

په ٿان باندي باور په

ورخوکي



لیکواؤ: داڪٽ جمشید «رسا»
ژوئن انجان الٽي «احٽي»
Ketabton.com

په خان باندي باور په ۲۰ ورخو کې

لیکوال: داکټر جمشید «رسا»

ژبارن: اعجازالحق «محرابي»



دكتاب پژندنه

د كتاب نوم: په ځان باندي باور په ۲۰ ورخو کې

ليکوال: داکتیر جمشید "رسا"

ژبارن: اعجازالحق "محرابي"

كتونکي: استاد فرهاد "جلالزی"

كمپيوتری چاري: اعجازالحق "محرابي"

د چاپ شمېر: ۵۰۰ توګه

د اړپکي شمېري: ۰۷۶۵۹۵۱۵۶۶ - ۰۷۹۰۸۵۸۱۳۳

برښنالیک: ejazulhaqmehrabi787@gmail.com

خپرندوي: نوي مستقبل خپرندويه ټولنه

لړیک

په ځان باندې د باور ارزښت

په ځان باندې د باور ډولونه

د هغو کسانو څانګړتیاوې چې په ځان باندې لور باور لري

د هغو کسانو څانګړتیاوې چې په ځان باندې تیټ باور لري

په ځان باندې د باور رامنځته کول او لوړوالی

په ځان باندې د باور رامنځته کولو عملی ټرینونه

دالی

تولو هغو خوانانو ته چې په ئان باندي د لور او بريمن باور درلودونكىي دي.

په درنېست

اعجازالحق محرابي

دگر آموز

مانند صبا خیز و وزیدن دگر آموز
دامان گل و لاله کشیدن دگر آموز

اندر دلک غنچه خزیدن دگر آموز

موبینه به بر کردی و بی ذوق تپیدی
آن گونه تپیدی که به جایی نرسید

در انجمن شوق تپیدن دگر آموز

کافر دل آواره دگر باره به او بند
برخویش گشا دیده و از غیر فروبند

دیدن دگر آموز و ندیدن دگر آموز

دم چیست پیام است، شنیدی؟ نشنیدی!
در خاک تو یک جلوه عام است ندیدی!

دیدن دگر آموز شنیدن دگر آموز

ما چشم عقاب و دل شهباز نداریم چون مرغ سرا لذت پرواز نداریم

ای مرغ سرا خیز و پریدن دگر آموز

تخت جم و دارا سر راهی نفروشند
این کوه گران است به کاهی نفروشند

با خون دل خویش خریدن دگر آموز

نالیدی و تقدیر همان بود که بودست آن حلقه زنجیر همان است که بودست

نومید مشو ناله کشیدن دگر آموز

وا سوخته ای؟ یک شر از داغ جگر گیر یک چند به خود پیچ و نیستان همه درگیر

چون شعله به خاشاک دویدن دگر آموز

اقبال لاهور

سریزه

به نام خداوند خورشید و ماه
که دل را به نامش خرد داده راه
خداوند هستی و هم راستی
نخواهد ز تو کزی و کاستی

نه ختمیدونکي مننه له هغه مهربانه خدای خخه چې انسان یې پیدا کړ او د فکر او عمل کولو خواک یې ورکړ. دې درود دې وي د بشريت په ناجي او لارښود حضرت محمد صلی الله علیه وسلم باندي. لوی اجر دې نصیب شي د هخو کسانو په برخه چې د انسان د راحت او سکون لپاره کار کوي. او سلامونه درنو لوستونکو.

گرانوملګرو!

زه تل د انسانانو د مرسته کولو په سوچ کې یم، او خوشبختانه هر کال د دې شمبر خوانان سره د خپل جرئت له کبله د تدریس، د کتابونو د لیکنې او د سیمینارو د رامنځته کولو له طریقه مرسته کوم چې زما د خوبنۍ لامل ګرخي او دا خل دې بر متفاوته او لور احساس لرم او د بدنه تولو حجره سره د خوبنۍ او سکون احساس کوم په دې خاطر چې د ژوند دې اړينه موضوع (څان پېژندنه) چې دهه انسان د ژغونې عامل دی، ستاسو چوپير ته مې وړاندې کړ او دا ځکه چې د هر تعليمي کال په پای کې وینم چې زرگونه خوانان سرېپره پردي چې د کانکور د درسي پروگرام په پشپرولو او د هغه کوښېښونو له کبله چې دوى یې ترسره کوي بیاهم په خپل خان باندي د باور او اعتماد په نه درلودلو سره مل وي چې دا د دوى د پایلولو د تیتوالي او حتی په آزمونه کې د دوى د بې نتيجې کيدلو لامل ګرخي او همدارنګه دا موضوع مې د پوهنتون له محصلانو سره هم لیدلې چې د دوى ټولې خبرې په خپل راتلونکي ژوند، د نه باور درلودلو په هکله وي.

هو گرانو ملګرو!

دا ستونزه زمود په ټولنه کې عمومیت لري؛ نه یوازې متعلمين او محصلین؛ بلکه ډېرى خلک د پېښېرې په وخت کې دوه زړه وي او په عامه ځایونو کې د ګډون او د ویناوې کولو وپره لري؛ په غوندو کې خپل لاس او پېښې ورکوي او د تلویزیون د ګمراي پر وړاندې یې ژبه بندېږي او ... نو ما د دغې ستونزې د حل لپاره د ګټورو لارو په بشونه باندي او د سیمنارونو په رامنځته کولو سلګونه څوانان د بریالیتوب پر مخ کې له شته خنډونو خڅه خلاص کړي او نن به تاسو ته د هغو ډېږي غوره لاري وړاندې کړم.

خوشبختانه په خان باندي د باور د رامنځته کولو په هکله عاملانو ډېر خه لیکلې دي؛ خو ما د نوي کتاب لیکنه په دې برخه کې دا ده چې د خپلو لیکنو او د تدریس د تجارت په پام کې نیولو سره، ډېر ساده او عملی لارو خڅه په دې کتاب کې کار اخيستې دی چې د هغو مطالعه آسانه او د بشپړ په خان باندي باور د لاسته راوړلو لامل ګرځي. دا کتاب ماخوذ دي: د قرآن کريم د تفسیر، د رسول الله صلی الله علیه وسلم احادیث، د دین د مشرانو له خبرو، د علماءو له نظریاتو، د عارفو او لویو شاعرانو، د داکتر آزمندیان د لیکلې کتاب تکنالوژۍ فکر خڅه، د داکتر باربارادی آنجلس دکتاب اعتماد په نفس، د مجتبی حواری له کتاب اعتماد په نفس په ۳۰ ورخو کې، د داکتر ناتانیل له کتاب خنګه په خپل خان باندي باور ته وده ورکړو او د لسګونو نورو کتابونو سربېره له خپلو تجارت په دا کتاب ترتیب کړي چې په بشپړه توګه عملی او ګټور کتاب دي.

که خه هم د کتاب د ترتیب په وخت کې مې د داسو تکتیکونو خڅه ګټه اخيستې ۵۵ چې د هغو په مطالعې سره به مو حتماً په خان باندي باور لور شي؛ اما ددې په پار چې لوره نتیجه واخلئ تاسو ته دا سپارتننه کوم چې هر یو اصل یې د یوې ورڅې په جریان کې په عملی توګه ترسره کړئ. لکه خرنګه چې د توماس هنري هاکسلی په نامه یؤ عالم وايې: د ژوند عظمت په علم کې ندي، بلکه په عمل کې دي.

باید یادونه وکرم چې ډېر خوشحاله یم چې ستاسو گرانو سره مې د دغې کتاب له طریقه اړیکه نیولي ده او د بریالیتوب په لور په سفر کې ستاسو سره یم او هیله مند یم چې یوه ورڅ ستاسو سره له نړدې ووینم او ستاسو د بریالیتوب شاهد واوسم.

په درنښت

يَا إِنَّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مُّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عَبْدِي وَادْخُلِي
جَنَّتِي. (الفجر: ۳۰)

ژباره: ای اطمینان نیونکیه نفسه! ته ورگرځه خپل رب ته، په داسې حال کې چې
خوشحاله او راضی کړای شوی به یې. نو ته زما په بندګانو کې داخل شه. او زما جنت
ته ننوځه.

شته معشوقه پته په زړه کې دې
ستړگې که لري راشه دروېښیم

اقبال لاهوري

په خان باندي د باور ارزښت

په خان باندي باور د هر انسان په خان کې په هر دول چې خپله فکر او تصور کوي په کارونو او ورختیو دندو کې، په مینه کې، د یو پلار او مور په توګه، په آزمونيو کې بریالیتوب... په کلکه او باور سره وراندي کېږي.

په خان باندي باور د ژوند په اوږدو کې د بریالیتوبونو په لور لومړنۍ تمҳای دی.

په خان باندي باور د شجاعت او د بدنه د خواک برخه ۵۵.
په خان باندي باور په انسان کې قاطعیت رامنځته کوي، انسان ته بشایست ورکوي او همدارنګه یو انسان ته د نورو انسانانو په پرتله توپیر ورکوي.

په خان باندي باور د انسانانو د ودې او لوروالی لامل گرځي.

په خان باندي باور هغه خواک دی چې د هرچا په وجود کې وي.

په خان باندي باور؛ یعنی مينه او وړتیاوې د هغو شیانو د پیداکولو لپاره چې په ژوند کې ورته اړتیا لرو.

گرانه ملګريه!

په خان باندي باور د دې لامل کېږي ترڅو خان، الله (جل جلاله) او نور انسانان په بشه توګه وېژنو او ورسه نېټه صمیمانه اړیکې وټرو، لکه خرنګه چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: (مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهِ) هغه چا چې خان وېژندلو، الله یې وېژندلو.

حضرت علی کرم الله وججه فرمایي دی: (أَفَضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقْلٌ وَ مَنْ جَهَلَهَا ضَلَّ)

تر ټولو بشه هوشیاري خان پېژندنه ۵۵. چا چې خان وېژندو له عقل خخه یې ګډه پورته کړي، او هغه چا چې خان ونه پېژندو د ګمراهی خواته روان دی.

او همدارنګه حضرت علی کرم الله وججه فرمایي: (أَفَضَلُ الْحِكْمَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسُهُ) تر ټولو لور علم، هغه د خان پېژندنه ۵۵.

د بریالیتوب لاسته لاوړل پورته په خان باندي د باور د لاسته راولو خخه په کلکه په دې محاکومول دي چې یاد کس خپل خان د یو دوه مخي او دوکه باز په توګه احساس کړي.

دا چول کس په لپالтиما سره د دي انتظار کوي ترخو د نورو د پام ور وگرخي او دا چې په خان باندي باور نه لري فلهذا د نورو تحسين او ستانيه د ده لپاره د خان عزت رامنخته کوي؛ نه مالومات، نه مهارت، نه مال او مکنت، نه کوژده، نه د اولاد خاوند کيدل او نه د خيريه کارونه، هيچ يئو به دې لوروالي و برياليتوب ته و نه رسوی.

نو زمود توپي نېکمرغى زمود په وجود کې نغښتي دي لکه خرنګه چې اقبال لاهوري وايي:

تو شمشير ز کام خ_____ود بیرون آ

بیرون آ از نیام خ_____ود بیرون آ

نقاب از ممکنات خ_____ویش برگیر

مه و خورشید او انجم را به برگير

شب خ_____ود روشن از نور یقین کن

ید بیضا بیرون از آستین ک_____ن

کس کاو دیده را بردل گشوده است

شراري کشت و پرويني درود است

ش____راری جسته اي گير از درونم

که من مانند رومى گ_____رم خونم

و گ_____رنه آتش از تهذیب نو گير

ب_____رون خود بیفروز اندرون میر

په خان باندې باور یعنې خپل خان ته د یو څواکمن، باکفایت، مینه لرونکي او په خان باندې د متکي کس په توګه کتل.

په بل تعبیر سره په خان باندې باور یعنې دهغو وړتیاوو او نیمګرتیاوو احساس او پېژندګلوي چې د خپل وجود په داخل او بهر کې يې لري.

په خان باندې ریښتینې باور ستاسو په خپل وجود کې تل تولیدېږي.

ستاسو په خان باندې باور ستاسو د خپل هود زېږيدونکي، ستاسو لپاره دي.

دغه هود به هرڅه ته چې اړتیا وي، ترسره کوي به يې ترڅو خپلو غوبنتنو او اړتیاوو ته ورسپېږي.

په خان باندې باور ستاسو شخصي باور نسبت ستاسو خپل روح ته د یو انسان په توګه دي.

په خان باندې د باور ډولونه

په خان باندې باور په درې دوله دي: چې عبارت دي له په خان باندې رفتاري باور په خان باندې احساسې او عاطفي باور او په خان باندې روحې او معنوې باور.

د دي لپاره چې اړين شخصي واک لاسته راوري او هغه رضایت او غنامندي چې غوبنتونکي یئ تجربه يې کړئ پورتنې درې واړه په خان باندې باورونو ته اړتیا لري.

❖ په خان باندې رفتاري باور، دا د کارونو په ترسره کولو او عمل کولو کې د څواک او وړتیاوو په معنې دي. د ساده کارونو خڅه نیولي تر ستونزمنو کارونو پورې لکه خپلو هيلو ته د عمل جامه وړاغوستل؛ دا هغه ډول په خان باندې باور دی چې زموږ د اکثر د پام ور دي.

❖ په خان باندې احساسې او عاطفي باور، په خپل احساسې او عواطفې نږي باندې د ولکي او کنترول درلودلو څواک په معنې دي. دا چې وپوهېږي چې خه احساسات لري، د هغه په مانا باندې پوه شئ او وکولاي شئ چې به سه احساساتي انتخاب وکړئ او همدارنګه وکولاي شئ د خپل خان دفاع د روح د درد او رنج او د عاطفي ستونزو خڅه وسائې او وپوهېږي خنګه صمييمې، روغې او تل پاتې اړيکې رامنځته کولاي شئ.

❖ دريم ډول په خان باندي باور چې تر ټولو هغه اړین دی، په خان باندي روحي او معنوی باور دی. دا ډول په خان باندي باور ستاسو هغه باور او ايمان په هستي نږي او او په ټولو مخلوقاتو او موجوداتو باندي دی. دا ډول روحي باور او ايمان هغه دی چې ڈېر مثبت ژوند او هدف پکي شاملېږي.

په خان باندي باور په دې معنی چې په دې باور ولري چې ددي خواک او ورتيما لري چې خپل ټول خواک پکار واقھو او د خپل ژوند شرایط او حالت ته هغه ډول بدلون ورکړئ چې خنګه يې غواړئ.

په خان باندي باور: زموږ په خپل خان باندي د باورونو او احساساتو ټولګه ۵۵. دا چې مود د خپل شخصيت خخه خه ډول تعريف وکړو، زموږ آندونه، ليدلوري او رفشارونه تر تاثير لاندي راولي او همدارنګه زموږ په عاطفي جوړجاري باندي هم اغېز لري.

د هغو کسانو خانګړتیاوې چې په خان باندي لوړ باور لري.
هغه کس چې په خان باندي لوړ عزت لري د لاندي خانګړتیاوو درلودونکي دی:

❖ خپلواک عمل کوي: په بیلاپیلو مسائلو کې لکه: د وخت په استفادې، پیسي، کسب، زده کړو، کالي او داسي نورو کې خپله پربکړه او ټاکنه کوي.

❖ مسؤليت منونکي دی: چتک او په اطمینان سره عمل کوي. هئني وخت د کور د کارونو مسؤليت په غاره اخلي او حتی د نویو کارونو د موقعیت په لته کې وي او پرته له دې چې د ۵۵ نه وغوبشتل شي، د نورو سره مرسته کوي.

❖ په خپلو پرمختګونو باندي ويارد کوي: کله چې د پرمختګونو خخه يې تعريف کېږي په خوشائي سره يې مني او له دې اړخه د رضایت احساس کوي.

❖ د نويو خندونو په ورلاندي په کلک هود سره مخامخ کيوري: ناآشنا کسبونه، زده کري، او نوي فعاليونه يې پام راخپلوي. په اطمینان سره او د خپل وجود په انرژي باندي په تکيه کولو سره، خپل خان په هغو کي بشکيلوي.

❖ د خپل تعجب او احساساتو پراخه ملن بشکاره کوي: کولاي شي په زوره وخاندي، موسكا وکري، چيغي ووهي او وژاري. په ناخاپي توګه، خپله مينه او په توله مانا خپل طبیعي حيرانتيا بشکاره کوي پرته له دي چې د هغو له بشکاريدو خخه وشمېري.

❖ ناكامي په شه توګه زغمي: کله چې له ناكامي سره مخامخ کييري، کولاي شي ډول ډول عکس العملونه د هغو په ورلاندي وښائي، په خان باندي خنديدل او په لور آواز باندي خبرې کول او ... له خپله خانه بشنائي او د دي څواک لري د هغه نه خبرې وکري کوم خه چې د ۵۵ د ناكامي لامل شوي دي او هغه د یو تجربې په توګه ومني.

❖ کولاي شي خان محاكمه کوي: په پوره جرات سره خينې وخت خپل خان محکمې ته وري او په خپلو غلطيو او ناوړه کارونو باندي اعتراف کوي؛ پرته له دي چې د ضعف احساس وکري، دا خکه چې پوهېږي په گناه باندي اقرار کول د ګناهونو د دفعې لپاره لومړي قدم او د ګناهونو خخه انکار کومه پايله نه لري پرته د هغو د تکرار خخه.

❖ د نورو لپاره ګټور وي: دا احساس کوي چې کولاي شي نور خلک تر اغېز لاندي راولي او هغه نفوذ خخه چې د کورنې په غريو او ملګرو باندي لري مطمئن دي او پوهېږي چې د خپل وجود د خانګرتیاواو له کبله نور خلک تر اغېز لاندي راولي او یو لړ نورې خانګرتیاواي چې په راتلونکې پانو کې به مطالعه شي.

د هغۇ كسانو ئانگرتىاواي چې په خان باندى تىت باور لرى.

دا دول خلک په خېل ژوند کې د چېر ستونزو سره مخامخ كېري، هغۇي له هرخە نه گوبنە كېري او د ژوند خوند له لاسە وركوي، كە تاسو ھم فكى كۆئ چې د داسې ئانگرتىاواو درلودونكى يى نو ارىن دى چې د هغۇ د لرى كولو لپاره كوشىش وكرئ.

- ❖ د تولنى خخە دارپىري او د هغۇ خخە لرى اوسىپرى.
- ❖ له خېل خانە نفترت لرى.
- ❖ نسبت خېل خان تە په انصاف رویە نه كوي.
- ❖ دار په آسانى پى مسلط كېري.
- ❖ تل منفي سوچونە كوي؛
- ❖ د پريکىرى نىيولو خواك نلىرى؛
- ❖ تل انتقاد كوي او د گناھ پىرە پر نورو وراجچوي؛
- ❖ تل خېل خان د خيال او تصور قربانى كوي؛
- ❖ حسود وي؛
- ❖ په نورو باندى كلک تىلى وي؛
- ❖ په ژوند کې هدف نلىرى؛
- ❖ په آسانى سره د هغۇ پريکىرو خخە چې نىيول يى وي، گرئى.
- ❖ تل خېل خان له نورو سره پرتلە كوي؛
- ❖ په آسانى سره د هغۇ نظرياتو او انتقادونو تر اغېز لاندى ئىي كوم چې د دوى د نظرىونو خلاف وي.
- ❖ د ستونزى د ترسره كولو په پار تل په ڈار كې وي.
- ❖ خېل خان تە درناوى نه كوي؛
- ❖ د خان بشۇدلۇ خواك نلىرى؛
- ❖ تل د نورو د ضعف تکو پسى گرئى؛

- ❖ د بدلونونو خخه وېره لري;
- ❖ ژر کارجنيري او لاس او گريوان كېيوي;
- ❖ له خېل ژوند خخه خوبن نه وي;
- ❖ په خېلو عقايدو باندي ولاړ نه وي.

په خان باندي د باور رامنځته کول او لوړول

باید یادونه وشي دا چې په خان باندي باور، یوه اکتسابي پدیده ۵۵؛ د دې پدیدې لاسته راوړل د ترين کولو، ریاضت، او برنامه درلودلو په غایه کې دی. فلهذا هغه خوک چې په دې کې خان بې وسه گئي، کولای شي چې د علمي لارو په طریقو او د هیلې لرونکې روحیې سره د خپل شخصیت د بدلون لپاره لاس په کار شي.
گرانو ملګرو!

د یادولو ویر ۵۵ چې په ډېره آسانه توګه کولای شئ چې د بشپړ په خان باندي باور خڅه برخمن شئ او همدارنګه د ژوند په تولو برخو کې په بریالیتوب سره ظاهر شئ او د خوبیو په عالم کې ژوند وکړئ.

نو راخئ د خپل په خان باندي د باور د رامنځته کولو اود لوړولو لپاره عمل وکړو.
او دا کار په سیستماتیک ډول د دې کتاب په مطالعه کولو سره د الله (جل جلاله) په مرسته په خپل وجود کې ترسه کړو؛ یعنی په دې لري کې اصلی نقش تاسو خپله لرئ لکه خرنګه چې رهی معيري وايی:

چشم فروبسته اگر واکنی

در تو بود هر چه ټننـا کنـی

عافیت از غـیر نصـیب تو نـیـست

غـیر تو اـی خـستـه طـبـیـب تو نـیـست

از تو بـود رـاحت و بـیـمـار تو

نـیـست بـه غـیر اـز تو پـرـسـتـار تو

همـدم خـود شـو کـه حـبـیـب خـودـی

چـارـه خـود کـن کـه طـبـیـب خـودـی

دغې اړینه پېژندنې د انسان یو له ارزښتناک لامل خڅه د انسان خپله پېژندنې نسبت خپل وجودي ارزښت، استعداد او وړتیاوو ته دي او خومره به بشایسته وي چې دا پېژندنې د خپل الله (جل جلاله) خڅه غواړي او لکه خرنګه چې الله (جل جلاله) په قرآن کې فرمایي: ما د خپل روح خڅه په انسان کې واچوله او همدارنګه پېښتو ته مې د آدم ع لپاره د سجدې فرمان ورکړو او مې انسان په ځمکه کې خپل ځایناسټي وګرڅوں.

مسلمان انسان په فکر او تدبیر سره په دی آیتونو باندي په بنه توګه دا پیدا کوي چې کوم مقام دالله (جل جلاله) په وړاندې او کوم مقام د نورو بي حسابه مخلوقاتو په منځ کې لري او د الله (جل جلاله) په الطاف باندې پوه شوی او پوههيرې چې الله (جل جلاله) خومره له هغه سره مينه لري، او دی به هم خپل زړه د الله (جل جلاله) له مينې خڅه دک کړي او د ارزښتاكه اړیکه د هغو څواک زیاتوی چې د الله (جل جلاله) نه پرته له هیچا خڅه به ډار نه لري او په دې به باور پیدا کړي چې یو لوی مل کونکي لري چې په ټولو برخو کې کولای شي په هغه باندې تکيه وکړي او د هر کار له ستونزې او لوی کار خڅه څان را خلاصولای شي او دالله (جل جلاله) له طرفه په څان باندې باور خڅه اخيستل شوی باور ته ورسپېږي. انسان د الله (جل جلاله) بنایسته آئينه او څواک دی او هر کار چې وغوارې ترسره کوي یې لکه خرنګه چې مولانا فرمایي:

وی آئنہ حمال شاھی کہ تو یہ

بیرون ز تو نیست آنچه در عالم است

از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

يە درلودلو سەھ اشرف المخلوقات دى او د

برخمن دی لکه خنگه چې اقبال لاهوری وايي:

برتر از گردون مقام آدم است

اصل تهذیب احترام آدم است

او همدارنگه الله (جل جلاله) انسان ته زيري ورکوي چې زه تاته د غاري د رگ خخه هم نبدي يم او هرڅه چې له ما وغواړي، درکوم يې.

گرانه ملګريه!

ستا ارزښت د هغه نه لوړ دي هومره چې فکر کوي او په دي خاطر چې خپل باورونه دي حقیقت ومومي د الله (جل جلاله) خبرو ته پام وکړه:

الله (جل جلاله) انسان د خپل خلیفه په توګه د خمکي په سر وټاكو.

(وَ اذ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ انِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً)

لکه خنګه چې اقبال لاهوري په دي هکله وايي:

در دو عالم هر کجا آثار عشق

ابن آدم سرى از اسوار عشق

سر عشق از عالم ارحام نىست

او ز سام و حام و روم و شام نىست

کوکب بي شرق و غرب و بي غروب

در مدارش نى شمال و نى جنوب

حرف اني جا اعل تقدير او

از زمين تا آسمان تفسير او

الله (جل جلاله) ټول هغه خه چې په آسمان او خمکه کې دي د انسان په ولکه کې يې ورکړي دي.

(وَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ أَنَّ فِي ذَلِكَ لَا يَتَلَقَّبُونَ)

الله ((جل جلاله)) د حُمكِي په سر تول موجودات د انسان لپاره پیدا کړي دي.
 (هُوَالذِي خَلَقَ كُلُّ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ أَسْتَوَ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَاهُنَّ سَبَعَ سَمَوَاتٍ
 وَ هُوَ يُكْلِ شَيْءَ عَلِيهِمْ)

الله (جل جلاله) انسان په بهترین مقام او تر تولو په غوره شکل او صورت باندي پیدا کړي دي.

(لَقَدْ خَلَقَنَا الْإِنْسَنَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ)

الله (جل جلاله) ملائکو ته د انسان لپاره سجدې کولو امر کړي دي.
 (وَلَقَدْ خَلَقْنَاكُمْ ثُمَّ صَوَرْنَاكُمْ ثُمَّ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِلَّادَمَ فَسَاجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ لَمْ يَكُنْ
 مِنَ السَّاجِدِينَ. الاعراف: ١١)

گرانه او شاغليه ملګريه!

کله چې الله (جل جلاله) ستا سره دومره مينه لري ته نه باید خپل خان ته بي باوري، بي شخصيتي، ناهيلې، فقر، ناتوانې، غمگيني پرېږدې او لاره ورنکري خکه ستا مقام، منزلت او خواک دې ارزښت لري.

په خان باندي د باور د رامنځته کولو عملي ټرينونه

اووس چې په دې تول عظمت باندي پوه شوي او په خپل مقام باندي په دې نېړۍ کې پوه شوي نو په عملي ټرينونو باندي پیل کوو چې هر یؤې په خان باندي د باور لپاره اساسې پایه ۵۵ او ستاسو د باورونو نظام جوړوي. دا ټرينونه د هغۇ روشنونو د ترسره کولو خڅه دي چې د پوهانو لخوا طراحي شوي دي چې باید په دوامداره او مکرر توګه ترسره شي؛ نو تاسو ته سپارښتنه کوم چې هر روش او طریقه په یؤ کاغذ باندي ولیکئ او د خپل اتاق په دروازه يا د کار په خای کې، آئينه او يا هرچېږي چې یاستي (سروکار) لري ولګوئ ترڅو چې هره ورڅ مو په هځه باندي ستګي ولګېږي چې چې له یوې خوا مو لاشعور ضمير دهغۇ د ترسره کولو لپاره آماده وي او له بلې خوا په د ورځې په جريان کې خپله ترسره کړي.

۱- تل الله (جل جلاله) ياد لري او دهغه ذات په قدرت او مدد باندي باور ولري او په هرئاي کې هغه حاضر وگنئ.



دا هيله مه کوي چې الله (جل جلاله) د هرئاي خخه پرته بل چيرې ومومن.
(ناتانيل)

لوی الله (جل جلاله) د انسان لپاره تریولو کلک او با ثباته، ملاتر دی.
 هغه انسان چې په الله (جل جلاله) باندي توکل او د هغه ذات په مدد او مرسته باندي
 عقیده ولري په آرامه، سکون او په خان باندي د باور سره به ژوند کوي.
 (الا بذکرالله تطمئن القلوب. وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَأَنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْگَا). اى
 انسانانو د الله (جل جلاله) په ذکر سره زیونه سکون پیدا کوي. خوک چې د الله (جل جلاله)
 خخه مخ واړوي ژوند ورته سختيري.
 الله (جل جلاله) خپل پاک او مطمئن بنده له هر ډول ضرر خخه ساتي او له هغه خخه
 دفاع کوي. (إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الظِّلِّينَ إِمَّا مِنْهُ اللَّهُ (جل جلاله) د هغه کسانو دفاع کوي کوم
 چې په هغه باندي بي ايمان راوړي وي.
 تل د الله (جل جلاله) خخه دا غوبښته وکړئ چې ستاسو په خان باندي باور لور کړي.
 لکه خرنګه چې الله (جل جلاله) فرمایي: (مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَزَّةَ فَلَلَّهِ الْعَزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعُدُ
 الْكَلْمِ الطَّيْبُ وَالْعَمَلُ وَالصَّالِحُ يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ.
 الفاطر: ۱۰)

ژباره: هر هغه خوک چې هغه عزت غواړي، نو خاص الله ته دی ټول عزت، همدغه
 الله ته پاكیزه خبرې پورته خېږي او نېک عمل دغه (كلمات) پورته کوي او هغه کسان
 چې ناکاره (بد) مکرونه جوړووی، د دوی لپاره ډېر سخت عذاب دی.
 نو هر شبې په خپل ذهن کې په داسې بشکلي احساس ژوند وکړه چې الله (جل جلاله) تل
 له تا سره وو او دی له تاسو سره مرسته او مدد کوي او په مرسته باندي بي توکل
 وکړه خکه چې پاک احساس او فکر، بنه روحيه، باور او ستاسو لپاره په خان باندي
 باور جوړووی.

۲- په هوښياري سره ژوند وکړئ او خپل افکار کنټرول کړئ.



انسان په بهر کې تل هغه خه حاصلوي چې په خپل افکارو کې يې کرلي وي.

(فلورانس اسکاول شين)

هر شپه له خپل خانه خبر اوسي او خپل لاشعور ضمير ته ووایئ چې بدلون مو کړي او په خان باندي د بشپير باور درلودونکي يې نو ددې هدف لپاره لاندي جملې تل تکراروئ.

❖ زه په الله (جل جلاله) باندي توکل لرم.

❖ الله (جل جلاله) تل له مانه ساتنه کوي.

❖ الله (جل جلاله) تل له ماسره دي ځکه نو د هیڅ شی نه دار نه لرم.

❖ زه په خان باندي عالي او لور باور لرم.

❖ زه عالي او با شخصيت انسان يم.

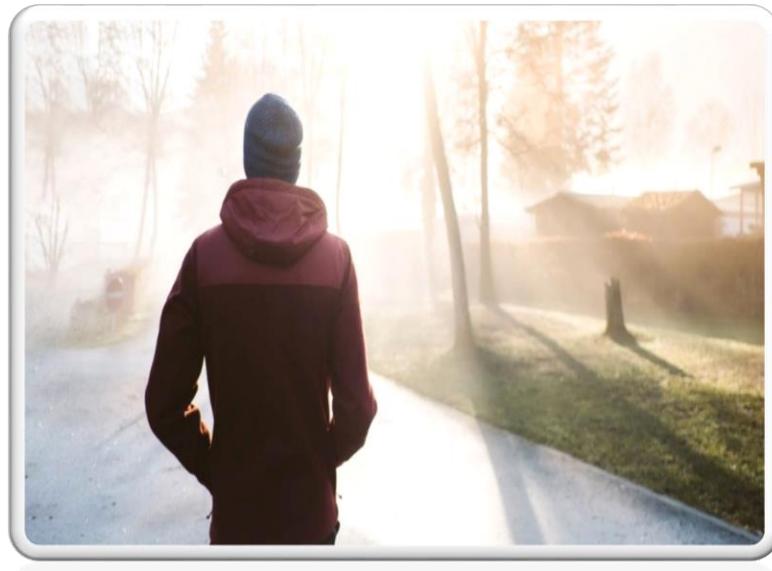
❖ زه د ورتيا او بشکلا درلودونکي يم.

منفي باورونه له خانه لري کړي او خان ته يې مه پرېږدئ. تل په خپل ذهن او فکر کې مثبت باورونه رامنځته کړي او هيله مند ووسي چې به ژوند ستاسو په ټه دي له خرنګه چې رسول الله صلی الله علی وسلم فرمایي: (الامل حمه لامتی و لولا ما رضعت والده ولدها. ولا غرس خارس شجرا).

ژباره: هيله، زما د امت لپاره رحمت ده که هيله نه واي هیڅ مور به خپل اولاد ته شپدي نه ورکولې او هیچا به کومه ونه، نه کښت کوله.

همدارنګه حضرت علي کرم الله وججه فرمایي: الأمل رفيق مونس. ژباره: هيله هغه ملګري دی چې د انسان د انس او سکون لامل گرئي.

۳- تېر شه خاطرات مو په ياد راولئ او له خپل خانه شه احساس ولري.



دا زموږ ذهن دی چې مورد خوشحاله، خفه، خوشبخت يا بدېخت، غني يا فقير جوروسي.

(دموند سپنسر)

گرانه ملګريه! تل له خانه پوبنتنه وکړه چې کوم سنه کارونه دې ترسره کړي دي چې د هغوا د ئخواب د پیدا کولو په پایله کې په خپلو شو خاطراتو کې ډوب کېږي او خپلې وړتیاوې، زیرورتوب، بشکلاوې مو په یاد راخي چې هر یؤې یې ستاسو په خان باندي باور رامنځته کوي.
همدا اوس خپل سنه خاطرات ولیکه.

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵ دوام ورکړئ.

سعادت یعنې په تیر باندي ويارد کول، د اوس لپاره کوبښن او د راتلونکي لپاره هيله.
همدا اوس پنځه هغه بریالیتوبونه چې په تېر کې مو ترلاسه کړي دي ولیکي.

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

لکه خرنګه چې الله (جل جلاله) فرمایي: (كُلَّ نَفْسٍ يَمَا كَسَبَتْ رَهِينَةً). ژباره: هر نفس به د خپلو کړو په بدلت کې ګانه (ګرو) وي.
هيله ده تل د وړتیا، بشکلا، شخصیت او کمال احساس وکړئ.

٤- خان سره مينه وکړئ.



په مينې سره کولای شو هغه ډول ووينو چې تراوسه مو نه وي ليدلي.
(لئو بوسکاليا)

په خان باندي د باور ااسي شرط خان غوبتنه ۵۵ او تر تولو لويء مواعن يې خان مانمول ۵۵. ددي لپاره چې په خان باندي باور ولرو بايد خود غرضه ووسئ، بايد له خپل خان او روح سره مينه ولرو خود غرضي ته د رسيدو لپاره بايد په بشپړه توګه له چېله خانه شناخت او درک ولرو. د خان غوبتنې لپاره همدا بس ۵۵ چې پوه شئ چې انسانان يې، اشرف المخلوقات يې، تجلی د کاینات يې، د الله (جل جلاله) شاهکار يې ددي تولو مخلوقاتو: جماد، نبات، خان لرونکي او بې جان په منځ کې، تاسو د انسان کيدلو ورتیا پیدا کړي ۵۵ او د الله برترین موهبت؛ يعني قدرت، اراده، اختيار او فوق العاده ذهنی ورتیاوی تاسو ته درکړل شوي دي.

تاسو په دې توله نږي باندي ولکه لري، تاسو د خلاقيت او نوبت خواک لري، تاسو کولای شئ بدلون وکړي او په یوه نوې بنه؛ نږي ته وګوري او دا مينه په حقیقت کې د الهي مينې لپاره پیلامه ۵۵.

کله چې د خان نه ستري ووسو، دا په دې معنۍ ۵۵ چې له تولو ستري ووسو، او کله چې له خان سره مينه ولرو دا په دې معنۍ چې نږي هم زمور په ستړگو کې مينه ناكه بشکاري.

همدا اوس د هنداري مخي ته لار شئ، خان ته په مينه ناكه بنه وګوري او د زړه،
له تله خان ته ووایئ:

۱. زه تا سره مينه لرم خکه ته له پربستو هم غوره يې.
۲. زه تا سره مينه لرم خکه ته د الله (جل جلاله) له غوره مخلوقاتو خخه يې.
۳. زه تاسره مينه لرم خکه ته د کائناتو ظهور يې.
۴. زه تا سره مينه لرم خکه د الله (جل جلاله) روح په تاکې جاري دي.

شعر نثر ته:

کمال ته په مينه وګوري، نه په نيمګړتيا او ګناه
دا خکه چې که خوک له هنر خخه ووځي نو نيمګړتياوو ته به ګوري.

په یؤ قدسي حديث کې راغلي دي چې الله ((جل جلاله)) فرمایي:
 (خلقت الاشياء لاجلک و خلقتک لاجلى) ما هرخه ستا لپاره پیدا کړل او ته مې، د
 خان لپاره.

د الله ((جل جلاله)) دغې امر ته په کتو سره هر خه یې زموږ لپاره پیدا کړي، او زموږ لپاره
 په خان باندي باور راکوي.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

۱. هره ورخ په خان باندي دېر باور کوم.
۲. زه یؤ انګيزه لرونکي انسان او په شخص پوري تړلی يم.
۳. زه مطمئن، آرام او بناد انسان يم.
۴. په خان باندي باور مې هره ورخ ډېرېږي.
۵. منځني خواک او په خان باندي باور مې، ما سمی لاري ته رهنمايي کوي.
۶. زه څپلو ټولو پاکو هيلو ته د رسيدو وړتیا لرم.
۷. زه بشکلی يم.
۸. زه نېکمرغه يم.
۹. زه څواکمن يم.
۱۰. خير او خوشائي له خلورو خواوو زما لور ته رائخي.
۱۱. الله (جل جلاله) ماته هدایت کوي ترڅو بريالي شم.
۱۲. زه ژوندي يم، پوه يم، ميین او باور لرم چې تول خلک زما سره مينه لري.
۱۳. زه په خان باندي باور لرم چې بريالي کېږم.
۱۴. زه د نويو او د نوبنتګرو افکارو خاوند يم.
۱۵. زه په ډېره شه توګه، خپل فکر او روح مدیریت کوم او د خپل ژوند او کار
 ترمنځ په خوند اخیستلو کې تعادل راوم.
۱۶. زه تل د بدلون او د نوي پېل په حالت کې يم.

۵- د خپلو کارونو او مسؤولیتونو مدیریت په غاره واخلن.



ما ليدلي دي چې د وګرو د نېکمرغۍ درجه د هغوي له ارادې او غوشتنو سره تراو
لري.

(ابراهام لين肯)

د کار مدیریت او مسؤولیت په غاره اخیستل په تاسو کې د لویي او خواکمنتیا حس رامنځ ته کوي او همدارنګه په تاسو کې په خان باندي باور زیاتوی. په یاد ولري چې تاسو د هر کار د ترسره کولو خواک لري؛ خکه چې د الله (جل جلاله) استازی یاستي. هیشونک، خوک خپل مطلق استازی نه تاکي، مگر کله چې دهه خپل صفات او لیاقت په هغه کې شتون ولري.

الله (جل جلاله) فرمایي دي: (موده انسان خپل خان ته ورته پیدا (خلق) کړ.

نو خکه د الله (جل جلاله) تول صفات که خه هم نه په ټوله معنی؛ موده ته یې په امانت راکړي دي.

هغه ورخ چې موده د انسان په شکل پیدا کړای شوو، خپل د لیاقت وړتیا مو ترلاسه کړه. په دې نږي کې هر نعمت او بخشش چې ګورئ، زموږ لپاره پیدا شوي دي او دې موضوع باندي خو خله په آسماني کتابونو کې تینګار شوي دي. (وَسَخْرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ مَا فِي الْأَرْضِ الْجَاثِيَه: ۱۳) ڦباره: او تاسو لپاره یې په کار لڳولي دي هر هغه خه چې په آسمانونو کې دي او هر هغه خه چې په خمکه کې دي.

شعر:

چو موج مست خودی باش و سر به طوفان کش
تو را که گفت که بنشين و پا به دامان کش

مهرباني وکړئ لاندي جملې تکرار کړئ.

۱. زه بشکلی یم.
۲. زه نېکمرغه یم.
۳. زه خواکمن یم.
۴. خیر او خوشالي له خلورو خواوو زما لور ته راخي.
۵. الله (جل جلاله) مانه هدایت کوي ترڅو بريالي شم.

۶. زما خوشالي د الله (جل جلاله) کاردي هيچوک په هغه کې د خالت نشي کولاي.
۷. د خوشالي، سلامتيا، خواكمتنيا او ميني لپاره، ثابت سيري يم.
۸. خير او صلاح مې همدا اوس هم حقیقت پیدا کوي.
۹. په بدلون سره، خپلو هيلو ته په آسانه رسيدلای شم.
۱۰. زه مې خپل افکارو ته بدلون ورکوم ترڅو چې خپلې نږي ته بدلون ورکرم.
۱۱. زه باور لرم چې الله (جل جلاله) ما هیڅ وخت یوازې نه پېږددي، فلهذا د خپل ژوند د نېيگنېو پسې روان يم.
۱۲. زه مې خپل کوشبن کوم او هرڅه چې د الله ((جل جلاله)) له طرفه ماته ټاکل شوي وي په توله مانا سره يې منم.
۱۳. ما د خپل بریالیتوب او قوي کيدلو قاطعیت عامل کشف کړي دي.
۱۴. زه تل هيله بنیونکي او په خوشالي سره خبرې کوم.
۱۵. په موسکا کې لویه انرژي نځښتې د چې زما مخاطب کس زما په رضایت او خوشالي باندي خبروي او د هغه باور په ناخاپې توګه راجلبوې.
۱۶. زه تل په خپل خان او کورنى باندي مې وياد کوم.
۱۷. زه له خپلې کورنى سره مې ډېره مينه لرم.
۱۸. زما ژوند له خوشالي او ميني خخه دک دي او د ژوند شېبې مې په سکون او مينه سره تيرېږي.
۱۹. زه مې خپلې کورنى ته وياد يم.
۲۰. زه له نورو سره یؤځای کېدلو ته آماده يم.
۲۱. زه کولاي شم هرده ورخ مې په خان باندي باور لوړ کوم.
۲۲. زه په خپل څواک او وړتیاوو باندي مې ايمان لرم.
۲۳. زه د قدرت، سرعت او حرکت احساس کوم.
۲۴. په خان باندي باور مې د محبوبیت او جذابیت باعث کېږي.

٦- خپل خان ته پام وکړئ او ظاهر مو پاک وساتئ.



اخلاق کوم جوړ شوي، حاضر او تیار شي نه دي؛ بلکې ذره ذره او ورځ په ورځ
باندي خلق او رامنځته کيږي.

(ارناليل)

خان ته پام کول او د نظافت مراجعتول؛ يعني په خان باندي باور او خان ته پاملننه کول.

زمور پیامبر صلی الله علیه وسلم تل له خان سره ډمنځ، هنداره او مسواك لرلو او له عطر خڅه به یې استفاده کوله چې دا تول؛ يعني خان ته پاملننه کول.
که خه هم، بشه ظاهريدل په یؤه مجموعه کې او همدارنګه بشه او مثبت تاثير په نورو باندي اينسودل ډېر بشه دی؛ خو ستاسو اصلي او لومړني هدف به دا وي چې خپل خان ته پام وکړئ ترڅو چې د سکلا احساس وکړئ. زمور په ديني روایاتو کې نظافت د ايمان یؤه برخه بولي (الظهور شطر الايمان).

ففلهذا وروسته له دې تل پاک او اوتو کري کالي واگوندي، خپل بوتونه رنګ کړئ له عطر نه استفاده وکړئ تر خو چې کولاي شئ، خان بشه سمبال وساتئ دا څکه چې ستاسو ظاهر له تاسو سره او له نورو سره خبرې کوي.

او همدارنګه پوهېږو چې الله (جل جلاله) جميل دی او جمال او سکلا یې خوبنېږي.
حضرت علي کرم الله وججه فرمایي: (الطهر نصف الايمان).

مهرباني وکړئ لاندي جملې تکرار کړئ:

۱. زه پاکيزه او بشکلې انسان یم.
۲. زه ګلک او متین انسان یم.
۳. زه تل د اسلامي اخلاقو سره ژوند کوم.
۴. زه د الله (جل جلاله) په څواک باندي باور لرم.
۵. زه د کوبېښ ترڅنګ د الله (جل جلاله) په ورکړه باندي بشپړ رضایت لرم.

۷- په ډار باندي تسلط پيدا کړئ او په یقين سره ژوند وکړئ.



د انسان په خان باندي باور له دې نه دې چې خان په شرایطو باندي برلاسي وويني؛
نه داچې شرایط په ده باندي برلاسي وي.

(انتوني رابنز)

په خان باندي د باور یؤه لویه موانع دار دی او تر تولو نه او موثره لاره په دار باندي د تسلط اقدام دي.

په روانشناسي کي دار هغه خه ته وايي چې تري ودار شى ورته نبردي شى او پکې غرق شى؛ د مثال په توګه: که له تياره خاي نه داريپه ترڅو چې هغه خاي ته لار نشئ، دار مو له منځه نه خي. په هغه خه کي چې په خان باندي دقيقا باور نه لري په خپل ذهن کي یې پيدا کري او د حل لپاره یې ژر لاس پکار شئ.

د کارونو او نورو مسایلو پر وړاندې ويټيا وښائی او خپل خان د ژوند په مسایلو او پیښو کي مه عاجزه کوي.

تل د ژوند د مسایلو د حل لپاره د وړتیا احساس ولري او په الله (جل جلاله) باندي توکل وکړي؛ خکه چې الله (جل جلاله) فرمایي:
 (إِنَّ اللَّهَ يَدْعَفُ عَنِ الظِّنَّ آمَنُوا) الله (جل جلاله) د هغو کسانو دفاع کوي چې ايمان یې راوري وي.

د عمل د فتح لپاره په الله (جل جلاله) توکل وکړي
 چې د هر هدف غش په لپندۍ باندي تکيه کوي
 بې شکه نه انسان خپل خان د الله (جل جلاله) بنده بولی او په سختيو کي خان نه
 ورکوي.

هرخوک چې د الله (جل جلاله) په لطف باندي توکل وکړي که د ټول عالم غم هم په ده
 باندې وي، زغمي یې له اور خخه مه داريپه کله چې د خليل غوندي توکل ولري چې
 په توکل باندې یې د نمرود اور هم ګل گرخي.

د ژوند په برخليک کي د جبر انتخاب نشه هرخوک د خپل فکر په اساس د تکامل
 لیدنه کوي د ژوند په ځمکه کي د خپل حق خخه تږي غافل یو که نه زموږ د پیښو
 لاندې به سل چشمې به قل قل کوي.

نو همدا اوس هغه کارونه چې تل به دې یې د ترسره کولو هيله درلوده؛ اما د دار
 او دوه زړه توب له کبله دې ندي ترسره کړي، په هکله یې فکر وکړه او د ترسره کولو
 پرپکړه یې ونيسه.

فَإِذَا عَزَّمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ) کله چې دې پريکړه ونيوه نو په الله توکل وکړه.

فلهذا تل په ئان باندي لور اعتماد وکړئ او پوه شئ چې پريکره او انتخاب مو اړين دي.

هیڅکله هم د نورو په ټمه مه اوسي او دا تاسو یاستي چې هود مو کړي او په بریالیتوب او په ټینګي ارادې سره یې ترسره کوي.

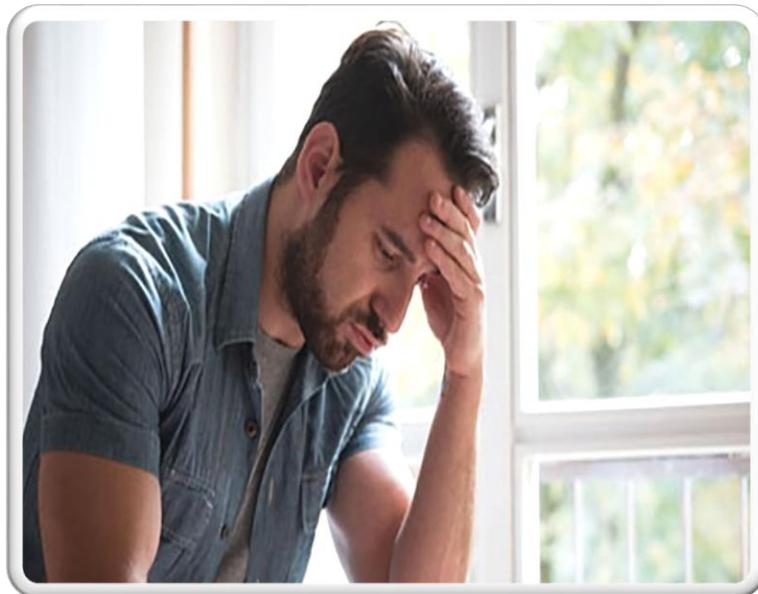
تل بشپړ یقین ولرئ، دا خـکه چې د یقین نږي د باورونو ارادو، پريکړو، اقدامونو، بریالیتوبونو، کوبښونو او د سکون نږي ۵۵.

دا زړه دې چې مانه راکړي، د یقین خخه یې دک کړه ترڅو چې د نږي دا جام له دې خخه روښانه ووينم.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

۱. د خپل ضعف په پیدا کولو سره د خپل خان د پرمختګ وخت پیدا کوم.
۲. تل د سکون او بریالیتوب خپه مې د خپل خان په سر او پیسو کې جريان لري.
۳. زه تل د خپل سعادت لپاره نې لاري چاري او بنه فکرونه را پیدا کوم، حال داچې دې آرام او په انرژي سره یم.
۴. زه له خان سره مينه لرم او خان ته مينه ورکوم.
۵. زه د انسانانو جاذب یم.
۶. زه ژوندي، پوه او مينه ناك یم او باور لرم چې تول خلک له ما سره مينه لري.
۷. زه په ئان باندي باور لرم چې بریالي کېږم به.
۸. زه د نويو او نوبنټګو افکارو خاوند یم.
۹. زه په بنه توګه، خپل فکر او روح مدیریت او هدایت کوم او د کارونو، ژوند او لذت وړلوا ترمنځ تعادل رامنځ ته کوم.
۱۰. زه تل د بدلون او د نوي پیل په حالت کې یم.
۱۱. زه بنه درس وايم.
۱۲. زه درسي مطالب په بنه توګه درک کوم.
۱۳. زه درسي مطالب بنه حفظ کوم.

۸- خان مه ملامتوىء.



په تېر باندي افسوس مه خوره چې بیا خلبې به تاوان وکړي.

(فیخته)

د گناه د عکس العمل احساس چې د خان د باور په وزلو کې اصلی نقش لري هغه د ملامتنيا خخه عبارت دي. باید پوه شئ چې د خطا د جبران لپاره په خانګوري توګه وروسته د ترسره کولو خخه لوړه روحیه او عالي روحیه پکار ۵۵، سمدستي خان ملامتول د خان ماتونې یؤ رفتار دي.
هړه خطا مو چې ترسره کړي ده خان ته ووايئ، په هره بيه چې کېږي جبرانوم يې، پرته له دې چې خان ملامت کړم.

کله چې خطا درنه ترسره کېږي له خان سره نرم چلنډ وکړي او خطا خان ته راياده کړي او په آرامه د هغو د جبران لپاره کار وکړي او دا خطا د تجربې د ترلاسه کولو په پار ومنې.

خان ته طعنه ورکول او ملامتول خپله یؤ تند او نا ملایم چلنډ دي؛ حتی غصه خورل، غذایي اعتصاب او په قهریدل او... دا د تندو چلنډونو خخه دي.

که له چا سره کلكه مينه لري او ستاسو په وړاندې خطا وکړي، هيڅکله به هم له هغو سره په خشونت رفتار ونکړي، اوس نو چې له خان سره هم مينه لري او د خان غوشتنې مرحلې ته هم رسيدلي يئ، باید خان ته اجازه ورنکړي چې له خپل خان سره تېز چلنډ وکړي.

او همدارنګه نور مه ملامتوى خکه د یؤ ګلې اصل په توګه، ستاسو د سلوك انعکاس له نورو سره بيرته ستاسو خواته در ګرځي. د بعضو له قوله هر روښنایي د بيرته ګرځیدو حالت له خانه سره لري. يا د نيوتن دريم قانون چې وايي د هر عمل لپاره عکس العمل شته، مساوي خو مختلف الجهت.

که نور دېر ملامت کړي په همدغه اندازه به د نورو لخوا ملامت کېږي. که تل په نورو انتقاد وکړي نور به هم په تاسو انتقاد کوي او هیر مو نشي نږي زموږ د اعمالو د بيرته راګرځیدو خانګرتیا لري. که غواړي په خان باندي باور ته مو ضرر ونه رسپري د نورو په خان باندي باور ته ضرر مه رسوي.

فلهذا تاسو به هيڅکله هم خان او نور ملامت نکړي داځکه چې په دې عمل سره به هم تاسو ته او هم نورو ته به ضرر وي. مهرباني وکړي نور ملامتول مه کوئ.

مهرباني وکړي لاندې جملې تکرار کړئ.

۱. زه خان ته په احترام او خان ته په مينه ورکولو او هر هغه خه چې په ما کې تحول رامنځته کوي، ټینګار کوم.
۲. زه په خپلو احساساتو ډېره ولکه لرم او دا ټمرين کوم چې په دي هکله له خان سره ریښتیني ووسم.
۳. دا چې زه په خپلو پېښو درېږم، په خپلو وړتیاوو باندې مې په ژوند کې د ستونزو د مخامنځ کیدو پر وړاندې، ډېر ډاده يم.
۴. زه کوبنېن کوم خپل کارونه ترسره کريم او همدارنګه له خپل خان خڅه راضي يم.
۵. په ژوند کې هر خه چې تراوشه راته پېښ شوي دي درس تري اخلم او کوبنېن کوم له خپلو تجربو خڅه داسي ګډه واخلم چې په راتلونکي کې مې ژوند ورسره جور کړاي شم.
۶. پيسې او شتمني مې د اقداماتو په انتظار دي ترڅو خپلواکي شي او زما خواته راشي.
۷. زه هره ورڅ د تيرې ورڅ په پرتله خڅه ډېر خپل خان ته د الله (جل جلاله) د رحمت باران شاهد يم او هر کار ته چې لاس اچوم په بریاليتوب سره ترسره کېږي.
۸. زه تل مطالعه کوم او نوي موضوعات زده کوم.
۹. زما حافظه د رشد او د بنې والي په حال کې ۵۵.

۹- با ادب و ووسئ.



که مو خوک تحقیر کړل معنی يې دا ۵۵ چې خپله بي شخصيته يې.

(هندي ضرب المثل)

کوبنښن وکړئ د نورو سره د مخامنځ کیدو په ترڅ کې باادبه، په ورین تندی او هیله مند ووسئ، خلک زموږ قضاوت زموږ د اړیکو خڅه کوي، فلهدا خوش خلق ووسئ او اخلاق مو اصلاح کړئ.

ناروا کارونه مه کوئی څکه چې په خان باندي باور مو کمزوری کوي.
الله (جل جلاله) په سوره عصر کې د انسان په هکله قسم خوري چې انسان بې له شکه په لوی تاوان او ضرر کې دی؛ مګر هغه کسان چې دا لاندې څلور خصلتونه په خان کې لري.

- هغه کسانو چې ايمان يې راوړي دی.
- نېک کارونه ترسره کوي.
- یؤبل د حق لور ته لارېشونه کوي.
- یؤبل صبر او تحمل ته رابولي.

او همدارنګه د رسول الله صلی الله علیه وسلم تول ژوند د ادب پر بنستی وو او خان ته يې ادب کړي دی عالم الله (جل جلاله) فرمایي: ادبني رې فاحسن تاديبي.
حضرت علي کرم الله وجهه فرمایي: د ادب بشکلا د بدی نسب پتوي. (حسن الادب یستر قبیح النسب)

شعر:

د عقلونو خاوند الله (جل جلاله) په وراندي د ايمان اصل ادب دی او همدارنګه د خبرو کونکو دنده هم ادب دی، بې ادب ته په آسمانونو کې د پاته کیدو خای نشهه په آسمانونو کې د پاته کیدو خای د هغه کسانو لپاره دی چې ادب لري د یقین په لار کې د عقل او ادب ملن ونیسه چې ستا د خان په ګنج باندي به ادب ساتونکي وي. د آدم اولاده که بې ادبه وي هغه آدم ندي، د آدم د زامنو او حیوان تر منځ توپیر ادب دی. عاقبت چې هر خه وکړي خواجه پښیمان دی او هغه خه چې د ۵۵ نه پښیمانه کېږي هغه ادب دی. د عقل نه مې پوبنتنه وکړه چې ايمان خه دی؟ عقل د زړه په غوبو کې راته وویل چې ايمان ادب دی. سترګی خلاصې کړه او ووینه د (کلام الله) دا جمله چې وايی: د قرآن آيت په آیت معنی ادب دی.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ.

- له خان سره دا ژمنه کوم چې:
- دومره به قوي کيرم چې هیڅ شی ونشي کولای د ذهن سکون مې ژوبل کړي.
- په هر بحث کې سلامتي، خوشالي او قوت په خپله ژبه کې جاري ساتم.
- تل د ملګرو ويټياوې مې دوى ته بشایم.
- د هرڅه هغه مثبت خواته مې پام وي.
- د بنو لپاره فکر کوم، د بنو لپاره کار کوم او یوازې بشه غواړم.
- د نورو په بریالیتوبونو باندې خوشالیپم.
- تیرې تیروتنې مې له یاده ایستلي او د لویوو لاسته راوینو په لور په راتلونکي کې، روان یم.
- ټولو ژوندي موجوداتو ته په خوشالي گورم.
- د نا آرامي لپاره صبور، د ډار پر وړاندې قوي او د قهر په وړاندې متین یم.
- د ژوند په ټولو برخو کې تل کوښن کوم او د الله ((جل جلاله)) په رضا باندې راضي یم.
- هرڅه چې الله ((جل جلاله)) راکېري دي خه ډېر وي يا کم د هغو شکر ادا کوم او د الله ((جل جلاله)) خخه نور هم ډېر او بشه غواړم.

۱۰- تل په شوندو باندي موسكا ولرئ.



يؤه ساده موسكا ڏېره غوره ۵۵ تر يؤ گران لباس نه.

(پرمودا باترا)

په شونديو باندي موسكا درلودل د خوشالي او په خان باندي د باور نښه ۵۵ فلهذا تل په شونديو باندي موسكا ولري.

موسكا د انسان روحیه لوړوي او د انسان احساس به کوي.

الله (جل جلاله) فرمایي: چې د مؤمن خوشالي باید په مخ باندي مالومه شي.

په یؤ قدسي حدیث کې راخي: مور جنت د هغه کسانو لپاره مباح وګرځوو چې د مؤمنانو زرونه خوشالوي.

حضرت علي (کرم الله وجهه) فرمایي: وروسته له روغتیا خڅه، موسكا د الله (جل جلاله) ۵۶
لوی نعمت دی.

موسكا په خان باندي د باور جوته او روښانه نښه، او همدارنګه د روح د روغتیا او د خوندیتوب احساس دي.

خپري کړئ موسکاوی او ورکړئ شیرینيانۍ، خلک مه لري کوئ د خپلي خولی خڅه
په شک سره. (حافظه شيرازي)

بد او نیک دواړه د الله (جل جلاله) ۵۷ د نر شوندي باید چې په موسكا کې وي
(فردوسي)

مهرباني وکړئ لاندي جملې تکرار کړئ:

- تل د موسکو شونديو په درلودلو سره خوشاله ژوند لرم.
- په خان باندي باور مې جذاب او محبوب کوي.
- زه په خپل خواک او وړتیاوو باندي ايمان لرم.
- زه د خواک، چټکيا او حرکت احساس کوم.
- زه له نورو سره مرسته کوم د هغه خه لپاره چې د لاسته راوړلو هيله يې
لري او له دې کار خڅه مې راضي يم.
- زه له نورو سره مينه کوم او دا زما د بریاليتوب لامل دي.
- زه په هر حالت او موقعیت چې وم موسكا کوم.

- زما موسکا په آسانه توګه نور هم خوشالوي او هخوي هم راسره خاندي او پدې سره د بنې والي احساس پیدا کړو.
- په موسکا سره مې نورو ته بشکلا او خوشالي خرگندېږي.
- زه هره ورخ مطالعه کوم.
- زه هره ورخ نوي مطالب زده کوم.
- زه بشکلی يم.
- زه نېکمرغه يم.
- زه خواکمن يم.
- خير او خوشالي د خلورو خواوو ماته راخي.
- الله (جل جلاله) ماته هدایت کوي ترڅو بريالي شم.
- زما خوشالي د الله (جل جلاله) کار دی فلهذا هر خوک نشي کولاي چې په هخو کې لاسوهنه وکړي.
- د خوشالي، روغ صحت، خواکمنتيا او مينې لپاره؛ یؤ تلپاتى کس يم.
- خير او صلاح مې همدا اوس شکل نيسې.
- په تغيير سره خپلو هيلو ته په آسانې رسېږم.
- زه خپل افکارو ته بدلون ورکوم ترڅو خپله نړۍ مې بدلون ومومي.
- زه باور لرم چې الله (جل جلاله) هیڅ کله هم ما یوازې نه پرېږدي، فلهذا د ژوند د نېیګنېو په لور روان يم.
- زه مې خپل کوشېښ کوم او هرڅه چې د الله (جل جلاله) له طرفه ماته ټاکل شوي وي په توله مانا سره يې منم.

۱۱- د الله ((جل جلاله)) له نعمتونو خخه خوند واخلئ او شکر يي ادا کړئ.



څوک چې د نعمت په ارزښت پوه نشي، په داسې زوال کې به راګیر شي چې پوه به هم نشي.

(سری سقطی)

څل خان د الهي نعمتونو خخه مه محروموي، له نعمتونو نه محروميدل ذهن ته دا واibi چې تاسو د دي نعمتونو د لياقت ورنه يې، فلهنا د تفريح د خايونونه، د سرگرمي خايونونه او داسي نورو نه ضرور ګېه واخلي بالخصوص کله چې د هغو په بنه والي باندي داد لري او تراوسه مو د یؤ نه یؤ دليل له کبله مو د هغو خخه خان محروم کري دي او همدارنګه کله مو چې د هغو نه ګېه واخيسته نو د الله (جل جلاله) خخه يې شکر ادا کري. رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: کله چې د الله (جل جلاله) بنده ته بخشش کوي نو د خپلو نعمتونو آثار هغو ته ورباني. حضرت علي کرم الله وجهه فرمایي: کله چې د نعمتونو لومريني تاسو ته رسپري کوشبن وکري د شکر په ادا کولو سره نور هم خانته را خپل کري که نه د شکر په نه ایستلو باندي به يې له ئانه لري کري.

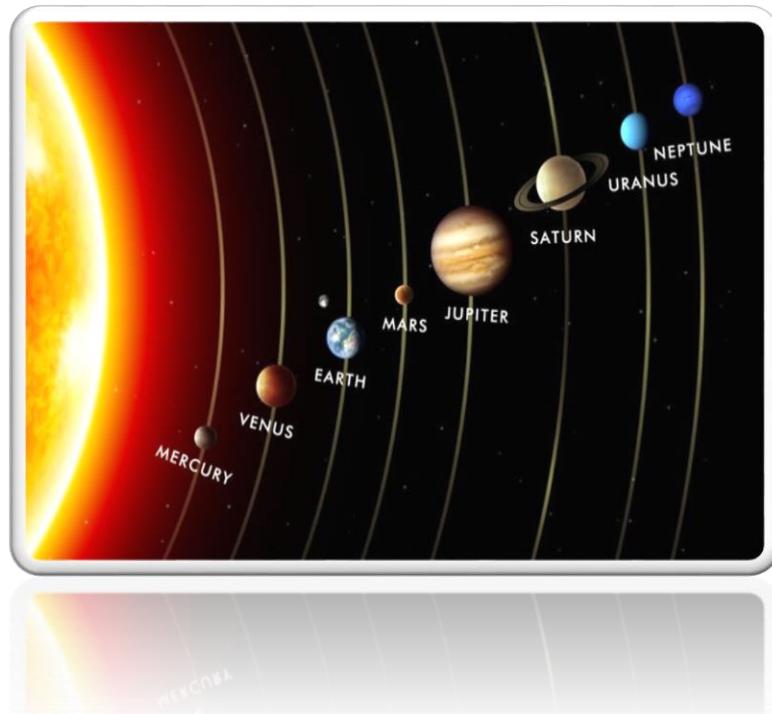
د نعمت شـکر به دي نـعمتونه در زـیات کـری

خـود نـعمت کـفر به دي، نـعمت له وـرغويو خـخه واخـلي.

مهرباني وکري لاندي جملې تکرار کري:

- زه د الله (جل جلاله) خخه د ټولو هغو نعمتونو په پار د زړه له تله مننه کوم چې ماته يې راکري دي.
- زه تل عالي روحيه، او د موسکا خخه ډکه خوله او بې نظير اندامونه لرم.
- زه د ويچارو زیرونو نه، تر ټولو څواکمنې او جویونکې تجربې د خپل ژوند جویولو په پار راباسم.
- زما تن د مثبتو او جویونکو موجونو خخه ډک دي.
- زه بدلون کوم ترڅو په آسانې سره خپلو هيلو ته ورسیرم.
- زه ریبستینې، رسپتیاویونکې او امانت داره شخص یم.
- زه د هر ډول شرایطو سره د جویولو څواک لرم.
- زه د مطالعې او د نوي مطالبو د زدکري څواک لرم.

۱۲- منظم ووسئ.



داسې ووسه چې وکولای شبی هرچا ته ووايې: ما غوندي رفتار وکړه.

(ایمانوں کانت)

خلقت د نظم پر اساس ولار دي او د خلقت په دستگاه کي هره پدیده خپل خانگيري خاکي لري او همدارنگه خپل خانگيري کار او ماموريت په غاړه لري.
الله ((جل جلاله)) فرمایي: (اذا کل شی خلقنا بقدر) موږ هرڅه په اندازه او حساب باندي پیدا کړي دي.

د اروپوهانو په وینا، نظم او ترتیب ته اړتیا، د رواني اړتیاوو اساسی برخه ۵۵. او همدارنگه ژوند ته یؤ خانگيري رنګ او شکل ورکوي او په خان باندي د باور لامل گرځي.

فلهذا کور او خپل کاري محیط منظم کړئ او هر شی په خپل مناسب خاکي کي
کېږدئ او دا کار همدا اوس ترسره کړئ.

او همدارنگه په خبرو کي نظم، په ليکلو کي، په ډودۍ خوړلو کي، په لاره کي، په
تللو کي، د خان په سمبالولو کي، په اړیکو کي او په عبادت کي رامنځته کړئ.
حضرت علي (کرم الله وجهه) د شهادت په کت په خپل وروستي پیام کي خپل اولادونه او
مسلمانان الهي تقووا او په کارونو کي نظم ته را بللي چې فرمایي: (أوصيَّكُمَا وَجَمِيعَ
وُلْدِي وَأَهْلِي وَمَنْ بَلَغَهُ كَتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَنَظَمَ أَمْرَكُمْ)

ژباره: زه، تاسو حسن او حسین او ټولې کورني او اولادونه مې او هر هغه خوک
چې ليکنه مې هغو ته رسپوې الهي تقوی او په کارونو کي نظم ته امر کوم.

مهربانی وکړئ لاندي جملې تکرار کړئ:

• زه ډېر منظم يم.

• زه همداوس د خان په پرتله نورو ته هم د بخشش د احساس خڅه ډک
يم.

• ما د خلکو د آداب او رواجونو د پیدا کولو لپاره طلایي فرصتونه په هر
خاکي کي پیدا کړي دي.

• مهربانه الله ((جل جلاله)) زما د هميشنې او پاي نه منونکي روزي ورکونکي
دي.

- زه رستگار او بریالی يم.
- په وجود کې مې تل د سکون او خلاصون موج جريان لري.
- کله مې چې فکر آرام وي، دېږي نېټي د حل لاري او نېټه فکرونه مې سوچ ته راخي.
- زما احساس دېږنې دی او د وجود بشکلې پړښته مې د ټولو ناخوالو، منفي فکرونو، دېسمنيو، ناتوانيو او ناهيلۍ نه خپلواکه کېږي او په بشپړه توګه خپلواک يم دهغه خه لپاره چې د لاسته راوړو هيله يې لرم.
- هره ورڅ د زدکړې څواک مې زياتېږي، حافظه مې زياتوالی مومي او دا زما د سعادت لامل ګرځي.
- هره ورڅ د تيرې ورځې په پرتله دېږه مطالعه کوم او خه زده کوم.
- زه تل کوبېښ کوم او د الله (جل جلاله) په رضا باندي راضي او خوبن يم.
- زه تل د الله (جل جلاله) خخه د هغۇ نعمتونو چې ماته يې راکړي دي، شکر ادا کوم.
- د هغۇ کسانو خخه چې ما سره يې مرسته کېږي ۵۵ مننه کوم او د دوى لپاره د الله له درباره د مغفرت غوبښته کوم.
- زه له خپلې کورنى سره مې مينه لرم.
- زه له ټولو خلکو سره مينه لرم.

١٣ - خپل خان له نورو سره مه پرتله کوي.



ددي پر خاي چې په تيارو باندي لعنت ووايئ، يؤ شمع ولگوئ.
(کفسيوس)

په حقیقت کې خان له نورو سره پرتله کول یئو دول ناروغي او ضعف دی؛ خکه چې له نورو سره د پرتلي په ترڅ کې، خپل خان ناتوان احساس کوي.

په خان باندي باور دا دی چې خان کم احساس نکړي او د پرتلي کلمه د خپل ذهن نه لري کړي او تل په دې فکر کې ووسئ چې خرنګه کولای شئ چې بنه پر مخ لار شئ.

د ګيلو خخه خان وسائی لکه: زه چاغ یم، زه ډپر ډنگر یم، اى کاش ونه مې لږ لوړه واي، اى کاش ونه مې کوچنۍ واي، اى کاش ویښتان مې پیچلي واي، اى کاش ویښتان مې صاف واي، اى کاش پزه مې کوچنۍ واي، اى کاش د خان عضلي مې غتني واي او داسي په زرګونو نور...

د کاشکي لفظ نور پرېږدئ او خرنګه چې ياستي له خپل خان سره مينه ولري او کوم یئو چې د اصلاح ور وي هغه اصلاح کړي او کوبشن وکړي د خپل خان منځنۍ بشکلا زیاته کړي.

په ياد ولري چې انسان د الله (جل جلاله) تر تولو بشکلی مخلوق دي لکه خرنګه چې الله (جل جلاله) فرمایي: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ التین: ٤)

شته معشوقة پتنه په زيه کې دې سترګي که لري راشه دروبېشيم تل په خپلو بشکلګانو باندي تمرکز وکړي او همدا اوس هره بشکلا چې په خپل خان کې لري، د کاغذ پر مخ یې ولیکه او د الله (جل جلاله) شکر پري ادا کړه.

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- لکه خرنګه چې د گوتو خطونه مې له نورو انسانانو سره توپیر کوي، همداسي وړتیاوې مې هم توپیر کوي او تل کوشېښ کوم چې تر ټولو غوره ووسم.

- اللہ (جل جلالہ) ماته نژدي دی او له ما خخه ملاتېر کوي.
- زما کور او د کار خای د مینې او محبت کانون دی.
- د اللہ ((جل جلالہ)) نعمتونه د ټولو لپاره ډېر دی.
- تل د خپل روحيې او سلامت په سانته کې یم.
- اللہ ((جل جلالہ)) د مینې طلوع دی او زما سره مينه لري.
- زه روښانه او خلیدونکي راتلونکي لرم.
- زه تل د خلکو پر پرمختنګ او آرامي باندې باور او ايمان لرم.
- د ژوند تجربې مې د لويو برياليتوبونو په لور رهنهمايي کوي.
- اللہ ((جل جلالہ)) کاينات زما د ارادې په لور هماهنګ کوي.
- زه تل مطالعه کوم او خوند ترې اخلم.

١٤ - خپل بدئي حالت ته پام وکړئ.



په هر عمر کې چې یاستى، خه زور او خه ئوان، کولای شئ چې خپل خان ته بدلون
ورکړئ.

(استيوچندر)

د انسان بدني حالت د هغو د شخصيت او په خان باندي د باور بشکارندويي کوي. هغه انسانان چې په خان باندي لور باور لري قوي او په انرژي سره درېپوري، لور گامونه اخلي او په چتکي سره پر مخ خي، اوږدي یې شاته وتلي دي او سر یې پورته ساتلى او د مقابل کس سترګو ته گوري او په کلکه لاس ورکوي. په لور او خوشحاله غېر غېپوري. ورين تندی لري په حوصله او انرژي باندي د هر کار د ترسره کولو لپاره آماده وي، قوي درېپري او لوره روحيه لري او له نورو سره په آسانۍ اړیکه تینګووي.

مګر هغه انسانان چې په خان باندي لور باور نلري د نورو سره د لومړي لیدنې په ترش کې د اړیکې د مخنوی لامل ګرځي چې د هغې لاملونه په لاندې دول دي: د سر د ویښتانو بشورول، د شوندو د عصبي خندو چېچل، د سترګو له اړیکې نه تیښته، ناسم دريدل، له اندازې نه زيات د سترګو بنکي وهل، او ظاهر کي یو ډول بدلون راوستل او داسي نور... فلهدا له نن خڅه وروسته ۲۵ فيصده په لور آواز خبرې وکړئ او ۲۵ فيصده په لاره چتک لارښې او خانګړي حرکتونه ترسره کړئ چې دا ټول په لوره سطحه په خان باندي د باور بشکارندويي کوي.

د غم، دار او وسواس خڅه خان خلاص کړه

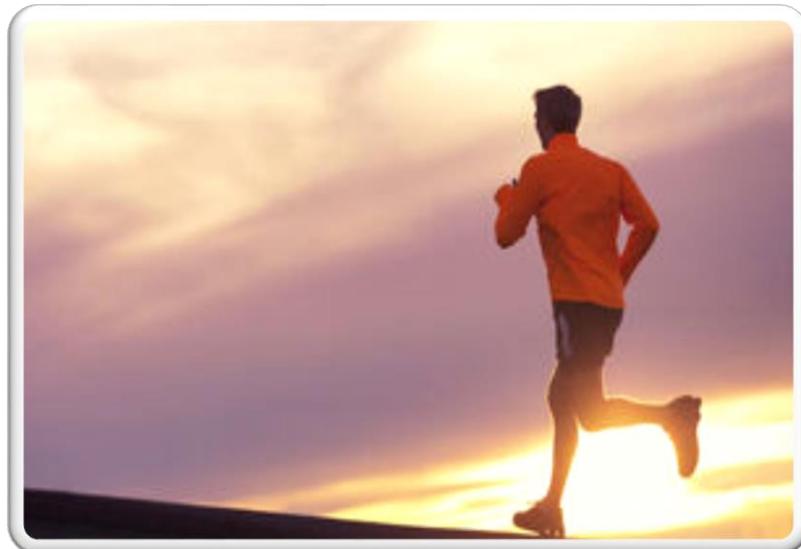
او پوخ لکه تیره شه الماس اوسه.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- هر خای مې الله (جل جلاله) ملګري او ساتونکي دي.
- موسکا زما خيره دېره بشایسته کوي.
- تل په خپل ذهن کې د نعمتنونو او زیاتولي انځور رسموم.
- د نوبت خواک مې تل نوي فکرونه او نوبشتوونه ذهن ته رالېپري.
- زه د ژوند د بنه والي لپاره د نويو لارو منونکي يم.
- تل دخپل لاشعور ضمير لپاره د خوشالي او هيلو نقش اچوم.
- زه د خپل پاي نه منونکي فکر او د الله (جل جلاله) خڅه مرسته غواړم.

- زما لا شعور فکر د تولو مسایلو خواب لري.
- د هرڅه په هکله چې فکر وکړي په خپل ژوند کې یې منځ ته راوړم.
- زه په ډاډ سره د هر لور موقعیت لپاره ورتیا لرم.
- ورڅ په ورڅ په خپل خان او روح باندي لا ډېره ولکه پیدا کوم.
- زه همدا اوس د هر بل وخت خڅه په پرتله د خوشبختی احساس کوم.
- زه په بشپړه توګه د نېټ او نېټ اخلاقو خاوند کس یم.
- زه یؤڅواکمن کس یم.
- پیسې او شتمنۍ د حرکت په حال کې زما خواته راڅي.
- زه یؤهونبیار کس یم او نه پریوردم خوک ماته دوکه راکړي.
- خیر او خوشالی له خلورو خواوو زما لور ته راڅي.
- الله (جل جلاله) ماته هدایت کوي ترڅو بربالی شم.
- زما خوشالی د الله (جل جلاله) کاردي هيڅوک په هغو کې لاسوهنه نشي کولای.
- د خوشالی، روغتیا، خواکمنتیا او مینې لپاره ثابت سړی یم.
- خیر او نیک کارونه مې همدا اوس هم حقیقت پیدا کوي.
- په بدلون سره، خپلو هیلو ته په آسانه رسیدلای شم.
- زه مې خپل افکارو ته بدلون ورکوم ترڅو چې خپلې نیږي ته بدلون ورکرم.
- زه باور لرم چې الله (جل جلاله) ما هیڅ وخت یوازې نه پریوردي، فلهدا د خپل ژوند د نښګنېو پسې روان یم.
- زه مې خپل کوبېښ کوم او هرڅه چې د الله (جل جلاله) له طرفه ماته ټاکل شوي وي په ټوله مانا سره یې منم.

۱۵- خپلی روغتیا او سلامتي ته مو پام وکړي.



سلامتي؛ د خوشبختي، څواک او نېټي روحیې بنستي دی.

(بنيامين ډېزراييلي)

ستاسو په خان باندي باور تر دېره بريده ستاسو د بدن او روح په روغتيا پوري ربط لري.

ستاسو د سلامتي شرط ستاسو روح او ذهن ته خلاصون وركوي او همدارنگه هر هځه څه چې ستاسو ذهن يې په يې دول مصروف کړي او ستاسو احساسات او عواطف يې تړلي دي، خان تري خپلواک کړئ.

ستاسو د روغتيا شرط ورزش کول، ور د ډودۍ رژيم، او د خان ساتنه دي. په اسلام کې، د صحت د ساتني او د بدن د څواكمنتيا په هکله دېر حدیثونه او د دین د عاملانو لارښوونو خڅه یادونه شوې ۵ چې د هغو له ډلي لاندي لارښوونو ته اشاره کوو.

(الصحت افضل النعم) روغتيا او سلامتي د هر بل نعمت خڅه غوره او ګټور دي. (و ان لبدنک عليك حقا) پرته له شکه ستا بدن په تا باندي خيني حقوق لري چې بايد ضرور يې ترسره کړي.

(المؤمن القوى خير و احب من المؤمن الضعيف) هځه مؤمن چې قوي او څواکمن وي زما په نظر د هځه مؤمن نه چې ضعيف وي، غوره او خوبنېدونکي دي. مهرباني وکړي لاندي جملې تکرار کړئ:

- زه د خپل راتلونکي نېکمرغې په خپل مخه کې وينم.
- زه هیڅکله خان له نورو سره نه پرتله کوم او په دې باندي باور لرم چې د نورو په پرتله دېر د پورته تللو څواک لرم.
- زه په خان باندي ويaram، په هځه خه چې يم او په هځه خه چې به و.م.
- الله (جل جلاله) زما د خان مؤنس دي او ما د خپل خان هيلو ته رسوي.
- زه د نړۍ سره د سولې او پخلاينې په حالت کې ژوند کوم.
- زه د خپلوا احساساتو سره په اړیکه کې يم او هځه منم.
- زما په خنګ کې د مينې خڅه ډک او با مسؤوليت کسان شتون لري.

- زه له نورو سره مينه لرم او هخوي ته ارزښت ورکوم او دا زموږ ترمنځ د تلپاتي دوستي لامل گرځيدلي دي.
- زه په خپل خان باندي باور لرم او دا عقيده لرم چې ما سمې لاري ته لارښونه کوي.
- هره ورڅ، هر کار مې چې په وس کې کېږي، ترسره کوم یې ترڅو خان او خپلو اطراافيانيو ته د مينې فضا رامنځ ته کړم.
- د مينې ترڅنګ د تولې نږي سره وصل يم.
- منئنۍ ليد مې تل روښانه او منمرکز دې.
- زه د څواک لرم چې خپله روغتیا کنټرول کړم.
- زه د حیاتي څواک او روغتیا سره مل يم.
- زه د خپل خان په هره برخه کې روغتیا لرم.
- زه تل د څواک لرم چې خپل د خوبشې وزن ولرم.
- د ورځنيو کارونو د ترسره کولو لپاره د انرژۍ خڅه ډک يم.

۱۶- خپل خان تحسین او وهخوي.



په ورخ کې یؤ نیک کار ترسره کرئ او د نسنه کار د ترسره کولو خخه وروسته موسکا وکړئ او همدارنګه د نورو د موسکا شاهد ووسئ.

(دبل کارنګي)

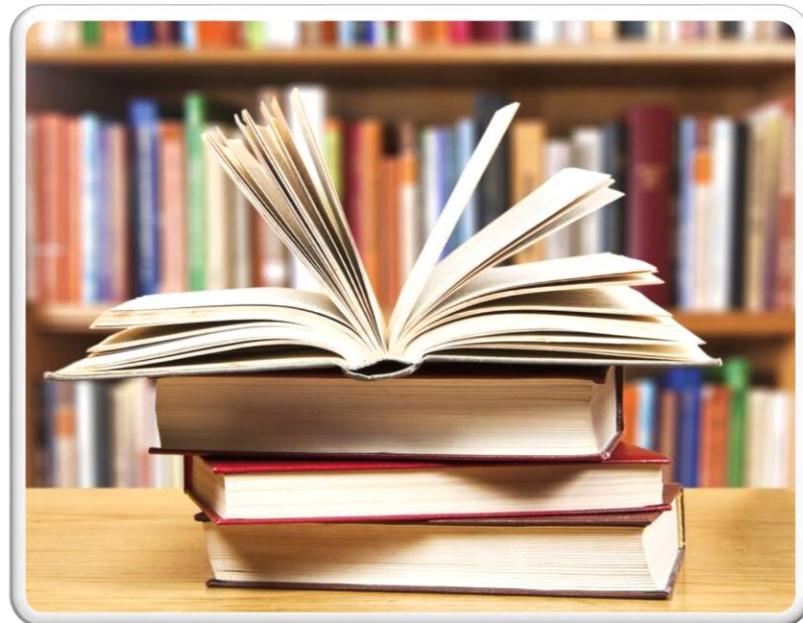
ان د کوچني کار په خاطر هم چې ترسره کوي يې، خپل خان تحسين او وهخوي. کله مو چې سنه او په بنه توګه کار ترسره کړ خان ته چک چکي وکړئ او خپل خان ته شاباسي ووایئ دا حکه چې د همدي ساده کارونو ترسره کول ستاسو په خان باندي باور ته چتیک والي ورکوي. هیڅ یؤ مثبت کار مو بې ارزښت او کوچني مه گئي.

الله (جل جلاله) فرمایي دی چې زموږ نېټګني که ذره هم وي پاداش ورکوي او د الله (جل جلاله) په لار کې د نیکو کارونو اجر یا ثواب ضایع کېږي نه. که نیکو کارونو ته د الله (جل جلاله) پام او هغو ته پاداش ورکول د الله (جل جلاله) روش او لاره ۵۵، موب هم چې د الله (جل جلاله) ځایناستي په خمکه کې یوو، باید له دی روش او لاري خخه اطاعت وکړو.

فلهذا هیڅ یؤ خپل نیک کارونه بې اجر مه پېږدئ؛ حتا که په تحسیني، ذهنی او که په ظاهري موسکا هم کېږي خپل خان تشویق کړئ. تر خنګ يې نور کسان هم د هغوي د بنه کارونو په ترڅ کې وهخوو او د خپلو سکلاګانو او نېټګنو يې ورته یادونه وکړو. مهرباني وکړئ لاندي جملې تکرار کړئ:

- زما ذهن په سوله او امن کې دی.
- زه مې له خپل بدنه سره مینه لرم او هغه ته ارزښت ورکوم او همدارنګه بدنه مې هم ماته ارزښت راکوي.
- هر کار ته چې لاس اچوم بریالی کېږم.
- په هر خه چې لاس کېږدم ډېروالي او شتمني راټه راڅي.

١٧ - خپل علمي کچه لوړه کړئ.



د انسان پیاسیست په دریو شیانو کې دی: علم، محبت او خپلواکي کې.

(افلاطون)

تل خپله علمي کچه لوړه کړئ او هره ورڅه یوه نوي علمي موضوع زده کړئ، د هري لارې چې امکان ولري؛ د نوي کتاب مطالعه کول، د علمي صنفوونو تعقیبیول او یا د علمي کفرانسونو تعقیبیول. د علم زده کړه ستاسو په خان باندي د باور د لوړوالۍ، روحيې او شخصيت لامل ګرځي. لکه خرنګه چې الله (جل جلاله) فرمایي: (بِرَفَعِ اللَّهِ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ). ژباره: الله (جل جلاله) ستاسو نه د هغه چا چې ايمان او علم لري درجه لوړوي. رسول الله صلی الله عليه وسلم د علم په هکله فرمایلي دي: علم زده کړي چې زده یې نیک کار دي، خبرې اترې یې په هکله د الله (جل جلاله) تسبیح دي، بحث او خیرنه په هکله یې جهاد حسابېږي، زده کړه هغه چا ته چې نه پوهېږي صدقه حسابېږي، بدل او بښنه دهغو اهل ته الله (جل جلاله) ته د نېډې والي لامل ګرځي، هکه چې د پېژندني اصل حلال او حرام دي او محصل د جنت لاري ته لارښود کوي او د دار او یوازیتوب خخه یې خلاصوي او په غربت کې د هغو لاس نیوی لامل ګرځي. فلهذا زده کړه او په هر خه باندي پوهیدل د خپل خان په عادت باندي بدل کړئ او په هر کاري ساحه کې خپل تجربه او پوهه نسبت تر نورو لوړه کړئ او تر تولو شه ووسي.

میاسای ز آموختن یک——زمان
 ز دانش میفگن دل اندر گمان
 زمانی میاسای ز آم——وختن
 اگر جان همي خواهی افروختن
 به آموختن ګر بیندي میان
 ز دانش روی بر سپه——روان

مهربانی وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- ای الله (جل جلاله) زما علم زیات کړي.
- الله (جل جلاله) هر خای زما ساتونکي او ژغورونکي دي.
- موسکا زما خیره نایسته کوي.

- زه د صداقت او صمييميت له كبله د نورو په وراندي محبوب يم.
- نرميست د برياليتوب کل، ۵۵.
- زه منظم انسان يم.
- زه د خپلي کورني سره تل مينه کوم.
- زه د قولو انسانانو سره مينه لرم.
- زه په مينه سره ژوند کوم.
- زه په هر حالت کې مې خپل سکون ساتم.
- زه ډېر څواک لرم او هر کار ته چې اراده وکیم ترسره کوم يې.
- زه په خپل څان باندي هم پوره باور لرم او همدارنګه په خپل څواک باندي هم په بشپړه توګه باور لرم.
- ما خپل ذهن د تیرو پیښو خخه خلاص کړي دي.
- زما کار تل مثبت انګيرل کېږي.
- زه خپلو ورتیاوهو ته احترام کوم او تل په ډېره انرژي باندي کار کوم.
- زما عايد تل زیاتېږي.
- د خپلو ارتیاوهو لپاره تل پوره پیسې په لاس کې لرم.
- د قولو کارونو چې ترسره کوم يې، بدله راته رارسيبري.
- زه د الله (جل جلاله) د اوامر د اطاعت کوم.
- هر خه ته مې چې ارتیا پیښه شي د الله (جل جلاله) خخه يې غواړم.
- هر خه چې الله (جل جلاله) راته راكوي، زما د خير او کاميابي لپاره وي.
- هره ورځ نوي شيان زده کوم.

۱۸- د لوبو سامان مه جوړیږئ او په کلکه سره، نه وواياست.



زه په هیچ وجه اجازه نه ورکوم چې شرایط مې ناهیلې کري. او درې شيان د یؤ با ارزښته هدف لپاره اړین دي چې عبارت دي له: کار، استقامت او سليم عقل خخه.

(توماس اديسون)

د لوبو سامان کيدلو په وخت کې ، په کلکه سره باید منفى څواب ورکړئ.
د لوبو سامان کيدل؛ یعنې ستاسو د خپل وجدان او عقلاني څواک خلاف عمل کول
چې وروسته په تاسو کې د ګناه احساس رامنځ کري او تاسو ستري، زاړه او عصبي
کوي.

فلهذا تل تمرين وکړئ، هغه کارونه چې پوهېږي غلط دي، نه غواړئ تر سره ېې کړئ
خو ستاسو له خوا ترسره کېږي؛ هغو ته نه ووايast او په خان باندي باور مو لور
کړئ. تاسو د الله ج خلیفه د Ҳمکې په سر یاستي، تل له خپلو بشو آندونو څخه مو
دافع وکړئ او بشه کارونه ترسره کړئ او له چا څخه خجالت کېږي مه. (وَ اذ قَالَ

رَبَّكَ لِلْمَلَائِكَةِ أَنِّي جَاعِلُ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً

برون از سينه کش تکبیر خود را

به خاک خویش زن اکسیر خود را

خودي را گير و محکم گير و خوش زى

مده در دست کس تقدیر خود را

مهریاني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- ما خپل د بریاليتوب او جديت عامل پیدا کړي.
- زما لا شعور ذهن هره شبې زما فرمان ته غورد دي، نو تل د خوشالي او هيله لرونکي پیامونه ورته ليږم.
- زه تل په هيله او خوښي سره خبرې کوم.
- زما په موسکا کې دېر مثبت څواک پروت دي چې مخاطب کس ته زما د خوشالي حالت بياني او د هغو باور په نا غوبښتلې توګه را خپلوي.
- زه تل په خپله کورني باندي مې ويارد کوم.
- زه مې د خپلي کورني سره ډېره مينه لرم.

- زما ژوند د ميني او محبت نه چک دي او د ژوند هره شبيه مې په سكون او محبت سره تيريردي.
- زه مې د خپلي کورني لپاره د ويارد لامل يم.
- زه د نورو سره د يو ئاي كيدو لپاره تيار يم.
- زه کولاي شم هره ورخ په خان باندي باور مې زيات کړم.
- زه په خپل څواک او وړتیاوو باندي مې باور لرم.
- زه د څواک، حرکت او سرعت احساس کوم.
- زما په خان باندي باور، زما د محبوبیت او جذابیت لامل گرئي.
- زه مې د ژوند ټول امتحانونه د الله (جل جلاله) په توکل په آرام او مطمئن زړه باندي تېروم.
- يا الله! زما علم زيات کړي.
- هرچېږي الله (جل جلاله) زما ملګري او ساتونکي دي.
- موسکا زما څېره نسایسته کوي.
- زه په صداقت او صميميت د نورو په وړاندي محبوب کېږم.
- نرمښت زما د بریاليتوب کلې ۵۵.
- زه یو منظم انسان يم.
- زه مې تل له خپلي کورني سره مينه کوم.
- زه د ټولو انسانانو په پرتله مينه لرم.
- زه د ژوند سره مينه کوم.

١٩- له نورو سره مرسته وکړئ.



څوک چې د نورو د خیر باعث گرځي، د خپل خير باعث هم گرځي.
(کنفسیوس)

په خان باندي د باور لوړولو لپاره یو عملی اقدام، روسته له خان ته د پاملنې کولو شخه، له نورو سره مرسته کول دي. د خپل ژوند په برنامه کې حتما یو خه وخت کورني ته هم خانګري کري او مسووليت او ځښي وظايف ومنئ او ځښي هم نورو ته خانګري کري.

تل په رېښتني او موثره توګه مرسته او بخشش وکړئ؛ یعنې سربېره پر دي چې یو وږي ته کب ورکوي، کبان نیول هم ور زده کري ترڅو چې په تاسو باندي ونه تړل شي او په راتلونکي کې وکولاي شي خپله اړتیا پخپله پوره کړي.
باید یادونه وکړو چې مرسته او بخشش له نورو سره ددې لامل کېږي ترڅو الله ((جل جلاله)) خپل نعمتونه پر موب باندي زيات کري.

لكه چې الله ((جل جلاله)) فرمائي: (من ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرًاصًا حَسَنًا قَيْصِعْفَةً لَهُ أَضَاعَافًا گَثِيرَةً). ژباره: خوک دي هغه کس چې الله ته قرض ورکوي، قرض حسنې، نو هڅه الله به د هغه لپاره دا (قرض) زيات کړي په ډېرو زیاتولو سره.
همدارنګه رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمائي: (الصدقه تدفع البلاء المبرم قدزاوو امر ضاکم بالصدقة) صدقه د بلاګانو اور مر کوي.
مهرباني وکړئ لاندي ټرينونه ترسره کړئ.

- کله چې د لومړۍ خل لپاره د چا سره لیدنه کوي، د هغو سترګو ته وګوري،
خپل نوم پهوضاحت سره ورته ووايئ او په کلكه سره لاس ورکړئ.
- هر چېرته چې خى ګمان مو باید دا وي چې بريالي کېږي او هيله ولري
چې د نورو د مینې او پام ور وګرځئ.
- ژوند مو په خپلو الفاظو تعريف کري او تل د هر خومره نهه کس په توګه
چې کولاي شي ووسيء، ژوند وکړئ.
- په خلکو کې مو خپل آندونه وړاندي کړئ.
- تل ژوري ساګاني وکاري.
- خپل اضافي کالي او شيان مو اړمنو کسانو ته ورکړئ.
- له خپل ذهن نه مو ډېر کار واخلئ ترڅو چې قوي شي.

- هغه کار چې د ترسره کولو ارزښت لري، نو پیل یې کړي.
- نور کسان د خپل خان په پرتله ډېر لور او مهم مه ګئ.
- دا خیال مو له ذهن خخه لري کړئ چې ګواکې تول تاسو ته پام کوي ترڅو منفي تکي مو پیدا کړي.
- په ياد یې ولري:
- هر کار چې نورو ترسره کړي وي تاسو یې هم کولای شئ چې ترسره یې کړئ شرط دا چې په کلکه یې غوبښونکي ووسي.
- هیڅوک ستاسو خخه نه دی یوازې ځینې خلک په ځینو خصوصي برخو کې ستاسو په پرتله نه روزل شوي او ډېرې زده کړې یې ترلاسه کړي دي.
- هیڅ داسې ستونزه نشه چې تاسو یې د حلولو توان ونه لري، هیڅ داسې خنډ نشه چې تاسو یې د ملنځه وړلو توان وتلري او هیڅ داسې هدف نشه چې تاسو یې د رسیدلو توان ونلري.

٢٠- ټول انسانان وېښئ.



بېښنه له باران او ملر خخه زده کړي؛ چې په ټولو یو شان وریږي او لوږي.

(کانت)

د خلکو په بینې سره خپل روح خپلواکه کړي.
څوک چې په خان باندي د پوره باور خاوند وي لوی، غني او خپلواکه روح لري.
هر دول ذهنې، جسمې او روحي تراو د انسان د کوچینوالي لامل ګرځي، يو له مهمو
شيانو چې ذهنې او عاطفي تراو رامنځته کوي او د غنامندي او د روح د خپلواکي د
منع کيدلو لامل ګرځي، هغه د نورو نه بشل دي.

هر چا چې ستاسو سره بد کري دي پر خاى ددي چې خپل روح ته آزار او کينه
ورکړي، خان په بې پامې مصروف کړي او په خپل خان باندي د باور بوتي لري کړي،
نو هغه وښئ او آزاد يې کړي او حتی هغو ته د خير او د هدایت غوښتنه وکړي.
ترڅو ستاسو روح لوی او غني شي، خپل خان هم وښئ او د ګناه احساس نه هم
خان آزاد کړي.

الله (جل جلاله) فرمائي: (قَوْلُ مَعْرُوفٍ وَ مَغْفِرَةً حَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتَبَعُهَا أَذْيٌ وَاللَّهُ عَنِّي حَلِيمٌ) ژباره: بهه خبره کول، او بخشنډه کول، دېر غوره دي له هغه خیرات نه چې
په هغه پسي تکليف (تڼګول) راخي، او الله دېر بې پروا، دېر تحمل والا دي.

حضرت رسول الله (صلی الله علیہ وسلم) فرمائي: (من کثر عفوہ مد فی عمرہ)

د چا چې گذشت دېر وي، عمر يې دېریري.

مهرباني وکړي لاندي تکي په یاد ولري:

● په خان باندي باور د لویو بریالیتوبونو او بریاوو بنست دي.

● هغه انسانان چې په خان باندي باور لري لموري فکر کوي، پريکړه کوي
او وروسته عمل کوي.

● د ورتیاواو او یا د مناسبو شرایطو نه درلودل د پرمختګ خنډ نه ګرځي،
واقعې خنډ په خان باندي باور نه درلودل دي.

● تاسو د کارونو په ترسره کولو کې هیڅ دول د ورتیاواو محدودیت نلري
پرته له هغو محدودیتونو خخه چې خپله يې په خپل ذهن کې رامنځته
کوي.

- په خان باندي باور یو عادت دی چې د هغو د لوبيدلو لپاره داسي عمل وکړئ، چې غونښتونکي یې یاست.
- لوبي هيلې ولري او یوازې لوبي هيلې کولای شي ستاسو روحيه او ذهن فعاله وساتي.
- د زوروتيا په منځ کې؛ نبوغ او جادوبي خواک پروت دی.
- خپل بي ساري راتلونکي له ټولو جزئيات سره په خپل ذهن کې وکابري.
- راتلونکي د هغو کسانو لپاره دی چې د هغو غونښتونکي وي، فلهذا د نن ورڅي خخه پريکره وکړئ او هر هغه خه چې په ژوند کې یې هيله لري، وغواړئ.
- تاسو تل په دي که چې کوم کار ډېر، کوم کار لبر او کوم کار چې اصلا یې نه ترسره کوي خپلواک یئ.
- د ژوند په هر ډګر کې د شه والي په هکله فکر وکړئ او هيڅکله د هغو د لاسته لاوړلو لپاره د هیڅ دول کوبښن او زيار خخه مخ مه اړوئ.
- د هر کار سره چې مينه لري ترسره یې کړئ او په هغه کار کې د شه والي لپاره ډېر کوبښن وکړئ.
- په غونډو کې په لومړي قطار کي کينټ.
- خپل کارونه مه خندوئ.
- د بریالیتوب د لاسته راواړلو په لتهه ووسئ.
- د خپل راتلونکي لپاره هدف جور کړئ او همدااووس مو پنځه اړین اهداف په ترتیب سره وليکئ.

..... -١

..... -٢

..... -٣

..... -٤

..... -٥

- تل په خپل جيپ کې يو خه پيسې ولري.
- په خپل خان باندي برلاسي ووسئ او مه غوشه کيرئ.
- خان په نورو باندي مه ترى.
- خوك مه تحقيروئ.
- هره اونى يو له دې لاندو خانگتىا وو خخه وتاکئ او تكرار يې كىئ.
- زه خوشحاله انسان يم.
- زه هوسبىيار انسان يم.
- زه شكرگزار انسان يم.
- زه فكر لرونكى انسان يم.
- زه توكل كونكى انسان يم.
- زه صبر كونكى انسان يم.
- زه منظم انسان يم.
- زه متواضع انسان يم.
- زه تعادل لرونكى انسان يم.
- د خپل ذهن له فرهنگ نه منفي كلمې لري كېئ.

- بهاني او عذرونه مه کوي.
 - د رهبری احساس ولري.
 - نورو ته احترام کوي.
 - گونگي خبرې مه کوي.
 - د الله (جل جلاله) خخه د هدایت غوبښته وکړئ.
 - په خپلو وعدو باندي عمل وکړئ.
 - د خپل خان لپاره مثبت او انرژي لرونکي خبرې جوري کړئ او تل هغه تکرار کړئ.
 - هره شپه د خوب په وخت کې لاندي پوښتنې له خانه وپوښتنې او خواب ورکړئ.
 - نن مې کوم بنه کارونه ترسره کړل؟
 - نن مې کومې غلطيانې ترسره کړي؟
 - خنګه کولاي شم بنه ووسم؟
 - سباته کوم کارونه بايد ترسره کړم؟
 - سباته مې کوم کارونه په لومړيتوب کې دي؟
- زحمت کښه اوسي او دېر کوبښن وکړئ.

الله (جل جلاله) هغه ملت ته سروري ورکړه چې خپل تقدیر یې، خپله ولیکه او د هغه ملت سره کار نلري، چې بزگر یې د نورو لپاره کښت کوي.

اقبال لاهوري

نهنگی بچه خود را چه خوش گفت

به دین ما حرام آمد کرانه

به موج آویز و از ساحل پرهايز

همه دریاست ما را آشیانه

اقبال

در صلات آبروی زندگی است

ناتوانی ناکسی ناپختگی است

اقبال

ساحل دل خسته گفت: گر چه بسی زیستم

هیچ نه معلوم شد آه که من کیستم

موج ز خود رسته ای تیز خرامید و گفت

هستم اگر می روم، گر نروم نیستم

ما زنده از آنیم که آرام نگیریم

موحیم که آسودگی ما عدم ماست

تن مرد مسلمان پایدار است

بنای پیکر او استوار است

طبیب نکته رس دید از نگاهش

خودی اندر وجودش رعشه دار است

قبای زن——ده گانی چاک تا کی

چو موران زیستن در خاک تا کی

به پرواز آی و شاهینی بیاموز

تلاش دانه در خ——اشاک تا کی

اقبال

قومی به جد و جهد گرفتند وصل دوست

القومی دیگر حواله به تق——دیر می کنند

شاهین و ماهی

ماهی بچه ای شوخ به شاهین بچه ای گفت
 این سلسله ی مسوج که بینی همه دریاست
 دارای نهنگان خروشنده تر از میخ
 در سینه ای او دیده و نادیده بلاهاست
 با سیل گران سنگ و زمین گیر و سبک خیز
 با گوهر تابنده و با لؤلؤی لالاست
 بیرون نتوان رفت ز سیل همه گیریش
 بالای سر ماست ته پاست همه جاست
 هر لحظه جوان است و روان است و دوان است
 از گردش ایام نه افزون شد و نی کاست
 ماهی بچه را سوز سخن چهره بر افروخت
 شاهین بچه خنید و ز ساحل به هوا خاست
 زد بانگ که شاهینم و کارم به زمین چیست
 صحراست که دریاست ته بال و پر ماست
 بگذر ز سر آب و به پهناه هوا ساز
 این نکته نبیند مگر آن دیده که بیناست
 اقبال

دا كتاب تل له خانه سره ولرئ او هر وخت مو چې فرصت پیدا کړ، اصول او مثبتې جملې يې تکرار کړئ.

دا تمرين نورو ته هم ور زدہ کړئ:

پیکر هست—— ز آثار خودی است

هر چه می بینی ز اسرار خودی است

خویشن را چون خودی بیدار کرد

آدمي دیده است باقى پوست است

دید آن باشد که دید دوست است

مبارک دي شه ملګريه ته اوس په خان باندي د لوير باور، خاوند يې!!!

یادداشت:

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