نه تفریح، تاسو بايد په هفته کي يوه ورځ مکمل آرام وکړی، په دې ورځ کي تاسو کوم کار مه کوئ، په کال کي بايد دوي (۲) هفتي رخصت واخلئ او په داسي سيمو کي د تفریح لپاره واوسیري چي هلته رواني اوبه شتون ولري او سيمه هم زرغونه وي، د تفریح لپاره د لاندنيو شيانو څخه استفاده کولای سی:

۱: د خپل اهل و عيال سره په خندا او خوشحالی وخت تیروی. ۲: د خپلو اولادو سره يوه جائزه لوبه وکړی. ۳: د داسي کتاب مطالعه کوی کوم چي ډیر خوند درکوي. ۴: پر يوه موضوع باندي يو څه ليکل کوئ. ۵: روزانه تر (۳۰) دقيقو پوري خاموش کښینی، هيڅ مه کوئ.

## د فکري رشد او نوبت مخه نیونکي څیزونه

د بي کاره او بي هدفه خلگو سره ملگرتيا کول، ځکه کله چي انسان د روڼ اندو او نيکو خلگو سره ناسته ولاړه ولري، هر ورو ځيني متاثره کيږي، د بنو صفاتو د خپلولو حس ورسره پيدا کيږي، همدارنگه لټان او بي کاره خلگ هم پر خپلو ملگرو اغيز لري، عقل او فکر په داسي څه کي مصرفول چي د هغه لپاره پيدا سوې نه وي، فکر نه کول هم د عقل ضايع او د لوی نعمت ناشکري گڼل کيږي، عقل د ځواک او اختصاص له دايري څخه بهر کارول بي گټي او بي معنا زيار دی، لکه د الله سبحانه و تعالی د صفاتو په کیفیت، تقدیراتو او د آخرت په غیبیاتو کي فکر کول، ځکه دا هغه څه دي چي الله سبحانه و تعالی انسان ځيني عاجزه کړی دی او یوازي په خپل علم پوري يي محدود کړي دي. بي کاري او په گټور کار ځان نه مصرفول، فکر گرځنده او متحرک دی که په سم او گټور کار دي مصرف نه کړ، خامخا دي په باطل او ناروا کار مصرفوي. په خپل کار او دنده بسنه نه لرل، د اړتيا، ریا، یا د نورو په خاطر کار کول، د نه قناعت سره سره خپل ځان د هغه په هکله فکر کولو ته مجبورول، په دي حالت کي هيڅکله ژور فکر صورت نه نیسي، کار به د ترقی او نوبت څخه پرته په عادي ډول په تپته درجه کي روان وي، په خیالونو چرتونو او بي گټي وهمونو کي اوسیدل او د واقعیتونو څخه سترگي پټول د انسان چرت وهل هله گټور وي، چي د واقعیت د انکشاف ترقی او نوبت لپاره په معقوله اندازه وکارول سي، هسي نه چي کار پریږدي د ناشونو خیالونو په دریاونو کي د واقعیتونو څخه ليري لاهو سي، دا د انسان د فکر لپاره وژونکي ناروغي او خطرناک رنځ گڼل کيږي، د کمزوری او عاجزی په پلمه هر څه پریښوول، په دي گومان چي هيڅ نه سي کولای، گواکي دغه ډول انسان په خپله خوښه خپل عقل او فکر بي کاره او معطل کړ، زيار وباسه چي دینمن ته د داسي وریا ډالی چي شیطان ته يي وړاندي کوي، د بري چانس ور نه کړي. د ډیرو فکرونو او فرصتونو په وخت د یو انتخاب په هکله مناسب اقدام نه کول، ان تر دي پوري چي د تشویش تردد او بي زړه توب له امله ټول فرصتونه د لاس ورکړي، په پټو سترگو د نورو تقلید او پیښي کول، په بل پسي بي تفکیره تلل، ځان په لټی او بي کاري رورډول، د فکري خپلواکی او نوبت څخه بیره درلودل دي، پر نورو بشپړه اتکا کول، ان تر دي پوري چي په ځانگړو چارو کي هم د نورو څخه دا هیله لري، چي د هغه پر ځای فکر وکړي، عقل او فکر يي جامد سي، او لکه نبات د نورو په مرسته او ځانگو پورته ځي، کله چي هغه ځانگي وچي سي، ددي ژوند هم پای ته ورسره ورسیري، مگر د نورو سره مشوره یا په ښه کار کي استفاده ځيني کول نه یوازي دا چي ناوره خبره نه ده، بلکي د عقل غوښتنه ده، د حواسو لتي حواس د فکر کړکی او د عقل لار ده. لکه سترگي، غوږونه، لاسونه، ژبه او پزه هر کله چي انسان خپل حواس په گړندي کار کولو او احساس رورډ کړي، تل ښه گټه ځيني اخیستلای سي او کله چي يي په لټی او بي کاري عادت کړي له کاره ولویري، د ځان ښووني په آزمینت کي واقع کیدل، ځکه دا ناوره صفت انسان په مقابل لوري د بري لپاره د باطل پلوي ته هڅوي، چي د خلگو تر منځ د کیني او دینمنی سبب گرځي، یووالي او اتحاد ته زیان رسوي، د انسان فکر او شخصیت ته بي گټي مصرفیت او تشویش پيدا کوي، د نوبت مخنیوی کوي.

## خپل ذهن د ځان پر ضد مه کاروئ

که تاسي په ذهن او بدن کې هر ډول آندیننه وزیروئ، تاسي پخپل ژوند کې بل دښمن ته آرتیا نه لرئ، تاسي کرار کرار نه یوازي په فزیکي ژوند کې، بلکې په بیلا بیلو برخو کې د خپل ځان په ضد کار کوئ، تاسي پوهیږئ چې خپل ژوند د خپل ځان په ضد کاروئ، نن ورځ مور ډیر بڼه پوهیږو، هغه خلگ چې تر ډیر ذهني فشار لاندې راځي، حتماً ناروغيو ته بلنه ورکوي او په دې کې هیڅ شک نسته، په روغتيايي لحاظ دا یو ثابت حقیقت دی او له دې څخه ډیر څه پېښیږي، تاسي نه یوازي ناسلامتی یا بد روغتيايي وضعیت ته بلنه ورکوی، بلکې تاسي په نړۍ کې د ستونزو بشپړ کوربتوب ته بلنه ورکوی، ځکه لکه څنگه چې تاسي په کوم ډول بیرته را پورته کیږئ، په همدې اساس تاسي دا ډول وضعیت خپل ځان ته راجع کوئ، ستاسي په وړاندې دا خلگ مو ژوند ته حتماً دا ډول پایلي هم لري، نو هغه څه چې مور یې په اړه خبرې کوو د ذهني فشار ماتول نه دي، دلته یوازي د څه ډیرې سوله بیزي فضاء په اړه خبرې نه کوو، بلکې که غواړئ چې خپل ژوند هغه ډول جوړ کړئ، چې تاسي یې غواړئ، نو آرتیا لری چې ځینې بنسټونه چارج کړئ، که نه نو تاسي به یوازي خپله انرژي د خپل ځان په ضد کار کړئ، دا هغه وخت نه دی، چې ما وویل د خپل ځان په ضد د یوه قوي دښمن رامنځته کولو سرچینه دلته ده، دا بڼه او غوره ده، چې احساس جوړونکې سرچینه ستاسو لپاره کار وکړي، نه ستاسي په ضد، همداسي نه ده، دا دومره غښتلي قوه باید تل ستاسي لپاره کار وکړي، که دا ستاسي په ضد کار وکړي، تاسي ختم یاست، چې بیا هیڅوک تاسي نه سي ژغورلای.

زه تاسو ته وایم: که ستاسي په منځ کې د احساساتو رامنځته کیدو سرچینه ستاسي په ضد کار پیل کړي، په دې نړۍ کې هیڅ شی تاسي نه سي ژغورلای، نو دا خورا مهمه ده، دا یوازي د ذهني فشار څخه د څه ناڅه خپلواکۍ په معنا نه دي او نه هم ډیر آرام او خوښ اوسیدل ددې سره تړاو لري، که خپل ژوند هغه ډول جوړوئ، چې تاسي یې غواړئ، خورا مهم دی، مگر تر ټولو لومړی باید تاسي خپل بدن، بیا ذهن او ورپسې انرژي په کار واچوئ، او دا شیان په خورا دقت سره زموږ ټولو په اختیار کې دي، دا دومره مهم دي، څومره چې تاسي بهر وځئ د پیسو گټلو لپاره، خپله کورنۍ جوړوئ، یا هم هر کار که ترسره کوئ، ځکه ټول هغه شیان چې تاسي یې هیله لری، هغه واقعاً هم ولری او لری یې، یا به بدبخته یاست، په دې سره نه یوازي د خپل ځان بلکې د شاوخوا خلگو لپاره هم د ډیرې بدبختۍ لامل کیږئ، نه دا چې تاسو بڼه یا بد یاست، هغه ځکه چې تاسي د ژوند څخه ناخبره یاست، خلگ یو بل ته سر درد جوړیږي، نه دا چې دوی بڼه یا بد وي، ځکه دوی د ژوند د لارو چارو او اصولو څخه بی خبره دي، آیا نه دي؟ کله چې یو څوک د نورو کسانو په ضد نوکان جنګول پیل کړي، داسي بریښي، چې هغه وویل: دوی نه پوهیږي، چې څه کوي؟ دوی ټول وایي: یوازنی ستونزه ناپوهي ده، آیا نه وایي؟ دوی بد نه دي، نه هم ددې لپاره یو شمیر شیطانونان آجنتان دي، جهالت یوازنی ستونزه ده، دغه کسان نه پوهیږي، چې دوی څه کوي؟ دا یوازنی ستونزه ده.

## هیڅ دي د لاسه نه دي ورکړي

که ته په ژوند کې د ډیرو ماتو سره مخ سي، هغه که مال، وخت، وسایل او دي ورته نو مسایل وي، نو دا به ماته نه وي، مگر که ته دا هر څه لري، خپل ذهني پیاوړتیا او پر ځان باور د لاسه ورکړي، نو دا به تر ټولو ستره ماته وي، زموږ ذهن زموږ د ځان بودیجه ده، کله چې موږ خپل ذهن د لاسه ورنه کړ، نو په دي وپوهیږه چې هیڅ دي د لاسه نه دي ورکړي، د نورو سره د ښه اخلاقو څخه کار واخله، باوري اوسه انسان اشرف المخلوقات دی، کله چې ته د نورو په بد وخت کې هم د هغوی سره مرسته وکړي، نو ليري به نه وي چې هغوی به ستا په بد وخت کې ستا سره مرسته کوونکي اوسي، د انسان فطرت داسي دی، هغه سره که څوک ښه وکړي نو دی هم ښه ورسره کوي، مگر که چا بد ورسره وکړه، نو بیا یې هیڅ وخت د ذهن نه څخه وځي، یوه خبره یاد ساته ته باید د داسي انسانانو د طبقه بندۍ څخه ونه اوسي، ته باید هر وخت د نورو سره مرسته کوونکی واوسي.

باوري اوسه شتمني پیدا کیدل هم د ذهن انشقاق دی، زموږ او ستاسو اصلي شتمني زموږ ذهنیت دی، کله چې زموږ ذهنیت د نورو پر وړاندي قوي او دقیق وي، نو ته وپوهیږه چې اصلي شتمن همدا ته یې، هر څه د ذهن زیریدنه ده، هغه که پیسې گټل وي او که عزت، کله چې زموږ ذهن پاک او مثبت وي، نو موږ شتمن هم یو او عزت لرونکي هم، شکست وپېرنه، ته باید پوه اوسي شکست پر دوه (۲) ډوله دی، لومړی هغه چې فکر یې کړی او عمل یې نه دی کړی، دوهم هغه چې عمل یې کړی، فکر یې نه دی کړی، کله چې موږ په دي وپوهیدو، نو په مستقیم ډول دا هم راته څرگندېږي چې موږ باید د فکر کولو مخکې څه وکړو؟ او له عمل کولو مخکې څه وکړو؟ دا یاد ساته ستا هره کرښه الله سبحانه و تعالی ویني، دا خبره به نه یو مسلمان، بلکې هر مخلوق ته د منلو وړ وي، چې الله سبحانه و تعالی ما ویني، زموږ زیاتره کړني د اشخاصو څخه په پټه وي، مگر د الله سبحانه و تعالی څخه مو هیڅ پټ نه دي.

موږ او تاسو که په دي وپوهیدو چې زموږ کړني یوازي الله سبحانه و تعالی لره ښکاره دي، نو ډیر ژر به هغه کارونو ته دوام ورکړو چې ښه کارونه وي، ځکه الله سبحانه و تعالی موږ څخه یوازي د ښه کارونو د کولو غوښتنه لري، د ستونزو څخه مه ټینته، که ته غواړي چې پرمختگ وکړي، نو دا باید له ذهن ونه اوباسي چې د ستونزو څخه ټینتیدل د ستونزو خلاصیدل نه دي، ځکه که ته د ستونزو څخه وټینتیدی دا به نه یوازي تا تر شاه ستونزي پرې ایښي وي، بلکې یو داسي څه به دي په ځان پسې کړي وي، چې هغه به تر مرگه یا ستا تر منزله پوري به په تا پسې وي او ته به مخته ځيني ځي، مگر که ته د ستونزو څخه د ټینتیدو پر ځای د هغو حل لاري پسې وگوري او حل یې کړه، وروسته به ته تر منزله ډیر په هوسا او آرام شکل ورسیري، ژوند ته دي ښه بې دریغه وگوره، په دي معنا زموږ تیر زموږ ماضي او د نن ورځې تاریخ دی، نن ورځ یوه ډالی ده او سبا نامعلومه ده، که موږ په دي وپوهیدو چې تیر پسې سرخوږي باندي هیڅ لاسته نه راځي.

نو یوه ښه پریکړه به مو کړې وي، یوازې یوه پریکړه به مو نه وي کړې، بلکې د نن ورځ سوغات یا ډالی چې راسره ده ښه به یې استعمال کړو او د سبا ورځ لپاره به د نن ورځې یو شهکار تاریخ پریردو، که لږ څه هم لري، نو د بل غریب لپاره یو څه ډالی کړه، دا ډیره ښه خبره ده چې یو څوک دي د خپلې غریبې سره د بل غریبې هم په نظر کې ونیسي، که له یوې خوا په ورکړه د انسان جیب تش سي، نو له بل اړخه یې زړه د خوښۍ څخه ډک سي او د زړه خوښي پر ذهني خوښۍ دلالت کوي، کله چې مو زړه ته خوښي ورسیري، نو په دې وپوهیږه چې هر څه به په ښه شکل ترسره کوي، فکر وکړه په دې وپوهیږه هغه څه چې پر خپل ځای ولاړ وي او د پرمختګ هیله ورسره نه وي، هغه په مړو کې حساب دي، که مور او تاسو وگورو چې یو ناروغ ډیر شدید ناروغه دی او په همدې شدیدتوب کې پاته دی، نه یې د ښه کیدو لاره سته او نه مخته ځي، نو وپوهیږه چې هغه به په لنډو ورځو کې ومري، دلته ددې خبرې زما موخه زمور خپل ذهن دی، کله چې مور پر خپل ځای همداسې ولاړ یو او یو ورځ مو له بلې ښه نه سي.

نو باید وپوهیږو چې په راتلونکې ورځ کې مور مړو، دا مرګ یوازې جسماني نه دی، چې د بدنه مو ساه ووځي او ومړو، بلکې دا زمور ذهني مرګ دی، هغه مرګ چې مور ته زمور دی نه پرمختګ راګری دی، مور به هره ورځ د یو نوي څه سره مخ کیږو، هغه به مو زړه غوښتل غواړي، مګر مور به یې د تر لاسه کولو وس نه لرو، همدغه به ددې لامل سي چې مور به هره ورځ مړو، ځکه هره ورځ به مو پر یو نوي څه سترګي لګیږي، مګر تر لاسه کول به یې راته ناشوني و، خو که مور پرمختګ ته قدم مخکې کړ نو هره ورځ به داسې یو، لکه ټوله دنیا چې مور ته جوړه سوې وي، هر څه ته لاس مه وړ اچوه، که چیرې فیل ګن میږیان چې یو خوا او بل خوا ته وي، په خپله یوه پښه مړه کول و غواړي، نو ښایي چې پښه یې ماته سي، مور هم همدې ته ورته یو، که مور هم د یو څه په تر لاسه کولو کې بل څه ته لاس وړ واچوی، نو دواړه به د لاسه ورکړو.

نن نه نو کله؟ ډیر وختونه د داسې حالاتو سره مخ سوې یو، چې یو کار راته پروت وي، مګر مور وایو: څه لږ وروسته به یې وکړم، کله چې وروسته راسي، نو بیا وایو: څه بل وخت به یې وکړم، هغه کار همداسې پاته سي، کله چې مور په دې پوهیدو چې مور ددې کار تر څنګ نور کارونه هم لرو، نو سمدستي د همدغه کار د ترسره کولو لپاره مټي رانغاړو، مور باید د ځان څخه دا پوښتنه وکړو: نن نه نو کله؟ دا مور په دې پوهوي چې د کوم کار وخت تا تعین کړی، نو په هماغه وخت یې سرته ورسوه، چې د بل راتلونکي کار وخت په دې کار ونه نیسي. زړه غټ کړه! کله چې ته د یو څه د ترسره کولو لپاره هوډ لري، نو ته باید د هغه لپاره منظم پلان ولري او په دغه پلان کې د کار ګټه، تاوان، وخت، د ځان توان او وسایل په نظر کې ونیسي، دا به ډیره د مایوسۍ خبره وي چې ته وروسته د پلان څخه مخ اړوي او د خپل پلان د ترسره کولو څخه ډډه کوي، دغه کار یوازې هغه څوک کوي چې هغوی دوه زړي دي، هغوی بیرته احساسوي او دا وایي: که چیرې زه دا کار ترسره کړم، نو ما ته به دغه تاوان ورسیري او یا به دا بیرته ورسره وي، چې زه به دغه کار ترسره نه کړم، خپل وسایل، وخت، مالي برخه به هغسي ضایع سي، هغه کسان چې دوه زړي وي هغوی به هیڅ وخت خپل ټاکلي مرام ته ونه رسي.

## د خوښی راز په څه کی دی؟

مور څوک یو، څنگه فکر کوو او عملاً څه کوو؟ که انتخاب محدود وي انسان لا ډیر هوسا کیږي، اوسنی نسل هر کال په نوي کار پسي گرځي، د کار بدلولو دغه حالت ظاهراً د ازادۍ او لا ډیر انتخاب نښه ده، مگر هغه رضاعت، قناعت او ذهني سکون نه لري، چي پخوانیو خلکو درلود، دلته د اندیښني دليل دا دی مور پر خپل انتخاب قانع نه یو، او مسلسل دا فکر کوو، چي شاید بل څه تر دې سم وي، دغه فکر مو پر خپل ذهنیت، فکر او خپلو فیصلو شکمن کوي، د انتخاب په برخه کی انسان پر دوه (۲) ډوله شخصیتونو ویشل سوی دی: - لومړی یې حریص انسان دی. دوهم یې راضي انسان دی. حریص هغه انسان دی کوم چي په هیڅ ډول قانع او راضي نه دی، تر هر ډول فیصلې مخته دغه شخص پر شلو (۲۰) انتخابونو فکر کوي، دا نو مهمه نه ده چي په کومه برخه کی دی پریکړه کوي.

راضي انسانان بیا هغه دی چي پریکړه وکړي، نور دې ته نه گوري چي تر دغه به لا ښه انتخاب هم وي، که نه. دوی یوازي دې ته گوري چي کړی انتخاب یې د ده اړتیاوي پوره کوي که نه. وخت ته په پام گټه راضي انسان کړي ده. که د دقیق انتخاب خبره مهمه وي شاید حریص انسان سمه پریکړه کړي وي، مگر رواني ناکرارۍ، زړه نا زړه حالت او ضایع کړي وخت ته په پام حریص انسان خوښي نه ده موندلې، حریص انسانان تل پر ځان نقد کوي، ځان ملامتوي، مسلسل دا فکر لري چي شاید انتخاب یې سم نه وو. شاید، ممکن، که، او دې ته ورته خبري یې مسلسل په زړه او ذهن گرځي او له هغه څه خوند نه سي اخیستلای چي دی یې لري، برعکس راضي انسانان ځان بخښي او په دې قانع وي چي تر خپله وسه یې د انتخاب پر وخت کوښښ کړی دی.

تحقیقات ښيي چي حریص انسانان په ژور خپگان اخته کیږي، راضي انسانان بیا داسي نه دي، خوښي په کورنۍ، نژدې اړیکو او ملگرو کی نغښتي ده، نژدې اجتماعي اړیکي انتخاب محدودوي، مور فکر کوو چي باید پریکړه زموږ په لاس کی وي، مگر که په رښتیا د فیصلې کولو د حالت سره مخامخ سو، بیا ډیر کله نه غواړو چي دغه پریکړه مور وکړو، کله چي انسان د گڼو فیصلو سره مخامخ سي، نو د پریکړي کولو قدرت د لاسه ورکوي او ناخوښه وي، کله چي د دوو (۲) ښو شیانو په انتخاب کی فیصلې ته مجبوره سو، بیا نو زړه نا زړه یو، علت یې دا دی چي د گڼو انتخابونو حالت انسان ته مسوولیت ور په غاړه کوي، هغه وخت مور قانع یو، چي فیصلې بیرته بدلولای نه سو، روزمره مور ډیر نور انسانان وینو او له هغوی سره د ځان مقایسه کولو موقع پیدا کوو، که مو ژوند ښه هم وي، مگر له نورو سره مقایسه مو له ښه حالت سره کی اړوي، دوه (۲) ډوله مقایسه ده، یو د ځان لوړو خلکو سره بل په اقتصادي لحاظ له ټیټو خلکو سره ځان پرتله کول دي.

انسان عموماً ټیټو خلگو ته نه گوري دا نه ویني، چي تر هغو بختور دی، بلکي لوړو خلگو ته گوري او دا کتل يي پر ځان نقد ته مجبوروي، دغه نقد خپگان ورپيدا کوي، قانع انسانان، راضي انسانان او هغه چي تر خپلي کمبلي پوري پښې غځوي، دوی په ژوند کي ډیر خوشحاله وي، ډیر انتخاب انسان ته د نورو سره د مقایسي موقع ډیروي، د خوبنی راز ساده او په دوو (۲) خبرو کي خلاصه کيږي، داسي فیصلي وکړی، چي بیا بیا نه بدلیري، په خپل ژوند او پر خپلو شته شيانو باندي شکر وکاري، د څهرې، لهجې کړنو او په ځانگړې توگه د يو بل د طبیعي توپيرونو له مسخره کولو څخه په کلکه ډډه وکړی، هيڅکله خپل ځان د نورو څخه لوړ ونه بولی او د لوړ بللو څخه ډډه وکړی.



## ذهني نا آرامي

تر ټولو لومړی باید دا وپېرنو چې دا کومه ناروغي ده؟ دې ناروغي ته ډیپريشن یا ذهني نا آرامي ویل کیږي، دا یو داسې حالت دی چې د انسان د ټولې نړۍ د کائناتو سره نفرت پیدا سي، او زیات وخت دا خوبه بولي چې دی باید په یو داسې فضاء کې ژوند وکړي چې هلته د انسان بوی لا هم نه تر سرې کیږي، انسان چې د مینې جوړ سمبول دی، لایې د مینې سره نفرت پیدا سي، تر ژوند مرگ خوښ بولي، فکر یې داسې جوړ سي چې خپل د ژوند ټولې ستونزې به مرگ ته په پناه ورلو جبران کړي، مگر نه، دا یې حل لاره نه ده، ددې ناروغي اصلي سرچینه بې دیني ده، زیات وخت دا ناروغي د ډیره خفګانه پېښیږي، یعنی مسلسل غمجن اوسیدل، د تیر په اړه ارمان کول، په هغه پسي په ناآرامۍ ژړا کول، او داسې نور... نو هدف دا چې که څوک ددې ناروغي سره لاس او گریوان وي، د هغه لپاره دا څو ټکي مجربه نسخه ده:

۱: معنویاتو ته مخ کول یعنی د هغه الله سبحانه و تعالی سره تعلق ټینګول، کوم رب چې ته یې پیدا کړې، د قرآن کریم زیات تلاوت کول، اوریدل، غور او تدبیر په کښې کول، د الله سبحانه و تعالی ذکر د ځان مشغله گرځول، لمانځه ته د محبت په تلوسه تلل، هلته خپله توجه صرف او صرف خپل رب ته کول، په مسجد کې د زیات وخت لپاره پاته کیدل، د الله سبحانه و تعالی څخه د سجدې په شکل کې دُعا غوښتل، رب ته ژړل، خپل پر گناهونو اعتراف کول، توبه کښل، د الله سبحانه و تعالی څخه بخښنه غوښتل، چې په دې قرآن کریم هم شاهد دی.

۲: د بې کارۍ څخه ځان ساتل او اسلامي کتابونه مطالعه کول. ۳: په اصلاحي او علمي مجالسو کې گډون کول. ۴: د یوازې والي څخه ځان ساتل. ۵: خپل فکر خپله بدلول.

۶: د تیر په اړه فکر ته وخت نه ورکول. ۷: عبادت، خوب، خورک، سپورت، او مجلس د یو عادي انسان په رقم کول. ۸: ځان په نه څه خوشاله کول، مُسکا کول، د خندرویه کسانو سره راشه درسه لرل، او خلگو ته ځان خوښ ښکاره کول. ۹: د هغه تفریحي او سرسبزه ځایونو سره لیده کاته کول چې طبیعت مینه ورسره لري.

خلگ په یو ځل د ډیرو شیانو په اړه فکر کوي، د دوی څخه ډیر یې یا خو د تیر سره تړاو لري یا د راتلونکي او ناخبره شیانو سره، د هوښیارتیا یعنی خپل ذهن دلته حاضر وخت په پام کې ونیسی، دا کیدای سي په خورا آرام ډول وي، اندیښنو او افسوس ته اجازه ورنه کړي، چې ذهن ته خنډونه جوړ کړي، په ځانگړي ډول کله چې ستاسو ټول تمرکز خپل د ځان پر مراقبت او څارنه باندې وي، د ذهنیت په اړه په مکرر ډول د جدي اضطراب او خپګان، د اوږدې مودې درد، د عصري ژوند د امله په ځان کې د ورکیدلو احساسات او د فشار پر کموالي باندې بحث کیږي.

په هر صورت هوبنيار کيدل تل آسانه نه وي او همدارنگه ذهني مراقبت په ځانگړي توگه د اغيزمنتوب لپاره منظم تمرين ته اړتيا لري، څنگه د ښه ذهني درلودونکي کيدای سو؟ ممکن يو څوک ددې لپاره چې د ښه ذهني خاوند سي، دا لاره وټاکي چې ورځنيو کارونو ته پوره پاملرنه وکړي، مگر ذهني د دغو ورځنيو کارونو د ترسره کولو لپاره داسي ځانگړو چلندونو سره لکه: پلټنه کول، آزادي او منلو سره تړاو لري. په دې توگه تاسو کولای سئ د خپلو اصلي تجربو په اړه روښانه، د مخکنيو فکرونو څخه آزاد او پرته له دې چې د هغه په وړاندي د عکس العمل په اړه پريشانه سئ، کله چې د يو شخص بشپړ تمرکز پر هوبنيار تيا باندي وي، نو ذهني په خورا شدت سره پرمختگ کوي، د ذهني تمرکز داسي حالت د مراقبت په توگه تشریح کولای سو، مراقبت ځيني وخت په داسي ډول بيانيري لکه د خوب کولو په وړاندي چې يو څوک راويښيري.

ځيني خلگ د غور کولو لپاره د ځينو تکراري، آرامو، لنډو جملو ويل غوره گڼي، يا هم څو ساده، منظم حرکتونه، ذهني د څه لپاره گټور کيدای سي؟ هغه فکري او فزيکي حالت چې ذهني يې منځته راوړي د ډيرو ناروغيو په درملنه کي گټور ثابتيدای سي، ځکه چې ذهني فشار د زړه د ناروغيو په شمول په ډيرو نورو ناروغيو کي يو مهم فکتور دی، ذهني همدارنگه د ډيرو خلگو سره مرسته کوي چې اصلاً ناروغ نه وي، مگر داسي احساس کوي چې دوی کولای سي تر اوسني حالت يو خوښ او معنا لرونکی ژوند ولري، په هر صورت دوه (۲) ځانگړي شرايط شتون لري چې ذهني کولای سي پر هغوی ځانگړی اغيزه وکړي:

۱- خپگان: کله چې مور خپگان ولرو زموږ منفي افکار او منفي مزاج د يو بل سره تړل کيږي، مور د کمي احساس کوو، مور فکر کوو چې بد خلگ يو او يا دا چې په ژوند کي هر څه د خرابی په لور روان دي، چې داسي احساس زموږ اوسني حالات لا نور هم خرابوي، د لوري په پرتله کښته خواته تلل ډير آسانه دي، په ځانگړي توگه کله چې تاسو له مخکي څخه خپه سوي ياست او د هغو شيانو څخه هم خوند نه اخلو چې معمولاً مور خوشحاله کوي او هم د راتلونکي لپاره خوشبينه نه يو، ذهن پالنه د خپگان سره تړلي منفي افکارو په مخنيوي کي مرسته کوي او مور ته درس راکوي چې پر حاضر حالاتو او شيبو باندي تمرکز وکړو، نه دا چې د تير په اړه يا د راتلونکي په اړه انديښنه وکړو، ذهني کولای سي زموږ سره مرسته وکړي چې نړی په مستقيم ډول او پرته له قضاوت څخه تجربه او خوند ځيني واخلو، مور شايد دا په گوته کړو چې مور بيره لرو او پر ځای ددې چې د هغه په وړاندي مبارزه وکړو، هغه قبلوو، هيله مند يم چې د خپگان د حالت په دې طريقه سره مخنيوی وکولای سو، يا ډير لږ خپگان ومنو، د فشار سره مخ سوي خلگ ډيري وختونه ځان گناه کاره بولي او نوره انديښنه کوي چې داسي احساس حالات نور خرابوي.

۲:- دوامداره درد: کوم خلک چي په دوامداره درد کي وي، هملته بند پاته سوي دي، ځکه چي د دوی دماغ د اصلي دردناکه حالت په جريان کي د درد سره مخ سوي دی، که څه هم داسي کسان د فزيکي ليد لوري څخه جوړ سوي وي، د دوی مغزونه د درد احساس کولو لپاره دومره بنه سوي دي، چي ځانونه يې په دې اړه قانع کړي چي بدن يې په حقيقت کي د کوم گواښ لاندې نه دی، ناروغان معمولاً په يوه داسي دوره کي اخته کيږي چي دوی له سره بنه ورځ لري، ډير کار کوي او وروسته يې بده ورځ پيليري، دا يو داسي پروسه ده چي د فعاليت د دوري په نوم ياديږي، دماغ چي څومره ورځني کار ته اړتيا لري، معمولاً د ناروغ له خوا ترسره کيږي، چي ناروغ لا په خپل حدودو کي وي او وروسته خپل د فعاليت کچه لوړوي، په خواشيني سره دا ډير مهم دي چي په آرامي سره د بدن تمرين وکړي، تر څو دماغ د ځينو ساحو څخه بيره کول بند کړي.

## د ځان سره د فکر کولو زیان رسونکي حالات

۱:- داخلي دښمن: د ځان سره د فکر کولو تر ټولو خطرناک لارښود خپل نفس دی، چې داخلي دښمن ورته ویل کیږي، ځکه همدا دښمن کولای سي ستا هیلي او امیدونه د خاورو سره خاوري کړي او خپلو اصلي موخو ته د رسیدو په وړاندي خنډونه درته جوړ کړي، داخلي دښمن به تاته تباه کونکي اشارات درکوي.

لکه: زه ډیر مایوسه یم. زه کمزوری یم. زما حافظه ډیره کمزورې ده. ما ډیره هڅه وکړه چې خپل وزن کم کړم، مگر بریالی نه سوم. زه نه سم کولای چې د سگریټو څکولو څخه لاس واخلم. زه نه سم کولای سهار وختي د خوبه راویښ سم. زه نه سم کولای د بدو کارونو څخه لاس واخلم. زما څهره جالبه نه ده. زه د ډیرو خلکو په وړاندي هیڅ خبري نه سم کولای. ځینی خلگ خپل باطني عقل ته همداسي منفي اشارات ورکړي، چې پر عقل یې اغیز وکړي او په دوامداره توگه یې تکرار کړي، تر دې پورې چې همدا اشارات یې د فکر یوه ځواکمنه برخه لاندې کړي او بلاخره یې پر کړو وړو او چاپیریال منفي اغیزي واچوي.

۲: د (خو) منفي توری د ځان سره د فکر کولو دوهمه پوړ د (خو) توری دی او دا د لومړي ډول حالات سره ډیر لږ توپیر لري، دلته انسان بدلون ته لیوالتیا ښيي، مگر د (خو) توری کاروي، او له بده مرغه دا توری مخکینی مثبت خبره له منځه وړي.

لکه: غواړم خپل وزن کم کړم، خو نه سم کولای. درسونه وایم، خو نه مي زده کیږي. غواړم سهار وختي راویښ سم، خو له وسه مي نه کیږي. اوس که تاته څوک ووايي: ته ډیر نیک سړی یې خو نو ستا په ذهن کي به څه گرځي؟ څرگنده ده چې د (خو) توری تل مخکینی معنا له منځه وړي، له همدې امله کومه وینا چې ستا په ذهن کي پرته وي د هغې معنا به داسي سي چې زه نه سم کولای، نو د (خو) توری خلگ د یو کار څخه د تښتني لپاره کاروي او تر شا یې داسي بیره پرته وي چې سړی خپلي موخي ته د رسیدو څخه راگرځوي.

۳:- خبري ته مثبت غبرگون ښوول: دا له ځان سره د خبرو کولو تر ټولو غوره حالات دی، همدا راز د رښتني پیاوړي شخصیت او پر ځان باور لرلو څرگندونه کوي، د مثبت غبرگون بیلگي په لاندې ډول دي:

لکه: زه کولای سم خپلي موخي تر لاسه کړم. زه ډیر زورور یم او پر ځان پوره باور لرم. زه ډیر نیک انسان یم. زه ډیره پیاوړي حافظه لرم. زه کولای سم د ناوړه کارونو څخه لاس واخلم. زه کولای سم د هر چا سره غوره چلند وکړم. دا ټولي مثبتې خبري موږ پر خپل ځان ډاډه کوي او ځواک رابښي، تر څو خپلي موخي په رښتني ډول تر لاسه کړو.

## د دقیق فکر او پریکړې کولو لپاره د پنځو منفي خویونو څخه ځان ژغورل

۱- ملامتیا: پیر وخت مور او رو چي خلگ په خپلو کارونو کي یو بل ملامتوي، ځيني خلگ خپل پلرونه او مشران ملامتوي، ځيني بیا خو کله نا کله آن تقدیر ته هم ژبه ور اوږده کړي، کله بیا پر خپل بد قسمتي پیره ور اچوي، او ځيني خلگ بیا ددې لپاره چي خپل شعور او احساسات پاک وښيي پر حالاتو او شرائطو هم پیره ور اړه وي، مگر د بده مرغه د بل ملامتول ستا کړه وړه د گواښ سره مخا کوي او تا د خپلو رښتني امکاناتو د کارولو څخه راگرځوي، کله چي ته نور خلگ، یا زمان او مکان ملامتوي، په دې سره ته خپل غوسې ته نور ځواک ور زیاتوي، نو ته باید نور ملامت نه کړې او د خپل ژوند مسؤلیت په خپلو ورو واخلي، دا هغه جملې دي، چي مور ته نوی فکر او نوی ځواک راکوي، دا زموږ لپاره یو هڅونکی زنگ دی، چي مور له خوبه راویښه وي، مور باید په دې لټه کي سو، ددې پر ځای چي پیره پر خپل ځان او نورو ور واچوو، باید داسي لار غوره کړو، چي پر مت یې وکولای سو خپل ژوند روښانه کړو، تاسو هم کولای سی، همدغه تگلاره غوره کړی، په همدې سره مور کولای سو خپلو موخو ته ورسیدو او خپل ژوند چي د الله سبحانه و تعالی یوه ستره لورینه ده د بدې پایلي څخه وژغورو.

۲- سیالي: مور تل د نورو سره سیالي کوو او په خدای ورکړو لوریونو کي ځان ورسره برابره وو، چي په همدې سیالیو کي تل زیانمن یو، ځکه مور د نورو سره په داسي څه کي سیالي کوو، چي مور یې نه لرو او هغوی یې لري. د مثال په ډول: که چیري مور یو کوچنی موټر ولرو او د بل ښه موټر څښتن ته وگورو، نو خپه سو چي مور ولي داسي موټر نه لرو.

د بل سره سیالي کول هیڅ کله زموږ په گټه نه دي، ځکه دا د داسي شي غوښتنه ده چي مور یې نه سو تر لاسه کولای او نورو ته به الله سبحانه و تعالی د هغه وړتیا ورکړې وي، نو څرگنده خبره ده چي مور به سیالي بایلو او بیا به زیانمن یو، که ته هر ورو غواړي چي د چا سره سیالي وکړې، نو ویې کړه خو لومړی باید خپل اوسنی او راتلونکی هغه حالت سره پرتله کړې چي ته یې هیله لري، او ته باید هغه تگلاره هم په پام کي ونیسي چي غواړي خپل ژوند پرې روښانه کړي، ته باید په خپل شخصي وړتیا او پرمختگ تمرکز وکړي، او په یاد ولره چي هر شخص په تخلیقي ډول د بل څخه جلا دی، که څه هم په یوه شي کي وي، نو ددې پر ځای چي د بل سره سیالي وکړي لومړی خپل ژوند خپله روښانه کړه، او الله سبحانه و تعالی د هغه انسان سره پیره مینه کوي چي د ځان لپاره کوم شی خوښوي د نورو لپاره هم هغه خوښ کړه.

۳- تیري کړني: تیر ژوند غوره کول، پر تیر غم خفگان کول د هوبنیارانو په وینا لیونتوب دی، څه چې سوي دي هغه تیر سوي دي، هیڅوک نه سي کولای تیر وخت بیرته راوگرځوي، آیا ته کولای سي چې بیرته ماشوم سي؟ آیا ته کولای سي پرونی ورځ بیرته را وگرځوي؟ آیا ته کولای سي پرونی غم بیرته راوگرځوي؟ آیا ته کولای سي د سترگو راوتلي اوبسکه بیرته سترگو ته ور وگرځوي؟ تیر ژوند غوره کول، تیر غمونه تازه کول او تیري نیمگړتیاوي بیا را یادول ستا اوس مهال ته زیان رسوي، ستا پر روانه تگلاره اغیز کوي او ستا د راتلونکي پلانونو د خنډ سره مخامخ کوي، که چیري ته تیر ژوند غوره کړي او هغه څه کوي چې په تیره زمانه کي خلکو کول نو ژوند به دي په بشپړ ډول پخوانی بڼه ولري، د ژوندانه بیړی به دي تل د سمندر پر یوه غاړه ولاړه وي، نو تیر ژوند غوره کول د ناکامی اصلي لامل دی، ځکه تیر ژوند هیڅکله بیرته نه را گرځي، مور یوازي کولای سو د تیر وخت څخه درس واخلو، د هغه څه څخه گټه پورته کړو، او ترڅي تجربی هیري کړو، تر څو د خپل ژوند اصلي موخي تر لاسه کړای سو.

یو عصبي متخصص ډاکټر وايي: تیر هیڅکله د راتلونکي سره برابر نه دی، او دا یو څرگند حقیقت دی، نو مهمه دا ده چې ستا سره داسي ځواک وي چې تیر پریردي او د خپلو وړتیاوو سره د حال ژوند غوره کړي.

۴:- د (زه) توری: په کائناتو کي تر ټولو غوره مخلوق انسان دی، الله سبحانه و تعالی پر ده باندي بی شمیره وړیا نعمتونه لورولي دي او ددي په بدل کي الله سبحانه و تعالی انسان ته امر کړی دی: تل د الله سبحانه و تعالی عبادت وکړی او مندوی واوسی. نو انسان باید تل خپل رب ته سر تیتي واوسی، د الله سبحانه و تعالی د بندگانو قدر وکړي او د لویي څخه ځان وساتي، د زه او زه یم پر ځای باید د ته او ته یي توری ډیر وکاروي. هر انسان په خپل داخل کي یو غږ لري، چې د نړی پر مخ زه تر ټولو غوره انسان یم. هوبنیاران وايي: که ته غواړي د نورو په زړونو کي ځای ونیسي، نو د هغوی قدر کوه. که خلکو ته د ځان ستاینه کوي، نو غور به درته نیسي او که د دوی ستاینه کوی، نو مینه به در سره ساتي، نو باید د (زه) توری لږ وکاروي او د (ته) په کارولو کي ډیر نیک اوسی.

۵:- نیوکه: د هر انسان خپله ژبه په خپل اختیار کي وي، که دی غواړي بڼه یي وکاروي، نو مینوال به یي ډیر وي او په هره ناسته او هر ځای کي به بڼه یاديږي، او څوک چې ژبه یي واکه کاروي او پر هر چا نیوکی کوي، نو تل به د نورو خلکو له خوا تر نیوکو لاندي راځي او زړه به یي تل خپه وي، نیوکه د بل زړه ازاروي، نیوکه ستا او د اوریدونکي تر منځ ترینگلتیا زیاتوي، نیوکه ستا او د ملگرو تر منځ مینه له منځه وړي.

هوښياران وايي: ژبه هډوکی نه لري، مگر هډوکی ماتولای سي. نو مخکي له دي چي پر چا نيوکه وکړي، لومړی د يوې شيبې لپاره انتظار وباسه او سوچ وکړه چي کيدای سي ستا نيوکه به ستا او د بل چا تر منځ منفي احساسات وزيږوي. بيا چي کله غواړي پر هغه نيوکه وکړي، نو د زړه څخه دي هر ډول منفي سوچونه وباسه، د هغه پر درو (۳) مثبتو خويونو سوچ وکړه او په هغه کي د کوچنی نیمګړتيا پر ځای لويه نیمګړتيا په نښه کړه، په ډيره نرمه او خوره لهجه چلند ورسره وکړه، مگر پام دي وي چي په کوم مجلس کي دي چي پر چا نيوکه وکړه په هغه مجلس کي د يوې نيوکي په بدل کي يې دوه (۲) ځله ستاينه هم وکړه، پر بل چا د نيوکي وروسته د هغه ستاينه کول ستا او د هغه تر منځ باور زياتوي او هغه ته خپلي نیمګړتياوي ور په گوته کوي.

## هغه لس عادتونه چې ستاسو ټولنیزو مهارتونو ته د پام وړ وده ورکوي

۱:- د خلکو د ویناوو سره علاقه ولری: علاقمندی خلک په زړه پوري کوي، د خلکو پوښتنه وکړی، هڅه وکړی داسي یو څه زده کړی، چې مخکي مو د خپلو خبرو اترو څخه نه وه پیژندلي.

۲:- خلکو ته غور و نیسی: پیری خلک نه اوري، بلکي هڅه کوي په مجلس کي تر ټولو ډیر خبري کونکی شخص وي، که تاسو پوښتنې وکړی او غور و نیسی، نو تاسو به ډیر څه لاسته راوړی.

۳:- دا پیدا کړی چې چیري تاسو ښه تعامل کوی: آیا تاسو د لږو خلکو تر منځ یا په لوی شمیر خلکو کي غوره فعالیت کوی؟ دا یو مهم توپیر دی او په دې پوهیدل چې تاسو څنگه غوره فعالیت کوی ستاسو د ټولنیزو مهارتونو د روښانه کیدو لپاره غوره چاپیریال په رامنځته کولو کي مرسته کوي.

۴:- ډیر منفي مه اوسی: منفي فکره او ډیر وخت شکایت مه کوی، دا ډول چلندونه خلک نه خوښوي مور په طبیعي ډول د هغو خلکو سره مینه کوو څوک چې مهربانه، خوښ طبیعته وي، نه د هغو خلکو په پرتله چې هر وخت شکایت کوي.

۵:- د خلکو نومونه په یاد ولری: د خلکو څخه وغواړی چې خپل نومونه درته تکرار کړي که دا سخت وي، د دوی څخه وغواړی چې نومونه ستاسو لپاره په تورو بیان کړي که تاسو دا هیر کړی، د بل ملگري څخه وپوښتی، چې (ای) هغه د سور کمیس واله کس نوم څه شي دی؟ زما څخه هیر دی، او بیا خلکو ته د دوی په نومونو سره خطاب وکړی، خلک دغه کار ډیر خوښوي.

۶:- د خلکو شخصیت یاد کړی: د خلکو ستاینه وکړی ځکه چې دوی پوه سي چې تاسو واقعاً دوی ته غور نیولی او د دوی کیسه مو په یاد ده.

۷:- هره تشه په خبرو سره مه ډکوی: خبري دوي (۲) لاري لري، ځيني وختونه چوپتیا تر هر څه غوره وي او باید چوپتیا غوره کړو، او ځيني وخت جواب ویونکي واوسو، تر څو خبري کونکی په دې پوه سي چې کیسه یې تعقیب کړي ده.

۸:- تعقیب زده کړی: هڅه وکړی چې د خبرو پر مهال د سپارښتنې سره راسی او بیا ژمنه وکړی، چې د زیار لرونکي، متقابل او د باور وړ شخص یاست.

۹:- باید تر معلوم وخت وروسته ولاړ سی: هیڅ څوک نه غواړي یوازي د ساعتونو لپاره تاسو سره خبري وکړي ښي خبري وکړی او مخته ولاړ سی.

۱۰:- ټولنیز مهارت: د خلکو درناوی وکړی، د هغه څه په اړه تصمیم ونیسی، چې خلک یې تمه لري، د خلکو ستاینه وکړی، خلکو ته بڅښنه وکړی، د خلکو سره مرسته وکړی.



## هیله بڅبونکي افکار

کوم سړی چې په بڼه او بد کې فرق نه سي کولای، هغه په مړو کې شمار دی. د دوو (۲) ورونیو تر منځ دښمني مه اچوه، ځکه چې هغوی به سره رضا سي، مگر ته به د ټول عمر لپاره مخ توری سي. په کوم شي چې علم نه لري، د هغه په باره کې فکر مه کوه. قارون د کوم سره چې څلوېښت (۴۰) خزاني وې هغه مړ سو، نیک انسان کله هم نه مړ کيږي، ځکه چې هغه د خلکو په زړونو کې ژوندی وي. تر ټولو لوی خیانت د قوم سره غداري ده. تر ټولو لوی بڼه هغه څوک دی، کوم چې د بد کار څخه بیريږي. حلیم اوسه! مگر د غلامی تر درجې مه رسيږه. د خلکو سره داسې وخت تیر کړی، کله چې تاسو مړه سي، باید هغه درپسي وژاري. د کامیابي زینه د ناکامي د اړیکو څخه جوړه سوي ده.

د دماغ لپاره مطالعه او د بدن لپاره ورزش ضروري دی. کله چې ستاسو یقین وي، چې تاسو رښتني یاست، بیا ددې خبرې پروا مه کوئ، چې خلک څه وايي. په محض فکر کولو سره انسان ته هېڅ په لاس نه ورځي. فکر د عمل روح دی. که چیرې د کوم کار بل چا ته سپارل غواړي، نو کوم دانا ته یې وسپاره، که دانا نه وي تاسو یې په خپله وکړی او که تاسو یې هم نه سي کولای بیا یې پریردی. یو زور منل دی! خلک ددې وجهي ژاري، چې نور خلک ژاري. د خپلو اولادونو سره بڼه سلوک وکړی او هر ممکن کوښښ وکړي، تر څو د هغوی تر مخ د خپلو هر ډول مسائلو ذکر ونه کړي، ځکه کوچنيان د هر ډول مسائلو په اوریدلو سره ځیني وخت د مظلومیت ښکار کيږي. په تیرو سوو خبرو پسي مه خپه کړئ. څوک چې خپل راز پټ وساتي، هغه خپل ټول دولت په خپله قبضه کې وساته. هوښیار هغه څوک دی، کوم چې خپل ژوند په ضروري او مقصودي کارونو کې صرف کړي.

چا چې کوښښ وکړ هغه گټه وکړه. لوی کار د لوی فکر نتیجه وي. یو زور منل دی! جال که هر څومره لوی وي، مگر مرغه په یوه سوري کې مښلي. د دښمن څخه ډیر خطرناک هغه څوک دی، کوم چې د دوستانو سره دوکه کوي. جهنميان هغه څوک دي، کوم چې عود غرضه، کبرجن، حریص او بخیل وي. که یو څوک ستاسو څخه جلا کیدل غواړي، تاسو د هغوی سره د صلح کولو کوښښ وکړئ. تر څو چې خپل زړه پریشان نه کړی، تر هغه د نورو پریشانی نه سي لیری کولای. بیره د انسان اعصاب او اعضاء کمزوري کوي. په حقیقي معنا کې ښکلی هغه څوک دی، کوم چې کار ورته وسپارل سي، دی یې په بڼه طریقه ترسره کړي. قدرتي قانون دی! کله چې د اوبو لار بنده سي، نو هغه نوري نوي لاري جوړه وي. پام کوئ! چې دولت مو سست او عیاش نه کړي او مفلسي مو حوصله ماتونکي نه کړي. آزادي، خوشحالي او پر خپل ځان باور د مثبت فکر څخه تر لاسه کيږي. غلط فکر انسان د خپلي لاري څخه ډیر لیري کوي. ډیر امیران خلک هم په ذهني لحاظ غریبان وي. ډیر کم خلک د غریب ورور عزت کوي. کوم سړی چې ډیر خبري کوي، هغومره کم عقلم دی.

پوه زوی د والدینو لپاره بڼه افتخار دی. خپل اولاد ته د ایماندارۍ اولین درس ورکول د هغوی د تعلیم او تربیت پیلامه ده. کوم والدین چې خپلو اولادو ته د تعلیم او تربیت ورکول پریرېږي، هغه د انسانیت مجرمین دي. کوچنی د تنقید پر ځای د تقلید څخه ډیره زده کړه کولای سي. هر مور او پلار خپلو اولادو ته د ښو اخلاقو څخه ماسیوا بله بڼه تحفه نه سي ورکولای. د ښځې او خاوند ژوند د اولاد لپاره انتهایی مؤثره دی. د دواړو په مابینځ کي جنگ کول د کوچنیانو لپاره د عصابي مرضونو سبب جوړېږي، لهذا ښځه او خاوند د دغه مشکل د حل کولو لپاره باید هر ممکن کوبښن وکړي. کوچني ته د تعلیم ورکولو تر ټولو اولین سبق د هغوی ضدې او خود غرضي نه جوړول دي. د غصې راتللو په حالت کي کوچنیانو ته سزا مه ورکوی، ځکه چې د غصې په حالت کي هیڅ حکیم د مریض علاج نه سي کولای.

کوچنیان زموږ د زړه گلان دي، مور د هغوی لپاره نرمه مځکه یو، هر څه چې راڅخه و غواړي باید ور یې کړو او کله چې هغوی خپه وي باید راضي یې کړو. د کوچنیانو مثال د لمدي ختي په شان دی، دا د والدینو او د معاشرې ذمه واري ده، چې د هغې څه جوړه وي. د یوه پلار د کامیابي اندازه ددې څخه هم کیږي، چې اولادونه یې په راتلو او که په تلو خوشحاله کیږي. د اولادونو سالمه روزنه تر هر څه بڼه سرمایه ده. که چیرې د اولادونو سالمه روزنه وسي، نو هغوی به د هرې بدې لارې څخه راوگرځي. د کوچنیانو لپاره لوبې کول دومره ضروري دي لکه: د گل لپاره د لمر وړانگې. د کوچنیانو سره داسې سلوک وکړی چې هغه هم یو انسان دی، یا د انسان جوړیدو صلاحیت لري. څه پلرونه اولاد ته د مکمل انسان درجې ورکولو پر ځای هغه د ځان لپاره د سپر په ډول استعمالوي. پر کوچنیانو باندي تر ټولو اولین اثر د کورنۍ وي، د خاندان د خلکو خوږیونه په دوی کي پیدا کیږي. د بڼه تربیت د وجهي په کوچنیانو کي یو داسې قوت پیدا کیږي، په کومو باندي چې د صحت، پر ځان باور کول، کامیابي او د شادمني انحصار دی.

کوچنیان د قوم او د ملک سرمایه ده، لهذا د هغوی حفاظت او تربیت ډیر ضروري دی. د هوبنیارو خلکو یوه خوبې دا هم ده چې هغوی مایوسه کوونکی کار نه کوي. تر ټولو زیات د ستاینې وړ هغه څوک دی کوم چې د علم په قوت سره غضب د منځه وړي. د آمن، محبت او اعتبار لار داسې ده په کومه کي چې هلاکت نسته. د هر کار د کولو مخکې فکر وکړه او هغه کار وکړه د کوم تر شا چې پېښمانتیا نه وي. د الله سبحانه و تعالی څخه بیرې داسې څراغ دی، د کوم په رڼا کي چې نیکی او بدې صفا د وړایه ښکاري. مور باید د هر هغه انسان سره محبت وکړو کوم چې د انسانیت څخه نفرت نه کوي. د کم عقلو خلکو هیڅ دوست نه وي. کله چې په انسان کي دننه الهي بیرې نه وي نو تباهي راځي. خلک علم او آدب ته زیاته توجه نه کوي، طاقتور خلک د زیات طاقت لپاره کوبښن کوي او غریب خلک د خپلي روزي لپاره، ددې نتیجه دا راوځي چې انساني ذهانت او زیار بالاخر په همدغه جنگ او کشمکش کي ختم سي. یتیم هغه نه دی کوم چې د والدینو د سیوري

څخه محروم سي، بلکي حقيقي يتيم هغه دی کوم چي د اخلاقي نگرانی څخه محروم سي. انسان فطرتاً نیک دی، مگر غلظه تربيه او غلط ماحول هغه بد جوړوي. په جونگره کي سره د آمنه اوسيدل په محل کي د بد آمني د اوسيدلو څخه بڼه دي. کله چي د راز محافظين زيات سي، نو هغه ډير ژر افشا کيږي. يو صحتمند فقير د مريض باچاه څخه ډير خوشحال وي. اصلاً د ستاينې وړ هغه څوک دی، د کوم چي خپلوان، دوستان او همسايه گان ستاينه کوي. چيري چي گلان ډير وي، هلته زهرجنې مچۍ هم ډيري وي. محکمه زمونږ د ټولو مور ده، يوه ورځ نه يوه ورځ به د هغې غيږي ته ورځو. په انسان کي د هوبنيارتوب تر ټولو لويه علامه دا ده چي هغه د خپلو غلطيو څخه خبر وي. د شاتو په يوه څاڅکي سره تاسو ډير مچان نيولای سي. هوبنيار هغه دی، کوم چي خپله ژبه د نورو د غيبت څخه وساتي.

غيبت دې ته ويل کيږي، چي تاسو د يو چا په حق کي داسي خبره وکړی، که هغه يې واورې نو خپه کيږي. وخت بي رحمه او حقائق ترخه دي. د نيکي اغاز مشکل، مگر انجام يې نیک دی، د بدې ابتداء آسانه، مگر انجام يې ډير بد دی. په اصل کي انسان چي کومي خبري سپين ږيري کوي، هغه تنهائي، مايوسي او غم دی. په کوم قوم کي چي غدار پيدا سي، نو د دغه قوم مضبوطي کلاوي هم د ختو کورونه سي. کوم انسان چي د خپل محسن سره وفا ونه کړي، هغه د هيچا سره وفا نه سي کولای. د دنيا او د خلکو بدلول مشکل دي، مگر تاسي خپل ځان په آساني سره بدلولای سي. که چيري تندرستي غواړی، نو نیک خويه جوړ سي، که دانا جوړيدل غواړی، نو د اخلاقياتو مطالعه وکړی او د الله سبحانه و تعالی څخه بیره وکړی. پياده تگ د هغه آس د سورلی څخه بڼه دی، کوم چي انسان غورځوي. په زړونو کي يو قبرستان جوړ کړی، تر څو د خپلو دوستانو بي کاره خبري هلته دفن کړی. چيري چي غيبت وي، هلته رحمت نه وي. تر څو چي په کبنتی کي سوری نه وي، تر هغه يې سمندر نه ډوبوي، همدا شان مور هم بايد د خپل زړه او دماغ دروازه د بي کاره سوچونو او خيالاتو پر مخ وتړو، که مو دا کار وکړ هيڅکله به هم د غمونو په درياب کي ډوب نه سو.

په هفته کم از کم يو ځل د بنو اشعارو مطالعه کول ضروري دي، ځکه چي په دې سره زړه ته سکون، دماغ ته تازگي او روح ته خوشحالي وربخښل کيږي. د تعليم او ترقي هيڅوک ټيکه داران نه دي. کوم خلک چي هيڅ کار نه کوي، هغه تر ټولو ډير مصروف وي. د يو چا د بنو خويونو په بيانولو کي وخت مه ضايع کوئ، بلکي د هغه خويونه خپل کړئ. د داسي خوشحالی څخه ليري اوسئ، کومه چي سبا ورځ درته غم کيږي. هر هوبنيار او بڼه انسان مخلص وي. حکومت او اقتدار تلونکی او راتلونکی شی دی، کوم شی چي تل باقي دی، هغه بڼه شهرت يا بدنامي ده. هيڅوک په هر شي علم نه لري. کوم شی چي په څومره زور سره ولويږي، په هغومره زور سره پورته کيږي. د انسان تر ټولو لوی دښمن يې خپل جهالت دی. کوم انسان چي د خپل ژوند او نفس سره محاسبه نه کوي، هغه د ژوندي اوسيدلو لايق نه دی. د عزم او همت اندازه هغه وخت کيدلای سي، کله چي

مور کمزروي او په اقلیت یو او د تحمل اندازه په هغه وخت کي کله چي مور زورور او په اکثریت کي یو. چیري چي مالگي ته ضرورت وي، هلته د بورې څخه کار اخیستل نه دي په کار. هر انسان دا سوچ کوي چي دوزخ د نورو لپاره دی. هیڅوک یو ناڅاپه بد کاره نه سي جوړیدلای. د گناهونو څخه د ځان ساتنه په دې سوچ سره هم کیدلای سي، چي هسي نه بیا مي اولاد همداسي نه سي. د انسان د غلط اوسیدلو یوه وجه دا هم کیدلای سي چي هغه خپلو غلطیو ته یو نه یو جواز پیدا کړی وي. بڼه جوړیدل مشکل او بد کاره جوړیدل آسانه دي. الله سبحانه و تعالی دي مور ته د هغو خلکو څخه نجات راکړي چي په ظاهره نیک او متقي ښکاري، مگر د هغه باطن تور وي، دا ضروري نه دي چي کوم انسان په ظاهره بڼه وي، هغه دي په باطن کي هم بڼه وي. بې کاره انسان به د بې کارتوب څخه پرته تاسو ته څه درکړي؟ څومره بد دی هغه انسان کوم چي ددې خبري پروا نه کوي، چي خلگ دی بد بولي. د چا چي اخلاق بد وي خلگ د هغه په مرگ خوشحاله کیږي. د بې کارۍ پر لاره تلل کوم مشکل کار نه دی. بدترین انسان هغه دی کوم چي د توبې په امید گناه کوي.

کوم شی چي ستاسو د قبضي څخه ووت، په هغه باندي افسوس مه کوئ، دا د کوچنیانو او د بې عقلو عادت دی. هیڅوک د بل چا د غم سمه اندازه نه سي معلومولای. هغه نیکبخته دی، کوم چي د خپل غم اظهار وکړي، ځکه چي په دې سره هغه ته یو څه سکون او تسلی حاصلیږي. د غم بڼه علاج مصروفیت دی. کوم غم چي تیر سوی دی په هغه پسي د خپه کیدلو مطلب دا دی چي مور یوه بل نوي غم ته دراتلو دعوت ورکوي. څوک چي پریشان اوسي هغه ته پریشانی پیدا کیږي. غم د ټولو مرضونو دروازه ده. که چیري تاسو یو چاته خوشحالي نه سي ورکولای، نو غم هم مه ورکوئ. د مشکلاتو او مصیبتونو د وجهي مه خپه کیږئ، ځکه داسي شپه نسته چي وروسته یې ورپسي سبا نه وي. اکثره باریک او لوی لوی کارونه داسي خلگو کړي، کوم چي د مشکلاتو او مصیبتونو ښکار وه. په مصیبت کي وارخطا کیدل د کمال درجه مصیبت دی.

د مصیبت راتلو ته انتظار مه کوئ، که چیري هغه تر تاسو را ورسید، بیا په پوره همت د هغه سره پنجه وازموی. اکثره پریشانی د عاجزه غوماشي څخه زیات اهمیت نه لري، که د لږ عزم او حوصله څخه کار واخیستل سي هغه لیري کیږي. مایوس انسان د خوشحالو په هجوم کي د غمونو تسلسل وینی، ځکه هغه بیريزي چي دغه خوشحالي یې ډیر ژر په غمونو بدلیدونکي ده. مایوسي د انسان تر نیمایي زیاته وینه کموي. مایوسي د انسان تر ټولو لوی دښمن او د الله سبحانه و تعالی عذاب دی. مه مایوسه کیږئ! ځکه نتیجه یې د عمر کموالی دی. مایوسه او د کمزورو زړونو خاوندان پریردئ، که نه نو تاسو هم د دوی په شان کیدلای سي. د هري ناکامی څخه وروسته کامیابي په لاس درتلای سي، شرط دا دی چي د ناکامي وروسته مایوسه نه سي. بعضي خلگ په خپلو کمزوریو او خامیو باندي د پردې اچولو لپاره د نورو خلگو د عیبونو او کمزوریو پلټنه

کوي، دا کار هغه څوک کوي چې د ځان د اصلاح څخه مایوسه وي. مور ته نأمیده او مایوسه کیدل نه دي په کار. ستاسو د مایوسی نمه وار هیڅوک نه دي، بلکي تاسو په خپله یاست. محبت همیشه یو موسمي گل دی، کوم چې د هر سړي په لاس کي وي. ژوند یو گل دی او محبت د هغه خوشبویی. محبت انسان ته د عظمت، پاکیزگي، انسان دوستي، خوشحالي او د آمن درس ورکوي. اې مظلومو انسانانو! خپل خالق او مالک مو هیر کړی دی او غواری چې پر تاسو دي پریشانی هم نه راي. چا ته تکلیف مه ورکوی، ځکه چې دا تر ټولو لویه گناه ده. هره ورځ خپل مخ په آئینه کي گوری، که مو خپله څیره تر پامه بده درسي، نو بد کار مه کوی تر څو دوه ناخوالي سره جمع نه سي، که مو تر پامه بڼه درسي، نو د بد کار په کولو یې مه خرابوی. گناه کونکی انسان خپل روح ته داغ ورکوي. گناه په دي امید مه کوی، چې الله سبحانه و تعالی غفور الرحیم دی، په یاد ولری هغه جبار او قهار هم دی.

لکه څرنګه چې درختي ته د خپلو گلونو بار نه معلومیري، همدا شان گناه کونکي ته هم د خپلو گناهونو وزن نه ور معلومیري. هغه انسان ډیر بدبخته دی چې په خپله خو مړ سي، مگر گناهونه یې نه مري، یعنی هغه یو داسي بد کار شروع کړی وي، چې د ده د مرګ څخه وروسته هم جریان لري. په بیکاره اعمالو اعتراف د بڼو کارونو ابتداء ده. کله چې کوم انسان ته د ضرورتونو څخه زیاته دنیا په لاس ورسې، هغه د نورو خلکو سره بد سلوک کوي. که هر څومره لمنځونه کوي او روژي نیسي تر هغه وخته فائده نه رسوي، تر څو چې د بد عملي څخه پرهیز ونه کړي. تر ټولو ډیر مفلس او خوار دوست هغه څوک دی د چا سره چې نیک اعمال نه وي. اې د الله (جل جلاله) بنده! که چیري ته په ناوړه او رذیله اخلاقو کي گرفتار اوسي او د خپلو احوالو د اصلاح فکر نه کوي، نو ستا ژوند ستا لپاره دوړخ او عذاب دی. د توبې په امید گناه مه کوی، ځکه چې د استغفار او توبې توفیق ستاسو په لاس کي نه دی، ممکن ده چې د گستاخي او مسلسل سرکښي د وجهي د توبې توفیق در څخه سلب سي.

ریاء کار او مکار چل کوي، مگر عادتونه نه پریردي، شیطان د خپل ځان دښمن بولي، مگر د هغه سره دښمني نه کوي. خلګ د ناجورتیا د بیري خوراک پریردي، مگر د جهنم د عذاب د بیري گناه نه پریردي. د داسي خلکو څخه ځان وساتی، کوم چې د خلکو په مینځ کي خپل گناهونه په فخر سره بیانوي. شیطان وژل نه کوي، بلکي په هلاکت کي غورځول کوي. راسی! همدا نن ورځ زموږ سره عهد وکړی، چې سر د نن ورځي به د خپل ژوند په هیڅ کومه شعبه کي د قرآن کریم او د سنت رسول الله (صلی الله علیه وسلم) څخه مخالف کوم کار نه کوم، بیا وگوری چې د زړه سکون درته څنګه حاصلیري. انسان ته همیشه ددي امر احساس په کار دی چې نیکي هیڅکله نه ضایع کیږي، نیک خویه انسان هیڅکله نه غمجن کیږي ولو که په مصیبت کي هم وي، بدخویه انسان هیڅکله نه سي خوشحالیډای ولو که په راحت کي هم وي.

ای انسانه! بنه اعمال و کره او د نیکیو کولو لپاره خپل عمر غنیمت وکښه، مخکي تر دې چې واورى فلانۍ په دې دنیا کي نسته. د نیکو خلکو یو خوی دا هم دی چې خپل دوستان، متعلقین او ملازمین نه رسوا کوي. د بنیکو توقع همیشه د بنو خلکو څخه کیږي، که چیري یو څوک تاسو ته د تکلیف رسولو په خاطر ستاسو په لار کي ازغي واچوي، تاسو هغه د لاري څخه لیري کړی، که چیري بالمقابل تاسو هم د هغوی په لار کي ازغي واچوی، نو دنیا به ټوله ازغي ازغي سي. الله سبحانه و تعالی ته د نږدې کیدلو لپاره د الله سبحانه و تعالی نیکو خلکو ته ورنږدې سی، حسن د نیکی څخه پرته یو داسي گل دی په کوم کي چې خوشبويي نه وي. کله چې یو نیک کار تاسو خوشحاله کړي او یو بد کار مو خفه کړي، نو پوه سی چې تاسو مؤمن یاست، د نورو سره د نیکی کولو په وخت کي پوه سی چې دا مو د ځان سره وکړه، نیکی علم دی او بدې جهالت، بنه هغه څوک دي کوم چې بنه کارونه کوي.

یوه نیک سړي ته ټوله دنیا مورنۍ وطن دی، کوم وخت چې تاسو په دنیا کي پیدایښت وسو، نو تاسو ژړل، اوس نو یوه داسي ژوند تیره کړه، کله چې مری ته خاند خلگ به درپسي ژاړي. کوم سړی چې خپله ژوند په نیکو کارونو کي تیروي، هغه په مثل د گل لرونکي درختي دی، که نه نو د ازغیو یو بوټی دی. که مطمئن او خوشحاله اوسیدل غواړی، نو ایمانداري اختیار کړی، پر حق قائم خلگ په شمیر کي کم دي، مگر په قدر او منزلت کي تر هر چا زیات دي. که چیري یو سړی په ورځ کي یو بنه مصروفیت ولري، نو په شپه کي بنه خوب کولای سي، همدا شان که یو سړی خپله ژوند په بنو کارونو کي تیره وي، نو بنه مرگ ور په برخه کیدلای سي. اصلاً د خیر کار دا دی چې د طمعي پرته د نورو مرسته وکړل سي.

د نیکی په کولو سره د انسان عمر زیاتیري، په بنو اعمالو، بنو دوستانو او بنو کتابونو کي د اضافه والي راوستل په کار دي، د هر انسان قیمت د هغه بنه عملونه دي. د نیکو خلکو یو خوی دا هم دی چې هغوی د هغو خلکو احترام هم کوي، کوم چې د دوی په کټه نه وي، په دنیا کي صرف دوه (۲) مذهبه دي، یو نیک او بل بد، تر څو چې یو څوک د خپلو بدخواهانو هم خیرخواه نه سي، تر هغه نیک کمال ته نه رسیږي. ای مسلمانانو! په هوش کي راسی، گناهونه پریردئ، په اخلاص سره نیک عمل او په نیکیو کي د ترقي کولو لپاره مخ پر وړاندې قدم واخلي، تر څو په دنیا کي عظمت او عزت درته حاصل سي او په آخرت کي د ورځ د اور څخه محفوظ سي.

په دنیا کي د بنه ژوند کولو لپاره انساني قوتونه او صفتونه سته، هر څوک چې غواړي داسي قوتونه او صفتونه په ځان کي پیاوړي کړي، نو یوازي غوښتنه کار نه کوي، بلکي ددې مقصد د تر لاسه کولو لپاره ځان وینول، خوځول او پوهول په کاري. بریالي کسان هغه دي چې په خپلو غوښتونو پسي ځي، که یې پیدا نه کړي، بیا یې نو د هڅو په مټ تر لاسه کوي.

## ماخذونه

- ۱: تفسیر دیوبندی، مرتب الحاج مولوی عبدالحنان (صاحب).
- ۲: فکری روزنه، لیکوال: مولوی نجم الرحمن (فضلی).
- ۳: طاقت ببنونکی فکرونه، ژباړن او راټولونکی: مصطفی (صفا).
- ۴: ویښوونکی خبري، ژباړن: حسیب الرحمن (نورمل).
- ۵: ژوند څنگه وکړو؟ لیکوال: حسین دهکردي، ژباړن: مجیب الرحمن (محمودي).
- ۶: د کامیاب او نیکمرغه ژوند ۱۸۰ رازونه، لیکوال: دوکتور عائض القرني، ژباړن: ابو عبدالله ارشاد احمد سراج کاموي.
- ۷: لطفاً مه ساده کیرئ! تالیف کوونکی او ژباړن: مصطفی.
- ۸: د وخت بڼه استعمال. د وخت قدر او قیمت. د خوشالیو سفرونه. د حضرت خالد بن ولید (رضي الله عنه) لاسته راوړني. بریا کوم خلک تر لاسه کولای سي. د کامیابي اصول. د کهالي او سستي عاداتو څخه ځان را ایستل. د زړه سکون. روهي ناروغان او د هغو علاج. د ژوند شل (۲۰) لوی سبقونه او عبرتونه. ځوانان دنیا راوینولای سي.

## د لیکوال پيژندګلو

لیکوالی د یوه غوره کمال په توګه په ټولنه کې منل سوی هنر دی، که چیرې یو لیکوال و غواړي د ټولني ناخوالی د لیکوالی د هنر په مټ را برسیره کړي کولای یې سي، همدا لیکوالان دي چې د ټولنو د نالوستو خلګو لپاره بل څراغان دي او هر تیاره په رڼا کیدلای سي، مور او تاسي په داسي ټولنه کې ژوند کوو، چې د ژوند د ډیرو ضرورتونو څخه په کښي بې برخي یو، زموږ ټولنه زده کړي او علم ته اړتیا لري، که چیرې یو نبات اوبو او اکسیجن ته اړتیا ولري، نو بغیر د اوبو او اکسیجن څخه حرکت نه سي کولای، نو همداسي ټولنه هم لوستو خلګو ته ضرورت لري، چې ټولنه مخته تګ ته وهڅوي او مخ پر وړاندې یې بوځي، نو دا ټول د لیکوال او آدیب برکت دی، که لیکوال د قلم په زور مثبت افکار خپاره کړي، نو زموږ ټولنه او هیواد به د نورو لوستو او مترقي هیوادونه په قطار کې شامل او یو ځای سي، لیکوالان د یوې ټولني سترګې دي، چې ټولنه مثبت لور ته رهبري کوي، که چیرې لیکل د کاغذ پر مخ کیري، نو دا لیکل د یو څه لپاره کیري چې هغه زموږ ټولنه ده، د پښتو ژبي خادم بناغلی فرید احمد (مبارز) د مرحوم خلیل احمد (دستگیری) زوی د کندهار ښار په یوه پرتمینه کورنۍ کې په ۱۳۷۶ هجري شمسي کال کې زیږیدلی دی، دیني زده کړي یې د کلي په مساجدو او مدارسو کې ترسره کړي دي، لومړنۍ، منځنۍ او ثانوي زده کړي یې په ۱۳۹۵ هجري شمسي کال کې د کندهار ولایت په صوفي صاحب ذکور عالی لیسې کې پشپړه کړي.



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