# شخصیت

## مو نږی بدلوي!


لیکوال:

ډاکټر محمد اسمعیل جنت زی



آریان پښتو کتابتون
+971501455350
ARYAN PASHTO LIBRARY

## د کتاب ځانګړنې

شخصیت مو نړۍ بدلوي!

لیکوال: ډاکتر محمد اسمعیل جنت زی

اړیکې: WhatsApp:0775167105

خپرندوی: نوی مستقبل خپرندویه ټولنه

چاپ شمېر: ۵۰۰ ټوکه

چاپ وار: لومړی

چاپ کال: ۱۴۰۳ لمریز

قیمت: ۸۰ افغانۍ

**نوی مستقبل خپرندویه ټولنه**

لومړی ادرس: کوټه سنګي د سیلو د څلورم او پنځم سړک تر منځ د شاداب ظفر بلاکونو ته مخامخ.

۰۷۸۸۲۲۰۵۳۰

دویم ادرس: د دهمزنګ لومړی سړک (مرکز عمومي کتابفروشي).

۰۷۸۷۱۸۰۷۵۳

درېیم ادرس: جوي شیر د خپرندویه ټولنو او کتاب پلورنځیو عمومي مرکز

۰۷۸۱۸۹٤۰٦٤

د چاپ حقوق له خپرندويې ټولنې سره خوندي دي

ډالــــــــــی

دګــران پلار جان روح ته؛

# لړلیک


د پیل خبرې ........................................................ ۱

د لوی او ښښونکي رب په پاک او سپیڅلي نامه........................ ٤

شخصیت.............................................................. ٦

لاشعور ............................................................... ۸

د شخصیت وده........................................................ ۱۱

لومړی مرحله: باور او بې باوري.......................................... ۱۳

دوهمه مرحله: خودمختاري او شرم ....................................... ۱۵

درې مه مرحله: پیل او گناه ............................................... ۱۷

څلورمه مرحله: خلاقیت او کمزوري ........................................ ۱۹

پنځمه مرحله: ځان پېژندنه او ځان ورکېدنه ................................ ۲۰

شپږمه مرحله: صمیمیت او جدایي .......................................... ۲۲

اوومه مرحله: سخاوت او کنجوسي.......................................... ۲٤

اتمه مرحله: تمامیت او نا امیدي .......................................... ۲۵

د لیدنې هنر زده کړئ ................................................. ۲۸

۱.خپل نظافت مراعت کړئ............................................... ۲۹

۲. لیدونکی شخص وپېژنئ. ............................................. ۲۹

که په غیږ سترې مه شې کوئ ........

مناسب ملگری و ... ۳

ستاینه وکړئ ........................................................ ٤۱

د ستاینې لپاره مناسب وختونه کوم دي؟ ................................. ٤٤

د غم پټولو هنر زده کړئ. ............................................... ٤۵

نن ژوند وکړئ......................................................... ٤۷

جذاب اوسئ .......................................................... ٤۹

حد اقل یوخل بریالي شئ................................................ ۵۰

ب // شخصیت مو نړۍ بدلوي!


**د دوامداره بریالیتوب هنر زده کړئ ........................ ٥٢**

**په پټو سترګو د چا پیروي مه کوئ ........................ ٥٤**

مشوره واخلئ........................................ ٥٦

کله کله یې لاسې وبایلئ ........................................ ٥٧

نړیمګړتیا مو په قوت بدله کړئ ........................................ ٥٨

په ژوند کې مو بل شوي اور ته مه ژاړئ! ........................................ ٦٠

متقابل احترام ولرئ ........................................ ٦١

دالۍ ورکړئ........................................ ١٢

هیله ببنونکي اوسئ ........................................ ١٣

هرڅه ته له مثبې زاویې وګورئ ........................................ ١٤

تمثیل مه کوئ، عقیده جوړه کړئ ........................................ ١٥

د غصې په وخت خاموشه اوسئ........................................ ٦

د کار خلک شئ ........................................ ٨

له غورځېدو مخکې مرسته وکړئ ........................................ ٩

میلمه پالنه زده کړئ ........................................ ٠

احسان باروونکي مه اوسئ ........................................ ٢

د ستونزې په لوی والې نه، په حل لاره فکر وکړئ ........................................ ٤

په خان لوی باور ولرئ ........................................ ٦

هبڅکله بده ژبه مه کاروئ ........................................ ٧

د خدای ﷻ خلقت ومنئ ........................................ ٨

د ژوند کولو هنر زده کړئ ........................................ ٨

عقیده قوي وساتئ ........................................ ١

نرمه پوهوونه وکړئ........................................

غوره پلار اوسئ ........................................

**هڅوونکي اوسئ........................................ ٥**

**اوازې مه خپروئ........................................ ٧**

مشکلات زوروالي ته مه پرېږدئ ........ ۸۸

خپل فطرت مه بدلوئ ........ ۹۰

ژغورونکی زمري اوسئ ........ ۹۱

دنیا گټئ؛ اخرت مه هېروئ ........ ۹۲

اولادونو ته په میراث کې روزنه پرېږدئ ........ ۹۴

په وخت کې ژوند وکړئ ........ ۹۵

ريښتيني مين ........ ۹۷

ذهنونه پاک وساتئ ........ ۹۸

د خدای ﷻ ريښتيني دوستان شئ ........ ۱۰۰

له تنهايي خان وژغورئ ........ ۱۰۱

د جنت گټلو لپاره باید مرگ وڅکئ ........ ۱۰۳

غصه کنټرول کړئ ........ ۱۰۴

غصه يعني څه؟ ........ ۱۰۵

غصه ........ ۱۰۵

ولې مو غږ لوړېږي؟ ........ ۱۰۸

د غصې د کنټرولولو لارې چارې ........ ۱۰۹

ملگرو ته بهانې مه لټوئ؛ د ملگرو لپاره بهانې ولټوئ ........ ۱۱۲

د ژوند کیفیت مو وارزوئ ........ ۱۱۳

کورنۍ ته وخت ورکړئ ........ ۱۱۵

خوږې خاطرې جوړې کړئ ........ ۱۱۶

تفریح وکړئ ........ ۱۱۷

اخذليکونه ........ ۱۱۹

# د پیل خبرې

***د خپلواک، تولواک، قایم او دایم ذات په پاک او سپېڅلي نامه!***

د لایزال ذات زیات شکر گذار یم چې ماته یې د نورو نعمتونو سربېره، د کتاب لیکلو توفیق هم رانصیب کړ!انسان یو ټولنیز مخلوق دی. په شپه او ورځ کې یې د ژوند تقریباً له دریو برخو څخه دوه برخې له نورو انسانانو سره په اړیکو کې تېرېږي. د اړیکو په جریان کې له بیلابېلو افکارو، اعمالو او احساساتو سره مخ کیږي. لکه څنگه چې شخصیت د افکارو، اعمالو او احساساتو مجموعه ده؛ نو اړینه ده چې انسان له حده زیات د شخصیت په جوړولو کار وکړي او دې برخې ته پوره توجه وکړي، تر څو د ژوند یوه لویه برخه وژغوري.

انسان که په هرموقف (پاچا، گدا، استاد، شاگرد، طبیب، رنځور، تجار، ملا او ...) او هر عمر(ماشومتوب، زلمیتوب، ځوانی او بوډاتوب) کې وي، اړتیا لري چې له نورو انسانانو سره سالمې اړیکي ولري. څکه خو شخصیت جوړونه یوه عامه موضوع ده او باید هرڅوک په دې برخه کې ژوره مطالعه وکړي او د غوره شخصیت جوړولو لپاره نهایت زیات کوښښ وکړي.

په دې کتاب" شخصیت جوړونه مو نړۍ بدلوي" کې موږ هم په دې مهمه موضوع باندې په دوو برخو کې بحث کوو: لومړی داچې شخصیت څه ته وایي؟ او د ژوند په مختلفو مرحلو کې څنگه وده کوي؟ دوهم داچې د غوره شخصیت جوړولو لپاره باید څه وکړو؟ هره برخه یې په غور ولولئ او په خپل ژوند کې یې عملي کړئ تر څو مو په ژوند او اړیکو کې یو مثبت انقلاب رامینځ ته شي.

د یادولو وړ ده چې زما د لومړي کتاب د چاپ پر مهال د خپلې کورنی د هر فرد له هر ډول مالي او تشویقي ملاتړ او دعاګانو څخه مننه کوم او له لوی خدای ﷻ څخه هیله لرم چې د ژوند هره کړنه مې د پاک رب ﷻ د رضا او د کورنی د ویاړ سبب وګرځي.

د نوي مستقبل خپرندویې ټولنې له مشرتابه څخه هم نړی مننه کوم چې د کتاب په ترتیب او چاپونه کې یې نه ستړې کېدونکې هلې ځلې وکړې او د لاهمکاری ترڅنګ یې زما د ناڅیزه کار ستاینه وکړه!

ګرانو لوستونکو!

لکه څنګه چې د انسان خلقت له آدم ع نه پیل او هغه لومړي انسان هم له غلطی نه خالي نه و؛ نو له مونږ څخه هم د غلطی کېدل کومه نوې خبر نه ده. له تاسو ټولو څخه په درنښت هیله کوو چې په کتاب کې د هر ډول اشتباه د موندلو په صورت کې له لیکوال سره په اړیکه کې شئ تر-څو هغه اصلاح او راتلونکی چاپ له غلطیو پاک او خالي وي.

درنښت

ستاسو ورور

***ډاکټر محمد اسمعیل جنت زی***

# لومړۍ برخه

## شخصیت پېژندنه او شخصیت لوېدنه د ژوند په اتو مرحلو کې!

# د لوی او ښښونکي رب په پاک او سپیڅلي نامه

گرانو لوستونکو!

مخکې له دې چې د کتاب نورې برخې ولولئ ، لومړی لاندې پوښتنې له ځان سره ولولئ او د هرې پوښتنې د ځواب په اړه فکر وکړئ.

که غواړئ د لاندې پوښتنو ځوابونه ترلاسه کړئ؛ نو د کتاب لومړی برخه په غور سره ولولئ.

**شخصیت څه ته وایي؟**

**شعور او لاشعور څه دی؟**

**زموږ د شخصیت جوړونه څه وخت پیلیږي؟**

**ولې ځینې انسانان په هرچا باور کوي؟**

**ولې ځینې انسانان ژر هیله له لاسه ورکوي؟**

**ولې ځینې اشخاص ډیر زړور خو نور بې زړه وي؟**

**ولې ماشوم د پلار او ماشومه د مور عادتونه خپلوي؟**

**ماشوم ته مور گرانه وي که پلار؟**

**نجلۍ ته څوک گران وي؟**

**ولې ځیني انسانان له تصمیم نیولو ویره لري؟**

**ولې ځینې اشخاص خلاق او زده کوونکي وي؛ خو نور ځان کم محسوسوونکي؟**

**څه وخت زیاتره خلک د خپل ځان لپاره الگو ټاکي؟**

**د واده یا د ژوند د نوي ملگري د انتخاب لپاره مناسب وخت کوم دی او ولې؟**

**کوم ډول خلک واده په خپله خوښه کوي؟**

**ولې ځینې اشخاص د ژوند ملگری نشي انتخابوی؟**

# شخصیت

***شخصیت د یو شخص د افکارو، اعمالو او احساساتو مجموعې ته وايي.***

په بل عبارت د یو کس فکر، رفتار او احساس موږ ته د هغه شخصیت راپېژني.

د بیلګې په توګه: کله چې یو څوک له یوې ستونزې سره مخ کیږي، څه ډول فکر لري؟ نا امیده کیږي که په حل لاره فکر کوي؟ په ټولنیز ژوند کې یې له خلکو سره رویه څنګه ده؟ مؤدبانه او له اخلاقو ډکه که سره او که له احترام لیرې؟ د غم یا خوشحالۍ پر مهال یې احساسات څنګه دي؟ آیا د غم په وخت صبر او د خوشحالۍ په وخت مسکا کوي که د غم په وخت بې صبري او د خوشحالۍ په وخت په لوړ اواز چیغې؟

یعنې د یو انسان شخصیت تنها د هغه تر فکر یا عمل پورې نه دی تړلې، بلکې فکر، عمل او احساس درې واړه د انسان په شخصیت کې دخیل دي.

که غواړئ د یو چا شخصیت وپېژنئ؛ باید د هغه فکر، رفتار او احساس وپېژنئ او د دې درې واړو پېژندل په یو وخت یا یو ځل لیدلو سره نه کیږي، بلکې تاسو باید د هغه ژوند په مختلفو حالاتو کې مطالعه کړئ تر څو پوه شئ چې نوموړی د یوې پیښې په اړه څه ډول فکر لري؟ په ټولنه کې یې له مختلفو قشرونو سره رفتار او رویه څنګه ده ؟ او په احساساتي شېبو کې یې د خپلو احساساتو اظهار او کنټرول څنګه دی؟

اوس چې موږ په دې پوه شو چې څنګه د یو چا شخصیت وپېژنو؛ نو دا پوښتنه مهمه ده چې ولې د یو انسان شخصیت تر بل انسان پورې توپیر

لري؟ ولې ځيني انسانان د ستونزو په حل لارو فکر کوي او نه غواړي ژر ناهيلي او تسليم شي؟ اما ځيني بيا د ستونزو په حل لارو فکر نه کوي او پرځای يې ژر ناهيلي کيږي؟

دا ځکه چې دانسانانو د دماغو يوه برخه چې لاشعور نوميږي او زموږ د شخصيت درې واړه برخې(افکار، اعمال او احساسات)تر ډيره حده همدا برخه کنټرولوي، له يو بل نه توپير لري. يعنې هر انسان په ژوند کې له مختلفو حالاتو سره مخ کيږي او دا هرڅه د دماغو په لاشعور کې ذخيره کيږي. لاشعور ثبت شويو پېښو ته په کتو د انسان د فکر، عمل او احساس بنه ټاکي.

لکه څنگه چې هر انسان په ژوند کې له مختلفو حالاتو او پېښو سره مخ کيږي او دا هرڅه په لاشعور کې ثبتيږي؛ نو د يو انسان په لاشعور کې ثبت شوې پيښې تر بل انسان فرق کوي. معنی دا چې د دوی لاشعور هم له يو بل څخه فرق کوي. کله چې لاشعور توپير ولري؛ نو شخصيت هم له يو بل نه توپير مومي.

# لاشعور

د اروا پوهنې مخکښ عالم ښاغلی سیګموندفروید د لاشعور په اړه وايي:

زموږ دماغ درې برخې لري: شعور، تحت شعور او لاشعور.

**شعور** د دماغ هغه برخه ده چې همدا اوس موږ او تاسو ورسره په اړیکه کې یو. مثلاً تاسو اوس د کتاب په لوستلو بوخت یاست، کوم مفهوم چې تاسو اخلئ یا کوم څه چې زده کوئ او د کوم څه په اړه چې تاسو همدا اوس فکر کوئ، دا ټول د دماغ په شعوري برخې پورې تړاو لري.

دوهمه برخه ***تحت شعور*** یا تر شعور لاندې برخه ده. دا هغه برخه ده چې موږ ورسره اوس اړیکه نه لرو؛ خو که چېرته یوه کوچنۍ هڅونه یا تنبیه رامینځ ته شي؛ موږ د دماغ دغې برخې ته رسیږو او له هغې نه اړین معلومات را اخلو.

مثلاً تاسو همدا شېبه کتاب لولئ او ټول فکر مو په لوستلو راټول دی. که زه پوښتنه وکړم چې ستاسو د پیدایښت نېټه څه ده؟ تاسو مستقیم له لوستلو څخه ځئ د پیدایښت د نیټې په اړه فکر کوئ او وایې چې فرضاً ۲۷/۸/۲۰۰۰. د دماغ دغې برخې ته تحت شعور وايي چې موږ ورته حافظه هم وایو.

درېیمه برخه ***لاشعور*** ده. لاشعور د دماغ هغه برخه ده چې زموږ د ژوند هره پېښه هلته ثبتیږي، اما موږ بې په اړه هېڅ نه پوهېږو. یعنې د دماغ دا برخه زموږ د ژوند هره لحظه او هره پېښه ثبتوي، خو موږ دغو معلوماتو ته

هیڅ لاسرسی نه لرو.

مثلاً که زه له تاسو وپوښتم چې کله تاسو د یوې میاشتې ماشوم وی؛ ستاسو مور تاسو ته یوه ورځ شیدې درنه کړې ځکه چې هغه ناروغه وه؛ نو آیا ستاسو ذهن ته به راشي چې هو زما په یاد دي هغه ورځ چې ماته مې مور شیدې رانه کړې؟ هیڅکله مو هم ذهن ته نه راځي. ځکه چې دغه معلومات ستاسو په لاشعور برخه کې پراته دي.

په لاشعور د پوهاوي لپاره یو بل مثال هم بیانوو:

کله چې په یوه کورنۍ کې مور او پلار په خپل مینځ کې ښې اړیکې لري، له یو بل سره په مینه ژوند کوي او د میلمه احترام کوي؛ نو د دوی ماشوم هم کټ مټ همداسې کوي.کله چې میلمه راځي، که ماشوم تنها هم وي، د میلمه احترام کوي.

اوس که څه هم ماشوم نه پوهیږي چې ولې د میلمه احترام کوي او نه یې په ذهن کې هغه دلایل شته چې د میلمه احترام ثواب لري یا دا زموږ دود دی یا ...؛ اما ماشوم بغیر له کوم دلیل نه د میلمه احترام ته دوام ورکوي. ځکه چې د ماشوم په لاشعور کې د میلمه د احترام په اړه د هغه د مور او پلار چلند ثبت شوی او دغه د لاشعور برخه ماشوم ته پټ الهام ورکوي چې ته هم باید د میلمه احترام وکړې.

د ښاغلي فروید په نظر زموږ د شخصیت درې واړه عمده برخې (افکار، اعمال او احساسات) تر ډیره حده د دماغ د دریېمې برخې یعنې لاشعور په وسیله کنټرولیږي.

د فروید په اند زموږ د ژوند هره پېښه زموږ په دماغ کې ثبتیږي. هیڅ شی زموږ له ذهن څخه نه پاتې کیږي. هغه که ښې پېښې وي یا بدې. اما

زموږ ذهن او یاد ته یواځې هغه معلومات او پیښې راځي چې د دماغ په شعور یا تحت شعور برخه کې وي.

خلاصه داچې:

***د ژوند هره پېښه ستاسو په شخصیت اغیزه کوي. حتی که تاسو له یوې پیښې سره مخ شوي یاست او اوس مو هغه پېښه هیڅ په ذهن کې نه وي، اما بیا هم ستاسو په شخصیت د هغې پیښې تاثرات پاتې کیږي.***

له دې هرڅه موږ دا نتیجه اخلو چې د ژوند هرې شیې ته باید متوجه اوسو. له ناوړه پېښو او ناوړه ملګرو څخه ځان لیرې وساتو. ځکه چې د دوی هره کړنه زموږ په لاشعور کې ثبتیږي او زموږ په شخصیت جوړونه باندې منفي اثرات اچوي..

# د شخصیت وده

د شخصیت د ودې په اړه په مجموع کې دوه نظریې شتون لرې:

***بیولوژیکي نظریه*** چې د طب مربوط کیږي.

***رواني یا روحي*** نظریه چې په اروا پوهنې پورې تړاو لري.

ځینې خلک ممکن په طبي لحاظ دماغي ستونزې ولري او مغز یې د ځینو طبې دلایلو له مخې وده نه وي کړې. اما ځینې انسانان په طبي لحاظ سالم وي، ولې په روحي لحاظ یې دماغ نه وي روزل شوی او روحي وده یې کمزورې وي.

موږ په دې کتاب کې د دماغو په روحې ودې غږیږو تر څو وکولای شو خپل دماغ بالخصوص د لاشعور برخه د ژوند په مختلفو مرحلو (ماشومتوب، زلمیتوب، ځوانی او بوډاتوب) کې سالم وروزو او د یو سالم شخصیت درلودونکي واوسو.

د دې لپاره چې تاسو په موضوع کې نور هم داخل شئ، فرض کړئ چې تاسو ته یو ماشوم د روزنې لپاره سپارل کیږي، تاسو باید له ماشوم سره څه وکړئ؟ په کوم وخت کې کومه روزنه ورکړئ تر څو ماشوم غوره شخصیت ولري؟

د اروا پوهنې لوی عالم ښاغلی اریک اریکسن په دې آند دی چې ***د شخصیت جوړونه له پیدایښت څخه پیلیږي او په مرګ پای ته رسیږي.*** هغه د انسان عمر په اتو مرحلو ویشي او بیا په هره مرحله کې د شخصیت جوړونې لارې چارې بیانوي.

اریکسن په دې باور دی چې انسان د ژوند په هره مرحله کې د دوو قوو تر منځ واقع کیږي چې یوه یې مثبته او بله یې منفي قوه ده. که چېرته دا

انسان د دې قواوو تر منځ تعادل وساتي؛ نو یو بهترین او متوازن شخصیت به ولري. اما که تعادل ونه ساتي او یو لوري ته که هغه مثبت وي یا منفي، زیات نیږدې شي؛ نو د ناسالم شخصیت درلودونکی به وي.

راځئ د ژوند اته مرحلې، په دې مرحلو کې هغه قواوې چې موږ یې تر منځ واقع کیږو او په هره مرحله کې د شخصیت جوړونې لارې چارې په تفصیل سره ولولو.

https://t.me/AryanPashtoLibrary
00971501455350
آریان پښتو کتابتون

## لومړۍ مرحله: باور او بې باوري

دا مرحله له پیدایښت نه تر یو کلنۍ پورې دوام کوي

د ښاغلي اریکسن په باور په دې مرحله کې ماشوم له دوو قوو باور او بې باورۍ سره مخ کیږي.

***که غواړئ چې ماشوم مو د شخصیت جوړونې لومړۍ مرحله بریالۍ ترسره کړي؛ نو باید د ماشوم د باور او بې باورۍ تر منځ تعادل وساتئ.***

کله چې ماشوم له یوکال نه کوچنی وي، د ماشوم ټوله اړیکه له مور سره وي او مور ماشوم ته د نړۍ حیثیت لري. که ماشوم په دې مرحله کې یوڅه ته اړتیا لري؛ نو ټوله هیله یې له خپلې مور څخه وي. که مور یې هیله پوره کړي؛ ماشوم په راتلونکي ژوند کې په ټوله نړۍ باور کوي. او که مور یې اړتیا اوغوښتنه پوره نه کړي؛ نو هغه د مور په مرسته او همکارۍ بې باوره کیږي او په پاتې ژوند کې د ټولې نړۍ په اړه همداسې فکر کوي.

مثلاً کله چې ماشوم وږی وي او شیدو ته اړتیا ولري؛ ماشوم ژاړي. که چېرته له ژړا سره سم مور راځي او ماشوم ته شیدې ورکوي؛ نو هغه د مور په مرسته باور کوي او دا پېښه د ماشوم په لاشعور کې ثبتیږي. کله چې په راتلونکي کې ماشوم له کومې ستونزې سره مخ کیږي؛ نو د هغه لاشعور الهام ورکوي چې مه ناهیلی کیږه، بلکې باوري اوسه چې ستونزه به حل کیږي. ځکه چې پخوا هم ستونزې پیښې شوې وې او زیاتره یې حل شوې.

دا ماشوم چې کله لوی شي؛ یو نه تسلیمیدونکی شخص ورنه جوړیږي او د هرې ستونزې په حل لاره فکر کوي. ځکه چې د ده په لاشعور کې

باور داسې جوړ شوی چې ستونزې حلیږي.

برعکس که مور د ماشوم خیال ونه ساتي اوهیلې یې پوره نه کړي؛ مثلا د لوږې په وخت شیدې ورته ونه رسوي یا یې بله هره اړتیا پوره نه کړي؛ نو ماشوم په خپلې مور بې باوره کیږي او فکر کوي چې ستونزې نه حلیږي. کله چې په راتلونکي ژوند کې دی له کومې ستونزې سره مخ کیږي؛ لاشعور یې الهام ورکوي چې مخکې هم ستونزې پیښې شوې وې خو اکثره یې نه دي حل شوي؛ نو شاید دا ستونزه هم حل نشي.

په پایله کې دا ماشوم یو ناهیلی شخص جوړیږي او د ستونزو پر مهال په حل لارو فکر نه کوي، بلکې ژر خپله هیله له لاسه ورکوي.

***که غواړئ چې اولادونه مو داسې شخصیت ولري چې د ستونزو پر وړاندې مبارزه وکړي او تسلیم نه شي؛ نو د ژوند په لومړۍ مرحله کې یې روزنې او د اړتیاوو پوره کېدو ته متوجه اوسئ تر څو یې په دې مرحله کې باور لوړ پاتې شي او په لاشعور کې یې د ستونزو د حل کېدو نظریه ثبت شي. په آینده ژوند کې به دستونزو په حل باور ولري او د تسلیمېدو پرځای به مبارزې ته دوام ورکوي.***

## دوهمه مرحله: خودمختاري او شرم

دا مرحله له یوکلنۍ څخه تر درې کلنۍ پورې دوام کوي.

په دې مرحله کې ماشوم غواړي خپله خودمختاري ښکاره کړي. یو تر ټولو عام لفظ چې ماشوم یې داوخت کاروي د **نه** لفظ دی. که تاسو ماشوم ته ووایئ چې ماته راشه، هغه وايي نه. که تاسو ووایئ چې مه کوه، هغه وايي نه . یعنې هغه غواړي خپله خودمختاري ښکاره کړي. اوس نو که تاسو هغه خپلې مخې ته پریږدئ او څه چې هغه غواړي ترسره یې کړي یعنې په ټول توان سره خپله خودمختاري څرگنده کړي؛ نو دا هرڅه د هغه په لاشعور کې ثبتیږي. کله چې هغه ستر شي؛ لاشعور یې الهام ورکوي چې هرڅه چې غواړې کولای یې شې. ځکه چې تر دې مخکې هیچا ستا د کړنو مخه نه ده نیولې. په پایله کې له ده څخه یو یاغي شخص جوړیږي چې د هیچا پروا نه ساتي.

برعکس که مور د ماشوم خودمختاري له مینځه یوسو او هغه په هغو کړنو چې د **نه** ځواب راکوي، ورټو؛ دا وخت ماشوم نه یواځې د خپلې خودمختارۍ په اړه شکمن کیږي، بلکې د سخت تحقیر او رټنې له وجهې د شرم احساس کوي. دا پېښه هم په لاشعور کې ثبتیږي. کله چې ماشوم ستر شي؛ نه یواځې دا چې د تصمیم نیولو وړتیا نه لري، بلکې په هر سم او ناسم کار به یو ډول د شرم احساس کوي. ځکه چې لاشعور یې الهام ورکوي چې مخکې تا په خپله خوښه هېڅ نه دي کړي او که کوم څه ته دې زړه ښه کړی په هغه هم زیات شرمیدلی او تحقیر شوی یې. په پایله کې له دا ډول اشخاصو څخه یو بې زړه او شرمناک شخصیت جوړیږي.

د دوارو قوو (خودمختارۍ او شرم) تر منځ تعادل وساتئ تر څو مو اولادونه د مناسبو کړنو لپاره د تصمیم نیولو او ترسره کولو جرات او د گناه یا بدکار پر مهال د شرم احساس ولري.

## درېیمه مرحله: پیل او ګناه

دا مرحله له درې کلنۍ تر شپږ کلنۍ پورې دوام کوي.

دا مرحله د پیلولو مرحله ده. ماشوم هڅه کوي یو څه خپله پیل او شروع کړي.

لومړی هڅه کوي هغه څه ترلاسه کړي چې شاوخوا یې شتون لري. دغه شیان د ځان لپاره هدف ګرځوي او په هغه لوري حرکت کوي، تر څو خپل هدف ترلاسه کړي. اوس که ماشوم خپل هدف ته رسیږي او هغه ترلاسه کوي؛ نو دا د هدف ترلاسه کول د هغه په لاشعور کې ثبتیږي. کله چې په راتلونکي ژوند کې کوم هدف تعینوي؛ نو لاشعور یې الهام ورکوي چې مخکې مو ډېر اهداف ترلاسه کړي، اوس هم که هرڅومره خنډونه شتون ولري، بیا هم هدف ترلاسه کولای شو. په پایله کې له ده څخه یو هدف لرونکی شخص جوړیږي.

برعکس که چېرته هدف ته نه رسیږي یا یې یو څوک له هدف څخه راګرځوي؛ نو دی داسې فکر کوي چې دا کار کول لکه چې ګناه وه.دا پېښه هم په لاشعور کې ثبتیږي.کله چې په آینده کې یو څه د هدف په توګه ټاکي؛ نو لاشعور یې الهام ورکوي چې هسې نه دا هم ګناه وي. ځکه چې پخوا د ډېرو اهدافو له ترلاسه کولو څخه منع شوي وو. په پایله کې دی په آینده ژوند کې زړه نه ښه کوي چې هدف وټاکي او له یوې بې هدفه زنده ګۍ سره خپل ژوند ته ادامه ورکوي.

دوهم پیل یې مینه ده .

د ښاغلي فروید په نظر، ماشومان له مخالف جنس سره مینه لري. ***هلک په دې عمر کې له خپلې مور سره مینه لري او انجلۍ له خپل***

***پلار سره.*** هلک له خپل پلار سره په دې نفرت لري چې ولې يې له مور سره اړيکه ساتي او په دې اړه فکر کوي چې څنگه خپله مور ترلاسه کړي؟ بالاخره دې پايلې ته رسيږي چې که غواړي مور ترلاسه کړي؛ نو بايد د پلار په څېر رفتار وکړي. څکه خو ***هلکان د عاداتو له مخې خپل پلار ته ورته والی لري.***

نجلۍ بيا له پلار سره مينه لري؛ خو د دې لپاره چې خپل پلار ته ورسيږي، د مور تگلاره خپلوي. يعنې انجلۍ فکر کوي چې که د مور په څېر رفتار وکړي؛ نو پلار به ترلاسه کړي. په پايله کې ***انجونې د مور عادتونه خپلوي او د مور په څېر رفتار کوي.***

## **څلورمه مرحله: خلاقیت او کمزوري**

دا مرحله له شپږ کلنۍ تر دولس کلنۍ پورې دوام مومي.

دې مرحلې ته د ښوونځي مرحله هم وايي. په دې عمر کې ماشوم ښوونځي ته ځي، له نويو ملګرو سره اشنا کيږي او په ښوونځي کې هغه څه زده کوي چې په کور کې يې نه زده کول. لکه ليک او لوست .

کله چې ماشوم دا نوي مهارتونه(ليک او لوست) زده کوي؛ نو له دوو حالتونو سره مخ کيږي:

که د ښوونکو لخوا تشويق شي او د غلطيو پر مهال تحقير نه شي؛ نو دی يو ډول ښه احساس کوي او د نورو مهارتونو د زده کولو په اړه زيات فکر کوي. په پايله کې يې د خلاقيت قوه پياوړې کيږي او بالاخره له ده څخه يو خلاق او نوښتگر انسان جوړيږي.

اما که چېرته د نويو مهارتونو د زده کړې پروخت د ښوونکو او ټولګيوالو لخوا تحقير او مسخند شي؛ نو دی ځان له نورو ټولګيوالو سره پرتله کوي او سوال ورته پيداکيږي چې زه يې ولی نه شم زده کولی؟ بالاخره دې پايلې ته رسيږي چې حتماً کمزوری دی او وړتيا يې له نورو کمه ده.

دا ډول اشخاص په راتلونکي ژوند کې د نويو شيانو د زده کړې او نوښت په اړه هېڅ فکر نه کوي، بلکې له نورو انساناتو تقليد کوي او د هغوی تر شا روان وي.

*ښوونکي او ټولګيوال په دې مرحله کې د ماشوم په غوره شخصيت جوړونه کې مهم رول لوبوي. ښوونکو ته په کار ده چې له زده کوونکو سره د خپل اولاد په څېر چلند وکړي او د نويو مهارتونو د زده کړې پر وخت يې لا تشويق کړي تر څو لا زړور شي او د خلاقيت قوه يې پياوړې شي.*

## پنځمه مرحله: ځان پېژندنه او ځان ورکېدنه

له دولس کلنۍ تر اتلس کلنۍ پورې دوام مومي.

کله چې ماشوم له کوره بهر ښوونځي ته ځي، نوي ټولګیوال پېژني، له ښوونکو سره اشنا کیږي او ټولنیز ژوند ته داخلیږي؛ نو له ځان څخه پوښتنه کوي چې زه څوک یم؟ او زه باید څوک شم؟

په دې وخت کې نوي زلمي ته خپل مور او پلار د ټولنې د نورو غړو بالخصوص د ښوونکو په نسبت کمزوري ښکاره کیږي. ځکه خو هڅه کوي چې د والدینو پرځای یو بل څوک د الګو په توګه وټاکي.

اوس که چېرته نوي زلمي د ژوند مخکینۍ څلور مرحلې بریالۍ پای ته رسولې وي نو د یو هیله مند، باوري، خودمختار، هدف مند او نوښتګر انسان په توګه به یو سترشخص د خپلې الګو په توګه وټاکي او ځان د هغه په څېر تعریفوي. بالاخره د یو هیله مند، باوري، هدف لرونکي او نوښتګر شخص په توګه ټولنې ته وړاندې کیږي

برعکس که چېرته نوموړي د ژوند څلور مخکینۍ مرحلې سمې نه وي طی کړي؛ نو اوس به یو په هرڅا بې باوره، کمزوری، بې هدفه او د بل.تر شا روان شخص وي او نه به یو څوک د الګو په توګه ټاکلی شي.

له دې انسان څخه خپل ځان ورکیږي . نښي کولی خپل ځان تعریف کړي. بس د ژوند په څلور لارې یو ولاړ شخص به وي. دا ډول اشخاص ډیر په اسانۍ د خلکو د استفادې وړ ګرځي او هر څوک یې په خپله ګټه استعمالوي. حتی د دین ادلون بدلون هم زیاتره په دې عمر کې ترسترګو کیږي. ځکه چې دوی په خپل دین هم قوي عقیده نه لري.

د ښېلو اولادونو په روزنه باندې کار وکړئ. له ماشومتوبه یې په دیني، کلتوري او وطني ارزښتونو پوه کړئ، په اهمیت او ساتنه یې ټینګار وکړئ. تر څو مو اولادونه دې تولو برخو ته ژمن و اوسي او د چا په څو خبرو د ژوند مسیر ته تغیر ور نه کړي.

## شپږمه مرحله: صمیمیت او جدایي

دا مرحله له شل کلنۍ تر څلویښت کلنۍ پورې دوام کوي.

کله چې په پنځمه مرحله کې یو ځوان د ځان لپاره الګو انتخاب کړي، ځان له نورو جدا او ځانګړی احساسوي او فکر کوي چې له نورو خلکو څخه توپیر لري. څکه خو اړتیا احساسوي چې د ژوند لپاره یو مناسب ملګری پیداکړي او په همدې امید په یوه حقیقي مینه کې لویږي. که یې مینه بریالۍ شي؛ واده کوي او مناسب ژوند ته دوام ورکوي.

***په همدې خاطر له شل کلنۍ څخه وروسته عمر د واده کولو لپاره مناسب عمر دی. څکه چې په دې عمر کې انسان ځان پېژني او کولی شي د ځان لپاره مناسب شخص انتخاب کړي.***

اما هغه اشخاص چې ځان یې نه وي پېژندلی او نه یې د ځان لپاره الګو ټاکلې وي؛ د ژوند په څلور لارې کې حیران ولاړ وي او هرڅوک ورڅخه استفاده کوي. دا ډول اشخاص نه یواځې د ژوند لپاره یو مناسب مسیر نه لري، بلکې نشي کولای د ځان لپاره د ژوند مناسب ملګری هم وټاکي. څکه ***چې یو څوک ځان ونه پېژني؛ نو څنګه به پوه شي چې څوک زما لپاره مناسب دی؟ دوی د بل چا خوښې ته په تمه وي او د ژوند ملګری د نورو په خوښه ټاکي. نور نو بخت او طالع چې په تصادفي ډول به یې د ژوند ملګری مناسب وي که نا، تر منځ به یې ځمکه او اسمان توپیر موجود وي.***

### څه باید وکړو؟

*که ستاسو شاوخوا کې دا ډول اشخاص موجود وي چې د ژوند لپاره هیڅ مناسب هدف نه لري او نه د ځان پېژندنې په اړه پوهیږي؛ نو څه*

وکړئ د دوی یو یا څو ښه خواص رابرسیره کړئ او له حده زیات یې تشویق کړئ. تر څو دوی په خپلو وړتیاوو باور پیداکړي او د ځان د نورو پټو وړتیاوو د راسپړلو جرات پیداکړي. کله چې دوی په خپلو وړتیاوو خبر شي؛ نو د وخت په تیریدو سره له ځان سره مینه کوي او د ځان پیژندنې په اړه فکر کوي. هغه تولې لاسته راوړنې او د شاوخوا انسانانو تشویق یې په سترګو کې وي او فکر کوي چې زه هم یو څوک یم. بالاخره په خپلو وړتیاوو او د هغوی په ارزښت پوهیږي. په دې توګه خپل ځان تعریفوي چې زه څوک یم؟ په کومه برخه کې وړتیا لرم او زما د ژوند ملګری باید کومې ځانګړتیاوې ولري.

**ستاسو یوه هڅوونکې جمله شاید د ځینو انسانانو ژوند بدل کړي.**(ناپیژاند)

## اوومه مرحله: سخاوت او کنجوسي

دا مرحله له څلویښت کلنۍ شروع کیږي تر شپېته کلنۍ پورې دوام کوي.

هغه انسانان چې د ژوند تېرې مرحلې یې بریالۍ پای ته رسولې وي او د یو سالم شخصیت درلودونکی وی، اوس غواړي له خلکو سره په ټولنیزو کارونو کې ونډه واخلي او هغه څه یې چې د ژوند په درشل کې زده کړي دي، له نورو سره شریک کړي. دوی د نویو ځوانانو په لاسته راوړنو او پرمختګ زیات خوشحالیږي او هڅه کوي چې له نویو ځوانانو سره نږدې پاتې شي، هغوی وروزي، لیکنې وکړي، حتی غواړي د ژوند راټوله کړې شتمني یې راتلونکي نسل ته د ښېرازۍ لپاره د نړۍ په جوړونه ولګوي. له دې ډول انسانانو څخه نړۍ ته ډیر خیر رسیږي.

اما هغه اشخاص چې د ژوند مخکینۍ مرحلې یې بریالۍ پای ته نه دي رسولې او له یو ناسالم شخصیت سره یې ژوند ته دوام ورکړی وي، اوس نه غواړي له خلکو سره په ټولنیز ژوند کې ګډون وکړي. پرځای یې له ټولنې فاصله اخلي. د نویو ځوانانو په لاسته راوړنو او پرمختګ هم چندان د خوشحالۍ احساس نه کوي. ځکه چې دوی فکر کوي دا نړۍ د باور وړ نه ده او نه په دې نړۍ کې سم انسانان اوسیږي چې موږ ورته خدمت وکړو. معنی دا چې له خپل کنجوس او بخیل شخصیت سره پاییږي.

## اتمه مرحله: تمامیت او نا امیدي

دا مرحله له شپیته کلنۍ وروسته تر مرګ پورې دوام مومي.

هغه انسانان چې د ژوند مخکینۍ مرحلې یې د شخصیت روزنې له مخې ناکامۍ پای ته رسولې وي، د ژوند په وروستۍ مرحله کې هم یوه بې خونده او نا امیده ژوند ته دوام ورکوي.

دا ډول انسانان له مرګ څخه ډېره ویره لري. ځکه چې د دوی لاشعور الهام ورکوي چې تر اوسه هېڅ څه زموږ په ګټه نه دي ترسره شوي؛ نو پس له دې هم خوشبین مه اوسه.اما هغه انسانان چې د ژوند مخکینۍ اوه مرحلې یې سالمې پای ته رسولې وي؛ اوس احساس کوي چې نور مو په ژوند کې بریالۍ مسوولیت تمام دی او نور به نړۍ ته نوي ځوانان خدمت کوي. دوی له مرګ څخه هم ویره نه لري. ځکه چې لاشعور یې الهام ورکوي چې تر اوسه هرڅه سم وو، له دې وروسته هم چې هر څه پیښیږي، غوره او بهتر به وي. ښاغلی اریکسن وایي:

"If elders do not afraid of death their children will not afraid of life "

**که مشران له مرګ څخه ویره ونه لري؛ نو ماشومان به یې له ژوند کولو څخه ونه ویرېږي!**

دمشرانو له مرګ څخه نه ویرېدل په دې معنی چې دوی یو بهترین شخصیت لري او د لاشعور برخه یې ښه روزل شوې. اوس یې لاشعور مخکینیو پېښو ته په کتو دمرګ په اړه هم خوشبین ده او له مرګ څخه ویره نه لري. د اولادونو نه ویرېدل له ژوند څخه په دې معنی چې که والدین غوره شخصیت ولري او د اولادونو سمه روزنه وکړي؛ نو اولادونه به یې هم له ژوند کولو څخه هېڅ ویره ونه لري.

## دوهمه برخه

## دغوره شخصیت جوړولو لپاره څه وکړو؟

# د لیدنې هنر زده کړئ

د ټولنیزو سالمو اړیکو د ایجاد لپاره ستاسو لیدنه خورا مهمه ده. که تاسو له یو شخص سره په لومړي ځل ګورئ او هغه ته ګونځی مخ، نیمه لاس او بې خونده نوم اخلئ؛ نو معنی دا چې تاسو د سالمو اړیکو د ایجاد هنر نه لرئ.

راځئ لومړی د لومړۍ لیدنې هنر زده کړو.

## مخکې له لیدنې:

که تاسو له یو چاسره لیدنه لرئ؛ نو مخکې له لیدنې، ځینې مهم ټکي په نظر کې ونیسئ:

### ۱-ځپل نظافت مراعت کړئ.

***مهمه نه ده ستاسو لباس نوی دی که زوړ؛ مهمه دا ده چې ستاسو لباس پاک دی که ناپاک.***

هڅه وکړئ مخکې له لیدنې یوځل هنداړې ته مخامخ شئ، د سترګو کونجونه او پوزه مو په ځیر ووینئ، ویښتان مو پاک او ساده وساتئ.

### ۲- لیدونکي شخص وپېژنئ.

نوم، تخلص، دنده او... .

که تاسو د لیدونکي شخص نوم یا تخلص یاد کړئ او د لیدنې پر مهال هغه ته خپل نوم یا تخلص واخلئ؛ نو تاسو د نوموړي شخص توجه ځان ته جلبوئ. هغوی فکر کوي چې زه د دوی لپاره مهم یم.

مثلاً: احمد کاکا، عابد ورور، ذهین صیب ... .

***هېڅکله دیو چا له نوم سره "صیب" مه یادوئ.***

لکه احمد صیب، سمیع الله صیب ... بلکې د صیب کلمه له تخلص سره

یاده کړئ. مثلاً: خپلواک صیب، صافی صیب، احمدي صیب .... .

که تاسو بریالي نشوئ چې د هغوی نوم یا تخلص یاد کړئ او یا م
هغوی نوم یا تخلص هیر شو؛ نو له عمومي اعزازي نومونو گټه واخلئ. لګ
ورور جان، حاجي صیب محترم، استاد محترم ... .

په یاد ولرئ، مسلکي اشخاصو ته چې له تاسو په عمر کې مشران و
خپل نوم یا تخلص مه اخلئ؛ بلکې د هغوئ د مسلک سره د صیب او
محترم کلمه اضافه کړئ. لکه : ډاکټر صیب ، څارنوال صیب ، اس
محترم، حاجي صیب.

## د لیدنې پر وخت:

د لیدنې پر مهال لاندې ټکي په پام کې ولرئ:

### ۱.مسکا وکړئ.

کله چې تاسو له یو چا سره مخامخ کیږئ؛ مسکا وکړئ.

***له رواني اړخه مسکا مقابل لوري ته د هغوی په لیدو د خوشحال پیغام ورکوي. مسکا په اسلام کې هم لوی ارزښت لري. د حدیث شریف مفهوم ده چې مسکا صدقه ده.***

## که په لاس ستړې مشې کوئ

### ۱.خلاص لاس ورکړئ.

ستاسو خلاص لاس او پرانیستې گوتې ستاسو د کوز د پرانیستې دروازې
حیثیت لري. یعنې تاسو مقابل جهت ته د ښه راغلاست او نږدې دوست پیغا
انتقالوئ. لیدلي به مو وي چې ناپېژانده اشخاص نښتې گوتې او تړلی لاس ی
بل ته ورکوي او د ناپېژندگلوی پیغام یو بل ته انتقالوي.

## ۲.مکمل لاس ورکړئ.

نیمه لاس خو یا د ویرې او ډار معنی ورکوي او یا هم د تکبر او غرور.

## ۳. دواړه لاسه ورکړئ.

دوهم لاس مو د مقابل جهت د لاس دپاسه په عرضي یا مایل ډول کیږدئ. دواړه لاسونه ورکول د لازیات احترام لرلو پیغام لیږدوي.

## ۳. دیو بل لاسونه وښندئ.

کله چې د دوو هیوادونو لوړ پوړي چارواکي له یو بل سره مخامخ کیږي؛ د یو بل لاسونه ښندي. د لاسونو ښندل دا معنی ورکوي چې زه ستاسو تر تاثیر لاندې نه یم راغلی. خپل عزت نفس او اعتماد بنفس مې ساتلی. د اسلام له نظره یې ارزښت داده چې د لاسونو ښندل د گناهونو د رژیدلو لامل گرځي(د حدیث شریف مفهوم).

اما په افغاني ټولنه کې د مشرانو د لاسونو ښندل د هغوی بې احترامي گڼل کیږي؛ نو هڅه وکړئ د لاسونو ښندل د همزولو او کشرانو سره د سترې مه شي په وخت ترسره کړئ.

## ۴. لاسونه ژر مه پریږدئ.

***ستاسو د نیول شویو لاسونو دوام ستاسو تر منځ د محبت اندازه بیانوي.***

دوه ناخوښ انسانان په سترې مه شې کې یو بل ته د یوې یا دوه ثانیو لپاره لاس ورکوي. اما تاسو باید حداقل پنځه ثانیې لاس خوشې نه کړئ. پیغمبر علیه السلام به تر هغې د مقابل لوري لاس نه خوشي کاوو چې تر څو به مقابل لوري نه وو غوښتلي(سیرت النبي ﷺ)

## ۵. د يو بل سترگو ته وگورئ.

د لاس ورکولو پر مهال ديو بل سترگو ته کتل مو له يو بل سره ژر اشـ
کوي او له رواني لحاظه قوت دربښي.

## که په غير سترې مه شې کوئ

هڅه وکړئ اوږه مو د مقابل جهت له اوږې سره وصل کړئ. ځينې
اشخاص فقط ديو بل په اوږه لاس ايږدي چې دا هم د بې خونده اړيکې پيغا
ليږدوي.

# خبرې وکړئ

کله چې تاسوغواړئ په یو مجلس کې خبرې وکړئ؛ نو لاندې ټکي په نظر کې ونیسئ:

**لومړی:**

درک کړئ چې تاسو په څه ډول مجلس کې ناست یاست. آیا د مشرانو مجلس دی که نه د همزولو یا کشرانو؟ نظر د مجلس مطابق خبرې وکړئ. د خبرو موضوع مو د حالاتو مطابق وټاکئ.

مثلا: د خوشحالۍ په محفل کې د جالبو خاطرو،ادبي ټوکو او نورو ورته موضوعاتو نه پیل وکړئ.

د غم او خپګان په وخت د تسلیت اړوند خبرې وکړئ. د پوهانو ویناوې او نورې تسلیت ښونکې قیصې وړاندې کړئ.

**دوهم:**

په مجلس کې هیڅ کله په حساسو موضوعاتو بحث مه کوئ. بالخصوص هغه موضوعات چې تاسو پکې له مقابل لوري سره فکري اختلاف لرئ. ځکه چې داسې مجلس او بحث به دوه پایلې ولري:

***که بحث ګټئ؛ مقابل جهت له لاسه ورکوئ، که ماتې منئ؛ رواني حالت مو زیانمیږي!***

غوره داده چې ***په عامو مجالسو کې په اختلافي مسایلو هیڅ بحث مه کوئ.***

***درېیم: د خبرو پر مهال د لکچر وړاندې کولو میتود مه خپلوئ.***

یوازې تاسو د خبرو حق نه لرئ، بلکې مقابل جهت ته هم د خبرو وخت ورکړئ. که هغوی د ویلو لپاره څه نلري؛ د خپلو خبرو په جریان کې ورنه یوه

Scanned with CamScanner

یوه اسانه پوښتنه وکړئ

څلورم: ***هېڅکله داسې پوښتنې مه پوښتئ چې مقابل لوری پرې ناراحته کیږي.***

مثلا: فیصدي دې څو ده؟ څوم نومره یې؟ احمد ولې وفات شو؟ اولاد ولې نه لري؟څومره عاید لرې؟

**پنځم:د خبرو پر مهال مو د غږ لوړوالي او ټیټ والي ته متوجه اوسئ.**

کله چې په یوه جمله کې کومه کلمه یا نوم درته مهم وي؛ نو هلته فشار وارد کړئ.

مثلاً: هرانسان غصه کیږي؛ خو حوصله مهمه ده.

شپږم: ***د خبرو پروخت مو د وجود له ژبې (بادي لنګویج) یا د وجود له حرکاتو ګټه واخلئ.***

یوه څېړنه ښیی چې په خبرو کې ۵۵% ستاسو د وجود حرکات،۳۸% ستاسو ژغ یا په ځانګړو کلمو فشار راوړل او ۷%ستاسو کلمات د مقابل لوري په جلبولو کې رول لري. ***د لاسونو مناسب خوځول، د سر ارام دوران، د وریځو ښکته پورته کول، مسکا*** او دې ته ورته نور بدني حرکتونه د وینا پر مهال خورا مهم رول لوبوي .

***د خبرو پر مهال د مقابل جهت سترګو ته په تکراري ډول وګورئ.***

مسلسل کتل مو سپین سترګی معرفي کوي. هڅه وکړئ د مجلس هر غړي ته دوه څلې درې ثانیې وګورئ بیا خپل نظر بل ګډونوال ته واړوئ. په دې ډول به تاسو د مجلس د ګډونوالو تر منځ تعادل ساتلی وي. برعکس، که تاسو په مجلس کې یو شخص ته ګورئ؛ نو د مجلس نور ګډونوال له لاسه ورکوئ. هغوی فکر کوي چې موږ ورته مهم نه یو.

**اووم: غوره غوږ نیونکی اوسئ!**

کله چې ستاسو د خبرو نوبت خلاص شو؛ د مقابل جهت خبرو ته په ارامه غوږ ونیسئ. د تایید لپاره د هو سر وخوځوئ. د تعجب په وخت مو وریځې پورته واچوئ. د هغوی د خبرو په جریان کې، په مناسب وخت کې لنډه پوښتنه وکړئ. که یې په خبرو انتقاد یا نیوکه لرئ؛ پرېږدئ چې هغوی خپلې خبرې پای ته ورسوي، په وروستیو کې په ادبي بڼه خپل نظر،انتقاد، پیشنهاد وړاندې کړئ.

## مناسب ملګري وټاکئ

مخکې له دې چې د ملګري د انتخاب په لارو چارو وغږیږو، اړینه ده چې ومړی د ملګرتیا او اړیکې تر منځ توپیر وپیژنو.

په یاد ولرئ!

***هره ملګرتیا یوه اړیکه ده؛ خو هره اړیکه یوه ملګرتیا نه ده!***

اړیکه د انسان ـ انسان یا انسان او نورو موجوداتو تر منځ هغه رابطه ده چې باید د یو بل د پیژندلو لپاره ترسره شي. یعنې اړیکه یواځې د انسانو تر منځ نه وي موجوده، بلکې انسان باید د شاوخوا محیط له ټولو غړو سره هغه که ژوندي وي یا غیر ژوندي په اړیکه کې و اوسي تر څو ***داړیکو له لارې احتمالي چانسونه او خطرونه وپیژني.***

د بیلګې په توګه: که تاسو له خپل ګاونډي سره ساله اړیکه ولرئ، د هغه په غم او ښادۍ کې ګډون وکړئ، د اړتیا په وخت ورسره مرسته وکړئ؛ نو تاسو ته په مختلفو حالاتو کې د هغه د مطالعه کولو چانس په لاس درځي او کولای شئ د هغه د افکارو، اعمالو او احساساتو په اړه مکمل پوهیږئ.

اوس نو تاسو دوه پایلې ترلاسه کوئ:

**لومړی:** ستاسو همسایه ممکن بهترین انسان وي، د کار سړی وي، په ژوند پوه وي، باتجربه وي، انسانیت ته خدمت کوونکی وي. یعنې تر ډیره حده داسې یو څوک وي چې تاسو له هغوی څخه ډیر څه زده کولای شئ. پایله دا شوه چې **تاسو یو چانس ومونډ.**

برعکس، ستاسو همسایه ممکن یو بد انسان وي، خیانت کاره او نمک حرامه وي، انسانیت ته شر رسوونکی وي. یعنې په ټوله کې چندان د خپلوۍ او دوستۍ سړی نه وي. پایله دا شوه چې تاسو د اړیکو په پایله کې **له یو**

خطر څخه خبر شوئ. پراخې اړیکې ولرئ تر څو چانسونه او خطرونه وپېژنئ. چانسونه استفاده کړئ او له خطرونو ځان وژغورئ.

کله چې تاسو اړیکې پراخې کړې؛ نو تاسو به ډیر ښه او بد انسانان وپېژنئ. ښه انسانان د ځان ملګري کړئ، له بدو ځان وساتئ. همدا د **ملګرتیا د ایجاد فورمول دی.**

زموږ ټولنه کې ستونزه دا ده چې موږ د اړیکې او ملګرتیا تر منځ توپیر نشو کولای. که یو څوک فقط یو سلام وکړي؛ نو موږ بیا هغه د ملګرو لیست ته شامل کړی وي! هغوی چې زنګ راته کوي یا مو میلمستیا ته بلي، په صورت اولی سره یې د ملګرو لیست ته شاملوو. دا یوه اشتباه ده!

موږ باید د ملګرتیا لپاره معیارونه ولرو. که څوک له هغو اصولو او معیارونو سره برابر یا تقریباً نږدې وي؛ نو باید هغه ته ملګری ووایو.

همدا د ملګرتیا او اړیکې تر منځ توپیر دی. **اړیکه بغیر له کوم معیاره له هرچا سره نیسو تر څو په هغه کې د ملګرتیا خواص ولټوو. که مو وموندل؛ نو ملګری به یې کړو، که مو ونه موندل؛ نو دا فقط یوه اړیکه وه.**

د ملګري د انتخاب لپاره باید هرڅوک لومړی د هغو خواصو لیست له ځان سره ولیکي کوم چې یې باید په یو ملګري کې موجود وي. له دې نه وروسته دې اړیکې پراخې کړي او په هرانسان کې دې د خپلو لیست شویو خواصو په لټه کې شي. هرڅومره یې چې په یو انسان کې د خوښې خواص زیات موندل، په همغه اندازه دې نوموړی انسان ملګرتیا ته زیات نیږدې کړي..

دوهم د لیست شوو خواصو له مخې ملګري په ګروپونو وویشئ. هرڅومره چې په یو چا کې ډیر د خوښې خواص مومئ، په همغه اندازه هغه ته لوړ مقام

ورکوئ. مثلاً که زه د یو ملګري د انتخاب لپاره لس خواص په نظر کې ونیسم؛ نو هغه کسان چې له لسو خواصو نه اته ولري، زما لومړئ درجه ملګري دي، څوک چې شپږ ولري دوهمه درجه په همدې ترتیب تر اخره.

د ملګرو د ګروپ بندۍ ګټه دا ده چې تاسو به په ځینو وختونو کې د قضاوت وړتیا ولرئ.

مثلاً که یو خوا ستاسو یو ضرور کار وي او بل خوا مو ملګري په چکر ځي؛ نو اوس تاسو نه شئ کولای پریکړه وکړئ چې خپل کار ته لاړشم که له ملګرو سره؟ اما که تاسو ملګري ګروپ بندي کړي وي ؛ نو کولای شئ وګورئ چې دا زما څومه درجه ملګري دي او زما کار څومره مهم دی. بالاخره تاسو کولای شئ یو مناسب تصمیم ونیسئ. یا کله ممکن تاسو ته دوه ملګري دعوت درکړي؛ نو ته نشې کولای تصمیم ونیسې چې چېرته لاړشم. اما د درجه بندۍ له سیستم څخه په ګټه اخیستنې تاسو کولای شئ تصمیم ونیسئ چې چېرته لاړ شئ.

که څه هم هرڅوک د ملګري د انتخاب لپاره بیلابیل خواص او ځانګړتیاوې په نظر کې نیسي، اما موږ دلته ځینې هغه عمومي خواص لیکو چې له مخې یې یوه اړیکه په ملګرتیا بدلوو:

**۱. تقوا.**

**د الله سبحانه وتعالی په نزد غوره ستاسو څخه باتقوا ستاسو دی!(الحجرات ۱۳آیت)**

تقوا فقط دې ته نه وایي چې یو کس دې پنځه وخت لمونځ کوي او د قران کریم تلاوت دې کوي، بلکې تقوا دې ته وایي چې یو څوک له ټولو ګناهونو څخه د ځان ساتلو او نیکو کارونو د کولو هڅه کوي.

یو عالم د تقوا په اړه وایي: تقوا داسې مثال لري لکه یو څوک چې د اغزو تر منځ په یوه نرۍ لاره روان وي؛ نو دا کس به هم خپلې جامې له اغزو ساتي او هم به خپله لاره وهي.

تقوا په ملګرتیا کې ولې مهمه ده؟

لومړی دلیل دا دی چې باتقوا انسان خدای ج ته ګران او عزتمند وي؛ نو تاسو هم له دې شخص سره ملګرتیا وکړئ.

دوهم دلیل دادی چې ملګرتیا یوه ژوره اړیکه ده. حتی ملګرتیا د دوو کورنیو تر منځ اړیکې ایجادوي. کله چې تاسو خپل ملګری کورته راولئ، ستا کور کې ستا بچي، وروڼه، خویندې، د تره زامن او .... شتون لري. اوس که ستا ملګری باتقوا نه وي، بد نظری وي، بدلمنی وي؛ نو دلته ستا ټوله کورنۍ په خطر کې شوه. صحیح ده چې ملګری به مو اخلاق لري، د کار سړی به وي او نورې ښې ځانګړتیاوې به هم لري، ولې له دې ټولو تاسو ته د خپلې کورنۍ عزت مهم دی.

***هغه څوک چې الله ج ته غوره وي، باوري اوسه چې ستا لپاره به هم بهترین وي!***

**۲. اخلاق!**

***غوره د انسانانو هغه دی چې غوره اخلاق ولري!*** (د حدیث شریف مفهوم)

زموږ ټولنه کې اخلاق د خلکو د خندولو وړتیا ته وایي. یعنې هغه څوک چې په یو مجلس کې زموږ ساعت راتیروي او خندوي مو؛ موږ فکر کوو چې دا شخص غوره اخلاق لري. اما یو انسان باید د نورو په شونډو د مسکا له راوستلو سربېره، مؤدب، باحوصله، زغمونکی او تیرېدونکی وي.

## ۳: ریښتینولي/صداقت!

***که ملګري درته دروغ وويل؛ پوه شه چې له منافق سره ملګری یې!***

خان ترې وساته.

## ۴: غرور!

مغرور انسان ملګرتیا نه کوي بلکې راج چلوي.

***که غواړې چې غلامي وکړې؛ نو د مغرور شخص ملګرتیا وکړه.***

## ۵: زړورتیا!

***ډارن ملګری د شیدو مجنون وي!***

یعنې په ښه ورځ دې ملګری وي؛ خو په سخته ورځ لومړی دا خدای پاماني اخلي. ***ملګری مو باید زړور او د کار سړی وي!***

## ٦:مثبت ګرایي!

***منفي ګرا شخص مو د پرمختګ مخه نیسي، خان ترې ساتئ!***

## ۷:حیا!

***بې حیا شخص ممکن په یو مجلس کې ستاسو د کلونو جوړ شخصیت په څو ثانیو کې ونړوي!***

## ۸:مطلب!

***ملګرتیا باید بې مطلبه وي خو د اړتیا په وخت لکه دواړه لاسونه، له یو بل سره مرسته وکړئ.***

## ۹: کورنۍ!

ملګری مو له عزتمندې کورنۍ وټاکئ. ځکه چې: ***ښوروا له غوښې خوند اخلي!***

Scanned with CamScanner

**۱۰.راز!**

ملګری مو باید د راز ساتلو وړتیا ولري تر څو د ژوند څینې مهم مسایل ورسره شریک کړئ.

**۱۱.فکره!**

***ملګری مو باید په اساسي مسایلو کې همفکره وي. په فرعي مسایلو کې هر څوک اختلاف لري.***

رحمان بابا وایي:

***چې یې فکر ستاله فکره مخالف وي***

***که ټول عمر درسره وي یار دې نه دی.***

**۱۲.عمر!**

ملګری مو باید همزولی یا هم د عمر کم توپیر موجود وي.

***خصوصاً له شل کلنی کم عمره کسان باید په ملګرتیا کې عمر ته ډیر متوجه و اوسي!***

**۱۳.تګ راتګ!**

په ملګرتیا کې مو تګ راتګ باید بغیر له تشریفاتو وي. متقابل احترام ولرئ، تر خپله حده د ملګري احترام وکړئ؛ اما ***ملګری مو باید د تشریفاتو خوښوونکی نه وي.*** ګنې ستړي به شئ او ملګرتیا به مو پای ومومي.

**۱۴. مینه!**

***ملګری باید د ملګري له شخصیت سره مینه ولري،نه له وجود سره! ځکه د وجود ښکلا موقتي وي، ملګرتیا موقتي قرارداد مه ګڼلوئ.***

## ۱۵.احترام!

*ملګری باید د ملګري هرڅه ته احترام ولري!*

*کورنی،قوم،دین،مذهب، حتی لباس،خبرو،څېرې او شخصیت ته.*

## ۱٦ پوهه او علم!

*علم معنی دا نه چې لیسانس او ماستري ولري، بلکې دا چې د خپل دین او وطن اساسات او ارزښتونه وپېژني او د ژوند لوبه اسلامي احکام ته په کتو د عقل په بنا په مخ بوځي، نه د تمثیل په بڼه!*

# ستاینه وکړئ

لومړی د ستاینې او چاپلوسۍ تر منځ توپیر وپېژنئ

موږ پوهېږو چې چاپلوسي یو بد او سپک عمل دی؛ اما ستاینه یوه پاکه او سپېڅلې کړنه!

ستاینه د خدای ج خوښېږي او هغه مخلوقات یې هم خوښېږي چې د خدای ج ستاینه کوي.

یواځې خدای ج نه، بلکې انسان هم دا خوښوي چې وستایل شي.

***ستاینه د یو چا د ښو خواصو بیانولو ته وایي په داسې توګه چې له نوموړي شخص څخه د کوم څه تمه و نه لري.***

***چاپلوسي هم د یو چا د ښو خواصو بیانولو ته وایي؛ اما په داسې توګه چې د ستاینې په وخت د یو څه تمه موجوده وي.***

یعنې چاپلوسي او ستاینه یواځې یو لوی توپیر لري او هغه دا چې د ستاینې پر وخت تمه نه وي؛ اما د چاپلوسۍ پر وخت اصلي هدف یوه څه ته هیله او تمه وي.

***که غواړئ وستایل شئ؛ نور وستایئ.***

له چاپلوسۍ ځان وساتئ. حتی د خدای ج ستاینه هم بې مطلبه وکړئ. یعنې د خدای ج ستاینه د دې په خاطر مه کوئ چې مال درکړي، اولاد درکړي، جنت درکړي، بلکې د خدای ج بلاعوضه ستاینه وکړئ. ځکه دا د هغه حق دی.

## د ستاینې لپاره مناسب وختونه کوم دي؟

ستاینه هر وخت ښه ده چې وشي؛ خو که په دوو وختونو کې ترسره شي، اثرات به یې خورا زیات وي:

**لومړی.** کله چې تاسو یو کس چاته معرفي کوئ؛ نو له نوم اخیستو وروسته یې تر څېله وسه وستایئ.

**دوهم.** کله چې یو کس غایب وي.

د یو چا په غیاب کې ستاینه نه یوازې له تاسو سره مرسته کوي چې د هغه زړه ته لار ومومئ، بلکې په مجلس کې د غیبت کولو مخه هم نیسي.

## د غم پټولو هنر زده کړئ.

لومړی باید دا حقیقت درک کړو چې هېڅ زړه له غمه خالي نه دی. هر انسان لږ یا ډیر مشکلات او غمونه لري. یعنې یواځې ته نه یې چې زړه دې له غمونو ډک دی او ذهن له ستونزو. هرڅوک ګڼې ستونزې او مشکلات لري. اما دا چې ځینې انسانان ستا مخکې په ورین تندي ناست دي، دوی د غم پټولو هنر زده کړی.

انسانان خدای ﷻ داسې خلق کړي چې د غم له نوم او شتون نه کرکه لري. هېڅوک د غم په بازار سودا نه کوي؛ نو یو څوک چې له یو څه کرکه لري او نه غواړي هغه واخلي، ته ولې هغه ورته ډالۍ کوې؟ یعنې ولې خلکو ته د خپلو غمونو داستان بیانوئ؟

که مو له یو مشخص کس څخه کومه ګیله وي؛ نو د دې پرځای چې کله یو ته او کله بل ته د هغه غیبت وکړئ، ښه دا ده چې له هغه سره په یو مناسب وخت کې کښینئ او خپله ګیله ور واوروئ. یعنې هر څه په ذهن کې مه ساتئ، بلکې له زړه څخه براس وباسئ اما په مناسب وخت او مناسب شخص ته. له عامو خلکو دا هرڅه پټ وساتئ.شاید ستاسو ذهن کې پوښتنه وي چې څنګه امکان لري له عامو انسانانو غمونه پټ وساتو؟

***اروابوهان په دې آند دي چې د غم او خپګان بیانول د غم د کمیدو سبب کیږي؛ خو هر چا ته په بیانولو سره نه!***

***هغه وخت زموږ غم او خپګان کمیدای شي چې موږ هغه چا ته خپل غمونه او دردونه بیان کړو، چې هغه زموږ د غمونو د مینځه وړلو او یا کمولو وړتیا ولري!***

مثلاً که تاسو یو لس کلن ماشوم ته کښېنئ او د ژوند د غمونو داستان ورته

بیان کړئ. آیا هغه به ستاسو د مشکلاتو او غمونو په کمولو کې مرسته وکړي؟ یا تاسو به له دې مجلس څخه وروسته د سکون احساس ولرئ؟ یعنې غم او درد به مو کم شوی وي؟

نه، هېڅکله نه. ځکه چې ماشوم به ستاسو د کوم درد دوا شي؟

برعکس که یو لس کلن ماشوم خپلې مور ته ګېلې بیان کړي او له ژونده ناخوښ وي؛ خو مور ماشوم ته ډاډ ورکړي او د مشکلاتو د حل وعده ورسره وکړي؛ آیا له دې ناستې وروسته به د ماشوم درد او غم نه وي کم شوی؟

معلومه ده چې ماشوم به اوس هغه پخوانی یو نه وي؛ بلکې ډېر به ژوند ته هیله من، مثبت او خوشحاله وي!

هدف دا دی چې لومړی مو د مشکلاتو او غمونو د بیانولو لپاره مناسب ځای او شخص ومومئ. داسې څوک چې ستاسو د مشکلاتو د حل کولو یا ډاډ درکولو وړتیا ولري!

لکه څنګه چې پوهیږئ انسانان محتاج دي او نشي کولای ستاسو د ټولو دردونو لپاره دوا شي؛ نو ولې له هغه چا سره خپل غمونه او مشکلات نه شریکوئ چې د حل کولو توان او قدرت یې لري؟

***راځئ له انسانانو مو غمونه پټ کړئ، ځکه چې د ډېرو لپاره حل لاره نه لري. پرځای یې له لوی رب سره اړیکه ونیسئ چې د ټولو غمونو له مینځه وړونکی دی!***

# نن ژوند وکړئ

**له تېر او راتلونکي سره اړيکه وساتئ؛ اما هېڅکله تېر او راتلونکي ته سفر مه کوئ.**

تیر ژوند ته سفر په دې معنی چې تاسو د تېرو شویو پېښو په اړه ذهناً دومره مصروفه شئ چې اوسنی چارې مو ګډې وډې شي. مثلاً یو څوک دوه کاله مخکې په ښوونځي کې ناکامېږي او تر اوسه په دې اړه فکر کوي چې ولې داسې وشو؟ یا یو څوک دوه کاله مخکې په ښوونځي کې لومړی مقام اخلي او اوس هم داسې فکر کوي چې اول نمره یم، نور باید خپل زحمت.ونه باسم.

که غواړئ ژوند وکړئ؛ نو له تېرو بدو ورځو تجربه واخلئ او له ښو ورځو انرژي. تجربه او انرژي مو یوځای کړئ، یوه بله له ویاړ ډکه ورځ رامینځ ته کړئ.

راتلونکي ته سفر په دې معنی چې تاسو د یو څه له پیښېدو مخکې د هغه په اړه دومره سوچ کوئ چې ذهناً په اوس کې نه یاست. مثلاً یو پلار د خپل اولاد د راتلونکي په اړه اندیښنه کوي چې که زه نه یم دوی به څنګه د ژوند چارې پرمخ وړي؟ دا سمه ده چې یو پلار باید د خپل اولاد د راتلونکي په اړه فکر ولري، ولې دا فکر باید د پلان نیولو تر حده وي. راتلونکي ته پلان ونیسئ، خپلې ورځنی او کلنی کړنې ترتیب کړئ، اما نور د راتلونکي په اړه دومره سوچ مه کوئ چې اوسني ژوند ته لاس تر زنې کښېنئ.

هېڅوک نه پوهېږي چې سبا به څه پیښېږي؟ هېڅوک تا ته د سبا
ضمانت نشي درکولی.

نن په مینه، شوق او ذوق د پاک رب عبادت او د مخلوقاتو خدمت
وکړه او له ژوند نه خوند واخله!

که نن غمجن یې؛ صبر وکړه او که خوشحاله یې غرور مه کوه. ځکه
چې هر حالت بدلیدونکی دی.

"یو پاچا له خپل وزیر څخه وغوښتل چې داسې یوه جمله ورته ووایي چې
په ویلو سره یې غم په خوشحالی او خوشحالي په غم بدله شي.

وزیر وویل: پاچا سلامت تاسو کولای شئ د غم او خوشحالی په وخت دا
جمله ووایاست" هر حالت بدلیدونکی دی"

که غواړئ له ژوند خوند واخلئ؛ نو تېر او راتلونکي ته سفر مه کوئ،
بلکې اوسني لحظې ته ورسره وساتئ.

# جذاب اوسئ

**ځان او محیط داسې جوړ کړئ، چې انسانان مو خوا ته راشي!**

کله چې تاسو په خپل شخصیت کار وکړئ او بهترین خواص خپل کړئ، بیا به ستاسو خوا کې انسانان خپله را ټولیږي. ستاسو خوا کې به د سکون احساس کوي او تاسو به د یو باغ حیثیت ولرئ.

دا وخت به انسانان ستاسو خوا ته د راتلو لپاره بهانې لټوي او له زړه به غواړي چې ستاسو خوا کې و اوسي!

برعکس، که تاسو په خپل شخصیت کار ونه کړئ، مثبت خواص خپل نه کړئ، بد اخلاق ولرئ او ګونځې تندی ولرئ؛ ډیر کم خلک به، هغه هم د زیات مجبوریت له وجهې ستاسو خوا ته راځي. ستاسو حیثیت به د یو زندان په څېر وي. لومړی خو زندان ته څوک ځي نه او بیا که لاړ شي؛ نو لکه څنګه چې یو زنداني له زندان څخه د تللو لپاره هره ممکنه لار لټوي او غواړي له زندان څخه وتښتي، ستاسو ژوند ته راغلي انسانان به هم ستاسو له ژوند څخه د تللو لپاره فقط یوه بهانه لټوي.

تاسو باید څه وکړئ؟

غوره شخصیت جوړ کړئ. غوره انسانان به ستاسو خوا ته د مرغانو په څېر الوزي. هغوی چې ستاسو له څنګ څخه په یوه او بله بهانه جدا کیږي، مخه یې مه نیسئ. په مخه یې ښه. ځکه تاسو زندان نه یاست چې په جبر او زور خلک وساتئ؛ تاسو یو باغ یاست چې باید هرڅوک په مینه او خپله خوښه درشي.

# حد اقل یوځل بریالي شئ

**د غوره شخصیت درلودلو لپاره یو کار چې تاسو یې باید وکړئ دا دی چې په خپل مسلک کې حد اقل یو ځل بریالي شئ. ستاسو یوه بریا ممکن ستاسو په شخصیت کې انقلاب راولي.**

**په خپل مسلک کې حد اقل یو ځل بریالی کیدل ولې مهم دي؟**

**لومړی.**

ستاسو حد اقل یوځل بریالي کیدل ستاسو په وجود کې لسګونه پټ استعدادونه را ژوندي کوي.

**دوهم.**

لومړی ځل بریالی کیدل ځکه مهم دي چې له تاسو ځخه د هغو خلکو خولې بندې شي، کومو به چې هر وخت په مستقیم یا غیر مستقیم ډول ستاسو د ناکامیدو په اړه تبلیغات کول او تاسو به یې په خپله مبارزه شکمن کولئ.

**دریم**

لومړی ځل بریالي کیدل په دې مهم دي چې تاسو په خپلو وړتیاوو باور پیداکوئ او اوس احساس کوئ چې زه کولی شم هره سخته لار د بریالیتوب لپاره طی کړم.

**څلورم.**

لومړی ځل بریالي کیدل ځکه مهم دي چې ستاسو په مخ د تشویق او هڅونې نوې چینې پرانیستل کیږي. یعنې اوس به هغه کسان هم تاسو ته چکچکې وهي او تشویقوي به مو چې له دې مخکې خاموش وو.

**پنځم.**

لومړی ځل بریالي کیدل په دې مهم دي چې تاسو په ټولنه کې په لومړي

ځل هومره ارزښت پیداکوئ چې شاید تر اوسه مو فکر هم نه وي کړی.
ستاسو کړنو، خبرو، مشورو او نظرونو ته خلک په احترام قایلیږي.

**شپږم**

لومړی ځل بریالي کیدل ځکه مهم دي چې تاسو د مخکینیو منفي افکارو له زندانه ازادیږئ.

**اووم**

لومړی ځل بریالي کیدل په دې مهم دي چې تاسو له بریالیتوب وروسته داسې یوې نوې نړۍ ته ننوځئ چې تر اوسه مو هېڅ فکر نه وو کړی.

**اتم**

لومړی ځل بریالي کیدل تاسو ته له خپل مسلک سره لا مینه دربښي.

# د دوامداره بریالیتوب هنر زده کړئ

زیاتره خلک په لومړي ځل د بریالیتوب خوند څکي اما نشي کولای خپل دا سفر جاري وساتي.

***که غواړئ د بریاوو لړۍ جاري وساتئ؛ نو د دوامداره تمرین میتود خپل کړئ.***

ستاسو لومړی بریالیتوب ستاسو لپاره د بریالیتوبونو دروازه پرانیزي. اما د بریالتیوبونو دوام یواځې او یواځې په دوامداره تمرین ترلاسه کولای شئ.

کله چې تاسو د لومړي ځل لپاره بریالي کیږئ؛ نو بسنه مه کوئ او مه ددې بریالیتوب سر ته کښینئ، بلکې هڅه وکړئ د بریالیتوب په کرښه سفر وکړئ.

تاسو د بریالیو اشخاصو ژوند مطالعه کړئ، پوه به شئ چې:

***د هر بریالي شخص د بریا تر شا د دوامداره تمرین راز پروت دی.***

کله چې په ټوله نړۍ د کرونا ویروس وبا خپره شوه او په اکثره هېوادونو کې په مختلفو برخو قرنطینونه وضع شول، یو له هغو د ورزش نړۍ هم وه چې د المپیک زیاتره سیالۍ لغوه شوې. ځینو لوبغاړو چې د زیات تمرین له وجهې کلونه کلونه لویه دمه او تفریح نه وه کړې؛ دا وخت د تفریح او استراحت لپاره مناسب چانس وباله او له خپل سخت تمرین کولو څخه د څه مودې لپاره گوښه شول.

خو د نړۍ د نامتو فوټبالر رونالډو پلان او کیسه له دوی جلا وه. رونالډو په یوه مرکه کې وایي:

"کله چې خبر شوم د کرونا وبا د خپرېدو د مخنیوي لپاره لوبې لغوه شوې؛ نو دا وخت مې غنیمت وگاڼه او پلان مې ونیو چې په خپل تمرین کې به دوه

ساعته نور هم زیاتوالی راولم. څکه اوس زه بل مصروفیت نه لرم او تمرین کول زماسره په بریا کې پوره مرسته کوي".

یوازې رونالډو نه، تاسو که په هره برخه کې د یو بریالي شخص ژوند مطالعه کړئ، پوه به شئ چې بریا تصادفي نه ، بلکی زحمت او حوصله غواړي.

که غواړئ بریالي شئ، خپل تمرین ته مسلسل دوام ورکړئ. یو وخت به بې پایله ضرور تر لاسه کوئ.

# په پټو سترګو د چا پیروي مه کوئ

یو عمر خوړلی ښوونکی چې په زده کوونکو زیات ګران وو، یوه ورځ د ښوونځي په انګړ کې ناست وو. ګڼ زده کوونکي یې خواته راغلل.

یو زده کوونکي پوښتنه وکړه:

استاد! مور ته لومړی روزنه مور او پلار راکوي بیا له تاسو ښوونکو سره کلونه کلونه تېردې پاتې کیږو، د هیواد له ولس مشر سره هم مینه لرو. استاد موږ اوس د چا پیروي وکړو او په چا پسې روان شو؟

ښوونکي وویل:

افرین زویه! تا ډیره ښه پوښتنه وکړه.

زه اوس سپین ږیری شوی یم. له تاسو زیات د ژوندانه له لوړو ژورو سره مخ شوی یم. ګڼ کتابونه مې لوستي.

زه دې پایلې ته رسیدلی یم چې په پټو سترګو د هېچا پیروي مه کوئ. حتی د خپل رب په اړه هم ځان خبر کړئ. د هغه ج د رالیږل شوي کتاب په اړه ژوره مطالعه وکړئ.

دخوانی په لومړیو کې به موږ هم همداسې وو. د یو چا څو احساساتي خبرو به دومره په جذبو راوستو چې نور به مو په هغه باور د ایمان تر کچې ورسید.

ګورئ بچیانو!

تاسو دا حق لرئ چې له خپلو والدینو څخه هم د هغه څه په اړه وپوښتئ چې تاسو ته یې د کولو یا نه کولو سپارښتنه کړې. په ډیر احترام او ادب له هغوی وضاحت وغواړئ.

بچیانو!

تاسو باید هوښیار او پوه اوسئ. مطالعه او تحقیق وکړئ، ګنې لاز ورکي به شئ.

بل چا پسې تګ سړی خرمخی کړي
ګرد د لارې ګوره د شپانه په مخ

استاد پسرلی

## مشوره واخلئ

***مشوره اخیستل نه یواځې ستاسو په مخ څو ګوني لارې پرانیزي، بلکې ستاسو او ستاسو د شاوخوا انسانانو تر منځ د صمیمیت، باور، مینې او محبت سبب هم ګرځي.***

کله چې تاسو له یو چا نه مشوره اخلئ، که هغه ستاسو کشر ورور، خور، ملګری، کلیوال یا بل هرڅوک وي په واقعیت کې تاسو هغه ته ارزښت ورکوئ، هغه اورئ او نظر ته یې احترام لرئ. ستاسو دا کړنه د دې سبب کیږي چې هغه ستاسو سره د نږدیوالي احساس وکړي او ستاسو تر منځ موجوده فاصله له مینځه لاړه شي.

زموږ د خوږ پیغمبرﷺ دا عادت مبارک و چې له خپلو ملګرو او بیبیانو مبارکو نه به یې مشوره اخیستِه. که څه هم پیغمبرﷺ د مشورې محتاج نه و. ځکه چې هغه ته د خدای ج له لورې وحې راتله او هره لار یې ورښوده. اما سرورکایناتﷺ د دې لپاره چې ملګري یې له هغه مبارک سره لا قوي اړیکې ولري او د مشورې کولو دا ترتیب په امت کې جاري پاتې شي، له خپلو ملګرو سره یې هر وخت مشوره کوله.

تاسو هم مشوره وکړئ. حتی که تاسو په یو څه سل سلنه پوهیږئ بیا هم مشوره وکړئ.

## کله کله یې لاسي وبایلئ

***ذهنیت داسې جوړ شوی چې ټول فکر کوي خوند او مزه یواځې په بریالیتوب کې ده. اما ځینې وخت په خپل لاس بایلل د سلګونو بریاوو خوند لري.***

د المپیک سیالیو پر مهال د ځغاستې یا منډې وهلو سیالي شروع وه چې ناڅاپه یو لوبغاړی د پښې د درد له وجهې په ځمکه راوغورځېدو. له سخت درد سره سره راپورته شو او په ګوډه پښه یې ځغاستې ته دوام ورکړ. کله چې دوهم لوبغاړي د هغه درد او زحمت ولید، ارامه شو او قدمونه یې کوچني کړل. ټول نندارهچیان حیران شول. هغوی په دې فکر کې ول چې زموږ لوبغاړی هدف ته نیږدی و، ولې یې هدف ته ځان ونه رساوه؟ اما پوهیږئ څه وشول؟
روغ لوبغاړي زخمي هغه ته لاس ورکړ او په ارامه یې هدف ته یو ځای قدم داخل کړ. دا وخت د ټولو نندارهچیانو سترګې له اوښکو ډکې وې او تر څو دقیقو میدان د نندارچیانو احساساتي چیغو اخیستی وو.

***کله کله له ګټلو نه یو بل ته لاس ورکول غوره وي.*** (ناپېژانده)

تاسو هم په ژوند کې د هرې لوبې د ګټلو هڅه مه کوئ. کله مو چې له یو چا سره بحث وي او تاسو پوهیږئ چې زه یې ګټلی شم؛ خو د مقابل لوري زړه ماتیږي؛ نو مه یې ګټئ. بالخصوص د کورنۍ له مشرانو سره د بحث په وخت هېڅ کله د ګټلو هڅه مه کوئ.

# نیمګړتیا مو په قوت بدله کړئ

په دې نړۍ کې له انبیاءعلیهم السلام پرته هېڅ داسې انسان نشته چې عیب دې و نه لري. یعنې موږ ټول یو ډول نه یو ډول نیمګړتیا لرو. اما قوي خلک هغه دي چې له خپلو نیمګړتیاوو څخه سمه استفاده وکړي.

شاید ستاسو ذهن کې پوښتنه وي چې له نیمګړتیاوو څخه څنګه سمه استفاده کیدای شي؟ راځئ له کلال نه یې زده کړو:

په یو کلي کې یو کلال اوسېده چې دوه منګي یې لرل. متل دی چې د کلال کره روغ لوښی نه وي. د کلال یو منګی جوړ او بل سوری و. هغه به هره ورځ د بر کلي له چینې اوبه راوړې. یوه ورځ مات منګي کلال ته وویل: زه نیمګړی یم. ښېخ مې سوری دی .ته چې هره ورځ اوبه راوړې، نیمې اوبه کورته رسوې. ناحقه دې ځان په تکلیف کړی. ما مات کړه چې ته هم نه وې ستړی او زه هم له اوبو راوړلو خلاص شم.

کلال وویل: نن چې اوبو ته ځو، تا پوهوم چې ستا له نیمګړتیا زه څنګه ګټه اخلم.

کله چې کلال مازدیګر اوبو ته روان شو.په چپ لاس کې یې نیمګړی(سوری) منګی ونیو او په ښي لاس روغ. نیمګړي منګي ته یې وویل: د لارې د چپې غاړې ننداره وکړه.

کلال په چینه دواړه منګي ډک کړل. په چپ لاس یې نیمګړی او په ښي لاس روغ منګی را واخیست. نیمګړي منګي ته یې وویل: اوس نو د ښۍ غاړې ننداره وکړه.

کلال کورته راغی؛ خو بیا هم په نیمګړي منګي کې نیمایي اوبه پاتې وې. کلال له منګي وپوښتل: د لارې د دواړو غاړو تر منځ څه فرق وو؟

منگي وویل: چېه غاړه سپېره وه او ښي غاړه له بوټو او گلانو ډکه .

کلال وویل: هو، دا ځکه چې زه هره ورځ تا په چپ لاس نیسم او ستا ځاځکي بوټو او گلاتو ته رسیږي. اوس پوه شوې چې ستا نیمگړتیا زه څنگه په قوت بدلوم؟

تاسو هم د کلال په څېر د ژوند نیمگړتیاوې په پیاوړتیاوو بدلې کړئ. ځینې نیمگړتیاوې خدای ج انسانانو ته بې څه نه وي ورکړي. موږ له هغه نیمگړتیاوو څخه داسې استفاده کولای شو چې ممکن له پیاوړتیاوو څخه یې هم ونه شو کړای. لکه د کلال ژوند چې د روغ منگي لاره یې سپېره او د مات منگي لاره یې له گلانو او بوټو شنه وه.

په ژوند کې ځینې شیان زموږ سره همیشه وي. یعنې موږ له هغوی څخه خان نشو خلاصولی. که دغه دایمي څیزونه مو نیمگړي وي نو تاسو فقط همدا یوه لار لرئ چې هغه په پیاوړتیاوو بدل کړئ. هېڅکله یې د له منځه وړلو هڅه مه کوئ. مثلاً که ستاسو په وجود کې کومې نیمگړتیاوې وي،لکه قد،ژغ،د سترگو رنگ... یا هم تاسو د خوښې شخص سره واده نه وي کړی؛ نو تاسو دا نیمگړتیاوې په یوه مناسبه طریقه په پیاوړتیاوو بدلې کړئ. دا چې څنگه یې بدلوئ؛ دا ستاسو په ذهني ذکاوت او مطالعې پورې تړاو لري. هر څومره چې تاسو ډیر پوهیږئ هغومره تاسو کولای شئ په اسانه او غوره لار دا کړنه ترسره کړئ.

د همدې خاصیت له مخې لوی او کوچني اشخاص توپیر لري. ***لوی خلک نیمگړتیا په قوت بدلوي او کوچني یې د له مینځه وړلو هڅه کوي.***

## په ژوند کې مو بل شوي اور ته مه ژاړئ!

***په ژوند کې ځینې دردونه د زغملو له حده اوړي. اما په یاد ولرئ چې درد مو ژوند ژغوري.***

په یوه مسافر وړونکې بیړۍ کې ټول مسافر پرته له یو کس نه، وروسته له هغه غرق شول چې د سمندر څپو د کیښتۍ تعادل له مینځه یووړ. دغه یو مسافر د تصادف له مخې په یوه ماته تخته پاتې شو او د سمندر څپو ماته تخته یوه ټاپو ته ورسوله.

د سمندر له څپو راوتلی ځوان ډیر ویریدلی و. په ټاپو کې له ونو او بوټو پرته نور هیڅ نه وو. ځوان مسافر په دې فکر کې شو چې دلته به د انسانانو راتلل له امکان لیرې وي. یعنې داسې معلومیږي چې نور به مې پاتې ژوند په دې ټاپو کې تیریږي.

ځوان له وچو لرګیو یوه جونګړه جوړه کړه او بیا د څه خوړلو په خاطر د ټاپو څنډې ته لاړ. کله چې ناوخته خپلې جونګړې ته راوګرځېد، ګوري چې په هغې هم اور لګیدلی، ځوان ډیر خپه شو، ستړیا او ناهیلۍ هغه په یو ژور خوب ویده کړ، څو ساعته نه وو تیر چې د څو انسانو په ژغ له خوبه را ویښ شو.

ځوان په حیرانتیا وویل: تاسو او دلته؟

راغلیو انسانانو وویل:هو، موږ په کیښتۍ کې وو. ستا د بل شوي اور رڼا مو ولیده؛ پوه شو چې دلته څوک مرستې ته اړتیا لري. ځکه یې اور بل کړی.

ګرانو لوستونکو!

تاسو هم حوصله ولرئ.

***شاید په ژوند کې مو ځینې اورونه د دردونو لپاره نه، بلکې د حل لارو لپاره بل شوي وي.***

## متقابل احترام ولرئ

انسان باید د خدای ج ټولو مخلوقاتو ته احترام ولري. اما د احترام کچه بیا د مخلوقاتو تر منځ فرق کوي. ځینو ته لږ ځینو ته ډیر، ولې انسان ته باید مونږ مطلق احترام ولرو.

"یو ملګري بیان کاوه چې یوه ورځ زمونږ پلار مونږ وروڼه را جمع کړو او د نصیحت په ډول یې راته وویل:

ګورئ زامنو! کله چې څوک ستاسو احترام کوي؛ نو تاسو مه مغروره کیږئ چې زه خو دومره لوی سړی یم، زه خو د ډاکټرصیب زوی یم یا د ملا صاحب زوی یم؛ نو ځکه زما احترام کوي.

په حقیقت کې:

***هغه سړی چې ستاسو احترام کوي، په خپله محترم او لوی شخصیت دی او هغه له تاسو څخه د متقابل احترام غوښتنه کوي."***

ګرانو لوستونکو!

تاسو هم که غواړئ چې احترام مو وشي؛ نو د نورو احترام وکړئ.

د نیوټن د دوهم قانون له مخې، هر عمل عکس العمل لري.

## ډالۍ ورکړئ

ډالۍ یا تحفه ورکول په مادي لحاظ ممکن دومره ارزښت ونه لري لکه څومره یې چې په معنوي لحاظ لري.

کله چې تاسو یو چاته تحفه ورکوئ، په حقیقت کې تاسو د نوموړي شخص په زړه کي یوه برخه اخلئ. عیناً لکه جنس په جنس تجارت چې کوئ. شاید ستاسو ډالۍ دومره قیمتي هم نه وي؛ خو ستاسو نیت مقابل جهت ته دا پیغام لیږدوي چې زه غواړم د ژوند ډیر څه تر تا ځار کړم.

***تحفه ورکول ستاسو تر منځ مینه او محبت زیاتوي. ستاسو اړیکې لا قوي کوي او د یو بل په مقابل کې مو ارزښت لوړوي.***

اما په یاد ولرئ!

هېڅکله مطلبي دوست ته ډالۍ مه ورکوئ. ځکه چې مطلبي خلک او هغه څوک چې له تاسو د ډالۍ تمه لري، نه یواځې ستاسو له ډالۍ به خوښ نشي؛ بلکې ستاسو په ډالۍ کې به ډېرې خو ګانې پیدا کړي. پایله به داشي چې تاسو به په خپله ډالۍ پښیمانه شئ او تر منځ به مو واټن لا زیات شي.

کوشش وکړئ هغه چاته ډالۍ ورکړئ چې له تاسو د ډالۍ هیله نه لري.

بله دا چې د ډالۍ د ورکولو وخت هم وپېژنئ.

کله چې تاسو یو چا ته ډالۍ ورکوئ؛ نو هغه وخت مو باید په نوموړي شخص پورې کوم کار نه وي تړلی. دا ځکه چې که ستاسو کوم کار تر نوموړي شخص تړلی وي او په دې وخت کې تاسو هغه ته ډالۍ ورکوئ؛ نو هغه شاید فکر وکړي چې دا یې د نوموړي کار په خاطر راکړې. دلته به نه یواځې ستاسو د ډالۍ ارزښت له مینځه لاړ شي، بلکې ستاسو ډالۍ به په رشوت بدله شي.

## هیله ببنونکي اوسئ

***ژوند یواځې د بریالیتوبونو ټولګه نه ده؛ بلکې دلته ډیر انسانان له سختو حالاتو سره مخ دي او زیاتره انسانان څو څو ځله ناکام شوي. که تاسو غواړئ پر زړونو پاچاهي وکړئ؛ نو راشئ له دغه زړه ماتو انسانانو سره کنبینئ. د هغوئ په نبض ګوتې کیږدئ او د غمونو غوټه یې وسپړئ.***

لومړی دوی ته غوږ شئ چې خپل زړه تش کړي او د کلونو کلونو ذخیره شوي له غمه ډک اسویلي اوباسي. د نوموړي هغه ټول څه چې دی ورڅخه خوریږي او له لاسه یې ورکړي، په یو کاغذ یا هم خپل ذهن کې لیست کړئ.

بیا راشئ زړه ماتي انسان ته هغه نعمتونه یو یو په ګوته کړئ، کوم چې بې په اوس حال کې لري.

تر هغه ادامه ورکړئ چې تر څو د هغه له لاسه تللو شیانو لیست پوره شي.

اوس به نو تاسو ته موقع په لاس درشي تر څو نوموړي شخص ته قناعت ورکړئ او پوه یې کړئ چې تاسو اوس هم ډیر څه لرئ. باید ژوند وکړئ او هېڅکله تسلیم نه شئ.

په دې توګه تاسو کولای شئ د ټولنې نا امیده اشخاص نه یواځې تداوي کړئ؛ بلکې زړونو ته یې لار ومومئ.

## هرڅه ته له مثبتې زاویې وګورئ

یوه ورځ پاچا د هېواد درې تکړه انځورګران راوغوښتل تر څو د پاچا بهترین انځور رسم کړي. پاچا په یوه سترګه ړوند وو.

لومړي انځورګر عیناً د پاچا انځور رسم کړ. په دې انځور کې د هغه ړنده سترګه هم راغلې وه. پاچا امر وکړ چې دې کس ته لس دُورې سزا ورکړئ.

دوهم انځورګر چې د لومړي هغه حال ولید؛ د پاچا انځور یې داسې رسم کړ چې ړنده سترګه یې هم روغه معلومیده. پاچا چې انځور ولید؛ امر یې وکړ چې دې ته هم سزا ورکړئ.

هغه دې انځورګر ته ځکه سزا ورکړه چې که نور پاچاهان زما انځور وګوري؛ نو هغوی دا انځور دروغ ګڼي، ځکه چې په حقیقت کې خو زما یوه سترګه ړنده ده.

دریم انځورګر چې انځور رسم کړ، پاچا امر وکړ چې ده ته لس تولې سره زر د انعام په توګه ورکړئ.

پوهیږئ دې انځور ګر څه کړي وو؟

یواځې یې زاویه تغییر کړې وه. د پاچا انځور یې له داسې زاویې رسم کړی وو چې له هغه لوري د پاچا ړنده سترګه هېڅ نه معلومیده.

*تاسو هم په ټولنه کې د یو بل د عیب ویلو سیالي مه کوئ او مه د یو چا بد خواص نورو ته په ښو ژباړئ. ځکه چې عیب ویل مو تر منځ فاصله ایجادوي او د بدو خواصو بدلول په ښو مو دروغجن ثابتوي.*

*فقط د خپل دید زاویه تغیر کړئ او یواځې د خلکو په ښو خواصو تمرکز وساتئ.*

## تمثیل مه کوئ، عقیده جوړه کړئ

***د نفلي عباداتو یوه حصه مو د عقیدې په قوت مصرف کړئ!***

یو وخت وچکالي ډیره زیاته شوه. د ځمکې په مخ د شنو بوټو لیدو ته د حیواناتو سترګې وتې. د سیمې دیني علماوو او قومي مشرانو فیصله وکړه چې ټول به د استسقاء لمونځ ادا کوو او له رب نه به د ګناهونو مغفرت او د رحمتونو د نزول سوالونه کوو. ټول سپین ږیري،علما، ځوانان، ماشومان، ناروغان او هره ډله وګړي له کورونو نه یوې دښتې ته ووتل تر څو له پاک رب څخه د خپلو خطاګانو مغفرت وغواړي او د باران رحمت پرې نازل شي.

***اما جالبه دا وه چې په دوی کې یوازې یو کس له چترۍ سره راغلی و او هغه هم یو ماشوم و!***

یعنې ټولو راغلیو کسانو دا دعا کوله چې خدایه باران وکړې؛ خو په زړه کې بې عقیده نه وه قوي چې رېښتیا به باران کیږي، ولې ماشوم له کوره چترۍ په دې امید راخیستې وه چې سوال به مې قبلیږي او باران به کیږي ان شاالله.

***تاسو هم په ژوند کې له تمثیل کولو څخه ډډه وکړئ. رېښتینی ژوند وکړئ. په پټو سترګو د نورو پیروي مه کوئ. پاکه عقیده ولرئ او له پاک رب سره قوي اړیکې وساتئ.***

## د غصې په وخت خاموشه اوسئ

غصه د انسان له فطرت سره تړلې ده. يعنې موږ فطرتاً داسې خلق شوي يو چې په ځينو حالاتو کې حتماً غصه کيږو. موږ نه شو کولای په مکمل ډول غصه له مينځه يوسو، ولې موږ کولای شو هغه کنټرول کړو.

***د غصې د کنټرول يوه بهترينه لاره د غوسې پروخت خاموشي يا چوپتيا ده.***

غصې ته په ارواپوهنه کې د افکارو چاودنه وايي. لکه څنگه چې په چاودنه کې هر شی تيت او پرک شي، دغسې د غصې پر مهال هم زموږ افکار گډوډيږي. کله چې افکار گډوډ وي نو اعمال او خبرې به هم گډې وډې وي. د دې لپاره چې تاسو يوه غوره شخصيت و اوسئ؛ بايد له گډو وډو خبرو او اعمالو نه ځان وساتئ. نتيجه دا شوه چې د غصې په وخت مه څه کوئ او مه څه وايئ.

معمولاً که تاسو خاموشه نه شئ؛ غږ مو له حده زيات لوړيږي او پوهيږئ چې ستاسو د غږ لوړيدا ولې رامنځه ته کيږي؟ راځئ له يو حکيم نه يې واورو.:

يو حکيم له خپلو شاگردانو پوښتنه وکړه: کله چې دوه انسانان غصه شي، ولې په زوره زوره چيغې وهي؟

شاگردانو وويل: ځکه چې قهرجن سړی ناکراره او پاريدلی وي.

حکيم وويل: خو که چا ته پاريدلی وي او هغه يې خوا کې وي، بياهم چيغې وهي. دا ولې؟

شاگردانو بيا هم گوډ او مات ځواب ورکړ.

حکيم وويل: گورئ زامنو!

کله چې دوه انسانان غصه کیږي، د دوی د زړونو تر منځ فاصله زیاتیږي. دوی ځکه چیغې وهي چې غږ یې د یو بل زړونو ته نه رسیږي.

کله چې بیا دوه انسانان مینه کوي، د دوی د زړونو تر منځ فاصله کمیږي. دوی اکثره وخت له یو بل سره پوسنیږي او د یو بل زړه ته یې ږغ رسیږي.

حتی کله چې دوی یو بل ته ډیر گران شي؛ نو د زړونو تر منځ یې فاصله بیخي له مینځه ځي. دا وخت دوی خبرو ته اړتیا نه لري؛ بلکې یو بل ته په کتو د یو بل په هیلو او غوښتنو پوهیږي.

***د غصې پر وخت ستاسو د غږ لوړوالی ستاسو د زړونو تر منځ د واټن کچه بیانوي.***

# د کار خلک شئ

"یوه ورځ یو کس ناپامه یوې ژورې کندې ته ولوید.

کنده د لارې له غاړې وه. ساینس پوه راغی، د کندې د ژور والي اندازه او د خاورې رطوبت یې معلوم کړ.

ډاکټر راغی، دوه ګولۍ یې لویدلي کس ته ور وغورځولې.

ژورنالېست راغی، د پېښې راپور یې چمتو کړ.

اروا پوه وویل چې حوصله ولره او په مشکلاتو کې باید روحیه له لاسه ورنه کړو.

د رحم او اخلاقو مبلغ راغی، د کندې په غاړه یې لویدلي شخص ته د غم رازۍ په پلمه ښه ډېر وژړل.

یو کلیوال ساده سړی راغی، کندې ته یې رسۍ وغورځوله او سړی یې له کندې را وویستو".

تاسو هم د کار خلک شئ. د انسانانو ضرورت ته په کتو له هڅوی سره مرسته وکړئ. بهانه جوړې او ځان خلاصونه مه لټوئ. رېښتیني اوسئ او له انسانانو سره د هڅوی د نجات لپاره مرسته وکړئ.

***مرسته کول په حقیقت کې زړونو ته د رسیدو لار ده.***

## له غورځېدو مخکې مرسته وکړئ

***مخکې له دې چې یو څوک وغورځیږي، باید موږ د هغه د غورځیدو له علایمو پوه شو او مرسته یې وکړو تر څو ونه غورځیږي.***

په یو ښار کې یو سوالگر څو کاله وگرځید؛ اما هیچا یې مرسته ونه کړه. څو کاله بعد نوموړی د خوارځواکۍ له وجهې لاغر او ضعیف شو. یوه ورځ یې پښه خطا شوه او وغورځید. د کمزوري بدن کمزورې پښه یې په لومړي ځل غورځېدو ماته شوه.

له دې نه وروسته به سوالگر گرځیدای نشو. د لويې لارې په سر به یې څادر هوار کړ او ترځنگ به یې غلی ناست وو. اوس به چې خلکو د هغه ماته پښه لیده؛ نو هر چا به ورسره پوره مرسته کوله او ماښام به سوالگر ډکه جولۍ کورته تلو.

یو حکیم چې د سوالگر حالت ولید، ورتیت شو او په غوږ کې یې وویل:

***په دې ښار کې چې تر څو غورځیدلی نه یې، څوک دې مرسته نه کوي!***

## میلمه پالنه زده کړئ

"یو کس لقمان حکیم صیب ته راغی او د میلمستیا بلنه یې ورکړه. حکیم صیب وویل: سمه ده، درسره ځم؛ خو درې شرطونه به مې منې.

سړی چې د لقمان حکیم صیب د مجلس ډیر تږی وو، ویې ویل: سمه ده په سترګو. کوم شرطونه دي؟

حکیم صیب وویل: ***په تکلیف کوې به مې نه، بندي کوې به مې نه او ناروغ کوې به مې نه.***

سړي وخندل: حکیم صیب بیغمه اوسه ټول شرطونه به دې پر ځای کړم.

سبا حکیم صیب لاړ. کله چې میلمستیا خلاصه شوه، سړي وپوښتل: حکیم صیب شرطونه خو به دې ان شاالله په ځای شوي وي؟

حکیم صیب سر وخوځاوه او ویې ویل: متاسفانه چې یو شرط هم په ځای نشو.

سړی حیران شو. حکیم صیب زیاته کړه: کله چې زه کښیناستم؛ نو تاسو له هغه ځایه پورته کړم پاس مو کښینولم او یو بل کس مو هم زما لپاره له هغه ځایه لیرې کړ؛ نو زه د ځان په خاطر نه بلکې د هغه شخص لپاره ډیر تکلیف شوم.

کله چې ماوویل اجازه راکړئ چې لاړشم؛ تاسو نور هم معطل کړم. یعنې ندي مو کړم.

کله چې ما وویل بس ده نور خوراک نه کوم، تاسو نور خوراک راباندې ړ؛ نو اوس شاید ناروغ هم شم."

زموږ ټولنه کې دا بد عادت اوس هم شته چې دیو کس په راتلو سره، هغه کن شتمن، حاجي، عالم، ډاکټر یا هم بل شخص وي، بل کس له حجرې

یا مجلس ښخه پورته کوي او پرځای یې هغه کښینوي. موږ باید انساني کرامت ته احترام ولرو. هو، که چېرته یو محترم شخص مجلس ته داخل شي او بل شخص په خپله خوښه ځای ورته خالي کړي، کومه خبر نشته او دا کار د دوی تر منځ د محبت لامل هم ګرځي. اما موږ حق نه لرو چې د یو انسان انساني کرامت تر پښو لاندې کړو.

***دوهم د یو کس زیات معطل کول.*** ریښتیا هم کله چې په یو مجلس کې د سړي ارزښت نه وي او یا یې له مجلس بهر کوم ضروري کار وي؛ نو بیا د دغه کس ایسارول له زندان نه هم سخت وي. ممکن جسماً به هغه له تاسو سره وي؛ خو روحاً نه.

کوشش مه کوئ له کور نه مو زندان جوړ کړئ. پرېږدئ خلک په خپله خوښه ستاسو په مجلس کې ګډون وکړي او په خپله خوښه لاړ شي.

***دریم خوراک.*** میلمه ته تر درې وارو د خوراک ست وکړئ. اما هغه مه مجبوروئ چې ستاسو غذا د ډاکتر د دوا په څېر په زور وخوري.

# احسان بارونکي مه اوسئ

هر انسان په ژوند کې له مختلفو حالاتو سره مخ کیږي. یوه ورځ خان بله ورځ خوار. یوه ورځ جوړ بله ورځ ناجوړ. غوره انسانان هغه دي چې له اړمنو سره مرسته وکړي او بدله یې له لوی خدای ج وغواړي.

له ښېګڼې وروسته احسان بارول نه یواځې تاسو ته ګټه نه رسوي، بلکې د خدای ج لخوا درکړل شوی ثواب هم له مینځه وړي.

***که له احسان پرته ښېګڼه نشئ کولای؛ هیڅ ښېګڼه مه کوئ!***

یوه ورځ دوه ملګري په لاره روان وو. ناڅاپه باران شروع شو. له یو کس سره چترۍ(سایوان) وو. دواړه تر یوې چترۍ لاندې روان شول. له باران څخه نه یواځې وچ پاتې شول، بلکې د باران له څاڅکو یې ډیر خوند هم واخیست.

کله چې باران ختم شو، د چترۍ څښتن وویل:

که ته مې نه وای راپټ کړی؛ څه به شوي وو؟

ملګري یې وویل: خیر یوسې. زه به لوند شوی وم.

څو قدمه لاړل. هغه بیا وویل: که ته مې نه وای راپټ؛ څه به شوي وو؟

هغه وویل: زه به لوند شوی وم.

دا ځل ښه ډیر لاړل. د چترۍ څښتن بیا وپوښتل: که ته مې نه وای راپټ؛ څه به شوي وو؟

دا ځل یې ملګری تر ډیره چوپ و. مخې ته یې د اوبو یو ککړ ډنډ راغی. ډنډ ته یې ور توپ کړل او ځان یې لوند خیشت کړ. بیا یې د چترۍ څښتن ته مخ واړاوه او ویې ویل: که تا نه وم پټ کړی؛ نو زه به داسې شوی وم.

هیڅ کله چا ته د کړیو ښو یادونه مه کوئ، ګنې هغه به د باران په څای، څان په ککړو اوبو کې لوند کړي تر څو ستاسو د احسان یادولو خوله بنده شي.

لوی انسان هره ښیګڼه د لوی خدای ﷻ لپاره کوي او کوچني انسان بې د خلکو لپاره، تر څو څان لوی وښايي.

## د ستونزې په لوی والي نه، په حل لاره فکر وکړئ

معمولاً متوسط او کوچني انسانان په عادي حالاتو کې د ژوند کولو ترتیب نیولی شي؛ اما په سختو حالاتو کې ورڅخه لار او گودر ورکیږي.

**که غواړئ لوی انسانان شئ او په سختو حالاتو کې د انسانانو زړونو ته لار پیداکړئ؛ نو باید تاسو په سختو حالاتو کې مسوولیت منونکي اوسئ او ښې پریکړې وکړئ.**

**د ښو پریکړو د کولو لپاره غوره لار دا ده چې تاسو باید د ستونزې په لوی والي نه؛ بلکې په حل لاره یې فکر وکړئ.**

" د یو بوډا بزگر یواځینی ځوان زوی زندان ته لاړ. څو کاله پس بوډا بزگر خپل زوی ته خط ولیږه:

گرانه زویه!

ستا جدایي او غربت دومره کمزوری کړی یم چې اوس د ځمکې د ایوې کولو(کرکیلې) توانایي هم نه لرم. حیران یم چې راتلونکی کال به د کورنۍ لپاره په ځمکه څه کرم!

زوی یې د پلار د خط په ځواب کې ولیکل:

پلار جانه!

څو ځله مې وویل چې ځمکه مه اړوه. هلته مې وسلې خښې کړي دي. مخکې له دې چې لیک پلار ته ورسیږي، پولیسو څو کسان ولیږل تر څو په ځمکه کې د وسلو پلټنه وکړي. راغلیو کسانو د بوډا بزگر ځمکه په بل مخ واړوله؛ خو هیڅ یې پیدا نه کړل.

په سبا بزگر خپل زوی ته په لیک کې د پولیسو د راتلو او د وسلو د پلټنې په خاطر د ځمکې د اړولو خبر ولیږه.

زوی یې چې لیک ولوست، خوشحاله شو او پلار ته یې ولیکل:

***پلار جانه!***

***له زندان نه مې همدا په وس پوره و. اوس نو دکورنۍ لپاره په ځمکه ډیر څه وکره!***  "

گرانو لوستونکو !

که غواړئ ستر انسانان شئ؛

***د ستونزې په لوی والي نه؛ په حل لاره فکر وکړئ!***

## په ځان لوی باور ولرئ

"دوه کب نیوونکي د سیند پر غاړه ناست وو کبان یې نیول. دا یوه به چې لوی کب ونیو، له ډیرې خوشحالۍ به یې له خولې چیغه ووته؛ خو دوهم کس به چې لوی کب ونیو، بیرته به یې سیند ته خطا کړ. ملگری یې حیران شو او ویې ویل:

ملگریه!

لوی کبان ډیره گټه کوي. ته ولې هغه غورځوې؟

هغه ځواب ورکړ: ځکه چې دیگی مې کوچنی دی.

یو هوښیار کس چې دا حالات ولیدل؛ نو له ځانه سره یې وویل:

***ریښتیا هم کله چې په ځان باور و نه لرو؛ نو لوی چانسونه په لته وهو"!***

## هېڅکله بده ژبه مه کاروئ

"یوه ورځ مشهور روسي لیکوال تولستوی په لاره روان وو چې سهواً یې د یو کس په پښه، پښه کېښوده. هغه ورته ښکنځلې شروع کړې. تولستوی چوپ ولاړ و. کله چې هغه ستړی شو ، تولستوی د احترام لپاره خپله خولۍ له سره راښکته کړه، ښښنه یې وغوښته او ویې ویل: زه تولستوی یم.

کنځل مار له ډېره شرمه سر ښکته نیولی و او ویل یې چې کاش مخکې مو ځان راپېژندلی وای.

تولستوی وویل:

**جناب تاسو د ځان په راپېژندلو دومره مصروف وئ چې ما ته مو هېڅ د پېژندلو وخت رانه کړ."**

تاسو هم له خلکو سره په ټولنه کې په ډېر احتیاط رفتار وکړئ. د احساساتو پر مهال مو پر ځان کنټرول ولرئ. ***هسې نه چې د تولستوی له خواب سره مخامخ شئ!***

# د خدای ﷻ خلقت ومنئ

"یوه لاروي د چارمغز تر یوې لویې ونې لاندې څملاست چې څه شیبه ارام وکړي. ونې ته نږدې یې په لویو لویو کدوانو نظر پریوت چې د کدو په نریو بوټو پورې نښتي وو او په ځمکه پراته وو. بیا یې پاس ونې ته وکتل چې کوچني چارمغز د لویې ونې په قوي خانګونو راځوړند وو.

لاروي ته په زړه کې ور تېر شول: که دنیا ما جوړولای نو داسې مې نه کول چې لوی لوی کدوان په نریو بوټو پورې ونښلوم او کوچني چارمغز په لویه ونه کې را ځوړند وي.

دغه وخت ناڅاپه یو چارمغز له ونې راخطا شو، سیده د ده په تندي ولګید.

لاروي وویل:

***شکر چې دنیا زما په خوښه نه ده جوړه، کنه اوس به له ونې را خطا شوي کدو وژلی وم".***

لوی خدای ﷻ مخلوقات د تصادف له مخې نه دي پیداکړي، بلکې په هرڅه کې یې لوی لوی حکمتونه دي.

د خدای ج د خلقت په تړاو د قناعت لاره خپله کړئ او ووایئ:

***هرڅنګه چې خدای ج پیداکړی یم، بهترین یم.***

هېڅکله د یو چا په پوزه، غوږ، سترګه، رنګ، ژبه او .... مه خاندئ او مه یې د تغیر په اړه سوچ کوئ. خدای ج احسن الخالقین دی.

***یواځې په هغه څه کې د تغییر هڅه وکړئ چې تاسو ته په فطري او ذاتي ډول نه وي رسیدلي.***

***لکه علم، اخلاق، خبرې، کاروبار ....***

## د ژوند کولو هنر زده کړئ

ژوند يواځې خوراک او څښاک ته نه وايي. نه دوامداره کارکولو ته ژوند وايي. ژوند کول يو هنر لري. ***هغه هنر په ژوند کې د کړنو ترتيب دی.*** تاسو بايد د يوې کړنې په ارزښت پوه شئ او په دې هم پوه شئ چې ځينې وخت کومه کړنه د کومې لپاره قربان کړم.

راځي له يو استاده يې زده کړو!

"يو بوډا استاد چې په يو لاس کې يې له شګو،د خرما له زړو او د هګيو هومره ډبرو څخه ډکه کڅوړه او په بل لاس کې يې لوی تش ډبی و، ټولګي ته راننوت.

بوډا استاد تش ډبی شاګردانو ته وښود او ويې ويل: دا ډبی خو وينئ ؟

ټولو شاګردانو وويل:هو، استاد تش دی.

استاد له کڅوړې څخه د هګيو په اندازه ډبرې راوويستلې او په ډبي کې يې واچولې، تر څو ډبی ډک شو.

استاد وپوښتل:آيا ډبی ډک شو؟

شاګردانو وويل: هو، استاد ډک شو.

استاد بيا کڅوړې ته لاس کړ. دا ځل يې د کجورو زړي راوويستل او په ډبي کې يې واچول. زړي د ډبرو په مينځ کې ننوتل.

استاد وپوښتل: اوس څنګه شو؟

ټولو شاګردانو وويل: اوس نو بيخي ډک شو.

استاد يو ځل بيا کڅوړې ته لاس کړ او له شګو ډک موټی يې په ډبي کې خالي کړ. وړې شګې د ډبرو او د خرما دزړو تر منځ ننوتې.

استاد په وروستي ځل وپوښتل: اوس ډبی څنګه شو؟

شاگردانو وویل:استاد، اوس نو بيخي ډک شو، نور د هیڅ شي ځای پکې نشته.

استاد ډبی په میز کیښود او زده کوونکو ته یې مخ واړاوه.

گرانو زده کوونکو!

دې ته وایي د ژوندکولو هنر"!

***که مو د ژوند چارې د ارزښت له مخې په ډلو وویشلې او لومړی وخت مو ډیر ارزښت لرونکو چارو ته ورکړ، په پای کې به کم ارزښت لرونکو چارو ته هم وخت ولرئ. اما که ترتیب په نظر کې ونه نیسئ، یو وخت به د زیات ارزښت لرونکو چارو لپاره هیڅ وخت ونه لرئ.***

## عقیده قوي وساتئ

"په یو ښار کې دوه ډلې خلک اوسیدل. یوه ډله هغه چې د یو موحد کس تر اغېزو لاندې وو او د یو خدای ج عبادت یې کاوو. بله ډله بیا هغه وه چې د یو ملحد تر اغېزو لاندې یې د خدای ج له موجودیت نه انکار کاوه.

یوه ورځ دواړه عالمان(موحد او ملحد) په ښار کې سره مخ شول. د پیروانو د باور له وجهې یې له یو بل سره بحث او مناظره شروع شوه. دواړو څو ساعته ژور او جنجالي بحث وکړ او بې پایلې له یو بل نه روان شول.

کله چې مابښام شو، موحد ټول کتابونه اور ته وغورځول او کافر شو؛ خو ملحد بیا د ممبر مخې ته په ګونډو شو او د خدای ج په وحدانیت او موجودیت یې اقرار وکړ او مسلمان شو."

د ژوند هره برخه همداسې ده. که مو عقیده او باور کمزوری وو؛ ډېر ژر به د شکونو او بدګمانیو ښکار شئ. نه یواځې دین بلکې ستاسو اړیکې که هغه له مور، پلار، خور، ورور، میرمن، ملګری ....سره وي ممکن د یو چا د څو لحظو خبرو نه پس شکمنې او یا له مینځه لاړې شي.

***هڅه وکړئ له هرچا سره ریښتینې اړیکې ولرئ. بالخصوص له خدای ج سره مو اړیکې پاکې او ریښتینې وګرځوئ. د هغه د واقعي پېژندلو لپاره هر ډول هڅه وکړئ. په هره ممکنه لار مو عقیده قوي وګرځوئ ګنې د موحد او ملحد کیسه در کیږي.***

## نرمه پوهَونه وکړئ

"د ذن طریقې استاد په ښوونځي کې د شاګردانو له تعلیم سربیره د هغوی د تربیې دنده هم په غاړه لرله. په همدې خاطر به د شپې په لیلیه کې پاته کیده. یوه ورځ خبر شو چې یو شاګرد یې د شپې په پټه له ښوونځي اوړي، دشپې تر نا وخته بهر عشقونه کوي او بیرته د لرګي په زینه ښوونځي ته را اوړي. څو شپې د ذن استاد خپله هغه وڅاره او پوه شو چې هرڅه حقیقت دي. یوه شپه چې شاګرد غوښتل په زینه بیرته ښوونځي ته واوړي، ګوري چې زینه نشته او پرځای یې توره لویه بوجۍ ایښودل شوې. شاګرد فکر وکړ چې شاید زینه د چا په کار شوې او پرځای یې بوجۍ ایښې. کله چې شاګر په بوجۍ پښه کیښوده او د دیوال سر ته اوچت شو؛ د ذن استاد له تورې بوجۍ لاندې شاګرد ته غږ کړ:

*یخ ده بهر مه ځه، هسې نه تبه دې شي!*

کله چې شاګرد پوه شو چې د تورې بوجۍ لاندې یې استاد وو؛ بیا نو په ټول ژوند له ښوونځي نه د بد کار په موخه بهر نه شو.

***تاسو هم د کورنۍ غړي، ملګري او ټول هغه څوک چې تاسو ورسره سروکار لرئ، په نرمه او غیر مستقیمه توګه پوه کړئ. ترخپله وسه د یو انسان په عیبونو پرده واچوئ او له شرمولو یې ډډه وکړئ.***

# غوره پلار اوسئ

لکه څنګه چې والدین په اولاد حق لري، دغسې اولاد هم په مور او پلار حق او حقوق لري.

د اولاد له حقوقو څخه یو دا دی چې والدین باید د اولاد د ښې راتلونکې لپاره هغوی ته مناسب مسلک انتخاب کړي. ددې کړنې لپاره لومړی باید والدین خپل زوی او لور ښه وپېژني. د هغوی له وړتیاوو څان خبر کړي او معلومه کړي چې زما زوی یا لورکی په کومه برخه کې ښه وړتیا او استعداد لري.

په یاد ولرئ!

***که اړتیا، وړتیا او لیوالتیا نه وي، د کار پایله منفي ده!***

والدین دې هم د خپل اولاد لٰه وړتیا معلومولو وروسته د هغوی لیوالتیا او د تولنې اړتیا ته په کتو د خپل اولاد لپاره یو مسلک انتخاب کړي.

"کله چې کرستیف کولمب په ۱۴۹۲م کال کې د امریکا لویه وچه کشف کړه،د انسانانو یو سیلاب په هغې ور مات شو. څکه چې په امریکا کې سره زر او اوسپنه ډیره پیدا کیده. اما هلته تللیو انسانانو یواځې د سرو زرو د تر لاسه کولو هڅه کوله.څکه چې دوی د سرو زرو په ارزښت پوهیدل. څه موده پس په امریکا کې د سرو زرو پیداکول ګران شول او اکثره خلک په خپل راتګ پښیمانه ول.

کلونه پس ځینو انسانانو په امریکا کې له اوسپنې نه د ساده ماشینونو په جوړولو شروع وکړه. د دوی دا نوښت دومره عالي وو چې له خلکو یې سره زر هیر کړل او تول د اوسپنې په لټه کې شول. په دې خاطر چې د ځینو ماشینونو ارزښت له سرو زرو هم لوړ وو."

تاسو هم د خپلو اولادونو په باطن خان پوه کړئ. هغوی چې درس ته جوړ دي، درس پرې ووایاست. دوی د سرو زرو مثال لري. اما هغوی چې درس ته نه دي جوړ، یو بل مسلک ورته انتخاب کړئ.

*لکه څنګه چې په امریکا کې خلکو له اوسپنې څخه طلا تر لاسه کولای نشوه او پرځای یې پر دې فکر وکړ چې څنګه له اوسپنې بل قیمتي شی(لکه ماشین) جوړ کړو، تاسو هم د اولادو په اړه دقیق اوسئ او ددې پرځای چې فکر وکړئ څنګه کولای شو ټول ډاکټران کړو، غوره دا ده چې په دې فکر وکړئ چې څنګه له هر یو څخه با ارزښته شخصیت جوړولی شئ.*

# هڅوونکي اوسئ

لکه څنګه چې د یو کار د کولو لپاره زموږ بدن انرژۍ ته اړتیا لري، دغه رقم زموږ روح هم د یوکار د کولو لپاره یو خواک او انرژۍ ته اړتیا لري.

***د بدن انرژي له خوراکي توکو څخه ترلاسه کیږي، اما د روح انرژي له تشویق او هڅونې څخه.***

که چېرته موږ بدني انرژي ونه لرو؛ اما روحي انرژي ولرو، موږ کولای شو هدف ته ورسیږو. څکه چې موږ د خپلې روحي انرژۍ پرمټ کولای شو څینې کارونه د نورو انسانانو په مټ هم وکړو.

اما که چېرته موږ روحي انرژي ونه لرو، بدني انرژي مو هېڅ نه شي کولای.

"توماس اډیسون په ساینسي نړۍ کې هغه شخصیت دی چې تر عمرونو به یې نوم د تاریخ په پاڼو کې ژوندی پاتې وي. څکه چې هغه د برق مخترع دی.

جالبه دا ده چې ښاغلی اډیسون په ماشومتوب کې یو کورمغزه یا تنبل زده کوونکی و. د مکتب تر شپږم ټولګي پورې د استادانو په زړه سوي پر مخ لاړ. کله چې شپږم ټولګي ته ورسید، نور نو استادان هم ستړي شوي وو؛ مور ته یې یو لیک ولیکه او اډیسون ته یې ورکړ چې دا خط دې باید فقط مور ولولي. اډیسون چې کله خپلې مور ته د استادانو لیک ورکړ، مور یې اډیسون ته د حیرانتیا په ډول وکتل.

اډیسون وپوښتل: مورې ولې حیرانه شوې؟ استاد څه لیکلي؟

مور یې وویل: زویه! استادانو لیکلي چې ستا زوی ډېر لایقه دی، موږ نشو کولای په دې ښوونځي کې هغه ته مناسب درس ووایو. ښه به دا وي چې

اډیسون یو بل ښوونځي ته ولیږئ.

کله چې اډیسون دا خبرې واوریدې، حیران شو او هېڅ باور یې نه راته چې دی دې دومره لایقه وي چې اوس یې د ښوونځي استادان هم درس نشي ورکولای.

اډیسون د مور په امر بل ښوونځي ته لاړ؛ خو دا وخت اډیسون له نوي فکر او یوې لویې روحي انرژي سره درسونه شروع کړل او په ښوونځي کې یې د یو اتل یا هیرو ذهنیت  درلود.له همدې ورځې پس د اډیسون نړۍ بدله شوه. په پایله کې اډیسون دومره قوي عالم شو چې د برق اختراع یې وکړه او د ده له برکته نن ټوله نړۍ روښانه ده.

اډیسون د برق له اختراع او د خپلې اتلې مور له مړینې وروسته، یوه ورځ د مور د خاطراتو کتابچه خلاصه کړه چې ناڅاپي یې د لومړني ښوونځي د استادانو لخوا د اډیسون مور ته په رالېږل شوي لیک سترګې ولګیدې.

استادانو د اډیسون مور ته لیکلي وو: ***ستا زوی کور مغزه دی، نور یې ښوونځي ته مه رالیږه!***

اما د اډیسون مور اډیسون ته دا خبره برعکس وکړه او ویې ویل چې *ستا زوی لایقه دی او موږ مناسب درس نشو ورکولی، باید بل ښوونځي ته یې ولیږې.*

کله چې اډیسون په حقیقت پوه شو؛ نو له سترګو یې بې واره اوښکې راغلې او خپلې مور ته یې د اتلې مور لقب ورکړ."

هو، هڅوونکې جملې د انسان د ژوند مسیر بدلوي.

***هڅوونکې جملې روحي غذا او انرژي ده. تاسو هم خپل اولادونه او ماشومان تشویق کړئ او د اډیسون د مور تګلاره خپله کړئ، تر څو مو اولادونه ویاړونه راوړي.***

# اوازې مه خپروئ

"سقراط ته یو کس راغی او ورته یې وویل چې د ملګري په اړه به دې له یوې اوازې خبر کړم.

سقراط وویل: سمه ده؛ خو لومړی زما درې پوښتنې ځواب کړه.

سړي وویل: سمه ده.

سقراط لومړۍ پوښتنه وکړه: آیا ډاډه یې چې دغه اوازه حقیقت ده؟

سړي وویل: ډاډه خو نه یم.

سقراط بله پوښتنه وکړه: دغه اوازه د خیر خبر دی که د شر؟

هغه وویل: د خیر خبر خو نه دی.

سقراط وروستۍ پوښتنه وکړه: آیا په اوریدلو کې یې څه ګټه شته؟

سړي وویل: ګټه خو نشته پکې، آن ممکن د نفرت سبب شي.

سقراط وویل:

***ښه، چې په حقیقت ډاډمن نه یې ، نه د خیر خبر دی او نه پکې ګټه شته؛ نو ولې داسې اوازې خپروې؟***

زموږ ټولنه کې هم د اکثره دوستانو تر منځ ځو کلنې دوستۍ د ځینو انسانانو د ناحقه اوازو له وجهې له مینځه تللي.

که غواړئ په ټولنه کې مینې او محبت ته کار وکړئ او د نفرت خپرولو مخنیوی وکړئ؛ نو د اوازو له خپرولو څخه ډډه وکړئ.

## مشکلات زوړوالي ته مه پرېږدئ

دا یو حقیقت دی چې ژوند د ازموینې ځای دی. په ازموینه کې خواږه نه وېشل کیږي، بلکې په ازموینه کې مشکلات، دردونه، لوږې ژوړې او داسې ډېر څه نغښتي وي. لکه څنګه چې د ښوونځي په ازموینه کې موږ ته د سوالونو مطابق وخت راکول کیږي، دغه رقم د ژوند په ازموینه کې هم موږ ته مشخص وخت راکړل شوی. هغه وخت زموږ ژوند دی. یعنې هرکله چې زموږ ژوند پای ته ورسیږي؛ نو زموږ ازموینه هم پای مومي او بیا به د حساب کتاب په انتظار یو.

مهمه خبره دا ده لکه څنګه چې د ښوونځي زده کوونکی د ازموینې پر مهال د یو یو سوال له حل کولو خوند اخلي او ځان د بریا په لور نږدې کوي، موږ هم باید د ژوند مشکلات یو یو حل کړو او ژوند په خوشحالي سره پای ته ورسوو.

په یاد ولرئ!

. ***د ژوند مشکلات هېڅ وخت پای نه مومي، اما لوی خلک هغه دي چې د ژوند مشکلات نوي کوي.***

یعنې هر مشکل ته حل لاره ګوري او نه پرېږدي چې له کومې ستونزې سره کلونه کلونه تیر کړي

عیناً لکه د ازموینې پر مهال چې لایقه شاګردان د هر سوال لپاره حل لاره ګوري او نه پرېږدي چې یو سوال یې تول وخت ونیسي او د نورو اسانه سوالونو د حل لپاره هېڅ وخت ونه لري، تاسو هم د ژوند د مشکلاتو په حل لارو فکر وکړئ تر څو د نورو مشکلاتو د حل لپاره د وخت له کمښت سره مخ نه شئ.

په ازموینه کې هغه زده کوونکی تر ټولو قوي او لایقه ده چې تر ټولو یې

زیات سوالونه حل کړي وي.

په ژوند کې هم، هغه خلک ستر او قوي دي چې تر نورو یې زیات مشکلات حل کړي وي.

"یوه ورځ استاد په ټولګي کې له اوبو ډک ګیلاس شاګردانو ته ونیو او ویې ویل: دا ګیلاس څومره وزن لري؟

شاګردانو وویل:داخو سپک دی. کیدای شي پنځوس ګرامه به وي.

استاد وویل: که دا ګیلاس زه یوه ساعت په لاس کې ونیسم؛ څه به وشي؟

شاګردانو وویل: استاد هیڅ به هم و نه شي. دا خو سپک ګیلاس دی.

استاد وویل: که دا ګیلاس یوه ورځ په لاس کې ونیسم؟

شاګردانو وویل: استاد لاس به دې ستړی شي.

استاد بیا وویل: که دا ګیلاس یوه اوونۍ یا یوه میاشت په لاس کې ونیسم؛ بیا به څه وشي؟

شاګردانو وویل: استاد لاس به دې وچ او شل شي. د کور په ځای به روغتون ته لاړ شې.

استاد وویل: آفرین!

تاسو سم ځوابونه راکړل. د ژوند مشکلات هم کټ مټ د دې ګیلاس مثال لري. که مو په څو ساعتونو کې حل کړل؛ هیڅ به مو ونه ځوروي. که مو څو ورځې له ځان سره وساتل؛ ستړي کوي مو او که مو میاشتې او کلونه ورسره تېر کړل؛ نو فکر مو فلج کوي او روغتون ته مو لیږي.

***لوی خلک د مشکلاتو د صفر کولو فکر نه لري؛ بلکې مشکلات د ژوند برخه ګڼي او په حل لارو یې فکر کوي تر څو زاړه مشکلات حل او د نویو لپاره وخت ولري.***

## خپل فطرت مه بدلوئ

"دوه نیک انسانان د یوې ویالې په غاړه ناست وو. د ویالې په رڼو اوبو کې یې لړم ولید چې یو خوا بل خوا لاس او پښې وهي تر څو ځان وژغوري. سړي لاس ور تیت کړ او لړم یې له اوبو راوویست. لړم نیک سړی په لاس وچیچه. د سړي لاس درد وکړ او لړم یې له لاسه بیرته اوبو ته خطا شو.

نیک سړي بیا لاس ورتیت کړ. لړم دا ځل هم ټک ورکړ. لړم بیا اوبو ته وغورځېدو. نیک سړي هڅه کوله چې دریم ځل هم لړم راپورته کړي او له اوبو یې وژغوري؛ خو دا ځل یې څنګ ته ناست ملګري له لاس ونیولو او ویې ویل:

خو پرېږده، ولې یې ژغورې؛ ښه پوهیږې چې د لړم فطرت چیچل دي.

نیک انسان وویل:

***که د لړم فطرت چیچل دي؛ نو زما فطرت ژغورل دي"!***

بالکل، موږ هم باید په ټولنه کې د یو چا د بدو په مقابل کې بد ونه کړو. موږ باید خپل فطرت ژوندی وساتو. که څوک راسره بد کوي، هغه به د هغه خپل د لړم فطرت وي. اما موږ باید د یو نیک انسان فطرت ولرو. تل د انسانیت د ښېګڼې، انسانیت ژغورنې، متقابل احترام او درناوي فکر ولرو. همدا د لویو او کوچنیو انسانانو تر منځ توپیر دی.

## ژغورونکي زمري اوسئ

*صوفي خوب ولید چې په ځنګل کې به په یو حقیقت پوه شي. کله چې له خوبه را پورته شو، سیده ځنګل ته روان شو. کرې ورځ په ځنګل کې وګرځېد؛ خو په هېڅ هم پوه نشو. مازدیګر یې اراده وکړه چې کورته لاړ شي. ناڅاپه یې د ځنګل په یوه څنډه کې په یوه ګوډه ګیدړه سترګې ولګیدې.

صوفي وویل: راځه په حقیقت خو هسې هم پوه نشوې، ته لږ انتظار شه چې دا ګیدړه خواړه له کومه کوي؟ د یوې ونې تر شا پټ شو. څه وخت وروسته یې یو زمرى ولید چې د ګیدړې په خوا را روان دی او غټ هډوکی یې په خوله کې نیولی. زمري راغی او هډوکی یې ګوډې ګیدړې ته وغورځاوه.

صوفي چې دا حالت ولیدو ویې ویل: حقیقت مې پیدا کړ!

روزي رسان خدای ج دی چې ګوډې ګیدړې ته د دښمن په وسیله رزق رسوي؛ نو موږ څه شي ته منډې وهو؟

صوفي نور لاړ او په خپله خونه کې څملاست. یوه اوونۍ یې نهاره په دې امید تیره کړه چې ګوندې څوک به یې د ګوډې ګیدړې په څېر په تیارو خواړو موړ کړي. په صوفي دوهمه اوونۍ هم په لوږه تېره شوه. اوس نو په هغه کې یواځې هډوکي پاتې وو.د دوهمې اوونۍ په وروستی ورځ یې یو ناڅاپي غږ واوریدو: ***ګوډ ګیدړ مه جوړېږه، ژغورونکی زمری اوسه"!***

زموږ ټولنه کې هم اکثره خلک په دې امید ناست دي چې روزي رسان خدای ج دی؛ نو زما منډې عبث دي. دا یو تر ټولو غلط او غیر منطقي فکر دی. څکه چې خدای ج پیغمبرانو ته چې هغه ته ترټولو مخلوقاتو محبوب او ګران وو، بغیر له زحمت نه رزق نه دی ورکړی؛ نو تاته به یې څنګه درکړي.

## دنیا ګټئ؛ اخرت مه هیروئ

ځینې خلک په دې فکر دي چې په دنیا کې کاروبار، تجارت او د پیسو ترلاسه کول سم کار نه دی. ځکه چې سړی له اخرت نه محروموي. دوی په دې باور دي چې فقط عبادت وکړئ او نور دنیا ته شا واړوئ.

ځینې بیا په دې اند دي چې دنیا بېله او اخرت بېل دي. د اخرت لپاره په جدا ګوډ او مات عبادت کوو، اما د دنیا ګټل په دې مهم دي چې په ټولنه کې ارزښت او یو هوسا ژوند ولرو.

دواړه ډلې په غلطه رواني دي. موږ خدای ج دې دنیا ته د دې له پاره نه یو راليږلي چې فقط په جومات کې کښینو او نور هېڅ له دنیا سره اړیکه و نه لرو او نه خدای ج دې ته راليږلي یو چې اخرت هیر کړو او فقط د دنیا په راټولولو مصروف شو. بلکې موږ یې د دواړو د ترلاسه کولو لپاره راليږلي یو او د دوی تر منځ تعادل باید وساتو. دا ځکه چې دوی له یو بل سره تړلي دي.

غواړم په یو مثال کې مو پوه کړم:

فرض کړئ یو ځوان په یوې پیغلې مینېږي. پیغله، ځوان ته شرط ږدي چې که ماته درې خښتې سره زر راوړې؛ نو زه به ستا شم.

اوس نو دغه ځوان کلونه کلونه د نړۍ بیلابیلو سیمو ته سفرونه کوي او په هره ممکنه لار د پیغلې شرط پوره کوي. فرض کړئ که دغه ځوان د سرور زرو خښتې ومومي، ستاسو په نظر باید له هغو خښتو سره پاتې شي؟ یا هغه خښتې له خانه سره وساتي او زړه ور پورې وتړي؟ که نه باید دا سره زر د خپلې معشوقې د ترلاسه کولو وسیله وګرځوي؟

معلومه ده چې د دغه ځوان هدف د طلا پیدا کول نه وو؛ بلکې هدف یې د معشوقې ترلاسه کول وو.

موږ هم باید اخرت، جنت او د خدای ج رضا د ځان لپاره معشوقه وګرځوو او له دې دنیا نه د خپلو معشوقو د ترلاسه کولو لپاره ګټه واخلو.لکه څنګه چې ځوان له سرو زرو سره مینه نه لرله، اما د معشوقې لپاره یې ترلاسه کړل، موږ هم باید له دنیا سره مینه ونه کړو. ولې دنیا باید تر لاسه کړو تر څو مو خپل ضروریات او د خدای ج رضا د هغه مخلوقاتو ته په خدمت کولو سره ترلاسه کړو.

***له اخرت سره مینه وکړئ، دنیا یې د تر لاسه کولو وسیله وګرځوئ!***

# اولادونو ته په میراث کې روزنه پریږدئ

زموږ ټولنه کې هوښیار او غوره پلار هغه دی چې اولاد ته زیاته شتمني پریږدي تر څو دوی د پلار له وفات وروسته بل چا ته محتاج نه شي او هوسا ژوند ولري. اما حقیقت دا دی چې دا تر ټولو کمزوری پلار دی.

هوښیار پلار هغه دی چې د اولاد په روزنه کار وکړي تر څو د ده له وفات وروسته نه یواځې دده پاتې شتمني وساتي، بلکې لاهم د ځان بسیاینې وړتیا ولري او د ژوند د مدیریت کولو مسؤلیت ومني.

کله چې سقراط د اعدام لپاره په دار وځړول شو، له هغه پوښتنه وشوه چې کوم ارمان یا وصیت لرې؟

سقراط وویل: دا مې ارمان دی چې د اتن ښار لوړې غونډۍ ته و خېژم او د ښار ټولو خلکو ته ووایم:

***ای خلکو!***

***د ژوند تر ټولو قیمتي او خواږه وختونه د سرو او سپینو زرو په ټولولو تیروئ؛ خو د خپل اولاد سمې روزنې ته چې دغه سره او سپین زر ورته پاتې کیږي، هیڅ پام نه کوئ.***

# په وخت کې ژوند وکړئ

تاسې چې په ژوند کې هرڅه کوئ، د حالاتو او وخت مطابق یې وکړئ. که غواړئ چکر ووهئ، درس ووایئ، تجارت وکړئ یا هم واده وکړئ؛ نو حالات او وخت په نظر کې ونیسئ.

مثلاً: په ځوانۍ کې تاسو ډیر څه کولای شئ. اما د عمر په وروستیو کې بیا هغه څه نه شئ کولای چې په ځوانۍ او زلمیتوب کې مو کولای شول. ځکه چې په زوړوالي کې خو یو د ځینو کړنو کول مناسب نه وي او بل هغه انرژي او قوت هم نه وي پاتې کوم چې د ځوانۍ په وخت یې موږ دنګ او سرشاره ساتلي یو.

"یوه ورځ دوو بوډاګانو شوق وکړ چې د ځوانۍ د خاطرو د یاد په خاطر به له خپلو بوډیو مېرمنو سره چکر ته ځو. دوی څلور واړه له کلي د ښار په لور روان شول. بوډاګان شاته او زړې بوډۍ ترې مخکې روانې وې او مجلس یې کاوه.

بوډا وویل: دلته پخوا ډیر ښه هوټل وو. ډیره ښه مړۍ به یې ورکوله.

بل بوډا وویل: څه نومېده؟ بوډا لږ سوکه شو او ویې ویل: یو رقم مرغان دي، ډیر لوړ الوځي. په ژمي کې تودو سیمو ته ځي. زموږ په هېواد تیریږي. یو میر هم لري.

بل بوډا وویل: زانې خو به نه یادوې؟

بوډا وخندل: ای خیر یوسې، زانې یادوم. زانې وه زانې! هغه هوټل څه نومیده چې موږ به دلته ورته راتلو؟

(زانه د بوډا مېرمن وه؛ خو له بوډا د هوټل څه چې د خپلې میرمنې نوم هم هیر و.)"

تاسو هم له ژوند نه سمه ګټه واخلئ. ډیر څه مو په خوانۍ کې وکړئ.

د سپین ږیرتوب مرحلې ته مو ارمانونه مه پرېږدئ. هیڅکله هم مه هېروئ چې تاسو هم د چکر او خوند په ځای د مېړمنو نوموړنه هیر وي.

# ریښتینې مینه مه پټوئ

•یوه انجلۍ په یو کتاب پلورونکي مینه وه. انجلۍ به د هلک د دیدن لپاره هره اوونۍ کتابتون ته تلله او یو کتاب به یې له هغه نه اخیسته؛ خو هیڅ کله یې جرأت و نه شو کړی چې د خپلې مینې اظهار وکړي.

دیره موده وروسته، انجلۍ په یوه ناعلاجه ناروغۍ اخته شوه. څه موده پس انجلۍ وفات شوه. هغې د څو کلونو په موده کې سلګونه کتابونه راوړي وو.

مور یې کتابونه واپس کتاب پلورونکي ته یوړل او د خپلې لور د مړینې خبر یې هم ورکړ. هلک د دې بد خبر په اوریدو خورا غمجن شو. له دې هم زیات په دې خواشینی شو چې انجلۍ تر اوسه یو کتاب هم پرانیستی نه و، تر څو یې د هلک لیکل شوی لیک لوستی وای، په کوم کې به یې چې تل انجلۍ ته لیکلي وو:

*مینه درسره لرم».*

ژوند یو نامعلوم سفر دی. ممکن همدا اوس پای ته ورسیږي او یا ممکن میاشتې او کلونه دوام وکړي. اما مهمه خبره دا ده چې که موږ یوه شیبه هم ژوند کوو؛ نو باید چې په مینه کې یې وکړو. له نفرت نه هیڅ نه جوړیږي. ***راځئ ټول انسانان وبښو او د مینې په غیږ کې له یو بل سره د وصال اوښکې تویې کړو.***

هغه انسانانو ته د خپلې مینې اظهار وکړو، کوم چې له زړه نه راباندې ګران دي. ځکه چې سبا ممکن د اظهار لپاره یا وخت ونه لرو او یا هم یو جهت.

راځئ خپلو والدینو ته همدا جمله په داګه ووایو: ***پلارجانه/مورجانې مینه درسره لرم!*** خپلو اولادونو ته مو د مینې اظهار وکړو.

ملګرو ته مو ووایاست چې مینه درسره لرم تر څو د یو بل په ارزښت پوه شئ.

***ستاسو د ریښتینې مینې تر ټولو زیات حقدار ستاسو رب دی. اما له رب سره مینه د هغه له مخلوقاتو سره د هغه د رضا په خاطر په ریښتینې مینه کې نغښتې ده!***

# ذهنونه پاک وساتئ

"دوه نیک انسانان په لاره روان وو. تازه باران شوی وو او د کلي خامې کوڅې له اوبو ډکې وې.

نیک انسانان له یوې انجلۍ سره مخ شول. هغې ښکلې اوږدې جامې اغوستې وې؛ ځکه خو د کوڅې مینځ کې د اوبو له ککړ ډنډ پورې وتلې نشوه چې هسې نه جامې یې ککړې شي.

یو نیک انسان هغې ته لاس ورکړ او له اوبو یې پورې ویستله.

ملګري ته یې دې کار خوند ورنه کړ؛ خو بیا یې هم څه ونه ویل او خبره یې ذهن ته واچوله. دواړه نیک انسانان کورته راغلل. د شپې ناوخته یې د مجلس مینځ کې ملګري ته وویل:

آیا یوې پردۍ انجلۍ ته لاس ورکول له موږ سره ښایي؟

ملګري یې وویل:

***نه ښایي؛ خو ما فقط مرسته وکړه او نوره مې انجلۍ په کوڅه کې پرېښوده. اما تا له خانه سره کور ته راوسته او په خپل ذهن کې یې اوس هم له اوبو پورې باسې راپورې باسې"!***

هو، واقعاً موږ اکثره وخت د یوې ګناه له کولو نه دومره زیان نه وینو لکه څومره زیان چې په خپل ذهن کې د هغې له ساتلو څخه وینو.

موږ په ژوند کې شاید له مختلفو حالاتو سره مخ شو. ځینې وخت ممکن یو څوک موږ ته دومره اړتیا ولري چې موږ باید له ټولنیزو نزاکتونو څخه تېر شو. اما له دې ټولو حالاتو نه باید غلطه استفاده ونه کړو.

زموږ ټولنه کې یې یو ...ه مثال طبیب یا ډاکټر دی. کله چې هغه ته یو انسان د مرګ په بستر پروت وي؛ نو دا وخت ډاکټر له هرې ممکنه لارې باید

دغه انسان وژغوري. حتی نارینه ډاکټر د ښځینه ناروغانو د ژغورلو لپاره د هغوی د ټول وجود واک او اختیار لري. اما ډاکټر باید فقط مرسته وکړي. نه لکه د دوو نېکو انسانانو په څېر، چې انجلۍ په خپل ذهن کې تر کوره بوځي.

# د خدای ﷻ رینښتینی دوستان شئ

کله چې انسان د خدای ﷻ په ورکړل شویو نعمتونه فکر وکړي؛ دې پایلې ته رسیږي چې باید د لوی څښتن د دې لویو احسانونو په بدل کې د هغه عبادت وکړي.

د کتاب په یوه بله برخه(ستاینه وکړئ) کې مو هم اشاره وکړه چې د خدای ﷻ ستاینه د جنت ګټلو لپاره مه کوئ، بلکې دا د خدای ﷻ د درکړل شویو نعمتونو په خاطر په ځان حق وبولئ چې باید د دې مهربان ذات ستاینه وکړو.

"یوه ورځ یوه عابد سړي یوه پرښته په خوب کې ولیده چې په یو لاس کې یې د اوبو ډک سطل او په بل لاس کې یې بله شوې شمع وه.

عابد پوښتنه وکړه: په دې اوبو او شمع څه کوې؟

پرښتې وویل:

***په شمع جنت ته اور اچوم او په اوبو د جهنم اور وژنم، تر څو د خدای ﷻ رینښتیني دوستان معلوم کړم".***

رینښتیا هم د خدای ﷻ رینښتینې دوستان هغه نه دي چې عبادات د جنت ګټلو او له جهنم څخه د ځان ژغورلو لپاره کوي، بلکې د خدای ﷻ رینښتیني دوستان هغه دي چې لومړی هدف یې د خدای ج رضا وي. کله چې یو انسان د خدای ﷻ رضا ترلاسه کړي او یا یې د ترلاسه کولو هڅه کوي؛ بیا به دغه انسان نه یواځې په اخرت کې بریالی وي، بلکې په دې دنیا به یې هم ژوند له سکون، او خوښیو څخه ډک وي او له یوې قوي عقیدې سره به ژوند کوي.

کاروان صیب په یو بیت کې وایي:

***خدایه، مست په خدایي مینه کړې دا خلک***
***چې په تاباندې مینن شي، نه په حـــوره***

# له تنهایۍ ځان وژغورئ

انسان په فطرتي توگه ټولنيز خلق شوی. که موږ د آدم علیه السلام ژوند ته وگورو چې الله سبحانه وتعالی د دې له خاطره چې آدم علیه السلام د جنت له هر ډول نعمت څخه برخمن شي؛ د هغه لپاره یې حوا بي بي پيدا کړه. يعنې د حوا بي بي پيدايښت تر څو د آدم علیه السلام تنهايي پای ته ورسيږي، ځکه يو ډول نعمت وو د خدای ﷻ له لوري. نو زموږ لپاره هم ټولنيز ژوند نعمت او تنهايي يو ناخوښ حالت دی.

اوس خبره دا ده چې تنهايي څه ته وايي؟

تنهايي دې ته نه وايي چې د يو کس په شاوخوا کې نور انسانان نشته، بلکې کله کله موږ د انسانانو په مينځ کې هم د تنهايي احساس کوو.

***اصلاً تنهايي دې ته وايي چې ديو چا په شاوخوا کې د خپلې خوښې او طبعې انسانان نه وي.***

يو عالم وايي:

"ډير وخت به مې د کتابونو په لوستلو او ليکلو تېرولو. داسې عادت شوی وم چې په کال کې به هم چېرته  په چکر نه تلم. يوه ورځ د پسرلي خوږه هوا وه او اکثره خلک به باغونو او د غرونو لمنو ته په چکر تلل، زما هم شوق وشو چې په چکر لاړ شم تر څو د طبعيت له دې رنگينو خوند واخلم.

کله چې باغ ته ورسېدم، گورم چې ډير زيات خلک راغلي . څوک لوبې کوي، څوک په اشپزۍ لگيا دي، څوک له يو بل سره خبرې کوي او له شنو چايو سره چاکلېټ سپينوي.

په باغ کې وگرځېدم، ولې هيڅ مې له تفريح او چکر څخه خوند وانخيست. ځکه چې تنها وم.

له دې وروسته پوه شوم چې تنهايي دا معنی نه چې ستا شاوخوا کې خلک شته که نه، بلکې تنهايي دا معنی چې آیا ستا شاوخوا کې ستا د طبعې او خوښې انسانان شته که نه."

د دې لپاره چې له تنهایې ځان وژغورو باید د خوښې او طبعې ملګري ولرو. له هغوی سره کښېنو، وغږېږو، چکر ووهو او که رانه لیرې وي د ټولنيزو رسنیو له لارې ورسره وصل شو.

ګل پاچا الفت صیب وايي:

***د اړیکو په څومره والي نه، په څنګه والي فکر وکړئ.***

یعنې مهمه نه ده تاسو له څومره خلکو سره اړیکه لرئ، ولې مهمه ده چې تاسو څنګه اړیکه لرئ. آیا اړیکه مو د ملګرتیا کچې ته رسیدلې که نه فقط تر سلام او سترې مشې محدوده ده.

د تنهایې د له مینځه وړلو لپاره موږ اړیکې ته نه، ملګرتیا ته اړتیا لرو!

په اړیکه کې یواځې زموږ پنځه ګوني حواس له یو بل سره په تماس کې وي. مثلاً یو بل وینو، یو بل اورو، یو بل ته غږېږو، اما په ملګرتیا کې زړونه له یو بل سره وصل وي. یعنې که غواړئ تنهايي له مینځه یوسئ؛ نو فقط د وجود تنهايي له مینځه مه وړئ، بلکې د زړونو تنهايي هم له مینځه یوسئ.

# د جنت ګټلو لپاره باید مرګ وځکئ

***موږ ټول جنت غواړو، اما له مرګ ویره لرو. حال داچې جنت ته د تللو لپاره باید مرګ وځکو.***

په ژوند کې هر بریالیتوب همداسې دی. هرڅوک غواړي بریالی شي؛ خو د بریالیتوب په لاره کې ستونزې او مشکلات نه مني. که غواړئ بریالي شئ؛ نو لومړی باید مرګونې سختۍ په ځان ومنئ. د بریالیتوب په لاره کې د سختیو نه منل داسې مثال لري لکه یوڅوک چې د مرګ له ځکلو پرته د جنت غوښتونکی وي.

# غصه کنټرول کړئ

د انسان د شخصیت په تشکیل او جوړونه کې یوه برخه د احساساتو مدیریت دی. موږ کلونه کلونه له یو چا سره کار کوو، په اخلاقو مشهور یو، ډنده تر بل هر چا ښه ترسره کوو، ولې یو وخت په یوه غصه، جوړ شوی شخصیت له خاورو سره خاورې کوو. له خولې نه داسې الفاظ را اوباسو چې په زړونو کې جوړ پرهرونه یې تر مرګه نه رغیږي.

**که غواړئ خپل جوړشوی شخصیت د یوې غصې ښکار نه کړئ؛ نو د غصې د کابو کولو لارې چارې زده کړئ.**

د غصې د کنټرول له لارو چارو مخکې باید په دې پوه شو چې:

## غصه یعنې څه؟

**د غصې پر مهال ولې باید خاموش اوسو او ولې له تصمیم نیولو ډډه وکړو؟**

**د غصې پر وخت زموږ په وجود کې څه پیښیږي؟**

**ولې مو د بدن تودوخه لوړیږي؟**

**ولې مو غږ لوړیږي؟**

**ولې د زیات قوت احساس کوو؟ آیا دا قوت حقیقي دی؟**

**د قهر یا غصې د کابو کولو لپاره څه وکړو؟**

### غصه

غصه د انسان په وجود کې د وړاندوینې وړ یو ډول احساس دی، چې د توقع خلاف کړنو په مقابل کې واقع کیږي. یعنې کله چې یو څوک زموږ د توقع خلاف کومه کړنه کوي، په مقابل کې یې زموږ د وجود عکس العمل ته غصه وایي. طبعیي ده چې کله زموږ د تمې خلاف څه پیښیږي، موږ به یې په مقابل کې عکس العمل ښایو؛ اما د عکس العمل کچه له یو انسان څخه تر بل پورې فرق کوي. ځینې قوي عکس العمل ښیی او ځینې متوسط یا کمزوری. حتی که دغه عکس العمل د خندا په ډول هم وي، غصه بلل کیږي چې موږ او تاسو ورته ترخه خندا وایو.

په ارواپوهنه کې غصې ته د افکارو چاودنه هم وایي. لکه څنګه چې په چاودنه کې هرڅه ګډوډیږي، دغه رنګه د غصې په وخت هم زموږ افکار ګډوډیږي.

تاسو پوهیږئ چې د اعمالو پیل له افکارو کیږي. یعنې که فکر نه وي

عمل نشته. همدارنګه هر عمل د فکر مطابق ترسره کیږي. که ښه فکر وي عمل به هم ښه وي، که فکر بد وي عمل به هم بد وي.

کله چې د غصې په وخت افکار ګډوډ شي؛ نو تاسو څه توقع لرئ چې اعمال به مو څنګه وي؟ معلومه ده چې اعمال او خبرې به مو هم ګډې وډې وي. بناءً ***دغصې په وخت له څه ویلو، څه کولو او تصمیم نیولو څخه ډډه وکړئ.***

***که غواړئ د کلونو جوړ شخصیت په څو ثانیو کې له مینځه یوسئ؛ نو د غصې په وخت خبرې وکړئ.***

***که غواړئ خپل ژوند په خطر کې واچوئ؛ د غصې په وخت تصمیم ونیسئ.***

راځئ په دې پوه شو چې:

***د غصې په وخت مو د بدن حرارت ولې لوړیږي؟***

***ولې د قوت احساس کوو؟***

په طبي لحاظ کله چې انسان غصه کیږي، په وجود کې یې د پښتورګو د پاسه غدې څخه یو ډول کیمیاوي مواد تولیدیږي چې په طبابت کې ورته کاتیکول امین ویل کیږي لکه ادرې نالین او کورتیزول. ددې هورمونونو دنده دا ده چې په وجود کې د تعاملاتو کچه زیاتوي، د وجود رګونه ازادوي تر څو عضلاتو ته زیاته وینه ورسیږي او په عصبي سیستم کې د تودوخې مرکز تنبه کوي تر څو د وجود حرارت لوړ شي.

کله چې په بدن کې تعاملات زیات شي؛ په وجود کې زیاته انرژي ازادیږي. دغه انرژي نه یواځې سړي ته زیات قوت ورکوي، بلکې د وجود حرارت هم لوړوي. کله چې په وجود کې زیاته انرژي تولید شي او بیا هغه په

ازادو شویو رګونو کې د وینې په وسیله عضلاتو ته ورسیږي؛ نو سړی د نهایت زیات قوت احساس کوي او دا قوت یو واقعي قوت دی. که تاسو وګورئ په عادي حالاتو کې موږ یو نری لرګی هم په زحمت ماتوو، اما د غصې په وخت موږ له هغه څو چنده ډبل لرګی ډیر په اسانی ماتولی شو. ځکه چې د غصې په وخت موږ واقعاً زیاته انرژي لرو.

***د غصې په وخت مو لاسونه په واک کې ولرئ، هسې نه زیانونه واړوئ***

## ولې مو غږ لوړیږي؟

دغه زیاته تولید شوې انرژي زموږ غږیزو یا صوتي غړو ته هم رسیږي.
ځکه خو د غصې په وخت په ډېر لوړ غږ خبرې کوو.

یو حکیم د غصې په وخت د غږ د لوړیدو په اړه یو بل جالب نظر لري:
حکیم له خپلو شاګردانو پوښتنه وکړه: کله چې دوه انسانان غصه شي، ولې په زوره زوره چیغې وهي؟

شاګردانو وویل: ځکه چې قهرجن سړی ناکراره او پاریدلی وي.

حکیم وویل: خو که چاته پاریدلی وي او هغه یې خوا کې وي، بیا هم چیغې وهي،دا ولې؟

شاګردانو بیا هم ګوډ او مات ځواب ورکړ.

حکیم وویل: ګورئ زامنو!

کله چې دوه انسانان غصه کیږي، د دوی د زړونو تر منځ فاصله زیاتیږي.
دوی ځکه چیغې وهي چې غږ یې د یو بل زړونو ته نه رسیږي.

کله چې بیا دوه انسانان مینه کوي، د دوی د زړونو تر منځ فاصله کمیږي.
دوی اکثره وخت له یو بل سره پوسنیږي او د یو بل زړه ته یې ږغ رسیږي.

حتی کله چې دوی یو بل ته ډیر ګران شي؛ نو د دوی د زړونو تر منځ فاصله بیخي له مینځه ځي. دا وخت دوی خبرو ته اړتیا نه لري؛ بلکې یو بل ته په کتو د یو بل په هیلو او غوښتنو پوهیږي.

***د غصې پر وخت ستاسو د غږ لوړوالی ستاسو د زړونو تر منځ د واټن کچه بیانوي.***

# د غصې د کنټرولولو لارې چارې

لومړی: أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيطَانِ الرَّجِيمِ ووايئ.

سلیمان رض روایت کوي چې یوه ورځ له پیغمبر ﷺ سره ناست وم، دوو کسانو یو بل ته بد رد ویل، دیو کس د مخ رنګ له ډیرې غصې تک سور وو او د غاړې رګونه یې پړسېدلي وو. پیغمبر ﷺ وفرمایل: زه یوه کلمه پېژنم که دوی ویلی وای؛ نو دا حالت به یې له مینځه تللی وو. بیایې وویل أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيطَانِ الرَّجِيمِ. (رواه البخاري شپږم جلد حدیث نمبر ۳۳۷)

انسان د خدای ﷻ تر ټولو غوره مخلوق دی. که د خدای ﷻ رالېږل شوي حکمونه په اخلاص ومني او د هغه د مخلوقاتو خدمت وکړي، مقام یې له ملایکو هم لوړېږي. اما له دې هرڅه سره سره، انسان له یو خطرناک دښمن سره هم مخ دی. هغه نه غواړي چې انسان دومره لوی مقام ته ورسېږي. دا دښمن شیطان دی چې هره ثانیه د انسان دتباهی او بربادی په خاطر په کمین کې ناست دی. لکه څنګه چې یو دښمن په بل دښمن هغه وخت حمله کوي، کله چې هغه په ذهني لحاظ کمزوری او یا هم له خپلې مبارزې ناخبره وي، دغه رقم شیطان هم انسان په دې حساس وخت کې تر حملې لاندې نیسي. که موږ له شیطان څخه په خدای ﷻ پناه و نه غواړو، ممکن داسې څه رانه وشي چې تر ابده به د دې کړنې له امله افسوس کوو.

**د غصې پر مهال که غواړئ د شیطان له پلان شوې لوبې روغ ووځئ؛ له شیطان څخه په الله ﷻ پنا وغواړئ!**

**دوهم : خاموش اوسئ:**

پیغمبر ﷺ فرمایي: کله چې کوم یو له تاسو څخه غصه شي؛ چوپتیا دې غوره کړي.(صحیح الجامع ۶۹۳ او ۴۰۲۷. همدارنګه مسند احمد اول

جلد۳۲۹)

لکه څنګه مو چې مخکې یادونه وکړه، د غصې په وخت د انسان افکار ګډوډیږي. کله چې افکار ګډوډ شي؛ اعمال او خبرې هم له عادي حالت نه وځي. ممکن داسې یو څه مو له خولې وویل شي چې له شخصیت سربېره، دین او ایمان مو له خطر سره مخ شي.

***که غواړئ د کلونو جوړ شخصیت په څو ثانیو کې ونړوئ؛ د غصې په وخت خبرې وکړئ.***

**دریم: حالت مو تغییر کړئ.**

یوه ورځ ابوذر رض خپل اوښان اوبه کول، څو نور کسان راغلل او د اوبو اخور یا ډنډ یې خراب کړ. ابوذر رض ولاړ وو کښیناست او بیا څملاست. یو چا پوښتنه ورځخه وکړه چې ولې دې داسې وکړل؟

ابوذر رض وویل: پیغمبرﷺ فرمایلي دي چې کله تاسو غصه شئ؛ نو که ولاړ یې، کښینئ غصه به مو ختمه شي. که بیاهم ختمه نشوه؛ نو ملاسته غوره کړئ. (مسند احمد پنځم جلد،حدیث ۱۵۲. همدارنګه صحیح الجامي حدیث ۶۹۴)

د حالت په تغییر کې حکمت دا دی چې کله انسان ولاړ وي؛ زیات د انتقام اخیستلو او فزیکي عکس العمل ته جوړ وي. اما چې کله د ناستې حالت غوره کړي؛ د فزیکي عکس العمل قوت یې کمیږي. همدارنګه که له ناست حالت نه ملاست حالت غوره کړي، بیا هم د فزیکي عکس العمل خواک څو چنده کمیږي.

***د غصې په وخت مو فزیکي عکس العمل په واک کې ولرئ؛ هسې نه د یو چا ژوند واخلئ!***

**څلورم. اودس وکړئ.**

عطیه رض له عروه رض او هغه له پیغمبرﷺ څخه روایت کوي چې هغه مبارک وفرمایل: په تحقیق سره غصه له شیطان څخه وي، شیطان له اور څخه پیدا دی، اور د اوبو په وسیله دفع او وژل کیږي؛ نو کله چې هر یو له تاسو څخه غصه کیږي، اودس دې وکړي. (سنن ابي داود ۴۷۸۴)

که په ساینسي لحاظ وګورو، کله چې انسان غصه کیږي؛ په وجود کې یې د ادرې نالین او کورتیزول په نامه کیمیاوي مواد تولیدیږي. نوموړي کیمیاوي مواد د وجود حرارت، انرژي او د رګونو پړسوب زیاتوي. کله چې موږ د اودس په طریقه په وجود اوبه اچوو؛ نو د وجود د حرارت درجه ټیټیږي او د تولید شوې انرژۍ کچه هم ښکته راځي. بالاخره انسان د قهر یا غصې له حالت نه عادي حالت ته ګرځي.

## ملګرو ته بهانې مه لټوئ؛ د ملګرو لپاره بهانې ولټوئ

انسان خدای ﷻ کمزوری پیدا کړی. کله چې په یو څه کې د کمزورۍ ماده پرته وي؛ بیا نو باید د هغه له حاصلاتو سره هم نیمګړتیا ومنو. یعنې د انسان لخوا ترسره کېدونکې کړنې هم ممکن څه نا څه نیمګړتیاوې ولري.

***موږ باید دا ومنو چې له انسان څخه غلطي کیدل کومه نوې خبره نه ده، ولې له یو انسان څخه د غلطۍ تکرار د تشویش وړ ده.***

که غواړئ ملګرتیا مو تر ډیره دوام وکړي؛ نو ملګرو ته بهانې مه لټوئ. بهانې لټول په دې معنی چې که کوم وخت کوم ملګري غلطي وکړه؛ تاسو هغه غلطي د یوې بهانې په توګه مه کاروئ، تر څو مو ملګرتیا ختمه شي، بلکې تاسې د ملګرو لپاره بهانې ولټوئ. مثلاً که ستاسو په کورنۍ کې د یو کس واده وي او تاسو یو ملګری راغوښتی وي؛ خو هغه رانشي. تاسو اوس دا واده د ملګري لپاره مه بهانه کوئ چې تاسو زما واده ته ولې رانغلئ؛ نو ملګرتیا مو ختمه شوه. بلکې تاسو باید د ملګري لپاره بهانې ولټوئ چې ممکن مریض به وي، کورنۍ ستونزې به لري یا داسې نور سل او زر مشکلات.

که تاسو دا تګلاره عملي کړئ ملګرتیا به مو زر کلنه شي.

***ملګرو ته بهانې مه لټوئ؛ د ملګرو لپاره بهانې ولټوئ!***

# د ژوند کیفیت مو وارزوئ

***مهمه نه ده تاسې څومره ژوند کوئ، مهمه دا ده چې تاسو څنګه ژوند کوئ.***

خلک که هغه په یوې کورنۍ، دفتر یا بل هرځای کې له نورو ځینې انسانانو سره ژوند کوي، فکر یې دې ته راټول وي چې له دوی سره څومره ګډ ژوند کولای شي. دې ته یې هېڅ سوچ نه وي چې په دې ځای کې یې د ژوند کیفیت څنګه دی؟ څومره خلک له دې راضي دي او څومره ناراضه؟ څومره یې ژوند په مثبت لوري روان دی؟ لاسته راوړنې یې څه دي؟

***که غواړئ ښه ژوند وکړئ، د عزت ژوند وکړئ، د لاسته راوړنو ژوند وکړئ؛ نو سر له نن څخه د ژوند په کمیت نه،بلکې په کیفیت تمرکز وساتئ.***

د کیفیت د ښه کولو لپاره څه وکړو؟

***ځان تغییر کړئ.***

که له دې مخکې مو له شاوخوا خلکو سره اړیکې خوږې نه وې، اوس یې خوږې کړئ. د غصې د کمېدو تمرین شروع کړئ. متقابل احترام ولرئ، یو بل ومنئ، یو بل ته مینه ورکړئ.

یعنې په مجموع کې د خپل ژوند کیفیت وارزوئ، په هره برخه کې چې ستونزه لرئ په هغې کار وکړئ!

" د یوه شتمن سړي په سترګو درد شو. د وخت ټول طبیبان یې وکتل مګر علاج یې ونشو. چا د یو حکیم ادرس ورکړو. شتمن چې د سترګو له درده دیـــــر خوریده، حکیم ته ورغی.

حکیم شتمن ته فقط دا توصیه وکړه چې سترګې دې باید فقط شین رنګ

ووینې.

شتمن د تجربې په خاطر خپلې کوټې ته شین رنګ ورکړ. څو ورځې وروسته یې د سترګو درد په کمېدو شو. امر یې وکړ چې زما د کار ټولې ساحې او د کارکوونکو لباس باید شین شي تر څو یې د سترګو علاج وشي. همداسې وشول، د هغه ټوله کاري ساحه په شنه رنګ ورنګول شوه.

څه وخت وروسته د شتمن سړي سترګې ښې شوې او د منټې په خاطر له ډالیو سره حکیم ته ورغی؛ خو له ورتګ مخکې یې حکیم ته هم شنه جوړه ولېږله تر څو د ملاقات په وخت د هغه سترګې بیا درد ونه کړي.

شتمن وویل: حکیم صیب ستاسو احسان نشم ادا کولی. زما د سترګو علاج مو په ډېره ښه طریقه وکړ.

حکیم وویل: په صحت مو خوشحاله شوم، اما ما فکر نه کاوه چې تاسو به په دومره لوی تاوان د سترګو علاج کوئ.

شتمن وویل: حکیم صیب، موږ فقط د کاري ساحو رنګ تغیر کړی.

حکیم وویل: ***له دې هم غوره دا وه چې د شنه رنګ عینکې مو اچولې وای."***

یعنې هدف داده چې حکیم، شتمن ته دا وړاندیز کوي چې د نړۍ د تغیر پرځای چې تاسو یې رنګ بدلوۍ ښه دا ده چې ځان تغیرکړئ( یعنې له رنګه عینکو استفاده وکړئ).

تاسو هم د حکیم خبره ومنئ.

***که د ژوند کیفیت مو خراب وي؛ د نورو د تغیر پر ځای خپل ځان تغیر کړئ!***

# کورنۍ ته وخت ورکړئ

د ارواپوهنې له مخې تر ټولو قوي او با سکونه اشخاص هغه دي چې خپلې کورنۍ ته ډېر وخت ورکوي. که تاسو غواړئ خوښ ژوند ولرئ؛ نو خپلې کورنۍ ته له وخت ورکولو سربېره له هغوی سره تفریحي ځایونو ته په سفر لاړ شئ، له هغوی سره وخاندئ او د طبعیت له ښکلاګانو خوند واخلئ.

له خپلې کورنۍ سره تفریحي ځایونو ته تلل نه یواځې ستاسو د ژوند کیفیت لوړوي، بلکې دا یې پرتاسو حق هم جوړېږي. په افغاني بالخصوص پښتنه ټولنه کې د کورنۍ ځېنې نارینه او ښځمنې له پیدایښت څخه تر مرګ پورې یواځې تر خپل کور او کلي محدود پاتې کېږي. کله چې یو څوک کلونه په یو ځای، له یو ډول اشخاصو سره پاتې کېږي؛ نو طبیعي ده چې ژوند به یې تکراري بڼه خپلوي.

*کله چې تاسو تنها تفریح کوئ؛ فقط د خپل ځان روحي فضا تازه کوئ، اما کله چې له خپلې کورنۍ سره تفریح کوئ؛ نو د ټولې کورنۍ روحي فضا تازه کوئ.*

*راځئ د مینې، شفقت او یو بل منلو ژوند وکړو.*

*څومره به ښه وي چې یوه خور په تفریحي سفر خپل وږور ته چای دموي!*

*څه یوه جنتي فضا به وي چې یو زوی له خپلې مور سره د هېواد په تفریحي سیمو کې یو ځای خواړه خوري!*

# خوږې خاطرې جوړې کړئ

د خوشحاله ژوند کولو یو راز د ښو خاطرو جوړول دي. ځینې پیښې په ژوند کې پیښیږي، ولې تاسو یې باید ډیرې جدي و نه نیسئ.

لکه څنګه چې ستاسو د مرګ نېټه نه ده معلومه، په یوځای کې ستاسو د اوسیدو نېټه هم د باور وړ نه ده. شاید تاسو په همدې ځای کې خو محدودې ورځې ژوند ولرئ او یا هم هغه څوک چې ستاسو سره اوس یوځای ژوند کوي، ممکن څو ورځې وروسته نه وي. که غواړئ چې له جدایي پس هم د یو بل په زړونو کې پاتې شئ؛ نو له یو بل سره د ښو خاطرو د جوړولو هڅه وکړئ. ستاسې جوړې شوې خاطرې ستاسو تر منځ د ښه ژوند کولو څرګندويي کوي.

***له لس کاله بې خونده ژوند څخه چې له یو بل سره فقط د هو او نه خواب تر حده اړیکه لرئ، لس ورځې هغه ژوند بهتر دی چې پکې جوړې شوې خوږې خاطرې مو تر لس کاله په ذهن کې پاتې وي.***

دا طبیعي ده چې په ژوند کې ښې او بدې ورځې دواړه راځي او شاید هغه ستاسو تر منځ بدې خاطرې هم پاتې شي، ولې:

***تاسو فقط د خوږو خاطرو د جوړولو کوښښ وکړئ، ترخې خاطرې هسې هم خپله جوړیږي!***

***که حد اقل لس دقیقې لیدنه لرئ؛ د ښو خاطرو د جوړولو کوښښ وکړئ. څکه چې خاطرې مو د لسو دقیقو لیدنې قوت څرګندوي***

# تفریح وکړئ

اروا پوهان په دې اند دي چې تفریح کول کولای شي موږ ته نوي چانسونه په لاس راکړي. یعنې کله چې موږ په یو کار کې ډیر مصروفه کیږو؛ نو ذهن مو د بل څه په اړه فکر نه کوي. اما کله چې موږ له خپل مصروف ژوند څخه په میاشت یا کال کې څو ورځې دمه اخلو او د ذهن د آرامۍ په خاطر تفریح کوو؛ نو ممکن زموږ ذهن ته یو نوی سوچ او فکر راشي او یا هم په دې سفر کې له داسې چاسره مخامخ شو چې موږ ته نوی سوچ او فکر راکړي، کوم چې شاید زموږ د ورځنیو کورنیو یا دفتري کارونو لپاره یوه اسانه او گټوره تگلاره وي.

تاسو هم که غواړئ نوښت وکړئ، ژوند په نوې بڼه په مخ بوځئ او د ورځنیو ستونزو لپاره بدیلې لارې پیداکړئ؛ نو ذهن ته وخت ورکړئ تر څو د یوې نوې تگلارې په اړه فکر وکړي. ذهن ته د وخت ورکولو یوه ښه طریقه دا ده چې تاسو تفریح وکړئ او له ملگرو یا هم کورنۍ سره د هېواد ښکلو سیمو ته په چکر لاړ شئ.

اما له ملگرو سره د چکر پر مهال باید تول ملگري خینو نقطو ته متوجه اوسي تر څو تاسو ذهناً د سفر پر مهال آرامه وئ او له سفر نه خوند واخلئ.

له ملگرو سره د تفریح په وخت باید یو کس د سفر د مشر په توگه وټاکئ. مشر باید د سفر ټولې تنظیمي چارې په مخ بوځي. لکه د ځای انتخاب، د خوړو دول، مصارف او داسې نور. البته په هر څه کې باید له نورو ملگرو څخه مشوره واخلي. د سفر د مشر ټاکل ځکه مهم دي چې د وخت له ضایع کېدو مو مخنیوی کیږي. که مشر ونه لرئ؛ نو نیمه ورځ به مو په نظریو تېره شي. همدارنگه د یو څه د اخیستلو په وخت نادیده معلومیږئ. د سل افغانیو په

خاطر به ټول په جیبونو لاسونه وهي. ځینې خو یې لا په تش جیب لاس نتباسي!

د سفر مصارف له سفر مخکې په اټکلي توګه راټول کړئ!

که داسې و نه کړئ؛ ځیني ملګري په مالي لحاظ زيات تاوان ويني او له سفر خوند نه اخلي.

***د سفر په وخت ډیر جدي مه اوسئ. البته د نزاکتونو مراعت کول جدا خبره ده. ولې په سفر کې هر فرد باید د یو ملګري رول ولوبوي.***

***د سفر پر مهال له ناځاپي پېښو ویره مه لرئ. ممکن د سفر خوند مو په همدې پېښه کې نغښتی وي.***

یو لیکوال لیکي: یوه ورځ په تفریحي سفر د غره لمن ته لاړو. له ځان سره مو د سفر ټول لوازم اخیستي وو. د خوراک لپاره مو هم غوښه راخیستې وه. د اشپزۍ پر مهال زموږ یو ملګري په ناپامۍ کې د غوړیو په ځای په غوښه تېل واچول! موږ سره د خوراک لپاره نور څه نه وو فقط سلات او وچه ډوډۍ پاتې وه. وچه ډوډۍ به مو له سلات سره خوړله او یو بل ته به مو ښه ډیر خندل.

که څه هم موږ داسې فکر کاوه چې له دې پیښې سره به د سفر خوند ټول تللی وي؛ اما وروسته پوه شو چې که دا پېښه نه وای؛ موږ به هېڅ کله دومره نه وو خندلي.

Human personality development by Dr. Najeeb

of psychosocial development Erikson's