

افکار و تہ سسکون

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

Ketabton.com

لیکوال:

فرید احمد (مبارز)

د کتاب پیزندنه

د کتاب نوم:	افکار و تہ سکون
لیکوال:	فرید احمد (مبارز)
کمپوزر:	خپله لیکوال
بریننالیک:	Faridahmadmobariz81@gmail.com



فهرست

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

- ۷۵..... زړه ته څنگه سکون حاصلیدای سي؟
- ۷۸..... مطالعه کول د انسان دماغ پیاوړی کوي.
- ۷۹..... د بڼه صحت درلودلو لاري چاري.
- ۸۲..... د فکري رشد او نوښت مخه نیونکي څیزونه.
- ۸۳..... خپل ذهن د ځان پر ضد مه کاروئ.
- ۸۴..... هيڅ دي د لاسه نه دي ورکړي.
- ۸۶..... د خوښۍ راز په څه کي دی؟
- ۸۸..... ذهني نا آرامي.
- ۹۱..... د ځان سره د فکر کولو زیان رسونکي حالات.
- ۹۲..... د دقیق فکر او پریکړي کولو لپاره د پنځو منفي خویونو څخه ځان ژغورل.
- ۹۵..... هغه لس عادتونه چي ستاسو ټولنیزو مهارتونو ته د پام وړ وده ورکوي.
- ۹۶..... هیله بڅښونکي افکار.

سریزه

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

ژوند د الله (جل جلاله) د لوري بشر ته تر ټولو ارزښتناکه ډالۍ ده، هغه خلک چې د الله (جل جلاله) ددې پيرزويني په ارزښت پوه دي، تر ټولو نیکمرغه خلک دي، دوی د ژوند د هرې شیبې څخه بي پايه خوند اخلي، لنډه دا چې د خوښي احساس کوي او د الله (جل جلاله) ددې پيرزويني منندوينه کوي، داسې نه ده چې دې خلکو درد، غم، ستونزې، مشکلات او داسې نور هېڅ نه دي گاللي، بلکې دوی د ستونزو سره مبارزه کړې ده، د ژوند هغه رازونه يې کشف کړي دي، کوم چې په مرسته يې د ستونزو او کړاونو سره په ډاډه زړه مبارزه کولای سي. الله (جل جلاله) هر فرد د بنو صلاحيتونو سره پيدا کړی دی، الله (جل جلاله) هر انسان د يوه خاص مقصد لپاره پيدا کړی دی، الله (جل جلاله) هر فرد په ډيرو صلاحيتونو باندې نازولی دی، په هر فرد کې کم از کم يو صلاحيت داسې ضرور سته کوم چې د نورو څخه ښه دی، د همدغه صلاحيت د وجهي ډير کارونه پر مخ بيولای سي، او ډير حيرانونکي کارونه کولای سي، کامياب خلک فوق البشر نه دي او نه د عامو خلکو څخه څو فيصده ذهين او باصلاحيت دي، بلکې زموږ او ستاسو په څير عام خلک دي، کوم چې د ميانه درجې ذهن خاوندان دي، مگر په هغوی کې د کاميابي ډير خواش کونکي وي، د هغوی د ژوند لپاره يو هدف وي، هغوی پر خپلو کاميابيو يقيني وي، د هغوی سوچ، فکر او رويه مثبته وي، دا خلک د خپلي کاميابي لپاره تل ثابت قدم اوسي، لهذا کامياب خلک چې کوم کار کوي تاسو هم همغه کار کوی، په دنيا کې هر څوک کامياب او دولت مند کيدلای سي.

درنو لوستونکو! دا چې زما او ستاسي تر منځ ددې کتاب د لوستلو له برکته ملگرتيا پيدا سوه، زه ستاسو ټولو لوستونکو څخه نړۍ نړۍ مننه کوم، چې خپل ارزښتمن وخت مو زما د کتاب ولوستلو ته ورکړی، زه ځان ستاسي ددې ښيگني پورې بولم او ستاسي لپاره لاسونه د لوی رب (جل جلاله) و دربار ته لپه کوم، الله (جل جلاله) دي ستاسي ژوند د انديښنو او غمونو څخه په امن کې کړي.

په درنښت

فريد احمد (مبارز)

د انسان په ژوند کې هدف ټاکل اساسي اصل دی

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

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

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

۳: هدف باید مثبت وي، مثلاً ددې فکر پر ځای چې زه غريب او خفه نه وای داسې فکر وکړی زه باید خوشحاله او مالدار وای، د ناکامۍ پر ځای د کامیابۍ سوچ او فکر کوی، داسې سوچ او فکر مه کوی چې زه هېڅ نه غواړم، بلکې داسې سوچ او فکر کوی چې زه هر څه غواړم، انساني ذهن د مثبت هدف د حصول لپاره ډیر په تیزی سره کار کوي، لهذا مثبت هدف وټاکي.

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

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

که څه هم د ځینو ماهرینو فکر دا دی: د کار د تکمیل موده په عام طور سره میانه وي، یعنې که چیرې نږدې وي، نو خپل هدف ژر تر لاسه کولای سی او که لیرې وي، نو د هدف په حصول کې بیا وروسته والی راځي، په هر حال دا خبره په ذهن کې یاد وساتئ، کله چې مو د یوه کار د تکمیل لپاره کومه نیټه معلومه کړه، په هغې کې بیا تغیر او تبدیل مه راولی، که مو تر ټاکلي تاریخ پورې خپل هدف تر لاسه نه کړ تاسو مطمئن اوسئ مایوسه کیږی مه، د بل نوي تاریخ ټاکنه وکړی.

۶: کوښښ وکړئ چې ستاسو هدف ستاسو د شخصیت، مزاج او فطرت سره برابر وي، که چیرې مو هدف د فطرت سره برابر وو، نو د هغه د حصول لپاره د کار کول داسې دي، لکه نه کار کول، بلکې هغه بیا ستاسو لپاره یوه مشغله وي، لویه کامیابي صرف د خپلې خوښې په کار کولو کې ده، لهذا که کوم کار دي خوښ نه وي، نو تاسو یې تر ډیره وخته په ښه معیار او د زړه د اخلاصه نه سی ترسره کولای، او کوم کار چې د زړه د اخلاصه ونه سي په هغه کې د ترقي امکانات ډیر کم وي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د کامیابی تر لاسه کولو اصول او لاري چاري

مولانا ابوالاعلی مودودي (رحمة الله عليه) هېڅ کوم پوهنتون نه وه ليدلی او نه يې په کومه ديني مدرسه کې تعليم حاصل کړی وو، مگر د شلمې (۲۰) پيړۍ په هغو نوموتو مفکرينو کې حساب سو، چې دنيا يې متاثره کړه، د ده (رحمة الله عليه) کتابونه په اسلامي ممالکو کې ويل کيږي او ځيني يې په تعليمي نصاب کې داخل دي، که څه هم چې ښه ذهانت او ښه تعليم د خوشحالي او کاميابي ضمانت نه سي کولای، مگر د دوی په ملتيا سره د کاميابي د کلونو سفر په مياشتو کې طي کيدلای سي.

آيا د کاميابي تعلق د اعلي تعليم، اعلي سند، اعلي ذهانت، هنر، مهارت، سخت کوبښ، يا د قسمت سره دی؟ د يوه ماهر د تحقيق څخه ثابته سوي ده چې په کاميابي او ترقي کې د اعلي تعليم، اعلي سند، ذهانت، مهارت او د هنر کردار صرف (۱۵) فيصده دی، پاته (۸۵) فيصده کردار مثبتې رويې دي، اعلي تعليم او اعلي سند د روښانه مستقبل او خوشحالي ضمانت نه سي کولای.

په دنيا کې هېڅ شی په ناڅاپه توګه نه دی رامنځته سوي، همدا شان کاميابي هم په ناڅاپه توګه نه حاصلیږي، د کاميابي لپاره يو څو خاص اصول دي، که چيرې تاسو د کاميابي په سفر د روانيدلو څخه مخکې د کاميابي اصول وپيژنئ، نو ستاسو د کاميابي سفر به آسانه سي، په ځيني وختونو کې د تعجب خبره دا وي چې دوه (۲) نفر کوم چې په ذهانت، تعليم او په هنر کې سره يو شان وي، مګر بيا هم يو کامياب او بل ناکام وي، يا د ادنا تعليم او ادنا ذهن څښتن د يوه باصلاحيت او ذهين کس څخه ډير زيات کامياب وي، همدا شان يو کس د سخت کوبښ کولو باوجود ناکام وي او بل کس بې له کوم سخت کوبښ کولو څخه ډير کامياب وي، په اصل کې کامياب کس د کاميابي په اصولو عمل کوي او هر څوک چې د کاميابي په اصولو عمل وکړي هغه نه صرف دا چې کاميابیږي، بلکې هغه د کاميابي د کلونو سفر په مياشتو کې طي کوي.

د اکثرو خلکو خيال دا دی چې کاميابي صرف په سخت کار کولو سره تر لاسه کيږي، حالانکې د سخت کار کوونکو او ناکامو خلکو څخه دنيا ډکه ده، کوم چې د ناپوهانو په شان شپه او ورځ کار کوي، دوی دوي (۲) وظيفي سرته رسوي، شپه او ورځ سخت کار او کوبښ کوي، مګر بيا هم د خوشحالي څخه ډير ليري پاته وي، ځکه صرف په سخت کار سره بې ادبي معاف د خړه څخه آس نه جوړیږي، د کاميابي حاصلولو د کوبښ څخه مخکې د کاميابي د اصولو پيژندل ډير ضروري دي، د کومو د وجهي چې تاسو د ډيرو پريشانو او غلطيو څخه ساتل کيدلای سي، او د کاميابي سفر مو لنډ او آسان کيدلای سي، د کاميابي يو څو مهم اصول په لاندې ډول دي:

۱: د کامیابي د حاصلولو څخه مخکي د کامیابي په باره کي فکر وکړی. ۲: ذمه واري قبوله کړی، خپل ژوند په خپله بدل کړی، بل څوک ستاسو ژوند نه سي بدلولاى، ماسیوا د الله (جل جلاله) څخه. ۳: د هدف په ټاکلو کي فکر وکړی، چي تاسو څه حاصلول، څه کول او د څه جوړول غواړي؟. ۴: د کامیابي خواش د سخت کار کولو څخه پرته نه سي حاصلیدلای. ۵: مثبتې رویه د کامیابي بنیاد دی. ۶: کامل یقین پر خپلو صلاحیتونو او کامیابي باندې کامل یقین درلودل. ۷: کامیابي په خپله نه حاصلیږي، بلکي د هغې د حصول لپاره پلان جوړ کړی. ۸: پلان که مو هر څومره ښه وي اما تر څو چي عمل باندې ونه سي کامیابي نه حاصلیږي. ۹: کامیاب خلک عموماً د ناکامو خلکو څخه ډیر کار کوي. ۱۰: هیڅ کامیابي په آسانی نه تر لاسه کیږي، د کامیابي په لار کي ډیر خنډونه او مسائل وي، د مشکلاتو پرته کامیابي نه سي تر لاسه کیدلای. ۱۱: هره لویه کامیابي د ناکامي څخه پرته نه سي حاصلیدلای. ۱۲: استقامت د کامیابي لپاره کیلي ده، کامیاب خلک کوبښ کول نه پریري دي.

په کامیابو خلکو کي یو شمیر داسي ښیځنې وي کوم چي د دوی په کامیابي کي ښیادي کردار ادا کوي، یو شمیر یې درته نکر کوم:- ۱: په ځان باور د همدغو خلکو په خپلو صلاحیتونو او کامیابیو باندې پوره باور وي. ۲: د کامیابو خلکو پر خپل ځان پوره کنټرول وي، دوی د نه غوښتلو سره سره بیا هم هغه کار کوي کوم چي د دوی د کامیابي لپاره ضروري وي. ۳: ښه عادتونه کامیابي په اصل کي موږ د عادتونو سبب دی، کامیاب خلک په ځان کي ښه عادتونه پیدا کوي د کومو د وجهي چي په آسانی سره کامیاب کیدلای سي. ۴: کامیاب خلک تل د خپلي معاوضې څخه ډیر کار کوي، دوی خپل کار ته ډیر د قدر او قیمت په سترگه گوري، د خپل کار په قدر او قیمت کي زیاتوالی راولي. ۵: هیڅوک تر هغه وخته نه سي کامیابیدلای، تر څو چي هغه په خپل کار کي مهارت ونه لري. ۶: کامیاب خلک خپل وخت په ډیره ښه طریقه استعمالوي، دا خلک وخت نه ضایع کوي. ۷: کامیاب خلک ژر فیصله کوي، مگر تر ډیره وخته یې نه بدلوي. ۸: کامیاب خلک د مسائلو د حلولو ښه صلاحیت لري.

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

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

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

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

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

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

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

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

په دنیا کې درې (۳) ډوله خلګ دي، یو هغه دي چې سوچ کوي، مګر هیڅ قسم کار نه کوي، بل هغه دي چې بېله سوچه هر کار ته لاس اچوي، او دریم هغه دي چې هم سوچ کوي او هم کار کوي، دا خوش قسمته دي. آخر به د خاورو څخه سره زر جوړ کړي، تر څو چې په رګونو کې وینه او په سینه کې ساه وي، تر هغه وخته مخ پر وړاندې د تللو کوښښ کول په کار دي، بام ته په ختلو کې د زینې په لومړني زینه کې د قدم ایښوول ضروري دي، کامیابي هم د ژوند په بازار کې خرڅیږي، مګر هغه څوک یې رانیولای سي، څوک چې یې د قیمت اداء کولو وړتیا لري.

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

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

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

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

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

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

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

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

کامیاب خلگ د ذهني بوج سره مقابله کوي

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

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

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

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

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

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

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

د کامیابی سبب څه دی؟

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

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

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

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

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

۲: په هر انسان کې یو څه ښه والی ضرور وي، خپلې غلطۍ هیري کړی، او د خپلو ښیګڼو تالاش وکړی، د هغو څخه یو فهرست جوړ کړی، په دغه فهرست کې د کوچنیو څخه کوچنی ښیګڼي ولیکی.

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

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

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

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

۵: خپلي پخوانۍ غلطۍ خپله ځان ته وروبځنئ او هغه هيري کړی، د هغو يادول هيڅ کټه نه کوي، بلکي هغه تاسو په پريشانۍ کي اضافه والی راولي، د ځان بيروني څخه نجات پيدا کړی او د خپلو ښيگڼو خيال مو ساتی.

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

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

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

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

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

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

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

ناکامي مور ته د کاميابي لاره برابره وي

تر څو چي کونښن ونه کړی او کامياب يا ناکام نه سی، د ناکامي تر ټولو لويه کټه دا ده چي دا مور د لويو کاميابيو لپاره تيار کړي، ناکامي لعنت نه بلکي نعمت دی، دا د کاميابي لپاره بنياد يعني بنسټ دی، د دغه بنياد د سمولو لپاره بڼه طريقه دا ده چي د خپلو غلطيو څخه يو څه زده کړو، د ناکامي مطلب صرف او صرف دا دی چي دلته يو څه مسائل شتون لري، کوم چي حل کولو ته په انتظار کي دي، هره ناکامي مور ته د کاميابي لپاره لاره برابروي، د هري ناکامي څخه وروسته مور کاميابي ته ډير ورنږدې کيږو، که چيري تاسو ناکامي قبوله کړی او د هغي څخه سبق زده کړی دوباره کونښن وکړئ، نو تاسو به ضرور کاميابي پيدا کړی.

هر انسان ناکام کيدلای سي، ناکامي د ژوند حقيقت دی، ناکامي د ژوند تر ټولو لوی اُستاد دی، ناکامي مور ته عاجزي را زده کوي، ناکامي مور د خپلو حدودو سره آشنا کوي، ناکامي مور ته دا وايي: تاسو د ماتي قابل نه ياست، ناکامي مور ته خپله سمه لاره رابښي، ناکامي مور ته دا رابښي که هر څه سم هم کړی، بيا هم که کوم شی په لاس درنه سي دا د ژوند يوه حصه ده، ناکامي مور ته د کردار د مضبوطوالي متعلق سبق را زده کوي، د ناکامي تر ټولو لوی سبق د پورته ذکر سوو سبقونو څخه علاوه ناکامي مور ته يو بل سبق هم را زده کوي کوم چي د ټولو څخه لوی سبق دی، ناکامي مور ته د ډير مضبوط اوسيدلو طريقه را زده کوي.

ناکامي انسان ته داسي سبق ور زده کوي، کوم چي د بلي طريقې يې نه سي زده کولای، انسان د ناکامي څخه ډير او د کاميابي څخه کم شی زده کولای سي، د ناکامي يوه کټه دا هم وي چي تاسو په آينده کي د هغه کار د کولو څخه بيا ځان ساتی، لکه څرنگه چي د بدن په کومه برخه کي درد وي تاسو ته خبر درکوي چي دلته کومه خرابي شتون لري او علاج کول يې ضروري دي، همدا شان ناکامي هم په يوه پلان کي د کومي خرابي نښه کيدلای سي، يعني يا خو دا چي ستاسو هدف سم نه دی، يا مو د هدف د حاصلولو طريقه سمه نه ده، ناکامي د انسان په تخليقي صلاحيتونو کي اضافه والی راولي، هېچا ته په خپلو حقيقي صلاحيتونو کي تر هغه وخته علم نه وي، تر څو چي هغه ناکامه سوی نه وي، هيڅوک په دې علم نه لري چي کوم څه کولای سي او کوم څه نه سي ترسره کولای.

د ناکامي وجهي: زموږ د نن ورځي شک زموږ د سبا ورځي کاميابي په ناکامي بدلولای سي، د ناکامي ډير وجهي دي، يو څو مهم يې مور په لاندې ډول ذکر کوو:

۱:- د مستقل مزاجي نشتوالی: اکثره خلک ددې وجهي ناکامه کيږي چي د هغو سره علم نه وي، بلکي هغه ددې وجهي څخه ناکامه کيدلای سي چي هغوی ميدان پريردي، د کاميابي راز صرف

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

کنټرول لرل په کار دي، تاسو هغه کار کوئ کوم چي د دنيوي يا اخروي کاميابي لپاره ضروري وي، په خپل نفس باندې د کنټرول حاصلولو لپاره لاندې څو جملې په یاد کړئ:-

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

په دنیا کي لویه کاميابي د ناکامیو څخه وروسته حاصلیږي، ناکامي د کاميابي اول شرط دی، کاميابي د ناکامیو څخه جوړیږي، د کاميابي لاره د ناکامیو څخه ډکه ده، د میانه درجي کاميابي عموماً د درو (۳) ناکامیو څخه وروسته حاصلیږي او لویه کاميابي د اوو (۷) ناکامیو څخه وروسته حاصلیږي، په لومړي ځل کوښښ کي تقریباً کاميابي ناممکن وي، لهذا د کاميابي د کوښښ کولو په وخت کي دا خبره په ذهن کي وساتئ چي په لومړي کوښښ کي کاميابي مشکل ده، او کاميابي د ناکامي څخه وروسته حاصلیږي، په دنیا کي صرف هغه خلک لویه کاميابي لاسته راوړي، کوم چي حوصله او جرئت لري، په دنیا کي ډیر لوی لوی ایجادات سوي دي، مگر دا ټول د بي شماره ناکامیو څخه وروسته سوي دي، د هر ایجاد داستان د ناکامیو څخه ډک دی، دا خبره په ذهن کي وساتئ چي تاسو هم د کاميابي سفر د ناکامي څخه پرته نه سی تر سره کولای، هره ناکامي عارضي وي، تر څو چي تاسو یې مستقلة نه کړئ، تاسو تر هغه وخته پوري نه سی ناکامه کیدلای تر څو پوري چي کوښښ پرې نږدئ.

کاميابي کله هم يقيني نه وي او ناکامي کله هم مستقلة نه وي، د ناکامي څخه دا نه دي مراد چي تاسو به د همیشه لپاره ناکامه یاست، بلکي د ناکامي څخه مراد دا دي چي تاسو نن ورځ نه سی کامیابه کیدلای، يعني په یوه خاص وخت کي، لهذا ناکامي په اصل کي تاخیر يعني ځنډ دی، د ناکامي څخه دا هم نه دي مراد چي تاسو خپل کوښښ پریردئ، بلکي دا ځيني مراد دي چي تاسو سخت کار وکړئ، د ناکامي څخه دا نه دي مراد چي تاسو هیڅکله نه سی کامیابیدای، بلکي دا ځيني مراد دي چي په دې کي یو څه وخت ته ضرورت سته، که چیري تاسو په یوه شعبه کي ناکام سی، نو په کومه بله شعبه کي کوښښ وکړئ، تاسو یوازي په هغه صورت کي ناکامه کیدلای سی، کله چي خپل کوښښ پریردئ، یا دا چي تاسو د خپلو ناکامیو څخه کوم سبق زده نه کړئ، کامیاب خلک د ناکامي څخه نه بیريږي، هر فرد یو وخت ناکامه کیدلای سي، ناکامي په اصل کي د غلطي نوم دی.

يعني هیڅوک ناکامه کیدلای نه سي، بلکي کومه غلطي چي ځيني وسي، په دنیا کي د هر انسان څخه غلطي کیدلای سي، البته احمق خلک خپله غلطي نه مني، د غلطي نه منلو پر ځای د هغې څخه سبق زده کړئ، غلطي موږ ته دا رابښي چي د دغه کار لپاره نوري ښي طریقي هم سته، غلطي تاسو عقلمند، توانا او صابر جوړوي، همدا شان تاسو د کاميابي لپاره ځان تیاره وی، څوک چي غلطي ونه کړي هغه ترقي نه سي کولای، د مثبت سوچ او فکر خاوندانو ته ناکامي زحمت نه ده بلکي رحمت ده ورته.

مه نأمیده کیرئ پر خپل خان باور ولری

د هر عمل څخه مخکې لومړۍ فیصله کول ضروري ده او کله چې فیصله کیري هغه باید بالکل واضح وي، د هر عمل لپاره یو صحیح وخت تعین وي، دا عمل په هغه وخت کې په کار دی په کوم کې چې ښه وي، موږ باید څه وکړو او په کوم وخت کې یې وکړو په دې باندې پوره علم لرل دا پر خپل خان د باور کولو لومړۍ زینه ده، کله چې کومه فیصله کیري د هغې تر عمل لاندې نیول دومره ضروري دي، لکه څومره چې د فیصلې کول ضروري دي، ځکه په دې سره پر خپل خان د باور کولو عملي اظهار کیري.

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

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

په خپل اندروني قوت د اعتماد، یقین او بروسي پیدا کولو نوم دی، انسان چې د خپل مقصد په حصول کې د څومره کامیابیو او ناکامیو سره مخامخ کیري، دا پر خپل خان د باور کولو یو اړخ دی، په خپل خان د باور کولو دوهم نوم اولوالعزم دی، په موجوده دور کې ذهني انتشار عالمي ښه غوره کړې ده، د کومې د وجهې څخه چې پر خپل خان د باور حصول ډیر مشکل دی، دنیا چې په څومره تیزی سره پر مختگ کوي په هغه انداز داسې بي شماره ستونزې او مشکلات پیدا کیري، چې د هغوی امکانې حل په ټولنه کې نه تر سترگو کیري، د همدې وجهې پر خپل خان د باور کولو جراثیم او اولوالعزمي څخه کار اخیستل په کار دي، پر خپل خان باور کول الفاظ ډیر ښایسته دي، اما په خپل کردار کې یې پیدا کول یو څه مشکل کار دی، مگر پر خپل خان باور کول کوم خارجي شی نه دی، چې موږ یې د خپل خان لپاره وارد کړو، او بیا په خپل کردار کې بدلون راولو.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

پر خپل ځان باور کولو سره موږ د خپل عظمت احساس کوو، موږ د ژوند په میدان کي د کاميابي حاصلولو لپاره بايد په يوه کار مشغول سو، موږ بايد د مصيبتونو څخه ونه بيريو، د خطراتو پروا ونه کړو، او موږ په دې يقين وکړو چي د مصيبتونو د تاریکيو تر شا د کاميابی ستوری ځليري، په تاريخ کي ډير داسي شواهد پيدا کيږي چي يوه مفلس کمزوری انسان کله چي هغه په خپلو متو باندي يقين کړی دی، هغه بيا د حیرانتيا وړ ترقي کړي ده، او د لکونو انسانانو خير خواه جوړ سوی دی، د نارینه د شان سره دا نه بنيایي چي هغه دي د حوادثو او خطراتو څخه وبيريري او د مايوسی بنکار دي سي، مشکلات زموږ پټ قوتونه پر جوش راولي او زموږ اصلي جوهر ظاهر وي، د همدې وجهي په خاطر بايد موږ د تل لپاره مشکلاتو ته سینه سپر کړو، سستي بايد غوره نه کړو، پر خپل ځان په باور کولو سره باندي تکیه وکړو.

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

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

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

د شرم کولو څخه ځان وساتئ

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

- ۱: د بعضي ماهرینو د خیال مطابق شرم د ذهانت او قد په شان یو فطري وصف دی.
 - ۲: د کردار پسند ماهرینو په نزد شرم کول د یوې ناسمي زده کړې د وجهي پیدا کيږي، د هغوی د خیال مطابق ځیني خلک ددې وجهي شرمیږي چې هغوی د نورو خلکو سره د ناستي او ولاري آداب نه وي زده.
 - ۳: که چیرې والدین د نورو خلکو پر وړاندې د خپلو اولادو توهین وکړي، نو هغه د شرم کولو ښکار کيږي.
 - ۴: بعضي هلکان د کوم جسماني نقص لکه: بد شکلي او یا داسې نورو د وجهي د شرم کولو په تکلیف کې مبتلاء وي.
 - ۵: د شرم کولو لویه وجه پر ځان د کمې احساس کول او پر خپل ځان بلور نه کول دي.
 - ۶: په کوچنیوالي کې د ځان نه ساتل هم د شرم کولو سبب دی. ددې مسئلې مهمه وجه دا ده داسې کسان پوهیږي چې نور خلک یې ملامتوي، دوی تل داسې سوچ کوي چې ناڅرګنده خلک هم په دوی خبر دي.
 - ۷: موږ پیر څه د والدینو او د نږدې چاپیریال څخه زده کوو، والدین چې په کوم رنگ وینو په لاشعوري طریقه د هغه د کولو کوښښ کوو، که چیرې په والدینو کې یو د شرم کولو ښکار وي، نو اکثره د هغوی اولاد هم ددې مسئلې ښکار کیدلای سي.
- د شرم کولو علاج: لکه مخکې مو چې وویل شرم کول د هر انسان لپاره د ناسور حیثیت لري، او د همدې وجهي څخه بیا د هر قسم خوشحالیو څخه محروم وي، د خپلو صلاحیتونو څخه فایده نه سي پورته کولای، د شرم کول د هر انسان په ترقي کې یو لوی خنډ دی، لهذا د دغه خنډ لیري کول په هر صورت په کار دي، که چیرې مسئله ډیره سخته وه نو تاسو بیا د نفسیاتو د یو ماهر څخه مرسته وغواړئ او که چیرې مسئله سخته نه وه بیا یې تاسو په خپله هم حل کولای سئ، د نورو مسئلو په شان د شرم د ختمولو لپاره هم مسلسل هلې ځلې ضروري دي.
- د ټولو څخه مخکې تاسو یقین وکړئ چې تاسو په خپل شخصیت کې بدلون راوستلای سئ، یعنې د شرم کولو د مسئلې څخه ځان خلاصولای سئ، د دغه یقین څخه وروسته د یوه پروګرام

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

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

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

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

فکر بدلول: موږ هغه رقم یو څنګه چې فکر کوو، زموږ فکر زموږ پر کردار او شخصیت باندي ډیر اثرات اچوي، منفي فکر په کردار او شخصیت منفي او مثبت فکر په کردار او شخصیت باندي مثبت اثرات اچوي، لهذا د فکر بدلولو ته ضرورت سته، که چیرې تاسو ځانونه شرم کوونکي محسوسوئ، تاسو دغه فکر ختم کړئ او داسې فکر وکړئ چې تاسو شرم کوونکي نه یاست، شرم کوونکي خلک د نورو خلکو خبرې ته ډیر اهمیت ورکوي، دوی

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

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

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

د خلگو سره ښه تعلقات ولری

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بايد ستاسو لهجه نرمه وي نه سخته، که چيري نور خلگ د خبرو د شروع کولو څخه بيريزي، نو په داسي صورت کي تاسو په خبرو پيل وکړی، مگر کوبښښ وکړی چي خبري مو زياتره د نورو خلگو په هکله وي نه د خپل ځان، که مو په خبرو کي يو څوک در وغورځيدل، نو د هغه صفا مطلب دا دی چي تاسو سمه خبره نه کوی او خپله خبره مو پريردئ.

د خبرو کولو په وخت کي دا يوه خبره تل په ذهن کي وساتئ، کله چي نور خلگ خبري کوي تاسو ضرور يو څه زده کولای سئ، اما کله چي تاسو خبري کوی، نو هيڅ نه سئ زده کولای، ځکه چي تاسو پر هغو د پخوا څخه علم لری، د خبرو د کولو څخه مخکي سوچ او فکر کول په کار دي، داسي خبره مه کوی، چي نورو ته د تکليف، خجالت، شرمندگي او د پریشانی باعث سي، پر چا تنقيد مه کوی، تهمت مه پر لگوئ، خپلي غلطی تل منی او د بل چا څخه شکايت مه کوی، ځکه هيڅوک د شکايت سره دلچسپي نه لري، شايد د هغو مسائل ستاسو څخه هم پير وي، د هر چا سره د محبت اظهار کوی، د نورو عزت کوی، احترام يي کوی، تاسو ته به هم عزت او احترام درکړل سي، د هيچا سره بحث يا مباحثه مه کوی، نور خلگ خپلو غلطيو ته اشارتاً متوجه کوی.

د انسان په کردار او شخصیت کې بڼه او بد عادتونه

د انسان په کردار او شخصیت کې عادتونو لړه (۹۹) فیصده دخله حاصله ده، بلکې په عام ډول باندي د عادتونو په آئینه کې د ده د کردار او شخصیت مطالعه هم کېږي، د عمر په اوښو کې چې کوم عادتونه پیدا سي، هغه د عمر په پاته برخه کې هم ورسره مله وي، زړه عادتونه دوهم فطرت جوړېږي، د یوه بیکاره عادت د خپلولو څخه هم محاله دوه (۲) نور بې کاره عادتونه پیدا کېږي، د یو چا د علم او شخصیت اندازه د هغه د دوو (۲) خبرو څخه معلومیږي، مگر بې کاره عادتونه تر ډیره وخته نه معلومیږي، خراب عادتونه هم داسې پېریږي لکه د چينې څخه ویا له، د ویالې څخه نهر او د نهر څخه دریاب، د بدو عادتونو خپلول آسان دي، مگر پریښوول یې بیا ناممکن دي، پر بدو عادتونو غالب کیدل کمال او فضیلت دی.

انسان په اصل کې د عادتونو مجموعه ده، د کامیابي لپاره تاسو ته د یو شمیر عادتونو پریښوول او د یو شمیر نورو پیدا کول ضروري دي، کامیابي په اصل کې د ښو عادتونو نتیجه ده، لکه ناکامي چې د بدو عادتونو نتیجه ده، کامیاب خلک ښه عادتونه لري او ناکام خلک د بدو عادتونو ښکار وي، د ښو عادتونو خپلول مشکل دي، مگر د ښو عادتونو سره ژوند کول آسانه دي، برعکس د بدو عادتونو خپلول آسانه دي، مگر د بدو عادتونو سره ژوند کول ډیر مشکل دي، د بې کاره عادتونو د زور او طاقت اندازه هغه وخت کیدلای سي، کله چې یې د پریښوولو کوښښ وکړل سي، که د کوچنیانو ځیني عادتونه په لویانو کې پیدا سي، نو د قطب او ابدال درجه به ورته حاصله سي، مثلاً: کوچنیان د خوراک او څښاک په فکر کې نه وي، کله چې یې تر منځ جنگ پېښ سي، نو په زړونو کې یې بغض او کینه نه وي.

د بدو عادتونو زنځیر په لیدلو کې معمولي تر سترگو کېږي، مگر کرار کرار دومره مضبوط سي، چې په ټوله ژوند کې هم بیا نه سي ماتیدلای، که چیرې تاسو د ځان کامیابي غواړی تاسو باید یو څه عادتونه پریږدئ، مثلاً: ناوخته پورته کیدل، سخت کار کول، د کار ځای ته په خپل وخت نه ورتلل، ژر د فیصلي نه کول، غیر مستقل مزاجي او داسې نور... د کامیابي لپاره د دغو عادتونو په عوض کې تاسو ته د ښو عادتونو خپلول ضروري دي، په اکثر کامیابو خلکو کې لاندني عادتونه موجود وي، که تاسو هم خپله کامیابي غواړئ، نو لاندني عادتونه خپل کړئ:

۱:- ایمانداري: د کامیابي لپاره خصوصاً د مالي کامیابي تر ټولو لویه وجه ایمانداري ده.

د ایمانداري مطلب دا دی چې هیڅکله تاسو د خپلي برخي زیات شی مه آخلی، او هیڅکله هغه شی مه قبلوی په څه باندي چې تاسو زحمت نه وي کښلی، د بد دیانتي ډیر مثالونه دي، لکه: کوم ټول، د ښه اخیستل او د بد ورکول او داسې نور... د بد دیانتي بنیاد درواغ دي.

مؤمن ته هيڅکله درواغ ويل نه دي په کار، نه يوازي دا چي گناه کبيره ده، بلکي نور ډير نقصانونه هم لري، په درواغو سره د هر کس ايمانداري تر شک لاندي راځي، که چيري يو کس د ژوند په يوه شعبه کي درواغ ووايي، نو د همدغو درواغو د پټيدو لپاره بيا نور درواغ وايي، مگر په ياد ولری چي درواغ پټ نه سي پاته کيدلای، او کله چي د يو کس درواغ بنکاره سي، نو د هغه هره خبره بيا تر شک لاندي نيول کيږي، بل لوی نقصان دا دی چي د همدغو درواغو د پټيدو لپاره تر دغه ډير لوی درواغ بيا ويل کيږي.

کوم وخت چي موږ يو څوک دوکه کړو، نو په دې وخت کي ځان هوښيار راته معلوميري، مگر حقيقت دا دی چي دا هوښيارتوب نه دی. موږ ولي او د څه لپاره دروغ وايو؟ اکثر وخت موږ د خپل ځان د عزت ساتلو لپاره دروغ وايو، مگر موږ په دې نه پوهيږو چي د درواغو د بنکاره کيدلو وروسته به مو بيا څه عزت وي، کوم وخت چي موږ نه غواړو تر څو د کوم کار ذمه واري په غاړه واخلو، نو په دې وخت کي موږ بيا درواغ وايو، د خوښي د لاسته راوړلو لپاره موږ هم دروغ وايو، که چيري په دنيا او آخرت کاميابي غواړی، نو ايمانداره جوړ سئ، دا ډيره ښه خبره ده، دا ستاسو لپاره د کاميابي ډيري دروازي خلاصولای سي.

۲:- عاجزي: په ژوند کي د کاميابي لپاره تر ټولو بنيادي شی عاجزي ده، ددې مطلب دا دی چي تاسو ته به پر دې علم وي چي هر څه کولای سي، مگر ددې اظهار به نه کوئ، ځکه په اظهار سره يې بيا په تاسو کي غرور پيدا کيږي، او مغروره خلک الله سبحانه وتعالی نه خوښوي، عاجزي د هر چا لپاره د ترقي او کاميابي دروازي خلاصوي.

۳:- صبر: صبر کول هم د کاميابو خلکو يو مهم ښه والی دی، څومره چي موږ صبر کوو هغومره هر څه زموږ پر خوا راځي، د صبر د کولو څخه دا نه دي مراد چي سترگي پټي کړی، لاس پر لاس کښيږدی او انتظار کوئ، بلکي د صبر په وخت کي بايد معلومات راټول کړل سي، او لازم تدابير ونيول سي، که چيري موږ صبر ونه کړو، نو د ناکامۍ سره مخامخ کيدلای سو، هر څوک ژر کاميابي غواړي، مگر کاميابي بيا صبر غواړي، د بې صبرۍ د وجهي څخه غرور، حرص او نوري تيروتنې پيښيدلای سي، د انتظار وخت په ښه طريقه سره استعمال کړئ، يو کسب او هنر زده کړئ، په ياد ولری! چي هيڅ يو کار په تلوار سرته نه رسيږي، صبر کوئ، ځکه چي الله سبحانه وتعالی فرمايلي دي: الله (جل جلاله) د صابرانو سره دی.

۴:- سخاوت: د قرآن کریم د مطالعه کولو په وخت کي هر انسان ته دوه شيان ډير مخته راځي: ۱: الله (جل جلاله) شرک نه خوښوي. ۲: الله سبحانه وتعالی په خپله لار کي ورکړه ډيره خوښوي.

حضرت عثمان (رضي الله عنه) صرف د الله سبحانه وتعالی د رضاء لپاره د يهودو څخه څاه واخيستی، د مسلمانانو لپاره يې وقف کړی، نو الله سبحانه وتعالی د هغه په رزق کي ډير

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

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

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

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

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

بڼه فیصله کول مو د کامیابی راز دی

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

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

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

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

۴: د کوم شي په باره کي چي د فیصلې کول وي، هغه پر یوه کاعذ ولیکي، د فیصلې فواید، نقصانات، موافق او مخالف دلائل هم ولیکي، بیا د فیصلې کولو لپاره وخت معلوم کړي، وخت باید ډیر لیري نه وي، مثلاً: داسي ووايست چي پوره درې (۳) بجي به فیصله کوم، بڼه دا ده چي د فیصلې د کولو څخه مخکي لږ بیده سی، کله چي تاسو راپورته سی، نو دماغ به مو تر او تازه وي، عموماً د فیصلې د لیکلو څخه د هغې حقائق واضح کیري او د فیصلې د کولو طریقه ځيني راوځي، کله کله فیصلې مه کوئ، ځيني وخت حالات داسي وي چي په هغه کي د فیصلې نه کول په کار دي، په دغو حالاتو کي اکثر غلطې فیصلې کیدلای سي.

۱: په جذباتي حالاتو کي مهمې فیصلې مه کوئ، د پریشاني، فکرمندی، اضطراب او د تشویش په حالت کي هم مهمې فیصلې مه کوئ، په داسي حالاتو کي خپلې فیصلې معطله کوئ.
 ۲: په ناجورتیا کي مهمې فیصلې مه کوئ. ۳: د سخت انتهایي ضرورت څخه پرته ژر فیصله مه کوئ، د فیصلې د کولو مخکي بیدیری. ۴: که مو ډیره تنهایی، یا مو ډیر درد محسوسوی بیا هم مهمې فیصلې مه کوئ. ۵: تر څو چي مو د مسئلې ټول اړخونه په بڼه طریقه ځان ته نه وي معلوم کړي، بیا هم مهمې فیصلې مه کوئ. ۶: کله چي ستاسو سره کافي معلومات نه وي، بیا هم د مهمو فیصلو کول نه دي په کار.

کله چي موږ د یوې فیصلې کول غواړو، باید تر سبا ورځي یې معطله کړو، یا د راتلونکي لمانځه تر وخته، د لمانځه د اداء کولو وروسته لوی مهربان الله (جل جلاله) ته عاجزي وکړو، دعا وکړو، د دعا څخه وروسته چي مو هر څه اول ذهن ته راسي، باید په هغه عمل وسي.

د مشکلاتو او مصبتونو سره مبارزه کول

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

يې صادره سوې ده، په لوح محفوظ کي ليکل سوي دي، چي د هغه سره سم دا ټولي پيښي واقع کيږي او د يوې زړې په اندازه هم په هغه کښي څه شی نه لږ او نه پيريږي. يعني: الله سبحانه و تعالی د هر شي علم په ذاتي ډول سره لري، په زحمت او تکليف يې نه زده کوي، نو بيا هغه ته د علم محيط سره سم د ټولو واقعاتو او حوادثو ليکل پخوا د وقوع څخه په هغه کتاب يعني لوح محفوظ کي آيا کوم مشکل کار دی؟ بلکي ډير ورته آسانه دی.

په دې حقيقت مو ځکه تاسو ته خبر درکړ چي تاسي ښه وپوهيږئ، هغه ښيگڼي کومي چي تاسو لره مقدري دي، هغه به ضرور درته رسيدونکي وي او هغه چي مقدري نه دي هيڅکله په لاس نه درځي، هر هغه شی چي د الله سبحانه و تعالی په قديم علم کي مقرر او ټاکل سوی دی، هغسي کيدونکی دی، نو ځکه که کومه گټه د چا لاسته ونه رسيږي، ښائي چي په خفه، مضطرب او پريشانه نه سي او هغه څه چي په برخه يې ورسيري په هغه باندي ځان تريخ او مضطرب نه کړي، بلکي د مصيبت او ناکامي په وخت کي صبر وکړي، د هوسائي او کاميابي په وخت کي شکر او حمد ووايي.

لهذا کله چي تاسو په دې پوه سواي کوم مصيبتونه چي پر تاسو راځي، يقيناً الله سبحانه و تعالی هغه ستاسو په حق کي ليکلي دي، نو د داسي عقيدې خاوندان بيا ولي مايوسه کيږي؟ سره ددې چي دوی په دې هم پوهيږي چي د مخکي او آسمان د تخليق څخه مخکي د دوی تقدير ليکل سوی، هر څه چي د دوی په مقدر کي دي، هغه ضرور پر دوی باندي راتلونکي دي، او کوم شی چي د دوی په مقدر کي نسته هغه هيڅ نقصان نه سي ورسولای.

يو شاعر فرمايي: زه پر خپله کومه ورځ کي د مرگ څخه وتښتم، د هغې ورځي څخه کومه چي زما په مقدر کي نسته، يا د هغې ورځي څخه کومه چي زما په مقدر کي ده، هغه ورځ کومه چي زما په مقدر کي نسته د هغې څخه نه بيريزم او هغه ورځ کومه چي زما په مقدر کي ده د هغې څخه تينسته نجات نه دی.

پر الله سبحانه و تعالى توکل و کړئ

دا خبره ضروري نه ده چې هر هغه شی چې تاسې یې خپل ځان ته نافع یا مضر وگڼئ، هغه په رښتیا سره هم ستاسې په حق کې هغسې وي، بلکې کیدلای سې چې تاسې یو شی د خپل ځان لپاره بد وگڼئ او هغه په واقع کې مفید وي، یا کوم شی تاسې ښه وگڼئ او هغه په حقیقت کې مضر وي، ستاسې په کټه او تاوان، نفع او نقصان باندې یوازې الله سبحانه و تعالى ډیر ښه پوهیږي او تاسې نه په پوهیږئ، نو ځکه هر هغه حکم چې الله سبحانه و تعالى یې پر تاسو باندې کوي هغه خامخا حق دی او تاسو یې د زړه له کومې ومنې، لهذا کله چې تاسو خپله معامله الله سبحانه و تعالى ته وسپاری او د الله سبحانه و تعالى په انتخاب باندې راضي سئ، نو الله سبحانه و تعالى هم تاسو ته په خپل انتخاب باندې قوت، عزمت او صبر در په برخه کوي.

پس هر چا چې خپلې معاملې الله سبحانه و تعالى ته وسپارلې، خپل اختیار او تدبیر یې پرېښود او په دې پوه سو چې الله سبحانه و تعالى په هر شي باندې قادر دی، بېله شکه د ده د تدبیر څخه د الله سبحانه و تعالى تدبیر ښه دی، بېله شکه الله سبحانه و تعالى په مصلحت باندې د دوی څخه ښه پوهیږي، بېله شکه الله سبحانه و تعالى د بندگانو لپاره د هغوی د نفسونو څخه هم ډیر خیرخواه دی او د هغوی سره د ښه سلوک ذات دی، ددې سره سره په دې هم پوه سئ چې د الله سبحانه و تعالى د تدبیر په مقابل کې یو قدم هم نه سئ پورته کولای او نه د الله سبحانه و تعالى د قضاء او تقدیر څخه مخته او وروسته کیدلای سئ، نو مو خپل نفس او خپلې معاملې الله سبحانه و تعالى وروسپاری، د خپل نفس او معاملو په باره کې د ناقصه خیالاتو څخه ځانونه وساتئ، پر الله سبحانه و تعالى باندې ښه گمان ولری، او د الله سبحانه و تعالى د رحمت څخه مه ناهیلې کیرئ. تاسو د انبیاءو او رسولانو (عليهم السلام) واقعات، د صحابه کرامو (رضي الله عنهم أجمعين) او د هغوی څخه وروسته د علماؤو او اولیاءو د سیرت مطالعه وکړئ، په دې کې هیڅ شک نسته چې د تاریخ او سیرت په مطالعه کې ډیرې فایده او عبرتونه دي، کوم چې په آزماینستونو کې مبتلا مؤمنانو ته ثابت قدمي او تسلي وربخښي. د پخوانیو اقوامو او رسولانو د واقعاتو د اوريدلو څخه به د رسول الله (صلی الله علیه وسلم) زړه لا زیات آرام او مطمئن کیدی او محمدي امت ته داسې حقیقي خبرې وربښول کیري چې په کښې لوی نصیحت او پند وي، انسان چې کله آوري چې زما نور همجنسه هم په پخوانیو زمانو کې په دغه او هغه جرم سره هلاک سوي دي، نو د هغو څخه د ځان ساتلو په فکر کې کیري او کله چې گوري د کومې لارې د غوره کولو څخه هغو لومړنیو اقوامو نجات موندلی دی، نو طبعاً دی هم هماغه لور ته ځغلي، په حقیقت کې په لوی قرآن کریم کې د قیصو برخه دومره مؤثره واقع سوې ده، چې د هغو د اوريدلو څخه هر هغه انسان چې لږ څه د انسانیت بوی په کښې وي او د الله سبحانه و تعالى څخه لږ څه خوف او بیرې په زړه کې لري نو هرو مرو متاثره کیري.

الله سبحانه و تعالی غفور او رحیم ذات دی

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

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

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

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

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

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

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

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

د خوشحاله اوسیدلو اصول او لاري چاري

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وخت د ژوند حقیقت دی

چا چي د وخت حقیقت وپیژندی، هغه د ژوند حقیقت وپیژاندی، ځکه وخت د ژوند دوهم نوم دی.

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

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

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

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

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

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

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

د وخت د ښه استعمال لاري چاري:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وخت زموږ د اعمالو شاهد دی، وخت د الله سبحانه و تعالی په نعمتونو کي یو نعمت دی، وخت د الله سبحانه و تعالی امانت دی، د هغه یوه لحظه ضایع کول مجرمانه خیانت دی، د وخت لحظات په لیدو لیدو کي تیریري، وخت چا ته تکلیف نه رسوي او نه د چا مراعات کوي.

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

مولانا رومي (رحمة الله علیه) ویلي دي: وخت موږ ته داسي راځي لکه څوک چي شکل بدل کړي او د تحفي سره موږ ته راسي، که چیري موږ د هغه د تحفي څخه کومه گټه پورته نه کړو، نو هغه چوپه خوله سره د تحفي زموږ څخه بیرته ولاړ سي.

وخت چي تیر سي بیرته یې راتگ ناممکن دی، که چیري دولت د لاسه ووځي وخت د هغه بیا پیدا کولو ته موقع راکوي، مگر که وخت د لاسه ووځي د ټولي دنیا دولت هم هغه بیرته نه سي راکړځولای، زموږ کامیابي او ناکامي زموږ محرومي او سعادت د وخت د پیژندلو څخه عبارت دی، وخت مخ پر وړاندي درومي او موږ ټولو ته د ځان سره د تلو دعوت راکوي، ددې وجهي د وخت سره د تللو کوښښ کول په کار دي، داسي کول نه دي په کار چي وخت مخ پر وړاندي درومي او موږ شا ته ولاړ پاته یو.

ریښتنی مسلمان د خپل وخت ډیر زیات خیال ساتي، د هغه قدر کوي، د هغه سره ددې خبري ډیر احساس وي چي وخت د ده د ژوند پیمانه ده، که چیري یې دی د خپلي کوتاهي د وجهي ضایع کړي او د پریښانیو او تکلیفونو څخه خبر هم نه وي، نو ګواکي د خپلي غلطی رویي د وجهي یې خپلو پښو ته په خپل لاس زولني وړ اچولي دي، انسان لوی خدای (جل جلاله) ته ورتلونکی دی او د آسمان یو گردش هري ورځي ته د یوه نوي سبا رنگ ورکوي، دا د انساني ژوند یوه داسي مرحله ده په کومه کي چي دریدل نسته.

خوانان د ټولني ستون فقرات دي

هر ټولنه د خوانانو يوه ټولګه لري، چې د ټولني ټول اقتدار د دوی څخه ځانګړې توقع لري، که چيرې د اوسني عصر خوانانو ته په ژور نظر وکتل سي، نو ممکن چې په مجموع کې داسې يوه فيصله وکړل سي، چې خوانان په درې ټوله دي: ۱: پر سمه لاره روان خوانان. ۲: د سمې لارې څخه کاره خوانان. ۳: متحير خوانان.

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

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

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

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

دا هغه ځوانان دي چي په يوم الجزاء، يوم الحساب، د قيامت په ورځ ايمان لري، په کومه ورځ چي خلک د مرگ څخه وروسته بيرته را ژوندي کيږي، ددې لپاره چي هر چا ته د خپل عمل جزاء ورکړل سي، که چيري د مخلوق لپاره دغه د جزاء او د حساب ورځ نه وای، نو بيا به ددې دنيا او په دې دنيا کي د ژوند فائده او حکمت څه وای، دا ورځ ددې دنيا لپاره او په دې دنيا کي د ټولو شيانو لپاره د نتيجې ورځ ده، يعني د قيامت ورځ. په (والقدر خيره وشره) ايمان لري او پر دې هم ايمان لري چي هر څه د الله سبحانه و تعالى په ارادې، د هغه په قدرت سره کيږي، په اسبابو او آثارو يې هم ايمان لري او په دې هم ايمان لري چي د سعادت لپاره هم اسباب دي او د شقاوت لپاره هم. خلک د لوی متعال خداي (جل جلاله) لوري ته په داسي طريقه سره دعوتوي د کوم بيان چي الله سبحانه و تعالى په خپل کتاب قرآن کریم کړی دی.

أمر بالمعروف او نهی عن المنکر کوي، ځکه دوی په دې ايمان لري چي په دې کي د لویو لویو قومونو او د اُمت نيکبختي ده. د منکراتو په منعه کولو کي کونښن کوي، په هغه طريقه سره کوم چي نبي کریم (صلی الله عليه وسلم) بيان کړې ده. عامو مسلمانانو ته د خير رسولو سره مينه لري. د مقدس دين او د بنو اخلاقو لرونکي دي، په مستقيمه لاره روان دي، د پراخو سينو لرونکي دي، د پاک نفس خاوندان دي، د پاکو زړونو لرونکي دي، صابرين دي، د مقدس دين اسلام په لار کي د هر قسم مشکلاتو برداشت کوونکي دي، دا هغه څوک دي چي د خپل عمر يوه لحظه هم نه ضايع کوي، تل په داسي کارونو کي مشغول وي، چي د دوی او د اُمت مسلمه لپاره خير وي، سره ددې چي دوی د ايمان او اخلاقو ساتونکي دي، اما د هغو خلکو څخه ډير ليري اوسيري کوم چي هغوی کافران، ملحدان، فاسقان، گناه کاران، د ناوړه اخلاقو او بې کاره معاملو درلودونکي دي. اُمت مسلمه په دوی فخر کوي، د دوی څخه دا طمعه کيدلای سي چي په دوی سره د مسلمانانو فاسد سوي احوال اصلاح کيدلای سي. په دنيا او آخرت کي لوړ او کامياب دي.

د سمي لاري څخه کاره ځوانان: دا هغه ځوانان دي چي عقيدې يې خرابي وي، په چال چلند کي يې فرق وي، په خپل نفس باندي مغروره وي، په رزائلو کي ډير ماهره وي، د بل چا څخه هم حق نه قبلوي او په خپله هم ځان د باطلو اعمالو څخه نه منع کوي، د ناوړه اعمالو په تر سره کولو کي ډير زړه ور وي، لکه دنيا چي د ده لپاره او دی د دنيا لپاره پيدا سوی وي. د حق طرفته هيڅکله نه مائل کيږي او د باطل څخه بيخي نه راکړځي، دوی د الله (جل جلاله) د حقوقو د ضايع کيدلو هيڅ پروا نه کوي او نه د نورو انسانانو د حقوقو څه غم او پروا ور سره وي. دا هغه څوک

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خپل ملګری په پټه کې ملامت کړه او په ښکاره یې د نورو لپاره ښه معرفي کړه، د خپل ورور د ښو خوینو ساتنه وکړه.

د انسان ژوند د لوړو ژورو ټولګه درې (۳) پړاونه لري: ماشومتوب، ځواني او بوډاتوب. د ماشومتوب، ځوانۍ او بوډاتوب مختلف پړاونه د انسان د طبیعي ژوند په پروګرام کې د بشپړیدو پریکنده قانون او نه انکاریدونکی الهي سنت دی.

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

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

حضرت علي (کرم الله وجهه) ځواني او سلامتیا دوه (۲) داسې ستر نعمتونه بولي، چې یوازي د نشتوالي په وخت یې ارزښت معلومیږي.

ځوانی د انسان یو قیمتي ارزښت دی، مگر یوازې ارزښت ممکن نه دی، دا باید هیر نه کړو چې ځوانی خپله د ژوند یو ارزښت دی او د نورو ارزښتونو په شان په کار دي چې د هغې درجه بندي په نظر کې وساتل سي او د نورو لورو ارزښتونو پېروي هم وسي، د ځوانۍ د حقيقي ارزښت پېژندل، د هغه ښکلا او بدرنگۍ ته پاملرنه د ځوانانو د نیمکرغی اساسي شرط او د هغه د فعال ځواک څخه د سمې گټې تر لاسه کولو لاره ده، ددې لپاره چې د ځوانانو د حقيقي حد په پېژندنه کې په خطا او غلطه لاره ولاړ نه سو او په خپل بې ځایه قضاوت سره د افراط یا تفریط سره مخ نه سو او د ځوانانو د حقيقي ارزښت په هکله په واقع سره قضاوت وکړو، نو ضروري ده چې په دې مهمه چاره کې الهي تعلیمات د خپلې نفې او اثبات معیار وگرځوو او د اسلام د عالي قدره مشرانو د حقيقي لارښوونو څخه گټه پورته کړو.

ځوانانو ته د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) پاملرنه: رسول الله (صلي الله عليه وسلم) په گڼو مواردو کې مهم کارونه وړ او لایقو ځوانانو ته سپارلي وه، د هغوی ملاتړ یې کوی، په دې هکله دوو (۲) مهمو پېښو ته اشاره کوم:

۱: د هجرت څخه مخکې مصعب بن عمیر (رضي الله عنه) چې د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) یو تن صحابي وو، په ځوانۍ کې ډیر ښایسته، حیاناکه او د لوړ همت خاوند وو، حضرت مصعب بن عمیر (رضي الله عنه) د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) پر آسماني ویناوو میئن سو، او بلآخره یې د اسلام مبین دین قبول کړ، د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) د دعوت او بلنې په را څرگندیدو سره وروسته د دوی خبري ورو ورو په ټول جزیره العرب کې خپرې سوي، د مدینې منورې خلگ هم د اسلام د اساس او پروگرامونو څخه خبر سول، یوه ورځ د مدینې منورې څخه د خزر ج قبیلې دوه (۲) کسان مکې مکرمې ته راغلل، دوی د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) د اغیزمنو خبرو د اوریدو څخه وروسته په څرگند ډول اسلام قبول کړ، بیا یې د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) څخه وغوښتل چې یو کس د خپل استازي په توگه د دوی سره مدینې منورې ته ولیري، تر څو خلگو ته قرآن کریم ور زده کړي او د اسلام دین ته یې دعوت کړي، څرگنده خبره وه چې که له دغه فرصته په ښه توگه گټه پورته سي او د رسول الله (صلي الله عليه وسلم) استازی په صحیح او عالمانه توگه د اسلام دین د مدینې منورې خلگو ته معرفي کړي، همدا شان چې هغوی اسلام ومني، نو یوه ستره کامیابي به د مسلمانانو په گټه کیده، ځکه چې د مکې مکرمې د محدود ماحول په وړاندې د تبلیغ او مبارزې لپاره یو مهم مرکز تر لاسه کیده، د اسلام د تعلیماتو د خپرولو او د شرک او ظلم د بیخه ایستلو لپاره زمینه برابریدله، پر دې سربیره دا لومړی ځل وو، چې رسول الله (صلي الله عليه وسلم) د مکې مکرمې څخه بهر ته د خپل رسمي استازي د لیرلو فیصله کوله، بېشکه چې دغه استازی باید د هر اړخه وړ او لایق وي، څو وکړای سي د مدینې

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

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

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

زړه ته څنگه سکون حاصلیدای سي؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

مطالعه کول د انسان دماغ پیاوړی کوي

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

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

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

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

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

د بڼه صحت درلودلو لاري چاري

بڼه صحت لوی دولت دی، رنځور جسم دماغ کمزوری کوي، د وزن کمولو لپاره خبري کول او یا د بل کوم پروگرام جوړول هیڅ کټه نه لري، بلکي د وزن کمولو لپاره د خولي بندول ضروري دي، که موږ او تاسي په دنیا کي څومره لوی لوی کامیابي لاسته راوړو، ډیر دولت او پیسې وکتو، مگر چي روغ صحت ونه لرو دا هر څه بې معنا دي، ځکه د روغ صحت څخه پرته انسان د ډیرو نیکیو څخه محروم پاته کیدلای سي، مثلاً: عبادت، حج او عمره نه سي کولای، روژه نه سي نیولای او داسي نور... خدا او خوشحاله اوسیدل د صحت لپاره دومره ضروري دي، لکه غذا. په دنیا کي دوه (۲) ډوله خلک ډیر خوش قسمته دي، یو هغه کس چي سکریټ نه څکوي او بل هغه کس چي شراب نه څیښي، ځکه چي دغه دواړه شیان نه یوازي دا چي د انسان عمومي صحت ته نقصان رسوي، بلکي د انسان مردانه قوت هم کمزوری کوي او بل هغه څوک چي ورزش کوي.

د صحت د بنیاد قائمولو او د تندرستي د برقرار ساتلو لپاره تر ټولو ضروري خبره دا ده: هغه عادتونه دي پریښوول سي کوم چي طاقت او قوت ضایع کوي، بڼه خوراک او بڼه ماحول د ډاکټر څخه ډیر کټور دي، که چیري په تاسو کي صحت، تندرستي او قوت نه وي، نو ستاسو مثال د هغه قومندان په څیر دی کوم چي د جنگ میدان ته ورځي، مگر د جنگ هیڅ قسم اسباب او وسایل ورسره نه وي، کم خوراک او مناسب آرام بڼه دوا ده، د انساني جسم مثال د سفر د سامان په څیر دی، د سفر سامان وزن چي څومره زیات وي هغومره مزل کول مشکل وي، بڼه صحت د خوشحالیو مخزن دی، تندرست انسان هیڅکله محتاج نه وي، ځکه چي په هغه کي د ژوند د مشکلاتو د حل کولو قدرتي او طبعي ځواک موجود وي، د صحت د قوانینو څخه سرغړونه هغه جسماني گناهونه دي.

د صحت د بخش یوه مشهوره ماهر ویلي دي: که چیري تاسو صحتمند اوسیدل غواړی، نو هغه څه خوری کوم چي خوند نه درکوي، مثلاً: سبزي او هغه څه کوی کوم چي کول یي نه غواړی، لکه: ورزش. میانه خوراک: د بڼه صحت لپاره ضروري ده چي خوراک مو میانه وي، عموماً زموږ رواج دا دی چي په ناشته کي د تل لپاره یو شی استعماله وو، حال دا چي دا د بڼه صحت لپاره کومه بڼه رویه نه ده، موږ باید په ناشته کولو کي کله غوښه او وریجي هم استعمال کړو.

منظم خوب کول: د بڼه صحت لپاره میانه خوراک، د سیگریټ څخه پرهیز کول او د ورزش څخه برعلاوه د خوب آرام کول هم ډیر ضروري دي، په آرام کولو کي دوه (۲) شیان شامل دي، اول: خوب. دوهم: تفریح. د بڼه صحت لپاره پوره خوب ډیر ضروري دی، تاسو ته د

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

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

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

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

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

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

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

د فکري رشد او نوبت مخه نيونکي څيزونه

د بي کاره او بي هدفه خلکو سره ملګرتيا کول، ځکه کله چي انسان د روڼ اندو او نیکو خلکو سره ناسته ولاړه ولري، هر وروځ ځيني متاثره کيږي، د ښو صفاتو د خپلولو حس ورسره پيدا کيږي، همدارنګه لټان او بي کاره خلګ هم پر خپلو ملګرو اغيز لري، عقل او فکر په داسي څه کي مصرفول چي د هغه لپاره پيدا سوې نه وي، فکر نه کول هم د عقل ضايع او د لوی نعمت ناشکري ګڼل کيږي، عقل د ځواک او اختصاص له دايرې څخه بهر کارول بي ګټي او بي معنا زيار دی، لکه د الله سبحانه و تعالی د صفاتو په کيفيت، تقديراتو او د آخرت په غيبياتو کي فکر کول، ځکه دا هغه څه دي چي الله سبحانه و تعالی انسان ځيني عاجزه کړی دی او يوازي په خپل علم پوري يې محدود کړي دي. بي کاري او په ګټور کار ځان نه مصروفول، فکر ګرځنده او متحرک دی که په سم او ګټور کار دي مصروف نه کړ، خامخا دي په باطل او ناروا کار مصروفوي. په خپل کار او دنده بسنه نه لرل، د اړتيا، ريا، يا د نورو په خاطر کار کول، د نه قناعت سره سره خپل ځان د هغه په هکله فکر کولو ته مجبورول، په دې حالت کي هيڅکله ژور فکر صورت نه نيسي، کار به د ترقی او نوبت څخه پرته په عادي ډول په تيټه درجه کي روان وي، په خيالونو چرتونو او بي ګټي وهمونو کي اوسيدل او د واقعيتونو څخه سترګي پټول د انسان چرت وهل هله ګټور وي، چي د واقعيت د انکشاف ترقی او نوبت لپاره په معقوله اندازه وکارول سي، هسي نه چي کار پريږدي د ناشونو خيالونو په دريابونو کي د واقعيتونو څخه ليري لاهو سي، دا د انسان د فکر لپاره وژونکي ناروغي او خطرناک رنځ ګڼل کيږي، د کمزوری او عاجزی په پلمه هر څه پريښوول، په دې گومان چي هيڅ نه سي کولای، ګواکي دغه ډول انسان په خپله خوښه خپل عقل او فکر بي کاره او معطل کړ، زيار وباسه چي دښمن ته د داسي وړيا ډالی چي شيطان ته يې وړاندي کوي، د بري چانس ور نه کړي. د ډيرو فکرونو او فرصتونو په وخت د يو انتخاب په هکله مناسب اقدام نه کول، ان تر دې پوري چي د تشويش تردد او بي زړه توب له امله ټول فرصتونه د لاس ورکړې، په پټو سترګو د نورو تقليد او پيښې کول، په بل پسي بي تفکيره تلل، ځان په لټی او بي کاري روږدول، د فکري خپلواکۍ او نوبت څخه بيره درلودل دي، پر نورو بشپړه اتکا کول، ان تر دې پوري چي په ځانګړو چارو کي هم د نورو څخه دا هيله لري، چي د هغه پر ځای فکر وکړي، عقل او فکر يې جامد سي، او لکه نبات د نورو په مرسته او ځانګړو پورته ځي، کله چي هغه ځانګړي وچي سي، ددې ژوند هم پای ته ورسره ورسپړي، مګر د نورو سره مشوره يا په ښه کار کي استفاده ځيني کول نه يوازي دا چي ناوړه خبره نه ده، بلکي د عقل غوښتنه ده، د حواسو لټي حواس د فکر کړکی او د عقل لار ده. لکه سترګي، غوږونه، لاسونه، ژبه او پزه هر کله چي انسان خپل حواس په ګړندي کار کولو او احساس روږد کړي، تل ښه ګټه ځيني اخيستلای سي او کله چي يې په لټی او بي کاري عادت کړي له کاره ولوږي، د ځان ښووني په آزمینست کي واقع کيدل، ځکه دا ناوړه صفت انسان په مقابل لوري د بري لپاره د باطل پلوي ته هڅوي، چي د خلکو تر منځ د کينې او دښمنۍ سبب ګرځي، يووالي او اتحاد ته زيان رسوي، د انسان فکر او شخصيت ته بي ګټي مصروفيت او تشويش پيدا کوي، د نوبت مخنيوی کوي.

خپل ذهن د ځان پر ضد مه کاروئ

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

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

هیڅ دي د لاسه نه دي ورکړي

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

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

موږ او تاسو که په دې وپوهیدو چې زموږ کړنې یوازې الله سبحانه و تعالی لره ښکاره دي، نو ډیر ژر به هغه کارونو ته دوام ورکړو چې ښه کارونه وي، ځکه الله سبحانه و تعالی موږ څخه یوازې د ښه کارونو د کولو غوښتنه لري، د ستونزو څخه مه ټښته، که ته غواړې چې پرمختګ وکړې، نو دا باید له ذهن ونه اوباسې چې د ستونزو څخه ټښتیدل د ستونزو خلاصیدل نه دي، ځکه که ته د ستونزو څخه وټښتیدی دا به نه یوازې تا تر شاه ستونزې پرې ایښي وي، بلکې یو داسې څه به دي په ځان پسې کړي وي، چې هغه به تر مرګه یا ستا تر منزله پورې به په تا پسې وي او ته به مخته ځینی ځې، مگر که ته د ستونزو څخه د ټښتیدو پر ځای د هغو حل لارې پسې وګوري او حل یې کړه، وروسته به ته تر منزله ډیر په هوسا او آرام شکل ورسیرې، ژوند ته دي ښه بې دریغه وګوره، په دې معنا زموږ تیر زموږ ماضي او د نن ورځې تاریخ دی، نن ورځ یوه ډالۍ ده او سبا نامعلومه ده، که موږ په دې وپوهیدو چې تیر پسي سرخوږي باندې هیڅ لاسته نه راځي.

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

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

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

د خوښۍ راز په څه کې دی؟

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

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

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

انسان عموماً ټیټو خلکو ته نه گوري دا نه ویني، چي تر هغو بختور دی، بلکي لوړو خلکو ته گوري او دا کتل يې پر ځان نقد ته مجبوروي، دغه نقد خپگان ورپیدا کوي، قانع انسانان، راضي انسانان او هغه چي تر خپلي کمبلي پوري پښې غځوي، دوی په ژوند کي ډیر خوشحاله وي، ډیر انتخاب انسان ته د نورو سره د مقایسې موقع ډیروي، د خوښۍ راز ساده او په دوو (۲) خبرو کي خلاصه کيږي، داسي فیصلې وکړئ، چي بیا بیا نه بدلیري، په خپل ژوند او پر خپلو شته شيانو باندي شکر وکارئ، د څهرې، لهجې کړنو او په ځانگړې توگه د یو بل د طبیعي توپیرونو له مسخره کولو څخه په کلکه ډډه وکړئ، هیڅکله خپل ځان د نورو څخه لوړ ونه بولی او د لوړ بللو څخه ډډه وکړئ.

ذهني نا آرامي

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د ځان سره د فکر کولو زیان رسونکي حالات

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

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

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

لکه: غواړم خپل وزن کم کړم، خو نه سم کولای. درسونه وایم، خو نه مې زده کیږي. غواړم سهار وختي راوینس سم، خو له وسه مې نه کیږي. اوس که تاته څوک ووايي: ته ډیر نیک سړی یې خو نو ستا په ذهن کې به څه ګرځي؟ څرګنده ده چې د (خو) توری تل مخکینی معنا له منځه وړي، له همدې امله کومه وینا چې ستا په ذهن کې پرته وي د هغې معنا به داسې سي چې زه نه سم کولای، نو د (خو) توری خلک د یو کار څخه د تښتې لپاره کاروي او تر شا یې داسې بیرته پرته وي چې سړی خپلې موخي ته د رسیدو څخه راګرځوي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- ۱:- د خلکو د ویناوو سره علاقه ولری: علاقمندی خلک په زړه پوري کوي، د خلکو پوښتنه وکړی، هڅه وکړی داسي یو څه زده کړی، چې مخکي مو د خپلو خبرو اترو څخه نه وه پیژندلي.
- ۲:- خلکو ته غور ونیسی: ډیری خلک نه اوري، بلکي هڅه کوي په مجلس کي تر ټولو ډیر خبري کونکی شخص وي، که تاسو پوښتني وکړی او غور ونیسی، نو تاسو به ډیر څه لاسته راوړی.
- ۳:- دا پیدا کړی چې چیري تاسو ښه تعامل کوی: آیا تاسو د لږو خلکو تر منځ یا په لوی شمیر خلکو کي غوره فعالیت کوی؟ دا یو مهم توپیر دی او په دې پوهیدل چې تاسو څنگه غوره فعالیت کوی ستاسو د ټولنیزو مهارتونو د روښانه کیدو لپاره غوره چاپیریال په رامنځته کولو کي مرسته کوي.
- ۴:- ډیر منفي مه اوسی: منفي فکره او ډیر وخت شکایت مه کوئ، دا ډول چلندونه خلک نه خوښوي موږ په طبیعي ډول د هغو خلکو سره مینه کوو څوک چې مهربانه، خوښ طبیعته وي، نه د هغو خلکو په پرتله چې هر وخت شکایت کوي.
- ۵:- د خلکو نومونه په یاد ولری: د خلکو څخه وغواړی چې خپل نومونه درته تکرار کړي که دا سخت وي، د دوی څخه وغواړی چې نومونه ستاسو لپاره په تورو بیان کړي که تاسو دا هیر کړی، د بل ملگري څخه وپوښتی، چې (ای) هغه د سور کمیس واله کس نوم څه شي دی؟ زما څخه هیر دی، او بیا خلکو ته د دوی په نومونو سره خطاب وکړی، خلک دغه کار ډیر خوښوي.
- ۶:- د خلکو شخصیت یاد کړی: د خلکو ستاینه وکړی ځکه چې دوی پوه سي چې تاسو واقعاً دوی ته غور نیولی او د دوی کیسه مو په یاد ده.
- ۷:- هره تشه په خبرو سره مه ډکوی: خبري دوي (۲) لاري لري، ځيني وختونه چوپتیا تر هر څه غوره وي او باید چوپتیا غوره کړو، او ځيني وخت جواب ویونکي واوسو، تر څو خبري کونکی په دې پوه سي چې کیسه یې تعقیب کړي ده.
- ۸:- تعقیب زده کړی: هڅه وکړی چې د خبرو پر مهال د سپارښتني سره راسی او بیا ژمنه وکړی، چې د زیار لرونکي، متقابل او د باور وړ شخص یاست.
- ۹:- باید تر معلوم وخت وروسته ولاړ سی: هیڅ څوک نه غواړي یوازي د ساعتونو لپاره تاسو سره خبري وکړي ښي خبري وکړی او مخته ولاړ سی.
- ۱۰:- ټولنیز مهارت: د خلکو درناوی وکړی، د هغه څه په اړه تصمیم ونیسی، چې خلک یې تمه لري، د خلکو ستاینه وکړی، خلکو ته بخښنه وکړی، د خلکو سره مرسته وکړی.

هيله بځبنونکي افکار

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

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

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

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

کوچنیان زموږ د زړه ګلان دي، موږ د هغوی لپاره نرمه محکمه یو، هر څه چې راڅخه وغواړي باید ور یې کړو او کله چې هغوی خپه وي باید راضي یې کړو. د کوچنیانو مثال د لمډې خټې په شان دی، دا د والدینو او د معاشرې ذمه واري ده، چې د هغې څه جوړه وي. د یوه پلار د کامیابي اندازه ددې څخه هم کیږي، چې اولادونه یې په راتلو او که په تلو خوشحاله کیږي. د اولادونو سالمه روزنه تر هر څه ښه سرمایه ده. که چیرې د اولادونو سالمه روزنه وسي، نو هغوی به د هرې بدې لارې څخه راوګرځي. د کوچنیانو لپاره لوبې کول دومره ضروري دي لکه: د گل لپاره د لمر وړانګې. د کوچنیانو سره داسې سلوک وکړی چې هغه هم یو انسان دی، یا د انسان جوړیدو صلاحیت لري. څه پلرونه اولاد ته د مکمل انسان درجې ورکولو پر ځای هغه د ځان لپاره د سپر په ډول استعمالوي. پر کوچنیانو باندې تر ټولو اولین اثر د کورنۍ وي، د خاندان د خلکو خویونه په دوی کې پیدا کیږي. د ښه تربیت د وجهې په کوچنیانو کې یو داسې قوت پیدا کیږي، په کومو باندې چې د صحت، پر ځان باور کول، کامیابي او د شادمني انحصار دی.

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

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

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

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

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

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

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

کوي، دا کار هغه څوک کوي چي د ځان د اصلاح څخه مایوسه وي. موږ ته نأُمیده او مایوسه کیدل نه دي په کار. ستاسو د مایوسی نښه وار هیڅوک نه دي، بلکي تاسو په خپله یاست. محبت همیشه یو موسمي گل دی، کوم چي د هر سړي په لاس کي وي. ژوند یو گل دی او محبت د هغه خوشبويي. محبت انسان ته د عظمت، پاکیزګي، انسان دوستي، خوشحالي او د آمن درس ورکوي. اې مظلومو انسانانو! خپل خالق او مالک مو هیر کړی دی او غواړی چي پر تاسو دي پریښانی هم نه راضي. چا ته تکلیف مه ورکوی، ځکه چي دا تر ټولو لویه ګناه ده. هره ورځ خپل مخ په اُتینه کي ګوری، که مو خپله څیره تر پامه بده درسي، نو بد کار مه کوی تر څو دوه ناخوالي سره جمع نه سي، که مو تر پامه ښه درسي، نو د بد کار په کولو یې مه خرابوی. ګناه کونکی انسان خپل روح ته داغ ورکوي. ګناه په دې اُمید مه کوی، چي الله سبحانه و تعالی غفور الرحیم دی، په یاد ولری هغه جبار او قهار هم دی.

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

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

ای انسانه! بڼه اعمال وکړه او د نیکو کولو لپاره خپل عمر غنیمت وکڼه، مخکې تر دې چې واورې فلانۍ په دې دنیا کې نسته. د نیکو خلکو یو خوی دا هم دی چې خپل دوستان، متعلقین او ملازمین نه رسوا کوي. د بڼیکو توقع همیشه د بڼو خلکو څخه کیږي، که چیرې یو څوک تاسو ته د تکلیف رسولو په خاطر ستاسو په لار کې ازغي واچوي، تاسو هغه د لارې څخه لیرې کړئ، که چیرې بالمقابل تاسو هم د هغوی په لار کې ازغي واچوئ، نو دنیا به ټوله ازغي ازغي سي. الله سبحانه و تعالی ته د نږدې کیدلو لپاره د الله سبحانه و تعالی نیکو خلکو ته ورنږدې سي، حسن د نیکي څخه پرته یو داسې گل دی په کوم کې چې خوشبویی نه وي. کله چې یو نیک کار تاسو خوشحاله کړي او یو بد کار مو خفه کړي، نو پوه سي چې تاسو مؤمن یاست، د نورو سره د نیکي کولو په وخت کې پوه سي چې دا مو د ځان سره وکړه، نیکي علم دی او بدې جهالت، بڼه هغه څوک دي کوم چې بڼه کارونه کوي.

یوه نیک سړي ته ټوله دنیا مورنۍ وطن دی، کوم وخت چې تاسو په دنیا کې پیدایښت وسو، نو تاسو ژړل، اوس نو یوه داسې ژوند تیره کړه، کله چې مړې ته خاند خلک به درپسې ژاړي. کوم سړی چې خپله ژوند په نیکو کارونو کې تیروي، هغه په منل د گل لرونکي درختي دی، که نه نو د ازغیو یو بوټی دی. که مطمئن او خوشحاله اوسیدل غواړئ، نو ایمانداري اختیار کړئ، پر حق قائم خلک په شمیر کې کم دي، مگر په قدر او منزلت کې تر هر چا زیات دي. که چیرې یو سړی په ورځ کې یو بڼه مصروفیت ولري، نو په شپه کې بڼه خوب کولای سي، همدا شان که یو سړی خپله ژوند په بڼو کارونو کې تیره وي، نو بڼه مرگ ور په برخه کیدلای سي. اصلاً د خیر کار دا دی چې د طمعي پرته د نورو مرسته وکړل سي.

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

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

ماخذونه

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

د لیکوال پېژندلکلو

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

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library