

پر نفس و اعتماد دپریش اصله



لیکوال: ډاکټر علیرضا آزمندیان
ژباړن: پوهیالی شرف الدین عظیمی

پر نفس د اعتماد د پرش اصله

ليکوال: ډاکټر علي رضا آزمنديان
ژباړن: پوهيالي شرف الدين عظيمي

صلى الله عليه وسلم



د کتاب نوم	پر نفس د اعتماد د پرش اصله
ليکوال	ډاکټر علي رضا آزمند يال
ژباړن	پوهيالي شرف الدين عظيمي
ديزاين چارې	عبد الهادي اثر
خپړندوی	مازيگر کتاب پلورنځی
چاپ کال	۱۳۹۱ ل / ۲۰۱۳
چاپ شمېر	۲۰۰۰
خپرونو لړ	۴

د چاپ حقوق خوندي دي

لړلیک

لومړی اصل:

دېښوونکی خدای (ج) پر ځواک او مرسته اعتماد او توکل او دهغه
ستر ذات یاد ۱/!

دویم اصل:

هره شېبه د ځان د لوړوالي او بصیرت لپاره هوښیاري او څیرکي!
۲/Self Consciousness

درېیم اصل:

په بېلگو او نښانو کې بدلون راوستل ۳/

څلورم اصل:

ځان موندنه (زه څوک یم) ۴/؟

پنځم اصل:

د ځان احساسول (خپل ځان ښه گڼل او د خپل شخصیت احساسول) ۵/!

شپږم اصل:

خپل محور د خدای (ج) محور گڼل او پر ځان باور ۶/!

اووم اصل:

د بې وسۍ په وړاندې د غرې ۸/!

اتم اصل:

د شک پر وړاندې یقین ۹/!

نهم اصل:

د مشرۍ او واک چلونې احساس ۱۱/!

لسم اصل:

د مسوولیت منل ! / ۱۳

یولسم اصل:

د ځان ظاهري پاکوالی او ښکلا ! / ۱۴

دولسم اصل:

د خپل ځان او نورو ستایل ! / ۱۵

دیارلسم اصل:

د خپل ځان او نورو هڅول ! / ۱۶

څوارلسم اصل:

د خپل ځان او نورو نه ملامتول او رټل ! / ۱۷

پنځلسم اصل:

د بدن روغتیا او ساتنه ! / ۱۸

شپاړسم اصل:

موسکا ! / ۱۹

اولسم اصل:

نورو ته د مینې څرگندول او هغوی ته د هغوی د ښو ځانګړتیاوو ویل ! / ۲۰

اتلسم اصل:

نورو ته کتل او په ورته وخت کې په خپل وجود کې تواضع او سترتوب

احساسول ! / ۲۱

نولسم اصل:

نورو سره مرسته او ښښه ! / ۲۲

شلم اصل:

په وعده وفا، صداقت او ریښتونولي ! / ۲۴

یویشتم اصل:

- د ناوړه کړوړو نه تر سره کول او د بښنې غوښتنلو ته نه اړمند کېدل ! ۲۵
- دوه ویشتم اصل:
- غوځتوب او د نه ویل ! ۲۷
- درویشتم اصل:
- پوهه او تجربه / ۲۸
- څلور ویشتم اصل:
- کاري نظم او انضباط ! ۳۰
- پنځه ویشتم اصل:
- تمبلي ! ۳۱
- شپږ ویشتم اصل:
- پروخت مشري ! ۳۳
- اوه ویشتم اصل:
- د لمړیتوبونو مشري ! ۳۴
- اته ویشتم اصل:
- نورو سره د ځان نه پرتله کول ! ۳۵
- نهه ویشتم اصل:
- په ژوند کې د موخې او مهالویش لرل ! ۳۷
- دېرشم اصل:
- بدني حالت ! ۳۹

د ليکوال سريزه

((ان العزة لله ولرسوله وللمؤمنين))

(ريښتونى عزت له خداى (ج) دهغه له رسول او له مومنانو

سره دى)

«يا ايته النفس المطمئنه ارجعى الى ربك راضيه مرضيه

فادخلى فى عبادى وادخلي جنتي»

((اې آرامه او ډاډمنه نفسه وروگرځه دخپل پرودگار لوري ته

ځکه چې هم خداي (ج) له تا خوښ او هم ته له خداى (ج) خوښ

يې، ورننه وځه زما د غوره بندگانو منځ ته او ورننه وځه زما جنت

ته)).

انسان يوه ښکلې پدیده ده چې دهستی په نړۍ کې د يوه

ستر مقام لرونکى دى، او د ټولو کائناتو په سر کې شتون لري.

او دهغه ټوله پېژندنه، ځاى، مقام او منزلت په هغه څه پورې اړه

لري، چې هغه ته د نفس عزت وایي. د نفس عزت يو احساس دى،

هغه احساس دى چې يو انسان يې له ځانه سره لري. او هغه په دې

مانا ده چې انسان څومره خپل ځان ته ارزښت ورکوي او څومره

درناوى ورته لري. د نفس عزت ستاسو د برياليتوب لومړى تم

ځاى دى. د نفس عزت پر نفس د اعتماد لپاره لومړنى اړتيا ده،

ځکه چې پر نفس اعتماد د انسان په بهرنۍ نړۍ کې د نفس عزت

راپیدا کيدل او راڅرگندېدل دي. د نفس د عزت مفهوم او جاج

دادى چې يو انسان په يوازېتوب کې خپل ځان ته څومره لوړتيا

او ارزښت ورکوي او څومره ځان گران او ښه گڼي.

اوس نو تاسو راته ووايئ! چې تاسو څه احساس لرئ، په

خپل وجود کې څومره د عظمت او لوړوالي احساس کوي؟

د نفس عزت په څرگنده توګه د ځان پيژندنې څخه محصول دی، پر نفس اعتماد د ژوند د برياليتوبونو په لوري د تګ لومړۍ تم ځای دی. په نفس اعتماد انسان ته عزت وربښي.

پر نفس اعتماد د ژوند او ستونزو پر وړاندې د انسان پياوړتيا څرګندوي، پر نفس اعتماد په انسان کې غوڅتوب راپيدا کوي، پر نفس اعتماد د انسان د ودې او لوړتيا لامل ګرځي، پر نفس اعتماد د انسان د باورنو نوښت دی، ځکه چې هر باور له ځان څخه په باور بېلېږي نو انسانانو! پر ځان باور وکړئ چې ستاسو دنيا او اخرت ستاسو په همدې ځانګړنې پورې اړه لري. پر ځان باور وکړئ چې دهستی ټوله نړۍ پر تاسو باور وکړي. پر ځان باور وکړئ ترڅو دنيا او دهغې ښکلاوې تاسو ته په خداشي او هرڅه ستاسو په خوښه ترسره شي.

په خپل ځان باور وکړئ، چې نور انسانان هم پر تاسو باور وکړي.

غواړئ وپوهيږئ، چې نور وګړي ستاسو په وړاندې څه احساس لري، نو وښی تاسو د خپل ځان په اړوند څه احساس او باور له ځانه سره لرئ، ډاډمن اوسئ چې نور به هم ستاسو پر وړاندې همدغه احساس او باور ولري کوم چې تاسو يې د ځان په اړه له ځانه سره لری.

انسان چې د خپل نفس عزت وپيژني او همدې ښکلي احساس او مينې ته چې الله (ج) دهغه په وجود کې ځغلولې ده ورسپړي نو په دې صورت کې به د خپل نفس د عزت لپاره چمتوالی ولري ترڅو د خپلو باورنو لپاره چې هماغه پر نفس اعتماد دی يو تر ټولو ښه بنسټ کيږدي.

د انسان په وجود کې د باورونو نظام دلاشعوره (ناخوداگاه)

ضمير په وسيله جوړښت ټينګول په دې پورې اړه لري چې دغه
 ضمير ته څنگه لارښونه وکړو ترڅو شيبه پر شيبه د دغو باورونو
 د جوړښت په نظام لاس پورې کړو، لا شعوره ضمير نه يوازې دا
 چې د چاپيريال ټول اطلاعات تاسو ته درکوي او بيرته يې
 چاپيريال ته ليرېدوي او ستاسو باور او روحيه جوړوي، بلکې
 ستاسو هره فکري برخه، پاملرنه او اند د يوه ننوتوونکي لامل په
 څېر د يوه ځواکمن او پياوړي زيګنال په صورت اخلي او له
 ارزونې وروسته يې چاپيريال ته ليرې او هغه ستا پر نفس
 د اعتماد په برخه کې ځانګړې ونډه لري.

عليرضا آزمنديان

پر نفس د اعتماد دېرش اصله ۱

لومړی اصل

دېسوونکی خدای (ج) پر ځواک او مرسته اعتماد او توکل او دهغه ستر ذات یاد

دغه اصل یو له هغو اصولو څخه دی چې هر شېبه د انسان پر نفس د اعتماد پیدا کېدو په برخه کې مرسته کولای شي. ځکه انسان هغه پدیده ده چې که احساس کړي چې یوازې دی او ملاتړی نه لري نو تشویش کوي. روحیه یې خواشینې کېږي او ویره ورته پیدا کېږي او په خپل نفس اعتماد هم له لاسه ورکوي. که په مقابل کې د چا یاد کوم شي په ځانگړې توگه له روحی او رواني اړخه ملاتړ تر لاسه کړي د آرامۍ احساس کوي او پر نفس اعتماد هم تر لاسه کولی شي.

که د انسان لپاره دغه ملاتړی یا تکیه د سپیڅلي او ستر پروردگار ذات وي نو څرگنده ده چې دغه انسان به څومره آرام، ډاډمن او د اعتماد څښتن انسان وي. په ځانگړې توگه هغه مهال چې پوره ایمان ولري چې الله (ج) د شاله رگه هم ورته نیردې دی.

او خدای (ج) خپل ښه بنده د ژوندانه له هر ډول ستونزو څخه ساتي او په هره برخه کې له هغه څخه دفاع (ساتنه) کوي.

«ان الله (ج) يدافع عن الذين آمنوا»

«الله (ج) له هغو انسانانو څخه چې پر هغه یې ایمان راوړی وي دفاع کوي.»

انسان که وکولای شي چې هره شېبه په خپل ذهن کې دغه شان ښکلی احساس پیدا کړي، دا په خپله یو ښکلی فکر دی چې دیوه ځواکمن زیگنال په څیر په لاشعور ضمیر کې ورننوخې او پایله به یې ښکلی روحیه، ښکلی باور او پر نفس یو ښکلی اعتماد وي.

الله (ج) زما په وړاندې حرکت کوي

دويم اصل

هره شېبه دخان دلوړ والي او بصيرت لپاره هوسيارې او خبرکي

Self Consciousness

دغه اصل د فکر د ټکنالوجۍ او پر نفس د اعتماد لپاره يو اړين اصل دی. دغه اصل له هغه حقيقت څخه پرده پورته کوي چې په څرکندۀ توگه هره شېبه د خان دلوړ والي لپاره کارول کېږي. هغه انسان چې هره شېبه خپل خان ته نظر کوي او خپل باطن ضمير ته دا ور القا کوي چې گڼې دې نور هغه پخوانی انسان نه دی او د خداى (ج) په اجازه يې خان بيا خلق کړى. هغه نور هغه پخواني منفي باورونه نه لري. دغه اصل تاسو ته وايي چې تاسو نور هغه پخوانی انسان نه ياست.

دويم اصل

په بېلگو او نښانو کې بدلون راوستل

دغه اصل پر نفس د اعتماد د دويم اصل د پلي کېدو لپاره تر ټولو ښه ملاتړی او لامل دی.

ځکه چې له انسان څخه هر څه هېرېږي او کېدای شي دا اصل له تاسو سره مرسته وکړي چې تاسو په هر ډول چې غواړئ ستاسو لا شعور ضمير ته ووايي چې هو کې تاسو يو ښکلی انسان گرځيدلی یاست. که مو کله پام ونه شي او یا مو هېر شي نو ستاسو لا شعور ضمير چې هره شېبه ستاسو له لوري د یوه مثبت او ښه زیځنال په تمه کېدای شي تغذیه نه شي او خدای (ج) ته یې وسپاري او هیڅ ډول رغوونکي فکر او پاملرنه ورته ونه کړي. پایله یې کېدای شي دغه شېبه په شېبه بدلون ودروي او دا چې دغه راز پېښه رامنځته شي او ستاسو هوښیاري شېبه په شېبه ستاسو په غوږونو کې دروېدونکېږي نو له دې پورتنی اصل څخه کار واخلي. په دې مانا چې په خپله نړۍ کې دانې بېلگې او نښانې تعبیه کړو چې دغه بېلگې او نښانې هره شېبه موږ ته دا پیغام راکړي چې هو کې ته نور هغه پخوانی انسان نه یې او یو بل ښکلی انسان در څخه جوړ شوی. د بېلگې په توګه، که تاسو داسې بېلگې په ژوند کې ولری چې ګڼې ساعت مو په کېن لاس تړلی نو همدا شېبه مو ساعت له کېن لاس څخه راخلاص او پر ښي لاس یې وتړي او د دې کتاب پاتې برخې په داسې حالت کې ولولی چې ساعت مو پر ښي لاس تړلی وي.

کولی شئ د ژوند نورو برخو کې هم بدلون راولی لکه د کور په جوړښت کې او همدا سې نور باورونه لکه انسان له زرګونه لوړو ځانګړنو سره چې پر نفس اعتماد او باور هم لري. نوښت رامنځته کوي. ژغورونکې روحیه لري او زرګونه داسې نورې مفکورې هم زه د دنیا تر ټولو ښو لایق یم.

څلورم اصل

ځان موندنه زه څوک یم؟

د قدر وړ لوستوونکې ته د فکر د تکنالوجۍ د یوه بریالي انسان په څېر د کي هغه انسان یې چې د خپلې هوښیاری د اصل پر بنسټ پر له پسې هر د شېبه خپل لا شعور ضمیر ته پاملرنه کوي او خپل شتون د هستۍ په نړۍ کې له ارزونې او کنټرول لاندې راولي. نو تل له ځانه پوښتي چې زه څوک یم؟

دغې پوښتنې ته ځواب نه یوازې دا چې ستاسو شعوري سیستم کې تاسو فکر ته اړ باسي او تاسو خپل شخصیت له ارزونې او رغونې لاندې راولئ. بلکې په لا شعور د ضمیر کې موهم د یوه بهرني زیگنال په څېر د دې لامل گرځي چې د خپل شخصیت ټول فایلونه او دوسې تر کتنې او ارزونې لاندې راولئ او ددې پوښتنې ځواب پیدا کړئ تر څو ستاسو د باورونو په نظام کې نوي باورونه ځای ونیسي.

تاسو په دې پوښتنه چې (زه څوک یم؟) په خپل ځان کې شته ښکلاوې لارې موندی شئ او هغه ښکلی شخصیت چې ستاسو د خوښې وړ دی ستاسو په وجود کې جوړېږي. د بېلګې په توګه کله چې له خپل لا شعور ضمیر څخه پوښتنه کوئ چې زه څوک یم؟ ستاسو لا شعور ضمیر ستاسو په دوسیو کې د کمپیوټر په څېر گرځي او داسې باور جوړوي لکه:

ته زړور یې. ښکلی یې. پیاوړی یې. مهربانه یې. مین یې.
 دېر هوښیار یې. دغه ډول پوښتنې په تاسو کې اعتماد راژوندي کوي
 زه یو بل ښکلی انسان گرځیدلی یم.

پنځم اصل

د خان احساسول خپل خان ښه گڼل او د خپل شخصیت احساسول.

تاسو د فکر د ټکنالوجۍ د یوه انسان په څېر باید پرله پسې خپل خان احساس کړئ. د بېلگې په توګه خپله وړتیا، ښکلا، شخصیت او لوړتیا احساس کړئ.

شېبه پر شېبه خان ستر گڼل! تاسو دې ته اړ یاسي چې پرله پسې د زړه په هېنداره او ذهن کې یو ښه انځور وینئ او په هغه باور وکړئ چې دغه احساس ستاسو لا شعور ضمیر ته یو ځواکمن زیګنال ثابتېږي چې ستاسو د باورنو تېره ټینګه او تاسو پر نفس د اعتماد نړۍ ته بوځي. اصلاً خو هر مثبت انځور زموږ د لا شعور ضمیر لپاره یو رغوونکی زیګنال دی. چې ډیرې مثبتې پایلې به ولري هغه انسانان چې له ځانه خبر نه وي خپل شخصیت ترې هېرېږي.

هغه انسانان چې د خان پیژندنې په نړۍ کې ژوند کوي پرله پسې پر خپلو ښکلاو باور پیدا کوي چې په پایله کې په خپل وجود کې شخصیت جوړوي. تاسو هره شېبه خپل خان ښه لوړ یاسترو گڼئ، پر خان باور پیدا کړئ ترڅو خپل خان ښکلی ووينئ. که غواړئ چې پوه شئ نور ستاسو په اړوند څه احساس لري ښه به وي چې فکر وکړئ چې تاسو د خپل خان په اړه څه احساس لرئ او ډاډمن اوسئ چې نور به هم ستاسو په اړوند همدغه احساس ولري. خان ښه گڼل پر نفس د اعتماد تر ټولو اړین اصل دی. نو هغه په ټول وجود احساس کړئ. زه مې پر خپل خان ویاړم.

شپږم اصل:

خپل محور د خدای (ج) محور گڼل او پر ځان باور

تاسو د یوه متحول شوي انسان په څېر د فکر د ټکنالوجۍ په وسیله له ځان سره د خپل وجود په اړوند یو بل باور لرئ. تاسو ځان له سره تعریف کړئ داسې باور وکړئ چې د هستۍ په ټوله نړۍ کې رحمان خدای (ج) محور دی او ټول کاینات د هغه په بنکلي محور را څرخي. په دغو را څرخېدو کې یو فرعي محور هم شته او هغه محور د ځمکې پر سر د رحمان خدای (ج) ځای ناستی (انسان) دی، چې ټول کاینات په خپل حرکت کې دغه محور ته پاملرنه کوي او په یوه ډول نه یوه ډول د هغه له واک او سپارښتنو لاندې عمل کوي.

دغه مانا خدای (ج) په سپېڅلي کتاب قرآن کریم کې په لاندې ډول

راوړي

و سخر لکم ما فی السموات و ما فی الارض

ژباړه: ما ټول آسمانونه او ځمکې ستاسو د واک لپاره هست کړل.
په يوه قدسي حديث شريف کې خداى (ج) فرمايي:
خلقت الاشياء لاجلک و خلقتک لاجلى.

ژباړه: ما هر څه د هستۍ په دې نړۍ کې ستاسو لپاره هست کړل او ته
مې د خپل ځان لپاره.

دا خبره هغه ټکلى باور دی چې موږ يې بايد د فکر د ټکنالوجۍ د
يوه متحول شوي انسان په څېر له ځانه سره ولرو چې رحمان خداى (ج)
هر څه په دې نړۍ کې زموږ تر واک لاندې او زموږ لپاره پيدا کړي دي.
کل جهان دمحمد په روى پيداشه
محمد دى د تمام جهان آبا (۱)

زه په بنسټ کې خداى (ج) ډېر گران يم او د ژوند په ټولو چارو کې له
ماسره مرسته کوي.

اووم اصل

د بې وسۍ په وړاندې دغړې

تاسو په خپله دنيا کې د ستونزو او کارونو پر وړاندې څه احساس کوئ آیا د ځواک احساس کوئ او که د ناتوانۍ؟

هغه انسان چې په خپل نفس اعتماد ولري ځان د ژوند د ستونزو او پېښو په واک کې نه ورکوي. بلکې تل د ځواک احساس کوي او په دې باور وي چې ستونزې به هرومرو حل کوي.

ډاډمن اوسئ چې تاسو هم د فکر د ټکنالوجۍ د خاوند په څېر ځواک احساس کوئ نه د بې وسۍ احساس! دغه خبره د انسان په دنيا کې يوازې يو احساس دی. کېدای شي دغه قضيه ډېره په ځاني، مالي، پوهنيزو، هنري او داسې نورو وضعيتونو پورې اړه ونه لري.

د ځواک يا بې وسۍ احساس يو روحي او احساسی حالت دی چې په شخصيت او پر نفس له اعتماد سره اړيکه لري. هغه انسان چې تل په خداي (ج) توکل کوي ځان ځواکمن احساسوي ځکه چې خداي (ج) خپل ملاتړی او پلوي بولي او تل د ځواکمنتيا احساس کوي نه د بې وسۍ احساس! دغه خبره پر نفس اعتماد هم ډېروي.

تاسو تل داسې فکر وکړئ چې پياوړي ياست. او پر ځان باور ولرئ چې ستر او پياوړی ياست او وپوهېږئ چې:

ان الله يدافع عن الذين آمنوا.

ژباړه:

الله (ج) له مومنانو انسانانو څخه د ژوند په ټولو چارو کې پلوي او ساتنه کوي.

زه پر خپل ځواک، روحیه، عواطف او احساساتو کنټرول لرم او پر هغو واک چلوم.

اتم اصل

د شک پر وړاندې يقين

د فکر په ټکنالوجۍ کې انسانان په دوه برخو ویشو. لومړی ډول انسانان او دویم ډول انسانان.

د دویم ډول انسانانو ځانګړتیاوې دادی چې د شک او تردید په نړۍ کې ژوند کوي.

هغه انسانان چې پر ځان باور ونلري او تل نور د یوه څه خاوند ګڼي خو ځان په هغو کسانو کې نه شمېري.

د پریکړې او ټاکنې (انتخاب) ځواک خو هیڅ نلري. دغه ډول انسانان تل په نورو پورې تړلي وي. تل دنورو په تمه وي ترڅو هغوی څه پریکړه وکړي او څه وکړي.

دغه ډول انسانان تل د شک په دنیا کې ژوند کوي. او هغه د شک دنیا بیا د بې هویتۍ دنیا ده. پر نفس د نه اعتماد، بې وسۍ او پر ځان د نه باور دنیا ده.

د دغې دنیا پر وړاندې ستاسو یوه بله دنیا ده. ستاسو هغه دنیا چې

پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۱۰

د فکر د ټکنالوجۍ په وسیله مو له ځانه بل انسان جوړ کړی او لومړی
ډول انسان شوي یاست.

هغه انسانان چې پر نفس اعتماد لري، په پوره ډاډ ژوند کوي او په
خپله ښکلا او شخصیت باور لري

هو کې تاسو له همدې ډلې څخه یاست ضرور په خپله ښکلا او
سترتوب باور لرئ

تاسو د ژوند په ټولو کړوږو کې ځان ارزوئ او پریکړه کوئ
ستاسو د یقین دنیا ستاسو د باور، ارادو، پریکړو، کړوږو،
بریا لیتوبونو، هڅو، اسانتیاوو، نیکمرغيو، ستاینو او ښکلاوو دنیا

د.

الله (ج) زه خپلواکه پیدا کړې يم او په هیڅ ډول له وړاندې ټاکل شوي
برخلیک محکوم نه يم.

نهم اصل

د مشرۍ او واک چلونې احساس

هغه انسانان چې پر نفس لوړ اعتماد ولري تل د مشرۍ او واک چلونې احساس کوي

کېدای شي تاسو ته جالبه وي. نو دې ټکي ته پاملرنه وکړئ کله چې یو شمېر ماشومان او تنکي ځوانان په یوه کوڅه یا د لوبې په یوه میدان کې سره راټولېږي او غواړي چې لوبه سره وکړي او د دې کار لپاره بیا تر ټولو دمخه په دود برخو سره وویشل شي او لوبه وکړي په داسې شرایطو کې کېدای شي یو هلک په لوړ غبرنارې کړي چې څوک زما په خوا کېږي؟ یعنې څوک له ما سره یوځای کېږي او زما په ډله یا ټیم کې لوبېږي؟ په همدغه حالت کې کېدای شي یو بل هلک په ډېره عاجزۍ او خان ته په سپکه نظر سره ووايي چې:

زه له چا سره ولوبېږم؟ یعنې څوک ما په خپله ډله یا ټیم کې مني؟ دغه

پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۱۲

په ظاهره ساده موضوعگانې له دوه ډوله شخصيت څخه پرده پورته کوي
لومړۍ له داسې يوه شخصيت يا هلک څخه چې پر ځان په هغه ډول
چې بايد باوري يې درلودای باور نه لري. د بيلگې په توگه دا چې د نورو
مشري او واک يې درلودای نه يې لاره.
دويم له داسې يو شخصيت يا هلک څخه چې د مشرۍ او واک

چلونې احساس يې کاوه.

هغه انسانان چې پر خپل نفس لوړ اعتماد لري په پياوړي توگه د
مشرۍ او واک چلونې احساس کوي. دغه خبره ستاسو په څېر يوه کس
سره چې دا کتاب مو د فکر د ټکنالوجۍ د يوه بريالي محصل په توگه
ولوسته مرسته کوي چې تل د مشرۍ او واک چلونې احساس وکړئ او
په خپلو ټولنيزو کړو وړو کې د چارو واگي په لاس کې واخلي او نورو ته
لارښونکي او لارښود شي او پريږدئ چې نور ستاسو تر ساده ودريزي او
پايله ستاسو لاشعور ضمير چې ستاسو پر ټولو کړو وړو څارنه کوي
احساس کړي چې ته واک لرې او کولای شې چې واک وچلوې او په پايله
کې تاسو پر نفس اعتماد هم ډېروي او ستا باور هم ستا پر وړاندې
لوړوي.

زه خپلو موخو ته په رسيدو پر خپلو وړتياو ايمان لرم.

لسم اصل

د مسووليت منل

هغه انسانان چې پر خپل نفس لوړ اعتماد لري مسووليت منونکي وي او مسووليت منونکي انسانان هغه انسانان دي چې هره ورځ د نوي مسووليت په منلو سره پر خپل نفس له اعتماد سره مرسته کوي نو که غواړئ چې پر خپل نفس لوړ اعتماد ولري نو تمرين وکړئ ترڅو مسووليت منونکي شئ.

د مسووليت منل په سر کې له اسانو کارونو څخه پيل کړئ د بېلگې په توګه که کله له خپلو ملګرو يا کورنۍ سره يوې ميلې ته لاړئ تاسو ووايئ چې (د خوړو ویشل پر ما) دغه ستاسو لا شعور ضمير ته يوه ځواکمنه وسيله ګرځي ترڅو ستاسو په وجود کې باور او پر نفس اعتماد ژوندي کړي.

د مسووليت مننې صفت د ژوند په بيلا بيلو برخو کې وکاروئ او په خپل نفس اعتماد مو پياوړی کړئ.

د نورو د اړتياو پر وړاندې هم د مسووليت احساس وکړئ.
د يوه ټکلي انسان له ځانګړتياو څخه يوه هم داده چې تل د نورو د ستونزو پر وړاندې د مسووليت احساس وکړي او د وسې تر حده د هغوی مرستې ته هم ورو دانګي.
په دې اړوند رحمان بابا وايي: (۱)

چې يو يار په سيوري پروت وي بل په اور کې
و هغو ته به څوک څه وايي ياران
زه د الله (ج) د مينې او معنويت په ډکه دنيا کې ژوند کوم

یولسم اصل

د خان ظاهري پاکوالی او ښکلا

د انسان ظاهري پاکوالی او ښکلا د هغه پر نفس له اعتماد سره نېغ په نېغه اړیکې لري.

هغه انسانان چې منظمې، مرتبې او پاکې جامې پر ځان لري تر هغو کسانو چې په ظاهري توګه نامنظمه د خلکو پر وړاندې را څرګندېږي ښه اعتماد لري.

د فکر په ټکنالوجۍ یو متحول شوی انسان باید په پرلپسې توګه خپل ظاهري حالت سم او و ارزوي تر څو د باورنو او پر نفس د اعتماد په نظام کې ورته ستونزه هم ور ولاړه نشي.

د پاکوالي په اهمیت زموږ په دین کې هم ډېر ټینګار شوی آن چې پاکوالی یې زموږ په دین کې د ایمان ښه بللې. او دغه خبره پر دې دلالت کوي چې یو مومن مسلمان چې پر خپل نفس لوړ اعتماد لري هغه کس ته ویل کېږي چې پاکوالی یې یوه ځانګړنه وي.

نو ټاسو خپل ظاهري حالت ته ډېر اهمیت ورکړئ او په دې وپوهیږئ چې ستاسو ظاهري ښکلا ستاسو د باورونو څلونکې ده.

زه پر خپل خان ویاړم.

دولسم اصل

د خپل ځان او نورو ستايل

له هغه ځايه چې پوهيږو لاشعوره ضمير زموږ وجود ته له پنځه گونه حواسو څخه راتلونکي زيگنالونه د عصبي ريښو له لارې مومي او بېرته يې ليږي همدا راز زموږ باورونه هم جوړوي. نو که انسان له بل چا څخه ستاينه اوري په ځانگړې توگه هغه مهال چې دغه ستاينه ريښتوني وي نو لاشعوره ضمير ته يې ليږدول کېږي او د انسان په نفس کې تر ټولو ښه او لوړ اعتماد جوړوي. که موضوع خپله انسان هم وي. په دې مانا که يو څوک خپل ځان هم ستايي د هغه لاشعور ضمير يې په ډېره اسانه توگه او پرته له قضاوت يا پرتلې اوري او د نوموړي شخص په وجود کې پر نفس اعتماد جوړوي خو لکه څنگه چې پوهيږئ زموږ په کلتور کې داسې څوک چې خپل ځان ستايي د خلکو نه خوښيږي. (او وايي چې عطر هغه ښه وي چې خپله بوی ولري نه هغه چې عطر پلرونکی يې ستاينه کوي) ژباړن. په هر حال، کله چې تاسو وايي چې تاسو يو ښکلی يا پياوړی انسان ياست. نو دا خبره د لاشعوره ضمير په وسيله ستاسو پر نفس اعتماد پياوړی کوي.

دا چې انسان د فطرت له مخې له نورو انسانانو څخه د هڅونو، ستايلو او... غوښتونکي او خوښونکي دی، نو کله چې څوک له هغه څخه ستاينه کوي د بيلگې په توگه ورته وايي چې: څومره ښې خبرې دي وکړې. څومره ښکلی خط لرې. څومره ښکلی جامې دي اغوستي او داسې نور نو په شوق راځي او خوشحاليږي او دغه خوښي ستاينونکي ته هم ليږدوي نو په دې ډول انسانان يو د بل هېنداره گرځي او کله چې هغه ستايل کېږي او د نورو له لوري مثبت زيگنال اخلي د هغه مثبت زيگنال په غبرگون مخامخ لوري ته هم بېرته مثبت زيگنال ورليږدوي زه يو نابغه يم او له خپل نبوغ څخه مي کار اخلم

ديارلسم اصل:

د خپل ځان او نورو هڅول

هڅونه (تشويق) پر نفس د اعتماد د لوړوالي لامل دی. کله چې څوک د نورو له لوري هڅول کېږي يا وستايل شي لاشعور ضمير يې په وجود کې د پر نفس اعتماد جوړوي او هغه شخص ښه پر ځان باور کولای شي. له دې امله ويلاى شو چې د يوې ټولنې د وگړو تر مينځ پر نفس د اعتماد يوه ښه لاره هڅونه ده په هغه صورت کې چې پر ځای او ښه وکارول شي.

د خپل ځان هڅونه د فکر د ټکنالوجۍ له تخنيکونو څخه يو تخنيک دی چې پر نفس د اعتماد او پر ځان د باور د کچې په لوړولو کې له انسان سره مرسته کوي. نو تا سوته وړاندېز کوم چې تل مو په خپلو کړو وړو، برياليتوبونو، کارونو او حرکتونو ته پاملرنه وکړئ او خپل ځان وهڅوئ. خپله اوگه وټپوئ او پر ځان آفرين ووايئ په دې ډول به مو پر نفس اعتماد او پر ځان د باور په پيدا کېدو کې له ځانه سره ډېره مرسته کړې وي.

زه د خداى (ج) د خلقت شاهکار یم.

څوارلسم اصل

د خپل ځان او نورو نه ملامتول او رېتل

په هماغه کچه چې هڅونه پر نفس د اعتماد د لوړوالي او جوړولو یو لامل دی. ملامتول او رېتل هم د باورونو او پر نفس د اعتماد د له مینځه وړلو لپاره یو لامل دی. د فکر په ټکنالوجۍ یو پوه انسان هم ستاسو په څېر کله چې کوم کار په تیروتنه ترسره کوي او بیاماتي خوري. ناکامیږي یا پاتې راځي او یا هم نامطلوبه پایله لاسته ورځي نو له ځانه سره وایي: څه خیر یوه تجربه مې ترلاسه کړه بیا به یې ښه ترسره کړم او بریالی به شم. په دې توګه خپل باور او اعتماد جوړولو ته ادامه ورکوي.

پلرونه، میندې، ښوونکي او د ښونځیو مسوولین دې دغه اصول ډېر په پام کې ولري ترڅو په روزنیزو چاپیریال کې لوړو پایلو ته ورسېږي نو خپل ځانونه او نور وګړي وستایي او ویی هڅوی او وپوهیږي چې تنبیه او رېتل تل وړاندونکي وي او رغوونکي پایله یا اغېزه نه لري.

زه په خپله ککړۍ کې ډېرې مفکورې لرم او هغه په واقعیت بدلوم.

پنځلسم اصل:

د بدن روغتيا او ساتنه:

د انسان روغتيا د هغه د نفس له اعتماد سره نېغ په نېغه اړيکه لري. کله چې يو انسان ناروغه وي له فزيکي اړخه ځان بې وسه ګڼي او په لاشعوري بې هم د روحي وړتيا په کچه منفي اغيزه کوي، هغه انسانان چې له روغتيايي اړخه روغ وي ډېری وختونه له رواني اړخه هم روغ وي لکه چې وايي:

روغ عقل په سالم بدن کې دی. د بيلګې په توګه هغه انسانان چې سپورت کوي له دې لارې د خپل بدن (جسم) له روغتيا سره مرسته کوي او پر ځان ښه باور کوي.

نو سپورت وکړئ، خپل فزيکي شرايط چمتو وساتئ، مناسب خواړه وخورئ، خپل ښکلي بدن ته چې د خداي (ج) روح ليرېدوي درناوی ولرئ او پايلې يې د ژوند په بيلا بيلو برياليتوبونو او نیکمرغيو کې ووينئ. زما په وجود کې عظمت او سترتوب پروت دی.

شپاړسم اصل

موسکا

موسکا په انسان کې پر نفس د اعتماد . پر ځان د باور او د ټيټو
 انساني اړيکو د لرلو له نښانو څخه یوه ده.
 هغه انسان چې تل په شونډو کې موسکا او ورین تندي لري له هغو
 کسانو څخه دی چې پر ځان باور لري.
 هغه انسانان چې سپک شوي او رټل شوي وي په پر لږ خاندې او د
 دغه برعکس مانا هم صدق کولای شي.
 هغه انسانان چې هڅه کوي په موسکا خپله خبره ټيټې څرگنده
 کړي . په خپل ځان د اعتماد او باور په برخه کې له ځانه سره مرسته کوي
 او د دې لامل گرځي چې نور وگړي هم پر هغه باور وکړي.
 نو زیار و باسی چې خپل گونځې تندي پرانیزي او انسانانو او
 کایناتو ته وځاندي او د ژوند له لویو اسانتیاو څخه په ورین تندي او په
 خونښو خپله مننه څرگنده کړي . او په خپل وجود کې په خپل نفس
 اعتماد را ژوندي کړي
 زه یو آرامه ، خوښ او سر لوړی انسان یم

پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۲۰

اولسم اصل:

نورو ته د مينې څرگندول او هغوی ته د هغوی د ښو ځانگړتياو ويل:
نورو ته د مينې څرگندول د انسان پر نفس اعتماد او باور زياتوي. تاسو چې کله يوه ماشوم ته وروړاندې کېږئ او ورسره مينه کوئ په يوه ډول نه په يوه ډول دهغه اعتماد تر لاسه کوي نو دغه خبره به نه يوازې دا چې ستاسو پر نفس اعتماد ډېر کړي بلکه د انسانانو تر منځ به د ښو اړيکو په راپيدا کېدو کې، چې په ژوند کې د برياليتوب لپاره يوه ښه بيلگه کېدای شي، ډېره مرسته وکړي.

نو تاسې چې د يوه بريالي محصل په توگه د فکر د تکنالوجۍ په ستر پوهنتون کې زده کړه کوئ، له انسانانو سره مينه وکړئ، د هغوی ښې ځانگړنې ورته ووايئ او شېبه پر شېبه مو خپل اعتماد ډېر کړئ. زما له وجود او څېرې څخه تل خونې، انرژي او مينه ورېږي.

اقلسم اصل

نوروته کتل او په ورته وخت کې په خپل وجود کې تواضع او
سترتوب احساسول

د نورو انسانانو لیدل ستاسو پر نفس له اعتماد سره نېغ په نېغه
اړیکې لري

هغه کسان چې له نورو سره په مخامخ کېدو خپله روحیه له لاسه
ورکوي په خپل نفس کې اعتماد ځپي. نو کله چې له چا سره مخامخ
کېږئ، لومړی باید وپوهیږئ چې د ناتوانۍ احساس ونه کړئ آن که
ستاسو مقابل لوری کوم مقام یا منصب هم ولري.

ځکه چې مقام او منصب د انسانانو په ژوند کې یو تړون دی، چې یوه
ورځ به له هغو څخه اخیستل کېږي او بیا به د نورو کسانو په څېر
معمولي انسان وي آن که هغه کس دیوه هېواد ولسمشر هم وي.

تاسو چې ترټولو ستر دریځ لرئ یعنې په ځمکه کې د خدای (ج)
استازیتوب کوئ، نو د نورو په وړاندې د ناتوانۍ او وېرې احساس مه
کوئ بلکې باید پوه شئ چې ستاسو دریځ (مقام) دیوه انسان په څېر
کې ترټولو ستر دریځ دی، ځکه که تاسو د چا په وړاندې تواضع کوئ په
ورته وخت کې پاملرنه کوئ چې ستاسو دغه کار ستاسو د لوړوالي او
سترتوب نښه او ستاسو د یوې میوې لرونکې او حاصل لرونکې ونې په
څېر ولاړیاست، چې هم تواضع لري او هم مو د وجود دننه ښکلا پر ځان
باور لوروي دغه ډول اړیکې تاسو په انساني اړیکو کې ډېره اړینه ده،
ترڅو ستاسو د باورونو او پر نفس د اعتماد نظام نه یوازې دا چې ونه
خپل شي بلکې ورځ تر ورځې ستاسو د باورونو بنسټ په الهي نور سره
روڼ او ښکلی کړئ.

زه هره شېبه د الله (ج) له هغو نعمتونو او موصیبتونو څخه چې زما په
واکې یې راګړي مننه کوم.

نولسم اصل:

نورو سره مرسته او بښنه

کله چې له چا سره مرسته کوئ یا یې بښی، څه دا مرسته فزیکي وي او یا هم له زړه نه بښنه وي، په هر ډول چې وي ستاسو لاشعور ضمیر دا مني چې تاسو یو څه لرئ چې نورو ته یې ورکوئ او یا لوی شخصیت یاستی چې بښنه کوئ.

آن که دغه مننه یا مرسته ډېره لږه هم وي دغه لږه مرسته به ستاسو په لاشعور ضمیر ډېره اغېزه وکړي چې تاسو ځان بډای احساس کړئ او د یوه بډای انسان شرایط به په خپل وجود کې وینئ، باورونه به موهم لوړ کړئ همدا راز به په لاشعوره توګه د خپل ځان په اړوند ښه احساس هم پیدا کوئ او پر نفس د اعتماد یوه ښکلي پړاو ته به هم ورسېږی.

دغه حرکت همدا نن وازمویي یو ځل مو کور یا د کار ځای ته ښه په خیر سره وګورئ، او وګورئ چې څه خیزونه شته چې له هغو ځینې کار نه اخلئ، د بیلګې په توګه جامې یا بل هر هغه څه چې شتون او نه شتون یې

پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۲۳

ستاسو په ژوند کې کومه اغېزه نه لري
له خپلو نورو اړينو څيزونو څخه لرې کړئ او سبا يې هغو کسانو ته
وروېښئ چې اړتيا ورته لري او بيا وگورئ چې څومره د ځواکمنتيا او
پرځان د باور احساس کوي

که تمام جهان په خپله گېډه و خورې
ياد به نشي په درود او په دعا
که يوه دانه د وږي په لاس ورکړې
همدغه به دې توب نه شي د عقبا
که يو څاڅکی او به ترې لره ورکړې
د دوزخ او ستا تر منځ به شي دريا

(ژباړن)

خو بختور هغه کسان دي چې آن خپل اړين او د خوښې وړ څيزونه هم
نور وروېښي. دغه راز انسانان نه يوازې دا چې د الله (ج) په رحمت
باور لري بلکې د خداي (ج) د يوه ښايسته او ښوونکي بنده په څېر په
خپل ژوند کې ځليږي

(لن تنالوا البرحتى تنفقوا مما تحبون).

ژباړه:

هيڅ کله به نیکې ونه ويني تر هغې چې پر ځان گران څيزونه ونه ښي.
(ژباړن)

هر څومره چې نورو ته څه وربښم ډېر خوشاله کېږم او د خوښيو
احساس کوم.

شلم اصل

په وعده وفا، صداقت او ريښتونولي

ستاسو لاشعور ضمير هره شيبه ستاسو پر فکر او کړو وړو د بدن د پنځو حواسو له لارې څارنه کوي او د باورونو د نظام د جوړولو او پر نفس د اعتماد د جوړيدو مسووليت هم په غاړه اخلي.

همداراز ستاسو د هوکړې، صداقت او ريښتونولۍ په برخه کې ډېر حساس دي. او له هر ډول غبرگون سره چې د صداقت او ريښتونولۍ پر خلاف وي، ستاسو د نفس پر اعتماد ډېره منفي اغېزه شيندي او ستاسو د باورونو او پرځان د باور نظام ځپي. هغه انسانان چې پر نفس لوړ اعتماد لري، په ډېره زړورتيا، په وعده وفا کوي او ځان دومره ستر ورته ښکاري چې هېڅکله دروغ ويلو او د تظاهر ښه په خپل ځان کې نه وينې.

په صداقت او ريښتونولۍ له نورو وگړو سره مخامخ شئ او په ډاډ او يقين سره له خپلو کړو وړو او فکرونو څخه د نورو وگړو پر وړاندې غبرگون څرگند کړئ. تاسو چې هر کار په صداقت او ريښتونولۍ سره سرته ورسوئ پر نفس د اعتماد سره مو مرسته کوي. ريښتوني انسانان تل سر لوړې گرځي، په ارامه ژوند کوي، هغه انسانان چې له دغه نعمت څخه برخمن نه دي او په دروغو او دوه مخۍ کې ژوند کوي، تل له رسوايۍ څخه په تشويش کې وي، دغه ډول انسانان نه شي کولای په خپل نفس لوړ اعتماد ولري.

زما لپاره تل له اسمانه خير راوړيږي

يوېشتم اصل:

د ناوړه کړوړو نه ترسره کول او د بښنې غوښتلو ته نه اړمند کېدل
د يوه کس بڼه شخصيت د هغه له بڼو کړوړو سره اړيکه لري هغه
انسانان چې پر خپل نفس لوړ اعتماد لري هيڅکله ناوړه کړوړه نه ترسره
کوي

نو په دې دليل اړتيا نه پيدا کوي چې د خپلو ناوړه کړوړو پر
وړاندې بڼه وغواړي د هر ډول ناوړه عمل ترسره کول د ناوړه کړوړو
د شخصيت د خپلو لامل ګرځي.

د بېلګې په توګه کله چې يو کس د سرک له سره ترافیکي خراغ څخه
تريزې نو د پوليسو له خوا درول کېږي او په عذر او وېښت ويلو پيل
کوي، او ټول شخصيت يې له پوښتنې لاندې راځي او پر نفس اعتماد
بې سستيزې آن که نيمه شپه هم وي او په سرک هيڅوک هم نوي آن که
چېرې يو پوليس هم شتون ونلري نو چې سره خراغ ته ورسيږي ژر دريږي
تر هغې چې شين خراغ روښانه شي.

دغه کړنه د پوليس او يا کوم بل چا لپاره نه بلکې د خپل نفس لپاره

تر سره کړئ ځکه چې پوهیږئ چې ستاسو لاشعور ضمیر له شنه خراغ سره شرطی (عادت) کېږي او که تاسو شین خراغ ورتی او ورته ونه دریږئ تاسو به بې شخصيته ورته ښکاره شی او ستاسې پر نفس اعتماد ته به زیان ورسېږي دلته به ستاسو پام یوه حدیث شریف ته راواړوم څومره ښه فرمایي:

اتقوا من معاصي الله (ج) في الخلوات فان الشاهد هو الحاكم
ژباړه: لري اوسئ له هرې ناوړه کړنې څخه کله چې یوازې یاستی
ځکه هغه چې شاهد دی حاکم دی.

ددې حدیث معنی داده چې د انسان په نړۍ کې یوازیتوب شتون نه لري هر چیرته رحمان خدای (ج) شتون لري او زموږ پر اعمالو او کړو وړو شاهد دی او په ورته حال کې هغه دی چې حکم کوي او د هر کار پای له هغه سره دی.

د انسان د وجود دننه څارونکی او کونکی نظام هم همدغه ډول دی لاشعوره ضمیر چې د انسان د باور، روحې، روغتیا او ناروغتیا جوړونکی دی هره شېبه ستاسو پر وجود فعاله څارنه کوي او هیڅکله له تاسو نه جلا کېږي.

(فان الشاد هو الحكم).

ژباړه:

هغه چې شاهد دی حاکم دی.

دوه ويشتم اصل

غوځتوب او د نه ويل

د نه ويل ډېری انسانانو ته يو ډېر ستونزمن کاردی. هغه کسان کولای شي چې د يوې نامعقولې غوښتنې او وړاندیز ته نه ووايي چې پر خپل نفس يو لوړ اعتماد ولري.

کېدای شي ډېر ځله داسې پېښه شوې وي چې تاسو له يوه وړاندیز سره موافق نه یاست خو مخالفت موهم نه وي کړی او نه موهم کولای شو چې ويې کړی او په ډېره سختۍ مومنلی هم وي. څومره له ستونزو سره مخامخ شوي یاست او وخت مو تېر شوی او بیا هم له څو اړخونو څخه سخت زیان هم درته رسيدلی وي.

دا خبره له ځانه سره تمرین کړئ چې که کوم ځای يو کار ستاسو په خوښه نه وه (نه) ووايي او په خپل نفس اعتماد ورزیات کړئ خو نورو ته د (نه) ويل باید په ډېر غور او نرمۍ سره ترسره شي چې د نورو احساسات ټپي (جريحه دار) نه کړئ او دغه هغه وخت ده چې د ښو اړیکو په بحث کې به يې مطرح کړو چې څنگه وکولای شو له نورو سره يو ښه او مناسب چلند وکړو.

په هر حال تاسو په ډېره نرمۍ، مینې او تواضع سره په ځیرکۍ وه وایئ نه او ځان خلاص کړئ او په خپل نفس اعتماد نور هم ورزیات کړئ.

زما د ژوند د کتاب ټولې ستونزې حل کېدونکې دي.

دروېشتم اصل

پوهه او تجربه

پوهه او تجربه پر نفس له اعتماد سره مستقیمه اړیکه لري. هغه کسان چې ډېر پوهیږي پر ځان ډېر باور لري او هغه کسان چې نه پوهیږي او جاهله دي نه شي کولای پر خپل نفس اعتماد ولري. هل یستوي الذین یعلمون و الذین لا یعلمون؟ ژباړه: آیا برابر دي هغه کسان چې پوهیږي او هغه کسان چې نه پوهیږي؟

ریښتیا دغه خبره ډېره لویه مطرح شوه خو څرگنده ده چې یو انسان نشي کولای چې په هر څه پوه شي او په هر څانګه کې پوره وړتیا ولري. خو زموږ خبره داده چې که یو څوک په یوه برخه کې فعالیت کوي باید د ده چې پوره پوهه او ریښونولي ولري. د بېلګې په توګه که یو څوک د حسابداری په برخه کې په یوه شرکت کې کار کوي، پر له پسې باید د حسابداری په برخه کې خپل مالومات ورزیات کړي او هغه کتابونه چې

پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۲۹

لولي هره ورځ يې لوستل په خپلو مالوماتو ورزيات کړي او د خپل نفس
اعتماد لوړ کړي.

آن که يوه نسخه هم په خپل کور کې کار کوي بايد ده چې پرله پسې د
پخلي. د کورد بنکلي کولو او يا د ماشوم د روزنې بيلابيل کتابونه
ولولي او نو يو علمي کتابونو ته لاس رسې پيدا کړي او خپل معلومات
دېر کړي.

دغه راز نسخې په خپل نفس لوړ اعتماد پيدا کوي او کله چې له نورو
نسخو سره په يوه برخه کې ښې طريقې وړاندې کوي يا نورې نسخې د
خپلې ستاينې لپاره رابولي او پايله پر نفس د اعتماد او غرور احساس
کوي.

نو ته اې د فکر د ټکانالوجۍ برياليه محصله! زده کړه وکړه ترڅو
پر ځان ښه باور وکړې تجربه پيدا کړه ترڅو ځان بډای وويني هر شيبه
پر خپله پوهه او وړتيا. وړتيا ورډېره کړه ترڅو تل د نفس په عزت او
پر نفس د لوړ اعتماد احساس وکړې.
ژوندون دې نیکمرغۍ ته نږدې شه.

پر نفس د اعتماد دېرش اصله ۳۰

څلور ويشتم اصل

کاري نظم او انضباط

په ژوند کې د برياليتوب، پر نفس د اعتماد او انسان د باورونو په جوړولو کې تر ټولو اړين لامل نظم دی. منظم انسانان پر نفس د ښه اعتماد لرونکي وي او هغه انسانان چې پر نفس اعتماد نلري د نظم لرونکي نه وي نو ویلي شو چې نظم پر نفس له اعتماد سره مستقیمه اړیکه لري.

که تاسو غواړئ چې پر نفس اعتماد مو په خپل وجود کې وپنځوئ نو له دې لارې مو په ژوند او کار کې برياليتوب ته ورسېږئ هڅه وکړئ چې نظم ته مو په خپلو کارونو کې په سر کې ځای ورکړئ. یو نامنظم انسان تل د ناکامیو له لاسه چې ورسره مخ کېږي په ځان رټلو بوخت وي او دغه رټنې که په شعوري توګه وي او که په لاشعوره توګه د باورونو بنسټ ته زیان رسوي او پر نفس د اعتماد د ماتیدو لامل ګرځي.

د نظم پدیده دومره په ژوند کې اړینه ده چې حضرت علي (رض) د ژوند په ورستیو شیبو کې داسې وصیت او نصیحت کوي

اوصیکم بتقوی الله و نظم امرکم

ژباړه: زه تاسو الهي پرهیزګاری او د ژوند په چارو کې نظم ته رابولم ګورئ علي (رض) د ژوند په چارو کې د نظم خبره له الهي پرهیزګاری (تقوا) څخه وروسته مطرح کړې او دا خپله په ژوند کې د بشر د نظم د اهمیت خبره کوي نو د ژوندون په پوهنتون کې زده کونکېه! ښکلي باورونه دې د ژوند په ټولو برخو کې د نظم په لاره برابر کړه ځکه چې نظم ستاد شخصیت، باورونو او پر نفس د اعتماد یو روڼ نور دی نو د ژوند په ټولو چارو کې نظم وساته

زه یو منظم انسان یم

پنځه ويستم اصل

تمبلي

تمبلي د انسان د پرمختگونو يو پټ قاتل دی. هغه کسان چې د نن
کار سباته ساتي خپلې ناکامۍ طرحه کوي.
هغه انسانان چې خپل کارونه په خپل وخت ترسره کوي په خپل وجود
او شخصيت کې د ننه ښکلا رامنځ ته کوي او پایله په خپل نفس اعتماد
لوړوي.

کله کله خو ځينې انسانان دا چې د نن کار سباته پريږدي کېدای شي
د هغه کار وخت له لاسه ورکوي او دومره زیان ورته رسېږي چې بیا د
ژوند تر پایه ځان ملامتوي او دغه ملامتیاوې په حقیقت کې پر نفس
اعتماد وړانوي.

وفي لتاخير آفات

ژباړه:

په تمبلي کې افتونه نغښتي.

په کارونو کې وخت ته درناوی بریالیتوبونو ته د رسیدو یوه اړتیا ده ستاسو د شخصیت جوړښت ستاسو کارونو او پلانونو ته درناوي پورې نیغ په نیغه اړیکه لري یو غربي متل وایي:

«که ډېر اړین کار هم نه وي نو مهرباني وکړه او همدا اوس یې سرته ورسوه» له همدې کبله ډېری کسان شته چې په یوه بانه پسې گرځي چې خپل کار راتلونکې ته وساتي او کله خوداسې هم وایي اوس دا کار ډېر اړین نه دی بیا به یې سرته ورسوم او دغه خبره په څرگند ډول یوه بانه ده. نو که مو کوم کار اړین نه وي نو همدا اوس یې سرته ورسوئ او په کارونو کې تمبلي مو راتلونکې ته وساتئ! او خپل اصلي کار همدا اوس سرته ورسوئ!

یوازنی کار چې تاسو یې راتلونکې ته د ساتلو اجازه لری هغه تمبلي ده!

(که فکر کوې، چې نن بوخت یې نو زېری مې درباندي چې سباته به تردې هم بوخت شې. (ژباړن)

شپږويشتم اصل:

پر وخت مشري:

هغه انسانان چې پر نفس ښه اعتبار لري تل د وخت مشري (مدیریت) د آس د قیضې په څېر نیسي او ښه مشري او لارښونه یې کوي. هغه انسانان چې خپل وخت بېخایه تیروي او په پرله پسې د وروسته پاتې کېدو احساس کوي او په خپل نفس اعتماد ځپي. منظمه انسانان د خپل وخت او زمان مشري په ډېره ښه توګه ترسره کوي.

تاسو د فکر د تکنالوجۍ د یوه بریالي زده کونکي په څېر د شپې تر هغې په بالنست سر نږدې چې په څرګنده توګه مو د راتلونکو ۲۴ ساعتونو کارونه نه وي سنجولي.

ځینې انسانان د خپل ګران وخت له تېریدو څخه چې کېدای شي هره شېبه یې یو بریالیتوب وي غافلې دي، ستاسو په څېر هوښیار انسانان پرله پسې د خپل وخت او عمر په فکر کې وي او په ښه توګه د هغو مشري کوي.

تاسو باید د ژوند د هرو ۲۴ ساعتونو لپاره یو مهالویش ولری. اونۍ، میاشتې او کلونه مو باید په ښه توګه په مهالویش واړوئ او د خپل وخت د غلو په اړوند ډېر ځیرک وه اوسئ.

بې ګټې تېلفوني اړیکې او خبرې اترې ستاسو د وخت غله دي اوږدې او بې مهالویشه کتنې او بې ګټې مجلسونه ستاسو د درانه وخت دردونه او غله دي. خپل وخت او عمر ته مو ډېر پام وي دا چې هغه ښکلي او د مهالویش پر بنسټ یې مشري وکړئ او خوند ترې واخلي او په خپل وجود کې په خپل نفس اعتماد پیدا کړئ.

عمر مو ډېر او وخت مو له حاصله ډک اوسه زه مې د خپل وخت او زمان مشري کوم.

او ه ویشتم اصل:

د لمریتوبونو مشري!

هر انسان په خپل ژوند کې دېر داسې کارونه او مسولیتونه لري چې د اونی، ورځې او یا میاشتې په اوږدو کې یې باید سرته ورسوي. یوه خبره چې انسان ته په خپلو کارونو کې بریالیتوبونه ورپه برخه کوي هغه په کارونو کې نظم او د لومړیتوبونو تنظیمول دي. په هر حال وخت تیریدونکی دی او ځینې وختونه کارونه د انسان له وخت او وړتیا څخه دېر پرې دلته د لومړیتوبونو د مشري اصل تاسو سره مرسته کولای شي او وړاندې تردې چې د کوم کار په سرته رسولو لاس پورې کړئ وگورئ چې کوم یو کار لومړیتوب لري او د اهمیت وړ دی. په داسې حال کې موکه د ورځې تر پایه کوم کار پاتې هم شولا اقل هغه کار به وي چې دېر اړین نه وه او لومړیتوب یې نه درلودی دغه څیره ستاسو پر نفس له اعتماد سره دېره مرسته کوي.

زه په خپل ځواک خپل ژوند په هغه شان چې غواړم یې طرحه کوم یې.

اته ویشتم اصل:

نورو سره د ځان نه پرتله کول:

پر نفس د نه اعتماد له آفتونو څخه یو ډېر مهمه آفت نورو سره د ځان پرتله کول او د خپل شخصیت د بنسټ خپل او د ځان سپکول دي هغه انسانان چې ځان دروند ورته ښکارېږي او ځان ته اعتبار او درناوی مني، کله چې څوک خپل ځان له بل چا سره پرتله کوي او وایي چې هغه بختور دی، د هغه لاشعور ضمیر چې په دې وخت کې هیڅ ډول قضاوت نشي کولای او دا انگیري چې گنې شخصیت یې هیڅ هم نه دی او نور هر څه تر سره کوي او له هغه څخه ښه کړه وړه تر سره کوي او په دې توگه د هغه د باورنو بنسټ خپل کېږي او پر نفس اعتماد یې کمزوری کېږي د فکر د تکنالوجۍ یو بریالی محصل چې په دې میکانیزم او سیستم پوهیږي، هیڅکله ځان له چاه سره نه پرتله کوي بلکې تل خپل فکر خپلې ښکلې راتلونکې ته چې طرحه کړې یې ده او خلق به یې کړي ورگرځوي او تل له ځانه سره وایي:

بختوریم چې راتلونکو شپږو میاشتو، بختوریم چې په راتلونکي

پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۳۶

يوه کال، بختوريم چې په راتلونکو څو کلونو کې به د ژوند ټولو برياليتوبونو ته رسېږم او د يوه بختور او نيکمرغه انسان په څېر به په نړۍ کې راڅرگندېږم او خوند به اخلم کله چې تاسو ځان له خپلې راتلونکې سره پرتله کړئ ستاسو لاشعور ضمير به ستاسو په وجود کې يوه ستره روحیه او باور رامنځ ته کړي او ستاسو پر نفس اعتماد به لوړ کړي نو اې د خداي (ج) منليه بنده چې دادی اوس دا کړنې لولې! پوه شه چې مهربانه خداي (ج) له هغه ښکلي شخصيت څخه چې تاسو ته يې درکړئ او ته يې د ځان قايم المقام نومولی يې له تا څخه غواړي چې هيڅ کله فکر ونه کړې چې نور هر څه ترسره کوي. بلکې دا ته يې چې کولای شې د يوه ښه مهالویش او راتلونکې ته د يوې ښې طرحې په جوړولو سره په بيلا بيلو برخو کې برياليتوبونه لاسته راوړي پر دنيا باور وکړه ترڅو دنيا پر تا باور وکړي او پوه شه چې که په هر څه باور وکړې په څرگنده دنيا کې به يې وگورې نه دا چې حتمي يې بايد وگورې ترڅو باور وکړې!! باور وکړئ ترڅو يې ووينئ.

نهه ويستم اصل:

به ژوند کې د موخې او مهالویش لړل!

انسانان په ژوند کې په دوو برخو ویشل کېږي: یوه برخه یې د موخې لرونکي وي یعنې دا چې په ژوند کې څه غواړي او خپله راتلونکې یې له ځانه سره انځور کړې وي نو د ژوند په پړاوونو کې په ډېر ډاډ او د یوې نقشب له مخې حرکت کوي او ځینې نور بیا داسې هم شته چې په ژوند کې هیڅ ځانگړې موخه نلري او اټکل کوي او هر لوري ته منډې وهي په سر کې هیڅ فکر نه کوي اونه پوهیږي چې څه غواړي او په څه شي پسې لاړشي. دا ډول بې موخې انسانان تل د ژوند په لړ کې ځان ورکوي او هیڅ ډول روښنایي یې په ژوند کې څرک نه وهي.

ستړي، خواشیني او کله هم له ژونده نا امیده او لنډه دا چې پاتې او

پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۳۸

ناکامه انسانان وي. پر نفس اعتماد د ژوند له موخې او مهالویش له لرلو سره نیغ په نیغه اړیکه لري.

هغه انسانان چې موخیزه وي تل پر ځان باور لري او پر نفس اعتماد یې هم لوړ وي. بل لوري ته هغه انسانان چې په خپله دنیا کې موخه نلري او پرته له مهالویشه ژوند کوي ډېر لږ پر ځان باور لري او پر نفس اعتماد یې هم ډېر کمزوری وي.

تاسو څه ډول یاست؟ آیا په ژوند کې موخه لرئ؟ آیا د راتلونکې لپاره مو یو بڼه مهالویش چمتو کړی؟ آیا د ژوند نقشه مو کښلې؟ آیا له خپلې راتلونکې سره مو د مخامخ کېدو فکر په سر کې لرئ؟ که مو ځواب منفي وي حتمي د فکر د ټکنالوجۍ کتاب د برخلیک د طرحې برخې ته ورشئ او خپله راتلونکې طرحه کړئ په دې خبره وپوهیږئ چې موخې او مقصد د ژوند لړۍ ټاکي. موخې انسانانو ته پر نفس اعتماد او په ژوند کې انگیزه او مینه ورکوي. د موخې لرونکي انسانان هیڅکله نه خواشیني کېږي. د موخې لرل د انسان پر نفس اعتماد ته ځواک او ښکلا وربښي.

د ځان لپاره مو په ژوند کې موخه وټاکئ او د نورو په تمه مه اوسئ. نیکمرغي مو په برخه شه.

دېرشم اصل:

بدني حالت:

هغه انسانان چې په خپل نفس وړ اعتماد ولري په څرگند ډول له نورو سره توپیر لري او په ډاډ خبرې کوي. سر لوړ نیسي، کلک ګامونه اخلي، آن د لارې تلو سرعت یې له معمولي حالت څخه چټک وي، د انسان فزیکي حالت د هغه پر نفس له اعتماد سره نیغ په نیغه اړیکه لري. تاسو څه ډول یاست؟

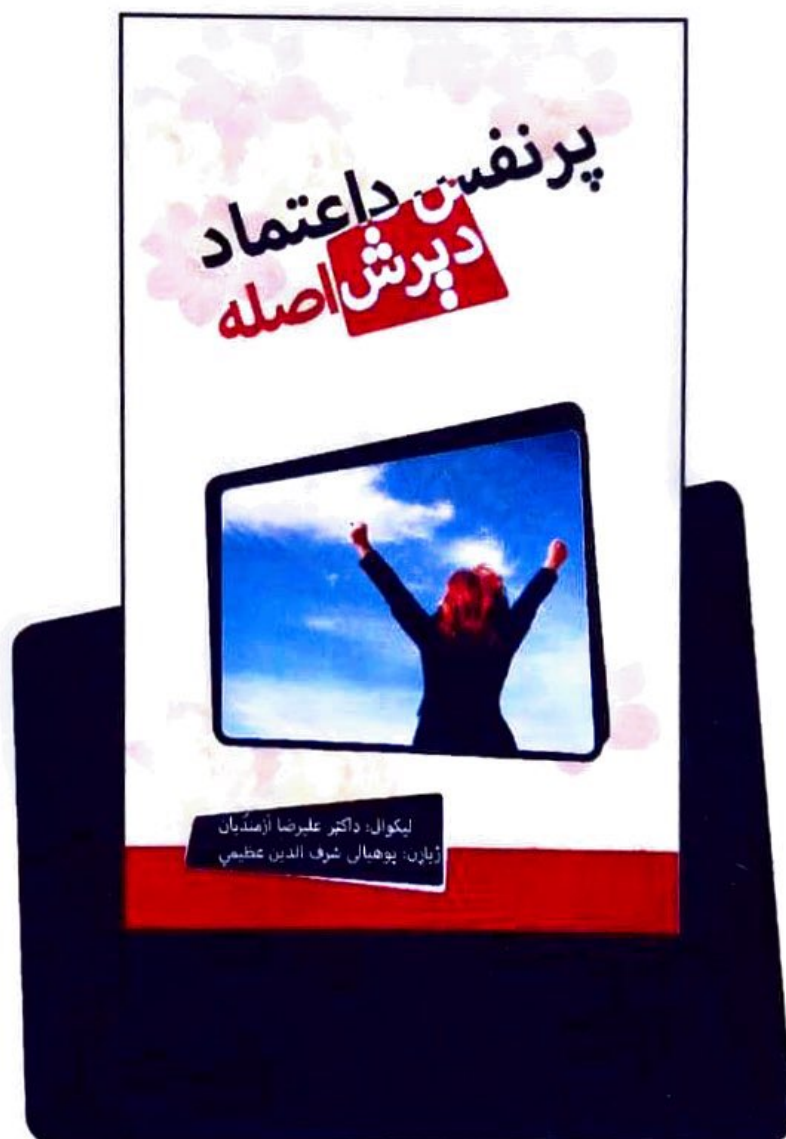
څه ډول کېنئ؟

په لاره څه ډول ځئ؟

له نورو سره د خبرو پر محال چیرته ګورئ؟ (د مقابل لوري سترگوته؟)

تاسو مو له خپل فزیکي حالت څخه ساتنه وکړئ ترڅو هغه ستاسو پر نفس له اعتماد څخه ساتنه وکړي. د یوښه ژوند لپاره پر نفس د اعتماد تر سیوري لاندې پروړاندې لاړشئ.

زما په وجود کې عظمت او سترتوب نغښتی دی.



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