د وخت مدیریت | Time Management

دویم چاپ

نن نه، نو کله؟

(د سستی، لټی او بي پروايي څخه د ځان ژغورلو غوره نسخه)

لیکوال: محمد بشیر جمعه

ژباړنه: ډاکټره صفیه صحاب

Scanned by CamScanner

بسم الله الرحمن الرحیم

نن نه، نو کله؟

لیکوال: محمد بشیر جمعه

ژباړونکې: ډاکټره صفیه صحاب

خپرندوی: یار خپرندویه ټولنه

ډیزاین چارې: رحمن الله بهیر

چاپشمېر: ۱۰۰۰چاپکال: ۱۳۹۵ل/۲۰۱۶

خپرنیز لړ: (۱۰) چاپ وار: دویم

د چاپ حقوق یې له خپرندویې ټولنې سره خوندي دي.

ترلاسه کولو ځای

یار کتاب پلورخی، لاندینی پوړ،اسحاق زی مارکېټ، بزازی څلور لارې، جلال آباد- افغانستان

۰۷۸۵۵۰۰۷۳۱/۰۷۹۷۱۳۱٦۱۷

Khanbaheer2@gmail.com

Scanned by CamScanner

لیکلړ

سرلیک	مخ
نقشه جوړ کړه.. له پنده ډکه کیسه	۱
لټي او نا راستي لوی دښمن دی !	۳
بې پروایي څه شی ده؟	۴
د سبا فکر !	۶
زموږ پر ورځني ژوند د لټۍ او بې پروایۍ بدې اغېزې	
ممکنه بهرنۍ اغیزې	۷
ممکنه داخلي اغېزې	۸
د لټۍ اثرات (خپل ژوند ته ځیر شئ)	۸
لږ همت وکړه !	۹
د بې پروایۍ وېروونکې نښې	۱۱
د شېبو لټي، د پېړیو سزا - یوه عبرتناکه کیسه	۱۳
بس لټۍ همدلته ایسار کړم !	۱۳
د بې پروایۍ او لټۍ ډولونه:	۱۴
▪خپل ځان:	۱۵
▪د ژوند چارې:	۱۵
▪د نورو په معاملو کې خپل ځان غیر ذمه وار ګڼل	۱۵
د بې پروایۍ ځانګې یا برخې	۱۵

Scanned by CamScanner

سرلیک	مخ

کورني کارونه.. ۱۲
اداري کارونه.. ۱۲
ذاتي کارونه.. ۱۷
ټولنیزې اړیکې.. ۱۷
مالي کارونه.. ۱۸
نور کارونه.. ۱۹
د بې پروایۍ یو څو نور ډولونه.. ۲۰
د لټۍ، بې پروایۍ او ناراستۍ پېژندنه.. ۲۱
د بې پروایۍ په برخه کې ستاسې پلمې او عذرونه.. ۳۲
له بې پروایۍ او لټۍ څخه د تېښتې څو ډولونه.. ۳۴
د لټۍ او ناراستۍ ډولونه.. ۳۴

درملنه، حقیقتونه، احساس او مشورې

هغه شخصي عناصر چې له امله یې موږ سست او ناراسته کېږو....... ۳۹
ارزونه او له ځان سره محاسبه.. ۴۲
له یوه بل سره یې پرتله کول.. ۴۶
د یو حدیث شریف مطالعه.. ۴۶
له بېځایه، لعنتي او بې معنا خبرو او نورو کارونو څخه لرې اوسه.... ۴۸
د قرآن کریم احکام.. ۴۸
د نبي کریم صلی الله علیه وسلم احادیث.. ۴۹
خپله نننۍ ورځ (today) تر پرونۍ ورځې (yesterday) ښه کړئ..... ۵۰
نعمتونه غنیمت وګڼه.. ۵۱
د خپلو کړنو اندازه کولو ګراف.. ۵۲

د عمل تګلاره (وړاندیزونه)

څرګند هدف او په مختلفو برخو وېشنه.. ۵۵

Scanned by CamScanner

مخ

توازن او تسلسل........................ ۵۵
رښتيا او حقيقت خوښونه........................ ۵۶
نيمګړي کارونه او لومړيتوبونه........................ ۵۷
وخت تاکنه........................ ۵۷
لومړيتوبونه، د کارونو وېش او کار ځنډول........................ ۵۸
الف: خوی او رويه موبدله کړئ........................ ۶۱
الف: د فکر بدلون........................ ۶۱
ب: نور کارونه........................ ۶۲
خپل چاپېريال منظم کړئ........................ ۶۴
وقفې او د انتظار شېبې (دقيقې)........................ ۶۵
غوره وخت او اتفاق (يوځای والی)........................ ۶۶
فرصت او وخت تر مړينې وروسته لاس ته نه راځي........................ ۶۷
د لقمان حکيم يوه کيسه........................ ۶۹

هو، زه به هڅه وکړم

د موقع او وخت تاکل........................ ۷۰
د خپلې روغتيا جاج اخيستل........................ ۷۰
د اوسني وخت صلاحيتونه مو لوړ کړئ........................ ۷۱
دوه اړين کارونه........................ ۷۱
خپل ځان له دغې (غ) څخه وژغورئ........................ ۷۲
کرېډېټ پانه........................ ۷۳
وصيت........................ ۷۴
مالي کارونه........................ ۷۴
زکات او ميراث........................ ۷۵
د خپل اخرت په اړه فکر........................ ۷۵

Scanned by CamScanner

سرلیک	مخ

د یو کار په پای ته رسولو خوښي څرګندول ۷۵
استغفار او ښښنه ۷۶
په جنازه کې ګډون کول ۷۶
د خپل نفس حقوق ۷۷
یو څو پوښتنې ۷۷
ځېرک او سئ، لرلیدونکي او سئ ۸۱

Scanned by CamScanner

نقشه جوړ کړه... له پنده ډکه کیسه

یو کس په مطالعه بوخت و، ترڅنګ یې د هغه کوچنی زوی لوبې کولې، کله چې یې شور ماشور پیل کړ، نو پلار یې په ډېره مینه ورته وویل: ګوره زویه! زه مطالعه کوم، شور ماشور مه کوه!

ماشوم غلی شو، خو دې حالت تر ډېره دوام ونه کړ او بیا یې شور ماشور پیل کړ، پلار یې په دې سوچ کې شو چې ماشوم څنګه غلی کړي ترڅو دی خپله مطالعه وکړي؟ له لږ فکر وروسته یې د مېز له سر څخه د یوې پخوانۍ ورځپاڼې یوه پاڼه راواخېسته چې د نړۍ نقشه پرې رسم شوې وه، هغه خپل زوی څنګ ته کېناوه، ورځپاڼه یې په مخکې ورته کېښوده او ورته یې وویل: دا د نړۍ نقشه ده، دا افغانستان دی، دلته پاکستان دی، دلته امریکا ده، دلته بحرالکاهل او دلته همالیه موقعیت لري. زوی یې ورته کتل او (ښه پلاره، ښه پلاره) یې ویل. پلار یې لږ وروسته پاڼه ټوټه ټوټه کوله وروسته زوی ته وسپارله او ورته یې وویل: واخله زویه! هغې خونې ته ولاړ شه، دغه نقشه بېرته جوړه کړه او ماته یې راوړه.

کله چې کوچنی ولاړ، پلار یې ارامه ساه واخیسته، له ځان سره یې وویل چې د دوه، درې ساعتونو لپاره خو مې سر درد ختم شو؛ خو د هغه انتظار او ارامه فضاء ډېره ونه پایېده. نیم ساعت یا پنځه څلوېښت دقیقې وروسته ماشوم په منډه راغی او په ډېرې خوښۍ یې وویل: پلاره! د نړۍ نقشه جوړه شوه.

پلار ه يې له لرې په نقشې نظر واچوه، ګوري چې د غرونو موقعيت، د سيندونو تګلارې، د ښارونو موقعيتونه ټول په خپل، خپل ځای باندې سم جوړ وو، پلار يې ور څخه پوښتنه وکړه:

زويه! دا کار دې څنګه ترسره کړ؟

زوی يې ځواب ورکړ: پلاره! دا کار ډېر اسانه دی.

د پلار حيرانتيا يې نوره هم زياته شوه، زوی يې په ځواب کې وويل: پلاره! تا چې کله نقشه ټوټې ټوټې کړه؛ نو ما وليدل چې هغه بل مخ ته يې د يوه کس غټ انځور رسم شوی و، د هغه کس انځور چې مې سم کړ؛ نو د نړۍ نقشه لکه د وړاندې په څېر جوړه شوه.

هو، حقيقت دا دی چې انسان هر چېرې وي او هر څنګه وغواړي، کولای شي ځان اصلاح کړي؛ خو د دې لپاره اړينه ده، چې تر هر څه وړاندې په خپله د ځان اصلاح کولو او سمولو هڅه وکړي. زموږ د دفتر، سيمې، ټولنې، ژوند کارونو او په ژوند پورې تړلو پېښو نقشه هم همدغه شان ورانه او ټوټه-ټوټه شوې ده، د دغې نقشې د سمولو لپاره اړينه ده، چې د انسان انځور سم کړو. د دغه شخص انځور په حقيقت کې زموږ خپل انځور دی. د تيت پرک شوي انځور سمول ډېر اړين دي. موږ تل د خپلې ټولنې او د هغې د حالاتو د سمولو په هڅه کې يو، تر څو نقشه يې سمه کړو؛ خو نه بريالي کېږو، بلکې هر ځل له برې نور هم لرې او له ناکامۍ سره مخامخ کېږو. له همدې څخه څرګند ېږي چې دغه انځور ويجاړ او تيت پرک شوی دی، د ټولنې د نقشې د شيندل کېدو عوامل کېدای شي په لاندې ډول وي:

- زموږ د ژوند اراده او عزم څرګند نه دی.
- د ژوند تېرولو اصل مقصد مو معلوم او ټاکل شوی نه دی.
- موږ له قوي ارادې او لوړ عزم څخه بې برخې شوي يو.

Scanned by CamScanner

- زموږ طبیعت، عادتونه او خویونه سست شوي دي.
- زموږ په کارونو کې بې پروايي او سستوالی پیدا شوی دی.
- موږ د نن کار سبا ته پرېږدو او پر سبا باندې تکیه کوو.
- موږ د (بیا به یې وکړم) کلیمې ښکار شوي یو، یعنې کله چې کوم کار راته وسپارل شي، وایو چې بیا به یې ترسره کړم.
- په پرېکړو کې له دومره سستۍ او ځنډ څخه کار اخلو چې ګاډی راڅخه روان، رېل ګاډی راڅخه پاتې او الوتکه راڅخه پرواز کوي.
- موږ دومره بې زړه شوي یو، چې د بري دروازې مو پر مخ پرانیستي وي؛ خو موږ نه شو ورننوتلی.

دا یو ښکاره حقیقت دی، چې زموږ په ژوند کې لټي او ناراستي راپیدا شوې ده، په (سبا) مو دومره باور کړی، چې د ارادې او مقصد د ټاکلو لپاره هم (سبا، سبا) کوو او فکر کوو، چې هر څه به په خپله سم او ترسره شي.

لټي او ناراستي لوی دښمن دی

بې پروايي، لټي، زړه نازړه کېدل، کار ځنډول او د (بیا) کلیمې کارول زموږ دښمنان او زموږ د راتلونکې لپاره ډېر زیات تباه کونکي شیان دي او له نشه یي توکو څخه ډېر تاواني دي.

کوم شخص چې نشه کوي، هغه تر یوه وخته له ټولنې څخه وځي؛ خو بې پروا او لټ کس په ټولنه کې د موجودیت له امله هغې ته تاوان رسوي. په رسمي ادارو، شخصي کاروبار او هم په کورني ژوند هره برخه کې مو د بې پروايۍ او لټۍ خویونه او مسایل رامنځته شوي دي.

امام عبدالرحمن ابن جوزي رحمه الله (۵۹۷-۵۱۱) په خپل کتاب [منهاج القاصدين] کې د توبې په برخه کې د دې موضوع (په راتلونکې کې يې کوم) په اړه ويلي دي:

((په راتلونکې تکيه کونکي عموماً تباه کېږي، ځکه هغه په ورته دوو شيانو کې توپير کوي، په راتلونکې د تکيه کوونکي انسان مثال د هغه کس په څېر دی چې يوه ونه وباسي، خو هغه ډېره کلکه وي، يوازې په زور سره وځي، تر زور وهلو وروسته هم ونه وځي او دی له ځانه سره وايي، چې زه د دې ونې د ويستلو لپاره يو کال وروسته راځم؛ خو هغه په دې نه پوهېږي، چې په ونه څومره وخت تېرېږي، هومره يې رېښې کلکېږي او خپله په سړي چې څومره عمر تېرېږي، هومره کمزوری کېږي.

لکه څرنګه چې هغه په ځوانۍ کې ونه شو کولای، چې ونه وباسي، په داسې حال کې چې دا مهال يې زور درلود، ځواني يې وه؛ نو کله چې په هغه باندې يو کال تېر شي او کمزوری شي او له بلې خوا ونه نوره هم کلکه او مضبوطه شوې وي، آيا وبه کولای شي چې دا ونه وباسي؟))

بې پروايي څه شی ده؟

د خوی او عادت له مخې د مهمو کارونو وروسته کول د بېځايه کارونو په مقابل کې، دغه عمل د بې پروايۍ او زړه نازړه کېدو په نوم يادېږي چې په انګليسي کې ورته د (Procrastination) وايي. موږ ځينې کارونه له دې امله پرېږدو، چې زړه مو ورته نه کېږي او ذهناً ورته تيار نه يو؛ خو ځينې وخت له دې امله ځينې کارونه پرېږدو، چې د هغو د ترسره کولو شوق نه لرو او ځينې وخت يې له دې امله پرېږدو، چې زموږ په فکر د هغو کارونو ترسره کولو ته لازيات وخت پاتې دی.

Scanned by CamScanner

په دې سره په حقیقت کې موږ د الله جل جلاله نعمت (وخت) ضایع کړی دی او اوس یې هم ضایع کوو.

د رسول الله صلی الله علیه وسلم یو حدیث شریف دی چې فرمایي: هغه چا ته چې د نه راتلونکو ورځو په انتظار وي، وخت داسې آواز کوي: ای د آدم زویه ! زه د الله جل جلاله نوی زېږېدلی او پیدا شوی مخلوق او ستا د عملونو ګواه یم؛ نو له دې امله له ما څخه چې څومره ګټه پورته کولای شې، پورته یې کړه، ځکه زه تر تلو وروسته بېرته بیا هېڅکله نه راګرځم.

همدارنګه په یوه بل حدیث شریف کې راغلي دي چې نبي کریم صلی الله علیه وسلم فرمایي:

((له مسلمان سره همېشه دوه تشویشونه وي، یو د هغه ماضي یا تېر وخت په اړه چې هغه نه پوهېږي، چې د الله جل جلاله پر وړاندې به څه نتیجه ولري او دویم د هغې راتلونکې په اړه چې هغه نه پوهېږي چې الله جل جلاله به د هغه په اړه پکې څه فیصله کوي او په تقدیر کې به یې ورته څه لیکلي؛ نو له دې امله انسان ته د خپل ځان لپاره ځان، د اخرت لپاره دنیا، له بوډاوالي څخه مخکې ځواني او له مرګ نه مخکې خپل ژوند په کار اچول او له هغې څخه سمه ګټه پورته کول پکار دي.))

په یوه بل حدیث شریف کې راغلي دي چې زړه نازړه کېدل (لټي) د شېطان ننبه ده، هغه یې د مسلمانانو په زړونو کې وراچوي او د مسلمانانو په زړونو کې ورته ځای ورکوي. همدا راز امام ابن جوزي رحمه الله فرمایلي دي: د عمر له ساه ګانو څخه هره ساه یوه قیمتي ملغلره ده، چې قیمت یې تر هر شي لوړ دی.

Scanned by CamScanner

د سبا فکر

زموږ په ژوند کې د سبا (راتلونکي وخت يا ورځې) کليمه هم يوه دوکه ده، چې انسان د وخت د ضايع کولو له شرم او افسوس سره مخامخ کوي. د انسان پر ژبه بل هيڅ داسې لفظ نه شته چې د (سبا) د لفظ په څېر د دومره ګناهونو، کم عقلتوب، وعده خلافيو، بېځايه هيلو، غفلتونو، بې پروايي او د دومره تباه شوي ژوند لپاره يوازينی ځواب ورکونکی وي، ځکه د هغه راتلونکې (سبا) هېڅکله نه راځي. يو ځل چې وخت تېر شي، مړ شي، بس بيا يې همداسې مړ پرېږده، دغه حالت د يوه انسان له مرګ سره تشبيه کولای شو، انسان چې ومري، پر قبر يې له اوښکو تويولو پرته بل هيڅ نه شو کولای. موږ بايد د سبا غم پرېږدو، د سبا پرځای نن ورځ مهمه ده، سبا ورځ هېڅکله له نن سره نه شي برابرېدی او نه به کله برابره شي.

لټ خلک او هغه خلک چې په يو کارکې زړه نازړه کېږي، دوی وايي چې کله د يو کار وخت راشي؛ نو هغه وخت به ورسره ګورو، نن د دې پېښې په خپګان ولې هسې خپل ځانونه خپه کړو او خپله ننني ورځ خرابه کړو او کله دا هم وايي چې کله مو توان پيدا کړ؛ نو بيا به ټول کارونه ترسره کړو. د ځينو خلکو خوی او عادت داسې وي، چې په پای کې کارونه کوي، د هغو خپل خوند وي، لکه دا خترپه شپه پېرودل او سودا اخيستل، د ماليې اخيستل او ورکول، د هغه لپاره د بانک چيټ جوړول، د برېښنا، ګاز، د ټېليفون بيل په اخري نېټه ورکول او داسې نور، ګوندې دوی د خپل ځان اونورو ته د تکليف رسولو څخه د خوند اخيستلو هڅه کوي.

د ځينو خلکو د ژوند تېرولو هدف څرګند نه وي، تاسې خپله فکر وکړئ، چې د يو چا منزل او هدف څرګند نه وي؛ نو هغه څنګه سفر وکړي او خپل سفر پر مخ بوځي. نېکبخته خلک هغه دي چې خپل اړين ضرورتونه او اړتياوې لاس ته راوړي؛ نور کارونه پرېږدي او د عمل لورې ته توجه وکړي او عمل کول خپل اصلي مقصد وګڼي (د نن په ژبه ترجيح ورکول او د غوره شي تعين کړي او پر هغه باندې عمل کوونکی اوسي.)

زموږ پر ورځني ژوند د لټۍ او بې پروايۍ بدې اغېزې

بې پروايي يوه نه محسوسېدونکې ناروغي او د خپل ځان ملامتولو نښه ده، چې انسان ترې خوند اخلي. همدا راز دا يوه شخصي، ټولنيزه او قومي ناروغي ده چې اغېزې او نښې يې سختې او ستونزمنې دي. د دې موضوع په اړه دوو مشهورو عالمانو (جين بي برکا او لينور ايم يو آن) د خپل کتاب (Procrastination) په لړليک کې د لټۍ اغېزې او نښې په لاندې ډول بيان کړي دي:

ممکنه بهرنۍ اغيزې

- ✓ پر ځان د باور او عزت نفس کمزورتيا.
- ✓ د ملګرو او کورنۍ له غړو سره جنګ جګړې.
- ✓ له ملګرو او هم عصره خلکو سره اختلاف او خپګان.
- ✓ له خپل مشر سره اختلاف او خپګان.
- ✓ په کاروبار کې زيانونه.
- ✓ دولتي جرمانې لګېدل.
- ✓ مالي زيانونه.

Scanned by CamScanner

✓ پښې او بدني دردونه.

ممکنه داخلي اغېزې

- ✓ د کمترۍ احساس.
- ✓ خجالت او پښېمانتیا.
- ✓ په کارونو کې نه شاملېدل.
- ✓ ځان ملامتول
- ✓ نارامي
- ✓ زړه تنګي
- ✓ بدني تکلیف یا ناروغي
- ✓ یوازېتوب (تنهايي) خوښول

د لټۍ اثرات (خپل ژوند ته ځیر شئ!)

آیا تاسې کله د بې پروايۍ او لټۍ ښکار شوي یاست؟ که چېرته ښکار شوي يئ او یا مو اند ښېښنه وي، چې ښکار به يې شئ؛ نو د خپل ځان د ډاډمن کولو لپاره ځانونه وازموېئ او ولیکئ چې لټۍ ستاسې پر داخلي او بهرني ژوند څه اغېزې کړي دي:

۱. جدول

شماره	ممکنې بهرنۍ اغېزې	ممکنې داخلي او کورنۍ اغېزې
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		

Scanned by CamScanner

٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		
١٢		
١٣		
١۴		
١۵		
١٦		
١٧		
١٨		
١٩		
٢٠		

لږ همت وکړه

موږ د بې پروايۍ او لټۍ د ناروغيو له امله خپل مقصدونه لاس ته نشو راوړلی، ځکه چې نه د آخرت لپاره کوم چمتووالی لرو او نه هم خپله دنیا جوړوو. په ژوند کې مو ناکامي د ځنځيرونو په څېر په پښو کې اچول شوې ده، چې له امله يې افسوس او ملامتي زموږ د راتلونکې سامان جوړ شوی دی. موږ پوهېږو چې د وېده کېدو لپاره پاڅېدل او تلل اسانه دي؛ خو د تللو او حرکت لپاره پاڅېدل سخت او ستونزمن دي. موږ او تاسې تلوونکي يو؛ خو له خپلې بسترې څخه

پاڅېدلی نه شو، په داسې حال کې چې موږ ته تلل او حرکت پکار دی او د خپل ژوند د مقصدونو لاس ته راوړل راته اړین دي. په دنیا کې د دوو شیانو د پېښېدو معلومات څرګند نه وي، یو دا چې د شپې به څه وخت خوب راځي او په څو بجو به وېده کېږو، دویم دا چې د یو قوم زوال یا سقوط به کله پیلېږي، همدا تاوان موجوده قوم ته نه څرګندېږي؛ خو راتلونکی نسل متاثره کوي.

زموږ د زوال او سقوط ډېر لوی سبب او لامل همدغه بې پروایي او لټي ده، په حقیقت کې دا یوه ناأهلي (بې نسبي) ده، د پاملرنې نشتوالی دی او د مقصد د شعور کموالی دی چې د کور له پېښو څخه نیولې تر قومي پېښو پورې په کې ستونزې دي، چې له امله یې د دقیقو کارونه په میاشتو، میاشتو کې هم نه ترسره کېږي او موږ سست او خوار پاتې شوي یو؛ نورا ځئ خپل ځان وازمایئ، ولې چې موږ د خپل کور، اداري، ټولنې، ښاروالۍ، ولایتي او د مرکزي حکومتونو په هره برخه کې له بې پروایۍ سره مخامخ کېدونکي یو. که په حقیقت کې دا د یو قوم د ناروغي تباه کونکي زوال نښه نه وي؛ نو بیا تاسېووایئ چې دا څه دي؟ دا ناروغي (لټي) او نشه د هېروېینو او افیونو څخه کمه نه ده. همدا رنګه سونامي طوفان خو د سمندر له دننه څخه را پورته کېږي او بیا ټولې ساحلي سیمې ویجاړوي؛ خو د لټۍ او بې پروایۍ سېلاب او طوفان د کوم سیند یا بحر محتاج نه دی، دا د قوم د خلکو له دننه څخه راپورته کېږي او پرته له احساسولو څخه ټول قوم ډوبوي.

Scanned by CamScanner

د بې پروايۍ وېروونکې نښې

دا هغه وېروونکې نښې دي، چې د مخ د ښېرې په ښېر ستاسې په کارونو کې رابرسېره کېږي او ستاسې له خوی څخه خلکو ته ښرګند ېږي.

۱. که چېرته تاسې د بې پروايۍ او لټۍ ښکار شوي یاست؛ نو له دې امله ستاسې شخصیت غیر منظم او بې ترتیبه کېږي، چې ښرګندې نښې يې په لاندې ډول دي:

الف) تاسې پخپلو اړینو کارونو کې کموالی نه راولئ، ډېری کارونه سره یوځای راټول او جمع کوئ او خپل وخت په ارام او خوب کولو او یا هم په اسانه کارونو تېروئ.

ب) کوم خلک چې بې پروایي کوي، هغوی د پاملرنې د نشتوالي او یوازیتوب ښکار شوي دي، یعنې کوم څه ته خاصه پاملرنه نه کوي او یوازیتوب خوښوي.

ج) د بې پروايۍ ښکار شوي خلک ډېرې پیښې خپل ذهن ته پرېږدي او د هغو په خپل ذهن او یادښت د ترسره کولو هڅه کوي، یعنې د یوې پیښې یا کار د ترسره کولو لپاره بېلابېل فکرونه کوي او پخپل ذهن زور راوړي؛ خو حرکت نه کوي، دوی په حقیقت کې د هغو کارونو او ذمه واریو د هېرولو روږدي وي.

د) په ژوند کې دومره ډېر کارونه ځانته راټولوو، چې بیا هغه نشو ترسره کولای، چې له دې امله مو کارونه او بوختیاوې زیاتېږي او موږ ته د نه ټاکلو او بې وسۍ احساس راپیدا کېږي. داچې کارونه مو زیات شي؛ نو له همدې امله يې نشو عملي کولای او زموږ د لټۍ لامل ګرځي.

۲) د وخت او د هغه د استعمالوونکو پیښو کې بې حقیقي خوښول، د خپلې معاملې او د نقشو (طرحو) نه ښرګندول، خپل وخت په سمه توګه

نه استعمالول او هغه بېځایه لګول، په وروسته والي سره راتګ، په خپله اداره کې تر ناوخته پورې ناسته پاسته کول او پرته له دې اداري کارونه کور ته راوړل، په کور کې هغه په سمه توګه نه ترسره کول، همدا راز د کورنۍ د غړو سره د یو کار لپاره نقشه برابرول، بیا د هغو سره تنګېدل یا ژړوېده کېدل یا دا بهانه جوړول چې طبیعت مې خراب دی.

۳. د ژوند په مقصدونو او اقتداري پېښو کې څرګند او ښه فکر نه کول او په دې پېښو کې ځان غیر ذمه وار ګڼل.

۴. تل خپل ځان ناخوښ او خپه احساسول او په دغه خفګان کې ځان مبتلا کول او همدا راز خپل ځان رټل او ملامته کول.

۵. په یو کار کې ښه فیصله نه کول او د غلطیو وېره درلودل او د همدې وېرې له امله وړاندې نه تلل یعنې یو کار ته مو اراده وي؛ خو وایو چې هسې نه کومه غلطي راڅخه وشي یا تاوان راته راونه رسېږي، په داسې حال کې چې انسان له غلطیو څخه خلاص نه دی؛ خو د خپل فکر په واسطه کولای شي دا هرڅه له مینځه یوسي.

۶. د خپل عزت نفس په پېښو کې نه هوښیارېدل او نورو ته د دې وخت ورکول چې هغوی تاسې ته نصیحت وکړي.

۷. د کمال خوښونې هیله تاسې ته هېڅ نوم نشي ګټلای، بلکې کوم کار چې تاسې کولای شئ، هغه همداسې پاتې کېږي.

۸. په نتیجه کې سست او بې پروا کس په ټولنه کې د اوسېدلو سره سره بیا هم خپل ځان رټي او ملامته کوي.

دا هغه وېرونکې او خطرناکې نښې دي چې ستاسې په دنده، سوداګرۍ، کاروبار او کورنۍ ژوند په بقاء، ارامۍ او پرمختګ ناوړه اغېزې کوي، له دغو څخه د ځان ژغورلو هڅه وکړئ یا د هغو په کمولو کې هڅه وکړئ یا هم د هغه درملنه وکړئ. ستاسو د ژوندي پاتې کېدو،

Scanned by CamScanner

پرمختګ او کامیابۍ لپاره د دغې ناروغۍ که تاسې خپله درملنه وکړه؛ نو یو وخت به راشي چې تاسو به پخپله دا وایئ چې:

جب کشتی ثابت و سالم تهې ساحل کې تمنا کس کو تهې
اب ایسي شکسته کشتی پر ساحل کې تمنا کون کرے؟

ژباړه: کله چې کښتۍ روغه، جوړه وه، ساحل ته د رسېدو هیله له چا سره نه وه؛ خو اوس به په دغې ماتې شوې کښتۍ کې څوک ساحل ته د رسېدو هیله وکړي؟

د شپېو لټې، د پېړیو سزا - یوه عبرتناکه کیسه

په ۱۲ مارچ کال ۱۸۸۱م کې زار روس په یوه اعلامیه باندې لاسلیک وکړ چې د جمهوري حکومت لپاره په کې د ولسي جرګې د راغوښتلو غوښتنه شوې وه، له دې وروسته په بله ورځ کله چې د اعلامیې دولتي اعلان ونه شو؛ نو له امله یې زار روس ووژل شو.

بس لټۍ همدلته ایسار کړم!

زموږ ځومره خپلوان او ملګري د ناروغۍ په حالت کې په روغتونونو کې تر درملنې لاندې دي او موږ د خپلې لټۍ او زړه نازړه توب له امله د هغوی عیادت او خیریت پوښتنې ته نه ورځو. له دې پرته په ژوند کې ځینې کارونه داسې دي چې موږ د فکر او نقشې تر حده پورې پوره کړي؛ خو د عمل په میدان کې مو د سبا ورځې تمه کړې ده، ځومره شپې مو داسې تېرې کړې دي، چې د کوم کار تر کولو دمخه مو دا اراده کړې وي، چې بس لږ به ارام وکړو، له هغې وروسته به دغه کار ترسره کړو؛ خو په دغه آرام کولو سره سهار کېږي. همدا راز مو ځومره ورځې داسې تېرې کړې دي، چې وایو: کور ته ماښام له رسېدو سره سم به دا

کار کوم یا دا کار به وکړم؛ خو لمر وغورځېږي او هغه ماښام په شپه او شپه په ماښام کې ننوځي.

په پای کې مو د انتظار دا لمر هم ډوب شي او موږ تل له سرګردانیو او ستونزو سره لاس ګرېوان کېږو.

موږ د ژوند په ډېرو معاملو کې د لټۍ او سستۍ ثبوت ورکوو، د ځوانۍ پر مهال د زده کړې لاس ته راوړل، د ازموینې لپاره چمتوالی او د خپل راتلونکي لپاره د نقشې جوړول، مخې ته په راتلونکو ستونزو په قبلولو کې، بیا د عمل په ډګر کې، د خپلو کړو وړو او جوهر ځرګندولو په معامله کې، په انساني معاملو او پیښو کې، د خپلو جذباتو او احساساتو د څرګندولو په معاملو کې، لنډه دا چې په هر حال او په ټول ژوند کې د لټۍ او بې پروايۍ ښکار شوي یو او که څه هم چې له هرې رشتې سره تړاو ولرو، لټي او بې پروايي مو په خوی بدل شوي. تاسې ته به د لټۍ د غلطۍ احساس د عمر په پای کې وشي او هغه وخت به وخت د رڅخه تېر وي.

د بې پروايۍ او لټۍ ډولونه

پوهانو بې پروايي او لټي په دريو ډولونو وېشلې:

۱. د خپل ځان د ښېګڼې، پرمختګ او بريا په چارو کې سستي او لټي.

۲.د خپل ژوند، اقتصادي حالت، کور، کاروبار او ټولنيز ژوند په چارو کې لټي او بې پروايي.

۳. د نورو خلکو د اړوند چارو په اړه بې پروايي او مسؤوليت نه احساسول.

▪ خپل ځان:

په ورځ او ښکاره سترګو د کامیابۍ خوبونه ویني او په خیالونو کې له نرمۍ څخه کار اخلي؛ خود عمل په ډګر کې د لټۍ او بې پروایۍ ښکار شوی دی، دا ناروغي د هغو لپاره او د هغو د پرمختګ او کامیابۍ لپاره د پرې ستونزې را ولاړوي.

▪ د ژوند چارې:

د کور، ادارې، ټولنیزو او د شرکت په کارونو کې موږ د لټۍ او بې پروایۍ ښکار شوي یو، دا شیان د وخت په تېرېدو سره سره تاسې ته یو بوج او ستونزه جوړېږي. د دې خوی او عادت له امله کورنۍ، دفتري او سوداګرۍ جګړې رامنځته او پیدا کېږي.

▪ د نورو په معاملو کې خپل ځان غیر ذمه وار ګڼل:

تاسې خپل ځان ته له تاوان رسولو سره سره د نورو په کارونو کې غیر ذمه داره رویه او خوی غوره کړی دی، وعده نه پوره کول، یو ځای ته په خپل وخت نه رسېدل، پور اخیستل او بیا په ټاکلي وخت نه ورکول، دا شیان ستاسې د شخصیت، فکر او یارانې ته تاوان رسوي.

د بې پروایۍ څانګې یا برخې

له ژوند څخه د لټۍ او بې پروایۍ د لرې کولو لپاره اړینه ده چې موږ له هر څه نه وړاندې دا څرګند کړو، چې دا ناروغي په کومو کومو شکلونو او ډولونو زموږ په کارونو کې ننوتې ده. پوهانو د سستۍ څرنګوالی او خویونه په مختلفو څانګو تقسیم کړي دي، چې په لاندې ډول بیان شوی دي، دا لړلیک تاسو ته د خپل ځان د ازمویلو موقع

درکوي، چې تاسې په کومو حالاتو کې د لتې او بې پروايۍ ښکار شوي یاست او په کومو حالاتو او کارونو کې فعال یاست:

۱. کورني کارونه.

- ✓ د کور واړه واړه کارونه کول.
- ✓ غلام (مزدور) او ماشین جوړونکی راغوښتل.
- ✓ د خرابو او غیر اړینو شیانو بېرته ورکول.
- ✓ د کور غټ کارونه کول، یعنې د کور د سمبالښت کارونه.
- ✓ د عرادې او ورلو راوړلو د وسایلو منظمول او اداره کول.
- ✓ د کور د اړتیاوو او اسانتیاوو د پوره کولو د بیلونو (قیمت پاڼو) ادا کول، یعنې د برېښنا، اوبو اونورو شیانو بیلونه ورکول.
- ✓ د اولاد او مېرمنې د اړتیاوو پوره کول.

۲. اداري کارونه:

- ✓ اداري یا دندې ته په خپل وخت رسېدل.
- ✓ لېدنو ته په ټاکلي وخت ورتلل.
- ✓ کاروباري اړیکې په منظمه توګه نیول.
- ✓ فیصلې کول.
- ✓ د لیکلو او کاغذي کارونو په سمه توګه خلاصول.
- ✓ د راپورونو اونورو په سمه توګه لیکل.
- ✓ د خلکو په ستونزو او مسئلو باندې بحث او خبرې اترې کول.
- ✓ د ښه کار په ترسره کولو باندې د هغوی حوصلې لوړول، یعنې هغوی ته افرین ویل.

Scanned by CamScanner

- ✓ تو کېدلي، خيالي فکرونه او د کارونو نقشې په عملي ډول جوړول او هغه ترسره کول.
- ✓ اخيستونکو ته د خپل د خدمت او سوداګرۍ قيمت پاڼې لېږل.
- ✓ د خپل ځان لپاره په تنخوا کې د ورزياتولو او پرمختګ په اړه خبرې کول.
- ✓ له خپل مشر سره د اړونده پېښو او کارونو په اړه د خبرو، اترو لپاره ليدنې کول.

۳. ذاتي کارونه:

- ✓ بدني تمرين کول.
- ✓ د وزن کمولو لپاره مختلفې طريقې او ډولونه استعمالول.
- ✓ سګرېټ او نشه کونکي شيان (مخدرات) پرېښودل.
- ✓ د طبي مشورو لپاره رنځپوه ته ورتلل.
- ✓ د پاکوالي او نظافت په اصولو عمل کول.
- ✓ وېښتان سم جوړول.
- ✓ د خپلې خوښې کتابونه مطالعه کول.
- ✓ د ځان د ښکلا او پاکوالو لپاره اړوندو او اړينو کارونو د ترسره کولو هڅه کول.
- ✓ له خپلې خوښې سره سم په مختلفو غونډو کې ونډه اخيستل.
- ✓ د خپلې خوښې کارونه ترسره کول

۴. ټولنيزې اړيکې:

- ✓ له ملګرو سره لېدنې يا تليفوني اړيکې نيول.
- ✓ ليکونه او ايمېلونه لېږل.
- ✓ خلک دعوت کول.

Scanned by CamScanner

- ✓ د خپلوانو لیدو ته ورتلل.
- ✓ له خپلوانو سره د لیک یا تیلیفون له لارې اړیکه نیول.
- ✓ د خوښۍ پر مهال ډالۍ او مبارکي ورانديې کول.
- ✓ په خوشحالۍ کې ډالۍ او کارتونه لیږل.
- ✓ ټولنیزو او سیمه ییزو کارونو ته په خپل ټاکلي وخت ورتلل.
- ✓ د مرستې لپاره غوښتنه کول.
- ✓ خلکو ته دا ویل او څرګندول چې تاسې په غوسه یا سست یا ناخوښه یئ.
- ✓ بې ګټې اړیکې پای ته رسول.

۵. مالي کارونه:

- ✓ د مالیې داخلولو لپاره له بانک څخه خپل وسایل (پیسې او نور) راویستل.
- ✓ د پیرېدلو او پلورلو لپاره سم او مناسب حساب کول.
- ✓ د خپلو وسایلو لپاره بودیجه جوړول.
- ✓ د ګټې لپاره سرمایه داري او سوداګري کول.
- ✓ له بانک سره د خپلو شخصي کارونو (پیسې یا نور شیان چې پکې واچوي) یا نورو اړوندو کارونولپاره اړیکه نیول.
- ✓ مختلف بیلونه اداء کول.
- ✓ د مختلفو ادارو د پورونو بېرته ورکول.
- ✓ د شخصي پورونو خلاصول.
- ✓ د مختلفو پور ورونکو څخه پور راټولول.
- ✓ د راډیو، تلویزون، انټرنیټ، کیبل د اسنادو فیس ورکول، همدا راز د موټر د قیمت پانو او اړوندو واجباتو ادا کول.

Scanned by CamScanner

✓ د خپلو کارونو لپاره ورځنی حساب کول.

۶. نور کارونه

له دې پرته نور داسې کارونه هم شته، چې زموږ په ټولنه کې د اهمیت وړ دي:

۱. که په کارونو یا نورو پېښو کې در څخه کومه غلطي وشي؛ نو بښنه وغواړه.

۲. له خپلوانو سره د مختلفو جنګ، جګړو پای ته رسول، ځان له ستونزو څخه خلاصول او په سوله کې ژوند کول.

۳. له خپلوانو او ملګرو څخه په اړینو وختونو کې کوم څه د پور په ډول اخیستل او هغه شیان بېرته په ټاکلي وخت ورکول.

۴. د الله جل جلاله د عباداتو او فرایضو په پوره کولو کې د سستوالي او وروسته پاتې والي په کولو کې له الله جل جلاله څخه بېرته بښنه غوښتل او راتلونکې کې پاملرنه کول.

۵. له خلکو سره خواخوږي کول.

۶. د مړو لپاره د بښنې او مغفرت دعا کول.

۷. د خپلو کارونو د آسانتیا لپاره له الله جل جلاله څخه دعا غوښتل.

۸. عیادت او د مریض پوښتنې ته ورتلل.

۹. د خپلوانو او ملګرو سره په کړو وعدو وفا کول.

۱۰. د یو کس له مړینې څخه وروسته د هغه په وصیت او میراث په پېښو کې ځان له ستونزو ویستل او ستونزې حلول، یعنې د هغه په وصیت عمل کول او میراث یې په سمه توګه وېشل.

Scanned by CamScanner

د بې پروايۍ يو څو نور ډولونه

زموږ په ژوند کې د بې پروايۍ يو څو نور ډولونه هم موجود دي، لکه:

۱. زموږ په روزمره کارونو کې اړين کارونه دمخه راځي؛ خو موږ د اړينو کارونو په تړاکلو کې فکر نه کوو او نه هم ورته پاملرنه کوو.

۲. د قومي نظام د کمزوروالي له امله موږ ته له اړينو کارونو څخه د تېښتې لپاره په زرګونه بهانې زده دي، موږ خپله تېښته او د ناکامۍ پړه په بهرنيو لاملونو اچوو.

۳. موږ د خپل ژوند تړاکليو هدفونو ته د دغې لټۍ له امله نشو رسېدلای چې په پای کې د ذهني فشار او زور ښکار کېږو، چې له امله يې زموږ کاري استعداد او پرمختګ اغېزمن کېږي.

۴. لکه څرنګه چې زموږ په قومي ژوند کې د فلسفي بنسټ، د ژوند فکر، اړونده پلان جوړونه او د کاري خلکو د غوره صلاحيتونو د استعمال کموالی دی؛ نوله دې امله د قومي مظاهرو او اوازونو ښکار شوي يو.

هېوادونه او ادارې د خپلې بقاء لپاره د ټولنيز او قومي تاوان په پامه غورځولو سره مهم اقدامات او کارونه ترسره کوي، چې په دې سره هغوی په مؤقت ډول پاتې کېږي؛ خو د يوه قوم په توګه موږ خپل بنسټونه تباه کوو.

۴.زموږ يو خوی دا هم دی، چې د کوم کار لپاره کومه نېټه وټاکو؛ نو په همغه نېټه هغه کار ترسره کوو، سره له دې چې تر هغې نېټې وړاندې ډېر داسې چانسونه لاس ته راځي، چې په هغه کې نه يوازې دا چې د هغه کار لپاره پلان جوړولای شو، بلکې هغه اصلي کار هم کولای شو.

۵. زموږ خوی او رويه له دې څخه هم څرګند ېږي کله چې د باران په موسم کې اوبه راټولې شي؛ نو موږ په کې تېرېږو دوا ځان ته لاره په

کې جوړوو، په داسې حال کې چې په دې اړه مخکې له مخکې شخصي او د ښاروالۍ هڅې کېدای شي او له دې لارې د اوبو د ذخیره کېدو ډنډونه هم پاکېدای شي ترڅو مرضونه ترې پیدا نه شي.

۶. د ازموینو په ورځو کې د دمې لپاره څو ساعتونه فلمونه ګورو یا له ملګرو سره په مجلسونو کې کېنو، د دې وخت یو څو دقیقې هم که وي، ډېرې ارزښتناکې دي. موږ د ورځپاڼو په لوستو لګیا کېږو یا د ناول په لوستو خپل وخت تېروو، د رخصتۍ پر ورځ د کور د سودا او سامان اخیستو اړتیا وي؛ خو موږ ورځپاڼې لولو او د سودا راوړلو په مقابل ترجیح ورکوو، په پای کې مو کور ته بېکاره شیان راوړو، ځکه ښه او مناسب وخت مو له لاسه ورکړ، په داسې حال کې چې ورځپاڼه خو د سودا او سامان تر راوړلو وروسته هم لوستی شو.

۷. د تلویزون چینلونه بدلوو رابدلوو او پر انټرنېټ باندې غیر اړین ویب سایټونه ګورو، په ښکاره خو وایو، چې د خپلو معلوماتو د زیاتوالي هڅه کوو؛ خو په حقیقت کې په دې سره خپل وخت ضایع کوو.

د لټۍ، بې پروایۍ او ناراستۍ پېژندنه

تاسو بې پروایي او لټي په څلورو طریقو پېژندلی شئ، د دې مثال داسې دی لکه تاسو چې د ناروغۍ په حالت کې خپله درملنه کوئ؛ نو ډاکټر ستاسې څو ډوله معاینه کوي، د هرې معاینې پایله بېله بېله ږدي او په نتیجه کې ډاکټر د ناروغۍ په اړه خپلو آزمېښتونو ته په کتو پرېکړه کوي او بیا یوې پایلې ته رسېږي، چې تشخیص یا (Diagnosis) یې بولي.

موږ هم د بې پروایۍ او لټۍ د ډولونو معلوملولو لپاره څه اشخاصو ازموینې اخیستي، بیا مو د هر ډول لپاره مناسبه دوا په ګوته کړې:

الف: د وختونو ازموینه:

تاسې لږ تر لږه د یوې اونۍ پورې د دې خبرې ازمایښت وکړئ، چې په کومو حالاتو کې مو لتهي او ناراستی لاندې کوي، د دې کار لپاره لاندې جدول مطالعه کړئ او د هغې د ډکولو لپاره تر یوې اونۍ پورې هڅه وکړئ، بیا یې خپله وارزوئ یا یې په اړه له خپل کوم مشر (mentor) څخه سلا مشوره واخلئ.

ب: د کار/ دندې ازموینه:

ځینې کارونه/ دندې داسې وي، چې زړه مو نه غواړي ترسره یې کړو یا یې د ترسره کولو صلاحیت په موږ کې موجود نه وي او که چېرته یې صلاحیت ولرو؛ نو د کومې وېرې له امله یې نشو ترسره کولای.

ج: شخصي او څو اړخیزه بې پروايي:

تاسې د بې پروايۍ د څانګو مطالعه وکړه، اوس وړاندې د درکړل شوي جدول په مرسته د خپلې بې پروايۍ او لتهۍ جاج اخیستلی شئ. په جدول کې د لتهۍ، ناراستۍ، زړه نازړه توب او بې پروايۍ ډولونه او شکلونه په لوی کالم کې ولیکئ، د ښي لوري کالمونو (۳،۲،۱) کې د هغو ډولونه او د چپ لوري کالمونو (F،E،D،C،B،A) کې د هغو څانګې ولیکئ.

په بل مخ کې دویم/۲ جدول وګورئ:

Scanned by CamScanner

٢/جدول

١	٢	٣	بې پروايي، لټي، ناراستي او زړه نازړه ډولونه او شکلونه	A	B	C	D	E	F

Scanned by CamScanner

د بې پروايۍ د معلومولو او جاج اخيستلو جدول

۳/جدول

وختونه	ورځې							لاملونه	د حل لارې چارې
	جمعه	شنبه	يکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه		
د سهار وختونه									
۰۵_۰۶									
۰۶_۰۷									
۰۷_۰۸									
۰۸_۰۹									
اداري او کاروباري وختونه									
۰۹_۱۰									
۱۰_۱۱									
۱۱_۱۲									
۱۲_۰۱									
۰۱_۰۲									
۰۲_۰۳									
۰۳_۰۴									
۰۴_۰۵									
۰۵_۰۶									
د اداري کارونو څخه وروسته وختونه									
۰۶_۰۷									

۰۷-۰۸									
۰۸-۰۹									
۰۹-۱۰									
۱۰-۱۱									

تاسې په کومو وختونو کې د لټې او بې پروايي ښکار کېږئ؟

هغه کارونو چې تاسې په کې لټي کوئ، هغه په پنسل وليکئ.

د حل لارې چارې او نقشه

دلته د اړونده پېښو د عمل نقشې وليکئ او د نوټونو په کالم کې يې د حل لارې چارې ورکړئ.

Scanned by CamScanner

۴/جدول:

تاسې په کومو حالاتو کې د لټۍ، ناراستۍ او بې پروایۍ ښکار کېږئ؟

کارونه	د څه له کبله	د حل لارې
۱- د کور کارونه		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
۲- اداري یاد فترې کارونه		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		

Scanned by CamScanner

٣- د مسولیتونو په کارونو کې		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
۴- دماشومانو اومېرمنې د مسولیتونو په کارونو کې		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
۵. ټولنیزو اومذهبې کارونو اوپیښو کې		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		
➢		

Scanned by CamScanner

۵/جدول:

بې پروا اولتي کوونکي خلک، تاسي چېرته یاست؟

نوعه	ایا تاسي موافق یاست، هو/ یا نه (دځان لپاره نوټونه جوړ کړئ)
زده کونکي/زده کونکي: - په ټولګي کې په توجه او پاملرنې سره نه لوستل. - په کور کې په منظم ډول مطالعه او زده کړه نه کول. - د خپل راتلونکي لپاره نقشه نه جوړول - د شپې ترناوخته پورې په تلویزون او نړیوال جال باندې خپل وخت ضایع کول. - د ملګرو سره بې ځایه ټوکې، ټکالې کول.	
مېرمنې: - کور بې ترتیبه او نامنظم ساتل. - زیات اصراف اولګښت کول. - په خپل وخت ډوډۍ نه تیارول.	
کارکونکي: - کارته په خپل وخت نه تلل. - سم او معیاری کار نه کول. - خپل کار په خپل وخت نه کول.	

Scanned by CamScanner

- د خپلو مسولیتونو څخه وېره او تېښته غوره کول.	
دولتي کارکونکي/مشران - په خپل وخت دندې ته نه تلل. - په ایمانداري سره خپله دنده نه کول او خپل وخت په ایمانداري سره نه لګول. - په خپلو شخصي کارونو او کاروبار، ځمکو او کارخانو کې خپل ډېرې وخت لګول. - دوسیې راټولول او د هغو لپاره د پیسو انتظام کول (رشوت اخیستل).	
سوداګران/کاوبارې خلک - د خپل کاروبار لپاره سمه پروژه او طرحه نه کول او سوداګریزه نقشه نه جوړول. - د کاروبار دګټې او ساتنې لپاره قانوني کار نه کول. - کاروباري معاهده نه کول او د خپلې کورنۍ په سوداګرۍ کې د شرکت اصول نه مراعات کول. - کاروبارې وعدې او قولونه نه پوره کول.	

تولنیز کارکونکي/لارښود

- تولنیز کارونه د خپل غزت، شهرت او مال وسیله جوړول.
- یواځې استیج ته راتلل او کوم سم کار نه کول، یواځې لاپې، شاپې ویل.
- تولنیز حسابونه په سمه توګه نه کول.
- د سامانونو او شیانو غلط استعمالول.
- د لېدونو او اړیکو په زیاتولو خپل وخت له مینځه وړل.

۷- د دین بلونکي(ملایان)

- په خپلو تولګه او مجلسونو کې ډېر وخت لګول.
- دا ړتیا څخه زیات خوب کول.
- د خپل ځان د لوړ او دیندار ګڼلو سره، د خلکو د خدمتونو کارونه نه کول.
- د ځانې خوښې او د لوړوالی د احساس له امله د خلکو سره خامخا اختلافونو او جګړې معنا داچې د خپل مقام او لوړې مرتبې

Scanned by CamScanner

له کبله چې وايي مور لور مقام لرو. او داسې نور... په دې موضوع باندې يې هر وخت د خلکو سره جګړې وي.	
عام خلک/وزګار -دوخت د ازرښت قدر او بيې باندې نه پوهېدل. -ورځپاڼې، تلويزون، کرکټ او نور کارونو لکه مظاهرو او سياسي پيښو باندې اوږده بحثونه او خبرې اترې کول. -د خبرو اترو وروسته جنګ، جګړې. يعنې په بې ځايه خبرو اترو خپل مجلس ګرم کړي او وروسته له دې خبرو جنګ پيل شي.	

Scanned by CamScanner

د بې پروايۍ په برخه کې ستاسې پلمې او عذرونه

موږ د ځان ډاډه کولو لپاره د بې پروايۍ او لټۍ د لاندې پلمو په وړاندې کولو هڅه کوو، څرګنده ده، چې انسان د خپلو غلطيو باوجود بيا هم خپل ځان په حقه ګڼي او وايي چې زه ملامته نه يم او د خپل ځان د باوري کولو هڅه کوي.

پلمې مو په لاندې ډول دي:

- د کار کولو لپاره سم او مناسب شيان نشته، د ليکنې لپاره عموما اسماني رنګې قلم پکارېږي؛ خو له ما سره تور رنګې قلم دی؛ نو له همدې امله مې ليکنه ونشوه کړای.
- په ملي بس کې مو د ښارويو په څېر ورغورځوي، په داسې حال کې چې بل لور ته د رکشو او ټيکسي ګانو ګڼه ګونه هم وه، ځکه نو کارونه شو. مطلب دا سست خلک چې ناوخته خپلې دندې ته ولاړ شي او خپل ورسپارل شوی کار ترسره نه کړي؛ نو بيا دا ډول پلمې کوي.
- د ډېرې مودې راهيسې کار کوم، بس اوس ارام او استراحت ته اړتيا ده.
- کاري ځواک ته مې اړتيا ده، له دې پرته کار نشي ترسره کېدای.
- د اونۍ د پای ورځ ده، اوس د دغه کار د پيل څه ګټه؟ په راتلونکې اونۍ کې به يې پيل کړم.
- ولې ورڅخه وپوښتم، په داسې حال کې چې زه پوهېږم چې ځواب يې (نه) دی.

دوه ورېږ پيښې داسې دي، چې له سستۍ نه تېښته کوونکو خلکو اخلاق ترې معلومېدای شي:

۱. ماښام مهال يوې ادارې ته زنګ راغی، يو کس پورته کړ، هغه ورته خپل پيغام ووايه، دغه کس غوښتل چې دغه پيغام وليکي، پنسل او

قلم یې ولټول، خو پیدا یې نکړل، ده دا هم کولای شو چې د پیغام تر اوربېدو وروسته یې په خپل ذهن کې وساتي او په بله ورځ یې ولیکي؛ خو هغه داسې ونکړل، پدې وخت کې یې د ټایپسټ د میز د سر څخه کاربن راواخیست، وروسته یې د زړو کاغذونود کثافت دانۍ څخه یو زوړ کاغذ را اوچت کړ، بیا یې د ماچسو تیلی را واخیست او په کاربن سره پر کاغذ پرې لیکل وکړل، د کاربن اغېز پر کاغذ پاتې شو او پیغام پرې ولیکل شو. دا په حقیقت کې د هوښیارۍ، ذمه وارۍ احساسولو او له بې پروایۍ او لټۍ څخه د تېښتې یوه نښه ده.

-یو کس له یوه ځایه بل ځای ته کور نقل کړ، په سبا ورځ ګهيځ مهال ورځپانه خرڅوونکي دروازه ټک ټک کړه او ویې ویل:

ورځپاڼه اخلئ؟

دغه کس ورځخه وپوښتل: تاسې څه پوه شوئ، چې موږ دلته د اوسېدو لپاره راغلي یو؟

ورځپانه خرڅوونکي ځواب ورکړ: جامې مو د بام پر سر زوړندې وې؛ نو ځکه پوه شوم چې څوک دلته د استوګنې لپاره راغلي دي.

د کور څښتن د ورځپانه خرڅوونکي د دې احساس درناوی وکړ او له هماغې ورځې د ورځپاڼې راوړلو لړۍ پیل شوه. که لږ فکر وکړو؛ نو د ورځپاڼو والا داسې کولای شول ووایي چې: نن خو د دوی لومړۍ ورځ ده، سبا به ورځخه وپوښتم، نوي راغلي دي، ښایي چې د پرسترۍ به وي؛ خو ده له ځان سره داسې ونه ویل او پر کار یې لاس پورې کړ، ځکه داسې هم کېدای شول، چې د هغه پرځای کوم بل خرڅوونکي له هغوی سره دا لړۍ پیل کړې وای او د غه کس خپله یوه موقع له لاسه ورکړې وای او هم یې خپل وخت ضایع کړی وای.

Scanned by CamScanner

له بې پروايۍ او لټۍ څخه د تېښتې څو ډولونه

په موږ کې د دغسې نمونه يې اخلاقو کمی نشته؛ خو ډېر کم موندل کېږي، په عملي ژوند کې له لټۍ او بې پروايۍ څخه د تېښتې يو څو ډولونه او عادتونه دا دي:

- ✓ ښايي چې د يو کار پايلې ښې نه وي؛ خو اوس چې در سپارل شوی؛ نو بايد ترسره يې کړئ، د سبا ورځې طمع ولې کوئ، همدا نن يې ترسره کړئ.
- ✓ نن ډېر زيات ستړی شوی يم؛ خو څه خير نيم ساعت نور به هم کار وکړم، بيا به په ارامه ويده شم.
- ✓ آه! نن خو پر تلويزيون زما د خوښې پروګرام دی، لا پنځلس دقيقې ورته پاتې دي، بيا پنځه دقيقې اعلانونه هم وي، راځه په دې شلو دقيقو کې به دا واړه واړه کارونه پای ته ورسوم.
- ✓ د کار لپاره ساز و سامان نشته، وبه ګورو چې دا کار په کوم بل ډول او طريقې سره هم ترسره کېدای شي؟
- ✓ نن د اونۍ د پای ورځ ده، اوس خو نو دا کار په دغې اونۍ کې نشي ترسره کېدای؛ خو راځه پيل به يې کړم.

د لټۍ او ناراستۍ ډولونه:

موږ ولې لټي او بې پروايي کوو؟ زموږ په ټولنيز خوی کې د بې پروايۍ لاملونه او سببونه او د دې د عناصرو پېژندل اړين دي، لاندې يو څېړنه درکړل شوې ده، له کومو سره چې يې تاسې موافق ياست؛ د صحيح علامه يې مخې ته کېږدئ:

☐ *د لومړيتوبونو د احساس کمی:*

زموږ ځينې عام کارونه د ځينو لاملونو په اساس د لومړيتوب په کتار کې راځي چې له امله يې زموږ ځينې مهم کارونه اغېزمن کېږي، د دې

Scanned by CamScanner

کار لامل دا دی چې په موږ کې د لوړېتوبونو د مشخص کولو احساس نشته.

□ د ناکامۍ وېره:

د لټۍ یو بل مهم لامل له ناکامۍ وېرېدل دي، موږ د نورو پر وړاندې د شرمېدلو له وېرې خپل ځینې مهم کارونه شاته غورځوو، د دې یو مثال:

یوه زده کوونکي دا فکر وکړ چې په آزموینه کې به لوړی مقام ترلاسه کوم؛ خو بیا یې په زړه کې دا وېره راغله چې هغه د آزموینې لپاره داسې کوم چمتوالی نه دی نیولی؛ نو د همدې وېرې له امله وي چې لوړی مقام ترې بل زده کوونکی ترلاسه کوي او په پای کې له آزموینې هم پاتې شي. ده کولای شول چې د تصمیم تر نیولو وروسته یې په مطالعه او چمتووالي لاس پورې کړی وای؛ خو هغه داسې ونکړل، حقیقت دا دی چې همدا ډول وهمي وېرې مو تباه کوي.

ژوند د سیالۍ ډګر دی، چې لکونه خلک په کې له موږ ښه غوره دي او موږ هم له لکونو خلکو ښه غوره یو؛ نو بیا ولې باید له دې سیالۍ څخه تېښته وکړو؟ دومره جرئت خو پکار دی چې خپلې غلطۍ ومنو او کامیاب کس ته مبارکي ووایو. دومره حوصله هم باید ولرو چې د خپلو غلطیو جاج واخلو او خپل مسؤولیتونه ومنو.

□ خپل ځان ډېر پورته ګڼل:

خپل ځان ډېر لوړ ګڼل او له همدې امله ځینې کارونه پرېښودل او یا د هغو په ترسره کولو کې لټي کول او داسې ویل چې دغه کارونه زما له تصور سره سم نه دي.

□ *خپل ځان له غلطیو څخه پاک ګڼل:*

خپـل ځـان یـوه سـپېڅلې ملایکـه او لـه غلطیـو څخـه پـاک ګڼـل او لـه غلطیو پرته د یوه کار اراده کول، پدې صورت کې بـه تاسـې هېڅ کوم کار ونشئ کړای.

□ *د هر کار لپاره ځان ضروري ګڼل:*

موږ د هر کار په ترسره کولو داسې بولو چې ګوندې موږ ډېر مهم یو، وایو که موږ دا کار ونه کړ، هېڅکله نشي ترسره کېدای؛ خو دا تصور غلط دی، موږ باید تر خپل لاس لاندې خلک وروزو، موږ د خپلو ادارو په کارونو کې د خپلې ادارې او ملګرو پر وړاندې پوروړي یو او دا پور یوازې د هغوی په روزنه اداء کېدای شي.

□ *پر خپل ځان کنترول نه لرل او غوسه کېدل:*

د غوسې او ناخوښۍ څرګندول تل د پېښمانتیا سبب ګرځي، د همدې پېښمانتیا د احساس له امله موږ تر لږه د همغې ورځې او هغه کس لپاره د کارکولو څخه عاجز کېږو.

□ *د ضروري وړتیاوو کمی:*

د وړتیاوو کمی هم لټې رامنځته کوي، له همدې امله د خپلو وړتیـاوو او د ادارې د ضرورتونو ترمنځ باید توازن رامنځته کړو.

□ *ارابه (تېر) له سره مه جوړوه:*

کله چې ارابه جوړه شوې؛ نو ګټه تړې پورتـه کړئ، پـه خپلـه خوښـه د ارابې په جوړولو وخت مه لګوئ، کوم کـار چې شوی، هغـه مـه ردوئ،

Scanned by CamScanner

بلکې پوره ګټه ترې واخلئ، د نورو له غلطيو زده کړه وکړئ او له تجربو يې ګټه واخلئ.

□ *د مرګ او ژوند په اړه سم تصور نه درلودل:*

د لټۍ او بې پروايۍ ډېره لويه وجه او لامل چې په هغه کې بايد له شعور څخه کار واخيستل شي او بايد هم د هغه خوی او عادت درملنه وکړو هغه د ژوند په برخه کې د نعمتونو را يادولو شعور دی، بايد تل او هر وخت د ژوند ارزښت، د الله تعالی وېره او په آخرت کې د ځواب ورکولو احساس په ذهن کې ولرو چې يقينا له موږ څخه به دوخت په اړه، زموږ د مسؤوليتونو په اړه، د مال او دولت په اړه او د کورنۍ په اړه پوښتنه کېږي، د دې احساس په درلودلو سره بيا وګورئ چې ژوند مو څومره آسانه کېږي.

درملنه، حقيقتونه، احساس او مشورې

ځينې حقيقتونه:

آيا له تاسې سره کله داسې شوي دي چې د يو کار د کولو کلکه اراده او تصميم مو نيولی وي او پوره نقشه مو ورته جوړه کړې وي؛ خو په ترسره کولو کې له تاسې څخه لږ وروسته والی شوی وي او کوم بل شخص هغه له تاسې څخه مخکې ترسره کړی وي او په پای کې تاسې خپل مقصد لاس ته نه وي راوړی او هغه بل کس پرمختګ کړی وي؟ وايي د يوه توليد بازار په تودېدو شو، د هغه لومړني رامنځته کوونکي په کومه وجه خپل توليد په دولتي اداره کې ثبت نکړای شو، کوم بل کس د هغه د دغې کمزورۍ او بې پروايۍ څخه ګټه پورته کړه

او هلته په اداره کې به دا هرڅه په خپل نوم ثبت کړل، دغه دوهم کس ته د دولت لخوا قانوني کاغذونه ورکړل شول او په هغه اصلي خاوند به کار بند کړ، سره له دې چې اصلي څښتن به په زرګونو هڅې وکړې او درخواستونه به هم وکړل؛ خو هغه دوهم تن ورسره ونه منله، په پای کې اصلي خاوند مجبور شو چې خپل کار نور بس کړي په دې ځای کې باید وویل شي چې په ناحقه دعوه کوونکي زیاتی وکړ؛ خو اصلي خاوند د خپلې بې پروایۍ او لټۍ سزا ولیدله، په اصل کې دوی بې پروا وو او اوس نو ورته د لوی تاوان منل اړین وو، په رښتیا مجبوره هم وو چې ویې مني.

مونږ د ناراستۍ، لټۍ او بې پروایۍ د خوی او عادت له امله په ژوند کې له دومره لویو مالي تاوانونو سره مخامخ کېږو چې بیا د هغو پورته کول راته اړین وي، د خپل دغه تاوان له امله د خپلو ملګرو او ښو خلکو سره خپلې اړیکې خرابوو او لمنځه یې وړو، خپل اعتماد او عزت له لاسه ورکوو، همدا راز د کورنۍ او خپلوانو سره مو جګړې پیدا کېږي، د پیښو او کړاوونو ښکار کېږو، د کورنۍ غړي مو ناراضه کوو او خپل ځان یو ماته خوړونکی شخص ګڼو او په یوه ناکام شخص بدلېږو.

د لټۍ اوبې پروایۍ له امله د ژوند هغه لږ نه لږ کارونه چې د ترسره کولو لپاره یې یوازې پنځه دقیقې بس وي، اوس په هغو ورځې او کلونه تېروو، بیا د دې هرڅه پایله دا شي چې مونږ د هغو مهمو کارونو په وړو برخو کې د لږې بې پروایۍ او نه پاملرنې له امله د لوی تاوان سره مخامخ کېږو چې ورسره دوه برابره (لیوني) کېږو او خپل حواس له لاسه ورکوو. دا یو حقیقت دی چې انسان د خپلې لټۍ له امله خپل ځان په ډېرې آسانۍ سره ډاډه کوي او د ډېرو مهمو کارونو څخه د تېښتې لپاره د زرګونو بهانو لټون کوي.

هغه شخصي عناصرچې له امله یې مور سست او ناراسته کېږو:

لټي او ناراستي یوه ناوړه ناروغي او ډېر زیات تاوان اړوونکې نښه ده، د سستۍ او لټۍ وجې او لاملونه یو ځل بیا بیانوو:

په ژوند کې هدف نه درلودل او که یې ولرو هم؛ نو په شعوري انداز ورته نه ګورو، د ژوند ښه کولو لپاره ښکاره هدف نه ټاکل، اړین کارونه نه مشخص کول، د مهمو او سمدستي کارونو په اړه د مسؤولیت نه احساسول، د باور او ښه کار کولو انګېزه لرل، د ناکامۍ وېره، خپل ځان له حقیقت څخه لوړ ګڼل، عموماً پرته له غلطیو څخه د پرښتو په څېر د کار کولو فکر، خلکو ته کار نه ور سپارل او نه د هغوی تربیت کول، د حالاتو او اړتیاوو مطابق د مسؤولیتونو احساسولو کموالی او کمزوې اراده.

حقیقت دا دی چې همدې بې پروایۍ او لټۍ انسان ته په انساني ژوند کې په مادي ډول تاوان ور رسولی دی، له بل لوري د دین په برخه کې دا ډول سستوالی او بې پروایي په ځینو حالاتو کې د نفاق تر حده رسېږي، د لمونځ په برخه کې دا سستوالی د منافقانو له نښو څخه یوه نښه ده او هغه څوک چې په لمانځه کې لټي کوي؛ نو په هغه کې د منافقانو نښې را څرګندې شوې. بې پروایي او لټي داسې یوه ناروغي ده چې درملنه یې یوازې په تصور سره نه کېږي، بلکې دا د نفس په خلاف یو جهاد دی چې ترسره کول یې اړین دي.

لوی موذې مو وواژه، نفس اماره مو په را غورځولو سره وواژه

خپل ځان وارزوئ:

لږ مو ځان وازمویئ چې خپل تېر وخت مو څومره په مناسبتونو، فراغتونو او د حالاتو سمولو په طمع تېر کړی، یو لړلیک جوړ کړئ

چې نن به تاسې څه لاس ته راوړل غواړئ او تر اوسه پورې مو څه لاس ته راوړي دي؟ څه مو چې نه وي لاس ته راوړي، آیا د هغې کوم خاص لاملونه وو او یا دا چې د خپل نفس پرستۍ، لټۍ، ناراستۍ او یا له الله تعالی څخه د وېرې د کموالي له امله مو نه دي لاس ته راوړي؛ نو بیا راځئ همدا نن خپل نفس د غفلتونو او بې پروایۍ څخه پاک کړو او د ژغورلو هڅه یې وکړو، ډېر سخت حساب کتاب ورسره وکړئ او د ذهن او بدن په حرکاتو او سکناتو ژور نظر واچوئ.

امام ابن الجوزي رحمه الله فرمایي:

((کله چې یو بنده د سهار له فریضې (لمانځه) وزګار شي، ښایي چې خپل زړه ته د لږ څه وخت لپاره ارام ورکړي، له خپل نفس سره محاسبه وکړي او ورته ووایي: ای نفسه! له ما سره یوازېنۍ شتمني ژوند دی، که زما دغه شتمني پنا شوه؛ نو له خپلې سوداګرۍ او ګټې څخه به نهیلی شم. دا یوه نوې ورځ ده چې الله تعالی پکې ماته مهلت راکړی او زما د مرګ په ځنډولو سره یې پر ما احسان کړی، که هغه له دې نړۍ څخه پورته کړای وای؛ نو بیا به مې ورڅخه هیله کولای چې د ژوند کولو لپاره لږ نور مهلت را وبښي ترڅو کوم نېک عمل وکړم؛ نو ای نفسه! داسې وبوله چې ته مړ شوی یې او بېرته د ژوند کولو یوه موقع درکړل شوې؛ نو دې ورځې له ضایع کولو ډډه وکړه. پر دې هم پوه شه چې شپه او ورځ خلېرویشت ساعتونه دي، داسې وبوله چې د بنده لپاره هره ورځ خلېرویشت الماریۍ قطار په قطار اېښودل شوي، د قیامت پر ورځ به دغه الماریۍ پرانیستل کېږي او الله تعالی به په هر ساعت کې ګټل شوې نېکۍ ګوري، که د نېکیو له رڼاګانو څخه ډکې وي؛ نو دغه کس به پرې دومره خوشحاله وي چې که پر دوزخیانو ووېشل شي؛ نو هغوی به د حیرانتیا له امله په اور کې د سوځېدو احساس نه کړي؛ خو که بدبختانه په دې الماریو کې د نور پرځای بل

څه وي، يعنې بنده د نېکيو پرځای له بديو ډکې کړې وي؛ نو د رڼا پرځای به پکې تيارې وي او بدبوی به ترې خېژي او هغه ساعت به يې له دردوونکي عذاب سره مخه کړي چې ده پکې د الله تعالی نافرماني کړې وي او دا مهال به ورته د دومره خواشينۍ او ذلت احساس وشي چې که هغه پر ټولو جنتيانو وويشل شي؛ نو د هغوی د خولې خوند به ورخراب کړي!

د بې عمله خلکو لپاره به يوه خزانه پرانيستل شي چې تشه به وي، نه به پکې د خوښۍ کوم څه وي او نه د غم لرې کولو، دا به هغه ساعت وي چې دغه ډول بې پروا او بې عمله کسانو به پکې ايله خوبونه کول او وخت به يې ضايع کاوه. دوی هر يو به د خپلې خزانې پر تشوالي افسوس کوي او د هغه چا په څېر به په غم او افسوس اخته وي چې د ډېرو ګټو د ترلاسه کولو موقع ورته برابره شوې وي؛ خو هغه موقع ضايع کړي او ترې محروم شي.

هر انسان ته پکار ده چې خپل نفس ته ووايي: نن ورځ هڅه وکړه چې هره الماری دې له نېکو عملونو ډکه کړې او يوه هم تشه پرېنږدې، داسې ونشي چې په عليين (په اسمان کې د نېکو روحونو د جمع کېدو ځای) کې دې درجه له لاسه ورکړې او بل څوک يې درڅخه ترلاسه کړي.

له شداد بن اوس رضي الله عنه څخه روايت دی چې رسول اکرم صلی الله عليه وسلم فرمايي:

((هوښيار انسان هغه دی چې خپل نفس په واک کې ولري او هغه عمل وکړي چې تر مرګ وروسته ورته ګټور وي او عاجز انسان هغه دی چې په خپلو خواهشاتو پسې روان وي او بيا له الله تعالی څخه د خير طمع هم لري))

عمر رضي الله عنه فرمايي:

Scanned by CamScanner

((په قیامت کې له حساب کتاب سره تر مخ کېدو دمخه د خپل نفس محاسبه وکړئ او د اعمالو تر تلل کېدو دمخه خپل اعمال وتلئ او د لويې وړاندې کېدنې لپاره ځان تيار کړئ)) په سورة الحاقة کې راغلي:
((پر هغه ورځ به تاسې (د الله تعالی حضور ته) وړاندې کړای شئ او هېڅ شی به درڅخه پټ پاتې نشي. (منهاج القاصدين)

ارزونه او له ځان سره محاسبه:

تاسې ته په راتلونکي مخ کې د پوښتنو يو جدول درکړل شوی دی، د هغو ځوابونه کومې نمرې نه لري؛ خو د هغو په ځوابولو سره خپله لاربنوونه او درملنه کولای شئ او دا چې ستاسې مسائل کوم دي؟ په حقيقت کې دغو پوښتنو ته ځواب ورکول ستاسې د لټۍ او نا راستۍ پر ناروغۍ لومړی برید دی.

۲/جدول

ارزونه او ځان آزمویل:

شماره	پوښتنه	ځواب
۱	زه په داسې کومو کارونو کې بوخت يم چې بايد له سره پکې نه وای بوخت شوای؟	
۲	زه کوم هغه کار کوم چې نور يې تر ما ښه ترسره کولای شي؟	

۳	آیا زه پخپلو کارونو کې لومړيتوب ونه په پام کې نیسم؟	
۴	دا مهال زما د وخت سم مصرف او غوره استعمال څه دی؟	
۵	زه باید خپل وخت چېرته ولګوم؟	
۶	زما وخت ضایع کوونکي مهم کارونه کوم دي؟	
۷	زه له خپلو وختونو څخه څنګه ښه ګټه اخیستی شم؟	
۸	آیا د نن ورځې عام کارونه ترسره کول زما په وس کې دي؟	
۹	آیا له ما سره د ورځني یادښت کتابچه شته؟ او په هغې کې خپل ورځنی پروګرام او کارونه لیکلای شم؟	
۱۰	ایا زه هغه کارونه پرېښودلی/لرې کولای شم چې زما خوښ نه وي؟	

Scanned by CamScanner

۱۱	آیا زه د زړه راښکونکو او ښځایه غوښتنو له امله په تنګ شوی یم؟	
۱۲	آیا خلک ما ته انتظار کولای شي او زه هم هغوی ته انتظار کولای شم؟	
۱۳	آیا د وخت ناخوالو او پېښو له کبله زما ټولنیز او کورنۍ ژوند اغېزمن کېږي؟	
۱۴	آیا د وخت د پېښو (تاوتریخوالي یا سیاسي حالاتو) له امله زما ټولنیز او کورنۍ ژوند اغیزمن کېدای شي؟	
۱۵	آیا زه د خپل ځان د غوره والي او پرمختګ لپاره مناسب وخت ویستلی شم؟	

لومړی لړلیک

تاسې له خپل ځان سره د مینې او ملګرتوب او خپل ضمیر سره د ایمانداری یو لړلیک جوړ کړئ چې پکې د لاندې کارونو په اړه ستاسې د لټې او ناراستۍ خویونه او دولونه لیکل شوي وي چې تاسې له دغو څخه په کومو کې سست یاست:

- ✓ د الله تعالی او رسول اکرم صلی الله علیه وسلم پیروي او اطاعت.
- ✓ اخرت ته تیاری.
- ✓ مور او پلار، خپلوان او ګاونډیان.
- ✓ کورني کارونه.
- ✓ مالي کارونه.
- ✓ خپل ځان.
- ✓ د بندګانو حقوق.
- ✓ خپل رعیت یعنې کورنۍ، مېرمن او اولادونه.
- ✓ ملګري، خپلوان او کاروباري او اداري همکاران.
- ✓ اداري او کاروباري کارونه.
- ✓ خپل کاري ژوند.

اوس د خپل ځان د اصلاح کولو هڅه وکړئ؛ خو د بریښنا د سرعت په څېر تیز نه، بلکې د خپل طبیعت او خوی د کارونو په وړاندې کولو سره یې لومړی ولیکئ او بیا ورو ورو په کوچنیو برخو کې بدلونه راولئ.

دویم لړلیک

له دې پرته یو بل لړلیک یوازې د خپلې روزنې لپاره جوړ کړئ، ارزوګانې، امېدونه او په هغو کلک عمل کول او همدا راز پایلې یې ثرګندول؛ د ژوند یو ډېر لوی لګښت دی؛ نو که چېرته لس کاله نور عمر درکړل شي، بیا به تاسې په هغې کې څه وکړئ؟ نو له دې املهاړینه ده چې خامخا یو لړلیک جوړ کړئ د هر کال لپاره یو کالم جوړ او پر ځان دا وټاکئ چې د دې کارونو د کولو هڅه به کوم؛ نو هيله ده چې

Scanned by CamScanner

تاسې به د پنځو څخه تر شپیتو پورې لړلیکونه په ډېرې اسانۍ سره جوړ کړای شئ.

درېیم لړلیک

اوس د هغه فکر لورې ته راشئ چې کېدای شي د کوم ناخرګند لامل له امله ستاسې ننني ورځ ستاسې د ژوند د پای ورځ ده او نن شپه به په قبر کې تېروي، اوس نو هغه لړلیک جوړ کړئ چې باید کوم کوم کارونه سرته ورسوئ؟!

له یوه بل سره یې پرتله کول

په دې پوه شئ چې دا دواړه (دویم او درېیم) لړلیک سره مساوي نه دي، یو لړلیک یې د خواهشاتو څخه ډک دی او دویم یې د مرګ چمتوالی د، آیا تاسې داسې کولای شئ چې د هغو دواړو څخه یو داسې لړلیک جوړ کړئ چې سره مساوي او هم یو له بل سره توازن ولري اوهم پکې د دنیا او اخرت دواړو لپاره د غوره والي مناسب سامان موجود وي؟

د یو حدیث شریف مطالعه

د پورته ارزونې څخه وروسته دا حدیث شریف ښه په غور او فکر سره مطالعه کړئ:

له جابر رضي الله عنه څخه روایت دی، هغه وایي چې رسول اکرم صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي: ((زه چې پر خپل اُمت باندې له کومو راتلونکو بلاوو یا عذابونو څخه وېرېږم، په هغو کې له ټولو نه ډېرې وېرې خبره د هوی تابعداري او اوږدې هیلې دي

له هوی څخه مراد د دین او مذهب په اړه د خپل نفس د خواهشاتو او خیالاتو پیروی او اطاعت کول دي او له اوږدو هیلو څخه مراد د دنیوي ژوند په برخه کې اوږدو امېدونو او آرزوګانو ته په زړه کې ځای ورکول دي. رسول اکرم صلی الله علیه وسلم دغه دوه ناروغۍ ډېرې زیاتې وېرونکې ښودلي دي او وروسته یې د هغو د لامل په اړه داسې فرمایلي دي چې هوی انسان د حق له منلو څخه منع کوي، یعنې د خپل نفس د خواهشاتو او خیالاتو پیروی کوونکی د حق منلو او د هدایت قبلولو څخه محروم وي او لویو آمیدونو او ارزوګانو ته په زړه کې ځای ورکول آخرت د سړي له یاده وباسي او د هغې د فکر او د هغه لپاره د چمتوالي څخه یې بې خبره او غافله کوي. تر دې وروسته رسول اکرم صلی الله علیه وسلم زیاته کړه:

((دا نړۍ قدم په قدم روانه ده او تېرېږي، هېڅکله نه ودرېږي او نه یې هم منزل معلوم دی او آخرت له بلې لورې را روان او راتلونکی دی او د دې دواړو خپل خپل اولادونه دي (یعنې په انسانانو کې ځینې یې داسې دي چې د نړۍ سره خپلې اړیکې داسې ساتي لکه ماشومان یې چې له خپلې مور سره ساتي او ځینې داسې وي چې د هغو اړیکې د دنیا پر ځای له آخرت سره وي.) نو ای خلکو! که چېرته تاسې دا کار کولای شئ؛ نو داسې وکړئ چې له دنیا سره مو اړیکې د هغه اولاد په څېر جوړې نه کړئ، بلکې دا دنیا د عمل کورو ګڼئ، تاسې د عمل په کور کې یاست (دلته یواځې خواري اونېک عمل وکړئ) او دلته حساب، بدله او سزا نشته او نه هم درکول کېږي او سبا تاسې له دې ځایه تلونکي یاست، یعنې کله به کوئ، آخرت ته به ځئ او هلته کوم عمل نشي ترسره کېدای، بلکې هلته به د عملونو حساب کېږي او هر کس ته به د خپلو عملونو بدله ورکړل شي. [بیهقي، معارف الحدیث]

له بېځايه، لعنتي او بې معنا خبرو او نورو کارونو څخه لرې اوسه

زموږ مقدس دين موږ ته دا لارښونه کوي چې خپل ځانونه له بېکاره او بې معنى خبرو ، کارونو او بوختياوو څخه لرې وساتو ، له الله تعالى څخه ووېرېږو ، ځکه د الله تعالى وېره او پرهېزګاري د حکمت سرچينه ده ، مرګ ياد کړو ، ځکه چې هغه د آخرت د سفر پيل دي، له ژوند څخه به څه له ځان سره يوسو ، يوازې څو ګزه د کفن سپينه ټوټه !

هر نفس کوئی عدم سی تن عدياں لی کر
شهر هستی مين خريدارِ کفن آتا هی

ژباړه:

هر شخص د غې نړۍ ته بربنډ او لوڅ راځي؛ خو کله چې له دې نړۍ څخه ځي، يوازې د کفن يوه ټوټه له ځانه سره وړي؛ او له مرګ څخه وروسته به زموږ قبر (ارامځای) څومره وي؟ دوه فوټه سور او شپږ فوټه اوږد ، اصلي ځواب خو به په آخرت کې ورکوو ؛ نو آيا د هغه لپاره مو تياری نيولی؟

د قران کريم احکام

الله تعالى رسول اکرم صلى الله عليه وسلم ته فرمايلي:

((او ته زما بندګانو ته ووايه چې هغوی داسې خبرې اترې وکړي چې هغه ښې او بهترې وي (په هغو کې د کوم چا د زړه ازارول نه وي) ځکه شيطان د زړه ازاروونکو خبرو له لارې تاسې په خپلو کې په جنګ اچوي.

بل ځای فرمايي:

((په رښتيا چې شيطان ستاسې ښکاره دښمن دی))

الله جل جلاله ایمان والو ته یو دا صفت هم فرمایلی دی چې هغوی د بې کار، بې معنی خبرو څخه ځان ژغورونکي او زما دغه امر ته غاړه ایښودونکې دي. (مؤمنون)

هغوی په بې معنی او بې ګټې خبرو کې نه داخلېږي او که چېرته ناڅاپه د کوم بې ګټې د مجلس ترڅنګ تېرېږي، نو په ډېره ځېرکتیا او شرافت الله تعالی د مؤمنانو یو صفت دا هم ښودلی چې هغوی له بېځایه خبرو څخه مخ اړوي. (فرقان)

((او کله چې کومه بې ګټې خبره واوري؛ نو له هغه څخه مخ اړوي))(قصص).

د نبي کریم صلی الله علیه وسلم احادیث:

✓ د انسان د اسلام غوره والی او کمال په دې کې دی، چې بې ځایه کارونه او بې ګټې خبرې پرېږدي او ځان ترې لرې وساتي. [ترمذی]

✓ له حارث بن هشام رضي الله عنه څخه روایت دی چې موږ رسول اکرم صلی الله علیه وسلم ته عرض وکړ چې موږ ته داسې یو عمل را وښایه چې هغه کلک ونیسو او پوره عمل پرې وکړو، رسول کریم صلی الله علیه وسلم خپلې مبارکې ژبې ته اشاره وکړه او ویې فرمایل: ((دا پخپل کنترول کې وساته)) [طبراني]

✓ حسن رحمه الله فرمایي: موږ ته دا حدیث شریف را رسېدلی چې رسول اکرم صلی الله علیه وسلم فرمایي: ((الله تعالی په هغه بنده باندې رحم کوي چې ښې خبرې کوي ترڅو په دنیا او آخرت کې ورڅخه ګټه پورته کړي او یا هم چپ پاتې شي او د ژبې د بېځایه خبرو څخه وژغورل شي.)) [بیهقي]

Scanned by CamScanner

✓ مغېره بن شعبه رضي الله عنه فرمايلي چې ما له رسول اکرم صلی الله علیه وسلم څخه دا ارشاد واورېد چې ويې فرمايل: ((الله تعالی ستاسې لپاره درې شيان ناخوښ ګڼلي دي: بې ګټې او اخوا دېخوا خبرې کول، د مال بېځايه لګول، زياتې او بېځايه پوښتنې کول.)) [بخاري]

✓ ابو امامه رضي الله عنه روايت کوي چې رسول اکرم صلی الله علیه وسلم فرمايي: ((په هر مؤمن کې له پيدا ايښته ټول خويونه موجود وي (ښه وي او که بد) البته د خيانت او درواغو خوی پکې نشي يوځای کېدای.)) [مسند احمد]

✓ له ابوهريره رضي الله عنه څخه روايت دی چې رسول اکرم صلی الله علیه وسلم فرمايي: ((د انسان د درواغ کېدو لپاره همدومره بس ده چې هره اورېدلې او ويلې خبره پرته له کوم تحقيق څخه نورو ته بيان کړي.)) [ابو داود]

خپله ننني ورځ (today) تر پروني ورځې (yesterday) ښه کړئ:

د دې هڅه وکړئ چې نننۍ ورځ مو ښه، خوښه او تر پرونۍ ورځې غوره وي او ستاسې عادت هم بايد داسې جوړ شي چې هر راتلونکی وخت مو له تېر وخت څخه غوره او ښه وي او هره راتلونکې ورځ مو تر تېرې ورځې ښه او غوره وي.

نبي کريم صلی الله علیه وسلم فرمايي:

((من استوی يوماه فهو مغبون))

ژباړه: د چا چې دوه ورځې يو شان وي، هغه تباه دی.

Scanned by CamScanner

دا حدیث شریف د یوه ګراف په شکل ستاسې د پوهولو لپاره په راتلونکې پاڼه کې درکړل شوی دی، په هغې په واسطه تاسې ته نمرې درکړل شوي دي، په هغې د عمودي کرښو له لارې کړنو ته اټکلي شمېرې ورکړل شوي دي، په داسې حال کې چې افقي کرښه د یوې هفتې وخت لپاره د خط په بڼه جوړه شوې، بیا د دوو خطونو په واسطه د کامیابۍ او بربادۍ علامې ښودل شوي دي، په انګلیسي کې یوه چا دا خبره داسې څرګنده کړې:

If you are as good as you were yesterday,
you will not be good for tomorrow

ژباړه: که نننۍ ورځ دې تر پرونۍ ورځې ښه وه؛ نو هیله ده چې سبانۍ ورځ دې هم ښه وي.

ای خلکو ! له حده زیاتې هڅې سره د جنت غوښتونکي اوسئ او د خپلو ډېرو هڅو په واسطه ځانونه له دوزخه وژغورئ، ځکه جنت یو داسې ځای دی چې د هغه غوښتونکي ویده کېدای نشي او اور داسې یو ځای دی چې له هغه څخه تښتېدونکي ویده کېدای نشي. [حدیث]

معنی دا چې څوک چې جنت غواړي او د لاس ته راوړلو هڅه یې کوي؛ نو آن د خپل خوب په غم کې هم نه وي، شپه او ورځ د الله تعالی عبادت او ښه عملونه کوي، همدا راز له اور څخه تښتېدونکي هم خوب نه لري.

نعمتونه غنیمت وګڼه:

- نبي کریم صلی الله علیه وسلم فرمایي:

((پنځه شیان د پنځو شیانو څخه دمخه غنیمت وګڼئ، ژوند له مرګ څخه مخکې، د ناروغۍ څخه دمخه صحت او تندروستي، د وزګارتیا

Scanned by CamScanner

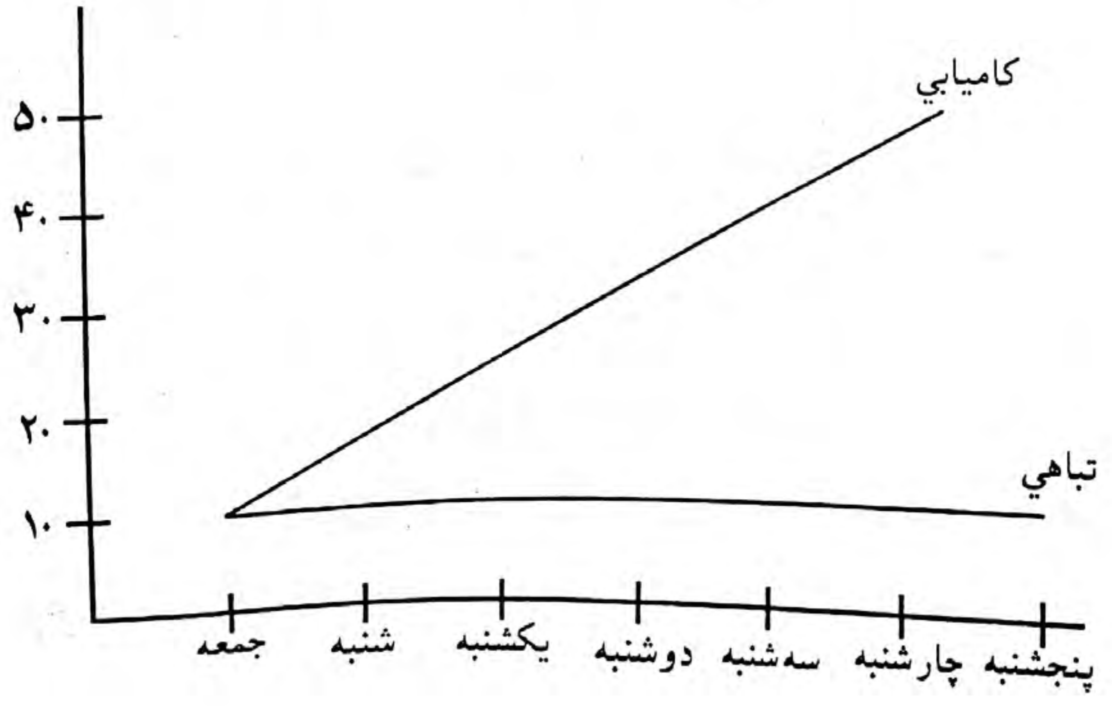
دمخـه کـار او مشـغولتیا ، د زوروالـی څخـه دمخـه ځـواني او د غریبـي دمخه شتمني.

- امام ترمذي رحمه الله په خپل کتاب (الزهد) کې د نبي کـریم صـلی الله علیه وسلم دا حدیث را نقل کوي چې رسـول اکرم صـلی الله علیـه وسـلم فرمایلي دي:

((دوه نعمتونـه داسې دي چې ډېر خلـک پکـې تبـاه شـوي؛ روغـتیـا او وزګارتیا.))

د خپلو کړنو اندازه کولو ګراف:

((تباه شو هغه کس چې د هغه د دوو ورځو عمل او کړني یو ډول وي.))



Scanned by CamScanner

د عمل تګلاره (وړاندیزونه):

د سبا او بېګاه پلان جوړونه او ځان سره حساب کول:

د سهار او ماښام له وختونو څخه یو څه وخت وباسئ او په هغه کې د خپل ژوند لپاره لږ فکر وکړئ او د خپل عزم او ارادې جاج پکې واخلئ.

په منهاج القاصدین کې علامه ابن جوزي رحمه الله لیکلي دي چې حضرت شبلي رحمه الله د ابوالحسن نوري رحمه الله ځنګ ته ولاړ، ویې لیدل چې هغه غلی ناست و، هېڅ حرکت یې نه کاوه، شبلي رحمه الله له هغه څخه وپوښتل: تاسې دا غلي کېناستل له چا څخه زده کړي دي؟ ویې ویل: له خپلې پیشو څخه مې زده کړي، کله چې هغه د کوم ښکار کولو اراده وکړي؛ نو خپل ځان همداسې بې حرکته کوي چې د هغې یو وېښته هم نه خوځېږي.

تاسې هم د سهار او ماښام د وختونو څخه یو څه وخت وټاکئ او په ذهني او جسماني ډول خپل ځان مصروف او بوخت کړئ، دا ډول جاج اخیستل په ریښتیا هم ګټور دي، په دې سره به ستاسې لټي له منځه لاړه شي او تاسې باید حتما دا کار وکړئ.

د یوې غزا پر مهال رسول اکرم صلی الله علیه وسلم د صحابه کرامو مخې ته ناست و او پخپلې مبارکې ګوتې سره یې پر ځمکه کرښې ویستلې.

د (دفاع حدیث) کتاب لیکوال اکبر خان له نظره په حقیقت کې یې په دې کار سره د جنګ لپاره نقشه او پلان جوړاوه؛ نو له دې امله د ژوند په هره برخه کې باید لومړی فکر وکړئ او د هغه لپاره د نقشې برابرول

نه یوازې د حکمت یو برخه ده، بلکې نبوی سنت هم دی. که موږ د یوې مضرې ناروغۍ او تاوان رسوونکي خوی څخه خپل ځان او شخصیت پاکول غواړو؛ نو له دې امله راته اړینه ده چې د هغې لپاره یوه ښه نقشه جوړه کړو. په انګلیسي کې وایي:

If you fail to plan, you are planning to fail.

ژباړه: که په پلان جوړونه کې ناکام شوې؛ دا داسې ده ګواکې ته دې ته تیاری نیسې چې ناکام شې!

د پلان جوړونې لپاره دا لاندې خبرې اړینې دي:

- ✓ خپلو کارونو ته مناسب پلان جوړ کړئ.
- ✓ ورځني او اونیز مقصدونه (Goals) مو په نښه کړئ او د هغو د لاس ته راوړلو هڅه وکړئ.
- ✓ پر نقشې باندې تر فکر کولو او زیات وخت لګولو څخه په عمل کولو او کار ترسره کولو نسبتا کم وخت لګېږي.
- ✓ هر څومره کارونه چې لرئ، د هغو د ترسره کولو لپاره فهرست جوړ کړئ.
- ✓ د هرې ورځې د کارونو لپاره یوه نقشه او فهرست جوړ کړئ او په هغه کې ښه او غوره کارونه وټاکئ او په ترسره کولو کې یې ځنډ مه کوئ.
- ✓ د هغه ټاکل شویو او غوره شویو کارونو د ترسره کولو لپاره باید یوه د عمل لایحه (Action list) جوړه کړئ.
- ✓ کوم کار چې تاسې نشئ کولای، یا هغه کسان چې ستاسې د مقصدونو خنډ شوي وي یا هغه خلک چې د کوم لامل په وجه یې ستاسې کارونه اغېزمن کړي وي، له هغه کارونو ترسره کولو او خلکو څخه په ډېره ښه توګه د بښنې غوښتلو هڅه وکړئ.

Scanned by CamScanner

څرګند هدف او په مختلفو برخو وېشنه:

هر څوک چې غواړي خپل مقصد لاس ته راوړي؛ نو که څرګند وي، په مختلفو وړو - وړو برخو يې وويشئ لکه څرنګه مو چې دا ټاکلې ده چې په نيمه ورځ کې به ميز او الماری پاکوئ، دا کار بايد د غرمې تر ډوډۍ يو ساعت وړاندې پای ته ورسېږي، لومړی څرګنده کړئ چې څومره کار دی، د ميز او الماريو پاکول دواړه ځانته ځانته ډوله کارونه دي، وروسته دا معلومه کړئ چې څو ساعته کار به وي، بيا د ميز پر سر کاغذونه په څه ډول سره وېشئ، فرض کړئ چې په څلورو مختلفو برخو باندې يې ويشئ، تر دې وروسته بايد پاکوالی پيل کړئ، د مکروبونو د وژلو د دارو شيندل او کاغذونه په اړونده فايلونو يا دوسيو کې ايښودل هم در په غاړه دي، همدا راز د الماريو د پاکولو کار هم دی. لومړی د هغو منظمول او ترتيبول په ذهن کې ونيسئ، تر هغې وروسته د جامو په نوې بڼه منظمول او د بېکاره او پخوانيو جامو لرې کولو په اړه فکر وکړئ، وروسته د کار تقسيمول، له الماری څخه د سامان را ويستل او له ګرد او غبار څخه يې پاکول، دارو شيندل، د جامو بېلول او بيا يې په ترتيب ايښودل، په دې ډول کارونو کې به د کورنۍ د نورو غړيو او ماشومانو مرسته هم لاس ته راوړئ.

توازن او تسلسل:

هر کار چې ترسره کوئ، په هغه کې توازن اړين دی او تاسې بايد دا طريقه استعمال کړئ، د کومې وړې کاميابۍ څخه وروسته لکه د سوې په څېر مطمئن او باوري کېږئ مه، کنه نو کيشپ به د خپل

مسلسل کار او عمل پواسطه وړاندې ولاړ شي ، د ورځې هر کار د توازن، اعتدال او تسلسل سره ترسره کړئ.

رښتيا او حقيقت خوښونه:

پخپلو کارونو او چلند کې حقيقت خوښوونکي اوسئ، د کاميابۍ په هڅه کې شئ او تل د کاميابۍ احساس او څرګند فکر ولرئ، په نړۍ کې د زياتو شيانو د راټولولو او جمع کولو نه يواځې دا چې فکر يې ونه وکړئ، بلکې هېڅکله يې هڅه هم مه کوئ، که چېرته له اړتيا څخه زيات شيان لاس ته درغلل او په هغې سره د راټلونکې ښه کېده؛ نو بيا پروا نه کوي. په دنياوي معاملاتو کې تر خپل ځان ښکته خلکو ته ګوره او د دين، آخرت او پوهې په برخه کې له خپل ځان څخه لوړو او غوره خلکو ته ګوره، د همغوي لاره خپله کړه، خپل دنيوي مصارف او لګښتونه کم کړه، پخپل ځان د امانتونو او ذمه واريو زور او بوج مه اچوه.

د رسول اکرم صلى الله عليه وسلم د معراج د شپې په يوه پيښه کې راځي، چې: رسول اکرم صلى الله عليه وسلم يو کس ولېد چې لرګي يې په يوې رسۍ پورې تړلي وو او د پورته کولو او وړلو هڅه يې کوله؛ خو کله چې به يې پورته نکړای شو؛ نو لا نور لرګي به يې هم پکې ور اضافه کړل، په دې وخت کې رسول اکرم صلى الله عليه وسلم له جبرائيل عليه السلام نه وپوښتل: دا څوک دی؟ هغه وويل: دا هغه کس دی چې په دنيا کې يې د امانتونو او ذمه واريو بوج نشو پورته کولای؛ خو د دې پر ځای چې هغه کم کړي، ده به نور امانتونه هم پر غاړه اخيستل او بيا به يې نه اداء کول.

د نظم پوهنې نامتو ماهر پيټر ډرکر وړاندېز کوي چې د خپلو کارونو او معاملاتو بوج مو کم کړئ، رښتيا هم داده چې خلک د خپل ځان له وس او قوت نه زيات بوج پر ځان اخلي او هغه داسې چې بيا دغه بوج نشي پورته کولای او په پای کې د ناکامۍ ښکار کېږي.
د سورت البقره په اخري ايتونو کې د تېرو امتونو په شان د زيات بوج نه پورته کولو په اړه دعا راغلې.

نيمګړي کارونه او لومړيتوبونه:

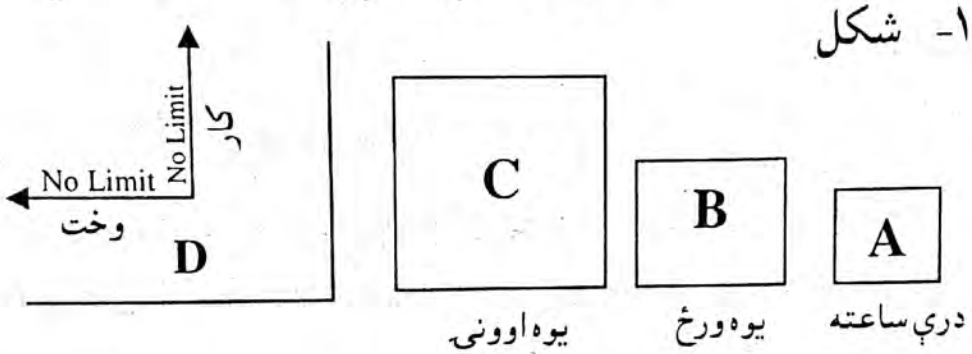
د خپلو نيمګړو کارونو او ارادو لړليک مو جوړ کړئ او بيا پکې غوره شيان وټاکئ چې کوم کارونه د کولو دي او کوم نه، يعنې د ترسره کولو کارونه او د نه ترسره کولو کارونه سره بېل کړئ، خپله فيصله وکړئ چې دا او دا کار بايد ترسره نشي.

وخت ټاکنه (Deed line):

د هر کار لپاره محدود او ټاکل شوی وخت وټاکئ، د دې کار پای ته رسول ډېر ستونزمن کار دی، د کوم لپاره چې د پای ټکی او د کار هدف نه وي ټاکل شو، کار ته مو د اړتيا له مخې وګورئ چې څومره وخت ورته پکار دی، تاسې باور وکړئ، کوم کار او ليک چې موږ د ازموينې پر مهال په درېيو ساعتونو کې سرته رسوو، په عامو ورځو کې به يې په درېيو ورځو کې هم سرته ونشو رسولای، د دې مهم لامل دا دی چې په ازموينه کې مو د خپل ځان لپاره هدف او حدود ټاکلي وي او د همدغې حد او فشار له امله دومره زيات کار ترسره کوو. په هر حال اړينه ده چې د هر کار څخه دمخه لومړی مقصد او د پای ټکی وټاکو او بيا د هغه کار د ترسره کولو لپاره هڅه وکړو. که چېرته مو دا کارونه

کړ؛ نو ستاسې کار به هېڅکله هم پای ته ونه رسېږي، تاسې باید دا خبره احساس کړئ چې د هر کار د ترسره کولو بېلا بېلې طریقې وي او هغه په یوه معین، ثابت او څرګند وخت کې ترسره کېږي، تاسې چې هر څومره وخت په هغه باندې ولګوئ، همغومره ګټور به درته ثابت شي او شخصیت به مو لوړ شي او هم به کامیابي لاسته راوړئ، تاسې ته به د لاندیني جدول څخه دا خبره او د دې خبرې ارزښت په ډاګه شي:

۱- شکل



هغه کار ښه او غوره ترسره کېږي، دا خپل عادت جوړ کړئ چې هره ورځ باید درې مهم کارونه سرته ورسوئ، له دې څخه پرته د هرې ورځې د درېیو مهمو کارونو لپاره تاکل شوې شمیرې هم ورکړئ او په هر حال کې د هغو د ترسره کولو هڅه وکړئ، بیا هره ورځ د یوې نیکۍ او احسان کولو هڅه وکړئ، د یوه انسان په کار راشئ او یو زړه خوشحاله کړئ او همدا راز د هر انسان د زړه په لاس ته راوړلو کې هڅه وکړئ او هغوی خوشحاله کړئ.

لومړیتوبونه، د کارونو وېش او کار ځنډول

موږ په خپلو کارونو کې تر هغې کامیابېدای نشو تر څو چې خپل اداري ملګري او کارکوونکي کار کولو ته چمتو نه کړو، پخپل ځان کې جرئت پیدا کړئ او د نورو کارونه کم کړئ او هغوی ته ښوونه وکړئ؛ خو قابو کول او کنټرولول مو پخپل لاس کې ونیسئ، همدا راز

Scanned by CamScanner

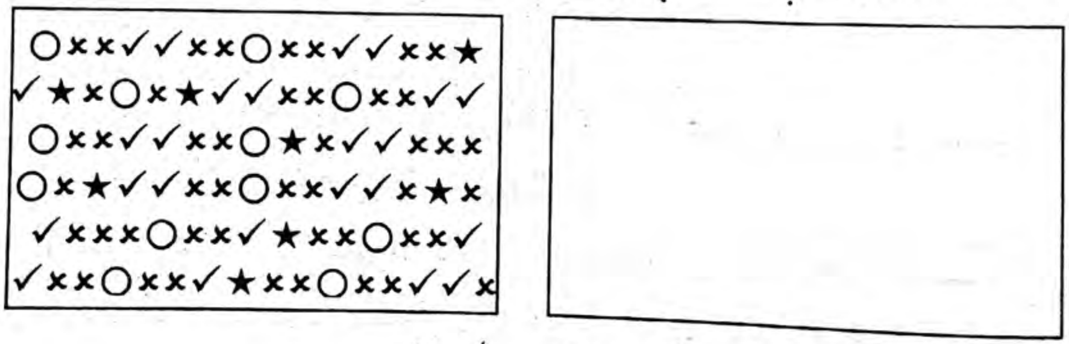
په ادارو او کاروبار کې چې په کومو خلکو کې لټې او ناراستې وي، د هغو په لرې کولو کې هڅه وکړئ؛ خو په ښه او غوره طریقې سره، د خپل نفس او شخصیت د ساتلو سره سره په دغه پېښو کې بحث او خبرې اترې وکړئ، د خپل شخصیت د ودې لپاره د نورو خلکو سره یوځای شئ او د کار کولو صلاحیت پکې پیدا کړئ.

د خپلو کارونو په وېشنه او کمولو کې د ټولو نه دمخه یو لړلیک جوړ کړئ، په حقیقت کې به دا یو نیمګړی او بې ترتیبه لړلیک وي، که چېرته غواړئ چې ترتیب یې کړئ او کوم خاص شکل ورکړئ؛ نو په دې ډول به شي.

څرګنده ده چې ستاسې لړلیک به د پاسني شکل څخه په لاندینۍ شکل واوړي؛ خو په اصل کې به داسې وي.

۲- شکل یوائې ستاسې لپاره

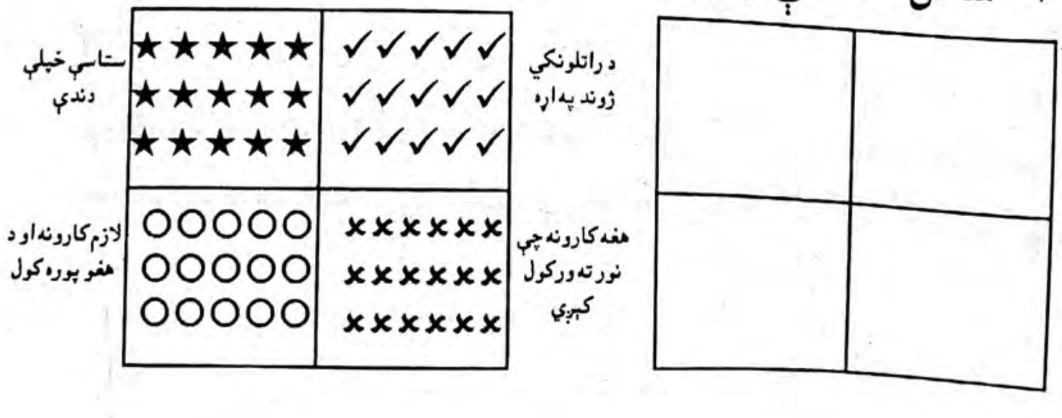
مثال



په دویم پړاو کې یې په داسې ترتیب واړوئ.

۳- شکل ستاسې لپاره

مثال



اوس د غه جدول ته يو بل شکل ورکړئ او هغه په مهم (اړين) او ضروري جدول باندې بدل کړئ.

۴/شکل

	اړين (important)	غېرې اړين (not important)
ضروري Urgent	A	B/C
غير ضروري Not Urgent	C/B	D

A ضروري (Urgent) - يعنې هغه کارونه چې مهم دي او هم يې بايد ترسره کړئ؛ نو هغه بايد لومړی وټاکئ.

Bغير ضروري (Not urgent) - دا هغه کارونه دي چې نسبتاً لږ مهم وي؛ خو تاسې ته درسپارل شوي دي، دا د جوړښت له مخې B کېږي، د دې کارونو څخه د ځان خلاصولو او ترسره کولو لپاره تاسې هغه مسؤليتونه غوره کړئ کوم چې ستاسې لپاره اړين او ضروري وي.

C/B- کارونه چې مهم وي؛ خو ستاسې په اوږو بار نه وي، هغه ستاسې دويمه ټاکنه ده؛ نو له دې امله هغه په C کې راځي، په هغو کارونو کې ستاسې پرمختګ، بريا، کورنۍ اړيکې او کاميابي او سمبالښت شامل دي.

Scanned by CamScanner

D- دا هغه کارونه دي چې نه مهم دي او نه هم ضروري، دا کارونه تاسې مه ترسره کوئ، بلکې هڅه یې وکړئ چې ځانونه ترې وژغورئ او یا هم په ترسره کولو کې یې کموالی راولئ.
څرګنده ده چې په مهمو کارونو کې تاسې پخپل ځان دومره زور مه راوړئ. قوت، زور او مسؤلیتونه مو په اړینو کارونو کې استعمال کړئ.

الف: خوی او رویه موبدله کړئ:

د یو شخص عادت او خوی وي چې کارونه اخوادیخوا کوي او هم یې په سمه توګه نه ترسره کوي او د ذمه واریو څخه د تېښتې د لارې د تلاکلو په هڅه کې وي. که چېرته د غه شخص خپلې رویې، سلوک او عادت ته بدلون ورکړي او خپل فکر مثبت لوري ته واړوي؛ نو هغه به په غوره توګه کار سرته ورسوي.

۸/جدول

الف: د فکر بدلون:

منفي فکر او الفاظ (د لټی نښې)	مثبت فکر او الفاظ (پایلې او نښې)
۱. اوه! ماته خو ددې کار کول پکار دي، باید چې ویې کړم. (ښایې زما د خوښې وړ نه وي؛ خو زما مجبوري ده چې باید ترسره یې کړم)	۱. دا خو زما د کار یوه برخه ده، دا باید په همدې توګه او په همدې وخت کې یې ترسره کړم.
۲. اوه! ماته خو پکار ده چې دا کار باید پای ته ورسم. (کار	۲. زه باید دا کار ژر تر ژره پیل کړم ترڅو په پای کې راته د آرام کولو

Scanned by CamScanner

پای ته رسول یو غم او مصیبت ګڼل.)	اضافي وخت پاتې شي؛ نو ولې یې همدا نن پیل نه کړم؟
۳. دا خو ډېر غټ او ستونزمن کار دی، نه پوهېږم چې کله به پای ته رسېږي، آیا ترسره یې کړم او کنه؟	۳. سل ونې باید نیال کړم، یوه ونه به همدا نن کېنوم؛ نو په دې سره به د درېیو عددونو (۱۰۰) پرځای دوه عدده (۹۹) راته پاتې شي، په دې توګه به لومړی قدم پورته کړم او وړاندې به ولاړ شم.
۴. زما کار باید کره او پوره وي او باید په هغه کې یوه نیمګړتیا هم موجوده نه وي او نه هم هغسې بې خونده کار کوم.	۴. په هر څومره ښه او غوره طریقه چې کار ممکن وي، په همغې طریقې به یې کوم، هڅه زما له لورې او پایله یې د الله تعالی له لورې، هغه به راته پکې برکت واچوي، ولې چې هغه برکت ورکونکی ذات دی.
۵. له ما سره د آرام، تفریح، لوبو او د نورو د حقوقو د پرځای کولو وخت نشته.	۵. په ژوند کې ارامي، راحت او لوبو او د نورو د حقوقو پرځای کولو لپاره وخت ویستل پکار دي، ځکه په آخرت کې به د بنده ګانو د حقوقو حساب ورکوو.

ب: نور کارونه:

☜- په دنیا کې ژوند په حقیقت کې ډېر ستونزمن دی، دنیا تاسې ته ستړیا دربښونکې او د کمزورۍ د احساس پیدا کوونکې ده؛ خو تاسې کوم کار چې ترسره کوئ، د هغې په اړه پوره چمتوالی ولرئ او وړاندې ولاړ شي لکه څرنګه چې او به خپله تګلاره پخپله مومي، د

چې تاسې لټي او بې پروايي کوئ لکه دا ويل چې: له ما ښام څخه لس دقيقې دمخه دا کار ترسره کوم.

☜ - د خپلو کارونو د ترسره کولو لړليکونه مو خپلې مخې ته کېږدئ يا د کومې بلې طريقې څخه کار واخلئ.

☜ - تاسې چې د کومو شيانو او خويو څخه مرسته اخلئ او هغه ځان ته ټاکئ او بيا تاسې په هغه کې لټي او ناراستي کوئ، تاسې د خپل ځان څخه په دې اړه مشوره واخلئ او د دې خوی څخه مو د ځان د ژغورلو او خلاصولو هڅه وکړئ.

☜ - په کومو کارونو کې چې تاسې لټي او ناراستي کوئ، د هغو کارونو د سرته رسولو لپاره هره ورځ لږ تر لږه هڅه وکړئ او همغه کار پخپله هڅه ترسره کړئ.

☜ - ستونزمن او سخت کارونه وکړئ چې په تصوري، فکري او عملي ډول ستاسې راتلونکې آسانه او خوښه کړي.

☜ - د خپل ځان په تغيرولو کې هڅه وکړئ او د دې لپاره خپل ځان ته وخت هم ورکړئ، کوم خويونه مو چې بدل شول؛ نو په هغو باندې به په خپل زړه کې خوښي او خوشحالي هم حس کړئ.

خپل چاپېريال منظم کړئ

خپل شا وخوا ځای او چاپېريال مو په داسې توګه جوړ کړئ چې په هغه کې ستاسې زړه يو کار کول وغواړي، که چېرته تاسې د دفتر يا ادارې کار کوئ؛ نو په دې وخت کې د ادارې چاپېريال يا ماحول، د ميز منظمول او اړينو دوسيو موجوديت اړين دی او که چېرته تاسې د ډوډۍ پخولو په کار کې بوخت ياست؛ نو بيا اړينه ده چې کله کوم ديګ

تیاروئ، د هغه اړونده ټول اړین شیان او لوښي باید تاسې سره موجود وي چې هېڅ کوم شی ته مو اړتیا پیدا نه شي.

د چاپېریال منظمولو لپاره لاندې ټکو ته نظر وکړئ:

- ✓ د کار کولو ځای باید باترتیبه او منظم وي.
- ✓ باید اړین سامان، شیان او الات پخپل ټاکلي ځای کې موجود وي.
- ✓ پاسني ذکر شوي شیان او نور اسباب باید په داسې ترتیب کېښودل شي چې د ضرورت پرمهال یې په آسانۍ سره پېدا کړای شو.
- ✓ باید د کار کولو لپاره مناسب او ښه ځای موجود وي.
- ✓ باید د کار کولو پرځای کې مناسبه روښنايي او هوا موجوده وي.
- ✓ باید د تودوخې درجه د ضرورت په اندازه وي.
- ✓ شور، غالمغال، ګرد او دوړې مو باید پرېشانه نه کړي.
- ✓ آیا د لیکل کېدونکو کارونو لپاره په ما کې اړین صلاحیت موجود دی، یا یې لیکلی شم؟
- ✓ د اتفاق او یوځای والي لپاره چاپېریال مناسب دي یا نه؟

وقفې او د انتظار شېبې (دقیقې):

د وړو، وړو شېبو د استعمالولو هڅه وکړئ او هغه مه ضایع کوئ، زموږ یو ملګري به د ډوډۍ د تیارولو پر وخت د یوې ورځپاڼې لپاره موضوعات او مضامین لیکل، بل ملګري له خپلو ملګرو سره د غرمې د ډوډۍ د چمتو کولو پر مهال اړیکې نیسي او د لیکونو او ایمیلونو لړۍ ورسره جاري ساتي، بل ملګری مو د سفر په دوران کې د خپلو دولتي لیدنو ثبتول په خپل تلیفون کې کوي، بل ملګری مو د سفر په

جریان کې د خپلو دولتي لیډانو ثبتول په خپل تلیفون کې کوي او بیا وروسته د هغه سکرتر هغه راپوروونه لیکي، یو بل ملګری مو چې د کور او اداري ته د تللو په وختونو کې د اداري اړین کارونه او راپوروونه جوړوي، بل ملګری مو د یوې اړینې ازموینې لپاره د کور او اداري ترمنځ د هرې ورځې د تللو په وخت چمتووالی نیولی او هغه یې ورکړي، په نننۍ عصر کې پام (ټیبلټ) چې د لیپ ټاپ څخه هم کوچنی او پر مختللی وي او لیپ ټاپ ډېرې اسانتیاوې رامنځ ته کړي دي، په هغو باندې خپله سوداګري او سرمایه کاري وکړئ او د خپل ځان لپاره د اسانتیاوو د لټولو هڅه وکړئ، د چا لپاره چې دا هر څه موجود نه دي؛ نو هغوی دې (۳.۵) انچه ټایپونو او یا کارډونو څخه ګټه پورته کړي.

غوره وخت او اتفاق (یوځای والی):

د خپل ښه وخت ازماینښت واخلئ، تاسې چې په کومو وختونو کې په ډېره فعاله توګه کار کولای شي، بس په همغو وختونو کې ډېر مهم کارونه ترسره کړئ، دا وختونه د اکثرو خلکو لپاره د سهار څلور ساعتونه دي او د ځینو نورو لپاره نور، له دې پرته مو هر وخت د خپلو ورځنیو کارونو فهرست او لړلیک بدل کړئ او تغیر پکې راولئ او په کوم ترتیب چې تاسې په ډېره فعاله توګه کار کولای شئ، همغه ډول یې غوره کړئ او په همغه طریقه کار وکړئ فکر وکړئ او د هغه د لاس ته راوړلو هڅه وکړئ، کوم کار چې ترسره کوئ او د هغې د ترسره کولو پر مهال درته کومه ستونزه یا پرېشاني پیښه شي؛ نو په هغه باندې ځان مه خفه کوئ، ځکه چې د خپګان پسې خوښې راتلونکې ده او ضرور راځي، خپل ځان مه خپه کوئ، همدا راز د کار پر مهال تلیفون له ځانه

لرې ږدئ یا یې خاموشه کړئ، یوائې د کار د سرته رسولو هڅه وکړئ، د سهار وخت مه ضایع کوئ، د سهار لمونځ په جماعت سره کوئ او له دې پرته وخت په غوره توګه استعمال کړئ، د سهار پرمهال په ویده کېدو سره خپل ارزښتناک او زرین وخت مه ضایع کوئ، د سهار پر مهال خوب کول په رزق کې کموالی راولي، همدا راز خپل ځان مو د نورو له حاجت څخه را وباسئ او نورو ته ځان مه اړ کوئ، باید خپله یو کار وکړو او ځان مو له محتاجۍ څخه وژغورو. همدا راز د خپل شخصیت او جامو خیال وساتئ، ځکه چې ستاسې ظاهر او باطن دواړه باید پاک اوسي، خپل ځانونه مو د زده کړې او لوست لپاره تیار او چمتو کړئ، په یوه حدیث شریف کې راغلي دي چې نبي کریم صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي:

((ای الله ! زما اُمت ته د هغوی په سهار کې برکت واچوه.)) (ترمذی)

فرصت او وخت تر مړینې وروسته لاس ته نه راځي:

هېڅکله هم د ښو حالاتو په شتون کې د کار کولو موقع له لاسه مه ورکوئ، پخپلو مسؤولیتونو او اړینو کارونو کې هېڅکله هم مه ناوخته کوئ، خپلې ارادې مو پیاوړې کړئ، د ناکامۍ او تیارو څخه مه وېرېږئ، ځکه چې ستوري په تیاره کې لا ښه ځلېږي، د فرانسس بیکن یوه وینا ده:

((ما د نړۍ لوی خلک له تیارو څخه وتلي لیدلي دي.))

له ناکامۍ څخه مه مایوسه کېږئ، ځکه چې ګوډ تیمور د مېږي د بیا بیا ناکامۍ څخه وروسته د کامیابۍ له راز سره اشنا شو، خپل ځان ته مو ووایئ چې تاسې په دې نقشه یا کار باندې یوائې لس دقیقې کار وکړئ او کله مو چې کار پیل کړ او په کار لګیا شوئ؛ نو بیا وړاندې او

مخکې ولاړ شئ او بیا چې کله پاڅېدل وغواړئ؛ نو هغه وخت به مو لس دقیقې کار پای ته رسولای وي. په انګلیسي ورته (Self Persuasion) یا خپل ځان پخپله اصلاح کول وايي، خپل خوی ته مو په دې توګه تربیه ورکړئ چې خپل وخت پای ته ورسوئ او دا به ستاسې لپاره یوه لوبه وي ، د کومو شیانو او وسایلو له کبله چې تاسې کوم اصلي کار پرېږدئ او د هغو پیروي کوئ، یعنې هغوی مو راجلبوي، د هغه کار پر مهال هغه له ځانه لرې کړئ. دغه شیان په لاندې ډول دي:

- ✓ فکر تیتوونکي او اخوا دېخوا شیان لرې کړئ.
- ✓ مجلې، رسالې او ورځپاڼې په کوم څه شي پټې کړئ.
- ✓ تلویزون بند کړئ.
- ✓ Chatting او Browsing فی الحال پرېږدئ.
- ✓ د خونې کړکیو ته پردې واچوي تر څو د باندې شیان تاسې اغېزمن نه کړي.
- ✓ له خلکو څخه بدل مه اخلئ او بښنه ورته وکړئ، کنه نو دا به تاسې کار ترسره کولو ته پرېنږدي او تاسې به د لټې ښکار شئ.
- ✓ حسد ، کرکه، غوسه، چغلي (دوه مخې) او د غیبت څخه ځانونه وژغورئ یا یې په کمولو کې هڅه وکړئ.
- ✓ څه ډول کار چې کوئ، په همغه علاقه او سیمه کې اوسئ، که زنګ وهئ؛ نو له تلیفون سره څنګ ته اوسئ او زنګ ووهئ، که موبایل لرئ؛ نو نمبر یې له ځانه سره Save او ثبت کړئ.
- ✓ د کار پای ته رسول مو خپل عادت وګرځوئ.

Scanned by CamScanner

د لقمان حکیم یوه کیسه

د لقمان حکیم له کیسو څخه یوه داسې ده چې وايي: یو خنزیر (خوګ) لګیا و او په کومه ونه باندې یې خپل غاښونه تېره کول، په دې وخت کې یوه ګیدړه هلته راغله او هغه ته یې په دې ویلو پیل وکړ: ای ملګریه! اوس خو کوم دښمن نشته؛ نو له چا سره د جنګېدلو چمتو والی نیسې؟ هغه ورته وویل: ای ګېدړې! ستا خبره رښتیا ده؛ خو باید وخت په موندلو سره خپله وسله (غاښونه) پاک او تېره کړم، د دې لپاره چې بیا د جنګ پر مهال څه پوهېږو چې وخت به راته پیدا شي او کنه، په جنګ څه باور دی؟!

The more you sweet in peace the less you bleed in war.

کله مو چې وخت پیدا کاوه، د هغه څخه ښه او غوره ګټه پورته کړئ او د خپلو کارونو د ترسره کولو هڅه وکړئ، ځکه چې کله مو دا وخت ضایع کړ؛ نو بیا یې هېڅکله لاس ته نشئ راوړلای او نه هم دا کار بیا ترسره کولای شئ.

هو، زه به هڅه وکړم

د سختو او ستونزمنو کارونو څخه مو زړه مه بدوئ او هغه یو لوري ته مه غورځوئ، د ناممکنو کارونو د ترسره کولو صلاحیت په ځان کې پیدا کړئ، د رابندرنات ټاګور یوه وینا ده چې وايي:

(یوه ورځ لوېدلي لمر وپوښتل: ایا داسې څوک شته چې زما ځای ونیسي؟ ځلېدونکې شمعې ځواب ورکړ: هو، زه به هڅه وکړم.)

هڅه او کوښښ زمونږ لپاره یو اړین شی دی او هم مو ګټه او فایده ده، په انسان باندې د ښه نیت سره سره هڅه هم لازمه ده، ه مدا راز بزګر تخمونه شیندي او بیا د مځکې د سمولو او راسمولو او پالنې هڅه

کوي او باران ورول خو نو د انسان له وس څخه پورته خبره ده او دا د الله تعالی په واک کې وي، د يو بس موټر په شا باندې ليکل شوي وو: (محنت او خواري ستاسې جايدات دی)
رښتيا هم همداسې ده، د چا چې ځمکې، مال او دولت نه وي؛ نو د هغوی جايدات او ميراث يوائې او يوائې محنت او خواري ده؛ خو د محنت لپاره پوهه او ځيرکتيا هم اړينه ده.

د موقع او وخت ټاکل:

پخپل ژوند کې داسې وختونه ولټوئ په کومو کې چې اسانتياوې وي، په لاره کې چې ګڼه ګوڼه کمه او سرې اشارې نه وې، يعنې په هغو وختونو کې ستونزې نه وي، ترافيکې پېښې پکې کمې وي او خپل منزل په اسانی سره لاس ته راوړلای شو. هڅه وکړئ او د الله تعالی څخه دعا وغواړئ چې راتلونکې پيښې، کارونه او پړاوونه مو په خوښی او خوشحالی سره ترسره شي او تاسې ته پکې خوښې درکړل شي. د کور او ادارې خلک، لارې او سرکونه ټول ستاسې لپاره مرستيالان دي، د کور او ادارې دروازې او ديوالونه زموږ لپاره د ارامی لامل دی، زموږ د کور تازه ډوډی بايد د غريبانو کورونو ته ولاړه شي او وچه ډوډی او خوراکي پاتې شوني مو بايد د سيند ماهيانو ته ترڅو دا ټول زموږ لپاره دعا وکړي.

د خپلې روغتيا جاج اخيستل:

د خپلې جسمي او روحي روغتيا جاج واخلئ، که چېرته په کومه ناروغی اخته وئ؛ نو د هغو درملنه وکړئ همدا راز که چېرته په ظاهره درکې کومه ناروغي څرګنده نشي؛ نو بيا هم له ډاکټر، حکيم او يا د

کورنۍ له کوم غړي سره مو خبرې اترې وکړئ، سټریا، غوسه، بدنظر او اعمال مو وازمويئ او د هغو درملنه وکړئ، له دې پرته د خپل خوراک او څښاک ازمېښت هم وکړئ، که په دې کې کوم ډول کمی یا ستونزه وي؛ نو د رنځپوه سره په دې اړه مشوره وکړئ.

د اوسني وخت صلاحیتونه مو لوړ کړئ:

کارونه مو پخپلو اوږو مه سپروئ، بلکې خپله په ځان کې دا صلاحیت پیدا کړئ چې تاسې په هغو (کارونو) باندې برلاسي شئ.

پخپلو لاندینیو کارونو او صلاحیتونو کې مو اضافه والی راولئ:

- ✓ خبرې اترې (هڅه وکړئ چې په قومي او نړیواله ژبه خبرې وکړئ)
- ✓ فکر، غور او سوچ، یعنې په هر کار کې له فکر څخه کار واخلئ.
- ✓ رپورټ لیکنه (Report writing).
- ✓ له خلکو سره په ورین تندي مخامخ کېدل.
- ✓ د خلکو په وړاندې په ځان کې د خبرو کولو جرئت پیدا کول.
- ✓ یوځای کار کول (Team work)
- ✓ کم کارونه (کم کارونه وکړئ او ډېر یې په ځان مه باروئ)
- ✓ کمپیوټر/ انټرنیټ.
- ✓ ازمېښت او له ځان سره حساب کول.

دوه اړین کارونه:

کله چې تاسې ته کوم کار در وسپارل شي یا څوک تاسې ته د کومې طرحې او نقشې ذمه واري در وسپاري؛ نو تاسې ته د دوو مهمو کارونو ترسره کول اړین دي:

Scanned by CamScanner

الف: معکوسه نېټه (Reverse Calender): تاسې ته چې کومه نېټه د کار پای ته رسولو لپاره درکړل شوې وي، د هغې برعکس ولاړ شئ او د کار لپاره مختلف پړاوونه جوړ کړئ او له ځانه سره یې ولیکئ، وروسته بیا دا کار د درسپارل شوې نیټې څخه دمخه پای ته ورسوئ او د هغه لپاره یو ښه او غوره هدف وټاکئ.

ب: کار په منطقي ډول برخې برخې او سره ووېشئ لکه څرنګه چې تاسې ډبل روټۍ په یوه وار په خوله کې ننویستی نشئ، یعنې لومړی یې ټوټه ټوټه کوئ او بیا یې د کیلې یا مړۍ په توګه خورئ، په دې توګه کار په آسانۍ سره سرته رسېږي.

خپل ځان له دغې (غ) څخه وژغورئ

خپل ځان له لاندیني (غ) لرونکو عادتونو څخه لرې وساتئ:

الف-غوسه: له کم عقلتوب نه پیلېږي او په پیښمانۍ سره پای ته رسېږي او دا د نورو په غلطیو باندې خپل ځان ته سزا ورکول دي.

ب-غفلت (بې پروایي): د خپلو ذمه واریو څخه بې پروایي مه کوئ او د حقوقو او فرایضو په پام کې نیولو سره د خپلو کارونو په ښه توګه ترسره کولو او پای ته رسولو هڅه وکړئ.

ج- غیبت: د خپل ورور، ملګري او اداري همکار د نه موجودیت په صورت کې د هغوی بد مه وایئ او د غیبت کولو څخه ځانونه وژغورئ، دا خوی د انساني طبیعت په دننه کې ناقراري پیدا کوي او ژوند بې خونده کوي.

د- غلا او خیانت: کارونه یعنې اداري وختونه مو مه غلا کوئ، همدا راز اداري شیان د خپلو شخصي ګټو لپاره مه استعمالوئ، یعنې پرته د کارکولو څخه ځان اخوا دېخوا کول، په داسې حال کې چې تنخوا

Scanned by CamScanner

پوره اخلې او کار نه ترسره کوي له خيانت کولو څخه د ځان وژغورلو هڅه وکړئ، ځکه چې داسې کول د ايمانداري او رښتينولۍ سرچينه ده.

کرېډېټ پاڼه:

کله چې مو په يوه کار کې بې پروايي او لټي پيدا شوه؛ نو تاسې يو کرېډېټ پاڼه جوړه کړئ، د دې د جوړولو طريقه دا ده چې د کاغذ په نيمايي کې يوه کرښه وباسئ او د هغې په چپ او ښي لوري کې دا الفاظ وليکئ:

الف- چپ لوری: تاسې ولې د هغه کار په ترسره کولو کې بې پروايي او لټي کوئ، چې بيا د هغې لپاره دوه يا درې لاملونه هم وړاندې کوئ، داسې کومه خبره ده چې هغه کار درته يو بوج او ستونزه ښکاري؟!	ب- ښي لوری: د هغه کار په ترسره کولو به تاسې ته څه ګټه در ورسېږي؟ ▪ ستاسې په کومو کومو صلاحيتونو او کارونو کې به اضافه والی راولي؟ ▪ ستاسې په پرمختګ به کومې اغېزې وکړي؟ ▪ ستاسې په اړونده اړيکو به کومه اغېزه وکړي؟ ▪ د کاميابۍ په صورت کې به څه وشي او څه به لاس ته راوړئ؟

يادونه: په تاسې کې به د پورته پوښتنو په ځوابولو سره هرو مرو حرکت او عملي کار کولو مينه پيدا شي.

Scanned by CamScanner

وصیت:

د وصیت په اړه علم او پوهه لاس ته راوړئ، د نبي اکرم صلی الله علیه وسلم یو ارشاد دی چې فرمایي:

((پر هېڅ مسلمان باید دوه داسې شپې تېرې نشي، چې دی پکې د وصیت وړ شیانو او کارونو په اړه لیکلی وصیت ونه لري.)) (مشکاة)

نبي کریم صلی الله علیه وسلم دا هم فرمایلي دي چې:

((کوم کس چې تر وصیت کولو وروسته له دې نړۍ څخه ولاړ شي؛ نو هغه په سمه او مستقیمه لاره او د سنت په لاره له دې نړۍ څخه تللی دی او په پرهېزګارۍ او شهادت مړ شوی او د بښنې په حالت کې له دې نړۍ څخه تللی دی.)) (مشکاة)

په وصیت لیکلو سره ستاسې د بر بوج سپکېږي او تاسې ته به د آرام او سوکالۍ احساس وشي؛ نو کاغذ او قلم راواخلئ او د وصیت لیکلو هڅه وکړئ.

مالي کارونه:

مالي کارونه او بیا په خاص ډول پور اخیستل او ورکول، پانګه اچونه، د شرکت په کارونو کې تاوان او ګټه، مختلفې ونډې، حقوق او فرایض، د ذمه واریو وېشنه او د واکونو بل ته سپارنه او داسې نور مهم شیان ولیکئ او په دغو لیکنو مو د اړونده خلکو څخه لاسلیکونه واخلئ او ګواهي یې ترلاسه کړئ؛ خو انسان عموما په دغو شیانو او کارونو کې سستي کوي

Scanned by CamScanner

زکات او میراث:

د زکات او میراث په وېشنه کې ځنډ مه کوئ، الله تعالی د زکات او میراث په واسطه د مال د وېشنې نظام جوړ کړی دی، د زکات د کلنې حساب پرځای هغه په ربښتنې او ښه توګه حساب کړئ او هغه په همغه وخت کې وو وېشئ، همدا ډول میراث وېشنه د مرحرمینو (مړو) تر رحلت سمدستي وروسته ډېر ژر وکړئ، لږ تر لږه د میراث ټول مال او د میراث اندازه، ارزښت او قیمت (Value) وېشنه او د برخو ټوټه ټوټه کول او ټاکل یې سمدستي وکړئ، د میراث ورکول د اصولو او معاهدې مطابق ورکړئ، په دې کار کې مه ناوخته کوئ زموږ خوږ پیغمبر نبي کریم صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي:

((د فرایضو (میراث) پوهه خپله زده کړئ او هم یې نورو ته وښایئ، د دې لپاره چې دا نیم علم دی او هغه به وغوښتل شي او لومړنی شی چې زما له امت څخه پورته کېږي، هغه همدا (د میراث علم) دی. (ابن ماجه)

د خپل اخرت په اړه فکر:

د نورو د دنیا په جوړولو باندې خپل اخرت مه تباه کوئ، همدا راز د نورو په کارونو او معاملاتو کې دومره ورانده مه ځئ چې خپل ځان او هم خپل مسؤلیتونه هېر کړئ.

د یو کار په پای ته رسولو خوښي څرګندول:

کله مو چې کوم اړین کار ترسره کړ؛ نو د الله تعالی څخه په هغه کار خوښ شئ او خپله خوښي مو ولمانځئ، مثلاً په خپله اداره کې په داسې وختونو کې تقریرونه او یو د بل سره خبرې وکړئ او هم څه شیریني لکه مټایان وو وېشئ، کله مو چې د کور پاکوالی یا کوم بل اړین

کار سرته ورساوه؛ نو کورنۍ مو هم پخپله خوښي کې درسره یوځای کړئ.

استغفار او بښنه:

تر او سه پورې مو چې کوم کارونه کړي وي او په هغه کې درڅخه کومې غلطي شوي وي؛ نو د هغو په اړه له الله تعالی څخه بښنه وغواړئ، همدا راز د خپلو ګناهونو څخه توبه وباسئ او په راتلونکې کې د ګناهونو د ترسره کولو څخه ځانونه وژغورئ، په دې کار کې لټي او وروسته والی مه کوئ، زموږ په مقدس دین کې د لمانځه د وختونو ترتیب، ذمه واریو احساس او د تهجد لمونځ او داسې نور کارونه دي چې په کې د لټۍ په نوم کوم شی نشته او نه هم انسان ته په کار دی چې په دې کارونو کې لټي وکړي، له دې پرته د الله تعالی څخه وېره، پرهېزګاري او له ځان سره حساب کتاب کول انسان له لټۍ او بې پروایۍ څخه ژغوري، ساتنه یې کوي او هر مهال د الهي مرستې تر سیوري لاندې وي.

په جنازه کې ګډون کول:

د یو بل په جنازه کې شریک شئ او هم داسې احساس وکړئ چې سبا تاسې هم د دې خلکو په څېر د قبر کندې ته ورتلونکي یاست، همدا ډول د قبرونو زیارت وکړئ او د خاورو څخه د هغو جوړو شوو شیانو (د لوبو سامان او نانځکو) د جوړښت په اړه غور او فکر وکړئ او بیا د خاورې په اړه، بیا د انسان په اړه چې څه ډول له خاورې څخه جوړ شوی دی، دا هغه شیان دي چې په تاسې کې د غوره والي راوستلو، تټاکلو او د خیر خوښونې احساس پیدا کوي، که چېرته تاسې نننۍ ورځ د خپل

ژوند د اخرني ورځې په توګه وبولئ؛ نو باور وکړئ چې په تاسو کې به د عمل قوه ډېره تېزه شي او تاسي به د دې تېزوالي له کبله د خپلو ذمه واريو په اصولو او ارزښت پوه شئ او په هغو کې به پرمختګ وکړئ؛ خو په دې کار کې د خپل صحت او توان خيال هم وساتئ او دا خبره هم له ځانه سره ياده لرئ چې کفن جيب نه لري او قبر برېښنا او ګروپ نه لري.

د خپل نفس حقوق:

د خپلې تفريح وختونه وپېژنئ او په دغو وختونو کې حتماً تفريح وکړئ، مه ناوخته کوئ او هڅه وکړئ چې خپل ځان تل تر و تازه وساتئ، ځکه چې دا ستا د نفس حق دی، په خپل شخصيت کې د هر اړخيز توازن پيدا کولو لپاره چې څومره کارونه اړين دي، په هغو کلک عمل وکړه.

يو څو پوښتنې:

د هغو کارونو او مشورو د زده کړې وروسته دا هيله ولره چې په راتلونکې کې به لاندينو پوښتنو ته مثبت ځوابونه ورکوې، په ليکل شوي بڼه يې وليکئ:

۱. آيا زما د ژوند هدف څرګند دی؟

....

ځواب:...

....

....

Scanned by CamScanner

۲. ایا ما خپله تګلاره او هدفونه ټاکلي دي؟

ځواب:..

....

۳. آیا د دې کاورنو لپاره وخت بېل کړی دی؟

ځواب:..

....

۴. آیا ما د خپلو کارونو لپاره کوم لړلیک جوړ کړی دی؟ آیا هغه په غور سره ګورم ترڅو د هغې په لیدو زما د خوښت احساس پیاوړی شي او له کبله یې زه په یو فعال شخص بدل او کار په ښه توکه سرته ورسولای شم؟

ځواب:..

....

۵. ایا زه د دې هڅه کوم چې مهم او ارزښتناک کارونه لومړی ترسره کړم او له عاجلو کارونو سره د مخ کېدو لپاره وړتیا او کسان تیار کړای شم؟

ځواب:..

....

....

۶. آیا په عاجلو حالاتو کې له عقل او هوښیارتیا سره سره د یو ډاډه کس په توګه کار کوم؟

ځواب:..

....

....

۷. آیا زه په فکر، ځیرکتیا او وېشنې سره فیصله کولای شم او بیا پرې په ډاډه زړه کلک عمل کولای شم؟

ځواب:..
....
....
....

۸. آیا زه په یوه وخت کې د یو کار د ترسره کولو هڅه کوم او نور کارونه د مناسب وخت لپاره تاکم؟

ځواب:..
....
....
....

۹. کله چې زه یو کار پیلوم؛ نو آیا بیا د هغه کار د پای ته رسولو هڅه کوم؟

....
....
....

۱۰. آیا په ما کې دا وړتیا شته چې د (نه) په ویلو سره د نورو خلکو د کارونو ذمه واري په خپله غاړه وانخلم؟

ځواب:..
....
....

۱۱. آیا زه خپل ځان په حال (اوسني وخت) کې وینم؟ آیا په تېر وخت افسوس کوم؟ او آیا په خیال پلاو کې خونه اوسېږم؟

ځواب:..

Scanned by CamScanner

....

....

۱۲. آیا زه دا هڅه کوم چې هر کار په ښه او غوره طریقې سره ترسره کړم او د کار پای غوره وي؟

ځواب:...

....

....

۱۳. که په پورته پوښتنو کې د کوم یوه ځواب منفي وي؛ نو زه دا لاندې اقدامات کوم.

۱..

۲..

۳..

۴..

۵..

۶..

۷..

۸..

۹..

۱۰..

۱۱..

۱۲..

۱۳..

۱۴..

۱۵..

Scanned by CamScanner

ځيرک اوسئ، لرليدونکي اوسئ

يوه ورځ يوه صحابي رضي الله عنه عرض وکړ: ای د الله رسوله ! راتـه ووايئ چې په انسانانو کې څوک ډېر ځيرک او لرليدونکي دي؟

نبي اکرم صلی الله عليه وسلم وفرمايل:

((هغوی چې مرګ ډېر يادوي او د مرګ لپاره ډېر نه ډېر چمتـو والی کوي؛ نـو کـوم خلک چې داسې وي، همغوی ځيرک، پوه او هوښيار انسانان دي او همدې خلکو هم پـه دنيـا کـې عـزت لاس تـه راوړی او هم يې د اخرت عزت او درناوی په نصيب شوی. (معجم الصغير، طبراني)

همدا راز رسول اکرم صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي:

((هغه کس چې وېرېږي، د شپې په پيل کې په سفر روانېږي او هغه چې د شپې په پيل کې روانېږي، هغه له خوښۍ سره خپل منزل تـه رسېږي، ياد ولرئ ! د الله تعالی سودا ارزانه نه ده، بلکې قيمتي او ارزښتناکه ده، پوه شئ چې د الله تعالی هغه سودا جنت دی.)) (ترمذی)

دعاګانې:

د ځان لپاره د سهار او ماښام پر وخت څو شيبې د دعـاء لپـاره وټـاکئ، څو مسنون دعاګانې يادې کړئ او هر وخت يې تکراروئ:

✓ ای الله ! زه لـه غـم، انديښـنې، عـاجز کېـدو، بې زړه تـوب او بخيلۍ او د پورونو او خلکو د برلاسۍ نه تاته پناه دروړم.

✓ ای ربه ! زما په رزق او مال کې برکت واچوه.

✓ ای زما پروردګاره ! له ما سره مرسته وکړه او زمـا پـه خلاف لـه چا سره مرسته ونه کړې او ماتـه کاميابي راوبښـې او پـه مـا باندې کـوم کس تـه کاميـابي ورنکـړې، زمـا د کـارونو تـدبير او سمبالښت وکړه او زما پر خپل د چا د کارونو تدبير مه کوه، ماتـه لارښوونه وکړه، ماتـه پـه

سمه او مستقیمه لاره تلل آسانه کړې، پر ما تېري کوونکي پر خلاف مې مرستندوی شه ای الله ! ما خپل شکر ویستونکی، ستا ذکر کوونکی، له تا څخه وېرېدونکی، ستا اطاعت کوونکی، ستا لوري ته عاجزي او خاکساري کوونکی، تاته زاري کوونکی او رجوع کونکی بنده کړه، ای زما پروردګاره ! زما توبه قبوله کړه، زما له ګناهونو تېر شه او راته یې وبښه، زما دعاګانې قبولې کړه، زما حجت او دلیل ته ثبات وبښه، زما ژبه رښتیا ویونکې او زړه ته مې هدایت وکړه او له سینې څخه مې توروالی وباسه (الحزب الاعظم)

- ✓ ای الله ! زه د ر څخه د نننۍ ورځې او ترې وروسته ورځې خیر غواړم او تاته د دې ورځې او ورپسې راتلونکې ورځې له شر څخه پناه در وړم.
- ✓ ای الله ! که ته پوهېږې چې زما د نننۍ ورځې ټول حرکات او سکنات زما لپاره خیر دی؛ نو راته مقرر یې کړه او راته اسانه یې کړه او که پوهېږې چې زما حرکات او سکنات زما لپاره شر دی؛ نو ما له هغوی او هغه له ما څخه لرې کړه.
- ✓ ای الله ! ته زموږ د نننۍ ورځې لومړنۍ برخه زموږ د کارونو سموالی، منځنۍ برخه پرمختګ او وروستنۍ برخه کامیابي وګرځوه، آمین.

وروستۍ پوښتنې

آیا زما نننۍ ورځ تر تېرې ورځې ښه او غوره ده؟
آیا ما دومره چمتووالی نیولی دی چې زما راتلونکې ورځ (سبا) تر نننۍ ورځې غوره او بهتره وي؟
که پر ما همدا نن د وروستي سفر لپاره روانېدل اړین شي؛ نو ما څه تیاری کړی؟

Scanned by CamScanner

۹/جدول.

کله چې کوم کار تاسې ته در وسپارل شي؛ نو له دې جدول څخه کار او مرسته واخلئ.

د کار یا پروژې نوم	ستاسې مسؤولیت (ذمه واري)
د کار درسپارونکي نوم	
د سپارل کېدو نېټه	
تر کوم وخته باید ترسره شي؟	
	ستاسې خوښې
	انساني وسایل
د کـار ډول، تفصيل او خصوصيات	
	ټولنیز مالي وسایل
د دې کار ګټې	د کار مرحلې

اداري ته	ترتیب	مرحله	کسان	موخه

Scanned by CamScanner

نن نه؛ نو کله؟

ستاسې د ځان لپاره				

ځيني وختونه تاسې ته پرته له لارښونو څخه کارونه درسپارل کېږي، تاسې د لاندينې جدول څخه په ګټه اخيستو سره د خپل کار لپاره ښه نقشه جوړولای شئ او په دې اړه د خپلې ادارې له مشر سره خبرې وکړئ چې آيا ستاسې په ذهن کې د دې کار لپاره همدا نقشه غوره ده؟

Scanned by CamScanner

۱۰/جدول:

(د اداري د ورځنيو کارونو جدول)

Office Routine Chart

په خپلو تجربو يې تنظيم کوئ

ورځني کارونه						راپور جوړونه			د کار ډول	شماره
شنبه	يکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه					

Scanned by CamScanner

۱۱/جدول:

(شخصي کار ورسپارنه)

Individual Delegation

د کار ورسپارل کېدونکي نوم:..

څرګندونې او ملاحظات	ترسره شوې	د ترسره کولو وروستۍ	د کار/ اړیکو ډول	د کار سپارنې نیټه

Scanned by CamScanner

۱۲/جدول:

د کار سپارنې پلان جوړونه
(Delegation Planning)
ورځنۍ کارونه

د اونۍ یا میاشتې نومونه						هغه چې کار ورسپارل شوی	لومړیتوب	د کار عنوان

Scanned by CamScanner

۱۳/ جدول:

د ډله ییزې کار ورسپارنې جدول
(Project Delegation Chart)

هغه وخت چې له تاسې سره دوه یا زیات کسان په یو کار کې شامل وي.

منطقي نتیجه	د کار ډول (مرحلې)	د اشخاصو نومونه سره د اهدافو او پایلو له نیټې						

داسې وبولئ چې تاسې کوم کار ترسره کوئ؛ نو د دې لپاره کارونه په منطقي توګه ولیکئ، په اضافه کالم کې یې موقیعت په نښه کړئ، له دې پرته د هغو کسانو نومونه ولیکئ چې له تاسې سره کار کوي، او س د هر کار کوونکي په کالم کې یوه نښه وکړئ او د - بېټه یې هم

Scanned by CamScanner

ولیکئ، کله چې مو کار پوره کړ؛ نوبیا په کوم بل ډول یا رنګه پنسل باندې یې په نښه کړئ.

***

یادښت

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Scanned by CamScanner

په دې کتاب کې به ولولئ:

لټي او ناراستي لوی دښمن دی!

بې پروايي څه شی ده؟

د لټۍ اثرات (خپل ژوند ته ځير شئ)

لـږ همت وکړه!

د شپږو لټي، د پېړيو سزا - يوه عبرتناکه کيسه

بس لټۍ همدلته ايسار کړم!

د لټۍ، بې پروايۍ او ناراستۍ پېژندنه

له بې پروايۍ او لټۍ څخه د تېښتې ډولونه

درملنه، حقيقتونه، احساس او مشورې

خپله ننني ورځ تر پرونۍ ورځې ښه کړئ

فرصت او وخت تر مړينې وروسته لاس ته نه راځي

د خپل اخرت په اړه فکر

استغفار او ښښنه

ځيرک اوسئ، لرليدونکي اوسئ

او...

يار خپرندويه ټولنه
ننګرهار- افغانستان
۰۷۸۵۵۰۰۷۳۱
khanbaheer2@gmail.com

Designed by: Rahmanullah Baheer

Scanned by CamScanner

ګرانو هېوادوالو ....

مونږ چې کوم کتابونه سکین کوو

دغه ټول کتابونه څوځلی له چاپ وتلی وی

او لیکوال،کتابتون هم پری خپلي خرچي یا مصرف ګټلي وی

نو هیله ده چې مونږ نه کتابتون، او لیکوال خپه نه شي

چې زمونږ ټول هېواد او خاص کر غریب هېوادوال

زمونږ ولس غریب،بی علم بی لوست ده مونږ غواړو

له دغو کتابونه څخه ګټه واخلی

(ستاسو خدمت ګار ورور. عبدالله حېران احمدزی)

Scanned by CamScanner

په پښتون بچي کتاب

خر خونه ظالم ده

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner